

शिव



# आमंत्रण

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण



ब्रह्माकुमारीज की  
ओर से सभी  
देशवासियों को

## स्वतंत्रता दिवस

की हार्दिक शुभकामनाएं

वर्ष 06 हिन्दी (मासिक) अगस्त 2018 सिरोंही पृष्ठ 16 मूल्य 8.50

04

हेल्थ, हेपीनेस एंड  
हॉर्मनी...

09

राजपथ पर 1500 ब्रह्माकुमार  
युवाओं ने किया योग

पलवल हरियाणा के कन्या अनाथ आश्रम (प्रेम घर) की ब्रह्माकुमारीज के प्रयासों से बदली सूरत...

## ‘प्रेम घर’ में बेटियों की बदली जिंदगी



अब आश्रम की बेटियां अपने भविष्य के सुनहरे सपने बुनने लगी हैं और उन्हें आकार देने में जुट गई हैं।

राजयोग मेडिटेशन से बढ़ी एकाग्रता

जब बच्चियों ने राजयोग का अभ्यास शुरू किया तो कुछ ही दिनों में इनकी एकाग्रता बढ़ने लगी। जिन बच्चियों का पहले पढ़ाई में मन नहीं लगता था अब वह पूरी तल्लीनता और एकाग्रता के साथ पढ़ने लगीं। रोजाना स्कूल जाने के साथ समय पर होमवर्क करने में रुचि लेने लगीं। जिन बच्चियों को बात-बात पर गुस्सा आ जाता था वह पहले से ज्यादा शांत और प्रसन्न रहने लगीं हैं। जब ब्रह्माकुमारी बहनों ने नैतिकता का पाठ पढ़ाया तो इनमें सभी के प्रति प्रेमभाव जागृत होने लगा। आज ये आपस में बैर-भाव भुलाकर दोस्तों की तरह रहती हैं और बड़ी बच्चियां छोटी की देखभाल अपनी सगी बहनों से भी बढ़कर करती हैं। एक-दूसरे की दु:ख, तकलीफ में पूरा सहारा देती हैं। आज आश्रम में 30 से अधिक बेटियां रोजाना राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करती हैं। इनके रहन-सहन से लेकर बोल-व्यवहार पूरी तरह बदल गया है।

### प्रेमघर की बालिकाओं ने बताई अपने मन की बात...



कुमारी कंचन

पहले मुझे बहुत गुस्सा आता था और दूसरों के लिए नफरत की भावना थी। लेकिन जब से ब्रह्माकुमारी दीदियों से राजयोग की शिक्षा व नैतिकता का ज्ञान मिला तो उसके बाद मेरा गुस्सा शांत हो गया है। अब सभी के प्रति सहयोग की भावना रहती है।



कुमारी मोनिका

पहले मेरे अंदर चिड़चिड़ापन, उदासी व हीनभावना रहती थी। लेकिन राजयोग के अभ्यास से सब दूर हो गया। अब सदा उमंग-उत्साह रहता है। राजयोग से मेरा पूरा जीवन बदल गया।



कुमारी सुजाता

राजयोग से मुझे ईश्वर की पहचान मिली। इससे एकाग्रता बढ़ी और अब तो पढ़ाई में भी मन लगने लगा है। अब सदा खुश और प्रसन्न रहती हूँ। दीदियां मां से भी बढ़कर स्नेह-प्यार करती हैं।

अनाथ आश्रम में 'नैतिक मूल्यों द्वारा श्रेष्ठ संस्कार से उच्च चरित्र निर्माण' कार्यशाला पिछले दो माह से लगातार जारी

मार्गदर्शन से लाड़लियों के सपनों को लगे पंख, आगे बढ़ने की जागी चाह

कोई संगीत तो कोई लेखन में दिखा रही अपनी प्रतिभा



शिव आमंत्रण पलवल (हरियाणा)। बच्चे कच्चे घड़े के समान होते हैं, जिन्हें हम जिस सान्चे में ढालना चाहें ढाल सकते हैं। यदि बचपन में ही बच्चों को सही मार्गदर्शन और दिशा मिल जाए तो वह इतिहास में अपना नाम दर्ज कर जाते हैं। यदि बचपन ही चिंता, तनाव और दिशाहीन हो तो उनका पूरा जीवन ही अधकारमय बन जाता है।

हम बात कर रहे हैं हरियाणा, जिला पलवल के ऐबल चैरीटेबल ट्रस्ट द्वारा संचालित कन्या अनाथ आश्रम 'प्रेम घर' की। इसमें अनाथ व परिवार विहीन बच्चियों को रखा जाता है और शिक्षा-दीक्षा दी जाती है। आश्रम में बच्चियां माता-पिता के प्यार-दुलार के अभाव में हीन भावना से ग्रसित हो गईं। नतीजन गुस्सा, चिड़चिड़ा स्वभाव, आपसी मतभेद बढ़ने लगे। धीरे-धीरे ये मतभेद इतने बढ़ गए कि इन्होंने एक-दूसरे से बात करना ही बंद कर दिया। इससे आश्रम का माहौल तेजी से तनावग्रस्त होता चला गया। ऐसी स्थिति में अनाथ आश्रम में फिर से प्रेमपूर्ण माहौल बनाने का बीड़ा पलवल सेवाकेंद्र की ब्रह्माकुमारी बहनों ने उठाया। कृष्णा कॉलोनी सेवाकेंद्र संचालिका ब्रह्माकुमारी सुदेश बहन के नेतृत्व में ब्रह्माकुमारी कुसुम बहन, ब्रह्माकुमारी सुनीता बहन, बीके अशोक और बीके हरीश ने बच्चियों की काउंसलिंग करना शुरू किया। इसके साथ ही 'नैतिक मूल्यों द्वारा श्रेष्ठ संस्कार से उच्च चरित्र निर्माण' कार्यशाला शुरू की जो पिछले दो माह से लगातार जारी है। इसमें ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा मेडिटेशन की पाठशाला के साथ व्यक्तित्व विकास की शिक्षा दी जा रही है। बहनों के अपनेपन, स्नेह और आत्मीयता की भावना ने चंद दिनों में ही बच्चियों में फिर से जीने की चाह पैदा कर दी।

### डांस, कुकिंग, गायन से निखार रहे प्रतिभा

इन बेटियों के सर्वांगीण विकास के लिए ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा चित्रकला, नृत्य, गायन, बागवानी, कुकिंग, पेंटिंग, सिलाई आदि के गुरु भी सिखाए जा रहे हैं। इससे कई बच्चियां जहां डांस में पारंगत हो गई हैं, वहीं कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाने लगीं हैं। साथ ही आश्रम की बड़ी बच्चियां सिलाई का हुनर सीखकर आत्मनिर्भर बनने की ओर आगे बढ़ रही हैं।



यहां से चरित्र निर्माण किया जा रहा है दो महीने पहले जिन बच्चियों के चेहरे पर उदासी, गुस्सा झलकता था अब उनके चेहरों पर मुस्कान देखी जा सकती है। आश्रम का पूरा माहौल ही प्रेममय हो गया है। ये सब ब्रह्माकुमारी संस्था की बहनों के प्रयास से संभव हुआ। मेरी इच्छा है कि ये संस्था हमारे अस्पताल व अन्य सामाजिक कार्यों में इसी तरह सहयोगी बनी रहे। सही अर्थों में इस संस्था द्वारा चरित्र निर्माण किया जा रहा है। ये बहनों ही स्वच्छ, स्वर्णिम भारत का निर्माण कर सकती हैं। संस्था का बहुत-बहुत साधुवाद।

रानी लाल, वॉइस प्रेसीडेंट, ऐबल टैरीटेबल ट्रस्ट, (आश्रम इसी ट्रस्ट के तहत संचालित है), पलवल



### परिवर्तन देखकर अचंभित हूँ

मैं अचंभित हूँ जो बच्चियां पहले कुंठाग्रस्त, उदास, गुस्से में रहती थी अब वह खुशी, सफाई, शांति से जीवन में सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़ रही हैं। यह परिवर्तन मात्र दो महीने के अंदर होना किसी चमत्कार से कम नहीं है। यह सब गॉड की दया और ब्रह्माकुमारी बहनों के प्रयासों से हुआ है। संस्था द्वारा सिखाया जा रहा राजयोग मेडिटेशन एवं मूल्य शिक्षा सर्वोच्च है। ये शिक्षा जाति-धर्म और बिना भेदभाव के सभी को एक सूत्र में बांधती है।

सुशीला दास, डायरेक्टर, बैप्टिस्ट चर्च ट्रस्ट एसोसिएशन, मेंबर ऑफ बोर्ड कमेटी ऑफ यूनाइटेड क्रिश्चियन एवं प्रिंसिपल सेंट जॉस स्कूल, पलवल



### अब कहीं ताला नहीं लगाना पड़ता

हमारे आश्रम में दो माह पहले लड़ाई-झगड़ा, चोरी, गंदगी का माहौल था लेकिन अब इसकी जगह प्यार, प्रेम, सफाई और बच्चियों में आपस में सहयोग की भावना आ गई है। सभी में ईमानदारी के संस्कार आ गए हैं। अब स्थिति ये है कि आश्रम में कहीं भी ताला नहीं लगाना पड़ता है। ये सब संभव हुआ ब्रह्माकुमारी दीदियों की अथक मेहनत से। मेरे मन में भी मानसिक तनाव की जगह शांति आ गई।

चंदा सहगल, वार्डन, कन्या अनाथ आश्रम, पलवल



### मन को संतोष मिलता है...

पहले दिन जब आश्रम में जाना हुआ तो लगा कि इन बच्चियों को प्यार, अपनापन, दुलार और सही मार्गदर्शन की जरूरत है। बच्चियों की बहनों ने प्रेम से काउंसलिंग की और एक-एक कर सभी के मन के भावों को जानने की कोशिश की। इसके बाद उन्हें स्नेह, प्यार से जीवन में सद्गुण अपनाने, सदा खुश रहने और अच्छे विचारों के बारे में बताया। साथ ही राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास भी शुरू कराया। इससे कुछ ही दिनों में बच्चियों के व्यवहार, रहन-सहन में भारी परिवर्तन देखने को मिला। धीरे-धीरे इनकी प्रतिभा निखरने लगी है और ये पढ़ाई के अलावा गीत-संगीत, चित्रकला, कुकिंग में भी एक्सपर्ट होती जा रही हैं। यह देखकर मन को आत्मिक संतोष होता है।

ब्रह्माकुमारी सुदेश बहन, संचालिका, कृष्णा कॉलोनी सेवाकेंद्र, पलवल



### बहुत ही सराहनीय कार्य

ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा यहां कन्या आश्रम में बहुत ही सराहनीय कार्य किया जा रहा है। इससे बच्चियों को व्यवहार में परिवर्तन आ रहा है। इससे समाज में अच्छा संदेश जाएगा। वहीं बेटियों को भी दीदियों के रूप में मां का स्नेह-प्यार और पालना मिल रही है।

मनीषा मंगला, मेंबर डिस्ट्रिक्ट लीगल सर्विस अथॉरिटी, पलवल





▶ प्रेरणापुंज  
दादी जानकी  
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

## सदा खुश रहकर कर्म करेंगे तो हर कर्म अच्छा ही होगा

**सेवाधारी** वह जो सच्चा हो। जो सभी बहानों से परे हो। कभी भी सुस्ती न हो, मूडी न हो, स्थिति एक समान हो, क्योंकि परिस्थिति बहुत आती है। बाबा हमारी स्थिति को ही देखता। हम भी अपनी स्थिति को ही बनाने में बिजी रहें। कभी नीचे कभी ऊपर, कभी हर्षित, कभी उदास तो हम औरों को क्या मदद कर सकेंगे? आजकल यह हम सबके ध्यान में रखने वाली बहुत अच्छी और जरूरी बात है। हम अपनी स्थिति को इतना अच्छा बनाकर रखें, घड़ी-घड़ी नीचे-ऊपर की स्थिति टाइम बेस्ट करती है। ड्रॉमा पर अडोल-अचल रहने की जो विधि है, उनकी सहज सिद्धि कितनी अच्छी प्राप्त होती है उसका अनुभव नहीं होने के कारण डावाडोल होते हैं। क्यों, क्या, ऐसा क्यों, ऐसा-वैसा फिर कहेंगे यहां की सिस्टम कैसी है, संस्था कैसी है, फलाना कैसा है। इस तरह की बातों में पड़ने से सदा एकरस स्थिति नहीं हो सकती है। किसी भी प्रकार की क्रिटिसाइज करने का संस्कार बहुत नुकसानकारक है। अपने को आगे बढ़ाने के बजाए पीछे हटाता है। मन में जरा-सा भी किसके लिए थोड़े भी ग्लानी की तो यह संस्कार बड़ा नुकसानकारक है। फिर दूसरों के दिल में भी मेरे लिए ग्लानी रहेगी। यह एक सूक्ष्म हिसाब-किताब हो जाता है। इससे रिसपेक्ट भी नहीं रहेगी। भले अनेक गुण, विशेषता रिसपेक्ट पाने के लिए भी हों, लेकिन ग्लानी करने का संकल्प, वचन में है तो उसकी भोगना ऐसी है, जो हमारे लिए औरों के दिलों में रिंगार्ड हो। बाबा के दिल के अंदर जो मेरे लिए प्यार था, अगर मैंने किसी की ग्लानी की तो समझो कि मैंने बाबा के दिल से भी अपने को हटा लिया। एक-दो के दिलों को मिलाने वाले बच्चे बाबा को चाहिए। बाबा के दिल पर चढ़ाने वाले बनें। कोई किसके दिल से हटे नहीं, दिल बहुत नाजुक है। दिल और दिमाग पर सारा आधार है। दिल सच्ची और दिमाग ठंडा हो। छोटी-सी बात में जल्दी से गरम न हों। इसीलिए बाबा कहते देही-अभिमानि स्थिति बनाते चलो। तो उसका प्रत्यक्षफल है दिमाग ठंडा रहेगा, दिल साफ रहेगा, दिल साफ रहेगा क्योंकि दिल की सफाई-सच्चाई बहुत अच्छी तरह से काम करती है।

जरा सा देह अभिमान दूसरों के दिलों को खराब करता है। खुद की भी दिल खराब कर देता है। तो ध्यान हो कि जरा सा भी मेरे से ऐसी गलती न हो जो बाबा कहें अभी तो मेरे काम की नहीं हो। बाबा के पास हमारे लिए बहुत काम है। एक पूरा करो तो दूसरा है ही। अच्छे-अच्छे काम हमारे लिए बाबा के पास हैं। जो बाबा का मेरे ऊपर राइट हो, बच्ची तुम यह कर लेंगी, जी बाबा यह कर लेंगे। जी बाबा, हां बाबा, हो जाएगा बाबा, बाबा बैठा है। इस प्रकार जो भी कार्य सामने आए। राइट हैंड होंगे तो बाबा का मेरे ऊपर बाबा का राइट रहेगा। हर समय एक्ट्यूरेट, राइट, संकल्प, वचन, कर्म पर अटेन्शन होगा तो लाइफ में हल्के रहेंगे। खुश रहेंगे तो राइट रहेगा। कभी भी भारी होंगे तो राइट नहीं रहेगा। कभी डिस्टर्ब होंगे तो कभी राइट नहीं होगा। अपसेट होने की नेचर बड़ी नुकसानकारक होती है। एक क्रिटिसाइज करना दूसरा थोड़ा सा अपसेट हो जाना। इससे औरों का भी ध्यान जाता है कि यह कहीं अपसेट न हो जाएं तो औरों का ध्यान अपने ऊपर खिंचवाना, वह बाबा का काम कैसे कर सकेंगे? बाबा ने ड्रॉमा प्लैन अनुसार और हमारे भाग्य अनुसार लाखों-करोड़ों में से हम बच्चों को चुन लिया है।

हम कहते हैं शिवबाबा ने ब्रह्मा बाबा का रथ लिया और बाबा ने अपना रथ दे दिया। उसने लिया और उसने दिया उन्होंने को देरी नहीं लगी। लेकिन ब्रह्मा बाबा को कितनी मेहनत करनी पड़ी है, हमको अपना बना कर रखने की? एक तो अपना बनाया फिर हम उनके अच्छे बन करके रहें, सर्विसएबुल लायक रहें। इन सबके लिए कितना ध्यान खिंचवाया है। कितनी मेहनत की है। सदा सच्चे, पक्के हो कर कितने रहे हैं? लाखों निकले हैं, लेकिन रहे कितने हैं? जिनको कोई कितना भी हिलाए पर हिलने वाले न हों। अटल-अटूट निश्चयबुद्धि हों ऐसे कितने हैं? हरेक अपने आप से पूछे जब से मैं बाबा का बना हूँ, भाग्यशाली हूँ। कभी भी निश्चय की कमी नहीं हुई है। कुछ भी हो जाए। बाबा मेरा है, मैं बाबा का हूँ।

# जिंदगी तनाव में गुजर रही थी, राजयोग से मिला जीने का हौसला

- बेटे के असमय निधन से जीवन बन गया था नीरस
- राजयोग मेडिटेशन से हुआ कर्मफल और अलौकिक संबंधों का ज्ञान
- ब्रह्माकुमारीज में दिया जा रहा ज्ञान परम सत्य, ये ज्ञान सबसे महान

शिव आमंत्रण • आबू रोड। जवान बेटा अचानक बीमार हुआ और चंद दिनों में ही हमेशा के लिए साथ छोड़ गया। जीवन में अचानक आई इस परिस्थिति और आपदा में खुद को संभाल नहीं सकी। दिन-रात बेटे की याद में लगी रहती थी। मेरे परिवार से तो जैसे खुशियां हमेशा के लिए विदा हो गई थीं। ऐसा लगता था मानो जिंदगी बोज़ बन गई है। जीने की तमन्ना ही नहीं रही थी। तनाव और चिंता में रातों की नींद उड़ गई थी। कई रातें बेटे की याद में गुजर गईं। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में सिखाए जा रहे राजयोग मेडिटेशन से इस गम को भूलाने में काफी मदद मिली। ब्रह्माकुमारी दीदियों द्वारा जन्म-मरण, कर्मफल और आत्मा के ज्ञान से तनाव कम हुआ। धीरे-धीरे नियमित राजयोग मेडिटेशन से जीवन में फिर से खुशियां आ गईं। राजयोग के कारण आज मैं जीवन को नए सिरे से जी रही हूँ।

ये बात मुंबई की जानी-मानी टीवी एक्ट्रेस और फिल्म निर्माता अंजली जैन अरोरा ने कही। शिव आमंत्रण से विशेष चर्चा में अपना अनुभव बताते हुए उन्होंने जीवन के कई अनछुए पहलुओं को उजागर किया। अपनी दमदार अदाकारी और डॉयलगा से आपने बॉलीवुड में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया है। आपकी गिनती छोटे पर्दे पर खास कलाकारों में की जाती है। जीवन के 52 वसंत गुजरने के बाद भी आपमें आज भी युवाओं जैसा उमंग- उत्साह देखते ही बनता है। अंजली के मुताबिक इस ज्ञान से ऊंचा, परम और सत्य ज्ञान कोई हो ही नहीं सकता है। ये सत्य है कि भगवान इस धरा पर आ चुके हैं।

## इससे ऊंचा कोई ज्ञान हो नहीं सकता है....

मेरा मानना है कि दुनिया में ब्रह्माकुमारीज से ऊंचा और सत्य ज्ञान कोई हो नहीं सकता है। यहां स्पष्ट और वैज्ञानिक रूप से परमात्मा के इस धरा पर अवतरण की व्याख्या की जाती है। ये आध्यात्मिक ज्ञान परम सत्य है। ये सत्य है कि इस धरा पर परमात्मा का अवतरण हो चुका है और वह सच्चा गीता ज्ञान और सहज राजयोग की शिक्षा दे रहे हैं। यदि हम स्वयं को आत्मा समझ उस सर्वशक्तिमान परमात्मा से ध्यान लगाते हैं तो निश्चित तौर पर हमें उसकी अनुभूति होती है।

**सृष्टि रंगमंच पर प्रत्येक आत्मा बजा रही पार्ट:** टीवी एक्ट्रेस अंजली जैन ने बताया जीवन में सुकून की तलाश में एक बार ब्रह्माकुमारीज के माउंट आबू मुख्यालय आईं। यहां बिताए चंद दिन जीवन के अनमोल पल बन गए। यहां मेडिटेशन सीखा और घर पर अभ्यास करना शुरू किया। लेकिन बेटे के साथ छोड़ने के बाद राजयोग मेडिटेशन मेरे लिए वरदान बन गया। मेरा अनुभव है कि हम सभी आत्माएं हैं और इस सृष्टि रूपी



• टीवी एक्ट्रेस और फिल्म निर्माता अंजली जैन अरोरा।

रंगमंच पर अपना-अपना पार्ट बजा रही हैं। जब आत्मा का अभिनय पूरा हो जाता है तो वह ये शरीर छोड़ अगला पार्ट बजाने के लिए दूसरा शरीर लेती है।

## 'शक्तिमान' में 'रीटा' का रोल निभाया

एक्ट्रेस अंजली ने प्रसिद्ध टीवी सीरियल 'शक्तिमान' में 'रीटा' का रोल निभाया है। वहीं 'वंदन' में 'रेखा' के रूप में अभिनय से अपनी छाप छोड़ी है। इसके अलावा 'हैप्पी होम', 'कल्पना' 'निर्गिस', 'नाव्या', 'ये प्यार न होगा



## हमारे रोजे से आत्मा होती है दुःखी

एक्ट्रेस अंजली ने बताया कि ब्रह्माकुमारीज में आकर ज्ञान हुआ कि इस धरती पर प्रत्येक आत्मा का पार्ट निश्चित है। पूर्व जन्मों के हिसाब-किताब के रूप में आत्मा इस जन्म में पिता-पति, बेटा-बेटी के रूप में परिवार में आती है। जब तक हमारा उस आत्मा के साथ पार्ट है वह हमारे साथ रहती है और पार्ट पूरा होते ही वह वापस चली जाती है। साथ ही जब हमारे परिजन के निधन होने पर हम रोते हैं तो शरीर छोड़ने वाली आत्मा (जिसका निधन हुआ) दुःखी होती है। हमारे विचार उस आत्मा तक पहुंचते हैं और उस पर इफेक्ट पड़ता है।

कम', 'क्राइम पेट्रोल' जैसे सुपरहिट सीरियलों में अपने जोरदार अभिनय से दर्शकों में अमित छाप छोड़ी है। साथ ही आपकी होम प्रोडक्शन कंपनी 'ओम सांईराम क्रियेशन' के बैनर तले कई शॉर्ट मूवीज का भी निर्माण किया गया है।

## बचपन से ही था भक्तिभाव

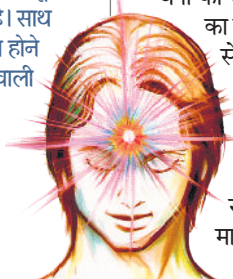
जैन परिवार में जन्मी अंजली बचपन से ही भक्ति भाव रखती हैं। इसके चलते आपने जैन धर्म के ज्यादातर तीर्थों की यात्रा की। बाद में पंजाबी अरोरा परिवार में आपका विवाह हो गया। सांई बाबा में भी आस्था होने के कारण आपने अपने प्रोडक्शन हाउस का नाम ओम सांईराम रखा। अंजली के मुताबिक जब हमारी भक्ति पूरी हो जाती है तभी ये परम और सत्य ज्ञान मिलता है।

## शांति स्तंभ पर मिली अद्भुत शांति

अंजली ने बताया कि माउंट आबू में प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के शांति स्तंभ पर मेडिटेशन कर रही थीं। इस दौरान योग में बाबा की शांति की किरणों और शक्ति की अनुभूति हुई। कुछ पल के लिए लगा जैसे मैं शांति की दुनिया में चली गई हूँ। जब भी बाबा के कमरे में योग लगाने बैठती हूँ तो सारा तनाव भाग जाता है। सच में बाबा को पाकर जीवन में फिर से बहार आ गई है।

## बॉलीवुड फिल्मों में हो आध्यात्मिक संदेश

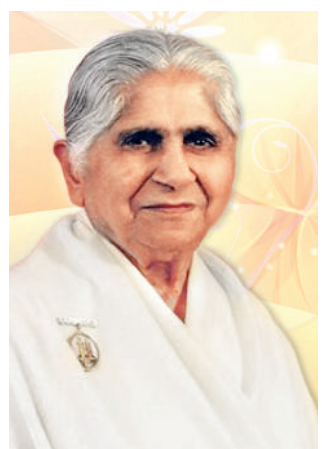
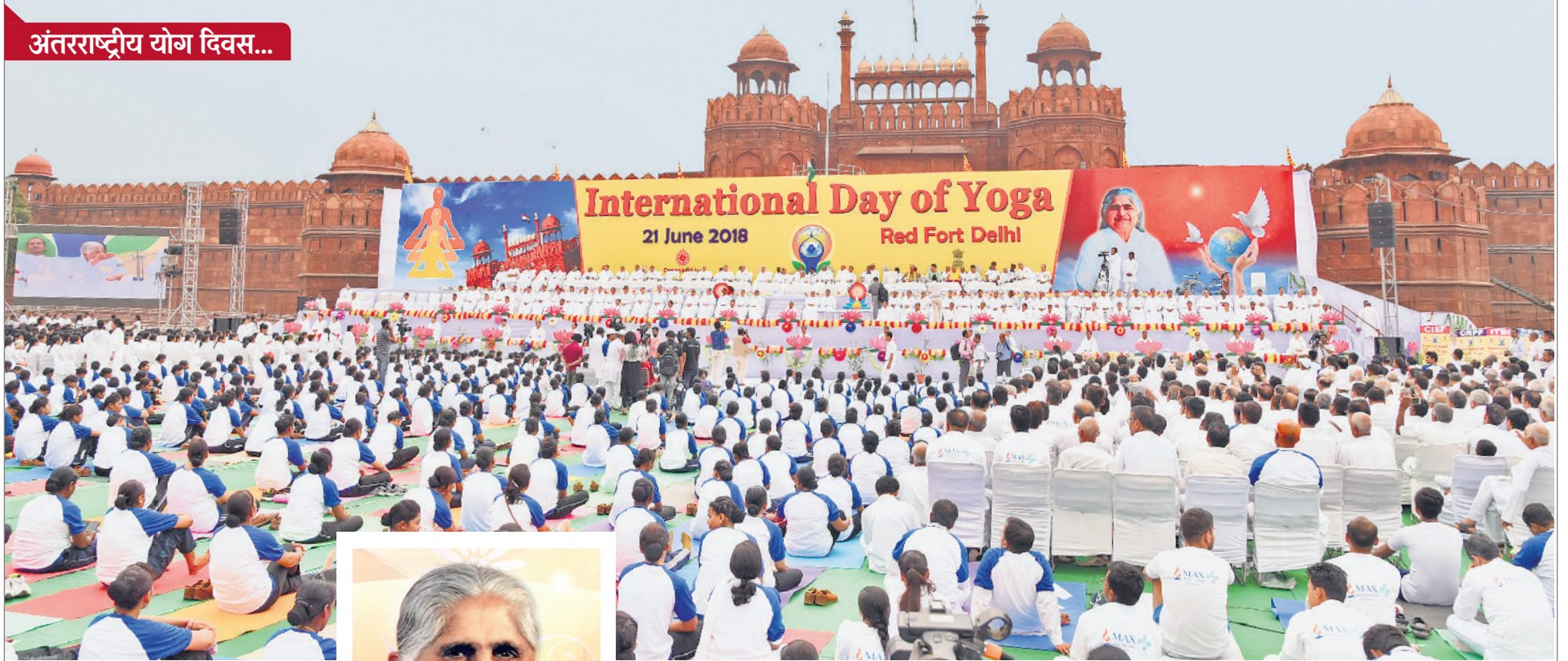
आज बॉलीवुड समाज का दर्पण बन गया है? सवाल पर अंजली ने कहा कि समाज के अन्य वर्गों की तरह बॉलीवुड में भी तेजी से मूल्यों का हास हुआ है। समाज में जितनी तेजी से तनाव बढ़ रहा है ऐसे में बॉलीवुड फिल्मों में आध्यात्मिक संदेश का समावेश किया जाना चाहिए। फिल्मों के माध्यम से हम समाज और युवा पीढ़ी को अच्छा संदेश दे सकते हैं। आध्यात्मिकता हमें सही मायने में जीवन जीना सिखाती है।





# लाल किले से दिया शांति का पैगाम

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस...



- 50 हजार से अधिक लोगों ने एक साथ एक घंटे तक किया विश्व शांति के लिए योग
- 02 हजार अहर्दैनिक बल की महिलाकर्म भी शामिल हुई
- ब्रह्माकुमारीज की चीफ 103 वर्षीय दादी जानकी ने बढ़ाई गरिमा

शिव आमंत्रण दिल्ली। 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज एवं भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा संयुक्त रूप से लाल किले की प्राचीर से पूरे विश्व में शांति का पैगाम दिया गया। लाल किले पर हुए इस गरिमामय कार्यक्रम में एक साथ 10 हजार से अधिक भाई-बहनों ने विश्व शांति, सद्भावना और एकता की सोच के साथ शुभ बायब्रेशन (प्रकम्पन) फैलाए। साथ ही प्राणायाम के द्वारा सदा स्वस्थ रहने का संदेश दिया। माउंट आबू से पधारी 103 वर्षीय ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा परमात्मा हमारे मात-पिता, शिक्षक, सखा और सद्गुरु हैं। राजयोग से आत्मा लाइट होती है और परमात्मा से शक्ति प्राप्त करती है। इस मौके पर संस्था के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन, भारत तथा भूटान में यूएन के इन्फॉर्मेशन सेंटर के डायरेक्टर डर्क सेगर, झारखंड के जनजातीय मामलों के मंत्री सुदर्शन भगत, यहूदी समाज के ईआई मालेकर, बहाई धर्म के नेशनल ट्रस्टी डॉ. एके मर्चेन्ट, हैदराबाद से मौलाना आजाद नेशनल उर्दू यूनिवर्सिटी के चांसलर फिरोज बख्त अहमद, ओआरसी की निदेशिका बीके आशा कई वरिष्ठ पदाधिकारी और धर्मों के प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

## दादी प्रकाशमणि: विश्व बंधुत्व की मसीहा

शिव आमंत्रण माउंट आबू। जब भी कभी विश्व पर अशांति के काले बादल मंडराए और मानव दिग्भ्रमित होने लगा तब-तब इस देवभूमि पर किसी न किसी दिव्य आत्मा का अवतरण हुआ। युग कोई-सा भी हो, परंतु मनुष्य चाहे तो अपने अंदर छिपी शक्तियों को ईश्वर के सान्निध्य से जागृत कर महापुरुष अथवा देवतुल्य बन सकता है। यह विद्या केवल पुरुषों पर ही नहीं बल्कि महिलाओं पर भी समान रूप से लागू होती है। ऐसी ही एक महान विभूति ने इस कथन को ऐसे युग में साकार किया, जिस युग में इस तरह की सिर्फ कल्पना की जा सकती है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि साकार में एक प्रकाश की पुंज थीं। उन्होंने समाज की तमाम महिला विरोधी मान्यताओं को तोड़ते हुए नारी शक्ति की मिशाल कायम की। नारी के रूप में वे साक्षात् देवी और ममता की सागर थीं। रूहानी शक्ति और मूल्यों से नारी को पोषित कर एक वैश्विक परिवार की डोर में बांधने का प्रयास किया।

हम बात कर रहे हैं प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि की। दादी का जन्म 1922 को हैदराबाद (सिंध) में एक बड़े ज्योतिषी के घर हुआ। दादी प्रकाशमणि के बचपन का नाम रमा था। 14 वर्ष की आयु में वर्ष 1936 में ब्रह्माकुमारीज के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा के संपर्क में आईं और उन्होंने उसी समय यह निर्णय कर लिया कि अब हमारा जीवन सद्गुणों से

युक्त ईश्वरीय सेवा के लिए रहेगा। तरुण अवस्था में रमा की लगन, निष्ठा, प्रतिभा और दिव्यता की आभा को देखते हुए ब्रह्मा बाबा ने उनका नाम रमा से प्रकाशमणि रखा। उन्हें यह विश्वास हो गया था कि यह एक सच्ची मणि हैं और इसका आध्यात्मिक प्रकाश पूरे विश्व को अलोकित करेगा।

### देवदूत के रूप में उभरीं दादी...

'स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन' की संकल्पना के साथ संस्था की आध्यात्मिक क्रांति के अभियान से जुड़ते हुए स्वयं को ईश्वरीय कार्य के लिए समर्पित करने वाली दादी प्रकाशमणि को देश-विदेश में ईश्वरीय संदेश देने का सुअवसर प्राप्त हुआ। सही अर्थों में इस धरा पर देवदूत के रूप में उभरीं दादी ने 1969 में ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने पर संस्था की प्रशासिका के रूप में कार्यभार संभाला। अपनी नैसर्गिक प्रतिभा, दिव्य दृष्टि, सहज वृत्ति और मन-मस्तिष्क के विशेष गुणों के बलबूते पर दादी ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर संस्था की न केवल पहचान स्थापित की बल्कि भारत की प्राचीन संस्कृति आध्यात्मिकता का संदेश पूरे विश्व में फैलाने की प्रेरणास्रोत बनीं।

### लाखों लोगों का रखती थीं ख्याल

दादी ने स्वयं को परमात्म शक्तियों एवं वरदानों से इतना भरपूर कर लिया था कि इतने बड़े संगठन की मुख्य प्रशासिका होती हुए भी सदा हल्की और बेफिकर रहतीं। जहां व्यक्ति अपने



परिवार के चार सदस्यों का ख्याल ठीक से नहीं रख पाता, वहीं दादी लाखों लोगों का ख्याल परिवार से भी बढ़कर रखतीं। दादीजी सदैव स्वयं को ट्रस्टी और निमित्त समझकर चलती थीं। शांतिदूत पुरस्कार तथा मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय द्वारा उन्हें डॉक्टरेट की उपाधि से विभूषित किया गया। दादीजी मूल्यों के साथ-साथ स्वस्थ एवं स्वच्छ प्रकृति की भी पक्षधर थीं।

### शांति का प्रकाश फैला रहा प्रकाश स्तंभ

दादी जी लाखों लोगों की रूहानी सेना तैयार कर खुद फरिश्ता बन गईं और 25 अगस्त, 2007 को इस दुनिया से विदा हो गईं। आज वह भले ही हमारे बीच नहीं हैं परन्तु उनकी याद में निर्मित प्रकाश स्तम्भ आज भी पूरी दुनिया में विजडम और शक्ति के प्रकाश का प्रकम्पन फैला रहा है। जो कोई भी इस प्रकाश स्तम्भ पर आता दादी के सान्निध्य का अनुभव किए बिना नहीं रह पाता। आज भी दादी की भासना, वात्सल्य और ममता हमें पोषित करती रहती है। ऐसे महान, दिव्य और अलौकिक शक्ति को शत शत नमन।

### राजकीय सम्मान से सुशोभित हुईं दादी

भारत के विभिन्न राज्यों के राज्यपालों ने दादी जी का राजकीय सम्मान राजभवनों में आयोजित कर स्वयं को गौरवान्वित महसूस किया। राजस्थान, उड़ीसा, कर्नाटक, गुजरात, उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ आदि राज्यों ने दादी जी का सम्मान राजकीय अतिथि के रूप में किया गया। इसके अलावा दादीजी के कुशल नेतृत्व में ही संस्था को विश्व शांतिदूत पुरस्कार से नवाजा गया।



## जीवन प्रबंधन



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

तरह से मन का भोजन है। जैसा उसे हम मन में भरेंगे, वैसी सोच बनेगी और जैसी सोच बनेगी वैसा समाज होगा, जैसा समाज होगा वह मीडिया दिखाएगी और जो लिखेंगे वह समाचार पत्र, टीवी के माध्यम से सब पढ़ेंगे-सुनेंगे, फिर जैसा लोग पढ़ेंगे वैसा ही सोचेंगे और कल फिर वैसा ही होता जाएगा। इस तरह जो मीडिया में आएगा, वह समाज में बढ़ता जाएगा। मीडिया के पास समाज को बदलने की पावर है।

### मीडिया समस्या के साथ समाधान भी बताए...

मीडिया को इस बात का ध्यान रखना होगा कि कोई भी समस्या को हम किस तरह प्रस्तुत कर रहे हैं। सिर्फ समस्या को प्रस्तुत कर रहे हैं या समस्या के साथ उसका समाधान भी लोगों को बता रहे हैं। यदि हम रोज सिर्फ ये पढ़ेंगे कि दुनिया में क्या-क्या हो रहा है तो हमारा नजरिया दुनिया के प्रति सिर्फ गलत ही बनता जाएगा। यदि कोई भी जर्नलिस्ट कोई इवेंट कवरेज करने जाते हैं तो वह उनकी मनोस्थिति पर निर्भर करता है कि वह उसे किस एंगल से लिखते हैं या उसमें से क्या सिलेक्ट करते हैं। लोग जो रोज अखबार में पढ़ेंगे वही उनकी सोच बनेगी और वैसा ही समाज बनेगा। अब मीडिया को तय करना होगा कि हम कैसा समाज बनाना चाहते हैं?

### बेहतर समाज के लिए मीडिया को उठाने होंगे ये कदम...

- किसी एक को जिम्मेदारी उठानी होगी कि हम बदलाव की शुरुआत करेंगे। यदि सकारात्मक खबरों को समाज में देंगे तो समाज में भी सकारात्मकता बढ़ेगी।
- दुनिया की सभी समस्याओं (भ्रष्टाचार, अपराध, नशा) का एक ही समाधान है सबके सोचने के तरीके को ठीक करना। मीडिया ज्यादा से ज्यादा ऐसी चीजें समाज को दे जिससे की लोग मोटिवेट (प्रेरित) हों। सकारात्मकता बढ़े। जब लोगों की सोच बदलेगी तो कर्म बदलेंगे, कर्म बदलेंगे तो समाज और संसार बदलेगा।
- जितनी अच्छी बातें समाज में शेयर करेंगे तो वह बढ़ती जाएंगी। पॉवरफुल मीडिया ही एक पॉवरफुल सोसायटी क्रियेट करेगा।
- सभी मीडिया हाउस अपने ऑफिस में बोर्ड लगा दें कि यहां गुस्सा करना मना है।

### ये जानना जरूरी...

- ➔ यदि भारत को स्वच्छ बनाना है तो सभी को अपने मन को स्वच्छ-साफ बनाना होगा।
- ➔ स्पीचुअलिटी मतलब सही सोचने का तरीका। एक समस्या के अंदर भी सही सोचने का तरीका। हम ऐसा करें जिसे दूसरे भी कॉपी करें।
- ➔ सुबह उठते ही 15-20 मिनट ऐसा पढ़ें जो आप अपने जीवन में बनना और देखना चाहते हैं। सकारात्मक पढ़ेंगे-देखेंगे-सुनेंगे तो सकारात्मक बनेंगे और नकारात्मक पढ़ेंगे-देखेंगे-सुनेंगे तो वैसा ही बनेंगे। साथ ही रात को भी 10 मिनट आध्यात्मिक साहित्य पढ़कर या सुनकर ही सोएं।
- ➔ सुबह का आधा घंटा खुद को अपने माइंड व बॉडी की हेल्थ बनाने के लिए दें। यदि हमें सात्त्विक मन चाहिए तो सात्त्विक अन्न खाना पड़ेगा।
- ➔ मेडिटेशन मतलब हर एक बात व कर्म का ये ध्यान रखना कि वह सही है। मेडिटेशन से विचारों को एक दिशा मिलती है और फिर हम उसी अनुसार कर्म करते हैं।
- ➔ यदि हम सारा दिन काम करके शाम को जब खुश होकर घर जाएंगे तो परिवार को भी खुशी दे पाएंगे और दूसरे दिन भी खुश होकर ही आएंगे।
- ➔ सभी का बीज है इमोशनल हेल्थ। सभी समस्याओं का एक ही समाधान है हमें अपने सोचने का तरीका बदलना होगा।
- ➔ आत्मा का स्वभाव प्रेम है। इसलिए हर कोई चाहता है कि उसे कोई भी समझाए तो प्यार से ही समझाए फिर ये कहना गलत है कि लोग बिना गुस्सा किए बात को नहीं मानते हैं।
- ➔ जो गुस्सा करता है उसके प्रति हमारा रहम भाव हो कि ये तो अनजान है, बहुत कमजोर है।
- ➔ हमारे मन से जो विचारों के रूप में एनर्जी निकल रही है, हमें उसके सोर्स को बदलना होगा। साथ ही उसे बेस्ट से रोकना होगा।

### खुद से करें ये सवाल...?

- ➔ यदि हमें अपने जीवन की क्वालिटी को सुंदर बनाने के लिए यदि एक आदत चैंज करनी हो तो वह आदत कौन सी होगी, जिससे हमें और दूसरों की भी सुख मिलेगा, इसका एकांत में बैठकर चिंतन करें।
- ➔ क्या हम जो काम कर रहे हैं वह बिना गुस्सा के हो सकता है?
- ➔ यदि हमें अपनी एनर्जी को बचाना है तो उसे चार्ज भी करना पड़ेगा?

- ➔ बदलाव की शुरुआत एक दिन से करें और चैक करें कि क्या हम जैसा चाहते हैं वैसा कर सकते हैं?
- ➔ मेरे परिवर्तन से विश्व का परिवर्तन होता है। जैसी हमारी सोच होगी, वैसा हम समाज को दिखाएंगे और वैसा ही समाज बनेगा।
- ➔ किसी भी बात के लिए दूसरों को दोष न देते हुए उसका मंथन करें कि मैं क्या सही कर सकता हूँ।
- ➔ बातों को भूलना सीखें। यदि हम कड़वे अनुभवों को पकड़कर रखेंगे तो हमारे माइंड में ब्लैक एनर्जी जमा होती जाएगी। निरीक्षण करें कि कहीं हमने इस तरह की बातों को अपने मन में तो नहीं इक्कट्टा करके रखा है। यदि ऐसा है तो उन्हें आज ही अपने मन से निकाल दें। लोगों को माफ कर दें और माफ़ी मांग लें। (उक्त विचार नोएडा में आयोजित स्पीचुअल एक्सपो में मीडिया मीट में व्यक्त किए)



**डॉ. अजय शुक्ला** | बिहेवियर साइंटिस्ट  
गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स फिलॉसॉफी अवार्ड  
डायरेक्टर (स्पीचुअल रिसर्च सेंटर) एंड ट्रेनिंग सेंटर, बंजारी, देवास, मरा

## आत्मिक स्वतंत्रता से जीवन की महत्ता

जीवन का  
मनोविज्ञान- 03

**मनुष्य** जन्म से ही स्वयं को पहचानने की अपनी कोशिश को जारी रखते हुए कर्म क्षेत्र की ओर बढ़ता रहता है। आत्मिक स्वरूप का आनंद व्यक्ति को जीवन की महत्ता के बारे में अनुभूति करा देता है जिससे वह स्वयं की स्वतंत्रता को अपने उत्थान के सन्दर्भ में संलग्न कर सके। जीवन के उजले पक्ष के प्रति पवित्र भाव व्यक्ति को आंतरिक शक्ति प्रदान करते हैं जिससे वह ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों के द्वारा अच्छे सोचने, देखने, बोलने, सुनने और कर्म करने के प्रति आस्थावान हो जाता है। आत्मा की स्वतंत्रता व्यक्ति को जीवन की महत्ता से जोड़ देती है जो चेतना की जागृति का आधार बनकर स्वयं के बोध से आत्मिक अस्तित्व के प्रति निष्ठावान होकर जीवन की उच्चता को स्वीकार कर लेता है।



### चेतना की जागृति से स्वयं का वास्तविक बोध

जीवन के व्यापक परिप्रेक्ष्य में चेतना की जागृति अत्यंत ही सहज क्रिया होती है जिसे बाल्यावस्था से प्रत्येक व्यक्ति अनुभव करने का प्रयास करता है। मनुष्य होने के कारण सबकुछ जानने के लिए लालायित रहना उसकी आदत का अंश होता है जो बाद में स्वभावगत विशेषता बन जाती है। एक समय के पश्चात् समझना और सीखना व्यक्ति का गुण धर्म हो जाता है। जीवन में स्वयं की अनुभूति के लिए चेतना की जागृति व्यक्ति को मदद तो करती है लेकिन 'गहरे पानी पैठ' की स्थिति में अनुभव के लिए मानसिक तैयारी करना प्रायः कठिन दिखाई देता है। व्यक्ति के द्वारा अंतर्दृष्टि के रहस्य को स्वीकार करना और वृहद दृष्टिकोण को विकसित करना चेतना की वास्तविकता को आत्मसात करने का सुखद परिणाम होता है। जब बाह्य दृष्टि पर अंतर्दृष्टि का प्रभुत्व स्थापित होता है तब पाषाण में सुप्त चेतना को मंदिर में देवत्व का स्थान प्राप्त हो जाता है जिसे जागृति में परिवर्तित करने का कार्य मनुष्य द्वारा किया जाता है। एक बीज से उत्पन्न पेड़-पौधों में चेतना अपने बढ़ने के स्वरूप द्वारा जागृति का बोध कराती है जिसे धर्म क्षेत्र में भी मान्यता प्राप्त है। जब व्यक्ति जीव के प्रति श्रद्धा व्यक्त करता है तब पशु-पक्षियों को अपने साथ रखकर उनकी गतिशील प्रवृत्ति से चेतना की जागृति अनुभव होती है। चेतना के प्रति अनुगम के भाव से एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के अंदर श्रेष्ठ व्यक्तित्व को अनुभव करने लगता है और यह दृष्टि जब स्वयं की गतिशीलता को चिंतन के रूप में देखती है तब आत्मिक अनुभूति का घटित होना सुनिश्चित हो जाता है।

### जीवन में स्वयं के अस्तित्व के प्रति गहन निष्ठा

मानव जीवन में आत्मा की अनुभूति का वृहद पक्ष व्यक्ति को पत्थर में सुप्त चेतना, वृक्ष में जागृत चेतना, प्राणी में गतिशील चेतना एवं मनुष्य में चिन्तनशील चेतना को जगत के सम्मुख प्रस्तुत करता है। कई बार व्यक्ति को आत्मा की शक्ति के बारे में गुप्त रूप से पता होता है और वह स्वयं के ही पुण्यात्मा, धर्मात्मा, महान आत्मा तथा देवात्मा के स्वरूप की विभिन्न अनुभूति के साथ जीवन को जीने का प्रयास करता है। जीवन में स्थूल एवं सूक्ष्म को देखने की दृष्टि व्यक्ति को एक दिन में और मेरा के मध्य अंतर स्पष्ट करा देती है तथा वह स्वयं के अस्तित्व को आत्मा के प्रति निष्ठा द्वारा स्वीकार कर लेता है। स्वयं के संबंध में आत्मिक स्थिति का ज्ञान व्यक्ति को जीवन की उच्चता का गहरा बोध कराने के साथ अपने आप से ही श्रेष्ठ, शुभ एवं पवित्र कर्म को व्यावहारिक जीवन में क्रियान्वित करा लेता है।

## हेल्थ, हेप्पीनेस एंड हॉर्मनी...

शिव आमंत्रण ➔ माउंट आबू। हम कुछ भी कार्य करने के लिए सभी चीजों की तैयारी करते हैं लेकिन जिस मन से वह कार्य करना है उसकी तैयारी नहीं करते हैं। कोई भी कार्य शुरू करने से पहले एक मिनट साइलेंस में जरूर बैठना चाहिए। साथ ही वह पूरा होने पर दूसरा कार्य के लिए फिर एक मिनट का गैफ लेकर साइलेंस में बैठना चाहिए। इससे उसके लिए मानसिक रूप से तैयार हो जाते हैं। दुनिया में मीडियाकर्मियों का रोल सबसे अहम होता है। मीडिया पल-पल की खबरों से सभी को रूबरू कराता है, लेकिन आप सभी बात का भी चिंतन करें कि मेरे अंदर के मीडिया में क्या चल रहा है। हम दुनिया को ये बताते हैं कि दुनिया में क्या हो रहा है। लेकिन यदि हम साथ में ये भी बताना शुरू करें कि जो हो रहा है यदि उसको बदलना है तो क्या करना पड़ेगा। मीडिया यदि ज्यादा से ज्यादा सकारात्मक खबरें दिखाएगा तो समाज में सकारात्मकता बढ़ेगी। मीडिया समाज को सिर्फ दुनिया का दर्पण नहीं दिखाता, मीडिया- समाज जो है, वैसा बनाता है। मीडिया वह भोजन खिलाती है जिसको खाकर समाज की हेल्थ बन रही है। इसमें मीडिया की चॉइस है कि हम समाज को क्या खिलाना चाहते हैं। जो हम औरों को खिलाते हैं वह सबसे पहले हमें स्वयं भी खाना पड़ता है। अर्थात् जो नकारात्मक खबरें समाज को दिखाते या पढ़ाते हैं तो उसका असर हमारे ऊपर भी पड़ता है।



### ज्यादा इन्फॉर्मेशन से बढ़ रही ज्यादा सोचने की आदत

आज ज्यादातर लोगों को ज्यादा सोचने की बीमारी है। इसका कारण है हमारी रूटीन की लाइफ में ज्यादा इन्फॉर्मेशन का होगा। यदि हमारे रूटीन की दिनचर्या में जितनी कम सूचनाएं अर्थात् कम इन्फॉर्मेशन रहेगी तो कम विचार (थॉट्स) आएंगे। वहीं जितनी ज्यादा इन्फॉर्मेशन आएगी तो उतने ही ज्यादा विचार आएंगे। ज्यादा विचार आने या सोचने से मन की शक्ति घट जाती है और कमजोर हो जाता है। वहीं कम सोचने से हमारे हर एक संकल्प शक्तिशाली (पॉवरफुल) होता है। ऐसे में आप जो संकल्प करेंगे वह सिद्ध हो जाएगा और जब संकल्प सिद्ध होंगे तो वही कर्म में आकर हमारा भाग्य बनाएंगे। यदि मन में गलत संकल्प हैं तो वैसा ही कर्म होंगे और वैसा ही भाग्य बनेगा।

### जैसा मन में भरेंगे, वैसी सोच बनेगी...

इन्फॉर्मेशन थॉट्स का सोर्स है, तो हम जो देखते, सुनते और पढ़ते हैं वह एक





## ॐ उग्र में मिसाल बनी गोरखपुर की केंद्रीय जेल...

# जेल में मिला 'कर्मफल' का ज्ञान तो कई शांतिर बदमाश अपराध की दुनिया छोड़ बने 'कर्मयोगी'



● गोरखपुर जेल में सुबह सत्संग के दौरान उपस्थित बंदी।

आज 4 बजे से ब्रह्ममुहूर्त में बंदी लगाते हैं ध्यान, रोजाना सुबह करते हैं सत्संग गोरखपुर में आश्चर्यजनक बदलाव देख उग्र सरकार ने प्रदेशभर में राजयोग केंद्र शुरू करने के लिए निर्देश

शिव आमंत्रण ● गोरखपुर (उग्र) गोरखपुर की केंद्रीय जेल। प्रदेशभर में कुख्यात अपराधियों, गैंगस्टर, बदमाशों के कारण सबसे बदनमा। जेल में कैदी-बंदियों की दादागिरी, विवाद से कई बार स्टाफ भी काप उठता। दहशत ऐसी कि कुख्यात बदमाशों की बैरकों में जाने से जवान भी डरते। इन स्थितियों के बीच जेल को शांतिमय, प्रेममय और सकारात्मक माहौल बनाने में बदलाव का नायक बना प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय। आज गोरखपुर की केंद्रीय जेल का नाम उत्तरप्रदेश की सबसे आदर्श जेलों में लिया जाता है। वर्ष 2003 में गोरखपुर सेवाकेंद्र संचालिका ब्रह्माकुमारी पुष्पा बहन के नेतृत्व में जेल में इस बदलाव की नींव रखी गई। इस कड़ी में ब्रह्माकुमार सीरेश्वर भाई ने आध्यात्मिक ज्ञान के जरिए बंदियों की मनोवृत्ति बदलने में

अहम भूमिका निभाई। सकारात्मक ऊर्जा से लबरज सीरेश्वर भाई के सेवाभाव, कुशल और मिलनसार व्यवहार, अपनत्व की भावना ने बंदियों को कुछ ही दिनों में अपना बना लिया। जेल में रोजाना आपके प्रेरक और मोटिवेशन वक्तव्य से उनमें फिर से सम्मानजनक जीवन जीने की चाह जाग उठी। देखते ही देखते दो-चार कैदियों से शुरू हुआ ये कारवां आज 60 बंदियों तक जा पहुंचा है। इस पूरे कार्य में ब्रह्माकुमारी पुष्पा बहन का कुशल मार्गदर्शन और अन्य भाई-बहनों का विशेष सहयोग रहा।

'कर्मफल' के ज्ञान से जागी जीने की ललक जेल में जब ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने बंदियों को सच्चा गीता ज्ञान देते हुए 'कर्मफल' के सिद्धांत और नियम को

**2003**  
[ से जेल में राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण शुरू ]

**50-60**  
[ कैदी/बंदी रोजाना करते हैं मेडिटेशन ]

**15**  
[ साल से नियमित प्रवचन, सत्संग और मेडिटेशन जारी ]

**02**  
[ दर्जन से अधिक कुख्यात बदमाश अब तक सुधरे ]

विश्लेषणात्मक और वैज्ञानिक रीति से समझाया तो उनमें अपराधबोध का भाव जागृत होने लगा। रोजाना प्रेरक विचारों को सुनने और राजयोग मेडिटेशन से धीरे-धीरे उनकी मनोवृत्ति में बदलाव आना शुरू हो गया। बंदी चिंता छोड़ चिंतन की ओर बढ़ने लगे। कुख्यात बदमाशों को ध्यान लगाते और सत्संग सुनते देख जेल स्टाफ आश्चर्यचकित रह गया। जो कार्य उनसे उराकार नहीं करा सके वह प्रेमपूर्ण व्यवहार से आसान हो गया।

...और विवाद करना छोड़ दिया कैदियों में आध्यात्मिक ज्ञान का असर शुरू हुआ और कुछ ही महीनों में उन्होंने जेल के अंदर विवाद करना छोड़ दिया। उनमें भाईचारे की भावना आने से एक-दूसरे का सहयोग करने लगे। ये देखकर जेल अधिकारियों ने यहां राजयोग ध्यान कक्ष का निर्माण कराया। जेल में हुए सकारात्मक परिवर्तन को देख जेल जीडीपी ने एक पत्र जारी कर प्रदेश की सभी जेलों में राजयोग ध्यान केंद्र खोलने के आदेश जारी किए। पत्र में उन्होंने लिखा है गोरखपुर में ब्रह्माकुमारीज द्वारा जेल में सफलतापूर्वक आध्यात्मिक कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं जिनका असर कैदियों की मनोवृत्ति पर हुआ है। इसके चलते अन्य जेलों में भी ध्यान कक्ष बनाए गए हैं और कैदी/बंदियों की सोच में परिवर्तन आ रहा है।

## जो काम जेल प्रशासन नहीं कर सका, संस्था ने कर दिखाया



वीके जैन  
पडिशनल आईजी जेल,  
लखनऊ

वर्ष 2003 में गोरखपुर केंद्रीय जेल में बंदियों की दशा बहुत ही खराब थी। जेल प्रशासन बंदियों के सामने नतमस्तक था। जिला प्रशासन बोलने को तैयार नहीं था। हमने सुधार के प्रयास किए लेकिन बंदियों ने विरोध किया। इसके बाद ब्रह्माकुमारी संस्था से संपर्क किया। जैसे ही संस्थान के भाई-बहनों ने बंदियों को मोटिवेट किया तो धीरे-धीरे उनकी सोच में परिवर्तन आने लगा। राजयोग मेडिटेशन प्रशिक्षण और रोजाना सत्संग का ही कमाल रहा कि 6 माह में जेल का माहौल पूरी तरह बदल गया। अब बंदी शांत रहने लगे और विवाद करना छोड़ दिया। वहीं जेल में बड़े कार्यक्रम होते तो संस्था के भाई-बहनों व्यवस्था संभाल लेते थे। एक तरह से हमें पूरा स्टाफ मिला गया। जेल में सुधार के प्रयास संस्था द्वारा पिछले 15 साल से चल रहे हैं। जब ईश्वर की बात, आत्मा की बात होती है तो लोग सकारात्मकता की ओर बढ़ने लगते हैं। जब हम ईश्वर से जुड़ जाते हैं तो बैटरी फुल चार्ज हो जाती है। यही बदलाव का मुख्य कारण रहा। संस्था के इन प्रयासों के लिए साधुवाद।

## राजयोग से कैदियों की मनोवृत्ति में परिवर्तन आया



एसके शर्मा  
वरिष्ठ अधीक्षक, जिला  
कारागार, गोरखपुर

वर्ष 2010 से 2017 तक गोरखपुर जेल में तैनात रहा। अक्टूबर 2010 में मेरी मुलाकात ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सीरेश्वर भाई से हुई। उनसे धर्म और अध्यात्म पर लंबी चर्चा हुई। उन्होंने बताया 2003 से 2005 तक जेल में राजयोग का प्रशिक्षण चलता था, जिससे कई कैदियों की मनोवृत्ति में परिवर्तन आया। लेकिन कतिपय कारणों से यह प्रशिक्षण 2006 से बंद है। यहां से सीख लेते हुए उग्र सरकार ने राजयोग के प्रशिक्षण केंद्र प्रदेश की सभी जेलों में भी चालू करने के निर्देश दिए थे। इस मैसें उनसे पुनः इसे चालू करने का आग्रह किया। इसके फिर से शुरू होते ही जेल में काफी बदलाव देखने को मिले, जो बंदी पहले रोजाना विवाद थे वह अब सुबह 4 बजे से ध्यान लगाने लगे। रोज सुबह जेल में सत्संग करते और शाम को भी मेडिटेशन करते। इसका असर अन्य बंदियों पर भी पड़ने लगा। इस तरह धीरे-धीरे पूरी जेल का माहौल शांतिमय और सकारात्मक हो गया। इसके बाद 2 जनवरी 2011 को विधिवत जेल में राजयोग प्रशिक्षण केंद्र शुरू किया गया जो आज भी जारी है। जेल में राजयोग का ही कमाल है कि कई कुख्यात शांतिर बंदियों में सुधारात्मक परिणाम मिले।

## कई बंदियों का छूट गया नशा

जब से जेल के अंदर ब्रह्माकुमारीज द्वारा कैदियों के लिए राजयोग मेडिटेशन शुरू किया गया है जेल में अभूतपूर्व परिवर्तन हुआ है। मैं चार साल से यहां सेवाएं दे रहा हूँ। कई कैदियों का नशा राजयोग से छूट गया। साथ ही कई बदमाश सुधरकर आज राजयोगी बन गए हैं। संस्थान का यह प्रयास बहुत ही सराहनीय है। इस आध्यात्मिक ज्ञान से जेल के माहौल में बहुत ही सकारात्मक बदलाव आया है। बंदी रोज जेल में ध्यान के साथ आध्यात्मिक सत्संग करते हैं। कई कैदी तो पूरी तरह सात्विक बन गए हैं।

▶ रामकुवेर सिंह, जेलर, केंद्रीय जेल, गोरखपुर

## 15 साल से राजयोग का प्रशिक्षण जारी

संस्कार परिवर्तन से ही संसार परिवर्तन संभव है। पिछले 15 साल से केंद्रीय जेल में राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इससे कई कैदियों के जीवन और सोच में आश्चर्यजनक परिवर्तन आया है। कई कैदियों का गुस्सा शांत हो गया है और सात्विक बन गए हैं। अब उनमें बदला लेने की भावना की जगह बदलने की भावना जागृत हो गई है। इन 15 सालों में जेल से सैकड़ों कैदी बदलकर निकले हैं, जो आज अपराध की दुनिया छोड़ कर्मयोगी जीवन जी रहे हैं। जेल के माहौल में भी सकारात्मक परिवर्तन देख अधिकारी प्रसन्नता व्यक्त करते हैं। यह देखकर सुखद अनुभूति होती है।

▶ बीके पुष्पा बहन, सेवाकेंद्र संचालिका, गोरखपुर

## गुरुवार को बांटते हैं प्रसाद

जेल में रोजाना कैदी भाई-बहन सत्संग और राजयोग मेडिटेशन करते हैं। इससे कई लोगों की सोच और व्यवहार में आश्चर्यजनक परिवर्तन आया है। यह देखकर खुशी और संतोष मिलता है। हर गुरुवार को जेल में ही परमात्मा को भोग लगाकर सभी को प्रसाद बांटा जाता है।

▶ बीके शिवेश्वर भाई, जेल में राजयोग के मुख्य प्रशिक्षक, गोरखपुर, उग्र



मिसाल- प्रदीप सिंह

आज सुबह 4 बजे से लगाते हैं ध्यान, दूसरों के लिए बने प्रेरणास्रोत

शिव आमंत्रण ● गोरखपुर। दो दशक तक दहशत का पर्याय रहे खूंखार अपराधी प्रदीप सिंह का नाम सुनते ही लोगों की रुह कांप उठती और पैरों तले जमीन खिसक जाती थी। लेकिन आज जब लोग प्रदीप सिंह को देखते हैं तो उन्हें यकीन ही नहीं होता है कि ये वहीं प्रदीप सिंह हैं जो एक समय अपराध की दुनिया का बेताज बादशाह था। आज उनकी दिनचर्या सुबह 4 बजे से शुरू हो जाती है। ब्रह्ममुहूर्त में राजयोग मेडिटेशन के बाद सुबह 7 बजे मुरली (सत्संग) पढ़ना उनकी दिनचर्या में शामिल हो

## 30 हत्याओं में आरोपी रहे खूंखार अपराधी प्रदीप सिंह अपराध की दुनिया छोड़ बने 'राजयोगी'

गया है। वहीं अपराध की दुनिया छोड़ आज कर्मयोगी बन गए हैं। एक दिन गोरखपुर की केंद्रीय जेल में ब्रह्माकुमारीज द्वारा कैदियों की मनोवृत्ति में सुधार के लिए चलाए जा रहे प्रशिक्षण में प्रदीप सिंह को 'कर्मफल' की बात ने झकझोर कर रख दिया। सत्संग में जब ब्रह्माकुमारी दीदी ने मनुष्य जीवन में पाप और पुण्य कर्मों को फल के बारे में विस्तार से बताया तो प्रदीप सिंह की सोचने की विचारधारा ही बदल गई। यह बात उसकी अंतर्आत्मा में समा गई और यहीं से फिर बदलाव की शुरुआत हुई। विशेष बातचीत में 50 वर्षीय प्रदीप सिंह ने अपना अनुभव बताते हुए कहा कि बचपन में 22 जुलाई 1982-83 को मेरी आंखों के सामने गुंडों ने मेरे बाबा, चाचा, मैया, चाचा की हत्या कर दी थी। परिवार के पांच लोगों की मेरे ही सामने एक साथ हत्या से घर में चीत्कार गूंज उठी। उसी दिन मैंने प्रण ले लिया था कि हत्या का बदला हत्या से लूंगा। बाद में मैंने हत्या का बदला हत्या से ही लिया। 18 साल की उम्र में 12वीं पास कर अपराध की दुनिया में आ गया। धीरे-धीरे अपराध करता गया और एक समय लोग मेरे नाम से कांपने लगे थे। मुझ पर 89 केस चले, इनमें 30 केस हत्या या हत्या का प्रयास में आरोपी के रूप में भी रहे हैं। कुछ केस अभी भी चल रहे हैं।

2005 में जेल से मिली 'जीने की राह' वर्ष 2005 में जब मैं जेल में बंद था तो यहां जीने की नई

राह मिली। ब्रह्माकुमार सोमेश्वर भाई ने जब आत्मीयता के साथ मुझे ये खून-खराबा छोड़ने के लिए कहा तो मैं सोचने पर मजबूर हो गया। साथ ही उन्होंने परमात्मा का सत्य परिचय, आत्मा का ज्ञान दिया तो मेरी तीसरी आंख खुल गई। जब रोज आध्यात्मिक बातें सुनता और सत्संग करने लगा तो मुझे अपने किए का पश्चाताप होने लगा। जैसे-जैसे अध्यात्म की बातें जीवन में उतरती गई मेरी सोच, व्यवहार, कर्म में परिवर्तन होता गया। नियमित राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से क्रोध शांत हो गया और मन में सकारात्मक विचार आने लगे। खून खराबे की बातें व्यर्थ लगने लगीं।

### परमात्मा ने पत्थर से

### पारस बना दिया: प्रदीप सिंह

चर्चा में प्रदीप सिंह ने कहा कि मेरे जीवन को परमात्मा ने पत्थर से पारस बना दिया। अब तो हमेशा दूसरों के कल्याण का भाव रहता है। कोई भी कर्म करने से पहले सोचता हूँ कि मेरे कर्म से किसी को दुःख न पहुंचे। आज मैं प्रॉपर्टी डीलर का काम करते हुए अपने परिवार के साथ सुखमय जीवन जी रहा हूँ। बच्चों के लिए भी हायर एजुकेशन दिला रहे हैं। साथ ही जैसे मुझे ईश्वरीय ज्ञान मिला है ये और लोगों को भी मिले इसके लिए राजयोग मेडिटेशन केंद्र भी शुरू करवा रहे हैं।





## हर किसी को समझना होगा स्वतंत्रता के मायने

**स्वतंत्रता** दिवस हमारे देश के लिए सबसे सर्वोच्च दिन है। क्योंकि इस दिन ही हम आजाद उन बेड़ियों से हुए थे जो भारत के लोगों को केवल पशु से ज्यादा कुछ नहीं समझते थे। हमारे देश के जवानों, वीरों और वीरांगनाओं ने अपने जान की कुर्बानी दी और देश आजाद हो गया। लंबा अरसा हो गया परंतु जब हमें उन वीरों की शहादत याद आती है तो आंखें भर आती हैं और दिल में जोश का जुनून भी पैदा हो जाता है कि काश हम लोग भी उसमें शामिल होते। परंतु क्या स्वतंत्रता के मायने यही हैं या कुछ और। क्योंकि जिस देश में हम रहते हैं वहां श्री राम, श्रीकृष्ण, महावीर, मीरा बाई, भगवान और भगवती के संदेशों और प्रेरणाओं से भरा पड़ा है। अंग्रेजों की आजादी से मुक्ति तो मिल गई। लेकिन जो बुराइयों, अत्याचार, भ्रष्टाचार, आसुरीयता की बेड़ियां जकड़ रखी हैं उससे ज्यादा खतरनाक है। क्योंकि इससे अपने ही घर में अपनों से लोग असुरक्षित महसूस करने लगते हैं। जब यह सब चीजें सामने आती हैं तो स्वतंत्रता के मायने बेमानी लगने लगते हैं। ऐसी स्थिति जब पूरे विश्व की हो जाती है तब समस्त विश्व के परमपिता परमात्मा अवतारित होकर पूरे विश्व से आसुरी साम्राज्य से मुक्ति दिलाते हैं। आइए हम सब मिलकर इस स्वतंत्रता दिवस पर यह संकल्प लें कि मूल्यों से परिपूर्ण जीवन बनाएंगे तथा जीवन में सुख शांति का संचार करेंगे।

### बोध कथा जीवन की सीख

## तप-साधना से ही होगा आत्मदर्शन

**प्रातः** काल का समय था। गुरुकुल में हर दिन की तरह गुरुजी अपने शिष्यों को शिक्षा दे रहे थे। आज का विषय था- 'आत्मा' गुरुजी ने गीता का यह श्लोक बोला -

**नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।  
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः॥**

अर्थात् आत्मा को न शस्त्र छेद सकते हैं, न अग्नि जला सकती है, न जल गला सकता है, न हवा सुखा सकती है, वह अविनाशी है। यह सुनकर एक शिष्य बोला- गुरुवर यह कैसे संभव है? यदि आत्मा का अस्तित्व है, तो अविनाशी है, तो गला वो इस नाशवान शरीर में कैसे वास करती है और वो हमें दिखाई क्यों नहीं देती? क्या सचमुच आत्मा होती है? गुरु जी मुस्कुराए और बोले- पुत्र आज तुम रसोईघर से एक कटोरा दूध लेना और कल इसी समय लेकर आना। अगले दिन शिष्य कटोरा लेकर जाता है तो गुरुजी ने पूछा- क्या दूध पीने योग्य है? शिष्य बोला- नहीं गुरुजी, यह तो कल रात ही फट गया था। आज तुम एक कटोरा दही रसोईघर से लेना और कल इसी समय लेकर आना। अगले दिन शिष्य सही समय पर पहुंचता है। गुरुजी ने पूछा- क्या दही आज भी उपभोग के लिए ठीक है? शिष्य बोला जी हां ये ठीक है। गुरुजी बोले- अच्छा कल फिर इसे लेकर आना। अगले दिन जब गुरुजी ने दही के बारे में पूछा तो उसमें खटास आ चुकी थी और कुछ खराब लग रहा है। इसके बाद गुरुजी ने कहा आज

तुम रसोई से एक कटोरा घी लेकर आना और उसे तब लेकर आना जब वो खराब हो जाए। दिन बीतते गए पर घी खराब नहीं हुआ और शिष्य रोज खाली हाथ ही गुरु के समक्ष उपस्थित होता रहा।

एक दिन शिष्य से रहा नहीं गया और गुरुवर से कहा बहुत दिन पहले मैंने आपसे प्रश्न किया था कि इसका उत्तर देने की बजाए आपने मुझे दूध, दही, घी में उलझा दिया। क्या आपके पास इसका उत्तर नहीं है? इस बार गुरुजी गंभीर होते हुए बोले- वरस, मैं ये सब तुम्हारे प्रश्न का उत्तर देने के लिए ही कर रहा था। देखो- दूध, दही और घी सब दूध का ही हिस्सा हैं, लेकिन दूध एक दिन में खराब हो जाता है, दही दो-तीन दिन में लेकिन शुद्ध घी कभी खराब नहीं होता।

इसी प्रकार आत्मा इस नाशवान शरीर में होते हुए भी ऐसी है कि उसे कभी नष्ट नहीं किया जा सकता। पर गुरुजी हमें घी दिखाई देता है पर आत्मा नहीं दिखाती? गुरुजी-घी अपने आप ही तो नहीं दिखता न? पहले दूध को दही में बदलना पड़ता है, फिर दही को मथकर मक्खन में बदला जाता है, फिर मक्खन को गर्म किया जाता है तब जाकर घी बनता है।

**सीख:** गुरुजी बोले- हर इंसान आत्मा का दर्शन यानी आत्म-दर्शन कर सकता है। साधना-तपस्या की आंच पर तपाना होता है। तब जाकर आत्म-दर्शन संभव हो पाता है। यह सुनकर शिष्य की जिज्ञासा शांत हो गई।



### मेरी कलम से

डॉ. माणिकचंद्र मेघवानी |

शिक्षु रोग विशेषज्ञ, बीना, जिला-सागर, मप्र

### दुनिया की सभी समस्याओं का समाधान समाया है राजयोग में

**पहले** मैं खुद को अकेला महसूस करता था। किसी न किसी बात पर तनाव हो जाता था। मन में हमेशा प्रश्न चलता रहता था कि जीवन का सत्य क्या है? जीवन को लेकर कई सवाल थे। कई पुस्तकों का अध्ययन किया लेकिन उन सवालों का जवाब नहीं मिला। खुद को गहराई से जानने और खुद को समझने की तीव्र लालसा बढ़ती गई। मन में हमेशा प्रश्न चलता रहता था कि आखिर परमात्मा कौन है? उन्हें कैसे जाना जा सकता है? क्या आत्मा मनुष्य योनी के अलावा किसी और योनी में भी जाती है? लेकिन प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में सात दिन का राजयोग कोर्स करने के बाद वर्षों से जो मन में प्रश्न चल रहे थे उनका समाधान मिल गया। सत्य ज्ञान तो ब्रह्माकुमारी में दिया जा रहा है। इस ज्ञान में अंधविश्वास की कोई बात नहीं है।

राजयोग एक आध्यात्म के साथ वैज्ञानिक विधि भी है। शुरू से ही हर बात को विज्ञान की कसौटी के आधार पर तर्क करने की आदत है। इसलिए यहां जब आत्मा का ज्ञान दिया गया और पता चला कि जैसे गेहूं का बीज बोने पर गेहूं की फसल ही आती है। वैसे ही वास्तव में मनुष्य आत्मा भी अपने कर्मों अनुसार एक शरीर छोड़ दूसरा लेती है। हम अपने

# परमात्मा से हर पल मिलन मनाता हूं

## मन पर अनुशासन की कला सिखाता है राजयोग

राजयोग एक अंतर्जगत की यात्रा है। राजयोग से हमारे विचार करने की शक्ति बढ़ती है। साथ ही मन में रचनात्मक विचार आने लगते हैं। जैसे-जैसे राजयोग का अयास बढ़ता जाता है तो हमारा अपने मन पर अनुशासन होता जाता है। मन की लगाम हमारे हाथ में आ जाती है। मन की लगाम बड़ा उदाहरण ब्रह्माकुमारी संस्थान की मु य प्रशासिका 103 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी जी हैं जिन्होंने राजयोग से स्वयं को इतना शक्तिशाली बना लिया है कि आज वह जिस विचार पर चाहें उस विचार पर घंटों टिक सकती हैं। उनके मन पर विदेश में वैज्ञानिकों ने शोध भी किया है। इसके बाद उन्हें विश्व की सबसे स्थिर मन की महिला का अवार्ड दिया गया। आज इस संस्थान से 12 लाख से अधिक लोग जुड़कर रोजाना राजयोग का अयास करते हैं। परमात्मा से मंगल मिलन मनाते हैं।

जीवनभर जो भी अच्छे बुरे कर्म करते हैं वह हमारे खाते में बैंक बैलेंस की तरह जमा हो जाते हैं और जब आत्मा शरीर छोड़ती है तो कर्म के सिद्धांत के अनुसार पाप-पुण्य के आधार पर अगला जन्म मिलता है।

### परमात्मा से रोज होती है बात

राजयोग ही एकमात्र परमात्मा से मंगल मिलन मनाने का जरिया है। जब से आत्मा-परमात्मा का ज्ञान हुआ है तब से रोज परमात्मा से मंगल मिलन मनाता हूं। उनसे बातें करता हूं एक बच्चे की तरह। परमात्मा

तो हम आत्माओं के पिता हैं। जैसे हम अपने शरीर के पिता से बात करते हैं वैसे ही हमारे परमपिता रोज हमसे बात करने के लिए इंतजार करते हैं कि कब मेरे बच्चे अपना हालचाल सुनाएंगे। परमात्मा कहते हैं मेरे बच्चे जो मेरी शक्तियां, गुण हैं वही तुम्हारे हैं। मैं तुम्हारा हूं और तुम्हारे लिए बैठा हूं, मुझे यूज करो। लेकिन हम ही भूल जाते हैं। यह सच है कि परमात्मा से दिल की बात करो तो वह सुनता है। समस्याओं का हल भी मिलता है। बशर्ते हम उन्हें अपने मन की बात तो बताएं।

### पीस ऑफ माइंड चैनल एक वरदान

ब्रह्माकुमारी द्वारा शुरू किया गया बिना विज्ञापन वाला पीस ऑफ माइंड चैनल एक वरदान है। इसमें आध्यात्मिक जीवन से जुड़ी हर बात को वरिष्ठ राजयोगी भाई-बहनों गहराई से बताते हैं। ये एक ऐसा चैनल है जिसको देखने से आपको अपने जीवन में आने वाली कठिन से कठिन समस्याओं का समाधान मिल जाता है।

### परमात्म महावाक्य से बदल जाता है सोचने का नजरिया

ब्रह्माकुमारी में दिए जा रहे ज्ञान में सबसे महत्वपूर्ण है यहां रोज परमात्म महावाक्य (मुरली) सुनाए जाते हैं। इसमें हर रोज नई-नई बातें पता चलती हैं। साथ ही हमें कोई भी कर्म कैसे करना है। परमात्मा की श्रीमत क्या है? कौन से कर्म सुकर्म और कौन से कर्म विकर्म हैं? आदि बातों का ज्ञान रोज मिलता है। इससे हमारे सोचने का नजरिया बदल जाता है। मेरी लाइफ में परमात्म महावाक्य का श्रवण रोज करने से अब मेरी सोच पूरी तरह सकारात्मक हो गई है। किसी के प्रति कभी भी बदले की भावना नहीं रहती है। हर एक व्यक्ति के प्रति शुभभावना, शुभकामना रहती है।

# ब्रह्मचर्य अर्थात् परमात्मा से हों सर्व संबंध

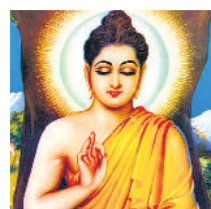
रह जाती हैं और फिर बार-बार ऐसी आत्माएं कई बार काम की तृप्ति एक-दूसरे को देखकर बुझाते हैं। दर्शन-देखना अर्थात् दैहिक दृष्टि। यदि कोई संन्यासी चल रहा है और उसे चलते-चलते कोई स्त्री दिखाई दे तो एक बार देख लेना सहज है। परन्तु दूसरी बार मुड़कर उसी स्त्री को देखना इच्छा है और तीसरी बार देखना वासना का रूप है। उपन्यास का मीडिया ने भ्रामक चित्र प्रस्तुत किया है। देह का और देह के प्रदर्शन का जैसे उसमें बहुत कुछ अच्छा है। स्पर्श करना, हाथ लगाने की इच्छा करना ब्रह्मचर्य का खंडन है। काम की ऊर्जा विशेष दोगह से जागृत होती है। एक आंख और दूसरा हाथ। इसलिए भारत में नमस्कार करने की प्रथा है। हाथ मिलाने की नहीं। हाथ मिलाने की संस्कृति विदेश की है। शरीर में ऐसे हार्मोन्स हैं जो उत्तेजना उत्पन्न करते हैं। हमारा स्पर्श ऐसा हो जैसे एक मां का बच्चे के प्रति होता है। जैसे एक डॉक्टर का मरीज के प्रति होता है। कोई उसमें अपवित्रता नहीं होती है। अगर मन में उत्तेजना है तो हाथों में अवश्य होगा। अगर मन पवित्र हो गया तो हाथों में नहीं होगा। स्तुति अर्थात् अत्यधिक प्रशंसा करना कि ये व्यक्ति बहुत अच्छा है। स्तुति-सब समान। यदि किसी में विशेषता है, कोई गुण है तो वो दाता की देन है। उसके गुण की तरफ आकर्षित नहीं हो जाना है। सब उसने दिया है और हर एक में कोई न कोई गुण या विशेषताएं हैं। अगर आप गुण देखेंगे तो वो स्वतः आपमें आ जाएगा। लेकिन अलग-अलग देखेंगे तो वो आपकी कमजोरी बनके आपमें समा जाएगा। एक मन ही मन उसकी स्तुति करना, जिससे मन में मोह है, आसक्ति है यह 'लगाव' है। मन ही मन उसके गुणगान गाना कि वो कितनी अच्छी है, वो भाई कितना अच्छा है। केली अर्थात् साथ-साथ खेलना, साथ-साथ घूमना। साथ-साथ बैठना। ब्रह्मचर्य व्रत धारण करने वालों के लिए ये अनुचित है। हम सबका संबंध वही है जो लक्ष्मी का नारायण के साथ है और नारायण का लक्ष्मी के साथ है। ब्रह्मचारी और तपस्वी के लिए चाहिए कि एक परमात्मा के अतिरिक्त कोई भी अपना साथी, दोस्त, प्रेमिका, साजन, पति-पत्नी न हो। सर्व संबंध एक परमपिता परमात्मा से ही हों। क्योंकि हमारा एक के साथ ही सर्व संबंध है। यदि एक को छोड़कर दूसरे से संबंध बनाओगे तो ये साधना में बाधक होगा। सारे संसार का वातावरण विकारी है। सीरियल, मूवी सब में वहीं भरा है। ब्रह्मचर्य तो एक अखंड साधना और तपस्या है। जब स्वप्न में भी अपवित्रता न हो, तब कहेंगे सच्चा ब्रह्मचारी।



### आध्यात्म की नई उड़ान...

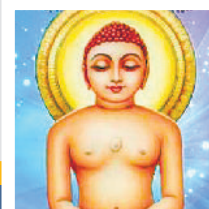
डॉ. सचिन | मेडिटेशन एक्सपर्ट

**आध्यात्म** में व्यक्ति तभी उन्नति करता है जब उसका तीसरा नेत्र जिसे आज्ञा चक्र कहते हैं वो खुलने लगता है। आज्ञा चक्र खुलना अर्थात् अखंड ब्रह्मचर्य चालू। फिर है सबसे ऊपर सहस्त्रार चक्र, जिसको सम्पूर्ण ज्ञान कहा है। महात्मा बुद्ध ने जिसे सम्बोधि कहा है। जैन ने 'कैन' ज्ञान कहा है। जिसे हिन्दुओं ने मोक्ष और जीवनमुक्ति कहा है। कई लोग बिना सोचे-समझे ब्रह्मचर्य धारण कर लेते हैं लेकिन उनके अंदर बहुत सारी चीजें दबी रह जाती हैं। दमित काम वासनाएं



### गौतम बुद्ध, बौद्ध धर्म के संस्थापक

हम आपने विचारों से ही अच्छी तरह ढलते हैं, हम वही बनते हैं जो हम सोचते हैं, जब मन पवित्र होता है तो खुशी परछाई की तरह हमेशा हमारे साथ चलती है।



### महावीर स्वामी, जैन धर्म के संस्थापक

ब्रह्मचर्य उत्तम तपस्या, नियम, ज्ञान, दर्शन, चारित्र, संयम और विनय की जड़ है। तपस्या में ब्रह्मचर्य श्रेष्ठ तपस्या है। जो पुरुष स्रियों से संबंध नहीं रखते, वे मोक्ष मार्ग की ओर बढ़ते हैं।



# रियल लाइफ

## विरोध के बाद भी कन्याओं ने सत्संग नहीं छोड़ा 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 जीवन कहानी पुस्तक से क्रमशः

ओम मंडली के सत्संग में जाने से रोकने पर माताएं-बहनें अपने परिजन से कहती थी कि हमारे जीवन में कोई बुराई आई हो तो आप बताइए। हम घर का सारा काम-काज करती हैं, फेशन नहीं करती हैं, सिनेमा नहीं जाती हैं, मांस-मदिरा का प्रयोग नहीं करती हैं। किसी से लड़ती-झगड़ती या फगलत घूमती भी नहीं हैं। आपने हममें क्या बुराई देखी है कि आप सत्संग में जाने से रोकते हैं? वे हममें कोई बुराई तो बता नहीं पाते। उनके मन में तो बस यही था कि ये निर्विकार बनने का पुरुषार्थ कर रही हैं और हमें इनका विवाह अवश्य कराना है। अतः कन्याओं के परिजन उन्हें सत्संग में जाने से रोकने लगे। उन्होंने कई बार कोठरी में बंद करके ताला लगाया और खाना तक नहीं दिया। कई बार मारपीट भी की, लेकिन कन्याओं ने ओम मंडली में जाना नहीं छोड़ा।

ब्रह्माकुमारी गंगा जो कानपुर में ईश्वरीय विश्व विद्यालय की इंचार्ज थीं, ने लिखा- 'ओम मंडली' में कन्याएं अपने माता-पिता को स्पष्ट शब्दों में कहती थीं कि भोजन के बिना तो हम रह सकते हैं परन्तु ज्ञानामृत के बिना नहीं रह सकते हैं। इसलिए आप हमें सत्संग में जाने दिया करो। इतने के बाद भी जब कन्याओं ने सत्संग में जाना नहीं छोड़ा तो परिजन जादू-टोने वाले को बुलाकर जादू निकालने की कोशिश करते। मंत्र पढ़कर और घोलकर जबरजस्ती पिलाते। लेकिन ईश्वरीय जादू के आगे मनुष्य का जादू भला कैसे काम कर सकता था।

आखिर मैं कन्याओं के परिजन ने हार मान ली और समझ गए कि कुछ भी कर लो हमारी बेटियां सत्संग में जाना नहीं छोड़ेंगी। सत्संग में आने वाली माताओं-बहनों के परिजन का जुल्म यहीं नहीं रुका। अब उन्होंने ओम

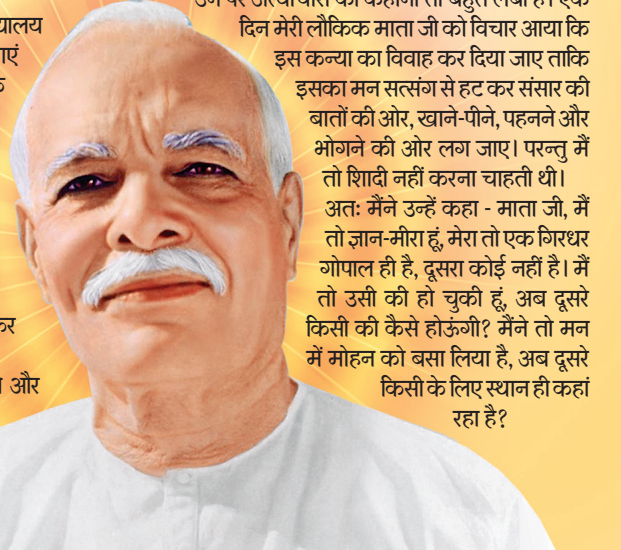
मंडली से ईश्वरीय ज्ञान के जो लिखित पत्रे (मुरली) घर लाने पर उन्हें पढ़ने नहीं देते थे। मैं शान्त-समाधि में बैठती थी तो भी वे विघ्न डालते थे और नहीं बैठने देते थे। वे मुझ पर बहुत सितम ढाते थे। परन्तु वे हम पर जितना-जितना अत्याचार करते थे, उतना-उतना हमें ऐसा महसूस होता था कि ये सब स्वार्थ के संबन्ध हैं। हम सोचते थे कि पता नहीं ये किस प्रकार के लोग हैं? यह कैसा जमाना है? यह कैसा संसार है? क्या इनको ज्ञानामृत अच्छा ही नहीं लगता, इन्हें विषय-विकारों की मोहिनी-माया ने इतना मोहित कर लिया है?

तब हमें श्रीमद्भगवत में गोपियों के चरित्र याद आते जो कि हम बचपन से ही सुनते चले आ रही थीं। उसमें हमने पढ़ा था कि भगवान की मुरलियां सुनकर गोपियां मस्त हो जाती थीं और वे भाग कर वहां पहुंच जाती थीं। परन्तु उनके लौकिक संबंधी, पुरुष आदि उन्हें रोकते थे। तब हम ये वृत्तान्त पढ़कर सोचा करती थीं- क्या गोपियों को भगवान की बांसुरी सुनाई देती थी, उनके संबंधियों, पुरुषों आदि को सुनाई नहीं देती थी या रसीली नहीं मालूम होती थी? अब हमने प्रेक्टिकल अनुभव से जाना कि हम तो ज्ञान-मुरली को सुनकर अतीन्द्रिय सुख से फूले नहीं समाती हैं परन्तु हमारे लौकिक संबंधी, भाई-बान्धव आदि हमें मुरली सुनने के लिए जाने से रोकते हैं। अतः हम स्वयं को बहुत ही भाग्यशाली समझती थीं कि हम वही ज्ञान गोपिकाएं हैं। अतः स्वयं ज्ञानामृत न जीने के कारण हमारे लौकिक संबंधी हम पर जो अत्याचार करते थे उसे हम खुशी-खुशी सहन करती थीं।

उन पर अत्याचारों की कहानी तो बहुत लंबी है। एक दिन मेरी लौकिक माता जो को विचार आया कि

इस कन्या का विवाह कर दिया जाए ताकि इसका मन सत्संग से हट कर संसार की बातों की ओर, खाने-पीने, पहनने और भोगने की ओर लग जाए। परन्तु मैं तो शिवादी नहीं करना चाहती थी।

अतः मैंने उन्हें कहा - माता जी, मैं तो ज्ञान-मीरा हूँ, मेरा तो एक गिरधर गोपाल ही है, दूसरा कोई नहीं है। मैं तो उसी की हो चुकी हूँ, अब दूसरे किसी की कैसे होऊँगी? मैंने तो मन में मोहन को बसा लिया है, अब दूसरे किसी के लिए स्थान ही कहाँ रहा है?



पिछले अंक में आपने जाना था सत्संग में आने वाली माताओं-बहनों को कैसे प्रताड़ित किया जाता था। कैसे तरह-तरह की यातनाएं दी जाती थीं फिर भी उन्होंने सत्संग नहीं छोड़ा।

## जिस मुकाम पर हूँ, इसमें राजयोग का अहम योगदान



बीके जिगर पटेल  
ऑपरेशन मार्केटिंग मैनेजर  
रियल स्टेट कंपनी, अहमदाबाद

मैं पिछले 12 साल से राजयोग मेडिटेशन की प्रैक्टिस कर रहा हूँ। पहले मैं छोटी से छोटी बात पर डर जाता था। यहां तक कि होमवर्क नहीं हुआ तो अंदर से कमजोर हो जाता था। कॉलेज लाइफ में आने पर जब राजयोग का अभ्यास शुरू किया तो विचारों का महत्व समझ में आया। इससे धीरे-धीरे मेरे विचार शक्तिशाली हुए और मेरा माइंड पॉवर बढ़ गया। अब पहले की अपेक्षा मन शांत रहता है और विषय परिस्थितियों में अपना धैर्य नहीं खोता हूँ। मेडिटेशन से मुझे अपनी कमियों का ज्ञान हुआ और उन्हें एक-एक कर दूर किया। राजयोग से मेरा आत्म विश्वास बढ़ गया है। अब जो भी वर्क करता हूँ तो सेल्फ कॉन्फिडेंस होने से सफलता मिलती है। आज मैं जिस मुकाम पर हूँ, उसमें राजयोग का ही अहम योगदान है।

## राजयोग से तनाव हुआ दूर, अब खुश रहती हूँ

बचपन में ही मां गुजर गई थीं। जीवन में हमेशा तनाव बना रहता था। लेकिन जबसे राजयोग का अभ्यास शुरू किया है, तनाव दूर भाग गया है। कर्मफल और स्वयं के ज्ञान से मानव जीवन का रहस्य जानने से अब खुश रहती हूँ। राजयोग से ज्ञान मिला कि हम जिस आत्मा के शरीर छोड़ने के बाद उसे यादकर दुःखी होते हैं तो वह आत्मा भी दुःखी होती है। उस आत्मा तक भी हमारे दुःख, तकलीफ और पीड़ा के बायब्रेशन (संकल्प) पहुंचते हैं। यदि हम खुश रहकर उस आत्मा के प्रति शुभ संकल्प दें तो वह जहां भी जन्म लेगी तो सुखी रहेगी। आज मैंने राजयोग की मदद से बीकॉम की पढ़ाई अच्छे नंबर से पूरी की। साथ ही कोचिंग पढ़ाती हूँ। राजयोग हमें अंदर से शासक, मजबूत बनाता है। इससे हमारा आत्म विश्वास बढ़ जाता है जो जीवन की प्रत्येक समस्या में हमारा साथ निभाता है। राजयोग से जीवन के प्रति नजरिया ही बदल गया है।



बीके आकाशा चौरसिया  
जबलपुर (मप्र)

# वंडर्स ऑफ BRAHMAKUMARIS

इस कॉलम के माध्यम से हर बार हम आपको ब्रह्माकुमारीज के वंडर्स के बारे में रूबरू कराएंगे। इस बार आपको संस्थान के युवा प्रभाग द्वारा निकाली गई युवा पद यात्रा और मुंबई के सेवाकेंद्रों द्वारा महानगर पालिका से गोद लिए गए गार्डनों के बारे में, दोनों ही उपलब्धियां सराहनीय रहीं...



## युवाओं ने 2006 में निकाली स्वर्णिम भारत युवा पदयात्रा 'लिम्का बुक' में शामिल

शिव आमंत्रण माउंट आबू। निर्व्यसनी, तपस्वी, राजयोगी और बालब्रह्मचारी युवाओं के दल ने 'स्वर्णिम भारत युवा पदयात्रा' निकाली गई। इसकी शुरुआत 20 अगस्त 2006 को मुंबई के भारतीय विद्या भवन से की गई। मुंबई से शुरू हुई ये यात्रा देश के 25 राज्यों के 1973 शहरों और 3498 गांवों तक पहुंची। इस दौरान युवाओं को नशामुक्ति, सेल्फ मैनेजमेंट, स्ट्रेस मैनेजमेंट, कैरियर प्लानिंग, मूल्यनिष्ठ जीवन के साथ ईश्वरीय संदेश दिया गया। यात्रा में 30 हजार किमी की दूरी तय की गई। इसमें संस्थान से जुड़े निर्व्यसनी और संयमित जीवन जी रहे पांच लाख से अधिक भाई-बहनों ने भाग लिया। इसमें दिए गए संदेश से प्रेरित होकर 25 हजार लोगों ने व्यसन छोड़ने का निर्णय लिया। साथ ही 1.25 करोड़ लोगों को मूल्यों को अपनाने एवं ईश्वरीय संदेश दिया गया। यात्रा को लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड में शामिल कर सम्मान दिया गया।

## मुंबई में महानगर पालिका से संस्थान ने गार्डन लिए गोद, 'स्कॉल ऑफ मेरिट' अवार्ड से नवाजा



शिव आमंत्रण मुंबई। ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा मुंबई शहर के कई गार्डन को महानगर पालिका से गोद लेकर बेहतर रखरखाव, नया स्वरूप देकर, पौधरोपण, बेहतर प्रबंधन और उन्हें आम लोगों के लिए उपयोगी बनाया गया है। जो गार्डन पहले वीरान पड़े थे अब वहां चारों ओर हरियाली और मनोरंजन के सभी साधन मौजूद हैं। साथ ही सभी गार्डन में एक मेडिटेशन रूम भी बनाया गया है, ताकि लोग यहां तन-मन का सुकून पा सकें। संस्थान के इन्हीं सफल प्रयासों को देखते हुए स्कॉल ऑफ मेरिट अवार्ड से सम्मानित किया गया। यह अवार्ड पर्यावरण के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य करने पर दिया जाता है। दिल्ली पुलिस आयुक्त डॉ. सत्यपाल सिंह, नेशनल सोसायटी ऑफ टीके अध्यक्ष फिरोज गोदरेज ने संस्था के पूर्व अतिरिक्त महासचिव बीके रमेश शाह, मुंबई गार्डन कमिटी के को-ऑर्डिनेटर बीके हरिलाल को संस्थान के प्रतिनिधि के तौर पर अवार्ड से सम्मानित किया गया।

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



माइंड पॉवर  
ऑफ  
YOUTH



## 1.25 लाख लोगों को किया जागरूक, नैतिक शिक्षा का पढ़ाया पाठ

# 350 से अधिक गांवों में दिया व्यसनमुक्ति का संदेश

शिव आमंत्रण ▶ बलिया (उप्र)। आज के दौर में व्यसन का तेजी से बढ़ता प्रचलन और समाज में गिरता मूल्यों का ग्राफ चिंता का विषय बन गया है। यही कारण है कि अपराध के मामलों में बढ़ोतरी हो रही है। लोगों को गांव-गांव में व्यसन से होने वाले दुष्परिणाम बताने एवं जीवन में मूल्यों को धारण करने के लिए ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र द्वारा जनजागरण रैली निकाली गई। रैली के माध्यम से ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने 350 से अधिक गांवों में लोगों को परमात्मा शिव का अवतरण, नैतिक मूल्यों का महत्व और नशा मुक्ति का संदेश दिया गया। इससे 1.25 लाख लोगों को व्यसन छोड़ने के लिए प्रेरित किया गया। इसमें सैकड़ों लोगों ने भाई-बहनों के समक्ष नशा छोड़ने का संकल्प भी लिया।

रैली में 25 ब्रह्माकुमार भाई एवं 7 ब्रह्माकुमारी बहनों की टीम ने 40 दिन



तक रोजाना गांवों में जाकर नुककड़ नाटक, कार्यशाला, पब्लिक प्रोग्राम, चौपाल से लोगों को बेहतर जीवन जीने के लिए प्रेरित किया। साथ ही करीब

1.25 लाख लोगों को निःशुल्क आध्यात्मिक साहित्य वितरित किया गया। संस्था के कार्यों की सराहना करते हुए विधायक आनंद स्वरूप शुक्ल ने

अपने अनुभव साझा किए। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके उमा ने कर्मों की गुह्यता को गहराई से समझाया।

## नवयुगलों को कराया व्यसन से दूर रहने का संकल्प



शिव आमंत्रण ▶ आलीराजपुर (मप्र)। मुख्यमंत्री कन्या विवाह योजना के अंतर्गत 350 जोड़ों का सामूहिक विवाह का आयोजन विश्व पर्यावरण दिवस पर किया गया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में इंदौर से धार्मिक प्रभाग के राष्ट्रीय कार्यकारी सदस्य ब्रह्माकुमार नारायण ने सभी नव युगलों को जीवन में व्यसन मुक्त रहने का संकल्प कराते हुए इसके दुष्परिणाम बताए। सेवाकेंद्र बीके माधुरी ने सभी को आशीर्वाद प्रदान किया। विधायक नागर सिंह चौहान ने सरकार की योजनाओं की जानकारी दी।

## मुख्यमंत्री ने हरी झंडी दिखाकर पीस मैसेंजर बस को किया रवाना



शिव आमंत्रण ▶ चेन्नई। ब्रह्माकुमारी संस्थान के यूथ विंग द्वारा निकाली जा रही 'मेरा भारत स्वर्णिम भारत' यात्रा के चेन्नई पहुंचने पर पीस मैसेंजर बस को तमिलनाडु के मुख्यमंत्री के. पलानीस्वामी ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इस दौरान उन्हें राजयोग शिक्षिका बीके रंजानी ने बताया कि संस्थान के भाई-बहन इस यात्रा के माध्यम से कैसे लोगों में स्वच्छता अभियान, बेटी बचाओ, सशक्त बनाओ, व्यसनमुक्ति अभियान और राजयोग मेडिटेशन की जानकारी देकर जागरूक कर रहे हैं। इस पर मुख्यमंत्री ने संस्था के कार्यों की सराहना की। इस दौरान रेवेन्यू एंड डिसास्टर मिनिस्टर आर.बी उदयकुमार, यूथ वेलफेयर एंड स्पोर्ट्स डेवलपमेंट मिनिस्टर पी. बालकृष्ण रेड्डी, तमिलनाडु जोन की सर्विस को-ऑर्डिनेटर बीके बीना, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके कलावती, बीके मुथुमनी, बीके देवी मुख्य रूप से मौजूद रहीं।

## 'खुशियां आपके द्वार' शिविर आयोजित

शिव आमंत्रण ▶ मुरैना (मप्र)। मध्यप्रदेश के मुरैना में पांच दिवसीय 'खुशियां आपके द्वार पर' शिविर आयोजित किया गया। इसमें माउंट आबू से पधारे बीके ओंकारचंद ने कहा साहित्य के किनारे बदलने के लिए किस्तियों को बदलने की जरूरत नहीं, उसके लिए तो जरूरत है अपनी दिशा बदलने की, उसी प्रकार अगर आपको खुशी प्राप्त करनी है तो अपने विचारों की दिशा बाहर की बजाय अंदर की ओर करने की जरूरत है। पांच दिन चले शिविर का लाभ हजारों लोगों ने लिया।

## खुशी अंदर की चीज है...

खुशी कोई बाहर की चीज नहीं है। वह अंदर की चीज है। बाहर की चीज होती तो जिसके पास पैसा है वही खुश रहते। लेकिन बच्चा किसी भी घर में हो वह खुश रहता है, क्योंकि वह बाहरी चीजें नहीं देखता है, वह सिर्फ इतना जानता है कि मुझे खुश रहना है। कर्म हमारे हाथ हैं। फल हमारे हाथ में नहीं, इसलिए ऐसा कोई कर्म नहीं करें, जिससे परिवार व समाज के लोगों को दुख हो।

## दिव्य नगरी स्लम सेवा जबलपुर में शुरू

शिव आमंत्रण ▶ जबलपुर (मप्र)। ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा चलाए जा रहे अखिल भारतीय दिव्य नगरी स्लम सेवा योजना की शुरुआत गत दिनों जबलपुर में भी की गई। इसके तहत शहर के पिछड़े क्षेत्र



छुई खदान में लोगों को सामाजिक उत्थान के लिए विभिन्न कार्यक्रम चलाए जाएंगे। खासकर बच्चों को समाज की मुख्य धारा से जोड़ने और उनके संपूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिए कार्यक्रम चलाए जाएंगे। पार्षद संजय साहू ने कहा दिव्य नगरी स्लम एरिया सेवा योजना द्वारा बच्चों में सकारात्मक परिवर्तन आएगा। राजयोगिनी बीके भावना ने कहा ईश्वरीय ज्ञान एवं ध्यान से हम अपने अर्तर्निहित बुराइयों से मुक्त हो सकते हैं। बीके बीना ने राजयोग की अनुभूति कराई। बीके आकांक्षा ने संगीत के माध्यम से बच्चों को योगा कराया। आईएमए के डॉ. श्याम रावत, डॉ. पुष्पा पांडे ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

## 12 दिवसीय अलविदा तनाव...

## खुद से करें बातें, मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है

शिव आमंत्रण ▶ कोटा (राजस्थान)। ब्रह्माकुमारी संस्था के शक्ति सरोवर में 12 दिवसीय 'अलविदा तनाव' शिविर में हजारों लोगों ने भाग लेकर मानसिक सुकून और शांति की अनुभूति की। राजयोग प्रशिक्षिका बीके पूनम ने तनाव से मुक्ति और खुशनुमा जीवन के सीक्रेट बताए। राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से शांति की गहन अनुभूति कराई। उन्होंने कहा दिन में कुछ समय स्वयं के लिए एकांत निकालें। अपने आपसे बातें करें, स्वयं से पूछें कि मैं कौन हूँ? इस संसार में क्यों आया हूँ? आखिर मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है, केवल खानपान, रहन-सहन यहीं मेरे जीवन का लक्ष्य है? क्या इसलिए ही मैं संसार में आया हूँ? इस मौके पर सिंधु सोशल सर्कल अध्यक्ष रमेश आहूजा, गायत्री शक्ति पीठ अध्यक्ष जीडी पटेल, मौलाना साहेब सिराजुद्दीन उपस्थित रहे।



## समस्या समाधान

ब.कु. सूरज भाई  
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

## योगी जीवन ही सर्वश्रेष्ठ है...



गीता में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को बहुत सारी बातें सुनाकर कहा कि हे! अर्जुन तू योगी बन। योगी ही संसार में सर्वश्रेष्ठ हैं। योगी तपस्वियों से भी श्रेष्ठ हैं। योग के बल से ही जीवन निर्विघ्न बनता है। यदि योग अच्छा नहीं होता तो जीवन में व्यर्थ रहता है और उससे समस्याएं और विघ्न आते हैं। यदि मन शांत नहीं रहता, सारा दिन व्यर्थ में लगा है तो बीमारियों में बढ़ोतरी हो जाती है। अगर चित्त शांत हो जाए तो समस्याएं भी शांत हो जाती हैं। हमारा योग अर्थात् परमपिता परमात्मा शिव बाबा से कनेक्शन सर्वशक्तिमान से संबंध है। योगी जीवन बनाने के लिए यदि सवेंरे हमारा योग बहुत अच्छा होगा तो सारा दिन हम योगयुक्त और अंतर्मुखी होंगे। सवेंरे हमारा अमृतवेला का योग बहुत अच्छा होगा। इन दोनों का बहुत गहरा कनेक्शन है। कैसे हम अपने जीवन को महान योगी जीवन बनाएं, इसके लिए पांच बातें महत्वपूर्ण हैं...

पहला ज्ञान का बल, दूसरा पवित्रता का बल, तीसरा है त्याग का बल क्योंकि त्याग के बिना तपस्या नहीं होती, चौथा है कर्मेन्द्रियों के रसों से मुक्त, पांचवा है समर्पण भाव। साक्षीभाव भी बहुत बड़ी स्थिति है। पर उसे हम ज्ञान के बल में लेंगे। इन पांच बातों पर हमें बहुत ध्यान देना है।

ज्ञान का बल बहुत बड़ी चीज बाबा ने हमें आकर दी है। मुरली के माध्यम से बाबा हममें रोज ज्ञान का बल भरते हैं। ड्रामा का ज्ञान बहुत सुन्दर है। ड्रामा को समझने से हमारी बहुत सी बातें क्लीयर हो जाती हैं, जो कुछ इस ड्रामा में हो रहा है वही सत्य है। ड्रामा में सब अपना-अपना पार्ट बजा रहे हैं। इसलिए यहां किसी का कोई दोष नहीं है। गुह्यता से इस बात पर विचार करेंगे तो चित्त शांत होगा। ऐसी बहुत सारी बातें हैं जिसको हम चिंतन में लाएंगे तो ड्रामा के ज्ञान का बल हमें योगयुक्त बनाने में बहुत बड़ी मदद करेगा।

एकरस स्थिति तब तक नहीं हो सकती जब तक कर्मेन्द्रियों का रस है। इसलिए इससे मुक्त हो जाएं। कर्म के प्रभाव से मुक्त और कर्म के परिणाम के प्रभाव से मुक्त हो जाएंगे तो कर्मातीत अवस्था हो जाएगी। यह होगा समर्पण भाव से। मन, बुद्धि और संस्कार के सम्पूर्ण समर्पण से। जो भी मन में संकल्प चलता है उसे भी बाबा को समर्पण कर दें। बुद्धि जो निर्णय करे वो भी बाबा को समर्पित कर दें। ज्ञान की वृद्धि से विवेक बढ़ता और निर्णय करने की शक्ति बढ़ती है। कर्म जो करें उसे बाबा के लिए करें कि मेरा हर कर्म तेरे लिए है। तो सबकुछ बाबा समहालेगा। मेरा जीवन भी तुम्हारे हाथों में, मेरा शरीर भी तुम्हारे हाथों में, मेरा सबकुछ तुमको अर्पित। मैंने कोई सेवा भी की तो वो तुमको अर्पित। समर्पित भाव से जीवन जीना तो ये जीवन सहज हो जाएगा। अपने जीवन में पांच स्वरूपों के अभ्यास पर जोर दें। एक भाई का अनुभव है कि एक दिन में अगर 21 बार पांच स्वरूपों का अभ्यास करते हुए सोचें कि मेरा जीवन पूरा व्यर्थ से मुक्त है तो पूरा ही मुक्त हो जाएगा। ये पांच स्वरूप हमारे लिए एक वरदान हैं, जो हमें सहज ही पांच स्वरूपों के ज्ञान, गुण व शक्तियों को स्वयं में ले आता है। इससे सहज ही योगी जीवन बनाया जा सकता है।


## रोजाना मुरली सुनने से भरेगा ज्ञान का बल....

- मुरली से हमें ज्ञान का बल मिलता है और विचार महान होते हैं।
- यदि किसी के विचार महान नहीं हैं। हृदय के विचार हैं, तो उसकी योगयुक्त स्थिति नहीं होती है।
- इसमें बाबा हमें स्मृतियां दिलाते हैं तुम तो मेरे जैसे ही हो, तुम मेरे हो, तुम महान हो। तुम वही हो जिसकी मंदिरों में पूजा हो रही है... ये ज्ञान, महान विचार देने वाला वही है जिसे हमने दर-दर तलाशा।
- मन ही मन बाबा से बातें करो, बाबा की मुरली की महिमा करो। सूक्ष्म रूप से, गुप्त रूप से तुम इस तरह से हमें आकर पढ़ाओगे।
- मुरली के माध्यम से भगवान आत्माओं से बात करता है। भगवान किसी से बात करे, उसका सुख कितना जबरजस्त होगा।
- भगवान ने हमें सम्मान दिया, हमारे खोए हुए आत्मसम्मान को जगा दिया।
- मुरली से बाबा का प्यार मिलेगा। ज्ञान के प्लाइन्टस का बल हमें योगयुक्त बनाने में बहुत मदद करेगा।
- मुरलीयों से हमारे पास महान विचारों का भंडार भरा हुआ है। सेवाएं कैसे बढ़ेंगी, आत्माओं का कल्याण कैसे करोगे। प्रकृति को कंट्रोल कैसे करोगे।
- रोजाना सेंटर पर नियमित समय पर जाकर ही मुरली सुनें।
- घर पर व टीवी पर मुरली नहीं सुनें।
- मुरली कभी मिस नहीं करना है। मुरली पढ़ने वालों को याद नहीं रहता। खुद मुरली पढ़ लेना इतना महत्वपूर्ण नहीं है।



## 4 हजार लोगों ने लिया राजयोग प्रशिक्षण 4200 विद्यार्थियों ने जाने एकाग्रता बढ़ाने के तरीके




शिव आमंत्रण  पोखरा (नेपाल)। नया लेखनाथ महानगरपालिका वार्ड 9 बाजार सेवाकेन्द्र द्वारा सुखी जीवन एवं स्वस्थ समाज विषय पर 7 दिवसीय राजयोग प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। इसमें पोखरा

लेखनाथ महानगरपालिका वार्ड 9 अध्यक्ष रामराज लामिछने ने राजयोग प्रशिक्षण को सभी के लिए अद्वितीय और अवर्णनीय बताया। वार्ड 9 के सचिव लोकदर्शन कोइराला ने कहा

अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव चाहते हैं तो राजयोग को अपने जीवन का अंग जरूर बनाएं। सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके परिणीता ने नई जीवनशैली और नई सोच की शुरुआत करने का सभी से आग्रह किया। प्रशिक्षण में राजयोग प्रशिक्षक बीके राजू ने आत्मा तथा परमात्मा का वास्तविक परिचय के साथ राजयोग की विधि सिखाई। शिविर में 28 स्कूलों के 4200 विद्यार्थियों व 4 हजार लोगों ने लाभ लिया। इस दौरान लेखनाथ महानगरपालिका टोल विकास समन्वय समिति के अध्यक्ष उत्तम जोशी, विश्व हिंदू महासंघ कास्की के अध्यक्ष शंकर खरेल भी मौजूद रहे।

## ब्रह्माकुमारियों ने पीएम का किया स्वागत



शिव आमंत्रण  भिलाई (छग)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नगर आगमन पर विशेष रूप से ब्रह्माकुमारी संस्थान से बहनों को भी आमंत्रित किया गया था। इसमें ब्रह्माकुमारी बहनों ने कलश धारण कर एवं शिव ध्वज लहराकर पीएम मोदी का स्वागत किया। इस मौके पर संस्थान द्वारा लगाए गए स्टॉल का हजारों लोगों ने लाभ लिया।



## स्व प्रबंधन

बीके उषा  
स्व प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू


## भगवान से सच्चे दिल से बातें करना ही मेडिटेशन

शरीर के माता-पिता की तरह करें आत्मा के परमपिता से बात


कई लोगों का सोचना है कि मेडिटेशन विचार शून्य अवस्था है। जबकि मेडिटेशन एक लेटिन शब्द मेडिरी से निकला है, जिसका मतलब है स्वयं की भीतरी रुहानी शक्ति से स्वयं को निरोग करना। अगर कोई विचार शून्य हो जाए तो अपने आप को भीतर से कैसे स्वस्थ कर सकेंगे। मेडिटेशन में विचार शून्य होने की भी आवश्यकता नहीं है। वैसे भी कोई कितनी देर विचार शून्य रह सकता है। विचार मानव मन की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। मन की उस प्रक्रिया को न तो दमन करना चाहिए और न ही उसे अमन बनाना चाहिए, परन्तु उसे सुमन बनाना चाहिए अर्थात् उसे एक सकारात्मक दिशा देनी चाहिए। जैसे एक नदी है, जिसका बहाव बहुत तेज है। कोई एक व्यक्ति सोचता है कि कितना पानी व्यर्थ बह रहा है, क्यों नहीं एक दीवार बनाई जाए ताकि पानी का सदुपयोग किया जाए। ऐसा सोचकर एक दीवार बना देता है। पानी रुक जाता है, लेकिन एक समय आया जब पानी की शक्ति दीवार की शक्ति से बढ़ गई और दीवार ढह गई और पानी चारों ओर फैल गया। इससे बहुत नुकसान हुआ। परन्तु वही एक इंजीनियर आता है और वह बांध बनाता है। पानी से बिजली उत्पन्न करता है। साथ ही नहर बनाता है जिससे वह बहुत दूर तक पानी को पहुंचाता है, जिससे कई गांवों की बंजर जमीन को पानी मिलने लगता है और हरियाली आ जाती है। उस पानी का सदुपयोग हो जाता है। ठीक इसी प्रकार हमारे मन के विचार भी पानी के बहाव की तरह हैं, जो सारा दिन चलते ही रहते हैं। उसे भी हम सिर्फ रोक लें तो वह कितनी देर रोक पाएंगे। सारा दिन तो नहीं रोक पाएंगे, क्योंकि हमें तो कर्म करना है। इसलिए अभ्यास ऐसा करें जो हम सही अर्थ में 'कर्मयोगी' बन सकें। उसके लिए हमें विचारों को रोकने की या विचार शून्य होने की जरूरत नहीं है। लेकिन अपने विचारों को एक सकारात्मक दिशा देने की आवश्यकता है, जिससे हमारा मन, सुमन बन जाएगा। भगवान से प्यार भरी बातें ही तो करनी हैं, वही सकारात्मक विचार बन जाते हैं। कई लोग सोचते हैं कि परमात्मा से क्या बातें करें, कुछ समझ में नहीं आता।

## बिना सत्य की पहचान के शांति नहीं आ सकती



शिव आमंत्रण  ओकरेश्वर (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज के ओकरेश्वर सेवाकेन्द्र द्वारा धर्म व आध्यात्म द्वारा जीवन में शांति विषय पर संत स्नेह सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसमें धार्मिक प्रभाग के कार्यकारी सदस्य ब्रह्माकुमार नारायण भाई ने कहा सत्य को पहचाने वा अनुभव किए बिना जीवन में सुख-शांति नहीं आ सकती है। सत्य आत्मा व ईश्वर है। जबकि शरीर नश्वर है। आत्मा का स्वधर्म ही शांति है। धर्म में शक्ति होती है। इस मौके पर ऊं नमः शिवायः मिशन ट्रस्ट के संस्थापक स्वामी शिवोहम भारती महाराज ने कहा शांति के लिए सही अर्थ में धर्म व आध्यात्म का ज्ञान चाहिए। बर्फानी धाम के अध्यक्ष श्रीश्री हनुमानदास महाराज, ओंकारमठ के स्वामी किंकर स्वरूपानंद, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्रह्माकुमारी शिवकन्या बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

## ओम शांति भवन में रक्तदान शिविर

शिव आमंत्रण  इंदौर (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज के जोनल सेवाकेन्द्र न्यू पलासिया ओम शांति भवन एवं रोदरी क्लब, लार्यंस क्लब, लार्यंस क्लब ऑफ इंदौर, भारत विकास परिषद अहिल्या नगरी और ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा संयुक्त रूप से विशाल ब्लड डोनेशन कैम्प का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में जोनल निदेशिका राजयोगिनी बीके आरती बहन ने कहा ब्लड डोनेशन का कार्य समाजसेवा के लिए महत्वपूर्ण कार्य है जो निःस्वार्थ रूप से आप सभी संस्थाएं एक साथ मिलकर कर रही हैं। इस दौरान रोदरी इंटरनेशनल के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर अंकलेसरिया ने कहा ब्लड का निर्माण किसी फैक्ट्री में नहीं होता और न ही इसे उगाया जा सकता है। केवल डोनेशन कर ही ब्लड की प्रतिपूर्ति की जा सकती है। बीके आशा बहन ने बताया कि इस दौरान बड़ी संख्या में बीके भाई-बहनों ने भी रक्तदान कर जागरूकता का संदेश दिया।



## बच्चों के लिए पाठ्यक्रम में शामिल हो मेडिटेशन कोर्स: उपमुख्यमंत्री सिसौदिया

शिव आमंत्रण  दिल्ली। मेडिटेशन विषय पाठ्यक्रम में समाविष्ट होने से स्कूल के बच्चे मेडिटेशन करेंगे। इससे उनमें पॉजिटिव एनर्जी आएगी और खुशी मिलेगी। खुशी से बच्चे पढ़ाई को भी बोझ नहीं समझेंगे। इस ध्यान से



हमारे स्कूलों से इतनी पॉजिटिव एनर्जी निकलेगी कि वह व्यक्ति को, वातावरण को, शहर को पवित्र बनाएगी। उक्त उद्गार उपमुख्यमंत्री मनीष सिसौदिया ने मंडावली सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। इस दौरान उन्होंने माउंट आबू के अपने अनुभव भी सभी के साथ साझा किए। बता दें कि स्कूलों में खुशी पाठ्यक्रम नाम से एक विषय समाविष्ट किया है। इसमें मेडिटेशन, नैतिक मूल्य और मानसिक व्यायाम समाविष्ट है। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके सुनीता, ब्रिगेडियर एसके अरोरा, कृष्णापुरम सेंटर से वरिष्ठ राजयोग शिक्षक बीके जगरूप, पर्सनल सेक्रेटरी आशीष गुप्ता भी मौजूद रहे।



बीके हरीलाल  
कार्यकारी निदेशक  
गॉडलीवुड स्टूडियो

## जल्द रिलीज होगी 'द लाइट'



परमात्मा शिव का दिया उपहार गॉडलीवुड स्टूडियो के इतिहास में जल्दी ही एक नया आयाम जुड़ेगा। ब्रह्माकुमारी संस्थान के संस्थापक तथा संस्था के इतिहास पर बनी पहली एनिमेटेड फिल्म द लाइट अपने सम्पूर्णता को और तेजी से बढ़ रही है। फिल्म जगत के मशहूर निर्देशक सुजीत सरकार द्वारा निर्देशित इस फिल्म से निश्चित तौर पर लोगों को सही और स्पष्ट रूप से ईश्वरीय संदेश प्राप्त होगा। करीब 100 लोगों की टीम लगातार गॉडलीवुड स्टूडियो से लेकर मुंबई तक दिन-रात मेहनत कर रही है। उम्मीद है कि आगामी 2019 में यह रिलीज हो जाएगी। गॉडलीवुड स्टूडियो के पूर्व चेयरमैन रमेश भाई का सपना था जिसे पूरा करने में स्टूडियो के कार्यकारी निदेशक बीके हरीलाल भाई का अथक प्रयास अब रंग ला रहा है। जल्दी यह साकार होगा। इसके अलावा स्टूडियो द्वारा ज्यादा से ज्यादा लोगों तक आध्यात्मिक ज्ञान एवं राजयोग मेडिटेशन का लाभ पहुंचाने के लिए नित नए प्रयास किए जा रहें हैं।

## इस कहानी से समझें... सच्ची प्रार्थना क्या है?

एक बार एक पांच साल का छोटा बच्चा चर्च में पहुंच गया। उसने देखा कि पादरी जी हाथ जोड़कर भगवान को याद कर रहे थे और कुछ मन ही मन बोल रहे थे। बच्चे तो नकल करने में होशियार होते हैं। वह भी बाजू में खड़ा हो गया और हाथ जोड़कर मन ही मन कुछ बोलने लगा। पादरी जी बार-बार उसके तरफ देखकर सोचने लगे। पता नहीं यह बच्चा क्या बोल रहा है! आखिर जब पादरीजी की प्रार्थना पूरी हुई तो बच्चे ने भी पूरा किया। आश्चर्यचकित होकर पादरी ने उस बच्चे से पूछा- बेटा तूने भगवान से क्या कहा? तो बच्चे ने पूछा- आपने क्या कहा? पादरी जी ने कहा कि मैं तो अपनी प्रार्थना कर रहा था। बच्चे ने उत्तर दिया कि मैं भी अपनी प्रार्थना ही कर रहा था। पादरीजी ने सोचा इतनी लंबी कौन सी प्रार्थना की होगी? उन्होंने बच्चे से पूछा- बेटे कौन सी प्रेरण की? बच्चे ने पादरीजी से पूछा कि आपने कौन सी प्रेरण की? पादरी जी ने अपनी प्रेरण सुना दी। बच्चे ने मुस्कराकर कह दिया कि वह तो एबीसीडी बोल रहा था। पादरीजी ने कहा अरे! भगवान के सामने कोई ए-बी-सी-डी थोड़े ही बोलनी होती है? बच्चा बहुत ही होशियार था, उसने कहा कि यह तो पता नहीं कि मुझे ए-बी-सी-डी बोलनी चाहिए कि नहीं, लेकिन एक बात अवश्य जानता हूँ कि आपकी प्रेरण में ए-बी-सी-डी वही 26 अक्षर ही हैं और मेरी प्रार्थना में भी वही 26 अक्षर ए-बी-सी-डी के ही हैं। आपकी प्रेरण में शब्द और वाक्य के रूप में यह 26 अक्षर ढंग से लगे थे, मैंने सीधा-सीधा बोल दिया और कह दिया कि जैसे आपको अच्छा लगे, वैसे शब्द और वाक्य के रूप में बना लेना और समझ लेना। अब भगवान को कौन अच्छा और प्यारा लगेगा? बच्चा ही लगेगा क्योंकि वह सच्चे दिल से भगवान से बातें कर रहा था। उसमें कोई दिखावा नहीं था।

**सीख:** भगवान से बातें करो तो दिल से करो। कोई रटी-रटाई बात या प्रार्थना करने की आवश्यकता नहीं है। सच्चे मन से, भाव से उससे बातें करना शुरू करो। उसको भी वही बहुत अच्छा लगेगा। यही ध्यान है, मेडिटेशन है, योग है। मेडिटेशन कोई बड़ी चीज नहीं है। कई लोग सोचते हैं ध्यान करना बहुत मुश्किल है। कोई मुश्किल नहीं। क्या बातें करना नहीं आता? जैसे हम अपने शारीरिक माता-पिता को घर पहुंचने पर सारा दिन का समाचार सुनाते हैं। वैसे ही हमारी आत्मा के पिता परमपिता परमात्मा हैं उन्हें भी सारे दिन का समाचार सुनाना चाहिए। आज दिन में क्या-क्या अच्छा किया। किस जगह भूल हुई। साथ ही मार्गदर्शन भी लेना चाहिए कि आगे क्या करें।



# चीन में योग महोत्सव: 1500 से अधिक युवाओं ने भाग लिया



शिव आमंत्रण > गुआंगजो (चीन)। चौथे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी संस्थान के स्थानीय सेवाकेंद्र, चीन-भारत सांस्कृतिक विनिमय केंद्र एवं भारत के वाणिज्य दूतावास द्वारा योग महोत्सव आयोजित किया गया। इसमें उत्साह से 1500 से अधिक युवाओं ने भाग लिया। साथ ही सभी ने योग-प्राणायाम के आसन सीखे। कार्यक्रम में महापौर सहित स्थानीय सरकारी अधिकारियों ने भी भाग लिया। महोत्सव में ब्रह्माकुमारी बहन सपना ने मास्टर ऑफ अवेकिंग विषय पर अपना व्याख्यान दिया। उन्होंने कहा कि राजयोग एक ऐसी विधा है जिसमें जीवन की सभी समस्याओं का सार समाया हुआ है।

## मानवता कमाओ, पैसा तो स्वतः आ जाएगा



शिव आमंत्रण > कोरबा (छग)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के विश्व सद्भावना भवन में चिकित्सक सम्मान एवं स्नेह मिलन कार्यक्रम डॉक्टर्स डे पर आयोजित किया गया। इसमें डॉ. डीके श्रीवास्तव ने कहा ईश्वर में विश्वास और उनकी सकाश से कई मरीजों के जखम जल्दी भर जाते हैं। डॉ. नागेन्द्र शर्मा ने कहा मैं उस ईश्वर का धन्यवाद देना चाहूंगा जिसने मुझे चिकित्सा व्यवसाय से जोड़ कर जन मानस की सेवा करने का अवसर दिया। डॉ. केसी देवनाथ ने कहा राजयोग अंतर्मन की अष्ट शक्तियों को जागृत कर देता है और आत्मा के सात गुणों को जीवंत कर देता है। इससे आत्मा सुख, शांति और शक्ति का अनुभव करती है। डॉ. एजी नंद ने कहा मानवता को कमाओ, पैसा तो स्वतः आएगा। यह मंत्र मुझे मेरे पिताजी से मिला। आज भी मेरा प्रयास रहता है कि लोग मुझे अपने परिवार का सदस्य बनाकर मेरी बात को स्वीकार करें। डॉ. यूएस जायसवाल ने कहा हम लोगों ने एक गांव को गोद लिया है, वहां सप्ताह में दो दिन निःशुल्क इलाज कर दवा देते हैं।

## अलबिदा डायबिटीज



बीके डॉ. श्रीमंत साह  
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

डायबिटीज से हम सदा के लिए मुक्त हो सकते हैं। जरूरत है हमारी सोच को बदलने की। स्वयं की सोच बदलने और डायबिटीज से सदा सर्वदा के लिए मुक्त हो जाइए। डब्ल्यूएचओ (वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन) ने सम्पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा दी है कि 'हेल्थ' माना जो शारीरिक, मानसिक और समाजिक रीति से स्वस्थ है उसे ही सम्पूर्ण स्वास्थ्यवान कहेंगे। पर आज एक चीज मिसिंग है वो है स्प्रिचुअल टच, हीलिंग टच। आज हमें इसकी आवश्यकता। थोड़े समय पहले हमारे देश में कोई बीमार हो जाए तो उसे वैद्यराज या गुरु के पास ले जाते थे। उनके खाली स्पर्श कर देने से ही बीमारी ठीक हो जाती थी। काढ़ा पीने में ही ठीक हो जाते थे। लेकिन आज इतनी दवाइयों और इंजेक्शन के बाद भी हम ठीक नहीं हो पा रहे हैं। क्या जादू था उनके हाथ में? क्यों ठीक हो जाते थे लोग? इसे ही स्प्रिचुअल टच, हीलिंग टच कहते हैं। उस समय हमारे गुरु और वैद्य आध्यात्मिकता संपन्न और स्प्रिचुअल हेल्दी होने से उनके स्पर्श मात्र से ही रोग ठीक हो जाता था। आज डॉक्टरों में इसकी कमी है। यदि डॉक्टरों स्प्रिचुअली भरपूर हो जाएं तो कोई बीमारी ही न रहे। एक समय था जब डॉक्टरों को दूसरा भगवान कहकर पुकारा जाता था।

### स्प्रिचुअल हेल्दी क्या है?

मन सदा सकारात्मक है। शुद्ध विचारों से भरपूर और शांत है। दिल बेहद, विशाल है। सबके प्रति प्रेम से भरपूर है। ऐसे व्यक्ति को ही वास्तव में स्प्रिचुअल हेल्दी कह सकते हैं। जो स्प्रिचुअल हेल्दी हो गया वो मेंटली हेल्दी होगा ही। क्योंकि मन सदा शांत है, सकारात्मक है, शुद्ध विचारों से भरपूर है। कई शोध में सामने आया है कि 90 प्रतिशत बीमारी मन से शुरू होती है फिर तन प्रभावित होता है। यदि मन ठीक हो गया तो तन तो ठीक होना ही है। जो स्प्रिचुअल हेल्दी होगा वो मेंटली और फिजिकली हेल्दी हो जाएगा। आज किसी को डायबिटीज होते ही उसका तन तो बीमार होता ही है उसके सारे आरगन्स भी डेमेज होते हैं। परन्तु उसके मन में डायबिटीज पता चलते ही मानसिक परेशान हो जाते हैं। मुझे क्यों ऐसा हो गया? मैंने तो ऐसा कोई पाप कर्म नहीं किया है?

### इन आठ बातों का रखें ध्यान...

- 1) डी- डाइट एंड डी एडिक्शन: सही मात्रा में आहार लें। तंबाकू, सिगरेट और शराब व मादक पदार्थों से दूर रहें।
- 2) आई- इंजेक्शन एंड ड्रग्स: इंजेक्शन और दवाइयां सही समय पर लें।
- 3) ए- अवेयरनेस ऑफ इट्स सीरियसनेस: इसके प्रति सावधान और गंभीर रहना होगा। क्योंकि डायबिटीज एक खामोश बीमारी है। जब यह गंभीर हो जाती है तो घरवाले हैरान होने लगते हैं।
- 4) बी- बिहेवियर थैरेपी एंड मोटिवेशन: इसके प्रति व्यावहारिक होना पड़ेगा। अपने आसपास उमंग-उत्साह दिलाने वाले, प्रेरित करने वाले लोग होना चाहिए। जो समय-समय पर आपको मोटिवेट करते रहें। नियमित और संयमित जीवन जीएं।
- 5) ई- एक्सरसाइज एंड फिजिकल एक्टिविटी: नियमित व्यायाम करें। शारीरिक गतिविधियों में सक्रिय रहें। कर्मठ जीवन जीना शुरू करें। स्वयं सभी कार्य करें तो ज्यादा आनंद आएगा, क्योंकि लंबे समय तक बैठे रहने से ही सारी बीमारियां होती हैं। अपने घर के काम खुद करें। इससे फिट रहेंगे। हमारे पिताश्री ब्रह्मा बाबा इसके लिए रोल मॉडल हैं जो 90 वर्ष तक भी सभी काम स्वयं करते थे।
- 6) टी- टाइमली टेस्ट एंड मॉनिटरिंग: समय पर डॉक्टर्स से चेक करवाते रहें और स्वयं की निगरानी करते रहें तो इससे सदा के लिए मुक्त हो सकते हैं।
- 7) ई- एजुकेशन एंड इम्पॉवरमेंट: जैसे गोली खाना इलाज है वैसे ही डायबिटीज में एजुकेशन भी एक प्रकार का इलाज है। इसके प्रति सशक्त होकर रहें।
- 8) एस- स्ट्रेस फ्री लिविंग एंड बैलेंसिंग: तनावमुक्त रहें। हर कार्य और परिस्थितियों में सामंजस्य और संतुलन बना कर रखें। व्यक्तिगत, पारिवारिक और सामाजिक जीवन में बैलेंस करना सीखें।

### डायबिटीज के चार आधार स्तंभ...

- डाइट ● एक्सरसाइज ● ड्रग्स ● मॉनिटरिंग

### यहां करें संपर्क

बीके जगजीत मो. 9413464808, डॉ. सविता सोनर मो. 9461604139  
पेशेंट रिलेशन ऑफिस, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरोंही, राजस्थान,

## अकोला में 6 स्थानों पर किसान सशक्तिकरण मेले का आयोजन

शिव आमंत्रण > अकोला (महाराष्ट्र)। किसान भारत मां के सपूत हैं जो सारी दुनिया को संभालने का कार्य करता है। हमें फिर से परंपरागत कृषि एवं शाश्वत यौगिक खेती पद्धति करने की आवश्यकता है। रासायनिक खादों का कम से कम उपयोग करना, प्राकृतिक संसाधनों का प्रयोग करते हुए हमें अपनी खेती में सुधार करना, कम लागत में ज्यादा फसल लेना और फसलों को शुद्ध वाइब्रेशन देकर उन्हें संवर्धना और संरक्षण प्रदान करना इस प्रकार के सकारात्मक प्रयोग मैन



खुद अपने खेतों में किए हैं। मेरा अनुभव है कि जब हम परमात्मा की शक्ति द्वारा कोई भी काम शुरू करते हैं तो उसमें सफलता निश्चित मिलती है। उक्त उद्गार कृषि एवं

ग्राम विकास प्रभाग माउंट आबू के कार्यकारी समिति सदस्य बीके महेंद्र भाई ठाकुर ने अकोला में आयोजित किसान सशक्तिकरण सम्मेलन में व्यक्त किए। इस दौरान जिले के 6

स्थानों पर भव्य किसान सशक्तिकरण मेले का आयोजन किया गया। साथ ही हजारों किसानों को शाश्वत यौगिक खेती पद्धति की विधि बताई। सेवाकेंद्र संचालिका बीके रुक्मिणी बहन, कृषि अधीक्षक दत्तात्रय गावसाने ने भी विचार व्यक्त किए। विधायक अमित झनक ने संस्था के कार्यों सराहना की। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. रविंद्र काले ने यौगिक खेती के लिए कृषि विज्ञान केंद्र की एक एकड़ जमीन संस्था को प्रयोग के लिए उपलब्ध कराने का संकल्प किया।

## तनावमुक्त होकर पूरी करें जीवन यात्रा



शिव आमंत्रण > सिंगरौली (मप्र)। शिपिंग एविएशन टूरिज्म ट्रेनिंग कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें संस्थान की शिपिंग एविएशन टूरिज्म प्रभाग की नेशनल को-ऑर्डिनेटर मुंबई से बीके कमलेश बहन ने जर्नी विद हारमोनी विषय पर संबोधित करते हुए कहा कि जीवन यात्रा सद्भावनापूर्ण होकर एवं तनावमुक्त होकर जीना है। ट्रेनिंग में भोपाल जोन के कई स्थानों से युवा भाई-बहन पहुंचे। भोपाल जोन की निदेशिका बीके अवधेश बहन, महाराष्ट्र जलगांव से स्याक प्रभाकर एक्टिव मेंबर प्रतिभा बहन, रवि भाई, टूरिज्म प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर ग्वालियर से ब्रह्माकुमारी ज्योति बहन, सिंगरौली पैलेस हॉटेल की जीएम कीर्ति विश्वनाथ, टाइगर इन हॉटेल के जीएम दिनेश तिवारी विशेष रूप से मौजूद रहे। लैंको कंपनी में भी ट्रेनिंग रखी गई।

## योग दिवस: बीके बबीता का सम्मान



शिव आमंत्रण > भरतपुर। राजस्थान सरकार, भरतपुर प्रशासन एवं आयुर्वेद विभाग की ओर से पुलिस ग्राउंड में आयोजित योग महोत्सव में ब्रह्माकुमारी संस्थान को राजयोग का अभ्यास कराने के लिए विशेष रूप से आमंत्रित किया गया। इसमें सांस्कृतिक एवं पर्यटन मंत्री कृष्णेंद्र कौर दीपा, सांसद बहादुर सिंह कोली, सभागीय आयुक्त सुबीर कुमार, जिलाधीश संदेश नायक, अतिरिक्त जिला कलेक्टर ओपी जैन मुख्य रूप से उपस्थित रहे। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बबीता ने राजयोग का रहस्य बताते हुए राजयोग को सर्व योगों में श्रेष्ठ बताया। वहीं कॉमेंट्री द्वारा ग्राउंड में उपस्थित लोगों को अभ्यास भी कराया। समापन पर अतिथि ने बीके बबीता को सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया।



# माउंट आबू में जुटे देशभर के राजनीतिज्ञ

शिव आमंत्रण ▶ माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संस्थान के ज्ञान सरोवर में राजनीतिज्ञ सेवा प्रभाग द्वारा अखिल भारतीय सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसका विषय खुशी का सूचकांक बढ़ाने, आध्यात्मिक सशक्तिकरण रखा गया। इसमें देशभर से राजनीतिज्ञों ने भाग लिया। ब्रह्माकुमारी के महासचिव राजयोगी निर्वैर भाई ने कहा आपके कर्णों पर सारे समाज का बोझ है। आत्मा के स्वरूप से दूर होते ही खुशी गायब हो जाती है। प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी बृजमोहन भाई ने कहा खुशी प्राप्त करने के लिए हमेशा मेहनत की नहीं बल्कि मोहब्बत की जरूरत होती है। मोहब्बत से सारे कार्य आसान हो जाते हैं। खुशी का रास्ता आसान है, उसको



खोकर फिर पाना कठिन है। महाराष्ट्र के पूर्व स्पीकर व कैबिनेट मंत्री अरुण गुजरती ने कहा संतोषी व्यक्ति सदा सुखी। मैं पूरी दुनिया में घूमा मगर खुशी बेचने वाली दुकान कहीं नहीं मिली। खुशी बेचने वाली दुकान यहां

ब्रह्माकुमारी में है। आसाम विधानसभा के स्पीकर हितेंद्र नाथ गोस्वामी ने कहा मूल्यवान जीवन जीने वाले विधायक जब बढ़िया व्यवहार करेंगे तो युवा भी राजनीति की ओर प्रभावित होंगे। अच्छे लोग जब यहां आएंगे तो राजनीति का

चेहरा बदलेगा। नेपाल के पूर्व मंत्री व सांसद बलबहादुर महर्षि ने कहा ब्रह्माकुमारी नैतिकता और आध्यात्म की स्थापना के लिए बड़ा कार्य कर रही हैं। झारखंड की पूर्व मंत्री और सांसद आभा महतो ने कहा राजनीतिज्ञ अपने जीवन में खुशी महसूस करेंगे तब वे अपने समाज के लिए जीवन जीने लगे। आज हम स्वार्थ में लिप्त होकर सिर्फ स्वयं के बारे में सोचते हैं। इसमें खुशी नहीं है। इस दौरान तेलंगाना के पूर्व विधायक गंगाराम सोदागर ने राजयोग का अपना अनुभव सुनाया। राजनीतिज्ञ सेवा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका राजयोगिनी उषा बहन ने योगाभ्यास करवाया। प्रारम्भ में भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष अमित शाह का संदेश पढ़कर सुनाया गया।

## सबसे बड़ी समाजसेवा का कार्य कर रहा ब्रह्माकुमारी संस्थान: चतुर्वेदी



शिव आमंत्रण ▶ माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संस्थान के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू स्थित ज्ञान सरोवर एकेडमी में समाज सेवा प्रभाग द्वारा राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें बड़ी संख्या में देशभर से समाजसेवी पहुंचे। सम्मेलन में सभी ने एक स्वर में कहा कि लोगों का नैतिक स्तर सुधारने, विचारों को बदलने में मदद करना सबसे बड़ी समाजसेवा है। ब्रह्माकुमारी संस्थान लोगों को बेहतर जीवन जीने की राह दिखा रहा है जो सबसे बड़ी समाजसेवा है। इसमें राज्य बाल अधिकार संरक्षण आयोग अध्यक्ष मनन चतुर्वेदी ने कहा समाज की संवेदनाओं को समझ उनके अनुरूप सेवा करना पुण्य कर्म है। दूसरों की पीड़ा को अपनी पीड़ा समझने से ही समाजसेवा को मूर्तरूप दिया जा सकता है। समाज को सही राह दिखाने में ब्रह्माकुमारी संगठन जो कार्य कर रहा है वह समूचे विश्व के आगे खुली किताब की तरह है। समाजसेवकों को ब्रह्माकुमारी संगठन के साथ मिलकर आगे आना होगा। निःस्वार्थ सेवा के संकल्प सदैव फलीभूत होते हैं। समाज को मूल्यनिष्ठ बनाने के लिए सर्वप्रथम स्वयं को उत्तम विचारों के आयाम देने होंगे। मुंबई से आए आयकर आयुक्त दत्ता विलास ने कहा वर्तमान मानव विभिन्न कुटाओं की घुटन में जीने को विवश है। तनावपूर्ण वातावरण से मानवीय खुशी गायब हो गई है। मनुष्य की खोई हुई प्रसन्नता फिर से लौटाना अपने आप में भागीरथी कार्य है। संप्रहवृत्ति की बजाए त्याग की भावना खुशी का मार्ग प्रशस्त करती है। दृष्टि के अनुरूप दृश्य बनते हैं। इसके लिए ब्रह्माकुमारी संगठन का प्रयास संजीवनी बूटी की तरह कार्य कर रहा है। समाज सेवा प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी बीके संतोष ने कहा आध्यात्म हमें सकारात्मक वातावरण का अनुसरण करना सिखाता है। इससे सुखदायी दृश्यों का दृश्यावलोकन करने की दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है। दिल्ली ओआरसी की निदेशिका बीके आशा, मुख्यालय संयोजक बीके अवतार, सदस्य बीके शिवलीला ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

## कृषि एवं ग्राम विकास राष्ट्रीय सम्मेलन... यौगिक खेती से समृद्ध होंगे किसान



महाराष्ट्र के कृषि राज्यमंत्री सदाभाऊ खोते ने कहा शिव आमंत्रण ▶ माउंट आबू। किसानों को ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा विकसित की गई खेती की नई पद्धति शाश्वत यौगिक खेती के फायदों से रूबरू कराने एवं प्रशिक्षण देने के लिए राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन ज्ञान सरोवर अकादमी में किया गया। संस्थान के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा 'ज्ञान-विज्ञान का प्रकाश' विषय पर आयोजित इस तीन दिवसीय सम्मेलन में देशभर से किसानों, कृषि अधिकारियों, वैज्ञानिकों और कृषि से जुड़े अन्य लोगों ने भाग लिया। सम्मेलन में महाराष्ट्र के कृषि राज्यमंत्री सदाभाऊ खोते ने कहा किसानों को यौगिक खेती का प्रशिक्षण देना समय और परिस्थितियों की मांग है। जैविक खेती के साथ यौगिक खेती को स्थापित करने के लिए ब्रह्माकुमारी द्वारा जो प्रशिक्षण दिया जाता है उसके सार्थक परिणाम सामने आए हैं। इससे किसान आत्महत्या करने की बजाय अपनी मेहनत का पर्याप्त मुनाफा कमाने में सक्षम होगा। सम्मेलन में पंतनगर जीबीपीयूटी कुलपति डॉ. एके मिश्रा, प्रभाग के

उपाध्यक्ष बीके राजेंद्र प्रसाद, राष्ट्रीय संयोजिका बीके सुनंदा बहन, राष्ट्रीय संयोजिका बीके तुषि बहन, राजयोग प्रशिक्षिका बीके गीता बहन ने भी विचार व्यक्त किए।

### इन्होंने भी रखे विचार...

- मप्र गोपालन व पशु संवर्धन बोर्ड उपाध्यक्ष संतोष जोशी ने कहा किसानों की समस्याओं के स्थायी समाधान के लिए जैविक के साथ यौगिक खेती के प्रयोग करने होंगे।
- लखनऊ कृषि निदेशालय सहायक निदेशक बीके बदी विशाल ने कहा वर्ष 1951 की तुलना में आज 150 गुणा रासायनिक खादों का उपयोग हो रहा है। स्थायी समाधान के लिए परंपरागत खेती अपनाना होगा।
- ग्राम सेवा प्रभाग अध्यक्षा बीके सरला बहन ने कहा यौगिक खेती का प्रशिक्षण लेने के बाद किसानों को बेहतर परिणाम मिल रहे हैं।
- मीडिया प्रभाग अध्यक्ष बीके करुणा ने कहा आध्यात्मिकता प्रतिकूल परिस्थितियों में भी मानसिक स्तर को मजबूत रखती है।

## सार समाचार

### जिले के रक्तदाताओं का किया सम्मान



शिव आमंत्रण ▶ आबूरोड। अंतरराष्ट्रीय रक्तदान दिवस पर ब्रह्माकुमारी संस्था के ग्लोबल ऑडिटोरियम में रक्तदाताओं का सम्मान किया गया। इसमें जालोर-सिरौही सांसद देवजी पटेल ने कहा ग्लोबल हॉस्पिटल एवं ट्रॉमा सेंटर इस क्षेत्र के लोगों के लिए वरदान बन रहा है। ब्रह्माकुमारी ट्रॉमा जैसे चैरिटेबल ट्रस्ट के अंदर हॉस्पिटल खोलेंगे तो जालोर और सिरौही में हम जगह के साथ हर तरह की मदद करने के लिए तैयार हैं। खुला ऑफेशन है। विधायक जगसीराम कोली, समाराम गरासिया, डॉ. प्रताप मिड्डा, बीके भरत सहित रक्तदाता उपस्थित रहे।

### 201 बीके भाई-बहनों ने किया रक्तदान



शिव आमंत्रण ▶ आबूरोड। ब्रह्माकुमारी संस्था की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 53वें पुण्य स्मृति दिवस पर रोटी इंटरनेशनल ग्लोबल हॉस्पिटल के ब्लड बैंक द्वारा रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इसमें बीके युवाओं ने उत्साह दिखाया और 201 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। शिविर में सभी रक्तदाताओं को सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया।

### योग मास के तहत जिलेभर में किए कार्यक्रम



शिव आमंत्रण ▶ आबूरोड (राजस्थान)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 21 मई से 21 जून तक पूरे एक माह सिरौही जिले की सभी तहसीलों से लेकर गांव-गांव में योग का संदेश दिया गया। इसके तहत लोगों को दिनचर्या में योग अपनाने, राजयोग मेंडिटेशन, प्राणायाम आदि का प्रशिक्षण भी दिया गया। इसका लाभ हजारों लोगों को मिला। वहीं 21 जून पर योग माह का समापन डॉयमंड हॉल में मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने किया।

### म्यूजिक एलबम 'धन्यवाद प्रभु तेरा' का विमोचन

शिव आमंत्रण ▶ आबूरोड (राजस्थान)। मुंबई के बोरीवली सबजोन द्वारा बनाए गए म्यूजिक एलबम 'धन्यवाद प्रभु तेरा' की लॉन्चिंग डायमंड हॉल में हजारों लोगों की मौजूदगी में राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी व मीडिया प्रभाग अध्यक्ष बीके करुणा ने की। इस दौरान हेमंत आचार्या, बॉलीवुड बिजनेस प्रोड्यूसर चांद मिश्रा, एकता वर्ल्ड के चेररमैन एवं एमडी अशोक मोहनानी, गायक बीके सतीश, मुंबई बोरीवली सबजोन प्रभारी बीके दिव्यप्रभा भी मुख्य रूप से उपस्थित रही। इसे अपने सुरों से प्रसिद्ध गायक सुरेश वाडेकर, सोनू निगम, अल्का याज्ञिक, साधना सराम, अभिजीत भट्टाचार्य, हेमंत आचार्या, अशोक मोहनानी और अन्वेशा ने सजाया है। संगीत हेमंत आचार्या ने दिया है।

<p><b>सूचना</b></p> <p>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।  <b>वार्षिक मूल्य ₹ 100 रुपए</b>  <b>तीन वर्ष ₹ 300</b>  <b>आजीवन ₹ 2500 रुपए</b></p>	<p><b>पत्र व्यवहार का पता</b></p> <p><b>संपादक ▶ ब्र.कु. कोमल,</b>          ब्रह्माकुमारीज मीडिया एवं पब्लिक रिलेशन          ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड,          जिला- सिरौही, राजस्थान,          पिन कोड- 307510  <b>मो ▶ 9414172596, 9413384884</b>  <b>Email ▶ shivamantran@bkvivi.org</b></p>
--	--

**नोट-**  
पाठकों के मिल रहे अच्छे प्रतिवाद के चलते इस बार से शिव आमंत्रण की पेज संख्या 12 से बढ़ाकर 16 की गई है। इसके चलते मूल्य में आंशिक रूप से मात्र 10 रुपए वार्षिक की बढ़ोतरी की गई है। सहयोग के लिए धन्यवाद

<p><b>Peace of Mind</b> for peaceful life</p> <p>Contact ▶ Brahma Kumaris, Shantivan, Talheta, Abu Road (Raj.) - 307510</p>	<p><b>CABLE Network</b></p> <p>hathway, DEN, DE CABLE, GTPL, FASTWAY, CUEN, JioTV, TATA Sky, 1065, airtel digital TV, 678, VIDEOCON, 497, dishtv, 1087</p> <p>+91 8104771111, +91 9414151111, info@pmtv.in, www.pmtv.in</p>
---	---



राष्ट्रीय महिला सम्मेलन...

# महिलाएं ही करेंगी समाज और विश्व का उद्धार



अखिल भारतीय महिला सम्मेलन एवं राजयोग शिविर का शुभारंभ करते अतिथि।

शिव आमंत्रण ▶ माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संस्थान के महिला प्रभाग द्वारा ज्ञान सरोवर एकेडमी में मूल्यनिष्ठ समाज की पथप्रदर्शक: महिला विषय पर अखिल भारतीय महिला सम्मेलन एवं राजयोग शिविर का आयोजन किया गया। इसमें भारत सहित नेपाल से महत्वपूर्ण पदों पर कार्यरत, समाजसेवी, एक्ट्रेस, राजनीतिज्ञ सहित अन्य क्षेत्रों से जुड़ी महिलाओं ने भाग लिया।

इसमें सभी ने मंथन कर निष्कर्ष निकाला कि महिलाएं ही समाज की वह धुरी हैं जो समाज के सकारात्मक परिवर्तन में अहम भूमिका निभा सकती हैं। नारी शक्ति को ही शिव शक्ति भी कहा जाता है।

ज्ञान सरोवर की निदेशक राजयोगिनी डॉक्टर निर्मला बहन ने कहा भारत की संस्कृति में शुरू से मातृ शक्ति का खास महत्व है। हमारे अंदर की गुप्त शक्तियों को

परमात्मा ने पहचाना और माताओं-बहनों को आगे रखा। ब्रह्माकुमारी संस्था का संचालन भी महिलाओं द्वारा किया जाता है। महिलाओं को अपने घर के साथ समाज और विश्व का भी उद्धार करना है। यह बड़ी भूमिका है हमारी। महिला प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी चक्रधारी बहन ने कहा मां अथवा नारियां अपने नैसर्गिक गुणों के कारण मूल्यों को स्थापित कर सकती हैं। मां घर में रहकर ही अपने बच्चों को मूल्यवान बना पाती हैं। राष्ट्रीय संयोजिका राजयोगिनी शारदा बहन ने कहा नारी शक्ति का दूसरा नाम मां है। मां जैसे संस्कार बच्चों में डालना चाहे डाल सकती हैं। संचालन डॉ. सविता बहन ने किया। राजयोग का अभ्यास नवी मुंबई की ब्रह्माकुमारी शीला बहन ने कराया। पीस न्यूज के एचओडी बीके कोमल ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

## यहां से मिल रही सच्ची शांति

“ मैंने देश के हर राज्य का दौरा किया है। मगर इतना सुन्दर यहाँ देखकर मन प्रसन्न हो गया। नारियों को पथ प्रदर्शक बनाने में ये संस्थान महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। जीवन में सबकुछ है मगर शान्ति नहीं है तो जीवन व्यर्थ है। वह शांति यहाँ से प्राप्त हो रही है। यह अनमोल है। इसे हर कीमत पर प्राप्त कर लेना चाहिए।

▶ कल्याणी शरण  
अध्यक्षा, महिला आयोग, झारखंड

## पहले नारी बने मूल्यवान

“ महिलाएं चाहती हैं कि हर नर नारायण और नारी लक्ष्मी हो व बच्चा कान्हा हो। मगर प्रश्न ये है कि ऐसा कैसे होगा? आज अपने पास हर साधन है, मगर ऐसी दुनिया अभी बनी नहीं है। जीवन से हर दिन मूल्य दूर होते जा रहे हैं। यदि हम आध्यात्म को साथ लेकर चलेंगे तो मूल्यवान समाज बन जाएगा। मूल्य तो सभी को चाहिए। पहले मुझे खुद को रोल मॉडल बनना होगा।

▶ अनिता माखीजानी  
उप निदेशक, महिला और बाल विकास, भारत सरकार

## आध्यात्म महिलाओं के लिए जरूरी है

“ मैं आज यहाँ आकर गौरवान्वित महसूस कर रही हूँ। मां के विचारों से ही बच्चों का निर्माण होता है। महिलाओं के लिए विज्ञान को अपनाया बढ़िया है। मगर आध्यात्म की समझ अगर साथ हो जाए तो वह बच्चे के समान बन जाती है। आध्यात्म से जीवन में निर्भयता आती है जो महिलाओं के लिए अनिवार्य है। आध्यात्म हमें जीवन में संतुलन सिखाता है। इस प्रतियोगिता में फस्ट रनरअप बनने में आध्यात्म ज्ञान महत्वपूर्ण रहा।

▶ डॉ. श्वेता डागर  
फस्ट रनरअप, मिसेज इंडिया वर्ल्ड वाइड प्रतियोगिता

## नशामुक्त और आदर्श के संयम पथ का सम्मान



शिव आमंत्रण ▶ आबू रोड। ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन डॉयमंड हॉल में बीके युगल सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इसमें देशभर से पहुंचे चार हजार से अधिक बीके युगलों का सम्मान किया गया है। ये सम्मान 25 से अधिक वर्षों से नशामुक्त जीवन और आदर्श के संयम पथ पर चलते हुए पारिवारिक जीवन में भी अध्यात्म को अपनाने पर संस्थान की मुख्य प्रशासिका 103 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी, दादी रतनमोहिनी और संस्थान की जनरल मैनेजर बीके मुन्नी बहन ने किया। सम्मान समारोह में पहुंचे युगलों ने पारिवारिक जिम्मेदारियां निभाते हुए अन्य लोगों का जीवन भी नशामुक्त बनाया है।

## राजस्थान सरकार ने किया डॉ. बनारसीलाल का सम्मान

शिव आमंत्रण ▶ जयपुर। व्यसन मुक्ति के क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवा एवं योगदान पर ब्रह्माकुमारी मेडिकल विंग के कार्यकारी सचिव डॉ. बीके बनारसीलाल शाह को राजस्थान सरकार ने विश्व तंबाकू दिवस पर पुरस्कृत किया गया। उन्हें यह सम्मान स्वास्थ्य मंत्री कालीचरण सराफ, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के सचिव और निदेशक नवीन जैन, अतिरिक्त मिशन निदेशक अरुशी, सार्वजनिक स्वास्थ्य निदेशक वीके माथुर, राज्य नोडल अधिकारी एसएन डोलपुरिया की उपस्थिति में प्रदान किया।



## दिनचर्या में डायबिटीज का सही मैनेजमेंट जरूरी

डायबिटीज एक्सपर्ट डॉ. श्रीमंत साहू ने दिए मरीजों को टिप्स

शिव आमंत्रण ▶ आबू रोड। देश में तेजी से बढ़ते शुगर के मरीजों को देखते हुए इसके नियंत्रण के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान के मेडिकल विंग द्वारा डॉयमंड प्रोजेक्ट ऑफ डायबिटीज मैनेजमेंट प्रोग्राम शुरू किया गया है। इसके तहत अलग-अलग गुणों में मरीजों को ट्रेनिंग दी जाती है। इस बार गुजरात से विशेष ग्रुप को प्रशिक्षण दिया गया। माउंट आबू ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के डायबिटीज स्पेशलिस्ट डॉ. श्रीमंत साहू ने मरीजों को डायबिटीज मैनेजमेंट के साथ स्वस्थ जीवन जीने के राज बताए। उन्होंने कहा सिर्फ सही खानपान, व्यायाम, राजयोग मेडिटेशन से ही पूरी जिंदगी जी सकता है। बशर्ते



जरूरत है तो एक स्वस्थ और संतुलित दिनचर्या अपनाने की। इसका शुभारंभ शांतिवन के प्रबंधक बीके भूपाल, मेडिकल विंग के कार्यकारी सचिव डॉ. बनारसी लाल, शांतिवन के मुख्य अभियंता बीके भरत ने दीप प्रज्वलित कर किया।

## अब दृष्टिहीन भी सीख सकेंगे राजयोग मेडिटेशन

संस्थान ने सात दिवसीय राजयोग कोर्स के मॉडल किए तैयार  
दृष्टिहीन स्पर्श करके जान सकेंगे सृष्टि चक्र का रहस्य, आत्मा-परमात्मा का ज्ञान



शिव आमंत्रण ▶ आबू रोड। ब्रह्माकुमारी संस्थान का शुरू से प्रयास रहा है कि भारत की प्राचीन संस्कृति आध्यात्मिकता और राजयोग का लाभ समाज के हर वर्ग को मिल सके। इसके लिए संस्थान द्वारा समाज के समुचित विकास के लिए कई कार्यक्रम चलाए जाते हैं। इसी के तहत दृष्टिबाधित लोगों को राजयोग

की शिक्षा और प्रशिक्षण देने के उद्देश्य से सात दिवसीय आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी मॉडल तैयार किया गया है। इसकी विशेषता ये है कि इसके चित्रों को स्पर्श कर दृष्टिबाधित भी आसानी से राजयोग मेडिटेशन सीख सकेंगे। दृष्टिहीनों के लिए शांतिवन के मनमोहिनीवन स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में एक दिवसीय शिविर लगाया गया। इसमें बड़ोदा की एसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड के 35 सदस्यों ने लाभ लिया। राजकोट की बीके शीतल ने राजयोग का अभ्यास कराया। एसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड के सचिव केआई गिरी ने कहा इस आध्यात्मिक ज्ञान से निश्चित तौर पर हमारी मानसिक कठिनाइयां दूर होंगी और योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करेंगे। प्रोजेक्ट को-ऑर्डिनेटर बीके सूर्यमणि ने ब्रेललिपि राजयोग के साप्ताहिक कोर्स की पुस्तक भेंट की।

## न्यायवेत्ताओं का राष्ट्रीय सम्मेलन...

# जीवन को पवित्र बनाता है गीता का ज्ञान



सम्मेलन में संबोधित करते उच्चतम न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश एके पटनायक।

शिव आमंत्रण ▶ माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संस्थान के ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में न्यायविद सेवा प्रभाग के बैनर तले तीन दिवसीय न्यायवेत्ताओं का राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें देशभर से न्यायाधीश, अधिवक्तागण ने भाग लिया। उच्चतम न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश एके पटनायक ने कहा श्रीमद्भगवत गीता के महावाक्य जीवन को पवित्र आचरण से श्रृंगारित करने वाले हैं। ब्रह्माकुमारी संगठन लंबे समय से आध्यात्मिक मूल्यों को लेकर समाज को एक सूत्र में पिरोने

का जो कार्य कर रहा है उसके परिणाम सार्थक सिद्ध हो रहे हैं। ज्ञान और योग के सुंदर समन्वय की श्रीमद्भगवत गीता जीवन के कठिनतम पलों से उबारने में सक्षम है। जीवन को प्रश्नों में उलझाने की बजाय समर्पण व विश्वास से कर्म करने चाहिए। गीता का ज्ञान पूर्णतः आध्यात्मिक है। सिरोंही के पूर्व महाराजा पद्मश्री रघुवीर सिंह ने कहा ब्रह्माकुमारी संगठन विश्व को मूल्यों का पाठ पढ़ाकर समाज को नई दिशा देने में अहम भूमिका अदा कर रहा है। इस पवित्र स्थान से विश्व परिवर्तन का कार्य हो रहा है। न्यायविद

प्रभाग की अध्यक्ष बीके महेश्वरी ने कहा विश्व उत्थान के लिए गीता ज्ञान एक वैश्विक साधन है। दिल्ली से आए न्यायमूर्ति बीबी गुप्ता ने कहा आध्यात्मिकता के जरिए ही न्याय प्रणाली की व्यवस्था उचित न्याय दिलाती है। गीता ज्ञान अवश्य ही श्रेष्ठ न्याय व्यवस्था लागू करने में लाभदायक सिद्ध होगा। उड़ीसा उच्च न्यायालय बार एसोसिएशन के अध्यक्ष श्रीकांत कुमार नायक, प्रभाग की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष बीके पुष्पा, राष्ट्रीय संयोजिका बीके डॉ. रश्मि ओझा, मुख्यालय संयोजिका बीके लता ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

“ न्याय के क्षेत्र में प्रमाणिकता से न्याय करनेकेलिएआध्यात्मिक मूल्यों को अपनाया अति आवश्यक है। आध्यात्मिक शक्ति के अभाव में निर्णय करना बेहद मुश्किल होता है। गीता की शिक्षाओं को जीवन में अपनाने से मूल्य स्वतः ही कार्य करने लगते हैं।

▶ एसएस पाच्छापुर  
पूर्व न्यायाधीश, उच्च न्यायालय, कर्नाटक



### केंद्रीय विद्यालय संगठन...

## प्राचार्यों को बताए राजयोग मेडिटेशन के फायदे



शिव आमंत्रण गुरुग्राम। भारत सरकार ने उत्तर भारत के केंद्रीय विद्यालयों में ब्रह्माकुमारी संगठन को नैतिक एवं मूल्य शिक्षा देने के लिए जिम्मेदारी सौंपी है। इसके तहत संस्थान के गुरुग्राम स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में केंद्रीय विद्यालयों के 39 प्राचार्यों को राजयोग मेडिटेशन और मूल्य शिक्षा का द्वितीय चरण का प्रशिक्षण दिया गया। इस तीन दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण में तनावमुक्त जीवनशैली, वर्क लाइफ बैलेंस, माइंड द माइंड, इंस्पिरेशनल लीडरशिप, टीम बिल्डिंग, इनहेंसिंग इनर पॉवर जैसे विषयों पर एक्सपर्ट ने गहराई से प्रकाश डाला। अब ये प्रशिक्षित प्राचार्य अपने-अपने स्कूलों में जाकर मास्टर ट्रेनर तैयार करेंगे जो स्कूलों में नैतिक एवं मूल्य शिक्षा देंगे। साथ ही बच्चों को मेडिटेशन सिखाएंगे ताकि बच्चों में

व्यावसायिक शिक्षा के साथ व्यावहारिक शिक्षा भी मिल सके। फिलहाल इस प्रोजेक्ट को उत्तर भारत के सभी केंद्रीय विद्यालयों में लागू किया जा रहा है। इसकी सफलता के बाद इसे पूरे देश में लागू कर दिया जाएगा। संस्था के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन ने कहा चारों तरफ से चुनौतीपूर्ण परिस्थितियां सामने आ रही हैं। ऐसे में इस दिव्य ज्ञान को आचरण में लाया जाए। प्राचार्य इसे समझें और अमल में लाएं। ओआरसी की सह निदेशिका बीके गीता ने भी अपने विचार व्यक्त किए। केंद्रीय विद्यालय संगठन के कमिश्नर संतोष कुमार, अकेडमिक्स के ज्वाइंट कमिश्नर विजय कुमार ने इस ट्रेनिंग प्रोग्राम की सराहना की। गौरतलब है कि सन् 2010 में भी मानव संसाधन तथा केन्द्रिय विद्यालय संगठन द्वारा ब्रह्माकुमारी संस्थान को मूल्य शिक्षा

देने की जिम्मेदारी दी थी, जिसको पुनः लागू किया गया है जिससे शिक्षा में एक नयी नीति आयेगी ऐसा केंद्रीय विद्यालय को विश्वास है। उनकी ये पहल पूरे भारत के शिक्षण संस्थानों के लिए परिवर्तन की पहल का सबब बनेगा।

### राजयोग की शक्ति मैंने महसूस की

राजयोग की परिवर्तन शक्ति को मैंने खुद महसूस किया है। इससे निश्चित तौर पर शारीरिक एवं मानसिक लाभ होता है। आज इसकी बच्चों एवं युवाओं को बहुत जरूरत है। इसलिए प्राचार्य के लिए यह ट्रेनिंग देने का सुझाव मैंने सरकार के सामने रखा।

अनिल स्वरूप सचिव, स्कूल शिक्षा, साक्षरता और मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार

## सीक्रेट्स ऑफ हैप्पीनेस का आयोजन



शिव आमंत्रण बुटवल (नेपाल)। ब्रह्माकुमारी के बुटवल में निर्माणाधीन राजयोग सभागृह में सीक्रेट्स ऑफ हैप्पीनेस विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें अपील कोर्ट के चीफ जज रमेश पाखरेल, जज युवराज सुबेदी मय रूप से उपस्थित रहे। मय वक्ता अंतरराष्ट्रीय याति प्राप्त प्रशिक्षक बीके रमण भट्टराईजू ने सभी को खुश रहने के मंत्र दिए। सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके कमला ने दैनिक दिनचर्या में राजयोग को शामिल कर उसके परिणामों को देखने की बात कही। कार्यक्रम में वरिष्ठ बीके नारायण सहित 600 लोग मौजूद रहे।

### शिव आमंत्रण/ टिप्पणी

## खुद को श्रेष्ठ और शुभ विचारों के बंधन में बांधने का लें 'संकल्प'

### रक्षाबंधन पर विशेष



### बीके पुरोहित साहू

संयुक्त संपादक, शिव आमंत्रण

जीवन की सबसे बड़ी पूजा और शक्ति हमारे विचार होते हैं। लेकिन हम इसी पूजा को संभालने, सहेजने और समृद्ध बनाने की दिशा में लापरवाह रहते हैं। वहीं जिसने इसके महत्व को जाना और समझ लिया वह इतिहास में अपना नाम दर्ज करा जाते हैं। रक्षाबंधन हम हर साल मनाते हैं। लेकिन कभी विचार किया है कि वास्तव में किसे, किसकी रक्षा करने की जरूरत है? क्या मात्र रेशम की डोर कलाई पर बंधवाने और बांधने से हमारा कर्तव्य पूरा हो जाता है? यदि रेशम की डोर से एक-दूसरे की रक्षा हो जाती तो आज कोई बेटी-बहन खुद को असुरक्षित महसूस नहीं करती। इस बार रक्षाबंधन पर संकल्प लें कि हम खुद को नकारात्मक विचारों, बुरी भावनाओं, बुरी नजरों, पाप कर्मों से आजाद करेंगे। जिसने इनसे स्वयं को आजाद कर लिया वही खुद की और दूसरों की रक्षा कर सकता है। इसकी जगह श्रेष्ठ चिंतन, परमात्म चिंतन, शुभभावना-शुभकामना संपन्न चिंतन, सुखदायी, महान और रचनात्मक चिंतन की दिशा में खुद पर काम करेंगे।

स्वामी विवेकानंद ने कहा है आप जो बनना चाहते हो और स्वयं को जैसे देखना चाहते तो वैसा ही सोचो, वैसा ही सुनो, वैसा ही बोलो, वैसा ही पढ़ो, वैसा ही सपने देखो और अपने अंतर्मन में उसे बिठा लो, उसे जीओ... यही सफलता का आधार है। अब हमें देखना होगा कि अपने लक्ष्य को पाने के लिए हम क्या ये सब कर रहे हैं? क्या हमारी सोच, कर्म, बोल वैसे हैं? विचारों की प्रक्रिया को समझना और जानना सभी के लिए बेहद जरूरी है। एक शोध के मुताबिक 90 फ्रीसदी बीमारियों का कारण हमारे नकारात्मक विचार होते हैं। सुबह उठते ही अपनी दिनचर्या की तरह अपने मन की भी दिनचर्या बनाएं। संकल्प लें आज मैं इस विचार का त्याग करूंगा जो मेरी तरक्की, मेरी सफलता बाधक है आज मैं उन पर काम करूंगा या इस अमुख विचार को धारण करूंगा। सुबह उठते ही एक डायरी में नोट कर लें कि आज सारा दिन मैं इस विचार को जीयूंगा या चिंतन करूंगा। अपने मन को ही अपनी प्रयोगशाला बना लें और रोज एक नई संकल्प, नई सोच के साथ दिन की शुरुआत करें फिर देखिए कमाल। वो विचार कोई सदगुण-दिव्यगुण अपनाने या कोई अच्छी आदत को डालने का हो सकता है। उदाहरण के तौर पर आप सुबह उठते ही संकल्प कर सकते हैं कि मैं एक सफल व्यक्ति हूँ... मेरे साथ खुदा दोस्त है... मेरे साथ परमात्मा की असीम शक्तियां हैं... मेरे हर एक कर्म में सफलता समाई हुई है... परमात्मा ने मुझे वरदान दिया है मेरे बच्चे सफलता तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है... मेरा जन्म महान कार्यों के लिए हुआ है... मैं बहुत खुश और भाग्यशाली हूँ... मेरा श्रेष्ठ भाग्य स्वयं भाग्य-विधाता, वरदाता प्रभु ने लिखा है... मेरा परिवार बहुत अच्छा है... मैं सदा स्वस्थ हूँ... मैं सदा प्रभु की छत्रछाया में हूँ। सुबह उठते ही कोई अच्छा साहित्य, आध्यात्मिक साहित्य भी पढ़ा जा सकता है।

फिर रात में सोने के पहले अपने पूरे दिन की समीक्षा करें कि आज मैंने जिस विचार का संकल्प लिया था क्या आज दिनभर मैंने वही किया जो मैं बनना चाहता हूँ। अपने सपनों की दिशा में मैं कितने आगे बढ़ा या फिर वही पुरानी दिनचर्या रही। या फिर हमारे सामने जो आया वैसा ही विचार करने लग गए। जो दिखा उसी के चिंतन में लग गए? तमाम शोध में यह बात सामने आई है कि जिस बात को हम बार-बार सोचते हैं, देखते हैं और पढ़ते हैं तो वैसा ही हमारा स्वरूप बनने लगता है। फिर वह चाहे सकारात्मक हो या नकारात्मक? बदलाव की शुरुआत आपको खुद से, स्वयं से करना होगी। क्योंकि विचार ही एकमात्र ऐसी प्रक्रिया या शक्ति हैं जिसके मालिक आप खुद हैं। विचारों की एक फ्रीक्वेंसी होती है। कई बार हमारे सामने होता है कि कोई बात हम कहना चाह रहे हों और वही बात सामने वाला कह दे तो हमें लगता है कि यही बात मेरे मन में भी चल रही थी। दरअसल ये विचारों की शक्ति का ही कमाल होता है। हमारे जिस व्यक्ति के साथ जैसा स्नेह और लगाव होता है उसे भी हमारे विचारों का एहसास होने लगता है। आइए, इस बार के रक्षाबंधन को यादगार बनाते हुए अपने विचारों को सदा श्रेष्ठ बनाने, सुखदायी चिंतन में लगाने, स्व कल्याण में लगाने व पवित्र विचारों के बंधन में बंधने और खुद को बुरे विचारों और बुरी भावनाओं से अपने विचारों, मन की रक्षा करने का संकल्प लेते हैं। हम बदलेंगे हमें देख और बदलेंगे। स्व परिवर्तन ही विश्व परिवर्तन की नींव और आधार है।

स्वामी विवेकानंद ने कहा है आप जो बनना चाहते हो और स्वयं को जैसे देखना चाहते तो वैसा ही सोचो, वैसा ही सुनो, वैसा ही बोलो, वैसा ही पढ़ो, वैसा ही सपने देखो और अपने अंतर्मन में उसे बिठा लो, उसे जीओ...

## सीबीआई अधिकारियों को बताए खुशनुमा जीवन के राज



शिव आमंत्रण दिल्ली। सीबीआई के अधिकारियों का कार्य चुनौतीपूर्ण होता है। ऐसे में उन्हें इन चुनौतियों से निपटने के लिए कौशल और मानसिक रूप से सशक्त होना जरूरी है। कौशल को बढ़ाने का एक साधन योग भी है इसी को ध्यान में रखते हुए नई दिल्ली के लोधी रोड में जांच एजेंसी केंद्रीय अन्वेषण ब्यूरो में 'खुशनुमा जीवनशैली' विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें तनाव प्रबंधन विशेषज्ञ बीके पीयूष ने खुशनुमा जीवन के राज बताए। कार्यशाला में मुंबई, हैदराबाद, लखनऊ, चंडीगढ़, जयपुर, गुवाहाटी, चेन्नई, कानपुर आदि स्थानों से कई अधिकारियों ने भाग लिया।

संबंधित करते बीके पीयूष।



कार्यशाला में उपस्थित सीबीआई अधिकारी।

### तीन दिनी प्रशिक्षण

फॉगसी के पदाधिकारियों को बताए राजयोग के फायदे

## स्वस्थ समाज के निर्माण में महिलाओं की भूमिका महत्वपूर्ण



शिव आमंत्रण गुरुग्राम। होटल लीला में फेडरेशन ऑफ ऑब्सेट्रिक एंड गायनेकोलॉजिकल सोसायटी ऑफ इंडिया (फॉगसी) द्वारा तीन दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। नारी स्वास्थ्य, सम्मान और सशक्तिकरण की थीम पर आयोजित 'फॉगसी अंतरराष्ट्रीय महिला स्वास्थ्य सम्मेलन-2018' में केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा ने कहा स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए महिलाओं का सशक्त होना

बेहद जरूरी है। इस दिशा में सरकार के साथ व्यक्तिगत व संस्थागत प्रयास किए जा रहे हैं। फॉगसी के अद्भुत मातृत्व कार्यक्रम को प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के साथ जोड़ने का आश्वासन स्वास्थ्य मंत्री ने दिया। इस कार्यक्रम में तनाव कम करने के लिए डॉक्टर, नर्स और गर्भवती महिलाओं को ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण दिया जाता है। राष्ट्रीय संयोजिका बीके डॉ. शुभदा नील फॉगसी के

सहयोग से इसका आयोजन पूरे भारत वर्ष में किया जाता है। इम मौके पर फॉगसी के प्रेसिडेंट डॉ. जयदीप मल्होत्रा, जनरल सेक्रेटरी डॉ. जयदीप टंक, आईएमए के प्रेसिडेंट डॉ. रवि वानखेडकर, कार्यक्रम संयोजक डॉ. नरेंद्र मल्होत्रा, बीके हसैन उपस्थित थीं।

### योग पूरे विश्व के लिए है...

योग भारत का विश्व को अमूल्य उपहार है जिसने पूरे विश्व को एकता के सूत्र में बांधा है। इसमें भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिकता समाई है। इससे यह तन, मन और आत्मा तीनों को समग्र रूप से स्वस्थ बनाता है। योग पूरे विश्व के सभी देशों एवं सभी धर्मों के लिए है। यही वजह है कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्र संघ में सबसे जल्दी एवं सबसे ज्यादा मर्तों से पारित हो गया।

डॉ. उर्क सेगार

निदेशक, संयुक्त राष्ट्र सूचना केन्द्र



## अंतानानारीयो यूनिवर्सिटी कैंपस में योग



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर अंतानानारीयो यूनिवर्सिटी कैंपस में आयोजित योग सम्मेलन में ब्रह्माकुमारी गायत्री ने उपस्थित लोगों को राजयोग मेडिटेशन के फायदों से रूबरू कराया।

शिव आमंत्रण अंतानानारीयो। मेडागास्कर की राजधानी अंतानानारीयो में योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी संस्थान, भारतीय दूतावास और योग विश्वविद्यालय तथा स्कूलों के संयुक्त तत्वाधान में अंतानानारीयो यूनिवर्सिटी कैंपस में योग सम्मेलन का आयोजन किया गया। इस मौके पर मॉरिशस से आई सीनियर राजयोग टीचर बीके गायत्री सहित शिक्षा मंत्रालय के सरकारी अधिकारी, विश्वविद्यालय के अध्यक्ष तथा अन्य योग स्कूल के शिक्षक मौजूद रहे। इसकी शुरुआत बीके गायत्री द्वारा विशेष राजयोग कामेन्टी से की गई। इस दौरान उन्होंने योग और राजयोग में अंतर के साथ योग की सही परिभाषा भी बताई। सम्मेलन में 500 से अधिक विश्वविद्यालय के छात्र, प्रोफेसर, कर्मचारी और अन्य लोगों ने योगाभ्यास कर वातावरण में शांति के प्रकम्पन फैलाए। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी द्वारा आध्यात्मिक प्रदर्शनी भी लगाई गई थी। इसके माध्यम से लोगों को आध्यात्मिक ज्ञान और नशामुक्ति का संदेश दिया गया।

## बाली में युवाओं के साथ बुजुर्गों ने भी किया योग



बाली में आयोजित योग कार्यक्रम में युवाओं के साथ बुजुर्गों ने भी उत्साह दिखाया।

शिव आमंत्रण देनपसार (इंडोनेशिया) बाली की राजधानी देनपसार स्थित भारत के वाणिज्य दूतावास एवं कई संस्थाओं के संयुक्त तत्वाधान से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इसमें ब्रह्माकुमारी की ओर से बहनों ने भाग लिया। साथ ही सभी को राजयोग के बारे में बताया। बाली में भारत के कौंसुल जनरल आरओ सुनील बाबू ने सभा को संबोधित किया। कार्यक्रम में युवाओं के साथ बुजुर्गों ने भी उत्साह के साथ भाग लिया और योग के विभिन्न आसन भी किए। बाद में सभी ने योग को जीवन का हिस्सा बनाने का संकल्प लिया।

## सार समाचार

### सस्टेनेबल एनर्जी सम्मेलन में ब्रह्माकुमारी गोलो पिल्लज ने किया प्रतिनिधित्व



सम्मेलन में ब्रह्माकुमारी की ओर से बीके गोलो शामिल हुए।

शिव आमंत्रण लिस्बन (पुर्तगाल)। पर्यावरण संरक्षण को लेकर लिस्बन में सस्टेनेबल एनर्जी फॉर ऑल फोरम द्वारा सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारी संस्थान की ओर से ब्रह्माकुमारी गोलो पिल्लज, बीके सोनजा और बीके अभिषेक ने प्रतिनिधित्व किया। इन्हें विशेष तौर पर आमंत्रित किया गया था। इस कैंपेन का मुख्य उद्देश्य गरीबी मिटाकर स्वच्छ, सुरक्षित और किफायती ऊर्जा निर्माण करना है। सम्मेलन की शुरुआत संयुक्त राष्ट्र महासचिव के वीडियो संदेश एवं एसई फॉर ऑल के कार्यकारी अधिकारी राहेल क्यूटे के वेकअप कॉल द्वारा की गई। मुख्य वक्ता के रूप में आमंत्रित ब्रह्माकुमारी गोलो पिल्लज ने रिनुवेबल एनर्जी के क्षेत्र में ब्रह्माकुमारी द्वारा की जा रही गतिविधियों पर प्रकाश डाला। वहीं क्लीन एनर्जी के साथ मिलकर अपने कार्यों का विस्तार करने और सभी के साथ साझा करने की बात कही। बीके गोलो ने 'चैंपियन ऑल्यूशन' विषय पर और बीके सोनजा ने 'बिल्डिंग ह्यूमन केपेसिटी' विषय पर विचार व्यक्त किए।

## बैंकाक में भारतीय दूतावास में मनाया योग दिवस समारोह



शिव आमंत्रण बैंकाक (थाइलैंड)।

योग का महत्व अब विदेशों में भी लोग मानने लगे हैं। यही कारण है कि विदेशी भी अब योग सीखने के लिए रुचि ले रहे हैं। 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर बैंकाक में भारतीय दूतावास में योग दिवस समारोह मनाया गया। इसमें भारतीय राजदूत भगवंत सिंह विश्नोई सहित कई बीके भाई-बहनों ने भाग लिया। साथ ही योग के माध्यम से पूरे विश्व में शांति के बायब्रेशन दिए गए।

## इमोशनल डिटोक्स...

बीके शिवानी ने कहा...

## हम खुद को ही पहुंचाते हैं इमोशनली नुकसान



मैरियट होटल में आयोजित कार्यक्रम में बीके शिवानी ने किया संबोधित।

शिव आमंत्रण स्यान रेमोन (कैलिफोर्निया)। स्यान रेमोन में कैलिफोर्निया स्टेट असेंबली द्वारा जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ बीके शिवानी का सम्मान किया गया। इस दौरान ब्रह्माकुमारी के सिलिकॉन वैली सेंटर द्वारा मैरियट होटल में 'इमोशनल डिटोक्स' विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें सिटी ऑफ डब्लिन के कार्डसिल मॅबर अनुराग सिंह, अरुण गोएल, मेयर डेविड होवार्ड, सिटी ऑफ स्यान रेमोन के

मेयर बिल क्लार्क्स, कम्युनिटी लीडर जो जोहल और अजय भूतोरिया सहित 1250 से अधिक लोग मौजूद थे। बीके शिवानी ने कहा प्रतिदिन स्वयं के लिए समय निकालें और रोजाना तन की तरह मन की भी सफाई करें। दूसरों की भूलों को माफ करना सीखें। हमें इमोशनली कोई भी तब तक नुकसान नहीं पहुंचा सकता, जब तक कि हम खुद, खुद को नुकसान न पहुंचाएं। सेंटर इंचार्ज बीके कुसुम ने शिवानी बहन का सम्मान किया।

## अमेरिका में ब्रह्माकुमारी के हुए 40 वर्ष



शिव आमंत्रण लॉस एंजेलिस। 40 वर्ष पूर्व अमेरिका में भारतीय आध्यात्म ज्ञान और राजयोग मेडिटेशन की शिक्षा जन-जन तक देने के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी द्वारा नींव रखी गई थी। यहां दादी ने स्वयं कई वर्षों तक लोगों को आध्यात्मिक संदेश दिया। दादी ने अमेरिका में ईश्वरीय सेवाओं का जो बीज 40 वर्ष पूर्व बोया था आज वो एक वट वृक्ष का रूप ले चुका है। राजयोग की शिक्षा लेकर आज अमेरिका में हजारों लोग सुखमय जीवन जी रहे हैं। जो लोग पहले डिप्रेशन और फियर में जीते थे आज उनकी जिंदगी में शांति और सुकून है। साथ ही जिंदगी जीने की कला सीख गए हैं। अमेरिका में ब्रह्माकुमारी की डायरेक्टर बीके मोहिनी बहन के कुशल निर्देशन में वर्तमान में यहां ईश्वरीय संदेश दिया जा रहा है। 40 वर्ष होने पर लॉस एंजेलिस में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें अमेरिका और कैरेबिया देशों की संस्थान की सभी रीजनल को-ऑर्डिनेटर्स, डायरेक्टर्स भी मौजूद थीं। इस मौके पर भारत से प्रसिद्ध जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ बीके शिवानी स्पेशल गेस्ट थीं। इस दौरान सीनियर राजयोग टीचर बीके डेनिस, ब्रदर रामप्रकाश, सिस्टर किरन, सिस्टर जेना ने अपने अनुभवों से सभी को लाभान्वित किया। इसके पश्चात् अवेकनिंग लव एंड फरगिवनेस टॉपिक पर एक टॉक का आयोजन किया गया, जिसमें बीके शिवानी ने लोगों को फरगिव करने और लव करने के कई फायदे बताए। साथ ही राजयोग मेडिटेशन से तन-मन पर पड़ने वाले प्रभावों से अवगत कराया।

## 'हिरोज ऑफ फैथ' पर किया मंथन



पैनल डिस्कशन में शामिल दादी जानकी और बीके जयंती बहन।

शिव आमंत्रण लंदन। ब्रह्माकुमारी संस्थान के लंदन स्थित ग्लोबल को-ऑपरेशन हाउस में 'द वर्ल्ड कांग्रेस ऑफ फैथ' की वार्षिक आम बैठक के लिए विशेष तौर पर आमंत्रित किया गया। इस दौरान 'हिरोज ऑफ फैथ' विषय पर पैनल डिस्कशन हुआ। इसमें विभिन्न धर्मों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया। संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने संबोधित करते हुए कहा जब हम अहंकार मुक्त होते हैं तो आंतरिक सुख की अनुभूति कर सकते हैं। बीके जयंती बहन ने भी विचार व्यक्त किए। बैठक में विश्व कांग्रेस ऑफ फैथ अध्यक्ष मार्कस ब्रेबुक, ईसाई धर्म की प्रतिनिधि, इंटरफेथ की कार्यकर्ता तथा समाजसेवी मैरी ब्रेबुक, इस्लाम धर्म के प्रतिनिधि मकसूद अहमद, ब्रह्माकुमारी से इंटरफेथ की सह-समन्वयक जॉर्जिना लांग मुख्य रूप से मौजूद रहीं।

## नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति से की मुलाकात



शिव आमंत्रण लागोस (नाइजीरिया)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मयूज्य ने लागोस में नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति जनरल बाबा ओलुसेगुन ओबासान्जो से मुलाकात की। साथ ही ईश्वरीय सेवाओं की जानकारी देते हुए अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू में आयोजित होने वाले 'ग्लोबल समिट कम एक्सपो' प्रोग्राम के लिए आमंत्रित किया। इस दौरान शिक्षा प्रभाग की कार्यकारी सदस्य बीके सुप्रिया, लागोस सेंटर इंचार्ज बीके गोवथामी भी मौजूद रहीं।

Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2018-20, Licensed to Post without pre-payment No. RJ/JWR/WPP/18/2018

Posted at Shantivan P.O. Dt. 18 to 20 of Each Month



## स्वस्थ रहने के लिए योग जरूरी



**शिव आमंत्रण** ▶ मुंबई, मुंबई। 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में मुंबई के मुल्तुं में योगाचार्य और मोटीवेशनल ट्रेनर बीके बलराम तलरंजा ने लोगों को योग के लाभ बताते हुए कई योगाभ्यास कराए। इसका 100 से भी अधिक लोगों ने लाभ लिया। बीके बलराम ने धागे स्थित श्रीनिवास काले संगीत उद्यान में भी लोगों को योग के लाभ बताते हुए योगाभ्यास कराया। इसमें 200 से अधिक लोगों ने भाग लिया।

## योग से डायबिटीज नियंत्रण के टिप्स बताए



**शिव आमंत्रण** ▶ लखनऊ। ब्रह्माकुमारी संस्थान के गोमती नगर सेवाकेन्द्र और उत्तरप्रदेश राज्य आयुष सोसाइटी द्वारा डीफ्रीड डायबिटीज विषय पर कार्यक्रम आईएमआरटी विजनेस स्कूल के मैनेजमेंट पार्क में आयोजित किया गया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित इस कार्यक्रम में बड़ी तादत में लोगों ने सहभागिता की। माउंट आबू के ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के मधुमेह रोग विशेषज्ञ डॉ. बीके श्रीमंत साहू ने लोगों को डायबिटीज नियंत्रण और मैनेजमेंट के नुस्खे बताए। इसमें मुख्य अतिथि कानून मंत्री ब्रजेश पाठक, आयुष के प्रिंसिपल सेक्रेटरी मुकेश मेशराम, सहारा के एक्जीक्यूटिव डायरेक्टर डीके श्रीवास्तव, आईएमए अध्यक्ष डॉ. सुर्यकांत त्रिपाठी, आईएमआरटी के अध्यक्ष आईएमएएस डीआर बंसल, सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके राधा, हजरतगंज की प्रभारी बीके मंजू प्रमुख रूप से उपस्थित रही।

## 300 फीट लंबा, 5 फीट चौड़ा सबसे बड़ा बैनर बनाया, वंडर बुक में रिकॉर्ड दर्ज



**शिव आमंत्रण** ▶ सोलापुर (महाराष्ट्र)। ब्रह्माकुमारीज के सोलापुर सेवाकेंद्र ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 300 फीट लंबा और 5 फीट चौड़ा योग दर्शन को दर्शाता बैनर बनाया, जिसे वंडर बुक ऑफ रिकॉर्ड द्वारा विश्व रिकॉर्ड में दर्ज किया गया। विजापुर रोड स्थित उमान नगरी के प्रांगण में बने इस बैनर के माध्यम से प्राचीन राजयोग पद्धति का संदेश दिया गया। इसमें भक्ति योग, कर्म योग, ज्ञान योग, अष्टांग योग, हठ योग को गहराई से दर्शाया गया। पालक मंत्री विजयकुमार देशमुख ने कहा ब्रह्माकुमारी मुख्यालय माउंट आबू में करीब चार बार में जाकर आया हूँ। वहां जाने के बाद पता चला कि सकारात्मक ऊर्जा किसे कहते हैं। वहां मुझे ऐसा लगा कि मैं जैसे अभी स्वर्ग में हूँ। इस दौरान वंडर बुक ऑफ रिकॉर्ड टीम से डॉ. नरेन्द्र बिगो, डॉ. स्वर्णश्री गुर्रम ने सोलापुर सबजान की संचालिका बीके सोमप्रभा को अवार्ड देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम में ठाई हजार से अधिक लोगों ने भाग लिया।



## सामूहिक रूप से एक साथ हजारों लोगों किया योग

**शिव आमंत्रण** ▶ सोलापुर (महाराष्ट्र)। ब्रह्माकुमारीज के सोलापुर सेवाकेंद्र द्वारा 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विश्व शांति के लिए सामूहिक रूप से राजयोग का अभ्यास किया गया। इस दौरान एक साथ हजारों भाई-बहनों ने योग के माध्यम से विश्व की दुःखी, अशांत और पीड़ित आत्माओं को शांति, शक्ति, शुभभावना और शुभ संकल्पों को दान दिया। साथ ही पूरे विश्व में सकारात्मक विचारों के माध्यम से सकारात्मक वातावरण बनाने की कामना की। इसमें हजारों की संघा में भाई-बहनों ने भाग लिया।



**शिव आमंत्रण** ▶ नीमच (मध्य)। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस ने सारे विश्व में भारत की संस्कृति और सभ्यता को गौरवान्वित किया है। इस भागीरथी प्रयास में अंतरराष्ट्रीय शांतिदूत ब्रह्माकुमारी संस्थान का भी बहुत बड़ा योगदान है। इस संस्थान के 140 देशों में फैले हुए लाखों अनुयायी अपने तन-मन-धन से राजयोग साधना एवं ईश्वरीय ज्ञान की ताकत से सारे विश्व को सतयुगी स्वर्ग बनाने की सेवा में दिन-रात लगे हैं। एक दिन ये श्वेत वस्त्रधारी ब्रह्माकुमारी बहनें एवं भाई प्राचीन भारतीय संस्कृति का परचम सारे विश्व में लहराकर भारत को विश्व गुरु बना देंगे। उक्त विचार ब्रह्माकुमारी संस्थान के एरिया डायरेक्टर बीके सुरेन्द्र भाई ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सत्भावना वाटिका में आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। बीके सविता बहने ने कहा राजयोग मेंडिटेशन ही सुख-शांति का आधार है एवं तनाव से मुक्त होने की अचूक दवा है। इस दौरान 300 से अधिक बीके भाई-बहनों ने सामूहिक राजयोग का अभ्यास किया।



## योग कार्यक्रम में किया बीके आदर्श का सम्मान

**शिव आमंत्रण** ▶ ग्वालियर। 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जिला प्रशासन द्वारा लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें मुख्य अतिथि ग्रामीण विकास, पंचायतीराज, स्वच्छता एवं पेयजल केंद्रीय मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर, मप्र की नगरीय विकास एवं आवास मंत्री माया सिंह, कैबिनेट मंत्री नारायण सिंह कृशवाह, उच्च शिक्षा मंत्री जयभानु सिंह पवैया, महापौर विवेक नारायण शेजवलकर, विशेष क्षेत्र विकास प्राधिकरण अध्यक्ष राकेश जादौन, कलेक्टर अशोक वर्मा, एसपी नवनीत भसीन उपस्थित थे। इसमें अनेक संस्थान के प्रतिनिधियों के साथ ब्रह्माकुमारी संस्थान से सेवाकेंद्र प्रभारी बीके आदर्श ने 500 भाई-बहनों के साथ कार्यक्रम में भाग लिया। बीके आदर्श को सर्टिफिकेट प्रदान कर सम्मान किया।



## जिला जेल में बंदियों को बताए योग के फायदे

**शिव आमंत्रण** ▶ छतरपुर। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शहर के कई स्थानों पर निःशुल्क योग शिविरों का आयोजन किया गया। इसमें लोगों को शारीरिक एवं मानसिक रहने के सूत्र बताए। छतरपुर की जिला जेल में भी 15 दिवसीय योग शिविर लगाया गया। इसमें 250 से अधिक कैदी भाइयों ने भाग लिया। प्रारंभिक सत्र में राजयोग शिक्षिका बीके मोनिका ने चिंता, भय, उदासी, नकारात्मक विचार आदि मानसिक रोगों से स्वास्थ्य को होने वाले नुकसान के बारे में बताया। साथ ही इनसे छुटकारा पाने के लिए राजयोग का अभ्यास कराया। योगा शिक्षक बीके पंकज ने सभी को एक्सरसाइज कराई। इस मौके पर जेलर एमएस मरावी, जेल अधीक्षक बीएस बड़ैरिया एवं समस्त जेल स्टाफ ने भी शिविर का लाभ लिया।



## राजयोग देता है जीवन में स्थायी खुशी

**शिव आमंत्रण** ▶ रायपुर। ब्रह्माकुमारी संस्थान के स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा नया रायपुर के सेक्टर-20 स्थित सेन्ट्रल पार्क में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें संस्थान से जुड़े ब्रह्माकुमारी भाई-बहनों ने विश्व शांति और सद्भावना के लिए सामूहिक रूप से योगाभ्यास किया। साथ ही योग के माध्यम से विश्व में शुभ प्रकल्प दिए, ताकि दुःखी-अशांत आत्माओं को शांति मिल सके। इसमें क्षेत्रीय निदेशिका बीके कमला ने कहा वर्तमान समय मनुष्य खुशी को भौतिक पदार्थों में ढूंढ रहा है। लेकिन भौतिक पदार्थों से स्थायी खुशी नहीं मिल सकती है। राजयोग से तनाव को दूर कर जीवन में स्थायी खुशी प्राप्त की जा सकती है। किसी भी मनुष्य के जीवन में खुशी और शान्ति उसकी सबसे बड़ी संपत्ति होती है, जिसे पाने के लिए वह पूरी जिदगी प्रयास करता है।

## सड़क दुर्घटना रोकने के लिए योग से दिए शुभ संकल्प

**शिव आमंत्रण** ▶ भोपाल। तेजी से बढ़ती सड़क दुर्घटना पर लगाम लगाने के लिए ब्रह्माकुमारीज के गुलमोहर कॉलोनी सेवाकेंद्र ने एक अनोखा प्रयास किया है। इसके लिए पीस ऑन द स्ट्रीट प्रोग्राम के माध्यम से सड़क पर बैठकर संस्था से जुड़े भाई-बहनों ने योग के माध्यम से सड़क पर चलने वाले राहगीरों को शुभ बायब्रेशन दिए। कार्यक्रम बरकतउल्लाह विश्वविद्यालय के सामने साइकिल ट्रैक पर आयोजित किया था। सड़क किनारे कतारबद्ध बैठकर बीके भाई-बहनों ने योग में शुभ संकल्पों द्वारा लोगों की सुरक्षा, शांति और सलामती की दुआ की। बेलगाम स्पीड, नशा और मानसिक तनाव के कारण हो रही दुर्घटनाओं से लोगों को निजात दिलाना ही 'पीस ऑन द स्ट्रीट' का मकसद है। मुख्य अतिथि नगर निगम अध्यक्ष डॉ. सुरजित सिंह चौहान ने इसे सड़क दुर्घटना रोकने की दिशा में बेहतर प्रयास बताया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके रीना ने कहा सड़क दुर्घटना में लगाम लगाने में राजयोग कारगर है। साथ ही दुर्घटनाएं रोकने के लिए कई सावधानी बरतने के सुझाव दिए गए। गौरतलब है कि राजयोग से हादसों पर अंकुश लगाने का शंखनाद पुणे में पहले ही किया जा चुका है। इसके चौकाने वाले आंकड़ने सामने आए हैं।



## राजपथ पर 1500 ब्रह्माकुमार युवाओं ने किया योग

**शिव आमंत्रण** ▶ नई दिल्ली। एनडीएमसी और आयुष मंत्रालय के सहयोग से योग दिवस का आयोजन राजपथ पर किया गया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया था। इसमें संस्थान की ओर से 1500 ब्रह्माकुमार युवा भाई-बहनों ने भाग लिया।

## राजयोग करता है मन की गति को नियंत्रित

**शिव आमंत्रण, आगरा**। डॉ. भीमराव आंबेडकर विश्वविद्यालय, छात्र कल्याण विभाग, राष्ट्रीय सेवा योजना एवं ब्रह्माकुमारीज के ईदगाह सेवाकेन्द्र द्वारा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर संयुक्त रूप से कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें प्रभारी बीके अश्विना बहने ने बताया राजयोग मन की गति को कैसे नियंत्रित करता है। उसका प्रत्यक्ष प्रमाण दादी जानकी जी हैं। राजयोग का निरंतर अभ्यास ही हमें स्ट्रेबल माइंड बना सकता है। कुलपति डॉ. अरविंद दीक्षित ने कहा पहला सुख निरोगी काया है। निरोगी जीवन के लिए योग परम आवश्यक है। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में बीके भाई-बहनों ने भाग लेकर शारीरिक योग तथा राजयोग मेंडिटेशन का अभ्यास किया।



## वड़ोदरा में दो हजार ने किया योग

**शिव आमंत्रण** ▶ अलकापुरी, वड़ोदरा। अलकापुरी सेवाकेन्द्र द्वारा सुप्रसिद्ध सयाजी गार्डन में सामूहिक रूप से राजयोग मेंडिटेशन किया गया। कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके डॉ. निरंजना के नेतृत्व में दो हजार से अधिक बीके भाई-बहनों एवं गणमान्य नागरिकों ने भाग लिया। वड़ोदरा यूनिवर्सिटी कॉलेज में आयोजित इस कार्यक्रम में मॉर्निंग वॉकर्स के रूप में बड़ी संख्या में बच्चे भी शामिल हुए।



## सरोवर के वातावरण में सामूहिक राजयोग अभ्यास

**शिव आमंत्रण** ▶ भिलाई। योग दिवस पर विश्व शांति के लिए सामूहिक राजयोग का अभ्यास सड़क-2 के सेक्टर-7 स्थित सरोवर में किया गया। सेवाकेन्द्र से जुड़े भाई-बहनों ने प्रकृति के पांचों तत्व एवं विश्व की सर्व मनुष्यात्माओं को शांति के शक्तिशाली प्रकल्प दिए। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके आशा बहने के निर्देशन में कार्यक्रम आयोजित किया गया।



## मेंडिटेशन की बताई विधि

**शिव आमंत्रण** ▶ बिलासपुर (छग)। योग दिवस पर जिला प्रशासन द्वारा आयोजित सामूहिक योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें छत्तीसगढ़ योग आयोग की सदस्य व ब्रह्माकुमारीज टिकरापारा सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी मंजू बहने ने भाग लेते हुए सभी लोगों को राजयोग मेंडिटेशन की विधि बताई एवं इसके फायदों से रूबरू कराया। इस मौके पर उद्योग, वाणिज्य कर एवं नगरीय प्रशासन मंत्री अमर अग्रवाल, संभागयुक्त महावर, छत्तीसगढ़ महिला योग की अध्यक्ष हर्षिता पांडेय, कलेक्टर पी दयानंद, महिला पतंजली योग समिति की जिला प्रभारी हेमलता साहू, आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षक मनोज शर्मा, गायत्री परिवार से सचिन द्विवेदी, उपस्थित रहे।



## योग को बनाएं दिनचर्या का हिस्सा

**शिव आमंत्रण** ▶ छतरपुर (मप्र)। आज हम शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति तो जागरूक हैं परंतु अपने मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाना आवश्यक है। संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए हमें अपने शरीर के साथ-साथ मन को भी स्वस्थ बनाना होगा। जिस प्रकार खेल से शारीरिक तंदुरुस्ती मिलती है वैसे ही मेंडिटेशन मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है। मेंडिटेशन को भी दिनचर्या का अंग बनाना चाहिए। उक्त उद्गार छतरपुर सेवाकेंद्र की संचालिका बीके शैलजा बहने ने ग्रीष्मकालीन खेल शिविर के समापन समारोह के दौरान व्यक्त किए। खेल एवं युवा कल्याण विभाग द्वारा ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन बाबूराम चतुर्वेदी स्टैडियम में किया गया। कार्यक्रम में बच्चों ने मलखंब, जूडो, कराते के हुनर दिखाए। इसमें महाराजा छत्रसाल बुंदेलखंड विश्वविद्यालय के कुलपति प्रियवत शुक्ल, कलेक्टर रमेश भंडारी, एसपी विनीत खन्ना, एनसीसी कमांडिंग ऑफिसर, केएल बिर्क मुंय रूप से उपस्थित रहे।

## एक साथ 500 बीके भाई-बहनों ने किया योग

**शिव आमंत्रण** ▶ अंबिकापुर (छग)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा संजय पार्क में 'तनावग्रस्त समाज के लिए संजीवनी-राजयोग' विषय पर योग महोत्सव आयोजित किया गया। छग शासन हस्तशिल्प के पूर्व अध्यक्ष अनिल सिंह मेजर ने कहा ब्रह्माकुमारीज ने योग को जन-जन तक पहुंचाने का प्रयास किया है। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विद्या ने कहा योग के अभाव के कारण ही जीवन में तनाव की उत्पत्ति हो गई है। महोत्सव में किसान मोर्चा उपाध्यक्ष भारत सिंह सिसौदिया, वृक्ष मित्र से राष्ट्रपति पुरस्कार प्राप्त ओपी अग्रवाल, डीएफओ प्रियंका पांडे सहित 500 से अधिक लोग शामिल हुईं।



## राजयोग से होता है सर्वांगीण विकास

**शिव आमंत्रण** ▶ रायपुर। ब्रह्माकुमारीज के शांति सरोवर में योग दिवस के उपलक्ष्य में विश्व शांति के लिए सामूहिक राजयोग मेंडिटेशन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में क्षेत्रीय निदेशिका बीके कमला बहने ने कहा कि राजयोग से मनुष्य का सर्वांगीण विकास होता है। योग शिक्षक विपुल भट्ट ने सभी को व्यायाम और योगासन कराया। साथ ही विभिन्न आसनों से होने वाले लाभ भी बताए। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके सविता, राजयोग शिक्षिका बीके नीलम, बीके प्रिया सहित बड़ी संघा में बीके बहनें मौजूद थीं।



## योग हमारी संस्कृति व सभ्यता का प्रतीक

**शिव आमंत्रण** ▶ फरुखाबाद (उप्र)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के सर्च लाइट भवन बीबीगंज का वार्षिकोत्सव धूमधाम के साथ मनाया गया। इस मौके पर 21 जून अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में विश्व परिवर्तन के लिए परमात्म ज्ञान विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें सेवाकेंद्र प्रभारी बीके मंजू बहने ने कहा कि योग हमारी पुरानी संस्कृति एवं सभ्यता है। योग को हमारे पूर्वजों ने माना एवं प्रेरित किया। लेकिन आज आधुनिक समय में हम इससे दूर होते जा रहे हैं। योग हमारे जीवन के लिए लाभकारी एवं सुखमय है। इस दौरान शहर के गणमान्य अतिथि भी उपस्थित रहे।



## राजावाड़ी गार्डन के बाहर 'पीस ऑन द स्ट्रीट'

**शिव आमंत्रण** ▶ मुंबई। बढ़ती सड़क दुर्घटना को देखते हुए इन्हें रोकने एवं लोगों को जागरूक करने के साथ योग द्वारा शुभ बायब्रेशन देने के लिए घाटकोपर सबजान द्वारा 'पीस ऑन द स्ट्रीट' कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इसके तहत चौपी पीस स्ट्रीट का आयोजन राजावाड़ी गार्डन के बाहर किया गया। इसमें समाजसेवी रमेश मोरबियाजी और डॉबिवली सेवाकेंद्र बीके शकु की उपस्थिति में 200 से अधिक संस्था के सदस्यों ने कतारबद्ध होकर शांति के प्रकल्प फैलाए। के अंत में रमेश मोरबियाजी ने कहा, कि हमें रोजाना समय निकालकर वातावरण में शांति के प्रकल्प फैलाने चाहिए।



## एक लाख लोगों ने एकसाथ योग कर बनाया

## वर्ल्ड रिकॉर्ड

**शिव आमंत्रण** ▶ कोटा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योगगुरु बाबा रामदेव ने राजस्थान के कोटा में एक लाख से ज्यादा लोगों के साथ योग कर वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया। कोटा के आरएसी ग्राउंड पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया सहित मंत्रियों व ब्रह्माकुमारीज संस्थान के भाई-बहनों ने भी भाग लिया। इस दौरान कोटा सेवाकेन्द्र की प्रभारी बीके उर्मिला ने मंच पर बाबा रामदेव को शाल ओढ़ाकर सम्मान किया। ब्रह्माकुमारी बहनों ने भी आसन व प्राणायाम किए। बीके गरिमा, बीके देविशा, बीके प्रीति, बीके रजनी तथा अग्र बीके बहनें उपस्थित थीं।

