

# ओमरान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

माउण्ट आबू

अगस्त - 2022



अंक - 09

वर्ष - 24

ब्रह्माकुमारीज ओम शांति रिट्रीट सेंटर

## 'करुणा और दया के लिए आध्यात्मिक सर्वत्करण' में शरीक हुए केरल के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान

**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में 'करुणा और दया' के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' वार्षिक थीम के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सम्बोधित करते

अपनाया है। सबको शरण दी है। भारत की संस्कृति 5000 वर्ष पुरानी है। भारत ने ही विश्व को आदर्शों और मूल्यों का ज्ञान दिया है। उन्होंने आगे कहा कि इंसान सामूहिक रूप से रहता है। हमारे शास्त्रों में विश्व को

ज्ञान से ही हम इन ब्रुइयों से मुक्त हो सकते हैं। ओ.आर.सी. निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि करुणा और दया जैसे मूलभूत गुणों की जगति से ही मैं प्रणाम करता हूँ। मुझे अत्यन्त प्रसन्नता है कि बहुत देर से ही सही लोकिन आज इस पुनीत स्थल पर आप सबके बीच में आने का अवसर मिला है। अनेक वर्षों से मेरे मन में ये था कि मुझे एक बार अवश्य इस पवित्र स्थान पर जाकर यहाँ पर व्याप ऊर्जा को अनुभव करना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज के साथ मेरा सतत सम्पर्क रहा है। मेरे बाल्यकाल में जब मैं विद्यालय में पढ़ता था उस समय भी मेरी



हुए केरल के राज्यपाल माननीय आरिफ मोहम्मद खान ने कहा कि यहाँ पर बिताए हुए पलों को शब्दों के द्वारा अभिव्यक्त करना बहुत मुश्किल है। आध्यात्मिक ऊर्जा और शांति के प्रकापन मन को शक्तिशाली बना देते हैं। उन्होंने कहा कि स्वर्णिम विश्व के निर्माण में करुणा और दया का भाव जरूरी है। कोई भी इंसान बगैर प्रेम के नहीं रह सकता, लेकिन वही प्रेम जब योग के माध्यम से परमात्मा से जुड़ जाता है तो करुणा और दया का संचार होता है। जरूरत है तो सिर्फ अपने आदर्शों के प्रति वफादारी की। राज्यपाल ने कहा कि भारत हमेशा से ही ज्ञान और प्रज्ञा का केन्द्र रहा है। भारत ने सर्व धर्म सम्भाव की धारणा को

एक परिवार माना गया है। इन सबका आधार वास्तव में आत्मिक भाव है। ब्रह्माकुमारीज सही अर्थों में आज वही कार्य कर रही है। मानवता को आत्मिक बोध करा

**माननीय राज्यपाल ने 'कल्प तरु' अभियान के तहत पौधारोपण भी किया**

रही है। ब्रह्माकुमारीज के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने कहा कि दुःख का असली कारण जीवन में पाँच विकारों का प्रभाव है। आध्यात्मिक

ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने कहा कि करुणा और दया आत्मा में मानव और प्रकृति के प्रति कल्याणकारी भाव पैदा करते हैं। बीएमएल मुंजाल विश्व विद्यालय के कुलपति मनोज के, अरोड़ा ने शुभकामनाएं देते हुए कहा कि शिक्षा में आध्यात्मिकता को जोड़ना जरूरी है। जी.डी. गोयंका विश्व विद्यालय के कुलपति डॉ. तबरेज अहमद ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था चरित्र निर्माण का असली कार्य कर रही है। अपली सुख आध्यात्मिक जीवन में है न कि भौतिक साधनों के संग्रह में। ब्र.कु. सुनैना बहन ने सभी को गहन राजयोग की अनुभूति कराई। संचालन ब्र.कु. हुसैन बहन ने किया। कार्यक्रम में बड़ी सख्ता में लोग मौजूद रहे।

शारीरिक द्वारा देवता के साथ आध्यात्मिक द्वारा देवता से होगी सम्पूर्ण द्वारा देवता की परिकल्पना साकार



**नरसिंहपुर-म.प्र।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर चिकित्सकों एवं चिकित्सा कर्मियों के सम्मान में आयोजित समारोह में मुख्य जिला चिकित्सा अधिकारी डॉ. ए.के. जैन ने कहा कि लोग हमें भगवान की उपाधि देते हैं, लेकिन भगवान तो भगवान है। जब स्वास्थ्य के क्षेत्र में हम हार मान जाते हैं तो हम भी उस भगवान की ही शरण में जाते हैं। ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. कुसुम दीदी ने स्वास्थ्य की परिभाषा बताते हुए कहा कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं अपितु मानसिक स्वास्थ्य, पारिवारिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक स्वास्थ्य, जब ये सब हो तब ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य कहेंगे। ब्र.कु. प्रीति बहन ने सभी डॉक्टर्स को राजयोग का महत्व बताते हुए राजयोग की गहन अनुभूति कराई। मेंडिकल स्पेशलिस्ट डॉ. संजीव चांदोरेकर भी अपने विचार रखे। अंत में सभी डॉक्टर्स को परमात्मा वरदान कार्ड एवं सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया गया।

**राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर विध्य क्षेत्र के चिकित्सकों को ब्रह्माकुमारीज द्वारा किया गया सम्मानित मानवता के दुःख, दर्द का निवारण करते हैं डॉक्टर**

**चिकित्सकों ने एक-एक पेड़ लगाकर धरती को हरा-भरा बनाने का लिया संकल्प**

**रीवा-म.प्र।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस पर विध्य क्षेत्र के विरिष्ट चिकित्साविदों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी ने कहा कि डॉक्टर को भगवान का दूसरा दर्जा देते हैं। मानव को सुखी बनाने में चिकित्सक वर्ग का बहुत बड़ा योगदान है। डॉ. संजीव शुक्ला, उपसंचालक, स्वास्थ्य सेवाएं गीवा ने कहा कि समाज को सदाचारी और सुखी बनाने में इस संस्था का महत्वपूर्ण योगदान है। डॉ. अवतार सिंह, प्राध्यापक एवं अधीक्षक, संजय गांधी हॉस्पिटल गीवा ने कहा कि मानवता की सेवा में ब्रह्माकुमारीज की सेवाएं बहुत ही महत्वपूर्ण और उपयोगी हैं। डॉ. के के परोहा, विरिष्ट समाजसेवी एवं सेवानिवृत्त अधीक्षक, संजय गांधी हॉस्पिटल गीवा ने कहा कि समाज को सदाचार, मूल्य निष्ठ एवं योग युक्त मूल्यों से परिपूर्ण बनाने में इस

संस्थान का अतुलनीय योगदान है। इस अवसर पर ब्रह्मचारी विजय शंकर महाराज एवं ब्रह्मचारी गौरव तिवारी, महंत, पंचमठ आश्रम रीवा ने अपने माउंट आबू यात्रा के विशिष्ट अनुभव को साझा किया। आंभ में विध्य क्षेत्र के लोकप्रिय गीतकार नीलेश श्रीवास्तव एवं साथी गीतकार

अग्रवाल, डॉ. पद्मावती पांडे, डॉ. एच के पांडे, डॉ. सोनल अग्रवाल, वाय.एस. बघेल, डॉ. शैलजा सोनी, डॉ. निशा गुज्जा, डॉ. विपाशु दुबे, डॉ. रिचा सिंह, डॉ. आर.पी. मिश्रा, डॉ. आदित्य कुमार तिवारी, डॉ. शैलेंद्र कुमार सोनी, डॉ. विनी शराफ, डॉ. शैलजा सोनी, डॉ. विकास सुनील भारती ने सुंदर गीतों की प्रस्तुति देकर उपस्थित चिकित्सकों को परमात्म रंग में रंग दिया और अपने गीतों के माध्यम से सभी चिकित्सकों का भावपूर्ण समान किया। इस मौके पर डॉ. पंकज चौधरी, डॉ. विद्या भूषण सिंह, डॉ. एल.एम. कुशवाहा, डॉ. भास्कर रुद्धी, डॉ. अतुल ज्ञा, डॉ. आदेश पाटीदार, डॉ. सोनल

श्रीवास्तव, अतुल कुमार, हाजी ए.के. खान, डॉ. आर.एन. नामदेव, डॉ. संतोष सोनी, डॉ. मंदाकिनी साहू, डॉ. सरोज सोनी आदि चिकित्सकों को सम्मानित किया गया। इस सम्मान समारोह के दौरान चिकित्सकों ने अपनी खुशी जाहिर करते हुए एक-एक पेड़ लगाकर धरती को हरा-भरा बनाने का संकल्प लिया।

**परमात्म ऊर्जा का केन्द्र है शांतिवन : केन्द्रीय जल शक्ति मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत**

**शांतिवन-आबू रोड।**

'सत्यम्-शिवम्-सुन्दरम्' इस बीज मंत्र के माध्यम से वर्तमान युग में करोड़ों लोगों के जीवन में परिवर्तन लाने और इस सहज राजयोग के माध्यम से परमतत्व के साथ साक्षात्कार का मार्ग प्रसास्त करने वाले परमपिता शिव और इस पवित्र धरती को मैं प्रणाम करता हूँ। मुझे अत्यन्त प्रसन्नता है कि बहुत देर से ही सही लोकिन आज इस पुनीत स्थल पर आप सबके बीच में आने का अवसर मिला है। अनेक वर्षों से मेरे मन में ये था कि मुझे एक बार अवश्य इस पवित्र स्थान पर जाकर यहाँ पर व्याप ऊर्जा को अनुभव करना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज के साथ मेरा सतत सम्पर्क रहा है। मेरे बाल्यकाल में जब मैं विद्यालय में पढ़ता था उस समय भी मेरी



जगह जहाँ अनेक-अनेक लोग पिछले इतने वर्षों में आत्मा के परमात्मा के साथ जुड़ाव के रास्ते पर इतना आगे बढ़े हों, निश्चित ही उस जगह से सृजित ऊर्जा का प्रभाव न केवल वहाँ के वातावरण और बायमण्डल पर अपितु वहाँ के पर्वत, जंगल, पानी, पेड़, पौधे सब पर पड़ता है। यहाँ जहाँ मैं बाबा के महावाक्य 'मुरुली' सुन रहा था, उसमें एक वाक्य आया कि आसक्ति जो जुड़ाव है वो हमें भटकाव के रास्ते पर ले जाता है। उस भटकाव से मुक्त करके लाखों-लाखों के जीवन को उस परमतत्व की तरफ ले जाने के इस केन्द्र ने और निश्चित रूप से इस मार्ग ने भारत की संस्कृति का प्रकीर्णन न केवल देश बल्कि समस्त विश्व भर में किया।

**आजादी के अमृत महोत्सव के तहत ब्रह्माकुमारीज ने तीन माह में 15000 कार्यक्रमों का लक्ष्य किया हासिल**

**“ कल्प तरु परियोजना के तहत पर्यावरण के संरक्षण हेतु संस्थान् ने लगाये 7500000 पौधे**

माता जी ब्रह्माकुमारी बहनों के सम्पर्क में थीं। उस समय से ही इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के साथ में मेरा जुड़ाव रहा है। इस स्थान पर आकर निश्चित ही एक अद्वितीय ऊर्जा का अनुभव होता है। कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके जीवन में परम तत्व के साक्षात्कार तथा एकाकार से ऊर्जा उत्पन्न होती है। जिस जगह पर आत्मा का परमात्मा से मिलन हुआ हो, ऐसी

## संसार में राजयोगी... एक नट की तरह...

नट जब रस्सी पर चलता है, नीचे खड़े लोग बहुत शोर मचाते हैं, वंस मोर, वंस मोर करते हैं। कोई उसकी तस्वीर खींचता है, कोई उसको उकसाता है और कोई उसकी करामत को बिगाड़ने की कोशिश करता है। फिर भी वो एक रस्सी पर चलते हुए, मुस्कुराते हुए अपने लक्ष्य की तरफ आगे बढ़ता हुआ कामयाबी को छू लेता है। अगर थोड़ा-भी उसका ध्यान इन सब चीजों पर गया तो वो अपने लक्ष्य से भटक जायेगा और असफल हो जायेगा। सब कुछ आस-पास होते हुए भी वो अपना ध्यान अपने संतुलन से हटाता नहीं है, इसीलिए वो कामयाब हो जाता है।

ठीक इसी तरह राजयोगी भी इस संसार में रहते हुए, कार्यव्यवहार में आते अपने सामाजिक, परिवारिक उत्तरदायित्वों को निभाते हैं, पर उनका ध्यान नट की तरह अपने लक्ष्य पर केन्द्रित रहता है। राजयोगी अपने सारे कारोबार को करते हुए भी अपना ध्यान परमात्मा पर टिका कर रखते हैं। उनके दिये हुए निर्देश और उनसे होने वाली प्राप्तियों के प्रति सम्पूर्ण ज्ञान उनके ज्ञान में होता है। वो ये भलिभांति जानते हैं कि ये समय बहुत ही वैल्युबल है। इसे यूं ही वर्थ नहीं गंवाना। दूसरे के साथ मिलजुल कर रहते हुए भी उनकी बुद्धि की तार परमात्मा से जुड़ी रहती है। वे अच्छी तरह वाकिफ रहते हैं कि मुझे इस समय को झारमुई-झगमुई की बातों में नहीं गंवाना है।

ज्ञान उनकी बुद्धि में ऐसे टपकता रहता है जैसे कि मंदिर में शिवलिंग पर जल की बूंदें, उससे वो अपने मन में अतीन्द्रिय सुख का अनुभव करता है। इस अतीन्द्रिय सुख के रस के सामने बाकी सब रस उन्हें फीके लगते हैं। परमात्म प्रेम में वे इतने ओत-प्रोत हैं जो दूसरे सब निरर्थक लगते हैं। इसी एकाग्रता के कारण वे मन और बुद्धि को साफ और स्वच्छ बनाकर सुख के झूले में झूलते हैं। कैसी भी परिस्थितियाँ आएं, कैसी भी मुश्किलातें हों, कैसी भी कठिनाई हो, पर वे एकरस की तल्लीन अवस्था को बनाए रखते हैं। अपने परिवार में भले ही अलग-अलग सदस्य के अपने-अपने विचार हैं, अलग-अलग सोच है, अलग-अलग कार्य करने के तरीके हैं, फिर भी वे उनसे घृणा या नफरत नहीं रखते। वे समझते हैं कि हरेक का पार्ट अपना-अपना है। वे अपना रोल अदा कर रहे हैं। जो स्क्रिप्ट जिसके लिए लिखी हुई है, वे यहीं तो कर रहे हैं। ये ज्ञान उनकी बुद्धि में स्पष्ट रहता है। समाज में, वातावरण में कई घटनायें हो रही हैं, शोर मचा हुआ है, परंतु वे नट की तरह अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ते ही जाते हैं। आज देखें, घर में ही व घर से बाहर निकलते ही जैसे कि वातावरण इतना अशांत व असुरक्षित है जो अपने मन को स्थिर करने में जदोजहद करनी पड़ती है। ऐसे वातावरण में राजयोगी जो राजयोग का अभ्यास दिल से करते हैं, कैसी भी परिस्थिति में बाबा(परमात्मा) के दिल का प्यार उन्हें हिम्मत देता है और बैक बोन की तरह उन्हें आगे बढ़ने का हौसला देता रहता है। वे तो बस इसी तरह से आगे बढ़ते जैसे मस्त चाल में चलता हाथी, भले ही कुत्ते भौंकते रहें या सब शोर मचाते रहें।

परमात्मा का कहना है कि अभी हमें वो सब कुछ प्राप्त कर लेना है जो दिल में ये कसक न रह जाये कि परमात्मा के मिलने के बाद भी मैं आत्मा अत्यन्त रह गई। पाने का कुछ बाकी रह गया। इच्छायें अधूरी रह गई। मैं आत्मा असंतुष्ट ही रही। तो हम कितने भाग्यशाली हैं कि हमारे जीवन के सर्व बोझ स्वयं परमात्मा ने हर लिये हैं और उन्होंने का कहना है कि बच्चे, जन्म-जन्म तुम बोझ ढोते आये, अब सारा बोझ मुझे दे दो। मैं आपका पिता हूं, इसी सम्बंध का लाभ उठाओ और आप बेफिक्र हो जाओ।

ये श्रावण मास दान-पुण्य करने का मास है। और ऊपर से बरसात की रिमझिम की भी सीज़न है। ऐसी भीगी-भीगी, सुर्गंधित हवाओं में हमें अपने मन को एकाग्र कर मनझिछ्ठ फल प्राप्त कर लेना है। जहाँ परमात्मा का साथ हो, ऐसा सुंदर वातावरण हो, उसका लाभ उठाकर एकाग्रता की गुफा मैं बैठ अपने अंदर कोने-कोने में कमी-कमज़ोरी के छिपे हुए सूक्ष्म किटाणुओं को भी नष्ट करते हुए सम्पूर्णता की ओर तीव्रता से आगे बढ़ना है। याद रहे, आज का दिन कल नहीं लौटता। उसी तरह आज जो करना है, इसी वक्त करना है। टाल-मटोल का तकिया लेकर सुस्त नहीं हो जाना है। चुस्त और चौकन्ना रहकर परमात्म वरदानों से अपनी झोली भर लेनी है।



॥ राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

## वेस्ट थॉट के इन पाँच गेट को बंद करो...

ऐसे गुणग्राही बनो  
जो मेरे को देख  
दूसरों का अवगुण  
चला जाये

॥ राजयोगिनी दादी जानकी जी

जो सदा ही सुख-शांति में का ग्राहक बनना। मेरे को रहते हैं उसका सम्पन्न देख किसी का अवगुण बनना पॉसिबल है। सम्पन्न चला जाये। ऐसे ऑफर माना सुख-शांति में करने वाले बाबा के फूल सम्पन्न, सम्पत्तिवान। बच्चे बनो।

परिवर्तन माना अपने में 6-5-13(जयन्ती बहन सम्पूर्ण सम्पन्नता लाना। ने दादी जी की क्लासेस से लौकिक दुनिया में कोई कुछ मुछ्य बातें सुनाई) थोड़े होते हैं जो सम्पत्तिवान बुद्धि की एकसरसाइज़ करने भी होते हैं परन्तु धर्मात्मा से बुद्धि छोटी या मोटी नहीं होते हैं, पुण्यात्मा होते हैं, होगी। जब स्वच्छता हमारे लौकिक का कोई अभिमान अन्दर होती है। तब सत्यता नहीं होता। धर्मात्मा जो होते हैं परन्तु धर्मात्मा हमारे अन्दर ठहर सकती हैं, सच्ची दिलवाले बड़ी हैं। इससे आत्मा को आनंद दिलवाले होते हैं। आप का अनुभव प्राप्त हो कौन हो? देवता बनने सकता। इस एक-एक बात वाली आत्मा पहले धर्मात्मा की गहराई में जाओ तो बनती है। हर कर्म उनका बहुत सारी बातें निकल श्रेष्ठ होता है। सफल करने आती हैं। भगवान ही मेरा में बहुत गुप होते हैं। तो संसार है तो मेरे संस्कार भी प्रैक्टिकली अगर ऐसी भगवान समान बन सकते जीवन बनती है ना, तो हैं। ज्ञान और योग का सार उसके लिए अति रिगार्ड यही है कि हम सबके साथ होता है। शिवबाबा ने ताल-मेल बना करके रखें, ब्रह्मबाबा को निमित्त बना सबसे पहले तो हमारी करके सिखाया है, वह स्थिति ऐसी हो जो हम प्रैक्टिकल कौन करता है? औरों के साथ मिलजुलकर क्योंकि प्रैक्टिकल करने का संगठन में एकरस स्थिति में प्रभाव बहुत होता है। तो रह सकूँ और संगठन को गुणग्राही बनना माना गुण एकमत बनाकर रख सकूँ।

## इस चेहरे से, सूरत से बाप की सीरत दिखाने के निमित्त बनना है



॥ राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हम सभी दुनिया के लिए लाइट हाउस हैं अथवा सर्चलाइट देने के निमित्त हैं। सर्चलाइट के बीच अगर कोई डिफेक्ट हो जाये तो सामने आने वाला जो शिप है, उसे सही रास्ता नहीं मिलेगा। हमारी मन्सा के सूक्ष्म संकल्प्य ऐसे हों जो चारों तरफ हमारे वायब्रेशन फैलें और दूसरों को प्रेरणा मिले। आकर्षण हो, साक्षात्कार हो। हम सभी ऐसे एकज्ञाप्त हों, खुद को ऐसा समझें कि मैं जो कर्म करूँगा मुझे देख हरेक करणा, तो इसके लिए हरेक जवाबदार है। जैसा मैं कर्म करूँगा मुझे देख सब करेंगे- यह सूक्ष्म की जवाबदारी हम सबके ऊपर है। हम जिस तरह भी अपनी स्थितियाँ रखेंगे ऐसी स्थिति का वायब्रेशन फैलेगा।

हम सबके हर संकल्प, हर कर्म में, हर वक्त बेहद ईश्वरीय परिवार की जिम्मेवारी है, सूक्ष्म वायब्रेशन से शक्ति देने की। तो हमारे कर्मों की गति बड़ी गहन है। प्यारे बाबा ने जो हमें श्रीमत दी है उसी श्रीमत पर हमें केदम बाय कर्म चलना है। श्रीमत में बाबा ने कहा है कि तुम्हें श्रीमत है मर्यादा पुरुषोत्तम रहो। जितना हम मर्यादा पुरुषोत्तम बनेंगे उतना हमें देख दूसरे भी मर्यादा में रहेंगे इसलिए जैसे हमें मर्यादा में श्रीमत मिलती कि अमृतवेले उठकर बाबा की याद में रहना है, यह हम हरेक की जिम्मेदारी है। हमारी मर्यादा में ज्ञान सागर बाबा जो ज्ञान रनों की मुरली नियंत्रण सुनाता है, उसे सुनाना है, मनन करना है, यह हमारी मूल जिम्मेदारी है। अगर इस श्रीमत का पालन किसी भी कारण से

नहीं करते तो यह भी अलबेलापन है, इसमें सूक्ष्म अपनी सुस्ती है। हम ऐसा मानती कि बाबा की श्रीमत पर चलने वाले के ऊपर आशीर्वाद है, दुआयें हैं, वरदान है। परन्तु अगर हम कदम-कदम श्रीमत पर नहीं चलते तो भगवान की दुआयें और वरदानों से मिस होते, दूसरा श्रीमत की अवज्ञा बहुत बड़ा सूक्ष्म पाप का भागी बनती है।

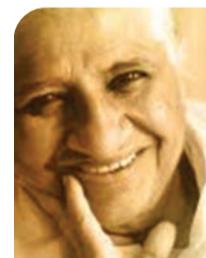
यह भी बोझ हो जाता है, जो बोझ अवस्थाओं को ऊंचा चढ़ने में विघ्न बनता है।

बाबा की श्रीमत है बच्चे मन-वचन-कर्म से सेवा करो। अगर हम मन-वचन-कर्म से सेवा नहीं करते हैं तो यह भी एक इनडायरेक्ट सेवा लेते हैं और उसका भी बहुत बोझ चढ़ता है।

एक होता है देह अभिमान, दूसरा होता है मैं पन का नशा। देह अभिमान फिर भी मोटा है लेकिन मैं पन का नशा बहुत सूक्ष्म है। चाहे अपनी बुद्धि का, चाहे अपनी सेवाओं का, चाहे किसी भी प्रकार का अगर नशा चढ़ता है तो वह नशा भी नुकसान करता है। नारायणी नशे के बदले देह अभिमान का नशा चढ़ गया तो बहुत नुकसान होता। कोई को भाषण का भी नशा चढ़ जाता, तो वह भी नहीं चढ़ना चाहिए, उससे भी बड़ा नुकसान होता।

नशे की निशानी है- 1. सूक्ष्म समझते हैं वाह रे मैं! 2. स्वयं को ही राइट समझते हैं, दूसरों को नीचा समझते हैं। वह कभी नप्रचित्त नहीं रह सकते। जो नप्रचित्त नहीं बनेगा वह निर्माण का काम भी नहीं कर सकेगा इसलिए हम सभी निमित्त हैं इस सूक्ष्म को कभी भूलो नहीं। हम निमित्त वालों को सदैव कदम-कदम पर सावधानी चाहिए। उठो, चलो, बैठो, खाओ, पियो, पहनो सब कर्मों की गति अपनी है इसलिए हर कदम में बहुत-बहुत ध्यान रखना चाहिए।

बाबा के हम सभी बच्चे दर्शनीय मूर्त हैं। इस चेहरे से, सूरत से बाबा की सीरत दिखाने के निमित्त हैं। तो हम दर्शनीय मूर्त की धारणा कितनी श्रेष्ठ होनी चाहिए, कितनी महान होनी चाहिए यह हरेक खुद देख-सोच सकते हैं इसलिए जो भी कोई सूक्ष्म वृत्ति है उसको परिवर्तन करो।



बाबा की श्रीमत है बच्चे मन-वचन-कर्म से सेवा करो। अगर हम मन-वचन-कर्म से सेवा नहीं करते हैं तो यह भी एक इनडायरेक्ट सेवा लेते हैं और उसका भी बहुत बोझ चढ़ता है।

# अन्तिम परीक्षा-पत्र का प्रश्न अगर पहले ही मिल जाये तो...!!!

लौकिक विश्वविद्यालय में उसी समय परीक्षा का प्रश्न बताया जाता है लेकिन इंश्वरीय विश्वविद्यालय में परीक्षा के प्रश्नों को पहले से बताया जाता है। अगर लौकिक प्रश्न-पत्र आउट हो जाये तो विद्यार्थीण बाहर आ जाते हैं, विरोध करते हैं, हड्डताल करते हैं और परीक्षा फिर से होती है। लेकिन यहाँ बाबा ने बता दिया है कि नष्टोमोहा और स्मृतिर्लब्धा - ये दो हमारे आखिर प्रश्न-पत्र हैं। इनमें जो पास होंगे वही पास विद् आनंद होंगे। नष्टोमोहा और स्मृतिर्लब्धा हम कैसे होंगे? बाबा कहते हैं कि यह संगम का समय चल रहा है। कलियुग जा रहा है और सत्युग आ रहा है। संगमयुगी जीवन में आप अतीन्द्रिय सुख प्राप्त कर सकते हैं, बाकी सारा कल्प - सत्युग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग में सिर्फ सुख प्राप्त कर सकते हैं। इन युगों में धन, यश, पदार्थ, मान, मर्तबा, सांसारिक साधन और क्षणभंगर सुख-शांति भी हो सकते हैं लेकिन अतीन्द्रिय सुख नहीं होता। सत्युग और त्रेतायुग में सुख तो होता ही है, बाकी द्वापर कलियुग में सुख होता नहीं। इन चारों युगों में अतीन्द्रिय सुख नहीं होता। ज्ञान से, योग से, पवित्रता से, इश्वरीय शक्ति से, रूहानियत से जो अतीन्द्रिय सुख मिलता है, वह सिर्फ इस पुरुषोत्तम कल्याणकारी संगमयुग पर मिलता है।

पवित्रता का सुख सब से श्रेष्ठ सुख है। इसी में ईश्वरीय स्मृति (परमात्मा की याद) की रसना में मन तल्लीन हो जाता है, याद की रसना में

द्रूढ़ जाता है। इस सुख को कई लोग समाधि कहते हैं, कई ऐक्य अवस्था कहते हैं, कई लवलीन अवस्था कहते हैं, वही अतीन्द्रिय सुख है। यह सुख सिर्फ योगी को मिलता है। खाने-पीने से, देखने-करने से जो सुख मिलता है वो यह सुख नहीं, उस सुख को इन्द्रिय सुख कहते हैं। मन को डायरेक्ट परमात्मा से जोड़ने से मन को जो सुख मिलता है उसको इन्द्रियातीत अथवा अतीन्द्रिय सुख कहते हैं। वो सुख केवल संगमयुग के थोड़े से समय में मिलता है। यह सुख अनमोल है, यह कल्प में एक ही बार प्राप्त होता है। जो चीज़ एक ही बार प्राप्त होती है

उसका मूल्य और महत्व बहुत होता है। यह सुख तब मिल सकता है जब आप बाप समान बनें। बाप समान बनने का मतलब है पवित्र बनना और योगी बनना। जीवन में निर्मलता को लाने से और ईश्वरीय स्मृति अथवा बाबा की याद में निरन्तर रहने से यह अतीन्द्रिय सुख प्राप्त होता है। याद में अन्तर पड़ जाता है। निरन्तर बनने में अन्तर क्यों पड़ता है और उसका निवारण क्या है तथा निरन्तर बनाये रखने में बाधायें क्या हैं और उनका निवारण क्या है - इन बातों पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

पढ़ाई में ध्यान रखना और याद रखना बहुत जरूरी होता है। हम बाबा को क्यों भूलते हैं जबकि याद से हमारे जन्म-जन्मान्तर के विकर्म दर्घ होते हैं और हमारा भविष्य भी बनता है? बाबा कहते हैं, बच्चे, अपना चार्ट रखो। हम चार्ट में देखते हैं कि हमने किसी को दुःख तो नहीं लिया? ठीक है, दुःख न दिया और न लिया लेकिन सुख



**सिरसागंज-उ.प्र.** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में मैनपुरी जिला अधिकारी अविनाश कृष्ण को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज दीदी। साथ ही ब्र.कु. गोंताजल बहन, ब्र.कु. शशि बहन व अन्य।



**मोहाली-पंजाब** ब्रह्माकुमारीज के सुख शांति भवन फैज-7 में बच्चों के व्यक्तित्व विकास हेतु आयोजित समर कैम्प में प्रतिभागी बच्चों को आध्यात्मिक प्रशिक्षण देने के साथ ही विभिन्न एकायिकीज कराई गई।



**ज्ञान सरोवर-मा.आबू।** राजस्थान के राज्यपाल कलराज मिश्र ने ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान सरोवर से आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 75 लाख लोगों द्वारा 75 लाख पौधे लगाने के ब्रह्माकुमारीज के 'कल्प तरु' अभियान का पौधा रोपण कर शुभरंभ किया। साथ ही उन्होंने आबू रोड के तलहटी में ग्लोबल अस्पताल के ट्रॉमा सेंटर में 20 एकड़ में बन रहे 'आरोग्य वन' का शिलान्यास भी किया। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युजय, संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सत्तेंद्री, ग्लोबल अस्पताल के निदशक डॉ. प्रताप मिड्डा, ब्र.कु. सुमन बहन, ब्र.कु. शिविका बहन आदि उपस्थित रहे।



**दिल्ली-देरावल नगर।** रशयन हाउस, 24 फिरोजाबाद रोड, मंडी हाउस, नई दिल्ली में संगीत समागम के पश्चात रशयन की मशहूर गायिका एवं अभिनेत्री कुमारी सती काजानोवा को ईश्वरीय सौगत, अंतर्राष्ट्रीय साहित्य एवं प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. लता बहन, ब्र.कु. फलक बहन तथा ब्र.कु. सन्ह बहन।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।** ब्रह्माकुमारीज के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए आयोजित समर कैम्प में संस्थान के महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन, ओआरसी की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी, डॉ. रूप सिंह, सीआरपीएफ के डिप्टी मान्डांडेट विनेश कुमार त्यागी, मानेसर इंडस्ट्रीज के प्रेसिडेंट पवन यादव, सिंग ओवरसीज के एमडी संतीश अनेजा एवं वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. विजय दीदी ने बच्चों का मार्गदर्शन किया एवं बच्चों को विभिन्न एकायिकीज कराई गई। कार्यक्रम में दिल्ली एवं एनसीआर के 200 से अधिक बच्चे शामिल रहे।



**वाराणसी-उ.प्र।** मिशन 'शक्ति' के तहत महिला सुक्षा, सम्मान एवं स्वावलंबन हेतु महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, वाराणसी द्वारा 'राजयोग शिविर' एवं 'सकारात्मक चिंतन और राजयोग' विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस मौके पर ब्र.कु. विपिन भाई, ब्र.कु. तपोषी बहन, महिला सशक्तिकरण प्रकोष्ठ नोडल अधिकारी डॉ. निशा सिंह, ब्र.कु. राधिका बहन, सारनाथ, ब्र.कु. सरिता बहन आदि उपस्थित रहे।



**भादरा-राज।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर उ.मा. विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. चन्द्रकान्ता बहन, उपर्युक्त अधिकारी शकुंतला चौधरी, तहसीलदार जय कौशिक, पुलिस उपायक्ष सुनील शांशिरिया, थानाधिकारी रणवीर सिंह, आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी पवन शर्मा, पतंजलि योग समिति के अध्यक्ष व योग शिक्षक प्रदीप गोयल, कैप्टन राजेन्द्र प्रसाद आदि उपस्थित रहे।

# वर्तमान समय की चुनौतियां और समाधान

अपने पास खजाने का सिर्फ उपयोग करना ही नहीं किन्तु उचित समय पर, उचित खजाने को यूज करने की कला आ जाये तो हम कैसी भी चुनौतियों को अवसर में बदल कर सफल हो सकते हैं। उसके लिए हमें हर वक्त उसे धारदार बनाना है जैसे किसी औजार को धारदार बनाया जाता है जा!

बाबा ने प्रतिदिन हम बच्चों को ज्ञान मुरलियों में अनेक रूप से चुनौतियां क्या-क्या आयेंगी, समय अनुसार उसके लिए भी सावधान किया है और कैसे उन चुनौतियों को पार करना चाहिए, उसके उपाय क्या हैं, ये उपाय भी हमें मुरलियों में स्पष्ट बताये हैं। लेकिन फिर भी वर्तमान समय के हिसाब से अगर देखा जाये तो समय बहुत तीव्रगति से आगे बढ़ रहा है। इसीलिए अंतिम समय की ओर... जैसे ये समय भाग रहा है ऐसे अनेक आत्माओं के अंतिम हिसाब-किताब भी समय से पहले खत्म होने ही चाहिए। तो इसीलिए बाबा ने हमको पहले से सावधान किया था कि 'बच्चे चारों ओर से पेपर आयेंगे' और वो चारों ओर से जो पेपर आयेंगे यही पेपर तो चुनौतियां हैं। कभी कौन-सी चुनौती सामने आयेगी, कभी कौन-सी चुनौती सामने आयेगी। इन चुनौतियों के आधार से हमें उसको पार करने की विधि जो बाबा ने बताई है, मैं विशेष उन पर अटेन्शन खींचवाऊँगी क्योंकि ये तो ज़रूर है कि समय के हिसाब से हर एक की चुनौती तो अपनी-अपनी होती है। उन चुनौतियों के विस्तार में अगर हम जायेंगे तो चुनौतियों की कभी समाप्ति होनी नहीं है। किसी के पास शारीरिक हिसाब की चुनौती आती है, किसी के पास वर्तमान समय में धन की चुनौती आती है। किसी के पास मन की चुनौती आती है। क्योंकि आज मानसिक परेशानियाँ इतनी बढ़ती जा रही हैं। कई प्रकार की बीमारियाँ न

और वो भी खास करके मानसिक तौर की बीमारियाँ।

चाहे तन हो, मन हो, धन हो, तीनों से अलग-अलग। इसी तरह समय की अपनी चुनौती होती है, परिस्थितियों की अपनी चुनौती होती है तो इसलिए ज्ञान का प्रैक्टिकल एप्लीकेशन, जहाँ पर जो ज्ञान की बातें विशेष रूप से यूज कर सकें, उल्टा



ड्र. उषा वैद्य राजयोग  
प्रशिक्षिका

न कर दें। कभी किसी के घर में किसी व्यक्ति की टांग टूट जाये और हम कह दें कि ड्रामा बहुत कल्याणकारी है तो उल्टा हो जायेगा ना! इसे हम अंदर में ही समझ सकते हैं कि इसमें ज़रूर कोई कल्याण समाया होगा। और इसी भाव को लिए हुए उसकी प्यार से सेवा करें। उस सेवा से उनका हृदय पिघल सकता है। और वो बाबा कि ओर आगे आयेगा। बाकी अगर उसके मुँह पर ही कह दें कि आपकी टांग टूटी इसमें बहुत कल्याण है तो ज्ञान सुनने वाला होगा तो भी क्या कहेगा? आपका ज्ञान ऐसा

है जो सहानुभूति के बजाय और ही किसी को चोट पहुँचाये! भावार्थ ये है कि उस समय उसको आत्मरूप में देख करके आत्मा के प्रति सबसे बड़ी सम्पत्ति जो बाबा कहते हैं जो आपके पास है, वो सम्पत्ति है सहानुभूति की। उस समय उस आत्मा की प्यार से सेवा करें तो कई प्रकार के जो बन्धन हैं वो समाप्त हो जायेंगे और सरलता से उनके मन में भी ये भावना जागृत होगी, जिससे वो भी पिघल जायेंगे और देखने वाले भी पिघल जायेंगे। इतनी सेवा तो इस दुनिया के अन्दर और कोई नहीं कर सकते। ये ब्रह्माकुमारियों का ज्ञान जो है, दिल की सेवा की भावना को जागृत करता है। तो जब आत्मिक रूप से देखेंगे, उसकी सेवा करेंगे तो कई प्रकार के बन्धन धीरे-धीरे समाप्त होते जायेंगे, क्योंकि आने वाले समय में हो सकता है यही बन्धन यदि विकराल रूप लेगा तो बहुत बड़े विघ्न या चुनौती आपके सामने होगी।

इसलिए प्यार से, आत्मिक भावना से, आत्मिक वृत्ति से उसको देखते हुए, शुभभावना-शुभकामना प्रवाहित करते हुए, निःस्वार्थ भाव, बिना किसी अपेक्षा के हम सेवा करें और फिर उसका रिजल्ट देखो। इसी तरह जीवन के अन्दर कोई साइडसीन हमें चुनौती महसूस हो रही हो, ऐसे समय पर ड्रामा का ज्ञान यूज करो कि ये भी ड्रामा का एक हिस्सा है। और उसको समझते हुए- इसमें भी कोई कल्याण समाया हुआ है।



**हाथरस-अनंदपुरी कॉलेजी(उ.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा श्रीराम गार्डन में आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शांता बहन, ब्र.कु. मीना बहन, ब्र.कु. श्वेता बहन, इंद्रिनियर संजय सिंह, ब्र.कु. दिनेश भाई, जनमंच के संयोजक एवं वरिष्ठ अधिकारी हरीश कुमार शर्मा तथा अन्य भाई-बहनें शामिल रहे। इस दौरान ब्र.कु. शांता बहन ने ऊर्जा एवं वैकल्पिक ऊर्जा राज्यमंत्री सोमेन्द्र तोमर से मुलाकात कर उन्हें ईश्वरीय संदेश दिया एवं ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेट किया।



**हांसी-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में योगाचार्य ब्र.कु. गुरमेश, ब्र.कु. सोनिया एवं ब्र.कु. किरण ने गीत व संगीत के माध्यम से मन को परमात्मा से जोड़कर योग-प्राणायाम करना सिखाया। कार्यक्रम के दौरान सोनीपत रिट्रिट सेंटर की प्रभारी ब्र.कु. लक्ष्मी बहन भी उपस्थित रहीं।



**हसनपुर-हरियाणा।** ईश्वरीय ज्ञानचर्चा के पश्चात् आंगनबाड़ी ऑफिसर्स को ईश्वरीय सौन्दर्य भेट करते हुए ब्र.कु. दीदा बहन।

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

### कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोट बांसवान - 5, आबू रोड (राज.) 307510 स्पष्टक- M- 9414006096, 9414182088, Email-omshantimedia@bkvv.org

**सदस्यता शुल्क:** भारत - गार्हिक 200 रुपये, तीन तर्फ 600 रुपये, ग्रूप्य सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मीडियार्ड या बैंक ड्रैप (ऐप्लिकेशन आवृद्ध) द्वारा मंजूर।

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@bkvv.org OR WhatsApp, Telegram No.: 9414172087

### ALL-IN-ONE QR

**Paytm**

Accepted Here

Wallet KYC NOT Required

### Scan & Pay using Paytm App

Paytm  
Wallet or Bank A/c

VISA  
Any Debit or Credit Card

Paytm  
Postpaid



BHIM | UPD  
BANK FOR YOU | BHIM PAYMENT BANK



**प्रयागराज-उ.प्र।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान दीप प्रज्वलित करते हुए मध्य में महापौर बहन अभिलाषा नंदी, ब्रह्माकुमारीज की प्रयागराज मंडल संचालिका ब्र.कु. मनोरमा दीदी, जिला उद्यान अधिकारी सुरेंद्र राम भास्कर, पूर्व जिला उद्यान सुपरिनेंट अखंड प्रताप सिंह, एनसीसी प्रयागराज कैप्टन रेखा पटेल, महिला सेवा सदन डिग्री कॉलेज की पूर्व प्रिंसिपल शीला रानी यादव, प्राथमिक विद्यालय के डिटी डायरेक्टर श्रीलेखा जी, नैनी पार्षद नीलम यादव आदि।



**झालावाड़-राज।** राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस पर डॉक्टर्स के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्त्री रोग विशेषज्ञ मंजू अग्रवाल, मेडिकल कॉलेज के पूर्व अध्यक्ष दीपक गुप्ता, दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. गोकुल नागर, चर्म रोग विशेषज्ञ डॉ. अतुल विजय, समर्पण हास्पिटल के डॉ. अरुण समर, जनरल फिजीशियन डॉ. अशोक पाटीदार तथा ब्र.कु. मीना दीदी।



**बाढ़-पटना(बिहार)**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अनुग्रह नारायण सिंह महाविद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में महाविद्यालय के प्रोफेसर डॉ. अनुज, डॉ. अशोक कुमार सिंह, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्यूति बहन व राष्ट्रीय कैडेट कॉर के सदस्यों सहित अन्य भाई-बहनें शामिल रहे।



वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी  
ब्र.कु. गीता दीदी, माउण्ट आबू

आध्यात्मिकता का बहुत सरल अर्थ बाबा ने हम बच्चों को बताया है। आत्मा के विकास, पोषण और रक्षण हेतु जो अधिक ज्ञान उसे आध्यात्मिकता कहते हैं। बाबा के शब्दों में बिल्कुल सरल रूप से कि बाप बैठ रुहानी बच्चों को समझाते हैं। तो बाप जो समझाते हैं वही स्पिरिचुअल नॉलेज है, आध्यात्मिक ज्ञान है। भक्ति में जो हम ज्ञान प्राप्त करते हैं वो फिलॉसफी है। अलग-अलग चिंतकों ने संसार के सनातन सत्यों के बारे में खुद चिंतन करके जो बातें बताई मूल सत्य कौन से हैं। आत्मा के बारे में, परमात्मा के बारे, सृष्टि चक्र के बारे में, कर्म के बारे में, जन्म के बारे में, वर्ण के चक्र के बारे में। ये जो संसार के सनातन सत्य हैं उन सत्यों पर विविध चिंतकों ने अपनी बुद्धि अनुसार, अपनी साधना की स्थिति अनुसार चिंतन करके जो बातें बताई, जो मान्यतायें बताई उसे हम शास्त्रयुक्त ज्ञान कहते हैं। और वो फिलॉसफी है। केवल फिलॉसफी आत्मा का कल्याण नहीं कर सकती, जब तक फिलॉसफी प्रैक्टिकल जीवन में न आये। जिसके लिए हम लोगों को भी समझाते हैं कि आज हमारी बुद्धि में मान लो हमने हजारों शास्त्र पढ़े हैं और वो ज्ञान हमारी बुद्धि में भरा हुआ है तो बेशक वो विद्वाता है, पांडित है। लेकिन हजारों शास्त्रों का ज्ञान होते हुए भी

## अध्यात्म आचरण का हिस्सा बने

अगर मन परमात्मा में एकाग्र नहीं होता है, विकारों में अटकता है तो उसे शुश्क पांडित्य कहेंगे और ऐसी विद्वाता, ऐसा पांडित्य आत्मा का कल्याण नहीं कर सकता। इसलिए जब कई लोग कहते हैं कि इनको तो पूरी गीता ही तो उनको वापिस जाना था, तब कोई नईया नहीं थी तो उन्होंने भगवान के नाम पर ही उसको पार कर लिया। उन्होंने उस पंडित को कहा कि स्वामी जी आप भी हमारे साथ गांव चलिए। जब नदी किनारे पहुंचे तो बोले नाव कहाँ है? बोला स्वामी जी आपने ही तो सिखाया था कि राम-राम कहो तो पार हो जाओगे तो नईया क्यों मांग रहे हो? क्योंकि उनके पास सिर्फ पांडित्य थी, मान्यतायें थी। लेकिन माताओं के पास प्रैक्टिकल में वो विश्वास, श्रद्धा और निश्चय था जिसके बल से वो पार हो गई। तो इसी रीति हम सभी बाबा के बच्चों का लक्ष्य है कि बाबा जो हम बच्चों को कहते हैं उसे रोज ब रोज के व्यवहारिक जीवन में धारण करना है। हमें बाबा की ज्ञान की बातों से केवल बुद्धि की झोली नहीं भरनी है लेकिन बुद्धि को भरने के बाद उसे हमें कर्म में लाना है, अभ्यास में लाना है और अनुभव की स्थिति को प्राप्त करना है। जैसे हम भोजन करते हैं, पेट में भरते हैं लेकिन अगर हम उसको डायजेस्ट नहीं करते हैं तो वो भोजन ब्लड और एनर्जी में कन्वर्ट(परिवर्तन) नहीं होता। हमें उस भोजन से शक्ति तब मिलेगी, उससे ब्लड तब मिलेगा जब वो डायजेस्ट होगा। इस प्रकार बाबा हम बच्चों को जो सत्य ज्ञान देते हैं उस सत्य ज्ञान की शक्ति का अनुभव हमें तब हो सकता है जब हम उसे अभ्यास में लायें। इसलिए सबसे पहले बाबा के ज्ञान को प्राप्त करने के बाद हमें अन्तर्मुखी बनकर विवेक से उस ज्ञान को समझना है।

**अलग-अलग चिंतकों ने संसार के सनातन सत्यों के बारे में खुद चिंतन करके जो बातें बताई मूल सत्य कौन से हैं। आत्मा के बारे में, परमात्मा के बारे, सृष्टि चक्र के बारे में, कर्म के बारे में, जन्म के बारे में, वर्ण के चक्र के बारे में। ये जो संसार के सनातन सत्य हैं उन सत्यों पर विविध चिंतकों ने अपनी बुद्धि अनुसार, अपनी साधना की स्थिति अनुसार चिंतन करके जो बातें बताई, जो मान्यतायें बताई उसे हम शास्त्रयुक्त ज्ञान कहते हैं।**

आत्मा की गति होती है स्पिरिचुअल पॉवर के आधार पर। इसीलिए बाबा हम बच्चों को कहते हैं कि हमें गीता शास्त्र नहीं पढ़ना है लेकिन जीवन को गीता बनाना है। बाबा के ज्ञान के आधार पर, प्रैक्टिकल प्रमाण हमारा जीवन बने, ये हमारा लक्ष्य है। इसलिए मुरली में बाबा उदाहरण भी देते हैं कि एक पंडित ने

माताओं को सिखाया कि राम-राम बोलोगे तो गंगा पार जाओगे। माताओं ने बड़ी श्रद्धा और विश्वास के साथ उस बात को ग्रहण कर लिया। जब मातायें सत्संग करके लौट रही थीं तो उनको वापिस जाना था, तब कोई नईया नहीं थी तो उन्होंने भगवान के नाम पर ही उसको पार कर लिया। उन्होंने उस पंडित को

कहा कि स्वामी जी आप भी हमारे साथ गांव चलिए। जब नदी किनारे पहुंचे तो बोले नाव कहाँ है? बोला स्वामी जी आपने ही तो सिखाया था कि राम-राम कहो तो पार हो जाओगे तो नईया क्यों मांग रहे हो? क्योंकि उनके पास सिर्फ पांडित्य थी, मान्यतायें थी।

लेकिन माताओं के पास प्रैक्टिकल में वो विश्वास, श्रद्धा और निश्चय था जिसके बल से वो पार हो गई। तो इसी रीति हम सभी बाबा के बच्चों का लक्ष्य है कि बाबा जो हम बच्चों को कहते हैं उसे रोज ब रोज के व्यवहारिक जीवन में धारण करना है। हमें बाबा की ज्ञान की बातों से केवल बुद्धि की झोली नहीं भरनी है लेकिन बुद्धि को भरने के बाद उसे हमें कर्म में लाना है, अभ्यास में लाना है और अनुभव की स्थिति को प्राप्त करना है। जैसे हम भोजन करते हैं, पेट में भरते हैं लेकिन अगर हम उसको डायजेस्ट नहीं करते हैं तो वो भोजन ब्लड और एनर्जी में कन्वर्ट(परिवर्तन) नहीं होता। हमें उस भोजन से शक्ति तब मिलेगी, उससे ब्लड तब मिलेगा जब वो डायजेस्ट होगा। इस प्रकार बाबा हम बच्चों को जो सत्य ज्ञान देते हैं उस सत्य ज्ञान की शक्ति का अनुभव हमें तब हो सकता है जब हम उसे अभ्यास में लायें। इसलिए सबसे पहले बाबा के ज्ञान को प्राप्त करने के बाद हमें अन्तर्मुखी बनकर विवेक से उस ज्ञान को समझना है।

बहल-हरियाणा। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'योगयुक्त बनो रोगमुक्त बनो' विषय पर सूरज मैदान में आयोजित कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय वैश्य महासम्मेलन राजस्थान युवा संगठन महामंत्री केदर गुप्ता, डंगायच गुप्त एवं मेरिट होटल के चेयरमैन हरिमोहन डंगायच, ब्रह्माकुमारीज की सबजोन इंचार्ज ब्र.कु. पूनम दीदी, योगा मैटिक पीस ऑफ माइंड थेरेपी एंड वेलनेस सेंटर के डायरेक्टर योगाचार्य अजय नामा आदि उपस्थित रहे।



**बालीचौकी मंडी-हि.प्र।** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी समझाने के पश्चात तहसीलदार सेश ठाकुर को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. दक्षा बहन।



**सोनीपत-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'योगयुक्त बनो रोगमुक्त बनो' विषय पर तह किया जाता है इसका बहुत सुंदर अनुभव कराया गया। कार्यक्रम में ब्र.कु. अनीता दीदी, ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, ब्र.कु. विजय दीदी तथा ब्र.कु. बिन्दु दीदी सहित 300 से अधिक भाई-बहनें शामिल रहे।



**कादमा-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिला प्रशासन एवं आयुष विभाग की ओर से खेड झोल्कूलों के राजकीय कन्या विरिष माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर ब्र.कु. वसुधा बहन ने सभी को राजयोग मेंटिंगेशन का अभ्यास कराते हुए इसके बारे में विस्तार से बताया। इस मौके पर खेड विकास एवं पंचायत अधिकारी सुभाष शर्मा तथा आयुष विभाग के अधिकारीगणों सहित दिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स के जिला सचिव अमित जाखड़, योगाचार्य चांद सिंह आर्य विद्यालय के स्टाफ भी मौजूद रहे।

**मारांज-गोपालगंज(बिहार)।** मातेश्वरी जगद्भा सरस्वती के 57वें पुण्य सूर्य दिवस पर ऋद्धासुन अर्पित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, मालती बहन, बीबीता बहन, गीता बहन तथा अन्य।



**सिरसांज-उ.प्र।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'डॉक्टर्स सेवा कार्यक्रम' में स्थानीय सांसद डॉ. चंद्र सेन जादौन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीतांजलि बहन, ब्र.कु. शशि बहन, जैनुलाब्दीन जी तथा शहर के अनेक चिकित्सक उपस्थित रहे।



**आगरा-शास्त्रीयपुरम(उ.प्र.)।** ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर 'कल्प तरु' परियोजना के तहत आयोजित कार्यक्रम में वृक्षरोपण करते हुए ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. अशोक गाबा, डॉ. सुमन गुप्ता, ब्र.कु. दीपक भाई, सुशील भाई, शैलेन्द्र भाई, अविनाश चंद तथा अन्य भाई-बहने।



**बहल-हरियाणा।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगद्भा सरस्वती के 57वें पावन सूर्य दिवस पर ग्रामीण महिलाओं की नृत्य प्रतियोगिता रखी गई जिसमें सेकड़े महिलाओं ने बहुत उमंग-उत्साह से भाग लिया तथा विजेता महिलाओं को पुरस्कृत किया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शंकुलता बहन, राजकीय विरिष माध्यमिक विद्यालय झुप्पा की प्रिंसिपल बिमला मैडम, विवेकानंद स्कूल बहल की प्रिंसिपल पृथा जायसवाल तथा ब्र.कु. भाई-बहने उपस्थित रहे।



**सादाबाद-उ.प्र।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में समाजसेवी सोम वार्ष्णेय, योग शिक्षक दाऊजी, ब्र.कु. बविता बहन, ब्र.कु. पूजा बहन, ब्र.कु. कमलेश बहन, रमा बहन आदि अनेक भाई-बहने उपस्थित रहे।



**भुकुंडा-रामगढ़ कैटर(झारखण्ड)।** बेंचार्क बैलिक स्कूल में ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'होलिस्टिक हेल्थ एंड पॉजिटिव थिंकिंग' विषय पर कार्यक्रम के पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. श्वेता बहन, स्कूल के प्रिंसिपल आशुतोष कुमार चौबे तथा विद्यार्थीगण।



**मालपुरा-राज।** 'राजयोग द्वारा एक कदम पिता से परम पिता की ओर' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. जीत बहन। मंचापीन हैं एडवोकेट राकेश कुमार वर्मा, रिटा. प्रिंसिपल साइंटिस्ट जय सिंह मान तथा विरिष अध्यापक महावीर जी।

स्वास्थ्य

# मूँग-चना खाएं, तन-मन को सफूर्त बनाएं

## पाचन में मदद

दालों में सबसे अच्छी दाल है मूँग दाल। मूँग दाल खाने के फायदे बहुत हैं। इसमें विटामिन ए, बी, सी, डी और ई प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा मूँग दाल में आयरन, कैल्शियम, पोटैशियम आदि जैसे मिनरल्स भी अच्छी मात्रा में होते हैं। और इसके साथ-साथ काला चना भी कोई कम नहीं। आप सभी को मालूम होगा कि घोड़े को काला चना ही खिलाया जाता है। घोड़े को बहुत फूर्तिला पशु कहा जाता है। काला चना बॉडी में ऊर्जा पैदा करता है। इसमें आयरन, फोलेट, कॉपर, मैग्नीज, थियामिन, मैग्नीशियम व फॉस्फोरस पोषक तत्व पाए जाते हैं। अगर इनको अंकुरित किया जाये तो इनकी गुणवत्ता और भी बढ़ जाती है। तो इसीलिए हमें इन्हें अपनी डाइट में शामिल ज़रूर करना चाहिए। तो अब जानते हैं इनसे होने वाले फायदों के बारे में...

## रक्त परिसंचरण को बढ़ाता

अंकुरित मूँग में लोहे और तांबे की महत्वपूर्ण मात्रा होती है जो लाल रक्त कोशिका की गिनती को बनाए रखकर आपके रक्त परिसंचरण को बढ़ाने में मदद करते हैं। यह आगे उनके प्रदर्शन को अनुकूलित करने के लिए विभिन्न अंगों और कोशिकाओं को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने में मदद करता है। एक स्वस्थ रक्त की आपूर्ति बाल विकास के लिए एक अच्छा उत्तरजक है। यह नई रक्त वाहिकाओं को उत्पन्न करने में मदद करता है और खोपड़ी और रोम का परिसंचरण बढ़ाता है।

## इफेक्शन से बचाया

मूँग की दाल में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो बॉडी की इम्यूनिटी को मजबूत बनाकर कई सारी बिमारियों से लड़ने में मददगार हैं। इसमें एंटी-इन्फ्लेमेट्री प्रोपटीज पाई जाती है, जो बॉडी की एंटी माइक्रोबियल और इम्यूनिटी को बूस्ट करता है।

## कब्ज से दिलाये छुटकारा

मूँग की दाल के अंकुरित में फाइबर ज़्यादा मात्रा में होता है। जिससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

## बैलेंस डाइट

अगर आप वेजिटेरियन हैं तो आपको अंकुरित मूँग की दाल का सेवन ज़रूर करना चाहिए। इससे शरीर में ज़रूरी न्यूट्रीएंट्स की सप्लाई होती है और शरीर मजबूत बनता है। शाकाहारी लोगों के लिए अंकुरित मूँग दाल से बढ़िया और कोई आहार नहीं है। यह आसानी से पच भी प्रोफेसर एवं एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर सुधीर वर्मा तथा शहर के अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



जाता है।

## बॉडी को करता डिटॉक्स

अंकुरित मूँग दाल को खाने से शरीर की अंदरूनी सफाई हो जाती है और बॉडी से जहरीले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। जिससे स्किन चमकदार बनने लगती है और पूरा शरीर स्वस्थ बना रहता है।

## 3 अंकुरित चने के फायदे

**1 बलवर्धक :** अंकुरित चना बलवर्धक होता है। नित्य इसका सेवन करने से शरीर पुष्ट और बलवान होता है।

## 2 खून की कमी :

शरीर में खून की कमी होने पर अंकुरित चने खाएं। इसमें शरीर को काफी मात्रा में आयरन मिलता है जो खून की कमी को पूरा करता है और एनीमिया जैसी समस्या को भी दूर करता है।

**3 बार-बार पेशाब आना :** जिन लोगों को बार-बार पेशाब आने की समस्या होती है उन्हें अंकुरित चने के साथ गुड़ का सेवन करना चाहिए।

**4 घबराहट या बेवैनी :** लगभग 50 ग्राम चना और 25 दाने किशमिश को रोजाना रात में पानी में भिंगोकर रख दें।

सुबह खाली पेट चने और किशमिश खाने से घबराहट दूर हो जाती है।

**5 वरमन(उल्टी) :** चनों को रात को पानी में भिंगोकर रख दें। सुबह इसका पानी पीलें। अगर किसी गर्भवती औरत को उल्टी हो रही हो तो भूने हुए चने का सत्तु बनाकर पिलायें।

**6 भूख अधिक लगना :** चने को पानी में भिंगोकर रातभर रख दें। सुबह इसका पानी पीने से बार-बार भूख लगना बंद हो जायेगा।

**7 चेहरे की झाँई के लिए :** 2 बड़े चम्पच चने की दाल को आधा कप दूध में रात को भिंगोकर रख दें। सुबह दाल को पीसकर उसी दूध में मिला लें। फिर इसमें एक चुट्की हल्दी और 6 बूंदें नींबू की मिलाकर चेहरे पर लगाकर रखें। सूखने पर चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें। इस पैक को सप्ताह में तीन बार लगाने से चेहरे की झाँईयां दूर हो जाती हैं।

## अंकुरित मूँग दाल व चना खाने के नुकसान

अंकुरित मूँग दाल व चना को कच्चा खाने से किसी-किसी को गैस बन जाती है। तो जिनको ये प्रॉब्लम होती है तो वो इसे कच्चा न खाकर थोड़ा-सा पका कर खायें। जिससे इसके पोषक तत्व भी न हो। इसे दो दिन से ज़्यादा न रखें। नहीं तो ये नुकसान पहुंचा सकता है।



**जयपुर-राजापार्क(राज.)** | ब्रह्माकुमारीज एवं पिंक स्पिटी व्यूजिक एकेडमी के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित 'संगीत संग परमात्म मिलन' विषयक संगीत संचाय कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की सब जान इंचार्ज ब्र.कु. पूनम दीदी, मुर्खी एवं राजस्थान के कलाकार सुखीराम मंडा एवं चुनी जयपुरी, महम्मद बेगम, बीजेपी अध्यक्ष राजस्थान भंकर लाल भाटी, ऑल इंडिया जनरिस्ट महामंत्री दीपक जी, पार्श्वद व्यावरी परनामी, ब्रांच हेड आदित्य विरला सन लाइफ इश्योरेस मुकेश बागड़ी, असिस्टेंट प्रोफेसर एवं एनएसएस प्रोग्राम ऑफिसर सुधीर वर्मा तथा शहर के अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**होशियारपुर-पंजाब।** मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में गुरुद्वारे के महंत रंजीत सिंह, मौनी जी, हरमेल सिंह जी, ब्र.कु. ऊषा दीदी तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**कोहिमा-नागालैंड।** अंतर्राष्ट्रीय नशा निरोधक दिवस के अवसर पर कोहिमा पुलिस हेडक्वार्टर में ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. विकास अग्रवाल, नारकोटिक्स स्पेशलिस्ट, दिल्ली तथा रिटा. कर्नल विकास चौहान, जबलपुर ऑनलाइन शामिल हुए। इस मौके पर ब्र.कु. रुपा बहन, सेवाकेन्द्र संचालिक, कोहिमा तथा नागालैंड के अन्य क्षेत्रों की संचालिका, पी.बैंदंगचुबा जमीर, एनपीएस, एसपी कोहिमा तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**जमशेदपुर-झारखण्ड।** ब्रह्माकुमारीज के युनिवर्सिटी पीस पैलेस, सोनारी सेवाकेन्द्र में 'कल्प तर' प्रोजेक्ट के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सरिता दास, उप सचिव, गृह जेल और आपदा प्रबंधन विभाग, झारखण्ड सरकार, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू दीदी, तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**भट्टू मंडी-हरियाणा।** अंतर्राष्ट्रीय नशा नुक्ति दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा महारौली का आयोजन किया गया। इस मौके पर पुलिस उपायोधक चद्रपाल सिंह, पूर्व पंचायत सदस्य डॉ. दर्शनानंद शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्रह्माकुमारीज मेडिकल विंग के सदस्य डॉ. एन.डी. शर्मा, समाजसेवी नरेंद्र लूला देशराज तथा अन्य समाजसेवियों सहित अनके गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**शामली-पानीपत(हरियाणा)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में शारीरिक योग एवं राजयोग मेडिटेशन का अध्याय करने के पाचात् शामली के सी.डी.ओ. शम्भूनाथ तिवारी तथा भारतीय योग संस्थान के संस्थापक अनुज जैन को इश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सपना।



# ज्ञान की पॉवर ऐसी है...

कहाँ पहुंचती हैं? कहाँ पहुंचती हैं? उस सॉल का पहुंचती हैं जो आगे किसी माँ के गर्भ में एंटर(प्रवेश) हो चुकी है।

और ये सारी थॉट्स, ये सारी सोच जब उस बच्चे को पहुंचती है तो गर्भ के अन्दर वो बच्चा क्या होता है, बहुत दुःखी होता है, बहुत परेशान होता है। उस माँ को बड़ी तकलीफ होती है। अन्दर माँ के गर्भ में उस आत्मा का शरीर बन रहा है।

और हम उसे इतनी दर्द की,

दुःख की, निगेटिव एनर्जी दे रहे हैं।

उस बहन ने फर्स्ट एपिसोड देखा। कहती मुझे अच्छा लगा और मैंने रोज़ देखना शुरू किया। चार ही दिन देखा था, सिर्फ़ चार दिन और सिर्फ़ बीस मिनट। पाँचवें दिन उसके 21 साल के बेटे की एक्सीडेंट में मौत हो गई, और उस दिन उसने क्या कहा कि जैसे ही मुझे फोन आया और मुझे ये बात पता चली तो मेरी जो फर्स्ट थॉट थी वो ये थी कि मैं खुद या अपने परिवार को मेरे बेटे को दर्द देने नहीं दूँगा। न मैं खुद रोंगी और न मैं अपने घर में किसी को रोन दूँगी। जो उसको याद करेगा, प्यार से याद करेगा। परमात्मा को कनेक्ट करके शांति और शक्ति भेजेगा। रोके कोई याद नहीं करेगा ये उसकी फर्स्ट थॉट थी।

जब उसको वो बात पता चली फिर उस

बहन ने क्या किया सेंटर पर कॉटेक्ट किया। सेंटर से बहनों को घर पर बुलाया और कहा कि 7 दिन आप हमारे घर पर इतना मेडिटेशन करो, ऐसा वातावरण क्रियेट करो कि हमारे घर पर जो भी आए, वो शांत हो जाये, एकाग्र हो जाये रोना नहीं चाहिए कोई, और उन्होंने किया। एक माँ को बेटा याद नहीं आयेगा, ये हो नहीं सकता। मिस नहीं करेगी ये हो नहीं सकता लेकिन एक है याद दर्द में, और दूसरी याद शांति, शक्ति और प्यार में। दो बातों में फर्क है।

इतनी पॉवर है हमारे अन्दर कि हम जीवन की सबसे बड़ी बात जिसके लिए दुनिया कहे कि नैचुरल है कि अगर ऐसा कुछ पता चलेगा तो क्या होगा? नैचुरल की परिभाषा हमारी बहुत अलग है लेकिन अगर ज्ञान समझ में आ जाये कि हमारे रोने से और हमारे अन्दर उस तरह से सोचने से उस आत्मा को दर्द मिलता है, उस आत्मा को दुःख मिलता है तो वो आत्मा पीछे की तरफ खींचती है। वो आत्मा अपनी आगे की जर्नी पर सेट नहीं हो पाती है। जब इतना सब समझ में आ जाता है तो सही सोचना बहुत इजी होता है... बहुत इजी होता है। और तब हमें ये पता चलता है कि हमारे अन्दर इतनी शक्ति है कि हमारे जीवन में कोई भी बात आ जाये एंड कोई भी मतलब कोई भी। तब हम उसका आसानी से समाना कर सकते हैं।



**रामपुर-उ.प्र.** नवनिर्बाचित सांसद धनश्याम सिंह लोढ़ी को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. संगीता बहन तथा ब्र.कु. प्रभा बहन।



**दिल्ली-लोधी रोड।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा एनएचआईडीसीएल, सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय, भारत सरकार के अधिकारियों के लिए आयोजित 'योग एक लाभ अनेक' विषयक कार्यशाला में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पीयूष भाई।



**समस्तीपुर-बिहार।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए अपर मंडल रेल प्रबंधक जे.के. सिंह। मंचासीन हैं ब्र.कु. सविता बहन, रोटरी क्लब के सिटी प्रजिडेंट केशव किशोर प्रसाद तथा ब्र.कु. कृष्ण भाई।



**फरीदाबाद-एनआईटी(हरियाणा)।** ईंडियन मेडिकल एसोसिएशन हरियाणा, फाउंडेशन अंगेस्ट थैलासीमिया, उजाला मित्रा ग्रुप तथा ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में रक्तदान शिविर एवं स्वास्थ्य जॉन्च शिविर का आयोजन ब्रह्माकुमारीज के नीलम बाटा रोड रिश्वत सेवाकेन्द्र पर किया गया। कार्यक्रम में डॉ. विनय गुप्ता, चीफ मेडिकल ऑफिसर, बीके हॉस्पिटल फरीदाबाद, डॉ. पुनिजा हसीना, प्राइडेंट, आईएमए हरियाणा, डॉ. भारती शर्मा, ट्रेजरर, आईएमए हरियाणा, पैटन डॉ. सुरेश अरोड़ा, आईएमए हरियाणा, समाज सेवी अजय नाथ, सुशील भाटिया, ब्यूरो चीफ, दीनक जागरण, गुलशन भाटिया, चेयरमैन, होटल राजमंदिर, पूर्व मेयर सुमन बाला, रोटेरियन मनुज मदान सहित शहर के अन्य प्रतिष्ठित सौंप उपस्थिति रहे। इस मौके पर ब्र.कु. पूनम दीदी ने सभी महमानों को ईश्वरीय सौगात भेंट की।



**अयोध्या-उ.प्र।** ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के पश्चात् रेलवे सुपरिंटेंडेंट विनोद कुमार को ओम शान्ति मीडिया, ईश्वरीय साहित्य व प्रसाद भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रियंका बहन। साथ हैं ब्र.कु. अखिलेश भाई।



**उद्धमसिंह नगर-जम्मू एंड कश्मीर।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मेलिट्री कैम्प में राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करते हुए ब्र.कु. ममता बहन।



**बेतिया-संतघाट(बिहार)।** 'कल्प तरु' परियोजना के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपवन सेवाकेन्द्र में आयोजित पौधा रोपण कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजना बहन, बेतिया हॉस्पिटल गायानिक डिपार्टमेंट से डॉ. सुधा भारती, विनोद जायसवाल, अनीता जायसवाल, धर्मेन्द्र जायसवाल तथा वर्मा, नेशनल चीफ सेक्रेट्री, कार्यालय ग्रेटर नोएडा, नेशनल प्रेस क्लब ऑफ ईंडिया उ.प्र।



**लुधियाना-पंजाब।** अंतर्राष्ट्रीय नशा निरोधक दिवस के अवसर पर डिस्ट्रिक्ट एडमिनिस्ट्रेशन एवं लुधियाना पुलिस के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित मैराथन में आमंत्रित किये जाने पर ब्रह्माकुमारीज के 50 भाई-बहनों ने मैराथन में भाग लिया। इस मैके पर डिप्टी कमिशनर सुरभि मलिक, पुलिस कमिशनर डॉ. कौस्तुभ शर्मा तथा एंडिशनल डिप्टी कमिशनर अमरजीत बैंस सहित अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।



**कानपुर-शिवली(उ.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास करते हुए योगाचार्य शिव किशोर मिश्रा। साथ हैं ब्र.कु. बिमलेश, ब्र.कु. नीरज, ब्र.कु. रुषा, ब्र.कु. रामबाबू, ब्र.कु. विष्णु भाई एवं गौरी बहन तथा अन्य।

# परमात्म ऊर्जा



तुम हरेक बच्चे को पुरुषार्थ करना है तख्तनशीन बनने का न कि तख्तनशीन के आगे रहने का। तख्तनशीन तब बनेंगे जब अब समीप बनेंगे। जितना जो समीप होगा उतना समानता में रहेगा। तुम बच्चों के नैनों को कोई देखे तो उनको मुक्ति-जीवनमुक्ति का रास्ता दिखाई दे। ऐसा नयनों में जादू हो। तो आपके नैन कितनी सेवा करेंगे! नैन भी सर्विस करेंगे तो मस्तिष्क भी सर्विस करेगा। मस्तिष्क क्या दिखाता है, आत्माओं को? बाप। आपके मस्तिष्क से बाप का परिचय हो ऐसी सर्विस करनी है। तब समीप सितारे बनेंगे। जैसे साकार में बाप को देखा मस्तक और नैन सर्विस करते थे। मस्तिष्क में ज्योति बिंदु रहता था, नैनों में तेज त्रिमूर्ति के याद का। ऐसे समान बनना है। समान बनने से ही समीप बनेंगे। जब आप स्वयं ऐसी स्थिति में रहेंगे तो माया क्या करेगी, माया स्वयं खत्म हो जायेगी। तुम बच्चों को रेण्यूलर बनना है। बापदादा रेण्यूलर किसको कहते हैं?

रेण्यूलर उनको कहा जाता है जो सुबह से लेकर रात तक जो कर्तव्य करता है। सब में रेण्यूलर। संकल्प में, वाणी में, कर्म में, चलने में, सोने में, सबमें रेण्यूलर। रेण्यूलर चीज़ अच्छी होती है। जितना जो रेण्यूलर होता है उतना दूसरों की सर्विस कर सकता है। सर्विसएबुल अर्थात् एक संकल्प भी सर्विस के सिवाए न जाए। ऐसे सर्विसएबुल और कोई सबूत बना सकते हैं। सर्विस केवल मुख की ही नहीं लेकिन सर्व कर्मनिद्रियों सर्विस करने में तत्पर हों। जैसे मुख बिज़ी होता है वैसे मस्तिष्क, नैन सर्विस में बिज़ी हो। सर्व प्रकार की सर्विस कर सर्विस का सबूत निकालना है। एक प्रकार की सर्विस से सबूत नहीं निकलता सिर्फ़ सराहना करते हैं। चाहिए सबूत, तो सबूत देने के लिए सर्व प्रकार की सर्विस में सदा तत्पर रहना है। सर्विसएबुल जितना होगा वैसा आप समान बनाएगा। फिर बाप समान बनाएगा।



**पोंटा साहिब-हि.प्र।** ब्रह्मकुमारीज द्वारा चेम्बर ऑफ कॉर्मस एंड इंडस्ट्री एसोसिएशन में आयोजित 'पॉजिटिव थिंकिंग से समस्याओं का समाधान' विषयक कायोक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. ई.वी. गिरेश भाई।



**हाथरस-अनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।** राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर चिकित्सकों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. अशोक कुमार चौहान तथा डॉ. कृष्णल वार्ष्ण्य को कोविड-19 के दौरान उनके साहसिक सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए सेवाकॉन्फ्रंट संचालिका ब्र.कु. शान्ता बहन। इस मौके पर पुलिस अधीक्षक, जिला स्वास्थ्य शिक्षा अधिकारी, पुलिस फैमिली वेलफेर सोसायटी की अध्यक्षा सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

## कथा सरिता



से पूछा यह  
सोने की चैन  
तुम्हें किसने दी।

रवि ने उसको बता  
दिया यह चैन उसको उसकी मम्मी ने दी  
है। चुनीलाल रवि की सोने की चैन देख  
कर लालच में आ गया। उसने उस दिन  
उसको बहुत सारे गोलगप्पे खिलाए। जब  
रवि उसको गोलगप्पे के 20 रूप देने लगा  
तो चुनीलाल बोला उसने 100 रूपए के  
गोलगप्पे खाये हैं। रवि बोला मेरे पास तो  
इतने ही रूपए हैं। यह सुनकर चुनीलाल  
बोला कोई नहीं तुम यह अपनी सोने की  
चैन मुझे दे दो।

रवि को सोने की चैन की कीमत का



### बुरे काम का बुरा नतीजा

करता और उनके बारे में जान लेता था। रवि नाम का एक स्कूल का बच्चा जिसको गोलगप्पे खाने का बहुत शौक था। वह स्कूल की छुट्टी होने पर रोज उसके पास आकर गोलगप्पे खाता था। वह रवि से बात करता और उसके घर के बारे में पछता था। एक दिन उसने रवि के गले में सोने की चैन देखी तो चुनीलाल ने रवि

एक समय की बात है। एक गाँव में एक मूर्तिकार रहता था। मूर्तिकला के प्रति अत्यधिक प्रेम के कारण उसने अपना सम्पूर्ण जीवन मूर्तिकला को समर्पित कर दिया। फलतः वह इतना पारंगत हो गया कि उसकी बनाई हर मूर्ति जीवंत प्रतीत होती थी।

उसकी मूर्तियों को देखने वाला उसकी कला की भूरी-भूरी प्रशंसा करता था। उसके गाँव में ही नहीं, बल्कि उसकी कला के चर्चे दूर-दूर के नगर और गाँव में होने लगे थे।

ऐसी स्थिति में जैसा सामान्यतः होता है, वैसे ही मूर्तिकार के साथ भी हुआ। उसके भीतर अहंकार की भावना जागृत हो गई। वह स्वयं को सर्वश्रेष्ठ मूर्तिकार मानने लगा। उम्र बढ़ने के साथ जब

उसका अंत समय निकट आने लगा, तो वह मृत्यु से बचने की युक्ति सोचने लगा। वह किसी भी तरह स्वयं को यमदूत की दृष्टि से बचाना चाहता था ताकि वह उसके प्राण न हर सके। अंततः उसे एक युक्ति सूझा ही गई। उसने अपनी बेमिसाल मूर्तिकला का प्रदर्शन करते हुए 10

पूर्तियों का निर्माण किया। वे सभी मूर्तियां दिखने में हूबू उसके समान थीं। निर्मित होने के पश्चात् सभी मूर्तियां इतनी जीवंत प्रतीत होने लगी कि मूर्तियों और मूर्तिकार में कोई अंतर नहीं रहा।

मूर्तिकार उन मूर्तियों के मध्य जाकर बैठ गया। युक्तिनुसार यमदूत का उसे इन मूर्तियों के मध्य पहचान पाना असंभव था। उसकी युक्ति कारण भी ऐसी दिख रही है।

जब यमदूत उसके प्राण हरने आया तो ग्यारह एक जैसी मूर्तियों को देख चकित होने लगे थे।

### अहंकार को खुद पर हावी न होने दें...



रह गया। वह उन मूर्तियों में अंतर कर पाने में असमर्प था। किंतु उसे ज्ञात था कि इन्हीं मूर्तियों के मध्य मूर्तिकार छुपा बैठा है।

मूर्तिकार के प्राण हरने के लिए उसकी पहचान आवश्यक थी। उसके प्राण न हर पाने का अर्थ था- प्रकृति के नियम के

विरुद्ध जाना। प्रकृति के नियम के अनुसार मूर्तिकार का अंत समय आ चुका था। मूर्तिकार की पहचान करने के लिए यमदूत हर मूर्ति को तोड़ कर देख सकता था। किंतु वह कला का अपमान नहीं करना चाहता था। इसलिए इस समस्या का उसने एक अलग ही तोड़ निकाला।

उसे मूर्तिकार के अहंकार का बोध था।

अतः उसके अहंकार पर चोट करते हुए

वह बोला, "वास्तव में सब मूर्तियां

कलात्मकता और सैंदर्य का

अद्भुत संगम है किंतु मूर्तिकार

एक त्रुटि कर बैठा। यदि वो मेरे

सम्मुख होता, तो मैं उसे उस त्रुटि

से अवगत करा पाता।"

अपनी मूर्ति में त्रुटि की बात सुन अहंकारी मूर्तिकार का अहंकार जाग गया। उससे रहा

नहीं गया और झट से अपने स्थान

से उठ बैठा और यमदूत से बोला,

"त्रुटि? असंभव! मेरी बनाई

मूर्तियां सर्वदा त्रुटिहीन होती हैं।"

यमदूत की युक्ति काम कर चुकी थी। उसने मूर्तिकार को पकड़ लिया और बोला, "बेजान मूर्तियां

बोला नहीं करती और तुम बोल पड़ो यही तुम्हारी त्रुटि है कि अपने अहंकार पर

तुम्हारा कोई बस नहीं।" यमदूत मूर्तिकार के प्राण हर यमलोक वापस चला गया।

**सीखः** अहंकार विनाश का कारण है इसलिए अहंकार को कभी भी खुद पर हावी नहीं होने देना चाहिए।

**ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय शांतिवन** ➔ ‘परमात्मा के सत्य स्वरूप’ विषय पर  
त्रिदिवसीय संत सम्मेलन में सम्मिलित होकर अद्भुत अनुभव पाया...

# यहाँ परमात्म कार्य होते देखा...



आदरणीय श्री सिद्धपीठ पीठाधीश्वर डॉ. स्वामी कौशल किशोर दास जी, सिद्धपीठ श्री लालजी महाराज मंदिर खोरी, भरतपुर, आपने सम्पूर्णानन्द विश्वविद्यालय से वेदान्ताचार्य, राष्ट्रीय भवन में मुबई से न्यायचार्य, काशी विद्यापीठ से एम ए, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से पीएचडी की उपाधि प्राप्त की। आप कर्मकान्ड और भारतीय संस्कृति में आध्यात्मिकता और विज्ञान की दृष्टि से विश्लेषण करते हैं, आपका गहन चिंतन है। आपने विशेष पर्यावरण, गौ शाला और समाज सुधार के अनेक कार्यक्रम किये हैं। आपको आपके गुरुजी को भरतपुर महाराजा से पांच सौ बीघा जमीन सिद्धपीठ को सम्भालने के लिए प्राप्त है और आप बहुत ही विनम्र और बहुत ही संस्कारवान बाबा के बच्चे हैं। आदरणीय दादियों से भी आपकी मुलाकात बड़ी अच्छी तरह से हो चुकी है। तीसरी बार आपका इस संत सम्मेलन में मधुबन में आगमन हुआ।

यहाँ आकर के जिस अलौकिक शांति का अनुभव कर रहा हूँ, जो-जो अनुभूतियां हो रही हैं, जो वायब्रशन मिल रहे हैं उनका वर्णन कैसे करूँ? यदि गूँग व्यक्ति को कोई गुड़ खिला दे और पूछे इसका स्वाद कैसा है, तब गूँग व्यक्ति क्या बतायेगा? केवल सिर हिलायेगा, संकेत करेगा मगर जो स्वाद मिला है उसे शब्दों में नहीं बांधा जा सकता। उसी तरह से हमें जो अनुभूति हो रही, जो आनंद आ रहा, जो अनुभव हो रहे हैं उन्हें शब्दों में बांधना तो मुश्किल है। उनकी ओर संकेत अवश्य करेंगे, पहले तो हमें देखने में लगा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान का इतना बड़ा शांतिवन परिसर है। मुझे लगता है यह संस्था नहीं एक शहर है, पूरा का पूरा शहर। और इतने बड़े शहर को मैनेज करने के लिए, व्यवस्थित करने के लिए पूरा का पूरा स्टाफ होता है और फिर भी शहर में कोई न कोई न्यूनता, हलचल बनी ही रहती है। मगर इस परिसर में आकर हमने किसी को मालिक देखा ही नहीं। मालिक कौन है यही पता नहीं लगा। इसका प्रबन्धनक कौन है यह पता नहीं लगा अभी तक। उसके बावजूद भी अव्यवस्था नाम की कोई चीज नजर नहीं आई। सारी की सारी व्यवस्थायें हैं। इतनी साफ-सफाई है कि हजार आदमी लगा दें तो भी इतनी साफ-सफाई न हो। इतनी शांति है, सारे के सारे साधक अपनी साधना में लगे हुए हैं और कहीं अव्यवस्था नहीं है। भोजन के समय पर भोजन हो रहा है। और निवास बहुत बढ़िया, साथ ही भोजन बहुत बढ़िया, चाय, दूध, दही जो चाहे वो समय से उपलब्ध हो रहा है और ऐसे हो रहा है जैसे कोई अदृश्य शक्ति कर रही हो। यहाँ हमने कई अलौकिक वस्तुओं का दर्शन

किया है। कहते हैं जिस हॉल में हम बैठे हैं वह पूरे एशिया का यह पहल ही ऐसा हॉल है, पिल्लरलेस, जिसमें कोई खंभा नहीं है। यह अलौकिक है। और उससे भी अलौकिकता एक और है। कहते हैं एक बार दिल्ली से मुम्बई एक ट्रेन जा रही थी। वहाँ दो माताएं सफर कर रहीं थीं। एक प्रतियोगिता हो रही थी कि जो सबसे बड़ा झूठ बोलेगा उसे सबसे बड़ा पुरस्कार दिया जायेगा। एक व्यक्ति कहता है सबसे बड़ा झूठ मैं बोल सकता हूँ। तो बोले, बोलो। दिल्ली से मुम्बई ट्रेन जा रही थी उसमें दो माताएं पास-पास बैठी थीं और दिल्ली से मुम्बई तक उन्होंने आपस में कोई बात ही नहीं की। बोलो इससे बड़ा झूठ कोई हो ही नहीं सकता कि दो माता और बात न करे, असम्भव! यह सबसे बड़ा झूठ था। लेकिन हमने झूठ को भी यहाँ झूठ पाया कि इस हॉल में पच्चीस हजार की कैपेसिटी (क्षमता) वाला सत्संग हॉल है। जहाँ पच्चीस हजार लोग बैठे हुए हों और वहाँ मंच से एक बार भी अनाउन्स करना पड़ता है आपस में बात मत करो, शांति

कर रहे हैं, बहुत अच्छा सम्पादन कर रहे हैं

- श्री सिद्धपीठ पीठाधीश्वर डॉ. स्वामी कौशल किशोर दास जी, भरतपुर

तो उन्होंने भी कहा कि मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, बाबा कर रहा है। अपने जो भोजनालय प्रमुख हैं उनसे मिला तो उनसे पूछा कि इतने बड़े लोगों की व्यवस्था आप कर

झुक जाता है। फलदार वृक्ष ही झुकता है और निष्फल वृक्ष जो है वो अकड़ के खड़ा हो जाता है। तो सारे के सारे झुके हुए हैं क्यों, क्योंकि इन्होंने कुछ पाया है, इनकी कुछ न कुछ अनुभूति है। ये इतना सम्भव नहीं है कि कहने से कोई व्यक्ति झुक जाये, कहने से चुप हो जाये, कहने से शांत हो जाये। इनकी जो साधना है, इनके अन्दर कुछ है। यहाँ देखने से लगता है कि यहाँ ईश्वरीय शक्ति, बाबा की शक्ति, ये सारे के सारे काम एक अदृश्य शक्ति कर रही है। वो अदृश्य शक्ति कौन, वो बाबा की शक्ति है। जो सारे के सारे काम कर रही है।

यज्ञ की वरिष्ठ दादियां भले ही साकार में न हों। किन्तु वे सभ्य में हमारे साथ यहीं हैं। चाहे दादी प्रकाशमणि जी हीं, चाहे दादी गुलजार जी हों, या फिर दादी जानकी जी। वरना तो चार बुद्धिमान इकट्ठे हो तो वहीं विघटन पैदा हो जाता है, वहीं खींचातानी पैदा हो जाती है। और यहाँ तो बुद्धिमानों का एक वर्ग है। ये दिव्य क्वालिटी वाला वर्ग यहाँ है। यहाँ अदृश्य शक्ति कार्य कर रही है, ये मैं यहाँ अनुभव कर रहा हूँ। क्योंकि यहाँ फाउण्डेशन ही पवित्रता के आधार पर है। मैं जिससे भी मिला उन सबका अनुभव ये है कि यहाँ सभी कहते हैं कि बाबा ने कहा ब्रह्माकुमारीज का पालन करो, पवित्र बनो। फिर मैंने आगे समझने की कोशिश की तो यहाँ पर घर-गृहस्थ में रहकर पवित्र जीवन की साधना करना ये कोई चमत्कार से कम नहीं है। ये महान कार्य है। राजमार्ग पर चलना तो आसान काम है, रोड के ऊपर तो कोई भी दौड़ सकता है लेकिन कांटों से भरे मार्ग पर चलना और दौड़ना जिसमें फिर कांटे भी न चुम्हे, ये एक विशेषता है। यह सारा कार्य ब्रह्माकुमारी संस्थान बाबा ने, दादियों ने, दीदीयों ने बखूबी निभाया और अब हमारी ये सब दीदीयों इस कार्य को बखूबी आगे बढ़ा रही हैं। यह सारे के सारे धन्यवाद के पात्र और आदर के पात्र हैं।

बनाये रखो, प्रेम से सुनो, यह कहते हमने सुना ही नहीं। इन लोगों को शांत किसने रखा है यह भी एक एशिया का क्या पूरे विश्व की आश्चर्यजनक घटना है। इनमें शांति किसने प्रदान की हुई है।

यहाँ के लोगों से भी मैं मिला। मैं 'इन्डिया वन' सोलर प्लाट में जयसिंहा भाई के साथ भ्रमण कर रहा था। अपने यहाँ जो बड़ी बिल्डिंग है - अनंद सरोवर है, तोपोवन है मैं यहाँ सब तरफ गया। लोगों से बात भी की और प्लाट में जो प्रमुख व्यक्ति है, जो इन सबको देख रहे हैं तो मैंने पूछा कि आप क्या करते हो? तो बोले इनको देखता हूँ, तो मैंने कहा आप तो यहाँ बड़ा काम कर रहे हैं, तो कहा मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, तो फिर मैंने पूछा तो फिर कौन कर रहा है? तो बोले बाबा कर रहा है।

यहाँ जो पत्रिका निकलती है उनके सम्पादक महोदय से बात हुई। मैंने कहा कि आप बहुत अच्छा प्रकाशन

रहे हैं, आप तो गजब का काम कर रहे हैं तो उन्होंने भी यही कहा कि मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, वो तो बाबा कर रहा है। यहाँ दूध विभाग में गया, उनसे मिला और उनको कहा कि आप कैसे मैनेज करते हैं, इतने लोगों को? किसको छाठ चाहिए, किसी को चाय, किसी को दूध, किसी को आईसक्रीम चाहिए यह तो बड़ा मुश्किल काम है तो बोले मैं कुछ नहीं करता हूँ, बाबा करता है। सारे जिन पर विशेष दायित्व है, वह सारे के सारे विनप्र दिखाई दिये हैं। इतने विनप्र कि इनके पास अहंकार नाम की चीज ही नहीं। इतने झुके हुए हैं तो मुझे लगा कि इतने झुके क्यों हैं! मैं दादी जानकी जी के निवास स्थान पर भी गया था। और वहाँ हंसा बहन जी मिली तो उसने कहा कि दादी जी कहती है 'झुक-झुक' माना कि विनप्र बनो, मितव्यी बनो, फिजूल खर्च मत करो। तो उनका जो शब्द सुना था झुक माना विनप्र बनो और विनप्र कौन व्यक्ति बनता है जिस वृक्ष पर फल आता है तो वह वृक्ष



दिल्ली-दिलशाद गार्डन। ब्रह्माकुमारीज द्वारा जीटीबी हॉस्पिटल में आजादी के अमृत महोत्सव के तहत आयोजित 'भरा भारत स्वस्थ भारत' अभियान के कार्यक्रम में डॉ. एस.गिरि.मेडिकल डायरेक्टर,जीटीबी हॉस्पिटल,एनसीटी ऑफ दिल्ली,दिलशाद गार्डन को वर्च्चु बैज लागकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. नीता बहन।



कोटा-राज। जिला कलेक्टर हरिमोहन मीणा को ईश्वरीय सौगात एवं प्रसाद भेट करते हुए ब्र.कु. उर्मिला दीदी।



लुधियाना-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज एवं एलएमए के संयुक्त तत्वाधान में पार्क लाजा में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड द अर्ट ऑफ इनफ्ल्यूएप्सिंग' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. गिरीश डॉ.पटेल। कार्यक्रम में लगभग 250 टॉप मैनेजमेंट पर्सन्स शामिल रहे।



आपने हरेक मनुष्य को कहीं न कहीं डरते हुए अवश्य देखा होगा। मनुष्य डरता क्यों है, छोटी-छोटी बातों में परेशान क्यों हो जाता है? उसका कारण अगर आप देखेंगे तो जरूर मनुष्य को डर सिर्फ एक चीज़ से है वो हैं उसके कर्म। धर्म जो शरीरों के बने उनको अगर हम एक तरफ रख दें तो आज सबको कर्मों का बहुत डर है। क्योंकि कर्म ठीक नहीं हैं इसलिए शायद आज गंगा के घाटों पर इतनी भीड़ होती है कि अगर हम इसमें चार डुबकी लगा दें तो शायद हमारे कर्म, पाप कर्म नष्ट हो जायें और हम इससे मुक्त हो जायेंगे। लेकिन फिर भी वही पाप कर्म करके पछतावा। तो सोचो एक हमारे पास अर्थार्टी है लेकिन वो कर्म हमारी अर्थार्टी नहीं बन पा रहा है। मतलब हम अर्थार्टी से कर्म नहीं कर पा रहे हैं क्योंकि न हमको कर्म करने की प्रेरणा कहीं से आती है कि अर्थार्टी वाला कर्म है क्या, कैसे मानें कि ये अर्थार्टी वाला कर्म है! इसके आगे कोई मार्जिन नहीं है, जो भी है सब यही है।

इस बात को सिखाने वाले इस दुनिया में कोई पैदा नहीं हुआ। इसीलिए परमात्मा शिव निराकार ज्योति बिन्दु इस धरती पर आकर हमको श्रेष्ठ कर्म करना सिखाते हैं और श्रेष्ठ कर्म की सत्ता क्या है उसके बारे में बताते हैं। बताया किसके द्वारा? इस धरती के प्रथम मानव प्रजापिता ब्रह्मा के द्वारा कि श्रेष्ठ कर्म क्या होते हैं और कैसे उन कर्मों को देखा जाये, परखा जाये। दुनिया में सबके पास आज पॉलिटिकल पॉवर है, रिलीजियस पॉवर है, और साइंस

पॉवर भी है लेकिन इन तीनों पॉवर का इस्तेमाल सही रूप से अगर कोई कर सकता है तो वो है श्रेष्ठ कर्म वाला। क्योंकि जो श्रेष्ठ कर्म वाला है वो धर्म को भी सम्भालेगा मतलब अच्छी धारणायें भी कर लेगा। जो श्रेष्ठ कर्म वाला है वो राज्य कारोबार को भी अच्छे से चला लेगा। क्योंकि राज्य को चलाने

हैं कि जैसे हम कहते हैं कि हम चाहते नहीं थे लेकिन हमसे हो गया। शिव बाबा कहते हैं कि आपने चाहा है तभी तो हुआ। ऐसा हो ही नहीं सकता कि आप न चाहें और हो जाये! इसलिए श्रेष्ठ कर्म की पहली अर्थार्टी शुरू होती है मन से। हमारे मन में संकल्प कोई दूसरा नहीं डाल रहा है, हम खुद ही डाल रहे हैं। खुद ही उसको बाचा तक लाते हैं और फिर कर्म तक लाते हैं। बिना हमारे मन्सा के वो संकल्प आये हैं।

उसको पता है कि ये चीज़ गलत है। साधारण कर्म करना सबको आता है- उठना, बैठना, खाना, पीना, सबकुछ ये कर्म साधारण कर्म हैं। जो कि नौकरी है, धर्धा है, बातें हैं सब कर्म साधारण हैं। लेकिन श्रेष्ठ कर्म, श्रेष्ठ सोच से शुरू होता है और वो सोच है कि हम विश्व के मालिक हैं।

हमको विश्व का मालिक बनना है तो हमको सबसे पहले सबके लिए अच्छा सोचना होगा। अब यहाँ सबके लिए अच्छा सोचने का सीधा-सीधा अर्थ है कि मैं भी उसमें शामिल हूँ। क्योंकि सोच मैं रहा हूँ और जब सोच मैं रहा हूँ तो निश्चित रूप से सबसे पहले कल्याण भी मेरा ही होगा! अब देखो भविष्य हमारा बन गया सिर्फ इससे बना? हमारी बड़ी सोच से। वो सोच हमारा श्रेष्ठ कर्म बन गया क्योंकि सोच मैं रहा हूँ। तो जैसे ही हम ऊंची सोच, ऊंचे दायरे में जाते हैं, पूरे विश्व को अपना परिवार मानने लग जाते हैं, सभी के साथ एक जैसी स्थिति होती है तो मेरे कर्मों में दृढ़ता आती है। आप ध्यान से देखो तो श्रेष्ठ कर्म में इतनी गहरी शांति है, इतना गहरा सुकून है कि उस सुकून को लेने के बाद आपको और कुछ मार्जिन रह नहीं जाती।

इस दुनिया की जितनी भी सत्तायें हैं, जितनी भी अर्थार्टीज हैं, उन अर्थार्टीज में भी दम रहा। उसका मात्र एक कारण है कि उन अर्थार्टीज को यूज़ करने वाला मनुष्य ही तो है! लेकिन मनुष्य के कर्म अगर श्रेष्ठ नहीं हैं, विचारों में अगर श्रेष्ठता नहीं है, भावनाओं में अगर श्रेष्ठता नहीं है, तो वो भयभीत होगा। तो इसका तरीका ये ही है कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मेरे साथ तो स्वयं भगवान है इस फीलिंग को ऐसे स्थानों पर दोहरायें तो हमारा डर भी खत्म हो जायेगा और इनके इफेक्ट से मुक्त रहेंगे। हमें बाबा ने मास्टर मुक्तिदाता का वरदान दिया है तो हम इन्हें गुड वायब्रेशन देकर इनकी मदद करें, इन्हें मुक्त करें। यानी हम इनके गुड फ्रेंड बन जायें। न हम इनसे डरेंगे और न कोई निर्गाटिंग फीलिंग हम इनके लिए रखेंगे। और ये भी हमें कोई कष्ट नहीं पहुँचायेंगी। और अगर हम को चली जायेगी। और आपको ही दो कार्य और करने हैं। एक तो बच्चे को हमेशा ही सात बार पानी पर ये संकल्प करके कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, पानी चार्ज करके पांच-छह बार बच्चे को रोज़ अवश्य पिलाना है। और दूसरा आपको उनके ब्रेन को एनर्जी देनी होगी। वैसे भी माँ की एनर्जी को बच्चा बहुत जल्दी रिसीव करता है। जैसा हम हमेशा बताते हैं दोनों हाथों को मलते हुए तीन बार याद करेंगी मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। हाथों में एनर्जी आ जायेगी। फिर ये दोनों हाथ एक मिनट तक बच्चे के ब्रेन पर दोनों तरफ रख दें। बच्चा अंखें बंद कर लें। और आप संकल्प करें और बच्चा भी संकल्प करे कि ब्रेन परफेक्ट हो जाये। और ऐसा 10 मिनट सवेरे और 10 मिनट शाम को करें। तो ये 10-10 मिनट देने से ब्रेन क्योंकि सबकुछ कंट्रोल तो ब्रेन कर रहा है तो ब्रेन में जहाँ भी कुछ गड़बड़ है, जो किसी की पकड़ में नहीं आ सकती तो इससे वो ऑटोमेटिकली ठीक होने लगेगी। और ये काम आपको 21 दिन तक करना है। तो ये तीन प्रयोग अगर आप सच्चे दिल से और विश्वास के साथ करेंगी तो बच्चे को भी डांट के नहीं, बहुत प्यार से कॉन्फिडेंस में लेकर करेंगी तो वो भी कॉपरेट करेगा कि हाँ मेडिटेशन का तरीका सही है। मैं इससे बिल्कुल ठीक हो जाऊंगा। तो बहुत गहरा इफेक्ट पड़ेगा। तो पूरे विश्वास के साथ 21 दिन तक ये तीनों काम करने हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

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

Peace of Mind  
CABLE Network  
Digital Cable  
hathway SBI DEN  
GTPL FM UCN  
TATA SKY 1065 airtel 678  
VIDEOCON 497 dish tv 1087

Awakening To A New Way of Living  
The Brahma Kumaris TV Channel is available on  
TATA SKY 1084 JioTV 1060  
GTPL 578

## श्रेष्ठ कर्मों की सत्ता

के लिए हमको अच्छी सोच और अच्छे संकल्पों की ज़रूरत है। आत्मा अगर अपनी इन्द्रियों का राजा बन जाये।

सबसे पहले अपनी ज्ञानेन्द्रियों, अपनी कर्मेन्द्रियों को अपने वश में कर ले तो इस दुनिया के किसी भी व्यक्ति को वश में करना बहुत आसान है। लेकिन हमारे जो कर्म हैं वो सबसे पहले सोच से शुरू होते हैं, मन्सा से। फिर वो बाचा तक आते हैं और फिर कर्मणा तक अन्तिम परिवार मानने लग जाते हैं, सभी के साथ एक जैसी स्थिति होती है तो मेरे कर्मों में दृढ़ता आती है। आप ध्यान से देखो तो श्रेष्ठ कर्म में इतनी गहरी शांति है, इतना गहरा सुकून है कि उस सुकून को लेने के बाद आपको और कुछ मार्जिन रह नहीं जाती।

इस दुनिया की जितनी भी सत्तायें हैं, जितनी भी अर्थार्टीज हैं, उन अर्थार्टीज में भी दम रहा। उसका मात्र एक कारण है कि उन अर्थार्टीज को यूज़ करने वाला मनुष्य ही तो है! लेकिन मनुष्य के कर्म अगर श्रेष्ठ नहीं हैं, विचारों में अगर श्रेष्ठता नहीं है, भावनाओं में अगर श्रेष्ठता नहीं है, तो वो भयभीत होगा। तो इसका तरीका ये ही है कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मेरे साथ तो स्वयं भगवान है इस फीलिंग को ऐसे स्थानों पर दोहरायें तो हमारा डर भी खत्म हो जायेगा और इनके इफेक्ट से मुक्त रहेंगे। हमें बाबा ने मास्टर मुक्तिदाता का वरदान दिया है तो हम इन्हें गुड वायब्रेशन देकर इनकी मदद करें, इन्हें मुक्त करें। यानी हम इनके गुड फ्रेंड बन जायें। न हम इनसे डरेंगे और न कोई निर्गाटिंग फीलिंग हम इनके लिए रखेंगे। और ये भी हमें कोई कष्ट नहीं पहुँचायेंगी। और अगर हम

निर्भय बनना न सिखाये तो वो भयभीत होगा। तो इसका तरीका ये ही है कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मेरे साथ तो स्वयं भगवान है इस फीलिंग को ऐसे स्थानों पर दोहरायें तो हमारा डर भी खत्म हो जायेगा और इनके इफेक्ट के साथ तो हमारा डर भी खत्म हो जायेगा। रहने के बाद आपको उनके ब्रेन को एनर्जी देनी होगी। वैसे भी माँ की एनर्जी को बच्चा बहुत जल्दी रिसीव करता है। जैसा हम हमेशा बताते हैं दोनों हाथों को मलते हुए तीन बार याद करेंगी मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। हाथों में एनर्जी आ जायेगी। फिर ये दोनों हाथ एक मिनट तक बच्चे के ब्रेन पर दोनों तरफ रख दें। बच्चा अंखें बंद कर लें। और आप संकल्प करें और बच्चा भी संकल्प करे कि ब्रेन परफेक्ट हो जाये। और ऐसा 10 मिनट सवेरे और 10 मिनट शाम को करें। तो ये 10-10 मिनट देने से ब्रेन क्योंकि सबकुछ कंट्रोल तो ब्रेन कर रहा है तो ब्रेन में जहाँ भी कुछ गड़बड़ है, जो किसी की पकड़ में नहीं आ सकती तो इससे वो ऑटोमेटिकली ठीक होने लगेगी। और ये काम आपको 21 दिन तक करना है। तो ये तीन प्रयोग अगर आप सच्चे दिल से और विश्वास के साथ करेंगी तो बच्चे को भी डांट के नहीं, बहुत प्यार से कॉन्फिडेंस में लेकर करेंगी तो वो भी कॉपरेट करेगा कि हाँ मेडिटेशन का तरीका सही है। मैं इससे बिल्कुल ठीक हो जाऊंगा। तो बहुत गहरा इफेक्ट पड़ेगा। तो पूरे विश्वास के साथ 21 दिन तक ये तीनों काम करने हैं।

पॉर्कफुल फीलिंग में रहते हैं तो ये आत्मायें हमारे पास आती ही नहीं हैं। प्रश्न : मेरा बारह साल का बेटा है। उसे डिल्टेविस्क प्रॉब्लम है। और इसमें वो पढ़ने में अपने को असार्थ महसूस करता है। मैं और मेरा बेटा इसपर बहुत ज्यादा बातें करता है। उसने भी सफलता मिल नहीं सही है। क्या राजयोग मेडिटेशन इसमें मदद कर सकता है? वो मेडिटेशन तो करता है लेकिन तब जब मैं उस पर विलाती हूँ। किस प्रकार से इस समस्या का समाधान किया जा सकता है?

उत्तर : ये जानना बहुत ज़रूरी है कि राजयोग को कराने के लिए चिल्लाने की ज़रूरत नहीं है। बहुत प्यार से आप उसे मोटिवेट करें। इसमें बच्चे को योग करने के अलावा आप 21 दिन इनके लिए एक घंटा रोज़ योग करें। ये जो कुछ भी मनुष्य के साथ हो रहा है वो उसके पूर्व जन्मों के किसी न जिसी कार्मिक अकाउंट का परिणाम होता है। यदि उसको हम क्लीन कर दें तो कई चीज़ों ठीक होने लगेंगी। इसलिए अपने बच्चे के लिए आपको संकल्प करना है कि मेरा ये योगाभ्यास इस आत्मा के लिए है। रोज़ एक घंटा टाइम फिक्स करके अस्यास करेंगी। और इससे पहले दो स्वमान याद करेंगी कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। फिर जस्ट बच्चे की आत्मा को देखेंगी तो वो योग की शक्ति उस बच्चे



# दातापन और रहमदिल से प्रकृतिजीत स्थिति



दाता पन और रहम से प्रकृति जीत भवः। रहम तो मनुष की एक नैचुरल प्रवृत्ति है। बस इतना है कि कोई केवल अपनों पर रहम करता है और कोई सब पर। हम सभी बाबा के बच्चे, देखो, जिसका जो बच्चा होता है कलयुग के अन्त तक भी माँ-बाप के कुछ न कुछ गुण बच्चों में अवश्य आते हैं। सारे नहीं, बाकी तो पूर्वजन्मों से अपने ही लेकर आते हैं। हम भगवान के बच्चे हैं, यह चिंतन करेंगे सभी। हैं या नहीं पछेने की तो बात नहीं है। यह तो सब जो ज्ञान में नहीं हैं वो भी उत्तर देते हैं हम भगवान के बच्चे हैं। तो उसके गुण हमारे में कई सारे हैं। सब आज देख लें कौन-कौन से हैं। हम ज्यादा गुणों की चर्चा नहीं करेंगे उसके क्योंकि सभी जानते तो हैं कि उसके गुण कितने हैं! वो सुख दाता है, मैं क्या हूँ? होना चाहिए ये या नहीं! चेक करेंगे मैं क्या हूँ। एक समझदार और बुद्धिमान ज्ञानी वही है जो अपनी कमियों को भी जानते हैं और महानताओं को भी। अगर केवल कमी जानेंगे तो निराश रहेंगे, महानतायें भी यानी स्वमान भी।

हम एक जगह गये थे जोधपुर में ट्रीटमेंट के लिये जो हथ से करते हैं, जिसे ऑस्ट्रियोपैथी कहते हैं। जो हमारा कर रहा था वो कहने लगा कि मैं आपकी क्लास बहुत सुनता हूँ, मुझे स्वमान बहुत पसंद आये। अभी उसे ज्ञान नहीं है। मैं सोचने लगा कि इसने स्वमान की बात समझ ली! तो दुनिया वाले भी जो देवकूल की आत्मायें हैं सब, वो अब बाबा की बातों को समझने लगी हैं। तो पछें अपने से कि मैं शिवबाबा की सन्तान, वो दुःखों को हरने वाला, मैं क्या हूँ? वो शान्ति का सागर, मैं क्या हूँ? यह नहीं मैं शान्त स्वरूप हूँ, वो बात हम नहीं कर रहे हैं। मैं क्या हूँ, मैं शान्ति में हूँ या नहीं? वो ध्यारा का सागर, मैं ध्यार देता हूँ देता हूँ? चेक करेंगे।

पाँच चीजों कोई भी ले लो, पवित्रता की बात

है। शक्तियों की बहुत बड़ी बात है। वो सर्वशक्तिवान, उसकी बहुत सारी शक्तियां हमारे अन्दर हैं। हम यह बात बहुत सुनाते आये हैं लोगों को लेकिन इस बात को गहराई से रियलाइज़ करने में हमें भी बहुत समय लगा था। मधुबन में आकर भी बाबा बताते थे, लेकिन आत्मा उस चीज़ को ठीक से समझ ले उसमें समय लगता है। बाबा कहते रहते थे कि मैंने सारी शक्तियां तुम्हें दे दी हैं लेकिन हमारे अन्दर यह बात उत्तरी नहीं थी। हम अब यह चाहते हैं कि आप सभी इसको जल्दी से जल्दी स्वीकार कर लें। बाबा ने हमें

**जब हम संकल्प करते हैं कि मैं बहुत शक्तिशाली हूँ या मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो हमारे चारों ओर शक्तियों का आभामंडल बन जाता है। जानते हो व आभामंडल क्या होता है? हमारे चारों ओर शक्तियों का धेरा जो जितना शक्तिशाली बनेंगे उसका आभामंडल दूर-दूर तक बनेगा, संसार तक दूर-दूर तक बनेगा, संसार तक फैलेगा। तो यह अभ्यास भी सबको दो बार बस, ज्यादा नहीं, रोज़ दो बार कभी भी अवश्य करना है। मैं बहुत शक्तिशाली हूँ। मेरे चारों ओर शक्तियों का आभामंडल है, प्रभामंडल, इंग्लिश में और**

अपनी बहुत सारी शक्तियां दी हुई हैं। हम बहुत शक्तिशाली हैं। और जो योग करते हैं, कॉमेन्ट्री से अमृतवेले करते भी हैं, वैसे भी एक चीज़ बहुत अभ्यास में लानी है, और वो है जब हम संकल्प करते हैं कि मैं बहुत शक्तिशाली हूँ या मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो हमारे चारों ओर शक्तियों का आभामंडल बन जाता है। जानते हो न आभामंडल क्या होता है? हमारे चारों ओर शक्तियों का धेरा। जो जितना शक्तिशाली बनेंगे उसका आभामंडल दूर-दूर तक बनेगा, संसार तक दूर-दूर तक बनेगा, संसार तक फैलेगा। तो यह अभ्यास भी सबको दो बार बस, ज्यादा नहीं, रोज़ दो बार कभी भी अवश्य करना है। मैं बहुत शक्तिशाली हूँ। मेरे चारों ओर शक्तियों का आभामंडल है, प्रभामंडल, इंग्लिश में और

कहते हैं। यह हम सबके चारों ओर है, पर है उतना बड़ा जितना हम यह अभ्यास करेंगे।

हम दाता के बच्चे दाता हैं। हमें क्या-क्या देना है संसार को? एक तो आप में से वो आत्मायें जो बहुत अच्छा स्वमान का अभ्यास करते हैं, जो बहुत पवित्र हैं, जो बहुत अच्छे योगी हैं, उन्हें अब से ही संसार को साकाश बहुत देनी है। दाता बनना है। बाबा कहा करते थे हमें याद है, शुरू में ही हमें कहा, तब तो हमें इतना ज्यादा पता नहीं था जब किंचन में आये। बाबा कहते थे, जैसे भोलेनाथ का भण्डारा अखुट गया जाता है, तुम्हारा भी अखुट दान चलता रहे। उन दिनों ज्यादा ये बातें प्रकाश में नहीं थीं लेकिन धीरे-धीरे समझ में आया कि हमें निरंतर संसार को देना है। हमारे गुण ऐसे हों, हमारी भावनायें ऐसी हों, हमारे वायब्रेस्ट्स ऐसे हों, हमारा स्वमान और योग ऐसा हो जो निरंतर हम सबको देते चलें। थोड़ी बातें उनमें से अगर हम अभ्यास करते हैं, शान्ति के सागर की शान्ति की किरणें मुझे मिल रही हैं, तो हमसे संसार को शान्ति पहुँचती रहती हैं और ऑटोमेटिक। कुछ करना नहीं है, खुद-ब-खुद। अगर हम अशरीरी बनने का अभ्यास करते हैं तो।

बाबा के महावाक्य हैं याद रखना, जब तुम अशरीरी होते हो तो विश्व को शान्ति का दान मिलता है। और जब स्वदर्शन चक्रधारी होते हो तब विश्व को सुखों का दान मिलता है। सुख और शान्ति दोनों गुह्य बातें हो गईं। स्वदर्शन चक्र माना पाँच स्वरूपों का अभ्यास, यह देने का स्वरूप है। अगर हम बहुत पवित्र होते जा रहे हैं, पवित्रता में एक बात ज़रूर जोड़ लेनी है कि व्यर्थ संकल्पों से मुक्त आत्मा ही परम पवित्र है। ब्रह्मचर्य के बाद किसी भी तरह का व्यर्थ हमारे पवित्रता के तेज को धूमिल कर देता है। अगर हम ऐसे अच्छे पवित्र हैं तो हमसे ऑटोमेटिक प्रकृति को पवित्रता का दान मिलता जाता है। अगर हम इस स्वमान में हैं कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो अनेक निर्बल आत्माओं को शक्तियां मिलती रहेंगी, आपके घर में शक्तियां फैलती रहेंगी। सभी को अपने घरों को चार्ज कर देना है।



**दिल्ली-डिफेन्स कॉलेजों।** विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के 'कल्प तस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत डिफेन्स कॉलेजों वेलफेयर एसोसिएशन क्लब तथा ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में क्षेत्र के विद्यायक मदनलाल जी, डॉ. शैलेश, कर्नल कवलजीत सिंह, पूर्व सांसद डॉ. बी.एल. शैलेश, कर्नल कवलजीत सिंह, आहलुवालिया, एसआईडीबीआई के डायरेक्टर नवीन मैनी, कैप्टन प्रेम रवारी, डॉ. हरीश वाधवा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा दीदी, ब्र.कु. एकता बहन, ब्र.कु. अनुज भाई बहन, ब्र.कु. अनुज भाई बहन तथा अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**सीवान-बिहार।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के 'द्या एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' कार्यक्रम का दीप प्रज्ञलित कर उद्घाटन करते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, माउण्ट आबू, एसडीआर आबू, एसडीआर राम बाबू बैठा, पूर्व चेयरमैन श्रीमति अनुराधा देवी, डॉ. आशुतोष कुमार सिंह, ब्र.कु. सुधा बहन, ब्र.कु. किरन बहन, ब्र.कु. रिकी बहन तथा अन्य।



**पिथोरागढ़-उत्तराखण्ड।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एशियन एकेडमी स्कूल में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किये जाने पर आयोजित कार्यक्रम में एशियन एकेडमी स्कूल के डायरेक्टर महामण्डलेश्वर श्री श्री 1008 विरेन्द्रनांद जी को इश्वरीय सोनात भेंट करते हुए राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कनिका बहन। साथ हैं योग एक्सपर्ट बलराम तनरेजा, मुम्बई, ब्र.कु. अशोक गाबा तथा अन्य।



**बाढ़-बिहार।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस के अवसर पर कोविड-19 के समय अपनी अथक सेवायें देने वाले डॉक्टर्स के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ. बी.पी. सिंह, डॉ. नरेश प्रसाद सिंह, डॉ. अरुण शर्मा, डॉ. सियाराम, डॉ. अंजेश, एनटीपीसी डॉ. अरविंद, डॉ. सामंत, डॉ. ज्योत्सना, डॉ. अंकित तथा अन्य डॉक्टर्स सहित ब्र.कु. विपिन, ब्र.कु. ज्योति बहन व अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**चरखी दादरी-हरियाणा।** राष्ट्रीय डॉक्टर्स दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित इसीएचएस के डॉ. कर्नल राजबीर सिंह एवं अन्य स्टाफ को सम्मानित करने के पश्चात उनके साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन।



**सीतापुर-उ.प्र।** पुलिस ट्रेनिंग सेंटर में दीवान से एस.आई. बनने वाले 750 दोषा पदाधिकारियों को सासाहित करते हुए ब्र.कु. योगेश्वरी बहन।



**गाजियाबाद-उ.प्र।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा गुलमोहर गार्डन टावर, राज नगर एक्सटेशन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मोहन नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लवली बहन, ब्र.कु. रूपा बहन, योगा ट्रेनर उमा बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित सोसाइटी निवासी भाई-बहनों शामिल रहे।



## कुशल प्रशासन और अध्यात्म का संतुलन ज़रूरी

**जालोर-राज.** | कुशल प्रशासन के लिए आध्यात्मिकता नितांत आवश्यक है। आध्यात्मिकता और राजयोग के माध्यम से ही हम एक सशक्त और सुखी समाज बना सकते हैं। वर्तमान समय आवश्यकता है कि युवा वर्ग ज्यादा से ज्यादा आध्यात्मिक और सकारात्मक रवैया अपनाए। उक्त विचार जालौर के कलेक्टर निशांत जैन ने ब्रह्माकुमारीजी

केवल काम के बारे में सोचना या सिर्फ फायदे के बारे में ही सोचना, इसे सही प्रशासन नहीं कहेंगे। अच्छे सफल प्रशासन के लिए अपने कर्मचारियों के बारे में सोचना, उनकी समस्याओं को समझना, विनम्रता पूर्ण व्यवहार करना, यह बहुत ज़रूरी है। ब्र.कु. हरीश भाई, मुख्यालय संयोजक, प्रशासक सेवा प्रभाग, मा. आबू ने कहा कि प्रशासन का



द्वारा 'प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए आध्यात्मिकता' विषय पर आयोजित सम्मेलन में व्यक्त किये। साथ ही उन्होंने माउण्ट आबू का अनुभव भी साझा किया। पुलिस अधीक्षक हर्षवर्धन अग्रवाल ने कहा कि समाज में बहुत सारी निगेटिव खबरें हैं परंतु राजयोग हमें शक्ति और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। समाज से क्राइम को कम करना है तो अध्यात्म का सहारा लेना होगा। ब्रह्माकुमारीजी के प्रशासक सेवा प्रभाग की सब जॉन इंचार्ज एवं जोनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी ने कहा कि

मतलब है सबसे पहले स्व पर शासन, अपनी कर्मेन्द्रियों पर शासन। ब्र.कु. डॉ. रीना बहन, भोपाल ने कहा कि प्रशासन में लव और लॉ का बैलेन्स रखना बहुत ज़रूरी है। सीताराम मीणा, पूर्व आई.ए.एस., मोदीनगर ने कहा कि चाहे घर परिवार हो, समाज हो, कोई समृद्धाय हो, संस्था हो या गवर्नर्मेंट हो, सभी में प्रशासनिक व्यवस्था की आवश्यकता होती है। कहते हैं जैसी मन की अवस्था होती है वैसी ही बाहर की व्यवस्था होती है। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रंजू दीदी ने सभी का स्वागत एवं सम्मान किया।

## 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट का मुख्यमंत्री ने किया शुभारंभ

शहर के मेयर सहित कॉर्पोरेट्स, एनजीओज़ विशिष्ट जनों सहित मीडियाकर्मी भी हुए शामिल

**गांधीनगर से.8-गुज.** | ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'कल्प तरु' परियोजना के तहत आयोजित कार्यक्रम में माननीय मुख्यमंत्री भूपेन्द्र भाई पटेल ने परियोजना एवं कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्था आध्यात्मिक मूल्यों के साथ सामाजिक प्रवृत्तियों में सकारात्मक परिवर्तन लाने में महत्वपूर्ण योगदान दे रही है। उन्होंने कहा कि वृक्ष लगाना वर्तमान समय की अति महत्वपूर्ण ज़रूरत है। इस ज़रूरत के तहत ब्रह्माकुमारीज द्वारा गुजरात में 6 लाख पौधे लगाये जा रहे हैं जो अति हर्ष का विषय है। ब्रह्माकुमारीज का 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट नई ऊर्जा देने वाला बनेगा ऐसी आशा भी मुख्यमंत्री ने व्यक्त की।

कार्यक्रम की मुख्य वक्ता माउण्ट आबू से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट एवं संस्था के सामाजिक एवं राष्ट्रीय स्तर पर चल रहे प्रोजेक्ट की सभी को जानकारी दी। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय मानव जीवन के लिए जितने वृक्ष होने चाहिए, वो रेशेयों दिन ब दिन घटता जा रहा है, ऐसे में ब्रह्माकुमारीज द्वारा शुरु हुआ 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट संजीवनी बनेगा। गांधीनगर संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी ने माननीय मुख्यमंत्री सहित सभी



पौधा रोपण कर 'कल्प तरु' प्रोजेक्ट का शुभारंभ करते हुए माननीय मुख्यमंत्री भूपेन्द्र भाई पटेल, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी तथा गांधीनगर संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. कैलाश दीदी।

महानुभावों का स्वागत करते हुए बताया कि ब्रह्माकुमारी संस्था आध्यात्मिक अभियान के साथ ऐसे प्रोजेक्ट के माध्यम से राष्ट्र सेवा में भी अग्रसर है। यहाँ आप सर्व महानुभावों की उपस्थिति यह दर्शाती है कि कोई श्रेष्ठ कार्य होने जा रहा है और निश्चित ही आप सभी के सहयोग से यह श्रेष्ठ कार्य सफल होगा। कार्यक्रम में मेयर श्री हितेश भाई मकवाना, गांधीनगर दक्षिण के एम.एल.ए. श्रीशंभु ठाकरा, डिस्ट्री मेयर प्रेमल सिंह गोल, महानगर भाजप अध्यक्ष रुचिर भट्ट, स्टैंडिंग कमेटी चेयरमैन जशु पटेल, कलेक्टर डॉ. कुलदीप आर्य आदि महानुभावों सहित कैपिटल ऑफिसेट्स के रमेश पटेल, साइंस्टर्स एवं ग्लोबल हॉस्पिटल माउण्ट आबू के ट्रस्टी ब्र.कु. रशिम भाई आचार्य, मोरबी ओम शांति स्कूल के ट्रस्टी टाकरसी पटेल, भाजप के पदाधिकारी, कॉर्पोरेट्स, एनजीओ प्रतिनिधि, रोटरी क्लब प्रमुख पार्थ ठक्कर तथा मीडियाकर्मी बड़ी संख्या में मौजूद रहे। मंच संचालन मणिनगर सबजॉन संचालिका ब्र.कु. नेहा बहन ने किया।

## पंजाब सरकार एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'नशा विरोधी अभियान' का आगाज

**लुधियाना-पंजाब** | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा पंजाब सरकार के सहयोग से गुरु नानक स्टेडियम में लुधियाना उपायुक्त डीसी सुरभि मलिक, विधायक मदन लाल बगा, विधायक गुरप्रीत गोगी, विधायक अशोक पराशर, लुधियाना के पुलिस कमिश्नर कौस्तुभ शर्मा, खन्ना एडीसी अमरजीत सिंह बैंस, जिला जनसंपर्क अधिकारी पुनीत पाल सिंह गिल, जिला खेल अधिकारी रविंदर सिंह, खालसा कॉलेज फॉर वुमेन श्रीमति डॉ. मुक्ति गिल, परवीन बंसल तथा ब्रह्माकुमारीज की लुधियाना प्रभारी ब्र.कु. सरस्वती दीदी द्वारा इंग विरोधी अभियान की औपचारिक शुरुआत की गई। इस अभियान के अंतर्गत पुलिस कमिश्नर कौस्तुभ शर्मा ने

नशा उन्मूलन की पहल के लिए ब्रह्माकुमारीज का सराहना करते हुए हर तरह की सहायता प्रदान करने के

वक्ता मनोचिकित्सक, अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षक एवं प्रसिद्ध लेखक डॉ. परिश डी. पटेल ने नशों के दुष्प्रभाव

[[ 300 गांवों तक पहुंचेगा यह अभियान ]]

[[ नशा विरोधी जागरूकता शिविरों का होगा आयोजन ]]



लिए अपनी बेहद रुचि दिखाई। एवरेस्ट योग संस्थान ने इस दौरान योग सत्र आयोजित किया। मुख्य

को किसी भी नशे से छुटकारा पाने में मदद कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि मन की शांति ही सफलता की कुंजी है। इसके साथ ही अन्य सभी अतिथियों एवं वक्ताओं ने अपने विचार साझा किए। इंडियाज गॉट टैलेंट के प्रतियोगी जेपी डांस एकेडमी ने 'नशा एक सजा है' गाने पर प्रस्तुति दी। नाटक के माध्यम से ब्रह्माकुमारीज युवा समूह द्वारा नशा विरोधी संदेश भी दिया गया। जिला प्रशासन, नगर निगम, सीएमओ कार्यालय, युवा मामले, खेल एवं जिला खेल कार्यालय के कर्मचारियों, भारतीय खेल प्रधिकरण, गवर्नर्मेंट कॉलेज फॉर वुमेन तथा रामगढ़िया कॉलेज के बहुमूल्य सहयोग से यह आयोजन सफल रहा।

राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर चिकित्सकों के सम्मान में कार्यक्रम का आयोजन

## चिकित्सा सेवा मानवीय सेवा का प्रथम पहलू है

**सारनाथ-वाराणसी(3.प्र.)** | राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के ग्लोबल लाईट हाउस सेवाकेन्द्र में चिकित्सकों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में संस्था के पूर्वचल मीडिया एवं जन सम्पर्क प्रभारी ब्र.कु. विपिन ने बताया कि चिकित्सा सेवा माननीय सेवा का प्रथम पहलू है। परमात्मा जीवन दाता है तो चिकित्सक जीवन रक्षक हैं। चिकित्सकों को भगवान का दूसरा रूप इसलिए कहा गया कि भगवान के बाद चिकित्सकों से ही व्यक्ति जीवन की आश और उमीद रखता है। इस बैपेर सुप्रसिद्ध बाल चिकित्सक डॉ. आदित्य सिंह, जनरल फिजीशियन डॉ. योगेश्वर सिंह, नीरजा डायग्नोस्टिक के डॉ. अधिकेक सिंह, वरिष्ठ



फिजीशियन डॉ. निरंकर जायसवाल, होम्योपैथी चिकित्सक डॉ. संजय मिश्रा, डॉ. दिनेश यादव, डॉ. रामानंद यादव, डॉ. शैलेन्द्र जायसवाल आदि ने अपने-अपने विचार रखे। कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए सम्मानित चिकित्सकों ने कहा कि देश और मानवता की सेवा के लिए निजी स्वार्थ और धन दौलत की अत्यधिक लालसा को त्यागकर आगे आने की जरूरत है। वक्ताओं ने कहा कि दुखी नर नारायण की सेवा में अपना जीवन व्यतीत करते हुए एक चिकित्सक को धन के साथ अंतरिक सुख, शान्ति और सुकून की ज़िंदगी के लिए दुआयें भी कराने की जरूरत है। उन्होंने सम्मान के लिए ब्रह्माकुमारीज परिवार का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि इससे हमें अपनी सेवा में और अधिक समर्पण भाव से कार्य करने का बल और प्रेरणा प्राप्त हुई है। कार्यक्रम में ब्र.कु. राधिका दीदी, ब्र.कु. सरिता, ब्र.कु. प्रभा, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. खुशी आदि बहनों ने अतिथियों का स्वागत किया। ब्र.कु. तापोशी बहन ने कार्यक्रम का संचालन किया।

## योग 'तन' को और मेडिटेशन 'मन' को रखता है स्वरथ

**उज्जैन-नर्सिंह नगर(म.प्र.)** | ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय योग दिवस पर शिव दर्शन धार्म के हारमनी हॉल में डॉक्टर्स के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में डॉ.

जया मिश्रा, गायनेकोलाइजिस्ट, डायरेक्टर, जे.के. नर्सिंग

होम एंड स्टेनफोर्ड स्कूल ने कहा कि मरीज और

सकती है। डॉ. सुशील गुप्ता, एम.डी. मेडिसिन, डायरेक्टर, एम.एस. हॉस्पिटल ने कहा कि फैमिली डॉक्टर वह ब्रिज है जो मरीज और स्पेशलिस्ट डॉक्टर को जोड़ता है। उसकी भूमिका बहुत बड़ी होती है। डॉ. श्रीपाल देशमुख, चाइल्ड स्पेशलिस्ट, डायरेक्टर,

मेडिकल कॉम्फेन्स 'माइंड बॉडी मेडिसिन' आयोजित किया जाता है। जिसमें हम यह समझते हैं कि किसी भी बीमारी के इलाज में पहली भूमिका मन की फिर शरीर और अंत में मेडिसिन की है। राजयोग के निरंतर अध्यास से हमारा मन शक्तिशाली बनता है, शांत और धैर्यचित्त भी। डॉ. विमल गर्ग, एम.डी. मेडिसिन ने फैमिली डॉक्टर की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। साथ ही अपने अनुभव से उन्होंने कहा कि राजयोग से मन में शीतलता, शांति और संतुष्टि की प्राप्ति होती है। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा दीदी ने सभी डॉक्टर्स को सम्मान पत्र देकर व शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. मंजू दीदी ने किया।

कार्यक्रम में डॉ. राजेन्द्र बंसल, इ.एन.टी. स्पेशलिस्ट, डायरेक्टर, संजीवनी हॉस्पिटल, डॉ. निलेश व्यापारी, होम्योपैथी, डॉ. राजेन्द्र मेहता, रेडियोलॉजिस्ट, डॉ. रुचि उत्तरा, डॉक्टर्स अदि डॉक्टर्स उपस्थिति रहे।



डॉक्टर का सम्बन्ध विश्वास पर टिकता है। मरीज के विश्वास का ही फल है कि डॉक्टर उसका इलाज कर पाता है। डॉ. महेश मरमट, अर्थो स्पेशलिस्ट ने क