OM-15 - 2020 FINAL FILE_Page 1 and 2  28/10/2020  10:01 AM  Page 1


# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -22  अंक - 15  नवम्बर -I-2020  (पाक्षिक)  माउण्ट आबू  Rs. 8.50


# इस दीपावली....हर घर में जलायें आत्म दीप

दीपावली भारत का एक ऐसा त्योहार है जिसे भारत के प्रायः सभी लोग हर्षोल्लास से मनाते हैं। इस दिन हर छोटे और बड़े, गरीब व अमीर तथा ग्रामीण और नागरिक के चेहरे पर खुशी के चिन्ह दिखाई देते हैं। तब रात्रि को दीपों की जगमगाहट का अतीव सुंदर दृश्य देखते ही बनता है। ये तो हुई बाह्य रूप की चकाचौंध की बात। वो भी तो तभी हुई जब कहीं न कहीं हमारे भीतर में भी ऐसी रोशनी रही होगी। तो आइये हम ये जानें कि हमारे मन-मंदिर को रोशन कैसे बनाया जाए और उसे कैसे सजाया जाए। यहाँ हम बात करते हैं आत्म दीप जगाने की। और आत्म दीप जग गया तो आप हर दिन को दीपावली के रूप में ही मनायेंगे।

## दीप का करें दान...

इन दोनों दीपावली से पहले की अंधेरी रात्रि( धन-तेरस) पर जो दीप दान करता है, वो अकाल-मृत्यु से बच जाता है। दीप दान करने का भाव ही ज्ञान दान करना है। दीपावली के इस ज्ञान पक्ष की उपेक्षा का ही यह परिणाम है कि हर वर्ष मिट्टी के दीप और आधुनिक परिपाटी के अनुसार मोमबत्तियों और बिजली से रोशनी कर लक्ष्मी जी का आह्वान करने के बाद भी आज भारत में लक्ष्मी जी का स्थायी वास नहीं। यहाँ भ्रष्टाचार ही राजा बलि अथवा नर्कासुर बनकर सबपर अपना अधिपत्य जमाये हुए है। इसके परिणामस्वरूप भारत सहित सारे विश्व के आधे से अधिक लोग निर्धनता के स्तर से नीचे का जीवन व्यतीत कर रहे हैं। लक्ष्मी जी को तो 'पद्मा', 'कमला' इत्यादि नामों से भी याद किया जाता है, क्योंकि वे कमल-पुष्प निवासिनी मानी गई हैं। परंतु आज हमारे गृहस्थों के घर कमल समान पवित्र ही नहीं बने और उनके अंतर की ज्योति ही नहीं जगी। तब भला विषय विकारों से नर्क बने घर में लक्ष्मी जी का शुभागमन कैसे हो सकता है।

## महारात्रि.... सर्वसिद्धियों की रात्रि

दीपावली महारात्रि कैसे है, ये जानना व समझना ज़रूरी है। यूं तो आज भी साधक लोग दीपोत्सव की रात्रि को साधना के दृष्टिकोण से 'महारात्रि' मनाते हैं। उनकी ये धारणा है कि इस रात्रि को मंत्र की सिद्धि की जा सकती है। अतः वे इस रात को जागकर अपनी मंत्र-साधना करते हैं। यह मान्यता भी कलियुग के अंत की घोर अज्ञान रात्रि से सम्बंधित है। कलियुग के इस तमोप्रधान अंतिम चरण में जो कोई भी परमात्मा द्वारा दी गई मार्ग-प्रदर्शना के अनुसार चलता है उसको सर्व-सिद्धियां प्राप्त हो जाती हैं। भक्त लोग यह भी मानते हैं कि जो इस रात्रि को आलस्य के वश सोया रहता है, वह श्रीलक्ष्मी के आशीर्वाद से वंचित रहता है। परंतु वास्तव में यह बात भी आध्यात्मिक जागृति के बारे में कही गई है। यहाँ देवत्व के आत्म-दीप अर्थात् ज्ञान-दीप के प्रागट्य की बात है। कलियुग के अंतिम चरण में जो व्यक्ति अज्ञान निद्रा में सोये रहते हैं वे आने वाले सतयुगी श्रीलक्ष्मी और श्रीनारायण के सुखपूर्ण स्वराज्य में सौभाग्यपूर्ण स्थान प्राप्त नहीं कर सकते।

**दीपावली आई... जीवन में देवत्व लाई, यह सही मायने में तभी सार्थक होगा जब हमारे मन के सब निरर्थक समाप्त होंगे और हमारे अंतरमन में सबके प्रति शुभ सोच की प्रबल व सबल ज्योत जग जाएगी। तो इस दीपावली को हम अपने अंदर झांककर मन में फैले अशुभ के जालों और नफरत की दीवारों को हटा दें और सबके प्रति शुभ की लड़ियां सजाएं और अपने मन को ज्ञान दीप से रोशन करें।**

## बाह्यता के साथ अंतर मन में भी दीप जलायें

आज जब लोग दीपावली का त्योहार मनाते हैं तो वे इस मर्म को सामने नहीं रख पाते कि यह 'नर्कासुर' अथवा 'बलि' के अंत अर्थात् आसुरियता की पराजय और देवत्व की विजय का स्मरणोत्सव है। और इस दिन अपने-अपने भवन, गली, मुहल्ले और चौराहों में रोशनी करने के अलावा अपने भीतर के अंधकार को मिटाने के लिए अथवा अपने अंतर्मन में भी ज्योति जगाने के लिए पुरुषार्थ करना चाहिए। वे इस बात को भूले हुए होते हैं कि अमावस्या अथवा अंधकार, अज्ञानता एवं विकारों के प्रतीक हैं। आध्यात्मिक भाषा में अज्ञान को 'अंधकार' कहते हुए ही तो भक्त-जन भगवान से प्रार्थना करते हैं- तमसो मा ज्योतिर्गमय, 'प्रभु, हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो।' इसी आध्यात्मिक अर्थ में ही इन दो आख्यानों में कहा गया है कि छोटी दीपावली, बड़ी दीपावली।

## संगमयुग में स्वयं परमात्मा जगाते आत्म-दीप

विश्व पटल पर परमात्मा द्वारा दिये जा रहे ईश्वरीय ज्ञान लेने के अतिरिक्त संगमयुग में ईश्वरीय ज्ञान दान देने का भी बहुत महत्व माना गया है। इसलिए भी दीपावली की महारात्रि को दीप दान करने का भी बड़ा महत्व है, माना कि ज्ञान दान करना। इस दिन कुछ लोग तो दीपकों को अपने मस्तक पर घुमाकर दान कर देते हैं। वे समझते हैं कि इससे पूर्व-अनिष्ट से निवृत्ति होती है। स्पष्ट है कि सर्व अनिष्ट-निवृत्ति तो ज्ञान द्वारा आत्मा का दीप जगाने से ही हो सकती है। संगमयुग, कलियुग के अंतिम चरण व सतयुग के आने की प्रभात बेला को कहते हैं। संगमयुग में मनुष्य आत्माओं का जीवन-दीप अलौकिक होने के फलस्वरूप ही नर, श्रीनारायण और नारी, श्रीलक्ष्मी पद को अथवा देवता व देवी पद को प्राप्त करते हैं, तभी सतयुग का आरंभ होता है। इसी के उपलक्ष्य में दीपावली के अवसर पर लोग अपने घरों पर पताका फहराते हैं। और यह भी कहा जाता है कि इसी दिन राजा पृथु ने पृथ्वी पर अपना चक्रवर्ती राज्य आरंभ किया था और यह पृथ्वी हरी-भरी तथा सुख-समृद्धिपूर्ण हुई थी, जबकि इससे पहले यहाँ पर दरिद्रता थी।

# श्रीलक्ष्मी के आह्वान के लिए पंच-सूत्री पुरुषार्थ

- ब्र.कु. गंगाधर

हर वर्ष दीपावली आने पर भारत के लोग प्रचलित रीति के अनुसार मुख्य रूप से हर प्रकार का पुरुषार्थ करते हैं। एक तो वे घर-दर की खूब सफाई कराते तथा उनकी सफेदी व चूने से पुताई कराते। इस प्रकार घर के अंदर के वातावरण में फैले हुए स्वास्थ्य-दूषक कारणों को दूर करते हैं। इस पुरुषार्थ से घर और नगर के सौंदर्य पक्ष का उत्थान होता है, उनकी साज-सज्जा से नवीनीकरण हो जाता है। दूसरा, वे दीपावली के दिन खूब रोशनी करते, दीपक जलाते, घर के कोने-कोने को प्रदीपालोकित करते हैं और श्रीलक्ष्मी देवी से प्रार्थना तथा अभ्यर्थना करते हैं कि वे हमारे गृह में पधारें। तीसरा, वे अपने पुराने बही-खाते या रजिस्टरों को बंद करके नई बहियाँ खोलते हैं। वे इस दिन तक के हानि और लाभ पर गम्भीरतापूर्वक निरीक्षण करते और भविष्य के लिए महत्वपूर्ण निर्णय करते हैं। चौथा, वे दीपावली के दिन दीप-दान करते हैं। क्योंकि वे इसका बहुत बड़ा महात्म्य मानते हैं। पाँचवा, साधक लोग दीपावली वाली रात्रि को 'महारात्रि' मानकर जागरण करते और मंत्र को सिद्ध करते। साधक लोग साधना के लिए इसे अपना प्रमुख त्योहार मानते हैं।

इन सबके पीछे उनका मकसद है कि घर में सुख, शांति, समृद्धि आये। उसके लिए वे श्रीलक्ष्मी का आह्वान करते हैं। परंतु देखा गया है, हर वर्ष ऐसा करने पर भी कई घरों में श्रीलक्ष्मी का पदार्पण नहीं हो पाया है। आइये हम जानते हैं, श्रीलक्ष्मी का आह्वान करने के लिए पाँच-सूत्रीय पुरुषार्थ...

एक, लक्ष्मी को धन की देवी कहते हैं। वो धन कौन-सा, जिससे वो श्रीलक्ष्मी बनीं। यहाँ हम समझते हैं कि परमपिता परमात्मा की याद द्वारा मन की सफाई, ज्ञानामृत द्वारा बुद्धि की शुद्धि और स्वयं को एक आत्मा मानते हुए दृष्टि तथा वृत्ति की पवित्रता। परमात्मा की याद से ही आत्म-दूषक विचारों (काम, क्रोध आदि) का नाश होता है। और स्वयं को 'आत्मा' निश्चय करने से ही स्वास्थ्य (स्व अर्थात् आत्मा में स्थित) का लाभ होता है। जीवन में तन, मन, धन, वचन और कर्म की पवित्रता को अपनाने से ही सुंदरता के पक्ष का उत्थान होता है। क्योंकि कहा गया है कि 'सुंदर वह है जो सुंदर कर्म करता है' (हैंडसम इज़ ही, हू हैंडसम डज़)। इस पवित्रता रूपी महाव्रत द्वारा ही आत्मा का नवीनीकरण(रिनोवेशन) होता है, जो दीपावली का वास्तविक लक्ष्य है।

दूसरे प्रकार का सूक्ष्म पुरुषार्थ है, मन, मंदिर अथवा घर में आत्मा रूपी दीपक की बुझी हुई बत्ती को सदा जागती-ज्योति परमात्मा शिव के साथ लगाकर फिर से रोशन करना। जब हर मानव की आत्मा की ज्योति जग जाए तभी सच्ची दीपमाला है और तभी श्रीलक्ष्मी जी इस पृथ्वी पर पधार सकती हैं।

तीसरे प्रकार का पुरुषार्थ है, अपने पुराने विकर्मों के बही-खाते को साफ करने के लिए योग की ज्वाला जलाना और नित्य प्रति अपने कर्मों की अच्छाई-बुराई रूपी लाभ-हानि की जाँच करने के लिए कर्म-पंजिका(चार्ट) रखना।

चौथे प्रकार का पुरुषार्थ है, दूसरी मनुष्य आत्माओं को भी ज्ञान-योग रूपी दीपक का दान देना। इससे ही तो संसार में रूहानी उजाला फैलेगा।

पाँचवे प्रकार का पुरुषार्थ है, 'मनमनाभव' अथवा 'मामेकं शरणं व्रज' मंत्र को सिद्ध करना अर्थात् एक परमपिता परमात्मा की ही अनन्य स्मृति में टिकने रूपी ज्ञान को पूरी तरह पालन करना।

ये पाँच प्रकार के पुरुषार्थ करने से श्रीलक्ष्मी जी अवश्य ही इस धरा पर पधारेंगी। यह निश्चित है। हमें अत्यंत खुशी है कि सदा जागती ज्योति परमात्मा शिव(वामन) अब स्वयं अवतरित होकर यह पुरुषार्थ कर रहे हैं और निकट भविष्य में भारत में श्रीलक्ष्मी तथा श्रीनारायण का राज्य प्रारंभ होने वाला है। उस से पूर्व पटाखे और आतिश्बाज़ी चलेगी, उस के बाद सचमुच श्रीलक्ष्मी और श्रीनारायण का राजतिलक होगा, तभी सच्ची दीपावली होगी। ये शुभ त्योहार दीपावली पर्व आपको बहुत-बहुत मुबारक हो।

# मन्सा को बनाएं शक्तिशाली

**वास्तव में देखा जाए तो हमें पुरुषार्थ व किसी भी बात में मेहनत करने की ज़रूरत नहीं है। पहले मन्सा है फिर वाचा है और फिर कर्मणा। अगर आप मन्सा को ही ठीक कर दो तो वाचा, कर्मणा की मेहनत से बच जायेंगे।**

बाबा ने हम सबको यह पाठ पक्का कराया है कि 'हमें समस्या स्वरूप नहीं, समाधान स्वरूप बनना है।' कारण नहीं सुनाना है लेकिन निवारण स्वरूप बनना है। समस्या चाहे हमारे तरफ से हो या दूसरे की तरफ से, कभी-कभी गलतफहमी भी हो जाती है, लेकिन सबका ज्ञान हम सबको मिल चुका है। तो अगर हम लक्ष्य रखेंगे कि मुझे समाधान स्वरूप बनना ही है तो समस्या का समाधान करने में लग जायेंगे। नहीं तो समस्या की बुद्धि में चलती रहेगी, यह हुआ, वह हुआ, ऐसा नहीं, वैसा... बहुत होता है। इसके लिए बाबा ने हमें जो मंत्र दिया है उसको हम पक्का रखेंगे।

दादी हृदयमोहिनी
मुख्य प्रशासिका

अभी तो हमारा सारा ज्ञान मन के ऊपर विजय प्राप्त करने का है और फाउण्डेशन भी मन है, पहले संकल्प आता है, उसके बाद वाचा और कर्मणा भी होती है। वास्तव में देखा जाए तो हमें पुरुषार्थ व किसी भी बात में मेहनत करने की ज़रूरत नहीं है। पहले मन्सा है फिर वाचा है और फिर कर्मणा। अगर आप मन्सा को ही ठीक कर दो तो वाचा, कर्मणा की मेहनत से बच जायेंगे। यही शॉर्टकट पुरुषार्थ है। तो वर्तमान समय मन के ऊपर बहुत अटेन्शन चाहिए। योग भी हमारा मन द्वारा ही है, फिर सम्बन्ध, सम्पर्क में आते हैं तो पहले कोई भी बात वृत्ति में आती है फिर वृत्ति से दृष्टि में आती है। फिर दृष्टि से कृति, सम्बन्ध सम्पर्क में आती है। तो हमारा मन्सा के ऊपर बहुत अटेन्शन चाहिए। और लास्ट घड़ी पेपर भी ज़्यादा टाइम का नहीं होगा, एक सेकण्ड का पेपर होना है और वह होना है नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप का। बाबा ने यह पेपर भी आउट कर दिया है और समय भी आउट कर दिया है। तो एक सेकण्ड का पेपर होना है और संकल्प अगर हिलता है, मानों मेरे मन में अच्छे के बजाए उल्टा संकल्प आया तो सेकण्ड ही लगता है। अगर अन्त समय में मन के ऊपर हमारा अटेन्शन अथवा कन्ट्रोल नहीं है तो उस समय कुछ भी हो सकता है। तो अन्त के समय आपके पास 4 प्रकार के पेपर आने हैं। 1. माया द्वारा, 2. प्रकृति द्वारा, 3. लगाव द्वारा, 4. अशुद्ध आत्मायें भी अन्त में वार कर सकती हैं लेकिन अगर हम योगयुक्त हैं तो कोई भी पेपर में हम सहज पास हो सकेंगे। इसलिए बाबा मन्सा सेवा का अभ्यास करा रहा है क्योंकि अन्त समय में अकाले मृत्यु के कारण सभी के तमोगुणी संस्कार इमर्ज होंगे तो उस समय अगर मानों वह हमारे ऊपर वार करता है और हमें मन्सा सेवा का अभ्यास है, तो आत्माओं को शक्ति देने की सेवा में बिजी हो जायेंगे फिर कोई भी अशुद्ध आत्मा हमारे ऊपर वार नहीं कर सकती है। उस समय खिंचातान होगी इसलिए अभ्यास अब से चाहिए। उस समय बाबा-बाबा कहने से क्या होगा, बाबा सुनेगा ही नहीं क्योंकि फिर बाबा कहेगा मतलब से मुझे याद करते हो तो दो पेपर। प्यार से तो याद किया ही नहीं, मतलब से याद किया। तो मन्सा सेवा की जो बाबा ने विधि बताई है उसे बहुत अटेन्शन में रखना चाहिए।

दादी प्रकाशमणि,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

# समर्पित माना बेगमपुर के बादशाह

कई लोग मेरे से यह सवाल पूछते हैं कि दादी आपको कोई फिक्र नहीं होता है? क्योंकि जानते हैं कि आखिर इतने बड़े कार्य व्यवहार की कई बातें होती हैं। रोज़ की अनेक बातें हर मिनट में आती-जाती हैं। कई बार तो एक में दूसरी, दूसरी में तीसरी बात आती तो फिक्र तो रहना चाहिए ना! परन्तु बाबा का मुझे यह सचमुच पर्सनल वरदान है कि हमें न कोई भी फिक्र होती, न कोई चिंता होती, न कोई चिंतन चलता - इसका कारण है कि हम निमित्त हैं। फिकरात करने वाला करे, मैं क्यों करूँ? मेरी कोई रचना है क्या जो मैं फिक्र करूँ! आपकी रचना है, आप उनकी फिक्र करो। जब आप मुझे कहते हो कि यह कार्य करो तो मैं करती हूँ। कराने वाले आप हैं, हम निमित्त हैं। अच्छा है तो भी आप बैठे हो, रॉन्ग हुआ तो भी आप जवाबदार हो, तो फिकरात किसकी? फिक्र से फारिग कीदा स्वामी सद्गुरु। तो फिक्र वह करे, हम क्यों करें।

आप सभी बापदादा के दिलतख्त पर बैठ जाओ तो किसी चीज़ का फिक्र नहीं होगा। जो खिलावे वो खाना है, जो पहनावे वो पहनना है, अगर उसे हमें बेगरी पार्ट में रखना होगा तो भी हम उसमें राज़ी, अगर हमें राजकुमारों की तरह पालेंगे तो भी राज़ी हैं। बाकी किस चीज़ की चिन्ता! बाबा कहता है सर्विस करो, हम कहते हैं हाँ जी। आप करावनहार हैं, जो भी करायें हम सदा तैयार हैं।

हम सबका एक ही मन्त्र है - जी हुज़ूर हम हाज़िर हैं। वह हुज़ूर है, जो हुक्म करें। बाकी चिंता क्या करूँ! अधिक से अधिक बस यही कहेगा ना सूखा रोटला खाओ तो भी खायेंगे, कहेगा 36 प्रकार का खाना खाओ तो भी खायेंगे। हमारे लिए दोनों बराबर हैं। ऐसे भी कई योगी होते हैं, गुफा में रहते हैं, एक-एक मास पानी पर रहते हैं, कोई टाइम आयेगा तो हम भी पानी पर रह लेंगे। समर्पित वह है जो कदम-कदम श्रीमत के फरमान पर चलता है। यही हमारा धर्म है, मर्यादा है। तो बाबा की आज्ञा में सदैव चलो। मैं कदम-कदम श्रीमत पर चल रहा हूँ - इसका चार्ट नोट करो।

श्रीमत कहती है रोज़ मुरली सुनो, सवेरे उठो, ज्ञान स्नान करो, मर्यादाओं में चलो, पवित्र रहो, ब्राह्मण कुल की लाज रखो। दूसरों की सर्विस करो, सभी को बाबा का परिचय दो, सेवा करो यह सब श्रीमत है। अब बाबा ने हम सबको यही अन्तिम श्रीमत दी है कि बच्चे तुम्हारे जो पुराने संस्कार हैं, उन्हें खत्म करने के लिए याद की यात्रा में रहो। एकाग्रता का अभ्यास करो, अशरीरी बनो। यह अभ्यास कमी-कमज़ोरियों को खत्म करेगा। हम बच्चों के मुख से सदैव रत्न निकलने चाहिए, कभी कुवचन नहीं निकलें। दृष्टि, वृत्ति सदा पावन रहे तो हर चलन से, बोल से बापदादा का नाम बाला कर सकेंगे।

समर्पित माना एक बाबा ही मेरा संसार है। बाकी न कोई मेरा, न कोई मेरी...। मेरे दिल में भी तू है, नयनों में भी तू है, बांहों में भी तू है, तेरे सिवाए मेरा कोई नहीं। तुम्हीं से सुनूं, तुम्हीं से बोलूं, तुम्हीं से हर संबंध निभाऊं। ऐसा नष्टोमोहा, स्मृति स्वरूप रहने वाला ही अन्त समय के सेकण्ड के पेपर में पास विद ऑनर बन सकेगा।

# किसी को सुख देने का फाउंडेशन है पवित्रता

दादी जानकी,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

**इच्छा तो ये है ना कि अन्तिम जन्म की अन्तिम घड़ियां बिल्कुल निरोगी हों। मन से तो ऐसे हो जायें जो तन में कुछ भी हो, तो हर एक को यह महसूस हो कि अंश मात्र भी उसका इफेक्ट नहीं है।**

अनुभव कहता है कि अपवित्रता, दु:खी-रोगी बनाती है। पवित्रता हमको सुखी-निरोगी बनाती है। पवित्रता विजयी बनाती है। पवित्रता से योग अच्छा लगता है, शक्ति पैदा होती है। तो एक पवित्रता की शक्ति, फिर पवित्रता से योग की शक्ति। पवित्रता की धारणा पक्की है तो शक्ति जमा है। ज़रा भी पवित्रता के लिए युद्ध है तो कमज़ोर हैं। डर लगता पता नहीं कहीं हार न खा लूँ। ब्राह्मण जीवन है ही पवित्र, जिसने दिल से, समझ से पवित्रता को धारण किया है, उसकी बुद्धि स्वच्छ होने के कारण भाई-भाई की और भाई-बहन की दृष्टि स्वत: रहती है। सबसे अच्छी दवाई है- पहले वृत्ति शुद्ध हो तो दृष्टि शुद्ध हो जाती है। बाबा कहते सबको सुख दो, जिसने काम शत्रु को जीत लिया उसके लिए दूसरों को सुख देना आसान है, लेकिन जो अन्दर पवित्रता के लिए युद्ध करता है वो औरों को सुख क्या देगा! बाबा कहते बच्चे तुम न दु:ख दो न दु:ख लो, यह तभी हो सकता है जब अपवित्रता खत्म हो। सदा सुख स्वरूप, शान्त स्वरूप आत्मा सुख दे सकती है। सुख दिया और सुख लिया तो कमाई हो गई, दु:ख दिया, दु:ख लिया तो गँवाया, कमज़ोर बन जायेंगे। किसी ने दु:ख दिया तो मैं लेती क्यों हूँ? लेकर दु:खी होंगी, तो हिसाब-किताब बना देंगे। इच्छा तो ये है ना कि अन्तिम जन्म की अन्तिम घड़ियां बिल्कुल निरोगी हों। मन से तो ऐसे हो जायें जो तन में कुछ भी हो, तो हर एक को यह महसूस हो कि अंश मात्र भी उसका इफेक्ट नहीं है। जो हमारे सामने आये, सुख-शान्ति का अनुभव करे, मुक्ति-जीवन मुक्ति का अनुभव करे। वो तभी होगा जब वाणी से परे रहने के अभ्यासी हों, जैसा समय वैसी वाणी। वानप्रस्थ अवस्था में रहने की लगन हो। जैसे बाबा रोज़ सुबह मीठे-मीठे बच्चे बोलता है, मुरली पीछे चलायेगा लेकिन पहले मीठे-मीठे बच्चे बोलता है। किसी में अगर ज़रा-सी प्रेम की कमी है, रूहानियत की कमी है तो हम कहेंगे ज्ञान की कमी है। ज्ञान के सागर बने हैं, सुख के सागर नहीं बनें तो प्रेम के सागर भी नहीं बन सकते हैं। ज्ञान से सुख मिला है, योग से शान्ति मिली है। इन सब बातों में बाबा हमको मास्टर बना रहा है। जितना अन्दर समाते जाओगे, मास्टर बनते जाओगे। ज्ञान का सिमरण हमको मन की बीमारियों से मुक्त करता है। एक-एक व्यर्थ संकल्प चेक करें तो शक्ति आती है, समर्थ संकल्प आते हैं जो दूसरों को भी शक्ति मिल जाये, किसी का भी प्रभाव न पड़े। न मैं किसी के प्रभाव में आऊं, न मेरे ऊपर किसी का प्रभाव पड़े। किसी के प्रभाव में आना - ये भी मन की बीमारी है। मेरा प्रभाव औरों पर पड़े - ये भी बीमारी है। ज़रा-सा भी प्रभाव दूसरों पर डालना - इस सोच-विचार से भी अपने को फ्री रखो। उस समय हमें याद आये कि बाबा आपने हमको कितनी मीठी-मीठी ज्ञान की बातें बताकर सिखाया। ये भी देखा है कि बाबा के जितना समीप आओ उतने सब दु:ख दूर हो जाते हैं। पहले कहते थे कोई भी बीमारी हो तो सन-बाथ ले लो। बाबा भी कहता अशरीरी होकर ज्ञान सूर्य की किरणें ले लो। वो किरणें अन्दर के जर्म्स खत्म कर देती हैं। साकार मुरली पढ़ो, सुनो तो सब बातों का जवाब मिल जाता है। तन का हिसाब-किताब आता है तो वो बीमारी नहीं, कमाई है। शान्त रहने का मौका मिलता है। उसके लिए बाबा कहता है दवा लेनी है तो ले लो, पर दुआयें लेना नहीं छोड़ना क्योंकि दवा से ज़्यादा दुआ काम करती है।

# गुस्से से बदलाव नामुमकिन.....

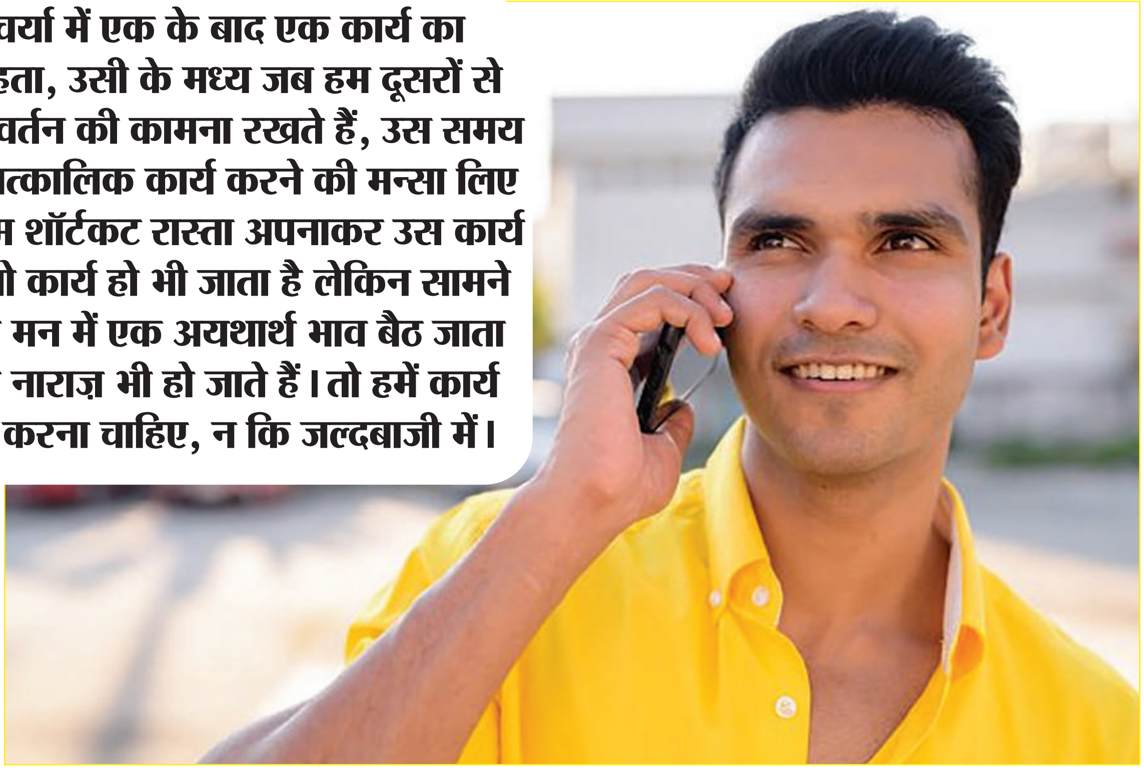
## गुस्सा वो नकारात्मक ऊर्जा है जो किसी के लिए भी उपयोगी नहीं हो सकती

हर बच्चे की एक क्षमता होती है। हमें उसको पढ़ाना है, हमें पढ़ने के लिए उसको बोलना भी है, हमें उसके नियम भी रखने ही हैं लेकिन हमें डांटने की ऊर्जा देनी है, वो प्रश्न चिन्ह है। हाँ, ये हो सकता है अगर उसको आप कुछ बोलो ही नहीं तो वो पढ़ेगा भी नहीं। तो बोलना तो है ना, लेकिन डांटकर बोलना है और फिर अगर डांट से भी नहीं सुना तो हाथ उठाकर बोलना है, ये प्रश्न चिन्ह है।

एक दिन भाई बहनों के लिए एक होमवर्क रखा था कि आज सारा दिन हम स्थिर रहेंगे चाहे कुछ भी हो जाए। तो एक बहन घर गई, उसकी तीन साल की बेटी उससे झगड़ा करने लगी कि मुझे छोड़ कर चली गई, मुझे साथ में ले के नहीं गई, ये कह कर रोने लगी। तो वो बहन कहती है, पहले सामान्यतः मैं क्या करती थी कि दो झापड़ लगा देती और किचन में चली जाती नाश्ता बनाने के लिए।

सरल काम है ना, दो झापड़ मारा और किचन में चले गए, वो थोड़ी देर रोकर अपने आप चुप हो जायेगी। लेकिन आज निश्चय किया था कि आज गुस्सा नहीं करना है तो फिर उसने उसको प्यार से बोला हाँ, मैं नहीं लेकर गई क्योंकि तुम सोई हुई थी। मैं तुमको शाम को लेकर जाऊंगी, तो वो और ज़ोर से रोने लगी। उसको अंदर से विचार आया कि कितना समय बर्बाद हो रहा है इसके साथ सुबह-सुबह, नाश्ता बनाना है, देरी हो रही है लेकिन गुस्सा उस दिन नहीं करना था तो उसने नहीं किया। चार-चार बार उस बहन ने उसको प्यार से बोला, फिर भी वो कठोरता से बात करती रही। उसने फिर प्यार से बोला, वो फिर भी कठोरता से बात करती रही लेकिन पांचवी बार उस बच्ची ने भी प्यार से बात की और उस बहन की आँखों में आंसू आ गये।

**हमारी दिनचर्या में एक के बाद एक कार्य का क्रम चलता रहता, उसी के मध्य जब हम दूसरों से हमारे अनुकूल वर्तन की कामना रखते हैं, उस समय हम कई बार तात्कालिक कार्य करने की मन्सा लिए होते हैं। और हम शॉर्टकट रास्ता अपनाकर उस कार्य को करते हैं, वो कार्य हो भी जाता है लेकिन सामने वाले व्यक्ति के मन में एक अयथार्थ भाव बैठ जाता है। जिससे वो नाराज़ भी हो जाते हैं। तो हमें कार्य को धैर्यता से करना चाहिए, न कि जल्दबाजी में।**



अब उसे समझ में आया कि इसको कैसे बदलना है। लेकिन सामान्यतः हम कौन-सा तरीका उपयोग कर रहे थे, समय नहीं था ना। 15 मिनट लग गये उसको पाँच बार मनाने की प्रक्रिया में लेकिन पहले पंद्रह सेकंड का काम था, दो थप्पड़ मार के किचन में जाना। पंद्रह सेकंड से ज़्यादा नहीं लगता किसी बच्चे को थप्पड़ मारने में लेकिन बार-बार उससे प्यार से बात करें, वो फिर भी चिल्ला रहा है, हम फिर भी प्यार से बात करें तो पंद्रह मिनट लग गये लेकिन वो पंद्रह मिनट में हमने क्या कर दिया! नहीं तो ये दृश्य तो हर रोज़ ही होता होगा किसी ना किसी बात पर और रोज़ वो ही पंद्रह सेकंड वाला तरीका उपयोग होता होगा, मारा-डांटा किचन में गये, मारा-डांटा खाना खिला दिया, मारा-डांटा पढ़ाई करा दी। वो तो रोज़ हमारी भी और उनकी भी शक्ति कम होती जाती है। इसीलिए प्यार से काम लें जिससे हमारी शक्ति कम न हो, थोड़ा समय भले लगे लेकिन एनर्जी लॉ नहीं होनी चाहिए। अगर एनर्जी लॉ हुई तो पूरे दिन की दिनचर्या लॉ हो जायेगी।

# शब्दों में जान होती है

**अगर शरीर के आंतरिक भागों में कोई रोग है तो इसके पीछे कोई न कोई कड़वे बोल हैं जो आप के मन में उठते हैं परंतु बोल नहीं पाते हैं। कड़वे शब्द व कड़वे संकल्पों से शरीर में ज़हर का निर्माण होता है।**

शब्द हमारी आत्मा की गहराई से आते हैं। कई बार किसी अजनबी से पहली बार मिलने से भी एक जुड़ाव और अपनेपन का एहसास होता है। शब्द मीठे हों तो परायों को भी अपना बना देते हैं। मीठा बोलने वालों की मिर्ची भी बिक जाती है। शब्द एक बाण है। एक बार मुख से निकला शब्द वापिस नहीं आता। जिस प्रकार भोजन परोसने से पहले चख कर देखते हैं कि यह ठीक तो है। ऐसे ही कोई बोल बोलने से पहले यह देख लें कि यह मीठा तो है! झूठ बोलना, कटु बोल बोलना, असंगत बात करना, अहंकारयुक्त बात कहना, निंदा करना, यह सब कड़वे बोल हैं। अगर आपको शरीर में कहीं कोई घाव या कोई फोड़ा है और आप कड़वे बोल बोलते हैं तो घाव भरने में देरी होगी। कैंसर आदि जैसे घावों के ठीक नहीं हो पाने का कारण यही है कि पीड़ित व्यक्ति ज़्यादातर कड़वा बोलता रहता है। मधुर शब्द औषधि का काम करते हैं। मधुर शब्द बोलने से ऐसे रस निकलते हैं जो रोगों को ठीक करते हैं। अगर शरीर के आंतरिक भागों में कोई रोग है तो इसके पीछे कोई न कोई कड़वे बोल हैं जो आप के मन में उठते हैं परंतु बोल नहीं पाते हैं। कड़वे शब्द व कड़वे संकल्पों से शरीर में ज़हर का निर्माण होता है। कटु वचनों के कारण ही परिवार व मित्रों में झगड़े होते हैं। आलोचना व निंदा के शब्द भी ज़हर का काम करते हैं। यही कारण है कि ऐसी चर्चाओं से मन में बेचैनी होने लगती है। मनुष्य जैसे शब्द सुनता व बोलता है, वह वैसा ही बनने लगता है। शब्दों में जान है, तभी तो हमें अच्छा या बुरा महसूस होता है।

## कविता

### सच्ची दिवाली मनायें

आओ हम सब मिलकर सच्ची दिवाली मनाएं,
मन में भरे व्यर्थ कचरे को योगाग्नि में जलाएं।

सफाई करें मन की इसमें शुभ संकल्प जगाएं,
शुद्ध संकल्पों की सुगंध से संसार को महकाएं।

पवित्रता धारण कर भ्रातृत्व की दृष्टि अपनाएं,
नयनों में शीतलता अधरों पर मुस्कान सजाएं।

शुभकामना भरी मिठाई एक दूजे को खिलाएं,
ईश्वरीय ज्ञान के बम से माया रावण को उड़ाएं।

मर्यादा पुरुषोत्तम बनने की कसम आज खाएं,
पवित्रता की मर्यादा से हम स्वर्ग धरा पर लाएं।

**दिव्य संस्कार**

# नवरात्रि : ज्ञान की 'शक्ति' याद करने का अवसर

ब्र.कु. शिवानी,
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

**नवरात्रि का त्योहार याद दिलाता है कि हर आत्मा अपने अंदर के असुरों को समाप्त करके दैवी संस्कार को धारण करे।**

**पवित्रता, प्रेम, शांति, खुशी इन्हें दैवी संस्कार कहते हैं। और काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार ये आसुरी संस्कार हैं। दोनों ही हर आत्मा में हैं। इसलिए आसुरी संस्कारों पर विजय भी हमें स्वयं ही प्राप्त करनी होगी।**

**देवी की मूर्तियां जो अस्त्र-शस्त्र धारण करती हैं, वे हमारे ज्ञान की शक्तियों के प्रतीक हैं।**

नवरात्रि पर्व पवित्रता का है। इसमें नौ दिन तक रखे जाने वाले व्रत हमारी आत्मा की शुद्धता और पवित्रता के लिए होते हैं। इसके साथ-साथ हमें अपने मन के विचारों की शुद्धि पर भी ध्यान देना चाहिए। तभी हम बेहतर बन पाएंगे और पारिवारिक रिश्तों को मजबूत कर पाएंगे। हर आत्मा के अंदर दिव्य शक्तियां हैं, जिन्हें सिर्फ जागृत करने की ज़रुरत है।

हम बचपन से यही सीखते आए कि जब-जब नकारात्मक ऊर्जा का प्रकोप बढ़ेगा, तब-तब उसपर विजय प्राप्त करने के लिए दैवी शक्तियों का आह्वान किया जाएगा। आज पूरे विश्व में भी भ्रष्टाचार, अत्याचार, परिवारों का टूटना और बहनों के साथ जो कुछ हो रहा है उससे नेगेटिविटी चरम पर है। जब भी बुरी शक्तियां होंगी तो उनपर विजय प्राप्त करने के लिए शक्तिशाली ताकतों की आवश्यकता होगी। इसके लिए हमें अपने अंदर की शक्तियों का आह्वान करना होगा। इसके लिए हमें इस त्योहार के आध्यात्मिक रहस्यों को समझना होगा।

मान लीजिए, किसी चित्रकार को क्रोध के ऊपर विजय प्राप्त करते हुए एक चित्र बनाना है तो वह पहले एक नेगेटिव चित्र बनाएगा और दूसरी तरफ एक पवित्र शक्ति का चित्र बनाएगा, जो उसके ऊपर विजय प्राप्त करेगी। तो एक नेगेटिविटी का चिन्ह होगा और दूसरा, शुद्धता व पॉजिटिविटी का। लेकिन हम उसके महत्व को भूल गए। हमने देवी के हाथ में तलवार, गदा, त्रिशूल दिखाया, फिर देवी के हाथ में शंख और कमल का फूल भी दिखाया। ये कुछ साधन थे जिनसे पवित्र शक्ति ने असुरों पर विजय प्राप्त की। यह पूरी तरह से प्रतीकात्मक है।

पवित्रता, प्रेम, शांति, खुशी, इन्हें दैवी संस्कार कहते हैं। और काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार ये आसुरी संस्कार हैं। दोनों ही हर आत्मा में हैं। दोनों जब मेरे अंदर ही हैं तो अपने दैवी संस्कारों को, अपने आसुरी संस्कारों से बचाने के लिए और उन पर विजय प्राप्त करने के लिए शक्तियों का आह्वान भी स्वयं के अंदर ही करना होगा। लेकिन हमने क्या किया, देवियों की मूर्तियां बनाईं और उनके हाथों में अस्त्र-शस्त्र और पैरों के नीचे एक राक्षस दिखाया। लेकिन उस प्रक्रिया को तो हमने किया ही नहीं, जिससे हम आसुरी शक्तियों पर विजय प्राप्त कर सकते थे। ये सांकेतिक चित्र जो हम बनाते हैं, वे सिर्फ हमें याद दिलाने के लिए हैं कि इस सारी प्रक्रिया को हमें अपने अंदर ही करना है।

जब हम कहते हैं कि क्रोध अच्छा नहीं है इसे समाप्त करना चाहिए, तो जवाब आता है कि देवी-देवता भी तो क्रोध करते थे, उन्होंने भी तो युद्ध किया था। तो हम क्यों नहीं कर सकते। लेकिन आज अगर हममें से कोई भी हिंसा करे या किसी को मार दे तो क्या आप उसे देवात्मा कहेंगे? देवी-देवताओं ने अपने अंदर की बुरी शक्तियों को समाप्त किया, न कि किसी को मारा। इसीलिए तो वे देवी-देवता कहलाते हैं। उन्होंने अपने ही अंदर के असुरों के साथ, दिव्य शक्तियों को जागृत कर युद्ध किया। अगर हमारे अंदर बुरी शक्तियां थोड़ी कम हुई हैं तो मानिए कि हमने उनपर विजय पाई है, उनके साथ युद्ध किया है।

अब आपने इनके साथ जो युद्ध किया वो ज्ञान के अस्त्र इस्तेमाल कर किया। बीती बातों को भूलना, जो जैसे हैं उनको स्वीकार करना, सबको निःस्वार्थ प्यार देना, सहयोग करना, ध्यान करना, परमात्मा से शक्तियां लेकर उसका प्रयोग करना, ये थे हमारे ज्ञान के शस्त्र। इन शस्त्रों का प्रयोग करके हमने अंदर के असुरों को खत्म किया है। फिर चाहे वह क्रोध का हो, लोभ का या मोह का। अंदर के असुर खत्म हुए तो हमारे अंदर दैवी संस्कार उभरे। इसलिए तो हम कहते हैं आज मैं बहुत अच्छा और शांत अनुभव कर रहा हूँ, आज मैं ज़्यादा खुश हूँ। समझने वाली बात है कि ये सारी प्रक्रिया कौन कर रहा है? ये हर आत्मा कर रही है, ज्ञान के शस्त्रों का इस्तेमाल करके।

हम देवी-देवताओं की पूजा कर रहे हैं लेकिन हम ये भूल चुके हैं कि हम जिन शक्तियों की पूजा कर रहे हैं, वे हर आत्मा के अंदर हैं। उन्होंने ज्ञान के शस्त्रों को तलवार, गदा, तीर, त्रिशुल आदि शस्त्र के रुप में चित्र में दिखाया है। ज्ञान की इन्हीं शक्तियों की याद दिलाने के लिए नवरात्रि का त्योहार आता है। ताकि हर आत्मा अपने अंदर के असुरों को समाप्त करके दिव्य संस्कारों को धारण कर सके।

# कथा सरिता

## संपत्ति बड़ी या संस्कार

दक्षिण भारत के तिरुवल्लुवर में एक महान संत हुए। वे अपने प्रवचनों से लोगों की समस्याओं का समाधान करते थे। इसलिए उन्हें सुनने के लिए दूर-दूर से लोग उनके पास आते थे।

एक बार वह एक नगर में पहुँचे। उनके प्रवचन को सुनने के पश्चात् एक सेठ ने हाथ जोड़कर निराशा का भाव लिए उनसे कहा, "गुरुवर मैंने पाई-पाई जोड़कर अपने इकलोते पुत्र के लिए अथाह संपत्ति एकत्र की है। मगर वह मेरी इस गाढ़े पसीने की कमाई को बड़ी बेदर्दी के साथ, बुरे व्यसनों में लुटा रहा है। मैं बहुत उलझन में हूँ। पता नहीं, भगवान किस अपराध के कारण मेरे साथ यह अन्याय कर रहा है।"

संत ने मुस्कुरा कर कहा, "सेठ जी, तुम्हारे पिता ने तुम्हारे लिए कितनी संपत्ति छोड़ी थी?"

सेठ बोला, वह बहुत ही गरीब थे। उन्होंने मेरे लिए कुछ भी नहीं छोड़ा।

संत बोले, इसके बावजूद तुम इतने धनवान हो गए। लेकिन अब तुम इतना धन जमा करने के बावजूद यह समझ रहे हो कि तुम्हारा बेटा तुम्हारे बाद गरीबी में दिन काटेगा?

सेठ ने अश्रुभरी आँखों से कहा, "आप सच कह रहे हैं। परन्तु मुझसे गलती कहाँ हुई जो वह व्यसनों में डूबा रहता है।"

संत ने कहा कि तुम यह समझ कर धन कमाने में लगे रहे कि अपनी सन्तान के लिए दौलत का अम्बार लगा देना ही एक पिता का कर्त्तव्य है। इस चक्कर में तुमने अपने बेटे की पढ़ाई और संस्कारों के विकास पर ध्यान ही नहीं दिया।

मात-पिता का पुत्र के प्रति प्रथम कर्त्तव्य यही है कि वह उसे पहली पंक्ति में बैठने योग्य बना दे। बाकी तो सब कुछ अपनी योग्यता के बलबूते पर वह हासिल कर लेगा।

संत की वाणी से सेठ की आँखें खुल गईं और उसने सिर्फ धन को महत्व न देकर अपने बेटे को सही रास्ते पर लाने के लिए उसे अच्छे-अच्छे संस्कार देने का निर्णय किया।

## हार गया लेकिन खुद से जीत गया

हरीश नाम का एक लड़का था। उसको दौड़ने का बहुत शौंक था। वह कई मैराथन में हिस्सा ले चुका था। परंतु वह किसी रेस को पूरा नहीं करता था। एक दिन उसने ठान लिया कि चाहे कुछ भी हो जाये वह रेस पूरी ज़रूर करेगा। अब रेस शुरू हुई। हरीश ने भी दौड़ना शुरू किया, धीरे-धीरे सारे धावक आगे निकल रहे थे। मगर अब हरीश थक गया था। वह रूक गया। फिर उसने खुद से बोला अगर मैं दौड़ नहीं सकता तो कम से कम चल तो सकता हूँ। उसने ऐसा ही किया, वह धीरे-धीरे चलने लगा मगर वह आगे ज़रूर बढ़ रहा था। अब वह बहुत ज़्यादा थक गया था और नीचे गिर पड़ा। उसने खुद से बोला कि वह कैसे भी करके आज दौड़ को पूरी ज़रूर करेगा, वह ज़िद्द करके वापिस उठा, लड़खड़ाते हुए आगे बढ़ने लगा और अंततः वह रेस पूरी कर गया माना कि वह रेस हार चुका था। लेकिन आज उसका विश्वास चरम पर था क्योंकि आज से पहले रेस को कभी पूरा ही नहीं कर पाया था। वह ज़मीन पर पड़ा हुआ था। क्योंकि उसके पैरों की मांसपेशियों में बहुत खिंचाव हो चुका था। लेकिन आज वह बहुत खुश था क्योंकि आज वह हार कर भी जीता था।

**शिक्षा :** इस कहानी से हमें ये शिक्षा मिलती है कि लगातार आगे बढ़ते रहो तो एक दिन हम हारकर भी जीत जाएंगे। छोटे-छोटे कदम बढ़ाते जाओ और आगे बढ़ते जाओ यही सफलता का नियम है।

OM-15 - 2020 FINAL FILE_Page 1 and 2  28/10/2020  10:01 AM  Page 5



# ईगो को झुकाइये स्वमान को नहीं

- ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

कहते हैं कि झुकना महानता की निशानी है। कोई भी बात हो चलो सामने वाला नहीं सुन रहा है, नहीं झुक रहा है तो आप ओके कर लो, झुक जाओ। जब ऐसा करते हैं तो कलेष नहीं होगा। और वो इगो टकरायेगा नहीं। सब अच्छा चलता रहेगा। रिश्ता बहुत अच्छा बनेगा, पनपने लगेगा। लेकिन अगर हर बार आपको ही झुकना पड़े तो नैचुरल है ये तो सोचने वाली बात है कि आप कब तक उसके इगो को सैटिसफाय करते रहेंगे! फिर वो इगो कहीं न कहीं आपको नीचा दिखाने का प्रयत्न करेगा। अगर आप हर बार ऐसा करेंगे तो वो आपको नीचा दिखायेगा ही सबके सामने, कई बार अपने फ्रेन्ड्स के सामने, उस समय शायद आपको बहुत हर्ट होगा।

जब वो हमें अपने रिश्तेदारों के आगे, फ्रेन्ड्स के आगे नीचा दिखाता है तो हमें नेगेटिव थॉट आने लगते हैं। मैं अच्छी नहीं हूँ, माना इतना भी नहीं झुकना चाहिए कि जहाँ पर आप अपने आपको इतना लॉ फील करने लगें। झुकना बहुत

अच्छी निशानी है लेकिन हर बार नहीं। कई बार आप सही हैं तो वहाँ अपना स्टैंड लो। और स्टैंड लेकर सामने वाले के साथ अंडरस्टैंडिंग को डेवलप करो। उसको भी ये महसूस कराओ कि ये बात ऐसे नहीं, ऐसे है। और कई बार ऐसा भी होता है कि सामने वाले को महसूस कराते हैं तो उसका इगो इतना होता है कि सामने वाला ब्रेकअप करने की धमकी देने लगता है। अगर कोई इस तरह से बिहेव(व्यवहार) करे तो पूरी उम्र आप उसको कैसे झेलेंगे! बाद में भी आपको ब्रेकअप लेना ही पड़ेगा। हम देखते हैं कि कई लोग पचास साल के बाद बच्चों की शादी तक वो रूके रहते हैं, बात नहीं करते हैं एक दूसरे से। जैसे ही बच्चों की शादी होती है, उसके बाद कहते हैं- अब ब्रेकअप। अब मैं आपको बर्दाश्त नहीं कर सकता। बस बच्चों को अच्छा घर मिले, सबकुछ मिले उसके लिए हम एक-दूसरे को सहन करते रहे, लेकिन अब नहीं। तो पचास साल के बाद, चालीस साल के बाद भी ब्रेकअप होने लगे। क्योंकि एक-दूसरे को झेलते रहे, चलाते रहे, एक ही झुकता रहा, उसकी सेल्फ रिस्पेक्ट हर्ट होती रही, वो गिल्ट में जाता रहा। तो इसीलिए अब समझ जाना चाहिए कि अगर अभी एक-दूसरे के साथ अंडरस्टैंडिंग नहीं है तो आगे चलकर क्या होगा? तो इससे तो बेहतर है कि आरम्भ में ही अगर पेन(दर्द) होगा तो लाइफ के बाद में जो पड़ाव आता है उस समय कहाँ जायेंगे आप? उस समय किसको ढूंढेंगे? उस समय कौन आपका सहारा बनेगा? तो इसीलिए ये गलती न करें। उस समय आपके पास कोई न हो और उस समय आपको बहुत पेनफुल महसूस होगा। इसीलिए ज़रूरी है आपका डिसीजन आप सही समय पर ले लें।

मुश्किल आने पर दूसरों को दोषी ठहराने की बजाए, अपनी गलतियों को चेक कर ठीक करना सीखें।

**! यह जीवन है !**

आमतौर पर जब भी कोई मुश्किल आती है तो हम लोग एक-दूसरे के ऊपर अंगुली उठाना शुरू कर देते हैं। और वह मुश्किल और विकराल रूप धारण कर लेती है। जबकि ज़रूरत उस समय धैर्य से अपने द्वारा की गई गलती को चेक कर उसे सुधारने की होती है। इसलिए आज से हम परखने की शक्ति द्वारा अपने अच्छे-बुरे, गलत-सही की पहचान करेंगे और सदैव सही निर्णय ले खुशहाल जीवन को अपनाएंगे।

# हरी सब्जियां खायें और मोटापा घटायें

**स्वास्थ्य**

**सर्दी का मौसम, खान-पान का मौसम होता है। इस मौसम में लोग दूसरे सीज़न से ज़्यादा खाते हैं, लेकिन सेहत को लेकर फिक्रमंद लोग ऐसा नहीं कर पाते। उन्हें वज़न बढ़ने की चिंता सताने लगती है। तो हम बताते हैं ऐसे फल और सब्जियों के बारे में जिन्हें खूब खाने पर भी आपका वज़न नहीं बढ़ेगा।**

### टमाटर

भारतीय रसोई में मिलने वाला टमाटर सिर्फ सब्जी को स्वादिष्ट ही नहीं बनाता बल्कि यह वज़न कम करने में भी सबसे बढ़िया हो सकता है। इसे खाने में शामिल करने से यह शारीरिक ऊर्जा को बढ़ाता है और शुगर लेवल को बढ़ाने से रोकता है।

### फूलगोभी

आपको बार-बार भूख लगती है और कुछ भी खा लेते हैं, इस आदत से आपका वज़न बढ़ रहा है तो अपनी डाइट में फूलगोभी को शामिल कीजिए। इसमें पाए जाने वाले खास तत्व शरीर में विषाक्त अपशिष्ट पदार्थ से लड़ने में मदद करते हैं। इसमें वज़न घटाने में सहायक इंडोल्स, ग्लूकोसिनोलेट्स और थियोसाइनेट्स जैसे तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में सभी विषाक्त अपशिष्ट को बंद कर देता है।

### चुकंदर

चुकंदर को शरीर में खून बढ़ाने का सबसे बढ़िया स्रोत कहा जाता है। एक रिसर्च में यह पाया गया है कि चुकंदर का जूस पीने से स्टैमिना बढ़ता है। इसमें भरपूर मात्रा में पोटैशियम, फोलिक एसिड, फाइबर होता है जो वज़न घटाने में काफी मददगार साबित होता है। फल की तरह इसकी पत्तियां भी गज़ब की फायदेमंद चीज़ हैं। इसकी पत्तियों का अगर खाने में इस्तेमाल करेंगे तो इससे प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में मिल सकता है।

### करेला

अगर मोटापे के शिकार हैं और करेला देखते ही मुंह बनाने लगते हैं तो अब ऐसा बंद कर दीजिए। यदि करेले को सही तरीके से पकाकर खाया जाए तो इसके बहुत फायदे मिल सकते हैं। वहीं यह रोज़ाना खाने में मौजूद ज़्यादा कैलोरी को भी कम करता है। वज़न कम करना

चाहने वालों को अपने खान-पान में करेला ज़रूर शामिल करना चाहिए।

### आलू

हालांकि हर किसी का मानना है कि आलू खाने से वज़न बढ़ता है, जबकि ऐसा नहीं है। वास्तव में वज़न घटाने में काफी मददगार है। इसमें घुलने योग्य और बगैर घुलने वाले, दोनों तरह के फाइबर होते हैं जो बैड कोलेस्ट्रॉल का ध्यान रखते हैं। वज़न जल्दी कम करना चाहते हैं तो आलू को अपने आहार में छिलके सहित शामिल करें।

### पालक

अन्य हरी सब्जियों की तुलना में पालक से आपको दुगुना ज़्यादा फाइबर मिलता है जो वज़न घटाने में मदद करता है। इसमें एंटिऑक्सीडेंट होता है जिससे सर्दी में शरीर की ऊर्जा बढ़ती है।

### गाजर

सर्दी के मौसम में गाजर के सेवन से कैलोरी कम होगी। गाज को रोस्टेड, सॉटीड या स्टीम्ड रूप में खाने में शामिल कर सकते हैं।

### केला

यदि केले के बारे में आप सोचते हैं कि इसे खाने से मोटापा बढ़ता है तो ऐसा बिल्कुल नहीं है। दरअसल केला हेल्दी और वेट लॉस डाइट के लिए सबसे अच्छा माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला मिनरल पोटैशियम लो ब्लड प्रेशर जैसी बीमारी को भी दिल से दूर रखता है।

### सेब

पेन स्टेट यूनिवर्सिटी ने अपनी एक रिसर्च में दावा किया है कि अगर ब्रेकफास्ट में पास्ता खाने से पहले एक सेब खाया जाए तो इससे वज़न बढ़ने के आसार काफी हद तक कम हो जाते हैं। रोज़ाना एक सेब खाने से चेहरे की चमक भी बढ़ती है। एक मध्यम आकार के सेब में 4 ग्रा. फाइबर होता है जो आपको ज़्यादा समय तक भूख का एहसास नहीं होने देता है।

## ओम शान्ति मीडिया वर्ग पहेली - 24(2019-2020)

- ब्र.कु. राजेश, शान्तिवन

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | | ■ | 4 | | 5 | 6 | ■ |
| 7 | | | ■ | 8 | | ■ | 9 | | |
| 10 | | ■ | 11 | ■ | 12 | | | ■ | ■ |
| ■ | ■ | 13 | | ■ | ■ | ■ | 14 | 15 | 16 |
| 17 | ■ | 18 | | 19 | ■ | 20 | | | |
| 21 | | | ■ | | ■ | | ■ | ■ | ■ |
| | ■ | ■ | ■ | | ■ | | ■ | 22 | 23 |
| ■ | 24 | 25 | | | ■ | ■ | 26 | | |
| ■ | 27 | | ■ | ■ | 28 | ■ | 29 | | |
| 30 | | | ■ | 31 | | | | ■ | ■ |

**ऊपर से नीचे**

1. गूथना, धागा डालना (3)
2. देखना, टकटकी लगाकर देखना (3)
3. तुम्हें कभी किसी को....नहीं करना है, सबको बाप का परिचय ज़रूर देना है, इन्कार (2)
4. किसी भी देहधारी से....नहीं रखना है (3)
5. बाबा का एक नाम, नैया को तारने वाला (5)
6. स्वाद, जलीय अंश (2)
11. बाप की बहुत-बहुत....रखनी है, इज़्ज़त (3)
13. ....बाप से तुम्हें हद का वर्सा मिलता है (3)
15. प्रीति, प्रेम, मनोयोग से लगा हुआ, आसक्त (2)
16. कमल, घोड़े की खुर में लगने वाला अर्द्धचंद्राकार लोहा (2)
17. पैर, पग, कदम (3)
19. कर्म करने वाले, नौकर (4)
20. करने योग्य, करणीय (3)
22. ओ बाबा आपने....कर दिया, जादूगरी (3)
23. खन-खन, धातुओं के टकराने से उत्पन्न आवाज़ (3)
24. नीच, बदमाश, पापी (3)
25. लानत, भर्त्सना (3)
26. समतल, जो उबड़ खाबड़ न हो (3)
28. संसार, दुनिया, जगत (2)

**बाएं से दाएं**

1. पिता का पिता, दादाजी (4)
4. अनवरत, निरंतर (4)
7. मना करना अवरोध उत्पन्न करना (3)
8. वस्त्र विहीन, एक साधु समाज (2)
9. जीभ, जिह्वा (3)
10. माता का पिता, विभिन्न (2)
12. भार, बोझ, तौल (3)
13. हठ, दुराग्रह (2)
14. पराजित होना, असफल होना (3)
18. याद दिलाने वाला, यादगार (3)
20. हथेली, ताली (4)
21. निशा, रात्रि, रात (3)
22. ....का चोर सो लख का चोर (2)
24. हकदार, वारिस (4)
26.मधुबन निवासी अर्थात् सदा मधु के....मीठे (3)
27. धकेलने के पीछे किया जाने वाला आघात (2)
29. पालना करने वाला, पालनहार (3)
30. आत्मा अजर....अविनाशी है (3)
31. सिगार, चुरूट, कागज के रोल में तम्बाकू भरकर बनाई गई बत्ती (4)


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

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

# उजागर खुद को करें... बनें दिवाकर

**इस दिवाली हम सभी घर की साफ-सफाई करते हैं, चारों तरफ मिठाई बांटते हैं, सबको गिफ्ट्स देते हैं या सबको शुभकामनाएं देते हैं। और देना भी चाहिए, ज़रूरी भी है। लेकिन दिवाली त्योहार ही नहीं है बल्कि हम सबका व्यवहार भी है। हमारे खुद के व्यवहार को उजागर करता है दिवाली।**

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

इस दिवाली के अवसर पर हम सभी क्यों न कुछ ऐसा करें जिससे सभी को सुख मिले। तो अपने ऊपर काम क्यों न कर लें हम थोड़ा-सा। आज हमारे मन में व्यर्थ संकल्पों का अम्बार है, व्यर्थ चीज़ों का अम्बार है, व्यर्थ बातों का अम्बार है। बहुत सारी चीज़ें ऐसी चल रही हैं जो अनावश्यक हैं। हमारे जीवन से उनका कोई लिंक नहीं है। ऐसी गंदगी, ऐसी चीज़ों की सफाई इतनी आवश्यक है कि लोगों को लगे कि नहीं, सफाई से ज़रूर इनके अन्दर परिवर्तन आया है। लोग हमको देख के, आइना समझ के हमारे साथ बैठकर उन बातों को फील करें, रियलाइज़ करें कि ज़रूर इनसे हमें ऐसा कुछ सीखने को मिलेगा। और ये आपको समझ में आ जाना चाहिए कि आने वाले समय में हम सभी ही एक-दूसरे के सामने दीपक के रूप में उपस्थित होंगे। क्योंकि जब व्यक्ति पूरी तरह से साफ होता है, चमकता है और उसके सामने जो भी आता है बहुत सुन्दर फीलिंग्स आती है। उसको देखकर बहुत सारे एक्सपीरियन्स होते हैं तो इन एक्सपीरियन्स को आगे बढ़ाने के लिए हम सभी क्यों न अपने आपको उजागर करें। अपने अन्दर के उजाले को समझें और फुल टाइम उन सब बातों पर काम करें, जो हमारे लिए ज़रूरी हैं। दीप तो आप हर साल जलाते हैं लेकिन अभी तक जो हमारे स्वमान का दीपक है, जो हमारे सम्मान का दीपक है, जो हमारे व्यवहार का दीपक है वो बुझा हुआ है।

हम सभी अभ्यास ज़रूर करते हैं लेकिन व्यवहारिक स्तर पर हम उस स्थान पर नहीं पहुँचे। आपको पता है कि जो जितना उजागर होता है वही दिवाकर बनता है। दिवाकर का मतलब सूर्य। सूर्य की तरह चमकना। सूर्य की तरह अपना प्रकाश फैलाना। कौन करेगा! जिसकी कोने-कोने से एक-एक चीज़ की सफाई हुई होगी। एक-एक व्यर्थ बातों की सफाई हुई होगी। तो कहने का मतलब सिर्फ इतना है कि उजाला खुद को खुद दें। अपने आपको अपना ही एक आइना बना के सबसे पहले देखें, परखें, अपने आपको समझें। उसके बाद जब दूसरों के सामने जायेंगे तो अलग तरह का वो व्यक्ति नज़र आयेगा।

आजकल व्यवहारिक स्तर पर हमने देखा है बहुत सारी ऐसी बातें होती हैं, दिवाली पर भी हम सामाजिक रूप से किसी को सहयोग नहीं दे रहे हैं, देश के स्तर पर भी सहयोग नहीं दे रहे हैं सिर्फ और सिर्फ धूम मचाना और पटाखे फोड़ना, और ये सारी बातें करना, ये सब चलता रहता है। लेकिन क्यों न हम इन बातों को दूसरी तरह से यूज़ करके अपने आपको शक्तिशाली बनाएं।

तो इस दिवाली पर ऐसे कुछ शुभ संकल्पों के साथ अपनी आत्मिक स्थिति को बढ़ाते हुए, अपने आपको उजागर करें। और आपको जब भी मिले, जिससे भी आप मिलें आपको कुछ न कुछ प्राप्ति हो, कुछ न कुछ गिफ्ट मिले। और वो गिफ्ट कोई स्थूल नहीं है, सूक्ष्म है। इसलिए सूक्ष्म गिफ्ट को देने के लिए आपको कहीं मार्केट जाने की ज़रूरत नहीं क्योंकि जब एक मीठा बोल है, एक मीठा व्यवहार है, एक आदर-सत्कार है जो आपको जीवन में उन बातों से जोड़ देगा, जो दुनिया में किसी को कभी नहीं मिला। तो इन सारे शुभ संकल्पों से एक शुभ दिवाली को अपने अन्दर जगायें। रहें उजागर और बनें दिवाकर ऐसे अपने आपको आगे बढ़ाने की कोशिश करें। और आप सभी को दिवाली की बहुत-बहुत मुबारक हो।

## जीवन दर्शन

मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती

**मम्मा कहती थीं कि जो गलती एक बार कर दी तो वो दूसरी बार नहीं होनी चाहिए। मम्मा की यही शिक्षा सुनकर कई बच्चों ने यह गाँठ बांध ली कि अपना रेकॉर्ड ऐसा रखेंगे जो दुबारा मम्मा से शिक्षा लेनी न पड़े। मम्मा कभी भी कोई कार्य बोल कर नहीं सिखाती थीं, करके सिखाती थीं। ओम मंडली में आने के बाद ही**

### एक सफल शिक्षक

**बच्चों ने जल्दी उठना सीखा था। यदि किसी दिन कोई बच्चा जल्दी नहीं उठता था तो मम्मा चार बजे आकर देखती थी, कोई नहीं उठा तो धीरे-धीरे सीढ़ी उतरकर किचन में चली जाती थी। किसी न किसी को पता पड़ जाता था तब वे कहते थे, मम्मा देख कर गयी। तो सभी उठकर तैयार हो जाते थे और मम्मा के सामने जाकर खड़े हो जाते थे। तब मम्मा मुस्कुरा के कहती थीं, "देखा आपके मंदिरों में भक्त उठकर घंटी बजा रहे हैं, आप देवता सोये पड़े हैं! यही सुनकर बच्चों ने अपना अमृतवेला स्ट्रांग बनाया।**

## मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

**प्रश्न : मेरा नाम चंदन है। मैं अपने नेगेटिव संकल्पों को पॉज़िटिव नहीं कर पर रहा हूँ। मैंने लाख बार कोशिश की नेगेटिव से पॉज़िटिव हो जाऊं लेकिन हो नहीं पाता हूँ। कृपया बतायें क्या करूं?**

**उत्तर :** अच्छी बात है कि आपको ये अवेयरनेस है कि 'मैं नेगेटिव हूँ'। आपको ये जागृति है कि 'मैं पॉज़िटिव हो जाऊं'। और आप प्रयासरत भी हैं। ये बहुत अच्छा है। आपको कुछ अच्छे अभ्यास करने हैं। मैं आपको छह मास के लिए कहूँगा, क्योंकि ये नेगेटिव अचानक से तो खत्म नहीं होता है। पहले आपको अपने मन को ईश्वरीय ज्ञान से भरपूर करना होगा। क्योंकि पॉज़िटिव संकल्पों का भी स्टॉक होना चाहिए ना उसके पास। पॉज़िटिव थॉट + पॉवरफुल पॉज़िटिव थॉट कहूँगा। ताकि वो नेगेटिव थॉट्स को नष्ट करने लगें। दूसरी चीज़ ये कि आपको रोज़ सवेरे उठकर संकल्प करना है मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं ईश्वरीय ज्ञान से भरपूर हूँ, मैं बहुत भाग्यवान हूँ, मैं बहुत सुखी हूँ, मैं पॉज़िटिव हूँ, मैं स्थिर चित्त हूँ, मेरे पास सुन्दर बुद्धि है। बहुत सुन्दर फीलिंग होगी। तो ब्रेन जो नेगेटिव संकल्प करने का उसका जो केन्द्र खुल गया है वो बन्द होने लगेगा। और जो पॉज़िटिव संकल्प करने का केन्द्र है वो खुलने लगेगा। और आपमें पॉज़िटिव संकल्प करने की पॉवर आ जायेगी। साथ-साथ रोज़ एक घंटा योग अभ्यास ताकि आपके पॉज़िटिव विचारों में बल आता रहे, उन पर ये नेगेटिव विचार हावी न रहें। ये विधि अपनाने से बहुत जल्दी आपको असर दिखेगा। रात को सोते समय हो सके तो एक अव्यक्त मुरली पढ़के अवश्य सोयें। वो बहुत बड़ी पॉवर बन जायेगी, पॉज़िटिव थॉट्स, पॉवरफुल पॉज़िटिव थॉट्स हो जायेंगे। और आप विजयी हो जायेंगे।

**प्रश्न : मेरा नाम अर्चना है। मेरी माता जी और बहन सेन्टर जाते हैं और मैं भी कभी-कभी जाती हूँ। मुझे आपसे ये पूछना है कि मेरे बच्चे की बॉडी में कुछ गाँठे आ गई हैं, हमने कई एलोपैथी व होम्योपैथी डॉक्टर्स से कंसल्ट किया लेकिन इसका कोई सॉल्युशन नहीं मिला। कृपया इस प्रॉब्लम का कोई समाधान अवश्य बताएं।**

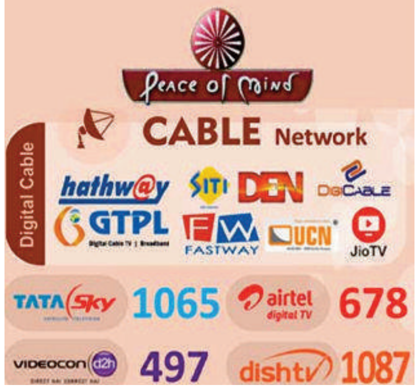
**उत्तर :** होम्योपैथी में इसके समाधान हैं। होम्योपैथी भी कई बहुत पॉवरफुल काम करती हैं। अगर डॉक्टर को समझ में आ जाये तो सचमुच जड़ से ठीक कर देती है। तो आपको अभी क्या करना है- जहाँ गाँठ हो गई हो, उस गाँठ को एनर्जी देना। जिसकी विधि है अपने हाथों को मलते हुए, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। जहाँ गाँठ है वहाँ रख लेना है। आँखें बंद करके ये फोकस करें कि ये सम्पूर्ण एनर्जी इन गाँठों को पिघला रही है। एक मिनट रखेंगे तो ऐसे लगेगा जैसे हाथों से गर्मी निकल रही है, पॉवरफुल एनर्जी निकल रही है। एक टाइम फिक्स कर ऐसा दस बार रोज़ कर लें। ऐसा अच्छा अभ्यास करेंगे तो ये एनर्जी उस चीज़ को पिघला देगी। एक और अभ्यास जो आपको करना है वो है पानी को चार्ज करना। गिलास में पानी लेकर दृष्टि डालेंगे और सात बार संकल्प करेंगे कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और ज़्यादा चार्ज करना है तो ये संकल्प 21 बार करें तो आँखों के पॉवरफुल वायब्रेशन पानी में समा जायेंगे। फिर ये पानी पी लिया जाये। ऐसा पानी दिन में 4-5 बार पी लें। तीसरा अभ्यास है मैं आत्मा हूँ, यहाँ भृकुटि में चमकती ज्योति अपने को विज़ुअलाइज़ करेंगे और मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो मुझसे शक्तियों की लाल किरणें फैल रही हैं। पूरी बॉडी से होकर गाँठों तक जा रही हैं और उनको पिघला रही हैं और सब ब्लॉकेज खोल रही हैं। जब आप ऐसे विज़ुअलाइज़ करेंगे तो आपको रिज़ल्ट भी अच्छा मिलेगा।

**प्रश्न : मैं एक कॉलेज स्टूडेंट हूँ। मैं जब पॉज़िटिव संकल्प करता हूँ तो वो पॉज़िटिव संकल्प नेगेटिव हो जाता है। अगर मैं ये सोचता हूँ कि मुझे यूनिवर्सिटी टॉपर बनना है तो ऐसा लगता है कि मैं ये नहीं कर पाऊंगा, मैं सबसे बॉटम में आ जाऊंगा। जब इस तरह के विचार आते हैं तो इनसे मैं बहुत परेशान हो जाता हूँ। कृपया बतायें, मैं अपने नेगेटिव विचारों को कैसे पॉज़िटिव कर लूँ?**

**उत्तर :** एक तो चारों ओर नेगेटिव, उसका इफेक्ट। चारों ओर गंदगी है, बैड एनर्जी है और मनुष्य कितना भी अच्छा हो उसके साथ ही लोगों की बोलचाल, लोगों की दृष्टि, वृत्ति, सब गंदगी से भरी है ना, नेगेटिव है। इसलिए चाहते हुए भी कई लोग पॉज़िटिव नहीं हो पाते। नेगेटिविटी के लिए आपको सावधान तो रहना ही है। क्योंकि आपके मन का ये नेगेटिव एटीट्यूड आपको दिनोंदिन कमज़ोर करेगा। फाइनली ऐसा सोच लेगा कि बस अब कुछ अच्छा सोचना नहीं है। जो भाग्य में मिलना होगा वो मिल जायेगा। हमें ये सोचना चाहिए कि जो संकल्प हम बार-बार करते हैं तो उसको हम क्रियेट करते हैं। मैं लॉ पर चला जाऊंगा, मेरा कुछ नहीं होगा। इन संकल्पों की बजाय मुझे टॉप करना ही है बस इसके लिए एक अच्छी विल पॉवर की और अच्छे कॉन्फिडेंस की ज़रूरत होती है। तो आपको रोज़ सवेरे उठकर 108 बार लिखना है कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और चलते-फिरते भी ये अभ्यास करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। और सर्वशक्तिवान की शक्तियां मेरे साथ हैं। ये सोच करते-करते आपका कॉन्फिडेन्स लेवल बढ़ेगा। और पॉज़िटिव संकल्पों को जो आपके नेगेटिव संकल्प समाप्त कर देते हैं, उससे धीरे-धीरे मुक्त होने लगेंगे। और पॉज़िटिव संकल्पों में पॉवर आयेगी। और आपमें दृढ़ता आ जायेगी कि मुझे टॉप करना ही है। फिर धीरे-धीरे परिवर्तन होगा। इसलिए ये प्रैक्टिस आपको करते रहना है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com


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



OM-15 - 2020 FINAL FILE_Page 1 and 2 28/10/2020 10:01 AM Page 7



# दुनिया में सबसे शक्तिशाली हैं... हमारे संकल्प...!!

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

**यह मत सोचो कि मेरे मन में बुरा संकल्प था, उसको बाहर आने नहीं दिया, उसको वहीं ख़त्म कर दिया। बाबा ने यह नहीं कहा, वचन या कर्म से सृष्टि रची जाती है। बाबा ने कहा है, संकल्प से सृष्टि रची जाती है। वचन और कर्म तो बाद में आते हैं। इन सबकी नींव संकल्प है। संकल्प से सृष्टि रची जाती है-यह आप याद रखोगे तो परिवर्तन आयेगा।**

पुरूषार्थ की नींव की आधारशिला है हमारा संकल्प। बहुत से पुराने शास्त्र हैं, उनमें बार-बार आता है कि 'शिवसंकल्पमस्तु'। सारा मंत्र पढ़के, आख़िर में आता है, 'शिवसंकल्पमस्तु', 'शिवसंकल्पमस्तु'। हमारा संकल्प कल्याणकारी हो। मेरे से पूछो, इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय की महान देन क्या है? मैं यही कहूँगा कि संकल्प का महत्व। आपके संकल्प का महत्व क्या है? उसकी ताकत क्या है? उसकी विशेषता क्या है? ये सब बातें बाबा ने बतायी हैं। बाबा की ये बातें और कहीं नहीं बतायी गयी हैं। बाबा की ये बातें बहुत-बहुत अमोघ हैं, सारा इतिहास आप पढ़ डालो, सारे धार्मिक ग्रंथ, शास्त्र, पुराण पढ़ डालो; ये बातें आपको कहीं नहीं मिलेंगी।

पहली बात है, बाबा ने कहा है कि संकल्प से सृष्टि रची जाती है। ओहो! संकल्प इतना बड़ा है, जिससे सृष्टि रची जाती है! सृष्टि कहाँ है और संकल्प कहाँ! लेकिन बाबा कहते हैं कि संकल्प से सृष्टि रची जाती है, संकल्प में वो शक्ति है। कहते हैं विचार, संसार को बदल देता है। संसार विचारों पर टिका है। विचार ही संसार की नींव है। बाबा कहते हैं कि अगर आप अशुद्ध संकल्प करेंगे तो अशुद्ध सृष्टि रची जायेगी। अगर आप शुद्ध संकल्प करेंगे तो शुद्ध सृष्टि रची जायेगी। तो आप कनिष्ट विचार छोड़ोगे या नहीं छोड़ोगे? अगर आप समझेंगे कि मेरे संकल्प से ही अच्छी या बुरी, सुखमय या दु:खमय सृष्टि रची जायेगी, तो अब आपको निर्णय कर लेना चाहिए कि मेरा संकल्प कैसा हो? इस बात का महत्व कभी मत भूलो। यह मत सोचो कि मेरे मन में बुरा संकल्प था, उसको बाहर आने नहीं दिया, उसको वहीं ख़त्म कर दिया। बाबा ने यह नहीं कहा, वचन या कर्म से सृष्टि रची जाती है। बाबा ने कहा है, संकल्प से सृष्टि रची जाती है। वचन और कर्म तो बाद में आते हैं। इन सबकी नींव संकल्प है। अगर ये आप याद रखोगे, तो परिवर्तन आयेगा। आपका संकल्प बहुत ही शक्तिशाली होना चाहिए। संकल्प में शक्ति किस चीज़ की हो? पवित्रता की, ज्ञान की, योग की, अष्ट शक्तियों की। हम मास्टर सर्वशक्तिमान हैं क्योंकि हमें एक नयी सृष्टि रचनी है हमारे संकल्प से।

पहले यह समझो कि मैं मास्टर रचयिता हूँ। आपने बाबा की जीवन कहानी में सुना होगा। शिव बाबा ने ब्रह्मा बाबा को एक दृश्य दिखाया, दो सितारे ऊपर से उतर आये और वे देवी-देवता बन गये। उसके बाद बताया गया, आपको ऐसी नयी सृष्टि बनानी है। ब्रह्मा ने कहा कि ये तो बताया ही नहीं, नयी सृष्टि कैसे बनानी है? लेकिन धीरे-धीरे शिव बाबा ने क्या बताया? आपको जो सृष्टि रचनी है, उस सृष्टि को संकल्प से रचना है। पहले-पहले यह समझो कि मैं मास्टर रचयिता हूँ। अपनी पोजीशन को समझो, अपने रोल को समझो, अपने गोल(लक्ष्य) को समझो। यह हमारा लक्ष्य है कि नयी सृष्टि रचनी है। हमारा पार्ट है मास्टर रचयिता बनना। उस पार्ट और लक्ष्य को प्राप्त करने का तरीका क्या है? शक्तिशाली संकल्प। शक्तिशाली संकल्प माना योग से युक्त, रूहानियत से युक्त, पवित्रता से युक्त संकल्प। ऐसे संकल्प से सृष्टि रची जायेगी।

दूसरा, बाबा ने कहा कि यह संकल्प तीली है। जैसे माचिस की तीली होती है, उसको जलाकर फेंक दिया तो बड़ी-बड़ी ईमारतों को भी वह जला देती है, एक चिंगारी से सारा भवन भस्म हो जाता है। संकल्प रूपी जो तीली है, चिंगारी है इसको जलाकर अपने पुराने संस्कारों को दग्ध करना है। यह सोचो कि मेरे संकल्प ऐसे हों जिससे मेरे पुराने सारे विकर्म दग्ध हों।

बाबा कहते हैं कि जैसा लक्ष्य, वैसे लक्षण होते हैं। हमारा लक्ष्य तो बहुत ऊँचा है लेकिन हमारे में वो लक्षण नहीं हैं। लक्षण और लक्ष्य के बीच जो खाई है उसको कैसे भरें? उसको जोड़ने वाला पुल है- संकल्प। जब तक आपका संकल्प रूपी पुल नहीं होगा कि मुझे गैप(गैप)को भरना है, तब तक वह गैप ऐसे ही रहेगा। यह हमेशा याद रहे कि संकल्प-लक्ष्य और लक्षणों को जोड़ने वाला पुल है। यह कौन-सा संकल्प है? बाप समान बनने का संकल्प। बाप जैसा मुझे बनना है- यह संकल्प एक पुल है। यह पुल ही आपकी वर्तमान स्थिति और भविष्य में क्या बनाना चाहते हैं, उसको जोड़ने वाला है। उन दोनों को मिलाने वाला है, दोनों के बीच का रिक्त स्थान ख़त्म करने वाला है। बाप को हमेशा सामने रखो। अपने संकल्पों को, विचारों को बाप से टैली करो, मिलाओ। जो कर्म करो तो देखो बाप ने ऐसा कर्म किया था? अगर हाँ, तो तब उसको करो। जब यह संकल्प आपको रहेगा कि मुझे बाप समान बनना है, तब वह गैप पूरा होगा। अगर यही संकल्प आपकी बुद्धि से खिसकेगा तो यह गैप भरेगा नहीं। अब आप ही देखिये और समझिए कि संकल्प का कितना महत्व है!

## एक नई सोच

**जीवन में सदैव देने की शुद्ध इच्छा रखिये, परमात्मा आपकी झोली उससे भी ज़्यादा भर देगा जितना आप देना चाहते थे।**

**आप लोगों को खुशियां देने की शुद्ध इच्छा रखते हैं तो आपके जीवन में खुशियों की बरसात होगी।**

**आप लोगों में प्रेम बांटने की शुद्ध इच्छा रखते हैं तो परमात्मा आपके ऊपर प्रेम की झड़ी लगा देगा।**

**आप जीवन में आत्मीयता बांटने की इच्छा रखते हैं तो परमात्मा आपको आत्मीयता से भर देगा।**

**आप दूसरे बच्चों को सुखी रखने की शुद्ध इच्छा रखते हैं तो परमात्मा आपके बच्चों को सुखी रखेगा।**

**अगर आप अपने माता-पिता की सेवा करेंगे तो भविष्य में आपके बच्चे भी आपकी सेवा करेंगे। आप अपने माता-पिता की आत्मा को दुखायेंगे तो भविष्य में आपके बच्चे भी आपकी आत्मा को दु:ख पहुंचायेंगे।**

**जो फसल खाना चाहते हैं वही उगाना पड़ता है। जीवन में आप केवल दूसरों में बांटने की इच्छा रखिए, आपके जीवन में सबकुछ मिल जायेगा।**

# ज़रा देखिए.... कहाँ हैं आप!!

ब्र.कु. मोनिका,शांतिवन

सृष्टि नियंता परमात्मा की सर्वश्रेष्ठ रचना हम मनुष्यात्मायें। अब बताइये कि क्या कोई अपनी रचना रचकर उसे अकेला छोड़ देता है? नहीं ना! और फिर वो तो एक साधारण मनुष्य नहीं बल्कि परमात्मा है, जगत नियंता है, परमेश्वर है, तो अपनी रचना को अकेला कैसे छोड़ सकता था! इसलिए उसने हमारी रचना के साथ ही हमारे सुख-सुविधा, हमारी देखभाल और हमें हर प्राप्ति कराने के लिए ढ़ेर सारे इंतज़ाम कर दिये। जानते हैं उन्होंने सबसे पहले हमारा सहयोगी, हमारा साथी किसे बनाया? वही, जो संसार को खूबसूरती के साथ-साथ वो सब कुछ देती है जो हम सभी मनुष्य आत्माओं की ज़रूरत है। वो है प्रकृति। परमात्मा ने प्रकृति को आदिकाल से ही हम मनुष्यों की सेवा में रखा। प्रकृति ने परमात्मा की आज्ञा पर हमारी जी-तोड़ सेवा की। वो पूरी तन्मयता से हमारी खातिरी में लगी रही। और हाँ, हमने भी कभी उसे कष्ट नहीं पहुंचाया, हर परिस्थिति में उसका ध्यान रखा। उसकी ज़रूरतों को पूरा किया एक देवता, और एक न्यायप्रिय दयालु राजा के रूप में। क्योंकि हम परमात्मा की संतान थे, हममें वे सारे गुण थे जो परमात्मा में थे तो फिर हम गलत कैसे हो सकते थे। हम एक-दूसरे के पूरक थे। एक दूसरे के सहयोगी थे।

कालचक्र आगे बढ़ा... और जिस प्रकार एक बच्चा बड़ा होता जाता है तो माता-पिता से उसकी दूरी बढ़ती जाती है, उसी प्रकार हम मनुष्यात्माओं की भी हमारे सच्चे और अविनाशी पिता परमात्मा से दूरी बढ़ती गई। हम परमात्मा को भूलते गए और प्रकृति से ज़्यादा जुड़ते गए। जहाँ हम एक देवता की तरह प्रकृति की सेवा लेते और उसकी देखभाल करते, वहीं धीरे-धीरे हम अपनी हर अच्छी-बुरी इच्छाओं के लिए प्रकृति के गुलाम बनते चले गये। ऐसा नहीं है कि ये एकाएक हो गया या सभी ऐसे हो गए। कुछ महानात्माओं ने सत्य को समझते हुए सभी का ध्यान परमात्मा की ओर ले जाने का प्रयास किया, प्रकृति से प्रेम करते हुए, उसकी सेवा करते हुए और श्रेष्ठ कर्म करते हुए उसका सहयोग लेने के लिए प्रेरित भी किया। और इसी के फलस्वरूप समाज में मनुष्यों की चार श्रेणियां बनती चली गईं जिन्हें हम यहाँ वर्णित करना चाहेंगे...

यहाँ आप सबसे पहले स्वयं का विश्लेषण करके देखें कि आप किस श्रेणी में आते हैं। दुनिया में चार तरह के लोग हैं। एक वे जिन्होंने केवल जगत को पकड़कर रखा है। इनकी सुबह दुनियादारी से शुरू होती है और रात को वहीं खत्म होती है। ऐसे लोग न स्वयं की सुध रखते, न प्रकृति की और न ही उस परमदाता परमेश्वर की। वे केवल अपने रिश्ते, समाज और रीति-रिवाजों को श्रेय देते हैं। दूसरा वर्ग ऐसा है, जिसने खुद को पकड़ रखा है। इन्हें अपने अलावा कुछ दिखता नहीं। ऐसे लोग केवल खुद की पहचान, खुद का स्वास्थ्य, खुद का नाम, खुद का धन और खुद को ऊपर रखने की होड़ में ही लगे रहते हैं। तीसरा वर्ग वह जिसने न किसी को पकड़ा है न छोड़ा है। दुनियादारी से कोई लेना-देना नहीं है इन्हें। और आखिर में चौथा वर्ग वो है जिसने परमात्मा को पकड़ा है। यहाँ आप स्वयं में ये भ्रम पैदा न कर लें कि परमात्मा को पकड़ने वाला सबकुछ छोड़कर, अपने रिश्ते तोड़कर, अपनी ज़िम्मेदारियों से मुँह मोड़कर या अपने आश्रितों को बीच मझधार में छोड़कर और अकेला होकर ईश्वर का हाथ पकड़ लेता है। यहाँ इसका अर्थ ये है कि हम हर आवश्यक कर्म करें, हर संबंध निभायें, हर ज़िम्मेदारी पूर्ण करें लेकिन उसमें परमात्मा सर्वोपरि हो। हम रिश्तों को परमात्मा की नज़र से देखें, हर कर्म परमात्म आज्ञा समझ कर करें।

अब आज आप विश्व के किसी भी कोने पर नज़र डाल लीजिए, आप देखेंगे कि जो प्रकृति आपकी सहयोगी थी, आपकी सेविका थी, और तो और आपका खुद का शरीर या आपके सगे सम्बंधी, ये भी प्रकृति ही है, प्रकृति के पाँच तत्वों से ही बने हैं। आप देखेंगे कि आज प्रकृति की और चीज़ें या रिश्ते तो क्या हमारा खुद का शरीर भी हमारा साथ नहीं दे रहा, जिसे हमने अपना सबकुछ मान लिया था। अब आप भले ही पहली श्रेणी में हों, पर अब चौथी श्रेणी की भी तैयारी कर लीजिए। प्रकृति आपका सीधे साथ नहीं दे पायेगी क्योंकि प्रकृति परमात्मा की प्रतिनिधि है। और प्रकृति का साथ चाहिए तो परमात्मा के पास जाइए। अब समय है कि सीधे सर्वोच्च स्थिति पर टिका जाए। परमात्मा पर टिकने का फायदा यह है कि आपको कुछ खोना नहीं पड़ता है। वहां सिर्फ पाना ही पाना है। परमात्मा का दरवाज़ा किसी बांध के गेट की तरह होता है। भीतर भी कृपा से लबालब है और जब गेट खुला रहता है तो भी कृपा सैलाब की तरह बहती है।

# युवा अपनी शक्ति को चरित्र निर्माण में लगाये

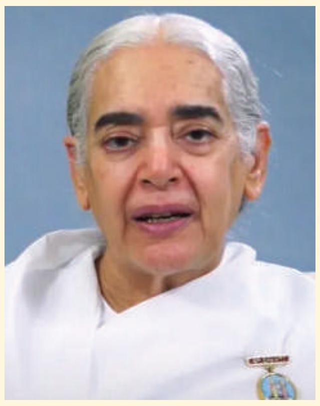
[ वेबिनार : 'प्रज्वलित युवा शक्ति' विषय पर ]

**भद्रक-ओडिशा।** ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा 'प्रज्वलित युवा शक्ति' विषयक ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार को सम्बोधित करते हुए मुख्य वक्ता राजयोगी ब्र.कु. आत्मप्रकाश,मा.आबू ने कहा कि युवाओं के भीतर में छुपी हुई शक्ति को पहचानना और उसे श्रेष्ठ चरित्र निर्माण में तथा मूल्यनिष्ठ समाज के लिए प्रयोग करना अत्यंत ज़रूरी है। ब्र.कु. कृति,अहमदाबाद ने अपने जीवन के अनुभव से सभी को प्रेरित किया। खेल जगत से जुड़े चिन्मय बेहरा ने राजयोग को युवा जीवन में एक महत्वपूर्ण हिस्से के रूप में लेना अनिवार्य बताया। ब्र.कु. अस्मिता ने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराई। ब्र.कु. मासंत,बालेश्वर ने अपने मधुर एवं जोशपूर्ण संगीत से युवाओं में उत्साह का संचार किया। वेबिनार में ब्र.कु. मधुस्मिता, प्रिन्सीपल एस.पी.एस., युवा संगठन के मुख्य स्वाधीन दास, ब्र.कु. मंजू,स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. सावित्री,संचालिका,बेतनटी की सहभागिता रही। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. सौभाग्य ने किया।

## 24 अक्टूबर, यू.एन.ओ. की 75वीं वर्षगांठ पर...

## संयुक्त राष्ट्र संघ की मान्यता प्राप्त एन.जी.ओ.-ब्रह्माकुमारीज़ की प्रतिनिधि का सम्बोधन

# आंतरिक और बाह्य शांति वाली दुनिया हो - ब्र.कु. जयंती



**न्यूयॉर्क-यू.एस.ए.।** ब्रह्माकुमारीज़ की यूरोप स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका एवं संयुक्त रास्ट्र के एन.जी.ओ. की प्रतिनिधि के रूप में संयुक्त राष्ट्र की 75वीं वर्षगांठ पर राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने अपने विचार सभी के साथ साझा किए। दीदी ने दुनिया में संतुलन और एकजुटता की स्थिति बनाए रखने के लिए यू.एन.ओ. को बधाई देते हुए कहा कि इसने हमें एक बड़ी और शांतिपूर्ण दुनिया दी है। उन्होंने दो सवाल रखे कि हमें किस तरह की दुनिया और किस तरह का यूनाइटेड नेशन चाहिए। दीदी ने एक ऐसी दुनिया की कल्पना की जहाँ लोगों की आवाज़ सुनी जाए, जहाँ समानता हो, जहाँ धरती हरी-भरी और स्वस्थ हो और जहाँ लोगों की भीतरी दुनिया और बाहरी दुनिया दोनों जगह शांति हो। संयुक्त राष्ट्र एक ऐसी अविश्वसनीय संस्था है जिसके माध्यम से यह लक्ष्य हासिल किया जा सकता है। उन्होंने संयुक्त राष्ट्र और यूनेस्को की प्रास्तावना में उन शब्दों पर प्रकाश डाला जिसमें कहा गया है कि व्यक्ति की गरिमा सर्वोपरि है। इसमें कहा गया है कि युद्ध मनुष्य के मन में शुरू होता है जबकि उसमें शांति की संभावना भी होती है। यह एक गहन आध्यात्मिक आधार है। शांति, मानवीय गरिमा और हर जगह संभव विकास एवं उत्थान के लिए संयुक्त राष्ट्र का उद्देश्य बहुत ही आध्यात्मिक है। ब्र.कु. जयंती ने आगे कहा कि तकनीकी और भौतिक प्रगति के बावजूद हम सतत् विकास लक्ष्यों एवं एसडीजी को प्राप्त नहीं कर पाए हैं। यह जीवन के क्षेत्र में और प्रमुख सरकारी नीतियों और निर्णयों में आध्यात्मिक सिद्धान्तों को लाने का समय है। तभी एक बेहतर विश्व की कल्पना की जा सकती है। भीतर होने वाला परिवर्तन निश्चित रूप से बाहर भी महसूस किया जा सकता है।

# भावना रहित मनुष्य को शांति व सुख नहीं मिल सकता : ब्र.कु. मंजू

**बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)।** पतंजलि द्वारा आयोजित 28 दिवसीय राज्य स्तरीय 'योग प्रशिक्षण शिविर' के चार सत्रों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मंजू दीदी ने कहा कि भक्ति का अर्थ है भावना। जिसका मन और इन्द्रियां वश में नहीं हैं, भोगों में जिनकी आसक्ति होती है उनमें भावना नहीं होती और भावना रहित मनुष्य की बुद्धि का स्थिर रहना तो दूर, वह परमात्म स्वरूप का चिंतन भी नहीं कर सकता। परमात्म चिंतन न होने से मनुष्य का मन राग, द्वेष, काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या आदि से व्याकुल रहता है, अतः उसे शांति की अनुभूति नहीं हो सकती। दीदी ने कहा कि कामनाओं में विघ्न पड़ने से मनुष्य के मन में क्रोध की उत्पत्ति होती है और क्रोध से स्मृति, ज्ञान व बुद्धि का नाश हो जाता है, जिससे व्यवहार में कटुता आ जाती जो मनुष्य के पतन का कारण बनता है। इसलिए कामना, क्रोध व अहंकार योगियों के महान शत्रु हैं, इन्हें नियंत्रण किए बिना स्थिर बुद्धि नहीं बन सकते। इसके साथ ही दीदी ने सभी को आसन-प्राणायाम तथा राजयोग की अनुभूति भी कराई। अवसर पर कार्यक्रम के आयोजक के रूप में छ.ग. योग आयोग के पूर्व अध्यक्ष एवं पतंजलि के मध्य भारत एवं नेपाल प्रभारी संजय अग्रवाल तथा भारत स्वाभिमान न्यास,छ.ग. के प्रांतीय प्रभारी देवीलाल पटेल भी उपस्थित रहे।

# नवरात्रि – अज्ञान अंधकार को समाप्त करने का पर्व

**इंदौर-म.प्र.।** नवरात्रि के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञान शिखर ओम शांति भवन में ग्यारह दिवसीय ऑनलाइन विशेष अनुभूति कार्यक्रम का भव्य आयोजन हुआ। इस मौके पर क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि नवरात्रि के दिनों में विशेष योग साधना कर बुद्धि रूपी कलश में सकारात्मक चिंतन कर मूल्यों को भरें और बुराइयों को जीवन से समाप्त करने का व्रत लें। क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि शिव पिता परमात्मा इस धरा पर आते हैं तो ज्ञान-कलश नारी शक्ति के ऊपर रखते हैं। साधारण कन्याओं, माताओं के अंदर अपनी सर्व शक्तियां भर कर उन्हें शिव शक्ति स्वरूपा बनाकर विश्व परिवर्तन के कार्य में निमित्त माध्यम बनाते हैं। जो कि वर्तमान समय प्रैक्टिकल में इस धरती पर परमात्मा शिव और शक्तियों का कार्य चल रहा है। रामबाग क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. छाया ने कहा कि नव-रात्रि, नव अर्थात् नवीनता, जीवन में नये उमंग उत्साह, नई प्रेरणा के साथ कुछ नया करना। रात्रि अर्थात् जीवन में अज्ञान अंधकार जब व्याप्त हो जाता है, तब ऐसे समय पर ज्ञान सूर्य परमात्मा पिता स्वयं अवतरित होकर धरा से अज्ञानता का अंधकार समाप्त करते हैं। इस मौके पर भिलाई की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. आशा, उज्जैन की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. उषा, इंदौर शक्तिनिकेतन छात्रावास की संचालिका ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. अनिता आदि बहनें उपस्थित रहीं। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. उषा ने किया। सभी ने अपने-अपने स्थान से ही कार्यक्रम का भरपूर लाभ लिया।

**आगरा-उ.प्र.।** आर्ट गैलरी में नवरात्रि के अवसर पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन पश्चात् आरती करते हुए पूर्व मेयर इंद्रजीत मौर्य।

**बहल-हरियाणा।** विजयदशमी के अवसर पर नौ दुर्गा की झाँकी सजाई गई तथा रावण के दस विकारों को हवन-कुंड में स्वाहा किया गया। इस अवसर पर उपस्थित रहे सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शकुंतला अन्य ब्र.कु.भाई बहनें।

# नव-बदलाव की ओर ले जाती-नवरात्रि

**धमतरी-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'घर बने मंदिर' विषयक नौ दिवसीय नवरात्रि महोत्सव के ऑनलाइन आयोजन के प्रथम दिन सायंकाल अपने-अपने घरों में शक्तियों का आह्वान कर ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. प्राजक्ता ने कहा कि सिद्धि और साधना की दृष्टि से शारदीय नवरात्रि को ज़्यादा महत्वपूर्ण माना गया है। यह आध्यात्मिक और मानसिक सशक्तिकरण का विशेष पर्व है। इस पर्व के धार्मिक और वैज्ञानिक पहलुओं पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा कि जिस प्रकार दीपक जलाने से अंधकार नष्ट हो जाता है, उसी प्रकार आत्मा की स्मृति का अखंड दीपक जलता रहे अर्थात् ये स्मृति रहे कि इस शरीर में विराजमान मैं चैतन्य दीपक आत्मा हूँ, मुझ आत्मा से शांति, प्रेम, शक्ति का प्रकाश चारो ओर फैल रहा है, तो इससे अशुद्ध शक्तियां जैसे काम, क्रोध आदि समाप्त हो जाते हैं। उन्होंने बताया कि वर्तमान समय परमात्मा शिव का इस धरा पर अवतरण हो चुका है। वे हमें अज्ञान निद्रा से जगा रहे हैं। जितना ज्ञान की रोशनी हमारे में बढ़ेगी तो विकारों का अंधकार खत्म होता जाएगा, और हम आत्मायें शक्तियों से सम्पन्न बन जायेंगी।

**छतरपुर-म.प्र.।** नवरात्रि के अवसर पर सजाई चैतन्य देवियों की झाँकी में आरती करते हुए स्थानीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा तथा ब्र.कु. बहनें।

**बोकारो-झारखण्ड।** बोकारो स्टील प्लांट में एक्ज़ीक्युटिव्स एवं नॉन एक्ज़ीक्युटिव स्टाफ के लिए 'स्लीप मैनेजमेंट एवं मेंटल एम्पावरमेंट' विषयक ऑनलाइन कार्यक्रम में उपस्थित हैं मुख्य वक्ता ब्र.कु. विरेंदर,मा.आबू, जनरल मैनेजर,एच.आर.डी. नीता बा तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम।

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 Oct, 2020
स्वामी - प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, प्रकाशक - गंगाधर नरसिंघानी, मुद्रक - डी.बी. कॉर्प.लि. द्वारा भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस, डी.बी. कॉर्प.लि.,शिवदासपुरा, टोंक रोड,जयपुर से मुद्रित एवं ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित, सम्पादक - गंगाधर नरसिंघानी।
कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, आबू रोड(राज.)- 307510
See Latest News - www.omshantimedia.org