

शिव



# आवंत्रण

साशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

06

खुशी और शांति  
जो हम बाहर  
दूँह रहे हैं वो...

13

ब्रह्माकुमारी  
बहनों ने  
राष्ट्रपति से की  
मुलाकात...



वर्ष 09 | अंक 12 | हिन्दी (मासिक) | दिसंबर 2022 | पृष्ठ 16

मूल्य ₹ 12.50

## वार्षिकोत्सव ▶ ब्रह्माकुमारीज के 85वें वार्षिकोत्सव में पहुंचे उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़

✓ राष्ट्रगान के साथ कार्यक्रम का हुआ शुभारंभ

» आबू रोड/राजस्थान (निष्ठा)। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के 85वें वार्षिकोत्सव समारोह में उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़, धर्मपत्नी डॉ. सुदेश धनखड़ ने विशेष रूप से शिरकत की। उन्होंने दीप प्रज्जवलन कर वार्षिकोत्सव का शुभारंभ किया। सशक्त, समृद्ध और स्वर्णिम भारत विषय पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि भारत ही एकमात्र ऐसा देश है जो विश्व के कल्याण की बात कर रहा है। भारत विश्वगुरु था और फिर से एक दिन निश्चित रूप से विश्व गुरु बनेगा। जिसका हमने सपना देखा था वह जल्द ही साकार होगा। हमारी शैक्षणिक संस्थाओं ने दुनिया का मार्ग प्रशस्त किया है। दुनिया के इतिहास में सच्चाई और शांति का संदेश देने वाला भारत के अलावा और कोई राष्ट्र नहीं है। आज भारत बदल रहा है। दुनिया भारत का लोहा मान रही है। भारतीय होना अपने आप में गर्व और शान की बात है। भारत आज किसी का मोहताज नहीं है।

### हमने दुनिया के सबसे बड़े संकट में भी मूल्य नहीं खोए

उपराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि दुनिया के सबसे बड़े संकट कोरोनाकाल में भी भारत न अपने सांस्कृतिक मूल्यों का ध्यान रखते हुए पूरी दुनिया की सेवा की। भारत ने दुनिया के सामने वह कर दिखाया है जिसकी कोई कल्पना कर नहीं सकता है। कोरोना में 80 करोड़ लोगों के राशन की व्यवस्था सरकार की ओर से की गई है। जिन लोगों ने हम पर लंबे समय तक राज किया, जिनका सूर्य कभी अस्त नहीं होता था। उनकी अर्थव्यवस्था से भारत ने छलांग लगाकर दुनिया की पांचवीं अर्थव्यवस्था बना। इसमें कोई संदेह नहीं कि हम जल्द ही एक दशक के अंदर दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था होंगे।

### युवाओं को आज रूपयों की कर्तई कमी नहीं

उन्होंने मीडिया से आग्रह किया कि भारत के नवनिर्माण को सेलिब्रेट करें। जो हमने किया है, वह कोई नहीं कर सकता है। यह सोचकर हमें डर लगता है कि क्या इतना बड़ा काम हम कर पाएंगे। जबकि सरकार ने आज 40

### राजयोग की बात अमिट है जो आज विश्व की आवश्यकता है...

3 पराष्ट्रपति धनखड़ ने कहा कि यह दिन मुझे सदा याद रहेगा। जीवन की सच्चाई अंदर है। ब्रह्माकुमारीज में आकर भारतीय दर्शन की सोच के दर्शन होते हैं। दुनिया का कोई भी भू-भाग नहीं है जहां पर ब्रह्माकुमारीज की उपरिथित न हो। यह उपरिथित कोई भूगोल से जुड़ी नहीं बिल्कुल आध्यात्म की उपरिथित है। यहां जो राजयोग की बात कहीं गई वह अमिट है और आज विश्व की आवश्यकता है। कम यहां जो बताया वह गीता का सार है। हमारी संस्कृति का आधार है। ऐसे में जब हम कि जहां मूल्यों का पतन हो रहा है वहां धितने की आवश्यकता है। ब्रह्माकुमारीज ने जो विजन बनाया है मैं उसे सैल्यूट करता हूं। सही शिक्षा, सही सोच और सही ज्ञान ही हमें ताकत दे सकता है। आध्यात्मिकता के अभाव में परिवार और समाज नष्ट हो जाते हैं लेकिन ब्रह्माकुमारीज समाज में आध्यात्मिक मूल्यों से सिंचित करने का कार्य कर रही है। यहां से जुड़ा एक सदस्य अपने आप में शांतितृ है। आध्यात्मिक समावेश के बिना जीवन अधूरा है। सही और सच्चा विकास तभी संभव है जब विकास के साथ उसमें आध्यात्मिकता का समावेश हो।

# सही शिक्षा, सही सोच और सही ज्ञान ही हमें ताकत दे सकता है

-उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़

सत्यक, समृद्ध और दर्विष्मि भारत की ओर विषय पर

उपराष्ट्रपति बोले- ब्रह्माकुमारीज ने जो विजन बनाया है मैं उसे सैल्यूट करता हूं, यहां आकर भारतीय दर्शन की सोच के दर्शन होते हैं...

लाख से ज्यादा लोगों का बैंक एकाउंट खुलवाया है। आज के नवयुवकों के मन में विचार और बदलाव की आवश्यकता है उसे धन की तो कर्तई कमी नहीं है। इतिहास का अध्ययन करें तो पता चलेगा तो भारत के लोगों ने कभी गरीबी की बात नहीं की। उन्होंने दुनिया को मूल्यवान बनाने की बात की है।

### हमारी नई शिक्षा नीति संस्कृति पर आधारित

उन्होंने कहा कि मैंने राष्ट्रीय शिक्षा नीति का गहन अध्ययन किया है और मुझे यह जानकर आश्रय हुआ कि इस नीति ने हमारी संस्कृति, विचारों और विरासत को पटल पर रखकर इसका निर्माण किया है। देश नई दिशा में जाएगा क्योंकि शिक्षा मूल है। धर्म हमारी धरोहर और पूजी है। आध्यात्म, धर्म यूनिवर्सल है। जिसका प्रचार-प्रसार करने का कार्य ब्रह्माकुमारीज कर रही है।

उपराष्ट्रपति बोले- यहां आकर मुझे दो बातों का बोध हुआ

पहली» एक यहां मुझे बहुत कुछ छोड़कर जाना होगा। दूसरी» यहां मुझे होमवर्क दिया गया है- मेरे समान में जो कविता पढ़ी गई है, उसमें जो लिखा गया है उसे सार्थक करने के लिए मुझे बहुत प्रयास करना होगा। यहां से मैं शक्ति लेकर जा रहा हूं कि राज्यसभा के प्रत्येक सदस्य को मैं प्रेरित करूंगा कि उनका सामूहिक आचरण भारतीयता के सिद्धांतों को दिखाएं और अनुकरणीय हो।

श्रीलक्ष्मीजी के समान

लक्षण भी धारण करना है

ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका व लंदन के सेवाकर्दों की निदेशिका बीके जयंती दीदी ने कहा कि भारत की संस्कृति और त्योहार आज विश्वव्यापी हो गए हैं। राजयोग दुनिया के लिए भारत की सौगत है। योग अर्थात् खुद को जानकर परमात्मा के साथ संबंध जोड़ना ही योग है। दीपावली पर हम श्रीलक्ष्मीजी का न सिर्फ पूजन करते हैं बल्कि उनका आह्वान भी करते हैं। लक्ष्मी का अर्थ है उनके समान अपने जीवन में लक्षण धारण करना। उनके समान बनने का पुरुषार्थ करना। उन्होंने सभी को राजयोग का अभ्यास कराते हुए कहा कि इस शरीर के अंदर मैं चैतन्य दीपक आत्मा हूं... दीपावली परमात्मा द्वारा आत्मा की ज्योति फिर से प्रकट हो रही है... यह ज्योति विश्व में फैलती जा रही है। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव बीके बुजमोहन, मीडिया निदेशक बीके करुणा, कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने भी समारोह में अपने उद्गार व्यक्त किए। संचालन शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका बीके शिविका ने किया।

ये भी रहे मौजूद

विधायक जगसीराम कोली, जिला कलेक्टर डॉ. भंवरलाल, एसपी ममता गुप्ता, अधिकारी-कर्मचारी और पांच हजार से अधिक नागरिकगण मौजूद रहे।





# राजयोग मेडिटेशन से जीवन को मिली नई दिशा

विद्यार्थियों से लेकर आईएएस अधिकारियों ने जीवन में राजयोग को अपनाया, जीवन में आया बदलाव

## ट्रेनिंग से हुआ आंतरिक विकास

**■ बीके पूजा**  
फाइनेंस में पीजी, पूर्व एनालिस्ट, बोरीवली, मुंबई

यहां मैंने एक महीने में सीखा कि कैसे एक आदर्श ब्रह्माकुमारी बनें। एक-एक बात को गहराई और विस्तार से बताया गया। हमें जीवन में कैसे सशक्त बनना है और अपनी मर्यादाओं में रहकर अपने आपका और सर्व का कैसे कल्याण करना है यह भी सिखाया गया। यहां बताया गया कि हमें अंतर्मुखी होकर रहना है, जिससे हमारी आंतरिक शक्तियों का विकास होगा और गुणों का परिवर्तन होगा। यह हमारे हर सफलता की चाबी होगी। ब्रह्माकुमारी जीवन की मुख्य धाराएं हैं जैसे- पवित्रता, योग की यथार्थ विधि, भोग लगाने की कला, सात दिवसीय कोर्स, संस्कार परिवर्तन एवं उनका मूल्य, संस्कार मिलन, भाषण कला इत्यादि विषयों का भी प्रशिक्षण दिया गया। ट्रेनिंग से जहां हमारा आंतरिक विकास हुआ, वहां बड़ी दीदियों-दादियों का प्यार सम्मान मिला।



## एक दिन जरूर बनेगी नई दुनिया

**■ कु. शारदा राठौर,**  
पूर्व मुख्य संसदीय सचिव, हरियाणा सरकार

मुझे सन् 1991 में ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान के बारे में मालूम चला। मैं इस ज्ञान से पूरी तरह संतुष्ट हूं। ब्रह्माकुमारीज संस्था का ज्ञान बिल्कुल नया और सैद्धांतिक है। इसमें भ्रम एवं संशय की कोई बात नहीं है। ब्रह्माकुमारीज जो नई दुनिया के निर्माण एवं स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का नारा लेकर चल रही हैं वह एक दिन अपने मक्सद में जरूर सफल होगी। एक दिन जरूर इस धरती पर नई दुनिया बनेगी ऐसा मुझे विश्वास है। यहां का ज्ञान पूरी तरह से स्पष्ट एवं तार्किक है। परमात्मा का इस धरा पर अवतरण हो चुका है और वह नई दुनिया के निर्माण का कार्य कर रहे हैं। मेरे मन में जब कोई द्वंद्व या तनाव होता है तो मैं शिव बाबा को याद करके ईश्वरीय महावाक्य सुनती हूं तो मेरे सवालों का जवाब मुझे मिल जाता है और मेरा मन बिल्कुल शांत हो जाता है। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान को जन-जन तक पहुंचाने की आवश्यकता है।



## मनुष्य को स्वयं अर्थात् आत्मा का ज्ञान होना जरूरी

**■ डॉ. ज्योति शंकरसिंह,**  
एसो. प्रोफेसर, गोविंद सिंह कॉलेज, पटना

ब्रह्माकुमारीज की फिलासफी में मुझे पूरा विश्वास है। क्योंकि यहां ज्ञान देने का तरीका सरल एवं तार्किक है। प्रत्येक मनुष्य के लिए स्वयं का ज्ञान अर्थात् आत्मा का ज्ञान होना जरूरी है। जब तक हम स्वयं को नहीं समझेंगे तब तक परमात्मा को नहीं समझ सकते हैं। इसी संस्था के द्वारा सभ्य समाज की स्थापना हो सकती है क्योंकि इनके द्वारा जो मूल्यों की शिक्षा दी जाती है वह अन्य संस्थाओं में देखने को नहीं मिलती है। ब्रह्माकुमारीज की शिक्षा से व्यक्ति में मूल्यों का विकास एवं श्रेष्ठ कर्म की भावना जागृत होती है। यहां से सभ्य समाज की स्थापना हो सकती है।



## मेडिटेशन के अध्यास से इंटरव्यू में हो गया पास

**■ नरेन्द्र वर्मा,** पूर्व राजस्व अधिकारी, मंडी, हिमाचल प्रदेश

मैं बचपन से ही सामाजिक कार्यों में रुचि रखता था। जब मैं 1979 में ब्रह्माकुमारीज के संपर्क में आया तब मुझे पता चला कि परमात्मा इस धरा पर आ चुके हैं और वे नई दुनिया की स्थापना का कार्य कर रहे हैं। यहां आने के बाद मुझे स्व का एवं परमात्मा का सत्य ज्ञान मिला। साथ ही हमारे जीवन का उद्देश्य क्या है? क्यों हम यहां आए हैं? हमें वापस कहां जाना है आदि प्रश्नों का समाधान हो गया। मुझे नौकरी मिलने में ब्रह्माकुमारीज द्वारा दिए जा रहे ज्ञान का बहुत बड़ा योगदान है। क्योंकि मुझसे इंटरव्यू में वही प्रश्न पूछे गए जो ज्ञान ब्रह्माकुमारीज में दिया जाता है। पहले मेरा जीवन स्वयं तक सीमित था, लेकिन अब ऐसा अनुभव होता है कि मुझे सारी दुनिया का कल्याण करना है। मैंने राजयोग की बहुत ही गहन साधना की। जिससे मुझे आधास हुआ कि शारीरिक व्यायाम की अपेक्षा राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करने से शरीर और मन को ज्यादा लाभ मिलता है। इससे हमारे विचार कम चलते हैं, जिससे हमारा मन शक्तिशाली बन जाता है। मेडिटेशन से मेरी इच्छाशक्ति बहुत बढ़ गई और हृदय रोग पर विजय प्राप्त भी की।



## टीचर्स ट्रेनिंग से आध्यात्म को गहराई से जाना

**■ बीके सायली,** बीटेक, आईटी इंजीनियर, पुणे, महाराष्ट्र

मैं कुमारियों के लिए आयोजित टीचर्स ट्रेनिंग प्रोग्राम में भाग ली थी। मुझे हमारी दीदीजी ने यहां इस 25 दिन चलने वाले प्रोग्राम में भेजा था। हम सारी कन्याओं का ट्रेनिंग शुरू हुआ जिसमें 600 कन्याएं विविध प्रांतों से आए हुए थे। यहां पर हमें हमारी दिनचर्या बताते थे जिसमें प्रातः: अमृतवेला पश्चात मुरली क्लास और उसके बाद रेगुलर क्लासेस होती थी। ट्रेनिंग में हमे सेंटर पर आने वाले भाई-बहनों का मुरली रिविंजन अलग-अलग प्रकार से केसे ले ये सिखाया जाता था। हमारी क्लासेस में मूल बात यहीं सिखाई जाती थी कि अपने अंदर दिव्य गुणों की धारण कैसे करें। हमें आने वाले जिज्ञासुओं को 7 दिवसीय कोर्स कैसे करना है इसकी भी ट्रेनिंग दी थीं। मेरा अनुभव ये है कि यहां जब हमें दीदी फरिश्ते स्वरूप कि कर्मेंटी करा रही थी तब मेरे साथ वाली बहन को मेरा फरिश्ता स्वरूप दिखाई दिया था। उन्होंने बताया कि उन्हें लाइट का हल्का फरिश्ता दिख रहा था। यहां कि दीदीयां बहुत मेरे स्वभाव की थी। उन्होंने हमें अत्यंत स्नेह और बहुत प्यार दिया। इन 25 दिनों में हमें आदर्श ब्रह्माकुमारी कैसे बनना है इसका प्रशिक्षण मिला इसलिए मैं उनका बहुत आभार व्यक्त करती हूं और अपने जीवन में इन सभी धारणाओं को हम सब धारण करें।



## यहां के ज्ञान पर मुझे पूर्ण विश्वास है

**■ अरुण कुमार वर्णवाल,** पूर्व सहायक आयुर्वेद, वाणिज्य कर, नवादा, बिहार

मैं ब्रह्माकुमारीज द्वारा दिए जा रहे ज्ञान से 100 प्रतिशत संतुष्ट हूं। दस घंटे के सफर में हमें 18 घंटे समय लगा, लेकिन इस दौरान मैं तनावमुक्त रहा। मन की शांति की शुरुआत करने का मुझे यहां अवसर मिला। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ही एक श्रेष्ठ समाज की स्थापना हो सकती है। मुझे शिवानी बहन के इंटरव्यू से प्रेरणा मिली। यहां के सिद्धांत और ज्ञान पर मुझे पूर्ण विश्वास है। नये समाज की स्थापना होनी ही चाहिए, क्योंकि वर्तमान समय कोई भी खुशी नहीं है और अपना जीवन तनाव में व्यतीत कर रहे हैं। यह समाज बदलकर शांतिमय दुनिया जल्द ही आनी चाहिए। जिससे लोग खुशहाल जीवन व्यतीत कर सकें। यदि तनाव की जिंदगी से बाहर आना है, मन की शांति चाहिए तो आप ब्रह्माकुमारीज से जुड़े और अपने परिवार को खुशहाल बनाएं।



## राजयोग ध्यान से मैं डिप्रेशन से बाहर आया

**■ कर्नल सुंदर विष,**  
राष्ट्रपति द्वारा शैर्य चक्र से सर्वानित

मुझे 2009 में राष्ट्रपति से शैर्य चक्र प्राप्त हुआ। सफलता के नशे में मैं दूसरों से अच्छी तरह से व्यवहार नहीं करता था। सन् 2010 में मैंने स्वयं के ऊपर से पूरी तरह नियंत्रण खो दिया और हर बुराईयां हमारे अंदर आ गई। जहां पर मेरी नियुक्ति हुई थी वहां मैं स्वयं से खुश नहीं था और मैं हमसा डिप्रेशन में रहने लगा। उसी समय मैं कुछ ब्रह्माकुमारी बहनों के सम्पर्क में आया। उन्होंने मुझे सफलता और जीवन का सही अर्थ समझाया। तब मैंने अनुभव किया कि भगवान सचमुच में इस धरती पर आए हुए हैं और नई दुनिया बना रहा है। तब मैंने 7 दिन तक राजयोग कोर्स किया। आज मुझे यह कहते हुए गर्व हो रहा है कि मैं भगवान का बच्चा हूं। मेरी सभी परेशानियां खत्म हो गईं। आज मैं पहले की अपेक्षा ज्यादा खुश और संतुष्ट रहता हूं। मैं अपने आप को भाग्यशाली समझता हूं कि मुझे परमात्मा से मिलने का सौभाग्य मिला।



## ब्रह्माकुमारीज नैतिक मूल्यों का जो ज्ञान दे रही है वह समाज के लिए बहुत जरूरी है

आज समाज की जो स्थिति है वह अत्यंत चिंताजनक है और दिन-प्रतिदिन हालात बदलते जा रहे हैं। इसका मुख्य कारण नैतिक मूल्यों का समाप्त होना है। ब्रह्माकुमारीज नैतिक मूल्यों का विस्तार से ज्ञान देती है। जिससे लोगों के जीवन में मूल्यों का समावेश होता है। सभ्य समाज मधुबन के मॉडल जैसा हो सकता है। जिसमें हर व्यक्ति सुखी, संपन्न तथा लोग शांति से जीवन व्यतीत करें। ये संस्था नैतिक मूल्यों का समाज में आदर्श प्रस्तुत कर रही है। ब्रह्माकुमारीज के द्वारा दिए जा रहे ज्ञान और सिद्धांत से निश्चित ही श्रेष्ठ समाज बन सकता है। इसका और कोई स्वरूप नहीं है। मुझे ब्रह्माकुमारीज की फिलासफी में पूर्ण विश्वास है। यहां का ज्ञान सरल एवं स्पष्ट है। ब्रह्माकुमारीज द्वारा दिए जा रहे ज्ञान को जीवन में धारण कर स्वस्थ समाज की स्थापना में मददगार बनें और सहयोग करें।





संपादकीय

# पुराने साल का भी जरूर मनाएं

[ कड़वे अनुभवों को भूल उनसे सीख लें ]

**20** 22 का बीता हुआ साल कई मायनों में लोगों के लिए यादगार छोड़ गया। बीता हुआ साल कई खट्टी-मीठी यादों वाला रहा। जो अच्छी यादें हैं उसे याद रखें और जो मन को दुखी करने वाली घटनाएं हैं उससे सबक लेते हुए उन यादों को भूल जायें। उससे सीखें और जीवन में उससे शिक्षा लेते हुए जीवन में आगे बढ़ें। एक वर्ष बीत जाने पर भी जश्न और खूबी मनाये क्योंकि बीता हुआ साल अनुभव और तजुर्बा दे गया है। उससे सीखें और आगे बढ़ें। यदि किसी के लिए मन में नकारात्मक भाव हो तो उसे साल समाप्त होने के साथ ही छोड़ दें। 21वीं सदी में तेजी से लोगों के अन्दर निराशा और अवसाद ने बहुत परेशान कर रखा है। कई परिवारों ने सामृद्धिक आत्महत्याएं तक कर ली है। इससे इन चीजों से निकलने के लिए बीते हुए साल को बिल्कुल याद ना करें। बीती को बिसार दें आगे की सुधि लें। उन लोगों का धन्यवाद करें जिन्होंने आपका साथ दिया। साथ ही उन लोगों का भी शुक्रिया अदा करें जिन्होंने आपको सीखने का अवसर दिया। चाहे वह श्रूति ही या मिर्च हर किसी को धन्यवाद देते हुए अपने जीवन के नये पड़ाव की ओर बढ़ें। यहीं पुराने साल का सदैश है। जिन्दगी में प्रत्येक दिन ऐतिहासिक और सीखने वाला होता है। इसलिए हर पल को आनन्द के साथ जीयें और दूसरों को भी जीने का अवसर प्रदान करें।



बोध कथा / जीवन की सीख

## बाज की सीख

एक बार एक शिकारी जंगल में शिकार करने के लिए गया। बहुत प्र्यास करने के बाद उसने जाल में एक बाज पकड़ लिया। शिकारी जब बाज को लेकर जाने लगा तब राते में बाज ने शिकारी से कहा, तुम मुझे लेकर क्यों जा रहे हो? शिकारी बोला, मैं तुम्हें मारकर खाने के लिए ले जा रहा हूँ। बाज ने सोचा कि अब तो मेरी मृत्यु निश्चित है। वह कुछ देर शात रहा और कुछ सोचकर बोला, देखो, मुझे जितना जीना था मैंने जी लिया। अब मेरा मरना निश्चित है, लेकिन मरने से पहले मेरी एक आश्चर्यी इच्छा है। बताओ अपनी इच्छा? बाज ने बताना शुरू किया-मरने से पहले मैं तुम्हें दो सीख देना चाहता हूँ, इसे तुम सुनना और सदा याद रखना।

पहली सीख तो यह कि किसी कि बातों का बिना प्रमाण, बिना सोचे-समझे विश्वास मत करना और दूसरी यो कि यदि तुम्हारे साथ कुछ बुरा हो या तुम्हारे हाथ से कुछ छूट जाए तो उसके लिए कभी दुःखी मत होना। शिकारी ने बाज की बात सुनी और अपने राते आगे बढ़ने लगा। कुछ समय बाद बाज ने शिकारी से कहा-शिकारी एक बात बताओ अगर मैं तुम्हें कुछ एसा दे दूँ

**संदेश:** इस कहानी से हमें ये सीख मिलती है कि हमें किसी अनजान व्यक्ति पर आसानी से विश्वास नहीं करना चाहिए और किसी प्रकार का नुकसान होने या असफलता मिलने पर दुखी नहीं होना चाहिए, बल्कि उस बात से सीख लेकर भविष्य में सतर्क रहना चाहिए।



मेरी कलम से...

डॉ. संदीप सिंह,  
मेंबर ऑफ आईईएप  
बुक ऑफ वर्ल्ड  
रिकॉर्ड, मुंबई

ब्रह्माकुमारीज संस्थान विश्व कल्याण के लिए तो अनेक कार्य कर रही है....

» **शिव आमंत्रण, आबू रोड।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय कई ऐसे महान कार्य रोजा करती है जिससे रोज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया जा सकता है। इन्हाँ बड़ा डायमंड हॉल जहां 25 हजार लोग बैठ सकते हैं यह एक रिकॉर्ड से कम नहीं है। जब पूरा देश अलग-अलग तरीके से आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा था। तब ब्रह्माकुमारीज की बहनों ने जेल के अंदर नक्की झील के अंदर आजादी का अमृत महोत्सव मनाया। जहां पर 75 लोग 75 झंडा लेकर नाव के ऊपर आजादी का अमृत महोत्सव मनाया, जो बहुत ही यूनिक था।

ब्रह्माकुमारीज अपने श्रेष्ठ कार्य के आधार पर किसी अवार्ड की मोहताज नहीं है



समझता हूँ आप लोगों के अंदर एक अद्भुत प्रतिभा होगी। हर कोई कुछ ना कुछ अलग कर सकता है। जो लोग अलग करते हैं उन्हें अलग और खास तरीके से दुनिया देखती है।

हर कोई अपना जन्मदिन और एनिवर्सरी मनाते हुए रिकॉर्ड बना सकता है। बस उन्हें उस विशेष दिन पर एक पौधा अवश्य लगानी चाहिए। हम सब देख रहे हैं पूरी दुनिया में ग्लोबल वॉर्मिंग की वजह से सूखा-अकाल पड़ रहा है। लोग बहुत परेशान हैं तो आज हमारा कर्तव्य बनता है कि विश्व को बचाने के लिए ऐसे तो ब्रह्माकुमारीज संस्थान विश्व कल्याण के लिए अनेक कार्य कर रही है। पौधा लगाने के साथ हम सब को उसकी पालना देख-भाल विशेष करनी चाही।



जीवन का मनोविज्ञान

भाग - 53

डॉ. अजय शुक्ला

बिहेवियर साइटिस्ट, गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल हायूक्यून राइट्स मिलेनियम अवॉर्ड डायरेक्टर  
(प्रोफेशनल रिसर्च स्टडी एंड एग्जेक्यूटिव सेंटर, बंगाल, देवास, मध्य)

महानता की गैरव गाथा से मानवीय मूल्यपरक सिद्धांत को जीवन में श्रेष्ठता की धारणा द्वारा महामानव की उच्चता तक पहुंचा जा सकता है। जहां से आत्म-दर्शन की दुर्लभ प्राप्ति व्यक्ति को आध्यात्मिक पुरुषार्थ की शक्ति प्रदान करती है जिसमें वह-'सर्वे भवन्तु सुखिनः' की व्यापकता से संबद्ध होकर पूर्णतः कर्म संबंध से मुक्त अर्थात् कर्मांतीत अवस्था को प्राप्त कर लेता है। चेतना के निर्माण से चिंतनशील प्रवृत्ति का जन्म होता है जिससे व्यक्ति को 'मानव सेवा से माध्व सेवा' की उपलब्धि प्राप्त होती है जो परमात्म-दर्शन का श्रेष्ठतम आधार बनकर व्यक्ति को राजयोग से मौन की ओर गतिशील करते हुए- 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की धरोहर को अव्यक्त स्वरूप की आत्म उच्चता में परिवर्तित कर देती है।



शक्ति की अनुभूति-मन, बुद्धि एवं संस्कार की धारणा द्वारा महामानव की उच्चता तक पहुंचा जा सकता है। जहां से आत्मदर्शन की दुर्लभ प्राप्ति व्यक्ति को आध्यात्मिक पुरुषार्थ की शक्ति प्रदान करती है जिसमें वह-'सर्वे भवन्तु सुखिनः' की व्यापकता से संबद्ध होकर पूर्णतः कर्म संबंध से मुक्त अर्थात् कर्मांतीत अवस्था को प्राप्त कर लेता है। चेतना के निर्माण से चिंतनशील प्रवृत्ति का जन्म होता है जिससे व्यक्ति को 'मानव सेवा से माध्व सेवा' की उपलब्धि प्राप्त होती है जो परमात्म-दर्शन का श्रेष्ठतम आधार बनकर व्यक्ति को राजयोग से मौन की ओर गतिशील करते हुए- 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की धरोहर को अव्यक्त स्वरूप की आत्म उच्चता में परिवर्तित कर देती है। जीवन में श्रेष्ठता की स्थिति का प्रमाण अतीत, आगत एवं अनंत के प्रसंग में मानवता की मंगलकारी पवित्र अवस्था को अभिव्यक्त करता है। जिसमें 'आत्म उत्थान से लोककल्याण की यात्रा' जन्म-जन्मांतर के संदर्भ एवं प्रसंग में वैज्ञानिक दृष्टिकोण से अभिप्रेरणा प्रदान कर सतत रूप से मानवता को आधारमूर्त, उद्धारमूर्त, अनुभवीमूर्त, उदाहरणमूर्त एवं साक्षात्काम्पर्मूर्त स्वरूप में सदा गतिमान बनाए रखता है।

### मानवीय श्रेष्ठता के सामाजिक सरोकार

श्रेष्ठता के आगमन से जीवन में प्राप्त ज्ञान का सुधूपरयोग सुनिश्चित होता है और व्यक्ति मानवीय सद्व्युत्तम एवं शक्तियों से स्वयं को सुसज्जित अनुभव करते हुए आत्म सम्मान की गरिमापूर्ण स्थिति से मानवता को सुरक्षित करने में संलग्न हो जाता है। बड़े भाग मानुष तन पावा का आत्मबोध ज्ञान से सत्य दर्शन को व्यक्ति के समर्पण भाव तक स्वयं की संपूर्णता हेतु जागृत कर देता है जो उसे 'सर्व धर्म समभाव' के व्यवहार पक्ष पर लाकर खड़ा कर देता है और वह स्वयं की आत्मिक



66

प्यार की भूख को दूर  
करना रोटी की भूख  
से कही अधिक कठिन  
है

-मदर टेस्टा, समाजसेवी



66

आप अपने दोस्तों को  
बदल सकते हैं  
लेकिन पड़ोसी को  
नहीं

-अटल बिहारी वाजपेयी, पूर्व प्रधानमंत्री

# मुख्यमंत्री शिवराज सिंह से की मुलाकात



» शिव आमंत्रण, उज्जैन/मप्र। श्री महाकाल लोक का लोकार्पण प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा किया गया। इसमें देशभर से 200 से अधिक संतों के साथ ब्रह्माकुमारीज की ओर से इंदौर की

प्रशासनिक निदेशिका बीके हेमलता दीदी एवं उज्जैन की निदेशिका बीके उषा दीदी को विशेष अतिथि के तौर पर पर्यटन एवं संस्कृति मंत्री उषा ठाकुर ने सम्मानित किया। साथ में बीके अनीता (इंदौर),

बीके उषा (इंदौर), बीके मंजू (उज्जैन) का भी सम्मान किया गया। इस दौरान ब्रह्माकुमारी बहनों ने मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान से मिलकर परमात्म संदेश दिया।

## दिल्ली और पंजाब के मुख्यमंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट की



» शिव आमंत्रण, गारियाधार/गुजरात। चुनाव-प्रचार के लिए गुजरात आए आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक और दिल्ली के सीएम अरविंद केजरीवाल एवं पंजाब के सीएम भगवंत मान का बीके दीपा ने गुलदस्ते और शाल से स्वागत-सम्मान किया। साथ ही ईश्वरीय सौगात भेंट की। इस दौरान उन्होंने संस्था के सेवा कार्यों की सराहना करते हुए इन्हें समाज के लिए बहुत उपयोगी बताया।

ब्रह्माकुमारीज सर्कल बनेगा अनेक आत्माओं को जगाने का स्तंभ



» शिव आमंत्रण, सूरत/गुजरात। ब्रह्माकुमारीज सर्कल का उद्घाटन बिजेस हब के सामने, कतरागाम, सूरत में दिल्ली और आरसी के डायरेक्टर बीके आशा द्वारा किया गया। जहां नरेंद्र पांडव (कॉरपोरेटर) भी शामिल हुए एवं अन्य आमंत्रित महमानों के हाथों से दीप प्रज्ज्वलन की विधि संपन्न की गई। बीके आशा दीदी ने स्तंभ का महत्व बताते हुए कहा कि यह स्तंभ अनेक आत्माओं की ज्ञान की ज्योति जगाने एवं अनेक आत्माओं को अपने परमिता परमात्मा शिव का परिचय दिलाने के लिए निमित्त बनेगा। सेवाकेंद्र इंचार्ज बीके शारदा ने खुले दिल से सबका स्वागत करते हुए अभिवादन किया। बीके रंजन (सबजोन इंचार्ज) भी कार्यक्रम में उपस्थित रहीं।

## आत्मदीप जगाना ही सच्ची दीवाली मनाना है: बीके बृजमोहन



कड़वाहट समाप्त कर जीवन में मिठास भें। ओआरसी की निदेशिका आशा दीदी ने सभी का स्वागत किया। दीपावली परमात्मा के साथ आत्मा रूपी दीप रानियों का मिलन ही दीवाली के आध्यात्मिक रहस्य को दर्शाता है। दीवाली पर स्वच्छता वास्तव में आत्मिक शुद्धि का प्रतीक है। पटाखे चलाना खुशी से सम्पन्न स्थिति का सूचक है। हम

आध्यात्मिक शक्ति से जितना भरपूर होंगे। उतना ही आत्मिक ज्योति जगमगाएगी। बीके शुक्ला दीदी ने कहा कि राजयोग से ही आत्मिक ज्योति प्रज्ज्वलित होती है। चक्रधारी दीदी ने ईश्वरीय विश्व विद्यालय में दीवाली के महत्व के बारे में बताया। संस्था के दिल्ली, करोल बाग स्थित सेवाकेंद्र प्रभारी पुष्पा दीदी एवं विजय दीदी ने भी सबको शुभ कामनाएं दी। दीपावली के गीत पर नृत्य द्वारा भी संचालन बीके ख्याति एवं बीके ईशु

## राष्ट्रपति के गांधी नगर पहुंचने पर किया स्वागत



» शिव आमंत्रण, गांधीनगर/गुजरात। राष्ट्रपति द्वौपदी मुर्मु गांधी जयंती पर गुजरात की राजधानी गांधीनगर पहुंचीं। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज की ओर से सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कैलाश दीदी, मणिनगर सब जौन प्रभारी बीके नेहाबेन, चिलोडा सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके ताराबेन, ऊर्जानगर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके रंजनबेन एवं केपिटल ऑफसेट्स तथा केपिटल वर्तमान अखबार के मालिक भ्राता रमेशभाई पटेल भी मौजूद रहे। इस दौरान राष्ट्रपति ने करीब आधा घण्टे तक बीके बहनों के साथ ज्ञान चर्चा की।

## सेव वाटर मिशन अभियान का राज्यपाल अनुसुइया उड़िके ने किया शुभारंभ

» शिव आमंत्रण, बिलासपुर/मप्र। ब्रह्माकुमारीज के टेलीफोन एक्सचेंज रोड स्थित राजयोग जीवन की निदेशिका बीके स्वाति दीदी ने राज्यपाल सुश्री अनुसुइया उड़िके से साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स लिमिटेड (एस.ई.सी.एल.) गेस्ट हाउस में सौजन्य भेंट की। इस दौरान बीके स्वाति दीदी ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा चलाए जा रहे सामाजिक एवं नैतिक उत्थान के कार्यक्रमों की जानकारी दी। साथ ही लायंस क्लब एवं सहयोग फाउंडेशन के साथ मिलकर ब्रह्माकुमारीज सेव वाटर मिशन बिलासपुर में चलाया जा रहा है। इसकी अंतर्गत वॉटर ओवरफ्लो डिवाइस का वितरण एवं जागरूकता कार्यक्रम शुरू होने जा रहा है। इसी तारतम्य में स्वाति दीदी ने इस डिवाइस का उद्घाटन राज्यपाल द्वारा करवाया एवं उन्हें डिवाइस

भेंट की। राज्यपाल ने विस्तार से जाना समझा एवं यह डिवाइस कैसे काम करता है। इसकी पूरी जानकारी ली। राज्यपाल ने संस्था के सेवा कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि मातृशक्ति ही दुनिया को एक सही दिशा दिखा सकती है। कार्यक्रम में बीके संतो दीदी, कमल छाबड़ा, हेमन्त अग्रवाल, विनोद सिंह

# खुरी और शांति जो हम बाहर दूढ़ रहे हैं वो हमाएं अंदर हैं।

हमारी सोच के अनुसार ही दुनिया में हमें हर चीज नजर आती है

- ✓ अपने मन मंदिर को संवाएं,  
जीवन अपने आप संवर जाएगा

**■ शिव आमंत्रण, आबू रोड।** आत्मा अपने निज स्वरूप में सात गुणों से बनी हुई है, लेकिन आज हम क्या कहते हैं मुझे शांति चाहिए, प्यार चाहिए, सुख चाहिए, खुशी चाहिए, शक्ति चाहिए। सबसे इपर्टेन्ट चीज तो यह हो जाती है जब हमें याद हो जाता है कि मैं आत्मा हूं तो यह बहुत बड़ी शक्ति है क्यों? क्योंकि मुझे याद आ जाता है मुझे शांति चाहिए नहीं, मुझे प्यार चाहिए नहीं, खुशी चाहिए नहीं, मैं आत्मा शांत स्वरूप हूं। जैसे कोई अपनी चीज हो मिल ही नहीं रही हो उधर ढूँढ़ा पड़ोसियों के घर भी ढूँढ़ लिया लेकिन बाद में पता चलता है मेरे पॉकेट में पड़ी है तो यह सात गुण हमारे ही पॉकेट में पड़े हुए हैं। क्योंकि ये हमारे संस्कार हैं लेकिन हम भूल गए तो चीजों में ढूँढ़ने लग गए। लोगों से मांगने लग गए। मुझे सम्मान चाहिए, मुझे समझो, मुझ पर विश्वास करो, जैसे ही याद आता है कि मैं आत्मा हूं, शांत स्वरूप, शक्ति स्वरूप आत्मा हूं, ये सबसे महत्वपूर्ण और आखिरी होमवर्क है।

## मैं शक्तिशाली आत्मा हूं,

सारा दिन मैं केवल बार-बार अपने को ये नहीं याद दिलाना कि मैं आत्मा हूं ये तो आधी बात हुई। संपूर्ण सत्य तो ये है कि मैं शक्तिशाली आत्मा हूं, मैं प्रेम स्वरूप आत्मा, मैं शांति स्वरूप आत्मा हूं। अब जब ये याद हो गया कि मैं ये आत्मा हूं तो फिर मांगना खत्म, चाहना खत्म, ढूँढ़ना खत्म। इन संस्कारों को अपनी हर सोच, हर कर्म में, हर व्यवहार में लाएंगे तो मांगने के बजाय देने वाले बन जाएंगे। देने वाला ही दिव्य आत्मा होता है। आज से एक चीज पक्की करें कि मुझे इनमें से कुछ चाहिए नहीं, ये सारे संस्कार मेरे हैं। यहाँ है वो सफेद रंग जो छिप गया था। सफेद वस्त्र पर दाग लग गए न तो अनेक जन्म लेते-लेते, अनेक परिस्थितियां, अनेक परिवार, अनेक बातें होती हैं मुझ आत्मा के ऊपर अहंकार का संस्कार, काम विकार का संस्कार अशांति, परेशानी, दुःख, नफरत गुस्सा ये सारे जो हैं यह मैं नहीं हूं। ये ऊपर से लगे हुए दाग हैं अर्थात् ये मुझ आत्मा का संस्कार नहीं है। जो ओरिजिनल संस्कार हैं, आत्मा का उसको पुनः जागृत कर स्मृति में रख उस आधार से व्यवहार करना। बस थोड़ा समय अभ्यास करना है और उसके लिए कुछ छोड़ना नहीं है। घर-गृहस्थी में रहना है। परिवार संभालना है। बस हर रोज इन बातों को अपनी बुद्धि में याद रखना है। उसके लिए सत्संग जरूरी है और निराकार परमात्मा। जैसे मैं आत्मा ज्योति स्वरूप, परमात्मा एक हैं।



जीवन प्रबंधन

## बी.के. शिवानी

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, अंतर्राष्ट्रीय मौटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज्ञ की टीवी ऑडिकॉन गुरुग्राम, हरियाणा

## परमात्मा को प्यार से याद करें...

परमात्मा को देखें कि वह भी निराकार ज्योति और उसकी सारी शक्तियां मुझ आत्मा में भर रही हैं। वो शांति के सागर, प्यार के सागर मेरे परमपिता हैं। जिसके माता-पिता सर्वशक्तिमान, क्या वो बच्चा मांग करने वाला होगा कि मुझे शक्ति दो, प्यार दो, सम्मान दो। बच्चे तो अपने माता-पिता के बर्षा का अधिकारी होता है। हम बच्चे परमात्मा के बच्चे हैं, जैसा वो, वैसे हमारे संस्कार। परमात्मा को याद करते हुए, उनसे कनेक्शन जोड़ते हुए रोज इसको देखें कि सर्वशक्तिमान की सारी शक्तियां मुझ आत्मा में भर्ती जा रही हैं। कभी नहीं कहना, आज से मुझे प्यार चाहिए, सम्मान चाहिए, मुझसे प्यार से बात करो। नहीं, प्यार का सागर मेरा पिंड है। मैं प्रेम स्वरूप हूं, मैं हेक को प्यार करूं, हर एक से यार से बात करूं।

## ध्यान रखें कि हमारा सर्कल हमेथा व्हाइट हो...

**ज**ब हम छोटे थे और एक दिन अपने मम्मी-पापा के साथ कहीं बाहर घूमने गए थे मार्केट। मैंने कहा मुझे खिलौना चाहिए, तो उन्होंने कहा नहीं घर में बहुत सारे पड़े हैं। मुझे ये चाहिए, नहीं ज़रूरत है तुमको। हमने मार्केट में खड़े होकर क्या किया, हमने मार्केट में खड़े होकर थोड़ा जोर से रो दिया और मम्मी-पापा ने उसी समय वो चीजें लाकर दे दी। प्यार से बोला नहीं दिया, दूसरी बार भी आराम से बोला नहीं दिया, जोर से बोला तो एक ही बार में देंगे दिया, अगली बार तो पहले ही जोर से बाल देना है एक ही बार में काम हो जाएगा। काम तो हो जाते हैं, लेकिन कुछ और भी हो जाता है, साथ-साथ मेरी बैटरी डाउन हो जाती है। जब मेरी बैटरी डाउन हो जाती है तो मेरी दुनिया पर असर पड़ जाता है उसका। जब हम देवी-देवताओं के मंदिर में जाते हैं यह उनके चित्र देखते हैं उनके पीछे एक व्हाइट कलर का सर्कल है। क्या सफेद कलर का सर्कल केवल देवी-देवताओं के पीछे होता है या सबके पीछे होता। अपने पीछे भी चेक करो कि मेरे पीछे जो सर्कल हैं वो किस कलर का हैं, क्योंकि हर एक के पीछे एक सर्कल हैं। जिसका सर्कल डार्क होगा वो दूसरों को भी क्या रेडिएट करेगा-डार्क। इसलिए कई बार आप देखना कि लोगों से मिलेंगे लेकिन आप कहेंगे इनसे मिलकर बहुत अच्छा लग रहा। ये वो सर्कल हैं जो आपको परेशान कर रहा। कुछ लोगों को हम मिलेंगे कहेंगे इनसे मिलकर बहुत अच्छा लगा। ये वो सर्कल हैं जो आपको प्रभावित कर रहा। हीलर का सर्कल कौन सा होना चाहिए? व्हाइट होना चाहिए क्योंकि हमारे पास हर दस मिनट बाद जो बैठने वाला है उसका सर्कल व्हाइट से थोड़ा दूर है तो सामने वाले की एनर्जी का असर हमारे ऊपर भी होना शुरू हो जाएगा।

परमात्मा की याद में रहो तो सारे दुःखों से छुट जायेंगे और ही सुख में रहेंगे।

स्वयं को स्थिरचित्त, निर्मय, निरिचंत रखते हुए बीमारी में मिली सफलता



कोरोना लॉकडाउन के समय की बात है। मुझे 104 डिग्री बुखार होते हुए भी ईश्वरीय सेवा में लगी रही। तब रात में मैं मेडिटेशन रूम के पास लेट गई। मन ही मन योग में दृष्टि, योग द्वारा बाबा से दृष्टि लेने का संकल्प प्रयोग करते हुए अपने फेफड़ों को शक्तिशाली दृष्टि योग द्वारा बल देने का विजय बनाया। इसका परिणाम उस परिस्थिति के अनुरूप सकारात्मक रहा, क्योंकि शरीर में तो तफलीफ थी। परन्तु मन में किसी प्रकार का भय, चिंता न होकर निश्चिन्ता, निर्भयता का अनुभव हो रहा था। साक्षी भाव अर्थात् दर्द तो था लेकिन उस का दुःख न था। लोगों को यकीन नहीं हो रहा था कि मुझे कोरोना हो गया है। तीसरे दिन श्वास लेने की समस्या महसूस हुई। मुख से श्वास खींचकर लेना पड़ता था। अचानक ही मेरा ध्यान इस बात पर गया कि मैं आत्मा बार-बार थर्मामीटर से बुखार चेक करती हूं लेकिन बुखार दिखाता है। क्यों न मैं थर्मामीटर को 97 डिग्री इमर्ज कर विजय द्वारा योग का प्रयोग करूं। इस प्रयोग से एक घण्टे के अंदर ही शरीर में हल्का अनुभव हुआ और तब थर्मामीटर से चेक करने पर 97-98 डिग्री दिखाने लगा। चौथे दिन बलगम की समस्या उत्पन्न हुई। श्वास की समस्या नार्मल हो गई थी, लेकिन बलगम चार दिन अधिक मात्रा में आता रहा। पांचवें दिन से मात्रा कम हुई। सातवें दिन नार्मल लगाने लगा। लेकिन जब एक के द्वारा स्थित पूछने पर की कैसे हो? तो मैंने कहा कि जब स्थूल कार्य करूँगी तब पता चलेगा। उन्होंने कहा कि 15 दिन तक बेड रेस्ट पर रहना है। स्थूल कार्य नहीं करने हैं। उनकी बात मानकर सात दिन मैंने स्थूल सेवा नहीं की लेकिन उसके बाद मैंने धीरे-धीरे सफाई की सेवा शुरू कर ठीक हो गई। तो मैंने अनुभव किया कि हमारे जीवन में सकारात्मक संकल्प के साथ-साथ हिम्मत और धैर्य बहुत जरूरी है क्योंकि परमात्मा हमारे साथ है।

● बीके सरस्वती, बेलगहना, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

## योगाभ्यास से आर्चर्यजनक बदलाव हुए



मेरे पिता का नाम श्री सीताराम है। वह पुलिस में हैं। उनका अक्सर तबादला होने के कारण अलग-अलग राज्य में जाते रहते थे। 9 अक्टूबर 2016 को टीवी में बीके शिवानी दीपी को सुनकर मुझे उत्सुकता हुई और मैं नियमित उनका कार्यक्रम देखने लगा। 'लाल प्रकाश' में भाई-बहनों को योग करते देख, मुझे एक अलग ही तरह का अनुभव हुआ। कालांतर में जब पिता का तबादला आसाम में हुआ तो हम सपरिवार आसाम आ गए, यहाँ आईटीआई, एमटीआई, एमबीआई, बीबीएम की पढ़ाई करते हुए नजदीकी सेवाकेंद्र पर बीके दीपू दीपी और बीके शीला दीपी से सासाहिक कोर्स किया। इसके बाद नियमित अमृतबेला योग करने लगा, परिणाम स्वरूप मुझमें आश्र्यजनक परिवर्तन होने लगे। पहले मैं छोटी-छोटी बातों में क्रोध करना, चिङ्गिचापन और जो अवगुण थे वह योग से समाप्त हो गए। मुझमें परिवर्तन देखे मेरे मित्र भी सेवाकेंद्र जाने लगे। दक्षिण भारतीय होने के कारण मुझे तेलुगू, तमिल, कन्नड़, मलयालम, भाषा में अच्छी पकड़ थी। मैं जब आसाम आया तो मुझे हिन्दी, बांग्ला, असमिया, नागार्मिया भाषा का भी ज्ञान हो गया। आसाम में कई जगहों पर दक्षिण भारतीय लोग आकर नौकरी कर रहे हैं, इसलिए हमारी सेवाकेंद्र की शीला दीपी ने कहा कि आपको दक्षिण भारतीय भाषा के साथ-साथ दृष्टि, बांग्ला आदि भाषा भी अच्छी आती है तो आप जाकर उनको बाबा को ज्ञान दो। चूंकि भाषा के बजह से बाबा ने मुझे नियमित बनाया तो मैं सेवा करने लगा और अब मैं वर्तमान समय में नियमित रूप से आसाम के विभिन्न क्षेत्रों में सेवा दे रहा हूं।

● बीके राज, नेल्लोरु, आंध्रप्रदेश

## राजयोग ध्यान से बढ़ी एकाग्रता



मैं 11वीं कक्षा का छात्र हूं। पिछले 2 वर्षों से ब्रह्माकुमारीज्ञ संस्थान द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कर रहा हूं। इससे हमारे जीवन में कई सकारात्मक बदलाव देखने को मिल रहे हैं। इससे मेरे अंदर झूठ बोलने की आदत, गुस्सा करने की आदत से छुटकारा मिलता जा रहा है। 2 साल पहले तक मुझे बाजार का भोजन के साथ-साथ जंक फूड खाने की आदत थी, जो मेरे स्वास्थ्य के लिए बिल्कुल हानिकारक था। मैंने घर का सात्त्विक भोजन अपनाकर जंक फूड को अलविदा कह दिया। पढ़ाई में मन लगने लगा है। मेरी एकाग्रता बहुत बढ़ गई है। मैं आज के बच्चों और युवाओं से अपील करूँगा की वह भी जीवन में अध्यात्मिकता के साथ मेडिटेशन को सीखें। घर का भोजन सात्त्विक आहार लें जीवन बिल्कुल सुखी हो जाएगा। क्योंकि हमारे विचारों और मन पर भोजन का बहुत ज्यादा प्रभाव पड़ता है। हमारा भोजन जितना शुद्ध सात्त्विक और परमात्मा की याद में बनाया गया होगा तो उसे करने वाले के मन और तन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। अब मैं बहु खुश रहता हूं। साथ ही कभी पढ़ाई की भी चिंता नहीं होती है। पढ़ने बैठने के पहले प्यारे शिव बाबा का आह्वान करता हूं कि आओ मेरे बाबा आप मुझे बैठकर पढ़ाओ। राजयोग ध्यान

# 'आजंद सरोवर' समाज के लिए समर्पित

» **शिव आमंत्रण, सिरसा/हरियाणा ।** ब्रह्माकुमारीज के निवनिर्मित भजीवन आनन्द सरोवर का भव्य उद्घाटन संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका एवं योग्यपियन डायरेक्टर राजयोगिनी जयन्ती दीदी, कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय द्वारा किया गया। इस मौके पर मुख्य रूप से नोर्थ जोन इन्चार्ज बीके प्रेम दीदी, बीके उत्तरा दीदी, बठिण्डा सबजोन इन्चार्ज बीके कैलाश दीदी, शांतिजीवन की बीके हंसा दीदी, हांसी से बीके लक्ष्मी दीदी भी मौजूद रहीं।

शिवध्वज फहराकर नए भजीवन का उद्घाटन किया गया। तत्पश्चात परिसर में बने पिरामिड, बाबा की झोपड़ी, विशाल किचन, विशेष ध्यान कक्ष (बाबा रुम) का भी राजयोगिनी जयन्ती दीदी सहित सभी वरिष्ठ अधिकारियों ने शुभारम्भ किया। आनन्द सरोवर के विशाल हॉल में आयोजित उद्घाटन समारोह में सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ केक काटकर खुशियां मनाईं।



कार्यक्रम में हरियाणा सहित मन के उद्गार एवं आशीर्वचन प्रस्तुत कर विशाल सभा को सम्बोधित किया। कार्यक्रम में पंजाब, हरियाणा, राजस्थान, यू.पी., दिल्ली एवं अन्य कई स्थानों के वरिष्ठ बीके भाई बहनों ने शिरकत की। बता दें कि सिरसा में ब्रह्माकुमारीज समाज की आध्यात्मिक सेवाओं का आगाज सन 1969 में शहर के एक छोटे से स्थान से हुआ। संस्था की निःस्वार्थ

सेवाओं ने अनेकों आत्माओं के जीवन को नई दिशा देकर आन्मोन्ति का मार्ग प्रशस्त किया जिसके परिणामस्वरूप अब विशाल भजीवन का निर्माण हुआ। इन ईश्वरीय सेवाओं के 53 वर्ष पूरे होने पर भव्य स्वर्ण जयन्ती समारोह का अयोजन किया गया। समारोह में शहर के विशिष्ट पत्रकार, राजनीतिक नेता, डॉक्टर्स, एडवोकेट, शिक्षाविदों सहित अनेकों गणमान्य हस्तियां शामिल हुईं।

## कलाकारों का किया सम्मान



» **शिव आमंत्रण, रीवा/मप्र।** आठ अब दुआओं की परियोजना दीपावली पर दीया-दुआ दीपोत्सव के रूप में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर मनाई गई। इसमें शहर के कलाकारों को सम्मानित किया गया। इस दौरान रीवा के कलाकार समूह द्वारा दुआ परियोजना शुभारंभ करने पर संयोजक बीके प्रकाश को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में प्रो. आईबीबी पटेल, प्रो. उषा किरण भट्टनगर, शायर जावेद सौदागर, गीतकार नीलंश श्रीवास्तव, डॉ बिमल दुबे, नारायण डिगवानी, कवि उमेश मिश्रा बिहान, शिव कुशवाहा, राजलाखन पटेल, अंश मिश्रा, अविराज चौथवानी, सिद्धर्थ श्रीवास्तव, गायक साकेत श्रीवास्तव, गीतकार सुनील भारती, शाहिद परवेज, मीरा क्रात्रा, बीके बिंदु, कैलाश तिवारी, सूर्यवती, इंजीनियर बीके दीपक, कृतिका, गीतिका, सहित दिव्य नगरी के कई बच्चे उपस्थित रहे। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके निर्मला ने सभी कलाकारों को सम्मानित किया।

## तीन ब्रह्माकुमारी बहनों को मिली डॉक्टरेट ऑफ फिलोसफी



» **शिव आमंत्रण, मुलुंड/मुंबई।** ब्रह्माकुमारीज मुलुंड सबजोन की समर्पित तीन ब्रह्माकुमारी बहनें बीके लाजवंती, बीके सरला और बीके मीरा को 'डॉक्टरेट ऑफ फिलोसफी' की डिग्री से इंटरनेशनल ओपन यूनिवर्सिटी ऑफ ह्यूमैनिटी, हेल्थ्य, साइंस और पीस, कैलिफोर्निया, अमेरिका द्वारा प्रदान की गई। कार्यक्रम होटल साउथ एवेन्यू, 9, 1 साउथ तुकोगंज, इंडॉर, मध्य प्रदेश में आयोजित किया गया। यूनिवर्सिटी के बोर्ड ने खास इन बहनों को कोरोनाकाल में अनेक लोगों की सेवा करने पर प्रशंसा की गई। ऐसे समय पर जहां चिंता और भय का माहौल था, इन बहनों ने कई लोगों को राजयोग और गुणों की धारणा से जीवन को कैसे सशक्त बनाएं सिखाया गया।

## पत्रकारों के लिए मैं स्वयं महाधिवक्ता बनूंगा: विजयवर्गीय

### नेशनल यूनियन ऑफ जर्नलिस्ट्स का राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित

» **शिव आमंत्रण, भोपाल/मप्र।** ब्रह्माकुमारीज के सहस्रबाहु नगर में नेशनल यूनियन ऑफ जर्नलिस्ट्स का राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें भाजपा के राष्ट्रीय महासचिव कैलाश विजयवर्गीय ने कहा कि वे समाचार संकलन एवं प्रकाशन में राष्ट्रीय हितों का ध्यान रखें और उनके हितों की रक्षा के लिए वह स्वयं पैरोकार बनेंगे। आज पत्रकार बेचारा बन गया है। पत्रकारिता के नाम पर अपैतक आचरण करने वाले कुछ लोगों ने आगे का स्थान हथियालिया है और केवल कलम एवं खबर से मतलब वाला पत्रकार हाशिये पर अकेला पड़ा है। पत्रकारों की सुरक्षा एवं



सुविधाओं को लेकर जायज मांग को पूरा कराने के लिए वह स्वयं उनके एडवोकेट (महाधिवक्ता) बनेंगे। इस महालै में समाचार के चयन, प्रस्तुतीकरण में राष्ट्र एवं समाज के हितों और उस पर पड़ने वाले प्रभाव का ध्यान

रखना जरूरी है।

राज्यसभा सासद अजय प्रताप सिंह ने कहा कि सोशल मीडिया के दौर में हर कोई पत्रकार बनने का दावा करने लगा है। इसलिए समय की मांग है कि पत्रकार की परिभाषा तय होनी चाहिए और इसके बाद सुरक्षा एवं

सुविधाओं की मांग को उठाया जाए। एनयूजेआई के महासचिव प्रसन्न मोहन्ती ने पत्रकारों के रेलवे टिकट की रियायत बहाल करने तथा राज्यों में पत्रकार अधिमान्यता समितियों का पुनर्गठन करने की मांग की। कार्यक्रम का संचालन बीके डॉक्टर रीना दीदी ने किया। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज से आई कन्याओं ने ने सांस्कृतिक प्रस्तुति देकर सभागार का माहाल दिव्यता से भर दिया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके डॉक्टर रीना दीदी ने कैलाश विजयवर्गीय का संस्थान की ओर से सम्मान किया और उन्हें स्मृति चिन्ह एवं सौगात भेटा। बीके रावेन्द्र एवं बीके हेमराज सूर्यवंशी को विजयवर्गीय ने स्मृति चिन्ह भेट कर सम्मानित किया। अध्यक्षता एनयूजेआई के अध्यक्ष रास बिहारी ने की।

## दूज पर राज्यपाल, मुख्यमंत्री का सम्मान कर तिलक लगाया



» **शिव आमंत्रण, रायपुर/छग।** मुख्यमंत्री भूपेश बघेल और झारखण्ड के राज्यपाल रमेश बैस दीपावली मनाने के लिए अपने घर रायपुर आए थे। इस पर उन्हें क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी बीके कमला एवं सविता द्वारा तिलक लगाकर मुंह मीठा कराया गया। गोवर्धन त्याहार पर मुख्यमंत्री निवास पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें इन्दौर जोन की निदेशिका बीके कमला ने भी शिरकत की। साथ ही मुख्यमंत्री को दूज का तिलक लगाकर ईश्वरीय प्रसाद दिया। इस अवसर पर वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके सविता दीदी ने छ.ग. उच्च न्यायालय के सेवानिवृत्त न्यायाधीश एवं वर्तमान में छ.ग. राज्य उपभोक्ता विवाद प्रतितोषण न्यायमूर्ति गौतम चौराड़िया, लोकसभा सांसद सुनील सोनी, पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह, पूर्व मंत्री बृजमोहन अग्रवाल आदि को भी दूज को तिलक लगाकर दीपावली का ईश्वरीय प्रसाद दिया।

## एक-दूसरे के विचारों, बातों का करें सम्मान



धीरे-धीरे खोती जा रही है इसका प्रमुख कारण है की इस संसार में बहुत सारे मनुष्य दूसरी संस्कृति को अपना रहे हैं। अब हम सभी मिलकर अपनी भारतीय संस्कृति का विस्तार करेंगे और उसे विश्व भर में प्रसिद्ध करेंगे। घर में रहते एक दूसरे के विचारों का, एक दूसरे की बातों का सम्मान करना, सबके प्रति एक समान भाव रखना, एक दूसरे का आदर करना, एक दूसरे के प्रति दया भाव रखना बहुत जरूरी है। बीके प्रह्लाद ने भी अपने विचार रखे। बीके जीवन, विजेंद्र, सुरभि, गोशनी, खुशबू आरती, प्रिया, सज्जा, संतोष बंसल, राजेश आहूजा मौजूद रहे।

## जयपुर ] ब्रह्माकुमारीज की ओर से दिव्य समर्पण समारोह आयोजित



# आध्यात्म की राह पर चलते हुए समर्पित किया जीवन, 23 बहनों द्वारा 'शिवप्रिया'

» शिव आमंत्रण, जयपुर/राजस्थान।

जयपुर की सड़कों पर उस समय आध्यात्म की अनूठी धारा बह निकली, जब जयपुर म्यूजियम सबजोन के वैशाली नगर सेवाकेंद्र की रजत जयन्ती के उपलक्ष्य में सेवाकेंद्र द्वारा 16 ब्रह्मियों पर सवार 23 युवा बाल ब्रह्माचारिणी बहनों का कारवां निकला।

सैकड़ों की तादाद में लोगों ने जगह-जगह फूल बरसाकर उनका भव्य स्वागत किया। इस मनोरम दृश्य को देखने के लिए सड़कों पर लोग ठहर गए। सबसे पहले बग्गी में ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके जयन्ती दीदी ने कहा कि राजस्थान की धरती बीरों और सपूत्रों की धरती है। यहां की संस्कृति में त्याग और तपस्या का बल पहले से ही मौजूद है। इन बेटियों ने यह जीवन अपनाकर यह सिद्ध कर दिया है कि नारी समाज को बदलने का बीड़ा उठा सकती है। परमात्म ज्ञान को जीवन में धारण कर श्रेष्ठ बनाया जा सकता है। वे माता-पिता धन्य हैं जो इन बेटियों को ईश्वरीय सेवा के लिए समर्पित किया जा रहा है।

समर्पण समारोह के साक्षी बने हजारों भाई-बहनों, बहनों के माता-पिता, रिश्तेदार भी आए-



सार समाचार

बच्चों ने नृत्य, ड्राइंग, पेंटिंग प्रतियोगिता में दिखाया कौशल



» शिव आमंत्रण, आगरा/उप्र। आर्ट गैलरी म्यूजियम, कल्याणकारी महिला समिति की ओर से मंगलवार को 4 बीमी हस्तकला प्रदर्शनी का आयोजन आगरा कलाबाजार में किया गया। इसमें देश की संस्कृति, कला और महिलाओं के हुनर के रंग बिखरे। शुभराम्भ आकांक्षा समिति की अध्यक्ष प्रीति गुप्ता ने किया। बच्चों के लिए नृत्य व ड्राइंग पेंटिंग प्रतियोगिता हुई। ब्रह्माकुमारीज आर्ट गैलरी म्यूजियम ने आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत मेले में कई बहनों को ईश्वरीय संदेश, साहित्य दिया। मेले में बी.के.संगीता, बीके गीता ने 125 स्टॉल पर जाकर ईश्वरीय संदेश दिया। इस दौरान कई भाई-बहनों ने राजयोग मेडिटेशन सीखने की इच्छा जताई।

टाइम्स ऑफ इंडिया ग्रुप ने बीके बहनों को किया सम्मानित



» शिव आमंत्रण, मुंबई। जहु नोवोटेल होटल में टाइम्स ऑफ इंडिया द्वारा आयोजित पुरस्कार समारोह में विभिन्न क्षेत्रों में नवीनतापूर्ण उपक्रम करते दिशादर्शी कार्य करने वाले 27 व्यक्तियों को केन्द्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता राज्यमंत्री, भारत सरकार रामदास बंदु आठवले द्वारा टाइम्स ऑफ इंडिया ग्रुप के महाराष्ट्र टाइम्स ट्रेंड सेंटर्स 2022 पुरस्कार से सम्मानित किया गया। इसमें भारत के प्राचीन राजयोग का विगत 33 वर्षों से प्रसार-प्रचार करनेवाले अहमदनगर निवासी डॉ. बीके दीपक को टाइम्स ऑफ इंडिया पुरस्कार-2022 से सम्मानित किया गया। अभिनेता आदिनाथ कोठार, बीके प्रतिभा भी उपस्थित रहे।

अनदेखा भारत साइकिल यात्रा से दिया धरोहरों को बचाने का संदेश



» शिव आमंत्रण, गया/बिहार। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर अनदेखा भारत साइकिल यात्रा निकाली गई। इसके माध्यम से महाबोधी सोसाइटी, शंकराचार्य मठ, विष्णुपद मंदिर, सेंट्रल बिहार चैंबर ऑफ कॉमर्स, मेडिकल कॉलेज, एयरपोर्ट, स्कूल और गाँव गाँव में जन-जन को संदेश दिया गया। महाबोधी सोसायटी में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद समाज बीटीएमसी सचिव एन. दोरे, श्रीलंका मंदिर भंते राहुल, तिब्बती मंदिर भंते तेजिम लामा, कैलाश, बोधगया मठ शंकराचार्य शतानंद गिरि, बीके प्रशांति, बीके प्रवीण, बीके गीता, बीके सुनीता, बीके प्रतिमा।

# विश्व परिवर्तन कर दही संस्था: राज्यपाल

» **शिव आमंत्रण, मुलुंड/मुंबई।** ब्रह्माकुमारीज के मुलुंड सब्जोन की ओर से दयानंद स्कूल ग्राउंड, चंदन बाग में बाल दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। आजादी के अमृत महोत्सव के तहत दया-करुणा द्वारा सामाजिक और आध्यात्मिक सशक्तिकरण विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पधारे महाराष्ट्र के राज्यपाल भगत सिंह कोश्यरी ने कहा कि भारत के प्रत्येक घर में शांति और समृद्धि लाना है। ब्रह्माकुमारीज मुलुंड सब्जोन द्वारा तैयार की गई स्मारिका में अमृत महोत्सव अभियान के उद्देश्य को पूरा किया गया है। संस्था ने सभी जाति, पथ, धर्म, क्षेत्र की प्रत्येक आत्मा को आध्यात्मिक प्रवचनों के माध्यम से सशक्त बनाने की कोशिश की है। बीके भाई-बहनों ने 'एक इंकार, एक परिवार और एक धर्म' के संदेश को समाज के सभी कोनों में फैलाया है। ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा विषय परिवर्तन का कार्य किया जा रहा है।



मनुष्य अपनी मानसिक कमज़ोरियों को समाप्त करें और पवित्र स्पंदनों को प्रसारित करना सीखकर सभी को लाभ दें। राजयोग ध्यान उस क्षमता को मजबूत करता है। कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने कहा कि खुशहाल जीवन के लिए दया और करुणा आवश्यक है। तभी हम श्रेष्ठ समाज का निर्माण कर सकते हैं। मुलुंड सब्जोन की प्रभारी बीके डॉ. गोदावरी दीदी ने कहा कि मनुष्य का संबंध दया

और करुणा आदि मूल्यों पर आधारित है। जब तक हर मनुष्य स्वयं की आध्यात्मिक प्रगति नहीं करेगा, तब तक हमारा विश्व इन खूबसूरत भावनाओं से सम्पन्न नहीं बन सकता है। बीके सचिव, बीके लाजवंती दीदी ने भी अपने विचार व्यक्त किए। राज्यपाल ने वर्ष 2022-23 के शैक्षणिक, खेल, कला तथा संस्कृति में उत्कृष्ट योगदान के लिए विशेष विद्यार्थियों को प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया।

## यौगिक खेती के बारे में बताया



» **शिव आमंत्रण, सोनीपत/हरियाणा।** सरकार तथा जिला प्रबंधक द्वारा कृषि एवं किसान कल्याण हेतु कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज सेक्टर-15 सोनीपत द्वारा शाश्वत यौगिक खेती का स्टाल भी लगाया गया। इसमें डीसी ललित सिवाच एंट्रीकल्चर विभाग के डिप्टी डायरेक्टर डॉ. अनिल सहारावत ने अतिथि के रूप में भाग लिया। ब्रह्माकुमारी प्रमोद दीदी ने सभी किसानों को कर्मों की खेती और बिना किसी फर्टिलाइजर के की जाने वाली यौगिक खेती से सभी को रुबरु कराया। उन्होंने कहा कि संस्थान द्वारा विकसित की गई इस नई पद्धति से आज हजारों किसान लाभ लेकर खेती कर रहे हैं और अच्छा मुनाफा कमा रहे हैं। संस्थान यौगिक खेती के साथ किसानों और गांवों के कल्याण के लिए कई अभियान चला रहा है। गांवों में नशामुक्ति और गोकुल ग्राम जैसे अभियान चलाए जा रहे हैं।

## पढ़ेगा-खेलेगा तो खिलेगा इंडिया कार्यक्रम हुआ

» **शिव आमंत्रण, कादमा/हरियाणा।** विद्यार्थी जीवन व खिलाड़ियों के लिए मेडिटेशन सबसे ज्यादा जरूरी है। खेल व पढ़ाई एक साधन है। जैसे एक योगी साधना करता है, वैसे ही विद्यार्थी जीवन और खेल में खिलाड़ी को अपने लक्ष्य के प्रति मेडिटेशन के साथ मेंटल और फिजिकल साधना करनी होगी, तभी सफलता मिलेगी।

यह उद्गार ब्रह्माकुमारीज की कादमा शाखा के तत्वावधान में रामबास स्थित ब्रह्माकुमारीज पाठशाला में 'पढ़ेगा, खेलेगा तो खिलेगा इंडिया' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ग्लोबल हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर माउंट अबू से पधारे राजयोगी बीके महेंद्रपाल ने बतौर मुख्य वक्ता व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि विद्यार्थी जीवन में आध्यात्म व मेडिटेशन अपनाते हैं तो उन्हें काफी फायदा होगा। चरखी दादरी नगर परिषद के चेयरमैन बक्शी राम सैनी ने कहा कि अगर हम जीवन में आध्यात्मिक व नैतिक मूल्य धारण कर



लें तो वह दूर नहीं भारत फिर से सोने की चिंडिया कहलाएगा। झोखाकुलां खंड क्षेत्रीय प्रभारी बीके वसुधा ने कहा कि स्वस्थिति में स्थित होकर परमात्म स्मृति से अपने लक्ष्य पर केंद्रित होते हुए आगे बढ़ते हैं तो सफलता आपके चरण चूमेंगी। भीम अवॉर्डी कुमारी रितु तिवाला ने कहा कि आज हर माता-पिता को बेटियों को आगे बढ़ने का अवसर प्रदान करना चाहिए। बेटी हर क्षेत्र में अपना नाम रोशन कर सकती है। बस उनको उचित माहौल और मार्गदर्शन मिलना चाहिए। विश्वव्यापी ब्रह्माकुमारीज संस्था जो बहनों द्वारा संचालित है यह इसका जीता जागता उदाहरण है। विश्वविद्यालय में टॉप स्थान प्राप्त करने पर कुमारी पूनम, मीरा, प्रियंका, प्रीति, निशा, आरजू तथा खेलों में राष्ट्रीय व राज्य स्तर पर नाम रोशन करने वाली कुमारी पूजा पिचोपा, कुमारी अंजली निहलांगढ़ आदि को स्मृति चिन्ह पाड़ी पटका आदि पहनाकर सम्मानित किया।

## बीके सविता को नारी शक्ति सम्मान



» **शिव आमंत्रण, रायपुर/छंग।** समाजसेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य करने के लिए राजधानी की विभिन्न महिलाओं को स्योर सामाजिक संस्था की ओर से नारी शक्ति सम्मान प्रदान कर सम्मानित किया गया। प्रशासक सेवा प्रभाग की इन्दौर जोन की क्षेत्रीय समन्वयक बीके सविता को नारी शक्ति सम्मान देकर उनकी सेवाओं की सराहना की गई। उक्त सम्मान समारोह में लोकसभा सांसद विजय बघेल, पण्डित हरिशंकर शुक्ल महाविद्यालय की प्राचार्य ममता शर्मा, वरिष्ठ अधिकारी एवं सदस्य छंग, राज्य प्रान्तीय जवाबदेही प्राधिकार रामकली यादव, सायबर एक्सपर्ट सोनाली गुहा, मितान सेवा समिति की अध्यक्ष विद्या राजपूत स्योर संस्था के अध्यक्ष देवदत्त साहू और संयोजिका नेहा ठाकुर आदि उपस्थित थीं।

## राबर्टगंज में नवनिर्मित प्रभु उपहार भवन समाज को समर्पित



द्विवेदी, डॉ. अनुपमा सिंह ने भाग लिया। वाराणसी से पधारे बीके दीपेंद्र, बीके विपिन के निर्देशन में यात्रा निकाली गई। स्थानीय सेवाकेंद्र की संचालिका बीके सुमन ने बताया

कि यहां समाज में शांति सद्व्यवहार एवं मानवीय मूल्यों के विकास के लिए प्रातः एवं सायं राज्योग मेडिटेशन एवं ईश्वरीय महावाक्य का अनुस्वरण होगा। मिर्जापुर सेवाकेंद्र

संचालिका बीके बिंदु, बीके प्रतिभा, बीके सीता, बीके सरोज, बीके गोपाल, बीके अवधेश, बीके डॉ. बीके हरेंद्र सहित बड़ी संख्या में भाई-बहन मौजूद रहे।

## शक्तिशाली मन ही शक्तिशाली संकल्प कर सकता है

उप्र के मुख्य सचिव की प्रेरणा से संकल्प से सिद्धी कार्यक्रम हुआ, मोटिवेशनल स्पीकर बीके शिवानी ने बताए सफलता के भवन

» **शिव आमंत्रण, लखनऊ/उप्र।** उत्तर प्रदेश सरकार के मुख्य सचिव दुर्गा शंकर मिश्रा द्वारा विधानसभा के लोक जीवन में संकल्प से सिद्धि विषय पर व्याख्यान माला आयोजित की गई। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में पहुंची दुनियाभर में आध्यात्मिकता की अलख जगाने वाली नारी शक्ति सम्मान प्राप्त मोटिवेशनल स्पीकर बीके शिवानी दीदी ने कहा कि विधि से ही सिद्धि प्राप्त होती है। हमारे संकल्पों में शक्ति तभी भरती है, जब हमारा मन और बुद्धि एकमत होकर पूर्ण शक्ति के साथ अपने संकल्प रखता है। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए उसका शुद्ध होना आवश्यक है। जो संकल्प हम बार-बार करेंगे वही सिद्ध हो जाएगे, तो हमें यह निर्णय खुद करना है कि हमें



सकारात्मक संकल्प करने हैं या निर्गेटिव। अपने कर्म के आधार पर अपना भाग्य हम बना सकते हैं संकल्प से सुष्ठि, संकल्प से संस्कार बनते हैं। क्रोध एवं दूसरों के बारे में निर्गेटिव बात बोलना हमारे आस पास के वायुमंडल और स्वयं के बाइब्रेंस को नीचे ले आते हैं। यदि हम अपने घर में अपने संकल्पों की शुद्धि करके प्रकाश करते हैं, अपने घर का ऐसा माहौल बनाते हैं कि वहां कोई भी आए तो

उसे आराम और सुकून का एहसास हो। राज्योग के माध्यम से हम अपने मन में अनें बाले व्यवधानों जैसे काम, क्रोध, ईर्ष्या, प्रतिस्पर्था आदि से दूर रहते हुए, शुद्ध संकल्पों पर पूरी शक्ति के साथ कार्य करें। ब्रह्माकुमारीज्ञ गोमती नगर व दयाल गुप ऑफ कंपनीज के संयुक्त प्रयासों द्वारा सशांत गोल्फ सिटी, दयालबाग हॉल में भी अध्यात्म के द्वारा अनिश्चित पर विजय विषय पर कार्यक्रम संपन्न हुआ।

## सारनाथ में मनाया बाल दिवस

» **शिव आमंत्रण,**  
सारनाथ/बनारस/उप्र।

ब्रह्माकुमारीज के क्षेत्रीय कार्यालय सारनाथ में बाल दिवस मनाया गया। संस्था के सारनाथ स्थित ग्लोबल लाईट हाउस के सभागार में आयोजित कार्यक्रम में बच्चों ने अपनी भावभीनी प्रस्तुति से सभी का मन माह लिया। मुख्य अतिथि



राज्यमंत्री दर्जा प्राप्त दिलीप सोनकर ने कहा कि बच्चे ही देश के भविष्य हैं। इनकी शारीरिक-आर्थिक स्थिति अच्छी होगी, स्वास्थ्य और शिक्षा अच्छी मिलेगी तो देश का भविष्य अच्छा होगा। अतः जरूरत है इन्हें बेहतर व्यवस्था प्रदान करने की। विशेष अतिथि के रूप में मिसेज इंडिया खादी 2022 विंकल शुक्रला ने कहा कि अपने लक्ष्य के प्रति सदा दृढ़ संकल्पित रहकर आगे बढ़े। संस्था के क्षेत्रीय प्रबंधक राजयोगी बीके दीपेन्द्र ने बच्चों को कच्ची मिट्टी के रूप में परिभाषित करते हुए उनके जीवन को यथार्थ रूप में ढालने की जरूरत पर बल दिया। संस्था के पूर्वांचल मैडिया प्रभारी बीके विपिन ने बच्चों को कर्तव्य पथ की याद दिलाते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस मौके पर बीके राधिका, बीके अमिता, कु. चांदनी श्रीवास्तव, बीके राजू, गंगाधर, अजीत, अशोक, दीपक भाई सहित स्कूलों के प्राचार्य व शिक्षकगण मौजूद रहे।

## बच्चों को विविज प्रतियोगिता से बताया नैतिक मूल्यों का महत्व



» **शिव आमंत्रण, अंबिकापुर/छग।** ब्रह्माकुमारीज के नव विश्व भवन चौपड़ापारा में चमलकार मेरे विचारों का विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें बच्चों ने गीत-संगीत, नृत्य, खेल, प्रेरणायक नाटक आदि अनेक रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया। नैतिक मूल्यों पर विविज कराया गया। सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका बीके विद्या दीदी ने बच्चों का मनोबल बढ़ाते हुये कहा कि आपके मन के अन्दर बहुत सारी शक्ति है, बस उसे जागृत करने की जरूरत है। आपने जो लक्ष्य रखा है उसका स्वप्न देखो, उसके लिये कठिन परिश्रम करो और जो भी परीक्षाएं आएं उन्हें पार करते हुए आगे बढ़ो। बीके साक्षी ने राज्योग मेडिशन का अनुभव शेयर किया।

## हमारी खुशी का एमोट हमारे ही पास हो: बीके शिवानी

» **शिव आमंत्रण, हिसार/हरियाणा।**

ब्रह्माकुमारीज के हिसार सेवाकेन्द्र द्वारा गुरु जंभेश्वर विद्यालय के 'चौधरी रणजीत सिंह सभागार में 'भावात्मक भलाई के लिए जीवन में खुशी' विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में पधारी बीके शिवानी दीदी ने कहा कि हमारी खुशी किस चीज में है भौतिक वस्तुओं में, भौतिक रिश्तों में या हमारे अंदर। मान लो हमें लगा कि हमारे पास यह वस्तु होनी चाहिए और हमने उसे खरीद लिया या प्राप्त कर ली और उसी क्षण कोई अनहोनी बात हमारे सामने आ गई तो क्या हमें खुशी मिलेगी? दूसरा हमारी खुशी का रिसोट कंट्रोल किसके पास है, किसी दूसरे के पास या उस भौतिक वस्तु में, मान लो अभी हम



खुश हैं और किसी ने हमारे बारे में कुछ कह दिया तो हमारी खुशी गयब हो जाती है। इसका मतलब हमारी खुशी किसी दूसरे पर निर्भर करती है। खुशी तो हमारे अंदर होनी चाहिए जिसका एक ही अचूक

साधन है 'सकारात्मक सोच और दूसरों के प्रति शुभ भावना'। सभी को माफ करने की क्षमता। अगर हम ऐसा करें तो हमारे सभी के साथ रिश्ते मीठे और प्यारे बन जाएंगे जिससे हमें अंदरूनी तौर पर खुशी

## ब्रह्माकुमारी तारा का किया सम्मान



» **शिव आमंत्रण, शिवपुर/मप्र।** मध्यप्रदेश स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में चल रहे सात दिवसीय कार्यक्रम के समापन पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय के शिवपुर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके तारा बहन का सम्मान किया गया। मध्य प्रदेश स्थापना दिवस के दौरान नशा मुक्ति कार्यक्रम एवं जागरूकता रैली तथा ऐसे ही अन्य सामाजिक तथा राष्ट्रीय हित में ब्रह्माकुमारीज द्वारा किए जा रहे कार्यों हेतु कलेक्टर शिवम वर्मा ने प्रशस्ति पत्र प्रदान कर संस्था द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की। इस मौके पर पूर्व विधायक दुर्गालाल विजय, बीजेपी जिला अध्यक्ष सुरेंद्र जाट, नगर पालिका अध्यक्ष रेनू अजीत गर्ग, जिला जेल शिवपुर के जेलर मोरियाजी एवं अन्य सम्मानीय अधिकारियों एवं अनेक नागरिक उपस्थिति रहे।

## केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह पहुंचे मागवत कथा में



» **शिव आमंत्रण, बेगूसराय/बिहार।** सात दिवसीय श्रीमद्भागवत गीता के आध्यात्मिक रहस्य कार्यक्रम का आयोजन बेगूसराय के तेघरा और मोहनपुर में संपन्न हुआ। इसमें केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह, विधायक कुंदन सिंह, बीजेपी और आरएसएस प्रवक्ता राकेश कुमार सिन्हा भी पधारे हुए थे। कथा में राजयोगिनी भागवताचार्य ब्रह्माकुमारी कंचन बहन ने कहा कि सभी धर्मों के धर्म पिता और महापुरुषों ने भी ईश्वर एक है और वह निराकार है को माना है। कथा में श्रीकृष्ण की विभिन्न लीलाओं का श्रवण पान कराया गया। इनके द्वारा संदेश दिया गया है कि श्रीकृष्ण का माखन चुराना हमें संदेश देता है कि हमें गुण रूपी

माखन खाना है, जानरूपी माखन खाना है तभी हमें श्रीकृष्ण की नगरी का वास मिलेगा। जब तक हम अभिमान की मटकी फोड़ेंगे नहीं तब तक हम औरों की विशेषता नहीं देख पाएंगे। गोवंश बचेगा, तभी हमारी संस्कृति बचेगी। हम अपने जीवन को सातिकता से जोड़ें, क्योंकि जैसा अन्न वैसा मन।

का अनुभव होगा। हमें अपने संग की तरफ भी ध्यान देना है। कहते हैं सत्पंग तरे कुसंग दुबोए। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलित द्वारा की गई और विश्वविद्यालय के बीसी प्रो. बीआर कंबोज ने बीके शिवानी दीदी को मोमेटो और शॉल पहनाकर सम्मानित किया। इस मौके पर बीके रमेश, डिएसी स्पीकर रणबीर गंगवा, मंत्री कमल गुप्ता, विजेन्द्र सिंह, प्रो. डीआर कंबोज बीसी जीजेयू मुख्य रूप से उपस्थित रहे। सभा में जीजेयू के प्रशासनिक अधिकारी, छात्र गण, मंत्री जोगीराम सिहाग, मंत्री विनोद ध्याना, प्रोफेसर छत्रपाल सिंह, मेयर गौतम सरदाना, डॉक्टर दलबीर, डॉक्टर रमभारती पीएमओ, मिस सोनिया जज हिसार मिस ज्योति शेरावत जज हिसार मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

# बुजर्गों के लिए वरदान बना 'खुशराजी जीवन'

» शिव आमंत्रण, अहमदाबाद/गुजरात।

ब्रह्माकुमारीज संस्थान, आबू की सहयोगी संस्था वर्ल्ड रिन्यूल श्रीचुअल ट्रस्ट द्वारा अहमदाबाद के सिंगरवा क्षेत्र में ब्रह्माकुमारी से जुड़े जरूरतमंद वरिष्ठ (वानप्रस्थी) नागरिकों के लिए बनाया गया। खुशराजी जीवन भवन का उद्घाटन मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी डॉ. रत्नमोहिनी, गुजरात विधानसभा की स्पीकर डॉ. निमा बहन आचार्य, विधायक प्रदीप सिंह जडेजा, वल्लभ काकड़िया, मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष बीके करुणा, मेडिकल प्रभाग के सचिव बीके डॉ. बनारसी लाल, गुजरात जोन की प्रभारी बीके भारती दीदी, सह प्रभारी बीके दमयंती, संस्थान के सेक्रेटरी बीके ललित, महादेव नगर की प्रभारी बीके चन्द्रिका दीदी, गांधीनगर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके कैलाश, सुख शांति भवन की सबजोन प्रभारी बीके नेहा तथा नवरांगपुरा सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके ईशिता समेत गुजरात के वरिष्ठ लोगों के कर-



कमलों से किया गया। कार्यक्रम में किंदियों का संकल्प रहा है कि बाबा के बच्चों को हमेशा सुख मिले। समय प्रमाण यह जीवन बाबा की प्रेरणा से ही बना है। जिसमें जरूरतमंद बहनों की सेवा हो सकेगी। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका बीके जयंती बहन ने कहा कि यहां हर चीज बहुत विचार करके यथायोग्य स्थान पर बनाई गई है जो हमारे वरिष्ठ भाइयों-बहनों को बहुत उपयोगी सिद्ध होगी।

किंदियों का संकल्प रहा है कि बाबा के बच्चों को हमेशा सुख मिले। समय प्रमाण यह जीवन बाबा की प्रेरणा से ही बना है। जिसमें जरूरतमंद बहनों की सेवा हो सकेगी। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका बीके जयंती बहन ने कहा कि यहां हर चीज बहुत विचार करके यथायोग्य स्थान पर बनाई गई है जो हमारे वरिष्ठ भाइयों-बहनों को बहुत उपयोगी सिद्ध होगी।

कर्मों को बड़ी सावधानी और समझदारी से करना चाहिए: बीके डॉ. सुधा कांकड़िया



» शिव आमंत्रण, नाशिक/महाराष्ट्र। जो बोवगे, वह पाओगे यह प्रकृति का नियम है। हम जो करते हैं वह परिलक्षित होता है और प्रारब्ध के रूप में हमारे सामने आता है। पितामह भीष्म ने भी एक जन्म में अपने रास्ते में आए एक सांप को उठाया और एक तरफ फेंक दिया लेकिन यह गलती से एक कांटों के पेढ़ पर गिर गया और उसका परिणाम भीष्म पितामह को भी बापों की शव्या पर अपने प्राण त्यागने पड़े। इससे यह समझा जाता है कि हमारे कर्म भी दर्ज होते हैं और हमारे द्वारा किए गए अच्छे और बुरे कर्म संस्कार के रूप में जमा हो जाते हैं, इसलिए कर्मों को बड़ी सावधानी और समझदारी से करना चाहिए। उक्त उद्गार बीके डॉ. सुधा कांकड़िया ने सेंट्रल जेल में बदियों को सबोधित करते हुए व्यक्त किए। ब्रह्माकुमारीज नाशिक मुख्य सेवाकेन्द्र द्वारा जेल में तनाव मुक्ति व्याख्यान एवं नशा मुक्ति नाटक का आयोजन किया गया। इस दौरान बीके वसंती दीदी, अधीक्षक प्रमोट वाघ, वरिष्ठ जेल अधिकारी अशोक मालवाड़, बीके दिलीप, वरिष्ठ जेल अधिकारी संतोष खरतोड़े और जेल अधिकारी संतोष कोलेकर ने मुख्य रूप से मौजूद रहीं।

हर आत्मा का एक शाश्वत संबंध है



» शिव आमंत्रण, मुरम खड़ा/रुस। ओका नदी के तट पर प्राचीन रूसी शहर मुरम खड़ा है, जिसके नाम में हिंदी में दो शब्द हैं जिनका गहरा अर्थ है। भारत की आजादी के अमृत महोत्सव और रूस के साथ राजनीतिक संबंधों की स्थापना के लिए समर्पित मुरम में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें आयातिक विकास केंद्र की प्रमुख एंट्रीनिन कजाकोवा ने कहा कि हर आत्मा का एक शाश्वत संबंध है, जो हमेशा प्रेम और शक्ति से भरा रहता है और किसी भी क्षण आत्मा का समर्थन कर सकता है - चाहे कुछ भी हो जाए। अपने अंतिरिक्ष प्रकाश, प्रेम और शक्ति को बनाए रखने का साहस देता है।

## अलौकिक समर्पण: नौ कन्याएं बनीं 'शिव शक्तियाँ'

» शिव आमंत्रण, कुरुक्षेत्र/हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज के विश्व शांति धाम में दिव्य अलौकिक समर्पण समारोह का आयोजन किया गया। इसमें माउंट आबू से पथारी अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका जयंती दीदी, पंजाब जोन के इंचार्ज प्रेमलता दीदी, बीके आत्मप्रकाश भाई, बीके मोहन सिंधल, बीके हंसा बहन और मुख्य अतिथि के रूप में विधायक सुभाष सुधा उपस्थित रहे।

इस अवसर पर नौ नौ कन्याओं बीके राधा, बीके सुर्दर्शन, बीके शिवानी, बीके लता, बीके मधु, बीके सुनीता, बीके रेखा, बीके विद्या का दिव्य अलौकिक समर्पण किया गया। समारोह में बीके जयंती दीदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी जीवन कोई साधारण जीवन नहीं है। यह महान जीवन है कि कैसे उनके परिवार में सुख-



डोली के रूप में कन्याएं को दर्शन तक ले जाते माता-पिता और परिजन।

परमात्मा को अर्पित कर देते हैं और उसकी दी हुई श्रीमत पर चलते हैं तो व्यक्ति सभी चिंताओं से मुक्त हो जाता है। विधायक सुभाष सुधा ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनें लोगों को बता रही हैं कि कैसे उनके परिवार में सुख-

दिया। जोन इंचार्ज बीके प्रेमलता दीदी ने सभी कन्याओं को और उनके माता-पिता के लिए कहा कि आज का दिन बहुत ही महत्वपूर्ण है। कैसे यह कन्याएं अपना तन, मन, धन परमपिता परमात्मा को अर्पित कर जन-जन की सेवाएं कर रही हैं और अनेक आत्माओं का कल्याण कर रही हैं यह सब बहनें ज्ञानांग हैं। चंडीगढ़ से आए बीके अनिल भाई ने गीत संगीत संध्या से सभी को मंत्रमुख कर दिया। सभी नौ कन्याओं ने परमपिता परमात्मा निराकार को माला डालकर जीवनसाथी के रूप में स्वीकारा। इस दौरान नृत्य नाटिका से इस दिव्य अलौकिक समर्पण समारोह का लक्ष्य बताया गया। इस अवसर पर आसपास के क्षेत्रों से आए दो हजार से अधिक भाई बहनों मौजूद रहे। कन्याओं के रिश्तेदार भी पहुंचे।

आपके उत्साह में कभी कमी न आये तो जीवन निरन्तर उत्सव है

मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने किया बीके सरला का सम्मान



» शिव आमंत्रण, मुरुंद/मुंबई। मुलुंड सबजोन के अंतर्गत लाइटहाउस सेवाकेंद्र संचालिका ब्रह्माकुमारी सरला बहन को 'डॉक्टरेट ऑफ फिलोसोफी' के डिग्री से इंटरनेशनल ऑपन यूनिवर्सिटी ऑफ ह्यूमेनिटी, हेल्थ, साइंस और पीस, कैलिफोर्निया, अमेरिका द्वारा समानित किया गया। इसी उपलक्ष्य में थाने शहर के सावरकर नगर में कोंकण महोत्सव में पथारे महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने ब्रह्माकुमारी सरला बहन का सत्कार किया। इस मौके पर विशेष रूप से वास्तु शास्त्र विशेषज्ञ बीके संवीप ने और सावरकर नगर के नगरसेवक दिलोप बाराटके सहित अन्य नगरसेवक एवं कार्यकर्ता मौजूद रहे।



### समस्या समाधान

**ब्र.कु. सूरज**

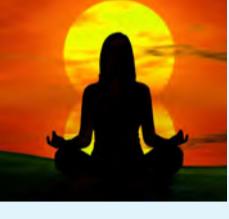
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

पिछले अंक से क्रमाः

## हमारे हर संकल्प श्रेष्ठ हों क्योंकि इससे एनर्जी पैदा होती है

✓ श्रेष्ठ संकल्पों का प्रयोग माहौल बनायें खुशनुमा

**स्थ** खजाने को भी छोटी छोटी बातों में नष्ट नहीं किया जा सकता। खुशी को खजाना माने तो छोटी छोटी बातों से इस खजाने को नष्ट नहीं किया जा सकता। छोटी छोटी बातों से इस खजाने को नष्ट नहीं किया जा सकता। ये इम्पोर्टेंट चीज़ हैं। इसी पर सारे जीवन का अधार रहेगा। खुशी बहुत बड़ी खुशक है। खुश रहने वाला व्यक्ति बिमार भी कम है। आजकल तो सारे डॉक्टर, सारी मेडीकल साइंस ये कहती हैं की ज्यादातर रोग मानसीक तनाव से, चींता से, परेशानीयों से होते हैं। तो मन अगर बहुत खुश रहेगा तो रोग आएंगे नहीं। खुशक हैं बहुत बड़ी हमें याद रखना है हमारे हर संकल्प से एन ऐप्डा होती है। संसार की सबसे इम्पोर्टेंट बात दुनिया में किसी को पता नहीं हमारे हर संकल्प से एन ऐप्डा होती है। ये बात भुलता है हर व्यक्ति। अगर हम उल्टे संकल्प करेंगे तो कमज़ोर एन ऐप्डा होगी जो हमारे ब्रेन को कमज़ोर करेगी, बीमारियों को बढ़ाएगी, समस्याओं को बढ़ाएगी और अगर हम पावरफुल संकल्प करे तो हाई एन ऐप्डा करेंगी। क्योंकि सारा खेल दिमाग से है। इसलिए बहुत ध्यान देना है हमारे संकल्प श्रेष्ठ हो। हमारे पास श्रेष्ठ संकल्पों का भंडार है, रोज मुरली से मिलता है और अगर मुरली की बातें भुल भी जाए तो स्वभाव से। किसी भी एक स्वभाव का अध्यास करेंगे ब्रेन को एन जाएंगी बहुत कुछ ठीक होगा। खुशी हमें कायम रखनी है। बाबा का बहुत सुदरं महावाक्य याद रखेंगे समस्याएं क्या है? समस्याएं और कुछ नहीं कमज़ोर मन की रचना है।



मन कमज़ोर है छोटी छोटी बातें भी समस्या लगती हैं। मन शक्तिशाली है, बड़ी बातें भी छोटी लगती हैं। गुस्सा भी कमज़ोर मन वाले को आता है। गुस्से वाला अपने को बड़ा पावरफुल सोचता है पर होता है वो कमज़ोर। गुस्सा कमज़ोर मन की पहचान है। पावरफुल व्यक्ति वही है जो दूसरे के क्रोध को सुनकर सहन कर ले। पावरफुल व्यक्ति वही है जो अपने को शांत कर ले। खुशी स्वयं भगवान ने हमें दी है। ईश्वरीय खजाने देखकर, ईश्वरीय ज्ञान देखकर हमारे मन को खुश कर दिया। ज्ञान मिलते ही खुशी बहुत बढ़ जाती है। पहली बात है खुश रहने की खुशी दी है भगवान ने और जीने वाले हैं मनुष्य। बड़ा तो सर्वशक्तिमान शिव बाबा ही है।

मेरी खुशी स्वयं भगवान से मिली हुई गिफ्ट है, इसको कोई मनुष्य छीन नहीं सकता तो काफी बल मिल जाएगा। बातें तो आएंगी। दूसरी बात बातें तो आती हैं और चली जाती हैं। जो बातें आयी हैं वो जा रही हैं और जाएंगी, जाने दो। मनुष्य हर बात पेरिएक्ट करता है, पकड़ लेता है उसको, संकल्प करने लगता है। ये हैं बातें को पकड़ के बैठ जाना। जब तक बातें को पकड़ के बैठे रहेंगे खुशी गुम रहेंगी तो हमें बातें को जाने देना है। बातें बड़ी या मेरी खुशी बड़ी हैं बातें छोटी हैं। बाबा ने भी अपने महावाक्यों में कहा था बातें बड़ी नहीं होती तुन सोच सोच कर उल्टे बड़ा कर देते हो। ये सबकी आदत है। जितना कम सोचेंगे बातें खुन्न।

**सोचने से बातें लगती हैं बड़ीं...**

जितना सोचेंगे हमें बातें बड़ी लगेंगी, होती नहीं उतनी बड़ी और सोच सोच कर हम परेशान हो जाएंगे और कभी तो ऐसा होता है बहुत सोच के दुःखी हो गए और जब पता चला तीन दिन के बाद तो पता चलता है कि बात तो थी ही नहीं। तीन दिन बेकार कर दिये, परेशान हो सोच सोचकर, बात तो थी ही नहीं, किसी ने ऐसे ही कह दी थीं। कुछ बातें जीवन में बहुत पक्की कर देनी हैं, एक धारणा हमें याद रखनी है स्वीकार करना। बहुत चीज़े ऐसी होती रहेंगी आगे चलकर जो मनुष्य के मन चित्त स्वीकार करना ही पड़ेगा। रोने से काम नहीं चलेगा नहीं तो अपनी भी हालत बिगड़ जाएगी। जिन चीज़ों को हम बदल नहीं सकते उल्टे स्वीकार कर ले। जितना जल्दी से जल्दी हो अपने मनोस्थिति को नॉर्मल बनाना है। आजकल संसार का खेल बिगड़ता जा रहा है, हम जीवनाश के किनारे आ पहुंचे हैं। दोनों सम्प्रदायों की लड़ाई की तैयारी अंदर ही अंदर फुल फोर्स से हो चुकी है।

विजय के लिए निश्चिंत है तो चेहरे पर  
चिन्ता की रेखाएं आ नहीं सकती

## विचारों में स्पष्टता से ही मोहजाल में फंसने से बचेंगे



### स्व-प्रबंधन

**बीके ऊष**  
स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ,  
माउंट आबू

✓ समाने की शक्ति से हम अपने जीवन मूल्य को समाज में बढ़ा सकते हैं

ई बार कई लोग किसी बात से परेशान होते हैं और वह समझते हैं कि अपने किसी दोस्त को सुनाने से वह कोई हल सुझायेगा और वह अपने दोस्त को बड़े विश्वास के साथ सुनाता है और उसका दोस्त वायदा करता है कि वह उसकी बात किसी से नहीं कहेगा। अब उस दोस्त का भी एक खास दोस्त होता है जिसे वह इस दोस्त की बात सुनाते हुए कहता है कि आप किसी से कहना नहीं और इस तरह वह बात धीरे-धीरे फैल जाती और जब वह बात धीरे-धीरे फैल जाती और जब वह बात धूम कर इसी व्यक्ति के पास आती है तो उसे बड़ा धक्का लगता है। वह सोचता है कि आज की दुनिया में कोई विश्वास पात्र नहीं है, किसी पर भरोसा नहीं कर सकते। लेकिन सोचने की बात तो यह है कि वह व्यक्ति खुद की



पर्सनल बात अपने पेट में नहीं समा सका और उनके बीच दातों के बीच से निकल गई तो क्या गैरंटी है कि उसके दोस्त के पेट से नहीं निकलेगी। उसकी तो अपनी बात भी नहीं है, वह तो दूसरों को सुनायेगा ही। कहने का भाव यही है कि आज की दुनिया में कोई किसी की बात अपने में समा नहीं सकता। समाने की शक्ति से ही व्यक्ति सबका प्रिय पात्र बन जाता है। हृदय की विशालता और गम्भीरता के गुण को धारण करने से हम समाने की शक्ति को विकसित कर सकते हैं और इससे ईर्ष्या रूपी दुर्गण को जीवन में से समाप्त कर सकते हैं। जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए और सबका प्रिय बनने के लिए या सबका विश्वास तने के लिए इस शक्ति को धारण करने की बहुत आवश्यकता है।

3. परखने की शक्ति को विकसित करने के लिए ज्ञानयुक्त या विवेकयुक्त बुद्धि और विचारों की स्पष्टा चाहिए जिससे मोह के महाजाल में फंसने से बच जायेंगे।

आज के बदलते हुए परिवेश में मनुष्यों की वृत्तियों में भी बहुत परिवर्तन होता जा रहा है। ऐसे समय में कई बार लोग जुबान से बहुत मीठे होते हैं और अपनी मीठी-मीठी बातों में दूसरों को प्रभावित कर लेते हैं। जो लोग उनकी बातों पर विश्वास कर लेते हैं उन्हें अंत में धोखा मिल जाता है। तब वह बहुत दुःखी हो जाते हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि आज व्यक्ति में परख शक्ति की कमी है। कलियुग के इस दौर में व्यक्ति को एक हेस के समान बुद्धि धारण करनी चाहिए। जैसे हंस नीर और क्षीर को अच्छी तरह परख लेता, मोती और कंकड़ को परखते हुए अलग कर देता, वैसे ही मनुष्यों को अपनी बुद्धि सपष्ट और स्वच्छ बनानी होगी। जिस तरह एक जौहरी असली और नकली हीरे को परख कर उसकी कीमत निर्धारित करता है, व्यक्ति उसके पास हीरे का ज्ञान है। उसी तरह परखने की शक्ति से व्यक्ति किसी भी प्रकार के धोखे से बचकर जीवन में आगे बढ़ सकता है, परन्तु उसके लिए बुद्धि को पवित्र और ज्ञानयुक्त बनाने की आवश्यकता है। आध्यात्मिक ज्ञान या विवेक ही हमारी बुद्धि में ऐसी समझ भरकर उसमें से व्यर्थ या नकारात्मकता का किंचड़ा साफ कर उसकी धार को तेज़ करता है जो वह चालाकी करने वाले मनुष्य की बातों में छिपे हुए भाव को समझ लेता है। इस बात को और स्पष्ट करने के लिए एक कहानी प्रस्तुत है:-



### आध्यात्मिक उड़ान

**डॉ. सचिन**  
मेडिटेशन एक्सपर्ट

✓ यदि चिंता है तो मतलब किसी न किसी धारण या मर्यादा में कमी है

चेक करें, मेरी व्यवस्था आज सारे दिन भर कैसी रही? एक बच्चा अपने माँ के साथ धूम रहा है सागर तट पर उसकी चप्पल सागर की लहरें आती और बहा कर ले जाती है। माँ लिखती हैं अपनी उंगली से रेत पर सागर चोर हैं। सागर के दूसरे तट पर एक मछुआरा मछलियां पकड़ रहा है और मछलियां मिल गई वो मछुआरा सागर की तट रेत पर अपने उंगलियों से सागर पालनहार है। इस तट पर एक व्यक्ति सागर में ढूँकर मर जाता है, माँ लिखती है सागर हत्यारा है, दूसरे तट पर एक बूढ़ा व्यक्ति कमर झुका झुका कर चल रहा है पैसे नहीं हैं अचानक एक सीप और उसमें एक बहुमूल्य मोती मिलता है लिखता है सागर तुम महादानी हो।

कुछ हिम्मत करने के बाद कुछ समय के बाद एक मंत्री ने पूछा कि ये जो परिवर्तन आया कैसा, तो राजा ने कहा ये परिवर्तन मुझमें आया मैं मनाता हूँ और उसका एक कारण है मैं अपने राज्य से धूम रहा था देखा एक कुत्ता एक लोमड़ी का पैर उसने पकड़ा और लोमड़ी तो चली गई नीचे परंतु पैर को घायल कर दिया हमेशा के लिए उसको अपाहिज बना दिया मैं उसके पीछे पीछे गया एक व्यक्ति खड़ा था ना उस व्यक्ति ने पथर उठाया और जो लोमड़ी को मारा उस कुत्ते का पैर टूट गया वो घोड़े ने एक लात मारी उस व्यक्ति का पैर टूट गया घोड़ा आगे बढ़ते ही घोड़े पर चढ़ा घोड़े ने एक लात मारी उस व्यक्ति का पैर टूट गया घोड़ा आगे बढ़ते ही घोड़े पर गिर गया ये सारा क्रम देखने के बाद मुझे पता चला कि मैं ये ये सब जो कर रहा हूँ ये सब वापस आएगा मेरी तरफ इसलिए मैंने उस दिन सोच लिया

कि बस अब बहुत हो गया अब सत्कर्म करना है और जैसे ही राजा ये सब सुना रहा था वो जो मंत्री था अंदर ही अंदर कह रहा था राजा तो अब बदल गया है अब मेरे पास अफ़सर है इस राजा के विरुद्ध अब कुछ कर दूँ और और इसको हरा दूँ और मैं राजा बन जाऊँ और जैसे ही मंत्री जाने लगता है गिरता है और उसकी टांग टूट जाती है। हमें चेक करना है सारे दिन भर गां तो नहीं बने किसी को दुख तो नहीं दिया घड़यंत्र तो नहीं रचा योजनाएं तो नहीं बना रहे। जो गड़े हम दूसरों के लिए खोदेंगे उसमें हम एक दिन खुद गिरेंगे। अपने घड़यंत्र के जाल में चेतना एक दिन खुद फँस जाएंगी। बाबा जो कहते हैं उसकी जांच करें... बाबा जो कहते हैं जांच करो वो राइट हैं या रोंग है ऐसे स्वीकार नहीं करना है न मूलीयों में कई बार आया है ये अंधश्रद्धा की जान नहीं है बस बाबा ने कह दिया और मान लिया। नहीं बाबा ने कहा जज करो जो मैं सुनाता हूँ वो राइट है यह दुनिया वाले जो सुनाते हैं वो राइट है बुद्ध लगाओ हर चीज़ का तर्क करो। वो शक की अवस्था हम पार कर चुके हैं, यहाँ शक के लिए तर्क नहीं कर रहे हैं यहाँ जान को समझने के लिए तर्क किया जा रहा है। बाबा के शब्दों में राज समाए हुए

# शिक्षकों के आध्यात्मिक सशक्तिकरण से समाज में सकारात्मक परिवर्तन संभव

✓ आध्यात्मिक शिक्षा से सच्ची स्वतंत्रता की ओर सम्मेलन में मोटिवेशनल स्पीकर बीके शिवानी ने दिया मंत्र

» **शिव आमंत्रण, नई दिल्ली।** आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णम् भारत की ओर अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग द्वारा आध्यात्मिक शिक्षा से सच्ची स्वतंत्रता की ओर विषय पर एक दिवसीय सम्मेलन तालकटोरा स्टेडियम में आयोजित किया गया। इसमें तीन हजार से अधिक लोगों ने भाग लिया।

सेमीनार में मुख्य अतिथि केन्द्रीय शिक्षा एवं विदेश राज्यमंत्री राजकुमार रंजन सिंह ने कहा कि स्वर्णम् भारत की संरचना का आधार अंतरिक बुराईयों की समाप्ति और आध्यात्मिक जागृति है। ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा दी जा रही आध्यात्मिक मूल्यनिष्ठ शिक्षा अनुकरणीय है। शिक्षकों का आध्यात्मिक सशक्तिकरण ही विद्यार्थियों तथा समाज में सकारात्मक परिवर्तन लायेगा। मूल्यनिष्ठ शिक्षा व राजयोग से युवाओं का जीवन



नशामुक होगा। दिल्ली फार्मास्यूटिकल साइंस एंड रिसर्च यूनिवर्सिटी के वॉसी प्रो. रमेश गोयल ने कहा कि मानव मन और तन का उपचार करने में आध्यात्मिकता का महत्व औषधि से अधिक है। भारतीय लोक प्रशासन संस्थान के महानिदेशक

सुरेन्द्रनाथ त्रिपाठी ने कहा कि प्रधानमंत्री जी का विश्वास एवं निश्चय कर्मयोगी बनाने का है, जो ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा दी जा रही आध्यात्मिक शिक्षा से संभव है। सुप्रसिद्ध प्रेरणादायी वक्ता बीके शिवानी दीदी ने कहा कि महत्व ऊर्जा का है जो हम



अपने विचारों से निर्माण करते हैं। विचारों को श्रेष्ठ, सकारात्मक बनाने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान, शिक्षा चाहिए। वर्तमान समय शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अध्यात्मिक शिक्षा विकल्प नहीं अपितु प्राथमिकता है। आध्यात्मिक ज्ञान एक संस्कार है, संस्कृति है, जिससे संसार बनता है। मन से विचार पैदा होते हैं। विचार निम्न, नकारात्मक हों तो शरीर पर उसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके जयन्ती ने कहा कि शिक्षा जीवन की नींव है। ब्रह्माकुमारी ने आध्यात्मिक शिक्षा एवं नारी सशक्तिकरण को आधार बनाया। शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी डॉ. बीके मृत्युंजय, ओमशान्ति रिट्रिट सेंटर की निवेशिका बीके आशा दीदी, सम्मेलन की संयोजिका बीके शुक्ला दीदी, माउंट आबू से आई बीके शिविका, बीके सूरज ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

## मुवनेश्वर में राष्ट्रपति से मुलाकात



» **शिव आमंत्रण, भुवनेश्वर/उडीसा।** राष्ट्रपति द्वारा दी मुर्म के आगमन पर ब्रह्माकुमारीज भुवनेश्वर के बीके सदस्यों की ओर से उनका अभिनन्दन स्वागत किया गया। भुवनेश्वर सब्जोन की निवेशिका राजयोगिनी बी.के. लीना के नेतृत्व में वरिष्ठ बीके बहनों ने राष्ट्रपति से स्नेह मुलाकात कर स्वागत किया। इस दौरान उन्होंने राजयोग ध्यान और आध्यात्म पर भी गहन चर्चा की। इस मौके पर मौस्कों में ब्रह्माकुमारीज की निवेशिका राजयोगिनी बी.के. सुधा भी विशेष रूप से मौजूद रहीं। साथ ही सांताकूज मुंबई से राजयोगिनी बी.के. कमलेश दीदी, बीजेबी नाश सेवाकेंद्र प्रभारी राजयोगिनी बी.के. तपस्विनी, यूनिट-४ सेवाकेंद्र प्रभारी राजयोगिनी बी.के. दुर्गेश, मंचेश्वर सेवाकेंद्र प्रभारी राजयोगिनी बी.के. मंजू, बीके संतोष, बीके राजेश, बी.के.रूपा मुख्य रूप से मौजूद रहे।

तमन्जा विनास का कारण, तन्मयता जीवन का विकास करती है



» **शिव आमंत्रण, आलीराजपुर/मप्र।** तन्मयता में जीना अर्थात् अपने द्वारा संपन्न प्रत्येक कार्य को पूर्ण निष्ठा के साथ सावधानीपूर्वक करना कि कर्म ही पूजा बन जाए और आत्म संतुष्टि ही परिणाम बन जाए। तन्मयता के कारण ही एकलव्य अर्जुन से भी आगे निकल गया और केवल तमन्जा के कारण ही दुर्योधन को कुलनाशक होना पड़ा। अतः तमन्जा नाश का कारण और तन्मयता ही जीवन के विकास का कारण है। यह विचार इंदौर से पथरे वरिष्ठ राजयोगी बीके नारायण भाई ने दीपा की चौकी पर स्थित ब्रह्माकुमारी सभागृह में व्यक्त किए। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके माधुरी दीदी ने कहा कि रोज इस सोच के साथ उठिये कि आज क्या कर सकते हो।

## मौं महावान की पालना में पलने वाली माहयवान आत्मा हूं

» **शिव आमंत्रण, पलवल/हरियाणा।** रोज सुबह उठते ही संकल्प करें कि मैं भगवान की पालना में पलने वाली भाग्यवान आत्मा हूं। स्वयं भगवान मेरा साथ दे रहा है। मैं सृष्टि की महान आत्मा हूं। मैं शक्तिशाली निर्भय हूं। हमारा सबकॉन्सियस माइंड इन बातों को एक्सेस करेगा। इस प्रयोग से निश्चिन्ता आ जाएगी। जीवन में एक बार अवश्य प्रयोग करें। परमात्मा शक्तियों का संपूर्ण, समर्पण, विश्वास और भावनाएं हैं तो भगवान बंधा हुआ है हमारी मदद के लिए। उक्त उद्याग माउंट आबू से पथरे पीस ऑफ माइंड चैनल के सुप्रसिद्ध शो समाधान के मुख्य वक्ता राजयोगी सूर्य भाई ने न्यू सोहना रोड स्थित ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान योग मंदिर में आयोजित योग भट्टी में कही।



पलवल में सेवाकेंद्रों की निवेशिका बीके राज दीदी ने कहा कि राजयोगी सूर्य भाई के आने से ब्रह्मा वत्सों के जीवन में ज्ञान सूर्य परमात्मा शिव के प्रति लगन स्वेह और बढ़ गया। नगर पालिका अध्यक्ष डॉ. यशपाल ने कहा कि यहां आकर मुझे जो

सुखद शांति अपार आनंद का अनुभव होता है, वह अवर्णनीय है। विधायक दीपक मंगला ने कहा कि पलवल ब्रज भूमि में पहली बार सूर्य भाईजी का आना हुआ जो हमारे लिए एवं क्षेत्र की जनता के लिए भाग लिया।

से आई बीके गीता दीदी ने बताया हमारी खुशी को छीने वाली बातें बहुत हैं संसार में हल्के रहना है खुश रहना है। प्रेम, खुशी, सम्मान, शांति चाहिए तो इसे दूसरों को देना शुरू करें। बीके राजेंद्र भाई ने संचालन किया।

कार्यक्रम में जेवर से बीके लक्ष्मी दीदी, अलीगढ़ से बीके सुनीता दीदी, पलवल जवाहर नगर से बीके मनीषा दीदी, दीघोट से बीके राजबाला दीदी, न्यू कॉलोनी से बीके पूनम दीदी, कृष्ण कॉलोनी से बीके सरला दीदी, चांदहट से बीके इंद्रा दीदी, हसनपुर से बीके इंद्रा दीदी, होड़ल से बीके शैली दीदी आदि सभी मुख्य महमानों का सम्मान और स्वागत किया गया। कार्यक्रम में 600 से अधिक भाई-बहनों ने भाग लिया।

# वर्तमान मीडिया परिचयी मानकों पर आधारित: आईआईएमसी निदेशक

✓ ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश भाईजी की सातवीं पुण्यतिथि पर शांति सरोवर में मीडिया परिसंवाद का आयोजन

» **शिव आमंत्रण, रायपुर/छगा।** ब्रह्माकुमारीज के विधानसभा रोड स्थित शान्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर में मीडिया परिसंवाद अयोजित किया गया। विषय था-समाधानपरक मीडिया द्वारा समृद्ध भारत। परिसंवाद के मुख्य अतिथि भारतीय जनसंचार संस्थान (आई.आई.एम.सी.) नई दिल्ली के महानिदेशक संजय द्विवेदी ने कहा कि आज की पत्रकारिता पश्चिमी मानकों पर टिकी है। हम अपनी परम्परा को भूला बैठे हैं। हमारी परंपरा लोकमंगल की है। इसलिए हमारी पत्रकारिता भी लोकमंगल के लिए है। अब हमें मीडिया का भारतीयकरण करना होगा। मीडिया को भारतीय परम्परा के अनुरूप और समाज को आध्यात्मिक आधार पर आगे बढ़ाना होगा। कोविड के दौरान मीडिया ने लोगों को जागृत करने का बहुत ही सराहनीय कार्य किया। नई दिल्ली के



वरिष्ठ पत्रकार एवं फिल्मकार राजेश बादल ने कहा कि पहले पत्रकारिता के क्षेत्र में धर्म, जाति के आधार पर भेद नहीं था। आजादी के समय सकारात्मक पत्रकारिता थी किन्तु आज यह बुटकड़ों में बंट गई है। राजनीति ऐसी हो गई है कि अब पत्रकारिता साफ-सुथरी

नहीं रही। यह सोचना ठीक नहीं कि पत्रकारिता को उसे सुधारना होगा। पश्चिम की बुराइयां तो हमने अपना लीं, किन्तु राजनेताओं और समाज के दबाव में आकर हमने अपनी अच्छाइयों को गंवा दिया।

प्रयागराज से पधारी धार्मिक सेवा प्रभाग की अध्यक्ष ब्रह्माकुमारी मनोरमा दीदी ने कहा कि आजादी के आंदोलन में वैचारिक क्रांति लाने का श्रेय मीडिया को रहा है। आज की मीडिया बहुत बदल गया है। उसमें नकारात्मक घर कर गई है। खासकर जो बातें टेलीविजन के माध्यम से कही जा रही हैं वह मानसिकता को प्रदूषित कर रहा है। समाज को किसी समस्या के बारे में बतलाना ठीक है, किन्तु साथ में मीडिया उसका समाधान भी बतलाए। दैनिक भास्कर के राज्य संपादक शिव दुबे ने कहा कि हमारा समाज समाधान परक पत्रकारिता के लिए तैयार नहीं है। हममें से होके व्यक्ति समाज को बदलना चाहता है किन्तु यह भी चाहता है कि उसे सुधारने वाला व्यक्ति पड़ेसी के घर पैदा हो। लोग स्वयं में कोई सुधार करना नहीं चाहते हैं। मीडिया में घोटालों की खबर पढ़कर लोग सड़कों पर नहीं निकलते बल्कि चप बैठ जाते हैं। राजनीति करने के लिए सिफ़े विपक्ष के लोग सड़कों पर निकलते हैं।

राज्य उपभोक्ता प्रतितोषण आयोग के अध्यक्ष न्यायमूर्ति गौतम चौराइया ने कहा कि समाज की दिशा और दशा को बदलने में मीडिया की अहम भूमिका होती है। मीडिया समाज का आइना होता है। मीडिया के माध्यम से समाज को जागरूक कर सकते हैं किन्तु अच्छे संस्कार कहां से लाएं। अच्छे इन्सान बनाने के लिए बचपन से अच्छे संस्कार देने की जरूरत है। परिसंवाद को क्षेत्रीय निदेशिका ब्रह्माकुमारी कमला दीदी, पर्वत मंत्री चन्द्रशेखर साहू और कुशाभाड ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय के विभागाध्यक्ष शाहिद अली ने भी सम्बोधित किया। इस अवसर पर दिवंगत पत्रकार रमेश नैयर, गोविन्द लाल वोरा, कमल दीक्षित आदि को दो मिनट मौन रहकर श्रद्धांजलि अर्पित की गई। मीडिया परिसंवाद में राजधानी रायपुर के अलावा जगदलपुर, धमतरी, महासमुंद, आरंग, अम्बिकापुर, बिलासपुर, रायगढ़, राजनांदगांव, दुर्ग और भिलाई सहित बड़ी संख्या में पत्रकारों ने भाग लिया।

## राजयोग के बारे में जाना

## जो लोगों को शांति, संतुष्टि दे वही मूल्यनिष्ठ मीडिया



» **शिव आमंत्रण, इंदौर/मप्र।** ब्रह्माकुमारीज संस्थान के जोनल मुख्यालय न्यू पलासिया ओम शांति भवन में रोटरी इंटरनेशनल डिस्ट्रिक्ट-3150 हैदराबाद से पांच लोगों की टीम पथारी। टीम में शामिल आरटीएन पीपी। हरिहर प्रसाद मुल्लापुडी, आरटीएन पीपी। डॉ. वासुप्रदा कार्तिक गोदावरी, आरटीएन वसंत कुमार मुल्लापुडी ने निदेशिका राजयोगिनी बीके आरती दीदी से मुलाकात कर संस्था द्वारा की जा रही सेवाओं को जाना। साथ ही टीम के सदस्यों ने राजयोग मेडिटेशन जानने, समझने और सीखने की इच्छा जताई। इस दौरान बीके दुर्गा बहन और बीके राकेश भाई ने टीम के सदस्यों को ओम शांति भवन में बन आध्यात्मिक संग्रहालय और उसमें छिपे रहस्यों के बारे में गहराई से बताया। इस दौरान सभी ने प्रसन्नता जाहिर करते हुए राजयोग मेडिटेशन के लिए जरूरी बताया।

## राजयोग से मन की शांति संभव: बीके कोमल



» **शिव आमंत्रण, ग्वालियर/मप्र।** ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णम् भारत की ओर शीम के तहत प्रभु उपहार भवन माधौगंज सेवाकांद्र पर 'समाधान पत्रकारिता से समृद्ध भारत की ओर' विषय पर सेमिनार आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि माठंड आबू से पधारे मधुबन न्यूज और शिव आमंत्रण के संपादक, पीआरओ बीके कोमल भाई ने कहा कि पत्रकार आईना होता है जिसमें लोग अपनी शक्ति देखते हैं। जब आईना खुद अपनी शक्ति देखने लगे तो समझ लेना चाहिए कि बदलाव की घड़ी आ गई है। लोग पत्रकारों के आईने में देखकर ही अपना गत्ता तय करते हैं और जब कभी आईने पर धूल चढ़ जाती है तो लोग उलाहा देते हैं पर आईना किस कदर परेशान है उसके

बारे में कोई सोचता नहीं है। आप सभी से कहना चाहूंगा कि थोड़ा समय निकालकर राजयोग ध्यान का अभ्यास अवश्य करें तो निश्चित मन को शांत और जीवन को बेहतर बना सकते हैं। लक्षकर ग्वालियर की इंचार्ज बी.के.आदर्श दीदी ने सभी पत्रकारों का स्वागत किया। बीके तुलसी बहन ने सभी पत्रकारों का राजयोग

## बीके यथावंत उत्कृष्ट उद्यमी द्वारा समर्मानित

» **शिव आमंत्रण, इंदौर/मप्र।** ब्रह्माकुमारीज इंदौर जोनल मुख्यालय ओम शांति भवन से जुड़े वरिष्ठ राजयोगी बीके यथावंत गौर को युवा उत्कृष्ट उद्यमी पुरस्कार से नवाजा गया। देवी अहिल्या बाई विश्वविद्यालय के सभागृह में आयोजित कार्यक्रम में उन्होंने कॉलेज के विद्यार्थियों को व्यापार में सफल होने के टिप्पणी बताते हुए कहा कि कोई भी क्षेत्र हो उसमें आध्यात्म के समावेश से हमारी कार्यक्षमता और माझंड पावर बढ़ जाता है। मेरी सफलता का राज राजयोग ध्यान ही है। कुलपति रेनू जैन सहित शहर के जाने-माने उद्योगपति मौजूद रहे।



### सूचना के लिए संपर्क करें

सामाजिक सेवाओं तथा आतंकिक संथावितकरण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक **शिव आमंत्रण समाचार पत्र** एक संपूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।

**वार्षिक मूल्य** ▶ 150 रुपए, तीन वर्ष ▶ 450 रुपए  
**आजीवन** ▶ 3500 रुपए

### पत्र व्यवहार का पता

**संपादक** ▶ ब्र.कु. कोमल ब्रह्माकुमारीज शिव आमंत्रण ऑफिस, शतिजीवन, आबू रोड, जिला-सिरोही, राजस्थान, पिंग कोड- 307510 नो 9414172596, 9413384884  
**Email** ▶ shivamantran@bkvv.org  
**View latest news** ▶ shivamantran.com

## समर्पण समारोह ] ब्रह्माकुमारीज भोपाल के सुख-शांति भवन में आयोजन

# जैसा कर्म करेंगे, वैसा फल मिलेगा: मुख्यमंत्री

» शिव आमंत्रण, भोपाल/मप्र।

हमारे पिताजी धार्मिक विचारों वाले थे। इसीलिए बचपन से ही हमारे ऊपर अच्छे संस्कार हुए। मैंने बचपन से ही गीता का अध्ययन शुरू किया था। उससे यह समझ में आया कि कर्म ही सब कुछ है। हमें कर्म के ऊपर ध्यान देना चाहिए, उसके फल के बारे में ज्यादा नहीं सोचना चाहिए। मध्यप्रदेश शासन ने कई जनसामान्य के लिए कई प्रकार की योजनाएं शुरू की हैं। प्रयास करना हमारा काम है। निंदा-स्तुति, लाभ-हानि, मान-अपमान सब परिस्थितियों में स्थिति समान रहे, यहीं गीता की शिक्षा है। जैसा इस भवन का नाम है- सुख शांति भवन और सभागार का नाम है अनुभूति सभागार। यहां आकर मुझे सच्चे सुख और शांति का अनुभव हो रहा है। शांति तो अंदर की स्थिति है। इसे बाहर का शोर प्रभावित नहीं कर सकता।

यह कहना था मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान का। अवसर था नवनिर्मित अनुभूति सभागार के उद्घाटन एवं श्रीमद्भगवत् गीता पर आधारित कार्यक्रम का। अतिथियों ने पट्टिका का अनावरण करके विधिवत् सभागार का उद्घाटन किया। चिकित्सा शिक्षा मंत्री विश्वास सारंग, विधायक रामेश्वर शर्मा, ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका बीके जयती दीदी, अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन की उपस्थिति में कार्यक्रम संपन्न हुआ। अतिथियों का सुख शांति भवन नीलबड़



» सुख-शांति भवन सेवाकेंद्र के नवनिर्मित अनुभूति सभागार का उद्घाटन सीएम शिवराज सिंह चौहान ने किया।



» संयम के पथ पर चलते हुए पावित्रा का व्रत लेकर अपना जीवन ब्रह्माकुमारीज में समर्पित करने वालीं नर्स बीके ममता, डॉ. बीके प्रियंका, डॉ. बीके दिव्यानी का सीएम शिवराज सिंह चौहान से स्वागत किया।

की डायरेक्टर बीके नीता दीदी ने स्वागत किया। मेजर जनरल त्रितूराज रैना, सुपरस्टार सिंगर फेम मास्टर प्रत्यूष ने अपने मनमोहक गीत द्वारा सबका मन मोह लिया। गीता वृत्तांत की पुनरावृत्ति हो रही है इस विषय की भूमिका प्रो. डॉ.

दिलीप नलगे ने रखी। मुख्य वक्ता बीके बृजमोहन भाई ने कहा कि गीता ज्ञान वर्तमान समय के लिए अत्यंत आवश्यक है। गीता में वर्णित धर्म ग्लानि का समय शुरू हो चुका है। परमात्मा फिर से यह गीता ज्ञान ब्रह्माकुमारीज के माध्यम से सबको

दे रहे हैं। यहां पर दिया जाने वाला ज्ञान ऐसा व्यावहारिक गीता ज्ञान है जिससे मनुष्य के अंदर सकारात्मक परिवर्तन आता है। उसके द्वारा गुण जागृत होने लगते हैं। वह देवत्व की ओर अग्रसर होने लगता है। बीके जयती दीदी द्वारा सभी को राजयोग की अनुभूति कराई गई।

संस्थान के कार्यकारी सचिव और शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष डॉ. बीके मृत्युंजय भाई ने कहा कि सभागार से भविष्य में अनेक आत्माओं को परमात्मा ज्ञान मिल सकेगा।

समर्पण करने वालीं चारों ब्रह्माकुमारी बहनों का मुख्यमंत्री ने स्वागत-सम्मान किया। संचालन बीके रामकुमार ने किया। आभार दिल्ली से पधारे बीके संजीव ने माना। कार्यक्रम में भोपाल जोन के सभी सेवाकेंद्रों से बीके भाई-बहनें बड़ी संख्या में पधारे।

## मप्र के कृषि मंत्री और सांसद, विधायक पहुंचे बैतूल सेवाकेंद्र



» शिव आमंत्रण, बैतूल/मप्र। ब्रह्माकुमारीज के भाग्य विधायक भवन में मप्र के कृषि मंत्री कमल पटेल, सांसद डीडी उड़के, विधायक डॉ. योगेश पंडित एवं जिला पंचायत अध्यक्ष राजा पवार पहुंचे। इस दौरान सेवाकेंद्र प्रभारी बीके मंजू दीदी और नीलबड़ भोपाल से पधारी सुख-शांति भवन की निर्देशिका बीके नीता दीदी ने सभी अतिथियों का पृष्ठगुच्छ से स्वागत किया। इस दौरान बीके मंजू दीदी ने सभी अतिथियों को संस्था द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी देते हुए राजयोग मेडिटेशन पर ज्ञान चर्चा की। वहीं ब्रह्माकुमारी सुनीता दीदी ने सभी को ईश्वरीय प्रसाद देकर माउंट आबू पथारने का दिया निमत्रण। इस दौरान सांसद ने माउंट आबू के जिक्र करते हुए कहा कि आबू पर्वत अद्भुत स्थान है। हाल ही में मुझे वहां जाने का अवसर मिला। वहां के वातावरण में गजब की शांति है। माउंट आबू देखने लायक जगह है।

## यहां आपको जीवन में नई दिशा देने का समय मिला है



» शिव आमंत्रण, शाजापुर/मप्र। ब्रह्माकुमारीज के शिव वरदानी धाम द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के बैनर तले मेडिकल प्रभाग के अंतर्गत जिला जेल शाजापुर में कैदी भाइयों के लिए व्यसन मुक्त कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारी पूनम दीदी ने कहा कि व्यसन के कारण आज संसार में कई प्रकार के अपराध हो रहे हैं। नशे के कारण कई वाहनों के एक्सीडेंट हो जाते हैं। व्यसन का शौक दुःखी होकर मौत होना है। आप इस समय जेल में नहीं बल्कि सुधार ग्रह में हैं। यहां आपको स्वयं को सुधारने का पूरा अवसर दिया जाता है। यहां से जब आप बाहर जाएं और यदि किसी व्यसन का शौक हो तो पूरी तरह से परिवर्तित होकर जाएं। अपने जीवन से बुराइयों दुर्गुणों एवं व्यसनों को हमेशा के लिए दूर कर दें क्योंकि इन्हीं व्यसनों के कारण ही परिवारों में समाज में कई प्रकार के अपवाद पैदा हो रहे हैं और इन्हीं नशीली चीजों के कारण संसार में कई अपराधों को जन्म दिया है। ब्रह्माकुमारी चंदा बहन ने कहा कि यदि आप प्रतिदिन राजयोग का अभ्यास करेंगे तो निश्चित ही सभी प्रकार की बुराइयों व्यसनों से दूर हो जाएंगे। संचालन बीके दीपक ने किया। मनोहर नायक ने अपना अनुभव सुनाया। जेलर गौतम साहब, उप जेलर सुनील ने बीके सदस्यों का स्वागत किया।



नई राहें

बीके पुष्टेज्ड

संयुक्त संपादक, शिव आमंत्रण

## मन का मौजूदा

» शिव आमंत्रण, आबू रोड। सूचनाओं की बाढ़ से मन की धारा अनचाही दिशा में बह रही है। हम बिना सोचे-समझे मन के सागर में व्यर्थ की गागर भरते जा रहे हैं। पल-पल आते नेटिफिकेशन पर अनचाही ही अंगुलियां यूं ही बढ़ जाती हैं, भले वह जानकारी उपयोगी है या नहीं, यह मायने नहीं रखता। नकारात्मक सूचनाओं से मन इतना लद गया है कि वह इनके बोझ से कराह रहा है, इनका भार ढोते-ढोते थक गया है, कमजोर हो गया है। परिणामस्वरूप आज तेजी से याददाशत की कमी और भूलने की बीमारी आम समस्या बन गई है।

यहां विचारणीय प्रश्न है कि हम शरीर के लिए ब्रत तो रखते हैं, क्या मन का भी ब्रत रखते हैं? रोज कुछ घंटे सूचनाओं के सागर से दूर रह पाते हैं? कुछ समय मन को आराम देने, रिलेक्स होने के लिए भी देते हैं? सप्ताह में एक दिन डिजिटल क्लर्ड, सोशल मीडिया से दूर रह पाते हैं? मन के मौजूदा भी कोई कार्ययोजना बनाई है?

मन से जुड़े यह वह प्रश्न हैं जिन्हें जानना और समझना हर किसी की जरूरत है। मन ही जीवन का वह केंद्रबिंदु है जहां से समस्याओं की रचना होती है। समस्याएं मन में बुनी गई वह रचना है जिनके रचनाकार हम खुद हैं। मन को साधने के प्रति जितने सजग, समझदार और सचेत रहेंगे, जीवन उतना ही आनंद और उतना ही अनंद और उत्पत्ति का मूल कारण विकृत मानसिकता और अस्वस्थ मन है। यदि उसकी शक्ति को बढ़ाना है, धार देना है तो पल उसकी देखभाल के लिए देना होगें। जब हम उसका ख्याल रखना सीख जाएंगे, एक सकारात्मक दिशा देने में सक्षम हो जाएंगे तो एक समय के बाद मन को उस दिशा में चलने की आदत बन जाती है। मन में आने वाले हर विचार का परीक्षण करें और उसके समुचित पहलुओं को देखते हुए मूर्तीरूप दें।

**मन को मारें नहीं सुधारें:** मन को मारें नहीं सुधारें: मन को मारें नहीं सुधारें जो बातें या चीजें हमारे लिए नुकसानदायक हैं, हमें तकलीफ देती हैं उनसे दूर रहने के लिए मन को गाइड करें। उसे सुझाव दें कि कैसे हम उससे दूर रहकर सकारात्मक दिशा में आगे बढ़ सकते हैं। मन में जब भी नकारात्मक और हिंसक विचार उत्पन्न होता है तो अंतर्मन उस विचार के सामने एक सकारात्मक विचार भी देता है लेकिन जब हम विचारों के चुनाव में लापरवाह, गैरजिम्मेदार होते हैं तो नकारात्मक विचार स्वीकार कर लेता है। जब निरंतर एक तरह के विचार नकारात्मक या सकारात्मक विचारों की धारा मन में प्रवाहित रहती है तो मन को उस धारा के साथ चलने की आदत बन जाती है। कुछ समय बाद उसमें अंतर्मन रम जाता है।

**मन का भोजन है ध्यान:** ध्यान, राजयोग मेडिटेशन मन का भोजन है। इसमें यदि मौजूदा भोजन को समाहित कर लिया जाए तो सोने पर सुहागा। मन को जब आत्म स्वरूप में स्थित कर परमात्म स्वरूप पर केंद्रित करते हैं तो अंतर्मन की शक्तियां पुनः जागृत होने लगती हैं। बिना ध्यान के मन का स्वास्थ्य और संतुलन संभव नहीं है। ध्यान और मन एक-दूसरे के पूरक हैं।

**मौजूदा ही निकलते हैं नए सिद्धांत:** जानी पुरुष मन के मौजूदा को प्राथमिकता देते हैं। एकांत में जब एक विचार को लेकर मौजूदा के सागर में गोता लगते हैं तो अंतर्मन की गुफा से नए-नए विचारों का उद्भव होता है। मन को शक्तिशाली बनाने के लिए ध्यान, मां प्रकृति का सान्निध्य, सदसाहित या या धर्मगुण का नियमित अध्ययन, एकांत में मनन-चिंतन वह औजार हैं जो मन की सोई शक्तियों को पुनः जागृत कर शक्तिशाली मन का निर्माण करने की दिशा में सबसे कारगर हैं। इसके लिए हमें सूचनाओं को सीमित करना होगा और जरूरी सूचनाओं को ही ग्रहण करने की गाइडलाइन बनाना होगी। जैसे ही मन में नवीन या रचनात्मक विचार आए तो उसे डायरी में नोट करना न भले। इन उपायों से निश्चिततौर पर मन हमारे नियंत्रण में आ जाता है और हम उसके मालिक बन उसे आदेश देने के काबिल हो जाते हैं।

## शिख्यत

समाज को सही दिशा में ले  
जाना है तो ब्रह्माकुमारीज का  
ज्ञान ही एकमात्र रास्ता है

## कैप्टन सुशील कुमार पांडे

सेवानिवृत्त डीआईजी जेल  
कारागार, उप्र

जेल  
कारागार के  
सेवानिवृत्त डीआईजी  
कैप्टन सुशील कुमार  
पांडे के योग, ध्यान और  
आध्यात्म के अनुभव से  
हजारों जीवन ले रहे  
हैं प्रेरणा

समाज को सही दिशा में ले जाना है तो ब्रह्माकुमारीज का ज्ञान ही एकमात्र रास्ता है। ये ज्ञान इंसान को इंसान बनाता है। खुद के अंदर छिपी शक्तियाँ, प्रतिभा को निखारकर हमें श्रेष्ठ इंसान बनाता है। राजयोग मेडिटेशन को जबसे मैंने अपनी लाइफ में शामिल किया है मेरा जीवन ही बदल गया है। मन में असीम धैर्य, सुकून और शांति आ गई है। बातों पर तुरंत रिएक्ट नहीं करता हूँ। सोचो, समझो फिर बोलो पर अमल करता हूँ।

» **शिव आमंत्रण, आबू रोड | डॉ. संपूर्णानंद**  
कारागार प्रशिक्षण संस्थान में वर्ष 2014 में मैं डायरेक्टर के रूप में सेवाएं दे रहा था। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज के अंतराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू आया। यहां आकर मैंने देखा कि इतनी शांति, पवित्रता, स्वच्छता और बिना तनाव के 25 हजार लोगों का भोजन बन रहा है। कोई किसी को निर्देश नहीं दे रहा, सब शांति से अपनी-अपनी सेवा कर रहे हैं। न कोई परेशान दिख रहा न ही यह चिंता कि इतना भोजन कैसे बनेगा। यह सब देखकर मैं अचांभित रह गया क्योंकि मैं तीन हजार लोगों का ही भोजन बनवाने में तनाव में आ जाता था, जबकि यहां 25 हजार लोगों का भोजन आराम से बन रहा था। संस्थान में बहुत देखरेख के बाद भी कभी सब्जी कम पड़ जाती तो कभी नमक कम रहता। कभी कुछ सामान कम पड़ जाता। वहीं माउंट आबू में इतनी विशाल भोजनशाला में भोजन बनाने वालों की स्थिति इसके विपरीत शांतिमय थी।

**माउंट आबू में आकर पूरी  
तरह प्याज-लहसुन छूट गया**  
तीन दिन माउंट आबू में रहे और आध्यात्मिक क्लासों में यहां बताया गया कि कैसे हमारे अन्न का प्रभाव मन पर पड़ता है। आध्यात्मिक व्यक्ति का भोजन कैसा होना चाहिए। भोजन और मन का संबंध। इन बातों को गहराई से जानने-समझने के बाद मैंने प्याज-लहसुन छोड़ने का संकल्प लिया क्योंकि ये चीजें तामसिक हैं। शुरुआत में तो घर में ही विरोध का सामना करना पड़ा। बाद में धीरे-धीरे सब नॉर्मल हो गया।

## डॉक्टर-

## परमात्मा पर ट्रट से उनकी मौजूदगी और पावर का होने लगता है एहसास

» **शिव आमंत्रण, आबू रोड |** बात वर्ष 2014 की है। मेरे सिर में असहनीय दर्द हुआ तो डॉक्टर को दिखाया। जांच के बाद पता चला कि ऑप्टिक न्यूरोलॉजिस्ट के पास रैफर किया। न्यूरोलॉजिस्ट ने हॉस्पिटल में एडमिट कराकर कई सारे टेस्ट किए। पांच दिन के बाद घर आई और तनाव में आ गई। इसके एक साल बाद दाहिनी आंख में कोलाइटिस की दिक्कत आ गई। वहीं जून 2019 में दोबारा आंखी आंख में कोलाइटिस हो गया। इससे मेरी रोशनी इतनी कम हो गई कि यदि राइट आई बंद करती थी तो लेफ्ट आई से सिर्फ एक स्पॉट लाइट ही दिखता था। फिर मुझे हॉस्पिटल में एडमिट किया गया। एक दिन रात में अचानक तबीयत बिगड़ गई और परिवार बालों ने एडमिट कराया। मुझे यह फील होने लगा था कि अब मेरे पास ज्यादा बक्त नहीं है। लेकिन इस दौरान मैं हर पल शिव बाबा को ही याद करती रही। मैं यह इमेजन करती रही कि हर पल बाबा मेरे साथ हैं। उनकी शक्तिशाली किरणें मुझ पर पड़ रही हैं और मैं ठीक हो रही हूँ। मेरा मानना है कि जब हम परमात्मा पर ट्रट करते हैं तो हमें उनकी मौजूदगी और उनकी पावर का एहसास होने लगता है। मेरी दोनों आंखें ठीक हो गई। राजयोग से आज जिंदगी में बहार आ गई है।

- डॉ. दीपि छाबड़ा, फीजियोथेरेपिस्ट, जनकपुरी, दिल्ली



राजयोग के प्रयोग..... राजनीति-

## आध्यात्मिक महावाक्यों के श्रवण से समर्थयों का सामना करना संभव

ब चपन से ही मुझे लाल लाइट दिखती थी। मेरी मां के निधन के बाद मैं बहुत तनाव में आ गई थी और ब्रह्माकुमारीज सेंटर ढूँढ रही थी। मुझे विश्वास था कि वहां जाकर मेरी तकलीफ कुछ कम हो सकती है। पहले ही दिन जब सेंटर गई तो असीम शांति की अनुभूति हुई। ब्रह्माकुमारीज से जुड़ने और यहां का ज्ञान लेने के बाद मेरा पूरा जीवन बदल गया। एक महीने के अंदर ही मैं मां के जाने का दुःख भूल गई और जीवन जीने का तरीका बदल गया। मेरी सोच बदल गई। मेरा मानना है कि हम पाच विकारों पर तभी विजय प्राप्त कर सकते हैं जब रोज ब्रह्माकुमारीज सेंटर जाएंगे। रोज मुरली सुनने से ही हमारे अंदर पॉजीटिव एनर्जी आती है। इस ज्ञान से मैं इतनी परिपक्व बन गई कि जब 2016 में मेरे पिताजी ने शरीर छोड़ा तो बिल्कुल दुख नहीं हुआ, क्योंकि मैं बहुत परिपक्व बन गई थी। मेरा सभी से अनुरोध है कि हमने पूरा जीवन सभी के लिए जीया है। कम से कम रोज एक घंटा अपने लिए भी निकालें। अपने लिए भी जीएं। हम समस्याओं से तभी सामना कर सकते हैं जब रोज आध्यात्मिक महावाक्यों का श्रवण करें। राजयोग मेडिटेशन की बदौलत जीवन में विपरीत परिस्थितियां आई लेकिन मन को कभी कमज़ोर नहीं होने दिया। इस ज्ञान से मुझे यह सीख मिली कि यदि कोई हमारे साथ बुरा बर्ताव कर रहा है तो हमें उनके प्रति रहम का भाव रखना चाहिए, क्योंकि कहीं न कहीं वह कमज़ोर हैं।



- **सुनीता बंसल,** सदस्य, राज्य महिला आयोग, दूरदर्शन लखनऊ, विभिन्न समाचार पत्रों में रिपोर्टिंग, मीडिया की जिम्मेदारी संभाली, उपर

## खिलाड़ी-

## दाज्योग की बदौलत इंटरनेशनल टूर्नामेंट में मिली सफलता

- 36वीं रैंकिंग प्राप्त इंटरनेशनल क्रॉसमिटिंग प्लेयर आशीष चौधरी का दिल को छू लेने वाला अनभव

» **शिव आमंत्रण, आबू रोड |** ब्रह्माकुमारीज मैं सात दिन का राजयोग मेडिटेशन का कोर्स करने के बाद तो जैसे मेरी जिंदगी को पंख लग गया। मुझे यह एहसास हो गया कि अब मैं अपने मुकाम पर पहुंच सकता हूँ। यह कहना है इंटरनेशनल क्रॉसमिटिंग प्लेयर और वर्ल्ड में 36वीं रैंकिंग प्राप्त आशीष चौधरी का। उन्होंने बताया कि मां पहले से ब्रह्माकुमारी दीदियों के संपर्क में थीं। वह राजयोग का भी अभ्यास करती थीं। मुझे भी राजयोग कोर्स करने की प्रेरणा दी। दीदियों ने मुझे थॉट्स पॉवर, ऑफ हीलिंग के बारे में बताया। इसके बाद मैं ब्रह्ममूर्हत में सुबह 4 बजे से राजयोग ध्यान करने लगा। इससे कुछ ही समय में गेम्स में मेरा फोकस बढ़ गया। साथ ही नेशनल में बेहतर परफॉर्मेंस किया तो इंटरनेशनल के लिए सिलेक्शन हुआ। माउंट आबू पांडव भवन में ब्रह्मा बाबा और ममा का हाथ में बैडमिंटन लिए फोटो देखा तो उस दिन से मेरे अंदर एक अलग ही आत्म विश्वास जाग गया। तभी मैंने ब्रह्मा बाबा के कमरे में संकल्प किया कि अब मैं कुछ करके ही दिखाऊंगा। राजयोग से कार्यक्षमता और शारीरिक क्षमता में भी विकास हुआ। इसके बाद शिव बाबा से मन की बात कही और पिताजी से एक साल का मौका मांगा। 2018 में मॉरीशस में हुए ओपन टूर्नामेंट में मैंने भारत की ओर से प्रतिनिधित्व किया। मॉरीशस में 2018 में हुए टूर्नामेंट में मेरा पैर डैमेज हो गया। लेकिन मैं घबराया नहीं और ये बात किसी को बताई भी नहीं। मैंने तुरंत शिव बाबा को याद किया और हीलिंग मेडिटेशन टेक्नीक यूज की। परमात्मा से शक्ति लेकर उसे चार्ज किया और गेम्स को पूरा किया। इसके बाद मैंने सिंगलस और डबल्स मैच में मेडल जीते।

