



ब्रह्माकुमारी संस्थान की यूनिवर्सल दादी जानकी का मनाया 104वाँ जन्मदिन



» 103 साल की उम्र में भी नहीं हुई सेवानिवृत्त
» आज भी सुबह 3 बजे उठती हैं

» 2019 में की देश-विदेश की 72 हजार किलोमीटर की यात्रा 46 हजार महिलाओं की मुखिया दादी जानकी के जन्मदिन पर उनके बारे में बता रही हैं उनकी निजी सचिव ब्र.कु. हंसा बहन...

मैं 1981 में लंदन स्थित ब्रह्माकुमारी संस्था से जुड़ी, तब दादी जानकी लंदन में थीं। 33 साल से दादी के साथ सेवारत हूँ। जब दादी मुख्य प्रशासिका बनीं, तो उनके साथ भारत आईं। दादी जानकी का जन्म अविभाज्य भारत के हैदराबाद सिंध प्रांत में 1916 में हुआ। उन्हें भक्ति भाव के संस्कार बचपन से ही माँ-बाप से विरासत में मिले। लोगों को दुःख, दर्द, तकलीफ, जातिवाद और धर्म के बंधन में बंधा देख उन्होंने समाज में परिवर्तन लाने का दृढ़



संकल्प किया। साथ ही अपना जीवन समाज कल्याण, समाजसेवा और विश्व शांति के लिए अर्पण करने का साहसिक फैसला कर लिया। माता-पिता की सहमति के बाद 21 साल की आयु में वे ओम मंडली (ब्रह्माकुमारी संस्थान का पहले यही नाम था) से जुड़ गईं। ब्रह्माकुमारी के संस्थापक ब्रह्मा बाबा के सानिध्य में उन्होंने 14 वर्ष गुप्त तपस्या की। तब कराची में एक साथ संस्थान के 300 भाई-बहनों के साथ प्रेम और स्नेह से रहते हुए खुद को इस विश्वविद्यालय के चार विषय (ज्ञान, योग, धारणा और सेवा) में परिपक्व बनाया। ब्रह्ममुहूर्त में सुबह 4 बजे उठना और घंटों तक योग-साधना और सत्संग, ये दिनचर्या रही। वर्ष 1950 में संस्था कराची से माउण्ट आबू राजस्थान स्थानांतरित हुई, जहां से विश्व सेवाओं का शंखनाद हुआ और अध्यात्म को विश्व के कोने-कोने में पहुंचाया। इसी क्रम में वर्ष 1970 में पहली बार विदेशी जमीं पर मानवीय मूल्यों के बीजारोपण के लिए निकलीं और वहाँ पर भारतीय संस्कृति को स्थापित कर दिया। दादी आज भी 3 बजे उठ जाती हैं। अभी तक सेवानिवृत्त नहीं हैं और न होंगी। दिन में कुछ समय आराम कर, वापस सायंकालीन ध्यान मंडिटेशन और फिर रात 10 बजे तक सो जाती हैं। पूरे दिन 10 से 12 घंटे सक्रिय रहती हैं। - शेष पेज 3 पर...

ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्ण जयंती महोत्सव में 20 बेटियों ने किया अपना जीवन समर्पण

इंदौर-म.प्र.। बास्केट बॉल स्टेडियम में आयोजित ईश्वरीय सेवाओं की स्वर्ण जयंती महोत्सव के दौरान 20 बेटियों ने अपना जीवन ईश्वरीय सेवार्थ परमात्मा शिव को समर्पित कर दिया।

साइलेंस से मिलती है शांति, खुशी और शक्ति : दादी जानकी

पाँच हजार से अधिक लोगों की सभा को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारी के मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि साइलेंस से शांति, खुशी और शक्ति मिलती है। साइलेंस में बहुत पावर है। हम सब बाबा के हैं और बाबा हमारा है। जब हम प्यार से मेरा बाबा कहते हैं तो बाबा की मदद मिलती है। उन्होंने कहा कि आज इतनी सभा के बीच इन कन्याओं का समर्पण हो रहा है, ये कन्याएं कितनी भाग्यशाली हैं जो भगवान की सेवा में अपना जीवन समर्पित कर रही हैं। सब बाबा करा रहा है, सब बाबा की कमल है।

माता-पिता बोले, ऐसी बेटी को पाकर हम धन्य हो गये

सभी कन्याओं ने परमात्मा शिव के यादगार चिन्ह शिवलिंग को वरमाला पहनाकर जीवन भर के लिए अपना हमसफर बना लिया। इस मौके पर माता-पिता ने अपनी-अपनी लाडली का हाथ दादी के हाथ में सौंपते हुए कहा कि दादी, हम अपनी लाडली बेटियां को आज से विश्व कल्याण के लिए आपको सौंप रहे हैं। आज हमारा जीवन धन्य हो गया जो जगत के पालनहार को इन्होंने अपने वर के रूप में चुना। आज हमारी बेटी ने गर्व से हमारा सिर ऊंचा कर दिया।

इंदौर जोन में तीन हजार बहनें बनीं ब्रह्माकुमारी

इस दौरान ब्रह्माकुमारी संस्थान के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू से आये 101 बाल ब्रह्मचारी राजयोगी भाई-बहनों का पगड़ी,



इंदौर के स्वर्ण जयंती महोत्सव में कैंडल लाइटिंग करते हुए ब्रह्माकुमारी के मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी, क्षेत्रीय संयोजिका ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. भूपाल तथा ब्र.कु. आत्मप्रकाश।

तिलक और माला पहनाकर स्वागत किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि आज का दिन कितना सुहाना है कि इतने भाई बहनों के बीच 20 बेटियां अध्यात्म की राह पर चलने का संकल्प

ब्र.कु. आत्मप्रकाश ने कहा कि मैं खुद को भाग्यशाली समझता हूँ कि ओम प्रकाश भाई जी के अंग-संग रहने का मौका मिला। महिला प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. डॉ. सविता ने कहा कि भाई जी ने मुझे मंच से

• ब्रह्माकुमारी इंदौर जोन के स्वर्ण जयंती समारोह में 20 बेटियों ने लिया ब्रह्मचर्य और समाज सेवा में जीवन अर्पित करने का संकल्प

हृदयस्पर्शी दृश्य

• दादी के हाथ में लाडली का हाथ सौंपते हुए बोले माता-पिता, दादी अब ये आपकी अमानत है

• दादी के सानिध्य में बेटियों ने शिव संग जोड़ी जीवन की प्रीत
• वरमाला पहनाकर बनाया शिव को अपना जीवन साथी

ले रही हैं। आज से 50 वर्ष पूर्व इंदौर में रोपा गया ये अध्यात्म का पौधा वट वृक्ष बन गया है। ओमप्रकाश भाई ने इंदौर में तीन हजार से अधिक ब्रह्माकुमारी बहनों को तैयार कर दिया। साथ ही एक लाख से अधिक लोग नियमित राजयोग मंडिटेशन और सत्संग कर रहे हैं। माउण्ट आबू से आए मीडिया विंग के उपाध्यक्ष

भाषण करना सिखाया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारी के शांतिवन प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. देव, ब्र.कु. रुक्मिणी, नागपुर से आईं ब्र.कु. रजनी सहित 200 से अधिक ब्रह्माकुमारी बहनें एवं पाँच हजार से अधिक लोग उपस्थित रहे। सभी ने समर्पण होने वाली बहनों को हृदय से ढेर सारी शुभकामनायें दीं।

मन शक्तिशाली करना ही जीवन को सफल करना है : शिवानी

कराड-महा.। शक्तिशाली अंतर्मन से बाहर निकलने वाली तरंगों सकारात्मक होती हैं। इन्हीं सकारात्मक तरंगों से समाज की रचना होती है। सफल जीवन का मतलब यह नहीं कि सब मेरे मन जैसा हो रहा है। अपितु मन शांत, एकाग्र होना, मन की शक्ति में वृद्धि होना, मन को निश्चित करना आदि आदि है। अगर अंतर्मन शक्तिशाली है तो जीवन सुखी होता है। उक्त विचार विश्व विख्यात जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी ने 'सीक्रेट टू सक्सेस' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि जीवन एक वृक्ष की तरह है, इसकी सम्भाल करना बहुत जरूरी है। इस वृक्ष को शुरू से ही सकारात्मकता का पानी देने से



ईश्वरीय स्मृति में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी, सांसद श्रीनिवास पाटिल, ब्र.कु. सुनंदा, पुणे, ब्र.कु. सुभाष, मा.आबू, स्थानीय सेवकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. प्रमोद।

इसकी डालियां, फल, फूल सभी सुंदर, मजबूत और सकारात्मक निर्माण होंगे। आज के जमाने में युवाओं को हर भौतिक सुख होने के बावजूद भी अनेक प्रकार की बीमारियां घेर लेती हैं, जिसका कारण तनाव तथा अशांत मन है। इसलिए बाल्यावस्था से ही माता-

पिता को बच्चों में शक्तिशाली, सकारात्मक संस्कारों का बीजारोपण करना चाहिए। अनेक प्रकार के लोगों से समाज बनता है, इसलिए दूसरों की कमजोरी की चर्चा करने के बजाए उनकी विशेषताओं की चर्चा करने से शक्तिशाली ऊर्जा निर्माण होती है।

विशेषज्ञ ने कहा...

- सोच और कर्म एकाग्रता व सकारात्मकता से भरपूर हो
- माता-पिता बाल्यावस्था से ही बच्चों में करें सकारात्मक संस्कारों का बीजारोपण
- विशेषताओं की चर्चा करने से होता शक्तिशाली ऊर्जा का निर्माण

हम जो विचार करते हैं, उसी से हमारे सम्बंध बनते हैं। दूसरों को मदद करने से हमारा जीवन भी सफल होता है। कार्यक्रम में नगराध्यक्ष रोहिणी शिंदे एवं बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई बहनें तथा शहर के लोग उपस्थित रहे।

वॉक विद् गॉड

आज व्यक्ति घर से बाहर निकलता है पर वापिस सुरक्षित घर लौटेगा या नहीं, ऐसा उहापोह का भाव बना रहता है। चारो तरफ आज के हालात ऐसे हो गये हैं जो व्यक्ति अपने आप को असुरक्षितता और अनिश्चितता में महसूस कर रहा है कि कहीं मेरे साथ कुछ हो न जाये, कहीं कुछ ऐसा घटित न हो जाये जो मेरी जिन्दगी में परेशानी का कारण बन जाये।



- डॉ. कु. गंगाधर

माँ अपने बच्चे को स्कूल भेजकर आती तो भी उसके मन में व्याकुलता बनी रहती है जब तक वो सुरक्षित घर लौट नहीं आता। वैसे ही बिजनेसमैन को भी बिजनेस में कोई घाटा न हो जाये या कोई इनकम टैक्स की इन्क्वायरी न हो जाये जैसा भयावह भाव मन में बना रहता है। कोई ड्राइव कर रहा है, कोई कहीं जा रहा है, तब भी अनिश्चितता का माहौल और भय उसके मन में बना रहता है। किसी ने किसी को अपना साथी बनाया, तो वो साथी उससे कहीं दूर न हो जाये, उसका डर। किसी ने किसी को समय पर मदद की तो जब उसका समय आता तब उसको साथ न मिलने का डर। ऐसे कई तरह के भय, डर, अनिश्चितता आज व्यक्ति के जीवन में परछायी की तरह साथ-साथ चलते रहते हैं।

ऐसे में जिसके भी हम सहारे बने, किसी को साथी बनाया, तब हमने मन में कहीं न कहीं उससे यह अपेक्षा रखी या ऐसा भाव भी मन में रहा कि समय पर ये मुझे भी मदद करेगा। यह अपेक्षा का भाव जब हम दूसरों से रखते हैं, तो यही दुःख का कारण बनता है। नेकी कर, दरिया में डाल। तुझे तो सिर्फ कर्म करने का ही अधिकार है, फल की आश मत रख। लेकिन हम सारे दिन में क्या करते हैं? जो कुछ करते हैं, चाहे गिफ्ट देते हैं, उसके बदले में हम उससे लेने का भाव भी रखते हैं। यह भावना वाली ऊर्जा जो हमारी है, जब उसकी तृप्ति नहीं होती तो हम अनकम्फर्टेबल महसूस करते हैं। यही हमारा सूक्ष्म बंधन, दुःख का कारण है। तो ऐसे सूक्ष्म बंधन से बचने के लिए हमें परमात्मा ने बताया है- तुम्हें कर्म शुभ और शुद्ध भाव रखकर ही करना है, ना कि उसके बदले में कुछ आश रखकर। हमने जन्म-जन्म कई सहारे बनाये, साथी बनाये, सहयोग किया भी है, सहयोग लिया भी है। तो स्थूल सहारे हमेशा आंशिक रूप से ही हमारी मदद कर सकते हैं या नहीं भी कर सकते हैं। लेकिन हम आपको अपने अनुभव के आधार पर बताना चाहते हैं कि ऐसे सूक्ष्म बंधनों से परे होने के लिए कोई अलौकिक सहारा अपना लिया जाये तो कैसा रहेगा! जो भी करें, चाहे सूक्ष्म-चाहे स्थूल, इच्छा रहित होकर करें। तभी हम इन सूक्ष्म बंधनों से मुक्त रह पायेंगे और दुःखों से बचे रहेंगे। क्योंकि स्थूल सहारों से हमने कहीं न कहीं, कभी न कभी धोखा ही खाया है, धोखा ही मिला है और अपेक्षित मदद भी नहीं मिली। लेकिन ये बात हमने सुनी है कि 'जिसका साथी है भगवान, उसका क्या करेगा आंधी और तूफान!' इस उक्ति को हम सार्थक करने के लिए हिम्मत के साथ संकल्प करते हैं और उनका अनुभव करके देखते हैं। परमात्मा के साथ जिसका सहृदयी रिश्ता मजबूत हो, वो कभी भी धोखा नहीं खायेगा, टूटेगा भी नहीं। लेकिन हाँ, यहाँ हमें एक बात याद रखनी है कि परमात्मा की एक शर्त है कि आप अपने हृदय को शुद्ध और मन के दर्पण को साफ रखें। हमारा ये अनुभव है कि दिल साफ तो मुराद हासिल। इस वर्ष हर पल जब भी ऐसी कोई बात आये तो मदद के लिए अंगुली ऊपर की तरफ ही जानी चाहिए ना कि आसपास के स्थूल वस्तुओं या व्यक्तियों की ओर। हमें अपने मन में पूर्णतः निश्चय हो कि सर्वशक्तिवान मेरा साथी है, मुझे हर पल मदद करने के लिए तत्पर है। तो क्यों न ऐसे साथी के सहारे का लाभ जीवन में लें! बस, आपके साथ जो घटित होता, आप जो करते, वो सहृदय से उनको सच्चाई और सफाई से बताते रहना। जैसे एक छोटा बच्चा हर बात अपने पिता से हूबहू शेर करता, तो पिता उसकी सारी ख्वाहिशें पूर्ण करता है ना! ठीक वैसे ही ये हमारे पारलौकिक परमपिता हैं, परमरक्षक हैं, वो मेरा पिता है तो मुझे तकलीफ में थोड़े ही देखेगा! अवश्य वो किसी न किसी

- शेष पेज 4 पर...

बाबा का प्यारा बनना है तो शरीर और सम्बन्ध से न्यारे बने

सारे ज्ञान का सार इस एक ओम् शान्ति शब्द में आ जाता है। पहला ओम् शान्ति मैं कौन? दूसरा ओम् शान्ति मेरा कौन? इसको अच्छी तरह से जानना चाहिए। मैं और मेरा के सिवाए कोई बात नहीं होती है। अब मैं, मेरा में चेंज हो गया। पहले हम इस देश के हैं, इस धर्म के हैं, फलां-फलां...हैं, कहाँ रहते हैं! अभी कितनी चेंज हो गयी। जब मैं बोलती हूँ मैं आत्मा हूँ तो

सुनाया और मुख में अन्न शुद्ध खिलाया, तभी हमारी ऐसी जीवन बनी है। मैं समझती हूँ जिस दिन से बाबा मिला दोनों बातें बदल गईं। शरीर से न्यारे, सम्बन्ध से न्यारे और बाबा के प्यारे बनना है। जहाँ मन है, वहाँ तन से भी सेवा करके जीवन सफल कर रहे हैं। अगर सेवा न करें तो चारों सब्जेक्ट कैसे कवर होंगे! प्रदर्शनी समझाने की सेवा भी बहुत अच्छी है, पर जितना

बाबा का बच्चा बनने से अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूल रहे हैं। अतीन्द्रिय सुख माना यह इन्द्रियाँ हमारे वश में हैं, चंचल नहीं होती है।

शान्त हूँ, शान्ति भी ऐसी जो बाबा का बनके रहें, अपार सुख लेते रहें। ज्ञान का सार है सोल कॉन्सेस रहना और बाँडी कॉन्सेस



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

खत्म करना। देह-अभिमान में देह, देह के सम्बन्धियों से लगाव या झुकाव या टकराव से फ्री हो गये हैं? अगर थोड़ा भी लगाव है तो यहाँ भी शान्ति नहीं मिलेगी। बाबा ने इतनी शान्ति दी है, जिस शान्ति में जिस समय जिससे मिलें या जो हमारे से मिले, कोई भी देश व कोई भी धर्म का हो, कोई भी भाषा वाला हो, समझ जाता है। ज्ञान से अभी ऐसी पालना हो रही है जिससे बहुत सुख मिलता है। पहले साकार बाबा के दिनों में 300-400 भाई-बहन थे, फिर हज़ारों हुए, अभी लाखों हो गये हैं। ब्रह्मा बाबा ने मुख से ज्ञान

ज्ञान मैं और मेरे का स्पष्ट है, यह 5 तत्वों की दुनिया है, 5 तत्वों का शरीर है। सबकुछ 5 तत्वों का है। आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी यह 5 तत्व हैं। यह पाँचों तत्व भी सुख दे रहे हैं। साईंस इन पाँच तत्वों की दुनिया में विनाश का काम कर रही है। विनाश कैसे जल्दी हो जाए, वो तैयारियाँ कर रहे हैं, यह भी इशारा मिल रहा है। हम तो साइलेंस में बाबा के संग से सतोप्रधान बन रहे हैं। बाबा का बच्चा बनने से अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूल रहे हैं। अतीन्द्रिय सुख माना यह इन्द्रियाँ हमारे वश में हैं, चंचल नहीं होती है। यह खाऊँ, यह खाऊँ पेट में बलाऊँ...कुछ नहीं चाहिए, यह चाहिए वो चाहिए से छूट गये। जितना ज्ञान की गहराई में जाओ

ज्वालामुखी योग द्वारा अपने पुराने संस्कारों को भस्म करना है

यह भी योग ही है लेकिन पावरफुल है। वास्तव में बीजरूप की स्थिति भी पावरफुल है, लेकिन उसमें सर्व शक्तियाँ, गुण बीज के रूप में समाये रहते हैं और ज्वालामुखी योग में सेवा का इमर्ज रूप है। सर्व शक्तियाँ इमर्ज हैं, जो जिसको चाहिए वो पहुंच रहा है। है वही, लेकिन स्टेज भिन्न है। हम अपनी धारणाओं से योग की स्टेज की भिन्न-भिन्न स्टेज का अनुभव करते रहें। मनन करने की शक्ति भी योग है, रुहरिहान करेंगे तो भी बाबा से ही करेंगे। याद तो हर स्टेज में बाबा की ही है। लेकिन हरेक का समय प्रति समय मूड भी होता है और एक जैसा करने से कभी बोर भी हो जाते हैं इसलिए बाबा ने विस्तार के रूप



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

शरीर धारण करो। ये पांच तत्वों के बजाय, लाइट का शरीर है, उस रूप में स्थित रहो। यही ज्वालामुखी योग की विधि है। इसके लिए सिर्फ 'मैं और मेरा' का ध्यान रखना है। हम सब सर्विस के निमित्त हैं लेकिन निमित्त भाव में रहते हैं? निमित्त भाव हल्का बनाता है। अगर मेरा और मैं आ जाता है तो यही बोझ है। इससे हल्का होने की विधि बाबा ने बहुत अच्छी सिखाई है - जब भी 'मैं' कहो,

मेरा अनादि स्वरूप लाइट है। लाइट का अर्थ हल्का और प्रकाश है। जिस समय हम लाइट हाउस रूप स्थिति में बैठते हैं उस समय हम नेचुरल लाइट बन जाते हैं।

में बना के दिया है। अच्छा यह नहीं तो यह करो। मतलब अन्दर रहो, बाहर नहीं जाओ। वेस्ट थॉट तो नुकसान करता है ना। तो मन-बुद्धि को बिजी रखने के लिए बाबा ने भिन्न-भिन्न स्टेज विस्तार में बताई हैं। ज्वालामुखी योग माना अनादि स्वरूप स्मृति में इमर्ज रहे। मेरा अनादि स्वरूप लाइट है। लाइट जिस समय हम लाइट हाउस रूप स्थिति में बैठते हैं उस समय हम नेचुरल लाइट बन जाते हैं। अगर किसी कारण से आप एकदम ज्योति रूप में स्थित नहीं हो सकते हो तो कर्म करते फरिश्ते रूप की लाइट का

तो उसमें मैं आत्मा एड करो और जब 'मेरा' शब्द बोलते हो तो उसमें मेरे के साथ मेरा बाबा एड करो। मैं भले कहो लेकिन उसमें आत्मा याद आ जाये, मेरा कहो तो बाबा याद आ जाये। तो पहले चेक करने से ज्वालामुखी योग द्वारा स्व का परिवर्तन कर सकते हैं। ज्वालामुखी माना पावरफुल योग जिससे पुराने संस्कार जलकर भस्म हो सकते हैं। आग तेज होगी तो जलकर नाम-निशान खत्म होगा। अगर आग ढीली है तो आधा जलेगा, आधा रह जायेगा। इसीलिए हमारा योग सिर्फ योग ना हो, ज्वालामुखी हो।

एकरस स्थिति द्वारा ही बीती बातों को फुल स्टॉप लगा सकते हैं



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

सहनशक्ति की कमी एकाग्रचित्त बनने नहीं देती। विस्तार से बोलने वाला, विस्तार से सोचने वाला एकाग्रचित्त नहीं बन सकता। अगर समाने की शक्ति नहीं है तो मास्टर ज्ञान सागर नहीं बन सकते। एकाग्रचित्त बनने के लिए सहनशक्ति, समेटने की शक्ति, समाने की शक्ति ऐसी हो जो बीती को बीती कर दे। पास्ट को पास्ट कर दे, फुलस्टाप लगा दे। एकाग्र होकर बाबा को याद करना शुरू कर दे। कुछ भी हो रहा हो रिचंक् मात्र भी हलचल न हो। क्या हुआ, कैसे हुआ, क्यों हुआ, यह न हो। फुलस्टाप देने की जब तक आदत नहीं है, तब तक एकाग्रचित्त नहीं बन सकते।

एकाग्रचित्त नहीं बन सकते तो एकरस स्थिति दूर हो जाती है। एकाग्रचित्त रहने वाला बाबा से गुप्त शक्ति ले सकता है। फिर ऐसे फील होगा कि यह शक्ति आत्मा को चला रही है। फालतू बातों में समय गंवाना छोड़ दो। बाबा से लिंक जुटी हुई हो तब आनन्दमय स्थिति बन सकती है। एकरस स्थिति बनाना माना आनन्दमय स्थिति को पाना। उस आनन्द में

जो बाबा को फॉलो करता है उसके हर कदम में कल्याण है। हम कितने भाग्यशाली हैं जो कल्याणकारी बाबा के कदमों पर कदम हैं।

सुख, शान्ति, प्रेम सब समाया हुआ है, अलग नहीं है। वह आनन्दमय स्थिति मात-पिता के समान बनने में मदद करती है। तो सब बातों को छोड़ फॉलो फादर करो। जो एक बाबा को देखता है उसे और कुछ दिखाई नहीं पड़ता। जो बाबा को फॉलो करता है उसके हर कदम में कल्याण है। हम कितने

भाग्यशाली हैं जो कल्याणकारी बाबा के कदमों पर कदम हैं। देवताओं के कदमों में पदम इसीलिए दिखाये जाते हैं क्योंकि उन्होंने हर कदम पर फॉलो फादर किया है। बाबा ने हम बच्चों को याद दिलाया है कि बच्चे यह तुम्हारा अन्तिम जन्म है, तुम देह सहित देह के सभी सम्बन्धों को भूलो। बाबा ने हमें यज्ञ सेवाधारी बनाया

जिसे यह याद है उसके ऊपर ग्रहचारी आ नहीं सकती। ग्रहचारी किस पर आती है? धन, सम्बन्ध और शरीर पर। जब वृक्षपति बाप के बच्चे बने तो शरीर की ग्रहचारी भी चली गई, सम्बन्ध में सुख है तो झगड़ा हो नहीं सकता। सम्पत्ति में किसके सामने हाथ नहीं फैला सकते, दाता के बच्चे हैं ना! ब्रहस्पति की दशा है।

वृक्षपति बाप के बच्चों को सुख देखना है जरूर। मैं वृक्षपति बाप का बेटा हूँ - यह वरदान सदा याद रहे। अगर ब्रह्मा मुखवंशावली हूँ तो सबकी जन्मपत्री वाचने, देखने वाला हूँ, सफलता का सितारा हूँ तो हमारे ऊपर ग्रहचारी आ नहीं सकती। जो अपने आपको नहीं सम्भालता उसे बाबा कोई ड्यूटी नहीं देता। तो मुख्य बात है अपनी स्थिति को अन्दर मजबूत बनाना है। सयाना वह जो अन्दर की लगन में मगन रहे, लगन को कम ना करो।

चलो नये साल में कुछ नये उसूल बनाते हैं।



सबसे पहला टास्क : हमें हर हाल में अपने व्यर्थ को नहीं चलने देना है।

व्यर्थ को खत्म करना है। जितना व्यर्थ खत्म होगा, उतना हम अच्छा सोच पायेंगे। व्यर्थ ना चलने से बुद्धि विशाल व दुरादेशी बन जाती है और व्यक्ति के आगे कोई भी समस्या सामना नहीं कर सकती। कारण, अगर हमने व्यर्थ को खत्म किया तो जो चारों तरफ से बाधाएं आती हैं वो कम जायेंगी। क्योंकि व्यर्थ संकल्प भी एक संकल्प है, वो उन बातों को हमारे सामने ला देगा जो हमारे जीवन से ताल्लुक नहीं रखतीं। ये हमको पहला टास्क लेना है। इसके लिए आप अपना एक बिजी शैड्यूल बनाओ ताकि बीच-बीच में उस पर काम कर सको और मन खाली न रहे।

हर साल की तरह इस साल भी हम सबने कोई न कोई अपने रे-जोल्यूशन बनाये होंगे, लेकिन साल शुरू होते और उसको बीतते वक्त नहीं लगता। लेकिन हमें सोचने में जरूर वक्त लग जाता है कि क्या करें, क्या न करें! लेकिन उसके कुछ पहले से ही अगर रूप रेखा बनायी जाये तो हम इस साल को कुछ अच्छा दे सकते हैं। चलिए इस पर थोड़ा विचार कर लेते हैं।

दूसरा टास्क : ट्रस्टी बनने का संकल्प।

आज समाज का हर मानव जो सामाजिक कार्य करता है, जो अपने व्यक्तिगत कार्यों से नहीं जुड़ा है। समाज सेवा में अपने जीवन को तत्पर किया गया हुआ है। आज वो लोग भी अगर तनाव में रहें तो क्या उन्हें ट्रस्टी माना जा सकता है? इसे, ट्रस्टीशिप का सिद्धान्त ये कहता है कि परमात्मा का कार्य परमात्मा कराते हैं, हमको निमित्त बनाकर। और निमित्त बना हुआ अगर किसी

तरह से तनाव में अपने आपको महसूस करता है तो इसका मतलब उसका उस कार्य से लगाव है, इसीलिए तो तनाव है। इसलिए ट्रस्टी बनने का संकल्प बार-बार पक्का करो। इससे आपके तनाव में कमी आयेगी। ये परमात्मा का कार्य है और वो हमको निमित्त बनाकर करा रहे हैं, मैं ट्रस्टी हूँ।

तीसरा टास्क : कम से कम एक घंटा मनन-चिंतन के लिए निकालना।

इस दुनिया में मन को शक्तिशाली बनाने के लिए मनन-चिंतन बहुत आवश्यक है। पूरे दिन की कोई भी घटना जो हमें परेशान करती है, उस घटना के बारे में बैठकर उसके कारण में जाना और ये सोचना कि हुआ क्या! इससे दुबारा उस घटना के होने के चांसेस कम हो जायेंगे। तो मनन-चिंतन हमारे पास एक ऐसा अचूक हथियार है, अगर वो हमेशा अपने साथ रखें तो हमारा मन शक्तिशाली हो जायेगा और ये भी बिजी रहने का एक अच्छा तरीका है।

चौथा टास्क : मोबाइल को एक टूल की तरह इस्तेमाल करें।

आप अपने बारे में अच्छी-अच्छी पॉजिटिव बातें जो आपको आगे बढ़ाने में मदद करती हैं, उन बातों को रिकॉर्ड कर सकते हैं। उनको रिकॉर्ड करके बार-बार सुनने से, उसकी स्मृति से एनर्जी बुस्टप होगी। उदाहरण के लिए- मैं बहुत अच्छा सोचता हूँ, मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ, मैं परमात्मा के साथ रहता हूँ, मेरी बुद्धि बहुत अच्छी चलती है आदि-आदि विचार आपकी अहमियत को बढ़ायेंगे। आपको आगे बढ़ायेंगे। मोबाइल में रिकॉर्ड कर लिया और उसे बार-बार सुन लिया तो इससे अच्छी उन्नति होगी।

पाँचवा टास्क : बार-बार परमात्मा से बुद्धि लेना।

कहा जाता है कि जो हमारे घर में बड़े-

बुजुर्ग होते हैं, तो हम निश्चित रहते हैं। वो इसलिए क्योंकि सबकुछ हैंडल करके रखते हैं। हमें सोचना नहीं पड़ता। इस समय ज्योतिबिन्दु निराकार परमात्मा शिव हम सबका सबकुछ है। तो हम ऐसे मात-पिता या बापदादा से दिन-रात जिन बातों में हम फंसते, उससे निकलने की बुद्धि ले सकते हैं। जब एक कार्य बार-बार करेंगे तो आपके अन्दर एक विश्वास जाग्रत होगा और आपकी बुद्धि तीव्र बुद्धि बन जायेगी। आपका निर्णय कभी गलत नहीं होगा। स्वभाव सरल हो जायेगा।

छटा टास्क: किसी के बारे में ना तो नकारात्मक सोचना है और ना ही बोलना है।

कहा जाता है कि यदि कोई खाने में जहर डाल दे तो व्यक्ति बच सकता है, लेकिन अगर कान में जहर डाल दे तो? तो व्यक्ति कभी नहीं बच सकता। इसलिए आज से हमें किसी की नकारात्मक बातों को ना तो सुनना है और ना ही किसी से कहना है। जब हम किसी के बारे में ना तो सुनें और ना कहेंगे, तो हम इससे फ्री होंगे। इसे आप प्रयोग करके देख लें। तो फिर आपकी बुद्धि में या तो सिर्फ आप होंगे या फिर भगवान होंगे। इसलिए दुनिया का सबसे बड़ा संकल्प आपको नये साल में लेना है, जो आपको शक्तिशाली बनाये। क्योंकि लोगों को लगता है कि ये तो हमारे दोस्त हैं, इनसे सुन ही लेना चाहिए। ये तो हमारे घर के हैं, इनसे तो ले ही लेना चाहिए, लेकिन नहीं। कोई भी किसी को कुछ भी बोलता है तो वो उसको श्राप देता है। अगर आप उसे सुनें तो आप भी उसमें शामिल हो जायेंगे। इसलिए इससे बाहर निकलें। इसलिए जीवन में ये छह टास्क लेकर चलें और जीवन को सुदृढ़ बनायें।



ब्रह्माकुमारी संस्थान की यूनिवर्सल दादी...

- पेज 1 का शेष...

[[140 देशों में हैं संस्थान के सेवाकेन्द्र]] 12 लाख से अधिक भाई-बहन जुड़े हैं संस्था से [[46 हजार बहनों को हाल ही में राष्ट्रपति ने महिला रत्न की उपाधि से नवाजा

विश्व के सबसे स्थिर मन की महिला का खिताब

राजयोगिनी दादी जानकी 104 वर्ष की उम्र में भी चेतन अवस्था में रहती हैं। इसी कारण 1978 में टेक्सास विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों द्वारा विश्व के सबसे स्थिर मन की महिला के खिताब से दादी को नवाजा गया। आज भी वे मन से बहुत ही सक्रिय रहती हैं।

103 की उम्र में 2019 में की 72 हजार कि.मी. की यात्रा

दादी आज भी 10 से 12 घंटे संस्था को देती हैं। उन्होंने 2019 में 12 महीने में से 4 महीने तक देश-विदेश की यात्राएं की हैं। इन यात्राओं की दूरी अगर मापी जाये तो वो 72 हजार कि.मी. होती है।

स्वच्छ भारत मिशन की ब्रांड एम्बेसडर हैं दादी जानकी

ब्रह्माकुमारीज की पूरे विश्व में साफ-सफाई और स्वच्छता को लेकर विशेष पहचान रही है। देश में स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने दादी जानकी को स्वच्छ भारत मिशन का ब्रांड एम्बेसडर नियुक्त किया। हाल ही में दादी के नेतृत्व में पूरे देश में स्वच्छता अभियान चलाया गया।

-: उपलब्धियां :-

- 2005 में कैम्ब्रिज अमेरिका में दादी जी को 'करेज ऑफ कंशेन्स अवार्ड' से सम्मानित किया गया
- जून 2005 में दादी को 'काशी ह्यूमेनैटेरियन अवॉर्ड' प्रदान किया गया
- विशाखापट्टनम विश्वविद्यालय ने दादी को डॉक्टरेट की उपाधि से नवाजा
- 104 वर्षीय दादी आज ब्रह्माकुमारीज अंतर्राष्ट्रीय संस्थान की मुख्य प्रशासिका हैं

विश्व के 10 प्रमुख बुद्धिजीवियों में शामिल

- वृहद सेवाओं के लिए जी.आई.टी.ए.एम. वि.वि. ने डॉक्टरेट की उपाधि दी
- साल 2014 में उन्हें लंदन में 'भारत गौरव अवॉर्ड' दिया गया
- जलवायु महासम्मेलन के लिए चयनित विश्व के 10 प्रमुख बुद्धिजीवियों में से एक हैं
- महात्मा गांधी के 150वीं जयंती के उपलक्ष्य में गुजरात इलेक्ट्रिसिटी बोर्ड द्वारा दादी को 'शांति एवं सद्भाव' के सम्मान से सम्मानित किया
- पुणे की सावित्री बाई फुले पुणे यूनिवर्सिटी महाराष्ट्र ने राजयोगिनी दादी जानकी को लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड से नवाजा

2007 में बनीं मुख्य प्रशासिका, 46 हजार महिलाओं की अभिभावक

25 अगस्त, 2007 को ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि के देहावसान के बाद राजयोगिनी दादी जानकी ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका बनीं। तब से लेकर आज तक ब्रह्माकुमारी संस्थान का प्रतिनिधित्व कर रहीं दादी को 'विश्व की माँ' का दर्जा हासिल है। वे ब्रह्माकुमारीज में समर्पित 46 हजार से अधिक बहनों की अभिभावक के साथ माँ भी हैं। 46 हजार बहनें विश्व के 8 हजार से ज्यादा सेवाकेन्द्रों की मुखिया का दायित्व निभा रही हैं।



वहादुरगढ़-हरियाणा। मिशन हॉस्पिटल में ब्रह्माकुमारीज के सहयोग से बने मेडिटेशन रूम का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अंजली दादी तथा मिशन हॉस्पिटल के डायरेक्टर अजय जैन।



रामपुर-हि.प्र.। 19 बटालियन बी.ब्लॉक के आई.टी.बी.पी. के जवानों के लिए आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् असिस्टेंट कमाण्डेंट देवेन्द्र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कृष्णा। साथ है ब्र.कु. यशवंत।



भुवनेश्वर-तमन्दी(ओडिशा)। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित 'सर्व धर्म सम्मेलन' में उपस्थित हैं स्वामी शिव चिदानंद सरस्वती, डिवाइन लाइफ सोसायटी, सरत कुमार स्वाई, कन्वेनर, बहाई, फादर लमेश्वर कन्हार, सत्य नगर चर्च, मौला एस.के. अबरोर, मौला, यूनिट-4 मस्जिद, ग्रंथी कबीर सिंह, करवेला नगर गुरुद्वारा, इंजीनियर टोकराम दास ब्रह्मचारी, डायरेक्टर, यूथ फोरम, इस्कॉन, डॉ. देवब्रत स्वाई, लोकायुक्त सदस्य, उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. लीना तथा ब्र.कु. संगीता, खण्डगिरी।



सीतापुर-उ.प्र.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर कार्यक्रम में केक काटते हुए उद्योगपति पी.एन. गुप्ता, श्रीमति गुप्ता, भारत विकास परिषद् के अध्यक्ष हरीश शाह तथा ब्र.कु. योगेश्वरी।



शांतिवन। मनमोहिनी वन कॉम्प्लेक्स के ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजित 'प्युचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वै, शांतिवन कार्यक्रम प्रबंधिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल, डॉ. सतीश गुप्ता, डॉ. बनारसी लाल शाह, प्रसिद्ध व्यवसायी निज़ार जुमा, ज्ञानसरोवर निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू दीदी तथा एफ.ओ.पी. टीम।

वो तुझमें भी, तो मुझमें भी

बार-बार उस घर से आवाजें आ रही थीं। लग रहा था जैसे घर में कोहराम मचा हुआ है। एक-दूसरे पर छीटा-कशी, दोषारोपण, चीखना-चिल्लाना जारी था। काफी समय यूँ ही बीत गया। उनकी आपसी लड़ाई मानो थमने का नाम ही नहीं ले रही थी!

पर थोड़ी ही देर के बाद अचानक उस घर में सन्नाटा छा गया। और फिर बार-बार एक ही बात दोहराई जा रही थी... मुझे अकेला छोड़ दो, मुझे शांति चाहिये। बार-बार यही शब्द दोहराये जा रहे थे। अरे, ये क्या! अभी-अभी लड़ाई और थोड़ी ही देर बाद शांति की इच्छा! ऐसे लग रहा था मानो लड़कर-थककर सब हार गये हों। ऐसे में सबकी एक ही इच्छा प्रतीत हो रही थी, शांति। ऐसा क्या था जो सभी शांति की चाहना रखे हुए थे। इतनी प्रिय थी मन की शांति सभी को!

बिल्कुल सही। इंसान उन्हीं बातों की चाहना रखता है जो उसके पास होती है। वो उन्हीं बातों की ख्वाहिश रखता है जिनका उसने कभी अनुभव किया हो। वो आखिर में सभी गलत बातों से थककर वही करना चाहता है जो उसके स्वभाव में स्वाभाविक रूप से शामिल हो।

इसलिए हम सभी सुख, शांति, आनंद, प्रेम, पवित्रता आदि की इच्छा रखते

हैं। क्योंकि ये सारे गुण नैसर्गिक रीति से हम सबके अंदर ही होते हैं। सुख, शांति, आनंद, प्रेम इत्यादि सभी दिव्य गुण हमारे स्वभाव का हिस्सा हैं जिन्हें कोई चाहकर भी हमसे अलग नहीं कर सकता। क्योंकि यही हमारा असली स्वभाव है। चाहे कोई कितना भी बाहरी संस्कारों के वश लड़ाई करता हो, अशांति फैलाता हो, पर कुछ समय के बाद उसे इन सबका अहसास हो जाता है और फिर वह उनसे अपना पीछा छुड़ाना चाहता है। हो भी क्यों ना! हमें हमारे अंदर के सभी प्राकृतिक दिव्य गुण, जिनकी हम सब स्वाभाविक रूप से इच्छा रखते हैं, लेकिन बाहरी दिखावे में आकर, दिखावे वाली जिन्दगी को जीना शुरू कर देते हैं और फिर पछतावा, छलावा, इन सबके अलावा कुछ हाथ नहीं आता।

अब जब हमें ये ज्ञान हो गया है कि सुख, शांति, आनंद, पवित्रता, प्रेम, ये सब हमारे अंदर ही स्वाभाविक रूप से होते हैं तो क्यों ना इन्हें फिर जागृत कर अपने रोजाना की जिन्दगी में शामिल करें, तथा अपने जीवन का सम्पूर्ण रूप से आनंद लें। पर वो कैसे...? कौन हमारी सहायता करेगा...? इन गुणों को कैसे फिर से दुबारा हासिल करें..?

वो ऐसे...। परमात्मा है ना! परमपिता परमात्मा ही हम सबको अपनी सच्चाई तथा अच्छाई से वाकफ कराते हैं और अपने सभी नैसर्गिक गुणों को फिर से हासिल करने में हमारी मदद करते हैं। आइये अपना सही परिचय ले लें।

**क्यूं परेशां है बंदे,
क्यों दर्द से कराह रहा है,
सुन इस आवाज को गौर से,
कोई प्यार से तुझे बुला रहा है।**

**क्यूं ये दर्द, ये दुःख, जो तेरा नहीं,
उसमें तू जिन्दगी बिता रहा है।**

**नजर उठाके तो देख,
स्वयं भगवान तुझे संवारने आ रहा है।**

**क्यूं इन परेशानियों से इस तरह वास्ता रखता है,
उस खुदा का नूर तुझमें भी तो मुझमें भी बसता है।**

वॉक विद् गॉड..... - पेज 2 का शेष माध्यम से या प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से हर समय मेरी मदद करेगा। हाँ, एक बात और है, हमें अपने आप से ईमानदार और वफादार रहना होगा, उसमें, जो हम कर रहे हैं और जो हमारे साथ घटित हो रहा है। उसी तरह पारदर्शिता के साथ हम उन्हें बतायें और उनसे सहयोग लें। यही उत्तम पद्धति है परमात्मा का सहयोग लेने की। तो 2020 में इस तरह से परमशक्ति के हाथ में अपना हाथ सौंपने के लिए और उसकी मदद पाने के लिए तैयार हैं ना! इस वर्ष हम एक संकल्प के साथ - 'परमात्मा को अपने जीवन का साथी बनाकर हर पल उनके साथ रहेंगे, साथ चलेंगे।' क्या सोच रहे हो? सोचो नहीं ये कैसे होगा। किन्तु-परंतु नहीं, उसपर सम्पूर्ण निश्चय कर निश्चिंत होकर चलना है और इस संकल्प को पूरा करना है। बस! सम्पूर्ण निश्चय रखकर और आत्मविश्वास के साथ 'वॉक विद् गॉड'। ठीक है ना! ऐसा इस वर्ष करके देखते हैं।



टोंक-इंदिरा कॉलोनी। राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए प्रभाग के जिला संयोजक ब्र.कु. प्रहलाद। मंचासीन हैं आत्मा कृषि परियोजना के निदेशक प्रकाश चंद बुनकर, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. अपर्णा दीदी तथा ब्र.कु. रितु दीदी।



निवाहेड़ा-राज। जेल में कैदी भाइयों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. शिवली, जेलर मीणा जी तथा अन्य।

बस, एक क्लिक बुद्धि से....!



ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम सारा दिन में दूसरों की चेकिंग करते हैं इनको ये बदलना चाहिए, इनको वो बदलना चाहिए, इन्हें ऐसा नहीं कहना चाहिए था, इनको ऐसा नहीं करना चाहिए था, इतनी-सी बात पर इन्हें इतना जोर से नहीं बोलना चाहिए था, यही बात ये प्यार से भी कह सकते थे। ये कोई बात करने का तरीका था क्या? ये सारा दिन हम चेकिंग किसकी करते हैं? दूसरों की करते हैं ना! कितनी बार सारा दिन में या कितनी बार जीवन में कभी बैठ कर अपनी चेकिंग की है? और किसी ने हमें कहा भी कि आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था, ऐसा नहीं कहना चाहिए था, उनकी बात पूरी भी नहीं होती और उससे ही पहले हम क्या कर देते हैं? कोई अगर राय दे कि आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था, आपको ऐसा करना चाहिए था। आपको ऐसा कहना चाहिए था। उनकी बात पूरी होने से पहले ही हम क्या कर देते हैं? हम उनकी बात को रिजेक्ट कर देते हैं और अपने व्यवहार को सिद्ध कर देते हैं कि जो मैंने कहा, जो मैंने किया वो उस समय और उस बात के लिए बिल्कुल सही था। ये करने से मैंने अपने आप को हमेशा टिक-टिक किया कि मैं जो हूँ, जैसी हूँ, बिल्कुल सही हूँ। और अगर जीवन में मेरे अन्दर ऐसी कोई आदतें आ भी गई हैं जोर से बोलने की, गुस्सा करने की या किसी की ग्लानि करने की, वो इसलिए आ गई हैं क्योंकि वो लोग ही ऐसे हैं। अब शादी ही ऐसे व्यक्ति से हुई। 10 साल, 20 साल, 30 साल उनके साथ रह रहे हैं तो उनके साथ रहते-रहते चिड़चिड़ा तो हो ही जाना था ना, और क्या होता। पिछले 30 साल हमने ये बिताये कि बेचारा मैं, ऐसी परिस्थितियों मेरे जीवन की, बेचारी मैं ऐसे व्यक्ति से मेरी शादी हुई, बहुत बेचारी मैं, ऊपर से सास-ससुर

और मौहल्ला भी तो कैसा मिला। ये करते-करते हमने अपनी जीवन 'बेचारी मैं' करके बिता दी। जीवन का हर क्षण एनर्जी और वायब्रेशन को फील करने का है। कहीं भी हम हैं, आजकल हमें आदत पड़ी है कि कुछ भी होता है तो हम फोन निकालकर फोटो खिंचना शुरू करते हैं, घर में कोई सीन हो रहा है फोन उठाया फोटो, क्योंकि आजकल हमारे हाथ में कैमरा सारा दिन है। फोटो खिंचने से क्या होगा, वो क्षण बीत जायेगा। और उस क्षण को अनुभव करने की बजाए, हम उस क्षण की फोटो खिंचने में लगे रहेंगे। और फिर फोटो खिंचकर हम क्या करेंगे उसका? बाद में हम उस क्षण की फोटो को देखेंगे। और फिर हम उसे फेसबुक पर डालेंगे। ताकि और लोग भी वो क्षण देखें। दूसरे उस फोटो को देखकर लाइक करेंगे, अगर दूसरों ने उस फोटो को लाइक नहीं किया तो मैं उनको लाइक नहीं करती फिर। जीवन का हर क्षण एनर्जी और वायब्रेशन फील करने के लिए है। फोटो में वो सीन आ सकता है लेकिन वो फीलिंग नहीं आ सकती, वो वायब्रेशन नहीं आ सकते। ये भी आदत है जो पड़ गई है। पर औरों को देखकर हमें ये लगता है कि मेरी ये आदत बिल्कुल सही है। लेकिन जितना हम चीजों में, टेक्नॉलोजी में फँसते जाते हैं। उतना हम सारा दिन ना अपनी एनर्जी दूसरों को रेंडिएट कर रहे हैं, ना दूसरों की एनर्जी को फील कर रहे हैं। हम सिर्फ कम्प्यूटर और फोन के साथ ही हैं। और इसलिए हमारी एनर्जी अन्दर ही क्या होती जा रही है बल्कि दबती जा रही है। इसीलिए जब बहुत ज़रूरी हो तब फोटो खिंचेंगे। नहीं तो बुद्धि से फोटो खिंचेंगे। क्योंकि यहाँ जो फोटो खिंचती है, सीन की नहीं खिंचती है वो इनके अनुभव की खिंचती है। दोनों चीजों में फर्क है।

-क्रमशः-

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 3075 10
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

हम ये मानते हैं कि हमारे आस-पास का वातावरण हमारे संकल्पों के आधार से बनता है। अगर हमारे संकल्प ठीक हैं तो वातावरण उसी हिसाब से बनना शुरू हो जाता है। अगर संकल्पों के अंदर कुछ भी गलत भाव है तो



आप चाहते हैं ना कि समाज में नया कुछ परिवर्तन आये, और वो परिवर्तन स्थायी हो। तो स्थायी परिवर्तन के लिए हमें स्थायी कार्य भी करना होगा। और कार्य ऐसा होना चाहिए कि कोई देखे तो समझ जाये कि निश्चित रूप से समाज को बदलने में इनका योगदान है। और वो योगदान उन वायब्रेशन्स के आधार से स्थायी रूप से हर पीढ़ी को प्रभावित करता रहेगा।

उस तरह से ही हमारे अंदर वायब्रेशन बन जाते हैं और वो बाहर फैलकर वैसा ही वातावरण बना देते हैं। उदाहरण के लिए जैसे कोई घर में बैठे-बैठे कहता है कि देखो समाज में आज क्या-क्या हो रहा है, आपराधिक घटनायें हो रही हैं, अब ये हमारा सोचना भी समाज में आपराधिक वायब्रेशन फैलाना है। मतलब जैसे ही हमने ये सोचा, चारों तरफ हमने ये तरंग दे दी कि हाँ, आपराधिक घटनायें बढ़ें। इसमें आपका ऐसा इंटेंशन नहीं था, लेकिन इंटेंशन से ज्यादा अटेन्शन की जरूरत है। हमारा ये भाव नहीं है। हमारा शुद्ध भाव भी हो सकता है कि ये सब नहीं होना चाहिए। लेकिन जब हम ये सोच रहे होते हैं तो गलत बात पर स्ट्रेस देकर सोच रहे होते हैं। उदाहरण के लिए जैसे आज लोगों का मन ठीक नहीं चल रहा है, ये हमने सोचा, इसमें हमारा इंटेंशन राइट है लेकिन सोचने का तरीका गलत है। भाई, अगर लोगों का मन ठीक नहीं चल रहा है तो आप इसमें क्या योगदान दे रहे हैं, आप भी तो यही कह रहे हैं ना। कहने का भाव यह है कि हम जिस वायब्रेशन के साथ होते हैं, वैसा ही

हमारे अंदर सबकुछ चलने लग जाता है। और इस हद तक पहुंच जाता है कि उससे निकलना मुश्किल-सा हो जाता है। झूठ बोलना, गुस्सा करना, नाराज होना भी उसे सही लगता है। कहते, थोड़ा-सा ही तो गुस्सा हुआ, थोड़ा-सा ही तो परेशान हुआ, लेकिन हुए तो ना। अब हमें घर के

चलो एक वायब्रेशन फैलाते हैं

वातावरण से लेकर बाहर तक के वातावरण को बदलना हो तो सबसे पहले मन से शुभ विचारों और शुभकामनाओं का संकल्प बाहर लाना है। इससे जो तरंग फैलेंगे वो आस-पास के वातावरण को बहुत शक्तिशाली बनायेंगे। इसमें हमको बस थोड़ा-थोड़ा सहयोग देना है इन तरंगों को फैलाने के लिए। और इन थोड़े-थोड़े से सहयोग से बहुत अच्छे समाज का निर्माण सुचारू ढंग से किया जा सकता है। यह सहयोग ही बहुत बड़ा सहयोग है। क्योंकि सभी बस बातें कर रहे हैं और उन बातों के वायब्रेशन्स ने चारों

तरफ के वातावरण को भारी किया हुआ है। लोगों की नींद, चैन, उबासी, निराशा, हताशा बढ़ गई है। और इस कदर बढ़ गई है कि सोते-जागते, उठते-बैठते यही सोचते हैं कि ये चीज ऐसी होती तो कितना अच्छा होता, गवर्नमेंट टैक्स हटा देती तो कितना अच्छा होता, लोगों को बहुत सारे ऐसे विचार आते रहते हैं। ये विचार ही समाज में सभी को इसी तरह के वायब्रेशन पहुंचाते हैं और इसी कारण लोगों का मन भी ऐसे ही चलने लगा है। लोग कह तो रहे हैं ऊपर-ऊपर, लेकिन उनके अंदर आध्यात्मिकता और समझ की रती भी नहीं है। इसलिए श्रेष्ठ और शुभ सोचकर स्वयं का वातावरण बनायें। इसमें कुछ नहीं करना है, सिर्फ पांच मिनट सुबह और पांच मिनट शाम को बैठकर विश्व के बारे में बस अच्छा-अच्छा सोचना है। इससे एक नये समाज के निर्माण में वायब्रेशन्स उस मकान को हमेशा तराताजा रखेंगे, उस व्यक्ति को भी तराताजा रखेंगे, जो उस मकान का है। जो वायब्रेशन्स को महत्व देगा, सेवा को महत्व देगा, उसी का सही योगदान है परमात्मा के कार्य में। और मन की शक्ति का ये सबसे अच्छा सदुपयोग है।



कटक-ओडिशा। 'गॉड्स पावर फॉर गोल्डन एज' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्रह्माकुमारों की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, आ.प्र. के महामहिम राज्यपाल विश्वभूषण हरिचंदन, ब्र.कु. हसा दीदी, ब्र.कु. कमलेश दीदी, ब्र.कु. उषा दीदी, मा.आबू, ब्र.कु. जेमिनी दीदी, लंडन, ब्र.कु. मनोरमा दीदी, प्रयागराज तथा अन्य।



हमीरपुर-हि.प्र. हमीरपुर हि.प्र. उत्सव में ब्रह्माकुमारों द्वारा आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर। साथ है ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. सारिका तथा अन्य।



नेपाल-इटहरी। सेवाकेन्द्र की सिल्वर जुबली कार्यक्रम में शरीक हुए प्रोविंस नं. 1 के माननीय मुख्य मंत्री शेर धन राय, नेपाल के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. राज दीदी, मेयर द्वारिकालाल चौधरी, सांसद, समाजसेवी, व्यावसायी, पुलिस ऑफिसर, सारंगामापा के सेकण्ड रनर अप प्रीतम आचार्य, ब्र.कु. गीता तथा अन्य गणमान्य लोग।



आगरा-नवपुरा(उ.प्र.)। राष्ट्रीय किसान दिवस पर राजकुमार चाहर, सांसद, फतेहपुर सीकरी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि।



श्रीलंका। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण, पानीपत, इंडिया को मोमेंटो देकर सम्मानित करते हुए एफ.सी. रंगेल, वाइस चांसलर, ईस्टर्न युनिवर्सिटी, श्रीलंका। साथ है किरुपैरजाह, रजिस्ट्रार, ब्र.कु. गणेश, एन.सी.ओ., श्रीलंका तथा ब्र.कु. सुरेश।



भागलपुर-बिहार। कवि ब्र.कु. विवेक को उनके रचे हिंदी आध्यात्मिक काव्य संग्रहों के लिए 'विद्या वाचस्पति' सम्मान देते हुए विक्रमशिला हिंदी विद्यापीठ, भागलपुर के कुलाधिपति डॉ. सुमन सर, उपकुलपति पूर्व न्यायाधीश ए.सी. मिश्रा, कुल सचिव डॉ. देवेन्द्र नाथ शाह तथा उपकुलपति डॉ. गोपाल नारसन।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-07(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					28

ऊपर से नीचे

- सतयुग में देवी देवताएं भी....पद पाते हैं, क्रमशः (5)
- दोस्त, मित्र, सखा (2)
- हजूर, हाजिर होना, इजलास (3)
- विनाशी, नाशवान (3)
- पधरामणि, पधारना, आना (4)
- सोना, गेहूँ, स्वर्ण (3)
- उपस्थित, मौजूद (3)
- तुणीर, तीर रखने का चोंगा (4)
- अहसास, देह.... से परे रहना है (2)
- विधान का रचयिता, ब्रह्मा (3)
- मुकुट, शिखा (2)
- कष्ट, नर्क, दलदल (3)
- अर्थ, स्वार्थ (4)
- सरल, मेहनत के बिना होने वाला कार्य (3)
- गुप्तचर, भेदिया (3)
- गोला, आर्ड (2)
- आत्मा का प्रमुख अंग (2)

बाएं से दाएं

-को छोड़ श्रीमत पर चलो तब बाप का शो कर सकेंगे (4)
- हाय तोबा मचाना, हायएस्ट रोना (4)
- तमना, इच्छा, कामना (3)
- मुझे अपनी....में ले लो राम, पनाह (3)
- ओज, तेज, दीप्ति (3)
-फिर भरपूर बनेगा, भगवान की अवतरण भूमि (3)
- ईसाइयों की साध्वी महिला (2)
- कलेजा, जीवट, हिम्मत (3)
- लाइन, पंक्ति (3)
- कलियुग को....भी कहा जाता है, नर्क (4)
-साँप दो प्यारे प्रभु को, सम्पूर्ण (2)
- पिता, बाप, बड़ा व्यक्ति (2)
- हत्या करना, मारना (3)
- पल, क्षण, क्षणिक समय (3)
-के इस चमन को तुम बहार हो (4)
-तो बिठो नच (2)



आगरा-म्युज़ियम(उ.प्र.)। शिपिंग एविएशन एंड टूरिज्म विंग द्वारा चलाये जा रहे 'मेरा देश-मेरी शान' पर्यटन को एक अद्वितीय परियोजना अभियान के शहर में पहुंचने पर कलाकृति कल्चर्स एंड कन्वेंशन सेंटर, आगरा में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए अरुण डेग, पूर्व अध्यक्ष, टूरिस्ट गिल्ड, सचिव, उ.प्र. होटल एंड रेस्टोरेंट, राजीव सक्सेना, उपाध्यक्ष, टूरिज्म गिल्ड, राजेश शर्मा, सेक्रेटरी, एल.पी.टी., प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. कमलेश बहन, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. शीला बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. संतोष, माउण्ट आबू, ब्र.कु. माला तथा अन्य।



जलंधर-पंजाब। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर क्यूरो मॉल के पी.वी.आर. सिनेमा हॉल में ब्रह्माकुमारों की आध्यात्मिक फिल्म 'गॉड ऑफ गॉड्स' के तीन शो के आयोजन पर दीप प्रज्वलन के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में कमल देव जोशी, प्रेसीडेंट, ऑल इंडिया कांग्रेस वर्कर्स कमेटी, पंजाब, विशाल चौहान, कंजरवेटर ऑफ फरिस्ट, आई.एफ.एस., ब्र.कु. कृष्णा बहन, ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. मीरा बहन तथा अन्य।





जलालाबाद-पंजाब। सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् पूर्व उप मुख्यमंत्री एवं सांसद सुखबीर सिंह बादल को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. सरमिष्ठा।



हरदुआगंज-उ.प्र। हाजी कुतुबपुर गांव में आयोजित आयुर्वेदिक आयुष मेले में पूर्व मंत्री एवं विधायक ठाकुर दलवीर सिंह तथा कार्यक्रम के आयोजक प्रो. शैलेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीमा, ब्र.कु. सरस्वती व ब्र.कु. रूबी।



डेलंग-ओडिशा। भुवनेश्वर ऑफिस चेम्बर में आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् राज्यसभा सांसद अमर पटनायक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. इंदुमति, ब्र.कु. बिजया तथा ब्र.कु. संजू।

आज इस पूरे विश्व में भाग्य से ही कोई अपने को पूर्ण स्वस्थ अनुभव करता होगा। थकान, ऊब, अनिद्रा तथा चिड़चिड़ा स्वभाव आदि निश्चय ही बीमारी के लक्षण हैं। लेकिन आहार में परिवर्तन करके तथा फलों एवं शाक-सब्जी के रसों का सेवन कर रोगी घर बैठे ही अपने आपको निरोगी बना सकता है। तो आइये जानते हैं कि हमें किस तरह का भोजन करना चाहिए।

भोजन को आग पर पकाने से उसके अनेक आवश्यक तत्व नष्ट हो जाते हैं। सबसे पहले तो किण्व (एन्जाइम) नामक पाचक तत्व नष्ट हो जाता है। साधारणतया स्वस्थ आदमी अपने पाचक तन्त्र एवं आंत पोषक बैक्टीरिया के द्वारा आहार में से लगभग 1000 किण्व एवं

विटामिन प्राप्त कर लेता है। लेकिन यदि वह स्वस्थ नहीं है तो अपने आहार में से इतनी मात्रा में किण्व प्राप्त नहीं कर सकता। खाद्य पदार्थों को जब 120 डिग्री से भी अधिक तापमान पर पकाया जाता है, तब ये हानियाँ होती हैं -

1. खाद्य पदार्थ के प्रोटीन प्रायः अपाच्य हो जाते हैं।
2. प्रायः सभी हार्मोन्स नष्ट हो जाते हैं।
3. खाद्य पदार्थ में निहित शर्करा अपाच्य हो जाती है।
4. चर्बी एवं कार्बोहाइड्रेट में विकृति से उत्पन्न विषैले तत्व अपाच्य तो हैं ही, बल्कि किडनी के लिए भी हानिकारक हैं।
5. खाद्य पदार्थ में निहित खनिज तत्व नष्ट हो जाते हैं और अधिक पकाने पर भोजन जहर जैसा बन जाता है।
6. उसके किण्व तथा विटामिन

प्राकृतिक आहार का महत्व

डॉ. सुखबीर सिंह

पूर्णतः नष्ट हो जाते हैं। यों पका हुआ भोजन स्वादिष्ट तो होता है लेकिन उसके पोषक तत्व लगभग नष्ट हो जाते हैं।

कोष बनते भी हैं। यह प्रक्रिया प्रतिक्षण चलती रहती है। रात-दिन कोषों का सर्जन होता रहता है। ये नये कोष कैसे होंगे, यह हमारे आहार पर निर्भर है। यदि हम प्राकृतिक व शुद्ध आहार लेंगे तो कोष भी शुद्ध बनेंगे। यदि आहार से ही शरीर को

हो जाते हैं।

3. टांसिल की सूजन और बढ़ी हुई अवस्था में एक चम्मच पिसी हुई हल्दी और आधा चम्मच पिसा हुआ नमक एक गिलास पानी में उबालकर, उस गर्म पानी से दिन में तीन बार गरारे करने से लाभ होता है। इससे गले की खराश या दर्द में भी लाभ होता है।

4. खसखस व मिश्री को समभाग में लेकर चूर्ण बना लें। दस ग्राम दूध के साथ लेने से कमर दर्द दूर होता है।

5. एक गिलास गुनगुने पानी में आधे नींबू का रस, दस बूंद अदरक का रस एवं दस ग्राम शहद मिलाकर रोज सुबह नियमित रूप से पीने से मोटापे का नियंत्रण करना सहज हो जाता है।

6. चपाती का आटा थोड़ा मोटा प्रयोग करने से कब्ज से मुक्ति मिलती है, क्योंकि पतला आटा (मैदा) आँतों में जाकर चिपक जाता है और आँतों की स्वाभाविक गति को मंद कर देता है और उसी से हम कब्ज का शिकार हो जाते हैं।

7. पानी में भिगोया हुआ मुनक्का, किशमिश एवं अंजीर आहार ही नहीं वरन् औषधि भी है, इनके नियमित सेवन से रक्तसंचार व्यवस्थित होकर नाड़ी संस्थान को शक्ति प्राप्त होती है।

8. सफेद दाग होने पर श्यामा तुलसी के पत्तों को गंगाजल में पीसकर रोजाना सफेद दागों पर मलें। कुछ ही महीनों में दाग ठीक होने लगते हैं।

स्वास्थ्य

स्वस्थ व्यक्ति पक्व आहार में से भी कुछ न कुछ पोषक तत्व प्राप्त कर लेता है, किन्तु रोगी या अर्धरोगी आवश्यक पोषण प्राप्त नहीं कर सकता, अतः पोषक तत्वों के अभाव में वह पुनः थकान महसूस करने लगता है, उसका वजन घटने लगता है तथा सिरदर्द, तनाव एवं उत्तेजना अनुभव करने लगता है और स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है।

सबसे श्रेष्ठ मार्ग यही है कि हम कच्ची साग-सब्जी तथा पके हुए फलों का रस पीकर शरीर के लिए कम पड़ने वाले पोषण की पूर्ति करें। हमारे प्रतिदिन के सामान्य भोजन की कच्ची चीजों में छह औषधीय तत्व होते हैं, जो पोषण तो प्रदान करते ही हैं, साथ ही रोगों के विषाक्त कीटाणुओं को भी नष्ट करते हैं।

हमारे शरीर के कोष प्रतिदिन मरते हैं और उनके स्थान पर नये

तथा स्वस्थ होंगे। बुढ़ापा जल्दी नहीं आता। इतने लाभकारी कोषों का सर्जन अपक्व साग-सब्जी तथा पके फलों के रस से हो सकता है।

कुछ आयुर्वेदिक घरेलू नुस्खे

1. प्रातःकाल अखरोट व नारियल की गिरी 30 ग्राम नियमित खाने से घुटनों के दर्द में लाभ होता है एवं इसके साथ ही त्वचा स्निग्ध होती है।

2. शाम को सात भिगोयी हुई बादाम की गिरियां दूसरे दिन प्रातः छीलकर (चार काली मिर्च के साथ) चबा-चबाकर खा लें और ऊपर से गर्म दूध पीने से स्मरण शक्ति में वृद्धि के साथ-साथ आँखों के अनेक रोग दूर

चुस्त और दुरुस्त रहने के लिए रोजाना व्यायाम करना जरूरी है। लेकिन जिम या घर पर व्यायाम करने से जुड़ी कुछ भ्रांतियां भी हैं, जिनकी सच्चाई जानना आपके लिए जरूरी है।

भ्रम - जिम में वर्कआउट बंद करने से मांसपेशियां वसा में बदल जाती हैं।

सच - ऐसा नहीं है। अगर आप पौष्टिक आहार लेते हैं, तो व्यायाम बंद करने पर कोई खास अंतर नहीं आएगा। अधिक वसा का होना कैलोरीज पर निर्भर करता है। व्यायाम छोड़ने के बाद भी आहार संतुलित रखें और सही जीवनशैली अपनाएं।

भ्रम - चलने से नहीं बल्कि दौड़ने से अधिक कैलोरीज बर्न होती है।

सच - दोनों ही तरीके करीब-करीब समान कैलोरीज घटाते हैं। उदाहरण के तौर पर एक

कि.मी. दौड़ने और एक कि.मी. पैदल चलने से समान कैलोरीज बर्न होती है, लेकिन एक किलोमीटर चलने में लगभग 8 मिनट लगते हैं, जबकि आप इसी लक्ष्य को दौड़कर 3-4 मिनट में पूरा कर सकते हैं। बातें करते हुए टहलने से कोई लाभ नहीं होता। पूरी एकाग्रता के साथ निश्चित गति के साथ चलें।

भ्रम - जितनी ज्यादा एक्सरसाइज करेंगे उतनी ही बेहतर फिटनेस मिलेगी।

सच - हफ्ते में पांच दिन किसी भी तरह की एक्सरसाइज कर सकते हैं। दफ्तर जाने वाले व्यक्ति रोजाना डेढ़ घंटे या उससे अधिक व्यायाम करते हैं तो उन्हें शारीरिक रूप से थकान या तकलीफ हो सकती है। नियमित करते हैं, तो मात्र आधे घंटे का

व्यायाम काफी है।

व्यायाम के भ्रम दूर करें हम

को करना चाहिए।

भ्रम - व्यायाम में दर्द होना बहुत जरूरी है, तभी इसका फायदा मिलेगा।

सच - व्यायाम के दौरान दर्द महसूस हो तो उसे वहीं रोक देना बेहतर है। अधिक दर्द महसूस होना किसी अंदरूनी चोट का सबब बन सकता है। जब भी व्यायाम करने पर दर्द महसूस हो तो कुछ देर विराम देकर इसे फिर करें। अगर फिर भी दर्द महसूस होता है तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

भ्रम - प्रोटीन पाउडर का शेक प्रोटीन का अच्छा स्रोत है।

सच - शरीर को एक निश्चित मात्रा में प्रोटीन की आवश्यकता होती है। प्रोटीन के सप्लीमेंट्स लेने के बजाय प्राकृतिक प्रोटीनयुक्त आहार लेना चाहिए। पौष्टिक आहार लेना फायदेमंद है।

भ्रम - एक्सरसाइज सिर्फ वजन बढ़ाने या घटाने के लिए की जाती है।

सच - रोजाना सुबह एक्सरसाइज करने से शरीर स्वस्थ रहता है। और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इससे शरीर के अंग सही तरह से कार्य करते हैं और ऊर्जा भी बनी रहती है। इसलिए इसे सभी

भ्रम - खाली पेट व्यायाम करना ज्यादा असरदार होती है। इससे वजन जल्दी घटता है।

सच - खाली पेट व्यायाम करने से थकान महसूस होती है। शरीर को मांसपेशियां बनाने और कैलोरीज बर्न करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। इसलिए सुबह व्यायाम कर रहे हैं, तो उससे एक घंटा पहले थोड़े से मेवों के साथ दूध लें। शाम को जिम जाते हों, तो 3-4 घंटे पहले हल्का नाश्ता करने से व्यायाम के दौरान थकान नहीं होगी।

भ्रम - व्यायाम करने पर पसीना आना जरूरी है, तभी इसका असर होता है।

सच - पसीना निकलने से वजन कम नहीं होता, बल्कि यह शरीर के तापमान को कम करने में मदद करता है। अगर ऐसी जगह व्यायाम करते हैं जहां अधिक गर्मी हो, तो पसीना निकलेगा ही। इससे वजन कम नहीं होगा बल्कि शरीर में पानी की मात्रा कम होगी। वजन कम करने के लिए सही मात्रा में खाएं।



पटना-विहार। 'भगवद्गीता महासम्मेलन' में विधायक बीरेन्द्र जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगी ब्र.कु. वृजमोहन, ब्र.कु. संगीता बहन, गौरी शंकर आचार्य, वेद भाई तथा सत्येन्द्र भाई।

हमारा मन ही भीतर शोर पैदा करता है

हमारे आस-पास या बाहरी वातावरण में यदि लगातार ऊंचे स्वर में शोर हो तो भीतर चिड़चिड़ापन जाग जाता है, बेचैनी सी होने लगती है। शोर प्रदूषण अच्छी से अच्छी शांति को खा जाता है। लेकिन कई बार ऐसा भी होता है कि बाहर शोर न हो फिर भी हम अशांत हो जाते हैं। हमारे भीतर विचारों, व्यक्तियों का इतना शोर है कि हम उससे लगभग अवसाद में डूब जाते हैं। यह शोर मचाता है हमारा मन! मजेदार बात यह है कि मन ही शोर पैदा करता है और फिर खुद परेशान होकर हमें विचलित करता है। कभी सुबह-शाम पक्षियों का शोर सुनें तो पाएंगे वे खुद के ही शोर से परेशान होकर हल्ला करते हैं। उन्हें समझ ही नहीं आता, शोर मचा कौन रहा है! ठीक ऐसा ही हमारा मन है। मन के बारे में कई लोग पूछते हैं इसका रूप, आकार क्या होता है? दरअसल मन कोई अंग तो है नहीं, इसलिए रूप या आकार हो नहीं सकता। कुछ मनोवैज्ञानिक मन को आसमान से जोड़कर देखते हैं।

आसमान का अपना कोई रंग-रूप नहीं है। उसका जो भी रंग-रूप हम देखते हैं, वह धूप के कारण होता है। वायुमंडल में जब धुआं फैल जाए, धूल उतर आए, कोहरा छा जाए तो इन सबके प्रभाव से वैसा ही आसमान का रंग बन जाता है। मन का भी ऐसा ही है। कोई व्यक्ति आ जाए, परिस्थिति बन जाए, विचार ऐसा आ जाए, तो यही सब उसे रूप दे देते हैं। तो पक्षियों के शोर, आसमान के रूप-रंग की तरह मन हमारे भीतर रहता है और हमारी अशांति का कारण बन जाता है।



नीम का थाना-राज.। तनाव मुक्त योग शिविर के दौरान भाजपा नेता अध्यक्ष महेन्द्र गोयल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सेहा तथा ब्र.कु. राजकुमारी।

आओ खुशियों के बीज बोयें

गम के झाड़-झांकड़ काटकर,
वैर विरोध के बदरंग मिटाकर,
जन-जन के हृदय में प्यार जगाने लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

विकारों की जलन को जलाकर,
संबंधों में मधुरता का रस बहाकर,
मानव में मानवता की तासीर भरने के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

अज्ञानता के तम में ज्ञान दीप जल सकें,
आत्मा ज्ञान प्रकाश से प्रकाश स्तम्भ बन सकें,
सदा उमंग-उत्साह की लहर लहराने के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

स्व-परिवर्तन ही विश्व परिवर्तन का आधार है,
सर्व शक्तियां, सर्वगुण ही आत्मा का श्रृंगार है,
हर आत्मा को परमानन्द के अधिकारी बनाने
के लिए,

आओ खुशियों के बीज बोयें...।

यद्यपि दुआएं भी करती हैं काम दवा का,
पर खुशी जैसी कोई खुराक नहीं,
खुशियाँ बांटकर भरपूर होने के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

खुशियों की झलक और फलक छिपाए न छिपे,
पता लिखा होता है हर हर्षित चेहरे पे,
जग को खुशियों से भरने के लिए,
आओ खुशियों के बीज बोयें...।

ब्र.कु. जगदीश चन्द्र धीमान
(करनाल, हरियाणा)



दिल्ली-तारा नगर(हरिनगर)। नये सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं बायें से पूर्व विधायक राजेश गहलोत, ककरोला, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजली, (लाल गुलाब के साथ) निगम पार्षद राजदूत गहलोत, ककरोला तथा अन्य।



अजमेर-शाही नगर (राज.)। सर्व धर्म मैत्री संघ के वार्षिकोत्सव में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. आशा, सर्व धर्म मैत्री संघ के अध्यक्ष प्रकाश जैन, पुष्कर के महाराज कमलजीत पाठक, पूर्व विधायक ओम प्रकाश बाहेली, कांग्रेसी नेत्री सबा खान तथा अन्य।



भरतपुर-कृष्णा नगर(राज.)। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपनी शुभकामनायें देते हुए एडवोकेट अमर सिंह, रिटायर्ड पंचायत प्रसार अधिकारी जगदीश जोशी, जिला सैनी समाज अध्यक्ष जुगल किशोर सैनी, उपक्षेत्रीय सहप्रभारी ब्र.कु. कविता बहन तथा ब्र.कु. संतोष बहन।



सिवान-बिहार। 'आओ करें खुशियों से दोस्ती' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए डॉ. आशुतोष कुमार सिन्हा, राजयोगिनी ब्र.कु. परवेश दीदी, जेल अधीक्षक राकेश कुमार सिन्हा, ब्र.कु. सुधा तथा अन्य।



दुंडला-रामनगर(उ.प्र.)। सतीश कुमार, क्षेत्रीय खाद्य अधिकारी, फिरोज़ाबाद को ब्रह्माकुमारी संस्था का परिचय देते हुए ब्र.कु. विजय बहन।



बिहार शरीफ-नालंदा। जिनगी बने खुशनुमा' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए प्र. ब्र.कु. ई.वी. गिरिश, ब्र.कु. लक्ष्मी, रोदरी अध्यक्ष डॉ. शाशि भूषण कुमार, डॉ. अरविंद कुमार, ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।

» प्रभु प्यार का आधार - सर्व प्राप्ति का नशा «

इतिहास गवाह है जिसको भी प्रभु से प्यार हुआ उसका विकार का आकर्षण स्वतः ही नष्ट हो गया, राजाओं को राजपाठ से भी वैराग्य हो गया, मीरा प्रभु प्रेमरस की दीवानी हो गई, महाराजा भर्तृहरि जैसे अनेकों राजा राजपाठ का त्याग कर जंगल जाकर वैरागी बन गए। हम कितने भाग्यशाली हैं कि बाबा ने हमें घर बैठे चुन लिया। और ना ही घर छोड़ने को कहा। पर बुराई छोड़ने की शिक्षाएं जरूर दे रहे हैं। घर-परिवार व संसार में रहते जीवन को श्रेष्ठ बनाने की शक्ति और विधि बता रहे हैं। बच्चे अब तक जन्म से दूसरों को देखा, निंदा की, एक दूसरे के प्रति नफरत की, नीचे गिराया, स्वयं भी गिरते आए।

अब स्वयं को पहचानों, निज धर्म को पहचानों कि तुम कौन

हो, कहाँ से आए? जितना-जितना स्वयं के सत्य आत्म स्वरूप में स्थित होते जाएंगे। ये विकार और विकारी दुनिया से आकर्षण स्वतः ही नष्ट होता जाएगा। सुख-शांति सम्पन्न जीवन बन जाएगा।

धर्म का अर्थ है धारणा, अनुभूति

जब तक स्वयं को परमात्मा की अनुभूति नहीं तो प्राप्ति नहीं। अपनी आत्म अनुभूति को बढ़ाना ही निज धर्म को पहचानना है। निज धर्म (आत्म स्वरूप) की पहचान से, प्रभु प्यार हर पल अनुभव करना सम्भव है। परमात्म प्राप्ति ही सर्वोच्च प्राप्ति है।

ब्र.कु. संजय, ओ.आर.सी.



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

हर परिस्थिति में निर्विघ्न कैसे बनें?

विघ्न के प्रति अगर दृष्टिकोण बदली कर दो तो वो विघ्न, विघ्न नहीं रहेगा। दृष्टिकोण क्या बदली करें हम? कोई भी विघ्न आये तो ये समझें हम कि मुझे कुछ सिखाने आया है। ये विघ्न जो आया है शायद मेरे अन्दर कोई न कोई शक्ति की कमी है, वो शक्ति बढ़ाने के लिए आया है। मुझे अनुभवी बनाने के लिए आया है। तो क्या अनुभव सीखना है, क्या बाबा देना चाहता है, उसको लेते जाओ अपने अन्दर। हमेशा भक्ति मार्ग में तो क्या, ज्ञान मार्ग में भी बाबा को याद करते हैं तो अक्सर ब्राह्मण बाबा को क्या कहते हैं योग में? क्या कहते हैं बाबा शक्ति देना, कहते हैं ना! शक्ति दो बाबा। अमृतवेले भी बैठेंगे तो बाबा शक्ति भरना मेरे अन्दर। अब बाबा कोई जादू की छड़ी थोड़े घूमा देंगे जो कहेंगे कि लो शक्ति। अब जब शक्ति मांगी है तो भगवान का शक्ति देने का तरीका अपना है। और वो शक्ति कैसे भरता है? शक्ति मांगी है तो परिस्थिति तो आयेगी। परिस्थितियां आयेगी तो वो परिस्थितियों को सुलझाने में ही शक्ति मिलेगी। ये तरीका है भगवान का शक्ति देने का। अब आप बताओ शक्ति चाहिए या नहीं चाहिए? शक्ति चाहिए तो माना विघ्न तो आयेगा ही। क्योंकि उसी विघ्न में शक्ति समायी हुई है।

उसी विघ्न को सुलझाने में, उसको दूर करने में हमारे अन्दर जो शक्ति का

निर्माण होता है कई बार कई लोग ये महसूस करते हैं कि बहुत बड़ा पेपर था मेरे सामने। लेकिन पता नहीं ऐसा लगा उस समय बाबा की मदद मिली, तब मेरे अन्दर ऐसी शक्ति आ गई, मैं ऐसी शेरनी बन गई। और मैंने इतना बड़ा पेपर कैसे पार किया, आज मुझे वंडर लगता है। लेकिन उस समय कैसे पार हो गया पता

ये विघ्न जो आया है शायद मेरे अन्दर कोई न कोई शक्ति की कमी है, वो शक्ति बढ़ाने के लिए आया है। मुझे अनुभवी बनाने के लिए आया है।

नहीं। उस विघ्न से ही तो शक्ति मिली ना! तो इसीलिए विघ्न का आना माना बाबा की कोई न कोई शक्ति हमें मिलने वाली है जरूर। ये पॉजिटिव दृष्टिकोण अगर अपना लेते हैं कि ये विघ्न आया है तो अब बाबा मुझे कौन सी शक्ति देना चाहता है। क्योंकि अष्ट शक्तियां ऐसे ही थोड़े मिल जायेंगी। इसीलिए कहा कि अष्ट शक्ति के पेपर तो आयेगे। और उस पेपर में ही हमें वो शक्ति मिल रही है। तभी हम अनुभवी बनते हैं, तो इसीलिए विघ्नों से घबराना नहीं है। हाय! क्यों आया? नहीं आना चाहिए था। अरे, बार-बार मेरे सामने विघ्न आ रहा है। बाबा शक्ति भर रहा है, इसीलिए ये सोचो बाबा शक्ति भर रहा है। हमें मजबूत कर रहा है। बड़े से बड़े पेपर भी पार करने की

हमारे अन्दर हिम्मत आ जाये, ऐसी शक्ति बाबा हमारे अन्दर भर रहा है। तो विघ्नों का आना माना एक तो शक्ति प्राप्त होना, दूसरा हिम्मत आना, तीसरा बाबा का साथ अनुभव करना। योग बढ़ जाता है तो बाबा-बाबा शुरु हो जाता है। तो अब बताइये विघ्न का आना फायदेमंद है या नुकसानदायक है? अगर विघ्न आयेगी ही नहीं तो बाबा को याद करेंगे क्या इतनी लगन से?

विघ्न के समय कितनी लगन से बाबा की याद होती है। अमृतवेला मिस नहीं होता है। लेकिन अगर विघ्न आये ही नहीं तो सुस्त नहीं बन जायेंगे! तो विघ्न नहीं आना माना सुस्त बन जाना। तो माया भी देखती है ना कि ये थोड़ा सुस्त हो गया है तो विघ्न खड़ा कर दो इनके सामने। तो वापस अलर्ट में आ जाते हैं। इसीलिए बाबा कई बार कहते हैं कि ये माया जो है ना मेरी सबसे आज्ञाकारी बच्ची है। क्यों? क्योंकि बाबा तो फिर भी रहमदिल है। बाबा जब बच्चों को देखता है तो बच्चों के प्रति रहम आ जाता है। लेकिन माया रहम करने वाली नहीं है। इसीलिए जैसे ही माया ने देखा कि ये सुस्त हो गया पुरुषार्थ में, चलो अब विघ्न ले जाओ। विघ्न आते ही वापस खड़े हो जाते हैं हम। अरे बाबा, बाबा कहाँ चला गया, कहाँ चला गया...। तो ये विघ्न का आना माना बाबा की याद की लगन बढ़ा देने वाली चीज़ है।

इसीलिए बाबा कहते विघ्नों को वेलकम करने वाले जो होते हैं ना, वो मजबूत होते जाते हैं।

- क्रमशः

! यह जीवन है!

किसी की सहायता करते समय यह मत सोचिये कि वह भविष्य में वह आपके काम आएगा। बस, सहायता करके भूल जाइए। क्योंकि यह आशा का भाव ही भविष्य में आपके दुःख का कारण बनता है। आप जो भी कर रहे हैं वह परमात्मा देख रहा है, उससे छिपा नहीं है। दूसरे जो कर रहे हैं उसे भी वह देख रहा है। ना किसी को जताइए, ना ही बताइए। बस इतना विश्वास रखिये कि जब ईश्वर ने उसकी सहायता के लिए आपको भेजा तो निश्चित है कि जब आपको आवश्यकता होगी वह आपके लिए भी किसी ना किसी को जरूर भेजेगा।

ख्यालों के आईने में...

धन कहता मुझे जमा कर, कैलेंडर कहता है मुझे पलट, समय कहता है मुझे प्लान कर, भविष्य कहता है मुझे जीत, सुंदरता कहती है मुझे प्यार कर। लेकिन भगवान साधारण शब्दों में कहते हैं, कर्म कर और मुझ पर विश्वास कर।

यदि हर कोई आपसे खुश है तो ये निश्चित है कि आपने जीवन में बहुत से समझौते किये हैं, और यदि आप सबसे खुश हैं तो ये निश्चित है कि आपने लोगों की बहुत सी गलतियों को नजरअंदाज किया है।

व्यायाम के भ्रम दूर.... - पेज 6 का शेष

भ्रम - एक्सरसाइज के बीच में पानी पीना नुकसानदायक हो सकता है।

सच - कैलोरीज़ घटाने के दौरान शरीर से सोडियम और पोटैशियम की मात्रा कम होती जाती है। ऐसे में शरीर में पानी की मात्रा का संतुलन बनाए रखने के लिए एनर्जी ड्रिंक्स ले सकते हैं। इससे शरीर हाइड्रेटेड रहता है और मांसपेशियों में होने वाले दर्द से बचाव होता है। बीच-बीच में थोड़ा पानी पी सकते हैं।

भ्रम - एक्सरसाइज से वसा मांसपेशियों में बदल जाती है।

सच - वसा और मांसपेशियां दोनों अलग-अलग टिश्यूज़ हैं। व्यायाम करने से वसा को ऊर्जा में बदलकर मांसपेशियों तक पहुंचाया जाता है।

(ये सारे व्यायाम के लिए हैं, योगाभ्यास के लिए नहीं।)

डॉ. चित्रा कटारिया



नेपाल-राजविराज। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् डी.एस.पी. तिलक भारती को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भगवती।



पटियाला-मॉडल टाउन। गुरु गोविंद सिंह के चार पुत्र तथा उनकी पत्नी के शहीदी दिवस पर कार्यक्रम के पश्चात् ट्राफिक इंचार्ज रंजीत सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राखी तथा ब्र.कु. रमनजीत।



पटि-अधु-भुवनेश्वर(ओडिशा)। ब्रह्माकुमारों द्वारा आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर 'सड़क सुरक्षा सचेतना अभियान' का शुभारंभ करते हुए ट्राफिक ए.सी.पी. स्वास्तिक पण्डा, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के इंजीनियर रवीनारायण पृष्ठी, ब्र.कु. गुलाब, ब्र.कु. इन्दु तथा ब्र.कु. सस्मीता।



फरीदाबाद से. 21 सी.। सेवाकेन्द्र पर आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् एस.बी.आई. के मैनेजर आर.सी. गुप्ता एवं उनकी धर्मपत्नी शाशि गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।

कथा सरिता

पाँच दीये



एक घर में पाँच दीए जल रहे थे। एक दिन, पहले एक दीए ने कहा कि इतना जलकर भी मेरी रोशनी की लोगों को कोई कदर नहीं है। तो बेहतर यही होगा कि मैं बुझ जाऊँ। वह दीया खुद को व्यर्थ समझकर बुझ गया। जानते हैं वह दीया कौन

था? वह दीया था उत्साह का प्रतीक। यह देख दूसरा दीया जो शांति का प्रतीक था, कहने लगा - मुझे बुझ जाना चाहिए। निरंतर शांति की रोशनी देने के बावजूद भी लोग हिंसा कर रहे हैं। और शांति का दीया भी बुझ गया। उत्साह और शांति के दीये के बुझने के बाद, जो तीसरा दीया हिम्मत का था, वह भी अपनी हिम्मत खो बैठा और बुझ गया।

उत्साह, शांति और अब हिम्मत के न रहने पर चौथे दीए ने भी बुझना ही उचित समझा। चौथा दीया समृद्धि का प्रतीक था। सभी दीए बुझने के बाद केवल पाँचवाँ दीया ही अकेला जल रहा था। हालांकि पाँचवाँ दीया सबसे छोटा था मगर फिर भी वह निरंतर जल रहा था। तब उसी घर में एक लड़के ने प्रवेश किया। उसने देखा कि उस घर में सिर्फ एक ही दीया जल रहा है। वह खुशी से झूम उठा। चार दीए बुझने की वजह से वह दुःखी नहीं हुआ

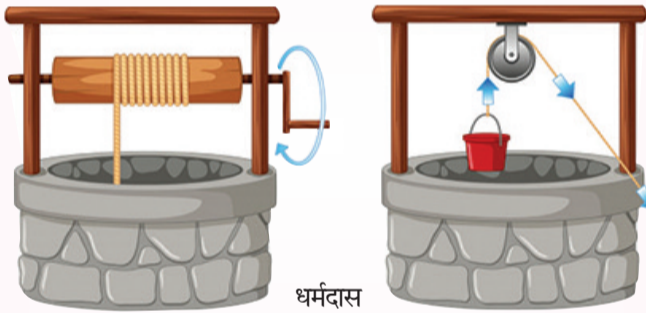
बल्कि खुश हुआ। यह सोचकर कि कम से कम एक दीया तो जल रहा है। उसने तुरंत पाँचवाँ दीया उठाया और बाकी के चार दीए फिर से जला दिए। जानते हैं वह पाँचवाँ अनोखा दीया कौन-सा था? वह था उम्मीद का दीया। इसलिए अपने घर में अपने मन में हमेशा उम्मीद का दीया जलाए रखिये। चाहे सब दीए बुझ जाएं लेकिन उम्मीद का दीया नहीं बुझना चाहिए। ये एक ही दीया काफी है बाकी सब दीयों को जलाने के लिए।

एक गांव में धर्मदास नामक एक व्यक्ति रहता था। बातें तो बड़ी ही अच्छी-अच्छी करता था, पर था एकदम कंजूस। कंजूस भी ऐसा-वैसा नहीं बिल्कुल मक्खीचूस। चाय की बात तो छोड़ो वह किसी को पानी तक के लिए नहीं पूछता था। साधु-संतों और भिखारियों को देखकर तो उसके प्राण ही सूख जाते थे कि कहीं कोई कुछ मांग न बैठे। एक दिन उसके दरवाजे पर एक महात्मा आये और धर्मदास से सिर्फ एक रोटी मांगी। पहले तो धर्मदास ने महात्मा को कुछ भी देने से मना कर दिया, लेकिन तब भी वह वहीं खड़ा रहा तो उसके थोड़ी देर बाद जब धर्मदास आधी रोटी लाया तो महात्मा ने आधी रोटी देखकर कहा कि अब तो मैं आधी रोटी नहीं बल्कि पेट भरकर खाना खाऊंगा। इस पर धर्मदास ने कहा कि अब वह कुछ नहीं देगा।

महात्मा रातभर चुपचाप भूखा-प्यासा धर्मदास के दरवाजे पर खड़ा रहा। सुबह जब धर्मदास ने महात्मा को अपने दरवाजे पर खड़ा देखा तो सोचा कि अगर मैंने इसे भरपेट खाना नहीं खिलाया और यह भूख-प्यासा से यहीं पर मर गया तो मेरी बदनामी होगी। बिना कारण साधु की हत्या का दोष लगेगा। धर्मदास ने महात्मा से कहा कि बाबा तुम भी क्या याद करोगे, आओ पेट भरकर खाना खा लो। महात्मा भी कोई ऐसा-वैसा नहीं था। धर्मदास की बात सुनकर महात्मा ने कहा कि अब मुझे खाना नहीं खाना, मुझे तो एक कुआँ खुदवा दो। 'लो अब कुआँ बीच में कहाँ से आ गया' धर्मदास ने साधु महाराज से कहा। धर्मदास ने कुआँ खुदवाने से साफ मना कर दिया। साधु महाराज अगले दिन फिर रातभर चुपचाप भूखा-प्यासा धर्मदास के दरवाजे पर खड़ा

रहा। अगले दिन सुबह भी जब धर्मदास ने साधु महात्मा को भूखा-प्यासा अपने दरवाजे पर ही खड़ा पाया तो सोचा कि अगर मैंने कुआँ नहीं खुदवाया तो यह महात्मा इस बार जरूर भूखा-प्यासा मर जायेगा और मेरी बदनामी होगी। धर्मदास ने काफी सोच विचार किया और महात्मा से कहा कि साधु बाबा मैं तुम्हारे लिए एक कुआँ खुदवा देता हूँ और इससे आगे अब कुछ मत बोलना। 'नहीं, एक नहीं अब तो दो कुआँ खुदवाने पड़ेंगे', महात्मा की फरमाइशें बढ़ती ही जा रही थीं।

सही दिशा



धर्मदास कंजूस

जरूर था, लेकिन बेवकूफ नहीं। उसने सोचा कि अगर मैंने दो कुआँ खुदवाने से मना कर दिया तो यह चार कुआँ खुदवाने की बात करने लगेगा। इसलिए धर्मदास ने चुपचाप दो कुआँ खुदवाने में ही अपनी भलाई समझी। कुआँ खोदकर तैयार हुए तो उनमें पानी भरने लगा। जब कुआँ में पानी भर गया तो महात्मा ने धर्मदास से कहा, 'दो कुआँ में से एक कुआँ मैं तुम्हें देता हूँ और एक अपने पास रख लेता हूँ। मैं कुछ दिनों के लिए कहीं जा रहा हूँ, लेकिन ध्यान रहे मेरे कुआँ में से तुम्हें एक बूँद पानी भी नहीं निकालना है। साथ ही अपने कुआँ में से सब गांव वालों को रोज

पानी निकालने देना है। मैं वापस आकर अपने कुआँ से पानी पीकर प्यासा बुझाऊंगा।' धर्मदास ने महात्मा वाले कुआँ के मुँह पर एक मजबूत ढक्कन लगवा दिया। सब गांव वाले रोज धर्मदास वाले कुआँ से पानी भरने लगे। लोग खूब पानी निकालते पर कुआँ में पानी कम न होता। शुद्ध-शीतल जल पाकर गांव वाले निहाल हो गये थे और महात्मा जी का गुणगान करते न थकते थे। एक वर्ष के बाद महात्मा पुनः उस गांव में आये और धर्मदास से बोले कि उसका कुआँ खोल दिया जाये। धर्मदास ने कुआँ का ढक्कन हटवा दिया। लोग यह देखकर हैरान रह गये कि कुआँ में एक बूँद भी पानी नहीं था। महात्मा ने कहा, "कुआँ से कितना भी पानी क्यों न निकाला जाए वह कभी खत्म नहीं होता अपितु बढ़ता जाता है। कुआँ का पानी न निकालने पर कुआँ सूख जाता है इसका स्पष्ट प्रमाण तुम्हारे सामने है और यदि किसी कारण से कुआँ का पानी न निकालने पर पानी नहीं भी सुखेगा तो वह सड़ अवश्य जायेगा और किसी काम में नहीं आयेगा।" महात्मा ने आगे कहा, 'कुआँ

के पानी की तरह ही धन-दौलत की भी तीन गतियाँ होती हैं उपयोग, नाश अथवा दुरुपयोग। धन-दौलत का जितना इस्तेमाल करोगे वह उतनी ही बढ़ती जायेगी। धन-दौलत का इस्तेमाल न करने पर कुआँ के पानी की तरह वह धन-दौलत भी निरर्थक पड़ी रहेगी। उसका उपयोग संभव नहीं रहेगा या अन्य कोई उसका दुरुपयोग कर सकता है। अतः अर्जित धन-दौलत का, समय रहते सदुपयोग करना अनिवार्य है।' ज्ञान की भी कमोबेश यही स्थिति होती है। धन-दौलत से दूसरों की सहायता करते, ज्ञान भी बाँटते चलो।

मैं एक गृह प्रवेश की पूजा में गया था। पंडित जी पूजा करा रहे थे। पंडित जी ने सबको हवन में शामिल होने के लिए बुलाया। सबके सामने हवन सामग्री रख दी गई। पंडित जी मंत्र पढ़ते और कहते, 'स्वाहा'। लोग चुटकियों से हवन सामग्री लेकर अग्नि में डाल देते, गृह मालिक को स्वाहा कहते ही अग्नि में घी डालने की जिम्मेदारी सौंपी गई। हर व्यक्ति थोड़ी सामग्री डालता, इस आशंका में कि कहीं हवन खत्म होने से पहले ही सामग्री खत्म न हो जाए, गृह मालिक भी बूँद-बूँद घी डाल रहे थे। उनके मन में डर था कि घी खत्म न हो जाए।

मंत्रोच्चार चलता रहा, स्वाहा होता रहा और पूजा पूरी हो गई और सबके पास बहुत सी हवन सामग्री बची रह गई। "घी तो आधा से भी कम इस्तेमाल हुआ था।" हवन पूरा होने के बाद पंडित जी ने कहा कि आप लोगों के पास

जितनी सामग्री बची है, उसे अग्नि में डाल दें। गृह स्वामी से भी उन्होंने कहा कि आप इस घी को भी कुंड में डाल दें। एक साथ बहुत सी सामग्री अग्नि में डाल दी गई। सारा घी भी अग्नि के हवाले कर दिया गया। पूरा घर धुँसे भर गया। वहाँ बैठना मुश्किल हो गया, एक-एक कर सभी कमरे से बाहर निकल गए। जब तक

हवन कुंड

सबकुछ जल नहीं जाता, कमरे में जाना संभव नहीं था। काफी देर तक इंतजार करना पड़ा, सब कुछ स्वाहा होने के इंतजार में। उस पूजा में मौजूद हर व्यक्ति जानता था कि जितनी हवन सामग्री उसके पास है, उसे हवन कुंड में ही

डालना है। पर सभी ने उसे बचाए रखा कि आखिर में सामग्री काम आएगी या खत्म न हो जाए।

ऐसा ही हम करते हैं। यही हमारी फितरत है। हम अंत के लिए बहुत कुछ बचाए रखते हैं। जिंदगी की पूजा खत्म हो जाती है और हवन सामग्री बची रह जाती है। हम बचाने में इतने खो जाते हैं कि यह भी भूल जाते हैं कि सबकुछ होना हवन कुंड के हवाले ही है, उसे बचा कर क्या करना। बाद में तो वो सिर्फ धुँआ ही होना है।

"संसार" हवन कुंड है और "जीवन" पूजा। एक दिन सबकुछ हवन कुंड में समाहित होना है। अच्छी पूजा वही है, जिसमें हवन सामग्री का सही अनुपात में इस्तेमाल हो, न सामग्री खत्म हो! न बची रह जाए। यही मैनेजमेंट करना है।



रासगोविंदपुर-वेतनटी(ओडिशा)। सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव में अपने विचार व्यक्त करते हुए विधायक राजकिशोर दास। साथ हैं ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. बनिता तथा अन्य।



कटुआ-जम्मू एंड कश्मीर। रविन्द्र रैना, यूनिवर्सिटी टेरिस्ट्री प्रेसिडेंट, बी.जे.पी. को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. शारदा तथा ब्र.कु. वीणा।



सम्बलपुर-ओडिशा। त्रिलोचन नेत्रालय द्वारा विश्व मधुमेह दिवस पर आयोजित रैली में भाग लेने वाले ब्रह्माकुमारों के भाई-बहनों को सर्टिफिकेट देकर सम्मानित करते हुए प्रो. राजेश्वरी पाणीग्रही, प्रसिद्ध गायनेकोलॉजिस्ट तथा डॉ. पंचानन नायक, डिस्ट्रिक्ट पब्लिक हेल्थ ऑफिसर।



कादमा-हरियाणा। किसान क्लब तिवाला एवं ब्रह्माकुमारों के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' कार्यक्रम में हरियाणा पशुधन विकास बोर्ड के चेयरमैन एवं विधायक सोमवीर सांगवान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, मा.आबू, ब्र.कु. वसुधा तथा अन्य।



छपराँली-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'रजाई कम्बल वितरण' कार्यक्रम में मंचासीन हैं विधायक सहेन्द्र सिंह, एस.डी.एम. दुर्गा मिश्र, बड़ौता, नगर पंचायत चेयरमैन संजोय खोखर, थाना प्रभारी दिनेश कुमार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बीना, ब्र.कु. राखी तथा ब्र.कु. अनीता।



फतेहगढ़-उ.प्र.। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ठाकुर वीरेंद्र सिंह, संरक्षक, क्षेत्रीय समाज, डी.एस. राठौर, संरक्षक, पूर्व सैनिक, अतुल गोयल, पूर्व आयुक्त, ब्र.कु. सुमन, सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य।

कौन आपको नचा रहा?

मानो आपको किसी चीज से प्यार है, किसी से नहीं है। या कोई चीज आपको अच्छी लगती है, लग रही है या कुछ अच्छा नहीं लग रहा है तो उसमें तो उस चीज का महत्व है, उसमें आपका क्या? देखिये आप चीज को पसंद, ना पसंद आप कर रहे हैं, वो तो वही है। यदि मुझे सबसे प्यार होता तो एक से प्यार, एक से नफ़रत कैसे हो सकती है! यदि मैं भरपूर होता तो हर चीज मुझे पसंद होती या मैं उधर देखता भी नहीं। है ना ऐसा! इसी तरह से मैं यदि प्यार से भरपूर हूँ तो एक से प्यार, एक से नफ़रत हो नहीं सकती। आप प्यार किसी को नहीं करते हैं, सिर्फ दिखावा है। प्यार, प्यार है। अलग-अलग नहीं होता, ये सिर्फ होता है। इसमें कुछ कम्पैरिज़न (तुलना) नहीं होती, ये बस है हमेशा से और रहेगा।

जैसे किसी का कैरेक्टर सर्टिफिकेट बनता है, लोग उस पर आरग्य करते हैं और कहते हैं ये बड़े रॉयल हैं, लॉयल हैं, ईमानदार हैं। अगर कोई उनसे पूछे कि क्या ये 100 प्रतिशत ईमानदार हैं? तो तुरन्त ही सामने से जवाब आ जायेगा, नहीं भाई, कहीं-कहीं थोड़ी गलती ये कर देते हैं। अब आप बताओ कि यदि कोई रॉयल हो तो पूरा हो ना, परसेन्टेज का कोई मतलब होता है!

कोई भी मूल्य थोड़ा-थोड़ा कैसे हो सकता है! जब वह परसेन्टेज में होगा तो उसे न तो मूल्यवान कहा जायेगा, ना ही चरित्रवान कहा जायेगा। लॉयल्टी टेस्ट में 90 प्रतिशत या 95 प्रतिशत या 99.9 प्रतिशत का कोई हिसाब नहीं होता। या तो 100 प्रतिशत हो या फिर नहीं होगा। जैसे चाय कोई एक घूंट पिएं या सारा दिन पिएं तो कहा जाता है कि ये चाय के आदि हैं, या कोई थोड़ी शराब पिएं या सारा दिन पिएं तो भी उसे शराबी ही कहा

जायेगा। सभी आधा - अधूरा ही जानते हैं। जैसे दिन है तो है, रात है तो है। यही कहेंगे कि आज दिन में सूरज की रोशनी की कमी थी लेकिन कोई ये नहीं कहेगा कि रात थी। बाकी दिन ही था। इसीलिए मनुष्य एक समय में पूरा-पूरा था, मूल्यों से, गुणों से, विशेषताओं से। आज चूँकि हम सभी विकारी हैं, इसलिए सभी की जजमेंट भी ऐसी ही होती है। पवित्रता होती है तो पूरी होती है। आधी-अधूरी पवित्रता कहीं गिनी नहीं जाती है। जैसे यह पहले बहुत ही अच्छे थे, यह बच्चा आज भी अच्छा तो है लेकिन थोड़ी-थोड़ी इसमें मिलावट है। आज हम सभी में कुछ भी 100 प्रतिशत नहीं है, इसलिए ऑकड़े भी परसेन्टेज में होते हैं। हम सभी मिक्स हैं, तो लोगों को भी मिक्स ही नज़र आते हैं।

अगर हमारे अन्दर सच में 100 प्रतिशत ईमानदारी, सच्चाई आ जाए तो लोगों को वैसे ही नज़र आयेंगे। बात

इसकी नहीं है कि क्या सही है, क्या गलत? बात तो इसकी है कि गलत-सही की बात कौन कर रहा

है? जो गलत ही है। कहा जाता है ना झूठ तो झूठ, इसमें सच की रती भी नहीं। इसलिए हम प्रेम, करुणा, दया, सहानुभूति में यदि हैं तो पूरे होंगे ना! आधा प्रेम, आधी करुणा, आधी ईर्ष्या, आधी नफ़रत, क्या साथ हो सकते हैं? इसीलिए शायद हम समझ नहीं पा रहे हैं। हम कहते हैं कि हमने थोड़ा तो अपने को बदला है ना! इसलिए पब्लिक को भी हम थोड़े बदले नज़र आते हैं, पूरा बदलेंगे तो पूरा बदलाव नज़र आयेगा। हमारे सद्गुण हमें एक प्रतिशत भी किसी से नफ़रत करना नहीं सिखाते, वह हर हाल में सभी से प्यार ही करना सिखाते हैं। हम सभी का बदलाव थोड़ा-थोड़ा सुख और खुशी भी थोड़ी-थोड़ी होगी क्योंकि ये निर्भर करता है हमारी सौ प्रतिशत की पवित्रता

पर। मान लो हम पवित्रता की बात करें तो अगर हमें बोलना है तो किसी से कैसे, किसी से कैसे नहीं, सभी से एक समान, एक जैसे भाव के साथ, तब सभी से दुआएं प्राप्त होंगी। पवित्रता इस लेवल की हो, हर कोई कहे कि उनके अन्दर थोड़ी भी भिन्नता नहीं है। जब तक ऐसा कुछ नहीं है, तब तक नहीं माना जाता कि हम पवित्र हैं। जितना जो इस बात में आगे हैं वो उतना ही शांत है, खुश है, सुखी है, कारण कि वह सभी से एक जैसा है, अलग-अलग नहीं है। एक से प्यार, एक

से नफ़रत नहीं है। प्रेम पूर्ण है, परमात्मा भी पूर्ण है, इसलिए उसके बच्चे भी पूर्ण हर हाल में होने चाहिए। तभी तो

उत्तरसे सभी को यह भासना आयेगी ना कि यह हमारे मास्टर भगवान हैं। नहीं तो ये कहने लग जायेंगे कि ये तो हमारे जैसे ही हैं। इंसान अगर चेहरे से सुन्दर भी बहुत लगता हो लेकिन कब तक लगेगा, जब तक वो हमारे सामने नहीं है, अखबारों में है, टीवी में है, न्यूज़ में है, तब तक वो हमको सुन्दर दिख रहा है लेकिन जब उनके सम्पर्क में आते हैं और उनके अवगुणों के बारे में पता चलता है तो वो हमें अच्छा नहीं लगता है, ये भी नहीं होना चाहिए। क्योंकि हम हर हाल में सबको स्वीकार कर पायें यही तो हमारी पवित्रता है। तो चलो हम बाहर की चीजों पर ना नाचें बल्कि हम ऐसे बनें कि लोग हमें देखकर, हमसे मिलकर, अपने को परिवर्तन कर लें। इसीलिए कहा जाता है कि इश्क वो नहीं है जो किसी से हो जाये बल्कि इश्क वो है जो आपका होने के बाद उसे किसी का होने ना दे।



डॉ. क. अनुज, दिल्ली



उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



प्रश्न : ज्ञान मार्ग में चलते विकर्म होने के कारण मस्तिष्क पर असर आ गया है। यद्यपि योग ठीक लग रहा है परंतु वह प्रभाव नहीं गया। कृपया मस्तिष्क को उस असर से मुक्त करने का उपाय बताइए?

उत्तर: आप प्रतिदिन किसी भी समय एकाग्रचित्त होकर 108 बार लिखें कि मैं एक आत्मा हूँ। इसे फील भी करें कि मैं महान हूँ, इससे बहुत अच्छे वायब्रेशन्स ब्रेन को जायेंगे और प्रभाव कम होने लगेगा। जब पानी पीना है तो पानी को दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ फिर पिएं। ऐसा सारे दिन में पांच बार अवश्य करें। जब सवेरे आँख खुलती है तो उठते ही सात बार संकल्प करना कि मैं इस संसार में सबसे अधिक भाग्यवान हूँ, मेरा चित्त शांत हो गया है, मेरा ब्रेन पूर्णतः फ्रेश है। जल्दी ही आप इस समस्या से मुक्त हो जायेंगे। अपना योग का चार्ट बढ़ाते चलना।

प्रश्न : स्वमान से क्या-क्या फायदे हैं? क्या स्वमान से ही हमारी स्थिति श्रेष्ठ बन सकती है?

उत्तर : शिव भगवानुवाच - स्वमान में स्थित होना ही सम्पूर्ण बनना है। स्वमान - सम्पूर्ण आत्मभिमान। इससे गहन शांति का अनुभव होता है। वैसे ही मैं एक महान आत्मा हूँ - इससे जीवन में महानता आती है। मैं देवकुल की रॉयल आत्मा हूँ - इससे देव संस्कार इमर्ज होते हैं, पवित्रता बढ़ती है। मैं विजयी रत्न आत्मा हूँ - इससे माया पर विजय प्राप्त होती है। मैं इष्ट देवी हूँ - इससे बंधन कटते हैं। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ - इससे भय नष्ट होता है। इस तरह स्वमान से स्थिति श्रेष्ठ बन जाती है।

प्रश्न : ब्रह्मा बाबा के पास कौन-सी ऐसी धारणा थी जो सब उन्हें प्यार व उनका सम्मान करते थे?

उत्तर : वह श्रेष्ठ धारणा सबसे अपनेपन की थी। सभी कहते थे कि बाबा तो मेरा है, वे मुझे सबसे ज्यादा प्यार करते हैं क्योंकि वे प्रजापिता हैं, सभी उनके बच्चे हैं, इसलिए उनके मन में सभी के लिए प्यार व शुभ भावनाएं हैं। वे सभी के लिए श्रेष्ठ भावनाएं रखते थे क्योंकि उनके चित्त में एक ही था - मेरा शिव बाबा। तो सभी के चित्त

में भी यही था मेरा ब्रह्मा बाबा। क्योंकि उनमें मैंपन नहीं था। इसलिए सबको लगता था कि वे मेरे हैं।

प्रश्न: परमात्म दिलतख्त का अधिकारी कौन बन सकता है?

उत्तर : तीन प्रकार के तख्त के बारे में बाबा ने बताया है। परमात्म दिलतख्त, आत्मा का भूकुटि तख्त और भविष्य का राज्य तख्त। तीनों का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है। जो आत्मिक स्वरूप में रहकर भूकुटि तख्त पर ज़्यादा समय विराजमान रहते हैं, वही परमात्म दिलतख्त पर भी विराजमान रहते हैं और उन्हें ही भविष्य में स्वर्ग का राज्य तख्त मिलता है। इसके अंदर आप संक्षेप में जान लें कि भगवान के दिल में किनका स्थान है अथवा किन आत्माओं को भगवान बहुत प्यार करता है।

परमात्म दिलतख्त के अधिकारी वो बनते हैं, जो बाप से वफादार, ईमानदार व सच्चे रहते हैं। जो सभी को सुख देते हैं। जो उसके यज्ञ की अति प्यार से सम्भाल करते हैं। जो अति पवित्र व निर्मल हैं और जिन्होंने अपना जीवन योगयुक्त बनाया है।

प्रश्न: परिवार के सभी

सदस्य ज्ञान मार्ग पर चल रहे हैं लेकिन हम चाहते हैं कि मेरे घर का वायुमंडल शक्तिशाली बने इसके लिए क्या विधि अपनायें?

उत्तर: आप तो पद्मपादम भाग्यशाली हैं, जो सारा परिवार दैवी परिवार है। आप स्वयं घर के मालिक हैं। कुछ सुझाव हैं जो कईयों ने अपनाकर घर के वातावरण को श्रेष्ठ बनाया है। आप भी दृढ़ता से इनका पालन करें। 1. सवेरे उठकर सभी एक साथ बैठकर योग करें। 2. घर का सारा कार्य आपको ही करना होता है तो कोई भी कार्य शुरू करने से पूर्व 2-2 मिनट योग करें। 3. हर घंटे ईश्वरीय प्यार में मग्न करने वाला एक गीत बजाएं। अपने घर के कुछ नियम अवश्य बनाएं क्योंकि अब आपका घर मंदिर है और घर में आने वाले मेहमान भी उन नियमों का पालन करें। भोजन का भोग अवश्य लगाएं। शाम को या

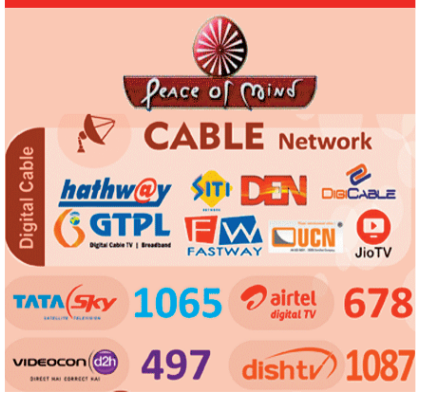
रात्रि को सोने से पूर्व किसी भी समय सभी साथ बैठकर मुरली पढ़कर उस पर चर्चा करें। सोने से पूर्व सभी इकट्ठा बैठकर 15 मिनट योग करें। इसके अतिरिक्त आप हफ्ते में एक दिन अपनी व्यक्तिगत भट्टी अवश्य करें। उसमें हल्का भोजन हो, कम बोलना हो, हो सके तो मौन व्रत हो, पढ़ना-लिखना व योग अभ्यास शामिल हो। इसमें यदि पूरा परिवार सहयोग दे तो अति उत्तम। इससे घर का वातावरण योगयुक्त व शक्तिशाली बनेगा।

प्रश्न: ट्रैफिक कंट्रोल के गीत के समय हम क्या अभ्यास करें?

उत्तर : आप अपना ट्रैफिक कंट्रोल का समय स्वयं निर्धारित कर सकते हैं। आप एक-एक सप्ताह का कुछ प्लैन बना लें कि गीत बजते ही हम ये अभ्यास करेंगे। उदाहरणार्थ - तीन मिनट्स के लिए तीन अभ्यास ले लें। प्रथम मिनट में अशरीरीपन - स्वयं के दिव्य स्वरूप को देखें। दूसरे मिनट - शिवबाबा से शक्तियों की किरणें लें व तीसरे मिनट - स्वयं को किसी भी स्वमान में स्थित कर लें। क्रम कुछ भी हो। फिर दूसरे सप्ताह का दूसरा प्लैन बनायें। प्रथम मिनट में ये अभ्यास करें कि मैं विश्व कल्याणकारी हूँ, मुझे सबका कल्याण करना है। सबको दुआएं देनी हैं, मुझसे चारों ओर वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। दूसरी मिनट - परमधाम में ज्ञान सूर्य शिवबाबा को देखते रहें। तीसरी मिनट - मैं फरिश्ता हूँ, यह अभ्यास करें। तीन मिनट्स तक एक अभ्यास भी किया जा सकता है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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



सभी समस्याओं का हल एक 'चुप'

मुझे मालूम तो नहीं है परन्तु मैंने ऐसा सुना है कि बच्चा जन्म लेते ही "वां-वां" करने लग जाता है। गोया बोलने की तो हम सब जानते ही हैं, वह यह कि बाल्यकाल से लेकर व्यक्ति कितना बोलता है! यदि उसके सारे बोल टेपरिकॉर्ड कर लिये जायें तो पूरा 'ओम शान्ति भवन' एक व्यक्ति के आलाप, विलाप, प्रलाप और सन्ताप की कैसेट से भर जायेगा और कुछ वर्ष पहले का कैसेट अगर टेपरिकॉर्डर में लगाकर उसे सुनाया जाये तो वह स्वयं भी हैरान रह जायेगा और बोल उठेगा कि "ओहो, ऐसा भी मैंने कहा था!" टेप के किसी हिस्से में वो बिल्कुल ही व्यर्थ बात करते हुए पाया जायेगा, अन्य किसी भाग में डॉट-डपट करते हुए सुनाई देगा तो तीसरे किसी खण्ड में लड़ाई-झगड़ा, हँसी-मजाक और न जाने क्या-क्या कह रहा होगा! अगर स्वयं उसे ही कह दिया जाये कि "आप इन टेप्स को सुनकर इसकी काँट-छाँट कर, इसका वो हिस्सा अलग कर दीजिये जिसमें आपने कुछ ठीक कहा हो, समझदारी के बोल बोलें हों, मधुर भाषा का प्रयोग किया हो, किसी को आपने अपने वचनों से सुख दिया हो, किसी के दुःख-दर्द को दूर करने के लिए उसे प्यार-पुचकार या लाड-दुलार की कोई हृदय स्पर्शी बात कही हो, मन की गहराई से निःस्वार्थ प्रेम के वचन किसी के प्रति कहे हों, ईसाफ और सच्चाई की बात, कल्याण और करुणा के शब्द या किसी का उत्साह-उमंग बढ़ाकर किसी निराश-हताश और उदास व्यक्ति को ढाढस दिया हो" तो ऐसे बोलों के भाग इकट्ठे करने पर, शायद इतने ही कैसेट बनेंगे जो कि 'ओम शान्ति भवन' के 'अनुवाद-कक्ष' को भी पूरी तरह नहीं भर सकेंगे। तो अपना भी दिमाग खाली करके, और सुनने वाले का भी दिमाग खपाकर बोला भी तो क्या बोला! इसलिए ही किसी ने कहा है कि 'पहले तोलो फिर मुख से बोलो!'

सब झगड़े मिटाने वाली है यह 'चुप'
संसार के अधिकांश झगड़े तो युक्तियुक्त न बोलने के परिणामस्वरूप ही होते हैं। अगर दुनिया के सभी लोग एक सप्ताह भी पूरी तरह

से चुप रहें तो सारी लड़ाइयां बन्द हो जायेंगी, सारे झगड़े ठप्प हो जायेंगे, मुकद्दमा करने वाले अपने मुकद्दमे वापिस ले लेंगे, पुलिस वाले अपनी वर्दी उतारकर सरकार को लौटा देंगे, मिलिट्री वाले ये कहकर इस्तीफा दे देंगे कि अब हमसे लड़ाई हो ही नहीं सकती, इसलिए हम बन्दूक छोड़कर ये रक्तपात का धंधा छोड़ रहे हैं।

चुप न रहने के कारण सच्ची बात भी समझ नहीं सकते

परन्तु हमारी ये बात सुनकर लोग इसे मानने की बजाय, ये कहेंगे कि ये तो ख्याली पुलाव



है। वो हमारी बात मानेंगे ही नहीं क्योंकि वो चुप नहीं रहते और चुप न रहने के कारण वो इस बात को समझ ही नहीं सकते।

चुप ही क्रोध का भी एक इलाज है
चलिये, एक सप्ताह की बात छोड़ दीजिये, 3 दिन भी अगर सब चुप रहें और मूक भाव से काम करें, अपना कर्तव्य निभायें तब भी उन्हें 'चुप्पी' का महत्व मालूम हो जायेगा। यदि किसी के मन में क्रोध भी आयेगा तो चुप रहने

क परिणामस्वरूप झगड़ा होगा नहीं और थोड़ी देर में क्रोध भी शान्त हो जायेगा। चुप्पी वो बड़ा रसगुल्ला है, जिसे मुंह में डालने से मनुष्य का बोल निकलता ही नहीं और यदि निकलता भी है तो वो हँसी और मिठास को लिये हुए होता है।

वास्तविक 'चुप' क्या है?

परन्तु चुप से हमारा अभिप्राय क्या है? वाणी से चुप रहना तो पुरुषार्थ का प्रारम्भ है। वास्तविक चुप तो वो है कि जिस अवस्था में, मन में स्वयं अपने से या किसी अन्य जीवधारी से वार्तालाप को विराम लगा होता है। जैसे निन्द्रा में शरीर बाह्य रूप से निष्क्रिय होता है, वैसे ही चुप अवस्था में मन निश्चेष्ट अथवा अनैच्छुक अवस्था में होता है। वो मन की ऐसी निर्मल अवस्था होती है कि न केवल मन शान्त और गम्भीर होता है, बल्कि वही अवस्था दिव्य विचारों को जन्म देती है, महान रचनाओं के संकल्प करती है और उस अवस्था में ही उसका परमात्मा से सम्पर्क स्थापित हो सकता है और उसे परमात्मा से नये विचारों के अनमोल रत्न मिल सकते हैं।

ऐसी चुप अवस्था के लिए अनपढ़ होना जरूरी है क्योंकि प्रायः देखा गया है कि मनुष्य ने जो पढ़ा होता है, उसी के ही संकल्प नया ताना-बाना बुनकर उसके सामने आते रहते हैं। इसलिए अब तक जो सुना है और पढ़ा है उसको विराम देना 'चुप' रूपी साधना के लिए जरूरी है, वर्ना तो अपना राग अलापते रहते हैं। बाहर से यदि मनुष्य चुप भी हो तो उसे सुनते रहते हैं और बुद्धि उनकी ओर ही ध्यान लगाये रखती है। अतः उस सबको कुछ समय के लिए एक ओर छोड़कर पूरी तरह चुप रहना एक उत्तम प्रकार की उपलब्धि है, जो सच्चे योगियों को नसीब होती है। यदि योग का पूरा आनन्द लेना है तो अभ्यास के समय अनपढ़ बनना और चुप रहना जरूरी है।



- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हरीजा



शमसावाद-आगरा(उ.प्र.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान विधान सभा प्रभारी अरविश कांत गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी तथा ब्र.कु. मंजरी।



परवतसर(जयपुर-राजापार्क)। सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् पर्यारण सलाहकार एवं उच्च न्यायालय के अधिवक्ता डॉ. भगवान सिंह नाथावत को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानू तथा ब्र.कु. रेशू। साथ है ग्लोबल स्कूल व फार्मसी कॉलेज संचालक गजेन्द्र सिंह व वासुदेव लड्डा।



राँची-झारखण्ड। आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे श्याम बजाज, समाजसेवी एवं निराकार संस्था प्रमुख, गौतम शर्मा, सी.ए., बी.एन. प्रसाद, पूर्व मैनेजर, सेंट्रल बैंक, रामदेव गुप्ता, योगा स्पेशलिस्ट, मुकेश कांचन, कैप्टन, दिव्यांग क्रिकेट टीम, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, माननीय न्यायाधीश अनिल के. चौधरी, हाई कोर्ट, झारखण्ड, राँची, एन.डी. गोस्वामी, रजिस्ट्रार, श्यामा प्रसाद मुखर्जी युनिवर्सिटी, राँची, श्रीमति एन.डी. गोस्वामी तथा अजीत सिन्हा, जी.एस.टी. सुपरिन्टेंडेंट।



दिल्ली-पालम विहार। सेवाकेन्द्र में आने पर आध्यात्मिक चर्चा करते हुए दीपक द्विवेदी, मुख्य सम्पादक, उ.प्र. दैनिक भास्कर समूह एवं बोर्ड के अध्यक्ष, संदीप जी, दैनिक भास्कर समाचार पत्र तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उर्मिल दीदी।



फरीदाबाद-संजय एन्क्लेव से.51। दस दिवसीय 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत, स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत' अभियान का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में युवा समाजसेवी व अनादि सेवा वृद्धाश्रम के चेयरमैन प्रणव शुक्ला, संतोष यादव, एन.आई.टी. फरीदाबाद को निर्देशिका ब्र.कु. उषा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



हल्दवानी-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारों के 'मेरा उत्तराखण्ड-व्यसनमुक्त उत्तराखण्ड अभियान' के अंतर्गत शिवालिक स्कूल में कार्यक्रम के पश्चात् प्रिन्सिपल अनिल जोशी तथा टीचर्स को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अल्का, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य।



फरीदाबाद से.35। कलाकारों के लिए आयोजित कार्यक्रम में विधायक राजेश नागर को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. सपना तथा ब्र.कु. दयाल, मुख्यालय संयोजक, कला एवं संस्कृति प्रभाग, ब्रह्माकुमारों।



बुद्धा कॉलोनी-पटना(बिहार)। ब्रह्माकुमारों द्वारा रवि चौक, हनुमान मंदिर के पास गरीब लोगों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् कम्बल वितरित किया गया।



कटक-ओडिशा। 'आध्यात्मिकता द्वारा व्यवसाय एवं शिल्प में सफलता' विषयक सम्मेलन में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. योगिनी दीदी, ब्र.कु. कमलेश दीदी, सुरेन्द्र पंडा, चैयरमैन, जय भारत स्पाइस प्रा.लि., प्रदीप कुमार साहनी, ओ.ए.एस., एस.ए.जी., मैनेजिंग डायरेक्टर, ब्र.कु. सुलोचना तथा ब्र.कु. नथमल।



दिल्ली-मजलिस पार्क। क्रिसमस डे पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. राजकुमारी, डॉ. अग्रवाल, ब्र.कु. शारदा तथा अन्य।

अयोध्या में योग साधना भट्टी का आयोजन

दादी ने रखी 'शिव शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर' की नींव



शहर की ओर से राजयोगी ब्र.कु. सूर्य को मोमेंटो एवं शॉल भेंट कर सम्मानित करते हुए महापौर ऋषिकेश उपाध्याय। साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशी, ब्र.कु. रूपेश, ब्र.कु. दीपेन्द्र तथा ब्र.कु. गीता।

अयोध्या-फैजाबाद। ब्रह्माकुमारीज द्वारा वजीरांज स्थित मारवाड़ी धर्मशाला में आयोजित 'योग साधना भट्टी एवं अभिनंदन कार्यक्रम' को सम्बोधित करते हुए सुविख्यात टी.वी. कार्यक्रम 'समाधान' के प्रस्तुतकर्ता राजयोगी ब्र.कु. सूर्य ने कहा कि योग साधना ही मानव को सन्तुलित एवं संयमित जीवन जीने की शक्ति प्रदान करती है। इससे व्यक्ति के मनोबल में वृद्धि के साथ आंतरिक ऊर्जा एवं सदगुणों का विकास होता है। इसलिए हमें योग साधना को अपने जीवन का हिस्सा बनाना होगा। उन्होंने कहा कि देश व समाज में बढ़ती अराजकता, हिंसा, दुष्कर्म आदि मानसिक विकृतिवश उत्पन्न होने वाले दुष्परिणाम हैं। इनसे मुक्ति के लिए राजयोग अपरिहार्य है। संस्था से जुड़े हजारों युवा-युवतियों का उदाहरण देते हुए राजयोगी ब्र.कु. सूर्य ने कहा कि यह युवा फैशन एवं व्यसन से कौसों दूर हैं। जिनका जीवन अज्ञानता एवं विषय विकारों की काली घटाओं के बीच उभरते सूरज की किरणों की तरह है। जो मानव को अपने जीवन के प्रति नई आशा और विश्वास से भर देता है। महापौर ऋषिकेश उपाध्याय ने कहा कि समाज में नैतिक एवं चारित्रिक उत्थान

के साथ विश्व बन्धुत्व के कार्य में समर्पित इस संस्था का अयोध्या में होना हमारे लिए गर्व की बात है। हमें विश्वास है कि आप जैसे आध्यात्मिक ऊर्जावान व्यक्तित्व के सानिध्य से अयोध्या का हर नर श्री राम जैसा मर्यादा पुरुषोत्तम बनेगा और हर नारी माँ सीता के समान त्याग और दिव्यता की प्रतिमूर्ति। कनक भवन अयोध्या के मुख्य महंत अतुल मिश्र ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था के द्वारा दी जा रही निःस्वार्थ विश्वव्यापी सेवाएं अतुलनीय हैं। ब्र.कु. गीता, मा.आबू ने कहा कि विश्व की अनेक समस्याओं का समाधान राजयोग में निहित है। 'समाधान' कार्यक्रम के एंकर ब्र.कु. रूपेश ने कहा कि हमें परमात्मा राम के श्रीमत् रूपी पदचिह्नों पर चलकर, विकर्मों एवं बुराइयों रूपी माया रावण को खत्म करना है। जिससे सच्चा-सच्चा रामराज्य स्थापित होगा। कार्यक्रम में संस्था के क्षेत्रीय कार्यालय सारनाथ के वरिष्ठ राजयोगी, प्रबन्धक ब्र.कु. दीपेन्द्र ने अतिथियों का स्वागत किया एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शशी ने आभार व्यक्त किया। संचालन क्षेत्रीय मीडिया संयोजक ब्र.कु. विपिन ने किया।

इंदौर-म.प्र.। खंडवा रोड स्थित दिगम्बर पब्लिक स्कूल में ब्रह्माकुमारीज द्वारा विशाल आध्यात्मिक महाकुम्भ का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सभा को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि मैंने अपने पूरे जीवन भर तीन बातों - सच्चाई, सफाई और सादगी का पालन किया। यही तीन बातें मेरे जीवन का आधार, मेरी पूंजी और मेरी शक्ति हैं। उन्होंने कहा कि ईश्वर की मदद, साथ और उसे अपना बना लेना ही जीवन सफल करना है। जितना हो उतना साइलेंस का अभ्यास बढ़ाओ, क्योंकि साइलेंस की पावर सबसे बड़ी पावर है। क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. आरती दीदी ने दादी के इंदौर आगमन की बेहद



दादी जानकी शिलान्यास पट्टिका का अनावरण करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. आरती दीदी तथा अन्य।

दादी की उपस्थिति मात्र से ही सभी में उत्साह भर जाता है। दादी इस विश्वविद्यालय की शान और जान हैं। हाई कोर्ट, ग्वालियर खंड के पूर्व न्यायाधीश बी.डी. राठी ने ब्रह्माकुमारी

दादी जानकी ने मंत्रोच्चार के बीच रखी शिव शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर की आधारशिला

दादी जानकी ने इंदौर मोरोधात नेमावर रोड में बनने वाले 'शिव शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर' की नींव रखी और शिलालेख पट्टिका का उद्घाटन करके रिट्रीट सेंटर बनने का मार्ग प्रशस्त किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि यहाँ से हजारों लोगों को जीने की नई राह मिलेगी। आरती दीदी ने इस मौके पर कहा कि यह सेंटर द्वाइ साल में बनकर समाज के लिए समर्पित कर दिया जायेगा। यहाँ से इंदौर वासियों को जीवन जीने की कला का प्रशिक्षण निःशुल्क दिया जायेगा।

खुशी जाहिर करते हुए कहा कि राजयोग में डिटेशन की ही कमाल है कि दादी ने अपने आपको इतना सशक्त बना लिया है कि उम्र को मात दे रही हैं और 103 साल की उम्र में भी विश्व भर का भ्रमण कर रही हैं।

बहनों की महिमा करते हुए कहा कि ये पावन पवित्र गंगाएँ हैं जो समाज में ज्ञान की सरिता बनकर ज्ञान अमृत लोगों तक पहुंचा रही हैं। दिगम्बर पब्लिक स्कूल के सुधाकर मेढके और सिंधुताई मेढके ने कहा कि यहाँ दादी

रिट्रीट सेंटर में खास...

- 05 एकड़ में बनेगा रिट्रीट सेंटर
- 5000 लोगों की क्षमता वाला विशाल हॉल
- 700 से अधिक लोगों के रहने की व्यवस्था
- तीन से अधिक सेमिनार हॉल
- 05 से अधिक योग अनुभूति कक्ष
- सोलर पैनल के माध्यम से होगी बिजली की सप्लाई

के चरण पड़ने से यह स्कूल परिसर धन्य हो गया। सच में ब्रह्माकुमारी बहनें समाज में बदलाव लाने का जो कार्य कर रही हैं, आज ऐसे प्रयासों की बहुत जरूरत है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय माउण्ट आबू के शांतिवन प्रबंधक ब्र.कु. भूपाल, ब्र.कु. देव, ब्र.कु. ललित, ब्र.कु. नारायण एवं बड़ी संख्या में भाई बहनों के साथ शहर के सात हजार से अधिक लोग उपस्थित रहे।

पेड़ पौधों की रक्षा करना, दूसरों का जीवन बचाना है

[3 माह में देश के 12 राज्यों में लगाए 20 लाख पौधे, 58 हजार पौधारोपण कर हरियाणा का असंध सेवाकेन्द्र रहा प्रथम, 320 लोग 'राष्ट्रीय पर्यावरण मित्र अवार्ड' से सम्मानित]

ब्रह्माकुमारीज व दैनिक भास्कर के तत्वावधान में 'एक पेड़ एक ज़िन्दगी' व 'मेरा भारत-हरित भारत' अभियान के तहत पौधे लगाने वाले सेवाकेन्द्रों को किया सम्मानित।

शांतिवन। ब्रह्माकुमारी संस्थान और दैनिक भास्कर के संयुक्त तत्वावधान में चले 'एक पेड़ एक ज़िन्दगी' व 'मेरा भारत-हरित भारत' अभियान के तहत तीन महीने में सबसे अधिक 20 लाख पौधे लगाए गए। इसको लेकर शांतिवन में 'राष्ट्रीय पर्यावरण मित्र अवार्ड समारोह' का आयोजन किया गया, जिसमें देश के अलग-अलग राज्यों के 320 सेवाकेन्द्रों को यह अवार्ड देकर



देश भर में पौधे लगाने वालों को सम्मानित करते हुए खाद्य मंत्री रमेश मीणा, राज., ब्र.कु. निर्वैर तथा ब्र.कु. भरत।

सम्मानित किया गया। इससे पूर्व डायमण्ड हॉल में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि पेड़-पौधों की रक्षा करना दूसरों

का जीवन बचाना है। इससे ही मानव का जीवन बच पाएगा। दैनिक भास्कर के साथ बीस लाख पौधे लगाना अपने आप में एक कीर्तिमान है। कार्यक्रम में आए खाद्य मंत्री रमेश मीणा ने कहा कि आज

ज़्यादातर लोग स्वार्थवश पेड़ों की कटाई कर रहे हैं। इससे मनुष्य का जीवन ही खतरे में पड़ रहा है। यदि समय रहते हम नहीं सम्भले तो हमारा अस्तित्व बिगड़ जाएगा। इसमें ब्रह्माकुमारीज व दैनिक भास्कर का प्रयास निश्चित तौर पर मील का पत्थर साबित होगा। दैनिक भास्कर के राजस्थान-2 संपादक किरण राजपुरोहित ने कहा कि भास्कर सामाजिक सरोकारों के तहत अक्सर कई अभियान चलाता रहा है, जिसमें बड़ी संख्या में आमजन भी अपनी भागीदारी निभाते रहे हैं। ब्रह्माकुमारी संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने कहा कि एक छोटा सा संकल्प शुरू हुआ, जिसने एक अभियान का रूप ले लिया। आज हमें गर्व है कि हम लोगों ने पूरे भारत वर्ष में बीस लाख पौधे लगाए हैं। इस अवसर पर सोशल एक्टिविटी ग्रुप के अध्यक्ष ब्र.कु. भरत ने सभी का स्वागत किया। कार्यक्रम

किस प्रदेश में कितने पौधे लगाए

- महाराष्ट्र	6 लाख 13 हजार
- पंजाब-हरियाणा	5 लाख 35 हजार
- मध्य प्रदेश	3 लाख 42 हजार
- राजस्थान	2 लाख 7 हजार
- बिहार	1 लाख 34 हजार
- छत्तीसगढ़	1 लाख 10 हजार
- गुजरात	1 लाख 5 हजार
- झारखण्ड	80 हजार

में मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा, समाजसेवा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचंद, महाराष्ट्र जोन की

ये रहे विजेता

पौधा रोपण में हरियाणा का असंध सेवा केन्द्र प्रथम विजेता रहा, जिसने सबसे ज़्यादा 58 हजार पौधे लगाए। भोपाल का गुलमोहर कॉलोनी सेवाकेन्द्र द्वितीय स्थान पर रहा।

निदेशिका ब्र.कु. संतोष दीदी, ब्र.कु. अनूप सिंह, ब्र.कु. भानू, ब्र.कु. रामसुख सहित बड़ी संख्या में भाई बहनें मौजूद रहे।



श्रेष्ठ समाज के नवनिर्माण हेतु महिला सशक्तिकरण ज़रूरी

गुमला-लोहरदगा(झारखण्ड)। 'महिला सशक्तिकरण द्वारा सामाजिक परिवर्तन' विषय पर आयोजित संगोष्ठी में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांति ने कहा कि महिलाएं ही परिवार, समाज और देश की समृद्धि का आधार हैं। श्रेष्ठ समाज के

नवनिर्माण के लिए महिलाओं का आध्यात्मिक रूप से सशक्तिकरण ज़रूरी है। ब्र.कु. लीना, मा.आबू ने कहा कि बाहरी सुंदरता के साथ आंतरिक सुंदरता भी ज़रूरी है। इसके विकास के लिए ब्रह्माकुमारी संस्था स्कूल, कॉलेज और कई शिक्षण संस्थानों में

मूल्य शिक्षा के माध्यम से महिलाओं में सशक्तिकरण लाने का कार्य कर रही है। नदिया हाई स्कूल के प्रिन्सीपल अनिल कुमार ने कहा कि महिलाएं ही परिवार, समाज और देश की उन्नति की रीढ़ हैं। उर्सुलाइन और कई शिक्षण संस्थानों में

आईलीन कुजुर, ब्र.कु. शांति तथा अनिल कुमार ने ब्र.कु. लीना को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। इस अवसर पर डॉ. राज मित्तल, फूलकुमारी देवी, सुनैना मिंज सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु.भाई-बहनें, स्कूल के विद्यार्थी व शिक्षक मौजूद रहे।