



# ओमशान्ति



# मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -21 अंक -22 फरवरी-II-2020



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

## कर्नाटक में ब्रह्माकुमारीज द्वारा ईश्वरीय सेवाओं की डायमण्ड जुबली का भव्य आयोजन 'दादी' ब्रह्माकुमारीज की ही नहीं, पूरे देश की आध्यात्मिक प्रमुख - बाबा रामदेव

संत सम्मेलन में 6000 से भी अधिक अतिथियों एवं आमंत्रितों ने लिया भाग



राजयोगिनी दादी जानकी के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए पतंजलि योगपीठ के संस्थापक बाबा रामदेव, ब्र.कु. मृत्युंजय तथा संत महात्मायें।

**बैंगलुरु-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा विश्व शांति राजयोग भवन में आयोजित संत सम्मेलन में के.एस. ईश्वरप्पा, ग्रामीण विकास और पंचायती राज्यमंत्री तथा हरीश आराध्य, अध्यक्ष, नवग्रह पीठ ने

राजयोगिनी दादी जानकी ने अपने आशीर्षचन में कहा कि बुद्धि में विश्वास रखने वाले विजयी होते हैं। व्यर्थ विचारों से मुक्त हो जाओ, चिंताओं से मुक्त हो जाओ कि क्या होगा, कौन करेगा, कैसे होगा। यदि

ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव एवं शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. डॉ. मृत्युंजय ने जोर देकर कहा कि यह आध्यात्मिक कार्यक्रम एक नई दुनिया बनाने में मददगार साबित होगा। यहाँ आये

सिद्धगंगामठ, तुमकुरु श्री श्री निर्मलानंदनाथ स्वामी जी, श्री आदि चुंचानागिरी महासंस्थान मठ, श्री श्री रेणुका शिवाचार्य स्वामी जी, रम्भापुरी मठ यदियुरु, श्री श्री शांतवीर महास्वामी जी, कोलाडा मठ, हरीश आराध्य, अध्यक्ष, नवग्रह पीठ, राजयोगी ब्र.कु. करुणा, मल्टीमीडिया चीफ, ब्रह्माकुमारीज, राजयोगिनी ब्र.कु. अम्बिका, उपक्षेत्रीय निदेशिका, वी.वी. पुरम तथा बड़ी संख्या में कर्नाटक के मठाधिपति उपस्थित रहे।

ब्रह्माकुमारीज के डायमण्ड हॉल में गहन शांति के प्रकम्पन इस अवसर पर अनेक संतों एवं मठ प्रमुखों ने माउण्ट आबू, राज. में स्थित ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय की अपनी यात्रा का अनुभव सभी के साथ साझा करते हुए कहा कि वहाँ डायमण्ड हॉल में 20 हजार

### 'दादी' हमारी आध्यात्मिक माँ हैं



पतंजलि योगपीठ के संस्थापक श्री बाबा रामदेव ने कहा कि दादी जानकी सिर्फ ब्रह्माकुमारीज की ही आध्यात्मिक प्रमुख नहीं हैं, बल्कि हमारे देश की आध्यात्मिक प्रमुख हैं। उनका पूरा जीवन विश्व सेवा में बीता है। वो हमारे भारत वर्ष की आध्यात्मिक माँ हैं। मेरा ब्रह्माकुमारीज के अलग-अलग कई कार्यक्रमों में जाना और हजारों बहनों से मिलना हुआ है। ये पूरा विश्व हमारा आध्यात्मिक परिवार है। जो भौतिकवादी सोच रखते हैं, उनके लिए ये दुनिया एक बाजार है, एक भोग की वस्तु है। हमारे लिए दुनिया न भोग की वस्तु है और न बाजार है, पूरी दुनिया हमारे लिए एक परिवार है। इस संकल्प के साथ सब स्वस्थ बनें तन से, मन से, आत्मा से, विचार, व्यवहार, स्वभाव से। स्वस्थता सिर्फ देह पर आश्रित नहीं है। सब समृद्ध बनें। किसी भी प्रकार की गरीबी, अशांति न हो। सबका जीवन शांतमय हो। आध्यात्मिक भारत हो और आध्यात्मिक विश्व हो, ये ब्रह्माकुमारीज और हमारा संकल्प है।



ईश्वरीय सेवाओं की डायमण्ड जुबली के दौरान आयोजित संत सम्मेलन में...

पवित्र एवं योगी कुमारियों ने आजीवन ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने का शपथ लेते हुए ईश्वरीय सेवार्थ स्वयं को परमापिता परमात्मा शिव को समर्पित कर दिया।

ब्रह्माकुमारीज के पवित्रता, शांति और हर एक को भाई-बहन कहने के सिद्धान्त के आधार पर 'एक परमात्मा की सब संतान' की वास्तविकता पर जोर दिया।  
**ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका**

हम उस एक परमात्मा की श्रीमत पर चलते हुए और स्वयं पर विश्वास रखकर आगे बढ़ते हैं तो हमारा अहित कभी नहीं हो सकता। हम सब एक हैं और हम एक के हैं।

सभी धार्मिक प्रमुख एक मूल्य आधारित समाज का निर्माण कर सकते हैं और यह विश्व परिवर्तन की दिशा में एक विशाल कदम होगा। इस अवसर पर श्री श्री सिद्धलिंग महास्वामी जी,

से अधिक ब्रह्माकुमारीज एवं कुमारियों की उपस्थिति के बावजूद वहाँ की गहन शांति एक ऐसा प्रकम्पन पैदा कर रही थी जो मन को आकर्षित कर उस ओर खींच रही थी। सभी का यही

अनुभव था कि वहाँ के जैसा वातावरण उन्हें अन्य कहीं देखने को नहीं मिला। आरंभ में हरीश आराध्य ने सभी विशिष्ट अतिथियों का स्वागत किया तथा ब्रह्माकुमारी बहनों ने गुलदस्ता,

तिलक एवं बैज देते हुए सभी का अभिनंदन किया। इस मौके पर ख्याति प्राप्त कलाकार विनय हेगड़े ने कॉस्मिक स्प्लैश के माध्यम से बनाई गई दादी जानकी की तस्वीर का अनूठा प्रदर्शन किया।

## ब्रह्माकुमारीज द्वारा भारत में आध्यात्मिकता का हो रहा जागरण - येदियुरप्पा

**बैंगलुरु-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा कर्नाटक में ईश्वरीय सेवाओं की डायमण्ड जुबली तथा महिला सशक्तिकरण अभियान के भव्य एवं विशाल कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए माननीय मुख्यमंत्री बी.एस. येदियुरप्पा ने कर्नाटक में ब्रह्माकुमारीज द्वारा की जा रही सेवाओं की सराहना की और कहा कि कई बाधाओं का सामना करते हुए इस संगठन ने बहुत अच्छी प्रगति की है। भारत लम्बे समय से आध्यात्मिकता का अभ्यास कर रहा है और लोगों को जागृत कर रहा है। उन्होंने दादी हृदयपुष्पा द्वारा की गई सेवाओं को याद करते हुए कहा कि यह संगठन लोगों में बहुत बड़ा परिवर्तन ला रहा है। **ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी** ने इस अवसर पर

ब्रह्मा बाबा और बैंगलुरु में ईश्वरीय सेवाओं के आरंभ को याद करते हुए कहा कि कई वर्ष पूर्व हृदयपुष्पा दादी को यहाँ ईश्वरीय संदेश फैलाने के लिए भेजा गया था। जिसका विशाल रूप आज हमें देखने को मिल रहा है। उन्होंने कहा कि किसी भी कार्य को करते समय हमें पाँच गुणों की आवश्यकता होती है- पवित्रता, दिव्यता, सत्यता, विनम्रता और मधुरता- जो हमें हल्का बनाती है, फरिश्ता स्थिति का अनुभव कराती है और विजयी बनाती है। राजयोगी ब्र.कु. करुणा, मल्टीमीडिया चीफ, ब्रह्माकुमारीज, मा.आबू ने बताया कि कैसे ब्रह्माकुमारी संगठन 'एक ईश्वर और एक विश्व परिवार' के संदेश को पूरे विश्व में फैला रहा है। हम सभी एक परमात्मा



कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं राजयोगिनी दादी जानकी तथा माननीय मुख्यमंत्री बी.एस. येदियुरप्पा।

की संतान हैं, इसलिए हमारे बीच कोई मतभेद नहीं होना चाहिए। आज ब्रह्माकुमारीज का मीडिया विंग दो चैनल- 'पीस ऑफ माइंड टी.वी. और अवेकनिंग

टी.वी.' के माध्यम से ईश्वरीय संदेश और आध्यात्मिक कार्यक्रमों का प्रसारण कर रहा है। इस मौके पर शांतवीर महास्वामीजी, कोलाडा मठ, वी.सोमन्ना, मिनिस्टर ऑफ हाउसिंग, गवर्नमेंट ऑफ कर्नाटक, एम.कृष्णाप्पा, विधायक, बैंगलुरु साउथ कॉन्स्टीट्यूएन्सी, एस.आर. विश्वनाथ, विधायक, ये लह नक 1, पी.जी.आर. सिंधिया, पूर्व राज्यमंत्री, हरीश आराध्य, अध्यक्ष, नवग्रह पीठ, राजयोगी ब्र.कु. डॉ. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीज, राजयोगिनी ब्र.कु. अम्बिका दादी, कार्यक्रम आयोजिका तथा उपक्षेत्रीय निदेशिका, वी.वी.पुरम तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनों सहित गणमान्य लोग उपस्थित रहे।





## शिव-रात्रि, शुभ-रात्रि

प्रचलित पुनित पर्वों का आध्यात्मिकता से आलोकित एवं अनुपम गठबंधन है। इन पर्वों से भौतिकता का निर्मम वातावरण में अध्यात्म की अलौकिकता खिल उठती है। किन्तु अकेला पर्व अपूर्ण है। आध्यात्मिक गृह्य रहस्य, उसकी आत्मा है। आध्यात्मिक रहस्यों से परिपूर्ण आयोजन पर्व का रूप धारण



- डॉ. कु. गंगाधर

कर संस्कृति का रक्षक बन जाता है। हाँ हम ऐसे ही एक सर्व पर्वों में जोकि सर्वश्रेष्ठ होते हुए भी साधारण प्रतीत हो रहा है "शिवरात्रि" उसकी बात यहाँ करना चाहते हैं।

इसकी सर्वश्रेष्ठता, इसकी पावनता लुप्त हो गई है, केवल "रात्रि" ही रह गई। "शिव" विस्मृत हो गया। "रात्रि" का गहन तम, मानव को शिव से अशिव की ओर ले गया। शुभ-रात्रि (गुड नाइट) कहने की प्रथा तो प्रचलित हुई। किन्तु "शिव" से दूर "शुभ" कहाँ, शुभ-रात्रि और काल-रात्रि में बदल गई। सत् और त्रेतायुग का सुखमय जीवन ढल गया, द्वापर की भक्तिमय संध्या भी चली गई। शेष है कलियुग की घटाटोप अंधकारमयी रात्रि का विस्तृत साम्राज्य जहाँ अज्ञान अधिष्ठानता है, अधर्म ही कार्य और कारण है और है दुःख, अशांति का निर्मम अट्हास।

रात्रि बीत रही है। किसी की रात विषय वासनाओं में डूबी विष-रात्रि हुई जा रही है। नर-नारी और युवा-वृद्ध, सभी मर्यादाएं, धर्म, कर्म, और शर्म को भूल काम-वासना के गर्त में डूब रहे हैं। सम्पूर्ण कार्य व व्यापार का आधार आज काम विष है। कहाँ शिव स्मृति से सुकर्मों की सृष्टि और कहाँ विषपूर्ण स्मृति से प्रत्येक कर्म, बन्धन का भयावह रूप धारण कर रहा है। संकल्पों में अशुभ चिंतन एवं चिंता का विष घुला है। नेत्रों में कुदृष्टि और दोषदृष्टि की भयानक छाया है। मुख में कटु वचनों की विषाक्त दुर्गन्ध उठ रही है। कानों में निन्दा का विष घुल रहा है। पेट में तामसिक भोजन रूपी विष अपना प्रभाव तन और मन को प्रत्यक्ष कर रहा है। हाथ कुकृत्यों के कालकुट विष से सीखत है। विषाक्त मानव के चरण आज उसे शिव से दूर अशिव की ओर ले जा रहे हैं। प्रकृतिजीव पुरुष के सम्पूर्ण जीवन में विषाक्त धुंआ उठ रहा है। प्रत्येक जीव सर्प-सर्पणी की भांति क्या कर रहे हैं? एक दूसरे को डस रहे हैं। शिव से विमुख आज हर प्राणी "शव" बनकर रह गया है। प्रत्येक संकल्प, वचन एवं कर्म "शव-स्मृति" में अर्थात् "मैं शरीर हूँ" अथवा "देह" जोकि आत्मा के बिना शव ही है, इसी देह-अभिमान से अभिभूत हो रहा है। यूँ लगता है कि सम्पूर्ण जगत में भूतों का वास हो रहा है। क्योंकि प्रत्येक मानव स्वयं को "पंच भूतों" से निर्मित "शरीर" ही अनुभव कर रहा है।

दुखहर्ता-सुखकर्ता शिव से विमुख आज किसी की रात्रि व्याधियों से परिपूर्ण है। भोग का पुत्र रोग उन्हें सता रहा है। सम्पूर्ण रात्रि हाहाकार में बीत रही है। दैहिक, एवं भौतिक पापों से परिपूर्ण विश्व चितकार कर रहा है। कर्म गति का ज्ञान न होने के कारण रोग, शोक और दुःख से भरे निःश्वास जीवन को जर्जर बना रहे हैं। एक तरफ घोर अंधेरा कहीं नहीं कोई, जो दुखियों के दुःख मिटाए, धीरज बंधाए।

लेकिन रात्रि की एक दूसरी झलक भी है जहाँ भटकना, तड़प और उलझन है, खोज है। यह भक्त की रात्रि है। देवताओं, गुरुओं, इष्ट रूपों की भरमार में व परमप्यारे परमपिता परमात्मा शिव से अनभिज्ञ, कभी शिव पिंडी पर जल चढ़ा रहा है तो कभी जटाधारी, सूक्ष्मधारी आकारी देवता शंकर को पुकार रहा है। दीप जल रहा है किन्तु हृदय मन्दिर में अज्ञान का अंधेरा है। व्रत तो रखा है किन्तु दुषित वृत्तियों से आवृत है। कालरूपी चूहा उनके नैवेद्य को खा रहा है। किन्तु वह अभागा, अनभिज्ञ अज्ञान तंद्रा में उग रहा है। अशिव और शिव, सत्य और असत्य, असुन्दर और सुन्दर में भेद करना आज उसके लिए कठिन हो रहा है। वेद, उपनिषद, पुराण, कथा, कीर्तन सब साधन एक रस्म प्रतीत हो रहे हैं। घंटे की ध्वनि में शिवालय में बैठा भक्त सच्चे शिव से दूर, शिव स्मृति को भूल, नयनहीन बन, सीमाहीन अंधकार में टोकरें खा रहा है।

लेकिन एक दूर दीप जल रहा है....। अंधकार के विशाल साम्राज्य को चुनौती देता हुआ प्रतीत हो रहा है। रूपहले प्रकाश की आलोकित आभा में एक मुख मंडल दीप्त हो रहा है। स्वयं को शुद्ध आत्मा निश्चय कर नैनों में स्नेह स्मृति, मन में सम्बन्ध स्मृति, बुद्धि में ज्ञान-आवृत्ति और संस्कारों में विकारों से निवृत्ति लिए परम स्नेही, अपने परमपिता परमात्मा शिव से मंगल मिलन मना रहा है। क्या उसके पास विष नहीं था? क्यों नहीं! किन्तु उसने सारा "विष", "शिव" को अर्पित कर दिया। उसके लिए "रात्रि" "शुभ-रात्रि" है। पहले भी बताया कि रात्रि सिर्फ दिन के बाद रात, रात के बाद दिन ये वाली रात्रि नहीं, किन्तु अज्ञान अंधकार रूपी रात्रि की ही बात है। तो आप इस शिवरात्रि का गृह्य व आध्यात्मिक रहस्य समझ ही गये होंगे और अब हमें अपने जीवन में शुभ को अर्थात् शिव को शामिल कर शुभ-रात्रि ही मनानी है। ना कि "शव-रात्रि"।

## समाने की शक्ति धारण करो तो अवगुण दिखाई नहीं देंगे

जब साढ़े सात बजे यह गीत बजता है कि "जहाँ हमारा तन होगा, वहाँ हमारा मन होगा..." तो चेक करती हूँ मेरा मन कहाँ है। धन में है? सम्बन्ध में है? कहाँ है! बाबा की वाणी पढ़ते जी चाहता है कि जो बाबा कहता, वो हमको करना है। यज्ञ सेवा करते भी सारी लाइफ में मैंने कभी कर्मणा सेवा नहीं कहा, यज्ञ सेवा है। कोई भी प्रकार की सेवा हो, वह यज्ञ सेवा है। यह कर्मन्द्रियां और कोई याद नहीं है। संगमयुग है, झाड़ के चित्र को अच्छी तरह से देखो नीचे से ऊपर तक। झाड़ में नीचे हम तपस्या कर रहे हैं, और बुद्धि में है अभी हम सतयुग की स्थापना के अर्थ तपस्या कर रहे हैं। तपस्या अच्छी तभी लगती है जब त्याग वृत्ति है। त्याग, तपस्या, सेवा। त्याग क्यों करते हैं? क्या चाहिए? काम नहीं, कोई क्रोध नहीं, लोभ नहीं, मोह नहीं, अहंकार का अंश नहीं। यह 5

### गुणों को धारण करने के लिए बाबा की शक्ति मिलती है। बुद्धि से बाबा को याद करने से समाने की शक्ति आ जाने से कोई का भी अवगुण दिखाई नहीं पड़ता है

जिस घड़ी यज्ञ सेवा करती हैं तो हाथ-पाँव से जहाँ कदम, वहाँ पदमों की कमाई है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

ये पाँच अंगुलियां बहुत अच्छी करती हैं, यह छोटी है, यह मोटी है। एक सहयोग देती है और दूसरी दृढ़ संकल्प रखती है। पाँचों अंगुलियों में पहली अंगुली यह सहयोग देने की निशानी है, थोड़ा भी सहयोग दिया फिर योग लगता है। फिर विजय का टीका लगायेंगे इस अंगुली (अनामिका) से। यह अंगुली (तर्जनी) विजडम की है। यह एक है तो सबकुछ है। यह संकल्प रखा कि यह करना है वो हो ही जाता है क्योंकि यह दोनों मिल गये आपस में एक बाबा दूसरा यह संकल्प, कितना अच्छा लगता है तो दिल से काम करते हैं।

जब पहले हम आबू में आये तो बाबा ने कहा अपना मन्दिर देखा है? क्योंकि मन मन्दिर है क्योंकि मन में अन्दर सिवाए बाबा के

विकार जो नर्क का द्वार थे, उनसे छूट गये। दुनिया को देखते हैं, फिर अपने को देखते हैं कि दुनिया क्या कर रही है और हम क्या कर रहे हैं। कितने हम दुनिया से न्यारे, बाबा के प्यारे और कितने खुश हैं! न्यारे हैं, प्यारे हैं। बाबा ने हमको क्या से क्या बना दिया इसलिए दिल कहे मेरा बाबा। बाबा शब्द दिल से निकलता है क्योंकि वह हमारा शिक्षक भी है, रक्षक भी है।

एक तो कहता है गुणों को धारण करो, धारणा चलन से करनी है। सर्वगुणों से सम्पन्न बनना है। गुणों को धारण करने के लिए बाबा की शक्ति मिलती है। बुद्धि से बाबा को याद करने से समाने की शक्ति आ जाने से कोई का भी अवगुण दिखाई नहीं पड़ता है, सुनाई भी नहीं पड़ता है इसलिए टॉक नो इविल, हियर नो मन में अन्दर सिवाए बाबा के इविल...।

## ज्वालामुखी योग द्वारा ही सर्व शक्तियों से सम्पन्न बन सकते हैं



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

प्रश्न: जैसे हम अपनी आदि-अनादि पवित्रता की ओर लौटते हैं तो हम अपनी इनोसेन्ट (भोलेपन) की ओर लौटते हैं, दादी जी हम आपको यह विशेषता अनुभव करते हैं और प्रशंसा भी करते हैं तो कृपया हमें अपनी इनोसेन्ट के विषय में बताएं जिससे हम भी उसे धारण कर सकें।

उत्तर: हम हर व्यक्ति के योगदान को महत्व दें, उनकी विशेषताओं को देखें और कार्य में लगायें। उनसे प्रभावित न हों। मुझे केवल साक्षी दृष्टा होकर देखने की आवश्यकता है तथा आत्म अनुभूति एवं परमात्म अनुभूति दोनों की स्थिति में रहें तो इनोसेन्ट रह सकते हैं।

प्रश्न: अब हमें कितने समय के लिए स्व-पुरुषार्थ की योजना बनानी चाहिए? कितना समय बचा है?

उत्तर: बाबा ने हमें कोई निश्चित तारीख नहीं बताई है, इसलिए हमें सदा तैयार एवर-रेडी रहना चाहिए। अन्तिम पेपर बिना बताये आयेगा और वह हमें नम्बरवार बना देगा। इसलिए हर घड़ी को अन्तिम घड़ी समझकर पुरुषार्थ करना चाहिए। भविष्य की योजनाएं भल बनाओ पर अन्दर से एवररेडी रहो।

प्रश्न: हम सब उस घड़ी के लिए पुरुषार्थ कर रहे हैं जबकि संसार का रूप बदलेगा, हर व्यक्ति की इस बात में दिलचस्पी है कि यह कैसे होगा? दादी जी ने एक बार यह साक्षात्कार किया था, वह एक क्षण इस संसार में है और दूसरे क्षण नई दुनिया में, जहाँ चारों ओर सोने के महल हैं तो क्या आने वाले कुछ वर्षों में यह परिवर्तन होगा?

इसमें कुछ समय लगेगा या यह कोई जादू के जैसा चमत्कार होगा? उत्तर: यह कोई जादू की बात नहीं है कि दुनिया जादू से बदलेगी। यह एक प्रक्रिया है, एक परिवर्तन या एक क्रान्ति हमें जो अभी करना है। इसके लिए हमें न्यारा और प्यारा बनना है। बाबा ने बताया है कि आने वाले समय में भटकती हुई भूत-प्रेत आत्माओं का, प्रकृति का तथा ब्राह्मणों का परस्पर हिसाब-किताब चुकू करने का समय होगा। महत्वपूर्ण बात यह है कि हम उस समय न्यारे व प्रेम स्वरूप होकर देखें कि क्या हो रहा है। ब्राह्मणों की शक्तिशाली स्थिति का प्रकृति पर प्रभाव पड़ेगा। एडवांस पार्टी उस समय प्रत्यक्ष होगी और हम उनका प्रभाव अन्य आत्माओं पर देख सकेंगे। उस समय विभिन्न प्रकार की नकारात्मकता पर प्रभाव देखेंगे और दूसरी तरफ सकारात्मकता का प्रभाव जो परिवर्तन करेगा उसे देखेंगे।

प्रश्न: वर्तमान समय हमें अपने पुरुषार्थ को किस बिन्दु पर केन्द्रित करना है?

उत्तर: हम ज्ञान को अपने व्यवहारिक जीवन में लायें जिससे हमारे चेहरे, चलन में परिवर्तन नजर आए। उदाहरण के तौर पर बाबा ने हमें बताया है कि हम सेकण्ड में फुलस्टॉप लगाएं, किसी भी बात में प्रश्नचिन्ह न हो। बाबा हमसे ये चाहते हैं कि अन्य व्यक्ति जब हमें देखें तो उन्हें अनुभव हो कि ये लोग साधारण नहीं हैं, यह विशेष आत्मायें हैं। इसके लिए विशेष योग की शक्ति की आवश्यकता है, जिससे कि हम ज्ञान के बिन्दुओं को जीवन में पूर्ण रूप से धारण कर सकें।



दादी प्रकाशनिग, पूर्व मुख्य प्रशासिका

## रुहानियत की शक्ति से एकरस स्थिति बनाओ

हम सब अभी मीठे बाबा के स । थ फरिश्तों की दुनिया में उड़ना चाहते हैं इसलिए नीचे में आकर, व्यक्तियों को देख व्यक्तित्व में अपना समय, शक्ति खर्च नहीं करो। कोई भी बात व्यक्त में आकर करेंगे तो जैसे पत्थर तोड़ेंगे लेकिन ऊपर से उड़ जाओ तो सभी बातें सहज ही क्रॉस हो जायेंगी माना निवारण हो जायेंगी। तो जितना भी टाइम साइलेन्स में बैठो उतना समय गहरा अनुभव करो कि हम इस देह से परे उड़ गये हैं। उड़ना माना विदेही बन फरिश्तों की दुनिया में पहुँच जाना। जितना लाइट बन लाइट की दुनिया में, फरिश्ते स्थिति में रहने का अभ्यास करेंगे उतना ऑटोमेटिक मैं-पन निकल जायेगा। और जितना यह अभ्यास करेंगे उतना जो भी कोई कमजोरी होगी, अपवित्रता के संस्कार आदि जो भी कुछ है वह सब खत्म हो जायेंगे। तो यही शुभ संकल्प

करना है कि मुझे बाबा के समान सम्पन्न फरिश्ता बनना है। हमें इस विश्व की स्टेज पर अपने चलन-चेहरे, संकल्प, बोल से बाबा को प्रत्यक्ष करना है। हमारे वायब्रेशन ऐसे हों जो सभी कहें कि आप धन्य हैं। आप लोगों को भगवान ने ही पढ़ाया है और पढ़ा भी रहा है। यह संस्था देहधारियों की नहीं है, यह संस्था गुरु-चेलों

बाबा वरदानों से भरपूर कर रहा है। तो क्या यह दिल में नहीं आता कि हम ऐसा भरपूर बन, परम आनन्द का अनुभव करें। हम प्रभु को अर्पण हैं। कोई पूछे तो हम छाती पर हाथ रखकर कहते हैं कि हमने परमात्मा को पाया है।

माया की शक्ति, रावण का राज्य अब पूरा हुआ। अब उसकी विदाई कर दो। अन्त में उसे मुँह झुका के

तो बोलो, हे पाण्डव, इतनी शक्ति से भरपूर हो? हम निहाल हो गये। बाबा की नजरों में हम हैं, हमारी नजरों में तुम हो। चाहे कहाँ भी रहें, किधर भी रहें, कुछ भी मिलें, कुछ भी खायें ऐसी अपनी निहाल स्थिति हो।

बाबा कहते हैं तुम मौलाई मस्ती में रहो, हम हैं योगी, हमें कौन पहचानें! ऐसी मस्ती अपने में जमा करो। हम हैं परमात्म तख्त पर बैठे हुए रत्न। प्रभु दिलतख्त के रत्न हैं, हम कोई तख्ते वाले नहीं हैं। खुद से पूछो कि सचमुच मुझे यह नशा है? हम दिलतख्त के मालिक हैं, हम बाबा के दिलतख्त पर बैठे हैं। मेरे दिलतख्त में बाबा, बाबा के दिलतख्त में हम बच्चे हैं इससे बड़ा वरदान हमें और क्या मिलेगा! ऐसा इतना नशा चढ़ता है? इतनी अन्दर से खुशी और अतीन्द्रिय सुख की मस्ती रहती है? ऐसे परमात्म प्यार में लवलीन रहते हैं? यह नशा अमृतवेलो योग में सबको निरन्तर चढ़ाते रहना चाहिए।

### हमें इस विश्व की स्टेज पर अपने चलन-चेहरे, संकल्प, बोल से बाबा को प्रत्यक्ष करना है। हमारे वायब्रेशन ऐसे हों जो सभी कहें कि आप धन्य हैं। आप लोगों को भगवान ने ही पढ़ाया है और पढ़ा भी रहा है।

की नहीं है परन्तु सभी ब्रह्माकुमार/ब्रह्माकुमारियों परमात्मा से पढ़ाई पढ़के परमात्म प्यार में लवलीन होने वाले हैं। हमें यह बहुत नशा है कि हम इस संगम पर कितने लक्की हैं, कितने महान भाग्यवान हैं जो वरदाता बाप ने हमें सर्व वरदानों से भरपूर जो भी कुछ है वह सब खत्म हो जायेंगे। तो यही शुभ संकल्प

ही जाना है। अभी तुम्हें जितना सामना करना है, कर ले, मैं तुम्हें पाँव में झुकाने वाला हूँ। ऐसी नजरें तेज हों, इन नयनों में बाबा की इतनी शक्ति भरकर रखो जो मजाल है यह नयन कहाँ नीचे देखें। कोई कभी कहता जरा दृष्टि चंचल होती है, तो हम कहती हूँ याद करो भगवानुवाच - हे मेरे नजरों से निहाल होने वाले बच्चे।



किसी महात्मा ने सत्संग में एक व्यक्ति से कहा कि आप सदा मन से सभी के लिए शुभ सोचो तो आपका भगवान कल्याण करेगा। प्रतिउत्तर में व्यक्ति कहता है कि ये तो बड़ा मुश्किल काम है। मैं सोचता भी हूँ फिर भी दूसरों के लिए मेरे अन्दर से शुभ निकलता ही नहीं। आप कोई उपाय बताइए, जो मेरे अन्दर से सदा दूसरों के प्रति शुभ ही निकले। तो महात्मा ने कहा, मैं आपको उपाय बताऊंगा, क्या आप करेंगे?

ऐसे आज के समय में व्यक्ति यही सोचता है कि मैं दूसरों के लिए अच्छा सोचूँ, लेकिन समय, परिस्थिति आने पर वही हो जाता, जो उसने सोचा ना होता। जैसे उनके सामने उनका कोई शत्रु आ जाता तो वही रिप्लेशन हो जाता, जैसी उनके प्रति भावना भरी होती है। फिर उसी अनुरूप ही कार्य हो जाता। न चाहते हुए भी वो हो जाता, जो वो नहीं चाहता। अब ऐसी परिस्थिति में हमें क्या करना चाहिए जो समय, सिचुएशन आने पर उनके प्रति सदा शुभ निकले। ऐसा क्यों होता इस पर आज विचार करते हैं...

जैसे हमारी किसी के साथ अनबन हो गई हो। अगर उसके ऊपर गौर करेंगे, उसके प्रति जो घटना घटी है उसके बारे में हम बार-बार सोचते हैं कि ऐसा क्यों हुआ? मैं तो सही था। मैंने तो उसको सही कहा था, उसने गलत ले लिया। मेरी बात वो समझता ही नहीं। मेरे कहने का भाव वैसा नहीं था, जैसा उसने सोचा। ऐसे-ऐसे कितने संकल्प हमने उनके प्रति चलाये तो बारम्बार उसको हमने दोहराया भी, जिसके कारण उनके प्रति जो भावनाएं हैं वो इतनी प्रबल हो गईं, उससे इतनी नेगेटिव शक्ति भरती गई जितनी बार हमने उसको सोचा। जैसे ही वो सिचुएशन हमारे सामने आई, उस भावना की ऊर्जा का फोर्स इतना होता, जो उस समय उसके फोर्स को कन्ट्रोल नहीं कर पाते। अब ऐसी सिचुएशन से ऊपर उठने के लिए हम आपको बताना चाहते हैं कि हमें उनके प्रति अगर शुभ भाव रखना है तो उनके प्रति उतने ही शुभ संकल्पों का स्टॉक हमें जमा करना होगा। उसे हमें जीरो बैलेन्स तक लाना होगा। और जीरो बैलेन्स के बाद उसके प्रति शुभ शक्ति के फोर्स को बढ़ाना होगा। फिर जब वो व्यक्ति सामने आयेगा, तब हम जो चाहते हैं कि मैं उसके प्रति शुभ सोचूँ, शुभ भाव रखूँ, तो उसमें आसानी से सफल हो पायेंगे।

उसको स्पष्ट करने के लिए उदाहरण के तौर पर एक कहानी हम आपको बताते हैं - एक सब्जी वाला था। सब्जी की पूरी दुकान साइकिल पर लगाकर घूमता रहता था। कोई पूछता आलू कैसे दिये, 10 रुपए प्रभु। हरा धनिया है क्य ?



बिल्कुल ताजा है प्रभु। वो सबको

प्रभु कहता था। फिर एक दिन लोग भी उसको प्रभु कहकर पुकारने लगे। एक दिन उससे किसी ने पूछा कि तुम सबको प्रभु-प्रभु क्यों कहते हो, यहाँ तक कि तूझे भी लोग उसी उपाधि से बुलाते हैं! तुम्हारा कोई असली नाम है भी या नहीं? सब्जी वाले ने कहा, है न प्रभु, मेरा नाम भैयालाल है प्रभु। मैं शुरु से ही

अनपढ़-गंवार हूँ। गांव में मजदूरी करता था। एक बार गांव में नामी संत विद्यासागर जी के प्रवचन हुए, प्रवचन मेरे पल्ले नहीं पड़े। लेकिन एक लाइन मेरे दिमाग में आकर फंस गई। उस संत ने कहा, हर इंसान में प्रभु का वास है - तलाशने की कोशिश तो करो। पता नहीं किस इंसान में मिल जाये और तुम्हारा उद्धार कर जाये। बस, उस दिन से मैंने हर मिलने वाले को प्रभु की नजरों से देखना और पुकारना शुरू कर दिया। वाकई चमत्कार हो गया। दुनिया के लिए शैतान आदमी भी मेरे लिए प्रभु रूप हो गया। ऐसे दिन फिर कि मजदूर से व्यापारी हो गया। सुख-समृद्धि के साधन जुड़ते गए। मेरे लिए तो सारी दुनिया ही प्रभु रूप बन गई। ये कहानी बड़ी ही सटीक है। जैसे हम अपने

दिल से स्वीकार कर लेते हैं, वैसे ही भाव और भावना की ऊर्जा हमारे से प्रवाहित होती है। बस, ये बात हमें समझ आ जानी चाहिए कि नेगेटिव भावना से न मेरा और न ही किसी और का भला हो सकता है। अगर आपके जीवन में भी कई ऐसी घटनायें व वृत्तांत हुए हैं और अगर आप भी इससे मुक्त होना चाहते हैं तो हमारा ये सुझाव है कि आप सुबह-सुबह जैसे ही उठते हैं तो सबसे पहले जिस किसी भी व्यक्ति

- शेष पेज 6 पर...



**नई दिल्ली-पाण्डव भवन।** भारतीय जनता पार्टी के नवनिर्वाचित राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा को बधाई देने एवं ईश्वरीय परिवार में आने का निमंत्रण देने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. शुभ करण तथा ब्र.कु. रघु।



**मधेपुरा-विहार।** माननीय मुख्यमंत्री नितिश कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् आध्यात्मिक चर्चा करते हुए ब्र.कु. रन्जू। साथ हैं पूर्व प्रमुख विनय वर्धन, डॉ. सच्चिदानंद चौधरी तथा अन्य।



**पुखरायां-उ.प्र.।** नव वर्ष के अवसर पर माननीय उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य तथा विधायक विनोद कटियार को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. ममता।



**रायागडा-ओडिशा।** जिला लोक महोत्सव 'चैती फेस्टिवल-2019' के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'द्वादश ज्योतिर्लिंग दिव्य दर्शन मेला' का उद्घाटन करते हुए जगन्नाथ सरका, अनुसूचित जाति, जनजाति, पिछड़ा वर्ग कल्याण राज्यमंत्री, नंदलाल बिसवाल, डिस्ट्रिक्ट वेलफेयर ऑफिसर, ब्र.कु. अश्विनी, ब्र.कु. श्रीमति, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका तथा अन्य।



**नेपाल्स-फ्लोरिडा(यू.एस.ए.)।** एनुअल फ्लोरिडा फैमिली रिट्रीट में फ्लोरिडा, शिकागो, यूटीए, अटलांटा, पीस विलेज, न्यू यॉर्क, मैक्सिको, त्रिनिदाद, इंडिया, कोलम्बिया तथा पेरू से 125 से अधिक लोग शामिल हुए।



**सम्बलपुर-ओडिशा।** बुर्ला के विमसर ऑडिटोरियम में डॉक्टर्स तथा वी.आई.पी. के लिए आयोजित 'बोर्डिंग स्टेबल इन चैलेंजिंग टाइम्स' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, डॉ. ब्रजमोहन मिश्रा, प्रिन्सिपल एंड डीन, विमसर, डॉ. जयश्री डोरा, सुपरिन्टेंडेंट, विमसर, सुकांता त्रिपाठी, पी.डी., डी.आर.डी.ए., जे.पी. सिंह, यूनिट हेड, हिंडालको इंडस्ट्रीज लि., ब्र.कु. पार्वती, उपक्षेत्रीय निर्देशिका तथा अन्य गणमान्य लोग।



**टोंक-राज.।** नव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित 'आध्यात्मिक स्नेह मिलन' कार्यक्रम में नगर परिषद सभापति अली अहमद को नये वर्ष का कैलेंडर तथा प्रसाद देते हुए ब्र.कु. चंद्रकला दीदी, जयपुर।





## छोड़ो फिक्र, जवां रहें ज़िंदगी भर....

6 बातों और 5 आदतों से जानिए चिर  
युवा बने रहने का राज....

6 बातें आपको हमेशा बनाए रखेंगी जवान

जवां उम्र से नहीं मन से होते हैं। यह शारीरिक से ज़्यादा मानसिक अवस्था है, युवा बने रहने के लिए उम्र कोई बंधन नहीं, यह तो महज एक आंकड़ा है।

**▲ हमेशा कुछ न कुछ सीखते रहें**  
हेनरी फोर्ड का एक कथन है, 'जिसने सीखना बंद कर दिया है, फिर चाहे वह 20 का हो या 80 बरस का हो, वह बूढ़ा है।' जो निरंतर सीखता रहता है, वही युवा है। युवा होने का मतलब है आपके अंदर किसी काम को करने का जज़्बा, इच्छाशक्ति और सीखने की तीव्र उत्कंठा मौजूद होना। तारीख और साल बदलने के साथ जैविक रूप से तो इंसान की उम्र बढ़ती है। लेकिन अगर किसी काम को करने की इच्छा और उत्साह को अपनी ज़िंदगी का हिस्सा बना लिया जाए, तो हमेशा युवा बने रहेंगे।

**▲ दूसरों से तुलना करना बंद करें**  
89 साल के वॉरेन बफे रोज़ नया सीख रहे हैं। दरअसल युवा बने रहने के लिए हमें नकारात्मक तुलनाएं बंद करनी पड़ती हैं, खुद से खुद की तुलना करनी पड़ती है। दूसरों को देखकर अपनी सफलता की तुलना करना, असुरक्षित महसूस करना, जलन होना, यह सब बताता है कि आप ढलान पर हैं और मानसिक रूप से बूढ़ा रहे हैं। याद रखें कि आपकी प्रतिस्पर्धा किसी और से नहीं है, खुद से है।

**▲ मानसिक सौंदर्य पर काम करें**  
युवा दिखने के लिए लोग अक्सर शारीरिक सौंदर्य पर ज़्यादा काम करते हैं, जबकि ज़रूरत मानसिक सौंदर्य पर काम करने की है। आप श्रेष्ठ पुस्तकें पढ़ें, श्रेष्ठ लोगों के साथ रहें, श्रेष्ठ घटनाओं के साक्षी बनें। श्रेष्ठ लोगों का साथ हर पल मिलना संभव नहीं होता। श्रेष्ठ घटनाओं के साक्षी बनें, यह भी बार-बार संभव नहीं। लेकिन अच्छी पुस्तक आपको हर क्षण प्रेरित कर

सकती है और आप हमेशा युवा बने रह सकते हैं।

**▲ खुद को हमेशा व्यस्त रखें**  
मस्तिष्क हालांकि एक मांसपेशी नहीं है, लेकिन मांसपेशी का यह नियम उस पर भी लागू होता है कि 'या तो उपयोग करे या खो दें'। ब्रेन स्कैन से पता चलता है कि जब लोग अपने दिमाग का इस्तेमाल अलग-अलग और नए तरीकों से करते हैं, तो मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्रों में अधिक रक्त प्रवाह होता है। और नए तंत्रिका मार्ग बनते हैं। इसको लेकर कई अध्ययन भी हो चुके हैं, तो बताते हैं कि चिर युवा बने रहने के लिए हमें अपने दिमाग की मानसिक चपलता और कार्य को बनाए रखने की आवश्यकता है।

**▲ असल ज़िंदगी में कुछ दोस्त बनाएं**  
एक शोध अनुसार जो लोग मिल-जुलकर रहते हैं या किसी समूह से जुड़ जाते हैं - चाहे वह सांस्कृतिक संगठन हो या कोई बुक क्लब - एकांतप्रिय लोगों की तुलना में स्वस्थ और अधिक युवा होते हैं। आपके रिश्तों का दायरा बढ़ा होगा, तो उम्र बढ़ने के बावजूद भी आप अपनी क्षमताओं में गिरावट कम महसूस करेंगे। इसलिए सुनिश्चित करें कि आप यथासंभव अधिक से अधिक लोगों के साथ समय बिताएं।

**▲ चुनौतियों को स्वीकार करें**  
अधिकांश लोग ज़्यादातर समय वह काम चुनते हैं, जो करने में आसान हो। लेकिन हमें वह काम चुनना चाहिए जो हमें चुनौती भी देता हो। जब आप खुद को चुनौती देते हो तो इसका मतलब होता है यह मानना कि अब भी आपमें खुद को री-इनवेंट करने के लिए बहुत

कुछ बाकी है और यह एहसास आपको हमेशा युवा बनाए रखेगा।

### ये 5 आदतें अपनाएं, तन व मन से दूर होगा बुढ़ापा

**▲ जल्दी सोएं, जल्दी उठें :** अगर आपको लंबे समय तक युवा बने रहना है तो जल्दी सोकर जल्दी उठने की आदत डालनी होगी। सुबह का वातावरण बहुत ही एनर्जेटिक होता है, जो हमारे मन के साथ-साथ शरीर की एनर्जी को भी बढ़ाता है। और हमें चिरयुवा बनाए रखता है, शारीरिक तौर पर ही नहीं, मानसिक तौर पर भी।

**▲ रोज़ पढ़ें और अच्छा पढ़ें :** रोज़ाना कुछ न कुछ पढ़ने की आदत बनाएं। साथ ही इस बात का भी ध्यान रखना है कि हमें पढ़ना क्या है। स्तरहीन साहित्य और गलत सूचनाएं हमें अपने मार्ग से डिगा देती हैं। कुछ ऐसा ज़रूर पढ़ें जो मोटिवेट करे। सेल्फ मोटिवेशन हमेशा युवा बनाए रखता है।

**▲ मेडिटेशन और कसरत करें :** युवा बने रहने के लिए दो काम रोज़ करने होंगे और अधिकांश लोग यही नहीं करते। हमें रोज़ सुबह के समय कम से कम 20 मिनट मेडिटेशन करना चाहिए। साथ ही रोज़ाना आधे घंटे का समय कसरत या तेज चलहकदमी के लिए भी निकालना चाहिए।

**▲ एक दिन केवल अपने लिए छुट्टी लें :** अक्सर कोई भी व्यक्ति चाहे नौकरी में हो या बिजनेस में, खुद के लिए छुट्टी नहीं लेता। वह या तो किसी

- शेष पेज 7 पर...

## बस, एक क्लिक बुद्धि से....!



ब्र.कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

गतांक से आगे.... आपके घर में एक छोटा बच्चा है। वो आज पहली बार चलना शुरू करता है तो फटाफट हम उसकी फोटो खिंचने लगते हैं। फोटो में तो ये दिखेगा ना कि वो चल रहा है। तो उसमें कौन-सी बड़ी बात है। लेकिन एन्जॉय क्या करना था? उस मोमेंट को, उसकी खुशी को, अपनी खुशी को, लेकिन वो सब छोड़कर भागते हैं कैमरा की तरफ, मोबाइल की तरफ। जल्दी लाओ फोटो खिंचनी है। और अचानक से वो बैठ गया उतनी देर में, फिर उसको डाटेंगे उठ-उठ फिर से चल। जीवन की जो नेचुरल फीलिंग है वो धीरे-धीरे क्या होती गई, वो खत्म होती गई। और ये जो छोटी-छोटी चीजें हैं, जहाँ हम खुशी क्रियेट कर सकते थे, औरों को खुशी रेंडियेट कर सकते थे, औरों की खुशी को फील कर सकते थे उसको मिस किया और कहा खुशी नहीं है। कभी भी खुशी बाद में चीजों की फोटो या रिकॉर्डिंग से नहीं आ सकती, जो उस क्षण आ सकती थी। हम सोचते हैं कि हम इन्हें कैप्चर करके हमेशा के लिए अपना बना लेंगे। कैप्चर करने के प्रोसेस में एक-एक दिन बिताता जा रहा है। और जो फील करने का प्रोसेस था वो धीरे-धीरे क्या होता जा रहा है? कम होता जा रहा है। आजकल फेसबुक पर लोग हर चीज की फोटो डालते हैं कि हम ये खा रहे हैं, हम यहाँ मार्केट में खड़े हैं। ये सब लोग कर रहे हैं, ये मुझे भी करना है, ये सबसे आसान तरीका है अपनी आत्मा की एनर्जी को घटाने का। अगर कलियुग के एंड में हमें आत्मा की शक्ति को घटाना है तो उसका सिम्पल तरीका है जो और लोग कर रहे हैं वो करना शुरू कर दो। अपने आप शक्ति घट जायेगी क्योंकि कलियुग है और कलियुग का भी एंड है। तो कलियुग के एंड पर मैजॉरिटी आत्माओं की स्थिति कैसी है? बैटरी कम। अब जो बैटरी कम है, वो जो कर रहे हैं उसको हम कॉपी करेंगे तो हमारी बैटरी ऑटोमेटिकली कम हो जायेगी, हमें कुछ करने की ज़रूरत ही नहीं है। और कलियुग में आत्मा की बैटरी को बढ़ाने का सिम्पल तरीका है जो सबलोग कर रहे हैं वो नहीं करें। क्योंकि जो समय है, जो डायरेक्शन ऑफ एनर्जी है, वो

ग ल त डायरेक्शन में है अभी, और बहुत फास्ट स्पीड पर भी है। डायरेक्शन भी डिस्चार्ज की तरफ है और स्पीड भी बहुत फास्ट है। तो उसको अगर कॉपी किया तो निश्चित है अपनी स्पीड और बैटरी बहुत फास्ट डिस्चार्ज होने वाली है। तो कभी भी दूसरे जो कर रहे हैं उसको कॉपी करने से पहले एक क्षण रूकना, चेक करना इस कर्म का परिणाम क्या होने वाला है। ये सब लोग क्यों कर रहे हैं, इसका रिजल्ट क्या है? अगर वो मेरे बेनिफिट(फायदे) में है तो करना, नहीं तो छोड़ देना सबको करने दो। वो सब जो कर रहे हैं वो कलियुग को बढ़ा रहे हैं। हमें कौन-सा युग क्रियेट करना है? सतयुग। अगर हमें सतयुग क्रियेट करना है तो हमें कलियुग के लोगों से बिल्कुल डिफरेंट(अलग) होना पड़ेगा। जब आपके आस-पास के लोग कलियुग की फोटो खिंच रहे हों तो उस क्षण हम क्या करेंगे? तब हमें ये भी याद रखना है कि हम सतयुग क्रियेट कर रहे हैं। तो एक हमें कलियुग के फोटो की ज़रूरत नहीं। हम अपनी प्योर वायब्रेशन जितनी क्रियेट कर रहे हैं उस सीन में कि वो सीन सतयुग वाला हो जाए, फिर वो उस सीन की फोटो खिंचते रहें। हम लोग उस सीन को बनायेंगे और वो लोग उस सीन की फोटो खिंचकर उसको एन्जॉय करेंगे तो रोल चेंज हो गया। अगर हमें सतयुग क्रियेट करना है, दो चीजों में फर्क है। एक है हमें सतयुग में जाना है और एक है हमें सतयुग क्रियेट करना है। दो बातों में बहुत फर्क है। तो आपको सतयुग में जाना है या सतयुग क्रियेट करना है? तो कौन सा ऑप्शन(विकल्प) यूज करना है? तो फिर उसके लिए कुछ करना होगा। सतयुगी संस्कार लेकर सतयुग में रहना वो तो कोई भी कर सकता है। तो सतयुग में सतयुग जैसे रहना सबसे इजी है। कलियुग में कलियुग जैसे रहना बहुत इजी है, लेकिन कलियुग में सतयुगी रहना वो राजयोग मेडिटेशन है।

## ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

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



**सोनी बाज़ार-बिहार।** नये सेवाकेन्द्र के उद्घाटन अवसर पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रोता, ब्र.कु. गिरीश तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**दिल्ली-मजलिस पार्क।** कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सतीश, मा. आबू। साथ हैं ब्र.कु. राजकुमारी तथा एकता बहन, डायरेक्टर, बंधू संगीत।





# पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

संकल्प शक्ति जीवन को पारिवारिक, सामाजिक, मानसिक, आध्यात्मिक, आर्थिक रूप से सफल बनाती है। हम जब भी किसी अच्छे लेखक को, अच्छे प्रेरणादायी वचनों को या किसी संत महात्माओं को सुनते हैं तो सभी यही कहते हैं कि अच्छे विचार अपने मन में लायें जिससे आपके मन में उन भावनाओं का जन्म हो जिन भावनाओं से जीवन में खुशी आ जाये। इसका सार तो यही हुआ ना कि संकल्प शक्ति का प्रयोग हम जीवन के हर उस

पहलू को ठीक करने के लिए कर सकते हैं जो हमारे जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने में मदद करेगी।



## संकल्प शक्ति से अभय बनो



एक छोटी सी कहानी है कि एक महिला दूसरी महिला के साथ बैठकर आपस में बात कर रही है, और बात क्या कर रही है, अपने बेटे की एक बीमारी के बारे में जो बहुत ही लाइलाज है। इस लाइलाज बीमारी की चर्चा करते हुए एक दूसरे से कहती है कि आप इस बच्चे के बारे में किसी को नहीं बताना कि उसे यह बीमारी है। लेकिन दूसरी महिला उसकी पूरी बात सुनकर काफी दिनों तक उस बात को अपने ज़हन में रखती है, लेकिन जब भी उस बच्चे को देखती है, जिस बच्चे की चर्चा की गई थी, तो उसे याद आ जाता है कि इस बच्चे को यह बीमारी है जिससे ये कभी भी जा सकता है। आगे जो हुआ वो सुनकर आपको बहुत हैरानी होगी। हुआ ये कि कुछ दिनों में जो बीमारी उस बच्चे को थी वो उस महिला को हो गई। कारण क्या था? बार-बार उस बीमारी के बारे में सोचना और वो सोच उसकी एक-एक कोशिका के अंदर चली गई और धीरे-धीरे उसने एक भयानक रूप ले लिया। दूसरी एक सकारात्मक संकल्प वाली कहानी भी है कि एक बच्चा अपनी नानी के पास रहता था।

उसकी नानी प्रिन्सीपल थी। हर दिन उसकी नानी आकर के आस-पास के पड़ोसियों से स्कूल के पूरे दिन की, की गई बातचीत या एडमिनिस्ट्रेशन को शेयर करती थी और कहती थी कि आज मैंने इस सिचुएशन को ऐसे हैंडल किया, उसको ऐसे सम्भाला आदि-आदि। वो बच्चा छोटेपन से अपनी नानी की बात सुनता रहता और सोचता कि नानी ने इस सिचुएशन को कैसे हैंडल किया होगा! ये सोचते-सोचते जब वो बड़ा होता है तो वो देखता है कि वो उसी पोस्ट पर बैठा हुआ है जिसपर उसकी नानी थीं। माना वो भी प्रिन्सीपल बन गया। अब इन दोनों कहानियों में आपने किसका खेल देखा? संकल्पों का। एक तो खुद

का हमारा संकल्प जो हमको बहुत मदद करता है। दूसरा जो हम आस-पास बार-बार देखते और सुनते रहते हैं। इसका प्रभाव हमारे किये गये संकल्पों से ज्यादा है क्योंकि वो हमें प्रैक्टिकल दिखाई देता है तो हम उसको मान लेते हैं कि नहीं ये काम ऐसे ही किया होगा, तो हम उसको ज़्यादा तरजीह देना शुरू कर देते हैं और वो हम करने की भी कोशिश करते हैं। इसको ऐसे भी समझ सकते हैं कि कई इस बात पर अडिग हैं कि हमने इतने सालों से बार-बार अच्छा सोचा है, लेकिन मेरा कुछ दिखाई तो दे नहीं रहा है। वो व्यक्ति ऐसा है, मैंने देखा है कि वो ऐसे हैंडल करता है तो मैं भी ऐसा करूंगा। वो बात उसको ज़्यादा अपील करती है। इसलिए संकल्प के साथ कर्म का तालमेल बहुत ज़्यादा ज़रूरी है। तभी वो संकल्प दूसरों को अपील करता है। हम संकल्प करें लेकिन उस संकल्प के आधार से कर्म भी करें। तो जैसा हम खुद को बनाना चाहते हैं वो हम बन जायेंगे। एक मानसिक रोग है दुनिया में कि हमें समाज के हिसाब से चलना पड़ता है। इसको हम मानसिक रोग इसलिए कहते हैं कि समाज आपको कुछ भी कहने नहीं आ रहा है। हमने आज तक किसी को किसी के सामने आकर ये कहते नहीं सुना कि आपको पता है कि आप ऐसे हैं। क्योंकि कोई कह कैसे सकता है, उसकी हिम्मत कैसे पड़ेगी! ये सारा हमने अपने मन से बनाया हुआ है। सोच भी हम रहे हैं, कह भी हम ही रहे हैं। समाज का इसमें कोई रोल नहीं है। लोग समाज का ताना देकर गलत काम कर रहे हैं। भाई! समाज हमसे है ना कि हम समाज से हैं। हम जो सोचते हैं, समाज इसमें कोई इंटरफेयर नहीं करता है। इसलिए संकल्प शक्ति का उचित प्रयोग किया जाये तो जीवन में किसी भी कमी को पूरा किया जा सकता है। बिना किसी शर्त के। और ये करना हमारे वश में है। हो सकता है टाइम लगे लेकिन प्रभाव हमारे संकल्पों का हमारे ऊपर ही पड़ता है। उससे हम मानसिक और शारीरिक रूप से पूरी तरह से स्वस्थ हो सकते हैं। ये हमारे पास एक ऐसा शस्त्र है जो सभी बातों का सार है। इस शस्त्र से हम जीवन की हर बुरी बात को काट सकते हैं। बस, संकल्प करो और सुखी हो जाओ।



**नवरंगपुर-ओडिशा।** कलेक्टर व डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट डॉ. अजीत कुमार मिश्रा को गुलदस्ता भेंट कर नव वर्ष की बधाई देते हुए ब्र.कु. नीलम, उपक्षेत्रीय निदेशिका। साथ है ब्र.कु. नमिता तथा ब्र.कु. गीता।



**पदरौना-उ.प्र.।** डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट अनिल कुमार सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपेन्द्र। साथ है ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. शांति माता तथा अन्य।



**मोकामा-बिहार।** दैनिक भास्कर एवं ब्रह्माकुमारों के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में भाग लेने के पश्चात् सूचना एवं जनसंपर्क राज्यमंत्री नीरज कुमार को ज्ञानामृत पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा। साथ है ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. पवन तथा अन्य।



**नेपाल-सिमरा(बारा)।** ब्रह्माबाबा के 51वें पुण्य स्मृति दिवस के कार्यक्रम में प्रदेश नं. 2 के भौतिक पूर्वाधार तथा योजना मंत्री जोतेन्द्र प्रसाद सोनल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु।



**नाचवगंज-गोंडा(उ.प्र.)।** नव वर्ष के शुभ अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए समाज कल्याण मंत्री रमपति शास्त्री, नगरपालिका अध्यक्ष डॉ. सत्येन्द्र, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. ममता तथा ब्र.कु. उमा।



**निम्वाहेड़ा-राज.।** नानी बाई का मायरा कथा में पूज्य संत प्रमोद उपाध्याय को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका का शिव अवतरण विशेषांक भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवली तथा ब्र.कु. अनिता।

### ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-08(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			

### ऊपर से नीचे

1. रोग, देह अभिमान कड़ी.....है (3)
2. रुहानी बाप की....बच्चों का नमस्ते (3)
3. परन्तु, पंख (2)
5. नाम का, नामवाला (3)
6. कखा, नगर (3)
7. आज नहीं तो...बिखरेगे ये बादल (2)
9. भगवान में आस्था ना रखने वाला (3)
12. हालत, दशा, स्थिति (3)
13. सभी आत्माओं को अपना...यहाँ ही चुकतू करना पड़ता है, लेखा (3)
14. शरीर रथ है आत्मा...है (2)
15. राम, विचार (2)
17. खर्च, गंवाना, नाश (2)
18. विष, हलाहल (3)
20. पद का सारा...पढ़ाई पर है, आधार (3)
21. शरीर, तन, वदन (2)
22. समाप्त, नष्ट, खत्म (3)
23. पढ़ाई के समय...झुटका आदि नहीं आना चाहिए, जँभाई (3)
24. अशुद्ध, अपवित्र, गन्दा (3)

### बाएं से दाएं

1. बाप कहते हैं मैं मनुष्य सृष्टि का....हूँ, एकस्थिति (4)
4. गणेश के समान विघ्न...बनना है (4)
8. पराजित होना, असफल होना (3)
10. सतयुग में तुम बच्चों के सोने के....होंगे (3)
11. हाथ, भुजा, हस्त (2)
14. धन, खजाना, रुपया (3)
16. रथ को चलाने वाला (3)
17. इंतज़ाम, प्रबंध, विधान (3)
19. आमदनी, कमाई (2)
20. केवल, सिर्फ, मात्र (3)
22. सावधान, होशियार, चौकन्ना (5)
23. शिकायत, दोष देना, उपालंभ (4)
25. ज्ञान, जानकारी, शिक्षा (3)
26. परचायिका, मजदूरनी (2)

-ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन



**सादाबाद-उ.प्र.।** 'पत्रकार सम्मेलन' का उद्घाटन करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारी मीडिया प्रभाग के ज़ोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. अमर गौतम, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. राजेन्द्र, पलवल, हरियाणा, डॉ. ज्वाला सिंह व अन्य। कार्यक्रम में कई जिलों से शरीक हुए पत्रकारों ने भी सम्बोधित किया।



**राँची-झारखण्ड।** नव वर्ष व दादी जानकी के 104वें जन्म दिन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कंचनलतीत सिंह, एम.डी., शेदुटी कॉर्पोरेशन, गौतम कुमार, सी.ए., वीरेन्द्र कुमार, चीफ जनरल मैनेजर, सेंटर ऑफ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, सेल, ब्र.कु. निर्मला दीदी, प्रो. समर सिंह, एस.एस. मेमोरियल कॉलेज, कमल सिंघानिया, सोशल सर्वर, रितेश गुप्ता, सोशल सर्वर तथा अन्य।







# स्वास्थ्य

आज हम आपको बताने जा रहे हैं कुछ ऐसे नुस्खे जिन लोगों का वजन अत्यधिक बढ़ गया है। चर्बी जमा हो गई है जो जाने का नाम ही नहीं ले रही है और उसे कम करना चाहते हैं। पीसीओडी थाइरॉइड के पेशेंट भी इस नुस्खे को अपना सकते हैं। और इस सर्दियों के मौसम के लिए ये नुस्खा बहुत-बहुत उमदा है। जल्दी से आपकी चर्बी को पिघलायेगा और आपको फैट से फिट बनायेगा। इसको बनाना बहुत ही सरल है। आप इसे 5 मिनट में आसानी से घर पर बना सकते हैं। आप डेली इसे यूज करें। एक महीने में 4 से 5 किलो वजन आप कम कर सकते हैं, वो भी बिना किसी डायटिंग के। आपको घर का बैलेन्स फूड लेना है और जंक फूड अवॉयड करना है। कोल्ड ड्रिंक, पिज्जा ये सब अवॉयड करने हैं। और साथ की साथ दो प्राणायाम करने हैं जोकि हम आपको इस लेख में बतायेंगे।

## तो चलिये शुरू करते हैं ये रेमेडी...

**अलसी के बीज :** इस रेमेडी की सबसे पहली चीज जो आपको लेनी है, वो है अलसी के बीज (प्लैक सीड)। प्लैक सीड ओमेगा 3, फैटी एसिड और फाइबर का भंडार है। मेटाबॉलिक रेट को हाई करते हैं। दो चम्मच के करीब अलसी के बीज आपको लेने हैं। ये किसी भी पंसारी की दुकान पर आसानी से मिल जाता है। और सर्दियों में तो ये आपकी इम्युनिटी भी बहुत बढ़ा देता है।

**दूसरा है जीरा :** जीरा हम सभी के किचन में उपलब्ध होता है। जीरा आपके मेटाबॉलिक रेट को हाई करता है। और साथ ही साथ इसमें फैट

बर्निंग प्रॉपर्टीज होती है। फैट को बहुत ही जल्दी पिघलाता है जीरा। दो चम्मच जीरा हम ले लेंगे।

**तीसरा है अजवायन :** अजवायन आपके शरीर में गर्मी पैदा करती है। जिससे आपके शरीर में फैट बर्निंग जो प्रोसेस है, वो स्पीड उप होता है। साथ ही साथ अजवायन में होता है ढेर सारा फाइबर, जोकि आपकी गट हेल्थ को सुधारता है। पाचन शक्ति आपकी बहुत अच्छी हो जाती है। ये भी आपको दो चम्मच के करीब लेनी है।

## चौथा है बड़ी सौंफ :

बड़ी सौंफ आपको यहाँ लेनी है, छोटी सौंफ नहीं लेनी है। ये भी आपको दो चम्मच ही लेनी है। सौंफ आपके शरीर में एक तो ब्लड फ्लो बढ़ाता है। पूरे शरीर को ठीक से ऑक्सीजन मिलती है जिससे आपका लीवर, आपकी किडनी, आपका हार्ट सही तरीके से काम करता है। दूसरी चीज ये पाचन क्रिया को ठीक करता है। अगर आपको कब्ज रहती है, एसिडिटी की प्रॉब्लम रहती है। खाना जो है वो आंतों में सड़ता रहता है तो वो प्रॉब्लम आपकी दूर हो जायेगी। साथ ही साथ सौंफ आपके वॉटर वेट को लूज करता है। अगर आपके शरीर में पानी भर जाता है, आपको ब्लोटिंग की समस्या रहती है तो वो प्रॉब्लम भी आपकी दूर हो जायेगी। और साथ ही साथ सौंफ, स्ट्रेस से होने वाले मोटापे को भी दूर करती है। हम लोग स्ट्रेस में होते हैं तो कुछ भी खाते हैं। जंक फूड सामने पड़ा हो, फ्रिज में पड़ा हो, किचन में पड़ा हो उठाकर हम खाने लगते हैं। चाहे वो टॉफी हो, चॉकलेट हो, पिज्जा, बर्गर, पेस्ट्री, बन्स, ब्रेड, कोल्ड ड्रिंक्स ये सब। इनसे फिर हमारा वजन बढ़ने लगता है और हमें पता भी नहीं चलता कि हमने स्ट्रेस के प्रभाव में आकर ये चीजें खाई हैं। तो सौंफ आपके माइंड को कूल एंड काम करता है। जिससे आपको पता चलता है कि आपने क्या खाना है और क्या नहीं।

**पांचवी है दालचीनी की स्टीक :** एक से डेढ़

इंच की दालचीनी की स्टीक आपको लेनी है। दालचीनी भी आपके मेटाबॉलिक रेट को हाई करती है। और जब तक मेटाबॉलिक रेट हाई नहीं होता है, तब तक आपका फैट बर्न नहीं होता है। तो इन चीजों का प्रयोग हमें इसलिए करना है क्योंकि मेटाबॉलिज्म फास्ट हो सके। और आपका फूड जो है वो आपका एनर्जी में तबदील हो, ना कि फैट में।

**बनाने की विधि :** अब एक तवा लें और उसके गर्म होने पर ये पांचों चीजें तवे पर

एक चम्मच इस पाउडर को मिला देना है। थोड़ी देर के लिए इसको ऐसे ही छोड़ देना है, जब तक ये पानी गुनगुना नहीं हो जाता। गर्म पानी हमने इसलिए लिया ताकि इन सब चीजों की जो प्रॉपर्टीज है वो इस पानी में आ सके। उसके बाद जब ये गुनगुना हो जाये तो इसमें आधे नींबू का रस मिला देना है। अगर आप चाहते हैं कि आपको इसमें थोड़ा स्वीट लेना है तो एक चम्मच के करीब शहद आप इसमें मिला लें। डायबिटिक को तो बिल्कुल शहद यूज नहीं करना है। और अगर डायबिटिज की बीमारी नहीं है तो एक चम्मच शहद आप इसमें मिला सकते हो। वो तो आपके टेस्ट पर निर्भर करता है। इसका टेस्ट भी बहुत ही अच्छा है। अब आपका ड्रिंक बनकर तैयार है। आपको इसे सुबह खाली पेट पीना है। आप इसे कम से कम 30 दिन तक फॉलो कीजिए।

4-5 किलो आपका वजन कम हो जायेगा। अगर आपके शरीर पर ब्लोटिंग रहती है, फूला-फूला रहता



## फैट से फिट बनें...



डाल दें। और हल्का-सा ड्राई रोस्ट करना है इनको। इसमें कोई घी या तेल नहीं डालना है। करीबन 3 से 4 मिनट का टाइम इसमें लगेगा। हल्का-हल्का रोस्ट करना है। जब कट-कट की आवाज आने लगे और हल्के ब्राउन हो जायें तो गैस बन्द कर दें। फिर उसके बाद मिक्सी के जार में डालकर इन सबको पिस लेना है। इसका आपको फाइन पाउडर बनाना है, दरदरा नहीं बनाना है।

**लेने की विधि :** एक चाय की चम्मच आपको लेना है सुबह खाली पेट। आपको टेबल स्पून नहीं लेना है, टी स्पून लेना है। आपको एक गिलास तेज गर्म पानी लेना है, गुनगुना नहीं लेना है। उसमें

है शरीर आपका। और कुछ भी खाते ही आपको गैस, कब्ज, एसिडिटी ये सब होने लगता है तो ये ड्रिंक आपके लिए है। हार्ट पेशेंट, किडनी पेशेंट, डायबिटिज, हॉर्मोन अनबैलेन्स के पेशेंट, ये सब इसे ले सकते हैं। गर्भवती महिला को इसे नहीं लेना है। साथ ही साथ आपको 10 मिनट अनुलोम-विलोम करना है और 10 मिनट कपालभाति करना है। ये दोनों प्राणायाम कमाल के हैं आपके पेट की चर्बी के लिए।



**फरीदाबाद-एन.आई.टी.** ब्रह्माकुमारीज एवं शहर की पञ्चोस संस्थाओं के संयुक्त तत्वावधान में 'आई प्लेज फॉर पीस' विषयक विश्व शांति सम्मेलन के दौरान अतिथियों को मोमेंटो भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा। कार्यक्रम में शरीक हुए डॉ.एल.एफ. के प्रेसिडेंट जे.पी. मल्होत्रा, रोड्री क्लब मिड टाउन के प्रेसिडेंट जे.पी. मक्कड़, डिस्ट्रिक्ट बार एसोसिएशन की एडवोकेट वंदना सिंह, डिस्ट्रिक्ट टैक्स बार एसोसिएशन के प्रेसिडेंट संदीप सेठी, रोड्री क्लब फरीदाबाद मिडटाउन के प्रेसिडेंट विवेक सूद, ऊँचा गांव मस्जिद के मौलाना जमालुद्दीन, महावीर इंटरनेशनल के आशीष मंगला, नवभारत टाइम्स के ब्यूरो चीफ पवन जाखड़, इमेसिव टाइम के अध्यक्ष मनोज कुमार सहित शहर की विभिन्न संस्थाओं एवं वर्गों के गणमान्य लोग।



**दिल्ली-नरेला।** आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् सजय कुमार गुप्ता, चैयरमैन, एपीकल्चरल प्रोजेक्ट मार्केटिंग कमेटी, गवर्नमेंट ऑफ एन.सी.टी. दिल्ली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दुर्गा, ब्र.कु. सुदेश, नोएडा से 26 तथा ब्र.कु. मीना।



**श्रीलंका।** बौद्ध धर्म के अनुयायियों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् राजयोगी ब्र.कु. भारत भूषण, पानीपत, इंडिया को मोमेंटो (बुद्ध की प्रतिमा) देकर सम्मानित करते हुए यू.पनाराम थरो, कर्नाटक एशियंट बुद्धिस्ट मेडिटेशन टेम्पल, श्रीलंका।



**मीरगंज-गोपालगंज।** ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक पिताश्री ब्रह्माबाबा के 51वें स्मृति दिवस पर ब्रह्मा बाबा को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् थाना प्रभारी शशीरंजन कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता तथा ब्र.कु. उर्मिला।



**गुमला-झारखण्ड।** बटालियन 218 सी.आर.पी.एफ. कैम्प के डिप्टी कमाण्डर महेंद्र सिंह को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मंगल।

## शुभ सोच.... - पेज 3 का शेष

के साथ घटना घटित हुई हो, उसे दिल से माफ कर दें और साफ कर दें। और वो होगा तब, जब उसके प्रति हमारे अन्दर कल्याण का भाव प्रबल होगा। ऐसा आप बारम्बार करके दोहराएं, तब आपमें शुभ भावना की शक्ति संचित हो जायेगी। और जब भी वो व्यक्ति, वस्तु या घटना आपकी स्मृति में आयेगी तो उसे आप नियंत्रित कर सकेंगे। जीवन एक प्रतिध्वनि है। आप जिस लहजे में आवाज देंगे, पलट कर आपको उसी लहजे में सुनाई देगी। न जाने किस रूप में प्रभु मिल जाये अर्थात् तब आप उस दूषित भाव से मुक्त हो जायेंगे।



## अनुभव

हम पिछले साल 18 जनवरी को औरंगाबाद से मधुबन आ रहे थे। जलगांव धुलिया हाइवे रोड पर सवेरे 10 बजे हमारी दो गाड़ियां साथ में थीं। एक गाड़ी में शील दीदी और मेरे युगल बैठे थे। मैं मेरी सहेली की गाड़ी में बैठी थी। मेरे युगल ने सहेली

उसी समय एक बाबा का बच्चा नासिक से जलगांव तरफ टैक्सी में जा रहा था। उसने गाड़ी पर बाबा का सिम्बॉल देखा और तुरन्त गाड़ी से हमें अस्पताल ले गया और हमारे सब मोबाइल, पर्स सब कीमती सामान डॉक्टर के पास सौंप दिया। और अस्पताल में भर्ती करवाया और बाहर आया। तभी मेरे युगल और शील दीदी वहाँ पहुंच गये तो उनसे मिलकर उन्होंने सिर्फ इतना ही कहा कि मुझे ब्रह्माकुमारी संस्था का पूरा परिचय है। मैं शिवानी दीदी की रोज़ क्लासेज सुनता हूँ। और गाड़ी पर बाबा का सिम्बॉल देखा तो मैं इनको तुरन्त अस्पताल

बन करके, बाबा से किरणें लेकर मुझे दे रही हैं। मेरे युगल को भी बाबा ने ऐसी शक्ति दी। खुद गाड़ी चलाकर औरंगाबाद लेकर गये। वहाँ दूसरे दिन पता चला कि मेरे फेफड़ों में खून जमा हुआ है। उस वजह से कॉम्प्लिकेशन हुए। उसको तुरन्त निकालना पड़ा। उसके बाद 7 दिन तक मुझे कुछ भी समझ में नहीं आया। मैं



ब्र.कु. लता गोरे, औरंगाबाद(महा.)

## बाबा की याद ने रखा सुरक्षित

की गाड़ी में बैठने के लिए मना किया था। लेकिन मैंने सुना-अनसुना किया। क्योंकि मेरी सहेली पहली बार बाबा मिलन के लिए उनके युगल और सास के साथ आ रही थी। इसलिए उनसे बातें करने के लिए उनकी गाड़ी में बैठी। हमने एरंडोल के पास एक जगह नाश्ता किया और फिर से निकल गये। उसी समय मुझे संकल्प आया कि दो मिनट बाबा को याद करेंगे। जैसे ही मैंने बाबा को याद किया, बाबा ने मुझे खींच लिया और उसी समय गाड़ी का एक्सीडेंट हो गया।

बस और वह गाड़ी पूरी तरह टूट गयी थी। वहाँ लोग जमा हो गये थे। सब खाली देख रहे थे किसी ने भी मदद नहीं की, लेकिन

ले आया। उनके पर्स, मोबाइल सब डॉक्टर के पास जमा किया है। आप उनसे ले लेना और इतना कहकर वह चले गए। एक्सीडेंट में मेरी सहेली के युगल जोकि पी.डब्ल्यू.डी. में इंजीनियर थे, उनका जगह पर ही शरीर छूट गया था। और रास्ते में उनकी माता जी का भी शरीर छूट गया था। उस भाई के पीछे की सीट पर मैं बैठी थी। मेरी सहेली की कमर की हड्डियां और 12 पसलियां टूट गयीं थी। अस्पताल से हमें औरंगाबाद आगे के उपचार के लिए ले गये थे। जब मुझे उस जगह से औरंगाबाद लेकर गए तो उस दौरान मेरे साथ गाड़ी में शील दीदी थे। उस समय दीदी से मुझे ऐसा अनुभव हो रहा था कि दीदी फरिश्ता रूप

तो पूरी होश में थी, ऐसा मुझे बाद में पता चला कि मैं अस्पताल कैसे आयी। एक्सीडेंट में मेरे दोनों हाथ-पैर टूट गये थे। 8 पसलियों में फ्रैक्चर हो गया था, और सिर पर 24 से 30 टांके आ गये थे। अस्पताल में 20 दिन तक रही। दोनों हाथों का ऑपरेशन हुआ और डेढ़-दो महिनों में फिर से काम-काज करने लग गयी। यह कमाल सिर्फ बाबा की मदद से और योग से हुआ। वह आज भी कहते हैं कि पता नहीं मैंने गाड़ी कैसे चलायी। बाबा का कोटि-कोटि शुक्रिया। क्योंकि मेरा लौकिक भी और अलौकिक भी जन्म दुबारा हुए हैं। हम दोनों भी (युगल) 13 साल से ज्ञान में हैं।



**छपरा-बिहार।** 'खुशनुमा एवं स्वस्थ जीवन की कला' विषयक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मेयर प्रिया देवी, एस.डी.एस. कॉलेज के प्रिन्सीपल अरुण सिंह, ब्र.कु. अनामिका, मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. रविन्द्र, ब्र.कु. डॉ. दिनेश तथा ब्र.कु. ईश्वर।



**भीनमाल-राज.** स्वामी विवेकानंद जयंती, राष्ट्रीय युवा दिवस पर जिले के कॉलेजों के विद्यार्थियों एवं युवा संस्थानों के लिए 'डिजाइन योर डेस्टिनी' विषय पर आयोजित कार्यशाला में मंचासीन हैं भाजपा जिला अध्यक्ष श्रवण सिंह राव, ए.सी.जे.एम. पूनमराम विश्वा, रिटायर्ड कर्नल बी.सी. सती, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता, गायक ब्र.कु. युगलतन, डॉ. मनीष अग्रवाल तथा ब्र.कु. रवि।



**जलंधर-पंजाब।** स्वामी विवेकानंद जयंती के अवसर पर आयोजित रक्त दान शिविर के पश्चात् सिविल हॉस्पिटल की टीम को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. जयंत तथा ब्र.कु. रेखा।

## छोड़े फिक्र.... - पेज 4 का शेष

कार्यवश छुट्टी लेता है या परिवार के लिए। माह में एक दिन ऐसे छुट्टी लेने की आदत डालें, जिसका इस्तेमाल आप केवल अपने किसी रचनात्मक कार्य के लिए करेंगे। यह आदत आपको मानसिक रूप से हमेशा जवां बनाए रखेगी।

**5. हल्का और सात्विक भोजन ही करें :** युवा होने और युवा महसूस करने दोनों में खान-पान की अहम भूमिका होती है। एक का संबंध शरीर से है और दूसरे का मन से। हल्का व सात्विक भोजन लेने से हम न केवल शारीरिक रूप से युवा बने रहेंगे, बल्कि हमेशा अच्छा महसूस भी करेंगे।

## युवा ज़रूर करें ये 5 काम

**1. बहानों को आग लगा दें :** आलस्य को, कम्फर्ट जोन को, गॉसिप को, असफलताओं के बोझ को, हीन भावनाओं को, अपनी जिम्मेदारी दूसरों पर डालने को, जात-पात, भाषा, रंग, शहर, सुविधा, परिवार, कम शिक्षा जैसे हर बहाने को आग लगा दीजिए। फिर देखिए, आप कैसे इतिहास रचने में सफल रहते हैं।

**2. पैर न सिकोड़ें, चादर बड़ी करें :** युवा छोटी चादर में पैर ना सिकोड़ें बल्कि दिल खोलकर पैर फैलाने की सोचें और चादर बड़ी करने में अपनी पूरी ताकत लगा दें। सपनों को छोटा मत कीजिए, हौसलों को बड़ा कीजिए।

**3. दुनिया बदलने की सोचें :** देश और दुनिया बदलने की सोचें, खुलकर अपने विचार रखें और अपना आइडिया दुनिया तक पहुंचाएं।

**4. असफलता का भी सम्मान करें :** कोई व्यक्ति यदि यह कहे कि मैं कभी असफल नहीं हुआ, तो इसका मतलब है उसने कभी प्रयास ही नहीं किया। असफलता का सम्मान कर उससे सीखेंगे तो सफलता अपने आप कदम चूमेगी।

**5. हर किसी से सलाह न लें :** अधिक लोगों से सलाह लेने का मतलब है काम को तबाह करना। भीड़ चाहती है कि आप भीड़ की तरह जिएं और उन्हीं की तरह सोचें। कुछ बड़ा करना है तो भीड़ के विपरीत सोचना होगा।



**आसिका-ओडिशा।** सांसद प्रमिला विशोई को गुलदस्ता भेंट कर नव वर्ष की बधाई देते हुए ब्र.कु. लिली तथा ब्र.कु. सागरी।



**कादमा-हरियाणा।** राष्ट्रीय युवा दिवस पर आयोजित रक्त दान शिविर में स्वामी विवेकानंद को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए पूर्व विधायक सुखविंदर मांडी, ब्र.कु. वसुधा, विशान सिंह आर्य, आबिद खान तथा अन्य।



**फरुखाबाद-सराय अगहत(उ.प्र.)।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान ज़रूरतमंद लोगों को कम्बल वितरित करते हुए डी.एल. मौर्य, एस.डी.एम, अलीगंज। साथ हैं ल्यागी जो महाराज, महत, नीबकरोरी मंदिर, ब्र.कु. मिथलेश तथा अन्य।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** उत्कल युनिवर्सिटी ऑफ कल्चर के नवनियुक्त वाइस चांसलर प्रो. ब्योमकेश त्रिपाठी को पौधा भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. दुर्गा नंदिनी।



**जौनपुर-सारनाथ(उ.प्र.)** जौनपुर फेस्टिवल के दौरान ब्रह्माकुमारों द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए कमिश्नर कनक त्रिपाठी, सीनियर आई.ए.एस.। साथ हैं ब्र.कु. हेमा तथा ब्र.कु. अनिता।



**भुवनेश्वर-पटिआ(ओडिशा)।** सड़क सुरक्षा सप्ताह सचेतना अवसर पर पूर्व सांसद एवं ओडिशा सीने अभिनेता सिद्धान्त महापात्र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गुलाब। साथ हैं ब्र.कु. विजय।





8

फरवरी-II-2020

ओमशान्ति मीडिया



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे....

मुझे याद आता है कि बचपन में एक माँ अपने बच्चे को बाहर खेलने भेजती थी। आजकल बहुत ये हो गया है कि बच्चा गिरना नहीं चाहिए, ये नहीं होना चाहिए, पहले के ज़माने में माँ-बाप बच्चों को छोड़ देते थे खेलने के लिए। वो खेलने में गिरता था, चोट लगती थी, बहुत कुछ होता था। लेकिन उसमें मजबूत हो जाते थे। आजकल जितना बच्चों को प्रोटेक्टड रखते हैं, बाहर खेलने नहीं भेजते हैं, यहाँ नहीं जाना चाहिए, वहाँ नहीं जाना चाहिए। अनेक प्रकार के उसके खिलौने भी ऐसे बने होते हैं जिससे वो गिरे नहीं। अब वो गिरेगा ही नहीं तो संभलेगा कैसे? इसीलिए वो नाजुक रह जाता है और नाजुक रहने के कारण क्या होता है, कमजोर रहता है। और जल्दी डिप्रेशन भी उन बच्चों को ही आता है जिन्होंने बचपन में कभी ठोकरें खाई ही नहीं हैं। पहले के ज़माने के लोगों ने इतनी ठोकरें खाई हैं क्योंकि माँ-बाप को आठ-दस बच्चे होते थे, तो कहाँ एक-एक को संभालते फिरते। इसलिए उनको खुला छोड़ देते थे, गिरते थे, संभलते थे और मजबूत हो जाते थे। आजकल तो एक-दो बच्चे होते हैं। तो इसी तरह से माया भी जब देखती है कि ये बच्चा कमजोर है तो क्या करेगा?

## हर परिस्थिति में निर्विघ्न कैसे बनें?

बाबा भी क्या करते हैं हमें शक्तिशाली बनाने के लिए, कभी-कभी खुला छोड़ देते हैं। बाबा को भी हजारों बच्चे हैं ना, तो खुला छोड़ देते हैं। अब गिरो, संभलो। हम उसी में मजबूत होते जाते हैं। और बाबा को कमजोर बच्चे नहीं चाहिए, बाबा को मजबूत बच्चे ही चाहिए। जो माया से टक्कर लेने वाले हैं, ऐसे बच्चे चाहिए। क्योंकि 2500 वर्ष राजाई को संभालने के लिए देनी है तो कमजोरों के हाथ में थोड़े ही देंगे! शक्तिशाली लोगों के हाथ में ही तो देंगे ना! तो माया की कसौटी पर

**एक-एक विघ्न का आना माना एक-एक पत्तों निकालना। हीरे के अन्दर जो पत्तों है वो पत्तों निकलता जाता है, तब तो बेदाग हीरा बनता है।**

जब खरा उतरता है, वो जो चमकदार हीरा बनता है उसी को भगवान भी कहता कि वाह! ये मेरा हीरा है। इसके हाथ में 2500 वर्ष राजायी सौंपने में मुझे कोई आपत्ति नहीं है। तभी तो वो निश्चित होकर परमधाम में जाकर बैठ जाता है। कमजोरों के हवाले देंगे तो क्या करना पड़ेगा? उसको ऊपर टेंशन हो जायेगा। शांति से निश्चित होकर वो 2500 वर्ष बैठ नहीं सकेगा। इसीलिए बाबा कहते हैं कि माया इनको मजबूत करो। तो इसीलिए अब से विघ्नो से डरेंगे या...? कहते भी हैं ना, जो डरा वो मरा। लेकिन जो मजबूत

होता है, उसको कभी डर नहीं लगता। उसके अन्दर शक्ति भरती जाती है। और वो इतना मजबूत हो जाता है, वो कमजोर कभी नहीं रहता। तो जो अन्तिम समय में भी बड़े से बड़े पहाड़ गिरने वाले हैं उसमें भी वो खरा उतरेगा। और एक-एक कसौटी पर जब वो निखरता जाता है तब तो वो फ्लॉवलेस डायमंड बन जाता है। 24 कैरेट तभी तो बनता है, नहीं तो नहीं बनता है। एक-एक विघ्न का आना माना एक-एक पत्तों निकालना।

हीरे के अन्दर जो पत्तों है वो पत्तों निकलता जाता है, तब तो बेदाग हीरा बनता है। इसीलिए विघ्नो से डरने वाले कमजोर होते हैं। विघ्नो का आह्वान करके उसको पार करने वाले... बस, पार करने की युक्ति आनी चाहिए। एक तो जैसे कहा कि तपस्या कभी कम नहीं करनी चाहिए, सुस्ती नहीं आनी चाहिए। मुरली बहुत पॉवरफुल साधन है। अक्सर व्यक्ति जब निर्विघ्न रहता है ना, तो व्यक्ति मुरली मिस करता जाता है। लेकिन जैसे ही विघ्न आया तो फिर सोचता है कि अरे बाबा की मुरली मिस हो गई ना। इसीलिए सुस्ती में आकर मुरली कभी मिस नहीं करो। मुरली सबसे बड़ी तलवार है। जो हर विघ्नो को काटने वाली है। बाबा कहते हैं ये मुरली जो है बहुत बड़ा शस्त्र है। एक तो हमारी ढाल बनकर हमारी रक्षा भी करती है। तो मुरली में ही रोज नई-नई बातें जो मिलती हैं, वो मुरली की बातों से हमारा माइंड फ्रेश भी हो जाता है।

## ! यह जीवन है !

जो हो गया वह हो गया, जो गया वह गया,

जीवन में यह भी एक सबक सीखना है कि कैसे आगे बढ़ना है।

अतीत में देखना, उससे सीखना और समझना ठीक है, परन्तु हमने जो

गलत किया है, उसे दोहराना नहीं है। कभी आगे बढ़ने से रूकना भी नहीं

है।

परिवर्तन ही सृष्टि का नियम है, कुछ भी स्थायी नहीं है।

## ख्यालों के आईने में...



आत्मविश्वास हमारा सबसे बेहतरीन साथी है,

बिना इसके घर से ना निकलें।

अनिवार्य नहीं है कि इससे सफलता मिलेगी,

लेकिन चुनौतियों का सामना करने की शक्ति अवश्य मिलेगी।

हालात सिखाते हैं बातें सुनना और सहना। वरना हर शख्स फितरत से बादशाह ही होता है। अंधेरे में जब हम दीया हाथ में लेकर चलते हैं तो हमें यह भ्रम रहता है कि हम दीये को लेकर चल रहे हैं।

जबकि सच्चाई एकदम उल्टी है दीया हमें लेकर चल रहा होता है।



**दिल्ली-लोधी रोड।** सी.एस.सी.ई. गवर्नर्स सर्विसेज इंडिया लि., भारत सरकार में 'समय प्रबंधन' विषयक गोष्ठी के पश्चात् समूह चित्र में प्रधान सलाहकार डॉ. पीयूष गुप्ता, ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. दीपिका तथा अन्य।



**समस्तीपुर-बिहार।** विश्व शांति दिवस, ब्रह्माबाबा के 51वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए डॉ.के. श्रीवास्तव, एम.डी., सुधा डेयरी। मंचासीन हैं बायें से डॉ. कनुप्रिया, डॉ. अमृता, ब्र.कु. सविता, डॉ. डॉ.के. मिश्रा, डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. तिवारी तथा ब्र.कु. कृष्ण।



**डाकपत्थर-चकराता(उत्तराखण्ड)।** ब्रह्माकुमारीज पाठशाला का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. आरती, ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. सविता तथा अन्य।



**छपरा-बिहार।** आई.टी.बी.पी. कैम्प में आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में कमाण्डेंट तथा जवानों के साथ मोटिवेशनल स्पिकर ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. अनामिका, ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. डॉ. दिनेश तथा ब्र.कु. रविन्द्र।



**मुज़फ़्फ़रपुर-उ.प्र.।** नव वर्ष के अवसर पर एस.एस.पी. जयंत कांत जो को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. पद्मिनी, ब्र.कु. सीता तथा ब्र.कु. अर्चना।





# कथा सरिता



## जिंदगी का सफर... ये कैसा सफर

एक प्रोफेसर अपनी क्लास में कहानी सुना रहे थे, जोकि इस प्रकार है -

एक बार समुद्र के बीच में एक बड़े जहाज पर बड़ी दुर्घटना हो गयी। कप्तान ने शिप खाली करने का आदेश दिया। जहाज पर एक युवा दम्पति थे। जब लाइफबोट पर चढ़ने का उनका नम्बर आया तो देखा गया नाव पर केवल एक व्यक्ति के लिए ही जगह है। इस मौके पर आदमी ने औरत को धक्का दिया

अकबर बादशाह दरबार लगा कर बैठे थे। तभी राघव और केशव नाम के दो व्यक्ति अपने घर के पास स्थित आम के पेड़ का मामला लेकर आए। दोनों व्यक्तियों का कहना था कि वे ही आम के पेड़ के असली मालिक हैं चूंकि आम का पेड़ फलों से लदा हुआ होता है, इसलिए दोनों में से कोई उस पर से अपना दावा नहीं हटाना चाहता। मामले की सच्चाई जानने के लिए अकबर राघव और केशव के आस-पास रहने वाले लोगों के बयान सुनते हैं। पर कोई फायदा नहीं हो पाता है। सभी लोग कहते हैं कि दोनों ही पेड़ को पानी देते थे। और दोनों की पेड़ के आस-पास कई बार देखे जाते थे। पेड़ की निगरानी करने वाले चौकीदार के बयान से भी साफ नहीं हुआ कि पेड़ का असली मालिक राघव है कि केशव है! क्योंकि राघव और केशव दोनों ही पेड़ की रखवाली करने के लिए चौकीदार को पैसे देते थे।

अंत में अकबर थक-हारकर अपने चतुर सलाहकार मंत्री बीरबल की सहायता लेते हैं। बीरबल तुरंत ही मामले की जड़ पकड़ लेते हैं। पर उन्हें सबूत के साथ मामला साबित करना होता है कि कौन-सा पक्ष सही है और कौन-सा झूठ। इसलिए वह एक नाटक रचते हैं। बीरबल आम के पेड़ की चौकीदारी करने वाले चौकीदार को एक रात अपने पास रोक लेते हैं। उसके बाद बीरबल

एक बार अवंतिपुर में साधु कोटिकर्ण आए। उन दिनों उनके नाम की धूम थी। उनका सत्संग पाने दूर-दूर से लोग आते थे। उस नगर में रहने वाली कलावती भी सत्संग में जाती थी। कलावती के पास अपार संपत्ति थी। उसके रात्रि सत्संग की बात जब नगर के चोरों को मालूम हुई तो उन्होंने उसके घर संधे लगाने की योजना बनाई। एक रात जब कलावती सत्संग में चली गई, तब चोर उसके घर आए। घर पर दासी अकेली थी।

जब दासी को पता चला कि चोर संधे लगा रहे हैं तो वह डरकर वहाँ से भागी और उधर चल दी जहाँ कलावती सत्संग में बैठी थी। कलावती तन्मय होकर कोटिकर्ण की अमृतवाणी सुन रही थी। दासी ने उसे संकेत से बुलाया, किंतु कलावती ने ध्यान नहीं दिया। इस बीच चोरों का सरदार दासी का पीछा करता हुआ वहाँ आ पहुँचा। तब डरकर दासी कलावती के पास जाकर बोली - स्वामिन चलिए घर में चोर घुस

और नाव पर कूद गया। डूबते हुए जहाज पर खड़ी औरत ने जाते हुए अपने पति से चिल्लाकर एक वाक्य कहा... अब प्रोफेसर ने रुककर स्टूडेंट्स से पूछा - तुम लोगों को क्या लगता है, उस स्त्री ने अपने पति से क्या कहा होगा? ज़्यादातर विद्यार्थी फौरन चिल्लाये - स्त्री ने कहा - मैं तुमसे नफरत करती हूँ। प्रोफेसर ने देखा एक स्टूडेंट एकदम शांत बैठा हुआ था, प्रोफेसर ने उससे पूछा कि तुम बताओ तुम्हें क्या लगता है? वो लड़का बोला - मुझे लगता है, औरत ने कहा होगा - हमारे बच्चे का ख्याल रखना। प्रोफेसर को आश्चर्य हुआ, उन्होंने लड़के से पूछा - क्या तुमने यह कहानी पहले सुन रखी थी? लड़का बोला - जी नहीं, लेकिन यही बात बीमारी से मरती हुई मेरी माँ ने मेरे पिता से कही थी। प्रोफेसर ने दुखपूर्वक कहा - तुम्हारा उत्तर सही है! प्रोफेसर ने कहानी आगे बढ़ाई - जहाज डूब गया, स्त्री मर गई, पति किनारे पहुँचा और उसने अपना बाकी जीवन अपनी एकमात्र पुत्री के समुचित लालन-पालन में

उसी रात को अपने दो भरोसेमंद व्यक्तियों को अलग-अलग राघव और केशव के घर झूठे समाचार के साथ भेज देते हैं। और समाचार देने के बाद छुप कर घर में होने वाली बातचीत सुनने का निर्देश देते हैं। केशव के घर पहुँचा व्यक्ति बताता है कि आम के पेड़ के पास कुछ अज्ञात व्यक्ति पके हुए आम चुराने की फिराक में हैं। आप



जाकर देख लीजिए। यह खबर देते वक्त केशव घर पर नहीं होता है, पर केशव के घर आते ही उसकी पत्नी यह खबर केशव को सुनाती है। केशव बोलता है, हाँ-हाँ सुन लिया, अब खाना लगा। जैसे भी बादशाह के दरबार में अभी फैसला होना बाकी है। पता नहीं हमें मिलेगा कि नहीं। और खाली पेट चोरों से लड़ने की ताकत कहाँ से आएगी, जैसे भी चोरों के पास तो आजकल हथियार भी होते हैं। आदेश अनुसार झूठा समाचार पहुँचाने वाला व्यक्ति केशव की

आए हैं। कलावती ने कहा, तू चुपचाप सत्संग सुन। धन तो फिर मिल जाएगा किंतु इतना अच्छा सत्संग कहाँ मिलेगा। कलावती का जवाब सुनकर चोरों का सरदार स्तब्ध रह गया और उसने भी पूरा सत्संग सुना। सत्संग समाप्ति पर वह कलावती के चरणों में गिर पड़ा और बोला, आज तुमने मेरी आंखों से अज्ञान का पर्दा उठा दिया। अब मैं कभी

## आत्मा का संतोष

चोरी नहीं करूंगा। तब तक उसके साथी चोर भी वहाँ आ पहुँचे। उन्होंने कहा, हमें कितना धन मिल रहा था और तुम यहाँ आ बैठे। तब वह बोला, अब तक झूठे सुख से संतोष पाया, किंतु आज सच्चा सुख मिला है। तुम भी मेरे साथ सत्संग

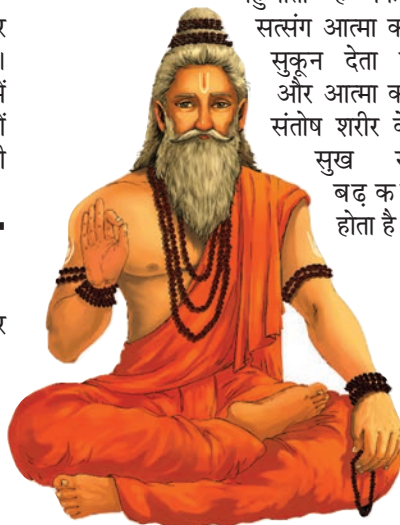
लगा दिया। कई सालों बाद जब वो व्यक्ति मर गया तो एक दिन सफाई करते हुए उसकी लड़की को अपने पिता की एक डायरी मिली। डायरी से उसे पता चला कि जिस समय उसके माता-पिता उस जहाज पर सफर कर रहे थे तो उसकी माँ एक जानलेवा बीमारी से ग्रस्त थीं और उनके जीवन के कुछ दिन ही शेष थे। ऐसे कठिन मौके पर उसके पिता ने एक कड़ा निर्णय लिया और लाइफबोट पर कूद गया। उसके पिता ने डायरी में लिखा था कि तुम्हारे बिना मेरे जीवन का कोई मतलब नहीं, मैं तो तुम्हारे साथ ही समंदर में समा जाना चाहता था। लेकिन अपनी संतान का ख्याल आने पर मुझे तुमको अकेले छोड़कर जाना पड़ा। जब प्रोफेसर ने कहानी समाप्त की तो पूरी क्लास में शांति थी। इस संसार में कई सही-गलत बातें हैं लेकिन उसके अतिरिक्त भी कई जटिलताएँ हैं, जिन्हें समझना आसान नहीं। इसीलिए ऊपरी सतह से देखकर बिना गहराई को जाने-समझे हर परिस्थिति का एकदम सही आकलन नहीं किया जा सकता।

यह बात सुनकर बीरबल को बता देता है। राघव के घर पहुँचा व्यक्ति बताता है, आपके आम के पेड़ के पास कुछ अज्ञात व्यक्ति पके हुए आम चुराने की फिराक में हैं। आप जाकर देख लीजिएगा। यह खबर देते वक्त राघव भी अपने घर पर नहीं होता है, पर राघव के घर आते ही उसकी पत्नी यह खबर राघव को सुनाती है।

राघव आव देखता है ना ताव, फौरन लाठी उठाता है और पेड़ की ओर भागता है। उसकी पत्नी आवाज़ लगाती है, अरे खाना तो खा लो फिर जाना, राघव जवाब देता है कि खाना भागा नहीं जाएगा पर हमारे आम के पेड़ से आम चोरी हो गए तो वह वापस नहीं आएंगे, इतना बोलकर राघव दौड़ता हुआ पेड़ के पास चला जाता है।

आदेशानुसार झूठा समाचार पहुँचाने वाला व्यक्ति बीरबल को सारी बात बता देता है। दूसरे दिन अकबर के दरबार में राघव और केशव को बुलाया जाता है। और बीरबल रात को किए हुए परीक्षण का वृत्त बादशाह अकबर को सुना देते हैं, जिसमें भेजे गए दोनों व्यक्ति गवाही देते हैं। अकबर राघव को आम के पेड़ का मालिक घोषित करते हैं। और केशव को पेड़ पर झूठा दावा करने के लिए कड़ा दंड देते हैं। तथा मामले को बुद्धि पूर्वक, चतुराई से सुलझाने के लिए बीरबल की प्रशंसा करते हैं।

सुनो। सार यह है कि भौतिक संपदा शरीर को सुख पहुंचाती है किंतु सत्संग आत्मा को सुकून देता है और आत्मा का संतोष शरीर के सुख से बढ़ कर होता है।



**ओ. आर. सी. - गुरुग्राम।** देश की सुरक्षा सेवाओं से जुड़े वरिष्ठ अधिकारियों के लिए आयोजित त्रिदिवसीय सेमिनार में दीप प्रज्वलित करते हुए राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के महानिदेशक रामफल पवार, रेलवे सुरक्षा बल के अतिरिक्त महानिदेशक पी.के. अग्रवाल, ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन, ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी, संस्थान के सुरक्षा प्रभाग की उपाध्यक्ष ब्र.कु. शुक्ला दीदी, प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. अशोक गावा, भारतीय नौ सेना के कमाण्डर ब्र.कु. शिव सिंह, रिटायर्ड कर्नल ब्र.कु. बी.सी. सती तथा सुरक्षा सेवाओं से जुड़े गणमान्य लोग।



**खोरधा-ओडिशा।** नये वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम के उद्घाटन परचात ईश्वरीय स्मृति में विधायक ज्योतिरिन्द्र नाथ मित्र, ब्र.कु. सुलोचना, ब्र.कु. मोहन, ब्र.कु. अनुधा तथा अन्य।



**दिल्ली-किंग्सवे कैम्प।** क्रिसमस डे पर आयोजित 'सर्व धर्म सम्मेलन' के दौरान मंच पर उपस्थित हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. साधना, रेव. डॉ. अनिल जोशफ थोमस कॉटो, मेट्रोपालिटन आर्चबिशप, आर्चडायसिस, दिल्ली, श्री गोस्वामी सुशाल जी महाराज, नेशनल कन्वेंर, भारतीय सर्वधर्म संसद, फादर क्रिस्टोफर जी.पी., रोजरी चर्च, फादर विसेंट डी.सॉजा, प्रिन्सीपल, रोजरी स्कूल तथा अन्य गणमान्य लोग।



**धीलवाड़ा-राज.** स्वामी विवेकानंद जयंती, राष्ट्रीय युवा दिवस पर जिले के कॉलेजों के विद्यार्थियों के लिए 'डिजाइन थोर डिस्टिन्' विषय पर आयोजित कार्यशाला का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. इन्द्रा, डॉ. मीनू, जी.एस.टी. कमिश्नर डॉ. अशोक, प्राध्यापक प्रो. अमोलक गायल तथा ब्र.कु. तरुणा।



**कूचबेहर-प.बंगाल।** बड़े दिन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रामनाथ, मा.आबू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सम्पा, डॉ. अनिबन सरकार, महिला कॉलेज की प्रिन्सीपल डॉ. सती सिंह तथा अन्य।



**दिल्ली-डेरावल नगर।** महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य एवं योगदानों के लिए भारत विकास परिषद् द्वारा अवॉर्ड प्राप्त करते हुए ब्र.कु. लता।



अब हम लौकिक और अलौकिक के इस अंतर को देखने की कोशिश करते हैं। माना कि हमें जीवन में पढ़ना जरूरी है, कमाई करना जरूरी है, घर का पालन-पोषण जरूरी है, सबका ध्यान रखना जरूरी है। लेकिन इस लौकिक जीवन में हम ये सब कुछ करके कभी भी खुशी या संतुष्टि महसूस कर पा रहे हैं? नहीं ना! कारण सिर्फ छोटा-सा है कि या तो इसको समाज का ताना देकर या फिर जीवन मिला है तो उसे बोझ समझकर या हमें जीवन में यह सबकुछ झेलना ही पड़ता है ये समझकर हम इस लौकिक जीवन को जी रहे हैं। अगर किसी को आप कहो कि आप अगर थोड़ा मन को शांत करके ये सब कार्य करेंगे तो आपके जीवन में खुशहाली आ जायेगी और काम भी बहुत अच्छा होगा। तो तुरंत ही उनका जवाब आता है कि अरे भाई! जीवन में ज़िम्मेदारियां बहुत हैं, यही एक काम थोड़े ही है, आप खाली हैं, आप करो, शांति बनाओ। ये दुनिया में एक भ्रान्ति की तरह फैला हुआ है कि अलौकिक होना समाज से कटने जैसा है। उनका एक अलग दायरा होता है। वो किसी के यहाँ आते-जाते नहीं हैं, सबकुछ एबनॉर्मल करते हैं। अब आप बताओ कि जो एक व्यक्ति आध्यात्मिक है, उसे ये समझ है कि मुझे कैसा सोचना है, किसी के साथ कैसा व्यवहार करना

है, किसी के साथ कैसा रहना है, किसके साथ बैठना है, किसके साथ नहीं बैठना है, क्या सुनना है, क्या नहीं सुनना है। ये तो एक बच्चे को भी स्कूल में सिखाया जाता है, लेकिन चूंकि वो बच्चा उस समय छोटा होता है इसलिए ये

किसी में विशेषता ही देखेंगे, कभी किसी के अवगुण आदि का चिंतन आपके अंदर नहीं आयेगा। आप हर समय विशेषताओं और गुणों के आधार से जब जीवन जीयेंगे तो यह जीवन ही पवित्रता

आपको करना है, बस काम को करके भूल जाना है। अगर वहां किसी व्यक्ति या स्थान का नाम नहीं होगा तो आपकी खुशी बढ़ जाएगी। तो खुशी का आधार पवित्र मन से किया गया कार्य है। सोच और संकल्प से ही सुख है और दुनिया में चाहे ऑफिस हो

रूहानियत के साथ नहीं जोड़ा था, तब तक जीवन में खुशी नहीं थी। बस एक मशीन की तरह काम करना और काम करके, थक कर सो जाना। फिर उठकर दूसरे के ऊपर रोब दिखाना कि मैं ही यह क्यों करूँ, मेरा यह काम थोड़े ही है आदि-आदि चलता रहता है। आज स्थिति यह है कि हम अपना काम उठकर टाइम से जो मेरी ज़िम्मेवारी है उसको करते जाते हैं, तो उसका प्रभाव इतना है कि सामने वाला या जो भी घर में रहने वाले लोग हैं, वो उसे देखते हैं, अपने आप ही रियलाइज़ करते हैं। क्योंकि कहना माना इच्छा। और कोई भी इच्छा गुस्से को, नफरत को या ईर्ष्या को जन्म देती है। इसलिए अगर कोई स्वइच्छा से कर्म करे तो उस कर्म में बरकत है, लेकिन किसी कर्म को अगर दबाव से कराया जाये तो उस कर्म का न कोई सुख होगा और न ही जिस व्यक्ति ने वो कर्म किया उसे सुख मिलेगा। सब व्यर्थ में जाता है। कहने का भाव सिर्फ इतना है कि जीवन है, लेकिन जीवन को नम्बर वन बनाना है तो हमें बस अलौकिकता के साथ इसे एन्जॉय करना है। इसलिए हे मानव! इस अलौकिकता भरे जीवन को अपनाओ और खुश हो जाओ।



डॉ. क. अनुज, दिल्ली

# अलौकिकता में जीवन का मर्म

हम सभी लौकिक जीवन इतने दिनों से जीते

**आ रहे हैं, लेकिन इस लौकिक जीवन का कुछ सार दिखाई नहीं देता। हर समय कोई न कोई कमी नज़र आती है। जीवन है, लेकिन नहीं जैसा है! कारण सिर्फ इतना है कि जो एक स्थिर अवस्था होनी चाहिए लौकिक जीवन में, वो कहीं गुम है। इसके साथ अगर कोई एक ऐसी अलौकिक कड़ी जुड़ जाये तो जीवन स्थिर हो जाये। इस अलौकिकता में ही स्थिरता है और यही जीवन का सार या मर्म है।**

बातें केवल व्यवहारिक स्तर पर उसे समझ में आती हैं, लेकिन उसका हमारे जीवन में क्या प्रभाव पड़ता है ये जब हम बड़े होते हैं तो समझ में आता है। इसलिए आध्यात्मिकता माना हर बात की गहरी समझ। अब ये समझ ऐसे तो नहीं आ जायेगी ना, क्योंकि लौकिक सम्बंधी जो आपके साथ रहते हैं वो कभी भी न इन बातों को करते हैं और न ही समझते हैं। लेकिन जब आप समझदार बन जायेंगे या आध्यात्मिक हो जायेंगे तो आपको हर कोई बहुत अच्छा लगेगा। किसी के लिए समय न व्यर्थ आप गंवायेंगे, न ही उसका समय लेंगे। हर

का जीवन माना जाता है, जिसमें एक भी अपवित्र विचार नहीं हैं। अपवित्रता का विचार आते ही मन अशांत हो जाता है और अशांत मन से किया गया कर्म भी तुलनात्मक रूप से आपको दुःखी ही करेगा। क्योंकि हम किसी को स्वीकार ही नहीं कर पायेंगे। और यह स्वीकार न कर पाना ही हमें दुःख देता है। अलौकिकता या दिव्यता हमें यह सिखाती है कि हम अपना काम परमात्मा की याद में आत्मिक स्थिति में माना समझ के आधार से करें कि ये मुझे करना है, ना कि वहां किसी का नाम लेकर कि ये उनको करना चाहिए, तभी मैं करूंगा।

या घर हो, हर जगह लोग कार्य करते हुए अपने कार्य पर ध्यान न देते हुए यह कहते हैं कि आप देखो ना कि मैं इतने दिन से यह कार्य कर रहा हूँ या कर रही हूँ, लेकिन इनका तो देखो, ये इसी काम को इतने दिन से लटकते हुए हैं। ऐसी भावना से किया गया कर्म क्या सुख देगा! ना आप कार्य का सुख ले पा रहे हैं और ना अपना। अलौकिकता आत्मिकता को विकसित करती है, हमारा खुद से प्यार, खुद का सम्मान बढ़ाती है। जीवन का यही सार है। हम सभी अपने अनुभव से आपको यह बता रहे हैं कि जब तक हमने अपने आप को

**उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें**

**प्रश्न : मेरी आँखें बचपन से ही खराब हैं और बहुत ज्यादा दर्द रहता है। -12 और -14 नम्बर है दोनों में। क्या इसमें मेडिटेशन की प्रैक्टिस द्वारा कुछ सुधार की सम्भावना है ?**

**उत्तर :** आँखें नहीं तो जहान नहीं। कभी आँखें दर्द भी करने लगेंगी। खुजली भी होने लगेंगी। पहले तो मैं एक स्थूल सी चीज़ बताऊं जो आयुर्वेदिक डॉक्टर विशेष रूप से, जो भारत की एक प्राचीन पद्धति है। इससे भी आँखों में काफी फायदा होता है। परन्तु आपकी आँखें काफी कमज़ोर हैं। आपको छः मास करना पड़े तो भी अच्छा है। सवेरे जैसे ही आँख खुले मुंह धोये बिना लार जो होती है ना उसको बासी लार कहते हैं, वो अंगुली पर लगाएं और उसे सुरमे की तरह लगा लें। और फिर दूसरी अंगुली पर लगाएं और दूसरी आँख में लगा लें। आपकी आँखें बहुत जलेंगी और दस मिनट तो खुलेंगी भी नहीं। आप परेशान न होना। ये लाल भी हो सकती है। लेकिन ये 15 मिनट आँखें बंद करके बैठे रहें। तो वो जो लार है ये वो बहुत बड़ी मेडिसिन है।

दूसरा है स्पिरिचुअल प्रैक्टिस इन चीज़ों की हम करें और आपने योग सीखा हो तो आधा घंटा रोज अपनी आँखों के लिए खास स्वयं को योगदान दें। और एक विज्ञान बनाएं। छः मास तक आपको करना है। विज्ञान बनाएं कि मैं बिना चश्मे के सबकुछ पढ़ रहा हूँ। दूर-दूर तक का देख रहा हूँ। ये विज्ञान सोने से पहले और उठते ही बनाएं। तो इस विज्ञान का इफेक्ट भी बहुत अच्छा होगा। तीसरी चीज़ है ब्रेन को और आँखों को एनर्जी देनी है। एक अच्छे व्यक्ति को भी रोज ब्रेन को 5 मिनट एनर्जी देनी चाहिए। हर मनुष्य थकान फील करता है तो एनर्जी देना जरूरी है। दोनों हथेलियों को मलते हुए मैं मास्टर सर्वशक्तिकान हूँ, तीर बार याद करें। और फिर एक मिनट के लिए अपने दोनों हाथों को अपने सिर पर रखें। आँखें बंद कर लें बिल्कुल पीसफुली। ऐसा 10 बार ये करेंगे। फिर अपनी आँखों को एनर्जी देनी है। इसके लिए दूसरा संकल्प करेंगे हाथ मलकर मैं परमपवित्र आत्मा हूँ, तीन बार करें। और फिर

थोड़ा-सा मोड़कर आँखों पर रखेंगे। और फिर फील करेंगे कि हाथों से ये प्योर एनर्जी आँखों को जा रही है। तो इससे जो नर्वस हैं, ब्रेन और आँखों को जोड़ रही हैं वो स्ट्रॉन्ग होंगी। और आपकी ये समस्या दूर हो जायेगी।

**प्रश्न : मेरा नाम अमन है और मैं पिछले तीन साल से ज्ञान में चल रहा हूँ। मेरे जीवन का लक्ष्य है कि मैं जज बनूँ। मैंने सुना है कि अवचेतन मन से हम सभी तरह के काम कर सकते हैं। क्या अवचेतन मन से मैं अपना लक्ष्य प्राप्त कर सकता हूँ? अगर हाँ तो कैसे? कृपया मार्गदर्शन करें।**

**उत्तर :** ये सभी युवकों के लिए है जो ये सब बनना चाहते हैं। एक तो अपना लक्ष्य बहुत क्लियर हो, जिसको विज्ञान कहते हैं। बहुत क्लियर होना चाहिए। एक ही हो तो बहुत अच्छा होगा। ये नहीं कि आज जज बनने की इच्छा है तो कल सोचे कि मैं तो प्रोफेसर बनूँ। फिर सोचें कि नहीं मुझे तो ये काम कर लेना चाहिए। फलाने लोगों का ज़्यादा मान है। वो ज़्यादा पैसा कमा रहे हैं। एक लक्ष्य होना चाहिए। और विज्ञान भी वही बनाएं। सुबह उठते ही कि मैं जज की कुर्सी पर बैठा हूँ। वही ड्रेस

पहनी है। लोग खड़े हैं और मैं सुन रहा हूँ सबकी बात। मैं जज हूँ अब। एक ये प्रैक्टिस करनी है। विज्ञान बहुत महत्वपूर्ण है। बाकी अब ये अपनी पढ़ाई पर अच्छा ध्यान दें। एक जज के लिए परफेक्ट निर्णय शक्ति का होना परमआवश्यक है। साथ में वो अपनी इनर विज़डम को बहुत बढ़ाता चले। आपको आधा घंटा सुबह और आधा घंटा शाम को राजयोग मेडिटेशन करना चाहिए। सवेरे उठते ही ये प्रैक्टिस करनी चाहिए कि 1. मैं बहुत बुद्धिमान हूँ। 2. मैं मास्टर सर्वशक्तिकान हूँ। 3. मेरे पास डिवाइन विज़डम है। 4. मेरी निर्णय शक्ति परफेक्ट है। ये चार चीज़ें उसके साथ रोज अच्छी तरह सवेरे उठकर 5-5 बार करें और एन्जॉय करें उस टाइम को। और आपके अन्दर ये नशा होना चाहिए कि मुझे जज बनना है, मुझे ठीक फैसले देने हैं। मुझे

अन्याय के विरुद्ध जाना है। और मैं ऐसे अच्छे-अच्छे काम करूंगा।

**प्रश्न : मैं यज्ञ में अपना जीवन समर्पित करना चाहती हूँ। इसका प्रोसीजर क्या है?**

**उत्तर :** आप अपना पवित्र जीवन जीना चाहती हैं मैं इस बात की आपको खुशी और बधाई देना चाहता हूँ। ऐसी लड़कियां हमारे देश के लिए गर्व हैं। और यही आगे चलकर महान विदूषी बनकर, शेरनी शक्तियां बनकर भारत को महान बनाने में अहम भूमिका निभायेंगी। मैं सभी को बता देना चाहता हूँ कि ये समर्पणता भगवान पर समर्पणता है। ये रूद्र गीता ज्ञान रचा है। ये प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के नाम से जाना जाता है। ये भगवान के द्वारा रचा हुआ विशाल यज्ञ है। इसमें हम जैसे बहुत सारे भाई, बहुत सारी बहनें अपने जीवन को समर्पित कर चुके हैं। जो पवित्रता का व्रत ले चुके हैं। हमारे यहाँ हर साल टीचर ट्रेनिंग होती है। ये कन्याओं की ट्रेनिंग होती है। इसमें आप शामिल हों। यहाँ सबकी योग्यताओं और संस्कारों को देखकर सेलेक्ट किया जाता है। और फिर वे इस ईश्वरीय सेवाओं में लग जाती हैं। बस शुरुआत इसी तरह से करनी है। जो अपना जीवन परमात्मा पर समर्पित करना चाहती हैं, उस पर तो भगवान कुर्बान रहता है। आप अपने नज़दीकी सेवाकेन्द्र पर जायें और टीचर बहनों से मिलें। उनसे बात करें तब ये सारा प्रोसीजर होगा।

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**

hathway, SITI, DEN, D2CABLE, GTPL, FASTWAY, UCN, JioTV, TATA Sky, 1065, airtel digital TV, 678, videocon, 497, dishtv, 1087





- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

# मन पर आक्रमण करने वाले आतंकवादी

**जो मनुष्य किसी दूसरे मनुष्य पर आक्रमण करता है, उसके तन को चोट पहुंचाता है या घाव लगाता है, वह तो अपराधी, आक्रमणकारी या आतंकवादी कहलाता ही है। परंतु आप उसके विषय में क्या कहेंगे, जो किसी मनुष्य के मन को चोट पहुंचाता है? यदि कोई किसी दूसरे का गला घोटता है, उसकी छाती में छुरा घोंपता है या उसे गोली द्वारा मार देता है अथवा मारने का यत्न या साजिश करता है, तो उसे उस जन्म में अपराध के लिए दण्ड सहिता के अंतर्गत कड़ा दण्ड दिया जाता है। परन्तु जो व्यक्ति मुख द्वारा ऐसे वचन बोलता है कि दूसरे को उन वचनों से गोली लगने से भी ज्यादा पीड़ा होती है, और मरने जैसा अनुभव करता है तो उसके कर्म को आप किस श्रेणी या किस तरह का मानेंगे?**

## एक अन्य प्रकार के आतंकवादी

हम देखते हैं कि आज बहुत लोग ऐसा ही निकृष्ट व्यवहार करते हैं। वे दूसरों का जीना ही मुश्किल कर देते हैं। वे उसकी आवाज ही नहीं निकलने देना चाहते। वे दुर्व्यवहार और दुराचार से दूसरों के मन पर आक्रमण करते ही रहते हैं। "न दुख दो, न दुख लो", इस ईश्वर आज्ञा का वे बार-बार उल्लंघन करते ही रहते हैं। वे फूल या फल बनने की बजाय कांटे बनकर जीवन व्यतीत करते हैं। ऐसे ही लोग हैं जिन्होंने भगवान के बगीचे को कांटों का जंगल बना रखा है। उनके सम्पर्क में आने वाले, उनके साथ काम करने वाले, या उनके साथ वास्ता रखने वाले लोग उनसे सदा भयभीत हुए रहते हैं। उन्हें ये डर लगा ही रहता

है कि न जाने ये व्यक्ति कब हमारे मन पर आक्रमण करेगा, हमारे मन को डेस पहुंचायेगा, हमसे वैर-विरोध करके बदला लेगा, अतः ऐसे लोगों को भी आतंकवादी ही कहेंगे। जो मनुष्य के नाते को भूलकर अपने स्वार्थ की सिद्धि के लिए दूसरों को डरा-धमका कर, रोब जमा कर, हल्ला-गुल्ला करके व्यवहार करते हैं। भले ही वे तन पर आक्रमण नहीं करते, परन्तु मन पर तो करते ही हैं। अपना नाम और अपने पास धन-धाम को आधार बनाकर दूसरों से घटिया व्यवहार तो करते ही हैं। बदनाम करने में, निकाल देने में, या निकृष्ट व्यक्ति के साथ जैसे कोई अज्ञानी व्यवहार करता है, वैसा व्यवहार करने की धमकी तो वे दिया ही करते हैं। वे भी तो ऐसे ही आतंकित किये रहते हैं कि व्यक्ति सुख की नींद नहीं सो पाता है, बल्कि सोये हुए भी भयभीत होता है। इस तरह के लोग भी अपनी ही प्रकार के आतंकवादी, उग्रवादी या हिंसावादी हैं।

जब यह संसार ऐसे कांटों जैसे लोगों से भरकर कांटों का जाल बन जाता है, तब भगवान ऐसे टाइम पर फिर से फूलों का बगीचा बनाते हैं। वे अपनी जादूगरी से ऐसे कांटों को कोमल एवं सुगन्धित फूल अथवा सुमधुर फूल बनाते हैं। ईश्वरीय ज्ञान व सहज राजयोग में वो आध्यात्मिक शक्ति है कि व्यक्ति दूसरों को दुख देने की बजाय सुख देने लगता है, और स्वयं भी दुखी होने के बजाय सुखी होता है। वह दुखदेव से बदलकर सुखदेव बनता है। इसलिए ही कहा जाता है - ज्ञान-योग से जग में है आनन्द निराला, योगी ही पीता है अमृत से भरा प्याला।

## दूसरे प्रकार के आतंकवादी

परन्तु योगी बनते-बनते भी मनुष्य गिरगिट की तरह कई रंग बदलता है। मनुष्य की अपनी ही वृत्तियां उसके योगी बनने में बाधा डालती है। उसके देह-अभिमान का संस्कार कभी उसे "काम" का और कभी "क्रोध" का कांटा बना देता है। उसका स्वार्थ ही उसके विचार संकुचित बनाकर मन-मुटाव पैदा कर देता है। उसका लोभ दफ्तर या दुकानदारी से निकल कर अब नाम, मान, शान और आश्रम, अनुचर पद, पैसे इत्यादि बटोरने का रूप ले

लेता है। उसमें "काम" वासना या देहभोग से निकलकर इच्छाओं के वृक्ष का रूप धारण कर लेता है। उसका मोह दैहिक सम्बन्धियों से हटकर अब नये सम्बन्धियों के रूप में रूपांतरित हो जाता है। उसका अहंकार अब उस द्वारा बनाये आश्रमों और अनुचरों की संख्या पर इतराता है और अभिमान का नया रूप ले लेता है। इस प्रकार वह भोग-विलास, मान-अभिमान की वृत्ति इत्यादि से मुक्त होकर निर्विकारी जीवन जीने के बजाए फिर नये रूप में विकारी बन जाता है। उसके बुरे संस्कार जाने की बजाए नये रूप की बीमारी हो जाती है।

## परेशान व्यक्ति द्वारा दूसरों को भी परेशानी

परन्तु आज के संसार का चित्र ऐसा ही है कि हर व्यक्ति किसी न किसी से मानसिक रूप से आतंकित उसकी उग्रता या उग्रवादिता से पीड़ित है। या उसकी हिंसा प्रवृत्ति एवं स्वार्थ भावना से कष्ट भोग रहा है। ईश्वरीय ज्ञान और योग ही ऐसे साधन हैं जो मनुष्य को इस दलदल से बाहर निकाल सकते हैं। यदि उनके द्वारा बाहर निकलने की बजाय कोई नये रूप से या कोई नई खिंचावानी में तना रहता है तो वो भी सचमुच दुर्भाग्यशाली है।

## हमें चाहिए कि हम उग्रता का सूक्ष्म रूप भी छोड़ें

यदि कोई हमें आतंकवादी अथवा उग्रवादी मानने या कहने लगे तो हमें कितना बुरा लगेगा! इसकी बजाय कोई हमें सज्जन, सुशील अथवा सौम्य माने तो कितना अच्छा लगेगा! इसका भाव तो ये ही हुआ कि हम उग्रता और आतंक को, गुटबाजी और हिंसा को, मन की कोमलता तथा निर्मलता को अच्छा मानते हैं। तब क्यों ना हम सदा के लिए झगड़े, रगड़े, डांट-झपट, आतंक और सितम को समाप्त कर दें और देवतुल्य या दैवी स्वभाव के बनें। हमारा अपना जीवन ही ऐसा निर्मल, मधुर, शांत, शीतल होना चाहिए कि हमारे कार्य व्यवहार में आने वाले व्यक्तियों को घृणा या कटुता की दुर्गन्ध ना आये।



**खमाणो-लुधियाना।** ढोढरी वाले बाबा रणजीत सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. नीलिमा व अन्य।



**जलालाबाद-पंजाब।** इंटरनेशनल कॉलेज, जलालाबाद में 'मूल्य आधारित शिक्षा' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात् प्रिन्सिपल सुरेन्द्र कौर को ज्ञानामृत एवं ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सरमिष्ठा।



**वांदा-उ.प्र.।** जिला स्तरीय त्रिदिवसीय 'विराट किसान मेला' में शाश्वत योगिक खेती के बारे में बताते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं ब्र.कु. शालिनी, जिला कृषि अधिकारी डॉ. प्रमोद कुमार तथा कृषि वैज्ञानिक डॉ. श्याम कुमार।



**कोरापुट-ओडिशा।** आध्यात्मिक सशक्तिकरण दिवस पर कार्यक्रम के दौरान गणमान्य अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वर्णा।



**नीताल-उत्तराखण्ड।** ब्रह्माकुमारीज के 'मेरा उत्तराखण्ड-व्यसनमुक्त उत्तराखण्ड अभियान' के अंतर्गत युनिवर्सिटी एकेडमी में कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. हीमा, ब्र.कु. रमा तथा स्टाफ।



**भद्रक-ओडिशा।** 'हेल्थ अवेयरनेस प्रोग्राम' के दौरान अतिथियों के साथ डॉ. जमिला, मा. आबू तथा ब्र.कु. बहन व भाई।



**शांतिवन।** स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत पंडित दीनदयाल उपाध्याय की स्मृति में ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन परिसर में आर. वी.एम. मशॉन स्थापित की गई। जिसमें अनुपयोगी प्लास्टिक को बोटल को क्रश करके उसे उपयोग में लाया जा सकेगा। मशॉन के उद्घाटन कार्यक्रम में शरीक हुए दीनदयाल उपाध्याय स्मृति मंच की संस्थापक मधु शर्मा, आबू रोड नगरपालिका अध्यक्ष सुरेश सिंदल, पं दीनदयाल स्मृति मंच के अध्यक्ष डॉ. विनोद शुक्ला, शांतिवन कार्यक्रम प्रबंधिका ब्र.कु. मुन्नी दीदी, ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. करुणा, ज्ञानसरोवर निदेशिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. भाई बहनें।



**सादाबाद-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज के शिव शक्ति भवन सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में ज़रूरतमंद लोगों को कम्बल वितरित करते हुए एस.डी.एम. राम मिश्र, तहसीलदार टी.पी. सिंह, नायब अजय कुमार संतोषी तथा ब्र.कु. भावना।



**पटानकोट-पंजाब।** शाश्वत योगिक खेती से उत्पादित विभिन्न आकार के कद्दू के साथ ब्र.कु. प्रताप, ब्र.कु. गीतांजली, ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. सत्या, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका।





## ‘मेरा देश मेरी शान’ पर्यटन अभियान का शहर में भव्य स्वागत

**भरतपुर-राज.** ब्रह्माकुमारीज के ‘मेरा देश मेरी शान’ पर्यटन अभियान ‘मैसूर से मथुरा’ के सारस चौराहे पर पहुंचने पर सहायक पर्यटन अधिकारी विशाल माथुर, यातायात पुलिस अधिकारी धारा सिंह, अंतर्राष्ट्रीय वैश्य फेडरेशन के उपाध्यक्ष अनुराग गर्ग तथा ब्र.कु. भाई



बहनों ने अभियान का स्वागत किया तथा हरी झंडी दिखाकर भरतपुर शहर में यात्रा निकालने के लिए रवाना किया। अभियान के भरतपुर पहुंचने पर स्थानीय लक्ष्मी विलास पैलेस हेरीटेज होटल में आयोजित ‘सर्विस विद् ए स्माइल’

है। ‘प्रसन्नता के साथ सेवा’ से बढ़कर कोई मूल्यवान चीज नहीं है। मुस्कराहट के साथ शुभभावना एवं शुभकामना भी हमारे मन-वचन-कर्म में हो। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कविता ने अभियान का हार्दिक स्वागत करते हुए कहा कि पर्यटन हमें परिवर्तन करना सिखाता है। आध्यात्मिक चिंतन एवं सकारात्मक सोच हमें परिवर्तित करते हैं। हम प्रकाशवान हों तो देश भी प्रकाशवान बनेगा। अति. पुलिस अधीक्षक मूलसिंह राणा ने ‘मेरा देश मेरी शान’ अभियान का स्वागत करते हुए कहा कि ये कार्यक्रम बहुत ही शानदार है। ब्रह्माकुमारीज विश्व में महिला सशक्तिकरण का अद्वितीय उदाहरण है। विश्व का कोई अनुदेश आज तक ऐसी मिसाल पेश नहीं कर सका है। ब्रह्माकुमारीज का सिद्धान्त है सुख-शांति एवं समृद्धि। मैं चाहता हूँ कि अधिक



विषयक कार्यक्रम में मेयर अभिजीत सिंह ने कहा कि टूरिज्म को ध्यान में रखते हुए निकाली जा रही इस यात्रा से आध्यात्मिक अनुभूति हो रही है। आध्यात्मिकता धर्म से अलग है। आध्यात्मिकता के द्वारा हमें स्वयं के सत्य स्वरूप तथा परमात्मा की पहचान मिलती है। इस पहचान के बाद जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने में समस्त कायनात सहयोगी बन जाती है। मैं इस अभियान की सफलता की कामना करता हूँ। अभियान लीडर ब्र.कु. कमलेश बहन ने कहा कि पर्यटन केवल यात्रा नहीं है अपितु ज्ञानार्जन भी है। मुस्कराहट एक महत्वपूर्ण जीवन मूल्य

से अधिक जन इस संस्था के सानिध्य में आकर लाभ लें। मौके पर देशराज सिंह, संयुक्त निदेशक, कृषि, रिटायर्ड कर्नल ओमवीर सिंह, चेम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज के संभागीय अध्यक्ष कृष्ण कुमार अग्रवाल, अंतर्राष्ट्रीय वैश्य फेडरेशन के उपाध्यक्ष अनुराग गर्ग आदि उपस्थित रहे। ब्र.कु. संतोष, मुख्यालय संयोजक, प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज ने अभियान के उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। ब्र.कु. प्रवीणा ने कुशल मंच संचालन किया। कार्यक्रम में सरसों अनुसंधान केन्द्र के वैज्ञानिकों सहित शहर के सभी वर्ग एवं पेशों के संत्रांत जन उपस्थित रहे।

## नवनिर्वाचितों को किया सम्मानित

**दुर्ग-छ.ग.** ब्रह्माकुमारीज के बघेरा स्थित सेवाकेन्द्र पर नगर निगम के नव निर्वाचित महापौर, सभापति व पार्षदों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में विधायक अरुण चोरा, नगर निगम महापौर धीरज बाकलीवाल, नगर निगम सभापति राजेश यादव



सहित लगभग 55 पार्षदगण उपस्थित रहे। अतिथियों का स्वागत करने के पश्चात् ब्र.कु. रूपाली ने कहा कि आप सभी कितने लोगों के प्रतिनिधि हैं, यह आपके श्रेष्ठ भाग्य की निशानी है। दुनिया में दो प्रकार की सत्ताएँ हैं, एक राज्य सत्ता, दूसरा धर्म सत्ता। जब इस दुनिया में दोनों सत्ताएँ एक ही हाथों में थीं तब वह सृष्टि का स्वर्णकाल था। यही सृष्टि अपने उतरते क्रम में आते-आते दोनों सत्ताएँ अलग-अलग हाथों में चली गईं व यह दैवी सृष्टि से परिवर्तित हो मानवीय सृष्टि हो गई। समाज के मूल्यविहीन होने से समाज में पापाचार, अनाचार, वैमनस्यता आदि बढ़ गई। मूल्यों का स्रोत परमात्मा है और उनसे सम्बंध जोड़ने का नाम राजयोग है, जो हमें विपरीत परिस्थितियों में भी संतुलित व सकारात्मक रहना सिखाता है जो ब्रह्माकुमारीज के सभी सेवाकेन्द्रों पर निःशुल्क सिखाया जाता है। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रीटा ने सभी को राजयोग के अभ्यास द्वारा परमात्म शक्तियों की अनुभूति कराई व कहा कि आप सभी जन प्रतिनिधि ईश्वर के ऐसे सच्चे सेवाधारी हैं जिनमें समर्पण का भाव है। ब्र.कु. सारिका ने अपने सुमधुर गीतों द्वारा सभी को परमात्म अनुभूति कराई। मंच संचालन ब्र.कु. चैतन्य प्रभा ने किया।

## विश्व शांति व मानवीय एकता दिवस के रूप में मनाई ब्रह्माबाबा की पुण्यतिथि



बाबा के कमरे पर शांति में स्थित होकर परमात्म शक्ति की अनुभूति करते जिज्ञासु।

**पाण्डव भवन-माउण्ट आबू।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन में 18 जनवरी 2020 को संगठन के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्माबाबा

दादी रतनमोहिनी ने कहा कि बुद्धि रूपी पात्र को स्वच्छ बनाए रखने से ही ईश्वर की कृपा अनुभव होती है। मन में जो विकृतियाँ स्थान ले चुकी हैं उनसे छुटकारा पाने के लिए आध्यात्मिक ध्यान, राजयोग का नियमित अनुसरण करना चाहिए। राजयोगिनी दादी ईशू ने कहा कि हमें भी जीवन में शांति को धारण कर ब्रह्मा बाबा समान एक मिसाल बनना है। ज्ञानसरोवर निदेशिका डॉ. निर्मला दादी ने कहा कि त्याग वृत्ति से ही भाग्य का उदय होता है। मन को साधने के लिए राजयोग का निरंतर अभ्यास जरूरी है। खेल प्रभाग की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. शशि दीदी ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने शिव परमात्मा के ज्ञान का स्पष्टीकरण कर समाज के

**18 जनवरी, विश्व शांति दिवस पर 147 देशों में राजयोग मंडिटेशन करके विश्व को दिये शांति के प्रकम्पन।**

की 51 वीं पुण्य तिथि विश्व शांति व मानवीय एकता दिवस के रूप में मनाई गई। संगठन के सार्वभौमिक सभागार ओम शान्ति भवन में आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी

विभिन्न वर्गों को एकमत बनाने की प्रबल शिक्षाएं दीं। शिक्षा प्रभाग अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि स्वयं परमात्मा शिव परमात्मा ने विश्व नवनिर्माण, मानवीय चरित्र को श्रेष्ठ बनाने और समाज उत्थान के लिए सन 1936 में प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के माध्यम से इस विश्वविद्यालय की स्थापना की। शिक्षा प्रभाग उपाध्यक्ष ब्र.कु. शीलू दीदी ने कहा कि मनोवृत्ति से लोगों की अशुद्ध भावनाओं को समाप्त

किया जा सकता है। समाज सेवा प्रभाग उपाध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचंद, ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा, ब्र.कु. शारदा बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इससे पूर्व सुबह से ही देश-विदेश से आए राजयोगी श्रद्धालुओं का ओम शान्ति भवन, प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के समाधि स्थल-शान्ति स्तम्भ, बाबा का कमरा, तपस्यास्थली बाबा की कुटिया, हिस्ट्री हॉल आदि स्थानों पर जमावड़ा लगा रहा।



टावर ऑफ पीस पर ब्रह्माबाबा को श्रद्धासुमन अर्पित करते आगंतुक जिज्ञासु।



**मुम्बई-सांताक्रूज़।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा ऑर्टस क्लब, बांद्रा वेस्ट में आयोजित ‘बीइंग स्टेबल इन चैलेंजिंग लाइफ’ विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी। कार्यक्रम में शरीक हुए मॉनिश भटीजा, ट्रेज़रर, ऑर्टस क्लब, आशीष शेलर, एम.एल.ए., प्रेसीडेंट, बी.जे.पी. मुम्बई यूनिट, मुस्तफा आर.सी. वाला, प्रेसीडेंट, ऑर्टस क्लब, अंगद भाटी, वाइस प्रेसीडेंट, ऑर्टस क्लब, ब्र.कु. मीरा दीदी, उपक्षेत्रीय निदेशिका तथा बड़ी संख्या में शहर के गणमान्य लोग।

## ‘व्यसन’ समय के साथ जीवन भी नष्ट कर देता है



**राजुला-गुज।** अल्ट्रा टेक सीमेंट कंपनी में आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर ‘नशामुक्ति’ विषय पर सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. अनू दीदी ने कहा कि सबसे पहली अज्ञानता देह अभिमान, विकार और विकृति का नशा होना है। जब हमारी सोच में अज्ञानता प्रवेश करती है तो कर्म में विकृति आ जाती है और परिणाम व्यसन के रूप में सामने आता है। व्यसन किसी भी प्रकार का हो सकता है। या तो हम हानिकारक व्यसनी पदार्थों का सेवन करने लग जाते हैं या फिर मोबाइल का व्यसन या अन्य किसी बुरी आदत के व्यसनी हो जाते हैं। दीदी ने आगे कहा कि

ये सभी प्रकार के व्यसन हमारे लिए बहुत ही नुकसानकारक हैं। ये हमारे अमूल्य समय, खुशी, चरित्र और शांति के साथ-साथ हमारे जीवन को भी नष्ट कर देते हैं। इसलिए हमें इन सभी व्यसनों से सदा दूर रहना चाहिए। इस मौके पर कंपनी के एच.आर. हेड भानुप्रसाद परमार ने दीदी की बातों की सराहना करते और सहमति जताते हुए सात दिन के अंदर कंपनी के गेट के भीतर ऐसे किसी भी प्रकार के व्यसनों के प्रवेश पर पाबंदी लगाने की घोषणा की तथा महीने में एक दिन ऐसे कार्यक्रम के आयोजन का संकल्प लिया।