

ओमशान्ति मीडिया

वर्ष - 28

मार्च - 2026

अंक - 03

माउंट आबू

Rs. - 20

विश्व शांति दिवस के रूप में मनाई ब्रह्मा बाबा की पुण्य तिथि

माउंट आबू-राज. ब्रह्माकुमारीज संस्थान के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पांडव भवन में संस्थान के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की 57वीं पुण्यतिथि विश्व शांति दिवस के रूप में मनाई गई। इस अवसर पर संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. शशिप्रभा दीदी ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने केवल वचनों से नहीं, बल्कि अपने आचरण से संपूर्ण पवित्रता, योग और निःस्वार्थ सेवा का आदर्श प्रस्तुत किया। उन्होंने कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी समर्पण भाव के साथ विश्व शांति और मानव कल्याण के कार्य को निरंतर आगे बढ़ाया। उनकी तपस्या और संकल्पों के कारण आज विश्व के कोने-कोने में लाखों भाई-बहनें विश्व नवनिर्माण के कार्य में जुटे हैं। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए जर्मनी सेवाकेन्द्रों की संचालिका संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी ने कहा कि ब्रह्मा बाबा की दूरदृष्टि के कारण संगठन की सेवाएं समाज के हर वर्ग तक पहुंच रही हैं। उन्होंने मन में जमे सूक्ष्म विकारों से मुक्त होने के सरल साधन बताए और अनेक आत्माओं को विश्व सेवा के लिए प्रेरित किया। शांति स्तम्भ पर अर्पित किए श्रद्धासुमन : संगठन के महासचिव

ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय माउंट आबू तपस्या स्थली 'टॉवर ऑफ पीस' पर जाकर मनाया।



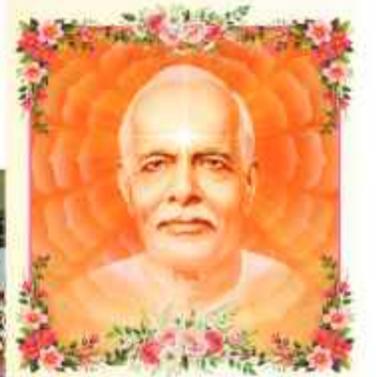
राजयोगी ब्र.कु. करुणा, अतिरिक्त सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. आत्मप्रकाश, राजयोगी ब्र.कु. सूर्य, ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिह्ता,

चिकित्सा प्रभाग सचिव डॉ. बनारसी लाल साह, विज्ञान एवं तकनीकी विभागाध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल सहित देश-विदेश से आए बड़ी संख्या में आगंतुकों ने ब्रह्मा बाबा के

शांति स्तम्भ पर पुष्प अर्पित किए। दिनभर चला साधना का सिलसिला अलसुबह दो बजे से ही आगंतुकों ने शांति स्तम्भ पर सामूहिक राजयोग अभ्यास किया। दिनभर बाबा की

तपस्यास्थली कुटिया, शांति स्तम्भ, मेडिटेशन हॉल, ज्ञान सरोवर, ग्लोबल अस्पताल और आध्यात्मिक संग्रहालय सहित संस्थान के सभी प्रांगणों में राजयोग मेडिटेशन कार्यक्रम किए गए।

ब्रह्मा बाबा ने नारी को शक्तिस्वरूपा बनाया



शान्तिवन-राज. ब्रह्माकुमारीज संस्थान के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की 57वीं पुण्य तिथि विश्व शांति दिवस के रूप में मनाई गई। शान्तिवन के विशाल डायमंड हॉल में हजारों लोगों ने भाग लिया और ब्रह्मा बाबा को श्रद्धासुमन अर्पित किए। ब्रह्माकुमारीज संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुनी दीदी ने कहा कि ब्रह्मा बाबा ने नारी को शक्ति स्वरूपा बनाकर महान कार्य किया। उन्होंने कहा कि बाबा के बताए मार्ग पर चलकर हजारों की संख्या में माताओं-बहनों ने अपने जीवन को नारी शक्ति के रूप में तैयार किया है। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि बाबा दूरदेशी थे। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि बाबा के सम्पर्क में आने से ही खुद की अनुभूति होने लगी थी। उनके मार्गदर्शन और प्रेरणा ने हमें आध्यात्मिक मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी।

वसंत पंचमी: प्रकृति की नवसृष्टि और आत्मा के नवजीवन का संगम



राजवोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

वसंत पंचमी केवल ऋतु परिवर्तन का पर्व नहीं है, बल्कि यह आत्मा के जागरण, नवीनीकरण और उन्नति का पावन संदेश लेकर आती है। बाबा की शिक्षाओं के अनुसार, जैसे वसंत में प्रकृति पुराने, सूखे पत्तों को छोड़कर नई कोमल हरियाली, पुष्पों और सुगंध से स्वयं को सजा लेती है, वैसे ही आत्मा को भी अपने जीवन से पुराने संस्कारों, कमजोरियों और नकारात्मकताओं को त्यागकर ज्ञान, योग और पवित्रता से स्वयं को नवीन बनाना चाहिए। वसंत पंचमी फिजा में उमंग भरने के साथ-साथ आत्मिक जीवन में भी नई रोशनी और नई दिशा देने वाला आध्यात्मिक पर्व है।

वसंत पंचमी केवल ऋतु परिवर्तन का पर्व नहीं है, बल्कि बाबा की शिक्षाओं के अनुसार यह आत्मा के नवजागरण और उन्नति का विशेष संकेत है। बाबा हमें सदा समझाते हैं कि जैसे प्रकृति अपने पुराने पत्तों को छोड़कर नई कोमल पत्तियों से स्वयं को सजाती है, वैसे ही आत्मा को भी पुराने संस्कारों, कमजोरियों और विकारों को छोड़कर श्रेष्ठ और पवित्र संस्कार धारण करने चाहिए। वसंत पंचमी आत्मिक जीवन में "नई शुरुआत" का प्रतीक है।

बाबा कहते हैं कि आत्मा मूल रूप से सत्-चित्त-आनंद स्वरूप है, लेकिन कलियुग में आते-आते आत्मा पर जंग लग जाती है- काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार की। वसंत का संदेश यही है कि अब यह जंग उतारो। जैसे वसंत में जड़ता समाप्त होती है और सृष्टि में हलचल, सुगंध और जीवन का संचार होता है, वैसे ही आत्मा में भी योग, ज्ञान और पवित्रता से नई चेतना का संचार होना चाहिए।

बाबा वसंत पंचमी को ज्ञान-वसंत कहते हैं। इस दिन ज्ञान की देवी सरस्वती की याद किया जाता है, और सरस्वती अर्थात् सद्गुणों से भरपूर बुद्धि। जब आत्मा परमात्मा से ज्ञान लेती है, तो उसकी बुद्धि सात्विक बनती है, विचार शुद्ध होते हैं और जीवन में स्पष्टता आती है। यही आत्मा की वास्तविक उन्नति है। बाबा कहते हैं-"बच्चे ज्ञान को जीवन में धारण करो, तभी परिवर्तन दिखाई देगा।" प्रकृति के साथ सामंजस्य की बात करते हुए बाबा बताते हैं कि प्रकृति आत्माओं की अवस्था का प्रतिबिंब है। जब आत्माएँ पवित्र और शांत होती हैं, तब प्रकृति भी सहयोगी और सुंदर बनती है। वसंत में धरती का श्रृंगार, फूलों की बहार और मधुर वातावरण इस बात का संकेत है कि अब समय है सतयुगी संस्कारों को अपनाने का। बाबा कहते हैं कि जो आत्मा अपने अंदर वसंत लाती है-अर्थात् उत्साह, उमंग और पवित्रता-वही विश्व में भी वसंत लाने वाली बनती है।

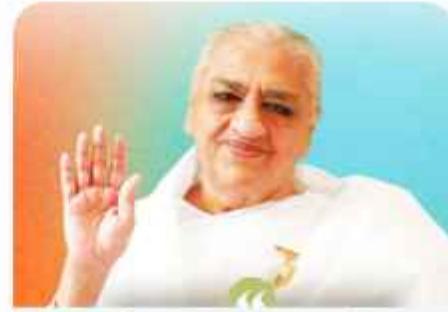
बाबा हमें यह भी सिखाते हैं कि वसंत पंचमी पर केवल बाहरी उत्सव न मनाएँ, बल्कि आंतरिक वसंत लाएँ। इसका अर्थ है- मन से निराशा, आलस्य और नकारात्मकता को हटाकर आशा, उमंग और श्रेष्ठ संकल्पों को धारण करना। जैसे पीला रंग आनंद और प्रकाश का प्रतीक है, वैसे ही आत्मा को भी ज्ञान के प्रकाश से चमकना चाहिए।

बाबा के अनुसार आत्मा की उन्नति के तीन मुख्य आधार हैं- पवित्रता, योग और ज्ञान। वसंत पंचमी इन तीनों की याद दिलाती है। पवित्रता से आत्मा हल्की बनती है, योग से शक्ति मिलती है और ज्ञान से दिशा। जब ये तीनों जीवन में आ जाते हैं, तब आत्मा फूल की तरह खिल उठती है और उसकी सुगंध चारों ओर फैलती है। अंततः, बाबा की दृष्टि में वसंत पंचमी हमें यह संदेश देती है कि अब पुराना छोड़कर नया अपनाने का समय है। आत्मा अपनी वास्तविक पहचान को पहचाने, परमात्मा से जुड़कर स्वयं को नवीनीकृत करे और प्रकृति के साथ तालमेल बिठाकर विश्व-कल्याण का माध्यम बने। यही वसंत पंचमी का सच्चा, आध्यात्मिक और समन्वित स्वरूप है।

हम सबके मन में यही संकल्प है कि हमें बाबा के हाथ में हाथ दे करके साथ चलना है। बाबा जैसा बनना है। हम सबने बाबा से वायदा किया है कि बाबा आपके साथ ही चलना है, तो बाबा जैसा समान बनना है। तो चेक करो कि हम बाबा जैसा कहाँ तक बना हैं? बाबा क्या है और हम क्या हैं? बाबा से मिलन मनाते हैं तो बाबा की सूरत से, मूरत से बाबा के गुण, बाबा की शक्तियाँ सब दिखाई देती हैं। उनको देख करके हमको अपने आपको चेक करना है, जब बाबा हमारे सामने आता है तो वही दर्पण बन जाता है।

बाबा सभी बच्चों को अपने समान बनाने चाहता है। तो समान बनने की बहुत सहज युक्ति है - कोई भी कार्य करने के पहले चेक कर लो कि यह बाबा ने किया? मानो मन्सा संकल्प है तो यह हमको करने के पहले चेक करना चाहिए कि हमारे संकल्प बाबा

बाबा ने हमारी अभी दो कमजोरियाँ सुनाई हैं, एक बाबा ने कहा जो मैंने कहा है सेकण्ड में बिन्दी लगाओ, बिन्दी बन जाओ और बिन्दी को देखो क्योंकि आगे चल करके ऐसा समय आने वाला है जो सेकण्ड में फुलस्टॉप लगाने का अगर अभ्यास नहीं



राजवोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

मन्सा सेवा के लिए वेरीफाई करें कि बाबा हमसे क्या चाहते हैं

के समान हैं! बाबा जो कहते हैं बच्चे मन्सा सेवा करो तो हम उसी प्रमाण मन्सा सेवा करते हैं? बाबा की मन्सा में हम एक-एक बच्चे के लिए बाबा के दिल में क्या है? जो कल पुरुषार्थी हैं उनके लिए भी बाबा को इतना ही प्यार है जितना औरों से है। तो कम पुरुषार्थियों के लिए बाबा का प्यार भी है, रहम भी है। नम्बरवार तो सभी हैं ना, इसकी ही यादगार माला है। पुरुषार्थी तो सभी हैं लेकिन नम्बरवार तो हो ही जाते हैं, तो कुछ भी कमी है उसके ऊपर रहम आता है या दूसरा कुछ आता है जो होना नहीं चाहिए?

प्रश्न:- आप जब बाहर जाती हैं तो क्या मधुबन की विंता रहती?

उत्तर :- मधुबन से बाहर जाते तो मुझे चिंता नहीं रहती, परन्तु जब कोई काम-काज हो तो समझते दादी प्रेजेन्ट होनी चाहिए। बहुत टाइम दूर नहीं होनी चाहिए। सेवा के निमित्त याद करते। बाकि सीजन के समय मुझे कोई सिरदर्द नहीं होता। बाबा के कार्य में व्यस्त रहो तो कभी कोई थकावट महसूस नहीं



राजवोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

समर्पित भाइयों के प्रश्न, दादी जी के उत्तर

होती। मैं 18 घंटा भी सेवा में बिज्जी रहती लेकिन कभी ऐसी थकावट नहीं होती। 10 मिनट भी आँख मीची तो फ्रेश हो जाती। मैं नींद करने जाती तो आधे मिनट में नींद आ जाती। मैं किसी बात के चिंतन व चिंता में अपनी नींद नहीं फिटाती। न किसी बात का इफेक्ट मेरी तबियत पर आता। बाबा का थैक्स है - मुझे कभी मन का या मुख का रोना आता नहीं। बाबा ने स्थिर रहने की, सामना करने की शक्ति दी है। इसलिए बाबा का प्यार है, कृपा है... चलती बाबा के नाज पर हूँ, बाबा के सिवाए मेरा और कुछ नहीं। बाबा ने हमारे ऊपर सारी सृष्टि को पावन करने की जिम्मेवारी रखी है। यह हमारा संगम पर कर्तव्य है। इसलिए यहाँ रहते विश्व के प्लैन चलते। देश-विदेश बुद्धि में घूमता रहता। बाबा के सब बच्चे याद आते। वह याद करते तो हमें भी याद आते। पर याद आते भी याद नहीं। बाबा की सीजन होती तो भल कितना भी काम बढ़ जाता, एक का 10 गुणा काम हो जाता लेकिन मुझे बोझ महसूस नहीं होता। मैं ऐसा कभी नहीं सोचती कि अब कौन इतना झंझट करे। बाबा के बच्चे आते, सभी को खुशी होती। मुझे उन सभी का प्यार मिलता। मैं बोझ समझती ही नहीं।

होगा तो हम उस पेपर में पास नहीं हो सकेंगे क्योंकि वह पेपर अचानक आना है। पेपर की डेट आउट नहीं होनी है, अचानक होना है। दूसरा उस समय हालतें ऐसी होंगी जो आप पुरुषार्थ करो कि सेकण्ड में पुरुषार्थ करके बिन्दी लगा दूँ, तो वह समय ही नहीं होगा। आजकल भाव-स्वभाव, पुराने संस्कार ही विघ्न डालते हैं और बाबा ने कहा कि संस्कार मिलन के रास की डेट फिक्स करो। तो उस डेट के लिए तैयार हो? अब बाबा का कहना और हमारा करना साथ-साथ होना चाहिए।

प्रश्न:- बाबा तो आपके साथ है ही, लेकिन आपका कोई गुप्त पुरुषार्थ है?

उत्तर :- हाँ - हर बात में मैं बाबा के साथ-साथ अपने आपमें फुल पॉवर रखती। समझो कोई संकल्प आता है तो बाबा की शक्ति उसे समाप्त कर देती। आया और फुलस्टॉप लगा। मैं किसी बात में वीक नहीं समझती। बाबा ने जो अनेकानेक शक्तियाँ दी हैं, उनको मैं अपने साथ रखती हूँ। यह मेरा पुरुषार्थ है। किसी भी बात में मैं वीक हूँ - तो ये मेरे रजिस्टर पर दाग हो जाए। बाबा ने हमें 100 विजयी कहा है तो किसी भी बात में मेरी मार्क्स कम न हो। न दिल में दाग, न मन में दाग, न स्थिति में दाग, न रजिस्टर में दाग... यही अटेन्शन सदा रहता है। सुबह से रात तक अपने ऊपर फुल अटेन्शन है। संकल्प पर, बुद्धि पर, आँखों पर, मुख पर सब बातों पर अटेन्शन है। मैं अटेन्शन लूज छोड़ती ही नहीं।

प्रश्न :- हम ऐसा कौन-सा पुरुषार्थ करें जो खद आगे बढ़ते रहें?

उत्तर :- उसके लिए अपना रजिस्टर हर बात में राइट रखो। किसी भी बात में रजिस्टर पर दाग न आये। मन्सा, वाचा, कर्मणा हर बात में अपना रजिस्टर

बिल्कुल साफ, स्वच्छ, सच्चा, राइट रहना चाहिए। यही है आगे बढ़ने का पुरुषार्थ।

प्रश्न :- यदि हमें माला में आने की या सम्पूर्ण बनने की इच्छा है, तो क्या इसे कामना नहीं कहेंगे?

उत्तर :- यह कामना नहीं - यह पुरुषार्थ है। श्रेष्ठ पुरुषार्थ का लक्ष्य तो हरेक को रखना चाहिए। अगर लक्ष्य श्रेष्ठ नहीं होगा तो पुरुषार्थ कैसे करेंगे। जितना पुरुषार्थ करो, रस करो उतना अच्छा है।

प्रश्न :- आपने अपनी अवस्था किस विशेष पुरुषार्थ से ऐसी बनाई है? क्या आपका शुरू से ही ऐसा पुरुषार्थ है?

उत्तर :- मेरा हर धारणा पर पूरा अटेन्शन है। बाबा माना धारणापूर्त। मेरे से किसी भी प्रकार की देह अभिमान के वश गलती नहीं होनी चाहिए। अगर रिचक हो जाएगी तो मैं उसे पूरा कवर करूँगी, मिटा दूँगी। मुझे उसे मिटाने में 5 सेकण्ड भी नहीं केवल सेकण्ड लगता है। आदि से ही मेरा अपनी धारणाओं पर अटेन्शन है। सेन्टर पर रहते भी मैं हमेशा यह ध्यान रखती थी कि ऐसा कोई कर्म न हो जो मेरी रिपोर्ट निकले या मेरी शिकायत बाबा तक जावे।

सन-बाथ करो तो अन्दर की सब बीमारियाँ खत्म हो जाएंगी

बाबा एक तो ज्ञानसूर्य हैं, दूसरा ज्ञान का सागर हैं। बाबा ज्ञान सूर्य हैं तो प्रकाश भी देता और कीचड़ा भी भस्म करता है। मुझे क्या करना है, वो समझ देता है - यह हुआ प्रकाश। जैसे सन-बाथ (सूर्य-स्नान) सब बीमारियों को खत्म करता है। तो हम सन-बाथ कैसे करेंगे? सन-बाथ लेना है तो कपड़े उतारेंगे ना, तब तो सन-बाथ लेना है तो अशरीरी होना है, जिससे अन्दर से सारे जर्म खत्म हो जायें। सन-बाथ लेते हैं तो सारा शरीर लाल-लाल हो जाता है क्योंकि डायरेक्ट सूरज की किरणें शरीर पर पड़ती हैं। ऐसे यहाँ भी बाबा के सामने एकदम अशरीरी होकर बैठना चाहिए, तो पता चल जाता है कि अन्दर जो बीमारी थी वो निकल गई इसलिए ज्ञान सूर्य बाबा से खूब अच्छी तरह से सकाश लो, न सिर्फ रोशनी, पर उसकी शक्ति डायरेक्ट अन्दर जाती है तो पुराना सब ऑटोमेटिक खत्म होता है। लेकिन यह ढीले-ढीले पुरुषार्थ से नहीं होगा।

कई कहते हैं हम तो बहुत अच्छा पुरुषार्थ करते हैं। यह भी जैसे अपने आपसे ठगी करते हैं, बाबा से भी ठगी करते हैं। पुरुषार्थ में



राजवोगिनी दादी जनकी जी

दिखाते कुछ और हैं, होता कुछ और है इसलिए कम-से-कम पुरुषार्थ में ठगी मत करो। जैसा बाबा मेरा सत्य है, सच है, वैसे मैं हूँ? यह अपने आपको अच्छी तरह देखो। सेवा तो हुई पड़ी है, हो जाएगी, कोई बड़ी बात नहीं है। परन्तु अपने को सच्चा बनाना- ये बड़ी बात है। इसमें सूक्ष्म पुरुषार्थ की जरूरत है। आत्मा के चित्त की स्मृति को समर्थ बनाने की जरूरत है। लक्ष्य और लक्ष्य-दाता की याद कभी भूले नहीं। क्या बनना है, बनाने वाला कौन है? यह पक्का याद रखना है तभी तो लक्ष्य हमारे स्वरूप में आ जायेगा।

ज्ञान और योग की ताकत से हम कमल फूल समान न्यारे रह सकते हैं। स्व का दर्शन, पर-दर्शन और पर-चिंतन से छुड़ाता है। स्व-दर्शन के बिना पर-दर्शन, पर-दोष से छुटकारा हो नहीं सकता है। इसके लिए स्व पर और पढ़ाई पर अच्छी तरह से ध्यान देना है। बाबा कहते हैं अच्छे बच्चे जो होते हैं- वो सारा दिन बाबा की बातों का सिमरण करते हैं कि बाबा ने क्या कहा? बाबा जो कहता है वही मन में, पुरुषार्थ में चलता है और कुछ नहीं चलता है।

मनमत क्या होती है - यह हमको अनुभव ही नहीं है। मेरा विचार ऐसा है... यह संकल्प भी कभी नहीं आया होगा। जो श्रीमत है, उस पर चलने के लिए सखा रूप से नेचुरल रहे हैं। सखा को समानता में रहना शोभता है। मीठा बाबा कहता है - पुरुषार्थ करते रियलाइजेशन से अन्दर ही अन्दर अपने अविमान को खत्म करो। पहले तो अन्दर से यह इच्छा हो कि अविमान को खत्म करना है। सच्ची दिल से पुरुषार्थ क्या होता है? यह गहराई से बुद्धि में स्पष्टीकरण हो। बाकि किसकी गलती है या नहीं है उसमें हमारा क्या जाता है, बाबा जाने वो जाने... हमारे से कोई गलती न हो। दूसरे को शिक्षा देना छोड़ दो। जो प्यारे मिठे बाबा की शिक्षाएँ हैं वो अपने जीवन में हो। औरों के लिए क्या, सबके लिए शुभ चिंतक रहना, किसी के लिए कभी निराश नहीं होना, हमेशा शुभ-भावना से सहयोग देना। यह बहुत सूक्ष्म ध्यान रखना माना अपने को शुद्ध आत्मा, पुण्य आत्मा, महान आत्मा, धर्म आत्मा बना देना, इसके लिए दिल से सच्चा पुरुषार्थ करते रहो, बस। इसमें विघ्न आयेगे तो निराश नहीं होना, ढीले नहीं पड़ना। जो ऐसा अपने ऊपर ध्यान रखता है वह व्यर्थ ख्यालातों से मुक्त हो मनमनागव सहज हो जाता है।

सादगी, सत्य और अटूट निश्चय की साकारमूर्ति

ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय की पूर्व मुख्य प्रशासिका, आदरणीय दादी जानकी जी का जीवन आध्यात्मिक परिपक्वता, सादगी और सत्यनिष्ठा का जीवन्त उदाहरण था। उनकी पुण्यतिथि के पावन अवसर पर उनका स्मरण केवल श्रद्धा का विषय नहीं, बल्कि उनके गुणों को अपने जीवन में धारण करने का प्रेरक संदेश है। दादी जी को "ज्ञान की मस्तानी" कहा जाता था, क्योंकि उनके भीतर ज्ञान का ऐसा नशा था जो आत्माओं को सहज ही परमात्मा से जोड़ देता था। वैसे तो दादी के जीवन को देखें तो सर्वगुण सम्पन्न थीं। फिर भी उनके जीवन को मुख्य छ: बिन्दु में सार रूप में समझने की कोशिश करते हैं।

दादी जानकी जी केवल एक प्रशासिका नहीं बल्कि ज्ञान, सादगी और सत्य की चलती-फिरती मूर्त थीं। जिनकी दृष्टि में स्पष्टता, वाणी में निडरता, सच्चाई और जीवन में ईश्वरीय अनुशासन सदा झलकता था। बाबा पर अटूट निश्चय और विश्वास उनकी आध्यात्मिक परिपक्वता का आधार था। ऐसी महान आत्मा का जीवन स्वयं में एक प्रेरणादायक संदेश है।

बाहरी नहीं, बल्कि मन, बुद्धि और वाणी की भी थी। उनके संकल्प स्पष्ट, शुद्ध और सकारात्मक होते थे। उनकी वाणी में कोई मिलावट नहीं थी, इसलिए उनके शब्द आत्माओं के हृदय को स्पर्श करते थे।

6. बाबा पर अटूट निश्चय और विश्वास
दादी जी की आध्यात्मिक परिपक्वता का सबसे बड़ा प्रमाण था- परमात्मा (बाबा) पर उनका अडिग निश्चय और अटल विश्वास। वे सदा यही कहती थीं कि "बाबा है तो सब है"। यही विश्वास उन्हें हर परिस्थिति में निर्भय, निश्चित और स्थिर बनाए रखता था। उनका यह भरोसा ही उनके जीवन की परिपक्वता और महानता का आधार था।

दादी जानकी जी ऐसी साकार मूर्ति थीं, जिनका जीवन स्वयं एक संदेश था। उनकी पुण्यतिथि पर हम यही संकल्प लें कि सादगी, सच्चाई, सफाई और बाबा पर अटूट विश्वास को अपने जीवन का आधार बनाकर, हम भी उनके समान ज्ञान की मस्ती में स्थित हो सकें। यही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है।

समर्पित थीं। वे जो सोचती थीं, वही बोलती थीं और जो बोलती थीं, वही करती थीं। उनके जीवन में दोहरापन नहीं था। यही कारण था कि उनकी कही हुई हर बात थी और आत्माएं सहज ही उन पर विश्वास करती थीं।

अनुशासन के प्रति उनकी निष्ठा अटल थी। परिस्थितियाँ कैसी भी हों, उन्होंने कभी सत्य का साथ नहीं छोड़ा। यह गुण उन्हें एक सशक्त नेतृत्व प्रदान करता था।

5. सफाई-तन, मन और वाणी की- दादी जानकी जी के जीवन का एक विशेष गुण था-सफाई। यह सफाई केवल

4. सत्य की सच्चाई- दादी जी केवल सत्य बोलने वाली नहीं थीं, बल्कि सत्य को जीने वाली थीं। ईश्वरीय मर्यादाओं, सिद्धांतों और

1. ज्ञान की मस्तानी - दादी जानकी जी के जीवन का आधार ईश्वरीय ज्ञान था। ज्ञान उनके लिए केवल सुनने या सुनाने की वस्तु नहीं, बल्कि जीने की विधि था। उनके बोलने, चलने और निर्णय लेने में ज्ञान की स्पष्ट झलक दिखाई देती थी। वे स्वयं ज्ञान में स्थित रहती थीं और दूसरों को भी उसी स्थिति में लाने की कला जानती थीं। इसलिए उन्हें "ज्ञान की मस्तानी" कहा गया-ज्ञान में डूबी हुई, ज्ञान से सराबोर।

2. सादगी की साकार मूर्ति- दादी जी का बाह्य जीवन अत्यंत साधारण था, परन्तु आन्तरिक स्थिति अत्यंत ऊँची। उनका रहन-सहन, वाणी और व्यवहार सादगी से भरा हुआ था। किसी भी प्रकार का दिखावा उनके जीवन में नहीं था। उनकी सादगी ही उनकी सबसे बड़ी शोभा थी, जो आत्माओं को स्वतः आकर्षित करती थी।

3. सच्चाई की मूर्त- दादी जानकी जी सत्य के प्रति पूर्ण रूप से

राजयोगिनी दादी जानकी जी की पुण्य तिथि पर विशेष...



रशिया-मॉस्को। रूस में भारत के माननीय राजदूत, महामहिम विनय कुमार और श्रीमती आयोना सिन्हा के सेवाकेन्द्र आगमन पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी तथा अन्य ब्रह्माकुमार भाई-बहनें।



सेन फ्रांसिस्को-यूएसए। गणतंत्र दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में कौंसल जनरल डॉ. के श्रीकर रेड्डी व उनकी धर्मपत्नी श्रीमती प्रतिमा रेड्डी, ब्र.कु. सुकन्या, ब्र.कु. न्योक्यो तथा अन्य।



तखतपूर-छ.ग। ज्ञान चर्च के पश्चात् विश्वक कर्मजीत सिंह व उनकी धर्मपत्नी को पुण्य गुच्छ भेंट कर नव वर्ष की बधाई देते हुए ब्र.कु. ममता।



शांतिवन-आबू रोड(राज.)। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के समाज सेवा प्रभाग द्वारा दादी प्रकाशमणि जी की 18वीं पुण्यतिथि के अवसर पर भारत व नेपाल में आयोजित विश्व बंधुत्व रक्तदान महाअभियान को ओएमजी बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने पर डायमंड हॉल में आयोजित भव्य अवॉर्ड समारोह में ओएमजी बुक ऑफ रिकॉर्ड्स के प्रो. डॉ. दिनेश गुप्ता आनंदश्री एवं उनकी टीम द्वारा सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. अन्वतार, ओआरसी निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी एवं अन्य पदाधिकारियों को वर्ल्ड रिकॉर्ड मेडल, मोमेटो एवं प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया।



रायपुर-छ.ग। चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इण्डस्ट्रीज और ब्रह्माकुमारीज के उद्योग-व्यापार प्रभाग द्वारा इंडोर स्टेडियम में आयोजित समारोह का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए महापौर श्रीमती मीनल चौबे, चेम्बर के अध्यक्ष सतीश थौरानी, पूर्व विधायक धाता श्रीचन्द्र सुन्दरानी, पूर्व विधायक कुलदीप जुनेजा, ब्र.कु. शिवानी, जीवनप्रबंधन विशेषज्ञा, इंदौर क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी एवं रायपुर संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी।

परमात्म-निष्ठा की साकार प्रतिमूर्ति



दादी गुलज़ार केवल एक महान व्यक्तित्व ही नहीं, बल्कि परमात्मा शिव की ट्रांस मैसेंजर थीं। जिनके माध्यम से असंख्य आत्माओं ने परमात्मा से मिलन और शक्ति का अनुभव किया। पूर्ण समर्पण, अटूट निश्चय 'मेरा कुछ भी नहीं, सब बाबा करवा रहा है' का भाव उनका जीवन मंत्र था। ऐसी दिव्य आत्मा का जीवन ईश्वरीय सेवा की साकार प्रेरणा है।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी के स्मृति दिवस पर विशेष...

ब्रह्माकुमारी संस्थान की अमूल्य धरोहर, दादी हृदयमोहिनी जी, जिन्हें सम्पूर्ण विश्व दादी गुलज़ार के नाम से जानता है, उनकी पुण्यतिथि के पावन अवसर पर उनका जीवन हमारे लिए एक जीवंत पाठशाला है। दादी जी केवल एक व्यक्तित्व नहीं थीं, बल्कि दिव्यता, समर्पण और परमात्म-निष्ठा की साकार प्रतिमूर्ति थीं। उनके जीवन को यदि 6 मुख्य बिंदुओं में समझा जाए, तो ये 6 गुण हर किसी के लिए मार्गदर्शक बन सकते हैं और वे भी उन जैसा जीवन बना सकते हैं।

1. दिव्यता(डिविनिटी) - दादी गुलज़ार जी के जीवन का मूल आधार दिव्यता थी। उनके चेहरे की मुस्कान, दृष्टि की पवित्रता और वाणी की मधुरता से सहज ही ईश्वरीय अनुभूति होती थी। वे बोलती कम थीं, परन्तु उनकी उपस्थिति ही आत्माओं को शान्ति और शक्ति प्रदान कर देती थी। यह दिव्यता किसी बाहरी आडंबर से नहीं, बल्कि निरंतर परमात्म-स्मृति और पवित्र जीवनशैली से प्रकट हुई थी।

2. पूर्ण समर्पण(डेडिकेशन) - दादी जी का जीवन पूर्ण रूप से ईश्वरीय सेवा के लिए समर्पित था। उन्होंने तन, मन, धन और समय, सब कुछ परमात्म कार्य में अर्पण कर दिया था। व्यक्तिगत इच्छा, पसंद-नापसंद उनके जीवन में कोई स्थान नहीं रखती थी। वे सदा यही अनुभव करती थीं कि "यह मेरा जीवन नहीं, बाबा का है।" यही पूर्ण समर्पण उन्हें परमात्मा का सशक्त माध्यम बनाता था।

3. अडिग रहना(डिटर्मिनेशन) - दादी गुलज़ार जी के भीतर अद्भुत दृढ़ संकल्प था। चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी हों, उनके निश्चय में कभी

डगमगाहट नहीं आई। ईश्वरीय मर्यादाओं और बाबा की आज्ञा पर चलने में वे सदैव अटल रहीं। यही डिटर्मिनेशन उन्हें हर चुनौती में विजयी बनाता रहा और संस्थान को स्थिरता और शक्ति देता रहा।

4. 'मेरा कुछ भी नहीं' का भाव - दादी जी का सबसे सुंदर और गहरा गुण था-निर्ममत्व नहीं, बल्कि निर्मम भाव। उनका स्पष्ट अनुभव था - "मेरा कुछ भी नहीं, सब कुछ बाबा करवा रहा है।" इस भाव ने उन्हें अहंकार से सदा मुक्त रखा। वे स्वयं को कर्ता नहीं, बल्कि निमित्त मानती थीं। इसी कारण उनके माध्यम से परमात्मा सहज रूप से कार्य कर पाते थे।

5. परमात्मा पर पूर्ण भरोसा - दादी जी का हर कदम, हर निर्णय परमात्मा के भरोसे पर आधारित था। उन्हें भविष्य की चिंता नहीं थी, क्योंकि उन्हें यह निश्चय था कि जो कराने वाला है, वही संभालने वाला भी है। यह अटूट विश्वास उनके चेहरे की सदा बनी रहने वाली शान्ति का रहस्य था।

6. सहनशीलता और हृदयमय स्वरूप (हृदयमोहिनी) - असीम सहनशीलता के कारण ही उन्हें हृदयमोहिनी कहा गया। परिस्थितियाँ, आलोचनाएँ या सेवा की कठिनाइयाँ-सब कुछ वे मुस्कान के साथ सहन कर लेती थीं। उनका हृदय विशाल था, जिसमें सभी के लिए स्थान

था। वे हर आत्मा को अपनापन और सुरक्षा का अनुभव कराती थीं। इन छः गुणों के कारण दादी गुलज़ार जी केवल एक ट्रांस मैसेंजर नहीं, बल्कि एक जीवित उदाहरण बनीं कि कैसे आत्मा स्वयं को शून्य बनाकर परमात्मा को प्रकट करती है। उनकी पुण्यतिथि के अवसर पर हम यही संकल्प करें कि इन छः गुणों को अपने जीवन में धारण कर, हम भी सच्चे अर्थों में बाबा के निमित्त बनें-यही दादी जी के प्रति सच्ची श्रद्धाजलि होगी।



रत्नलाम-पत्रकार कॉलेजी(म.प्र.)। निरंजनी अखाड़े के महामंडलेश्वर श्री श्री 1008 श्री शक्ति स्वरूपानंद जी गुरुजी, उज्जैन को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता। साथ ही ब्र.कु. सवित्री, ब्र.कु. रजनी तथा अन्य महात्मागण।



राजनांदगाँव-छ.ग.। हिन्दु एकता सम्मेलन में पहुँचे संत बालक दास को ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. रम्भा तथा अन्य।



विदिशा-बालाजीपुरम(म.प्र.)। आर्ट ऑफ लिविंग के तत्वावधान में सोमनाथ ज्योतिर्लिंग का शास्त्रीय श्लोक के मंगल चरण से विधिवत रुद्राभिषेक बैंगलोर के वरिष्ठ पुरोहित दशरथ खाते एवं उनके सहयोगियों द्वारा सम्पन्न करने के पश्चात् चित्र में साथ ही स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना। मौके पर उपस्थित रहे नगर पालिका अध्यक्ष रमेश शर्मा।



बिलासपुर-छ.ग.। 100 आदर्श युगलों के सम्मान समारोह एवं 'मेरा उपहार मेरे बाबा को' आयोजित कार्यक्रम में शिव ध्वज फहराते हुए व्यवसायी कैलाश अग्रवाल, आरएसएस के शरद बल्लाल, सुनील जायसवाल, शिगु भाई, हैड्स ग्रुप के प्रमुख अभिषेक विधानी, मंत्रालय के एडिशनल कलेक्टर हर्ष पाठक, वरिष्ठ अभियंता भूपण वर्मा, विद्युत विभाग, ब्र.कु. मंजू तथा अन्य।



अलीराजपुर-म.प्र.। पीएम श्री शासकीय उ.मा. विद्यालय बोखड़ में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों व शिक्षकगणों को विचार परिवर्तन से जीवन परिवर्तन पर सम्बोधित करने के पश्चात् संकल्प दिलाते हुए राजयोगी ब्र.कु. नारायण व ब्र.कु. ज्योति।

चैत्र नवरात्रि : नौ दिनों में छिपा मानसिक और आध्यात्मिक प्रबंधन

भारतीय संस्कृति में त्योहार केवल उत्सव मनाने का साधन नहीं है, बल्कि वे आत्म-चिंतन और आध्यात्मिक उन्नति के तोपान हैं। इनमें चैत्र नवरात्रि का स्थान अत्यंत विशिष्ट है। जहाँ एक ओर यह हिंदू नववर्ष (नव संवत्सर) के आरंभ का प्रतीक है, वहीं दूसरी ओर यह साधक को अपनी सुषुप्त चेतना को जागृत करने का अवसर प्रदान करता है।

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखें तो चैत्र नवरात्रि केवल देवी की पूजा का पर्व नहीं, बल्कि 'स्व की खोज और शक्ति' के संघर्ष की एक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक प्रक्रिया है।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम अक्सर स्वयं से दूर हो जाते हैं। नवरात्रि का महापर्व हमें ठहरने, सोचने और अपने आंतरिक विकारों से लड़ने का संदेश देता है। माँ दुर्गा के नौ रूप असल में हमारी ही चेतना के नौ तोपान हैं, जो हमें सिखाते हैं कि कैसे भय पर विजय प्राप्त करनी है और कैसे ज्ञान का दीपक जलाना है। यह उत्सव केवल देवी की मूर्ति की पूजा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह अपने भीतर की बुराई पर अच्छाई की जीत का संकल्प है। वलियाँ जानते हैं कि इस चैत्र नवरात्रि पर हम अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा को कैसे नए सिखार पर ले जा सकते हैं...



'नवरात्रि' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है- 'नव' और 'रात्रि'। यहाँ 'नव' का अर्थ नौ की संख्या के साथ-साथ 'नवीनता' भी है, और 'रात्रि' का अर्थ है विश्राम व शरण। जिस प्रकार हम दिन भर के कोलाहल के बाद रात में माँ की गोद में विश्राम पाते हैं, उसी प्रकार नवरात्रि वह समय है जब जीव अपनी भीतिक व्यवस्थाओं से विमुख होकर अपनी अंतरात्मा (आदि शक्ति) की शरण में जाता है।

आध्यात्मिक रूप से, 'रात्रि' अज्ञान और अंधकार का प्रतीक भी है। नवरात्रि के नौ दिन अज्ञानता के अंधकार को मिटाकर ज्ञान का प्रकाश प्रज्वलित करने की यात्रा है।

प्रकृति और चेतना का मिलन (संधिकाल)

चैत्र नवरात्रि का समय ऋतु परिवर्तन का समय होता है। इसे 'संधिकाल' कहा जाता है-जब शीत ऋतु जा रही होती है और ग्रीष्म ऋतु का आगमन हो रहा होता है। प्रकृति में पुराने पत्ते झड़ते हैं और नए पल्लव आते हैं। ठीक इसी तरह, यह समय हमारे मन और शरीर के लिए भी नवीनीकरण का है।

इस दौरान किया जाने वाला उपवास (व्रत)

केवल भोजन का त्याग नहीं है। 'उपवास' का शाब्दिक अर्थ है- 'उप'(निकट) और 'वास'(रहना), अर्थात् ईश्वर या अपनी आत्मा के निकट रहना। यह शारीरिक विषहरण के साथ-साथ मानसिक शुद्धिकरण की प्रक्रिया है, ताकि हमारा शरीर आध्यात्मिक ऊर्जा को ग्रहण करने के लिए तैयार हो सके।

शक्ति के नौ रूपों का मर्म

नवरात्रि में माँ दुर्गा के नौ रूपों की पूजा की जाती है, जो वास्तव में हमारी चेतना के क्रमिक विकास का प्रतिनिधित्व करते हैं:-

1. प्रथम तीन दिन (तमोगुण का नाश)
पहले तीन दिन माँ काली या दुर्गा के उग्र रूपों की आराधना होती है, जो हमारे भीतर के विकारों (काम, क्रोध, मद, लोभ) का नाश करती है। यह हमारी 'जड़ता' को तोड़ने का चरण है।

2. मध्य तीन दिन (रजोगुण का विकास)
अगले तीन दिन माँ लक्ष्मी के स्वरूप की पूजा होती है, जो सकारात्मक गुणों और दैवीय संपदा (प्रेम, दया, दान) का विकास करती है।

3. अंतिम तीन दिन (सत्वगुण की प्रति)
अंतिम तीन दिन माँ सरस्वती के होते हैं। जो ज्ञान और प्रज्ञा का प्रतीक है। जब विकार नष्ट होते हैं और गुण आते हैं, तभी सच्चा आत्म-ज्ञान प्राप्त होता है।

शक्ति से राम तक की यात्रा

चैत्र नवरात्रि की पूर्णता 'राम नवमी' के साथ होती है। यह एक गहरा आध्यात्मिक संकेत है। जब एक साधक नौ दिनों तक शक्ति की उपासना कर अपनी आंतरिक ऊर्जा को शुद्ध कर लेता है, तब उसके 'राम' का जन्म होता है। यहाँ 'राम' का अर्थ है-मर्यादा, धर्म और परम सत्य। शक्ति (ऊर्जा) जब नियंत्रित और दिशा-निर्देशित होती है, तभी जीवन में रामत्व (दिव्यता) का उदय होता है।

अतः चैत्र नवरात्रि हमें यह संदेश देती है कि ईश्वर कहीं बाहर नहीं, हमारे भीतर ही विद्यमान है। यह पर्व हमें बाहरी दुनिया के शोर से हटकर अंतर्मुखी होने का आह्वान करता है। इन नौ दिनों में किया गया जप, तप और ध्यान हमें वर्ष भर के लिए मानसिक शांति और आत्मिक बल प्रदान करता है। यह अपनी आत्मा को विकार मुक्त कर, उसे परमात्मा की शक्ति से जोड़ने का एक दिव्य अनुष्ठान है।



रीवा-झिरिया (म.प्र.)। नव वर्ष के अवसर पर आयोजित स्नेह मिलन व सम्मान समारोह के पश्चात् समूह चित्र में नवनिर्वाचित भोपाल क्षेत्र की निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला देवी, जिला पंचायत रीवा की अध्यक्ष श्रीमती नीता कोल, पंचमठ आश्रम के पीठाधीश्वर स्वामी विजय शंकर ब्रह्मचारी, उपमुख्यमंत्री के मुख्य निज सचिव राजीव तिवारी, उप मुख्यमंत्री प्रतिनिधि प्रकाश सोनी, विधायक प्रतिनिधि स्वास्थ्य विभाग कमलेश सचदेव, उप मुख्यमंत्री के निज सचिव समथ लाल पांडे, वरिष्ठ समाजसेवी अशोक सिंह परिहार, पूर्व जनपद अध्यक्ष लाल बहादुर सिंह, लोकतंत्र सेनानी बृहस्पति सिंह, पूर्व सभापति नगर निगम रीवा सतीश सोनी, सहायक परियोजना समन्वयक सोमनाथ कॉल सहित अनेक गणमान्य अतिथिगण।



भिलाई-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज रिसाली, मैत्री कुंज स्थित प्रभु प्रासि भवन में कक्षा 8वीं से कक्षा 12वीं तक के विद्यार्थियों के लिए आयोजित "मन की शक्ति से विजय" कार्यक्रम में बच्चों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. आशा।



मुंबई-पवई (महारा.)। भारत के प्रतिष्ठित इंजीनियरिंग कॉलेज आईआईटी बॉम्बे में 'आर्ट ऑफ फोकस' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में छात्रों व प्रोफेसर्स को सम्बोधित करते हुए आईआईटी प्रो. दीपक माली, संस्थान के फ्लोरिशिंग हब वाइस चेअरपर्सन द्वारा आमंत्रित ब्र.कु. बाला किशोर।



अलीगढ़-म.प्र.। शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बहरपुर में 'वादास्त शक्ति को कैसे बढ़ाएँ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ज्योति। मंचासीन हैं राजयोगी ब्र.कु. नारायण व अखिलेश पवार।



केशोद-गुज.। रॉटरी क्लब द्वारा आयोजित 'रॉटरी कंज्यूमर मेले' में ब्रह्माकुमारीज के 'वैल्यू गेमजोन' का अवलोकन करने व ब्र.कु. रूपा, ब्र.कु. दक्षा द्वारा ईश्वरीय साहित्य भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं पोरबंदर सांसद सभ्य रमेश धडुक, नगरपालिका प्रमुख मेहुल गोंडलिया, रॉटरी क्लब प्रमुख डॉ. स्नेहल तन्ना, चंदु मकवाणा तथा अन्य।



लातूर-महारा.। "तनाव से सफलता की ओर" विषय पर आयोजित दीप प्रज्वलन कार्यक्रम के दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा देवी, माउंट आबू, दयानन्द एजुकेशन सोसाइटी के अध्यक्ष लक्ष्मीरमण बंकटलाल लाहोटी, जनरल सेक्रेटरी रमेश गोविंदलाल बियाणी, पूर्व विधायक शिवाजीराव कन्हेकर, जिला आयुष अधिकारी डॉ. सुधीर बनारलकीकर, दयानन्द आर्ट्स कॉलेज के प्रिंसिपल गायकवाड तथा अन्य।



बालोद-छ.ग.। 'वाह जिंदगी वाह' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रोफेसर इ.वी. गिरीश, स्थानीय सेक्टर संचालिका ब्र.कु. विजयलक्ष्मी, नगर पालिका परिषद अध्यक्ष प्रतिभा चौधरी, जिला पंचायत सीईओ सुनील चंद्रवंशी, डॉ. रहूल अख्तार, चैंबर ऑफ कॉमर्स अध्यक्ष हरीश सांखला, कमलेश सोनी, लीला लखते शर्मा एवं वज्रदेव पटेल।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: osmorerf@indianbk

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- After Transfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

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

1. अस्वस्थ भोजन का नौद पर प्रभाव

अस्वस्थ भोजन, विशेष रूप से रात के समय, शरीर की आंतरिक घड़ी को बाधित करता है। इसके मुख्य प्रभाव निम्नलिखित हैं:-

खान-पान

और

नौद - अस्वस्थ भोजन का प्रभाव और सही विकल्प

हमारा शरीर एक मशीन की तरह है और भोजन उसका ईंधन है। हम जो कुछ भी खाते हैं उसका सीधा असर हमारी ऊर्जा के स्तर और रात की नौद पर पड़ता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में, जंक फूड और अनियमित खान-पान ने न केवल हमारे स्वास्थ्य को बिगाड़ा है बल्कि 'अनिद्रा' जैसी समस्याओं को भी जन्म दिया है।

आइए पढ़ते हैं कि अस्वस्थ भोजन कैसे नौद चुराता है और इसके स्वस्थ विकल्प क्या हैं?



पाचन तंत्र पर दबाव
पिज्जा, बर्गर या अत्यधिक तेल मसाले वाला भोजन पचाने में शरीर को बहुत मेहनत करनी पड़ती है। जब शरीर पाचन में व्यस्त रहता है तो वह आराम की अवस्था में नहीं जा पाता, जिससे गहरी नौद नहीं आती।
एसिडिटी और सीने में जलन
रात में मसालेदार या खट्टा भोजन खाने से पेट में एसिड बनता है। लेटने पर यह एसिड भोजन नली में वापस आता है जिससे सीने में जलन होती है और नौद बार-बार टूटती है।

ब्लड शुगर में उतार-चढ़ाव
मीठे खाद्य पदार्थ (जैसे केक, आइसक्रीम, चॉकलेट) खाने से रक्त में शर्करा का स्तर अचानक बढ़ता है और फिर तेजी से गिरता है। यह गिरावट रात में घबराहट या भूख के साथ आपकी नौद खोल सकती है।
कैफीन और उत्तेजना
कॉफी, डार्क चॉकलेट या कुछ कोला ड्रिंक्स में कैफीन होता है। यह एक उत्तेजक है जो दिमाग को शांत होने से रोकता है और शरीर में 'एडेनोसिन' (नौद लाने वाला रसायन) के प्रभाव को कम करता है।

2. नौद के लिए दुश्मन खाद्य पदार्थ

अच्छी नौद के लिए सोने से कम से कम 3-4 घंटे पहले इन चीजों से



बचना चाहिए :-
मैदा और रिफाईंड कार्ब्स : पास्ता, व्हाइट ब्रेड।
अत्यधिक चीनी : मिठाइयां, सोडा, एनर्जी ड्रिंक्स।
शराब : शराब पीने से नौद जल्दी आ सकती है लेकिन यह नौद की गुणवत्ता को खराब करती है। जिससे आप सुबह थका हुआ महसूस करते हैं।

भोजन और नौद के लिए महत्वपूर्ण नियम

केवल क्या खाना है यह महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि कब और कैसे खाना है, यह भी मायने रखता है:-
सोने से 2-3 घंटे पहले भोजन
रात का खाना सोने से कम से कम 2 से 3 घंटे पहले खा लेना चाहिए ताकि शरीर को उसे पचाने का समय मिल सके।

हल्का भोजन : रात का खाना दिन के सबसे हल्के भोजन के रूप में होना चाहिए।

हाइड्रेशन : दिनभर खूब पानी पिएं, लेकिन सोने से ठीक पहले बहुत अधिक पानी पीने से बचें ताकि रात में बार-बार बाथरूम जाने के लिए उठना न पड़े।

अच्छी नौद एक स्वस्थ जीवन का आधार है। स्वाद के लिए खाया गया अस्वस्थ भोजन हमें क्षणिक खुशी दे सकता है, लेकिन यह हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को लंबे समय के लिए नुकसान पहुंचाता है। अपनी डाइट में छोटे-छोटे बदलाव करके और स्वस्थ विकल्पों (जैसे बादाम, दूध, केला) को चुनकर आप न केवल अपनी नौद सुधार सकते हैं, बल्कि अगले दिन के लिए खुद को तरोताजा भी रख सकते हैं।

अच्छी नौद के लिए क्या खाएं?

प्रकृति ने हमें ऐसे कई खाद्य पदार्थ दिए हैं जो प्राकृतिक नौद की गोलियों की तरह काम करते हैं। इनमें ट्रिप्टोफैन, मैग्नीशियम और मेलैटोनिन जैसे तत्व होते हैं।

गर्म दूध : यह एक पारंपरिक और प्रभावी नुस्खा है। दूध में 'ट्रिप्टोफैन' नामक अमीनो एसिड होता है जो शरीर में सेरोटोनिन और मेलैटोनिन (नौद का हार्मोन) बनाने में मदद करता है। हल्दी वाला दूध सबसे उत्तम है।

मेवे और बीज : बादाम और अखरोट में मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होता है। मैग्नीशियम मांसपेशियों को आराम देता है और तनाव को कम करता है जिससे नौद जल्दी आती है।
केला : केला पोटेशियम और मैग्नीशियम का बेहतरीन स्रोत है। यह शरीर की मांसपेशियों को रिलैक्स करता है। इसमें भी ट्रिप्टोफैन पाया जाता है।

ओट्स और दलिया : ओट्स में फाइबर ज्यादा होता है और यह धीरे-धीरे पचता है। यह इंसुलिन के स्तर को संतुलित रखता है और ट्रिप्टोफैन को दिमाग तक पहुंचाने में मदद करता है।
हर्बल चाय : कैमोमाइल चाय दिमाग को शांत करने के लिए प्रसिद्ध है। यह नसों को आराम देती है और चिंता कम करती है।



ग्वालियर-लक्ष्मण (म.प्र.)। नारायण ई-टेक स्कूल द्वारा ग्वालियर क्लस्टर के शिक्षकों एवं स्टाफ सदस्यों के लिए आयोजित तीन दिवसीय कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए प्रेरक वक्ता ब्र.कु. प्रहलाद व स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन।



नवसारी-बीके मार्ग (गुज.)। ब्रह्मकुमारिज संस्था के ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेक्लस विंग की रजत जयंती तथा नवसारी सेवाकेन्द्र की स्वर्ण जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा जागरूकता अभियान का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, ब्र.कु. भानु बहन, आरटीओ इंस्पेक्टर बिजेश चौहान, सब-इंस्पेक्टर चेतन्य टंडेल एवं अध्यक्ष ट्रेफिक एजुकेशन ट्रस्ट भरत गांधी।



सेंधवा-म.प्र.। कथा वाचक निंबार्काचार्य श्री श्री महाराज श्याम शरण देवाचार्य से मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया।



अंबिकापुर-चोपड़ा पागा (छ.ग.)। संत हरकेवाल शिक्षा महाविद्यालय में युवा दिवस समारोह के अंतर्गत नशा मुक्ति, यातायात नियम, साइबर अपराध कानूनी एवं सामाजिक पहलु पर जागरूकता अभियान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। तत्पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या, आईपीएस रहल बंसल, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण पुष्पमित्र मल्लिकार्जुन, भूतपूर्व प्राचार्य राजीव गांधी शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय डॉ. एस्के त्रिपाठी, आर्ट ऑफ लिविंग के संचालक अजय तिवारी, नवा बिहान नशा मुक्ति जागरूकता अभियान के अनिल मिश्रा, मंगल पांडे, प्राचार्य डॉ. अंजन सिंह एवं छात्र-छात्राएं।



रतलाम-पत्रकार कॉलोनी (म.प्र.)। सावित्रीबाई फुले जयंती के अवसर पर भारतीय स्त्री शक्ति संगठन द्वारा ब्र.कु. सविता दीदी का उत्कृष्ट कार्यों के लिए सम्मान करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं भारतीय स्त्री शक्ति संगठन की संरक्षक डॉ. गीता दुबे, भारतीय स्त्री शक्ति संगठन मंत्री सविता तिवारी एवं अन्य कार्यकर्तागण।



इंदौर-प्रेम नगर (म.प्र.)। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में सरस्वती शिशु मंदिर, खातीवाला टैंक में आयोजित "सशक्ति संगम" विषय पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान समाज में आध्यात्मिक चेतना, महिला सशक्तिकरण एवं सकारात्मक जीवन शैली के क्षेत्र में किए गए उल्लेखनीय योगदान के लिए ब्र.कु. शशि बहन को मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते समय उपस्थित रहे रेखा चुड़समा, श्रीमती सरिता मंगवानो, डॉ. हिना नौमा, डॉ. पिंकी हरदिया, श्रीमती नीतू नौमा तथा अन्य।



विदिशा-बालाजीपुरम(म.प्र.)। मानसिक रोगियों के लिए बने 'अपना घर आग्रम' के दूसरे वार्षिकोत्सव के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में केंद्रीय कृषि मंत्री व क्षेत्रीय सांसद शिवराज सिंह चौहान का स्वागत करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना। मौके पर उपस्थित रहे विधायक मुकेश टंडन, समाजसेवी विठ्ठल दास डांगर, बीएम भारद्वाज, राजस्थान तथा अन्य।



महुडी-गुज. पशुधियों को पानी और सुरक्षा के मकसद से आयोजित कार्यक्रम में विधायक जेएस पटेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बाबू भाई, मीडिया से ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. दत्तात्रेय, माउंट आबू, ब्र.कु. मनीषा तथा अन्य।



जबलपुर-प्रेमनगर(म.प्र.)। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत राजयोग मेडिटेशन को अपना कर व्यसन मुक्त बन चुके भाई-बहनों के सम्मान समारोह को संबोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, सचिव मेडिकल विंग। मंचासीन हैं राजेश वर्मा, कुलगुरु रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय, डॉ. ऋचा शर्मा, अध्यक्ष इंडियन मेडिकल एसोसिएशन, डॉ. अरविन्द शर्मा, अध्यक्ष नेताजी सुभाष चन्द्र बोस मेडिकल कॉलेज, इंदौर क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. विमला दीदी तथा अन्य।



नरसिंहपुर-म.प्र. नशामुक्त भारत अभियान के अंतर्गत जन-जन को संदेश देने हेतु निकाली जाने वाली रेली को शिव ध्वज व हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए पुलिस अधीक्षक ऋषिकेश मोघा, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. सरोज, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. मुकेश, वरिष्ठ समाजसेवी सुनील कोठारी एवं अजय नेमा।



धडगांव-म.प्र. सावित्रीबाई फुले जयंती के उपलक्ष्य पर जिला परिषद प्राथमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरिता, शिक्षकगण एवं प्रतिभागी बच्चे। मौके पर उपस्थित रहे प्रधानाध्यक्ष मणिलाल नावडे एवं मैडम ललिता।



बिजावर-सर्दर(म.प्र.)। नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रचना तथा अन्य।



राजयोगिनी ब.कु. उषा दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका

ईश्वरीय परिवार के अन्दर ही हमारा एक-दूसरे से कार्मिक सम्बन्ध जुड़ता है। इसलिए हमें कर्मयोगी ये परिवार बनाता है। बाकी अगर परिवार न हो और खाली ईश्वर से ही प्यार हो तो वो तो दुनिया में भी कहीं हैं। लेकिन बाबा ने हम बच्चों को एक ऐसे मीठे सम्बन्ध में बांधा कि ये बेहद का परिवार, बेहद के बाप का परिवार, ये हमारा परिवार है। इसलिए हम ये साधारण रीति से कर्मयोगी बनने लगते हैं। आज अगर दुनिया के अन्दर देखें तो मनुष्य के कर्म बंधन बनते जा रहे हैं और उसको बोझ का अनुभव करा रहा है। अनेक प्रकार के बोझ से बोझिल होते जा रहे हैं। ये बंधन कैसे बनता है ये भी हमें पता चल गया। तो जितना व्यक्ति देह अधिमान, देह अहंकार या देह भान के वशीभूत होकर कर्म करता है उतना ही ये बंधन बनता जाता है। दूसरा- जितना व्यक्ति के अन्दर स्वार्थ भाव प्रकट होता है या जिसको कहा जाता है सेल्फ सेंटर्ड व्यक्ति होने लगता है उतना वो बंधन क्रियेट करता है। तीसरा- जब कर्मेन्द्रिय की अधीनता आ जाती है, गुलाम हो जाते हैं इन्द्रियों के और आसक्ति वश कर्म करते हैं तो ये कर्म बंधन बनता है। चौथी बात- जब दोष दृष्टि, वृत्ति होती है तब हमारे कर्म बन्धन बनते हैं।

दोष दृष्टि, वृत्ति यानी जिसको भी देखते हैं हर इंसान के अन्दर विशेषता भी है तो कमजोरियां भी हैं। हरेक के अन्दर अच्छाई भी है, बुराई भी है लेकिन जब हमारी दृष्टि, वृत्ति के अन्दर दोष प्रकट होने लगते हैं कि ये व्यक्ति ऐसा है, ये व्यक्ति ऐसा करता है, उसके दोष की तरफ ही हमारी दृष्टि और वृत्ति हमेशा जाती रहे, ये कर्मबंधन क्रिएट करता है। तो कर्मबंधन अनेक बना दिए हमने। विकारों के वशीभूत होकर तो कर्म करना ये बंधन क्रिएट करता ही है। लेकिन ये सब बातें भी सूक्ष्म में हमारे बंधन क्रिएट करती गईं। अब उससे मुक्त होकर हमें कर्मयोगी बनना है। तो उसकी विधि क्या है? जो कहा देह अधिमान, देह भान और देह अहंकार को खत्म करने की जो बाबा ने बताई कि बच्चे तुम आत्मा हो ये देह नहीं हो। और ये जागृति आते ही आत्म स्थिति, आत्म मनोस्थिति जितनी हमारी बनती गई आत्मिक भाव हमारा जितना डेवलप होता गया, विकसित होता गया तो हरेक को आत्मिक दृष्टि से हमने देखना आरंभ किया। तो धीरे-धीरे वो दोष दृष्टि परिवर्तन हो गईं। और विशेषता भी नजर आने लगी कि हों इसमें ये भी अच्छाई है, ये भी अच्छाई है।

कर्म बंधनों से मुक्त रहने का सहज तरीका

कर्मबंधन की बैलेन्स शीट को शून्य करने के लिए बाबा ने फॉर्मूला बताया कि 0 = 0 यानी कि हम जो भी सोचें, करें, कहें, देखें उसमें आत्मा, बिन्दु स्वरूप होकर करें, तब कर्म का परिणाम भी ज़ीरो होगा। अगर हमारी सोच, कर्म, देखना दोष-युक्त होगा तो उसका परिणाम ज़ीरो तो नहीं होगा ना! इसीलिए बाबा कहते हैं आत्मिक स्मृति में रहकर दूसरे को आत्मा बिन्दु देखो, तभी परिणाम ज़ीरो होगा।

व्यक्ति ऐसा है, ये व्यक्ति ऐसा करता है, उसके दोष की तरफ ही हमारी दृष्टि और वृत्ति हमेशा जाती रहे, ये कर्मबंधन क्रिएट करता है। तो कर्मबंधन अनेक बना दिए हमने। विकारों के वशीभूत होकर तो कर्म करना ये बंधन क्रिएट करता ही है। लेकिन ये सब बातें भी सूक्ष्म में हमारे बंधन क्रिएट करती गईं। अब उससे मुक्त होकर हमें कर्मयोगी बनना है। तो उसकी विधि क्या है? जो कहा देह अधिमान, देह भान और देह अहंकार को खत्म करने की जो बाबा ने बताई कि बच्चे तुम आत्मा हो ये देह नहीं हो। और ये जागृति आते ही आत्म स्थिति, आत्म मनोस्थिति जितनी हमारी बनती गई आत्मिक भाव हमारा जितना डेवलप होता गया, विकसित होता गया तो हरेक को आत्मिक दृष्टि से हमने देखना आरंभ किया। तो धीरे-धीरे वो दोष दृष्टि परिवर्तन हो गईं। और विशेषता भी नजर आने लगी कि हों इसमें ये भी अच्छाई है, ये भी अच्छाई है।

तो इसीलिए हमारी जब ये दृष्टि, वृत्ति परिवर्तन हुई तो देही अधिमान बनना हमारे लिए आसान हो गया। देही अधिमान माना आत्मा के सातों गुणों के स्वरूप बनकर उसमें स्थित होकर कर्म करना। आत्म अधिमान या देही अधिमान उसको नहीं कहा जाता कि हम रटते रहें कि मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ। रटने का नहीं है लेकिन उसका स्वरूप बनना है और स्वरूप बनने का मतलब है कि आत्मा के सातों गुण उसकी ऊर्जा नैचुरल रूप में हमारी इन्द्रियों के द्वारा हर कर्म में प्रवाहित होने लगे। सहजता से, शांति से, प्रेम से, सुख स्वरूप होकर दूसरों को भी सुख देने के भाव से जब ये ऊर्जा हमारे हर कर्म में प्रवाहित होने लगती है तो तब कहा जाता है कि हों देही अधिमान होकर हम कर्म कर रहे हैं। तो वही वो मैपन देह अधिमान वाला धीरे-धीरे क्षीण होने लगता है और आत्मस्थिति हमारी पाँवरफुल होने लगती है, मजबूत होने लगती है।



मुंबई-चोरीवली(म.प्र.)। योगी नगर स्थित स्वामीनारायण मंदिर हॉल में आयोजित "ओवरथिंकिंग को ना कहें" कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् समूह चित्र में प्रसिद्ध भारतीय अभिनेता तनुज महाशब्दे, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिंदु, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं सुप्रसिद्ध वक्ता ब्र.कु. श्रेया, सेंट फ्रांसिस इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, एसोसिएट प्रोफेसर इन एलेक्ट्रॉनिक्स एंड टेलीकम्युनिकेशन इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट डॉ. जयसुधा कोटी, बीजेपी चाइस प्रेसिडेंट रामेश्वर दागा, योगी नगर सोसाइटी एसोसिएशन अध्यक्ष सुरेंद्र मिश्रा, सामान्य चिकित्सक डॉ. बसक जे, एमएस महावीर डेंटल क्लिनिक, सत्य नगर डॉ. अमित शाह, ठाकुर कॉलेज प्राचार्या शेड्डी बहन।



अहिल्यानगर-म.प्र. वेदमूर्ति आचार्य देवव्रत महेश रेखे से स्नेहभरी मुलाकात कर ईश्वरीय साहित्य भेंट करने के पश्चात् चित्र में साथ है उनके पिताजी महेश रेखे, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राजेश्वरी, ब्र.कु. ज्ञानेश्वरी एवं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके।



सिकंदराबाद-तेलंगाना। पश्चिम मराठपल्ली के ब्रह्मकुमारीज द्वारा एन्जमडीए के लिए राजयोग आधारित जीवशाैली प्रथाओं पर जोर देने वाला सॉफ्ट स्किल डेवलपमेंट कार्यक्रम में कोटा श्रीवत्स, आईएसएस, संयुक्त महानगर आयुक्त, सामान्य और सचिव, एफएसी, ब्र.कु. वनिता, ब्र.कु. रंजन, ब्र.कु. बिंदु, एन्जमडीए के अधिकारियों और कर्मचारियों सहित लगभग 100 लोगों की उपस्थिति रही।



नवा रायपुर-अटल नगर(छ.ग.)। नव वर्ष के उपलक्ष्य पर नये भवन एकेडमी फॉर ए पीसफुल वर्ल्ड-शांति शिक्षर में आयोजित कार्यक्रम के दौरान 'परमात्मा को मेरा उपहार' नामक प्रोजेक्ट के शुभारंभ अवसर पर सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी। साथ है अन्य ब्रह्मकुमारी बहनें।

परमात्म ऊर्जा

स्वप्न दोष से बचने की विधि



कई कहते हैं कि हम व्यर्थ कर्म में नहीं आते लेकिन हमें खराब स्वप्न आते हैं। अगर किसी को व्यर्थ व विकारी स्वप्न, लगाव के स्वप्न आते हैं तो अवश्य सोने के समय अलबेलापन में सोये हैं। चेक करो - सोते समय बापदादा को सारे दिन का पोतामेल देकर खाली बुद्धि करके सोये? ऐसे नहीं कि थके हुए आये और बिस्तर पर सोने चले गए, यह भी अलबेलापन है। दिन भर में भाल चाहे विकर्म भी नहीं किया हो, संकल्प भी नहीं किया लेकिन गंदे स्वप्न, अलबेलापन की सजा है। बाप का फरमान है ही - सोते समय सदा अपनी बुद्धि को खाली करो फिर बाप के साथ सो जाओ, अकेले नहीं सो जाओ। अकेले सोते हो ना तभी बुरे स्वप्न आते हैं। अगर बाप के साथ सोयेंगे तो कभी ऐसे बुरे स्वप्न ही नहीं आ सकते।

बच्चे फरमान को पूरा नहीं मानते हो तो अरमान मिलता है अर्थात् सुबह को उठकर के दिल में सोच चलता है ना कि मेरी पवित्रता स्वप्न में खत्म हो

गई। यह कितना बड़ा अरमान बर्बाद होता है, कारण है - अलबेलापन। जैसे आया वैसे, यहाँ-वहाँ की बातें करते-करते नहीं सो जाओ। व्यर्थ बातों का वर्णन करते-करते सोना यह भी अलबेलापन फरमान का उल्लंघन है। अगर और टाइम नहीं है और जरूरी बातें हैं तो सोने वाले कमरे में नहीं बात करना लेकिन कमरे के बाहर जाकर दो सेकण्ड में एक-दो को जो बातें हैं वह सुना दो, परन्तु सोते-सोते नहीं सुनाओ। बापदादा तो सब कुछ देखते हैं ना कि, बच्चे सोते कैसे हैं।

बापदादा एक सेकण्ड में सारे विश्व का चक्कर लगा लेते हैं। वतन की टीवी में भी देखते हैं कि सो कैसे रहे हैं, बातें कैसे कर रहे हैं, सोते समय क्या-क्या देख रहे हैं, कहीं-कहीं तो कोई-कोई बातें करते-करते 12 बजा देते हैं इसलिए बाप के हर फरमान पर चलते चलो तो स्वप्न में भी कभी हार नहीं होगी और हर अरमान पूरे ना हों यह हो नहीं सकता।



सुदामा नगर-इंदौर। नव वर्ष के उपलक्ष्य में प्रभु उपहार भवन के समृद्धि समागार में स्वतन्त्र के लिए 'मह्य गिफ्ट टू गॉड' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए प्रेमनगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशि, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दामिनी, ब्र.कु. प्रकश चोटवानी, सॉफ्टवेयर इंजीनियर सुनील बरतारिया, समाजसेवी अमित मराठे, स्टेट मैनेजर रोहित शर्मा, एलआईसी ऑफिसर शिवांगी ओस्तवाल, सॉफ्टवेयर इंजीनियर जितेंद्र झुगुने, नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. सचिन बुरहानपुरकर।



रतलाम-अल्हापुरी(म.प्र.)। पंडित शिव शक्ति लाल शर्मा आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज के विद्यार्थियों को पाँच ऑफ पोस्टिग्रेट एट्रीट्यूड के बारे में बताने के पश्चात् समूह चित्र में कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. दिलीप नलगे, ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. साशी, प्रोफेसर डॉ. नीलम कटारया तथा अन्य सभी मेडिकल स्टूडेंट्स।



एक खिलाड़ी दौड़ प्रतियोगिता की तैयारी कर रहा था। वह हर बार अभ्यास में गिर जाता, कभी ट्रैक पर फिसलता, तो कभी सांस फूल जाती। लोग उसका मजाक उड़ाते - "तुमसे नहीं होगा!"

एक दिन कोच ने उसे एक लकड़ी दिखाई और कहा - "इसमें एक कील ठोकनी है, लेकिन हर चोट की कीमत है।" खिलाड़ी ने कील ठोकने की कोशिश की, पर कई बार हथौड़ा उसकी उंगलियों पर पड़ गया। वह दर्द से परेशान हो गया और बोला - "इतना दर्द क्यों?"

कोच ने मुस्कराकर कहा - "जिस दिन यह कील अंदर धँस जाएगी, वही दिन सफलता का होगा। लेकिन हर चोट, हर असफलता, हर गिरना ... ये सब उसकी सफलता की कीमत है।"

खिलाड़ी ने यह बात दिल में बैठा ली। वह गिरता, फिर उठता, फिर दौड़ता। उसकी मेहनत बढ़ने लगी। कुछ महीनों बाद उसकी प्रतियोगिता

असफलता की कीमत



छान्नी-बड़ोदरा(गुज.)। राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए वडोदरा अल्हापुरी उपखेती संचालिका राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. निरंजना देवी। मौके पर उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. राजेश दवे, ब्र.कु. महर्षि दवे, आनंद कृषि विश्वविद्यालय के प्रिंसिपल डॉ. कफिल शर्मा, डायरेक्टर जीएसएफसी एग्रीकल्चर लिमिटेड एंड वाइस प्रेसिडेंट रिसर्च और डेवलपमेंट पृथ्वी नैषण, कॉर्पोरेट हरेश पटेल, आत्मा प्रोजेक्ट के डेप्युटी डायरेक्टर दीपक तथा अन्य।



खजुराहो-म.प्र. 'घर बने मंदिर एवं गौरवपूर्ण वृद्धावस्था' के अन्तर्गत आयोजित कार्यक्रम के दौरान नए भवन में परिवर्तित हुए ब्रह्माकुमारी पाठशाला का शिव ध्वजारोहण कर शुभारंभ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या तथा अन्य भाई-बहनें।



रायपुर-छ.ग. विश्व ध्यान दिवस के उपलक्ष्य में शान्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर में आयोजित समारोह में सम्बोधित करते हुए छत्तीसगढ़ योग आयोग के अध्यक्ष रूप नारायण सिन्हा। मंचासीन हैं ब्र.कु. सिमरन, आर्ट ऑफ लिविंग की इंटरनेशनल फैकल्टी डॉ. श्रीमती सरिता बाजपेयी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता देवी एवं ब्र.कु. सोम्या।



किसान और पत्थर का टुकड़ा

एक किसान खेत में हल चला रहा था। बार-बार हल एक छोटे पत्थर से टकरा जाता। वह परेशान होकर बोला - "ये छोटा-सा पत्थर मेरा पूरा काम खराब कर देता है!" इतना कहकर उसने पत्थर को हटाया तो देखा कि उसके नीचे मिट्टी में एक पुराना मटका दबा है जिसमें सिक्के भरे हुए थे। किसान आश्चर्य में पड़ गया कि जो चीज उसे तकलीफ दे रही थी, वही छुपे धन का

रास्ता भी थी। उसने घर जाकर अपने बच्चों से कहा, "कभी-कभी परेशानियाँ हमारे जीवन में इसलिए आती हैं ताकि वे हमें किसी बड़े खजाने तक पहुँचा सकें- बस हमें धैर्य और नज़र की ज़रूरत होती है।"

टीख: हर बाधा में मौका छुपा होता है। यदि हम रुककर देखें और समझें, तो वही रूकावट जीवन का सबसे बड़ा वरदान बन सकती है।

में उसने पहला स्थान हासिल किया। जब उसने टॉफी पकड़ी, उसे कोच की वह बात याद आई - "सफलता मुफ्त नहीं मिलती, हर संघर्ष उसकी कीमत बनकर चुकाना पड़ता है।"

टीख: असफलता रास्ता नहीं रोकती - वह हमें सफलता के लिए तैयार करती है।



अंबिकापुर-चोपड़ा पारा(छ.ग.)। सरजू कलेक्टर अजीत वर्सत को गुलदस्ता भेंट कर नव वर्ष की बधाई देते हुए ब्र.कु. विद्या बहन।



छतरपुर-विश्वनाथ कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारी के शिपिंग एजिण्टस विंग के प्रोजेक्ट 'मेरा देश मेरी शान' "अनदेखा भारत" के तहत कुचनताल मंदिर के दर्शन पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सुलेख, लवकुश, ब्र.कु. नीतू, धुवारा, ब्र.कु. रूपा, बड़मलहर, ब्र.कु. प्रीति, बिजावर, ब्र.कु. दीपा, शहगढ़, ब्र.कु. भारती, चंदला, ब्र.कु. पूनम, हरपालपुर, ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य।



विदिशा-म.प्र. शासकीय हायर सेकेंडरी स्कूल बर्धा में बच्चों के मानसिक विकास हेतु मेडिटेशन, गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् प्राचार्य गौतम आर्य को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. रुक्मिणी, ब्र.कु. नन्दनी, ब्र.कु. अनु एवं ब्रह्माकुमार भाई।

महिला दिवस पर...

केवल नारी नहीं, शक्ति का सजीव अवतार

आज का युग प्रगति, तकनीक और उपलब्धियों का युग कहलाता है, परंतु इस विकास यात्रा में यदि किसी शक्ति ने चुपचाप, निरंतर और प्रभावशाली भूमिका निभाई है तो वह है नारी शक्ति। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस हमें केवल नारी के बाहरी योगदान की सराहना करने का अवसर नहीं देता, बल्कि उसकी आंतरिक शक्ति, आत्मिक सामर्थ्य और चेतन भूमिका को समझने का संदेश भी देता है। नारी केवल एक सामाजिक इकाई नहीं है, बल्कि वह ऊर्जा है जो जीवन को जन्म देती है, उसे दिशा देती है और उसे मूल्य प्रदान करती है। वह परिवार की धुरी है, समाज की संवाहक है और संस्कृति की संरक्षिका है।



आठ मार्च का दिन केवल महिला दिवस नहीं, बल्कि उस दिव्य शक्ति का स्मरण है जो सृष्टि की आधारशिला है। महिला केवल एक शरीर या सामाजिक भूमिका नहीं है, वह शक्ति का अवतार है। भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में जब भी शक्ति की बात होती है तो वह दुर्गा, जगदम्बा, काली, लक्ष्मी और सरस्वती के रूप में पूजी जाती है। यह संयोग नहीं, बल्कि सत्य है कि पुरुष भी जब शक्ति की आराधना करता है, तो वह नारी रूप में ही करता है। नारी में वह शक्ति समाई हुई है जो सृजन करती है, संरक्षण करती है और आवश्यकता पड़ने पर संहार भी कर सकती है। माँ के रूप में वह जीवन देती है, बहन के रूप में संबल बनती है, पत्नी के रूप में सहयोगी होती है और समाज में वह मार्गदर्शक बनकर उभरती है। यही

कारण है कि शास्त्रों में कहा गया है - "यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता" अर्थात् जहाँ नारी का सम्मान होता है, वहाँ देवता निवास करते हैं। आध्यात्मिक दृष्टि से देखें तो नारी में तीनों शक्तियाँ समाहित हैं- इच्छा शक्ति, ज्ञान शक्ति और क्रिया शक्ति। इच्छा शक्ति से वह संकल्प लेती है, ज्ञान शक्ति से विवेकपूर्ण निर्णय करती है और क्रिया शक्ति से उन्हें साकार करती है। यही शक्तियाँ संसार की हर समस्या का समाधान प्रस्तुत कर सकती हैं, चाहे वह परिवार हो, समाज हो या सम्पूर्ण विश्व। दुर्गा का रूप हमें सिखाता है कि नारी कमजोर नहीं, बल्कि अन्याय के विरुद्ध खड़ी होने वाली अपराजेय शक्ति है। लक्ष्मी यह संदेश देती है कि नारी समृद्धि और संतुलन की जननी है और सरस्वती यह बताती है कि नारी हर ज्ञान और संस्कारों

की वाहक है। जब पुरुष इन रूपों की पूजा करता है तो वह वास्तव में नारी शक्ति की महिमा को स्वीकार करता है। आज की नारी केवल घर तक सीमित नहीं है। वह शिक्षा, विज्ञान, राजनीति, अध्यात्म और नेतृत्व हर क्षेत्र में अपनी शक्ति का प्रमाण दे रही है, लेकिन सबसे बड़ी शक्ति उसकी आंतरिक शांति, सहनशीलता और करुणा है जो टूटे हुए मनों को जोड़ सकती है और बिगड़े हुए हालात को सुधार सकती है। महिला दिवस का सच्चा अर्थ यही है कि नारी को केवल एक दिन नहीं, बल्कि हर दिन सम्मान मिले। जब नारी अपनी शक्ति को पहचान लेती है तो वह स्वयं का ही नहीं, पूरे संसार का उत्थान कर सकती है। वह शक्ति है, समाधान है और सृष्टि की आधार रेखा है।



ग्वालियर-म.प्र.। ग्वालियर किले पर दिव्यांग भाइयों के साथ मनाया 'मेरा देश मेरी शान' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. पियूष,दिल्ली, ब्र.कु. शैली,अंबाला,पंजाब, ब्र.कु. ज्योति,ग्वालियर,महाराजपुर, ब्र.कु. गायत्री,विनय नगर,ग्वालियर, ब्र.कु. नरेश तथा अन्य।



गंजबासोदा-म.प्र.। शिक्षक स्नेह मिलन व सम्मान समारोह में एग्रीकल्चर महाविद्यालय के डॉक्टर योगेश पटेल, सेंट जोसेफ स्कूल प्रिंसिपल बोसी सर, शासकीय कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय प्रिंसिपल शिल्पांजना शर्मा, डॉल्फिन स्कूल प्रिंसिपल संदीप जेकली, लिटिल फ्लावर स्कूल प्रिंसिपल छवि राठी, सेंट एमआरएस स्कूल प्रिंसिपल रजनी, भारत माता कॉन्वेंट स्कूल से समस्त स्टाफ को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ है ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. रुक्मिणी, ब्र.कु. नन्दनी, ब्र.कु. अनु तथा अन्य।



बैतूल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारों के कला एवं संस्कृति प्रभाग के अंतर्गत भाग्यविधाता भवन में सृजन साहित्य कुंज द्वारा भव्य काव्य सेव्या के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू, वासु कनौजिया,सीसीएफ, कंचन श्रीवास्तव,पीजीटी हिंदी,पीएम श्री विद्यालय,आमला, सृजन साहित्य कुंज की संयोजिका श्रीमती मीरा एंथोनी, अरुणा पाटणकर, विद्या निर्गुंडकर, माधवी ठाकुर, मधुबाला देशमुख तथा अन्य गणमान्य महिलाएं।



नवसारी-गुज.। महेंद्र ब्रदर्स डायमंड फैक्ट्री में कर्नल गुप्ता एवं वर्कर्स को सड़क सुरक्षा प्रतिज्ञा कराते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी।



अलीराजपुर-म.प्र.। माँ नर्मदा शासकीय महाविद्यालय सॉलवा तहसील में विद्यार्थियों के लिए आयोजित कार्यक्रम में सम्मोहित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. नारायण। मंचासीन हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रतिभा, ब्र.कु. ज्योति, महाविद्यालय प्रिंसिपल राजेश बारिया तथा अन्य।



दुर्ग-केलाबाड़ी(छ.ग.)। "छेरछेर पुनी" के अवसर पर कमला दीदी सभागार में आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे दुर्ग सांसद विजय बघेल, नगर निगम महापौर श्रीमती अलका बाघमार, उपाध्यक्ष स्काउट गाइड सुनीता बोहरा, संजय बोहरा, रजनी बघेल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीता तथा अन्य।



बाघाँ-महा.। नवनिर्मित राजयोग भवन का फिटा काटकर उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. ऊषा दीदी,मार्गट आबू। साथ हैं ब्र.कु. सोमप्रभा, ब्र.कु. महानन्दा, ब्र.कु. संगीता, नूतन नगराध्याक्षा तेजस्विनी ताई कथले तथा अन्य।



खरोरा-छ.ग.। नव वर्ष के उपलक्ष्य में 'परमात्मा को मेरा उपहार' प्रोजेक्ट का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सविता,संचालिका रायपुर क्षेत्र, नरेंद्र ठाकुर,साला प्रबंधन समिति अध्यक्ष, सुरेंद्र वर्मा,जनपद सदस्य, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. सत्यभामा, ब्र.कु. स्मृति तथा अन्य।



बिलासपुर-छ.ग.। हृदय स्थल में आयोजित तीन दिवसीय 'दैनिक भास्कर एंड न्यू टाउन मेगा एक्सपो 2026' के उद्घाटन अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू को उनकी आध्यात्मिक, सामाजिक एवं नि:स्वार्थ सेवाओं के लिए 'जन सरोकार सम्मान' से सम्मानित करते हुए सीवी रमन यूनिवर्सिटी के रजिस्ट्रार डॉ. अरविंद तिवारी। मौके पर उपस्थित रहे आधारशिला बिल्डर्स अजय श्रीवास्तव, कड़ाई अध्यक्ष सुशील पटेलिया, दैनिक भास्कर के यूनिट हेड आशीष गौतम, विनोद पांडे तथा अन्य गणमान्य व्यक्ति।



नागठाणे-महा.। मुंबई स्थित अंधेरी ईस्ट मेजर हॉल में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. ब्र.कु. सुवर्णा को 'महाराष्ट्र रत्न 2025' अवॉर्ड देकर सम्मानित करते हुए हरिद्वार की महामंडलेश्वरी भगवती नंदगिरी महादेवी।



पन्ना-म.प्र.। मकर संक्रान्ति के अवसर पर ब्रह्माकुमारों द्वारा आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी के माध्यम से ग्राम वासियों को 'जीवन जीने की कला' और 'परमात्मा के सत्य परिचय' साथ ही 'नशे से होने वाले नुकसान एवं नशे को कैसे छोड़ें' से अवगत कराते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता।

दुनिया में दो देवताओं के बारे में बड़े सहजता से लोग बात करते हैं। जिसमें पहले नम्बर पर श्रीकृष्ण हैं। दूसरे नम्बर पर श्रीराम हैं। श्रीकृष्ण का जीवन है जो कलात्मक माना जाता है, जो हरेक चीज़ को कलाकार के रूप में सबके सामने रखते हैं। क्योंकि उनका व्यक्तित्व बहु आयामी है। उनको हर कोई पसंद करता है, अपने-अपने हिसाब से। इसलिए उनको एक तरह से जीरो पर्सनैलिटी या जिसमें सबकुछ है उस हिसाब से सब लोग देखते हैं। लेकिन श्रीराम चन्द्र जी का जो जीवन है वो एक मर्यादित जीवन के साथ जोड़ा जाता है।

जिसमें सहजता भी है, कुल, धर्म और साथ-साथ कर्म की मर्यादा है। कहा जाता है कि जहाँ मर्यादा है वहाँ सफलता भी है।

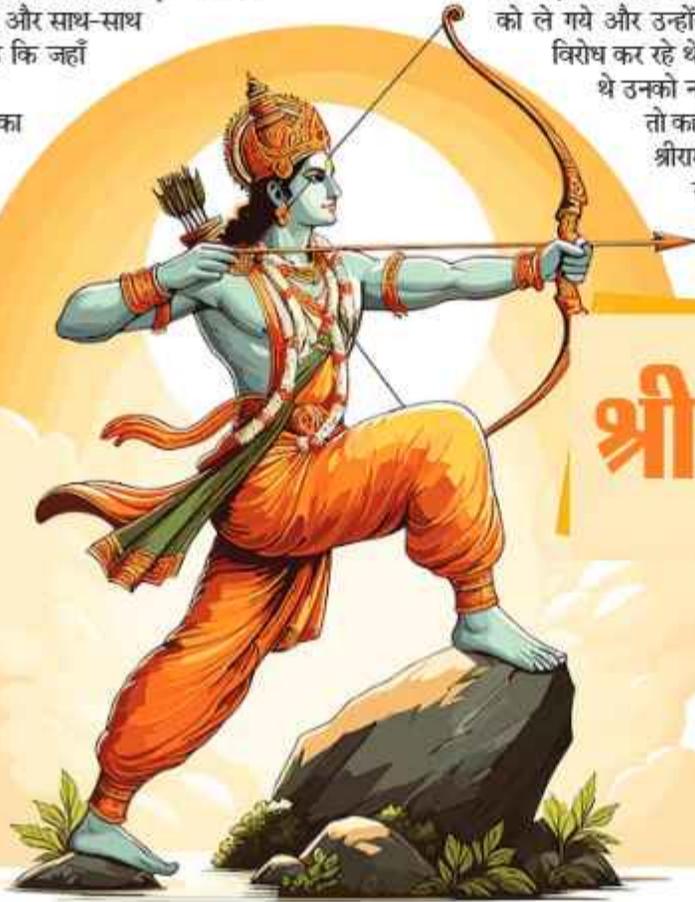
जब भी कभी श्रीराम चन्द्र जी का वर्णन आता है तो सब उनको एक ही नाम से पुकारते हैं कि वो मर्यादापुरुषोत्तम राम हैं। तो हमारे जीवन में जिस प्रकार से धर्म काम करता है उसी प्रकार से हमारे जीवन का एक पहलू मर्यादा भी है। क्योंकि मर्यादा एक ऐसा बांध है जिस बांध को अगर तोड़ा जाता है तो जीवन के इस सफर में बहुत ऊँची और गहरी खाई उसके साथ उसमें बहुत जबरदस्त पानी का बहाव हो जाता है। इसमें गिरते भी हैं और बहते भी हैं। इसीलिए हमारा

जीवन चरित्र राम के जीवन चरित्र का एक आईना होना चाहिए। आईना है, इसीलिए समाज उनको इस नज़रिए से देखता है। मान्यता है कि जो राम नवमी में श्रीराम चन्द्र जी का जन्म हुआ। जन्म का मिसाल है लेकिन राम चरित्र मानस और रामायण में एक घटना कही जाती है कि जब राम चन्द्र जी और लक्ष्मण जी को विश्वामित्र लेने आये और वयों लेने आये क्योंकि उनको इस दुनिया में जहाँ वो रहते थे, जो आताई शक्तियाँ थीं उनका विरोध करने के लिए, उनको हटाने के लिए। तो कहा जाता है कि राम और लक्ष्मण को ले गये और उन्होंने वहाँ पर जो चारों तरफ विरोध कर रहे थे राक्षस, जो विघ्न डाल रहे थे उनको नष्ट किया।

तो कहा जाता है कि अगर लक्ष्मण श्रीराम चन्द्र जी के साथ अर्थात् राम एक लक्ष्य के साथ, आत्मा राम एक लक्ष्य के साथ जीवन जीये

तरफ सभी लोग हमको दूसरी तरह से देखते हैं। आज हम आत्मा राम की कहानी यही है कि हम सभी की मर्यादाएं और उसकी लकीरें एक दम अलग हो जाती हैं। सबकी अपनी-अपनी मर्यादाएं हैं। सबकी अपनी-अपनी धारणाएं हैं। इसकी वजह से उनके जीवन में कलह-कलेश और दुःख रूपी राक्षस घर किया हुआ है। वो उससे निकलना भी चाहते हैं लेकिन निकल नहीं पाते। इसलिए राम को एक मर्यादा के रूप में दिखाया गया है, जिनके जाने से चारों तरफ परिवर्तन आता है, जिनके जाने से चारों तरफ उद्धार होता है, जिनके मूल्यों के आधार से, जिनके गुण और शक्तियों के आधार से चारों तरफ का माहौल हरा-भरा हो जाता है। लेकिन केवल मर्यादित जीवन जिसमें तन, मन, समय, मर्यादा और वो लकीर आज हमारे पास नहीं है। रिश्तों की मर्यादा है, खाने-पीने के नियम हैं लेकिन कुछ भी हमारे अन्दर पलता नहीं है, इसलिए शायद आज शारीरिक और मानसिक बीमारियाँ घर कर गई हैं।

तो इस राम नवमी पर इस नये वर्ष में नये संकल्प के साथ हम एक नया पड़ाव लेकर चलें कि हमारे जीवन में मर्यादाएं आ जाएं हरेक चीज़ की। फिर आप देखो आपका जीवन चरित्र कितना अच्छा फलता-फूलता है।



श्रीराम जीवन है

तो पूरा विश्व उसका मित्र बन जाता है लेकिन चूंकि आज हमारा जीवन मर्यादित नहीं है, धारणा वाला नहीं है। है तो आज की बात, तो चारों

संकल्प, श्वास हरेक चीज़ की मर्यादा और वो लकीर आज हमारे पास नहीं है। रिश्तों की मर्यादा है, खाने-पीने के नियम हैं लेकिन कुछ भी हमारे अन्दर पलता नहीं है, इसलिए शायद आज शारीरिक और मानसिक बीमारियाँ घर कर गई हैं। तो इस राम नवमी पर इस नये वर्ष में नये संकल्प के साथ हम एक नया पड़ाव लेकर चलें कि हमारे जीवन में मर्यादाएं आ जाएं हरेक चीज़ की। फिर आप देखो आपका जीवन चरित्र कितना अच्छा फलता-फूलता है।



राजयोगी ब.क. अजूरदिल्ली

प्रश्न : मेरा नाम तरुणा है। मेरे जीवन में मैंने बहुत असफलताएं देखी हैं। छोटेपन में मेरी मम्मी और फिर दादी जी एक्सपायर हो गईं। मेरा पढ़ने का मन बहुत था लेकिन आर्थिक समस्या के कारण मैं पढ़ नहीं पाई। अभी भी मैं पढ़ना चाहती हूँ, कुछ बनना चाहती हूँ।

लेकिन पिता जी मेरी शादी कर देना चाहते हैं। तो ऐसे समय पर मैं क्या करूँ? उत्तर : पिता भी अपनी जगह सही हैं। वो भी सोचते हैं कि वो अपनी जिम्मेदारी पूर्ण कर दें। शादी करके वो मुक्त हो जाएं। दो बातें हैं कि या तो इसमें

वेस्ट थिंकिंग, दूसरों के प्रति घृणा दृष्टि, दूसरों की गंदगी अपनी बुद्धि में रख लेना। व्यर्थ जिसने भर लिया उसका मन भारी रहेगा। उसको एक जो

मौका है। युगों से दूसरों को देखते आये, अब अपने को देखें। ऐसे ही दूसरों के अवगुण चित्त में रख लिए हैं उसको समाप्त करें, कुछ पास्ट में बुरे कर्म कर दिए हों वो शिव बाबा को समर्पित करें। लिख दें कागज पर। बाबा के आगे रख दें कि ये आपको अर्पित है, मुझे इनसे मुक्त कर दो और हल्का फील करें अपने को। भले ही वो कागज पीछे जला दें। इस तरह से इन्हें अपने ब्रेन को खाली करना होगा। यानी व्यर्थ से खाली। तब इनके मन में हल्कापन आयेगा। तभी इनकी पाँवर ऑफ विजुअलाइजेशन बढ़ेगी और योग के फील्ड में ये सफल होंगी।

उठकर सात बार याद करें- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। गुड फीलिंग के साथ। सफलता मिलेगी और एक बहुत सुन्दर विज़न भी बनाएँ अपनी सफलता का। 21दिन तक ये अभ्यास लगातार करें और ये जो संकल्प हैं ये तो रोज़ ही करने चाहिए। नहीं तो मनुष्य को उठते ही निगेटिव संकल्प आएं कि अरे मुझे सफलता नहीं मिलती। मेरा शायद भाग्य ही खराब है। मैं तो बहुत मेहनत करती हूँ। तो इन संकल्पों को घटाने के लिए भी ये संकल्प आवश्यक हैं सवेरे-सवेरे। मैं तो भगवान की संतान हूँ। मेरा तो पिता ही भाग्यविधाता है। तो वो मेरा भाग्य श्रेष्ठ क्यों नहीं बनाएगा। मेरा बहुत अच्छा भाग्य है, मुझे सफलता मिलेगी। तो हम बहुत सुन्दर वायब्रेशन क्रिएट करने लगे रोज़ सवेरे तो ये हमारी सफलता को प्रभावित करेगा।

उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे

विचारण प्रयोग
सिद्धि युक्त
हैंपी लिफिंग
हैपिनेस इन्वेन्शन
मीमा ज्ञानम् सांस्कृतिक रहस्य
बहुत जल्दी
राजयोग
नाम का पुरुषार्थ
सुख जीवन



राजयोगी ब.क. सूज गडी

मन की बातें

खुशी होती है ना जैसे पक्षियों की खुशी गायन है कि खुले आकाश में विचरण करते हैं, ऐसी होगी नहीं। और योग का तो प्रश्न ही नहीं उठता। इनको हमेशा ऐसी चीज़ों को अवॉइड करना चाहिए। अब ये संकल्प कर लें कि अगर मुझे इन चीज़ों से बचना है, जीवन को योग युक्त बनाना है और भारीपन समाप्त करना है तो एक-एक चीज़ पर दृष्टि डालें। मैं कितना परिचिंतन करता हूँ, अब से नहीं। मेरा जीवन दूसरों के चिंतन में नष्ट न हो जाए। तो अन्दर का भारीपन एकदम हल्का होने लगेगा। मुझे दूसरों को देखकर जिसे परदर्शन कहते हैं अपने भविष्य को बिगाड़ना नहीं है। मुझे तो अब ईश्वरीय ज्ञान मिला है, अब अपने को देखने का

प्रश्न : हम जितनी मेहनत करते हैं उतना फल नहीं मिल पाता। हमेशा हम पीछे रह जाते हैं, क्या करें?

उत्तर : ऐसा कुछ विद्यार्थियों के साथ, कुछ बिजनेसमैन के साथ होता रहता है कि मेहनत बहुत हो रही है और सफलता नहीं मिल रही है। इसके पीछे उन्हें अपनी प्युरिटी ऑफ माइंड पर बहुत ज़्यादा ध्यान देना होगा। विचार उनके शुद्ध हों और कर्म उनके श्रेष्ठ हों। चलो पीछे तो जो कुछ हो गया हो उसको तो हम फुलस्टॉप लगाएंगे। लेकिन अब से एक सुन्दर कर्म और सुखदायी कर्म ये कहेंगे मैं ऐसे लोगों को कि सबकी दुआएं लेना प्रारम्भ करें।

ऐसा व्यवहार रखें, ऐसे बोल बोलें, ऐसे कर्म करें कि उनके मात-पिता की, उनके बुजुर्गों की, उनके और साथी हैं गुड ब्लेसिंग्स उनको मिलती रहे, उनकी उनकी बहुत ज़रूरत है। इन्हें थोड़ा राजयोग अभ्यास कर लेना चाहिए। एक घंटा रोज़ सवेरे उठकर सात बार याद करना चाहिए। जिन्हें सफलता को प्राप्त करना है वो सवेरे

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की बातें और अन्य एड्स के लिए देखें आश्रम अपने 'विड ऑफ वॉर्ड' और 'अवेकिंग' चैनल

AWAKENING
The Brahma Kumaris
TV Channel is available on

TATA sky Channel No. 1084
JioTV Channel No. 1060
GTVL Channel No. 578
In Channel No. 996
DIGITAL Channel No. 984

CHANNEL NUMBER
1084 Tata Sky
1060 Jio TV
578 GTVL
996 In
984 DIGITAL

For C-Head (Full Settings) (Power of 100W)
Frequency Data: Satellites - BSAT 30, Orbital Position - 83E,
Downlink Frequency - 4034 MHz, Polarisation - Horizontal,
Symbol Rate - 11.80 MSPS, Modulation - DVB-S2 QPSK,
FEC - 3/4, Compression - MPEG-4

हमारे संकल्प में असम्भव को भी सम्भव करने की सिद्धि समाहित

नया रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज शान्ति शिखर में आयोजित समारोह में जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञ एवं मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी दीदी ने कहा कि हमारे जीवन की क्वालिटी हमारी सोच पर निर्भर करती है। हम जैसा सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं। विचारों में बहुत शक्ति होती है। श्रेष्ठ विचारों के माध्यम से हर कार्य में सफलता या सिद्धि प्राप्त की जा सकती है। जब हम अपनी सोच बदलते हैं तो चमत्कार होता है। असम्भव भी सम्भव हो जाता है। असम्भव भी सम्भव करने का नाम है संकल्प से सिद्धि। इसलिए कभी भी व्यर्थ विचारों में अपनी शक्ति को गंवाना नहीं चाहिए। कुछ लोग हर बात में निगेटिव सोचते हैं। लेकिन बार-बार निगेटिव बातों के बारे में न सोचें अन्यथा वह सिद्ध हो जाएंगी। क्योंकि हमारा मस्तिष्क हमारी सोच के अनुसार ढल जाता है। हमारी सोच हमारा भाग्य बनाती है। क्योंकि जैसा सोचेंगे वैसा निर्णय करेंगे,



वैसा कर्म करेंगे और कर्म से भाग्य जुड़ा हुआ है। उन्होंने कहा कि हम पॉजिटिव सोच से अपने स्वभाव, संस्कार, व्यवसाय, कारोबार और रिश्ते आदि सबको ठीक कर सकते हैं। पहले बारिश नहीं होती थी तो गाँवों में रामायण सप्ताह करते थे, हवन आदि करते थे, मंत्र पढ़ते थे। उसी प्रकार मन की शक्ति के माध्यम से हम मुश्किल कार्य सहज बना सकते हैं। दीदी ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन वास्तव में

संस्कार परिवर्तन करने की विधि है। रात को सोने से पहले और सुबह सोकर उठने के तुरंत बाद अपने संकल्पों पर अटेन्शन दें। इस समय हमारा अवचेतन मन सक्रिय रहता है। इसलिए सकारात्मक संकल्प करें। सबके लिए अच्छा सोचें और शुभ संकल्प करें। शिवानी ने कहा कि भोजन और पानी को प्रसाद की तरह स्वीकार करें। हमारे शरीर का 70 प्रतिशत हिस्सा पानी है इसलिए पानी को मेडिटेशन से

चार्ज करने के बाद पीएं। भोजन परमात्मा की याद में बनाएं। भोजन बनाते समय अच्छे विचार करें और भजन सुनें तो भोजन प्रसाद बन जाएगा। बाहर जाकर दूषित भोजन खाने की बजाए घर का बना प्रसाद जैसा भोजन ग्रहण करें। अन्न का मन पर गहरा असर पड़ता है। जिसका प्रभाव हमारे कर्म में आता है। कार्यक्रम में जिन्दल स्टील के प्रेसीडेंट प्रदीप टण्डन, मुख्यमंत्री के मीडिया सलाहकार पंकज

- 01 हमारे जीवन की क्वालिटी हमारी सोच पर निर्भर - ब्र.कु. शिवानी दीदी
- 02 भोजन और पानी को मेडिटेशन द्वारा चार्ज कर प्रसाद की तरह ग्रहण करें...
- 03 जहाँ विचारों में अपने संकल्पों की शक्ति को न गँवाएँ...

झा, सीमा सुरक्षा बल के महानिरीक्षक हरिलाल, सेना के ब्रिगेडियर तेजीन्दर सिंह बावा, बैंक ऑफ इंडिया की महाप्रबन्धक श्रीमती गायत्री काम्पा, ग्रामीण बैंक के अध्यक्ष विनोद अरोरा, अपेक्स बैंक के प्रबन्ध संचालक कमल नारायण काण्डे, इंदौर क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी और रायपुर संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी सहित गणमान्य व्यक्तिगण की उपस्थिति रही।

तनावपूर्ण एवं तेज़ गति वाले जीवन में ध्यान का ठहराव जरूरी

जमशेदपुर-आरखंड। ध्यान दिवस के शुभ अवसर पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा यूनिवर्सल पीस फैलेस रिट्रीट सेंटर, मरीन डाइव, सोनारी में एक अत्यंत शांतिपूर्ण एवं प्रेरणादायी ध्यान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। ब्रह्माकुमारीज जमशेदपुर एवं कोल्हान क्षेत्र प्रमुख

कल्याण के लिए सरल एवं प्रभावशाली ध्यान विधियों से परिचित कराया गया। राजयोगिनी ब्र.कु. अंजू दीदी द्वारा गाइडेड कॉमिटी के साथ ध्यान सत्र तथा उसके पश्चात् सामूहिक ध्यान ने वातावरण को अत्यंत शक्तिशाली, शान्त और सकारात्मक



राजयोगिनी ब्र.कु. अंजू दीदी ने दीप प्रज्वलन एवं अपने स्वागत उद्बोधन के साथ-साथ संस्था के परिचय एवं नियमित ध्यान के महत्व के लिए सभी को प्रेरित किया। तत्पश्चात् ब्र.कु. प्रियंका ने बताया कि हमारे शरीर की 90 प्रतिशत बीमारियां मन की कमजोरी के कारण होती हैं, इसलिए हमें मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देने के लिए मेडिटेशन नियमित रूप से करने की आवश्यकता है। इसके लिए हमें यह जानना जरूरी है कि मन को चलाने वाली शक्ति है आत्मा। जोकि मन की मालिक है। आत्मा को शक्तिशाली बनाने का एकमात्र साधन है राजयोग मेडिटेशन। राजयोग मेडिटेशन वह सर्वश्रेष्ठ योग है जिसमें आत्मा अपना बुद्धि का कनेक्शन उस सर्वोच्च सत्ता से जोड़ती है और निरंतर शक्तियों के प्रवाह को अनुभव करती है। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य आज के तनावपूर्ण एवं तेज़ गति वाले जीवन में ध्यान के लाभ एवं उसके व्यावहारिक तरीकों के प्रति जागरूकता फैलाना था। विचारोत्तेजक वक्तव्यों के माध्यम से प्रतिभागियों को मानसिक शांति, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन एवं समग्र

बना दिया। सामूहिक साधना के इस अनुभव से प्रतिभागियों ने गहन आंतरिक शान्ति, सकारात्मकता एवं नई ऊर्जा का अनुभव किया। मुख्य अतिथियों ने मानसिक स्वास्थ्य, जीवन मूल्यों और आध्यात्मिक शिक्षा के क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना की तथा कहा कि ध्यान एक शांतिपूर्ण समाज और सामंजस्यपूर्ण विश्व के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। साथ ही साथ यह भी बताया कि नियमित ध्यान के अभ्यास को फुट करने एवं अभ्यास को सहज बनाने के लिए अपने नजदीकी सेवाकेन्द्र से सम्पर्क करें। यह राजयोग मेडिटेशन सात दिवसीय कोर्स है जो प्रतिदिन एक घंटा ब्रह्माकुमारीज के किसी भी सेवाकेन्द्र में निःशुल्क सिखाया जाता है। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. निर्मला शुक्ला, अध्यक्ष, आदर्श सेवा संस्थान, प्रभा जायसवाल, सचिव, आदर्श सेवा संस्थान, सुमित्रा पंडिया, सचिव, आदर्श सेवा संस्थान तथा झारखंड के प्रसिद्ध फिल्म निर्माता संजय सेठिया की उपस्थिति रही। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. निशांत के द्वारा किया गया।

पुलिस और युवापीढ़ी के समन्वय से सड़क बनेगी सुरक्षित



रायपुर-छ.ग.। मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने ब्रह्माकुमारीज के शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर में आयोजित पुलिस मितान (दोस्त) सम्मेलन में संबोधित करते हुए कहा कि सड़क सुरक्षा जागरूकता अभियान में पुलिस मितान अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। पुलिस मितान नागरिकों को सड़क सुरक्षा के लिए जागरूक करने के साथ-साथ गांवों एवं मोहल्लों में पुलिस के रेस्पॉन्स टाइम को भी बेहतर बनाएंगे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने पुलिस मितान एप की लॉन्चिंग भी की। मुख्यमंत्री ने कहा कि छत्तीसगढ़ में मितान बनाने की एक सुंदर और मानवीय परम्परा रही है। उन्होंने आगे कहा कि रोड सेफ्टी के लिए किया गया कर्म अत्यंत पुण्य का कार्य है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि पुलिस मितान साथियों के निरंतर प्रयासों

से इन सड़क दुर्घटनाओं में निश्चित रूप से कमी आएगी और आम नागरिकों का जीवन अधिक सुरक्षित बनेगा। गृह एवं उपमुख्यमंत्री विजय शर्मा ने कहा कि पुलिस जवान अत्यंत अनुशासन में रहकर कठिन परिस्थितियों में भी अपनी ड्यूटी पूरी निष्ठा से निभाते हैं। अब पुलिस मितान पुलिस के साथ समाज की सुरक्षा में अपनी सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित करेंगे। इस अवसर पर रायपुर संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, पुलिस महानिदेशक अरुण देव गौतम, अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक प्रदीप गुप्ता, अतिरिक्त पुलिस महानिदेशक अमित कुमार, आईजी रायपुर रंज अमरेश मिश्रा, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. लाल उम्मेद सिंह, राम गर्ग सहित बड़ी संख्या में पुलिस मितान एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

- जो स्वयं पर विश्वास करते हैं वही अद्भुत करते हैं - डॉ. अर्चिका सुधांशु
- जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है श्रेष्ठ संस्कार - ब्र.कु. बिंदु
- ब्रह्माकुमारीज संस्थान के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में हुआ आयोजन

स्वयं पर विश्वास अद्भुत सफलता दिलाता - डॉ. सुधांशु



गुरुग्राम-ओआरखंडी (हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में 17वें जनजातीय युवा आदान-प्रदान कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। कार्यक्रम का आयोजन भारत सरकार के गृह मंत्रालय, युवा मामले एवं खेल मंत्रालय के अंतर्गत मेरा युवा भारत के तत्वावधान में हुआ। मेरा युवा भारत के उत्तरी क्षेत्र के क्षेत्रीय निदेशक डॉ. लाल सिंह ने बताया कि कार्यक्रम

का उद्देश्य आदिवासी एवं जनजाति के युवाओं को राष्ट्र की मुख्यधारा से जोड़ना व देश की सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक विरासत से परिचित कराना है। डॉ. सिंह ने कहा कि सप्ताह भर चलने वाले इस आयोजन में नशा मुक्त भारत, आत्मनिर्भर भारत और विकसित भारत 2047 जैसे

विषयों पर कार्यशालाएं एवं सांस्कृतिक प्रस्तुतियां आयोजित की जाएंगी। साथ ही आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों के आधार पर श्रेष्ठ चरित्र का निर्माण करना है। डॉ. सिंह ने कहा कि ये हमारा सौभाग्य है कि इस कार्यक्रम का उद्घाटन योग की तपोभूमि पर हो रहा है। विश्व जागृति

मिशन की उपाध्यक्षा डॉ. अर्चिका सुधांशु ने कहा कि जीवन ईश्वरीय सौगात है। हर कोई अच्छा बनना चाहता है। लेकिन भय मनुष्य को आगे नहीं बढ़ने देता। इसलिए हमें डर पर जीत पानी है। स्वयं पर विश्वास होना जरूरी है। हमेशा सोचें ईश्वरीय शक्ति सदा मेरे साथ है। जिन्हें

स्वयं पर विश्वास होता है, वो लोग ही अद्भुत करते हैं। सफलता के लिए हमेशा कुछ न कुछ सीखना जरूरी होता है। कार्य कैसा भी हो सदैव खुश रहकर करें। सिरसा स्थित सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिंदु दीदी ने कहा कि नकारात्मक विचार ही खुशी को कम करते हैं। आशावादी व्यक्ति ही सदा खुश रह सकता है। श्रेष्ठ संस्कार ही जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है। उन्होंने कहा कि दूसरों को देखने में समय गंवाने के बजाए स्वयं पर ध्यान देना है। संस्थान के गायक कलाकार ब्र.कु. चांद बजाज ने गीत के द्वारा सबका स्वागत किया। ओआरखंडी की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. हुसैन ने संस्थान का परिचय दिया। कार्यक्रम में देश के विभिन्न प्रांतों से 230 युवाओं ने शिरकत की।

हरिद्वार में ब्रह्मा बाबा की 57वीं पुण्य तिथि के अवसर पर कार्यक्रम में...

ब्रह्माकुमारी संस्था एक श्रेष्ठ संस्कार-शाला - महामंडलेश्वर हरिचेतनानंद गिरि

हरिद्वार-उतरखंड। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के हरिद्वार सेवाकेन्द्र पर "विश्व शांति दिवस" का कार्यक्रम अत्यंत श्रद्धा एवं दिव्य आध्यात्मिक वातावरण में मनाया गया। कार्यक्रम में हरि सेवा आश्रम ट्रस्ट के परमाध्यक्ष



महामंडलेश्वर हरिचेतनानंद गिरि जी महाराज ने अपने उद्बोधन में कहा कि ब्रह्मा बाबा का शरीर दिव्य तेजोमय एवं असामान्य था, इसी कारण परमात्मा ने उनमें प्रवेश किया। उन्होंने आगे कहा कि यह विश्व की एकमात्र संस्था है जो धर्म के



साथ-साथ मोक्ष की शिक्षा भी देती है। यह एक संस्कार-शाला है, जहाँ से शांति एवं श्रेष्ठ संस्कार सीखकर उन्हें विश्व में फैलाने की प्रेरणा मिलती है। हरिद्वार के संतोषी माँ मंदिर की परमाध्यक्षा महामंडलेश्वरी संतोषी माँ जी महाराज ने कहा कि जब तक

जीवन में नित्य, नैतिक अधिनियम एवं नियम नहीं होंगे, तब तक आध्यात्मिक उन्नति सम्भव नहीं है। ब्रह्मा बाबा को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए उन्होंने कहा कि अवतारों की श्रृंखला में दादा भी हैं, जिनमें साक्षात् भगवान शिव का प्रकटीकरण हुआ।

उन्होंने संस्था की विशेषताओं की सराहना करते हुए कहा कि शुद्ध आचरण, शुद्ध विचार एवं ब्रह्मचर्य जीवन पर दिया गया बल अत्यंत प्रेरणादायक है। देहरादून सबजोन एवं सर्किल की मुख्य संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी ने ब्रह्मा बाबा के जीवन

पर प्रकाश डालते हुए कहा कि बाबा कभी कर्तव्यों से हटकर तपस्या नहीं करते थे। उनका जीवन कर्मयोगी, चलता-फिरता तपस्वी का था। हरिद्वार सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीना दीदी ने ब्रह्मा बाबा की विशेषताओं का वर्णन करते हुए कहा कि बाबा का जीवन एक खुली पुस्तक की तरह था, जिसे पढ़कर कोई भी प्रेरणा ले सकता है। ब्र.कु. सुशील ने यज्ञ इतिहास पर प्रकाश डालते हुए ब्रह्मा बाबा के महान चरित्रों को स्मरण किया। सभी ने ब्रह्मा बाबा को पूर्णानजलि अर्पित की। ब्र.कु. स्वाति एवं ब्र.कु. अक्षिता द्वारा ब्रह्मा बाबा की विशेषताओं पर आधारित एक प्रेरणादायक संभाषण प्रस्तुत किया गया।

अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद अध्यक्ष एवं महानिर्वाणी अखाड़ा के सचिव महामंडलेश्वर रविंद्र पुरी जी महाराज ने कहा कि 140 देशों में किसी संस्था का विस्तार होना किसी साधारण मानव के लिए सम्भव नहीं है। उन्होंने कहा कि भले ही ब्रह्मा बाबा का पंचभौतिक शरीर आज हमारे बीच नहीं है, परंतु उनके द्वारा अर्जित दिव्य ऊर्जा का अनुभव आज भी संस्थान के सभी सेवाकेन्द्रों पर किया जाता है। बाबा के कर्म, साधना और आराधना को जीवन में उतारना ही उनके प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है।



विश्व ध्यान दिवस की सार्थकता ब्रह्माकुमारी ही साकार कर सकती

देहरादून-उतरखंड। विश्व ध्यान दिवस पर ब्रह्माकुमारी देहरादून में 'विश्व एकता एवं विश्वास हेतु ध्यान' विषय को लेकर एक विचार सम्मेलन आयोजित किया



गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल निशंक ने कहा कि ब्रह्माकुमारी अंतर्भूत की यात्रा अनुभूति का अनुपम केन्द्र है। "जो ध्यान करते हैं वही ध्यान रख सकता है और ध्यान दे सकता है।" ध्यान, आत्मा का परमात्मा से मिलन है, और इसी से आनंद की अनुभूति सम्भव है।" आचार्य रमेश सेमवाल जी महाराज, अध्यक्ष, महर्षि परशर ज्योतिष गुरुकुल पीठाधीश्वर, नवग्रह शक्तिपीठ ने कहा कि आत्म-साक्षात्कार का मार्ग ध्यान योग ही दिखा सकता है। ब्रह्माकुमारियों की महिमा करते हुए उन्होंने कहा कि आप शिवबाबा को मानने वाले हैं, मुझे विश्वास है कि 'वसुधैव कुटुम्बकम्'

की संकल्पना इसी विश्व विद्यालय द्वारा साकार हो सकती है। ज्योतिषाचार्य डॉ. संतोष खंडूड़ी जो मनोज्ञानी, वास्तु-विशेषज्ञ एवं राज्य सरकार के सलाहकार

ने कहा कि ध्यान, धारणा और समाधि के द्वारा ही परम तत्व का अनुभव किया जा सकता है। जिला बाल एवं महिला संरक्षण अधिकारी रमा रेटका ने भी अपने विचार व्यक्त किए। देहरादून की मुख्य संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी ने कहा कि मन को नियंत्रण में रखने, विचारों को सकारात्मक दिशा देने व मैं-मेरा भाव समाप्त करने की प्रेरणा देता है। उन्होंने सभी को हर घंटे एक मिनट ध्यान करने का संकल्प कराया। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मीना दीदी ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में मंच का कुशल संचालन ब्र.कु. सुशील ने किया।

'नशा मुक्ति वैन'- पूरे भारत की यात्रा



जालंधर-पंजाब। नशामुक्त समाज को बढ़ावा देने की दिशा में एक सराहनीय कदम उठाते हुए माउंट आबू से प्रसिद्ध 'नशा मुक्ति वैन', व्यसन मुक्ति जागरूकता प्रदर्शनी पंजाब पहुँची और पंजाब के माननीय मुख्यमंत्री भगवंत मान एवं श्री अरविंद केजरीवाल, आम आदमी पार्टी प्रमुख द्वारा इसका औपचारिक उद्घाटन किया गया। उद्घाटन समारोह जालंधर की लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी में आयोजित किया गया। ब्रह्माकुमारी संस्थान की एक पहल- 'नशा मुक्ति वैन'-पूरे भारत की यात्रा करती

है। इसमें एक अनूठी ऑडियो-विजुअल और संवादात्मक प्रदर्शनी है जो नशीली दवाओं, तंबाकू और शराब के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाती है। यह आंतरिक शक्ति और नशा मुक्ति के लिए आध्यात्मिक तकनीकों, जीवनशैली में बदलाव और राजयोग मेडिटेशन को शक्तिशाली उपकरणों के रूप में रेखांकित करती है। पंजाब के माननीय मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा कि ऐसी पहल समाज में आशा और सकारात्मकता पैदा करती है। राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसी ने युवाओं को हानिकारक आदतों पर काबू पाने के लिए पवित्रता, सकारात्मकता और

ध्यान (मेडिटेशन) को दैनिक अभ्यास के रूप में अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया। ब्रह्माकुमारी पंजाब जोन की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेम दीदी, ब्रह्माकुमारी लुधियाना उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरस्वती दीदी, आदर्श नगर जालंधर सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. संधीरा के मार्गदर्शन के तहत कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर ब्र.कु. डॉ. हिमांशु गौयल, ब्र.कु. जगदीश, ब्र.कु. रशिम महाजन, ब्र.कु. डॉ. रत्न लाल, ब्र.कु. कृष्ण मिगलानी, एल.पी.यू. के प्रमुख, छात्र तथा अन्य गणमान्य नागरिक की उपस्थिति रही।

नवा रायपुर-शान्ति सरोवर (छ.ग.)। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय मुम्बई की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. श्रेया दीदी ने कहा कि अपने हर विचार के लिए हम स्वयं जिम्मेदार होते हैं। मन की शान्ति के लिए जरूरी है कि हम सही सोचें। डॉक्टरों का कहना है कि शरीर की हर बीमारी का मूल कारण हमारी मानसिक अवस्था में छिपा हुआ है। इसलिए किसी बात को मन में दबाकर न रखें। उसे किसी के आगे बतलाकर हलके हो जाएं। वह ब्रह्माकुमारी के प्रशासनिक सेवा प्रभाग द्वारा छत्तीसगढ़ प्रशासन अकादमी निमोरा में शासकीय अधिकारियों के लिए 'प्रशासनिक अधिकारियों में आवश्यक व्यक्तिगत कौशल' पर आयोजित वर्कशॉप में अपने विचार व्यक्त कर रही थीं। ब्र.कु. श्रेया ने आगे कहा कि जैसा हमारा चिंतन होगा,

हमारी मानसिक अवस्था में छिपा है बीमारी का मूल कारण



वैसा ही हमारा चरित्र और जीवन बनेगा। सकारात्मक दृष्टिकोण ही सफलता की असली कुंजी है। वर्तमान समय में बाहरी चुनौतियों से अधिक आंतरिक स्थिति को मजबूत करने की आवश्यकता है। उन्होंने स्पष्ट किया कि जब हम अपने मन को नियंत्रित कर लेते हैं, तो बाहरी परिस्थितियाँ स्वतः ही हमारे अनुकूल

होने लगती हैं। उन्होंने बतलाया कि हमारा मन कमजोर होगा तो छोटी-छोटी समस्याएँ भी पहाड़ जैसी महसूस होंगी। अपनी कार्यक्षमता और निर्णय शक्ति को बढ़ाने के लिए मेडिटेशन द्वारा आत्मबल को बढ़ाने और उसे मजबूत करने की आवश्यकता है। कार्यस्थल पर बढ़ता दबाव और व्यक्तिगत जीवन के बीच

संतुलन बनना तभी सम्भव है जब हम प्रतिदिन स्वयं के लिए समय निकालकर मेडिटेशन करेंगे। यदि शासन-प्रशासन में बैठे लोग मानसिक रूप से शांत और प्रसन्न रहेंगे, तो उनकी कार्यक्षमता में न केवल वृद्धि होगी बल्कि समाज को भी एक बेहतर नेतृत्व मिलेगा। श्रेया दीदी ने विचारों के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हमारा मन एक उपजाऊ भूमि की तरह है। इसमें हम जैसे विचार बोएंगे, वैसी ही फसल काटेंगे। उन्होंने उपस्थित अधिकारियों को प्रेरित करते हुए कहा कि हमें अपनी अंतरात्मा की आवाज़ को पहचानना होगा। यदि हम शान्तचित्त होकर कार्य करेंगे, तो कठिन से कठिन समस्या का समाधान सहजता

से मिल जाएगा। उन्होंने कहा कि प्रशासनिक सेवा में आने वाली चुनौतियों को बाधा मानने के बजाए उन्हें अपनी क्षमता निखारने का अवसर मानना चाहिए। कार्यक्रम के अंत में उन्होंने सभी को जीवन में स्वच्छता, सादगी और सत्यता को अपनाने का संकल्प दिलाया। प्रारम्भ में छत्तीसगढ़ प्रशासन अकादमी के संचालक टी.सी. महावर ने गुलदस्ता भेंट कर ब्र.कु. श्रेया दीदी का स्वागत किया। इस अवसर पर प्रशासन अकादमी के महानिदेशक सुब्रत साहू, सेवानिवृत्त वरिष्ठ आईएएस अधिकारी एम.के. राउत और अशोक अग्रवाल सहित बड़ी संख्या में प्रशासनिक अधिकारी उपस्थित रहे।