

# शिव आमंत्रण

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

वर्ष 06 हिन्दी (मासिक) जुलाई 2018 सियेही पृष्ठ 12 मूल्य 7.50

08

अपने बच्चों का हर पल  
बढ़ाएं होसला..

06

विश्व शांति के लिए  
किया सामूहिक योग

## पायलेट प्रोजेक्ट के रूप में पुणे के पिंपरी-चिंचवाड़ क्षेत्र में किया पहला प्रयोग 'राजयोग' से सड़क दुर्घटनाओं में आई 20.5 फीसदी की कमी

150

भाई-बहनों ने गिलावर  
राजयोग के माध्यम से  
संबंधित क्षेत्र व एरिया को  
शुभ संकल्प दिए

'राजयोग सकाश द्वारा  
सड़क सुरक्षा' प्रोजेक्ट



02

दशक से ट्रांसपोर्ट  
विंग की सेवाएं जारी

1 फरवरी से 28  
फरवरी 2018 तक  
किया प्रयोग

आयुष्मन्त

फरवरी 2017 और फरवरी  
2018 के आंकड़ों में आया  
चौकाने वाला अंतर

पुलिस एसीपी बोले- मैं  
ब्रह्माकुमारी संस्था  
का आभारी हूँ

शिव आमंत्रण पुणे/आबू रोड

तेज रफ्तार, बेलगाम स्पीड, नशा और  
मानसिक तनाव के कारण आज सड़क  
दुर्घटनाएं एक गंभीर समस्या बन गईं

हैं। इनकी रोकथाम के लिए राज्य एवं  
केंद्र सरकार चिंतित हैं और समुचित  
प्रयास भी कर रही हैं लेकिन ये घटने  
की बजाय बढ़ती ही जा रही हैं।  
इसे देखते हुए ब्रह्माकुमारी के  
ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग ने सड़क  
दुर्घटनाओं को कम करने एवं रोकने के  
लिए 'राजयोग सकाश' द्वारा सड़क  
सुरक्षा प्रोजेक्ट बनाया है। महाराष्ट्र पुणे  
के सीनियर मैनेजमेंट कंसल्टेंट बीके  
मुकुल चौधरी ने अथक मेहनत और  
वैज्ञानिक तरीके से इस प्रोजेक्ट को

साकार रूप दिया है। इसके तहत पहला  
प्रयोग पुणे के पिंपरी चिंचवाड़ क्षेत्र में  
1 से 28 फरवरी 2018 तक किया  
गया। इसमें 28 दिन तक 150 भाई-  
बहनों की टीम ने इस क्षेत्र में राजयोग  
मेडिटेशन के माध्यम से क्षेत्र के लोगों  
को शुभ संकल्प, शुभ भावना और  
सकारात्मक विचार दिए। इससे परिणाम  
आश्चर्यजनक रूप से चौकाने वाले  
आए और सड़क दुर्घटनाओं के ग्राफ में  
पिछले साल फरवरी 2017 की तुलना  
में 20.5 फीसदी की कमी आई।



20.5 फीसदी  
की कमी  
आई  
दुर्घटनाओं  
में



20 लाख  
आबादी है  
क्षेत्र की



08 सेवा  
केंद्रों के  
भाई-बहनों  
ने लिया  
भाग

इन सेवाकेंद्रों  
के भाई-बहनों ने  
लिया भाग

भोसरी  
निगडी  
चिंचवाड़  
पिंपरी  
संभाजी नगर  
संत तुकाराम नगर  
चिखली  
चाकण

सकाश में इन  
विचारों पर  
किया फोकस...

परमात्म सकाश  
दूसरों के प्रति प्रेम  
पांच तत्वों को सकाश  
सात्विकता  
क्षमा मांगना  
क्षमा करना  
पुलिस फ्रेंडली  
सदबुद्धि  
वाहन सिग्नल एक्यूरेट  
दिल की महसूसता  
हिसाब-किताब से मुक्ति

## रोजाना ब्रह्ममुहूर्त में किया 45 मिनट योग

सीनियर मैनेजमेंट कंसल्टेंट बीके मुकुल  
चौधरी ने बताया कि हमारे भाई-बहनों की  
टीम ने रोजाना ब्रह्ममुहूर्त में सुबह 4 बजे  
से 4.45 बजे तक राजयोग मेडिटेशन  
किया। इस दौरान मन के शुभ विचारों  
और परमात्मा से शक्ति की किरणें लेकर  
दुर्घटनाग्रस्त क्षेत्रों को शुभ संकल्प दिए।  
साथ ही सभी ने उस क्षेत्र को मन में इमेज  
बनाकर शुभ भावना दी कि अब यहां  
दुर्घटनाएं कम हो रही हैं। परमात्मा की  
शक्ति से ये सड़क सुखदायी और  
आनंदमय बन गई है। इस पर चलने वाले  
वाहन चालकों का मन शांत हो गया है।

## सप्ताह में एक दिन किया सामूहिक योगाभ्यास

150 भाई-बहनों की टीम ने सप्ताह में  
एक दिन ब्रह्माकुमारी के भोसरी  
सेवाकेंद्र पर सामूहिक रूप से बैठकर  
राजयोग का अभ्यास किया। बाकी दिनों  
में सभी ने अपने-अपने क्षेत्र या घर पर  
रहकर ही योग के माध्यम से शुभ  
बायब्रेशन (संकल्प) दिए।

## दुर्घटनाओं का एक बड़ा कारण 'तनाव'

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में  
तनावग्रस्त लोग चारों तरफ व्याप्त  
नकारात्मकता के कारण ज्यादा उग्र हो  
रहे हैं। मन एकाग्र नहीं रहता है।  
जल्दबाजी के कारण नियमों की  
अनदेखी करते हैं और दुर्घटनाओं का  
शिकार हो जाते हैं। सर्वे में सामने आया  
है सड़क दुर्घटनाओं का एक बड़ा  
कारण मानसिक तनाव भी है। जब  
चालक वाहन को तनाव में चलाता है  
तो उसका ध्यान कहीं और होने से  
हादसा हो जाता है।

## राजयोग मेडिटेशन एक वैज्ञानिक विधि

राजयोग मेडिटेशन एक वैज्ञानिक विधि  
है। इसके माध्यम से एकाग्रता में वृद्धि,  
मन में सकारात्मक विचारों की उत्पत्ति  
और जीवनशैली में परिवर्तन लाना  
संभव है। ब्रह्माकुमारी से जुड़कर  
आज 12 लाख से अधिक लोग नशा,  
तंबाकू, व्यसन छोड़ राजयोगी बन गए  
हैं। राजयोग हमें खुद से और जीवन के  
महान रहस्यों से रूबरू कराता है।

## 20.5 फीसदी दुर्घटनाएं कम हुईं



सतीश पाटिल  
एसीपी, पिंपरी, पुणे



ब्रह्माकुमारी के ट्रांसपोर्ट विंग द्वारा हमारे क्षेत्र  
को राजयोग द्वारा सकाश देने के लिए चुना गया,  
इसकी बहुत खुशी है। इस पायलेट प्रोजेक्ट से  
इस वर्ष 20.5 फीसदी दुर्घटनाएं कम हुई हैं, जो बहुत बड़ी बात  
है। इसके लिए मैं पुणे पुलिस की ओर से संस्था को धन्यवाद  
देता हूँ। मैं यह भी मानता हूँ कि जैसे राजयोग के अभ्यास से  
सड़क दुर्घटनाओं में कमी आई है, ऐसे हमारे पिंपरी-चिंचवाड़  
क्षेत्र में अपराधों में कमी लाने के लिए भी राजयोग बहुत  
कारगर साबित होगा। इससे पुलिसकर्मियों के तनाव में भी कमी आएगी।

## व्यवहार परिवर्तन से ही सड़क सुरक्षा बढ़ेगी



बीके दिव्या बहन  
अध्यक्ष, ट्रांसपोर्ट विंग  
बोरीवली, मुंबई



पिछले दो दशक से प्रभाग रेलवे, रोडवेज और  
पर्यटन क्षेत्र में कार्यरत लोगों के जीवन में निरंतर  
प्रगति के लिए आंतरिक परिवर्तन लाने का प्रयास  
कर रहा है, ताकि उनमें सकारात्मक सोच पैदा हो और यातायात  
नियमों के पालन की प्रेरणा मिले। मन के विचारों को श्रेष्ठ और  
सकारात्मक बनाकर ही व्यवहार परिवर्तन संभव है। व्यवहार  
परिवर्तन होगा तो निश्चित ही यातायात सुरक्षा के स्तर में भी  
वृद्धि होगी। 'राजयोग सकाश द्वारा सड़क सुरक्षा' प्रोजेक्ट अब  
पूरे भारत में बड़े पैमाने पर करने की योजना बनाई है।

## ताकि दुर्घटनाएं कम हों



बीके कल्पना बहन  
सेवा केंद्र संचालिका, पुणे



जब राजयोग मेडिटेशन से व्यक्ति की भावनाएं,  
विचार और संस्कार बदल सकते हैं तो यातायात  
सुरक्षा भी संभव है। इसी सोच को लेकर और क्षेत्र  
में दुर्घटनाओं का आंकड़ा कम करने के लिए इस प्रोजेक्ट को  
शुरू किया गया, ताकि इसकी जानकारी ज्यादा से ज्यादा लोगों  
और अधिकारियों तक पहुंच सके।

## बाह्य व्यवस्था, आंतरिक व्यवस्था का आधार



बीके सुरेश भाई

मुख्यालय संयोजक, माउंट आबू



बाहरी वातावरण में हमारी साथ जो भी घटनाएं  
होती हैं या परिस्थिति आती है, वह कहीं न कहीं  
हमारी आंतरिक व्यवस्था से जुड़ी होती है।  
क्योंकि जब हमारी आंतरिक व्यवस्था ठीक होगी तो बाह्य  
व्यवस्था अपने आप ठीक हो जाएगी। आज सबसे ज्यादा  
लोगों को अपने मन में विचारों के कंट्रोल की जरूरत है। यदि  
हमारे विचार ही अव्यवस्थित, नकारात्मक होंगे तो कर्म भी  
उसी अनुसार होंगे। लोगों को जीवन में अध्यात्म अपनाने के  
लिए प्रेरित करने के उद्देश्य को लेकर संस्था के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू  
में साल में दो बार राष्ट्रीय यातायात सम्मेलन का आयोजन किया जाता है। इसमें  
रेलवे, रोडवेज, एयर लाइंस, ट्रांसपोर्ट और यातायात से जुड़े लोग भाग लेते हैं।

## वैज्ञानिक तरीके से तैयार की कॉमेन्ट्री



बीके मुकुल चौधरी

प्रोजेक्ट को-ऑर्डिनेटर, पुणे



प्रोजेक्ट के पहले पिंपरी-चिंचवाड़ नगरपालिका  
क्षेत्र की जनसंख्या का आंकड़ा लिया। अनेक  
औद्योगिक इकाइयां होने से यहां दुर्घटनाएं  
अधिक होती हैं। इसका पहले सर्वे कराया कि किस क्षेत्र में  
दुर्घटनाएं अधिक होती हैं। सरकारी एजेंसियों से डाटा लिया।  
इसके बाद वैज्ञानिक तरीके से राजयोग अभ्यास के लिए  
मेडिटेशन कॉमेन्ट्री तैयार की। इसका प्रशिक्षण आसपास के  
सेवाकेंद्रों के भाई-बहनों को देकर इस प्रोजेक्ट को शुरू किया  
गया। इसके परिणाम देखकर मन को आत्मिक संतोष मिलता है।



# 27 साल से मरीजों की निःशुल्क सेवा कर रही नर्स बीके रूपा को मिला नेशनल फ्लोरेंस नाइटिंगेल अवार्ड



राष्ट्रपति से अवार्ड लेने के बाद चर्चा करते हुए सीनियर नर्स ब्रह्माकुमारी रूपा उपाध्याय।

नर्स ब्रह्माकुमारी रूपा बोलीं- मरीजों की दिल से सेवा करें तो दुआओं का दरवाजा खुल जाएगा  
ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर माउंट आबू में सेवाएं जारी, राजस्थान सरकार ने चयन कर भेजा नाम

## शिव आमंत्रण ▶ माऊंट आबू

दुनिया में जितने भी बड़े संत-महात्मा या समाजसेवी हुए हैं उनकी जिंदगी में एक ऐसा मोड़ आया जहां से जीवन की दिशा बदल गई। कई बार इंसान को चंद शब्द दिल में उतर जाते हैं और वह जीवन की एक नई दिशा तय कर लेते हैं, फिर यहीं से बदलाव की शुरुआत होती है। कुछ ऐसे ही लोगों में शामिल हैं ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर की 55 वर्षीय चीफ नर्स ब्रह्माकुमारी रूपा उपाध्याय। मुंबई विलेपार्ले में वर्ष 1962 में जन्मी नर्स रूपा चार भाई-बहनों में सबसे छोटी हैं। आपको समाजसेवा और नर्सिंग के क्षेत्र में 27 वर्षों से निःशुल्क सेवाएं देने पर हाल ही में राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने नेशनल फ्लोरेंस नाइटिंगेल अवार्ड-2018 से नवाजा है। इसे नर्सिंग के क्षेत्र का सबसे बड़ा अवार्ड माना जाता है। ये अवार्ड अंतरराष्ट्रीय नर्स दिवस पर नई दिल्ली में आयोजित एक गरिमामयी कार्यक्रम में प्रदान किया गया। समाजसेवा में उल्लेखनीय कार्य और मरीजों के सेवाभाव को देखते हुए चीफ नर्स ब्रह्माकुमारी रूपा उपाध्याय का चयन राजस्थान सरकार की ओर से किया गया था। अवार्ड समारोह के दौरान राष्ट्रपति कोविंद ने सुश्री उपाध्याय से ब्रह्माकुमारी संगठन की गतिविधियों की भी जानकारी ली। इस अवसर पर केंद्रीय स्वास्थ्य

## ये उपलब्धियां भी आपके नाम हैं

2016 में हॉस्पिटल द्वारा निकाली गई रैली में जन-जागृति का संदेश देने पर फर्स्ट प्राइज मिला

2016 में सिक्स सिग्मा ने आईबीवीटी के साथ उत्तराखंड में ट्रेनिंग रखी जिसमें 50 की उम्र के बाद भी फर्स्ट फ्रीमेल नर्स होने का गौरव मिला

2015 में ग्लोबल हॉस्पिटल में क्लीनिकल लैब स्थापित की गई जिसकी ट्रेनिंग लेकर आप अन्य नर्सों का इसकी ट्रेनिंग देती हैं।

सीखने की लगन के चलते आपने 20 साल बाद वीएससी नर्सिंग की पढ़ाई पूरी की।

मंत्री जेपी नड्डा, ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा सहित देशभर से आई नर्सिंग उपस्थित थीं। तो आइए जानते हैं आपके इस सफर के बारे में...

### प्रश्न नर्सिंग के क्षेत्र में आने की प्रेरणा आपको कहां से मिली?

उत्तर कक्षा सातवीं में पढ़ते समय महाराष्ट्र के प्रसिद्ध समाजसेवी बाबा आमटे के एक प्रेरणादायी पाठ ने जिंदगी की दिशा बदल दी। उसी दिन निश्चय कर लिया कि यह जीवन दूसरों की सेवा में लगाऊंगी। बाबा से प्रभावित होकर उन्हें एक पत्र भी लिखा, जिसमें उन्होंने नर्सिंग का कोर्स करने के

लिए कहा। तभी से इसमें क्षेत्र में आने का दृढ़ संकल्प किया। बाबा आमटे ने समाज से बहिष्कृत और कुष्ठ रोगियों की निःस्वार्थ सेवा के लिए पूरा जीवन लगा दिया। कई आश्रमों और समुदायों की स्थापना की।

### प्रश्न सरकारी नौकरी छोड़ आपने सेवाभाव को वरीयता दी, ये विचार कैसे आया?

उत्तर नर्सिंग का कोर्स वर्ष 1997 में पूरा करने के बाद सेंट जार्ज्स हॉस्पिटल में ट्रेनिंग पूरी की। वर्ष 1989 में मुंबई के सरकारी कामा अल्बलेस वूमन हॉस्पिटल में नौकरी लग गई थी। इसी वर्ष ब्रह्माकुमारी के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू आना हुआ। यहां लगा कि मैं यहां कई बार आ चुकी हूँ। यहां के शांत और आध्यात्मिक वातावरण ने काफी प्रभावित किया। ग्लोबल अस्पताल एंड रिसर्च सेंटर के डायरेक्टर डॉ. प्रताप मिड्डा और दादी प्रकाशमणी जी से मार्गदर्शन लेकर नौकरी से त्याग पत्र दिया और निःशुल्क सेवाएं देना शुरू कर दिया।

### प्रश्न ब्रह्माकुमारी संस्थान से कैसे जुड़ीं?

उत्तर बचपन से गणेशजी की भक्त थीं। मां ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र पर रोज सत्संग करने जाती थीं। बचपन से मन में संकल्प था जो जीवन दूसरों की सेवा में काम आए, वही सच्चा जीवन है। यही विचार हमेशा मन में चलता रहता था कि दीन, असहाय, गरीब और जरूरतमंद लोगों की सेवा कैसे करूं। जैसे-जैसे बड़ी हुई तो इस ज्ञान में विश्वास बढ़ता गया और लगा कि ब्रह्माकुमारी बनकर ही लोगों की अध्यात्म और नर्सिंग के माध्यम से सेवा कर सकती हूँ।

### प्रश्न ब्रह्माकुमारी की कौन सी बात ने आपको सबसे ज्यादा प्रभावित किया?

उत्तर सत्संग में एक बार सुना कि 'यदि हम दिल से सेवा करते हैं तो उसका रिटर्न हमें कई गुना मिलता है। दिल से की गई सेवा ही सच्ची सेवा है। जब तक हम सेवा में समर्पण भाव नहीं रखेंगे तब तक दुआएं नहीं मिल सकती हैं। दुआएं ही जीवन की सबसे बड़ी पूंजी हैं'। ये बात हमेशा कानों में गूंजती रहती है जो इस अवार्ड तक के सफर में सबसे महत्वपूर्ण रही।

### प्रश्न एक मां के बाद नर्सिंग का क्षेत्र आता है, जिसमें मां जैसा सेवाभाव जरूरी है, इस बारे में आप क्या कहेंगे?

उत्तर जब तक आप मरीजों के साथ हार्ट (दिल) से नहीं जुड़ेंगे तब तक आप उनका दर्द नहीं समझ सकेंगे। लोगों से जुड़कर उनके दर्द को महसूस कर निःस्वार्थ भाव और समर्पण के साथ सेवा करते जाओ, आपका पुण्य का खाता बढ़ता जाएगा। इससे जो दुआएं मिलेंगी वह आपके लिए सफलता के नए मार्ग खोल देंगी। दुआएं जीवन में लिफ्ट का काम करती हैं।

### प्रश्न नर्स का पेशा मेहनती, आत्मीयता और धैर्य का होता है, आप कैसे मैनेज करती हैं?

उत्तर राजयोग मेडिटेशन से हमारा मन शक्तिशाली और आध्यात्मिक रूप से सशक्त हो जाता है। इससे संसार के प्रत्येक व्यक्ति के प्रति सदभाव, प्रेम, भाईचारा और आत्मीयता का भाव अपने आप विकसित होने लगता है। जब हम स्वयं अंदर से प्रेम से भरे होंगे तो दूसरों को भी प्रेम और स्नेह दे सकेंगे। साथ ही उनकी सच्चे दिल से सेवा कर सकेंगे। राजयोग से जीवन में धैर्यता आती है।

### प्रश्न ड्यूटी के दौरान तनाव को कैसे मैनेज करती हैं?

उत्तर जब हम मरीजों की सेवा उन्हें अपने भाई-बहन समझकर करेंगे तो तनाव का सवाल ही नहीं उठता है। यदि दूसरों का दर्द देखकर आपके मन में पीड़ा नहीं होती है तो आप सेवा नहीं कर सकते हैं। कई बार तो 12-14 घंटे की सेवा के बाद अचानक एमरजेंसी मरीज आने पर थकान होने के बाद भी दर्द की टेबलेट लेकर अपनी सेवाएं देते थे। अस्पताल में गलती किसी की भी हो लेकिन सबसे ज्यादा डांट नर्सों को ही मिलती है ऐसे में यदि हम आध्यात्मिक रूप से सशक्त होंगे तो तनाव नहीं हो सकता है। राजयोग से जीवन की परिस्थितियों को मैनेज करनी की कला आती है।

### प्रश्न नई युवा पीढ़ी की नर्स के लिए क्या संदेश देंगे?

उत्तर नर्सिंग के क्षेत्र को सिर्फ कैरियर न समझकर सेवा के भाव से करें। उस परमात्मा परमात्मा का शुक्रिया अदा करें कि जो उन्होंने मुझे ऐसा पेशा दिया जिससे मैं दूसरों की सेवा के काम आ सकता हूँ। जब आप मरीजों की सेवा निःस्वार्थ भाव से करेंगे तो जो दुआएं निकलेंगी वह आपके लिए तरक्की के मार्ग खोलने के साथ आत्मसंतोष से भर देंगी।

### प्रश्न नर्सिंग क्षेत्र का सबसे बड़ा अवार्ड पाकर आप कैसा महसूस कर रही हैं?

उत्तर इस अवार्ड के बाद जिम्मेदारी और बढ़ गई है कि परमात्मा जो सेवा सौंपते हैं उसे और लगन और सेवाभाव से पूरा करना है। परमात्मा का शुक्रिया करती हूँ कि आज दूसरों के काम आकर जीवन सफल हो गया।



## बेस्ट नर्स ऑफ द ईयर से भी सम्मानित

इससे पूर्व गत दिनों चीफ नर्स बीके रूपा उपाध्याय को नई दिल्ली प्राइड ऑफ द नेशन कार्यक्रम के तहत ऑस्कर ऑफ हेल्थ केयर सिक्स सिग्मा एक्सीलेंस अवार्ड से भी नवाजा जा चुका है। राष्ट्रीय स्तर पर की गई उत्कृष्ट सेवाओं के तहत घोषित बेस्ट नर्स ऑफ द ईयर सुश्री उपाध्याय को इस अवार्ड से मिस वर्ल्ड मानुषी छिल्लर, हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेंद्र सिंह हुड्डा, सांसद डॉ. कीर्ति सोलंकी, एयर मार्शल पवन कपूर, सिक्स सिग्मा हेल्थ केयर डायरेक्टर डॉ. प्रदीप भारद्वाज की ओर से नवाजा गया। चिकित्सा जगत से जुड़ी मिस वर्ल्ड डॉ. छिल्लर ने कहा चिकित्सा के क्षेत्र में ग्लोबल अस्पताल की सेवाएं सराहनीय हैं। दूसरों के दुःख दर्द को मिटाने में सदैव अग्रणी भूमिका निभाने वाले चिकित्सक मरीजों के लिए मसीहा होते हैं।





▶ प्रेरणापुंज  
दादी जानकी  
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

## भाग्य की लकीर हमारे हाथ में है, जितना चाहो उतना खींच लो

एक जो करना है, अभी कर लो। सुदामा के मिसल जो सफल करना है वह अभी कर लो तो भविष्य प्रालंबध में काम आएगा। दूसरा जो स्थिति बनानी है बना लो। पुरुषार्थी शब्द नहीं लेकिन जो उसकी रिजल्ट है-उसका अनुभव करो। बहुत न्यारे मीठे बन जाओ। न्यारे होने से मीठे बनते हैं। विचार करो। साक्षी होकर प्ले करने में हल्के रहते हैं। हल्केपन में खुशी होती है, भारीपन में खुशी नहीं होती।

साक्षी होकर के खेल देखो। पपेट शो अच्छा लगता है। जानते हैं इनसे कोई करा रहा है। जानते हैं हर एक का ड्रामा में अपना पार्ट है। यह भी सूक्ष्म ज्ञान अच्छी तरह बुद्धि में है। ड्रामा हर एक का फिक्स हुआ पड़ा है-सेकेंड-सेकेंड। जो देखा हुआ है उसे आता है अभी यह सीन आएगी। हमारे सामने यह नहीं आएगा, लेकिन बुद्धि में नॉलेज इतनी है जो सीन सामने आएगी, उसको ऐसे देखते जैसे हम जानते हैं। घबराते, मूंडते नहीं हैं। मम्मा, बाबा के चेहरे पर कभी नहीं आया यह क्यों हुआ, यह क्या हो गया। यह जो प्रालंबध है, पढ़ाई का प्रैक्टिकल फायदा है। पहली पढ़ाई फिर प्रैक्टिस, उसकी जो इनकम है, इसमें मूंडने, घबराने की बात नहीं हो सकती। खुशी है। जैसे नाटक करने वालों की कमाई है। हम भी साक्षी होकर पार्ट बजाने वालों की कमाई है। साक्षी होकर ऊंचा पार्ट बजाया तो एक्टर्स की कमाई है। हमको पता है, नॉलेज ने हमें अच्छा पार्टधारी बना दिया है। नालेज ने ऊंचा पार्टधारी बना दिया है। चक्र भी बुद्धि में है तो बीज और झाड़ भी बुद्धि में है। अंतिम जन्म की अंतिम घड़ियां हैं। यह सेकेंड भी कभी भूल नहीं सकती। घड़ी सामने खड़ी है। जितना हमारे जीवन, धारणा में नालेज है, उतनी कमाई है। उतना भविष्य प्रालंबध है। कलम तुम्हारे हाथ में है। लकीर खींच लो। भाग्यविधाता ने हमको मास्टर बना दिया है तो अपने संबंध-संपर्क से, स्नेह से औरों को भी तकदीरवान बनाते चलो। उनको भी यह फ्रीलिंग आए कि आप लोगों के संग में हमारी तकदीर खुली गई। संपर्क में आते ही अपने को तकदीरवान महसूस करें।

बाबा के ऐसे भी बच्चे हैं जिन्होंने कॉलेज भी खोला है। हॉस्पिटल भी खोली है, साथ-साथ फिर वहां बैठकर सेवा भी की है। पूरा अच्छी तरह से पढ़कर पढ़ाने की सेवा की है। खुद अपने अनुभव से औरों को भी अच्छी तरह से अनुभव कराया है। तीनों बातें अगर करने को मिलें तो संगमयुग पर बहुत बड़ा चांस है। जितना चाहें उतना कर सकते हैं। यहां बैठे क्यों हैं? जब अंतिम जन्म है, जब देह सहित सब भूल गए फिर यहां क्यों बैठे हैं? खुद अपने आपको परफेक्ट बनने के लिए, संपूर्ण फरिश्ता बनने के लिए औरों को आप समान बनाने के लिए फ्री नहीं बैठे हैं। बड़ी लिस्ट है। हमको बाबा ने कितना काम दिया है। एक लिस्ट पूरी नहीं होती, दूसरी तैयार है। जितना सेवा करो, जितनी स्थिति बनाओ उससे और अच्छी बने जिससे हमारी वृत्ति, वायब्रेशन से और अच्छी सेवा होती जाए। निगेटिव वेस्ट थाट से फ्री हो जाए। शुभ भावना भी बड़ी अच्छी सेवा करती है। अभी हम सेवाधारी हैं। इस धरती को स्वर्ग बनाने के लिए अभी हम यहां बैठे हैं। दिन-रात हर थ्रांस संकल्प में बाप और घर की याद हो।

कई पुरुषार्थी हैं, अच्छी सेवाधारी हैं लेकिन इतना खुश नहीं, क्यों? जवाब आया दिल भारी रखने वाला खुश नहीं रहता। दिल में कोई न कोई बात है, किसको सुनाऊं क्या करूं यह तो चलता ही है। ऐसे करते-करते अपनी खुशी कम करते हैं। फिर ईश्वरीय परिवार से प्यार नहीं रहता। रूखे रहते। रूखापन, सूक्ष्म दिल भारी फिर समीप नहीं आते। सोचेंगे योग ही तो करना है, सेवा ही तो करनी है, चलो ड्यूटी है, कर लेते हैं। परंतु ईश्वरीय परिवार के स्नेह से जो शक्ति मिलती है, हल्कापन मिलता है वह दूर होता जाता है। यह बड़ी भूल है। न्यारा होकर प्ले करना अलग बात है। किनारा करके प्ले करेंगे तो किनारे रह जाएंगे।

# ब्रह्माकुमारी विश्व विद्यालय पूरे संसार को दिखा रहा राह: राज्यपाल मृदुला

मुजफ्फरपुर में सात एकड़ में बनने वाले रिट्रीट सेंटर का दादी जानकी और राज्यपाल ने किया भूमिपूजन लोगों के लिए आध्यात्मिक जुगनु का काम करेगा शांति-शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर



103 वर्षीय दादी जानकी आशीर्चन देते हुए।

शिव आमंत्रण ▶ मुजफ्फरपुर (बिहार)। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने मुजफ्फरपुर के भगवानपुर में बनने वाले शांति-शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर की आधारशिला रखी। आने वाले समय में ये सेंटर लोगों के लिए आध्यात्मिक जुगनु बनकर चारों ओर अध्यात्म का प्रकाश फैलाएगा। साथ ही लोगों के लिए मानसिक शांति व शक्ति का केंद्र बनेगा।

भूमिपूजन समारोह में संबोधित करते हुए गोवा की राज्यपाल मृदुला सिन्हा ने कहा कि बिहार के लिए यह गर्व की बात है कि वैशाली की पावन भूमि पर शांति-शक्ति सरोवर की स्थापना हो रही है। ये सरोवर भविष्य में लाखों लोगों के चरित्र निर्माण के साथ महिलाओं के सशक्तिकरण का स्थान बनेगा। बिहार के लोगों ने मॉरिशस, सुरिनाम, गुयाना बसाया है। भारत के बाकी राज्यों से बिहार में कोई भिन्नता नहीं है। पूरे देश में एक समान सोच है, एक समान रहन-सहन है। इस धरती को बहुतों ने मार्ग दिखाया है। ब्रह्माकुमारी विश्व विद्यालय पिछले 82 वर्षों से संसार को मार्ग दिखा रहा है। एक ब्रह्मा इस ज्ञान में आगे आया और इतना विशाल वृक्ष तैयार हो गया है।



संबोधित करते हुए गोवा की राज्यपाल मृदुला सिन्हा।

राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि सत्संग के लिए मन की पवित्रता, सत्यता, गंभीरता एवं चरित्रबल का होना महत्वपूर्ण है। इसके साथ अगर मनुष्य को यह ज्ञात हो गया कि मैं कौन हूँ तो उसी दिन से उसकी सभी मुरादें पूरी होने लगेंगी। आज लोगों को नैतिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा देने की जरूरत है, ताकि उनका चारित्रिक

विकास हो सके। जैसा हमारा अन्न होता है, वैसा हमारा मन होता है। इसलिए अन्न का ध्यान रखना होगा। शांति-शक्ति सरोवर से लोगों को बेहतर जीवन जीने की प्रेरणा मिलेगी। यहां से लोग अध्यात्म की गहराइयों को जान सकेंगे।

दादीजी का किया भव्य स्वागत दादीजी के नगर आगमन पर संस्था से जुड़े हजारों भाई-बहनों ने जोरदार स्वागत किया। एयरपोर्ट पर ही बड़ी संख्या में भाई-बहन दादीजी को लेने पहुंचे। बाद में रैली के रूप में आमगोला स्थित सुख-शांति भवन दादीजी का स्वागत करते हुए ले गए। कार्यक्रम में सहकारिता राज्यमंत्री राणा रंधीर सिंह, संस्था के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, चिकित्सा प्रभाग के कार्यकारी सचिव बीके डॉ. बनारसीलाल, वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके मोहन सिंघल, शांतिवन के मुख्य अभियंता बीके भरत, मुजफ्फरपुर सबजोन प्रभारी बीके रानी दीदी सहित 25 हजार से अधिक संस्था से जुड़े भाई-बहन मौजूद रहे।

जिस दिन ज्ञान हो गया मैं कौन हूँ, सारी मुरादें पूरी हो जाएंगी: दादी जानकी संस्था की मुख्य प्रशासिका 103 वर्षीय



भूमिपूजन समारोह में 25 हजार से अधिक भाई-बहनों ने भाग लिया।



बीके हरीलाल  
कार्यकारी निदेशक  
गॉडलीवुड स्टूडियो

## योग के विभिन्न आयामों पर दुनियाभर में पहुंचेगा संदेश

गॉडलीवुड स्टूडियो में जैसे तो हर तरह के कंटेंट प्रोड्यूस होते हैं। परन्तु इस बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर गॉडलीवुड स्टूडियो पर विभिन्न भाषाओं में योग और राजयोग के अंतर, प्रभाव और विधियों पर कई प्रकार के कंटेंट पीस ऑफ माइंड चैनल, ओम शांति चैनल, यूट्यूब के साथ लगभग 100 से अधिक केबल ऑपरेटर्स, राज्य तथा राष्ट्रीय स्तर के चैनलों पर प्रसारण होगा। इसमें योग के विद्वानों, चिकित्सा जगत के

एक्सपर्ट, राजयोग में प्रवीण लोगों द्वारा इसके बारे में विस्तार से बताया गया है। साथ ही हर तरह के लोग आसानी से समझ सकें, देख सकें और कर सकें। इसके बारे में भी विस्तार से चर्चा की गई है। उसके क्रिया-कलाप, स्थान और तौर-तरीकों पर भी प्रकाश डाला गया है, जो आम आदमी के लिए अति लाभदायी होगा। मेरा पूर्ण विश्वास है कि आपको निश्चित तौर पर पसंद आएगा।



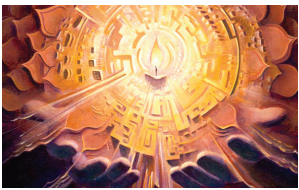


## योग और राजयोग से बदला दुनिया का माहौल

भारत सहित समूचे विश्व में योग के प्रति लोगों की दीवानगी से पूरा माहौल बदल गया है। लोगों का तेजी से रूझान योग की ओर बढ़ा है। अब लोगों को लगने लगा है कि योग एक ऐसी दवा है जिसके जरिए स्वस्थ रहा जा सकता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और देश के योग कराने वाली संस्थाओं की भागीदारी ने एक आंदोलन का रूप दिया है। उसी क्रम में ब्रह्माकुमारी संस्थान ने भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में अपने सेवाकेन्द्रों के माध्यम से शरीर को ठीक रखने वाले योग के साथ राजयोग की भी अलख जगाई है। वर्तमान समय में इसकी बहुत जरूरत है। परन्तु यह हर एक को समझना होगा कि तन के साथ मन को स्वस्थ रखने के लिए शारीरिक योग के साथ राजयोग को भी जीवन का हिस्सा बनाना होगा। पिछले 82 वर्षों से जिस तरह से लाखों लोगों के जीवन में राजयोग की भूमिका ने सकारात्मक बदलाव लाया है। वह किसी से छिपा नहीं है। विशाल संगठन का पूरे विश्व में श्रेष्ठ मानव की तरफ लगातार अग्रसर होना इस बात का ही प्रमाण है। भारत सरकार तथा देश के तमाम योग संस्थानों को राजयोग के बारे में विचार-विमर्श करना चाहिए। व्यक्ति के मन का धरातल बदलना चाहिए। क्योंकि अच्छे-बुरे विचारों की उत्पत्ति वहीं से होती है। वर्तमान समय में योग के प्रति लोगों का बढ़ता रूझान निश्चित तौर पर सकारात्मक बदलाव लाएगा।

### बोध कथा जीवन की सीख

## 'देह' के प्रदर्शन को ही मान लिया संसार



एक प्रसंग है कि युवा राजा हेमचोर वन में शिकार करने जाता है। यहां वह रास्ता भटक जाता है। किसी दूसरे देश में प्रवेश करता है। वहां के राजा की पुत्री बहुत सुंदर होती है। उसे देखते ही राजा हेमचोर के मन में उससे विवाह करने की तीव्र इच्छा पैदा होती है। युवा राजा हेमचोर उस राजकुमारी के सामने विवाह का प्रस्ताव रखता है। परन्तु राजकुमारी ब्रह्मज्ञानी होती है। वो कहती है मैं तुमसे विवाह करूंगी परन्तु दस दिन के बाद। तुम दस दिन के बाद आ जाना मुझे लेना। इसके बाद राजा खुशी-खुशी चला जाता है और विवाह के सपने देखने लगता है। परन्तु इन दस दिनों में वह राजकुमारी कुछ ऐसी जड़ी-बूटियां खाती है कि उसे डायरिया हो जाता है। दस दिन में ही उसका पूरा शरीर सूख जाता है। चेहरा पतझड़ की तरह मुरझा जाता है। उसके गाल पिपक जाते हैं। शरीर इतना कमजोर हो जाता है कि उसे पहचानना मुश्किल हो जाता है। 10 दिनों के बाद राजा खुशी-खुशी राजकुमारी से विवाह करने के लिए आता है। महल में प्रवेश करने के बाद वह दासी से राजकुमारी के बारे में पूछता है। दासी राजा को बताती है कि राजकुमारी जी अपने कंध में खाटिया पर लेटी हुई है। जब राजा राजकुमारी के कमरे में प्रवेश करता है तो वहां का नजारा देखकर आश्चर्य से रह जाता है। इस पर राजकुमार पूछता है क्या आप मेरी राजकुमारी हो? राजकुमारी कहती है मैं वही राजकुमारी हूँ। राजकुमार पूछता है आपका ये हाल कैसे हो गया। तो राजकुमारी कहती है मैं ऐसी ही हूँ। रही बात मेरे सौंदर्य कि तो उसको सजाकर कमरे में रखा है उसे जाकर देख लो। चूंकि कमरे में राजकुमारी अपने बाल, मल-मूत्र सजाकर रखती है। यह देखकर राजकुमार की चेतना जागती है। वह उसके चरणों में जा गिरता है और राजकुमारी की बातें सुनकर उसे वैराग्य आ जाता है। इसके बाद राजकुमार संसार, राज्य सिंहासन को छोड़कर संन्यास ले लेता है। वह सोचता है कहां मैं आकर्षित हो रहा हूँ। ये देह तो हड्डी-मांस और मज्जा, मल और मूत्र से भरा है। इसका इतना प्रदर्शन। सच्ची सुंदरता तो चेतना (आत्मा) के श्रृंगार में है। **सीख:** आज संसार भी देह और देह के प्रदर्शन में इतना डूब गया है कि वह उसे ही अपना संसार मान बैठा है। अपनी वास्तविक पहचान (आत्मा) को भूलने से दिन-रात दैहिक सुखों की पूर्ति में जुटा हुआ है। जबकि सच्चा सुख और शांति तो हमारे अंदर मन में ही छिपी हुई है। सुख, शांति, प्रेम, पवित्रता, आनंद और शक्ति तो आत्मा के स्वर्ण हैं।



### मेरी कलम से

वर्णिका तिवारी ]

बीटेक गोल्ड मेडलिस्ट

असिस्टेंट मैनेजर, इंडियन ऑइल कॉर्पोरेशन लिमिटेड

बीटेक में गोल्ड मेडलिस्ट 18 वर्षीय वर्णिका तिवारी ने बताया सक्सेस मंत्र छोटी से उम्र में इंडियन ऑइल कॉर्पोरेशन लिमिटेड में बर्नी असिस्टेंट मैनेजर

मात्र 18 वर्ष की उम्र में इंडियन ऑइल कॉर्पोरेशन लिमिटेड दिल्ली में बिजनेस डवलपमेंट गैस एम्पोर्ट असिस्टेंट मैनेजर का पद संभाल रहीं वर्णिका तिवारी का कहना है कि शांत रहकर बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है। मूलतः गुजरात के सूरत निवासी बीटेक (मैकेनिकल इंजीनियरिंग) में गोल्ड मेडलिस्ट वर्णिका ने शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में अपनी सफलता के राज बताए। उन्होंने कहा युवाओं में असीमित ऊर्जा है। यदि युवा एक लक्ष्य, एक संकल्प, समर्पण भाव के साथ आगे बढ़ें तो सफलता निश्चित है। राजयोग मेडिटेशन से हमारी मानसिक शक्ति बढ़ती है और मन को सही दिशा मिलती है, जो हमारे लिए प्रत्येक परिस्थिति में सामना करने की हिम्मत देता है। वर्णिका ने अपने अनुभव के आधार पर युवा पीढ़ी, सक्सेस और अभ्यात्म पर विचार बताए... लोगों के लिए कठिन तब लगता है जब खुद को कमजोर महसूस करते हैं। जब हमारा फोकस काम में होता है तो बजाय दूसरों के हम अपना काम

## नारी है 'शक्ति स्वरूपा' ये विशेषता याद रहे तो नतमस्तक हो जाएंगी आसुरी प्रवृत्तियां

ब्रह्माकुमारी विधात्री बहन  
बी.टेक (इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियरिंग)  
ब्रांच मेडलिस्ट



पूर्व नौकरी: सीबेल  
कन्सल्टेंट, आईबीएम  
इंडिया प्रा.लि.

(अभी समर्पित रूप से ब्रह्माकुमारीज के ओआरसी गुरुग्राम में सेवाएं दे रही हैं)

ब्रह्माकुमारीज का राजयोग हमें बेहतर जीवन जीने की कला सिखाता है। जब तक हम आम खाएंगे नहीं तो उसका स्वाद भी नहीं जान पाएंगे। जब हम अपने मन, बुद्धि के तार परमात्मा से जोड़ते हैं तो हमें परमानंद की अनुभूति होने लगती है। मैं शुरु से लॉजिकल माइंड की थी। जब इस संस्था के संपर्क में आई तो पहले दिन ही मान लिया कि ये चीज सही है। जब मैंने हर चीज को एनालिसिस किया, समझा और अनुभव किया तो ज्ञान हुआ कि ये ज्ञान वास्तविकता में वैज्ञानिक और सटीक है। आम लोगों के लिए बिल्कुल सरल और सहज है। लोगों को वर्तमान में राजयोग पर प्रयोग करना चाहिए कि यह कहां तक सही है। वास्तविक शांति हमारे भीतर ही मौजूद है, जिसे हम राजयोग से सहज ही प्राप्त कर सकते हैं।

अच्छे से अच्छे करते हैं। दूसरों को भी हेल्प करते चलते हैं। दूसरों का भी सहयोग मिलता जाता है। हमारा स्वभाव जितना सरल होता है उतना ऑफिस में अपने आप सहयोग रहता है। सबकुछ बलेंस

रखते हुए ऑफिस में काम करते हैं। सबको सम्मान देते हैं। जैसा व्यवहार हम दूसरों के साथ करेंगे, वैसा व्यवहार वह हमारे साथ करेंगे, इस वाक्य का मैंने प्रैक्टिकल किया है। यदि हम काबिल हैं तो साथ वाले हों या कोई अन्य हो, जब हमारे काम की क्वालिटी देखते हैं तो स्वाभाविक रूप से लोग हमें आगे बढ़ाते हैं। हमारा स्वभाव इतना सरल रहे या उनके साथ इतने अच्छे से कॉपरेट करके चलें कि उन्हें वह फीलिंग ही न आए। साथ में सभी की हेल्प करते चलें तो सबकुछ आसान हो जाता है। युवाओं के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होता है सक्सेस। वो बहुत फास्ट सक्सेस चाहते हैं। उसके लिए कई बार गलत रास्ता अपना लेते हैं। युवाओं को अपनी जिम्मेदारी समझना होगी। जब हमारा सौ प्रतिशत फोकस रहेगा तभी सक्सेस मिलेगी। युवा अपनी ऊर्जा को सही तरीके से दिशा दे, सावधानी से यूज करे।

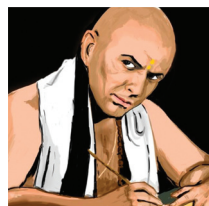
आजकल यूथ का माइंड बहुत नकारात्मक चीजों की ओर बढ़ रहा है, जिसमें टेक्नोलॉजी एक बहुत बड़ा फेक्टर है। उसने हेल्प किया है लेकिन साथ में नुकसान भी कर रहा है क्योंकि यूथ अपनी सीमाएं नहीं बना रहा है, इसलिए समस्या है। हर चीज ठीक है, लेकिन थोड़ा सा ज्ञान और आत्म विश्लेषण, आत्म चिंतन बहुत जरूरी है। शक्ति वो होती है जो हमें आगे बढ़ने में मदद करे, सहायता करे। यूथ में ऐसी शक्तियों के विकास के लिए राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करना चाहिए, जिससे उन्हें मन की शांति मिले। शांत रहकर किसी भी समस्या का समाधान किया जा सकता है। नारी ही शिव शक्ति स्वरूपा है, यदि वह यह बात हमेशा याद रखे तो उसे सामने सारी आसुरी प्रवृत्तियां अपने आप नतमस्तक हो जाएंगी।

## 'अखंड ब्रह्मचर्य' एक साधना...

अगर काम को नहीं जीता तो कुछ भी नहीं जीता। स्वामी विवेकानंद ने लिखा है- मैंने अपने संपूर्ण जीवन में आधा पृथ्वी घूम लिया परन्तु 20 लोगों से अधिक अखंड ब्रह्मचारी नहीं देखे। जहां ब्रह्मचर्य का तेज होता है वहां पर व्यक्ति की स्मृति शक्ति बहुत अधिक तीव्र हो जाती है। जहां ब्रह्मचर्य का तेज होता है, वहां वाणी में एक दिव्य प्रवाह होता है। वही शब्द कोई दूसरा कहे तो उसमें इतना असर नहीं होगा। परन्तु एक योगी के मुख से जो शब्द निकलते हैं। उसके एक-एक शब्द तीर की तरह होता है। वह मेधावी व्यक्ति बन जाता है। उसके व्यक्तित्व में एक आकर्षण होता है। उसमें एक ऐसी योग की पावर आ जाती है कि वह संकल्प से बहुत कुछ कर सकता है।

**ब्रह्मचर्य की परिभाषा:** चर्या अर्थात् क्रियाकलाप जो सारे दिनभर में कर्म किए जाते हैं वह चर्या है। वह आचरण, जिसमें हम ब्रह्म में स्थित हो जाएं, उसे 'ब्रह्मचर्य' कहा गया है। ब्रह्म में स्थित हो जाना अर्थात् परमधाम में आत्मा का मूल रूप में स्थित हो जाना। ब्रह्मचर्य अर्थात् ब्रह्मचर्या, ब्रह्मा ने जो चर्या की उसे फालो करना। ब्रह्मचर्य अर्थात् सम्पूर्ण पवित्रता। **ब्रह्मचर्य के लिए ये बातें जरूरी हैं:** पहला एक मास का ब्रह्मचर्य जिसमें मन बिल्कुल विरोध करता है। जब कोई साधक पहली बार ब्रह्मचर्य का पालन करता है तो काम का आकर्षण और तीव्र हो जाता है। दूसरा जो तीन महीने ब्रह्मचर्य का पालन करता है। तीसरा जो 6 महीने तक ब्रह्मचर्य का पालन करता है। चौथा एक वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन करता है। फिर तीन वर्ष, छः वर्ष और बारह वर्ष। हमारे शरीर में चक्र हैं। वास्तव में ये शरीर में चेतनाएं हैं अवस्था की। सबसे नीचे मूलाधार चक्र कई लोग इसी चक्र के तल पर जीते हैं। वो चक्र अर्थात् काम। थोड़ा सा ऊपर नाभी के नीचे स्वादिष्ठान चक्र, नाभी में मणिपुर चक्र। ये तीन चक्र जो पहला तो काम, एक भोजन, एक सत्ता। कई लोग काम के तल पर जीते हैं। कई लोग भोजन के तल पर जीते हैं। कई लोग सत्ता के तल पर जीते हैं। सत्ता चाहिए। पावर चाहिए। हृदय में अनहद चक्र, यहां पर व्यक्ति के हृदय में समाज सेवा, जन सेवा की भावनाएं जागृत होती हैं। सोचता है सबके लिए कुछ करूं। विशुद्ध चक्र गले में, इस चक्र के तले में जो जीते हैं वो समाजसेवा से थोड़ा ऊपर स्वयं को जानना चाहते हैं यह अध्यात्म का चक्र है।

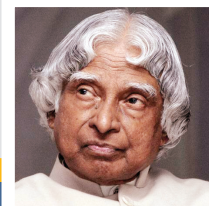
.... शेष अगले अंक में



चाणक्य, प्रख्यात गुरु

“

सोने के साथ मिलकर चांदी भी सोने जैसी दिखाई पड़ती है अर्थात् सत्संग का प्रभाव मनुष्य पर अवश्य पड़ता है। दूसरों की गलतियों से सीखो, अपने ही ऊपर प्रयोग करके सीखने से तुम्हारी आयु कम पड़ जाएगी”



डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम, पूर्व राष्ट्रपति

“

भगवान, हमारे निर्माता ने हमारे मस्तिष्क और हमारे व्यक्तित्व में असीमित शक्तियां और क्षमताएं दी हैं। भगवान की प्रार्थना हमें इन शक्तियों को विकसित करने में मदद करती है।”



# मद्र की रीवा जेल में रोज सुबह 4 बजे से ध्यान लगाते हैं कैदी, अध्यात्म को बनाया जीवन का सहारा आध्यात्मिक ज्ञान से कैदी बन रहे 'शांतिदूत'



रीवा कैदी जेल में राजयोग मेडिटेशन करते कैदी भाई। मेडिटेशन के नियमित प्रयोग से कई कैदियों का जीवन पूरी तरह बदल गया है। उनकी सोच में भारी बदलाव आया है।



## शिव आमंत्रण रीवा (मद्र)

व्यक्ति के सोचने के नजरिए से ही वह नास्तिक- आस्तिक और नकारात्मक-सकारात्मक होता है। यदि व्यक्ति को प्रेरणादायी बातें बताई जाएं और सकारात्मक विचारों के साथ जीने का हौसला बढ़ाया जाए तो हर परिस्थिति में परिवर्तन संभव हो जाता है। हम बात कर रहे हैं मद्र के रीवा की केंद्रीय जेल की। यहां के कैदियों को जब रोजाना अध्यात्म ज्ञान दिया गया तो उनके आचार-विचार और व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन

आ गया। जो कैदी पहले गुस्सा करते थे वह आज शांति से रहते हैं और अन्य कैदियों को भी शांति का रास्ता बताते हैं। रीवा की केंद्रीय जेल में वर्ष 1990 में पहली बार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के स्थानीय सेवाकेंद्र की ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा आध्यात्मिक सत्संग की शुरुआत की गई थी। बहनों ने यहां कैदियों को जब गीता में बताए कर्मफल के सिद्धांत, पूर्व जन्मों का फल और कर्मभोग का ज्ञान दिया तो धीरे-धीरे उनकी सोच में परिवर्तन आने लगा। देखते ही देखते तेजी से कैदियों का दृष्टिकोण सकारात्मक हो गया और उनमें अध्यात्म के प्रति लगाव बढ़ता गया। कुछ कैदियों से शुरु हुआ ये सत्संग का कारवां आज 50 से अधिक की संख्या में हो गया है। ये कैदी भाई-बहिन रोज सुबह से ब्रह्ममुहूर्त में जहां परमात्मा का ध्यान लगाते हैं, वहीं सुबह सत्संग भी करते हैं। इससे जेल का माहौल बहुत ही शांतिमय और सद्भावपूर्ण हो गया है। यह देखकर अधिकारी भी प्रसन्नता व्यक्त करते हैं।

## साफ-सफाई से रहने से बीमारी कम हुई

जेल में जब कैदियों को जीवन जीने की कला मिली तो उनके विचारों के साथ रहन-सहन के तौर तरीकों में भी बदलाव आया। अब कैदी साफ-सफाई से रहने लगे हैं। इससे जहां संक्रमित जनित बीमारियों से निजात मिली, वहीं तनाव खत्म होने से मानसिक बीमारियों से भी मुक्ति मिल गई है। इसके अलावा जो कई खूंखार कैदी थे अब वह राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं। इससे उनके विचारों के साथ व्यवहार में भी परिवर्तन आ गया।

## ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने की अथक मेहनत

रीवा की केंद्रीय जेल में आए इस सकारात्मक परिवर्तन के पीछे यहां के ब्रह्माकुमार भाई-बहनों के ही सफल प्रयासों का नतीजा है। भाई-बहनों ने रोज जेल में जाकर कैदियों को बेहतर जीवन जीने के लिए प्रेरित किया और उन्हें रोज अध्यात्म की गहराइयों से रूबरू कराया। साथ ही आत्मा-परमात्मा का ज्ञान देकर सहज राजयोग करना सिखाया।

**1990**  
से जेल में राजयोग  
मेडिटेशन का प्रशिक्षण शुरु

**मद्र के रीवा की  
केंद्रीय जेल**

**30-40**  
कैदी/बंदी  
रोजाना करते हैं  
आध्यात्मिक ज्ञान  
का श्रवण और  
**राजयोग  
मेडिटेशन**

**05**  
महिला कैदी/बंदी  
भी रोजाना लगाती हैं  
**ध्यान**



**डीके सारस**  
वरिष्ठ कल्याण अधिकारी  
केंद्रीय जेल, रीवा, मद्र

ब्रह्माकुमारी भाई-बहनों द्वारा कैदियों को आध्यात्मिक ज्ञान देने से कई का जीवन प्रेरणादायक और शांतिमय बन गया है। जेल में कैदी सुबह एक साथ बैठकर रोज मुरली (ईश्वरीय महावाक्य) पढ़ते हैं। साथ ही राजयोग मेडिटेशन करते हैं। इससे उनमें पश्चाताप का भाव खत्म हो गया है और प्रसन्न रहने लगे हैं। कई कैदी अब सात्विक भोजन ही करते हैं। ब्रह्माकुमारी बहनों के प्रयास से जेल का पूरा माहौल प्रेममय, शांतिमय और सकारात्मक ऊर्जा से भर गया है।

जेल में राजयोग मेडिटेशन से कई कैदियों का जीवन परिवर्तन हुआ है। साथ ही अब माहौल शांतिपूर्ण होने से पूरे वातावरण में सकारात्मकता आ गई है। कैदी अब आपसी प्रेम, भाईचारे और एकता के साथ रहते हैं जो सबसे बड़ी उपलब्धि है।



**संतोष सोलंकी**  
जेल अधीक्षक, रीवा

## जेल में परिवर्तन देख आत्म संतोष मिलता है

वर्ष 1990 में केंद्रीय जेल में कैदियों में आध्यात्मिक जागृति लाने और उनकी सोच को सकारात्मक करने के उद्देश्य से राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण शुरु किया गया था। धीरे-धीरे कुछ ही वर्ष में आध्यात्मिक ज्ञान से सैकड़ों कैदियों की मनोवृत्ति, आचार-विचार, व्यवहार और सोचने के नजरिए में आश्चर्यजनक परिवर्तन आया। आज कुछ कैदी पूरी तरह से सात्विक बन गए हैं और रोज सुबह 4 बजे से ध्यान लगाते हैं। ये देखकर आत्म संतोष मिलता है कि आज से 28 वर्ष पूर्व जेल में जो पहल शुरु की गई थी उससे कई कैदियों का जीवन सुखमय और शांतिमय बन गया है। आचरण में सुधार के कारण कई कैदियों को सजा में भी छूट मिल गई है। भाई-बहनों की अथक मेहनत का ही ये परिणाम है।



**वीके निर्मला बहन**  
संचालिका, रीवा सेवाकेंद्र



**समस्या समाधान**  
**डॉ. सुब्रह्मण्यम**  
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

**समस्याएं क्या हैं?** समस्याएं कुछ नहीं कमजोर मन की रचना हैं। शक्तिशाली मन समस्याओं को नष्ट कर देता है। सिर्फ संकल्प करने से ही हमारे जीवन में आने वाली समस्याएं टल जाती हैं। आज मनुष्य साइंस और टेक्नोलॉजी में बहुत आगे निकल गया है लेकिन अपनी शक्तियों को भूलता जा रहा है। अगर हमें अपनी शक्तियों की याद रहे तो कई समस्याएं आएंगी ही नहीं। हम सर्वशक्तिवान के बच्चे मास्टर सर्वशक्तिमान हैं। इस शक्ति को आज हम भूल गए हैं।

मैंने अपने जीवन और दूसरों पर कई योग के प्रयोग किए हैं। एक बार एक मनोरोग विशेषज्ञ ने कहा कि वास्तव

# सभी समस्याओं से मुक्ति का आधार है 'हमारा मन'

में मेडिकल साइंस में डिप्रेशन की कोई दवा नहीं है। मैंने अपने जीवन में एक भी मनोरोगी ठीक होते नहीं देखा है। आज डिप्रेशन के चलते लोगों में नींद नहीं आनी की समस्या बढ़ती जा रही है। हमारे अंतर्मन (सब-कॉन्सियस माइंड) में ही सभी समस्याओं का समाधान समाया हुआ है। एक बार एक मां अपने बेटे को लेकर मेरे पास आईं। उन्होंने बेटा फिजिक्स में बहुत होशियार है लेकिन मैथ्स में हमेशा नंबर कम आते हैं। योग के प्रयोग से उस बच्चे का मैथ्स में मन लगने लगा और होशियार हो गया। योग में वह ताकत है जो हम इसके सही प्रयोग से शत्रु को मित्र बना सकते हैं और किसी के भी संकल्पों को बदल सकते हैं। सब-कॉन्सियस माइंड में बहुत पावर है। मेरे जीवन में अब तक करीब दस हजार से अधिक लोग आ चुके होंगे जिनके साथ योग के प्रयोग से कई गंभीर बीमारियों का इलाज संभव हुआ है। एक बालक बहुत हकलाता था, योग के प्रयोग से आज वह साफ आवाज में बात करता है। जीवन में कुछ करने के लिए स्वयं में आत्म विश्वास बहुत जरूरी है। इसके बिना हम कुछ नहीं कर सकते हैं। योगाभ्यास को दृढ़तापूर्वक करने से हम इसमें सफल हो सकते हैं।

## समस्याओं के मुख्य तीन कारण हैं

**पहला कारण:** एक व्यक्ति एक महात्मा के पास पहुंचता है और कहता है कि मुझे ऐसी जगह ले चलो जहां कोई समस्या नहीं हो। महात्मा उसे शमसान में लेकर जाते हैं और कहते हैं यहां लेट जाओ, यहां कोई समस्या नहीं है। इस पर वह बोला कि यहां तो मैं अपनी मृत्यु के बाद आऊंगा। इस पर महात्मा बोले- जब तक जीवन है तो समस्याएं रहेंगी। उन्हें खुशी-खुशी पार करते जाओ। उन्हें चैलेंज के रूप में स्वीकार करें। हर समस्या में कुछ न कुछ सीख लें और आगे बढ़ते जाएं। जीवन सरल हो जाएगा।

**दूसरा कारण:** मनुष्य का अपना स्वभाव बहुत सी समस्याओं का कारण होता है। जैसे यदि किसी के अंदर क्रोध और लड़ने का संस्कार हो तो कई समस्याएं आती हैं। किसी में बहुत इच्छाएं हो तो भी कई समस्याएं सामने आ जाती हैं। रोने-रंसने का संस्कार, दुःखी रहने का संस्कार हो तो भी कई समस्याएं आती हैं। यदि हम अपने आप को बदल लें तो कई समस्याएं अपने आप मिट जाएंगी।

**तीसरा कारण:** पूर्व जन्मों में किए गए पाप कर्म और विकर्म भी समस्याएं आने का एक कारण

है। इससे बचने का एकमात्र तरीका राजयोग मेडिटेशन है। जिसके माध्यम से ही हम अपने पूर्व जन्मों के पापकर्मों को दग्ध कर सकते हैं।

## समस्याओं से बचने के लिए सीख

- यदि हम सहज भाव से जीवन जीना सीख लें तो कई समस्याएं अपने आप खत्म हो जाएंगी। सदा सरलचित्त रहें। जो सरलचित्त होता है तो उसके सामने समस्याएं भी सरल रूप में ही निकल जाती हैं।
- जो व्यक्ति सुबह उठकर रोज अच्छे से राजयोग मेडिटेशन करते हैं तो उनका पूरा दिन समस्याओं से मुक्त रहता है।
- ईश्वरीय महावाक्य सुनने से हमें रोज नए-नए विचार मिलते हैं और जिस बात को लेकर हमारा मन भारी हो रहा है उसका समाधान मिल जाता है।

## ऐसे करें योग के प्रयोग...

- हमारा ब्रेन और शरीर में 70 फीसदी पानी रहता है। पानी पीते समय हमेशा शुभ बायब्रेशन देकर ही पीएं। पानी पीने के पहले संकल्प करें कि 'मैं परम पवित्र आत्मा हूँ', 'मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ'। जब पानी को

- शुभ संकल्प देकर पीएंगे तो समस्याएं अपने आप खत्म होना शुरू हो जाएंगी।
- हमें जो बीमारी है सोने से पहले 5-7 बार संकल्प करें कि मैं इस बीमारी से मुक्त हो गया हूँ। पूरी तरह से स्वस्थ हो गया हूँ और सो जाऊँ। सोने के 10 मिनट पहले हमारा सब-कॉन्सियस माइंड सक्रिय हो जाता है जो हमारे संकल्पों को स्वीकार कर लेगा।
- जिन्हें डिप्रेशन, नींद नहीं आने की समस्या है वह सोने से पहले 108 बार लिखें कि 'मैं भगवान की संतान एक महान आत्मा हूँ'। इस संकल्प के शुभ बायब्रेशन ब्रेन में जाने लगते हैं और गंभीर मानसिक बीमारियां खत्म हो जाती हैं और बिस्तर पर जाते ही नींद आने लगती है।
- आज हमारे ब्रेन में सबसे ज्यादा ब्लॉकज हो गए हैं, जिन्हें सिर्फ मेडिटेशन से ही खोला जा सकता है।
- हजारों वर्ष पूर्व के जन्मों में हमसे जो विकर्म हुए हैं, जो पापकर्म हुए हैं उनका प्रभाव कई जन्मों तक चलता है। उन आत्माओं का आह्वान करें जिनको आपने कष्ट दिया है और उनसे माफी मांग लें तो मानसिक समस्याएं कम होना शुरू हो जाएंगी।



# हेल्थ-वेलथ-हैप्पीनेस फेस्टिवल में समझी जीवन की पहली

**25** हजार से अधिक लोगों ने लिया लाभ

**28** स्टॉल से बताया पूरा जीवन दर्शन

**06** दिन चला फेस्टिवल

शिव आमंत्रण  उदयपुर (राज.)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के प्रताप नगर में नवनिर्मित सेवाकेंद्र के गरिमाय उद्घाटन के साथ शहरवासियों को आध्यात्मिक ज्ञान व मेडिटेशन का महत्व बताने के उद्देश्य से 6 दिवसीय हेल्थ-वेलथ-हैप्पीनेस फेस्टिवल आयोजित किया गया। फेस्टिवल में 28 स्टॉलों के माध्यम से जीवन की पहली के साथ आत्मा-परमात्मा की गुंथी सुलझाने की कोशिश की गई। वहीं समापन पर शहरवासियों ने संकल्प लिया कि राजयोग मेडिटेशन और अध्यात्म को जीवन का हिस्सा बनाएंगे और अपने विचारों को सदा सकारात्मक रखते हुए खुश रहेंगे। सफल आयोजन पर सेवाकेंद्र संचालिका बीके विजयलक्ष्मी बहन, बीके पद्मा बहन, फेस्टिवल संयोजक बीके करण ने सभी का आभार माना।



प्रतापनगर स्थित ज्ञान योग अनुभूति भवन का उद्घाटन करती राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संस्थान की जनरल मैनेजर बीके मुन्नी बहन, कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय भाई व अन्य।

## वक्ताओं के विचार...

नारायण सेवा संस्थान के संस्थापक पद्मश्री भ्राता कैलाश मानव ने कहा वर्ष 1964 में मैंने ब्रह्माकुमारी संस्थान में राजयोग मेडिटेशन का कोर्स किया था। इस कोर्स के बाद मेरे जीवन में कई बदलाव आए। मेरे जीवन में सफलता का सबसे बड़ा राज राजयोग मेडिटेशन का रहा है। इससे निश्चित तौर पर फायदा होता है।

राजयोग जीवन की दिशा बदल देता है। ब्रह्माकुमारी बहनों त्याग, पवित्रता की मिशाल हैं। इनके जैसा त्याग और ब्रह्मचारिणी बहनों और कहीं देखने को नहीं मिलती हैं।

मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के कुलपति जेपी शर्मा ने कहा समाज के हर क्षेत्र में ब्रह्माकुमारी अच्छा कार्य कर रही हैं। मेरे जीवन में इनकी शिक्षाओं का विशेष महत्व हमेशा से रहा है।

महाराणा प्रताप कृषि विश्व विद्यालय के कुलपति प्रो. उमाशंकर शर्मा ने मृत्यों के बिना शिक्षा का कोई महत्व नहीं है।

चैबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के अध्यक्ष हंसराज चौधरी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनों समाज में लोगों को आध्यात्मिकता की अलख जगा रही हैं। इससे कई लोगों का जीवन बदला है। ये कार्य

## फेस्टिवल में ये रहे आकर्षण...

- 21 फीट का कुम्भकरण का लाइव शो रहे आकर्षण
- 22 फीट का शिवलिंग देखने उमड़े लोग
- 3डी लाइव शो, अध्यात्म को वैज्ञानिक गहराई से समझाया
- हजारों लोगों ने भगवान के नाम पर लिखकर अपने जीवन की समस्याओं की प्रभु को अर्पण किया
- मैजिक शो में जादूगर सम्राट हैरी ने दिखाए हैरतअंगेज करतब
- आत्म दर्शन, परमात्म दर्शन कक्ष से समझी जीवन की पहली
- बच्चों के लिए वैल्यु गेम्स, राजयोग अनुभूति कक्ष
- समाजसेवा प्रभाग, शिक्षा प्रभाग, जूरिस्ट एवं एडमिनिस्ट्रेटिव प्रभाग के कार्यक्रम हुए। पर्यावरण दिवस भी मनाया।
- नशा मुक्ति स्टॉल से कई लोगों ने लिया नशा छोड़ने का संकल्प
- स्वर्णिम दुनिया में लक्ष्मी-नारायण का राज सिंहासन और श्रीराधा-श्रीकृष्ण की झांकी ने मन मोहा

बहुत ही सराहनीय और अनुकरणीय है। महापौर चंद्र सिंह कोठारी ने कहा मेला तनाव को दूर कर मानसिक सुकून दिलाने में सहायक होगा।

## किसानों को बताए यौगिक खेती के गुर


200 से अधिक किसानों ने लिया भाग

शिव आमंत्रण  धमतरी (छग)। ब्रह्माकुमारी के दिव्यधाम सेवाकेंद्र की ओर से 'शाश्वत यौगिक खेती' विषय पर किसान सम्मेलन एवं प्रशिक्षण आयोजित किया गया। भाजपा जिला अध्यक्ष रामू रोहरा, कृ. छाया, ग्रामीण कृषि विस्तार अधिकारी ब्रह्माकुमार देवराज मुख्य प्रशिक्षक शाश्वत यौगिक खेती तथा दिव्य उद्भवक ब्रह्माकुमारी सरिता बहन क्षेत्रीय समन्वयक ग्रामविकास प्रभाग इंदौर जोन रहे। कृषि विज्ञान केन्द्र सम्बलपुर की वैज्ञानिक राजेश्वरी साहू ने कहा मिट्टी की

हमने रसायन का प्रयोग करके आज क्या हालत कर दी है। धरती और मिट्टी को बचाए रखने के लिए किसानों को आगे आना होगा और जैविक खेती व यौगिक खेती अपनाना होगा।

भाजपा जिला अध्यक्ष रामू रोहरा ने कहा इस प्रकार की संस्थाओं द्वारा आगे आकर किसानों के लिए प्रशिक्षण देना और जैविक - यौगिक खेती के लिए प्रेरित करना बहुत ही सराहनीय कार्य है। बीके सरिता बहन, देवराज भाई ने भी अपने विचार व्यक्त किए। ग्राम अरकार से आए हुए संजय चौधरी ने कहा मैं खुद कई सालों से जैविक खेती कर रहा हूँ और मुनाफा कमा रहा हूँ।


## बीके नलिनी को धर्मरक्षा पुरस्कार से नवाजा

शिव आमंत्रण  मुंबई। ब्रह्माकुमारी के मीरा सोसायटी की सेंटर इंचार्ज बीके नलिनी दीदीजी को शनैश्वर मंदिर के तरफ से कोल्हापुर विद्यापीठ के मठाधिपति श्रीशंकराचार्य जगतगुरु ने 'धर्मरक्षा' पुरस्कार से नवाजा। उन्हें यह सेमान समाज में आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार करने एवं लोगों को आध्यात्मिकता से जोड़ने पर उल्लेखनीय कार्य करने पर दिया गया।



# जीवन में हो भौतिकता और अध्यात्म का समन्वय

माउंट आबू में आयोजित सम्मेलन में देशभर से वैज्ञानिकों ने लिया भाग

शिव आमंत्रण  माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संस्थान के वैज्ञानिक व तकनीक प्रभाग द्वारा माउंट आबू स्थित ज्ञान सरोवर में राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें देशभर से वैज्ञानिक और इंजीनियर्स, एक्सपर्ट ने भाग लिया। सम्मेलन को वीडिया कॉन्फ्रेंस के जरिए संबोधित करते हुए केन्द्रीय ग्रामीण विकास मंत्री नरेंद्र सिंह तोमर ने कहा भौतिकता और अध्यात्म के एक समान समन्वय के बिना जीवन की उलझी हुई गुंथियों को नहीं सुलझाया जा सकता है। आध्यात्मवादी व्यक्ति जीवन में विज्ञान का बेहतर तरीके से उपयोग कर सकता है। अध्यात्म को अपने




जीवन में शामिल करने से व्यक्तिगत जीवन को संतुलित करके ही हम किसी को प्रेरणा दे सकेंगे। संतुलन के लिए ईश्वर की शरण चाहिए। जिसके लिए ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा प्रशिक्षित राजयोग के जरिए आत्मा की अनुभूति के बाद परमात्मा से रिश्ता जोड़ा जा सकता है। योग का अभ्यास करने से मन

की एकाग्रता बढ़ती नेपाल काठमांडू वर्ल्ड बैंक के एनसीओ शंभू प्रसाद ने कहा राजयोग का अभ्यास करने से मैंने जीवन की वास्तविकता को समझा है। इससे जीवन में आने वाली हर परिस्थिति के समय सुख, शान्ति की अनुभूति से जुदा नहीं होते हैं। संस्थान के महासचिव राजयोगी बीके निर्वैर, गेल इंडिया के एक्सीक्यूटिव डायरेक्टर डीवी शास्त्री, महाराष्ट्र, ठाणे सबजोन की संचालिका राजयोगिनी गोदावरी दीदी, वैज्ञानिक प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके मोहन सिंघल, मुख्यालय संयोजक बीके भरत, राउरकेला एनसीपीसीएल अतिरिक्त जनरल मैनेजर अरुण साहू, राष्ट्रीय संयोजक जवाहर मेहता, कार्यकारी सदस्य बीके भारत भूषण, बीके नरेंद्र पटेल, बीके माधुरी आदि ने भी विचार व्यक्त किए।

## सार समाचार

### मन के शुद्धिकरण से ही आत्मिक सशक्तिकरण

शिव आमंत्रण  इंदौर (मप्र)। ब्रह्माकुमारी के जोनल सेवाकेंद्र ओमशांति भवन न्यू पलासिया के युवा प्रभाग द्वारा युवाओं के लिए अल्टीमेट पॉवर टू इम्पॉवर विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें माउंट आबू से पधारे सीए बीके ललित भाई ने कहा मन के शुद्धिकरण से ही आत्मिक सशक्तिकरण संभव है। राजयोग का ही परिणाम है कि मैं स्वयं 16-17 घंटा कार्य करता हूँ फिर भी मुझे किसी प्रकार का तनाव या थकावट नहीं होती है। राजयोग के अभ्यास से जब हम परमात्मा में मन एकाग्र करते हैं तो परमात्म शक्ति सुख-शांति, आनंद, प्रेम से हमारा मन सराबोर हो जाता है। जोनल निदेशिका बीके आरती दीदी ने कहा कि ईश्वरीय ज्ञान एवं राजयोग के अभ्यास द्वारा ही युवाओं का आंतरिक सशक्तिकरण हो सकता है। इस दौरान बीके आशा बहन, बीके प्रवीण भाई सहित बड़ी संख्या में युवा उपस्थित रहे। अहमदाबाद से पधारी बीके ईशिता बहन ने राजयोग की अनुभूति कराई।



### ब्रह्माकुमारी में मिटती है आत्माओं की शांति की प्यास

शिव आमंत्रण  जयपुर। ज्ञानदीप भवन एवं मूल्य शिक्षा व प्रशिक्षण केंद्र का भव्य उद्घाटन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें झारखंड की राज्यपाल द्रोपदी मुर्मू ने कहा मैंने कभी भगवान को नहीं देखा लेकिन जब इन ब्रह्माकुमारी बहनों को देखती हूँ तो उसका नूर इनमें दिखाई देता है। ये एकदम फरिश्ते लगते हैं। ब्रह्माकुमारी एक ऐसी संस्था है जहां भटकों को मंजिल मिलती है और आत्माओं की शांति की प्यास मिट जाती है। इसलिए जैसे ही इस तरह के पुनीत कार्यक्रमों में ये बहनें मुझे बुलाती हैं। मैं बिना सोचे-समझे शामिल होने चली आती हूँ। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा अभी परमपिता धरती पर अवतरित होकर साधारण मनुष्य से देवता बनने का श्रेष्ठ और दिव्य ज्ञान दे रहे हैं। राज्यमंत्री राजकुमार रिणवा, कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, सबजोन प्रभारी बीके सुषमा ने भी अपने विचार व्यक्त किए।



### पीथमपुर में दिव्य नगरी स्लम सेवा प्रोजेक्ट शुरू

शिव आमंत्रण  पीथमपुर (मप्र)। ब्रह्माकुमारी के सेवाकेंद्र द्वारा दिव्य नगरी स्लम सेवा प्रोजेक्ट का शुभारंभ किया गया। इस मौके पर योजना के चीफ प्रमोटर माउंट आबू से पधारे बीके ललित, अहमदाबाद के नवरंगपुरा सेवाकेंद्र की संचालिका बीके ईशिता मौजूद रहीं। नया अध्यक्ष कविता वंशाव, उपाध्यक्ष हंसराज पटेल, पूर्व नया अध्यक्ष देवधा पटेल, उद्योगपति प्रकाश धाकड़, सुरेश गुप्ता सहित सेवाकेंद्र संचालिका बीके सुनीता ने दीप जलाकर प्रोजेक्ट का शुभारंभ किया। अब स्लम के बच्चों को मूल्य शिक्षा के साथ बेहतर जीवन जीने के प्रति प्रेरित किया जाएगा।



### ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने किया रक्तदान

शिव आमंत्रण  नारायणगढ़ (नेपाल)। ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा लोगों को आध्यात्मिक ज्ञान के साथ सामाजिक दायित्व निभाते हुए अनेक समाजसेवा के कार्य भी किए जाते हैं। इसी के तहत स्थानीय सेवाकेंद्र के 36 वें वार्षिक उत्सव पर विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस मौके पर सभापति ज्ञानशाली न्योपाने, सहनलाल प्रधान, सेवाकेंद्र संचालिका बीके लक्ष्मी सहित बड़ी संख्या में भाई-बहन उपस्थित रहे।





## ॐ राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन में देशभर से पहुंचे पत्रकार...

# सकारात्मक खबरों को बढ़ावा देने का लिया संकल्प

भारत-नेपाल से 500 से अधिक पत्रकारों ने लिया भाग

शिव आमंत्रण  माउंट आबू। ब्रह्माकुमारीज के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू स्थित ज्ञान सरोवर अकादमी में तीन दिवसीय राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन आयोजित किया गया। इसका विषय 'मूल्य आधारित समाज के लिए मीडिया एजेंडा की पुनर्रचना' था। इसमें भारत सहित नेपाल से प्रिन्ट, इलेक्ट्रॉनिक व सोशल मीडिया से जुड़े 500 से ज्यादा पत्रकारों ने शिरकत की। सभी ने यहां तीन दिन तक अध्यात्म और मेडिटेशन की गहराइयों को भी समझा। वहीं समापन पर एक स्वर में संकल्प लिया कि सामाजिक विकास के लिए सकारात्मक पत्रकारिता पर विशेष बल देंगे।

शुभारंभ पर राजस्थान की महिला एवं बाल कल्याण मंत्री अनिता भदेल ने भारत को आजादी दिलाने के लिए साहित्यकारों व पत्रकारों के बहुमूल्य योगदान की चर्चा करते हुए कहा ये दोनों वर्ग नए भारत की संरचना करने



ॐ राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन का उद्घाटन करते अतिथि।

में एक बार फिर अहम भूमिका निभा सकते हैं। लोकतंत्र का चौथा स्तंभ कहलाने वाले मीडिया में हिंसा से संबद्ध समाचार प्राथमिकता से प्रस्तुत करने की होड़ लगी है। सोशल मीडिया का जमाना आ गया है लेकिन इसमें भी कई कमियां हैं। इसके बावजूद लोग उस पर ज्यादा विश्वास करने लगे हैं।

संस्था से जुड़ना समय की मांग मंत्री भदेल ने कहा प्रत्येक पत्रकार को यह सोचना होगा कि समाचार महत्वपूर्ण है या सामाजिक सरोकार। जिस तरह

जीवन के हर क्षेत्र में मूल्यों में गिरावट अनुभव की जा रही है, उसे देखते हुए यह जरूरी है कि पत्रकार आत्मा की आवाज सुने और समाज को सही दिशा देने के अभियान में ईमानदारी से सहयोग करें। व्यवस्था सुधारने के लिए सकारात्मक सोच अपनाने का जो आह्वान ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा किया जा रहा है उससे जुड़ना समय की मांग है।

पोस्ट से पहले निहितार्थ समझें इंडिया टुडे के संपादक अंशुमान तिवारी ने कहा मूल्य आधारित पत्रकारिता

समय की मांग है। इसके लिए पत्रकारों को अपने विवेक का इस्तेमाल करते हुए इसका चयन करना चाहिए। सोशल मीडिया का जाल पूरे विश्व में फैल चुका है। हमें कुछ भी पोस्ट करने से पहले इसके निहितार्थ को समझना होगा। मीडिया प्रभाग अध्यक्ष बीके करुणा ने कहा ब्रह्माकुमारीज ने सरकार के साथ स्वच्छता, योग व जैविक कृषि अभियान को सफल बनाने में मीडिया के सहयोग से ठोस कदम आगे बढ़ाए हैं। सोसायटी ऑफ मीडिया इनीशिएटिव फॉर वैल्यूज के राष्ट्रीय संयोजक प्रो. कमल दीक्षित ने कहा ब्रह्माकुमारीज द्वारा मूल्य आधारित समाज की पुनर्रचना के लिए मीडिया को सशक्त मंच प्रदान किया जा रहा है। राजस्थान विश्वविद्यालय में दूरसंचार विभागाध्यक्ष प्रो. संजीव भानावत, मीडिया प्रभाग उपाध्यक्ष बीके आत्मप्रकाश, इंदौर जोन की क्षेत्रीय संयोजिका बीके हेमलता भी विचार व्यक्त किए। मुख्यालय संयोजक बीके शांतनु भाई ने आभार माना। मुंबई के गायक ओम व्यास ने गीत प्रस्तुत करके मन मोह लिया।

## देश-विदेश के कोने-कोने में राजयोग की ताकत पहुंचाएं

दिल्ली में आयोजित सम्मेलन में राज्यमंत्री डॉ. शर्मा बोले...

शिव आमंत्रण  दिल्ली। ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने वर्ष 2018 को 'इयर ऑफ एनलाइटनमेंट' माना है। इसके उपलक्ष्य में दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में 'गीता के भगवान द्वारा प्रदत्त सत्य ज्ञान' विषय पर विशाल सम्मेलन का आयोजन किया गया। भारत के संस्कृति, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन राज्यमंत्री डॉ. महेश शर्मा ने कहा हम भगवान नहीं बन सकते लेकिन भगवान के जैसे दाता बनें तो अहो सौभाग्य। वह दाता बनने का समय यही है। भगवान के

दिशा-निर्देश के अनुसार दातापन का भाव जागृत करें। उन्होंने कहा अपने दैवत्व शक्ति को पहचानने के लिए ब्रह्माकुमारीज ने 2018 को इयर ऑफ एनलाइटनमेंट घोषित किया है। राजयोग से करोड़ों लोगों का जीवन बनाने का आप केंद्रबिंदु बनें। राजयोग की ताकत को देश-विदेश के कोने-कोने में पहुंचाएं यही गीता का संदेश है। सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश एल. नागेश्वर राव ने कहा आज हर व्यक्ति आंतरिक शक्ति का भूखा है। उसके पास जो है उससे वह संतुष्ट नहीं है। मेडिटेशन यह उसका जवाब




है। ज्ञान के आधार से आप अपने मन को सही दिशा दे सकते हैं। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन ने कहा परमपिता परमात्मा की हम सभी एनलाइटन सोल हैं। कई कारण से आत्मा पर पर्दा आ गया है इसलिए हम बाहर की लाइट का आधार लेते हैं। अपने आप को सत्य स्वरूप में रखेंगे तो बाकी चीजें अपने आप मिलती जाएंगी।

एनलाइटनमेंट की यात्रा शुरू उत्तर दिल्ली के महापौर आदेश गुप्ता ने कहा ब्रह्माकुमारीज द्वारा लोगों के जीवन में एनलाइटनमेंट की यात्रा शुरू की गई है। यह बहुत आवश्यक है। इसके बिना जीवन की सार्थकता नहीं है। जस्टिस वी. ईश्वरैया, बीके उषा, बीके बसवराज, ओआरसी की निदेशिका बीके आशा ने भी विचार व्यक्त किए। इस दौरान हजारों बीके भाई-बहनें उपस्थित रहे।

## जीवन की सुंदरता सुंदर भावनाओं में छिपी है: डॉ. संदीप

कला एवं संस्कृति प्रभाग के राष्ट्रीय सम्मेलन में देशभर से पहुंचे कलाकार

शिव आमंत्रण  माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संस्थान के ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में कला व संस्कृति प्रभाग द्वारा गौरवशाली संस्कृति की ओर कलाकार विषय पर राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें देशभर से जाने-माने बॉलीवुड से लेकर टीवी कलाकार शामिल हुए।

नोएडा फिल्म सिटी के संस्थापक डॉ. संदीप मरवाहा ने कहा कि जीवन की सुंदरता इन्सान की सुंदर भावनाओं में छिपी है। अच्छी सोच, अच्छे कर्म से धरती को स्वर्ग बनाया जा सकता है। फिल्मों से जुड़े लोग समाज को कभी धर्म और जाति के आधार पर नहीं बांटते। उनका एकमात्र धर्म है सबका मनोरंजन करना।



बॉलीवुड अभिनेत्री जरीना वहाब ने कहा ईश्वर परम कलाकार है। जिसने हर इंसान को जीवन जीने की कला वरदान के रूप में दी है। अपने मन के तार परम कलाकार ईश्वर से जोड़ने के लिए राजयोग का अभ्यास करना चाहिए। अभिनेत्री प्रियंका कोठारी ने कहा राजयोग के अभ्यास से जीवन को नई दिशा देने की कला ब्रह्माकुमारीज में सिखाई जा रही है।

यह जीवन को व्यवस्थित करने और संसार को बदलने का सक्षम मार्ग है। महासचिव बीके निर्वैर ने कहा कि जीवन अनमोल है। राजयोग से जीवन जीने की कला आती है। कलाओं में निखार लाने के लिए राजयोग बेहतर माध्यम है। मॉरिशस प्रधानमंत्री के पूर्व सचिव सुरेश रामबर्ण ने कहा भारत व मॉरिशस के बीच संबंधों को प्रगाढ़ बनाने में ब्रह्माकुमारी संगठन प्रयास कर रहा है। फिल्म अभिनेत्री शशि शर्मा ने कहा ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान से जीवन में आध्यात्मिक ऊर्जा की गंगा निरंतर बहने लगती है। यहां बेहतर तरीके से जिंदगी को जीने का पाठ पढ़ाया जाता है। कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, राजयोग प्रशिक्षिका बीके नेहा बहन, बीके नलिनी बहन, फिल्म व टीवी कलाकार शैलेन्द्र श्रीवास्तव, अभिनेत्री गीतांजली राव, करनाल से आए निफा संस्था राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रीतपाल सिंह पन्नू, मुख्यालय संयोजक बीके सतीश, बीके प्रेम बहन ने भी विचार व्यक्त किए।

## विश्व पर्यावरण दिवस विशेष

### हरी भरी वसुंधरा, स्वच्छ अंतर्मन

शिव आमंत्रण  जबलपुर (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज की ओर से पर्यावरण दिवस पर हरी भरी वसुंधरा, स्वच्छ अंतर्मन विषय पर परिचर्चा आयोजित की गई। बीके पूजा बहन, विमला बहन ने बताया इसमें प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड के संभागीय अधिकारी एसएन द्विवेदी, नगर निगम के संभागीय अधिकारी भगवती साहू, जबलपुर ऑटो डीलर एसोसिएशन सचिव सत्यनारायण छाबलिया मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।



### सबसे पहले मन का प्रदूषण दूर करना होगा

शिव आमंत्रण  हाथरस (आनंदपुरी कॉलोनी)। ब्रह्माकुमारीज संस्थान की ओर से विश्व पर्यावरण दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें शहर की 27 स्वयंसेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इसमें कार्यक्रम संयोजिका बीके शांता बहन ने कहा कि सबसे पहले हमें मन का प्रदूषण समाप्त करना होगा तभी बाह्य प्रदूषण समाप्त हो सकेगा। इस मौके पर विधिक सेवा प्राधिकरण की सचिव जज शिव कुमारी, नया अध्यक्ष आशीष शर्मा, तहसीलदार रोहिताश कुमार, जिला वन अधिकारी मुकेश शर्मा, अपर मुख्य चिकित्साधिकारी डॉ. डीके अग्रवाल सहित बड़ी संख्या में लोग उपस्थित रहे।



### पर्यावरण बचाने और पेड़ लगाने का संदेश

शिव आमंत्रण  वाराणसी। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेंद्र की ओर से विश्व पर्यावरण दिवस पर नगर में वन विभाग के सहयोग से गोष्ठी आयोजित की गई। साथ ही नगर के प्रमुख मार्गों से पर्यावरण जागरूकता रैली निकालते हुए पौधरोपण किया गया। इस मौके पर सभी को पर्यावरण संरक्षण करने के लिए संकल्प दिलाया गया। इस दौरान एमएलसी केदारनाथ सिंह, रैली संयोजक एवं मीडिया प्रभारी बीके विपिन भाई, डॉ. तापोशी बहन, बीके प्रभा बहन, बीके सरिता बहन, बीके पूनम बहन, बीके रेखा बहन, बीके मोहन भाई ने संबोधित किया।



### पॉलीथिन मुक्त शहर बनाने का लिया संकल्प

शिव आमंत्रण  शिव आमंत्रण, ग्वालियर (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज के सेवाकेंद्र की ओर से विश्व पर्यावरण दिवस पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके आदर्श ने सभी को पर्यावरण संरक्षण के लिए अपने स्तर पर उपाय करने के लिए संकल्प कराया। कार्यक्रम में बीके डॉ. गुरचरण सिंह, बीके आरती, बीके लता, बीके सीमा, बीके विजेंद्र सहित बड़ी संख्या में लोग उपस्थित रहे।



### नशामुक्ति सप्ताह के तहत दिया संदेश

शिव आमंत्रण  शिव आमंत्रण, छतरपुर (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा लोगों को नशे के प्रति जागरूक करने के लिए नगर के विभिन्न स्थानों पर व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी लगाई गई। उद्घाटन बीएसएनएल के टीडीएम के. सिंह ने किया। इस मौके पर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शैलजा बहन, बीके माधुरी बहन, बीके रमा बहन एवं बीके कल्पना बहन ने नशे के नुकसान बताए। इसमें 200 से अधिक लोगों ने व्यसन छोड़ने का संकल्प लिया।





## जीवन प्रबंधन



**बी.के. शिवानी**  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और  
ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिऑन, गुरुग्राम, हरियाणा

# अपने बच्चों का हर पल बढ़ाएं हौसला..

## गृहिणियां भोजन को प्रसाद समझकर बनाएं

माता-पिता और परिवार के सदस्य अपने बच्चों की  
कमी-कमजोरियों पर नहीं दें ध्यान

शिव आमंत्रण **माऊंट आबू**

इस दुनिया में प्रत्येक आत्मा एक लंबी यात्रा पर है। इसलिए दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति (आत्मा) के स्वभाव, संस्कार और आदतें अलग-अलग होती हैं। जब एक आत्मा हमारे घर में बच्चा बनकर जन्म लेती है तो वह अपने साथ पूर्व जन्मों के स्वभाव, संस्कार भी लेकर आती है। जब वही बच्चा बड़ा होता है और उसकी सोच हमारी सोच से नहीं मिलती है तो हम उसे गलत ठहराने लगते हैं। उसकी कमियों पर टोकते हैं, उसे हतोत्साहित करते हैं, जबकि हकीकत में पूर्व जन्मों के संस्कार के कारण वह बच्चा अपने हिसाब से खुद को सही मानता है। ऐसी स्थिति में माता-पिता को चाहिए कि अपने बच्चे पर अपनी राय या निर्णय नहीं थोपें। उसकी कमी-कमजोरियों को नजरअंदाज करते हुए आगे बढ़ने का हौसला बढ़ाएं। प्रकृति का नियम है जब हम एक ही बात को बार-बार कहते हैं तो वह सत्य होने लगती है। जैसे आप अपने बच्चे से रोज कहें कि तू तो बुद्धू है, तुझे कुछ नहीं आता है, तू तो नालायक है तो यह शब्द रोज सुनते-सुनते आपका बच्चा भी वैसा ही बन जाएगा। उसके अंतर्मन में ये शब्द समा जाएंगे और उसकी आत्मिक शक्ति पहले से और घटती जाएगी। इससे उसमें जो थोड़ी बहुत कमी थी वह और बढ़ती जाएगी और फिर हम कहते हैं कि तू तो पहले से भी ज्यादा नालायक हो गया है। कुछ लोग इसे जनरेशन गैप का नाम दे देते हैं। जैसे एक बच्चे को पानी से डर लगता है, ऊंचाई से डर लगता है। इसके पीछे हो सकता है कि पिछले जन्म में उसकी मृत्यु पानी से हुई हो, इसलिए उसके मन में पानी के प्रति भय पैदा हो गया। उस आत्मा ने आपके यहां जन्म लिया तो अंत के समय का वह संस्कार वह अपने साथ लेकर आई। क्योंकि हम कहते भी हैं 'अंत मति सो गति'

## हर आत्मा के अपने-अपने संस्कार हैं..

जब बच्चा छोटा होता है तो हमें उसकी हर बात अच्छी लगती है। जैसे-जैसे वह

बड़ा होता जाता है तो हम उसे कहते हैं कि आप गलत हो, आपमें ये कमी है। तो कुछ दिन बाद बच्चा भी माता-पिता से कहने लगता है आप गलत हो और हम इसे जनरेशन गैप कहने लगते हैं। जबकि हकीकत ये है कि हर आत्मा के अपने-अपने संस्कार हैं। वह पिछले जन्मों से अपने साथ जो संस्कार लेकर आई है वह उसी अनुसार कर्म करती है। सिर्फ इस जन्म में वह हमारे यहां बच्चा बनकर आई है।

## किसी से नहीं रखें अपेक्षा

सारी तकलीफों की जड़ अपेक्षा रखना है। कभी भी किसी से अपेक्षा नहीं रखें। इसे आज ही छोड़ दें। जैसे हम अपने बच्चे से अपेक्षा रखते हैं कि हमारा बच्चा आगे बढ़े, मेरे मुताबिक करियर चुने, मेरे मुताबिक कार्य करे, जैसा हम सोचते और करते हैं वैसा ही वह भी करे। लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि प्रत्येक आत्मा का अपना स्वभाव, संस्कार अपना-अपना होता है। वह अपनी क्षमता के अनुसार ही आगे बढ़ती है।

## जैसा भोजन, वैसे ही हमारे विचार बनने लगते हैं

भोजन बनाते समय महिलाएं संकल्प करें कि सभी मेरे घर में महान आत्माएं हैं...सभी परमात्मा के बच्चे हैं...सभी दिव्य आत्माएं हैं...परमात्मा की शक्ति भोजन पर पड़ रही है और वह पवित्र हो गया है। जब घर में महिलाएं शुभ और अच्छे संकल्पों के साथ भोजन बनाएंगी तो खाने वालों का मन भी सकारात्मक और पवित्र बन जाएगा। भोजन बनाते समय भजन भी लगा सकते हैं। साथ ही भोजन करते समय मौन रहें। भोजन बनाते समय जितने अच्छे मन में संकल्प, विचार होंगे खाने वालों पर वैसा ही प्रभाव पड़ता है। इसलिए रोज की दिनचर्या में इसका विशेष ध्यान रखें। गृहिणियां रोज संकल्प करें कि मैं खाना नहीं प्रसाद बना रही हूँ। भोजन को ध्यान रखने से कई समस्याएं अपने आप हल हो जाएंगी।

## अकेले में बैठकर करें चिंतन, अपने आप से करें ये सवाल?

- खुद से पूछें कि यदि हमें अपने अंदर की कोई एक आदत बदलनी हो तो वह कौन सी होगी?
- कौन सी मेरी आदत है जो मुझे तंग करती है?
- मेरी कौन सी आदत है जो दूसरों को भी दुःख देती है और परेशान करती है?
- कौन सी आदत के कारण मेरी तरक्की रुकी हुई है?

## बच्चों के साथ इन बातों का ध्यान रखें

- बच्चों का मनोबल बढ़ाएं, उन्हें शाबासी दें।
- बच्चे को आत्मिक रूप से सशक्त और मजबूत बनाएं। उनमें आत्म विश्वास भरें।
- बच्चों से सदा बोलें- आप निडर हो, शक्तिशाली हो, महान हो, होशियार हो, बुद्धिशाली हो, मेरे राजा बेटे हो.... एक दिन बच्चा वैसे ही बन जाएगा।
- कभी भी अन्य बच्चों के साथ अपने बच्चों की तुलना नहीं करें। हर बच्चा अपने आप में विशेष है। उसकी विशेषता को परखकर आगे बढ़ाएं।
- प्रकृति का नियम है हम जिस बात का रोज चिंतन करते हैं तो वही हमारे साथ होने लगता है। इसलिए हम बच्चों को जैसा देखना, सुनना और बनाना चाहते हैं, वैसा ही उनके बारे सोचें और बोलें।
- खुश रहने के लिए हर रोज अपने आप को याद दिलाएं कि मेरा संस्कार और बच्चों का संस्कार अलग है, क्योंकि हर बच्चा अपने आप में और अपनी सोच के मुताबिक अपने आप में सही है।

## बेहतर रिश्तों के लिए इन्हें अपनाएं

- ➔ दूसरों को गलत ठहराना रिश्ते बिगड़ने का सबसे बड़ा कारण है। रिश्ते बनाए रखने के लिए सदा एक-दूसरे को सम्मान दें।
- ➔ क्षमा करना सीखें। माफ करने के बाद उस बात को मन से भी निकाल दें, नहीं तो वह खुद को ही दुःख देती रहेगी।
- ➔ राय कितनी भी अच्छी हो, यदि सम्मान के साथ न दें तो उसे कोई स्वीकार नहीं करता है।
- ➔ लोग जैसे हैं, उन्हें वैसे ही स्वीकार करना सीखें।
- ➔ एक ने दूसरे के लिए गलत सोचा तो दूसरा भी आपके बारे में गलत सोचेगा। क्योंकि जो संकल्प हम दूसरे के लिए करते हैं वह उस तक पहुंच जाते हैं।
- ➔ आत्मा की बैटरी चार्ज करने के लिए रोज आधा-पौन घंटा मेडिटेशन जरूर करें।
- ➔ लोगों की तारीफ करना सीख लीजिए सारी समस्याएं अपने आप खत्म हो जाएंगी।
- ➔ रोज सुबह उठते ही आध्यात्मिक पुस्तकों या सद्विचारों का अध्ययन करें।
- ➔ सुबह उठते ही अखबार पढ़ना आज से ही बंद कर दें।
- ➔ हमारे विचार और शब्द ही हमारे भविष्य के निर्माता होते हैं। इसलिए विचारों का चुनाव सोच-समझकर ही करें।
- ➔ हमारे भोजन का मन पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है। जैसा अन्न, वैसा मन। सात्विक भोजन खाने से मन भी सात्विक हो जाता है।

( उक्त विचार गुजरात के जूनागढ़ के एक कार्यक्रम में व्यक्त किए )



**डॉ. अजय शुक्ला** | बिहैवियर साइंटिस्ट  
गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिनिस्ट्रियम अवार्ड  
असुरेक्टर (स्पीचुअल हिस्टरी स्टडी एंड ट्रेनिंग सेंटर, बंगलौर, देवास, मद्रास)

## जीवन निर्माण की प्रक्रिया का प्रसंग

जीवन का  
मनोविज्ञान

मानव व्यवहार की अनुकूलता एवं प्रतिकूलता का पक्ष सदा जीवन को प्रभावित करता है लेकिन यह स्वरूप जब प्रेरणा में परिवर्तित हो जाता है तो यही जीवन सरिता के समान कल-कल प्रवाहित होते हुए पवित्र स्वरूप में बड़े भाग्य मानुस तन पावा को सकारात्मक जीवन से सार्थक जीवन की ओर परिवर्तित हो जाता है जिसके व्यावहारिक जीवन में अवतरित हो जाने के लिए कुछ सहज एवं रोचक अभ्यास की आवश्यकता होती है। उनमें प्रमुख रूप से व्यक्तिगत एवं सामूहिक अर्थात् सम्मिलित अभ्यास की स्थिति का व्यावहारिक स्वरूप...

- एक दूसरे व्यक्तियों को श्रेष्ठतम अभिवादन के साथ दिन की शुरुआत करना और मंगलकामना देते हुए भावनात्मक रूप से खुशबूदार पुष्पगुच्छ प्रदान करने का प्रयास करना।
- भगवान आपका भला करे। यह भाव पूर्ण तरीके से एक-दूसरे से बोलना और खुशी, प्रसन्नता एवं आनंद को बनाए रखते हुए कुछ देर तक प्रक्रिया को दोहराने का प्रयास करना।
- समूह में बैठकर स्वयं को कैसे विकसित किया जाए इनकी विधियों को सूचीबद्ध करने का अभ्यास करते हुए एक-दूसरे के गुण एवं शक्तियों को पूरे मनोयोग से लिखने का प्रयास करना।
- जीवन में विज्ञान, मिशन, टारगेट का निर्धारण करना तथा इसके लिए संस्थागत व्यवस्था के आरंभ में लिखे गए इस सत्य का अवलोकन करना और जीवन दर्शन, जीवन उत्साह एवं जीवन लक्ष्य के मध्य स्पष्टता बनाकर कार्य करने का प्रयास करना।
- एक-दूसरे के पीछे पीठ के सानिध्य में खड़े होकर कुछ पल आंखें बंद करके एक दूसरे की शक्ति, अच्छाई, गुण को अनुभव करना तथा सहयोग के लिए अभ्यास के बाद धन्यवाद व्यक्त करना।

## मानव मस्तिष्क की शक्ति का प्रभावशाली उपयोग

मनुष्य की क्षमताओं का विशुद्ध स्वरूप स्वीकार कर लेने पर बौद्धिक समृद्धि द्वारा अत्यंत ही सहज तरीके से जीवन निर्माण, मनोवैज्ञानिक विधि को उसकी न्यायपूर्ण स्थितियों तक पहुंचाना, व्यक्ति की रूचि एवं अभिलाषा के अनुसार सम्पादित करना, वास्तविक प्रयास का महत्वपूर्ण अंग होता है। इसके अंतर्गत प्रमुख निम्नलिखित तथ्यों को सम्मिलित किया जाता है।

### स्वयं की बुद्धिमत्ता से जुड़े मुख्य पक्ष

- व्यक्ति आधारित व्यवस्था, घटना आधारित व्यवस्था, विचार आधारित व्यवस्था, भावना आधारित व्यवस्था

### इन्हें करना होगा विकसित

- आत्मा - मन - बुद्धि, संस्कार, कर्म, पुरुषार्थ, भाग्य
- सामाजिक बुद्धिमत्ता में सम्मिलित मुख्य घटक-
- शक्तियों और कमजोरियों का ज्ञान, स्वयं को प्राप्त होने वाले अवसरों और मूलभूत प्रवृत्तियों का ज्ञान

### निजी जीवन के साथ मूल्यांकन करते हुए इनके करने होंगे प्रयास

- शिक्षा, अनुभव, सक्षमता, कल्पना, सृजनात्मकता, नवाचार, ईमानदार

## मानव हृदय की भावनात्मक ऊर्जा का सदुपयोग

व्यक्ति की भावनात्मक क्षमताओं का विशुद्ध स्वरूप जीवन में स्वीकार कर लेने पर भावनात्मक समृद्धि अर्थात् जीवन के वह संवेदनशील पक्ष जो अत्यंत ही सहज, सरल एवं विनम्रता से ओत-प्रोत होते हैं। इन मनोभावों का प्रयोग व्यक्ति के द्वारा किया जाता है जो स्वयं को सर्व से जुड़ जाने के लिए अपने स्तर पर तत्पर रहते हैं जिन्हें जीवन के सम्पूर्ण विकास हेतु मनोवैज्ञानिक विधियों से आमजन के हृदय में स्थापित किया जाता है। जो अति सूक्ष्म स्वरूप में अपना कार्य करते रहते हैं। इसके अंतर्गत इन मनोभावों को महत्व प्रदान किया जाता है।

## भावनात्मक बुद्धिमत्ता की वास्तविक स्थिति-

स्वयं- क्षमा + प्रेम = स्वीकारोक्ति, परिवार- क्षमा + प्रेम = स्वीकारोक्ति

समाज- क्षमा + प्रेम = स्वीकारोक्ति, संस्था- क्षमा + प्रेम = स्वीकारोक्ति

भावनात्मक बुद्धिमत्ता की वास्तविक स्थिति को स्वीकार करते हुए अन्तःकरण से जुड़े संवेदनशील भाव को स्वयं के जीवन की गतिशीलता के लिए आत्मसात करना तथा उनके विकास में सहायक पक्ष- नियम, संयम, जप, तप, ध्यान, धारणा, स्वाध्याय आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता का नैसर्गिक स्वरूप: सर्व धर्म समभाव, बहुजन हिताय बहुजन सुखाय, सर्व भवन्तु सुखिनः, वसुधैव कुटुम्बकम्। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता की नैसर्गिक स्वरूपगत व्यवस्था के प्रति क्रमबद्धता के साथ विकसित होने वाली धर्मगत आस्था का वह सत्य जिससे कर्म की प्रेरणा मिल जाए तब व्यक्ति अध्यात्म एवं पुरुषार्थ की कड़ी में जुड़ पाता है। यह अंतर्मन का मौन सम्पूर्ण विकास का पर्याय बन जाए इसके लिए विधिवत प्रयास में मनसा पवित्र, वाच, कर्मणा, समय, संकल्प, स्वान, संबंध पवित्र मददगार पक्ष साबित होंगे।



# रियल लाइफ

## हम खुद को ताउम्र कहते रहते हैं...मूर्ख, कामी

### प्रजापिता ब्रह्मा बाबा

#### संस्थापक

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

रियल लाइफ कॉलम में हम आपको प्रत्येक अंक में बताएंगे इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मार्ग में क्या बाधाएं आईं और उनका सामना ब्रह्मा बाबा ने कितनी सरलता से किया....

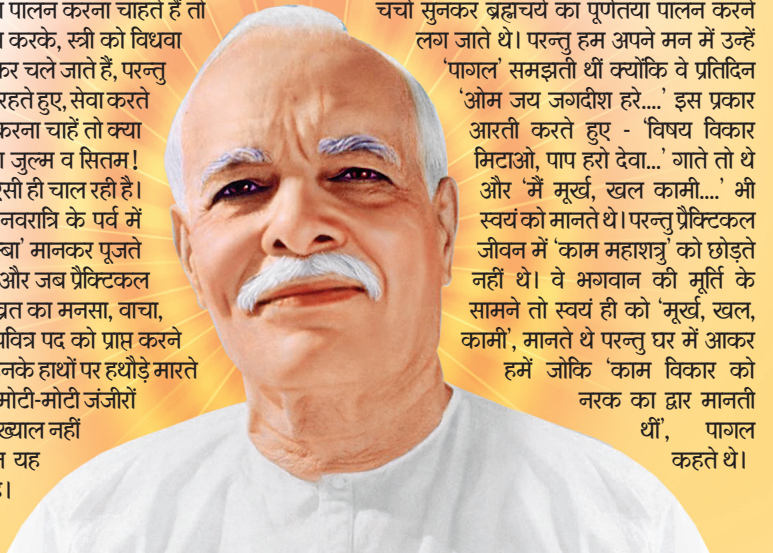
जीवन को पलटने वाली अद्भुत कहानी पुस्तक से क्रमशः

ये लोग जानते ही नहीं कि मेरे द्वारा कौन इनको और मुझे शिक्षा दे रहा है। दूसरी ओर 'एंटी ओम मंडली' के दबाव के कारण लोग दिनोंदिन माताओं पर अत्याचार करने लगे थे। मारने-पीटने के अतिरिक्त वे जबरजस्ती उनको सूअर आदि का मांस खिलाकर धर्म-भ्रष्ट करने की कोशिश करते थे। जादूगरों को बुलाकर कहते कि 'इस कन्या या माता पर जादू हो गया है, इसका जादू उतार दो।' वे उन्हें चारपाई से बांधकर रखते और कई दिन तक कमरे में बंद कर देते थे। इसके अलावा कई तरह के अत्याचार करते थे।

इस तरह ब्रह्मचर्य व्रत के पालन के लिए माताओं-बहनों को अनेक जुल्म सहने पड़े। सोचने की बात ये है कि पुरुष यदि पवित्रता अर्थात् ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहते हैं तो वे घर-बार छोड़कर, संन्यास करके, स्त्री को विधवा और बच्चों को यतीम बनाकर चले जाते हैं, परन्तु कन्याएं-माताएं यदि घरों में रहते हुए, सेवा करते हुए भी ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहें तो क्या उन देवियों-शक्तियों पर ऐसा जुल्म व सितम! हाँ, अब तक तो संसार की ऐसी ही चाल रही है। लोग एक ओर तो हर वर्ष नवरात्रि के पर्व में पवित्र कन्याओं को 'जगदम्बा' मानकर पूजते हैं और उनके चरण धोते हैं और जब प्रैक्टिकल रीति से कन्याएं इस उत्तम व्रत का मनसा, वाचा, कर्मणा पालन करके उस पवित्र पद को प्राप्त करने का पुरुषार्थ करती हैं तो वे उनके हाथों पर हथौड़े मारते और उन्हें एक पशु की तरह मोटी-मोटी जंजीरों से बांध देते हैं! तुझे यह भी ख्याल नहीं रहता कि आखिर एक दिन यह सब मिट्टी में मिल जाना है। उन अत्याचारों के विषय

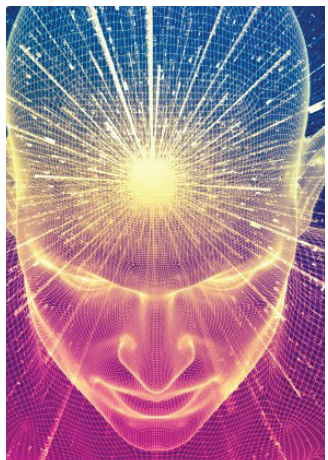
में ब्रह्माकुमारी गंगा जोकि कानपुर में ईश्वरीय विश्व विद्यालय की इंचार्ज थीं, ने लिखा- 'ओम मंडली' में जाने से मेरी खुशी दिनोंदिन बढ़ती ही जाती थी। वहां का वातावरण ही ऐसा शुद्ध होता था कि आत्मा को शांति का अनुभव होता था। अन्तरात्मा में ऐसा महसूस होता था कि जन्म-जन्मान्तर की प्यास बुझ रही है। 'ओम मंडली' में जो ज्ञान दिया जाता था, उससे मन विषय-विकारों से हट जाता था और नेकी और पवित्रता के मार्ग पर लग जाता था। वहां ज्ञानामृत का प्याला पीने वाले स्वयं को देह रूपी मिट्टी का पुतला नहीं मानते थे।

अतः हम देह-अभिमान को छोड़कर देही-अभिमानि निश्चय बनने का अभ्यास करती थीं। इसके फलस्वरूप हमारी उपराम-वृत्ति और ईश्वरीय लगन को देखकर हमारे लौकिक सम्बन्धी घबराने लगे। वे सोचने लगे कि 'यदि ये इन्हीं बातों में रमण करती रहेंगी तो न मालूम आगे चलकर क्या होगा? इसलिए इस मार्ग से इन्हें हटाना चाहिए। 'ओम मंडली' में जाने वाले नर-नारी विषय-विकारों को छोड़ देते हैं और पवित्र जीवन व्यतीत करते हैं। अब हमारी माता जी को तथा हमारे भाई-बान्धवों को आसुरी स्वभाव के लोगों ने भड़काया और उन पर दबाव डाला कि इन्हें 'ओम मंडली' में जाने से रोको। वे कहते थे 'ये लोग विषय-भोग नहीं करेंगे तो सृष्टि कैसे बढ़ेगी? यह तो कोई निराला ही सत्संग है जहां जाने वाले लोग ब्रह्मचर्य का पालन करने लग जाते हैं। अतः इन्हें सत्संग में नहीं जाने देना चाहिए। ये लोग पागल हैं जो पवित्रता की चर्चा सुनकर ब्रह्मचर्य का पूर्णतया पालन करने लग जाते थे। परन्तु हम अपने मन में उन्हें 'पागल' समझती थीं क्योंकि वे प्रतिदिन 'ओम जय जगदीश हरे....' इस प्रकार आरती करते हुए - 'विषय विकार मिटाओ, पाप हरो देवा...' गाते तो थे और 'मैं मूर्ख, खल कामी...' भी स्वयं को मानते थे। परन्तु प्रैक्टिकल जीवन में 'काम महाशत्रु' को छोड़ते नहीं थे। वे भगवान की मूर्ति के सामने तो स्वयं ही को 'मूर्ख, खल, कामी', मानते थे परन्तु घर में आकर हमें जोकि 'काम विकार को नरक का द्वार मानती थीं, पागल कहते थे।



पिछले अंक में आपने जाना था कि दादा लेखराज कहते थे कि मैं स्वयं ईश्वरीय शक्ति के बंधन में हूँ।

मैं जो भी कर रहा हूँ सब ईश्वरीय आज्ञानुसार ही कर रहा हूँ....



## राजयोग से अच्छा कोई पर्सनॉलिटी डवलपमेंट कोर्स नहीं



बीके महर्षि  
जीईएसईएल केमिकल प्लांट, ट्रेजी इंजीनियर, अहमदाबाद

मैं पिछले 10 साल से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहा हूँ। इससे मेरे अंदर हर परिस्थिति का सामना करने का धैर्य आ गया है। मेरे 12वीं कक्षा में नंबर बहुत कम आए लेकिन मैंने धैर्य के साथ आगे की पढ़ाई की और पेट्रो इंजीनियरिंग में बीई की डिग्री पूरी की। इसके बाद एक इंटरव्यू में रिजेक्ट हो गया। इसके बाद भी मैंने धैर्य रखते हुए तैयारी जारी रखी और आज मैं गवर्नमेंट जॉब में हूँ। राजयोग मेडिटेशन के चलते ग्रुप डिस्कशन में मेरे सबसे अच्छे नंबर आए जबकि मेरे जो दोस्त बहुत प्रतिभाशाली थे वह भी इसमें रिजेक्ट नहीं हुए। राजयोग से मेरे अंदर लीडरशिप का गुण आया और मैं इस टेस्ट में भी सफल हो गया। मेरा मानना है कि राजयोग मेडिटेशन से हम स्वयं की कमजोरियों को जानकर उन्हें दूर कर सकते हैं। इससे अच्छा पर्सनॉलिटी डवलपमेंट का कोई कोर्स नहीं हो सकता है।

## अध्यात्म में है जीवन की सभी समस्याओं का हल



बीके पुष्पेन्द्र खंडेलवाल  
सुंबई, महाराष्ट्र

मैं बचपन से कभी भगवान को नहीं मानता था। लेकिन शुरू से ही ऐसा लगता था कि लाइफ में कुछ मिसिंग हो रहा है। जब ब्रह्माकुमारीज के संपर्क आया तो पहले ही दिन राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से अद्भुत गहन शांति की अनुभूति हुई। पहले बात-बात पर गुस्सा आ जाता था, हमेशा अजीब तरह की घबराहट रहती थी लेकिन अब मन में अजीब सा सुकून रहता है। मेरा युवाओं से आह्वान है कि आप आध्यात्मिकता से जुड़ें। इसमें जीवन की सभी समस्याओं का हल मिल जाएगा। राजयोग मेडिटेशन से मेरा जीवन पूरी तरह से बदल गया है। मेडिटेशन से हमें जीने की एक नई राह मिल जाती है। आज मुझे विश्वास हो गया है कि परमात्मा हैं और वह सारी शक्तियों के साथ सदा हमारे साथ हैं।

## अलबिदा डायबिटीज



बीके डॉ. श्रीमंत साहू  
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

मधुमेह एक जीवनशैली जनित बीमारी है। इसलिए जब तक हम अपनी और बच्चों की जीवनशैली में परिवर्तन नहीं लाते हैं, इस बीमारी से छुटकारा नहीं पा सकते हैं। इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन और विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि लोगों को एजुकेट करो और अपने बच्चों को इस दुसाध्य बीमारी से बचाओ। इन्हीं विचारों का संयोग करते हुए प्रस्तुत सीरीज में डायबिटीज को सदा के लिए सबके जीवन से विदाई देने और एक सुंदर जीवन जीने की कला का विस्तृत मार्गदर्शन किया गया है। आज हम जानेंगे डायबिटीज के बारे में मूलभूत जानकारी....

- डायबिसिटी एक संधि शब्द है। इसमें दो शब्द डायबिटीज और ओबिसिटी को समाहित कर दिया गया है। यदि किसी व्यक्ति को डायबिटी है और वह मोटा भी है तो उसे डायबिसिटी कहते हैं।
- आज पूरे विश्व में 415 करोड़ लोगों को डायबिटीज है। हर साल एक करोड़ लोगों को यह बीमारी हो रही है। देश में हर 11वां व्यक्ति इससे पीड़ित है।
- इससे ग्रसित 50 फीसदी लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि उन्हें डायबिटीज हो चुकी है। जब वह हॉस्पिटल में टेस्ट कराते हैं तो उन्हें पता चलता है कि उन्हें डायबिटीज है, तब तक 10-12 साल हो चुके होते हैं।
- जब डायबिटीज होती है तो उसके 10-12 साल पहले प्री लाइन स्टेज जिसे प्री-डायबिटीज (बोरोलाइन स्टेज) कहते हैं के संकेत मिलने लगते हैं। आज 31.5 करोड़ लोगों को बोरोलाइन डायबिटीज है। चेन्नई में आज 25 फीसदी लोगों को यह बीमारी हो चुकी है। 50 फीसदी डॉक्टरों इससे पीड़ित हैं।
- विश्व में आज सात में से एक गर्भवती महिला को यह बीमारी है, वहीं भारत में हर 4 में से एक महिला में ये पाई जा रही है।
- हमारे देश में 1971 में एक फीसदी लोगों को डायबिटीज थी, वहीं 1995 में 1.5 करोड़, 1999 में 2.5 करोड़, 2010 में 5.1 करोड़, 2012 में 6.3 करोड़ और अभी करीब 7 करोड़ लोगों में हाई डायबिटीज हो चुकी है। इतने ही लोगों को बोरोलाइन डायबिटीज है।
- दिल्ली में 50 फीसदी महिलाओं में हाई ब्लड प्रेशर पाया गया है।
- भारत में हर साल 10 लाख लोगों की मौत इस बीमारी के कारण हो जाती है। हर 20 सेकंड में एक मौत डायबिटीज से हो रही है।
- आज 50 फीसदी डायबिटीज मरीजों को ब्लड प्रेशर की समस्या भी है।

### इन बातों का रखें ध्यान...

- जिन लोगों को बोरोलाइन डायबिटीज हो चुकी है यदि वह नियमित व्यायाम, संतुलित आहार लें और दिनचर्या व्यवस्थित रखें तो यह हाई डायबिटीज का रूप नहीं ले पाएगी।
- एक सर्वे के मुताबिक भारत का प्रत्येक व्यक्ति एक दिन में 11 ग्राम नमक का सेवन करता है जबकि हमारे शरीर के लिए मात्र 3-4 ग्राम नमक ही पर्याप्त होता है। खाने में आज से ही नमक की मात्रा सीमित कर दें। एक बर्गर में दस ग्राम नमक होता है। इसे आज से ही बंद कर दें।

### 'स्पीचुअल हैल्दी' होना सबसे ज्यादा जरूरी

यदि आपका मन स्वस्थ है तो शरीर भी स्वस्थ रहता है। जब हम अपने मन को समझेंगे, उसकी भावनाओं और विज्ञान को समझेंगे तभी हम उसके अनछुए पहलुओं को जान पाएंगे। वास्तव में हम इस शरीर के अंदर एक चेतना शक्ति (आत्मा) हैं। आत्मा के पिता परमपिता परमात्मा हैं। हम स्वयं को आत्मा समझकर कर्म करेंगे तो हमारा प्रत्येक कर्म और शरीर से जुड़े पदार्थों और संबंधों से निर्लेप होते हैं। यदि एक व्यक्ति का मन सदा सकारात्मक है, सदा शुद्ध विचार से भरपूर है, सदा शांत है और उसका दिल सदा बेहद है, विशाल है, सबके प्रति प्रेम से भरपूर है तो ऐसे व्यक्ति को ही स्पीचुअल हैल्दी कहते हैं। जो स्पीचुअल हैल्दी हो जाता है तो वह हैल्दी भी हो जाता है, क्योंकि मन सदा सकारात्मक विचारों से भरपूर है, शांत है। साइंटिस्ट कहते हैं 90 फीसदी बीमारियों का कारण हमारा मन है। जिसका मन स्वस्थ है, वह स्वाभाविक रूप से शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और पारिवारिक रूप से स्वस्थ हो जाएगा। उसका प्रत्येक कर्म दूसरों के लिए सुखदायी हो जाएगा। 'स्पीचुअल हैल्थ इज द फाउंडेशन ऑफ कम्प्लीट हैल्थ' (आध्यात्मिक स्वास्थ्य ही संपूर्ण स्वास्थ्य है)

...शेष जानकारी अगले अंक में (क्रमशः)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें: होलीस्टिक डायबिटीज सेंटर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, राज., फोन: 02974-238347



# विश्व शांति के लिए किया सामूहिक योग



**शिव आमंत्रण** **गुर्बई।** गोरेगांव में ब्रह्माकुमारीज के बोरेवली सबजोन द्वारा विश्व शांति के लिए सामूहिक योग का आयोजन किया गया। इसमें करीब एक हजार से अधिक भाई-बहनों ने भाग लिया। मुख्य अतिथि धडक कामगार यूनियन के नेता अभिजीत राणे, बोरीवली सबजोन प्रभारी बीके दिव्यप्रभा, मलाड सेवाकेंद्रों की प्रभारी बीके कुंती, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके संगीता सहित कई वरिष्ठ बीके बहनें मौजूद रहीं। इस दौरान सभी ने राजयोग द्वारा वातावरण में पवित्रता व शांति के प्रकंपन्न फैलाए। अभिजीत राणे ने कहा मुझे यहां आकर बहुत खुशी हुई है। मैं भविष्य में भी इस तरह के कार्यक्रमों में सहयोगी बनता रहूंगा।

## शिव दर्शन मेले में लगाए 21 स्टॉल मैजिक ऑफ मेडिटेशन पर कार्यशाला



**शिव आमंत्रण** **देवगढ़ (राज.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा देवगढ़ राजसमंद में ऐतिहासिक शिव दर्शन मेले का भव्य आयोजन किया गया। पांच दिन तक चले इस मेले में रोजाना हजारों लोगों ने 21 स्टॉलों और झांकियों के माध्यम से परमात्मा पिता शिव का संदेश प्राप्त किया। उद्घाटन संस्था के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, सूफी संत भ्राता नाजमी सरकार, महामंडलेश्वर से ब्रह्माकुमारी बनी बीके प्रवेश दीदी, चेन्नई से भ्राता सज्जन राज मेहता, कमला सज्जन मेहता द्वारा किया गया। शिव की बारात में 151 कलश के साथ हजारों लोगों ने यात्रा निकाली। मेले का मुख्य आकर्षण 32 फीट ऊंचा शिवलिंग, 12 ज्योतिर्लिंग दर्शन, 27 फीट कुम्भकरण का लाइव शो, हेल्थ वेल्थ स्टाल, परमात्म अनुभूति कक्ष, व्यसन मुक्ति प्रदर्शनी और चैतन्य देवियों की झांकियों का नजारा था। पांच दिन चले इस मेले में हर रोज शाम को अलग-अलग विंग महिला सशक्तिकरण, मीडिया विंग, सोशल विंग, कल्चरल विंग आदि के प्रोग्राम किए गए।

**शिव आमंत्रण** **गुरुग्राम।** ओम् शांति रिट्रीट सेंटर में एमवे ग्रुप व उनके परिवार के सदस्यों के लिए 'मैजिक ऑफ मेडिटेशन' पर कार्यशाला आयोजित की गई। इसमें संस्थान के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन ने कहा मंदिर में सफाई रहती है लेकिन उसमें मूर्ति नहीं तो उस मंदिर का कोई महत्व नहीं है। मूर्ति है तो मंदिर का महत्व है। वैसे ही इस शरीर द्वारा कार्य कराने वाली आत्मा है। उसके ऊपर हमारा ध्यान रहे तो हर कार्य श्रेष्ठ और सफल होता है। बीके फाल्गुनी, बीके रजनी ने भी संबोधित किया। ग्रुप का नेतृत्व डॉ. हरभजन और मोहिंदर ने किया। इस दौरान मैनेजिंग स्ट्रेस, हॉरमनी इन रिलेशनशिप, ओवरकमिंग इगो एंड एंगर, नोइंग द सेल्फ नोइंग द सुप्रीम पॉवर, अर्टेनिंग इनर पॉवर्स आदि विषयों पर व्याख्यान हुए।



## अध्यात्म का संदेश देने पर सम्मान

**शिव आमंत्रण** **आलीराजपुर (मप्र)।** जिले की 10वीं वर्षगांठ पर आलीराजपुर को आध्यात्मिक संदेश देने और प्रचार-प्रसार के लिए बीके माधुरी दीदी का सम्मान कलेक्टर गणेश मिश्रा, एसपी विपुल, विधायक नगरसिंह चौहान, नया अध्यक्ष सेना पटेल ने किया।



इस कॉलम के माध्यम से हर बार हम आपको ब्रह्माकुमारीज के वडर्स के बारे में रूबरू कराएंगे। इस बार आपको संस्थान के आबू रोड शांतिवन परिसर स्थित मनमोहिनी वन कॉम्प्लेक्स के बारे में बता रहे हैं, जिसे राजस्थान की ग्रीन बिल्डिंग के अवार्ड से नवाजा गया है....



## मनमोहिनीवन कॉम्प्लेक्स को मिला राजस्थान की ग्रीन बिल्डिंग का अवार्ड

**पर्यावरण** की दृष्टि से इको फ्रेंडली, बेहतरीन इलीवेशन, समुचित पानी और बिजली की व्यवस्था, फायर सेफ्टी की समुचित व्यवस्था को देखते हुए मनमोहिनी वन तथा आनंद सरोवर को इंडियन ग्रीन बिल्डिंग काउंसिल की ओर से 2017 में ग्रीन बिल्डिंग का अवार्ड दिया गया है। यह अवार्ड जयपुर के एक होटल में आयोजित कार्यक्रम में संस्था के मुख्य अभियन्ता बीके भरत को दिया। ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा इसका निर्माण 6 वर्ष पूर्व किया गया था। बता दें कि मनमोहिनीवन तथा आनंद सरोवर परिसर में करीब पांच हजार से भी ज्यादा पौधे तथा फल-फूल वाले वृक्ष लगाए गए हैं। साथ ही बाग-बगीचे, पानी निकासी तथा बिजली एवं फायर सेफ्टी की बेहतरीन व्यवस्था है। इन दोनों परिसर में करीब सात हजार लोगों के रहने की समुचित व्यवस्था है। साथ ही ध्यान के लिए मेडिटेशन कक्ष भी बनाए गए हैं ताकि लोग प्रकृति के मनोरम वातावरण के बीच मन का सुकून भी प्राप्त कर सकें। दोनों परिसर के सभी बिल्डिंग को इस तरह डिजाइन किया गया है ताकि प्रत्येक कमरे तक सूर्य का प्रकाश और ताजी हवा पहुंच सके। ये भी इसकी एक विशेषता है।

## योग और राजयोग

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एक माह तक चलाया योग कैंपेन

# केंद्र सरकार ने 18 जिलों में योग की जिम्मेदारी सौंपी



**योगासन करते कैंप में शामिल शिविरार्थी।**

## शिव आमंत्रण **आबू रोड**

21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा एक महीने तक योग कैंपेन चलाया गया। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अपने विश्वभर में स्थित सेवाकेंद्रों पर महीनेभर तक लोगों को योग का संदेश देने और योग के प्रति जागरूकता लाई

गई। लोगों को प्राणायाम, शारीरिक योग और राजयोग मेडिटेशन के फायदों से रूबरू कराया जाएगा। इसे लेकर शांतिवन परिसर में योग कैंपेन का शुभारंभ किया गया। इस मौके पर संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, शांतिवन के मुख्य अभियंता बीके भरत, सिरौही भाजपा के जिलाध्यक्ष लुंबाराम चौधरी ने अपने विचार व्यक्त किए।



**राजयोग** मेडिटेशन के प्रयोग से आज आठ हजार से अधिक हृदय रोगी स्वस्थ हो गए हैं। उनका हार्ट के ब्लॉकेज अब पूरी तरह से खुल गए हैं और सामान्य जिंदगी जी रहे हैं। भारत सरकार ने देशभर के 18 जिलों में योग कराने की जिम्मेदारी सौंपी है। इनमें राजस्थान के सिरौही, नागौर, भीलवाड़ा और जालौर जिलों में योग के कार्यक्रम किए गए हैं।

**डॉ. बनारसीलाल शाह,** कार्यकारी सचिव, मेडिकल विंग

## देशभर में लाखों पौधे लगाने पर जी न्यूज ने 'माय अर्थ माय ड्यूटी अवार्ड' से नवाजा



**ब्रह्माकुमारीज** संस्थान शुरू से ही पर्यावरण संरक्षण की दिशा में सम्मेलन, सेमीनार, रैली और गोष्ठियों के माध्यम से लोगों को जागरूक करने में जुटा है। इसके लिए हर वर्ष लाखों की संख्या में पौधरोपण भी संस्थान से जुड़े भाई-बहनों द्वारा किया जाता है। इसी दिशा में आगे बढ़ते हुए जी-न्यूज के साथ लाखों की संख्या में देशभर में पौधे लगाने पर जी-न्यूज द्वारा संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय एवं पीआरओ, शिव आमंत्रण के संपादक व पीस न्यूज के एचओडी बीके कोमल को माय अर्थ माय ड्यूटी अवार्ड से सम्मानित किया गया। यह अवार्ड खेल एवं युवा मंत्रालय के संयुक्त सचिव राकेश मोहन ने प्रदान किया।

**अगले अंक में आप जानेंगे संस्था की अन्य उपलब्धियों के बारे में... पढ़ते रहिए शिव आमंत्रण।**



# माउंट आबू में शिक्षकों के राष्ट्रीय सम्मेलन में देशभर से पधारे शिक्षाविद शिक्षा में मूल्य और अध्यात्म का समावेश अनिवार्य: गृहमंत्री सिसौदिया



स्व सशक्तिकरण के लिए मूल्य और अध्यात्म विषय पर सम्मेलन

प्रभाग की ओर से 'स्व सशक्तिकरण के लिए मूल्य और अध्यात्म विषय पर अखिल भारतीय सम्मलेन आयोजित किया गया। इसमें देशभर से शिक्षा विद, प्रोफेसर, चिंतक और वरिष्ठ शिक्षकों ने भाग लिया। सम्मेलन में

शिव आमंत्रण  माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संस्थान के माउंट आबू ज्ञान सरोवर परिसर में शिक्षा

## शिक्षा में मूल्य अध्यात्म से ही आएंगे



दूसरी बार यहां आया हूं। यह कार्य काफी महत्वपूर्ण है। ब्रह्माकुमारी महान कार्य कर रही है। मैं अपने सभी प्रियजन के लिए एक अच्छा समाज चाहता हूं। सम्मलेन में आए अधिकांश लोगों का सपना एक जैसा ही होगा। उस समाज में सबकुछ अच्छा ही होना चाहिए। सरकारें सीमित रूप से ही कार्य कर सकती हैं। अगर सरकारें बढ़िया शिक्षा का इंजाम नहीं कर सकती हैं तो बढ़िया समाज नहीं बन पाएगा। शिक्षा में मूल्य और अध्यात्म कैसे आए, यही शिक्षा का मूल अथवा केंद्र है। शिक्षा में मूल्य और अध्यात्म के समावेश से हमारा समाज बढ़िया बनेगा, जो हम सभी चाहते हैं। शिक्षा में मूल्य जरूर चाहिए जो मात्र अध्यात्म से ही आएगा।

मनीष सिसौदिया, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार



## स्व प्रबंधन

### बीके ऊषा

स्व प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

## भगवान से करें दिल की बात, वह सब सुनता है

खुदा को अपना दोस्त बना लो तो कभी दिलशिकस्त नहीं होंगे

**प्रियतम का संबन्ध:** परमात्मा को प्रियतम बना कर देखो और उसको आशिक-माशूक रूप में याद करो। दुनिया में लोग अपने पति को परमेश्वर मानते हैं लेकिन यहां परमेश्वर को अपना पति बनाना है यह भी बड़ा अपनेपन का रिश्ता है। जब भगवान को अपना जीवन साथी बना देते और प्यार से उसे याद करते, यही यथार्थ भक्तियोग है, जहां परमात्मा भी कदम-कदम पर हमारा ध्यान रखता है। मीराबाई ने श्रीकृष्ण से प्रियतम का सम्बन्ध जोड़ा था और उसी स्वरूप में प्यार से याद करती थी और श्रीकृष्ण भी प्रियतम बनकर उसके सामने आए और राणा के द्वारा भेजे हुए जहर के प्याले को अमृत बना दिया। इसी तरह परमात्मा को प्रियतम बनाने से जीवन का विष भी परिवर्तन होकर अमृत बन जाएगा। वह प्रियतम इतना अच्छा है जो आपकी हर बात का टेंशन स्वयं ले लेता है। दुनिया में ऐसा प्रियतम कोई मिलेगा? दुनिया में थोड़ा भी ऊपर-नीचे हो जाता है तो जीवन साथी दुःख भी देते, मूड भी बदलते, डांट भी सुननी पड़ती है और कभी हंसाएंगे, कभी रुलाएंगे। यहां हमारा प्रियतम इतना अच्छा है कि कभी दुःख नहीं देता। कभी मूड ऑफ नहीं करते, सदा हर्षते हैं, सदा प्रीति की रीत निभाते हैं। अगर कोई गलती हो भी जाती है तो प्यार से उसे सुधार लेते और किसी के सामने प्रत्यक्ष भी नहीं होने देते। इतना प्यार वह करता है हमें। उसी ईश्वर के साथ सम्बन्ध जोड़ करके देखो कितना समय बीत जाता है। यह है पांचवा सम्बन्ध-प्रियतम का। उसकी याद सदैव बनी रहती है। अब आप सोचो कि ऐसा भगवान की याद भूल सकती है?

**भगवान को अपना बच्चा बनाना:** भगवान को कभी अपना बच्चा बनाकर देखो, वह बच्चे का सुख भी आपको अनुभव कराता है। वह कोई जायदाद का हिस्सा नहीं मांगता, कोई टेंशन नहीं देता और ही आपकी सेवा करके सुख का अनुभव कराएगा। जैसे शास्त्रों में दिखाया गया है कि सती अनसूय्या ने भगवान को बच्चे रूप में देखा, तो वह भी बच्चा बन करके आ गया। एक बार एक बालक भगवान से बातें कर रहा था। उसी समय वहां से एक पंडित जी गुजर रहे थे। उन्होंने बालक से पूछा किससे बात कर रहे हो? बालक ने भगवान से बातें कर रहा हूं। पंडितजी ने कहा, भगवान से बातें कर रहा है? क्या बातें कर रहा था, हम भी तो सुनें? तो उसने अपने मन के भाव व्यक्त कर दिए कि भगवान से कह रहा था कि थोड़ी देर के लिए वह आ जाए, बैठेंगे, बातें करेंगे, टाइम पास करेंगे। पंडितजी को उस लड़के पर गुस्सा आया और कहने लगे कि भगवान कोई टाइम पास करने के लिए है क्या? तुम जानते भी हो कि भगवान कौन है और यह कोई तरीका है भगवान से बातें करने का? उस लड़के ने कहा-पंडितजी मुझे तो ऐसा ही आता है, मैं तो रोज ऐसी ही बातें करता हूं। तो पंडित जी ने कहा- ऐसी बातें नहीं करते, पाप लगेगा। बालक ने कहा फिर कैसी बातें करनी चाहिए आप मुझे सिखाइए। जंगल में सारा दिन मैं अकेला होता हूं और अकेले में समय बीतता नहीं है। पंडित ने कहा ठीक है, बैठो, मैं तुमको सिखाता हूं और संस्कृत का एक श्लोक पक्का कराना आरंभ कर दिया। उस बालक को संस्कृत नहीं आती थी। उसे श्लोक याद कराने में दो घंटे लग गए। पंडित जी ने कहा- अब रोज ऐसे ही याद करना। यह तरीका है भगवान को याद करने का। बालक ने रटा हुआ श्लोक बोलना आरंभ कर दिया। पंडितजी वहां से चल पड़े और मंदिर पहुंच कर भगवान से प्रार्थना करने लगे और कहा कि हे प्रभु, आज मैंने कितना अच्छा काम किया! एक बालक को आपके साथ बात करने की विधि सिखाई। इतने में एक आकाशवाणी हुई कि तुमने जो किया ठीक नहीं किया। पंडितजी ने कहा क्यों प्रभु? फिर आकाशवाणी हुई वह बच्चा रोज जंगल में आता है, कभी क्या बात करता है, कभी क्या? कभी तो ऐसी बातें करता है जो मुझे भी हंसी आ जाती थी। मैं रोज उसका इंतजार करता था कि आज वह आकर मुझसे क्या बात करेगा? वह बच्चा मुझे खुश कर देता था। लेकिन आज से तू उसे जो रटा के आया है, वही रटी-रटाई बातें बोलता रहेगा। जिसका भाव भी वह जानता नहीं। उन भावहीन बातों को सुनने में मेरी कोई रुचि नहीं है। आज से तूने मेरे एक बच्चे को मुझसे दूर कर दिया, यह अच्छा नहीं किया।

**संदेश:** कहीं हम भी वही रोज, रटी-रटाई प्रार्थना तो नहीं बोल रहे हैं? अगर रोज रटी-रटाई वही प्रार्थना बोल रहे हैं तो भगवान को उसको सुनने में कोई रुचि नहीं है। भक्ति में भी यही कहा हुआ है- भगवान भावों का भूखा है। उनको बड़े बड़े अलंकारिक शब्दों वाली कोई प्रार्थना नहीं चाहिए। उनको तो दिल से कही हुई भाव भरी बातें चाहिए। परमात्मा तो हमारे पिता हैं। जैसे लौकिक पिता से हम अपने दिल की बातें, समस्याएं शेयर करते हैं वैसे ही परमपिता से भी अपने दिल की बात शेयर करें। वह आपकी हर बात सुनेगा।

## मैं ऐसा शांति विवि नहीं बना सका

यह स्थान अंतरराष्ट्रीय शांति विश्व विद्यालय का स्वरूप परिलक्षित कर रहा है। मैं करोड़ों रुपए खर्च कर भी ऐसा शांति विश्व विद्यालय नहीं बना सकता। सभी लोगों का जीवन में मकसद शांति और स्वतंत्रता ही होता है। यहां की हर एक चीज देखकर मैं आश्चर्यचकित हूं। दुनिया के हर विश्व विद्यालय में ऐसा ही शांति वातावरण होना चाहिए जो कि नहीं है। अगर आप ऑनलाइन पाठ्यक्रम शुरू करें तो बहुत बढ़िया होगा। छात्रों को प्रेम और ज्ञान चाहिए जो शिक्षा यहां दी जा रही है। आज मूल्य शिक्षा अनिवार्य रूप से चाहिए।

एचएम महेश्वरैया  
कुलपति, केंद्रीय विश्वविद्यालय, कर्नाटक

## अध्यात्म एक आंतरिक यात्रा है

शांति एक ऐसी अवस्था है जहां हर मूल्य अपने सर्वोच्च स्तर को प्राप्त हो जाती है। हम सभी इनके सानिध्य में रहकर ओम शांति का स्वरूप धारण करें। इस विश्व विद्यालय में तंत्र को शिक्षा दी जा रही है यह अनुकरणीय है। तंत्र अर्थात् गुरुजन, कुलपति प्राचार्य आदि। यहां से हम आत्मा बल की शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। यहां का राजयोग आपको योगी-राजा बना देगा। स्वयं का राजा। इसे सीख कर आप जीवन को धन्य बना सकते हैं। यहां के अलावा ऐसी श्रेष्ठतम शिक्षा कहीं भी नहीं मिलेगी, यह मेरा दावा है।

एसपी सिंह  
कुलपति, लखनऊ विश्वविद्यालय

## 16 विवि से दे रहे मूल्य शिक्षा

ब्रह्माकुमारीज द्वारा युवाओं को मूल्य और अध्यात्म की शिक्षा प्रदान करने के लिए भारत के करीब 16 विश्व विद्यालयों से समझौता हो चुका है। अब हम थॉट बैंक बनाने के दिशा में भी बढ़ रहे हैं। यह आध्यात्मिक शिक्षा अब विदेश के विश्व विद्यालयों में भी दी जाएगी, उसकी व्यवस्था हो रही है। साथ ही स्कूली पाठ्यक्रम में भी मूल्य शिक्षा और अध्यात्म को लेकर सरकार को सुझाव दिए हैं।


डॉ. पांड्यामणि  
निदेशक, दूरस्थ शिक्षा, ब्रह्माकुमारीज, माउंट आबू, राजस्थान

## भाग्य विधाता का पहला पब्लिक शो



शिव आमंत्रण  अहमदाबाद (गुजरात)। ब्रह्माकुमारीज के महादेव नगर डिवाइन कल्चरल ग्रुप द्वारा भाग्य विधाता नाटक का प्रथम पब्लिक शो ऑडिटोरियम में किया गया। इस मौके पर अहमदाबाद के मेयर गौतम शाह, स्टैंडिंग कमेटी के चेयरमैन प्रवीण भाई पटेल, नवगुजरात समय के संपादक अजय उमट, गुजरात समाचार के कॉलम राइटर भवेन कच्छी, युवा प्रभाग की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष एवं सेवाकेंद्र निदेशिका ब्रह्माकुमारी चंद्रिका बहन, महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका बीके शारदा बहन, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका मंजू बहन और नेहा बहन सहित बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

## आध्यात्मिकता से ही होगा न्यायिक व्यवस्था में सुधार

शिव आमंत्रण  गौलवाड़ा (राज.)। आज न्याय व्यवस्था में अवमूल्यन हुआ है। भारत की आजादी में मुख्य रूप से अधिवक्ताओं का सर्वाधिक महत्वपूर्ण रोल रहा है। आज भी अधिवक्ताओं की पहल से न्यायिक सुधार संभव है। राजयोग मेडिटेशन से मन व बुद्धि की एकाग्रता द्वारा न्यायिक व्यवस्था में सुधार किया जा सकता है। मन की एकाग्रता में वो ताकत है जिससे न्यायाधीश और एडवोकेट, अपराधी के मन को पढ़ सकता है।

उक्त विचार मध्यप्रदेश हाईकोर्ट की ग्वालियर बेंच के पूर्व न्यायाधीश बीडी राठी ने व्यक्त किए। ब्रह्माकुमारीज के पथिक नगर सेवाकेंद्र द्वारा 'आध्यात्मिकता द्वारा न्यायिक व्यवस्था में सुधार' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उन्होंने कहा कि न्यायिक व्यवस्था में सुधार का एकमात्र उपाय आध्यात्मिकता ही है। इंस्टीट्यूट ऑफ चार्टर्ड अकाउंटेंट ब्रांच चेयरमैन सीए अरुण काबरा, टैक्स



बार एसोसिएशन प्रेसिडेंट सीए केसी बाहेती, बार एसोसिएशन प्रेसिडेंट एडवोकेट राजेंद्र कचौलिया द्वारा न्यायाधीश राठी का सम्मान किया गया। जोधपुर से पधारे सीनियर एडवोकेट बीएल माहेश्वरी, बीके एडवोकेट लता, डॉ. मोहित शर्मा ने भी अपने विचार रखे। सेवाकेंद्र संचालिका बीके इंद्रा ने राजयोग का महत्व बताया। बीके रचना, बीके तारा, बीके तरुणा, बीके बालमुकंद, बीके अमोलक सहित बड़ी संख्या में अधिवक्तागण उपस्थित रहे।

**सूचना**

सामाजिक सेवाओं तथा आंतरिक सशक्तिकरण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक शिव आमंत्रण समाचार पत्र एक संपूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।  
वार्षिक मूल्य **₹ 90** रुपए  
तीन वर्ष **₹ 260**  
आजीवन **₹ 2200** रुपए

**पत्र व्यवहार का पता**

संपादक **डॉ. क. कोमल**,  
ब्रह्माकुमारीज मीडिया एवं पब्लिक रिलेशन  
ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड,  
जिला- सिरौही, राजस्थान,  
पिन कोड- 307510  
मो **₹ 9414172596, 9413384884**  
Email **₹ shivamantran@bktiv.org**  
**₹ bkkomal@gmail.com**

**Awakening with Brahma Kumaris - Sis. Shivani**

Peace of Mind

International IP TV Roku Reliable IPTV

640

497

678

1065

ABS-2/75° E  
LNB Freq. 09750/10600  
France Freq. 11911  
Polarization H  
Symbol 44000  
22K On  
Disc Off  
Mode Free

Office: Anand Bhawan, Tailor, Dist. Sirohi, Abu Rd, Raj-307510; www.gpntv.in



# सिलिकॉन वैली से लेकर गूगल में अध्यात्म का शंखनाद



➔ सिलिकॉन वैली में व्याख्यान के पूर्व कंपनी के पदाधिकारियों से परिचय करते हुए बीके शिवानी बहन।

ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिओ कॉन्सर्ट बीके शिवानी बहन ने 10 से अधिक देशों में दिया अध्यात्म और योग का संदेश



➔ गूगल रिटेल के मैनेजिंग डायरेक्टर किरण मनी बीके शिवानी का अभिवादन करते हुए।

शिव आमंत्रण ➔ अमेरिका। देश की जानी-मानी मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिओ कॉन्सर्ट बीके शिवानी बहन ने 10 से अधिक देशों की यात्रा कर भारतीय अध्यात्म और योग का संदेश दिया। 2 जून से 17 जून विदेश भ्रमण पर निकलीं बीके शिवानी बहन ने अमेरिका के कैलिफोर्निया स्थित गूगल के हैड ऑफिस में अधिकारियों-कर्मचारियों को बेहतर जीवन जीने के मंत्र बताए।

उन्होंने सकारात्मक चिंतन के साथ राजयोग मेडिटेशन का महत्व बताते हुए सभी से रोजाना कम से कम 10 मिनट ध्यान करने की सलाह दी। गूगल ऑफिस में बीके शिवानी बहन का स्वागत रिटेल मैनेजिंग डायरेक्टर किरण मनी ने किया। बीके शिवानी बहन ने कहा कि हम क्या विचार करते हैं, इसमें सबसे ज्यादा प्रभाव हमारे विलीफ सिस्टम का होता है जो हमारे बचपन के दौरान बनाए गए हैं। सब कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि हम क्या मानते हैं। हमारे विचार, भावनाएं, रवैया, व्यक्तित्व और भाग्य। आज अगर हम तनाव, दर्द और संघर्ष का

अनुभव करते हैं तो हम अपनी भावनाओं के बारे में धारणा रखते हैं। हम आमतौर पर स्थिति के बारे में हमारे विचारों की गुणवत्ता को बदलने की कोशिश करते हैं लेकिन उन्हें स्थायी रूप से बदलने में असफल होते हैं। केवल इसलिए कि ये विचार हमारी मान्यताओं से उत्पन्न होते हैं। आत्म-परामर्श के माध्यम से एक सकारात्मक विश्वास प्रणाली को मजबूत करें। अगर यह आरामदायक महसूस करता है तो विश्वास प्रणाली हमारे लिए सही है। इसके साथ ही आपने मिलपिटस, सेक्रामेंटो, फ्रेस्को, इरवाइन, लॉस एंजिल्स, वैकव, सर, सेन फ्रांसिस्को, नोवाटो, सेटल आदि देशों में बड़ी-बड़ी कंपनियों में सकारात्मक चिंतन और मेडिटेशन का महत्व बताया।

## सिलिकॉन वैली में कंपनियों के सीईओ को दिए ये टिप्स....

- सुबह उठते ही समाचार पत्र पढ़ने और न्यूज चैनल देखने से बचें।
- शुद्ध और सशक्त जानकारी के कम से कम 20 मिनट ध्यान, पढ़ना या सुनना।
- बिना पढ़ने वाले वॉट्सएप पर नकारात्मक और अपमानजनक संदेश हटाएं। फेसबुक और अन्य सोशल मीडिया पर ऐसे संदेशों को अनदेखा करें।
- गपशप, आलोचना और नकारात्मक बातचीत से बचें।
- फूड और पानी में कंपन होती है, इसलिए वे हमारे दिमाग को गहराई से प्रभावित करते हैं। सत्विक भोजन करें। इससे मन में शुद्ध विचार आएंगे।
- धन नैतिक रूप से कमाया गया हो। हमसे जो जुड़े हैं कर्मचारी, बॉस, नियोजक क्या खुश हैं और हमें दुआएं दे रहे हैं।
- 10 मिनट की सकारात्मक जानकारी के साथ दिन समाप्त करें। सोने के समय समाचार या समाचार पत्र से बचें।



➔ गूगल के ऑफिस में पॉजिटिव थिंकिंग और स्पीचुअलिटी पर व्याख्यान देती ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिओ कॉन्सर्ट बीके शिवानी बहन।

## सार समाचार

### आध्यात्मिकता है तो लीडर अपने आप बनेंगे



शिव आमंत्रण ➔ कैंडी (श्रीलंका)। कैंडी के ज्योति भवन सेवाकेंद्र में स्पीचुअल लीडरशिप विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। इसमें बीके डॉ. निर्मला ने कहा अगर आप स्पीचुअली एम्पावर हैं तो आपको एक अच्छे लीडर बनने के लिए मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। लीडरशिप नैचुरल हो जाएगी। इस मौके पर मेयर केसर सेनानायके, सेइलान बैंक के पीएलसी गंगानाथ इंद्रपाल, सेंट्रल प्रोविनसिएल काउंसिल की मेम्बर चित्रा मथिलका, इंडिया के असिस्टेंट हाई कमिश्नर धीरेन्द्र सिंह, ऑस्ट्रेलिया की रीजनल को-ऑर्डिनेटर बीके डॉ. निर्मला, श्रीलंका में ब्रह्माकुमारीज के नेशनल को-ऑर्डिनेटर बीके गणेश उपस्थित रहे। वहीं माइंट हाउस में यूथ 'ड्रीम-बिलिव-एचीव' विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। इसमें कई युवाओं ने भाग लिया। युवाओं को बीके डॉ. निर्मला ने किसी भी बड़े गोल को एचीव करने के लिए मन को पाजीटिव थिंकिंग से भरपूर रखने पर जोर दिया। नेगोबो सेंटर पर आयोजित कार्यक्रम में उन्होंने आध्यात्मिक जीवन में हुए अनुभवों से सभी को रूबरू कराया।

### भारतवासियों ने किया बाली का दौरा

शिव आमंत्रण ➔ देनपसार (बाली)। बाली का दौरा करने भारत के कई राज्यों से संस्थान के वरिष्ठ बीके भाई-बहनें पहुंचे। इनमें मुख्यालय माउण्ट आबू के ज्ञान सरोवर से बीके उमेश, बैंगलोर से राजयोग शिक्षिका बीके ज्योति और बीके बिंदू बहन, दिल्ली के पांडव भवन से बीके महेश का स्वागत देनपसार सेवाकेंद्र पर किया गया। इस दौरान बीके जानकी सहित स्थानीय भाई-बहनें उपस्थित रहे।

भदोही सेवा केन्द्र पर पहुंचे उ.प्र. के सी.एम. बोले... यहाँ आकर मैं परिवार का सदस्य महसूस करता हूँ



➔ भदोही सेवाकेंद्र पधारने पर सूबे के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का स्वागत करते सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विजयलक्ष्मी बहन, बीके ब्रजेश तथा अन्य।

शिव आमंत्रण ➔ भदोही (उ.प्र.)। सूबे के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का ब्रह्माकुमारीज के भदोही सेवाकेंद्र पहुंचने पर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विजयलक्ष्मी बहन के नेतृत्व में भाई-बहनों ने उनका भव्य स्वागत किया। बीके विजयलक्ष्मी बहन ने सीएम योगी को तिलक लगाकार और पुष्पगुच्छ भेंटकर किया स्वागत किया। साथ ही पगड़ी पहनाकर और शॉल ओढ़ाकर अभिनंदन किया। बाद में सेवाकेंद्र पर चर्चा में बीके विजयलक्ष्मी बहन ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा समाज के सर्वांगीण विकास के लिए की जा रही सेवाओं से अवगत कराया। संस्थान के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय की गतिविधियों के बारे में बताते हुए उन्हें माउंट आबू आने का भी निमंत्रण दिया। इसे सीएम योगी ने स्वीकार करते हुए कहा आप सभी से मिलकर बहुत खुशी हुई है। ऐसा लगता है जैसे मैं भी इस परिवार का सदस्य हूँ। इस अवसर पर भदोही सांसद, विधायक, जिलाधिकारी, पुलिस अधीक्षक सहित भारी संख्या में मीडियाकर्मी और शहर के विशिष्ट नागरिक उपस्थित रहे।

## विदेश भ्रमण

दादी जानकी ने रशिया में बताए सफलता के पांच सूत्र...

### विनम्रता, सत्यता, धैर्य, मिठास और परिपक्वता



➔ दादीजी का स्वागत करती रशिया में ब्रह्माकुमारीज की निदेशिका बीके संतोष बहन।

शिव आमंत्रण ➔ सेंट पीटर्सबर्ग। ब्रह्माकुमारीज संस्थान की मुख्य प्रशासिका 103 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी हाल ही में कई देशों की यात्रा कर भारत लौटी हैं। उन्होंने विदेशों में ब्रह्माकुमारीज के अलग-अलग सेवाकेंद्रों के कार्यक्रम में भाग लिया। दादी के आगमन पर रशिया के सेंट पीटर्सबर्ग पहुंचने पर भव्य स्वागत किया गया। कार्यक्रम में दादी ने सभी को सफलता के पांच सूत्र बताए। उन्होंने कहा जीवन में विनम्रता,

सत्यता, धैर्य, मिठास और परिपक्वता से हर क्षेत्र में सफलता संभव है। इस मौके पर सोशल पालिसी कमेटी के अध्यक्ष मिस्टर एलेक्जेंडर, चुमेन एलियांस की अध्यक्ष एलिना कलिनिया, सेंट पीटर्सबर्ग लेजिस्लेटिव एसेंबली की मेबर बोरिस इचिन्को, रशियन यूनिन ऑफ पीपुल ऑफ आर्ट्स के अध्यक्ष मिस्टर एनाटोली प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।

काउंसिल जनरल दीपक मिगलानी ने कहा भौगोलिक अंतर होते हुए भी

आध्यात्मिक आंदोलन इन दो देशों को एक सूत्र में बांध रहा है, यह गौरव की बात है। व्यक्तिगत सुधार और विश्व परिवर्तन के लिए ब्रह्माकुमारीज समर्पित है। सेंट पीटर्सबर्ग की ब्रह्माकुमारीज की निदेशिका बीके संतोष ने कहा सर्वोच्च सत्ता से मदद लेना एक कला है। उस सर्वोच्च सत्ता से पल-पल मदद लेने का जीवंत उदाहरण 103 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी हैं। जो अपने सरल स्वभाव के कारण लाखों लोगों के लिए प्रेरणास्रोत हैं।

### मॉस्को में किया भव्य स्वागत



➔ दादी जानकी के स्वागत पर नृत्य प्रस्तुत करते कलाकार।

मॉस्को। दादीजी के मॉस्को पहुंचने पर स्थानीय सेवाकेंद्र पर सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजन किया गया। इसमें भारतीय परिधान में लिपटी रशियन कलाकारों ने भारतीय गीत पर नृत्य प्रस्तुत किया। वहीं दादी के मॉस्को पहुंचने पर निदेशिका बीके सुधा व बीके भाई-बहनों ने जोरदार स्वागत किया। इस दौरान पब्लिक प्रोग्राम में दादीजी ने अपने अनुभव सुनाए। दादीजी ने 'मायाक मोरा' (लाइट हाउस आफ द वर्ल्ड) भवन का उद्घाटन भी किया।