

शिव



आमंत्रण

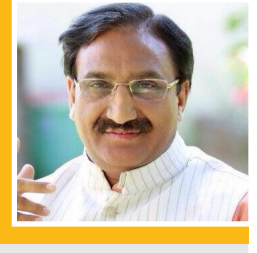
सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण



05

सिर्फ सकारात्मक
इन्फॉर्मेशन ग्रहण
कर अपनी ऊर्जा को
बढ़ाएँ और कोरोना
को हराएँ

13

मुश्किल की घड़ी
में आध्यात्मिक
शिक्षा से
मिलता है बल:
पोखरियाल

वर्ष 07 | अंक 07 | हिन्दी (मासिक) | जुलाई 2020 | पृष्ठ 16 |

मूल्य ₹ 9.50

सोशल डिस्टेंसिंग और वेबिनार की जरूरत घर में बैठे परिवार सहित योग का अभ्यास

कोरोनाकाल में राजयोग मेडिटेशन से लाखों लोगों के लिए मिली जीने की राह, जीवन का बनाया हिस्सा



करें राजयोग रहे निरोग
राजयोग करने से मन में
आध्यात्मिक शक्ति का
विकास होता है। आत्मा परमात्मा
मिलन का एकमात्र माध्यम
राजयोग है। जिसके जरिए हम
आंतरिक शक्ति के साथ परमात्मा
से मिलन भी मना सकते हैं।
राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी,
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज



रोग प्रतिरोधक क्षमता
बढ़ाने के लिए करें राजयोग

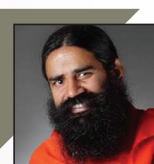
मैंने ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान
को जीवन के सच्चे दोस्तों
के रूप में मानता हूँ।
ब्रह्माकुमारीज संस्थान अपना
ज्ञान योग लाखों लोगों तक
पहुँचा रहे हैं। राजयोग मेडिटेशन
द्वारा ब्रह्माकुमारीज ने प्रत्यक्ष
किया है कि एक मनुष्य योगी
जीवन आसानी से जी सकता है।
अपने दैनिक जीवन में व्यस्त
होते हुए भी वह हर चीज को
आसान बना सकते हैं। रोग को
हराने के लिए इस राजयोग को
अपनाना चाहिए
श्रीपद यशो नार्डकर, आयुष मंत्री,
भारत सरकार, दिल्ली

शिव आमंत्रण > आबू रोड (राजस्थान)। 6वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कोरोना महामारी के चलते इस बार योग दिवस का रूप बदला हुआ नजर आया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के आह्वान पर घर पर योग, परिवार के साथ योग संकल्प के साथ देश के कोने-कोने और हर घर में लोगों ने योग किया। इसी कड़ी में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय शांतिवन में भी योग और राजयोग का अभ्यास किया गया। मन के विकारों को दूर करने के लिए राजयोग का भी अभ्यास कराया गया।



वेबिनार द्वारा लाखों लोगों ने किया योग

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय शांतिवन में स्थूल में योग और राजयोग तो किया ही गया लेकिन देश और दुनिया में लाखों लोगों को राजयोग और ध्यान का अभ्यास वेबिनार के जरिए कराया गया। इसके लिए स्थानीय सेवाकेन्द्रों के योग विशेषज्ञों ने योग के साथ राजयोग की गहरी अनुभूति करायी।



अन्तरजगत की यात्रा है राजयोग

मैं पांच बात हमेशा कहता हूँ कि आहार, विहार, वाणी, व्यवहार, स्वभाव इन सब में जब सौंदर्य होता है तब आप सुंदर कहलाते हैं। आहार, विचार, वाणी, व्यवहार, स्वभाव सब सात्विक और सुन्दर हो तब श्रेष्ठ जीवन कहा जाता है। राजयोग से अन्तरजगत की यात्रा संभव है। यदि मनुष्य को स्वयं का सर्वांगिक विकास करना चाहे तो उसके लिए जरूरी है योग।

स्वामी रामदेव, योग गुरु, शक्तिपीठ, हरिद्वार



मानसिक और शारीरिक मजबूती के लिए करें योग

समाज की बहुत सारी समस्याओं का मूल कारण तनाव है और तनाव हमें मानसिक और शारीरिक रूप से दुर्बल कर देता है। यदि मन कमजोर हो तो मजबूत शरीर को भी कमजोर कर देता है इसलिए बहुत आवश्यक है कि हम योग करें। योग से ईश्वर साक्षात्कार से लेकर विश्वशांति तक बहुत कुछ हम प्राप्त कर सकते हैं। योग से ही जीवन में योग्यता, जीवन में आनंद तथा पारिवारिक सामाजिक समरसता आती है।
श्रीश्री रविशंकर, प्रमुख, आर्ट ऑफ लिविंग, बैंगलौर



चित्त को शांत कर देता है राजयोग

राजयोग मन और चित्त को शांत कर देता है। इससे मन के विकार दूर तो होते ही हैं साथ ही आत्मिक शक्ति का भी विकास होता है।
राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज



आनन्दमई जीवन के लिए योग लाभकारी

योग मनुष्य के सभी स्थितियों में जरूरी है। सबसे बड़ी बात है मन को स्वस्थ रखना। मुझे लगता है कि तन को स्वस्थ रखने के लिए मन का स्वस्थ होना जरूरी है। यह योग और राजयोग से संभव है। जब तन और मन में आनंद रहेगा तब हमें और एनर्जी मिलती रहेगी। यह मेरा अनुभव है।
प्रकाश जावड़ेकर, वन एवं पर्यावरण केन्द्रीय मंत्री, भारत सरकार

ज्ञान और ध्यान सीखाने का कार्य कर रही ब्रह्माकुमारीज

मानसिक स्तर पर मजबूत करता है राजयोग

09

हजार सेवाकेन्द्रों पर आयोजन

140

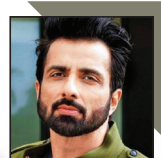
देशों की सहभागिता

योग और राजयोग

40

लाख लोगों ने लिया हिस्सा

आप दो दिलों को परमात्मा से जोड़ रहे हैं यही सच्चा योग ही तो है। आपके जैसा योग तो नहीं लेकिन मैं योग करती आई हूँ पिछले 19 सालों से और मैं यह कह सकती हूँ कि जब से मैंने खुद को योग से जोड़ा है। योग और राजयोग को ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने पूरी दुनिया में पहुँचाया है। लाखों लोग योग कर रहे हैं तथा अपने जीवन को श्रेष्ठ बना रहे हैं।
सिल्विया रोडी, फिल्म अभिनेत्री, मुंबई



हम सब का जो यह समय है एक दूसरे के लाइफ में बहुत ही महत्वपूर्ण है। जब ऐसा भी समय था हम हमेशा दौड़ते हुए कॉफी पीते थे। मैं यही कहना चाहता हूँ कि जो आपके अपने परिवार के लोग होते हैं वे ही जो मेंटली इमोशनली आपको स्ट्रॉग और स्टेबल करते हैं, ताकि आपकी जिंदगी में कोई भी मुश्किल आता है तो आप उनको फेंस कर पाएं। ज्यादा समय ज्ञान, योग और ध्यान कर शक्ति बढ़ायें।
संजय सुंदर, फिल्म अभिनेता, मुंबई





प्रेरणापुंज

स्व. दादी जानकी
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

हर बात में श्रीमत हमारे लिए कल्याणकारी है

शिव आमंत्रण → आबू रोड। मन से पूछो तो वह खुशी कहाँ से आयेगी जिसमें सब खुश होंगे, वह खुशी बल देती है। कितने भी तूफान आये, हमारा मन निर्बल नहीं हो सकता है। गीत है-यह कहानी है दीवे और तूफान की...। कहानी सारी दीवे तूफान की क्यों आयी है? मन अगर बलवान है तो तूफान कुछ नहीं कर सकता है। उसमें भी है जिसका साथी स्वयं भगवान है तो मन को यह भी तसल्ली है बहुत। जिसका साथी स्वयं भगवान है तो आंधी तूफान कुछ नहीं कर सकता है। मन अन्दर से मजबूत तब है, जब साथ का और श्रेष्ठ कर्मों का बहुत बल है।

बाबा ने कर्मों की गुह्य गति समझाई है। ज्ञान के पहले कुछ हो गया तो भगवानुवाच मैं तुम्हारा माफ कर दूंगा या नाश कर दूंगा। और अब श्रीमत ऐसी दी है, उसी अनुसार चलते चलो। अगर श्रीमत में जरा सा भी विरुद्ध चलते है तो मन कमजोर हो जाता है। बाबा के राय पर चलने वाला भी बहादुर चाहिए। श्रीमत पर चलने वाला अटल निश्चय वाला चाहिए! जो फिर मन न चले। श्रीमत मनमत को खत्म करती है। श्रीमत हमारी बुद्धि को श्रेष्ठ बनाती है। मनोबल मजबूत हो जाता है क्योंकि बहुतकाल से उसने अनुभव कर लिया है कि हर बात में श्रीमत हमारे लिए कल्याणकारी है।

हमको हुक्मी हुक्म चला रहा है और विचित्र तो यह है भगवान का हम बच्चों के प्रति कितना प्यार है, श्रीमत पर चला करके हमारी बुद्धि को इतना श्रेष्ठ बनाया जो किसी के अधिन नहीं है। निराधार है। अन्दर शक्ति है, कोई अपना फोर्स हमारे ऊपर चला नहीं सकता। कोई-कोई किसी को खुश करने के लिए हाँ जी कह देंगे लेकिन अन्दर से कहेंगे वही जो बाबा ने कहा है। हमारा लौकिक से भी छुटकारा ऐसे ही हुआ है, उनको हाँ जी कहेंगे अन्दर से करेंगे वही जो भगवान करायेगा। और सारी दुनिया में भी आप जानते हैं, यह करेंगे वही इनसे जो भगवान या बाप करायेगा। इतना मनोबल अन्दर, जो समझते हैं वह हमारा करनकरावनहार है, साथी भी है, कर्ता भी वही है। कराता भी वही है और ड्रामा में नूथा हुआ है।

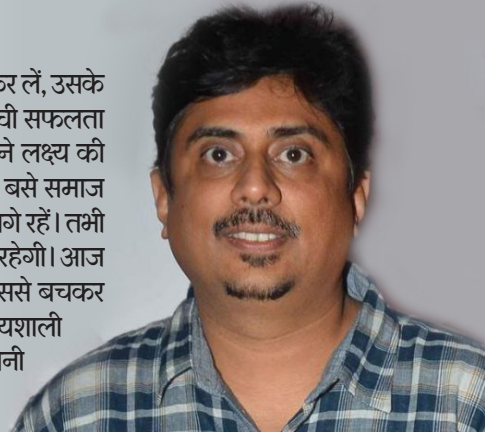
ड्रामा में आदि मध्य और अन्त का ज्ञान भी हमको दे दिया है। और बाबा ने यह मुस्कुरा करके बताया है- मैं पहले कुछ भी नहीं बताऊंगा। कल अर्थक्रेक होने वाली है, नहीं बताऊंगा। क्यों नहीं बताऊंगा। अगर बताऊं तो तुम सब समेटने में लग जाओ या कुछ करने में लग जाओ तो तुम्हारी बुद्धि बाबा से लगेगी ही नहीं, तो बता कर क्या करेगा! इसलिए बाबा कहते सदा एवरेडी रहो। अलर्ट भी रहो, कुछ भी हो जाये तो सोये हुए न रहो। एवरेडी किस बात में रहो? सेवा में भी एवरेडी हैं तो शरीर त्याग करने में भी एवरेडी हैं और बाबा के हर बात को स्वीकार करने में यानी आज्ञाकारी बनने में भी एवरेडी हैं। और एक दो के सामने भी हम एवरेडी हैं। लाइट हैं, हल्के हैं और एक दो की बात को रिस्पेक्ट दे करके दिल में स्वीकार करते हैं। यह भी एक मन को बल चाहिए, हर एक की बात को दिल से मानें। किसी का तिरस्कार न करें जिससे दूसरे का मन थोड़ा नाराज हो जाये, दुःखी हो जाये। हर घड़ी अपने आपसे यह बात पूछें कि मन को बलवान कैसे बनाया जाए? कमजोर कहाँ से होता है? इस प्रकार से जाँच करते रहें तो हमारा मन सदा के लिए बलवान हो सकता है।

बॉलीवुड फिल्म निदेशक एवं अभिनेता उमेश शुक्ला का प्रेरणादायी अनुभव...

राजयोग और आध्यात्म अपनाने से जीवन में आई सकारात्मकता, मिट गई सारी चिंताएं

शख्सियत

जीवन में चाहे हम कितनी भी सफलता पाकर ढेर सारा धन अर्जित क्यों न कर लें, उसके बाद भी सच्ची सुख-शांति मिल ही जाए इसकी कोई गारंटी नहीं है। सच्ची सफलता तभी मानी जाएगी जब हम हरेक परिस्थितियों में भी अचल-अडोल बन कर अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होते रहें। बढ़ते रहें और बढ़ाते रहें। सदा संतुष्ट होकर अपने इर्द-गिर्द बसे समाज को हर संभव तन, मन और धन से सुख शांति प्रदान करने की निरंतर कोशिश में लगे रहें। तभी हमें इस जीवन में और आगे के जीवन में भी हर तरह से सच्ची सुख-शांति मिलती रहेगी। आज जीवन के भागमभाग स्थिति में बढ़ते तनाव कई बीमारियों का रूप ले रही है। जिससे बचकर निकल पाने वाला एक सौभाग्यशाली व्यक्तित्व ही हो सकता है। ऐसे ही एक सौभाग्यशाली आत्मा बॉलीवुड फिल्म निर्देशक और अभिनेता उमेश शुक्ला हैं जिन्होंने अपनी सफलता का प्रेरणादायी अनुभव सुनाया...



शिव आमंत्रण → आबू रोड। उमेश शुक्ला एक भारतीय फिल्म निर्देशक और फिल्म अभिनेता हैं। उनका जन्म मुंबई में हुआ। वह हिंदी सिनेमा में फिल्म ओह माय गॉड के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने अपने कैरियर की शुरुआत फिल्म यार गद्दार से की थी। इस फिल्म में उन्होंने विलेन की भूमिका अदा की। उसके बाद उन्होंने फिल्म अभिनेता अक्षय कुमार, परेश रावल और मिथुन चक्रवर्ती के साथ मिलकर ओह माय गॉड निर्देशित की। जिसे दर्शकों ने काफी पसंद किया था। इस फिल्म में परेश रावल मुख्य भूमिका में नजर आये। इसके बाद उमेश शुक्ला ने फिल्म ऑल इज़ वेल निर्देशित की। इस फिल्म में अभिषेक बच्चन और असिन मुख्य भूमिका में नजर आये थे। फिर उन्होंने अमिताभ बच्चन और ऋषि कपूर के साथ फिल्म 102 नॉट आउट किया, जिसे अपार सफलता मिली। जहां संयोगवश ब्रह्माकुमारीज के पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी जानकी जी को भी 102वें जन्मदिन वर्ष पर इस फिल्म के फर्स्ट स्क्रीन पर दिखाया गया। पेश है उनका अनुभव...

उम्मीद से ज्यादा सफलता मिलने के वजह से थोड़ा बहकने भी लगा

ओम शांति, मैं एक ऐसा अनुभव सुनाने जा रहा हूँ, जहां मेरी जिंदगी में काफी बदलाव आया है। एक मेरी फिल्म थी ओ माय गॉड जो अच्छा बिजनेस किया बहुत ही सफलता पाया। उस फिल्म से मेरा प्रोफेशनल लाइफ अचानक काफी बदल गया। उससे पहले मैं सिर्फ थिएटर करता था इस मुकाम पर तब तक नहीं पहुंचा था। उस समय सब कुछ एवरेज मेरे लाइफ में चल रहा था। लेकिन ओ माई गॉड फिल्म के बाद मेरे करियर में बहुत बड़ा बेहतरीन चेंज आया। यहां तक कि मैं एक अच्छा गाड़ी, बंगला सब कुछ ले पाया। उम्मीद से ज्यादा सफलता मिलने के वजह से थोड़ा बहकने भी लगा। घमंड के साथ नशा जैसी और भी बुराईयाँ एक अलग लेवल पर चला गया था। फिर विकारों का फोर्स भी बढ़ने लगा। तब उससे होने वाले नुकसान की समझ नहीं थी। यह सब इसलिए बता रहा हूँ कि जीवन में बदलाव क्या होता है? हमारे इस अनुभव से औरों को कुछ सीख मिले बस यही चाहता हूँ।

जैसे लगा ऊपर वाला दंड दे रहा है

इस कामयाबी के साथ पीछे देखने की जैसे जरूरत ही नहीं थी। लेकिन जैसे ही हमने अगली फिल्म बनाने का सोचा तो काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। इतना दिक्कत

कि मैं प्रड्यूसर से कहने लगा कि इस फिल्म में मेरा कहीं भी नाम नहीं होना चाहिए। उस समय मुझे कुछ भी समझ में नहीं आ रहा था कि



मैंने चमत्कार महसूस किया

उस समय मुझे ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर शिवलिंग के दर्शन करवाये गये। मैं जब वहां उन लोगों के साथ अपना दुःख शेर किया तो उन्होंने कहा आप यहां सात दिन का कोर्स क्यों नहीं कर लेते। मैंने कोर्स पूरा किया तब मैंने एक चमत्कार जैसा महसूस किया कि परमात्मा शिव बाबा ने मेरा हाथ पकड़ लिया है। तब अपनी फिल्म और कैरियर के बारे में सारी चिंतायें हमारी समाप्त हो चुकी थी मैं बिल्कुल शांत हो गया था। यह मेरे लिए आश्चर्य विषय था कि यह शरीर अलग है मैं आत्मा अलग हूँ। ब्रह्माकुमारीज ज्ञान का मेरे जीवन पर बहुत-बहुत सकारात्मक फर्क पड़ा। परंतु फिल्म का जो होना था वो हुआ ही। बॉक्स ऑफिस पर बिल्कुल नहीं चली। गालियां जो पड़नी थी वो पड़ी ही। लेकिन मुझे कुछ फर्क नहीं पड़ा। मैंने सोचा जो होना था हुआ। मुझे चिंता नहीं करनी है।

मेरी यह फिल्म कब-कैसे रिलीज होगी। मैं इतना डिस्टर्ब हो चुका था कि मुझे लगा ऊपर वाला मुझे कोई दण्ड दे रहा है। जब उसकी लाठी चलती है तो उसके सामने कोई कुछ भी नहीं चलता। तब मुझे महसूस हुआ कि यह दौलत-शोहरत अल्पकालिक होता है। फिर मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्या करूं? डिप्रेशन जैसी हालात हो गई थी। थियेटर करूं या टीवी सिरियल करूं? मैंने जो निवेश किया हुआ था उससे कैसे बाहर आऊंगा मुझे कुछ समझ नहीं आ रहा था। उस वक्त मैं बैठा था तभी मुझे ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र बोरीवली से फोन आया कि शिवरात्री का कार्यक्रम है जहां आपको चिफ गेस्ट बन कर आना है।

अमिताभ बच्चन से मिलने कलकत्ता पहुंचा

परमात्मा का हाथ मेरे ऊपर है इतना यकीन था। उसके बाद 102 नॉट आउट फिल्म की शूटिंग के लिए मैं अमिताभ बच्चन से मिलने मुंबई से कोलकाता गया। उनसे कहा कि अगर यह फिल्म करनी है तो हां कहें नहीं तो दूसरे एक्टर से मैं मिल्ंगा। क्योंकि मेरा पिछला फिल्म फ्लॉप हो चुकी है, शायद आप यह फिल्म ना करें। तब बच्चन साहब ने कहा कि मेरे सामने फ्लॉप हिट की बात छोड़। मेरा भी तो शुरू के सात फिल्म फ्लॉप हुए, उसके बाद ही अपना सितारा बुलंद हुआ था। तब उन्होंने यह फिल्म साईन किया। जिसमें उनके बेटे के रूप में ऋषि कपूर साहब भी थे। उसके बाद मैं ब्रह्माकुमारीज के हेडक्वार्टर अतिथि के रूप में पहुंचा। जहां पांडव भवन समेत सभी स्थानों पर गया।

हमेशा स्थितप्रज्ञ बन कर रहना है

हमारे 102 नॉट आउट फिल्म का वह साल था जब दादी जानकी जी भी 102 साल की हो चुकी थी। मुझे ब्रह्माकुमारीज हेडक्वार्टर में चिफ गेस्ट के रूप में दो शब्द बोलने को कहा गया। जहां मैंने बोलते हुए अपने फिल्म का जिक्र किया कि मेरे फिल्म का नाम 102 नॉट आउट है और मुझे पता चला कि दादी जानकी जी भी 102 साल की हो चुकी हैं, तो मैंने कहा, मुझे अगर आप लोग आज्ञा दें तो दादी जानकी जी को मेरे इस फिल्म के शुरू में दिखाना चाहता हूँ। मुझे अनुमति मिली। और फिर दादी जानकी जी का भी आर्शिवाद लेकर मैंने फर्स्ट स्क्रीन पर उनका फोटो लगाया। यह फिल्म बहुत ही सफल रहा। फिर भी मैंने तय किया हर सुख-दुःख की स्थिति में स्थितप्रज्ञ बन कर रहना है। अब मैं नार्मल होकर रोज मेडिटेशन के लिए 4 बजे शिव बाबा के कमरे में बैठ महसूस करता हूँ कि परमात्मा का हाथ मेरे सर पर है। इस तरह से मैं परमात्मा को अपनी सारी जिम्मेवारी रोज सौंप कर हलका रहता हूँ। मेडिटेशन सभी को करना चाहिए।

संपादकीय

दुनिया का बदलता स्वरूप, आने वाले कल की तस्वीर तो नहीं

दुनिया के लोगों का रहन-सहन और तरीके बदल रहे हैं। यह खुशी में नहीं बल्कि मजबूरी में। आखिर बदलाव का यह सिद्धांत और जीवन शैली पहली बार हो रहा है या कभी ना कभी इसी तरह की जीवन प्रणाली सामाजिक व्यवस्था में रही है। कोरोना एक वायरस है, तेजी से छुआछूत के उच्च माध्यमों से तेजी से फैलता है। इसको रोकने के लिए जीवन को बदलना पड़ रहा है। अगर इसे एक जीवन शैली के रूप में देखा जाए तो प्राचीन भारत में भी कभी नार कभी इस तरह की व्यवस्था प्रतीत होती है। क्योंकि मनुष्य के जीवन में केवल कोरोना ही नहीं बल्कि कई प्रकार की बीमारियों से बचाव के लिए स्वच्छता के उच्च मापदंड को अपनाना हर एक के लिए जरूरी है। अभिवादन की परंपरा बदल गई लोग नमस्ते को महत्व देने लगे हैं। यह नमस्ते की परंपरा सतयुग आदि में ही तो थी, जब लोग इसका उपयोग करते थे। इसका सीधा असर प्रकृति पर देखने को मिल रहा है कि हवाओं और पानी में शुद्धता की मात्रा बढ़ना। पेड़-पौधों और जीव जन्तुओं को भी अपना राज्य महसूस होना आदि। यह सब संकेत कहीं प्रकृति अपने स्तर बदलाव तो नहीं कर रही है। जब भारत सोने की दुनिया था अर्थात् सतयुग था तो वहां की भी व्यवस्था इसी तरह की थी। स्वच्छता, प्रकृति आदि की शुद्धता अपने श्रेष्ठ स्थिति में थी।



[मेरी कलम से]

कर्नल राज्यवर्धन सिंह राठौड़

सांसद, जयपुर

शिव आमंत्रण > आज देश और दुनिया के सामने कोरोना महामारी के रूप में एक बहुत बड़ी चुनौती है। एक तरह से देखा जाए तो मानव को इस वायरस ने एक कर दिया है। एक तरफ हम सब दूसरी तरफ वायरस। ऐसा भी समय आयेगा पहले से ऐसी कोई जानकारी नहीं थी। पहले से जीने के तरीके में बदलाव आ गया है। ऐसी परिस्थिति में लीडरशिप के साथ हरेक नागरिक

भारत ने पूरी दुनिया को अनुशासन का शानदार उदाहरण देकर दिखाया है

का रोल, दायित्व और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। हमारे देश के लीडरशिप पर हमें गर्व होता है। जहां कभी पूरी दुनिया के अंदर इस देश के बारे में कहा जाता था कि साहब यहां इस देश में कायदे-कानून नहीं चलते हैं। अब उस देश में आप और हम शामिल हैं। जिसने पूरी दुनिया को अनुशासन का शानदार उदाहरण देकर दिखाया है। हमारे आबादी की तुलना में यहां जो कोरोना के केसेस हैं वह बहुत कम है। कोरोना वायरस ने भी बहुत शानदार काम किया है। उनको हम सलाम करते हैं। फिर चुनौती अभी खत्म नहीं हुआ है। लगातार अभी और चलेगी। हमारे प्रधानमंत्री मोदी और उनकी सरकार मजबूती से कदम उठा रही है। इस लॉकडाउन के समय में कहुं तो जैसे सेना के अंदर कॉर्डन और सर्च ऑपरेशन होते हैं

मैंने एक खिलाड़ी के रूप में भी मेडिटेशन का बहुत उपयोग किया है।



वैसे ही हैं। जैसे ही कोई आतंकी की खबर मिलती है तब सेना का काम है वहां घेरा डालकर सेना उस घेरे को धीरे-धीरे क्लोज करती है। जब तक उस घेरे में न पहुंच जाए जहां आतंकीवादी है। इसी तरह से लॉकडाउन के अंदर भी हमने यह आईडेंटिफाई कर लिया कि जो दिखता नहीं है वायरस वह दिखने

लग जाए। आज जितने भी हॉटस्पॉट हैं वायरस वहां सीमित हो गया है। इसलिए सोशल डिस्टेंसिंग बहुत जरूरी है। यह समय को अपने बेहतर के लिए जितना अधिक इस्तेमाल करें, समझदारी इसी में है। यह अच्छा समय है, अच्छा से अच्छा ज्ञान प्राप्त करते रहने का। इंटरनल कम्यूनिकेशन कर खुद से बात कर एक लक्ष्य तय करें। हम मेडिटेशन कर एक तरह से माइंड को रिसेट कर सकते हैं प्यूरिफाई कर सकते हैं। मैं एक खिलाड़ी के रूप में भी मेडिटेशन का बहुत यूज किया है। इस समय आप खास कर खुद का आध्यात्मिक नॉलेज बढ़ाकर अपने दोस्तों और रिश्तेदारों से बात कर उनका हौसला बढ़ाएं। उनको फिजिकल फिटनेस रखने के लिए प्राणायाम, योगासन और मेडिटेशन के लिए प्रेरित करें।



[आध्यात्म की नई उड़ान]

डॉ. सचिन मेडिटेशन एक्सपर्ट

संकल्प शक्ति से अच्छी आदत बनाकर करें चरित्र निर्माण

मन जब संपूर्ण सक्रिय हो तो यही इच्छा शक्ति अथवा संकल्प शक्ति से जैसी आदतें हम अपने में डालेंगे वैसा ही चरित्र बनेगा। संकल्प शक्ति हमें निर्णय करने की असाधारण शक्ति प्रदान करती है कि मनुष्य को कौन सा कार्य करना है।

आदत मानव व्यवहार का दूसरा रूप है। शिक्षा आदतों के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देती है। शिक्षक और शिक्षालय की भूमिका आदतों के निर्माण में सर्वोपरि है। आदतों के द्वारा अधिगम के मार्ग में आने वाली अनेक कठिनाईयों को हल किया जा सकता है। जहां हम समय और शक्ति की बचत कर सकते हैं। अपनी आदत के अनुसार किसी कार्य को करने के समय और शक्ति की बचत होती है। कार्य करने में कोई कठिनाई नहीं होती है अच्छी आदतों के द्वारा किसी में भी समायोजन क्षमता का विकास किया जा सकता है। व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने किसी आदतों का दास न बने उसका स्वामी बन कर रहे। चरित्र आदतों का पूंजी माना जाता है। जैसी आदतें हम अपने में डालेंगे वैसा ही चरित्र बनेगा। हमें अपने मस्तिष्क पर अच्छी आदतों को डालने का अभ्यास करना चाहिए।

संकल्प शक्ति व इच्छा शक्ति संकल्प शक्ति अथवा इच्छा शक्ति के द्वारा मानसिक संघर्ष का समाधान कर सकते हैं और उचित निर्णय लेने में सक्षम हो

सकते हैं। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार संकल्प शक्ति अथवा जन्मजात गुण नहीं है। यह ज्ञान तथा मानसिक विकास का परिणाम है। यदि मस्तिष्क पूर्ण रूप से कार्य में व्यस्त है तो अनुचित कार्य को जो शक्ति रोक सकती है, वह संकल्प शक्ति ही है। मन जब संपूर्ण सक्रिय हो तो यही इच्छा शक्ति अथवा संकल्प शक्ति है। संकल्प शक्ति हमें निर्णय करने की असाधारण शक्ति प्रदान करते हैं कि मनुष्य को कौन सा कार्य करना है। जबकि उसके सामने कोई प्रतिकूल मार्ग उपस्थित हो।

मनोवैज्ञानिक संकल्प शक्ति को जन्मजात नहीं मानते

प्राचीन मनोवैज्ञानिक संकल्प शक्ति को जन्मजात मन की पृथक शक्ति के रूप में मानते थे, जो विशेष प्रकार मानसिक अभ्यास द्वारा पुष्ट की जा सकती है। लेकिन आधुनिक मनोवैज्ञानिक संकल्प शक्ति को जन्मजात शक्ति नहीं मानते। इसको विकास अथवा शिक्षा की उपज ही मानते हैं। मैकडगल के अनुसार संकल्प शक्ति अतिरिक्त गतिशील शक्ति है जो स्वयं को संपूर्ण स्थायीभाव की परिस्थितियों के सम्बन्ध में गतिशील बनाती है इच्छा, स्वयं का सर्वोत्कृष्ट व्यवस्थित रूप है। जो कार्यरूप में परिणित होता है व्यक्ति संकल्प शक्ति के द्वारा ही मूल प्रवृत्तियों तथा विचार-

विमर्श नैसर्गिक इच्छाओं पर विजय प्राप्त करके अपने को सुरक्षित रखता है।

प्रयत्न संकल्प शक्ति का एक गुण है

व्यक्ति के समक्ष जब कोई संघर्षात्मक स्थिति उपस्थित होती है, सूचनाओं तथा विचारों का संग्रह होता है। तो वह संकल्प शक्ति के द्वारा ही निर्णय लेने में समर्थ होता है। संकल्प में अतिरिक्त शक्ति आत्म सम्मान के स्थायी भाव द्वारा आती है। कुछ मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि प्रयत्न संकल्प शक्ति का एक गुण है। संकल्प शक्ति के द्वारा ही प्रयत्न में साधारण की अपेक्षा अधिक शक्ति उत्पन्न होती है। सब को अपने बच्चों में संकल्प शक्ति का विकास करने का प्रयास करना चाहिये।

चरित्र स्थायी भावों का पुंज मात्र है

व्यक्ति के आचरण को हम नैतिकता की कसौटी पर कसते हैं। कौन व्यक्ति अच्छे आचरण का है और कौन बुरे आचरण का, इसका अनुमान हम व्यक्ति के कार्यों, उसकी इच्छाओं, कामनाओं, वासनाओं, उद्देश्यों, संवेगों, आदतों एवं स्थायी भावों आदि से ही लगाते हैं। वास्तव में व्यक्ति का चरित्र स्थायी भावों का पुंज मात्र है। यह स्वयं को प्रदर्शित करने वाले तत्वों का संगठन है, जो व्यवहार में ही प्रकट होता है।

बोध कथा जीवन की सीख

खम्भे ने पकड़ रखा है!

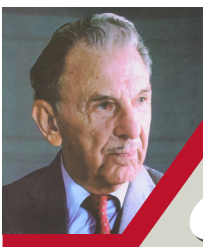
एक समय शराब का एक व्यसन एक संत के पास गया और विनम्र स्वर में बोला, 'गुरुदेव, मैं इस शराब के व्यसन से बहुत ही दुखी हो गया हूँ। इसकी वजह से मेरा घर बरबाद हो रहा है। मेरे बच्चे भूखे मर रहे हैं, किन्तु मैं शराब के बगैर नहीं रह पाता! मेरे घर की शांति नष्ट हो गयी है। कृपया आप मुझे कोई सरल उपाय बताएँ, जिससे मैं अपने घर की शांति फिर से पा सकूँ।' गुरुदेव ने कहा, 'जब इस व्यसन से तुमको इतना नुकसान होता है, तो तुम इसे छोड़ क्यों नहीं देते?' व्यक्ति बोला, 'पूज्यश्री, मैं शराब को छोड़ना चाहता हूँ, पर यह ही मेरे खून में इस कदर समा गयी है कि मुझे छोड़ने का नाम ही नहीं ले रही है।' गुरुदेव ने हँस कर कहा, 'कल तुम फिर आना! मैं तुम्हें बता दूँगा कि शराब कैसे छोड़नी है?' दूसरे दिन निश्चित समय पर वह व्यक्ति महात्मा के पास गया। उसे देख महात्मा झट से खड़े हुए और एक खम्भे को कस कर पकड़ लिया। जब उस व्यक्ति ने महात्मा को इस दशा में देखा, तो कुछ समय तो वह मौन खड़ा रहा, पर जब काफी देर बाद भी महात्माजी ने खम्भे को नहीं छोड़ा, तो उससे रहा नहीं गया और पूछ बैठा, कि 'गुरुदेव, आपने व्यर्थ इस खम्भे को क्यों पकड़ रखा है?' गुरुदेव बोले, 'वत्स! मैंने इस खम्भे को नहीं पकड़ा है, यह खम्भा मेरे शरीर को पकड़े हुए है। मैं चाहता हूँ कि यह मुझे छोड़ दे, किन्तु यह तो मुझे छोड़ ही नहीं रहा है।' उस व्यक्ति को अचम्भा हुआ! वह बोला, 'गुरुदेव मैं शराब जरूर पीता हूँ, मगर मूर्ख नहीं हूँ। आपने ही जानबूझ कर इस खम्भे को कस कर पकड़ रखा है। यह तो निर्जीव है, यह आपको क्या पकड़ेगी यदि आप दृढ़-संकल्प कर लें, तो इसी वक्त इसको छोड़ सकते हैं।' गुरुदेव बोले, 'नादान मनुष्य, यही बात तो मैं तुम्हें समझाना चाहता हूँ कि जिस तरह मुझे खम्भे ने नहीं बल्कि मैंने ही उसे पकड़ रखा था, उसी तरह इस शराब ने तुम्हें नहीं पकड़ा है, बल्कि सच तो यह है कि तुमने ही शराब को पकड़ रखा है। तुम कह रहे थे कि यह शराब मुझे नहीं छोड़ रही है। जबकि सत्य यह है कि तुम अपने मन में यह दृढ़ निश्चय कर लो कि मुझे इस व्यसन का त्याग अभी कर देना है, तो इसी वक्त तुम्हारी शराब पीने की आदत छूट जायेगी। शरीर की हर क्रिया मन के द्वारा नियंत्रित होती है और और मन में जैसी इच्छा-शक्ति प्रबल होती है, वैसा ही कार्य सफल होता है।' वह शराबी गुरु के इस अमृत-वचनों से इतना प्रभावित हुआ कि उसने उसी वक्त भविष्य में कभी शराब न पीने का दृढ़-संकल्प किया। उसके घर में खुशियाँ लौट आयीं और वह शांति से जीवन-यापन करने लगा।

संदेश: इस तरह हमें इस कहानी से शिक्षा मिलती है कि जीवन में कोई भी व्यसन ऐसा नहीं है, जिसे एक बार ग्रहण किये जाने के बाद छोड़ा जा जा सके। अगर मनुष्य चाहे तो बड़ी से बड़ी बुराई का त्याग कर सकता है।



मुंशी प्रेमचंद
हिंदी के महानतम लेखक

देश का उद्धार विलासियों द्वारा नहीं हो सकता। उसके लिए सच्चा त्यागी होना पड़ेगा है। कार्यकुशल व्यक्ति की सभी जगह जरूरत पड़ती है।



जेआरडी टाटा
अग्रणी उद्योगपति भारत

कोई लोहे को नष्ट नहीं कर सकता, लेकिन उसकी अपनी जंग कर सकती है। उसी तरह कोई किसी इंसान को बर्बाद नहीं कर सकता, लेकिन उसकी अपनी मानसिकता कर सकती है।

● ➤ ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सकारात्मक कोशिश से बह रही परिवर्तन की बयार...

जेल में अपराधी अब बदला नहीं बदलने का ले रहे संकल्प

जेल में कैदियों के जीवन परिवर्तन के लिए सांस्कृतिक और आध्यात्मिक कार्यक्रमों द्वारा उनका मन, बुद्धि, संस्कार, स्वभाव, आचरण और चरित्र को स्वच्छ और पावन बनाने का सफल कार्य बराबर होता ही रहता है।



जन्म से कोई अपराधी नहीं होता, लेकिन समाज में हो रहा अन्याय और गलत संगति इसका मूल कारण है।

शिव आमंत्रण ➤ बेगूसराय/बिहार।

समाज में बढ़ते अपराध और अनाय का मुख्य कारण नकारात्मक संकीर्ण विचारधारा है। इस विचारधारा को खत्म करने की दिशा में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय संस्थान बेगूसराय अहम भूमिका अदा कर रही है। 2010 से बेगूसराय मंडल कारा में बंद कैदियों का जीवन ब्रह्माकुमारीज संगठन द्वारा दिए जा रहे राजयोग मेडिटेशन के प्रशिक्षण से बदल रहा है। इस जेल में कुख्यात अपराधियों एवं गैंगस्टर की आपसी रंजिश आपराधिक मामलों के वजह से आते हैं। लेकिन गत 11 वर्षों से ब्रह्माकुमारीज एवं जेल प्रबंधन के सहयोग से हर वर्ष विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए जाते रहे हैं।

2010
से होता रहता प्रतिवर्ष
मेडिटेशन का प्रशिक्षण

25-35
कैदी सुनते ईश्वरीय
महावाक्य, करते हैं राजयोग

110-130
कैदियों का बदला
जीवन अब तक



बेगूसराय मंडल कारा में आयोजित एक कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सैकड़ों बंदी तथा अतिथि।

ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा माउंट आबू तथा संस्थान के विभिन्न सेवा केंद्रों से समय प्रति समय आए हुए प्रशिक्षित राजयोगी भाई-बहनों द्वारा जब उन्हें राजयोग मेडिटेशन का कोर्स बताकर आत्मा परमात्मा का ज्ञान दिया गया तो उनके अपराध बोध में कमी आई। वे सब पश्चाताप से बाहर निकल कर जीवन को नई

दिशा और दशा देने में लगे हैं। सेवाकेंद्र के भाई- बहनों द्वारा किए गए सार्थक प्रयासों से एवं स्नेह युक्त व्यवहार से कई कैदी जेल से छूटने के बाद वे नजदीकी सेवा केंद्र पर नियमित रूप से आध्यात्मिक ज्ञान मेडिटेशन के अभ्यास के लिए जाने का वादा कर रहे हैं। स्थानीय प्रशासनिक अधिकारियों, शिक्षाविदों,

कथावाचकों, भजन गायकों एवं समाज की प्रतिष्ठित वर्ग से जुड़े बी.के. भाई बहनों के द्वारा दिए गए नैतिक मूल्यों के व्याख्यान उन्हें उत्कृष्ट जीवन जीने की प्रेरणा दे रहे हैं। जिसके परिणाम स्वरूप उन्हें नई जीवन जीने की राह मिल गई है। ब्रह्माकुमारीज का यह सार्थक प्रयास निरंतर जारी है।

जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे..., जो बोओगे वही काटोगे।



मंडल कारागार बेगूसराय में आयोजित एक कार्यक्रम के दौरान अतिथि तथा ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र प्रभु पसंद भवन पीपरा रोड बेगूसराय का एक दृश्य।

शिव आमंत्रण ➤ बेगूसराय/बिहार। माउंट आबू से आये भगवान भाई ने कहा, कि जो जैसा हम कर्म करते हैं वैसा फल पाते हैं। हमारे मन में पैदा होने वाले विचार कर्म से पहले आते हैं। हमारे विचार ही तो हैं जिसके कारण किसी के लिए प्यार की भावना उत्पन्न होती है, तो किसी के लिए नफरत की होती

है। यदि आप किसी व्यक्ति से अच्छा व्यवहार चाहते हैं और उसे बदलना चाहते हैं, तो उसे दुआएं दो उसके प्रति अच्छा सोचो। यदि आपके अन्दर किसी के प्रति नफरत है और आप उसके प्रति बुरा विचार करते हैं तो वह आदमी भी आपके बारे में बुरा ही सोचेगा तथा आपसे नफरत करेगा। जो दूसरों को

दुःख देता है, उसे कभी सुख नहीं मिलता है। जो दूसरों को सुख देता है उसे सदैव सुख मिलता है। उन्होंने बन्धियों को बताया, कि बीती बात को भुला कर आगे की सोचनी चाहिए। ताकि हमसे कोई बुरा कार्य न हो। गलती करने वाले से माफ करने वाला बड़ा होता है। बदला लेने वाला दूसरों को दुःख देने से पहले अपने आप को दुःख देता है। सभी इंसान ईश्वर की संतान हैं तथा सभी एक महान आत्मा हैं, सभी संसार में अपना-अपना कर्तव्य करने के लिए आते हैं। अतः प्रत्येक व्यक्ति को यही सोचना चाहिए कि मैंने अच्छे कर्म करने के लिए इस संसार में जन्म लिया है, न कि बुरा कर्म करने के लिए। अतः हमें सदैव अच्छे और दूसरों को सुख देनेवाले कर्म करने चाहिए। आज से 15 दिन इस बात का व्रत लो कि हे भगवान मुझे शक्ति दो, ताकि मैं किसी को दुःख न दे सकूँ, तो आपके मन में अपने आप बदलाव आने लगेगा। उन्होंने बताया, कि मनुष्य ने विषय वासनाओं की चादर ओढ़ी हुई है। जो भगवान से सबको विमुख कर रही है। अगर भगवान को सर्व सम्बन्धों से याद किया जाए तो भगवान की शक्ति मिलेगी, शान्ति आ जाएगी, तन-मन खुशी से झूम उठेगा और सर्व मनोकामनाएं अपने आप पूर्ण हो जाएंगी।

मेरा नजरिया

कैदियों का भविष्य हो रहा उज्ज्वल

ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा चलाया जा रहा ज्ञान पाठ कैदियों में बेहतरीन बदलाव के साथ भविष्य उज्ज्वल दिखाई देता है। सभी पहले की अपेक्षा काफी तनावमुक्त दिखाई देते हैं। राजयोग का अभ्यास सबमें सकारात्मक जीवन जीने की लालसा जगा रही है। ऐसा परिवर्तन ही समाज को अपराध मुक्त कर सकता है। इसके लिए मैं ब्रह्माकुमारीज संस्थान का अभारी हूँ।



» राजेश कुमार मिश्रा, जेल उपाधीक्षक, बेगूसराय, बिहार

राजयोग से हो रहा अपराधमुक्त समाज

अपने संकल्पों पर जब हर कोई नियंत्रण पाकर सकारात्मक कार्य में व्यस्त होंगे तभी हमारे समाज का बुराई मिटकर अच्छाई की ओर अग्रसर होगा। तभी हम एक सुंदर सुखद दुनिया की कल्पना कर सकते हैं। खासकर कोई व्यक्ति किसी न किसी वजह से जेल में है तो उनके लिए राजयोग का अभ्यास कर जीवन को बदलने का एक सुनहरा मौका है। जिसका असर बेगूसराय जेल में दिखने लगा है।



» बीके कंचन, सेवाकेंद्र प्रभारी, बेगूसराय, बिहार

कम समय में बदल रहा वर्षों पुराना संस्कार

कमजोर मन और आसुरी संस्कारों को बदलना आसान नहीं होता लेकिन राजयोग के माध्यम से जन्मों-जनम के पुराने संस्कार का भी दाह संस्कार किया जा सकता है। लोग समझते हैं कि जिसका जो अच्छा बुरा संस्कार है वह वही रहेगा लेकिन ऐसी कोई बात नहीं है। हमने बेगूसराय मंडल कारा में राजयोग से अपराधी को सकारात्मक रूप से बदलते देखा है।



» बीके रंजीत, ईश्वरीय सेवाधारी, बेगूसराय, बिहार

मैंने देखा अपराधी भी देवता बन सकता

मैंने जेल में देखा कि राजयोग अभ्यास का इस तरह से अपराधी मनोवृत्ति पर असर है कि उनके अंदर देवता जैसा गुण आने लगा है। कई कैदियों का तनाव समाप्त होकर खुशनुमा जिंदगी जी रहे हैं। मानो पत्थर जैसी पुराने संस्कार मोम जैसे पिघल रहे हों। इस तरह का परिवर्तन होता रहे तो दुनिया एक दिन अवश्य बदलकर स्वर्ग बन जायेगी। तब सभी देवी-देवता कहलायेंगे।



» बीके राजप्रथम, ईश्वरीय सेवाधारी, बेगूसराय, बिहार

परिवर्तन का आधार है राजयोग मेडिटेशन

गलत संगत और संस्कारों के वश हो कोई व्यक्ति अपराधी बनने पर मजबूर हो जाता है लेकिन उसे सही परिवेश मिले, सत्य ज्ञान मिले तो वह अवश्य अपने अंदर सकारात्मक परिवर्तन लाता है। इस परिवर्तन का आधार है राजयोग मेडिटेशन का नियमतः रोजाना अभ्यास, तब जाकर पुराने से पुराने जटिल संस्कार भी स्वाहा हो जायेगा। फिर कोई भी दुःख हमारे जीवन में रह ही नहीं सकता है। इसका उदाहरण हमें बेगूसराय मंडल कारा के कैदियों में देखने को मिला जो आश्चर्यजनक है।



» बीके नवीन, ईश्वरीय सेवाधारी, बेगूसराय, बिहार



[बी.के. शिवानी]

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ
अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिकॉन
गुरुग्राम, हरियाणा

जीवन प्रबंधन

सिर्फ सकारात्मक इन्फॉर्मेशन ग्रहण कर अपनी ऊर्जा को बढ़ाएं और कोरोना को हराएं

इम्यून सिस्टम आयु पर निर्भर नहीं बल्कि
मनोबल पर निर्भर करता है। हमेशा
नकारात्मक न्यूज से बचना चाहिए।

शिव आमंत्रण → आबू रोड। पिछले कुछ दिनों से हम सब के बीच अचानक की बातें कोरोना महामारी के रूप में सामने आयी है। आज हमारे पास एक परिस्थिति है जिसके बारे में हमने सोचा ही नहीं था। जीवन में कुछ बातें ऐसी होती हैं जो हमें अच्छी नहीं लगती हैं जैसे की घर में किसी का डेथ होना, किसी का एक्सीडेंट होना, किसी का नौकरी छूटना, किसी के रिश्ते टूटना। क्योंकि हम उनको अपने आसपास होते हुए देख रहे होते हैं। तो भी हम फील करते हैं कि ये हमारे साथ नहीं होगा। जिस प्रकार हम वायरस के सम्बन्ध में जानकारी ले रहे हैं उसी प्रकार हमें स्वयं को बचाने के लिए मन के अंदर क्या करना है उसकी भी जानकारी लेनी चाहिए। लॉकडाउन के इस समय में हमें स्वयं को सकारात्मक रख आपसी रिश्तों को मजबूत बना कर रखना है। क्योंकि डर हमारे इम्यून सिस्टम को प्रभावित करता है। बीमारी से कम और डर से ज्यादा मृत्यु हो रही है। कोरोना को हराने के लिए हमें मन से मजबूत बनना चाहिए।

डर के डेटा को एक-दूसरे को न करें शेयर

जैसे कई माध्यमों से कई दिनों से हम सीख रहे हैं कि इस वायरस से अपने परिवार को, देश को और विश्व को बचाने के लिए हमें क्या-क्या करना है? हम कई बार हरेक तरह की बातों को सुन रहे हैं। सुन-सुन कर, समझकर हम सबने वैसा करना भी शुरू कर दिया। लेकिन हमने ये नहीं सोचा कि इससे खुद को बचाने के लिए, सबको बचाने के लिए

अपने मन के अंदर क्या करना है? हमें हमेशा ध्यान रखने की इन्फॉर्मेशन लेनी है न कि इस बीमारी से जो नुकसान हो रहा है उसकी इन्फॉर्मेशन लेनी है। कोरोना के बारे में जानने के लिए हम दिन में पंद्रह मिनट के लिए न्यूज सुनेंगे हम अवेयर हो जायेंगे कि दुनिया में क्या हो रहा है। लेकिन हम हर पंद्रह मिनट के बाद कोरोना के बारे में ही सुनेंगे और उसका ही विडियो देखेंगे, फिर उसी के बारे में सोचेंगे, फिर अगले एक घंटे तक उसके बारे में ही बात करेंगे, फिर आपकी पूरी एनर्जी सिर्फ बीमारी, मृत्यु, भयभीत और चिंता करने वाली हो जाएगी। अगर हमने लगातार वही देखा, वही पढ़ा, वही मैसेजेज चार बार सुन लिया। फिर सिर्फ सुना और पढ़ा ही नहीं औरों को भी सुनाया। औरों को भी भेजा इससे तो हम लोगों के मन में डर और चिंता को कई गुना बढ़ा रहे हैं। हमने सोचा कि वायरस शरीर पर प्रभाव डालेगा, स्वास्थ्य पर असर पड़ेगा, बीमारी होगी और अंत में मृत्यु होगी। हम बीमारी, डेथ और डर को सोच रहे हैं, बोल रहे हैं और उसे ही एक-दूसरे से शेयर कर रहे हैं। रोज उसके डेटा चेक रहे हैं कि इस बीमारी से कहां-कहां और कितने लोगों की मृत्यु हो रही है। वो वायरस इतना डर और चिंता पैदा नहीं कर रहा है जितना ये मैसेजेज एक-दूसरे को भेजने से पैदा हो रहा है। इसी चीज का लगातार एक-दूसरे को मैसेजेज भेजना हमारे मन पर प्रभाव डाल रहा है और मन हमारे शरीर को प्रभावित कर रहा है। जब हमारा मन और शरीर दोनों कमजोर हो जायेगा तो हमारे ऊपर उस बीमारी के होने की संभावना बढ़ जाती है। जब हम इतनी सारी सावधानियां एक-दूसरे को सुना रहे हैं, शेयर कर रहे हैं तो सबसे बड़ा एहतियात तो ये होना चाहिए कि हमें इससे सम्बन्धित न ही किसी को मैसेज भेजना है और न ही सुनना है। डॉक्टर ने हमें जो बताना है, सरकार ने हमें जो बताना है वो एक छोटे से नोट में आ जायेगा। उसके लिए इतने सारे विडियो, इतने सारे ऑडियो, इतने सारे मैसेजेज, इतने सारे डेटा को जानने की आवश्यकता नहीं है। जबकि कोरोना वायरस की परिस्थिति में शांत रहना, स्टेबल रहना, निर्भय रहना जरूरी है।

मन: स्थिति का प्रभाव परिस्थिति पर पड़ता है शत प्रतिशत

हम अभी तक समझ नहीं पा रहे हैं कि हरेक के मन पर इसका कितना प्रभाव पड़ा है? ये एक ऐसी परिस्थिति है जिसने विश्व के प्रायः सभी लोगों के मन पर प्रभाव डाला है। जिस आदत संस्कार को हम जीवन में बहुत सालों से लेकर चल रहे हैं जिसकी वजह से ये चिंता और डर बढ़ा गया है। वो मान्यता थी कि जैसी परिस्थिति होगी वैसी मन की स्थिति होगी। जब इतनी बड़ी प्रॉब्लम है तो डिस्टर्ब होना तो नार्मल है। स्ट्रेस होना तो नार्मल है। डर पैदा होना तो नार्मल है। हमने निगेटिव इमोशन को नार्मल कह दिया। हमने कहा मन में टेंशन और एंजायटी होना नार्मल है। ऐसे कहते-कहते हम शायद बचपन से जी रहे हैं और शायद विश्व के सारे लोग इसी विश्वास के साथ जी रहे हैं। आज उस समीकरण को फिर से चेक करने की आवश्यकता है। परिस्थिति बाहर है मन की स्थिति मेरी है। परिस्थिति मन की स्थिति को नहीं बनाता बल्कि मन की स्थिति का प्रभाव परिस्थिति पर शत प्रतिशत पड़ता है।

भय कमजोर करता है, शरीर का सुरक्षा तंत्र

हम ये सोच रहे होते हैं कि इनसे अगर हम मिले तो हमें पता होना चाहिए कि कहीं इनको कोरोना तो नहीं है। अगर इनको है तो मैं इनके नजदीक में आ गई तो मुझे भी हो सकता है। हम ये चेक करें कि सारा दिन में हम जिनसे मिल रहे हैं उनको डर तो नहीं है। अगर उनको डर है और हम उनके एक-दो फीट की दूरी में बैठे हुए हैं तो वो डर हमारे अंदर भी आ जायेगा। वायरस का भय हमारे अंदर पहले से ही है, सामने वाले के अंदर भी है। घर में बैठे हुए चार लोगों के अंदर है। देश के 135 करोड़ लोगों के अंदर है। डॉक्टर्स भी हमें ये बता रहे हैं कि हमारे अंदर का डर हमारे इम्यूनिटी सिस्टम को कमजोर करता है। ये डर हमारे अंदर आज से नहीं है बल्कि ये डर तो हमारे जीवन का वैसा भी हिस्सा था। लेकिन पहले हम कभी-कभी डरते थे। जब इस वायरस की बात आती है तो हम कहते हैं 10 से नीचे और 60 वर्ष से ऊपर के लोगों का ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि इनको होने की संभावना सबसे ज्यादा है। वैसे ये बीमारी हो तो किसी को भी सकता है। लेकिन इम्यूनिटी सिस्टम को कमजोर होने नहीं देना है। इम्यूनिटी सिस्टम शरीर की आयु पर निर्भर नहीं है बल्कि यह हमारे मन की स्थिति पर निर्भर करता है। हो सकता है कि कोई 80 साल के हों लेकिन मन से वो बहुत मजबूत है। उन्होंने कभी निगेटिव सोचा ही नहीं अभी भी उनको कोई डर नहीं लग रहा है। वो इमोशनली बहुत स्ट्रॉंग है।

जीवन का मनोविज्ञान

भाग - 25



[डॉ. अजय शुक्ला]

बिहेवियर साइंटिस्ट

गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड डायरेक्टर
(स्पीचुअल रिसर्च सेंटर एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, बंजारी, देवास, मप्र)

आत्मिक रूपांतरण एवं भावनात्मक विकास के लिए धर्मगत आचरण

शिव आमंत्रण → आबू रोड। जीवन की विकासात्मक प्रक्रिया में आत्मिक रूपांतरण एक वृहद् स्वरूप होता है जिसमें मानवीय संवेदनशीलता का भावनात्मक पक्ष व्यक्तिगत शुचिता की महानता को बनाये रखता है। आत्मिक उच्चता की प्राप्ति के परिदृश्य में दीर्घकालीन यात्रा का वृतांत आत्मा के अतीत, आगत और अनंत की गाथा में सन्निहित रहता है। धर्मगत आचरण के लिए स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा का निवास पूर्णतः अनिवार्य प्रक्रिया है जिसमें निरोगी काया के सुख से धर्म-कर्म में संलग्नता की सत्यता निहित होती है मानव विकास की परिणिति उस समय धन्यता से भरपूर हो जाती है जब व्यक्ति के चित्त एवं चरित्र में मानसिक सक्षमता द्वारा स्वयं के परिष्कार की स्थिति को स्वीकार कर लिया जाता है। जीवन में भावनात्मक स्थिति की भव्यता मानवता के सिद्धांत और व्यवहार के मध्य संतुलन स्थापित करके आत्मिक उपस्थिति की उपयोगिता को सिद्ध कर देती है।

आत्मिक स्थिति के निर्माण हेतु आध्यात्मिक महत्ता

मानव द्वारा आत्मिक सत्ता को उत्कृष्टता से सम्पूर्ण कर देना जीवन की दिव्य स्थिति का सुखद परिणाम होता है। आध्यात्मिक पुरुषार्थ की साधना में स्वयं का समर्पण जहां आत्मा की श्रेष्ठता को प्रतिपादित करता है वहीं सदुणों के महादानी स्वरूप से सर्व आत्माओं को शक्ति संपन्न बना देने के सामर्थ्य से भी ओतप्रोत होता है। जीवन की क्रमबद्धता में आत्मिक स्थिति की अनुभूति के लिए चेतना के चिंतनशील क्षेत्र में मंशा से सत्यता, वाचा से प्रेम तथा कर्मणा से अहिंसा के व्यवहार का धर्मगत आचरण आवश्यक होता है। व्यक्तिगत स्तर पर आत्मिक रूपांतरण के मार्ग को प्रशस्त करने के लिए उपराम स्थिति कर्मातीत अवस्था और अव्यक्त स्वरूप के पवित्रतम आधार का अवलम्बन किया जाता है। साक्षी दृष्टका अवबोध होना आत्मा की स्वतंत्रता का प्रमाण है जिसमें परम पवित्र का आनंद आध्यात्मिक उपलब्धि को स्थायित्व प्रदान कर देता है।

प्रकृति तत्व का पवित्र स्वरूप में रूपांतरण

सतोप्रधान स्थिति के निर्माण में मानवीय सभ्यता का विशिष्ट योगदान रहा है जिसमें व्यक्तिगत पुरुषार्थ से आत्मा को सात्विक स्वरूप में परिवर्तित कर देने का भगीरथ प्रयास प्रमुखता से सम्मिलित है। लोक व्यवहार में प्रकृति के पांच तत्वों को पावन बनाने के उदाहरण परिलक्षित होते हैं जिसमें पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश अपनी कल्याणकारी भूमिका में रूपांतरित हो जाते हैं। राजयोग के प्रयोग से आत्मा की पवित्र स्थिति, अवस्था और स्वरूप की अनुभूतियां मानव जीवन को मौन की अभिव्यक्ति में परिवर्तित कर देती हैं जहां से नैसर्गिक सुझाव आत्म उत्थान के निमित्त बन जाते हैं। स्वयं की सात्विकता का व्यावहारिक पक्ष उस समय गौरवान्वित होता है जब आत्मिक शक्ति द्वारा परमात्मा से असीमित प्राप्त करके प्रकृति के तत्वों को पवित्र स्वरूप में निर्मित किया जाता है। जीवन में श्रेष्ठ, शुभ एवं पवित्र भाव का विचारागत क्रियान्वयन आत्मिक उच्चता को इस प्रकार से प्रस्फुटित करता है कि प्रकृति तत्व का पवित्र स्वरूप में रूपांतरण स्वमेव हो जाता है। जीवन की श्रेष्ठता का व्यावहारिक पक्ष आत्मिक शक्ति के केंद्र में-महान, धर्म एवं देवात्मा की पूज्य स्थिति को स्वीकार करता है। स्वयं को महानता की श्रेणी में स्थापित कर देने का तीव्र पुरुषार्थ आत्मिक उच्चता को प्रतिबिम्बित करता है जिसमें श्रेष्ठ, शुभ और पवित्र विचार की परिणिति सुनिश्चित हो जाती है। आत्मज्ञान के समर्पित स्वरूप में स्वमान द्वारा ईश्वरीय बोध की स्थिति, मानवीय मस्तिष्क को वैचारिक सम्पन्नता तथा हृदय को भावनात्मक रूप से सम्पूर्णता का निरंतर अहसास कराती है।

Yours 24 Hour Spiritual TV Channel

Peace of Mind

CH. 1065 CH. 1087 CH. 678 CH. 497

TATA Sky dishtv airtel VIDEOCON

सूचना

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

पत्र व्यवहार का पता

संपादक → ब्र.कु. कोमल
ब्रह्माकुमारीज शिव आमंत्रण ऑफिस,
शांतिवन, आबू रोड, जिला- सिरोंही,
राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो → 9414172596, 9413384884
Email → shivamantran@bkivv.org

सार समाचार

कोरोना रिलीफ फंड के लिए करनाल सेवाकेंद्र ने दिए एक लाख रुपये



शिव आमंत्रण > करनाल। वर्तमान समय देश के हालातों को देखते हुए, ब्रह्माकुमारीज द्वारा मदद का सिलसिला जारी है, इसी कड़ी में आगे बढ़ें तो हरियाणा के करनाल में कोरोना रिलीफ फंड के लिए सेक्टर 7 सेवाकेंद्र प्रभारी बीके प्रेम और बीके शिखा ने मेयर रेणु बाला गुप्ता को 1 लाख का चेक प्रदान किया तथा गरीबों की मदद करने का आश्वासन देते हुए स्वस्थ जीवन की कामना की।

लुधियाना से मुख्यमंत्री राहत कोष में एक लाख रुपये का सहयोग



शिव आमंत्रण > लुधियाना। मुख्यमंत्री राहत कोष में सहयोग देने के संकल्प के साथ पंजाब की लुधियाना सबजोन प्रभारी बीके सरस्वती और वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके सुषमा ने डिप्टी कमीश्नर प्रदीप कुमार अग्रवाल को एक लाख का चेक प्रदान किया। बीके सदस्यों ने बताया, कि पूरे देश में बीके सदस्य अपने अपने सामर्थ्य के अनुसार हर तरह का सहयोग प्रदान कर रहे हैं जिसके बाद उपायुक्त ने इसकी सराहना की। इस मौके पर बीके गुरप्रीत और बीके पवन ने भी सरकार द्वारा समय प्रति समय उठाए जा रहे कदमों की प्रशंसा की।

रहतानी सेवाकेंद्र ने भी किया सहयोग, जरूरतमंदों को दो लाख रुपयों की मदद



शिव आमंत्रण > पूणे। महाराष्ट्र में पुणे के रहतानी सेवाकेंद्र द्वारा 2 लाख की राशि सहयोग के लिए दी गई जिसके अन्तर्गत महापालिका आयुक्त श्रवण हार्डिकर को सेवाकेंद्र प्रभारी बीके वर्षा ने 2 लाख रु. का चेक दिया। साथ ही राहतानी क्षेत्र में गरीब लोगों को बांटे गए अनाज व जरूरत की चीजों के वितरण की जानकारी दी जिसको कमीश्नर ने सराहनीय कदम बताया। यह मानवीय कार्य एपीआई हरिश माने की उपस्थिति में संपन्न हुआ जिससे जरूरतमंद लोगों को कुछ दिनों के लिए ही सही लेकिन राहत जरूर मिली।

कोरोना योद्धा पुलिसकर्मी व उप जिलाधिकारी का किया सम्मान



शिव आमंत्रण > सादाबाद। यूपी के सादाबाद में सेवाकेंद्र प्रभारी बीके भावना ने कोरोना वारियर्स पुलिसकर्मियों की टीम एवं उप जिलाधिकारी को सम्मानित किया।

ब्रह्माकुमारीज के मीडिया विंग की ओर से ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन

सबकी सफलता है मीडिया के ऊपर निर्भर

दुनिया में ब्रह्माकुमारीज जैसी और कोई संस्था नहीं है जो इस तरह से मनुष्यों को बदल रहा हो।

शिव आमंत्रण > आबूरोड। ब्रह्माकुमारीज के मीडिया विंग की ओर से तीन दिवसीय ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया। इसका विषय था एथिक्स एंड सोशल रेस्पॉसिबिलिटी। इस ऑनलाइन सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने अपनी शुभकामनाएं देते हुए कहा कि कोरोना के खिलाफ लड़ाई में अपनी और अपने परिवार की परवाह किए बिना मीडिया अपना दायित्व निभा रहा है। उसकी जितनी प्रशंसा करें उतनी कम है। हम सब भाई-भाई हैं। परमात्मा की संतान हैं। यह ध्यान में रखते हुए हम चलते रहेंगे तो विश्व परिवर्तन की घड़ी दूर नहीं है।

बीके ब्रजमोहन ने कहा कि कोरोना के खिलाफ लड़ने में सांप्रत काल मीडिया अहम भूमिका निभा रहा है। जो वायरस से प्रभावित नहीं वह लोग भी आज डर रहे हैं। बीके निर्वै ने कहा कि सरकार कि हिम्मत की बातें या पॉजीटिव बातें हैं उनको भी मीडिया हायलाइट करे और



ऑनलाइन मीडिया कॉन्फ्रेंस में संबोधित करतीं दादी रतनमोहिनी सहित अन्य महानुभाव।

उसके साथ समाज के अंदर जिस तरह का जज्बा है उसे भी थोड़ा उभारते रहें, तो अच्छा रहेगा। मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष बीके करुणा ने कहा कि आज केवल मीडिया के ऊपर ही सब निर्भर है। सभी लोग घर बैठे हुए या कार्य करते हुए भी मोबाइल पहले देखते हैं और बाद में बताते हैं एक्जुरेट। आज मीडिया के कार्य को जितना भी वर्णन करें वो कम है। सब की सफलता मीडिया के ऊपर निर्भर है। राजीखुशी पत्रिका के संपादक प्रोफेसर कमल दीक्षित ने कहा, परिवर्तन के लिए समाज को

विवेकशील और समझदार बनाना पत्रकारिता का काम है। मीडिया केवल सूचनाओं को आदान-प्रदान नहीं करता बल्कि लोगों के मन में दूसरे लोगों के प्रति मूल्यों की धारणा करते हुए समाज के परिवर्तन के संदर्भ में काम करता है। वरिष्ठ पत्रकार दीपक चौरसिया ने कहा, दुनिया में ब्रह्माकुमारीज जैसी और कोई संस्था है जो इस तरह से मनुष्यों को बदले। सच पूछो तो मुझे आज भी लगता है कि इनके साथ वैल्यू डेवलप करने के लिए अपना जीवन इनके साथ समर्पित कर दूं।

कोविड- 19 रिलीफ फंड में सोलन सेवाकेंद्र ने दान किए लाख रुपये



उपायुक्त केसी चमन को चेक प्रदान करतीं बीके सुषमा।

शिव आमंत्रण > सोलन। हिमाचल प्रदेश में ब्रह्माकुमारीज के सोलन सेवाकेंद्र द्वारा कोविड 19 रिलीफ फंड में 1 लाख 1 हजार रुपये का दान किया गया। इस मौके पर उपायुक्त केसी चमन को सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुषमा ने उक्त राशि का चेक भेंट किया जिसके बाद केसी चमन ने बीके सदस्यों का आभार माना। बीके सुषमा ने सभी से आग्रह किया कि कोरोना वायरस से निपटने के लिए जिला प्रशासन को सहयोग प्रदान करें और यथासंभव अपने घर पर ही रहें।

कई जरूरतमंद परिवारों के लिए दिया राशन



15 दिनों का राशन वितरित करते हुए लातूर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके नंदा।

शिव आमंत्रण > लातूर। आज देश में यदि कोरोना वायरस की वजह से सबसे भयावह स्थिति है तो वो है महाराष्ट्र। ऐसे समय पर वहां शारीरिक व मानसिक दोनों तरह का भोजन जरूरी है ताकि लोग भूख से भी परेशान न हों और मन तनाव से भी मुक्त रहे। इस संकट को भांपते हुए महाराष्ट्र की लातूर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके नंदा ने कई परिवार वालों को 15 दिनों का राशन तथा तनावमुक्त रहने के लिए तनावमुक्त जीवन विषय पर पुस्तकों का वितरण किया। इस दौरान बीके नंदा ने लॉकडाउन के नियमों का पालन करने, मास्क का उपयोग करने तथा सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखने की भी अपील की। इस वितरण प्री या में बीके नंदा के साथ डॉ. शुभांगी पाटिल, नगरसेविका शोभा पाटिल व बीके पुण्या ने सहयोग प्रदान किया। इसके साथ ही बीके नंदा ने एसपी डॉ. राजेंद्र एस माने से मुलाकात कर उन्हें परमात्मा शिव का चित्र भेंट करते हुए मेडिटेशन के लाभ बताए व शॉल भेंट कर सम्मानित किया। इस दौरान बीके नंदा ने संस्था द्वारा देशभर में किए जा रहे आर्थिक सहयोग की जानकारी दी।

मुलाकात

विधायक से मुलाकात कर दिया ईश्वरीय सौगात...

विधायक से की राजयोग मेडिटेशन पर चर्चा, बताए फायदे

शिव आमंत्रण > सहारनपुर। सहारनपुर के रामपुर मनिहारन में जिलाधिकारी अखिलेश कुमार सिंह से गंगोह के विधायक चौधरी किरत सिंह माही और स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभारी बीके संतोष ने मुलाकात की और कहा, कि प्रशासन योद्धाओं के द्वारा इस बीमारी से मजबूती के साथ लड़ रहा है और आम जनता की इस बीमारी से सुरक्षा कर रहा है जो कि प्रशंसनीय है। इसके साथ ही बीके संतोष ने ईश्वरीय सौगात देते हुए जिलाधिकारी का आभार माना।



विधायक श्री. माही को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए बीके संतोष।

वर्ड्स ऑफ BRAHMAKUMARIS

इस कॉलम में हम आपको हर बार ब्रह्माकुमारी संस्थान के माई-बहनों द्वारा किया गया समाज के लिए कोई अनोखा पहल दिखाते हैं....

बीके विपिन को कोरोना योद्धा सम्मान से नवाजा गया



बीके विपिन को प्राप्त प्रशस्ति पत्र।

शिव आमंत्रण → वाराणसी। यूपी में वाराणसी के बीके विपिन को समाचार यूपी 24 की तरफसे कोरोना योद्धा के नाम से विभूषित किया गया और सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया। आपको बता दें कि बीके विपिन सारनाथ सेवाकेंद्र के राजयोगी भाई हैं जो समय प्रति समय सेवाकेंद्र द्वारा लोगों के लिए की जा रही मदद की पूरी जानकारी समाचार 24 को देते रहे हैं।

सरिया में कोरोना योद्धाओं का पुष्पवर्षा कर किया गया सम्मान



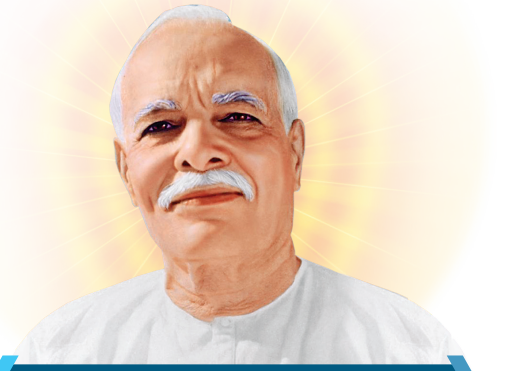
सम्मान के पश्चात् गुप फोटो में बीके माई-बहनों और पुलिसकर्मी।

शिव आमंत्रण → रायगढ़। छत्तीसगढ़ के ब्रह्माकुमारी उपसेवा केन्द्र सरिया द्वारा सभी कोरोना योद्धाओं पुलिसकर्मीयों का सम्मान का एक कार्यक्रम रखा गया। जिसमें वहां की संचालिका बीके सुनयना द्वारा नगर के थाना प्रभारी अंजना केरकेड्डा व अन्य सभी पुलिस कर्मीयों का सम्मान पुष्पों की वर्षा करने के साथ उन्हें ईश्वरीय सौगात देकर किया गया। तत्पश्चात् सभी को ईश्वरीय प्रसाद स्वल्पाहार दिया गया। इस सम्मान कार्यक्रम में बरमकेला गीता पाठशाला संचालिका बीके भुवनेश्वरी, बीके बिम्बाधर प्रधान, बीके कृष्णा व बीके बबीता भी उपस्थित थे।

कोरोना योद्धाओं का भरतपुर में सम्मान



शिव आमंत्रण → भरतपुर। कोरोना योद्धा, कोरनटाइन वार्ड के इंचार्ज डॉ. विवेक भारद्वाज, भरतपुर मैमोरियल अस्पताल के असि. प्रो. एवं वरिष्ठ चिकित्सक बाबू राज बहादुर को भरतपुर के कोरोना मुक्त होने पर बीके कविता ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित करते हुए। उनके साथ है बीके बबिता बहन।



रियल लाइफ

[प्रजापिता ब्रह्मा बाबा]

संस्थापक

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

जहां ब्रह्मा बाबा ईश्वरीय लगन में मगन रहने लगे...

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 पलटाने वाली अद्भुत जीवन कहानी पुस्तक से क्रमशः...

वाराणसी में स्थित यह विशाल भवन बाबा के एक मित्र का निवास-स्थान था। बाबा व्यापार से समय निकाल कर प्रायः यहाँ आकर ही ईश्वरीय लगन में मगन होने का अभ्यास किया करते थे। बाबा कलकत्ते के व्यस्त जीवन से समय निकाल कर यहाँ ही एकान्त और शान्त वातावरण में आकर ठहरे हुए थे और खूब प्रभु-चिन्तन में लवलीन थे कि एक चाँदनी रात को उन्हें दिव्य साक्षात्कार हुए और ईश्वरीय लगन में ऐसा आनन्द आया कि उन्होंने सर्वस्व प्रभु-अर्पण करने का संकल्प किया।

कार्य करते हुए साकार बाबा कैसे शिक्षा देते थे

यदि कोई भण्डारे (पाकशाला) में भोजन बना रहा होता तो बाबा वहाँ पहुँचकर समाचार लेते, उसे योग-दृष्टि देते और वहीं ज्ञान के मधुर लोन बोलते हुए कहते- “बच्ची, शिव बाबा की याद में स्थित होकर भोजन बनाओगी तो इस भोजन में शक्ति भर जायेगी। मीठे बच्चे, सदैव यह याद रखना कि यह शिव बाबा का भण्डारा है, उसी को भोग लगाने के लिए हम भोजन बना रहे हैं। यह अविनाशी यज्ञ शिव बाबा का है, उसी के अर्थ ही, निमित्त बन कर सब कार्य करना।”

कोई मशीन पर कपड़ों की सिलाई का कार्य कर रही होती तो बाबा वहाँ भी पहुँच कर मधुर मुस्कान से बहुत खुशी बिखेर देते। सभी प्रसन्नचित होकर निहारते रहते। उन्हें भी बाबा ज्ञान के कुछ र। दे जाते। बाबा कहते - “लाडली बच्चियों! जब बाप कर्मन्द्रियों से कार्य करती हैं तो बुद्धि से अपनी अविनाशी कमाई भी साथ-साथ करती रहा करो। शिव बाबा को याद करते हुए भविष्य के लिए सतयुग में राजाई पोशाक के अधिकारी बनने का कार्य भी साथ-साथ करते रहना।”

कोई कपड़े धो रहे होते तो बाबा उनके साथ भी शामिल हो जाते। बाबा कहते- “बच्चे, आप तो हृद के वस्त्र धो रहे हो। शिव बाबा तो बेहद का धोबी है। वह सभी आत्माओं को पतित से पावन बनाने का कार्य करता है। उसे भी याद रखना। बच्चे, आत्मा को भी साथ-साथ धोते रहना।”

यज्ञ-सेवा का महात्य

बाबा सदा यही कहा करते कि “बच्चे, जब यज्ञ को किसी स्थूल सेवा में आप लगे हुए होते हैं तो साथ-साथ योग द्वारा अपनी तथा अन्य आत्माओं की सूक्ष्म सेवा की भी पुरुषार्थ किया करो। मीठे बच्चे, यज्ञ-सेवा सर्वोत्तम सेवा है, इस ईश्वरीय सेवा का अवसर किसी विरले भाग्यशाली को ही मिलता है। आप बहुत ही खुशनुमा हो, आप लक्की स्टार हो।” बाबा अपने साथ सैर करने ले जाते तो भी कहते- “देखो, इस स्थूल यात्रा के साथ सूक्ष्म यात्रा भी करते रहना अर्थात् परमधाम की याद भी बुद्धि में रखना। नूरे, इस अव्यक्त यात्रा (बुद्धि द्वारा परमधाम के वासी परमपिता शिव की याद को बाबा ‘याद की यात्रा’ अथवा ‘अव्यक्त यात्रा’ कहते हैं) का केवल आपको ही पता है। संसार के अन्य लोग इस अव्यक्त यात्रा को नहीं जानते।” इस प्रकार सभी अपने विद्यार्थी जीवन में सहर्ष आगे-आगे बढ़ते जा रहे थे। बाबा बहुत ही रमणीकता से इन सारे कर्त्तव्यों को निभाते रहे थे। तब बाबा ने एक नया आदेश दिया जो कि बहुत ही महत्वपूर्ण था।

ईश्वरीय आदेशानुसार कराची से भारत में आना

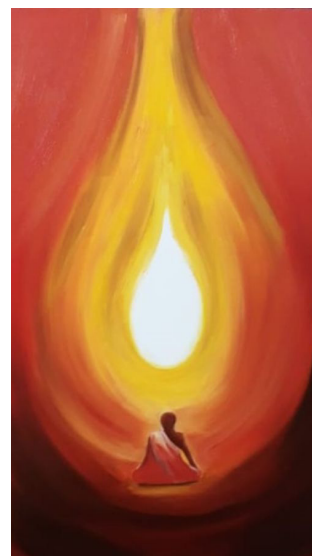
अगस्त, 1947 की बात है कि देश के बँटवारे की घोषणा हो चुकी थी और बहुत से ‘हिन्दुओं’ ने पाकिस्तान छोड़ कर भारत में जाना शुरू कर दिया था। बाबा यज्ञ-वत्सों को काफ़ी समय पहले से ही बताते आ रहे थे कि बापू गाँधी जी और कांग्रेस ‘स्वराज्य-प्राप्ति’ का अथवा ‘राम और सीता’ के समान पवित्र हों, मर्यादा पुरुषोत्तम बनें और काम, क्रोधादि की गुलामी की जंजीरें तोड़ कर स्व (आत्मा) का राज्य स्थापित करें। बाबा यह भी कहा करते थे कि कांग्रेस तथा राजनीतिक दल जो अपने संघर्ष के परिणामस्वरूप राज्य लेंगे, उसमें सुख नहीं मिलेगा क्योंकि श्रेष्ठचार और पवित्रता की स्थापना तो हुई ही नहीं है। बाबा कहा करते थे कि हिन्दू और मुसलमान धार्मिक असहिष्णुता के कारण एक-दूसरे को बहुत ही मारेंगे क्योंकि आज सभी नर-नारी ईश्वर से विमुख होकर मनोविकारों की प्रबलता के कारण ‘असुर’ बन गये हैं। अतः अब देश का बँटवारा होने पर जो मार-काट शुरू हुई, वह यज्ञ-वत्सों के लिए कोई नई बात नहीं थी, न ही उससे उन्हें कोई डर था। हिन्दुओं और मुसलमानों के झगड़े के बारे में बाबा ने न केवल यज्ञ-वत्सों को ही पहले से बताया था बल्कि उन्होंने इन पूर्व-कथनों को बहुत सुन्दर पुस्तकों के रूप में छपवा कर राजाओं-महाराजाओं को, देश-विदेश के विशिष्ट व्यक्तियों को, समाचार पत्रों आदि-आदि को भी उन पुस्तकों की भेंट भेजी थी और इस प्रकार, पहले से ही सावधानी दे दी थी। परन्तु जैसे कि जनता का स्वभाव है, उस समय लोगों ने उन बातों पर विश्वास नहीं किया। क्रमशः....

मेडिटेशन से जीवन के कई विघ्न समाप्त हो गए

जीवन में कई तरह के तनाव से परेशान थी। इसी बीच परमात्म कृपा से मुझे मेडिटेशन का ज्ञान मिला और मन की सारी थकान मिट गई। सारी समस्याएँ जैसे समाप्त होने लगीं। अब इस मेडिटेशन के अभ्यास को अपनाकर जीवन रोज खुशियों से भर ले रही हूँ। शिवबाबा और ब्रह्माकुमारी परिवार का हृदय की अनंत गहराइयों से आभार प्रकट करती हूँ कि मुझे एक नया जीवन मिला जिससे अब अपने जैसे कई लड़कियों के लिए प्रेरणा की स्रोत बन चुकी हूँ। राजयोग अपनाकर जीवन में आने वाली कई तरह के विघ्नों को चुटकियों में समाप्त कर देती हूँ।

राजयोग ने बदली जिंदगी और खुशहाल हुआ जीवन

बचपन से मैं डिप्रेशन, एंजाइटी, एग्रोफोबिया आदि मनोव्याधियों का शिकार था। नकारात्मकता सौ प्रतिशत हावी थी। मेरी हालत यह थी कि मैं ठीक ढंग से पूरी एकाग्रता के साथ किसी से बात भी नहीं कर पाता था, हमेशा डरा हुआ रहता था। सब कुछ था घर में लेकिन सब बेकार लगता था। लगभग 22 वर्ष की आयु में परिजनों ने मुझे मनोचिकित्सक को दिखाया सन् 2002 से 2017 तक छः मनोचिकित्सक बदल लिए लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। ऐसे समय पर अध्यात्म में रूचि होने की वजह से मैं पीएम टीवी देखने लगा, देखने पर पता चला कि राजयोग से डिप्रेशन दूर हो जायेगा। अतः मैं राजयोग का कोर्स करने अपने नगर के सेवा केंद्र पहुँचा। वहाँ की निमित्त दीदी ने मुझे सुबह जल्दी आकर कोर्स करने की सलाह दी। कोर्स के बाद मैंने राजयोग का अभ्यास करना शुरू कर दिया। जब मैंने राजयोग किया तो पहले दिन से ही मुझे लाभ मिलने लगा। और परमात्म महावाक्य अर्थात् मुरली सुनने लगा। अब मेरे डॉक्टर, दवाई सब छूट गए हैं जीवन खुशहाल बन गया है, परिजन भी सब खुश है अब तो दिल से एक ही गीत निकलता है की - राजयोग ने जीना सिखा दिया, भटका हुआ था ,खुदा से मिला दिया।



जिला जेल एवं वृद्धाश्रम में बुजुर्गों के चेहरे खिले...

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने काढ़ा बांटा



जिला जेल में प्राकृतिक वनस्पतियों का जूस एवं मास्क बांटती बीके बहनें।

शिव आमंत्रण → **छतरपुर।** आज विश्व में कोरोना संकट को देखते हुए हर व्यक्ति अपना रोजमर्रा का कार्य भी भयग्रस्त होकर कर रहा है। कहीं जाते समय हम सोचते हैं कि कोई चीज हाथ से छू न लें और वही हाथ चेहरे में न लग जाये और हम कोरोना संक्रमित न हो जायें। इसी भय से मुक्त करने के लिए चेहरे पर मास्क लगाना अनिवार्य कर दिया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भी कहा, कि आने वाले समय में मास्क सभ्य समाज का सूचक होगा। इसी बात को ध्यान में रखते हुए प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की छतरपुर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके शैलजा ने

समी बंदीजन भाई बहनों को मेडिटेशन करवाया और कोविड-19 से बचने के लिए दृढ़ संकल्प कराया।

कहा, कि जहाँ अधिक संगठन में लोग रहते हैं और एक दो के नजदीक रहते हैं तो उन्हें मास्क की सबसे अधिक आवश्यकता है। इसी आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए ब्रह्माकुमारीज छतरपुर द्वारा जिला जेल एवं दर्शना वृद्धाश्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा बनाये गए मास्क वितरित किये गये और साथ ही शारीरिक इम्युनिटी बढ़ाने के लिए प्राकृतिक

वनस्पतियों का जूस सभी को पिलाया गया एवं ईश्वरीय साहित्य बांटा गया। जिला जेल में बंदीजन और स्टाफ सहित 400 एवं वृद्धाश्रम में 50 वृद्धजनों को मास्क वितरित किये गये। जिला जेल में जेल अधीक्षक रामशिरोमणि पाण्डे, डॉ. आर.पी. गुप्ता की मौजूदगी में कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम में बीके रूपा ने सभी बंदीजन भाई बहनों को मेडिटेशन करवाया और कोविड-19 से बचने के लिए दृढ़ संकल्प कराया। कार्यक्रम में बीके कल्पना, बीके सुलेखा भी उपस्थित रहीं। सभी बंदीजन एवं वृद्धजनों के चेहरे पर खुशी की झलक दिखाई दी।

निःशुल्क दवाइयां और प्रतिदिन डेढ़ सौ लोगों का किया इलाज

शिव आमंत्रण → **वाराणसी।** वाराणसी के महमूरगंज में ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़े सुमंगल एकम सारी शोरूम के प्रोपराइटर संजय लोहिया, स्थानीय गीतापाठशाला की प्रभारी बीके लता और बीके यश द्वारा बालाजी उपवन में कई गरीबों को भोजन बनाकर वितरित किया जा रहा है ताकि कोई भी मनुष्य भूखा न रहे। इसके साथ ही पशुओं के लिए चारा व निःशुल्क होमियोपैथिक दवाइयां देकर प्रतिदिन 100 से डेढ़ सौ लोगों का उपचार किया जा रहा है जिसकी जानकारी खुद संजय लोहिया ने दी। आपको बता दें कि ये निस्वार्थ सेवाएं पिछले 2 महिने से लगातार की जा रही हैं जिससे अब तक हजारों लोगों ने इसका लाभ लिया है।



बच्चों को भोजन वितरण कर सेवाओं के बारे में बताते संजय लोहिया।

प्रकृति

कोरबा सेवाकेन्द्र के वेबिनार में पुलिस अधीक्षक शर्मा के विचार...

पेड़ पौधों से आने वाली पीढ़ी को होगा लाभ

शिव आमंत्रण → **कोरबा।** टाइम फॉर नेचर एण्ड सेलिब्रेट बायो डायवर्सिटी, सेव अर्थ विषय पर छत्तीसगढ़ के कोरबा सेवाकेन्द्र द्वारा वेबिनार का आयोजन किया गया जिसमें नगर पुलिस अधीक्षक राहुल देव शर्मा ने कहा कि हम पेड़ पौधे लगाते हैं तो हमारी आने वाली पीढ़ी को उससे फायदा मिलेगा। यदि तबीयत खराब होती है तो पेड़ पौधों से बने अच्छे वातावरण से स्वास्थ्य जल्दी ठीक होगा। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बिंदू ने कहा, नीम, तुलसी, पीपल, बरगद आम इन पांचों पौधों से हमें



पौधा लगाते हुए बीके विद्या व भाई बहनें।

ऑक्सीजन बहुत ज्यादा मिलता है इसलिए अपने परिसर में इन्हे लगाने की आवश्यकता है। डीपीएस बाल्को के प्राचार्य कैलाश पवार ने जैव विविधता की जानकारी देते हुए कहा, की यदि विविधता होगी तो संतुलन ठीक रहेगा प्रकृति में खुद के अंदर अद्भुत क्षमता होती है अपना स्वास्थ्य ठीक रखने की। पर्यावरण अधिकारी आरपी शिंदे और इंडस पब्लिक स्कूल के प्रिंसिपल डॉ. संजय गुप्ता ने पेड़ लगाकर पर्यावरण बचाने का संदेश दिया। संचालन बीके विद्या ने किया।

स्व प्रबंधन



[बीके रूपा]

स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

कर्मों का फल भोगने के लिए किसी का अलग योनि में जन्म नहीं होता

पिछले अंक से क्रमशः

शिव आमंत्रण → अगर हम यह स्वीकार कर लें कि मनुष्य अपने कर्म का फल भोगने के लिए अनेक पशु-पक्षियों की योनियों में से गुजर कर, सारे हिसाब चुका कर, अंत में जाकर मानव देह को प्राप्त करता है तो फिर-

a) यह दुर्लभ मानव जन्म तो हर प्रकार से पूर्ण होना चाहिए फिर जन्म से ही अपाहिज होते हैं या किसीमें शारीरिक अंगों की कमी होती है तो जन्मते ही उसने कौनसा कर्मकर लिया जिसका उसे यह फल मिला। जब मनुष्य योनि में भी कम इन्द्रियों वाले व्यक्ति उपलब्ध हैं तो फिर दण्ड के लिए कम कर्मन्द्रियों वाली निकृष्ट योनि अथवा पशु योनि में जाने की बात सही कैसे मानी जाये?

b) आजकल तो बच्चा अभी पैदा भी नहीं होता है और डॉक्टर कभी-कभी गर्भ में ही बच्चे पर ऑपरेशन कर देते हैं। अब जन्म से पहले इसे कौन से कर्म का फल कहेंगे। अगर पूर्व जन्मों का फल कहें तभी तो मानव देह प्राप्त हुई है।

c) फिर तो हर बच्चा स्वस्थ, सम्पूर्ण और सम्पन्न घर में पैदा होना चाहिए, फिर एक बच्चा अमीर घर में पैदा होता है और उसी समय पैदा होने वाले दूसरे बच्चे को दूध भी नसीब नहीं होता है, इसे कौनसे कर्म का फल कहा जाएगा? या एक बच्चा बुद्धिमान होता और उसी समय पर पैदा होने वाला दूसरा बच्चा मानसिक तौर पर अस्वस्थ क्यों पैदा होता है? दोनों बच्चों से कौन से कर्म का फल है और ऐसा जीवन कौन तय करता और उसका आधार क्या है? ऐसे अनेक सवाल हमारे मन में समय प्रति समय उठते हैं।

दूसरा हम यह क्यों समझे कि पशु-पक्षी की योनि भोगना भोगने की योनि है। क्या मनुष्य योनि भोगना की योनि नहीं है?

a) आज मनुष्यों को अनेक प्रकार की चिंता अन्दर ही अन्दर खाये जाती है। जबकि पशु-पक्षियों को ऐसी कोई चिंता नहीं है। पक्षियों को देखो कितना मस्त होकर गगन में उड़ते हुए जीवन का आनंद ले रहे हैं और मनुष्यों के पास सारी सुख-सुविधाओं के साधन होने के बाद भी वह अपने जीवन में आनंद का अनुभव नहीं कर पाते।

b) दूसरा पशु-पक्षियों को तो सिर्फ शारीरिक भोगना भोगनी पड़ती है या कभी थोड़ी मानसिक पीड़ा का अनुभव करते हैं और मनुष्यों की शारीरिक भोगना कभी बीमारी के रूप में, कभी अनेक प्रकार के टेन्शन और डिप्रेशन की मानसिक भोगना, कभी अनेक प्रकार से ताने सहने, गालियां खाने या अत्याचार सहने की भावनात्मक भोगना, समाजिक शोषण, प्राकृतिक प्रकोपों में अपना सब कुछ गंवा देने की प्राकृतिक भोगना आदि। कितने प्रकार से व्यक्ति अपने जीवन में दुःख-दर्द और पीड़ा का अनुभव करते हुए भोगना भोगता है। जब सारी पीड़ाएँ एक साथ आक्रमण करती हैं तो मनुष्य हताश होकर आत्महत्या करने के लिए भी तैयार हो जाता है। कभी हमने यह नहीं सुना कि किसी पशु-पक्षी ने आपघात किया हो। मनुष्यात्माओं के लिए अधिक बुद्धिमान तथा संवेदनशील होने के कारण मनुष्य योनि में ही दुःख भोगने की सम्भावना अधिक है तो फिर दुःख भोगने के लिए योनि परिवर्तन के सही कैसे मानी जाये?

c) कई बार कई लोग यह भी सोचते हैं कि क्या जानवर को कभी मनुष्य योनि में आने की इच्छा नहीं होती होगी? वास्तव में हर आत्मा अपनी-अपनी योनि में बहुत खुश है। आज किसी बहुत पीड़ित व्यक्ति को भी पूछा जाए कि इतनी तकलीफ भोगने के बजाए आप कोई कीड़ा-मकोड़ा बनना चाहोगे? तो क्या वह व्यक्ति इस बात को स्वीकार कर लेगा? इसी प्रकार जब अनाज में कीड़े पड़ जाते हैं और उस अनाज को जब घुप में रखते हैं तब वह कीड़े भी अपनी जान बचाने भागते हैं क्योंकि उन्हें भी अपनी योनि प्रिय है। कहने का भाव हर आत्मा अपनी योनि में बहुत खुश है।

वेबिनार में केंद्रीय कृषि राज्य मंत्री पुरुषोत्तम रूपाला के उद्गार... ब्रह्माकुमारीज़ की दिव्य खेती भारत सरकार की आर्गेनिक फार्मिंग से भी एक कदम आगे

किसानों की समृद्धि का आधार खेत तथा खेत की मिट्टी है। इन्हें आध्यात्मिक मनोबल प्रदान करना अत्यंत आवश्यक है।

शिव आमंत्रण > **माउंट आबू।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा 'आत्मनिर्भर भारत का आधार - आत्मनिर्भर किसान' विषय पर त्रिदिवसीय कृषि ई-सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसमें केंद्रीय कृषि राज्यमंत्री पुरुषोत्तम रूपाला ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान जिस दिव्य खेती का मार्गदर्शन कर रही है वह भारत सरकार की आर्गेनिक फार्मिंग से भी एक कदम आगे है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि इसका परिणाम लम्बे समय तक भारत के किसानों को मार्गदर्शन देता रहेगा। इस ई-सम्मेलन से जो भी सुझाव सरकार को प्राप्त होंगे उन्हें हम पूरा करने की कोशिश करेंगे। संस्था के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी बीके बूजमोहन ने कहा कि आत्मनिर्भरता का अर्थ है कि हर आत्मा अपने पिता परमात्मा



वेबिनार में शामिल वक्तागण।

से जुड़े तथा हर कार्य आस्था से करें। लंदन से ब्रह्माकुमारीज़ के यूरोप-मिडिल ईस्ट की निदेशिका बीके जयंती ने कहा कि किसानों को राजयोग के द्वारा सशक्त बनाया जाए। हमारा कर्तव्य है कि किसानों के अंदर भी आत्म सम्मान का भाव जागृत करें। महाराष्ट्र सरकार के ग्रामीण विकास मंत्री हसन मुश्रीफ ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ किसानों को आत्मनिर्भर तथा चरित्रवान बनाने में और पर्यावरण संरक्षण का जो कार्य

कर रही है वह अत्यंत सराहनीय है। संस्थान के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा बीके सरला ने कहा कि कृषि प्रधान देश को सशक्त बनाने के लिए किसानों को सशक्त करना जरूरी है। लखनऊ के उत्तर प्रदेश कृषि निदेशालय के एसिस्टेंट डायरेक्टर बदीविशाल ने भी संबोधित किया। संचालन सूरत से प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका बीके तुषि ने किया। प्रभाग के संयोजक बीके शशिकांत ने आभार व्यक्त किया।

सभी को राजयोग ध्यान सीखना जरूरी



पुलिस कर्मचारियों को संबोधित करते पुलिस महानिदेशक भूपेंद्र सिंह।

शिव आमंत्रण > **बीकानेर।** कोरोना काल पुलिसकर्मियों की जिम्मेदारी बढ़ गई है। ऐसे में उन्हें योग की बहुत जरूरत है। यह बात राजस्थान के पुलिस महानिदेशक भूपेंद्र सिंह ने कही। उन्होंने पूरे प्रदेश में पुलिस अधिकारियों व जवानों को तनावमुक्त करने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राजयोग ध्यान सिखाने की अपील की है। डीजीपी ने पुलिसकर्मियों के तनाव को कम करने के लिए प्रदेश के सभी रेंज पुलिस महानिरीक्षकों एवं पुलिस अधीक्षकों की वीडियो कांफ्रेंसिंग में पुलिस कर्मचारियों को तनाव मुक्त करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि जवान ध्यान योगा के लिए समय निकालें और तनाव मुक्त रहें।

कृषि क्षेत्र में क्रांति के लिए आध्यात्म जरूरी



विश्व पर्यावरण दिवस पर अपने विचार व्यक्त करते अतिथि।

शिव आमंत्रण > **मेहसाणा।** गुजरात के मेहसाणा सर्कल के वन संरक्षक ए.सी. पटेल ने विश्व पर्यावरण दिन पर कहा, कृषि क्षेत्र में क्रांति लाने के लिए हम सबको आध्यात्मिकता के साथ जुड़ना पड़ेगा। ब्रह्माकुमारीज़, मेहसाणा के गोडली पैलेस में आयोजित विश्व पर्यावरण दिन पर वह अपने विचार व्यक्त कर रहे थे। श्री. पटेल ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ के आंगन में आते ही मुझे सकारात्मकता का अनुभव हुआ। कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा, राजयोगिनी बीके सरला ने बताया कि परमात्मा की स्मृति द्वारा ऊर्जा शक्ति में वृद्धि कर किसानों के मानसिक स्तर को ऊंचा उठाने का काम प्रभाग कर रहा है।

सम्मान

ब्रह्माकुमारी बहनों ने पुलिस अधिकारियों-जवानों का बढ़ाया हौसला

वसंत विहार सेवाकेंद्र की ओर से पुलिस जवानों का किया सम्मान

कोरोनाकाल में पुलिस द्वारा की गई सेवाओं को सराहा

शिव आमंत्रण > **दिल्ली।** दिल्ली के वसंत विहार सेवा केंद्र द्वारा वसंत विहार थाना पुलिस कर्मियों का सम्मान किया गया और उनको भेंट देकर अभिनंदन किया गया। मौके पर वसंत विहार सेवा केंद्र की संचालिका बीके क्षीरा ने कहा, कि आज पूरे विश्व में कोरोना वायरस संक्रमण जैसी भयंकर बीमारी फैली हुई है और



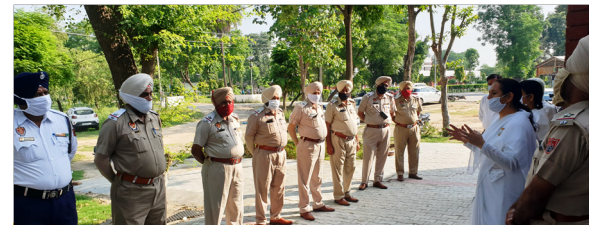
पुलिस अधिकारी रवि शंकर का सम्मान करते हुए बीके क्षीरा।

इसके खिलाफ इस लड़ाई में हमारे डॉक्टर, सफाई कर्मचारी, एनजीओ, पुलिस कर्मी, मीडिया कर्मी रात-दिन अपनी सेवाएं दे रहे हैं। सारे पुलिस कर्मी अपनी जान को जोखिम में डाल कर,

कड़क धूप सहन कर, अपने घर परिवार से दूर रह कर पूरे देश को अपना परिवार समझकर जो अथक सेवाएं दे रहे हैं वो सदा ही सराहनीय है। बीके क्षीरा, बीके कल्पना, बीके विजय और बीके विकाश दिल्ली के वसंत विहार थाना में पहुँच कर थाना के पुलिस अधिकारी रवि शंकर को शाल तथा तुलसी को पौधा भेंट कर और उन्हें तथा उनके सब साथी पुलिस कर्मियों को पुष्पों के द्वारा अभिनंदन किया और टोली के पैकेट, फल आदि देकर उनका मनोबल बढ़ाया।

सार समाचार

पुलिस कर्मियों को दिया परमात्म साथ का मंत्र



बीके बहनों ने पुलिसकर्मियों के लिए किया मोटिवेट।

शिव आमंत्रण > **कपूरथला।** पंजाब में कपूरथला सेवाकेंद्र द्वारा ट्रैफिक पुलिस कोरोना वॉरियर्स का सम्मान किया गया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके लक्ष्मी और बीके राधा ने एएसआई गुरुबचन सिंह समेत अनेक पुलिसकर्मियों को पुष्पमाला तथा ईश्वरीय सौगात भेंटकर शुभकामनाएं दी और कर्मक्षेत्र में कार्य करते हुए परमात्मा को अपना साथी अनुभव करने की सुंदर सलाह दी।

मानसिक शुद्धता से प्रकृति अपने आप शुद्धता की ओर लौटेगी



शिव आमंत्रण > **इंदौर।** विश्व पर्यावरण दिवस पर 'पर्यावरण संरक्षण - हमारा दायित्व' विषय पर आयोजित वेबिनार का आयोजन कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा किया गया। प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके राजू ने कहा कि पर्यावरण की सुरक्षा के लिए हमारे आसपास जो जल, जमीन, जंगल, जानवर और जनता है उसकी रक्षा करना हमारा प्रथम दायित्व है। मनुष्य के विचारों का सीधा असर प्रकृति पर पड़ता है। मानसिक शुद्धता से प्रकृति अपने आप अपनी शुद्धता की ओर लौटने लगेगी। मप्र के वन विभाग के अतिरिक्त प्रमुख सचिव पुरुषोत्तम धीमान ने कहा, कि भौतिक विकास तथा पर्यावरण संरक्षण में संतुलन की आवश्यकता है। इंदौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक बीके हेमलता, वरिष्ठ शिक्षाविद व पर्यावरण विकास एवं अनुसंधान के सचिव डा. रमेश मंगल एवं कृषि महाविद्यालय के पूर्व डीन वी.के. स्वर्णकार ने भी अपनी शुभकामना दी। ओमशान्ति भवन की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके उषा ने योगानुभूति करायी।

पेड़ हमेशा देने का ही काम करते हैं, इसलिए पूजा होती है



शिव आमंत्रण > **कमाठी/महाराष्ट्र।** विश्व पर्यावरण दिवस पर सेवाकेंद्र की ओर से पौधारोपण किया गया। इस दौरान बीके प्रेमलता ने कहा कि पेड़ हमेशा देने का कार्य करते हैं इसलिए उनकी पूजा होती है। इस दौरान रनाला की सरपंच सौ. सुवर्णा ताई साबरे, सौ. विमल ताई साबरे, ग्राम पंचायत सदस्य सौ. सविता सपाटे, नूतन सरस्वती गर्ल्स हाईस्कूल की प्राचार्य सौ. शीला गिरी, केंद्रीय विद्यालय की शिक्षिका अनिता लिंग्या, सुहास सपाटे आदि उपस्थित थे। योगिक गृह वाटिका का भी अवलोकन किया गया।

सार समाचार

जरूरतमंदों के लिए बांटा राशन



शिव आमंत्रण > दिल्ली। निहाल विहार सेवाकेंद्र की बीके अरूणा और बीके सुमन समेत अनेक सदस्यों ने गरीब लोगों के बीच जाकर कई दिनों तक गेहूं, चना, चावल, दाल समेत अनेक खाद्य सामग्री का वितरण किया ताकि गरीबों की कुछ मदद की जा सके। इसके साथ ही परमात्म अवतरण का दिव्य संदेश देने के लिए ईश्वरीय साहित्य भी बांटे गए जिससे लोगों को मानसिक शांति मिल सके। इस दौरान मास्क व सोशल डिस्टेंसिंग का पूरा ख्याल रखा गया।

पंढरपुर में जरूरतमंदों लोगों के लिए वितरित किया खाद्य सामग्री



शिव आमंत्रण > पंढरपुर। महाराष्ट्र में पंढरपुर के वांगिकर नगर पाठशाला द्वारा गरीबों और जरूरतमंद लोगों को किराने का सामान वितरित किया गया, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके उज्ज्वल ने सभी से श्रेष्ठ चिंतन, श्रेष्ठ कार्यों में अपना समय बिताने का आहवान किया। मौके पर नगर सेवक नवनाथ रानाघाट समेत कई विशिष्ट लोग मौजूद थे।

मास्क बांटकर किया जागरूक



शिव आमंत्रण > जयपुर। राजस्थान के चोमू में सेवाकेंद्र प्रभारी बीके प्रेम और बीके मंगला ने विधायक रामलाल शर्मा व और भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष गजानन्द कुमावत को कोरोना महामारी से बचाव के लिए जरूरतमंद लोगों में बांटने के लिए 200 मास्क दिए। उनके साथ पार्षद मुकेश कुमावत भी मौजूद थे।

प्रतिदिन 15 लोगों के लिए भोजन वितरण



शिव आमंत्रण > चंडीगढ़। चंडीगढ़ के सेक्टर 28 के स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा पिछले एक मास से लगातार प्रतिदिन 15 लोगों के लिए भोजन बनाकर स्थानीय प्रशासन को सौंपा जा रहा है। साथ ही सेवाकेंद्र प्रभारी बीके पूनम द्वारा भी सभी भाई बहनों के सहयोग से 2500 मास्क व 1100 सेनेटाइजर नोडल अधिकारी सौरभ अरोड़ा, पीसीएस को सौंपे गये ताकि जरूरतमंद लोगों तक यह आवश्यक चीजें पहुंचाई जा सकें।

साइंटिस्ट एंड इंजीनियरिंग विंग के वेबिनार में व्यक्त विचार...

ऊंची सोच से ही होता है सुख-शांतिमय जीवन



वेबिनार में शामिल बीके मृत्युंजय, बीके मोहन सिंघल, बीके ऊषा, बीके स्वामीनाथन व अन्य।

ऊंची सोच जीवन का फाउंडेशन है और उसी से सब सुख-शांति मय जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

शिव आमंत्रण > आबूरोड। संस्थान के साइंटिस्ट एंड इंजीनियरिंग विंग द्वारा ऑनलाइन सम्मेलन आयोजित किया गया। इसका विषय रहा एनहॉसिंग क्वालिटी ऑफ लाइफ। शुभारंभ पर अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा इस वेबिनार से मनुष्य के जीवन में परिवर्तन लाकर सुख व शांति का अनुभव कराएगी। जीवन में आपको एक नयी दिशा दिखायेगी। संस्था के महासचिव बीके निर्वैर

ने कहा, प्रकृति से हो या किसी दूसरी चीजों से हो हम जीवन में जो समस्याये झेल रहे हैं उनसे निजात पाने के लिये इकट्ठा बैठ के अपने लिए, समाज के लिए, देश के लिए और पूरे विश्व के लिए हल निकालना जरूरी है। अतिरिक्त महासचिव बीके ब्रजमोहन ने कहा, जो सबका कॉमन लक्ष्य सुख है उसको वा खुशी को अपने जीवन का लक्ष्य माने। उसको जीवन का लक्ष्य मानने के बाद हैपिनेस इंडेक्स से क्वालिटी आफ लाइफ को जज करे। कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने कहा, हर व्यक्ति सोचता है कि अपना जीवन उंचे स्तर पर जाये। लेकिन उसके लिये अपनी सोच ऊंची चाहिए इस पर विचार नहीं करता। ऊंची सोच जीवन का फाउंडेशन है और

उसी से सब सुख-शांति मय जीवन प्राप्त कर सकते हैं। उसके लिए हम सबको एक दूसरे का सहयोग देना होगा। प्रभाग के अध्यक्ष बीके मोहन सिंघल ने कहा, विचार श्रेष्ठ रख कर अपने मन पर नियंत्रण पाने के बाद काफी हदतक बाकी सब चीजों पर नियंत्रण पाने में हमें अपने आप सहयोग मिल सकता है। मुख्य अतिथि हरियाणा से सांसद संजय भाटिया ने प्रभाग द्वारा आयोजित ऑनलाइन कार्य म के लिए बधाई और शुभकामनाएं दी व संस्थान की बहनों द्वारा किए जा रहे निस्वार्थ कार्यों को सराहा। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके उषा ने राजयोग का अभ्यास कराया। बीके युगरतन भाई ने गीत पेश किया। बीके ईवी स्वामीनाथन ने विचार व्यक्त किए।

आप सभी पुलिसकर्मी मैदान में सबसे बड़ी सेवा कर रहे हैं



मास्क वितरित करते हुए बीके गीता।

शिव आमंत्रण > भीनमाल। राजस्थान के भीनमाल सेवाकेंद्र द्वारा पुलिस थाने में कार्यरत जवानों, अधिकारियों के लिए हाथ से बनाए हुए मास्क का वितरण किया गया। इस मौके पर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके गीता एवं बीके गणेश समेत अन्य लोगों ने अपना मुख्य रूप से योगदान दिया और जवानों एवं अधिकारियों को मास्क वितरित करने के साथ ही सफाई कर्मचारियों को भी बिस्किट्स व मास्क दिए। बीके गीता ने कहा, कि मानव जीवन अनमोल है और आप सभी अपना जीवन दांव पर लगा कर भी जो इतने लोगों का जीवन बचा रहे हैं वो निश्चित रूप से सराहनीय है।

आंवलखेड़ा में लगाए दर्जनों पौधे



पौधा रोपण करते हुए बीके तनु, बीके पूजा, ग्राम प्रधान भावना चौहान।

शिव आमंत्रण > आगरा। विश्व पर्यावरण दिवस पर में आगरा के आंवलखेड़ा में ग्राम प्रधान भावना चौहान के संयुक्त तत्वाधान में टूण्डला सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विजय के निर्देशानुसार बीके तनु और बीके पूजा ने दर्जनों पौधे लगाए। मौके पर बीके तनु ने कहा, कि हमें वृक्षों की सेवा बच्चों की तरह करनी चाहिए क्योंकि इसकी संख्या कम होने से ही पर्यावरण प्रदूषित हो रहा है।

सहायता

कोरोना आपदा प्रबंधन के तहत मिली सहायता...

मुख्यमंत्री राहत कोष में पांच लाख रुपये का योगदान

गणमान्य लोगों की उपस्थिति में दान की राशि का चेक सेवाकेंद्र द्वारा सौंपा गया।

शिव आमंत्रण > बेंगलुरु। कोरोना से संकट की घड़ी में कर्नाटक के बेंगलुरु सिटी में ब्रह्माकुमारीज सबजॉन प्रभारी बीके पद्मा ने मुख्यमंत्री राहत कोष में 5 लाख रु. का योगदान दिया। कर्नाटक के मुख्यमंत्री बी. एस. येदियुरप्पा को बीके पद्मा ने 5 लाख का चेक प्रदान किया और आंध्र प्रदेश तथा कर्नाटक में जेड्कूर रिट्रीट सेंटर, दोड्डबेळ्ळपुर, विजयनगर, पालमनेर और कडुप्पा समेत अनेक सेवाकेंद्रों द्वारा किस तरह जरूरतमंद लोगों को भोजन वितरित किया जा रहा है इसकी मुख्यमंत्री को जानकारी दी। इस दौरान मुख्यमंत्री ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा समय प्रति समय दिए जाने वाले सहयोग की प्रशंसा की और आगे भी इसी तरह सहयोग मिलता रहेगा ऐसी अपेक्षा जाहिर की।



मुख्यमंत्री श्री. येदियुरप्पा को पांच लाख का चेक प्रदान करते बीके पद्मा।

कोरोनाकाल में टैरेस गार्डन ऑनलाइन ट्रेनिंग...

सभी घर-घर में बना सकते हैं टैरेस गार्डन

आहार और मन के विचार का बहुत बड़ा गहरा सम्बन्ध है।

शिव आमंत्रण > **माउंट आबू।** वर्तमान समय में वायरस के खबरों से परेशान लोग, अब खुद अपने घरों में ही फल-सब्जियां उगाना चाहते हैं ताकि उनके परिवार को शुद्ध और स्यात्विक भोजन मिल सके। सीजन के अनुसार, स्वास्थ्यवर्धक सब्जियों को उपजाने की, वर्तमान समय की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए, संस्थान के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा किचन एवं टैरेस गार्डनिंग विषय पर 3 दिवसीय ऑनलाइन ट्रेनिंग कार्यक्रम किया गया जिसका उद्घाटन प्रभाग की अध्यक्ष बीके सरला और उपाध्यक्ष बीके राजू के शुभ प्रेरणाओं से हुआ। मौके पर प्रभाग की अध्यक्ष बीके सरला ने कहा, बाहर के फल और सब्जियों द्वारा घर में रोग आ रहे हैं। परिवार का हरेक सदस्य स्वस्थ और सुरक्षित रहे इसके लिए टैरेस गार्डन का यह प्रोजेक्ट ब्रह्माकुमारीज के कृषि प्रभाग ने लाया है। प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके राजू ने कहा, यह नया प्रोजेक्ट आप ध्यान देकर सुनेंगे ही नहीं तो प्रैक्टिकल करके भी देखेंगे। वर्तमान समय संकटकाल का है। बाजार की सब्जियां लेने का भी डर है। देश के हर परिवार को ताजी सब्जियां प्राप्त हो इसके लिये यह प्रोजेक्ट बनाया गया है। इस ऑनलाइन कार्य में म में अनुभवी वक्ताओं के द्वारा प्रैक्टिकल ट्रेनिंग



वीसी में शामिल महर्षि दवे, बीके प्रह्लाद, राजेश दवे, बीके सरला, बीके राजू, प्रोफेसर प्रियंका।

की लाइव स्ट्रीमिंग की गई जिससे हजारों लोगों ने इस ट्रेनिंग का लाभ लिया। बीके प्रह्लाद ने कहा, आहार और मन के विचार का बहुत बड़ा गहरा सम्बन्ध है। अपने ही घर के परिसर में सब्जियां बनाई तो उससे खुशियां भी बढ़ती हैं। राजेश दवे ने कहा, कोरोना संक्रमण के इसकाल में टैरेस गार्डन एक वरदान के रूप में आप के सामने आ रहा है। इसका हर परिवार पूरी तरह से लाभ

ले। ऑनलाइन कार्यक्रम के दूसरे दिन, किचन वेस्ट से बेस्ट बनाने की विधि पर गुजरात से ब्रज फार्म कंपनी के डायरेक्टर महर्षि दवे ने बखूबी जानकारी दी। उन्होंने कहा, वेस्ट समझकर बहुत सारी प्लास्टिक कंटेनर्स जैसी चीजें हम फेंक देते हैं। उनका हम पौधे उगाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। माधव यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर प्रियंका पाटिल ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

सार समाचार

फैजाबाद सेवाकेंद्र द्वारा की 51000 रुपये की मदद



शिव आमंत्रण > **फैजाबाद।** वैश्विक आपदा कोरोना जैसी महामारी के समय देश व जनता की सेवा के लिए सहयोग का हाथ आगे बढ़ाते हुए यूपी के फैजाबाद सेवाकेंद्र द्वारा मुख्यमंत्री राहत कोष के लिए आर्थिक सहयोग प्रदान किया गया। इस अवसर पर वजीरगंज स्थित सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शशि ने अयोध्या के जिलाधिकारी अनुज कुमार झा को 51 हजार रुपये का चेक सौंपा और कहा, कि ब्रह्माकुमारीज परिवार सदैव देश व समाज के आध्यात्मिक एवं सामाजिक सेवाओं में तत्पर रहता है। बीके सदस्यों द्वारा पीएसी के जवानों को भोजन कराने के साथ ही पुष्पमाला व फूलों की वर्षा कर उनका सम्मान किया गया जिसमें बीके संध्या, बीके अर्चना की मुख्य भूमिका निभाई।

जरूरतमंदों को सड़क पर बांटे फल-नाश्ते के पैकेट्स



शिव आमंत्रण > **जमशेदपुर।** कोरोना महामारी के दौरान अपने घर परिवार और कार्यालय से दूर, सड़क के किनारे ड्यूटी कर रहे पुलिस एवं प्रशासनिक सेवा के अधिकारियों एवं जवानों को झारखंड के जमशेदपुर स्थित कदमा सेवाकेंद्र द्वारा विभिन्न स्थलों पर आयोजित कैम्पों में पहुंचकर सभी के लिए फल एवं नाश्ता पैकेट्स वितरित किए गए। साथ ही संस्थान की ज्ञानामृत पत्रिका देकर तथा ईश्वरीय संदेश द्वारा उनमें शक्ति भरने का भी कार्य कर रहे हैं ताकि वे इस कठिन दौर में मजबूती के साथ आम लोगों की सेवा कर सकें। इस कार्य में कदमा सेवाकेंद्र प्रभारी बीके संजु के साथ बीके रीता, बीके रंजित और अन्य बीके सदस्यों ने सहभागिता की।

काकद्वीप सेवाकेंद्र की ओर से तूफान में जरूरतमंदों की मदद



शिव आमंत्रण > **काकद्वीप।** एक तरफ हिंदुस्तान के करोड़ों की आबादी कोरोना के कहर से जूझ रही है तो वहीं दूसरी तरफ अफान तूफान ने भी ओड़िशा और पश्चिम बंगाल के कई इलाकों में काफी तबाही मचाई थी। ऐसे में पश्चिम बंगाल के काकद्वीप सेवाकेंद्र भी गरीबों की मदद के लिए सामने आया। काकद्वीप सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुप्रिया, संस्था से जुड़े डॉ. एन के रॉय समेत अनेक बीके सदस्यों ने लगभग 115 गरीब लोगों को चावल, दाल, तेल, साबुन समेत कई खाद्य सामग्री व जरूरत की चीजें प्रदान की तथा परिस्थिति से जल्द ही उबरने व हालात बेहतर होने का आश्वासन दिया। इस दौरान सोशल डिस्टेंसिंग का विशेष रूप से ख्याल रखा गया था।

बच्चों के लिए प्रदान की गई निःशुल्क दवाइयां



आश्रम के बच्चों को दवाइयों की जानकारी देती डॉ. सुजिता।

शिव आमंत्रण > **राउरकेला।** ओड़िशा में राउरकेला के कोयल नगर सेवाकेंद्र द्वारा सार्वभौतिक आश्रम, कल्पतरू आश्रम और साई श्रद्धा आश्रम के बच्चों को निःशुल्क होमियोपैथिक दवाइयां समेत अन्य आवश्यक सामग्री वितरित की गई। इस संदर्भ में सामाजिक दूरी का पालन करते हुए सभी को कोरोना के प्रति जागरूक किया गया जिसके अन्तर्गत बीके राजीव, बीके जयश्री, डॉ. सुषिमा, बीके प्रतिमा ने उपस्थित होकर लोगों को स्वास्थ्य संबंधित जानकारी देते हुए दवाइयां दी। सार्वभौतिक आश्रम मुख्य महेंद्र बल, कल्पतरू आश्रम के मुख्य परशुराम पंडा और साई श्रद्धा आश्रम के मुख्य राजेश पटनायक ने इसमें हिस्सा लिया।

सम्मान

अपनी जान की परवाह किए बिना देवदूत बनकर कर रहें सेवा...

ब्रह्माकुमारी बहनों ने सफाई कर्मियों का बढ़ाया हौसला

चौक व चौराहों पर तैनात पुलिस कर्मियों को भी फूल एवं फल देकर बढ़ाया हौसला

शिव आमंत्रण > **गोरखपुर।** ब्रह्माकुमारीज के गोरखपुर स्थित हुमायूँपुर उत्तरी सेवाकेंद्र द्वारा वर्तमान चुनौतीपूर्ण और विषम परिस्थितियों में समाज सेवा में जी-जान जुटे रहने और आमजन को सुरक्षा एवं सफाई का एहसास दिलाने के निमित्त बने हुए वार्ड पार्षद और सफाई कर्मियों को हुमायूँपुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुनीता बहन के द्वारा भोजन कराया गया और साथ साथ वार्ड के सभासद का भी सम्मान किया गया। गोरखपुर हुमायूँपुर वार्ड नंबर 11 के पार्षद राधे श्याम रावत और सफाई कर्मियों द्वारा वैश्विक आपदा के समय



बीके बहनों के साथ पार्षद राधे श्याम रावत एवं उनकी पत्नी रंजुला रावत।

भी खुद और अपने परिवार की परवाह किए बिना दिन-रात समाज में विशेष योगदान देने के लिए सेवाकेंद्र पर पार्षद एवं सभी सफाई कर्मियों, कोरोना योद्धियों का सम्मान किया गया। इस अवसर पर सभासद के साथ उनकी पत्नी व पूर्व पार्षद रंजुला रावत भी उपस्थित रही। खास बात यह रही कि भोजन पैकेट वितरण और सम्मान के दौरान सभी लोगों ने

सोशल डिस्टेंसिंग का पूरा-पूरा ख्याल रखा और सभी ने मास्क और सैनिटाइजर का समय-समय पर उपयोग भी किया। इस मौके पर बीके सुशीला, बीके कंचन, बीके नीरू, बीके प्रिया, बीके अप्रतिम, अंचल और संजय भाई ने भी सफाई कर्मियों को लंच पैकेट वितरित कर उनके अमूल्य योगदान के लिए उनका विशेष आभार जताया।

पीएम केयर फंड में जम्मू सेवाकेंद्र ने डेढ़ लाख रुपये सहायता दी



शिव आमंत्रण ➤ जम्मू। जम्मू की बीसी रोड सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुदर्शन और वरिष्ठ राजयोगी बीके रविंदर ने भाजपा में राज्य के महासचिव अशोक कौल को पीएम केयर फंड के लिए डेढ़ लाख का चेक प्रदान किया और भविष्य में भोजन व राशन सामग्री से भी सहयोग देने का आश्वासन दिया। इस मौके पर पूर्व मंत्री और विधायक सत शर्मा, बीजेपी के जिलाध्यक्ष मुनीश खान्जुरिया व अन्य कई विशिष्ट लोग उपस्थित रहे।

झुग्गी-झोपड़ी के मजदूरों की सेवा



शिव आमंत्रण ➤ पानीपत। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान मानसरोवर के निदेशक बीके भारत भूषण, राजयोग शिक्षिका बीके सुमन, बीके पूनम तथा बीके भाइयों ने गांव थिराना, गांव मतलौडा, गांव सिवाह, हनुमान चौक सेक्टर 25, हुडा, पानीपत, कृष्णा लोन के पीछे, देवी मंदिर के पास और अंसल में ज्ञान मानसरोवर एवम सेवाकेंद्रों के सहयोग से भोजन वितरण किया जा रहा है। 19 मार्च से लेकर प्रति दिन झुग्गी झोपड़ी और गरीब मजदूरों को ब्रह्मा भोजन वितरित किया गया।

राहत कोष में दिए 55000 रुपये



शिव आमंत्रण ➤ सांगवाडा। राजस्थान के सांगवाडा सेवाकेंद्र द्वारा मुख्यमंत्री राहत कोष में 55 हजार का सहयोग हेतु चेक दिया गया। चेक लेने खुद उपखण्ड मैजिस्ट्रेट राजीव द्विवेदी सेवाकेंद्र पर पधारे और बीके पद्मा से चेक प्राप्त कर धन्यवाद दिया। साथ ही ज्ञान योग एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा की जा रही सूक्ष्म सेवाओं की जानकारी भी प्राप्त की। बीके पद्मा उपखण्ड मैजिस्ट्रेट राजीव द्विवेदी को चेक प्रदान करते हुए।

पुलिसकर्मियों का बढ़ाया हौसला



शिव आमंत्रण ➤ सारंगढ़। कोरोना की वैश्विक महामारी में पुलिस अधिकारी एवं जवान अपनी जान जोखिम में डालकर पूरा समय पेहरेदारी में है ताकि कोई भी नियमों का उल्लंघन न हो साथ ही सभी सुरक्षित रहे। वर्दी के प्रति अपनी वफादारी एवं कर्तव्यनिष्ठा की जडे इतनी गहरी है की दिन रात लोगों की सेवा में तैनात है। छत्तीसगढ़ के सारंगढ़ में ब्रह्माकुमारीज द्वारा सभी पुलिस अधिकारियों एवं जवानों का सम्मान करने के साथ सभी को स्थानीय सेवाकेंद्र पर भोजन कराया गया।

वेबिनार में केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने किया संबोधित आनेवाले समय में यातायात सेक्टर की बदलेगी तस्वीर



वेबिनार में शामिल केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी, बीके निर्मला, बीके डॉ. गिरीश पटेल, महाराष्ट्र टूरिज्म डेवलपमेंट के मैनेजिंग डायरेक्टर अभिमन्यु काले, बीके नीरजा, बीके बिंदु आदि।

मोटिवेशन एक ऐसी चीज है जिससे हम अपने को सही दिशा दे सकें।

शिव आमंत्रण ➤ आबूरोड। भले ही लॉक डाउन में ट्रेन से लेकर हवाई जहाज के पहिये थम गये हैं लेकिन यातायात के नियमों को पालन कराने और जागृति के लिए आनलाईन की पटरियों पर यातायात एवं परिवहन प्रभाग का सम्मेलन पूरे देशभर में दौड़ा। जिसमें कई विशेषज्ञ शामिल हुए। दरअसल ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मुख्यालय में ट्रांसपोर्ट और ट्रेवल विंग सम्मेलन होना था लेकिन लॉक डाउन के कारण सम्मेलन भौतिक रूप में निरस्त हो गया पर ऑनलाईन में यह सफल हो गया। 3 दिवसीय इस लाइव कॉन्फ्रेंस का मुख्य विषय रहा स्पीड सेफ्टी एण्ड सिप्रचुअलिटी। जिसके शुभारंभ पर न सिर्फ प्रभाग की अध्यक्षा बीके डॉ. निर्मला ने संबोधित किया बल्कि देश के केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने भी इस सेमिनार को सफल होने की शुभकामनाएं दी।

इसके साथ ही नितिन गडकरी ने ये भी कहा, कि आपका ये सेमिनार निश्चित रूप से लोगों को नई दिशा देगा और देश के विकास में एक महत्वपूर्ण प्रेरणा देने का कार्य करेगा। ऑनलाइन सम्मेलन के दौरान केंद्रीय परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने विश्व की सबसे बड़ी समस्या कोरोना का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा, कि हम सभी साथ में मिलकर कोरोना का निराकरण करेंगे और इसे जीतेंगे। उन्होंने कहा, आनेवाले समय में हमारे इस सेक्टर की तस्वीर बदलेगी। लोग प्रवास के लिए निकलेंगे, तीर्थाटन के लिए निकलेंगे। हमे अलग अलग टेक्नॉलॉजी को लेकर पर्यटन कैसे बढ़े यह देखना है, जादा लोग ट्रावल कैसे करे यह देखना है, पब्लिक ट्रांसपोर्ट को कैसे सुधारे यह भी देखना है, इकानामी को कैसे मजबूत करे इसके बारे में भी हम चिंतन कर रहे हैं। बीके निर्मला ने कहा, आजकल हरेक जल्दी जल्दी अपने नियत स्थान पर पहुंचने का पुरुषार्थ करते हैं और स्पीड जादा रखते हैं लेकिन सेहतूटी नहीं रहती। परन्तु अभी हमे अपनी पुरुषार्थ की स्पीड ऐसी तेज करनी

है जिससे हम अपना नियत स्थान मुक्ति-जीवनमुक्ति पा सके। भगवान आते हैं अज्ञान अंधकार दूर करने और आकर ज्ञान का उजियारा करते हैं। तो अब हमे रूहानियत के आधार से अपने आप को एनलाइटन करना है, हमे ज्ञानी बनना है। इसके अलावा इस सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में इमोशनल हीलिंग विषय पर और सेल्फ रियलाइजेशन विषय पर भी चर्चा हुई जिसमें वरिष्ठ मनोचिकित्सक बीके डॉ. गिरीश पटेल समेत अन्य वक्ताओं ने प्रकाश डाला। बीके डॉ. गिरीश पटेल ने कहा, आत्मा के जो मूल गुण हैं वही पाँजिटीव इमोशनस हैं। उसका अनुभव करने में पाँच सेकण्ड भी नहीं लगते। महाराष्ट्र टूरिज्म डेवलपमेंट कारपोरेशन के मैनेजिंग डायरेक्टर अभिमन्यु काले ने कहा, कौन सी भी समस्या सदाकाल के लिए नहीं रहती। अपनी आंतरीक शक्ति से हम कोरोना की समस्या पर निजात पा सकते हैं। ईवी गिरीश, राजयोग शिक्षिका बीके नीरजा, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बिंदु ने भी संबोधित किया। प्लेबैक सिंगर दिबोजीत साह ने गीत पेश किया।

तारु छाया नगर सेवाकेंद्र ने जरूरतमंदों को दिया राशन



राशन एवं खाद्यसामग्री वितरित करते हुए बीके सानसूईया और बीके कला।

शिव आमंत्रण ➤ जयपुर। राजस्थान में जयपुर के तारु छाया नगर सेवाकेंद्र द्वारा राजयोग के माध्यम से वातावरण को शक्तिशाली बनाने के साथ ही गरीब मजदूरों के लिए भी राशन की सेवा प्रदान की जा रही है। जिसके अन्तर्गत राजयोग शिक्षिका बीके सानसूईया और बीके कला समेत अन्य सदस्यों ने लगभग 60 गरीब परिवारों को आटा, दाल, सब्जी, तेल समेत अन्य खाद्य सामग्री वितरित की तथा मास्क वितरित करते हुए हर समय उसका उपयोग करने की सलाह दी। बीके सानसूईया ने कहा, कि इस संकट की घड़ी में स्वयं पर और परमात्मा पर विश्वास बनाए रखें तो हर समस्या से सलामती से बाहर निकल कर आयेगे।

सहायता

कोरोना आपदा प्रबंधन के तहत मिली सहायता...

जम्मू के बीसी रोड सेवाकेंद्र ने हजार परिवारों को बांटा राशन

शिव आमंत्रण ➤ जम्मू। जम्मू के बीसी रोड सेवाकेंद्र द्वारा भी 1 हजार परिवारों को चावल, दाल, आटा, चीनी समेत राशन वितरित करने का लक्ष्य रखा गया। इसके तहत सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुदर्शन और वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके रवींदर ने पूर्व बीजेपी राज्य अध्यक्ष और मंत्री सत शर्मा की उपस्थिति में कई गरीबों को संबोधित किया और उनका मनोबल बढ़ाते हुए कहा, कि ये सभी खाद्य सामग्रियां शिव बाबा के भण्डारे से आपको मिल रही हैं इसलिए आप सभी



कोरोना राहत राशन वितरण हेतु खरीददारी करते बीके भाई बहनों।

परमात्मा की याद में भोजन स्वीकार करें। इस दौरान पूर्व बीजेपी राज्य अध्यक्ष और मंत्री सत शर्मा ने कहा, कि जरूरत पड़ने पर ब्रह्माकुमारीज

संस्थान द्वारा हमेशा सहयोग मिलता रहता है और हाल ही में पीएम केयर्स फंड में 1 लाख 51 हजार रुपये की धनराशि का भी योगदान दिया था। इस मौके पर कॉरपोरेटर डॉ. अक्षय शर्मा, जम्मू वेस्ट में बीजेपी के महासचिव करन शर्मा, बीजेपी के कार्यकारी सदस्य रवि बक्शी समेत कई विशिष्ट लोग उपस्थित रहे। अंत में बीके रविंदर ने बताया, कि यह राशन वितरण का कार्य 15 दिनों तक चलता रहेगा ताकि जरूरतमंदों की आवश्यकताओं की पूर्ति आसानी से की जा सके।

‘नये युग के लिए नई शिक्षा’ पर वेबिनार में शामिल हुए शिक्षाविद...

मुश्किल की घड़ी में आध्यात्मिक शिक्षा से मिलता है बल: आर. पोखरियाल



वेबिनार में शामिल शिक्षामंत्री रमेश पोखरियाल, शिक्षामंत्री मनीष सिसोदिया, प्रो. धीरेन्द्र पाल सिंह, दादी रतनमोहिनी, महासचिव बीके निर्वेद, शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष बीके मृत्युंजय, जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञ बीके शिवानी आदि।

शिव आमंत्रण > **आबू रोड।** ब्रह्माकुमारी संस्थान के शिक्षा प्रभाग द्वारा वेबिनार के माध्यम से राष्ट्रीय शिक्षा सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसमें केंद्रीय शिक्षामंत्री रमेश पोखरियाल ने कहा कि खुद को मैनेज करने के लिए आध्यात्मिक शिक्षा ही कारगर है। भारत देश की छवि, निष्ठा, ईमानदारी नैतिक मूल्यों की नींव पर खड़ी है जो भारत में दी जाने वाली आध्यात्मिक शिक्षा पर आधारित है। ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा जो नैतिक शिक्षा पूरे देश में दी जा रही है इससे निश्चित तौर पर लोगों में शांति और सुख का विकास होगा। दिल्ली के शिक्षामंत्री मनीष सिसोदिया ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान में दी जाने वाली आध्यात्मिक शिक्षा से तनाव दूर होता है। यह शिक्षा मनुष्य को अपनी तरक्की और विकास के लिए ज्यादा उपयोगी है। लॉक डाउन में इस आध्यात्मिक शिक्षा का महत्व पता

पड़ा। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा, कि हम आत्मा है और परमात्मा की संतान होने के नाते आपस में भाई-भाई है। इसलिए अपने इस भाव को जागृत अवस्था में रखने के लिए इस आध्यात्मिक शिक्षा की अति आवश्यकता है। यूजीसी के चेयरमैन प्रो. धीरेन्द्र पाल सिंह ने कहा कि वर्तमान समय में शिक्षा का वजूद और उपयोगिता बनी रहे इसलिए भले ही लॉक डाउन है लेकिन इस तरह के आयोजनों से आध्यात्मिक सम्बल मिलता रहेगा। एनसीईआरटी के सचिव मेजर हर्ष कुमार, संस्था के महासचिव बीके निर्वेद, शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष बीके मृत्युंजय, जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञ बीके शिवानी समेत कई लोगों ने सम्बोधित किया। सभी ने एक स्वर में कहा कि शिक्षा आध्यात्मिकता बहुत जरूरी है।

होमियोपैथी दवाई बनी अंदरूनी रक्षा कवच

शिव आमंत्रण > **औरंगाबाद।** महाराष्ट्र के औरंगाबाद में भानुदास नगर सेवाकेंद्र द्वारा कई स्थानों पर लोगों की सहायता के लिए निःशुल्क होमियोपैथिक दवाइयां वितरित की जा रही हैं। इसके अन्तर्गत बीके डॉ. डोनिका ने शहर में, सेवार्त पुलिसकर्मियों, आरटीओ के पुलिस अधिकारियों, सफाई कर्मचारियों तथा गांव के गरीब लोगों को रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए दवाइयां दी। बीके डॉ. डोनिका द्वारा ये उप'म पूरे शहर में चलाया गया। डॉ. डोनिका के कहे अनुसार होमियोपैथी दवाई मानव शरीर में बिना कोई साइड इफेक्ट के हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में मदद करती है। उन्होंने कहा, की ब्रह्माकुमारी द्वारा चलाए गये इस अभियान को समाजहीत में राष्ट्रसेवा



होमियोपैथी दवा वितरित करती बीके डॉ. डोनिका।

को अर्पित कर निःशुल्क कर दिया है। औरंगाबाद आर टी ओ प्रमुख सतीश सदायते, जवाहरनगर पुलिस स्टेशन के पुलिस इंस्पेक्टर नरेंद्र जाधव एवं पुंडलीक नगर पुलिस स्टेशन के पुलिस इंस्पेक्टर जी.बी सोनावने ने ब्रह्माकुमारी द्वारा चलाये जा रहे इस उप'म की दिल से सराहना की। ब्रह्माकुमारी की भगिनी संस्था मेडिकल विंग के सेंटरी बनारसीलाल साह एवं ब्रह्माकुमारी औरंगाबाद की क्षेत्रीय संचालिका बीके शीला के निर्देशानुसार बीके डॉ. डोनिका, निस्वार्थ सेवा भाव से शहर के विभिन्न स्तरों, पदाधिकारियों, सरकारी कार्यालय, शहर एवं गाँव निवासियों आदि को औरंगाबाद शहर के बीजेपी प्रमुख संजय केनेकर ने बीके डॉ. डोनिका ने दवा का वितरण किया।

सम्मान पुलिसकर्मियों को सम्मानित कर उनका हौसला बढ़ाया...

सीएम कोरोना रिलीफ फंड में पांच लाख रुपये क सहायता



बीके भावना बहन के द्वारा पुलिसकर्मी व अन्य अधिकारियों का सम्मान करते हुए।

शिव आमंत्रण > **पानीपत/हरियाणा।** ब्रह्माकुमारी ने सीएम कोरोना रिलीफ फंड में हरियाणा के पानीपत सेवाकेंद्र द्वारा 5 लाख की धनराशि पानीपत सर्कल प्रभारी बीके सरला, ज्ञान मान सरोवर के निदेशक बीके भारतभूषण ने उपायुक्त आईएएस हेमलता को प्रदान की और सभी के स्वास्थ्य की मंगल कामनाएं करते हुए ईश्वरीय सौगात भेंट किए।

इसके अलावा कोरोना पीड़ित रोगियों के इलाज के लिए तैनात सिविल हॉस्पिटल के डॉक्टरों को भी सम्मानित किया गया। बीके भारतभूषण, बीके सुमन और बीके सुषमा समेत अन्य बहनों ने सीएमओ डॉ. संत कुमार वर्मा, नोडल ऑफिसर डॉ. सुनील संधुजा समेत अनेक चिकित्सकों को ईश्वरीय सौगात देते हुए उनका आभार माना। इसी तरह पुलिस अधीक्षक आईपीएस मनीषा, समाज सेवा संस्था जन सेवा दल के सेवाधारियों व पुलिस सब इंस्पेक्टर जय भगवान समेत कई कर्मचारियों को बीके सदस्यों ने सम्मानित किया। गौरतलब है कि 24 मार्च से 15 अप्रैल तक प्रतिदिन लगभग 1 हजार भोजन के पैकेट्स भी पानीपत सेवाकेंद्र द्वारा गरीबों को बांटे गए।

अलविदा
डायबिटीज



[बीके डॉ. श्रीमंत कुमार]
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

पिछले अंक से क्रमशः

शुगर फ्री और डायबिटीज

शिव आमंत्रण > तरह-तरह का स्वादिष्ट मिठाई खाना कौन पसंद नहीं करेगा। परंतु डायबिटीज बीमारी में सख्त मना किया जाता है। इसलिए डायबिटीज ग्रसित व्यक्ति यह सोच-सोचकर दुःखी हो जाते हैं कि वे जीवन भर मिठाई नहीं खा सकते हैं और जीवन का आनंद भी नहीं ले सकेंगे। परंतु विज्ञान, डायबिटीज बीमारी के लिए वरदान है। आज इंसुलिन तथा अनेकानेक दवाई के कारण लाखों डायबिटीज ग्रसित मनुष्य जीवित हैं और साधारण जीवन जी भी रहे हैं। इसी तरह आज हमारे लिए अनेक ऐसी चीजें उपलब्ध हैं जिसे हम शुगर के बदले इस्तेमाल कर सकते हैं, जिससे मुख का स्वाद भी बना रहता है, परंतु खुन में शुगर की मात्रा भी नहीं बढ़ती है। इन्हें हम शुगर फ्री (SUGAR FREE) कहते हैं वा (ARTIFICIAL SWEETENER) भी कहा जाता है।



इनमें कैलोरी भी बहुत कम मात्रा में होती है वा ना के बराबर होती है और मिठास तो शुगर से भी कई गुणा ज्यादा होती है। आज मार्केट में आर्टिफिशियल स्वीटेनर्स (ARTIFICIAL SWEETENER) पेलेट (PELLET/TABLET) के रूप में, भूरा पाउडर (POWDER) के रूप में या तरल पदार्थ (LIQUIDS) के रूप में उपलब्ध है। पेलेट का टेबलेट साधारणतः चाय, कॉफी और दुध के साथ सेवन किया जाता है। बाकि भूरा व तरल चीजें मिठाई बनाने में प्रयोग किया जाता है। एक पेलेट वा टेबलेट एक चम्मच शुगर जितना मिठास देने में सक्षम होता है। इसलिए एक कप चाय वा दुध में एक वा दो पेलेट डालने की आवश्यकता होती है। बाकि भूरा आदि मिठाई की मात्रा अनुसार उपयोग किया जाता है। तो आईये हम देखते हैं मार्केट में कौन-कौन से शुगर फ्री (ARTIFICIAL SWEETENER) उपलब्ध है और हमें कौन से उपयोग में लाने हैं।

01 ऐस्पार्टेम (ASPARTAME)
यह SUGAR FREE GOLD के नाम से उपलब्ध है और किसी भी मेडिकल स्टोर से प्राप्त कर सकते हैं। यह पेलेट (PELLET) के रूप में और SAGIT POWDER के रूप में उपलब्ध है। एक पेलेट (PELLET) एक चम्मच शुगर के बराबर होता है। अर्थात दुध व चाय में एक चम्मच शुगर डालने से जितना मिठास अनुभव होता है एक पलेट में उतना ही मिठास अनुभव होगा। एक साचेट (SAGIT) में लगभग एक चम्मच पाउडर रहता है। और यह भी एक चम्मच शुगर के समान है। SUGAR FREE GOLD बहुत लोकप्रिय है। परंतु इससे बच्चों को दूर रखना चाहिए।

02 सुक्रालोज (SUCRALOSE)
यह मार्केट में ZERO CALORI POWDER नाम से उपलब्ध है। यह भी पेलेट और पाउडर के रूप में मिलता है। सुक्रालोज पाउडर को कुकिंग या बेकिंग (BAKING) के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसे भी बच्चे इस्तेमाल ना करें। बच्चों से दूर रखें।
ऐस्पार्टेम और सुक्रालोज दोनों केमिकल्स चीजें हैं। इसलिए किसी किसी के लिए नुकसान कारक भी हो सकता है। परंतु और एक शुगर फ्री उपलब्ध है जो हर्बल होने के कारण हानिकारक नहीं है। किन्तु खाने के बाद मुंह में थोड़ा कड़वापन अनुभव होता है।

क्रमशः...

यहां करें संपर्क > बीके जगजीत मो. 9413464808 पेशेंट रिलेशन ऑफिसर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरौही, राजस्थान

समस्या समाधान



[डॉ. सुरज भाई]

पिछले अंक से क्रमशः

वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

अवचेतन मन की शक्ति जीवन में चमत्कार कर सकती है

आपके अवचेतन मन की चमत्कारिक शक्ति आपकी प्रत्येक बीमारी ठीक कर सकती है। यह आपको पुनः स्वस्थ, उत्साही और शक्तिशाली बना सकती है। मैंने बहुत से व्यक्तियों के जीवन में चमत्कार होते देखा है। आपके साथ भी ऐसे चमत्कार हो सकते हैं। अतः आप अपने अवचेतन मन की चमत्कारिक शक्ति का प्रयोग शुरू कर दें। आपको अपने अवचेतन मन की शक्ति से अपनी तकदीर खुद बनाने और सिखाने के लिए निरंतर पुरुषार्थ करनी चाहिए। मनुष्य अपने अवचेतन मन में जैसा सोचता है, वैसा ही वह बन जाता है।

प्रायः हमारे संकल्पों के वजह से इस तरह का अंतर दिखता है : मनुष्य दुःखी क्यों होता है ? दूसरा खुश क्यों होता है? एक मनुष्य सुखी और समृद्ध क्यों होता है? दूसरा गरीब और दुःखी क्यों होता है? एक मनुष्य भयभीत और तनावग्रस्त क्यों होता है? दूसरा आस्थावान तथा आत्मविश्वासी क्यों होता है? एक मनुष्य के पास सुंदर, आलीशान बंगला क्यों होता है? दूसरा झोपड़ी में क्यों रहता है ? एक मनुष्य दूसरा असफल क्यों होता है? एक व्यक्ता उत्कृष्ट और आसाधारण रूप से लोकप्रिय और दूसरा जीवन भर श्रम करने के बावजूद कुछ प्राप्त क्यों नहीं कर पाता? एक मनुष्य असाध्य बीमारी से ठीक हो जाता है, जबकि दूसरा क्यों नहीं हो पाता? अच्छे, दयालु और धार्मिक मनुष्य इतनी ज्यादा मानसिक और शारीरिक यातना क्यों झेलते हैं? कई लोग अनैतिक और कुठित क्यों होता है? आपके चेतन और अवचेतन मन में इन प्रश्नों का उत्तर निश्चित रूप से मिल सकता है।

आपका अवचेतन मन सुझावों को ग्रहण करता है : जैसा आप जान चुके हैं कि आपका अवचेतन मन तुलना नहीं करता न ही यह तर्क करता या खुद विचार सोचता है। ये सारे कार्य तो आपका चेतन मन करता है, आपका अवचेतन मन तो सिर्फ उन्हीं छवियों पर प्रतिक्रिया करता है, जो आपका चेतन मन इसे देता है। यह खुद काम की किसी खास दिशा या योजना को तवज्जो नहीं देता है। याद रखें, चेतन मन की इच्छा के विरुद्ध कोई सुझाव अवचेतन मन पर हावी नहीं हो सकता। आपके चेतन मन में किसी भी झूठे या नकारात्मक सुझाव को ठुकराने की शक्ति होती है।

यह कभी न भूलें कि आपका अवचेतन मन आपकी हर बात पर विश्वास करता है : आपको यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि आप अपने अवचेतन मन तक सिर्फ वही सुझाव पहुँचाने दें, जो हर मायने में आपका उपचार करते हों, दुआओं का खाता जमा करते हों, आपको मनोबल को उच्च स्तर पर ले जाते हों और प्रेरित करते हों। यह कभी न भूलें कि आपका अवचेतन मन आपकी हर बात पर विश्वास करता है। यह शत-प्रतिशत आपकी बात मानता है। यदि आप यह कहते रहेंगे, कि 'मुझे वह प्रमोशन नहीं मिल सकता, मैं अपनी आजीविका नहीं चला सकता, 'तो आपका अवचेतन मन ऐसी परिस्थितियाँ बना ही देगा कि आप सचमुच ऐसा नहीं कर पाएँगे।

आपके अवचेतन मन पर दूसरों के विचारों का भी असर पड़ता: बचपन से ही हममें अधिकतर को बहुत से नकारात्मक सुझाव दिए जाते हैं। नकारात्मक सुझावों की वजह से मानसिक प्रतिक्रिया से बहुत ही बुरी आदत बन सकती है। जिसका परिणाम युद्ध, दुःख, कष्ट, धार्मिक व जातिय पूर्वाग्रह और तबाही होता है। संसार के तनाशाह स्वेच्छाचारी शासक और निरंकुश नेता सुझाव की शक्ति को जानते हैं। स्टालिन ने नकारात्मकता सुझावों का अभ्यास किया था। हिटलर ने भी इसका सहारा लिया था। ऐसा माना जाता है कि ओसामा बिन लादेन भी इसे अमल में लाता था। फिर उसका जो परिणाम हुआ जगजाहिर है।

युवाओं के लिए विशेष ऑनलाइन वेबीनार में निकला निष्कर्ष...

कैसी भी परिस्थिति हो आत्मनिर्भर व्यक्ति उसे चुनौती समझ कर स्वीकार करेगा

आसपास सकारात्मक ऊर्जा बना के रखना एवं अन्य की सकारात्मक ऊर्जा को रिसेव करने वाला बनना...

शिव आमंत्रण > आबूरोड। ब्रह्माकुमारी संस्था के युवा प्रभाग द्वारा ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन किया गया। इसका विषय बदलती हुई परिस्थितियों में आत्मनिर्भरता था। इसमें प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका बीके कृति ने कहा कि हम आत्मनिर्भर तब बन सकेंगे जब आनेवाले हर संयोग को पहले स्वीकार करना सीखें। जोधपुर यूनिवर्सिटी के सोशियोलॉजी के प्रोफेसर डॉक्टर शैलेंद्र गहलोत ने कहा, आत्मनिर्भरता ही समस्याओं में व्यक्ति की सहायक होती है परंतु युवा को आत्म केंद्रित नहीं बनना चाहिए सामाजिक जिम्मेदारियों को भी समझना जरूरी है।

हैदराबाद के मोटिवेशनल स्पीकर डॉक्टर विवेक मोदी ने कहा कि भारतीय परिवारों में बचपन से बच्चों को परिवार की सुरक्षा मिलने की वजह से वे स्वयं का निर्णय जल्दी नहीं ले पाते हैं। आज की परिस्थिति में हर युवा को निर्णय लेने की क्षमता अपनानी होगी एवं आत्म विश्वासी बनना होगा। आज दुनिया बहुत बड़े परिवर्तन से जा रही है। इस परिवर्तन के बाद अभी जब शुरूवात



वेबीनार में चर्चा करते बीके गीता, बीके जिग्नेश, बीके कृति, प्रोफेसर शैलेंद्र, बहन आमा सिंह।

होगी तो बहुत सारा गेम नया होगा। स्वीडन से राजयोग सेंटर को ऑर्डिनेटर एवं यूथ विंग को यू एन में प्रतिनिधित्व करने वाले बी के जिग्नेश ने कहा कि जैसे हम अपना प्रोफाइल परफेक्ट रखते हैं वैसे हमारा इनर बीइंग परफेक्ट होना चाहिए। युवाओं को अपने संग का चुनाव सोच समझ कर करना चाहिए। किसी को खुश करने के लिए अपनी शक्ति या स्वमान को खोना नहीं चाहिए।

मालेगाव से जुड़े डॉ. उज्ज्वल कापडनीस ने अपने डायबिटीज शिविरों के आयोजन के अनुभव से बताया कि जीवन शैली में परिवर्तन ही कोई भी बीमारी से या समस्या

से लड़ने में सहायक होता है। बहन आमा सिंह (जयपुर) ने युवाओं को पॉजिटिव पर्सन बनाना कंपीटीशन न करके परफेक्शन लाना ऑनरेस्ट बनना और साथ ही साथ वाइब्रेशन साइंस को समझते हुए अपने आसपास सकारात्मक ऊर्जा बना के रखना एवं अन्य की सकारात्मक ऊर्जा को रिसेव करने वाला बनने की बात कही। मुख्यालय संयोजक बीके जीतू, भीनमाल सेवाकेंद्र प्रभारी बीके गीता ने भी संबोधित किया। सभी को राजयोग मेंडिटेशन कराया गया जिससे ऑनलाइन वेबीनार में हिस्सा लेने वाले हजारों युवाओं को प्रेरणा मिली।

नरेलामंडी सेवाकेंद्र ने श्रमिकों के लिए बांटी राहत सामग्री



राहत सामग्री बांटते हुए बीके मीना और बीके सुनीता।

शिव आमंत्रण > दिल्ली। लॉकडाउन में फंसे मजदूरों के लिए, राजधानी दिल्ली के नरेलामंडी सेवाकेंद्र के संयुक्त प्रयास से, अलीपुर की बहनों ने राशन सामग्री की व्यवस्था की। इस दौरान अलीपुर राजकीय वरिष्ठ विद्यालय में रह रहे मजदूरों को बीके मीना और बीके सुनीता ने राहत सामग्री बांटी। साथ ही कोरोना योद्धाओं व सुरक्षाकर्मियों को भी बीके बहनों द्वारा ईश्वरीय सौगात भेंट की गई।

मदद

कोरोना महामारी के इस दौर में किया भोजन वितरण...

गरीबों बस्ती और कलाकारों में बांटे भोजन के पैकेट्स

पवित्र ब्रह्माभोजन के 1 हजार पैकेट तैयार कर पुलिस विभाग के सहयोग से वितरित किए गए।

शिव आमंत्रण > नीमच। चारों ओर महामारी के हाहाकार के बीच पुलिस विभाग व अन्य सुरक्षा सेवा पर तैनात विभिन्न विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों के लिए म.प्र. के नीमच सेवाकेंद्र की बीके बहनों व अन्य सहयोगियों ने शुद्ध देसी घी से बने पवित्र ब्रह्माभोजन के 1 हजार पैकेट तैयार कर पुलिस विभाग के सहयोग से वितरित किए गए। ये भोजन के पैकेट्स कोरोना योद्धाओं के अलावा लॉकडाउन में फंसे हुए कई कलाकारों तथा 250 से अधिक पैकेट्स गरीबों की बस्तियों में वितरित किए



गरीबों को भोजन के पैकेट्स वितरित करते हुए बीके बहनों।

गए जिससे लोगों को काफी राहत मिली। इस अवसर पर विधायक दिलीप सिंह परिहार, सीएसपी राकेश मोहन शुक्ल, वरिष्ठ भाजपा नेता संतोष चोपड़ा, वैश्य समाज के जिलाध्यक्ष गोविंद पोरवाल, ब्रह्माकुमारी के क्षेत्रीय निदेशक बीके सुरेंद्र, सबजान प्रभारी

बीके सविता, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके श्रुति एवं बीके महानंदा समेत कई बीके बहनों उपस्थित रहीं। इस दौरान भोजन के साथ साथ 1 हजार लोगों को शीतल पेय तथा ठंडी छाछ भी वितरित की गई जिससे सभी ने खुश होकर ढेर सारी दुआएं दी।

ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष बीके राजू भाई के विचार-

जल, जमीन, जंगल, जानवर और जनता सुरक्षित होती तो बनेगा पर्यावरण सतोप्रधान

आज जागरूक नहीं हुये तो कल के मानव अस्तित्व को भी खतरा हो सकता है।

शिव आमंत्रण → अंबिकापुर। विश्व पर्यावरण दिवस पर ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन अंबिकापुर सेवाकेंद्र द्वारा किया गया। इसमें माउण्ट आबू के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष बीके राजू भाई ने कहा कि पर्यावरण के लिये हमें जल, जमीन, जंगल, जानवर एवं जनता इन पाँचों चीजों की सुरक्षा आवश्यक है। यह पाचों जब सुरक्षित होंगे तब पर्यावरण सतोप्रधान बनेगा। इसके लिये सबसे आवश्यक है अपने मन को सन्तुलित एवं शुद्ध बनाना। छत्तीसगढ़ के स्वास्थ्य एवं पंचायत विभाग के कैबिनेट मंत्री टी.एस. सिंगदेव ने कहा कि पर्यावरण प्रदूषण प्रति हम आज जागरूक नहीं हुये तो कल के मानव अस्तित्व को भी खतरा हो सकता है। तो प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिये अपनी सोच को, अपनी मानसिकता को अच्छी दिशा देना समय



विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर विशेष ई-चर्चा

विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर ऑनलाइन वेबिनार पर ग्रुप फोटो में।

की मांग है। सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका बीके विद्या ने बताया, कि प्रकृति का अनावश्यक दोहन करने से वो प्रदूषित होती है। पर्यावरण प्रदूषण के मुख्य दो कारण हैं एक स्थूल, दूसरा सूक्ष्म। स्थूल कारण यह है कि पेड़-पौधों की अन्धाधुन्ध कटाई। वृक्षमित्र ओ.पी. अग्रवाल ने कहा कि पर्यावरण प्रदूषण के यदि गहराई में जाये तो मनुष्य का मानसिक

प्रदूषण ही मुख्य कारण है। किसान कांग्रेस के प्रदेश उपाध्यक्ष शैलेश सिंगदेव ने पर्यावरण प्रदूषण पर चिन्ता व्यक्त करते हुये कहा कि आज हम देखते हैं कि न्यूजपेपर में आनेवाले नेगेटिव समाचार से हम डिप्रेशन का शिकार होते जा रहे हैं। सरगुजा संभाग के ए.बी. मिंज, अंबिकापुर के जेल अधीक्षक राजेन्द्र गायकवाड ने भी विचार व्यक्त किए।

पुलिसकर्मियों का मेडिटेशन से बढ़ाया मनोबल, सम्मान किया



बीके रीता पुलिसकर्मियों को मेडिटेशन कराते हुए।

शिव आमंत्रण → उदयपुर। वर्तमान लॉकडाउन के समय पर पुलिसकर्मियों का मनोबल बढ़ाने के लिए ब्रह्माकुमारीज उदयपुर द्वारा एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें बीके रीता ने सभी पुलिसकर्मियों का सम्मान करने के साथ उनका उमंग और उत्साह बढ़ाने के लिए एक मेडिटेशन ध्यान सत्र कर उन्हें परमात्म शक्ति से भरपूर किया। इस कार्यक्रम में सीआई आदर्श कुमार के साथ अन्य पुलिसकर्मी शामिल थे।

मानस कुंज सेवाकेंद्र ने जरूरतमंदों के लिए प्रदान की राहत सामग्री



राशन सामग्री वितरित करते हुए बीके सुदेश, बीके इंद्रजीत और बीके जगदीश।

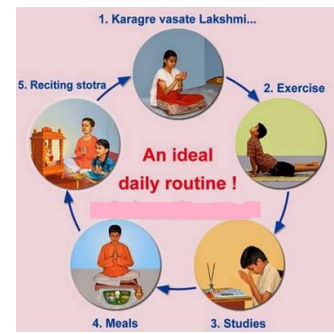
शिव आमंत्रण → दिल्ली। दूसरों को खुशी देना ही सर्वोत्तम दान है और वर्तमान समय मनुष्य की आवश्यकताओं की पूर्ति करना उन्हें खुशी देने से कम नहीं है। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए नई दिल्ली के उत्तम नगर में मानस कुंज सेवाकेंद्र द्वारा जरूरतमंद लोगों को राशन सामग्री वितरित की गई। इस दौरान बीके सुदेश, बीके इंद्रजीत और बीके जगदीश ने गरीबों को राशन देने के साथ ही उनका मनोबल और आत्मविश्वास भी जगाया। इस प्रॉ या के दौरान सोशल डिस्टेंसिंग का विशेष ध्यान रखा गया था।

स्व प्रबंधन

दूसरों को खुश करने के लिए अपनी ऊर्जा गंवाने या मूड खराब करने की कोई जरूरत नहीं

यदि आप ईश्वर द्वारा दिए गए चौबीस घंटों के दिन का भरपूर इस्तेमाल करना चाहते हैं तो आप अपने लक्ष्यों व उद्देश्यों को लिखें। साथ ही रोजमर्रा के कार्यों की भी एक सूची बनाएँ। जो काम सबसे ज्यादा मायने रखते हों, उन्हीं पर सबसे पहले काम शुरू करें। कामों में विविधता होनी चाहिए। मुश्किल व आसान, मनोरंजक व उबाऊ कामों के मेल से भी आप विविधता ला सकते हैं। यदि मैं किए जाने वाले कामों को न लिखू तो कई बार भूल जाता हूँ। मैं घर से बाहर जाते समय अपने पास कागज कलम रखता हूँ। इस पर महत्वपूर्ण काम व फोन नंबर आसानी से नोट किए जा सकते हैं।

किए जाने वाले कामों की सूची बनाने के साथ-साथ न किए जाने वाले कामों की भी सूची बनानी चाहिए। इस सूची में वे काम होंगे जिन पर आप रोक लगाना चाहते हैं जैसे अमनोरंजक सामाजिक गतिविधियाँ, लंच, फोन की लंबी बातचीत, अनचाहे मेहमान, बाजार जाना आदि। ऐसे अनचाहे कामों के लिए 'न' कह सकते हैं। जिस काम से आत्मा को संतुष्टि न मिले उसे छोड़ कुछ सकारात्मक करें। आपको दूसरों को खुश रखने के लिए अपनी ऊर्जा गंवाने या अपना मूड खराब करने की कोई जरूरत नहीं। यह चुनाव केवल आपका होना चाहिए।



पर्याप्त मात्रा में नींद लें। यह आपको तरोताजा रखती है। पर्याप्त नींद के बिना शरीर में थकावट महसूस होने लगती है। ज्यादातर लोगों को अपने काम के चक्र के आधार पर 6 से 8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है।

कुछ लोगों को थोड़ी ज्यादा नींद से ताजगी मिलती है। आपको जानना चाहिए कि कितने घंटे की नींद से आपका दिमाग ऊर्जावान व ताजा महसूस करता है? फिर उतनी नींद प्रतिदिन लेने की कोशिश करें। रात की नींद के अलावा कुछ लोग दिन में झपकी लेना ज्यादा पसंद करते हैं। मैं भी उन्हीं में से एक हूँ। एक छोटी सी झपकी या लंबी कुर्सी पर टाँगें फैलाने से मुझे बड़ा आराम मिलता है। मैं अपनी इस सुखनिद्रा को लेने की पूरी कोशिश करता हूँ। आपको भारी-भरकम लंच की बजाय कुछ हल्का खाने की सलाह दूँगा। पेट भरने से आपको तंद्रा आएगी।

तरोताजा रहने के लिए नियमित रूप से एक ही समय पर रात को सोने जाएँ और नियमित समय पर बिस्तर से उठें। चहलकदमी का समय भी न बदलें। इससे हमारे शरीर का एक रूटीन बनता है और वह काम के चक्र से समझौता कर लेता है। यदि आपको लगता है कि सही समय पर नींद नहीं खुलेगी तो घड़ी या फोन में अलार्म लगा लें। अपनी जरूरत से कम या ज्यादा सोने की कोशिश न करें नहीं तो शरीर में आलस छाया रहेगा।

अपनी लाख कोशिशों के बावजूद हम कई बार थकावट या शिथिलता महसूस करते हैं। इस समस्या से निपटने के लिए मैंने काम के दौरान मेडिटेशन करने का नियम बना लिया। भोजन से ही तो हमें ऊर्जा मिलती है। हमें अपनी ऊर्जा को लगातार बनाए रखना पड़ता है तभी पूरा दिन बेहतर तरीके से काम किया जा सकता है। ऊर्जा भरपूर होगी तो आप किसी भी परेशानी का हल मिनटों में खोज लेंगे। कहते हैं कि हंगरी मैन, एंगरी मैन होता है यानी भूखे व्यक्ति को गुस्सा ज्यादा आता है। मैंने नोट किया कि जब हम किसी व्यक्ति से लंच ब्रेक से पहले मिलते हैं और उसे भूख लगी हो तो उसके स्वभाव में एक तरह का रूखापन झलकता है। किसी से कोई काम करवाना हो तो उसे तब मिलें, जब उसे भूख न लगी हो और वह बिल्कुल तरोताजा हो।

मेडिटेशन

राजयोग सीख विश्व में फैला रहे शांति और शक्ति के प्रकंपन...

पुलिसकर्मियों को दिया आत्मा-परमात्मा का परिचय

सभी बीके भाई-बहनों सोशल डिस्टेंसिंग का पालन के साथ कर रहे सीखा राजयोग।

शिव आमंत्रण → नागपुर। लॉकडाउन के चलते नागपुर के गिड्डेखदान पुलिस क्राइम ब्रांच विभाग में कार्यरत पुलिसकर्मियों के लिए स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा आंतरिक शक्तियों का विकास विषय पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम



परमात्मा का सत्य परिचय देती बीके उमा।

में लगभग 25 पुलिसकर्मियों ने हुए मास्क लगाकर सहभागिता की सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करते जिसमें बीके उमा ने स्वयं का तथा

परमात्मा का सत्य परिचय दिया। बीके सीमा ने राजयोग द्वारा स्वयं का संबंध परमात्मा से जोड़कर स्वयं को कैसे चार्ज करें इसकी विधि बताते हुए कॉर्पोरेट द्वारा राजयोग का अभ्यास कराया। कार्य म की शुरुआत में बीके संगम ने परमात्म गीतों से सभी का उमंग उत्साह बढ़ाया व अंत में ईश्वरीय सौगात भेंट की। सभी पुलिसकर्मियों ने लॉकडाउन खत्म होने के बाद सेवाकेंद्र पर आने की इच्छा जाहिर की।

समस्या समाधान

गुमला सेवाकेंद्र के भाई-बहनों ने पौधे रोपकर लिया सुरक्षा का संकल्प



यौगिक फसल के साथ बीके भाई बहनों।

शिव आमंत्रण ➤ गुमला। झारखंड के गुमला सेवाकेंद्र द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें जमशेदपुर के डीएफओ एल एन बड़इक, शिक्षक रघु भगत और सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शांति ने पर्यावरण का संरक्षण, संवर्धन और विकास का संकल्प लिया। इसके साथ ही अन्य सदस्यों ने शाश्वत यौगिक खेती में प्रयोग किए जाने वाले जैविक विधियों का विस्तार से वर्णन किया। इस दौरान फिजिकल डिस्टेंसिंग का विशेष रूप से ध्यान रखा गया।

दिलशाद कॉलोनी सेवाकेंद्र से राशन व खाद्य सामग्री वितरित



राशन सामग्री वितरण करते बीके तनुजा और बीके अनुराधा।

शिव आमंत्रण ➤ दिल्ली। दिल्ली के दिलशाद कॉलोनी सेवाकेंद्र द्वारा भी कोरोना वॉरियर्स का सम्मान करने के साथ ही सिव्यूरिटी गार्ड्स और नगर कर्मचारियों को राशन व खाद्य सामग्री वितरित की गई और सभी नगरसेवकों को बीके तनुजा और बीके अनुराधा ने घर में रहने तथा स्वच्छता के साथ साथ डिस्टेंसिंग भी बनाए रखने का आह्वान किया। इस दौरान सैनिक विभाग के अध्यक्ष नरेंद्र कुमार, इंस्पेक्टर राम परवेश समेत कई पुलिस अधिकारी भी मौजूद रहे तथा संस्था के इस प्रयास की सराहना की।

झालावाड़ में ब्रह्माकुमारी बहनों ने किया पुलिसकर्मियों का सम्मान



सम्मान के पश्चात् सभी पुलिसकर्मी व बीके बहनों।

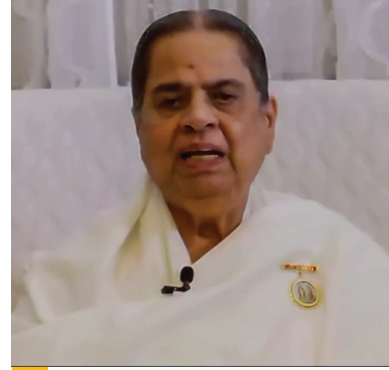
शिव आमंत्रण ➤ झालावाड़। सेंटर प्रभारी बीके मीना ने पुलिस कर्मियों का सम्मान कर दिया ईश्वरीय संदेश। राजस्थान के झालावाड़ में कोरोना जैसी भयंकर वैश्विक महामारी से लड़ने में अहम भूमिका निभा रहे पुलिस सीआई लक्ष्मण सिंह, जीसीओ विजय शंकर शर्मा एवं समस्त पुलिसकर्मियों को गुलदस्ता एवं शॉल नारियल देकर सम्मान दिया।

न्यूयॉर्क की निदेशिका बीके मोहिनी का संदेश...

सदा मन में गुणों का सिमरण करते रहें

सभी बीके भाई-बहनों सोशल डिस्टेंस का पालन के साथ किया राजयोग।

शिव आमंत्रण ➤ न्यूयॉर्क। एक्सपिरियंस अर्ली डेज़ ऑफ़ यज्ञ अर्थात् ब्रह्माकुमारी संस्थान के शुरूआती दौर के सुंदर अनुभवों को साझा करने के लिए संस्थान से जुड़े सदस्यों के लिए ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन किया गया। जिसमें न्यूयॉर्क की निदेशिका बीके मोहिनी ने सम्बोधित करते



वेबीनार में संदेश देती बीके मोहिनी।

हुए लॉक डाउन और कोरोना संकट के दौरान घरों में रहते हुए खुद को अन्दर से मजबूत करने और ईश्वरानुभूति करने के मंत्र बताये। उन्होंने कहा, पुरा दिन विचारों पर ध्यान रख कर कर्मयोग करते हुए भी एंजेल की तरह जीयो और सजग रहकर जितना हो सके एंजेल के गुणों को मन में स्मरण करते रहो तो एंजेल का जीवन जी सकते है, खुशी में डूब सकते है और इसी खुशी की अवस्था में हजारो, लाखो लोगों की सेवा कर सकते है। इसके साथ ही संस्थान के वरिष्ठ सदस्यों के साथ जुड़े अनुभवों को साझा करते हुए सभी को उन्होंने लाभान्वित किया।

भूमि पूजन कर दिया परमात्म संदेश



शिव आमंत्रण ➤ बेलदौड़/खगड़िया। बेलदौड़ में नए मेडिटेशन सेवा केंद्र खुलने के लिए लिया गया भूमि का पुजन कर ब्रह्माकुमारी बहनों ने दिया परमात्मा का संदेश। जहां बीके मंजू, बीके रीचा, बीके जयश्री सहित अन्य ब्रह्माकुमार भाई बहनों मौजूद रहीं। जहां लोगों को ईश्वरीय परमात्म संदेश भी दिया गया।

बीके परमजीत ने दिया वर्ल्ड ड्रामा का ज्ञान

आत्मा में सकारात्मक, नकारात्मक और सर्वसामान्य विचार कैसे आते है, यह उन्होंने स्पष्ट करके बताया।

शिव आमंत्रण ➤ लेस्टर। युके के लेस्टर में ब्रह्माकुमारीज के हार्मनी हाउस सेंटर द्वारा ऑनलाइन राजयोगमेडिटेशन सेशन आयोजित किया गया ताकि लोग तनाव से भरपूर माहौल में भी स्वयं को सकारात्मक बना सकें, सशक्त



वेबीनार में संबोधित करते बीके परमजीत।

बना सकें और उनके समय का सदुपयोग भी हो सके। इस ऑनलाइन सेशन के दौरान वर्ल्ड ड्रामा और कर्मा विषय पर बीके परमजीत ने जानकारी दी तथा सभी से श्रेष्ठ कर्म करने का आह्वान किया। ड्रामा में आत्म ज्ञानी की स्थिति कैसी है और देहभान में आने के बाद आत्माओं की स्थिति कैसी बनती है। आत्मा में सकारात्मक, नकारात्मक और सर्वसामान्य विचार कैसे आते है, यह उन्होंने स्पष्ट करके बताया।

सम्मान

मेडिटेशन म्यूजियम की निदेशिका बीके जेना के विचार...

खुद से प्यार करो, खुद को सम्मान दो

मेडिटेशन यूजियम में कोरोना के चलते ऑनलाइन मेडिटेशन का सिलसिला जारी है।

शिव आमंत्रण ➤ वाशिंगटन डीसी/यूएसए। यूएसए में वाशिंगटन डीसी स्थित मेडिटेशन म्यूजियम में कोरोना के चलते ऑनलाइन मेडिटेशन का सिलसिला जारी है। बिलिव इन योरसेल्फ सेल्फ एम्पावरमेंट, स्पिरिचुअल वैक्सीन जैसे कई सेशन के बाद वाशिंगटन डीसी में मेडिटेशन म्यूजियम की निदेशिका बीके जेना ने 'यू बिकम व्हाट यू थिंक' इस विषय पर प्रकाश डालते हुए अपने जीवन में कैसे अलग विजन बनाए, अपने थॉट पैटर्न को कैसे चेंज करे इन बातों पर मार्गदर्शन किया। ऐसे ही आगे बीके जेना ने 'फॉल इन लव विथ लाइफ



प्रेक्षकों के साथ ऑनलाईन बात करती बीके जेना।

अगेन' इस विषय के अंतर्गत ऑनलाइन सेशन में संबोधित करते हुए अपने आप से प्यार करने, अपने आप को सम्मान देने और हर परिस्थिति में निरंतर अपने आप से कैसे बात करें। इसके टिप्स दिए। सेशन के अंत में सभी को राजयोग का अभ्यास कराकर अतीन्द्रिय सुख का अनुभव भी कराया।