

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यानिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

माउण्ट आबू

जुलाई - 2022



अंक - 07

वर्ष -24

## ओ.आर.सी. में 'समाज परिवर्तन के लिए ईश्वरीय योजना' अभियान का हुआ भव्य आगाज इंसान को इंसान बनाने की फैक्ट्री है ब्रह्माकुमारीज : राज्यमंत्री

- देशभर में चलाया जाएगा अभियान - 4 महीने तक चलेगा अभियान

### अभियान का उद्देश्य- स्वर्णिम भारत बनाने के लिए समाज में आध्यात्मिक जागृति लाना

**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर के दादी प्रकाशमणि ऑडिटोरियम में 'समाज परिवर्तन के लिए ईश्वरीय योजना' अभियान का भव्य आगाज हुआ। इस मौके पर केन्द्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता राज्यमंत्री प्रतिमा भौमिक

केवल एक मात्र स्थान है। डॉ. रोजर गोपाल, उच्चायुक्त, त्रिनिदाद एवं टोबैगो ने कहा कि जीवन का स्तर विचारों के स्तर पर निर्भर करता है। जरूरत है तो स्वयं को जानने की क्योंकि शांति का असली स्रोत हमारे ही भीतर है। संस्थान के अतिरिक्त



ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज इंसान को इंसान बनाने की फैक्ट्री है। जब भी मैं ब्रह्माकुमारी संस्था में आती हूँ तो आंतरिक शांति का अनुभव करती हूँ। संस्था में माताओं और बहनों की सबसे अधिक संख्या है क्योंकि मातृशक्ति ही समाज में परिवर्तन ला सकती है। केन्द्रीय राज्यमंत्री ने कहा कि आध्यात्मिक शक्ति के बल से ही भारत विश्व गुरु बनेगा। दुनिया के सारे सुख, परमात्म सुख के सामने तुच्छ हैं। सारे विश्व में परमानंद प्राप्त करने का ब्रह्माकुमारीज ही

महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि आध्यात्मिकता के समावेश से ही समाज सुधार संभव है। गरीबी का मूल कारण भी वास्तव में चरित्र की गरीबी है। ओ.आर.सी. की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि समाज परिवर्तन से पहले स्वयं का परिवर्तन जरूरी है। ब्रह्माकुमारीज का पहला सिद्धांत ही है कि जो कर्म मैं करूंगा, मुझे देख और करेंगे। समाज सेवा का मूलमंत्र समाज सुधार है। समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. प्रेम भाई

### कार्यक्रम के दौरान

- मुम्बई से पार्श्व गायक हरीश मोयल ने सुंदर गीतों की प्रस्तुति से सबका मन मोह लिया
- पश्चिम विहार, दिल्ली के कलाकारों ने नृत्य एवं लघु नाटिका के द्वारा सबका मनोरंजन किया
- सभी अतिथियों का स्वागत पौधे भेंट कर किया गया
- 3000 लोग मौजूद रहे

ने कहा कि अभियान का मुख्य उद्देश्य भारत को पुनः स्वर्णिम युग की ओर ले जाने के लिए समाज को जागृत करना है। रोटरी इंटरनेशनल के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर अशोक अग्रवाल ने कहा कि मनोस्थिति के परिवर्तन से ही समाज का परिवर्तन होता है। मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी बहन ने सम्बोधित करते हुए सभी को आध्यात्मिक मूल्यों की गहरी जानकारी दी। ऑल जून टाइम्स न्यूज़ पेपर के मुख्य संपादक आशीष जैन ने भी अभियान के प्रति अपनी शुभकामनायें दीं। गुरुग्राम से ब्र.कु. मुकेश ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। कोरोना महामारी के समय समाज सेवा के कार्य में समर्पित कोरोना योद्धाओं को प्रशस्ति पत्र एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. वंदना बहन एवं ब्र.कु. हुसैन बहन ने किया।

## राज्यपाल ने किया ब्रह्माकुमारीज के राष्ट्रीय परियोजना 'कल्प तरु' का शुभारंभ



**बेंगलुरु-गोवर्गीमेरे(कर्नाटक)।** आज्ञादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत विश्व शांति राजयोग भवन में ब्रह्माकुमारीज के राष्ट्रीय परियोजना 'कल्प तरु' का भव्य शुभारंभ राज्यपाल थावर चंद गहलोत द्वारा किया गया। इस मौके पर राज्यपाल ने स्वर्णिम भारत लाने में ब्रह्माकुमारियों की पहल की सराहना करने के साथ-साथ पेड़ लगाने, पानी बचाने और अन्य पर्यावरण लाभार्थी कार्यों के महत्व को साझा किया। राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. निर्मला दीदी ने कहा कि मानव मन को दैवीय मूल्यों से शुद्ध करके हम पर्यावरण में भी सुधार कर सकते हैं। साथ ही उन्होंने 'कल्प तरु' परियोजना के शुभारंभ की शुभकामनायें दीं। अरागा ज्ञानेन्द्र, गृह मंत्री, कर्नाटक सरकार ने कहा कि लाखों पेड़ लगाने के इस कार्य में ब्रह्माकुमारियां सभी लोगों को शामिल करके जो कार्य कर रही हैं, यह सराहनीय है। राजयोगिनी

ब्र.कु. डॉ. मृत्युंजय, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीज ने कहा कि वृक्षारोपण से न केवल मनुष्य को बल्कि इस दुनिया के सभी प्राणियों को भी लाभ होता है। उन्होंने इस पहल में पूर्ण समर्थन के लिए कर्नाटक के राज्यपाल, कर्नाटक के गृह मंत्री व कर्नाटक सरकार को भी धन्यवाद दिया। राजयोगिनी ब्र.कु. अम्बिका दीदी ने कहा कि इस परियोजना के माध्यम से पेड़-पौधे उपहार में देने के साथ-साथ ब्रह्माकुमारियां दिव्य मूल्यों को भी सभी के साथ साझा करती हैं। साथ ही दीदी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। ब्र.कु. श्रीनिवास राजू ने सभी अतिथियों का हृदय से स्वागत किया। इस अवसर पर हरित एवं प्राचीन भारत की महिमा को याद करते हुए बच्चों ने नृत्य की प्रस्तुति दी। कार्यक्रम में 2500 से अधिक ऑफलाइन प्रतिभागियों एवं 3000 ऑनलाइन प्रतिभागियों ने भाग लेकर लाभ उठाया।

## दीक्षांत समारोह • ब्रह्माकुमारी संस्थान में आयोजित दीक्षांत समारोह में भारत समेत कई देशों के विद्यार्थी हुए शामिल आज पूरी दुनिया को आध्यात्मिक और मूल्य शिक्षा की जरूरत : डॉ. वटाना

**शांतिवन-आबू रोड।** आध्यात्मिक और मूल्य शिक्षा की जरूरत पूरी दुनिया को है। भारत की शिक्षा में व्यक्तिगत, पारिवारिक से लेकर सामाजिक व्यवस्थाओं का महत्वपूर्ण तत्व है। इसलिए इस शिक्षा के लिए दुनिया भर के लोग भारत की ओर देख रहे हैं। यह बात थाईलैंड से आये सुप्रसिद्ध शिक्षाविद् डॉ. एटिकन वटाना ने व्यक्त किए। वे ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन में अन्नामलाई, यशवन्तराव तथा महाराणा प्रताप कोटा यूनिवर्सिटी के मूल्य आधारित शिक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थियों के दीक्षांत समारोह में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि मैंने वहां की शिक्षा में भी यहां के मूल्य आधारित शिक्षा के लिए प्रेरित किया है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान का शिक्षा प्रभाग यहां की शिक्षा को थाईलैंड में भी स्थापित कर रहा है। यह खुशी की बात है। यहां आने के बाद परमात्म शक्ति की अनुभूति होती है। इसे प्रत्येक मनुष्य को अपने जीवन में अपनाने का प्रयास करना चाहिए। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज की



### शिक्षा में मूल्यों की शिक्षा को बताया जरूरी

एनआईटी कुरुक्षेत्र निदेशक प्रो. रमन्ना रेड्डी ने कहा कि आज की शिक्षा में मूल्यों की शिक्षा अति आवश्यक है। इससे ही आने वाली पीढ़ी को सही मार्ग पर लाया जा सकता है। इससे पारिवारिक और समाजिक मूल्यों को बढ़ावा मिलेगा। कार्यक्रम में शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि शिक्षा प्रभाग ने पिछले 25 वर्षों से ही बड़ी संख्या में युवाओं का जीवन बदला है। जो युवा इसकी शिक्षा लेते हैं, उससे उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव आने लगता है।

### रैली निकाली, जागरूकता का दिया संदेश

दीक्षांत समारोह में आए विद्यार्थियों ने सजे परिधानों में शांतिवन कैम्पस में रैली निकालकर जागरूकता का संदेश दिया। इस मौके पर सीबीआई के पूर्व निदेशक पद्मश्री डॉ. डी.आर.कार्तिकेयन ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज लोगों को जीवन जीने की कला सिखाता है। जाति, धर्म और मजहब से ऊपर उठकर मनुष्य को आदर्श मनुष्य बनने का मंत्र देता है। यहाँ की शिक्षा से ही नया जीवन बनेगा।

संयुक्त प्रशासिका ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने कहा कि शिक्षा का मतलब ही होता है कि जीवन में श्रेष्ठता आए। जितना लोग इसे पढ़ेंगे उतना ही उनका जीवन बनेगा। मौके पर अन्नामलाई विश्वविद्यालय सीआई डॉ. एम. प्रकाश, यशवन्तराव चौहान विश्वविद्यालय के निदेशक प्रो. डॉ. प्रवीण घोडेश्वर, मूल्य आधारित शिक्षा के मुख्यालय संयोजक डॉ. आर.पी. गुप्ता, सहायक निदेशक ब्र.कु. लीना ने भी अपने विचार सभी के समक्ष रखे।



## अब तैयार करो अपने को...

जैसे और तैयारी हम करते हैं ना, जैसे हमें लगता है कि अब कर्पूरु लग जायेगा तो एक हफ्ते का राशन रख लें। ऐसा न हो आटा बीच में ही खत्म हो जाये। तेल भी खत्म हो जाये। अब सब कुछ हो और गैस ही न हो। और कुछ हो, माचिस ही न हो! बाबा उदाहरण दिया करते थे, उन दिनों में लाइटर वगैरह नहीं थे। नमक ही न रहे घर में! तो मज्जा कम हो जायेगा ना! जैसे ये तैयारी करते हैं, वैसे ही आने वाले समय को ख्याल में रखते हुए अपनी स्थिति की भी तैयारी करें। डब्ल्यू.एच.ओ. ने कह दिया था कि 2020 के बाद डिप्रेशन इस संसार में महामारी बनकर आयेगा। तीन साल तो बीत गये, अब तो अनेक मानसिक रोग तेजी से फैलते जा रहे हैं। खासकर के युवकों में।

इस तरह की बीमारी से बचने के लिए हमें मोबाइल का कम प्रयोग, सिर के पास रखकर तो सोना ही नहीं है। अगर आप अपने बेड रूम को मोबाइल-फ्री बना दो तो बहुत अच्छा रहेगा। आपने देखा होगा, आपका फोन टेबल पर रखा है यहाँ और फोन आ गया कहीं से तो फोन नाचने लगता है ना! वायब्रेशन इतने तेज़ निगेटिव फैलते हैं, और आपने अपने सिर के पास रखा है और उसे बंद नहीं किया या फ्लाइट मोड पर नहीं किया तो उसकी बैट एनर्जी आपके ब्रेन को कमजोर करती जायेगी। युवकों में और बच्चों में ये बड़ा कारण हो रहा है। अब वे मानेंगे तो नहीं आपकी, ये तो सब जानते हैं। फिर भी कोशिश करनी है बचने और बचाने की अपने परिवारों को।

बहुत खुशी में रहना, ये मानसिक रोगों से बचने की विधि है। बातों को हल्का करना। बातें बड़ी या मेरा जीवन बड़ी! बातें बड़ी या मेरी स्थिति बड़ी! तो सभी हल्के रहेंगे। स्वीकार करेंगे अपने जीवन को, अपने नेचर को, मेटेलिटी को, खुश रहें। छोटी-छोटी बातें हमें परेशान न कर दें, छोटी-छोटी बातें हमें चिंताओं में डुबो न दें। स्मृति रखें, बाबा भी तो है न हमारे साथ। भगवान हमारा साथ दे रहा है। मनुष्य क्या साथ देगा! विनाश काल में सबको दिखाई देगा, मनुष्यों के साथ नहीं। काम ही नहीं करेगा। कोई दे भी नहीं पायेगा। बस भगवान साथ दे रहा है, यह अपने में समा लें। अब चिंतायें थोड़ी उसको भी दे दो! ज़रूरी है अपने पास रखना! माल है? क्या बहुत अच्छा माल है! खजाने हैं, चिंतायें, परेशानियाँ! यही तो हैं ना! दे दो ज़रा उनको! बोझ उनके हवाले करके देखो। अनुभव करके देखो। तब योगी बन जायेंगे।

योग के लिए सरल बातें- बुद्धि को स्वच्छ करना है, मन के विचारों को श्रेष्ठ करते चलना है। और जो बातें की हैं हमने, उन्हें छोड़ देना है। त्याग कर देना है उनका। योगी बनने की लगान लगानी है। सबसे अच्छी, सबसे सहज पुरुषार्थ की विधि है, तीन-तीन मास की प्लानिंग, तीन-तीन बातों में। कोई एक धारणा ले लो, मुझे खुशी नहीं रहती, अब तीन मास में मैं अपनी खुशी को बढ़ाऊँगा। प्वाइंट मिलेगी मुरलियों से। मुरलियाँ तो हमारे पास भरपूर हैं। तीन मास मुझे खुश रहना है। मेरी खुशी को कोई छीन नहीं सकेगा। कोई गाली देकर चला जाये, मैं मुस्कुराऊँगा। संकल्पों में ताकत है ना! संकल्प नहीं लिया होगा तो इसने ऐसा क्यों बोला, हाय मेरा अपमान कर दिया चार लोगों के बीच! हो रहे हैं दुःखी। गाली देकर गया, अपमान करके गया, आप खुश हैं, तो जो चार लोग आपके पास खड़े हैं वो आपकी महिमा नहीं गायेंगे! आप कितने अच्छे हो, वो कितना बुरा बोल गया, फिर भी मुस्कुरा रहे हो! बाबा की ये बहुत बड़ी सेवा हो जायेगी न! ऐसे संकल्प करो पाँवरफुल, संकल्प में ताकत है।

एक-दो स्वमान ले लो तीन मास के लिए और एक योग का लक्ष्य रख लो कि इतना योग रोज़ करना है। थोड़ा बैठ करके भी करना है। दस-दस, पंद्रह-पंद्रह मिनट चार बार बैठो दिन में। चाहे आप कोई भाई-बहनें घरों में हैं, उन्हें भी प्लानिंग करके योग में बैठना है। तो एक लक्ष्य बना लो, इस दस मिनट में मुझे पाँच स्वरूप का अभ्यास करना है। इस पाँच मिनट में मुझे आत्मा के सातों गुणों का चिंतन करते हुए उसका अनुभव करना है। इस दस मिनट में मुझे सूक्ष्म वतन और परमधाम की यात्रा करनी है। लक्ष्य के बिना मन ज़्यादा भटकता है। तो चार बार बैठना तीन मास के लिए, बाद में बदल दो। इस तरह और स्वमान लेकर भी संकल्प लेना है और समयावधि में उसे अनुभव करना है। तो तैयार हो जाओ। अब ऐसी तपस्या कर बापदादा के दिलतख़्तानशीन बनने के लिए। मन से छोड़ दो इन सबको। नहीं तो समय मजबूरी से छुड़ायेगा। तैयार हैं ना! अब नहीं तो कब नहीं।

## दृढ़ता को साथी बनाकर स्वयं को परिवर्तन करो

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हमें बाबा ने काम दिया है, स्वपल-पल देख रहा है क्योंकि परिवर्तन से विश्व परिवर्तन करने का। स्वयं को भी संस्कार-स्वभाव की कमजोरी से मुक्त करो क्योंकि आप जब मुक्त होंगे तब तो मुक्ति का गेट खुलेगा, तभी सब मुक्ति में जा सकेंगे। तो हमारे आधार पर यह मुक्ति का गेट खोलना है। ब्रह्मा बाबा भी गेट खोलने के इंतज़ार में हैं, एडवांस पार्टी वाले भी इंतज़ार कर रहे हैं कि कब समाप्ति का समय आयेगा और हम सब साथ में मुक्तिधाम में चलेंगे। तो बाबा ने अब हमें काम दिया है कि मुक्त बनो क्योंकि मुक्ति से जीवनमुक्ति प्राप्त होगी। जीवन में मुक्त बनना माना जीवनमुक्त बनना और जीवनमुक्ति तो हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

तो पहले हमारे दिल में ज़रा भी और कोई रावण की सामग्री नहीं हो क्योंकि अगर कुछ भी पुरानी नेचर है तो माना रावण की सामग्री अभी भी है। अंश मात्र, स्वप्न मात्र भी यह रावण की सामग्री का संग्रह होगा तो बाबा हमारे दिल पर कैसे बैठेगा? तो जब पहले हम अनुभव करेंगे मुक्ति-जीवनमुक्ति का तब दूसरों को भी दिला सकेंगे। अभी तो बाबा हमको

पल-पल देख रहा है क्योंकि बाबा का हम बच्चों से विशेष बहुत प्यार है। हमको भगवान ने गुरु भाई बनाया है, भगवान के हम गुरु भाई हैं तो कितना यह रूहानियत का नशा है! हम भगवान की स्टेज(संदली) पर बैठके मुरली सुनाते हैं इसलिए बाबा कहते हैं गुरु की गद्दी के अधिकारी बने हो तो गुरु भाई हो। और बाबा को प्यार इसीलिए है क्योंकि निमित्त हमको ही बनाया है। तो हम गुरु भाई कैसे हैं? तो बाबा बहुत बारी चक्कर लगाके जाता है। वो तो सूक्ष्म में फरिश्ते रूप में छिपके आता है, छिपके चला जाता है। लेकिन बाबा देखता रहता है कैसे बैठी है, कैसे सुनती है, कैसे क्या धारणा करती है। एक-एक दिन में चलन और चेहरे में कितना फर्क पड़ा है। यह भी बाबा नोट करता रहता है। तो जिससे प्यार होता है उसे देखे बिना रहा नहीं जाता। तो बाबा का हम सबसे बहुत दिल का प्यार है इसलिए बार-बार बाबा हमें चेक करता रहता है। तो बाबा की आशाओं को हमें पूर्ण करना है क्योंकि हम ही फर्स्ट नम्बर निमित्त आशाओं के दीपक हैं। निमित्त भाव से निर्मानता आती ही है।

## सेवा में हॉ करना माना आस्तिक बनना

राजयोगिनी दादी जानकी जी

माला का मणका जिसको बनना है, परन्तु पहले यह चेक करो कि मेरे को उनको शान्त रहना अच्छा लगता है। शान्त रहके अपने आपको देखना सहज हो जाता है। शान्त नहीं रहते हैं, औरों को देखते हैं तो अपने को देखना मुश्किल हो जाता है। फिर कोई बात ऐसी आती है तो मुश्किल लगती है इसलिए बाबा कहते हैं स्नेही रहो, स्नेह करो, स्नेह से सहयोगी रहो। एक-दो की बात को प्यार से स्वीकार करो। एक-दो की बात को सुनना और स्वीकार करना, यह भी सयाने का काम है। एक-दो को सत्कार दो क्योंकि सम्पन्न बनना है और सम्पन्न तब बनेंगे जब पुरानी बातों की समाप्ति करेंगे। समाप्ति वही कर सकेगा जो बीती को बीती करना जानता है।

अगर किसी की कोई भी बीती बात मेरे मन में, दिल में है तो बाबा मेरे मन में, दिल में नहीं हो सकता। दिल में बाबा के अलावा और कोई बात नहीं है तो सब बात सहज है। कोई बात को समाप्त करना माना सफलता पाना। इस कलियुग में कोई भी आत्मा ऐसे नहीं कह सकती कि मैं निर्विकारी हूँ। वह जब देवी-देवताओं के मन्दिरों में जायेंगे तो हाथ जोड़के अपने को नीच, पापी कहेंगे और उन्हें सम्पूर्ण निर्विकारी कहेंगे। वैसे भले शिवोहम्, ब्रह्मोहम् बोलें... परन्तु देवताओं की मूर्ति के आगे ऐसे नहीं बोलते हैं। तो बाबा ने कहा है यह रिद्धि-सिद्धि भी तुम शक्तियों से उन भक्तों को मिली है, तब तो शक्ति लेने के लिए देवियों के पास जाते हैं। तो प्वाइंट्स पीछे याद करो

बाबा ने कितनी शक्ति दी है? या बाप से कितनी शक्ति ली है? जो एक बारी सेवा में ना करता है, उसको बाबा नास्तिक कहता है। तो सबसे अच्छी विधि है पुरुषार्थ में आस्तिक बनना। दिल से हॉ कहने से बाबा मदद के लिए बंधायमान हो जाता है। आस्तिक वही होता है जो हिम्मतवान होता है। तो आपस में गुणों का भी गहरा कनेक्शन है। तो शान्ति से बैठ करके सारे गुणों को देखते हैं। एक-दो को सत्कार दो क्योंकि अपने अन्दर में लाते जाओ। पुरुषार्थ में सच्चा बनना है तो इसमें अपने से ठगी नहीं करना। जो कुछ भी अलाए मिक्स हैं वो अभी निकाल देना है, तब सच्चे बाप के साथ सच्चे रह सकेंगे। तो समझकर सौदा कर लो, इसमें मूँझने व कुछ पूछने की ज़रूरत नहीं है। जो काम उसको कराना है, वो भी करा रहा है। जो करेगा उसकी प्रालब्ध बनेगी। तन-मन-धन का भी आपस में कनेक्शन है। भगवान हमारी रूप रेखायें सब बदल देता है। तो हम कुछ नहीं करते हैं, पर ना कभी नहीं करते हैं। तो डायरेक्टर के डायरेक्शन पर चलने वाला अच्छा एक्टर बन सकता है। अपने से ठगी नहीं करना क्योंकि बाबा सब देख रहा है और बाबा बहुत होशियार है, कभी आगे होता है, कभी पीछे होता है। सिर्फ कहता है मेरे पीछे-पीछे आते जाओ। कभी कहता तुम आगे चलो मैं तुम्हारे पीछे आता हूँ। फिर कहता है मैं ओबिडियन्ट हूँ ना। कमाल है ना!

## हम खुद के लिए नहीं खुद की खुदाई के लिए हैं



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हम सब बच्चों को, उसमें भी विशेष कन्याओं-माताओं को, जो कर्मबन्धनों से मुक्त हैं उन्हें बाबा ने बहुत बड़ी जिम्मेदारी दी है, सेवा दी है, वरदान दिया है। बख्तावर बाबा ने हमारी तकदीर बनाई है। हम सब यह जानते हैं कि हमारे जीवन की जो घड़ियाँ हैं वह स्वयं भगवान ने हमारी रेखायें बनाई हैं। हमारी रेखाओं में बाबा ने विश्व की सेवा के साथ महादानी, वरदानी मूर्त बनाया है। क्या सचमुच हरेक स्वयं को इतना भाग्यवान समझ अमृतवले आँख खोलते ऐसा अनुभव करते हो? जीवन दाता ने हमारे जीवन की एक-एक घड़ी स्वयं की और अन्य की जीवन बनाने के लिए दी है। हमारा जीना किसके लिए है? स्वयं के लिए या विश्व के लिए? लोग कहते जीवन है खाना, पीना, मौज करना। दूसरे कहते देश भक्ति के लिए, तीसरे कहते हमारा जीवन भगवान के लिए है। लेकिन आप सबका जीना किसके लिए है? यह कुमारी जीवन इस संगम पर बहुत-बहुत महत्वपूर्ण है। इस जीवन को इतना महत्वपूर्ण समझते? एक-एक कन्या लाखों की माँ है। एक दुर्गा अनेकों की भावना पूर्ण करने वाली है। एक दुर्गा के ही लाखों भक्त हैं। संतोषी माँ, काली, सरस्वती, लक्ष्मी के

अनेकानेक भक्त हैं... तो आप सब इतना पूज्य अपने को समझती हो? वह एक कन्या कौन है? वह एक कुमारी कौन है?

हम कई बार सोचती हूँ कि भोजन की जो एक ग्राही खाते वह किसलिए खाते? टेस्ट के लिए या इस रथ से सेवा करने के लिए? हम खुद के लिए हूँ या खुद की खुदाई के लिए हूँ? मैं दुर्गा हूँ, गायत्री व संतोषी माँ हूँ, क्या स्वयं को ऐसा समझते? मैं भारत की माँ हूँ या विश्व की माँ हूँ। बाबा ने मुझे स्वयं ही भाग्य खींच कर दिया है। बाबा ने कहा है तू एक-एक शक्ति हो। क्या ऐसा स्वयं को समझते हो? मैं 500 कमाने वाली नौकरानी हूँ या विश्व की सेवाधारी हूँ? मेरे प्राण, मेरे श्वास, मेरे संकल्प विश्व के लिए हैं या स्वयं के लिए हैं? बाबा के लिए हैं या स्वयं के लिए? बाबा के साथ विश्व है। यदि स्वयं को विश्व सेवाधारी नहीं समझते तो मैं किसलिए जिंदा हूँ, मैं किसलिए हूँ?

जीवन में सुख किस बात में है? शादी करूँ, प्रवृत्ति बनाऊँ, गृहस्थी बनाऊँ या अनेक आत्माओं की दुआयें लूँ? कृपा की, भाग्य बनाने के सेवा की पात्र बनूँ? यह निर्णय करो कि मैं स्वयं किसलिए हूँ? स्वयं को डायमण्ड बनाकर औरों को डायमण्ड बनाने के लिए हूँ या ऐसे ही? खुद से पूछो कि मेरी तकदीर का सितारा किसने जगाया है? अपनी तकदीर पर मुझे नाज़ है? निश्चय के आधार पर स्वयं पर नाज़ है? मैं छोटी नहीं हूँ। पहले खुद से पूछो निर्बल हूँ या बलवान? बकरी



इस जीवन को इतना महत्वपूर्ण समझते? एक-एक कन्या लाखों की माँ है। एक दुर्गा अनेकों की भावना पूर्ण करने वाली है। एक दुर्गा के ही लाखों भक्त हैं।



हूँ या शेरनी? विश्व कल्याण की सेवा के लिए हूँ या हिलती हूँ? निर्भय हूँ या भयभीत? हरेक ने अपना फ़ैसला क्या किया है?

बाबा ने मुझे सेवा का ताज अभी दिया है। कल्प में फिर यह ताज नहीं मिलेगा। अभी ताज नहीं पहना तो कभी नहीं पहन सकेंगी। यदि ताज तख़्त को छोड़ा तो तख़्ते पर बैठना पड़ेगा। ऐसा तो खुद को नहीं बनाना है ना! कई कहते हैं पैरेंट्स हैं, सम्बन्धी हैं। लेकिन सितम तो सभी को सहन करना पड़ता है। प्यार किया तो उरना क्या! प्यार किया है कोई चोरी तो नहीं की है ना! किसी लड़के से प्यार किया तो पाप है। जिसे दुनिया पुण्य कहती, उसे बाबा पाप कहता है। बाबा ने अजामिल जैसे हम पापियों का उद्धार किया। ज्ञान से पहले भी जो पाप हुए, उसे भी बाबा बख़्श देता(खत्म कर देता) परन्तु बाबा यह भी कहता अब अगर मेरे होकर नहीं रहेंगे तो पापों का बोझ भुगतना पड़ेगा। मेरा बनेंगे तो चौपड़ा साफ हो जायेगा। अब कोई पाप कर्म नहीं करो, यदि अब भी उधर बुद्धि जाती है तो एक का सौगुणा भोगना पड़ेगा। बाप का बनना अर्थात् जीवन से मरना।



## समय के गणित के साथ तीव्र पुरुषार्थ का सम्बन्ध

कुछ लोग कहते हैं कि "हमें ईश्वरीय ज्ञान मार्ग में आये हुए बहुत थोड़े वर्ष हुए हैं जबकि अन्य कुछ लोग हमारी तुलना में बहुत वर्ष पहले ही से ज्ञान और योग का पुरुषार्थ करते चले आ रहे हैं। अतः अब जब हम विश्व में परिस्थितियों को बहुत तीव्र गति से बदलता देखते हैं और ऐसा महसूस करते हैं कि अब सृष्टि के महाविनाश और सतयुग के प्रारम्भ में बहुत थोड़ा ही समय रह गया है तो हमें ऐसा महसूस होता है कि हमें पुरुषार्थ के लिए बहुत कम समय मिला है"। मान लीजिये कि किसी को योगाभ्यास, दिव्यगुणों की धारणा इत्यादि के लिए 50 वर्ष मिले और हमें तो इस पुरुषार्थ में लगे हुए 10 वर्ष ही हुए हैं, तब हम ऐसा सोचते हैं कि "हमारा तो उन योगाभ्यासियों से कोई मुकाबला ही नहीं है जिन्हें 50 वर्ष हुए हैं। ऐसा सोचकर मन थोड़ा उदास-सा हो जाता है। ऐसा होना स्वाभाविक है ना!"

तो वायुयान के द्वारा शायद 5 घंटों में ही पहुँच जायेगा। अतः चींटी मार्ग से जाने में कई वर्षों का अन्तर पड़ जाता है। इसी प्रकार, अध्यात्म में प्यादे, घुड़सवार, रथी, महारथी और अतिरथी अलग-अलग गति वाले पुरुषार्थी हैं, दूसरे सब नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार हैं।



डॉ. जगदीशचन्द्र हरीजा

इस विषय में यह सोचने की जरूरत है कि पृथ्वी द्वारा सूर्य के चक्कर लगाने में जो दिन-रात बनते हैं और दिनों से जो मास और मास से फिर वर्ष बनते हैं, उस गणित के आधार पर तो निःसंदेह 50 वर्ष हो गये हैं। परन्तु वास्तव में प्रश्न इन वर्षों का नहीं है। प्रश्न यह है कि उन्होंने 50 वर्षों में कितना भाग 'युक्तियुक्त' पुरुषार्थ में लगाया। यदि उनका पुरुषार्थ ढीला-ढाला रहा है तब तो उनके 50 वर्ष केवल 5-7 वर्ष या 8-10 वर्ष ही के बराबर है। उदाहरण के तौर पर, एक व्यक्ति एक देश से दूसरे देश और फिर तीसरे देश में भू-भाग से बैलगाड़ी के द्वारा जाता है, दूसरा व्यक्ति मोटर-साइकिल से जाता है, तीसरा रेलगाड़ी के माध्यम से और चौथा हवाई जहाज के द्वारा। स्पष्ट है कि बैलगाड़ी के द्वारा सड़क से यात्रा करने वाले को जिस मंजिल पर पहुँचने में 10 वर्ष लगेंगे, उस मंजिल पर दूसरा व्यक्ति

कुछ लोग ऐसे हैं जो छोटी-छोटी बातों में अपना समय व्यर्थ गँवाते रहते हैं। इसलिए अधिक समय से आये हुए होने के बावजूद भी वे पीछे रह जाते हैं। उनका समय बरबाद हो जाता है। अतः प्रश्न उठता है कि वे कौन-कौन सी मुख्य बातें हैं जिनके कारण दीर्घ समय पुरुषार्थ के लिए छोटा हो जाता है अथवा वे कौन-से विघ्न हैं जिसके कारण व्यक्ति तीव्र पुरुषार्थ नहीं कर सकता और उसकी गति साधारण से भी मन्द हो जाती है। यहां हम उनमें से कुछेक का उल्लेख करेंगे...

### आलस्य

आलस्य मनुष्य का बहुत ही समय खराब करता है। कभी शारीरिक कारणों से और कभी किन्हीं मानसिक कारणों से मनुष्य यह सोचता है कि

अभी मैं यह कार्य नहीं कर सकता। उसे विश्राम और निद्रा अधिक प्रिय हो जाते हैं। वह मेहनत से बचना चाहता है। उसके मन में यह सूक्ष्म भावना बनी रहती है कि कार्य न करना पड़े तो अच्छा। आगे बढ़ने का अवसर मिलने पर भी वह अपनी सुस्ती की वजह से आगे नहीं बढ़ पाता। प्रातः अमृतवेले चुस्त होकर योग में नहीं बैठता बल्कि आलस्य शय्या पर पड़ा रहता है। सोचता है, थोड़ा और सुस्ता लूँ, योगाभ्यास तो बाद में भी कर सकता हूँ। शरीर द्वारा सेवा करने के बजाय वह दूसरों से सेवा लेना अधिक पसन्द करता है और इस प्रकार, अपने जीवन को सफल नहीं कर पाता। मान लीजिये कि किसी व्यक्ति को ज्ञान और योग के इस पुरुषार्थ रूपी मार्ग पर आये 50 वर्ष हुए हैं। यदि उनमें से 5 वर्ष तक बार-बार आलस्य के वश होने के कारण वह तीव्र पुरुषार्थ नहीं कर सका तब उसके तो 50 में से 45 वर्ष ही उसे मिले। पाँच वर्ष तो उसने आराम-पसंदी में और समय हराम करने में लगा दिये। इस प्रकार, उसने 5 वर्ष का अनमोल समय गँवा दिया।

### अलबेलापन

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके स्वभाव में गंभीरता बिल्कुल नहीं होती या कम होती है। वे किसी महत्वपूर्ण बात को भी ठीक तरह महत्त्व नहीं देते। हर बात में सोचते हैं कि 'क्या फर्क पड़ता है!' जब उनको यह कहा जाता है कि सृष्टि का महाविनाश निकट भविष्य में होने वाला है इसलिए योगयुक्त अवस्था धारण करने के लिए मेहनत करने की आवश्यकता है, तो वे कहते हैं - "अरे यार, सब-कुछ हो जायेगा; तुम चिन्ता मत करो। सारा समय योग थोड़ा ही करना है। हम तो सुखपूर्वक चलेंगे फिर जो कुछ होगा सब देखा जायेगा। सभी लोग सतयुग में थोड़े ही जायेंगे! जो बाकी दुनिया के साथ होगा, वही हमारे साथ होगा।"

- शेष पेज 7 पर



**नासिक-महा।** महाराष्ट्र शासन के कृषि विभाग द्वारा आयोजित भव्य कार्यक्रम में पिछले अनेक वर्षों से शाश्वत यौगिक खेती करने वाले किसान ब्र.कु. भगवान रामजी इंगोले को 'कृषिभूषण सेन्द्रिय खेती' प्रतिष्ठित पुरस्कार से सम्मानित करते हुए राज्यपाल भगतसिंह कोश्यारी तथा उपमुख्यमंत्री अजित पवार। इस मौके पर कृषि मंत्री दादाजी भुसे, महसुल मंत्री बाळसाहेब थोरत, अन्न तथा नागरी पुरवठा मंत्री छगन भुजबळ, कृषि राज्यमंत्री विश्वजीत कदम, राज्यमंत्री भांबरे, राज्य के कृषि सचिव धीरज कुमार व अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे। ब्र.कु. भगवान के साथ यह पुरस्कार प्राप्त करते हुए उनकी लौकिक माताजी गयाबाई इंगोले तथा वसंत नगर नांदेड़ सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. स्वाती बहन।



**मुम्बई-सांताक्रूज।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज की उपक्षेत्रीय निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी के 75वें जन्मदिन एवं उनकी अलौकिक ईश्वरीय सेवाओं के 60 वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित भव्य कार्यक्रम में दीदी को वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स लंदन द्वारा 'सर्टिफिकेट ऑफ एक्सीलेंस' से डॉ. संतोष शुक्ला, प्रेसिडेंट, वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स लंदन ने सम्मानित किया। इस मौके पर डॉ. सुचित्रा शुक्ला, बॉलीवुड एक्टर एंड म्यूजिक डायरेक्टर उस्मान खान, ब्र.कु. कमलेश बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका, सांताक्रूज ईस्ट, राजयोगिनी ब्र.कु. योगिनी दीदी, निर्देशिका, विले पार्ले सबजोन, बहन अल्का केरकर, कॉर्पोरेट, एच वेस्ट वॉर्ड एवं पूर्व डिप्टी मेयर, बहन हेतल गाला, कॉर्पोरेट, वॉर्ड नं. 97 सांताक्रूज वेस्ट, वाइस प्रेसिडेंट, मुम्बई नॉर्थ सेंट्रल डिस्ट्रिक्ट मुम्बई, गायक पूजा सदार्गनी व मोहन श्रेठी तथा अन्य गणमान्य अतिथियों सहित बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**रतलाम-म.प्र.** ब्रह्माकुमारीज के दिव्य दर्शन भवन सेवाकेन्द्र द्वारा 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के उद्घाटन अवसर पर जेवीएल मांगल्य मंदिर प्रबंधक महावीर जी, उद्योगपति समाजसेवी अनोखी लाल कटारिया, प्रदेश कार्यसमिति सदस्य अनीता कटारिया, नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. दीप व्यास, मुखर्जी मंडल अध्यक्ष चेतना पाटीदार, महिला मोर्चा जिला उपाध्यक्ष मीना टांक, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. आरती बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**पन्ना-म.प्र.** मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए श्रीमति निशा जैन, पूर्व प्राचार्य, शासकीय उत्कृष्ट विद्यालय, श्रीमति मंजुलता जैन, अधिवक्ता, श्रीमति रचना पाठकर, अध्यक्ष, लीनेस क्लब, श्रीमति राखी पाठकर, उप सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन तथा अन्य।



**काकीनाड़ा-आ.प्र.** अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में कोरोना के समय अपनी अथक सेवायें देने वाली नर्सों को प्रशंसा प्रमाण पत्र देकर सम्मानित किया गया। इस मौके पर हॉस्पिटल इंचार्ज एम.आदित्य कृष्णा गरु, सीनियर डॉक्टर कृष्णम राजू गरु तथा नर्सों सहित चालीस लोग उपस्थित रहे।



**बेंगलुरु-बसावनगुड़ी(कर्नाटक)।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के वरदानी भवन सेवाकेन्द्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में श्रीमति डॉ. सरस्वती रमेश, सीनियर ऑब्स्टेट्रीशियन एंड गायनेकोलॉजिस्ट, अनुग्रह नर्सिंग होम, बैंगलोर, डॉ. प्रेमा प्रकाश, विवेकानंद हॉस्पिटल, बैंगलोर, ब्र.कु. डॉ. प्रमोद, फेमस आयुर्वेदिक एंड होम्योपैथी डॉक्टर, आनंद जी, नर्सिंग ऑफिसर, आर.जी.आई.सी.डी., नागराज स्वामी, नर्सिंग ऑफिसर, आर.जी.आई.सी.डी., श्रीमति पूवम्मा, सीनियर नर्सिंग सुपरिन्टेंडेंट, श्रीमति रतना, नर्सिंग सुपरिन्टेंडेंट, गंगाधर जी, प्रोफेसर, नर्सिंग कॉलेज, विनय कुमार, सीनियर नर्सिंग ऑफिसर, एन.आई.एम.एच.एन.एस, राजयोगिनी ब्र.कु. अम्बिका दीदी तथा 120 नर्सों सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के भवताल स्थित सेवाकेन्द्र द्वारा नर्सों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. एस.के. पांडे, सिविल सर्जन, विकटोरिया हॉस्पिटल, डॉ. निशा साहू, एलगिन हॉस्पिटल, ब्र.कु. वर्षा बहन, बहन शशि चट्टा, नर्स स्टाफ, प्रमुख डीपी नायर, ब्र.कु. प्रियंका बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**मालिया हाटीना-गुज.** आत्म निर्भर किसान अभियान के उद्घाटन एवं सेवाकेन्द्र के 29वें वार्षिक उत्सव कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डॉ. जमीला बहन, मा. आबू, केशोद सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रूपा बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मिता बहन, सरपंच जीतू भाई, सामाजिक कार्यकर्ता महेंद्र भाई गांधी, भाजप प्रमुख राजेश भाई भालोदिया, जिला सहकारी खरीद संघ के प्रमुख लक्ष्मण भाई यादव, तालुका के सरपंच तथा अन्य।



**नरसिंहपुर-म.प्र.** ब्रह्माकुमारीज के दिव्य संस्कार भवन सेवाकेन्द्र में 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' प्रोजेक्ट के अंतर्गत 'दया और करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' थीम के उद्घाटन एवं मातृ दिवस के कार्यक्रम में गोंडवाना महासभा की नगर अध्यक्ष बहन तरुण लता, महिला मोर्चा की महामंत्री बहन भारती कौरव, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कुसुम दीदी, ब्र.कु. वंदना बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**धमतरी-छ.ग.** ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर आयोजित 'एक आवाज नेतृत्व का' विषयक कार्यक्रम में रेडियोलॉजिस्ट डॉ. आस्था नंदा, डेंटिस्ट डॉ. श्रुति वासानी, राजयोगिनी ब्र.कु. सरिता दीदी, ब्र.कु. नवनीता बहन व साठ नर्सों सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**खेड़ा-गुज.** ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र के 14वें वार्षिकोत्सव के कार्यक्रम में नाडियाड सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. संध्या बहन, ब्र.कु. तरु बहन, ब्र.कु. दक्षा बहन, महिला मोर्चा प्रमुख पौनल बहन, खेड़ा गांव के नामी-ग्रामी मुस्लिम समाज के हाई स्कूल के ट्रस्टी खमिसा भाई सिंधी, सुरेश भाई, बिजनेस मैन व अन्य अतिथियों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



# जानें मेडिटेशन करने का सही समय और महत्व

गतां से आगे...

सुबह जब हम ब्रह्ममुहूर्त में उठते हैं तो कहा जाता है कि ब्रह्ममुहूर्त में प्रकृति पुनः जागती है, जागती है का मतलब तब वो कार्बन डाइऑक्साइड खींचना चालू करती है और ऑक्सीजन रिलीज करना चालू करती है। और उस समय का जो ऑक्सीजन होता है वो अमृत के बराबर होता है। जैसे अमृत का पान करना कहा जाता है ना, ऐसे होता है। और इसीलिए उस समय में आप थोड़ा-सा प्राणायाम कीजिए, उस ऑक्सीजन को अपने अन्दर लीजिए। सुबह-सुबह का जो ऑक्सीजन होता है वो हमारे ब्रेन को इस तरह से विकसित करता है कि उसकी मेमोरी पॉवर बहुत बढ़ जाती है। इसलिए पहले के जमाने में लोग जल्दी उठते थे और उस समय में जब स्टूडेंट्स पढ़ाई करते थे तो उनका दिमाग बहुत तेज हो जाता था। मेमोरी पॉवर बहुत ज्यादा होती थी। जो पढ़ते थे तो याद हो जाता था।

आज दिनचर्या ही उल्टी हो गई है। सुबह अक्सर लोग सोते हैं और रात भर पढ़ने का प्रयत्न करते हैं। लेकिन वो रात भर पढ़ने के बाद भी, निशाचर चारों तरफ हैं, अशुद्ध वायुब्रेशन्स हैं तो वो अशुद्ध तमोगुणी वायुब्रेशन्स, तामसिक वायुब्रेशन वो मेमोरी पॉवर को और भी क्षीण कर देता है। इसीलिए सुबह-सुबह उठ कर, सुबह थोड़ा प्राणायाम करके वो ऑक्सीजन का पान कीजिए। देखो फिर मेमोरी किस तरह से

बढ़ जाती है। साथ ही साथ ये भी माना गया है कि उस समय में व्यक्ति जितना अपने भाग्य की रेखा लम्बी करना चाहे तो वो सकता है। क्योंकि कहा जाता है कि भाग्यविधाता ब्रह्ममुहूर्त में ही भाग्य बांटने का काम करता है। तभी तो जब किसी भाग्य की बात निकलती है तो लोग अक्सर



डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

ये पूछते हैं कि भगवान जब भाग्य बांटने निकला था तो तब तुम सोये हुए थे क्या? 3 से 5 ये 2 घंटे की नींद भी इतनी अच्छी होती है कि अगर व्यक्ति उठ भी जाता है तो घड़ी देखकर अच्छा अभी तो इतना बजा है, सो जाओ थोड़ी देर और। और वो दो घंटा कैसे बीतता है पता भी नहीं चलता, और फ्रेश कर देता है। भले कोई सारी रात नहीं सोया हो लेकिन 3 से 5 बजे के समय की जो नींद होती है वो भी बहुत फ्रेश करने वाली होती है। क्योंकि माया नहीं चाहती कि आप भगवान से भाग्य प्राप्त करो। तो

या तो भाग्य मिलेगा या माया मिलेगी। इसीलिए कहा जाता है कि उसी समय नींद भी बहुत अच्छी आती है और उसी समय भाग्यविधाता भाग्य भी प्रदान करते हैं। तो वो फ्रेश क्वालिटी का अमृत पान करें। और देखो कितना सुन्दर मन खिल उठता है। अनेक प्रकार की क्षमताओं से वो विकसित होने लगता है। ऐसा विकसित हो जाता है जो व्यक्ति की अनंत शक्तियों को जाग्रत करने का आधार बन जाता है।

मन के पास अथाह शक्ति और क्षमता है तो इसीलिए सुबह उठकर तो देखो! कुछ समय तक अभ्यास करके देखो और सुबह में जिस तरह की एकाग्रता को अपने में विकसित करना चाहते हैं वो एकाग्रता इतनी बढ़ जायेगी कि उस एकाग्रता को आप जिस भी कार्य में लगाना चाहते हैं कहा जाता है कि कोई भी क्षेत्र के अन्दर सफलता प्राप्त करना है तो एकाग्रता बहुत आवश्यक है, वहाँ हमेशा सही निर्णय होता है। व्यक्ति जीवन के लिए जो निर्णय लेता है वो सही होता है और उस सही निर्णय के कारण अनेक अवसर उसके सामने खुलते जाते हैं और वो व्यक्ति अपने जीवन में आगे बढ़ता जाता है। तो इसीलिए अमृत पान कीजिए और अनुभव करके देखो। हम ये नहीं कहते हैं कि हमारी बातों पर विश्वास कर लीजिए परंतु आप खुद उसका अभ्यास करके, अनुभव करके देखो कितनी प्राप्ति होती है।



**खरगोन-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत 'आत्मनिर्भर किसान' अभियान का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. जानकी बहन, गुज., ब्र.कु. शीतल बहन, मेहसाना गुज., पूर्व कृषि मंत्री एवं कसरावद विधायक सचिन यादव, वरिष्ठ कृषि वैज्ञानिक डॉ. घनश्याम कुलमी, ब्र.कु. प्रभाकर भाई तथा अन्य।



**उज्जैन-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर हॉस्पिटल में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. निरुपमा बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, नर्सिंग अधीक्षक हेमलता यादव तथा सभी नर्सों उपस्थित रहे।



**शांतिवन-आबू रोड।** 101 नशा मुक्ति जागरूकता कार्यक्रम एवं रानी क्षेत्र में छात्र-छात्राओं को तम्बाकू से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी देने के कारण भारत सरकार द्वारा प्राप्त 'सम्मान पत्र' शांतिवन के डायमण्ड हॉल में राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी के हस्तों से प्राप्त करते हुए ब्र.कु. अस्मिता बहन एवं ब्र.कु. सोनू बहन।



**पुणे-रविवार पेठ(महा.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर शेट ताराचंद धर्मदाय हॉस्पिटल में 'मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रोहिणी बहन। इस मौके पर हॉस्पिटल के संचालक डॉ. देवकर, नर्सों एवं स्टाफ उपस्थित रहे।



**चन्द्रपुर-महा.।** हेमलकसा जिले में 'लोक बिरादरी प्रकल्प प्रोजेक्ट' का संचालन करने वाले मैग्सेसे पुरस्कार से सम्मानित युगल डॉ. प्रकाश बाबा आमटे एवं डॉ. मंदाकिनी आमटे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कुंदा दीदी, चन्द्रपुर, ब्र.कु. देव भाई, मा. आबू, साई भाई, गडचिरोली तथा नागपुर से अन्य ब्र.कु. बहनें।



**रीवा-म.प्र.।** आजादी के अमृत महोत्सव के तहत विश्व मातृ दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में श्रीमति नीलू रावत, सेवानिवृत्त महिला एवं बाल विकास अधिकारी, भाजपा महिला मोर्चा की प्रदेश संयोजिका, वरिष्ठ समाजसेविका, डॉ. दिव्या धवन, डॉ. उषा किरण भटनागर, मनीषा धुर्वें डॉ. मंदाकिनी साहू, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, विंध्य कोकिला मणिमाला सिंह, नीलेश श्रीवास्तव व कुश श्रीवास्तव, बाल कलाकार, ब्र.कु. बिन्दू बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**सिवनी-म.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज के मेडिकल विंग एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत जिला चिकित्सालय में चिकित्सकों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में बीएमओ डॉ. नावकर, डॉ. सूर्या, डॉ. अनिलहोत्री, समस्त नर्सों, ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. नीतू बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**अमरा-म.प्र.।** 'आत्मनिर्भर किसान देश को शान' अभियान के तहत अमरा गांव में ब्रह्माकुमारीज के साले चौका सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित कार्यक्रम में किसानों को आत्मनिर्भर बनने एवं अपनी आत्मा को सशक्त बनाने के लिए परमात्मा पिता से जुड़ने का संदेश दिया गया। साथ ही इस मौके पर कलश यात्रा भी निकाली गई।

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

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शांतिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, कुपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्रापर (पेबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

Website: www.omshantimedia.org

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)  
ACCOUNT NO:- 30826907041  
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA  
IFSC - CODE - SBIN0010638  
BRANCH:- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya  
Vishwa Vidhyalya, Shantivan  
Note:- After Transfer send detail on  
E-Mail -omshantimedia.acct@bkivv.org OR  
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

ALL-IN-ONE QR

Paytm  
Accepted Here

Wallet KYC NOT Required

Scan & Pay using Paytm App

Wallet or Bank A/c Any Debit or Credit Card Paytm Postpaid



BHIMA UPI





वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी गीता दीदी, माउण्ट आबू

गतांक से आगे...

ज्ञानी बनने के बाद जीवन का दूसरा स्तर, दूसरा फेज शुरू होता है। और वो है ज्ञानी से योगी बनना। जीवन का पहला फेज है अज्ञानी से ज्ञानी बनना और वो याद करो। ज्ञान में आने के प्रारम्भिक दिनों को आप याद करो। जो बाबा कहते हैं न कि बचपन के दिन भुला न देना। कितना परिवर्तन हुआ। पढ़े-लिखे लोग जो अंधश्रद्धा, गलत रस्में, गलत मान्यतायें, बिल्ली बीच में आयेगी तो ये हो जायेगा, मंगलवार को करेंगे तो ये हो जायेगा इस प्रकार की पता नहीं कितनी मान्यतायें हैं। वो सब परिवर्तन हो गईं। तभी तो सुख का एहसास हुआ। क्यों ये जीवन हम सबने अपनाया। इस परिवर्तन से हम रिलेक्स हो गये। क्योंकि चिन्ताओं से, फिक्रों से सचमुच बाबा ने हमें मुक्त कर दिया। क्योंकि हम समझ गये हैं कि श्रेष्ठ कर्म अपने आप समृद्धि को, सहयोग को खींच के लाता है। हम समझ गये कि हम मालिक नहीं हैं, ट्रस्टी हैं। हम समझ गये कि गलत तरीके का समाधान नहीं चाहिए, सत्य तरीके का समाधान चाहिए। इसी को ज्ञान कहते हैं।

हमें सही तरीके से सबकुछ चाहिए जिसको बाबा श्रीमत कहते हैं। प्राप्ति तो इंसान गलत तरीकों से, गलत साधनों से करता है। पर बाबा कहते हैं कि ज्ञानी तू आत्मा को ऐसे ख्यालात आयेंगे ही नहीं, सोचेंगी भी नहीं। हमें सरल, सात्विक, सादा जीवन पसंद है। इच्छाओं की

# हम कितने न सौभाग्यशाली जो सत्य ज्ञान हमें मिला...

पूर्ति के लिए गलत तरीके हमें पसंद नहीं। ये ज्ञान हमें सद्बुद्धि देता है। ये नित्य ज्ञान-योग का अध्ययन करने से समय पर शुभ विचार हमें आते हैं। जिनको रोज ज्ञान-योग का अभ्यास नहीं है उनको बातें, परिस्थितियां आने के समय सद्बुद्धि नहीं रहती है। सत्य विचार

**ये नित्य ज्ञान-योग का अध्ययन करने से समय पर शुभ विचार हमें आते हैं। जिनको रोज ज्ञान-योग का अभ्यास नहीं है उनको बातें, परिस्थितियां आने के समय सद्बुद्धि नहीं रहती है। सत्य विचार नहीं आते हैं। इसलिए रोज हम जो पुरुषार्थ करते हैं वो व्यर्थ नहीं है, बहुत महत्वपूर्ण है।**

नहीं आते हैं। इसलिए रोज हम जो पुरुषार्थ करते हैं वो व्यर्थ नहीं है, बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए टाइम पर सही विचार हमें आते हैं और सेकंड फेज है कि ज्ञानी तू आत्मा बनने के बाद, ब्रह्मा मुख वंशावली बनने के बाद, मरजीवा बन, अलौकिक जीवन पाने के बाद जब एक लम्बा समय हम इस जीवन में चलते हैं, इस जीवन में जो बातें हमारे सामने आती हैं। मैं समझती हूँ कि जब हम स्व में स्थित हैं, ज्ञान स्वरूप हैं और बाबा से अटैच हैं तो हमें कोई भी बात समस्या नहीं लगेगी। सबसे पहली फीलिंग तो यही आयेगी क्योंकि हम मूल सत्य जानते हैं कि जो भी बात मेरे

सामने आती है लौकिक से, अलौकिक से, प्रकृति से, समाज से बिना कारण नहीं आती है। मेरी तरफ से कोई कारण है, कोई भी जन्म का ऐसा हिस्सा है तब वो बातें आती हैं और जब हम ये समझते हैं तो हमारा स्वयं के प्रति ही बुद्धियोग जाता है।

पहले कोई भी बात आती थी तो बहिर्मुख बुद्धि थी तो हम समझते थे कि इसके कारण प्रॉब्लम आती है, यही मेरे लिए विघ्न है, यही मेरे लिए रोड़ा बनते हैं। हम दूसरों को कारण समझते थे। आध्यात्मिकता हमें सेल्फ ओरिएण्टेड (अपने बारे में सोचने वाला) बनाती है। हम स्व अभिमुख बनते हैं। इसलिए सब बात में हम स्वदर्शन करते हैं कि ये जो समस्या मेरे सामने आई है तो इसका कारण मैं तो नहीं हूँ या हूँ! निष्पक्ष होकर ज्ञान के आइने में खुद को देखो यदि मैं स्वयं कारण हूँ तो मुझे परिवर्तन करना है। अक्सर जब भी कोई परिस्थिति, समस्या विघ्न जो भी कहो वो जब आता है तो हम उसका समाधान बाहर खोजते हैं इससे मदद लूं, इसको बताऊं, ये ठीक करेगा। हम इसका समाधान बाहर खोजते हैं पर बाबा का ज्ञान हमें समझाता है कि जीवन की कई समस्याओं का कारण हम खुद ही होते हैं। हमारा बोलने का तरीका, व्यवहार गलत, संस्कार गलत, इच्छायें गलत कुछ भी, कई समस्याओं का कारण हम खुद ही होते हैं।

तो ये जो रोज ज्ञान-योग का अभ्यास है तो हम पहले स्वदर्शन करते हैं कि मैं तो कारण नहीं हूँ कहीं और मुझे अपने में क्या परिवर्तन करना है तो वो अपने आप सॉल्यूशन हो जाता है, समाधान हो जाता है।



**नवसारी-लुणसीकुंज (गुज.)।** मातृ दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. गीता बहन, शीतल सोनी, महिला प्रदेश मंत्री गुजरात राज्य भाजप, मीनाक्षी कर्मकर, ऊँ साई सेवा ट्रस्ट, ऋषिता ठाकुर, तपस्या नारी सेवा समिति चैरिटेबल ट्रस्ट तथा अन्य।



**धमतरी-छ.ग।** काठमांडू नेपाल में एवरेस्ट बेस कैम्प में 5364 मीटर की चढ़ाई चढ़कर भारत का झंडा फहराने वाली विश्व में सबसे छोटी उम्र की क्लाइम्बर बन विश्व रिकॉर्ड करने वाली दिव्यांग चंचल सोनी एवं रजनी जोशी को ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में ब्र.कु. सरिता बहन ने हार, श्रीफल, मोमेटो एवं विजय का तिलक देकर सम्मानित किया। इस मौके पर मोहन लालवानी, पूर्व कांग्रेस जिला अध्यक्ष, शांति दामा एक्जैक्ट फाउंडेशन की सदस्य, सुषमा नंदा तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**जबलपुर-म.प्र.।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. हर गोविंद भाई, मा. आबू, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. साधना बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



**चांगा-गुज.।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'आज की शाम किसानों के नाम' विषयक भव्य संगीत संध्या में जलाराम मंदिर के प्रमुख अरविंद भाई, ब्र.कु. तरु बहन, वसो सेवाकेन्द्र संचालिका, भरत भाई आणंद अमूल डेरी चेयरमैन, ब्र.कु. अर्पिता बहन, गांव के आगेवान किसान नीलेश भाई, ब्र.कु. दक्षा बहन, खेड़ा सेवाकेन्द्र संचालिका तथा गांव के 900 भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**बैतूल-बालाजीपुरम रोड (म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित भाग्यविधाता भवन सेवाकेन्द्र में बच्चों के नैतिक एवं चारित्रिक विकास के लिए आयोजित छः दिवसीय ग्रीष्मकालीन शिविर में महिला बाल विकास विभाग की नीरजा शर्मा, कोतवाली थाना प्रभारी अपाला सिंह, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. सुनीता दीदी, ब्र.कु. सोनम दीदी, गुजरात, ब्र.कु. नंदकिशोर, नवोदय विद्यालय के स्पोर्ट्स टीचर कमलेश देवकते, शासकीय विद्यालय सारणी से नेहा डेहरिया, आयुषी चौरसिया, ब्र.कु. हेमलता आदि उपस्थित रहे। इस दौरान बच्चों को विभिन्न एक्टिविटीज कराई गईं एवं विभिन्न विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया।



**इंदौर-कालानी नगर (म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा बच्चों के नैतिक एवं चारित्रिक विकास के लिए आयोजित सात दिवसीय ग्रीष्मकालीन शिविर में ब्र.कु. दिवान भाई, मा. आबू, लिटिल अलकेमिस्ट स्कूल की डायरेक्टर मधु जैन, ज्ञान सरोवर अकादमी के डायरेक्टर अशोक सोलंकी, शासकीय विद्यालय सहायक अध्यापिका कृष्णा सिसोदिया, वेदांग इंटरनेशनल स्कूल की अध्यापिका दीपिका सोनी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयंती दीदी आदि उपस्थित रहे। इस दौरान बच्चों को विभिन्न एक्टिविटीज कराई गईं एवं विभिन्न विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया।



**राजकोट-अवधपुरी (गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर आयोजित 'नर्स होने का गर्व' विषयक कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में सभी नर्स एवं ब्र.कु. रेखा बहन।



**शांति सरोवर-हैदराबाद।** ब्रह्माकुमारीज से जुड़े बच्चों के सशक्तिकरण हेतु आयोजित 12वें 'गोल्डन वर्ल्ड ऑफ किड्स' कार्यक्रम में शांति सरोवर की निर्देशिका ब्र.कु. कुलदीप दीदी के निर्देशन में रिंतु बन, शांतनु भाई, सुमनलता बहन एवं मीनाक्षी बहन द्वारा बच्चों के विभिन्न सत्र लिये गये। इस दौरान बच्चों के लिए विभिन्न एक्टिविटीज एवं प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। आ.प्र. एवं तेलंगाना के 160 बीके बच्चों ने कार्यक्रम में भाग लिया।



**देवलाली-नासिक (महा.)।** देवलाली रोटरी क्लब, देवलाली इनर व्हील क्लब एवं देवलाली जनकल्याण फाउण्डेशन द्वारा संयुक्त रूप से पूज सिंधी पंचायत हॉल में आयोजित व्याख्यान कार्यक्रम में ब्र.कु. हुसैन बहन, ओआरसी गुरुग्राम तथा ब्र.कु. वासंती दीदी, उपक्षेत्रीय निर्देशिका, ब्रह्माकुमारीज, नासिक ने सम्बोधित किया एवं राजयोग मेंडिटेशन का अभ्यास कराया। इस मौके पर सिंधी पंचायत अध्यक्ष रतन चावला, उपाध्यक्ष मनोहर कृष्णानी, ब्र.कु. दिलीप बोर्से, रोटरी क्लब के सदस्य अनंत अथानी, हितेश करिया, सुंदरमन, अशोक शिरांगकर, रोटरी क्लब देवलाली की अध्यक्ष नंदिनी करिया, श्रीमति मनीषा दोशी, देवलाली इनर व्हील क्लब की अध्यक्ष श्रीमति संध्या सुंदरमन, इनर व्हील क्लब की संस्थापक सदस्य निवेदिता अथानी, देवलाली जनकल्याण फाउण्डेशन की अध्यक्ष श्रीमति नाजनीन तारवाला आदि गणमान्य लोगों सहित ब्र.कु. गोदावरी बहन, ब्र.कु. मीरा बहन, ब्र.कु. शक्ति बहन, ब्र.कु. पूनम बहन, ब्र.कु. कावेरी बहन, ब्र.कु. मेघा बहन, ब्र.कु. प्रिया बहन आदि भी उपस्थित रहे।



**इंदौर-शीतल नगर (म.प्र.)।** 'दया और करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के उद्घाटन पश्चात् प्रसिद्ध समाजसेवी डॉ. आर.एन. मिश्रा एवं समाजसेवी एग्जिक्यूटिव इंजीनियर मोहनलाल शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए रामबाग सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया बहन तथा ब्र.कु. चन्द्रकला बहन।



**कोरबा-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत 'सुरक्षित भारत सड़क सुरक्षा मोटरसाइकिल यात्रा' अभियान के तहत चौरसिया पेट्रोल पंप में कार्यक्रम के आयोजन पश्चात् पेट्रोल पंप की संचालिका रिंतु चौरसिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जीतेश्वरी बहन व ब्र.कु. लीना बहन।



# स्वास्थ्य

# नाम है ग्वार... पर है बड़ी सेहतदार

हरी सब्जियां स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्य की दृष्टि से भी फायदेमंद होती हैं। ऐसी ही एक तरकारी ग्वार फली हैं। ग्वारफली का वनस्पतिक नाम साइमोप्टिस टेद्रागोनोला है। ग्वार फली का उपयोग केवल सब्जी बनाने में ही नहीं किया जाता बल्कि इसके औषधीय गुणों के कारण यह फली कई प्रकार के रोगों से लड़ने और बचाव में भी मददगार होती है।

हरे रंग की यह स्वादिष्ट फली कई प्रकार के खनिज तत्व और विटामिन से भरपूर होती है। ग्वारफली में प्राटीन, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, मोनो सैचुरेटेड फैटी एसिड, सोडियम, सैचुरेटेड फैटी एसिड, आयरन, फाइबर होता है। इससे ऊर्जा भी उच्च मात्रा में मिलती है।

## ग्वारफली खाने के फायदे

ग्वारफली में पाए जाने वाले पौष्टिक गुणों के कारण ही इसके फायदे हमें मिलते हैं। चलिए जानते हैं इसके फायदों के बारे में...

### मधुमेह में फायदे

खून में शर्करा का स्तर बढ़ जाने से मधुमेह की समस्या होती है। ग्वारफली की सब्जी का सेवन कर बीमारी के लक्षणों को कम करने में मददगार साबित हो सकती है। इस फली में फाइबर उच्च मात्रा में होता है। जो

रक्त में शर्करा के स्तर को बढ़ने से रोकने में सहायता करता है। यही कारण है कि मधुमेह के रोगियों को कम से कम सप्ताह में 2 से 3 बार ग्वारफली की सब्जी जरूर खानी चाहिए।

### ग्वारफली के लाभ पाचन तंत्र के लिए

ग्वारफली में फाइबर की मात्रा अच्छी होने के कारण इसके सेवन से कब्ज, गैस, अपच, एसिडिटी की समस्याओं को दूर करने में मदद मिल सकती है। आंत संबंधी विकारों को दूर करने में भी ग्वारफली की सब्जी का सेवन फायदेमंद माना गया है।

### एनीमिया में ग्वारफली के फायदे

शरीर में खून की कमी होने के कारण एनीमिया रोग होने का खतरा रहता है। छोटे बच्चे और महिलाओं में यह समस्या अक्सर देखी जाती है। इस समस्या में ग्वारफली की सब्जी खाना लाभप्रद साबित हो सकता है। ग्वारफली में आयरन भरपूर मात्रा में होता है। यह शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। यही कारण है कि इसके नियमित सेवन से शरीर में खून की कमी को दूर किया जा सकता है।

### हड्डियों के विकास में सहायक

हड्डियों के विकास और मजबूती के लिए ग्वारफली की सब्जी खाना फायदेमंद हो सकता है। इसमें कैल्शियम और फास्फोरस



अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ये दोनों ही हड्डियों के विकास के लिए जरूरी होते हैं। ग्वारफली की सब्जी को अपने आहार में शामिल करने में ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों से संबंधित बीमारी) से बचाव किया जा सकता है।

### मस्तिष्क के लिए ग्वारफली

मस्तिष्क के बेहतर स्वास्थ्य के लिए ग्वारफली बेहद फायदेमंद हो सकती है। ग्वारफली में पाए जाने वाले पौष्टिक गुण हमारे दिमाग की तंत्रिकाओं को तनाव मुक्त रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा इसके सेवन से हमारी यादाश्त भी तेज होती है।

### रक्त परिसंचरण में ग्वारफली की सब्जी के फायदे

रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाने में ग्वारफली की सब्जी खाने के फायदे मिल सकते हैं। ग्वारफली की सब्जी का सेवन करने से रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ने लगता है, इससे रक्त में पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन का संचालन होता है। इसके अलावा इसके सेवन से रक्त से संबंधित विकारों को दूर करने में मदद मिलती है।

### ग्वारफली खाने की सही मात्रा और समय

रोजाना आप 30 ग्राम ग्वार फली को अपने आहार में शामिल कर सकते हैं यदि आपको कोई शारीरिक समस्या है तो ग्वारफली की सही मात्रा के बारे में आप अपने डॉक्टर से राय ले सकते हैं। ग्वारफली का सेवन आप सुबह, शाम, दोपहर किसी भी समय कर सकते हैं और बेहतर लाभ पाने के लिए अपने चिकित्सक की सलाह ले सकते हैं।

### ग्वारफली की सब्जी खाने के नुकसान

ग्वारफली की सब्जी सेवन करने से हमें लाभ अधिक और नुकसान कम ही देखने को मिलते हैं लेकिन किसी भी खाद्य पदार्थ का अत्यधिक सेवन नुकसानदायक ही होता है। तो चलिए जानते हैं ग्वारफली खाने से क्या-क्या नुकसान देखने को मिल सकते हैं -

1. इसका अत्यधिक सेवन उल्टी, दस्त का कारण बन सकता है।
2. कुछ लोगों में ग्वारफली के सेवन के बाद एलर्जी की समस्या उत्पन्न हो सकती है। यदि ऐसा होता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
3. ग्वारफली की सब्जी के अति सेवन से कफ की शिकायत हो सकती है। क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है।
4. गंभीर बीमारी के लिए आप दवाइयों ले रहे हैं तो इसके सेवन से पहले डॉक्टर की सलाह ले सकते हैं।



**हनुमाकोडा-तेलंगाना।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा वर्ल्ड प्रेस फ्रीडम डे पर मीडियाकर्मियों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में श्रीधर रेड्डी, ग्रेटर वारंगल प्रेसिडेंट प्रेस क्लब, टी.वेकटेश्वरलु, जनरल सेक्रेटरी, ग्रेटर वारंगल प्रेस क्लब, कोस्टल मैनेजर्स, ब्र.कु. सविता बहन, उपक्षेत्रीय निर्देशिका, ब्रह्माकुमारीज वारंगल, वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सुधाकर, ब्र.कु. विमला बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, ब्र.कु. दिवाकर राजू, ब्र.कु. सत्यनारायण तथा बड़ी संख्या में मीडियाकर्मियों उपस्थित रहे।



**इंदौर-बिजलपुर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के बिजलपुर उपसेवाकेन्द्र द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के उद्घाटन पर आयोजित 'हम होंगे कामयाब' चार दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में नारायण पटेल, नगर उपाध्यक्ष, भाजपा, राधेश्याम बागवाला, राष्ट्रीय अध्यक्ष, म.प्र. खाती समाज, बंदी चौधरी, मैनेजर, इंदौर सहकारी बैंक, बिजलपुर, विजय उधानी, सीनियर सी.ए. एवं प्रोजेक्ट मैनेजर, इनफोसिस पुणे, ब्र.कु. शशि दीदी, जौनल कोऑर्डिनेटर, एजुकेशन विंग एवं प्रभारी, इंदौर प्रेमनगर मुख्य सेवाकेन्द्र, ब्र.कु. यशवती बहन, प्रभारी, स्थानीय उपसेवाकेन्द्र, ब्र.कु. शारदा बहन, प्रभारी, बैराठी कॉलोनी, ब्र.कु. मनीषा बहन, ब्र.कु. रेखा चावड़ा आदि उपस्थित रहे।



**जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग के अभियान 'सुसंस्कारों की धरोहर-भारत की बेटीयों' के उद्घाटन अवसर पर सम्बोधित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला बहन। साथ ही सोनी टीवी के टेलेंट शो इंडिया गॉट टैलेंट की रनर अप इशिता विश्वकर्मा, पूर्व महापौर सुशीला सिंह तथा अन्य गणमान्य महिलायें।



**ग्वालियर-माधौगंज(म.प्र.)।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के शुभारंभ पर ब्रह्माकुमारीज के 'प्रभु उपहार' भवन में समाजसेवी महिलाओं के लिए आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. गीता बहन, भीनमाल राज., लशकर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन, आशा सिंह, समाज सेविका, राष्ट्रीय महिला जागरण प्रमुख, अखिल भारतीय ग्राहक पंचायत, विनीता जैन, सदस्य, किशोर न्यायालय बोर्ड, उषा खत्री, जे.सी.आई., पूर्णिमा अग्रवाल, वर्ल्ड कैम्प, तृप्ति भटनागर, समाजसेवी, नीलम परिहार, अ.भा. ग्राहक पंचायत जिला उपाध्यक्ष, माधवी सिंह, सभासद, प्रतिज्ञा नशा मुक्ति केन्द्र, रानी सेठ, अध्यक्ष, श्री गहोई वैश्य महिला सभा वृहत्तर ग्वालियर, लता नीखरा, महामंत्री, डॉ. प्रेरणा जैन, पूर्व शिक्षा मंत्री, म.प्र. शासन, श्रीमति लता सिंह, बीजेपी जिला महिला मंत्री ग्वालियर, विमला मिश्रा, भारतीय जनता पार्टी महिला मोर्चा तथा बड़ी संख्या में अन्य समाजसेवी महिलाओं सहित ब्र.कु. गुरचरण भाई, ब्र.कु. प्रहलाद भाई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**करेली-नरसिंहपुर(म.प्र.)।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक अभियान एवं मातृ दिवस के कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. सरोज दीदी, श्रीमति सीमा कोहरे, महिला मोर्चा जिला उपाध्यक्ष, ब्र.कु. वंदना बहन एवं बड़ी संख्या में नगर की मातृ शक्तियां उपस्थित रहीं।



**जबलपुर-शक्ति नगर(म.प्र.)।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के शिव शक्ति भवन में 'दया और करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के तहत वरिष्ठ नागरिकों के सम्मान में आयोजित 'स्नेह मिलन' समारोह में ब्र.कु. भावना बहन, डॉ. एस.के. पाण्डे, डॉ. शोभा गुप्ता, राधा सोनी, डॉ. रेखा महेंद्रा, किरण खत्री तथा वरिष्ठ नागरिक उपस्थित रहे।





**शांतिवन-आबू रोड।** 44वें 'माइंड-बॉडी मेडिसिन' कॉन्फ्रेंस का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, अति. महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, संयुक्त मुख्य प्रशासिका ब्र.कु. डॉ. निर्मला दीदी, ग्लोबल अस्पताल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, डॉ. सतीश गुप्ता, ब्र.कु. सरला दीदी, ब्र.कु. गीता दीदी तथा अन्य।



**कर्वेनगर-पुणे(महा.)।** 'आनंदी कट्ट' नामक व्हाट्सएप ग्रुप द्वारा आयोजित 'इंद्रधनु-विविध गुण दर्शन' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीरू बहन, ब्र.कु. कौशल्या बहन, ब्र.कु. रेशमा बहन, जलगांव की कवयित्री बहिणाबाई चौधरी, उत्तर महा. विद्यापीठ के प्रोफेसर ब्र.कु. डॉ. सोमनाथ वडनेरे, ब्र.कु. माधुरी बेलसरे माता तथा कार्यक्रम का संचालन करते हुए ब्र.कु. डॉ. शीतल डोलारे।

## कोई भी कार्य शुरू करने से पहले...

कोई भी कार्य शुरू करने से पहले और कोई भी कार्य पूरा करने के बाद एक मिनट साइलेंस में जरूर बैठें। क्यों साइलेंस में बैठना चाहिए, क्या होगा उससे? एक मिनट साइलेंस में बैठना मतलब परमात्मा से कनेक्ट होना। उससे बात करना, उससे राय लेना, और उसकी एनर्जी को अपने कर्म में इनवाइट (आमंत्रित) करना। जैसे आप किचन में खाना बना रहे हैं और उस समय आपके साथ कोई बड़ा, अपने से अनुभवी खड़ा है तो आप एक मिनट उसकी तरफ देखते हैं ना और फिर उनसे पूछते हैं कि हम ठीक कर रहे हैं कि नहीं! करते हैं ना ऐसा! वो कहते कि सब ठीक है। तो उनसे राय लेने से क्या हो गया? बड़े खड़े थे तो उनसे राय लेने से क्या हुआ? क्यों राय लें? रोज तो खाना बनाते हैं तो उनसे राय लेने से क्या हुआ? चेक करो। आप कोई काम कर रहे हैं और आपके साथ कोई बड़े खड़े हैं चाहे वो किचन में हैं, चाहे ऑफिस में हैं। कितने भी हम बड़े हो जायें हम अपने पैरेंट्स से पूछते हैं कि ये ठीक है? हाँ ठीक है। 30 सेकंड, ये ठीक है? हाँ ठीक है। बिना पूछे भी कर सकते थे। लेकिन पूछा उससे क्या फायदा हुआ? एक विश्वास हो गया कि हम सही कर रहे हैं।

से तो जब सब सुखी, शांत होंगे, मन सबका संतुष्ट होगा उनसे हमें कौन-सी एनर्जी मिलेगी? दुआएं। हमें ये ध्यान रखना है कि हमें कोई भी कर्म करने से पहले



**ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा**

सिर्फ अपना फायदा नहीं सोचना। अपने से ज्यादा मेरी वजह से किसी और का मन डिस्टर्ब न हो ये ध्यान रखके जो आत्मा कर्म करेगी उसको सबसे दुआएं मिलती रहेंगी। आज कलियुग सिर्फ क्यों कलियुग बना क्योंकि हम सारा दिन धन कमाने के बारे में सोच रहे हैं अगर हम दुआएं कमाने के बारे में सोचेंगे तो बहुत जल्द सतयुग बन जायेगा। जैसा कर्म करेगे वैसा फल मिलता जायेगा।

अब सबकी दुआओं के साथ-साथ हमें परमात्मा की दुआएं भी लेनी हैं। जब हम अपने बड़ों से राय लेते हैं ऐसा करें? तो वो ठीक है बोलते हैं बस, लेकिन वो ठीक है के साथ अपनी दुआएं दे देते हैं उस कर्म में। तो इसी तरह अगर हम हर बात परमात्मा से पूछ-पूछ कर करें। हम इधर जा रहे हैं, आज हमारी ये मिटिंग है, आज हम ये काम करने वाले हैं, आज हम इनसे मिलने वाले हैं, सबकुछ उनको बताओ। अगर हम कोई ऐसा काम करने जा रहे हैं जो हमारे लिए सही नहीं है तो वो हमें टच कर देगा कि इधर नहीं जाना, ये नहीं करना। ये है मेडिटेशन। मेडिटेशन मतलब परमात्मा के साथ एक डायरेक्ट पर्सनल रिलेशनशिप। जहाँ हम भी बात करेंगे और वो भी

हमसे बात करेगा। क्या बिना शब्दों का इस्तेमाल किये बात की जा सकती है? कभी-कभी हम किसी को याद करते हैं और वो भी हमें उसी समय याद करते हैं। फोन करने का सोचा तो इतने में सामने से फोन आ जाता है। हमारे माइंड में कोई सवाल था उन्होंने पहले से ही उत्तर दे दिया। तो फिर उनसे पूछेंगे कि आपको कैसे मालूम कि मैं अभी यही सोच रहा था या मेरे माइंड में यही बात चल रही थी। पहला सम्पर्क, थॉट दूसरों को पहुंचते हैं। दूसरा सम्पर्क, शब्द दूसरे सुनते हैं और तीसरा सम्पर्क व्यवहार सारे देखते हैं। लेकिन सबसे सूक्ष्म सम्पर्क हम जो सोचते हैं वो दूसरे को पहुंचता है और दूसरे जो सोच रहे हैं वो हम तक पहुंचता है। तो जब हम एक-दूसरे से थॉट के साथ सम्पर्क कर सकते हैं तो हम परमात्मा के साथ नहीं कर सकते! कर सकते हैं। जो भी मन में बात हो उससे करना।

हमने जाना कि परमात्मा निराकार है कोई देहधारी नहीं, लेकिन फिर भी वो सदा हाज़िर है। हम परमात्मा को बहुत प्यार से बाबा कहते हैं। बाबा मतलब पिता। बाबा कहते मैं बैठा हूँ, मुझे यूज करो। परमात्मा को सूर्य की तरह देखते हैं सूर्य बैठा है वो अपनी लाइट और अपनी पॉवर दे रहा है वो हमारी च्वाइस है कि उसकी लाइट और पॉवर को कितना यूज करना है। कोई धूप में बैठकर उसकी लाइट और पॉवर को ले रहे हैं। कोई उसकी पॉवर लेकर खाना बना रहा है। और कोई खिड़की बंद करके, ट्यूब लाइट जलाकर एसी ऑन करके बैठे हैं। उसकी लाइट एंड पॉवर को यूज नहीं कर रहा है। फिर उसके बाद विटामिन डी की कमी हो जाती है। तो जैसे वो सूर्य है वैसे परमात्मा भी सूर्य है। कौन-सा सूर्य है? ज्ञान का सूर्य है, शांति का सूर्य है। उससे मांगना नहीं होता कि हमें दो। हम कभी सूर्य से लाइट मांगते हैं कि दो? क्योंकि वो तो दे ही रहा है। और परमात्मा से शांति दो, शक्ति दो, प्यार दो ये सब मांगना शुरू कर देते हैं। तो उससे मांगना नहीं है वो दे रहा है बस हमें लेना है। लेकर उसको अपने जीवन में यूज करना है। जब यूज करेंगे तो खुशी और शांति की कमी पूरी हो जायेगी। परमात्मा कांस्टेंट (स्थिर) एनर्जी है। ये हमारी च्वाइस है कि हम उसे कब-कब याद करते हैं और कब-कब उससे बात करते हैं।

## आवश्यकता

निम्नलिखित पदों पर ग्लोबल अस्पताल मा.आबू एवं आबूरोड में सेवा(जॉब) हेतु डॉक्टर्स तथा भाई-बहनों की आवश्यकता है-

1. जनरल एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन - MD/DNB(Gen. Sur.)
2. पैथोलॉजिस्ट - MD/DNB(Pathology)
3. लैब टेक्नीशियन - D.M.L.T.
4. लेक्चरर, नर्सिंग कॉलेज के लिए - MSc (Nursing) in Medical Surgical Nursing

**उचित वेतन सुविधा, संपर्क करें -**  
9414374589  
ई.मेल - ghrchrd@ymail.com

## समय के गणित...

हर वक्त योग-योग की बात करना हमारे मन को अखरता है। हम तो ऐश करने वाले जीव हैं और हम से ज्यादा रस्साकशी नहीं होती। इस प्रकार अधिक समय मिलने के बावजूद भी उनका काफी समय तो अलबेलेपन के कारण ईश्वरीय कमाई के बिना ही निकल जाता है। अलबेलेपन के स्वभाव वाले व्यक्ति को यदि 50 वर्ष भी इस पुरुषार्थ के लिए मिलें तो उसके कम से कम 8-10 वर्ष तो यह अलबेलापन ही खा जायेगा। 5 वर्ष तो आलस्य, अलबेलेपन में गँवा बैठता है और इस प्रकार शेष उसके 35-37 वर्ष रह जाते हैं।

## बीती बातों को याद करना

ऐसे भी व्यक्ति होते हैं जो भगवान को याद करने की बजाए बीती बातों का चिन्तन करते रहते हैं, 'अमुक व्यक्ति ने फलों अवसर पर फलों बात कही थी जो कि बिल्कुल ही घटिया थी; तब उसका व्यवहार बहुत खराब था...' , वे इस प्रकार सोचते रहते हैं। वे इन्हीं बातों को सोचने में समय निकाल देते हैं। 'पास्ट को पास्ट' करके वे पास विद् ऑनर्स होने का पुरुषार्थ नहीं करते। परिणाम यह होता है कि जीवन का अनमोल समय भूतकाल के भूतों के वश ही कट जाता है। इस प्रकार 50 वर्षों में जो 22 वर्ष रहे थे, उनमें 7-8 वर्ष तो पुरानी बातों में लग जाते हैं। आगे बढ़ने की बजाय वो पुरानी बातों के कब्रिस्तान खोदे खड़े रहते हैं। यदि 22 वर्षों में से 8 वर्ष इस तरह निकल जायें तब बाकी तो केवल 14 वर्ष ही बचते हैं।

## व्यर्थ बातें सुनना और करना

कुछ व्यक्ति दूसरों से व्यर्थ बातें सुनने का चस्का लेते हैं। जब तक वे इधर-उधर का, किसी के मरने का, किसी के घायल होने का, किसी को व्यापार में हानि होने, किसी की दुर्घटना होने इत्यादि का समाचार नहीं सुन लेते हैं, उन्हें न नाशता अच्छा लगता है, न खाना हजम होता है। मसालेदार बातें सुनने की उनको आदत पड़ जाती है। इस तरह तो गोया उसके तीव्र पुरुषार्थ का समय ही नहीं बचता। इस प्रकार 5-6 वर्ष भी उसके कम हो जायें तो 14 में बाकी 9 वर्ष ही शेष रहते हैं।

इस प्रकार कुछ और भी कारण हैं जिनसे समय की बहुत हानि होती है और दीर्घकाल समय मिलने के बावजूद भी उनका समय बहुत कम रह जाता है।



**पुणे-रिविवार पेठ(महा.)।** आजादी के अमृत महोत्सव एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र के रजत जयंती महोत्सव के तहत पुणे महानगरपालिका के नवनियुक्त अति. आयुक्त विलास कानडे को ईश्वरीय सौगात भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. रोहिणी बहन। साथ हैं महानगरपालिका के भवन रचना की अधिकारी श्रीमति लीला परदेशी तथा अन्य।



**नरसिंहपुर-म.प्र.** विश्व परिवार दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के दिव्य संस्कार भवन में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की जिला संचालिका ब्र.कु. कुसुम दीदी, जगदीश हॉस्पिटल से डॉ. राजश्री पटेल तथा इस दौरान सेवाकेन्द्र में चल रहे समर कैम्प में शामिल बच्चे और उनके माता-पिता सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों शामिल रहे।



# परमात्म ऊर्जा



अब मुख्य सर्विस है ही अपनी वृत्ति और दृष्टि को पलटाना। यह जो गायन है नजर से निहाल, तो दृष्टि और वृत्ति की सर्विस यह प्रैक्टिकल में लानी है। वाचा तो एक साधन है लेकिन कोई को सम्पूर्ण स्नेह और सम्बन्ध में लाना उसके लिए वृत्ति और दृष्टि की सर्विस हो। यह सर्विस एक स्थान पर बैठे हुए एक सेकंड में अनेकों की कर सकते हैं। यह प्रत्यक्ष सबूत देखेंगे। जैसे शुरू में बापदादा का साक्षात्कार घर बैठे हुआ ना! वैसे अब दूर बैठे आपकी पाँवरफुल वृत्ति ऐसा कार्य करेगी जैसे कोई हाथ से पकड़ कर लाया जाता है। कैसा भी नास्तिक, तमोगुणी बदला हुआ देखने में आएगा। अब वह सर्विस करनी है। लेकिन यह सर्विस सफलता को तब पायेगी जब वृत्ति पाँवरफुल होगी। जिम्मेदारी तो हरेक अपनी समझते ही हैं।

हरेक को अपनी सर्विस होते हुए भी, यज्ञ की जिम्मेवारी भी अपने सेंटर की जिम्मेवारी के समान ही समझना है। खुद ऑफर करना है। वाणी के साथ-साथ वृत्ति और दृष्टि में इतनी ताकत है, जो किसके संस्कारों को बहुत कम समय में बदल सकते हो? वाणी के साथ वृत्ति और दृष्टि नहीं मिलती तो सफलता होती

ही नहीं। मुख्य यह सर्विस है। अभी से ही बेहद की सर्विस पर बेहद की आत्माओं को आकर्षित करना है। जिस सर्विस को आप सर्विस समझते हो प्रजा बनाने की, वह तो आप की प्रजा के भी प्रजा खुद बनने हैं, वह तो प्रदर्शनियों में बन रहे हैं। अभी तो आप लोगों को बेहद में अपना सुख देना है तब सारा विश्व आपको सुखदाता मानेगा। विश्व महाराज को विश्व का दाता कहते हैं ना! तो अब आप भी सभी को सुख देंगे तब सभी तुमको सुखदाता मानेंगे। सुख देंगे तब तो मानेंगे। इसलिए अब आगे बढ़ना है। एक सेकंड में अनेकों की सर्विस कर सकते हो।

कोई भी बात में फील करना फेल की निशानी है। कोई भी बात में फील होता है, कोई के संस्कारों में, सम्पर्क में, कोई की सर्विस में फील किया माना फेल। वह फिर फेल जमा होता है। जैसे आजकल रिवाज है, तीन-तीन मास में परीक्षा होती है, उसके लिए फेल व पास के नम्बर फाइनल में मिलाते हैं। जो बार-बार फेल होता है वह फाइनल में फेल हो पड़ते हैं। इसलिए बिल्कुल फ्लोलेस बनना है। जब फ्लोलेस बनें तब समझो फुल पास। कोई भी फ्लो होगा तो फुल पास नहीं होंगे।



**रीवा-म.प्र.** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज एवं संस्थान के समाज सेवा प्रभाग द्वारा गोविंदगढ़ क्षेत्र के अमिलकी गांव में समाजसेवियों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, सर्वेश मिश्रा, शारदा मिश्रा, प्रदीप शुक्ला, ममता शुक्ला, पूजा मिश्रा, अयोध्या मिश्रा, नीरज मिश्रा सहित इस अवसर पर आयोजित नाटक मंचन में सहायक अभियंता राकेश शुक्ला, ब्र.कु. सुभाष और पूरी टीम उपस्थित रहे।

## कथा सरिता

बहुत पहले की बात है एक गांव में एक कुम्हार और उसकी बीवी रहते थे। कुम्हार स्वभाव से लालची था जबकि उसकी बीवी अच्छे स्वभाव की महिला थी। कुम्हार मिट्टी के बर्तन बना कर अपने घर का गुजारा चलाता था। लेकिन वह इससे सन्तुष्ट नहीं था वह ज्यादा पैसे कमाना चाहता था। उसने बड़ी मेहनत से कुछ मिट्टी के बर्तन बनाए जिसे वह बेचने के लिए शहर चला गया। उसे अबकी बार अपने मिट्टी के बर्तनों का अच्छा दाम मिलने की उम्मीद थी लेकिन अबकी बार भी उसको पहले वाला ही



### हमें लालच नहीं मेहनत करनी है

दाम अपने बर्तनों के लिए मिल रहा था। उसने उसी दाम में अपने सभी बर्तन बेच दिए। बर्तन बेचने के बाद शाम हो गयी थी। वह उसके बाद अपने घर के लिए निकला लेकिन जाते-जाते रात हो गयी। घर जाने के लिए उसको एक जंगल से होकर गुजरना पड़ा।

जंगल में कुम्हार को एक पेड़ के ऊपर एक जिनन नजर आया, जिसकी एक चोटी थी। पहले तो वह जिनन को देखकर डर गया लेकिन तभी उसको अपनी दादी की याद आयी जो उसको जिनन के बारे में बताती थी कि यदि जिनन की चोटी हाथ में आ जाए तो वह सब इच्छा पूरी कर देता है।

एक दिन एक लड़के को अपने बगीचे में टहलते हुए एक टहनरी से लटकता हुआ एक तितली का कोकून दिखाई दिया। अब हर रोज़ वो लड़का उसे देखने लगा, और एक दिन उस लड़के ने नोटिस किया कि उस कोकून में एक छोटा-सा छेद बन गया है। उस दिन वो वहीं बैठ गया और घंटों तक उसे देखता रहा। उसने देखा कि तितली उस खोल से बाहर निकलने की बहुत कोशिश कर रही है, पर बहुत देर तक कोशिश करने के बाद भी वो तितली उस छेद से नहीं निकल पायी, और फिर वो बिल्कुल शांत पूर्वक हो गयी मानो जैसे कि उसने हार मान ली हो।

इसलिए उस लड़के ने निश्चय किया कि वो उस तितली की मदद करेगा। फिर उस लड़के ने एक कैंची उठायी और कोकून के छेद को इतना बड़ा कर दिया कि वो तितली आसानी से बाहर निकल के आ सके। और फिर यही हुआ कि तितली बिना किसी संघर्ष के बहुत आसानी से बाहर निकल कर आ गयी, पर उसका शरीर सूजा हुआ था और



कुम्हार ने एक तरकीब सोची और जिनन को बोला मुझे एक परी मिली थी। वह एक जिनन से शादी करना चाहती थी लेकिन वह उसी जिनन से शादी करेगी जिसकी एक हाथ लम्बी चोटी हो। कुम्हार की बात को सुनकर जिनन बहुत खुश हुआ और कुम्हार को बोला मेरी एक हाथ लम्बी चोटी है। इस पर कुम्हार बोला मुझे नहीं लगता तुम्हारी चोटी एक हाथ लम्बी है। इस पर जिनन परी से शादी करने के चक्कर में कुम्हार को अपनी चोटी दिखाने लगा तभी कुम्हार ने बड़ी चतुराई से उसकी चोटी काट ली। जिनन बोला यह

ने घर जाकर देखा तो वह बहुत खुश हुआ। कुम्हार ने अपनी बीवी को सारी बात बताई। कुम्हार की बीवी को किसी को कैद करना अच्छा नहीं लगा। कुम्हार ने जिनन की चोटी को घर के एक बर्तन के अंदर छुपा दिया। इसके बाद कुम्हार और उसकी बीवी के दिन पूरी तरह बदल गए।

जमींदार की बीवी और अन्य गांव की महिलाएं कुम्हार की बीवी के गहने देखने के लिए आने लगे। कुछ दिनों के बाद दीवाली आने लगी तो कुम्हार की बीवी कुम्हार को घर की साफ-सफाई करने को बोलने लगी। कुम्हार ने कहा कि हमको घर की साफ-सफाई करने की क्या जरूरत है, हम यह जिनन से करवा सकते हैं। इसके बाद उसने ताली बजाई और जिनन हाज़िर हो गया। कुम्हार ने जिनन को पूरे घर की सफाई करने को बोला इसके बाद जिनन घर की सफाई करने लगा। जिनन से सफाई करते हुए वह बर्तन गिर गया जिसमें जिनन की चोटी थी। जिनन ने चोटी को उठा लिया। कुम्हार ने उसको यह करते हुए देख लिया। कुम्हार ने चोटी मांगी लेकिन जिनन इतना बेवकूफ नहीं था। उसने कुम्हार को चोटी नहीं दी और बोला तुमने चालाकी से मेरी चोटी लेकर मुझे गुलाम बना लिया था लेकिन अब मैं तुम्हारी जो पहले हालत थी वही हालत कर दूंगा। यह कहकर जिनन ने कुम्हार का घर वैसा ही कर दिया जैसा पहले था। और उनके सारे गहने भी ले लिए। कुम्हार इससे बहुत दुःखी हो गया। कुम्हार की बीवी बोली आपके हाथ में बर्तन बनाने का हुनर है आप फिर से बर्तन बनाइये। इसके बाद कुम्हार फिर से बर्तन बनाने लगा।

**शिक्षा :** इस कहानी से हमें यह शिक्षा मिलती है कि हमें लालच न करके मेहनत से काम करना चाहिए। जिस प्रकार कुम्हार अमीर बनना चाहता था और उसने लालच किया लेकिन बाद में उसको अपने किये की सजा मिल गयी।

उसके पंख भी सूखे हुए थे।

वो लड़का उस तितली को ये सोच कर



देखता रहा कि तितली किसी भी समय अपना पंख फैला का उड़ने लगेगी, पर ऐसा कुछ भी नहीं हुआ। इसके

बाद बेचारी तितली कभी भी उड़ ही नहीं पाई और फिर तितली को अपनी बाकी की जिंदगी इधर-उधर घिसटते हुए बितानी पड़ी। वो लड़का अपनी दया और जल्दबाजी में ये नहीं समझ पाया कि दरअसल कोकून से निकलने की प्रक्रिया को प्रकृति ने इतना कठोर इसलिए बनाया

है ताकि ऐसा करने से तितली के शरीर में मौजूद तरल उसके पंखों में पहुंच सके और वो छेद से बाहर निकलते ही उड़ सके।

वास्तव में कभी-कभी हमारे जीवन में संघर्ष ही वो चीज़ होती है जिसकी हमें सचमुच बहुत जरूरत होती है। यदि हम बिना किसी संघर्ष के सब कुछ पाने लगे तो हम भी एक अपंग के समान हो जायेंगे।

फिर हम किसी भी मेहनत और संघर्ष के कभी उतने मजबूत नहीं बन पाएंगे जितनी हमारी क्षमता है। इसलिए जीवन में आने वाले कठिन पलों को अच्छे दृष्टिकोण से देखिये वो आपको कुछ ऐसा सीखा जाएंगे जो आपकी जिन्दगी की उड़ान को मुमकिन बना पायेंगे।

## बिना संघर्ष जीवन नहीं



# अन्तर्मुखी और बाह्यमुखी में अन्तर...



निराकार, सर्वज्ञ भगवान शिव के मधुर महावाक्य निकले कि "हे धारणाशील आत्माओं अन्तर्मुखता की प्वाइन्ट बहुत जरूरी है, क्योंकि ज्ञानी और अज्ञानी में यही भेद है कि ज्ञानी अन्तर्मुखी और और अज्ञानी बाह्यमुखी होता है। इसलिए ये आज तुम वत्सों के सम्मुख मैं अन्तर्मुखी मनुष्य और बाह्यमुखी मनुष्य के भेद को स्पष्ट करके समझाता हूँ। बाह्यमुखी मनुष्य का मन अनेक विषयों, पदार्थों, सम्बन्धों इत्यादि की याद में भटकता रहता है। उसकी कर्मेन्द्रियों भोगों की ओर आकृष्ट होती रहती है। उसे सृष्टि रूपी झाड़ बीजरूप एक निराकार मुझ परमात्मा का परिचय तो होता ही नहीं। इसलिये, वह 'एकान्त' अर्थात् 'एक' (परमात्मा) के अन्त में स्थित नहीं हो सकता। बल्कि, मन को अनेक स्थूल तरीकों से बहलाना चाहता है। अर्थात् बाह्यमुखी होता है। जिस मनुष्य का मन मुझ एक अविनाशी पिता, गुरु और अध्यापक परमात्मा के साथ सर्व सम्बन्ध में जुटा रहता है और मेरी ही सत्वगुणी रचना अर्थात् वैकुण्ठ की याद में लगा रहता है, वही अन्तर्मुखी और एक मुखी अर्थात् एकाग्रचित्त है।

## अन्तर्मुखी ही धैर्यवत, गंभीरचित्त, निर्सकल्प, निर्भय और दिव्य अनुभव-युक्त होता है

गुण-ग्राही वत्सों, अन्तर्मुखी मनुष्य योग-युक्त होने के कारण स्वतः ही दैवी गुणों से सम्पन्न होता जाता है, क्योंकि उनका सूक्ष्म सम्बन्ध मुझ सम्पूर्ण निर्विकारी, सर्वगुण सम्पन्न, सर्वशक्तियुक्त परमात्मा के साथ होता है। वह एक ही बल, एक ही भरोसे पर खड़ा होता है सब के संग रहते हुए भी स्वयं को सब से अकेला अनुभव करता है और इस संसार में चलते भी इस देह से न्यारा और साक्षी महसूस करता है। वह अपने प्रियतम, मुझ परमात्मा की इस प्रिय लीला को देखते हुए भी अडोलचित्त और निर्भय होता है। और, ज्ञान चक्षु द्वारा इस संसार को एक युक्ति-युक्त, रहस्यपूर्वक नाटक समझ कर, स्वयं को एक एक्टर का न्यायी पार्ट बजाते हुए, अनासक्त उपरामचित्त और पार्ट से न्यारा अनुभव करता है, क्योंकि अन्तर्मुखता में स्थित होने के कारण उसे मुझ सम्पूर्ण आत्मा से

सम्पूर्ण पवित्र, कर्मातीत अवस्था का रस मिलता रहता है, जो मनुष्यात्मा को देह-भान और बाह्यमुखता से उपराम रखता है। जब मैं परमात्मा ही उस मनुष्य का एकमात्र सहारा हूँ और परमात्मा के साइलेंस बल(शान्ति बल) में ही उस मनुष्य का निश्चय है, और उसका अटूट विश्वास भी यही है कि योग-युक्त आत्मा के सभी कार्य सफल होते ही हैं, तो फिर वो धैर्यवत क्यों न हो? जबकि वह जानता है कि कर्म के अनुसार ही मनुष्य को सुख या दुःख प्राप्ति होती है, और देह से न्यारेपन की अवस्था में परमात्मा की ही याद द्वारा दुःख भी सूली से काँटा हो जाता है तो उस कर्म की गुह्यता को समझते हुए धीरज क्यों न धरे? जबकि वह स्वयं को एक दिव्य शक्ति निश्चय करता है और जबकि वह जानता है कि देवताओं के महावाक्य अर्थ-सहित तथा पवित्र होते हैं, तो शांति की टेव वाला वह अन्तर्मुखी, नेष्टी मनुष्यात्मा गंभीरचित्त क्यों न हो? जबकि उसे निर्सकल्पता के गुप्त और अनमोल बल का अनुभव है तो क्यों न निर्सकल्प और सदा सन्तुष्ट अवस्था में रहे?

अतः अन्तर्मुखी ही सम्पूर्ण दिव्य गुणों से सम्पन्न, स्वधर्मनिष्ठ, सत्कर्म निष्ठ आचरण आदि की दृष्टि से देवता बन सकता है। और, देह में रहते हुए भी देह से न्यारा, संसार में वरतते हुए भी कमल-पुष्प के समान, वह इस जीवन का सच्चा सुख लूट सकता है। अन्तर्मुखी सुख से प्रफुल्लित होता है। अन्तर्मुखता ही सर्व गुणों की खान है और ईश्वरीय ज्ञान का लक्ष्य है।

**बाह्यमुखता में भेदभाव और आसुरी स्वभाव अन्तर्मुखता में दिव्य प्यार और दिव्य स्वभाव**  
प्रिय वत्सों, देह-बुद्धि अर्थात् देह-अभिमान होने पर ही अनेक धर्म, अनेक मतभेद होते हैं। अन्तर्मुखी मनुष्य समझता है कि सब आत्मायें तो वास्तव में एक प्राणनाथ परमात्मा ही के प्राण और प्रिय होने से एक-दूसरे के प्राण और प्रिय हैं। अतः अन्तर्मुखता में स्थित होने से मनुष्यों का आसुरी स्वभाव और कुदृष्टि स्वतः ही समाप्त हो जाती है, मेरे दिव्य, रूहानी प्रेम में बदल जाती है। इसी अन्तर्मुखता में स्थित होने से ही सत्व गुणी, सम्पूर्ण अहिंसक, दैवी संगठन तथा दैवी प्यार वाली, नई

सतयुगी सृष्टि की पुनः स्थापना होती है, जिस सृष्टि के विषय में प्रसिद्ध है कि वहाँ 'शेर और बकरी भी एक ही समय पर एक घाट पर पानी पीते थे।' असुर(शूद्र) और देवता(बल्कि, ब्राह्मण) में अन्तर यही तो है कि असुर बाह्यमुखी और देवता अन्तर्मुखी होते हैं। बाह्यमुखी मनुष्य का प्यार देह-बुद्धि पर आधारित होने के कारण विकार-युक्त और दुःखदायक होता है। परन्तु अन्तर्मुखी शुभ-चिन्तक तथा पवित्र-संकल्प वाला होता है। वह दोष-दृष्टि से रहित होता है।

## बाह्यमुखी मनुष्य बाह्य दोष ही देखता अन्तर्मुखी मनुष्य अन्तर्दोष देखता

सम्पूर्ण भाग्य बनाने के लिए पुरुषार्थी वत्सों, बाह्यमुखी और अन्तर्मुखी मनुष्य की दृष्टि में एक महान अन्तर होता है। बाह्यमुखी मनुष्य तो दूसरे मनुष्यों में तथा बाह्य परिस्थितियों में ही दोषारोपण करता रहता है और इस प्रकार अशान्त-चित्त, अधीर और डोलायमान(अस्थिर-बुद्धि) होता है। वह दूसरों के शुभ गुणों पर दृष्टि डालने की बजाय, उनके प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष दोष ही देखता रहता है। परन्तु अन्तर्मुखी मनुष्य का पुरुषार्थ अपने आन्तरिक दोषों को निकालने और दोषों के स्थान पर दिव्य गुण भरने में भी लगा रहता है। वह स्वयं को दोष-रहित बनाते हुए दूसरों के लिए आदर्श बनकर, उनके कल्याण के निमित्त बनता है।

सृष्टि रूपी नाटक के इस रहस्य को जानकर कि सबका पार्ट और सबके संस्कार भिन्न-भिन्न हैं, अन्तर्मुखी मनुष्य परचिन्तन नहीं करता। बल्कि ईश्वरीय वृक्ष के बीजरूप मुझ ईश्वर ही को सदा अपने सामने लक्ष्य रखता है और अपनी ही अन्तिम, सम्पूर्ण, दोष-रहित, तेजोमय अवस्था की ओर बढ़ता रहता है।

समझा, मम् लाडले प्राणों? अन्तर्मुखता के इस सम्पूर्ण रहस्य को समझ कर, इसके अर्थ-स्वरूप में स्थित होने में ही कल्याण है, क्योंकि जितना तुम स्वयं अन्तर्मुखता में स्थित होकर अपने सूक्ष्म बल से अन्य मनुष्यात्माओं को भी अन्तर्मुखता में स्थित करते जायेंगे, उतना ही शीघ्र, दिव्य प्रेम से सम्पन्न, एक ही दिव्य मत वाली सतयुगी देवता-सृष्टि की पुनः स्थापना हो जायेगी।



**रायगढ़-चक्रधर नगर(छ.ग.)।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत मातृ दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के पावन धाम सेवाकेन्द्र पर 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के उद्घाटन कार्यक्रम में बहन जानकी काटजू, महापौर, रायगढ़, बहन वेरोनिका, एडमिनिस्ट्रेटर, जे.एम.जे. मॉर्निंग स्टार हॉस्पिटल, ब्र.कु. नंदिनी बहन, बहन कैसर नसीम, असिस्टेंट सब इंस्पेक्टर, आरपीएफ रायगढ़, ब्र.कु. राधिका बहन, सह संचालिका, ब्रह्माकुमारीज रायगढ़ तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**डीसा-गुज.** न्यायाधीश मयूर ब्रह्मभट्ट के स्थानांतरण पर उन्हें सेवाकेन्द्र में आमंत्रित कर शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात एवं गुलदस्ता भेंट कर शुभकामनाओं के साथ विदाई देते हुए ब्र.कु. सुरेखा बहन।



**पन्ना-म.प्र.** डॉ. भरत पाठक, राष्ट्रीय संयोजक, स्वच्छ गंगा मिशन एवं डॉ. नंदिता पाठक, ब्रांड एम्बेसडर, स्वच्छ भारत मिशन को ईश्वरीय सौगात देते हुए उप सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन।



**पुणे-रविवार पेठ(महा.)।** आजादी के अमृत महोत्सव एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र के रजत जयंती महोत्सव के तहत रिक्शा चालक, रिक्शा मालिक एवं रिक्शा संघों के लिए आयोजित 'तनाव और व्यसनमुक्त जीवन' कार्यक्रम में श्रीकांत आचार्य, आप परिवहन संघ अध्यक्ष, महा., बापू साहब भावे, कोषाध्यक्ष, रिक्शा फेडरेशन पुणे, आनंद अंकुश, सचिव, आप परिवहन संघ, महा., असगर बेग, अध्यक्ष, आम आदमी रिक्शा, पुणे, एडवोकेट ब्र.कु. नीलिमा खोपे, एडवोकेट ब्र.कु. श्याम झंवर, ब्र.कु. रोहिणी बहन तथा रिक्शा चालकों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**रतलाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा रेलवे हॉस्पिटल के डॉक्टर्स एवं नर्सेस के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में रेलवे हॉस्पिटल की मुख्य चिकित्सा अधिकारी अनामिका अवस्थी, असिस्टेंट नर्सिंग ऑफिसर बहन ज्योति, चीफ नर्सिंग सुपरिन्टेंडेंट बहन रंजना, रतलाम सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता बहन तथा अन्य नर्सिंग स्टाफ सहित ब्र.कु. बहनें।



**रायपुर-छ.ग.** 'प्रेरणा' समर कैम्प के समापन समारोह में मंचासीन हैं बायें से ब्र.कु. रश्मि बहन, एडिशनल कलेक्टर उज्ज्वल पोरवाल, ब्र.कु. कमला दीदी, अति. पुलिस महानिदेशक प्रदीप गुप्ता तथा ब्र.कु. स्मृति बहन।



**सूरत-कतारगाम(गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा मातृ दिवस पर वसंत गजेरा फार्म में आयोजित कार्यक्रम में मोना देसाई, ग्लोबल सर्विस कोऑर्डिनेटर ऑफ लाइन्स क्लब इंटरनेशनल डिस्ट्रिक्ट, शीला तरपरा, शहर प्रमुख, उषा जाडावाला, चान्स एकेडमी फॉर फिजिकली आर्टिस्ट फाउण्डर, बीना भगत, एडवोकेट और नोटरी, रितू राठी, एक सोच, एनजीओ फाउण्डर, चेतना गोस्वामी, महिला विकास ट्रस्ट मेम्बर, रोनक बहन ध्रुव, सोशल वर्कर, ब्रह्माकुमारी बहनें तथा अन्य गणमान्य महिलायें उपस्थित रहीं।



**बिजावर-म.प्र.** आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर अभियान के तहत ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर व्यापारियों के लिए आयोजित कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में व्यापारी जनों के साथ ब्र.कु. प्रीति बहन तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



**राजकोट-विराट पार्क(गुज.)।** सेवाकेन्द्र पर आयोजित त्रिदिवसीय 'राजयोगी किड्स-समर कैम्प' में सुलेखन, खेल-खेल में योग, ओम ध्वनि, मूल्यांकी चिट चैट और सांस्कृतिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में बच्चों के साथ ब्र.कु. नलिनी बहन, ब्र.कु. गीता बहन तथा ब्र.कु. डिम्पल बहन।



**छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज एवं मेधा फाउंडेशन पुणे के तत्वाधान में स्थानीय सेवाकेन्द्र पर आयोजित 'शाम सुहानी' सुगम संगीत कार्यक्रम में छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन ने संस्थान की गतिविधियों से सभी को अवगत कराया। मेधा फाउंडेशन के संस्थापक डॉ. सुनील केशव देवधर, इंदौर से गायक संतोष अग्निहोत्री, स्थानीय कलाकार योगेश सिन्हा, संतोष पट्टेरिया, तबला वादक अजय राव, वायलिन वादक पंडित कमल कामले एवं गिटार पर विकास जैन ने अपनी प्रस्तुतियां दीं। इस मौके पर आकाशवाणी के पूर्व केन्द्र निदेशक सुरेंद्र तिवारी, बुंदेलखंड यूनिवर्सिटी से डॉ. बहादुर सिंह परमार, आकाशवाणी के कार्यक्रम अधिकारी चंद्रशेखर शर्मा, कवि अभिराम पाठक, वीरेंद्र खरे अकेला सहित समाज के अन्य गणमान्य नागरिक, शिवेंद्र शुक्ला व ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



दुनिया में एक भर्तृहरि का वैराग्य शतक बहुत ज्यादा प्रचलित है। जिसमें जो वैराग्य की व्याख्या उन्होंने की है उसमें कुछ बातें ऐसी लिखी हैं व्यक्ति पूरे जीवन जो अर्जित करता है। उस अर्जन में हरेक चीज को भय के साथ जोड़ दिया है। और उस भय के कारण वैराग्य को उत्पन्न करने का कारण बताया। उदाहरण के लिए कि भोग करने से रोग का भय, उच्च कुल में जन्म लेने से बदनामी का भय, धनाढ्य होने पर राजा का भय, बलशाली होने पर शत्रुओं का भय, रूप सौन्दर्य से वृद्धा अवस्था का भय, स्वस्थ शरीर को यमराज से भय, इसका मतलब ये दिखाया गया कि संसार में ऐसा कुछ भी नहीं है जिसके रहने से भय नहीं लगता हो। अगर इस तरह का वैराग्य है तो व्यक्ति कुछ जुटाएगा ही नहीं। और अपने आपको इससे अलग महसूस करने की कोशिश करेगा। मतलब ये हुआ कि भर्तृहरि का जो वैराग्य शतक है वो जीवन से पलायन उत्पन्न करता है।

जीवन में संघर्ष है, संघर्ष के बिना जीवन नहीं, वैरागी हमेशा उदास रहता है अभी ये अगर बातें किसी को बतायी जायें, ये समझने का विषय है बहुत सुन्दर, अगर ये सारी बातें किसी को बतायी जायें तो लोगों के अन्दर उत्पन्न होगा कि सबकुछ करना व्यर्थ है। ये जो हम जीवन में एक-एक चीज कर रहे हैं ये एक-एक व्यर्थ है, क्योंकि भर्तृहरि ने बोला हुआ है। लेकिन जिसकी ज्ञान युक्त व्याख्या और उसकी समझ को थोड़ा-सा हम गहराई से अपने जीवन में उतारें तो शायद इसका मीनिंग कुछ बदल के आयेगा। क्योंकि भर्तृहरि का

जो वैराग्य है ना वो जीवन की दुर्घटना से उपजा वैराग्य है। वो वैराग्य सिर्फ वैराग्य नहीं है वो घोर निराशा, हताशा, मोह के परिणाम स्वरूप अचानक ही उत्पन्न हो गया था उनके अन्दर। क्योंकि वैसे तो श्रृंगार शतक उन्होंने लिखा है कि जिसमें

बिल्कुल पनपता है। मन की ऊर्जा को संसार से बाहर देखने, सुनने और समझने का दृष्टिकोण पैदा करता है। इसका मतलब बाहर की दुनिया में क्या हो रहा है, अन्दर की दुनिया में क्या हो रहा है, बाहर की दुनिया में जो चीजें आपको मिली

हमारा पूरी तरह से जुड़ाव न हो, उसको सही करने का भाव, उसको ठीक करने का भाव जितना ज्यादा से ज्यादा हमारे अन्दर उत्पन्न होगा उतना हम अपने आपको उस श्रेणी में रख पायेंगे, उस अवस्था में देख पायेंगे। लेकिन अगर कम

में अधिक से अधिक लोगों से अलग रहूंगा उतना अधिक से अधिक शक्तिशाली तरीके से इस जीवन को देख पाऊंगा। तो



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

हमारा दृष्टिकोण इतना शक्तिशाली हो जायेगा, इतना पॉजिटिव हो जायेगा कि आने वाली हरेक चीज को मैं बहुत अच्छे तरीके से फील कर पाऊंगा। तो ये जो चीजें हैं, ये जो घटनायें हैं, ये जो बातें हैं इन बातों को गहराई से समझ पाने का ही आधार वैराग्य है। इससे वैराग्य की जो दुनिया में व्याख्या की गई वो कहीं से भी सत्य नहीं है, बिल्कुल भी सत्य नहीं है। हाँ इतना जरूर है कि आपको समझ मिली कि जो दुनिया का वैराग्य दिखाया गया कि किसी भी घटना से उत्पन्न जो वैराग्य है वो क्षणिक है। क्योंकि जैसे घटना ठीक हो जायेगी फिर से वैराग्य आपका नैचुरल हो जायेगा। आप सोचेंगे कि जब जीवन में हैं तो जीवन में सारी चीजें चाहिए ही चाहिए। लेकिन नहीं, ज्ञान युक्त वैराग्य त्याग के आधार से, और एक बार कोई चीज समझ गये तो आप उसके साथ जीयेंगे भी, उसके साथ रहेंगे भी और उसको छोड़ेंगे भी नहीं। तो ये सारी चीजें सोचने की हैं, समझने की हैं और इनको लेकर आगे बढ़ने की हैं। तो इस तरह से हम वैराग्य को समझें और दुनिया के वैराग्य के आधार से अपने जीवन को ना तोलें।

## वैराग्य की ज्ञान युक्त स्थिति



एक-एक चीज की बहुत सुन्दर व्याख्या की है कि जीवन ऐसा है, जीवन वैसा है। लेकिन एकाएक घटनायें उनके साथ ऐसी हुई जो उनके अन्दर वैराग्य उत्पन्न हो गया। तो ये वास्तविक वैराग्य नहीं है। वास्तविक वैराग्य वो होता है जो व्यक्ति समझ से अपने अन्दर उत्पन्न करे। वैराग्य का गुण क्या है चित्त वृत्ति निरोध से

हुई हैं वो सबको पता है कि आज नहीं तो कल चली जायेंगी। वो कोई बहुत बड़ी बात नहीं है। ये समझने और सोचने की बात है। ऐसे ही जो कुछ भी आपके सामने है वो जायेगा, चाहे वो शरीर है, चाहे शरीर के साथ सम्बन्ध हैं, चाहे और-और चीजें हैं जो आपके साथ जुड़ी हैं वो जायेंगी। तो उनके साथ लगाव न हो, उनके साथ

होगा तो हम कम से कम उस चीज को देख पायेंगे। इसीलिए समाज को ऐसे चीजों की आवश्यकता पड़ी कि हम सबको क्यों न उन सब बातों से जोड़ा जाये जिसमें ज्ञान हो, समझ हो, व्यक्ति कार्य भी करे सबके साथ रहे भी। और अपने आपको वैरागी भी, वैराग्य अभ्यास से आता है, वैराग्य त्याग से आता है। जैसे कोई भी चीज आपके सामने है लेकिन आपको उसकी समझ नहीं है तो आप उसके साथ जुड़ जायेंगे और लेकिन आपकी समझ थोड़ी-सी बढ़ जायेगी तो वही चीज हमारे सामने है उसको यूज करना है, फिर छोड़ देना है। तो परमात्मा ने आकर हमको ज्ञान युक्त वैराग्य सिखाया। कहा कि जितना आप ज्यादा से ज्यादा अभ्यास करेंगे, जितना ज्यादा से ज्यादा आत्मिक स्थिति का अभ्यास करेंगे, अपने आपको इस शरीर से, इस शरीर के सम्बन्धों से डिटेच करने की कोशिश करेंगे, डिटेचमेंट का मतलब है कि स्ट्रेथ बढ़ाना बेसिकली। अपने अन्दर भाव पैदा करना कि जितना

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : जब मैं देवी के भजन या गीत सुनती हूँ या नगाड़ों की थाप सुनती हूँ तो मेरा शरीर भारी होने लगता है और मैं झुमने लगती हूँ। ऐसा लगता है कि किसी और ने मेरे शरीर में प्रवेश कर लिया है। कहते हैं देवी आ गई है। हमारे गांव में कईयों को ऐसा होता है और कई बार गांव वाले कुछ पूछते भी हैं तो वो आत्मा बताती भी है। मेरे पति को और मुझे ये बिल्कुल भी पसंद नहीं है। इन गीतों नगाड़ों का मुझ पर कोई असर न हो उसके लिए क्या कोई उपाय हो सकता है?**

**उत्तर :** बिल्कुल ये कुछ लोगों के साथ होता है। कोई शक नहीं कि ये आत्मायें ऐसे प्रवेश तो करती हैं। इसे केवल कल्पना तो नहीं माना जा सकता। पहले हम लोग भी इस पर इतना विश्वास नहीं करते थे। लेकिन जब ये बातें प्रैक्टिकल में आई तो देखा आत्मायें आती हैं। भटकती हुई आत्माओं में कुछ अच्छी भी होती हैं, सिर्फ बुरी ही नहीं होती। ऐसी आत्मायें भी होती हैं जो दूसरों को मदद करती हैं। लेकिन इससे दिमाग कमजोर होता है। जिसमें प्रवेश करेगी उसका दिमाग कमजोर होगा। उसकी हेल्थ पर भी बुरा असर आ सकता है। कभी ऐसा भी हो सकता है कि आपका दिमाग इतना कमजोर हो जाये कि कोई भटकती दूर से आत्मा आपमें प्रवेश कर जाये। तो इससे बचना बहुत जरूरी है। जब आपको ऐसी फीलिंग हो, ऐसा होने लगे तो तुरंत ये अभ्यास शुरू कर दें कि मैं सर्वशक्तिवान की संतान, मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। लगातार इसको याद करें। मेरा ये तन, मेरा ये रथ ये तो मैं भगवान को समर्पित कर चुकी हूँ। ये और किसी के काम नहीं आ सकता। ये उसी के लिए है और ये उसी के काम आयेगा। और उसकी मुझे आज्ञा नहीं है इन सबके लिए। एक मन में रिजेक्शन हो जायेगा उसके लिए। और मास्टर सर्वशक्तिवान के अभ्यास से चारों ओर पॉवरफुल प्रभामंडल क्रियेट हो जायेगा। उसकी किरणें चारों ओर फैलने लगेंगी और कोई भी आत्मा आपमें प्रवेश करने में असमर्थ पायेगी। क्योंकि और इतना पॉवरफुल हो जाता है चारों ओर जैसे हम बहुत पॉवरफुल घरे में बंध जाते हैं। कोई भी ऐसी आत्मा उस घरे को काट नहीं सकती। तो ये हमेशा कम से कम 21 बार तुरंत बहुत शांति से बैठकर अभ्यास कर लें। मैं तो परमात्मा की संतान, सर्वशक्तिवान की संतान, मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ बस ये, आपका समाधान हो जायेगा।

**प्रश्न : मेरा नाम धनंजय जायसवाल है। गांव से कई बार ऐसे समाचार मिलते हैं कि फलानी महिला जादू-**

**टोना करती है। वो कईयों को खा गई। इसलिए पंचायत और लोग उसे सरटे आम दंडित करते हैं अमानवीय तरीके से। 21वीं सदी में ये सब बड़ा अजीब लगता है। अंधश्रद्धा, अविश्वास लगता है। इस विषय पर आप प्रकाश डालें।**

**उत्तर :** आजकल ये सब बहुत बढ़ गया है। खासकर ग्रामीण इलाकों में। वहाँ एजुकेशन की बहुत ज्यादा कमी है। शहरों में भी कई बार आत्मा कईयों के ऊपर ऐसा वार कर देती है और ये कैसेज रोज सामने आते हैं कि किसी अपने ही ने कोई तंत्र-मंत्र, जादू-

## मन की बातें

- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य



टोना करा दिया हो। उसका असर हो गया है। बिजनेस ठप हो गया है। बीमारियां बढ़ गई हैं। इलाज हो नहीं रहा या बच्चा पढ़ नहीं पा रहा है। ये सब भी आजकल दिखाई दे रहा है। मैंने बताया ना कि पहले तो हम इन सब बातों पर विश्वास नहीं करते थे और हमारा ज्ञान तो इन सब बातों से बहुत आगे का है, बहुत ऊपर का है। ये बातें उसकी भेंट में बहुत छोटी, बहुत निम्न स्तर की हो जाती हैं। ये देवियों की विशेष रूप से तमोप्रधान भक्ति जिसमें भूत-प्रेतों की भक्ति ये बहुत चालू हो गई है। ये भक्ति का अंतिम चरण है। लेकिन अगर हम राजयोग का अभ्यास करते हैं, अगर हम अपनी विल पॉवर को बहुत बढ़ा लेते हैं तो हम पर इन सबका कोई असर नहीं होगा। इसलिए मैं तो यही कहूंगा कि गाँव में ऐसा होता रहता है, पंचायत भी उनको दंड देती है। कभी-कभी तो निर्दोष नारी भी इसमें मारी जाती है। बदला लेने की भावना से उसे बदनाम ही करते रहते हैं। इन चीजों से जितना हो सके बचना चाहिए। और राजयोग के द्वारा अपनी शक्तियों को बहुत बढ़ाना चाहिए। मैं सभी को यही कहना चाहूंगा कि जो काम दूसरों के लिए कर रहे हैं वही काम कोई हमारे लिए भी करेगा। जैसा व्यवहार हम दूसरों से कर रहे हैं वैसा व्यवहार हमें भी सहना पड़ेगा। इसलिए इसे बहुत बढ़ा पाप मानकर इन सब धंधों में नहीं जाना चाहिए। वैसे ही संसार में बहुत पाप

बढ़ा हुआ है और पाप बढ़ाने की आवश्यकता नहीं है। अब समय है पुण्य करने का, अब समय है दूसरों को मदद करने का।

**प्रश्न : कई बार कोई छींक देता है तो लोग इसको अपशुभ मानते हैं और कोई कहीं जा रहा हो तो पीछे से कोई आवाज दे दे तो उसे भी अशुभ कहते हैं। क्या इन सब बातों के पीछे भी कोई वैज्ञानिक आधार है या यूँ ही मनगढ़ंत बातें हैं?**

**उत्तर :** देखिए किसी ने छींक दिया और कोई चला गया उसका काम सफल नहीं हुआ तो कहेंगे कि तुमने छींका था या तुमने पीछे से आवाज दी थी। ये सिर्फ एक मान्यता है। वास्तव में तो ये कॉमन चीजें हैं। छींक भी एक शारीरिक प्रक्रिया है। इन चीजों के अंधविश्वास में मनुष्य को मन इतना भटकाना नहीं चाहिए, अच्छे विचार करें। और जब घर से निकल रहें हों तो विशेष करके ये अभ्यास कर लें मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मैं विघ्न विनाशक हूँ। सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। मुझे तो सफलता मिलेगी ही, मेरे साथ तो स्वयं भगवान है। तो सुन्दर विचारों के साथ घर से निकलेंगे। अर्थात् सुन्दर वायब्रेशन के साथ घर से निकलेंगे तो ये वायब्रेशन हमारे हर कार्य को इफेक्ट करेंगे। कहीं भी हमारा अकल्याण नहीं होगा।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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







## व्यवहार में तपस्या के मर्म को जानें

भोजन रख आते थे। ये सब इनका छोटा बच्चा देखता था। अचानक दोनों की मृत्यु हुई। दोनों की चिताएं जली। ये मिट्टी के बर्तन भी उनकी चिता के पास रख दिये। क्या होता है कि चिता को जैसे आग लगाई तो बच्चा दौड़ा और मिट्टी के बर्तन उठाकर ले आया तब उसके पिता ने उसको बहुत डाँटा कि ये क्या कर रहे हो? क्यों ला रहे हो? उसने चुपचाप थोड़ी आवाज़ से उत्तर दिया, ये आपके काम आयेंगे। जैसा व्यवहार हम दूसरों से करते हैं वैसा ही हमें प्राप्त होता है। यही सृष्टि और कर्मों का सिद्धान्त है। होता है कि नहीं ऐसा!

**लेने की इच्छायें हमारे तपस्या के तेज को धुंधला कर देती है। अतः अच्छे साधक को इससे बचना चाहिए। अगर ऐसा कर पाये तो हमारे जीवन में आनंद और सन्तुष्टता समाहित हो जायेगी। तो तपस्या में हमें अपने को आनंदित करना है। आनंद प्राप्ति के लिए सूक्ष्म इच्छाओं का भी त्याग करना है।**

ये अटल सिद्धान्त है कर्म का। इसको कोई टाल नहीं सकता, काट नहीं सकता। लेकिन ऐसा भी होता है कि कई बुजुर्ग लोग ज़्यादा गुस्सा करने लगते हैं। चिड़-चिड़ करते हैं, शांति नहीं रखते। कुछ बीमारीयां हो जाती हैं जिससे बच्चों को परेशानी होनी लगती है। कई बच्चे हमने देखे। अपने माँ-बाप को आँखों पर रखते हैं बुजुर्ग की स्थिति में भी। तो हम भारत की इस सुन्दर परम्परा की शुरुआत रखें।

पश्चिमी दुनिया में ये परम्परा नहीं है। पर हमारे भारत की सभ्यता की ये सुन्दरता है कि बच्चे यहाँ अपने माँ-बाप का सम्मान करते हैं। हम उनका आशीर्वाद भी लें। सम्मान केवल पैर छूने से नहीं हो जाता है लेकिन सम्मान एक दिल की भावना है। सभी अपने बुजुर्गों से परेशान नहीं होंगे। बहनें जो योग करती हैं वो अपने बच्चों को सम्भालें, योग करें या सास-ससुर की सम्भाल करें। उनके

लिए भी कठिनाई होती है। लेकिन फिर भी अगर हमारी भावनाएं श्रेष्ठ होंगी तो हम ये करने में सक्षम हो जायेंगे। श्रीमद्भगवत गीता तो सारी निष्काम भाव पर लिखी गई है। आधी गीता में निष्काम कर्मयोग, निष्काम भाव का वर्णन है। आज लोग उसे भूल गये। केवल गीता का थोड़ा पाठ करते, आजकल तो वो भी नहीं रहा। लेकिन जो उसके मूल सिद्धान्तों पर ध्यान देते हैं कि हमें निष्काम भाव धारण करना है। आज कल की जो भाषा नो एक्सपेक्टेन्स, यह इंग्लिश का शब्द है। श्रीमद्भगवत गीता पर बहुत विस्तार से कहा गया है कि अच्छा कर्म करो तो फल तुमको अच्छा मिलेगा ही लेकिन किसी की सेवा करो, किसी की मदद करो। मदद करो और भूल जाओ। रिटर्न में हमें कुछ मिलना चाहिए इसकी कामना न करें हम।

मैं बचपन से गीता का अध्ययन करता था। मुझे एक बात उसमें समझ नहीं आती थी। हे अर्जुन जब मनुष्य ये सोचता है कि ये-ये अच्छा काम करूँगा, ये-ये करूँगा, मैं दान करूँगा, मैं इतनों की सेवा करूँगा। ये भी रजो प्रधान कर्म है। मैं सोचता था इतने अच्छे-अच्छे कार्य, यज्ञ करूँगा, तप करूँगा, सेवा करूँगा, दान-पुण्य करूँगा- अगर ये कार्य तमोप्रधान कर्म है तो सतोप्रधान कर्म कौन-सा है..! मैं जब छोटा था तो सोचता था ऐसा। उत्तर तो मिलता नहीं था। जब यहाँ आये तो यहाँ उसकी सुन्दर व्याख्या प्राप्त हो गई। क्योंकि उसके पीछे ये भाव है कि मैं करूँगा। ठीक बात है ना! सूक्ष्म भाव है कि मैंने किया और मैं करूँगा। चाहे किसी तपस्वी को यही हो मैंने बहुत तप किया, ये भी मैं पन है। जो उसकी तपस्या के दिव्यता को लोप कर देता है। इसलिए हम सब श्रेष्ठ कर्म, कामनाओं से रहित होकर करें। ये नहीं कि हमने कोई अच्छा कार्य और ये भी संकल्प कर लिया कि लोगों को पता तो चले मैंने ये काम किया है। अगर कर्म करके उसके बदले में जो हमारा भाव कुछ पाने का है तो ये अच्छे साधक की निशानी नहीं है। हमें इनसे ऊपर उठकर आगे बढ़ना है। यही तपस्या फलीभूत होगी। और आपके अंतर्मन में खुशी और सन्तुष्टता दिलायेगी।



**माउण्ट आबू-राज।** राज्यपाल कलराज मिश्र से मुलाकात कर ब्रह्माकुमारीज की गतिविधियों से परिचित कराते हुए ग्लोबल अस्पताल निदेशक ब्र.कु. डॉ. प्रताप मिड्डा तथा ब्र.कु. प्रकाश भाई।



**चाइना-गुआंगज़ौ।** भारत की आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत ब्रह्माकुमारीज के 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के उद्घाटन अवसर पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम में शम्भू एल.हक्की, द कॉन्सल जनरल ऑफ इंडिया इन गुआंगज़ौ, ब्र.कु. सपना बहन तथा बड़ी संख्या में प्रतिभागी शामिल रहे।



**यू.एस.ए.-न्यू यॉर्क।** द इंटरनेशनल अहिंसा फाउण्डेशन, ट्री-स्टेट एवं द इंडियन कॉन्सुलेट इन न्यू यॉर्क के संयुक्त तत्वाधान में महावीर जयंती एवं आज़ादी का अमृत महोत्सव भव्य रूप से मनाया गया। इस मौके पर डॉ. जैन, इंडियाज कॉन्सल जनरल इन न्यू यॉर्क रणधीर जायसवाल, कांग्रेसवुमेन कैरोलिन मालोने, कांग्रेसवुमेन प्रेस मंग, डीएनवाई पद्मश्री प्राप्त डॉ. सुधीर पारिख, चैयरमैन ऑफ पारिख वर्ल्डवाइड मीडिया एंड आईटीवी गोल्ड, प्रोफेसर ऑफ रिलीजन जेफरी लॉन, एलिजाबेथटाउन कॉलेज, सैलवेनिया, इज़राइल डिप्टी कॉन्सल जनरल इज़राइल निटजन सहित अन्य गणमान्य अतिथि, ऑर्गनाइज़र्स तथा सम्मानित व्यक्ति उपस्थित रहे। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज की ओर से राजयोगिनी ब्र.कु. सबिता गीर ने सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई।



**खजुराहो-म.प्र।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत यातायात प्रभाग द्वारा 'सुरक्षित भारत सड़क सुरक्षा मोटरसाइकिल यात्रा' अभियान का शुभारंभ बमीठा उप सेवाकेन्द्र से हुआ। इस दौरान बमीठा थाना प्रभारी पंकज शर्मा, ग्राम खैरी के सरपंच सुनील पांडे, डॉ. महेंद्र तिवारी, खजुराहो सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन आदि ने सम्बोधित किया एवं सहयोगी रहे। मोटरसाइकिल यात्रा में 25 यात्रियों ने भाग लिया। इस मौके पर राजनगर के चाइल्ड एकेडमी हाई स्कूल के संचालक नितिन खरे, गायत्री विद्या मंदिर स्कूल के प्राचार्य नरेश नामदेव, जनक राजा पब्लिक हाई स्कूल के संचालक अर्जुन सिंह, माँ शारदा मेमोरियल स्कूल के प्राचार्य हर्ष पंकज दुबे, आर्यन पब्लिक स्कूल के संचालक महेश पटेल, साथिया के पियर एजुकएटर सचिन सिंह एवं अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।



**मुरैना-जीवाजी गंज(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत सेवाकेन्द्र पर समाजसेवियों के लिए आयोजित 'मानवता के संरक्षक' कार्यक्रम में 15 संगठनों के प्रमुखों ने भाग लिया। इस अवसर पर मध्य प्रदेश शासन के आनंदम विभाग द्वारा नोडल ऑफिसर आर.के. तोमर, पूर्व सीएमएचओ डॉ. आर.सी. बांदेल, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन, अबोध आश्रम की संचालिका अरुणा छारी, धरती संस्था के देवेन्द्र भदौरिया तथा अन्य समाजसेवियों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

कई माँ अपने बच्चों पर प्रेशर बहुत रखती हैं। इतने नम्बर लाने ही हैं। न बच्चे को टी.वी. देखने देती, न खेलने-कूदने देती। बस पढ़ो। चाय बना कर रख देती है रात में नींद आये तो चाहे चाय पी लेना। ऐसा कोई बुद्धिमान नहीं बना करता। हमारे घर में मेरी भतीजी हैं, उसकी माँ उसको डाटती थी- टी.वी. देखती है, पढ़ती नहीं है। लेकिन जब रिज़ल्ट आया तो उसने गोल्ड मेडल लिया था। बुद्धिमानों को रात-दिन पढ़ने की ज़रूरत नहीं होती इसलिए माताएँ अपने बच्चों को उसकी बुद्धि का विकास करने के लिए उनपर दबाव न डालें, उन्हें खुला माहौल दें। घर में खुशी का माहौल बनायें।

अगर आपके घर में क्रोध है और सदा ही तनाव रहता है। वहाँ अपनेपन का निर्माण करेंगे। हमें उम्मीदें दूसरों से बहुत ज़्यादा रहती हैं। सम्बन्धों में आप चेक कर लें। हर व्यक्ति दूसरों से कुछ न कुछ डिमान्ड(मांग) कर रहा है। ये व्यक्ति मुझे सम्मान दे, ये व्यक्ति मेरी बात सुने, ये व्यक्ति मुझे आगे बढ़ाये। लेकिन आप ये सोच लें जिसे आप सम्मान मान रहे हैं उनका अपना स्वमान तो पहले ही समाप्त हो चुका है। जिनसे आप प्यार माँग रहे हैं उनके मटक पहले ही सुखे हुए हैं।

लेकिन ये ध्यान रखें कि जो दोगे तुम्हारे पास डबल होकर वापस आयेगा। सुख दो डबल होके तुम्हारे पास आयेगा। दूसरों को प्यार बाँटो तुम प्यार के भण्डार बन जाओगे। तुम्हें प्यार की आवश्यकता ही नहीं रहेगी। सम्मान दो, सम्मान पाओगे। सहयोग दो 10 गुणा सहयोग प्राप्त होगा। लेकिन आजकल के समय में लोगों में सम्मान कम होता जाता है, और सहयोग की भावना तो बहुत कम हो गयी है। मैं सभी से कहूँगा अपने बुजुर्गों का बहुत सम्मान करें सभी। पसंद है? पसंद है? एक छोटी-सी कहानी हमारे यहाँ के अखबार में छपी। एक व्यक्ति अपने माँ-बाप से अच्छा व्यवहार नहीं करता था। दोनों बुजुर्ग हो गये थे। उनको एक अलग कमरा तो दिया हुआ था। मिट्टी के बर्तन रखे हुए थे, मिट्टी के बर्तनों में



**शांतिवन-आबू रोड।** 'मीडिया ट्रेनिंग' प्रोग्राम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. गीता दीदी, ज्ञानामृत पत्रिका के सम्पादक ब्र.कु. आत्मप्रकाश भाई, ओम शान्ति मीडिया पत्रिका के सम्पादक ब्र.कु. गंगाधर भाई, माउण्ट आबू के जन सम्पर्क अधिकारी ब्र.कु. कोमल भाई, ब्र.कु. कविता बहन तथा मीडिया जगत से जुड़ी हस्तियां।



**बिलासपुर-छ.ग।** आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'सुरक्षित भारत सड़क सुरक्षा यात्रा' एवं 'दया और करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के तहत छ.ग. राज्य विद्युत मण्डल के क्षेत्रीय प्रशिक्षण केन्द्र के कल्याण भवन में आयोजित कार्यक्रम में टिकरापारा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी, संजय पटेल, कार्यपालक निदेशक, बिलासपुर क्षेत्र, उपभोक्ता फोरम के अध्यक्ष भूषण लाल वर्मा, सदीप गुप्ता, मुख्य अभियंता, संचार एवं संधारण केन्द्र, सतीश दुबे, अधीक्षण यंत्री, बिलासपुर वृत्त, सी.एम. वाजपेयी, अधीक्षण यंत्री, कार्यालय, अमर चौधरी तथा अन्य सभी कार्यपालन यंत्री, सहायक यंत्री, कनिष्ठ यंत्री, कार्यालय सहायक सहित सभी वर्ग के कर्मचारी गण उपस्थित रहे।



# मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में ब्रह्माकुमारीज का योगदान अतुलनीय : मुख्यमंत्री

राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी 'सर्टिफिकेट ऑफ एक्सीलेंस' एवं राजयोगिनी ब्र.कु. परनीता दीदी 'सर्टिफिकेट ऑफ कमिटमेंट' से सम्मानित



ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी को 'सर्टिफिकेट ऑफ एक्सीलेंस' तथा ब्र.कु. परनीता दीदी को 'सर्टिफिकेट ऑफ कमिटमेंट' प्रदान करने के पश्चात् समूह चित्र में माननीय मुख्यमंत्री कृष्णचन्द्र नेपाली पोखरेल, कानून मंत्री बिन्दु कुमार थापा, वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लंदन के सचिव डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके, ब्र.कु. कमला दीदी, बुटवल, ब्र.कु. दुर्गा दीदी, नेपालगंज तथा अन्य।

**नेपाल-पोखरा।** गण्डकी प्रदेश नेपाल के माननीय मुख्यमंत्री कृष्णचन्द्र नेपाली पोखरेल ने राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, वरिष्ठ निदेशिका, ब्रह्माकुमारीज, बनारस क्षेत्र भारत एवं पश्चिम नेपाल तथा राजयोगिनी ब्र.कु. परनीता दीदी, निदेशिका, अध्यक्ष, ब्रह्माकुमारीज नेपाल को उनके मूल्यनिष्ठ समाज निर्माण में आध्यात्मिक एवं चारित्रिक योगदान तथा कोरोना काल

में सभी को तनाव, डिप्रेशन से दूर रखने एवं सभी की मानसिक स्थिति को संतुलित बनाये रखने हेतु दिये गये उनके बहुमूल्य योगदान के लिए 'द वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लंदन' द्वारा 'सर्टिफिकेट ऑफ एक्सीलेंस' एवं 'सर्टिफिकेट ऑफ कमिटमेंट' प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर माननीय मुख्यमंत्री ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा समाज में किया

जा रहा चरित्र उत्थान का कार्य सराहनीय है। उन्होंने कहा कि दादा लेखराज ने समाज में मूल्य स्थापित करने के लिए बहनों-माताओं को सुसंस्कारित किया। और आज न सिर्फ नेपाल में बल्कि पूरे विश्व में इस संस्था के द्वारा मूल्य आधारित समाज का निर्माण हो रहा है। साथ ही मुख्यमंत्री ने कहा कि मुझे राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी व राजयोगिनी ब्र.कु.



माननीय मुख्यमंत्री कृष्णचन्द्र नेपाली पोखरेल को परमात्मा स्मृति चिन्ह प्रदान करते हुए ब्र.कु. गंगाधर, संपादक, ओमशान्ति मीडिया, मा.आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी व राजयोगिनी ब्र.कु. परनीता दीदी।

परनीता दीदी जैसी महान विभूतियों को अवॉर्ड से सम्मानित करते हुए गौरव महसूस हो रहा है। इस मौके पर ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी ने यह अवॉर्ड प्राप्त कर परमपिता परमात्मा शिव को समर्पित किया। इस कार्यक्रम में पश्चिम नेपाल से सम्बंधित सेवाकेन्द्र की मुख्य राजयोग शिक्षिकाएं उपस्थित रहीं। साथ ही सचिव रंजना शर्मा, गण्डकी प्रदेश के कानून, संचार

तथा प्रदेश सभा मामला मंत्री बिन्दु कुमार थापा, वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स, लंदन के राष्ट्रीय सचिव ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके, ओमशान्ति मीडिया के सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. डॉ. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज नेपाल के केन्द्रीय समिति के पदाधिकारी गण, समाजसेवी, व्यवसायी, कई संघ-संस्थाओं के प्रतिनिधि, पत्रकार जन एवं विभिन्न स्थानों से अनेक भाई-बहनें मौजूद रहे।

## सुबह-सुबह मन को सकारात्मक विचारों के खाद्य देना है अनिवार्य

**नासिक-महा।** अपने जीवन में होने वाली अच्छी बातों को याद करके सकारात्मक बातों को उजागर करना चाहिए। जीवन में बहुत सारी अच्छी चीजें हैं जो आपको खुश करती हैं, लेकिन जब आप दुःखी होते हैं तो आप खुशी की चीजों को भूल जाते हैं इसलिए जब आप एक-दूसरे से मिलते हैं, तो आपको हमेशा अच्छी, सकारात्मक और उल्लासित करने वाली चीजों का आदान-प्रदान करना चाहिए, जो आपके जीवन में हमेशा खुशियां लाएं। उक्त विचार ब्र.कु. हुसैन बहन, ओआरसी, गुरुग्राम ने देव मामलदार यशवंत महाराज मैदान पर नासिक के वसंत व्याख्यान माला में जो कि 99 साल की समृद्ध परंपरा है और यह शताब्दी की ओर बढ़ रहा है, इस अवसर पर व्यक्त किये। उन्होंने 'आध्यात्मिकता के माध्यम से तनाव मुक्त जीवन' पर व्याख्यान देते हुए कहा कि जैसे बेहतर पाचन के लिए सुबह



खाली पेट कोई भी माजुम या खाद्य पदार्थ ग्रहण किया जाता है जैसे ही हमें अपने मन को सकारात्मक विचारों के खाद्य सुबह-सुबह देना अनिवार्य है। साथ ही ब्र.कु. हुसैन बहन ने सभी से अपील करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग ध्यान हमारे दिमाग को सही दिशा देता है, इसलिए यह राजयोग अवश्य सीखना और करना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज के नासिक उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. वासंती दीदी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इस अवसर पर ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. वीणा दीदी, नगर सेविका सुवर्णा ताई मटाले, नगर सेविका वत्सला ताई खैरे तथा समाज के गणमान्य पांडे मिठाई की संचालिका कल्पना पांडे को सम्मानित किया गया। मौके पर वसंत व्याख्यानमाला के अध्यक्ष श्रीकांत बेनी द्वारा परिकल्पित व्याख्यान में डॉ. संगीता बाफना ने अतिथियों का स्वागत किया।

## स्थूल नेत्रों के साथ हृदय के नेत्रों को भी रखें स्वच्छ व निर्मल

### ब्रह्माकुमारीज द्वारा निःशुल्क नेत्र जाँच शिविर

**झोझकला-हरियाणा।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा सेठ किशनलाल वाले मंदिर में आँखों के निःशुल्क चिकित्सा जाँच शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में पवन धीर हॉस्पिटल भिवानी से आई हुई चिकित्सकों की टीम ने सेवाएं प्रदान की। इस दौरान डॉ. अक्षय, डॉ. आशा तथा पवन, राजकुमार, ममता, मेजर सुखबीर आदि ने मरीजों की आँखों की जाँच करते हुए उन्हें उचित परामर्श दिए एवं निःशुल्क दवाइयां प्रदान की। इस मौके पर ब्र.कु. वसुधा बहन एवं ब्र.कु. ज्योति बहन ने चिकित्सकों व उनकी टीम को स्मृति चिन्ह व ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि आँखें हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग हैं, यह हमें अच्छी व बुरी चीजों को देखने व परखने की क्षमता प्रदान करती हैं, जिससे हम सत्य के मार्ग को पहचान सकें। लेकिन उससे अधिक आवश्यक है कि हम अपने हृदय के नेत्रों को निर्मल रखते हुए परमात्मा के स्मरण व चिंतन को सदैव आत्मसात करें। उन्होंने कहा कि

मेडिटेशन व योग को नियमित अपनाकर हम अपने अंतर के विकारों को दूर कर सकते हैं। इसके लिए सर्वमान्य मार्ग समस्त प्राणियों के प्रति बिना किसी वैर भाव को रखे उनकी सेवा करना है। इस दौरान कैम्प में भारत विकास परिषद् महिला शाखा झोझू अध्यक्ष पूजा, बिशन सिंह आर्य, मास्टर संजू, बलवान सिंह, सुरेंद्र सिंह, पंडित यशपाल शर्मा, चंद्रभान, टेकचंद, धरमवीर आदि का विशेष सहयोग रहा। बड़ी संख्या में लोगों ने शिविर का लाभ लिया।



## 'नर्स' व्यवसाय की भावना के बजाय सेवा का भाव रखें

### नर्स दिवस पर मनमोहिनी के ग्लोबल ऑडिटोरियम में ब्रह्माकुमारीज ने 75 नर्सों को किया सम्मानित

**शांतिवन-आबू रोड।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के मनमोहिनी वन स्थित ग्लोबल ऑडिटोरियम में आयोजित कार्यक्रम में 75 नर्सों का सम्मान किया गया। इस मौके पर गीतांजलि नर्सिंग कॉलेज उदयपुर की डीन डॉ. संध्या घाई ने कहा कि नर्स माँ और चिकित्सक की तरह होती है। जो मरीज को हर वक्त राहत देने का प्रयास करती है। नर्स की एक मुस्कान से मरीज की सेहत सुधर जाती है। इसलिए यह जरूरी है कि नर्स इसे अपना व्यवसाय समझने के बजाय सेवा का भाव रखें। जीबी पंत

हॉस्पिटल दिल्ली के कार्डियक विभाग के प्रमुख डॉ. मोहित गुप्ता ने कहा कि राजयोग ध्यान एक संजीवनी की तरह



है। यदि प्रतिदिन इसे जीवन में उतारें तो मनुष्य के मन और तन दोनों को ही मजबूती मिलती है। संस्थान के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय ने

कहा कि तन और मन को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन राजयोग और ध्यान को अपनाने का प्रयास करना

चाहिए। नर्सों को इसकी बहुत आवश्यकता है। ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. प्रताप मिश्रा ने कहा कि नर्स की सेवाएं सराहनीय हैं। हॉस्पिटल

और सरकार को इनके लिए और भी बहुत कुछ करने की जरूरत है। कार्यक्रम में बच्चों ने लघु नाटिका के जरिए नर्सों के जीवन में उमंग उत्साह बढ़ाने, उनके सामने आने वाली अनेक चुनौतियों से लड़ने के लिए प्रेरित किया। संस्थान के मेडिकल प्रभाग के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह ने अतिथियों का सम्मान किया। एसएलएम ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज आबूरोड की प्रिंसिपल शशिबाला गुप्ता ने आभार प्रकट किया। इस मौके पर प्रो. बानू, डॉ. एम.डी. गुप्ता, डॉ. सूरज, डॉ. मंजू गुप्ता, ब्र.कु. रूपा, कर्नल जितेन्द्र सिंह समेत बड़ी संख्या में लोग उपस्थित रहे।