

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22 अंक - 13 अक्टूबर -I-2020 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

## ब्रह्माकुमारीज़ इंटरनेशनल पीस डे पर वेबिनार

### पीस के लिए पीसेस हुई भावनाओं को संजोये

**अड्यार-चेन्नई(तमिलनाडु)।** ब्र.कु. जयंती,निदेशिका ब्रह्माकुमारीज़ यूरोप और मिडलैस्ट ने कहा कि शांति अपने भीतर में निहित है। उसे बाहर निकालने के लिए एवं जीवन में अपनाने के लिए शक्ति की आवश्यकता है। और इस भीतरी शांति को ईश्वर से कनेक्ट करके ही शांति और खुशी को प्राप्त कर सकेंगे। ब्र.कु.बीना,सेवा समन्वयक, तमिलनाडु,दक्षिण केरल, पांडिचेरी ने दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में शांति स्थापित करने के लिए कुछ तरीके साझा करते हुए कहा कि पृथ्वी पर हर प्रजाति और पांच तत्वों को धन्यवाद करें। और उन्होंने ये भी कहा कि मेडिटेशन को अपने जीवन का हिस्सा बनायें। ब्र.कु.मुथुमानी,ब्रह्माकुमारीज़ निदेशिका,अड्यार,चेन्नई ने मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई और मेडिटेशन को जीवन में अपनाने के लिए दृढ़ संकल्प कराया। टिम बॉयड, अंतर्राष्ट्रीय थियोसॉफिकल सोसायटी अध्यक्ष ने कहा कि मन में चल रहे संकल्प-विकल्प के युद्ध को शांत करने के लिए स्वयं से जुड़ना होगा तथा उसे जीवन में अपनाने के लिए परम स्रोत,

परम शक्ति से कनेक्ट करना होगा। माननीय न्यायमूर्ति एन.शेषशायी, न्यायाधीश,मद्रास उच्च न्यायालय ने कहा कि जहां प्रेम है, वहां शांति है। एक बड़ी ताकत जो खो गई थी वो हमें यहाँ से विधिवत ज्ञात हुआ कि भीतर से ही उसका उत्सर्जन करना होगा। अरूणा कौशिक,जिला राज्यपाल,रोटरी जिला



64,कनाडा,ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि शांति केवल एक विचार ही नहीं बल्कि वो एक शक्ति भी है जो हमें रोजमर्रा में उसका उपयोग करना चाहिए। उन्होंने शांति के तीन आधार - मानवता, प्रेम और सेवा बताये। हमें इन शक्तियों को जागरूकता के साथ उपयोग करना चाहिए।

## शिक्षा वह जो मानव के मनोबल को ऊँचा बनाये रखे : पोखरियाल



**रायपुर-छ.ग.** केन्द्रीय शिक्षा मंत्री रमेश पोखरियाल निशंक ने कहा कि आज पूरा विश्व दुख और संकट से होकर गुजर रहा है। इस संकट की घड़ी में चुनौतियों को अवसर में बदलकर हम उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं। जब चुनौतियों का मजबूती के साथ सामना किया जाता है और नया सृजन करते हैं तो चुनौती अवसर में बदल जाती है। इस समय कोरोना काल में जरूरत इस बात की है कि व्यक्ति अपने मनोबल को ऊंचा करके रखे और एक-दो का सहयोग करें। निशंक जी प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के शिक्षाविद सेवा प्रभाग द्वारा शिक्षक दिवस पर आयोजित वेबिनार में 'नये युग के लिए नई शिक्षा' पर बोल रहे थे। उन्होंने ये भी कहा कि शिक्षा वह जो अन्धकार को मिटाकर प्रकाश की ओर ले जाये। शिक्षा वो जो संस्कार दे, विचार दे। इसी को सामने रखते हुए हम नई शिक्षा

नीति लेकर आ रहे हैं, जो समग्र भारत को श्रेष्ठ भारत बनाने में योगदान कर सके। छत्तीसगढ़ के शिक्षा मंत्री डॉ. प्रेमसाय सिंह ने ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान को बधाई देते हुए कहा कि यह संस्थान लोगों को नैतिक मूल्यों की शिक्षा देकर बहुत अच्छा कार्य कर रहा है। ऐसे ही प्रयासों से बेहतर समाज बन सकेगा। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के कार्यकारी सचिव एवं शिक्षाविद सेवा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों से सम्पन्न समाज बनाने में शिक्षकों

की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। ब्रह्माकुमारी संस्था आध्यात्मिक शिक्षा देकर मनुष्यों को दैवीगुणों से सम्पन्न बनाने का विशेष कार्य कर रही है। पं. रविशंकर शुक्ल विश्व विद्यालय,रायपुर के कुलपति डॉ. केसरी लाल वर्मा ने कहा है कि शिक्षा को भी नये युग के अनुकूल तैयार करने की आवश्यकता है। समय के साथ ज्ञान का अद्यतन होना और युगीन आवश्यकताओं के अनुरूप अपने को ढालना जरूरी है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका,माउण्ट आबू,ब्र.कु. शील्

दीदी ने कहा कि शिक्षा वो है जो बुराईयों से बचाए रखे। सिर्फ अक्षर ज्ञान देना मात्र ही शिक्षा का उद्देश्य न हो। बल्कि सदगुणों का विकास भी होना आवश्यक है। ये सिर्फ आध्यात्मिक शिक्षाओं के द्वारा ही सम्भव हो सकेगा। क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि वर्तमान शिक्षा ने देश को अच्छे इंजीनियर, डॉक्टर और वकील तो दिए, लेकिन अच्छे इंसान नहीं बना पाए। आपको आज हम खुशखबरी सुनाते हैं कि वर्तमान में परम शिक्षक स्वयं परम शक्ति इस धरा पर अवतरित होकर शिक्षा देने का कार्य कर रही है। जिससे ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के जरिए समस्त मानव जाति का सर्वांगीण विकास कर रहे हैं। और आप भी इसे समझें और अपने जीवन को भी सुख-शांतिमय बनायें, ऐसी हमारी आप सबसे शुभ आशा है। वेबिनार का कुशल संचालन ब्र.कु. श्वेता दीदी ने किया।

- वेबिनार में शिक्षक दिवस पर जुड़े हज़ारों महानुभाव
- नये युग के लिए नई शिक्षा नीति का खाका तैयार
- संस्थान नैतिक शिक्षा के उत्थान के लिए निरन्तर प्रयासरत
- आध्यात्मिक शिक्षा के जरिए होगी बुराईयों से मुक्ति
- धरा पर परम शिक्षक, परम शक्ति के आगमन से नये युग का होगा आगाज़

## वेबिनार द्वारा मनाया गया 48वां वार्षिकोत्सव

**कटक-ओडिशा।** कटक क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज़ की सेवाओं की 48वीं वर्षगांठ पर झंजरीमंगला सेवाकेन्द्र द्वारा दो दिवसीय वेबिनार का

ज्ञान लेकर अपने जीवन को उज्ज्वल बना रहे हैं। ब्र.कु. निर्वैर,मुख्य सचिव,ब्रह्माकुमारीज़ ने अपनी शुभ भावना रखते हुए कहा

जन्मदाता संबोधित कर बधाईयाँ दी और सभी के प्रति अपनी स्थिति रूहानी और शक्तिशाली बनाने की आशा व्यक्त की। माननीय सुदाम मरांडी,रेवेन्यू एंड डिजास्टर मैनेजमेंट मिनिस्टर ने संस्था के द्वारा किए जा रहे निष्काम भाव से समाज सेवा के कार्य को सराहा और 48वें वार्षिकोत्सव की बधाई दी। शशि भूषण,विधायक केंद्रपाड़ा ने संस्था को विश्वस्तरीय संस्था कहकर उसके कार्य को सराहा और आभार व्यक्त किया। ब्र.कु. अरुण पंडा,जर्नलिस्ट, ब्र.कु. मंजू,डायरेक्टर सबजोन बरहमपुर, ब्र.कु.नीलम, डायरेक्टर सबजोन, नबरंगपुर एवं ब्र.कु. पार्वती,डायरेक्टर सबजोन, सम्बलपुर, वरिष्ठ ब्र.कु. नथमल ब्र.कु. देबब्रत ,लोकयुक्त,ओडिशा,ब्र.कु. सुलोचना, ब्र.कु. सरल सहित सभी वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ने भी अपने हृदय के उद्गार को व्यक्त किया और शुभकामनाएं दी। मंच संचालन ब्र.कु. प्रतिभा ने किया।



आयोजन किया गया। इस अवसर पर कटक क्षेत्र की निदेशिका ब्र.कु. कमलेश,डायरेक्टर सबजोन ने अनुभव साझा करते हुए कहा कि कैसे परमात्मा ने ओडिशा की धरती पर ईश्वरीय ज्ञान का प्रचार प्रसार किया गया। आज इस क्षेत्र में परमात्मा के हज़ारों आंगतुक ईश्वरीय

कि राजयोगिनी कमलेश दीदी ने परमात्मा का संदेश जन-जन तक पहुंचाया। मैं इस शुभ अवसर पर कमलेश दीदी सहित उनके सभी सेवा साधियों को कोटि-कोटि बधाई देता हूँ। दिल्ली ओ.आर.सी. की डायरेक्टर ब्र.कु. आशा दीदी ने ब्र.कु. कमलेश दीदी को ओडिशा सेवा की

## परम शिक्षक की शिक्षाओं द्वारा स्वर्णिम युग का आगमन



**भरतपुर-राज.** भरतपुर एवं आगरा सबजोन के ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्रों की संयुक्त संचालिका ब्र.कु. कविता दीदी ने शिक्षक दिवस के अवसर पर महाराजा सूरजमल ब्रज विश्वविद्यालय,भरतपुर के कुलपति, प्रो. आर. के. सिंह धाकर से मुलाकात कर परम शिक्षक ईश्वर का सत्य परिचय दिया और उनके द्वारा दी जा रही आध्यात्मिक शिक्षा के बारे में विस्तार से बताया। और आने वाले स्वर्णिम युग के बारे में भी गहन चर्चा की। इस संदेश के द्वारा कुलपति महोदय को स्वमान के साथ

ईश्वरीय वरदान, साहित्य, सौगात, प्रसाद सम्मान स्वरूप में प्रदान किया। इस अवसर पर महाराजा सूरजमल ब्रज विश्वविद्यालय,भरतपुर की प्रगति की पत्रिका "विश्वविद्यालय समाचार" के पहले अंक का विमोचन राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी के कर कमलों के द्वारा कराया गया। जिसमें ब्र.कु. प्रवीणा, कुलसचिव शौकत अली तथा उपकुलसचिव डॉ. अरुण पाण्डेय भी उपस्थित रहे। अतः शिक्षक दिवस की यह मुलाकात परम शिक्षक का संदेश देने में सार्थक रही।

## दुर्गम से दुर्गम कार्य होता सुगम

कहते हैं महान लक्ष्य को अर्जित करने के लिए मुख्यतः पांच बातों की आवश्यकता होती है। विवेक, धैर्य, निष्ठा, निरन्तर परिश्रम और विश्वास। इन पांचों के



डॉ. कु. गंगाधर

संतुलन की नींव से ही महान से महान कार्य को पूर्ण किया जा सकता है। इसे हम एक छोटी-सी कहानी से समझते हैं -

प्रसिद्ध महात्मा नित्यानन्द जी ने एक बार अपने शिष्यों को बांस की बनी बाल्टियां पकड़ाकर

कहा कि जाओ इन बाल्टियों में नदी से जल भर लाओ, आश्रम में सफाई करनी है। गुरु की इस विचित्र आज्ञा को सुनकर सभी शिष्य आश्चर्यचकित रह गए कि भला बांस से बनी बाल्टियों में जल कैसे लाया जा सकता है! फिर भी सभी शिष्यों ने बाल्टियां उठाई और जल लेने नदी की ओर चल दिए। वे जब बाल्टियां जल में डालते और उन्हें बाहर निकालते तो सारा जल निकल जाता था।

अंततः निराश होकर, एक देवत नाम के शिष्य को छोड़कर सभी शिष्य आश्रम लौट आए और गुरु जी को अपनी दुविधा बताई। लेकिन देवत बार-बार जल भरता रहा। जल रिस जाता तो पुनः भरने लगता। शाम होने तक वह इसी प्रकार परिश्रम करता रहा। इसका परिणाम यह हुआ कि बांस की शलाकाय फूल गई और छिद्र बंद हो गए। तब वह बड़ा प्रसन्न हुआ और उस बाल्टी में जल भरकर गुरु जी के पास पहुँचा। जल से भरी बाल्टी देख गुरु नित्यानन्द जी ने उसे शाबाशी दी।

कहते हैं ना कि नर ऐसी करनी करे जो नर से नारायण बन जाये। परन्तु इस पुरुषार्थ का आधार इन पांचों बातों पर टिका है। स्वयं परम सतगुरु शिव परमात्मा सम्मुख उपस्थित होते हुए भी सभी लोग नर से नारायण पद प्राप्त नहीं कर पाते। इसका कारण है इन पांचों बातों का असन्तुलन होना। जब परमात्मा का इस सृष्टि पर आगमन होता है तो वह उच्चारण करते और कहते हैं - "ज्ञान स्वरूपं शिवोहम् शिवोहम्, प्रकाश स्वरूपं शिवोहम् शिवोहम्, निजानंद स्वरूपं शिवोहम् शिवोहम्।" किसी भी कार्य को सफल बनाने के लिए सबसे पहले यथार्थ ज्ञान का होना जरूरी है, अर्थात् विवेक का होना। उस दुर्गम कार्य को अमली जामा पहनाने के लिए धैर्य का होना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना विवेक का होना। जब हम सही मायने में किसी कार्य को करने के लिए आतुर हैं उसमें पूर्ण निष्ठा का होना भी महत्व रखता है।

और इन तीनों के साथ-साथ अथक परिश्रम का होना भी अति आवश्यक है। फिर जिसके निर्देशन में या जिसके मार्गदर्शन में उस कार्य को करने जा रहे हैं उसके प्रति विश्वास का होना भी सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। तो हम बात कर रहे हैं कि हम चले हैं नर से नारायण बनने के लिए परन्तु वर्तमानकाल में उसे अर्जित करना उतना ही कठिन है जितना कि एक अति कमजोर व्यक्ति को एक किलो वजन उठाने के लिए कहा जाए। ये कौन कह रहा है, उनकी क्या समर्थता है ये अहसास हमारे जहन में होना चाहिए।

विवेक कहता है कि हमें आज्ञा देने वाला कोई साधारण नहीं बल्कि स्वयं परमात्मा शिव है जो परम शिक्षक और परम सतगुरु भी है। इस दृढ़ निश्चय से ही आत्मविश्वास पैदा होता है। धैर्य, स्वयं सर्वशक्तिवान हमारा साथी है इस स्मृति को जागृत रखता है। पुरुषार्थ में निष्ठा अल्पकाल के आकर्षणों से अनासक्त बनाती है। और निरन्तर परिश्रम, मंजिल तक ले जाने वाला एकमात्र साधन।

हम स्वयं को देवत बनाएं। मनमनाभव होकर बुद्धि को सिर्फ परमात्मा से जोड़ने का सतत् परिश्रम करें। भले अनगिनत बार योग खंडित हो फिर भी अथक होकर बार-बार योग लगाने की दृढ़ मेहनत करते रहें। जैसे बांस की बाल्टी में जल भर गया ठीक वैसे ही धीरे-धीरे एकाग्रता रूपी बाल्टी के छिद्र भी भरते जायेंगे और असम्भव भी सम्भव अर्थात् अस्थिर याद की यात्रा भी स्थिर और अविनाशी बन जायेगी। जो हमारे सतगुरु की हमारे प्रति आश है। इन पांचों के सन्तुलन से ही दुर्गम से दुर्गम कार्य भी सुगम बन जाता है।

## योग लगाने वाले योगी नहीं लेकिन निरन्तर योगी जीवन हो

हम सब योग लगाने वाले योगी नहीं हैं, लेकिन हम लोगों की चैलेंज है कि हम योगी जीवन वाले हैं। जीवन कोई 4 घण्टे का नहीं होता है, जीवन तो 24 घण्टे का ही है। चाहे सोये हुए हैं, चाहे उठे हुए हैं या कुछ भी कर रहे हैं लेकिन हमारा जीवन सदा है। योगी जीवन है, इसका अर्थ क्या है? 24 घण्टे ही योग होना चाहिए ना! बाबा ने तो मुरली में कहा है कि 8 घण्टा कार्य करो, 8 घण्टा आराम करो और कम से कम 8 घण्टा योग लगाओ। लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि 8 घण्टा योग लगाओ और बाकि समय योगी से भोगी बन जाओ, नहीं। पॉवरफुल योग जिसे हम बीजरूप अवस्था, फ्रिश्ते स्वरूप की अवस्था, उड़ती कला की अनुभूति कहते। और योगी जीवन माना निरन्तर। साकार में तो बाबा फेस देख करके ही जान जाता था कि इस बच्ची के संस्कार में थोड़ा

मिक्स है, विकार के वश इनकी स्थिति थोड़ी ऐसी रहती है तो बाबा डायरेक्ट नहीं कहते थे कि बच्ची तुम्हारे में यह-यह विकार हैं, यह कमजोरी है, नहीं। बाबा बड़े प्यार से

**आज के दिन की दिनचर्या खत्म हुई, तो शंकर बनके इस दिन को समाप्त किया और फिर सुबह को उठो तो ब्रह्मा बनके रचना रचो और विष्णु बन के पालना करो।**

मम्मा को इशारा करते थे कि इस बच्ची को ऐसे रूहरिहान करके पूछना कि आपके संकल्प क्या चलते हैं? या तो बाबा मुरली में सुना देते थे कि कई बच्चों के ऐसे संकल्प भी चलते हैं जिसमें विकारों का थोड़ा अंश है। व्यर्थ संकल्प अथवा विकारी संकल्प चलना भी तो विकार है ना! बाबा सोने के समय चक्कर लगाते थे और फेस देखकर जान लेते थे कि इसके संकल्प कैसे हैं! अगर कोई फालतू बातें सोच-

सोच के सोता है तो उसके फेस से मालूम पड़ता है और बाबा तो हमारी बहुत चेकिंग करते थे। तो रात्रि को सोते समय भी हमारी वृत्ति बहुत योगयुक्त दिखाई देनी चाहिए। और

बाबा तो कहता ही है कि जब सर्व सम्बन्ध मेरे से ही हैं तो मेरे साथ ही सोओ ना! अकेले क्यों सोते हो! क्योंकि वह तो अशरीरी है और बाबा के साथ सोयेंगे तो नींद कैसी होगी? उस समय बाबा ने हमको एक अच्छा नियम बना के दिया था, बहुत अच्छी प्वाइंट बाबा सुनाता था कि रात्रि को सोने के लिए जब अपने बेड पर जाते हो तो उस समय तुम अपने को मास्टर शंकर समझो। शंकर क्या करता है? विनाश करता



दादी हृदयमोहिनी मुख्य प्रशासिका

है तो तुमने जैसे पूरे दिन का विनाश किया। आज के दिन की दिनचर्या खत्म हुई, तो शंकर बनके इस दिन को समाप्त किया और फिर सुबह को उठो तो ब्रह्मा बनके रचना रचो और विष्णु बन के पालना करो। यह भी बाबा का डायरेक्शन था कि सारे दिन की दिनचर्या एक-दो मिनट में रिवाइज करो और देखो कि आज सारे दिन में मेरे से कोई गलती तो नहीं हुई? और जो गलती हुई उसको शंकर बनकर खत्म करो। फिर सुबह ब्रह्मा बनकर नई दिनचर्या शुरू करो। तो हम ऐसा योगयुक्त होकर सोयेंगे जो हमारे स्वप्न भी अच्छे हों और चेहरे से भी योग के वायब्रेशन आयें। इसको कहते हैं योगी जीवन।

## स्वमान में रहो तो अपमान फील नहीं होगा



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

भागवत में एक कहानी आती है - दुर्योधन और अर्जुन दोनों भगवान के पास गये। दुर्योधन ने कहा हमें आपकी माया चाहिए। अर्जुन ने कहा हमें आप चाहिए, तो दुनिया भगवान की माया मांगती। हम कहते हैं हमें तू चाहिए। जीत किसकी हुई? जिसके साथ एक था। हमें वरदान है निश्चयबुद्धि विजयन्ती। एक-एक बात में हम विजयन्ती हैं। संगमयुग है ही विजयी बनने का, फिर हार क्यों होती? अवज्ञा क्यों होती? विकर्म क्यों होते? कभी-कभी कहते इसने मेरा

अपमान किया, मैं कहती किसने किया? बाबा ने किया? बाबा तो हमें कितना बड़ा स्वमान का सिंहासन देता। माया तो अपमान ही करेगी। माया हमारा क्या सत्कार करेगी?

**तुम एक के प्यार में डूब जाओ। एक के साथ सम्बन्ध रखो तो दुनिया की किसी हस्ती के प्यार की भूख नहीं।**

माया के अपमान में क्यों अपमानित होते? मेरा स्वमान मेरा बाबा है। बाबा ने मुझे पहला स्वमान दिया - अपने स्वधर्म में रहो। स्वमान दिया कि आप देवता हो, मैं उस स्वमान के सिंहासन पर बैटूँ- हमें बाबा ने राजतिलक दिया, आप राजाओं का राजा बनने वाले देवता हो। कई कहते हैं फलाना मेरा अपमान करता, इज्जत नहीं करता। इसने मुझे गाली दी, लेकिन वो गाली तुम्हें कहाँ लगी? मैं पूछती

तुम अपनी इज्जत करते? तुम्हारी कर्मन्द्रियां इज्जत करतीं? अगर तुम्हारी इन्द्रियां तुम्हारी इज्जत नहीं करती, तो दूसरों से क्या इज्जत मांगते हो! अगर स्थिति को एकरस बनाना है तो अल्पज्ञता की छोटी-छोटी बातों को भूल सदाकाल के नशे में रहो। ये मान है, ये अपमान है, ये इज्जत है, ये बेइज्जत है ये सब बातें छोड़ दो। अगर हम अपनी सीट पर बैठेंगे तो सारी दुनिया हमारी इज्जत करेगी। सीट पर बैठने वालों की डबल पूजा होती। हम बाबा के राजा बेटे हैं, अगर कोई से मैं इज्जत मांगती तो क्या ये भीख नहीं मांगी? अगर मैं कहुँ फलाना मेरी इज्जत करे - तो क्या मैं भिखारी हूँ? तुम एक के प्यारे रहो, तो दुनिया प्यार करेगी। तुम एक के प्यार में डूब जाओ। एक से सम्बन्ध रखो तो दुनिया की कोई हस्ती के प्यार की भूख नहीं। हम बाबा की हस्ती हैं, प्यार मांगा नहीं जाता, प्यार किया

जाता है। आप सबको प्यार करो तो सब प्यार करेंगे। आप शुद्ध भावना रखो तो सब रखेंगे। यह चक्र वृत्ति का है। हमारी शुभ भावना और शुभ कामना ही सारे विश्व को बदलती है। एक से शुभ भावना लो और सबको दो। अगर किसी से सूक्ष्म में भी नफरत है तो यह भी पाप है। सूक्ष्म में भी यदि किसी से ईर्ष्या करते तो यह भी पाप है। अगर ईर्ष्या करनी है तो एक बाबा से करो, जो हमें दौड़ाकर इतना बड़ा जम्प दिलाता है। ज्ञानी का एक लक्षण सदैव गाया जाता- एक ने कहा दूसरे ने मान, उनका नाम है ज्ञानी। इससे एक मत रहेंगे। सदैव हाँ जी का पाठ पढ़ो तो कभी क्यों, क्या नहीं उठेगा। तुम सदैव खुशी में रहो। बैटरी को सदैव चार्ज रखो उसको ऑफ नहीं करो। नहीं तो डिस्चार्ज हो जायेगी। ज्ञानी कहा ही उसको जाता है जो बाप के समान है।

## खुद व खुद के साथ ऑनेस्ट रहो तो हर मुश्किल सहज हो जाये

किसी ने प्रश्न पूछा कि जो ऑनेस्टी में ज्यादा रहता है, वह गिल्टी भी ज्यादा महसूस करता है इसके बारे में तुम्हारा क्या विचार है? क्योंकि कुछ भी हो जाता है तो बहुत गिल्टी। अगर गिल्टी कोई न महसूस करे तो भी कहेंगे कि यह ऑनेस्ट नहीं है। महसूस करें कि मैंने किया है, यह भी होना चाहिए। परन्तु ऐसा भी ऑनेस्ट मैं न रहूँ, जो बार-बार वही सोचती रहूँ कि मेरे से ऐसा हो गया, ऐसा हो गया, अब क्या होगा! मेरी इज्जत चली गई, सब क्या कहेंगे? ये सब हुआ और समझा कि मैं अपने आप से ऑनेस्ट रहूँगी, यह मैंने गलती की जो केयरलेस हुई या परमत में आ गई या मनमत चलाई, जिस कारण से रॉन्ग हुआ। अपनी रियलाइजेशन ऐसी हो जो बाबा भी अन्दर से क्षमा कर दे, हमारे में शक्ति भर दे। जो हो गया उसको मिटाने के लिए ऐसा श्रेष्ठ कर्म हो,

जो वह थोड़ा दाग मात्र भी रह न जाए। ऑनेस्ट रहने से यह फायदा होगा कि बाबा से जल्दी क्षमा भी मिल जायेगी। रोने-पीटने से कुछ नहीं होगा।



दादी जानकी, पूर्व मुख्य प्रशासिका

नहीं कहेंगे। भक्ति में तो कहने मात्र कहते थे। अभी हमारी लाइफ में सदा यह याद हो, जो कुछ हो रहा है एक्यूरेंट है। कुछ रहस्य समाया हुआ

सकते हैं। ड्रामा में हर सीन एक्यूरेंट है। हम ईश्वरीय संतान हैं। सत धर्म की स्थापना के निमित्त हैं। मुझ आत्मा का पार्ट है, तो मैं भी अपना पार्ट एक्यूरेंट बजाऊँ। फिर यह भी न आये कि मुझे इनके साथ पार्ट बजाना सहज है, इसके साथ मुश्किल है। मुश्किल कुछ भी नहीं है। जब हम खुद को, एक-दो को समझ गये फिर उस पर चिंतन चलता ही नहीं है, न चलाने की आवश्यकता है। ड्रामा में इस आत्मा का अपना पार्ट है। चिंतन करो तो मेरा टाइम वेस्ट, उससे कोई बदलता नहीं है, बदलेगा भी ड्रामा अनुसार। उसको राइट टाइम पर ख्याल आयेगा तो हो जायेगा। उसके प्रति मुझे शुभ भावना रखनी है। तो ऑनेस्टी कहती है तुम सिर्फ शुभभावना रखो, अपने प्रति कोई कामना नहीं रखो और बाबा को सामने देखो तो बाबा हमको सब सबकेट में पास कर देगा।

# हमारे दुःख का अहसास क्यों नहीं होता!!

**हम अक्सर शिकायत करते हैं, अपने रिश्तेदार व बच्चों से कि हम उनके लिए इतना करते हैं फिर भी वह हमें समझते नहीं। उनकी एक्सपेक्टेड हमसे दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जाती है। क्या उनको समझ नहीं आता कि हम कैसे दौर से गुजर रहे हैं, हमें कितना कष्ट है, हम पर कितना भार है, कितनी जिम्मेवारी है!**



अज्ञान हमें ऐसे-ऐसे संकल्प करने पर मजबूर करता है। जबकि ज्ञान की रोशनी हर प्रश्न का उत्तर दे देती है, जो कहती है कि सुख-दुःख ऊर्जा का खेल है और कुछ नहीं! आपने जो ऊर्जा ब्रह्मांड में जिसके प्रति भेजी है, वही लौट कर आएगी क्योंकि सब आत्माओं के संस्कार अलग-अलग हैं, इसलिए सबका कर्म भी अलग-अलग है। जो भी आत्माएं आपके परिवार में, संबंध-सम्पर्क में हैं वो सब वही हैं जिनके साथ आपके कर्मों का लेन-देन है, कर्म अर्थात् मन वचन और कर्म से जो ऊर्जा आपने भेजी है, वही वह आत्मा आपसे लेने और देने आई है। हम आत्मा एक शक्ति हैं और हमें महसूस भी ऊर्जा ही होती है, क्योंकि महसूसता की शक्ति आत्मा में है, न कि शरीर में। इसलिए जिस ऊर्जा को आज आप महसूस कर रहे हों, जरूरी

नहीं कि बाकी भी वही महसूस करें, क्योंकि उनको वही महसूस होगा जो उन्होंने भेजा है। यदि आपके किसी विकर्म में उनमें से किसी आत्मा का हाथ है तो उसे भी आपके साथ दुःख भोगना पड़ेगा, पर उतना ही जितना उस विकर्म में उसका हाथ है। जैसे यदि किसी गाड़ी का एक्सीडेंट होता है तो सबको एक जैसी चोट नहीं आती, किसी को ज्यादा तो किसी को कम। कोई तो शरीर छोड़ देते हैं और कोई को खरोंच भी नहीं आती क्योंकि किसी विकर्म में जिसका जितना हाथ उतनी ही भोगना। इसलिए कभी किसी से शिकायत न करें और न ही किसी सहानुभूति की आश करें। अपने कर्म खुद ही काटने पड़ते हैं। आप बीमार हैं, कोई आपको हॉस्पिटल तक पहुँचा सकता है यदि कोई समाजसेवी भावना वाला व्यक्ति मिले तो! इसमें भी आपका भाग्य

होना चाहिए। हॉस्पिटल भले ही पहुंच गए परन्तु इंजेक्शन का दर्द तो खुद ही सहन करना पड़ेगा ना! इस ब्रह्मांड में केवल एक वही है जो निष्काम सेवा करता है, वो है सिर्फ भगवान, मेरा प्यारा बाबा(परमात्मा शिव)। किसी से कोई एक्सपेक्टेड न रखें केवल ईश्वर के सिवाय। वो मदद जरूर करता है लेकिन उसकी मदद में धैर्य रखना पड़ता है। जब वो मदद करेगा ना तो वह आपकी एक्सपेक्टेड से कई गुणा श्रेष्ठ होगी! किसी को आपके कष्ट की अनुभूति नहीं हो सकती, क्योंकि यह आपकी खेती है, उनकी नहीं। इसलिए काटनी

भी केवल आपको ही पड़ेगी। इस तरह आपने दुःख की उत्पत्ति का कारण समझ ही लिया और उसका निवारण भी। और दुःख भोगने का अनुपात भी आप ही के हाथ में है। परन्तु यहाँ एक बात हमें मदद करती है, वो है परमेश्वर की शक्ति। क्योंकि हमें उनका सही अर्थों में परिचय है और उनके साथ हमारा नाता है, वो कितना निःअरेस्ट और डिःअरेस्ट है। हमारा संबंध ही पिता और पुत्र का है। जो जग नियंता है वो सारे जग को सुख देता है। और अगर मेरा नाता इतना घनिष्ठ है तो वो हमें दुःख का अहसास भी नहीं होने देगा।

## जीवघात के बाद भी जीवन है...

जीवघात करना अर्थात् परिस्थितियों से मुख मोड़ना। जीवघात करने से शरीर तो छूट जाता है परन्तु हिसाब-किताब आत्मा में ज्यों का त्यों बना रहता है। आत्मा जहाँ भी जाए, कर्मों के

चुके होते हैं इसलिए शरीर में दोबारा प्रवेश करने में असफल रहती है। अपने मन में दबे रहस्य अपने परिवार जनों को बताना चाहती है, लेकिन उसकी बात कोई नहीं सुन पाता। कितनी बेबस हो जाती है आत्मा? उससे भी कई गुणा ज्यादा तड़फ आत्मा को अपने शरीर को जलते देख कर होती है। रोते-बिलखते परिजनों को सांत्वना देने का प्रयास तथा उनसे बात करने की कोशिश करती है परन्तु सूक्ष्म शरीर में होने के कारण कोई उसे देख व सुन नहीं पाता।



बंधन, संस्कारों के बंधन उसके साथ ही रहते हैं। अतः परिस्थितियों से मुख मोड़ कर जीवघात करना बहादुरी नहीं, कमजोरी है। जीवघात होते ही आत्मा सूक्ष्म शरीर के साथ, स्थूल शरीर से अलग हो जाती है। वह खुद के मृत शरीर को देख पश्चाताप करती है परन्तु तब तक शरीर की नस- नाड़ी सब जवाब दे

अपनी उपस्थिति का एहसास दिलाने के लिए कई बार किसी वस्तु की उठा-पटक भी करती है परन्तु परिवार वाले उसे भूत-प्रेत समझ उससे किनारा करते हैं। जो व्यक्ति कल तक परिवार में अहम था। आज जब शरीर छोड़ दिया तो सबका पराया हो गया। शरीर दफन के साथ ही सारे रिश्ते-नाते खत्म।

और तो और तांत्रिकों द्वारा घर में शुद्धि कराई जाती है ताकि वो किसी भी स्थिति में घर में प्रवेश ना कर सके। अपनों का ऐसा सौतेला व्यवहार देख आत्मा अति दुःख, पीड़ा और बेचैनी का अनुभव करती है।

जब कभी भी आपको इस तरह के ख्यालात मन में आते हैं तो आप अपने करीबी व विश्वास पात्र व्यक्ति के आगे अपनी बात अवश्य रखें।

जब आप ऐसे मोड़ पर खड़े हों तो आध्यात्मिकता में रूचि रखने वालों से बात करें।

जब हमारा विवेक काम नहीं करता होता तो हमें अवश्य दूसरों से बात करनी ही चाहिए। जीवन समाप्त करना माना ही अपने आपके दुःख में वृद्धि करना।

जीवन को समाप्ति की ओर ले जाना ये कोई सॉल्यूशन नहीं है बल्कि खुद को और परेशानियों की आग में डालने बराबर है।

जीवन प्रभु का दिया हुआ एक सुंदर उपहार है। उसे प्रभु की अमानत समझ सुंदर ढंग से जीने का प्रयास कीजिए। जीवघात करना या सोचना प्रभु की अमानत में खयानत करना है।



**सुन्नी-शिमला।** रक्षाबंधन पर्व पर कृषि एवं पंचायती राज मंत्री वीरेन्द्र कंवर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. शकुन्तला। साथ हैं अन्य बहनें।



**भरतपुर-राजस्थान।** ज्ञान चर्चा के पश्चात् आई.पी.एस. अमनदीप सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता।



**मोहाली-पंजाब(फेज 7)।** दादी प्रकाशमणि जी के पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धार्थिणी अर्पित करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. प्रेमलता दीदी। साथ हैं सह निदेशिका ब्र.कु. रमा दीदी तथा अन्य बहनें।



**भीनमाल-राजस्थान।** रक्षाबंधन पर्व पर एस.डी.एम. ओम प्रकाश को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गीता।



**राजगढ़-म.प्र.।** अनंत चतुर्दशी के अवसर पर केन्द्रीय विद्यालय परिसर में पौधा रोपण करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, विद्यालय प्रिंसिपल नंदकिशोर सोनी, अध्यापक राजू झावा, रमेशचंद्र प्रजापति, छगनलाल लोहिया, आई.टी.आई. खिलचीपुर के ट्रेनिंग ऑफिसर कपिल गुप्ता, प्रकृति प्रेमी बी.एस. राठौड़, भूमि विकास बैंक के रिटायर्ड मैनेजर अरविंद सक्सेना, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. सुमित्रा तथा अन्य।



**नीमच-म.प्र.।** विश्व हिंदु परिषद एवं बजरंग दल के प्रांत, जिला एवं तहसील स्तरीय पदाधिकारियों के लिए आयोजित तनावमुक्ति कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए तनावमुक्ति विशेषज्ञ ब्र.कु. श्रुति। चित्र में साथ हैं क्षेत्रीय निदेशक ब्र.कु. सुरेंद्र भाई।



**बिलासपुर-टिकरापारा।** स्वतंत्रता दिवस पर राष्ट्रीय ध्वज फहराते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू तथा अन्य भाई-बहनें।



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

# मैं अपनी सोच का निर्माता खुद हूँ

थी ना, इसीलिए मेरा मूड डिस्टर्ब हो गया। और फिर हम अपनी मन की स्थिति का जिम्मेवार परिस्थिति को ठहरा देते हैं। और जितना हम मन की स्थिति को जिम्मेवार, सिचुएशन को, लोगों को ठहराते हैं उतना ही हम अपनी एनर्जी उनको देते हैं। जैसे हमने अंगुली किसी पर रखी चाहे वो कोई सिचुएशन है, चाहे वो कोई व्यक्ति है, किसी का एक बोल है, किसी का व्यवहार है, पर हमने कहा कि मैं उनकी वजह से ऐसा महसूस कर रहा हूँ। जैसे ही हमने ये कहा तो हमने अपनी शक्ति उस तरफ दी। और कहा मेरे मन का रिमोट कंट्रोल इस बात के पास है। हम उनके गुलाम क्योंकि वो हमारी मन की स्थिति के ऊपर हावी हो गए, जो सच नहीं है। बात चाहे कोई हो, सामने वाला व्यक्ति कोई भी हो, उसका व्यवहार कैसा भी हो, वो बाहर है, किसी भी बात को अपने सामने लेकर आये। आज ही हुई हो, पिछले हफ्ते हुई हो, क्या हुआ था, उन्होंने कैसा व्यवहार किया था, और

**हमारा मन पूरे दिन में न जाने कितने संकल्प क्रियेट करता रहता है। जिनके साथ हमारा कोई लेना-देना नहीं होता। और जब हमारे मन में व्यर्थ संकल्प होते हैं तो जब हम किसी से बात करते हैं तो किसी न किसी से हम उलझ भी जाते हैं और फिर कुछ गलत होने पर हम दूसरों को ही दोष देते हैं। क्या ये सही है? चलिए जानते हैं....**

आये चाहे आपका रिएक्शन भी हो जाये, सिर्फ एक चीज़ नहीं कहना, उनकी वजह से....। इसे मैंने क्रियेट किया है। अगर हम ऐसा कहेंगे उनकी वजह से ऐसा हुआ तो हम गुलाम हैं। लेकिन हम गुलाम नहीं हैं, हम मालिक हैं अपने जीवन के। मैं पॉवरफुल सॉल हूँ। अपनी हर सोच, बोल और व्यवहार की जिम्मेवारी लेती हूँ। सारे दिन में कोई भी बात आये, सामने वाला कैसा भी व्यवहार करे, कुछ भी कहे लेकिन हम बहुत क्लीयर होंगे। तो यहाँ (मन में) जो चलेगा ये मेरी क्रियेशन है। मैं क्रियेटर (रचता) हूँ, रोज अपने आपको ये याद दिलाएं। मैं अपनी हर सोच, हर फीलिंग्स की निर्माता खुद हूँ। ये मेरी च्वाइस है कि मुझे कैसा सोचना है। जब हम इसे बार-बार अपने को याद दिलायेंगे तो हम औरों को दोष नहीं देंगे। और फिर हम सही सोचना शुरू कर देंगे। परिस्थिति सही है या नहीं, हम नहीं जानते। लेकिन सही सोचना ये हमारी पॉवर, हमारी रेस्पॉन्सिबिलिटी है।

सारा दिन में अलग-अलग परिस्थितियाँ आती हैं और हम चाहते हैं कि हम हर परिस्थिति में सही तरह से सोचें, सही बोलें और सही व्यवहार करें। सोचते भी हैं, डिसाइड भी करते हैं और करना भी चाहते हैं लेकिन कहते हैं कि बात आई फिर वो ही हो गया, फिर मूड खराब हो गया, फिर गुस्सा आ गया, फिर डर लगने लगा, फिर चिंता होने लगी।

ऐसा क्यों है कि जो हम डिसाइड कर रहे हैं वो हम कर नहीं पा रहे हैं। और तब हम कहते हैं कि परिस्थिति ऐसी

उस क्षण मैंने कैसा फील किया। बोला और बिहेव (व्यवहार) किया। वो बाहर है, वो एक परिस्थिति है, वो अपना काम कर रहे हैं, वो अपना रोल प्ले कर रहे हैं। वो जब ऐसा करते हैं तो हम कैसा सोचते हैं? कैसा फील करते हैं? फिर हम क्या बोलते हैं? हम कैसा रेस्पॉन्स करते हैं ये मेरे ऊपर है। वहाँ खड़े होकर कुछ भी बोल सकते हैं। झूठ बोल सकते हैं, आपकी निंदा कर सकते हैं, आप पर जोर-जोर से चिल्ला सकते हैं, वो इतना ही कर सकते हैं, वो यहाँ (मन

में) नहीं घुस सकते। तो हम ये कह सकते हैं कि उन्होंने मुझे धोखा दिया, उन्होंने मुझसे झूठ बोला, उन्होंने मुझे डांटा, उन्होंने मुझे फाइनैशियल एक्सप्लॉइट (आर्थिक शोषण) किया। किसी ने मुझे फिजिकली भी मारा। किसी ने हो सकता है मुझे फिजिकली एब्यूज किया, लेकिन इमोशनली मुझे कोई कुछ नहीं कर सकता। जो भी यहाँ (मन में) होता है, वो हमारी क्रियेशन है। मैं अपने हर थॉट को क्रियेट करती हूँ। कोई भी परिस्थिति



**अलीराजपुर-म.प्र.** स्वतंत्रता दिवस पर तिरंगा फहराने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. नारायण। साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी तथा अन्य भाई-बहनें।



**छतरपुर-म.प्र.** गणेश चतुर्थी दिवस पर सजाई चैतन्य झांकी के साथ चित्र में हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा तथा अन्य।



**उमरेड-महा.** दादी प्रकाशमणि जी के 13वें स्मृति दिवस पर श्रद्धार्जलि अर्पित करने के पश्चात् दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. रेखा तथा ब्र.कु. राम, पूर्व समर्थक बार एसोसिएशन। साथ हैं अन्य भाई-बहनें।



## सच्ची तीर्थ यात्रा

हरिहर एक सीधा-साधा किसान था। वह दिनभर खेतों में मेहनत से काम करता और शाम को प्रभु का गुणगान करता। उसके मन की एक ही साध थी। वह उडुपी के भगवान श्री कृष्ण के दर्शन करना चाहता था। उडुपी दक्षिण कन्नड़ जिले का प्रमुख तीर्थ है। प्रतिवर्ष जब तीर्थयात्री वहाँ जाने को तैयार होते तो हरिहर का मन भी मचल जाता, किंतु धन की कमी के कारण उसका जाना न हो पाता। इसी तरह कुछ वर्ष बीत गए। हरिहर ने कुछ



पैसे जमा कर लिए। घर से निकलते समय उसकी पत्नी ने बहुत-सा खाने-पीने का सामान बांध दिया। उन दिनों यातायात के साधनों का अभाव था। तीर्थयात्रा पैदल ही जाया करते। रास्ते में हरिहर की भेंट एक बूढ़े व्यक्ति से हुई। बूढ़े के कपड़े फटे-पुराने थे और पाँव में जूते तक न थे। अन्य तीर्थयात्री उससे कतराकर निकल गए, किंतु हरिहर से न रहा गया। उसने बूढ़े से पूछा - 'बाबा, क्या आप भी उडुपी जा रहे हैं?' बूढ़े की आँखों में आँसू आ गए। उसने रूँधे स्वर में उत्तर

दिया - 'मैं भला तीर्थ कैसे कर सकता हूँ? एक बच्चा तो बीमार है और दूसरे बेटे ने तीन दिन से कुछ नहीं खाया।'

हरिहर भला व्यक्ति था। उसका मन पसीज गया। उसने निश्चय किया कि वह उडुपी जाने से पहले बूढ़े के घर जाएगा। बूढ़े के घर पहुँचते ही हरिहर ने सबको भोजन खिलाया। बीमार बच्चे को दवा दी। बूढ़े के खेत बीजों के अभाव में खाली पड़े थे। लौटते-लौटते हरिहर ने उसे बीजों के लिए भी धन दे दिया। जब वह उडुपी जाने लगा तो उसने पाया कि सारा धन तो खत्म हो गया था। वह चुपचाप अपने घर लौट आया। उसके मन में तीर्थयात्रा न करने का कोई दुख न था बल्कि उसे खुशी थी कि उसने किसी का भला किया है। हरिहर की पत्नी भी उसके इस कार्य से प्रसन्न थी। रात को हरिहर ने सपने में भगवान कृष्ण को देखा। उन्होंने उसे आशीर्वाद दिया और कहा - 'हरिहर, तुम मेरे सच्चे भक्त हो। जो व्यक्ति मेरे ही बनाए मनुष्य से प्रेम नहीं करता, वह मेरा भक्त कदापि नहीं हो सकता।' तुमने उस बूढ़े की सहायता की और रास्ते से ही लौट आए। उस बूढ़े व्यक्ति के वेष में मैं ही था। अनेक तीर्थयात्री मेरी उपेक्षा करते हुए आगे बढ़ गए, एक तुमने ही मेरी विनती सुनी। मैं सदा तुम्हारे साथ रहूँगा। अपने स्वभाव से दया, भाव और प्रेम का त्याग मत करना।'



## रोशनी की किरण

रोहित आठवीं कक्षा का छात्र था। वह बहुत आज्ञाकारी था और हमेशा औरों की मदद के लिए तैयार रहता था। वह शहर के एक साधारण मोहल्ले में रहता था, जहाँ बिजली के खम्भे तो लगे थे लेकिन उन पर लगी लाइट सालों से खराब थी और बार-बार कम्प्लेंट करने पर भी कोई उन्हें ठीक नहीं करता था। रोहित अक्सर सड़क पर आने-जाने वाले लोगों को अंधेरे के कारण परेशान होते देखता, उसके दिल में आता कि वो कैसे इस समस्या को दूर करे! इसके लिए वो जब अपने माता-पिता या पड़ोसियों से कहता तो सब इसे सरकार और प्रशासन की लापरवाही कह कर टाल देते। ऐसे ही कुछ महीने और बीत गए फिर एक दिन रोहित कहीं से एक लम्बा-सा बांस और बिजली का तार लेकर और अपने कुछ दोस्तों की मदद से उसे अपने घर के सामने गाड़कर उस पर एक बल्ब लगाने लगा। आस-पड़ोस के लोगों ने देखा तो पूछा, "अरे तुम ये क्या कर रहे हो?"

"रोहित ने कहा, मैं अपने घर के सामने एक बल्ब जलाने का प्रयास कर रहा हूँ।"

अरे! इससे क्या होगा, अगर तुम एक बल्ब लगा भी लोगे तो पूरे मोहल्ले में प्रकाश थोड़े ही फैल जाएगा! आने-जाने वालों को तब भी तो परेशानी उठानी ही पड़ेगी, पड़ोसियों ने सवाल उठाया।

रोहित बोला, आपकी बात सही है पर ऐसा करके मैं कम से कम अपने घर के सामने से जाने वाले लोगों को तो परेशानी से बचा पाऊँगा। और ऐसा कहते हुए उसने एक बल्ब वहाँ टांग दिया।

रात को जब बल्ब जला तो बात पूरे मोहल्ले में फैल गयी। किसी ने रोहित के इस कदम की खिल्ली उड़ई तो किसी ने उसकी प्रशंसा की। एक-दो दिन बीते तो लोगों ने देखा कि कुछ और घरों के सामने लोगों ने बल्ब टांग दिए हैं। फिर क्या था महीना बीतते-बीतते पूरा मोहल्ला प्रकाश से जगमग हो उठा। एक छोटे से लड़के के एक कदम ने इतना बड़ा बदलाव ला दिया था कि धीरे-धीरे पूरे शहर में ये बात फैल गयी। अंततः प्रशासन को भी अपनी गलती का अहसास हुआ और मोहल्ले में स्ट्रीट-लाइट्स को ठीक करा दिया गया।



## मेडिटेशन को जानें और अनुभव करें

मेडिटेशन की श्रृंखला में हम देखेंगे कि मेडिटेशन की कितनी स्टेजेस हैं, ताकि हमें पता चले कि हम कहाँ तक पहुँचे हैं। मुख्य रूप से देखा जाये तो मेडिटेशन की मुख्य चार स्टेजेस हैं...

प्रथम स्टेज, जिसको हम कहते हैं मनन-चिंतन की अवस्था या विचार सागर मंथन की अवस्था। मनन-चिंतन अर्थात् आज जो मनुष्य का मन अनेक दिशाओं में भटकता है ना, बेलगाम कहे, लक्ष्यविहीन कहे, भटक रहा है। पर जब ज्ञान प्राप्त होता है, ज्ञान का मनन-चिंतन होता है, तब ध्यान लगता है। बिना ज्ञान के ध्यान नहीं हो सकता। ये ज्ञान का भोजन, एक नरीशमंत मन को आवश्यक है। ज्ञान से ही मन धीरे-धीरे शांत व मेच्चोर होने लगता है। ज्ञान से ही हम अपने विचारों को एक सकारात्मक दिशा दे सकते हैं, नहीं तो वो लक्ष्यविहीन कभी इधर भटकेगा तो कभी उधर भटकेगा।

दूसरी अवस्था, रूहरिहान की अवस्था। रूह यानी कि आत्मा। रूह की, आत्मा की उस ईश्वर के साथ स्नेह भरी वार्तालाप। ये दैहिक दुनिया वाली बातें नहीं, लेकिन जो ज्ञान मिला है उस

ज्ञान के आधार पर एक बहुत सुन्दर वार्तालाप होता है। तभी तो गीता में भी कहा कि मुझे ज्ञानी तू आत्मा प्रिय है, योगी तू आत्मा प्रिय है अर्थात् जो मेरे साथ ज्ञानयुक्त बातें करते हैं और अपना मन मुझमें एकाग्र करते हैं वो मुझे अति प्रिय हैं। तो ये रूहरिहान का आधार है, सम्बन्ध। हम ईश्वर के साथ कोई भी सम्बन्ध जोड़ सकते हैं। चाहे वो मात-पिता और बच्चे का हो, टीचर और विद्यार्थी का हो, फिर थोड़ा बड़े होने पर गुरु और शिष्य का सम्बन्ध, दोस्त का सम्बन्ध, इसीलिए तो खुदा दोस्त की कहानियाँ भी बहुत सुनने को मिलती हैं। प्रियतम का सम्बन्ध जो मीरा बाई ने श्रीकृष्ण के साथ जोड़ा, वहीं हम ईश्वर को अपना बच्चा भी बना सकते हैं, और हम उसके मात-पिता। वो बच्चे का सुख भी देता है, तो ईश्वर के साथ जो सम्बन्ध आपको प्रिय लगे वो सम्बन्ध आप जोड़ सकते हैं और उसका सुखद

अनुभव कर सकते हैं।

तीसरी स्टेज, जिसको हम कहते हैं एकाग्रता। अर्थात् जहाँ अति प्यार हो जाता है, अधिक निकटता हो जाती है, वहाँ फिर शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। उसमें शब्दों का आदान-प्रदान नहीं होता, भावनाओं का आदान-प्रदान होता है, तभी तो कहा गया है दुनिया में भी कि भगवान भाव का भूखा है। उसको आपके अलंकारिक शब्द नहीं चाहिए। उसको एक प्योर मन का भाव चाहिए। और उस भावना में वो सबकुछ करने के लिए तैयार हो जाता है। एकाग्रता, जहाँ मन खो जाता है, एकाग्र हो जाता है। जैसे कोई व्यक्ति समुद्र में जाता है और समुद्र में दूर तक जाने के बाद डाइव करता है और डाइव जैसे करता है तो जैसे दूसरी दुनिया में प्रवेश करता है। और उस दुनिया को एक्सप्लोर करने में उसको इतना आनंद आता है। - क्रमशः

खुशी एक शक्ति है जो व्यक्ति को सकारात्मक और आत्मविश्वास से भर देती है। हर व्यक्ति के लिए खुशी का अर्थ अलग होता है। हर व्यक्ति उस जगह खुश रहता है जहाँ उसका मन संतुष्टि को पाता है और जिस चीज़ को वह सकारात्मक रूप से देखता है। किंतु ऐसा भी व्यक्ति होता है जो हर स्थिति में खुश रहता है। यह वह व्यक्ति है जिसने आत्मा में सुषुप्त खुशी को जागृत कर लिया है। ऐसे कुछ उपाय हैं जिनको अपनाकर हम अपने मन को खुश रख सकते हैं।

खुश रहने के लिए सबसे जरूरी है कि हम खुद को बिना किसी शर्त के अपनाएं और खुद को प्यार करें। अगर इस तरह से हम अपना ध्यान रखें तो हम अपने स्वास्थ्य, अपने आत्मविश्वास और अपने मन की शांति को बनाए रख सकते हैं।

### खुद से करें प्यार

खुद को प्यार करना कोई स्वार्थ नहीं है बल्कि यह हमारे लिए जरूरी नहीं है कि हम हर वक्त बीते हुए कल के बारे में विचार करके खुद को परेशान और दुखी रखें। हम अपने वर्तमान और भविष्य के बारे में विचार करें और उसे संवारने की कोशिश करें। इससे हमें इस वक्त भी खुशी मिलेगी और हम अपने भविष्य को लेकर भी संतुष्ट रहेंगे।

### कंपेरिजन से बचें

तुलना हममें हीन भावना भी ला सकती है और घमंड भी। इसलिए तुलना से जितना हो सके उतना बचें। तुलना करते वक्त अगर हमको लगा कि कोई हमसे अच्छा और आगे है तो हम खुद के प्रति गलत विचार बना लेते हैं और यदि हमको ऐसा लगा कि हम उससे अच्छे हैं तो हमें घमंड आ सकता है, जो हमारे पतन का कारण बनेगा।

### पर्याप्त नींद भी महत्वपूर्ण

हर व्यक्ति को शरीर की आवश्यकता अनुसार,

## खुशी एक शक्ति

पर्याप्त सोना या आराम करना जरूरी है। इससे हम मानसिक और शारीरिक दोनों रूपों से स्वस्थ रहते हैं, जो हमारी खुशी के लिए बहुत जरूरी है। नींद से पहले अपने मन को शांत रखना जरूरी है ताकि हम आध्यात्मिक, नैतिक, चैन की नींद ले सकें। इसके लिए सोने से पहले टीवी,



रेडियो, मोबाइल बंद कर देना चाहिए। मन शांत करने के लिए कोई अच्छी किताब पढ़ें या राजयोग का अभ्यास करें।

### इच्छाओं का चयन सही रूप से करें

इच्छाओं की बाढ़ में हम अपनी इच्छाओं को ध्यान से चुनें और उन्हें जरूरत के हिसाब से पूरा करने की कोशिश करें ताकि मन को संतुष्टि प्राप्त हो सके।

### दूसरे को देखना माना असंतुष्टता

किसी से नफरत करना, किसी के प्रति बुरे विचार

रखना या फिर किसी से बदले की भावना रखना ये भी हमें संतुष्ट नहीं रहने देती। घृणा करने वाले अपने बारे में ना सोचते हुए हमेशा दूसरों को नुकसान पहुंचाने के बारे में सोचते हैं। जिसकी वजह से यह अपना ही नुकसान कर लेते हैं। हम ऐसा बनने से जरूर बचें। अपने जीवन को समझें और जानें कि यह बहुत ही छोटा है, इसे व्यर्थ के कार्य में ना लगाते हुए खुद के लिए जिएं।

तनाव व्यक्ति के लिए बड़ा दुश्मन है। इसकी वजह से ना सिर्फ खुद दुखी रहता बल्कि अपने आस-पास के लोगों की खुशी भी छीन लेता। तनावग्रस्त व्यक्ति का स्वभाव बदल जाता है। इनका चिड़चिड़ापन इनको किसी भी चीज़ पर ध्यान केंद्रित नहीं करने देता। जिससे इनकी सफलता की संभावना कम हो जाती है। अतः खुश रहने के लिए तनाव मुक्त होना बहुत जरूरी है।

### भीतरी भय भी दुख का कारण

हमारे दुःखों का कारण हमारा भय भी हो सकता है। भय व्यक्ति को मन ही मन कमजोर बनाता जाता है और उसकी सकारात्मकता को छीन लेता है। भय किसी का भी हो सकता है जैसे कार्य का भय, असफल होने का भय, मृत्यु का भय, कुछ ना कुछ खो जाने का भय, किसी के साथ रहने का भय इत्यादि। हम अपने भय को पहचानें और उसे दूर करने का प्रयास करें।

उपर्युक्त सर्व बातों का समाधान राजयोगा मेडिटेशन में मिल जाता है। राजयोग हमें मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से मजबूती प्रदान करता है। यह हमको सांसारिक आकर्षणों से दूर ले जाकर जीवन के असली लक्ष्य तक पहुंचाता है। ध्यान स्वयं पर और पिता परमात्मा पर केंद्रित करना होता है इससे मन खुश रहता है और संतुष्टि की चरम सीमा प्राप्त होती है।

## ! यह जीवन है !



संसार सागर में रहे

कमल के फूल की तरह। छाछ में मक्खन हो तो कोई बाधा नहीं लेकिन मक्खन में छाछ नहीं होनी चाहिए। कोयले में हीरा आ जाये तो कोई बाधा नहीं लेकिन हीरा लेते हुए कोयला नहीं आना चाहिए। ज़हर में मिलावट हो तो कोई बाधा नहीं लेकिन मिठाई में ज़हर की मिलावट नहीं होनी चाहिए। पानी में नाव हो तो कोई बाधा नहीं लेकिन नाव में पानी नहीं होना चाहिए। इसी तरह संसार में रहते हुए प्रभु की याद आती है तो कोई बाधा नहीं, परंतु प्रभु की याद में संसार की याद नहीं आनी चाहिए।



कोरापुट-ओडिशा। रक्षाबंधन पर्व पर जैपोर के विधायक तारा प्रसाद बहिणीपति को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. स्वर्णा।



वारंगल-आन्ध्र प्रदेश। दादी प्रकाशमणि जी के पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धार्जलि अर्पित करने के पश्चात् चित्र में उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. नरेन्द्र, माउण्ट आबू, ब्र.कु. मूर्ति भाई तथा ब्र.कु. सुधाकर।

### ओम शान्ति मीडिया वर्ग पहली - 22(2019-2020)

1			2	3		4		5	
			6						
								7	8
9	10		11		12				
								14	15
16			17						
								21	
			22		23		24		
25								27	28
			29					30	

### ऊपर से नीचे

- प्रसन्न, आनंदित (2)
- कभी माया के... नहीं बनना, गुलाम (2)
- खुदा, भगवान (2)
- इस ओर, इस तरफ (3)
- उपस्थिति, मौजूदगी (3)
- सक्षम, बलवान, शक्तिशाली (3)
- अन्तिम, समाप्ति (4)
- मुस्लिम धर्म के लोग (5)
- उद्देश्य, ...को सदा बुद्धि में रखना है (2)
- अंदाजा, अटकल (4)
- ....से निहाल कौदा स्वामी (3)
- गहरापन, गहरे होने की अवस्था (4)
- शहर, कस्बा (3)
- सूक्ष्म, विश्राम (3)
- तराजू, कांटा (2)
- सहमत, रजामंद (2)
- वायु, पवन, बयार (2)

### बाएं से दाएं

- सुगन्धित, खुशबू देने वाले (5)
- परीक्षा, परख, आजमाइश (4)
- सारा, सम्पूर्ण (2)
- ईर्ष्या, द्वेष (2)
- आशीर्वाद, शुभकामना (2)
- कठिनाई, परेशानी, मुसीबत (3)
- खून, समाप्त, सारी दुनिया... हो जायेगी (3)
- अनिष्ट, अशुभ, बुरा (3)
- सारा शब्द का खोला, समस्त (2)
- आदत, संस्कार, बुरी आदत (2)
- छोटा भाई (3)
- गीत, संगीत, कविता (3)
- प्रहार करना, पीटना, चोट पहुंचाना (3)
- हत्या करना, वध करना (3)
- गौरव, मर्वादा, शपथ (2)
- ...प्यार ओ बाबा सुखों का सार देता है (3)
- सागर से... गगन से ऊंचा बाबा है प्यार (3)
- मार्ग, पथ (2)
- परमात्मा, भगवान, खुदा (3)
- जीते जी मरना, दिज्ञ (4)

- ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

### ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया  
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क - 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bktiv.org

सदस्यता शुल्क - भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
अर्जीवन 4500 रुपये विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)  
कृपया सदस्यता शुल्क ओम शान्ति मीडिया के नाम मनीऑर्डर या  
बैंक ड्राफ्ट (पेयबल एट क्रासिड, आबू रोड) द्वारा भेजें।



# खुद का ध्यान खुद ही रखें

आजकल का जो माहौल है, लोगों के अन्दर एक दहशत-सी पैदा हो गई है। कैसे जीयें? क्या करें? और होना भी लाजमी है क्योंकि आजकल चारों तरफ एक ही लहर है। लेकिन एक बात जो कही जाती है कि इस दुनिया में हर कोई अपने-अपने अनुभव से बात करते हैं। जो उनको अनुभव होता है, वो आपके सामने रखते हैं। तो हम सबका भी अपना एक अनुभव है। अनुभव ये है कि जो जिस लेवल का है, जो जिस तरह से कोई चीज को देख पा रहा है, वैसे आपको बताता है। पर आप उसको पढ़ते, सुनते, देखते हैं और सोचने लग जाते हैं। दुनिया में एक बहुत अच्छी कहावत है - इस कहावत को बहुत ध्यान से समझना है। कहावत है कि इस दुनिया में लोग दुनिया को देखकर चलते हैं। कहते हैं कि हम तो दुनिया में कदम से कदम मिलाते हैं और फिर फेल हो जाते हैं। तो मुझे समझ आया कि फेल क्यों होते हैं क्योंकि इस दुनिया में आपने जिनके साथ कदम से कदम मिलाया, उनको फॉलो करने की कोशिश की लेकिन उनके जीवन का एग्जाम, उनके जीवन का पेपर अलग-अलग था। उनके जीवन का आदर्श अलग था। हमें तो ये सब नहीं पता ना, हमने तो बस ऊपर से देखकर फॉलो किया और फेल हो गए। इसीलिए इस दुनिया में हम किसी को भी देखकर चलेंगे तो हमेशा फेल

**अब आपको खुद का ध्यान खुद ही कैसे रखना है... अपने बारे में हमेशा जिस अंग को या जिस भी चीज को आप ठीक करना चाहते हैं तो उसके बारे में थोड़ी देर बैठकर संकल्प करके, इस विश्वास के साथ अपने बारे में कुछ अच्छी-अच्छी बातें कहना शुरू करें।**

होते रहेंगे। तो अब समस्या का समाधान क्या है कि आप अपनी बुद्धि से एक-एक बात को चेक करो। इस दुनिया में जो हलचल है, जो माहौल है, ये माहौल और ये हलचल उन लोगों के लिए ज्यादा है जो इस बात को नहीं समझ पा रहे हैं कि ये शरीर और आत्मा का कनेक्शन क्या है! शरीर धीरे-धीरे हमारा विकार से ग्रस्त हो गया तो धीरे-धीरे इसे छूटना ही है, आज नहीं तो कल, ये तो सबको पता ही है। लेकिन छूटने से पहले हमारे कर्मा में इतनी मिलावट होती जा रही है कि उस मिलावट के आधार से बहुत सारी चीजें जो अच्छे से हम कर सकते थे, वो हम नहीं कर पा रहे हैं। अभी हमें उस बात को पलट देना है, उसको समझना है। पलटना और समझना कैसे है, जो अभी तक हमने ध्यान दिया औरों के ऊपर तो ऐसा बनते गए, तो अब मुझे अपने आप को कुछ ऐसे-ऐसे विचारों से भरना है जिससे शरीर का वो अंग आपका काम करने लग जाए। जैसे एक बात और, कोई कहता है कि इस दुनिया में

जब नौकर शब्द बना तो कहते हैं कि उसे नौ बार कहो तो वो काम करता है, इसीलिए नौकर है। ऐसे ही शरीर के हर अंग के लिए कहा गया है कि अगर कोई भी चीज को आपको कमांड देनी है तो उस अंग को पार्टिक्यूलर नौ बार कमांड देकर ये कहो कि मेरी आंखें पूरी तरह स्वस्थ हो जाएं...। मेरे कान पूरी तरह स्वस्थ हो जाएं...। मेरा शरीर पूरी तरह स्वस्थ हो जाएं...। स्पेशली नौ बार करने के बाद वह एम्पेट करना शुरू करता है। इसीलिए कहा जाता है कि नौ द्वारों का शरीर हमारा बना हुआ है। दुनिया में बहुत सारी बातें ऐसी कही गईं। अब आपको खुद का ध्यान खुद ही कैसे रखना है। अपने बारे में हमेशा जिस अंग को या जिस भी चीज को आप ठीक करना चाहते हैं तो उसके बारे में थोड़ी देर बैठकर संकल्प करके, इस विश्वास के साथ अपने बारे में कुछ अच्छी-अच्छी बातें कहना शुरू करें। और जैसे ही आप कहेंगे कि मेरा मन शांत है, मेरा मन खुश है तो कम से कम नौ बार तो

कहो ही, इससे ज्यादा बार भी हो जाये तो बहुत अच्छा है। तो इससे क्या होगा कि वो इस कमांड को स्वीकार करता जायेगा और धीरे-धीरे वो चीज आपको अच्छी लगने लग जायेगी। संसार में बहुत सारी चीजें हैं हमारे पास करने के लिए, लेकिन उन सारी चीजों को ज्यों का त्यों करने के लिए हमारे पास ऐसा कोई प्रूफ नहीं है। तो शिव बाबा आकर यही तो काम कर रहे हैं। वो शिव परमात्मा आकर हमको संकल्प की भाषा सिखा रहे हैं। जैसे हमने अपने आपको अच्छी-अच्छी बातें देकर शक्तिशाली बना लिया तो बाहरी वातावरण या बाहरी कोई भी विजुअल, बाहरी कोई भी कमेंट, बाहरी कोई भी बातें हमारे मन को, हमारे तन को, हमारे धन को, हमारे समय को नष्ट नहीं कर पायेंगी, और ये हमारा खुद का अनुभव है। औरों के साथ भी इसको जोड़ सकते हैं। ये बहुत छोटी-छोटी बातें हैं, जिनके द्वारा हम अपने आपको थोड़ा शक्तिशाली बनाकर, खुद ही खुद का ध्यान रखकर, अपने आपको इन सारी बातों से बचा सकते हैं। तो चलिए जागिए और औरों को भी जगाइए। बार-बार अपने बारे में अच्छा-अच्छा सोचने का प्रयास करें। ताकि आप समाज को कुछ दे पायें।



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

## जीवन दर्शन

**माँ बनकर सभी बच्चों का गुणों से श्रृंगार किया**



**मम्मा ने बाबा को कभी**

**साधारण नहीं समझा। बाबा की हर बात को पूर्णतः सम्मान दिया और सम्मान देकर उसका पूरा परिपालन किया। कई बच्चे बाबा की बात को बहुत साधारण रूप में लेते थे, तो मम्मा सब बच्चों को बिठाकर समझाती थी कि बाबा को साधारण समझने की कड़ी भूल कभी नहीं करना। बाबा का एक-एक बोल बहुत मूल्यवान है। ऐसे कह कर सभी को सभ्यता और अनुशासन सिखाती थी। मम्मा का बोलने का तरीका बहुत सम्मान, प्यार और मिठास वाला होता था। मम्मा ने सभी को रीति-रिवाज, सभ्यता-संस्कृति सिखाकर लायक बनाया और एक माँ का पार्ट बजाया। सभी बच्चों का गुणों से श्रृंगार कर बाप के सामने रखा।**

## उपलब्ध पुस्तकें

**जो आपके जीवन को बदल दें**



**प्रश्न : मैं जब सुबह उठती हूँ तो मुझे उठते ही अपने किसी नज़दीकी की डेथ(मृत्यु)का संकल्प आता है। मैं बहुत अपसेट हूँ, मैं क्या करूँ?**

**उत्तर :** मैं तो यही कहूँगा कि ये स्वप्न यथार्थ नहीं होते। ये सोच लेना चाहिए कि सपना, सपना है। और अपने को ये संकल्प देना चाहिए कि मृत्यु और कुछ नहीं है देह रूपी वस्त्र को छोड़ना है। फिर आत्मा नया वस्त्र धारण करेगी। इसीलिए इससे कोई ज्यादा परेशान होने की ज़रूरत नहीं। और दूसरी महत्वपूर्ण बात ये है कि हरेक की मृत्यु एक निश्चित समय पर होनी ही है। इसीलिए जिसकी जब मृत्यु निश्चित है तो उसको कोई शक्ति टाल भी नहीं सकती। इसीलिए आप निश्चित हो जायें।

**प्रश्न : मैंने पहले भी आपको मेल किया था जॉब को लेकर। अभी मैं आपसे ये पूछना चाहता हूँ कि आपने 21 बार लिखने के लिए जो अभ्यास बताया था, क्या वो नुमाशाम योग के समय लिखा जा सकता है? और दूसरा मुझे बार-बार मन में ये ख्याल आ रहा है कि जैसे मेरा फ्यूचर बहुत खराब है। मेरी जिन्दगी बर्बाद न हो जाये। इसी पागलपन में मैं घंटों-घंटों पढ़ने लगा हूँ, जिससे मेरी हेल्थ पर भी इफ़ेक्ट आने लगा है। कृपया मेरी मदद करें।**

**उत्तर :** जब थोड़ी लम्बी असफलता हो जाती है ना जीवन में या जिनका मन थोड़ा वीक होता है और साथी थोड़ी अच्छी पोस्ट पर पहुँच जाते हैं तो मन में निराशात्मक भाव उत्पन्न हो जाते हैं, युवकों के मन में। इसमें आपकी कोई गलती नहीं है, लेकिन आपको किसने कहा कि आपका भाग्य खराब है? इस संकल्प को आप अपने मन से निकाल दें और सवेरे उठते ही ये संकल्प करेंगे कि मेरे शिव बाबा आपने मुझे सबकुछ दिया। आपने मुझे बहुत श्रेष्ठ भाग्य दिया। आप भाग्यविधाता हो। मैं आपकी सन्तान हूँ। मैं श्रेष्ठ भाग्य से भला कैसे वंचित रह सकता हूँ! मैं बहुत खुशनसीब हूँ, सबसेसफल व्यक्ति हूँ, सफलता तो मेरे आगे-पीछे घूमती है और घूमेगी। आपको बारम्बार शुकिया। सवेरे इन सुन्दर संकल्पों से आप अपनी दिनचर्या की शुरुआत करें। और सवेरे उठते ही आपको ये दो सुन्दर संकल्प और करने हैं - मैं मास्टर ऑलमाइटी हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। सात बार कर लें। जो लिखने की बात है नुमाशाम को लिखी जा सकती है। लेकिन सुबह उठते ही सात बार ये

संकल्प करें कि मेरा बैंक में सेलेक्शन हो चुका है। उसको एन्जॉय करें। तैयारी भी अच्छी कर लें, बस एक विजन बना लें कि मैं इस बैंक में बैठा हूँ और ग्राहक आ रहे हैं, मैं कार्य कर रहा हूँ। तो ये तीन अभ्यास करने से आपको सहज सफलता प्राप्त हो जायेगी।

**प्रश्न : मेरा नाम ओम प्रकाश है। मेरी लाइफ में विघ्न बहुत आते हैं। घरवाले मुझे कुछ नहीं देते, जमीन, जायदाद जो भी है सबकुछ उन्होंने ही रख लिया है। अब मेरी माँ भी बीमार हो गई हैं। अब कहते हैं कि माँ की सेवा तुम करो। और वो ब्रह्माकुमारीज के सख्त खिलाफ है। कुछ समाधान दीजिए।**

**उत्तर :** ये भी आजकल बड़ी कॉमन बात हो गई है।

## मन की बातें

- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य



ये अत्यंत दयनीय स्थिति है। ईमानदारी बहुत बड़ी चीज है। धन-सम्पदा कभी किसी के साथ न रही है और न ही रहती। धन-सम्पदा कभी किसी को सम्पूर्ण सुख भी नहीं देती। और इस तरह गलत ढंग से लिया गया पैसा बर्बाद ही करता है। बहुत सारे केसेस ऐसे सुनने में आते हैं। रही बात आपकी, ठीक है वो बड़े हैं तो आप उनसे लड़ नहीं सकते, लेकिन आपको अपने भाग्य पर विश्वास रखना चाहिए। आपको बाबा पर विश्वास रखना चाहिए। भाग्यविधाता मेरे साथ है तो मेरा भाग्य भी श्रेष्ठ है। इस संसार में कोई मुझे कुछ दे न दे लेकिन ऊपर वाला तो मुझे देगा ही देगा। वो मुझे भरपूर रखेगा। ये चिंतन भी रोज सवेरे करें और मेडिटेशन भी करें। तो ऊपर से सबकुछ मिलता रहेगा। और हमने बहुत केसेस में देखा है कि जो शिव बाबा पर विश्वास करते हैं, जो अपनी मेहनत पर विश्वास करते हैं। वो सबसे आगे निकल जाते हैं। आपके साथ भी यही होगा।

आपको अपनी माँ की सेवा तो करनी चाहिए। आप ज्ञान-योग का अच्छा अभ्यास करते रहें। ज्ञान-योग से अपने शब्दों में इतनी पॉवर भरें, जिससे आपके बोल प्रभावशाली हों। और आपकी माँ के मन में ब्रह्माकुमारीज के लिए जो गलतफहमी है उसको दूर करें। सेवा भी करें। अपने वायब्रेशन से उनको भी सदमार्ग पर लायें।

**प्रश्न : मेरा नाम गायत्री है। मुझे विद्यालय से जुड़े 7 साल हो गए हैं। संगमयुग का महत्व मैं जानती हूँ। लेकिन मैं बहुत ही आलसी और अलबेली हो गई हूँ। कृपया बतायें इस विकार पर मैं विजय कैसे प्राप्त करूँ?**

**उत्तर :** लक्ष्य मनुष्य को आलस और अलबेलेपन से मुक्त करता है। इसीलिए आपको सुबह कुछ न कुछ लक्ष्य ले लेना चाहिए कि मुझे ये करना है या सुबह उठते ही मुझे सबके लिए चाय बनानी है। कोई भी ड्यूटी आप ले लें तो वो ड्यूटी आपको जगाती रहेगी। आपको एक्सरसाइज व प्राणायाम भी करना चाहिए। मसाज भी कर लेनी चाहिए क्योंकि जो ज़रूरी सेल्स होते हैं वो डल होने लगते हैं। वो भी चुस्त हो जायेंगे। थोड़ा वॉर्किंग भी करें, चाहे 10 मिनट ही करें। फिर आपको योग में भी नौद नहीं आयेगी और ईश्वरीय महावाक्य सुनते समय भी नौद नहीं आयेगी। और फिर तब आपकी ये प्रॉब्लम समाप्त हो जायेगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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





- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

## त्यागी नहीं तो योगी भी नहीं

पुरुषार्थ के मार्ग पर चलते-चलते हम कई मुकाम हासिल कर लेते, हमें कई साधन भी उपलब्ध हो जाते, परन्तु जब उनका प्रभाव हमारे पुरुषार्थी जीवन पर पड़ता है तो उन सुविधाओं के कारण हमें अलबेलापन घेर लेता है। हम अपनी राह से भटक कर विलासी जीवन के आगोश में आ जाते हैं। ऊपरी तौर पर तो हम त्याग भी समझते हैं परन्तु हम त्याग की महीनता को न समझने के कारण त्याग के बदले भाग्य खो बैठते हैं।

मैं समझता हूँ कि कोई भी योगी नहीं हो सकता यदि ठीक तरह से उसमें त्याग की वृत्ति न हो। जीवन में इस बात का अनुभव आपने किया होगा कि बहुत से भाई-बहनें चलते-चलते यह कहते हैं कि हमारा योग नहीं लगता या हमारी योग की स्टेज ऊँची नहीं उठती, योग का विशेष अनुभव नहीं होता। मैं यह महसूस करता हूँ कि कई दफा किसी न किसी प्रकार की दलदल में वे फँसे रहते हैं। वह दलदल क्या होती है, त्याग के बदले वे अल्पकाल

की जो क्षणभंगुर है, जो इन आँखों से अभी दिखाई देती है, स्थूल प्राप्ति कलियुगी दुनिया की है, नाशवान नरकमय संसार की वस्तुओं को देखते हैं और उनको चाहते हैं तो त्याग की वृत्ति को खो बैठते हैं।

त्याग-तपस्या-सेवा इन तीनों का आपस में सम्बन्ध है। मैं यह समझता हूँ कि हम जो योग-तपस्या करते हैं या सेवा करते हैं या पुरुषार्थ करते हैं उसमें हमेशा हमें यह चेकिंग करनी

चाहिए कि हमें जो सुख प्राप्त हो रहे हैं कहीं हम उन्हीं में डूबे हुए तो नहीं हैं? जैसे-जैसे आप सेवा में आगे बढ़ेंगे, लोग आपको सेवा देंगे। सेवा देने के साथ आपकी भी सेवा करेंगे, यह समझकर कि ये हमसे पुराने हैं, वरिष्ठ हैं, बड़े हैं। आपको भी अनेक प्रकार की सुविधाएँ प्राप्त होने लगेंगी। सुख के साधन प्राप्त होने लगेंगे। अगर उनके भोग में चले गये, उनको इकट्ठा करने में चले गये तो जीवन में आलस्य और

वैभव आ जायेंगे। इसका नतीजा यह होगा कि आपका विलासी जीवन बन जायेगा। जीवन में अलबेलापन आता जायेगा और पुरुषार्थी जीवन से विमुख होकर आपका जीवन सादा और उच्च विचार वाला नहीं रहेगा। त्याग वहाँ समाप्त हो जायेगा। और त्याग नहीं तो योग भी नहीं। योग में बाधक 'मैं और मेरेपन' के मच्छर उसको स्थिर नहीं होने देंगे। और जब स्थिर ही नहीं होंगे तो स्थिति हलचल वाली होगी। हलचल में सही तरीके से कनेक्शन जुट नहीं पायेगा। और जब योग ही नहीं लगेगा तो भाग्य कहाँ से बनेगा! ये बात बड़ी महीन है। ऊपरी तौर पर हम सभी अपने आपको योगी मानते रहते हैं। परन्तु वास्तव में थोड़ा-सा भी बाह्य प्रभाव, दबाव आने पर ज्यादा प्रतिकूलता महसूस करने लगते हैं, तो योगी कैसे हुए! इसीलिए अच्छे योगी बनने के लिए इस महीनता को ही सही अर्थों में समझना होगा। तब ही हम अपना उज्वल भाग्य बना पायेंगे।

## जीवन का सत्य

**अगर तुम निश्चित होना चाहो तो छोटा-सा काम है। बस...ज़रा-सी तरकीब है, ज़रा-सी कला है और कला यह है कि अपने को हटा लो और ईश्वर को करने दो। करे तो ठीक, न करे तो ठीक। पहुँचाए कहीं तो ठीक, न पहुँचाए तो ठीक। तुम सारी चिंता उस पर छोड़ दो। जिस पर इतना विराट जीवन ठहरा हुआ है, चाँद-तारे चलते हैं, ऋतुएं घूमती हैं, सूरज निकलता है, डूबता है।**

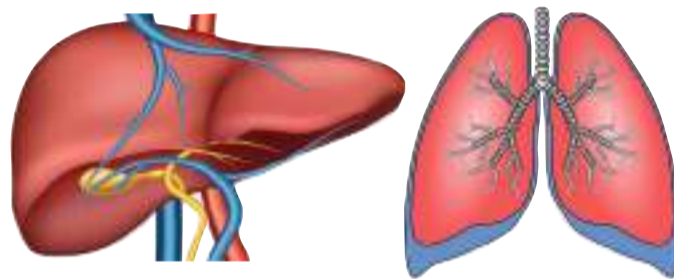
**इतना विराट जीवन का सागर, इतनी लहर जो सम्भाले हुए है, तुम्हारी भी छोटी-सी लहर सम्भाल लेगा। तुम अपनी लहर को अपना अहंकार मत बनाओ। तुम अपनी लहर को उसके हाथ में समर्पित कर दो।**



## स्वस्थ रहने के लिए बस इतना ही...

### स्वास्थ्य

**बीमार पड़ने से पहले, ये काम केवल आयुर्वेद ही कर सकता है.....**



- कैंसर होने का भय लगता हो तो रोज़ाना कढ़ी पत्ते का रस पीते रहें।
- हार्ट अटैक का भय लगता हो तो रोज़ाना अर्जुनारिष्ट पीते रहिए।
- बवासीर होने की सम्भावना लगती हो तो पत्थरचटे के हरे पत्ते रोज़ाना सवेरे चबा कर खाएँ।

- किडनी फेल होने का डर हो तो हरे धनिये का रस प्रातः खाली पेट पियें।
- पित्त की शिकायत हो तो रोज़ाना सुबह-शाम आंवले का रस पियें।
- सर्दी-जुकाम की सम्भावना हो तो नियमित कुछ दिन गुनगुने पानी में थोड़ा-सा हल्दी चूर्ण डालकर पियें।

- गंजा होने का भय हो तो बड़की जटायें कुचल कर नारियल के तेल में उबाल कर, छान कर रोज़ाना स्नान के पहले उस तेल की मालिश करें।
- दाँत गिरने से बचाने हों तो फ्रिज का ठण्डा पानी पीना बंद कर दें।
- डायबिटीज से बचाव के लिए तनावमुक्त रहें, व्यायाम करें, रात को

जल्दी सो जाएं, चीनी नहीं खाएँ, गुड़ खाएँ।

- किसी चिन्ता, डर के कारण नींद नहीं आती हो तो रोज़ाना भोजन के दो घण्टे पूर्व 20 या 25 मि.ली. अश्वगन्धारिष्ट, 200 मि.ली. पानी में मिला कर पिएँ।

### दिनचर्या में अपनाएं.....

**किसी बीमारी का भय नहीं हो तो भी 15 मिनट अनुलोम - विलोम, 15 मिनट कपालभाती, 12 बार सूर्य नमस्कार करें। स्वयं के स्वास्थ्य के लिए इतना तो करें। स्वस्थ रहने के लिए धन नहीं लगता, थोड़ी स्फूर्ति, थोड़ी जागरूकता व थोड़ा परिश्रम लगता है, बस।**



**मैसूर-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज्ञानसरोवर कॉम्प्लेक्स में पांच दिवसीय 'विशेषता सम्पन्न साइलेन्स भट्टी' का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी तथा अन्य वरिष्ठ बहनें।



**बिना-म.प्र.।** विश्वबंधुत्व दिवस पर बिजली कंपनी परिसर में पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. जानकी, ब्र.कु. रूचि तथा बिजली कंपनी के अधिकारीगण।



**आगरा-आर्ट गैलरी(उ.प्र.)।** रक्षाबंधन पर्व पर ताजमहल सी.आई.एफ. कमांडर राहुल यादव व अन्य स्टाफ को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. माला, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. नीलम तथा ब्र.कु. साधना।



**लातूर-महारा.।** टीचर्स डे के उपलक्ष्य में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नंदा को आध्यात्मिक शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए प्रशंसा प्रमाण-पत्र प्रदान करते हुए रोहरी क्लब अध्यक्ष राजेन्द्र फुंडीपल्ले, डॉ. कालीदास शेंदकर तथा अन्य। साथ हैं ब्र.कु. पुण्या, ब्र.कु. वर्षा तथा ब्र.कु. प्रीति।



**व्यारा-गुज.।** ज्ञान चर्चा के पश्चात् भारतीय जनता पार्टी के अध्यक्ष सी.आर.पाटिल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अरुणा तथा ब्र.कु. मनीषा।



**रतलाम-नजरबाग कॉलोनी।** दादी प्रकाशमणि जी के पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धाजलि अर्पित करते हुए ब्र.कु. सीमा तथा अन्य भाई-बहनें।



**धमतरी-छ.ग.।** स्वतंत्रता दिवस पर तिरंगा फहराने के पश्चात् सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सरिता। साथ हैं अन्य बहनें।

# मूल्याधारित शिक्षा में तकनीकी का समन्वय बनाना ज़रूरी - सिसोदिया

## शिक्षक दिवस वेबिनार में गणमान्य लोगों ने लिया भाग

**नई दिल्ली-हरिनगर।** शिक्षक दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज एजुकेशन विंग ने 'शिक्षक - मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माता' पर ई-सम्मेलन में मनीष सिसोदिया, उपमुख्यमंत्री, दिल्ली ने कहा कि वर्तमान परिदृश्य में शिक्षकों की भूमिका को, भारत के भविष्य के छात्रों के माध्यम से नैतिक मूल्य आधारित समाज बनाने के लिए आह्वान किया। शिक्षा क्षेत्र में अपनाई गई परिवर्तनकारी प्रेरणा उनके शिक्षकों ने दी है, जिन्होंने उन्हें मूल्यवान और रचनात्मक बनाया। प्रारंभिक स्तर पर शिक्षकों द्वारा मान्यता प्राप्त वास्तविक प्रयासों के कारण प्रौद्योगिकी और अन्य क्षेत्रों के सभी पहलुओं में भारत दुनिया में चमक रहा है, ऐसे प्रयासों से भारत गौरवान्वित हो



रहा है। प्रो. डॉ. जगदीश कुमार, कुलपति, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय ने भी मूल्य आधारित समाज बनाने के लिए अपने निस्वार्थ प्रयासों के लिए शिक्षकों की प्रशंसा की।

के.वी.एस.(केंद्रीय विद्यालय संगठन) की संयुक्त आयुक्त डॉ. वी. विजया लक्ष्मी ने शिक्षा के क्षेत्र में बाधाओं का सामना करते हुए नैतिक रूप से स्वस्थ होने के लिए अपने व्यक्तिगत अनुभवों

को साझा किया। डॉ. मृत्युंजय, ब्रह्माकुमारीज शिक्षा विंग के अध्यक्ष, ब्र.कु. शुक्ला, सेवाकेन्द्र संचालिका हरिनगर, दिल्ली, डॉ. मोहित गंभीर, निदेशक इनोवेशन सेल एवं

शिक्षा मंत्रालय, सैयद सऊद अख्तर, जामिया हमदर्द, प्रो. ई.वी. गिरिश, प्रो.एस.पी.अग्रवाल, प्राचार्य, रामानुजन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय ने भी शिक्षा प्रणाली में नैतिक मूल्यों को बढ़ाने के लिए शिक्षकों की भूमिका के संबंध में, रचनात्मक परिवर्तन का सुझाव दिया है। ब्र.कु. नेहा ने पूरे ई.सम्मेलन और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का समन्वय किया, जिसमें रोजमर्रा की जिंदगी में मूल्यों के बीच जागरूकता बढ़ाना भी शामिल था। शिक्षाविदों के जीवन में एकाग्रता और मूल्यों में सुधार करने के लिए आध्यात्मिकता का पुट देना होगा। ब्र.कु. विजया लक्ष्मी ने मेडिटेशन कराकर गहन शांति की अनुभूति कराई।

## डॉ. बिन्नी सरिन 'चक्रा अवार्ड' से सम्मानित

गुजरात के सूरत में वर्ल्ड प्रीवेंशन हेल्थ केअर डे वर्ल्ड पी.एच.डी. मिशन की ओर से ऑनलाइन 'चक्रा अवार्ड' समारोह का आयोजन किया



गया। स्वतंत्रता दिवस पर आयोजित समारोह में माउण्ट आबू की डॉ. बिन्नी सरिन सहित भारत में 9 अति विशिष्ट को 'चक्रा अवार्ड' दिया गया। इसमें डॉ. बिन्नी सरिन ग्लोबल पीस व वेलविइंग अध्यक्ष माउण्ट में 'मिशन स्प्रेड स्माइल' के तहत समाज

व देश की सुरक्षा सेनाओं व उनके परिवारों को शांति, खुशी व तनाव को कम करने के लिए पिछले 25 वर्षों से निरंतर परामर्श, प्रशिक्षण व मोटिवेशनल सत्र देने व स्वास्थ्य चेतना प्रदान करने के उपलक्ष्य में दिया। वहीं इंदौर में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आत्मनिर्भर भारत के लक्ष्य को सहयोग करने के उद्देश्य से आयोजित 'आत्मनिर्भर भारत' में 'महिलाओं का योगदान' विषय पर अंतर्राष्ट्रीय कार्यक्रम में डॉ. बिन्नी सरिन को विशेष सम्मान दिया गया, तो विशेष 'वर्ल्ड रिकॉर्ड लंडन' व अन्य विशिष्ट संस्थाओं के योगदान से गौरव सम्मान दिया गया।

## सागर दैनिक भास्कर के संपादक पहुँचे सेवाकेंद्र



**सागर-म.प्र.।** दैनिक भास्कर समाचार पत्र के संपादक राजेन्द्र दुबे ने ब्रह्माकुमारीज के सेवाकेंद्र पर पहुँचकर स्नेह मुलाकात की। इस दौरान सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया ने उन्हें सागर जिले में आध्यात्मिकता के ज़रिए की जा रही सेवाओं की जानकारी दी। साथ ही राजयोग मेडिटेशन के नियमित अभ्यास से होने वाले फायदे से रूबरू कराया। इस दौरान संपादक दुबे जी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा जन-जन को सत्य ज्ञान दिया जा रहा है। मानसिक मजबूती के लिए आज राजयोग मेडिटेशन बहुत ज़रूरी है।

आज लोग भौतिक उन्नति के लिए पुस्तकीय पढ़ाई तो पढ़ रहे हैं, लेकिन आत्मा की उन्नति के लिए कोई प्रयास नहीं कर रहे हैं। जब तक हम खुद को आत्मा समझकर परमपिता परमात्मा को याद नहीं करेंगे तब तक आत्मा की बैटरी चार्ज नहीं होगी। वहाँ ब्र.कु. पुष्पेन्द्र साहू भी साथ में आमंत्रित थे। ब्र.कु. नीलम ने कोरोनाकाल के दौरान की जा रही ऑनलाइन सेवाओं की जानकारी दी। ब्र.कु. लक्ष्मी ने मीडिया की सेवाओं की जानकारी देते हुए सेवाकेंद्र का विजिट कराया। तत्पश्चात् ब्र.कु. छाया ने ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित किया।

## कोविड - 19 ने भविष्य को पहुंचाई चोट

**धमतरी-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में 'ऑनलाइन शिक्षा में चुनौतियाँ, अध्यात्म द्वारा उसका समाधान' विषय पर वेबिनार में राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. सरस ने कहा कि डॉक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन की मान्यता थी कि अगर सही तरीके से शिक्षा दी जाए तो समाज के अंदर की बुराइयों को परिवर्तन किया जा सकता है। राधाकृष्णन जी के सन् 1952 से 1962 तक उपराष्ट्रपति पद पर बने रहने के बाद भारत के द्वितीय राष्ट्रपति बने। ऐसी महान विभूति का जन्मदिन शिक्षक दिवस के रूप में मनाया जाना हम सभी के लिए बहुत गर्व की बात है। आगे उन्होंने कहा कि शिक्षक तीन अक्षरों से मिलकर बना है। शि से शिखर पर ले जाने वाला, क्ष से क्षमा करने वाला, क से कमी कमजोरियों को दूर करने वाला। कोविड - 19 से आज पूरा विश्व जूझ रहा है, इसका सबसे ज़्यादा प्रभाव शिक्षा जगत पर पड़ा है।



क्योंकि इसने देश के भविष्य को चोट पहुंचाई है। वर्तमान ऑनलाइन शिक्षा में बहुत चुनौतियाँ हैं। हर बच्चे के पास डिजिटल साधन नहीं होते, इंटरनेट की प्रॉब्लम, साथ ही बच्चे स्कूल के दिनों को बहुत मिस कर रहे हैं। एकाग्रता में कमी आ रही है। अध्यात्म में ही उसका समाधान है। प्रतिदिन मेडिटेशन का अभ्यास करें तो भविष्य संवर पाएगा। ज्ञानामृत स्कूल के प्राचार्य विनोद कुमार पांडे, नूतन हायर सेकेण्डरी इंग्लिश मीडियम स्कूल की प्रिंसिपल नम्रता पाठक ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इस ऑनलाइन वेबिनार में स्टूडेंट्स ने भी अपने अनुभव शेयर किए।

# 'विश्व शांति सरोवर' आध्यात्मिक रोशनी का केन्द्र : आशा दीदी

**जामठा-नागपुर(महा.)।** ब्रह्माकुमारीज विश्व शांति सरोवर, जामठा का दूसरा वार्षिकोत्सव वेबिनार के ज़रिए मनाया गया। इस वेबिनार में संबोधित करते हुए दिल्ली से ब्रह्माकुमारीज ओम शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि कोविड-19 की यह त्रासदी से सारा विश्व गुज़र रहा है। यह अचानक परिस्थिति आयी है, जिसका किसी ने सोचा भी नहीं था। यह सभी के लिये परीक्षा का समय है, परंतु हमें हर परिस्थिति के लिए एवरेडी रहना चाहिए। परिस्थिति अनुसार मार्ग निकाल आगे बढ़ने की हमारी तैयारी हो। उन्होंने कहा कि समस्या का वर्णन करने से समस्यायें खत्म नहीं होती। पहाड़ से टकराने से सिर स्वयं का ही फूटेगा, उससे टकराने की बजाय हम

बाजू से स्वयं अपना मार्ग निकाल लें। कार्यक्रम के आरंभ में विश्व शांति सरोवर, नागपुर सेवाकेंद्र संचालिका

ऐसे विश्व शांति सरोवर की स्थापना हो, जहाँ से सारे विश्व को आध्यात्मिक रोशनी मिले। जोकि आज साकार हुआ

चलते रहते हैं और सभी यहाँ से अपने जीवन में खुशियाँ भरकर लेकर जाते हैं। प्रसिद्ध व्यवसायी सुशील अग्रवाल



ब्र.कु. रजनी दीदी ने कहा कि दिवंगत पुष्पा दीदी का सपना था कि विदर्भ में

है। यहाँ पर आये दिन विभिन्न समाज के वर्ग की सेवाओं के कार्य निरन्तर

ने ब्र.कु. पुष्पा दीदी के साथ के अनुभव भी साझा किए तथा विश्व

शांति सरोवर के निर्माण कार्य में महत्वपूर्ण योगदान दिया। और उन्हें खुशी है कि आज विश्व शांति सरोवर सच में आकर्षण का केन्द्र बना हुआ है। डॉ. निर्मल चन्ने तथा उषा मंत्री द्वारा लिखित कुछ भावपूर्ण कवितायें भी प्रस्तुत की गईं। इस अवसर पर वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. प्रेमप्रकाश ने भी अपनी शुभकामनाएं दी। नागपुर क्षेत्र से सम्बन्धित सभी वरिष्ठ राजयोगी शिक्षिकायें ब्र.कु. रक्षा, ब्र.कु. नीतू, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. दमयंती आदि भी उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. वर्षा ने किया तथा आभार प्रदर्शन नागपुर सेवाकेन्द्र की सह-संचालिका ब्र.कु. मनीषा दीदी ने किया। और ब्र.कु. पुष्पा दीदी के साथ के संस्मरण भी साझा किए।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/18-20, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)

Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2018-20, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 12th Sep, 2020

स्वामी - प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, प्रकाशक - गंगाधर नरसिंघानी, मुद्रक - डी.बी. कॉर्पोरेशन, द्वारा भास्कर प्रिंटिंग प्रेस, डी.बी. कॉर्पोरेशन, शिवदस्पुरा, टॉक रोड, जयपुर से मुद्रित एवं ओम शांति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन-राज. से प्रकाशित, सम्पादक - गंगाधर नरसिंघानी।

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, आबू रोड(राज.)- 307510  
See Latest News - www.omshantimedia.org