

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -19

अंक -23

मार्च-I-2019



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. -10.00

## मूल्य शिक्षा को जीवन का हिस्सा बनायें

**नई दिल्ली।** ब्रह्माकुमारीज के हरिनगर सेवाकेन्द्र पर 'मूल्य शिक्षा और अध्यात्म द्वारा खुशी बढ़ाये' विषय पर शिक्षकों के लिए आयोजित सम्मेलन में दिल्ली के शिक्षामंत्री मनीष सिंसोदिया ने कहा कि शिक्षा का मूल

पाश्चात्य संस्कृति को तिरोहित कर मूल्य शिक्षा द्वारा बच्चों का भविष्य उज्ज्वल बना सकते हैं। केंद्रीय मानव संसाधन मंत्रालय के उच्च शिक्षा विभाग के ऑफिसर डॉ. शकील शमशु ने कहा कि मूल्यों को केवल

## बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि और खुशी बढ़ाने हेतु हुआ सम्मेलन



दीप प्रज्वलित करते हुए शिक्षा मंत्री मनीष सिंसोदिया, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, प्रो. अनिल सहस्र बुधे, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला, ब्र.कु. चक्रधारी, डॉ. शकील शमशु तथा अन्य।

उद्देश्य बच्चों को सिर्फ नौकरी ही नहीं, बल्कि उन्हें आत्म निर्भरशीलता प्रदान करना है। जिससे वे सुख से जियें और दूसरों को सुखी रखने की विद्या, विवेक, कला और क्षमता हासिल कर लें। उन्होंने कहा कि आज राजनीति में भी ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है जो देश में शांति, सद्भावना, एकता, अखंडता और विकास को कायम रखने के लिए राजनेताओं को प्रेरित करे। उन्होंने मंसा जताई कि मूल्य शिक्षा का स्कूल और कॉलेजों के सारे पाठ्यक्रम में समावेश किया जाए। ए.आई.सी.टी.ई. के अध्यक्ष प्रो. अनिल सहस्र बुधे ने कहा कि विद्यार्थी रुचि और खुशी से पढ़ सकें, इसके लिए अकैडमिक में अध्यात्म और मूल्यों का समावेश किया जाना चाहिए। राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी ने कहा कि आज आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा

चिंतन या बोलने तक सीमित न रखकर दैनिक जीवन आचरण और व्यवहार में उतारना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि शिक्षा का उद्देश्य केवल सूचना, रोजगार अथवा मनोरंजन नहीं है, इसके साथ-साथ एम्पॉवरमेंट और एनलाइटमेंट भी है। जामिया मिलिया इस्लामिया यूनिवर्सिटी के रजिस्ट्रार ए.पी. सिद्दीकी ने कहा कि आज के माहौल में बच्चों को आचरण से शिक्षा देना ज्यादा कारगर होगा, जिसके लिए हम सभी को अध्यात्म को अपनाना चाहिए। राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला ने भी अपने विचार रखे। इस मौके पर एन.सी.आर.टी. के सचिव मेजर हर्ष ने कहा कि आज हमें अपनी भारतीय संस्कृति और मूल्यों से जुड़ने की आवश्यकता है।

## दादी ने किया 'ग्लोबल पीस विलेज' का भूमि पूजन

**बीदर-कर्नाटक।** यदलापुर ग्राम के पास रामपुरे कॉलोनी में ब्रह्माकुमारीज शिव शक्ति भवन की ओर से नवनिर्माण किये जा रहे 'ग्लोबल पीस विलेज' सेवाकेन्द्र का भूमि पूजन ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी द्वारा किया गया। इस अवसर पर मौजूद रहे सहकार एवं जिला प्रभारी मंत्री बंडेप्पा खाशंपूर, खेल मंत्री रहीम खान, थमलूर के श्री शिवानंद शिवाचार्य, स्वामी ज्योतिर्मानंदजी महाराज, विधायक रघुनाथ राव मलकापुरे, विजयसिंह, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष बहन, ब्र.कु. कुलदीप बहन, हैदराबाद, ब्र.कु. सुनीता, पुणे,



ब्र.कु. हंसा बहन, माउंट आबू, स्थानीय पावनधाम की संयोजिका ब्र.कु. प्रतिमा, सांसद की धर्मपत्नी शिला भगवंत खोबा,

झीरा पानी के मालिक शिवराज पाटिल, बी.जी. शेटकार, गुरुनानक झिरा फाउंडेशन के अध्यक्ष डॉ. सरदार बलबीर सिंह, सत्यनारायण गोशले, अध्यक्ष प्रभाकर बैलापुरा, ठेकेदार मडीवाळप्पा मंगलागी, शाहीन शिक्षण संस्था के कार्यदर्शी अब्दुल कलाम, जिला पंचायत अध्यक्ष भारताबाई शरीकार तथा अन्य गणमान्य लोग।

## ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र ऊर्जा का स्तम्भ - चौहान

**भोपाल-म.प्र।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र ऊर्जा का स्तम्भ है। यहाँ आकर शक्तिशाली आध्यात्मिक ऊर्जा का अनुभव होता है। यहाँ मैं अपनी बहनों के पास आया हूँ। मुझे यहाँ

मध्य प्रदेश के पूर्व मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने ब्रह्माकुमारीज राजयोग भवन में शिपिंग एविएशन एंड टूरिज्म प्रभाग की ओर से आयोजित 'मेरा देश मेरी शान अभियान' का

मुझे वहाँ जाकर अत्यधिक शांति की अनुभूति हुई। सांसद आलोक संजय ने आध्यात्मिकता पर अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि हमारे भारत की प्राचीन संस्कृति महान और अमूल्य है। इसलिए हमें अपनी संस्कृति और अध्यात्म को जीवन में शामिल करना चाहिए।

आध्यात्मिकता लिये हुए अपनी प्राकृतिक सुंदरता से भरपूर हैं। हमें विदेश जाने के पूर्व भारत के उन स्थानों का भ्रमण करना चाहिए। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. डॉ. रीना ने किया तथा बताया कि तिरंगे के



ब्र.कु. रीना, ब्र.कु. अवधेश, शिवराज सिंह चौहान, ब्र.कु. कमलेश तथा ब्र.कु. ज्योति।

आकर पारिवारिक अनुभूति होती है। मैं यहाँ की गतिविधियों से जुड़ना चाहता हूँ। उक्त विचार

उद्घाटन करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने अपने माउंट आबू प्रवास का अनुभव सुनाते हुए कहा कि

विदेश जाते हैं। जबकि उन्होंने भारत के सभी स्थान नहीं देखे होते। भारत में अनेक स्थान

**'मेरा देश मेरी शान अभियान' का गणतंत्र दिवस के अवसर पर शुभारंभ**

तीन रंग साहस, शांति एवं समृद्धि के प्रतीक हैं। विधानसभा के प्रमुख सचिव अवधेश प्रताप सिंह ने सभी का आभार व्यक्त करते हुए अभियान की सफलता की शुभ कामनायें दीं।

## इमोशनल फिटनेस के लिए डिसिज़न लेना ही होगा : शिवानी

**नागपुर-जामठा।** ब्रह्माकुमारीज के विश्वशांति सरोवर में आयोजित कार्यक्रम में 'इमोशनल फिटनेस' विषय पर सम्बोधित करते हुए विश्व विख्यात जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि हमारा ईगो जितना हाई उतना इमोशनल हेल्थ डाउन होता है। एक्सपेक्शन के साथ भी इमोशनल हेल्थ को जोड़ा जा सकता है। हमारी मन की स्थिति खुद पर निर्भर है। एक्सपेक्शन रखना मतलब जैसा हमने सोचा वही सही है। मान लो हम किसी के रोड पर कचरा फेंकने से इरिटेट होते हैं, पर इस कारण हम अपने मन में कचरा क्यों फेंके! हमारी सबसे पहली ड्यूटी है अपने मन को डिस्टर्ब न करना।

### अपने लिए डिसिज़न लें

हमें अपनी जिन्दगी में डिसिज़न लेना पड़ेगा। क्योंकि ये जरूरी नहीं कि जो सभी करते हैं वही सही हो। और इसके लिए हमें किसी के अप्रवृत्त या एप्रिप्रिएसन की जरूरत नहीं। यदि हम उन्हें वैसे ही स्वीकार करते हैं जैसे वे हैं, तो वे भी हमें जरूर स्वीकार करेंगे।

**माइंड को रिफ्रेश रखने के लिए गहरी नींद लें**  
माइंड और बॉडी के लिए एक घंटा सुबह जरूर देना है। उसके लिए रात को जल्दी समय पर सोकर नींद पूरी करनी चाहिए। सोने के दो घंटे पहले कुछ भी पढ़ना या टी.वी. देखना बंद कर देना चाहिए ताकि ये बातें हमारी नींद को खराब ना करें।



**खाना बनाने और खाने के समय रखें ध्यान**  
संस्कार परिवर्तन के लिए हमें घर में बना हुआ शुद्ध भोजन ही खाना चाहिए। बाहर का भोजन करने से, जिस मूड में वो भोजन बनाया गया होगा, वही हमारा भी मूड बनेगा। घर में भी खराब मूड के साथ खाना नहीं बनाना चाहिए और ना ही खाना बनाने वाले को

दुःखी करना चाहिए, क्योंकि दुःखी होकर खाना बनाने से वही वायब्रेशन्स उस खाने में चला जायेगा और वही प्रभाव हमपर पड़ेगा। खाना खाते समय भी इस बात का ध्यान रखें कि उस समय कोई तर्क वितर्क या बिजनेस की बातें नहीं करनी हैं। जब हम खाना खाते हैं, उस समय हमारे मन में जैसे विचार हैं और जैसी फीलिंग्स हैं, उसी अनुसार हमारे शरीर के अंदर स्लाइवा का सृजन होता है।

### पानी को अमृत समान शक्तिशाली बनाकर पियें

बच्चों को पानी पीने के लिए देते हैं, तो उसमें अपने पॉवरफुल वायब्रेशन्स डालने हैं। मेडिटेशन कोई विकल्प नहीं, बल्कि आज की जरूरत है। साथ ही उन्होंने सभी को राजयोग मेडिटेशन भी कराया। इस अवसर पर रंजना सुशील अग्रवाल तथा निलिमा शिपिर दिवटे ने ब्र.कु. शिवानी का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत किया। विश्व शांति सरोवर की निदेशिका ब्र.कु. रजनी ने भी कार्यक्रम को सम्बोधित किया। मंच संचालन ब्र.कु. मनीषा ने किया। पाँच हजार लोगों ने कार्यक्रम का लाभ लिया।

## सिर्फ 'नारी' ही नहीं 'परोपकारी' भी

अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस आज के समय में कोई नया विषय नहीं है। लेकिन विभिन्न देशों में महिलाओं का योगदान और उपलब्धियों की पहचान और सराहना करने के लिए इसे पूरे विश्व में मनाया जाता है। महिलाओं के ऊपर अगर वक्तव्य देने की बात करें तो बहुत कुछ कहा जा सकता है। जब भी हम उनकी उपलब्धियों के बारे में सोचते हैं तो ये एक फिल्म के फीते की तरह बनकर हमारी नज़रों के सामने आ जाती है।

अनेक उपलब्धियों के बावजूद भी आज प्रश्न उठता है 'महिला का सशक्तिकरण'। बेशक आज के दौर में महिला, पुरुष की बराबरी के तौर पर हर क्षेत्र में दिखाई पड़ती है। यह भौतिक मापदंड के चरम से देखें तो लगभग बराबरी के रूप में देख सकते हैं। फिर भी हमारे मन में संकल्प बना रहता है कि महिला को ऐसा कहना या उसके बारे में ऐसा सोचना हमारे मन को बहुत



- ब्र. कु. गंगाधर

कुछ कहने को आतुर करता है। महिला सशक्तिकरण का मतलब है कि महिला में सुषुप्त देवत्व का निखरना। हम जानते हैं कि महिला अगर सशक्त होगी तो हमारी दैवी संस्कृति भी बनी रहेगी। अब फिर प्रश्न उठता है कि देवत्व का निखार आये कैसे? आज के परिदृश्य में उसके गुणों को व्यवहारिक रूप देना जैसे कि पानी पर लकीर खींचने के समान है। मतलब यह कि पुरानी परम्परा आज तक बनी हुई है। उससे छेड़-छाड़ करना माना परंपरा के साथ द्वन्द्व करना। जहाँ अंधेरा होता है वहाँ ही तो दीप जलाने की जरूरत पड़ती है। जब हम अपने आत्म दीप को सही मायने में समझेंगे, जानेंगे और पहचानेंगे तभी उस देवत्व जिसकी हमें आज के समय में आवश्यकता है उसे सही मायने में अपने अन्दर ला पायेंगे।

वैसे देखा जाये तो भारतीय परम्पराओं में नारी को शक्ति के रूप में या एक देवी के रूप में पूजा जाता है। कहते हैं 'नार्यस्तु यत्र पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता' जैसे कोई भी पुरुष अपने कार्यक्षेत्र में चारो ओर से मूँझ जाता है तो उसे अपने जीवन में अंधेरा ही अंधेरा दिखाई देता है, तब वह देवी के सामने जाकर मन्त्र मांगता है कि मेरा ये कार्य सिद्ध कर दो। और उसी कड़ी में भारत में नवरात्रि के त्यौहारों में देवियों की उपासना आदि करते हैं। इससे सिद्ध होता है कि नारी ही शक्ति का अवतार है। लेकिन वो अवतार बनी कैसे उसका आधार परमात्मा शिव हैं। आज जरूरत है शिव के साथ अपने को जोड़ने की। शिव माना ही कल्याणकारी। तो उससे जुड़ना ही मतलब है-कि कल्याणकारी भाव और शक्तियों का सही दिशा में उपयोग करना। आज हम हमारी बाह्य सुन्दरता को देख सकते हैं, लेकिन भीतरी सुन्दरता को हम नहीं देख पाते। और जब हम अंतरमन की सुंदरता को सही अर्थों में जान लेंगे, तब ही वो खुशबू हमारे घर परिवार से समाज और समाज से समस्त विश्व में कल्याणकारी भावनायें प्रस्फुटित करती रहेंगी।

अब हम आपको एक खुशखबरी सुनाना चाहते हैं कि शिव के साथ योग ही हमारी भीतरी सुंदरता को बाहर लायेगा। क्योंकि शिव ही सत्य है- 'सत्यम् शिवम् सुन्दरम्' वो देहातीत है, निराकार है और तटस्थ है, सबके लिए समान भाव है। वो देह को न देख आत्मा को सशक्त बनाता है। यहाँ पर सशक्तिकरण की बात नहीं, आत्मसशक्तिकरण की बात है जो सिर्फ परमात्मा ही कर सकता है जो निराकार है, निर्बन्धन है। जो जैसा है वैसा ही बनायेगा ना! इसलिए उनके साथ योग अति आवश्यक है। नारीत्व निखरेगा, वो हमारी कल्पना से बाहर ऐसी सशक्त बनेगी जिसको सिर्फ सोचा ही जा सकता है। और वो होती है देवियाँ। हम इसका प्रमाण ब्रह्माकुमारी संस्था में देख सकते हैं। जहाँ सारे विश्व में इन्हें शिव शक्ति के रूप में सशक्त होकर देवत्व शक्ति से आलोकित होते हुए देखा जा सकता है। जहाँ पर देह के धर्म, जाति-पाति व क्षेत्र को न देख आत्मिक भाव से देख सबके साथ स्नेह व सम्मान का भाव देखा जाता है। परमात्मा शिव की शिक्षा का मूलतः उसूल ही है आत्मा की सुन्दरता को निखारना। यहाँ पर मानव के देवत्व को बाहर निकालना सही मायने में सशक्तिकरण है। ये सब शिव के साथ योग से ही संभव होता है। आज हमारी शुभ सोच है कि नारी सशक्त है तो परिवार, परिवार से समाज, समाज से देश, देश से विश्व सशक्त होगा। तो हम सबसे गुज़ारिश करते हैं कि आइये इस महिला दिवस पर स्वयं ही स्वयं का साक्षात्कार करें। अपने अन्दर छिपे देवत्व रूप को सार्थक करें।

## संकल्पों की क्वालिटी बाप समान बनाओ, तो बाप समान बन जायेंगे

हम ईश्वर के बच्चे हैं, यह हमारा ईश्वरीय बचपन है, यह कब भूलता नहीं है। उसके बच्चे हैं तो बहुत फायदा है। निश्चय के बल से ही हँसते गाते सारा जीवन बिताया है। जो कुछ हुआ आगे नहीं होगा, सेकण्ड में फुलस्टॉप लगा दो। जो बात पूरी हुई ऑटोमेटिक आगे बढ़ो, फुलस्टॉप है तो एक छोटी सी बिन्दी। तो जो पुरुषार्थ में सब बातें याद हों, एक का दस गुना फिर सौ गुना, फिर हजार गुना, सिर्फ बिन्दी लगानी है और आगे बढ़ना है। कोई भी लैंग्वेज में ऐसे ही होगा ना, ताकि कदम पर कदम रखने से सी फादर, फॉलो फादर करने से पदमापदम भाग्यशाली बनेंगे। कोई ने पूछा बाप समान कैसे बनें? यह लक्ष्य रखना सहज नहीं है। जिस बाप को याद करने से बल मिलता है, विकर्म विनाश होते हैं, पर बाप समान बनने का शब्द ऐसे है, भले विचार करो।

बाप ऊँचे ते ऊँचे हैं, वो सबको बड़े प्यार से देखते हैं। ईश्वरीय आकर्षण से शांति, प्रेम, खुशी, शक्ति अन्दर में काम करती है, तो जीवन में सुख की अनुभूति ऐसी होती है जो कभी दुःख न हो।

**श्रीमत् प्रमाण चलने से इज़ी है बाप समान बनना। दिन-प्रतिदिन जो बाबा से अनुभव हो रहा है, वह अनुभव दूसरे को भी हो तो बाबा कहे मेरा बच्चा मेरे समान है।**



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

मन शांत, कर्मेन्द्रियाँ ऑर्डर में हैं यानि यह चाहिए, यह चाहिए से फ्री हो गई हैं। कर्मेन्द्रियों से कर्म वो करते हैं जो बाबा कराता है। श्रीमत् प्रमाण चलने से इज़ी है बाप समान बनना। दिन-प्रतिदिन

जो बाबा से अनुभव हो रहा है, वह अनुभव दूसरे को भी हो तो बाबा कहे मेरा बच्चा मेरे समान है। प्योर फीलिंग, गुड विशेषज्ञ की भावना, फीलिंग हदों से पार बेहद में ले जाती है।

बाबा अन्दर से सन्यास कराता है। अन्दर में कोई विकार न रहे। भगवान की युनिवर्सिटी में अच्छा पढ़ने वालों को सीट मिलती है। तो एक दो को यह भाग्य और भगवान की पहचान देना ही सेवा है। जैसे बाबा

देखते-देखते देह के बन्धनों से, दुनिया से मुक्त कराता है, यह ईश्वर की कृपा है, यह है विश्वास। अगर दृढ़ संकल्प हो तो बाप समान बन जायेंगे, बाबा छोड़ेगा नहीं। प्रैक्टिकली बाप

समान बनने के पहले हिम्मत बच्चे, मददे बाप, सच्ची दिल पर साहेब राजी...इस बात की वैल्यू है। एक हीरो एक्टर होता है, दूसरा हीरो मिसल लाइट, बेदागी हीरा। बाबा समान बनना है तो और कोई संकल्प न आये। सिर्फ बाबा को देखते रहो ना, तो भी शरीर भूल जाता है। कोई संकल्प नहीं होता है। बाबा की जो मुरली सुनते हो उसी में खो जाना चाहिए। वन्दर है बाबा का और हर एक की सेवा का विशेष पार्ट है, इसलिए किसी के लिए ऐसे शब्द कभी नहीं बोलो कि यह तो सुधरेगा नहीं, ऐसे शब्द मुख से बोलना माना बड़ी भूल करना। हमको शुभ भावना रखने में कोई खर्च नहीं है, वह काम करती है, इसमें बाबा याद आता है। मम्मा ने अपने संकल्पों की क्वालिटी बाबा समान बनाई, इसलिए मम्मा प्रैक्टिकली बाप समान बनी।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

## जैसे बाबा रसपॉन्ड देते, वैसे ही हम भी उनके प्यार का रसपॉन्ड दें

हम कौन सी आत्मायें हैं?

खुशनसीब। हमारा नसीब कितना खुश है, जो बाबा हमें निमंत्रण देके सुनाने के लिए बुलाते हैं आओ सुनो। भगवान किसको बुलावे तो इससे बड़ा भाग्य और क्या होगा! बाबा बुलाते हैं प्रेजेन्ट मार्क है ना, निशानी। तो जैसे बाबा निमंत्रण हमको देता है कितने प्यार से, एक-एक बच्चे को कितना दिल से प्यार करता है। थोड़े दिन भी कोई नहीं आयेगा तो कहेगा क्यों नहीं आता! आपको भी फील होता है ना।

अगर कोई भी दिन मिस करो तो सारा दिन वो चलता तो है, याद तो आती है ना। बाबा कहता नहीं है क्यों नहीं आते हो, क्या बात है? वह हिसाब लेना होगा तो कोई दिन अचानक लेगा, लेकिन रोज याद रखता है कि आज क्लास छोटा था, आज कम थे, तो जो कम होंगे उसको कितना बाबा ने याद किया। ऐसे मिस होना नहीं है क्योंकि भगवान आवे हमको सुनाने कुछ और मैं कोई भी काम से या सुस्ती से नहीं आऊँ, तो कौन सी बात अच्छी लगती है? भगवान आया है अपने परमधाम से और हम क्या-क्या कर रहे हैं! तो भगवान का प्यार देखो कितना है, वो

तैयार होके आता है टाइम पर और कितने प्यार से एक-एक से मिलता है। बाबा की दृष्टि ही सबकुछ है। दृष्टि से हमारी सृष्टि बदल गई। देखो, मातायें अभी

भी रसपॉन्स कितना अच्छा मिलता है। हम कहें बाबा, तो फौरन बाबा सुनेगा और दृष्टि देगा। तो बाबा का भी प्यार एक-एक से बहुत जिगरी है। आप

**भगवान आया है अपने परमधाम से हमें पढ़ाने, तो किसी भी काम या सुस्ती में आकर हमें इसे मिस नहीं करना है। उसके प्यार का प्यार से रसपॉन्ड देना है।**

क्या लगती हो? ब्रह्माकुमारी। साधारण माता नहीं, घर गृहस्थी वाली नहीं, देवियों के रूप में। वृत्ति, दृष्टि सब बदल गई और सबके दिल से बार-बार क्या निकलता - मेरा बाबा, मीठा बाबा, प्यारा बाबा। और बाबा का

कभी भी कोई कारण से नहीं आओ लेकिन बाबा याद करता है। आज बच्चा दिखाई नहीं पड़ा तो इतना प्यार बाबा दे रहा है, तो हम भी बाबा को प्यार का रसपॉन्ड देते हैं जो बाबा ने कहा, वो किया। और क्या चाहिए!

पाण्डव अर्थात् एक बाबा से प्रीत बुद्धि। दिखाते भी हैं भगवान से पाण्डवों की सच्ची प्रीत थी,



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

**ऐसा पक्का व्रत लो अथवा प्रतिज्ञा करो कि जीवन में बाबा के सिवाय न कोई साथी है, न कोई साथी रहेंगे। 'मैं**

उसमें निमित्त एक अर्जुन का नाम आया है। लेकिन आप सब अर्जुन हो, जिनकी एक बाबा से ही प्रीत है इसलिए विजय हुई पड़ी है। गाते भी हैं बाबा आप ही हमारे मात-पिता, बंधु स्वामी, सखा हो। आपके बिना हमारा और कोई नहीं है। सब सम्बन्ध एक आप से हैं, चाहे कौरव अश्वैहिणी सेना थे, फिर भी विजयी पाँच पाण्डव हुए। सभी पाण्डवों का बाबा से पक्का वायदा है ना कि बाबा एक आप ही हमारे सर्व सम्बन्धी हैं? आप ही

## पाण्डव अर्थात् मायाजीत, एक बाबा से ही हो जिसकी प्रीत

हमारे साथी हो, गाइड हो, हमें मुक्तिधाम, जीवनमुक्ति धाम में ले जाने वाले एक आप ही हो। आप ही बाप, टीचर, सतगुरु के रूप में सर्व सम्बन्धों से मिलते अथवा प्यार करते इसलिए आप से ही हमारी सच्ची प्रीत है, जिस प्रीत में ही सभी प्राणियाँ समाई हुई हैं।

आप सबने यह पक्का-पक्का वायदा किया होगा कि ओ मीठा बाबा! आप ही हमारे नयनों में हो, मस्तक में भी आप हो, इस जीवन में आपके बिना कोई दूसरा नहीं इसलिए आप ही हमारे जीवन साथी हो। और आप से हमें यह वरदान है कि हम हमेशा आपके साथ प्रीत बुद्धि हैं और सदा विजयी पाण्डव हैं।

हमने कभी माया से हार नहीं खाई है और न

कभी हार खायेंगे। अगर कोई की गलती से हार हो भी गई हो तो आज ऐसा पक्का व्रत लो अथवा प्रतिज्ञा करो कि जीवन में बाबा के सिवाय न कोई साथी है, न कोई साथी रहेंगे। 'मैं और मेरा बाबा, तीसरा न कोई' यह पक्का वायदा करो। जो ऐसे मायाजीत हैं उनका ही नाम है पाण्डव। तो आप सभी अपने को ऐसा विजयी पाण्डव, विजयी अर्जुन समझते हो ना!

भगवान कहते हैं - हे अर्जुन! तुम सबसे मुक्त हो। जो अपने को सबसे मुक्त समझते हैं और प्रैक्टिकल सर्व पुराने बन्धन, पुरानी दुनिया, पुराने संस्कार, पुरानी जो भी कोई कमियाँ हैं, उन सभी पर विजयी हैं, जिसकी बुद्धि में एक ही बाबा बसता, दूसरा न कोई, जिसका साथी है भगवान, उसका क्या करेगा आंधी और तूफान। अगर जीवन में कोई माया आयी भी हो तो बाबा से माफी लेकर पक्का व्रत लो, वायदा करो कि हमारी एक ही बाबा से सर्व सम्बन्धों की प्रीत है, दूसरा न कोई।

## महिला को अंग्रेजी में **women** कहते हैं। इन पाँच अक्षरों में नारी के महत्वपूर्ण गुण समाहित हैं।

W

Will Power

मनोबल

विश्व इतिहास में ऐसे अनेक मिसाल हैं जब नारियों ने अपने दृढ़ मनोबल द्वारा कठिन परिस्थितियों में विजय प्राप्त की। इसी मनोबल को बढ़ाने वाली सिर्फ और सिर्फ नारी ही है। जिसका चेहरा हम अपनी माँ के अंदर देख सकते हैं।

O

Oneness

एक ही लगन में मगन

जहाँ भी मनुष्य की लगन लग जाती है, वहाँ उसे सफलता प्राप्त हो जाती है। फिर चाहे वह राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक या आध्यात्मिक कोई भी क्षेत्र हो। मीरा ने एक कृष्ण से लगन लगाकर, कृष्ण के दिल में समाकर उच्च स्थिति को प्राप्त किया।

M

Might

शक्ति

जब आत्मा की आन्तरिक शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं तो नारी अबला नहीं, शक्ति स्वरूपा बन जाती है। शिव शक्ति, दुर्गा, काली, अम्बा बनकर वह विश्व से दुर्गुणों एवं बुराइयों का विनाश करने के महान कार्य में सहयोगी बन जाती है। शक्ति स्वरूपा नारी ही उद्धारक है।

E

Enlightment

दिव्यता

ज्ञान के प्रकाश द्वारा स्वाभाविक गुणों स्नेह, त्याग, सहनशीलता, करुणा आदि में दिव्यता आ जाती है, जिससे फिर नारी साधारण नारी न रह, सबकी मनोकामना पूर्ण करने वाली जगदम्बा बन जाती है। जिसे फिर कामधेनु भी कहते हैं।

N

Nobility

उदारता

माँ का हृदय भी उदार, विशाल होता है। अपने इस गुण से वह परिवार के सभी सदस्यों की कमियों को समाकर और उन्हें आगे के लिए सही रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित कर पूरे परिवार को एक सूत्र में बांधे रखती है। ये उसकी ही महानता है।



**हांसी-हरियाणा।** 'शांति सरोवर के उद्घाटन एवं प्रभु समर्पण समारोह' के अवसर पर संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी से ब्लेसिंग्स लेते हुए ईश्वरीय सेवार्थ समर्पित होने वाली कन्यायें। साथ हैं ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. प्रेम बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, ब्र.कु. हंसा बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें। कार्यक्रम में शरीक हुए भाजपा युवा नेता अजय सिंधु, लेफ्टिनेंट जनरल डी.पी. वत्स, पुलिस अधीक्षक वीरेन्द्र विज तथा अन्य गणमान्य लोग।



**गुवाहाटी-असम।** जस्टिस रंजन गोगोई तथा श्रीमति गोगोई, चीफ जस्टिस, सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया का स्वागत करते ब्र.कु. भारत भूषण तथा ब्र.कु. कविता।



**अमरावती-महाराष्ट्र।** 'मेरा भाग्य कौन लिखता है' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सीता, ब्र.कु. इंद्रा, सांसद आनंदराव अडसुल, लक्ष्मीबाई जाजोदिया, सौ. नवनीत राणा, विवेक मराठे, दैनिक हिन्दुस्तान, कमल ताई गर्वई, सोनाली ताई देशमुख, अनिल अग्रवाल, दैनिक अमरावती मंडळ तथा अन्य गणमान्य लोग।



**सूरत-मजुरागेट।** वीर नर्मद साउथ गुजरात युनिवर्सिटी के रूरल स्टडीज एंड इकोनॉमिक्स डिपार्टमेंट तथा ब्रह्माकुमारी द्वारा युनिवर्सिटी के समाज विज्ञान भवन में आयोजित 'शाश्वत यौगिक खेती' सेमिनार के पश्चात् उपकुलपति शिवेन्द्र गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू, माउण्ट आबू तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सोनल।



**कोटद्वार-उत्तराखण्ड।** ब्रह्माबाबा के 50वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में नगर की मेयर हेमलता नेगी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. दीपा। साथ हैं उत्तराखण्ड के पूर्व स्वास्थ्य मंत्री सुरेन्द्र सिंह नेगी।

## परमात्म नूर से सशक्त गरिमामयी नारी



समाज का उसूल रहा है कि वह सम्मान सभी को तुरन्त नहीं देता, काफी समय लगाता, जब तक वह उसे अच्छी तरह से ना परख ले। आज बहुत सारे समाज सेवक हुए हैं। जिसमें फ्लोरेंस नाइटिंगेल, सरोजिनी नायडू या फिर मदर टेरेसा, इन्हें भी समाज ने एक दिन में सहज स्वीकार नहीं किया। इन्हें भी अपने आपको समाज के आगे दिखाना पड़ा कि हम नारी हैं, लेकिन कमजोर नहीं हैं। समाज के हर पैरामीटर को उन्होंने पार किया। इन लोगों ने समाज सेवा की, लेकिन वह भी एक बात तक सीमित रही। परन्तु जीवन के हर पहलू को छूना, शायद इनकी पहुंच से बाहर रहा।

शायद इसी को ध्यान में रखते हुए परमात्मा ने ऐसी शक्ति स्वरूपाओं को रचा, जो मानसिक रूप से सशक्त हैं। उन्होंने प्रजापिता ब्रह्मा के मुख से कहा कि यही नारियाँ ही जगत उद्धारक हैं, इन्हीं के द्वारा ही स्वर्ग स्थापन होगा, यही स्वर्ग बनायेंगी। परमात्मा की गोद में, ईश्वरीय पालना में इन शक्तियों को 14 साल तक जबरदस्त तरीके से तैयार किया गया। इन्होंने जब संसार में कदम रखा तो इनका देहाभिमान टूट चुका था। इनको याद रहा तो सिर्फ एक कि मैं शक्ति स्वरूपा हूँ, आत्मा हूँ और इसी भान ने उनके स्त्री-पुरुष के भेद को मिटाने में मदद की। ब्रह्माकुमारी संस्था नारी सशक्तिकरण का ज्वलंत उदाहरण है। इन्हें सशक्त बनाया स्वयं परमात्मा शिव

ने। इतनी विशाल संस्था, वह भी महिलाओं द्वारा संचालित। संसार में यादगार ऐसे ही नहीं बना होगा, जरूर समाज के हर वर्ग को उठाने में इन्होंने बहुत मदद की। आपको इस संस्था की पहली महिला प्रशासक, जिनके हाथ में परमात्मा ने ब्रह्मा द्वारा बागडोर दिलवाई, वह जगदम्बा सरस्वती, जिन्होंने सिर्फ परमात्मा को माना, उन्हीं को फॉलो किया। उम्र छोटी, लेकिन कर्म में महानता के कारण उनको सभी ने जगतमाता के टाइटल से नवाजा।

ट्रस्टी के रूप में तथा निमित्त प्रशासिका का इस संस्था को एक ऐसा अनमोल उपहार



दादी प्रकाशमणि जी के रूप में मिला, जिन्होंने समाज के हर वर्ग को, सम्मान और प्यार दिया। संस्था को बढ़ाने में अभूतपूर्व योगदान तथा आमूलचूल परिवर्तन समाज के अन्दर लाया। आज संस्था अगर 140 से अधिक देशों में विकसित हुई तो उसका श्रेय सिर्फ दादी प्रकाशमणि जी को ही जाता है। उसके पश्चात् शतायु दादी जानकी ने कमाल ही कर दिया है, जो प्रकृति पर विजय प्राप्त कर सभी के लिए उदाहरण बन गयी हैं। मानसिक रूप से सशक्त दादी जानकी जी 103 वर्ष की आयु में इतना आवागमन करतीं, देश-विदेश की भरपूर यात्राएं करतीं, समाज को आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाती हैं। जब तक नारी आध्यात्मिक रूप से सशक्त नहीं, तब तक वह सशक्त नहीं है। इस दुनिया में सब कुछ सिर्फ बोलना

ही नहीं होता। कुछ चीजें बिन बोले ही समझ आ जाती हैं या कही जा सकती हैं। उस कहने और ना कहने के मध्य एक शक्ति कार्य करती है जो सिर्फ परमात्मा से जुड़ के ही चलती है। इन

**जब संसार जगा माना हम जगे, तो कहीं ना कहीं उसमें हाथ तो इन शक्ति स्वरूपाओं का ही रहा। इस अनोखे निराले जगत को रचना, उस रचनाकार के लिए भी शायद मुश्किल हो जाए, अगर उन्हें इन सन्नारियों का सम्पूर्ण साथ ना मिले। इनकी विजय गाथा की कहानी कहने में कहीं कलम थक जाए, ऐसी हैं ये जगतजननी, पार्वतियाँ।**

सभी विशेषताओं से परमात्मा को अपने अंदर समा लेने वाली

और अपनी दृष्टि से सभी को परमात्मा की अनुभूति कराने वाली महान नारी शक्ति का नाम दादी गुल्जार है। उन्होंने अपने जीवन के 95 पड़ाव पार कर लिये, लेकिन आज तक सिर्फ नपे-तुले शब्दों से ही काम चलाया। उनके इस भाव से इस शक्ति का पता चलता है कि संकल्प को कैसे इकट्ठा किया जाये। उनके सामने बैठते ही हमारे संकल्प ठहर जाते, हमारे भाव कहते कि बस अब ऐसे ही रहो। ऐसी सशक्त दैदीप्यमान महिला का ज्वलंत उदाहरण दादी गुल्जार हैं। ऐसी महान शक्तियों के आधार से भारत का एक नया इतिहास लिखा जा रहा है, और वो इतिहास होगा स्वर्गिक, स्वर्णिम दुनिया का। वो सिर्फ यही सन्नारियाँ रच सकती हैं। आज सभी डर में जी रहे हैं क्योंकि धन सभी के पास, उन्हें सब कुछ दिया तो जा रहा है, लेकिन शक्ति आत्मिक रूप से ही आती है। असली सशक्तिकरण तो सिर्फ यहाँ है, जिन्होंने आज जो किया है, वही बाद में उनकी आरती व वन्दना गाकर हम गुणगान करते हैं। वाह परमात्मा, और वाह उनकी शक्तियाँ, कमाल!!!



**वाराणसी-उ.प्र.** । विदेश मंत्री सुषमा स्वराज से मुलाकात कर उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए कुवैत के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. अरुणा । साथ है ब्र.कु. विपिन तथा अन्य ।



**पाण्डव भवन-मा. आवू ।** पाण्डव भवन के हिस्ट्री हॉल का यू.के. कैबिनेट मंत्री, संयुक्त राष्ट्र महिला अध्यक्ष, यूरोप विदेश मंत्रालय कमेटी अध्यक्ष श्रीमती बार्नेस संदीप वर्मा को अवलोकन कराते हुए ब्र.कु. शीलू बहन, ब्र.कु. गोपी तथा ब्र.कु. अवतार ।



**निम्वाहेड़ा-राज.** । उदय लाल आंजना के सहकारी एवं इंदिरा गांधी नहर परियोजना मंत्री बनने पर उन्हें बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात एवं पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवली ।



**ब्रह्मपुर-पी.यू.आर.सी.** । सेंटर के द्वितीय वार्षिकोत्सव पर आयोजित राष्ट्रीय महासम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए उपकुलपति अमरेन्द्र मिश्रा, के.के. क्लस्टर युनिवर्सिटी, रंजन स्टाई प्रधानाध्यापक, पारला महाराज इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी कॉलेज, सरत चौधरी, अधीक्षक इंजीनियर, ब्र.कु. रमेश पटनायक, मुख्य संपादक, ओडिशा पोस्ट, ब्र.कु. मोहन सिंघल, माउंट आबू, ब्र.कु. भारत भूषण, पानोपत, ब्र.कु. पीयूष, दिल्ली, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. माला तथा अन्य ।



**मुन्द्रा-कच्छ(गुज.) ।** आई.ओ.सी.एल. मुन्द्रा में ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित 'पॉजिटिव लाइफ स्टाइल' ट्रेनिंग सेशन में सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुशीला । प्रतिभागियों में सीनियर मैनेजर बी.के. बरनवाल, सीनियर मैनेजर जे.के. भगत, एच.आर. असिस्टेंट मैनेजर किरण गढ़वी, कंपनी के एक्जीक्यूटिव्स तथा इंजीनियर्स ।

## स्वास्थ्य

## सीने की जलन कैसे करें खत्म

बदलते लाइफ-स्टाइल में हमारे रहन-सहन के साथ-साथ खाने की आदतों में भी काफी परिवर्तन आया है। लोग पौष्टिक खाने से ज़्यादा मसालेदार भोजन को अहमियत दे रहे हैं, जिस वजह से सीने में जलन रहना आम समस्या है। यह समस्या पेट में बनने वाले एसिड की वजह से पैदा होती है।

सीने की जलन की समस्या ज्यादातर गर्मियों में दिखाई देती है, जो काफी परेशान करती है। जब यह परेशानी बढ़ जाती है तो छाती में दर्द, जकड़न और बेचैनी होने लगती है।

कभी-कभार समस्या इतनी बढ़ जाती है कि डॉक्टर की सलाह लेनी पड़ती है। इसके अलावा कुछ घरेलू नुस्खों के इस्तेमाल से भी सीने की जलन से छुटकारा पाया जा सकता है।

### 1. पानी पीएं

एक गिलास पानी में 2 चम्मच शहद और 2 चम्मच सेब का सिरका डालकर रोज़ाना पीएं। इसके अलावा सीने की जलन के दौरान एक गिलास पानी पी लेने से भी एसिड चला जाता है और जलन कम होती है।

1.



2.



3.



4.



5.



### 2. बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा की मदद से भी सीने की जलन से राहत पाई जा सकती है। आधे गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच बेकिंग सोडा और नींबू का रस मिलाकर पीने से काफी फायदा मिलता है।

### 3. नींबू पानी

नींबू में एसिटिक एसिड होता है जो हर्टबर्न यानी सीने की जलन से राहत दिलाता है। रोज़ाना नींबू पानी पीएं। इससे न केवल सीने की जलन दूर होती है, बल्कि पेट में बनने वाली गैस की समस्या भी दूर होती है।

### 4. अदरक

अदरक भी काफी कारगर नुस्खा है। इसलिए सीने में जलन होने पर खाना खाने के बाद अदरक को चबाकर खाएं या अदरक की चाय बनाकर पीएं। इससे काफी राहत मिलेगी।

### 5. तुलसी

तुलसी में कई प्राकृतिक गुण होते हैं, जिसके इस्तेमाल से कई बीमारियां चुटकियों में गायब हो जाती हैं। वहीं अगर सीने में जलन हो रही हो तो सुबह उठकर तुलसी के कुछ पत्तों को चबाएं। इससे पेट ठंडा रहता है और जलन से राहत मिलती है।



**जगनेर-आगरा(उ.प्र.) ।** सेवाकेन्द्र के लिये ली गई जमीन का भूमि पूजन करने के पश्चात् चित्र में खेरागढ़ विधानसभा विधायक महेश गोयल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. एकता, ब्र.कु. शिखा, ब्र.कु. अंकिता तथा ब्र.कु. नीरज ।



**करनाल-सदर बाज़ार(हरियाणा) ।** न्यू सिटी मेयर रेनु बाला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. किरण ।

## 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

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

संसार चक्रवत् है  
अर्थात् सब कुछ गोल  
गोल है। जैसे ऋतु चक्र,  
वर्षा चक्र, जल चक्र,  
कार्बन चक्र आदि आदि।  
इसी प्रकार हमारे विकारों  
का चक्र भी है जो जहाँ  
से शुरू होता है वहीं  
पर आकर खत्म  
होता है।

हम सभी को एक सीधी रेखा में चलाना चाहते हैं। सीधा चलना, सीधा बोलना, सीधा खाना, पीना सिखाते हैं। अर्थात् पूरे जीवन हम सबको सीधा करते रहते हैं। हम एक सीधी रेखा में चलने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन संसार तो गोल है। हमारा सबकुछ गोल-गोल है। जैसे एक विचार उठा, वही विचार फीलिंग में बदल गया, उसी फीलिंग के आधार से हमने कर्म किया, फिर वही कर्म संस्कार बन गया। फिर उसी संस्कार के आधार से हमारे अन्दर विचार आते हैं। एक ही विचार से संस्कार बना, आगे उसी संस्कार के आधार से हमारे अंदर विचार आ रहे हैं। तो सारा कुछ घूमकर जहाँ से शुरू हुआ वहीं पर आ गया। ऐसा ही कर्म का भी दायरा है, कर्म जो हमने एक बार किया, वो गोल घूमकर हमारे पास अवश्य आया ही आया। तो संसार में सबकुछ

साइकिल है, तो हम उसे सीधा क्यों करना चाहते हैं! इसी प्रकार हमारा मन भी है, जो एक संकल्प हमने अन्जाने में भी कर लिया तो उस संकल्प का परिणाम हमें भुगतना ही पड़ता है। दुःखदायी रूप में चाहे सुखदायी रूप में। उदाहरण के तौर पर रात को हमें जो सपना आता है, वह दिन के घटित किसी बात या घटना के सम्बन्ध में ही आता है। और सुबह उठकर जागृत



अवस्था में जब हम स्वप्न को याद करते हैं तो हमारे विचार उस दिशा में पुनः चल पड़ते हैं। इसका मतलब हमने कोई तो विचार मन में लाया होगा जिसके आधार पर हमने यह स्वप्न देखा। मेडिकल साइंस होम्योपैथी में स्वप्न को बहुत अधिक महत्व दिया जाता है, जिसके आधार पर दवाई उस मरीज के लिए सेलेक्ट करना बहुत ही आसान हो जाता है और वह दवाई उस

पीड़ित पर बहुत असरदार सिद्ध होती है। जो कुछ आपको दिखाई दे रहा है या जो कुछ आपको देखना सिखाया गया है, मात्र वही वास्तविकता नहीं है। यहाँ कोई भी चीज जब सीधी रेखा में नहीं है तो आपको सीधी समझ में कैसे आएगी! उसमें कुछ न कुछ घुमाव है। ज़्यादातर चीजों को नियंत्रित करने की हमारी इच्छा की वजह से ही यह होता है। जैसे जो कभी पास्ट था, आज वही वर्तमान है, फिर वही भविष्य होगा। वर्तमान ही पास्ट और फ्यूचर का मिलन बिन्दु है। जो कुछ भी यहाँ घट रहा है, वह सबकुछ क्षणिक है, आज है, कल चली जाएगी। इसीलिए किसी घटना को देख परेशान होना व्यर्थ है। जो आज आया, कल अवश्य जायेगा ही। यहाँ कुछ भी स्थिर नहीं है। सब कुछ गतिशील है, केवल हम रुके हुए हैं। आप कभी अपने आपको किसी घटना के केन्द्र में रखकर देखें। आपके आस-पास हो रही घटनाओं को घटते हुए देखें। बिना किसी प्रतिक्रिया (Reaction) के यह कहना कि सबकुछ कल्याणकारी है, यही जीवन के साथ न्याय है। यह ऐसे नहीं है कि हमें हमारे संस्कारों को नेगलेक्ट करना है, बल्कि यह मन की जागृति की एक अवस्था है, जिसमें हमें पता चलता रहेगा, किसी भी चीज को हम बस एन्जॉय कर सकते हैं, ना कि उस पर अधिकार करें। आप बस स्वयं के मालिक बनें। यही मन की शक्ति है।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-10(2018-2019)

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			

### ऊपर से नीचे

1. प्रभाव, बाप की छत्रछाया में रहने वालों पर माया का... नहीं होता (3)
2. ....यह सब खेल रचाया (3)
3. किस समय, कभी नहीं, अब नहीं तो... नहीं (2)
5. तुम बच्चों का .... यह दिलवाड़ा मंदिर है (4)
7. कुर्बान, आप जब आयेंगे तो हम आप पर.... जायेंगे (4)
9. ....से निहाल कीदा स्वामी (3)
11. देह, शरीर, तन (2)

### बाएं से दाएं

1. लौकिक और....से तोड़ निभाना है (4)
4. विनाश, अंतकाल, यह.... का समय है (4)
6. परिणाम, फल (3)
8. इस ज्ञान-योग से तुम बच्चे.... और पूजन योग्य बनते हो (3)
10. उपस्थित, बाप तो बच्चों की सेवा में सदा.... रहता है (3)
12. बाप से पूरे 21.... का वर्सा लेना है (2)
13. श्रेष्ठ, उत्तम, महिमा योग्य (3)
15. रीति-रिवाज, ज्ञान की सब बातों की.... भक्ति में चली आती है (2)
16. सिर, मस्तक (2)

### 17. दिल की दवात में

17. दिल की दवात में कलम डुबोकर बाबा तुम्हें एक.... लिखता हूँ (2)
18. धरती, जमीन, धरा (2)
19. पवित्र स्थान, भारत बड़े ते बड़ा .... स्थान है (2)
20. कभी.... कलकित नहीं बना है, वंश (2)
21. आँखों के ऊपर पतला आवरण (3)
24. आकाश, गगन, नभ (3)
26. सतयुग में बड़े बड़े.... होते हैं, प्रासाद (3)
27. योग्यता, 16.... सम्पूर्ण बनना है (2)
28. पद का सारा.... धारणा पर है, आधार (3)

### 29. कलम डुबोकर बाबा तुम्हें

29. कलम डुबोकर बाबा तुम्हें एक.... लिखता हूँ (2)
30. कभी.... कलकित नहीं बना है, वंश (2)
31. आँखों के ऊपर पतला आवरण (3)
32. आकाश, गगन, नभ (3)
33. सतयुग में बड़े बड़े.... होते हैं, प्रासाद (3)
34. योग्यता, 16.... सम्पूर्ण बनना है (2)
35. पद का सारा.... धारणा पर है, आधार (3)

## योग से भीतर उतरें, खुद की सफाई करें



आगे बढ़ो, अवसरों को लपक लो, पीछे मुड़कर मत देखो...। आजकल प्रबंधन की दुनिया में ऐसे कई आदर्श वाक्य सुनाए और सिखाए जाते हैं। आगे बढ़ने का मतलब है विकास, प्रगति और सफलता की ओर उठाए गए कदम। लेकिन जब आप केवल इसी पर टिकते हुए मान लेते हैं कि जिंदगी सिर्फ आगे बढ़ने का नाम है, पीछे हटना कायरता होगी, पीछे देखना बेवकूफी हो सकती है, तो ऐसा करते-करते आप एक दिन तनाव में घिर

जायेंगे और आपको पता भी नहीं लगेगा। आगे बढ़ने की क्रिया ही आपको उलझन में डाल देगी। हमारे दार्शनिकों ने बिल्कुल सही कहा है, इसपर विचार करते रहिए कि जिंदगी झाड़ू और पोछा दोनों का संयुक्त नाम है। सुनकर अजीब लगता है, लेकिन

ये दोनों ऐसी क्रियाएँ हैं जिनके बिना आपका दिन पूरा नहीं हो सकता। कचरा साफ करने के लिए झाड़ू घुमानी पड़ती है और उस सफाई को स्थायी बनाने के लिए पोछा लगाना पड़ता है। जब झाड़ू लगा रहे हैं तो आगे बढ़ना पड़ता है और पोछा लगाते समय पीछे हटना होता है। बस, जिंदगी के साथ भी इस दृश्य को याद रखिए। जीवन की यात्रा में प्रतिपल दुर्गुणों की धूल, परेशानियों के कण बिखरे होते हैं। झाड़ू लगाने की मुद्रा में आगे बढ़ जाइये, लेकिन दुर्गुणों को, बुराइयों को साफ करने के लिए पोछा भी लगाना पड़ेगा, जिसका नाम है पीछे हटना। आध्यात्मिक दृष्टि से बाहर निकलना झाड़ू जैसा और योग के माध्यम से अपने भीतर उतरना पोछे की तरह है। जीवन की यात्रा में से दोनों कदम सही समय पर उठाने ही पड़ते हैं।



चुनार-मिर्जापुर(उ.प्र.)। राजदीप महिला पी.जी. कॉलेज,मिर्जापुर में आयोजित 'जिला युवा संसद' कार्यक्रम में मीडिया के सामने सम्बोधित करते हुए सांसद राम सकल जी। साथ हैं ब्र.कु. कुसुम, भाजपा नेता लाल बहादुर सिंह तथा ई. राजबहादुर सिंह।



भरतपुर-राज.। महाराजा विश्वेन्द्र सिंह के पर्यटन एवं देवस्थान राज्यमंत्री बनने पर उन्हें बधाई एवं ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कविता। साथ हैं ब्र.कु. बबिता, ब्र.कु. जुगल किशोर तथा अन्य।



रतलाम-नज़रवाग कॉलोनी। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. संध्या, ब्र.कु. राकेश, इंदौर, जिला शिक्षा अधिकारी अमर कुमार वरदानी, मुख्य वक्ता ब्र.कु. श्रेया, मुम्बई, ब्र.कु. मनोरमा तथा राकेश नाहर।



सासाराम-बिहार। एस.डी.ओ. रामकुमार गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबिता। साथ हैं ब्र.कु. नीतू।

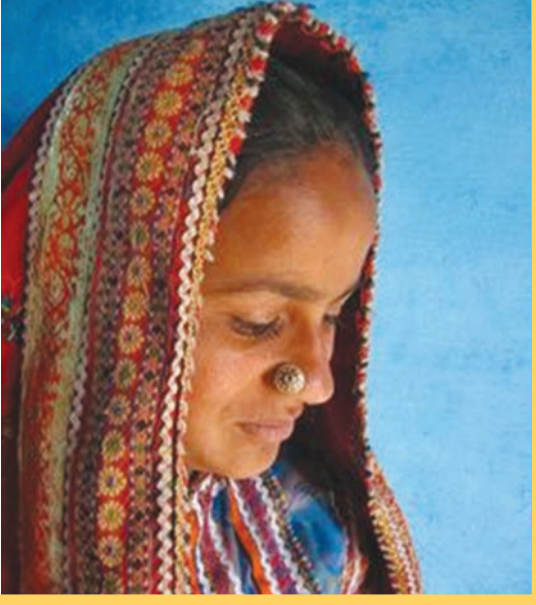


फाज़िलनगर-उ.प्र.। सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा करने एवं ईश्वरीय सौगात देने के पश्चात् जिला अधिकारी अनिल सिंह के साथ ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. सूरज, बैरिस्टर जायसवाल उदयभान सिंह, राम प्रसादलाल, रितेश जायसवाल, पशुपतिनाथ जायसवाल, उमेश भाई तथा चमन यादव।



बड़हलंगज-गोरखपुर(उ.प्र.)। सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. संजय, सुप्रसिद्ध साहित्यकार बृज भूषण राय, ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. बिन्दु, ब्र.कु. राधिका तथा अन्य।

# हे जगत जननी आपको लाखों सलाम...



## कमलापति की कमला को बचाओ कलंक से...

बाबुल के आंगन में हँसती, खिलखिलाती, सबको अपनी ओर बरबस खींचती, वे नन्हें पांवों से अनाज के मोती रूपी दानों को बिखेरती, एक ऐसी आहट, जिसका स्पर्श भी स्वर्गिक सुख देता है। आज वह करुण क्रन्दन करते पांवों के कोई भी दीदार को राजी नहीं। कहाँ गई वो अस्मिता, खो गई वह पहचान, कोई भी उस अन्तरमन की आवाज को पहचाने भी तो कैसे? क्योंकि सभी रमे पड़े हैं उस देह की रक्षा में। उसे बचाने के लिए न जाने कितने उपाय करते, फिर भी उस अस्मिता, उस गरिमा की रक्षा नहीं हो पा रही है।

## आज क्या है मानसिक स्थिति

आप सभी कल्पना करके देखें, कोई ऐसी स्थिति बने, आप बहुत अच्छी खुशहाल जिन्दगी जी रहे हैं तभी अचानक आप उन परिस्थितियों से घिर जाते हैं, जिसमें रक्षा तथा सुरक्षा, समाज तथा सामाजिक बन्धनों का डर, आपकी अपनी गरिमा जब संकट के घेरे में हो! आप उसे सबसे कहते फिरेंगे क्या? या आप हल्ला मचायेंगे कि आइए देखिए ये क्या हो गया! नहीं, आप उसे पर्दा करेंगे कि किसी को रती भर आहट ना हो, आखिर यह हमारी इज्जत है, आबरू है। इसे हमें बचाना है। वही है सबसे बड़ा

जीवन के सफर की शुरुआत नारी से होती है और नारी पर ही अंत। हर कोई व्यक्ति, व्यक्तिगत रूप से, विशेषतः यह महसूस कभी ना कभी तो करता ही है कि उसे यहाँ लाने से लेकर, उसकी जीवन संगिनी बन, साथ निभाने तक, और जब हाथ-पाँव काम ना करें, अन्तिम पड़ाव तक उसकी परछाई, उसका साया हमें कितना सुख

देता रहा है! देता है। वह अन्त तक सहन करती, समाती व आपके ऊपर की आँच को अपने ऊपर लेने को आतुर रहती है। जब कोई भी आत्मा नारी बनती है तो शुरू से ही उसके अन्दर ये गुण जन्मजात आ जाते कि मुझे जीवन में नारीत्व को धारण करना है। ऐसी जीवनदायिनी शक्ति नारी को कोटि-कोटि प्रणाम।

आधार हमें समाज में ऊँचा सिर उठा कर जीने का। तो यह बात तो स्वयं सिद्ध हो रही है कि नारी की अस्मिता हमारे लिए क्या मायने रखती है।

## जीवन का प्रारंभ है नारी

जीवन के सफर की शुरुआत नारी से होती है और नारी पर ही अंत। हर कोई व्यक्ति, व्यक्तिगत रूप से, विशेषतः यह महसूस कभी ना कभी तो करता ही है कि उसे यहाँ लाने से लेकर, उसकी जीवन संगिनी बन, साथ निभाने तक और जब हाथ-पाँव काम ना करें, अन्तिम पड़ाव तक उसकी परछाई, उसका साया हमें कितना सुख देता रहा है। देता है। वह अन्त तक सहन करती, समाती व आपके ऊपर की आँच को अपने ऊपर लेने को आतुर रहती है। जब कोई भी आत्मा नारी बनती है तो शुरू से ही उसके अन्दर ये गुण जन्मजात आ जाते हैं कि मुझे जीवन में नारीत्व को धारण करना है। ऐसा ही आप भी सोचते होंगे। लेकिन सच्चाई उसके विपरीत है, अनुवांशिक रूप से कोई भी अपने बारे में ऐसा नहीं सोच सकता।

## क्या कर रहा है प्रभावित

लेकिन हमारे खुद के विचार उस पर प्रभाव जरूर डालते हैं कि इसे बचाना है, इस डर को मन पूरी तरह स्वीकार करता जाता।

फिर एक भयावह रूप लेकर एक कथानक (रचना के आदि से अन्त का सामूहिक रूप) बन जाता है। फिर इन्हीं बातों को कथाकारों को कथा प्रसंग तथा कथांश में एक दृश्य अभिनित करने का जन्मजात अधिकार मिल जाता है। नारी ऐसी ही थी, इसे ऐसे ही रखना है।

## अब तो जागो

आप जरा गौर कीजिए, जिन्हें हम कमलापति की कमला कहते, जो हमेशा कमलासन धारण कर कमलिनी पर विराजित होती है। आज हम उसे कमाई कमाती, कमअक्ल तथा एक करनी की भाँति देखते हैं। नारी उस करतार की करामात है, जिससे इस सृष्टि को रचा गया। अगर वह एक करवट ले तो वह करामात कर सकती है। वह उस करुणानिधान के करीब रहने वाली कर्णोन्द्रिय व जो ज्ञान रूपी कर्णफूल धारण कर, निरन्तर कर्तव्य की ओर अग्रसर है। वो नदी की कल-कल के कलरव (मधुर ध्वनि) की भाँति है व नारी जो कलत्र वन कलगी (टोपी) जैसी रक्षात्मक है, अगर वो हट गयी, तो कलाई खुलते देर नहीं लगेगी।

हमें एक साथ, एक ऐसा संकल्प लेना होगा, उस कर को, उस कलाई को जिसने आजन्म हमारे आँसू पोंछे, हमें कर्मठ बनाया, कुछ ऐसा करो, जो कल्प में करामात के रूप में जाना जाए रक्षा व अस्मिता के लिए, उसे कलंक रूपी कालिमा ना लगने दें।

# कथा सरिता

## सपने के सच होने की कहानी

एक बार की बात है। एक शहर में एक लड़का रहता था। स्कूल से आने के बाद वह अपने पिता के साथ काम पर जाया करता था। उसके पिता एक घोड़े के अस्तबल में काम करते थे। वो लड़का रोज़ देखता और सोचता था कि किस तरह उसके पिता इतनी मेहनत करते हैं, लेकिन फिर भी उन्हें वो मान-सम्मान नहीं मिलता है।

एक दिन उसके स्कूल में उसके शिक्षक ने सभी बच्चों को एक लेख लिखकर लाने के लिए कहा, उस लेख में सभी बच्चों को यह लिखकर लाना था कि वे बड़े होकर क्या बनना चाहते हैं और उनका क्या सपना है? अब इस लड़के ने रातभर जागकर एक बहुत ही बेहतरीन लेख लिखा, जिसमें उसने लिखा कि वह बड़े होकर एक अस्तबल का मालिक बनेगा। जहाँ बहुत सारे घोड़े प्रशिक्षण लेंगे और आगे अपने सपने को पूरे विस्तार से बताते हुए उसने 200 एकड़ के अपने सपनों वाले रेंच की फोटो भी बना दी। अगले दिन उसने पूरे मन से अपना लेख शिक्षक को दे दिया। शिक्षक ने सभी कॉपियाँ जांचने के बाद परिणाम सुनाया और उस लड़के के लेख के लिए कोई मार्क्स नहीं दिए और उसकी कॉपी में

बड़े अक्षरों में फेल लिख दिया। अब लड़का टीचर के पास गया और पूछा, आपने मुझे मार्क्स नहीं दिए और फेल क्यों कर दिया? टीचर ने कहा, अगर तुम भी बाकी बच्चों की तरह छोटा-मोटा लेख लिख लाते तो तुम पास हो जाते, लेकिन तुमने जो लिखा है वो पूरी तरह से असंभव है। तुम लोगों के पास कुछ नहीं है, इसलिए जो तुमने लिखा है ऐसा सम्भव ही नहीं हो सकता है। तुम चाहो तो मैं तुम्हें एक और मौका देता हूँ। तुम कल दूसरा लेख लिख कर लाना, जिसमें कोई वास्तविक लक्ष्य बना लेना। घर जाकर लड़के ने बहुत सोचा लेकिन उसे कुछ और बनने का विचार ही नहीं आ पाया। अगले दिन उसने टीचर के पास जाकर कहा, आपको जो भी मार्क्स देना हो आप दे दीजिए लेकिन मेरा तो यही सपना है और मुझे कुछ नहीं बनना है, मैं अपना सपना बदल नहीं सकता। आखिरकार कड़ी मेहनत और लगन से 20 साल बाद इस लड़के ने अपना सपना सच कर दिखाया।

इस कहानी से हमें यह समझ लेना चाहिए कि अगर हम कुछ करने की ठान लें और बिना विचलित हुए पूरे मन से उस लक्ष्य को पाने में अपना सारा ध्यान लगा दें तो हमें अपना सपना पूरा करने से कोई नहीं रोक सकता।

एक हिन्दू सन्यासी अपने शिष्यों के साथ गंगा नदी के तट पर नहाने पहुंचा। वहाँ एक ही परिवार के कुछ लोग अचानक आपस में बात करते-करते एक दूसरे पर क्रोधित हो उठे और जोर-जोर से चिल्लाने लगे। सन्यासी यह देख तुरंत पलटा और अपने शिष्यों से पूछा, क्रोध में लोग एक दूसरे पर चिल्लाते क्यों हैं? शिष्य कुछ देर सोचते रहे... एक ने उत्तर दिया क्योंकि हम क्रोध में शांति खो देते हैं इसलिए।

सन्यासी ने पुनः प्रश्न किया, पर जब दूसरा व्यक्ति हमारे सामने ही खड़ा है तो भला उस पर चिल्लाने की क्या जरूरत है, जो कहना है वो आप धीमी आवाज़ में भी तो कह सकते हैं। कुछ और

शिष्यों ने भी उत्तर देने का प्रयास किया, पर बाकी लोग संतुष्ट नहीं हुए। अंततः सन्यासी ने समझाया - जब दो लोग आपस में नाराज़ होते हैं तो उनके दिल एक दूसरे से बहुत दूर हो जाते हैं और इस अवस्था में वे एक दूसरे को बिना चिल्लाये नहीं सुन सकते। वे जितना अधिक क्रोधित होंगे, उनके बीच की दूरी उतनी ही अधिक हो जाएगी और उन्हें उतनी ही जोर से चिल्लाना पड़ेगा।

**क्या होता है जब दो लोग प्रेम में होते हैं?**  
तब वे चिल्लाते नहीं... बल्कि धीरे-धीरे बात करते हैं, क्योंकि उनके दिल करीब होते हैं, उनके बीच की दूरी नाम मात्र की रह जाती है। सन्यासी ने बोलना जारी रखा **और जब वे एक दूसरे को हृदय से भी अधिक चाहने लगते हैं तो क्या होता है?**  
तब वे बोलते भी नहीं... **प्रिय शिष्यों:-** जब तुम किसी से बात करो तो ये ध्यान रखो कि तुम्हारे हृदय आपस में दूर न होने पाएं, तुम ऐसे शब्द मत बोलो जिससे तुम्हारे बीच की दूरी बढ़े, नहीं तो एक समय ऐसा आएगा कि ये दूरी इतनी अधिक बढ़ जाएगी कि तुम्हें लौटने का रास्ता भी नहीं मिलेगा। इसलिए चर्चा करो, बात करो, लेकिन चिल्लाओ मत।

# जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

## पुरुषवादी सामाजिक वृत्ति को चुनौती

पुरुषवादी सामाजिक वृत्ति को चुनौती देने के लिए तथा संसार में संतुलन कायम करने के लिए सशक्त महिलाओं की आवश्यकता है। चूंकि दुनिया के लोग सभी मान्यताओं को प्राचीन धार्मिक प्रवृत्तियों के आधार पर ही देखते हैं, तो आइए हम वहीं से शुरू करते हैं।

यदि नारी की गरिमा तथा उसकी सम्पूर्णता को लें तो सबसे पहले हमें नारी तथा पुरुष का सम्पूर्ण अर्धनारीश्वर अथवा चतुर्भुज के रूप में दिखाया गया स्वरूप, जिसमें स्त्री तथा पुरुष के प्रति समान भाव को दर्शाया गया को देखना चाहिए। इस सोच को चुनौती देने के लिए कि स्त्री, पुरुष के कंधे से कंधा मिलाकर चलने तथा समानता के अधिकार व किसी भी प्रकार पुरुष से कम है।

### एक वैज्ञानिक आधार

हमारे अन्दर दो मस्तिष्क हैं, एक दायां तथा दूसरा बायां। दायां मस्तिष्क स्त्री लिंग का सूचक है तथा बायां मस्तिष्क पुरुष लिंग का सूचक है। पुरुष मस्तिष्क या बायें भाग को तार्किक, साहसी, निर्णायक माना जाता है। वहीं दायें भाग को भावनात्मक व काल्पनिक माना जाता है। दोनों का

संतुलन एक सम्पूर्ण मानव को दर्शाता है। अतः यह एक आत्मा को दर्शाता है। आज समाज में इसे संतुलित करने हेतु लोगों ने बायें तथा दायें दोनों मस्तिष्क या स्त्री तथा पुरुष की शादी को मान्यता देनी शुरू की। और जब

या डांट लगा दे तो माता-पिता ही उस बहन को उसी झुकाव से कहेंगे कि आप स्त्री हो और स्त्री को भावुक तथा सहनशील होना चाहिए तथा उसे अपने भाई के साथ शालीनता से पेश आना चाहिए और बच्चे को कहेंगे

सभी धर्मशास्त्रों में नारियों के प्रति घृणा की भावना प्रदर्शित की गई है, वही पुरुषों के लिए कोई कटाक्ष नहीं है। महर्षियों तथा मनीषियों द्वारा लाक्षणिक अथवा सांकेतिक भाषा में प्रकट किए गए कुछ सूक्ष्म आध्यात्मिक सत्यों को

ने इस प्रकार से लिया कि जब तक कोई नारी किसी पुरुष से विवाह नहीं कर लेती है तब तक वह सुहागिन नहीं बन सकती है। उन आत्माओं की शास्त्रों में चर्चा की गई है, जिन्होंने स्वयं को पूर्णतः सर्वोच्च सत्ता पर निःस्वार्थ भाव से अर्पित कर दिया। इसी प्रकार एक महिला से आशा की जाती है कि वह खुद को अपने पति के लिए पूर्णतः समर्पित कर दे, उसके किसी भी व्यवहार के प्रति कोई प्रश्न आदि न पूछे।

**कहा जाता है, “नार्यस्तु यत्र पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता”, अर्थात् नारी की जहाँ पूजा होती है, वहाँ देवता निवास करते हैं। यह एक आधार है या सिर्फ धार्मिक नारा है या एक सर्वविदित कथन है? इस भावना को उजागर करने पर प्रकाश डाला जाए तो शायद कितनी ही पुस्तकें लिखनी पड़ जाएं, फिर भी नारी की महिमा लिखी नहीं जा सकती।**



यह बढ़ना शुरू हुआ तो जन्म से ही लड़के या लड़की के अन्दर यह आधुनिक सोच भी डाल दी गई कि तुम पुरुष हो तो तुम्हें कैसे होना चाहिए और तुम स्त्री हो तो तुम्हें कैसे होना चाहिए। आज यही मान्यता समाज में प्रचलित होती जा रही है। इसका परिणाम यह हुआ कि जब कोई बच्ची या बहन अपने भाई को थप्पड़ मार दे

आप पुरुष हो तो आपको साहसी होना चाहिए। इसी सोच ने आज पुरुष को पुरुषत्व का भान तथा स्त्री को पूर्णतः नारीत्व का भान दिलाया है। इस मानसिकता के कारण आज विकास एकतरफा है।

टीकाकारों ने तोड़ मरोड़कर प्रस्तुत किया है। और प्रायः यह खण्डित सत्य समाज में धार्मिक मनोवृत्ति एवं मान्यताओं का स्वरूप ले लेते हैं।

कुछ उदाहरणों के द्वारा हम आपको स्पष्ट करते हैं। जैसे आत्मा को सर्वोच्च सत्ता की पत्नी के रूप में माना गया तदनुसार आत्मा को सुहागिन कहा जाता है। इस बात को टीकाकारों

## एक संस्था इस पर कर रही है कार्य

इन उपरोक्त मामलों पर रोकथाम के लिए एक संस्था, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय पूर्णतः प्रयासरत है। यहाँ महिला सशक्तिकरण तथा उन्हें समाज के सभी क्षेत्रों में कदम रखने का एक उचित अवसर प्रदान किया जाता है क्योंकि महिलाओं के उत्थान में परमात्म शक्ति का साथ होना अति आवश्यक है। उनका आत्मबल, गौरव तथा खोया हुआ सम्मान, परमात्मा पिता ही दिला सकते हैं। जब नारी जगत जननी बन जग का उत्थान करने के लिए अपना सब कुछ अर्पण कर देगी तो स्वर्ग की ओर ले जाने के लिए ही मार्ग प्रशस्त करेगी।

## धर्मशास्त्रों में नारी पर कटाक्ष

## ‘नारी’ सभ्यता और संस्कृति की शिक्षिका

**आज के पुरुष प्रधान समाज में महिलाओं को अपने परिवार एवं समाज में दबाया गया तथा उनका शारीरिक अथवा मानसिक शोषण किया गया है। इस कारण आज के समय में महिलाओं को पुरुषों के बराबर अधिकार सम्मान और स्वतन्त्रता देने से ही महिला सशक्तिकरण होगा।**

समय इतनी रफ्तार से आगे बढ़ रहा है और ऐसे में हमारे देश की महिलाएं भी अब कई क्षेत्रों में पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर बहुत इमानदारी और साहस से कार्य कर रही हैं। महिला सशक्तिकरण में वह ताकत है कि वो समाज और राष्ट्र को ऊंचाइयों के शिखर पर पहुंचा सकती है।

अभी बहुत सी महिलाएं चुस्ती और स्फूर्ति से राष्ट्र निर्माण हेतु कर्म क्षेत्र पर कार्य कर रही हैं। हमारे देश में गणना का आधा वर्ग महिलाओं का है। तो अगर हमें अपने देश को और आगे बढ़ाना है व सशक्त करना है तो हमें समाज के हर हिस्से जैसे कि पिछड़े हुए गांवों और कस्बों में महिलाओं को शिक्षित तथा जागरूक कर उन्हें अपने अधिकारों के बारे में बताना है।

महिला सशक्तिकरण से ही भारत विश्वगुरु की ताकत के रूप में विख्यात हो सकेगा। परमपिता शिव बाबा ने आकर नारी को इतना सम्मान दिया कि अपनी संस्था का नाम ब्रह्माकुमारी रखा और माताओं एवं बहनों को ही इस विश्व विद्यालय में आगे से आगे रखा। जब स्वयं परमात्मा ने उनमें विश्वास रखा तथा प्रोत्साहन दिया तो सोचो महिलाओं में कितनी ताकत है जो वो सिर्फ परिवार को ही नहीं, अपितु सारे समाज, राष्ट्र अथवा पूरे विश्व को कलयुगी दरिद्रता से स्वर्ग सतयुगी युग का निर्माण करने में परमात्मा की सहयोगी और साथी होती है।

तो अब समय आ गया है कि महिलाएं अपने अन्दर की ताकत, अपने अन्दर की क्षमता को पहचानें। कौन सा कार्य है, कौन सी ऐसी समस्या है, चाहे छोटी से छोटी घर की या फिर बड़ी से बड़ी कार्य स्थल या समाज की जो वो हल नहीं कर सकती! जिसका साथी हो भगवान, कौन कर सकता है उसका नुकसान। तो हे हमारे देश की महिलाओं! जागो और स्वयं में स्वयं की शक्ति को पहचानो तथा समाज एवं राष्ट्र को मजबूत बनाओ।

डॉ. वंदना, दिल्ली।



हमारे देश में आधी आबादी महिलाओं की है। तो अपने राष्ट्र को मजबूत बनाने के लिए हमें अपने देश के महिला वर्ग को सशक्त बनाना होगा। पुरुष प्रधान देश यह नारा लगाता है कि नारी नर्क का द्वार है। जबकि सच्चाई यह है कि नारी ही पुरुष की जन्मदाता है। उसे अच्छे संस्कार, सभ्यता और अच्छी तहजीब सिखाने में उसकी प्रथम शिक्षिका होती है। अगर नारी सशक्त बनती है तो पूरा परिवार, समाज और राष्ट्र मजबूत बनता है।



**जेपौर-ओडिशा।** रोटरी क्लब प्रेसिडेंट तथा प्रसिद्ध उद्योगपति प्रकाश चंद्र नायक को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. जयन्ति।



**केशोद-गुज.** सेवाकेन्द्र में आने पर डी.वाय.एस.पी. जयवीर गढवी का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. रूपा।



**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारी संस्था के शिक्षा प्रभाग तथा यशवन्त राव चौहान खुला विश्वविद्यालय महाराष्ट्र में शिक्षा में मूल्यों को बढ़ावा देने हेतु चल रहे एम.एस.सी. की पढ़ाई में उत्तीर्ण विद्यार्थियों के लिए दीक्षांत समारोह का आयोजन शांतिवन में किया गया। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर के साथ दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए अन्नामलाई विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार डॉ. एन रविचन्द्रन, यशवन्त राव चौहान खुला विश्वविद्यालय के सामाजिक एवं मानवीय स्कूल शिक्षा के निदेशक डॉ. उमेश राजदेकर, प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, कार्यक्रम के निदेशक डॉ. पांड्यामणि, शिक्षा प्रभाग की उपाध्यक्षा ब्र.कु. शीलू, डॉ. आर.पी. गुप्ता, ब्र.कु. सुमन तथा ब्र.कु. सुप्रिया। इसमें बड़ी संख्या में डिग्री प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों ने भाग लिया।

## ज्ञान, कर्म, कर्ता और त्याग के भेद

- गतांक से आगे...

जो ज्ञान शरीर की आवश्यकताओं को पूर्ण करने तक सीमित है और उसे सब कुछ मानकर, सत्य को जाने बिना उसमें लिप्त रहते हैं, वह तमोगुणी ज्ञान है। तो इस प्रकार से जहाँ व्यक्ति देह को देखता है, देह की आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए सबकुछ करता है। ये सीमित ज्ञान हो जाता है और उसी को सत्य मानने लगता है। आत्मा रूप में वह नहीं देखता है। उसे तमोगुणी ज्ञान कहा जाता है।

इसी के साथ-साथ तीन प्रकार के कर्म बताए हैं। जिसमें सतोप्रधान कर्म कौन से हैं? जो यज्ञ कर्म है, आत्म शुद्धिकरण अर्थ कर्म और आसक्ति, राग-द्वेष से रहित कर्म फल की चाह के बिना किया जाता है, वह सात्विक कर्म है। राजसिक कर्म कौन से हैं? जो कर्म अपनी इच्छा पूर्ति के लिए परिश्रम युक्त, जहाँ मेहनत भी करता है इंसान और अहंकार युक्त है, उस अहंकार में आकर किसी को दुःख भी दे देता है। वह रजोगुणी कर्म है। जिस कर्म का परिणाम हानि हो और अपने सामर्थ्य को देखे बिना, विचारे बिना, मोह, अज्ञान वश किया गया कर्म वह तामसिक कर्म है। कई बार कई लोग परिणाम को सोचते नहीं हैं और कर लेते हैं। बिना विचारे, उसके परिणाम को सोचते भी नहीं हैं और फिर दुःखी होते हैं। तो ये कर्म तामसिक कर्म माना गया है। इस प्रकार से इन तीन कर्मों

का भेद बताया है।

फिर कर्ता के तीन प्रकार के भेद का वर्णन किया गया है। जो व्यक्ति संग-दोष से मुक्त, अहंकार रहित, दृढ़ संकल्पधारी और उत्साह पूर्वक अपना कर्म करता है



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

और सफलता-असफलता में अविचलित रहता है, वह सात्विक कर्ता है। कर्तापन का जो भाव है उसमें व्यक्ति अहंकार से मुक्त, संगदोष से मुक्त और जो करता है दृढ़ संकल्प के आधार से करता है। क्योंकि दृढ़ता में ही सफलता है। उसे करने में भी उसको उत्साह होता है। वह सात्विक कर्ता है।

जो व्यक्ति कर्म और कर्मफल के प्रति आसक्त होकर फलों का भोग करना चाहता है, सदैव ईर्ष्या व लोभी है, अपवित्रता और सुख-दुःख से विचलित होता रहता है, वह राजसिक कर्ता है।

तीसरा जो कर्ता ज्ञान के विरुद्ध कार्य

करता है अर्थात् समझ के विरुद्ध कार्य करता है, चंचल चित्त वृत्ति वाला है, असभ्य, घमण्डी, दूसरों के कार्य में बाधा पहुंचाने वाला, सदैव खिन्न, आलसी, दीर्घ सूत्री है, फिर कर लेंगे, बाद में कर लेंगे, देखा जायेगा ये कर्ता तामस कर्ता है।

ये जो तीन प्रकार के भेद, चाहे ज्ञान के भेद, चाहे कर्म के भेद, चाहे कर्ता के भेद या त्याग के भेद, ये सब बताते हैं कि हमारी जीवनशैली किस ओर आ रही है। ये जैसे एक प्रकार का सम्पूर्ण आईना भगवान ने हमारे सामने रखा है, जहाँ हम अपने आपको देखें कि हम कौन सी श्रेणी में चले जाते हैं। हम अपने आपमें परिवर्तन करना चाहें तो ये परिवर्तन भी संभव है। आईना जब सामने है तो परिवर्तन करना आसान हो जाता है। इस प्रकार से कर्ता की बुद्धि भी तीन प्रकार की है। तीन प्रकार की बुद्धि कौन सी है?

जो बुद्धि प्रवृत्ति और निवृत्ति, कर्तव्य और अकर्तव्य, भय और अभय तथा बंधन और मुक्ति को यथार्थ समझती है, वह बुद्धि सात्विक बुद्धि है। उसी के साथ जो बुद्धि धर्म और अधर्म, कर्तव्य और अकर्तव्य के भेदों को यथावत नहीं जानती है, वह राजसी बुद्धि है। दुविधा की हालत में फंसे रहते हैं। ये करें, ये करें, ऐसा करें, वैसा करें, ऐसा नहीं करें वो राजसी बुद्धि है।

- क्रमशः

## यह जीवन है....

दुःखी होना कोई नहीं चाहता, पर दुःख का वास्तविक कारण जाने बिना दुःख की निवृत्ति नहीं हो सकती। वह तो तभी सम्भव है, जब इसके मूल कारण को समझ कर निवारण का प्रयास किया जाये। कामनाओं का यह हाल है कि एक तृप्त नहीं होती कि दूसरी नई खड़ी हो जाती है। अगर दुःखों से निवारण चाहिए तो बहुमुखी जीवन से मुख मोड़कर, अन्तर्मुखी दृष्टि अपनायें।

तभी दुःखों से मुक्ति सम्भव है और तभी शांति।

## ख्यालों के आईने में...

प्रशंसा चाहे कितनी भी करो, किन्तु अपमान बहुत ही सोच-समझकर करना चाहिए, क्योंकि अपमान वो ऋण है, जो हर कोई अवसर मिलने पर ब्याज सहित चुकाता अवश्य है।

अपनी मन-बुद्धि पर सम्पूर्ण नियंत्रण ही वास्तविक वीरता है। ज्ञान और ध्यान ही ऐसी वीरता को धारण करने का एकमात्र उपाय है।



**सुरतगढ़-राज.**। स्वामी विवेकानंद जयंती पर ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित 'सद्भावना दौड़' कार्यक्रम में शरीक हुए सी.आर.पी.एफ. के डी.आई.जी. गिरीश चावला, व्यापार मण्डल अध्यक्ष ललित सिदाना, शिक्षा समिति अध्यक्ष सरदार सरणपाल सिंह मान, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. अरुण तथा अन्य गणमान्य लोग।



**व्यारा-गुज.**। तनाव मुक्ति कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में चीफ फॉरेस्ट ऑफिसर सी.के. सोनवने, नायब फॉरेस्ट ऑफिसर आनंद कुमार, ब्र.कु. अरुणा तथा अन्य।



**भिवानी-हरियाणा।** 'गीता जयंती महोत्सव' में सिटी मजिस्ट्रेट डॉ. वेदप्रकाश को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमित्रा।



**कराखादी-गुज.**। सेवाकेन्द्र में आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में मंचासीन हैं पादरा तालुका विधायक जशपाल सिंह, शहर कमिसेस अध्यक्ष नरेन्द्र जी, कैरी डाइस कंपनी के एच.आर. हेड राकेश वर्मा, वडोदरा डेयरी के रिटायर्ड ऑफिसर उमेश जी, ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. सीमा तथा अन्य। कार्यक्रम में सभी का आभार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. नीरू।



**नवांशहर-पंजाब।** जिला शिक्षा अधिकारी कोमल चोपड़ा को ओमशान्ति मीडिया द्वारा हो रही सेवाओं की जानकारी देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. राम, ब्र.कु. पोखर तथा अन्य शिक्षकगण।



**भादरा-राज.**। गणतंत्र दिवस पर कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. चन्द्रकान्ता को सम्मानित करते हुए उपखंड अधिकारी तथा उपमजिस्ट्रेट।



आज कैसी विडम्बना है कि मनुष्य प्यार तो चाहता है, लेकिन कहीं कोई प्यार से बात करता है तो संशय होने लगता है कि ये व्यक्ति प्यार से बोल रहा है, क्या चाहिए इसको! जहाँ समझ अर्थात् ज्ञान है, पवित्र भावनाएं हैं, प्रेम है... वहाँ व्यक्ति रिलैक्स फील करता है और वहाँ शांति का वातावरण रहता है।

# कौन हूँ मैं...

जान लेंगे तो हर किरदार अच्छी तरह निभा सकेंगे

ज्योति है, जो इस शरीर रूपी वस्त्र को धारण किए हुए है। मैं कौन हूँ? जब मैं इतने सारे रोल अदा कर रही हूँ और बखूबी निभा रही हूँ और इसे एन्जॉय

में उसको बखूबी निभा रहे होते, एन्जॉय कर रहे होते, तो हमें टेंशन नहीं आना चाहिए था। आप जानते हैं कि हम कहीं न कहीं अपने आपको भूलते

वीकनेस क्या है, तो वह रोल सही रीति से नहीं निभा सकता। अपनी विशेषता को भी पहचानना है। कहीं न कहीं एकाध कमजोरी है, उसको भी

जिनके अंदर जितनी पवित्र भावनाएं प्रवाहित होती हैं, उतना ही आत्मा का तेज बढ़ता जाता है, आभा बढ़ने लगती है। जहाँ अहंकार है, अशुद्ध भावनाएं हैं, उन सम्बन्धों में कभी भी निःस्वार्थ प्रेम पनप नहीं सकता है। आज हर एक को जीवन में क्या चाहिए? प्रेम चाहिए। एक बच्चे को भी प्यार चाहिए तो बड़े-बुजुर्ग के साथ भी यदि प्यार से व्यवहार करते हैं तो अच्छा लगता है। ऐसा नहीं कि बुजुर्ग ने तो सारा जीवन बहुत प्यार पाया है, इसलिए बुढ़ापे में प्यार नहीं मिला तो चलेगा... नहीं। हर इंसान को प्यार चाहिए और निःस्वार्थ प्यार चाहिए। ये निःस्वार्थ प्यार तभी पनप सकता है जब आपस में सही सामंजस्य हो। जब पवित्र भावनाएं हों तब निःस्वार्थ प्रेम प्रवाहित होता है।

आज कैसी विडम्बना है कि मनुष्य प्यार तो चाहता है, लेकिन कहीं कोई प्यार से बात करता है तो संशय होने लगता है कि ये व्यक्ति प्यार से क्यों बोल रहा है, क्या चाहिए इसको! जहाँ समझ अर्थात् ज्ञान है, पवित्र भावनाएं हैं, प्रेम है... वहाँ व्यक्ति रिलैक्स फील करता है और वहाँ शांति का वातावरण रहता है। वहाँ जीवन में सच्चे सुख का अनुभव होता है। जीवन की सर्वोच्च प्राप्ति आनंद है। आज मानव जीवन में आनंद व खुशी नहीं है। आत्मा का निज गुण ही उसकी शक्ति है। इन गुणों के न होने से आत्मा कमजोर हो गई है। आत्मा में ज्ञान की शक्ति, पवित्रता, प्रेम, शांति की शक्ति है। दूसरे शब्दों में कहें तो यही आत्मा का स्वधर्म है। हर चीज का अपना गुण धर्म होता है। जैसे पानी का गुणधर्म है शीतलता, अग्नि का गुणधर्म है - गर्म।

## भावनाओं में पवित्रता

पानी को कितना भी उबालो, लेकिन उसके बाद पुनः वह अपने शीतल स्वरूप में

वापस आ जाता है। भावार्थ यह है कि जैसे हर चीज का अपना गुणधर्म है, उसी प्रकार आत्मा का स्वधर्म है शांति। हम प्रार्थना के माध्यम से भी भगवान से मांगते हैं कि हे प्रभु हमें अज्ञान से ज्ञान की ओर ले चलो। आत्मा का शुद्धिकरण करो। हे प्रभु तू प्यार का सागर है, तेरी एक बूंद के प्यासे हम। हमें शांति दो, सुख दो, खुशी दो, हे प्रभु शक्ति दो, निर्बल को बल दो। यही सात गुण तो मांगते रहते हैं। सभी प्रकार के धर्म से ऊपर अध्यात्म है। अध्यात्म हमें इन्हीं सात गुणों को प्राप्त करने की विधि बताता है कि कैसे इन सात गुणों से अपने जीवन को भरें और आत्म-उन्नति को प्राप्त करें। गीता में भी भगवान यही प्रेरणा देते हैं कि स्वधर्म को जागृत करो और उसी के आधार पर युद्ध करो।

मनुष्य अपने स्वधर्म से दूर हो गया और परधर्म के अधीन हो गया है। ज्ञान से विपरीत अहंकार के वश हो गया तो अहंकार परधर्म है। शुद्धि के बजाए मन के अन्दर अपवित्रता आ गई है, ये अपवित्रता परधर्म है। प्रेम के बदले नफरत आ गई है, ये नफरत परधर्म है। शांति के बदले जीवन में क्रोध आ गया है, ये क्रोध परधर्म है। परधर्म के अधीन होने पर ही व्यक्ति स्वयं में सहजता अनुभव नहीं करता है। सात गुणों के बजाए मनुष्य के जीवन में सात अवगुण आ गए हैं - काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या और द्वेष।



जिंदगी में हम कई मुकाम तय करते हैं। हम कितने ही पार्ट अदा करते हैं, कितने ही रोल निभाते हैं। कभी मैं एक माँ होती हूँ, कभी मैं एक प्रोफेशनल हूँ, कभी मैं एक पत्नी हूँ या फिर कभी कभी मैं कुछ और हो जाती हूँ। लेकिन क्या मैंने कभी सोचा कि वास्तव में मैं हूँ कौन? कई बार ये सवाल उठता है और तब इसका जवाब तलाशना जरूरी हो जाता है। कई रोल हम अदा करते हैं और उसको बखूबी निभाते भी हैं और बड़ी जल्दी हम चेंज भी हो जाते हैं। जब मैं एक माँ हूँ तो बहुत सॉफ्ट बनी रहूंगी, जब मैं टीचर हूँ तो बहुत स्ट्रॉन्ग हो जाऊंगी, जब बाहर निकलूंगी तो कुछ और हो जाऊंगी, लेकिन एक वक्त आता है कि मन पूछता है, मैं हूँ कौन?

कई बार ऐसा होता है कि मन पूछता है कि सारे रोल करते हुए, सारे रोल निभाते हुए कहीं न कहीं मैं कौन हूँ...! जैसे किसी ने कहा कि मैं कलाकार हूँ, तो जो विभिन्न रोल निभा रहे हैं। रोल प्ले करने के बाद भी कलाकार को मालूम होता है कि मैं अमुक हूँ, जिसने ये रोल प्ले किया। लेकिन हम

आजकल रोल प्ले करते-करते उस रोल के अन्दर इतना उलझ, फँस जाते हैं कि रोल को ही 'मैं' समझना शुरू कर देते हैं। आप जो भी रोल इस समय प्ले कर रहे हैं, तो एक टाइम में हम एक या दो या तीन रोल अदा कर सकते हैं। क्योंकि बहुत ज्यादा रोल वेरीयेशन कहीं न कहीं हमारी आंतरिक स्थिति पर प्रभाव डालता है। लेकिन हम बहुत सारे रोल प्ले करते हैं। जैसे-जैसे ये यात्रा आगे बढ़ती जाएगी, हमारे रोल बढ़ते जाएंगे। आप पहले सिर्फ एक बेटी थीं, एक बहन थीं। फिर आप एक पत्नी बनीं, फिर आप एक माँ बनीं, फिर आप किसी की चाची बनीं, किसी की बुआ बनीं। अब आप किसी की नानी बनेंगी, किसी की दादी बनेंगी, रोल तो बढ़ते ही जाएंगे। इतने सारे रोल प्ले करते-करते हम यह भूल जाते हैं कि ये रोल प्ले करने वाला मैं कौन हूँ? यह सबकुछ करते हुए हमें यह जानना चाहिए कि वो कौन है?

### कौन ये रोल प्ले कर रहा है?

इसके लिए हमारा जागृत रहना बहुत जरूरी है। इस शरीर के द्वारा पार्ट अदा करने वाली शक्ति आत्मा है। एक

भी कर रही हूँ, तो क्यों जानना जरूरी है? क्या हम सचमुच में उसको एन्जॉय कर रहे हैं, क्या हम सचमुच में उसको बखूबी निभा रहे हैं? यदि हम सचमुच

जा रहे हैं। अगर एक्टर को ये नहीं पता होगा कि मेरी शक्ति क्या है, मेरी क्षमता क्या है, मेरी आंतरिक विशेषताएं या गुण क्या हैं, मेरी स्ट्रेंथ क्या है और मेरी

पहचानकर दूर करना है। अगर मैं सबकुछ जानते हुए रोल प्ले करूँ, तो शायद मैं ये रोल अच्छी तरह प्ले कर सकूँ।



**वैतूल-म.प्र.**। ब्रह्माकुमारों के मुलताई सेवाकेन्द्र में गणतंत्र दिवस पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम में मंचासीन हैं स्टेट कैबिनेट मिनिस्टर सुखदेव पासे, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू तथा ब्र.कु. सुनीता, सारणी।



**खोरधा-ओडिशा**। 'स्वर्णिम युग के लिए विश्व में ज्ञानोदय' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए लोकसभा सांसद प्रसन्न कुमार पाटशाणी। मंचासीन हैं ब्र.कु. कमलेश, ब्र.कु. सुलोचना, वरिष्ठ सम्पादक अरुण पण्डा तथा अन्य।



**खलारी-गुमला(झारखण्ड)**। ज्ञानचर्चा के पश्चात् एन.के. डकरा क्षेत्र के महा प्रबंधक के.के. मिश्रा तथा उनकी धर्मपत्नी पूनम मिश्रा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कंचन। साथ है ब्र.कु. प्रीति।



**रामपुर बुशहर-शिमला (हि.प्र.)**। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ प्रचारक संजीवन जी तथा सुदर्शन गिरी जी महाराज को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कृष्णा। साथ है ब्र.कु. सावित्री तथा अन्य।



**भुवनेश्वर-फॉरेस्ट पार्क(ओडिशा)**। कोस्तव ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूशन्स में ब्रह्माकुमारों द्वारा 'पर्सनैलिटी डेवलपमेंट कोर्स' कराने के पश्चात् ब्र.कु. गीता को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए प्रो. नमिता महापात्रा। साथ है पी.आर.ओ. पार्थ सारथी घोष, साम्य मोहन्ती तथा अन्य।



**दिल्ली लॉरेन्स रोड**। 'सेल्फ डेवलपमेंट' कार्यक्रम में उपस्थित हैं एस.डी.ओ. टू चांसलर मिनाक्षी शर्मा, राजयोगिनी ब्र.कु. लक्ष्मी, ब्र.कु. तनुजा तथा अन्य।

समाज का दायरा बहुत ही सीमित है, क्योंकि समाज का एक नियम जो लोगों को धर्म के मायने में अलग अलग तरीके से उलझाए हुए है। कोई हिन्दु, कोई मुसलमान, कोई सिक्ख है, लेकिन इसके अलावा भी अनेकानेक धर्म हैं, जिसमें लोग उलझे हुए हैं। अब प्रश्न उठता है, क्या जन्म ही इसी धर्म में लिया या जहाँ धर्म पहले से ही था वहाँ हम पैदा हुए या जो लोगों ने बताया वैसा हम अपने आपको मानने लग गए। संसार हमेशा एक ही ढर्रे पर चलता रहा है। जिसने जैसी मान्यता बनाई है आज वैसा ही उसका संसार है। लेकिन यह शब्द बार-बार प्रयोग किया जाता है कि रिलिजन इज़ माइट, तो कुछ तो इस शब्द के माइने होंगे। धर्म में ताकत है, लेकिन कौन से धर्म में? क्या शारीरिक धर्म में, जो हम इन्सानों ने बनाए हैं, आज जिनके अन्दर ना तो नैतिकता है, ना ही धर्म के साथ सच्चा न्याय है, बस मानते हैं कि हम

## रिलिजन इज़ माइट

इस धर्म के हैं।

खाना, पीना, सोना, जागना सब कुछ असुरों की भांति है। मीट,

क्यों कर रहे हैं हम! शायद यही सब देखकर मानवता रो रही है, जहाँ पर कोई किसी की नहीं

**यह स्लोगन है, एक एहसास है या कुछ और जिसे आज तक हम लोग समझते आए हैं? पर इसके साथ कहाँ तक न्याय हो रहा है, इस पर हमने विचार नहीं किया, शायद हम इसे समझ नहीं पाए या कभी इतना जोर नहीं दिया। धर्म में शक्ति है, लेकिन कौन-सा धर्म?**

मांस, मदिरा का सेवन सभी धर्म के लोग कर रहे हैं और कहते हैं कि हम धर्म के समर्थक हैं, अहिंसक हैं। अरे भाई! अधर्म में धर्म की बात

सुन रहा है। धर्म लुप्त सा होता जा रहा है।

परमात्मा को शायद इसीलिए इस धरती पर आना पड़ता है। जब मनुष्य सभी को इस दैहिक

धर्म में फँसा कर सबकी भावनाओं से खेलते हैं और कहते हैं कि हम धर्म के हिमायती हैं। परमात्मा ने आकर सबके धर्म के मायने बदल दिए और कहा



है, वही धार्मिक है, वही आध्यात्मिक है, क्योंकि धर्म शब्द सिर्फ आत्मा के साथ जुड़ेगा तभी उसके अन्दर माइट या शक्ति आ सकती है। मनुष्य यह समझ ले कि मैं आत्मा शांति से ही बनी हूँ अर्थात् शांति ही मेरी सच्ची धारणा है, उस धारण के आधार से मुझे जो शक्ति मिलती है, उसी से नए-नए इन्वेन्शन होते हैं। इसलिए शांति की शक्ति यानी पॉवर ऑफ साइलेंस ही खुद को और मायनों से ऊपर उठाती है।

रिलिजन इज़ माइट, इस आधार पर ही है कि हम स्वधर्म में टिकें अर्थात् आत्मिक स्थिति में आएँ। इसे भूलने के कारण मनुष्य ने इसे देह के साथ जोड़ा। आत्मिक शक्ति के आधार से या उसकी समझ के आधार से हम इस स्लोगन के साथ न्याय करते हैं, हिन्दु, खाना, पीना या रिश्ते नाते निभाना ही है जबकि आत्मा का धर्म या स्वधर्म शांत है। अर्थात् जिसकी धारणा में शांति

से ही भाई-भाई की दृष्टि से धर्म में ताकत आ सकती है।

क्योंकि सभी शरीर से इतने सबल नहीं हैं कि सबकी सुरक्षा कर सकें या धर्म की सुरक्षा कर सकें, परन्तु आत्मिक शक्ति के आधार से हम सुरक्षित भी हैं, शक्तिशाली भी हैं और अहिंसक भी हैं। इसलिए रिलिजन इज़ माइट के स्लोगन को हमें अपने ऊपर एक धारणा के आधार से फिट करना है। हो सकता है कि करने में इसको समय लगे लेकिन जब हम अपने आत्मिक भाव को धारणा में उतार लेंगे अर्थात् जाति, धर्म, वर्ग, पद, पोजीशन, प्रतिष्ठा से बाहर निकलेंगे तब जाकर हमारे अन्दर माइट आएगी। तब यह स्लोगन एक साथ बोला जा सकेगा कि रिलिजन इज़ माइट।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

### उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



## समय व्यर्थ न गंवार्यें, सफलता के लिये विज्ञान बनायें

**प्रश्न:** मैं गलत दिशा में जा रही हूँ, मैं खुद को कैसे रोक्ूँ?

**उत्तर:** वैसे तो ये विज्ञान की बात है, वाइज़ होने का साइन है कि आपको पता है कि आप गलत दिशा में जा रही हैं। क्योंकि बहुत सारे युवक ये पहचान ही नहीं पाते हैं कि वो गलत दिशा में जा रहे हैं। जैसे फिलहाल में ही किसी ने कहा कि मेरी स्थिति अच्छी नहीं रहती। मैंने पूछा क्या हुआ है तो बोली मैं व्हाट्सएप पर बहुत रहती हूँ।

मैंने कहा तुम समझती हो ना कि अब तुम सात-आठ घंटे सोने में भी, उठने में भी ज़्यादा इन सब पर लगाओगी तो तुम्हारी स्थिति कहां अच्छी होगी! उसका ही सब चिंतन चलता रहेगा। किसी ने कुछ कहा, किसी ने कुछ कहा और किसी ने कुछ लिखा, किसी ने कुछ लिखा। उन सबका इफेक्ट तुम्हारे ब्रेन पर होता जाता है। युवक ये बात कम समझते हैं कि हम चाहे कितना भी निर्लिप्त भाव से किसी मैसेज को पढ़ें, लेकिन उसका थोड़ा सा इफेक्ट तो ब्रेन में आता ही है। ये सबको ध्यान रखना चाहिए। अब आप गलत मार्ग पर जा रही हैं तो आपने ये नहीं लिखा कि आपने ज्ञान लिया है या नहीं लिया है। अगर ज्ञान ले लिया है तो पहला

काम है रोज़ ईश्वरीय महावाक्य सुनने के लिए सेंटर पर जायें। इससे नये विचार आयेंगे, पॉजीटिव थिंकिंग बढ़ेगी। थोड़ा योग अभ्यास बढ़ायें।

योग अभ्यास से क्या होता है कि हमारे मन की कन्ट्रोलिंग पॉवर बहुत बढ़ जाती है। और किसी आत्मा

### मन की बातें

- राजयोगी व. कु. सूर्य



को ये अवेयरनेस है कि वो गलत मार्ग पर जा रही है तो उसमें कन्ट्रोलिंग पॉवर आ जाती है, उस मार्ग को छोड़ने की। और बाकी जो पाँच स्वरूपों का अभ्यास राजयोग में किया जाता है वो भी करें और बस थोड़ा सा बुरे संग से बचके रहें। इससे आपका जीवन बच जायेगा। क्योंकि कन्याओं के लिए गलत मार्ग बहुत तरह के हैं और फिर उन्हें बहुत पछताना पड़ता है।

कहीं-कहीं उनकी फुल पर्सनैलिटी ही बिगड़ जाती है। ये जो बुरे संग में जाने से जो बुराइयाँ आ जाती हैं उनका सीधा इफेक्ट मनुष्य की जॉब पर पड़ता है। ये ध्यान रखते हुए आपको ज्ञान योग मार्ग पर पूरे सतर्कता पूर्वक चलना चाहिए।

**प्रश्न:** मैंने आर्ट एंड क्राफ्ट की क्लास शुरू की है, लेकिन उसमें कोई आ नहीं रहा है, बहुत ही मंदा सा चल रहा है। कभी कोई आ जाता है, कभी नहीं भी आता। दो बच्चे भी हैं और पति की मृत्यु भी हो गई है। बच्चों की ज़िम्मेदारी भी मेरी

ही बन जाती है। कृपया बतायें कि क्या किया जा सकता है इसमें?

**उत्तर:** आपके जीवन में ये जो विघ्न हैं उसके लिए आपको एक विघ्न विनाशक योग का प्रोग्राम करना है, जिसको योग भट्टी कहते हैं। तो उसमें दो संकल्प करेंगे। पहला मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और दूसरा मैं विघ्न विनाशक हूँ। पहले ये दो संकल्प, इनको स्वमान कहते हैं, तीन बार जरूर कर लें।

और सिर्फ एक घंटा राजयोग मेडिटेशन करना है, ये चाहे मॉर्निंग के अलावा चार से पाँच के अलावा, पाँच से छह कर लें। छह से सात इवनिंग में कर लें और दोपहर में कर लें। 21 दिन तक एक बहुत पॉवरफुल योग आपको करना है। इससे क्या है, आपके ऊपर जो विघ्न आ रहे हैं, पति की मृत्यु हुई, काम धंधा भी ठप और ये विघ्न हैं, विघ्नों का स्वरूप है। तो इस विघ्न विनाशक योग भट्टी से ही विघ्न हटेंगे। संकल्प कर लें कि हमारे ऊपर जो ये विघ्न आ रहे हैं, वो नष्ट हो जायें। फिर आपका कारोबार अच्छा चलने लगेगा। लेकिन सवेरे रोज़ उठकर सात बार कर लें, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। इससे जो कम लोग आ रहे हैं, विज्ञान बना लें सवेरे, आज मेरी दुकान पर दस ग्राहक आयेंगे। फिर बढ़ाते जायें धीरे-धीरे, जितनी कपैसिटी, जिस तरह से काम करना चाहती हैं, 15-20 जितना चाहती हैं, धीरे-धीरे बढ़ाते रहें। ये विज्ञान सवेरे उठते ही बनानी है और वो दो संकल्प करेंगे तो आपका कार्य अच्छा चलेगा और आपका परिवार सुखी हो जायेगा।

Contact e-mail -  
bksurya8@yahoo.com



ब्रह्माकुमारीज़ के "अवेकनिंग चैनल" को देखने के लिए अपने नज़दीकी केबल ऑपरेटर अथवा डिश टी.वी. ऑपरेटर से सम्पर्क करें।

BRAHMAKUMARIS "AWAKENING"  
Free to Air TV Channel

Satellite-GSAT-17-93.5, D/L Frequency-4085 MHz  
Symbol Rate-30.0 MSPS, FEC-5/6  
Roll of 20%, D/L Polarization-Vertical



कैलिकोर्निया-सनफ्रांसिसको। पद ग्रहण के अवसर पर राजयोगिनी व. कु. चन्द्र तथा अन्य धर्मों के प्रतिनिधियों से ब्लेसिंग लेने के पश्चात् समूह चित्र में गवर्नर गेविन न्यूसम तथा मिसेज़ जेनिफर सिबेल न्यूसम।

# स्वमान या पुरुष समान

युग-युगांतर से सतयुग से लेकर आज कलियुग तक अपने रोजमर्रा की आवश्यकताओं जैसे अन्न, धन, विद्या, शक्ति और सौभाग्य प्राप्ति के लिए मनुष्य सदैव नारी शक्ति का ही आह्वान करता आया है। नारी शक्ति पर मनुष्य का विश्वास आज भी बरकरार है। हर कार्यक्षेत्र में नारी शक्ति का ही उदाहरण देते हैं, जैसे समाज सेवा के क्षेत्र में मदर टेरेसा, इला भट्ट, अध्यात्म के क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज की प्रशासनिक प्रमुख दादी प्रकाशमणि, दादी जानकी, साहस के क्षेत्र में झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई, डॉ. किरण बेदी, विज्ञान के क्षेत्र में कल्पना चावला, सुनीता विलियम्स, राजनीति के क्षेत्र में सरोजनी नायडु, इन्दिरा गाँधी, वित्तीय क्षेत्र में चन्दा कोचर, नैना लाल किदवई, खेल जगत में साइना नेहवाल, संगीत के क्षेत्र में लता मंगेशकर, साहित्य जगत में महादेवी वर्मा, ये कई ऐसे नाम हैं जिन्हें चाहकर भी भुलाया नहीं जा सकता।

तो जब नारी पूजनीय है, सर्वगुण सम्पन्न है तो ये विचारधारा कहाँ से आती है कि समाज में नारी का पुरुष समान सम्मान नहीं हो सकता और क्यों! हम नारी के लिए हमेशा आरक्षण की मांग करते हैं, चाहते हैं कि उन्हें पुरुष के समान अधिकार मिले और इसमें हम एक प्रकार से सफल हो चुके हैं, लेकिन महिलाओं का एक बहुत बड़ा समूह अपने अधिकारों से आज भी वंचित है। कई लड़कियाँ स्कूल नहीं जा पाती हैं, कन्या भ्रूण हत्या और ऐसे कई कारण जिनका निवारण आज तक नहीं हो पाया है। क्या कोई तरीका हो सकता है जिससे इस समस्या से निजात पाया जा सके?

सदियों से नारी पर अत्याचार और उनका शोषण होता ही आ रहा है। आज नारियों में तनाव का स्तर कई गुणा बढ़ चुका है और बढ़ता ही जा रहा है। जहाँ एक ओर नारी को देवी स्वरूप मानकर पूजा जाता है, वहीं दूसरी ओर वो शारीरिक और मानसिक प्रतारणा का शिकार होती जा रही है। रोज नारियों के साथ ऐसी कई घटनाएँ होती हैं जो हमारे तन और मन को झंकझोर जाती हैं और हमें सोचने पर मजबूर कर देती हैं कि आज इस धरा पर इन देवी स्वरूप नारियों के स्वाभिमान का स्तर क्या से क्या हो गया है। इन्हीं कारणों व परिस्थितियों के कारण आज के युग में नारी-सशक्तिकरण का स्वर चारों ओर गूँज रहा है। क्या है नारी-सशक्तिकरण? क्या पुरुष के समान बनना है इसका उद्देश्य या लौटा लाना है स्वयं का स्वाभिमान?

एक तथ्य यह है कि इस सृष्टि पर हरेक का अपना एक अलग महत्व होता है, जिसकी तुलना हम किसी और के साथ ना ही करें तो बेहतर होगा। ऐसे में अगर किसी और के साथ हम अपनी तुलना करते हैं या उसके समान अधिकार या सम्मान पाने के लिए हम कुछ भी कर गुज़रने के लिए तैयार हैं, तो इसमें हमारी इर्ष्या की भावना ही है और ये समानता की होड़ ही कही जाएगी। इस संसार में नर और नारी एक दूसरे के पूरक हैं, एक ही रथ के दो पहिए हैं, पूरक होते हुए भी पराधीन नहीं हैं। दोनों ही अपनी जिंदगी में समान अधिकार और सम्मान के पात्र हैं। फिर भी इस समाज में देखा जाता है कि नर और नारी तो एक तरफ, बल्कि

नारियों के बीच भी भेदभाव अपनाया जाता है। एक माँ अपने ही घर में अपनी बेटी और बहू में कितना अंतर रखती है। बहू को वो हमेशा पराया ही समझती है। बहू के लिए वो एक माँ नहीं बन पाती। एक समान बातों के लिए वो अपनी बेटी को बच्चा समझ गले भी लगा सकती है और बहू को प्रताड़ित भी कर सकती है।

क्या ऐसे में हमें ये नहीं सोचना चाहिए कि वो भी किसी की बेटी और मेरी बेटी भी किसी के घर की बहू ही बनेगी, वो हमेशा बेटी नहीं रहेगी। हमें भेदभाव को समाप्त करने के लिए सबसे ज़्यादा जरूरी है कि बेटी और बहू में अंतर न करके उन्हें समान सम्मान दें, ये बहुत आवश्यक है कि नारी, नारी का सम्मान करें।

युग के प्रभाव को रोका नहीं जा सकता, परिस्थितियों का भी अमूलचूल परिवर्तन नहीं किया जा सकता, ना ही दूसरों को बदलना इतना सरल है। हम सिर्फ इतना कर सकते हैं कि पूरी दुनिया में गलीचा बिछाने के बजाय अपने पैरों में चप्पल पहन लें। ये ज़्यादा सुगम रास्ता है। दूसरों से सम्मान की अपेक्षा अधिक जरूरी है कि पहले वो अपना सम्मान खुद करे, तभी वो औरों की नज़रों में उठ पाएगी।

पुरुष प्रधान समाज में अपनी प्रधानता बनाए रखना नारी के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती है। लेकिन इसके पीछे राज़ ये है कि हम कामयाब तब होंगे जब हम उपयोगी बनेंगे। आज जब नारी हर क्षेत्र में अपनी शक्तियों व विशेषताओं का उपयोग कर रही है तो पुरुषों से सम्मान उसे स्वतः प्राप्त होने लगा है।

**जब तक महिलायें स्वयं के प्रति स्वयं ही जागृत नहीं होंगी, तब तक उनकी समाज में सम्मान की लड़ाई अधूरी ही रहेगी। नारी में वो शक्ति है जो समाज के संकीर्ण विचारधारा को भी समाप्त कर सकती है, लेकिन शर्त ये है कि वो पहले अपने सत्य स्वरूप और शक्ति स्वरूप को पहचाने। उसकी अपनी परिभाषा म-ममता,**

**हि-हिम्मत, ला-लज्जा है। अगर वो इन सभी गुणों से परिपूर्ण हो जाए, तो आज वो बहुत ही आगे बढ़कर औरों को भी आगे बढ़ा सकती है। नारी अगर अपने बच्चों को, अपने बेटों को भी नारी शक्ति से परिचित करवाए तो वो भी अपनी बहन के साथ फर्क या भेदभाव नहीं करेगा और बचपन से ही अपनी बहन को देवी या शक्ति रूप में देखना शुरू करेगा। नारी अपने नारीत्व में रहे, अपने स्वमान में रहे, अपनी मर्यादा में रहे, पुरुष बनने की होड़ में न जाए तो उसे आज के समाज में भी देवी के रूप में ही देखा जाएगा और उसका सम्मान किया जाएगा। नारी, नारी के गुणों को स्वयं में धारण करे, पुरुष के कदम पर कदम न रखे, ऐसा करके अपने नारीत्व की रक्षा करने से उसके स्वमान की रक्षा स्वतः होगी।**



**अम्बाला कैंट।** सर्व धर्म सम्मेलन में विभिन्न धर्म गुरुओं की उपस्थिति में हरिद्वार से आये महामंडलेश्वर विवेकानंद जी महाराज राजयोगिनी ब्र.कु. प्रीति को सम्मानित करते हुए।



**डालटनगंज-झारखण्ड।** झारखण्ड के प्रथम विधानसभा अध्यक्ष इंदर सिंह नामधारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रजनी।



**वार्शी-महा।** सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् उस्मानाबाद सांसदीय मतदार संघ के सदस्य रविंद्र गायकवाड को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संगीता तथा ब्र.कु. मीराबाई। साथ हैं ब्र.कु. अल्का तथा अन्य।



**शुजालपुर-म.प्र.।** विधायक जसवन्त सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रेवती तथा ब्र.कु. वीका।



**नवापारा-राजिम(छ.ग.)।** मकर संक्रान्ति के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में महावीर इंटरनेशनल क्लब की अध्यक्ष मधु पारिख को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नारायण तथा ब्र.कु. पुष्पा।



**नगर-भरतपुर(राज.)।** गणतंत्र दिवस के अवसर पर राजकीय बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में प्रधानाचार्या दर्शना चावला को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. हीरा बहन।

## गंगा तट पर लिया गया चरित्र निर्माण का संकल्प

**फर्रुखाबाद-बीबीगंज।** ब्रह्माकुमारीज के लाईट हाउस सेवाकेन्द्र द्वारा मेला श्री रामनगरिया गंगातट पांचालघाट फर्रुखाबाद में आयोजित 'चरित्र निर्माण प्रदर्शनी' के उद्घाटन कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू ने कहा कि यदि मानव का स्वास्थ्य या धन चला गया तो कुछ भी नहीं गया, लेकिन अगर चरित्र चला गया तो समझो सबकुछ चला गया। श्री श्री 108 जयदेवानन्द सरस्वती योगी जी महाराज,

वह उत्थान की ओर जाएगा। चरित्र के निर्माण के लिए उम्र की कोई सीमा नहीं होती। उप जिलाधिकारी अमित आसेरी ने कहा कि आज का मानव, मानव से नहीं वस्तुओं से प्रेम करता है। इसलिए मानव में मानवता नहीं है, प्रेम नहीं है। यही विश्व के विनाश का कारण है। ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष अरुण प्रकाश तिवारी ददुआ ने कहा कि सत्संग के बिना विकास हो नहीं सकता। अतः हमें संत स्वभाव के लोगों



ब्र.कु. मंजू, महामण्डलेश्वर जयदेवानन्द सरस्वती योगी जी महाराज, जिलाधिकारी भानू प्रसाद, उप जिलाधिकारी अमित आसेरी, ब्राह्मण समाज अध्यक्ष अरुण प्रकाश तिवारी ददुआ, सूफी संत पप्पन मिया, ब्र.कु. गिरिजा व अन्य।

महामण्डलेश्वर, ब्र.कु. मंजू ने कहा कि यदि हमने अपने मन तथा इन्द्रियों को वश में कर लिया तो यही योग होगा। अपर

का संग करना चाहिए। सूफी संत पप्पन मिया ने कहा कि यह गंगा का घाट बहुत ही श्रेष्ठ है। हमने एवं अन्य मुस्लिम लोगों ने गंगा के घाट पर ही नमाज एवं बुजु की है। न जाने कितने सन्तों ने गंगा के स्पर्श से ही अपनी आराधना प्रारम्भ की है। गुरुद्वारा प्रमुख गुरुवचन सिंह ज्ञानी ने कहा कि यहाँ दिये जा रहे ज्ञान के द्वारा हमारे मन में, कर्म में तथा वृत्ति में ऐसा परिवर्तन होगा जिससे सारा जीवन ही एक प्रकाश के समान हल्का हो जाएगा। ब्र.कु. गिरिजा ने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई। मंच का कुशल संचालन दीपिका त्रिपाठी ने किया। ब्र.कु. सुरेश चन्द्र गोयल ने सभी का धन्यवाद एवं ब्र.कु. रंजना ने स्वागत किया। इस मौके पर शहर के कई गणमान्य लोगों सहित संत महात्मायें उपस्थित थे।

**एडवोकेट सुरेन्द्र सामवंशी ने कहा कि हम ग्रन्थों में पढ़ते हैं कि जब ब्रह्मा घोर तपस्या कर रहे थे तो उस समय उनके मुख से एक ही शब्द निकला 'ओंकार' जिसने ब्रह्माण्ड की रचना की। आज यहाँ हमें ये चरितार्थ होते दिख रहा है। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने कठिन तपस्या कर इस संस्था की स्थापना की। यह 'ओंकार' शब्द ही मोक्ष देने वाला है।**

जिलाधिकारी भानू प्रसाद ने कहा कि चरित्र निर्माण अध्यात्म का प्रथम चरण है। जो समाज जितना चरित्रवान होता है उतना ही

## जवानों के लिए तनाव मुक्ति कार्यक्रम

**मथुरा-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा सी.आर.पी.एफ. 16 बटालियन के जवानों के लिये आयोजित 'तनाव मुक्ति शिविर' में ब्र.कु. कमल बहन, नारनौल ने कहा कि आज समाज में हम सभी कार्य करते-करते कहीं ना कहीं तनाव का अनुभव करते हैं। उन्होंने कहा कि जब एक स्विच ऑन करते ही कमरे का अंधेरा दूर हो जाता है, तो इसका अर्थ हुआ कि अंधेरे का कोई अस्तित्व नहीं है। उसी प्रकार जब हमारे जीवन से ज्ञान और खुशी खत्म हो जाते हैं तो तनाव की अनुभूति होती है। उन्होंने तनाव से निकलने की विधि बताते हुए कहा कि आज हम दिल से सभी से माफी मांगें और सभी को दिल से माफ कर दें,

जिससे हम हल्के हो जायेंगे और हमारे जीवन से तनाव दूर हो जायेगा। साथ ही उन्होंने राजयोग का अभ्यास प्रतिदिन सुबह-शाम करने को कहा। अपने जीवन का हिस्सा बनायें। इससे आपकी दिनचर्या भी आसान होगी। इसके पश्चात् उन्होंने सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। इस

- » ऑफिसर्स तथा 250 जवानों ने लिया लाभ
- » राजयोग मेडिटेशन द्वारा की अनुभूति
- » तनाव मुक्त रहने की दी गई टिप्स



सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम ने कहा कि आज जीवन की भाग दौड़ में हम स्वयं की पहचान को भूल गये। जिससे हमारे जीवन में तनाव ने जगह बना ली। उसे दूर करने के लिए राजयोग मेडिटेशन को अवसर पर कंपनी कमाण्डेंट विवेश शर्मा, डिप्टी कमाण्डर संतरा कुमारी, असिस्टेंट कमाण्डर बबीता कुमारी, असिस्टेंट कमाण्डर अमित कुमार सहित 250 जवान उपस्थित रहे।

## आपके शब्दों में ही आपकी सुरक्षा



कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए डी.आई.जी. साहब। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. अनुज, ब्र.कु. छाया तथा अन्य सी.आर.पी.एफ. ऑफिसर।

**बिलासपुर-उसलापुर(छ.ग.)।** विचार हमारे जीवन में खास महत्व रखते हैं। यही विचार हमें सुरक्षित या असुरक्षित होने का भाव देते हैं। उक्त विचार शांति सरोवर में सी.आर.पी.एफ. के जवानों के लिए आयोजित एक दिवसीय शिविर में दिल्ली से आये राजयोगी ब्र.कु. अनुज ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि आखिर सुरक्षित होने का अर्थ क्या है? हम किस प्रकार स्वयं को सुरक्षित कर सकते हैं? उन्होंने बताया कि यदि आपको किसी शब्द का उपयोग करना हो तो उस शब्द को किस प्रकार से उपयोग कर रहे हैं ये आप पर निर्भर करता है। कोई उसी शब्द को सकारात्मक लेते हैं

तो कोई नकारात्मक लेते हैं और कोई साधारण भी लेते हैं। इस प्रकार उपयोग के आधार पर पता चलता है कि व्यक्ति की ऊर्जा कैसी होगी। यही प्रदर्शित करता है कि आप कितने सुरक्षित हैं। उन्होंने आगे कहा कि हमें सकारात्मक विचारों को

माना गया है, किन्तु वह एक ही हैं, निराकार ज्योतिर्लिंग। जब हम उनसे अपनी बुद्धि की तार जोड़ते हैं तो हम भी सकारात्मक ऊर्जा से भर जाते हैं और इसी क्रिया को राजयोग कहा जाता है। इसके पश्चात् सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई गई। तत्पश्चात् डी.आई.जी. साहब ने आयोजन की भूरी भूरी प्रशंसा करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था अच्छा कार्य कर रही है। यहां आने से शांति की अनुभूति होती है। मन स्वस्थ एवं आनंदित हो जाता है। अंत में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया ने संस्था की गतिविधियों से अवगत कराया।

- आपकी सुरक्षा का पैमाना - आप शब्दों का प्रयोग किस भाव से कर रहे हैं
- अपनी सकारात्मक ऊर्जा को बनाये रखने के लिए परम स्रोत के साथ जुड़ें

उत्पन्न करने के लिए सकारात्मक ऊर्जा के स्रोत से जुड़ना होगा जो केवल एक परमपिता शिव परमात्मा हैं। जिन्हें अलग अलग धर्मों में अलग अलग नाम से पुकारा व

## 'मेरा देश मेरी शान अभियान' का छतरपुर में शुभारंभ



सेवाकेन्द्र पर अभियान का उद्घाटन करते हुए जिला पंचायत अध्यक्षा कलावती अनुरागी, दैनिक छतरपुर भ्रमण समाचार पत्र के प्रधान सम्पादक हरिप्रकाश अग्रवाल, ब्र.कु. प्रशान्ति, ब्र.कु. शैलजा व अन्य।

**छतरपुर-म.प्र.।** भारत देश की विविधता व अनेकता में एकता के कारण ही सारे विश्व के लिए ये आकर्षण का केन्द्र बना हुआ है और यातायात विभाग के माध्यम से सारा विश्व भारत में आकर शिक्षा ले रहा है। उक्त व्याख्यान मुम्बई से आई ब्र.कु. प्रशांति ने छतरपुर पुलिस कंट्रोल रूम स्थित कॉन्फ्रेंस हॉल में सभा के समक्ष व्यक्त किये। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक तिलक सिंह ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए कहा कि इस प्रकार के कार्यक्रम की वर्तमान समय में पुलिस महकमे को अत्यंत आवश्यकता है। साथ ही उन्होंने कहा कि ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम युवा पुलिस सेनानी को उनके कार्य के प्रति कर्तव्य निष्ठ बनाने में सहायक हैं। इस मौके पर रक्षित निरीक्षक योगेन्द्र सिंह प्रमुख रूप से उपस्थित रहे। ब्रह्माकुमारीज के शिपिंग, एंविएशन एवं टूरिज़्म प्रभाग द्वारा 'मेरा देश मेरी शान अभियान' चलाया जा रहा है। जिसका लक्ष्य विश्व के कोने कोने तक भारत की महान संस्कृति और सभ्यता का परचम लहराना है। अभियान में मुख्य वक्ता के रूप में मुम्बई की ब्र.कु. प्रशांति, ग्वालियर से ब्र.कु. ज्योति, आशीष एवं जय भाई शामिल रहे। ग्वालियर से आई ब्र.कु. ज्योति ने सभा को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया।

### शहर में अभियान के द्वारा विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम का आयोजन

- ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के पावन धाम सेवाकेन्द्र से अभियान का शुभारंभ
- पुलिस कंट्रोल रूम का कॉन्फ्रेंस हॉल
- पं. देवप्रभाकर शास्त्री इंजीनियरिंग कॉलेज
- केन्द्रीय विद्यालय, छतरपुर

अभियान के अंतर्गत शहर के केन्द्रीय विद्यालय छतरपुर में 'रिचार्जिंग टेक्निक' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस मौके पर विद्यालय प्राचार्य विशन सिंह राठौर सहित समस्त स्टाफ मौजूद रहे। उसके पश्चात् पं. देवप्रभाकर शास्त्री इंजीनियरिंग कॉलेज में कार्यक्रम रखा गया जिसमें ब्र.कु. आशीष ने विद्यार्थियों को मोटीवेट करते हुए उन्हें जीवन का लक्ष्य कैसे निर्धारित



करें विषय पर प्रकाश डाला। साथ ही ब्र.कु. प्रशांति ने मेडिटेशन के अभ्यास द्वारा स्मरण शक्ति वृद्धि करने के उपाय सुझाये। अंत में कॉलेज प्राचार्य जे. सोनी ने कार्यक्रम की प्रशंसा की। अभियान के साथ छतरपुर से ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. कल्पना, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. ओमप्रकाश अग्रवाल एवं ब्र.कु. धीरज उपस्थित रहे।