ओमशान्ति मीडिया

वर्ष - 28 | फरवरी -2026 | अंक - 02 | माउंट आबू | Rs.- 20

■ अहमदाबाद में रचा गया नया इतिहास ■ गुजरात यूनिवर्सिटी के विशाल मैदान में...

60,000 लोगों ने एक साथ किया राजयोग ध्यान, बनाया विश्व रिकॉर्ड

अहमदाबाद-गुज.। 'विश्व ध्यान दिवस' के अवसर पर प्रथम बार एक अभूतपूर्व आध्यात्मिक दृश्य देखने को मिला। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान द्वारा आयोजित 'शान्ति अनुभूति दिव्य समारोह' में 60,000 से अधिक लोगों ने एक साथ सामूहिक राजयोग ध्यान कर नया विश्व रिकॉर्ड स्थापित किया। अहमदाबाद यूनिवर्सिटी ग्राउंड में आयोजित इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य वैश्विक शान्ति के लिए शक्तिशाली संकल्प व्यक्त करना था। यह समारोह गुजरात में ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की ईश्वरीय सेवाओं की हीरक जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित किया गया। इसमें गुजरात सहित भारत के अन्य राज्यों और 15 से अधिक देशों के लगभग 2000 प्रतिनिधि और ब्रह्माकुमारीज़ के गुजरात राज्य से तथा स्थानीय 60,000 लोग शामिल हुए।

गुजरात के ईश्वरीय सेवाओं की हीरक जयंती एवं विश्व ध्यान दिवस के निमित शान्ति अनुभूति दिव्य समारोह का आयोजन

श्वेत वस्त्रधारी योगियों की उपस्थिति ने पूरे वातावरण को अलौकिक बना दिया। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण 60 तपस्वी बहनों का कमल आसन पर बैठकर गहन ध्यान करना था, जिससे पूरा मैदान आध्यात्मिक ऊर्जा से सराबोर हो गया। ब्रह्माकुमारीज़ की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने इस अवसर पर कहा कि "योग और ध्यान जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाते हैं और मन, बुद्धि एवं आत्मा के बीच संतुलन बनाते हैं।" दीदी ने आगे कहा की अशान्ति के समय में मानव मन को शान्ति की ओर प्रेरित करने का यह दिव्य प्रयास है। उन्होंने कहा की राजयोग मेडिटेशन में जीवन को सुख, शान्ति और आनन्द से भरपूर बनाने की शक्ति है। आध्यात्मिकता और राजयोग मेडिटेशन जीवन को ज्यादा सरल और सफल बनाता है।

60 राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी बहनों ने कमल आसन पर बैठ ध्यान योग से कराई ब्रह्मलीन शान्ति की अनुभूति

- ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान ने विश्व के 140 देशों में करोड़ों लोगों को भारत की शाश्वत संस्कृति और जीवनशैली का सिंचन किया है।
- समारोह के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ गुजरात की 60 वर्ष की ईश्वरीय सेवाओं की झलक दर्शाकर विशेष प्रस्तुति तथा प्रतिष्ठित महानुभावों के शुभेच्छा वीडियो संदेश भी प्रदर्शित किए गए।
- कार्यक्रम का लाइव टेलिकास्ट किया गया, जिससे घर बैठे लाखों लोगों ने मन से जुड़कर सामूहिक राजयोग मेडिटेशन का लाभ लिया। यह ऐतिहासिक शान्ति अनुभूति दिव्य समारोह से घर, परिवार, समाज, देश और विश्व शान्ति के लिए एक अद्भुत और प्रबल आध्यात्मिक संदेश दिया। वहाँ उपस्थित प्रत्येक व्यक्ति ने हृदय में शान्ति की दिव्य अनुभूति की। समारोह में सात मूल्यों पर आधारित 'सप्तरंगी थीम' के माध्यम से 100 से भी अधिक कलाकारों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दीं। इस ऐतिहासिक अवसर पर गुजरात यूनिवर्सिटी की कुलपति डॉ. नीरजा गुप्ता, अहमदाबाद पुलिस कमिश्नर जे.एस. मलिक और संस्थान के वरिष्ठ पदाधिकारी भी उपस्थित रहे। इस कार्यक्रम ने न केवल विश्व रिकॉर्ड बनाया, बल्कि समाज और विश्व शान्ति के लिए एक प्रबल आध्यात्मिक संदेश भी दिया।

कार्यक्रम के मुख्य आकर्षण

- 70,000 लोगों की उपस्थिति होने के बावजूद भी संपूर्ण शान्त वातावरण में अलौकिक राजयोगी लोग जैसे कि देवदूत की तरह दिखाई दे रहे थे।
- सत्तर हजार भाई-बहनों के लम्बे समय से राजयोग अपनाने के कारण उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाया है। यह अद्भुत सिद्धि है।
- सात मूल्यों पर आधारित सप्तरंगी थीम के साथ गीत, संगीत, नृत्य-कला और संस्कृति का 100 से भी अधिक कलाकारों द्वारा आध्यात्मिक और अद्भुत संगम स्वरूप अलौकिक प्रस्तुति को निहार कर सभी ने धन्यता का अनुभव किया।
- विशेष रूप से 60 तपस्वी राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी बहनें कमल आसन पर बैठ कर पवित्रता के प्रतीक-रूप व गहन ध्यान में लीन हो गई, जिसने समग्र वातावरण को अति पवित्र बना दिया और लोगों ने हृदय में गहन शान्ति का अनुभव किया।

कंप्लेंट से कंप्लीट की ओर ले जाने वाले दिव्य मंत्र...

-राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर

ऐसा भी समय आयेगा जहाँ शिकायत ही न हो! कंप्लेन कल्याण के भाव में बदल जाये! कंप्लेन होती ही तब है जब हमें सम्पूर्ण ज्ञान का अभाव होता है। पूर्ण भरा हुआ पानी का घड़ा कभी आवाज़ नहीं करता। शिकायत क्यों होती है, इससे हम किस तरह से बच सकते हैं, उसी सम्बन्ध में परमात्मा हमें बहुत ही स्नेह भरी शिक्षा देकर समझाते हैं कि यह संगम का समय बाप और बच्चों के सर्वश्रेष्ठ मिलन का है। ये मिलन ही सम्पूर्ण शिकायतों पर पूर्ण विराम लगा देता है। फिर भी बाबा कहते हैं कि संगम की यात्रा में चलते-चलते खुद की कमियां या परिस्थितियां आने पर दूसरों को या भाग्य को दोष देते हैं लेकिन बाबा कहते हैं कि शिकायत करना कमज़ोर आत्मा की निशानी है जबकि सम्पूर्णता की ओर बढ़ना मास्टर सर्वशक्तिवान का लक्षण है। कहते हैं ना जहाँ सर्वशक्तिवान बाप है वहाँ बात नहीं, शिकायत नहीं।

1. शिकायत(कंप्लेंट) क्यों पैदा होती है?

शिकायत तब पैदा होती है जब हमारी नज़र दूसरों के दोषों पर होती है या जब हम स्वयं को परिस्थितियों से छोटा समझने लगते हैं।

परचिंतन: जब हम सोचते हैं कि "उसने ऐसा क्यों किया?" या "यह मेरे साथ ही क्यों हुआ?", तो हम अपनी शक्ति गँवा देते हैं।

अपेक्षाएँ: दूसरों से सम्मान या सहयोग की उम्मीद रखना ही शिकायतों की जड़ है। बाबा कहते हैं कि शिकायत करने वाला व्यक्ति कभी भी संतुष्ट नहीं रह सकता और न ही दूसरों को सुख दे सकता है।

2. कंप्लीट बनने का अर्थ क्या है?

संपूर्ण या कंप्लीट बनने का अर्थ है- संतुष्टता। ऐसी अवस्था जहाँ न स्वयं से कोई शिकायत हो, न दूसरों से और न ही ड्रामा से।

सम्पन्नता: जब मन में बाबा की याद और शक्तियों का खज़ाना भरपूर होता है, तो कमी महसूस नहीं होती। जहाँ कमी नहीं, वहाँ कोई शिकायत नहीं।

स्वीकार करना: हर परिस्थिति और हर व्यक्ति के संस्कार को 'ड्रामा' का हिस्सा मानकर स्वीकार करना ही सम्पूर्णता की ओर पहला कदम है।

3. शिकायत से बचने के उपाय

बाबा हमें 'कंप्लीट' बनने के लिए कुछ विशेष सावधानियाँ देते हैं: "क्यों" को 'बिंदी लगाओ"। "क्यों" एक टेढ़ा सवाल है जो शिकायतों का अंबार लगा देता है। बाबा कहते हैं कि हर बात में 'कल्याण' देखो और फुल स्टॉप(बिंदी) लगाओ।

स्व-परिवर्तन पर ध्यान: दूसरों को बदलने की कोशिश करेंगे तो शिकायतें बढ़ेंगी, खुद को बदलेंगे तो दुनिया बदल जाएगी।

बेहद की दृष्टि: जब हम खुद को आत्मा और दूसरों को भी बाबा की संतान(भाई-भाई) समझते हैं, तो घृणा या शिकायत के भाव स्वतः समाप्त हो जाते हैं।

4. विधाता और वरदाता को याद करो

बाबा कहते हैं कि तुम बच्चे 'विश्व कल्याणकारी' हो। क्या एक दाता या कल्याणकारी कभी शिकायत कर सकता है? हमें देने वाला बनना है, माँगने वाला नहीं। जब हम मास्टर विधाता बनकर सबको दुआएं देते हैं, तो हमारा 'कंप्लेंट' का खाता समाप्त हो जाता है और 'सम्पूर्णता' का खाता जमा होने लगता है। जैसे ब्रह्मा बाबा को हमने देखा कुछ भी परिस्थितियां आईं लेकिन वे कभी भी विचलित नहीं हुए। क्योंकि विश्व कल्याणकारी का भाव उनकी रग-रग में समाया हुआ था।

5. समय की पुकार: 'नो मॉर एक्सक्यूज़(कोई बहाना नहीं)'

अब समय बहुत कम है। बाबा कहते हैं कि यदि अब भी हम छोटी-छोटी बातों की शिकायतें लेकर बैठेंगे, तो 'सम्पूर्ण फरिश्ता' कब बनेंगे? माया हमें परिस्थितियों के बहाने देगी, लेकिन हमें उन बहानों को अपनी शक्ति से खत्म करना है।

शिव बाबा हमें 'कंप्लेंट मुक्त'(शिकायत मुक्त) और कंप्लीट(संपूर्ण) बनाने के लिए विशेष स्वमान का अभ्यास कराते हैं। जब हमारा स्वमान जाग्रत होता है, तो अभिमान और शिकायत स्वतः समाप्त हो जाते हैं।

यहाँ बाबा द्वारा दिए गए 6 मुख्य स्वमान हैं जो आपको हर परिस्थिति में अचल-अडोल रहने में मदद करेंगे:

1. "मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ" 2. " मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ" 3. "मैं सदा संतुष्टमणि आत्मा हूँ" 4. "मैं अचल-अडोल आत्मा हूँ" 5. "मैं मास्टर विधाता और वरदाता हूँ"
6. "मैं कम्बाइंड स्वरूप आत्मा हूँ"

शिकायत करना समय को व्यर्थ गँवाना है, जबकि सम्पूर्ण बनना समय को सफल करना है। बाबा के हाथ में हाथ देकर हर परिस्थिति को एक 'पेपर' की तरह समझें और उसे पास करें। जैसे ही आप 'शिकायत' छोड़ते हैं, परमात्मा के वरदानों के द्वार आपके लिए खुल जाते हैं।

तो आइए, आज से हम संकल्प करें कि हमारे मुख पर न किसी व्यक्ति की शिकायत होगी, न प्रकृति की और न ही प्रारब्ध की। हम बाबा की श्रीमत पर चलकर 'कंप्लीट और परफेक्ट' बनेंगे।

मन के मालिक बन मन को चलाओ, साथ-साथ सबको सन्देश देकर मुक्ति का वर्सा दिलाओ...

आजकल बाबा मन के ऊपर विशेष अटेन्शन दिला रहा है, मन को बिजी रखो, इसके लिए बाबा कहते हैं मन्सा सेवा करो। कर्म करते हुए भी ऐसा कोई हल्का काम होता है तो आप मन्सा सेवा कर सकते हैं क्योंकि मनमनाभव की ही मुख्य बात है। तो एक मन्सा सेवा में बिजी रहो, दूसरा बाबा कहते हैं सन्देश देने में बिजी रहो। इससे कोई भी धर्म की आत्माएं हैं, उनको लगेगा कि यह हमारे हैं। सबको मुक्ति तो मिलनी ही है। तो मुक्ति प्राप्त करने वाले भी बाबा से ही तो वर्सा लेंगे! बाबा दिलाएंगे तो हमारे द्वारा ही ना! तो यह वर्सा सभी को दिलाओ, नहीं तो आपको उल्हना मिलेगा।

कई बच्चे समझते हैं अभी विनाश की डेट तो कोई जल्दी दिखाई नहीं देती है। अभी जल्दी-जल्दी सबको मुक्ति का वर्सा दिलाओ, कोई का उल्हना न रह जाए। तो बाबा चाहता है कि बच्चे अभी मन के मालिक बन करके मन को चलाएं। कितना समय मेरा मन ऑर्डर मानता है, कितना

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

समय नहीं मानता है? अगर नहीं मानता है तो मालिक कमज़ोर हुआ इसलिए हम सभी इकट्ठे हुए हैं। तो सभी एक तो दृढ़ संकल्प करो, दूसरा सभी अपने ऊपर भी अटेन्शन रखो, कोई भी पेपर आवे उसमें भी सदा खुश। बाबा यही चाहता है कि हरेक बच्चा बेफिकर रहे। बाबा की दिलतख्तनशीन आत्मा हूँ, इस नशे में रहें।

लेकिन सन्देश दे तो रहे हैं, देते रहेंगे। अगर पीछे सन्देश देंगे तो वो आपको कहेंगे कि आपने हमारे को बहुत धोखा दिया, क्योंकि हमको अगर आप पहले बताते तो हम भी कुछ पद तो पा लेते। लेकिन आपने अभी ऐसे टाइम पर बताया है जो अहो! प्रभु आपकी लीला अपरंपार... तो आपको उल्हना मिलेगा। इसीलिए बाबा कहते हैं

डबल सन्यासी बन, डबल सर्टिफिकेट लेना है

हम आप सबने इस प्यारे संगमयुग पर अपने आपको मीठे बाबा के आगे समर्पित किया। सिर्फ मन्सा या बुद्धि से नहीं परन्तु प्रैक्टिकल में अपनी जीवन को हथेली पर रखकर बाबा के आगे अर्पित कर दिया। सन्यासी सन्यास करते उनके मन में वैराग वृत्ति होती, वह अलग बात है। आप सब बेहद के डबल सन्यासी हो, डबल सर्टिफिकेट लेने वाले हो। आप सबको इस संगम का डबल सौभाग्य मिला हुआ है। आपका इस ड्रामा में डबल पार्ट है, डबल

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

कमाई है, डबल लॉटरी है, डबल पालना है क्योंकि आप डबल सेवाधारी हो। आप अपने को दृढ़ करके महावीर बन युद्ध के मैदान पर आये हो।

का पति पाण्डवों का साथी है, शक्तियों का रखवाला है। शक्तियों को उसने आगे रखा, यह उनकी बलिहारी है, थैंक्स है। लेकिन पाण्डवों का सदा साथी है इसलिए आप सब महान हो। जिन्होंने यह दिल में संकल्प किया कि हमें मोल्ड होकर रहना है, मुड़कर पीछे नहीं देखना है, यह सब मार्क्स आप सबको एक्स्ट्रा मिल रही हैं।

प्रवृत्ति में रहने वाले सीढ़ी चढ़ने के बाद उतरते हैं परन्तु आप लोगों ने अपने को सिद्ध किया कि हम बाल ब्रह्मचारी बाबा के बच्चे हैं। यह बाल ब्रह्मचारी रहना भी रिकॉर्ड है। आप लोगों ने दृढ़ संकल्प किया कि हमें सीढ़ी चढ़नी ही नहीं है, और जो चढ़ चुके हैं उनको देखना भी नहीं है। यह भी बहुत बड़ा त्याग है तो आप डबल त्यागी हैं। अगर वह चढ़ी हुई सीढ़ी देखने में आती तो पूरे त्यागी नहीं। देखनी भी नहीं है यह मंज़िल। दिखाई पड़ती है तो यह कमी है। अगर चढ़ी हुई सीढ़ी दिखाई पड़ती, वह संकल्प भी आता तो समझो हम अभी तक ज्ञानी व योगी तू आत्मा की स्टेज से दूर हैं इसलिए यह सर्टिफिकेट लेना है कि हम कोई देहधारी को देखते नहीं। हमारे इन नयनों में एक बाबा की ही ज्योति जगती। तो अपने आपको चेक करो कि मुझे कोई भी हस्ती सूक्ष्म में भी आकर्षित करती है? या मैं सर्व आकर्षणों

आप सबका महान त्याग है। जिस घड़ी अपने आपको अर्पित किया- तो यह दृढ़ संकल्प किया कि ओ बाबा हम आपके घर में मर मिटेंगे परन्तु हटेंगे नहीं। सदा विजयी बनेंगे कभी हारेंगे नहीं। आपके द्वार पर हम अपना श्वास-श्वास सफल करेंगे। कहीं भी अपना श्वास व्यर्थ नहीं गँवाएंगे। हर कदम पर आपका आज्ञाकारी बनकर रहेंगे। कदम-कदम श्रीमत पर चलेंगे। तो आप सब हो महान त्यागी। पाण्डवों का यह त्याग शक्तियों से भी बड़ा है। शक्तियां अनेक हैं, पाण्डव विरले हैं। आप सब देह-अभिमान छोड़कर निर्मान सेवाधारी बनें - तो आपकी मार्क्स शक्तियों से भी ज़्यादा है इसलिए पाण्डवों

से परे आकर्षित रूप हूँ। मेरी बुद्धि कहाँ किसी पर सूक्ष्म में भी आकर्षित तो नहीं होती? मिसाल बताते हैं कि लक्ष्मण ने 14 साल सीता के साथ वन में बिताया परन्तु उसने सीता के अंगूठे के सिवाए उसको कभी देखा ही नहीं। यह भी मिसाल है, ऐसे नहीं कि उसने देखा ही नहीं परन्तु देखते भी नहीं देखा। तो जब हमारे चन्द्रवंशी क्षत्रिय घराने का लक्ष्मण कहता कि हमने कभी सीता को देखा ही नहीं, तो हम सूर्यवंशी में आने वाले कैसे कह सकते कि हमें कोई दिखाई पड़ता! अगर कोई दिखाई पड़ता तो समझो मैं द्वापर वाला हूँ न कि सूर्यवंशी हूँ। यही है सबसे पहली मंज़िल।

दूसरों को देखने की बजाए बाबा ने जो किया वह करते चलो

हर पल जिसको बाबा की याद है, वो कहाँ रहते हैं? बाबा की पलकों में। भगवान का प्यार कितना वन्डरफुल है! इतना प्यार जो भगवान अपनी पलकों में बिठा दे। सारा दिन बुद्धि में ज्ञान टपकता रहे अर्थात् सारा दिन ज्ञान का चिंतन चलता रहे।

एक बाबा का प्यार, दूसरा परिवार से प्यार। परिवार से प्यार मांगो नहीं, मांगने से नहीं मिलेगा। बाबा से प्यार मिला तो यहाँ आ गये। बाबा को देख करके बी.के. बन गये। पता नहीं था कि इतनी परीक्षायें आयेंगी, परन्तु भेंट नहीं करते हैं, दुनिया में कितनी परीक्षायें आती हैं। यहाँ की परीक्षा में घबरा जाते हैं, दुनिया में एक-एक के अन्दर का हाल तो पूछो, बिचारों का क्या हाल है? उसकी भेंट में यहाँ कुछ भी परीक्षा नहीं है।

परिवार से प्यार पाने के लिए आप खुद ज्ञान स्वरूप, शान्ति स्वरूप, प्रेम स्वरूप, आनन्द स्वरूप, शक्ति स्वरूप बनो। यह फाउण्डेशन जिसका जितना मजबूत है तो वो प्यार मांगता नहीं है। मांगने वाला प्यार आर्टिफिशियल है। ऑटोमेटिक ईश्वर जितना प्यार कोई दे नहीं सकता। मैं हमेशा अपने

राजयोगिनी दादी जानकी जी

से पूछती हूँ मेरे जीने का उद्देश्य क्या है? मेरी पर्सनल लाइफ में क्या फायदा है? और मेरे से औरों को क्या फायदा है? ब्रह्मा बाबा की पर्सनल लाइफ में तो हमने रोज़ नवीनता देखी, अव्यक्त स्थिति देखी। अभिमान का अंश नहीं था। प्यार तो हर बच्चे के साथ था, पर अटैचमेन्ट नहीं था। जो कुछ हुआ ड्रामा पूरा हो गया। कोई सीन सामने आयी तो नथिंग न्यू, ब्रह्मा बाबा की इतनी अचल-अडोल अवस्था देखी। बाबा को हर समय तपस्या में देखा, त्यागी नम्बरवन। सिम्पल और सच्चा रहना- यह ब्रह्मा बाबा ने प्रैक्टिकल सिखाया। उसने कहा तुमको ऐसा बनना है, इसको फॉलो करो। और इसने कहा ऐसा बनना है तो उसको याद करो। तो प्रैक्टिकली साकार बाबा से हमको जो मिला है वही आज भी मैं याद करती हूँ, वही करती हूँ।

हर संकल्प और श्वास में बाबा के सिवाए और कोई की बात याद आती नहीं। देखो, कमाल ऐसी याद करना नहीं पड़ता है, बाबा को देखा तो और कुछ याद आता नहीं है। ड्रामा में अभी जो सेवा हुई फिनिश। अपने स्मृति स्वरूप से याद दिलाने की पालना दी है, सेवा नहीं की है। प्राप्ति बता रही है पालना, पढ़ाई कैसे की है? प्राप्ति बताती है कि मुझे पालना किसकी मिली है? ईश्वरीय पढ़ाई जो पढ़ी है, जो सुना है, समाया है वो जीवन में आया है। हमारे जीवन के अनुभव से औरों को मिल रहा है। वन्डर है, यह प्राप्ति कितनी है? तो अनुभव ऐसा हो जो अनेक आत्माओं को उस अनुभव की शक्ति मिलती रहे।

हर रोज़ की मुरली में बाबा कुछ ऐसा सीखा देता है, हमारा बेड़ा तो बाबा ने पार किया परन्तु अभी हमारे संग में जो आवे, वो भी इस सच की नईया में बैठे तो उनका भी बेड़ा पार हो जाये। बाबा के गुण गाते हँसते-हँसते यह जीवन बीते। जो बाप की महिमा है वो बच्चों की होनी चाहिए, तो बाबा की महिमा करते-करते, उसको देखते-देखते उस जैसा बनेंगे। बाबा महिमा चाहता नहीं है पर अनेक आत्माओं को जब प्राप्ति होती है तो उसके दिल से महिमा निकलती है। तो अब कोई व्यर्थ बात सुनने की ज़रूरत नहीं है। हाँ, बाबा के जो बोल हैं वो बोल सकते हैं बाकी तो कुछ बोलना ही नहीं आता है। सुनने वाले थकते नहीं हैं, यह भी मेहरबानी है। अगर हमारे में ज़रा भी अभिमान होगा तो कोई सुनेगा नहीं।

प्रेम और क्षमा होली का असली गुलाल...

भारत त्योहारों का देश है, जहाँ हर उत्सव के पीछे एक गहरा आध्यात्मिक संदेश छिपा होता है। होली, जिसे हम 'रंगों का त्योहार' कहते हैं। वास्तव में यह पर्व हमारी आत्मा को गुणों के रंगों से सजाने का पर्व है। इस त्योहार की सबसे बड़ी विशेषता ये है कि यह हमें 'प्रेम और क्षमा' का पाठ पढ़ाता है। वास्तव में बाज़ार से मिलने वाले रंगों से कहीं अधिक मूल्यवान प्रेम और क्षमा का गुलाल है। जैसा कि किसी कवि ने बहुत सुन्दर कहा है कि :- 'होलिका दहन के साथ जलें मन के सब विकार, प्रेम और क्षमा से महके ये सारा संसार।'

होली का आध्यात्मिक रहस्य

'हो-ली' आध्यात्मिक दृष्टि से 'हो-ली' का अर्थ है, जो हो गया। अक्सर मनुष्य पुरानी बातों, दुःखों और कड़वी यादों को पकड़कर बैठा रहता है, जिससे उसका वर्तमान बोझिल हो जाता है। परमात्मा हमें संदेश देते हैं कि 'बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुध ले'। जो बीत गया उसे भुला देना ही सच्ची होली है। जब हम पुरानी बातों को विदा कर देते हैं, तभी हमारे जीवन में नयी उमंग का प्रवेश होता है।

'प्रेम और क्षमा' जीवन के वास्तविक रंग

होली के दिन लोग अपने पुराने गिले-शिकवे भुला कर एक-दूसरे को गले लगाते हैं। यह इस बात का प्रतीक है कि मनुष्य का मूल स्वभाव 'नफरत' नहीं बल्कि 'प्रेम' है। परमात्मा का सबसे प्रिय गुण प्रेम है। कहते हैं परमात्मा प्यार का भूखा है। 'लव इज़ गॉड और गॉड इज़ लव' ये भी कहते हैं।

इसी संदर्भ में एक अद्भुत विचार है कि प्रेम गोस्वामी ही होली का असली गुलाल है। इसका अर्थ है कि जो व्यक्ति अपनी इन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर(गोस्वामी बनकर) हृदय में निःस्वार्थ प्रेम धारण करता है, वही इस संसार में सच्ची होली खेलता है। क्षमा वह शक्ति है जो रिश्तों की दरारों को भर देती है। जब हम किसी को क्षमा करते हैं, तो हम खुद को भी उस मानसिक बोझ से आज़ाद कर लेते हैं।

परमात्मा का संदेश और शुभ संकल्प

परमात्मा हमें सिखाते हैं कि जैसे वो हमारे अपराधों को क्षमा कर हमें अपनाते हैं, वैसे ही हमें भी सबको अपनाना चाहिए। 'होलिका दहन' का अर्थ केवल लकड़ियों को जलाना नहीं, बल्कि अपने भीतर में क्रोध, अहंकार और ईर्ष्या को 'ज्ञान की अग्नि' में भस्म करना है। अपनी कमियों की आहुति देना ही परमात्मा के प्रति सच्ची निष्ठा है।

कैसे मनायें इस बार की असली होली?

इस वर्ष की होली को केवल पानी और रंगों तक सीमित न रखें। आइए संकल्प लें –

1. मन की सफाई : बाहर की सफाई के साथ-साथ मन के कोने-कोने से द्वेष को साफ करें।

2. मधुर वाणी : अपनी वाणी में प्रेम का रंग घोलें ताकि सुनने वाले को सुख मिले।

3. क्षमा का उपहार : जिससे मन-मुटाव हो, उसे दिल से माफ कर भाईचारे का संदेश फैलाएं।

रंगों के इस त्योहार में, प्रेम की हो बौछार,
क्षमा के इस गुलाल से महके आपका संसार।
बीती बातों को भूलकर सबको गले लगाओ,
सच्ची होली खेलकर जग में खुशियां फैलाओ।

अंततः, जब हम प्रेम के गुलाल से सबको अपनाते हैं और क्षमा की फुहार से कड़वाहट को धो लेते हैं, तब हमारा पूरा जीवन ही एक उत्सव बन जाता है। याद रखें - 'प्रेम और क्षमा' ही वह अविनाशी गुलाल है जो कभी फीका नहीं पड़ता'। परमात्मा इसी सच्ची होली से प्रसन्न होते हैं और हमारे जीवन को सुख-शांति के रंग से भर देते हैं। इस पावन पर्व पर सारे गिले-शिकवे मिटाकर एक-दूसरे को गले लगाएं और रिश्तों में खुशियों का रंग भरें।

रशिया-मॉस्को। जवाहरलाल नेहरू सांस्कृतिक केंद्र,भारतीय दूतावास द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव व दीपावली,मानवता की सांस्कृतिक विरासत,यूनेस्को कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी, डॉ. सर्गेई सेरेब्रिआनी,डायरेक्टर इंस्टीट्यूट फॉर एडवांस स्टडीज इन द हयूमैनिटीज, एकातेरिना रिप्रिंटसेवा, डॉ. मैक्सिम डेमचेंको, मैक्सिम लियोनोव, इवान टॉल्चेलनिकोव, सर्गेई अवाकोव तथा अन्य।

रशिया-मॉस्को। मॉस्को सरकार की एक्सटर्नल इकोनॉमिक एंड इंटरनेशनल रिलेशन्स विभाग की हेड ओल्गा झिलिना व एग्जीक्यूशन डिविजन प्रोजेक्ट की डारिया पुस्तोवालोवा से मुलाकात कर संस्था की गतिविधियों से परिचित कराते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी।

मुंबई-विले पार्ले(महा.)। सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री तथा मिस यूनिवर्स 1994 प्रतियोगिता की विजेता सुष्मिता सेन से स्नेह मुलाकात कर संस्था की गतिविधियों से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. क्रीना दीदी एवं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके। साथ हैं मिसेज वर्ल्ड डॉ. अदिति गोवित्रिकर।

पाटन-गुज.। खोड़ाभा हॉल में आयोजित 'संस्कार परिवर्तन से संसार परिवर्तन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. शिवानी,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा, डॉ. किरीट,विधायक, के सी पटेल,डायरेक्टर हुडको, मोहन पटेल,पूर्व अध्यक्ष जिला पंचायत, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य अतिथिगण।

नाशिक-महा.। दीपावली के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. वासंती दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. पूनम दीदी, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. मंगल, ब्र.कु. जीतु,माउंट आबु, मातोश्री पाटिल स्कूल के सहायक शिक्षक बालासाहेब सोनावनेसर, भाजपा नगर अध्यक्ष सुनील केदार, योग विद्या गुरुकुल के उपाध्यक्ष योगाचार्य गंधार मांडलिक, मुख्यमंत्री सहायता कक्ष नासिक के चिकित्सा अधिकारी डॉ. चैतन्य बैरागी, पत्रकार श्रीकांत बेनी, एलआईसी विकास अधिकारी अनंत बोडके, जिला प्रधानाध्यापक संघ के अध्यक्ष गोरख कुंगड़, दाई. सकल के संपत देवगिरे, दाई. लोकमंथन के संपादक योगेश रोकड़े, पत्रकार मुकुंद पिंगले तथा अन्य।

राजनांदगांव-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा नवनिर्मित भवन ज्ञान मानसरोवर के एक वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. वीणा दीदी,हुबली,कर्नाटक, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. प्राची, ब्र.कु. पुष्पा, नगर पंचायत अध्यक्ष अंजू त्रिपाठी, रचना मिश्रा, सुरेश भोमनानी एवं अन्य।

नीमच-मनासा(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर 'हर हाल में खुशहाल' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, राजयोगी ब्र.कु. सुरेन्द्र, ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश, साहित्यकार अर्जुन सहगल, जैन समाज के प्रमुख शिखरचंद जैन, स्वर्णकार समाज के अध्यक्ष शेखर सोनी तथा अन्य।

राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)। एक शाम प्रभु के नाम कार्यक्रम में 'परिवर्तन घाटे का सौदा' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित जिला प्रौढ़ शिक्षा अधिकारी केएन गुप्ता, पूर्व डायट प्राचार्य एके शर्मा एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु।

पुखरायां-उ.प्र.। महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु, राज्यपाल आनंदीबेन पटेल, उत्तर प्रदेश मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ और मिज़ोरम मुख्यमंत्री लालदुहोमा से मुलाकात करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. ललिता, ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. कल्पना एवं ब्र.कु. अनुराग।

राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)। केन्द्रीय सामाजिक न्याय विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में केन्द्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री वीरेंद्र कुमार खटीक से मुलाकात करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी। साथ हैं रोडमल नागर,सांसद, नारायण सिंह पंवार,राज्य मंत्री, गौतम टेटवाल,राज्य मंत्री, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।

मुंबई-घाटकोपर(महा.)। सेवाओं के राष्ट्रीय समन्वयक राजयोगी ब्र.कु. निकुंज के 50वें जन्म दिवस पर नवनिर्मित 'ज्ञान वीणा वादिनी पूजनीय राजयोगिनी ब्र.कु. नलिनी दीदी जी चौक' का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में नगर सेवक एवं महाराष्ट्र प्रदेश भारतीय जनता पार्टी के प्रवक्ता भालचंद्र शिरसाट, विधायक पराग शाह, वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. भास्कर शाह, क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी, राजयोगी ब्र.कु. निकुंज, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. विष्णुप्रिया तथा अन्य।

बीदर-कर्नाटक। राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ रामपुरे कॉलोनी, कृषि विभाग एवं कृषक समाज के सहयोग से आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी। कार्यक्रम के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुमंगला दीदी, ब्र.कु. सुमंत,मुख्यालय संयोजक कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग,माउंट आबू, शिल्पा शर्मा,आईएएस,कलेक्टर, आशीष रेड्डी,आईएफएस डिएफओ, देविका आर,जेडिए, बीजी शेटकार,प्रेजिडेंट चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज, सिद्रामया स्वामी,प्रेजिडेंट कर्नाटका प्रदेश कृषक समाज, माधव राव मिसाले,पूर्व जिला परिषद शिक्षा सभापति, गंगाराम सौदागर,पूर्व विधायक,तेलंगाना, शिवराज पाटिल,प्रेजिडेंट वन्दे मातरम स्कूल, आरती पाटिल,एडिए, रविन्द्र देशमुख,रिटायर्ड कृषि वैज्ञानिक, उमाकान्त विश्वनाथ,वाइस प्रेजिडेंट,कर्नाटका प्रदेश कृषक समाज, ब्र.कु. लक्ष्मी एवं ब्र.कु. गंगा आदि की उपस्थिति रही।

ग्वालियर-म.प्र.। विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर अम्मा महाराज की छतरी में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित राजयोग ध्यान कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोग ध्यान प्रशिक्षक ब्र.कु. प्रहलाद। मौके पर उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, शिवकान्त कुशवाह,सिविल जज, महेश अग्रवाल,भारतीय योग संस्थान से प्रांतीय प्रधान, प्रवीण अग्रवाल,चैम्बर ऑफ कॉमर्स अध्यक्ष, राजेन्द्र अग्रवाल,योग प्रशिक्षक एवं जयन्त जापे,छतरी प्रबंधक।

शेगांव-महा.। फार्मेसी और नर्सिंग कॉलेज में डिजिटल वेलनेस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् डॉ. शैलेश बारड प्राचार्य को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. डॉ. निर्मल चाने,एमडी। साथ हैं प्रो. श्रीमती प्रियदर्शिनी मूल एवं ब्र.कु. अनीता।

किसी को गलती रियलाइज़ कराने के लिए बस शांत रहें...

राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका

जब कोई व्यक्ति बहुत गुस्से में होता है और उसके सामने अगर आप थोड़ा भी उस वक्त उसको अच्छी भावना से भी बोलने जाओ तो वो व्यक्ति क्योंकि इतना कमज़ोर है कि वो स्वीकार नहीं कर पाता है। और उस समय ऐसा होता है कि जैसे आग में घी डाल दिया तो आग और ही भभक जाती है। तो ऐसे भभकने के बजाय आप शांत रहो। फिर आप सोचते हैं कि वो रियलाइज़ कैसे करेगा! ज़रूर रियलाइज़ होगा उसको, थोड़ा वक्त दो, स्पेस दो। और इसीलिए जब आप शांत रहते हैं, आप कुछ नहीं कहते हैं उस वक्त, तो थोड़ी देर के बाद वो खुद ये सारी अच्छी क्वालिटीज़ जो है वो ढक जाती हैं। इसीलिए हम तो हमेशा आपकी यही क्वालिटी को देखते हुए आपके प्रति यही शुभ भावना रखते हैं कि आप इन्हीं क्वालिटीज़ के आधार पर आगे आओ।

इसलिए हम फील नहीं करते हैं लेकिन ज़रूर है कि आप इन्हीं क्वालिटीज़ जितना डेवलप करेंगे और अच्छा होगा आपके लिए, आपके भविष्य के लिए, तो उस व्यक्ति को अन्दर में इतना गदगद हो जाएगा कि देखो मैं अपनी कमज़ोरी के वश होता रहा लेकिन इस व्यक्ति ने मेरी जो पॉज़िटिव साइड है उसको देखा। उसका

परमात्मा हमेशा हमें मुरलियों में कहते हैं कि जब कोई आत्मा महसूस कर रही है तो उस समय उसकी विशेषता का रियलाइज़ेशन दो। आपके अन्दर जो है ना ये बात बहुत अच्छी है। ये चीज़ें बहुत अच्छी है इसीलिए हम तो हमेशा आपकी यही क्वालिटी को देखते हुए आपके प्रति यही शुभ भावना रखते हैं कि आप इन्हीं क्वालिटीज़ के आधार पर आगे आओ।

रियलाइज़ करेगा। आप उसको शुभ भावना का दान जरूर दो। और बाबा को ये कहो कि ये आत्मा परवश है, इस आत्मा को शक्ति दो जो ये महसूस कर सके। क्योंकि कहीं ऐसा न हो इस आत्मा का ये संस्कार बहुत ज़्यादा तीव्र हो जाये और उसको ही जीवन में नुकसान हो। ऐसी शुभ भावना के वायब्रेशन्स हमें उसको देने हैं।

जब ऐसे वायब्रेशन्स आप उसको देते जाएंगे तो हर बार जब वो गुस्से में आता है, कुछ गलत बोलता है और आप चुप हो जाते हैं तो धीरे-धीरे उसको रियलाइज़ ज़रूर होता है अन्दर। अगर आप बोलने जायेंगे वो जस्टिफिकेशन अपना दे देगा, सिद्ध करने का प्रयत्न करेगा कि नहीं, मैं ही राइट हूँ। इसीलिए ऐसे वक्त पर चुप हो जाओ, शांत हो जाओ, उसके प्रति शुभ भावना, बहुत अच्छे वायब्रेशन्स उसके प्रति फैलाओ, तो जैसे ही उसको समय और स्पेस मिली वैसे-वैसे वो अन्दर में रियलाइज़ करता है। एक बार नहीं करेगा, दो बार नहीं करेगा लेकिन जब तीन-चार बार होगा फिर उसको रियलाइज़ होगा कि हर बार मैं बोलता हूँ और ये व्यक्ति शांत ही रहता है। तब व्यक्ति उस शांति वाले पीरियड में खुद रियलाइज़ करेगा और खुद रियलाइज़ करने के बाद वो आपके पास आयेगा ज़रूर। सॉरी भी करेगा और कहेगा कि मैं जानता हूँ कि मेरी गलती है लेकिन उस समय ये नहीं कि मौका देखकर उसको रियलाइज़ करा देना है, नहीं। परमात्मा हमेशा हमें मुरलियों में कहते हैं कि जब कोई आत्मा महसूस कर रही है तो उस समय उसकी विशेषता का रियलाइज़ेशन दो। आपके अन्दर जो है ना ये बात बहुत अच्छी है। ये चीज़ें बहुत अच्छी हैं लेकिन कभी-कभी क्या होता है पानी फिर जाता है इन सबके ऊपर। तो आपके प्रति और भी सम्मान बढ़ जाएगा, मान हो जाएगा, कि नहीं आप जो कहेंगे, जैसे कहेंगे अब मैं वैसे करूंगा। अब मैं अगर अपनी कमज़ोरी के वश होता हूँ उसी समय आप मुझे कह सकते हैं, मैं बुरा नहीं मानूंगा।

फिर वो सचमुच धीरे-धीरे परिवर्तित हो जाएगा। आपके संग में उसको भी कुछ अच्छे वायब्रेशन्स मिलेंगे, वो अपने आपको भी सशक्त ही महसूस करेगा। इसीलिए वो सदा ही आपके साथ रहना चाहेगा आपके सानिध्य में रहना चाहेगा, आपसे दूर नहीं जाना चाहेगा। तो इसीलिए आवश्यकता है कि रियलाइज़ेशन कराना है तो उसकी अच्छाइयों का रियलाइज़ेशन कराओ। किसी की कमज़ोरी का रियलाइज़ेशन कराके जंग नहीं जीतते हैं। लेकिन उसकी अच्छाइयों का रियलाइज़ेशन कराके ज़रूर एक जंग जीत जाएंगे।

अंबिकापुर-चोपड़ा पारा(छ.ग.)। पार्वती कॉलेज सिलफिली में बीएड प्रथम वर्ष के छात्र-छात्राओं के लिए सात दिवसीय स्पिरिचुअल क्लास के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या, कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. छवि रानी मंडल, प्राध्यापक प्रीति सोनी, श्रीमती जयमाला सिंह, संतोष कुमार रानाडे, उपेन्द्र कुमार रवि, अरुण कुमार दुबे, श्रीमती कंचन सिंह, श्रीमती अपराजिता कैवर्ट, श्रीमती निशा गुप्ता, श्रीमती सुनीता राज, निशा सरकार तथा अन्य।

इंदौर-सुदामा नगर(म.प्र.)। प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र में एक्टर एवं सिंगर शोभना विश्पुते अपने जन्मदिन के शुभ अवसर पर उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दामिनी।

रतलाम-नामली(म.प्र.)। स्नेह मिलन कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में लोक अभियोजन अधिकारी गोल्डन राय, नगर परिषद् अध्यक्ष अनीता परिहार, तहसीलदार संदीप इवने, थाना प्रभारी गायत्री सोनी, पंजाब नेशनल बैंक के सीनियर अकाउंटेंट पवन मिश्रा, आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. दिलीप नलगे, नगर परिषद उपाध्यक्ष पूजा योगी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, पार्षद श्रीनाथ योगी, ब्र.कु. संगीता तथा अन्य की उपस्थिति रही।

कोरबा-छ.ग.। आध्यात्मिक ऊर्जा पार्क में 'तनाव मुक्ति के लिए ध्यान का महत्त्व' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रुकमणि दीदी, ब्र.कु. बिंदु, महापौर संजू देवी, सभापति नूतन सिंह, डॉ. केसी देवनाथ तथा अन्य।

एडजस्ट करने का मतलब - दूसरों के संस्कारों को समझना, स्वीकार करना और उसको अनुशासित करना

ब्र.कु. शिवानी बहन,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

जैसे ही हम किसी के लिए गलत विचार रचते हैं तो अपने लिए भी एक गलत विचार रचते हैं। फिर हम एक-दूसरे से दूर होने लगते हैं और तब वो हमारी अच्छी सलाह भी नहीं सुनते। क्योंकि जब उन्होंने हम पर गलत का लेबल लगा दिया तो उन्हें हमारी हर बात गलत ही लगने वाली है।

हमारे विचार अलग हो सकते हैं, संस्कार अलग हो सकते हैं, लेकिन आधार में परस्पर-सम्मान ही होना चाहिए। अनुशासन भले यह कहे कि आपको समय के पहले आना है, लेकिन देरी से आने पर मैं आपकी अवमानना नहीं कर सकती। बच्चे का संस्कार अलग है इसका मतलब ये नहीं कि वो कुछ भी करे, कुछ भी खाए, कभी भी उठे, कभी भी सोए। एडजस्ट करने का मतलब है उसके संस्कार को समझते हुए, स्वीकारते हुए, उसको अनुशासित करना है। यह हम तभी कर सकेंगे, जब एक-दूसरे के समीप होंगे। लेकिन अगर हमने परस्पर-सम्मान का रिश्ता नहीं बनाया तो यह नहीं होगा।

संस्कार कितना भी भिन्न हो, उसको हमेशा भिन्न ही कहना। दोनों अपने-अपने नज़रिए से बिल्कुल सही हैं। हम एक-दूसरे के संस्कार को स्वीकार करते हैं तो एक-दूसरे के संस्कार को बदलने में भी मदद करेंगे। लेकिन दूसरे के संस्कार को बदलने के लिए पहले उनके मौजूदा संस्कार को स्वीकार करना होता है। इसका मतलब है पहले उनको अपने नज़दीक लाना पड़ेगा। अगर नकारा तो वो दूर चले जायेंगे।

किसी को झूठ बोलने की आदत हो सकती है, किसी को लेट आने की आदत हो सकती है, किसी को काम समय पर पूरा न करने की आदत हो सकती है। किसी की एक आदत ही लें, ज़्यादा लंबी लिस्ट नहीं बनाएं। अब अगला मंत्र अपने में यह जपें कि मैं उन्हें इसी रूप में स्वीकार करता हूँ या करती हूँ। इससे ये संस्कार बाहर ही रह जाएगा, आपके मन को वह मलिन नहीं करेगा।

संस्कार उनका है, व्यवहार उनका है, लेकिन इसके बाद वो आपके मन पर कुछ लेकर नहीं आएगा। उनके संस्कार में इतनी शक्ति नहीं है कि आपके मन को कष्ट दे।

आपके पास दो विकल्प हैं- या तो आप मुझे बोलो कि मैं बदलूं, और यह ज़रूरी नहीं है कि आपके बोलने के बाद मैं बदल जाऊंगी। मैं कह सकती हूँ कि मुझे इस तरह से जीने में कुछ गलत लगता नहीं।

या मैं कहूँ कि मैं आपके कहने पर क्यों चेंज करूं? या यह कि मैं बदलना चाहती हूँ, लेकिन मुझसे यह होता नहीं। यानी मैं उस संस्कार के परवश हूँ। तो ये सारा कुछ मेरे बारे में है। मेरा संस्कार, मेरे चयन, मेरा उनके अधीन होना, लेकिन आप इसे देख-देख कर अपने मन में हलचलें पैदा क्यों करो?

हमें याद रखना है कि हम सुबह व्हाइट सर्कल से निकलेंगे और रात को हमें व्हाइट सर्कल लेकर ही घर आना है वापस। जैसे अगर हम सुबह सफेद वस्त्र पहनते हैं तो उसे मैला होने से बचाना कठिन है। व्हाइट सर्कल के साथ भी ऐसा ही है। लेकिन थोड़ा-सा ध्यान रखना होता है। गहरे रंगों की पोशाक पहनी है तो कहीं भी बैठो, कुछ भी खाओ, कुछ फर्क नहीं पड़ता। लेकिन सफेद कपड़े वालों को खूब ख्याल रखना होता है।

आप अपना व्हाइट सर्कल, अपना आध्यात्मिक अभामण्डल लेकर सारा दिन दुनिया में गये, अलग-अलग संस्कार के लोग मिले। लेकिन अगर आप हरेक की मैल पकड़ते गए तो वो संस्कार उनकी मैल न रहकर आपकी हो जाएगी।

नई दिल्ली। राष्ट्रपति भवन में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर मोमेंटो भेंट करते हुए साइंटिस्ट्स, इंजीनियर्स एंड आर्किटेक्ट विंग के चेयरपर्सन राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल,माउंट आबू व राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण,पानीपत। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी,पानीपत क्षेत्रीय संचालिका, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी,भिलाई,छ.ग., ब्र.कु. गिरिमा,माउंट आबू, ब्र.कु. पियूष एवं विंग के सभी सदस्य।

वर्धा-महा.। 'आध्यात्मिकता द्वारा सामाजिक एकता और विश्वास' कार्यक्रम के दौरान पालक मंत्री डॉ. पंकज भोयर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता,कामठी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी, अर्चना घोडे और सतीश घोडे तथा अन्य।

जबलपुर-रांझी(म.प्र.)। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित नशा मुक्ति कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारम्भ करते हुए सुमित्रा वाल्मीकि,सांसद, डॉ. ठाकुर,हड्डी रोग विशेषज्ञ, डॉ. राजनाथ यादव, ब्र.कु. भावना एवं ब्र.कु. गीता।

भिलाई-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के पीस ऑडिटोरियम में आयोजित चार दिवसीय 'सत्य गीता ज्ञान से आंतरिक परिवर्तन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान सर्वप्रथम टीचर्स ट्रेनिंग कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए गीता ज्ञान विशेषज्ञ राजयोगिनी ब्र.कु. वीणा दीदी,कर्नाटक,हुबली, उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। जबलपुर नगर के गुजराती समाज के भाई-बहनों के लिए 'विश्व एकता और विश्वास के लिए राजयोग' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी,गांधीनगर,गुज., स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. विमला दीदी, गुजराती मंडल अध्यक्ष डॉ. राजेश धीरावाणी, महिला गुजराती मंडल अध्यक्षा नीलिमा सेठ तथा अन्य।

अलीराजपुर-म.प्र.। 'गीता की वर्तमान जीवन में उपयोगिता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान श्रीमद् भागवत गीता फोल्डर का विमोचन करते हुए संत योगेश्वर शास्त्री, संध्या पांडे,समाजसेवी, सुधीर जैन,एडवोकेट,समाजसेवी, अरविंद गहलोत,प्रिंसिपल, राजयोगी ब्र.कु. नारायण, ब्र.कु. माधुरी, भेरु प्रिंसिपल तथा अन्य।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। दीपावली के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर 'संगम- गौरवपूर्ण वृद्धावस्था और सम्मानित जीवन' प्रोजेक्ट के शुभारम्भ पश्चात् डी.आई.जी. विजय कुमार खत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी। साथ हैं पूर्व नगरपालिका अध्यक्षा अर्चना गुड्डू सिंह एवं न्यायाधीश राजेश देवलिया। मौके पर उपस्थित रहे दर्शना वृद्ध आश्रम संचालिका प्रभा विदु, पत्रकार एवं समाजसेवी सुरेंद्र अग्रवाल, दर्शना महिला समिति राजेश गुप्ता व समाजसेवी शंकर लाल सोनी।

बैतूल-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय नशा निवारण दिवस के अवसर पर जिला सामाजिक न्याय एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग द्वारा चलाए जा रहे 'नशा मुक्त भारत अभियान' के समापन अवसर पर विवेकानंद सभागृह जे.एच. कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में नशा मुक्त के क्षेत्र में कार्य करने पर ब्र.कु. सविता को प्रमाण पत्र भेंट करते हुए कुटुंब न्यायालय के प्रधान न्यायाधीश शिव बालक साहू। साथ हैं ब्र.कु. रोशनी, जिला विधिक अधिकारी शर्मिला सोमनाथ राय, उप संचालक सामाजिक न्याय विभाग रोशनी वर्मा, एनएसएस प्रभारी प्रो. सुखदेव डोंगरे तथा कार्यक्रम अधिकारी एनसीसी प्रो. सातनकर।

राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)। जिला जेल परिसर में कैदी भाइयों के लिए तीन दिवसीय 'सुख को जीवन में आने दो' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए जेल अधीक्षक आलोक बाजपेयी, ब्र.कु. सुरेखा एवं ब्र.कु. सुमित्रा।

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:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414172087
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - ₹-240, तीन वर्ष - ₹-720
Website: www.omshantimedia.org

स्वास्थ्य

सफेद तिल खाने के फायदे...

सफेद तिल भी हैं अत्यंत लाभकारी

सफेद तिल से न केवल कई टेस्टी डिशेज बनाई जाती हैं, बल्कि यह सेहत के लिए भी एक वरदान है। इसे आयुर्वेद में औषधि के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता रहा है। इनमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। इसलिए तिल को रोज़ाना अपनी डाइट में शामिल करना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। आइए जानते हैं कि रोज़ एक चम्मच सफेद तिल खाने के क्या फायदे हैं...

1. ऊर्जा का बेहतरीन स्रोत
सफेद तिल में हेल्दी फैट, प्रोटीन और कैलोरी अच्छी मात्रा में होती है, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा देती है, खासकर सर्दियों में।

2. हड्डियों को बनाता मजबूत
इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस और जिंक भरपूर होते हैं जो हड्डियों और दाँतों को मजबूत बनाते हैं। रोज़ाना एक चम्मच सफेद तिल खाने से हड्डियों को मजबूती मिलती है। यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाव करता है और जोड़ों के दर्द को कम करने में भी मददगार होता है।

3. स्किन और बालों के लिए
सफेद तिल में विटामिन ई व एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं जो स्किन को ग्लो देते हैं और बालों को मजबूत बनाते हैं। इसका तेल भी त्वचा को मुलायम बनाता है।

4. दिल के लिए अच्छा
इसमें हेल्दी मोनो अनसैचुरेटेड फैट्स होते है जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करते हैं।

5. पाचन सुधारने में मदद
तिल में फाइबर होता है जो कब्ज को दूर करता है और पाचन को सही रखता है। सर्दियों में तिल के लड्डू डायजेशन में मदद करते हैं।

6. हार्मोन बैलेंस में सहायक
खासकर महिलाओं के लिए तिल बहुत फायदेमंद माना जाता है। यह हार्मोन संतुलित करने में मदद करता है और पीरियड्स की अनियमितता को भी सुधार सकता है।

7. ब्लड प्रेशर नियंत्रित करने में लाभकारी
तिल में मैग्नीशियम और सेसामिन नामक तत्व होते हैं जो हाई बीपी को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

8. इम्यूनिटी बढ़ाता है
इसमें जिंक, आयरन और विटामिन्स होते हैं जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। सर्दी-खांसी के मौसम में यह शरीर को मजबूत बनाता है।

9. ब्लड में आयरन को बढ़ाता
तिल, खून की कमी वाले लोगों के लिए अच्छा है, क्योंकि इसमें आयरन प्रचुर मात्रा में होता है।

10. बढ़ते बच्चों के लिए लाभदायक
तिल बच्चों की हड्डियों, दिमाग और सम्पूर्ण विकास के लिए अच्छा पोषण देता है।

सफेद तिल के नुकसान...
1. तिल में कैलोरी और फैट ज़्यादा होते हैं। ज़्यादा खाने से वज़न बढ़ सकता है इसलिए सीमित मात्रा में ही खाएं।
2. तिल की तासीर गर्म होती है। ज़्यादा खाने से मुँह के छाले, शरीर में गर्मी या पिंपल्स हो सकते हैं।
3. कुछ लोगों को तिल से एलर्जी होती है जिसमें खुजली, सूजन या साँस लेने में दिक्कत हो सकती है। ऐसी स्थिति में इसका सेवन तुरंत बंद करना चाहिए।
4. जो लोग पहले से लो बीपी से परेशान हैं उन्हें तिल ज़्यादा मात्रा में नहीं खाना चाहिए, क्योंकि यह बीपी को और कम कर सकता है।
5. कुछ लोगों में तिल का ज़्यादा सेवन पेट ढीला कर सकता है या गैस बना सकता है।
6. इसमें ऑक्सलेट होता है जो किडनी स्टोन वाले लोगों को परेशानी दे सकते हैं, इसलिए ऐसे लोगों को सीमित मात्रा में ही सेवन करना चाहिए।

दिन में कितना तिल लेना चाहिए
सामान्य व्यक्ति के लिए 1-2 चम्मच तिल रोज़ाना काफी है।

अटलादरा-वडोदरा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर दो दिवसीय गहन योग भट्ठी व 'अनिश्चितता को अवसर बनाएं' विषय पर आयोजित सेमिनार का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी,माउंट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा, केयर ग्रुप की सीईओ फाल्गुनीबेन दवे, केम्कोन इंडस्ट्री के कमल अग्रवाल पिंकी बन अग्रवाल, गुजरात मित्र के एडिटर देवेंद्र पंजरोलिया, गुजरात मित्र के डिजिटल एडिटर वैशालीबेन व्यास, आनंद आश्रम फाउंडर केएस छाबड़ा, प्रकाश केमिकल के दिलीप शाह तथा अन्य।

विदिशा-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय गीता महोत्सव पर रविंद्र नाथ टैगोर संस्कृतिक भवन में जिला प्रशासन,म.प्र. शासन जिला विदिशा एवं विश्व गीता प्रतिष्ठानम् के सहयोग से आयोजित गीता अध्ययन कार्यक्रम में ब्र.कु. सपना,बालाजीपुरम, विधायक मान मुकेश टंडन, नगर पालिका अध्यक्षा श्रीमती प्रीति राकेश शर्मा, जिला शिक्षा अधिकारी जाटव जी, हरि नारायण केंद्रीय समिति के संपर्क प्रमुख एवं कई स्कूलों के प्राचार्य, स्टूडेंट एवं गीता व्याख्यान माला के कई लोगों की उपस्थिति रही।

वर्धा-महा.। सुप्रसिद्ध गायक अनूप जलोटा से स्नेह मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. अपर्णा तथा अन्य।

मुंद्रा-गुज.। एडब्लयूएल एग्री बिजनेस लिमिटेड में 'औद्योगिक और दैनिक जीवन में आध्यात्मिकता की आवश्यकता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुशीला दीदी, ब्र.कु. आमोद, प्लांट हेड नरेंद्र यादव, एचआर मैनेजर रघुवीर गोहिल, प्लांट एग्जीक्यूटिव मैनेजर एवं डिपार्टमेंट हेड।

मुंबई-विले पार्ले। भारत की महिला ब्लाइंड क्रिकेट टीम को वर्ल्ड कप जीत पर सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं ब्र.कु. अमृता एवं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। सड़क दुर्घटना में पीड़ितों की स्मृति में आयोजित कार्यक्रम 'विश्व यादगार दिवस' पर मोमबत्ती जलाकर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए यातायात डीएसपी आनंद स्वरूप सोनी, एडीआरएम अक्षय कुमार, यातायात प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. अनीता दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. दिलीप नलगे, पीएनबी बैंक मुख्य प्रबंधक मुकेश गुर्जर, लोक अभियोजन अधिकारी गोल्डन राय तथा अन्य।

ग्वालियर-म.प्र.। बाल भवन ऑडिटोरियम सभागार में नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में जिला पंचायत अध्यक्ष श्रीमती दुर्गेश कुंवर जाटव, महामंडलेश्वर आनंदेश्वर महाराज, दुर्गावाहिनी मध्यभारत डॉ. रचना चौहान, डिप्टी कलेक्टर एवं संयुक संचालक सामाजिक न्याय श्रीमती भूमिजा सक्सेना, सहायक संचालक सामाजिक न्याय शशांक विराहो एवं सामाजिक सुरक्षा अधिकारी नगर निगम श्रीमती पूर्वी अग्रवाल, रमन शिक्षा समित ब्र.कु. पीयूष,दिल्ली, ब्र.कु शैली,अंबाला,पंजाब, ब्र.कु. ज्योति,ग्वालियर,महाराजपुर, ब्र.कु. प्रहलाद तथा अन्य।

नागठाणे-महा.। साउथ गोवा के बैंक्वेट हॉल में डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा को 2025 की बेस्ट मोटिवेशनल स्पीकर के रूप में 'नारी शक्ति अवॉर्ड 2025' सर्टिफिकेट से सम्मानित करते हुए सुप्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेत्री सुधा चन्द्रन।

दिलतख्तनशीन भविष्य के राज्यतख्त अधिकारी

संगमयुग वह शुभ समय है जब परमपिता परमात्मा स्वयं आकर हमें श्रेष्ठतम आत्माओं की तरह तैयार करते हैं। बाबा मुरली में हमें उन विशेष बातों की याद दिलाते हैं, जिन्हें जीवन में धारण करने से हम उनके दिलतख्तनशीन बनते हैं और यही योग्यता आगे चलकर हमें सतयुग राज्यपद के अधिकारी बनाती है। इस युग में आत्मा को जो भी दिव्य शिक्षा मिलती है, वही उसके भविष्य के भाग्य का आधार बनती है। इसके लिए विशेष रूप से पांच बातों पर ध्यान देना और उसे समझना ज़रूरी है...

दृष्टि की पवित्रता— बाबा कहते है कि "आँखें धोखा देती हैं", इसलिए दृष्टि को सिविलाइज़्ड बनाना परम आवश्यक है। देह, रूप, स्वभाव या व्यवहार को देखकर प्रतिक्रिया देना आत्मा को नीचे गिराता है। इसलिए बाबा बच्चों को सिखाते है कि हर आत्मा को उसकी मूल स्थिति में देखें– वह भी एक ज्योति-बिंदु, वह भी परमात्मा की संतान है। जब दृष्टि बदलती है, तो संकल्प बदलते है और मन की कोमलता व देवत्व जागृत होता है।

सम्मान-स्थिति में स्थिर रहना— सच्ची योग्यता वही है जो निंदा और स्तुति में, मान और अपमान में, लाभ और हानि में, समान भाव रख सके। जो आत्मा परिस्थितियों के अनुसार हिलती-डुलती रहती है, वह दिल-तख्त की अधिकारी नहीं बन सकती। लेकिन जो आत्मा स्थिति में स्थिर, शान्त और संयमवान रहती है, वह बाबा का दिल जीत लेती है। यह आंतरिक स्थिरता ही भविष्य के राजयोग की नींव है।

संपूर्ण पवित्रता— पवित्रता केवल बाह्य अनुशासन नहीं; यह है संकल्पों की शुद्धता, भावनाओं की निर्मलता, दृष्टि की स्वच्छता और स्मृति की ऊँचाई। जब आत्मा देही-अभिमानी अवस्था में रहती है, तब वह सच्ची पवित्रता का अनुभव करती है। यह पवित्रता ही सतयुग के देवता-जीवन की मुख्य पहचान बनती है।

परमात्मा की संतान होने की स्मृति— बाबा बार-बार समझाते है कि "स्मृति से स्थिति बनती है और स्थिति से भविष्य बनता है।" यदि हम निरंतर यह अनुभव करते है कि हम परमात्मा के दिल-तख्त पर विराजमान श्रेष्ठ रचना है, तो यह स्मृति आत्मा की शक्ति, आत्म-सम्मान और राज्य करने की योग्यता को बढ़ाती है। आत्म-सम्मान में रहने वाली आत्मा ही भविष्य में सर्व सम्मान की अधिकारी बनती है।

वातावरण से अलिप्त रहना— कलियुग का वातावरण भारी है, परंतु उसके प्रभाव में आना हमारी योग्यता को कम करता है। इसलिए बाबा कहते है कि बच्चे वातावरण में रहें, लेकिन अलिप्त और निर्विकारी रहें। जो आत्मा आज न्यारेपन की शक्ति अर्जित करती है, वही कल सम्पूर्ण विश्व के वातावरण को दिव्य बनाने की सामर्थ्य रखती है।

इन सभी बिंदुओं का सार यही है कि आज जो आत्मा परमात्मा के दिल में रहने की कला सीख लेती है, वही कल सतयुग में तख्त-नशीन बनकर शासन करती है। संगमयुग पर दिल-तख्त नशीनता ही भविष्य की राजगद्दी की प्रथम योग्यता है। जो आज स्मृति, पवित्रता, संयम, सिविलाइज़्ड दृष्टि और अलिप्तता धारण करते हैं, वही सतयुग के स्वर्णिम राज्य के प्राकृतिक उत्तराधिकारी बनते हैं।

अंबिकापुर-छ.ग.। जनजातीय गौरव दिवस के समापन समारोह में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु से मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन। साथ है ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. पार्वती एवं ब्र.कु. खिलानंद।

अहमदाबाद-इंडिया कॉलोनी(गुज.)। 'श्रेष्ठ विचार, मधुर व्यवहार, सुखमय संसार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. शिवानी,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भानुबेन, उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. नेहा,अहमदाबाद,कांकरिया, राजयोगी ब्र.कु. बाबू भाई तथा अन्य अतिथिगण।

रायपुर-छ.ग.। विश्व ध्यान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए योग आयोग अध्यक्ष रूप नारायण सिन्हा, डॉ. सरिता बाजपेयी,आर्ट ऑफ लिविंग, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी एवं ब्र.कु. सौम्या।

तिल्दा-छ.ग.। मेडिकल विंग द्वारा मितानिन दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में महिला एवं बाल विकास विभाग की परियोजना अधिकारी श्रीमती रंजना ठाकुर, भाजपा ग्रामीण जिला मंत्री एवं पूर्व सरपंच अनुराधा वर्मा, शहरी विकासखंड कार्यक्रम अधिकारी ममता सुनानी, समाजसेविका व गौसेविका सिमरन खुबचंदानी, बीसी प्रबंधक इस्वरी कश्यप, ब्र.कु. प्रियंका एवं ब्र.कु. कांति।

जकातवाड़ी-महा.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस के निमित्त ब्रह्मा बाबा(दादा लेखराज) की 149वीं जयंती के अवसर पर पुष्प द्वारा श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता तथा अन्य माताएं।

खरोरा-म.प्र.। इंदौर ज़ोन के पूर्व क्षेत्रीय निदेशक राजयोगी ब्र.कु. ओमप्रकाश एवं राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी को पुष्प द्वारा श्रद्धांजलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में जिला पंचायत अध्यक्ष नवीन अग्रवाल, ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. गरिमा, ब्र.कु. सावित्री, बहन कृष्णा अग्रवाल तथा अन्य।

पुणे-पिंपरी(महा.)। सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में महाराष्ट्र विधानसभा उपाध्यक्ष एवं आमदार अण्णासाहेब बनसोडे, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुरेखा तथा अन्य बहनें।

रीवा-झिरिया(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में भोपाल ज़ोन की संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. प्रकाश, रीवा संभाग की संभाग आयुक्त बीएस जामोद, रीवा पुलिस महानिरीक्षक गौरव सिंह राजपूत तथा अन्य।

राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)। सरस्वती विद्या मंदिर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के प्राचार्य महेंद्र सोलंकी व अन्य स्टाफ को नव वर्ष का कैलेंडर भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ है ब्र.कु. सुरेखा, ब्र.कु. सुमित्रा व ब्र.कु. कपिल।

चुडावा-परभणी(महा.)। सेवाकेन्द्र पर आयोजित योग भट्ठी कार्यक्रम में ब्र.कु. अर्चना,परभणी, ब्र.कु. प्रणिता, ब्र.कु. सुशील,माउंट आबू, गोविंदराव देसाई,सरपंच, डॉ. स्वाति सोळुंके, बालाजी देसाई, व्यंकटराव देसाई, अंकुशराव रुस्तुमराव देसाई तथा अन्य की उपस्थिति रही।

ग्वालियर-म.प्र.। शिपिंग एविएशन टूरिज्म विंग के तहत केएस नर्सिंग कॉलेज में आयोजित 'मेरा देश मेरी शान' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. पीयूष,दिल्ली, ब्र.कु. शैली,अंबाला,पंजाब, ब्र.कु. ज्योति,ग्वालियर,महाराजपुर, ब्र.कु. प्रह्लाद,लश्कर,ग्वालियर, केएस नर्सिंग कॉलेज अध्यक्ष डॉ. अशोक सिंह तोमर, प्रिंसिपल, फैकल्टी एवं विद्यार्थी वर्ग।

गंजबासौदा-म.प्र.। जवाहरलाल नेहरू कृषि महाविद्यालय में 'संगम - गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् डीन डॉ. वीके गर्ग एवं डॉ. योगेश पटेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. रुकमणि, ब्र.कु. नंदनी, ब्र.कु. अनु तथा अन्य।

परमात्म ऊर्जा

पुराने संस्कारों का समाप्ति समारोह

बाप भी बेहद का, वर्सा भी बेहद का, अधिकार भी बेहद का लेकिन लेने वाले नम्बरवार बन जाते हैं, ऐसा क्यों? इसके सार रूप में दो कारण हैं-1. बुद्धि में स्वच्छता नहीं और मन की लाइन क्लियर नहीं। 2. हर कदम में सावधानी नहीं अर्थात् केयरलेस है परन्तु केयरफुल नहीं। ब्राह्मण जीवन का मुख्य आधार क्या है? मुख्य आधार कहो, नवीनता कहो, अलौकिकता कहो, जीवन का श्रृंगार कहो, वह है ही पवित्रता और मर्यादा। ब्राह्मण जीवन की चैलेंज ही है कामजीत, क्रोधजीत, यही असंभव से संभव कर दिखाने की श्रेष्ठ से श्रेष्ठ ज्ञान और श्रेष्ठ ज्ञानदाता की निशानी है। जैसे नामधारी ब्राह्मण की निशानी चोटी और जनेऊ है। वैसे सच्चे ब्राह्मण की निशानी - स्वच्छता अर्थात् पवित्रता और मर्यादाएं हैं। पवित्रता की पहली आधारमूर्त प्वाइंट स्मृति की पवित्रता। आत्मा शब्द सभी कहते हैं लेकिन सब ब्राह्मण आत्मा यही कहेंगे कि मैं शुद्ध आत्मा हूँ, मैं श्रेष्ठ आत्मा हूँ, पूज्यनीय आत्मा हूँ, मैं पूर्वज आत्मा हूँ, यह स्मृति की स्वच्छता। यदि वृत्ति और दृष्टि यह स्मृति का फाउंडेशन कमज़ोर है, फिर महापाप होता है। सदा सावधानी हर पल रखनी है कि संकल्प से, वृत्ति से व दृष्टि में भी गफलत ना हो, इतना केयरफुल रहना है। श्रेष्ठ परिवार है तो सबको श्रेष्ठ वृत्ति और दृष्टि से ही देखो। पवित्र स्मृति रखो और भाई-भाई की वृत्ति रखो, अब हद के पुराने और कमज़ोर संस्कारों का समाप्ति समारोह मनाओ, तब सम्पूर्ण सम्पन्न समारोह होगा।

कथा सरिता

छोटे-छोटे प्रयास से बड़ी सफलता...

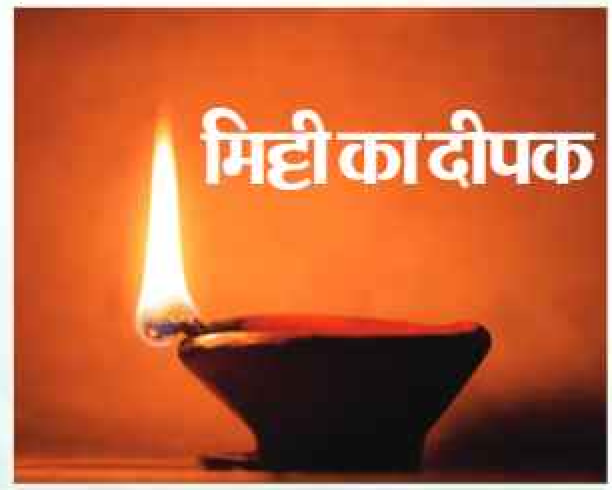
एक विद्यार्थी गणित से बेहद डरता था। परीक्षा पास आ रही थी। लेकिन उसे समझ नहीं आता था कि पढ़ाई कहाँ से शुरू करे। एक दिन उसके गुरु जी उसे नदी किनारे ले गए। उन्होंने कहा- "इस पत्थर को उठाने की कोशिश करो।" छात्र ने बहुत ज़ोर लगाया, पर पत्थर हिला भी नहीं।

तभी गुरु जी ने उसे बाल्टी में पानी भरने को कहा। वे हर दिन बाल्टी में थोड़ा-सा पानी भरते और पत्थर पर डालते। धीरे-धीरे महीनों बाद वह पत्थर नरम होकर टूटने लगा। गुरु जी बोले -"देखा? बड़े से बड़ा काम भी रोज़ के छोटे प्रयासों से आसान हो जाता है।"

विद्यार्थी को बात समझ आ गई। उसने रोज़ केवल एक-एक अध्याय के छोटे हिस्से पढ़ने शुरू कर दिए। एक महीने बाद वही अध्याय उसे आसान लगने लगे। परीक्षा में वह अच्छे अंकों से पास हुआ।

शिक्षा : रोज़ थोड़ी-थोड़ी मेहनत समय के साथ बहुत बड़ा परिणाम देती है। निरंतरता ही सफलता का असली रहस्य है।

मिट्टी का दीपक



एक कुम्हार रोज़ मिट्टी के दीपक बनाता था, पर उसका बेटा हमेशा शिकायत करता कि "हम छोटे लोग हैं, हमारे दीपक की कोई कीमत नहीं।" कुम्हार ने मुस्कुराकर कहा, "समय आने पर पता चलेगा।"

दीवाली आई, बाज़ार रंग-बिरंगा हो गया। बेटा हैरान था लोग बड़े-बड़े सजावटी सामान खरीद रहे थे, लेकिन शाम होने पर सबके हाथ में केवल साधारण मिट्टी के दीपक थे। कुम्हार बोला, "देखा? अंधेरा मिटाने के लिए दुनिया को बड़ी-बड़ी चीज़ों की नहीं, छोटे से दीपक की रोशनी की ज़रूरत होती है।"

बेटे के चेहरे पर मुस्कान आ गई। उसे समझ आया कि किसी की कीमत उसके आकार, रूप या स्थिति से नहीं, बल्कि उसके काम और उद्देश्य से तय होती है।

शिक्षा : हम चाहे छोटे हों, साधारण हों, लेकिन सही समय पर हमारी रोशनी दुनिया बदल सकती है।

जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)। नारी शक्ति से स्वर्णिम समाज का निर्माण विषय पर आयोजित संगोष्ठी के पश्चात् समूह चित्र में सरिता जी,कल्याण अधिकारी केंद्रीय कारागृह, कीर्ति पांडेय,टीआई, संजीवनी राजपूत,सब इंस्पेक्टर, डॉ. सारिका पांडेय,रिटा. एडि. एसपी, डॉ. पुष्पा पांडेय,गायनेकोलॉजिस्ट, राजयोगिनी ब्र.कु. भावना दीदी, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. ईशिता तथा अन्य।

केशोद-गुज.। एसटी डेपो के स्वच्छता अभियान में 'स्वच्छता, सेवा और संस्कार' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अल्पा। मौके पर उपस्थित रहे तालुका एटीएस दीपाली मेहता, जिला परिवहन विभागीय अधिकारी पीपी धामा एवं डेपो मैनेजर भगवत भील।

गंजबासौदा-म.प्र.। न्यु स्कॉलर्स हायर सेकेंडरी स्कूल में 'संगम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् प्राचार्य डॉ. राहुल पाणिकर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. रुकमणि, ब्र.कु. नंदनी, ब्र.कु. अनु तथा अन्य।

औरंगाबाद-सदाशिव नगर(महा.)। सीआईएसएफ सिक्योरिटी,एयर पोर्ट में 'मेडिटेशन एंड पॉजिटिव लाइफ स्टाइल' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. दीपा,सिडको तथा अन्य सीआईएसएफ स्टाफ।

रीवा-म.प्र.। मेरा भारत नशा मुक्त स्वच्छ, स्वस्थ, स्वर्णिम भारत की योजना के तहत 'मेरा रीवा नशा मुक्त रीवा' पुराना कब्बाड़ी टोला में जागरूकता कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे ब्र.कु. लता, ब्र.कु. प्रकाश, नगर पुलिस अधीक्षक राजीव पाठक, राजेश पाल सरपंच, डॉ. मेजर विभा श्रीवास्तव प्राचार्य कन्या महाविद्यालय,रेड हार्ट फाउंडेशन के अध्यक्ष दीपक सिंह बघेल, वरिष्ठ कवि डॉ. अमित कुमार द्विवेदी, वरिष्ठ समाजसेवी हर भगवान सिंह, एडवोकेट सतीश पांडे, वरिष्ठ नागरिक विजय बेंजामिन, प्राचार्य दीपक तिवारी तथा अन्य।

बिजावर-म.प्र.। शासकीय कस्तूरबा गांधी बालिका छात्रावास किशनगढ़ में 'संगम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रीति। मौके पर उपस्थित रहे छात्रावास की वार्डन कविता कौर तथा अन्य स्टाफ।

तखतपुर-छ.ग.। नशा मुक्त भारत अभियान के तहत जेएमपी महाविद्यालय में एक दिवसीय सेमिनार के पश्चात् प्रधानाचार्य डॉ. विनोद कुमार दुबे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. कांता एवं ब्र.कु. राखी।

मरोली-गुज.। 'बिलियन मिनट्स ऑफ पीस अपील' प्रोजेक्ट का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पत्रकार हरीश मिस्त्री, संपत कोठारी,कोठारी ज्वैलर्स, पूर्व सरपंच मान सिंह, ब्र.कु. मुकेश बहन, ब्र.कु. केशु तथा अन्य।

परमात्मा के 4 सूत्र जीवन को प्रसन्नता से भर देंगे...

मनुष्य का सच्चा लक्ष्य केवल स्वयं खुश रहना नहीं, बल्कि अपने व्यवहार, वाणी और दृष्टि से सभी को सुख देना है। जब आत्मा दिनभर प्रसन्न रहती है, धैर्य रखती है और शान्ति से व्यवहार करती है, तभी जीवन-यात्रा संघर्ष से समाधान की ओर, अशान्ति से शान्ति की ओर बढ़ती है। परमात्मा ने इस कलियुग के संगमयुग में हमें कुछ अमूल्य स्वमान दिए हैं, जिनमें से चार को चुनकर यदि हम जीवन में धारण कर लें, तो हमारी स्थिति स्थिर, शान्त और कल्याणकारी बनी रहती है।

1. देह-अभिमान छोड़ आत्म-अभिमानी बनो

पहला स्वमान है–"मैं आत्मा हूँ"। जब हम स्वयं को शरीर नहीं, बल्कि शान्ति, प्रेम और शक्ति से भरपूर आत्मा समझते हैं, तो व्यवहार में सहजता आ जाती है। क्रोध, चिड़चिड़ापन और अधीनता कम हो जाती है। जैसे कोई कठोर शब्द बोले, तो आत्म-अभिमानी व्यक्ति तुरंत प्रतिक्रिया नहीं करता, बल्कि शान्त रहकर स्थिति को संभाल लेता है।

2. हर परिस्थिति में शान्त रहने का अभ्यास

परमात्मा ने हमें सिखाया है कि शान्ति हमारा स्वभाव है। बाहरी परिस्थितियाँ कैसी भी हों, भीतर शान्ति बनाए रखना ही सच्ची जीत है। जैसे परिवार या कार्य-स्थल पर तनाव हो, तब शान्त चित्त से बोलना और सुनना वातावरण को भी शान्त कर देता है। यही शान्ति दूसरों को सुख देने का माध्यम बनती है।

3. सहनशीलता और धैर्य(पेशन्स) को शक्ति बनाओ

धैर्य कमज़ोरी नहीं, बल्कि आत्मा की महान शक्ति है। परमात्मा का यह सुमन हमें सिखाता है कि समय आने पर हर समस्या का समाधान स्वतः निकल आता है। जैसे तुरंत फल न मिलने पर निराश होने के बजाय धैर्य रखना, मन को स्थिर और प्रसन्न रखना है।

4. सेवा की भावना–सबको सुख देने का संकल्प

परमात्मा ने हमें सबसे सुन्दर सुमन दिया है– "जो मिला है, उसे बाँटो।" जब हमारा लक्ष्य सबको सुख देना बन जाता है, तब जीवन की यात्रा सहज और पवित्र हो जाती है। जैसे मीठी वाणी, शुभ भावना और स्नेहपूर्ण दृष्टि–ये छोटी-छोटी सेवाएँ भी सामने वाले के जीवन में शान्ति भर देती हैं।

इन चार स्वमानों– आत्म-अभिमान, शान्ति, धैर्य और सेवा को यदि हम अपना चुनाव बना लें, तो हमारी यात्रा अशान्ति से शान्ति की ओर, दुःख से सुख की ओर निरंतर आगे बढ़ती रहेगी। यही परमात्मा का सच्चा उपहार है, जिससे हमारी स्थिति भी श्रेष्ठ रहती है और दूसरों को भी सुख मिलता है।

रीवा-झिरिया(म.प्र.)। नगर के ऐतिहासिक धार्मिक स्थल माँ कालिका देवी के प्राचीन मंदिर रानी तालाब से 'मेरा रीवा नशा मुक्त, स्वच्छ, सुंदर, स्वर्णिम रीवा' कार्यक्रम के शुभारम्भ में नगर पुलिस अधीक्षक राजीव पाठक, सामाजिक न्याय विभाग संयुक्त संचालक अनिल दुबे, वार्ड पार्षद ज्योति राजेश नामदेव, वार्ड पार्षद राजबहोर वर्मा, वार्ड पार्षद रामप्रकाश तिवारी डैडू, प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. केके परोहा, नशा मुक्त भारत अभियान के अध्यक्ष सुजीत द्विवेदी तथा अन्य अतिथिगण की उपस्थिति रही।

शांतिवन-राज.। ब्रह्माकुमारीज संस्था के मीडिया विंग की सक्रिय सेवाधारी ब्र.कु. वैशाली को कवयित्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित एम.ए. जनसंचार एवं पत्रकारिता पाठ्यक्रम की परिक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने पर उनको डिग्री प्रदान करते हुए केबीसीएनएमयू के कुलपति डॉ. विजय लक्ष्मीनारायण महेश्वरी,जलगांव।

मुंबई-घाटकोपर(महा.)। द इंस्टिट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया के पश्चिम भारत क्षेत्रीय परिषद द्वारा चार्टर्ड अकाउंटेंट्स के लिए 'वर्क-लाइफ बैलेंस और तनाव प्रबंधन' विषय पर आयोजित कार्यशाला के पश्चात् समूह चित्र में राजयोगी ब्र.कु. निकुंज, सीए पंकज आहूजा तथा अन्य आईसीएआई के चार्टर्ड अकाउंटेंट्स।

मालिया हाटीना-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर 'बिलियन मिनट्स ऑफ पीस अपील' प्रोजेक्ट का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ और ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के पूर्व महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन को पुष्पांजलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. मीता, ब्र.कु. गीता, सामाजिक कार्यकर्ता महेन्द्रभाई गांधी, पटेल समाज के अग्रणी देवजीभाई पटेल, डॉ. जयंतीभाई वाछानि, डॉ. जतिनभाई देसाई, बिल्डर भगवानजीभाई पटेल तथा अन्य।

खजुराहो-म.प्र.। 'संगम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन' के अंतर्गत बमीठा के आरडीएस स्कूल में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में शिक्षकगण एवं प्राचार्य श्रीमती रेखा सिंह बघेल पुष्पेंद्र सिंह बघेल, ब्र.कु. निरजा, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. पुरुषोत्तम, ब्र.कु. राम तथा अन्य।

इम्फाल-मणिपुर। इम्फाल यात्रा के दौरान महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से लोक भवन में मुलाकात कर गुलदस्ता भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलिमा। साथ है ब्र.कु. रूपा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

छोटा उदेपुर-गुज.। गुवाहाटी असम में अवॉर्ड ट्रस्ट ऑफ इंडिया के द्वारा आयोजित एनईडीएफआई लिमिटेड में अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार समारोह में डॉ. ब्र.कु. मोनिका को 'पीस एम्बेसेडर अवॉर्ड-2025' से सम्मानित किया गया।

बीदर-रामपुरे कॉलोनी(कर्नाटक)। ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग व जिला कृषि विभाग के संयुक्त तत्वावधान में 'आत्मा स्कीम के तहत किसानों और खेती करने वाली महिलाओं के लिए स्टेट सेक्टर ट्रेनिंग और किसान गोष्ठी' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी। मौके पर उपस्थित रहे ब्र.कु. सुभाषा,औराद, ब्र.कु. विद्या,देगलूर, ब्र.कु. बाबूराव, कृषि भूषण ब्र.कु. भगवान इंगोले,नांदेड़,महा., राजकुमार येखेली एडीए,डीएटीसी,औराद, पांडुरंग पाटिल लॉक टेक्नोलॉजी मैनेजर आत्मा स्कीम, संतोष भरशेट्टी,डीएटीसी एवं राहुल स्वामी,एएफडीए,डीएटीसी।

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। विश्व ध्यान दिवस पर दिव्य दर्शन भवन में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राधा महंत,डेप्युटी कलेक्टर। साथ मंचासीन हैं रमेश चंद्र बोरिया,स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पूर्व शाखा प्रबंधक, विनीता ओझा,शिक्षिका, अपूर्वा सिंह,असिस्टेंट लीगल एंड डिफेंस काउंसिल जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, डॉ. दिलीप नलगे,पं.डॉ. शिवशक्तिलाल शर्मा आयुर्वेदिक कॉलेज के प्राचार्य, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता एवं ब्र.कु. गीता।

वर्धा-महा.। विज़न ग्रुप ऑफ इंस्टिट्यूशन में आने वाले बच्चों के माता-पिता के लिए पैरेंटिंग एंड डिजिटल वेलबीइंग कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवलाल,क.हडा, विज़न ग्रुप के निर्देशक आशीष मासोदकर, पंकज देवढे, हर्षल चौधरी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी, ब्र.कु. अर्पणा तथा अन्य।

सूरत-कतारगाम(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र की ओर से स्वामी विवेकानंद नेत्र मंदिर सुपर स्पेशियलिटी आई हॉस्पिटल जन सेवा और समाज सेवा हेतु फ्री आई डायग्नोसिस कैंप में आँखों की चेकिंग करते हुए। मौके पर उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शारदा, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. पारुल, ब्र.कु. मिनाक्षी, ब्र.कु. कल्पना तथा अन्य।

सूचना और अनुभव में अन्तर

- राजयोगी ब्र.कु. अनुज,दिल्ली

हम जो कुछ देखते हैं, पढ़ते हैं, सुनते हैं, कोई सूचना के माध्यम से हमारे अन्दर रहती है। लेकिन अगर वो सूचना को थोड़ा व्यावहारिक रूप से प्रयोग में लाते हैं तो उसको हम ज्ञान या समझ कहते हैं। उदाहरण के लिए, जैसे आग जलाती है, पानी ठंडा होता है, ये लिखित है सूचनाएं। लेकिन जैसे ही आग में आपका हाथ जाता है तो गर्मी की वजह से लगता है कि हाँ, सच में आग जलाती है। वैसे ही पानी ज़रा ठंडा लगा, पीने से शीतलता आई तो हांजी पानी ठंडा होता है, ऐसा हम विश्वास कराते हैं। इसी विश्वास को समझ हम कहते हैं या उसका अनुभव होना अब हम बिना सोचे भी ये कह सकते हैं कि आग और पानी इस-इस नेचर के हैं।

ऐसे ही हम सभी को परमात्मा ने एक सूचनात्मक ज्ञान दिया, समझ दी, समझाया कि दो आइडेंटिटी या दो तस्वीरें हम लोग हैं एक आत्मा और एक शरीर। लेकिन ये सूचना ही रहे या केवल इसको हमने जानने तक सीमित रखा तो इस बात का अनुभव नहीं हुआ कि आत्मा अलग है और शरीर अलग है।

अब इसको हम सामान्य भाषा में समझते हैं। शारीरिक अनुभव क्या होगा? जैसे हम किसी को देखते हैं तो जो कुछ भी उसमें अपने शरीर माना अपने बाहरी आवरण से प्राप्त किया, अचीव किया है, और उसके द्वारा वो जाना जा रहा है, पहचाना जा रहा है। उसके द्वारा वो खुश होता है, नाराज़ होता है, तो ये इसकी बाहरी अनुभूति उसको शरीर के साथ जोड़ती है।

इसकी दूसरी तरफ जायें तो हम देखेंगे कि आत्मा शुरू से ज़ीरो रही है, बिन्दु रही है। उसको इस दुनिया में कुछ चाहिए नहीं वैसे। क्योंकि वो ज़ीरो माना सम्पूर्ण है। जो चीज़ सम्पूर्ण है उसको बाहरी अचीवमेंट से, बाहरी दिखावे से, बाहरी बातों से लेना-देना नहीं है। लेकिन लम्बे समय से इस बात का अनुभव हमें नहीं है। तो आज जो कुछ भी हम बाहर की चीज़ें देखते हैं या प्राप्त करते हैं या अटेन करते हैं तो उसके साथ खुद को जोड़ लेते हैं। तो जब उसकी तारीफ या बुराई होती है तो हमें बुरा या अच्छा लगता है। अब जब हम इसका अनुभव करेंगे तो उसके ऑरिज़नल फॉर्म के आधार से अनुभव करते हैं। मतलब

मुझे अच्छा या बुरा नहीं लगेगा। मुझे कोई कुछ बोले ना बोले, मिले ना मिले, कोई मेरी तारीफ करे ना करे लेकिन फिर भी मैं उसी अवस्था में रहूँगा, उसको ही अनुभूति कहते हैं उसके ऑरिज़नल स्वरूप को। उदाहरण के लिए, एक साल का या दो साल का छोटा बच्चा उसको चाहे अच्छा बोलो, बुरा बोलो वो हँसता है, भूल जाता है क्योंकि वो उसकी ऑरिज़नल स्टेज है। इसलिए वो हमेशा प्यारा लगता है, खींचता है, आकर्षित करता है और उसकी बात भी हम मानते हैं। वो जो हमको इशारा करता है, हम करते हैं। वैसे ही तोतली भाषा में बात भी करते हैं क्योंकि उसको शरीर याद ही नहीं है। माना दूसरी आइडेंटिटी याद ही नहीं है कि मेरी कोई और भी पहचान है। लेकिन हम सबको ज्ञान मिलने के बाद भी वो केवल सूचना तक रह गई, जानकारी तक रह गई। उसको अनुभव बच्चे की तरह ना करके हम निमित्त भाव, निर्माण भाव नहीं ला पाते हैं। इसलिए लोगों को हम सभी से कुछ नहीं मिल रहा है। छोटी-छोटी बातों का तो हमें बुरा लग जाता है। अब यही चीज़ हम सभी को अनुभव में लानी है कि जो हम हैं, जो हम नहीं हैं उसको व्यावहारिक तरीके से अनुभव में लाना है। यही अनुभव की कमी सफलता नहीं दिला रही है। उसी को परमात्मा कहते हैं आत्मिक भाव, वृत्ति वाला भाव, शुद्ध भाव, क्योंकि बच्चे का शुद्धभाव होता है। उसको किसी भी राज्य से, धर्म से, जाति से कोई लेना-देना नहीं है। बस यही अनुभूति हम सबकी होगी तो हमसे प्राप्तियां शुरू होंगी।

दूसरा उदाहरण हम ऐसे लेते हैं, जैसे हम मंदिर जाते हैं, हर देवी-देवता हमें अपना नज़र आता है ना! क्योंकि उसके अन्दर कोई वर्गीकरण नहीं है, भेदभाव नहीं है। लेकिन इसका अभ्यास कभी तो किया होगा और वो अभ्यास अनुभव में है। वो ही अनुभव आपसे वैसा चित्र बनवाता है और एक चित्रकार वैसी ही पेंटिंग बनाता है, और वो ही अनुभव आप मंदिरों में करते हैं। इसको कहा जाता है- निमित्त भाव। अब आप सोचो कि अगर कोई देवता कहे कि कि आप यहाँ के हैं, आप वहाँ के हैं, आप इस जाति के हैं, इस धर्म के हैं तो आपको अच्छा लगेगा! नहीं लगेगा ना! ये सिद्ध करता है कि ये इनका आत्मिक भाव है, शुद्ध भाव है, वृत्ति में शुद्ध भाव है। यही अनुभूति हम सबसे चैतन्य में लोग चाहते हैं और परमात्मा हमको यही अनुभूति में रहने के लिए कहते हैं। तो आप अनुभवी बनो, ना कि जानकार बनो। यही जीवन का हमारा लक्ष्य हो।

मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

प्रश्न : मेरा नाम प्रियंका है। मैं बिहार में रहती हूं। जब मैं घर से बाहर जाती हूं तो कुछ लोग गलत टॉन्टिंग करते हैं, लेकिन डर लगा रहता है कि कहीं कोई कुछ कर न दे। मैं शक्ति रूप हूं, ऐसा अनुभव करती हूं। लेकिन फिर भी जब घर आती हूं तो बहुत डरावने विचार मन में आते हैं, क्या करूं?

उत्तर : ये समस्या अभी बहुत बढ़ गई है। लेकिन अगर डरपोक बनेंगी तो, कुत्ते होते हैं ना उनसे डरके आप भागने लगो तो कुत्ते पीछा करते हैं। अगर खड़े हो जाओ जम के तो सारे कुत्ते भाग जायेंगे। तो थोड़ा निर्भय बनके भी रहना है ताकि उन लोगों को ये महसूस न हो जाये कि ये बहुत डरपोक है। घर से चलते हुए कुछ अभ्यास कर लें सात बार कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और सर्वशक्तिवान की सर के ऊपर छत्रछाया है। इस गुड फीलिंग में बैठें और इस नशे और स्वमान के साथ घर से बाहर निकलें कि मेरे साथ सर्वशक्तिवान है। वो मेरा बॉडीगार्ड है। तो बाबा के महावाक्य हैं, जहाँ तुम बाप से इस तरह कम्बाइंड रहोगे तो किसी का संकल्प भी नहीं उठेगा कि तुम्हें कुछ करें। तो लोग सब दूर चले जायेंगे, ऐसे बहुतों के अनुभव हैं। फिर उसके बाद कोई दिखाई नहीं दिया आस-पास। ये करके चलेंगी तो भय भी खत्म हो जायेगा और सबकुछ सुरक्षित होगा।

प्रश्न : मैं पिछले छह मास से आपका समाधान प्रोग्राम देख रहा हूं। राजयोग से मुझे बहुत फायदा भी हुआ है। मैं आपके साथ अपनी एक प्रॉब्लम शेयर करना चाहता हूं कि मुझे बचपन से ही लोगों से बात करने में डर लगता है, स्पेशियली लड़कियों से। अब मेरे पास बड़ी प्रॉब्लम ये है कि मेरे अन्दर बहुत डर का भाव है और मैं बहुत सेंसिटिव भी हूं। मैं इससे मुक्त होना चाहता हूं।

उत्तर : कई बच्चे बचपन से ही शर्मीले नेचर के होते हैं। किसी से बात करते हुए उन्हें बात करना ही ना आये। बल्कि डर जायें और बात क्या करनी थी वो भी भूल जायें। हमारे यहाँ पर बहुतों के एक्सपीरियंस हुए कि ऐसे जब उनकी मनोस्थिति थी तो उनको मैंने सजेस्ट किया कि जब हमारी एग्जीबिशन लगती है ना, स्पिरिचुअल एग्जीबिशन सबको परमात्म संदेश देने के लिए, तब वो समझाया करें सबको। भले छोटा ग्रुप हो, गाँव की माताओं को ही लेकर चलें और धीरे-धीरे आपकी प्रैक्टिस होगी और ये हिचक निकलती जायेगी। और जब सभी से ऐसे कम्युनिकेट करेंगे, उनसे बातचीत जब होगी तो जो भय बना रहता है, या शाई नेचर हो जाती है लड़कों की, कि इससे कैसे बात करूँ ये बड़ा आ गया। इससे बात करने का हौसला बढ़ेगा। और दूसरा इनको बहुत ज़्यादा अभ्यास करना चाहिए स्वमान का। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और सामने वो जिससे बात कर रहा है वो न स्त्री है, न पुरुष है, न लड़का है, न लड़की है वो तो एक चेतन आत्मा है। ये प्रैक्टिस पहले से ही बढ़ाएं। काल्पनिक रूप से बढ़ाएं घर बैठे भी, कि मैं इससे बात कर रहा हूँ, ये सब आत्माएं हैं। सब भगवान के बच्चे हैं और मैं हूँ मास्टर सर्वशक्तिवान। तो धीरे-धीरे आपका ये शाई नेचर समाप्त हो जायेगा। जो ज्ञान में हैं वो तो ऐसा अभ्यास कर लेंगे। लेकिन जिन्होंने ज्ञान नहीं लिया है तो उन्हें कहीं बगीचे में जाकर भाषण करना चाहिए, इब्राहिम लिंकन की तरह दस मिनट। सब मेरे सामने खड़े हैं और मैं उनको भाषण कर रहा हूँ। और स्वमान की प्रैक्टिस तो सभी कर ही सकते हैं।

मैं सर्वशक्तिवान की संतान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। ये स्वमान जो है वो एक बहुत सुन्दर फीलिंग है, एक जागृति है। इसको फील करना है, इसको एक्सेप्ट करना है। मैं सर्वशक्तिवान की संतान होने के नाते मैं बहुत पॉवरफुल हूँ। मैं हूँ। मैं कमज़ोर नहीं हूँ। सर्वशक्तिवान के बच्चे कमज़ोर नहीं हो सकते हैं। ये अवेयरनेस, ये डीप फीलिंग हो। जब हम ये स्वमान का अभ्यास करते हैं तो जो पॉवर सुषुप्त अवस्था में है, वो जागृत हो जाएगी। लेकिन जिनसे ये सब नहीं होता तो उनको बैठकर लिख लेना चाहिए 108 बार। अगर 108 बार नहीं लिख सकते तो 21 बार लिख लेना चाहिए। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। अगर 21 बार लिखने में तीन-चार मिनट लगते हैं और उसमें मन एकाग्र हो जाता है तो शक्तियां वायब्रेट आउट होने लगेंगी और इससे बहुत फायदा होगा। बात अनुभूति की है। एक और चीज़ सब्कॉन्शियस माइंड का प्रयोग है। आँख खुलते ही सात बार याद कर लें मेरी शर्मीली नेचर समाप्त हो गई है। मैं बहुत ओपन हो गया हूँ। मैं सबके सामने अच्छे से बोल सकता हूँ। ये संकल्प तीन-चार-पाँच बार कर लें। तो ये सब सब्कॉन्शियस माइंड उस नेचर को समाप्त करने में बहुत मदद करेगा।

प्रश्न : मैं तीन साल से ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़ी हुई हूं और मैं डांस के फील्ड में काम करती हूं। मुझे रोज़ ही लाइव शो देना होता है। जब मैंने शुरुआत की थी तो बहुत अच्छा परफॉर्मेंस करती थी लेकिन धीरे-धीरे मेरी परफॉर्मेंस विक होती जा रही है। इसको मैं कैसे सुधारूं?

उत्तर : बहुत अच्छी एक बात सामने आई है क्योंकि कोई भी डांसर हो या सिंगर हो तो ज़रूर वो चाहेंगे कि ऐसा हो कि दिन-प्रतिदिन निखरती जाये उनकी ये कला। पर अगर किसी के साथ ऐसा होता है कि वो कला थोड़ी डाउन होती जा रही है, लोग लाइक नहीं कर रहे हैं तो अपनी कला को सुधारना चाहिए, और ज़्यादा प्रैक्टिस करनी चाहिए। वो डांस करना है तो ये ऐसे मग्न होकर डांस करने लगें, अपने घर में प्रैक्टिस करें कि मैं अपना डांस भगवान के प्यार में कर रही हूँ। उसके सामने कर रही हूँ। ये सामने जो गीत चल रहा है वो भी उसकी महिमा का हो। उसको प्रसन्न करने के लिए मैं डांस कर रही हूँ। इससे इनके डांस में और रिफाइननेस आ जाएगी। चमक आ जाएगी। प्रैक्टिस भी बहुत अच्छी है और जब ये स्टेज पर जायें तो तीन बार याद कर लें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और ये मेरा प्रोग्राम शिव बाबा आपको समर्पित है। अब आप भी मेरे डांस का आनंद लें। इस फीलिंग से, उसको भी साक्षी बनाकर ये डांस करेंगे लेकिन पहले प्रैक्टिस भी अच्छी कर लें और सुधार कर लें। तो निश्चित रूप से सफल होंगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

बनी बनाई बन रही, अब कुछ बननी नाहीं

ये विश्व का खेल एक सुन्दर ड्रामा है। इसे खेल भी कहते हैं। हार-जीत, सुख-दुःख का खेल, उत्थान और पतन का खेल, इसमें कभी हार है, कभी जीत है। कभी भक्ति है, कभी ज्ञान है। भक्ति भी अच्छी, ज्ञान भी अच्छा। जो है तो परेशान हो उठते हैं। वो बुरे दिन हमारे फिर आयेंगे! वो बुरी घटनाएं हमारे जीवन में फिर होंगी! क्या इसको बदला नहीं जा सकता! कहते हैं जब हम मुरलियों में, महावाक्यों में सुनते हैं कि रिपीट होगा तो हमारी खुशी कहानी। आपमें से कभी-कभी कई सोचते होंगे, मैं भी सोचता था कि जब श्रीकृष्ण थे, जब वो गाय चराया करते थे, जब वो ग्वाल बालों के साथ जंगल में जाया करते थे, हम भी उसमें होते तो कितना अच्छा होता! जब उन्होंने

बाबा का बहुत अच्छा महावाक्य है-यदि तुम बाप समान बनना चाहते हो तो जैसे मैं इस खेल को साक्षी होकर देखता हूँ वैसे ही तुम भी इस खेल हो साक्षी होकर देखो और सकाश दो। हमारी सकाश संसार की दूर-दूर अनेक आत्माओं को जायेगी। वो अपना पार्ट प्ले कर रहे हैं, और हम अपना पार्ट प्ले करें।

वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

कुछ हो रहा है सबकुछ अच्छा है। अच्छा ही होगा। बहुत सुन्दर संकल्प है कि जो हो गया वो भी अच्छा था। जो हो रहा है ये भी अच्छा है, और जो होगा वो भी बहुत अच्छा होगा। ये ड्रामा पाँच हज़ार वर्ष का है, ये हूबहू रिपीट होगा। ये एक वंडरफुल बात है। इसमें कई लोगों को कई बातें समझ में नहीं आती। सोचते हैं कि अगर हूबहू रिपीट होगा तो हम ये कर्म क्यों कर रहे हैं? वो भी तो रिपीट हो रहे हैं ना क्योंकि हमने कल्प पहले किए थे वो हमारा पार्ट है, वो हमें रिपीट करना ही है। तो इसमें सबकुछ रिपीट होता, हूबहू रिपीटेशन है ड्रामा का। भक्ति में भी, शास्त्रों में भी इसके लिए छोटी-छोटी बातें कही गई हैं, जैसे बनी बनाई बन रही अब कुछ बननी नाही। चिंता ताकी कीजिए जो अनहोनी होय।

बहुत ही सुन्दर बात है, जो होने वाला है वो पहले से ही डिसाइडेड है, बना बनाया खेल है, हम चिंता क्यों करें? क्योंकि हमें पता नहीं है कि क्या होने जा रहा है। इसलिए मनुष्य सोचता है कि क्या इसको बदला नहीं जा सकता? बदलें तो तब जब ये पता हो कि ये होने जा रहा है। अगर हमें पता हो कि एक घंटे के बाद हम वहाँ जायेंगे, हमें उसे बदलना है आज नहीं जायेंगे, कल जायेंगे। वो पता था ना! तो आज के बदले हमने कल कर दिया, इसको ही बना बनाया ड्रामा कहते हैं। पहले भी ऐसे ही हुआ था।

मैं एक उदाहरण दे रहा हूँ बहुत अच्छा, और ये बातें बहुतों के सामने आती हैं कि हमारे जीवन में कुछ ऐसी बुरी घटनाएं हो गईं कि जिन्हें हम याद भी नहीं करना चाहते। अगर वो याद आ जाती हैं तो रूह कांप उठती है। इन घटना को दो साल हो गए, अढ़ाई साल हो गए। हम बहुत दुःखी थे। हम ज्ञान में आ गये। सबकुछ नष्ट हो गया था तो शांति के लिए खोज हो रही थी तो बाबा के पास आ गये। अब जब सुनते हैं कि ड्रामा हूबहू रिपीट होता चली जाती है। बात तो बहुत प्रैक्टिकल है। क्योंकि कोई भी मनुष्य अपने जीवन में बुरा नहीं चाहता।

तो मैं तो सीधा कहता हूँ बाबा के पास क्यों आये? क्योंकि वो बुरी घटना हो गई थी, उससे परेशान थे, बहुत दुःखी थे, बहुत अशांति थी, टेंशन थी खोज रहे थे कि कहाँ से रास्ता मिले, शांति कहाँ से मिले। तो आ गये शिव बाबा के पास! तो सीधा सिद्धान्त है अगर वो ना होता तो ये भी न होता। वो न होता तो तुम भगवान के पास भी न आते। आपको इतना बड़ा भाग्य मिल गया, आपके जीवन में खुशी आ गई। शांति आ गई, एक नया दृष्टिकोण आ गया तो ये अच्छा हुआ या नहीं? तो जो कुछ हुआ वो अच्छा था। अब हम सबके लिए सबसे अच्छी बात है कि इस ड्रामा को याद करके हमें बहुत आनन्दित होना चाहिए। देखो ये खेल कैसा बना हुआ है कि अंत में, कल्प के अंत में यानी कलियुग के अंत में इस धरा पर स्वयं भगवान भी आयेंगे और वे देवकुल की आत्माओं का आह्वान करेंगे कि आ जाओ और अनेक देव कुल की आत्माएं उनके पास आ जायेंगी। वो उनसे ज्ञान लेंगी, वो उनके साथ आनंद मनायेंगी, उनके साथ खेलेंगे, उनके साथ खायेंगे।

जैसे शास्त्रों में दिखाया गया श्रीकृष्ण की अर्जुन को ज्ञान दिया हमें भी दिया होता तो कितना अच्छा होता! अब भगवान ने आकर बताया कि जब श्रीकृष्ण होंगे तो तुम भी बहुत सारी मनुष्यात्माएं उनके साथ होंगी। फिर रिपीट होगा ड्रामा, श्रीकृष्ण आयेंगे इस धरा पर तो अकेले तो नहीं होंगे ना, उनका भी एक संसार है अपना। और हम सबको ये बड़ा भाग्य मिल गया कि भगवान इस धरा पर आये और हमने उन्हें पहचान लिया। संसार के अरबों-अरबों लोग तो अनभिज्ञ बैठे हैं। उन्हें इस अंधकार में दिखाई नहीं देता कि भगवान भी आ गया है। लेकिन वो आ गया, हमने उसे पहचाना और उसने हमें सत्य ज्ञान दिया। और कितनी बड़ी बात कि वो जो युग परिवर्तन का दिव्य कार्य कर रहा है उसमें उसने हमें अपना साथी बना लिया है। हम उसके साथी बन गये हैं।

हमारा पार्ट भगवान के साथ और ये फिक्स हो गया कि जब-जब भगवान इस धरा पर अपना दिव्य कार्य करने आयेंगे तो हम भी उनके साथ होंगे, साथी होंगे, सहयोगी होंगे। उसका प्यार हमें प्राप्त होगा। उसकी शक्तियां हमें प्राप्त होंगी। हम पात्र बन जायेंगे तो इसको अगर याद करेंगे तो बहुत ही मौज में रहेंगे। बाबा का बहुत अच्छा महावाक्य है-यदि तुम बाप समान बनना चाहते हो तो जैसे मैं इस खेल को साक्षी होकर देखता हूँ वैसे ही तुम भी इस खेल हो साक्षी होकर देखो और सकाश दो। हमारी सकाश संसार की दूर-दूर अनेक आत्माओं को जायेगी। वो अपना पार्ट प्ले कर रहे हैं, और हम अपना पार्ट प्ले करें। तो ड्रामा के ज्ञान को चिंतन में लाकर अपने को तैयार करें। इस ड्रामा में हमारा हीरो पार्ट है। भगवान के साथ पार्ट है ये याद रहे। और हम सब आत्माओं को वापिस जाना है। ये ड्रामा पूर्ण हो रहा है। इन्हीं स्मृतियों से हम अपनी स्थिति को बहुत श्रेष्ठ बना सकेंगे।

देहरादून-उत्तराखंड। ब्रह्माकुमारीज उत्तराखंड रजत जयंती के उपलक्ष्य में राष्ट्रपति निकेतन में महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से स्नेह मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी व राजयोगिनी ब्र.कु. मीना दीदी।

नागठाणे-महा.। राजयोग शिक्षिका डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा को रॉयल फेम इन्वेंट्स अंतर्राष्ट्रीय मानव अधिकार राजदूत संगठना के द्वारा आयोजित महा. आयकॉन अवॉर्ड्स 2025 से सम्मानित करते हुए अभिनेत्री तथा मॉडल जोया जान। मौके पर उपस्थित रहे ब्र.कु. लक्ष्मी, अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार राजदूत संगठन के अध्यक्ष अफसर भाई कुरैशी।

व्यारा-गुज.। 'बिलियन मिनट्स ऑफ पीस अपील' प्रोजेक्ट कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करने के पश्चात् समूह चित्र में महानगरपालिका पूर्व उपप्रमुख सुधीर जी, डॉ. नीता, ब्र.कु. अरुणा व ब्र.कु. दीपा।

पन्ना-म.प्र.। प्रांतीय पत्रकार सम्मेलन में आमंत्रित ब्र.कु. सीता को रक्तदान शिविर एवं अन्य आयोजनों के लिए सम्मानित करने के पश्चात् पत्रकार कल्याण परिषद के राष्ट्रीय संयोजक मो. नईम खान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता। साथ हैं पत्रकार कल्याण परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष वेदांती त्रिपाठी तथा अन्य।

राजनांदगांव-छ.ग.। बजरंगपुर नवा गांव में शिव अमृतवाणी एवं राजयोग मेडिटेशन शिविर में ब्र.कु. पुष्पा, महापौर मधुसूदन यादव, पार्षद सावना वर्मा, राजेश सिन्हा, परस राम सिन्हा, श्रीमती लोमन बाई सिन्हा, पार्षद मनोहर यादव, मुरलीधर सोमानी एवं अन्य की उपस्थिति रही।

जकातवाड़ी-सातारा(महा.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र आगमन पर कन्याशाळा,सातारा की प्राचार्या सुरेखा दवंडे और सहायक अधीक्षक अभियंता धनाजी माने को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता।

छोटा उदेपुर-गुज.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर 'बिलियन मिनट्स ऑफ पीस' प्रोजेक्ट का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. मोनिका, ब्र.कु. डॉ. प्रमोद कुमार,नोयडा, पुलिस अधीक्षक इम्तियाज शेख, महारानी तनवीर चौहान,छोटा उदेपुर, कॉर्पोरेटर वंदन पंडया, कॉर्पोरेटर बेलजी राठवा, सनराइज स्कूल डायरेक्टर श्रीमती डिम्पल तथा अन्य।

सूचना

आप सभी पाठकों से मिलकर, बात करके बहुत अच्छा लगता है अपने लेखों के माध्यम से, अपनी पत्रिका के माध्यम से। लेकिन समय प्रति समय बदलाव ज़रूरी है और उस बदलाव को स्वीकार करना भी ज़रूरी है। तो एक छोटा-सा बदलाव हम पाठकों के सामने लेकर आ रहे हैं। जो हमारी, आपकी अपनी पत्रिका ओमशान्ति मीडिया का जो पाक्षिक आगमन होता था आप सबके पास, अब उसको मासिक किया जा रहा है। कई सारे पाठकों का ये मत था कि महीने में दो बार थोड़ा ज़्यादा हो जाता है। तो उसको एक में समेटकर मासिक करने का निर्णय लिया गया। और इसमें वो सारी चीज़ें उपलब्ध हैं जो पहले भी थीं। और कुछ उसमें अनुभव, कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी बातें और कुछ नये आयाम जीवन के जोड़कर इस पत्रिका को और अच्छा बनाया गया है।

तो आप सभी से हमें आपके अपने कमेंट तो चाहिए साथ ही इसमें और-और क्या हम नया परिवर्तन करें जो सभी को अच्छा लगे, वो सुझाव भी चाहिए। लेकिन आप सबका प्यार, आप सबकी इसके प्रति इतनी भावना देखकर आज भी हमको इसको बनाने का मन करता है। तो इस नये बदलाव सोलह पेज के साथ इस नयी पत्रिका को आप सभी स्वीकार करें। अब से अगस्त मास से ये पत्रिका मासिक होने जा रही है। इन्हीं सारी बातों के साथ, इन्हीं सारी शुभकामनाओं के साथ इस नये बदलाव का स्वागत करें।

गंजबासौदा-म.प्र.। एसडीएम विजय राय को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नन्दनी व ब्र.कु. अनु।

विदिशा-बालाजीपुरम(म.प्र.)। विश्व ध्यान दिवस पर मानव सेवा न्यास में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना, अतुल शाह,वरिष्ठ समाजसेवी, अरूण कुमार सोनी,लायंस क्लब अध्यक्ष, श्याम सिंह,पतंजलि योग समिति अध्यक्ष तथा अन्य अतिथिगण।

अटलादरा-वडोदरा(गुज.)। भारत के लौह पुरुष और भारत को अखंड राष्ट्र के सूत्र में पिरोने के सूत्रधार महानायक सरदार वल्लभ पटेल की 150वीं जन्मजयंती पर निकाली जाने वाली राष्ट्रीय एकता रैली में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा, सह संचालिका ब्र.कु. पूनम, भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, गुजरात बीजेपी प्रेसिडेंट जगदीश विश्वकर्मा, सांसद डॉ. हेमांग जोशी और बीजेपी प्रेसिडेंट डॉ. जयप्रकाश सोनी, विधायक, वरिष्ठ पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता सम्मिलत हुए।

आबू रोड-मानसरोवर(राज.)। पाँच दिवसीय अकल्ट परिवार मिलन राजयोग शिविर के द्वीप प्रज्वलन कार्यक्रम में राज्य मंत्री श्यामवीर सैनी,उत्तराखंड सरकार, उत्तराखंड संस्कृत शिक्षा निदेशक व संस्कृत भारती के अध्यक्ष डॉ आनन्द भारद्वाज, विक्रमशिला हिंदी विद्यापीठ के उपकुलपति डॉ. श्रीगोपाल नारसन, ज्योतिष गुरु गोपाल राजू, आध्यात्मिक चिंतक अर्जुन राम, ब्रह्माकुमारीज संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा, राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल, राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी, ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. बिन्दु, ब्र.कु. सुशील तथा अन्य अतिथिगण मौजूद रहे।

बैतूल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के भाग्यविधाता भवन में गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में आये भाजपा जिला अध्यक्ष सुधाकर पवार को शॉल और श्रीफल देकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय वरदान भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू।

अंबिकापुर-छ.ग.। विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर 'विश्व एकता एवं विश्वास हेतु ध्यान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या, डॉ. विजय द्विवेदी,इंजीनियरिंग कॉलेज प्रोफेसर, डॉ. ज्योति माला,होली क्रॉस हॉस्पिटल साइकोलॉजिस्ट, अजय तिवारी,आर्ट ऑफ लिविंग संचालक, समाजसेवी,वंदनादत्ता,अनिल मिश्रा व मंगल पांडे, ब्र.कु. ममता तथा अन्य।

बार्शी-महा.। लिंगायत बोर्डिंग में तेजस्विनी एवं प्रशांत कथले परिवार की ओर से आयोजित शिवदीक्षा संस्कार समारोह एवं धर्मसभा में जगद्गुरु डॉ. चंद्रशेखर शिवाचार्य महास्वामी,काशी ज्ञानपीठ को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहन।

भगवान मिलने के बाद भी सम्पूर्ण आनंद क्यों नहीं...!!!

1. मिलन और स्थिति में अंतर

भगवान से मिलन होना एक घटना है, पर श्रेष्ठ स्थिति में टिकना एक अभ्यास है। जैसे कोई दीपक जल तो जाए, लेकिन यदि हवा तेज हो तो लौ काँपने लगती है। उसी प्रकार, भगवान की पहचान और मिलन के बाद भी यदि पुराने संस्कारों की हवा चलती रहे, तो आनंद की लौ स्थिर नहीं रह पाती। जैसे कोई व्यक्ति शुद्ध जल के स्रोत तक पहुँच जाए, लेकिन उसे पीने की आदत ही न डाले, तो प्यास कैसे बुझेगी? भगवान मिलना स्रोत तक पहुँचना है, पर रस लेना रोज़ का अभ्यास है।

> यह एक बहुत ही सूक्ष्म लेकिन सच्चा अनुभव है कि भगवान से मिलन हो जाने के बाद भी कभी-कभी जीवन में वह सम्पूर्ण आनंद, तृप्ति और श्रेष्ठता की अवस्था स्थायी नहीं रहती। ऐसा लगता है जैसे जल के सागर के पास खड़े होकर भी प्यास बनी रहती है। यह विरोधाभास नहीं, बल्कि आध्यात्मिक यात्रा का गहरा सत्य है, जिसे समझना और जानना आवश्यक है।

2. संस्कारों का बोझ आनंद को ढक देता है

कई जन्मों के संस्कार क्रोध, अपेक्षा, अधिकार, अधीरता एकदम समाप्त नहीं हो जाते। जब कोई परिस्थिति इन संस्कारों को छू लेती है, तो आत्मा अपनी ऊँची स्थिति से नीचे उतर आती है। जैसे साफ शीशे पर थोड़ी-सी धूल पड़ जाए, तो प्रतिबिम्ब धुँधला दिखने लगता है। शीशा टूटा नहीं है, केवल सफाई चाहिए। वैसे ही आत्मा अशुद्ध नहीं हुई, केवल स्मृति की सफाई चाहिए।

3. बाहर की खुशी और भीतर के आनंद का भ्रम

कई बार हम भगवान से मिलने के बाद भी परिस्थितियों से सुख चाहते रहते हैं। जब परिस्थितियाँ मनचाही नहीं होती, तो मन उदास हो जाता है। जैसे राजा के पास खज़ाना होते हुए भी अगर वह रोज़ प्रजा की सराहना पर निर्भर हो, तो वह राजा होते हुए भी असंतुष्ट रहेगा। वैसे ही आत्मा के पास ईश्वरीय खज़ाना होते हुए भी, जब वह बाहरी स्वीकृति चाहती है, तो आनंद पूरा नहीं हो पाता।

4. आनंद के लिए पवित्रता अनिवार्य

जहाँ दृष्टि, वृत्ति और कृति में मिलावट होती है, वहाँ आनंद टिक नहीं सकता। पवित्रता आनंद की नींव है। शुद्ध घी में मिठास स्वाभाविक होती है, लेकिन यदि उसमें थोड़ा-सा पानी मिल जाए, तो स्वाद बिगड़ जाता है। वैसे ही जीवन में थोड़ी-सी अपवित्रता भी आनंद की मिठास को कम कर देती है।

5. समाधान - अनुभव से अभ्यास तक

संपूर्ण आनंद पाने के लिए ज्ञान को अनुभव और अनुभव को अभ्यास में बदलना आवश्यक है...

1) दिन में बार-बार आत्म-स्मृति

2) हर कर्म से पहले एक पल के लिए शान्त स्थित होना

3) हर आत्मा के लिए शुभ भावना

4) प्रतिदिन सोने से पहले दिनभर की शांति की स्टेज की चेकिंग

जैसे संगीत सीखने वाला रोज़ रियाज़ करता है, तभी सुर स्थिर होते हैं। एक दिन अच्छा गा लेने से कलाकार नहीं बनता।

भगवान मिलने के बाद भी यदि सम्पूर्ण आनंद की स्थिति नहीं बनती, तो निराशा का विषय नहीं, बल्कि और ऊँचा उड़ने का संकेत है। जब आत्मा निरंतर अभ्यास द्वारा अपने संस्कारों को शुद्ध करती है, तब भगवान का मिलन केवल स्मृति नहीं रहता, बल्कि हर श्वास में आनंद बन जाता है। यही सच्ची तृप्ति और यही पूर्ण सौभाग्य है।

छतरपुर-हरपालपुर(म.प्र.)। ग्राम पंचायत इमलिया के शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत आयोजित जागरूकता कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य प्राचार्य एवं शिक्षकगण।

छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। 'संगम- गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन' प्रोजेक्ट के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में सभी वृद्ध जन को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. रमा,विश्वनाथ कॉलोनी, ब्र.कु. प्रीति,बिजावर, वृद्ध आश्रम संचालिका प्रभा विदु, महिला दर्शना समिति के राजेश गुप्ता तथा अन्य।

राजगढ़-ब्यावरा(म.प्र.)। जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान डाइट राजगढ़ में मिडल स्कूलों के शासकीय शिक्षकों के लिए आयोजित 'तनाव मुक्त जीवन शैली' विषय पर प्रकाश डालते हुए ब्र.कु. सुरेखा। कार्यक्रम में आर.के. मीणा,डाइट प्रिंसिपल, शीला पाटोदिया,ट्रेनर प्रशिक्षिका, प्रमोद नामदेव,ट्रेनर मास्टर तथा अन्य अतिथियों की उपस्थिति रही।

इंदौर-न्यू पलासिया(म.प्र.)। जिला यातायात कार्यालय में ट्रैफिक पुलिस के लिए आयोजित तनाव मुक्त कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. नारायण। साथ मंचासीन हैं ब्र.कु. प्रमिला, सहायक कमिश्नर ट्रैफिक पुलिस जगदीश पाटिल तथा अन्य।

येवला-महा.। महात्मा गांधी जनता महाविद्यालय में सीनियर कॉलेज के सभी प्राध्यापकों को 'निरामय स्वास्थ्य' विषय पर मार्गदर्शन करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीता। मंचासीन हैं महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. भाऊसाहेब गमे, उपप्राचार्य रविंद्र ठाकरे, डॉ. दीपक ठोंबरे तथा अन्य प्राध्यापक।

नीमच-ज्ञान मार्ग(म.प्र.)। सीआरपीएफ की आरटीसी शाखा के विशाल हॉल में दो दिवसीय 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड मेडिटेशन' विषय पर जवानों के लिए आयोजित दो दिवसीय कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. श्रुति। कार्यक्रम में सबज़ोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, कमांडेंट छुट्टन ठाकुर, असिस्टेंट कमांडेंट रामगोपाल, इंस्पेक्टर रामलाल मेघवाल तथा अन्य की उपस्थिति रही।

भगवान मिलन के बाद भी प्यासे...!!!

कई बार ऐसा होता है कि हमें यह अनुभूति है कि भगवान मिल गया, ज्ञान भी मिल गया, मार्ग भी मिल गया, फिर भी जीवन में कभी-कभी क्रोध, अशान्ति, अधीनता, कभी-कभी भारीपन, सूनापन आ जाता है। कभी-कभी बोझ-सा लगता है, तो कभी-कभी ठहराव आ जाता है या दृष्टि-वृत्ति-कृति की चंचलता आ जाती है। तब मन में प्रश्न उठता है– 'भगवान मिलने के बाद भी जो पुरुषार्थ की प्रोग्रेस होनी चाहिए वो नहीं हो पाती, ऐसा लगता है कि सागर के पास होते हुए भी प्यासे रह जाते हैं।' ऐसी अवस्था होने पर क्या पुरुषार्थ करें, कौन से अभ्यास करने की ज़रूरत है उसके बारे में समझते हैं। इसका उत्तर दोष भावना में नहीं, बल्कि अभ्यास की गहराई में छिपा है।

1. केवल मिलन नहीं, स्थिति में स्थित होना ज़रूरी

भगवान से मिलन होना एक महान सौभाग्य है, लेकिन मिलन का आनंद तभी स्थाई बनता है जब मैं अपनी श्रेष्ठ स्थिति में टिक पाता हूँ। यदि मैं बार-बार पुराने संस्कारों में चला जाता हूँ, तो इसका अर्थ है कि मिलन हुआ है, पर स्थिति स्थिर नहीं हुई, न ही बदली है। उसके लिए प्रैक्टिकल अभ्यास दिन में कई बार 30-30 सेकण्ड के लिए रूककर करें– "मैं आत्मा हूँ, शान्ति मेरा स्वभाव है, भगवान मेरे साथ है।" जब हमारी सोच में ये होगा तो स्थिति बदलेगी और जब स्थिति बदलेगी तो परिस्थिति अपने आप बदल जायेगी।

2. क्रोध और अधीनता आने पर खुद को दोष न दें, बल्कि चेक करें

क्रोध या अशान्ति आना यह सिद्ध नहीं करता कि भगवान नहीं मिले, बल्कि यह बताता है कि उस समय कनेक्शन ढीला हुआ है। ऐसे समय पर एक फॉर्मूला अपनाएं...

STOP :-

S - STOP:- तुरंत रूक जाएं।

T - Think:- अभी मैं आत्मिक-भान में हूँ या देह-भान में हूँ?

O - Observe:- मेरे भीतर कौन-सा संस्कार एक्टिव हुआ?

P - Plug in:- मन को फिर से भगवान से जोड़ें।

यह अभ्यास धीरे-धीरे संस्कारों को कमज़ोर करता है और श्रेष्ठ संस्कारों को प्रबल करता है।

3. दृष्टि, वृत्ति और कृति की पवित्रता का अभ्यास

अशुद्ध दृष्टि पहले आती है, फिर वृत्ति बिगड़ती है और अंत में कृति। इसलिए सुधार दृष्टि से शुरू करें।

हर आत्मा को देखते समय मन में एक विचार चलाएं- "यह आत्मा भी भगवान की है, यह भी शान्ति का स्वरूप है और वो आत्मिक दृष्टि से मेरा भाई है।" दृष्टि शुद्ध होगी तो वृत्ति स्वतः शुद्ध होने लगेगी।

4. प्यास इसलिए रहती है क्योंकि रस का अभ्यास कम है

भगवान मिलन का आनंद कोई विचार नहीं, एकरस(अनुभूति) है। यदि मन बार-बार बाहर भागता है, तो भीतर का रस कम अनुभव होता है।

रोज़ 10-15 मिनट बिना शब्दों के, केवल यह अनुभव करें– "मैं सुरक्षित हूँ, मैं भगवान की छत्रछाया में हूँ।" यही अभ्यास प्यास को तृप्ति में बदलता है।

5. सम्पूर्ण आनंद के लिए सबसे शक्तिशाली अभ्यास

कोई भी कर्म करने से पहले एक सेकण्ड रूककर संकल्प करें–"मैं अनादि सम्पूर्ण हूँ, की स्थिति में स्थित हो जाएं।" "मैं यह कर्म भगवान के साथ, श्रेष्ठ स्थिति में कर रहा हूँ।" यह छोटा-सा अभ्यास जीवन को ऊँचाई देता है।

भगवान से मिलन के बाद भी यदि कभी कमज़ोरी दिखाई दे, तो निराश न हों। यह असफलता नहीं, बल्कि संकेत है कि अभ्यास को और गहरा करना है।

जब आत्म-स्मृति, शान्ति, पवित्र दृष्टि और रस का अभ्यास बढ़ता है, तब भगवान मिलने का सम्पूर्ण आनंद, स्वाभाविक रूप से, हर क्षण अनुभव होने लगता है।

रतलाम-सैलाना(म.प्र.)। कर्नाटक के राज्यपाल थावरचंद गहलोत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. गीता, ब्र.कु. रजनी, डॉ. दिलीप नलगे तथा अन्य।

नागठाणे-महा.। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा को भारत उद्योग गौरव से सम्मानित करते हुए सुप्रसिद्ध सिने अभिनेत्री उर्मिला कोठारे।

इंदौर-न्यू पलासिया(म.प्र.)। दीपावली के शुभ अवसर पर सीआईएसएफ कमांडेंट ऑफिसर पुण्य चंद दलाई को प्रसाद भेंट कर दीपावली की बधाई देते हुए ब्र.कु. दुर्गा। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. नारायण एवं ब्र.कु. माधुरी।

छतरपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र द्वारा निर्वाना फाउंडेशन में दिव्यांग एवं मानसिक विक्षिप्त बच्चों के लिए आयोजित रक्षाबंधन कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. सुमन, निर्वाना फाउंडेशन के संचालक संजय सिंह, अपराजिता सिंह तथा अन्य।

अव्यक्त मुरली 28-02-2003 (पहेली-01)2025

ऊपर से नीचे

1. शिव बाप अपने शालिग्राम बच्चों के साथ अपनी और बच्चों के ..... की जयन्ती मनाने आये हैं। यह जयन्ती कितनी वण्डरफुल है।(5)
2. कल ..... चक्कर लगाने आयेगी। ..... का भी आपसे प्यार है ना क्योंकि आजकल तो सभी धूमधाम से सेवा का प्लैन बना रहे हैं ना।(2)
3. सम्पूर्ण ..... आप ब्राह्मण जीवन की सबसे बड़े ते बड़ी प्रॉपर्टी है, रॉयल्टी है, पर्सनाल्टी है। (4)
4. बापदादा ..... में मुस्करा रहे थे- यह बच्चे शिवरात्रि पर यहाँ-वहाँ भाषण करते हैं ना।(3)
5. कर्नाटक की धरनी से वारिस बहुत निकल सकते हैं। अच्छे, अच्छे हैं, बापदादा की ..... पड़ती है लेकिन टीचर्स की ..... नहीं पड़ी है।(3)
9. हर एक पाण्डव को अपने मस्तक में ..... का तिलक सदा स्मृति में रखना चाहिए।(3)
11. बापदादा ने देखा कि बच्चों को भी यह 5 ..... के महाभूत जो हैं, महारूप उनसे तो प्यार कम हो गया है लेकिन इन ..... के जो बाल-बच्चें हैं ना, छोटे-छोटे अंश मात्र, वंश मात्र, उससे अभी भी थोड़ा-थोड़ा प्यार है।(3)
12. विजय का गायन पाण्डवों का है। शक्तियों का गायन ..... देने का है।(2)
15. सिवाए आपके कोई रहम नहीं कर सकता। इसलिए अभी समय प्रमाण रहम के ..... सागर बनो।(3)
16. आज ..... बाप अपने शालिग्राम बच्चों के साथ अपनी और बच्चों के अवतरण की जयन्ती मनाने आये हैं।(2)
19. अभी थोड़ी-थोड़ी पुकार सुनों तो सही, बिचारे बहुत पुकार रहे हैं, जिगर से पुकार रहे हैं, ... रहे हैं। साइंस वाले भी बहुत चिल्ला रहे हैं, कब करें, कब करें, कब करें, पुकार रहे हैं।(3)
21. ..... एकाग्र हो जाए, तो एकाग्रता की शक्ति निर्णय बहुत अच्छा करती है। (2)
22. बाप की भुजायें अर्थात् बाप के बल की निशानी हो। इसीलिए देवियों को, देवताओं को ज्यादा भुजायें दिखाई हैं। ..... भी रावण को दिखाये हैं।(2)

बायें से दायें

1. मैंने जो कहा, मैंने जो किया, मैंने जो समझा, वही राइट है। वही होना चहिए। यह ..... का 'मैं'।(4)
3. देखो होना तो है ही लेकिन जो सुनाया एक 'मैं' शब्द का सम्पूर्ण ....., तब बाप के साथ चलेंगे।(5)
6. बाप कहते हैं क्रोध क्यों किया? कहते हैं मैंने नहीं किया, कराया गया। फिर कहते अगर आप भी होते ना, तो आपको भी आ जाता। निराकार से साकार ..... लेके देखो। अभी बताओ ऐसे मीठे बच्चों को बाप क्या कहे!(2)
7. चारों ओर के ब्राह्मण जन्म के मुबारक ..... बच्चों को मुबारक और नमस्ते कर रहे हैं।(2)
8. समय की पुकार का प्रोग्राम करते हो ना! आप शक्तियों और देवता रूप पाण्डवों भक्तों की पुकार सुनो, दुःखियों की पुकार भी सुनो। सेवा में ..... अच्छा है, यह तो बापदादा भी सर्टीफिकेट देते हैं।(3)
9. बापदादा यही इशारा देते हैं- कोई भी समस्या को सामना करने के लिए सहज ..... है पहले एकाग्रता की शक्ति।(2)
10. 16 हजार की रिपोर्ट आनी चाहिए एवररेडी, सम्पूर्ण पवित्रता से सम्पन्न हो गये। बापदादा को ..... बजाने में कोई देरी नहीं है। डेट बताओ।(2)
11. सन्देश दे रहो तो संदेश के साथ-साथ सम्पन्नता की तैयारी है? तैयारी है? ..... को बुला रहे हो तो तैयारी है?(3)
13. बापदादा को कोने-कोने में याद आते हैं। सारा .....कर्नाटक के वारिस चला सकते हैं। क्या समझा? अभी निकालना और बहुत सहज निकल सकते हैं।(2)
14. कभी भी अज्ञान अर्थात् कमजोरी की, अलबेलेपन की, आलस्य की नींद नहीं आये। या थोड़ा-थोड़ा ..... आवे तो हर्जा नहीं है? ..... खाते हो?(3)
15. ऐसे नहीं है कि प्रवृत्ति वाले 108 की ..... में नहीं आ सकते हैं। मन से सरेण्डर, सरेण्डर की लिस्ट में ही हैं।(2)
17. पहले तो आप शक्तियों को, ... रूप पाण्डवों को रहम आना चाहिए, कितना पुकार रहे हैं।(3)
18. ..... लेते हैं जागरण का - रात जागते हैं ना! आप ब्राह्मण भी अज्ञान नींद से जागने का ..... लेते हो।(2)
20. बापदादा को अभी इतना दुःख देखा नहीं जाता है। पहले तो आप शक्तियों को, देवता रूप पाण्डवों को ..... आना चाहिए।(3)
23. अभी थोड़ा सा यह 'मैं' को आज फुल सरेण्डर करेंगे तो ..... होने शुरू हो जायेंगे। यह मैं पन का पर्दा आगे है वो हट जायेगा तो हर एक से बाप का ..... होगा।(4)

(दिसम्बर-24) पहेली का उत्तर (अव्यक्त मुरली 13-02-2003)

ऊपर से नीचे: 1.समय, 2.लक्ष्य, 3.दिन, 4.करावनहार, 6.काम, 9.दिल, 11.देवता, 12.संसार, 14.दाता, 16.सेट, 17.सेकण्ड, 19.डरतें, 20.संकल्प, 22.माया।

बायें से दायें: 1.सफलता, 3.दिलशिकस्त, 5.ज्ञान, 7.पाण्डव, 8.रहमदिल, 10.नशा, 13.वरदाता, 15.साधारण, 16.सेन्टर, 18.सीट, 21.फिकर, 22.मास्टर, 23.दुनिया।

खरगोन-अन्नपूर्णा नगर(म.प्र.)। राज्यपाल मंगुभाई पटेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. किरण।

रीवा-झिरिया(म.प्र.)। लक्ष्मण बाग संस्थान से 'मेरा रीवा - नशा मुक्त, स्वच्छ, स्वस्थ और स्वर्णिम रीवा' परियोजना के दीप प्रज्वलित कार्यक्रम में उपमुख्यमंत्री एवं लोक स्वास्थ्य तथा चिकित्सा शिक्षा मंत्री राजेन्द्र शुक्ल, क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. लता तथा अन्य। मौके पर संयोजक ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. मीनाक्षी, ब्र.कु. उर्मिला, वार्ड 44 पार्षद श्रीमती अर्चना अमृतलाल मिश्रा, नगर पुलिस अधीक्षक राजीव पाठक, प्राचार्य कन्या महाविद्यालय डॉ. मेजर विभा श्रीवास्तव, वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. केके परौहा, पत्रकार प्रदीप गौतम सुमन, डॉ. शाहिद परवेज,प्रिंसिपल लक्ष्मणपुर तथा अन्य गणमान्य लोगों की उपस्थिति रही।

पुणे-बाणेर(महा.)। सुप्रसिद्ध आध्यात्मिक वक्ता, गायिका एवं प्रेरक वक्ता जया किशोरी को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके, मिस इंडिया डॉ. ईशा अग्रवाल, डॉ. ब्र.कु. त्रिवेणी एवं ब्र.कु. सुखी।

दुर्ग-केलाबाड़ी(छ.ग.)। आनंद सरोवर,बघेरा,दुर्ग के कमला दीदी सभागार में 'वाह ज़िंदगी वाह' विषय पर आयोजित शिविर का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता प्रो. ब्र.कु. ईवी गिरीश, कलेक्टर अभिजीत सिंह, प्रसिद्ध व्यवसायी अशोक राठी, संतोष रुंगटा,चेयरमैन रुंगटा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीटा एवं ब्र.कु. रुपाली।

नवसारी-गुज.। राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए सुमित सालुंके,कृषि विश्वविद्यालय से सीनियर साइंटिस्ट,कृषि विज्ञान केन्द्र, ब्र.कु. प्रदीप पांडे,सेवानिवृत्त प्रिंसिपल एवं डीन,कृषि विश्वविद्यालय, ब्र.कु. गीता दीदी तथा अन्य।

'चाहिए' शब्द का त्याग, तो होगा तीव्र पुरुषार्थ...

ये हम सबका सौभाग्य है कि विश्व परिवर्तक के महान कार्य के लिए स्वयं परमात्मा ने हमें चुना है। न सिर्फ चुना है बल्कि उस कार्य को करने के लिए शक्ति देकर समर्थवान भी बनाया है। ऐसे परम प्यारे परमपिता परमात्मा की समय को देखते हुए हमारे प्रति शुभ आश है कि मेरा हर बच्चा थोड़ी-सी मेहनत कर ऊंचता को प्राप्त करे।

संगमयुग पर स्वयं परमपिता परमात्मा शिव बाबा हमें विश्व का मालिक बनाने की पढ़ाई पढ़ा रहे हैं। बाबा का हर महावाक्य हमारे जीवन के लिए एक पत्थर की लकीर है। मुरली में बाबा अक्सर एक सूक्ष्म कमज़ोरी की ओर हमारा ध्यान खिंचवाते हैं, जो हमें 'नम्बर वन' बनने से रोकती है। वह शब्द है... 'चाहिए'।

'चाहिए' शब्द पुरुषार्थ की सबसे बड़ी रुकावट

हम अक्सर कहते हैं- 'मुझे अमृतवेला उठना चाहिए', 'मुझे वाणी पर संयम रखना चाहिए', 'मुझे देहअभिमान छोड़ना चाहिए', 'मुझे तुरंत रिएक्ट नहीं करना चाहिए', 'मुझे परिस्थितियों के प्रभाव से मुक्त रहना चाहिए'। बाबा कहते हैं कि जैसे ही आप 'चाहिए' शब्द का प्रयोग करते हैं, आप उस कार्य को 'कल' पर टाल देते हैं। ये शब्द मन में एक अधूरापन और भविष्यकाल पैदा करता है। इसमें संकल्प तो है, लेकिन शक्ति नहीं। यही कारण है कि बहुत सोचकर भी वह कर नहीं पाते जो हम चाहते हैं। यह 'चाहिए' शब्द ही पुरुषार्थ को 'मेहनत' बना देता है और हम थकने लगते हैं।

फुलस्टॉप(बिन्दी) की शक्ति

बाबा की शिक्षा है कि जैसे ही मन में 'चाहिए' का संकल्प आये, उसे विस्तार न देकर तुरंत 'फुलस्टॉप' लगाओ। फुलस्टॉप लगाने का अर्थ है - व्यर्थ के चिंतन को वहीं समाप्त करना। जब हम बिन्दु रूप(आत्मा) की स्थिति में स्थित हो जाते हैं, तो मन की भटकन रुक जाती है। बाबा कहते हैं, 'बच्चे, बिन्दी लगाकर बीती को बिसार दो और जो शुभ संकल्प आया है, उसे अभी कर्म में उतारो'।

'सोचना' नहीं 'करना' है (इमीडिएट एक्शन)

तीव्र पुरुषार्थी और साधारण पुरुषार्थी में यही अन्तर है कि साधारण पुरुषार्थी सोचता रहता है, जबकि तीव्र पुरुषार्थी 'तुरंत दान महा कल्याण' के मंत्र पर चलता है। बाबा कहते हैं कि यदि मन में आया कि मुझे अभी योग में बैठना है, तो 'बैठना चाहिए' मत कहो, बल्कि तुरंत बैठ जाओ। यदि किसी को सुख देना है, तो 'देना चाहिए' के बजाय देना शुरू करो। जब आप तुरंत कर्म करते हैं तो माया को वार करने का समय नहीं मिलता और आपकी मेहनत समाप्त होकर 'सहजता' आ जाती है।

'चाहिए' को 'है' में बदलें

अपनी आंतरिक भाषा को बदलें। 'मुझे शांत रहना चाहिए' के स्थान पर स्मृति रहे कि 'मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ'। जब आप स्वयं को उस स्वरूप में स्थित कर लेते हैं, तो 'चाहिए' कि आवश्यकता ही नहीं रहती। बाबा कहते हैं कि बच्चे अब 'स्वरूप' बनें, केवल 'ज्ञानी' नहीं। सतयुग में देवता 'चाहिए' नहीं कहते, वे सम्पूर्ण होते हैं। हमें अभी से उसी संस्कार का अभ्यास करना है।

तीव्र गति से उड़ती कला का अनुभव

जब 'चाहिए' का बोझ उतर जाता है और फुलस्टॉप की शक्ति आ जाती है, तो पुरुषार्थ की गति 'तीव्र' हो जाती है। प्यारे बाबा कहते हैं कि अब समय बहुत कम है, अन्तिम घड़ी नज़दीक है। अगर अभी भी 'चाहिए' के फेरे में फंसे रहे, तो मंज़िल तक पहुंचना कठिन होगा। जो बच्चे 'करके दिखाते' हैं, उन्हीं पर बाबा की विशेष कृपा और मदद की वर्षा होती है।

प्यारे बाबा की हम बच्चों से बहुत ऊंची आश है, वह हमें 'मास्टर सर्वशक्तिवान' के रूप में देखना चाहते हैं। 'चाहिए' शब्द एक कमज़ोरी है, इसे त्याग कर 'अभी' और 'इसी वक्त' के मंत्र को अपनाएं। जैसे ही आप 'चाहिए' को समाप्त कर कर्म में जुट जाते हैं, आपकी मेहनत 'मोहब्बत' में बदल जाती है और आप सहज ही उड़ती कला का अनुभव करने लगते हैं।

याद रखें - संगमयुग का हर पल हीरे जैसा है। इसे 'चाहिए' की सोच में व्यर्थ न गवाएं, बल्कि 'होकर दिखाने' के निश्चय से विश्व परिवर्तन के कार्य में बाबा के मददगार बनें।

प्यारे बाबा की मुरली के अनुसार 'चाहिए' शब्द को हटाने के लिए इन तीन चरणों को अपनाएं :

1. **'तुरंत' दान महाकल्याण** - जैसे ही मन में कोई शुभ विचार आये(जैसे : किसी को माफ करना, योग करना या मुरली पढ़ना), तो उसे तीन सेकण्ड के अन्दर क्रियान्वित करें। बाबा कहते हैं कि यदि आप तीन सेकण्ड से ज़्यादा सोचेंगे तो मन 'चाहिए' और 'लेकिन-परंतु' के जाल में फंस जायेगा।
2. **स्वमान का अभ्यास** - दिन में कम से कम दस बार खुद को यह याद दिलाएं :- मैं 'चाहिए' वाला बच्चा नहीं', मैं 'करके' दिखाने वाला मास्टर रचयिता हूँ।
3. **रात की कचहरी** - रात को सोने से पहले बाबा को अपना पोतामेल दें। यदि किसी कार्य में 'चाहिए' शब्द रुकावट बना तो उसपर बाबा की याद में फुलस्टॉप(.) लगाएं और संकल्प करें कि कल वह कार्य 'होकर रहेगा'।

इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। ज्ञानदीप भवन में नववर्ष के अवसर पर आयोजित आध्यात्मिक परियोजना 'मेरा उपहार मेरे बाबा को' का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्रह्माकुमारी बहनें तथा अन्य अतिथिगण।

अलीराजपुर-म.प्र.। वर्ल्ड मेडिटेशन डे के अवसर पर जिला कलेक्टर कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी। मौके पर उपस्थित रहे श्रीमती नीतू माथुर,जिला कलेक्टर, ब्र.कु. नारायण तथा अन्य अधिकारीगण।

केशोद-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'बिलियन मिनट्स ऑफ पीस अपील' प्रोजेक्ट का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. शिल्पा, पूर्व धारासभ्य अरविंदभाई लाडाणी, रोटरी क्लब प्रमुख डॉ. स्नेहल तन्ना, भारत विकास परिषद प्रमुख सोलंकी साहब, आज़ाद क्लब प्रमुख नंदाणिया साहब, लेउवा पटेल शिक्षा मंडल ट्रस्टी गोपालभाई शिंगाला, व्यापारी अग्रणी, सुरेशभाई पांदेव, अश्विनभाई खटारिया, महिला मंडल प्रमुख सोनलबेन सोढा एवं शारदाबेन राखोलिया।

ब्रह्माकुमारीज़ जैसा श्रेष्ठ और सदाचारयुक्त संगठन और कोई नहीं - महंत डॉ. रामविलास

अयोध्या-वजीरगंज(उ.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग द्वारा भारत सरकार के सहयोग से देशव्यापी रूप में चलाए जा रहे "मेरा भारत, नशा मुक्त भारत" अभियान का एक नवीन शुभारम्भ हुआ। महंत कमल नयन दास जी महाराज ने कहा कि आज विश्व में अनेक विषमता फैली हुई है। ऐसे समय में हमें अपने पूर्वजों के आदर्शों को अपनाकर आगे बढ़ना होगा। हमारी यही कामना है कि यह संस्था इन्हीं आदर्शों पर चलकर उत्तरोत्तर उन्नति प्रगति करती रहे। राम मंदिर आन्दोलन के मुख्य प्रणेता में से एक पूर्व सांसद महंत डॉ. रामविलास वेदांती जी महाराज ने अपने संबोधन में कहा कि पूरे विश्व में ब्रह्माकुमारीज़ जैसा श्रेष्ठ, सात्विक और सदाचारयुक्त संगठन कोई नहीं। मुझे प्रसन्नता हो रही है कि संस्था द्वारा नशा मुक्त भारत अभियान चलाया है। मुझे लगता है कि ब्रह्माकुमारीज़ के माध्यम से पूरे विश्व में इस प्रकार की समस्या का समाधान हो सकता है। कार्यक्रम में माउंट आबू के वरिष्ठ राजयोगी एवं अभियान के संयोजक ब्र.कु. डॉ. बनारसीलाल शाह ने संस्था द्वारा देश व्यापी रूप में चलाए जा रहे नशा मुक्त भारत अभियान की उपलब्धियों की संक्षिप्त जानकारी देते हुए कहा कि परमात्मा शिव की सूक्ष्म प्रेरणा और आप संतों के सानिध्य और आशीर्वाद से संस्था के इस अभियान को और सफलता मिलेगी ऐसा हमारा विश्वास है। श्रीराम मंदिर के पुजारी श्री प्रदीप जी महाराज ने अपनी शुभ कामनाएं देते हुए संस्था के कार्यों की सराहना की। अयोध्या के जिला पंचायत अध्यक्षपति आलोक सिंह, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. पंकज, ब्र.कु. रामसुख मिश्रा,शांतिवन, ब्र.कु. संदीप, ब्र.कु. मनीषा, ब्र.कु. रणधीर, ब्र.कु.अमिता,बलरामपुर आदि ने भी अपनी शुभकामनाएं दी। राजयोगी ब्र.कु. दीपेन्द्र ने शब्द पुष्प द्वारा व कुमारी शिवी ने सुन्दर नृत्य की प्रस्तुति से अतिथियों का स्वागत किया। संचालक वाराणसी परिक्षेत्र के राजयोगी ब्र.कु. विपिन ने धन्यवाद ज्ञापन किया और ब्रह्माकुमारीज़ स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशि दीदी ने स्वागत किया। कार्यक्रम के अंत में श्रद्धेय संतों ने ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. रेनू, ब्र.कु. अर्चना, ब्र.कु. माधुरी आदि को सेवा का कलश प्रदान किया। उक्त अवसर पर राजयोगी ब्र.कु. रामेश्वर,माउंट आबू, ब्र.कु. गंगाधर,सारनाथ,वाराणसी, ब्र.कु. रामजीत,अयोध्या, ब्र.कु. सौरभ, ब्र.कु. महेश, ब्र.कु. संध्या,गोसाईगंज एवं ब्र.कु. शैलजा सहित शहर के अन्य महानुभावों ने उपस्थित रहकर लाभ लिया।

बुज़ुर्ग के हृदय से निकली दुआएँ सोने-चाँदी से भी अधिक मूल्यवान

हिसार-हरियाणा। भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय और ब्रह्माकुमारीज़ के मध्य हुए एमओयू के अंतर्गत संगम:"गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन" अभियान के तहत एक भव्य एवं प्रेरणादायी कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य पीढ़ियों के बीच आए अंतर को मिटाने के साथ-साथ वरिष्ठ नागरिकों को सम्मान, सुरक्षा और आत्मगौरव का अनुभव कराना रहा। यह अभियान वर्तमान में पूरे भारतवर्ष में संचालित है।

दुआओं का अथाह सागर है। उनके हृदय से निकली दुआएँ सोने-चाँदी से भी अधिक मूल्यवान होती है। वे छायादार वृक्षों के समान हैं; ऐसे वृक्षों को क्षति पहुँचाना स्वयं को कमज़ोर करना है। बुजुर्गों के साथ समय बिताना अत्यंत लाभकारी होता है। विशिष्ट अतिथि प्रवीण पोपली,महापौर ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्था भिन्न-भिन्न अभियानों के माध्यम से समाज से बुराइयों को दूर कर भाईचारे को बढ़ावा दे रही है। यह कार्यक्रम ब्रह्माकुमारीज़ हिसार की प्रारंभिक सेवाओं के प्रमुख स्तंभ रहे स्व. ब्र.कु. डॉ. राम प्रकाश भाई जी की पुण्य स्मृति में समर्पित रहा। कार्यक्रम में ब्र.कु. बीरेंद,मुख्यालय

"गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन" अभियान के अंतर्गत 2000 से अधिक बुज़ुर्गों का सम्मान

मुख्य अतिथि स्वामी राजदास जी महाराज, संस्थापक-श्री कृष्ण प्रणामी बाल सेवा आश्रम ने अपने वक्तव्य में कहा कि आज की पीढ़ी को स्वयं अपने माता-पिता का सम्मान कर आने वाली पीढ़ी को संस्कार देने होंगे। परिवार में जैसा आचरण होता है, बच्चे वही सीखते हैं। मुख्य वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी,निदेशिका ओम शांति रिट्रीट सेंटर ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि हमारे बुजुर्ग संस्था शांतिपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के लिए समाज को प्रेरित कर रही है। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विभिन्न क्षेत्रों में की जा रही सेवाओं की भूरि-भूरि प्रशंसा की। उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. रमेश कुमारी दीदी ने कहा कि बुजुर्गों के सम्मान में कमी और अभिमान की अधिकता ही हमारी सामाजिक कमज़ोरियों का कारण बनती जा रही हैं। ब्र.कु. रणधीर पनिहार,विधायक,नलवा कोऑर्डिनेटर,सोशल सर्विस व ब्र.कु. अवतार,नेशनल कोऑर्डिनेटर,सोशल सर्विस ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम के अंत में सभी अतिथियों ने ब्रह्माकुमारियों को कलश एवं भाइयों को शिव-ध्वज प्रदान कर अभियान का शुभारंभ किया। यह आयोजन समाज में बुजुर्गों के सम्मान, पारिवारिक मूल्यों और मानवीय संवेदनाओं को सुदृढ़ करने का प्रेरक संदेश देगा।

नशे की लत से छुटने के लिए राजयोग मेड़िटेशन कारगर

इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग द्वारा सारे भारत में चलाए जा रहे नशामुक्त भारत अभियान का इंदौर ज़ोन के न्यू पलासिया स्थित ज्ञान शिखर में में शुभारम्भ कार्यक्रम आयोजित हुआ। जिसमें राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से स्थाई रूप से नशा मुक्त होने वाले 254 विजयी योद्धाओं का समारोह में सम्मान किया गया। कार्यक्रम में नगरीय प्रशासन एवं विकास मंत्री कैलाश विजयवर्गीय ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनें वह पारसमणि हैं जिनके संग में आने से तथा उनकी तपस्या का रंग लगने से कैसा भी पत्थर सदृश्य मनुष्य सोना बन जाता है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग के सेक्रेटरी तथा नशामुक्त भारत अभियान के डॉ.बनारसी लाल शाह,माउंट आबू ने अभियान का उद्देश्य बताया। कहा कि अभियान के अंतर्गत 36 नशामुक्ति व्हीकल्स द्वारा पूरे भारतवर्ष में गाँव-गाँव, शहर-शहर के स्कूल, कॉलेज एवं अनेक सामाजिक संस्थाओं में कार्यक्रम कर नशा मुक्त होने का संदेश दे रहे हैं। अब तक लगभग साढ़े चार करोड़ लोगों ने नशा मुक्ति का संकल्प लिया है। इंदौर ज़ोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि आप विजयी योद्धाओं ने जीवन में आध्यात्मिकता को अपनाकर वह सराहनीय कार्य किया है जिससे सिद्ध हो गया कि दृढ़ संकल्प द्वारा स्वयं के मनोबल को बढ़ाकर किसी भी तरह के नशे से सहज ही छुटकारा पाया जा सकता है। एमजीएम मेडिकल कॉलेज के डीन डॉ. अरविंद घनघोरिया ने कहा कि नशा ग्रस्त लोगों के साथ दुर्व्यवहार न कर हमें उन्हें प्रेम से ही कंट्रोल करना चाहिए क्योंकि नशा करने वाले अंदर से बच्चों की तरह बहुत भावुक होते हैं। डॉ. दिनेश जोशी,मंदसौर ने राजयोग के अभ्यास से नशा मुक्त बनने तथा अपने जीवन में आए परिवर्तन का अनुभव सबके साथ साझा किया। कार्यक्रम के अंतर्गत सभी अतिथियों द्वारा 'नशा मुक्ति रथ' को हरी झंडी दिखाकर आगे की नशा मुक्ति की सेवाओं हेतु रवाना किया गया। समारोह में उपस्थित 254 विजयी योद्धाओं को मेडल, शॉल, सर्टिफिकेट तथा ईश्वरीय सौगात भेंट कर ताज एवं बैज पहनाकर सम्मान किया गया। अंत में मेडिकल विंग की ज़ोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. ऊषा ने सभी का आभार माना तथा मंच संचालन सुप्रसिद्ध फिजिशियन डॉ. शिल्पा देसाई ने किया।

कार्यक्रम में...

- 254 विजयी नशा मुक्त योद्धाओं का किया सम्मान।
- अभियान के अंतर्गत 36 नशा मुक्ति व्हीकल्स द्वारा पूरे भारतवर्ष मे गाँव-गाँव, शहर-शहर के स्कूल, कॉलेज एवं अनेक सामाजिक संस्थाओं मे कार्यक्रम कर नशा मुक्त होने का दे रहे है संदेश।
- अब तक 4,50,00,000 लोगों ने नशा मुक्ति का लिया संकल्प।

रात्रि को भोजन करने के बजाए शाम को भोजन करें

बीकानेर-राज.। आध्यात्मिक कार्यक्रम हेतु ब्र.कु. शिवानी बहन के नाल एयरपोर्ट,बीकानेर आगमन होने पर अर्जुन राम मेघवाल,केंद्रीय कानून मंत्री,भारत सरकार द्वारा गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया गया। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय सार्दुल गंज,बीकानेर के द्वारा विशाल भव्य कार्यक्रम "नया संकल्प-नया जीवन" का आयोजन श्री गणेशम् रिसॉर्ट में किया गया। जिसका शुभारंभ अर्जुन राम मेघवाल,केंद्रीय कानून मंत्री,भारत सरकार द्वारा दीप प्रज्वलन कर किया गया। इस अवसर पर विश्व विख्यात आध्यात्मिक प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि सकारात्मक सोच व संकल्प को दिनचर्या का हिस्सा बनाएं तथा रात्रि को भोजन करने की बजाय शाम को भोजन करें। साथ ही उन्होंने यह भी बताया कि सुबह उठते ही व सोने से पहले मोबाइल का त्याग कर सकारात्मक चिंतन करने व ध्यान योग के अभ्यास द्वारा मन को एकाग्र कर श्रेष्ठ संकल्पों से श्रेष्ठ जीवन बनाने के लिए प्रेरित किया। मुख्य अतिथि अर्जुन राम मेघवाल ने अपनी खुशी ज़ाहिर करते हुए कहा कि शिवानी बहन का जीवन आध्यात्मिक चेतना का पर्यायवाची बन चुका है। इस तरह के आध्यात्मिक कार्यक्रम भारत को आध्यात्मिक गुरु के रूप में प्रतिष्ठित करने की दिशा में एक नई पहल है। अतः आज इस कार्यक्रम में मैं एक श्रोता के रूप में सुनने आया हूँ। कार्यक्रम में मंच संचालक निधि भाई, सुप्रसिद्ध गायक हरीश मोयल, विश्वनाथ मेघवाल,विधायक, खाजूवाला, नरेश कुमार ठकराल,सदस्य सचिव,राज्य वित्त आयोग, विश्राम मीणा,संभागीय आयुक्त, डॉ. सुरेंद्र वर्मा,प्रधानाचार्य, सरदार पटेल मेडिकल कॉलेज,बीकानेर, सुभाष मित्तल,उद्योगपति, महावीर रांका,उद्योगपति उपस्थित रहे। संभाग संचालिका ब्र.कु. कमल दीदी व शहर के हर वर्ग से जुड़े गणमान्य लोगों सहित 7000 से भी अधिक लोगों ने इस सुनहरे शांति के अवसर का भरपूर लाभ लिया।

ध्यान से आंतरिक ऊर्जा का होता संचार-उपराष्ट्रपति

गुरुग्राम-ओआरसी (हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज़ के ओमशांति रिट्रीट सेंटर के रजत जयंती वर्ष के शुभारम्भ अवसर पर "शुभारम्भ - रश्मियां" कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए भारत के उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करने के उपरांत अपने सम्बोधन में कहा कि ध्यान आत्मा, मन और शरीर को गहन शांति प्रदान करता है। ध्यान की अवस्था में सकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं और आंतरिक ऊर्जा का संचार होता है। उपराष्ट्रपति ने कहा कि धर्म का पालन शांति और विजय दोनों देता है। मन को जीतना ही सफलता का प्रथम सूत्र है - यही गीता का संदेश है। जब तक हम भीतर सकारात्मकता, विनम्रता और सेवा भाव नहीं अपनाते, तब तक मन की शांति संभव नहीं- राव नरबीर सिंह हरियाणा के उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री ने कहा कि जब व्यक्ति आध्यात्मिक दृष्टि विकसित करता है तो उसके विचार, व्यवहार और दुनिया को देखने का नज़रिया बदल जाता है। मन में सकारात्मकता बढ़ती है और हर परिस्थिति तथा हर व्यक्ति में अच्छाई दिखाई देने लगती है, जिससे भीतर नई ऊर्जा का संचार होता है। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा

ओआरसी की रजत जयंती वर्ष के 'शुभारम्भ - रश्मियां' कार्यक्रम में शरीक हुए माननीय उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन

ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान विश्व में महिलाओं द्वारा संचालित एकमात्र आध्यात्मिक संगठन है। जिसने बहुत कम समय में विश्व के 110 से भी अधिक देशों में हज़ारों सेवाकेन्द्र खोले हैं। संस्थान राजयोग के माध्यम से विश्व परिवर्तन का कार्य कर रहा है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि परमात्मा हमें आत्मा का ज्ञान देते हैं। व्यावहारिक शुद्धि ही परिवर्तन का आधार है। उन्होंने रजत रश्मियां थीम के अंतर्गत वर्षभर होने वाले कार्यक्रमों की जानकारी दी। उनमें से मेरा घर स्वर्ग अभियान प्रमुख है। संस्थान के अफ्रीका महाद्वीप की क्षेत्रीय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. वेदांती दीदी ने सबको राजयोग के अभ्यास से गहन शांति की अनुभूति कराई। अहमदाबाद से राजयोग शिक्षिका डॉ. दामिनी ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में विशेष रूप से ओआरसी के सदस्यों द्वारा सामूहिक नृत्य प्रस्तुत कर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। ओआरसी की राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. हुसैन ने मंच का कुशल संचालन किया। कार्यक्रम में संस्थान के ज्यूरिस्ट विंग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी, उपराष्ट्रपति सेक्रेटरी अमित खरे, डीसी अजय कुमार, जॉइंट सीपी संगीता कालिया, डीसीपी ट्रैफिक राजेश मोहन, एसडीएम दिनेश लुहाच व अन्य गणमान्य लोगों सहित 4000 से भी अधिक लोगों की उपस्थिति रही।

यातायात नियम पालन से स्वयं के साथ दूसरों को भी सुरक्षित रख पाएंगे

रायपुर-छ.ग.। शान्ति सरोवर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के यातायात एवं परिवहन सेवा प्रभाग द्वारा सड़क दुर्घटना में पीड़ित लोगों की स्मृति में विश्व यादगार दिवस मनाया गया। 'सुखद और सुरक्षित यातायात का आधार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सहायक पुलिस महानिरीक्षक,यातायात संजय शर्मा ने कहा कि यातायात दुर्घटना का प्रमुख कारण अत्यधिक तेज गति से वाहन चलाना है। अधीक्षक,यातायात डॉ. प्रशान्त शुक्ला ने कहा कि यातायात के नियम जन सामान्य की सुरक्षा के लिए ही बनाए गए हैं, जिसका पालन करने से हम स्वयं तो सुरक्षित रहेंगे ही साथ में दूसरों की भी जीवन रक्षा कर सकेंगे। उन्होंने इतने सुन्दर आयोजन के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान के यातायात प्रभाग की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे ही प्रयासों से लोगों में जागरूकता आएगी। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए रायपुर सेवाकेन्द्र

लगभग 90 प्रतिशत दुर्घटनाएं तेज वाहन चलाने के कारण होती हैं। उन्होंने दुर्घटना में घायल लोगों की मदद के लिए आगे आने का आह्वान करते हुए कहा कि समय पर इलाज मिलने से बहुत-सी ज़िंदगियाँ बचायी जा सकती हैं। इसीलिए गम्भीर रूप से घायल व्यक्ति की मदद करने पर शासन द्वारा 25हज़ार रूपये का पुरस्कार भी रखा गया है। कुछ लोग पुलिस कार्यवाही से बचने के लिए घायलों की मदद नहीं करते हैं, उन्हें बतला दें कि सुप्रीम कोर्ट के स्पष्ट निर्देश हैं कि उन्हें पुलिस द्वारा परेशान नहीं किया जाएगा। घायलों के लिए चुने हुए अस्पतालों में सात दिनों तक मुफ्त इलाज की व्यवस्था है। सहायक पुलिस संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने कहा कि हमारा जीवन अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसलिए अपने लिए और अपने परिवारजनों के लिए यातायात नियमों का कड़ाई से पालन करना चाहिए। राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अदिति ने कहा कि सुरक्षित वाहन चलाने के लिए मन का सन्तुलन ज़रूरी है। मन की स्थिरता के लिए राजयोग मेडिटेशन से लाभ मिल सकता है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. रूचिका ने किया। इस दौरान विश्व भर में घटित सड़क दुर्घटना में जान गँवाने वाले लोगों की आत्मिक शान्ति के लिए, दुर्घटना से प्रभावित व्यक्ति एवं उनके परिवारों को संवेदना, मानसिक संबल देने के लिए विशेष मेडिटेशन किया गया।

रिश्तों में खुशी के लिए मन को अप्रदूषित करना आवश्यक

नोएडा-उ.प्र.। आज नोएडा में आयोजित विशेष सत्र में प्रसिद्ध आध्यात्मिक मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी ने "कल्टीवेटिंग हारमोनियस रिलेशन्स" विषय से सम्बन्धित शुरूआत में ही

एक सीधा प्रश्न रखा, "क्या आप भावनात्मक रूप से प्रदूषित मन से अपने रिश्तों को खुशी दे सकते हैं?" उन्होंने कहा कि आजकल सोशल मीडिया, न्यूज़ और आसपास के माहौल में निगेटिविटी इतनी अधिक है कि बिना जाने हमारा मन "भावनात्मक कचरे" से भर जाता है। "और जब मन भारी होगा, तो शब्द भी भारी होंगे, व्यवहार भी कठोर होगा, और वही घर का वातावरण बिगाड़ देगा," उन्होंने श्रोताओं को डिकल्टर द माइंड(मन की सफाई) का महत्व समझाते हुए कहा कि हमें रोज़ यह देखना होगा कि हम कौन-सी जानकारी अपने भीतर जाने दे रहे हैं। "आपका मन आपकी आंतरिक दुनिया है। अगर वहाँ गंदगी है तो बाहर रिश्तों में भी गंदगी दिखाई देगी। "रिश्तों को सुधारना है तो घर की 'पॉवरहाउस' खुद बन जाओ,"। "जब आप खुद खुश रहेंगे, स्थिर रहेंगे, तो आपके आसपास के लोग अपने आप चार्ज हो जाएंगे। हम अक्सर सोचते है - पहले सामने वाला बदले, तब मैं ठीक रहूँगा। लेकिन असली ताकत यह है कि मैं पहले अपनी ऊर्जा बदलूं।" **आने वाले समय की चुनौतियों पर बोलते हुए उन्होंने एआई और टेक्नोलॉजी का संदर्भ लेते हुए कहा कि जैसे-जैसे तकनीक तेज़ होगी, वैसे-वैसे और मन पर दबाव बढ़ेगा। ऐसे समय में रोज़ खुद को समय देना- मेडिटेशन, स्वचिंतन और भावनात्मक संतुलन - लक्ज़री नहीं, ज़रूरत है। उन्होंने बताया कि तनाव बाहर की परिस्थितियों से नहीं,भीतर दबाई हुई असुविधाजनक भावनाओं से बढ़ता है। ब्लेम करना बंद करें। भावनात्मक आज़ादी यानी इमोशनली इंडिपेंडेंट बनना- यही आज की सबसे बड़ी शक्ति है।** रिश्तों को ठीक करने के लिए उन्होंने अपना सरल 'फोर स्टेप फॉर्मूला' साझा करते हुए बताया कि रिश्ते सिर्फ रोल्स(पति-पत्नी, बॉस, कर्मचारी) के नहीं, आत्माओं के बीच होते है। किसी भी तनावपूर्ण रिश्ते में पहले अपने मन में चार वाक्य लाने का अभ्यास करें: पहले मन में कहें,"मैं माफी मांगता हूँ" दूसरा- "मैं आपको समझता हूँ" तीसरा- "मैं आपको स्वीकार करता हूँ, जैसे आप हैं" चौथा- "मैं इस रिश्ते को ठीक करता हूँ"। ईश्वर स्मृति में रहकर सकारात्मक वायब्रेशन फैलाने, करुणा और दयालुता बढ़ाने का आह्वान करते हुए कहा कि जब मन साफ होता है तो शब्द नरम होते हैं और वही नरमी रिश्तों में सामंजस्य बना देती है। इसलिए "आग लगाने वाला या तमाशा देखने वाला नहीं- आग बुझाने वाला बनो।"

नियमित ध्यान से व्यक्ति में आत्मबल व स्थिरता विकसित होती है

मोहाली- पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ सुख शांति भवन में विश्व ध्यान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री रमेश कुमार पोपली, पीसीएस,अतिरिक्त मुख्य प्रशासक,पुडा,मोहाली रहे। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि आज की तेज़ रफ्तार और तनावपूर्ण जीवनशैली में मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए ध्यान आवश्यक है। उन्होंने समाज में आत्म-जागरूकता, नैतिक मूल्यों एवं मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने हेतु ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की। पवन कुमार गुप्ता, मुख्य अभियंता, सीपीडब्ल्यू, ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि

ध्यान व्यक्ति को कार्यस्थल पर शांत, एकाग्र और प्रभावी बनाता है। राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी,मोहाली सर्कल इंचार्ज ने अपने आशीर्वचनों में कहा कि सच्चा ध्यान आत्म-परिचय एवं परमशक्ति से जुड़ने की प्रकिया है। नियमित ध्यान से व्यक्ति में आत्मबल, स्थिरता एवं सकारात्मक सोच का विकास होता है। ब्र.कु. अदिति,राजयोग शिक्षिका ने कहा कि जब कार्यस्थल पर धैर्य, सम्मान एवं सकारात्मक दृष्टिकोण जैसे आध्यात्मिक मूल्यों को अपनाया जाता है तो तनाव कम होता है और कार्यक्षमता में स्वाभाविक वृद्धि होती है। ध्यान दबाव को शक्ति में बदलने का माध्यम है। कार्यक्रम के दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. रमा,रुपनगर द्वारा राजयोग ध्यान कराया गया, जिससे उपस्थित जनों ने गहन शांति, मानसिक विश्राम एवं सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव किया। समाज के विभिन्न वर्गों से लगभग 300 लोगों ने लाभ लिया।

RNI NO. RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/24-26, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2024-26, Posting on 23th TO 24th Each Month.
स्वामी - आर.ई.आर.एफ, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंमनी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, L 801-I, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, तलहटी, आबू रोड, शान्तिवन - (राज.) - 307510
See Latest News login
www.omshantimedia.org