

## विश्व में राजयोग को पहुंचाया ब्रह्माकुमारीज़ ने - मुख्यमंत्री योगी



राजयोगिनी दादी जानकी से मुलाकात करते हुए माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ।

**लखनऊ-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज़ के 'गुलज़ार उपवन-रिट्रीट सेंटर' के शिलान्यास समारोह में **माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ** ने ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी का लखनऊ में स्वागत करते हुए कहा कि मन एक साधन है जो हमारे

सामने हैं। उन्होंने दादी की अनेकों दिव्य सेवाओं के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि मूल्य किसी भी राष्ट्र की वास्तविक सम्पत्ति है। आज पूरे विश्व में योग के भारतीय विज्ञान की मांग है। ब्रह्माकुमारीज़ जैसे संगठनों ने योग को जन-जन तक ले जाने के लिए

**उ.प्र., स्वतंत्र देव सिंह, राज्य प्रमुख, भाजपा व राज्यमंत्री, स्वतंत्र प्रभार, परिवहन एवं पोर्टफोलियो** सहित अनेक गणमान्य हस्तियां उपस्थित रहीं। इस रिट्रीट सेंटर का उद्देश्य मूल्य आधारित समाज बनाने के लिए जन-जन को राजयोग मेंडिटेशन सिखाना है।

**राजयोगिनी ब्र.कु.आशा, निदेशिका, ओ.आर.सी., गुरुग्राम** ने लखनऊ में ईश्वरीय सेवाओं के विस्तार पर खुशी व्यक्त करते हुए वहाँ पर ब्रह्माकुमारीज़ के ईश्वरीय सेवाओं की यात्रा के प्रारंभ के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि आज वह बीज एक वृक्ष बन गया है।

**स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. राधा** ने कहा कि आज हम डॉक्टर बना सकते हैं, वकील तैयार कर सकते हैं, इंजीनियर बना सकते हैं, लेकिन इंसान में ईसानियत की खुशबू



'गुलज़ार उपवन' के शिलान्यास का अनावरण करते हुए मुख्यमंत्री योगी आदित्य नाथ, राजयोगिनी दादी जानकी व ब्र.कु. राधा।

डाल उसे देवता बनाना, यह कार्य केवल परमात्मा ही कर सकते हैं और वे ही यह कार्य ब्रह्माकुमारीज़

द्वारा करा रहे हैं। और यहाँ इस कार्य को और गति मिलेगी। इस अवसर पर माउण्ट आबू के

मधुरवाणी ग्रुप के कलाकार भी दिव्य संगीत के साथ समारोह को जीवंत बनाने के लिए मौजूद थे।

### तनाव-मुक्ति के लिए राजयोग विद्या ही कारगर- उप मुख्यमंत्री दिनेश शर्मा

**लखनऊ-उ.प्र.।** 'गुलज़ार उपवन' का शिलान्यास विशाल जनसमूह की उपस्थिति में दादी जानकी, उप मुख्यमंत्री डॉ. दिनेश शर्मा, विधायी एवं न्याय मंत्री बृजेश पाठक, जल शक्ति मंत्री डॉ. महेन्द्र सिंह, ग्रन्ना विकास एवं चीनी मिल मंत्री सुरेश राणा, ब्र.कु. राधा तथा अन्य गणमान्य लोगों द्वारा नारियल फोड़कर

#### लखनऊ में 'गुलज़ार उपवन' का शिलान्यास

किया गया। इस अवसर पर **उप मुख्यमंत्री डॉ. दिनेश शर्मा** ने कहा कि दादी जानकी के दर्शन और उनकी वाणी सुनकर मुझे स्वर्गिक सुख की अनुभूति हो रही है। दादी ने दो शब्दों में सारे जीवन का सार 'सदा कैसे खुश रहें' हमें बता दिया, यह बहुत बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि राजयोग ही वह विद्या है जो मनुष्य को तनाव मुक्त रखती है। दूसरों के लिए कार्य करो तो प्रसन्नता रहती है। उन्होंने राधा दीदी की लगन और अथक सेवा की सराहना करते हुए



'गुलज़ार उपवन' का शिलान्यास करते हुए उप मुख्यमंत्री डॉ. दिनेश शर्मा, ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. विजया, ब्र.कु. आशा, निदेशिका, ओ.आर.सी., दिल्ली तथा अन्य।

पूरा सहयोग देने का वायदा किया। **जल शक्ति मंत्री डॉ. महेन्द्र सिंह** ने दादी की महिमा करते हुए कहा कि लखनऊ में बाग तो कई हैं पर उपवन कोई नहीं था, वह कमी अब पूरी हो रही है। उन्होंने आशा जताई कि यह केन्द्र श्रेष्ठ चरित्र की निर्माण-शाला साबित होगा। **ग्रन्ना मंत्री सुरेश राणा** ने कहा कि जो भी इस राजयोग प्रशिक्षण केन्द्र में आएगा उसे अपने हर प्रश्न

का उत्तर अवश्य मिलेगा। उसके जीवन से अवसाद मिट जाएगा। मैं इस संस्था से जब से जुड़ा हूँ, मेरे जीवन में बहुत सकारात्मक परिवर्तन आया है। मुझे विश्वास है कि लखनऊ में बन रहा यह केन्द्र पूरे विश्व में अपना नाम रोशन करेगा। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. विद्या, ब्र.कु. प्रभा तथा ब्र.कु. मोहन ने अपने विचार रखे। कार्यक्रम का सफल संचालन राजयोगिनी ब्र.कु. मनोरमा, प्रयागराज ने किया। उ.प्र. संगीत अकादमी की बच्चियों ने मनोहारी स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया तथा माउण्ट आबू से आये मधुर वाणी ग्रुप के ब्र.कु. सतीश तथा ब्र.कु. नितिन ने कई मधुर गीतों की प्रस्तुतियों से सबका मन मोह लिया।

### सदा खुश रहो और खुशियां बांटो... - दादी जानकी

ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने समारोह में उपस्थित होने तथा मुख्यमंत्री के साथ-साथ ब्रह्माकुमारीज़ दिव्य परिवार के सदस्यों से मिलने की खुशी जाहिर की। उन्होंने सभी से सदा आत्मिक स्थिति में रहने को कहा। साथ ही कहा कि ब्रह्माकुमारी होने का अर्थ है सत्यता, दिव्यता, पवित्रता, विनम्रता और मधुरता रूपी पाँच गुणों का जीवन में होना। दादी ने सबको आशीर्वाचन देते हुए कहा कि 'सदा खुश रहो और खुशियां बांटो।' सबसे बड़ी कमाई धन कमाना नहीं, बल्कि खुश रहना है।

बंधन या स्वतंत्रता का कारण हो सकता है, जो इसके उपयोग पर निर्भर करता है। ब्रह्माकुमारी बहनों ने आम आदमी को आसान तरीके से राजयोग सिखाया है। वे मनुष्य को देवता बनाने का कठिन कार्य कर रही हैं। दादी जानकी जी यौगिक जीवन की भारतीय परंपरा का जीता-जागता उदाहरण हैं और इसके फायदे आज पूरे विश्व के

बहुत महान कार्य किया है। प्रत्येक भारतीय को इस कार्य पर गर्व महसूस करना चाहिए। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ को इस कार्य में और भविष्य में किये जाने वाले किसी भी कार्य और प्रयासों में सरकार की ओर से पूर्ण सहयोग प्रदान किये जाने का आश्वासन दिया। इस दिव्य शिलान्यास समारोह में **आधुतोष टंडन, कैबिनेट मिनिस्टर,**

### सकारात्मक और रचनात्मक कार्यों में आगे आये युवा: दादी

**शांतिवन-आबू रोड।** एल.सी.ओ.वाई., युवाओं के स्थानीय सम्मेलन के 15वें संस्करण का उद्घाटन शांतिवन के कॉन्फ्रेंस हॉल में किया गया। 'एल.सी.ओ.वाई.-इंडिया' एक वार्षिक कार्यक्रम है जिसे युनाइटेड नेशन्स फ्रेमवर्क कन्वेंशन द्वारा जलवायु परिवर्तन और इसके युवा-निर्वाचन क्षेत्र को आधिकारिक तौर पर मान्यता प्राप्त है, जिसे वाय.ओ.यू.एन.जी.ओ. (यंगो) कहा जाता है। इस अवसर पर **प्रभोजोत सोदी, सीनियर कोऑर्डिनेटर, यूएनडीपी, इंडिया** ने ब्रह्माकुमारीज़ के प्रयासों और दुनिया भर में इसकी उपस्थिति की प्रशंसा की। उन्होंने कहा कि हमारे अच्छे कार्य हमें प्रेरित करते हैं और बेहतर जीवन के लिए चीजों को बदलने का साधन मिलता है। **राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका** ने सभी प्रतिभागियों को सकारात्मक और रचनात्मक कार्यों को उमंग के साथ करने के लिए प्रेरित किया। **आकाश वशिष्ठ, एडवोकेट, सुप्रीम कोर्ट ऑफ इंडिया एवं सेक्रेटरी ऑफ द सोसायटी फॉर**



राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी के साथ कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए अतिथिगण।

**द प्रोटेक्शन ऑफ एन्वायरनमेंट एंड वायो डायवर्सिटी** ने आंकड़े दिए कि पर्यावरण किस तरह से आपदा की ओर बढ़ रहा है। साथ ही पृथ्वी पर

### त्रिदिवसीय कार्यक्रम में लगभग दो सौ युवाओं ने भाग लिया

इसके प्रभाव को कम करने और एक स्थायी भविष्य की ओर जाने के लिए युवाओं को पहल करने और व्यक्तिगत जिम्मेदारी लेने का आह्वान किया। **राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीज़** ने कहा कि मानसिक प्रदूषण सभी प्रदूषण और नकारात्मकता का बीज है। युवाओं को केवल यह उम्मीद नहीं करनी चाहिए कि सरकार या अन्य अधिकारी जादुई रूप से हमारी दुनिया को बदल देंगे, बल्कि दैनिक विचारों, कार्यों और निर्णयों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए जो पर्यावरण पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। **राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका** ने कहा कि हम सभी को पर्यावरण के प्रति अधिक से अधिक जागरूक होने और करने की आवश्यकता है। **राजयोगिनी ब्र.कु. जयन्ती, यूरोप स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका** ने वीडियो के माध्यम से अपनी शुभकामनायें दीं। **ब्र.कु. शिविका** ने सभी का स्वागत किया तथा **ब्र.कु. सुप्रिया** ने कार्यक्रम का संचालन किया।



## परमात्मा से मिलन का सिर्फ एक और एक ही स्थान...!!!

मनुष्य जो शांत होकर एकाध घंटे के लिए रोज़ बैठ जाये तो अंतर का द्वार खुलने लगता है। परंतु मनुष्य बोर होकर कहता भगवान कहाँ बैठ गये हैं? क्यों कोई उसे दृढ़ नहीं पाते? इस बोरियत भरे उलझन के अंधकार के भंवर में उलझ जाता है और थक जाता है। और फिर कुछ आगे उसे दिखाई नहीं देता..., उसे कटीब से कटीब जगह, मिलने का स्थान का पता ही नहीं, और ना ही उसे उसका ख्याल भी आता।



- डॉ. कु. गंगाधर

एक प्राचीन कथा है कि भगवान को अकेले-अकेले मजा नहीं आया, इसलिए उसने सृष्टि का सृजन किया। एक के बाद एक करके अनंत जगत बन गया। कल-कल करती नदियां बनीं तो ये जहाँ जाकर मिलती हैं उस सागर का सृजन हुआ। छोटे-मोटे पर्वत बने और असंख्य प्रकार के वृक्षों और वनौषधियों का निर्माण हुआ। अनेक प्रकार के पक्षी, फूल, प्राणियों, जंतुओं... इस तरह पूरा जगत बन गया।

कहीं पर भी कोई उपद्रव नहीं था। हरेक अपनी प्रकृति के अनुरूप जीवन जी रहे थे। भगवान को कोई भी प्रकार की चिंता और परेशानी नहीं थी, परंतु जैसे ही उसने मनुष्य का सृजन किया, उपद्रव बढ़ने लगा। हर रोज़ सुबह हुई और कोई शंका हुई और कोई न कोई फरियाद या समस्या लेकर परमात्मा के द्वार पहुंच जाता। धीरे-धीरे सुबह से शाम तक चौबीस ही घंटे ये उपद्रव चलने लगा। इसीलिए भगवान ने भी व्यथित होकर सर्व देवों को बुलाया और सलाह मांगी कि एक ही तरह की परेशानी से बचने के लिए मुझे क्या करना होगा?

किसी ने कहा, 'मनुष्य जहाँ न पहुंच सके, ऐसी जगह जाकर बैठ जाओ। हिमालय पर्वत सबसे सलामत जगह है। गौरी शंकर की हिमाच्छादित चोटी पर वो कभी भी नहीं पहुंच सकेंगे।' - तो परमात्मा ने कहा, 'मुझे ख्याल है कि कोई तेनसिंह और हिलेरी वहाँ भी पहुंच जायेंगे।'

दूसरे एक देवता ने कहा, 'तो फिर पैसिफिक महासागर में पाँच माइल जितनी गहराई में जाकर बैठ जाओ, तो वहाँ कोई नहीं पहुंच सकेगा।' तो परमात्मा ने कहा, 'आपको अभी भी खबर नहीं है, वहाँ पर भी कोई न कोई वैज्ञानिक पहुंच जाएगा।' चंद्र और तारा पर कोई जगह दृढ़ कर बैठने की भी किसी ने सलाह दी। ... तो परमात्मा ने वहाँ पर भी कोई पहुंच जाएगा ऐसी शंका व्यक्त की। हरेक देवता ने अपनी-अपनी रीति से नई-नई जगह बताई लेकिन मनुष्य के उपद्रवी स्वभाव से परिचित परमात्मा ने कहा कि, मनुष्य शायद कोई जगह ऐसी नहीं छोड़ेगा जहाँ वो सोचे और पहुंच न सके।

आखिर में एक अनुभवी और वृद्ध देवता ने कहा, 'तो फिर एक ही जगह बाकी है, आप मनुष्य के अंतर में जाकर बैठ जाओ।' बाहर-बाहर भटकने के उपद्रवी स्वभाव के कारण वो अंदर जाना कभी भी पसंद नहीं करेगा, इसलिए आपके लिए ये एक ही सलामत स्थान है और कहते हैं कि परमात्मा ने सलाह स्वीकार कर ली। तब से आज तक वो प्रत्येक व्यक्ति के अंतरात्मा में ही विराजते हैं। जब भी उसको आना है तो उसके उतरने का एयरपोर्ट मनुष्य का हृदय ही है। एयरपोर्ट हमेशा साफ-सुथरा, समतल और सुरक्षित होना चाहिए। तभी ही वो वहाँ आते हैं। परंतु हृदय रूपी एयरपोर्ट में देखने की या वहाँ परमात्मा के साथ मिलने का मनुष्य की मति में सृजना ही नहीं।

वो सब जगह भटकता है, थक जाये इतनी हद तक प्रयास करता रहता है लेकिन परमात्मा वहाँ हो, तब तो मिले! सिर्फ एक जगह को छोड़ सर्व जगह पर वो दौड़ता रहता है। लेकिन उसे अंदर जाने का एक भी विचार नहीं आता। इसलिए उसको मार्ग भी नहीं मिलता। परमात्मा अंदर है और वहाँ तक पहुंचने का एक ही मात्र मार्ग है और वो है राजयोग मेडिटेशन। राजयोग मेडिटेशन माना मन को बिल्कुल साफ, स्वच्छ, क्लीन और बुद्धि को क्लियर रखना। मनुष्य अगर शांत होकर एकाध घंटे के लिए रोज़ बैठ जाये तो अंतर के द्वार खुलने लगते हैं और परमात्मा कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है, मात्र अनुभूति है। सत्-चित्त और आनंद की अनुभूति है। बाद्य जगत में जितना भी दूर जाते हैं, वस्तुतः परमात्मा से उतना ही दूर होते जायेंगे।

जो सबसे नजदीक है, उसका पता भूल मनुष्य ऐसे ही दूर-दूर भटकता रहता है। कितनी बड़ी विचित्रता और कितनी बड़ी करुणता है! यहाँ आपको हम बताना चाहते हैं कि परमात्मा के मिलने का एड्रेस और स्थान आपके करीब से करीब है। परंतु मनुष्य को उसका ध्यान न होना, सही पता न होना और सही तरीका भी मालूम न होने के कारण वो बाहर ही उसे दृढ़ने की कोशिश में अपने समय को, अपनी शक्ति को खर्च करते-करते थक जाता है। वास्तविकता यह है, परमात्मा ने कहा मैं आपके हृदय में ही विराजित होंगा और वही मेरे मिलने का स्थान है। तभी तो कहते हैं, भीतर का दरवाजा खोल रे मानव, भीतर का दरवाजा खोल। निर्मल मन से निर्मल हृदय को निहार रे मानव जहाँ तुझे सुख, शांति और चैन मिलेगा।

## परचिन्तन, परदर्शन, परदोष रुपी माया को पहचानो और विजयी बनो

हम आत्मयें बाबा के घर में बैठे हैं, बाबा का घर सो मेरा घर। हमारा घर सो बाबा का घर, सदा ही यह भान रहे। जरा भी अभिमान न हो। जहाँ भी जायेंगे, जहाँ भी पाँव पड़ेगे वो भी बाबा का घर हो जायेगा। हमको कोई अपना घर है नहीं, पराये घर में रहते हैं। दुनिया है पराई, पराई से क्या प्रीत! जो अपना मिला है वह ऐसा मिला है, स्वर्ग की बादशाही पीछे मिलेगी पर अभी हम बादशाह बन गये हैं और उस स्वर्ग की बादशाही में नम्बरवार होंगे, अभी हम सभी नम्बरवन हो सकते हैं, इतनी खुली छुट्टी है। भगवान की पढ़ाई ऐसी है जो आज का आया हुआ भी इस पढ़ाई में नम्बरवन जा सकता है,

वण्डर है यह। ऐसा मेरा भाग्यविधाता बाप, तो हमें नशा है - शिवबाबा है वरदाता, ब्रह्मा बाबा है भाग्यविधाता। उसके सिवाए और कोई याद आता ही

**मुझे परिवर्तन होना है, मुझे अपने संस्कारों को शुद्ध, शान्त, श्रेष्ठ, अच्छ, दृढ़ संकल्प से ऐसा बनाना है, तो जैसा है अन्दर संस्कार, वैसा होता है स्वभाव।**

नहीं है, तो हरेक अपना पार्ट देखें। मैं समझती हूँ कि अभी हम बाबा के बच्चों को कोई माया नहीं है। आज से माया खत्म, आज के दिन माया बेचारी पहले मुक्तिधाम

में सदा के लिए जा रही है, आधाकल्प के लिए छुट्टी है। अभी हम लक्ष्मी-नारायण के राज्य में जाने वाले हैं, उसके लिये हम तैयार बैठे हैं। क्या समझा है माया ने! बाकी आजकल जो माया का रूप है, वो सीधे शब्दों में कहें तो परचिन्तन, परदर्शन, परदोष, यह माया जोर से आ रही है। माया बातें सुना-सुना करके उसको अपने वश में करके बैठी है। माया जब अपनी बातें सुनाती है तो बाबा की बातें अच्छी नहीं लगती, बल्कि कहेंगे यह तो सदा ही सुनते हैं। मुझे परिवर्तन होना है, मुझे अपने संस्कारों को शुद्ध, शान्त, श्रेष्ठ, बनाना है और ये दिन माया बेचारी पहले मुक्तिधाम



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

अन्दर संस्कार, वैसा होता है स्वभाव। बाबा ने जो खुशी दी है वो सबको देते चलो। अन्दर से मुस्कुराहट भी तब निकलेगी, जब कोई बात मुश्किल नहीं लगेगी। यह थोड़ा मुश्किल है, ऐसा सोचा तो सदा के लिए मुस्कुराहट दूर हो जायेगी। एकदम स्वीट बनना है तो बनो होली, प्यार से सुनो बाबा की बोली और खाओ टोली।

## ज्वालामुखी योग होगा तो अंत में चेहरा और चलन स्वतः सेवा करेंगे



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

हम सभी सारा दिन कहते हैं मेरा बाबा, इसमें जितना मेरापन आया है उतना याद सहज और स्वतः रहती है। मेरा बाबा दिल से कहते तो बाबा कभी भूल नहीं सकता। फिर बाबा से हमारे सर्व संबंध हैं और सर्व प्राप्तियां भी हैं, जो भी बाबा से चाहिए वह हमें स्पेशल भी मिल सकता है, क्योंकि अधिकार है। जो अधिकार रखकर याद करते हैं, उन्हें भूलना मुश्किल है। जैसे शरीर चलते-फिरते याद रहता है, ऐसे जिसने बाबा को दिल से मेरा बनाया है उन्हें याद स्वतः रहती है। आजकल बाबा अमृतवले के

योग की रिजल्ट चेक कर रहे हैं। बाबा ने देखा कि अभी बच्चों का योग साधारण है, इसलिए बाबा ने कहा बच्चे ज्वालामुखी योग करो। ज्वालामुखी योग अर्थात् लाइट-माइट दोनों शक्तियां इमर्ज हों। जैसे सूर्य में लाइट भी है तो माइट भी है। जब सूर्य उदय होता है तो रोशनी हो जाती है, फिर उसकी किरणों से

बल्ब में पावर नहीं होती और लाइट पावरफुल नहीं तो उसमें कोई काम नहीं कर सकते। तो आत्मा लाइट रूप है लेकिन उस लाइट पर कोई छाया आ गई तो पावर नहीं। कोई भी व्यर्थ संकल्प की छाया उसे ढक देती है। मैं सर्वशक्तिवान बाप का बच्चा मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, यह स्मृति ही किरणें बन जाती

हमारी शकल ऑटोमेटिकली चेंज हो जायेगी और जो हमें देखेगा वह अनुभव करेगा कि इनकी किरणों द्वारा मुझे शक्ति मिल रही है। योग में कभी बाबा से मिलन भी होता है, कभी रूहरिहान होती है, कभी दिल का हाल-चाल सुनाते हैं लेकिन ज्वालामुखी योग का अर्थ है लाइट-माइट स्वरूप होकर, मैं उस स्मृति स्वरूप में बैठूँ। अमृतवले तो ऐसा योग होना ही चाहिए, जितना ज्वालामुखी योग जमा होगा उतना यह चेहरा और चलन सेवा करेंगे। अभी समय ऐसा आ रहा है, जब चारों ओर हलचल बड़ेगी, इसलिए बाबा कहता है अभी से आप अभ्यास करो, समय जितना नजदीक आयेगा तो कोई को 7 दिन का कोर्स करने का भी समय नहीं मिलेगा। उस समय चेहरे व चलन द्वारा अथवा मन्सा द्वारा ही सेवा करनी होगी।

**जितना ज्वालामुखी योग जमा होगा उतना यह चेहरा और चलन सेवा करेंगे। अभी समय ऐसा आ रहा है, जब चारों ओर हलचल बड़ेगी, इसलिए बाबा कहता है अभी से आप अभ्यास करो।**

ताकत भी मिलती है। जैसे सोलर पावर है, उसमें सूर्य की किरणों से ताकत लेते हैं। ऐसे बाबा कहते हैं ज्वालामुखी योग माना लाइट-माइट सम्पन्न शक्तिशाली याद। जब हम अपनी सम्पूर्ण स्टेज पर हैं तो आत्मा में फुल लाइट है। जैसे बल्ब में लाइट तो होती है, लेकिन जीरो पावर के

हैं। तो चेक करना है कि आत्मा लाइट तो है लेकिन उसमें सर्वशक्तियों की माइट कितनी आई है? तो ज्वालामुखी योग में लाइट-माइट दोनों प्रत्यक्ष स्वरूप में होती हैं। सिर्फ सर्वशक्तिवान की बच्ची हूँ यह नहीं, लेकिन वह मेरा स्वरूप है। स्मृति में रहने से स्वरूप बन जायेगा। फिर

## तपस्या सहज तब होगी जब अन्तर्मुखी बन सर्व खामियां खत्म होंगी

तपस्या करने के लिए क्या करना होगा? तपस्या करनी है तो पहले त्यागमूर्त बनो। जो एक बार त्याग हुआ उसमें फिर आंख न डूबे। सम्बन्ध में भी खींच न हो। जब त्यागमूर्त बनते हैं तो ध्यान जाता है, गुणमूर्त भी बनें। एक भी अवगुण न हो। एक होता है अवगुण, दूसरा खामी, तीसरा है कर्म। आसुरी अवगुण कई हैं। वैर, बदला, ईर्ष्या, गुस्सा करना यह बड़े अवगुण हैं। खामी किसे कहेंगे? बड़ा अवगुण नहीं है लेकिन खामी है। खामी खास होती है परचिन्तन से, जो स्वचिन्तन नहीं करने देती। खामी की बड़ी लिस्ट है। चेक करो - अन्दर कौन-कौन सी खामी है। नाउम्मीदी की खामी भी बड़ी नुकसानकारक है। मेरी इनसे बनती नहीं है, यह खामी है। खामी देही-अभिमानि बनने नहीं देती है। क्या करूँ, यह मेरा स्वभाव है, मुझे खुशी नहीं होती है, यह खामी है। सुस्ती है,

अलबेलापन है, यह खामी है। जब चाहें खायें, सोयें, उठे - यह खामी हैं। यदि खामियां रह जायेंगी तो तपस्या कैसे होगी! इसलिए बाबा कहते हैं अन्तर्मुखी बनो। पहले ये गुण धारण करो तो अवगुण



दादी प्रकाशमिणी, पूर्व मुख्य प्रशासिका

**विश्व को आज शान्ति की ज़रूरत है। विश्व में शान्ति फैलाने वालों में ही अगर कमी होगी तो यह काम कौन करेंगे। अब विश्व की ऐसी हालत देख रहे हैं तो अभी तपस्या नहीं करेंगे तो कब करेंगे!**

खत्म हो जायें लेकिन कोई खामी भी न रह जाए। इधर की बात उधर करना, उधर की बात इधर करना, छोटी बात को लम्बी करना, लम्बी बात है उसे स्पष्ट न करना, यह सब खामियां हैं। पूरी महसूसता न होना भी खामी है। खामी अर्थात् खराबी। दाल में कुछ काला है। तो अन्दर चेक करके अपने आपको साफ स्वच्छ बनाना है। खामियां

मर्यादा को पालन करने नहीं देती हैं। ज्ञान मार्ग में आने से पता चलता है कि हमारे में कितनी खामियां हैं। ज्ञान का अभिमान, सेवा का अभिमान आने से खामियां दिखाई नहीं पड़ती हैं। देही अभिमानि स्थिति से, बाबा

तपस्या करनी है, अब नहीं करेंगे तो कब करेंगे। कल्प-कल्प की बाजी है। ऐसा न हो धर्मराज के सामने पश्चाताप करना पड़े। कयामत के पहले बाबा से पूरा कर्मा लेकर शान्ति, सुख, बेहद का वर्षा लेकर शान्ति फैलानी है। जिसमें कोई भी खामी होगी तो वो शान्ति नहीं फैला सकते। तो सदा ध्यान रखना है कि हम ऐसा कोई कर्म नहीं करें, जो वातावरण अशान्त हो जाए। विश्व को आज शान्ति की ज़रूरत है। विश्व में शान्ति फैलाने वालों में ही अगर कमी होगी तो यह काम कौन करेंगे। अब विश्व की ऐसी हालत देख रहे हैं तो अभी तपस्या नहीं करेंगे तो कब करेंगे! अब माया के तूफानों से फ्री होकर, संकल्प-विकल्प से भी मुक्त होकर तपस्या करो। सर्वगुण, सब कलायें भरने के लिए अवगुण, खामी व कमी को समाप्त करो।

की याद से सूक्ष्म चेक करने से पता चलता है कि मेरे में क्या-क्या खामी हैं। किसी-किसी में अवगुण व खामी नहीं होती लेकिन थोड़ी कमी हो सकती है। घबराहट होना - यह भी कमी है। कहेंगे बाबा ने पहले क्यों नहीं बताया तपस्या करना है। हम गृहस्थी हैं, काम धन्धे वाले हैं, ऐसे संकल्प उठाना यह कमी है। अब बाबा का ऑर्डर मिला है



# नया साल, नई चेतना के साथ

अभी-अभी दिवाली आई भी और गई भी। घर को साफ-सुथरा करके चमका दिया। हर वर्ष की तरह अलमारी के खानों और लेंटर को भी साफ-सुथरा कर दिया। जो भी पुराना, आउटडेटेड लगा, वो सब भंगार में दे दिया। पूर्व वर्ष में जो अच्छा लगता था, ये सोचकर कि इस वर्ष वो काम में आयेगा, लेकिन वो काम में नहीं आया और उसे भी हमने निकालकर भंगार में फेंक दिया।

बीते वर्ष के विक्रम संवत के कैलेण्डर को भी दीवार से उतार कर नये कैलेण्डर को वहाँ स्थापित कर दिया। मोबाइल पर शुभेच्छा के मैसेज की भीड़ ने मोबाइल को जाम कर दिया और अलार्म बजने लगा बीप...बीप..., स्पेस नहीं है। तो चित्रात्मक पोस्ट को हमने डिलीट कर दिया। आज के दौर में मोबाइल का न चलना एक क्षण भी हमारे अनुकूल नहीं होता। जैसे कि हम अपंग हो गए हों। अपने मोबाइल इंस्ट्रूमेंट को हल्का करने के लिए हमने कई सारे पोस्ट्स को डिलीट कर दिया। घर में थोड़े दिन पड़े हुए सब्जी, फल, जो उपयोग बिना पड़ा रहता है, तो

पार करके खतरे की घंटी बजाकर निर्देश देने वाला कोई सिस्टम नहीं है। जैसे बाह्य रीति से भौतिक दुनिया में जिसे डिलीट या अपडेट किये बिना नहीं चलता, उसे हम व्यवस्थित करते हैं। लेकिन अपने भीतर भरे हुए कचरे के प्रति साक्षी भाव की दृष्टि रखकर, ऊब जाने पर भी उस कचरे को साफ नहीं करते। हमारे मन के अंदर किसी के प्रति नफरत, घृणा भाव, शत्रुता, ईर्ष्या आदि वाला जाला जो पड़ा रहता है, जो हमें भी दुःखी करता, हमें भी अशांत



करता और दूसरों को भी हमसे अशांति के वायब्रेशन्स पहुंचते, उसे साफ करना या डिलीट करना बहुत जरूरी है। जिसे टेक्नोलॉजी की भाषा में डिलीट, रीचार्ज, रीलोड और रिफ्रेश करना कहते हैं। जैसे भौतिक तकनीक में कोई दोष है, उसे निकालने और उसे सुरक्षित रखने के लिए एंटी वायरस का उपयोग

अन्य की खुशी की सिद्धि को ईर्ष्या के रूप में अनुभव करते हैं, किसी व्यक्ति के प्रति नफरत भाव या अनबन को हम समाकर रखते हैं तो स्वयं को ही जीने का मजा नहीं आयेगा। कई बार परिवार में सबकुछ होते हुए भी, अकारण ही हल्कापन या आरामदेह स्थिति नहीं रहती। इसका मतलब यह है कि 'समथिंग इज रॉन्ग विद यू'। तो ऐसी परिस्थिति में आत्म-मंथन और आत्म-दर्शन करें। आप स्वयं को झाँक कर स्वयं में बैठे वायरस के रूप में नफरत, ईर्ष्या के रहस्य को समझ, प्रेरणादायी बनकर सकारात्मक फाइल को डाउनलोड कर लें।

एक कहानी भी है, एक चील को अपनी मौत सामने दिखाई दी। उसके पीछे बहुत सारे पक्षी पड़े थे। उसने सोचा, मेरे पीछे पड़े सारे पक्षी, बाज मुझको घेरकर मार डालेंगे। वो तेजी से ऊंचाई पर उड़ने लगा, लेकिन इस विचार में, भय के कारण उसके उड़ने की रफ्तार धीमी हो गई। इतने में ही उसके मन में एक त्वरित विचार आया, 'मेरी कहाँ इन पंखियों से शत्रुता है, वे मुझे मार इसलिए डालेंगे क्योंकि मेरी चोंच में मांस का टुकड़ा है। मेरे लिए मेरी मौत का कारण वो मांस का टुकड़ा है ना कि वे पक्षी।' ऐसा विचार तुरंत चील को आया और उसने मांस का टुकड़ा चोंच से ज़मीन पर फेंक दिया। और सारे पंखी मांस के टुकड़े के पीछे चले गये। चील को उसकी समझ और ज्ञान ने बचा लिया। इसी तरह अपने अंदर फेंक देने जैसा, जीवन को बर्बाद कर देने वाले ऐसे अनिष्ट विचार या महत्वकांक्षाएँ हों जो अपनी मुक्त, श्रेष्ठ व उर्ध्व उड़ान में बाधा रूप होती हो, तो उसे समझकर हमें छोड़ देना चाहिए। जो अभी-अभी दिवाली गई, दिवाली माना ही अंधकार को दूर कर प्रकाश को अपने जीवन में फैलाने का पर्व। सिर्फ दीया जलाकर रोशनी करना, ये तो प्रतीकात्मक है। सही रूप में तो अंतर के अंधकार को निकालकर प्रकाश को प्रगटाना है। स्वच्छता अभियान का प्रारंभ अपने अंतरमन से करना है। जैसे घर में अगर सफाई नहीं करें तो थोड़े दिनों में ही धूल जम जाती है और उसकी सफाई करनी पड़ती है, मोबाइल में भी डिलीट कर स्पेस करते हैं, उसी तरह अपनी खुद की सेल्फी लेकर दुःख, अशांति देने वाली बातों को, विचारों को डिलीट कर देना चाहिए। फिर देखो नया वर्ष ही नहीं, बल्कि जिन्दगी ही जीने जैसी लगेगी।

आप सब समझ ही गये होंगे कि हमारे मन को अस्थिर करने वाले कौन-कौन से विचार और भावनायें अंदर हैं, उन्हें डिलीट करना कितना जरूरी है। अब नये साल को महज एक महीना ही बाकी है। तो ऐसी अनावश्यक चीजों को डिलीट करके वहाँ अपने लक्ष्य और सुकून देने वाले श्रेष्ठ विचारों को स्पेस दें और अपने जीवन को जीयें। ●●●

**मोबाइल में स्टोरेज की स्पेस के लिए अनावश्यक डिलीट करना पड़ता है .....हम अपने दिल और दिमाग में कितने पुराने-पुराने संग्रह किये बैठे हैं! नया साल: डिलीट, रीचार्ज, रीफ्रेश और एंटी वायरस का उनाला।**



उसकी दुर्गन्ध फैल जाती है और हम उसे फेंक देते हैं। लेकिन हमने अपने दिमाग और दिल में नकारात्मकता को आभूषण की तरह सेफ डिपॉजिट में सम्भाल कर रखा है। कठिनाई की बात यह है कि मोबाइल या कोई भी गैजेट, प्लांट में क्षमता से ज़्यादा है तो सिस्टम तुरंत हमें बीप-बीप करके अलार्म देती है, सायरन देती है कि इसे खाली करो, स्पेस नहीं है। ये इस तरह हमें सचेत करता है। शरीर में भी मापदंड, उष्णता या ब्लड प्रेशर के अंक के ऊपर-नीचे होने पर भी डॉक्टर तुरंत हमें सचेत करता है। ऐसे समय पर हमें तुरंत उसको अपडेट करके, उसको डिलीट करना होता है, माना तुरंत कचरे का निकास करना होता है। लेकिन अपने मन में रहा हुआ कचरा गटर के रूप में रूपांतरित होकर उसमें से ओवर फ्लो होता है। लेकिन यहाँ भयजनक अंक को

करते हैं। ठीक वैसे ही अपने मन को शांत, स्थिर और खुशमिजाज रखने के लिए एंटी वायरस को अपलोड करके रिफ्रेश और रीचार्ज करते हैं? अगर नहीं तो समय पर वो हमारे मन, मस्तिष्क और कर्म में वो वायरस हैकर के रूप में कार्य कर लेगा। हमारी उम्दा स्थिति से विचलित होकर उस तरह बन जायेगा जैसे हम 'पायरेटेड सॉफ्टवेयर' यूज करते हैं। पायरेटेड सॉफ्टवेयर में वायरस का अटैक होता है। तो हमारे वैज्ञानिकों ने स्थूल और सूक्ष्म सिद्धान्तों को ध्यान में रखकर गैजेट्स को बनाया है। जिसको हम फॉलो करते हैं तो वे अलार्म देते हैं, लेकिन हम अपनी स्वयं की सिस्टम की अवेहेलना करते हैं।

डिलीट या रिफ्रेश करने के संकेत वाली कोई व्यवस्था न हो, किन्तु जब अशांति, तनाव के कारण व्यग्रता महसूस करते हैं,



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** महामहिम राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद के भुवनेश्वर में प्रथम आगमन पर गुलदस्ता भेंट कर उनका स्वागत करते हुए ब्र.कु. लीना दीदी। साथ हैं ब्र.कु. विजय, ब्र.कु. प्रफुल्ल, मधु बहन तथा संयुक्ता बहन।



**राँची-झारखण्ड।** राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुर्मू को भाई दूज के अवसर पर तिलक लगाते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला।



**नवरंगपुर-ओडिशा।** दीपावली कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कलेक्टर एवं जिला न्यायाधीश अजीत कुमार मिश्रा, सब-कलेक्टर भास्कर रड़तो, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. नीलम तथा अन्य गणमान्य लोग।



**जयपुर-वैशाली नगर।** दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में भाजपा प्रदेशाध्यक्ष सतीश पूनिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुषमा।



**कूच बेहर-प.वंगाल।** सबसाची चक्रवर्ती, फिल्म अभिनेता, टॉलीवुड एंड बॉलीवुड को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सप्पा। साथ हैं ब्र.कु. बानी तथा ब्र.कु. स्वपन।



**बोध गया-बिहार।** दीपावली के शुभ अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. प्रतिमा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**फिल्लौर-पंजाब।** पुलिस एकेडमी में 'स्ट्रेस फ्री लाइफ' विषय पर ब्र.कु. राजकुमारी ने सभी को सेमिनार कराया। सेमिनार में उपस्थित रहे एस.पी. जसविंदर सिंह, डी.एस.पी. तेजपाल सिंह, डी.एस.पी. वीरेन्द्र सिंह तथा एस.पी., डी.एस.पी.।



**कुल्लू-हि.प्र.।** वरिष्ठ नागरिक दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं एच.पी.एम.सी. चेरमैन राम सिंह, ब्र.कु. गौरव, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. संध्या तथा पूर्व मंत्री सत्य प्रकाश ठाकुर।



## ध्यान रहे, जब यहाँ से जाऊं तो कोई गाँठ साथ न जाये

कभी-कभी जीवन में ऐसी सीन आती हैं, जहाँ हम बिल्कुल सही थे। जहाँ हमने उस रिश्ते में बिल्कुल सही एनर्जी दी, जहाँ हमारा व्यवहार बिल्कुल परफेक्ट था। जहाँ हमने मेहनत भी बिल्कुल परफेक्ट की, फिर भी सफलता नहीं मिलती। चाहे वो काम में सफलता हो, चाहे वो रिश्ते में सफलता हो, दूसरी ओर कोई दिखता है जिसने ज़्यादा कुछ नहीं किया था, लेकिन उसको सफलता मिलती रहती है। फिर मन विचलित हो जाता है कि मैंने इतना किया फिर भी मुझे रिजल्ट नहीं मिला। और उन्होंने कुछ नहीं किया और किसी किसी ने तो गलत भी किया, और फिर भी उनको सफलता मिली। तो मन परेशान हो जाता है। इसलिए ज्ञान हमेशा सामने रखना है। आत्मा अपने साथ दो चीज़ें लेकर आती है, संस्कार और कर्म। क्योंकि वो ही दो चीज़ें हैं जो आत्मा में रिकॉर्ड हो रही हैं। कर्म मतलब, हमारी हर सोच कर्म है। हमारा हर बोल वो कर्म है। हमारा हर व्यवहार वो कर्म है। कर्म मतलब क्या, जो एनर्जी मैंने क्रियेट की, तो वो एनर्जी मैंने थॉट में क्रियेट

की, एनर्जी मैंने बोल में क्रियेट की, एनर्जी मैंने व्यवहार में क्रियेट की। कोई भी एनर्जी जो मैंने क्रियेट की, वो किसने क्रियेट की? मैं कौन? आत्मा ने। तो जिसने क्रियेट की, आत्मा में रिकॉर्ड की। तो मैंने आपके बारे में अगर कुछ सोचा, बोला नहीं, लेकिन सोचा, जैसे हमने सोचा तो वो कहाँ रिकॉर्ड हो गया? आत्मा में। इसलिए हमारा हर कर्म रिकॉर्ड हो रहा है, आत्मा में। अगर हमने 30 सेकण्ड बैठकर एक नया सोचा कि अगर वो सीन वापिस आया तो हम कैसे प्रतिक्रिया करेंगे, तो हमने क्या किया सिर्फ सोच के? एक नया रिकॉर्डिंग क्रियेट किया। तो मेरी हर थॉट, हर वर्ड, हर एक्शन आत्मा में रिकॉर्ड हो रहा है। कई बार हम कुछ लोगों से कुछ नहीं कहते, हम गलत व्यवहार नहीं करते, लेकिन हम अन्दर ही अन्दर सोचते ही जाते, सोचते ही जाते, चलता ही जाता है। वो ऐसे नहीं करना चाहिए था, उसको ऐसे नहीं करना चाहिए था। बात करने का तरीका नहीं आता है, जब देखो कोई मुझे बोलकर चला जाता है। ये आत्मा में रिकॉर्ड हो रहा है। एक

क्षण आयेगा, ये सीडी क्या होगी? प्लेयर से निकल जायेगी। आत्मा शरीर छोड़ेगी, क्या जायेगा साथ? हर चीज़ जो उस पर रिकॉर्ड हो गई थी। तो इसलिए जब भी मन दूसरों के बारे में कुछ ऐसा-वैसा सोचे तो उस मन को प्यार से बैठकर बोलना, क्या बोलेंगे? मन के साथ एक प्यारा सा रिश्ता बनाना होता है। और साथ में बैठकर बोलता जाये कि उसने ऐसा किया, ऐसा किया, तो हम उसको प्यार से रोक कर क्या बोलते हैं? क्या बोलते हैं? अगर कुछ भी जवाब नहीं आ रहा, तो अपने आप को कहना उनकी गलतियों की वजह से परेशान नहीं होना, मुझे अपना भाग्य नहीं बिगाड़ना है। मान लीजिए, मुझे कल किसी ने कुछ कहा, कल सुबह-सुबह कह दिया, या सुबह-सुबह ठीक से बात नहीं की। मैंने सोचा मेरी रेस्पेक्ट नहीं की। मैं पूरा दिन सोचती गई, सोचती गई। ऐसा किया, ऐसा किया, मैं रात तक सोचती गई, रिकॉर्डिंग होती गई। रात को मुझ आत्मा ने शरीर छोड़ दिया। वो तो रह गई ना पिछे। क्या गया मेरे साथ? मेरे साथ गई वो सारी गलत सोच जो

रिकॉर्ड हुई थी। सारी चली गई मेरे साथ। फर्स्ट डे पर जो जन्म-पत्री बनेगी ना, वो उस पर असर आने वाला है। हर दिन ऐसा जीना है, जैसे अगर हम अभी शरीर छोड़ें, तो हमारी जन्म-पत्री नेक्स्ट कैसी बनने वाली है? तो चित्त कैसा रहेगा। पता थोड़े ही कौन सी मिनट पर जाना है। मान लीजिए किसी ने मेरे से बात करनी छोड़ दी और मेरी आत्मा में वो रिकॉर्ड हो गया तो फिर मेरी सीडी में क्या गया? उनके साथ रिश्ते में गाँठ। दूसरी आत्मा ने भी शरीर छोड़ा, अपनी रिकॉर्डिंग क्या लेकर गयी? रिश्ते में गाँठ। ले गयी ना! तो दूसरे की सीडी पर भी क्या गई गाँठ। मेरी सीडी में रिकॉर्डिंग इन्होंने मेरे साथ गलत किया। इनकी सीडी पर रिकॉर्डिंग इन्होंने मेरे साथ गलत किया। रिकॉर्डिंग हो गई, हम आगे चले गये। फिर मेरी ड्रेस अलग, उनकी ड्रेस अलग। और फिर एक दिन सामने-सामने आये। चाहे वो सामने-सामने सड़क पर था, चाहे वो सामने-सामने ऑफिस में था, चाहे वो सामने-सामने दोस्तों में था। चाहे वो सामने-सामने परिवार में था। लेकिन

जब हम सामने-सामने आये तो कुछ-कुछ ऐसा होने लगा कि हमने फिर क ह न। शुरु किया कि इनको मेरे से प्रॉब्लम क्या है? आता है किसी को ऐसा थॉट? मैंने ऐसा किया क्या है इसको? जब देखो मेरे साथ गलत बात करते हैं, जब देखो मेरे साथ गलत व्यवहार करते हैं। जब देखो मेरे काम में विघ्न डालते हैं। इनको मेरे साथ प्रॉब्लम क्या है? तो क्या प्रॉब्लम है इनको? वो पिछली बार वाली छोटी सी बात, जो खत्म नहीं की थी। जब वो जानते थे कि हम और वो कौन हैं, तो उसको खत्म करना इज़ी था। अब, जब वो सामने आ जायेंगे तो हमें यही नहीं पता कि वो कौन हैं? यही नहीं पता कि हुआ क्या था? हमें यही नहीं पता कि गाँठ क्या पड़ी थी? तो उसको क्लीन करना थोड़ा-सा मुश्किल हो जाता है। क्लीन तो अभी भी होगा। वो तो आज हमें करना ही करना है। लेकिन अगर पहले कर देते तो? तो चित्त कैसा जाता साफ।



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

## मन का मौन होना सीखें

कभी-कभार मौन में संवाद स्थापित करना प्रारंभ करो। अपने मित्र का हाथ थामे मौन बैठ जाओ। बस चांद को देखते हुए चांद को महसूस करो और आप दोनों शांति से इसे महसूस करो। और देखना, संवाद घटेगा... सिर्फ संवाद ही नहीं, बल्कि घनिष्ठता घटेगी। आपके हृदय एक लय में धड़कने लगेंगे। आप एक ही तरह



कम से कम अपने मित्रों के साथ, अपने परिवार के साथ या अपने सहयात्रियों के साथ कभी-कभार मौन में बैठो। गपशप मत किये चले जाओ। बात करना बंद करो और सिर्फ बाहरी ही नहीं, भीतरी बातचीत भी बंद करो। अंतराल रखो। बस बैठ जाओ, कुछ मत करो, एक दूसरे के लिए उपस्थिति मात्र बन जाओ। और शीघ्र ही आप संवाद का नया ढंग पा लगे और वही सही ढंग है।

का अवकाश महसूस करने लगेंगे। आप एक ही तरह का आनंद महसूस करने लगेंगे। आप एक दूसरे की चेतना पर आच्छादित होने लगेंगे। वह घनिष्ठता है। बिना कुछ कहे आपने कह दिया, और वहाँ किसी तरह की गलतफहमी नहीं होगी।

### स्वयं विचार कीजिये

1. इतना कुछ होते हुए भी, शब्दकोश में असंख्य शब्द होते हुए भी मौन होना सबसे बेहतर है।
2. दुनिया में हज़ारों रंग होते हुए भी सफेद रंग सबसे बेहतर है।

3. खाने के लिए दुनिया भर की चीज़ें होते हुए भी उपवास शरीर के लिए सबसे बेहतर है।
4. पर्यटन के लिए रमणीक स्थल होते हुए भी पेड़ के नीचे ध्यान लगाना सबसे बेहतर है।
5. देखने के लिए इतना कुछ होते हुए भी बंद आँखों से भीतर देखना सबसे बेहतर है।
6. सलाह देने वाले लोगों के होते हुए भी अपनी आत्मा की आवाज़ सुनना सबसे बेहतर है।
7. जीवन में हज़ारों प्रलोभन होते हुए भी सिद्धान्तों पर जीना सबसे बेहतर है।

इंसान के अंदर जो समा जाये वो 'स्वाभिमान' और जो इंसान के बाहर छलक जाये वो... सभी मनुष्यात्माओं ने इसका अनुभव जरूर किया होगा

### 'मौन की महत्ता'

एक मछलीमार कांटा डाले तालाब के किनारे बैठा था। काफी समय बाद भी कोई मछली कांटे में नहीं फँसी, ना ही कोई हलचल हुई, तो वह सोचने लगा कि कहीं ऐसा तो नहीं कि मैंने कांटा गलत जगह डाला है, यहाँ कोई मछली ही न हो! उसने तालाब में झाँका तो देखा कि उसके कांटे के आसपास तो बहुत सी मछलियाँ थीं। उसे बहुत आश्चर्य हुआ कि इतनी मछलियाँ होने के बाद भी कोई मछली फँसी क्यों नहीं! एक राहगीर ने जब यह नज़ारा देखा तो उसने कहा, लगता है भैया, यहाँ पर मछली पकड़ने बहुत दिनों बाद आए हो! अब इस तालाब की मछलियाँ कांटे में नहीं फँसती। मछलीमार ने हैरत से पूछा, क्यों, ऐसा क्या है यहाँ? राहगीर बोला, पिछले दिनों तालाब के किनारे एक बहुत बड़े संत ठहरे थे। उन्होंने यहाँ मौन की महत्ता पर प्रवचन दिया था। उनकी वाणी में इतना तेज था कि जब वे प्रवचन देते तो सारी मछलियाँ भी बड़े ध्यान से सुनतीं। यह उनके प्रवचनों का ही असर है कि उसके बाद जब भी कोई इन्हें फँसाने के लिए कांटा डालकर बैठता है तो ये मौन धारण कर लेती हैं। जब मछली मुँह खोलेंगी ही नहीं तो कांटे में फँसेगी कैसे! इसलिए बेहतर यही होगा कि आप कहीं और जाकर कांटा डालो। परमात्मा ने हर इंसान को दो आँख, दो कान, दो नासिका, हर इन्द्रिय दो ही प्रदान की है। पर जिहवा एक ही दी, क्या कारण रहा होगा? क्योंकि यह एक ही अनेकों भयंकर परिस्थितियाँ पैदा करने के लिए पर्याप्त है। संत ने कितनी सही बात कही कि जब मुँह खोलेंगे ही नहीं तो फँसोगे कैसे! अगर इन्द्रिय पर संयम करना चाहते हैं तो इस जिहवा पर नियंत्रण कर लें, बाकी सब इंद्रियाँ स्वयं नियंत्रित रहेंगी। यह बात हमें भी अपने जीवन में उतार लेनी चाहिए। एक चुप सौ सुख।

पूरे विश्व में बचत की वृत्ति को प्रेरित करने के लिए एक विशेष दिवस भी माना गया है। जिस तरह से विश्वभर में आर्थिक मंदी का वातावरण छाया, बड़ी-बड़ी अर्थव्यवस्थाएँ हिल गईं, उस दौर में लोग समझ गए कि जिन्होंने बचत की वो बच गए। बचत एक वृत्ति है। इसे कंजूसी न समझा जाए। खैर, हमारा विषय आर्थिक चिंतन का नहीं है, लेकिन बचत की वृत्ति जरूर रखिए। बचत का संबंध केवल धन से नहीं है। धन के अलावा जिंदगी में दो चीज़ें और बचाएँ - परिवार और समय। इन दोनों को बचत की वृत्ति से जोड़ें। बचत का अर्थ ही है कुछ ऐसा महत्वपूर्ण वर्तमान में बचा लेना जो किसी रूप में

भविष्य में काम आए। तो समय की बचत करिए। हो

**धैर्य,  
अपनापन  
व करुणा  
से बचाएँ  
परिवार**

सकता है एक दिन ऐसा आए कि आपके पास समय न हो। इसी तरह अपने परिवार को भी बचाइए। हमारे शास्त्रों में कहा गया है

धन तो कमाइए ही, पर आपकी कमाई परमात्मा भी होना चाहिए। जिंदगी के एक मोड़ पर केवल धन काम नहीं आता, कुछ और की भी जरूरत पड़ती है। कमाने के बाद मनुष्य खर्च भी करता है, तो सेवा खर्च करिए। कमाने व खर्च करने के बाद व्यक्ति जब कुछ बचाता है तो धन के साथ परिवार भी जरूर बचाइए। बाकी सब बचत बेकार होगी, यदि परिवार नहीं बचाया। परिवार बचाना हो तो अपने भीतर धैर्य, अपनापन और करुणा उतारिए। छोटा सा अभ्यास प्रतिदिन करिए कि मैं अपने परिवार में धैर्य नहीं छोड़ूंगा, मेरे घर को बिखरने नहीं दूंगा। परिवार की बचत में यह मंत्र बड़ा मददगार होगा।

## ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

### कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - डॉ. 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 ड्रापर (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



**ओमशान्ति मीडिया**



**लुधियाना-पंजाब।** अलायंस ऑफ सिक्ख ऑर्गेनाइजेशन्स द्वारा गुरुनानक देव जी के 550वें जन्मदिवस पर पंजाब एग्रीकल्चर युनिवर्सिटी लुधियाना के डॉ. मनमोहन सिंह ऑडिटोरियम में आयोजित 'इंटरफेथ ग्लोबल समिट' में उपस्थित हैं अकाल तख्त साहिब जयदेव ज्ञानी हरप्रत सिंह, राजयोगिनी ब्र. कु. अनोता, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका, ब्रह्माकुमारीज चण्डीगढ़, ज्युडिश स्कॉलर केविन एरिस्टाइड, भारत के मुख्य इमाम डॉ. इमाम उमर अहमद इलयासी, निकोलस वरीलैड, डायरेक्टर, तिवतन सेंटर, न्यू यॉर्क, फादर अजीत वैत्रिक, सेक्रेट्री टू बिशप, दिल्ली तथा अन्य गणमान्य लोग।



**पंचमढ़ी-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज के समाज सेवा प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र. कु. संध्या को मोमेंटो देकर सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में सीमा सहस्र बल के कमाण्डेंट अशोक देव, ब्र. कु. विमला, दिल्ली, ब्र. कु. रूपा, ब्र. कु. नमन तथा अन्य।



**शांतिवन-आबू रोड।** शांतिवन की कार्यक्रम प्रबंधिका राजयोगिनी ब्र. कु. मुन्नी दीदी के ईश्वरीय अलौकिक जीवन के पचास वर्ष पूर्ण होने पर उन्हें वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स लंदन द्वारा सम्मानित करते हुए वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स लंदन के प्रतिनिधि डॉ. ब्र. कु. दीपक हरके। साथ हैं राजयोगिनी दादी जानकी, ब्र. कु. हंसा, डॉ. ब्र. कु. सुवर्णा, ब्र. कु. संजय तथा ब्र. कु. उषा।

**पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को**

## नये साल में, मन में नवीनता का निर्माण

कहा जाता है आप जिस चीज पर ज़्यादा ध्यान देते हैं, वह बढ़ती जाती है। ये प्रायः सकारात्मक और नकारात्मक दोनों के लिए होता है। इसलिए मन का सही उपयोग नये वर्ष में कुछ नया करने को प्रेरित करेगा।

जैसे हम कहते हैं कि मैं बूढ़ा नहीं होना चाहता, या मैं इस रिश्ते में नहीं रहना चाहता, या मैं बीमार नहीं होना चाहता हूँ, इसका अर्थ यह हुआ कि आप यही चाहते हैं, तभी आप इसको बार-बार कहते हैं। इस तरह का रोना हम बार-बार रोते हैं। आप जो नहीं चाहते हैं, उस पर आप जितना अधिक जोर देते हैं, उतना ही वह बढ़ता चला जाता है। अभी तक जो चीजें आपने नापसंद की हैं वही शायद आज आपके साथ हैं। इसका भाव तो यही हुआ ना कि आप जिन चीजों पर ध्यान देते हैं वे और बढ़ती हैं, और आपके जीवन में स्थायी हो जाती हैं। एक गहरी बात अपने जहन में बिठा लें कि आप जो कुछ भी बोलते हैं, वो प्रतिज्ञा हो जाती है अपने आप। जैसे कोई भी शब्द आपके मुंहसे निकला नहीं कि वो प्रतिज्ञा होना ही है पक्का। उदाहरण - जैसे

आपने कहा मैं हमेशा यूथ दिखना चाहता हूँ, तो उसका पिक्चर आपके अन्दर आ चुका होता है। आप किसी न किसी ऐसे व्यक्ति का चित्र अपने अन्दर लेकर चल रहे होते हैं तथा वैसी ही कल्पना कर खुश हो रहे होते हैं। बस यहीं से आपके युवा बनने की शुरुआत हो चुकी होती है। एक बात विशेष ध्यान देने की यह है कि जो भी बात आप कहें, वह हमेशा वर्तमान काल में ही हो। जैसे मैं हूँ, मेरे पास है, मैं खुशहाल हूँ आदि। यदि आप भविष्य के शब्द बोलेंगे, जैसे मेरे पास होगा, जैसा चाहिए वैसा मिलेगा। तो यह अनिश्चयता है। तो आपको जीवन में निश्चित करना है। सकारात्मक बोल के इस नये वर्ष की नवीनता में हर दिन की शुरुआत कुछ अच्छे वाक्यों से करें। जैसे मैं खुश हूँ, मैं शान्त हूँ, मैं आनंद में हूँ, मेरा हर रिश्ता मेरे अनुसार है। मुझे सबकुछ मिला है। मैं जीवन के हर पहलू से संतुष्ट हूँ। मेरे लिए सबकुछ कल्याणकारी है। ऐसा कहते हुए आगे बढ़ते जाना है। और नये साल में जीवन को और मन को नया बनाना है।



**जबलपुर-भंवरताल(नेपियर टाउन)।** दीपावली पर महामण्डलेश्वर स्वामी अखिलेश्वरानंद जी महाराज को ईश्वरीय सौगात व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र. कु. भूमि तथा ब्र. कु. वर्षा।



**कोटा-विज्ञान नगर(राज.)।** भजन सम्राट अनुप जलोटा के सेवाकेन्द्र में आगमन पर उनका स्वागत व सम्मान करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र. कु. उर्मिला।



**खोरधा-ओडिशा।** सेवाकेन्द्र के 35वें वार्षिकोत्सव पर दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में विधायक ज्योतिन्द्र नाथ मित्र, भाजपा नेता कालू चरण खण्डेइतराय, ब्र. कु. अनुराधा तथा अन्य।



**फरीदाबाद से.21।** होली चाइल्ड पब्लिक स्कूल फरीदाबाद में टीचर्स को 'इंटरपर्सनल रिलेशनशिप एंड मैडिटेशन' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र. कु. ज्योति।



**तोशाप-हरियाणा।** दीपावली के अवसर पर आयोजित श्री लक्ष्मी, श्री सरस्वती तथा श्री गणेश की चैतन्य झाँकी के साथ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र. कु. मंजू।

**ओमशान्ति मीडिया वर्ग प्रहेली-03(2019-2020)**

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		

**ऊपर से नीचे**

1. प्रतीक्षा, विनाश का छोड़कर... इन्तज़ाम करो (4)
2. किसी की... मुझपे पड़े ना पड़े, देखना (3)
3. ताली, हाथ की हथेली (4)
4. कविता, पद्यरचना (2)
5. अमीर, जागीरदार, धनाढ्य (4)
10. दैत्य, राक्षस, पिशाच (3)
11. ...झगमुई की बातें नहीं करनी हैं (4)
13. नाव, नैया (2)
15. तुच्छ वस्तुएं, कितनी ऊँची मंजिल है, कहाँ... कहाँ शिवबाबा की याद (4)
16. विनाश, नष्ट, समाप्त (2)
18. ज्ञान प्राप्त करना, अनुभव प्राप्त करना (3)
20. सूक्ति, कथन, मुहावरा (4)
22. नमस्कार, अभिवादन, अभिनंदन (3)
24. तेज, तीक्ष्ण, कठोर (3)
25. सेना, लश्कर (2)

**बाएं से दाएं**

1. परीक्षा, जांच, आजमाइस (4)
3. जितना कलंक लगता है उतना तुम... बनते हो (5)
6. विष, हलाहल (3)
7. अपना... मन-धन सब सफल करना है, शरीर (2)
8. पशु, असभ्य, जीव (4)
9. प्रतिज्ञा, वचन देना, प्रण लेना (2)
11. ...तुम्हारी ओ प्यारे भगवन (3)
12. ...बट वन, क्रिश्चियन साध्वी (2)
14. पुरुष, ...से नारायण बनना है (2)
15. मुकाम, आश्रय, ठहराव (3)
17. समस्या, आपदा, विपत्ति (4)
19. गाना, ऊख (2)
21. नाता, सम्बन्ध (2)
23. कोमल, सुकुमार, कमजोर (3)
25. असली लोहा, मजबूत, पक्का (3)
26. पचाना, विचार सागर मंथन करके ज्ञान को... करना है (3)
27. जो कभी हारता न हो, अजेय (5)



**मोतिहारी-बिहार।** नगर के गांधी आश्रम में 20वें सर्वधर्म गांधी पूजनोत्सव में मूल्यां को पुनः स्थापित करने के सेवा कार्य के लिए ब्र. कु. विभा को सम्मानित करते हुए आयोजक संस्था के संस्थापक ताकेश्वर प्रसाद।



**दिल्ली-इंद्रपुरी।** विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर विभिन्न अस्पतालों के डॉक्टर्स एवं सरगंगाराम हॉस्पिटल के डॉक्टर्स को राजयोग का महत्व बताने के पश्चात् सभी डॉक्टर्स सहित डॉ. चन्द्रकान्ता को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र. कु. गायत्री। साथ हैं ब्र. कु. अभिनव।





**सीतापुर-सिधौली(उ.प्र.)**। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् सांसद कौशल किशोर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रश्मि।



**बैंगलूरु-कर्नाटक।** बी.एन.एम. इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, बनशंकरी, सेकण्ड स्टेज, बैंगलूरु द्वारा आयोजित 'सृष्टि संभ्रमा 2019' द अर्थ मदर फेस्टिवल में ब्रह्माकुमारीज के 'ग्रीन इंडिया क्लीन इंडिया प्रोजेक्ट' के अंतर्गत समाज के हर वर्ग को प्रकृति संरक्षण के प्रति जागरूक करने एवं विभिन्न योगदानों हेतु स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मेघा को 'प्रकृति मित्र अवार्ड' से सम्मानित करते हुए पुनाती श्रीधर, आई.एफ.एस., फिन्सिपल चीफ कंज़रवेटर ऑफ फॉरेस्ट एंड हेड ऑफ फॉरेस्ट फोर्स, नारायण राव आर. माने, ट्यूटी एंड सेक्रेट्री, बी.एन.एम.आई.टी., श्रीमति विजयलक्ष्मी वी., सेक्रेट्री, हेरीटेज क्लब तथा अन्य गणमान्य लोग।



**रीवा-म.प्र.**। कलाकारों के लिए आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में मुख्य अतिथि डॉ. मधु राजेश तिवारी, डिस्ट्रिक्ट कमाण्डेंट को सम्मानित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी तथा राजयोगी ब्र.कु. सतीश, मुख्यालय संयोजक, कला एवं संस्कृति प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज।



**ग्वालियर-सिटी सेंटर।** कृषि विश्व विद्यालय, ग्वालियर एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'नैतिक शिक्षा एवं तनाव प्रबंधन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. पीयूष, दिल्ली, राजयोगी ब्र.कु. समरजीत, मा.आबू, अधिष्ठाता जी.पी. दीक्षित, कृषि विश्वविद्यालय, राजेन्द्र भदौरिया, सी.ई., पी.एच.ई., राजयोगिनी ब्र.कु. चेतना तथा अन्य।



**लोहरदगा-गुमला(झारखण्ड)।** दैनिक भास्कर एवं ब्रह्माकुमारीज के 'एक पेड़ एक जिन्दगी एवं मेरा भारत हरित भारत अभियान' के अंतर्गत किस्को ब्लॉक के कसियादी स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए थाना प्रभारी जगलाल मुंडा, ब्र.कु. आशामानी तथा अन्य।

## छोटे आंवले के बड़े फायदे

**आंवला पेट के रोग दूर करने के साथ ही दिमाग को ठंडक पहुंचाने के लिए भी अत्यंत गुणकारी है। इसके अलावा भी आंवले के कई फायदे हैं। नीचे कुछ आसान और मुख्य रूप से काम आने वाले उपाय प्रस्तुत हैं, आजमा लीजिए।**

● आंवला चाहे हरा हो या सूखा, उसकी कुछ कलियों को पानी में पीसकर चेहरे पर कुछ देर लगाएं। चेहरे के दाग-धब्बे कुछ दिनों के प्रयोग के बाद दूर होंगे।

● आंवले का चूर्ण रात को सोने से पूर्व खाने पर मोशन सही रहता है। कब्ज की शिकायत मिट जाती है। पेट में अजीर्ण, गैस, एसिडिटी हो

रही है, तब भी आंवले की कली नमक लगाकर चूसें, शीघ्र लाभ पहुंचता है।

● आंवले को बेसन के साथ पीसकर उबटन की तरह प्रयोग करने से त्वचा मुलायम बनी रहती है।

● ब्लडप्रेसर, हृदय रोगों में आंवला बहुत फायदा देता है। यह विटामिन-सी का बहुत अच्छा स्रोत है। मसूढ़ों में समस्या हो या दांत का दर्द, एक दो आंवले



की कलियां चूसें।

● आंवले का मुरब्बा और अचार हड्डियों को मजबूत बनाता है। सुबह-सुबह आंवले का मुरब्बा खाने

है। रोजाना एक चम्मच आंवले का रस व एक चम्मच शहद पर्याप्त है।

● जिन लोगों की आंखों के सामने अक्सर अंधेरा छा जाता है, वे दो चम्मच आंवले का

## स्वास्थ्य

से यादाश्त बढ़ती है। डायबिटीज के रोगी आंवले का मुरब्बा न खाएं।

● आंवले के रस में यदि शहद मिलाकर पीते हैं तो डायबिटीज में लाभ पहुंचता

रस एक गिलास पानी में मिलाकर दस-पंद्रह दिनों तक सेवन करें। निश्चित रूप से लाभ मिलेगा।

● सफेद बालों के लिए भी आंवले का चूर्ण या त्रिफला का चूर्ण बहुत गुणकारी है। त्रिफला चूर्ण पानी में भिगो दें। लोहे का पात्र हो तो और भी उत्तम। इस पानी से सिर धोएं। कुछ समय में सफेद बाल काले होने लगेंगे। रूसी या जुएं की समस्या से भी निजात मिज जाएगी।

## डाइट सलाह

## बदलते मौसम में खान-पान में शामिल करें ये 5 चीजें

दिवाली जाने के साथ ही मौसम में बदलाव शुरू हो गया है। दर्द और आंखों में जलन जैसी बीमारियों का शिकार होना पड़ रहा है। यह परेशानी खासकर उन लोगों को ज्यादा होती है जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्युनिटी कमजोर होती है। हम अपनी डाइट में कुछ चीजों को शामिल कर मौसम में बदलाव के कारण होने वाली इन परेशानियों का सामना आसानी से कर सकते हैं।

**1. वेजिटेबल सूप :** सुबह के समय नाश्ते में या लंच में एक कटोरी सब्जियों का सूप जरूर पिएं। इसे बनाने के लिए एक कप पालक, 3 से 4 गाजर, थोड़ी-सी फ्रेंच बीन्स लें। इन्हें बारीक काट लीजिए। इसमें



थोड़ा सा अदरक मिलाएं। अब इसका सूप बनाएं। इसमें थोड़ी काली मिर्च और एक दो लौंग भी डाल सकते हैं। वेजिटेबल सूप में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी होते हैं, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर हमें स्वस्थ रखते हैं।

**2. गुड़ :** इसमें जिंक और सेलेनियम जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। इसमें एंटी एजर्लिक प्रॉपर्टी भी होती है। जिस

वजह से यह श्वास संबंधी समस्याओं के लिए काफी फायदेमंद है। गौरतलब है कि बदलते मौसम में

खासकर अस्थमा के रोगियों को दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। इसलिए इस मौसम में अस्थमा के मरीजों को दिन में गुड़ की एक डेली जरूर खानी चाहिए।

**3. तुलसी और अदरक :** ये दोनों हमारे

शरीर को संक्रमणों से लड़ने के लिए तैयार करते हैं। आप इन दिनों इनमें से किसी एक का भी सेवन कर सकते हैं। दोनों का करेंगे



तो और भी बेहतर रहेगा। तुलसी को रोज की चाय में इस्तेमाल कर सकते हैं। अदरक का इस्तेमाल चाय या बघार में कर सकते हैं।

**4. खट्टे फल :** एक आम धारणा है कि खट्टे फल खाने से सर्दी-जुकाम होता है, जबकि हकीकत में ऐसा नहीं है। अगर खट्टे फल जैसे मौसंबी, नींबू, संतरा,



आंवला, टमाटर, अमरूद आदि के बाद पानी न पिया जाए तो इनमें से कोई भी फल सर्दी-जुकाम नहीं करता है, बल्कि इनमें मौजूद विटामिन-सी तो रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का काम करता है।

**5. ताजा दही या छाछ :** बदलते मौसम में सबसे ज्यादा जरूरी है कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी बनी रहे। ऐसे में वे चीजें मददगार हो सकती हैं, जिनमें अच्छे यानी गुड बैक्टीरिया हों। इसके लिए लंच में ताजा और कमरे के तापमान पर रखा

दही नियमित रूप से शामिल करें (फ्रिज में रखे दही का सेवन बिल्कुल न करें)



हालांकि कुछ लोगों को दही से सर्दी-जुकाम होने की समस्या रहती है, तो ऐसे लोग दही की जगह मट्ठा (छाछ) ले सकते हैं।

**ये तीन काम भी जरूर करें -**

**सुबह की धूप खाइए :** रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में विटामिन-डी की भी अहम भूमिका होती है। 20 से 30 मिनट तक रोजाना सुबह के सूरज की किरणों से आपको पर्याप्त मात्रा में विटामिन-डी मिल जाएगा।

**पर्याप्त नींद लीजिए :** रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए कम से कम 7 घंटे की नींद जरूरी है। नींद के अभाव में तनाव बढ़ता है जिससे शरीर में कोर्टिसोल नामक हॉर्मोन में भी बढ़ोतरी होती है। कोर्टिसोल रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है।

**ज्यादा से ज्यादा पानी पीजिए :** खूब पानी पीजिए। जितना ज्यादा पानी पीएंगे, शरीर के जहरीले तत्व उतने ही बाहर निकलेंगे और आप संक्रमण से मुक्त रहेंगे। प्यास न लगे, तब भी आपको रोजाना दो लीटर का कोटा पूरा करना ही चाहिए।

डॉ. शिखा शर्मा



# नकारात्मक विचार और वातावरण से दूर हो जाएं, सुख दौड़कर आयेगा



मनुष्य के मन में नकारात्मक विचार एवं भावनायें निरंतर आते ही रहते हैं। उसको रोकना मुश्किल होता है। कोई भी नकारात्मक घटना या नकारात्मक व्यक्ति को देखने या सुनने से सकारात्मक व्यक्ति के मन में भी उल्टी विचारधारा प्रस्फुटित होने लग पड़ती है। आपके पड़ोस का होशियार लड़का बारहवीं कक्षा में फेल हो जाता है तो सामान्य विद्यार्थी खुद को 'फेल हो जायेगा' ऐसा विचार आते ही वो हताश हो ही जाता है। आपके मित्र को नींद में अटक आ जाए और उसका काम पूरा हो जाए तो आपका विश्वास भी डगमग हो जाता है और जब आपकी छाती में थोड़ा भी दर्द होते ही आपके अन्दर कम्पन शुरू हो जाती है। इस तरह मन हमेशा नियरेस्ट सर्कल की खराब घटनायें याद कर नकारात्मक विचारों से भर जाता है।

इस तरह के विचारों को आप जितना निकालने का प्रयत्न करेंगे, उतना ही ज्यादा से ज्यादा वो आपको चुभने लगेगा। क्योंकि ये मन बंदर जैसा है। उसको जैसे ही आप मन से बाहर निकालने का प्रयत्न करते हैं, जैसे ही जैसे ज्यादा, और ज्यादा वे विचार हैरान करते हैं। एक बार भगवान ने एक विद्यार्थी को तपस्या से खुश होकर वरदान दिया। जा बेटा, तू जो पढ़ेगा वो तुझे याद रहेगा, किन्तु उस टाइम मन में बंदर को न आने देना। विद्यार्थी खुश हो गया। वो नहा-धोकर पढ़ने बैठा लेकिन मन में बंदर आ गया। वो व्यग्रता से उठकर बाहर बगीचे में जाकर बैठा। लेकिन बंदर तो उसके मन से जाये ही नहीं! अब क्या करना है? वो जहाँ-जहाँ जाता है, बंदर उसका पीछा नहीं छोड़ता। उसने निराश होकर अंत में भगवान को कहा, 'प्रभु, ये वरदान की शर्त वापस ले लो।' भगवान हँस पड़े, 'बेटा, हरेक के मन में बंदर तो है ही, जो न चाहते हुए भी आता ही रहता है। उसका कोई इलाज नहीं है।'

ऐसे विचारों और भावनाओं को रोकने के लिए क्या करें? ऐसी कितनी भावनायें भी नकारात्मक होती हैं। जैसे कि हताशा, निराशा, गुस्सा, धिक्कार, ग्लानि आदि-आदि। वो भी एक बार मन में तो हावी हो ही जाता, उसे निकालना बड़ा मुश्किल होता है। मन में जैसे-जैसे विचारों को दबाते हैं, जैसे-जैसे वो ज्यादा ही ज्यादा हमें घेरते जाते हैं। भावनाओं में भी ऐसा ही होता है। तो उसे निकालने के लिए क्या करेंगे? पहला,

उसे समझकर डिलीट कर दो। दूसरा, उस चक्र से छिटक कर भाग जाओ या तीसरा, मन को कंट्रोल कर उसे भगा दो।

मन उल्टा है, जैसे-जैसे आप विचारों को दबाते जाते हैं, जैसे-जैसे वो ज्यादा से ज्यादा आपको घेरते जाते हैं। और ज्यादा गहराई से घेरते जाते हैं। उसके बदले आप उसे भूलकर सकारात्मक विचारों को मन में आने दें। यह करना मुश्किल हो सकता है लेकिन असम्भव नहीं है। नकारात्मक विचार अंधकार जैसा है, और सकारात्मक विचार उजाले जैसा है। जैसे-जैसे उजाला होता जाता है, अंधकार अपने आप ही दूर होता जाता है। वैसे ही सकारात्मक विचार करने से अपने आप नकारात्मक विचार मंद पड़ जाते हैं। सकारात्मक विचारों का विकास

**मन उल्टा है, जैसे-जैसे विचारों को दबाते हैं, जैसे-जैसे ज्यादा से ज्यादा वे आपको घेरते जाते हैं, और ज्यादा उस सर्कल में घूमते रहते हैं। उसके बदले आप उसे भूलकर सकारात्मक विचारों को मन में लायें। मन को उस सर्कल से निकालने के लिए आध्यात्मिक वाचन या सकारात्मक चिंतन को बढ़ायें। अपने मन में सकारात्मक ऊर्जा भरें और विचारों को क्रियेट करने की आदत डालें।**

करने के लिए जीवन में सच्चा ज्ञान और सूझबूझ को अपनाना चाहिए। जैसे कि आध्यात्मिक वाचन बहुत ही उपयोगी होता है।

बहुत गहरे में उतरकर जाँच करते हैं तो नकारात्मक विचार झूठे होने के कारण पतले और दुबले पड़ते जाते हैं। सजग मन से विचार करते तो नकारात्मक विचार कभी भी पनप नहीं सकते। और जब सजगता होती है, तो नकारात्मकता रूपी दुश्मन प्रवेश ही नहीं कर सकते। जब आप चिंतित हैं, असावधान हैं, तभी उसका बल बढ़ जाता है।

नकारात्मक विचारों से छूटने के लिए मन को दूसरी प्रवृत्ति में लगा दो, जब एक बार आपका ध्यान उससे हट जायेगा, फिर वो

वस्तु या घटना आपको हैरान-परेशान नहीं करेगी। उदाहरण के तौर पर आपका मन गम्भीर बीमारी से, मौत के डर से घबराता हो, तब एक कॉमेडी मूवी चालू कर दो, मन दूसरी तरफ चला जायेगा और हँसते-हँसते नकारात्मक विचार भी बंद हो जायेंगे।

अपने आस-पास का वातावरण या माहौल भी मूड पर गहरा असर डालते हैं। यदि वे नकारात्मक और गम्भीर होंगे तो आपका सकारात्मक मूड बनेगा ही नहीं। उसके लिए सकारात्मक माहौल बनाना जरूरी है।

आपका रूम साफ और व्यवस्थित होगा तो गंदे और नकारात्मक वस्तुओं से भरे रूम से ज्यादा सकारात्मक असर डालेगा। टेबल पर धूल से भरी फाइलों का ढेर और इधर-उधर बिखरे पुस्तक मन को हताश और विचारहीन कर देते हैं। इसलिए रूम और घर को साफ और व्यवस्थित रखें। रूम का टेम्परेचर और ह्यूमिडिटी को शरीर के अनुकूल संतुलित रखें। न बहुत ठंडा, न बहुत गरम। ज्यादा ह्यूमिडिटी मूड को खराब करती है। ऐसा माहौल अपने आस-पास और घर का और हमारे मूड को हमेशा अच्छा रखेगा और मन में अच्छे विचार लायेगा।

रूम में काला रंग मन को सुस्त और हताश कर देता है। भूरा रंग शीतलता प्रदान करता है। सफेद रंग पवित्रता और आध्यात्मिकता की भावनायें पैदा करता है। लाल और पीला रंग मन में उमंग-उत्साह और शक्ति का संचार करते हैं।

साथ-साथ रूम में हल्का-सा शास्त्रीय संगीत या पुराने मधुर गीत बजते रहें तो मन में उमंग-उत्साह बना रहता है और आशा का संचार भी होता है। रूम में सुगंधित परफ्युम भी मन को उत्साह से भर देता है। दीवारों पर कुदरती दृश्य, आध्यात्मिक चित्र या अपने महापुरुषों के चित्र अपनी आंतरिक चेतना को जगाकर सकारात्मक भाव उत्पन्न कर मन को प्रफुल्लित कर देते हैं।

आप दिन के चौबीस घंटों में से एक घंटा अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए निकालेंगे तो आपका मन सकारात्मक ऊर्जा से तरताजा हो जायेगा। हो सके तो सुबह-सुबह घर में शांत और साफ-सुथरे कमरे में बैठकर अपने जीवन के उद्देश्य के प्रति सोचें और नये-नये संकल्प और स्वप्न रचें और उसका चिंतन करें। जिससे आप अपने जीवन में ठहराव के बदले प्रोग्रेसिंग भी रहेंगे, साथ-साथ उमंग-उत्साह भी बना रहेगा। •



**लंदन।** गांधी जयंती के अवसर पर लंदन के हाउस ऑफ कॉमन्स ब्रिटिश पार्लियामेंट में ब्र.कु. रानी को 'गिनीज़ वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड्स तथा भारत की प्रथम आयरन व्हील अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर उपस्थित रहे लॉर्ड रॉमिंदर सिंह रेंजर, सी.बी.ई., ब्रिटिश व्यवसायी सनमार्क के संयोजक, अभिनेत्री ग्रेसी सिंह, उद्योजिका उषाताई काकडे, कल्पना सरोज, अभिनेता संजय कपूर, उद्योजक दीप मरवा, ब्रिटिश ऑफ दक्कीन 2018 परवीन रानी तथा अन्य जानी मानी हस्तियां।



**सिंदखेड राजा-महा।** कोर्ट में 'व्यसन मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. अर्चना। साथ हैं न्यायाधीश ए.एस. सैयद, ब्र.कु. राजेन्द्र, एडवोकेट कोरडे तथा एडवोकेट रामेश्वर मेहेरे।



**धुवनेश्वर-इंदिरा हाउसिंग कॉलोनी(ओडिशा)।** वृद्धजन दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. दीपा मुन्डई, ब्र.कु. लीना, ब्र.कु. दुर्गाेश नंदिनी, ब्र.कु. कल्पना, विधायक डॉ. अरविंद धाली तथा ब्र.कु. विजय।



**छपरौली-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'समय की पुकार-सामाजिक उन्नति का आधार अध्यात्म' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में आदर्श गांव बनाने के उद्देश्य से पचास गांवों के ग्राम प्रधानों को निमंत्रण देकर बुलाया और सम्मानित किया। इस कार्यक्रम में इक्कीस गांव के प्रधान और विधायक नरेन्द्र सिंह, छज्जुपुर दिल्ली सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. बीना, चेरमैन पद के भावी उम्मीदवार योगेन्द्र, बहादुरगढ़ हरियाणा से ब्र.कु. संदीप, ब्र.कु. पिंटू, ब्र.कु. रवि आदि उपस्थित रहे।



**राजसमंद-राज.।** 'हृदय रोग मुक्ति एवं सम्पूर्ण स्वस्थ जीवनशैली' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित हैं नगर परिषद सभापति सुरेश चन्द्र, ब्र.कु. डॉ. वैशाली, डॉ. दिलीप, प्रदीप सेठी, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रवि तथा अन्य।



**न्यू आदर्श नगर-रुड़की(उत्तराखण्ड)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा बी.एस.एम. इंटर कॉलेज, रुड़की में 'जीवन जीने की कला, तनाव मुक्त जीवन, बुद्धि का विकास, जीवनशैली में समय की सही उपयोगिता, नींद या सोने का सही समय' आदि विषयों पर छात्रों का मार्गदर्शन करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी चंद।



## मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

गतांक से आगे... जितनी बार ये उलझती गई, उतनी बार क्या होता है कि आपके डिजीजन सही नहीं निकल रहे हैं। आप इसके अधीन ही होते जा रहे हैं।

वेस्ट ऑफ टाइम, वेस्ट ऑफ मनी, वेस्ट ऑफ एनर्जी। अच्छा, काफी देर के बाद आपको महसूस हुआ कि मेरा प्रतिउत्तर गलत था। थोड़ा-सा अगर मैंने शांति से काम लिया होता तो शायद ठीक हो जाता।

लेकिन अब इगो आ रहा है बीच में, इसलिए अब शांति से बात नहीं कर सकते। क्योंकि अब अगर शांति से बात करूंगा तो सामने वाला क्या कहेगा? आ गया ना लाइन पर। ठीक हो गया ना! विधि यही है कि जब भी कोई घटना प्रतिउत्तर की मांग करती है तो कम से कम थोड़ा शांति से सोचो कि इसे प्रतिउत्तर कैसे देना है। थोड़ा-सा शांति से अगर व्यवहार में आओ, पॉजिटिव व्यवहार करो तो ये घटना उलझेगी या सुलझेगी? और कभी-कभी तो बड़े पहाड़ जैसी बात एक राउंड में ही सुलझ जाती है। तब कई लोग आश्चर्य खाते हैं कि आपने इतना जल्दी कैसे कर लिया। लेकिन बस इतनी ही टैक्निक है। इसीलिए पॉजिटिविटी की आवश्यकता है। नहीं तो वो प्रभाव हमें हर रीति से प्रभावित करता है। हमारी स्वतंत्रता को नष्ट करता है। जो आत्मा स्वतंत्र है, वो स्वतंत्रता को भी खत्म करती है। हम अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त नहीं कर पाते हैं। जब भी मुझे कुछ अभिव्यक्त करना है, जो अभिव्यक्त करना है वो कर नहीं पायेगे। क्योंकि आप

अधीन हो गये, अधीन हो गये तो अब उसके सामने बोलें कैसे? क्या कहेगा वो? तो आपकी स्वतंत्रता गई। और उस कारण

**हमारी स्वतंत्रता को खत्म करने व पॉजिटिव विचारों को खत्म करने की जो बातें हैं, परिस्थितियां, जो भौतिकता है, चीजें हैं और वो किस प्रकार प्रभावित करते हैं उसको भी हम प्रैक्टिकल देखते हैं।**



-डॉ. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

से जो आप करना चाहते हैं, बाहरी प्रभाव से मुक्त होना चाहते हैं, वो भी नहीं हो सकते हैं। और आप अपनी आन्तरिक क्षमता, आन्तरिक संसाधन जो है उसके ऊपर भी आप एप्लाइ नहीं कर पाते हैं। क्योंकि वो भी काम नहीं कर रहे हैं। नहीं तो आत्मा के पास अथाह क्षमता है, अथाह शक्ति है, उसके ऊपर आप आधारित नहीं हो सकते। और फिर धीरे-धीरे और बन्धन में बंधते जाते हैं, आपकी स्वतंत्रता जब खत्म होती है तो परिस्थितियां, व्यक्ति, और जो भौतिकता है वो आपको अपने बंधन में ले आती है। हमारी स्वतंत्रता को खत्म करने व पॉजिटिव विचारों को खत्म करने की जो

बातें हैं, परिस्थितियां, जो भौतिकता है, चीजें हैं और वो किस प्रकार प्रभावित करते हैं उसको भी हम प्रैक्टिकल देखते हैं। कैसे परिस्थितियां हमारी स्वतंत्रता को खत्म कर देती है, प्रभावित करती है। बारिश आ गई तो भी दुःख, अरे बारिश आ गई, क्या मुसीबत हो गई, कार्य करने के लिए जाना था, माना हर परिस्थिति आपको खुशी नहीं देती है। हर परिस्थिति में आपको जैसे दुःख ही दुःख मिल रहा है। कई लोग सोचते हैं कि मुझे ठीक से एजुकेशन नहीं मिला ना, तो इसीलिए मुझे ये सब भोगना पड़ता है। इसीलिए ऐसा होता है। अरे दुनिया में कई लोग तो अनपढ़ होते हुए भी करोड़पति अमीर हो गए। इतने ऊंचे ते ऊंचे स्थान पर पहुँच गये। एजुकेशन नहीं है इसीलिए मेरे पास एक गुड करियर नहीं होगा। मेरा करियर ऐसा हो गया, बिगड़ गया, ये हो गया, वो हो गया। इतनी शिकायतें अपने भाग्य के प्रति, अपने प्रति हम आरम्भ कर देते हैं। मेरे पास तो टाइम ही नहीं होता है इसीलिए मैं खुश नहीं रह सकता हूँ। इतनी शिकायतें करते हैं तो परिस्थितियां हमें खुश रहने की स्वतंत्रता नहीं देती है, हमें शांति में रहने की स्वतंत्रता नहीं देती है, उमंग उत्साह में रहने की स्वतंत्रता नहीं देती है। साथ ही साथ जो भौतिकता है वो भौतिकता भी स्वतंत्रता को नष्ट कर देती है। विचारों की जो स्वतंत्रता है, मुख्य पॉजिटिव सोचने की जो स्वतंत्रता है, उसको नष्ट कर देती है।

- क्रमशः



## यह जीवन है

जिस धागे की गांठे खुल सकती हैं, उस धागे पर कैची नहीं चलानी चाहिए। किसी को कोई बात बुरी लगे तो दो तरह से सोचें, यदि व्यक्ति महत्वपूर्ण है तो बात भूल जायें और बात महत्वपूर्ण है तो व्यक्ति को भूल जायें। सफलता हमेशा अच्छे विचारों से आती है और अच्छे विचार अच्छे लोगों के सम्पर्क से आते हैं।



## ख्यालों के आईने में...

जैसे फल और फूल किसी की प्रेरणा के बिना ही अपने समय पर वृक्षों पर लग जाते हैं, उसी प्रकार किये हुए अच्छे और बुरे कर्म भी अपने आप जीवन में खुद-ब-खुद फल देते रहते हैं। इसलिए हमेशा अच्छे कर्म करें।



खूबसूरती दिल और ज़मीर में होनी चाहिए, लोग बेवजह उसे शकल और कपड़ों में टटोलते हैं।

### शीघ्र आवश्यकता

सरोज लालजी महरोत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज एवं ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबूरोड, सिरौही, राजस्थान में दो ब्र.कु. किचन असिस्टेंट एवं एक कुक (पुरुष, हिंदी जानने वाले) की आवश्यकता है।

**योग्यता :-** किचन असिस्टेंट के लिए 12वीं पास एवं दो वर्ष का भोजन बनाने का अनुभव  
**कुक के लिए :-** 12वीं पास एवं दो वर्ष का भोजन एवं मिठाई बनाने का अनुभव

सम्पर्क करें - 94141413717

ई-मेल - nntagrawal@gmail.com



गर्दिवाला-दसुआ(पंजाब)। नये भवन का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ज्ञानी दादी जी, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. जसकिरत, ब्र.कु. स्मृति, रिटायर्ड चीफ इंजीनियर अमरजीत भाई तथा अन्य।



पंचमढ़ी-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा भारत स्काउट्स एंड गाइड हेडक्वार्टर, भोपाल में 'भारत को विश्व गुरु बनाने में सुरक्षा सेवा प्रभाग का योगदान' के अंतर्गत 'स्ट्रेस फ्री लाइफ' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. दिनेश, दिल्ली। कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. विमला, ओम विहार, दिल्ली, ब्र.कु. विजयलक्ष्मी, दिल्ली, प्रभाग की क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. संध्या, ब्र.कु. नमन तथा अन्य।



रतलाम-नज़रबाग कॉलोनी। दीपावली के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा तथा अन्य भाई बहनें।



कटनी-म.प्र.। कलेक्टर एस.बी. सिंह को भाई दूज के अवसर पर तिलक लगाने के पश्चात् लक्ष्मी नारायण का चित्र भेंट करते हुए ब्र.कु. अर्निका।



राँची-चौधरी बागान। भाई दूज एवं चित्रगुप्त पूजा के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजेश गुप्ता,मैनेजर,पंजाब नेशनल बैंक, नवरतन शर्मा,आर.एस.एस. संघ,बाल प्रमुख, विशाल तिवारी,एडवोकेट,हार्ड कोर्ट,झारखण्ड, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला, निकिता गुप्ता तथा रिदेश गुप्ता,सोशल सर्वर,बिजनेसमैन।



# कथा सरिता

एक राजा की पुत्री के मन में वैराग्य की भावनाएं थीं। जब राजकुमारी विवाह योग्य हुई तो राजा को उसके विवाह के लिए योग्य वर नहीं मिल पा रहा था। राजा ने पुत्री की भावनाओं को समझते हुए बहुत सोच-विचार करके उसका विवाह एक गरीब सन्यासी से करवा दिया। राजा ने सोचा कि एक सन्यासी ही राजकुमारी की भावनाओं की कद्र कर सकता है। विवाह के बाद राजकुमारी खुशी-खुशी सन्यासी की कुटिया में रहने आ गई। कुटिया की सफाई करते समय राजकुमारी को एक बर्तन में दो सूखी रोटियां दिखाई दीं। उसने अपने सन्यासी पति से पूछा कि रोटियां यहाँ क्यों रखी हैं? सन्यासी ने जवाब दिया कि ये रोटियां कल के लिए रखी हैं, अगर कल

खाना नहीं मिला तो हम एक-एक रोटी खा लेंगे। सन्यासी का ये जवाब सुनकर राजकुमारी हँस पड़ी। राजकुमारी ने कहा कि मेरे पिता ने मेरा विवाह आपके साथ इसलिए किया था, क्योंकि उन्हें ये लगता है कि आप

खाना मिल जाएगा और नहीं मिलेगा तो रातभर आनंद से प्रार्थना करेंगे। ये बातें सुनकर सन्यासी की आंखें खुल गईं। उसे समझ आ गया कि उसकी पत्नी ही असली सन्यासी है। उसने राजकुमारी से कहा कि आप तो राजा की बेटी हैं, राजमहल छोड़कर मेरी छोटी-सी कुटिया में आई हैं, जबकि मैं तो पहले से ही एक फकीर हूँ, फिर भी मुझे कल की चिंता सता रही थी। सिर्फ कहने से ही कोई सन्यासी नहीं होता, सन्यास को जीवन में उतारना पड़ता है। आपने मुझे वैराग्य का महत्व समझा दिया। शिक्षा : अगर हम भगवान की भक्ति करते हैं तो विश्वास भी होना चाहिए कि भगवान हर समय हमारे साथ है। उसको हमारी चिंता हमसे ज़्यादा रहती है।

## सन्यासी राजकुमारी

भी मेरी ही तरह वैरागी हैं, आप तो सिर्फ भक्ति करते हैं और कल की चिंता करते हैं। सच्चा भक्त वही है जो कल की चिंता नहीं करता और भगवान पर पूरा भरोसा करता है। अगले दिन की चिंता तो जानवर भी नहीं करते हैं, हम तो इंसान हैं। अगर भगवान चाहेगा तो हमें

एक गांव में कुसुम नाम की एक लड़की रहती थी। कुसुम का चयन एयरफोर्स में हो गया था और इस बात को लेकर उसके गांव वाले बड़े आश्चर्यचकित थे। किसी ने सोचा भी नहीं था कि एक छोटे से गांव की कमजोर वर्ग की लड़की एक दिन पूरे गांव

का नाम रोशन करेगी। एक बार एयरफोर्स के कुछ अफसरों का जत्था एवरेस्ट की चढ़ाई के लिए जा रहा था। कुसुम को भी उसमें शामिल किया गया। हालांकि उसे पर्वतारोहण का कोई भी अनुभव नहीं था। कुसुम कड़ी मेहनत करने लगी और कुछ ही महीनों में वह अपने दोस्तों के साथ एवरेस्ट के पहले बेस कैंप पर पहुंच गई।

उड़ाया। उस दिन उसने तय कर लिया कि जब तक मैं एवरेस्ट की चढ़ाई नहीं करूंगी, जिंदगी में और कुछ नहीं करूंगी। लंबी छुट्टी लेकर कुसुम अपने पैसों से एवरेस्ट पर चढ़ाई

## महात्मा और खजूर

एक बार एक महात्मा बाजार से होकर गुजर रहा था। रास्ते में एक व्यक्ति खजूर बेच रहा था। उस महात्मा के मन में विचार आया कि खजूर लेने चाहिए। उसने अपने मन को समझाया और वहां से चल दिए। किंतु महात्मा पूरी रात भर सो नहीं पाया। वह विवश होकर जंगल में गया और जितना बड़ा लकड़ी का गड्ढर उठा सकता था, उसने उठाया। उस महात्मा ने अपने मन से कहा कि यदि तुझे खजूर खाने हैं तो यह बोझ उठाना ही पड़ेगा। महात्मा, थोड़ी दूर ही चलता, फिर गिर जाता, फिर चलता और गिरता। उसमें एक गड्ढर उठाने की हिम्मत नहीं थी लेकिन उसने लकड़ी के भारी-भारी दो गड्ढर उठा रखे थे।

दो-ढाई मील की यात्रा पूरी करके वह शहर पहुंचा और उन लकड़ियों को बेचकर जो पैसे मिले उससे खजूर खरीदने के लिए बाजार में चल दिया। खजूर सामने देखकर महात्मा का मन बड़ा प्रसन्न हुआ। महात्मा ने उन पैसों से खजूर खरीदे लेकिन महात्मा ने अपने मन से कहा कि आज तूने खजूर मांगे हैं, कल फिर कोई और इच्छा होगी। कल अच्छे-अच्छे कपड़े और स्त्री मांगेगा, अगर स्त्री आई तो बाल-बच्चे भी होंगे। तब तो मैं पूरी तरह से तेरा गुलाम ही हो जाऊंगा। सामने से एक मुसाफिर आ रहा था। महात्मा ने उस मुसाफिर को बुलाकर सारे खजूर उसे दे दिए और खुद को मन का गुलाम बनने से बचा लिया।

## जीतने की जिद

करने के लिए पहुंच गई। इस बार जोश कई गुना ज़्यादा था। उसने जीवन भर की सारी जमा पूंजी इस पर लगा दी थी। एक बार फिर अंतिम पड़ाव तक पहुंच गई लेकिन इस बार भी अंतिम पड़ाव पर जाकर उसके हौसले पस्त होने लगे, साथ ही मौसम भी खराब होने लगा। अब कुसुम के सामने चुनौतियां ज़्यादा थीं। जिंदगी की पूरी कमाई, गांव वालों की इज्जत, माता-पिता का विश्वास और अपने भीतर की खुशी एक सवाल बनकर उसकी आंखों के सामने तैर रही थी। उसने तय किया कि चाहे कुछ भी हो जाए अब वापस नहीं लौटना है।

अगले 8 घंटे उसकी जिंदगी के सबसे कठिन थे। लेकिन फिर भी वह डटी रही और अंत में वह एवरेस्ट की चोटी तक पहुंच गई। जब कुसुम वापस अपने गांव लौटी तो गांव वालों ने उसका बड़ा अपमान किया और उसका मजाक



**गांधीनगर-गुज.**। दीपावली के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए गोविंद वनजारा, एम.डी., जी.के.वी. इन्फ्रा प्राइवेट लि., कॉर्पोरेटर उर्मिला वर्मा, कॉर्पोरेटर राकेश पटेल, ब्र.कु. सुनीता, कॉर्पोरेटर हीरल जोशी, अरुण चौधरी, आई.एफ.एस., भारतीय वन सेवा अधिकारी तथा प्रख्यात व्यवसायी राजेश भट्ट।



**नौनपार-सुपौल(बिहार)**। नवरात्रि पर दुर्गा मंदिर में 'चरित्र निर्माण-आध्यात्मिक प्रदर्शनी' का शुभारम्भ करते हुए वरिष्ठ समाजसेवी व मंदिर समिति अध्यक्ष रेशम लाल राम, सेन्ट्रल बैंक मैनेजर सचिन कुमार सिंह, पूर्व प्रमुख विनय वर्धन, क्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. रंजू, डॉ. सूर्यनारायण ठाकुर, प्राध्यापक प्रकाश चन्द्र झा, डीलर महावीर, ब्र.कु. बबीता, ब्र.कु. किशोर तथा अन्य।



**अमरोहा-उ.प्र.**। विधायक एवं पूर्व कैबिनेट मंत्री महबूब अली को दीपावली की शुभकामनाएं देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. योगिता एवं ब्र.कु. अर्चना।



**ऑट्टेलिया**। यू.एन. पीस डे के अवसर पर 'फ्राईडिंग पीस इन ए चेंजिंग वर्ल्ड' विषयक कार्यक्रम में मंचासीन हैं डॉ. लैन गॉलर, ओ.ए.एम., डॉ. रुथ गॉलर, पूर्व अध्यक्ष, मॉडरेटशन ऑट्टेलिया तथा ब्र.कु. चार्लो हॉग।



**सम्बलपुर-ओडिशा**। पावन सरोवर में चिल्ड्रेन पार्क का उद्घाटन करते हुए डी.आर.एम. डॉ. जयदीप गुप्ता, ब्र.कु. रुपेश, मा. आबू, उपक्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. पार्वती तथा अन्य।



**अयोध्या-उ.प्र.**। उप निबंधक एस.बी.सिंह को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा तथा ब्र.कु. उषा।



**राधोपुर-सिमरही बाजार(बिहार)**। स्नेह मिलन के पश्चात् उद्योगपति एवं सार्वजनिक दुर्गा मंदिर पूजा समिति अध्यक्ष अशोक भगत को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रंजू। साथ हैं ब्र.कु. बबीता।



**मौरांग-गोपालगंज(बिहार)**। चैतन्य देवियों की झांकी का अवलोकन करते हुए नगर थाना इंस्पेक्टर सतीश कुमार हिमांशु। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता तथा ब्र.कु. उर्मिला।



## रिश्तों का, नये वर्ष में नया मापदंड

जीवन रिश्तों पर निश्चित रूप से आधारित ही हैं। यहाँ कि हर किसी चीज के साथ हमारा रिश्ता है, चाहे आप जो पुस्तक पढ़ रहे हैं, या कुछ खा रहे हैं, या कुछ देख रहे हैं। अपने सिद्धान्तों, अपने विचारों के साथ भी हमारा रिश्ता है। इसको विज्ञान की भाषा एनर्जी कोलेप्स या ऊर्जा का एक दूसरे के साथ जुड़ा होना कहते हैं।

एनर्जी कोलेप्स सिद्धान्त यह कहता है कि आप उस समय वही चीज कर रहे होते हैं, आपकी ऊर्जा वैसी ही होती है। जैसे फल की टोकरी रखी है तो उसमें यदि अनेक फलों से आपने आम निकाला, या सेब खाया तो आपकी ऊर्जा सेब के साथ जुड़ी हुई है। आप वही कपड़ा पहनेंगे, वही खाना खायेंगे जिससे आपकी ऊर्जा मैच कर रही होगी। कहने का भाव है भोजन, मौसम, गाड़ी, वस्तु जो कुछ भी आपके रिश्ते में है, उस समय आपकी ऊर्जा वैसी ही है।

आप अक्सर अपने साथ वैसा ही व्यवहार कर रहे होते हैं, जो आपके साथ बचपन में आपके माता-पिता या बड़ों ने आपके साथ किया होता है। वही ऊर्जा आज तक हम और आप ढो रहे होते हैं। उदाहरण के लिए एक दिन आप अपने आप को ध्यान से देखिए, जब आप किसी को डांट रहे हो या प्रशंसा कर रहे हों तो क्या वे वही शब्द नहीं हैं जो आपके माता-पिता ने आपको डांटते हुए या

प्रशंसा करते हुए इस्तेमाल किये हो, निश्चित रूप से वे वही शब्द होंगे। माता-पिता ने आपकी कभी तारीफ नहीं की तो आप भी कभी किसी की जल्द ही तारीफ नहीं कर

**जीवन का सफर बिना रिश्ते के अधूरा होता है। हम जीवन में सफर करते हैं या जीवन हमारे अन्दर सफर करता है या दोनों एक दूसरे के साथ सफर करते हैं, यही विषय है, हमारे खुद के रिश्ते का खुद से।**



सकते हैं। आप वही ऊर्जा आज तक ढो रहे हैं, जो आपके माता-पिता ने आपके ऊपर इस्तेमाल किया, लेकिन आपको याद नहीं है।

अब हमें उस ऊर्जा को बदलना है। नये साल में परमात्मा ने हमें हर वक्त खुद को भरपूर तरीके से प्यार करना सिखाया। एक ऐसी ऊर्जा ही जो किसी के साथ नहीं जुड़ी है, सिर्फ आपकी अपनी है कि आप प्रेम से, शांति से, आनंद से बने हुए हैं। आपका, आपके प्रति नज़रिया बदल जाना चाहिए।

आपका खुद के साथ एक रिश्ता, जिसमें कोई तुलना नहीं, वहीं परमात्मा जो गुणों के सागर हैं, उनके साथ हम सभी रिश्तों को जो हमें बचपन में नहीं मिले जोड़कर आगे बढ़ सकते हैं। इसमें सिर्फ हमें अपना सम्मान करना है, कैसे? खुद की ऊर्जा को बार-बार याद दिलाकर। कहें मैं तो प्रेम से ही बना हूँ, मैं तो आनंदित हूँ तो मैं नफरत कैसे कर सकता हूँ! ना किसी देश से, ना वस्तु से, ना व्यक्ति से। आप पूरी दुनिया को इस ऊर्जा से एक सूत्र में बांध सकते हैं। हमारे आस-पास का वातावरण इसी ऊर्जा से संचालित है, जैसे हम हैं। पहचानों अपनी ऊर्जा को, बदलो इस विश्व को, नये वर्ष में।



ब्र.कु. अनुज, दिल्ली



अपरा-पंजाब। ब्र.कु. राकेश द्वारा ईश्वरीय संदेश दिये जाने के पश्चात् उन्हें मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए भाई मेहरचंद मंदिर की ट्रस्टी सुनीता बहन तथा मीनू बहन।



इंदौर-कालानी नगर। दीपावली के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. सुजाता तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

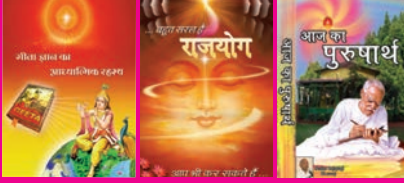


गया-ए.पी. कॉलोनी। दीपावली के शुभ अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए रोटीर क्लब के प्रेसिडेंट डॉ. नीरज कुमार, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



हज़ारीबाग-झारखण्ड। दौलत महतो टीचर ट्रेनिंग कॉलेज में पौधारोपण करने के पश्चात् बी.एड. कॉलेज के प्राचार्य को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. हर्षा।

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : क्या भाग्य का निर्माता मनुष्य स्वयं है। यदि है तो कैसे? हम अपना श्रेष्ठ भाग्य निर्माण कैसे करें?**

उत्तर : यह सत्य है कि मनुष्य स्वयं ही अपने भाग्य का निर्माता है। मनुष्य के कर्म ही उसका भाग्य निर्माण करते हैं। कर्म फिर उसका फल, फिर कर्म व उसका फल यह चक्र ही तो भाग्य है। संगमयुग पर हम अपने 84 जन्मों का भाग्य निर्माण कर रहे हैं। हमारे संकल्प व पुण्य कर्म हमारे श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करते हैं। योग का श्रेष्ठ पुरुषार्थ व यज्ञ सेवा का पुण्य हमारे भाग्य का निर्माण करते हैं। आप अमृतवेले व शाम को अच्छा योग करें। पवित्रता को बढ़ायें व सच्चे दिल से यज्ञ सेवा करें, तो आपका भाग्य बढ़ता जायेगा। ये अलौकिक खजाने जन्म-जन्म के श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करेंगे।

**प्रश्न : बाबा ने मुरली में कहा कि अभी दातापन के संस्कार होंगे तो वही 84 जन्म चलेंगे। इसे ज़रा स्पष्ट करें?**

उत्तर : देने की वृद्धि दातापन है। सूक्ष्म रूप से स्वयं को चेक कर लें कि मेरे मन में कुछ भी लेने की इच्छा ज़्यादा है या देने की? उसमें यह बातें देखें कि बढ़िया गिफ्ट लेने की या सम्मान लेने की इच्छा या देने की, मदद करने की इच्छा या

मदद मांगने की? दूसरों को कुछ न कुछ दिया जाए यह इच्छा है या दूसरे मुझे कुछ दें यह इच्छा है? मांगने के संस्कार हैं? क्या मुझे कहीं से कुछ मिले इसकी इच्छा है? इससे आप स्वयं को जान सकेंगे। आप ज्ञान दान करते हैं, खुले दिल से धन सेवा में लगाते हैं, तो द्रापर के बाद भी आप बड़े बनकर सबको मदद करते रहेंगे। यदि यहाँ सुख देने के संस्कार हैं तो पूरा कल्प सुखी भी रहेंगे। यदि यहाँ मांगने के संस्कार हैं तो सदा मांगते ही रहेंगे।

**प्रश्न : आजकल इतने व्यर्थ संकल्प चलते हैं कि मैं बहुत दुःखी हो गया हूँ। मुझसे कुछ बड़ी गलतियाँ भी हो गई हैं। इस दुःख से बचने के लिए क्या करें?**

उत्तर : पाप-पुण्य मनुष्य द्वारा ही होते हैं। आपसे गलतियाँ हुई हैं इसके लिए पुण्य का खाता बढ़ाओ। यज्ञ सेवा करो इससे आपका मन का बोझ हल्का

हो जाएगा। याद करो तुमने भगवान का हाथ पकड़ा है। वह तुम्हें साथ दे रहा है। हिम्मत बढ़ाओ, कुछ समय सेवा में लग जाओ और व्यर्थ के इस तूफान से निकलने के लिए 7 दिन तक - मैं एक महान आत्मा हूँ, निरन्तर मंत्र की तरह इसका सिमरण करो। इन दिनों को हिम्मत व साहस से पार करो।

**प्रश्न : मेरा अमृतवेला नहीं होता है। मेरी नींद नहीं खुलती और यदि खुलती भी है तो सुस्ती रहती है। अमृतवेले के योग को शक्तिशाली बनाने के लिए क्या करें?**

उत्तर : सवेरे नींद न खुलने या सुस्ती रहने के कई कारण हैं। रात को देर से भोजन करना, ज़्यादा व भारी तला हुआ भोजन करना, भोजन का ठीक से हज़म न होना, पेट में कब्ज या गैस एसिडिटी ज़्यादा होना, इससे शरीर भारी हो जाता है। ये स्थितियाँ मस्तिष्क को भी सुस्त करती हैं, ज़्यादा भारी व देर से भोजन करने के बाद उसे पचाने में भी कई घंटे लगते हैं। सवेरे 4:00 बजे तक तो वह पच भी नहीं पाता। आप रात्रि को हल्का भोजन करें, 8:00 बजे के आस-पास कर लें व भोजन करके बीस मिनट शांति से बैठ जाएं। कुछ भी पढ़ें नहीं, न बात करें। अशरीरी होने का अभ्यास करें। भोजन पच जाएगा, शरीर हल्का हो जाएगा। समय न हो तो साढ़े सात मिनट तक वज़ासन में बैठें। रात्रि सोने से पूर्व 15 से 20 मिनट योगाभ्यास अवश्य करें जिस संकल्प में आप सोयेंगे, उसमें ही उठेंगे। लक्ष्य की कमी, संकल्पों का ढीलापन भी उठने नहीं देता। लक्ष्य दृढ़ करें व अपने मस्तिष्क में सात बार यह संकल्प करें कि मुझे 4:00 बजे उठना ही है मस्तिष्क का अलार्म आपको फ़ेश उठायेगा।



## मन की बातें

- राजयोगी ब.कु. सूर्य

भोजन करें, 8:00 बजे के आस-पास कर लें व भोजन करके बीस मिनट शांति से बैठ जाएं। कुछ भी पढ़ें नहीं, न बात करें। अशरीरी होने का अभ्यास करें। भोजन पच जाएगा, शरीर हल्का हो जाएगा। समय न हो तो साढ़े सात मिनट तक वज़ासन में बैठें। रात्रि सोने से पूर्व 15 से 20 मिनट योगाभ्यास अवश्य करें जिस संकल्प में आप सोयेंगे, उसमें ही उठेंगे। लक्ष्य की कमी, संकल्पों का ढीलापन भी उठने नहीं देता। लक्ष्य दृढ़ करें व अपने मस्तिष्क में सात बार यह संकल्प करें कि मुझे 4:00 बजे उठना ही है मस्तिष्क का अलार्म आपको फ़ेश उठायेगा।

**प्रश्न : हमें ब्रह्मचारी बनना है, तब ही सम्पूर्ण पवित्र कहे जाएंगे, तो हमें कुछ सरल व प्रैक्टिकल बातें बताइए, जिन्हें हम फॉलो करके ब्रह्मचारी बन सकें?**

उत्तर : पहला ब्रह्मा जैसी दृष्टि। दूसरा ब्रह्मा जैसी बेहद की वृत्ति। तीसरा ब्रह्मा बाबा जैसा ईश्वरीय नशा। चौथा ब्रह्मा जैसी श्रेष्ठ भावनाएं। पांचवां ब्रह्मा जैसा शिव बाबा पर अटल विश्वास। इन्हें अपनाने से मार्ग सरल हो जाएगा। सब आत्माएं हैं, यह आत्मिक दृष्टि बनाने की तपस्या करें। बाबा जैसे तेरे-मेरे से बेहद की वृत्ति बनायें, इसमें स्वार्थ व मैं-पन का त्याग मुख्य बात है। ब्रह्मा बाबा का नशा तो वण्डरफुल था। वे सदा नारायणी नशे में रहते थे। मैं क्या बनने वाला हूँ व मेरा साथी कौन है - यह नशा सदा ही उनमें समाया रहता था। सबका कल्याण हो, सब मेरे बच्चे हैं - यह शुभभावना उनके सम्पूर्ण चरित्र में देखी गई और यज्ञ में अनेक विघ्न आये परन्तु वे शिवबाबा पर निश्चय रखते हुए सदा अचल-अडोल रहे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind  
CABLE Network  
Digital Cable  
hathway SITI DEN D2CABLE  
GTPL FASTWAY UCN JioTV  
TATA Sky 1065 airtel digital TV 678  
VIDEOCON 497 dishtv 1087



# न बुरा सुनो, न बुरा सुनाओ...

अगर हम योगी बनते-बनते फिर क्रोधी-विरोधी बन गये, घृणा अपने जीवन में लाई, द्वेष अपने जीवन में लाया तो क्या फायदा हुआ ज्ञान पाकर भी! बाबा(परमात्मा) कहते हैं कि आपका शत्रु और कोई नहीं है, विकार ही आपका शत्रु है। अगर किसी व्यक्ति को हमने अपना शत्रु मान लिया तो जो मन, योग में लग कर हमें आगे बढ़ा रहा था, हमारी जो प्रगति हो रही थी, हमारे में जो परिवर्तन की कला आ रही थी, उसमें रुकावट आ जाएगी। इसीलिए सुन भला, सुनाओ भला, तो होगा तेरा भी होगा, सबका भला...।

हमें बचपन से ही पढ़ाया जाता है कि बुरा न देखो, बुरा न बोलो, बुरा न सुनो। ये कितनी हमारी जीवन को श्रेष्ठ गढ़ने के लिए उपयोगी है। आज हम बुरी बातों को न सुनो, न सुनाओ पर विचार करते हैं...। समाज में ऐसे लोग मिलेंगे जो आपको ऐसी बातें सुनायेंगे, ऐसे समाचार सुनायेंगे जो आपके लिए हानिकारक हैं। आपके परिवर्तन की गति को कम करने वाला हो। मिसाल के तौर पर कोई आपको कहेगा, अरे, आपको मालूम है, वो भाई आता था ना, दस सालों से ज्ञान में चलता था, कितना अच्छा चल रहा था, हम सब समझते थे कि इसकी बहुत अच्छी धारणाएँ हैं, वो किसी बुरे संग में फंसकर इस श्रेष्ठ मार्ग से विचलित हो गया। अच्छा, इसको बताने का उसका उद्देश्य क्या है? कोई व्यक्ति की आदत होती है खराब समाचार सुनाना, दूसरे के मन को खराब करना। आप कहेंगे कि कोई बात नहीं, हमने तो सुन लिया और उससे किनारा कर लिया। लेकिन कर्म कभी भी व्यर्थ नहीं जाता। जो आपने सुना, उसका बुरा या अच्छा प्रभाव मन पर पड़ने वाला ही है। इसमें कोई शक नहीं। अभी नहीं तो कुछ दिनों के बाद, कुछ वर्षों के बाद तो असर पड़ने वाला है। इतनी शक्ति तो अभी तक हमारे में आई नहीं कि उसका प्रभाव हम पर न पड़ता हो। अभी तो हम पुरुषार्थ ही कर रहे हैं सम्पूर्ण बनने के लिए। ऐसी नेगेटिव बातें, सुनने वालों में कमजोरी लाती हैं।

आप बाहर की दुनिया में जाकर कहो कि विनाश होने वाला है, ज्ञान योग करके अपना कुछ कल्याण करो तो वो क्या कहते हैं? भई, दुनिया में करोड़ों लोग हैं, उनको जो होगा, हमें भी हो जायेगा, देखा जायेगा, क्यों चिन्ता करनी है! आप एक दीवार को हथौड़ी से मारते रहो, मारते रहो, उसको कुछ नहीं होता, ऐसा नहीं है। हथौड़ी लगते-लगते एक ऐसी स्टेज आ जाती है कि दीवार टूट जाती है, अपना स्थान छोड़ देती है। ऐसे कमजोरी की बातें, नेगेटिव बातें मनुष्य को जरूर प्रभावित करती हैं। इसलिए न ऐसा समाचार सुनना है और न किसी को सुनाना है। क्यों, क्योंकि पुरुषार्थी को वह बहुत नुकसान पहुंचाता है।

हम एक प्रैक्टिकल बात बताते हैं, यह सन् 1957-58 की बात है। उत्तर-प्रदेश के एक शहर में दो भाई थे, वे बहुत अच्छे थे। ज्ञान में बहुत अच्छे चल रहे थे और बड़ा तीव्र पुरुषार्थ कर रहे थे। बहुतों से आगे निकल

गये थे। बहुत अच्छी धारणाएँ थीं उनकी। ज्ञान की प्वाइंट्स नोट करना, योग करना, ईश्वरीय मर्यादाओं में चलना, हर प्रकार से अच्छे चल रहे थे। उनमें से एक भाई दूसरे लोगों के संग में आ गया। उनकी बातों में आ गया। धीरे-धीरे उसके मन में विकृतियाँ आने लगी। क्रोध करने लगा। ग्लानि करने लगा। मैंने देखा है, हरेक मनुष्य के सामने ऐसी परीक्षा आती है। ऐसा समय आता है कि उसके दबे हुए संस्कार, मरे हुए संस्कार फिर जिन्दा होने का, जागृत होने का मौका पा लेते हैं। ऐसा ही इस व्यक्ति को हुआ। उसको ज्ञान



में संशय आने लगा और धारणाएँ कमजोर होने लगी। दूसरा भाई जो उसका दोस्त था, उसको लगने लगा कि इसकी धारणाएँ कमजोर होने लगी, ऐसा व्यक्ति क्लास में नहीं आना चाहिए। जब पवित्रता की धारणा ही कमजोर है तो इसको सेंटर पर आने नहीं देना चाहिए। इस भाई का उद्देश्य तो सही था क्योंकि उसका विचार था कि ऐसे पवित्र स्थान पर अपवित्र व्यक्ति को आने नहीं देना चाहिए, जिसकी दृष्टि-वृत्ति वायुमण्डल को खराब करे। इसकी जिम्मेवारी उसने अपने ऊपर ले ली। इन दोनों की कहासुनी हुई, इसके बाद सेंटर के बाहर उन दोनों की हाथापाई हुई। उसने बोला, तुम कौन होते हो मुझे रोकने वाले, इसने बोला, सेंटर पर आकर तो देखो, तुम्हारे जैसे आदमी को आने की कोई जरूरत नहीं। एक समय था जो दोनों

घनिष्ठ मित्र थे, दोनों अच्छे चल रहे थे, एक की धारणाएँ कमजोर हो गईं, उसको क्लास में आने से छुड़ाने के लिए दूसरे ने जिम्मेवारी ली और एक-दूसरे से झगड़ा करने लगे। जिसने झगड़ा किया, पहले उसमें भी क्रोध नहीं था लेकिन जन्म-जन्मांतर से क्रोध तो रहता है। जब ज्ञान में आया, उसने क्रोध को ज्ञान-योग से दबा तो रखा था। जब आपस में झगड़ा हुआ तो बात इज्जत की आई और क्रोध को मौका मिला और क्रोध बाहर निकला। बाहर खड़े होकर मुहल्ले में सबके सामने दोनों लड़े। इससे कितनी डिस-सर्विंस हुई होगी! इतनी डिस-सर्विंस हो गई कि टीचर को उस स्थान पर सेवा करना ही मुश्किल हो गया। लोग कहने लगे, हमने तो सुना था कि ये बहुत शांत जगह है, यहाँ मनुष्यों को क्रोध आदि विकारों पर विजय प्राप्त कराई जाती है। हम इन दोनों को रोज आते-जाते देखते थे, इनको हम अच्छा मानते थे लेकिन आज इनको क्या हुआ, आपस में लड़ रहे हैं!

यह सोचें कि यह हुआ कैसे? एक भाई जो ठीक चल रहा था, वह रोज किसी से अपने दोस्त के बारे में सुनाता था कि वह ठीक नहीं है, वह ठीक नहीं चलता। अगर कोई विद्यार्थी ठीक नहीं चलता है तो उसे ठीक करना टीचर का काम है। उसको बाबा की क्या शिक्षा देनी है, उसको कैसे समझाना है, ये बहन जी का काम है। अगर मान लो कि टीचर ने भी उसकी तरफ ध्यान नहीं दिया तो उसकी भी गलती है, लेकिन हम टीचर को बता तो सकते हैं कि बहन जी, इस व्यक्ति के बारे में कुछ सोचो। हम कितने भी बड़े हों, फिर भी हैं तो स्टूडेंट ही। टीचर दूसरे हैं। स्टूडेंट, स्टूडेंट हैं। बाबा ने टीचर्स को जिम्मेवारी सौंपी है, यह ठीक है। सेंटर के प्रति हमारा भी तो कर्तव्य है। लेकिन लों को हम स्टूडेंट हाथ में नहीं ले सकते। टीचर द्वारा ही सेवा या शिक्षा दिलानी है। हम कह सकते हैं कि बहन जी, इसकी धारणाएँ ठीक नहीं हैं, इसके आने से क्लास का वातावरण खराब होगा। इसलिए यह न आये, इसके लिए आप उसे समझाइये। इसके बाद भी अगर टीचर कुछ नहीं करती तो मुख्यालय को सूचित करें। उसके बाद भी कुछ नहीं होता तो आपका काम समाप्त हो गया। आपने अपनी ड्यूटी बजाई, फिर उसको छोड़ दीजिए। वह व्यक्ति भला, वह संस्था भली, आपका क्या जाता है? आप तो यहाँ ज्ञानी-योगी बनने के लिए आए हैं। अगर हम योगी बनते-बनते फिर क्रोधी-विरोधी बन गये, घृणा अपने जीवन में लाई, द्वेष अपने जीवन में लाया तो क्या फायदा हुआ ज्ञान पाकर भी! बाबा(परमात्मा) कहते हैं कि आपका शत्रु और कोई नहीं है, विकार ही आपका शत्रु है। अगर किसी व्यक्ति को हमने अपना शत्रु मान लिया तो जो मन, योग में लग कर हमें आगे बढ़ा रहा था, हमारी जो प्रगति हो रही थी, हमारे में जो परिवर्तन की कला आ रही थी, उसमें रुकावट आ जाएगी।



- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हरीजा



जबलपुर-नेपियर टाउन। दीपावली के पावन पर्व पर महापौर स्वाती गोडबोले को ईश्वरीय सौगात एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. भूमि तथा ब्र.कु. वर्षा।



सासाराम-विहार। गोपाल नारायण सिंह विश्वविद्यालय के संस्थापक एवं राज्यसभा सदस्य गोपाल नारायण सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबिता तथा ब्र.कु. नीतू। साथ हैं पैराडाइज़ चिल्ड्रेन पब्लिक स्कूल के डायरेक्टर संतोष कुमार तथा अन्य।



जयपुर-वैशाली नगर। राजयोग थॉट लेबोरेट्री, जे.ई.सी.आर.सी., जयपुर के तीसरे वार्षिकोत्सव पर आयोजित 'स्टेप अप थोर लाइफ' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. चाली हॉग, नेशनल कोऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारीज, ऑस्ट्रेलिया। कार्यक्रम में भारत, जर्मनी तथा अर्जेन्टीना से प्रबुद्धजन शरीक हुए।



भुवनेश्वर-पटिआ(ओडिशा)। 'सड़क सुरक्षा और सामाजिक दायित्व' विषयक सेमिनार में चंद्रशेखरपुर ट्राफिक आरक्षी अधिकारी प्रमोद पटनायक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गुलाब तथा ब्र.कु. कविता। साथ हैं ब्र.कु. प्रो. ई.वी. गिरीश, समाजसेवी दिलीप कुमार साहू, भुवनेश्वर आंचलिक परिवहन अधिकारी संजय कुमार बेहरा तथा हेला कैब के एम.डी. श्रीयुक्त तृपति रंजन दास।



भुरैना-म.प्र.। होमगार्ड ऑफिस में कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. प्रहलाद, ब्र.कु. सी.पी. शर्मा, राज., ब्र.कु. रचना, होमगार्ड कमाण्डेंट तथा अन्य।



झोझुकान-कादमा(हरियाणा)। नवरात्रि के पावन पर्व पर सजाई गई चैतन्य देवियों की झाँकी।



गया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)। दुर्गा पूजा के अवसर पर चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. प्रतिमा के साथ सी.आर.पी.एफ. कमाण्डेंट सोहन सिंह, अंजना सिंह तथा मीरा वर्मा।



श्यामसावाद-आगरा(उ.प्र.)। नवरात्रि महोत्सव कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. शोला, ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।



# भ्रह्माकुमारीज का 'राजयोग टी.वी. मलयालम चैनल' लॉन्च भारतीय दर्शन - विज्ञान और अध्यात्म का सामंजस्य - मुरलीधरन

**कोच्ची-केरल।** केन्द्रीय विदेश राज्यमंत्री मुरलीधरन ने 'राजयोग टी.वी. मलयालम' - ब्रह्माकुमारीज के नये मलयालम चैनल को लॉन्च करते हुए कहा कि यह एक सम्पूर्ण चैनल है जो हमारी जरूरत की हर चीज प्रसारित करता है। भारतीय दर्शन विज्ञान और अध्यात्म का सामंजस्य है। यह चैनल ब्रह्माकुमारीज के मानवता की समग्र दृष्टि का प्रमाण है।

**राजयोगी ब्र.कु. करुणा, मल्टीमीडिया चीफ, ब्रह्माकुमारीज, मा.आबू** ने कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कहा कि आज हम जिस चीज का अभाव महसूस कर रहे हैं, वो है दिव्यता और दिव्य गुण। इस चैनल का उद्देश्य इन्हीं गुणों का युवाओं में विकास करना है।

जाने-माने **संगीत निर्देशक विद्याधरन मास्टर** को मलयालम कला और साहित्य में उनके योगदानों के लिए शॉल और



दीप प्रज्वलित करते हुए केन्द्रीय विदेश राज्यमंत्री मुरलीधरन, संगीत निर्देशक विद्याधरन मास्टर, सांसद बेनी बेहानन, रबर बोर्ड के वाइस चेयरमैन जयसूर्यन, फिल्म अभिनेत्री संयुक्ता वर्मा, राजयोगी ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. लक्ष्मी, मैसूर, ब्र.कु. मीना तथा ब्र.कु. राधा।

मोमेन्टो देकर सम्मानित किया गया। मास्टर ने बेहतर मानव के निर्माण में सहायक बनने के लिए चैनल को अपनी शुभकामनाएं दीं। उनके प्रसिद्ध गीत, 'कलपंथा कलथोलम...' का सभी ने जोरदार तालियों से अभिनंदन किया। **बेनी बेहानन, सांसद** ने राजयोग के

साथ केरल पिरवी दिवस पर इस चैनल के जन्म की बधाई दी। उन्होंने आशा व्यक्त की कि यह चैनल केरलवासियों के मन में आध्यात्मिकता की रोशनी फैलाएगा, साथ ही चैनल को रेटिंग में उच्च स्थान मिलने की शुभकामनाएं भी दीं। **राजयोगी**

**ब्र.कु. लक्ष्मी, मैसूर** ने कहा कि यह चैनल मानवीय मूल्यों का विकास करता है, हमारे जीवन के दिन-प्रतिदिन की समस्याओं का समाधान प्रदान करता है। **राजयोगी ब्र.कु. मीना** ने राजयोग मेंडिटेशन के माध्यम से सभी को गहन शांति की अनुभूति कराई।

रबर बोर्ड के वाइस चेयरमैन जयसूर्यन ने कहा कि राजयोग टी.वी. मलयालम का उद्देश्य हमें भविष्य का दर्शन कराना है। यह चैनल हमें दिखाता है कि हमें क्या होना चाहिए, क्या नहीं। उन्होंने जीवन की जटिलताओं से मुक्त करने वाले इस चैनल को अपनी शुभकामनाएं दीं।

**फिल्म अभिनेत्री संयुक्ता वर्मा** ने कहा कि यह जगह मेरे अपने घर की तरह है। यहाँ से ही मैंने जीवन को खुशी से जीना सीखा। उन्होंने कहा कि यह आवश्यक है कि ब्रह्माकुमारीज का ज्ञान हर घर तक पहुंचे। **प्रेम और शांति का संदेश सभी मानव मन तक पहुंचना बहुत जरूरी है।** नेदुम्बसेरी ग्राम पंचायत अध्यक्ष मिनी एल्डो तथा सदस्य सिधरधन ने इस अवसर पर बधाई दी। **राजयोगी ब्र.कु. राधा** ने अतिथियों

- 'राजयोग टी.वी. मलयालम' - ब्रह्माकुमारीज के नये मलयालम चैनल का शुभारंभ
- चैनल का उद्देश्य : मानव मात्र में दिव्य गुणों का विकास करना- करुणा
- आध्यात्मिकता की रोशनी फैलाएगा यह चैनल - बेनी बेहानन
- भविष्य का दर्शन कराने वाला है यह चैनल - जयसूर्यन

एवं सभा में उपस्थित लोगों का स्वागत किया, **राजयोगी ब्र.कु. पंकजम** ने आभार व्यक्त किया तथा **कार्यकारी समन्वयक गोपाल कृष्णन** ने इस चैनल के उद्देश्य से सभी को परिचित कराया। यह राजयोग टी.वी. मलयालम चैनल, जिओ टीवी नेटवर्क, यूट्यूब चैनल तथा ब्रह्माकुमारीज लाइव, प्ले स्टोर के मोबाइल एप्लीकेशन पर उपलब्ध है।

## 'सेल्फ मोटिवेशन एंड मोटिवेटिंग अदर्स' पर व्याख्यान



ओरिएंटल ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स में स्टूडेंट्स एवं फैकल्टीज को सम्बोधित करते हुए राजयोगी ब्र.कु. पीयूष।

**भोपाल-कोलर रोड।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा ओरिएंटल ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट्स, भोपाल में आयोजित कार्यक्रम में राजयोगी ब्र.कु. पीयूष, क्षेत्रीय संयोजक, साइंटिस्ट एंड इंजीनियरिंग विंग, ब्रह्माकुमारीज, दिल्ली ने 'सेल्फ मोटिवेशन एंड मोटिवेटिंग अदर्स' विषय पर स्टूडेंट्स एवं फैकल्टीज को

सम्बोधित करते हुए कहा कि स्वयं को प्रेरित करने से पहले हमें स्वयं को जानने की जरूरत है। वर्तमान में जिसे हम स्वयं मानते हैं वह हमारा शरीर है, जो परिवेश से प्रभावित होता है और जिससे हम भी प्रभावित महसूस करते हैं। स्वयं के बारे में यह गलत तरह की पहचान हमें हमारे

आस-पास प्रचलित कई कारकों पर निर्भर करती है। जबकि वास्तविकता यह है कि अगर हम खुद को अविनाशी और शाश्वत इकाई के रूप में याद करते हैं तो सभी तथाकथित कारक हमें प्रभावित करने के लिए संघर्ष तो करते हैं किंतु हम इन संघर्षों से सहज ही प्रेरित होते हुए अपने भाग्य के स्वामी बन जाते हैं। उन्होंने बताया कि सामान्यतः हम मान्यताओं और धारणाओं के आधार से चलते हैं। गलत मान्यता अवांछित नकारात्मकता को जन्म देती है, जबकि सच्ची मान्यता सकारात्मकता को जन्म देती है। यह झूठ बनाम सच की पहचान करने का मापदंड है। जीवन एक नाटक है, जिसमें हम असत्य का त्याग करते हैं और सत्य के साथ जुड़ते हैं। इस सिद्धान्त को अपने जीवन में धारण करके हम सदा प्रेरित और उत्साह में रह सकते हैं।

## 'किसान सशक्तिकरण अभियान' दुर्ग शहर में



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए माया बेलचंदन, प्रीतपाल बेलचंदन, ब्र.कु. रीटा, ब्र.कु. अर्चना, ब्र.कु. बाळू तथा अन्य।

**दुर्ग-छ.ग।** ब्रह्माकुमारीज के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा बधेरा स्थित 'आनंद सरोवर' में आयोजित 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के उद्घाटन अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में किसानों को सम्बोधित करते हुए माया बेलचंदन, अध्यक्ष, जिला पंचायत दुर्ग ने कहा कि

किसान भाई अपनी लोभ वाली सोच बदलेंगे और यौगिक व जैविक खेती से स्वयं तथा समाज को क्या लाभ मिलता है, ये समझ जायेंगे तो इसे अपना सहाज हो जायेगा। विशिष्ट अतिथि प्रीतपाल बेलचंदन ने ब्रह्माकुमारीज की सराहना करते हुए कहा कि इतने अच्छे कार्य की शुरुआत

इतने दिव्य स्थान से हुई है, तो समाज के स्वास्थ्य व उत्थान के लिए शाश्वत यौगिक खेती को सभी किसान भाई-बहनें अपनाने की प्रेरणा अवश्य लेंगे। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीटा ने सभी को शुभकामनाएं दी कि सभी का जीवन निराकार परमपिता परमात्मा

के ज्ञान से सम्पन्न व खुशहाल हो। ब्र.कु. अर्चना, बुरहानपुर ने भी कृषि के इतिहास और उसके बिगड़ते हालात के कारणों की सभी को जानकारी दी। ब्र.कु. राजेन्द्र, बुरहानपुर ने सभी को शाश्वत यौगिक खेती को अपनाने व व्यसनों से मुक्त रहने की ईश्वरीय प्रतिज्ञा कराई। इस अवसर पर ब्र.कु. बाळू, नांदेड़, महाराष्ट्र भी उपस्थित थे जिन्होंने इस अभियान में रहकर जन-जन को शाश्वत यौगिक खेती के प्रति जागरूक करने का कार्य किया तथा किसान भाइयों को रासायनिक खेती के दुष्परिणामों से भी अवगत कराया। मंच का कुशल संचालन ब्र.कु. रुपाली ने किया।

## मेडिकल प्रोफेशनल्स के लिए

### केयरिंग फॉर द वेल् बीइंग ऑफ द सेल्फ



सी.एम.ई. के परचात मेडिकल प्रोफेशनल्स के साथ ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिश्रा, निदेशक, ग्लोबल हॉस्पिटल, मा.आबू।

**मॉरिशस।** ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउण्ट आबू, इंडिया के निदेशक ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिश्रा ने विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों एवं सार्वजनिक स्थानों पर मेडिकल और पैरामेडिकल समुदायों की सेवा के लिए मॉरिशस का दौरा किया। उस छोटे से द्वीप के ब्रह्माकुमारीज से जुड़े परिवारों को भी इन कार्यक्रमों का लाभ मिला।

**खोयराष्ट्री सेंटर में स्ट्रेस मैनेजमेंट पर कंटीन्यूअस मेडिकल अप्टेड(सी.एम.ई.)** एजुकेशनल एंड होलिस्टिक हेल्थ केयर



डॉक्टर्स के साथ चर्चा करते हुए डॉ. प्रताप मिश्रा।

तथा मेडिकल प्रोटेक्शन सोसायटी के संयुक्त तत्वाधान में खोयराष्ट्री के ग्लोबल पीस हाउस ब्रह्माकुमारीज सेंटर पर आयोजित इस कार्यक्रम में लगभग चालीस चिकित्सा पेशेवरों ने भाग लिया। डॉ. प्रताप, डॉ. टेटराज रामचूर तथा डॉ. रामवरण शिवसागर आदि पैनल वक्ताओं ने 'कैंसर और हृदय रोग में तनाव प्रबंधन की भूमिका' पर प्रकाश डाला। डॉ. बुटोई द्वारा संचालित इस सी.एम.ई. को मॉरिशस मेडिकल काउंसिल द्वारा 'कंटीन्यूअस प्रोफेशनल डेवलपमेंट' के

### डॉ. प्रताप के मॉरिशस दौरे के दौरान विभिन्न समूहों के लिए विभिन्न कार्यक्रमों का हुआ आयोजन

विदुओं के आबंटन के लिए अनुमोदित किया गया था।

**मेडिकल प्रोफेशनल्स के लिए 'केयरिंग फॉर द वेल् बीइंग ऑफ द सेल्फ' पर लेक्चर** एकेडमी फॉर इंटेग्रेटेड एंड सस्टेनेबल डेवलपमेंट, वूटून में आयोजित इस कार्यक्रम में लगभग 85 डॉक्टर्स शरीक हुए। इस अवसर पर डॉ.

परमेश्वर, प्रेसीडेंट, मेडिकल काउंसिल ऑफ मॉरिशस, डॉ. आर.गोरडोयल, रिजनल हेल्थ डायरेक्टर, जवाहर लाल नेहरू हॉस्पिटल, डॉ. यू. रामजुलुम, कार्डियोलॉजिस्ट एंड पूर्व अध्यक्ष, मेडिकल काउंसिल तथा डॉ. बीगो, ऑर्थोपेडिक सर्जन आदि उपस्थित रहे।

**जवाहरलाल नेहरू अस्पताल में कार्यक्रम** जवाहरलाल नेहरू अस्पताल में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' पर डॉ. प्रताप ने डॉक्टर्स और नर्सों के एक ग्रुप को सम्बोधित किया। तत्पश्चात् अस्पताल के क्षेत्रीय स्वास्थ्य निदेशक डॉ. राजेन्द्र नाथ गोरडोयल को ईश्वरीय सौगात भेंट की।

**पुलिस अधिकारियों को किया सम्बोधित** पुलिस इस्टर्न डिवीजन में डॉ. प्रताप ने पुलिस अधिकारियों को 'तनाव प्रबंधन' पर सम्बोधित किया तथा वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. नीरू ने पुलिस के चीफ कमाण्डर जांगी जी के साथ आध्यात्मिक चर्चा की। डॉ. प्रताप ने महात्मा गांधी इंस्टीट्यूट में अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस के संदर्भ में बात की।