

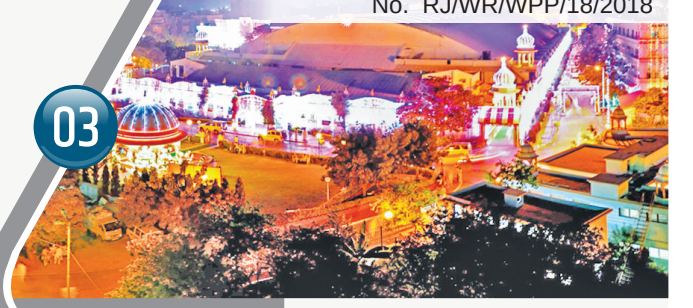
शिव



आमंत्रण

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

03



वर्ष 06 अंक 12 हिन्दी (मासिक) दिसंबर 2018 सितोही पृष्ठ 16 मूल्य ₹ 9.50

04



हमें स्क्रीन देखने की आदत हो गई है...

09



16 कला संपूर्ण, संपूर्ण निर्विकारी

ब्रह्माकुमारीज के ऊर्जा संरक्षण की ओर बढ़ते कदम...

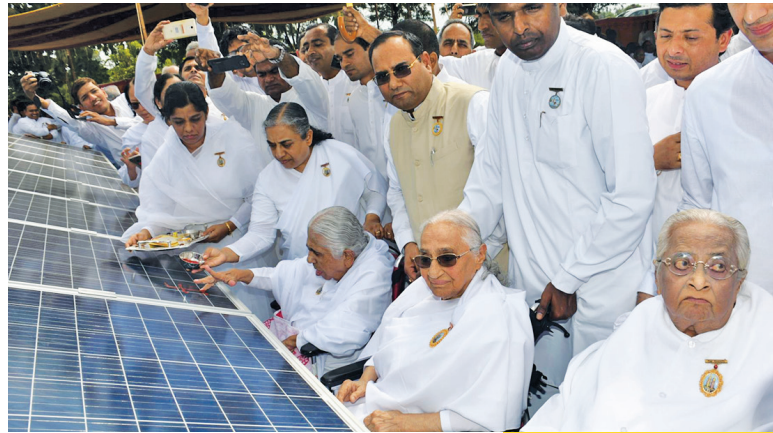
रोजाना बन रही एक मेगावॉट बिजली, अब हर महीने बचेंगे दस लाख रूपए



सिंगापुर से मंगाए सोलर पैनल, प्लांट को दिल्ली की निजी कंपनी ने तीन महीने में बनाकर किया तैयार, सेंट्रल इन्वर्टर से होती है सप्लाई



राजयोगिनी दादी जानकी ने प्लांट का उद्घाटन कर इसे ऊर्जा संरक्षण की दिशा में उपयोगी बताया



दिल्ली की एक निजी कंपनी ने किया है। साथ ही संस्थान से जुड़े इंजीनियर्स भाई-बहनों की टीम ने इसे जल्द तैयार करने में अपनी अहम भूमिका निभाई। सभी के सहयोग से ये पावर प्लांट तीन माह में बनने के साथ बिजली उत्पादन भी शुरू कर दिया गया है। प्लांट में कुल 2816 सोलर पैनल लगाए गए हैं। एक पैनल द्वारा 355 वॉट रोजाना बिजली उत्पादन की जा रही है।

सिंगापुर से मंगाए गए हैं पैनल...

सोलर प्लांट में लगे पैनल नई तकनीक से तैयार किए गए हैं। इन्हें सिंगापुर से आरईसी कंपनी से मंगाया गया है। इसकी खासियत ये है कि आधे पैनल पर छाया आने या धूप नहीं पड़ने पर भी आधे पैनल से बिजली उत्पादन होता रहेगा। साथ ही पैनल द्वारा उत्पन्न ऊर्जा को एकत्रित करने के लिए एक मेगावॉट क्षमता का सेंट्रल इन्वर्टर लगाया गया है। इन्वर्टर में बिजली को स्टोरेज करने की भी क्षमता है। इससे द्वारा बिजली शांतिवन परिसर में सप्लाई की जा रही है।

शिव आमंत्रण आबूरोड। प्रकृति ने हमें अमूल्य धरोहर के रूप में ऊर्जा के कभी खत्म नहीं होने वाले संसाधन दिए हैं। यदि इनका सदुपयोग कर लिया जाए तो देश सहित पूरे विश्व से ऊर्जा से जुड़ी सभी समस्याओं का हल आसानी से निकाला जा सकता है। वर्तमान परिस्थिति, देश में लगातार बढ़ रही ऊर्जा की जरूरतों और पर्यावरण सुरक्षा के हित में हमारे सामने सौर ऊर्जा कभी खत्म न होना वाला विकल्प है। जरूरत है तो सभी को मिलकर ऊर्जा संरक्षण की दिशा में कदम बढ़ाने की। ताकि आने वाली पीढ़ी को हम एक ऊर्जा संपन्न समाज दे सकें।

इसी को देखते हुए प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय आबू रोड में एक मेगावॉट बिजली उत्पादन क्षमता का नया सोलर पावर प्लांट स्थापित किया गया है। इसका मकसद ऊर्जा के क्षेत्र में आत्म निर्भर बनने के साथ यहां हर वर्ष विश्वभर से आने वाले लाखों लोगों को ऊर्जा संरक्षण का संदेश देना है। क्योंकि संस्थान का उद्देश्य है 'स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन'। जो बदलाव हम समाज में लाना चाहते हैं पहले वह खुद में लाना होगा।

दूसरों को ऊर्जा संरक्षण के बारे में सही रीति से तभी जागरूक और शिक्षित किया जा सकता है जब हम स्वयं सजग और सचेत होंगे। हम भी ऊर्जा संरक्षण की दिशा में सहभागी बनेंगे। इसका उद्घाटन संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ईशु दादी, महासचिव बीके निर्वैर सहित वरिष्ठ बीके भाई-बहनों ने किया।

मात्र तीन माह में बनकर तैयार हो गया प्लांट...

ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन परिसर के पास इंडिया वन सोलर थर्मल पावर प्रोजेक्ट के पास बने इस नए सोलर प्लांट की शुरुआत तीन माह पहले हुई थी। इसका निर्माण कार्य

133000
यूनिट बिजली प्रतिमाह
होगी उत्पादित



2816
सोलर पैनल लगाए
गए हैं प्लांट में

355
वॉट बिजली उत्पादन
हो रही एक पैनल से

01 मेगावॉट बिजली का रोजाना हो रहा उत्पादन

10 लाख रूपए की हर माह होगी बचत

03 महीने में बनकर तैयार हुआ सोलर प्लांट

ब्रह्माकुमारी संस्थान का ये दूसरा सौर ऊर्जा प्लांट है

ऊर्जा संरक्षण के साथ हर माह होगी दस लाख की बचत

ये सोलर प्लांट ऊर्जा संरक्षण की दिशा में कारगर कदम साबित होगा। इससे जहां हर हजारों यूनिट बिजली की बचत होगी वहीं आर्थिक रूप से भी बचत होगी। प्लांट से एक माह में 133000 यूनिट बिजली पैदा होगी। इसकी कीमत लगभग दस लाख रूपए होती है। इससे संस्थान को हर माह दस लाख रूपए की बचत होने के साथ ऊर्जा की जरूरतों आसानी से पूरी हो सकेंगी।

पर्यावरण संरक्षण भी... एक मेगावॉट बिजली उत्पादन में 18-20 टन कोयले की होती है खपत

आपको जानकर आश्चर्य होगा कि एक मेगावॉट बिजली बनाने में 18 से 20 टन कोयले की खपत होती है। साथ ही लाखों लीटर पानी लगता है। इससे वायु प्रदूषण के साथ जल प्रदूषण भी होता है। भू-गर्भीय वैज्ञानिकों के मुताबिक यदि इसी तेजी से ऊर्जा के परंपरागत संसाधनों का दोहन जारी रहा तो आने वाले कुछ ही वर्षों में तेल और कोयला के भंडार समाप्त हो जाएंगे। फिर हमारे पास पवन और सौर ऊर्जा मुख्य विकल्प के रूप में सामने होंगे। वर्ष में एक बिजली उत्पादक प्लांट से 3.8 बिलियन लीटर कोयले की राख की गाद नदियों में प्रवाहित की जाती है। इससे जहां जल प्रदूषण बढ़ रहा है वहीं पर्यावरण को भी हानि पहुंच रही है। ऐसी स्थिति में हमारे सामने सौर ऊर्जा एक सबसे बढ़िया विकल्प है। इस सोलर प्लांट का सफलतापूर्वक ट्रायल शांतिवन के समीप कालामगरा में बने ज्ञानामृत भवन की छत पर पिछले वर्ष किया गया है। यहां एक साल के दौरान 1,75,301 किलोवॉट बिजली पैदा हुई है जो अपने आप में एक रिकार्ड है। यहां के सकारात्मक परिणाम को देखते हुए इसे बड़े स्तर पर लगाया गया है।

सोलर प्लांट बहुत ही उपयोगी साबित होगा



सोलर ऊर्जा के क्षेत्र में ये पावर प्लांट बहुत ही उपयोगी साबित होगा। इससे जहां बिजली की बचत होगी, वहीं सौर ऊर्जा का सदुपयोग हो सकेगा। इसके अलावा संस्थान द्वारा बड़े स्तर पर इंडिया वन सोलर थर्मल पावर प्लांट लगाया गया है जो अभी ट्रायल पर है। इसी क्रम में यह दूसरा पैनल आधारित सोलर पैनल लगाया गया है। इससे एक मेगावॉट बिजली पैदा होने लगी है। आज हम सभी को मिलकर सौर ऊर्जा संरक्षण की दिशा में काम करना होगा।

राजयोगिनी दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी संस्थान, आबू रोड

सभी को जागरूक करने की जरूरत है



यदि ज्ञान हमारे कर्मों में हो तो उसका प्रभाव सभी पर पड़ता है। हम जो बात दूसरों को बताएं वह हमारे जीवन में भी हो। इसी बात का ध्यान रखते हुए लोगों को ऊर्जा संरक्षण का महत्व बताने एवं जागरूक करने के लिए नया सोलर पावर प्लांट लगाया गया है। इससे बिजली और रूपयों की बचत होगी। वर्तमान में जिस तेजी से ऊर्जा की जरूरतें बढ़ रही हैं ऐसे में हम सभी को सौर ऊर्जा का सदुपयोग करने की जरूरत है।

राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी

संयुक्त मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी संस्थान, आबू रोड

ऊर्जा संरक्षण की दिशा में अच्छी शुरुआत



वर्तमान में तेजी से बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण को देखते हुए ब्रह्माकुमारी संस्थान ने प्रदूषण संरक्षण एवं ऊर्जा संरक्षण के क्षेत्र में अभिनव पहल की है। संस्थान शुरू से ही आध्यात्मिक ज्ञान के साथ पर्यावरण प्रदूषण, ऊर्जा संरक्षण, यौगिक खेती, स्वच्छता जैसे विषयों पर लोगों को जागरूक करता आ रहा है। सौर पावर प्लांट का एक मकसद लोगों को प्रैक्टिकल में ऊर्जा संरक्षण की शिक्षा देना है। एक मेगावॉट का सोलर प्लांट लगाया गया है। इससे बिजली में प्रतिमाह दस लाख रूपए की बचत होगी, वहीं ऊर्जा संरक्षण की दिशा में ये एक अच्छी शुरुआत है।

ब्रह्माकुमार निर्वैर, महासचिव, ब्रह्माकुमारी संस्थान, आबू रोड

अब शांतिवन में 24 घंटे हो सकेगी बिजली सप्लाई



एक मेगावॉट का नया सोलर पावर प्लांट शुरू होने से अब शांतिवन में 24 घंटे निरंतर रूप से बिजली की सप्लाई हो सकेगी। ये संस्था के लिए ऊर्जा संरक्षण की दिशा में बहुत ही बड़ी उपलब्धि है। इस प्लांट को बनाने के पीछे संस्थान का मकसद लोगों को प्रैक्टिकल में ऊर्जा संरक्षण के महत्व के साथ आत्मनिर्भर बनना है। इससे यहां हर वर्ष आने वाले लाखों भाई-बहनों सीख लेकर अपने-अपने स्थानों पर भी सौर ऊर्जा संयंत्र लगाने के लिए प्रेरित होंगे।

ब्रह्माकुमार सुधीर, प्रभारी, बिजली विभाग, ब्रह्माकुमारी संस्थान, आबू रोड

ऊर्जा संरक्षण की प्रेरणा देगा सोलर पावर प्लांट



यह सोलर प्लांट एक अभिनव प्रयोग है। इससे बिजली उत्पादन से जहां ऊर्जा संरक्षण होता है वहीं यह हर किसी के लिए सुलभ है। राजस्थान में सूर्य की बहुतायत उपलब्धता है। इसका उपयोग सहजता से किया जा सकता है। इसी को देखते हुए इसे शुरू किया गया है।

ब्रह्माकुमार जयसिन्हा, मुख्य प्रभारी, सोलर प्लांट, ब्रह्माकुमारी संस्थान, आबू रोड

पर्यावरण प्रदूषण पर लगेगी रोक



सोलर प्लांट से पर्यावरण प्रदूषण रोकने में भी काफी हद तक मदद मिलेगी। एक मेगावॉट बिजली उत्पादन करने में बड़ी मात्रा में कोयला और पानी का उपयोग होता है। इससे जो अपशिष्ट पदार्थ निकलता है जो पर्यावरण प्रदूषण के साथ हानिकारक है। इस तरह के प्लांट से दोनों उद्देश्यों की पूर्ति हो सकेगी।

मनीष कुमार, निदेशक, समाहिता टेक्नोलॉजी

सूरीनाम साउथ अमेरिका से पधारी बहनें डॉ. योगिता और एडवोकेट कविता ने सांझा किए अपने अनुभव

आज मरीज को शारीरिक इलाज से ज्यादा भावनात्मक सहारा जरूरी

राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से दूसरों को समझना हुआ आसान
अब शरीर के साथ मरीजों के मन का भी इलाज कर पाती हूँ

शिव आमंत्रण ▶ आबू रोड। पहले बात-बात पर गुस्सा आ जाता था। बच्चों के जिद करने पर उन्हें बुरी तरह से डांट देती थी। मरीजों को प्रोफेशनल तरीके से हैंडिल करती थी। स्थितियां अपने अनुकूल नहीं होने पर तनाव हो जाता था। लेकिन पिछले 6 साल से ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन की क्लासेस सुन रही हूँ। इससे मेरे सोचने का नजरिया पूरी तरह से बदल गया है। अब नेगेटिव बात में भी पॉजिटिव तलाश लेती हूँ। बच्चे यदि कोई जिद करते हैं तो गुस्सा नहीं आता है। उनसे फ्रेंड की तरह रहती हूँ। शांत मन से उन्हें समझाती हूँ। साथ ही अब लोगों का व्यवहार डिस्टर्ब नहीं करता है। ये कहना है सूरीनाम साउथ अमेरिका से पधारी डॉ. योगिता का। ब्रह्माकुमारीज के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू को उन्होंने अद्भुत, अद्वितीय बताते हुए शांति का टापू बताया। शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में डॉ. योगिता ने अपनी पर्सनल एवं प्रोफेशनल लाइफ के अनुभव शेयर किए। साथ ही राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से जीवन में आए चमत्कारिक बदलाव को बताया।



एडवोकेट कविता

डॉ. योगिता

बहन से सीखा कि एक दर्द से गुजर रहे व्यक्ति को दवा से ज्यादा प्यार, स्नेह, खुशी, साहस और सहारे की जरूरत होती है। इससे अब मरीजों को पहले से बेहतर और अच्छे से ट्रीट कर पाती हूँ। न ही उनके व्यवहार से तनाव होता है। अब शरीर के साथ मन का भी इलाज कर पाती हूँ।

कैरियर से ज्यादा आत्मा के विकास को वरीयता दी

पहले मैं हॉलैंड में जाँव करती थी लेकिन वहाँ खुद पर काम करने के लिए कम समय मिल पाता था। दिनचर्या इतनी व्यस्त थी कि खुद का ख्याल ही नहीं रहता था। इसलिए मैं हॉलैंड छोड़कर अपने घर सूर्यनाम, साउथ अमेरिका आ गई। यहाँ मैंने शुरुआत के 6 महीने सिर्फ खुद पर काम किया। नियमित रूप से आध्यात्मिक पुस्तकों का अध्ययन, क्लासेस सुनना, मुरली पढ़ना और मनन-चिंतन। इससे मुझे महसूस हुआ कि जीवन में कैरियर बनाने से ज्यादा खुशी, आनंद और आत्मसंतुष्टि जरूरी है। इन छह महीनों में मैंने सिर्फ आत्मा के विकास पर काम किया। इस दौरान मैंने पाया कि जब हम किसी को ध्यानपूर्वक सुनते हैं तो लोगों को जानना आसान हो जाता है। अब आत्मा के स्तर पर खुद को समृद्धशाली महसूस कर रही हूँ।

यहाँ साइंस, स्पीचऑलिटी और पर्यावरण का अनूठा संगम

आज हम सभी को सबसे पहले मानसिक प्रदूषण दूर करना होगा। माउंट आबू में मैंने देखा कि संस्थान में साइंस, स्पीचऑलिटी और पर्यावरण का अनूठा संगम है। यहाँ आपको ध्यान के लिए सबसे शांत माहौल भी है तो साइंस के साधनों का बेहतर से बेहतर उपयोग भी मिल जाएगा। वहीं पर्यावरण मन को शीतलता देने वाला और आनंददायक है।

एडवोकेट कविता ने भी बताया अपने अनुभव...

डॉ. योगिता की छोटी बहन एडवोकेट कविता ने भी बातचीत में अपने राजयोग मेडिटेशन के अनुभव शेयर किए। उन्होंने कहा कि पहले मैं अपने क्लाइंट को सिर्फ कानून के तरीके से सलाह देती थी। लेकिन अब उन्हें आध्यात्मिक ज्ञान के आधार पर भी केस से निपटने के लिए सलाह देती हूँ। परिवार से जुड़े केस में उनकी काउंसलिंग कर मोटिवेट करती हूँ। इससे कई परिवार जो न्यायालय की दहलीज पर जाने वाले थे उनका आपसी मनमुटाव, बातचीत और काउंसलिंग से ठीक हो गया। अब पहले से ज्यादा खुश रहती हूँ। ब्रह्माकुमारीज में आकर सीखा कि सबसे पहले हमें खुद में बदलाव लाना होगा। हमारी बातों से ज्यादा कर्मों का प्रभाव पड़ता है। इस ज्ञान के आधार पर सलाह देने से अब मेरे पास पहले से ज्यादा क्लाइंट आने लगे हैं। साथ ही सभी खुश होकर जाते हैं। यह देखकर मन को आत्म संतोष मिलता है।

जीवन में आत्म उन्नति जरूरी

अब किसी भी समस्या का समाधान शांत मन से निकालती हूँ। रोज राजयोग मेडिटेशन करना दिनचर्या में शामिल हो गया है। मेरा मानना है कि हमें कैरियर के साथ अपनी आत्म उन्नति पर भी ध्यान देना चाहिए। आज के समय में लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि ये जीवन का सबसे महत्वपूर्ण और जरूरी पहलू है। आत्मा का विकास से हमारे अंदर जीवन जीने की कला आ जाती है। कर्म प्रवीणता और निपुणता आ जाती है।

वैचारिक स्तर पर बढ़ी संपन्नता

डॉ. योगिता ने कहा कि वर्ष 2012 से ब्रह्माकुमारी शिवानी बहन की क्लासेस इंटरनेट पर सुन रही हूँ। जैसा वह अपनी क्लासेस में बताती थीं तो सोचा क्यों न इन बातों को लाइफ में एप्लाइ करके देखा जाए। उनके बताए अनुसार रोजमर्रा के जीवन से जुड़ी छोटी-छोटी बातों पर गौर करना शुरू किया। साथ ही अपने जीवन में कई प्रयोग किए। बातचीत के तौर-तरीके, व्यवहार और सोच के स्तर पर ध्यान देना शुरू किया। कुछ ही दिनों में इसके आश्चर्यजनक रूप से परिणाम मिले। पहले जहाँ मैं दिनभर हॉस्टिपल और घर के काम करने के दौरान टेंशन में आ जाती थी वहीं अब मन शांत रहने लगा। रात को थकान महसूस ही नहीं होती है। मेरा मानना है कि जब आपका मन स्थिर एवं शांत होता है तो कोई भी कार्य पूरी एनर्जी और एकाग्रता के साथ कर पाते हैं। इससे उस कार्य में सफलता मिलती है। इस तरह धीरे-धीरे मेरी जिंदगी में बदलाव आना शुरू हो गया। पहले जो आदत बदलना असंभव सी लगती थी वह आध्यात्मिक ज्ञान से आसानी से छूट गई।

अब मरीजों के दर्द में खुद को महसूस करती हूँ

पहले मैं हॉस्टिपल में मरीजों को सिर्फ प्रोफेशनली अटेंड करती थी। उनके दर्द, दुःख, मजबूरी पर ध्यान नहीं जाता था। लेकिन अब मरीजों को अपने बच्चों की तरह ट्रीट करती हूँ। उन्हें इलाज से ज्यादा भावनात्मक (इमोशनली) रूप से हैंडिल करती हूँ। उनकी काउंसलिंग करती हूँ। साहस दिलाते हुए हौसला बढ़ाती हूँ। ब्रह्माकुमारी शिवानी

ब्रह्ममूर्त में सुबह

4 बजे से होती है

दिन की शुरुआत

डॉ. योगिता ने कहा कि पहले मेरी दिनचर्या पूरी तरह से पश्चिमी देशों की तरह थी। मेरे दादा-दादी कर्नाटक, भारत से हैं। अमेरिका में पली-बढ़ी होने के बाद भी हमारी परवरिश भारतीय संस्कृति के अनुसार हुई। बचपन से ही मन में खुद को गहराई से जानना और भारतीय संस्कृति को समझने की इच्छा थी। जैसे-जैसे आध्यात्म की गहराई में उतरती जा रही हूँ तो खुद को ज्यादा खुश महसूस करती हूँ। अब मैं रोज सुबह 4 बजे से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करती हूँ। इससे मेरी मानसिक ऊर्जा काफी बढ़ी है। साथ ही निर्णय लेने की शक्ति का विकास हुआ है। मेडिटेशन से धीरे-धीरे जीवन से जुड़े कई रहस्य उजागर होते जा रहे हैं। इसके अलावा रोज मुरली क्लास भी करती हूँ। शाम को भी मेडिटेशन करना दिनचर्या में शामिल हो गया है।



प्रेरणापुंज

दादी जानकी
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

दिल की सच्चाई हो तो बाबा की मदद मिलती रहेगी

हम कितने भाग्यशाली हैं जो भाग्यविधाता बाबा ही हमारा बाप हो गया। भाग्य की रेखा खींचने की कलम भी बाप ने दे दिया है। जितना चाहें उतना लंबा खींच सकते हैं। पहले कहते थे भगवान के हाथ में है। अब बाबा कहता है तुम्हारे हाथ में कलम देता हूँ। जो अभी भाग्य बनाना शुरू करते हैं उनकी लकीर लंबी हो जाए, थोड़े में ही खुश न हो जाए या थोड़ा बनाके नशा न दिखावें कि मैंने इतना किया। सहयोग के लिए कहा जाता है कि सहयोग के लिए अंगुली दो, बाकी भले अपनी प्रवृत्ति में रहो। लेकिन अंगुली भी बिगर हाथ के नहीं आती। अंगुली दिया माना बाबा को हाथ दिया। हाथ दिया तो हाथ भुजा के बिगर नहीं आ सकता है। तो कितना भगवान, भाग्य विधाता सबका कल्याण करने के लिए कहता है। बच्चे सिर्फ सहयोग की अंगुली दे दो। सहयोगी बनने वाली आत्माएं कितना समीप आ जाती हैं। कितना सहज बाबा उनको अपना बना लेते हैं। योगी बनने में टाइम क्यों लगता है? युद्ध क्यों करनी पड़ती है? क्योंकि सहयोगी बनने में थोड़ा देर लगाई है। इसलिए योगी बनने में भी देरी लगती है कैसे करूं, क्या करूं, योग नहीं लगता, माया के विघ्न आते हैं, कारण क्या? देही-अभिमान की होकर रहने की प्रैक्टिस कम है। यह स्मृति नहीं रहती कि हम भाग्य-विधाता के बच्चे हैं। कितना भाग्यवान हूँ। अपने वा दूसरों के छिपे हुए संस्कार इमर्ज हो जाते हैं। हर आत्मा को आत्म-अभिमान स्टेज से देखने की गुप्त प्रैक्टिस की कमी है। इससे समय, संकल्प व्यर्थ जाता है। सदा रूहानियत के नशे में रहें, रूहानी राहत में रहें, खुशी की खुराक खाते रहें तो सदा मजबूत रहेंगे। ड्रामा की हर न्यारी और प्यारी सीन देखते हीर्षित रहेंगे।

श्रीमत ही जीवन का आधार हो...

बाबा हम बच्चों को इशारा करते हैं- बच्चे देरी तुम्हारी है। मनोबल की कमी है। अनुभव कहता है कि मन्सा जितनी पावरफुल है, वायुमंडल अच्छा है, उतना अनेक आत्माओं को सहज योगी बनाने में मदद करता है। व्यर्थ संकल्पों के मायाजाल से छुड़ाता है। व्यर्थ संकल्प महाजाल हैं। कहेंगे, चाहते नहीं हैं लेकिन हो जाता है। दूसरा अच्छा नहीं करता है। ये ख्याल चलने लग पड़ते हैं। अपनी गलती नजर नहीं आती है, दूसरे की गलती दिखाई पड़ती है। गलती क्या है? कुछ भी नहीं है। हर आत्मा का पार्ट न्यारा और प्यारा है। संगमयुग की भागवत लीला में हरेक बाबा के बच्चे का विशेष पार्ट है। भल उसने अपने पार्ट को नहीं समझा है कि भगवान ने क्या पार्ट दिया हुआ है। लेकिन हमको तो बाबा ने इतनी समझ दी हुई है कि हरेक का विशेष पार्ट है। जैसे और सब ज्ञान की बातें सिमरण कर हीर्षित होते हैं। योगयुक्त होकर अपनी स्थिति को अच्छा बनाकर, शान्त चित रह सकते हैं। अपनी सच्ची दिल से प्यार के सागर बाबा से प्यार खींच करके प्रेम में खो सकते हैं। ऐसे अपने विशेष पार्ट का सिमरण करो। हर सेकेंड, हर पल में ज्ञान काम में आता है। हमारा सोचना, बोलना सब ज्ञान युक्त हो। ज्ञान युक्त भी तभी बन सकते हैं जब योगयुक्त हों। श्रीमत में मनमत मिक्स न हो। मीठे बाबा की जो श्रीमत है उसी पर जीवन का आधार हो। लेकिन ज्ञान भी है, योग भी है परन्तु थोड़ा भी धारणा की कमी है। जबान में थोड़ा मिठास की कमी है, रूहानियत की आकर्षण कम है तो दूसरी आत्माओं को बाबा की तरफ खींच नहीं सकते। हरेक को हर पल, हर सेकेंड हमारे से रूहानी राहत का अनुभव होता रहे- यह गुप्त पुण्य का काम है।

अंदर से सदा खुश और हल्के रहें...

बाबा ने हमें समझ दी है कि दिल सदा खुश रखो और दिमाग ठंडा रखो। कोई एक मिनट में दस काम भी बोलेगा, कहेंगे हां जी हो जाएगा। दिमाग गर्म नहीं होगा, ऐसे नहीं कहेंगे कि इतने में कैसे होगा? हम बच्चों को एक तो विश्वास है - हो जाएगा, दूसरा सर्व से सहयोगी होकर रहने की, स्नेह की शक्ति ऐसी है जो सहज करा लेती है। तीसरा हमको कुछ नहीं करने का है हुआ ही पड़ा है। निमित्त बनने का भाग्य मिला हुआ है। बुद्धि चली नहीं तो दिमाग गर्म क्यों होगा? कराने वाला बाबा है। ड्रामा में एक्ट्यूट नूंधा हुआ है। अच्छा ही होने वाला है। तो अंदर से सदा खुश और हल्के रहें। खुशी की खुराक खाते रहें। जिसको अच्छी खुराक मिलती है, वहीं कई काम कर लेते हैं। किसी की खुराक भले अच्छी हो, लेकिन हजम करने की शक्ति न हो तो जवाब आएगा कमजोर है। या तो उसे खुराक नहीं मिलती है या फिर खुराक को हजम नहीं कर सकते हैं। कईयों की खुराक भी अच्छी है, हजम भी हो जाता है लेकिन कदर नहीं है।



अज्ञान मिटाने का संदेश... दीपोत्सव की आभा से जगमग शांतिवन परिसर

शिव आमंत्रण, आबू रोड। दीपोत्सव का महान और पावन पर्व ब्रह्माकुमारी संस्था के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू और आबू रोड में धूमधाम से मनाया गया। दीपावली पर ओम शांति भवन, ज्ञान सरोवर और शांतिवन परिसर को आकर्षक लाइटिंग से सजाया गया। रात में जब झिलमिल करती रंगीन रोशनी जब चारों ओर पड़ी तो नजारा देखने लायक था। मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी, महासचिव बीके निर्वर, कार्यक्रम प्रबंधिका बीके मुन्नी, सूचना निदेशक बीके करुणा ने सभी को शुभकामनाएं दीं। रशिया से आए कलाकारों ने भारतीय परिधानों में नृत्य नाटिका की प्रस्तुति दी।



केंद्रीय जेल नरसिंहपुर की बदलती तस्वीर...

आप बंदी नहीं, खुदा के बंदे हैं

बंदियों को मनोवैज्ञानिक तरीके से कर रहे मोटिवेट



नरसिंहपुर की केंद्रीय जेल में राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करते बंदी भाई।

शिव आमंत्रण ▶ नरसिंहपुर (मप्र)। आप बंदी नहीं, खुदा के बंदे हो... इस ध्येय वाक्य के साथ मप्र के नरसिंहपुर जिले की केंद्रीय जेल में राजयोग मेडिटेशन प्रशिक्षण की नींव रखी गई। जब बंदियों को बताया गया कि ये जेल नहीं जन्मत दिखाने का रास्ता है। आत्म निरीक्षण-आत्म विश्लेषण करने का तपस्या स्थल है। जैसी कथनी-वैसी भरनी, आज नहीं तो कल। जैसी बातों को आधार बनाकर जेल में बंदियों को जब जीवन की पाठशाला का ककहरा सिखाया गया तो उनमें सकारात्मक परिवर्तन शुरू हो गया। बंदी चिंता छोड़, प्रभु चिंतन में रमने लगे। इस भागीरथी कार्य में बदलाव के नायक बने ब्रह्माकुमारी संस्थान नरसिंहपुर दिव्य संस्कार भवन के ब्रह्माकुमार भाई-बहनें। सेवाकेन्द्र संचालिका बीके कुसुम बहन के नेतृत्व में बीके प्रीति बहन, बीके डीपी प्रजापति ने जेल में मनोवैज्ञानिक तरीके से बंदियों को बदलने की मुहिम छेड़ी। जैसे ही उन्हें कर्म सिद्धांत, कर्मगति का पाठ पढ़ाया तो उनमें दिव्य संस्कारों को अपनाने की रुचि बढ़ने लगी। आज जेल में 60-65 बंदी भाई-बहनें रोज आध्यात्मिक सत्संग करते हैं। सुबह 4 बजे से ब्रह्ममुहूर्त में परमात्मा का ध्यान लगाते हैं। इस बदलाव को देखकर जेल अधिकारी भी प्रसन्नता जाहिर करते हैं।

बंदियों में कर्म गति और कर्म सिद्धांत का ज्ञान देने से आया परिवर्तन...



जब बंदियों को कर्म गति का ज्ञान दिया कि आज जो हम यहां समय काट रहे हैं वह अपने ही पिछले व वर्तमान बुरे कर्म या संस्कारों का फल है तो उनमें दूसरों के प्रति हिंसा या बदले की भावना खत्म हो गई। जब उन्हें एहसास कराया कि आपके एक गलत कर्म से कितने लोगों का जीवन बर्बाद हो जाता है तो वह श्रेष्ठ संस्कारों को अपनाने में रुचि लेने लगे। साथ ही ज्ञान दिया कि अपने श्रेष्ठ संस्कारों और कर्मों से हम देवतुल्य जीवन बना सकते हैं। कई कैदी भाई जेल से छूटकर आज भी संयमित जीवन जी रहे हैं और व्यापार-धंधा करके अपने परिवार का भरण-पोषण कर रहे हैं। इनमें से एक कैदी भाई धर्मेन्द्र पिछले 5 वर्ष से जेल से छूटकर सब्जी का व्यवसाय करते हुए आज भी नियमित राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं।

▶ बीके प्रीति बहन, राजयोग शिक्षिका, ब्रह्माकुमारी, नरसिंहपुर

2008 | से जेल में दिया जा रहा राजयोग का प्रशिक्षण

10 | वर्ष से बंदियों को दी जा रही सकारात्मक चिंतन की शिक्षा

2018 | नवंबर से जागृति प्रोजेक्ट लांच

08 | बजे सुबह होता है आध्यात्मिक सत्संग

60-65 | बंदी रोजाना करते हैं राजयोग मेडिटेशन

04 | बजे अलसुबह से लगाते हैं ध्यान

इंसान के दिमाग की सफाई कर रही ब्रह्माकुमारी संस्था



आज के समय में मुख्य बात यह है कि क्या हम इंसान के दिमाग की सफाई कर रहे हैं। उनके दिमाग से सारा कचरा निकाल रहे हैं। लोभ, मोह, मद, अहंकार जिसको सफाई करना है वो छोड़कर के बाकी सब सफाई कर रहे हैं। इंसान के मन से मलीनता, क्रोध, ईर्ष्या को निकालना सबसे बड़ा स्वच्छता अभियान है। इस बेसिक चीज और माइंड पर सिर्फ ब्रह्माकुमारी संस्था कार्य कर रही है। हम आश्चर्यचकित हैं ब्रह्माकुमारी इतना बड़ा संगठन होने के बाद भी आज तक हमने एक भी विवाद की घटना नहीं सुनी है। क्योंकि इस संगठन का संचालन महिलाओं द्वारा किया जाता है।

▶ शोफाली तिवारी
जेल अधीक्षक, केंद्रीय जेल, नरसिंहपुर, मप्र

बंदियों में आए बदलाव को देखकर मन को बेहद खुशी होती है...



पिछले 10 वर्षों से केंद्रीय जेल में जेल अधिकारियों के सहयोग से अपराध मुक्ति, तनाव मुक्ति, सकारात्मक चिंतन, बदला न लो बदलकर दिखाओ। बंदी नहीं खुदा के बंदे, बंदी गृह नहीं सुधार गृह आदि विषयों पर मनोवैज्ञानिक ढंग से कैदियों में परिवर्तन लाने का प्रयास किया जा रहा है। वहीं दीपावली-2018 से जागृति नामक प्रोजेक्ट जेल में लांच किया गया है। इसके अंतर्गत कैदी भाई-बहनों में आध्यात्मिकता, राजयोग एवं कर्म सिद्धांत आदि द्वारा आंतरिक जागृति लाई जा रही है। इसके सकारात्मक परिवर्तन नजर आने लगे हैं। कई बंदियों के जीवन में संपूर्ण परिवर्तन आ गया है। उनमें बदले की भावना समाप्त हो गई है और खुद को बदलकर श्रेष्ठ और चरित्रवान नागरिक बनाने लगे हैं। यह देखकर मन को प्रसन्नता होती है।

▶ बीके कुसुम बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका, दिव्य संस्कार भवन, ब्रह्माकुमारी, नरसिंहपुर, मप्र

कई कैदियों का बदल गया जीवन...



शुरुआत में बंदियों को जब आध्यात्मिक ज्ञान सुनाने गया तो कईयों ने मजाक उड़ाया। सुनने से मना कर दिया। लेकिन मैं नियमित जेल में उन्हें मोटिवेट करने जाता रहा। धीरे-धीरे जब बंदियों को लगा कि ये तो अच्छी बातें बता रहे हैं तो उन्होंने सुनना शुरू किया। उनके बैठने, बात करने का तरीका बदलने लगा। पहले बंदी ओम शांति करने पर हंसते थे और अब खुद आगे बढ़कर ओम शांति करते हैं। रोजाना महीनों तक जब कैदियों को अच्छी सोच, अच्छे कर्म और कर्मफल के साथ जीवन में ईमानदारी, सच्चाई-सफाई, शिष्टाचार, मर्यादा, अच्छे कर्म का महत्व बताया तो उनमें परिवर्तन आने लगा। उनका अलबेलापन, चंचलता और हठधर्मिता समाप्त हो गई। अब कैदियों में सहजता और सरलता आ गई है।

▶ बीके डीपी प्रजापति,
राजयोग शिक्षक, केंद्रीय जेल, नरसिंहपुर

इससे बढ़कर कुछ हो नहीं सकता...



मैं लोभी प्रवृत्ति में फंसकर मादक पदार्थ की तस्करी करने लगा। इससे मुझे 10 वर्ष की सजा हुई। जेल में भी मैं पूजा-पाठ करता रहा। योग शिक्षा से 2000 लोगों को प्रशिक्षित कर चुका हूँ। ब्रह्माकुमारी दीदियों एवं भाईयों द्वारा सत्संग में परमात्मा का सत्य परिचय जानकर जीवन जीने की एक नई कला मिली, जिसका वर्णन नहीं कर सकता हूँ। मेरा मानना है इससे श्रेष्ठ और उत्तम ज्ञान कोई बना ही नहीं है। बहुत सी कथा, भागवत पुराण एवं सत्संग किया है, लेकिन इससे बढ़कर और कुछ हो ही नहीं सकता। इस ज्ञान ने मुझे पूर्ण रूप से वैरागी बना दिया। मेरी लोभी प्रवृत्ति समाप्त हो गई। मैं बीके कुसुम दीदी एवं ब्रह्माकुमार भाईयों का बहुत आभारी हूँ। सभी पाठकों से निवेदन है आप ब्रह्माकुमारी आश्रम जरूर जाएं और अपना जीवन धन्य बनाएं।

▶ गणेश विश्वकर्मा,
बंदी, केंद्रीय जेल, नरसिंहपुर, मप्र

अब सुबह 4 बजे ब्रह्ममुहूर्त से करता हूँ राजयोग मेडिटेशन...



जेल में 12 अगस्त 2014 को आया। तभी से राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण ले रहा हूँ। नियमित सत्संग और मेडिटेशन करता हूँ। ब्राह्मण होने से सुबह से ही नहाकर मंदिर में पूजन-भजन करना मेरी दिनचर्या है। बचपन से ही धार्मिक पुस्तकें पढ़ने में रुचि होने से रामायण, गीता, कुरान और बाइबिल का अध्ययन किया है। सभी ग्रंथों में ईश्वर या परमात्मा को पाने, पहचानने की बात कही गई है। सभी ग्रंथों का अध्ययन करने के बाद मैं इस असमंजस में था कि किसको भगवान मानूँ। इतने सारे ईश्वर, इतने सारे पंथ सारा संसार भ्रमित है। लेकिन ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा चलाए जा रहे ज्ञान-योग ने मेरी दिशा व दशा दोनों ही बदल दी है। यह अद्वितीय ज्ञान है। इससे बढ़कर ज्ञान विश्व में कहीं मिल नहीं सकता। इतने सरल सहज तरीके से आत्मा एवं परमात्मा का ज्ञान दिया जाता है जो अविस्मरणीय है। सुबह चार बजे उठकर ध्यान लगाता हूँ।

▶ कृष्णकांत पुरी गोस्वामी, बंदी, निवासी ग्राम-भूतखेड़ा, नरसिंहपुर

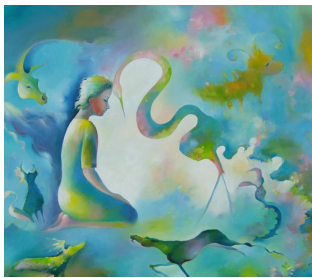


आपसी सौहार्द के बिना सर्वांगीण विकास नहीं

आज चारों ओर विकास की धमक है। हर कोई अपने विकास के लिए लगातार प्रयास कर रहा है। कोई पारिवारिक विकास, तो कोई अपनी संपत्ति का विकास, कहीं सामाजिक विकास तो कहीं राजनीतिक विकास के लिए हर कोई प्रयास कर रहा है। परन्तु इस विकास की शृंखला में आध्यात्मिकता और आपसी सौहार्द आदि का मूल्य ना होने के कारण उसका प्रभाव समग्र सुख और सद्भाव के रूप में नहीं बल्कि कटुता और भेदभाव के रूप में हो रहा है। इसलिए जिस प्रकार के सुख की उम्मीद की जा रही है वह धीरे धीरे लुप्त हो रही है। ऐसा नहीं है कि विकास नहीं हो रहा है। विकास हो तो रहा है परन्तु केवल वह भौतिकता तक ही सीमित हो गया है। ऐसे में उससे पैदा हो रही विसंगतियां तकलीफ देय हो रही हैं। यदि सुखद, सद्भावपूर्ण, शांति और सुकून वाले समाज का विकास करना है तो उसके लिए राजयोग ध्यान को जीवन में अपनाना होगा। साथ ही मूल्यों की समझ के साथ ही हमें अपने हर आयाम तय करने होंगे। हम तेजी से विकास की ओर अग्रसर तो हो रहे हैं लेकिन कहीं न कहीं हमारे मानवीय मूल्य, नैतिक मूल्य पीछे छूटते जा रहे हैं। मानवीयता और संवेदनाएं कहीं खोती जा रही हैं। संस्कार का पतन और आधुनिकता की अंधी दौड़ में आपसी भाईचारा, विश्वास और मूल्यों की गरीबी के दौर में प्रवेश करते जा रहे हैं।

बोध कथा जीवन की सीख

चिंता और दुःख को भूलना सीखें



मेरा हाथ यकीनन बेहद दर्दनाक हालत में होगा। हाथ पैरालाइज भी हो सकता है और मैं हाथ को हिलाने तक में असमर्थ हो जाऊंगा। लेकिन इन तीनों परिस्थिति में ग्लास के पानी का वजन न कम हुआ न ज्यादा।

सबक: ठीक इसी तरह चिंता और दुःख का भी जीवन में यही परिणाम है। यदि आप अपने मन में इन्हें एक मिनट के लिए रखेंगे, आप पर कोई दुष्परिणाम नहीं होगा। यदि आप अपने मन में इन्हें एक घंटे के लिए रखेंगे, आप दर्द और परेशानी महसूस करने लगेंगे। लेकिन यदि आप अपने मन में ये चिंता और दुःख पूरा-पूरा दिन बिटाए रखेंगे तो हमारा जीना हलम कर देगा। हमें पैरालाइज करके कुछ भी सोचने-समझने में असमर्थ कर देगा। याद रहे इन तीनों परिस्थितियों में चिंता और दुःख जितना था, उतना ही रहेगा। इसलिए यदि हो सके तो अपने चिंता और दुःख से भरे 'ग्लास' को एक मिनट के बाद नीचे रखना न भूलें। यदि हम जीवन का आनंद लेना चाहते हैं। जीवन के अनमोल क्षणों को प्रेम, स्नेह, सुख और खुशी के साथ बिताना चाहते हैं तो इसे जीवन में लागू करना ही होगा। यही जीवन जीने की कला है। यही जीवन का सार है।

जीवन के अनमोल क्षणों को प्रेम, स्नेह, सुख और खुशी के साथ बिताना चाहते हैं तो इसे जीवन में लागू करना ही होगा।

एक मनोवैज्ञानिक स्ट्रेस मैनेजमेंट के बारे में लेक्चर दे रहा था। उसने पानी से भरा एक ग्लास उठाया, सभी ने समझा की अब 'आधा खाली या आधा भरा है' यही पूछा और समझाया जाएगा। मगर मनोवैज्ञानिक ने पूछा-इस ग्लास में भरे पानी का कितना वजन होगा? सभी ने 300 से 400 ग्राम के बीच बताया। मनोवैज्ञानिक ने कहा कुछ भी वजन मान लो, फर्क नहीं पड़ता। फर्क इस बात का पड़ता है कि मैं कितने देर तक इसे उठाए रखता हूँ। अगर मैं इस ग्लास को एक मिनट तक उठाए रखता हूँ तो क्या होगा, शायद कुछ भी नहीं। अगर मैं इस ग्लास को एक घंटे तक उठाए रखता हूँ, तो क्या होगा? मेरे हाथ में दर्द होने लगे और शायद अकड़ भी जाए। अब अगर मैं इस ग्लास को एक दिन तक उठाए रखता हूँ? तो

को प्रेम, स्नेह, सुख और खुशी के साथ बिताना चाहते हैं तो इसे जीवन में लागू करना ही होगा। यही जीवन जीने की कला है। यही जीवन का सार है।

संदेश: जीवन है तो उसमें सुख-दुःख, मान-अपमान, स्तुति-निंदा, पीड़ा, दर्द, तकलीफ, समस्याएं, परेशानियां, धोखा आएगा लेकिन हम इसे जीवनभर ढोते रहेंगे तो ये बड़ा सुखपूर्वक और आनंद से जीने नहीं देगा। अतः जीवन के कड़े अनुभवों को छोड़कर वर्तमान में जीना सीखें और इसका भरपूर आनंद लें, यही जीवन है।



मेरी कलम से

मेजर गजराज सिंह
(पूर्व जिला सैनिक कल्याण अधिकारी)
भारतीय सेना से मेजर के पद से रिटायर्ड
वर्तमान में सागर, मध्यप्रदेश में निवास

मैं भारतीय सेना में मेजर के पद से सेवानिवृत्त हुआ। इससे जीवन में शुरू से ही अनुशासन रहा। सेना में अनुशासन और समय का बढ़ा महत्व होता है जो मेरी दिनचर्या में शामिल रहा। वर्ष 2010 में सागर में जिला सैनिक कल्याण अधिकारी के पद पर रहने के दौरान एक दिन ब्रह्माकुमारी बहनें कार्यालय में आईं। उनसे आध्यात्म पर चर्चा हुई तो उन्होंने सात दिन का राजयोग मेडिटेशन कोर्स करने के लिए कहा। वह बहनें भी आर्मी फैमिली से थीं। मैंने राजयोग का कोर्स शुरू किया तो पहले ही दिन से आत्मा और परमात्मा के चैप्टर में जीवन के कई महान रहस्य उजागर हो गए। ईश्वर को लेकर मन में जो कई तरह के द्वंद थे वह समाप्त हो गए। सात दिन के कोर्स के दौरान ऐसा लगा कि मुझे जीवन में जिस चीज की तलाश है उसे पा लिया है। मुझे सबकुछ मिल गया है। पहले दिन से ही राजयोग मेडिटेशन करना शुरू किया तो मन को बहुत ही आत्मिक शांति मिली। बाद में रोज घर के पास स्थित गीता पाठशाला

राजयोग विचारों की सर्जरी कर बना देता है 'पवित्र'

राजयोग के लिए हमें घर छोड़ने के जरूरत नहीं है...

कई लोगों में भ्रम है कि आध्यात्मिक बनने के लिए हमें घरबार छोड़ना पड़ता है जबकि ऐसा नहीं है। ब्रह्माकुमारीज में हमें शिक्षा दी जाती है कि आप घर में, गृहस्थ व्यवहार में रहते हुए, परिवार का भरण-पोषण करते हुए राजयोग मेडिटेशन कर सकते हैं। राजयोग परमात्मा से संवाद करने, अपने परमपिता से दिल की बात करने, उन्हें अपने जीवन के सुख-दुःख का हाल सुनाने, परमात्मा से शक्ति व सकाश लेने और आत्मा की बैटरी चार्ज करने का एक जरिया या माध्यम है। राजयोग का अभ्यास हम घर-ऑफिस में कहीं भी कर सकते हैं। राजयोग हमारे विचारों की सर्जरी करके उन्हें मलिन से पावन, शुद्ध और पवित्र बना देता है। जीवन में रचनात्मक आ जाती है और कर्म सुखदायी हो जाते हैं। क्योंकि राजयोग से हमें जीवन के परम सत्य का ज्ञान हो जाता है। वर्तमान में प्रतिस्पर्धा और तनाव के दौर से गुजर रही युवा पीढ़ी को राजयोग मेडिटेशन की सबसे ज्यादा जरूरत है।

पर मुरली (परमात्म महावाक्य) सुनने जाने लगा। मेरी आध्यात्म और योग में रुचि बढ़ती गई और इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय का नियमित विद्यार्थी बन गया। अब मेरे सोचने का नजरिया पूरी तरह बदल गया और मन शांत रहने लगा। यह देखकर मेरे कार्यालय के स्टाफ में भी बदलाव आया। धीरे-धीरे मैं अपने साथियों के साथ भी आध्यात्म पर विचार-मंथन करने लगा। लोगों की काउंसलिंग शुरू कर दी। ब्रह्माकुमारीज में दिए जा रहे इस ज्ञान से सीखा कि यदि आपका मन शक्तिशाली और सकारात्मक विचारों से संपन्न है तो आप जो भी कर्म करेंगे उसमें सफलता निश्चित ही है। वर्ष 2013 में पहली बार परमात्म मिलन शिविर में माउंट आबू जाना हुआ। डॉयमंड हॉल में जैसे ही परमात्म अवतरण हुआ तो कुछ पल के लिए लगा कि जैसे मैं यहाँ नहीं हूँ। उस दिन बाबा ने पांच विकार छोड़ने के लिए कहा तो मैंने वहीं संकल्प कर लिया कि आज से पांच विकार (काम, क्रोध, लोभ, मोह,

अहंकार) यहीं पर बाबा को अर्पण करके वापस जाऊंगा। यहां कुछ दिनों के दौरान योग में दिव्य अनुभूतियां हुईं। बाद में घर लौटने पर मुझमें काफी परिवर्तन आ गया। घर में भी माहौल शांत रहने लगा। मुझमें आए परिवर्तन को देखकर शिक्षिका पत्नी ने भी राजयोग मेडिटेशन का कोर्स किया। बाद में बेटी ने भी मेडिटेशन में रुचि दिखाई। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान से मेरा घर सुख-शांति और आनंद से भरपूर हो गया। इसके अलावा मैंने कई साथियों को भी राजयोग कोर्स करने का आग्रह किया। इस पर उन्होंने कोर्स किया और जीवन में बदलाव महसूस किया। मेरा मानना है कि राजयोग मेडिटेशन वह चमत्कारिक कुंजी है जिसमें जीवन के सभी प्रश्नों, सभी समस्याओं का समाधान समाया हुआ है। इससे हमें सही मायनों में जीवन में एक दिशा मिलती है। हमें यह पता चलता है कि आखिर जीवन क्या है? परमात्मा का सत्य परिचय क्या है? अब हमें कहां जाना है? सृष्टि चक्र का रहस्य?



आध्यात्म की नई उड़ान...
डॉ. सचिन | मेडिटेशन एक्सपर्ट

अनिद्रा की शिकायत सहित नींद से जुड़ी सभी समस्याओं को योग निद्रा, डायनेमिक स्लीप या आध्यात्मिक निद्रा से ठीक कर सकते हैं। जो 8 घंटे सोने के बाद भी थकान महसूस करता है, परंतु 15 मिनट योग निद्रा में सो जाए और उठे तो फ्रेश महसूस करेगा। एक बार एक इंटरव्यू में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा था कि मैं 3 से 3.30 घंटा सोता हूँ। दिन में भी नहीं सोता हूँ। 10-12 साल से मैंने अपनी दिनचर्या ऐसी ही बना रखी है। मैं सोने जाता हूँ और 30 सेकंड में नींद आ जाती है। 3.30 या 4 घंटे के अंदर जब उठता हूँ तो सारे दिन फ्रेश रहता हूँ। वहीं हम 6 घंटे नींद करते हैं और किसी दिन कम हो गई तो चिंता हो जाती है। हमारे शरीर को नींद नहीं आराम चाहिए। नींद को जीतना अर्थात् इसकी क्वालिटी को सुधारना है। जिससे कम समय में पूरी नींद महसूस हो और शक्तिशाली महसूस करें। दुनिया में बहुत सारी खोज नींद में हुई है।

हमारे दो मन होते हैं...
हमारा मन दो तरह का होता है- एक चेतन मन (कॉन्सियस माइंड) और दूसरा अवचेतन मन (अन-कॉन्सियस माइंड)। चेतन मन

डायनेमिक और स्पीचुअल स्लीप है: योगनिद्रा

दिन-रात सोचता है और अवचेतन मन को जो भी बताया जाए वह स्वीकार कर लेता है। वह न बहस करता है, न तर्क करता है। वह सिर्फ तस्वीरों (पिक्चर) की भाषा समझता है। जो विचार चेतन मन में लंबे समय तक रहता है वह अवचेतन मन में चला जाता है। बर्फ के गोले का पानी में एक भाग ऊपर रहता है और नौ भाग नीचे रहता है। ये नौ भाग जो हैं वह अवचेतन के हैं एक भाग चेतन मन का है।

हम दिनभर चेतन मन से काम करते हैं। हमारी गलत आदत, संस्कार, विकार, रोग, मोह, शोक मानसिक व्याधियों को हम अन-कॉन्सियस माइंड के शक्ति से ठीक कर सकते हैं। जैसे हम मेडिटेशन में संकल्प करते हैं कि मैं श्रेष्ठ आत्मा हूँ... मैं परम पवित्र आत्मा हूँ... मैं महान आत्मा हूँ... लेकिन ये संकल्प अवचेतन मन तक नहीं पहुंच रहे हैं। क्योंकि चेतन और अवचेतन के बीच कुछ बैरियर हैं जो पहुंचने नहीं दे रहा है। इस बैरियर का दरवाजा अमृतवेला और रात को सोते समय खुलता है।

जब हम बेड पर हैं, लेट गए हैं, सोने की कोशिश कर रहे हैं। कुछ विचार मन में आ रहे हैं। यह विचार सीधा सब-कॉन्सियस माइंड तक चले जाते हैं। यदि उस समय विकार के विचार हैं तो विकार सब-कॉन्सियस मन में चला जाएगा। यदि श्रेष्ठ विचार हैं तो उन्हीं विचारों के साथ व्यक्ति दूसरे दिन जागता है। हम सारे दिनभर प्रयत्न करते हैं। मेरा यह एडिक्शन, लत, बुरे विचार, आलस्य छोड़नी है, फिर भी नहीं छूटती, बड़ी-बड़ी प्रतिज्ञा करते हैं, बाबा को पत्र लिखते हैं। इसे सब- कॉन्सियस माइंड तक पहुंचाने की विधि है ब्रह्माहूत और योगनिद्रा। योग निद्रा 10 मिनट से 45 मिनट तक की जाती है।

योगनिद्रा के हैं आठ स्टेप...

योगनिद्रा करने के आठ स्टेप हैं। रात को सोने के पहले योगनिद्रा के लिए बाबा के अनुसार तैयारी करते हैं। रात को सोने से पहले जितना हो सके जितने डिजिटल इंस्ट्रुमेंट हैं मोबाइल इन सब को ऑफ कर दें। रात में

कोई इमरजेंसी कॉल अटेंड करना होता है तो सोते समय थोड़े दूर रखें। अव्यक्त वाणी में भी बाबा ने सोने के बहुत सारे निर्देश दिए हैं कि कैसे सोना है। अगर थक गए और अलबेलेपन से सो गए तो सपने आएंगे। क्योंकि विधिपूर्वक नहीं सोए। इसलिए रोज योग करके और आधा घंटा अव्यक्त मुरली को पढ़कर सोना। कुछ श्रेष्ठ चिंतन करके सोना। एक अव्यक्त वाणी में बाबा ने कहा है अगर बातें करते-करते सो गए तो फिर वही स्थिति रहेगी। सेवा में बहुत बिजी थे और सेवा का समाचार सोते समय अपने साथियों को सुना रहे हैं तो कमरे से बाहर जाओ और समाचार सुनाओ फिर अंदर आओ और सोओ। योग और पढ़ कर सोना यह सब बातें योग निद्रा के लिए जरूरी हैं।

इस तरह कर सकते हैं योगनिद्रा की सभी स्टेप...

पहली स्टेप: योग करके और अव्यक्त मुरली पढ़ने के बाद सीधे सोने के लिए चले जाएं। बिस्तर पर पीठ के बल सोना है। पैर और हाथों में थोड़ा अंतर रखें। ठीले कपड़े पहनें। शरीर के सभी अंगों को रिलैक्स कर लेट जाएं।

दूसरी स्टेप: जीवन में कोई गलत या बुरी आदत, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जो छूट नहीं रहा है उसका संकल्प करें कि मैं इससे मुक्त हो चुका हूँ। योगनिद्रा के प्रयोग से आप उस आदत से मुक्त हो जाएंगे। क्योंकि सोने के 10 मिनट पहले तक हम जो भी संकल्प करते हैं वह सीधा अवचेतन माइंड में चला जाता है।

तीसरी स्टेप: चेतना को शरीर में घुमाना (रोटेशन ऑफ कॉन्सियसनेस)। चेतना को सही विधि से पूरे शरीर में घुमाना शुरूआत करना है। पैर के अंगूठे- अंगुलियां सब रिलैक्स, किडनी, लीवर, घुटने पुरा साइड साइड रिलैक्स होते महसूस करना। इसकी बहुत सारी कॉमेंट्री बनी हुई हैं। कभी-कभी कॉमेंट्री लगाते हुए यह किया जाता है। उसके बाद बाएं पैर की तरफ जाना। बाएं पैर की तरफ से एक-एक अंग को रिलैक्स करना। बाद में पेट-छाती, दोनों हाथ एक-एक अंगुलियों, नाक-मस्तक, संपूर्ण शरीर को शिथिल कर देना। **शेष अगले अंक में...**



प्रेक
विचार
Spiritual
THOUGHTS



डॉ. बाबा साहेब भीमराव आंबेडकर

“जीवन लंबा नहीं बल्कि बड़ा और महान होना चाहिए”



छत्रपति शिवाजी महाराज

“आत्मबल को जगाने वाला, खुद को पहचानने वाला और मानव जाति के कल्याण की सोच रखने वाला, पूरे विश्व पर राज्य कर सकता है”

उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से लगाया गया तीन दिवसीय कृषि कुंभ मेला

45 हजार किसानों को बताए यौगिक खेती के फायदे

ब्रह्माकुमारीज की ओर से किया गया यौगिक खेती के मॉडल का प्रदर्शन

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने किया शुभारंभ

शिव आमंत्रण लखनऊ (उप्र)। 'संपूर्ण सुख-शांति का आधार, शाश्वत यौगिक खेती' विषय पर उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा कृषि कुंभ मेले का आयोजन किया गया। तीन दिन चले मेले में प्रदेशभर से 45 हजार से अधिक किसानों ने पहुंचकर यौगिक खेती के बारे में जानकारी ली। साथ ही प्रदेशभर के कृषि अधिकारियों-कर्मचारियों ने मेले में पहुंचकर यौगिक खेती पद्धति को गहराई से समझा। इसके अलावा नई दिल्ली से कृषि मंत्रालय के कई वरिष्ठ अफसर भी मेले का अवलोकन करने पहुंचे। इसका उद्घाटन मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, केन्द्रीय कृषि मंत्री राधामोहन, उप्र के कृषि मंत्री सूर्य प्रताप शाही ने किया। मेले में कृषि राज्य मंत्री भारत सरकार कृष्णा राज, इजरायल से आए वैज्ञानिक, बिहार के

कृषि मंत्री डॉ. प्रेम कुमार, उप्र बीज निगम के प्रबंध निदेशक संतोष कुमार खरे, उप्र राज्य कृषि प्रबंध संस्थान के निदेशक राजेन्द्रधर द्विवेदी ने भी विशेष रूप से उपस्थित होकर मेले में शाश्वत यौगिक खेती के बारे में विस्तार से जानकारी ली। प्रदर्शनी ब्रह्माकुमारीज के त्रिपाठी नगर खुर्शेदबाग सेवाकेन्द्र की ओर से लगाई गई।

कुंभ मेले में लगाई जाए यौगिक खेती की प्रदर्शनी...

भारत सरकार कृषि-सहकारिता एवं किसान कल्याण मंत्रालय के अपर सचिव देवेश चतुर्वेदी ने ब्रह्माकुमारीज के इस प्रयास की सराहना करते हुए कहा इलाहाबाद में आयोजित किए जा रहे कुंभ मेले में यौगिक खेती प्रदर्शनी लगाई जाए। उन्होंने कहा पहली बार मुझे ब्रह्माकुमारीज द्वारा किसानों के कल्याण के लिए चलाए जा रहे इस अभियान की जानकारी मिली। इस दौरान उन्होंने यौगिक खेती की प्रदर्शनी मेले में लगाने के लिए ब्रह्माकुमारी बहनों से अनुरोध किया।



यौगिक खेती के मॉडल का प्रदर्शन

प्रदर्शनी में प्राचीन कृषि पद्धति, रासायनिक खेती का दुष्प्रभाव, यौगिक खेती संपूर्ण सुख-शान्ति का विकल्प को दर्शाने वाली चित्र प्रदर्शनी, यौगिक खेती की गतिविधियों को दर्शाने वाले मॉडल, गेहूँ, मटर तथा मैथी पर किए गए योग के प्रयोग की फसल और बिना योग के प्रयोग की फसल को सजीव दर्शाया गया। मेले में यौगिक खेती के विभिन्न फलों एवं अनाजों को प्रदर्शित किया गया। खेती पर योग के प्रयोग की विधि सिखाने के लिए योग पांडाल भी लगाया गया। बता दें कि शाश्वत यौगिक खेती को भारत सरकार द्वारा परंपरागत कृषि विकास योजना के अन्तर्गत शामिल किए जाने से लगातार राज्य सरकारों द्वारा यौगिक खेती पर ब्रह्माकुमारीज के सहयोग से कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा प्रथम बार यौगिक खेती पर कृषि कुंभ मेले का आयोजन किया गया। प्रदर्शनी में बीके इन्द्रा बहन, बीके राधा ने भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

सेवाकेंद्र पर स्मृति ईरानी का स्वागत



शिव आमंत्रण भदोही (उप्र)। भारत सरकार की कपड़ा एवं टैक्सटाइल केन्द्रीय मंत्री स्मृति ईरानी के ब्रह्माकुमारीज के भदोही सेवाकेंद्र पहुंचने पर स्वागत किया गया। इस दौरान सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विजयलक्ष्मी बहन ने मंत्री को फूलों एवं साफा पहनाकर स्वागत किया। इसके बाद उन्होंने मेडिटेशन कक्ष में ईश्वरानुभूति की ओर संस्था की गतिविधियों से अवगत कराया गया। इस अवसर पर बीके बृजेश सहित कई लोग उपस्थित थे।



मुख्यमंत्री से की मुलाकात

शिव आमंत्रण, लखनऊ (उप्र)। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ से ब्रह्माकुमारीज संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, सेवाकेंद्र संचालिका बीके राधा ने मुलाकात कर राजयोग मेडिटेशन और आध्यात्म पर चर्चा की। साथ ही मुख्यमंत्री को परमात्म स्मृति चिह्न भेंट किया।

महासम्मेलन में दिया यौगिक खेती का संदेश

शिव आमंत्रण बदायूं। क्षेत्र के किसानों को शाश्वत जैविक-यौगिक खेती का संदेश देने के लिए सद्भावना द्वारा सशक्त किसान एवं समृद्ध गांव विषय पर इस्लामिया इंटर कॉलेज प्रांगण में किसान महासम्मेलन आयोजित किया गया। शुभारंभ



विधायक महेशचन्द्र गुप्ता, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक अशोक कुमार सिंह, लखनऊ के सहायक कृषि निदेशक बन्नी विशाल तिवारी, ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष बीके राजू भाई, उप्र संभाग निदेशिका बीके मनोरमा दीदी, बीके सरोज दीदी ने दीप प्रज्वलन कर किया। महासम्मेलन में बड़ी संख्या में किसानों एवं कृषि विभाग से जुड़े अधिकारियों-कर्मचारियों ने भाग लिया।

लोगों का जीवन सुधार रही ब्रह्माकुमारी संस्था: सीएम राजे

राजापार्क सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित चैतन्य देवियों की झांकियों का सीएम ने किया उद्घाटन

शिव आमंत्रण जयपुर। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के राजापार्क सेवाकेंद्र के तत्वावधान में नवरात्र पर दशहरा मैदान में अत्याधुनिक तकनीक से निर्मित चैतन्य देवियों की झांकी सजाई गई। इसका उद्घाटन मुख्यमंत्री वसुंधरा राजे सिंधिया ने किया। इस दौरान उन्होंने कहा ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा आध्यात्म और विश्व निर्माण के लिए अभूतपूर्व कार्य किया जा रहा है। संस्था लोगों के जीवन में शांति और खुशी का प्रसार करने का काम सफलतापूर्वक कर रही है। सीएम ने कहा मुझे राजस्थानवासी होने पर गर्व है कि ऐसे अन्तर्राष्ट्रीय आध्यात्मिक संगठन का मुख्यालय माउंट आबू में है। इस तरह के आयोजनों से प्रदेश में धार्मिक पर्यटनों को बढ़ावा मिलता है। बीके पूनम ने नवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य बताया। भाजपा महिला मोर्चा प्रदेशाध्यक्ष मधु शर्मा ने आभार प्रकट



किया। इस दौरान विधायक अशोक परनामी, भाजपा प्रदेशाध्यक्ष मदनलाल सैनी, महापौर अशोक लाहोटी, संसद सदस्य रामचरण बोहरा सहित गणमान्य प्रतिष्ठित नागरिक उपस्थित रहे।

जीवन प्रबंधन



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

आप बहुत खास हैं... अपनी खूबियों को पहचानें

शिव आमंत्रण माउंट आबू। पहले खुद से सवाल-दो मिनट के लिए शांति में बैठेंगे। आप अपने आप को मस्तक में विराजमान एक ज्योति आत्मा देखें। शरीर रिलेक्स माइंड पीसफुल। खुद के बारे में चिंतन करें, चैकिंग करें अपने आप की। मेरी नेचर क्या है? अपने स्वभाव को चेक करें। अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग लोगों के साथ मेरा व्यवहार कैसा होता है। परिस्थिति अगर मेरे अनुसार नहीं होती तो मेरा रिएक्शन कैसा होता है? कोई मेरा कहना नहीं मानता, कार्य मेरे अनुसार नहीं करता तो मेरा व्यवहार कैसा होता है? कोई मेरे साथ गलत करता है मेरे लिए बुरा कहता है तो मुझे कैसा लगता है? किसी को क्षमा करना किसी की बात को भूल जाना मेरे लिए कितना आसान है? आज अगर मुझे अपने अंदर कोई एक चीज परिवर्तन करना हो यानी कोई एक आदत बदलनी हो तो वह क्या होगी? हम कितने खास हैं कैसे समझें?

दूसरों को दोष न देकर, खुद को बदलें

आपने पहले खुद की चैकिंग की है? देखा जाए तो सारा दिन हम दूसरों की चैकिंग करते हैं। इनको ये बदलना चाहिए, इन्हें ऐसा नहीं बोलना चाहिए था, इन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए था, ये कोई बात करने का तरीका नहीं था। कितनी बार खुद के जीवन में कभी बैठ कर अपनी चैकिंग की? अगर किसी ने हमें कहा भी आपको ऐसा नहीं कहना था। आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था। क्या मुझे उन्हें ऐसा कहना चाहिए था? कोई मुझे ऐसी राय दे रहा हो तो उनकी बात पूरी होने से पहले हम रिजेक्ट कर देते हैं और अपने व्यवहार को सिद्ध कर देते हैं कि मैंने जो कहा जो मैंने किया, वह उस समय उस बात के लिए बिल्कुल सही था। मैं जो हूँ, जैसी हूँ बिल्कुल सही। अगर मेरे जीवन के अंदर ऐसी कोई आदत आ भी गई है। जैसे जोर-जोर से बोलने की, गुस्सा करने की, किसी की ग्लानी करने की, वो इसलिए आ गई कि वो लोग ही ऐसे हैं। अब शादी ही ऐसे लोगों से हुई अब क्या करें? 10-20-30 साल से उनके साथ रह रहे हैं तो उनके साथ रहते-रहते चिड़चिड़े हो ही जाना था और क्या होना था? भले पिछले 30 साल अपने ऐसे बीते। अगले 30 साल कैसे बीते वो हमारी च्वाइस है। पिछले 30 साल हमने इस बात में बिताए कि बिचारा मैं, ऐसी परिस्थितियाँ मेरे जीवन की। बिचारी मैं ऐसे व्यक्ति से मेरी शादी हुई। बहुत बिचारी

हर पल चैक करते रहें अपना व्यवहार...

आने वाले समय में दुःख और बढ़ने वाला है। लोग झूठ बोलते हैं, गलतियाँ करते हैं, धोखा देते हैं, कहना नहीं मानते, वो कलियुग है। उसके बीच रहते हुए मैं आत्मा सतयुग बना रही हूँ। देखें अपने आपको मैं आत्मा सतयुग बना रही हूँ। मैं आत्मा अपनी बैटरी को चार्ज कर रही हूँ। खुद से पूछें मैं आत्मा कैसी हूँ? मेरी हर सोच, मेरा बात करने का तरीका, मेरा व्यवहार कैसा है? कुछ ऐसे लोगों को अपनी आँखों के सामने लेकर आएँ जो हमारे अनुसार नहीं हैं। जिनके व्यवहार के संग में आकर हम भी कलियुग वाले हो जाते हैं। वो तो कलियुग में हैं कलियुग वाला व्यवहार करेंगे ही हमारे सामने। जो उनके लिए सही वो सही है। अब देखें अपने आपको- मैं आत्मा सतयुग में हूँ। मेरा युग और उनका युग ही अलग है। मेरे संस्कार और उनके संस्कार ही अलग हैं।

मैं कि ऊपर से मुझे सास-ससुर और मोहल्ला भी कैसा मिला? तो ये कहते-कहते मैं अपना जीवन बिचारी मैं, बिचारा मैं करते-करते बिता दिया। जो कि खुद और दूसरे भी अपने को बिचारा-बिचारी कहते रहते हैं। लेकिन अब ऐसे सोचना कि अब उनके साथ रहते हुए भी हम कुछ और हो सकते हैं। आज इसे पढ़ने के बाद उनके साथ-साथ ही चलेंगे।

दिल के अनुभव से रिकॉर्ड करें खुशी के क्षण

आज फोन सभी अपने पास रखते हैं। क्या फोटो की जरूरत नहीं होती। क्यों जरूरत नहीं होती, फोटो का क्या करेंगे? रिकॉर्डिंग का क्या करेंगे? कुछ भी यूज नहीं होगा। आजकल हमें आदत पड़ी है कुछ भी होता है हम फोटो निकालना शुरू कर देते हैं। घर में कोई दृश्य हो रहा हो। फोन निकाला फोटो-फोटो... क्योंकि आजकल कैमरा हमारे फोन में हमेशा साथ ही रहता है। फोटो खींचने से क्या होगा? वो क्षण बीत जाएगा और उस क्षण को अनुभव करने की बजाय हम सिर्फ फोटो खींचने में लगे रहेंगे। फिर फोटो खींचकर क्या करेंगे उसका? बाद में हम उस क्षण की फोटो को देखेंगे। आपस में शेयर करेंगे। जो फोटो सही लगता उसे फिट करते हैं और फिर उस फोटो को फेसबुक और सोशल मीडिया में डालेंगे। ताकि दूसरे लोग भी मेरे जीवन के उस क्षण को देखें। उस पल को अधिक से अधिक लोग लाइक भी करें। मैंने उस फोटो के क्षण को अनुभव नहीं किया। लेकिन दूसरे मेरे उस फोटो के क्षण को लाइक करें यह उम्मीद करते हैं। अगर दूसरों ने मेरे फोटो को लाइक नहीं किया तो मैं उनको भी लाइक नहीं करती। फिर ये सारा दोष उस फोटो का है? जीवन का हर क्षण एनर्जी और वाइब्रेशन को महसूस करने के लिए है। फोटो में वो दृश्य आ सकता है फीलिंग नहीं आ सकती है। वो वाइब्रेशन नहीं आ सकती है। वो पल यहाँ दिमाग में फिट करना, वो फोन में नहीं फिट करना। अगर अभी यहाँ दिमाग में फिट नहीं हुआ तो बाद में नहीं होगा।

खुशी के क्षण को अनुभूति करने पर मिलेगी खुशी

जितना हम टेक्नोलॉजी में फंसते जाते हैं उतना ही हम अपनी सारी एनर्जी दूसरी चीजों पर बहाते जा रहे हैं। न ही खुद की और न ही दूसरों की एनर्जी को महसूस कर रहे हैं। हम सिर्फ कम्प्यूटर और फोन के साथ बंधे हैं। इसलिए हमारी एनर्जी अंदर ही अंदर घटती जा रही है। इसलिए आज से एक पक्का आदत डालते हैं। सिर्फ जब बहुत जरूरी हो तभी कैमरा से फोटो खींचेंगे। नहीं तो यहाँ ब्रेन में फोटो खींचेंगे। क्योंकि यहाँ दिमाग में जो फोटो खींचती है, वह दृश्य की फोटो नहीं खींचती है। दृश्य के अनुभव की खींचती है। दोनों चीजों में बहुत फर्क है। आपके घर में एक छोटा बच्चा है वह आज पहली बार चलना शुरू करता है तो हम फटाफट उसकी फोटो खींचने लगते हैं। तो फोटो में तो सिर्फ यही दिखेगा ना कि वह चल रहा है। उसमें कौन-सी बड़ी बात है। लेकिन एंजॉय क्या करना था? उस मूमेंट को, उसकी खुशी को, अपनी खुशी को। लेकिन वो सब छोड़कर भागते हैं कैमरा की तरफ मोबाइल की तरफ। जल्दी लाओ, फोटो खींचने हैं। अगर वो बच्चा बैठ गया उतनी देर में तो फिर उसको डाँटेंगे, उठ-उठ फिर से चल। जीवन की जो नेचुरल फीलिंग, जो विश्वसनीय फीलिंग है वो धीरे-धीरे खत्म होती गई। ये जो छोटी-छोटी चीजें हैं। जहाँ हम खुशी क्रियेट कर सकते थे। औरों को खुशी बांट सकते थे। औरों की खुशी को फील कर सकते थे, उसको मिस किया। फिर कहा जीवन में खुशी नहीं है। कभी भी खुशी फोटो या रिकॉर्डिंग देख-सुनकर नहीं आ सकती। जो उस खुशी के क्षण को अनुभूति करने में आ सकती थी।

अपनी लाइफ को करें एंजॉय

आज एक संस्कार पक्का करें। आज हम अपने फोन को फोन के लिए यूज करेंगे। कैमरा के लिए नहीं। जब कोई ऐसे मौके पर जहाँ फोटो खींचनी होती है तो वहाँ फोटोग्राफर होता ही है। हम सबको फोटोग्राफर बनने की क्या जरूरत है? जिसका वो रोल वह रोल प्ले करे। हम लोग अपने लाइफ को इंजॉय महसूस करें। सिर्फ कैप्चर नहीं करते रहेंगे। हमें लगता है इन चीजों को कैप्चर करके हमेशा के लिए अपना बना लेंगे। सबकुछ कैप्चर करने के चक्कर में एक-एक दिन बीतता जा रहा है। जो महसूस करने की प्रक्रिया थी वो धीरे-धीरे कम होती जा रही है। आजकल लोग फेसबुक पर हर चीज की फोटो डालते हैं। हम ये खा रहे हैं, हम यहाँ मार्केट में खड़े हैं। फोटो निकाला हो गया एंजॉय?

आत्मा के पतन का कारण

जो कर्म अधिकतर लोग कर रहे हैं या सब लोग कर रहे हैं तो मुझे भी करना है। ऐसा नहीं करना। ये तो सबसे आसान तरीका होता है आत्मा की शक्ति को घटाने का। अगर कलियुग के अंत में हमें आत्मा की शक्ति को घटाना है तो उसका सिंपल तरीका है। जो सब लोग कर रहे हैं वो ही करना शुरू कर दो। अपने आप आत्मा की शक्ति घटनी शुरू हो जाएगी। साथ में कलियुग का भी अंत होता जाएगा। कलियुग के एंड पर मैजिस्टी आत्माओं की बैटरी कम है और वो जो कम बैटरी वाली आत्मा जो कर्म कर रहे हैं उन सब का नकल करेंगे तो आत्मा की बैटरी ऑटोमैटेकली कम हो जाएगी।



डॉ. अजय शुक्ला | बिहेवियर साइंटिस्ट
गोल्ड मेडलिस्ट, इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिनिशियम अवार्ड
डायरेक्टर (स्पीच) अल रिसर्च सेंटर फॉर डेवेलपिंग सेंटर, बंगाली, देवास, (मप)

जीवन में अच्छाई और सच्चाई का आगमन

जीवन का
मनोविज्ञान- 07

स्वयं के सन्दर्भ में जब व्यक्ति अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व का आंकलन करते हुए अच्छाई को अपनाने पर बल देता है तब उसे सच्चाई को जीवन का मुख्य केन्द्रीय भाव बनाना पड़ता है। मनुष्य के अन्तःकरण का भाव श्रेष्ठता की स्वीकारोक्ति से जुड़ होने के कारण व्यक्ति के पास सच्चाई को व्यावहारिकता की कसौटी पर आत्मसात करना पूर्णतः आवश्यक होता है। यदि मनुष्य आत्मा को सम्पूर्ण बनने की अच्छाई को धारण करना है तो उस व्यक्ति को सच्चाई से स्वयं के द्वारा किए गए, त्याग का भी त्याग करना होगा। अच्छाई की ओर बढ़ते कदम सत्य के स्वयं सिद्ध स्वरूप से पूर्णतः परिचित रहते हैं जिसमें सांच को आंच नहीं से लेकर सत्य की विजय अंत में होती है। जैसी उच्च स्थितियाँ विद्यमान रहती हैं जो श्रेष्ठता के आगमन का सदा आह्वान करती हैं।

बेहतर कार्य - व्यवहार से आंतरिक संतुष्टि

व्यक्ति अपने दैनिक कार्य व्यवहार में पूर्व से अच्छी स्थिति में जब स्वयं को देखता है तब वह आंतरिक संतुष्टि के दौर से गुजरता है तथा जीवन में गुणात्मक परिवर्तन के व्यावहारिक परिणाम उसे परिलक्षित होने लगते हैं। जीवन के सिद्धांत एवं व्यवहार का विरोधाभास व्यक्ति को इस सत्य



के लिए तत्पर करता है कि वह आत्मिक संतुष्टता के व्यवहार पक्ष को स्वीकार करते हुए सदा स्वयं के व्यावहारिक कार्यों का निर्धारण करे ताकि श्रेष्ठता का वरण करना आसान हो जाए। स्वयं के जीवन को महान बनाने के लिए निमित्त, निर्माण एवं निर्मल हो जाना क्योंकि यह स्थिति सत्यता को कार्य व्यवहार में स्पष्ट करते हुए संतुष्टि को प्रमाणित करती है। सामाजिक परिदृश्य में लोक व्यवहार की परिकल्पना को मूर्त रूप प्रदान करने में किसी व्यक्ति विशेष की भूमिका इतनी प्रेरणादायी होती है कि वहाँ व्यक्ति तो एक होता है लेकिन व्यक्तित्व अनेक हो जाते हैं जो स्वयं के साथ सर्व को संतुष्ट करने के आधार बन जाते हैं।

मानव द्वारा उत्तम को अपनाने की निष्ठा

जीवन में उत्तम स्थितियों के प्रति मानव द्वारा निष्ठा अभिव्यक्त करने का आशय है कि जीव -आत्मा ने श्रेष्ठता से ओतप्रोत अपने मौलिक गुणों एवं शक्तियों को उनके नैसर्गिक स्वरूप में स्थापित होने का निश्चय कर लिया है। आत्म जगत की उच्च अवस्था से संबंधित अनुभूतियाँ व्यक्ति को यह अहसास कराती हैं कि किसी भी परिस्थिति में आत्मा श्रेष्ठता के प्रति आस्थावान रहती है। क्योंकि यही उसका मूलभूत गुण धर्म है जो ईश्वरीय सत्ता से सम्बद्ध होता है। स्वयं के जीवन में घटित और फलित कर्म के परिणाम को जब व्यक्ति साक्षी भाव से देखता है तब वह कर्मातीत अर्थात् कर्म के बंधन एवं संबंध से उपराम होकर श्रेष्ठ कर्म के प्रति निष्ठा व्यक्त करता है। जीवन में उत्तम कार्य के व्यावहारिक संस्करण यह स्पष्ट करते हैं कि व्यक्ति को श्रेष्ठता से संबंधित विराट परंपरा, स्वरूप और प्रयोग की परिधि से होकर गतिशील होना आवश्यक है।

श्रेष्ठता पर आस्था का व्यावहारिक स्वरूप

स्वयं के जीवन में जब व्यक्ति को जीवन दर्शन के साथ उमंग-उत्साह तथा जीवन लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है उस समय चेतन, अवचेतन एवं अचेतन मन के प्रति आस्था निर्मित होती है। जीवन को देवतुल्य बनाने में निपुण आत्माएं मनसा से निराकारी, वाचा से निरहंकारी और कर्मणा से निर्विकारी होकर स्वयं को श्रेष्ठ, शुभ एवं पवित्र विचार से भरपूर रखती हैं। मानव द्वारा आत्मिक जगत के भीतर सम्पूर्ण शक्ति से कारण एवं परिणाम की खोज, एक दिन व्यक्ति से यह व्यक्त करा देती है कि आखिर एक मनुष्य श्रेष्ठता पर आस्था पूर्ण व्यवहार को क्या स्वरूप में परिवर्तित कर सकता है? सृष्टि में जीव आत्मा द्वारा अपने आध्यात्मिक पुरुषार्थ से स्वयं को सकारात्मक चिंतन और समर्थ चिंतन से महान चिंतन तक पहुंचाना उनकी श्रेष्ठता पर आस्था का व्यावहारिक स्वरूप है जो आज भी जीवंतता से सर्व के लिए प्रेरणा का स्रोत बना हुआ है।

103 Years of Dynamic Leadership

Dadi Janki

Most Stable Mind Women in the World

- Visit 115 Countries
- 15000 Speeches Worldwide
- Travel 10 Lakhs KM
- 82 Years Meditation Experience
- Talk to God in Silence

रक्तदान महाअभियान

दि. 1 जनवरी से 7 जनवरी 2019

आयोजक

युवा प्रभाग • मैडिकल विंग

समाज सेवा प्रभाग • सोशल एक्टिविटी ग्रुप

रोटरी क्लब बैंक, आदु रोड (G.M.R.C)

दादी जानकी फाउण्डेशन

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

ब्रह्माकुमारीज़ की चीफ दादी जानकी के 103वें जन्मदिवस पर एक साथ चार हजार स्थानों पर 1 से 7 जनवरी तक चलाया जाएगा रक्तदान महाअभियान

शिव आमंत्रण • आबू रोड (राजस्थान)। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की मुखिया 102 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकीजी के 1 जनवरी को 103वें जन्मदिवस पर देशभर में रक्तदान महाअभियान चलाया जाएगा। इसके तहत ब्रह्माकुमारीज़ के देशभर में स्थित चार हजार मुख्य सेवाकेंद्र पर रक्तदान शिविर 1 जनवरी से 7 जनवरी के बीच आयोजित किए जाएंगे। प्रत्येक सेवाकेंद्र पर कम से कम 103 यूनिट रक्त एकत्रित करने का लक्ष्य रखा गया है। इसका मकसद देश में रक्त की कमी से प्रत्येक वर्ष मरने वाले लोगों की जान बचाना और रक्तदान को लेकर लोगों की भ्रातियों को दूर कर एकता का परिचय देना है। वहीं 1 जनवरी 2019 को संस्थान के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय आबू रोड में दादी का जन्मदिन धूमधाम से मनाया जाएगा। इसे लेकर अभी से देशभर में तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। बता दें कि दादी जानकी का विश्व की सबसे स्थिर मन की महिला का विश्व रिकार्ड है।

ॐ प्रशासनिक व्यवस्थाओं के लिए जरूरी है राजयोग मेडिटेशन ध्यान प्रशिक्षु आईएएस, आईपीएस और आईएफएस अफसरों ने जाने राजयोग मेडिटेशन के गुरु



शिव आमंत्रण • आबू रोड। वर्ष 2015 बैच राजस्थान कैडर के प्रशिक्षु आईएएस, आईपीएस तथा आईएफएस अफसरों के एक दिवसीय प्रवास पर ब्रह्माकुमारीज़ संस्था के शांतिवन में राजयोग, ध्यान तथा आध्यात्मिक ज्ञान का प्रशिक्षण लिया। साथ ही संस्था की गतिविधियों की भी जानकारी ली। प्रशिक्षु अफसरों के लिए आयोजित मेडिटेशन कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके ऊषा ने प्रशासकीय व्यवस्थाओं में कुशल नेतृत्व के लिए राजयोग सीखने की सलाह दी। इस अवसर पर सोशल एक्टिविटी ग्रुप के अध्यक्ष बीके भरत, आवास-निवास प्रभारी बीके देव, गॉडलीवुड स्टूडियो के न्यूज हेड व शिव आमंत्रण के संपादक बीके कोमल, बीके भानू, बीके मोहन तथा बीके जेपी ने प्रशिक्षु अफसरों को शॉल पहनाकर स्वागत किया तथा ईश्वरीय सौगात भेंट की। इस दौरान 30 अफसरों ने भाग लिया।

विश्व धर्म संसद में बीके मृत्युंजय का सम्मान



शिव आमंत्रण • पुणे। शहर के राजबाग कैंपस के एमआईटी वर्ल्ड पीस यूनिवर्सिटी में विज्ञान, धर्म और दर्शन शास्त्र को लेकर विश्व संसद का आयोजन किया गया। इसमें अतिथि के रूप में माउंट आबू से पधारे ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय को आमंत्रित किया गया। इसका डिजाइन एमआईटी वर्ल्ड पीस यूनिवर्सिटी के फाउंडर प्रेसीडेंट प्रो. डॉ. विश्वनाथ कराड ने किया था। समापन पर बीके मृत्युंजय को मोमेंटों भेंटकर सम्मानित किया।

हमारे अंदर छुपा है तनाव से मुक्ति का मंत्र

शिव आमंत्रण • बीकानेर (राजस्थान)। सेठ जीएल बिहाणी एसडीपीजी कॉलेज में तनावमुक्त जीवन विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज़ के कार्यकारी सचिव राजयोगी बीके मृत्युंजय ने कहा जीवन में तनाव से मुक्ति का मंत्र हमारे अंदर ही छुपा हुआ है। जरूरत है सिर्फ इसे महसूस करने और इसका लाभ लेने की। मनुष्य के अंदर शांति और सुकून स्वाभाविक रूप से मौजूद हैं लेकिन बाहरी परिवेश से प्रभावित होकर हम तनाव, परेशानी, मानसिक तकलीफ व क्रोध को अपने ऊपर हावी होने देते हैं। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कमल, बीके शिविका ने भी संबोधित किया। समापन पर जयदीप बिहानी का सम्मान किया गया।

भूमिपूजन

कोलकाता में ग्लोबल एनलाइटनमेंट सेंटर का दादी जानकी और राज्यपाल केशरीनाथ त्रिपाठी ने किया भूमिपूजन

ब्रह्माकुमारीज़ जो भी कार्य लेती है उसे यशस्वी करके दिखाती है: राज्यपाल

शिव आमंत्रण • कोलकाता। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की कर्म स्थली रहे कोलकाता में एक और स्वर्णिम अध्याय जुड़ने जा रहा है। यहां जल्द ही अमताला में विशाल ग्लोबल एनलाइटनमेंट सेंटर बनकर तैयार हो जाएगा जो लोगों के लिए आध्यात्मिक जुगनू बनकर शांति के प्रकम्पन फैलाएगा। इसका भूमिपूजन पश्चिम बंगाल के गवर्नर केशरीनाथ त्रिपाठी, संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, संस्था की जनरल मैनेजर बीके मुन्नी बहन, आशुतोष मुखर्जी रोड सेवाकेंद्र की प्रभारी बीके कानन बहन ने किया।

इस मौके पर राज्यपाल त्रिपाठी ने अपना अनुभव सांझा करते हुए कहा कि 40 साल पूर्व संस्था के मुख्यालय माउंट आबू जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था। उस समय संस्था की प्रमुख राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि से मिलने पर मुझे दिव्य अनुभूति हुई। उन्होंने कहा कि संस्था जो भी कार्यक्रम या कार्य लेती है वह यशस्वी करके दिखाती है। इसके उन्होंने कई उदाहरण भी दिए। साथ ही संस्था के हर सदस्य को प्रशंसीय बताया। ग्लोबल एनलाइटनमेंट सेंटर कम स्पीचुअल रिट्रीट ट्रेनिंग सेंटर में विशेष रूप से स्पीचुअल आर्ट गैलरी, सेमिनार एंड मेडिटेशन हॉल, हीलिंग गार्डन, सोलार सिस्टम, वाटर हार्वेस्टिंग मैकेनिज्म और 500 से अधिक लोगों की आवासीय सुविधाओं से लैस होगा।



दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते राज्यपाल केशरीनाथ त्रिपाठी, दादी जानकी व अन्य अतिथि।


ब्रह्मा बाबा करते थे हीरे का व्यापार

बता दें कि इस ईश्वरीय विद्यालय की स्थापना के 82 वर्ष पूर्व दादा लेखराज (ब्रह्मा बाबा) का कोलकाता में हीरे-जवाहरात का व्यापार था। संस्थान की स्थापना के बाद उन्होंने इसे समेट लिया था। ऐसे में यह ग्लोबल सेंटर हर आने वाले लोगों के लिए उनकी यादों को ताजा कर देगा।

सार समाचार


सीआरपीएफ जवानों को राजयोग की विधि और फायदे बताए



शिव आमंत्रण  लखनऊ। सीआरपीएफके ग्रुप सेंटर में अधिकारियों एवं महिला पुलिस के लिए राजयोग प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। इसमें बीके कमल, दिल्ली से पधारे कप्तान शिव गोयल, फरीदाबाद से पधारी राजयोग शिक्षिका बीके पूनम ने सभी को राजयोग मेडिटेशन की विधि और इसके फायदों से रुबरु कराया। साथ ही शारीरिक एक्सरसाइज भी कराई। इस दौरान डीआईजी जेएस सिन्धु, कमांडेंट श्यामचंद्र, डीआईजी एसएम हसनैन मुख्य रूप से उपस्थित रहे।


जवानों को दिया राजयोग प्रशिक्षण




शिव आमंत्रण  बरेली (उप्र)। 8वीं वाहिनी पीएसी में ब्रह्माकुमारीज की ओर से राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण देने के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें बीके नीता बहन, बीके रजनी बहन, बीके नेहा बहन, बीके गोपाल ने सभी को सकारात्मक चिंतन और राजयोग के फायदे बताए। इस दौरान कमांडेंट अजय कुमार, डिप्टी कमांडेंट अशोक कुमार, अर्बतिका सिंह मुख्य से उपस्थित रहीं।

आंतरिक सशक्तिकरण से चुनौतियों का आसानी से कर सकते हैं सामना



शिव आमंत्रण  दिल्ली। किसी भी देश की बुनियादी चीज होती है देश के सीमा की अखंडता, जहां हमारे सैनिक हर समय चुनौतियों का सामना करने में जुटे रहते हैं। मगर कहीं न कहीं अकेलेपन की लहर उनके मजबूत दिल को भी पिघलाकर तनाव का कारण बन सकती है। सैनिकों में आंतरिक शक्ति द्वारा नई ऊर्जा का संचार करने के प्रयासों के तहत ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा पूरे देश में तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं का आयोजन किया जा रहा है। इसके अंतर्गत दिल्ली स्थित सीजीओ कॉम्प्लेक्स के बीएसएफ फ्रंट लोडिंग हैडक्वार्टर में विशेष स्ट्रेस इराडीकेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें मुंबई विलेपार्ले से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके दीपा, दिल्ली के द्वारका सेक्टर 17 सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कमला और लद्दाख से लेफ्टिनेंट कर्नल बीके विकास चौहान ने तनाव प्रबंधन और स्व सशक्तिकरण जैसे कई विषयों पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में डीजी अरुण कुमार, आईजी सतवंत अटवाल, आईजी एसआर ओझा समेत कई सीनियर अधिकारी उपस्थित रहे।



शिव आमंत्रण  अलीगढ़ (उप्र)। ब्रह्माकुमारीज पाठशाला सत्यधाम द्वारा वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निमंत्रण पर पुलिस लाइन में तनावमुक्त जीवनशैली विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें बीके कमलेश बहन ने कहा हमारे पुलिस जवान बहुत कठिन परिश्रम से ड्यूटी करते हैं। आए दिन उनका सामना अपराधियों से होता है जिससे वे तनाव में आ जाते हैं। साथ ही पारिवारिक उलझनों भी तनाव का कारण बन जाती हैं। सभी प्रकार के तनाव से मुक्ति पाने का सर्वश्रेष्ठ साधन परमात्मा की याद है। इसके लिए मेडिटेशन सीखना आवश्यक है। ब्रह्माकुमार सत्य प्रकाश, बीके नीरज बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

प्रशिक्षण में 450 से अधिक महिला पुलिसकर्मियों को बताए सकारात्मक चिंतन के सूत्र...

बुराइयों से आज खुद की रक्षा की ज्यादा जरूरत


शिव आमंत्रण  वाराणसी। ब्रह्माकुमारीज संस्था द्वारा महिला पुलिस जवानों के लिए पुलिस लाइन में सकारात्मक एवं खुशहाल जीवनशैली विषय पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। साथ ही सभी के लिए राजयोग का अभ्यास कराया गया। राजयोग प्रशिक्षिका बीके तापोशी ने कहा सकारात्मक सोच में वो खूबी है जिसके बल पर हम अनेक असंभव कार्य को सहज अंजाम तक पहुंचा सकते हैं। मन में यदि हम मान लें तो हार होगी और ठान लें तो जीत। हम राजयोग को दिनचर्या में शामिल कर अपने अंदर विद्यमान ऊर्जा को जागृत कर सकते हैं। राजयोग प्रशिक्षक बीके विपिन ने शारीरिक अनुशासन के साथ मन, बुद्धि को भी अनुशासित रखने की जरूरत पर बल देते हुए कहा कि यदि हम यह कला सीख लें तो जीवन आनंदित हो जाएगा। मुख्य अतिथि एसपी विकास कुमार वैद्य



(आईपीएस) ने प्रशिक्षु महिला जवानों के लिए राजयोग साधना को सरल एवं प्रभावशाली विधि बताया। इससे हम अपने जीवन को संतुलित, संयमित एवं कार्य को प्रभावशाली बना सकते हैं।

विभा वैद्य ने प्रभु तेरे रंग में हम रंग गए ऐसे... गीत प्रस्तुत किया। बीके पूनम ने संस्था का परिचय दिया। बीके राजकुमार एवं बीके गंगाधर ने भी विचार व्यक्त किए।

जवानों को कराया सामूहिक योगाभ्यास


शिव आमंत्रण  सीतापुर (उप्र)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा पुलिसकर्मियों एवं अधिकारियों के लिए राजयोग मेडिटेशन एवं शारीरिक योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान माउंट आबू से पधारे बीके बांवी भाई ने सभी को योगाभ्यास कराते हुए इसके फायदे बताए। सीतापुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके योगिनी बहन ने राजयोग पर प्रकाश डाला। इस मौके पर सैन्य सहायक अवधेश कुमार पांडेय, पुलिस उप अधीक्षक शबीह हैदर, वरिष्ठ अभियोजन अधिकारी प्रदीप कुमार मिश्रा, प्रतिस्ार निरीक्षक उदय प्रताप सिंह, राकेश श्रीवास्तव, प्रतिस्ार निरीक्षक मो. सागर सिद्दीकी, जानेश्वर प्रसाद पांडेय, नागेन्द्र यादव, सुरेन्द्र प्रताप तिवारी उपस्थित थे। इसमें 260 नियुक्त अधिकारी और कर्मचारियों ने भाग लिया।



शिव आमंत्रण  पानीपत (हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज के क्षेत्रीय हैड क्वार्टर ज्ञान मान सरोवर से पूरे हरियाणा प्रदेश में प्रदेशव्यापी अभियान डिजास्टर मैनेजमेंट एंड क्लीनलैस कैंपेन चलाया जा रहा है। इसके तहत सुरक्षा से जुड़ी कंपनियों में अधिकारियों-कर्मचारियों को आपदा प्रबंधन के गुर सिखाए जा रहे हैं। साथ ही रैली, सभा, सेमीनार से लोगों को जागरूक किया जा रहा है।


परमात्मा की याद से मिलेगी तनाव से मुक्ति



शिव आमंत्रण  बाड़मेर (राजस्थान)। पुलिस लाइन स्थित कम्युनिटी हॉल में राजयोग शिक्षिका बीके वंदना और बीके यशपाल ने प्रजेंटेशन के माध्यम से पुलिसकर्मियों एवं जवानों को जीवन में आध्यात्मिक ज्ञान एवं राजयोग मेडिटेशन का महत्व बताया। साथ ही ईश्वरीय पैगाम देते हुए खुद को दिव्य गुणों से संपन्न बनाने का आह्वान किया। राजयोग शिक्षिका बीके सुशीला ने राजयोग के माध्यम से शांति की अनुभूति कराई।

जीवन में दिव्य गुण धारण करें



शिव आमंत्रण  अलीगढ़ (उप्र)। ब्रह्माकुमारीज पाठशाला सत्यधाम द्वारा वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक के निमंत्रण पर पुलिस लाइन में तनावमुक्त जीवनशैली विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें बीके कमलेश बहन ने कहा हमारे पुलिस जवान बहुत कठिन परिश्रम से ड्यूटी करते हैं। आए दिन उनका सामना अपराधियों से होता है जिससे वे तनाव में आ जाते हैं। साथ ही पारिवारिक उलझनों भी तनाव का कारण बन जाती हैं। सभी प्रकार के तनाव से मुक्ति पाने का सर्वश्रेष्ठ साधन परमात्मा की याद है। इसके लिए मेडिटेशन सीखना आवश्यक है। ब्रह्माकुमार सत्य प्रकाश, बीके नीरज बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

सार्वभौमिक भाईचारे के लिए एकजुट होने की जरूरत



शिव आमंत्रण ► भोपाल (मप्र)। राजधानी में सभी संत समाज को लेकर संत सभा कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने शिरकत की। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी संस्थान की भोपाल जोन की निदेशिका राजयोगिनी बीके अवधेश बहन ने सभी संतों से एक भगवान की पहली को हल करने और समाज में सार्वभौमिक भाईचारे की व्यावहारिक भावना के लिए एकजुट होने का आग्रह किया। इसमें देशभर से पधारे संत-महात्माओं ने भाग लिया।

लाइफ स्किल एजुकेशन कैंप में शिक्षकों का सम्मान

शिव आमंत्रण ► कर्नाटक। ब्रह्माकुमारी के सेवाकेंद्र पर बच्चों को पढ़ाई के प्रति प्रेरित करने, प्रतिभाओं को बढ़ावा देने, बच्चों में मूल्यनिष्ठ शिक्षा को बढ़ावा देने, सभ्य नागरिक बनने की शिक्षा देने एवं स्किल एजुकेशन देने के उद्देश्य से लाइफ स्किल एजुकेशन कैंप का आयोजन किया गया। इस दौरान बच्चों को नैतिक मूल्य की शिक्षा के साथ भविष्य में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रशिक्षित किया गया। साथ ही सभी को सर्टिफिकेट भी प्रदान किए। शिक्षकों का भी सम्मान किया गया।



आगरा में एक दिवसीय मीडिया सेमिनार आयोजित



शिव आमंत्रण ► आगरा (उप्र)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के मीडिया प्रभाग द्वारा 'बेहतर समाज निर्माण के लिए प्रबुद्ध मीडिया विषय पर एक दिवसीय मीडिया सेमिनार-सहस्रवाह का आयोजन संस्था के ईदगाह स्थित प्रभु मिलन केन्द्र पर किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता व देश के जाने-माने वरिष्ठ पत्रकार प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि मीडिया ही बदलाव का सबसे बड़ा केन्द्र और माध्यम है। जब पत्रकार आध्यात्मिक रूप से सशक्त, मजबूत और दिव्य गुणों से ओत-प्रोत होगा तो समाज भी उसी अनुसार हो जाएगा। क्योंकि मूल्यनिष्ठ समाज का आधार मूल्यनिष्ठ मीडिया है।

मीडिया विंग के मुख्यालय संयोजक बीके शान्तनु ने कहा मीडिया में ही वह ताकत है जो विश्व परिवर्तन का महान कार्य कर सकता है। बेहतर समाज बनाने में मीडिया की भूमिका महत्वपूर्ण है। यदि मीडिया में ट्रस्टिपन लाया जाए तो मीडिया विश्व बदलाव का माध्यम बन सकता है। इसके लिए सभी को आगे बढ़कर प्रयास करने होंगे।

नेशनल को-ऑर्डिनेटर बीके सुशांत ने कहा पत्रकारिता का काम प्रश्न उठाना है। ऐसे में मीडिया में साहस होना जरूरी है। अच्छी बातों का प्रचार-प्रसार मीडिया करे तो समाज में आदर्श का माहौल बन जाएगा। पीस न्यूज के एचओडी व शिव आमंत्रण के संपादक बीके कोमल ने कहा-संवेदनहीन होते समाज में मूल्यों की स्थापना के लिए प्रयास करना चाहिए। वर्तमान

समय में मीडिया की विश्वसनीयता को बनाए रखने के लिए सकारात्मक पहल की जरूरत है। यूपी जर्नलिस्ट्स एसोसिएशन आगरा के महासचिव विवेक जैन ने कहा ब्रह्माकुमारी संस्थान का यह प्रयास निश्चित तौर पर एक सकारात्मक परिवर्तन लाएगा। स्वागत भाषण देते हुए बीके अश्विना बहन ने कहा आर्थिक विकास के साथ सामाजिक और बौद्धिक विकास के लिए मीडिया को पहल करना चाहिए।

बीके सुनीता बहन ने मेडीटेशन का अभ्यास कराया। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया गया। आशीर्वचन में बीके शीला बहन ने कहा मेडीटेशन को अपने दैनिक जीवन में शामिल करें। इससे आपमें सकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा तथा मानसिक शान्ति प्राप्त होगी। नृत्य ज्योति कथक केन्द्र के बच्चों ने सांस्कृतिक नृत्य प्रस्तुत किए। संचालन बीके अमर भाई ने किया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में मीडिया से जुड़े वरिष्ठ पत्रकार, शिक्षक एवं छात्र उपस्थित रहे।

आगरा कॉलेज के पत्रकारिता विभाग के डॉ. महेन्द्र सिंह पत्रकारिता के छात्रों के साथ उपस्थित रहे। उन्होंने कहा यह सेमिनार छात्रों को मूल्यनिष्ठ पत्रकारिता का संदेश देने में बहुत ही सफल रहा। इस मौके पर ब्रज खंडेलवाल, डॉ. गिरिजा शंकर शर्मा, राहुल गुप्ता, विवेक पाठक, डॉ. राज शंकर शर्मा, राजीव सक्सेना मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

सार समाचार

सन्यास बाहर से नहीं अंतरात्मा से आता है: महामंडलेश्वर महाराज



शिव आमंत्रण ► नवापारा/राजिम (छत्तीसगढ़)। आज के युग में समाज नास्तिकता की ओर बढ़ रहा है। इससे अशांति, वैमनस्यता, परिवार एवं माता-पिता के प्रति घृणा बढ़ रही है। इससे बचने की आवश्यकता है। आज की शिक्षा में मनुष्यता का पाठ नहीं पढ़ाया जा रहा है। आज स्कूलों में गणेश के ग की जगह गधे का पाठ पढ़ाया जा रहा है। ऐसी स्तरहीन शिक्षा से मनुष्य का विकास कहा से होगा। इसीलिए आज के युग में आध्यात्मिकता की आवश्यकता है। आध्यात्मिकता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय से मिलती है। आध्यात्मिकता ही सही मार्ग दिखा सकती है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारी के ओम शांति कॉलोनी में आयोजित कार्यक्रम में जोधपुर राजस्थान से पधारे ऋषि कुलधाम के संस्थापक महामंडलेश्वर स्वरूपानंद सरस्वती महाराज ने प्रेसवार्ता में कही। उन्होंने कहा भगवा वस्त्र पहनने से कोई संत नहीं हो जाता। सन्यास बाहर से नहीं अंतरात्मा से आता है। बाहर से बने सन्यासी दुनिया को धोखा दे सकते हैं और अंतरात्मा से बने सन्यासी ज्ञानी और वैरागी होते हैं। धार्मिक प्रभाव के राष्ट्रीय कार्यकारी सदस्य ब्रह्माकुमार नारायण भाई ने कहा यहां प्रत्येक वर्ष शिवरात्रि के अवसर पर संत समागम का कार्यक्रम होता है। इससे यह देश का पांचवा राजिम कुंभ बन गया है। साथ ही प्रत्येक वर्ष सेवाकेंद्र पर संतों का कुंभ भी होने लगा है। सेवाकेंद्र संचालिका ब्रह्माकुमारी पुष्पा बहन ने बताया आज ऐसे संतों की आवश्यकता है जिनकी कथनी-करनी एक है। इसे ही सच्चे भक्त संतों के रूप में स्वीकार करते हैं।

युवाओं को बताए सफलता के राज



शिव आमंत्रण ► मौदा/महाराष्ट्र। ब्रह्माकुमारी के युवा प्रभाग द्वारा निकाली जा रही मेरा भारत, स्वर्णिम भारत यात्रा के मौदा पहुंचने पर पीस मैसेंजर बस यात्रियों का जोरदार स्वागत किया गया। साथ ही रैली निकालते हुए स्कूल, कॉलेज में सभा-सेमिनार के माध्यम से युवाओं को जीवन चरित्रवान बनाने, जीवन में सफलता प्राप्त करने, मानसिक तनाव दूर करने आदि विषयों पर गहराई से बताया गया। साथ ही सफलता के राज बताते हुए मेडिटेशन का महत्व बताया गया।

न्यायविदों के लिए सम्मेलन आयोजित



शिव आमंत्रण ► समस्तीपुर/बिहार। ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र पर न्यायविदों के लिए सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें बड़ी संख्या में न्यायाधीश, एडवोकेट एवं न्याय क्षेत्र से जुड़े अधिकारियों-कर्मचारियों ने भाग लिया। मुजफ्फरपुर सबजोन की निदेशिका बीके रानी दीदी ने सभी को जीवन में राजयोग मेडिटेशन अपनाने की सलाह दी। वहीं पूर्व न्यायाधीश ईश्वरैर्या ने भी विचार व्यक्त किए।

रियल लाइफ

हाईकोर्ट ने ओम मंडली को बताया समाज सुधारक 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

असामाजिक तत्व संख्या में बहुत थे। परंतु दूसरी ओर पांडव उनकी तुलना में मानो पांच। भवन के अंदर गिनी-चुनी कन्याएं-माताएं थीं। ओम निवास में पिक्केटिंग की खबर पूरे शहर में तेजी से फैल गई। जो कन्याएं अपने घर में बंद थीं वे भी इस घटना के बारे में सुनकर निकल आईं। इन्हीं में से एक का नाम गोपी था। वे शहर के एक प्रसिद्ध चौधरी की बेटी थीं। उन सेठ जी को इस बात का गर्व था कि उन्होंने अपनी पौत्रियों को 13 तालों के भीतर ऐसा बंद कर रखा है कि वे लाख प्रयत्न करने पर भी कि नहीं निकल सकतीं। वे सेठ जी इस पिक्केटिंग एवं प्रदर्शन के भी एक नेता बने हुए थे। अचानक उन्होंने देखा कि उनकी पौत्री भी वहां पहुंची है तो उन्हें इस घटना से बड़ा आश्चर्य और संताप हुआ। ये सेठ एंटी ओम मंडली को बहुत धन देते थे। इस बात का उल्लेख पहले किया जा चुका है।

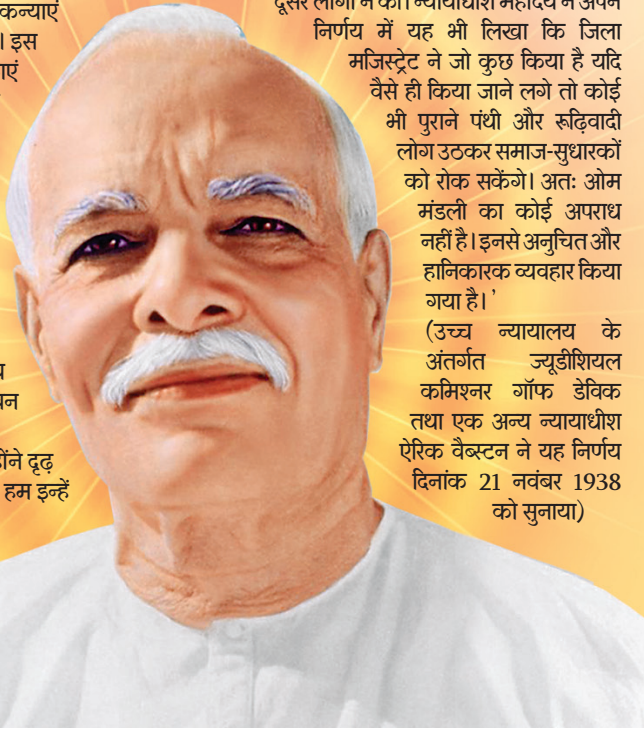
इधर, उपद्रवी लोग कभी सोड़ा वाटर की बोतलें पीते, कभी चाय लेते। सामने की पॉक में खड़ी छोटी-छोटी कन्याएं उनके हाथ से कुछ भी लेने से इंकार कर देतीं। इस प्रकार खड़े-खड़े सारा दिन हो गया। वे बालिकाएं हिलीं भी नहीं। पिक्केटिंग करने वाले लोग उन छोटी कन्याओं को कहते कि अच्छा आप भले ही अंदर चलीं जाओ। परंतु वे कहतीं कि हम तब जाएंगे जब सभी बहनों हमारे साथ अंदर चलेंगी। वरना हम भी यहीं धूप में भूखी-प्यासी खड़ी रहेंगी। आखिर धरना करने वालों ने देखा कि इन पर कुछ भी असर नहीं पड़ता और ये अपने मन्तव्य में अटल हैं तो धीरे-धीरे उनकी संख्या कम होती गई। आखिर सभी कूच कर गए। धर्म परायण पांडव दल की विजय हुई। क्योंकि जिधर श्रीहरि हैं अर्थात् पतित पावन परमात्मा हैं, विजय तो वहां निश्चित है ही। दूसरे दिन उन लोगों ने फिर धरना दे दिया। उन्होंने दृढ़ विचार कर रखा कि अब चाहे कुछ भी हो जाए, हम इन्हें अंदर नहीं जाने देंगे। दूसरे दिन शहर के हजारों लोग यह देखने के लिए जुट गए। एक ओर वे सब खड़े थे और दूसरी ओर श्वेत वस्त्रधारी पांडव थे और शिव

शक्ति सेना थी। परंतु उस दिन भी कुछ नहीं हो सका। आखिर शाम 7 बजे तक खड़े रहकर वे लोग वापिस लौट गए। तीसरे दिन वे फिर कई शरारती लोगों को साथ ले आए। अब सिंध की सरकार ने बीच में पड़कर धरने को बंद कराया। कई समझदार लोग भी अब कहने लगे कि इन मुखियों का यह कार्य ठीक नहीं है। वे छोटी-छोटी कन्याओं को यूं ही परेशान कर रहे हैं। कुछ नामी लोगों ने समाचार पत्रों में भी एंटी ओम मंडली के इन आंदोलनों के विरुद्ध और सत्संग करने से रोकने के विरुद्ध लेख दिए।

जिला मजिस्ट्रेट ने सेक्शन-112 और 107 के अंतर्गत उपद्रवियों के विरुद्ध कार्यवाही की। परंतु इन्हीं सेक्शन के अंतर्गत ओम मंडली के पांच व्यक्तियों के विरुद्ध भी नोटिस दिया। इन पांच लोगों में दादा भी थे। इन पर शांति भंग करने का आरोप लगाया गया था। जबकि एंटी ओम मंडली वालों ने उत्पात मचाया, मकान तोड़ा और जुलूस निकाल कर पथराव भी किया। अतः उन्हें शांति भंग करने के अपराध के लिए दंडनीय ठहराना एक न्याय-संगत बात थी। लेकिन कतिपय लोगों के बहकावे में आकर ओम मंडली से जुड़े लोगों को भी नोटिस दिया गया। अतः ओम मंडली ने तुरंत ही यह मामला उच्च न्यायालय में पेश किया। उच्च न्यायालय के ज्यूडीशियल कमिश्नर और एक अन्य न्यायाधीश ने जिला मजिस्ट्रेट द्वारा की गई कार्यवाही की कड़ी आलोचना और भर्त्सना की।

'उन्होंने कहा कि जिलाधीश ने इस कानून का गलत प्रयोग किया है। क्योंकि वास्तव में ओम मंडली तो शांतिपूर्वक अपने धार्मिक मन्तव्य के अनुसार कार्य कर रही थी, शांति भंग तो दूसरे लोगों ने की। न्यायाधीश महोदय ने अपने निर्णय में यह भी लिखा कि जिला मजिस्ट्रेट ने जो कुछ किया है यदि वैसे ही किया जाने लगे तो कोई भी पुराने पंथी और रूढ़िवादी लोग उठकर समाज-सुधारकों को रोक सकेंगे। अतः ओम मंडली का कोई अपराध नहीं है। इनसे अनुचित और हानिकारक व्यवहार किया गया है।'

(उच्च न्यायालय के अंतर्गत ज्यूडीशियल कमिश्नर गॉफ डेविक तथा एक अन्य न्यायाधीश ऐरिक वैबस्टन ने यह निर्णय दिनांक 21 नवंबर 1938 को सुनाया)



पिछले अंक में आपने जाना कि सत्संग में आने वाली माताओं-कन्याओं के साथ परिजन किस हद तक अन्याय, अत्याचार करते थे, लेकिन उनके इरादे कभी नहीं डिगे, आध्यात्म के मार्ग पर वह आगे बढ़ती रहीं।

वंडर्स ऑफ ब्रह्माकुमारिज

इस कॉलम के माध्यम से हर बार हम आपको ब्रह्माकुमारीज के वंडर्स के बारे में रूबरू कराएंगे। इस बार आप जानेंगे संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी के 97वें जन्मदिवस पर विश्व की सबसे बड़ी ट्रॉफी बनाई गई, वहीं व्यसन मुक्ति सेवा अवार्ड से महाराष्ट्र सरकार द्वारा सम्मानित किया गया...

ट्रॉफी का नाम लिम्का बुक में दर्ज

शिव आमंत्रण

आबू रोड। ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका और विश्व की सबसे स्थिर मन की महिला का अवार्ड प्राप्त राजयोगिनी दादी जानकी के 97वें जन्मदिन पर संस्था के भाई-बहनों ने उन्हें ट्रॉफी भेंट की। इस ट्रॉफी को लिम्का बुक में रिकार्ड दर्ज किया गया। यह ट्रॉफी अब तक की भारत की सबसे बड़ी ट्रॉफी है। इसके माध्यम से संदेश दिया गया कि विश्व की सभी आत्मा के परमपिता परमात्मा शिव हैं।



माउंट आबू महान ते महान तीर्थ है। माउंट आबू में परमात्मा का दिव्य अवतरण होता है। ये महानभूमि है। बता दें कि राजयोगिनी दादी जानकी आज 103 वर्ष की उम्र में भी विश्व के 140 देशों में फैली संस्था का कुशलतापूर्वक संचालन कर रही हैं। इतनी उम्र में भी आप में युवावस्था जैसा उमंग-उत्साह देखने को मिलता है।

व्यसन मुक्ति सेवा अवार्ड



शिव आमंत्रण मुंबई। व्यसन मुक्ति को लेकर समाज सुधार में किए गए उल्लेखनीय कार्य पर मुंबई के विक्रोली सेवाकेंद्र संचालिका बीके नीलिमा बहन एवं बीके डॉ. सचिन भाई को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व्यसन मुक्ति सेवा पुरस्कार से नवाजा गया। उन्हें यह पुरस्कार तत्कालीन राज्यमंत्री शिवाजी राव मोघे व उपमुख्यमंत्री हर्षवर्धन पाटिल ने प्रदान किया। बता दें कि बीके डॉ. सचिन भाई वर्षों से व्यसनमुक्ति को लेकर लोगों को जागरूक कर रहे हैं। आपके सान्निध्य में अब तक हजारों लोग नशामुक्त हो चुके हैं। आप लोगों की काउंसलिंग कर उन्हें नशा छोड़ने और आध्यात्म की राह अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मेडीकल प्रभाग द्वारा लोगों को नशे के दुष्परिणाम बताने एवं नशामुक्त करने के लिए देशव्यापी अभियान चलाए जाते हैं। संस्थान से जुड़कर अब तक करीब 12 लाख लोगों ने नशा छोड़ आध्यात्म की राह अपनाई है, जो एक रिकार्ड है।

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

मेडिटेशन से मिली नई जिंदगी, तनाव हुआ दूर...



बीके प्रांजल वशिष्ठ
विद्यार्थी, ईदगाह सेंटर,
आगरा, उप्र

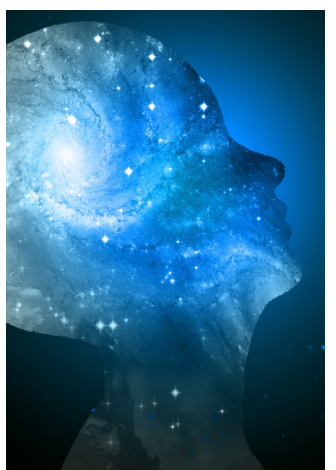
पिछले चार महीने से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहा हूँ। पहले मेरे अंदर अलबेलापन और आलस्य था। राजयोग मेडिटेशन जैसे शब्द मेरे लिए व्यर्थ थे। किसी से कुछ अच्छी बात सुनना पसंद नहीं करता था। भगवान-आत्मा जैसे शब्द से भी चिढ़ होती थी। भगवान को पाने या मेडिटेशन सीखने की भी कोई वजह दिखाई नहीं देती थी। परंतु अपने अंदर एक अंजान सा डर, चिंता, तनाव बना रहता था। जिसका सामाधान मैं साधनों में ढूँढता था। लेकिन जीवन में कुछ ऐसी लॉजिकल बातें हुईं जिन्होंने मुझे मेडिटेशन सीखने को मजबूर कर दिया। आज मैं खुद के अंदर एक बेहतर बदलाव महसूस कर रहा हूँ। मानो एक नया जन्म लेकर जी रहा हूँ। युवाओं को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। यह एकाग्रता और धैर्यता बढ़ाने में काफी सहायक सिद्ध हो सकता है।

अब निगेटिव बात में भी पॉजिटिव ढूंढ लेता हूँ...



बीके अनिल
सिविल इंजीनियर,
असंघ, हरियाणा

पिछले एक साल से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहा हूँ। पहले जीवन में छोटी-छोटी बातों पर नाराज हो जाता था। बहुत ज्यादा निगेटिव सोचने की आदत थी। अपने काम-काज के दौरान हमेशा चिंता और तनाव बना रहता था। लेकिन जब से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास शुरू किया मानो जीवन जीने का नया नजरिया और कला आ गई है। अब मैं खुद को तरोताजा महसूस हूँ। हर काम सहज लगने लगा है। हर निगेटिव को पॉजिटिव बनाना खेल हो गया है। मेरा मानना है कि मेडिटेशन हमारे विचार को साइकिल को ठीक कर नए और रचनात्मक विचार देता है। जीवन के प्रति हमारा नजरिया सकारात्मक हो जाता है। पहले की अपेक्षा अब काम में रचनात्मक आ गई है। मन शांत रहता है। इससे कम समय में ज्यादा काम कर लेता हूँ। युवाओं के लिए राजयोग सीखना चाहिए।



वैश्विक सांस्कृतिक महोत्सव... पांच देशों के 80 कलाकारों ने लिया भाग विदेशियों ने बताया भारतीय संस्कृति का महत्व



शिव आमंत्रण > हैदराबाद। तेलंगाना सरकार के भाषा और संस्कृति विभाग के सहयोग से ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा वैश्विक सांस्कृतिक महोत्सव और बाथुकम्मा उत्सव का आयोजन किया गया। इसमें दुनियाभर के 25 देशों से आए कलाकारों ने भारतीय संस्कृति पर आधारित प्रस्तुति दी। इसे देखकर दर्शक मंत्रमुग्ध हो गए और कलाकारों की जमकर सराहना की।

थीम स्पिरिट ऑफ लाइफ के साथ आयोजित कार्यक्रम में रूस, अमेरिका, चीन, मॉरीशस, ब्राजील, थाईलैंड, मलेशिया, यूक्रेन, इंडोनेशिया, त्रिनिदाद, बेलारूस, अजरबैजान, कजाकिस्तान, कोरिया, गुयाना, अर्जेंटीना, सूरीनाम, नाइजीरिया, आर्मेनिया, नेपाल आदि देशों

से 80 कलाकारों ने भाग लिया। मुख्य आकर्षण बाथुकम्मा खेलने वाले पारंपरिक पोशाक में शामिल विदेशी कलाकार रहे।

इसमें श्रीबुरा वेंकटेशम हैदराबाद में ब्रह्माकुमारीज शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर की निदेशिका बीके कुलदीप और रूस में डिवाइन लाइट इंटरनेशनल कल्चरल ग्रुप की निदेशिका बीके संतोष विशेष रूप से उपस्थित रहे। तेलंगाना के पर्यटन और संस्कृति विभाग के प्रधान सचिव श्री बुरा वेंकटेशम, उच्च न्यायालय के न्यायमूर्ति अमरनाथ, सेवानिवृत्त न्यायमूर्ति ईश्वरैया एवं टीडीपी नेता श्री. रमन ने ब्रह्माकुमारी संस्था की सराहना की। कार्यक्रम में अपने दोनों हाथ नहीं होने के बावजूद एलेक्सी तालाई ने करतब दिखाए जिसे सभी ने सराहा।



ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान ने मुझे और ही सशक्त बना दिया: एलेक्सी तालाई

बेलॉरस से पधारें एलेक्सी तालाई जो दोनों हाथ और दोनों पांवों से अपाहिज हैं। एलेक्सी ने अनुभव सुनाते हुए कहा द्वितीय महायुद्ध में मेरे पास आकर एक बम आ गिरा वो मेरे दोनों हाथ और दोनों पांव ले गया। उस वक्त मैं 16 साल का था। एक-दो वर्ष के बाद मुझे महसूस होने लगा कि मैं शरीर नहीं तो शरीर से अलग एक आत्मा हूँ। मुझे ब्रह्माकुमारीज का ज्ञान मिलने के बाद और भी सशक्त हुआ और जीवन जीने का हौसला बुलंद हुआ। मैंने अपने परिवार के लिए पैसा कमाना शुरू किया। मैं एक बिजनेसमैन हूँ। मैं कम्प्यूटर और कार चलाता हूँ। घर-परिवार के लिए मार्केटिंग भी करता हूँ। मेरे चार बच्चे भी हैं। ब्रह्माकुमारीज में हर रोज आध्यात्मिक लेसन सुनाता हूँ और शिवबाबा से शक्ति प्राप्त करके खुश रहता हूँ। इस भौतिक दुनिया के लिए हमें यह शरीर जरूरी है। लेकिन शिवबाबा के ज्ञान के आधार से यह सबसे बड़ी गिफ्ट है कि हम अविनाशी आत्मा हैं।

पांच हजार साल का काल चक्र ईश्वर का बनाया गया दिव्य रहस्य

समय के साथ इस संसार में हर चीज परिवर्तनशील है। हमें यह समझना है कि हम जिस कालखंड में जी रहे हैं वह क्या संकेत दे रहा है?

कालचक्र का नहीं है आदि-अंत- कालचक्र का संबंध हमारे जीवन चक्र के साथ है। इसलिए इसे समझना जरूरी है। वर्तमान समय हमसे एक विशेष परिवर्तन की मांग कर रहा है। परन्तु वह कौन सा परिवर्तन है जो हमें अपने जीवन में लाना है? कालचक्र की प्रकिया अनंत है। कालचक्र निरंतर गतिशील है। जैसे दिन-रात, बदलती ऋतुएं, जन्म-पुनर्जन्म। जैसे प्रकृति के चक्र को ही देखिए कि समुद्र के पानी से भाप और भाप से बादल बनते हैं। बादल जाकर बरसते हैं और वह पानी नदियों के द्वारा फिर समुद्र में पहुंच जाता है। यह चक्र भी नित्य चलता रहता है। मनुष्य ने अपनी व्यवस्था बनाने के लिए यह कह दिया कि रात को 12 बजे के बाद दूसरा दिन आरंभ हो जाता है। लेकिन यह निश्चित नहीं है कि रात को 12 बजे ही यह चक्र शुरू हुआ था। ठीक इसी प्रकार यह कालचक्र भी नित्य चलता रहता है और उसका भी आदि-अंत नहीं है।

प्रत्येक चक्र चार अवस्थाओं से गुजरता है-

दिन- रात का चक्र: सुबह, दोपहर, शाम और रात्रि। रात्रि के बाद पुनः सुबह होती है।

ऋतु चक्र: ग्रीष्म, बरसात, शीतकाल और बसंत। बाद में फिर ग्रीष्म आ जाता है।

मानव जीवन चक्र: बाल्यकाल, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था।

कालचक्र की भी चार अवस्थाएँ हैं- सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग। कलियुग के बाद



स्व प्रबंधन

बीके रुषा

स्व प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

जब नया वर्ष आरंभ होता है तो समाचार पत्रों में राशियों के हिसाब से वार्षिक, मासिक और साप्ताहिक भविष्य छपता है। इसे व्यक्ति जरूर पढ़ता है। जहां कोई अच्छी या लाभ की बातें लिखी हों तो बड़ा खुश होता है। कहने का भाव यह है कि समय के विषय में हरेक को जानने की जिज्ञासा जरूर रहती है। हम जानते हैं कि

रशियन कलाकारों ने राष्ट्रगान से बांधा समा

शिव आमंत्रण > वड़ोदरा (गुजरात)। ब्रह्माकुमारीज के अल्कापुरी सेवाकेंद्र द्वारा रशियन कलाकारों का विशेष दिव्य कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें रशियन कलाकारों ने राष्ट्रगान गाकर और भारतीय संस्कृति की प्रस्तुति देकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। साथ ही कलाकारों ने अपनी विभिन्न प्रस्तुतियों से जीवन में शांति के लिए गुणों और मूल्यों को धारण करने तथा आध्यात्मिकता को अपनाने का संदेश दिया।



गुजरात विधानसभा के स्पीकर राजेंद्र त्रिवेदी ने कहा भारतीय और रशियन संस्कृति इतनी मिलती है ये जानकर काफी खुशी हुई। शांति और खुशी किसी के द्वारा आ सकती है तो वो केवल ब्रह्माकुमारीज द्वारा ही संभव है। ब्रह्माकुमारीज के रशिया सहित यूरोप के सेवाकेंद्रों की डायरेक्टर बीके संतोष ने कहा दूसरों ने क्या किया ये सोचने के बजाए ये सोचेंगे कि हमें क्या करना चाहिए तभी स्व परिवर्तन हो सकेगा। अल्कापुरी सबजोनों की संचालिका बीके डॉ. निरंजना ने कहा शांति का आधार नैतिक मूल्य हैं। नैतिक मूल्यों को जीवन में उतारने के लिए मनोबल की आवश्यकता है। इस मौके पर विधायक जितेंद्र सुखाडिया, पूर्व महापौर एवं बुड चैयरमैन एनवी पटेल, म्यूनिसिपल कॉर्पोरेशन स्टेडिंग कमिटी चैयरमैन सतीश पटेल सहित बड़ी संख्या में शहर के कई प्रतिष्ठित लोग मौजूद रहे।



फिर सतयुग आना ही है, क्योंकि यह चक्र है। कई लोग सोचते हैं कि घोर पापाचार वाला युग कलियुग, सतयुग में कैसे बदल जाता है। जिस प्रकार घोर अंधेरी अमावस्या की रात सुनहरी सुबह में बदल जाती है, उसी प्रकार कुदरत की रचना में परिवर्तन की प्रकिया धीरे-धीरे चलती रहती है और रात के बाद सुबह हो जाती है। कोई सारी रात भी यह देखने के लिए बैठ जाए कि सुबह कैसे होती है तो उसे पता भी नहीं चलता और सुबह हो जाती है। इसी प्रकार यह घोर पापाचार वाली कलियुगी दुनिया भी सतयुगी श्रेष्ठाचार वाली दुनिया में परिवर्तित हो जाती है। इसको बदलना किसी मनुष्य का काम नहीं है। कुदरत की रचना में ही ऐसी विधि है जो इस समय के चक्र में भी परिवर्तन की प्रकिया धीरे-धीरे चलती रहती है और यह काल भी परिवर्तन हो जाता है। ऐसा नहीं है कि एकदम प्रलय होकर फिर नई सृष्टि शुरू कैसे होगी? वर्तमान समय में हम एक महान परिवर्तन के समय से गुजर रहे हैं। परिवर्तन कुदरत का नियम है। हरेक चक्र एक क्रम में चलता है। यदि उसे नित्य परिवर्तित होते ही रहना है तो उसका पुनरावर्तन भी अवश्य होना है।

अपनी अविधि अनुसार चलते हैं सभी चक्र- सभी चक्र अपनी-अपनी निश्चित अविधि अनुसार चलते हैं। उसी अविधि में वह चक्र पूरा होने के बाद उसकी पुनरावृत्ति होती है। जैसे दिन-रात के चक्र की अविधि 24 घंटे होती है। इसी समय सीमा में इसे यह चक्र पूरा करना होता है। इसी तरह ऋतुओं के चक्र की अविधि एक साल है। एक वर्ष के अंदर ही उसे एक चक्र पूरा कर लेना होता है। ठीक इसी प्रकार समूचे कालचक्र की भी एक निश्चित अविधि है और इसका समय पांच हजार साल का है। परन्तु पांच हजार साल की बात पर कई मनुष्यों के मन में अनेक प्रश्न उभर आते हैं। जैसे पांच हजार वर्ष संख्या कहां से आई? शास्त्रों में तो लिखा है, लाखों साल एक युग है। फिर यह पांच हजार साल का पूरा चक्र-सतयुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग कैसे होगा? क्या सबूत है? किसने कहा? कहां लिखा हुआ है? ऐसे अनेक प्रश्न मन में उत्पन्न होने लगते हैं। शेष अगले अंक में...

छत्तीसगढ़ के अबिकापुर सेवाकेंद्र का रजत जयंती महोत्सव, शोभायात्रा में उमड़ा जनसैलाब

किसी भी परिस्थिति में उम्मीद नहीं छोड़ें

शिव आमंत्रण ▶ अबिकापुर (छग)। जीवन की किसी भी परिस्थिति में हमें कभी भी उम्मीद का दामन नहीं छोड़ना चाहिए। सदा आशा का दीपक जलाकर रखना चाहिए क्योंकि इसमें वो शक्ति है जो हमारे अंदर उत्साह, शांति, हिम्मत और समृद्धि के दीपक को पुनः प्रज्वलित कर सकता है। हमारे भीतर की निराशा एवं हलचल को समाप्त कर सकता है।

उक्त विचार अहमदाबाद से पधारी ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग की राष्ट्रीय समन्वयक बीके शारदा ने पीजी कॉलेज सभागृह में आयोजित सेवाकेंद्र के रजत जयंती समारोह में व्यक्त किए। इंदौर जोन की निदेशिका बीके कमला ने कहा यदि मानसिक स्थिति ठीक नहीं है तो सुख-सुविधा होने के बाद भी जीवन में आनंद एवं शांति का अनुभव नहीं कर पाएंगे। सेवाकेंद्र संचालिका बीके विद्या ने स्वागत उद्बोधन दिया। इस दौरान भाजपा किसान मोर्चा के प्रदेश महामंत्री



भारत सिंह सिसौदिया, ऋषिनगर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके ऊषा, माउंट आबू से आए बीके रूपेश ने भी अपने विचार व्यक्त किए। इसके पूर्व रजत जयंती

शोभायात्रा निकाली गई। इसमें बग्गी पर वरिष्ठ बहनों को विराजित किया गया। 1500 भाई-बहनों ने जन-जन को ईश्वरीय संदेश दिया।

परमात्मा के साथ का अनुभव करने का सही समय: बीके ऊषा

शिव आमंत्रण ▶ रावतसर (राजस्थान)। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के रावतसर सेवाकेंद्र की 25वीं सालगिरह धूमधाम से मनाई गई। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में माउंट आबू से पधारी वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके ऊषा दीदी ने एक मिसाल देते हुए कहा पति के यात्रा पर जाने के बाद भारत में पूजा स्थान पर पति का फोटो रखकर पत्नी उनके आने तक उसकी पूजा करती है। लेकिन वह वापस आने के बाद उसके साथ का सुख अनुभव करने के बजाय पूजा ही करती रहेगी तो उसको क्या कहेंगे। इसी तरह आत्मा के परमपिता परमात्मा इस धरा पर अभी उपस्थित हैं तो उनके साथ का अनुभव करना चाहिए। उसका रसपान करने वाले गोप-गोपियां बनने चाहिए। इस मौके पर पूर्व सांसद भरत मेघवाल, मजिस्ट्रेट श्याम सुंदर विश्वा, जिला परिषद के सदस्य दुलीचंद्र अटवाल, अजमेर सबजोन प्रभारी बीके शांता, बीकानेर प्रभारी बीके कमल, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके नीलिमा सहित बड़ी संख्या में भाई-बहन उपस्थित रहे।



स्नेह मिलन समारोह

24 शिव शक्तियों के प्रवेश करते ही तालियों से गूंजा सभागार...

45 से अधिक कलाकारों ने प्रस्तुति से मोहा मन



शिव आमंत्रण ▶ नीमच (मप)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के सेवाकेंद्र पर विजयादशमी पर सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें छोटे-छोटे बच्चों ने मनमोहक प्रस्तुति देकर सभी का मन मोह लिया। नीमच क्षेत्र के डायरेक्टर बी.के. सुरेन्द्र भाई ने बताया नीमच, मनासा, रामपुरा, जीरन, जावद, मल्हारगढ़ एवं पिपलिया मंडी के ब्रह्माकुमारी केन्द्रों से पधारे 45 से अधिक कलाकारों ने शानदार स्वांग, नृत्य नाटिका, नवदुर्गा आराधना, गरबा, एकल एवं सामूहिक नृत्य की शानदार प्रस्तुति से सभी का मन मोह लिया। बच्चों ने इन प्रस्तुतियों से तनाव मुक्ति, व्यसन मुक्ति एवं महिला सशक्तिकरण का संदेश दिया। बाद में सबजोन संचालिका राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी सविता दीदी के नेतृत्व में शिवध्वज थामे 24 शिव शक्ति ब्रह्माकुमारी बहनों ने प्रवेश किया तो सभागार तालियों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा। साथ ही 24 युगलों ने ब्रह्माकुमारी बहनों के चरणों में भेंट पूजा अर्पित कर सम्मानित किया।

अलबिदा डायबिटीज



बीके डॉ. श्रीनंत साह
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

मधुमेह के इलाज का मतलब सिर्फ शुगर पर नियंत्रण नहीं है। मधुमेह के कारण और भी बहुत से रोग जन्म ले लेते हैं। इतना ही नहीं मधुमेह से पीड़ित मरीजों के पांवों को भी नुकसान हो सकता है। अगर पैरों का ख्याल न रखा जाए तो इन्हें काटने की नौबत भी आ सकती है। इसलिए मधुमेह में पैरों की देखभाल सबसे पहले जरूरी है। आज दुनिया के हर एक डायबिटीज हॉस्पिटल में हर 20 सेकेंड में एक डायबिटीज रोगी का पैर कट रहा है। एक पैर किसी वजह से कट गया तो देखा जाता है दो-तीन साल में दूसरा पैर भी काटना पड़ता है। पैरों के बिना मधुमेह का इलाज असंभव है। शुगर कंट्रोल के लिए टहलना बहुत जरूरी है। इसलिए मधुमेह का इलाज भी पैरों से शुरू होता है और सबसे ज्यादा ख्याल भी पैरों का ही रखा जाता है। जैसे-जैसे मधुमेह बढ़ता है, वैसे ही पैरों की नसों पर प्रतिकूल असर बढ़ता जाता है।

दो तरह की स्थिति होती है उत्पन्न...

पहली स्थिति: एक है अचानक और दूसरा है धीरे-धीरे। पहली स्थिति में शुगर अचानक एकदम लो हो जाता है और हाई भी हो जाता है। आदमी बिल्कुल बेहोश हो जाता है। ऐसी स्थिति में कई बार मौत भी हो जाती है। कईयों को तो चक्कर आना, पसीना, तलवों में जलन, पैरों का सुन्न होना, झुनझुनाहट, दिल धड़कन के साथ बेहोशी आती है।

दूसरी स्थिति: इसमें धीरे-धीरे शुगर की स्थिति लंबे समय तक लो होना या हाई होना। इसका शरीर में दुष्प्रभाव के रूप में छोटी-बड़ी दोनों प्रकार की खून की नलियों को चोक करने के साथ पांव को काफी प्रभावित करता है। इसे मेडिकल की भाषा में डायबेटिक फुट कहते हैं। शुगर लो होना भी खतरा है और हाई होना भी खतरा है।

पैरों में नुकसान के कारण और लक्षण...

डायबिटीज के मरीज यह नहीं समझते कि डायबिटीज पैरों का सबसे बड़ा दुश्मन है। पैरों की देखभाल न करने के साथ डायबिटीज में लंबे समय तक शुगर पर कंट्रोल नहीं रहा तो हमारे शरीर में जो खून की नालियां सहित हार्ट, किडनी, ब्रेन, पांव सहित सारे अंग बुरी तरह से प्रभावित होने लगते हैं। डायबिटीज में पैरों को सबसे ज्यादा नुकसान दो वजह से है। पहला न्यूरोपैथी और दूसरा टांगों की रक्त नली में जाने वाली शुद्ध खून की मात्रा में कमी होने के वजह से होता है।

न्यूरोपैथी: डायबिटीज से पैरों में समस्या होने का एक कारण न्यूरोपैथी का होना है। इसे मेडिकल भाषा में एएसएन (ऑटोनॉमिक सिंथेटिक न्यूरोपैथी) कहते हैं। इस विशेष न्यूरोपैथी के कारण ब्लड त्वचा में स्थित अपने नियत स्थान तक नहीं पहुंच पाता है। इसका कारण शुद्ध ब्लड की परिधि का कम होना है।

ब्लड सप्लाई में कमी...

पैरों में ब्लड की सप्लाई की कमी टांगों की रक्त नली के अंदर निरंतर चर्बी व कैल्शियम का जमा होने के कारण नली में सिकुड़न आने से होती है। इससे पैरों में जाने वाली शुद्ध खून की सप्लाई में बाधा आती है। वक्त रहते रोकथाम की कमी से खून की सप्लाई पूरी तरह से बंद हो जाती है। यह एक गंभीर अवस्था है।

लक्षण: चलते समय पैरों में दर्द या ज्यादा चलने से पीड़ा असहनीय होने पर डायबिटीज के मरीजों को समझ लेना चाहिए कि उनके पैरों का स्वास्थ्य ठीक नहीं है। पैरों की संवेदना इतनी कम हो जाती है कि किसी भी तरह की चुभन का अहसास नहीं होता। पैरों में गर्म चीजों का अहसास नहीं होता। बिना जोड़ों में सूजन वाले पैर सुन्न पड़ जाते हैं। पैरों की संवेदना खत्म हो जाती है। सूजन पैरों में खुला घाव, नाखूनों के आसपास बदलाव, संरचना और रंग में बदलाव या झनझनाहट, बहुत ज्यादा थकान महसूस होना, जलन आदि लक्षण दिखाई देते हैं।

लकवे का शिकार...

डायबिटीज में पैर को लकवा होने की संभावना बढ़ जाती है। इससे पैर की हड्डियों को आवश्यक आधार नहीं मिलने के कारण उन पर अनावश्यक दबाव पड़ने लगता है। साथ ही जोड़ों की क्रियाशीलता में भी कमी आ जाती है। इन समस्याओं के कारण पैरों में दर्द व झनझनाहट की शिकायत हमेशा बनी रहती है और चलने से और बढ़ जाती है।

पैरों की त्वचा में खुश्की...


डायबिटीज में पैर की त्वचा में कभी-कभी जरूरत से ज्यादा खुश्की पैदा हो जाती है। इससे त्वचा फटने लगती है और घाव बन जाते हैं, जो पैरों में इन्फेक्शन का कारण बन सकती है। साथ ही खून की सप्लाई में कमी आने पर टांगों में असहनीय दर्द होता है और त्वचा का रंग बदलने लगता है। ऐसी

यहां करें संपर्क

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


स्वच्छ भारत के निर्माण में आगे आने का आह्वान



शिव आमंत्रण  मऊ (UP)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा प्रभारी बीके विमला बहन के नेतृत्व में स्वच्छता अभियान चलाया गया। स्टेशन रोड से पुलिस अधीक्षक ललित कुमार सिंह ने रैली को हरी झंडी दिखाते हुए कहा कि देश और समाज को स्वच्छ-स्वस्थ बनाने की दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्था की भूमिका अग्रणी है। रैली के रेलवे स्टेशन पहुंचने पर बीके विमला, बलरामपुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके अमीता, राइगंज सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुनीता सहित संस्थान से जुड़े भाई-बहनों ने झाड़ू लगाकर स्वच्छता का संदेश दिया। साथ ही लोगों से स्वच्छता बनाए रखने की अपील की।

रेलवे स्टेशन पर चलाया सफाई अभियान



शिव आमंत्रण  मुजफ्फरनगर। लोगों को आपदा प्रबंधन का प्रशिक्षण देने एवं साफ-सफाई का संदेश देने के लिए पूरे उत्तरप्रदेश में प्रदेशव्यापी अभियान चलाया जा रहा है। अभियान के मुजफ्फरनगर पहुंचने पर शहर में जगह-जगह कार्यक्रम आयोजित किए गए। इसमें वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक बीके भारत भूषण सहित अभियान यात्रियों ने आपदाओं के मुख्य कारण, उनका प्रबंधन, प्रकृति के साथ समरसता, आपदा प्रबंधन में सकारात्मक चिंतन का महत्व, स्वभाव की स्वच्छता द्वारा समाज की स्वच्छता जैसे विषयों पर विस्तार से जानकारी दी। इसके तहत भगवत इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, रेलवे स्टेशन, राज महल, रोटी क्लब और त्रिवेणी शुगरमिल में कार्यक्रम आयोजित किए गए।



समस्या समाधान


ब.कु. सूरज भाई
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

रोजाना बढ़ाते जाएं योग का चार्ट


विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन ने स्पष्ट कर दिया है कि वर्ष 2020 तक दुनिया में सबसे बड़ी बीमारी महामारी 'डिप्रेशन' होगी। 'डिप्रेशन' माना उदासी/अवसाद। मन नहीं लगना न खाने में, न काम में, न डांस में, न टीवी देखने में, न मुरली सुनने में, न योग करने का मन करेगा। गहरी उदासी रहेगी। दुनिया में डिप्रेशन तेजी से बढ़ता जा रहा है। भगवान ने 60 साल पहले ही कह दिया था विनाशकाल में यह सारा संसार मेटल हॉस्पिटल बन जाएगा। बहुत मानसिक रोगी हो जाएंगे। वर्ष 2025 तक अरबों लोग सोएंगे ही नहीं और वह आपको याद करेंगे। या तो आपके कमरे में आ जाएंगे कि मुझे सुलाओ। माताएं सुलाती हैं बच्चों को। बच्चे रो रहे हों माताएं थपकी देकर सुलाती हैं। थपकी से क्या मिलता है? बच्चे को थपकी से प्यार के वाइब्रेशन मिलते हैं। चिल्लाता हुआ रोता हुआ बच्चा सो जाता है। ऐसे ही आपके पास 10 महान योगी होनी चाहिए जो अपने घर बैठकर वाइब्रेशन देखकर सबको घर बैठे सुलाते हों। नींद ना आना सबसे बड़ी सजा होगी। एक माता आई मेरे पास उसने कहा कि मैं 30 साल से सोई नहीं हूँ। ऐसी स्थिति में मनुष्य सोता तो है परंतु माइंड इतना एक्टिव रहता है, उसे लगता है वह सोया नहीं। इस योगयुक्त जीवन में अपने को पूर्वज समझ कर रहना होगा। हम पूर्वज हैं पालनकर्ता हैं। हमारे वाइब्रेशन का इफेक्ट पूरे कल्पवृक्ष पर पड़ता है। पूरे संसार में फैलेगा। योगी को पूरे संसार के लिए योगी बनना है।

क्लीन द माइंड, ग्रीन द अर्थ



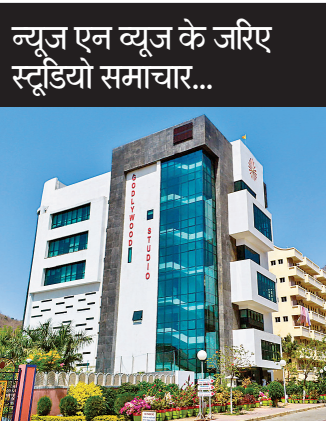
शिव आमंत्रण  लातूर (महाराष्ट्र)। क्लीन द माइंड- ग्रीन द अर्थ प्रोजेक्ट के तहत ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा शिवाजी नगर में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें स्वच्छता अभियान, पौधरोपण और उनकी पालना इत्यादि विषय पर चर्चा की गई। इस दौरान महापौर सुरेश पवार, आईएएस आयुक्त कौस्तुब दिवेगावकर, सेवाकेंद्र संचालिका बीके नंदा, बीके प्रयाग, डॉ. बालाजी हजारने ने अपने विचार व्यक्त किए।

थॉट लैब खोलने की डॉ. सूरज अग्रवाल ने जताई इच्छा

शिव आमंत्रण  श्रीगंगानगर (राजस्थान)। सुरेंद्र डेंटल कॉलेज में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके मृत्युंजय के पहुंचने पर वर्कशॉप आयोजित की गई थी। इस दौरान बीके मृत्युंजय की वाइस चेरमैन डॉ. सूरज अग्रवाल, प्रिंसिपल डॉ. योगेश कुमार से मूल्यनिष्ठ शिक्षा और राजयोग के महत्व पर चर्चा हुई, जिसे सुनकर डॉ. सूरज अग्रवाल ने कॉलेज में थॉट लैब खोलने की इच्छा जताई। इस दौरान सेवाकेंद्र प्रभारी बीके मोहिनी, बीके शिविका भी मौजूद थीं।



बीके हरीलाल
कार्यकारी निदेशक
गॉडलीवुड स्टूडियो




न्यूज एन व्यूज के जरिए स्टूडियो समाचार...

गॉडलीवुड स्टूडियो लगातार अपने नए-नए आयाम तय कर रहा है। प्रतिदिन बनने वाले कार्यक्रमों के रिजल्ट उत्साहपूर्ण हैं। स्टूडियो में लगातार विशिष्ट मेहमानों का आना-जाना रहता है। स्टूडियो का पसंदीदा कार्यक्रम एक मुलाकात के लिए राज्यपाल, मुख्यमंत्री, मंत्री, विधायक, सांसद, फिल्म अभिनेता, गीत एवं संगीतकार समेत सभी वर्गों के विशिष्ट लोग शामिल होते हैं। आप को जानकार यह खुशी होगी कि अब स्टूडियो का समाचार प्रिन्ट स्तर पर मिलने लगेगा। इसके लिए न्यूज एन व्यूज नाम से एक बुलेटिन प्रकाशित होगी। जिसमें स्टूडियो की छोटी से लेकर बड़ी गतिविधियां जारी रहेंगी। यह प्रति महीने प्रकाशित होगी। जिसका विमोचन जनवरी में होगा और यहां से प्रकाशन प्रारंभ हो जाएगा।

राज्यपाल से की मुलाकात



शिव आमंत्रण  गढ़वाल (उत्तराखंड)। पंजाब-उत्तराखंड की राज्यपाल को ईश्वरीय सौगात देते हुए शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका बीके शिविका और स्पोर्ट्स विंग के जोनल समन्वयक बीके मेहरचंद भाई।

रोज आठ घंटे का हो योग का चार्ट...

बाबा कहते हैं बच्चे 8 घंटे नींद करो, 8 घंटे काम कर लो, 8 घंटे मुझे याद करो। 8 घंटे रोज मुझे याद करो पर अनेक बाबा के बच्चे अंदर ही अंदर उतर दे देते हैं यह काम अपना नहीं है। अपने से नहीं होगा, हम तो गृहस्थी हैं। यह सब तो समर्पित दीदियां और भाई करेंगे। इन्हें को कोई काम नहीं है और दीदी कहती हम सेवाओं में बहुत बिजी हैं। गिनी-चूनी आत्माएं ही सोचती हैं- भगवान कह रहा है तो हम जरूर करेंगे। 4 घंटा तक पहुंचेंगे आगे फिर 5-6-7-8 घंटे तक भी करूंगा। बाबा ने कहा अगर विजयमाला में आना है तो याद की रेस करो। जिन्हें अच्छा योगी बनना है वह 10-10 मिनट योग से शुरुआत कर सकते हैं। दिन में 4-6 बार बाबा को 10-10 मिनट अच्छे संकल्पों के साथ याद करें। इससे सारा दिन योगयुक्त रहने में मदद मिलेगी। साथ ही बीच-बीच में बाबा की स्मृति रहने से योग का चार्ट भी बढ़ता जाएगा।

ऐसे करें योग की शुरुआत...

संकल्प करें मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ... मुझसे निकली शक्तियों की किरणों से माया के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं... मस्तक के मध्य भृकुटी सिंहासन पर विराजमान मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ... मुझ से किरणें निकलकर चारों ओर फैल रही हैं। ऊपर परमधाम में ज्ञान सूर्य पर बुद्धि को स्थिर कर दें... ऊपर ज्ञान सूरज की शक्तियों की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं... मुझसे चारों ओर फैल रही हैं... मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ... पवित्रता की देवी हूँ... परमधाम में पवित्रता के सागर की पवित्र किरणों की मुझ पर बरसात हो रही है... इस तरह का अभ्यास दिन में बीच-बीच में करते रहें।

बार-बार के अभ्यास से ही होगा योग सफल...

जो बहुत अभ्यास करते हैं योग उनका ही सफल होता है। अभिमन्यु की तरह अपने ऊपर माया का चक्रव्यू बनवाना है या रास्ता क्लीयर रखना है, आपके हाथ में है। योग नहीं होता तो अनेक व्यर्थ संकल्प हमारे चारों ओर जाल-जंजाल बना देते हैं। योग एक अस्त्र है जो इस जंजाल को काट देता है। अपने घरों में कम से कम दिन में पांच बार बाबा का आह्वान करें। आपको बहुत सुंदर अनुभव होंगे। योग अभ्यास करते समय ही बाबा का आह्वान करें। बापदादा दोनों को बुलाओ। देखो दोनों उतरते-उतरते आपके घर में आ गए। ब्रह्मा बाबा मस्तक में शिव बाबा दोनों मेरे घर में खड़े हैं। किरणें फैल रही हैं, पूरा घर पवित्र किरणों से भर गया है। बाबा दृष्टि दे रहे हैं। पूरे घर में घूम रहे हैं। बाबा का हाथ पकड़ो, उनको दोस्त बनाकर घूमो।

पांच दिन में करें पांच तरह का योग...

बापदादा के साथ 5 दिन में 5 तरह के योग करें। कभी अनुभव करें बाबा ने आते ही अपना वरदान हाथ मेरे सिर पर रख दिया है। दूसरे दिन अनुभव करें बापदादा की हजारों भुजाएं मेरे सिर के ऊपर फैला दी गई हैं जो मेरी छत्रछाया बनकर मेरे साथ हैं। तीसरे दिन अभ्यास करें बाबा के साथ मैं पूरे घर में घूम रहा हूँ। चौथे दिन बाबा के साथ डांस करें। बाबा के साथ रास मिलन करें। भोजन बनाते समय बाबा को बुलाओ। आओ मदद करो मुझे। आदत डालो याद करने की। कितना सुंदर मौका दिया है बाबा ने मुझे। पांचवे दिन बाबा को अपना साथी बनाकर याद करें। इस तरह अलग-अलग तरह के अभ्यास से योग में सुंदर अनुभव होने लगेगे। एक स्लोगन प्रायः सभी सेंटर्स पर लगा हुआ होता है 'मेरे बाबा, मीठे बाबा' आ जाओ मेरी मदद करो। बाबा बंधा हुआ है हम बच्चों की मदद के लिए। भगवान को बच्चे बुलाएं और बाप ना आए यह हो नहीं सकता तो हमें बुला लेना चाहिए। बस आह्वान करो। फूल अगरबत्ती थोड़ी ही जलानी है न ही पूजा करना है। बस बुला लो मदद मिलनी शुरू हो जाएगी। आप कहीं पैदल जा रहे हैं और राह भटक गए। कोई रास्ता बता दे तो खुश हो जाओगे। उसे धन्यवाद देंगे। इसी तरह जब भी कठिनाई महसूस हो तो बाबा को बुलाएं, बाबा का आह्वान करें। शेष अगले अंक में...

सूचना

सामाजिक सेवाओं तथा आंतरिक सहायता के प्रयास के साथ निकला गया मासिक शिव आमंत्रण समाचार पत्र एक संपूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।
वार्षिक मूल्य ₹ 110 रुपए
तीन वर्ष ₹ 330
आजीवन ₹ 2500 रुपए

पत्र व्यवहार का पता

संपादक **डॉ. ब.कु. कोमल**,
 ब्रह्माकुमारीज मीडिया एवं पब्लिक रिलेशंस
 ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड,
 जिला- सिरौही, राजस्थान,
 पिन कोड- 307510
मो 9413384884, 9179018078
Email shivamantran@bkivv.org

Peace of Mind
 for peaceful life

CABLE Network

hatway, DEN, DiCABLE, GTPL, FASTWAY, QUEN, JioTV

TATA Sky 1065, airtel digital TV 678

videocon 497, dishtv 1087

Contact  Brahma Kumaris, Shantivan, Talheta, Abu Road (Raj.) - 307510
 +91 8104777111 info@pmtv.in
 +91 9414151111 www.pmtv.in

कार्यक्रम में माउंट आबू से पधारी बीके गीता दीदी के उद्गार...

आंतरिक शक्तियों से ही होगा तनाव दूर

शिव आमंत्रण ✨ छतरपुर (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर उद्योगपति एवं व्यापारियों के लिए 'वैश्विक ज्ञानोदय द्वारा स्वर्णिम युग' थीम के अंतर्गत 'व्यापार में सफलता-एक नया दृष्टिकोण' विषय पर सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें माउंट आबू से पधारी व्यापार एवं उद्योग प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका बीके गीता ने कहा व्यापार का मुख्य उद्देश्य लाभ कमाना होता है। परन्तु आज के युग में प्रतिस्पर्धा के कारण जोखिम बढ़ने से लाभ के साथ हानि की संभावनाएं भी बढ़ गई हैं। तनाव भी बढ़ गया है। इस तनाव को दूर करने के लिए आंतरिक शक्ति की आवश्यकता है जो हमें केवल आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग से प्राप्त होती है। राजयोग का नियमित अभ्यास हमें मानसिक रूप से सशक्त बनाता है।



परिणाम व्यापार में असफलता के रूप में दिखाई देते हैं। इस दौरान कलेक्टर रमेश भंडारी, आयकर अधिकारी रामचंद्र प्रसाद, खजुराहो सेवाकेंद्र संचालिका बीके विद्या, बीके माधुरी, बीके रमा ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन सेवाकेंद्र संचालिका बीके शैलजा ने किया।

कोटा से पधारे बीके राज सिंह ने कहा तनाव ही गुस्से का मूल कारण है जिसका हमारे व्यवहार पर बुरा प्रभाव पड़ता है और इसके नकारात्मक

असफलता को चुनौती के रूप में स्वीकार करें

माउंट आबू से पधारी बीके गीता दीदी ने जिलेभर के पटवारियों को संबोधित करते हुए कहा

शिव आमंत्रण ✨ खिमलासा/बीना (मप्र)। जीवन में असफलता को चुनौती के रूप में स्वीकार करें। क्योंकि असफलता ही हमें सफलता दिलाती है। जीवन में जब कभी किसी कार्य में असफल होते हैं तो उसकी गहराई से समीक्षा करें। इससे इसके पीछे छुपे कारण जान सकेंगे। दुनिया में जितने भी महान लोग हुए हैं सभी ने अपने जीवन में असफलता देखी है। लेकिन वह इससे घबराकर रुके नहीं बल्कि उतनी ही तेजी से सफलता की ओर कदम बढ़ाए। इसे साक्षी भाव से स्वीकार करें। क्योंकि असफलता ही हमें और बेहतर करने के लिए प्रेरित करती है।



उक्त उद्गार माउंट आबू से पधारी अंतरराष्ट्रीय वक्ता, मोटिवेशनल स्पीकर राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी गीता दीदी ने व्यक्त किए। वर्तमा स्थित फिजिकल कॉलेज में जिलेभर के पटवारियों के लिए कार्यशाला आयोजित की गई। सफलता के नए टूल एवं तनावमुक्त जीवन विषय पर आयोजित कार्यशाला में उन्होंने कहा कि आध्यात्मिकता हमें वास्तविकता में जीना सिखाती है। सदा हर एक की विशेषता को देखना चाहिए। लंबे समय तक हम वही काम कर सकते हैं जिसमें हमें खुशी मिलती है। कोटा से पधारे बीके राजसिंह भाई ने कहा क्रोध हमारा सबसे बड़ा दुश्मन है। क्रोध में आकर हम अपने शब्दों पर से पकड़ खो देते हैं। क्रोध में बोले गए शब्द दूसरों के लिए दर्द का कारण बनते हैं। इससे कई बार बनती बात भी बिगड़ जाती है। इसलिए रोजाना की जिंदगी में छोटी-छोटी बातों को नजरअंदाज करना सीखें।

खिमलासा में नए सेवाकेंद्र का शुभारंभ



शिव आमंत्रण ✨ खिमलासा/बीना (मप्र)। खिमलासा में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के नए राजयोग प्रशिक्षण केंद्र की शुरुआत शिव ध्वजारोहण एवं दीप प्रज्ज्वलन के साथ की गई। कार्यक्रम में बीना सेवाकेंद्र संचालिका बीके सरोज ने कहा अब यहां की पावन धरा पर योग, ज्ञान और आध्यात्म की गंगा बहेगी। इस मौके पर बीके किरण, बीके सरस्वती, बीके गायत्री, बीके रुचि, बीके गुड्डी, बीके मधु, बीके रिया, बीके नारायण, बीके रामसहाय, बीके जितेन्द्र सिंह राजपूत सहित स्थानीय नागरिकगण उपस्थित रहे। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके जानकी ने मंच संचालन किया।

ब्रह्माकुमारी बहनों का किया सम्मान



शिव आमंत्रण ✨ शाजापुर (मप्र)। मालवा कला मंडल शाजापुर द्वारा नवरात्र पर्व के उपलक्ष्य में टेलर समाज धर्मशाला से शोभायात्रा निकाली गई। इसमें तीन बगियों में संत-महात्माओं को विराजित किया गया। एक बगी में बीके प्रतिभा बहन, बीके पूनम बहन और बीके चंदा बहन को विराजित किया गया। यात्रा महालक्ष्मी मंदिर पहुंचने पर मातारानी को 11 मीटर की चुनरी चढ़ाई गई। यात्रा संयोजक शिवाजी सोनी ने ब्रह्माकुमारी बहनों का सम्मान किया।



शिव आमंत्रण ✨ इंदौर (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज के इंदौर में नए सेवा केंद्र के उद्घाटन पर ब्रह्माकुमारी बहनों का चुनरी पहनाकर सम्मान किया गया। इस मौके पर विशेष रूप से इंदौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक बीके हेमलता बहन, मीडिया प्रभारी बीके अनीता बहन सहित अन्य वरिष्ठ बहनें उपस्थित रहीं। इस दौरान सभी बहनों ने अपनी शुभकामनाएं देते हुए नागरिकों से राजयोग कोर्स करने का आह्वान किया।

सार समाचार

शिशु के दिमाग का 60 प्रतिशत विकास गर्भ के अंदर होता है: डॉ. शुभदा नील



शिव आमंत्रण ✨ दिल्ली। विज्ञान का मानना है कि शिशु के दिमाग का 60 प्रतिशत विकास गर्भ के अंदर ही होता है। अपने शिशु को महान बनाने का ये सबसे अच्छा अवसर है। यह उद्गार डॉ. शुभदा नील ने शालीमार बाग स्थित जिंदल भवन में आयोजित व्यक्त किए। गर्भस्थ शिशु के कल्याण के लिए ब्रह्माकुमारीज द्वारा देशभर में 'अद्भुत मातृत्व फॉर्गसी' पहल के अंतर्गत कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येन्द्र जैन ने कहा माता सिर्फ बच्चे के लिए ही माता नहीं है लेकिन वह पूरे परिवार का पोषण करती है। इसलिए उसका मन सदा खुश और तन स्वस्थ रहे इस पर ध्यान देना जरूरी है। विधायक वंदना कुमारी, फोर्टिस हॉस्पिटल से गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. सुनीता वर्मा, मैक्स हॉस्पिटल से गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. साधना गुप्ता, मुंबई से आए कॉर्पोरेट ट्रेनर बीके ईवी गिरीश ने भी विचार व्यक्त किए।

भजन संध्या में शामिल हुए गृहमंत्री



शिव आमंत्रण ✨ मिर्वाडी (मुंबई)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर खुशनुमा जिंदगी विषय पर भजन संध्या का आयोजन किया गया। इसमें महाराष्ट्र के गृहमंत्री डॉ. रंजीत पाटील मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शिल्पा, बीके बिंदु, बीके प्रमिला ने गृहमंत्री का स्वागत करते हुए संस्थान की गतिविधियों और राजयोग का परिचय दिया। इस पर उन्होंने प्रसन्नता जाहिर की। बीके अविनाश ने गीतों द्वारा खूबसूरती से ईश्वरीय ज्ञान की गहराई को समझाने का प्रयास किया।

कैदियों को पढ़ाया मूल्य शिक्षा का पाठ



शिव आमंत्रण ✨ टोंक (राजस्थान)। जिला कारागृह में ब्रह्माकुमारीज द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज की पुनर्स्थापना विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें राजयोगी ब्रह्माकुमार प्रहलाद ने कहा कि अपनी मनोवृत्तियों को शुद्ध बनाकर अमर्यादित लोक वृत्तियों पर जीत पाया जा सकता है। जीवन में व्यसन व वासनाओं से मुक्त रहकर जीवन को चरित्रवान, गुणवान बनाकर श्रेष्ठ बनाएं। कारागृह अधीक्षक बद्रीलाल शर्मा ने कहा संस्थान द्वारा कैदियों के जीवन को परिवर्तन कर श्रेष्ठ बनाने का कार्य किया जा रहा है। आप लोगों के निरंतर प्रयासों से कई कैदी भाइयों में स्वयं तथा ईश्वर के प्रति सकारात्मक सोच विकसित हुई है। ब्रह्माकुमारी बीना बहन ने सभी को राजयोग के माध्यम से परमात्मा अनुभूति करवाई। सेवाकेंद्र के संयुक्त मीडिया प्रभारी बीके शैलेश कुमार ने भी विचार व्यक्त किए। इस मौके पर नरेश कुमार, जेलर व स्टॉफ सहित 300 से अधिक बंदी भाई-बहन मौजूद थे।

पाठकों के मिल रहे अच्छे प्रतिसाद 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

खिलाड़ियों के लिए राजयोग बहुत जरूरी

शिव आमंत्रण (करोल बाग (नई दिल्ली)। ब्रह्माकुमारी संस्थान के पांडव भवन सेवाकेंद्र द्वारा खिलाड़ियों व खेल से जुड़े अधिकारी-कर्मचारियों के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें पांडव भवन की डायरेक्टर राजयोगिनी पुष्पा दीदी ने कहा कि खिलाड़ियों के लिए एकाग्रता, आत्मविश्वास बहुत जरूरी है। साथ ही निर्णय शक्ति का महत्व है। राजयोग मेडिटेशन से जहां हमारी एकाग्रता बढ़ती है वहीं मन स्थिर होने से सही निर्णय ले पाते हैं। इसलिए खिलाड़ियों के लिए राजयोग बहुत जरूरी है। इस दौरान मिनिस्ट्री ऑफ यूथ अफेयर्स एवं स्पोर्ट्स के रिसर्च ऑफिसर नीरज कुमार, मेजर ध्यानचंद एवाडी, बीके विजय बहन और दिनेश भाई, बीजेपी युवा मोर्चा खेल प्रकोष्ठ के अध्यक्ष पवन चिह्नर, दिल्ली क्रिकेट एसोसिएशन फिजिकली चैलेंज पदम सिंह चौहान, स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया जूडो कोच सोहन अटल, कोच फॉर कासबो भगवत प्रसाद गुप्ता मुख्य रूप से उपस्थित रहे।



सोशल मीडिया के ज्यादा उपयोग से आंतरिक शक्ति हो रही खत्म



शिव आमंत्रण (नवापारा (राजिम/छत्तीसगढ़)। वर्तमान समय जहां विज्ञान ज्ञान के नए-नए भंडार सुख-सुविधाओं का द्वार खोल रहा है, वहीं अंदर मानव का विवेक शून्य होता जा रहा है। साधनों पर निर्भरता के कारण वह सबकुछ तैयार मिलने के बाद भी जीवन खोखला मस्तिष्क और अंतर विवेक शिथिल होता जा रहा है। इससे याददाश्त की कमी, एकाग्रता की कमी, पढ़ाई में मन न लगना व अनेक मानसिक रोग पैदा होते जा रहे हैं।

यह विचार इंदौर से पधारे धार्मिक प्रभाग के राष्ट्रीय कार्यकारी संयोजक ब्रह्माकुमार नारायण भाई ने गरियाबंद जिले के नवापारा सेवाकेंद्र द्वारा शासकीय सेकंडरी विद्यालय टीला में छात्र-छात्राओं को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय अत्यधिक टीवी, इंटरनेट, सोशल मीडिया एंड्रॉइड मोबाइल के अनावश्यक उपयोग के कारण मन की आंतरिक शक्ति खत्म होती जा रही है। इसके दुष्परिणाम वर्तमान समय अनेक मानसिक रोगों के रूप में देखने को मिल रहा है। रात्रि सोते समय व प्रातः उठते ही राजयोग का अभ्यास विद्यार्थी को तेजस्वी, ओजवान, मन को एकाग्रचित, याददाश्त से भरपूर बना देते हैं। पीटीआई शिक्षक कॉमनलाल ने ब्रह्माकुमारी संस्था का परिचय दिया। विद्यालय की प्रधानाध्यापिका अनीता कुंती ने कहा वर्तमान विद्यार्थी जीवन में ज्ञान का पढ़ाई के साथ गहरा संबंध है। पढ़ने से पूर्व ध्यान का अभ्यास एकाग्रता शक्ति को बढ़ा देता है। अंत में सभी को संकल्प कराया कि विद्यालय में प्रत्येक दिन विद्यार्थी 5 मिनट राजयोग का अभ्यास करेंगे।

राजयोग का दिया प्रशिक्षण



शिव आमंत्रण (ग्वालियर (मप्र)। कृषि विश्व विद्यालय में देशभर से आए कृषि वैज्ञानिकों के लिए 15 दिन के विन्टर स्कूल का आयोजन किया गया। इसमें बीके चेतना को राजयोग द्वारा तनावमुक्ति विषय पर मार्गदर्शन करने के लिए आमंत्रित किया गया। प्रथम दिन के सत्र में कृषि वैज्ञानिकों को संबोधित करते हुए बीके विपुल और बीके चेतना का मोमेंटो देकर कृषि विवि की उपसंचालक डॉ. शोभना व डॉ. उमेश ने सम्मान किया।

अभिनेता रामपाल ने जानी राजयोग की विधि



शिव आमंत्रण (मुंबई)। फिल्म अभिनेता, निर्माता और मॉडल अर्जुन रामपाल के ब्रह्माकुमारीज के सांताक्रूज पश्चिम सेंटर पहुंचने पर बहनों द्वारा सम्मान किया गया। सांताक्रूज सबजोन प्रभारी बीके मीरा दीदी, बीके विनीता ने अभिनेता रामपाल को राजयोग मेडिटेशन के फायदे बताए।

स्वास्थ्य शिविर में बांटी निःशुल्क दवाइयां



शिव आमंत्रण (ग्वालियर)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा निःशुल्क चिकित्सा परामर्श एवं दवाइयां वितरण शिविर आयोजित किया गया। इसमें लगभग 200 मरीजों ने लाभ लिया। इन्हें चिकित्सा परामर्श के साथ निःशुल्क दवाइयां वितरित की गईं। परामर्श देने के लिए गौड़ नर्सिंग होम से डॉ. पुखराज गौड़, मां कनकेश्वरी हॉस्पिटल से डॉ. निर्मला कंचन उपस्थित थीं। जुगल गुप्ता, राजेंद्र कुमार मंगल, मदन मोहन गुप्ता ने अपने सहयोग से दवाइयां वितरित कीं। लश्कर सेवाकेंद्र संचालिका बीके आदर्श दीदी ने सभी को कैप के लिए शुभकामनाएं दीं। इस मौके पर बीके प्रहलाद भाई का सराहनीय सहयोग रहा।

नई राहें

जीवन में कहीं दुआओं से दामन न रह जाए खाली...



बीके पुणेन्द्र

दुआ (प्रार्थना)। जब जीवन में कोई भयानक आपदा-विपदा या परेशानी आती है, सांसों की डोर उखड़ने को आतुर होती है, सभी प्रयास विफल हो जाते हैं और जीवन-मरण के बीच जिंदगी की पतवार जूझ रही होती है तो सभी के मुंह से एक ही शब्द निकलता है कि अब 'दुआ' कीजिए। दुआ कब इब्तिदा बनकर नई रोशनी दे जाती है ये हम सभी ने महसूस किया और देखा है। सवाल ये है कि क्या कभी हमने सोचा है कि आखिर दुआ करने के लिए ही क्यों कहा जाता है? आखिर दुआओं में ऐसी क्या ताकत होती है जो नियति को भी बदल देती है? दुआओं से दामन क्यों खाली नहीं रहना चाहिए? जीवन में सबकी दुआएं लेना क्यों जरूरी है? बड़े-बुजुर्गों की दुआएं कैसे आशीष बनकर हमारी जिंदगी की दशा और दिशा बदल देती हैं? क्या हमने इन दुआओं का बैलेंस अपने एकाउंट में जमा कर रखा है? क्या हम रोजमर्रा के जीवन में अपने बोल, आचरण, कर्म और व्यवहार से दुआओं की पूंजी जमा कर रहे हैं? या फिर बद्दुआओं से अपने दामन को काजल की कोठरी बनाते जा रहे हैं? क्या दुआओं का बैलेंस इतना है जो घोर अंधेरे में भी उजाले की किरण बनकर रास्ता दिखाती रहे? बेहतर जीवन जीने की कला से जुड़े ये सवाल हैं जो हम सभी को अपने अंतर्मन की गहराई से जानना, समझना और मंथन करना बेहद जरूरी है। क्योंकि दुआएं उस परवर्दीगार, खुदा, ईश्वर के पास सीधे पहुंचती हैं।

परमात्मा पिता की दुआएं सबसे अहम...

हम देखते हैं यदि बच्चे ने छोटा सा भी काम कर दिया तो मात-पिता खुश होकर दिल से दुआएं देते हैं। वहीं बच्चा सिर्फ मात-पिता का गुणगान करते रहे आप तो बहुत महान हो, बहुत अच्छे हो, दुनिया के सबसे अच्छे मात-पिता हो, आप मेरे लिए आइडियल हो। वहीं बच्चा मात-पिता का कहना नहीं माने, उनके अनुसार नहीं चले, हमेशा उनकी श्रीमत् के विपरीत ही कर्म करे तो क्या अपने ऐसे बच्चे से मात-पिता खुश होंगे? इसी तरह हम भी रोज भजन-पूजन, आरती और जप-तप, मंत्र-साधना के माध्यम से उस खुदा का दिन-रात महिमामंडन करते हैं, उसे बड़ी-बड़ी उपमाएं देते हैं, उसकी आराधना करते हैं लेकिन उसकी एक नहीं मानते। न ही उसकी बताई श्रीमत् पर चलते हैं। सदा अपनी ही मनमानी करते हैं। सवाल ये है कि क्या ऐसे में परमात्मा खुश होंगे? क्या उनकी दुआओं की रहमत बरसेगी? क्या वह हमारे कर्मों से खुश होंगे?

बैंक बैलेंस की तरह होती हैं दुआएं...

हम सभी को अनुभव है कि जब हम किसी व्यक्ति को आपदा में होने पर उसकी मदद करते हैं तो बदले में वह हजारों दुआएं देकर जाता है। ये दुआएं हमारे पुण्य के खाते में उस बैलेंस की तरह होती हैं जिसे हम कभी भी कैश कर सकते हैं। जैसे हम जीवन में आपातकाल स्थिति के लिए बैंक एकाउंट में बैलेंस बनाकर रखते हैं, ताकि जरूरत के समय कभी भी निकाल सकें। इसी तरह यदि हमारे एकाउंट में दुआओं का खजाना जमा होगा तो वह हमें आपदा के समय ढाल बनकर हमारे सामने आ जाती है। दुआओं के खजाने को हम रोजाना आसपास के लोगों, अपने परिजन, मित्र-संबंधी, सहपाठी, सहकर्मी या किसी अनजान राही के द्वारा अपने कर्म, व्यवहार, सोच और सहयोग के द्वारा नित जमा करते हुए बढ़ा सकते हैं। यदि शुभभावना-शुभकामना की दुआएं जमा कर रखी हैं तो इनकी शक्ति हमें परेशानी और समस्या के समय आत्मबल प्रदान करती है। फिर वो आपदा पहाड़ से रुई के समान बन जाती है।

बद्दुआएं चक्रवृद्धि व्याज सहित वापस आती हैं...

दूसरी ओर यदि हमने जीवन में अपनी सोच, कर्म और व्यवहार से बद्दुआओं को जमा किया है तो छोटी सी आपदा कब बड़ी बन जाती है इसका हमें आभास नहीं होता है। साथ ही ये हमारे पुण्य के खाते को खत्म करते हुए एक दिन जीरो और फिर माइनस में लाकर खड़ा कर देती हैं। फिर हम कितनी भी मेहनत, परिश्रम के साथ किसी कार्य को अंजाम दें लेकिन बद्दुआओं की ब्लैक एनर्जी हमारी सफलता में बाधक बनकर खड़ी हो जाती है।

जीवन का मूलमंत्र हो... दुआएं दो, दुआएं लो

जीवन लक्ष्य हो कि हमारे कर्मों से सदा दूसरों को खुशी, आनंद और सुख मिले। वाणी दूसरों में उत्साह और उल्लास भरने वाली हो। सामर्थ्य अनुसार दूसरों की मदद का भाव सदा हृदय में आलोकित रहे। जीवन में प्राणी मात्र के प्रति दुआएं देने का मूलमंत्र बना लीजिए फिर देखिए कैसे चक्रवृद्धि व्याज सहित दुआओं का खजाना आपकी जीवन बगिया को महका देगा। इस सबमें महत्वपूर्ण हम अपनी भावी पीढ़ी को ऐसे संस्कार दें कि वह दुआओं की कीमत को बखूबी समझ सकें और इन्हें अंगीकार कर जीवन पथ को नई ऊंचाइयों के शिखर पर ले जा सकें। 'दुआएं दो, दुआएं लो' के मूलमंत्र को जिस दिन अंतर्मन की गहराई से मानस पटल पर अंकित कर दिया तो जो जीवन खुशियों से महक जाएगा। दुआओं की चादर तले काली छाया दबकर जीवन को स्वर्णिम काल बनाकर जगमगा देगी।

ॐ केन्या में चलाए गए पॉज फॉर पीस प्रोजेक्ट के तहत हुए कई कार्यक्रम...

सकारात्मक चिंतन से जीवन की हर परिस्थिति का कर सकते हैं सामना

दूसरे वर्ष भी चलाई गई मुहिम के सामने आए सकारात्मक परिणाम

शिव आमंत्रण ॐ नैरोबी (केन्या)। ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा चलाए जा रहे प्रोजेक्ट 'पॉज फॉर पीस' के अंतर्गत कई स्थानों में कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस दौरान संबंधों में सामंजस्यता, सकारात्मक चिंतन, तनाव प्रबंधन एवं तनावमुक्त जीवनशैली आदि विषयों पर लोगों को संबोधित किया गया। ब्रह्माकुमारीज द्वारा नैरोबी में स्काई हेल्थ केयर, स्टैंबिक बैंक, बोंडो में जरामोगी ओगिंगा ओडिंगा विश्वविद्यालय, एल्डोरेट में मेट्रो रबर ट्यूब्स कंपनी, नाकुरु में मेगा पेपर मील, मोम्बासा में किलिंदीनी और बहरी के रोटरी क्लब, ठिका के कैपवेल इंडस्ट्री समेत पूरे केन्या में कई संस्थाओं, स्कूलों, कॉलेजों, कंपनीज, बैंक्स और कई स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित हुए।

इस मुहिम में ब्रह्माकुमारीज की रोजनल को-ऑर्डिनेटर बीके वेदांती, बीके अंजली, बीके भाविशा, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके दीप्ति, बीके ज्योत्सना, बीके प्रतिभा, बीके उर्वशी, बीके केवल और बीके क्यूरी ने युवाओं को प्रशिक्षण दिया। बोंडो में स्थित जरामोगी ओगिंगा ओडिंगा विश्वविद्यालय के डिप्टी वाइस चांसलर प्रो. फ्रांसिस ओकिरे और डॉ. डेविड नदेन्वा, एकेडमिक अफेयर्स के रजिस्ट्रार डॉ. वाल्टर



अकुनो, किसुमु की काउंटी कमिश्नर पौलिन डोला, मोम्बासा में डिप्टी इंडियन हाई कमिश्नर श्यामसुंदर जैसे कई गणमान्य लोगों से बीके सदस्यों ने मुलाकात की और जीवन में शांति लाने के लिए मेडिटेशन के महत्व के बारे में बताया।

2017 में हुई थी शुरुआत

वर्ष 2017 में केन्या में आए राजनीतिक संकट के दौरान स्थानीय लोगों में मानसिक संतुलन

बनाए रखने के लिए ब्रह्माकुमारीज ने पहल करते हुए पॉज फॉर पीस नामक मुहिम का शुभारंभ नैरोबी में किया। इसके अंतर्गत लोगों को राजयोग मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई गई। साथ ही लोगों को सहन शक्ति और सकारात्मक परिवर्तन लाने की कोशिश की गई। जिसके बहुत अच्छे परिणाम सामने आए हैं। इसके तहत इस वर्ष भी यह कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसके सकारात्मक परिणाम मिले हैं।

शिव आमंत्रण ॐ आस्ट्रेलिया

आस्ट्रेलिया में ब्रह्माकुमारीज की डायरेक्टर डॉ. निर्मला दीदी और डॉ. सविता बहन के माउंट आबू से आस्ट्रेलिया पहुंचने पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया।



राहत कार्य

आपदा में फंसे लोगों के लिए ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने बढ़ाए मदद के हाथ...

त्रिनिदाद और टोबैगो में बाढ़ प्रभावित लोगों को ब्रह्माकुमारीज ने बांटी राहत सामग्री



शिव आमंत्रण ॐ त्रिनिदाद (कैरीबियाई)। त्रिनिदाद और टोबैगो के विभिन्न हिस्सों में हाल ही में बारिश और बाढ़ से प्रभावित लोगों की मदद के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने राहत सामग्री वितरित की। सग्रे ग्रांड में ब्रह्माकुमारीज की प्रभारी बीके उमा ने बीके भाई-बहनों के साथ प्रभावित लोगों की हर संभव मदद की। वहीं सेन्ट्रल त्रिनिदाद में चगुआनास राजयोग केन्द्र की बीके जैस्मीन के नेतृत्व में प्रभावित लोगों की सहायता के लिए 200 लोगों के

लिए भोजन की व्यवस्था की गई। इसके साथ ही 25 मधुमेह पीड़ितों के लिए भी अलग से व्यवस्था की गई। यह सहायता मोनरो रोड हिन्दू मंदिर के सहयोग से की गई थी। सबसे खराब हिट क्षेत्र ग्रीनवेल में करीब 10 फीट पानी चढ़ गया था। यहाँ बड़ी संख्या में लोग अपने घरों की छतों पर फंस गए थे। तूफान, भारी बारिश, भूस्खलन और नदियों में आई भीषण बाढ़ से जनजीवन बुरी तरह से प्रभावित हो गया था।

सार समाचार

बौद्ध धर्मावलंबियों ने तीन दिन लिया राजयोग का प्रशिक्षण



शिव आमंत्रण ॐ कुआलालुंपुर (मलेशिया)। एशिया रिट्रीट सेंटर में बौद्ध धर्म से जुड़े लोगों के लिए तीन दिवसीय विशेष रिट्रीट का आयोजन किया गया। एशियंट विजडम फॉर मॉडर्न टाइम्स थीम के अंतर्गत इस कार्यक्रम में श्रीलंका से आए सिंहली भाई-बहनों ने हिस्सा लिया। इस मौके पर योगा टीचर, बिजनेसमैन, डॉक्टर, एडवोकेट, ऑटो टेक्नीशियन, ब्यूटीशियन, सेवानिवृत्त सरकारी अधिकारी सहित कई वर्ग के लोगों ने हिस्सा लिया, जिनका एआरसी की निदेशिका बीके मीरा ने स्वागत किया। इस रिट्रीट में पैनेल डिस्कशन, वर्कशॉप, फिजिकल एक्सरसाइज, कल्चरल जैसी कई गतिविधियों के माध्यम से सभी को राजयोग की अनुभूति कराई गई। वहीं उपस्थित प्रतिभागियों ने शांति, प्रेम, खुशी और शक्ति का भी अनुभव किया। ग्रुप लीडर योगा मास्टर चिमिनने ने कहा कि श्रीलंका के हरेक व्यक्ति को ऐसी शिक्षा की जरूरत है।

मॉरीशस में योग से दिया विश्व को शांति का दान



शिव आमंत्रण ॐ पोर्ट लुईस (मॉरीशस)। युद्ध, हिंसा व आतंकवाद से भयभीत विश्व को मुक्ति दिलाने, बेहतर विश्व के निर्माण और बाहरी के साथ आंतरिक शांति को स्थापित करने के लिए मॉरीशस में ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा कई स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित किए गए। सबसे पहले नार्दन एवं पोर्ट लुईस में ब्रह्माकुमारीज की को-ऑर्डिनेटर बीके गायत्री के निर्देशन में एसएसआर बॉटनीकल गार्डन में कार्यक्रम आयोजित किया गया। सभी ने मिलकर विश्व में शांति का दान दिया। आगे ग्लोबल पीस हाउस में म्यूजिकल कॉन्सर्ट का आयोजन हुआ, जिसमें कई प्रतिभागियों ने अपनी कला का प्रदर्शन कर लोगों को मंत्रमुग्ध किया। इसी कड़ी में डिस्ट्रिक्ट काउंसिल ऑफ ग्रैंड पोर्ट, रोटरी, रोटेक्ट और इंटरैक्ट क्लब, हेम्पटम स्कूल, फ्लेक कोरडी विले में एक्जीबिशन, साइबर सिटी एबेन और कई स्थानों पर शांति का संदेश देने के लिए कार्यक्रम आयोजित किए गए।

एशिया रिट्रीट सेंटर में राजयोग की गहराई पर चर्चा



शिव आमंत्रण ॐ कुआलालुंपुर (मलेशिया)। मलेशिया के एशिया रिट्रीट सेंटर में सेल्फ केयर सरट्रेनिंग द पॉवर ऑफ योर प्रजेंस थीम के तहत स्पेशल रिट्रीट का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में फिलीपींस से पधारी वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बेकी ने स्व प्रबंधन से जुड़ी बातों पर गहराई से प्रकाश डाला। इसमें बीके भाई-बहनों ने कई गतिविधियों के माध्यम से राजयोग की गहराई पर चिंतन-मनन किया। इसी कड़ी में पेनेंग हिल्स के प्राकृतिक वातावरण में सकारात्मक विचार तोजोहेर बहुरू में सेल्फ केयर विषय पर वर्कशॉप आयोजित की गई। इसमें बीके बेकी ने प्रजेंटेशन के माध्यम से हर विपरीत परिस्थिति को अवसर में बदलने की बात कही। मैजिकल सर्कल ऑफ कन्वर्सेशन ग्रुप की महिलाओं को आंतरिक शक्ति का महत्व बताया।