

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -24

नवम्बर - I - 2022



अंक - 15

माउण्ट आबू

Rs.-10

ब्रह्माकुमारीज नागपुर विदर्भ क्षेत्र की सेवाओं की स्वर्ण जयंती में पंजाब के राज्यपाल बनवारी लाल पुरोहित व महाराष्ट्र के उप मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस हुए शामिल

ब्रह्माकुमारीज का सिद्धांत बनायेगा भारत को विश्वगुरु : राज्यपाल

नागपुर-महा। मध्य भारत में स्थित संतरा नगरी, नागपुर में ब्रह्माकुमारीज के विदर्भ क्षेत्र की सेवाओं के 50 साल पूर्ण होने के उपलक्ष्य में स्वर्ण महोत्सव तथा विश्व शांति सरोवर का चौथा वर्धापन दिन और विदर्भ की वरिष्ठ ब्रह्माकुमारी बहनों का सम्मान समारोह विश्व शांति सरोवर के हारमनी हॉल में बड़ी धूमधाम से मनाया गया। करीब 4000 से भी अधिक लोग कार्यक्रम में शरीक हुए। राष्ट्रगान के साथ हुआ कार्यक्रम का शुभारंभ।

इस मौके पर महाराष्ट्र के माननीय उपमुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस ने कहा कि हारमनी सभागृह में भव्यता भी है, दिव्यता भी है, सादगी और शुद्धता का अहसास भी है। नहाने से शरीर शुद्ध होता है। मन की शुद्धता साबुन या शैम्पू से नहीं होती, मन की शुद्धता होती है विचारों की सफाई से। और ब्रह्माकुमारीज में किए जा रहे विचारों



उन्होंने कहा कि समाज में फैली विकृतियों के अंधकार को दूर करने का कार्य ब्रह्माकुमारीज द्वारा किया जा रहा है। ये न सिर्फ सराहनीय बल्कि अनुकरणीय भी है।

सफलता अवश्य मिल ही जाती है। विजय दर्दा,चेयरमैन लोकमत मीडिया लिमिटेड ने संस्थान की सराहना करते हुए कहा कि यह एक ऐसी संस्था है जिसे महिलायें संचालित करती हैं। जहाँ स्त्री शक्ति है वहाँ कार्य सफल होते हैं। ब्रह्माकुमारीज की केवल भारत में ही नहीं लेकिन सारे विश्व में इसकी शाखायें हैं जो निःस्वार्थ भाव से

कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मूल्युजय भाई ने सभी अतिथियों को मोमेंटो प्रदान कर सम्मानित किया तथा ब्रह्माकुमारीज विश्व शांति सरोवर,नागपुर की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी व सहसंचालिका मनीषा दीदी ने सभी का स्वागत किया। इस मौके पर माननीय उपमुख्यमंत्री की धर्मपत्नी श्रीमति अमृता

महामहिम राज्यपाल बनवारीलाल पुरोहित, पंजाब ने स्वर्ण जयंती की बधाई देते हुए यहां के आध्यात्मिक म्यूजियम की सराहना की और सबको देखने का आग्रह किया और कहा कि यहां की टीम ने ऐसा वातावरण बनाया है कि अभी हमें सतयुग देखने को मिल रहा है। भारत को आजाद हुए 75 वर्ष हो रहे हैं, भारत को विश्व गुरु बनाने का आह्वान भी करते हैं, सपना भी देखते हैं। यहां की सादगी एवं श्रेष्ठ विचारों का सिंचन जो मानव समाज को दिया जा रहा है, काबिले तारीफ है। उन्होंने मुख्यालय माउंट आबू की स्मृतियों को तरोताजा करते हुए कहा कि वहां की सारी व्यवस्थायें, खाना, वातावरण की बहुत सराहना की। वहां का आध्यात्मिक जीवन सभी को अवश्य देखना चाहिए। आपके सिद्धांत को धारण करने से ही भारत विश्वगुरु बनेगा। राष्ट्र चमकेगा, भारत चमकेगा।



से मन शुद्ध होगा। उप मुख्यमंत्री ने कहा कि भारतीय संस्कृति में सिखाया गया है की धन-सम्पत्ति से अधिक महत्त्वपूर्ण हमारा चरित्र है। आज भारत को हम एक शांतिपूर्ण, एक अग्रदूत, विश्वगुरु के रूप में देखना चाहते हैं। इस कार्य में ब्रह्माकुमारीज का बहुत बड़ा रोल है। आगे

यहां के विचारों का भारत के विश्व गुरु बनने में बड़ा योगदान रहेगा। ब्रह्माकुमारीज की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने सभी मेहमानों का स्वागत करते हुए कहा कि हम सब एक हैं एक पिता कि संतान हैं, एक मत पर चलते हैं तो सर्व के सहयोग से शुभकार्य में

कार्यक्रम में विदर्भ क्षेत्र के सभी मुख्य राजयोगिनी बहनों का किया सम्मान

इस कार्यक्रम में ब्र.कु. सीता दीदी,अमरावती, ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी,अकोला, ब्र.कु. इंद्रा दीदी, अमरावती, ब्र.कु. बिंदु दीदी,वरुड, ब्र.कु. रत्नमाला दीदी,गोंदिया, ब्र.कु. मंगला दीदी,यवतमाल, ब्र.कु. जयमाला दीदी, हिंणघाट, ब्र.कु. नलिनी दीदी,गडचिरोली, ब्र.कु. शोभा दीदी भंडारा, ब्र.कु. प्रेमप्रकाश भाई,नागपुर जिनको परमात्म संदेश देते हुए 50 वर्ष पूरे हुए, का सम्मान हुआ।

सेवायें करते हुए विश्व बंधुत्व का वातावरण बना रही हैं। अजय संचेती,पूर्व मेंबर ऑफ पार्लियामेंट ने कहा कि यहां आकर मन को बहुत संतोष मिला और शांति मिली। यह ब्रह्माकुमारीज का ही प्रभाव है। इंसान का मन पवित्र कैसे बने इसकी शिक्षा यहां दी जाती है। संस्थान के

फडणवीस भी उपस्थित रहीं तथा मनभावन गीत की प्रस्तुति भी दी। कार्यक्रम में चंद्रशेखर बावनकुळे,अध्यक्ष,भाजपा महाराष्ट्र राज्य, मोहन मते,आमदार,नागपुर, किरट भंसाली,कोषाध्यक्ष भाजपा, शीलू दीदी, मेडिकल डायरेक्टर ग्लोबल हॉस्पिटल माउण्ट आबू डॉ. प्रताप मिड्डा

आदि शामिल रहे। मुंबई से ब्र.कु. निंकुंज भाई,नेशनल को-ऑर्डिनेटर, ब्रह्माकुमारीज मीडिया उपस्थित रहे। इस अवसर पर सबको बधाई देते हुए सुप्रसिद्ध बॉलीवुड सिंगर हरीश मोयल ने अपने गीतों से सभा को मंत्रमुग्ध किया। इस अवसर पर दिवंगत ब्र.कु. पुष्पा रानी दीदी के संस्मरण में नृत्यनाटिका भी प्रस्तुत की गई। तथा उनकी वंदना में दैवी नृत्य भी प्रस्तुत किया।

सोच को सकारात्मक बनाकर वातावरण को प्रदूषण मुक्त बनायें

कल्पतरु परियोजना के तहत पौधारोपण कार्यक्रम

मोहाली-पंजाब। आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर प्रोजेक्ट के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज सुख-शांति भवन फेज 7 मोहाली तथा पर्यावरण संरक्षण सोसाइटी मोहाली के संयुक्त तत्वाधान में सैंकड़ों ब्रह्माकुमार व ब्रह्माकुमारियों के साथ पर्यावरण संरक्षण सोसाइटी फेज 9 व गेटवे सिटी सैक्टर 119 की जनता ने मिलकर अनेक पौधे लगाए। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में

मोहाली,रोपड़ क्षेत्र के राजयोग केन्द्रों की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी ने कहा कि कई लोग पर्यावरण की परवाह किये बिना पेड़ों की कटाई कर प्रकृति के स्वरूप को ही बिगाड़ रहे हैं जिससे कई प्रकार की पर्यावरण समस्याओं को बढ़ावा मिल रहा है। इससे जल व वायु प्रदूषित होती है तथा मानव व अन्य प्राणियों के जीवन पर बुरा असर पड़ता है। उन्होंने आगे कहा कि इसके पीछे मुख्य कारण मानसिक प्रदूषण अथवा लोभ वृत्ति है। असल में हमारी आंतरिक सोच का असर बाह्य वातावरण



पर पड़ता है इसलिए मन को साफ रखने की ज़रूरत है। उन्होंने जोर देकर कहा कि राजयोग व आध्यात्मिक ज्ञान से मानव की नकारात्मक सोच को सकारात्मक

बनाया जा सकता है और प्रदूषण मुक्त वातावरण बनाने हेतु हर व्यक्ति को कम से कम एक पौधा लगाने का लक्ष्य अवश्य रखना चाहिए। इस अवसर पर उन्होंने

पौधे लगाने व उनके संरक्षण की सभी को शपथ भी दिलाई। राजयोगिनी ब्र.कु. रमा दीदी ने कहा कि धरती हमारी माँ जीवनदायिनी है, जो हमारी पालना

करती है किंतु मानव से कुछ भी नहीं लेती। ऐसी धरती माता का संरक्षण व संभाल करना हमारा फर्ज है। कल्पतरु पौधारोपण द्वारा पर्यावरण को संजीवनी प्राप्त होगी तथा मानव जीवन व पर्यावरण में संतुलन बनाने में मदद मिलेगी। वातावरण ठीक करने के लिए मानव को स्वार्थ को त्यागने की ज़रूरत है। ब्र.कु. सुमन बहन ने राजयोग की व्याख्या विस्तार से की तथा इसका अभ्यास भी कराया और कहा कि इससे मानव की आंतरिक ऊर्जा बढ़ती है, गुणवत्ता व कार्यक्षमता का विकास होता है।

स्थितप्रज्ञ दर्शन से लक्ष्य सिद्धि

आत्मा-दर्शन, परमात्म-दर्शन, सृष्टि चक्र-दर्शन, कर्म-दर्शन इत्यादि को जानने के बाद स्थितप्रज्ञ दर्शन को जानना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि इससे

ही आत्मा लक्ष्य-सिद्धि की ओर बढ़ती है। वास्तव में पूर्वकथित सभी दर्शनों की उपयोगिता भी स्थितप्रज्ञ सिद्धि को प्राप्त करने में ही समाई हुई है। यदि हमारी प्रज्ञा स्वरूप-स्थिति नहीं होती और परमपिता परमात्मा की स्मृति में भी स्थित नहीं होती बल्कि चलायमान बनी रहती है तो फिर बाकी सभी दर्शनों का आत्मिक लाभ क्या है? अध्यात्म का मुख्य प्रयोजन बुद्धि की साम्य अवस्था अथवा मन की स्थिरता को प्राप्त करना ही तो है। हमारे पुरुषार्थ का लक्ष्य यही तो है कि हमारा मन एक ऐसे निर्मल झील की तरह हो जाए जिसमें न लहरें उठ रही हों और न बुलबुले पैदा हो रहे हों बल्कि जो शीतल और शांत हो।

यह बात तो समझना कठिन नहीं है कि 'स्थितप्रज्ञ' वह है जो निदा-स्तुति, मान-अपमान, हानि-लाभ, सफलता-असफलता में एक समान रहता हो। जो साक्षी हो कर कर्म करता है और सृष्टि रूपी खेल में खिलाड़ी की भाँति भाग लेते हुए भी जय-पराजय को खेल का ही एक भाग मानता है और दोनों हालतों में द्रव्य रहित रहता है, वही स्थितप्रज्ञ है। जिसकी स्थिति में - उतार-चढ़ाव नहीं आता बल्कि जो एकरस और लवलीन स्थिति में सदा आनंद विभोर महसूस करता है, वही तो स्थितप्रज्ञ है। परंतु प्रश्न तो यह है कि ऐसी अवस्था प्राप्त कैसे हो?

से निराला है; उसका सुख संसार भर के इन्द्रियों पदार्थों से प्राप्त होने वाले सभी सुखों के समूह से भी न केवल अधिक है बल्कि महान है और उन सभी से अलग ही प्रकार का है, इन्द्रियातीत है और मानसिक तथा बौद्धिक स्तर का ही है जिसकी उपलब्धि महायोगी ही को होती है।



राजयोगी ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

संतुष्टता का आधार क्या है?

अब प्रश्न यह है कि यदि स्थितप्रज्ञ का आधार संतुष्टता है तो संतुष्टता का आधार क्या है? अपने अनुभव का विश्लेषण करने पर हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि संतुष्टता का आधार 'त्याग' है। यदि हम त्याग न करें तो हमारी सारी इच्छायें तो पूर्ण हो ही नहीं सकतीं और इच्छाओं के रहते हुए हम सर्वथा संतुष्ट हो ही नहीं सकते क्योंकि कोई न कोई इच्छा अपूर्ण रहेगी और अपूर्णता का एहसास हमें खटकेंगा। जैसे दीमक लकड़ी को खा जाती है और उसे खोखला कर देती है, वैसे ही इच्छायें भी संतुष्टता को खा जाती हैं। इच्छा उत्पन्न ही वहाँ होती है जहाँ किसी चीज का अभाव हो और जहाँ किसी चीज की प्राप्ति का प्रश्न हमारे सामने हो। अभाव का खटकना ही तो असंतुष्टता है अथवा अभाव की अनुभूति और असंतुष्टता ये दोनों सहोदर ही तो हैं। इसलिए, जो व्यक्ति स्थितप्रज्ञ होना चाहता है उसे समझ लेना चाहिए कि संतुष्टता और त्याग के बिना स्थितप्रज्ञता

को प्राप्त करने की कोशिश करना एक ऐसे ही प्रकार का प्रयास है जैसे कि वायु और ऑक्सीजन के बिना जीवित रहने का प्रयास

करना। स्थितप्रज्ञ वही है जो "इच्छा मात्रम् अविद्या" के अर्थ के अनुरूप जीवन जीता है। साथ ही हमें यह भी समझ लेना चाहिए कि त्याग के बिना संतुष्टता प्राप्त करना भी ऐसा ही है जैसे इन्द्रिय सुख के द्वारा इन्द्रियातीत आनंद को प्राप्त करने की कामना करना। जो त्याग नहीं कर सकता, वह लोभी होता है या विषय का दास होता है। जिसमें लोभ हो, उसमें मन में क्षोभ (विचलितता) अवश्य पैदा होता है और जिसके मन में मोक्ष हो वह भला साम्य अवस्था में कैसे हो सकता है? अतः यह निश्चय हुआ कि त्याग वृत्ति से संतुष्टता की स्थिति की प्राप्ति होती है।

त्याग का आधार क्या है?

प्रश्न उठता है कि त्याग का आधार क्या है? अनुभव से विदित होता है कि 'त्याग' का आधार है 'वैराग्य'। जब तक मनुष्य की मनोवृत्ति में गहराई से वैराग्य की जागृति न हो तब तक वह चेतन अथवा अर्ध-चेतन मन से, अथवा जागृत अवस्था में या स्वप्न अवस्था में विषय पदार्थों के रस के अनुराग में पड़ कर उनको ही पाने का प्रयत्न करता रहेगा क्योंकि उनका रस उसके मन को अपनी ओर खींचता है। किंतु वैराग्य तब उत्पन्न होता है जब विवेक के जागृत होने से हाथ के कंगन की तरह ये स्पष्ट हो जाता है कि विषय क्षण-भंगुर हैं, परिवर्तनशील हैं और ये भोक्ता को भी भोग डालते हैं और इस तमोगुणी कलिकाल की इस अंतिम वेला में ये अपनी जर्जर स्थिति को प्राप्त हो चुके हैं और अपनी निकृष्ट अथवा तुच्छ अवस्था में हैं। वैराग्य तब उत्पन्न होता है जब हम भली-भाँति समझ जाते हैं कि कलियुग के इस अंतिम वेला की प्रकृति और संग साज-सज्जा सार-हीन है, रस-रहित अथवा मृग-तृष्णा के समान है। जब राजयोगी के मन में निश्चय हो जाता है कि आनंद का सार ईश्वरीय स्मृति ही में है और वह आनंद ही रस-राज है तब उसका मन इस संसार के विषय पदार्थों से स्वतः ही और सहज ही ऐसे ही हट जाता है जैसे दिन के प्रकाश में मनुष्य यह देखकर कि ये सरकारी नोट नहीं है बल्कि बच्चों को खुश करने के लिये किसी कंपनी द्वारा छपा हुआ 500 का नोट है, उस नोट को मूल्यवान नहीं समझता, न ही उससे आकर्षित अथवा प्रभावित होता है।



सुरत-अडाजन(गुज.)। पुरेश भाई मोदी,मिनिस्टर ऑफ बिल्डिंग एंड रोड ट्रांसपोर्ट ऑफ गुजरात गवर्नमेंट को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. हेतल बहन।



इंदौर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज के चिकित्सा सेवा प्रभाग द्वारा ज्ञान शिखर ओमशान्ति भवन में 'विश्व हृदय दिवस' पर आयोजित कार्यक्रम का शुभारम्भ करते हुए मेदांता हॉस्पिटल के डायरेक्टर एवं कार्डियोथोरेसिक सर्जन डॉ. संदीप श्रीवास्तव, मेदांता हॉस्पिटल के सुप्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. अल्केस जैन, मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, राजश्री हॉस्पिटल के एण्डोक्रिनोलॉजिस्ट डॉ. संदीप जुल्का, ज्युपिटर विशेष हॉस्पिटल के कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. अनुरुद्ध व्यास, मेदांता हॉस्पिटल की कार्डियोथोरेसिक सर्जन श्रीमति डॉ. शिप्रा श्रीवास्तव, डॉ. शिल्पा देसाई, मेडिकल विंग की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. उषा बहन तथा ब्र.कु. अनीता बहन।



बिलासपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज के राजयोग भवन सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. स्वाति बहन का शॉल, पगड़ी, तिलक, श्रीफल एवं मोमेंटो देकर सम्मान करते हुए ज्येष्ठ नागरिक संघ की अध्यक्ष विद्या गोवर्धन, आदर्श पंजाबी महिला संस्था की अध्यक्ष पम्मी गुम्बर, लायंस क्लब मिडटाउन बिलासपुर की अध्यक्ष लायन सुषमा तिवारी, एलुमेनी एसोसिएशन बिलासा गल्स कॉलेज अध्यक्ष डॉ. सत्यभामा अवस्थी, गुजराती समाज से वरिष्ठ दक्षा जोबनपुत्रा, पंजाबी समाज से सतिन्दर चतरथ व लायन शशि आहूजा।



जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। रेलवे प्रोटेक्शन फोर्स के स्थापना दिवस पर पश्चिम मध्य रेलवे में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित स्टाफ को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. विनीता बहन। सभा में महेश्वर सिंह,डीआईजी, अरुण त्रिपाठी,सीनियर कमांडेंट, अजय संसार,असिस्टेंट कमांडेंट समेत जबलपुर आरपीएफ के समस्त स्टाफ उपस्थित रहे।



छतरपुर-म.प्र.। महाराजा छत्रसाल बुंदेलखंड विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. टी.आर. थापक के निर्देशन में विश्वविद्यालय के सरस्वती सभागार में आयोजित व्याख्यान माला में मुख्य वक्ता के रूप में भोपाल सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. किरण बहन, छतरपुर सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. रीना बहन, प्रो. जे.पी. शाक्य, डॉ. एच.एन. खरे, विश्वविद्यालय के कुलसचिव मेघराज निनामा, ब्र.कु. धीरज चौबे, अध्यापक गण व विद्यार्थीगण मौजूद रहे।



अड्यार-चेन्नई(तमिलनाडु)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'इंटरनेशनल कोस्टल क्लीनप डे' पर तटीय क्षेत्र में आयोजित स्वच्छता एवं जागरूकता कार्यक्रम में डॉ. संथानम,आईएएस, भगवंत सिंह,विशिष्ट पत्रकार, डॉ. ब्र.कु. मुथुमणि तथा 80 से अधिक भाई-बहनें शामिल रहे। इस मौके पर स्वच्छता के साथ ही पीस मार्च द्वारा लोगों को जागरूक भी किया गया।



रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के तहत 'स्वर्णिम भारत के निर्माण में कलाकारों का योगदान' विषय पर संगोष्ठी एवं कलाकारों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में पार्षद अबुज प्रसाद वार्ड 18, पार्षद समीर शुक्ला वार्ड 19, पार्षद गुल मोहम्मद अंसारी वार्ड 30, मध्य प्रदेश जन अभियान परिषद के जिला समन्वयक अमित अवस्थी, भारतीय रेड क्रॉस सोसायटी रीवा के वाइस चेयरमैन हाजी ए.के. खान, प्राध्यापक डॉ. मुकेश एंगल, डॉ. दिव्या धवन, विन्ध्य कोकिला श्रीमति मणि माला सिंह, कोरियोग्राफर शिव कुशवाहा, नीलेश श्रीवास्तव, सुनील भारती, विकास मिश्रा तथा अन्य कलाकारों व गणमान्य लोगों सहित क्षेत्रीय निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



इंदौर-प्रेम नगर(म.प्र.)। डॉ. प्रशांत चौबे,अति. पुलिस अधीक्षक को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. शशि दीदी,संचालिका,इंदौर पश्चिम क्षेत्र,प्रेमनगर।



वालिपर-लशकर(म.प्र.)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज के व्यवसाय एवं उद्योग प्रभाग द्वारा 'व्यापार और उद्योग से समृद्ध और स्वर्णिम भारत' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. प्रहलाद भाई एवं व्यापार जगत से जुड़े अनेक भाई-बहनें उपस्थित रहे।

विकर्म विनाश तपस्या से होते हैं...याद से नहीं



ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

एक बार हमारी आदरणीय गुल्जार दादी से ऐसे ही चिटचैट हो रही थी। दादी से हमने कहा कि दादी बाबा तो कहते हैं कि समय आपके लिए रूका हुआ है क्योंकि हम बच्चे तैयार नहीं हैं इसलिए समय विनाश ज्वाला प्रज्वलित नहीं हो रही है, समय रूका हुआ है और दूसरी ओर हम ब्राह्मणों को देखते हैं, इस ब्राह्मण संसार को देखते हैं वहाँ ऐसा नजर आता है कि ब्राह्मणों की चाल जिस तरह से है सतोप्रधानता की तरफ जाने की बजाय कभी-कभी लगता है कि दुनिया के आकर्षणों में जा रहा है तो क्या कभी विनाश होगा ही नहीं! अगर समय हमारे लिए रूका हुआ है लेकिन हम तैयार होने के बजाय हम दूसरी ओर जा रहे हैं तो क्या विनाश होगा ही नहीं! क्योंकि मैंने दादी से कहा कि जब बाबा साकार में थे और आप सभी ने जो तपस्या की है वो सतोप्रधानता तपस्या थी, वो समय को जल्दी ले आती। लेकिन अब वो तपस्या कहाँ है? ब्राह्मणों के जीवन में तपस्या कहाँ है?

तो दादी मुस्कराकर कहने लगी कि समय तो आयेगा और ब्राह्मण ही लायेंगे। लेकिन किसी भी धर्म को चार अवस्था से गुजरना पड़ता है ब्राह्मण भी धर्म है। ब्राह्मणों का घराना नहीं कहा जाता है। घराना राजाई को कहा जाता है। तो ब्राह्मणों का घराना नहीं है, ब्राह्मणों का कुल है। ब्राह्मण एक धर्म है। तो कोई भी धर्म को चार स्टेज से गुजरना पड़ता है। जैसे देवी-देवता धर्म वाली आत्मायें भी चारों अवस्थाओं से गुजरी। इसी तरह ब्राह्मण भी धर्म है। इसीलिए बाबा के समय भी वो सतोप्रधानता थी, फिर धीरे-धीरे सतो आई, फिर रजो और अब तमो और अब और भी कुछ देखना बाकी

है दादी ने कहा। अभी तो तमोप्रधानता भी देखेंगे ब्राह्मण धर्म में। जो कभी सोचा नहीं होगा, ऐसा होगा। मैंने कहा फिर दादी, फिर दादी ने कहा कि दो प्रकार के बच्चे हो जायेंगे एक है जिसको लगेगा कि यहाँ जो हो रहा है इससे तो दुनिया अच्छी। वो दुनिया में चले जायेंगे, माया उनको खींच लेगी। और दुनिया तो अच्छी ही होगी ना! क्योंकि ये आत्मायें तो पूरे 84जन्म साथ रही हैं। तो जो सबसे ज़्यादा सतोप्रधान है वो सबसे ज़्यादा तमोप्रधान भी तो बनेगी कि नहीं बनेगी! दुनिया पीछे से आई तो उनकी तमोप्रधानता भी तो कम है क्योंकि उनकी सतोप्रधानता भी ऐसी नहीं थी। इसलिए दुनिया तो अच्छी ही होगी।

यहाँ जो देखने को मिलेगा वो वहाँ भी नहीं मिलेगा ऐसा भी होगा, ऐसा दादी ने कहा। जब मैंने ये सवाल पूछा था तो दादी ने कहा अभी तो ये कुछ नहीं है। लेकिन आगे चलकर ऐसा-ऐसा दृश्य देखेंगे तो दो प्रकार बच्चे जो हो जायेंगे उसमें से एक होगा जो कहेंगे इससे तो दुनिया अच्छी, वो दुनिया की तरफ वापिस मुड़ जायेंगे। और जो दूसरी प्रकार के बच्चे हैं जो

निश्चयबुद्धि हैं, जिन्होंने भगवान को देखकर अपने को बनाया है, उनके अन्दर बेहद का वैराग्य आयेगा। और इतना वैराग्य आयेगा कि उसको लगेगा कि छोड़ो सब बातें अभी। अब तपस्या ही करो। और उस बेहद के वैराग्य से जो तपस्या आरम्भ होगी वो रियल तपस्या होगी। अभी जो योग कर रहे हैं वो तपस्या नहीं है दादी ने कहा। हाँ इतनी देर विकर्म नहीं कर रहे हैं, लेकिन जो विकर्म भस्म होना चाहिए वो वाला योग भी नहीं है। अभी हम जो कर रहे हैं हाँ विकर्म बनता नहीं है लेकिन जो विकर्म दग्ध होना चाहिए वो भी नहीं है। ठीक है समय सफल हो रहा है, बाबा को याद करने बैठे हैं तो बाबा की याद कभी पॉवरफुल होती है, कभी साधारण होती है, कभी नोंद भी आ जाती है, झुटका भी आ जाता है। सब होता है इसमें। इसलिए इसको तपस्या शब्द नहीं कहेंगे, तपस्या तो तब होगी जब रियल में बेहद का वैराग्य देखने के बाद ये हो रहा है, ऐसा भी होता है, दादी ने कहा ये सब होगा। लेकिन अन्दर में वही एक वैराग्य क्रियेट करेगा कि बस अभी सब बातें छोड़ो बाबा को याद करो। और उस समय जो एकदम बेहद की वैराग्य वृत्ति से जो याद में बैठेंगे तो एकटिक हो जायेंगे, एकाग्र हो जायेंगे। और उस स्थिति से समय को ले आयेंगे। वो आत्मायें विनाश ज्वाला को प्रज्वलित करेंगी। अभी जिस तरीके से चल रहे हैं ये कोई विनाश ज्वाला को प्रज्वलित नहीं करती है। इसीलिए ये सब होना है और उसके लिए तैयार, मानसिक तैयारी चाहिए क्योंकि अगर नहीं होगी तो क्या होगा माया खींच कर दुनिया में ले जायेंगी। इसीलिए इस तपस्या के लिए बेहद की वैराग्य वृत्ति बहुत जरूरी है।



भोपाल-म.प्र.। खरगापुर विधायक राहुल सिंह लोधी को रक्षासूत्र बांधते हुए टीकमगढ़ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माया बहन।



दिल्लीराजहरा-छ.रा.। शिक्षक दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'शिक्षक सम्मान समारोह' को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पूर्णिमा बहन। मंचासीन हैं नेमीचंद महाविद्यालय के प्राचार्य अरुण कुमार व्ही, विकास खंड डौंडी के शिक्षा अधिकारी के.के. मेश्राम एवं सरस्वती शिशु मंदिर स्कूल के अध्यक्ष कन्हैया लाल कुकरेजा।



वाशिम-महारा.। आर.जी.एन.एम. वाशिम में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. नारायण भाई, इंदौर। इस मौके पर श्रीमति पूजा, डायरेक्टर मदन टेरसा नर्सिंग कॉलेज, श्रीमति पुनम, प्रिंसिपल नर्सिंग कॉलेज, ब्र.कु. स्वाति बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका, तिलगाम जो, पुलिस अधीक्षक, ब्र.कु. नयन भाई तथा आरजीएनएम के स्टाफ व स्टूडेंट्स उपस्थित रहे।



मुम्बई-मुलुंड। ग्लोबल वी केयर फाउंडेशन एवं मोनिशा मंत्रा के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित आईएसए सुजोक सर्टिफिकेशन सेरेमनी में 60 प्रतिभागियों और प्रशिक्षकों को प्रमाण पत्र देने के लिए सम्मानित अतिथि के रूप में आमंत्रित किये जाने पर उपस्थित रहीं ब्रह्माकुमारीज सबजोन की मुख्य संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. गोदावरी दीदी। साथ ही दीदी ने 'राजयोग के माध्यम से सम्पूर्ण स्वास्थ्य' विषय पर भी विस्तार पूर्वक समझाया। इस मौके पर डॉ. मोनिशा रावत व उनकी टीम सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के पावन धाम सेवाकेन्द्र द्वारा नगर के सभी व्यापारी बंधुओं के लिए आयोजित सम्मान समारोह में भोपाल से ब्र.कु. किरण बहन, छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन, के.एम. ग्रुप के चेयरमैन अजय पाल सिंह (राव साहब), ब्र.कु. छत्रसाल भाई, सिविल लाइन सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी बहन तथा सभी व्यापारी बंधुओं सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



वडोदरा-अलकापुरी(गुज.)। वडोदरा सेंट्रल जेल में डिप्टी सुपरिंटेंडेंट वी.आर. पटेल तथा अन्य सभी पुलिस ऑफिसर्स सहित कैदी भाइयों को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. बहनें।



नवी मुम्बई-वाशी। इंटरनेशनल डॉटर डे के उपलक्ष्य में आयोजित 'संस्कृति की धरोहर बेटियां' कार्यक्रम में ब्र.कु. शीला दीदी, गायत्री परिवार से अग्रवाल जी, ज्योतिषाचार्य वैशाली काशीद, ब्र.कु. शुभांगी बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन, समाजसेविका मीना शिवेकर, सी.ए. बहन रश्मि मेहता, बहन समृद्धि तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक - 240 रुपये, तीन वर्ष - 720 रुपये, अजीवन - 6000 रुपये

Website: www.omshantimedia.org

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
ACCOUNT NO. - 30826907041, IFSC - CODE - SBIN0010638
BRANCH- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidhyalya, Shantivan

Note:- After Transfer send detail on

E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org

OR

Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087



SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP



Merchant Name : RERF Om Shanti Media

vpa : 09000r0076184@barodam pay



जरा सोचें...

कहीं... उनके आदेशों की अवज्ञा तो नहीं हो रही...!!



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

धर्म-संबंध छोड़, एक मुझे याद करो, एक मेरी शरण में आओ, ब्राह्मण जीवन की शुरूआत में ही बाबा का यह आदेश है। दूसरा बाबा ने कहा सब कुछ मेरे हवाले कर दो, तो इस अंतिम जन्म में महापरिवर्तन की वेला पर भगवान का हम बच्चों के लिए क्या आदेश है? सब कुछ भूल जाओ और एक मुझे याद करो। सब संग छोड़, एक मुझ संग योग लगाओ। तो इन सब आदेशों को सुनकर क्या चिंतन करते हो? उसे प्रैक्टिकल करने के लिए कोई चिंतन करते हो! अगर निश्चय है भगवानुवाच, अगर निश्चय है ये परिवर्तन की वेला है तो चिंतन चलना चाहिए कि मुझे अपने जीवन में इसे कैसे प्रैक्टिकल करना है। और सभी से बुद्धियोग हट जाये, ये समझ में आ जाए कि किसी की याद से कोई फायदा नहीं। हाँ, और किसी को क्यों याद करते हैं? कोई फायदा है क्या? तो अपने आप को समझाना है।

हमें दे दिया है। अब हमें कहीं भी भटकने की आवश्यकता नहीं, न मन से और न ही तन से। अब हमारा सब कुछ एक बाबा के लिए है। हमारा समय, श्वास, संकल्प, शक्ति, दिल, दिमाग सब कुछ अब बाबा के लिए है। ये निर्णय किया है? बाकी सब कुछ निमित्त मात्र है बाबा ही मेरा सर्वस्व है।

जब समय को पहचान लिया, बाबा को पहचान लिया, अपने आप को पहचान लिया, अब

सम्पूर्ण सत्य ज्ञान बाबा ने हमें दे दिया है। अब हमें कहीं भी भटकने की आवश्यकता नहीं, न मन से और न ही तन से। अब हमारा सब कुछ एक बाबा के लिए है।

हमारा निर्णय है कि न संकल्प व्यर्थ करना है, न वाणी व्यर्थ करनी है। न व्यर्थ कर्मों में जाना है। जो आवश्यक दुनियावी कार्य हैं घर-ग्रहस्थ के वो हमें करने हैं, बाकी हमारा समय बाबा के लिये है, हमारा मन-बुद्धि बाबा के लिये है। सत्य ज्ञान को समझने का अर्थ ही है कि हम हमारी कोई भी एनर्जी वेस्ट ना करें। संकल्प शक्ति, शब्द शक्ति या कर्म शक्ति या समय हम व्यर्थ न करें, और इसलिए बाबा ने कहा है कि इस अंतिम जन्म में

कार्मिक अकाउन्ट से जो संबंध हमें मिले हैं, वो तोड़ने नहीं हैं। क्योंकि कार्मिक अकाउन्ट से जो संबंध मिलते हैं वो हिसाब चुकाने ही होते हैं। ना तोड़ने हैं, ना नये संबंध जोड़ने हैं। संबंधों का विस्तार नहीं करना है इसलिए बाबा कहते हैं कि श्रीमत पर चलो, खुद भी ज्ञान में चलो, बच्चों को भी चलाओ, परिवार को भी ज्ञान में चलाओ। हमें सत्य ज्ञान मिला है, हमें जीवन पवित्र मिला है। हमारा जीवन सुखी बना है।

बाबा ने हमें कितनी फिकरों से फारिग किया है, तो हमारा लक्ष्य हो कि हमारे संबंध-सम्पर्क में जो भी हैं हमें उनको भी बाबा से जोड़ना है। ना तोड़ना है, ना जोड़ना है, बाबा ने क्या कहा है तोड़ निभाना है। ये प्रैक्टिकल करना है। अब हमें सबसे बुद्धियोग निकालना है। अलौकिक परिवार में भी अलौकिक रहना है, ऐसा नहीं कि लौकिक से छोड़ा और अलौकिक में अटक गये। अलौकिक बनकर चलना है।

यहाँ लौकिकता नहीं लानी है आपस में, शुरू से स्टेप बाय स्टेप, बाबा हमें डिटेच करते चले हैं। बाबा के बने, बाबा ने हमें कहा कमल फूल समान बनो। बाबा की श्रीमत क्या है? घर-ग्रहस्थ में रहते हुए कमल फूल समान रहो, न्यारा और प्यारा रहो, अनासक्त रहो, कर्मयोगी बनकर, कमल अलिस रहता है। हमें भी इस पतित दुनिया में रहते हुए विकारों से अलिस रहना है।



रायपुर-छ.ग। शांति सरोवर में आयोजित 'विश्व शांति का अग्रदूत भारत' परिचर्चा में मंचासीन हैं बायें से ब्र.कु. अदिति बहन, राज्य उपभोक्ता प्रतिरोध आयोग की रजिस्ट्रार श्रीमति उदय लक्ष्मी सिंह परमार, क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी, सांसद रामविचार नेताम तथा ब्र.कु. स्मृति बहन।



इंदौर-बिजलपुर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के उप सेवाकेन्द्र द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर परियोजना के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय बेटी दिवस के उपलक्ष्य में शासकीय कन्याशाला उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, बिजलपुर में आयोजित 'संस्कारों की धरोहर बेटियाँ' कार्यक्रम में विद्यालय की प्राचार्य श्रीमति प्रीति पंथ, विद्यालय के उप-प्राचार्य सुनील कु. चौधरी, मुख्य सेवाकेन्द्र इंदौर पश्चिम क्षेत्र की संचालिका ब्र.कु. शशि दीदी, इंदौर बिजलपुर उप सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. यश्वनी दीदी, ब्र.कु. मनीषा बहन, विद्यालय के शिक्षकगण व कक्षा छठी से बारहवीं तक की 450 बालिकाओं ने भाग लिया।



कोली-म.प्र। ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार भवन सेवाकेन्द्र द्वारा बेटी दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में 80 से अधिक बेटियों का सम्मान किया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन तथा अन्य भाई-बहनों सहित बेटियों के माता-पिता उपस्थित रहे।



कटनी-सिविल लाइन(म.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय बेटी दिवस पर 'संस्कारों की धरोहर बेटियाँ' कार्यक्रम में ब्र.कु. लक्ष्मी बहन ने सभी कन्याओं का मार्गदर्शन करते हुए सम्मानित किया।



उमरियापान-सिहोरा(म.प्र.)। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'शिव ज्योति अनुराग भवन' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अटल ब्योहार, सरपंच, बलराम जी, शिक्षक, ब्र.कु. वीर, माउण्ट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कृष्णा बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन, जबलपुर तथा ब्र.कु. रजनी बहन, बहोरीबंद। कार्यक्रम में उपस्थित रहे सन्तोष दुबे अध्यक्ष, मनीष श्रीवास, पत्रकार तथा सतीश चौरसिया, पत्रकार।



आमगांव बड़ा-म.प्र। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बेटियों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. वर्षा बहन, 45 बेटियों एवं माता-पिता सहित अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे। इस अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम द्वारा एवं पुरस्कृत करके बेटियों को सम्मानित किया गया।

जिस दिन बहुत लगन में मगन होकर बाबा को याद करते हैं तो फिर घंटों आवाज में आना अच्छा नहीं लगता, हमें अपने आप में बाबा की याद में इतना आनंद आता रहता जो हमें बात करने की इच्छा नहीं होती, और अब समय भी बाबा ने जैसा बताया वापिस घर जाना है, तो बाबा पूर्व तैयारी करा रहा है। ताकि अंत में सहज ही हम देह से निकल सकें। कोई चीजें हमें खींचे नहीं, कोई व्यक्ति की याद हमें आये नहीं। याद की प्रैक्टिस कैसे करनी है? जो अंत में और किसी की याद न आए, अंत में एक बाबा ही याद आए, ये इच्छा है ना सभी को कि अंत में एक बाबा ही याद आये, हमारी बुद्धि कहीं भी भटके नहीं, क्योंकि 'अंत मति सो गति' ये महावाक्य कई बार हमें सुनाते हैं बाबा, तो ये भी सिर्फ सुनना नहीं है लक्ष्य बनाना है।

हमारा व्यक्तिगत लक्ष्य हो कि अंत में बाबा की याद में हमारा शरीर छूटे, भक्ति में कहते हैं कि गंगा का तट हो, यमुना का वंशी वट हो, कृष्ण हो, मुरली हो, देखो, भक्तों की कितनी लगन है! वो भी तो ग्रहस्थी थे! पर इच्छा क्या है? देखो, कि भगवान की याद के आनंद में शरीर छूटे, हमें भी ये लक्ष्य बनाना है। हमारी भी ये इच्छा हो। ब्राह्मण जीवन की शुरूआत में ही पहला ही आदेश बाबा का क्या है? कि देह सहित देह के सर्व



वालिपर-लशकर(म.प्र.)। आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत 'दया एवं करुणा के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण' थीम के तहत ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'सर्व के सहयोग से सुखमय संसार' कार्यक्रम में पूर्व महापौर श्रीमति समीक्षा गुप्ता, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी, श्रीमति राखी गेड़ा, अध्यक्ष गहोई वैश्य चम्बल संभाग, श्रीमति शकुंतला सेठ, अध्यक्ष गहोई महिला मंडल फलका बाजार, श्रीमति साधना खंगट, कम्प्यू गहोई महिला मंडल अध्यक्ष, श्रीमति रचना छिरौलिया, दौलतगंज गहोई महिला मंडल अध्यक्ष, ब्र.कु. प्रहलाद भाई तथा अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।



छतरपुर-म.प्र। शीलिंग पब्लिक स्कूल में आयोजित बालिका कल्याण एवं संरक्षण सप्ताह के अंतर्गत आमंत्रित किये जाने पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा बच्चियों के सर्वांगीण विकास हेतु कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें ब्र.कु. रीना बहन एवं ब्र.कु. रूपा बहन ने मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने की विधि बताने के साथ ही विभिन्न एक्टिविटीज कराई। इस मौके पर विद्यालय के एमडी संजीव आर नगरिया, विद्यालय की प्राचार्य श्रीमति पृथा राय, टीचर्स तथा स्टाफ मौजूद रहे।

आइए जानें... सोने के सही तरीके

चाहिए। आधे घंटे की भी एक्स्ट्रा नींद आपको काफी लाभ पहुंचा सकती है।



6) **दाई करवट करके सोना**

दाई करवट करके सोना भी वैज्ञानिक रूप से एक अच्छी आदत नहीं मानी जाती है। दरअसल इस पोजीशन में पेट का झुकाव बाएँ तरफ होता है और आपका पेट उल्टा हो जाता है जिसके कारण खाना सही से नहीं पचता और एसिडिटी, गैस, पेट फूलना, कब्ज जैसी समस्याएं सामने आने लगती हैं। साथ ही दिल शरीर की बाईं ओर होता है और दाईं ओर करवट करके सोना दिल की सेहत के लिए भी अच्छा नहीं माना जाता। अतः पीठ के बल या बाईं ओर करवट करके ही सोएं। विज्ञान के अनुसार भी बाईं ओर करवट करके सोना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

4) **ज्यादा देर तक सोना**

एक स्टडी में यह बात सामने आई कि जिस प्रकार कम नींद शरीर के लिए नुकसानदायक होती है उसी प्रकार ज्यादा देर तक सोना भी आपके सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। हमारे शरीर में एक स्लीप साइकल होती है जो नींद को पूरा करने में मदद करती है। जब आप ज्यादा सोते हैं तो यह साइकल एक बार पूरी होकर फिर से शुरू हो जाती है और साइकल पूरा होने से पहले जब आप नींद से उठते हैं तो थका हुआ और आलस महसूस करते हैं, कई बार आपको सिरदर्द की शिकायत भी हो जाती है। इसलिए आपको उठने का एक सही समय निर्धारित करना चाहिए और नींद पूरी होने के बाद जबदरती बिस्तर में नहीं पड़े रहना चाहिए।

एक स्टडी में यह बात सामने आई कि जिस प्रकार कम नींद शरीर के लिए नुकसानदायक होती है उसी प्रकार ज्यादा देर तक सोना भी आपके सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। हमारे शरीर में एक स्लीप साइकल होती है जो नींद को पूरा करने में मदद करती है। जब आप ज्यादा सोते हैं तो यह साइकल एक बार पूरी होकर फिर से शुरू हो जाती है और साइकल पूरा होने से पहले जब आप नींद से उठते हैं तो थका हुआ और आलस महसूस करते हैं, कई बार आपको सिरदर्द की शिकायत भी हो जाती है। इसलिए आपको उठने का एक सही समय निर्धारित करना चाहिए और नींद पूरी होने के बाद जबदरती बिस्तर में नहीं पड़े रहना चाहिए।

इसलिए आपको उठने का एक सही समय निर्धारित करना चाहिए और नींद पूरी होने के बाद जबदरती बिस्तर में नहीं पड़े रहना चाहिए।

5) **पेट के बल सोना**

पेट के बल सोना सबसे हानिकारक माना जाता है खासकर अस्थमा एवं स्वास्थ्य से संबंधित मरीजों के लिए क्योंकि पेट के बल सोने से छाती दब जाती है जिससे अस्थमा के मरीजों को सांस लेने में दिक्कत हो सकती है। पेट के बल सोने से रीढ़ की हड्डी पर भी जोर पड़ता है इसलिए जो लोग पेट के बल ज्यादा सोते हैं उन्हें पीठ दर्द की समस्या ज्यादा होती है। साथ ही पेट के बल सोना पाचन क्रिया के लिए भी अच्छा नहीं माना जाता। इसलिए पीठ के बल तथा बाईं करवट ही सोने की आदत डालें।

अच्छी नींद के लिए कुछ और टिप्स

- 1) सोने से पहले कभी भी चाय या कॉफी का सेवन ना करें, इन चीजों में कैफीन होती है जो नींद में बाधा डालती है।
- 2) सोने से पहले आपको 1 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए ताकि रात भर आपका शरीर हाइड्रेटेड रह सके और बीच रात में प्यास के कारण आपकी नींद ना खुल जाए।
- 3) सोने से पहले 1 गिलास दूध में 1/2 टीस्पून हल्दी का पाउडर डालकर पीने से जल्दी और गहरी नींद आती है।



जब कोई व्यक्ति योगा या जिम में एक्सरसाइज करता है तो उस समय उसके पोश्चर और वर्कआउट फॉर्मेशन पर बहुत विशेष ध्यान दिया जाता है क्योंकि गलत तरीके से की गई एक्सरसाइज व्यक्ति को नुकसान पहुंचा सकती है, ठीक उसी तरह सोने की पोजीशन का हमारे शरीर पर बुरा या अच्छा दोनों तरह का असर पड़ता है, खासकर हमारे पाचन तंत्र और दिमाग पर।

हम सब जानते हैं कि एक अच्छी नींद से हम बहुत ही फ्रेश और ऊर्जावान महसूस करते हैं और हमारी सारी थकान मिट जाती है। स्वास्थ्य के लिए जितनी जरूरी एक अच्छी और गहरी नींद होती है, उतना ही जरूरी बिस्तर पर हमारे सोने की पोजीशन होती है। पर दुर्भाग्यवश ज्यादातर लोग इस बारे में ध्यान नहीं देते और एक अनुमान के मुताबिक करीब 70 प्रतिशत लोग सोने के सही तरीके के बारे में नहीं जानते।

नतीजन कई लोगों को रात को अच्छी तरह से नींद नहीं आती और उन्हें कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है:

- 1 रात में नींद का बार-बार टूटना
- 2 कंधे अथवा गर्दन में दर्द
- 3 कमर में दर्द
- 4 पाचन में दिक्कत
- 5 सुबह ठीक से पेट का साफ ना होना
- 6 दिनभर आलस आना

जैसी कई समस्याएं गलत तरीके से सोने के कारण पैदा हो सकती हैं। इसके अलावा शरीर के ब्लड प्रेशर और यहां तक कि हमारे दिल पर भी सोने के तरीके का काफी असर पड़ता है।

तो आइए जानते हैं— सोते समय होने वाली 6 गलतियाँ

1) **लाइट बंद नहीं करना**

कई लोगों की यह आदत होती है कि वह सोने से पहले अपने कमरे की लाइट बंद नहीं करते और सो जाते हैं। पर आपको बता दें कि एक रिसर्च के अनुसार अंधेरे में ही शरीर को ज्यादा गहरी नींद आती है क्योंकि हमारे शरीर में रिसेप्टर्स होते हैं जिन पर यदि लाइट पड़ती रहे तो यह रिसेप्टर्स शरीर को ये सिग्नल देते हैं कि अभी भी दिन है। लाइट जला कर सोने से रात में नींद टूटना, गहरी नींद ना आना, सुबह उठकर फ्रेश महसूस ना करना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

2) **मोबाइल साथ लेकर सोना**

कई बार लोगों की यह आदत होती है कि वे अपना मोबाइल फोन अपने बेड पर ही रखते हैं या अपने सिर के बगल में रख कर ही सो जाते हैं। ऐसा करना खतरनाक साबित हो सकता है। कई ऐसे मामले सामने आ चुके हैं जिसमें मोबाइल की बैटरी में शॉर्ट-सर्किट होने की वजह से

मोबाइल ब्लास्ट हो चुके हैं और यह मोबाइल ब्लास्ट के कारण कई लोग घायल हो चुके हैं। इसके अलावा मोबाइल से निकलने वाले रेडिएशन के भी दुष्परिणाम देखे जा सकते हैं। लेकिन मोबाइल फोन को लेकर सोने का प्रत्यक्ष नुकसान ये है कि कई बार लोग सोते समय फोन चलाते-चलाते इतने व्यस्त हो जाते हैं कि वह सोने में बहुत देर कर देते हैं और सुबह सही समय पर नहीं उठ पाते, या अगर मजबूरी में उठते भी हैं तो उनकी नींद पूरी नहीं हो पाती और वे दिन भर थका-थका महसूस करते हैं, इसके अलावा उन्हें आलस, सिरदर्द, काम में मन ना लगना जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है।

3) **नींद कम लेना**

एक स्टडी में यह बात सामने आई कि एक स्टडी में यह बात सामने आई कि 30 से ज्यादा की उम्र के 60 प्रतिशत लोग जरूरत से कम नींद लेते हैं जो थकान, आलस, सिरदर्द, खराब पाचन तंत्र एवं भविष्य में कई अन्य बीमारियों का कारण बनती है। इसलिए 6 से 8 घंटे की नींद लेना बेहद जरूरी है क्योंकि यही वह अवस्था होती है जब हमारा शरीर न्यूरॉन्स में मौजूद अपने कचरे को साफ करता है और खून में मौजूद सारे कोर्टिसोल को खत्म करके शरीर को अगले दिन के लिए तैयार करता है।

यदि आप भी पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं तो आपको इस पर गंभीरता से सोचना



नवा रायपुर-अटल नगर(छ.ग.)। नवरात्रि में शान्ति शिखर में आयोजित चैतन्य देवियों की झांकी का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए हिदायतुल्ला राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विवेकानंद जी, रजिस्ट्रार उदय शंकर जी, कुशाभाउ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार वि.वि. के कुलपति प्रो. बलदेव शर्मा, श्रीमति शर्मा, क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी तथा ब्र.कु. सविता दीदी।



रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा अभियंता दिवस पर आयोजित सम्मान समारोह एवं कार्यशाला में सेवानिवृत्त प्रमुख इंजीनियर आर.के. सिंह, मुख्य अभियंता सेवानिवृत्त इंजी. शेर बहादुर सिंह परिहार, इंजी. एम.पी. मिश्रा, इंजी. अनुपम श्रीवास्तव, इंजी. मोहन मिश्रा, इंजी. एस.के. बढ्गैया, इंजी. पवन कुमार सिंह, इंजी. नर्मदेश्वर पाठक सहित 100 से अधिक इंजीनियर, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



इंदौर-पलासिया(म.प्र.)। आजादी के अमृत महोत्सव के तहत 'आध्यात्मिकता के द्वारा मूल्य निष्ठ समाज की स्थापना' के अंतर्गत पाँच दिवसीय अभियान यात्रा का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए डॉ. साधना सोडानी, ब्र.कु. आशा बहन, दिल्ली, राजयोगिनी ब्र.कु. आरती दीदी, जोनल इंचार्ज इंदौर, मनोष बिसानी, प्रांतीय अध्यक्ष, भारत विकास परिषद, श्रीमति रेखा जैन, अखिल भारतीय स्वेंतांबर जैन समाज, श्रीमति पल्लवी पोरवाल, चेरमैन, चाइल्ड वेलफेयर तथा अन्य।



जबलपुर-धनवंतरी नगर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान संजीवनी भवन सेवाकेन्द्र में इंजीनियर्स डे के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में 45 इंजीनियर्स सहित ब्र.कु. श्वेता बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



मुंबई-सांताक्रूज(वेस्ट सेंटर)। ईशा कोपिकर, एक्ट्रेस, मॉडल एवं पॉलिटीशियन के अपनी बेटी रियाना संग ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में आने पर उन्हें परमात्म संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात व ब्लेसिंग कार्ड देते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी, सांताक्रूज सबजोन इंचार्ज।

अध्यात्म और अनुशासन से ही विश्व परिवर्तन संभव

आरएसएस प्रचारकों के लिए दो दिवसीय राजयोग शिविर का सफल आयोजन

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा आरएसएस प्रचारकों के लिए दो दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। देश सेवा के लिए समर्पित राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ (आरएसएस) अपने अनुशासन और कर्तव्यनिष्ठा के लिए विशेष पहचान रखता है। निःसंदेह आरएसएस राष्ट्रीय एकता का सूत्रधार है। देश भक्ति की एक मिसाल है। ये विचार शक्ति नगर सेवाकेन्द्र, दिल्ली की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी ने व्यक्त किए। उन्होंने ये भी कहा कि योग आत्मा की क्षमताओं को



विकसित करता है। आत्मिक बल व्यक्ति को श्रेष्ठ कर्मों की राह प्रदान करता है। अध्यात्म और अनुशासन से ही हम विश्व में परिवर्तन ला सकते हैं। दिल्ली, करोल बाग सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी

ब्र.कु. पुष्पा दीदी ने कहा कि आरएसएस प्रचारकों का त्याग और सेवाभाव प्रेरणादायक है। स्वर्णिम भारत के निर्माण में ब्रह्माकुमारीज और आरएसएस का सहयोग जरूरी है। उन्होंने राजयोग का अभ्यास

कराकर गहन शांति की अनुभूति कराई। आरएसएस के प्रचारकों ने अपना अनुभव साझा करते हुए कहा कि सेवा में आध्यात्मिक शक्ति के समावेश से ही सुखमय समाज की स्थापना की जा सकती है। आत्म सशक्तिकरण के लिए ऐसे शिविर जरूरी हैं। प्रांत प्रचारक विजय ने कहा कि ओआरसी परिसर में आने से ही ऊर्जा का अद्भुत अनुभव हुआ। कला और संस्कृति को अध्यात्म से जोड़कर ही श्रेष्ठ संस्कारों का आविर्भाव होगा। कार्यक्रम में प्रांत, सह प्रांत एवं विभाग प्रचारकों ने भी भाग लिया।



भुज-(गुज.)। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् कच्छ की महारानी प्रीति देवी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीना बहन, ब्र.कु. रश्मि बहन, ब्र.कु. इला बहन व ब्र.कु. बाबू भाई।



सारंगपुर-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर नवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित चैतन्य देवियों की झंकी के उद्घाटन कार्यक्रम में गौतम टेटवाल, पूर्व विधायक, धर्मेन्द्र वर्मा, राज्य कर्मचारी संघ के जिला अध्यक्ष, तेज सिंह दरबार, धनोरा, सरपंच साहब, राधेश्याम शर्मा, स्वास्थ्य विभाग, गोपाल सेन, शिवनारायण मालवीय, छात्रावास संचालक, के.एल. फुलेरिया, पटवारी साहब, प्रेम शंकर पांडे, ब्र.कु. भाग्यलक्ष्मी बहन, ब्र.कु. प्रीति बहन आदि उपस्थित रहे।



पुणे-महा.। ब्रह्माकुमारीज शांतिवन के एवर हेल्दी हॉस्पिटल के डायरेक्टर राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसी भाई को स्वास्थ्य के क्षेत्र में उनकी अद्वितीय सेवाओं के लिए जनसेवा फाउंडेशन, पुणे द्वारा सम्मानित किया गया। इस मौके पर नितिन देसाई, चीफ पैट्रन, चैयरमैन डॉ. विनोद साह, सेक्रेटरी विजय सराफ, ट्रेज़रर राजेश शाह, राजकुमार चोडिया, एडमिनिस्ट्रेटर मीना शाह, श्रीमति कंचन श्रॉफ, ब्र.कु. सरिता बहन, ब्र.कु. सुजाता बहन सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



इंदौर-भिकनगांव(म.प्र.)। श्रीमद् भागवत कथा महापुराण के कथा वाचक श्रद्धेय श्री कृष्ण चन्द्र शास्त्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रंजना बहन। साथ है ब्र.कु. प्रमिला बहन।



अंबिकापुर-छ.ग.। परम पूज्य अनिरुद्ध आचार्य जी महाराज को ईश्वरीय संदेश एवं माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् परमात्म स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. विद्या दीदी।



शेगांव-महा.। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के आध्यात्मिक संग्रहालय का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में बायें से फुंडकर जी रेलवे प्रबंधक, नागपाल जी व्यापारी, डांगरा जी वरिष्ठ वकील, ब्र.कु. शारदा बहन, डॉ. जय पाटिल वरिष्ठ प्राध्यापक, वानखेड़े जी पत्रकार देशोन्मती तथा अन्य।

अब न सिर्फ परफॉर्मेंस, मार्क्स देखा जायेगा बल्कि इमोशनल कोशेंट भी देखा जायेगा

परमात्मा को परम शिक्षक भी कहा जाता है। उनके महावाक्य सिर्फ हमारा जीवन ही नहीं बल्कि हमारे द्वारा अनेकों का जीवन बदल देते हैं। हम सबके अलग-अलग नियम होते हैं। अलग-अलग रेस्पॉन्सिबिलिटी होती है, लेकिन टीचर की रेस्पॉन्सिबिलिटी बहुत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि वह फ्यूचर का जेनरेशन तैयार करता है। टीचर की एनर्जी फिल्ड हर बच्चे के माइंड के ऊपर प्रभाव डालती है। हम देखते हैं कि टीचर हर सेक्शन में, हर क्लास में, हर 40 मिनट के बाद कम से कम 30-40 माइंड के ऊपर प्रभाव डाल रहे हैं। भले हमें पढ़ा रहे हैं गणित, भौतिक, रसायन, इतिहास, अंग्रेजी, स्पोर्ट्स, जिम, योगा, म्यूज़िक, डांस। उस समय हम जो पढ़ा रहे हैं



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

है तो हम उसे चार्ज कर लेते हैं क्योंकि वो हमें दिखाई देती है कि यह कितना परसेंट बची हुई है। उसी तरह से हमारी आत्मा भी बैटरी की तरह काम करती है। जिसको हम सोल पॉवर कहते हैं। आत्मा की शक्ति, जिसको बच्चे कभी-कभी विल पॉवर भी कहते हैं वो भी आत्मा की शक्ति है। वो हमें दिखाई नहीं देती है कि यह बैटरी फुल चार्ज है, या 50 प्रतिशत है या 10 प्रतिशत है, लेकिन आत्मा रूपी बैटरी हमारे बिहेवियर में दिखाई दे सकती है कि यह कितना प्रतिशत चार्ज है।

अगर हमें गुस्सा ज़्यादा आता है, हम छोटी-छोटी बातों में रियेक्ट कर देते हैं, हम एडजस्ट नहीं कर पाते, हम सहन नहीं करते, हम क्षमा नहीं कर पाते, हम किसी की बात को भूल नहीं पाते, हम अपने आपको ही ज़्यादा अच्छा समझते हैं, हमें दूसरों से ईर्ष्या होती है, हम ग्रेटिच्यूस (आभार) कम और शिकायत ज़्यादा करते हैं। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिनके पास बहुत थोड़ी फेसिलिटी होती है लेकिन वो बहुत खुश रहते हैं, सदा भगवान का शुक्रिया करते हैं कि हमारे पास सबकुछ है। वहीं दूसरी ओर कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनके पास सबकुछ होता है फिर भी कहते ये कम है, ये ठीक नहीं। तो हमारी परसनेलिटी क्या है, क्या हैं हम ग्रेटिच्यूस परसन या कम्प्लेनिंग! ये डिसाइड करेगा कि आपकी आत्मा रूपी बैटरी कहां पर पहुंची हुई

है। आजकल जो बच्चे हैं आपको क्या लगता है कि उनकी बैटरी कहां पर है? वो इंटेलेक्ट (बुद्धि) से नहीं डिसाइड होगा, ये नहीं सोचना कि आजकल के बच्चे बहुत इंटेलेजेंट हैं। आजकल के बच्चों का आईक्यू बहुत हाई है। वो कई बार इतना सबकुछ स्टडी करके आ जाते हैं इंटरनेट से कि आपको भी कई बार क्लास में आकर कुछ नई बात बता देंगे जो कि आपको नहीं पता होगी। तो इसके लिए शिक्षक स्टूडेंट का भी शुक्रिया कर सकते हैं। इंफॉर्मेशन एक्वायर (प्राप्त करना) करना कोई बड़ी बात नहीं होती है। इंफॉर्मेशन चारों तरफ है, हमें सिर्फ उसे एक्वायर (प्राप्त) करना है। लेकिन हमें जो अब चेक करना है वो है ईक्यू। इमोशनल कोशेंट कैसा है हमारा। इस साल

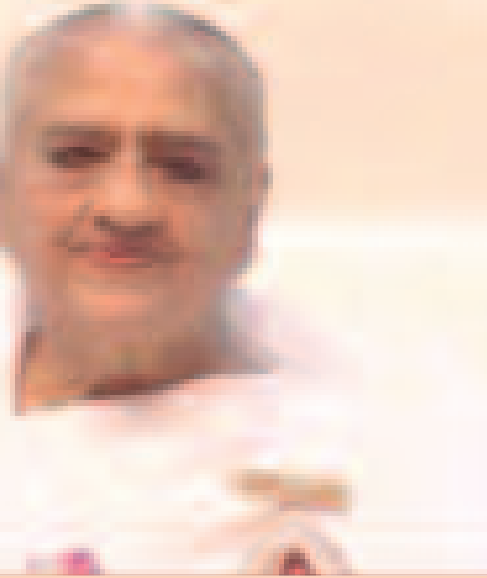
जितने भी हेल्थ के प्रोफेशनल हैं, डॉक्टर हैं, हॉस्पिटल हैं, जितने भी बिजनेस हाउसेस हैं, इंडस्ट्रीज हैं सबने एक ही बात कही अब हमारी प्रायोरिटी (प्राथमिकता) जब हम लोगों को हायर करेंगे, तो हमारी प्रायोरिटी होगी इमोशनल कोशेंट। आप ये समझिए अब, अब से जो बच्चे जाएंगे बाहर या उनको कैंपस इंटरव्यू या कोई भी सिलेक्शन के लिए देखा जाएगा तो उनके सिर्फ मार्क्स, उनकी सिर्फ परफॉर्मेंस, सिर्फ ये फैक्टर नहीं होगा। उनका इमोशनल कोशेंट एक बहुत बड़ा फैक्टर होगा।

अब बच्चों का इमोशनल कोशेंट हाई बनाएंगे कैसे, उसके लिए कोई सब्जेक्ट नहीं होता है। भले हम लाइफ स्किल का सब्जेक्ट करते हैं। एक सब्जेक्ट से नहीं बनती है इमोशनल हेल्थ। इमोशनल हेल्थ बनती है उस एनर्जी से, उस वायब्रेशन से, जिस संग के अन्दर बच्चा पलता है, पढ़ता और बड़ा होता है। उस संग की एनर्जी से उसकी इमोशनल हेल्थ बनती है। जैसे डॉक्टर की वायब्रेशन पेशंट पर असर करती है, उसी तरह आपकी वायब्रेशन आपके बच्चों पर और आपके हर स्टूडेंट पर पड़ती है। 30 मिनट का लेक्चर है। भले ही आप कोई भी सब्जेक्ट पढ़ा रहे हैं, लेकिन 30 मिनट आपकी पूरी वायब्रेशन उस पूरी क्लास के ऊपर रेंडिएट कर रही है।



इंदौर-इंद्रपुरी(म.प्र.)। गुर्जर हॉस्पिटल में कोरोना वॉरियर्स डॉक्टर्स तथा स्टाफ को डॉ. सतीश पाठक, ओम शान्ति भवन से ब्र.कु. राजमणि बहन, इंद्रपुरी से ब्र.कु. पूर्णिमा बहन एवं ब्र.कु. सीमा बहन ने सम्मानित किया।

परमात्म ऊर्जा



चाहना के साथ समर्थी भी चाहिए और समर्थी आयेगी स्मृति से। अगर स्मृति कमजोर है तो फिर जो संकल्प करते हो वह सिद्ध नहीं हो पाता है। जो कर्म करते हो वह भी सफल नहीं हो पाते हैं। तो स्मृति रखना मुश्किल है व सहज है? जो सहज बात होती है वह निरन्तर भी रह सकती है। स्मृति भले निरन्तर रहती भी है लेकिन एक होती है साधारण स्मृति, दूसरी होती है पॉवरफुल स्मृति। साधारण रूप में तो स्मृति रहती है, लेकिन पॉवरफुल स्मृति रहनी चाहिए। जैसे कोई जज होता है तो उनको सारा दिन अपने जजपने की स्मृति तो रहती है लेकिन जिस समय खास कुर्सी पर बैठता है तो उस समय वह सारे दिन की स्मृति से पॉवरफुल स्मृति होती है। तो ड्यूटी अर्थात् कर्तव्य पर रहने से पॉवरफुल स्मृति रहती है और वैसे साधारण स्मृति में तो रहते हो लेकिन पॉवरफुल स्मृति, जिससे बिल्कुल वह स्वरूप बन जाए और स्वरूप की सिद्धि 'सफलता' मिले, वह कितना समय रहती है। इसकी प्रैक्टिस कर रहे हो ना?

निरन्तर समझो कि हम ईश्वरीय सर्विस पर हैं। भले कर्मणा सर्विस भी कर रहे हो, फिर भी समझो - मैं ईश्वरीय सर्विस पर हूँ। भले भोजन बनाते हो, वह है स्थूल कार्य लेकिन भोजन में ईश्वरीय संस्कार भरना, भोजन को पॉवरफुल बनाना, वह तो ईश्वरीय सर्विस हुई ना! 'जैसा अन्न वैसा मन' कहा जाता है। जब भोजन बनाते समय ईश्वरीय स्वरूप होगा तब उस अन्न का असर मन पर होगा। तो भोजन बनाने का स्थूल कार्य करते भी ईश्वरीय सर्विस पर हो ना! आप लिखते भी हो- ऑन गॉडली सर्विस ओनली। तो उसका भावार्थ क्या हुआ? हम ईश्वरीय सन्तान सिर्फ और सदैव इसी सर्विस के लिए ही

हैं। भल उसका स्वरूप स्थूल सर्विस का है लेकिन उसमें भी सदैव ईश्वरीय सर्विस में हूँ। जब तक यह ईश्वरीय जन्म है तब तक हर सेकण्ड, हर संकल्प, हर कार्य ईश्वरीय सर्विस है। वह लोग थोड़े टाइम के लिए कुर्सी पर बैठ अपनी सर्विस करते हैं, आप लोगों के लिए यह नहीं है। सदैव अपने सर्विस के स्थान पर कहाँ भी हो तो स्मृति वह रहनी चाहिए। फिर कमजोरी आ नहीं सकती। जब अपनी सर्विस की सीट को छोड़ देते हो तो सीट को छोड़ने से स्थिति भी सेट नहीं हो पाती। सीट नहीं छोड़नी चाहिए।

कुर्सी पर बैठने से नशा होता है ना! अगर सदैव अपने मर्तबे की कुर्सी पर बैठो तो नशा नहीं रहेगा? कुर्सी व मर्तबे को छोड़ते क्यों हो? थक जाते हो? जैसे आप लोगों ने राजा का चित्र दिखाया है - पहले दो ताज वाले थे, फिर रावण पीछे से उसका ताज उतार रहा है। ऐसे अब भी होता है क्या? माया पीछे से ही मर्तबे से उतार देती है क्या? अब तो माया विदाई लेने के लिए, सत्कार करने के लिए आयेगी। उस रूप से अभी नहीं आनी चाहिए। अब तो विदा लेगी। जैसे आप लोग ड्रामा दिखाते हो - कलियुग विदाई लेकर जा रहा है। तो वह प्रैक्टिकल में आप सभी के पास माया विदाई लेने आती, न कि वार करने के लिए।

अभी माया के वार से तो सभी निकल चुके हैं ना! अगर अभी भी माया का वार होता रहेगा तो फिर अपना अतीन्द्रिय सुख का अनुभव कब करेंगे? वह तो अभी करना है ना! राज्य-भाग्य का तो भविष्य में अनुभव करेंगे, लेकिन अतीन्द्रिय सुख का अनुभव तो अभी करना है ना! माया के वार होने से यह अनुभव नहीं कर पाते। बाप के बच्चे बनकर वर्तमान अतीन्द्रिय सुख का पूरा अनुभव प्राप्त न किया तो क्या किया!

कथा सरिता

एक समय की बात है, सीमा पर युद्ध की तैयारियां चल रही थी। सभी सेनाएं अपने-अपने पोस्ट बंकर पर यथाशीघ्र पहुंच रही थी। एक जनरल जो बहादुर और परमवीर थे। उन्हें वीरता के लिए डेरों पुरस्कार प्राप्त थे। अपनी सैन्य टुकड़ी को

नहीं, सभी को जल्दी से तैयार व विश्राम करने को कहा। कुछ समय विश्राम के पश्चात् जब चलने की तैयारी हुई तो, जनरल ने अपने जवानों

रही हैं। इतना सुनते ही सभी सैनिकों का मनोबल बढ़ गया। उनकी ताकत दस गुणा

आत्मविश्वास के साथ हो दृढ़ निश्चय

लेकर सीमा की ओर कुच(जा) कर रहे थे। उन्होंने महसूस किया कि उनकी सेना का मनोबल कम है। जनरल ने अपनी सैन्य टुकड़ी से क्या कारण है, पूछा। किंतु जवानों ने मना कर दिया और कारण नहीं बताया। कुछ समय बाद जनरल एक स्थान पर रुकने का आदेश देते हैं। वहाँ छावनी बनाई जाती है, पड़ाव डाला जाता है। कुछ समय विश्राम के पश्चात् जनरल ने फिर सभी सैनिकों से पूछा कि क्या कारण है? आप में आत्म बल की, मनोबल की कमी दिख रही है। कुछ सैनिकों ने दबे स्वर में कहा कि हम संख्या में बहुत कम हैं, और हमारे दुश्मन हम से अधिक। इस पर जनरल कुछ बोले

को संबोधित किया कि मेरे! बहादुर जवान सिपाहियों, आप उस देश के सैनिक हो जहाँ का एक-एक योद्धा दुश्मन के सवा लाख सैनिकों पर भारी पड़ता है। मुझे गर्व है कि हम सब उस माँ के वीर सपूत हैं। मुझे विश्वास ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि विजय आपकी ही होगी। ऐसा कहते हुए जनरल ने भारत माता की जय के नारे लगाये।

जनरल ने कुछ दूर स्थित पहाड़ी से नीचे झाँककर देखा, और अपने सैनिकों को बताया कि हमारी सहायता के लिए और कई सारी टुकड़ियाँ हमारी ओर आ

अधिक हो गई। उनमें आत्मविश्वास का बल आ गया। सभी जवान जोशीले स्वर में जयघोष लगाते हुए सीमा की ओर बढ़ चले। सैनिकों के चेहरे पर जो पीलापन आ गया था, वह अब दूर हो गया था। उनका चेहरा तेज और लालिमा की तरह चमक रहा था, युद्ध में सैनिकों ने बहादुरी से आत्मविश्वास और धैर्य से दुश्मनों को नाकों चने चबवा दिए।

सीख: अगर आत्मविश्वास के साथ दृढ़ निश्चय हो तो असम्भव भी सम्भव हो जाता है।



मलेशिया। ब्रह्माकुमारीज रिट्रीट सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ओ.आर.सी. निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, मलेशिया स्थित सेवाकेन्द्रों की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी तथा अन्य। सभा में बड़ी संख्या में उपस्थित हैं ब्र.कु. भाई-बहनें।



इंदौर-प्रेमनगर(म.प्र.)। आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर परियोजना के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय बेटा दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज अनुभूति भवन सेवाकेन्द्र में आयोजित 'संस्कारों की धरोहर बेटियों' कार्यक्रम में राघवेन्द्र देराश्री, प्राचार्य, दयानंद सरस्वती शिशु मंदिर, खातीवाला टैंक इंदौर, राजेश आहूजा, व्यवसायी, दुबई, श्रीमति अर्चना खेर, उप महाधिवक्ता, उच्च न्यायालय, म.प्र., बहन मंजुषा जोहरी, डायरेक्टर, अनादी कला केन्द्र एवं मोटिवेशनल स्पीकर, ब्र.कु. शशि दीदी, प्रभारी स्थानीय सेवाकेन्द्र, ब्र.कु. यश्वती दीदी, संचालिका इंदौर बिजलपुर उप सेवाकेन्द्र सहित अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।



मिलियटस-सिलिकॉन वैली(यूपएस)। ब्रह्माकुमारीज सेंटर पर आयोजित कार्यक्रम में 'एक्सपीरियंस ए लाइट एंड ईजी लाइफस्टाइल थ्रू मॉडिफिकेशन' विषय पर ब्र.कु. चार्ली हॉग ने सम्बोधित किया। कार्यक्रम में ब्र.कु. रिनी बहन व 150 ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग। रक्षाबंधन के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज के 'लाइट हाउस' सेवाकेन्द्र में आयोजित त्रिदिवसीय कार्यक्रम के अंतर्गत विभिन्न आयु वर्ग के भाई-बहनों के लिए अलग-अलग रक्षाबंधन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी व राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी उपस्थित रहे। इसके साथ ही ब्रह्माकुमारीज द्वारा इंडियन कॉन्सुलेट में कुमार गौरव, कौसल जनरल, लुदमिला कुलशोवा, मेजर जनरल, प्रेसिडेंट ऑफ ए.एफ. कोनी फाउण्डेशन, विकटोरिया जिरनोवा, एच.ओ.डी, सेंटर फॉर सोशल सपोर्ट ऑफ फैमिलीज एंड चिल्ड्रेन, तत्याना बारतोवा, साइंस एडवाइजर, डायरेक्शियन, न्यूट्रीशनलिस्ट, वेलेन्टिना सुलोयेवा, डायरेक्टर जनरल, डायनोस्टिक एंड ट्रीटमेंट सेंटर, हेल्थ, प्रो. लुदमिला रबिंस, स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ इंडस्ट्रियल टेक्नोलॉजीज एंड डिजाइन आदि गणमान्य लोगों को भी रक्षासूत्र बांधा गया।



शांतिवन-आबू रोड। आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में जंगली महाराज आत्मा मालिक ट्रस्ट के चेयरमैन नंदकुमार सूर्यवंशी एवं उनकी धर्मपत्नी, कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की चेयरपर्सन राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, प्रभाग के वाइस चेयरपर्सन राजयोगी ब्र.कु. राजू भाई तथा प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शशिकांत भाई।

बिना ईमानदारी कमाया हुआ धन छीन लेता है सुख-चैन

शांतिवन। आर्थिक धनोपार्जन हो या व्यापार सबमें सफलता के लिए मानवीय मूल्यों की जरूरत होती है। व्यापार में उतार-चढ़ाव के बीच जीवन में समानता बनाये रखने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान जरूरी है। जब मुश्किलों का पल हो तो उसमें संतुलन के लिए एक ताकत की आवश्यकता होती है। उक्त विचार हीरो साइकिल समूह के मैनेजिंग डायरेक्टर पंकज मुंजाल ने ब्रह्माकुमारी संस्थान के व्यापार एवं उद्योग प्रभाग द्वारा आयोजित व्यापारियों के सम्मेलन में रखे। उन्होंने ये भी कहा कि धन कमाना गुनाह नहीं है परंतु उसमें एक ऐसा संतुलन होना चाहिए जिससे किसी व्यक्ति को कोई कष्ट ना हो। और नफा-नुकसान में समान स्थिति के लिए राजयोग



गया हैं। परमात्मा का ज्ञान मनुष्य का जीवन बदल देता है। इसलिए हमें अपने जीवन में उसे अपनाना चाहिए। ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि सबसे बड़ा धन ज्ञान है। जिसके जीवन में ज्ञान धन है उसे

स्थूल धन की भी कमी नहीं होती। क्योंकि स्थूल धन का आधार भी ज्ञान धन है। इसलिए यही भाव रखकर जीवन में आगे बढ़ना चाहिए। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि हमारी जैसी आंतरिक स्थिति होगी वैसी ही दुनिया में हमें दिखाई देगी। ब्रह्माकुमारी संस्थान के व्यापार एवं उद्योग प्रभाग की

अध्यक्षा, मुम्बई राजयोगिनी ब्र.कु. योगिनी दीदी ने कहा कि जब हम व्यापार में होते हैं तो हमें ज्यादा कमाने का लालच बुरे रास्ते पर धकेल देता है। इसलिए संतुष्टता की शक्ति कम हो जाती है। इसका नतीजा यह होता है कि हम धन तो कमाते हैं परंतु सुख और चैन का अभाव होता है। इसलिए जीवन में संतुष्टता लाने के लिए अपनी आंतरिक शक्ति को बढ़ाने की जरूरत है। प्रतिदिन जीवन में राजयोग को अपनाने का प्रयास करेंगे तो जीवन तनाव मुक्त हो जायेगा। कार्यक्रम में प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी, प्रभाग के एक्टिंग सदस्य ब्र.कु. राजसिंह सहित देश भर से आये व्यापार एवं उद्योग से जुड़े लोग भी उपस्थित रहे।



चाइना-संघर्ष। ब्रह्माकुमारी के इनर पीस सेंटर द्वारा इंडियन कॉन्सुलेट के कॉन्फ्रेंस हॉल में आयोजित 'ईजी मेडिटेशन फॉर बिजी पीपल' कार्यक्रम में डॉ. एन. नंदकुमार, कौंसल जनरल ऑफ इंडिया इन संघर्ष, ब्र.कु. सपना बहन तथा बड़ी संख्या में गणमान्य लोग शामिल रहे।



लंदन-यू.के.। न्यूमैन कैथोलिक चर्च में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी के निःस्वार्थ सेवा एवं सभी नगरवासियों के लिए एक हिंसामुक्त और तनावमुक्त स्थान का निर्माण करने हेतु ब्रह्माकुमारी वर्ल्ड स्पीरिचुअल यूनिवर्सिटी यूके को 'प्लेस ऑफ सेंचुरी, फेथ ऑफ सेंचुरी' अवॉर्ड से सम्मानित किया गया।



मिल्लियास-सिलिकॉन वैली (यूएसए)। भारत की आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारी द्वारा फ्रेमॉन्ट, कैलिफोर्निया में आयोजित कार्यक्रम पर पेंड में ब्र.कु. कुसुम बहन, डायरेक्टर, ब्रह्माकुमारी सिलिकॉन वैली तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें बैनर्स व स्लोगन्स के साथ शामिल रहे।



न्यू यॉर्क-यूएसए। ब्रह्माकुमारी के यूएन ऑफिस, न्यू यॉर्क सिटी में आयोजित 'इंटरफेथ लीडरशिप एंड सस्टेनेबल डेवलपमेंट' विषयक परिचर्चा में मोडरेटर रेवेन्ड डेनिस स्कॉटो, स्क्वायर (चेयर, इंटरनेशनल डे ऑफ योगा कमेटी एट द यूएन), स्पीकर्स में किरण बाली, यूनाइटेड रिलीजन्स इनिशिएटिव, औद्रे कितागावा, जेडी (इंटरनेशनल एकेडमी फॉर मल्टीकल्चरल कोऑर्पेशन), डॉ. अन्ना फ्रिश, रोद्री क्लब, ब्र.कु. गायत्री नारायण, रिप्रेजेंटेटिव ऑफ ब्रह्माकुमारी टू द यूनाइटेड नेशन्स, ब्र.कु. सबीता गीर, ब्रह्माकुमारी यूएन तथा ब्र.कु. जुलिया ग्रिंडन, ब्रह्माकुमारी यू.एन. आदि शामिल रहे।



शांतिवन-तपोवन (आबू रोड)। त्रिदिवसीय शाश्वत यौगिक खेती ट्रेनिंग कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शशिकांत भाई, ब्र.कु. सुमंत भाई, ब्र.कु. रेश्मा बहन, ब्र.कु. दर्शना बहन तथा अन्य।



चिकोडी-कर्नाटक। ब्रह्माकुमारी द्वारा बार एसोसिएशन चिकोडी, बेलगावी, कर्नाटक में आयोजित 'पर्सनलिटि डेवलपमेंट' कार्यक्रम को ब्र.कु. पीयूष भाई, मोटिवेशनल स्पीकर, दिल्ली ने सम्बोधित किया। इस मौके पर जस्टिस ए.एस. पच्चापुरी, पूर्व जज, कर्नाटक हाई कोर्ट, एस.एल. चौहान, डिस्ट्रिक्ट जज, श्रीकांठ टी. डिस्ट्रिक्ट जज, नागेश पाटिल, डिस्ट्रिक्ट जज, नागेश किवाड़, प्रेसिडेंट, बार एसोसिएशन, ब्र.कु. विद्या बहन, नेशनल कोऑर्डिनेटर, ज्यूरिस्ट विंग तथा बड़ी संख्या में वकील उपस्थित रहे।

आ गया है मौसम अपने प्रियतम से मिलने का

सच में कितने पद्मपादम भाग्यवान हैं हम, जो ईश्वर से हमने मुलाकात की है, मनभावनी सी मधुर बात की है! यह समय कितना मूल्यवान है हमारे लिए, जो हमने परमात्मा को पाया है, उनको पहचाना है। जिनको हम द्वापर से पुकारते आये, आज वह हमारे सम्मुख हैं। पहले शिव बाबा ने साकार रूप में ब्रह्मा बाबा के तन का आधार ले हमें पालना दी, शिक्षाएं दी तब बापदादा अव्यक्त रूप में हमें पालना दे रहे हैं। ये वादा है बाबा का कि मैं अंत तक तुम्हें ज्ञान खजाने से भरता रहूंगा। और वह छुट्टी नहीं लेते तो भला हम कैसे लें। अब अव्यक्त बापदादा मिलन का समय आ गया है। तो क्यों न अभी से स्वयं को तैयार करें जिससे हम बिल्कुल वही परमात्म प्यार की अनुभूति करें, जिस रीति बाबा लुटाते हैं। अव्यक्त बापदादा मिलन के कुछ नियम और मर्यादायें हैं जिनको हमें पूर्ण रीति पालन करना अनिवार्य है। तब ही हम वो प्राप्तियां कर सकेंगे। सर्वश्रेष्ठ नियम है परमात्म ज्ञान होना। जिसने सात रोज का कोर्स किया है वही अव्यक्त बापदादा मिलन मना सकता है। फिर जो नित्य परमात्म महावाक्यों को सुनता हो, अमृतवेला और नुमाशाम का योग करता हो। अब परमात्म महावाक्य तो अनेक ब्राह्मण आत्माएं सुनती हैं परन्तु धारण सिर्फ कुछ ही आत्माएं करती हैं। कहने का भावार्थ यहाँ ये है कि वो आत्मा चाहिए जो सिर्फ सुनता ही ना हो परन्तु धारण भी करता हो।

सिर्फ ब्रह्मचर्य को पालन ही नहीं करते हों परन्तु ब्रह्मचारी भी हो, तन और मन से। जिनमें दैवी गुणों की धारणा हों, जिसकी दृष्टि और वृत्ति पवित्र हो, जिसका भोजन शुद्ध व सात्विक हो वही परमात्म मिलन मना सकते हैं। क्योंकि भगवान से मिलन मनाना कोई साधारण बात है क्या!



अब ये नियम क्यों जरूरी हैं, ये जान लेना भी अति आवश्यक है। बिना सात रोज कोर्स के आप क्या जानेंगे कि ईश्वर कौन है, कहाँ के रहने वाले हैं! क्योंकि ज्ञान में आने से पहले तो हम यही मानते थे कि ईश्वर सर्वव्यापी है, वो नाम, रूप से न्यारे हैं, अकर्ता हैं। परन्तु अब ज्ञान में आने से हमें परमात्मा का नाम, रूप, कर्तव्य और रहने के स्थान का ज्ञान तो स्पष्ट हो ही गया है, साथ ही साथ ये भी स्पष्ट हो चुका है कि वह कैसे इस धरा पर अवतरित होते हैं और फिर कैसे हमें ज्ञान देते हैं। अगर ये सब बातें किसी मनुष्य को पूर्ण रीति स्पष्ट न हों तो उसको अव्यक्त बापदादा मिलन का कोई रस आ नहीं सकता। वे सोचेंगे सामने एक टेलीविजन चल रही है जिसमें एक बुजुर्ग सी दादी बैठ कुछ सुना रही हैं। क्योंकि परमात्मा को इन स्थूल नेत्रों से तो बिल्कुल नहीं देखा जा सकता। वह कोई पीताम्बरधारी बनकर तो आते नहीं, मगर उनको दिव्य चक्षु से देखा जा सकता है अर्थात्

महसूस किया जा सकता है। जैसे हवा को, करंट को, सूरज की गर्मी को हम देख नहीं सकते उसी प्रकार हम भगवान को इन नेत्रों से देख नहीं सकते क्योंकि वह अति सूक्ष्म ते सूक्ष्म हैं लेकिन महसूस कर सकते हैं। अब ये तो हुई मोटी-मोटी धारणाएं लेकिन कुछ सूक्ष्म धारणाएं भी अभी बाकी हैं जिनका अभ्यास अगर हम अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें तो जैसे मानो हम सहज ही उड़ती कला का अनुभव करने लगेंगे। जब-जब प्रभु मिलन की बात आती है तब-तब एक कहावत अक्सर सुनने में आती है वो है- धर्म के नाम पर खुद को गुलाम मत बनाओ, खुदा से मिलना है तो दुनिया को छोड़कर आओ।

ये सच ही है कि हमें परमात्म मिलन के लिए दुनिया से किनारा तो करना ही होगा तब ही हम प्रभु मिलन का रस ले सकेंगे। अब अगर कोई सोचे कि हम पुरानी दुनिया भी नहीं छोड़ें और परमात्म आनंद का भी रस 100 ले लेवें तो ऐसे तो वे बिल्कुल सफल नहीं हो सकते। क्योंकि आप दो नौकाओं में पैर तो यकीनन नहीं रख सकते हैं और यदि रखते भी हैं, तो आप बीच में से चिर जाएंगे अर्थात् आप कहीं के नहीं रहेंगे। इसलिए अब पुरानी दुनिया से किनारा करने के लिए और सम्पूर्ण प्रभु मिलन का आनंद लेने के लिए हमें बीच-बीच में आत्मा का पाठ पक्का करना होगा, क्योंकि जब हम देह-अभिमानि होते हैं तो हमें देहधारी खींचते हैं और जब हम आत्म अभिमानि बनते हैं तब हमें सिर्फ परमात्मा की खींच होती है, ना की कोई देहधारी की। वैसे भी देह की जरूरतें अनेक हैं परन्तु आत्मा की जरूरत सिर्फ एक है और वो है परमात्मा की याद। जब तक हमारी दिल वस्तु, वैभव में अटकी होगी तब तक हमारी बुद्धि परमात्मा में लग नहीं सकती। इसलिए आप आज से ही स्वयं को बार-बार अपने आत्मिक स्वरूप में टिकाने का अभ्यास कीजिए जिससे दैवी गुणों की धारणा भी सहज होगी, वस्तु, वैभव से भी दिल स्वतः और सहज ही निकल जाएगा और आप प्रभु मिलन की मस्ती में भी डूबने लगेंगे।

- ब्र.कु. उर्वशी बहन, नई दिल्ली

बाह्य शांति के लिए आंतरिक शांति बहुत जरूरी : वाइस एडमिरल घोरमडे

सेना जितनी सशक्त रहेगी हम उतनी शांति से रहेंगे- नौसेना उपप्रमुख घोरमडे

सुरक्षा सेवा प्रभाग की पांच दिवसीय नेशनल कॉन्फ्रेंस का सफल आयोजन

तीनों सेनाओं जल, थल और वायु के अधिकारी-जवानों ने लिया भाग



खुश रहना हमारे हाथ में नहीं यह हम खुद तय करते हैं। यदि हमारी सोच बदल जाए तो कभी तनाव हो ही नहीं सकता। खुश रहना हमारे हाथ में है। मैं 2012 से ब्रह्माकुमारीज से जुड़ा हूँ। राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास के बाद मेरा गुस्सा शांत हो गया। मेरे स्टाफ को हैडल करने में भी मदद मिली। मेरी सोच के स्तर में भी काफी बदलाव आया है।

पूर्व आईपीएस व नेशनल क्राइम ब्यूरो के डायरेक्टर रामफल पंचार ने कहा कि यहाँ आकर हमें ज्ञान मिला कि हम सब आत्माएं हैं। ब्रह्माकुमारीज के परिसर में स्पीरिचुअल लेवल बहुत हाई है। काम को हम खुश होकर करते हैं तो हमसे मिलने वाले लोगों को जहाँ खुशी होती है, वहीं खुद को भी आनंद मिलता है। हम खुश रहना चाहते हैं या

अपने जीवन में उतारें। पानीपत रिट्रीट सेंटर के डायरेक्टर ब्र.कु. भारत भूषण भाई ने कहा कि हमारे शरीर के सभी ऑर्गन्स पर आध्यात्मिकता से कंट्रोल आ जाता है। दुनिया की सबसे बड़ी पाँवर आध्यात्मिकता है। हमें जीवन में सेल्फ कंट्रोल बहुत जरूरी है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. गीता दीदी ने कहा कि मुझे बचपन से ही बहुत वैराग्य था। देश

राजयोग मेडिटेशन हर परिस्थिति में मन को स्थिर रखता



नौसेना उपप्रमुख वाइस एडमिरल एस.एन.घोरमडे

जब पहली बार ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान सरोवर परिसर में आया तो यहाँ की शांति, भाई-बहनों का निःस्वार्थ प्रेम, अपनापन देखकर बहुत अच्छा लगा। अब मैं बिना अलार्म के सुबह 3.30 बजे उठ जाता हूँ। सबसे पहले राजयोग ध्यान करता हूँ। इसके बाद रोज आध्यात्मिक परमात्म महावाक्यों का श्रवण करता हूँ। हम देखते हैं कि रोजाना की दिनचर्या में जब काम ज्यादा बढ़ जाता है तो हम सबसे पहले एक्सरसाइज और मेडिटेशन करना छोड़ देते हैं। मेरा मानना है कि जब हमारा काम बढ़ जाए तो हमें पहले से ज्यादा एक्सरसाइज और मेडिटेशन करना चाहिए क्योंकि उस काम को और अच्छे से कर सकते हैं। कई लोगों का मानना

है कि युवाओं को मेडिटेशन की जरूरत नहीं है। मुझे लगता है कि मेडिटेशन की जरूरत सभी को होती है। राजयोग मेडिटेशन से प्रत्येक परिस्थिति में हमारा मन स्थिर रहता है। मेरी धर्मपत्नी बचपन से ही सुबह 4 बजे उठ जाती हैं। उनके प्रयासों का ही परिणाम है कि आज उन्होंने मेरे घर को स्वर्ग जैसा बना दिया है।



आंतरिक सुरक्षा अकादमी के आईजी सुनील जू.माउपट आबू

मेडिटेशन करने से मन शक्तिशाली होता

आंतरिक सुरक्षा अकादमी(आईएसए) के आईजी सुनील जू ने कहा कि सीआरपीएफ और ब्रह्माकुमारीज का 1975 से जुड़ाव रहा है। पांडव भवन में जाकर बहुत खुशी होती और मन शक्तिशाली हो जाता। माउपट आबू में मैंने सात दिन का राजयोग मेडिटेशन का कोर्स किया है। समय मिलने पर मेडिटेशन की प्रैक्टिस करता हूँ।

से सभी को जानकारी दी। उन्होंने बताया कि तीनों सेनाओं के अलग-अलग विंग और मुख्यालयों पर मोटिवेशनल ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किए जाते हैं। मैं

ब्रह्माकुमारीज से भी लंबे समय से जुड़ा हुआ हूँ। कर्नल सती ने मंच संचालन किया। स्वागत गीत मधुरवाणी गुप के कलाकारों ने प्रस्तुत किया।

चिंता काहे की जब प्रभु अर्पण होए



वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

संकल्प, दूसरे व्यर्थ संकल्प होते हैं बिना मतलब मनुष्य सोचे जा रहा है। मनुष्य जरा अपने से पूछ कर देखे कि क्या सोच रहा है? उसको शायद अपने पर हँसी आयेगी। तीसरे निगेटिव संकल्प होते हैं, चौथे साधारण संकल्प होते हैं, पाँचवें कर्म के संकल्प होते हैं। जो काम हम कर रहे हैं ऐसे श्रेष्ठ संकल्पों की भी कई श्रेणियाँ हैं। सबसे ऊंच थॉट, सुपर थॉट, महान थॉट और परम संकल्प। हाईअर थिंकिंग, ऊंची थिंकिंग, पॉजिटिव थिंकिंग, शक्तिशाली थिंकिंग, प्युअर थिंकिंग ये सब थॉट्स के ही प्रकार हैं। जो श्रेष्ठ विचार मनुष्य के मन में आते हैं, स्वमान के विचार, श्रेष्ठ विचार, दूसरों को सुख देने के विचार, दूसरों का कल्याण करने का विचार, शुभ संकल्पों से भरे हुए विचार ये भिन्न-भिन्न तरह के विचार मनुष्य के मन में चलते हैं। आप कभी अपने को सारे दिन में दस बार चेक करें। हर घंटे में एक बार चेक कर लेना। रूक कर देखना कि हम क्या सोच रहे हैं! तो आपको पता चलेगा कि हम वो सोच रहे हैं जिसको सोचने की हमें जरूरत ही नहीं है। हम बिना मतलब ही सोचे चले जा रहे हैं। हम बहुत बार कह चुके हैं कि मन की सामान्य स्थिति में मनुष्य के मन में एक मिनट में लगभग पच्चीस संकल्प उठते हैं। जब मनुष्य ज्यादा सोचता है तो ये स्पीड

चिंता एक अग्नि है जो जलाकर भस्म करती है- खुशी को, शांति को, सुखों को, हेल्थ को तब खाना भी अच्छा नहीं लगेगा, लोगों से व्यवहार भी अच्छा नहीं लगेगा। चिंतारों भी भिन्न-भिन्न तरह की हैं।

तो हम विचार करेंगे कि हम अपने संकल्पों की अनमोल निधि को ऐसे ही तो नहीं गंवा रहे! खजाना है ये हमारा। मनुष्य को कोई चिंता लग जाये तो शरीर भी सूखने लगता है। लोग देखते ही कहते कि क्या चिंता लग गई है भई तूझे। चिंता चिंता के समान है ये कहावत है। चिंता एक अग्नि है जो जलाकर

भस्म करती है- खुशी को, शांति को, सुखों को, हेल्थ को तब खाना भी अच्छा नहीं लगेगा, लोगों से व्यवहार भी अच्छा नहीं लगेगा। चिंतारों भी भिन्न-भिन्न तरह की हैं। आपको कोई बीमारी हो गई है, ऐसी बीमारी जो लाइलाज तो नहीं है लेकिन बहुत सीरियस, बहुत पेनफुल (दर्दभरी), जिससे बहुतों की मृत्यु होती है, अब आपको ये बीमारी लग गई, चिंता भी साथ लग गई। मैं ठीक हो पाऊँगा या नहीं। मैं ठीक से जी पाऊँगी या नहीं। मेरे बच्चों का क्या हाल होगा, चिंता लग गई। और इन संकल्पों से जुड़े हुए हजारों संकल्प मन में उठने लगे। हमारे पास तो पैसा भी नहीं है। पता नहीं डॉक्टर्स हम लोगों की केयर करेंगे भी या नहीं, दवाईयाँ ठीक मिलेंगी या नहीं, हमारा भाग्य पता नहीं कैसा है, हमें ही बार-बार बीमारियाँ आती हैं। अनेक व्यर्थ संकल्प इस चिंता के कारण मनुष्य के मन में चलने लगते हैं। अगर हम अपनी खुशी को कायम रखते हैं तो बीमारियाँ जल्दी ठीक हो जाती हैं। खुश रहने से हमारे जो भिन्न-भिन्न ललैड्स(ग्रंथियाँ) हैं उनसे जो स्राव होता है वो बहुत अच्छे कैमिकल का होगा जो आपको हेल्दी कर देगा। आपके हार्मोन्स बहुत हेल्दी पैदा होंगे, बहुत कुछ ठीक होने लगेगा। हमें ये ध्यान देना है कि चिंता करने से तो बात बनेगी नहीं, समाधान

दुंधना है। चिंताओं को पैदा करने वाली बातें तो हजारों हैं कोई कमी नहीं आजकल, लेकिन हम ईश्वरीय ज्ञान लेकर श्रेष्ठ चिंतन के द्वारा उन चिंताओं से स्वयं को मुक्त कर सकते हैं। ऐसा नहीं है कि चिंताओं से मुक्त होने का इलाज हमारे पास है ही नहीं, है। लेकिन हमें जलना नहीं है, परेशान नहीं होना है। ईश्वरीय ज्ञान इसी चीज में हमें बहुत मदद करता है। ज्ञान की बहुत सुन्दर-सुन्दर बातें हमें निश्चित करती हैं। चिंतारों प्रभु अर्पण कर दो, उसके हाथ में दे दो, वो सम्भालेगा। दूसरा ये जो विश्व के ड्रामा का ज्ञान हमको मिला है इसका प्रयोग करके अपने को निश्चित करें। ये बहुत डीप फिलॉसफी (दर्शनशास्त्र) है कि जब आप निश्चित होंगे, आप बेफिक्र हो जायेंगे तब आपसे जो पॉजिटिव एनर्जी फैलेगी वो बिगड़े हुए कामों को बना देगी। ये बात सदैव याद रखनी है। तो अच्छे स्वमान से, अच्छे चिंतन से स्वयं को इन चिंताओं से, इन परेशानियों से मुक्त रहने का एक सुनहरा संकल्प आप कर लें तो ये जो व्यर्थ का फोर्स चलता है मन में इससे आप मुक्त हो जायेंगे, आपके घरों में खुशहाली आ जायेगी। आपका जीवन भी हेल्दी रहेगा। आप भी बीमारियों से मुक्त रहेंगे और सबकुछ सफल होगा।



सेंट लुइस मिसेरी-यूएसए। ब्रह्माकुमारीज के नये सेवाकेन्द्र 'पीस विला' का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कला बहन, डायरेक्टर, पीस विलेज रिट्रीट सेंटर न्यू यॉर्क, ब्र.कु. प्रिया बहन, कोऑर्डिनेटर ऑफ द ब्रह्माकुमारीज सेंटर्स इन सेंट लुइस, ब्र.कु. सत्या, पीस विलेज तथा सेंट लुइस के अन्य 25 ब्र.कु. भाई-बहनों।



जिसमें ब्रह्माकुमारीज ने पूरा सहयोग दिया। प्रवीण बंसल, एफआईई इंवेस्ट चेर ने भी सहयोग के लिए ब्रह्माकुमारीज का धन्यवाद कर सभी की निःस्वार्थ सेवा भावना को देखते हुए प्रसन्नता एवं कृतज्ञता जाहिर की। कार्यक्रम के दौरान ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा उनकी कलाई पर रक्षासूत्र बांधा गया, जिसकी खुशी जाहिर करते हुए उन्होंने कहा कि इस पल ने मेरे हृदय को छू लिया और यह पल हमेशा मेरे हृदय के पास रहेगा। उन्होंने बताया कि ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा प्रसाद ग्रहण करने के पश्चात् ही उन्होंने अपना व्रत पूरा किया। एफआईई इंडिया परेड भारत के बाहर होने वाले परेड में सबसे बड़ी परेड है जिसमें देश की स्वाधीनता एवं संप्रभुता को दर्शाते हुए हजारों की संख्या में लोग एकत्रित होते हैं। अंत में झंडों की गिनती के पश्चात् एफआईई को गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड से सम्मानित किया गया।

न्यू यॉर्क-यूएसए। एफआईई(फेडरेशन ऑफ इंडियन एसोसिएशन) द्वारा बड़ी संख्या में विभिन्न प्रकार के झंडे फहराने एवं सबसे अधिक उमरु वाद्य बजाने वाले कलाकारों की टुकड़ी के दो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने के लिए न्यू यॉर्क एवं न्यू जर्सी से ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। एफआईई के चेरमैन अंकुर वैद्य ने ब्रह्माकुमारीज का धन्यवाद करते हुए कहा कि उनके सहयोग के बिना यह रिकॉर्ड बनाना संभव नहीं था। इस कार्यक्रम में 1500 स्वयंसेवियों की आवश्यकता थी

मानव को सुसंस्कारित करने का कार्य कर रही ब्रह्माकुमारीज : पाटील

ब्रह्माकुमारीज द्वारा माननीय प्रधानमंत्री के 72वें जन्मदिन की बधाई देने हेतु बनाया सबसे बड़ा ग्रीटिंग कार्ड



पुणे-बानेर(महा.)। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय बाणेर, पुणे की संचालिका ब्र.कु. डॉ. त्रिवेणी, 175 वर्ल्ड रिकार्ड बनाने वाले पहले भारतीय ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके, ब्र.कु.डॉ. सुवर्णा और सुप्रसिद्ध ज्योतिषी, लेखिका और लाइफ कोच डॉ. सोहिनी शास्त्री ने मिलकर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के जन्म दिन पर शुभकामना देने के लिये "सबसे बड़ा ग्रीटिंग कार्ड" बनाया। इस ग्रीटिंग कार्ड की ऊंचाई 60 फीट तथा चौड़ाई 44 फीट है। इस ग्रीटिंग कार्ड को वर्ल्ड बुक ऑफ रिकार्ड्स लंदन में शामिल किया गया है।

इस अवसर पर प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के दीर्घायु के लिए सामूहिक योगाभ्यास भी किया गया। महाराष्ट्र के उच्च और तकनीकी शिक्षा मंत्री माननीय श्री चंद्रकांत दादा पाटील ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान राजयोग मेडिटेशन के द्वारा समाज को सुसंस्कारित करने का कार्य कर रही है। विशेष तौर पर कोरोना काल में मेडिटेशन के माध्यम से कई लोगों को मानसिक धरातल पर सशक्त बनाने का कार्य किया है जो सराहनीय ही नहीं बल्कि अनुकरणीय है। मुझे यहाँ आकर बहुत ही प्रसन्नता हुई और अपने कर्मों के माध्यम

से शांतिप्रिय समाज का निर्माण कर रहे हैं। साथ ही माननीय मंत्री ने राजयोग मेडिटेशन सीखने की इच्छा प्रकट की। ओम शान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु.डॉ. गंगाधर भाई ने संस्थान के द्वारा मानवता के उत्थान के लिए की जा रही सेवाओं से सबको अवगत कराया तथा कहा कि आज समाज को भयमुक्त, तनावमुक्त बनाने के लिए राजयोग मेडिटेशन कारगर उपाय है। जिससे सर्व को लाभ लेना चाहिए। अंत में महाराष्ट्र के उच्च और तकनीकी शिक्षा मंत्री मा. श्री चंद्रकांत दादा पाटील ने वर्ल्ड बुक ऑफ रिकार्ड्स लंदन का सर्टीफिकेट ब्र.कु.डॉ. त्रिवेणी, ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके, ब्र.कु. डॉ. सुवर्णा को प्रदान किया।

राजनेता खुद को सेवक मानकर काम करें - राय

शांतिवन। ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय शांतिवन में आयोजित पाँच दिवसीय राजनेता सम्मेलन में भिंड सांसद संस्था राय ने कहा कि सभी राजनेता खुद को एक सेवक मानकर काम करें,

एक आध्यात्मिक व्यक्ति बड़े पद पर पहुंचता है तो देश व समाज में कैसे बदलाव आता है इसका सबसे बड़ा उदाहरण प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू हैं। उन्होंने सबसे



यदि सांसद या विधायक मानकर चलेंगे तो अभिमान आ जाएगा। अभिमान आने से आप जनता से दूर हो जाएंगे। अपना स्वभाव सरल बनाएं ताकि आम व्यक्ति आपको अपनी बात बता सके। साथ ही उन्होंने ब्रह्माकुमारीज की सराहना करते हुए कहा कि ये संस्था कुरुतियों को दूर करने का कार्य कर रही है। हरियाणा, महम के विधायक बलराज कुंडू ने कहा कि विचारणीय प्रश्न है

पहले राष्ट्रपति भवन में मांसाहार बंद कराया और वह खुद अलसुबह 4 बजे राष्ट्रपति भवन के मंदिर में होने वाली आरती करती हैं। यह अपने आप में देश की जनता के लिए बहुत बड़ा संदेश है। यहाँ के भाई-बहनें अथक परिश्रम से यहाँ स्वर्ग बना रहे हैं। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने सम्मेलन का उद्देश्य बताते हुए कहा कि दया और करुणा बहुत बड़ी शक्ति है। राजनेता के हाथ

नवरात्रि पर शान्ति सरोवर में चैतन्य देवियों की झाँकी

जीवंत है माँ दुर्गा के नौ रूपों की झाँकी : डॉ. सिंह



रायपुर-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा विधानसभा मार्ग पर स्थित शान्ति सरोवर में सजाई गई चैतन्य देवियों की झाँकी बहुत

ही दर्शनीय एवं जीवंत है जो कि राजयोग से ही सम्भव है। यहाँ पर माँ दुर्गा के नौ रूपों को अत्यन्त आकर्षक ढंग से

प्रस्तुत किया गया है। यह विचार पूर्व मुख्यमंत्री एवं भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष डॉ. रमन सिंह ने व्यक्त किए। उन्होंने सभी उपस्थित लोगों को नवरात्रि की शुभकामनाएं भी दी। इस अवसर पर उपस्थित उच्च शिक्षा मंत्री उमेश पटेल ने कहा कि यहाँ के नगरवासियों के लिए गौरव की बात है कि इतना सुन्दर आयोजन राजधानी में किया गया है। यहाँ आने के बाद व्यक्ति स्वयं को

तनावमुक्त महसूस करने लगता है। आदि शक्ति के नौ रूपों की जीवंत प्रस्तुति अत्यन्त सराहनीय है। इस अवसर पर क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने बताया कि यह झाँकी प्रतिवर्ष नवरात्रि पर शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर में लगाई जाती है। चैतन्य होने के कारण ये लोगों के आकर्षण का केन्द्र रहती है। साथ ही दीदी ने देवियों के आध्यात्मिक रहस्य को भी विस्तार से बताया।

○ आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा दया एवं करुणा विषय पर पाँच दिवसीय राजनेता सम्मेलन

○ देशभर से विधायक, सांसद और विभिन्न पदाधिकारी हुए शामिल

राजनीति और राजनेता का जो कर्तव्य होता है, क्या हम उसका पालन कर रहे हैं? मैं बहनों और बेटियों को सुविधाएं देने, उनका मान बढ़ाने और शिक्षा में हर संभव मदद करने के उद्देश्य से राजनीति में आया और आज उनकी सेवा कर रहा हूँ। हम सभी यहाँ से देश-प्रदेश और गरीब की सेवा करने का संकल्प लेकर जाएं। नेपाल की पूर्व मंत्री आरती पैडोल ने कहा कि राजनीति में दया और करुणा के समावेश से ही नए समाज का निर्माण होगा। ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने जिस तरह कोरोनाकाल में भी सेवाएं की हैं वह सराहनीय है। मैसूर के पूर्व सांसद सी.एच. विजयशंकर ने कहा कि जब

में देश का भाग्य होता है। यदि राजनेता में दया और करुणा आ जाए तो दुनिया की सूरत बदल जा ए गी। राजनीतिज्ञ सेवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन ने कहा कि राजनेता देश के आधार होते हैं। इसलिए आप सभी के ऊपर विशेष जिम्मेवारी है। आपके एक शुभ निर्णय से लाखों लोगों को लाभ मिलता है। प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका ब्र.कु. उषा बहन ने अपनी शुभकामनाएं दीं। ब्र.कु. अर्चना बहन और ब्र.कु. युगतरन भाई ने सुंदर गीत की प्रस्तुति दी। संचालन मैसूर के ब्र.कु. रंगनाथ भाई ने किया। मैसूर की ब्र.कु. मंजुला ने सभी अतिथियों का सम्मान किया।

महासम्मेलन : पाँच दिवसीय 'राष्ट्रीय यौगिक कृषि-वैश्विक कृषि का प्रकाश स्तंभ', देशभर से छः हजार किसान, कृषि वैज्ञानिक, अधिकारी-कर्मचारी पहुंचे शांतिवन

किसानों को जैविक-यौगिक खेती के लिए जागरूक कर रही ब्रह्माकुमारीज : ग्रामीण विकास मंत्री

हरियाणा सरकार में ग्रामीण विकास मंत्री देवेन्द्र सिंह बबली एवं महाराष्ट्र सरकार के पूर्व ग्रामीण विकास मंत्री सतेज डी पाटील अतिथि के रूप में हुए शामिल

शांतिवन। मुख्यालय में आयोजित पाँच दिवसीय 'राष्ट्रीय यौगिक कृषि-वैश्विक कृषि का प्रकाश स्तंभ' महासम्मेलन को सम्बोधित करते हुए हरियाणा सरकार में ग्रामीण विकास मंत्री, जींद से आए देवेन्द्र सिंह बबली ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज का कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग किसानों में जागरूकता ला रहा है। प्रभाग से जुड़कर आज देश में हजारों किसान राजयोग का उपयोग करते हुए

यौगिक खेती कर रहे हैं। मंत्री ने कहा कि जैविक खेती और नशामुक्ति के लिए ब्रह्माकुमारीज की बहनें लोगों को जागरूक कर रही हैं। इस कार्य को हर गांव तक ले जाने में हम भी हर संभव प्रयास करेंगे। महाराष्ट्र सरकार के पूर्व ग्रामीण विकास मंत्री सतेज डी पाटील ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा किसानों को शाश्वत यौगिक खेती के बारे में जागरूक करने का ये बहुत ही सराहनीय कार्य चल रहा है। यहाँ से जुड़कर कई किसानों ने खुद जैविक खाद तैयार किया है और आज सफलतापूर्वक से यौगिक खेती कर रहे हैं। लखनऊ से आए उ.प्र. कृषि निदेशालय के उपनिदेशक बट्टी



विशाल तिवारी ने कहा कि यहाँ सिखाई जा रही यौगिक खेती द्वारा किसानों को अवश्य ही लाभ होगा। नई दिल्ली से आए आईसीएआर के डिप्युटी डायरेक्टर डॉ. ए.के. सिंह ने कहा कि पहले बीज डालने से पहले उसकी पूजा होती थी लेकिन

आज इन तमाम विधियों में परिवर्तन हुआ है। और पुनः संस्थान इस कार्य को पुनर्जीवित कर रहा है। संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि देशभर से आए किसान भाई यहाँ से जैविक व यौगिक खेती

की शिक्षा लेकर जाएं और अपनी खेती में इसका प्रयोग जरूर करें। प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि सभी किसान भाई यौगिक खेती को अपनाएँ तो कम लागत में अधिक उत्पादन प्राप्त कर सकेंगे।

मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी बहन ने सभी को राजयोग की गहन अनुभूति कराते हुए कहा कि स्वयं को सतयुगी, सुखदायी आत्मा अनुभव करें और इस अभ्यास को हर रोज दोहरायें। क्योंकि संकल्प से सृष्टि बनती है और जैसे हमारे संकल्प होते हैं वैसी ही हमारी सृष्टि बनने लगती है। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि यदि हमें भारत भूमि को बचाना है तो प्राकृतिक-यौगिक खेती की ओर लौटना होगा। अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन भाई ने भी अपने विचार रखे। ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू भाई ने सभी का स्वागत किया।