

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक-15

नवम्बर-1-2018

( पाक्षिक )

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

भारत की धरती से दुनिया को संदेश... राजनाथ सिंह ने कहा - 'जियो और जीने दो' की भावना ही विश्व का कल्याण करेगी

## वैश्विक सम्मेलन की चार बड़ी बातें - मन को बड़ा रखो, मीठा बोलो, शाकाहारी बनो और प्रकृति से उतना ही लो जितनी ज़रूरत है

सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस दीपक मिश्रा बोले - यहाँ की पवित्रता अध्यात्म से परिपूर्ण करने में करती है मदद

ब्रह्माकुमारी संस्था की ओर से 'विज्ञान, अध्यात्म और पर्यावरण' पर वैश्विक सम्मेलन का आयोजन, विश्व के 140 देशों से पहुंचे लोग

जीवन में बड़े मन से ही बड़ा कार्य हो सकता है... संस्था मानव ही नहीं जीव जन्तुओं की भी चिंता कर रही है... यहाँ से बड़ा मन करने की शिक्षा दी जा रही है - गृहमंत्री राजनाथ सिंह।

शाकाहारी भोजन को बताया सबसे उत्तम... राजयोग मेडिटेशन मेरी दिनचर्या में शामिल - अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की पूर्व पत्नी व टीवी एक्ट्रेस मारला मैपल।

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारी के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू के शांतिवन में 'वैश्विक शिखर सम्मेलन' का भव्य आयोजन हुआ। 'अध्यात्म, विज्ञान और पर्यावरण' विषय पर आयोजित इस सम्मेलन में भारत सहित विश्व के 140 देशों से मेहमानों ने भाग लिया। उद्घाटन सत्र में गृहमंत्री राजनाथ सिंह ने अपने वक्तव्य में मन, अध्यात्म, विज्ञान और भारतीय संस्कृति पर बात की। उन्होंने कहा कि जीवन में बड़ा काम करने के लिए बड़ा मन होना ज़रूरी है। छोटे मन का व्यक्ति बड़ा काम नहीं कर सकता है। जितना बड़ा आपका मन होगा उतनी ही जीवन में आनंद की मात्रा बढ़ती चली जाएगी। गिरिजाघर में केवल जाकर प्रार्थना करने से व्यक्ति आध्यात्मिक नहीं होता है। जितना वह बड़ा करता चला जाता है उतनी जीवन में आध्यात्मिक ऊंचाइयों को छूता जाता है। मंदिर में पूजा अर्चना, मस्जिद में इबादत करने के साथ मन बड़ा करने की ज़रूरत है। जिसका मन जितना बड़ा होगा वह उतना ही आध्यात्मिक होगा। ब्रह्माकुमारी संस्थान में बड़ा मन करने की शिक्षा दी जाती है। संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी और दादी रतनमोहिनी जी का कितना बड़ा दिल होगा जो इतने बड़े परिवार को संभाल कर रखा है। साथ ही इतनी बहनों को साथ लेकर विश्व के 146 देशों में खड़ा कर दिया। जो काम सरकार नहीं कर सकती वो ब्रह्माकुमारी संस्थान कर रहा है।

गृहमंत्री सिंह ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र संघ ने छोटी छोटी बातों पर चिंता ज़ाहिर की है।

- शेष पेज 3 पर



### वैश्विक शिखर सम्मेलन विज्ञान, अध्यात्म और पर्यावरण सुखमय संसार के नवनिर्माण में मानव की भूमिका

दादी जी के साथ 'वैश्विक शिखर सम्मेलन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए गृहमंत्री राजनाथ सिंह, सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस दीपक मिश्रा, एक्ट्रेस मारला मैपल, मंत्री ओटाराम देवासी, ब्र.कु. बृजमोहन, ब्र.कु. मृत्युंजय तथा अन्य।

### राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री ने भेजा बधाई पत्र...



महामहिम राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने सम्मेलन की सफलता के लिए शुभकामना संदेश भेजा। खुशी ज़ाहिर करते हुए उन्होंने इसे बहुत ही उपयोगी और सार्थक बताया।



प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी बधाई पत्र भेज कर हर्ष जताया। पत्र में लिखा है... विश्व सुधार के लिए महत्वपूर्ण योगदान देने वाले संस्थान को डायनेमिक वर्ल्ड लीडर अवॉर्ड लेने की मुबारक देता हूँ। विज्ञान एवं अध्यात्म के सामंजस्य से ही मानवता का स्थिर भविष्य संभव है। इस तालमेल में पर्यावरण भी अति महत्वपूर्ण है। ब्रह्माकुमारीज विश्व भर की आत्माओं का आध्यात्मिक रूप से आंतरिक बदलाव का कार्य कर रहा है। मैं विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि इस मंच से विश्व शांति का संदेश जाएगा।



दादी रतनमोहिनी माननीय गृहमंत्री राजनाथ सिंह को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए। साथ हैं कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय।

### यहाँ की पवित्रता अध्यात्म से परिपूर्ण करने में करती है मदद



सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस दीपक मिश्रा ने कहा कि विश्वव्यापी संगठन ब्रह्माकुमारीज द्वारा की जा रही सेवाएं मानव को सही दिशा में ले जा रही हैं। संसार को जिस शांति की ज़रूरत है, उस वातावरण का निर्माण यहाँ से हो रहा है। कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो ये शब्द यहाँ मंत्र की तरह कार्य करते हैं। पवित्रता आत्मा की मूल संपदा है। यहाँ से मन, बुद्धि और कर्मों को शांति के पथ पर ले जाने के लिए आध्यात्मिकता की शिक्षा दी जा रही है। संस्था की पवित्रता हर मानव को अध्यात्म से परिपूर्ण करने में मदद करती है। इस संस्था की पर्यावरण संरक्षण से लेकर अन्य सामाजिक गतिविधियां काबिले तारीफ हैं। अर्जुन और श्रीकृष्ण के वास्तविक संवाद का रहस्य समझने की ज़रूरत है जो यहाँ पर स्पष्टीकरण हो रहा है। परमात्म शक्ति से स्वयं को चार्ज करने के लिए स्व के अंदर सोल पावर को जानना ज़रूरी है।



दादी रतनमोहिनी सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस माननीय दीपक मिश्रा को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए। साथ हैं कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय।

### विज्ञान और अध्यात्म एक दूसरे के पूरक हैं - गृहमंत्री



गृहमंत्री सिंह ने कहा कि हमारे देश के ऋषि मुनियों ने ही शून्य का आविष्कार किया और अध्यात्म की खोज की। विज्ञान, अध्यात्म और धर्म ये एक दूसरे के विपरीत हैं, ये अवधारणा विदेशों की है। भारत की अवधारणा है विज्ञान और अध्यात्म दोनों एक दूसरे के पूरक हैं और एक हैं। चरक, आरोहक, सुषुप्त, आर्यभट्ट ऋषि थे और उतने ही बड़े साइंटिस्ट भी थे।

### यहाँ से दिया जा रहा है शांति का संदेश - टीवी एक्ट्रेस मारला मैपल



अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प की पूर्व पत्नी, टी.वी. एक्ट्रेस व सिंगर मारला मैपल ने कहा कि अमेरिका इन दिनों कई चुनौतियों का सामना कर रहा है। लेकिन हमारे आस पास के बेहतरीन लोग और दोस्त जीवन को आनंद से भर देते हैं। यहाँ से सभी को शांति का संदेश दिया जा रहा है। मैंने कुंडलिनी योग, ब्रह्माकुमारीज के राजयोग मेडिटेशन और शाकाहारी भोजन को अपनी दिनचर्या में शामिल किया है। मैंने कई तरह का भोजन किया है, लेकिन शाकाहारी सबसे उत्तम है। मांसाहार से पर्यावरण को भी नुकसान पहुंचता है। हम सब मिलकर ही इस दुनिया को आगे ले जा सकते हैं। मुझे यहाँ घर जैसा अनुभव हो रहा है। यहाँ सभी में समानता और एकता का भाव दिखा।

### प्रकृति से उतना ही लें जितनी ज़रूरत हो - पद्मश्री साराभाई



अहमदाबाद के सेंटर फॉर एन्वायरनमेंट एजुकेशन के फाउंडर, डायरेक्टर व साइंटिस्ट पद्मश्री डॉ. कार्तिकेय साराभाई ने कहा कि हमें पर्यावरण की रक्षा करने के लिए अपनी पुरानी परंपरा और नई तकनीकी को साथ लेकर चलना होगा। मनुष्य समझता है कि पूरी प्रकृति केवल उसके इस्तेमाल के लिए है, ये सोच ठीक नहीं है। महात्मा गांधी ने कहा था, हमें ट्रस्टी होकर वस्तुओं का इस्तेमाल करना होगा। ब्रह्मा बाबा ने वर्षों पहले अपनी दिव्य दृष्टि से एटॉमिक, प्राकृतिक जैसे तीन तरह के विनाश देख लिए थे, वही आज हम सामने देख रहे हैं। पर्यावरण को बचाने के लिए हमें प्रकृति से उतना ही लेना होगा, जितनी ज़रूरत है। आज हमारे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को भी परंपरा और तकनीक को साथ लेकर चलने के कारण चैम्पियन ऑफ द वर्ल्ड का सम्मान मिल रहा है।





संस्थान की सेवाओं के सोविनियर का विमोचन करते हुए दादी रतनमोहिनी, गृहमंत्री राजनाथ सिंह, केंद्रीय सामाजिक न्याय मंत्री थावरचंद गहलोत सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस दीपक मिश्रा, एक्ट्रेस मारला मैपल, साइंटिस्ट पद्मश्री डॉ. कार्तिकेय साराभाई, मंत्री ओटाराम देवासी, ब्र.कु. वृजमोहन, ब्र.कु. मृत्युंजय तथा अन्य।

## वैश्विक सम्मेलन की चार बड़ी बातें...

- पेज 1 का शेष...

स्वच्छता हो, जैविक खेती, सौर ऊर्जा, महिला सशक्तिकरण, इन सभी विषयों पर ये संस्था कार्य कर रही है। संस्था केवल मानव ही नहीं, मानवीयता, जीव जंतुओं की भी चिंता कर रही है। 80वें वार्षिकोत्सव पर संस्था ने 80 लाख पौधारोपण कर पर्यावरण बचाने का संदेश दिया।

## हम सब एक परमात्मा की संतान हैं - दादी रतनमोहिनी

संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि हम सब एक परमात्मा की संतान आपस में भाई भाई हैं। इसलिए एक दूसरे का सहयोग करें, प्रेम से रहें। आपस में कभी भी वैर भाव, द्वेष, ईर्ष्या न रखें। भारत में एक समय स्वर्णिम दुनिया थी। जहाँ सुख, शांति और आनंद था। अधर्म का नामोनिशान नहीं था। अब हम अपने कर्मों को दिव्य बनाकर फिर से स्वर्णिम दुनिया बना सकते हैं।

## इन शिखरियों ने भी रखे अपने विचार

केंद्रीय सामाजिक न्याय मंत्री थावरचंद गहलोत ने कहा कि संस्था सदस्यों पर चलने, विश्व शांति की कल्पना को साकार करने, वसुधैव कुटुम्बकम्, जियो और जीने दो का सदस्य स्थापित करने का कार्य कर रही है। आज दुनिया में अशांति और समस्याएं अध्यात्म से दूरी बढ़ने के कारण है। बिना अध्यात्म को अंगीकार किए विश्व शांति, सर्वे संतु निरामया की परिकल्पना साकार नहीं हो सकती है। कार्यक्रम संयोजक व ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि संस्थान द्वारा 15 सितम्बर से 2 अक्टूबर तक भारत भर में स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है।

बेंगलुरु से आई अनाथ बच्चों की माँ के नाम से मशहूर 1050 बच्चों को संभाल रही डॉ. सिंधुताई सपकाल ने कहा कि जीवन में सदा चलना सीखो, रुकना नहीं। मन की आवाज सुनें, कफन की जेब नहीं होती है, मरने की कभी सिफारिश नहीं होती। त्याग करना सीखो। संस्थान की कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी बहन ने कहा कि मैंने जीवन में सीखा है कि सदा सभी छोटे बड़ों को रिगार्ड दें। खुद को निमित्त समझें। सभी के प्रति कल्याण का भाव हो। अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. वृजमोहन ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन से जीवन जीने की कला आती है। इसके अनुभवी लाखों भाई बहनें हैं। मंच संचालन गुरुग्राम ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा बहन ने किया।

## सम्मेलन की झलकियां

- ▶ विश्व के 140 देशों से पहुंचे विदेशी मेहमान।
- ▶ विश्वभर से पर्यावरण के क्षेत्र में काम कर रहे पर्यावरणविद् और सामाजिक कार्यकर्ता भी पहुंचे।
- ▶ गृहमंत्री की सुरक्षा व्यवस्था में शांतिवन में चप्पे चप्पे पर तैनात रहे जवान।
- ▶ प्रसिद्ध अभिनेत्री ग्रेसी सिंह ने टीम के साथ दी जोरदार प्रस्तुति, तालियों की गड़गड़ाहट से गूंजा डायमंड हॉल।
- ▶ सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस दीपक मिश्रा ने रिबन काटकर किया पेंटिंग एग्जीबिशन का उद्घाटन, पेंटिंग की सराहना की।
- ▶ देशभर से पहुंचे 500 से अधिक जाने माने कलाकारों द्वारा बनाई गई पेंटिंग की लगाई गई एग्जीबिशन।
- ▶ ब्रह्माकुमारीज के इतिहास और 82 वर्षों में समाज उत्थान के लिए की गई सामाजिक सेवाओं को एक्सपो में विज्ञान और अध्यात्म के समन्वय द्वारा बहुत ही सुंदर तरीके से प्रदर्शित किया गया।

▶ सभी अतिथियों का स्वागत विशेष रूप से तैयार की गई माला मुकुट पहनाकर किया गया।

## गृहमंत्री के संबोधन के खास पहलू...

- ▶ ब्रह्माकुमारी संस्थान एक नहीं वरन सभी पार्टियों के नेताओं को यहाँ बुलाकर ये आध्यात्मिक ज्ञान दे।
- ▶ मन की परिधि को बढ़ाते जाएं सुख शांति भी बढ़ती जाएगी।
- ▶ ये संस्था लोगों में देवत्व का भाव लाने का कार्य कर रही है।
- ▶ गणित, विज्ञान और चिकित्सा सभी वेदों से मिले हैं। ये सिर्फ भारत में ही मिल सकती हैं। मैं पिछले 8 साल से यहाँ आने की सोच रहा था लेकिन आ नहीं पा रहा था। यहाँ वही व्यक्ति आ सकता है जिसे आध्यात्मिक शक्ति बुलाती है।
- ▶ यहाँ आकर ईश्वरीय वायब्रेशन्स की अनुभूति हुई।
- ▶ विज्ञान ने भी साबित किया है कि पूरा ब्रह्माण्ड एक अणु से बना है। स्पेस साइंस ये साबित कर चुका है कि भगवान शिव निरंतर सृष्टि के सृजन और विध्वंस का कार्य करते रहते हैं।
- ▶ मनुष्य कभी प्रशांसा से बड़ा नहीं हो सकता, वह सिर्फ जीवन में अपनी कृतियों के माध्यम से ही विभूषित हो सकता है।

## ये रहे उपस्थित...

गोपालन राज्य मंत्री ओटाराम देवासी, सांसद देवजी पटेल, विधायक जगसीराम कोली, जिला प्रमुख पायल परसरामपुरिया, कलेक्टर अनुपमा जोरवाल, एस.पी. जय यादव, आबू रोड न.पा. अध्यक्ष सुरेश सिंदल, यू.टी.आई. चेयरमैन सुरेश कोठारी, भाजपा जिला अध्यक्ष लुंबाराम चौधरी, उपखंड अधिकारी निशांत जैन, अल्पसंख्यक आयोग के सदस्य मनुवर खान सहित देश विदेश से आए 6 हजार से अधिक नागरिक गण उपस्थित रहे।



भादरा-राज.। माननीय मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकान्ता तथा ब्र.कु. भगवती।



नेपाल-पोखरा। विश्व हिन्दु महासंघ कास्की नेपाल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज पश्चिम नेपाल सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. परणीता को सम्मानित करते हुए विश्व हिन्दु महासंघ कास्की के अध्यक्ष शंकर खराल। साथ हैं नेपाल के प्रथम ऐतिहासिक जगतगुरु बालसन्त मोहन शरण देवाचार्य।



पटियाला-पंजाब। सेवाकेन्द्र में आने पर मेयर बिट्टू शर्मा तथा उनकी टीम को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राखी व ब्र.कु. रमन।



शिकागो। वर्ल्ड हिन्दु कांग्रेस 2018 में आमंत्रित किये जाने पर वहाँ सभी धर्म प्रतिनिधियों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. रंजन बहन, डालास, यू.एस.ए.।



सोन-वारसलोना। सेवाकेन्द्र के भाई बहनों के साथ समूह चित्र में माउण्ट आबू से ब्र.कु. प्रकाश व ब्र.कु. श्रीनिवास, ब्र.कु. मारटा बहन तथा अन्य।



भीलवाड़ा-राज.। मूक बधिर व सूर निलयन अंध विद्यालय में 3डी मॉडल्स द्वारा प्रदर्शनी समझाने के पश्चात् ज्ञान की ब्रेल लिपि की पुस्तक विद्यालय को भेंट करते हुए ब्र.कु. सूर्यमणि। साथ है प्राचार्या सिस्टर लूसिल, अमोलक भाई व अन्य।



शांतिवन-डायमंड हॉल। सांस्कृतिक संध्या में गीतों की सुंदर प्रस्तुति देने के पश्चात् प्रसिद्ध प्लेबैक/रिकॉर्डिंग वोकलिस्ट एवं अभिनेत्री श्वेता पंडित को मामेन्टो देकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. दिव्यप्रभा तथा ब्र.कु. मृत्युंजय।



शांतिवन-डायमंड हॉल। सांस्कृतिक संध्या में गीतों की सुंदर प्रस्तुति देने के पश्चात् प्रसिद्ध म्यूजिक डायरेक्टर एंड कम्पोजर श्रवण कुमार को मामेन्टो देकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. दिव्यप्रभा तथा ब्र.कु. मृत्युंजय।



**नारनौल-हरियाणा।** माननीय मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रतन बहन। साथ है शिक्षा एवं परिवहन राज्यमंत्री रामबिलास शर्मा तथा स्टेट डेप्युटी सीकर संतोष यादव।



**आगरा-शास्त्रीपुरम।** चार्टर्ड एकाउंटेंट्स के लिए आयोजित 'द आर्ट ऑफ हैपी लाइफ' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्य वक्ता ब्र. कु. प्रो. ई.वी. गिरीश, मुम्बई, सी.ए. मुकेश सिंह कुशवाहा, सेंट्रल काउंसिल मेम्बर, आई.सी.ए.आई., सी.ए. शरद पालीवाल, चेयरमैन, जनहित ट्रस्ट, सी.ए. विवेक अग्रवाल, सेक्रेट्री, जनहित ट्रस्ट, ब्र. कु. मधु, ब्र. कु. सरिता तथा अन्य।



**वाराणसी-उ.प्र.।** सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर प्रो. राजाराम शुक्ला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गा। साथ है ब्र.कु. सम्यत तथा ब्र.कु. प्रो. शिवराम गंगोपाध्याय।



**कादमा-हरियाणा।** निहालगढ़ मिल्क एंड ऑर्गेनिक फूड प्रोड्यूसर कम्पनी लिमिटेड में आयोजित वार्षिक आम सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. वसुधा। मंचासीन है नाबाई सहायक महाप्रबंधक सोहनलाल, पशु एवं डेयरी विभाग के उपनिदेशक जसवंत जून, मुख्यमंत्री सुशासन के सहयोगी विपिन दुवे, ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण के निदेशक तथा कंपनी के मुख्य निदेशक राजेंद्र कुमार।



**सोलन-हि.प्र.।** ग्राम पंचायत सरपंच आशा जी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुष्मा तथा ब्र.कु. बबिता।



**रोपड़-पंजाब।** ब्रह्माकुमारी द्वारा अमर शाहीद बाबा अजीत सिंह बाबा जुझार सिंह मेमोरियल कॉलेज बेला में 'परिवर्तन में राजयोग कर सकता है मदद' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कॉलेज के प्राधानाचार्य सुरमुख सिंह, फार्मसी कॉलेज के प्रधानाचार्य सैलेश शर्मा, ब्र.कु. अंजु, ब्र.कु. रणजीत तथा अन्य।

## डायबिटीज़ में प्रभावी घरेलू उपाय स्वास्थ्य

**जामुन:** डायबिटीज़ से राहत पाने के लिए सूखे आँवले एवं जामुन की गुठली को बराबर मात्रा में बारीकी से पीसकर एक चम्मच सुबह प्रतिदिन निराहार दो चम्मच जल के साथ खाने से लाभ मिलता है।

» जामुन के फल की गिरी का चूर्ण 3-6 ग्राम में ज़रा सा नमक मिलाकर या वैसे ही लेने से डायबिटीज़, प्रमेह या उदरमेह समाप्त होते हैं। यह प्रयोग केवल एक बार प्रातः काल एक सप्ताह तक करने के पश्चात् दोबारा जाँच करा लेनी चाहिए। यदि रक्त में चीनी की मात्रा सामान्य हो जाए, तो यह प्रयोग बन्द कर दें।

» जामुन की गुठली 60 ग्राम, सोंठ 60 ग्राम, गुड़मार बूटी 100 ग्राम, इन सबको कूट-पीसकर ग्वारपाठे के रस में घोटकर आधा-आधा ग्राम की गोлияयाँ बना लें। इसे दिन में तीन बार जल के साथ लेते रहने से मधुमेह व्याधि जल्द दूर हो जाती है।

**करेला:** डायबिटीज़ के उपचार के लिए करेले का सेवन भारत में पुरातन काल से होता आ रहा है। इससे डायबिटीज़ के रोगी को लाभ मिलता है। कच्चे करेले का रस 100 मिलीलीटर 'एक कप' प्रतिदिन सेवन करने से डायबिटीज़ नहीं होता है अथवा कच्चा करेला छाया में सुखाकर पीसकर 23 दिन 10 मिलीलीटर ताजे पानी के साथ लेना चाहिए।

**आँवला:** सूखे आँवले तथा जामुन की गुठली को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। इसकी एक-एक बड़े चम्मच की मात्रा सुबह शाम गाय के दूध के साथ प्रयोग करें।

**बेल:** बेल के पत्ते और काली मिर्च का सेवन डायबिटीज़ में लाभकारी सिद्ध हुआ है। बेल के 15 पत्ते एवं 5 काली मिर्च एक साथ पीसकर एक कप पानी में मिलाकर यदि एक वर्ष तक पिया जाए, तो डायबिटीज़ में स्थाई लाभ हो सकता है। कच्चे बेल का गूदा या बेल फल के रस का नियमित सेवन करने से डायबिटीज़ रोग में राहत मिलती है।

**टमाटर:** टमाटर का रस शरीर में संचित विषैले तत्वों को बाहर निकालने में प्रभावकारी है। इसके प्रयोग से कब्जियत नहीं होती, परिणामस्वरूप शरीर डायबिटीज़ से सुरक्षित रहता है। दो हफ्ते जल के बजाय टमाटर का रस पीने से डायबिटीज़ में लाभ मिलता है।

**आम:** आम की कोमल पत्तियों को रात में भिगोकर सुबह उसी पानी में निचोड़कर पानी पीना चाहिए। इससे प्रारंभिक डायबिटीज़ पर

काबू प्राया जा सकता है।

**हल्दी:** हल्दी का बारीक पिसा हुआ चूर्ण 6-6 ग्राम जल के साथ दो बार लेने से डायबिटीज़ की व्याधि में राहत मिलती है।

**गुड़मार:** गुड़मार बूटी, जामुन की कोपलें, बेल की कोपलें 4-4 ग्राम लेकर पानी में पीसकर पीएँ। इसमें मीठा कदापि नहीं मिलाना चाहिए। इसे दो महीने तक सेवन करने से इस बीमारी से राहत मिलना संभव है।

**अमरूद:** डायबिटीज़ के रोगियों को यदि अधिक प्यास लगती हो, तो अमरूद के पतले टुकड़ों को दो घंटे पानी में डालें, फिर छानकर पानी पिलाएँ। यह लाभकारी होगा।

**गाजर:** गाजर का रस डायबिटीज़ से ग्रसित मरीजों के लिए लाभकारी है, क्योंकि इसमें इंसुलिन एवं खमीर विद्यमान है। यदि रोग ज़्यादा बढ़ गया हो, तो गाजर के एक गिलास रस में एक कप करेले का रस मिलाकर दिन में तीन बार पीने या एक गिलास गाजर के रस में आधा कप आँवले का रस मिलाकर दिन में तीन बार लेने से लाभ होता है।

**मेथी:** डायबिटीज़ के रोगी को मेथी की पत्ती या दाने का प्रयोग ज़्यादा से ज़्यादा करना चाहिए। राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद के वैज्ञानिकों ने मधुमेह के रोगियों पर मेथी का प्रयोग करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला है कि मधुमेह के मरीज यदि नित्य मेथी का सेवन करें, तो निश्चित रूप से खून में बढ़ी हुई शर्करा पर नियंत्रण रखा जा सकता है। मेथी के बीज 10-15 ग्राम रात्रि में किसी मिट्टी के पात्र में फूलने को छोड़ दें। सुबह मसलकर छानकर पी लिया करें। इससे मधुमेह में लाभ होता है।

**पालक:** पालक की हरी पत्तियों का सेवन डायबिटीज़ रोगियों के लिए खासतौर से फायदेमंद है। आधा कप पालक का रस तथा एक कप गाजर का रस नमक व भुना जीरा मिलाकर नित्य पीएँ।

**विशेष:** निरोगी रहने के लिए भरपूर नींद लेना ज़रूरी है, किंतु आजकल चिंता, परेशानी, काम की अधिकता आदि कारणों से व्यक्ति भरपूर नींद नहीं ले पाते। जो व्यक्ति छः घंटे से कम सोते हैं, उनमें डायबिटीज़ होने का जोखिम ज़्यादा होता है। इसका कारण यह है कि कम सोने से शरीर में इंसुलिन का प्रभाव 40 प्रतिशत कम हो जाता है और यह हॉर्मोन रक्त शर्करा को ठीक से काबू नहीं कर पाता है। निरोगी रहने व डायबिटीज़ से बचाव हेतु कम से कम छः घंटे सोना ज़रूरी है।

## बस स्विच ऑन से उजाले में चले जायेंगे

अंधकार से रोशनी की तरफ शिफ्ट होने में कितना समय लगता है? एक बटन। और जो कुछ भी नहीं दिखाई दे रहा था, वो दिखाई देने लगता है। एक बटन ऑन किया और सबकुछ साफ-साफ दिखाई देने लगा। माना नज़रिया बदल गया, जीवन जीने का तरीका ही बदल गया। जब अंधकार होता तो ठोकर खाते। और जब उजाले में आ जाते हैं तो रास्ते पर चलना बहुत ईज़ी हो जाता है।

एक हॉल को अंधेरे से उजाले में लाने के लिए सिर्फ एक स्विच। और एक स्विच ऑन करें तो? (थोड़ी और रोशनी हुई) एक और स्विच, तो पहले स्विच में अंधेरे से थोड़ी सी लाइट, इतने-इतने भाई बहन दिखाई दिये। जैसे आजकल हमारा माइंड भी स्विच ऑफ चल रहा है, क्योंकि अंधेरा ज़्यादा होने से दुःख, अशांति, दर्द ही दिखाई देगा। हर रोज़ जिनके बारे में सुनते और पढ़ते हैं, हमें ऐसा लगने लगा कि दुनिया तो ऐसी ही है और हमें इस दुनिया में रहने की आदत सी पड़ गई है। अब ये आदत क्यों पड़ी, क्योंकि हमने उसे स्वीकार कर लिया और वो बढ़ता चला गया।

क्या हम चाहते हैं कि एक ऐसी दुनिया हो जहाँ दुःख क्या है वो पता ही ना हो। चाहिए या नहीं चाहिए? जहाँ दर्द क्या है वो मालूम ही ना हो। जहाँ बीमारी तो होती ही ना हो। जहाँ हम एक शरीर लें 150 वर्ष, 200 वर्ष उस शरीर में, निरोगी रहें और फिर एक दिन आये और हम कहें, बस अब मेरा मन है अपना शरीर चेंज करने का। और हम अपनी इच्छा से, अपने उस पुराने शरीर को, देह को त्याग करके एक नया शरीर लें।

आज भी कुछ लोग करते हैं। करते हैं कि नहीं करते हैं? कि अब अपनी इच्छा से शरीर

का त्याग करके नया शरीर लेते हैं। लेकिन अभी सिर्फ कुछ आत्मायें कर सकती हैं। हमें ऐसी दुनिया बनानी है जहाँ हरेक ये कर सकता है। दुनिया ऐसी दुनिया चाहती है। कुछ लोग सिर्फ चाहना रखेंगे कि दुनिया बदल जाये, और कुछ लोग कहेंगे हम इस दुनिया को बदलेंगे। लेकिन कुछ लोग उस



ब्र. कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

पुराने ही मकान में रहना चाहते हैं। और वो कहेंगे कि यही मेरा घर है, मुझे इसी में रहना है। कुछ लोग तो उस मकान को तोड़ने का भी काम करते रहते हैं। तो वो टूटती दीवार में कीला भी ठोकते हैं, तो और चार क्रेक आ जाते हैं। आते हैं कि नहीं आते हैं। तो कुछ लोग ऐसी दुनिया में ऐसे ही रहना चाहते हैं। कुछ लोग उस मकान में रहते हुए साथ-साथ एक नया मकान बनाना शुरू कर देते हैं। रहना तो पुराने ही मकान में पड़ता है। तो पुराने मकान में रहते हुए नया मकान बनाना शुरू कर देते हैं। और फिर एक क्षण आता है, जब हमारा नया मकान तैयार हो जाता है। और हम पुराने मकान से नये मकान में शिफ्ट हो जाते हैं। क्या आप नया मकान बनाने के लिए तैयार हैं? अर्थात् परिवर्तन लाने के लिए तैयार हैं? इसलिए अब हमें कोई भी गलत चीज़ नहीं करनी है। हर सोच, हर बोल, हर व्यवहार एक एनर्जी एक्सचेंज फॉर्मूला है। इसी से नई दुनिया बन जायेगी।



**अयोध्या-उ.प्र.।** स्वच्छ भारत अभियान के तहत रेलवे स्टेशन पर सफाई करते हुए ब्र.कु. सुधा, स्टेशन अधीक्षक तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



**लुधियाना-पंजाब।** स्वच्छ भारत अभियान कार्यक्रम में बैनर लेकर स्वच्छता के प्रति सभी को जागरूक करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।

# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

आपने कभी होम्योपैथी दवाई का सेवन किया है? वैसे कभी ना कभी तो किया ही होगा। उसमें डॉक्टर आपकी नेचर 'modelities' को चेक करते हैं। उसमें लक्षण 'symptoms' मैच करते हैं, फिर दवाई देते हैं। अगर आपने अपनी नेचर सही बताई तो दवाई सूट करती है, वरना नहीं।

वैसे ही हमारा मन, जो वाइटल फोर्स का एक भाग है, वो भी वैसे ही कार्य करता है। अगर आप अपनी नेचर को नहीं समझ पा रहे हैं, तो आपकी अपनी चमत्कारिक शक्ति काम ही नहीं करेगी। क्योंकि हमारी नेचर हमें अच्छी तरह से पता है, अगर आपने डॉक्टर को नहीं बताया, तो कैसे आप ठीक होंगे! इतने छोटे छोटे दुःख दर्द हैं, कि उन्हें बर्बाद ना करना, अर्थात् ना निकालने की वजह से ही शान्ति हमारे अंदर नहीं आ रही है। फिर कैसे होंगे आपसे चमत्कार! कहीं



किसी के लिए वृत्ति में कुछ है, अर्थात् पूरी तरह से नजरिया हर किसी के लिए बदला हुआ नहीं है। तभी जब आप संकल्प कर रहे हैं, वो फलीभूत भी नहीं हो रहे हैं, मात्र एक कारण से, वो है हमारी नेचर। इतनी छोटी छोटी बातों की अशांति हमारे मन में भरी हुई है। इस अशांति मन से क्या आप जो सोच रहे हैं, वो होगा!

इसकी वजह को ढूंढा जाए तो शायद हम यही पायेंगे कि कुछ ऐसा है, जो मिसिंग है। वो है अपनी जिन्दगी को न समझ पाना। जिन वस्तुओं के उपयोग से आप थोड़ा बहुत खुश होते, वे तो आपके पास हैं ही, लेकिन न होने से हम दुःखी भी बहुत हो जाते हैं। अर्थात् मटिरियलिस्टिक वर्ल्ड आपके मन को कमजोर कर रहा है। वही हमारे अंदर की नेचर बन गई है। एक है स्थूल 'gross' नेचर, तथा दूसरी है उस

नेचर अर्थात् चीजों से सुख पाने की नेचर की वजह से लोगों से भी सुख पाने की चाहना बढ़ती जा रही है। आप देखो क्या हो रहा है, बस चाहना, भले आप ना कहें, लेकिन कुछ चाहिए, क्या चाहिए, वो हमें पता नहीं चल रहा है।

निश्चित रूप से मन तो शक्तिशाली हो ही जायेगा, यदि उसे समझा दिया जाए कि सबकुछ नश्वर है, उसके कारण आपके विचार में जो वृत्ति भरी हुई हो, वह बदल जायेगी तो आप शक्तिशाली तो हो ही जायेंगे ना! हो क्या रहा है, कि शक्तियाँ हैं छुपी हुई, लेकिन बाहर तभी तो आयेंगी, जब उनपर से पर्दा उठेगा। आप बाहर कहीं भी जाओ, वहाँ कोई भी जो थोड़ा बहुत ज्योतिष वास्तु या फिर फेंगशुई आदि जानता होगा, वहाँ सिर्फ एक बात पर ही फोकस होता है कि आपका जीवन अच्छा हो जायेगा, लेकिन यह उपाय करो।

लेकिन यह उपाय भी कैसे, आप ये व्रत रख लें, यह अंगूठी पहन लें, यह ना खायें, यह खायें, इस चीज का दान करें। इसमें सबकुछ वस्तुओं से ही तो जुड़ा हुआ लगता है। और पाना क्या है? वस्तु! फिर से दुबारा वस्तु को पाने के लिए वस्तु को ही दाव पर लगा दिया। यह जीवन नहीं, बल्कि जीवन को चलाने के लिए स्थूल वस्तुओं को इकट्ठा करने के लिए है।

इसमें भी तो मानसिक स्थिति काम कर रही है। कुछ भी पाना है, उसमें आप संकल्प ही तो कर रहे हैं ना! व्रत रखते भी संकल्प, दान करते भी संकल्प, अंगूठी पहनते भी संकल्प, यह करके यह हो जायेगा, तभी तो सारा कुछ करते जा रहे हैं आप। बस इसी संकल्प को मोड़ना है, स्थूल पर ना खर्च कर सूक्ष्म पर केन्द्रित करना है।

अभी तक तो आपका जीवन शरीर के साथ ही जुड़ा है, लेकिन इसके आगे का भी जीवन आज के संकल्पों के आधार से ही होगा। अगर स्थूलता से थोड़ा निकल कुछ अच्छे संकल्प अपने लिए, समाज और समुदाय के लिए करने लग जायें तो चमत्कार होगा ही होगा।

क्या आपने कभी खुद को खुश रखने की कोशिश की है? कभी ऐसा हुआ है कि आप स्वयं से ही सुखी हो गए? यह सवाल इसलिए उठता है कि हम लोग अधिकांश मौकों पर अपनी खुशी के लिए दूसरों को माध्यम बनाते हैं। खुशी को हम कभी मोबाइल में ढूँढ़ते हैं, कभी दूसरों में तलाशते हैं। कई लोगों ने तो नियम ही बना लिया है कि हम

## स्वयं को स्वयं ही .....



तब ही खुश रह पाएंगे जब कोई दूसरा हमें खुश रखेगा। धीरे-धीरे यह शिकायत बढ़ती जाती है। और फिर कहते हैं कि हमने दूसरों को सुख देने में कोई कसर नहीं छोड़ी, पर वक्त आने पर उन लोगों ने हमें दुःख पहुंचाया। यह आरोप एक और अशांति को जन्म देता है। जाने-अनजाने में हम दुःख ढूँढ़ने में माहिर होते जा रहे हैं। एक आदत सी पड़ जाती है चुन-चुनकर दुःखों को जीवन से जोड़ने की। घर परिवार में कोई उत्सव भी हो और जिन्हें दुःखी रहने की ही आदत है, वे कहीं न कहीं उसमें भी दुःख ही तलाशते हैं और मिल जाये तो कारण दूसरों पर थोपते हैं। इस सबकी शुरुआत यहीं से होती है कि हमने अपने आपको कभी खुश किया ही नहीं और जब भी दुःखी हुए, कारण दूसरे में ढूंढ़ा। हमारे पास स्वयं को खुश रख पाने की असीम संभावना है। खुद को प्रसन्न रखने के कई तरीके हो सकते हैं, उनमें से एक है स्वाध्याय। कभी अकेले में बैठकर अपना मूल्यांकन कीजिए। पाएंगे, आपके पास खजाने भरे हैं खुद को खुश रख पाने के। कोशिश कीजिए, यदि एक बार स्वयं को खुश रखना सीख गए तो फिर दूसरों की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

### शीघ्र आवश्यकता

ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबूरोड, सिरोही राजस्थान में दो नर्सिंग ट्यूटर्स की आवश्यकता है।  
**योग्यता :** मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी.एस.सी. नर्सिंग अथवा पोस्ट बेसिक बी.एस.सी. नर्सिंग  
**अनुभव :** मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थान अथवा अस्पताल में कम से कम दो वर्ष का अनुभव  
**संपर्क करें :** मोबाइल नं: 9927652140  
**ई मेल :** ghsn.abu@gmail.com

### आवश्यकता

ग्लोबल अस्पताल मा आबू में ट्रान्सपोर्ट विभाग में सेवा के लिए एक भाई की आवश्यकता है, जिसे ट्रान्सपोर्ट वाहनों की तकनीकी जानकारी, रख रखाव व यातायात कार्य प्रणाली का अच्छा अनुभव हो। सुरक्षा सेवाओं के जी सी ओ रैंक के मोटर ट्रान्सपोर्ट कोर्स किये हुए अनुभवी ब्र कु भाई को प्राथमिकता दी जायेगी।  
**उचित वेतन सुविधा, संपर्क करें :** 9413375360



दिल्ली-लोधी रोड। सनातन धर्म मंदिर में कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं माननीय मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल, ब.कु. पीयूष, ब.कु. गिरिजा तथा अन्य।



शांतिवन। 'रेज्युवनेट विद पीस इन टेक्नोलॉजी कॉन्फ्रेंस 2018' का उद्घाटन करते हुए ब.कु. आशा, ब.कु. अरुणा, ब.कु. यशवंत तथा विशिष्ट अतिथिगण।



वदायूं-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र पर 'जनपदीय ग्राम प्रधान सम्मेलन' में सम्बोधित करते हुए ब.कु. तृप्ति। मंचासीन हैं ब.कु. सरोज, सिटी मजिस्ट्रेट संजय सिंह, ग्राम प्रधान संगठन के महामंत्री सोनपाल साहू, नगर विधायक महेश चन्द्र गुप्ता तथा ग्राम प्रधान जिला अध्यक्ष धरवेन्द्र सिंह।



वाराणसी-उ.प्र.। काशी हिन्दु विश्वविद्यालय, वाराणसी के प्रसिद्ध मनोचिकित्सक प्रो. डॉ. संजय गुप्ता को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. अंजलि। साथ हैं श्रीमति गुरमीत गुप्ता।

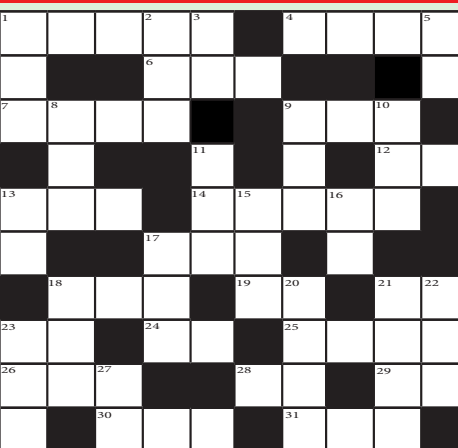


दिल्ली-ओम विहार। रीयल केश टेक्नोलॉजीज़ लि. सुभाष नगर दिल्ली में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' विषय पर सम्बोधित करने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. विमला, डायरेक्टर हितेश छाबड़ा, एच. आर. लवली बहन तथा स्टाफ।



सीकर-तोदी नगर(राज.)। शिव संदेश रथ यात्रा द्वारा 'राजयोग से स्वच्छ नशामुक्त भारत अभियान' का शुभारम्भ क रते हुए ब.कु. मधु, ब.कु. जगदीश, माउंट आबू, ब.कु. प्रकाश, बाड़मेर, ब.कु. विजय तथा अन्य।

### ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-2 (2018-2019)



### ऊपर से नीचे

1. रूहानी नशा, रूहानी फक्र (3)
2. उपस्थित, मौजूद (3)
3. संख्या, एक प्रकार के पत्थर का आभूषण (2)
5. खुदा, भगवान, ईश्वर (2)
8. अदब, इज्जत, लाज (3)
9. भार, तौल (3)
10. घूँघट, चेहरा ढकने के लिए जालीदार कपड़ा (3)
11. नशा, स्वमान (3)
13. आकाश, गगन, अम्बर (2)
15. कस्बा, छोड़....का
16. समझ, ज्ञान, पाठ, शिक्षा (2)
17. खोज, ढूँढ़ना (3)
18. कठिन, माया बड़ी....है (3)
20. समस्या स्वरूप नहीं....स्वरूप बनो, हल (4)
21. मौका, सुयोग, अवकाश (4)
22. पंक्ति, रेखा (3)
23. तुम्हारा जन्म.... कर्तव्यों के लिए हुआ है, श्रेष्ठ (3)
27. ....मान, शान की बीमारी से स्वयं को मुक्त रखना है (2)

### बायें से दायें

1. अमृतवेले उठ बाप से.... करनी है, वार्तालाप (5)
4. हनुमान, शक्तिशाली, ताकतवर (4)
6. हृदय, दिल (3)
7. कुर्बान, समर्पण (4)
9. बोल, कथन (3)
12. कर्ण, श्रवणोन्मिय (2)
13. दृष्टि, ...से निहाल कीदा स्वामी (3)
14. खुश किस्मत, बड़ा.... है जो तेरे करीब है (5)
17. प्रकार, उस जैसा (3)
18. दुपट्टा, अंगवस्त्र (3)
19. स्वाद, सुखद तत्व, जलीय अंश, शोरबा (2)
21. मदार, कोई-कोई....
- के भी फूल होते हैं (2)
23. मदयुक्त, नशे में चूर (2)
24. महफिल में जल उठी.... परवाने के लिए (2)
25. इन्सानियत, मनुष्यता (4)
26. पराजित होना, असफल होना (3)
28. श्रीकृष्ण की मुख्य प्रेमिका (2)
29. सिर, मस्तक (2)
30. मानव, इंसान (3)
31. विनाशी, नष्ट होने वाला (3)

- ब.कु. राजेश, शांतिवन।

## अनुभव

# निःस्वार्थ व निष्काम सेवाभाव का अनुपम उदाहरण ब्रह्माकुमारीज



**दिल्ली-इंद्रपुरी।** 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के अंतर्गत सफाई करते हुए ब्र.कु. बाला, ब्र.कु. गायत्री, ब्र.कु. अभिनव, क्षेत्रीय भाजपा उपाध्यक्ष सोनिया सिन्हा तथा अन्य भाई-बहन।



**गया-विहार।** स्वच्छता अभियान के तहत विभिन्न स्थानों की सफाई करते हुए वार्ड पार्षद अशोक कुमार, ब्र.कु. शोला तथा अन्य भाई-बहनें।



**टोंक-राज.।** 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के तहत सिटी बस स्टैंड पर सफाई करते हुए ब्रह्माकुमारी ज तथा नेहरू यूथ क्लब के सदस्यों के साथ गणेश माहुर, डिस्ट्रिक्ट प्रेसीडेंट, भाजपा, ओम्प्रकाश गुप्ता, डिस्ट्रिक्ट सोक्सपर्सन, भाजपा, ब्र.कु. रानी तथा नेहरू यूथ क्लब के राइटर तुलसीराम मीना।



**हजारीबाग-झारखंड।** 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के अंतर्गत साफ सफाई करते हुए मेयर रोशनी तिकौं, वार्ड पार्षद मीना प्रजापति, ब्र.कु. हर्षा, ब्र.कु. तुषि तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**वहल-हरियाणा।** स्वच्छता अभियान के अंतर्गत प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में सफाई करते हुए ब्र.कु. शकुन्ताला, डॉ. अजय श्योरण तथा शहर के अन्य लोगों के साथ ब्र.कु. भाई बहनें। इस अवसर पर पौधारोपण भी किया गया।



**जयपुर-राजापार्क।** स्वच्छता ही सेवा अभियान के तहत नारायण सिंह सर्किल स्थित बस स्टैंड पर साफ-सफाई करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।

मीडिया सम्मेलन के कारण मुझे पहली बार ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन में आने का मौका मिला। यहां शांतिवन तथा माउण्ट आबू में आकर तीन दिनों में जो मैंने देखा और महसूस किया है, इससे मुझे लगता है कि ब्रह्माकुमारीज की ये एक अलग ही दुनिया है। जर्नलिस्ट होने के कारण मैं विदेशों में भी कई बार कई कार्यक्रमों में गया हूँ, लेकिन यहां आ करके जो मैंने देखा और समझा, वह कहीं नहीं देखा। यहां की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हजारों लोग ऐसे निःस्वार्थ भाव से सेवा में जुटे हैं जिस निःस्वार्थ सेवा के बारे में गीता में कहा गया है - कर्म करो लेकिन फल की इच्छा मत करो। ऐसा मुझे ब्रह्माकुमारी संस्थान के अलावा अन्य किसी जगह पर देखने को नहीं मिला। अगर निःस्वार्थ सेवा का प्रत्यक्ष प्रमाण कहीं मिल सकता है, तो वो ब्रह्माकुमारी संस्थान ही है। मैंने ग्लोबल हॉस्पिटल एवं शांतिवन के जिस भी विभाग का चक्कर लगाया, जिससे भी बात की, उसने यही कहा कि मैं समर्पण भाव से कार्य करता हूँ अथवा समर्पित हूँ। मैंने डेवोटी शब्द तो पहले बहुत सुना था, लेकिन मुझे



देवकी नंदन मिश्रा, संपादक, कानपुर

संसार में आज तक कहीं भी डेवोटी 'निःस्वार्थ भाव, समर्पण भाव वाले' मिले नहीं। लेकिन यहां ब्रह्माकुमारी संस्थान में मुझे एक नहीं, हजारों डेवोटी मिले हैं। जो देश और समाज हित के लिए केवल निःस्वार्थ एवं समर्पण भाव से सेवा कर रहे हैं। मैं इससे आल्हादित हूँ, बहुत प्रभावित हुआ हूँ। आप लोगों में जरूर ऐसी कोई अद्भुत शक्ति है, वरना किसी को अच्छे कार्यों की तरफ आकर्षित करना इतना आसान काम नहीं होता। दादी रतनमोहिनी जी से मिलने के बाद मुझे

**मुझे ब्रह्माकुमारी संस्थान के अलावा अन्य कहीं देखने को नहीं मिला, क्या? पता है आपको? वो निःस्वार्थ सेवा का प्रत्यक्ष प्रमाण, कर्म करो, फल की इच्छा ना करो की स्थिति। समर्पण भाव, निष्काम सेवा भाव का अनुपम उदाहरण। ऐसा कहना है दैनिक राष्ट्रीय सहारा के सम्पादक देवकी नन्दन मिश्रा का, जिनके जहन में ये अनुभव उतर गया।**

अद्भुत अनुभव हुआ और महसूस हुआ कि इनके दिव्य तरंगों के कारण ही इतनी सारी आत्माएं इस संस्था से जुड़ी हैं। मैं तो ये चाहूंगा कि सिर्फ बारह लाख ही न रहें, बल्कि देश के सभी एक सौ तीस करोड़ की पूरी आबादी इस संस्था की सदस्य बने। इस संस्थान से जितनी ज्यादा बड़ी संख्या में लोग जुड़ेंगे, उन्हें आत्मा और परमात्मा के मिलन का लाभ मिलेगा। आत्मा और परमात्मा को लेकर जो भ्रमित हैं, उनका भ्रम दूर होगा। जीवन अच्छा होगा तो श्रेष्ठ समाज से बेहतर राष्ट्र का निर्माण होगा।

**पेड़ हमारे जीवन को जीवंत रखने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। वे हमें प्राणवायु देते हैं, न सिर्फ हमारे स्वास्थ्य के लिए, अपितु हमारी खुशियों के लिए भी। वे हमारे लिए संदेश वाहक का भी कार्य करते हैं और हमारी जीवन ऊर्जा का ब्रह्माण्ड से भी नाता जोड़ते हैं। तभी तो आजकल सभी रिफ्रेश होने के लिए हरे भरे जंगलों और बगीचों में जाना पसंद करते हैं। जिससे सतरोताज्रा महसूस करते हैं।**

हर मनुष्य हर पल किसी ना किसी पेड़ को प्रभावित कर रहा है। क्योंकि वह कार्बनडाइऑक्साइड गैस छोड़ रहा है और कोई ना कोई पेड़ उसे ग्रहण कर रहा है। ऐसे ही हर पल कोई ना कोई पेड़ किसी ना किसी मनुष्य को प्रभावित कर रहा है क्योंकि उस द्वारा छोड़ी गई ऑक्सीजन गैस को कोई ना कोई मनुष्य ग्रहण कर रहा है। पेड़ और मनुष्य एक दूसरे के पूरक हैं। पेड़ मनुष्य की सोच से भी प्रभावित होते हैं।

छुईं मुई के पेड़ के पास हाथ ले जाते ही वह शरमा कर सिकुड़ जाता है। इसीलिए हमें पेड़ों के प्रति अच्छा सोचना है। मनुष्य की सोच पेड़ों पर गहरा असर करती है। पेड़ हमारी सोच को ब्रह्माण्ड में प्रसारित कर देते हैं और ब्रह्माण्ड उसी अनुसार हमें फल देता है और वहाँ कोई

पीपल का पेड़ है तो उसका फोटो खींच लो। उस फोटो को आप अपने पूजा के कमरे में, अपने इष्ट के साथ रख दो। जब भी पूजा करेंगे, भगवान को याद करोगे तो आपकी प्रार्थना, आपके विचार आपके इष्ट के साथ उस पीपल के पेड़ को भी जा रहे हैं। वह पेड़ आपके विचारों को एम्पलीफायर की तरह बढ़ा कर ब्रह्माण्ड में भेज रहा है। अगर आप फोटो नहीं



## प्रसन्नता

रखना चाहते हैं तो पार्क के किसी एक पेड़ या कई पेड़ों को दिमाग में रख लो। सभी राजयोगियों और दूसरे ईश्वर से प्रेम करने वाले बंधुओं को सुझाव है कि जब वह शिव भगवान को याद करते हैं तो किसी ना किसी पीपल के पेड़ को भी दिमाग में देखते रहें। इससे उनके संकल्प पेड़ों को भी शुद्ध करेंगे। पेड़ आपके शुद्ध

विचारों को बढ़ाकर सारे ब्रह्माण्ड में भेज देंगे और आपको योग में बहुत अच्छा लगेगा। आपका मन पेड़ों के द्वारा भगवान से संदेश ले और दे सकेगा। विनाश के समय पेड़ों से हम संदेशों का आदान-प्रदान कर सकेंगे। अगर पीपल का पेड़ नहीं है तो आप और कोई चौड़े पत्तों वाला पेड़ ले सकते हैं। आप कोई भी पेड़ या सब्जियों के पौधे या दूसरे फसली पौधे भी ले सकते हैं। अगर आप घर में कोई फूलों के पौधे लगा सकते हैं तो लगा लें और उन गमलों में स्थित पौधों को योग की तरंगें देते रहो। वह पौधे भी आपके संकल्पों को बढ़ाकर ब्रह्माण्ड में भेजेंगे। आज राजयोगी जैविक खेती के बारे में

बहुत कमाल कर रहे हैं। ऐसे ही हरेक व्यक्ति अगर किसी ना किसी पौधे के बारे में अच्छा सोचता रहे तो उस व्यक्ति की सोच तथा विश्व में क्रान्तिकारी परिवर्तन आयेगा। जब भी रास्ते में कहीं कोई पेड़ या पौधा देखें, देखते ही उसके बारे में अच्छा सोचें। आप कल्याणकारी हो या कोई और अच्छा संकल्प करें। आपको बहुत अच्छा लगेगा।



**मोकामा-विहार।** स्वच्छ भारत अभियान के तहत मेन रोड चौक बाजार से गौशाला तक की सफाई करते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें। साथ ही शहर के एडवोकेट और समाजसेवी मनोज ने भी मिलकर सफाई अभियान में योगदान दिया।



**बैरिया-उ.प्र.।** 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के तहत सफाई करते हुए ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. समता तथा अन्य भाई-बहनें।

**हार्ट डिजीज के इन पांच खतरों पर लगातार नज़र ज़रूरी**

**1. ब्लड प्रेशर:** ब्लड प्रेशर 120/80 नॉर्मल माना जाता है। इससे ज़्यादा है तो हार्ट अटैक की आशंका बढ़ जाती है। अनुवांशिकता, बेतरतीब लाइफस्टाइल और अधीरता इन तीन प्रमुख कारणों से ब्लड प्रेशर बढ़ता है।

**2. कमर 36 इंच से ज़्यादा:** कमर अगर 36 इंच से ज़्यादा हो गई है, तो हार्ट डिजीज का रिस्क बढ़ जाता है। यदि कमर 40 इंच हो गई तो जोखिम दुगुना हो जाता है।

**3. कोलेस्ट्रॉल:** कोलेस्ट्रॉल 220 एम.जी. होते ही आप खतरे की जड़ में आ जाते हैं। 250 एम.जी. होने पर जोखिम दुगुना हो जाता है।

**4. बॉडी मास इंडेक्स:** 30 से ज़्यादा बॉडी मास इंडेक्स वाले ओबेस श्रेणी में हैं। 18.5 से 24.9 बॉडी मास नॉर्मल और 25 से 29 बॉडी मास वाले ओवरवेट की श्रेणी में आते हैं।

**5. ब्लड शुगर:** ब्लड शुगर सामान्य स्तर 72 से 108 एम.जी. माना जाता है। 100 से 125 प्रीडायबिटिक और 126 से ऊपर डायबिटिक के लक्षण हैं। खाना खाने के 2 घंटे के भीतर 140 एम.जी. शुगर सामान्य बात है।

**हार्ट डिजीज के 4 लक्षण**

- छाती में तेज़ दर्द या दबाव महसूस होना।
  - मसूड़े में दर्द या सुन्नपन। बाजू के नीचे दर्द।
  - धड़कन का धीमा हो जाना।
  - घबराहट, अपच, चक्कर आना और कई बार ज़्यादा पसीना आना भी शुरुआती लक्षण होता है।
- हार्ट अटैक में ये 4 काम करें...**
- बिस्तर पर करवट लेकर लेट जाएं।
  - मुंह में एक डिस्पिन की गोली लें और चबाएं।
  - जीभ के नीचे सॉरबिट्रेट (5 एम.जी.) रख लें।
  - जल्द नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।

**ये तीन वादे खुद से कीजिए, हार्ट डिजीज का खतरा हो जाएगा कम**

**नो करी, नो वरी, नो हरी...**

**करी, वरी और हरी हार्ट डिजीज का सबसे बड़ा कारण है। करी यानी तरी वाला भोजन, वरी यानी तनाव और हरी यानी गुस्सा तथा हड़बड़ी। जानिए ये तीनों कैसे आपके हार्ट को नुकसान पहुंचाते हैं और इनसे कैसे बचा जाए?**

**नो करी**

नो करी यानी ग्रेवी वाले व्यंजनों से परहेज। ग्रेवी वाले फूड में क्रीम, घी, बटर और शुगर बहुत होता है। जैसे छोले भटूरे में 400 कैलोरी होती है। ज़्यादा करी से शरीर में प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा असामान्य हो जाती है। ऐसे भोजन का असर हार्ट की धमनियों पर होता है।

**रोज ये करें -** हाई फाइबर युक्त भोजन सबसे अच्छा है। जैसे चोकर या सोयाबीन मिले आटे की रोटी, दलिया, छिलके वाली मूंग दाल, अंकुरित गेहूं। फल सब्जियां छिलके सहित खाएं। एक कप छाछ दोपहर भोजन के बाद पिएं।

**नो वरी**

नो वरी यानी चिंता से मुक्ति। ज़्यादा तनाव व चिंता से शरीर में एक किस्म की वसा बनती है, जिसे बैड कोलेस्ट्रॉल कहते हैं। इससे नसों में संकुचन का खतरा बढ़ता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के अनुसार स्ट्रेस से व्हाइट ब्लड सेल्स ज़्यादा बनने लगते हैं। आर्टरीज ब्लॉक होने लगती हैं। हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ता है।

**रोज ये करें -** युरोपियन सोसायटी ऑफ कार्डियोलॉजी कांग्रेस की स्टडी के अनुसार रात को छः घंटे से कम सोने वालों में स्ट्राक का खतरा अधिक होता है। 6 से 8 घंटे नींद लेना ज़रूरी है। रोज 30 से 45 मिनट एक्सरसाइज से कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर और वजन नियंत्रित रहता है।

**नो हरी**

नो हरी यानी किसी काम में जल्दबाजी नहीं। कुछ लोग हर काम में हड़बड़ी करते हैं। इसे हरी सिकनेस कहते हैं। ऐसे लोगों को हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा अधिक होता है। काम जल्दी नहीं होने पर इनको गुस्सा आता है। इससे रक्त प्रवाह तेज़ हो जाता है। रक्त के दबाव से हार्ट की बारीक नसों के फटने का खतरा रहता है।

**रोज ये करें -** इस व्यवहार में बदलाव का सबसे अच्छा तरीका है सुबह जल्दी उठना। समय पर दिन की शुरुआत से दिनभर के लिए मूड सेट हो जाता है। योग भी व्यवहार बदलने का तरीका है। योग से गुर्दे की क्षमता बढ़ती है। ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। हार्ट रेट सुधरती है। हार्ट तंदुरुस्त बनता है।

**टूटे दिल के साथ 50 हजार कि.मी. साइकिलिंग**

जेरेमी स्कॉट, जन्म के समय इनके हार्ट में छेद था। 2011 में उन्होंने खुद को चैलेंज किया और न्यूजीलैंड में जन्मा यह जुझारू युवा साइकिल से दुनिया नापने निकल पड़ा। अब तक वे 50 हजार किलोमीटर की साइकिल यात्रा कर चुके हैं। अपने अनुभवों को उन्होंने 'द लॉन्ग रोड फ्रॉम अ ब्रोकन हार्ट' किताब के रूप में पेश किया है। उन्होंने लिखा है - जब छोटा था तो मेहनत का काम करते हुए दिल के छेद से खून रिसने लगता था। अब इस किताब के ज़रिए मैं हार्ट पेशेंट्स को प्रेरित करना चाहता हूँ। उनमें साहस जगाना चाहता हूँ।



**देश में समृद्ध, पढ़े-लिखे लोगों में हार्ट डिजीज का खतरा ज़्यादा**

भारत में समृद्ध, पढ़े-लिखे लोगों में हार्ट डिजीज का खतरा ज़्यादा है। पब्लिक हेल्थ फाउण्डेशन और हार्वर्ड टी.एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ की स्टडी कहती है कि यह वर्ग अधिक कैलोरी, शुगर और नमक ले रहा है, इसकी अपेक्षा फिजिकल एक्टिविटी कम है। केरल, पंजाब और तमिलनाडु में देश के अन्य राज्यों की तुलना में हार्ट डिजीज के रोगी ज़्यादा हैं। यहाँ एक लाख लोगों पर 5 हजार लोग हार्ट डिजीज के घेरे में हैं। अरुणाचल प्रदेश, मिजोरम में प्रति लाख 3000 मौतें हार्ट डिजीज से होती हैं।

**इसलिए हैं दुनिया में इनके दिल सबसे मज़बूत...**

जापान, कोरिया और फ्रांस में हार्ट डिजीज के रोगी सबसे कम हैं। जानिए क्यों...

» जापान में लोग दिन में कई बार थोड़ा-थोड़ा खाते हैं। जापान में कहावत है - हारा हाची बू। यानी पेट 80 परसेंट भरा है, तो यह फुल है। 100 परसेंट में तो व्यक्ति सुस्त हो जाता है। जापानी लोग ग्रीन और ब्लैक टी बहुत पीते हैं। कई शोध में साबित हुआ है कि ग्रीन और ब्लैक टी में एंटी ऑक्सिडेंट होते हैं और यह आर्टरीज ब्लॉकिंग के खतरे को कम करते हैं।

» कोरिया में भोजन किमची डिश के बिना पूरा नहीं होता। फर्मन्टेड (खमीर की प्रक्रिया) सब्जियों से यह डिश तैयार की जाती है। फर्मन्टेड फूड वजन को नियंत्रित करता है और हार्ट डिजीज का खतरा भी कम करता है।

» फ्रांस, जापान और कोरिया में ड्राइविंग का चलन कम है। लोग बहुत पैदल चलते हैं। सबसे कम ओबेसिटी रेट जापान व कोरिया में है।

**भय और बाज़ार - स्टेंट ही विकल्प नहीं, ब्लॉकेज रिवर्स करना भी संभव...**

सरकार की ताज़ा रिपोर्ट बताती है कि एक वर्ष में देश में 28 लाख हृदय रोगियों की मौत हो गई और करीब साढ़े पांच करोड़ नए हृदय रोगी सामने आ गए। इतनी बड़ी संख्या में हृदय रोगियों के बढ़ने और महंगे इलाज की बड़ी वजह भय का बाज़ार भी है। 95 फीसदी से ज़्यादा हृदय रोगियों को बताया जाता है कि हार्ट की आर्टरीज में ब्लॉकेज हैं। स्टेंट हार्ट ब्लॉकेज का स्थायी समाधान नहीं है और न ही हर ब्लॉकेज में स्टेंट लगाना अच्छा विकल्प होता है। ब्लॉकेज का पता लगाने के लिए मरीज की एंजियोग्राफी

कराई जाती है। उसके बाद बताया जाता है कि ब्लॉकेज 70, 80, या 90 फीसदी है। कभी भी ब्लॉकेज 51, 81, या 91 फीसदी नहीं बताया जाता। क्योंकि एंजियोग्राफी के बाद भी ब्लॉकेज का सिर्फ अंदाज़ा लगाया जाता है। ई.सी.जी. से ब्लॉकेज का पता तभी चलता है जब यह 90 फीसदी के करीब हो। यहीं से शुरू होता है भय का बाज़ार। असल में हार्ट की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल (वसा) व ट्राइग्लिसराइड के जमने से ब्लॉकेज की शुरुआत होती है। जब ब्लॉकेज 70 से 80 फीसदी तक पहुंच जाता

**35 की उम्र के बाद ये जांच ज़रूरी**

- एक महीने में एक बार ब्लड प्रेशर और शुगर की।
- तीन महीने में एक बार सिरम लिपिड प्रोफाइल।
- बारह महीने में एक बार टी.ए.टी. इकोकार्डियोग्राम।
- तीन वर्ष में एक बार सी.टी. एंजियोग्राफी करवाएं।

है तभी मरीज को पता भी चलता है। इस स्तर पर भी जान का खतरा नहीं होता। जिन्हें 80 प्रतिशत ब्लॉकेज है, उन्हें चलते समय परेशानी होगी। दौड़ते समय परेशानी

यानी 70 फीसदी ब्लॉकेज है और बैठे रहने पर भी चेस्ट में दर्द, भारीपन यानी 90 प्रतिशत ब्लॉकेज है। ब्लॉकेज को रिवर्स भी किया जा सकता है। इसके लिए सबसे पहले शरीर में कोलेस्ट्रॉल व ट्राइग्लिसराइड की सप्लाय रोकनी होगी। इससे ब्लॉकेज बढ़ना बंद हो जाएगा। इसके लिए मांसाहारी भोजन और मलाईयुक्त दूध लेना बंद करना होगा। इससे शरीर में ट्राइग्लिसराइड को बंद करने के लिए तेल, घी, मूंगफली और काजू को खाने में पूरी तरह से बंद करना होगा। ये रुकते ही

ब्लॉकेज बढ़ना रुक जाएगा। यह भी ध्यान रहे कि जितनी आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा है, उसका 25 फीसदी शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल (एच. डी.एल.) होना ज़रूरी है। गुड कोलेस्ट्रॉल शरीर खुद बनाता है, इसके लिए हरी सब्जियां और फल के साथ व्यायाम ज़रूरी है। यदि इनका सख्ती से पालन किया जाए तो हर साल दो से पांच फीसदी की दर से ब्लॉकेज में कमी आनी शुरू हो जाती है। हालांकि ब्लॉकेज घटने में अन्य कारक भी सहायक होते हैं।

- डॉ. बिमल खोजड़ (कार्डियोलॉजिस्ट)



**पटानकोट-पंजाब।** अन्तर्राष्ट्रीय सीमा पर अफसरों व जवानों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सत्या, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



**भुवनेश्वर-बी.जे.बी. नगर(ओडिशा)।** 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' अखिल भारतीय प्रदर्शनी बस अभियान कार्यक्रम में मंचासीन हैं ब्र.कु. तपस्विनी, ब्र.कु. आर्पिता, ब्र.कु. अबनीशा तथा जयकृष्ण सेठी, जॉइंट सेक्रेटरी, फाइनेंस, ओडिशा।



**जम्मू-इन्द्रेश्वर नगर।** बी.एस.एफ.एस.एच.क्यू. में कमाण्डेंट अनिल शर्मा तथा अन्य ऑफिसर्स को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में उनके साथ ब्र.कु. सुदर्शन बहन, ब्र.कु. रविन्दर, ब्र.कु. मीना तथा ब्र.कु. सोनू।



**चाण्डीगढ़।** सी.आर.पी.एफ. के जवानों के लिए आयोजित 'इंस्ट्रक्शन ऑफ स्ट्रेस एंड इन्हेलिंग इन स्ट्रेथ' विषयक कार्यक्रम में शरीक हुए निस्सार मोहम्मद, कमाण्डेंट, सी.आर.पी.एफ., एस. के. शर्मा, 21सी., सेक्रेण्ड इन कमाण्ड, देवराज, 21सी., सेक्रेण्ड इन कमाण्ड, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. गौरव, ब्र.कु. करण, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. नीलम तथा सी.आर.पी.एफ. के जवान।



**टर्की।** जेफरीज वे, साउथ अफ्रीका में म्युनिसिपल वर्क्स के लिए 'सेल्फ मोटिवेशन एंड एम्पावरमेंट' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागियों के साथ ब्र.कु. योगेश शारदा, नेशनल कोऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारीज, टर्की।



**जयपुर-वैशाली नगर।** अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस पर 'युवा कल का शिल्पकार' विषयक कार्यशाला में युवाओं के साथ चर्चा करते हुए ब्र.कु. प्रो. मुकेश अग्रवाल।

## पाप दग्ध, विकर्म विनाश करने के लिए फुल स्टॉप लगायें

परमपिता ने हम बच्चों को कहा कि याद का सब्जेक्ट मुख्य है। क्योंकि इसी याद के सब्जेक्ट के माध्यम से विकर्म विनाश होते हैं, पाप दग्ध होते हैं। विकर्म विनाश होना और पाप दग्ध होना, साथ ही साथ परमपिता ने कहा कि कई बार ब्राह्मणों को योग में मुश्किलें आती हैं तो ज्ञान सुनना आसान महसूस होता है।

योग में कोई न कोई विघ्न आ जाता है। विघ्न माना कभी सुस्ती का झुटका आ जाता है तो कभी बुद्धियोग बाहर भटक जाता है, कहीं और चला जाता है। और उसमें भी बाबा ने जैसे कहा बच्चे यथार्थ याद, यथार्थ समझ के आधार पर याद करना बहुत आवश्यक है। बिन्दु रूप अवस्था ही वो अवस्था है जिसमें जब स्थित हो जाते हैं तो यथार्थ याद हमारी बनती है। लेकिन प्रैक्टिकल में अगर देखें तो बिन्दुरूप बनने के लिए सबसे पहले बिन्दु लगाना भी आना चाहिए। क्योंकि जब तक बिन्दु लगेगा नहीं, तब तक बिन्दु बनेंगे नहीं। बिन्दु लगाना माना फुलस्टॉप लगाना। और फुल स्टॉप लगाने के लिए फुल स्टॉक जमा होना चाहिए, तो फुल स्टॉप लग सकता है। ज्ञान का खजाना हमारे पास इतना जमा हो कि जैसे बुद्धियोग बाहर गया कि तुरन्त हम उसको मोड़ सकें। और बुद्धियोग को पुनः कोई न कोई श्रेष्ठ चिंतन दें। श्रेष्ठ दिशा दे दें और फिर परमपिता में लगायें। तो इसीलिए बिन्दु लगाना आवश्यक है। परमपिता ने भी इसीलिए हम बच्चों को कहा कि बच्चे समय अनुसार, परिस्थिति अनुसार, तीन बिन्दु में से कोई भी बिन्दु लगा लो। कभी-कभी दैहिक सम्बन्धों में जब बुद्धियोग बाहर भटक जाता है, कोई देहधारियों की याद आ जाती है, तो उस समय कौन सा बिन्दु लगायेंगे? उस समय आत्मा बिन्दु, आत्मा बिन्दु लगा दो कि तुरन्त उन देहधारियों को भी जिसकी याद आ रही थी या जहाँ बुद्धि गई तो उस समय उन्हें भी आत्म रूप में देखना शुरू करो। और आत्मा रूप में देखते हुए बिन्दु लगा दो वहाँ। फिर जैसे ही हमारा मन, क्योंकि मन के भटकने

के तीन द्वार हैं जहाँ से वो जाता है। एक तो सम्बन्धों में जाता है और एक तो इच्छाओं में जाता है वो चाहिए, वो चाहिए, तो इच्छाओं के पीछे जाता है और एक कोई न कोई परिस्थितियों में या भयभीत हो जाते हैं। या वो परिस्थिति ही पाँवरफुल हो जाती है हिलाने वाली आ जाती है तो ये तीन द्वार हैं मन बुद्धि को भटकने के लिए। और इसीलिए जब ये तीन द्वार से जाते हैं तो उसके लिए बाबा ने ये तीन बिन्दु दिया है कि जब सम्बन्धों में जा रहा है उस समय आत्मा बिन्दु लगा लो। जब इच्छाओं के पीछे जाता है तो उस समय बाबा हमारा इतना बड़ा, जब बाबा मिल गया तो अप्राप्त नहीं कोई खजाना ब्राह्मणों के जीवन में और इसलिए जब इच्छाओं के



-डॉ. कृष्णा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

पीछे जाता है तो बाबा की याद बाबा बिन्दु लग जाये। क्योंकि ये मन तो कहाँ की कहाँ उड़ा कर ले जायेगा, ये चाहिए, वो चाहिए, ये नहीं होगा तो ऐसा होगा, ये होगा, ऐसा कर लेंगे, वैसा कर लेंगे तो हवाई किले शुरू हो जाते हैं। बाबा बिन्दु लगा लो। और जब जीवन में ऐसी कोई परिस्थिति आ जाती है, कोई बात आ जाती है जो अन्दर में हलचल क्रियेट करने वाली होती है, भयभीत करने वाली होती है तो उस समय बाबा कहे कि उस समय ड्रामा बिन्दु लगा दो कि ड्रामा में जो होगा अच्छा ही होगा, बुरा कुछ हो ही नहीं सकता है। क्यों? क्योंकि ड्रामा हर पल कल्याणकारी है। और जब ड्रामा हरपल

कल्याणकारी है तो मेरा अकल्याण करने की ताकत इन परिस्थितियों में थोड़े होती है। मेरा अकल्याण कभी हो नहीं सकता है। बाबा कल्याणकारी, ड्रामा कल्याणकारी और मैं श्रेष्ठ आत्मा हूँ।

तो इसीलिए बिन्दु लगाना बहुत ज़रूरी है, कभी-कभी ये तीनों बिन्दु इकट्ठे लगा दो। तीन ताला लग गया तो बुद्धि बाहर जायेगी नहीं। इसलिए ये तीन बिन्दु लगाकर बुद्धि को एकदम लॉक कर दें। बुद्धि कहीं भी बाहर जाये नहीं। और फिर बिन्दु रूप बन जाओ। बिन्दु रूप बनना माना क्या? कैसे बनेंगे? तो बिन्दु रूप बनना माना आत्मिक स्थिति में स्थित हो जाना। ये तो हम सभी जानते हैं, मानते हैं कि देही अभिमानी और, आत्माभिमानी अवस्था दो हैं। देही अभिमानी कर्म करते समय जब हम कर्मद्वियों का प्रयोग करते हैं, मालिक बन करके तो उस समय देहभान होता है कि हमें इन कर्मद्वियों का प्रयोग करना है। तो मैं आत्मा इन इन्द्रियों के द्वारा कर्म कर रही हूँ। उसको देही अभिमानी कहेंगे, लेकिन आत्माभिमानी माना हर कर्मद्वियों को भी समेट लिया और सिर्फ आत्म स्वरूप में स्थित हो गये और आत्म स्वरूप में स्थित होना माना आत्मा के सातों गुणों का स्वरूप बन जाना, ये है बिन्दु स्वरूप बन जाना कि जब मैं आत्मा स्वरूप में स्थित हो जाऊँ तो आत्मा के सातों गुणों का स्वरूप बन जाती हूँ। और एक-एक गुणों की ऊर्जा जैसे मेरे अन्दर विकसित होती जाती है और प्रवाहित होती जाती है, आत्मा जैसे सशक्त होने लगती है सातों गुणों से। परन्तु ये अवस्था सहज तभी होगी जब हम सीधा बिन्दु बनते ही, आत्म स्वरूप में स्थित होते ही मन बुद्धि को परमधाम ले जाते हैं। और परमधाम में बिन्दु बाबा को अन्तर्मुख से देखते हैं, बाबा के सानिध्य में स्वयं को देखते हैं। परमधाम में भी हर रोज अगर एक ही रूप से हम जायेंगे तो बोर हो जायेंगे।

- क्रमशः

## ये जीवन है....

पानी को कसकर पकड़ोगे तो वो हाथ से छूट जायेगा, उसे बहने दो वो अपना रास्ता खुद बना लेगा, कभी कभी जब परिस्थितियां समझ में ना आये तो, जो जीवन में घटित हो रहा है उसे शांत भाव व तटस्थ होकर बस देखना चाहिए, समय आने पर जीवन अपना मार्ग खुद बना लेगा।

## ख्यालों के आईने में...

मौन और मुस्कान, दोनों का इस्तेमाल कीजिए। मौन रक्षा कवच है तो मुस्कान स्वागत द्वार। मौन से जहाँ कई मुसीबतों को पास फटकने से रोका जा सकता है। तो मुस्कान से कई मसलों का हल निकाला जा सकता है।

ओमशान्ति मीडिया  
सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय

ओमशान्ति मीडिया,

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज,  
शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू  
रोड (राज.) 307510

सम्पर्क - M- 9414006096,

9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org



**जम्पू।** सर्व धर्म सम्मेलन के परचात् समूह चित्र में बिशाप इवन पेरैरा, महामण्डलेश्वर महंत रामेश्वर दास, महंत रविनाथ जामवंत, मौलाना अब्दुल रहीम, प्रो. डॉ. फारुक मोहम्मद, एडिशनल एडवोकेट जनरल हुसैन सिद्दिकी, मुख्य ग्रंथी सरदार निर्मल सिंह, सरदार मोहिन्दर सिंह, जनरल सेक्रेटरी सरदार अवतार सिंह खालसा, इंडियन रेड क्रॉस सोसायटी के दिनेश गुप्ता, विचार क्रान्ति मंच के अध्यक्ष एस.के. जैन, ब्र.कु. सुदर्शन, ब्र.कु. रविन्दर तथा अन्य।



**सूरतगढ़-राज.** 'वाह ज़िन्दगी वाह' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मुख्य वक्ता ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा गणमान्य लोग।



**वरेली-सिविल लाइन (उ.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस कार्यक्रम के परचात् वृद्ध महिलाओं को सौगात देते हुए ब्र.कु. प्रियंका, संयोजक सुधीर मिश्रा तथा सहायक प्रबंधक कांता गंगवार।



**गुवाहाटी-असम।** वर्ल्ड किक बॉक्सिंग फेडरेशन द्वारा आयोजित 'स्पोर्ट्स साइंस एंड माइंड पावर इन ओलम्पिक स्पोर्ट्स डिसिप्लिन्स 2018' के फर्स्ट इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस में देश के फाइटरर्स, ट्रेनर्स, ऑफिशियल्स को आमंत्रित कर सम्मानित करने के परचात् चित्र में ब्र.कु. जगवीर, माउण्ट आबू।



**सम्बलपुर-ओडिशा।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'प्रेस मीट' में प्रेस क्लब के प्रेसिडेंट त्रिविक्रम प्रधान एवं लोकल तथा नेशनल प्रिंट एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के अनेक मुख्य पत्रकारों को सम्बोधित करते हुए उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. पार्वती। साथ हैं ब्र.कु. रामनाथ, माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. आरती।



**वाराणसी-उ.प्र.।** डॉ. धनश्याम दास पी.जी. कॉलेज में छात्र-छात्राओं को 'सफलता का सूत्र एवं एकाग्रता का आधार' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. तापोशी।





# कथा सरिता

एक बार संत सूरदास को किसी ने भजन करने के लिए आमंत्रित किया। भजनोपरांत उन्हें अपने घर तक पहुँचाने का ध्यान उसे नहीं रहा। सूरदास जी ने भी उसे तकलीफ नहीं देना चाहा और खुद हाथ में लाठी लेकर गोविंद-गोविंद करते हुए अंधेरी रात में पैदल घर की ओर निकल पड़े। रास्ते में एक कुआँ पड़ता था। वे लाठी से टटोलते-टटोलते भगवान का नाम लेते हुए बड़ रहे थे और उनके पांव और कुएं के बीच मात्र कुछ दूरी रह गई थी कि उन्हें लगा कि किसी ने उसकी लाठी पकड़ ली है। तब उन्होंने पूछा, तुम कौन हो? उत्तर मिला बाबा मैं एक बालक हूँ। मैं भी आपका भजन सुनकर लौट रहा हूँ। आपका भजन सुनना मुझे बहुत प्रिय लगता है। देखा कि आप गलत रास्ते पर जा रहे हैं इसलिए मैं इधर आ गया। चलिये आपको घर तक छोड़ दूँ। तुम्हारा नाम क्या है बेटा? सूरदास ने पूछा - बाबा अभी तक मेरी माँ ने मेरा नाम नहीं रखा है। तब मैं तुम्हें किस नाम से पुकारूँ?

कोई भी नाम चलेगा बाबा। सूरदास ने रास्ते में और कई सवाल पूछे। उन्हें ऐसा लगा कि हो ना हो, यह कन्हैया है। वे समझ गए कि आज गोपाल खुद मेरे पास आये हैं। क्यों नहीं मैं इनका हाथ पकड़ लूँ। यह सोच उन्होंने अपना हाथ उस लकड़ी पर कृष्ण की ओर बढ़ाने लगे। श्री कृष्ण उनकी चाल समझ गये। सूरदास का हाथ धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा था। जब केवल चार अंगुल का अंतर रह गया तब श्रीकृष्ण लाठी को छोड़ दूर चले गये। जैसे उन्होंने

## हृदय से विचलित कर सके न कोई

लाठी छोड़ी सूरदास विह्वल हो गये, आँखों से अश्रुधारा बह निकली। बोले मैं अंधा हूँ, ऐसे अंधे की लाठी छोड़ कर चले जाना क्या कन्हैया तुम्हारी बहादुरी है और उनके श्रीमुख से वेदना के यह स्वर निकल पड़े। बांह छुड़के जात हैं, निर्बल जानी मोही। हृदय छोड़के जाय तो मैं मर्द बखानू तोही। मुझे निर्बल जानकर मेरा हाथ छुड़ा कर जाते हो, पर मेरे हृदय से जाओ तो मैं तुम्हें जानूँ। श्री कृष्ण ने कहा: बाबा, अगर मैं आप जैसे भक्तों के हृदय से चला जाऊंगा तो फिर मैं कहाँ रहूँगा?

कबीर जी रोज सत्संग किया करते थे, लोग आते और चले जाते। एक आदमी सत्संग खत्म हो गया फिर भी बैठा रहा। कबीर जी बोले क्या बात है वो इन्सान बोला मैं तो काफी दूर से आया हूँ मुझे आपसे कुछ पूछना है। क्या पूछना है? कबीर जी बोले।

## आपसी समझ में है झगड़े का हल

वो कहने लगा कि मैं गृहस्थी हूँ मेरा घर में झगड़ा होता रहता है। उसके बारे में जानना चाहता हूँ कि झगड़ा कैसे दूर हो तो कबीर जी चुप रहे थोड़ी देर में कबीर जी ने अपनी पत्नी से कहा लालटेन जला के लाओ। कबीर की पत्नी लालटेन जलाकर ले आई। कबीर जी के पास रख दी वो आदमी भी वहीं बैठा था सोच रहा था कि इतनी दोपहर है और लालटेन मँगा ली। खैर! मुझे इससे क्या। फिर कबीर जी बोले कुछ मीठा दे जाना। तो उनकी स्त्री नमकीन देकर चली गई। उस आदमी ने फिर सोचा कि यह तो शायद पागलों का घर है मीठे के बदले नमकीन, दिन में लालटेन,

वो आदमी बोला कबीर जी मैं चलता हूँ। मन में सोचने लगा कहाँ फँस गया।

कबीर जी समझ गए बोले आपको आपके झगड़े का हल मिला कि नहीं। वो बोला क्या मिला? कुछ नहीं। कबीर जी ने कहा जैसे मैंने लालटेन मंगवाई घर वाली कह सकती थी कि तुम क्या सटीया गये हो इतनी दोपहर में क्या करोगे। उसने सोचा होगा किसी काम के लिए मंगवाई होगी। मीठा मंगवाया तो नमकीन देकर चली गयी, हो सकता है घर में न हो पर मैं भी चुप रहा। इसमें तकरार क्या?

तुम भी समझो, तकरार करना छोड़ो। एक दूसरे की बात को समझो। आपसी विश्वास बनाओ। वो आदमी हैरान था यह सब इन्होंने मेरे लिए किया। उसको समझ आने लगी गृहस्थी हो या दोस्ती, दोनों में तालमेल, आपसी विश्वास बहुत जरूरी है। किसी से वैर व तकरार न रखो। आवश्यक होने पर एक दूसरे की सहमति में झंझार करो।



**कटक-ओडिशा।** समाज सेवा प्रभाग द्वारा 'न्यू डायमेशन इन सोशल सर्विस' विषय पर आयोजित कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. नथमल, ब्र.कु. विजया, ब्र.कु. सुलोचना, शशी भूषण बेहरा, स्टेट मिनिस्टर, फाइनेंस एंड एक्साइज, ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. अमीरचंद, प्रफुल्ल समल, स्टेट मिनिस्टर, ब्र.कु. अरूण पंडा, ब्र.कु. प्रेम सिंह, ब्र.कु. बिरेन्द्र तथा लेफ्टिनेंट चंद्रशेखर पटनायक, डिस्ट्रिक्ट गवर्नर, इंटरनेशनल लॉयन्स क्लब।



**फाजिल्का-पंजाब।** पूर्व स्वास्थ्य राज्यमंत्री सुरजीत ज्यानी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय वरदान कार्ड देते हुए ब्र.कु. प्रिया।



**दिल्ली-मजलिस-पार्क।** एम.सी.डी. समिति सदस्य एवं निगम पार्षद मुकेश गोयल को राखी बांधते हुए ब्र.कु. राजकुमारी। साथ हैं ब्र.कु. शारदा।

एक मांसाहारी परिवार था। परिवार का प्रमुख रोज एक मुर्गे को हलाल करता था। मुर्गा चीखता और वह अट्टहास भरता!! उसके तीन अबोध बच्चे थे। बड़ा करीब चार वर्ष का था, दूसरा ढाई वर्ष का और तीसरा गोद का बच्चा था। उसके बच्चे जब पिता के इन कृत्यों को देखते तो उन्हें लगता कि उनके पिता कोई खेल खेलते हैं और पिता को उसमें बड़ा आनन्द आता है। एक दिन पिता किसी काम से कहीं बाहर गये, घर में मुर्गा नहीं आया तो बच्चों ने सोचा कि आज

## हम जो बोते, वही पाते

पिता जी नहीं है तो चलो आज हम ही यह खेल खेलें, बड़े बेटे ने छोटे को लिटाया, लिटाकर एक पैर से उसे दबाया, एक हाथ से सिर दबाया और उसके गले को छुरे से रेत दिया, जैसे ही गला रेटा, बच्चा चीख पड़ा। भाई की चीख सुनकर यह भी घबराकर भागा। चीख की आवाज सुनी, तो माँ जो अपने छोटे बेटे को टब में नहला रही थी। वह उसे वहीं छोड़कर आवाज की दिशा की ओर भागी, बेटे ने देखा माँ आ रही है और अब मुझे मारेगी तो उसने अपना मानसिक सन्तुलन खो दिया और छत से कूदकर अपनी जान दे दी, तो इधर वह बेटा भी गले की नस कट जाने के कारण मर चुका था। माँ दोनों बेटों का हाल देखकर वहीं मूर्छित होकर गिर गई। काफी देर बाद जब माँ को होश

आया तो याद आया कि वह छोटे बेटे को टब में नहलाता हुआ छोड़कर आई थी, मगर तब तक काफी समय गुजर चुका था। जब वह नीचे आई तो उसकी गोद का बालक टब में ही शांत हो चुका था। ये है पाप का कहर, आदमी पाप करता है, तो उसका परिणाम उसे भुगतना ही पड़ता है। मगर अफसोस कि मनुष्य सब चीजों को देखते हुए समझते हुए भी पाप करने से भय नहीं खाता। जो बोयेंगे, ऐसा ही काटेंगे पाप का फल, आज नहीं तो कल।



**जमशेदपुर-झारखण्ड।** सेवाकेन्द्र पर ओ.बी.एस., गायने सोसायटी तथा ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'अदभुत मातृत्व' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मोटिवेशनल स्पीकर प्रो. ब्र.कु. ई.वी. स्वामीनाथन, डॉ. शुभदा नील, मुम्बई, पूर्व अन्तर्राष्ट्रीय बॉक्सर अरूणा मिश्रा, जमशेदपुर गायने सोसायटी की अध्यक्ष डॉ. रागिनी बर्ध, कार्यक्रम संयोजिका डॉ. वीना सिन्हा, समाजसेवी कमलेश लाम्बा तथा ब्र.कु. अंजू।



**अम्बाला-पंजाब।** बी.एस.एन.एल. टेलिफोन एक्सचेंज में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. प्रीति तथा अन्य स्टाफ।



**वाह-विहार।** एस.डी.एम. आर के कलाई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



**मोतिहारी-विहार।** गांधी आश्रम में आयोजित 18वें सर्वधर्म गांधी पूजोत्सव में ब्र.कु. विभा एवं ब्र.कु. रेणू को समाज के प्रति उत्कृष्ट कार्य हेतु सम्मानित करते हुए आयोजक तारकेश्वर प्रसाद। साथ हैं पूर्व प्राचार्या शशिकला।



**वस्सी-राज।** आध्यात्मिकता के क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए दैनिक भास्कर की ओर से ब्र.कु. ललिता को सम्मानित करते हुए परवेश पारिक।



**इटानगर-अरूणाचल प्रदेश।** सेवाकेन्द्र पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् चित्र में वी.पी. सिंह, एकजीव्यूटिव इंजीनियर डूडा तवंग, लोकपाल सिंह, कर्मांडेंट, आई.टी.बी.पी., तवंग, अजीत कुमार, असिस्टेंट डायरेक्टर, ऑल इंडिया रेडियो तवंग तथा ब्र.कु. बहनें।



**पांवटा साहिब-हि.प्र.।** शिलाई तहसील में 'सच्ची सुख-शांति का आधार - राजयोग' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुमन। जेल अधीक्षक प्रतापसिंह तोमर, ब्र.कु. धर्मवीर, ब्र.कु. रामनाथ, माउंट आबू, तहसील उपमंडलाधिकारी एम.आर. कश्यप, बी.डी.ओ. कैवर सिंह तथा अन्य।

जब भी किसी को हम अपने सामने आइने के रूप में रखते हैं, और बीच बीच में उसमें अपने को देखते भी हैं कि क्या हम सही हैं या नहीं! आप सोचिए, हर एक व्यक्ति अपने आप में विशेष है या यूनीक है, है या नहीं! है ना!

उसकी अपनी खूबी आपको अपनी ओर या कहे उसकी तरफ आकर्षित भी करती है। कहते भी हैं, यार, मैं ना फलाना या फलानी जैसा बनना चाहता हूँ या चाहती हूँ। इसे ही कहते हैं अटकना। अध्यात्म हो या कुछ और, हर क्षेत्र में तुलना (कम्पैरिजन) करके लोग एक दूसरे को आदर्श बनाते हैं, ये हमारे इस क्षेत्र में आदर्श हैं या आइडल हैं।

सोचने का विषय यहाँ यह है कि हर क्षेत्र अपने आप में विशालता को लिए हुए है। उसमें इतनी गहराई है कि उस गहराई को मापना इतना आसान तो नहीं है! अगर किसी क्षेत्र में किसी ने अपना 70% एचीवमेंट किया हो, तो आप यदि उसको फॉलो करेंगे तो 70% ही रह जायेंगे ना। और वो भी 70% में कौन सा पहलू है, जिसमें उसे महारत हासिल है, यह भी तो देखना है। आप यदि उसी बात को लेकर आगे बढ़ेंगे तो बाकी रह जायेगा। उदाहरण, कोई बहुत अच्छा वक्ता है, लेकिन वक्ता भी कैसा, किसी विशेष विषय का है, या एंकरिंग या उद्घोषणा अच्छी कर लेता है, यही ना! आपने ये तो देखा ही नहीं, वक्ता में

किस क्षेत्र की पकड़ है, बस उसे अपना आदर्श बना लिया। बाकी सारे पहलू छूट गए। अगर कोई हीरो बने तो उसे अपने हर एक फील्ड पर काम

**आदर्श बनाना क्या सही है?**

करना होगा तभी परफेक्ट एक्टर होगा वो। हमें अध्यात्म में पूरे विश्व का यदि हीरो बनना हो, तो आप सोचो कितनी बारीकी से पार्ट प्ले करना होगा! अगर इसमें आपने किसी को भी अपना कुछ भी बनाया तो अटक जायेंगे, उससे नीचे ही रहेंगे, ऊपर नहीं जा सकते। क्योंकि मनुष्य सीमित है, उसे हर समय नाम, मान, शान, सम्मान चाहिए ही चाहिए। अगर उसको चाहिए तो आप भी वैसा ही फॉलो करेंगे ना! और आप इसे गाँठ बांध लीजिए, जो कोई इस भाव से कर्म कर रहा है, उसका आकर्षण और बढ़ रहा है। हमारी हर एक गतिविधि जैसी है, उसमें पारदर्शिता दिखाई तब देगी

**आप आगे बढ़ना चाहते हैं, जीवन उन्नति का नाम है और उन्नति के शिखर पर चढ़ने हेतु जिन पायदानों का आप इस्तेमाल करते हैं, उनमें एक पायदान आपका अपना आदर्श भी होता है। आदर्श रूपी पायदान का उपयोग सही है या गलत, थोड़ा इस पर सोचते हैं...**

कर रहे हैं। सोचना अब आपको है, आप जिसको अपना आदर्श मानते हैं, उसमें थोड़ी भी खोट दिखी, आप हिल गए समझ लीजिए। कितने दिन बैठ के सोचेंगे, और फिर सभी को उसी नजर से देखेंगे भी। और अगर आपने शिकायत के लहजे में कुछ बोला, तो वहाँ से आपको यह सुनने को मिल सकता है, मैंने कहा था कि आप मुझे अपना

जब वह पुरुषार्थ लोकहित, जनहित में सच्चाई से होगा। अगर आप सच में आध्यात्मिक हैं, परमात्मा के कार्य में हैं, तो आपको किस बात की चिंता,

कैसा डर, कैसी फिकर, क्यों जुटाना है, क्यों? आप इसलिए तो परमात्मा से नहीं जुड़े हैं ना! आप तो मुक्त होने के लिए जुड़े हैं ना! फिर बन्धन क्यों महसूस हो रहा है, क्यों? कि किसी न किसी को सूक्ष्म में आप फॉलो

कर रहे हैं। सोचना अब आपको है, आप जिसको अपना आदर्श मानते हैं, उसमें थोड़ी भी खोट दिखी, आप हिल गए समझ लीजिए। कितने दिन बैठ के सोचेंगे, और फिर सभी को उसी नजर से देखेंगे भी। और अगर आपने शिकायत के लहजे में कुछ बोला, तो वहाँ से आपको यह सुनने को मिल सकता है, मैंने कहा था कि आप मुझे अपना

आदर्श बनाओ! इसी को देखकर शायद परमात्मा ने एक ऐसे व्यक्तित्व को सारा कार्य भार दिया, जिसने सिर्फ अपने ऊपर कार्य किया और बनाया भी आदर्श तो उसे,

जो परफेक्ट है, सर्वदा कल्याणकारी है, और वैसा ही बनते चले गए, विशाल और बेहद की सोच के धनी। वो हैं ब्रह्माकुमारीज के फाउण्डर फादर ब्रह्मा बाबा। वे एक सेम्पल हैं कि यदि किसी को अपना सब कुछ मानना है तो सिर्फ परमात्मा को मानो, नहीं तो सभी में खोट तो है! वो एक ऐसे आदर्श हैं, जिसमें न्यूनतम भाव है, अर्थात् सभी के लिए एक जैसे भाव।

और यहाँ तो अच्छे से अच्छा इंसान जिसे आप अपना सबकुछ मानते हैं, वो समस्या या किसी भी परिस्थिति में एकतरफा बर्ताव (बायस) करता है, बदल जाता है। इसलिए मात्र एक सुझाव है कि सिवाय परमात्मा के किसी को भी अपना आदर्श मत बनाइए। हाँ, सबसे आप थोड़ा बहुत सीख ले सकते, गुण, विशेषता ले सकते हैं, लेकिन वही सबकुछ है, यह एक धोखा है। तो उठो और जागो, सिर्फ परमात्मा के साथ जियो।



- ब्र.कु. अनुज दिल्ली



नोएडा-उ.प्र.। संस्कृति एवं परिवहन राज्यमंत्री डॉ. महेश शर्मा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेनू। साथ हैं ब्र.कु. दीपक।



जयपुर-वैशाली नगर। विधायक घनश्याम तिवारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. एकता।



आस्का-ओडिशा। विधायक देबराज मोहंती को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. प्रवाती।



शिकोहाबाद-उ.प्र.। एस.पी. महेन्द्र कुमार को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. पूनम।



मिरजापुर-उ.प्र.। एस.पी. आशीष तिवारी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. विन्दू।



जौनपुर-उ.प्र.। प्रो. घनश्याम ओझा, प्राचार्य, राज डिग्री कॉलेज, जौनपुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. अंजलि, वाराणसी तथा ब्र.कु. कविता।

## उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दे



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



## हम बार बार के विजयी हैं, इस स्मृति को पावरफुल बनायें

प्रश्न: विजयी बनने के लिए कौन सी मुख्य धारणा की आवश्यकता है?

उत्तर: विजयी बनने के लिए अलर्ट रहने की आवश्यकता है। एक होते हैं अलर्ट रहने वाले और दूसरे होते हैं अलबेले रहने वाले। जो सदा अलर्ट होते हैं, वे कभी माया से धोखा नहीं खायेंगे, बल्कि वो सदा विजयी ही होंगे। उन्हें ये हर पल याद रहेगा कि विजय तो मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। वो जैसे कि उनके मन और चित्त में समाया हुआ होगा।

प्रश्न: कई पृष्ठते हैं कि एक सौ आठ की माला और सोलह हजार की माला में आने वालों के चिन्ह व निशानियाँ क्या होंगी?

उत्तर: जो यहाँ सदा विजयी रहते हैं वो ही विजयी माला में आयेंगे। इसलिए वैजयंती माला का नाम पड़ा है। जो कभी कभी विजयी हैं वे सोलह हजार की माला में आयेंगे। विजयी माला वालों की निशानी होगी कि वे जो संकल्प करेंगे वो सिद्ध होगा। पर जिनको कभी सिद्ध मिलेगी कभी नहीं, कभी सफल होंगे कभी नहीं, वे सोलह हजार की माला में आयेंगे। होंगे दोनों ही बाप के प्यारे, परंतु परमात्मा की शक्ति से विधिपूर्वक सिद्धि को अर्जित न कर पाने के कारण वे दूसरे नम्बर में आ जाते हैं।

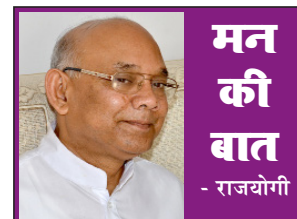
प्रश्न: कौन सा लक्ष्य रखने से सदा विजयी बन सकते हैं।

उत्तर: उसे सदा स्मृति में रहता है कि हम अभी के विजयी नहीं, कल्प कल्प, अनेक बार के विजयी हैं। जो बात अनेक बार की जाती है तो

वो स्वभाव संस्कार में स्वतः ही आ जाती है। जैसे आज की दुनिया में जो बात नहीं करनी चाहिए, लेकिन वो कर लेते हैं, तो कह देते हैं कि यह तो मेरा संस्कार बन गया है। तो यहाँ भी अनेक बार के विजयी होने की स्मृति विजय का संस्कार बना देगी।

प्रश्न: व्यर्थ को समर्थ बनाने की तेज मशीनरी कौन सी होनी चाहिए?

उत्तर: जैसे कोई भी चीज़ की



मन की बात

- राजयोगी

मशीनरी पावरफुल होती है, तो काम तेजी से होता है, तो यहाँ भी व्यर्थ संकल्प को समर्थ करने के लिए बुद्धि रूपी मशीनरी पावरफुल हो। बुद्धि भी पावरफुल तब होगी जब बुद्धि का पावर हाउस से कनेक्शन होगा। यहाँ कनेक्शन टूटता तो नहीं, लेकिन लूज़ जरूर हो जाता है। अतः अब वो भी लूज़ नहीं होना चाहिए, तभी व्यर्थ को समर्थ बना सकेंगे। उसके लिए परमात्मा जो ज्ञान सुनाते हैं, उसका मनन चिंतन करने की आदत बनानी चाहिए। उसे समझपूर्वक चिंतन के साथ चित्त पर लाना चाहिए। तभी हम व्यर्थ को समर्थ में बदल सकते हैं।

प्रश्न: ब्राह्मण जीवन का मुख्य कर्तव्य क्या है?

उत्तर: परमात्मा की याद के सदा स्मृति स्वरूप होकर रहना। जैसे मिश्री मिठास का रूप होती है, वैसे ही याद स्वरूप ऐसे हो जाओ कि याद अलग ही न हो सके। अगर परमात्मा की याद छोड़ी तो बाकी रहा ही क्या! जैसे शरीर से आत्मा निकल जाये तो मुर्दा ही तो कहेंगे। वैसे ही यदि ब्राह्मण जीवन से परमात्म याद निकल जाये तो ब्राह्मण जीवन क्या हुआ! तो ब्राह्मण जीवन का कर्तव्य है याद स्वरूप बनना। यदि याद नहीं, तो हम ब्राह्मण ही नहीं। जब ब्राह्मण ही नहीं, तो जीवन साधारण हो गई ना। तो हम ब्राह्मण तभी कहला सकते, जब परमात्मा की याद हमारे से अलग ना हो।

प्रश्न: विश्व कल्याणकारी कब बन सकते हैं?

उत्तर: कल्याण तब कर सकेंगे जब स्वयं में सम्पन्न होंगे। जब स्वयं सम्पन्न नहीं होंगे तो विश्व कल्याण नहीं कर सकेंगे। इसलिए सदा बेहद की दृष्टि रखनी चाहिए। बेहद की सेवार्थ जब बेहद का नशा होगा, तब बेहद का राज्य प्राप्त कर सकेंगे। सफलता अर्थात् सदा हर्षित रहना और सभी को हर्षितमुख बनाना। परमात्मा और सेवा के सिवाय और कोई बात उसकी स्मृति में नहीं होगी। वे सदा परमात्मा की याद के तार से जुड़े होंगे, तब ही विश्व कल्याणकारी बन सकते हैं। उन्हें सदा ये स्वमान रहेगा कि मैं विश्व कल्याणकारी परमात्मा की सहयोगी विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com



पानीपत-हरियाणा। शिक्षक दिवस पर ज्ञान मानसरोवर में आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए डॉ. श्रेयंश देवेदी, वाइस चांसलर, संस्कृत युनिवर्सिटी, कैथल, ब्र.कु. सरला, सुमेधा कटारिया, आई.ए.एस., डी.सी., ब्र.कु. भारत भूषण तथा डॉ. प्रकाश मिश्रा।



जगन्नाथपुरी-ओडिशा। 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के तहत जगन्नाथ मंदिर में सफाई करते हुए ब्रह्माकुमारीज बारिपदा सेवाकेन्द्र के भाई बहनें।



देसुरी-राज.। नये एस.डी.एम. हसमुख जी को आत्मस्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. कविता।

# विचित्र का चित्र, चरित्र में उतारें

शक्ति का रूपांतरण कर साकार में दर्शाना। जैसे बिजली एक शक्ति है, उसका कोई चित्र नहीं होता और ना ही वो दिखती है, परंतु एक योग्य साधन के माध्यम से पता चलता है कि लाइट है। जैसे पंखे का घूमना, ट्यूबलाइट का जलना ये दर्शाता है कि शक्ति है, लाइट है, तब तो वो चलित हो रहा है। ठीक वैसे ही परमात्मा एक शक्ति है, उसको अपने चरित्र रूपी चित्र में उतारेंगे, तभी तो समझ पायेंगे कि परमात्मा शक्ति है और उसका कार्य चल रहा है।

का आधार लेकर, उस शरीर रूपी साधन के माध्यम से वो देखता भी है, सुनता भी है और करता भी है। जैसे कोई नाटक होता है, नाटक में जिसका पार्ट जिस समय होता है, उस समय उसी वेश को धारण कर वो स्टेज पर अपना पार्ट बजाता है। ठीक वैसे ही कालचक्र के अंदर वर्तमान में परमात्मा का रूप इस धरा पर साकार माध्यम के द्वारा कार्य करता है। तब तो कहते हैं ना कि त्वमेव माताश्च पिता...। तो जरूर इस धरा पर साकार के माध्यम से सम्बंध हमारे साथ उनका भी बनता है।

कर्म करके दिखायें, तभी तो वे मानेंगे कि ये जैसे अल्लाह के लोग हैं। वरना तो हम भी साधारण कर्म करते रहेंगे तो दूसरे कैसे समझेंगे कि ये भगवान की रचना हैं!

## प्राप्ति की झलक और फलक जीवन से

नवरात्रि के दिनों में भक्त ये अपेक्षा रखते हैं कि जड़ मूर्ति से भी हमें साक्षात्कार हो जाये या दर्शन हो जाये। हमारी मनोकामनायें पूरी हो जायें। एक पल के लिए ही सही, पर हमें दर्शन हो जाये। तो ये सब साकार में कैसे संभव

## निश्चित समय पर श्रेष्ठ स्थिति द्वारा सेवा

तो हम इसके लिए छोटा सा एक प्लान बनायें। चारो ओर जब भक्तों द्वारा पूजा आराधना की गूँज होगी और ऐसा वातावरण होगा, तब हमें खास समय पर श्रेष्ठ स्थिति की अवस्था में स्थित रहकर उन तक परमात्म शक्ति को पहुंचाकर उनकी मनोकामनायें पूर्ण करनी होगी। इस अवस्था में बहुत ही शांति के साथ और कर्तव्य बोध के साथ एक जगह बैठ जायें और सबको मन इच्छित फल प्राप्त करायें।

साइंस के साधनों का मूल आधार है लाइट। और लाइट के आधार से साइंस का जलवा है। लाइट की ही शक्ति है। ऐसे ही साइलेंस की शक्ति का आधार है डिवाइन इनसाइट। इसके द्वारा साइलेंस की शक्ति का बहुत ही अद्भुत अनुभव कर सकते हैं। जैसे स्थूल साधनों के द्वारा सैर कर सकते हैं, वैसे ही साइलेंस की पावर द्वारा जब चाहो, जहां चाहो वहां का अनुभव कर सकते हैं। हम बात ये कर रहे हैं कि विचित्र का चित्र हम इस धरा पर कैसे उतारें? शक्ति का कोई चित्र तो नहीं होता, पर शक्ति है जरूर। वो कैसे देखता है, कैसे सुनता है और कैसे करता है। है अजीब, पर है वास्तविक। परमात्मा को निराकार कहते हैं। निराकार फिर कार्य कैसे करेगा, देखेगा कैसे!

## विचित्र की अनुभूति चित्र में

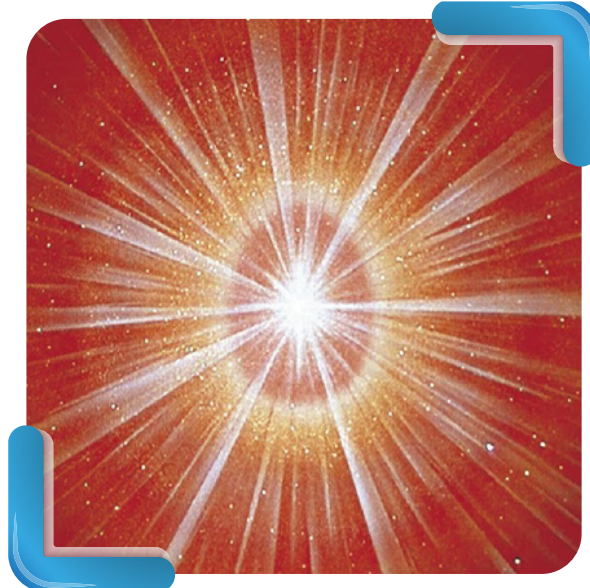
हम आपको बताना चाहते हैं, सीधी सी बात है कि जैसे मनुष्य के शरीर में चेतन सत्ता आत्मा नहीं है, तो शरीर न कार्य कर पाता, न देख पाता और न सुन पाता। लेकिन न दिखने वाली चेतनता ही स्थूल शरीर के साधन से देखती है और उससे ही कर्म करती है। स्थूल शरीर के माध्यम से हम जान पाते हैं कि इस आत्मा की क्वालिटी कैसी है। ऐसे ही परमात्मा भी है तो ज्योति स्वरूप, पर जब उसे कार्य करना होता है, देखना होता है तो शरीर

## विचित्र की सुंदर रचना

अब बात है कि विचित्र श्रेष्ठ व सुंदर रचना कैसे रचे? विचित्र को हम चरितार्थ कैसे करें? ये हमारे सामने चुनौति भी है और हमारा उत्तरदायित्व भी। कहते हैं, भगवान ने जब दुनिया रची तो बहुत सुंदर रची थी। तो जिसकी रचना इतनी सुंदर, वो कितना सुंदर होगा! तो बात ये है कि उनकी जो रचना है, तो रचना में ऐसी कौन सी क्वालिटी हो, गुणवत्ता हो, जिससे सभी समझ पायें कि ये भगवान की रचना है। हम बोलचाल में कहते हैं कि ये तो जैसे कि भगवान का रूप है। तो जरूर भगवान ने ऐसी सुंदर शक्तियों की खुशबू से हमें सजाया भी होगा और गुणों से संवारा भी होगा। विचित्र को प्रत्यक्ष कैसे करें और कैसे बतायें कि भगवान ये है, क्योंकि उनका कोई चित्र तो है नहीं, जो हम दूसरों को दिखा सकें।

## विचित्र की शक्तियों का उपयोग

हम भगवान की डायरेक्ट रचना बने, हमने भगवान को पहचाना और भगवान ने हमको पहचाना और उसने हमें इस योग्य बनाया कि हम भगवान को प्रत्यक्ष कर सकें। तो जब उनके द्वारा दी गई शक्तियों को हम अपने कार्य व्यवहार में उतारें, असाधारण



होगा? हमने निराकार परमात्मा से जो पाया है, वो हमारे जीवन से झलक और फलक नजर आये, ये हमारा कर्तव्य है। जबकि चारो ओर एक पल के दर्शन के प्यासे भक्त आपको पुकार रहे हैं, ये आवाज़ आपको सुनाई देती है? सुनाई भी तभी दे सकती है, जब हम उस कर्तव्य के लिए अपने आपको निमित्त समझेंगे। हमें परमात्मा के द्वारा सभी को प्राप्ति कराने का माध्यम बनना होगा। उस लायक पात्र बनना होगा। तभी तो वे जानेंगे कि ये भगवान की रचना है। तो हमारे ऊपर बहुत बड़ी जिम्मेवारी है। हमारी चाल चलन, बोलना, उठना, करना, सब असाधारण, दिव्य और अलौकिक हो। तब वे कहेंगे कि भगवान इस धरा पर कार्य कर रहा है। तो विचित्र को चित्र में उतारना, अर्थात् अपने श्रेष्ठ चरित्र को दर्शाना।

## एक सुनहरा अवसर

ये अनुभव हमारी दिवाली की यादगार है कि देवताओं का राज्याभिषेक होता है और आसुरी शक्तियों का विनाश होकर दैवी शक्तियों का साम्राज्य होता है। उनमें मुझे अपना नाम रजिस्टर कराने का एक सुनहरा अवसर है। तब भला सोच क्या रहे हैं! ऐसा अनुभव अपने जीवन में संजोना चाहेंगे ना! इस विधिपूर्वक करने पर आप भी ऐसा अनुभव करेंगे कि जैसे सबकुछ प्रत्यक्ष में सामने हो रहा है और हमारे द्वारा दूसरों को भी ऐसी अनुभूति होगी। हमारे अनुभवों से दूसरों को भी ऐसा प्रत्यक्ष अनुभव होगा कि यही वो हैं जिन्हें स्वयं परमात्मा ने तराशा है। हमें जो चाह थी वो मिल गया, पा लिया... बस यही गीत उनके दिलों में गूँजेगा।



सीकर-राज.। विधायक रत्न जलधारी को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु। साथ है ब्र.कु. वनिता।



पानीपत-हरि.। 12 दिवसीय 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. बिंदु, विधायक महिपाल जी, भाजपा महासचिव संजय भाटिया तथा अन्य।



सिरोही-राज.। डिस्ट्रिक्ट एडवोकेट एसोसिएशन में रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् एडवोकेट्स के साथ ब्र.कु. एडवोकेट लता, ब्र.कु. अरुणा व अन्य।



पुरसान-हाथरस(उ.प्र.)। 'द्वादश ज्योतिर्लिंग शिव दर्शन मेला' में दीप प्रज्वलन के पश्चात् उपस्थित हैं श्रीधाम वृंदावन से भगवताचार्य कीर्ति किशोरी जी, जिलाधिकारी डॉ. रमा शंकर मौर्य, ब्र.कु. भावना, नगर पंचायत अध्यक्ष रजनीश कुशवाहा, पूर्व चेयरमैन गिरिराज किशोर तथा अन्य।



हाथरस-उ.प्र.। किसान मेले में आयोजित 'ग्राम सेवा प्रदर्शनी' का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए कमिश्नर अजय दीप सिंह। साथ है ब्र.कु. शांता, अपर जिला अधिकारी रेखा एस.चौहान तथा उप जिला अधिकारी व अन्य।



निम्वाहेड़ा-चित्तौड़गढ़(राज.)। सेवाकेन्द्र पर पल्लवन संस्था द्वारा पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में पल्लवन संस्था के अध्यक्ष कुलदीप, हिमांशु, ब्र.कु. शिवली, ब्र.कु. अनीता तथा अन्य।



रामपुर-बरेली(उ.प्र.)। सी.आर.पी.एफ. सेंटर में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में डी.आई.जी. सुनील जून, मेडिकल डी.आई.जी., कर्नल बी.सी. सती तथा अन्य सोनियर ऑफिसर्स के साथ ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रीतू तथा ब्र.कु. करण सिंह राणा।



सिवनी-हरियाणा। 'ग्रामीण विकास के लिए तरुण (ग्रवित)' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. राजिन्दर बहन। साथ है ब्र.कु. निर्मल, ट्रेनर मनोज जांगरा, ट्रेनर सुनीता बहन तथा अन्य।

# अध्यात्म, विज्ञान व पर्यावरण के साथ जीवन मूल्य, शांति, प्रेम और पवित्रता पर दिया वक्ताओं ने जोर

» ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन में वैश्विक शिखर सम्मेलन के दूसरे दिन

» देश विदेश से पहुंची शिष्यसयतों ने अध्यात्म, विज्ञान, पर्यावरण के साथ जीवन मूल्य, मानव जीवन का लक्ष्य, शांति, प्रेम और पवित्रता पर जोर दिया

**शांतिवन।** खुले सत्र में उत्तर प्रदेश की महिला, परिवार व बाल कल्याण एवं टूरिज्म मंत्री रीत बहुगुणा जोशी ने कहा कि लीडर वही होता है जो अपनी विद्या में कीर्तिमान स्थापित करे। ब्रह्मा बाबा ने ऐसे समय में बेटियों को आगे बढ़ाया जब भारत की लड़कियों को शिक्षा ग्रहण करने की अनुमति नहीं थी। ब्रह्मा द्वारा लगाया गया एक छोटा सा पौधा आज वटवृक्ष का रूप ले चुका है। हमने दुनिया को अनेक धर्म और फिलॉसफी दी है। मंत्री बहुगुणा ने कहा कि यहाँ हर धर्म, जाति और संप्रदाय के लोग हैं, ये हमारे देश की महानता और अध्यात्म का ही कमाल है। अपनी चेतना और वजूद को समझना ही अध्यात्म है। आध्यात्मिक शक्ति का ही कमाल है जो स्वामी विवेकानंद ने शिकागो में अपने उद्बोधन से विश्वभर में आध्यात्मिक संदेश दिया था। कार्यक्रम में बाली इंडोनेशिया से आये कलाकारों ने भरत नाट्यम पर प्रस्तुति देकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। साथ ही देशभर से आए पर्यावरणविदों व सामाजिक कार्यकर्ताओं का सम्मान भी किया गया।

**यू.एस.ए. से आई सीनियर जर्नलिस्ट व टी.वी. एंकर रोलोंडो वाट** ने कहा कि मैं कर्मों की पारदर्शिता पर विश्वास करती हूँ। हम सभी में प्रेम और शांति होनी चाहिए। ईश्वर के बिना जीवन अंधकारमय हो जाता है।

मुंबई से आए टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ फंडामेंटल रिसर्च के डेप्युटी डायरेक्टर पद्मश्री प्रो. रामाकृष्णा वी. होसुर ने कहा कि ईमानदारी, सत्यता, दृढ़ता, नम्रता वैज्ञानिक पद्धति से विकसित नहीं होगी। इसके लिए अध्यात्म ज़रूरी है। अंतश्चेतना में ही झांकने से परमात्मा की



कार्यक्रम के दौरान पर्यावरण के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदानों हेतु संस्था के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने मोमेटो और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। साथ ही परिवार व बाल कल्याण एवं टूरिज्म मंत्री रीत बहुगुणा तथा गणमान्य अतिथि।

**ब्रह्माकुमारी फील्ड में कार्य कर रही : वरिष्ठ वैज्ञानिक मेहता**

डिफेंस मंत्रालय डी.आर.डी.ओ. के महानिदेशक वरिष्ठ वैज्ञानिक प्रवीण कुमार मेहता ने कहा कि यहाँ आकर पॉजिटिव और स्पीरिचुअलिटी के वायब्रेण्ड्स महसूस किए। जाना कि कैसे हम आत्मा को परमात्मा से जोड़ सकते हैं। ब्रह्माकुमारी संस्था फील्ड में कार्य कर रही है। ये संस्थान आत्मा के उत्थान और स्वर्णिम दुनिया लाने का कार्य कर रही है।

अनुभूति होगी। भगवद्गीता के ज्ञान को आत्मसात करने की ज़रूरत है। कर्नाटक के विधानसभा उपाध्यक्ष एम. कृष्णा रेड्डी ने कहा कि इस संस्था की पहचान शांति और पवित्रता से है। 103 वर्षीय दादी जानकी हमारे सामने आदर्श हैं। समाज के लिए प्रेरणास्रोत हैं।

यहाँ से विश्व में अध्यात्म और मूल्यों से जोड़ने का कार्य किया जा रहा है।

**नेपाल से आई विधायक अनीता देवकोटा** ने कहा कि यहाँ से वसुधैव कुटुम्बकम और सकारात्मक सोच का संदेश दिया जा रहा है। भौतिक विज्ञान से जीवन सार्थक नहीं होगा। इसके लिए

यहाँ से विश्व में अध्यात्म और मूल्यों से जोड़ने का कार्य किया जा रहा है।

**घटता भू गर्भीय जलस्तर चिंता का विषय : अय्यप्पा**

बैंगलुरु जल साक्षरता नींव के संस्थापक जल योद्धा अय्यप्पा मसाजी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी पर्यावरण व जल संरक्षण को लेकर संदेनशील है। घटता भू गर्भीय जलस्तर चिंता का विषय है। जल संरक्षण को लेकर व्यापक स्तर पर जन जागरूकता की ज़रूरत है। दिल्ली की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. पुष्पा ने राजयोग मेडिटेशन द्वारा शांति की गहन अनुभूति कराई।

अध्यात्म विज्ञान को अपनाना होगा। **बॉलीवुड व टी.वी. एक्ट्रेस सुष्मा सेठ** ने कहा कि यहाँ आकर सभी का व्यवहार देख आनंद आया। संस्था ने विश्वभर में जो बदलाव लाया है, इससे आज विश्वभर के लोग हमारा अध्यात्म और योग सीख रहे हैं।

**लीडरशिप की सोच बदलनी होगी : मंत्री सुधीर**

महाराष्ट्र के वित्त, निर्माण और वन मंत्री सुधीर मुंगातिवर ने कहा कि आज इस देश के लीडरशिप में इस सोच को भरना होगा कि हम गलत कामों से, गलत कृति से, गलत विचारों से आगे देश को नहीं चलाएंगे तो हमारा देश उस नेतृत्व में चलेगा कि विज्ञान कितना भी आगे बढ़े, राजराज्य की सोच कायम रहेगी। देश आर्थिक दृष्टि से कितना भी सम्पन्न रहे। किंतु हमारा देश श्रीकृष्ण, श्रीराम, बुद्ध, महावीर का है। इस देश का अध्यात्म नहीं बदलेगा। अध्यात्म हमें सिखाता है कि ज्योत से ज्योत जलाते चलो व प्रेम की गंगा बहाते चलो।

**जीवन जीने की कला सिखा रही**

**ब्रह्माकुमारी : मंत्री वीरेंद्र कंवर**

हिमाचल प्रदेश के ग्राम विकास व पंचायती राज मंत्री वीरेंद्र कंवर ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था जीवन जीने की कला सिखा रही है। भारत की संस्कृति व मूल्यों को फिर से विश्वभर में फैला रही है। पश्चिम की सोच और हमारी सोच में भारी अंतर है। पश्चिम के लोग विश्व को व्यापार की दृष्टि से देखते हैं। हमारी संस्कृति सिखाती है कि विश्व एक परिवार है। विज्ञान को अध्यात्म से जोड़कर इसके दुष्परिणाम कम कर सकते हैं।

सोशल सर्विस विंग के अध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचंद, मीडिया विंग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. आत्म प्रकाश, ब्रह्माकुमारीज इंडोनेशिया बाली की डायरेक्टर ब्र.कु. जानकी, मेडिकल विंग के अध्यक्ष और मुम्बई बीएसईएस हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. अशोक मेहता ने भी विचार रखे। संचालन वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शशी ने किया। आभार डॉ. बनारसीलाल शाह ने जताया।

**सुप्रीम कोर्ट चीफ जस्टिस ने किया पांडव भवन का अवलोकन**



**माउण्ट आबू।** सुप्रीम कोर्ट चीफ जस्टिस दीपक मिश्रा ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पांडव भवन का अवलोकन किया। जस्टिस मिश्रा के संगठन के मुख्यालय परिसर पहुंचने पर खेल प्रभाग की उपाध्यक्षा ब्र.कु. शशि, शिक्षा प्रभाग उपाध्यक्षा ब्र.कु. शीलू व संस्थान के अन्य पदाधिकारियों ने स्वागत किया। जस्टिस मिश्रा व उनकी पत्नी ने संगठन के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के स्मृति में बने शांति स्तम्भ पर श्रद्धासुमन अर्पित कर देश के सुख, समृद्धि व खुशहाली की कामना की। उन्होंने ध्यान योग कक्ष में राजयोग का अभ्यास कर शांति की अनुभूति की। जस्टिस मिश्रा ने संगठन के संस्थापक ब्रह्मा बाबा का कमरा, हिस्ट्री हॉल, बाबा की तपस्यास्थली कुटिया आदि का भी अवलोकन किया।

## जीवन को वाह वाह बनाने के लिए छोटी छोटी बातों को चित्त का हिस्सा न बनने दें

» डिटैच होकर कर्म करेंगे, तो सभी के प्रिय बन जायेंगे » सुबह उठकर मोबाइल देखने के बजाय परमात्मा का स्मरण करें » सदा विशेषतायें ही देखने की आदत डालें

**रायपुर-छ.ग.।** जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि नवरात्रि से पहले घर की सफाई के साथ साथ अपने संस्कारों की भी सफाई करें। आसुरी वृत्तियों का नाश होने के बाद ही आह्वान करना चाहिए। यही नवरात्रि मनाने की विधि है। हमेशा सोचें कि मैं दिव्य और शक्तिशाली आत्मा हूँ। परमात्मा की सन्तान हूँ। इससे कमजोरियों को दूर करने में मदद मिलेगी।

ब्रह्माकुमारी शिवानी इनडोर स्टेडियम में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा आयोजित 'वाह जिन्दगी वाह' कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त कर रही थीं। विशेषज्ञा ने कहा कि सारे दिन में हम जिन लोगों के सम्पर्क में आते हैं, उनकी कमी कमजोरियों का चिंतन करते करते वह हमारे चित्त का हिस्सा बन जाते हैं। इसलिए हमेशा दूसरों की विशेषताएं देखने की आदत डाल



इनडोर स्टेडियम में शहर के हजारों प्रबुद्ध जनों को जीवन को वाह! वाह! बनाने की विधि बताते हुए प्रसिद्ध जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी।

लेनी चाहिए। उन्होंने कहा कि पूजा मत करो बल्कि दैवी गुणों को धारण करके पूजनीय बनें।

उन्होंने कहा कि रोज सुबह उठकर मोबाइल चेक करने की बजाए परमात्मा का स्मरण करना चाहिए। हम लोग जीवन में छोटी छोटी बातों को पकड़कर बैठ जाते हैं। चिन्तन करके उन कमजोरियों को निकालने का प्रयास करना

चाहिए। उन्होंने सभा में उपस्थित लोगों से कहा कि आज उन कमजोरियों को स्वाहा कर दें। अपने श्रेष्ठ तकदीर की वाह वाह कर स्वयं को सम्मानित करें, एप्रीशिएट करें। इससे ही जीवन अति सुंदर बनेगा और उमंग उत्साह बना रहेगा। जीवन स्वयं तथा दूसरों के लिए भी सुकून भरा बन जायेगा।

उन्होंने श्राध के दिनों को याद करते हुए कहा कि यह हमें याद दिलाते हैं कि एक दिन हमें भी इस दुनिया से जाना है। इसलिए हमें अपने संस्कारों में दिव्यता लाने के विचार को प्रबल बनाकर पुरुषार्थ करना चाहिए क्योंकि यही वह सम्पत्ति है जो कि आत्मा शरीर छोड़ने पर अपने साथ लेकर जाती है। यदि किसी वस्तु या वैभव में हमारी

बुद्धि अटकी हुई होगी तो वही चीज हमें अंत में याद आयेगी। परमात्मा याद नहीं आयेगा। हमारा जीवन ऐसा होना चाहिए कि हम समाज में रहते हुए भी सबसे डिटैच रहें। अर्थात् कर्म किया और उससे न्यारे हो गये। यही कर्म हमें सभी का प्रिय बनायेगा।

इस अवसर पर ब्र.कु. शिवानी और फिल्म अभिनेता सुरेश ओबरॉय का कृषि एवं जल संसाधन मंत्री वृजमोहन अग्रवाल, मुख्य सचिव अजय सिंह, महापौर प्रमोद दुबे, रायपुर विकास प्राधिकरण के अध्यक्ष संजय श्रीवास्तव ने शॉल और श्रीफल भेंटकर अभिनन्दन किया। समारोह को क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने भी सम्बोधित किया। प्रारम्भ में ब्र.कु. युगरत्न ने स्वागत गीत प्रस्तुत कर सभी को भाव विभोर कर दिया। संचालन छत्तीसगढ़ योग आयोग की सदस्या ब्र.कु. मंजू ने किया।

**राजयोग मेडिटेशन से बदल गई आदतें - ओबरॉय**

फिल्म अभिनेता सुरेश ओबरॉय ने सभा में उपस्थित लोगों को राजयोग मेडिटेशन सीखने का सुझाव देते हुए बतलाया कि मेडिटेशन से जीवन में शांति की अनुभूति होती है। उन्होंने कहा कि पहले वह छोटी छोटी बातों से चिढ़ जाते थे। देह अंहकार के कारण गुस्सा करना उनकी आदत बन चुकी थी। लेकिन ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़ने के बाद राजयोग का अभ्यास करते हुए मेरा खान पान, दिनचर्या व खराब आदतें सब कुछ बदल गया। संस्कार बदलना बहुत मुश्किल होता है किन्तु राजयोग के नियमित अभ्यास से संस्कार बदल जाते हैं।