

# ओमराति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-24

अंक - 06

जून-11-2022



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ओमशांति भवन में 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम का शुभारंभ

## ब्रह्माकुमारीज द्वारा किया जा रहा मानव निर्माण का अद्भुत और अकल्पनीय कार्य : हार्दिया

'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम का शुभारंभ

**इदौर-म.प्र.**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम का ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश भाईजी सभागृह ज्ञानशिखर ओमशान्ति भवन में शुभारंभ हुआ।

इस अवसर पर विधायक एवं पूर्व मंत्री महेन्द्र हार्दिया ने कहा कि इस अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज द्वारा वर्ष भर में अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। स्वर्णिम भारत आत्मनिर्भर भारत से ही बनेगा। उन्होंने सराहना करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा मानव निर्माण का

बहुत महत्वपूर्ण कार्य किया जा रहा है। इंदौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि सच्ची दया बहुत शुद्ध व उच्च कल्याण की भावना है। सच्चे दिल से की गई दया में रहम और करुणा का भाव होता है और वह मनुष्य को सोचने, समझने तथा अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए विश्व कर देता है। भारत सरकार संस्कृति मंत्रालय में नेशनल काउंसिल फंड के सदस्य डॉ. भरत शर्मा ने कहा कि आज देश और दुनिया संवेदना विहीन होती जा रही है। ऐसे में दया और करुणा जो कि हिन्दुस्तान की परम्परा रही है वह फिर से आध्यात्मिकता के द्वारा ही लाई जा सकती है। ब्रह्माकुमारी संस्था इसके लिए प्रयासरत है। डॉ. प्रशांत चौबे, अतिरिक्त पुलिस कमिशनर ने कहा कि विश्व को मानवता सिखाने



बाला भारत देश ही है। क्रोध का प्रतिकार क्रोध से करने पर विध्वंश ही होता है और क्रोध का प्रतिकार क्षमा से करें तो शांति स्थापित हो जाती है। इंदौर की पूर्व महापौर डॉ. उमाशशी शर्मा ने कहा कि माता दया

और करुणा सिखाने वाली सबसे बड़ी प्रथम गुरु है। माँ में कोई स्वार्थ नहीं होता। उन्होंने कहा कि हमें प्राणी मात्र पशु पक्षी सब पर दया करनी चाहिए। शक्तिनिकेतन कन्या डॉ. उमाशशी शर्मा ने कहा कि छात्राओं द्वारा भव्य शांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये।

## सड़क सुरक्षा मोटर बाइक यात्रा को बिलासपुर से हरी झंडी अनुशासन, तनावमुक्ति से लकेंगी दुर्घटनाएं

**बिलासपुर-टिकराणा(छ.ग.)।**

ब्रह्माकुमारीज के यातायात एवं परिवहन प्रभाग द्वारा शहर में 'सुरक्षित भारत: सड़क सुरक्षा मोटर बाइक यात्रा' का



शुभारंभ नॉर्थ ईस्ट इंस्टीट्यूट के ऑडिटोरियम में हुआ। इस मौके पर पुलिस महानिरीक्षक रतनलाल डांगी ने कहा कि मन और बुद्धि ही असली ड्राइवर हैं। यदि ड्राइवर अपसेट हो जाए तो दुर्घटना तो होनी ही है। उन्होंने कहा कि सड़क नियमों को हम सभी लाइफ का हिस्सा बना लें। सड़क कितनी भी अच्छी हो, गाड़ी कितनी भी नई हो लेकिन गति को नियंत्रित रखें।

**100 पुलिसकर्मी हुए सम्मानित**

इस अवसर पर 100 पुलिसकर्मियों को ब्रह्माकुमारी बहनों ने अमृत महोत्सव के पढ़े, श्री फल व ईश्वरीय सौंगत भेंट कर सम्मानित किया। इनमें यातायात पुलिस के 20, रेलवे सुरक्षा बल के 50 व नगर पुलिस के 30 पुलिसकर्मी शामिल थे।

**शहर में निकाली बाइक ऐली**

यह यात्रा शहर के यातायात पुलिस रोहित कुमार बघेल की उपस्थिति में राज किशोर नगर सेवाकेन्द्र शिव-अनुराग भवन से आरंभ होकर विभिन्न स्थानों पर संदेश देते हुए वापस सेवाकेन्द्र पहुंची। इस यात्रा में यातायात पुलिस विशेष सहयोगी रही।

रेलवे पुलिस उप-महानिरीक्षक भवानी शंकर नाथ ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा शहरों सहित गावों में भी जागरूकता लाने के लिए इस तरह की सेवाएं देना सराहनीय है। उन्होंने कहा

सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजु दीदी ने बताया कि अमृत महोत्सव के प्रतीक रूप 75 मोटरबाइक की यह यात्रा शहर में सड़क सुरक्षा का संदेश देने हुए मस्तूरों-बलौदा-नरिया क्षेत्रों में जायेगी।

## एक ईश्वर से जुड़कर ही हम आत्मिक तौर पर शक्तिशाली हो सकते हैं

### 'स्वर्णिम भारत का आधार-आध्यात्मिक सशक्तिकरण' संगोष्ठी का आयोजन

**जबलपुर-म.प्र.**। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय मुख्य सेवाकेन्द्र शिव स्मृति भवन, भंवरताल में 'स्वर्णिम भारत का आधार-आध्यात्मिक सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित संगोष्ठी में अंतर्राष्ट्रीय हिन्दू परिषद् के संस्थापक अध्यक्ष डॉ. प्रवीण तोगड़िया ने कहा कि सारा संसार भौतिकवाद में फंसा है, पर भारत अब भी संसार के सार यानी अध्यात्म को नहीं भूला है। वस्तुतः भारत की पहचान ही आध्यात्मिक शक्ति है। यही शक्ति भारत के विश्व गुरु बनने का आधार होगी। उन्होंने कहा कि समूचे ब्रह्माण्ड में एन्जी का परम स्रोत परमात्मा है। उस एक ईश्वर से जुड़कर ही हम अतिम तौर पर शक्तिशाली हो सकते हैं। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भवना बहन ने कहा कि जिस अध्यात्म की बात डॉ. तोगड़िया ने की, उसकी आभा ब्रह्माकुमारी संस्थान परे विश्व में फैला रहा है। हम परमात्मा से वही एन्जी लेकर न सिफे स्वयं को



एनर्जेटिक बनाते हैं, बल्कि विश्व को सकाश देकर सारे तत्वों को भी शक्तिशाली बना रहे हैं। उन्होंने कहा कि इस एनर्जी का आधार राजयोग है। ब्र.कु. वर्षा बहन ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया आत्मिक शक्ति की अनुभूति कराई। आरंभ में डॉ. तोगड़िया को उनकी सेवाओं के लिए सम्मानित भी किया। डॉ. एस.के. पांडे ने संस्था का परिचय दिया। सम्मान पत्र का वाचन डॉ. श्याम रावत ने किया। कार्यक्रम में अहिं पदाधिकारी प्रीति धनगारिया, डॉ. एलबी चंदेल सहित अन्य ने भी अपने विचार रखे। प्रकाश भाई ने आभार व्यक्त किया।

## 'दया और करुणा' शून्य कर देती है इंसान का अभिमान

**कोरबा-छ.ग.**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय यातायात पर 'दया और करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' थीम एवं 'रक्त दान शिविर' का तावाय भवन में आयोजित संगोष्ठी में कर्तव्य प्रसाद ने कहा कि जब ईंसान के अंदर दया और करुणा का भाव जागृत होता है तो उसका अभिमान शून्य हो जाता है और फिर मानव तो क्या, हिंसक पशुओं के प्रति भी वही दया भाव और करुणा का सागर कहा। ब्र.कु. बिन्दू बहन ने कहा कि हमारे पिता परमात्मा दया और करुणा के सागर हैं, तो हमारा भी एक-दूसरे के प्रति दया व



प्रदीप जैन ने कहा कि दया और करुणा के जरिये ही हम परमात्मा तक पहुंच सकते हैं। आनंद अग्रवाल ने माँ को दया और करुणा का सागर कहा। ब्र.कु. बिन्दू बहन ने कहा कि हमारे पिता परमात्मा दया और करुणा के सागर हैं, तो हमारा भी एक-दूसरे के प्रति दया व

दिख रही हूँ वो न आप हो न मैं हूँ। तो मैं एक चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ, यही आध्यात्मिकता है। तप्सचात् वृक्षारोपण का भी कार्यक्रम हुआ। अंत में आयोजित रक्तदान शिविर में कई प्रतिभागियों ने रक्त दान किया एवं अपने अनुभव साझा किए। प्रतिभागियों को ब्र.कु.

रुक्मणी दीदी ने प्रमाण पत्र दिया। डॉ. के.सी. देबनाथ ने रक्तदान को बहुप्रयोगी बताते हुए उसकी महत्ता का वर्णन किया। मंच का कुशल संचालन ब्र.कु. शेखर राम, पूर्व एडिशनल पब्लिक प्रेसिक्यूटर ने किया। इस मौके पर बड़ी संख्या में गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।



# आखिर मृत्यु से भय तयों लगता है...



**ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा**

मनुष्य को जीवन में किसी न किसी बात का भय होता है। शायद ही कोई ही जो भय से छूटा हो। ग्रंथ साहिब में भी परमात्मा की जीवन महिमा है कि परमात्मा निर्भय है। और कोई भी नहीं है जो सदा व पूर्ण रूप से निर्भय हो। थोड़ा-सा धमाका हो तो व्यक्ति थिरक जायेगा, चाहे दूर खड़ा हो। मान लीजिये एक व्यक्ति ने सापं देख लिया तो सोचेगा— या तो यह दूसरा रस्ता ले या मैं लौं। कहाँ मुझे काट न ले। अतः गीता में भी कहा है मृत्यु से अमरत्व की ओर ले चलो। हरेक चाहता है कि हमारी मृत्यु भयावह न हो, ठीक तरह से प्राण छूटें। कईयों को देखते हैं कि वे दवाईयों के सहरे, ऑक्सीजन के सहरे जी रहे हैं। कोई-कोई तो तड़प-तड़प कर मरते हैं। किसी-किसी के तो प्राण छूटते ही नहीं। कोई-कोई को तो शरीर छोड़ने में सालों साल लग जाते हैं। ये सब देख व्यक्ति को अपने प्रति भय लगत है कि हमारा अनागत (आगे आने वाला समय) क्या होगा!

मनुष्य को सिर्फ अनागत का नहीं, बल्कि आगत (अभी आया हआ समय) का भी भय होता है। कोई हमारे सामने बन्दूक लेकर आ गया। लगता है कि बस अब शूट करेगा। बदन काँपता है, आवाज निकलती नहीं। गीता में भी यही लिखा हुआ है कि अर्जुन का गला सूख गया, हाथ शिथिल हो गये, तौर-कमान छूट गये कि इनी सेना व बड़े-बड़े योद्धा मेरे सामने हैं। भय ऐसी चीज है जो झकझोर देता है जिसे बाबा, भय का भूत कहते हैं। बड़े-बड़े ताकतवर देश भी भयभीत हैं। इसलिए अपने गुपत्तचरों को रखते हैं। दह देश के मंत्री अपने साथ सदा ब्लैक कैट, कमांडो जैसे अंगरक्षकों को रखते हैं क्योंकि डर है कि कहीं कोई गोली न मार दे। तो ये कलियुग है ही भय की दुनिया। किसी को आयकर का डर है, किसी

ही नहीं चाहे वह कितनी भी कोशिश कर ले। मृत्यु-भय से दूर होने के लिए कई लोग मृत्युजय मंत्र का पाठ करते हैं। कई ऐसे साधक भी हैं जो कहते हैं— हे भगवन्, हमें कुछ ओर नहीं चाहिए, हमारी मृत्यु ठीक हो।

3. कई बार अपने ही किये हुए पाप कर्म भय के रूप में आते हैं, मन को खाते हैं। उदाहरणार्थ, चोरी की और पकड़े गये तो पिछली सारी चोरियाँ भी पता चलेंगी, तो जेल की हवा खाओ। इसलिए बाबा कहते हैं, “सच तो बिटो नच।” तुमने पाप कर्म किया ही नहीं, फिर भय क्यों हो? हमारा कौन क्या बिगड़ा जब हमने किसी का कुछ बिगड़ा ही नहीं?

4. भय आने के लिए अनिश्चितता भी एक कारण बनता है। किसी बात का जब ठीक तरह से पता नहीं है तो व्यक्ति सोचता है कि मैं चल तो ठीक रहा हूँ, किसी को दुःख नहीं दे रहा हूँ परन्तु मैं पकड़ा नहीं कह सकता। न भविष्य का पूरा पता है, न भूतकाल का। इसलिए थोड़ा बहुत भय रहता है।

खास बात तो यह है कि मनुष्य देह-अभिमान में है। देह-अभिमान में आने से ही भय होता है। परन्तु जब देह से उपराम हो, भगवान की याद में तल्लीन हो तो भय नहीं होता। व्यक्ति को थोड़ा तो देह-अभिमान रहता है। देह नश्वर है इसलिए सूक्ष्म रूप में थोड़ा-सा भय आ जाता है। गीता में अर्जुन ने कहा है— हे भगवान, अपना मोहिनी रूप दिखाओ।

5. जो असमर्थ होता है उसे भी भय होता है। वास्तव में दुनिया में सभी असमर्थ हैं। दुःख-सुख के वह देख रहा है तो उसकी बुद्धि में बैठ जाता है कि मृत्यु बड़ी भयानक होती है। कहीं मेरा भी ऐसा हाल न हो। उसकी बुद्धि से वह बात मिटती



**राजकोट-गुज.** | ब्रह्माकुमारीज एवं राजकोट ट्राफिक पुलिस द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत आयोजित ‘सङ्क सुरक्षा मोटर साइकिल यात्रा’ अभियान का हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ करते हुए यातायात परिवहन विभाग राज्यमंत्री अरविंद भाई रैयानी, डेप्युटी मेयर दर्शन शाह, किशोर राठौड़, एसीपी विजय भाई मल्होत्रा, कलेक्टर धाधल सर, जयेश भाई उपाध्याय, बोलबाला ट्रस्ट, डॉ. बी. मेहता, जीनियस गृप, ब्र.कु. दक्षा बहन, ब्र.कु. भगवती बहन, ब्र.कु. ज्योत्सना बहन, ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. अंजू बहन तथा अन्य। यात्रा में 75 बाइक सवार शामिल रहे।



**छतगुपुर-किशोर सागर(म.प्र.)** | ब्रह्माकुमारीज द्वारा आई.एम.ए. डॉक्टर्स के लिए आयोजित ‘स्वास्थ्य सुरक्षा और जीवन मूल्य-एक आध्यात्मिक पहल’ विषयक कार्यक्रम में नवजीवन हॉस्पिटल के डायरेक्टर एवं यूरोलॉजिस्ट डॉ. ब्रजेश सिंघल, छतगुपुर सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. शैलजा बहन, सीएमएचओ डॉ. विजय पटेरिया, गैस्ट्रोलॉजिस्ट अभित थावरानी, श्वास व छाती रोग विशेषज्ञ डॉ. सामर श्रीवास्तव, डॉ. आर.एस. चौहान, डॉ. अनुराधा चौहान, डॉ. सुभाष चौबे, डॉ. शुक्रंतला चौबे, डॉ. संगीता चौबे, डॉ. एस.के. चौरसिया, डॉ. लता चौरसिया, डॉ. एस.एस. बुंदेला, डॉ. के.के. चतुरेंद्री, डॉ. एल.सी. चौरसिया, डॉ. एस.के. दीक्षित, डॉ. आर.एस. त्रिपाठी व बड़ी संख्या में अन्य डॉक्टर्स सहित, डॉ. ब्र.कु. हिना, ब्र.कु. माधुरी बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे। इस मौके पर विभिन्न क्षेत्रों से 650 लोगों ने स्वास्थ्य परीक्षण करवाया।



**जीरापुर-राजगढ़(म.प्र.)** | सुरक्षित भारत अभियान के अंतर्गत ‘सङ्क सुरक्षा मोटर साइकिल यात्रा’ पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जनपद अध्यक्ष प्रकाश पुरोहित, पूर्व विधायक हजारीलाल दांगी, नगरपालिका अध्यक्ष बलराम टांक, भाजपा मंडल अध्यक्ष विष्णु पंवार, कॉलेज प्रोफेसर राधावल्लभ गुप्ता, राजगढ़ प्रभारी ब्र.कु. मधु बहन, पचार सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वैशाली बहन तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नम्रता बहन।



**बिलासपुर-टिकरापारा(छ.ग.)** | ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयुर्वेदिक महाविद्यालय के नए बैच के छात्र-छात्राओं के लिए आयोजित स्टेस मैनेजमेंट विषय पर आयोजित कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू दीदी। इस अवसर पर प्रो. डॉ. मीनू खरे, सह प्रो. डॉ. प्रवीण कुमार मिश्र, आचार्य रजनीश कांत शर्मा, ब्र.कु. श्यामा बहन, विक्रम भाई एवं प्रथम वर्ष के छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।



**कटनी-म.प्र.** | आजादी के अमृत महोत्सव के तहत चाका सेंटर की तरफ से मजदूर दिवस के अवसर पर मजदूरों का उत्साह बढ़ाने के लिए निकाली गई रैली में राज पैलेस होटल की मैनेजर सौम्या राधेलिया व एच.पी. गैस एजेंसी से समिता गुप्ता मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए।



**भिवंडी-महा।** | देश की रक्षा करने वाले सैनिकों को सम्मानित करने के पश्चात् उपस्थित हैं केन्द्रीय पंचायती राज मंत्री कपिल पाटिल, ब्र.कु. अलका दीदी, महापौर प्रतिभा पाटिल, कमिशनर शिरदी जी, शिवसेना शहर अध्यक्ष सुभाष माने तथा अन्य।



**राजकोट-राजनगर(गुज.)** | ब्रह्माकुमारीज द्वारा डॉक्टर्स के लिए आयोजित हैप्प कैफे कार्यक्रम में पचास डॉक्टर्स अपने परिवार सहित शामिल हुए। नए तरीके से आयोजित इस कैफे में एक घंटा आपस में छोटे-छोटे गुप में सभी ने चर्चा की। ब्र.कु. भारती दीदी ने सभी को ईश्वरीय सौगत भेंट कर सम्मानित किया।



**श्री नगर-ठाणे(मुंबई)** | ‘मेडिटेशन एज मेडिसिन’ विषय पर शिक्षकों के लिए आयोजित कार्यक्रम में मुख्य वक्ता ब्र.कु. प्रो. ई.वी. स्वामीनाथन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन, ब्र.कु. मनीषा बहन व लगभग चालीस शिक्षकों सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

**सुरत-ओलपाड(गुज.)** | ‘आत्मनिर्भर किसान अभियान-2022’ के उद्घाटन में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. धर्मिष्ठा बहन व बड़ी संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

# जानें मेडिटेशन करने का सही समय और महत्व

**प्रश्न :** कई लोग पूछते हैं कि मेडिटेशन करने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है?

**उत्तर :** कहा जाता है सुबह का समय व नुमाशाम का समय सात्त्विक समय होता है। सुबह के समय को कहा ही जाता है ब्रह्ममुहूर्त, अमृतवेला अमृत पान करने की वेला है। नुमाशाम के समय कहा जाता है कि देवतायें भी भ्रमण पर निकलते हैं या फरिश्ते भ्रमण पर निकलते हैं। ऐसे समय में मेडिटेशन बहुत

सहजता से लग जाता है। सबसे सहज जो वरदानी समय माना गया है वो ब्रह्ममुहूर्त का समय माना गया है। क्यों इस समय को वरदानी माना गया है? क्योंकि उस समय संसार के लोग निर्दा में सोये हुए होते हैं। इसलिए डिस्टर्बेंस ज्यादा नहीं होता है। जो ध्यान के लिए वायुमण्डल चाहिए वो उस समय होता है। दिन में तो अनेक प्रकार का कोलाहल होता है। मन के अन्दर भी विचारों का बहुत सारा ट्रैफिक बढ़ जाता है। उसको शात करना मेहनत का काम है। इसलिए सुबह के समय जब नींद से उठते हैं तो एक स्वतः मन का घोड़ा कोई दौड़ने नहीं लगता है, धीरे-धीरे चलता है। तो बाहर का वायुमण्डल भी शांत होता है और मन का घोड़ा भी इतनी तीव्र गति से नहीं दौड़ता है। तो शांत सहजता से हो जाता है और शांति को अपने अन्दर भर सकते हैं। उस ऊर्जा को बहुत प्यार से हम अपने अन्दर भर सकते हैं।

ये ब्रह्ममुहूर्त का वेला सुबह 3 बजे से 5 बजे तक को माना गया है। मैं ये नहीं कहती कि आप 3 बजे उठो, 4 बजे उठो। आप 4:30 पर उठ सकते हैं, 4:45 तक उठो शुरू में पंद्रह मिनट करो फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाते जाओ, कोई हर्जा नहीं है। लेकिन आज की

दुनिया में लोगों को जब कहते हैं कि ब्रह्ममुहूर्त को उठो तो कहते हैं कि आधी रात को! आधी रात नहीं है, ब्रह्ममुहूर्त तो दिन के आरम्भ का समय होता है। वो इसलिए बोलते क्योंकि रात को सोना ही 12 बजे के बाद होता है तो तीन बजे, चार बजे यही महसूस होता है कि आधी रात को कहाँ उठें। उस समय निशाचर सब शांत हो जाते हैं और वायुमण्डल बहुत सात्त्विक होता है। इसलिए वो समय बहुत उत्तम माना गया है।



ड्र.कु. उषा, वरिष्ठ राज्योग प्रशिक्षिका

दूसरी बात ये भी कहा गया है कि पहले जब बचपन में सुना था कि अर्ली टू बेड, अर्ली टू राइज मेक्स अ मैन हेल्दी, वेल्दी एंड वाइस (जल्दी सोना, जल्दी उठना मनुष्य के विवेक शक्ति को बहुत तेज़ करता है)। जो भी सुबह उठने वाले लोग होते हैं और सुबह के समय में जब ध्यान में मन को लगाते हैं तो उसकी विवेक शक्ति बहुत तेज़ हो जाती है। समय सूचकता उसके अन्दर आ जाती है। समय पर निर्णय करना ये कला उसके अन्दर विकसित होती है। और इसलिए इस समय को उत्तम माना गया है। दूसरा इस समय को इसलिए उत्तम माना जाता है जैसे सूर्योस्त होता है और

अंधेरा छाने लगता है तो मान लो कि आपके घर में कोई छोटा बच्चा है और वो बगीचे से फूल तोड़ने लगता है तो माँ-बाप हमेशा उसको रोकते हैं कि बेटा इस वक्त फूल नहीं तोड़ना चाहिए। अगर बच्चा पूछता है कि क्यों नहीं तोड़ना चाहिए तो आप यही कहेंगे कि इस वक्त पेड़-पौधे सो गये हैं। सो गये हैं यानी उसका साइकल चेंज हो गया। माना वो ऑक्सीजन लेना शुरू करते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं।

हमारी ये प्रकृति, ये पंच तत्वों का शरीर भी उन्हीं पंच तत्वों से मिलकर बना हुआ है, उसी प्रकृति से बना हुआ है, और जब उसी प्रकृति से बना हुआ है तो जब वो प्रकृति सो जाती है तो ये प्रकृति भी सोना चाहती है। इसलिए आप देखेंगे कि जैसे ही अंधेरा हुआ कि उबासी आना शुरू हो जाती है, माना सिंगल देना शुरू कर देती है बाड़ी भी। लेकिन तब हम घड़ी में देखकर कहते हैं कि अरे, अभी तो आठ ही बजा है और इतनी जल्दी सुस्ती आने लगी है। ऐसे करके अपने आप को और-और बातों में लगाकर, किसी न किसी तरीके से जाग्रत रखना चाहते हैं। उस सोने की इच्छा का हम शोषण कर देते हैं। दस बजे तक तो सोशल मीडिया, टेलिविजन पर हम अपने समय को व्यतीत करते रहते हैं। यानी नकारात्मक बातों को अपने मन के अन्दर भरते जाते हैं। उन नकारात्मक बातों की मन के अन्दर दिलचस्पी विकसित करते हैं। मन को जाग्रत कर देते हैं। फिर कहाँ बाहर बजे भोजन करते हैं और बाहर बजे भोजन के बाद एक बजे सोने जायेंगे कितना हम शोषण करते हैं उस प्रकृति का जो आठ-नौ बजे तक सोना चाहती थी। वैसे भी कहा जाता है दस माना बस। बहुत हो गई ये दिनचर्या।

- क्रमशः



**पन्ना-म.प्र.।** कुशा भाट ठाकरे जन्म शताब्दी समारोह में 'सक्षम नेतृत्व सुरक्षित राष्ट्र' विषयक कार्यक्रम में प्रह्लाद सिंह पटेल, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग राज्यमंत्री को इश्वरीय सौगत भेंट करते हुए। ब्र.कु. सीता बहन, संचालिका, स्थानीय उपसेवकोंने



**राजकोट-पंचशील(गुज.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' के अंतर्गत महाका में आयोजित कार्यक्रम में उपसरण्च भरत भाई मोलीया, ग्राम आयोवान कनुभाई गजेरा, खंभाला में आयोजित कार्यक्रम में सरपंच अधिकन भाई, उपसरण्च दिनेश भाई तथा वेजामां में सरपंच ने अभियान कलश का स्वागत किया। इस दौरान ब्र.कु. पृष्ठा बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. अवनी बहन, ब्र.कु. डिम्पल बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित बड़ी संख्या में किसान उपस्थित रहे।

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

### कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

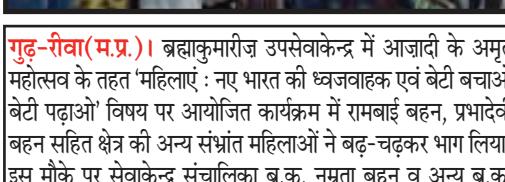
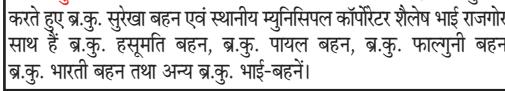
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क- M- 9414006096, 941412088, Email-omshantimedia@bkvv.org

**सदस्यता तुकः** भारत-राष्ट्र 200 रुपये, राज्य वर्ष 600 रुपये, कृपया सदस्यता तुकः ओम शान्ति मीडिया' के नाम मीट्रोडॉय व बैंक ड्रॉफ (ऐक्य एट शारिवन, 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 Vishwavidhyalya, Shantivan  
Note:- After Transfer send detail on E-Mail - omshantimedia.acct@bkvv.org OR WhatsApp, Telegram No.: 9414172087



**मुख्य-कर्जत।** महाराष्ट्र के जीवंत संस्कृति का गौरव और गज्ज के 62वें गठन दिवस के मौके पर भारत के सुप्रसिद्ध कला निर्देशक एवं प्रोडक्शन डिजाइनर निलंग देसाई ब्र.कु. मुख्य-कर्जत एवं ब्र.कु. गंगाधर गंगाधरी, सोनल गंगाधरी, ब्र.कु. पारुल बहन, ब्र.कु. मिनल बहन तथा ब्र.कु. विनु भाई।



**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









वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी  
गीता दीदी, माउण्ट आबू

# हमारे जैसा सौभाग्यशाली और कोई नहीं...

संगमयुग के समीप रहने का ये भी अपने आप में एक बहुत अच्छा ड्रामा है। अपने-अपने स्थान पर हम नित्य पढ़ाई करते हैं फिर भी वहाँ नौकरी, धंधा, परिवार, समाज के बीच रहना है, कामकाज भी करना है तो वो मिक्स रहता है। हर बात का सत्य हमने समझ लिया है पर हरेक सत्य पर गौर करना है। एकांत, शांति में अन्तर्मुखी होकर बैठकर एक-एक बात पर ध्यान देना है। इसकी अब जीवन में बहुत ज़रूरत है। ये बात, ये सत्य मनुष्य से देवता बनने के लिए बाबा ने क्यों बताई है? ये सत्य ज्ञान सम्पूर्ण सतोप्रधान बनने के लिए क्या सम्बन्ध रखता है। ज्ञान पाने के बाद भी पूरा परिवर्तन नहीं होता है तो इसका कारण यही है कि हम हर बात को जो बाबा बताते हैं उसको गौर नहीं करते। माना गहराई से उसे समझना और महसूस करना वो नहीं करते। वास्तव में साधना वो ही है कि साइलेन्स में, एकांत में अन्तर्मुखी होकर बैठना और हर सत्य के महत्व को समझना। ये भी सभी के अनुभव में होगा कि अगर हम गौर नहीं करते हैं, कितना भी कोई हमें कह ले परिवर्तन नहीं होता है। हमें सत्य मिल चुका है, ये बहुत

बड़ा सौभाग्य है हमारा। बाकी को तो सत्य पाने की ही मेहनत करनी पड़ी है। भक्ति में जो भी मेहनत है... सत्य के खोज की है। और परम सत्य बाबा ने जीवन और जगत के हर सत्य को स्वयं ही स्पष्ट किया है। सिर्फ गहराई से समझना है। हमारे जीवन के उद्देश्य को बाबा के सत्य ज्ञान को प्राप्त करने से ही, ज्ञानी तू आत्मा बनने से ही जीवन की आधी समस्यायें खत्म हो गई हैं। क्योंकि अज्ञानता, मिथ्या ज्ञान, अल्प ज्ञान, अंधश्रद्धा, मनमत या मनुष्यमत इन सबके कारण जो जीवन में बातें आईं, समस्यायें आईं वो तो ज्ञान में आते ही खत्म हो गईं।

**वास्तव में साधना वो ही है कि साइलेन्स में, एकांत में अन्तर्मुखी होकर बैठना और हर सत्य के महत्व को समझना। ये भी सभी के अनुभव में होगा कि अगर हम गौर नहीं करते हैं, कितना भी कोई हमें कह ले परिवर्तन नहीं होता है।**

और बाबा के उद्देश्य को मैच करना है। बाबा क्यों ये बताते हमें समझाते हैं, बाबा का ध्येय क्या है और मेरा ध्येय क्या है ये मैच होना चाहिए। तभी हम उमंग-उत्साह, हिम्मत और दृढ़ता से पुरुषार्थ कर सकेंगे। अगर हमारा ध्येय अलग है बाबा से मैच नहीं करता है तो पुरुषार्थ नहीं कर सकेंगे। मैं समझती हूँ हम सबका अनुभव है कि ज्ञान में आने से ही,

- क्रमशः

**रीवा-म.प्र।** भगवत शरण माथूर, फैन्स क्लब द्वारा दिवंगत भगवत शरण माथूर साहब की 71वीं जयंती के उपलक्ष्य में श्री कृष्णा राज कपूर औटोरियम में आयोजित 'विचार गोष्ठी एवं प्रतिभा सम्मान समारोह' में राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी को सम्मानित किया गया। इस मौके पर म.प्र. विधानसभा अध्यक्ष गिरीश गौतम, लोकसभा सांसद जनार्दन मिश्र, मेजर विभा श्रीवास्तव, राज्यसभा सांसद अजय प्रताप सिंह व अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।



**पुणे-रविवार पंथ(महा.)।** आजादी के अमृत महोत्सव एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र के रजत जयंती महोत्सव वर्ष के अंतर्गत 'महाराष्ट्र राज्य स्थापना दिन और कामार दिन' के अवसर पर बन्सीलाल रामनाथ अग्रवाल हिंदी हाई स्कूल के शिक्षकों के लिए आयोजित 'ध्यान एवं एकाग्रत' विषय पर ब्र.कु. रोहिणी बहन ने शिक्षकों का मार्गदर्शन किया। इस अवसर पर प्रिंसिपल रोहिणी सूर्यवंशी, प्रिंसिपल अश्विनी एवं अन्य शिक्षक व स्टाफ उपस्थित रहे।



**आमगांव-महा।** ब्रह्मकुमारीज के 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' थीम के अंतर्गत मातृ दिवस के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम का दीप प्रज्ञलित कर शुभरंभ करते हुए बी.आर. गोडिया, रेलवे टी.आई., रसिम चन्द्रार्क, कांग्रेस कमेटी जिला अध्यक्ष, डी.डी. झारिया, पशु चिकित्सा अधिकारी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति बहन तथा ब्र.कु. सुषमा बहन।



**इंदौर-पलासिया(म.प्र.)।** मातृ दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्ञलित कर शुभरंभ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी, श्रीमति गायत्री बहन, रेलवे टी.आई., चित्रा बहन, इंडेक्स मेंटिकल कॉलेज इंदौर, डॉ. रुचि बाठिया, एमडीएस, प्रोफेसर, एचओडी मॉडल डेंटल कॉलेज इंदौर, ब्र.कु. विका बहन तथा ब्र.कु. नारायण भाई।



**हरदा-म.प्र।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत आयोजित 'मानवता के संरक्षक समाजसेवी' कार्यक्रम में ब्र.कु. शैलजा बहन, नेहरू युवा केन्द्र, पहल संस्था, आस्था महिला समिति, जन अभियान परिषद, गायत्री परिवार, राजपूत समाज, ब्राह्मण समाज, लायंस क्लब, शेडो संस्थान, प्रयास संस्था, अग्रवाल समाज एवं शहर के अन्य समाजसेवियों सहित ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**पुणे-वडगांव शेरी(महा.)।** ब्रह्मकुमारीज द्वारा 'महाराष्ट्र दिवस एवं कामगार दिवस' के अवसर पर सभी निर्माण विभागों के मज़दूर वर्ग के लिए आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. प्रेमा दीदी, ब्र.कु. चंद्रकांत भाई, बेकर कंपनी के मैनेजर नवीन भाई, ब्र.कु. प्रकाश भाई, सामाजिक कार्यकर्ता ज्ञानेश्वर गलांड व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे। लगभग 200 लोगों ने कार्यक्रम का लाभ लिया।



**अंबिकापुर-छ.ग।** ब्रह्मकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित 'बैटी बचाओं सशक्त बनाओं' कार्यक्रम में दीप प्रज्ञलित करते हुए रिटा. सी.आई.डी. इंपेक्टर एच. पांडेय, रिटा. फॉरेस्ट रेंजर डी.पी. पाठक, श्रीमति सरिता सोनी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या दीदी, ब्र.कु. प्रतिमा बहन तथा अन्य।



**जबलपुर-भवरताल(म.प्र.)।** ब्रह्मकुमारीज के शिव सृति भवन में 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के उद्घाटन कार्यक्रम में रवि गुप्ता, अध्यक्ष, चेम्बर ऑफ कॉर्मस, डॉ. रनेश कुररिया, सीएमओ, विक्टोरिया हॉस्पिटल, सूखेश चौराडिया, सीए अध्यक्ष, चांदी आहूजा, सीए अध्यक्ष, ब्र.कु. भावना बहन, डॉ. एस.के. पाण्डे, डॉ. ल.खन वैश्य, ब्र.कु. वर्षा बहन, ब्र.कु. संतोष चक्रवर्ती, ब्र.कु. पवन पाण्डे आदि उपस्थित रहे।



**पेह-साउथ अमेरिका।** लूथरन चर्च द्वारा भविष्य में पादरी का पद सम्बालने वाले 25 युवाओं के लिए आयोजित रिट्रीट में ब्रह्मकुमारीज को युवाओं का मार्गदर्शन करने के लिए आमंत्रित किया गया। रिट्रीट में ब्र.कु. निकोला ने सभी को राजयोग मेंटेडेशन के बारे में बताते हुए इसका अध्यास कराया तथा परमात्मा का शांतिदूत बनने की योग्यताएं स्वयं में भरने की विधि बताई।

# स्वास्थ्य

गया है कि बेल के फल में एंटी-इंफ्लमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो लीवर में होने वाली सूजन को कम कर पीलिया के उपचार में मदद कर सकते हैं।

# जानें...बेल के फायदे और नुकसान

बेल का नाम सुनते ही सबसे पहले हमें इसके जूस की याद आती है। ये एक प्रकार का फल है। इस फल की तासीर ठंडी होने की वजह से गर्मियों में सँडक किनारे और बाजार में जूस के ठेलों पर इस फल का जूस तेजी से बिकना शुरू हो जाता है। इस फल को हम जूस के रूप में ज्यादा इस्तेमाल करते हैं और इसे सामान्य रूप से खाया भी जा सकता है। इसके प्रयोग से कई स्वास्थ्य समस्याओं का हल घर बैठे ही दूर हो सकता है।

## बेल के फायदे

### 1. सिरदर्द में...

बेल में विटामिन सी की मात्रा पाई जाती है और विटामिन सी का सेवन माझेन के गर्मियों में न्यूरोजेनिक सूजन को ठीक करने के काम कर सकता है।

### 2. पीलिया में...

पीलिया होने का एक कारण लीवर में सूजन होना माना जाता है। वैसे तो पारंपरिक तौर पर बहुत पहले से ही पीलिया के इलाज के लिए बेल का प्रयोग किया जा रहा है। वहीं, इस पर किए गए वैज्ञानिक रिसर्च में पाया

### 3. कॉलरा में...

कॉलरा एक बैक्टीरियल संक्रमण है, जो दस्त का कारण बन जाता है। इससे बचने के लिए बेल फल का सेवन फायदा पहुंचा सकता है। दरअसल, बेल फल में एंटी-डायरिया गतिविधि पाई जाती है। अगर इसके जूस का सेवन किया जाए, तो बेल फल की एंटीडायरियल गतिविधि कॉलरा की समस्या के दैरान होने वाली डायरिया की शिकायत को कम करने में प्रभावी असर दिखा सकती है।

### 4. आँखों के स्वास्थ्य में...

स्वस्थ आँखों के जरिए ही हम अपने आस-

पास की खूबसूरती को देख पाते हैं। आँखों को स्वस्थ बनाए रखने के लिए बेल फल खाना फायदेमंद हो सकता है। ऐसा इसलिए कहा जा रहा है क्योंकि बेल फल में विटामिन ए की मात्रा पाई जाती है। विटामिन ए का सेवन आँखों की रोशनी को बेहतर करने में मदद कर सकता है।

### 5. कब्ज की स्थिति में...

कब्ज की समस्या में भी बेल का सेवन फायदा पहुंचा सकता है, क्योंकि इसमें क्रूड फाइबर की मात्रा पाई जाती है। क्रूड फाइबर पाचन में मदद करने के साथ कब्ज की समस्या को दूर करने में भी काम आ सकता है।



बैक्टीरिया की वजह से होने वाले दुष्प्रभाव को कम कर सकती है।

### 9. बाल झड़ने की समस्या में...

बेल के फायदे बाल झड़ने की समस्या को भी ठीक कर सकते हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि आयरन और जिक की कमी से बाल झड़ने की समस्या होती है। ये दोनों पोषक तत्व बेल फल में पाए जाते हैं। इनके सेवन से बालों के झड़ने की समस्या को रोका जा सकता है।

## 6. बगासीर के इलाज के लिए

बगासीर की स्थिति में मलाश्य के आस-पास वाली नसों में सूजन आ जाती है और दर्द बना रहता है।

बगासीर होने की मुख्य वजह में कब्ज की समस्या और लॉफाइबर डाइट भी शामिल है। यह बगासीर से होने वाले जोखिम को कम कर सकता है।

## 7. एनीमिया की स्थिति में फायदेमंद

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है, जिसके कारण खन में रेड ब्लड सेल्स की कमी हो जाती है।

बेल में शुगर की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जिसका अधिक सेवन टाइप 2 डायबिटीज व हाई ब्लड प्रेशर का कारण भी बन सकता है। इसलिए, इसके अधिक सेवन से बचें। बेल में फास्फोरस की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। किडनी की बीमारी से ग्रसित लोगों के लिए अधिक फास्फोरस नुकसान पहुंचा सकता है।

बेल में कैल्शियम की मात्रा भी पाई जाती है, जिसका अधिक सेवन किडनी स्टोन का कारण बन सकता है।

अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से नुकसान भी हो सकते हैं।

## बेल के नुकसान...

बेल खाते समय इसके बीज को निकाल लें, नहीं तो इसके बीज गले में फंस सकते हैं।

बेल में शुगर की भरपूर मात्रा पाई जाती है, जिसका अधिक सेवन टाइप 2 डायबिटीज व हाई ब्लड प्रेशर का कारण भी बन सकता है। इसलिए, इसके अधिक सेवन से बचें। बेल में फास्फोरस की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है। किडनी की बीमारी से ग्रसित लोगों के लिए अधिक फास्फोरस नुकसान पहुंचा सकता है।

बेल में कैल्शियम की मात्रा भी पाई जाती है, जिसका अधिक सेवन किडनी स्टोन का कारण बन सकता है।

अधिक मात्रा में इसका सेवन करने से नुकसान भी हो सकते हैं।

## रक्त प्रवाह होगा बेहतर...

# 40 के बाद संतुलन को बेहतर



सप्ताह में कम से कम 2 से 3 सेट टो रेज एक्सरसाइज करने से 40 की उम्र के बाद घटने वाला शारीरिक संतुलन बेहतर होता है। पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। दिल में रक्त प्रवाह बढ़ता है।

## ऐसे करें...

फर्श पर सीधे खड़े हो जाएं।

अब धीरे-धीरे दोनों पैरों के पंजों को उठाएं।

केवल एडिंग्स फर्श पर रहनी चाहिए।

3 से 5 सेकंड रुकें।

15 से 20 बार दोहराएं।

## घुटने में चोट की आशंका कम...

मांसपेशियां मजबूत होती हैं - पिंडली में ऊपर की तरफ पाई जाने वाली टिबिअलिस मांसपेशियां पंजों को ऊपर उठाने में मदद करती हैं। ये मांसपेशी जितनी मजबूत होंगी, घुटने और एंकल में चोट की आशंका उतनी ही कम होगी।

हृदय में रक्त प्रवाह बढ़ता है - पैरों और टखनों के आस-पास की वाहिकाओं को गुरुत्वाकर्षण एवं हृदय से दूरी के कारण रक्त को वापस भेजने में कठिनाई होती है। टो-रेजिंग एक्सरसाइज इन मांसपेशियों को मजबूत करती है।



**विटा-सांगली(महा.)।** नवनिर्मित 'प्रभु उपहार' भवन के उद्घाटन कार्यक्रम में पूर्व विधायक सदाशिव भाऊ पाटील, एडवोकेट वैभव दादा पाटील, नगराध्यक्ष प्रतिभार्ता पाटील, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, राजयोगी ब्र.कु. दशरथ भाई पूना, राजयोगिनी ब्र.कु. सुनीता दीदी, सांगली, ब्र.कु. नंदा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**रत्नाम-पत्रकार कॉलोनी(म.प्र.)।** पूज्य महाराज पंडित प्रदीप मिश्रा जी से ज्ञान चचा के पश्चात उन्हें ईश्वरीय सौगात भेट करते हुए ब्र.कु. सविता दीदी, ब्र.कु. गीता बहन तथा अन्य।



**बारडोली-गुज.।** ब्रह्मकुमारीज द्वारा बारडोली एवं मांडवी के 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' के उद्घाटन कार्यक्रम में टी.डी.ओ. दीपक भाई, ब्र.कु. विनु भाई, ब्र.कु. अरुण बहन, खेदुत समाज उप प्रमुख मुकेश भाई, कालेज ट्रस्टी बाबू भाई, खेदुत के हस्तमुख भाई, भाजपा किसान मोर्चा के मिनेश भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**शांतिवन-आबू रोड।** बीबीसी द्वारा विश्व की 100 शक्तिशाली महिलाओं में शामिल पदमश्री से सम्मानित राहीबाई सोमा पोपेरे जो सीड मदर के नाम से जानी जाती हैं, एक भारतीय महिला किसान और संरक्षणवादी हैं। शांतिवन में आयोजित कार्यक्रम में शामिल होने के दौरान ब्रह्मकुमारीराज की मुख्य प्रशासकों राजयोगीनी दादी रत्नमोहनी हरि उड़े इश्वरीय सौनाग भेट करते हुए। इस मैट्के पर ब्र.कृ. डॉ. दीपक हके तथा बीएआईएस के विभागीय अधिकारी जितिन साठे उपस्थित रहे।



**महाबलेश्वर-महा।** राज्यपाल भगत सिंह कोशयारी के भिलार गांव में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सृष्टि चिन्ह एवं ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. नम्रता बहन व ब्र.कु. सप्तमा बहन।

# ਧੁ ਜੀਵਨ ਹੈ

किसी से बदला लेने का नहीं  
अपितु स्वयं को बदल डालने का  
विचार ज़्यादा श्रेष्ठ है। महत्वपूर्ण  
यह नहीं कि दूसरे आपको गलत  
कहते हैं अपितु यह है कि आप  
गलत नहीं करते हैं।

बदले की आग दूसरों को कम,  
खयं को ज़्यादा जलाती है। बदले  
की आग उस मशाल की तरह है  
जिसे दूसरों को खाक करने से  
पहले खयं को राख होना पड़ता  
है। इसीलिए सहनशीलता के  
शीतल जल से जितना जल्दी हो  
सके इस आग को भड़कने से  
रोकना ही बुद्धिमत्ता है।

बदले की भावना केवल आपके समय को ही नहीं नष्ट करती अपितु आपके स्वास्थ्य को भी नष्ट कर जाती है। अतः प्रयास जरूर करो मगर बदला लेने का नहीं अपितु स्वयं को बदल डालने का।

आपसे प्यार से बात करे तो आप उसको देखते हैं कि क्या चाहिए इसको? क्यों इतने प्यार से बात की मुझसे! ऐसा इसलिए लगता क्योंकि हम अपने आपसे प्यार से बात नहीं कर रहे। हैपीनेस, पीस डिपेंड करता है कि मैं क्या सोचती हूँ, मैं अपने आप से कैसे बात करती हूँ। ये और किसी पर

होता जायेगा। कोई भी गलत नहीं। सभी अपने-अपने नजरिये से राइट हैं। हम उनको दुआयें देकर उनके संस्कारों को भी क्या करेंगे, चैंज करेंगे। उमीद रखने के बजाय उनको स्वीकार करेंगे। कोई भी मुझे हर्ट नहीं कर सकता।

एक थोटी-सी बात लास्ट, कभी भी, कहीं भी थोड़ा कुछ हो जाये आपस में राय में अंतर आ जाये, तो आजकल एक रिवाज बना हुआ है एक-दूसरे से बात करना ही बंद कर देते हैं। चाहे वो घर में भी हो। हम सोचते हैं कि बात न करने से अन्दर हीलिंग होती है। और हरेक ने अपना एक टाइम सेट कर लिया है कि एक घटा बात नहीं करते। कुछ लोगों के लिए होता है कि अब ये एक दिन बात नहीं करेंगे। कुछ लोगों का होता है तीन दिन बात ही नहीं करते हैं। बात हुई... खत्म हो गई ये होना चाहिए। जब ऐसी कोई बात होती है तो कई बार बहस भी हो जाती है और फिर बैटरी डिस्चार्ज। कितनी डिस्चार्ज होती है, थोड़ी-सी। अगर साइलेन्स में चले जाते हैं तो बहुत फास्ट डिस्चार्ज होती है। क्योंकि हम बहुत भारी करने वाले विचार क्रियेट करते होते हैं एक-दूसरे के लिए। और उसका डायरेक्ट असर घर पर, सब परिवार के सदस्यों पर होता है। अपने घर का कल्चर बनायें, अपने वर्क प्लेस का कल्चर बनायें। कभी-कभी आयेंगी इस तरह की बातें लेकिन हमें तुरंत नॉर्मल हो जाना है। ताकि नुकसान कितना रखें, इतना थोड़ा-सा। ये नहीं कि पूरा दिन बात ही नहीं करनी है एक-दूसरे से। लेकिन अन्दर से सिर्फ उनसे ही बात हो रही है। हैवी निगेटिव एनजी (भारी नकारात्मक ऊंजा)।

आप जो घर का कल्चर क्रियेट करेंगे ना तो आप बच्चों का जीवन उस पर आधारित है। इसलिए बहुत-बहुत ध्यान देने की ज़रूरत है। इस तरह की बात रिश्तों में बहुत ज़्यादा दूरीयां ले आती हैं क्योंकि हम बहुत नियोटिव वायब्रेशन एक-दूसरे को भेज देते हैं। जो काम पांच मिनट में हो सकता है वो एक सेकण्ड में भी हो सकता है, वापिस वहीं आने में। टाइम का उसमें कोई फैक्टर ही नहीं है।



ब्र.कृ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

'तुमने मुझे दर्द दिया' पर किसका नाम आने वाला है? आप सबको देख सकते हैं। आपने मुझे धोखा दिया, आपने मुझसे झूट बोला, आपसे मुझे धोखा मिला। परंतु मैंने अपने मन के अन्दर, दिल के अन्दर दर्द पैदा कर लिया। जैसे ही मैंने अपने दिल के अन्दर दर्द लिया तो पाँवर सारी किसके पास आ जाती है, अपने पास कि मैंने क्रियेट किया मैं ही ठीक करूँगी। जब वो शाम को घर आयेंगे ना आज तो हम उनके सामने मुँह बनाकर बैठ जाते हैं। उनको तो याद भी नहीं सुबह क्या हुआ था। अब हम इंतजार करते हैं कि वो सौरी बोलेंगे। वो कहते हैं कि क्या बात आज आपका मुड ठीक नहीं है? मतलब उनको ये भी नहीं पता कि मेरा मुड क्यों ठीक नहीं है! और दर्द पैदा होता है कि इनको तो मेरी बिल्कुल परवाह नहीं है। हम अपने मन को गाली देते हैं फिर उनके सामने खड़े होते हैं सौरी बोलो क्योंकि हमें लगता है कि उन्होंने हमें हर्ट किया। अब उनकी सौरी हमें ठीक करेगी। सारा दिन लोगों के सामने हम लेने की इच्छा से खड़े होते हैं, सौरी बोलो। कई बार लोग थक कर ऐसे ही सौरी बोल देते हैं कि तुम बात करना शुरू करो, खाना बनाओ, सॉरी। कलियुग मतलब लेना। सतयुग मतलब देना। देवी देवताओं का सतयुग ऐसे (देना)।

किसी के सामने कभी भी ऐसे नहीं खड़े होना है ऐसे मतलब बुद्धि से कि आप कुछ करो कि जिससे मुझे अच्छा फौल हो। मेरी फीलिंग मेरी च्वाइस है किसी और के व्यवहार पर डिपेंडेंट (आधारित) नहीं। इसलिए कौन मुझे दर्द दे रहा है, मैं। सॉरी कौन बोलेगा मुझे आज रात को सोने से पहले? मुझे अपने आपको सॉरी बोलना है। सॉरी मैंने तुमको कितना कष्ट दिया इतने साल। अब से एक बात पक्की करना कि पूरी दुनिया भी आपसे प्यार से बात न करे ना तो सिर्फ़ एक आप अपने आपसे प्यार से बात कर लो तो जीवनभर खुश रहेंगे। इसका अॉपोजिट (विपरित) भी सच है। अगर आप अपने आप से प्यार से बात नहीं करते हैं तो परी दिनया



**भोपाल-म.प्र।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत 'आत्मनिर्भर किसान' सम्मेलन के उद्घाटन में जिलाधीश अविनाश लवानिया, राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, राष्ट्रीय अध्यक्ष, ग्राम विकास प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज, मेहसाना, राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, क्षेत्रीय निदेशिका, भोपाल जोन राजयोगी ब्र.कु. सुमंत भाई, मुख्यालय संयोजक, ग्राम विकास प्रभाग, राजयोगिनी ब्र.कु. रेखा दीदी, क्षेत्रीय संयोजिका, ग्राम विकास प्रभाग, राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी, क्षेत्रीय संयोजिका, समाज सेवा प्रभाग आदि उपस्थित रहे।



**बैंगलुरु-बसावनगुडी(कर्नाटक)**। ब्रह्मकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत मात्र दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्ञालित करते हुए राजगोपीणी ब्र.कु. अधिकारी दीदी, स्पष्ट कृष्णा, प्रॉड्यूसर एंड डायरेक्टर, कन्ध-मूर्खी इंडस्ट्री, एस.एन.सुशीला, सीनियर प्रोफेसर इन म्यूजिक, डिपार्टमेंट ऑफ आर्ट्स, बैंगलोर यूनिवर्सिटी थांडा डॉ. विमला सुभ्रामण्यम, प्रेसिडेंट, लायनेस कलबा। 300 से अधिक लोगों ने उपस्थित रहकर कार्यक्रम का लाभ लिया।



**शेगांव-महा।** पैसेंजर एमिनीटी कमेटी के सदस्य डॉ. राजेंद्र फडके को इंश्वरीय सोगात भेट करते हुए ब्र.कु. शारदा बहन। साथ हैं श्रीमति विभाशवणी अवस्थी तथा ब्र.कु. अनिता बहन। इस मौके पर पीएसी मेम्बर कैलाश वर्मा भी उपस्थित रहे।

# परमात्मा ऊर्जा



जब संस्कार बापदादा के सामान बन जायेंगे तो बापदादा का स्वरूप सभी को देखने में आएगा। जैसे बापदादा वैसे हूबहू वही गुण, वही कर्तव्य, वही ही बोल, वही संकल्प होने चाहिए फिर सभी के मुख से निकलेगा कि यह तो वही लगते हैं। सूरत अलग होगी, सीरत वही होगी। लेकिन सूरत में सीरत आनी चाहिए। अब बापदादा बच्चों से यही उम्मीद रखते हैं। सभी हैं ही स्नेही सफलता के सितारे, पुरुषार्थी सितारे। सर्विसएबुल बच्चों का पुरुषार्थ सफलता सहित होता है। निमित्त पुरुषार्थ करेंगे लेकिन सफलता है ही है। अब समझा क्या करना है? जो सोचेंगे, कहंगे वही करेंगे। जब ऐसे शब्द सुनते हैं कि सोचेंगे, देखेंगे विचार तो ऐसा है। तो हँसते हैं कि अब तक यह क्यों? अब यह बातें ऐसी लगती हैं जैसे बुजुर्ग होने के बाद कोई गुडिडयों का खेल करें तो क्या लगता है? तो बापदादा भी मुस्कुराते हैं- बुजुर्ग होते हैं।



**चंद्रपुर-महा।** 'जीवन का पासवर्ड खुशी' विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए, डॉ. सचिन परब, प्रसिद्ध तनाव प्रबंधन प्रशिक्षक, सलाहकार, प्रशिक्षण एवं विकास मुम्बई, पल्लवी गाडगे, डिप्टी कलेक्टर, चंद्रपुर, शालिक मौलिकर, जिला चिकित्सा प्रशासनिक अधिकारी, सुरेश लहानु अस्कर पुलिस निरीक्षक, ब्र.कु. कुंदा बहन, प्रभारी, ब्रह्माकुमारी ज चंद्रपुर तथा ब्र.कु. नरेंद्र भाई।

# कथा सरिता



बहुत समय पहले की बात है हंसपुर गांव में हरीश नाम का व्यक्ति और उसकी पत्नी मधु रहते थे। हरीश चाय की एक छोटी-सी दुकान लगाता था जिससे उनका जीवन यापन हो रहा था। हरीश स्वभाव से बहुत मददगार और अच्छे चरित्र वाला व्यक्ति था।

जब भी चाय की दुकान में उसके 2-3 बेरोजगार दोस्त और कोई भी ख मांगने

उसने हरीश से रूपए मांगे कि उसको अपनी बीवी के इलाज के लिए डॉक्टर के पास लेकर जाना है। इसलिए उसको पैसों की सख्त ज़रूरत है थी और उसने कहा कि वह यह रूपए 2 दिन में लौटा देगा। हरीश दूसरों की परेशानियों को समझता था उसने उस व्यक्ति को 500 रूपए 2 दिन के लिए दे दिए।

2 दिन के बाद उस व्यक्ति ने वह रूपए

ने उस व्यक्ति को भी 1000 रूपए दे दिए।

3 दिन के बाद उस व्यक्ति ने हरीश को 1200 रूपए दिए। हरीश ने बोला आपने 200 रूपए ज्यादा दिए हैं। उस व्यक्ति ने हरीश को बोला कि आपने मेरी उस वक्त मदद की जब मुझे कोई रूपए नहीं दे रहा था, यह उसके लिए है। आप इसको रख लीजिए। हरीश बहुत खुश हुआ और अपने घर पर अपनी बीवी के लिए मिठाई लेकर गया और उसने अपनी बीवी को सारी बात बताई। इसके बाद बहुत से लोगों को पता चल गया कि हरीश ज़रूरत के समय लोगों की पैसे देकर मदद करता है। हरीश अब पैसे से मदद करने के लिए कुछ रूपए चार्ज करने लगा। जिससे उसने कुछ समय में ही बहुत पैसे कमा लिए और वह अपने गांव में प्रसिद्ध हो गया।

अब हरीश ने एक चाय की अच्छी दुकान खोल ली लेकिन उसका मुख्य काम चाय बेचने की जगह पैसे उधार में देने का ज्यादा हो गया। जिसके कारण वह अपने गांव के साथ-साथ आस-पास के गांवों में भी प्रसिद्ध हो गया। अब लोग उसको किसी भी कार्यक्रम में सम्मानित व्यक्ति के रूप में बुलाने लगे जिससे उसका खूब नाम हो गया।

जब गांव में मुखिया के चुनाव होने लगे तो सबने हरीश को मुखिया का चुनाव लड़ने को कहा। सबकी बात मानकर वह मुखिया का चुनाव लड़ा और लोगों की मदद और पैसे उधार देने के कारण गांव के सब लोग उसको पसंद करते थे। जिसके कारण वह चुनाव जीत गया। अब हरीश गांव का मुखिया बन चुका था जिससे वह लोगों की ओर मदद कर दो। पहले तो हरीश ने मना किया इतने रूपए देने के लिए, लेकिन उस व्यक्ति के गुजारिश करने के बाद हरीश अब अच्छे दिन आ गए थे जिससे वह अब खुशी-खुशी से रहने लगे।



## दुआयें ही हमें आगे ले जाती हैं

वाला व्यक्ति आ जाता था तो उनको हरीश बिना पैसे लिए ही चाय पिला देता था। जिससे कोई खास बचत नहीं हो पाती थी। यह बात उसने अपनी पत्नी को बताई तो उसकी पत्नी मधु बोली कोई बात नहीं आप लोगों का भला ही तो कर रहे हैं। इसी तरह समय बीता जा रहा था, हरीश से बोला मुझे रूपए की सख्त ज़रूरत है इसलिए मुझे 1000 रूपए दे दो जिसको वह 3 दिन के बाद लौटा देगा। जिस तरह आपने उस व्यक्ति की मदद की थी आप मेरी भी मदद कर दो। पहले तो हरीश ने मना किया इतने रूपए देने के लिए, लेकिन उस व्यक्ति के गुजारिश करने के बाद हरीश

हरीश को लौटा दिए। उसके बाद एक दूसरे व्यक्ति को और जिसको रूपए की ज़रूरत थी।

उसको पता चला कि हरीश चाय वाले ने एक व्यक्ति को 2 दिन के लिए रूपए देकर उसकी मदद की। वह व्यक्ति हरीश से बोला मुझे रूपए की सख्त ज़रूरत है इसलिए मुझे 1000 रूपए दे दो जिसको वह 3 दिन के बाद लौटा देगा। जिस तरह आपने उस व्यक्ति की मदद की थी आप मेरी भी मदद कर दो। पहले तो हरीश ने मना किया इतने रूपए देने के लिए, लेकिन उस व्यक्ति के गुजारिश करने के बाद हरीश



**इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज के 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के उद्घाटन एवं 'ज्ञानदीप भवन' के छठवें वार्षिकोत्सव व स्नेह मिलन कार्यक्रम के दौरान अशोक शर्मा, इंदौर सराफा एसोसिएशन के उपाध्यक्ष, अपित जैन, अखिल भारतीय जैन युवा परिषद के अध्यक्ष, राहुल नीमा, जलांघ ज्वेलर्स, कमल सेठी, प्रखर वक्ता, नरेंद्र वर्मा, एन.के. बिल्डर्स, सुरेश पिपलोदिया, पत्रकार, दीनानाथ बंसल, राजेंद्र गर्ग, इंदौर जौन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी, ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. छाया बहन, ब्र.कु. भावना बहन, ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. प्रतिमा बहन, ब्र.कु. ललिता बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**बीदर-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित पाँच दिवसीय 10वें 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' के दौरान ब्र.कु. सुनंदा बहन, ब्र.कु. पार्वती बहन, श्रीदेवी हुगार, सीआरपी बीदर, डॉ. विठ्ठल रेडी, मेजर, एनसीसी ऑफिसर बीवीबी कालेज बीदर, हनुमंतराव भरसेट्री, डिस्ट्रिक्ट सेक्रेटरी, भारत सकाउट्स एंड गाइड्स, विजय कुमार, बीईओ बीदर, शिल्पा मैडम, प्रिंसिपल, नवीन पब्लिक स्कूल बीदर, काशीनाथ कोंडा, रिटायर्ड बीएसएनएल अधिकारी, पंदरीनाथ भंडारे, रिटायर्ड एग्रीकल्चर ऑफिसर, देवेंद्र जी आदि शरीक हुए। 120 से अधिक बच्चों ने इस समर कैम्प में हिस्सा लिया।

# साधना के पथ में त्याग का महत्व



साधना के मार्ग में त्याग का बहुत बड़ा महत्व है। त्याग से ही सर्वोच्च लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। त्याग ही हमें आत्मिक सुख व संतोष प्रदान करता है। जिन्होंने त्याग के महत्व को समझ लिया तो वह आत्मा शक्तिशाली व संतोष रूपी सुख अपनी ज्ञानी में डाल देते हैं।

आत्मिक तेज त्याग के प्रकाश से ही चमकता है। जो मस्तक से प्रतिबिंबित होता है। तेज आत्मा की पवित्रता व रुहानियत का प्रतिबिंब है। इसे दिव्य बुद्धि से ही समझा जा सकता है। तेज महापुरुषों की महानता व योगियों की दिव्यता है। आत्म जागृति का तेज, आत्मा के परमात्मा की समीपता का लक्षण है।

## त्याग क्या है?

त्याग योगियों के जीवन सरिता की वह धारा, जिसमें अनेक आत्माएं स्नान करके निखर उठती हैं। त्याग के समक्ष अनेक मस्तक एक साथ झुक जाते हैं। त्याग अध्यात्म जीवन की वह कड़ी है जो रुह को उसके बच्चे प्रियतम से मिलाती है। त्याग नहीं तो मस्तक पर तेज भी नहीं। त्याग अति सूक्ष्म धारणा है। जिसे गुह्यता से समझे बिना नहीं अपनाया जा सकता।

## त्याग माना ही

उन चीजों को छोड़ देना जो हमारे लक्ष्य पूर्ति में बाधा बनती हैं। अतः जिन्हें अध्यात्म के मार्ग में सर्वोच्च लक्ष्य को पाने का दुःख संकल्प है, उन्हें अति सहज भाव से त्यागवृत्ति को अपना

लेना चाहिए। त्याग के क्षेत्र में हमारा इतना सहज स्वरूप हो जो हमें भी आभास न हो कि हम कुछ त्याग कर रहे हैं या हमने ये त्याग किया। यह महसूसता त्याग के बाद होने वाले सूक्ष्म तनाव का कारण है जो कि त्याग के बल को कम कर देती है।

हमारे त्याग का अर्थ सन्यास नहीं है। सन्यास में तो सबकुछ छोड़कर किनारा कर लिया जाता है। फिर वहाँ त्याग की वास्तव में आवश्यकता ही नहीं रहती। परन्तु हमें सबकुछ छोड़कर सन्यास तो नहीं लेना है। लेकिन हमें उससे भी महान पथ को अपनाना है। फिर सब कुछ रखते हुए भी सम्पूर्ण त्याग वृत्ति हो। परन्तु श्रीमत अनसार कदम उठाने से यह पथ सरल हो जाता है क्योंकि सन्यास के बाद पुनः मन का खिंचाव होना संभव है त्याग के बाद नहीं।

अतः त्याग की व्याख्या इस प्रकार की जानी चाहिए कि - 'हम मन में कुछ भी आसक्ति भाव से स्वीकार न करें।' ससार में रहते हुए हमें अनेक वैभव प्राप्त होते हैं। परन्तु हम उनका उपभोग करते हुए उनमें आसक्ति न हों बल्कि उनसे निर्लिपि रहें।

## हमारा जीवन त्याग की चैतन्य मूर्ति हो

हमारे जीवन से वे चेहरे से दूसरों को त्याग दिखलायी पड़े। हमें यह कहने की भी आवश्यकता न हो कि हमने त्याग किया। त्याग के बाद उन सब पदार्थों से हमारा मन पूर्णतया

उपराम हो चुका हो, तब ही हम दूसरों को त्याग की मर्ति दिखाइ देंगे। आसक्ति व लगाव हमें छूने से डरता हो, वैभव हमें दूर से ही नमस्कार करते हो, हमारा मन पूर्णतया संतुष्ट हो गया हो, उसका झुकाव चारों ओर से समाप्त हो गया हो- यह है त्याग की चैतन्य मूर्ति। ऐसी मूर्तियों के सामने संसार के सभी वैभवशाली प्राणी, वैभवों के नीरसता का अनुभव करेंगे, भौतिकता में रो प्राणी स्वयं को प्रकृति का गुलाम महसूस करेंगे और प्रकृति ऐसे त्यागमूर्ति आत्माओं की पूर्ण सहयोगी होगी।

## त्याग, साधकों की कसौटी है

हम राजयोगी हैं इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि हम बाह्य शालीनता का दिखावा करें। त्याग ही हमारी शालीनता है। त्याग ही हमारी ईश्वरीय प्राप्ति का प्रतिबिंब है। हम श्रेष्ठ आत्माओं के लिए अब ईश्वरीय अनुभूतियों के अतिरिक्त कुछ भी ग्रहण करने योग्य नहीं हैं। त्यागवृत्ति से ही योग की सूक्ष्मताओं का आभास होता है व आत्मा दिव्य अनुभवों से ओत-प्रोत होती है।

## अहम भाव का त्याग

अनेक प्रकार के त्याग में अहम् भाव का त्याग सर्वोपरि व अति सूक्ष्म है। कई मनुष्य सम्पूर्ण त्याग करने के बाद भी मन के अहम को नहीं मार पाते, फलस्वरूप उनका त्याग सम्पूर्ण फलदायक नहीं रह जाता। क्योंकि अहम भाव विष तुल्य है, जो त्याग रूपी अमृत में मिलकर उसे भी जहरीला बना देता है। अतः हमारा त्याग व महानता पूर्ण निर्मल व निरहंकारी होने में है। साधकों का अहंकार, मनुष्यों के मन में योग के प्रति श्रद्धा को नष्ट कर देता है। अतः योगियों का चित्त पूर्ण रूपेण निर्मल हो, ताकि उनके बोल दूसरों पर सुखों की वर्षा करें। इस प्रकार त्याग को अपने जीवन का अविनाशी अंग बनाकर सादादी से जीवन का श्रृंगार करके, जब हमारे मस्तक के दिव्य तेज अविरल गति से प्रवाहित होगा तो उसकी चमक सारे जग को चमकायेगी। उसकी चमक सभी आत्माओं को ईश्वर की ओर प्रेरित करेगी। उसकी चमक के समक्ष पूर्णमासी का चांद भी साधारण लगेगा। ऐसे दिव्य तेज को मस्तक पर धारण करके, अब हमें शीघ्र ही इस धरा पर आये हुए सम्पूर्ण तेजोमय परमपिता को प्रत्यक्ष करना है।



**जिंतु-महा।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत आरोग्य मेला में रुरल हॉस्पिटल के मैडिकल ऑफिसर डॉ. रवि किरण चांडगे, विधायक मेघना तई बोर्डिंकर, तालुका अध्यक्ष लक्ष्मण बुधवंत, पूर्व नगराध्यक्ष मुन्ना गोरे, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुमन बहन आदि उपस्थित रहे।



**रीवा-देवतालाला(म.प्र.)।** पूर्व कैबिनेट मंत्री एवं वर्तमान विधायक राजेंद्र शुक्ला को ईश्वरीय संदेश देने एवं विश्व नव निर्माण प्रदर्शनी का अवलोकन कराने के पश्चात् साथ हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लता बहन।



**छोटा उद्देश्य-गुज।** शास्त्री बाग में गुजरात राज्य योग बोर्ड द्वारा आयोजित योग शिविर में योग बोर्ड के चेयरमैन शीशपाल भाई, योगाचार्य लक्ष्मण भाई जूनवानी, योग शिक्षक तुषार भाई पटेल, राजेश भाई पंचोली, धनश्याम भाई और उनकी टीम ने सभी को योगासन, व्यायाम, प्राणायाम आदि सिखाया एवं उनसे होने वाले फायदे भी बताए। इस मौके पर भाजपा के महामंत्री एवं पूर्व धारासभ्य प्रो. शंकर भाई राठवा, गुजरात माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक शिक्षण बोर्ड गांधीनगर के मेम्बर मुकेश भाई पटेल, डॉ. पारुल बहन, ब्र.कु. डॉ. मोनिका दीदी, नर्सिंग कॉलेज की प्रिंसिपल भाई बहन, कॉर्पोरेटर नेहा बहन, महिला मोर्चा की अध्यक्षा सज्जन बहन गजपूत तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई बहनें उपस्थित रहे। तत्पश्चात् ब्र.कु. डॉ. मोनिका दीदी ने आशा प्रतिष्ठान चैरिटेबल ट्रस्ट दिल्ली द्वारा प्राप्त 'लाइफ टाइम अचैवमेंट अवॉर्ड 2022' को शीशपाल जी के कर कमलों द्वारा प्राप्त किया।



**रत्नाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)।** मातृ दिवस के अवसर पर सभी माताओं का सम्मान कराने के पश्चात् समूह चित्र में प्रदेश कार्य समिति सदस्य अनीता कटारिया, मुखर्जी मंडल अध्यक्ष चेतना पाटीदार, महिला मोर्चा जिला उपाध्यक्ष बीना टांक, ब्र.कु. सविता दीदी तथा अन्य।



**वर्धा-महा।** सात दिवसीय बाल व्यक्तिगत विकास शिविर के उद्घाटन समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए प्राध्यापिका अपर्णा बहन, शिक्षा कीड़ा और आरोग्य समिति के सभापति मृणाली माटे, ब्र.कु. माधुरी बहन, प्राध्यापक अजय भोयर, दक्ष फारंडेशन वर्धा पुलिस मित्र के अध्यक्ष प्रकाश भाई खंडाल तथा पालक प्रतिनिधि प्राध्यापक अजय चवरे।



**दलीलराजहरा-छ.ग।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत विश्व महिला दिवस के अवसर पर आयोजित स्वेह मिलन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए नगर अध्यक्ष बहन एम. मसीहा, महिला कॉर्पोरेस कमेटी उपाध्यक्ष बहन शिरोमणि माथुर, ब्र.कु. पूर्णिमा बहन तथा अन्य।



**इंदौर-रानी बाग(म.प्र.)।** सिल्वर स्प्रिंग फेज 2 में आयोजित त्रिदिवसीय 'आंतरिक शांति एवं चिंता रहित जीवन शैली शिविर' में इंदौर जोन की मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, अर्या इंटरनेशनल स्कूल इंदौर की डायरेक्टर अल्का दुबे, समाजसेवी बी.एल. पाटीदार, रिटायर्ड बैंक ऑफिसर अशोक व्यास, बिजनेसमैन बृजेश जैन, इंदौर जोन मेडिकल विंग की ज्ञानल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. उषा दीदी, ब्र.कु. सविता बहन, ब्र.कु. भुनेश्वरी बहन, ब्र.कु. रानी बहन, प्रो. हर्षा आकोटकर तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**ग्वालियर-माधौगांज(म.प्र.)।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान व 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' थीम के अंतर्गत युगल भाई-बहनों के लिए आयोजित चार दिवसीय 'राजयोग मेडिटेशन शिविर' के दौरान ब्र.कु. गीता बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका, भीनमाल राज., ब्र.कु. आदर्श बहन, संचालिका, लश्कर ग्वालियर, ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. गुरुचरण भाई, ब्र.कु. प्रहलाद भाई, ब्र.कु. जीतू भाई आदि उपस्थित रहे। पांच सौ से अधिक भाई-बहनों ने इस शिविर में भाग लिया।



**रीवा-देवतालाला(म.प्र.)।** ब्रह्मकुमारीज द्वारा 'आजादी' के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत को ओर' अभियान के अंतर्गत आयोजित स्वच्छता, नशा मुक्ति एवं राजयोग के कार्यक्रम में म.प्र. विधानसभा के अध्यक्ष गिरोश गौतम ने अपने विचार रखे। इस अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लता बहन, ब्र.कु. महेन्द्र भाई सहित अन्य ब्र.कु. भाई बहनें उपस्थित रहे।



**मुर्वाई-गोराई(बोरीवली)।** बच्चों के समर कैम्प के दौरान सम्मह चित्र में ब्र.कु. पारुल बहन, नालंदा कॉलेज के प्रिंसिपल अर्जुन बारी, होटल व्यवसायिक हरीश शेष्टी, नगरसेवक शिवाभाई शेष्टी तथा पांच सौ से अधिक भाई-बहनों ने इस शिविर में भाग लिया।

एक शब्द अभी तक मनुष्यों के जहान में इस कदर बैठा हुआ है कि जब कभी स्वार्थ की बात आती है तो हमको परमार्थ बनना चाहिए, स्वार्थी नहीं। सभी को लगता है कि स्वार्थ शब्द हमारे लिए निरर्थक है, लेकिन आज हम थोड़ा-सा इस शब्द की महत्वता के बारे में कुछ गहरी जानकारी के साथ इसका प्रयोग भी करेंगे और इसके लिए पहले से हमारी जो मान्यता बनी हुई है उसको ठीक भी करेंगे। स्वार्थ शब्द का लोगों ने इस कदर से लिया कि हमें सिर्फ अपने बारे में ही सोचना चाहिए। जबकि हमें सिर्फ अपने बारे में न सोच के दूसरों के बारे में ज्यादा से ज्यादा सोचना चाहिए। दूसरों को उठाने की कोशिश करनी चाहिए। दूसरों की सेवा करनी चाहिए। अपने बारे में जो सोचता है वो स्वार्थी है। ऐसी-ऐसी मान्यतायें, ऐसी-ऐसी बातें लोग करते रहते हैं। लेकिन जब इस ज्ञान की थोड़ी गहरी समझ हमें मिली तो पता चला कि आत्मा अपने जिस शरीर में रहती है अगर वो अस्वस्थ है उदाहरण के लिए ले लेते हैं अगर वो शरीर अस्वस्थ है तो उस शरीर के द्वारा हम सेवा कैसे कर पायेंगे!

अगर मुझे सेवा अच्छे से करनी है किसी की तौं सबसे पहले शरीर का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। जब शरीर स्वस्थ होगा, जब शरीर के अन्दर बल होगा तभी तो मैं अच्छे से कोई कर्म कर पाऊंगा! क्योंकि साधन अच्छा होगा तो निश्चित रूप से साधना भी अच्छी ही होगी! लेकिन हम सभी दुनिया में जो पहले से मान्यतायें बनी हुई हैं कि नहीं-नहीं सबसे

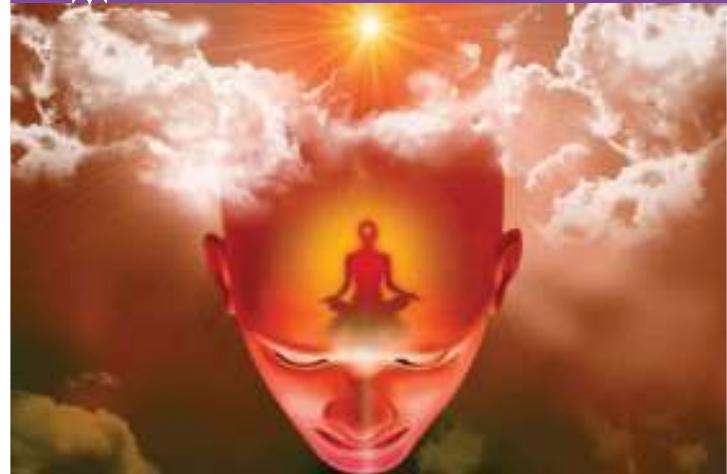
पहले आप कैसे खा सकते हैं, आप कैसे पानी पी सकते हैं, अगर घर में बड़ा सदस्य जब तक न खाये तो! लेकिन उस समय की जो मान्यतायें थीं आपने देखा तो नहीं था ना! वो लोग कुछ ऐसी चीज़ सुबह तो ले लेते होंगे ना, जो दिनरात्रि में शामिल

है, मेरे को ठीक नहीं लग रहा है, मेरे को किसी बात में डिस्टर्बेंस हो जाती है सुबह-सुबह या शुगर लेवल बढ़ जाता है तो उस समय मुझे कुछ न कुछ खाना चाहिए। पानी पीना चाहिए ताकि मैं अपने शरीर को मेन्टेन कर सकूँ। लेकिन यहाँ भी अगर

अच्छा बताया कि अपने स्व के अर्थ में टिकना। स्व को अर्थ देना बेसिकली(मूल रूप से)। आधारभूत का मतलब ये हुआ कि स्व को अर्थ देना, स्व को सम्मान देना, स्व का मान रखना। स्व मान यहाँ तो आत्मा है लेकिन आत्मा के साथ शरीर भी

अर्थ को समझेगा, स्व को सम्मान देगा, स्व के साथ जियेगा वो परमार्थ अच्छा कर पायेगा, वो दूसरों की सेवा अच्छी कर पायेगा।  
ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

## स्वार्थी होना अच्छा है...



नहीं है। भोजन की बात अलग है लेकिन यहाँ तो शुरुआत ही भोजन से होती है। सबको फल नहीं मिल सकता, सबको जूस नहीं मिल सकता, सबको नारियल पानी नहीं मिल सकता। सबको सब चीजें नहीं मिल सकती जो पहले थीं। आज व्यक्ति की स्थिति-परिस्थिति कहो लेकिन आज के हिसाब से अगर मेरे को तकलीफ

हम परवाह करने लग जायेंगे तो ये कहाँ की समझदारी है। पहले बीमार हो फिर जाके उसके ऊपर काम करो ये समझदारी तो नहीं कहीं जा सकती ना! समझदारी तो वो है कि मैं अपने आपको इतना ज्यादा हर पल, हर क्षण सही रखूँ ताकि मैं दूसरों की सेवा कर सकूँ।

स्वार्थ का अर्थ परमात्मा ने हमें इतना

जुड़ा हुआ है, तो सबसे पहले परमात्मा ने आकर आत्मा को स्वस्थ किया। और स्वस्थ करने का तरीका बताया कि तुम्हारे अन्दर जो भी गुण हैं उन गुणों का चिंतन जितना अधिक से अधिक होगा उतना तुम्हारा स्व शक्तिशाली होगा, स्वस्थ होगा और सुन्दर भी होगा। वैसे भी आपका शरीर पंच तत्वों से निर्मित है। तो इसको भी बीच-बीच में जिस-जिस चीज़ की ज़रूरत है वो अगर आप देते जाओगे तो वो भी स्वस्थ होगा। जब दोनों चीजें एक साथ स्वस्थ होंगी तो आप अपने परिवार का भी ध्यान रख पायेंगे। समाज में भी जो आपको कहना है वो कह पायेंगे, सोच पायेंगे, बोल पायेंगे। लेकिन उन मान्यताओं से हमें बाहर निकलने की बात इसलिए बार-बार कहीं जा रही हैं क्योंकि वो उस समय के हिसाब से थीं, उस समय आप नहीं थे। अभी के हिसाब से, समझ के हिसाब से ये ज़रूरी है कि स्वार्थ का सही मतलब समझा जाये। स्वार्थी होना अच्छी बात है। स्वार्थी जो होगा सच में स्व के

उत्तर : मैं आपको कहूँगा कि स्टूडेंट लाइफ में जब आपको डबल स्टडी करनी पड़ रही है बाहरीं में भी आपको बहुत अच्छे अंक लाने हैं। मेडिकल एंट्रेस एग्जाम में भी आपको बिल्कुल लतीयर करना है। इसमें ब्रेन का यूज़ होता है ज्यादा, तो इसमें आपको नींद को कम करना बिल्कुल भी अच्छा नहीं रहेगा। क्योंकि ब्रेन की शक्तियां बहुत कम हो जाती हैं। ब्रेन आपको सुला देता है। अगर आप न सोयें चाय पी कर जाएं तो इससे आपके ब्रेन पर इंफेक्शन आयेगा। हमारी कम से कम छह घंटे नींद तो परम आवश्यक है। परंतु इस उम्र में 7 घंटे नींद की मनुष्य पूर्णतः दोनों जब मिल जायेंगी तो वास्तव में मनुष्य पूर्णतः

### मन की बातें

- राजयोगी ब्र.कु.सूर्य



हेल्दी हो जायेगा। लेकिन आज डॉक्टर्स बढ़ गये ये रोग भी बहुत बढ़ गये। तो कहीं न कहीं हमारे मेडिकल साइंस्टर्स को विचार करना चाहिए कि कुछ मिसिंग प्लाइंट है ज़रूर। मेडिकल साइंस इतना ज़ारदार काम कर रही है नॉ डाउट। बहुत सहयोग मिल रहा है। मुझे पर्सनली भी बहुत सहयोग हुआ है लेकिन डॉक्टर्स बढ़ रहे हैं, मेडिकल साइंस बढ़ रही है, हाँस्टिल बढ़ रहे हैं और बीमारियां बढ़ रही हैं तो कुछ तो कारण होगा ना! कारण यही है कि मनुष्य कुछ पाप कर्म कर रहा है। उसके मनोविकार बढ़ रहे हैं। उसके मन में दुःख बढ़ रहा है, टेन्शन बढ़ रही है, घरों में प्रेम और खुशी का माहौल नहीं है। हर व्यक्ति को क्रोध आ रहा है। टेन्शन में वो सोता है, टेन्शन में उठता है। इनसे बीमारियां बढ़ रही हैं। खान-पान से बीमारियां बढ़ रही हैं। तो स्पीचुअलिटी इनको ठीक करती है। तो दोनों की बहुत बड़ी मदद होगी। राजयोग का अभ्यास करें और फिर मेडिसिन दे दें तो फटाफट ठीक हो जायेंगे।

प्रश्न : मैं मुम्बई से मोनिका हूँ। मैं बारहवीं कक्षा की स्टूडेंट हूँ। मेडिकल एंट्रेस एग्जाम की तैयारी कर रही हूँ। रात को दस बजे सोऊँ, न्यारह बजे सोऊँ या 12 बजे लेकिन सुबह 7 बजे से पहले उठ नहीं पाती। मुझे सुबह जल्दी उठकर पढ़ना भी होता है। क्योंकि मुझे तैयारी डबल करनी है तो इसके लिए मुझे क्या करना है?

मन की खुशी और सत्त्वी शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेक्निंग' चैनल





# इस तरह भरें सम्बन्धों में मिठास...!!

मनुष्यों का साथ में रहना ही परस्पर सुखद व्यवहार, प्रेम का वातलाप, अपनापन, हमारे जीवन की इस यात्रा के बहुत आनंदित कर देते हैं। आज हम चर्चा करेंगे कि कैसे सम्बन्धों में मिठास भरें, और कहाँ गड़बड़ हो रही है। अगर हमें उस गलती का आभास हो जाये जो सम्बन्धों में हो रही है तो हम उसको ठीक करके जल्दी ही इस जीवन यात्रा का परमानन्द प्राप्त कर सकते हैं।

जब हम साधनाओं के मार्ग में भी आते हैं सब जानते हैं अगर परस्पर टकराव हो तो मन भटकता है, एकाग्रता होती नहीं। इसलिए बहुत अच्छे समान की आवश्यकता होती है। देखिये पिछले 10-12 सालों से एक विशेष समस्या हमारे देश में भी, परिवारों में भी उभर गयी है। आप सभी उससे परिचित होंगे, और वो है तलाक। हमारी जो एज्यूकेशन है इसने मनुष्य को विनम्र नहीं बनाया, बल्कि अहम् को बढ़ा दिया है। इस अहम् के कारण ही सम्बन्धों में बहुत कड़वाहट होती जा रही है। कोई भी द्वाकने को तैयार नहीं है लेकिन हम सबको याद रखना है कि जो द्वाके वही महान है। अकड़कर रहना किसकी पहचान है? मुद्रे की। उस मनुष्य का जीवन भी कुछ ऐसा ही हो जाता है, जो इस अहम्पन की जकड़ से टाइट रहते हैं। बिल्कुल अकड़े रहते हैं। आज इस पर हम प्रकाश डालेंगे ...

## अपने मन में हो बदलने की दृढ़ इच्छा

आज मनुष्य के मन में दूसरों से कामनायें बहुत हो गयी हैं। कामनाये बढ़ती जा रही हैं। देने की भावना कम और लेने की भावना ज्यादा है। एक और बात, संसार में बहुत कम लोग हैं जो अपनी गतती को स्वीकार करके, उसे पहचान के, उसे बदलने का सोचते हैं। अधिकतर लोगों की अंगुली दूसरी ओर रहती है- ये दोषी हैं, ये सुधर जायें तो हमारे घर में सुख-शांति आ जायें। कई तो ऐसा भी कह देते हैं कि ये कभी भी नहीं सुधरेगा। सुधारना भी चाहते हैं और साथ में वरदान भी दे देते हैं, ये कभी नहीं सुधरेंगे! तो हमें अपने को बदलने के लिए मन में दृढ़ इच्छा पैदा करनी है।

पहले हमें खुद को बदलना है। जिसको महान

बनाना है, जिसको सम्बन्धों में मधुरता लानी है और जो अध्यात्म के मार्ग में चल रहे हैं, जिन्हें परफेक्शन की ओर चलना है, जो अपने किसी महान लक्ष्य को लेकर आगे बढ़ रहे हैं। एक स्लोगन है ना कि स्वयं को बदलेंगे तो संसार बदल जायेगा। हम सबके लिए साधना के क्षेत्र में बाबा ने एक बहुत अच्छा सूत्र दिया है कि जो स्व परिवर्तन करते हैं विजय माला तो उनके ही गले में पड़ती है। हमें अपने को बदलना है।

उदाहरण के तौर पर बताता हूँ एक पति-पत्नी का झगड़ा होता है। दोनों की अंगुली एक-दूसरे की ओर है। वो कहता है तुम्हारी गलती और दूसरा कहता है तुम्हारी गलती। जब तक एक झुककर अपनी गलती स्वीकार न करे तब तक समस्या का समाधान नहीं होगा। संसार में जिस भी परिवार में स्त्री-पुरुष के झगड़े हैं या नवी शादी हुई, चल ही नहीं रही है। ये परिवारों में बहुत बड़ी समस्या हो गयी है। एक-दो साल में ही तलाक हो रहे हैं। तनाव बढ़ता जा रहा है। इस कारण बहुतों को नींद नहीं आती है। बहुत लोग डिप्रेशन के शिकार होते जा रहे हैं।

मैं एक और प्रैक्टिकल उदाहरण देता हूँ। एक कपल मेरे पास आया। जिनकी आयु 40-42 साल की होगी। बैठते ही मुझे कहा- भाई जी हम दोनों बहुत लड़ते हैं। मैंने पूछा आप क्या करते हैं दोनों? कहा हम दोनों लेकर हैं। क्लालिफिकेशन में दोनों ने एम.ए. एम फिल किया है। पी.एच.डी. करने वाले हैं। मैंने पूछा दोनों से अच्छा सच-सच बताओ- तुम दोनों में बुद्धिमान कौन है? दोनों एक-दूसरे को देखने लगे। दोनों ही तो बराबर पढ़े लिखे हैं। दोनों बुद्धिमान हैं। मैंने कहा चलो मैं आपके चुप रहने से समझ गया दोनों ही बुद्धिमान हो। मैंने दूसरा प्रश्न किया कि दोनों में समझदार कौन है? बहन ने उत्तर दिया तुरन्त कि मैं समझदार हूँ। मैंने ये नहीं कहा कि भाई नहीं है, मैंने आगे फिर कुछ नहीं पूछा। मैंने इतना ही कहा कि जो समझदार है उसे द्वाककर चलना चाहिए। तब आपका झगड़ा समाप्त। हम छोटी-छोटी बातों में बहस करने लगते हैं, बिगड़ जाते हैं, सम्बन्ध बिघले हो जाते हैं। जाने नहीं क्या-क्या बोल देते हैं। कई लोग तो ऐसा बोल देते हैं कि भूल ही नहीं पाते जीवन भर। तो बहुत अच्छा सूत्र सभी सामने रखेंगे। मैं सही हूँ इस विचार को थोड़ा-सा हटाना है। राइट आप ही सकते हैं पर

उस टाइम थोड़ा-सा हल्का कर देना चाहिए। छोड़ देना चाहिए अपने विचार को। जब हम हल्के होंगे, जब हम अपने को रियलाइज़ करेंगे तो दूसरा व्यक्ति भी रियलाइज़ करेगा। तब संघर्ष खत्म हो जायेगा। ये बात ठीक है ना! अब हम सबको अपने में कुछ न कुछ परिवर्तन लाना है, तैयार हैं सभी? जो बदले वो महान बनें।

## कमजोरी को विशेषता में बदल दें

आपको मैं एक वैज्ञानिक की सच्ची घटना सुनाता हूँ। जिसको सुनकर सभी ये सीधेंगे कि हमें अपने बच्चों से कैसा व्यवहार करना चाहिए। थॉमस एडिसन की कहानी शायद आप लोगे ने सुनी भी होंगी लेकिन फिर भी सुना देता हूँ। उसकी कहानी है, जब वो स्कूल में पढ़ता था तो स्कूल की टीचर की ओर से माँ को एक लेटर आया। लेटर में क्या लिखा था उसे लास्ट में बताया जायेगा। बच्चे ने देख लिया और पूछा माँ मैडम ने क्या लिखा है? कहाँ बेटा इसमें लिखा है तुम्हारा बच्चा बहुत जिनियस है, बहुत बुद्धिमान है इसलिए हम उसको नहीं पढ़ा सकते। तो तब उस माँ ने कहा कि तुम्हें मैं ही पढ़ाऊँगी। उसने उसको पढ़ाया और वो बहुत प्रसिद्ध वैज्ञानिक बना। माँ की मृत्यु हो गई तो उसके बाद वो सब सामान देख रहा था जिसमें उसे वो पत्र भी मिला। जिसमें उसकी टीचर ने उसकी माँ को लिखा था कि तुम्हारा बच्चा बहुत ही बुद्धिमान है, इसको हम नहीं पढ़ा सकता। उसके पास बहुत कम बुद्धि थी। लेकिन उसकी माँ ने उसे कहा कि तुम बहुत बुद्धिमान हो मैं ही तुम्हें पढ़ाऊँगी। संसार में तुम्हें कोई नहीं पढ़ा सकता। देखो कैसे बात को सकारात्मकता में बदल दिया। जिन्होंने बल्क बनाया, उसके बाद वो एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक बने। बहुत बार असफल भी हुए लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। आखिर उनकी ही रिसर्च से आज संसार जगमगा रहा है। यदि वो निराश होके, हार मान के छोड़ देते तो शायद हम इतनी जगमगाहट नहीं देख पाते।

तो सम्बन्धों में मिठास के लिए हमें एक-दूसरे के प्रति अपने इसे को थोड़ी देर के लिए हल्का कर देना ही समझदारी है। और दूसरे को आगे बढ़ाने के लिए उसे कमजोरी का एहसास न कराते हुए उसी कमजोरी को विशेषता में बदलने का तरीका अपनाना चाहिए। जिस तरह से उस माँ ने किया।



**तखतपुर-छ.ग.** | बेलपान मेले में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी' का दीप प्रज्ञलित कर उद्घाटन विधायक श्रीमति रश्मि सिंह, कांग्रेस प्रदेश सचिव अध्यक्ष आशीष सिंह, सरपंच गरीबा यादव, ब्र.कु. ममता बहन तथा ब्र.कु. निकिता बहन ने किया। इस मौके पर संतोष कोशिक, घनश्याम जांगड़े, विमला जांगड़े, अमृता सुरेंद्र जांगड़े सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**दंदार-म.प्र.** | वर्ल्ड ब्रूक ऑफ रेकॉर्ड्स लंदन द्वारा इंदौर के जे.डब्ल्यू. मैरियट होटल में आयोजित 'प्रतिभा सम्मान समारोह' में ब्रह्माकुमारीज के राजयोगी ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके को राजयोग के प्रचार-प्रसार के लिए विली जेझलर, चेर्यरमैन, लुडेस इंटरनेशनल, स्वीटजरलैंड तथा पूनम जेझलर ने 'ऑनर सर्टिफिकेट और मोमेटो' देकर सम्मानित किया।



**सिवनी-धैरोगज(म.प्र.)** | 'आजादी' के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के तहत अंतर्राष्ट्रीय मातृ दिवस के अवसर पर 'दया एवं करुणा' के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण वार्षिक थीम का दीप प्रज्ञलित कर शुभारंभ करते हुए डॉ. नीलिमा बघेल, नेत्र विशेषज्ञ, गीता शर्मा, विश्व हिन्दू परिषद् मातृशक्ति जिला संयोजिका, बहन रीता उद्दे, राजयोगीनी ब्र.कु. ज्योति वीदी, जिला संचालिका, ब्रह्माकुमारीज तथा अन्य।



**छतरपुर-विश्वनाथ कॉलोनी(म.प्र.)** | विश्व स्वास्थ्य दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा ग्राम थरा गवर्नमेंट स्कूल में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. भारती बहन, काम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर कीर्ति चौरसिया, ब्र.कु. नम्रता बहन, ट्यूटर प्रीतम प्रजापति, अशोक कुमार शर्मा, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता सुधा शर्मा, सुशीला शर्मा, मंजू शर्मा, सुपरवाइजर संगीता शर्मा सहित गवर्नमेंट स्कूल स्टाफ उपस्थित रहा।



**संघवा-म.प्र.** | आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत दो दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिक्षिका उद्घाटन करते हुए जिला महिला मोर्चा अध्यक्ष लक्ष्मी शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया बहन, ब्र.कु. साधना बहन, माध्यमिक विद्यालय मालवन के प्रधान पाठक राजशाम चौके, माध्यमिक विद्यालय की प्रधान पाठिका वर्षा पाठील, ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग के जोनल कोर्डिनेटर ब्र.कु. प्रवीण भाई।



**खजुराहो-म.प्र.** | ब्रह्माकुमारीज के मंजू नगर कॉलोनी स्थित सेवाकेन्द्र द्वारा जामा मस्जिद में ईद के मौके पर मुबारकबाद एवं ईश्वरीय संदेश दिया गया। इस मौके पर ब्र.कु. नीरजा बहन, मुस्लिम समाज के अध्यक्ष रमजान भाई तथा अन्य गणमान्य मुस्लिम भाई उपस्थित रहे।



**बडोदरा-मंगलवाड़ी(गुज.)** | आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत आयोजित 'सड़क सुरक्षा मोरसाइक्ल यात्रा' के समाप्ति पर आयोजित कार्यक्रम में बाइकसे को सर्टिफिकेट देते हुए ब्र.कु. सुरेश भाई, टान्सपोर्ट विंग कोर्टिनेटर, मा.आबू, ब्र.कु. कविता बहन, मुर्जिव, जितु भाई, सुखिडिया, ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. अरुणा दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।

**केशोद-गुज.** | 'मेरा भारत स्वस्थ भारत' अभियान के अंतर्गत आयोजित 'सम्पूर्ण स्वास्थ

ब्रह्मकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत 'आत्मनिर्भर किसान सम्मेलन' का प्रमिला लॉन में भव्य आयोजन

## भविष्य रक्षा हेतु किसानों को परंपरागत एवं प्रभावी तरीकों की ओर ध्यान देना होगा

**पिपलगांव-नाथिक(महा.)** | ब्रह्मकुमारीज द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत प्रमिला लॉन में आयोजित भव्य 'आत्मनिर्भर किसान सम्मेलन' में मुख्य अतिथि एवं वक्ता पाशा भाई पटेल ने कहा कि आज थर्मल पावर या कई अन्य माध्यमों से बड़ी मात्रा में कार्बन डाइऑक्साइड वायुमंडल में छोड़ी जाती है। जो भावी पीढ़ी के लिए बहुत खतरनाक है। उन्होंने कहा कि इससे बचने के लिए बांस की खेती बहुत उपयोगी है। भविष्य में बांस की खेती एक बहुत ही सरल लागत प्रभावी और सहज उत्पाद है।

किसानों को इस ओर अपना ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। ब्रह्मकुमारीज कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू भाई ने कहा कि आज किसान व्यसनों, विकारों, पुरानी कुरीतियों तथा रासायनिक खाद और कीटनाशकों के अधीन बनता जा रहा है।



इससे समाज में स्वार्थ वृत्ति और बीमारियां बढ़ती जा रही हैं। ऐसे में शाश्वत योगिक खेती एक सुंदर पर्याय बनकर सामने आया है। इचलकरंजी के एक प्रयोगशील किसान ब्र.कु. बालासहेब रुग्ने ने कहा कि विचारों में अलौकिक शक्ति होती है। इन विचारों के प्रकरण से हम अपनी ज़मीन, बीज और

फसलों को आध्यात्मिक स्पंदन देते हैं तो बेहतर पैदावार हो सकती है। कृषि अधिकारी धनंजय वाडेंकर ने बताया कि रिफाइंड तेल सेहत के लिए बहुत खतरनाक होता है। इसमें हेक्सिन नाम का पेट्रोकेमिकल होता है जिससे शरीर में कई तरह की बीमारियां हो जाती हैं और ये कैंसर का कारण भी बन

सकता है। इसलिए लकड़ी की चक्की से पारंपरिक रीत से निकाला गया तेल आपके शरीर के लिए बहुत उपयोगी है। सहानुभव फार्म के विलास शिंदे ने कहा कि रसायन मुक्त कृषि समय की ज़रूरत है और हमें इस दिशा में कदम उठाने की ज़रूरत है। पुणे उपक्षेत्रीय निर्विशका ब्र.कु. सुनंदा दीदी ने उपस्थित सभी किसानों को राजयोग ध्यान के माध्यम से आंतरिक जगत की यात्रा कराई। तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए राजयोग के महत्व को समझाते हुए नासिक उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. वासंती दीदी ने सभी से अपील की कि वे पास के ब्रह्मकुमारी आश्रम में राजयोग का यह निःशुल्क कोर्स करें। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. पूषा दीदी और ब्र.कु. पूनम दीदी ने सूत्रबद्ध तरीके से किया। कौपगांव की ब्र.कु. सरला दीदी ने धन्यवाद ज्ञापन किया। इस अवसर पर पिपलगांव की सरपंच

अलकाताई बनकर भी उपस्थित रहीं। कार्यक्रम में संत सावता माली पतसंस्था के संस्थापक अध्यक्ष सुरेश खोड़े, अखिल भारतीय किसान संघ के जिलाध्यक्ष रमेश खोड़े, शिवरूद्र फार्म के संदीप उफाडे, गेन कंपनी के नोडल ऑफिसर संतोष वाघमारे, स्मिथ हर्ष एकेडमी के राजेश बेदमुथा, मांजरगाव सोसायटी अध्यक्ष भास्करराव रोनवणे, सामाजिक कार्यकर्ता सुभाष सोनवणे, मविप्र संस्था के पूर्व संचालक दिलीप मोरे, सरपंच परिषद के राज्य समन्वयक प्रकाश महाले, पिपलगांव बहुला पतसंस्था की संचालिका भागीरथी नागरे, प्रयोगशील शोतकरी ब्र.कु. रामनाथ भाई आदि को ब्रह्मकुमारीज की ओर से सम्मानित किया गया।

इस मौके पर प्रभात फेरी का भी आयोजन किया गया जिसका उद्घाटन पिपलगांव की सरपंच अलकाताई बनकर ने किया।

### 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' चार दिवसीय मेडिटेशन शिविर का शुभारंभ

## स्वर्णम धरा को साकार करने हेतु मानव का आध्यात्मिक सशक्तिकरण ही सर्वोत्तम उपाय

### जगलियर-माधोगंज(म.प्र.)

'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' चार दिवसीय राजयोग मेडिटेशन शिविर का शुभारंभ ब्रह्मकुमारीज के 'प्रभु उपहार भवन' सेवाकेंद्र पर किया गया।

इस अवसर पर संत श्री कृपाल सिंह जी महाराज, अध्यात्म निकेतन ने कहा कि आध्यात्मिक सशक्तिकरण के बिना स्वर्ग या राम राज्य केवल कल्पना ही है। उसे

कहा कि स्वर्णम युग एक ऐसा समय था जबकि विश्व में सम्पूर्ण सुख-शांति का साम्राज्य था। अब ऐसे स्वर्णम समय को फिर से धरा पर साकार करने के लिए मानव का आध्यात्मिक सशक्तिकरण ही सबसे उत्तम उपाय है। आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा व्यर्थ विचारों व मनोविकारों को नियंत्रित कर व आध्यात्मिक ज्ञान का चिंतन, मनन करने से मन व बुद्धि का दिव्यीकरण होता है।