

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक-16

नवम्बर -11

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

‘दीपावली’ मन मंदिर को रोशन करने वाला पर्व - दादी



दीपावली के शुभ अवसर पर रोशनी से सराबोर होता हार्मनी हॉल व समस्त ज्ञानसरोवर प्रांगण। इस अवसर पर आयोजित भव्य कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी।

ज्ञानसरोवर। दीपोत्सव के अवसर पर आध्यात्मिकता के प्रकाश से प्रकाशित ज्ञानसरोवर की आभा तब और अधिक निखर गई जब उसे जगमगाते दीपों व लाइट की झालरों से सजाया गया।

ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने हार्मनी हॉल में उपस्थित देश-विदेश से दिवाली पर्व मनाने आए श्वेत वस्त्रधारी दो हज़ार से अधिक जिज्ञासुओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि मिट्टी के दीये जलाने से तो बाह्य अंधकार दूर होता है,

लेकिन आत्मा का दीप जलाने से आंतरिक कालिमा दूर हो जाती है। दीपावली मन की मलिनता को मिटाकर मन को सुमन बनाने का पर्व है। आत्म-दीप जलाने से आत्मा दुःख-दरिद्रता से मुक्त हो जाती है। आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा मन रूपी मंदिर में उजाला किया जा सकता है। अब विश्व से अज्ञान अंधकार दूर होता जा रहा है और नई स्वर्णिम सतयुगी दुनिया का आगमन हो रहा है। दादी कॉटेज से दादियों, मुख्य भाइयों व बहनों का स्वागत फरिश्तों की ड्रेस पहने बहनों

ने किया। कलश लिए बहनें उल्लास प्रकट कर रहे थे।



दादी जानकी के साथ केक काटते हुए ब्र.कु. मुनी, ब्र.कु. निर्वै, ब्र.कु. डॉ. निर्मला, ब्र.कु. रजनी, जापान, ब्र.कु. हंसा तथा दादी रतनमोहिनी।

तथा कतारबद्ध मोमबत्तियां लिए ब्रह्माकुमारी संस्था की हुए भाई-बहनें अपनी खुशी व संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी

रतनमोहिनी ने कहा कि दिवाली हमें यही संदेश देती है कि हम सभी जगमगाते हुए आत्मदीप बनकर एक माला में पिरो जाएं। संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वै ने कहा कि आत्म-स्मृति द्वारा आत्म-ज्योति जगाने से सुख-शांति-समृद्धि स्वतः ही आती है। ज्ञानसरोवर परिसर की निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला दादी ने कहा कि आध्यात्मिक ज्ञान रूपी घृत से आत्मा का दीप सदा जगा रहता है।

इस अवसर पर ज्ञानसरोवर परिसर में आये देश विदेश के

जिज्ञासुओं, दादियों एवं वरिष्ठ भाई बहनों का राजयोगी ब्र.कु. सूर्य ने हृदय से स्वागत किया। मधुर वाणी गुप तथा विदेश के कलाकारों ने प्रेरणादायी सांस्कृतिक कार्यक्रम द्वारा उपस्थित लोगों का मन मोह लिया। ब्र.कु. मुनी, जर्मनी से ब्र.कु. सुदेश, मलेशिया से ब्र.कु. मीरा, रशिया से ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. शीलू, ब्र.कु. भूपाल भी कार्यक्रम में उपस्थित थे। ये दिवाली आध्यात्मिक रूप से मनाई गई, जहाँ किसी प्रकार की आतिशबाजी नहीं की गई।

आबू में ‘मेरा भारत स्वर्णिम भारत अभियान’ का भव्य स्वागत

- अहमदाबाद से आबू पहुँचा ‘मेरा भारत स्वर्णिम भारत अभियान’
- सफाई के लिए लोगों में जागरूकता लाने के उद्देश्य से तीन साल तक चलेगा अभियान।
- क्षेत्र के स्कूल, कॉलेज, समाज, क्लबों में तथा सरकारी संस्थानों में किए कार्यक्रम।

आबू। ब्रह्माकुमारी संस्था के युवा प्रभाग की ओर से महिला सशक्तिकरण, स्वच्छता और बालिका शिक्षा का संदेश देने के लिए अहमदाबाद से तेरह अगस्त को शुरू हुआ बस अभियान आबू पहुँचा।

इस अवसर पर युवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि वर्तमान समय भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र

मोदी का सपना है कि हमारा भारत देश स्वच्छता के क्षेत्र में पूरी दुनिया में नाम रोशन करे। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए इस अभियान का शुभारंभ किया गया है।

ब्रह्माकुमारीज के महासचिव ब्र.कु. निर्वै ने इस संकल्प को दोहराया कि भारत में जब युवा जग जायेगा तभी भारत स्वर्ग बन जाएगा।

युवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. चन्द्रिका ने कहा कि आज युवाओं में तेज़ी से नशे की लत बढ़ती जा रही है। ऐसे में ज़रूरत है कि उन्हें इसके प्रति आगाह करें। यदि समय रहते हमने ऐसा नहीं किया तो आने वाली पीढ़ी हमें माफ नहीं करेगी। उन्होंने आह्वान करते हुए कहा कि हमें अपने दायित्वों को पूरा करते हुए इसमें सहभागी बनना होगा। आबू के नगरपालिका अध्यक्ष सुरेश थिंगर ने कहा कि श्रेष्ठ

चरित्रवान युवा ही देश की संपत्ति है, जिस देश का युवा अपनी शक्ति व प्रतिभा का उपयोग सकारात्मक दिशा व नवनिर्माण



में करता है, वही देश प्रगति के शिखर को छूता है। उन्होंने इस कार्य के प्रति विश्वास जताते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन की ओर से निरंतर की जा रही

सामाजिक सेवाएं युवाओं को अवश्य बेहतर कार्य के लिए प्रेरित करेंगी। भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष ईश्वर चंद डागा ने कहा

कि नशीले पेय व खाद्य पदार्थों के सेवन से पारिवारिक व सामाजिक रिश्तों में दूरियाँ बढ़ने के साथ कलुषित भावनाओं को बल मिल रहा है। इसके लिए ब्रह्माकुमारी

संगठन का युवाओं को व्यसन से मुक्त कराने व उनकी चेतना को जागृत करने का यह अभियान सराहनीय एवं प्रशंसनीय है।

वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू ने कहा कि श्रेष्ठ चरित्र ही युवा शक्ति की पहचान है। अपने श्रेष्ठ कर्मों से युवा हर दिल पर शासन कर सकता है।

यात्रा प्रबंधक मुकेश कुमार ने देश भर में तीन वर्ष तक चलने वाली इस यात्रा के उद्देश्य व कार्यक्रमों की जानकारी देते हुए बताया कि गत तेरह अगस्त को साबरमती से रवाना हुई यह यात्रा दस लाख से अधिक किलोमीटर की दूरी तय करते हुए देश के हज़ारों गांवों, सैकड़ों शहरों, दर्जनों महानगरों के युवाओं को अपने कर्तव्यों के प्रति जागरूक करेगी। इस मौके पर भाजपा जिला उपाध्यक्ष सौरभ गांगडिया, ग्लोबल अस्पताल के मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. श्रीमंत साहू, युवा प्रभाग अधिशासी सदस्य जितेंद्र जावाले, पार्षद हेमराज माली, जगदीश चंद्र डाड, भगवानाराम, दानसिंह परमार, जूझाराम, देवीलाल बामणिया, कस्तूरी कंवर व इंद्रा कंवर, ने भी विचार व्यक्त किए। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी संस्थान के युवा भाई बहनों के अंदर उमंग उत्साह तथा सक्रियता देखने को मिली।

सिर्फ परिवर्तन से ही...!!

आज हम परिवर्तन की बात करते हैं। परिवर्तन हर पल हो रहा है। अभी दिवाली आयी, पूर्व दिवाली में हमने कई संकल्प किये थे, वो भी परिवर्तन हुआ और अभी दूसरी दिवाली आई। ऐसे ही हर चीज़ परिवर्तनशील है। कल था वो आज नहीं, आज है वो कल नहीं रहेगा। परिवर्तन कुदरत का नियम है। तो हमें देखना है कि हम समय के साथ कितना परिवर्तित हो रहे हैं? चाहते सभी हैं, कोई लक्ष्य बनाता है कि मैं अपने जीवन में टॉपर रहूँगा, मैं ये लक्ष्य हासिल करूँगा, कई तो उस लक्ष्य को पाने में सफल भी हो जाते हैं, पर कई चाहते हुए भी उस लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाते। तो उसकी वजह क्या है, यह हम जानें।

हम चाहते हैं कि हमारा जीवन हर पल खुशियों से भरा हो। इस पल हम खुश भी हैं, फिर अगले पल हम नाखुश क्यों हो जाते हैं? क्या हमने कभी ऐसा सोचा कि हमारी खुशी किस वजह से विचलित हुई? क्योंकि हमने अपने जीवन में परिवर्तन को



- डॉ. कु. गंगाधर

जिस रीति से स्वीकारना चाहिए, वहाँ कहीं न कहीं चूक हो रही है। परिणामस्वरूप हमारी खुशी नाखुशी में परिवर्तित हो जाती है। परिवर्तन एक कला है, उसको हमें यूँ करने के तौर तरीकों पर गौर करना होगा। अगर हमें परिवर्तन करने की कला आ जाये तो हम नर से नारायण भी बन सकते हैं। जब कोई स्कूल में बच्चा दाखिल होता है, पढ़ाई करना आरंभ करता है, तो उसका कोई न कोई लक्ष्य होता है। ठीक वैसे ही, यहाँ पर भी हमें हमारा लक्ष्य मनुष्य से देवत्व प्राप्त करना है। या यूँ कहें कि युक्तियुक्त होकर असुर से देवता बनना हमारा लक्ष्य है। क्योंकि वर्तमान जो संसार है वो सब आसुरी लक्षणों से युक्त हो चुका है। मनुष्य से देवता बनना या असुर से देवता बनना - यह क्या है? यह परिवर्तन की प्रक्रिया है। अगर परिवर्तन न हो तो मनुष्य से देवता कैसे बनेंगे! हमारा लक्ष्य पूरा कैसे होगा! जिसको हम पुरुषार्थ कहते हैं। पुरुषार्थ है क्या? परिवर्तन है। परिवर्तन का नाम ही पुरुषार्थ है। तब तो यहाँ परमात्मा हमें कहते हैं कि पुरुषार्थ तेज़ करो। 'पुरुषार्थ तेज़ करो' कहने का अर्थ क्या है? परिवर्तन की रफ्तार को बढ़ाओ। परिवर्तन की प्रक्रिया को तेज़ करो। पहले हम चले थे उतरती कला में, अभी हमें जाना है उतरती कला से उड़ती कला में। उड़ती कला में जायेंगे कैसे? जब हमें परिवर्तन की कला आयेगी। मुख्य हमारा पुरुषार्थ है, वह इसी बात का है कि हमारे में परिवर्तन की कला आनी चाहिए।

जिस स्थान पर आप रहते हैं, वहाँ पर आपका प्रभाव नहीं पड़ता, या जिस ऑफिस में आप काम करते हैं, वहाँ लोग आपको सहयोग नहीं देते, कई बातों में रुकावट डालते हैं और सेवा में ज़्यादा सफलता नहीं मिलती, क्यों? क्योंकि आपमें परिवर्तन नहीं है। हमारे जीवन में परिवर्तन ऐसा प्रत्यक्ष हो कि लोगों को मालूम पड़े कि हम बदल चुके हैं। पहले हमारा जीवन क्या था, और अभी क्या बन चुका है! तब ही घर वालों पर प्रभाव पड़ेगा। परिवर्तन एक ऐसी चीज़ है, जिसे देखकर सब खुद बोलेंगे कि पहले हमारे बच्चे में ये आदतें थीं, अभी इतना बदल गया है। पहले घर में काम नहीं करता था, गुस्सा करता था, लोगों के साथ उसका व्यवहार ऐसा था; अभी उसमें बहुत बदलाव आ गया है। जितना-जितना हममें परिवर्तन होगा, परमात्मा को प्रत्यक्ष भी हम उतना ही कर सकेंगे। तब मुरलियों में परमात्मा कहते हैं कि बच्चे, बाबा की यह बात नहीं मानेंगे! बात मानने का अर्थ क्या है? परिवर्तन हो जाना। यह संगमयुग क्या है? सतयुग से लेकर संगमयुग तक हम जो कहानी पढ़ते हैं, सुनते हैं - यह क्या है? परिवर्तन। संगमयुग क्या है? परिवर्तन का समय। कलियुग जा रहा है और सतयुग आ रहा है। हमें परिवर्तन होना है। अभी हमें कलियुगी से बदलकर सतयुगी बनना है। यह सारा ज्ञान हमने किसलिए लिया? कलियुग की आदत को छोड़ अपने को सतयुग के लायक बनायें, क्योंकि समय बदलने वाला है। ज्ञान का मुख्य सार या नींव या धुरी यह है कि हमें परिवर्तन करना है। कई बार परमात्मा से पूछा जाता है कि बाबा, महापरिवर्तन कब होगा? सतयुग कब आयेगा? तो बाबा कहते हैं, परिवर्तन की प्रक्रिया तो पूरी हो चुकी है। ऐसा आमतौर पर बाबा कहते थे, लेकिन अब बाबा हमसे पूछते हैं कि आप सब तैयार हो? आप उस परिवर्तन के आधार मूर्त और उद्धार मूर्त हो। सारे सृष्टि का परिवर्तन आपके परिवर्तन पर टिका हुआ है। आपके कारण रुका हुआ है। अगर आप परिवर्तित नहीं होंगे

- शेष पेज 3 पर...

व्यक्त भाव से ऊपर उठकर अव्यक्त पालना का अनुभव करो

इस तन में रहते मन को बाबा में लगाने से वायुमण्डल बड़ा अच्छा हो जाता है। साकार बाबा निमित्त है, शिवबाबा कहता है, मैं इनका शरीर लोन लेता हूँ तुम्हें दृष्टि देने के लिए। उसकी दृष्टि से इतनी सुन्दर रचना हुई है। जब साकार बाबा अव्यक्त हुआ तो सबके मन में यह प्रश्न उठा कि अब क्या होगा और कैसे होगा? तो गुलज़ार दादी ने जब भोग लगाया तो बाबा आया और सबके प्रश्नों के उत्तर दिये। तब से अभी तक अव्यक्त वतन से गुलज़ार दादी के द्वारा हम सब अव्यक्त को साकार में अनुभव कर रहे हैं।

अभी भी सब बच्चे दूर बैठे भी अव्यक्त पालना का अनुभव करते हैं। बाबा कहते, बच्चे सिर्फ व्यक्त भाव को छोड़ो, व्यर्थ रूप से सोचना छोड़ो। बाकी बाबा का काम बाबा जाने। बाबा आज दिन तक हमारी अच्छी सम्भाल कर रहा

है। जहाँ भी हम होंगे, बाबा हमारे साथ है। दूसरा - बाबा ने जो ड्रामा की नॉलेज दी है ना, तो ड्रामा अनुसार जो जैसे चल रहा है, हमारी स्थिति को अडोल अचल बना रहा है। आप सभी बाबा के बच्चे हो और मेरे बहन भाई हो, तो हरेक ऐसा फील करता है ना कि मैं आपकी बहन हूँ या आप मेरी बहन हो, यह भाई है। सब मेरे हैं, क्योंकि हम एक बाप के बच्चे हैं तो एकमत है। मनमत न हो इसके लिए सदा श्रीमत पर चलते रहें तो हमेशा एकमत हो चल सकेंगे। सारे कल्प में अभी ही ऐसा मौका मिला है, जो सभी आपस में एकमत होकर रहते और अपनी-अपनी कमाई जमा करते हैं। हमारी इस पढ़ाई में बहुत कमाई जमा हो रही है। सतयुग में आने की तैयारी यहाँ करनी है क्योंकि जब यह पढ़ाई पूरी हो जायेगी तो हम सभी आत्मायें वापस घर जायेंगी, फिर वापस सतयुग में आयेंगी। तो अव्यक्त होकर

के भी बाबा आज दिन तक कैसे पालना दे रहा है और हम बच्चे उसी अव्यक्त पालना से अपनी स्थिति को अच्छे से अच्छा बना रहे हैं। बहुत ईज़ी राजयोग है, लेकिन ऐसे भी नहीं कि सहज कहके अलबेले हो जाएं, नहीं। अलबेलेपन का अंश न हो, नहीं तो कमाई से वंचित रहेंगे। इसके लिए साक्षी होके देखो, जैसे अभी हम एक दो को स्नेह की दृष्टि से देखते मिलन मना रहे हैं, ऐसे सतयुग में थोड़ेही होगा! यहाँ बैठे बुद्धि बाबा के साथ है, जहाँ बाबा वहाँ बच्चे। मैं समझती हूँ कोई नई-नई आत्माओं को ऐसा साक्षात्कार होता है, उनको भी अनुभव हो जाता है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

बुद्धि को पॉज़ीटिव की ओर ले जाने का अभ्यास करें



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

कोई भी माया की हलचल होती है तो बाबा ने हम लोगों को पक्का कर दिया है कि कोई भी बात हो जाये तो उससे पाठ पढ़ लो। बात को उस रीति से नहीं देखो - क्यों हुई, कैसे हुई, इसने यह बात क्यों की, इससे यह क्यों हुआ, मेरे से ही यह क्यों हुआ... ऐसे जो क्वेश्चन उठते हैं वो हलचल मचाते हैं। हाय-हाय का थोड़ा-सा भी असर होता है तो उसमें देखो कि इसमें हमको फायदा क्या हुआ, यह बात हमको कौन-सा पाठ पढ़ा रही है? यदि किसी ने आपकी ग्लानि कर दी, कोई गाली दे रहा है, इन्सल्ट कर रहा है तो बाहर से यह बुरी बात दिखाई देती है लेकिन कोई हमारी इन्सल्ट करता है, ग्लानि करता है, गाली देता है, मुझको नीचा करके खुद को ऊँचा उठाता है तो वास्तव में यह पेपर हमें सहन शक्ति का पाठ पक्का कराता है। अगर इस विधि से देखेंगे तो क्यों-क्या उठेगा ही नहीं। और उस रीति से देखेंगे, मेरे साथ ही क्यों होता है, मेरा भाग्य शायद ही ही नहीं, मेरा ड्रामा में ऐसा ही पार्ट है, मेरे को शायद इतना ऊँचा बनना ही नहीं है... तो ऐसे नेगेटिव संकल्प को पॉज़ीटिव रूप से नहीं देखते हैं, सिर्फ नेगेटिव को देख रहे हैं तो क्वेश्चन मार्क उठते हैं।

बाबा ने एक बहुत अच्छा मिसाल दिया था, जैसे गुलाब का फूल है, खुशबू कितनी अच्छी होती है, लेकिन पैदा कहाँ से होता है? उसकी धरनी में कितनी गन्दी खाद होती है। गन्दी खाद से कितनी अच्छी खुशबू ले लेता है। खाद है तो खराब ना। जब खाद डालते हैं तो नाक बन्द करके चलते हैं। और जब गुलाब का पुष्प खुशबू लेकर निकलता है तो हम नाक पर रखते हैं, सूँघते हैं। तो हमारी रचना में भी इतना अक्ल है कि खाद से भी अपनी खुशबू ले ली। तो जब कोई बात हो जाती है तो क्या हम गुलाब के पुष्प के

माफ़िक बुरी बात से भी अच्छाई नहीं ले सकते? जब हमारी रचना में इतना अक्ल है तो हम तो मास्टर सर्वशक्तिवान् हैं ना! जब वो कर सकता है तो हम क्यों नहीं कर सकते? इसीलिए नेगेटिव को छोड़कर पॉज़ीटिव के तरफ हमारी दृष्टि जानी चाहिए। यह अभी से हमको संस्कार डालने पड़ेंगे तब ही विनाश के समय हमारी बुद्धि नेगेटिव की तरफ न जाकर पॉज़ीटिव की तरफ जायेगी। अगर अभी से हमारा बहुत काल का अभ्यास नहीं होगा, नेगेटिव देखते हुए उससे पॉज़ीटिव उठाने की आदत नहीं होगी, संस्कार नहीं होंगे तो उस समय हमको धोखा मिल जायेगा। इसीलिए विनाश के लिए तैयारी क्या करनी है? एक तो त्रिकालदर्शी स्टेज को पक्का करो, नथिंगन्यू के पाठ को पक्का करो और कोई भी ऐसी चीज़ देखो तो उसके नेगेटिव को बदलकर पॉज़ीटिव की तरफ बुद्धि जाये - यह अभ्यास अभी से चाहिये। यह तब होगा जब ड्रामा की प्वाइन्ट प्रैक्टिकल में पक्की होगी। यदि वैसे ही वर्णन करेंगे कि हाँ, ड्रामा का ज्ञान बहुत अच्छा है, ड्रामा की प्वाइन्ट बहुत फायदा करती है - ऐसे तो फायदे की बहुत सी बातें हैं लेकिन यह प्वाइन्ट ही है या प्रैक्टिकल है? हर प्वाइन्ट को आप यन्त्र के रूप से यूँ कर सकते हो।

ड्रामा माना फुल स्टॉप। ड्रामा का ज्ञान हमको फुलस्टॉप याद दिलाता है। जिस समय कोई बात होती है, उस समय फुल स्टॉप याद आये। वैसे ड्रामा याद है, लेकिन समय पर फुल स्टॉप नहीं लगा, फुल स्टॉप लगाना चाहते हैं और बन जाता है क्वेश्चन मार्क। तो टाइम पर तो काम में नहीं आया। जैसे कहानी है एक तोता था, जिसका नाम था गंगाराम। उसको कहा नल पर नहीं बैठना लेकिन वह नल पर बैठकर बोल रहा था - 'गंगाराम नल पर नहीं बैठना।' तो यह क्या हुआ? हमें परिस्थिति के समय ड्रामा-ड्रामा कहना है या फुल स्टॉप लगाना है? तो यन्त्र माना जो समय पर काम आये। तो ज्ञान तलवार में जंक न लगे। ज्ञान

तलवार से पेपर में पास हो जाओ। तो अभी से चेक करो कि जिस समय कोई बात आती है उस समय फुल स्टॉप लगता है? ड्रामा की प्वाइन्ट प्रैक्टिकल में यूँ होती है? यदि नहीं तो उसका निवारण सोचो। अन्तिम सीन जो होगी, एक्सट्रीम चीज़ जो होगी वो ज़्यादा समय नहीं चलेगी। आपका फाइनल पेपर जो होना है, वह एक सेकण्ड का होना है। क्वेश्चन भी बाबा ने सुना दिया है - 'नष्टोमोहा, स्मृति स्वरूप।' एक सेकण्ड में बॉडी कॉन्शियस में आ गये तो सेकण्ड तो बीत गया। तो पास कैसे होंगे? इसीलिये बाबा कहते हैं कि लास्ट समय की तैयारी के लिए आप अभी से अपनी तैयारी करो। जैसे स्कूल में पहले 3 मास में फिर 6 मास में पेपर होता है और फिर फाइनल पेपर होता है ताकि बच्चों को पता चले कि हम किस - किस बात में कमज़ोर हैं, उसको ठीक कर लें। इसी रीति से हमको अपना ही टीचर बनकर अपनी चेकिंग आपेही करनी चाहिए। पेपर तो ड्रामानुसार सबके पास आता ही है, कोई के पास पेपर न आये तो पास होकर सूक्ष्मवतनवासी हो जाये। हरेक को अपने-अपने ढंग का पेपर आता है और आना ही है। जितना आगे बढ़ेंगे उतना पेपर गुह्य होता जायेगा। लेकिन हम कहाँ तक उस पेपर में प्रैक्टिकल में पास होते हैं - यह हमको चेक करना है। दूसरा चेक करेगा तो बॉडी कॉन्शियस के संस्कार होने के कारण उसे टालने की कोशिश करेंगे, कहेंगे मेरी गलती नहीं है, इसने ऐसे किया तो मैंने ऐसे किया। दूसरे के ऊपर टालेंगे। यह बॉडी कॉन्शियसनेस का बीज है। इसलिये दूसरा शिक्षा देता है तो पता नहीं चलता है। अपने आपको जो हैं, जैसे हैं - पता होता है, मन खाता है। भले उस समय पता नहीं भी पड़े कि मैं राइट हूँ या रॉन्ग हूँ! लेकिन जब बात पूरी हो जाती है तो मन में फील होता है कि यह ठीक नहीं है। अलबेलेपन में चला देते हैं कि यह ठीक है, ऐसे तो चलता ही है, सब ऐसे ही तो चल रहे हैं। फिर हम उसको टाल देते हैं, लेकिन मन में आता ज़रूर है।



आगरा। 'सेलिब्रेटिंग लाईफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु.शिवानी, अनुसूचित जनजाति आयोग के राष्ट्रीय अध्यक्ष व सांसद डॉ. रामशंकर कठेरिया, आगरा विकास मंच के अशोक जैन, जिला जज सरोज यादव, सीजेएम कविता मिश्रा, ब्र.कु.अश्विना व अन्य।

देखें, आपने दिन को कितना जिया?

- ब्र.कु. प्रतिमा, छ.ग.

कौन ऐसा होगा, जो नहीं चाहेगा कि उसका जीवन सफलताओं से भरा हो। ऐसी ज़िंदगी पाने के लिए आप अपने आपसे पूछें, कि 'मैंने आज क्या खास किया, जिस वजह से मैं आज के दिन को याद रखूँगा?' यदि आपके पास कोई उत्तर नहीं है तो इसका मतलब है कि आपने इस दिन को जिया ही नहीं, सिर्फ काटा है। आइए तीन प्रयोग करें...

प्रयोग 1: कृतज्ञ बनें

हर सुबह उठकर या हर रात सोने से पहले किन्हीं पाँच चीज़ों के लिए कृतज्ञता प्रकट करते हुए शुक्रिया अदा करें। जैसे कि, 'हे भगवान! मैं आपका शुक्रगुजार हूँ, क्योंकि आपने मुझे एक शानदार जीवन दिया। मुझे सोचने-समझने के लिए बुद्धि दी। मुझे बहुत अच्छा परिवार दिया। मुझमें इतनी शक्ति दी कि मैं दुनिया के लोगों में भलाई फैला सकूँ।' आप शुक्रिया अदा करने के योग्य हैं, ये भी एक उपलब्धि है। सुबह का अखबार उठाकर देख लीजिए, इंटरनेट या टीवी पर देख लीजिए, अलग-अलग देशों में अलग-अलग कारणों से हज़ारों लोगों की आज मृत्यु हुई है। यदि उनमें आपका नाम नहीं है, ये भी कृतज्ञता का कारण है।

प्रयोग 2: साँसें अद्भुत हैं

एक दिन में कई बार एक मिनट की गहरी श्वास लें। मैं गहरी श्वास का अद्भुत प्रयोग कुछ महीनों से लगातार कर रहा हूँ। आपको बताना चाहता हूँ कि इसने मेरे जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन किए हैं। जितनी गहरी श्वास ले सकते हैं लें, उसे लें और उस श्वास पर नज़र रखें। महसूस करें कि वो आपके रोम-रोम में, अंग-अंग में समा रही है। जब किसी डील के लिए जाना हो, एक गहरी श्वास लें। जब ऑफिस में बैठे हों, एक गहरी श्वास लें। किसी बड़े व्यक्तित्व से मिलने जा रहे हों, किसी उलझन या तनाव में हों, ईश्वर की प्रार्थना करने जा रहे हों, कोई महत्वपूर्ण विचार सुनने या सेमिनार में शामिल होने जा

रहे हों, तो एक गहरी श्वास लें। यह श्वास पूरे एक मिनट तक लेने की कोशिश करें। यदि यह संभव न हो तो एक मिनट में दो बार गहरी श्वास लें। आप पाएंगे कि उस एक मिनट की गहरी श्वास ने आपके अंदर के अंतर्विरोधों और तनाव को किस हद तक कम कर दिया



है। इस प्रयोग से आप अपने आपको जोड़ पाएंगे।

इस एक मिनट की श्वास को रोम-रोम में, अंग-अंग में महसूस करें। आप देखेंगे कि भीतर से आप बेहतर, और बेहतर, और विशाल, और दिलदार बनते चले जा रहे हैं। हर गहरी श्वास आपको भीतर से बेहतर बनाती है।

प्रयोग 3: सपनों को महसूस करें

यह तीसरा क्रांतिकारी प्रयोग है, एक

मिनट कल्पना का, भविष्य को आज देखने का। हर दिन एक बार या दो बार एक मिनट तक अपनी आँख बंद करें और ये महसूस करें कि वो सारी चीज़ें जिन्हें आप पाना चाहते थे, वो आपके पास, बिल्कुल आपके सामने हैं। आप उनका उपयोग कर रहे हैं। यकीन मानिए, जिस दिन आप कल्पना करने में सफल हो गए, उसी दिन उस उपलब्धि को आपके पास आने के रास्ते खुलने लगेंगे। कल्पना करने के लिए लक्ष्य बनाने पड़ते हैं। सबसे पहले खुद से पूछना पड़ता है कि मैं क्या पाना चाहता हूँ। जब आप ये तय कर लेते हैं कि आप क्या पाना चाहते हैं, तब आपके भीतर कल्पना करने की योग्यता पैदा होती है। दुनिया के महान विचारक स्टीवन कवि ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक में लिखा है कि, 'काम शुरू करते समय ही उसका अंत साफ नज़र आना चाहिए।' आज से 5-10 साल बाद आप जहाँ पहुँचना चाहते हैं, यदि आप उस क्षण को आज महसूस कर सकते हैं, देख सकते हैं, तो ही आप उस चीज़ को प्राप्त कर सकते हैं।

भविष्य कभी भविष्य में निर्मित नहीं होता, वह वर्तमान में निर्मित होता है। हर दिन एक मिनट ज़रूर कल्पना करें। कल्पनाएं करते वक्त खूब मुस्कराएं। मुस्कराहट एक अद्भुत चीज़ है। लाखों लोगों को हम उनके नाम से नहीं जानते, मगर उनके साथ हमारा मुस्कराहट का रिश्ता है। जब भी हम अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए तैयार होते हैं तो प्रकृति हमारी पूरी मदद करती है, पर इसके लिए हमें पूरी तरह से तैयार होना होता है।

सिर्फ परिवर्तन...

- पेज 2 का शेष

तो सृष्टि परिवर्तित कैसे होगी? मैं बदलूंगा तो विश्व बदलेगा ना - यहाँ तक परमात्मा हमारी जिम्मेवारी बताते हैं। बाबा कहते हैं कि आप बच्चे बदलेंगे तो संसार बदलेगा, आपके कारण यह संसार रुका हुआ है। सतयुग जो नहीं आ रहा है, वो आपकी वजह से देरी हो रही है। आप देखिये, परिवर्तन की कितनी

प्रमुखता है! आप ये समझ लें कि पहला-पहला सारा लक्ष्य, उसको आप कोई भी नाम दे दें, जो केन्द्रबिन्दु है, जिसपर यह सारा कुछ घूमता है, वह है परिवर्तन की कला। यदि परिवर्तन नहीं हुआ, तो आप कोई भी लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सकते। हमारा कोई भी मनोरथ सिद्ध नहीं हो सकता।

हम हमारे जीवन को हर पल खुशियों के लम्हों से जीना चाहते हैं। तो हमें हर पल परिवर्तन

की कला को अपनाना होगा। जहाँ खुशियों की दुनिया है, जहाँ शांति, सुख और पवित्रता है, जो कि समय परिवर्तित होकर आने वाला है, उस समय को लाने का मैं जिम्मेवार हूँ, क्योंकि मुझे खुशियों की दुनिया में जाना है व जीना है, तो परिवर्तन के रूप में मुझे ही अपनाना होगा। तभी तो आपके जीवन में सुख शांति और खुशी आयेगी। परंतु ये सब संभव है सिर्फ और सिर्फ परिवर्तन से!!



अजमेर-राज.। माननीय मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु.योगिनी।



बिहार शरीफ-नालंदा। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए पार्षद रीना जी, थाना प्रभारी पिंकी जी, ब्र.कु.अनुपमा, ब्र.कु.किरण तथा अन्य।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। वरिष्ठ नागरिक सप्ताह के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए विधायक पी.के.पाणिग्राही। मंचासीन हैं ब्र.कु.माला, डॉ.साहू, डी.एस.एस.ओ. बलराम सेठी, सब कलेक्टर एस.एस. स्वाई, ए.एस.पी. एस.दास, ए.एस.पी. त्रिनाथ पटेल तथा ब्र.कु.मंजु।



घरौदा-हरियाणा। 'खुशनुमा जीवन जीने की कला' कार्यक्रम के अवसर पर रोटरी क्लब के अध्यक्ष नरेश चुग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेम बहन तथा ब्र.कु.ओंकार।



करनाल से.7। 'खुशियाँ आपके द्वार' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए हरियाणा चैम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के उपाध्यक्ष रूप नारायण चांदना, सिविल हॉस्पिटल के सी.एम.ओ. के.के.चावला, ब्र.कु.ओंकार, ब्र.कु.प्रेम तथा अन्य।



पुष्कर-राज । संत सम्मान समारोह के अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांता ।



मोतिहारी-विहार । ज्ञानचर्चा के पश्चात् आई.ए.एस. राम नरेश सिकारिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मीना तथा ब्र.कु.अशोक ।



दिल्ली-ववाना । क्षेत्र के सभी ब्रह्मकुमारी सेवाकेन्द्रों द्वारा संगठित रूप से आयोजित राजयोग में ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मीना तथा ब्र.कु.अशोक ।



नवरंगपुर-ओडिशा । वरिष्ठ नागरिक सप्ताह के अवसर पर वरिष्ठ जनों को प्रोत्साहित करने के लिए किये गये प्रयासों हेतु ब्र.कु.गीता को मोमेंटो प्रदान कर सम्मानित करते हुए जिला सामाजिक सुरक्षा अधिकारी नारायण बेहेरा तथा ईश्वर सुना ।



तोशाम-हरियाणा । 'स्वस्थ और सुखी जीवन जीने की कला' विषय पर अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. डॉ.सचिन परब । साथ हैं विजय शेखावत, जिला महासचिव, बी.जे.पी., रविन्द्र बापोड़ा, चेयरमैन, निगरानी कमिटी तथा ब्र.कु.निर्मला ।



दिल्ली-रोहिणी । गुरुनानक पॉलिटेक्निक कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् कॉलेज के प्रिंसिपल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.संतोष एवं ब्र.कु.सुरेश ।

स्वयं व दूसरों को सशक्त करने की एनर्जी ही क्रियेट करें

- गतांक से आगे...

प्रश्न:- बच्चा अगर कभी कुछ गलत करते हुए पकड़ा जाता है तो यही कहता है कि 'मॉम, आई ऐम वेरी सॉरी', तो हम कभी मान ही नहीं पाते हैं कि ये नहीं करेगा।

उत्तर:- यही कारण है कि वे फिर वही करते हैं, और फिर हम दोष उन पर डालते हैं। हमें उनके विश्वास का ध्यान रखना है। एक-दूसरे पर विश्वास कब आयेगा, जब हम खुद अपने शब्दों को वैल्यू देंगे, तभी हम दूसरों के शब्दों को भी वैल्यू दे सकते हैं। अगर सामने वाला कहता है, 'मैं नहीं करूंगा', तो आप तुरंत यह सोचें कि हाँ, अब ये नहीं करेगा। उनकी थॉट को सशक्त करना ये हमें ध्यान रखना है। हम थॉट क्रियेट कर देते हैं 'अच्छा!', अब जैसे ही आपने ये थॉट क्रियेट किया तो समझो कि उनसे फिर से ये गलती होने ही वाली है।

प्रश्न:- हम कहते हैं कि ज़रा देखते हैं, देखेंगे अच्छा..।

उत्तर:- देखेंगे अच्छा, समय भी होता है और फिर साथ में बोल भी देंगे अगर फिर आपने यह किया ना, इस थॉट से हमें शक होता है कि आप फिर से ऐसा करने वाले हो। हमें पता नहीं है हम क्या कर रहे हैं। हमें लगता है कि हम उनको चेतावनी दे

रहे हैं। हमें यही ध्यान रखना है कि सारा दिन ऐसी एनर्जी क्रियेट करें जिससे खुद को भी सशक्त करें और दूसरों को भी सशक्त करें। हम क्योंकि ध्यान नहीं रखते हैं इसलिए हमें पता नहीं चलता है कि कैसे हमारा एक-

एक थॉट दूसरे को शक्तिहीन करता है।

आप जब इकट्ठे हो चाहे ऑफिस में, चाहे घर में, तो ये ध्यान रखें कि एक-दूसरे के प्रति अपने अंदर जो भरकर रखा है पहले उसको खाली करें। इसलिए पिछली बार भी हमने देखा था कि फिर वो गुस्से के रूप में, विस्फोट के रूप में बाहर निकलकर आता है। तब ऐसी-ऐसी बातें निकलकर सामने आती हैं कि जिसके बारे में हमने कभी सोचा भी नहीं था, और तुरंत ही हम दूसरे को स्पष्टीकरण देते हैं कि मेरे कहने का ये मतलब नहीं था, मेरा तो बिल्कुल ऐसा कोई भाव ही नहीं था। जो भी हमारे अंदर से निकला वो इसीलिए निकला कि वो मन में क्रियेट होता रहता है। उस पर भी जो बाहर निकला वह बहुत ही कम

मात्रा में निकला, लेकिन जो क्रियेट हुआ वो इससे ज़्यादा था। जो शब्द बाहर निकले वो तो उतना नुकसान नहीं करेंगे क्योंकि हो सकता है सामने वाला उसको भूल जाये, लेकिन जो मैंने अपने अंदर इतना संभालकर रखा है वो मेरे अंदर कितना नुकसान करता होगा।

इसमें महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें महसूस कर अपने सोचने के ढंग को बदल लेना चाहिए। हम जो यह पकड़कर रख लेते हैं कि मेरे साथ धोखा हुआ या उन्होंने सम्बंधों में कुछ गलत कर दिया, चलो मैंने माफ तो कर दिया, इकट्ठे तो रह रहे हैं। लेकिन अब देखना है कि हम कौन सी एनर्जी क्रियेट करके इकट्ठे रह रहे हैं। ऐसे इकट्ठे रहने का या ऐसे इकट्ठे काम करने का हमारा उद्देश्य क्या है? हमारे बीच में आक्रोश की एनर्जी ट्रैवल कर रही है, जो कि एक नेगेटिव एनर्जी है। हम बच्चों के लिए इकट्ठे रह रहे हैं, लेकिन हम उन्हें कौन सा वायुमंडल दे रहे हैं। और फिर होता क्या है, किसी विषय पर चर्चा होते-होते बहस होनी शुरू हो जाती है और सारा दर्द जो हमारे अंदर जमा है वो सारा शब्दों के रूप में बाहर निकल आता है। - क्रमशः



-ब्र.कु.शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

स्वास्थ्य

कब्ज और माइग्रेन से हो जायें मुक्त

कब्ज से परेशान हैं तो ये कीजिए...

कब्ज एक आम समस्या बनती जा रही है। लगातार कब्ज रहने से आगे जाकर यह गम्भीर रूप ले लेती है। सिर भारी होना, जी मिचलाना, बुखार सा रहना, मुँह में पानी आने की शिकायत रहने लगती है। कुछ बातों का खयाल रख के कब्ज से बचाव किया जा सकता है।

न हो पानी की कमी

कम पानी पीने से भी कब्ज की शिकायत हो सकती है। दिन में कम से कम 10 से 20 गिलास पानी पीना चाहिए। रात को सोते समय भी पानी पीना चाहिए। सुबह मल त्यागने से पहले भी पानी पीना चाहिए।

मानसिक रूप से स्वस्थ

हर समय चिंता में डूबे रहने से भी कब्ज की शिकायत रहती है। लगातार सोचते रहने से तनाव रहने लगता है और कब्ज होता है।

नशे से दूरी

सिगरेट, तम्बाकू, गांजा, अफीम जैसी नशे वाली चीज़ों से बचना चाहिए। साथ ही चाय, कॉफी के सेवन से भी बचे रहें तो

बहुत अच्छा।

खाने का रस्ते ध्यान

खाने के बाद ठंडे पेय पीना, जल्दी-जल्दी बिना चबाए खाने व समय पर नहीं खाने से भी कब्ज की शिकायत होती है। भूख से कम खाएं। टमाटर, पालक का इस्तेमाल करें। फलों में पपीता व सेब जैसे



फल खाना चाहिए। शाम को सब्जियों का सूप पीने से भी कब्ज में लाभ होता है। जितना हो सके एक्टिव रहें। रोज़ाना जॉगिंग पर जाएं। योगा को दिनचर्या में स्थान दें।

आँतों की कमज़ोरी

कब्ज दूर करने के लिए बार-बार ली जाने वाली दवाओं व चूर्ण लेने से भी आँतें कमज़ोर हो जाती हैं। आँतों में सूखापन पैदा हो जाता है। यह दवाइयों गर्म हो सकती हैं, जिससे आगे जाकर बवासीर जैसी समस्या हो सकती है। साथ ही भरपूर नींद लेना चाहिए और समय पर सोना चाहिए।

एक्यूपेशर से माइग्रेन की चिकित्सा संभव

★ सिरदर्द एक ऐसी समस्या है जिसका व्यक्ति आए दिन शिकार होता है। यह रोग कभी-कभी स्वतः ठीक हो जाता है तो कभी दवा लेने के बाद भी जल्दी ठीक नहीं होता है और रोगी को काफी दिनों तक परेशान होना पड़ता है।

एक्यूपेशर से दिन में दो बार उपचार देना संभव नहीं हो तो दिन में कभी भी दिया जा सकता है। सभी केन्द्रों पर दबाव देने में पंद्रह से बीस मिनट लगते हैं।

★ आयुर्वेद में पाँच प्रकार के सिरदर्द बताए गए हैं। उनमें से माइग्रेन भी एक है। इसमें भ्रुकुटी, कर्ण, नेत्र, ललाट के आधे हिस्से में काफी तेज़ दर्द होता है और आरी से काटने जैसी वेदना होती है। माइग्रेन का सिरदर्द कई दिनों तक बना रहता है।

माइग्रेन के कारण

★ यह कब्ज, पेट, गैस, जिगर या पित्ताशय में गड़बड़ी, पुराना नजला-जुकाम, गर्दन में रीढ़ की हड्डी के विकार ग्रस्त होने, कान या दांत दर्द से होता है। नसों में खिंचाव, तिल्ली का बढ़ना, सिर में ट्यूमर, मानसिक अशांति तथा निरंतर चिंता के कारण भी माइग्रेन होता है।

★ कई लोग कुछ विशेष वस्तु के खाने

पीने से इसका शिकार हो जाते हैं। महिलाएं इसका ज़्यादा शिकार होती हैं। ये रोग हॉर्मोन्स असंतुलन, जननांगों में विकार, हिस्टीरिया, मिर्गी और मूत्र रोग के कारण भी होता है।

एक्यूपेशर से इलाज

★ एक्यूपेशर में हाथों तथा पैरों के कुछ विशेष केन्द्रों पर हाथ के अंगूठे से दबाव डालकर या मालिश करके कई रोगों को दूर किया जा सकता है। इन केन्द्रों का शरीर के विभिन्न अंगों से सीधा संपर्क होता है।

★ इस पद्धति से माइग्रेन का उपचार करते समय सर्वप्रथम हाथों और पैरों के अंगूठों के साथ एक दो मिनट का तथा उसके बाद दोनों हाथों के ऊपर त्रिकोण स्थान पर दो तीन मिनट तक मालिश जैसा दबाव दिया जाता है।

★ हाथों और पैरों की अंगुलियों के चारो तरफ के केन्द्रों पर दबाव डालने से मानसिक तनाव दूर होता है। हाथों और पैरों की मालिश करने में समान दबाव डालना चाहिए।

★ आमतौर पर एक्यूपेशर से रोगी दस से पंद्रह दिन में ठीक हो जाते हैं।

पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

आज के समय अनुसार यदि आपसे कोई कहे कि आप मुझे अपने बारे में एक कमी बताओ, तो लोग राज़ी नहीं होंगे, लेकिन वहीं किसी और के बारे में एक कमज़ोरी बताने के लिए कहो, तो वह एक क्या बीस बता देंगे। इसी का उल्टा, यदि हमें अपनी एक विशेषता के बारे में बताने को कहा जाए, तो सभी अपने हाथ खड़े कर देंगे, अरे! हमें कैसे मालूम होगा कि हमारी विशेषता क्या है! बस आज हम यही सीखेंगे...

किसी एक संत का कथन है कि इंसान जब अपनी कीमत समझता है, तभी लोग उसकी कीमत समझते हैं। इसीलिए महान व्यक्तियों के जीवन का सबसे अचूक हथियार है उनका आत्म-विश्वास या आत्म-सम्मान।

आज हम मन को वह कुछ भी नहीं दे पा रहे हैं, जो उसे देना चाहिए। आज जो कुछ भी आपने अटेन किया है, प्राप्त किया है, वह आपके स्वाभिमान को बढ़ाता है, ऐसा आपको लगता है, लेकिन ऐसा है नहीं। क्योंकि जिन चीज़ों से आप अपना आत्म-सम्मान बढ़ा रहे हैं, वो मिली हुई चीज़ है, जो चली जायेगी। वह सम्मान तो परमानेंट होना चाहिए। आज सभी अभिमान में जीते हैं, ना कि आत्म-सम्मान के साथ। आपको जब किसी बात का बुरा लगता है, तो आप समझ लीजिए कि आपके अंदर अभिमान है, या किसी को आप भला-बुरा कहते, या नाराज़ होते, वो भी अभिमान है। यहीं पर हम और आप अपना सम्मान खोते जाते हैं।

अंत में इतना बुरा लगने लग जाता कि हम आत्महत्या तक कर लेते हैं।

इसलिए दुनिया में जो स्वाभिमान सिखाया जाता है, वह और ही देह-अभिमान पैदा करता है। परमात्मा मन की अद्भुत शक्ति को बढ़ाने का तरीका बहुत अच्छे तरीके से सिखाते हैं। वे कहते कि तुम्हारी आज की सारी समस्याएं कहीं न कहीं मोह के कारण हैं। अर्थात् घर से, परिवार, मकान से, ज़मीन से, खेत से मोह, जो हमारे अंदर डर पैदा करता है। वही डर हमारे अंदर गुस्सा पैदा करता है।

बहुत सहज तरीके से यदि इसे समझा जाए तो पद, पोजीशन को लेकर और उसके छूटने के डर से हम या तो अपने को महान समझते



हैं या किसी के कहने से महान समझते हैं। व्यक्ति हमेशा उसको सम्मान देगा, जिसके पास कुछ ना होते हुए भी सबकुछ हो। वो उसको मिलता, जो खुद को सम्मान देगा, खुद को प्यार करेगा। खुद को प्यार, खुद को सम्मान देने का अर्थ है, कि हम एक आत्मा हैं, और आत्मा अपने आप में पवित्र है, शान्त है, सुखी है, उसे किसी और से सम्मान लेने

की ज़रूरत नहीं है। आत्म सम्मान माना हम जो हैं, जैसे हैं, वैसे ही स्वयं को स्वीकार करना। स्वयं के लिए स्वयं की मत, धारणा क्या है? हम स्वयं को कितना महान समझते हैं? अपने ही दिल में स्वयं का महत्व कितना है? यह है आत्म-सम्मान।

आत्म-सम्मान ही एक ऐसी शक्ति या ब्रिज है, जो असफलता को सफलता की ओर ले जाने का काम करती है। आत्म-सम्मान हमको इतनी ऊँचाइयों पर ले जाता है कि हमें किसी और से तुलना करने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। जीवन के हर एक पहलू को आत्म-सम्मान वाला व्यक्ति बहुत आसानी से हल करेगा। आत्म-सम्मान बढ़ने से रचनात्मकता बढ़ जाती है। वह सबका ध्यान रखने लग पड़ता है और सभी उसका ध्यान रखते हैं, कारण, जब उसने स्वयं को सम्मान दिया है। कुछ बिन्दु जिसे आप अपने आत्म-सम्मान बढ़ाने के लिए प्रयोग करेंगे...

1. आपको कहना है, मैं जीवन के प्रति सकारात्मक हूँ।
2. मुझे खुद से बहुत प्यार है।
3. मुझे अपने को शांत रखना है, यदि आत्म सम्मान को बढ़ाना है तो।
4. अपनी तुलना मुझे किसी से नहीं करनी है, कि जो उनमें है वो मुझमें नहीं है।
5. कोई आपके बारे में क्या कहते हैं, उसकी परवाह नहीं करनी है।
6. परमात्मा मुझे बहुत प्यार करते हैं, इसलिए मुझे और कोई सम्मान ना दे, तो भी मुझे उसे सम्मान देते रहना है।
7. सभी मेरे अपने ही हैं, बस मुझे उनसे कोई उम्मीद ना रख, सम्मान देने जाना है।



ब्रह्मापुर-ओडिशा। शिक्षाविदों के लिए आयोजित सम्मेलन का उद्घाटन करते हुए ओडिशा के कैबिनेट मंत्री सूर्य नारायण पात्र, विधायक आर. सी.सी.पटनायक, ब.कु.मृत्युंजय, उप कुलपति अमरेंद्र मिश्रा, डॉ.साहू, ब.कु.स्वामीनाथन, ब.कु.सीमा, ब.कु.मंजू व ब.कु.माला।



दिल्ली-दिलशाद गार्डन। प्रशासक वर्ग द्वारा आयोजित अभियान के अंतर्गत जी.टी.बी. हॉस्पिटल में सीनियर डॉक्टर एवं नर्सों को सम्बोधित करते हुए ब.कु.उर्मिला, माउण्ट आबू।



गुमला-खूटी। चैतन्य देवियों की झांकी के उद्घाटन पश्चात् एस.पी. अश्विनी कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु.शांति।



सांपला-हरियाणा। वरिष्ठ नागरिक दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'अभिनंदन समारोह' में एस.डी.एम. अरुण पांवरीया, तहसीलदार सुभाष जी, ब.कु.उमा, एम.सी. के पूर्व चेयरमैन सोहनसिंह गुर्जर, वरिष्ठ नागरिक समिति के अध्यक्ष मधुकांत बंसल तथा अन्य।



झाबुआ-म.प्र.। जिलाधीश आशीष सक्सेना को परमात्म संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया भेंट करते हुए ब.कु.जयंती।



कैथल-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज की 80वीं वर्षगांठ पर आयोजित कार्यक्रम में युवा अग्रवाल सभा के उपाध्यक्ष दीक्षित गर्ग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु.उत्तरा, ब.कु.पुष्पा, ब.कु.प्रेम तथा अन्य।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-3 (2017-2018)

1		2		3		4		
		5	6					7 8
		9				10	11	
12	13					14	15	
16			17				18	
		19				20		21
		22	23					24
25								26
			27	28	29			30
31								32

बनें विजेता : पहली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

पहली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

ऊपर से नीचे

1. शिवबाबा का एक नाम (6)
2. वाद-विवाद, झगड़ा (4)
3. वर्तमान समय दुनिया को माया का... लगा हुआ है (3)
4. कामना, इच्छा, चाहना (3)
6. रामजी का पुत्र (2)
7. मुसलमानों का पावन तीर्थ (3)
8. तेरी गली में, जीना तेरी गली में (3)
11. अल्प, थोड़ा (2)
13. बाप आम सारी दुनिया....भारत का उद्धार करते हैं (2)

14. समाधान, कारण नहीं....स्वरूप बनो (4)
17. चरम सीमा, सीमांत (4)
18. तुम बच्चों को....मान-शान से परे जाना है (2)
21. श्रीमत में कोई भी संकल्प....नहीं चलाना है, उपाय (3)
22. राज़, भेद, रहस्य (2)
25. निर्धन, कंगाल, रंक (3)
26. मनुष्य आत्मा 84 लाख....नहीं धारण करती (3)
27. राजा, साहूकार (2)
29. रोब, रूतबा (2)

वायें से दायें

1. असत्य, झूठा, जो सही न हो (3)
3. महारथी बच्चों पर भी माया की... बैठ जाती है (4)
5.क्लेश मिटाओं पाप हरो देवा (3)
7. अहो....माया, मेरा (2)
9. सीता का हरण करने वाला (3)
10. मेरी....की तस्वीर बनाने वाले, भाग्य (4)
12. शुद्धता, जितना योग में रहेंगे उतना चलन में....आता जाएगा (3)
15. राज़ी करना, प्रसन्न करना (3)
16. निवास, रहने का स्थान (2)

17. ज्योति की ओर आकर्षित होने वाला कीड़ा, पतंगा (4)
 19. सम्पूर्ण, पूरा (2)
 20. विचरण, घूमना-फिरना, विहार (3)
 23. वजह,....नहीं निवारण स्वरूप बनो (3)
 24. निर्धन, गरीब (2)
 25. तपत, उष्ण (2)
 28. द्वार में भक्ति भी....भक्ति थी (2)
 30. प्रतिदिन,याद करो मन से शिव को (2)
 31. नकली, दिखाऊ (4)
 32. कमज़ोरियां, अवगुण (3)
- ब.कु. राजेश,शांतिवन।



चण्डीगढ़। ब्रह्माकुमारी संस्थान की 80वीं वर्षगांठ, ब्र.कु. अचल दीदी के तृतीय स्मृति दिवस एवं ब्रह्माकुमारी संस्था के पंजाब ज़ोन की वरिष्ठ बहनों के सम्मान समारोह में मलेशिया की ब्र.कु.मीरा, ब्र.कु.शुक्ला, मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु.करुणा, कार्यकारी सचिव ब्र.कु.मृत्युंजय, ग्लोबल अस्पताल के निदेशक डॉ. प्रताप मिश्रा, ब्र.कु.भूपाल, ब्र.कु.विजया, ब्र.कु.अमीरचंद, पूर्व जस्टिस ए.एन.जिंदल, मेयर आशा जसवाल, पूर्व मेयर हारजिंदर कौर तथा अन्य।



गुवाहाटी-असम। राज भवन में ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् राज्यपाल महोदय प्रो. जगदीश मुखी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु.शीला। साथ हैं ब्र.कु.रजनी, ब्र.कु.रेखा, ब्र.कु.विनोद तथा ब्र.कु.विजय।



कटक-ओडिशा। श्रीमद्भगवद् गीता महासम्मेलन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. बृजमोहन, जस्टिस वी. ईश्वरैया, ब्र.कु.कमलेश, डॉ.पुष्पा पाण्डे, ए.डी.एम. रघुराम अय्यर, ब्र.कु.नथमल तथा प्रो. डॉ.कृपासिंधु पण्डा तथा अन्य।



मोहाली-पंजाब। टायनोर आर्थोटिक्स प्रा.लिमि. कम्पनी में 'स्व-प्रबंधन' विषय पर कंपनी के एक्जीक्यूटिव्स को सम्बोधित करने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु.मीरा, मलेशिया।



नॉर्थ कैलिफोर्निया। दिवाली पर्व पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.चन्द्र, जर्नलिस्ट जिम पेमार तथा धार्मिक नेता मार्च नोगुचि।



पलवल-हरियाणा। ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् दक्षिण हरियाणा बिजली निगम के एस.डी.ओ. अशोक कुमार शर्मा व सुनीता शर्मा को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु.सुदेश।

'तलाश' खोए हुए संसार की

जीवन में कितनी चीज़ें खो जाती हैं, रास्ते, लोग, बातें, अनुभव.... खोई चीज़ों का कितना बड़ा संसार हमारे अवचेतन में होता है। इस खोने को लेकर अक्सर लोगों में बड़ी ही निराशा का बोध पाया जाता है। जबकि जीवन का सत्य यह है कि चीज़ें छूटती ही हैं, खोती ही हैं। यह जीवन और प्रकृति का अनिवार्य नियम है, पर उतना ही बड़ा सत्य यह भी है कि यह खोया हुआ संसार हमारी स्मृतियों में और हमारे अवचेतन में हमेशा मौजूद रहता है, बल्कि कहीं बड़ा और गहरा होकर। जो कुछ भी हम जी आए हैं वह रूप बदलकर हमारे आंतरिक जीवन में संचित रहता है, यह संचित संसार ही हमें बनाता और बिगाड़ता है। हमारी दिशाओं को तय करता है। हमारे मन के विकास को प्रभावित करता है। यह एक संपत्ति है, एक धाती है। इसलिए खोए हुए को अपने भीतर बार-बार तलाशना चाहिए। यह तलाश ही हमें हमारे लिए गए जीवन का मर्म बताती है। उसके नए रूप बनते जाते हैं, नए अर्थ खुलते जाते हैं। अतीत नई छवियां ग्रहण करता है। हाँ, भीतर की इस दुनिया को लेकर लोग प्रायः न तो संवेदनशील होते हैं और न ही सजग। अपने भीतर जाने का मतलब लोग किसी शून्य में खो जाना समझते हैं, जबकि भीतर जाने का मतलब है कि हम जिन चीज़ों को खो आए हैं, उनकी नई तलाश करें, उनसे नए रिश्ते बनाएं। यह हमारे अस्तित्व को बदल सकता है, उसे नए अर्थ और गहराईयों दे सकता है। इसलिए जो खोया है वह बहुत कीमती है, क्योंकि वह पूरी तरह अभी भी नहीं खोया।

कठिनाई और अवरोध वह देशी मिट्टी है, जिससे पराक्रम और सफलता का विकास होता है। - जॉन नेल



दिल्ली-सीताराम बाज़ार। दिवाली पर्व के शुभ अवसर पर मेयर प्रीति अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सुनीता।

रे मन, तू काहे को डोले रे?

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

जिनसे सहानुभूति की आशा हो, वे भी यदि साथ छोड़ दें और मुख मोड़ लें; जिनसे यह अपेक्षा हो कि वे बात सुनेंगे और कुछ राहत देंगे, यदि वे भी कहें कि उनके पास समय ही नहीं है; जिनसे उम्मीद हो कि प्यार करेंगे और दुलार देंगे और कहेंगे कि 'तुम अच्छे हो', यदि वे ही कहें कि 'तुम गलत हो, खराब हो, निकम्मे और बेकार हो' तो क्या मन थाली के बैंगन की तरह लुढ़क जाए या बे-पेंदी के लोटे की तरह डोल जाए और लुढ़कते-लुढ़कते गंदले पानी के गड्डों में जा गिरे? शूरवीर तो ज़िन्दगी को हथेली पर रख कर और सिर पर कफन बांधकर मैदान-जंग में जाते हैं, पहलवान भी कुश्ती को जीत-हार की बाजी मान कर अखाड़े में उतरते हैं, घोड़े सवार भी घोड़े की तेज दौड़ से निडर होकर उस पर चढ़ते हैं, छातादार फौजी मृत्यु से अभय होकर पैराशूट लेकर हवाई जहाज से कूदते हैं, तो क्या स्वराज्य प्राप्त करने का इरादा रखने वाले मक्खी से भी डरते हैं, चूहे से भी घबराते हैं और थोड़ी-सी आहट होने पर भी चोर के भय से काँप उठते हैं!! जब मन ने सोच लिया कि मंज़िल ऊँची है, राह फिसलनी है, हवा तेज़ है, बर्फ की वर्षा होने की भी संभावना है, अन्धेरा और आँधी दोनों भी आकर घेरेंगे, तब भी पर्वतारोही चुनौती को स्वीकार कर के

चल पड़ता है और मज़बूत कदम से चढ़ता ही जाता है। उसके कान में कोई कह रहा लगता है - 'तू चल अकेला, तू चल अकेला... तेरा पीछे रह गया मेला, साथी रे, तू चल अकेला.....!' परन्तु वह मन को मज़बूत करके चलता जाता है, आगे बढ़ता जाता है, पहाड़ की ऊँचाइयों पर चढ़ता जाता है। यदि रास्ते में ही उसका मन डोल जाये तो वह स्वयं भी डोलते और लुढ़कते हुए गगन-चुम्बी चोटी से गिर कर चट्टान पर ऐसी बुरी तरह चकनाचूर हो

उसको हाल बयान किया, ज़रा भी नहीं नुकसान किया, उसने भी बन्द-कान किया!

'पर मन, तू डोले क्यों है? दुनिया खुद डोल रही है, शुक्रिया की बजाय कर मखौल रही है, झूठा-मूठा बोल रही है, मेहरबानी का पीट ढोल रही है, बे-वफाई का रोल कर रही है, अब इसमें केवल पोल रही है, बस ढोल से वही बोल रही है।'

इसलिए रे मन, तू मत डोले रे! तू प्रभु का हो ले रे! पिया-पिया बोले रे! तू मेरेपन को खो ले रे। तू ज्ञान-साबुन से धो ले रे। जो होता है सो सह ले रे।

'तू अपनी राह पर चलता



जायेगा कि हड्डी-पसली और असली-नकली का भी पता नहीं चलेगा। इसी प्रकार, 'यह राह रूहानी भी बड़ी तूफानी है; कहीं पहाड़, कहीं पानी है; दुनिया सारी बेगानी है, परन्तु हमने भी आहट होने पर भी चोर के भय से काँप उठते हैं!! जब मन ने सोच लिया कि मंज़िल ऊँची है, राह फिसलनी है, हवा तेज़ है, बर्फ की वर्षा होने की भी संभावना है, अन्धेरा और आँधी दोनों भी आकर घेरेंगे, तब भी पर्वतारोही चुनौती को स्वीकार कर के

चल; निंदा-स्तुति, मान-अपमान, हार-जीत, प्यार-तिरस्कार के झकझोलों में, डांट-डपट के धूप-छांव और कंटककीर्ण के रोलों में, नेजे-भाले, तलवार-ताप हथगोलों में, तू रुक मत, तू चलता चल!

क्षण-क्षण, पल-पल, एक भरोसे एक बल, तू प्रभु के सहारे चलता-चल, संभल-संभल, मत फिसल, मज़बूती से, महानता की गली में बढ़ता चल, तू बढ़ता चल! रे मन, तू काहे डोले? तू प्रभु का हो ले!'



गया-विहार। चैतन्य देवियों की झांकी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.शीला, डॉ.विनोद कुमार सिंह, बिजनेसमैन रंजीत सिंह तथा डॉ.राजवंश सिंह।



इंदौर। डी.आई.जी. हरिनारायण मिश्र के साथ आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु.नारायण तथा ब्र.कु.किरण।

वैभव से बड़ा ... महान त्याग

- ब.कु. मधु, भोपाल, म.प्र.

आम तौर पर मानव का स्वभाव उसे वैभव प्राप्त हेतु लालायित करता है। हर व्यक्ति अधिक से अधिक वैभव सम्पन्न बनना चाहता है। निःसंदेह व्यक्ति को वैभव से सम्मान मिलता है, किन्तु वैभव प्राप्त करना मानव जीवन की अंतिम परिणति नहीं है। यदि वैभव प्राप्त करने से सम्मान मिलता है तो त्याग से लोगों में उसके प्रति श्रद्धा भाव उत्पन्न होता है।

कहते हैं, बिना कुछ गंवाये कुछ नहीं मिल सकता। बिना त्याग भाग्य कहाँ बनता है! ऐसे ही अगर हम इतिहास के पन्नों को पलट कर देखें तो जो भी महान व दिव्य पुरुष बने, उन्होंने कहीं न कहीं कुछ छोड़ा तब कुछ पाया। ऐसे ही जब कपिलवस्तु के राजा शुद्धोधन के घर सिद्धार्थ का जन्म हुआ तो अनेक ज्योतिषियों ने भविष्यवाणी की थी, कि यह बालक चक्रवर्ती सम्राट बनेगा, किन्तु इसके विपरीत एक ज्योतिषी ने भविष्यवाणी की थी कि यह बालक महान उपदेशक बनेगा। इस ज्योतिषी की भविष्यवाणी को विफल करने के लिए राजा शुद्धोधन ने बालक सिद्धार्थ को पूर्ण वैभव के साथ पुष्पित और पल्लवित करना शुरू किया। इस बात का पूर्ण प्रयास किया गया कि सिद्धार्थ को किसी प्रकार के दुःख का एहसास न हो। वयस्क होने पर यशोधरा नामक सुन्दर कन्या से उसका विवाह कर दिया, जिससे उसे एक पुत्र रत्न की प्राप्ति भी हुई। जिस रात्रि को सिद्धार्थ के पुत्र जन्म की खुशी का उत्सव बड़ी धूमधाम से मनाया गया, उसी रात्रि को सिद्धार्थ राजसी वैभव का परित्याग कर सन्यासी बनकर जंगल में चले गए। कठोर साधना के बाद चिंतन और मनन के मार्ग का अनुसरण किया। अन्त में उन्हें 'बुद्धत्व' प्राप्त हो गया। वे संसार के दुःखों का कारण और निवारण का उपाय खोजने में सफल हो गए। संसार के सभी प्राणी उनकी वन्दना करने लगे। यदि सिद्धार्थ राजसी वैभव का आनन्द लेते तो संभवतः उनके देहावसान के साथ ही उनका सारा खेल भी खत्म हो जाता। किन्तु उन्होंने राजसी वैभव का परित्याग करके एक ऐसे मार्ग का अनुशीलन किया, जिसके परिणाम स्वरूप आज वे कइयों के लिए आराध्यदेव बन गए हैं। सारी दुनिया में लोग उन्हें श्रद्धा एवं

महान दृष्टि से देखते हैं। यह त्याग और तपस्या का प्रतिफल है। एक फकीर वृक्ष के नीचे बैठकर ध्यान करता था। वह प्रतिदिन एक लकड़हारे को लकड़ी काटकर ले जाते हुए देखता था। कड़ी मेहनत के बावजूद बड़ी मुश्किल से वह अपने परिवार का पालन-पोषण कर पाता था। एक दिन फकीर को उस पर दया आ गई। वह लकड़हारे को कहने लगा - 'तू दिनभर लकड़ी काटता है, इतना परिश्रम करता है, फिर भी दो समय का भोजन नहीं जुटा पाता। तू कुछ दूर आगे जा, वहाँ चंदन का जंगल है, एक दिन लकड़ी काटगा तो सात दिन का भोजन



आसानी से खा सकेगा।' लकड़हारे ने सोचा कि कैसे तो यह फकीर मेरे से अधिक जंगल के बारे में क्या जानता होगा, मैंने अपनी पूरी ज़िन्दगी जंगल में ही व्यतीत कर दी है। फिर भी फकीर की बात को मानकर जंगल में कुछ आगे जाने में हर्ज ही क्या है? यह सोचकर वह जंगल में आगे की ओर गया, जहाँ उसे चंदन का वन मिला। वहाँ से लकड़ी काटकर लाने में एक बार में सात दिन का भोजन आसानी से मिलने लगा। लकड़हारा खुश था। उसने फकीर को धन्यवाद दिया। अब लकड़हारे की ज़िन्दगी आराम से चलने लगी। कुछ दिनों बाद फकीर ने लकड़हारे को बुलाकर कहा - 'मैंने तो सोचा था कि इस घटना से प्रेरणा लेकर तुम कुछ आगे की सोचोगे, अपनी बुद्धि से काम लोगे। क्या तुम जीवन भर लकड़ियाँ ही काटते रहोगे? कभी तुमने सोचा कि चंदन के वन के आगे चाँदी की खान है? आगे बढ़कर देखो, शायद तुम्हें चाँदी की खान मिल जाए।' फकीर की बात सुनकर लकड़हारा आगे बढ़ा। सचमुच में आगे जाने पर उसे चाँदी की खान

मिल गई। वहाँ से वह एक दिन चाँदी लाता और छः-आठ माह का गुजारा आसानी से चल जाता। शेष दिनों वह बेकार बैठा रहता।

कुछ दिनों बाद पुनः फकीर ने लकड़हारे से कहा - 'क्या तुम कभी अपनी अकल से काम लोगे अथवा मेरे भरोसे ही रहोगे? क्या हर बार मैं ही तुम्हें बताऊंगा? क्या तुमने कभी सोचा है कि चाँदी के आगे सोने की खान हो सकती है?' फकीर की बात को सुनकर लकड़हारा आगे बढ़ा तो उसे सोने की खान मिल गई। इसके बाद उसे फकीर ने हीरों की खान भी बता दी। लकड़हारे को अपार सम्पदा मिल गई। वह अमीर हो गया। ऐशो-आराम की ज़िन्दगी बसर करने लगा। वह भूल गया था कि किसी फकीर ने उसे इस मुकाम तक पहुँचाया था। लकड़हारा महल में रहने लगा। एक दिन धूमते-धूमते फकीर उसके दरवाजे तक आ पहुँचा। फकीर ने लकड़हारे को आवाज़ लगाई। बड़े अनमने भाव से वह बाहर आया और कहने लगा - 'अरे भाई! अब मुझे क्यों परेशान कर रहे हो? क्या हीरों से आगे भी कुछ है?' फकीर बड़ी मस्ती में बोला - 'हीरों के आगे मैं हूँ, मेरी मस्ती है। क्या तुमने कभी सोचा कि जिसे चंदन, चाँदी, सोना और हीरों का पता था, वह उन्हें छोड़कर बैठा है? वह उन्हें बटोरने का प्रयास नहीं कर रहा है। इसका अभिप्राय यही है कि इनसे भी अधिक मूल्यवान कुछ और भी हो सकता है।' लकड़हारा फकीर की बात सुनकर उनके चरणों में गिर पड़ा और कहने लगा - 'मुझे तो यह आभास भी नहीं हुआ कि आपके पास हीरों से भी बेशकीमती धन है।'

अपने अंतर्मन को टटोलने पर आपको अनमोल रत्न मिल जायेंगे। वैभव से बढ़कर त्याग का जीवन है। जिसने त्यागमय जीवन अपनाया उसका जीवन धन्य हो गया। जीवन में धन, सम्पदा, वैभव प्राप्त कर लेना ही सबकुछ नहीं। बल्कि अगर मनुष्य जन्म मिला है, तो उन सूक्ष्म और महान चीजों को पकड़कर उस महानता के कार्य के लिए हिम्मत बढ़ाना चाहिए। तब ही हम कइयों के लिए जीवन के राहगीर व शांति के प्रदाता बनेंगे। ये बात हमें तब समझ में आती है, जब हम अपने अंतर्मन को टटोलते हैं। टटोलने पर पाते हैं कि हमारे में तो असीम शक्तियाँ छिपी हुई हैं, तो यदि उस तरफ हम ध्यान देते हैं, तभी परमात्मा प्रदत्त हमारा मनुष्य जीवन सार्थक व महान बन सकता है।



सिलिकॉन वैली-मिलपिटस(यू.एस.ए.)। दिवाली पर्व पर 'एक समय आ रहा है जब हम एक दूसरे के साथ आएँ और अपने अंदर एक लाइट जगाएँ जिससे हम हल्केपन व आनंद का अनुभव कर सकें' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. कुसुम तथा गणमान्य लोग।



सिसवा बाज़ार-उ.प्र.। वित्त राज्यमंत्री शिवप्रताप शुक्ला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.मनोज बहन।



लाखनी-महा.। 'स्वर्णिम संस्कृत भारत निर्माण में कलाकारों का योगदान' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु.कुसुम, अधीक्षक चंद्रशेखर चकाने, डॉ. पोरकर, ब्र.कु.दयाल, ब्र.कु.सतीश, ब्र.कु. उषा तथा अन्य।



नवाँशहर-पंजाब। पद्मश्री संत बलवीर सिंह जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.राम तथा पर्यावरण सम्भाल सोसायटी के सदस्य रामधन जी।



रेवाली-झारखण्ड। दीपावली के शुभ अवसर पर दिवाली पर्व का आध्यात्मिक अर्थ स्पष्ट करते हुए ब्र.कु.राजमति। साथ हैं प्रसिद्ध व्यवसायी पूर्णिमा चौधरी।



तोशाम-हरियाणा। दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में श्रीलक्ष्मी, श्रीसरस्वती तथा श्री गणेश की चैतन्य झाँकी के साथ ब्र.कु.मंजू।



सिधी-म.प्र.। 'अलविदा तनाव शिविर' के अवसर पर शिविरार्थियों को तनाव से मुक्त होने की विधियाँ बताते हुए ब्र.कु. पूनम बहन।



मनुष्य अपनी प्रकृति अनुरूप कर्म करता है

- गतांक से आगे...

भक्त अर्थात् जो अनन्य भाव से उसको याद करते हैं। उसके प्रति जिनका समर्पण भाव है वही उसको जान सकते हैं, समझ सकते हैं और उस दिव्य स्वभाव की ओर वो आकर्षित होते हैं और उसी के आधार पर उस दिव्य स्वभाव को अपने अंदर भी प्राप्त कर सकते हैं। ये है परमात्मा के विषय में स्पष्टीकरण जिसे और अधिक रूप से 21 श्रेणियों के आधार पर, उसने अपनी असीम ऐश्वर्य सौंदर्य के वर्णन में समझाया। फिर भगवान ने बताया कि प्रकृति और पुरुष किस तरह इस संसार के खेल में अपना कार्य करते हैं। प्रकृति और पुरुष अनादि हैं। ये तीनों अनादि और अविनाशी हैं - प्रकृति, पुरुष और परमपुरुष (परमात्मा)। कार्य और कारण को उत्पन्न करने हेतु प्रकृति है। अब यहाँ प्रकृति का भाव है - व्यक्ति का अपना स्वभाव। जैसी उसकी प्रकृति होती है, स्वभाव होता है, उसी के अनुसार वो कार्य भी करता है। कार्य और कारण को उत्पन्न करता है। कार्य करने के लिए भी कारण को उत्पन्न करता है, जैसा व्यक्ति का अपना नेचर (प्रकृति) होता है। किसी के अंदर सात्विक प्रकृति होती है, तो उसके कार्य और उसके कर्म करने का कारण उस अनुसार होता है। जिसकी रजो प्रकृति होती है, तो उसके कार्य भी वैसे होते हैं। जिसकी तमो प्रकृति है उसके कार्य भी वैसे होते हैं। पुरुष और प्रकृति के योग से जीवन

व्यतीत होता है। शरीर माना प्रकृति के पाँच तत्व और पुरुष अर्थात् आत्मा, इन दोनों का योग होता है। योग माना सम्बन्ध होता है, तब जीवन व्यतीत होता है। पुरुष प्रकृति के साथ मिलकर शरीर का भरण-पोषण करता है। उसके साथ सुख, दुःख को भोगता है। स्वयं को उसका स्वामी मानकर, अधीन करके चलाता भी है। ये प्रकृति को अधीन करने का चलाता है। कर्म अनुसार वह मानव अगली देह को प्राप्त करता है। जो पुरुष और प्रकृति के संयोग से हुए कर्म की गुह्य गति को समझ लेता है वह कर्म बंधन से मुक्त हो जाता है। इतनी स्पष्ट जानकारी परमात्मा ने पुरुष और प्रकृति के बीच बताया है। आत्मानुभूति, आत्म साक्षात्कार, ये कुछ लोग ध्यान द्वारा, कुछ लोग ज्ञान द्वारा और कुछ लोग कर्मयोग द्वारा समर्पण के साथ नियत कर्म में प्रवृत्त होते हैं। अर्थात् आत्मानुभूति करनी है, आत्म-साक्षात्कार करना है, तो उसके ये तीन मार्ग बतलाए हैं। ध्यान के द्वारा कर सकते हैं आत्मानुभव, कुछ लोग ज्ञान से समझकर के लॉजिकल माइंड जो है, रेशनल

थिंकिंग वाले जो हैं, वो ज्ञान के द्वारा उस चीज को समझकर के उसका अनुभव करते हैं। कुछ प्रैक्टिकल कर्म द्वारा मन के अंदर समर्पण भाव को लेकर नियत कर्म में प्रवृत्त होते हैं, उसी के द्वारा उसका अनुभव करते हैं। जो उसकी विधि नहीं जानते, वो लोग तत्व स्थित महापुरुषों द्वारा सुनकर आचरण करते हैं। जो आत्मायें महान हैं, जिन्होंने इस तत्व को समझा हुआ है, उसके द्वारा सुनकर के वे अपने जीवन में प्रेरणा प्राप्त करते हैं और आचरण में आते हैं। जो पुरुष साक्षी भाव में स्थित होकर कर्म करता है और समदृष्टि रखकर व्यवहार करता है और ईश्वर को सर्वज्ञ जानता है, वह अपना शत्रु कभी नहीं बनता है। क्योंकि जैसे पहले अध्यायों में बताया कि मन ही अपना मित्र है और अपना शत्रु है। तो किस प्रकार वो शत्रु बन जाता है, कैसे वह अपना मित्र बनता है? साथ-साथ इसकी और विशेषताओं का वर्णन किया है कि विवेकवान पुरुष ये देखता है कि सारे कार्य शरीर द्वारा सम्पन्न किये जाते हैं और वह यह भाव विकसित करके कर्म करता है कि स्वयं और सबमें हर एक के अंदर एक दिव्य अविनाशी आत्मा है। अर्थात् आत्मभाव को जागृत करता है। साथ ही ये भाव विकसित करता है कि हर शरीर के अंदर एक चैतन्य शक्ति, दिव्य अविनाशी आत्मा है। जो शाश्वत है।

- क्रमशः



राजकोट-पंचशील(गुज.)। ब्लड डोनेशन कैम्प का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. भारती, नाथानी ब्लड बैंक के मालिक के.डी.पटेल, ब्र.कु.दक्षा, ब्र.कु.रसिला, ब्र.कु. अंजू तथा अन्य।



सीकरी-राज. 'राजस्थान किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक अनिता सिंह, सरपंच लखवीर सिंह, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. बबिता तथा अभियान के सदस्य।



राँची। भाईदूज के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया के प्रमुख विश्वनाथ सिंह, बी.एस.एन.एल. के एस.डी.ओ. शशिकांत प्रसाद, ब्र.कु.निर्मला तथा एकल संस्थान के राष्ट्रीय प्रमुख अमरेन्द्र विष्णु पुरी।



खटीमा-उत्तराखण्ड। चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन पश्चात् गुरुद्वारा नानकमत्ता डेराकार सेवा समिति के प्रमुख तरशेम सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सपना। साथ हैं ब्र.कु. उमेश।



वरठी-भंडारा रोड (महा.)। 'स्वर्णिम संस्कृत भारत निर्माण में कलाकारों का योगदान' कार्यक्रम में कला-संस्कृति प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. कुसुम को मोमेन्टो भेंट करते हुए ब्र.कु.उषा तथा ब्र.कु.दयाल।



रेवाड़ी-हरियाणा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान एस.डी.ओ. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.कमलेश व ब्र.कु. एकता।

ख्यालों के झाँकने में...

मैं दीपक हूँ, मेरी दुश्मनी तो सिर्फ अंधेरे से है, हवा तो बेवजह ही मेरे खिलाफ है! हवा से कह दो कि खुद को आजमा के दिखाए, बहुत दीपक बुझाती है, एक जला के दिखाए...!!

रिश्तों में वैसा ही संबंध होना चाहिए जैसे हाथ और आँख का होता है। हाथ पर चोट लगती है तो आँखों से आँसू निकलते हैं, और आँसू आने पर हाथ ही उनको साफ करता है!!

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

'Peace of Mind' channel



ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088, Email- omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम से मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

कथा सरिता

मैं हूँ ना...!

एक व्यक्ति का दिन बहुत खराब गया। उसने रात को ईश्वर से फ़रियाद की। उसने कहा: 'भगवान, आप गुस्सा न हों तो एक प्रश्न पूछूँ?'

भगवान ने कहा: 'पूछ, जो पूछना हो पूछ।'

व्यक्ति ने कहा: 'भगवान, आपने आज मेरा पूरा दिन एकदम खराब क्यों किया?'

भगवान हँसे.....पूछा: 'पर हुआ क्या?'

व्यक्ति ने कहा: 'सुबह अलार्म नहीं बजा, मुझे उठने में देरी हो गई.....।' भगवान ने कहा: 'अच्छा फिर.....!'

व्यक्ति ने कहा: 'देर हो रही थी, उस पर स्कूटर बिगड़ गया। मुश्किल से रिक्शा मिला।'

भगवान ने कहा: 'अच्छा फिर.....!'

व्यक्ति ने कहा: 'टिफ़िन ले नहीं गया था, वहाँ कैन्टीन भी बंद थी....एक सैन्डविच पर दिन निकाला, वो भी खराब थी।'

भगवान ने कहा: 'अच्छा फिर.....।' भगवान ने कहा: 'अच्छा फिर.....!'

व्यक्ति ने कहा: 'विचार किया कि जल्दी घर जाकर सो जाऊँ, पर घर पहुँचा तो लाईट नहीं थी। भगवान.... सब तकलीफें मुझे ही। ऐसा

क्यों किया मेरे साथ?' भगवान ने कहा: 'देख, मेरी बात ध्यान से सुन...., आज तुझ पर कोई आफत आनी थी। मैंने देवदूत को भेजकर अलार्म बजे ही नहीं ऐसा किया।

स्कूटर से एक्सीडेंट होने का डर था इसलिए स्कूटर बिगाड़ दिया। कैन्टीन में खाने से फूड पॉइज़न हो जाता। फ़ोन पर बड़ी काम की बात करने वाला आदमी तुझे बड़े घोटाले में फँसा देता। इसलिए फ़ोन बंद कर दिया।

तेरे घर में आज शॉर्ट सर्किट से आग लगती, तू सोया रहता और तुझे खबर ही नहीं पड़ती। इसलिए लाईट बंद कर दी!

मैं हूँ ना....., मैंने सब तुझे बचाने के लिए किया।'

तो व्यक्ति ने कहा: 'भगवान, मुझसे भूल हो गई। मुझे माफ़ कीजिए। आज के बाद फ़रियाद नहीं करूँगा।'

भगवान ने कहा: 'माफी मांगने की ज़रूरत नहीं, परंतु विश्वास रखना कि मैं हूँ ना., मैं जो करूँगा, जो योजना बनाऊँगा, वो तेरे अच्छे के लिए ही।

जीवन में जो कुछ अच्छा-खराब होता है, उसकी सही तस्वीर लम्बे वक़्त के बाद समझ में आती है।

मेरे कोई भी कार्य पर शंका न कर, श्रद्धा रख। जीवन का भार अपने ऊपर लेकर घूमने के बदले मेरे कंधों पर रख दे।'

एक औरत थी, जो अंधी थी। जिसके कारण उसके बेटे को स्कूल में बच्चे चिढ़ाते थे, कि अंधी का बेटा आ गया। हर बात पर उसे ये शब्द सुनने को मिलता था, कि "अन्धी का बेटा"। इसलिए वो अपनी माँ से चिढ़ने लगी।

उसे कहीं भी अपने साथ लेकर जाने में हिचकता था। उसे नापसंद करता था..। उसकी माँ ने उसे पढ़ाया.. और उसे इस लायक बना दिया कि वो अपने पैरों पर खड़ा हो सके..। लेकिन जब वो बड़ा आदमी बन गया, तो अपनी माँ को छोड़ अलग रहने लगा। एक दिन बूढ़ी औरत उससे मिलने घर आई, और गेट पर खड़े चौकीदार से बोली: 'मुझे तुम्हारे साहब से मिलना है।' जब उसने अंदर जाकर उसके बेटे को बताया कि माता आपसे मिलने आई है, तो उसने कहा: 'बोल दो मैं अभी घर पर नहीं हूँ।' चौकीदार ने जब बुढ़िया से बोला

एक बुढ़िया बड़ी सी गठरी लिए चली जा रही थी। चलते-चलते वह थक गई थी। तभी उसने देखा कि एक घुड़सवार चला आ रहा है। उसे देख बुढ़िया ने आवाज़ दी: 'अरे बेटा, एक बात तो सुन।' घुड़सवार रुक गया। उसने पूछा: 'क्या बात है माई?'

बुढ़िया ने कहा: 'मुझे उस सामने वाले गांव में जाना है। बहुत थक गई हूँ। यह गठरी उठाई नहीं जाती। तू भी शायद उधर ही जा रहा है। यह गठरी घोड़े पर रख ले। मुझे चलने में आसानी हो जाएगी।'

उस व्यक्ति ने कहा: 'माई तू पैदल है। मैं घोड़े पर हूँ। गांव अभी बहुत दूर है। पता नहीं तू कब तक वहाँ पहुंचेगी। मैं तो थोड़ी ही देर में पहुंच जाऊंगा। वहाँ पहुंचकर क्या तेरी प्रतीक्षा करता रहूंगा!' यह कहकर वह चल पड़ा। कुछ ही दूर जाने के बाद उसने अपने आप से कहा: 'तू भी कितना मूर्ख है। वह वृद्धा है, ठीक से चल भी नहीं सकती। क्या पता उसे ठीक से दिखाई भी देता है या नहीं। तुझे गठरी दे रही

कि वो अभी नहीं है, तो वो वहाँ से चली गयी..। थोड़ी देर बाद जब लड़का अपनी कार से ऑफिस के लिए जा रहा होता है। तो देखता है कि सामने बहुत भीड़ लगी है, और जानने के लिए

तो देखा उसकी माँ वहाँ मरी पड़ी थी। उसने देखा कि उसकी मुट्ठी में कुछ है। उसने जब मुट्ठी खोली तो देखा कि एक लेटर है। उस लेटर में यह लिखा था कि 'बेटा! जब तू छोटा था तो खेलते वक़्त तेरी आँख में सरिया धंस गया था और तू अंधा हो गया था, तो मैंने तुम्हें अपनी आँखें दे दी थी।' इतना पढ़ कर लड़का जोर-जोर से रोने लगा..। लेकिन अब उसकी माँ उसके पास नहीं आ सकती थी। दोस्तों, वक़्त रहते ही लोगों की वैल्यू करना सीखो। माँ-बाप का कर्ज हम कभी नहीं चुका सकते।

थी। संभव है उस गठरी में कोई कीमती सामान हो। तू उसे लेकर भाग जाता तो कौन पूछता। चल वापस, गठरी ले ले। वह घूमकर वापस आ गया और बुढ़िया से बोला: 'ला अपनी गठरी। मैं ले चलता हूँ। गांव में रुककर तेरी राह देखूंगा।'

बुढ़िया ने कहा: 'ना बेटा, अब तू जा, मुझे गठरी नहीं देनी।'

जिसने तुझे यह समझाया...

घुड़सवार ने कहा: 'अभी तो तू कह रही थी कि ले चल। अब ले चलने को तैयार हुआ तो गठरी दे नहीं रही। ऐसा क्यों? यह उल्टी बात तुझे किसने समझाई है?'

बुढ़िया मुस्कराकर बोली: 'उसी ने समझाई है जिसने तुझे यह समझाया कि माई की गठरी ले-ले। जो तेरे भीतर बैठा है, वही मेरे भीतर भी बैठा है। तुझे उसने कहा कि गठरी ले और भाग जा। मुझे उसने समझाया कि गठरी न दे, नहीं तो वह भाग जाएगा। तूने भी अपने मन की आवाज़ सुनी और मैंने भी सुनी।'



राजकोट-राजनगर। दिपावली के अवसर पर महानगर पालिका के सक्षम प्रोजेक्ट के अंतर्गत ब्रह्माकुमारी संस्थान के द्वारा झोपड़पट्टी के गरीब बच्चों को कपड़े वितरण करते हुए ब्र.कु.रीटा तथा ब्र.कु.आशा।



उज्जैन। 'मीडिया के समक्ष मूल्य एवं चुनौतियाँ' विषय पर आयोजित संगोष्ठी का उद्घाटन करते हुए भारतीय प्रेस परिषद के सदस्य राजीव रंजन नाग, विनोद नागर, संदीप कुलश्रेष्ठ, ब्र.कु.उषा, ब्र.कु. हेमलता, प्रो. कमल दीक्षित, ब्र.कु.सुशांत, राजेश राजोरे तथा अन्य।



भादरा-राज। परमाराम गोदारा एग्रीकल्चर कॉलेज में आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् कॉलेज के डायरेक्टर विकास गोदारा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. चन्द्रकान्ता।



चुरू-राज। दुधवाखारा में 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गिरीश। साथ हैं ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. शीतल तथा ब्र.कु. अनिल।



सोजत सिटी-राज। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के अंतर्गत आयोजित जागृति एवं शांति यात्रा का शुभारंभ करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. अंकिता, ब्र.कु. रुचि तथा अन्य।



सादुलशहर-राज। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. माधवी, ब्र.कु. सुमन, कृषि अधिकारी सुभाष चन्द्र, सहायक निदेशक आत्मा गुरुमुख सिंह, ब्र.कु. दीक्षा, ब्र.कु. शीतल, ब्र.कु. गिरीश, कृ.पर्य. नक्षत्र सिंह, हुक्मराम, स.कृ.अ. करणजीत तथा अन्य।



सिरोही-राज। खण्डेलवाल धर्मशाला में आयोजित सात दिवसीय चैतन्य देवियों की झाँकी एवं आध्यात्मिक मेले के अंतर्गत खण्डेलवाल छात्रावास के सभागार में 'सफल जीवन के लिए अलौकिक शक्तियों का महत्व' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, पूर्व विधायक संयम लोढ़ा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा, भाजपा जिलाध्यक्ष लुम्बाराम चौधरी, ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. भरत व अन्य। सभा में शहर के आमंत्रित गणमान्य लोग।

प्रायः आपने देखा ही होगा कि लोग धर्म को एक विवाद के विषय के रूप में लेते रहते हैं। उसे उन चीज़ों के साथ जोड़ देते हैं, जो समाज के मान्यताओं को कहीं न कहीं ठेस पहुँचाती हैं। कुछ रीति-रिवाज, परम्पराएँ जीवन में ज़रूरी हैं, लेकिन उसे सही समझ ना होने के साथ कुरेदा जाना ठीक नहीं है। वहीं आध्यात्मिकता एक धर्मनिरपेक्ष मान्यता है।

धर्म और आध्यात्मिकता की तुलना

करता है, तथा कहता है कि जीवन में उच्च लक्ष्य प्राप्त कैसे किया जाए। धर्म कर्मकाण्डों से ऊपर है। धर्म सर्वोच्च स्वरूप से सम्पर्क का एक नाम है। धर्म आध्यात्मिक क्रियाशीलता का नाम है, जिसके आधार से सत्य की लड़ाई लड़ी जाती है। धर्म, पारिवारिक न होकर व्यवहारिक होता है। यह जीवन का एक विज्ञान है। माना जाये तो सच्चा धर्म धार्मिक एवं दार्शनिक मान्यताओं से अलग होता ही है। धर्म का अर्थ लोगों को सुकून पहुँचाना है, ना कि अलग करना। यह लोगों को बाँटता नहीं है, बल्कि जोड़ता है। आज इसका स्वरूप विपरीत है। लोग अपने अपने वर्ग की अपनी अपनी शर्तों एवं मान्यताओं के आधार से एक-दूसरे को बाँट रहे हैं। इसके आधार से अंधविश्वास एवं कर्मकाण्ड जन्म लेते रहते हैं। आज का धर्म यही है।

वहीं आध्यात्मिकता, शुद्ध विचारों और श्रेष्ठ भावनाओं की पराकाष्ठा का नाम है। आध्यात्मिकता लोगों की, आत्मा और शरीर के अलग अस्तित्व की व्याख्या करता है। स्वयं और परमात्मा की शुद्ध पहचान का नाम आध्यात्मिकता है। शरीरों को देखते-देखते हमारे अंदर कुछ ऐसा बढ़ने लगा है, जिससे हम विकारों की तरफ

बढ़ते चले गए। आध्यात्मिकता हमें यह सिखाती है कि शरीर को चलाने वाली शक्ति आत्मा सभी के अन्दर है, जिससे हम हर पुरुष-स्त्री को उससे अलग महसूस कर सकते हैं। सभी को आत्मा देखने से हमारी फीलिंग बदल जाती है। आत्मा



के मूल गुण प्रेम, शांति, शक्ति, पवित्रता का हम अनुभव करने लग जाते हैं।

आध्यात्मिकता, विज्ञान, धर्म, दर्शन का समूल स्वरूप है। यह हमें भौतिकवादी संसार की विकृतियों और मान्यताओं से हमेशा हमेशा के लिए अलग करने में विश्वास रखता है। यह सबके जीवन में विखंडन के स्थान पर एकता एवं शांति

लाने का कार्य करता है। यह एक वैश्विक मान्यता में विश्वास करता है, ताकि एक मूल्य को सभी अपनायें, कुछ अलग ना हो, सब कुछ एक जैसा हो। यह वैज्ञानिक रीति



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

ऐसी सही हो। इसलिए धर्म से आध्यात्मिक ज्ञान किसी भी प्रकार के पूर्वाग्रह से मुक्त होता है। यह पराभौतिक शक्तियों (मेटाफिज़िकल ऊर्जा) के सिद्धान्तों को स्पष्ट कर, एक ऐसा मार्ग सुझाता है जिस पर चलकर मनुष्य एक सर्वोच्च स्थिति को प्राप्त कर सकता है। व्यभिचार, बुराई को छोड़ने तथा स्व परिवर्तन की प्रेरणा देता है। कभी भी उन मान्यताओं को नहीं मानता जो संसार व समाज ने बनाए हैं। अपनी इच्छाओं तथा अपनी कर्म इंद्रियों को अपने वश में करने का एक सुगम मार्ग आध्यात्मिकता है।

यदि विज्ञान और धर्म का सम्पूर्ण समन्वय है, तो वो आध्यात्मिकता ही है। कोई इसको सम्पूर्ण रीति से समझे तो जीवन में हर स्तर पर वह सफल होगा। तन, मन से स्वस्थ होगा। चेतना का स्तर इतना ऊँचा हो जायेगा कि कुछ भी भौतिक जगत का उसे अच्छा नहीं लगेगा। लगाव से मुक्ति आध्यात्मिकता की पहली परख है। जीवन में स्थिरता और शांति का एक मूल आधार आध्यात्मिकता है।

किसी ने धर्म को परिभाषित करते हुए कहा है कि धर्म एक उच्च, अदृश्य शक्ति के बारे में आस्था, उसकी पहचान तथा जागृत अवस्था है, जिसके साथ संवेदना जुड़ी हुई हो। नैतिकता को भी इसमें शामिल किया जाता है। यदि इसकी गहराई को देखें तो धर्म, पूरे वहाँ के भौगोलिक क्षेत्र (Geographical Area), वहाँ की सम्पूर्ण आबादी, उसकी प्रथाओं को पूर्णतः प्रभावित करता रहता है।

धर्म का कहना है कि मन, जो सांसारिक लिप्साओं के पीछे भागता रहता है, उससे मनुष्यों को निकाल उसे ईश्वर प्राप्ति का मार्ग सुझाता है। धर्म मनुष्यों के आपसी सम्बन्धों का विश्लेषण

उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



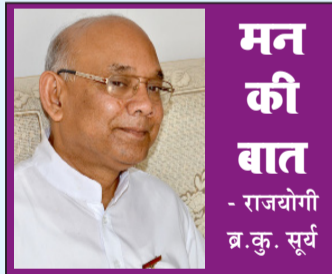
प्रश्न:- ईश्वरीय शक्तियों का कोई चमत्कारिक अनुभव किसी का हो तो हम उसे जानना चाहेंगे?

उत्तर:- एक कुमार कुछ दिन पूर्व ही मेरे पास आया और बताया कि मुझे बहुत समय से गले में तकलीफ थी, मैंने आपको फोन किया था। आपने जो विधि बताई, उससे दो दिन में ही गला ठीक हो गया। विधि थी - पानी को दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ... फिर इस संकल्प से पीना कि इस पानी को पीने से मेरे गले की तकलीफ ठीक हो जाए। हुआ न वायब्रेशन्स का चमत्कारिक प्रभाव...।

प्रश्न:- हमारे नगर में सेवाएं वृद्धि को नहीं पातीं। यहां की भूमि बड़ी कलराठी है, हम क्या करें....?

उत्तर:- आपने अपने अन्तर्मन में यह संकल्प भर लिया है कि यहां सेवा नहीं बढ़ती। इस संकल्प से ही सेवा रुक गई है। देवी-देवता धर्म की आत्माएं तो आपके नगर में भी हैं।

आज से संकल्प बदलो। सोचो कि मैं इष्ट देवी हूँ.... जहां मैं होऊंगी वहां मेरे भक्त व अनेक देवात्माएं आयेगी ही। मुझे रेगिस्तान में भी हरियाली लानी है। मैं असम्भव को सम्भव करके दिखाऊंगी। रोज़ सवेरे अपने अन्तर्मन को संकल्प दो कि अब इस नगर में अनेक आत्माएं बाबा के बच्चे बनने हैं। एक विज्ञान अपने अन्तर्मन को



मन की बात - राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

दिखाओ कि मैं 2 साल बाद मुरली सुना रही हूँ और सामने 100 भाई-बहनें बैठे हैं। प्रतिदिन यह सीन स्वयं के अन्तर्मन को दिखाओ तो वह इसे स्वीकार कर लेगा। यदि आपका सम्पूर्ण विश्वास होगा तो ऐसा ही

होगा। बस आवश्यकता है कि मन में निगेटिव संकल्प को प्रवेश नहीं होने देना।

प्रश्न:- बाबा ने कहा है कि सकाश देने की सेवा में लग जाओ तो तुम निर्विघ्न बन जाओगे, सकाश देने से क्या लाभ होगा?

उत्तर:- सकाश देने की सेवा करने से सर्वप्रथम हमारा योग-अभ्यास सरल हो जाएगा। दूसरा - जीवन की परेशानियाँ, उलझनें, अकेलापन व बन्धन भी समाप्त हो जाएंगे।

तीसरा - हमारे पावरफुल वायब्रेशन्स से विश्व की अनेक आत्माओं को सहयोग मिलेगा जो कि बहुत बड़ा पुण्य होगा। ऐसा पुण्य सदा करने से पाप कर्मों का दबाव कम होगा और जीवन के विघ्न व बन्धन भी कट जाएंगे।

प्रश्न:- बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए हम क्या अभ्यास करें जिससे वह अन्य बच्चों की तरह सामान्य रूप से व्यवहार

करे?

उत्तर:- अपने बच्चे के ब्रेन को नॉर्मल करने के लिए यह निम्नलिखित प्रयोग करें - बच्चे को जो भी आप खाने के लिए, पीने के लिए देते हैं वह चार्ज करके देना है। चार्ज करने की विधि है - पानी या दूध या खाने की कोई भी चीज़ उसको दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर इसके बाद संकल्प करना कि इसे ग्रहण करने से उसका ब्रेन नॉर्मल हो रहा है।

सुबह-शाम बच्चे के ब्रेन को एनर्जी देना है - इसकी विधि है - अपने दोनों हाथ मलते हुए सात बार संकल्प करें... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ फिर दोनों हाथ बच्चे के ब्रेन पर दाएं-बाएं रख दें। ऐसा पाँच बार सुबह और पाँच बार शाम को करें। ऐसा इक्कीस दिन तक करें, बच्चा नॉर्मल व्यवहार करने लग जाएगा।

Contact e-mail
bksurya8@yahoo.com



जकातवाडी-सातारा। डॉ.मास्ती साठवी को आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु.शांता।



मुम्बई। 'सत्यमेव जयते' आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु.बृजमोहन, संपादक प्योरिटी। साथ हैं ब्र.कु.गोदावरी तथा अन्य अतिथिगण।



क्रोध से बड़े आप...

- ब.कु. कविता, पानीपत

निमित्त साधना करने वाले साधक को आध्यात्मिक दृष्टि से क्रोध पर विजय प्राप्त करना कहाँ तक सहायक हो सकता है? या नहीं भी हो सकता? अगर हम आध्यात्मिक दृष्टि से देखें तो ये पायेंगे कि क्रोध का कोई अस्तित्व हमसे नहीं है। न ही आध्यात्मिकता को समझने वाले का क्रोध से कोई रिश्ता है। आत्मा का मूलतः स्वरूप ही शान्त है, न कि क्रोध। जैसे कि कोई भी क्रोध में निरन्तर चौबीस घंटा नहीं रह सकता, लेकिन शान्ति में घंटो तक तो क्या जीवन भर भी रहा जा सकता है।

उतनी गहराई तक उसकी साधना नहीं पहुँची। साधना तो ऊपर-ऊपर ही रह गयी, जबकि क्रोध ठेठ अन्तरंग में व्याप्त है। आपकी जड़ों में तो क्रोध जमा ही रहा। जब तक आप सूक्ष्म ध्यान में प्रवेश करके उन जड़ों को नहीं हिलाते, तब तक साधना में निखार नहीं आता और साधना करते हुए हम साधना को समझ नहीं पाते।

यह ठीक है कि साधक को क्रोध नहीं करना चाहिए। साधक ही क्यों, किसी भी प्राणी को क्रोध नहीं करना चाहिए। क्रोध तो हमेशा ही जलाता है।



क्रोध और साधना एक दोराहे पर खड़े हैं, 'काम' और 'साधना' इनका अलग दोराहा है। वैर और साधना अलग-अलग रास्ते पर हैं। अहंकार और साधना अलग तलहटी पर हैं। मनुष्य के भीतर एक मूल संवेग होता है। सामान्यतया मनुष्य में तीन मूल संवेग होते हैं - क्रोध, भय और काम। इन तीनों में से किसी व्यक्ति में क्रोध का तापमान अधिक होता है, किसी में काम का बुखार अधिक रहता है और किसी में भय की कपकपी ज्यादा रहती है।

मनुष्य को अपने मूल संवेग से युद्ध करना होता है, और यही जितेन्द्रियता है। ध्यान के द्वारा पहले चरण में हम अपने मूल संवेग को पहचानते हैं। संभव है कि कोई निर्भय हो, लेकिन अत्यधिक क्रोधी हो। एक व्यक्ति क्रोध बिल्कुल न करे लेकिन बहुत कामुक हो सकता है। एक ना क्रोध करता है, न कामी है, फिर भी उसमें क्रोध विद्यमान है, तो इसका अर्थ यह है कि जितना गहरा क्रोध है,

फितरत को ना पसन्द थी तेरी जुबान में, पैदा न की इसीलिए हड्डी जुबान में।

उस वाणी का अर्थ क्या है जो अपनी ओर से दूसरों को पीड़ा पहुँचाए। अगर कोई पूछे कि अहिंसा का स्वस्थ आचरण क्या होगा, तो मैं कहूँगा 'अपनी वाणी द्वारा दूसरों को माधुर्य प्रदान करना ही अहिंसा का स्वस्थ आचरण है।' क्रोध निश्चित ही टूटना चाहिये। जितना गहरा क्रोध है, उतनी गहराई तक साधना में जायें। अपने क्रोध को समझें, क्रोध के

कारणों को समझें और उसे स्वीकार करें। जब क्रोध आता है तो उन कारणों के निवारण का प्रयास करें जिनके कारण क्रोध आता है। इसके उपरान्त भी यदि क्रोध आता है तो बेहतर होगा कि वाणी का, होठों का मौन शुरू करें। प्रारम्भ में तो यह भीतर में गहरी पीड़ा, गहरी प्रतिक्रियाओं को जन्म देगा, लेकिन धीरे धीरे क्रोध नहीं आयेगा। यदि आये, तो क्रोध को पी जायें। ऐसा करना शराब से तो बेहतर ही है। क्रोध वह ज़हर है, जिसे पीने के लिए बहुत ताकत चाहिए। अमृत हुए बिना ज़हर नहीं पिया जा सकता और व्यक्ति ज़हर पी-पी कर ही अमृत बनता है। विष ही अमृत में रूपांतरित होता है, उसे पीना सीखो। किसी के क्रोध को, किसी के कटू वचन को पीना सीखो, उन्हें पहचानना सीखो। कहीं से तो यात्रा शुरू करनी ही होगी। इसलिए दूसरों का विष सहजता से ही पी लो। आज अगर किसी के कटू शब्द सह सकते हो तो उम्मीद की जा सकती है कि मच्छर की काट को भी तुम सह जाओगे। आज मच्छर की काट सह सकते हो तो कल किसी का चांटा भी सह सकते हो। आज अगर चांटा सह सकते हो तो उम्मीद की जा सकती है कि अगर तुम पर लाठी भी बरसे तो तुम सह सकते हो कि यह एक संयोग था, जैसे पेड़ के नीचे से निकले तो एक टहनी गिर गई तो यह भी तो एक संयोग ही था। जैसे टहनी के गिरने पर कुछ नहीं करते-कहते, वैसे ही लाठी पड़ने पर भी मौन-भाव रहेगा। आज लाठी सह पाये तो उम्मीद है कि क्रॉस पर भी मौन भाव रहेगा। उम्मीद की जा सकती है कि फिर से महान पुरुष पैदा हो सकता है। पीना है तो क्रोध को पियो, जीना है तो खुद को जियो, ठीक है ना! तो क्रोध से आप बड़े हो, आपमें वो प्रतिभा है, क्षमता है उसे गलाकर, पीकर अमृत बनाने की।

खुद की खुशी सबसे पहले

- ब.कु. नेहा, मुम्बई

दूसरों की मदद करने में कोई बुराई नहीं है, बल्कि यह तो सम्मान की बात है। लेकिन अगर यह आपकी ज़िंदगी को प्रभावित करने लगे, आपकी ज़रूरतों के रास्ते में आए, दूसरों को आपसे ऊपर रखने लगे तो आपको सोचना होगा...

मदद मांगने में बुराई नहीं

कई बार ऐसा होता है कि आपको किसी ने कुछ काम के लिए कहा और आप ना नहीं बोल पाते और आपको वह काम ठीक से

आता भी नहीं। आप उस व्यक्ति का दिल भी नहीं दुखाना चाहते। ऐसे में आपके लिए किसी प्रोफेशनल की मदद लेना ठीक रहेगा। किसी ऐसे शख्स की तलाश करें, जिस पर आप भरोसा कर सकें और जिसकी मदद से आप किसी को खुश भी कर देंगे और आप परेशान भी नहीं होंगे।

क्या आप दूसरों को किसी काम के लिए ना कहने से कतराते हैं? क्या आप दूसरों को निराश न करने के लिए कुछ भी कर सकते हैं? क्या रिश्ते टूट जाने के डर से ऐसा करते हैं? अगर इन सवालों का जवाब हाँ है तो आप लोगों को खुश रखने वालों में से हैं।

लोगों को खुश रखने वालों को दयावान, नर्म दिल और कृपालु समझा जाता है इसमें कोई दोराय नहीं है, लेकिन अगर आप स्वीकृति की चाह, अस्वीकृति के डर और ना कहने की

हिकचिकाहट के कारण दूसरों को खुश रखते हैं तो आपका व्यवहार आपके लिए मुश्किलें खड़ी कर सकता है।

आप स्ट्रेस, थकान और निराशा के शिकार हो सकते हैं। इसलिए दूसरों को खुश रखने की बजाए खुद को खुश रखने की कोशिश करें। याद रखें, अगर आप खुद नहीं होंगे तो किसी को भी खुश नहीं कर पाएंगे। आप चिड़चिड़े हो जाएंगे। अपने बारे में सोचना स्वार्थ नहीं है, बल्कि यह दूसरों का ध्यान रखने के लिए उठाया गया कदम ही है।

वजह खोजें... आप दूसरों को खुश क्यों रखना चाहते हैं, इसकी वजह खोजें। अगर आप उनकी स्वीकृति के लिए ऐसा कर रहे हैं तो यह जानने का प्रयास करें कि इस चाहत को दूर रखते हुए दूसरों की मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं? अगर आपको अस्वीकृति का डर हो, तो सोचें कि अस्वीकृति होने पर स्थिति कितनी बुरी हो सकती है? आप जान सकेंगे कि आपकी सोच वास्तविक है या बेवजह की फिक्र...



वैर-भुसावर(राज.)। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. कविता। मंचासीन हैं ए.एच.ओ. रामनिवास मीणा, भारतीय किसान संघ के जिला उपाध्यक्ष हेतराम शर्मा तथा अन्य।



वैंगलोर। दिवाली के शुभ अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए यूरोप स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब.कु.जयंती, ब.कु.मृत्युंजय, ब.कु.अम्बिका, अरूण वाकुलु, ब.कु.राचेल, ब.कु.रेखा, ब.कु.अमरजीत, ब.कु.वासंती, लंडन व अन्य।



वडोदरा-अलकापुरी। शरद पूर्णिमा पर आयोजित गरबा स्पर्धा में विजेता समूह के साथ ब.कु. डॉ. निरंजना, म्युनिसिपल काउन्सलर राधिका भट्ट, फिटनेस इंडस्ट्रीज की हर्षा बहन, ब.कु.नरेन्द्र, फिर्दौस भाई, हेमलता शर्मा तथा अन्य।



दाहोद-गुज.। सेवाकेन्द्र की सिल्वर जुबली कार्यक्रम तथा प्रभु दर्शन आध्यात्मिक मेले का उद्घाटन करते हुए ब.कु.रामनाथ, केन्द्रीय जनजातीय विकास मंत्री जसवंत सिंग बाबोर, कलेक्टर राणाजीय कुमार, ब.कु.चंद्रिका, ब.कु. डॉ. निरंजना, ब.कु.मीना तथा अन्य।



जयसिंगपुर-महा.। 'शिव भोलेनाथ भंडारा' का उद्घाटन करते हुए क्षेत्र की निदेशिका ब.कु.संतोष दीदी। साथ हैं ब.कु. मीरा, ब.कु. रानी, ब.कु. सुनिता, ब.कु. नीतिन तथा अन्य।



महेश्वर-म.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन पश्चात् उपस्थित हैं विधायक राजकुमार मेव तथा ब.कु.अनिता।



नवसारी। चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन पश्चात् ब.कु.गीता तथा अतिथिगण समूह चित्र में।



माउण्ट आबू-पाण्डव भवन। दीपावली के अवसर पर रोशनी से रोशन होता हुआ 'युनिवर्सल पीस हॉल'। मंचासीन हैं ईशू दादी, ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी तथा दादी रतनमोहिनी। हॉल में उपस्थित देश-विदेश से आए गणमान्य लोग।

परमात्मा का संदेश जन-जन तक पहुंचायें - दादी

54 वां वार्षिक उत्सव मनाया ब्रह्माकुमारीज के गामदेवी सेवाकेन्द्र ने



वार्षिकोत्सव कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. हंसा, राजयोगिनी दादी जानकी तथा ब्र.कु. निहा। भारतीय विद्या भवन ऑडिटोरियम में उपस्थित होकर इस भव्य कार्यक्रम का आनंद उठाते शहर के गणमान्य लोग।

मुम्बई-गामदेवी। भारतीय विद्या भवन ऑडिटोरियम में आयोजित सेवाकेन्द्र के 54वें वार्षिकोत्सव कार्यक्रम के अवसर पर संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि 54 वर्ष पूर्व दादी प्रकाशमणि ने यहाँ पर ईश्वरीय संदेश देने हेतु परमात्मा का कार्य

आरम्भ किया। उन्होंने परमात्मा का संदेश जन-जन तक पहुँचाकर उनके जीवन में परिवर्तन लाकर पुण्य का कार्य किया। उन्होंने कहा कि दादीजी ने कई आत्माओं को परमात्मा के कार्य में मददगार बनाया। उन्होंने यहाँ की धरती में ऐसा बीज बोया जो आज

भी परमात्मा के कार्य में वारिस क्वालिटी की आत्माएं निर्बिघ्न रूप से ईश्वरीय यज्ञ में सेवाएं दे रही हैं। दादी ने कहा कि अब हमें अपने जीवन से सबको परमात्म कार्य की ओर प्रेरित करना है तथा उनके जीवन को भी आसान बनाना है। दादीजी ने कहा कि यहां से

शील दादी, रमेश भाई जैसी महान आत्माओं की पालना द्वारा यहाँ की फुलवारी फलीभूत होकर ईश्वरीय सेवा कर रही है। 54 साल का यह सफर बहुत ही सफल व सराहनीय रहा। इस अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.निहा ने कहा कि परमात्मा का सहयोग

तो इस स्थान को डायरेक्ट मिल ही रहा है, साथ-साथ इन महान आत्माओं की विशेष पालना भी मिल रही है। जिससे हमारे जीवन में बहुत हल्कापन व खुशी हमेशा बनी रहती है। उन्होंने सभी पुराने तथा नये भाई-बहनों की विशेषताओं को याद करके उनका स्वागत

किया। कार्यक्रम में शहर के अनेक गणमान्य लोग उपस्थित हुए तथा उन्होंने दादी जी से आशीर्वाद भी प्राप्त किया। इस अवसर पर ब्र. कु. आस्पी, ब्र.कु.अरविन्द, ब्र.कु. हरिलाल सहित कई वरिष्ठ भाई-बहनों भी उपस्थित थे। दादी ने सभी को गहन शांति की अनुभूति कराई।

दूसरों से अपेक्षा के बजाए देने की भावना रखें : शिवानी

नवी मुम्बई-वाशी। सिडको एग्जीक्यूटिव सेंटर के भव्य हॉल में 'टेंशन फ्री लाइफ स्टाइल' विषय पर सम्बोधित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने स्ट्रेस का कारण बताया कि हम सारा दिन दूसरों से अपेक्षाएं रखते हैं, इसलिए हताश होते हैं। एक्सपेक्टेडेशन के बजाए अटेंशन रखें, तो ही टेंशन फ्री हो जाएंगे।

हम पैसे कमाने का लक्ष्य रखते हैं, लेकिन जीवन में खुशी और आनंद भी कमाने का लक्ष्य रखें, उसके लिए अपने कर्म सुखदायी बनाएं और साथ ही हम अपनी आत्मा के सात निजी गुणों को यूज करें। उन्होंने दीपावली की शुभकामनाएँ सभी को दी और सबसे प्रतिज्ञा कराई की दिवाली के पहले तीन दिन घर की सफाई के साथ मन

की सफाई भी अवश्य करें। मन में दीया जलाएं। दीया का अर्थ है देना ही देना है, लेना कुछ नहीं। लोगों से दुआएं कमाना हैं। संस्था की महाराष्ट्र व आ.प्र. ज्ञान संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा की आज मनुष्य अपने विचारों से ही अधिक दुःखी है। अपने विचारों व भावनाओं को शुभ और श्रेष्ठ बनाने से हम सुखी

होंगे। इस अवसर पर सिडको के सुपरिन्टेंडेंट इंजीनियर गिरी जी ने सभी का दिल से स्वागत किया। सेंट मैरी चर्च के फ़ादर अब्राहम जोसेफ ने ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्य की सराहना करते हुए कहा कि आज के भौतिकवादी युग में इस आध्यात्मिक ज्ञान की बहुत आवश्यकता है। विधायिका मंदा ताई म्हात्रे ने कहा कि संस्था के

साथ मेरा पिछले तीस साल से स्नेहपूर्ण रिश्ता है। संस्था का कार्य बढ़ता हुआ देख मुझे बहुत खुशी हो रही है। कार्यक्रम के दौरान सभी को राजयोग मेडिटेशन भी कराया गया। सभी ने गहन शांति की अनुभूति की। कार्यक्रम में ए. रौतेला, डी.आई.जी., सी.आर. मरीन अकादमी, वैशाली

हंग्रेकर, सेशन जज, शुभदा नायक, वाईस प्रिंसिपल मॉडर्न कॉलेज, सुनील चौहान, आई.ए.एस., पनवेल महानगर पालिका के महापौर, सभापति तथा अनेक नगर सेवक और गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे। कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. शिवानी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन द्वारा शांति की अनुभूति कराई।



RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)

Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 3rd Nov 2017

संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं आशीर्वाद प्रेस द्वारा मुद्रित।