

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 24

मार्च-11-2018

( पाक्षिक )

माउण्ट आबू

Rs. 10.00

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस ऑन

## गॉइस प्लान : राजयोग फॉर वर्ल्ड पीस, हेल्थ एंड हैप्पीनेस

### ▶ अपने विचार व्यक्त किये...

यहाँ जो सुख और शांति मिली, वो और कहीं नहीं... सर्गेई अवदीव



महासम्मेलन में रशिया से आए रूसी महासंघ के पायलट अंतरिक्ष यात्री सर्गेई अवदीव ने अपने उद्बोधन में जमकर भारतीय

संस्कृति और आध्यात्मिक ज्ञान की सराहना करते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग से मन को जो सुकून, शांति और खुशी मिलती है, वह और कहीं नहीं है।

### दुर्लभ प्रतिभाओं को तराश रहा यह संस्थान:

लोकसभा टीवी के सी.ई.ओ. व चीफ एडिटर डॉ. आशीष जोशी ने कहा कि यह विश्व का एकमात्र ऐसा संगठन है जिसकी बागडोर महिलाओं के हाथों में है। यही वजह है कि ब्रह्माकुमारीज़ मानव के अंदर छुपी दुर्लभ प्रतिभाओं को तराशने का कार्य सफलतापूर्वक कर रहा है। यहां से ईश्वरीय योजना चलाई जा रही है। जिसका उद्देश्य प्रत्येक मनुष्य मात्र को राजयोग द्वारा देवत्व प्रदान कर विश्व में सुख शांति स्थापित करना है।

शुद्ध भावना होने पर ही जुड़ सकेंगे भगवान से

यू.एस.ए. वाशिंगटन डी.सी. में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु.जेना ने कहा कि हमारे अंदर हृदय, विचारों और भावनाओं की पवित्रता कैसे हो, यह सब सीखने के लिए ही हम यहाँ आते हैं। जब तक हमारी शुद्ध भावना नहीं होगी, तब तक हम भगवान से नहीं जुड़ सकते हैं। तब तक हम दूसरों के प्रति कल्याण की भावना और शुभभावना नहीं रख पायेंगे।



की पवित्रता कैसे हो, यह सब सीखने के लिए ही हम यहाँ आते हैं। जब तक हमारी शुद्ध भावना नहीं होगी, तब तक हम भगवान से नहीं जुड़ सकते हैं। तब तक हम दूसरों के प्रति कल्याण की भावना और शुभभावना नहीं रख पायेंगे।

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन परिसर में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में जब विदेश से आयीं जानी-मानी हस्तियों ने भारत की आध्यात्मिक संस्कृति का गुणगान किया तो डॉयमंड हॉल तालियों से गूँज उठा। विदेशी अतिथियों ने ब्रह्माकुमारी संस्थान की सराहना करते हुए इसे विश्व बंधुत्व और शांतिदूत बताया। इस दौरान नाइजीरिया से भारत पहली बार आई वैज्ञानिक डॉ. वायोला निकोलस ने हिंदी में गीत 'जैसा सोचोगे तुम, वैसा बन जाओगे, जैसा कर्म होगा, वैसा फल पाओगे...' गाकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।



मध्य प्रदेश इंदौर से आये राज्य मठ-मंदिर सलाहकार समिति के अध्यक्ष श्रीश्री 1008 महामंडलेश्वर ओम राधे-राधे बाबा ने कहा कि भारत को प्रेम, अध्यात्म के साथ विश्वगुरु के शिखर पर ले जाने का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ के महाकुंभ से किया

जा रहा है। इस महाकुंभ से लोगों के विचार श्रेष्ठ बनाने, संस्कारों को बदलने और जीवन चरित्र को ऊँचा बनाने का अभियान चलाया जा रहा है जो अति प्रशंसनीय और अनुकरणीय है। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि परमात्म ज्ञान को अंगीकृत करने से ही मन में वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना जागृत होगी। संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर ने सभी प्रतिभागियों को संकल्प कराया

### अपना जीवन दर्शनीय बनाएं: शिवानी



मोटिवेशनल स्पीकर एवं जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी ने कहा कि जैसे एक माता-पिता अपने बच्चों के करियर का प्लान बनाते हैं, वैसे ही हम सब आत्माओं के परमपिता परमात्मा ने हमारा प्लान बनाया है। परमात्मा हमें देवता बनाने आए हैं। जब संसार में माता-पिता का अपने बच्चे के लिए बनाया गया प्लान पूरा हो जाता है, तो फिर भगवान का प्लान तो पूरा होना ही है। थोड़ा शांति से बैठकर बाह्यता से दूर होकर अपने आप से पूछें कि क्या मैं सारी दुनिया के बीच रहते देवता बनने के लिए तैयार हूँ? आज तक हम सुनते थे कि नर ऐसी करनी करे जो नारायण बने। पर यहाँ नर से नारायण और नारी से लक्ष्मी बनाने का कार्य स्वयं परमात्मा कर रहे हैं। हम वो नर-नारी हैं जिसे स्वयं परमात्मा ने सिलेक्ट किया है। परमात्मा हमें शिक्षा देकर नारायण और लक्ष्मी बना रहे हैं। परमात्मा कहते हैं अब मुझसे सम्बन्ध जोड़ो और अपने जीवन को सात्विक बनाओ, इसके साथ इसमें वे सहयोग भी कर रहे हैं। आज सभी संकल्प लें कि हम अपना जीवन मंदिर में विराजित देवी-देवता जैसे उच्च और दर्शनीय बनाएंगे। स्वयं में ऐसे दैवीगुण धारण करें जो देखते ही लोग कहें कि ये तो जैसे देवता हैं।



दायें से मुख्य प्रशासिका दादी जानकी सम्बोधित करते हुए। साथ में संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, न्यायाधीश एस. विमला, कार्यकारी सचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, श्रीश्री 1008 महामंडलेश्वर ओम राधे-राधे बाबा तथा लोकसभा टी.वी. के सी.ई.ओ. और चीफ एडिटर डॉ. आशीष जोशी दिखाई दे रहे हैं।

कि आज से किसी भी परिस्थिति में गुस्सा नहीं करेंगे। सभी ने ये संकल्प किया। कार्यकारी सचिव एवं कार्यक्रम संयोजक ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि शांति चर्चा का नहीं अनुभव का विषय है। जो कि आप यहाँ से अवश्य ही करके जायेंगे। मधुरवाणी ग्रुप के कलाकारों ने स्वागतम् शुभस्वागतम् हैप्पी वेलकम् गीत गाकर सभी का स्वागत किया। संचालन कर्नाटक हबली से आई ब्र.कु. वीणा ने किया।

### जीवन को सच्चाई सफाई से जियें : दादी



संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि जीवन को सदा सच्चाई और सफाई के साथ जियें तथा परमात्मा से प्यार व खुशी को प्राप्त करें। ये समय व्यर्थ की बातों में गंवाने का नहीं, बल्कि परमात्मा द्वारा हो रही सतयुग की स्थापना में अपने अच्छाइयों के साथ सहयोग करने का है।

### हृदय की शुद्धता ही यहाँ की सुंदरता



तमिलनाडू मद्रुरई हाईकोर्ट की न्यायाधीश एस. विमला ने कहा कि भगवान सब जगह नहीं हो सकते हैं इसलिए उन्होंने ब्रह्माकुमारी संस्थान को बनाया। हृदय और मन की शुद्धता ही ब्रह्माकुमारीज़ की सुंदरता है। राजयोग से हमें शांति और खुशी मिलती है। ये कॉन्फ्रेंस हमें संदेश यही संदेश देता है कि हम अच्छी चीजों और अच्छी बातों को फॉलो करके खुश रह सकते हैं। हमें भगवान से जो आध्यात्मिक ऊर्जा चाहिए वह सब हमें मिलती है, लेकिन हम बाहर की तरफ भागते हैं। भगवान के जरिए हमें राजयोग का जो संदेश मिला है उसे जीवन में धारण कर प्रचार-प्रसार करना चाहिए।

### चाइना के 30 शहरों में फैला राजयोग

चाइना में ब्रह्माकुमारीज़ की डायरेक्टर डेइंग चेन ने कहा कि चाइना के 30 शहरों में आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग की शिक्षा दी जा रही है। इस ज्ञान से व्यक्ति का जीवन पूरी तरह बदल जाता है और वह नई ज़िंदगी की ओर आगे बढ़ता है।

### संस्कार बदलने से बदलेगा संसार

यू.एस.ए. न्यूयॉर्क में ब्रह्माकुमारीज़ पीस विलेज की डायरेक्टर डॉ. कला लेंगर ने कहा कि जब तक हम अपने संस्कार नहीं बदलेंगे, तब तक हम अपना संसार नहीं बदल सकते हैं। उन्होंने अपने जीवन का अनुभव बताते हुए कहा कि इस संस्था से जुड़ने के बाद मेरा नज़रिया पूरी तरह से सकारात्मक हो गया। इसलिए मुझे लगता है कि इस दिव्य ज्ञान की आज सभी को बहुत आवश्यकता है।

पहले खुद को पहचानें

जर्मनी में ब्रह्माकुमारीज़ की निदेशिका ब्र.कु. सुदेश ने कहा कि जब तक हम खुद को नहीं पहचानेंगे तब तक खुदा को नहीं पहचान सकते। खुद में झाँकने से ही विशेषताओं का ज्ञान होता, हम विशेष कार्य करने योग्य बनते व श्रेष्ठ कार्य करने का बल प्राप्त होता है।



# दादी जानकी को दिया डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम विश्व शांति पुरस्कार

**नारी उत्थान, समाज सेवा और विश्व में शांति के प्रयासों के लिए दिया गया यह सम्मान**

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारी संस्था की मुख्य प्रशासिका और स्वच्छ भारत मिशन की ब्रांड एम्बेसडर राजयोगिनी दादी जानकी को नारी उत्थान, समाजसेवा तथा विश्व शांति हेतु किये गये कार्यों के लिए डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम विश्व शांति पुरस्कार से सम्मानित किया गया। उन्हें यह पुरस्कार ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ ह्यूमन राइट्स के स्वतंत्रता व सामाजिक न्याय की टीम की ओर से संस्थान के डायमण्डल हॉल में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में काउंसिल के ग्लोबल चेयरमैन डॉ. एन्थोनी राजू ने प्रदान किया। इस अवसर पर डॉ. एन्थोनी ने कहा कि दादी को यह पुरस्कार



ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ ह्यूमन राइट्स के स्वतंत्रता व सामाजिक न्याय की टीम की ओर से मुख्य प्रशासिका दादी जानकी को 'डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम विश्व शांति पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए काउंसिल के ग्लोबल चेयरमैन डॉ. एन्थोनी राजू।

देते हुए हम बहुत ही गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं। इसके साथ ही सामाजिक उत्थान और विश्व शांति का प्रयास निःसंदेह समाज को मार्गदर्शन प्रदान करेगा।

गौरतलब है कि प्रजापिता गौरतलब है कि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी दुनिया की पहली मुख्य प्रशासिका हैं

जो 102 वर्ष में महिलाओं द्वारा संचालित अंतर्राष्ट्रीय संस्थान का संचालन कर रही हैं। दादी दुनिया के एक सौ चालीस देशों सहित पाँचों महाद्वीपों में फैले हज़ारों सेवा केन्द्रों के माध्यम से नये समाज की स्थापना का प्रयास कर रही हैं। करीब 46 हज़ार से भी ज्यादा बहनें इस संस्थान में समर्पित हैं। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी संस्था के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, सहारनपुर के जिला कलेक्टर के.पी. पाण्डेय, बिहार के प्रधान सचिव एस.एम. राजू, लोकसभा टी.वी. के सी.ई.ओ. आशीष जोशी, ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. मृत्युंजय समेत कई लोग उपस्थित रहे।

## सम्मेलन के दौरान...

पेज 12 का शेष की गाथा सुनाते हुए सतयुग की महिमा करते हैं। वह कहते हैं कि हम इस धरा पर ही ऐसी मधुरता का सृजन करें जो भगवान को पसंद है। इस पवित्र भूमि की महिमा के साथ आगे बढ़ते हुए जब राधा और गोपियाँ, श्रीकृष्ण के साथ रासलीला करती हैं तो

ये दृश्य जीवंत हो उठता है। इस बीच गीत के बोल 'कान्हा अब न डालो...' से पूरा हॉल तालियों से गूँज उठता है। कुछ समय के लिए ऐसा लगता है मानो पूरा वृंदावन मंच पर उतर आया है। इसके बाद नंदलाल के बाल्यरूप के साथ युवावस्था और फिर राजतिलक का मंचन और कलाकारों के

अभिनय कौशल से दृश्य दिल को छू जाते हैं।

## नाटक से संदेश....

इस नाटक से संदेश दिया गया है कि श्रद्धा से भक्ति मिलती है और भक्ति से भगवान। हम सभी उस परमपिता परमात्मा की संतान हैं। वो हमारा जन्म-जन्मांतर का अविनाशी पिता है। सतयुग में हम

सभी देव आत्माएं थीं, लेकिन कर्मों में गिरावट से अब पतित बन गए हैं। अब फिर से हमें देव आत्मा बनाने वह परमधाम के निवासी परमात्मा इस सृष्टि पर आए हुए हैं। तो हे मनुष्य आत्मा! सहज राजयोग द्वारा मुझसे योग लगाओ तो मैं तुम्हें समस्त पापों से मुक्त कर स्वर्ग की बादशाही दूंगा।



**गाज़ियाबाद-उ.प्र.।** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में गुब्बारे उड़ाकर शिव संदेश देते हुए डॉ. गिरीश रस्तोगी, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. विद्या तथा अन्य भाई बहनें।



**जलंधर-पंजाब।** शिवजयंती के कार्यक्रम में आने पर मेयर जगदीश राज राजा का स्वागत करते हुए ब्र.कु. राज बहन तथा ब्र.कु. कृष्णा बहन।



**जम्मू-कश्मीर।** 82वीं शिवजयंती पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान जम्मू कश्मीर लेजिस्लेटिव एसेम्बली के स्पीकर कविन्दर गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रविन्दर।



**सुनाम-पंजाब।** शिवजयंती के कार्यक्रम के पश्चात् अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीरा।



**वहल-हरियाणा।** शिवजयंती के कार्यक्रम में केक काटते हुए बी. डी.सी. चेयरमैन साधुराम पनिहार, बी.डी.सी. के अनिल चांदला, किसान नेता रवि आज़ाद, ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. अशोक तथा ब्र.कु. प्रमोद।



**भवानी मंडी-राज.।** महाशिवरात्रि के अवसर पर निकाली शिव संदेश रैली के दौरान गुब्बारे उड़ाकर शिव संदेश देते हुए ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. निशा, मुनि महाराज, प्रमोद श्रृंगी तथा अन्य।



**अवोहर-पंजाब।** महाशिवरात्रि के अवसर पर ध्वजारोहण के दौरान उपस्थित हैं सीमा सुरक्षा बल 90वीं वाहिनी के कमांडेंट पंकज कुमार, ब्र.कु. पुष्पलता, जिला कांग्रेस प्रधान विमल ठठई, पूर्व जिला भाजपा प्रधान सीताराम शर्मा, रिटायर्ड आयकर अधिकारी बलराम सिंगला, पार्षद श्रीमती सुवर्णा नारांग तथा अन्य गणमान्य अतिथियों के साथ ब्र.कु. भाई बहनें।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** भारत के उप राष्ट्रपति एम.वेंकैया नायडू के भुवनेश्वर आगमन पर उनका गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. लीना। साथ हैं ब्र.कु. विजय।



**चण्डीगढ़।** महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं हरियाणा हाईकोर्ट के न्यायाधीश अरुण पल्ली, ब्र.कु. अनीता दीदी, पंजाब केसरी के सम्पादक रमेशा हाण्डा तथा जामा मस्जिद से.45 के काजी शमशेर अली जी।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** 'अद्भुत मातृत्व प्रोजेक्ट' का राष्ट्रीय स्तर पर लॉन्चिंग करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब्र.कु. शिवानी, फॉर्मी के प्रेसीडेंट डॉ. जयदीप मल्होत्रा, डॉ. शुभदा नील, डॉ. निकिता तथा अन्य।



**बरनाला-पंजाब।** महाशिवरात्रि महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. डॉ. सीमा, डी.एस.पी. सरदार कुलदीप सिंह विर्क, व्यापार मण्डल प्रधान धीरज जी, एस.बी.आई. के चीफ मैनेजर अनिल दत्त शर्मा, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बृज, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. सुदर्शन, ब्र.कु. सम्पूर्ण तथा अन्य।



**समस्तीपुर-बिहार।** 'शिव जयंती महोत्सव' में शहर के गणमान्य अतिथियों के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी।



**सिवानी-हरियाणा।** महाशिवरात्रि महोत्सव में केक काटते हुए वाइस चेयरमैन बलदेव जी। साथ हैं ब्र.कु. राजिन्दर बहन, ब्र.कु. निर्मल बहन, पार्षद प्रॉमिला भम्भू व उनके प्रतिनिधि सतपाल भम्भू तथा डॉ. कुंदन लाल।



**वाराणसी-उ.प्र.।** 15 दिवसीय 'खादी एवं ग्रामोद्योग उत्सव' का फीता काटकर शुभारंभ करते हुए राज्यमंत्री डॉ. नीलकण्ठ तिवारी। साथ हैं आई.ए.एस. ए.के. सिंह, ब्र.कु. सुदर्शन दीदी, ब्र.कु. दीपेन्द्र तथा अन्य।



**बहादुरगढ़-हरियाणा।** महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान विधायक नरेश कौशिक को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. अंजली बहन। साथ हैं ब्र.कु. रामनाथ, माउण्ट आबू तथा अन्य।



**फतेहपुर-शेखावाटी(राज.)।** शिव जयंती पर ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. अंजू, पार्षद राकेश सैनी, पार्षद चण्डीलाल सैनी, समाजसेवी सुशील महेश्वरी तथा अन्य।



**बैरिया-उ.प्र.।** महाशिवरात्रि के अवसर पर उपसेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित द्वादश ज्योतिर्लिंग झाँकी के उद्घाटन पश्चात् चेरमैन शांति वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा। साथ हैं ब्र.कु. समता।



**कादमा-हरियाणा।** महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित 'गीत संगीत, प्रवचन एवं शिव महिमा' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए डी.आई.जी. सुमेर सिंह, ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू, कमाण्डेंट कंवरलाल लांबा, ब्र.कु. अविनाश, महा., ब्र.कु. वसुधा तथा अन्य।



**आगरा-शास्त्रीपुरम।** शिव जयंती के अवसर पर आयोजित शोभायात्रा का उद्घाटन करने के पश्चात् उपस्थित हैं सी.ए. शरद पालीवाल, ट्रेज़रर, सी.आई.आर.सी., आई.सी.ए.आई., सत्येन्द्र पाल सिंह, ऑडिटर, पी.एन.बी. बैंक, ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. सरिता तथा अन्य।

**स्वास्थ्य**

**डायबिटीज़ में  
अवश्य ध्यान रखें  
अपनी आँखों का...**

वर्तमान समय में व्यक्ति की बदलती जीवनशैली, अत्यधिक संतृप्त वसायुक्त आहार का सेवन, श्रम का अभाव, प्रतिस्पर्धा एवं आर्थिक कमी से उत्पन्न तनाव, चिन्ता आदि के कारण डायबिटीज़ की बीमारी बड़ी तेज़ी से बढ़ रही है, जिससे पैदा होने वाले उपद्रव के फलस्वरूप मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ रहा है। इसमें शरीर की शक्कर एकत्रित करने और उसके उपयोग करने की क्षमता प्रभावित होती है। मधुमेह अर्थात् डायबिटीज़

कलावत रचना होती है जिसमें से खून रिसने लगता है। साथ ही नई और असामान्य रक्तवाहिनियाँ निर्मित हो जाती हैं और इनकी दीवार बहुत कमज़ोर हो जाती है। यही रक्त जब प्रकाश के मध्य में आता है तो व्यक्ति को देखने में तकलीफ होती है। मधुमेह जितने लंबे समय तक रहता है, डायबिटिक रेटिनोपैथी होने की संभावना ज़्यादा रहती है। इसमें अवधि का ज़्यादा महत्व है, फिर भी मधुमेह पीड़ित व्यक्तियों को अपनी शर्करा पर नियंत्रण रखना चाहिए।



अन्तःस्त्रावी ग्रन्थि के स्राव की विकृति का परिणाम है। हमारे शरीर में अगनाशय नामक ग्रन्थि होती है जिसमें बीटा कोशिकाएँ होती हैं। इन्हीं से इन्सुलिन नामक हार्मोन निकलता है जो कि मांसपेशियों को ग्लूकोज़ का उपयोग तथा यकृत के द्वारा इसका संचय कराता है। जब शरीर में किसी कारणवश इन्सुलिन की कमी हो जाती है तो मांसपेशियाँ ग्लूकोज़ का उपयोग करने में अक्षम हो जाती हैं तथा यकृत में भी इसका एकत्रीकरण नहीं हो पाता है, जिस कारण रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा बढ़ जाती है और लगातार बढ़ते रहने से यह शरीर के अंग-प्रत्यंगों को नुकसान पहुँचाना शुरू कर देता है। उनमें से आँखें भी डायबिटीज़ के कारण प्रभावित हो सकती हैं। दरअसल डायबिटीज़ हमारे शरीर की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचाता है, जिस कारण यह रेटिना की रक्तवाहिकाओं को क्षतिग्रस्त करता है। हमारी आँखों में तीन स्तर बाह्य, मध्य तथा अन्तःस्तर होता है। सबसे अन्दर का अन्तःस्तर रेटिना कहलाता है। यह पतली,

आँख की पुतली को फैलाकर डायबिटिक रेटिनोपैथी का परीक्षण किया जाता है ताकि रेटिना की रक्तवाहिनियों में कोई परिवर्तन हो तो उसे ज्ञात किया जा सके। इसके लक्षण - चश्मे के नम्बर का बार-बार बदलना, सुबह के समय थोड़ा कभी-कभी धुंधला दिखाई देना या आँख में संक्रमण का बार-बार होना या आँखों के सामने धब्बे का दिखना आदि हो सकते हैं।

#### बचाव

डायबिटिक व्यक्ति को अपनी आँखों का समय-समय पर परीक्षण अवश्य करवाना चाहिए, क्योंकि उपचार से बचाव बेहतर उपाय माना गया है। सब कुछ होते हुए भी अंधे पुरुष के लिए दिन-रात में कोई अंतर नहीं रहता है तथा एक बार दृष्टि चली जाने पर पुनः उसका लौटना कठिन होता है।

#### निदान

अपने रक्त में ग्लूकोज़ की जाँच समय-समय पर कराते रहना चाहिए तथा आँखों के सामने अंधेरा होने पर तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। साल में कम से कम एक बार

- शेष पेज 7 पर...

## पॉज़िटिविटी के साथ शक्ति भी

- गतांक से आगे...

**प्रश्न:** अन्य मेडिटेशन में और राजयोग मेडिटेशन में क्या अंतर है?

**उत्तर:** राजयोग मेडिटेशन में हम मंत्र जाप भी नहीं करते, हमारा मन खाली भी नहीं होता और इसमें कोई शारीरिक क्रिया भी नहीं होती। इसमें हम सिर्फ पॉज़िटिव थॉट्स क्रियेट करते हैं, थॉट्स को बंद नहीं करते हैं, बल्कि श्रृंखलाबद्ध करते हैं और नये-नये थॉट्स क्रियेट करते हैं। क्योंकि मन में एक समय में एक ही थॉट हो सकता है। अगर हमने विभिन्न प्रकार के क्वालिटी वाले थॉट क्रियेट किये, तो वास्तव में जो पहले से क्रियेट हो रहा है, वो तो अपने-आप वैसे ही बंद हो गया। जो हमारा प्रयास था नेगेटिव और व्यर्थ विचारों को खत्म करने का, वो तो वैसे भी हो गया, क्योंकि हमने पावरफुल पॉज़िटिव थॉट क्रियेट किये। लेकिन इसका प्रैक्टिकल फायदा क्या होता कि आप थोड़ा समय अपने साथ बैठकर माइंड के लिए जैसे ट्यूनिंग करते हैं और पावरफुल पॉज़िटिव थॉट इस तरह क्रियेट करते तो उसका फायदा सिर्फ उतनी देर ही नहीं रहता, बल्कि जब भी आपके सामने कोई परिस्थिति आती या आप ऑफिस में लोगों के साथ सम्पर्क में आते तब भी वह कार्य करती रहती है और आपको मुश्किलों से बचाती रहती है क्योंकि आपने थॉट प्रोसेस को ही बदल दिया है। इसका फायदा सिर्फ उतनी देर ही नहीं होता बल्कि हमारा जीवन के प्रति, लोगों के प्रति और अपने प्रति भी लक्ष्य बदल जाता है और इसका फायदा हमें प्रैक्टिकल जीवन में मिलता है। फिर मेडिटेशन और प्रैक्टिकल लाइफ अलग-अलग नहीं रह जाते हैं। तो उसमें फोकस फिर थोड़ा सा बदल जाता कि ऐसा नहीं कि स्ट्रेस क्रियेट करें, गुस्सा क्रियेट होता ही है नैचुरल है और फिर कल सुबह बैठकर उसको खत्म करेंगे, उसकी

सफाई कर देंगे। यहां पर इसमें अटेंशन ये होता कि वो क्रियेट ही न हो। ये नहीं कि कंजेशन हो फिर सुबह ठीक करें, फिर सारा दिन क्रियेट हो फिर ठीक करें। ये ऐसे ही है जैसे बीमार हो फिर ठीक हो, बीमार हो फिर ठीक हो, रोज-रोज़ बीमार होंगे तो इफेक्ट तो पड़ेगा ना।

**प्रश्न:** क्रियेट पॉज़िटिव थॉट, ये हम समझ गये कि पॉज़िटिव माना जो सही है, जो खुद को अच्छा महसूस करवाये, लेकिन जब हम अपने पॉज़िटिव थॉट्स क्रियेट कर रहे हैं तो हम उसमें शक्ति भरें?

**उत्तर:** क्योंकि कई बार दुनिया



-ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

में भी हमने पॉज़िटिव थॉट्स के अलग-अलग फॉर्मूले सुने हैं, अलग-अलग टेकनीक सुनी है। हम पॉज़िटिव थॉट तो क्रियेट कर लेते, लेकिन उसमें ताकत नहीं होती है। क्योंकि हम शायद खुद अंदर से शयोर नहीं होते। जैसे मैंने एक थॉट क्रियेट किया कि ये काम हो जायेगा, लेकिन साथ-साथ अंदर से मुझे शक भी हो रहा है कि मुझे नहीं लगता कि ये कार्य हो पायेगा, फिर डर भी है कि अगर नहीं हुआ तो, फिर तो समझ लो कि वो पॉज़िटिव थॉट का कोई प्रभाव होने वाला नहीं है। इसका कारण यह है कि एक पॉज़िटिव थॉट के पीछे कितनी सारी नेगेटिव थॉट है। कई बार लोग कहते भी हैं कि हम पॉज़िटिव थॉट क्रियेट कर रहे हैं, लेकिन वो वास्तविकता में नहीं आ रही। वो पॉज़िटिव है, लेकिन कमज़ोर थॉट है, इसलिए वो पॉज़िटिव थॉट बहुत जल्दी नेगेटिव थॉट का अनुसरण करने लगता है।

-क्रमशः

## पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को

**हम जीवन में सफर करते हैं, या जीवन हमारे अंदर सफर करता है? यह सोचनीय प्रश्न है। कभी या तो दोनों ही सत्य हो सकते हैं, या एक भी नहीं। अगर हम कहें, हम यात्री हैं या दर्शक हैं या दोनों ही हैं? तो आप कहेंगे कि कभी आप यात्री हैं, कभी दर्शक हैं, इससे एक बात तो सिद्ध है कि दुनिया में कुछ भी सीधी रेखा में नहीं है।**

पूरे विश्व को ध्यान से देखिए, कहीं भी आपको इस दुनिया में कुछ भी सीधा नहीं मिलेगा। हर किसी चीज में एक घुमाव ज़रूर होगा। कहते भी हैं, भाई! यह संसार गोल है, अर्थात् उसका दूसरा छोर पाना बहुत ही मुश्किल है। आप, हम या कोई और उस छोर को पाने की कोशिश में लगे रहते हैं। चीजें जैसी हैं, वैसे ही उसे स्वीकार करना इतना आसान नहीं है। आप और हम सभी चीजों को, लोगों को नियमित करने में लगे रहते हैं, उसे बदलना चाहते हैं, लेकिन हमारा मन कहता है कि संसार चक्रवत् या गोल-गोल ही कार्य करता है। आसान शब्दों में कहें तो कह सकते हैं, एक घटना दूसरे घटना से जुड़ी है, ना कि कोई सीधी रेखा में है।

उदाहरण के लिए जैसे दिन-रात, महीने-वर्ष आदि का एक साइकल या चक्र चलता रहता है, वैसे ही हमारी भावनाएं, कर्म और परिणाम के आधार से विचारों का जन्म होता ही रहता है। आप सोचिए जरा, सबकुछ हमारी तरफ से चल रहा है। लेकिन ज़िन्दगी की शुरुआत में हमें क्या सिखाया जाता है, कि सब कुछ एक सीधी रेखा के साथ, अर्थात् सीधा चलता है, लेकिन ऐसा नहीं है। आप देखो, जो कभी भूतकाल में था, वही आज भविष्य में है, जो भविष्य में



है, वही वर्तमान बन चुका है। हालांकि वर्तमान में दोनों का एक केन्द्रबिन्दु हो सकता है, कि जो हमने कभी का कभी सोचा है, वही भूत है, वही भविष्य है, यह नयी बात नहीं है, यह आपको भी पता है। अब अपने ही जीवन को आप देखो... या तो आपके भूतकाल की घटनायें आपको

खींचती हैं, या भविष्य की चिंता खींचती है। सबकुछ बदल रहा है, लेकिन एक सीधी रेखा में कुछ भी नहीं, सब गोल मोल ही है।

फिर हमें करना क्या है? कैसे समझाएं इस मन को! जो कुछ भी घट रहा है, उसे कम या ज़्यादा करना हमारे हाथ में है, किसी भी बात को गम्भीरता से लेने की शायद ज़रूरत नहीं है। आप देखिए... आपके जीवन में जो भी दुर्घटनाएं हुईं, ऊपर नीचे हुआ, वह आज बिल्कुल भी याद नहीं है,

यदि याद भी है, तो उनकी स्मृति को हमने स्वीकार तो कर ही लिया है। जैसे सागर में तरंगें उठती हैं, बाद में उसी में समा जाती हैं, वैसे ही कोई बात मन में आती जाती रहती है, तो उनसे इतना परेशान होना, माना चक्र को स्वीकार ना करना। हर एक घटना को विशाल रूप में देखने के लिए अपने मन को खुला रखना पड़ेगा।

उदाहरण के लिए... आसमान है, उसे देखने के लिए बाहर निकलना पड़ता है, वैसे ही मन के विचारों की तरंगों का आसमान बहुत ही बड़ा है, उसे देखने के लिए थोड़ा घटना को या बात को चक्रवत्ता देखें। तो कभी भी मन खराब नहीं होगा।

### ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-12 (2017-2018)

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |    |
|    | 7  |    |    | 8  | 9  |    |
| 10 |    |    | 11 | 12 | 13 |    |
| 14 |    | 15 |    |    | 16 | 17 |
|    |    | 18 |    | 19 |    |    |
|    |    | 20 |    |    | 21 | 22 |
| 23 | 24 |    |    | 25 |    | 26 |
|    |    | 27 | 28 |    |    |    |
| 29 |    |    | 30 | 31 |    |    |
| 32 |    |    |    |    |    |    |

#### ऊपर से नीचे

- मातेश्वरी जगदम्बा का अव्यक्त मास (2)
- असुर, दानव, दैत्य (3)
- प्रसिद्ध, नामवाला (4)
- ....होकर ड्रामा की हर सीन देखनी है, न्यारा (2)
- तल, परत (2)
- मैं....हूँ बाबा मुझको तेरा प्यार मिला (5)
- तुम्हारी आत्मा.... पवित्र बन रही है लेकिन शरीर तो त-मोप्रधान तत्वों से बना है (2)

- किस समय, कभी नहीं (2)
- उद्देश्य, निशान (2)
- जगत, संसार, जहान (3)
- वस्तु, सामान (2)
- तकदीर, नसीब (2)
- लत, बुरी आदत (2)
- कालों का.... महाकाल, समय (2)
- लकीर, लाइन, कतार (2)
- छल, धोखा (3)
- कमी, न्यूनता (3)
- सहेली, मित्र (2)
- हुनर, निजी विशेषता, निपुणता (2)

#### बायें से दायें

- इनाम, पुरस्कार (3)
- ओना, फिकर (3)
- तारा, सितारा, मोती (3)
- मित्र, दोस्त, सखा (2)
- खरीदार, क्रेता (3)
- संशय, अनिश्चय, दुविधा (2)
- जीवन एक... है, क्रीड़ा (2)
- ताकत, शक्ति (2)
- ....की बेला में, रात (2)
- बाप से मीठी-मीठी बातें करो

- तो शरीर का....खत्म हो जायेगा (2)
- उधार, बाकी, कर्ज, शेष (3)
- तकदीरवान, नसीबवाला (4)
- हाथ, हस्त (2)
- बाबा का वरदान नाम, बाप टीचर और.... तीनों ही सम्बन्ध से बाबा को याद करना है (4)
- तुम बच्चों को आपस में बहुत प्यार से रहना है.... नहीं करनी है, झगड़ा (4)

- ब.कु. राजेश, शांतिवन।



**भुवनेश्वर-ओडिशा।** उच्च शिक्षा मंत्री अनंत चरण नायक को माउण्ट आबू में हाने वाले कॉन्फ्रेंस का निमंत्रण देते हुए ब.कु. मन्जू, ब.कु. विजय, ब.कु. निर्मल तथा अन्य।



**किशनगढ़-राज.** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में कांग्रेस जिलाध्यक्ष नाथूराम सिनोदिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. कमलेश दीदी।



**जपला-झारखण्ड।** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से नगर पंचायत अध्यक्ष बबिता देवी, एस.डी.ओ. कुंदन कुमार, पूर्व कर्नल संजय कुमार सिंह, ब.कु. राजमती, ब.कु. बबिता, ब.कु. रजनी तथा अन्य।



**भादरा-राज.** ब्रह्माकुमारीज द्वारा अजितपुरा गांव में आयोजित महाशिवरात्रि महोत्सव में केक काटते हुए सरपंच शुभकरण राठोड़, ब.कु. चन्द्रकला तथा झाँकी के प्रतिभागी बच्चे।



**परीक्षित नगर-मेरठ(उ.प्र.)।** महाशिवरात्रि के अवसर पर शिव संदेश शांति यात्रा का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए एस.एच.ओ. धर्मेन्द्र सिंह, चेयरमैन अमित मोहन गुप्ता, ब्लॉक प्रमुख के.पी. सिंह, ब.कु. चन्द्र बहन, ब.कु. पवन तथा अन्य।



**जालोर-राज.** त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् प्रेनाईट एसोसिएशन के अध्यक्ष लाल सिंह धानपुर, नगर परिषद उपसभापति मन्जू सोलंकी, भारत विकास परिषद के प्रांतीय उपाध्यक्ष पदमा राम जी चौधरी तथा अन्य अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. रन्जू बहन।



**हरिद्वार-उ.प्र.**। महाशिवरात्रि के अवसर पर ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. मीना दीदी, पीरप्रेमनाथ आश्रम से आये माननीय गणेशानन्द जी महाराज, अवधूत मण्डल आश्रम से आये माननीय संतोषानन्द जी महाराज तथा अन्य।



**राँची-झारखण्ड**। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए देव शंकर, सहायक महानिदेशक, संचार एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, भारत सरकार, प्रो. डॉ. सुशील, दर्शनशास्त्र, राँची विश्व विद्यालय राँची, अभियंता अरविंद प्रसाद, प्रो. जे.एन. प्रसाद, भौतिक शास्त्र, राँची विश्व विद्यालय राँची तथा ब्र.कु. निर्मला।



**केशवपुरी-उ.प्र.**। त्रिमूर्ति शिव जयंती के उपलक्ष्य में द्विदिवसीय आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. संतोष दीदी, डायरेक्टर, सेंट पीटर्सबर्ग रशिया, ब्र.कु. जयन्ती, समाजसेविका विनीता जैन, छोटूराम डिग्री कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. नरेश मलिक, डॉ. पी.सी. अग्रवाल तथा अन्य गणमान्य व्यक्ति।



**उदयपुर-राज.**। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में शिवरात्रि पर्व का आध्यात्मिक रहस्य स्पष्ट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रिता। साथ हैं उमा शंकर त्रिपाठी, कुलपति, एम.पी.ए. यू.टी., डॉ. अर्चना बापना, एडवोकेट बंसल साहब तथा अन्य।



**रुड़की-उत्तराखण्ड**। महाशिवरात्रि पर ध्वजारोहण करते हुए मिलिटी के धर्म गुरु कृष्ण कान्त तिवारी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला तथा ब्र.कु. सोनिया।



**सौख-उ.प्र.**। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. दुर्गेशलता बहन, ब्र.कु. केशकली, ब्र.कु. सुनीता, चेरमैन भरत सिंह, ब्र.कु. बृजमोहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



**बहादुरगढ़-हरियाणा**। महाशिवरात्रि पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा मांडोठी गांव के दादा सीताराम मंदिर में आयोजित विशाल कार्यक्रम में उपस्थित हैं भूप सिंह, प्रधान दलाल, खप 84, सतपाल जी, प्रधान, ग्राम पंचायत संघ, समाजसेवी अशोक गुप्ता तथा अन्य गणमान्य अतिथियों के साथ ब्र.कु. जगरूप, ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. रेनु तथा ब्र.कु. अमृता।



**झालावाड़-राज.**। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वज फहराते हुए एम.डी.एम. भवानीसिंह पालावत, मानव अधिकार अध्यक्ष विजय पोरवाल, ब्र.कु. मीना तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

!!! अनुभव!!!

## परमात्म प्यार और लगन ही सबकुछ...!!

कहते हैं 'जाको राखे साईयां... मार सके ना कोई'। मैंने कहा बाबा.. बस आपको जो करना हो करो, मैं चुप रहूंगा। परिवार वालों ने बहुत धमकाया, हाथ पैर बांधने की भी कोशिश की, और यहाँ तक भी नौबत आयी कि हाथ पैर काटने की भी तैयारी कर ली गई। मेरा अंदर से विश्वास और लगन की तार मेरे प्यारे परमात्मा से जुड़ी हुई थी, और मैं मन ही मन बातें करता था कि आप सर्वशक्तिवान हो और मैं आपकी छत्रछाया के नीचे। मुझे विश्वास था कि मेरा बाल भी बांका नहीं होगा। हुआ भी यही। बहुत कुछ हल्ला, शोरगुल हुआ, लेकिन इसके बाद मेरा रास्ता हमेशा-हमेशा के लिए साफ हो गया। बस, फिर मेरी खुशी के ठिकाने का क्या कहना....! - ब्र.कु. सचिन, ओ.आर.सी., गुरुग्राम।

मेरी परवरिश एक धार्मिक परिवार में धर्म पुत्र के रूप में हुई। बचपन से व्रत करना, मंदिर जाना ये मुझे बहुत पसंद था। भगवान के प्रति मेरी बड़ी आस्था थी। मात्र 16 वर्ष की आयु में मैं अनायास ही ब्रह्माकुमारीज़ के गीता पाठशाला में पहुँच गया। वहाँ पहुँचकर मुझे इस ओर बहुत खिंचाव और अपनापन महसूस हुआ। परंतु मैंने मन ही मन सोचा कि यदि यहाँ सचमुच परमात्मा हैं और उनमें शक्ति है तो वे मुझसे सारी बुरी आदतें और अशुद्ध भोजन और बाहर की फालतू चीज़ों का खान-पान सब अपने आप ही छुड़ा देंगे, मैं स्वयं नहीं छोड़ूंगा। सचमुच तब से लेकर आज तक मुझे ऐसी किसी भी चीज़ के सेवन की इच्छा कभी जागृत नहीं हुई और ये सब चीज़ें उसी घड़ी से मुझसे अपने आप ही छूट गईं।

**टांग काट दो, तो भी मुरली सुनने जाऊंगा** ज्ञान में आने के दो वर्ष उपरांत मेरी ईश्वरीय लगन बहुत तीव्र हो गई। मैं नित्य प्रति परमात्म महावाक्य मुरली सुनने का आनंद उठाने लगा। मुझे इस ज्ञान में इतना रस आने लगा कि मैं इसके बिना रह ही नहीं सकता था। जब मेरे घर वालों को इस बात का पूर्ण रूप से ज्ञान हुआ तो उन्होंने सोचा कि कहीं ये इस ज्ञान में पूरी तरह से ना डूब जाये, फिर तो ये शादी भी नहीं करेगा, हमारे वंश की वृद्धि कैसे होगी! इस कारण उन्होंने मुझे रोक-टोक लगाना शुरू कर दिया, मुझे बंधनों में बांधने की कोशिश करने लगे। उन्होंने मुझसे कहा कि जैसे हम चल रहे हैं, ऐसे ही तुम भी चलोगे। गीता पाठशाला में जाना बंद करो। मैंने कहा कि शुद्ध भोजन करना, भगवान का ध्यान करना, सुबह जल्दी उठ स्नान आदि करना, ये तो सब अच्छी बातें

हैं। लेकिन उन्होंने मेरी एक नहीं सुनी। एक बार मैं रात को पाठशाला में मुरली सुन रहा था। तभी किसी ने आकर मुझे बुलाया 'घर चलो', मैं घर गया तो देखा कि घरवाले और गांव के मुखिया बैठे थे। मुझे आधी मुरली छोड़कर आना पड़ा, तो मैंने परमात्मा को कहा कि बाबा अब जो होगा, ज़िम्मेवार आप हो। मैंने संकल्प किया कि कोई कुछ भी कहे, मैं चुप रहूंगा। उन्होंने मुझसे पूछा कि मना करने के बाद भी वहाँ क्यों जाता है? मैं चुप था, इसलिए दूसरा भाई जो ज्ञान में है, उसने बताया कि ये कुछ नहीं बोलेगा। उन लोगों ने बोला, कैसे नहीं बोलेगा! लाओ, अभी इसे बांध देते हैं। मेरे अंदर संकल्प आया कि कहाँ सर्वशक्तिवान परमात्मा मेरे साथ, और कहाँ ये मुझे बांधने की बात कर रहे हैं! फिर बोले, इसकी दोनों टांग काट देते हैं, मुझे डराने लगे। मैंने सोचा कि अगर ये मेरी टांग काट भी देते हैं, तो भी बुद्धि की तार तो नहीं काट सकते। अगर बिना टांग घिसटते-घिसटते सेंटर जाऊंगा तो लोगों की आँखें खुलेंगी, सेवा ही होगी। फिर उन्होंने कहा कि अगर कल वहाँ गया, तो घर से निकाल देंगे, सोचेंगे कि हमारा एक बेटा मर गया।



अगले दिन फिर मेरी वही दिनचर्या...। सुबह जल्दी उठना, स्नान कर आश्रम जाना। मेरे पिताजी, जिन्होंने मुझे गोद लिया था... वे बोले, कल इतनी बात हो गई, फिर भी तू जा रहा है! अगर तू गया तो हम तुझे घर से निकाल देंगे। मैंने कहा, मुरली तो सुनने दो। बाद में मेरे जन्म देने वाले पिता को ये बात पता चली। तो उन्होंने पूरी ताकत और जोश में आकर एक हाथ से मेरे बाल पकड़े और दूसरे हाथ में चप्पल उठाया और मुझे गीता पाठशाला तक ले गये। वहाँ के निमित्त को कहा, इसको क्या सिखाया है जो ये हमारी बात मानता ही नहीं। मैंने कहा इसमें इनका कोई दोष नहीं है, जो कहना है मुझे कहो। दूसरी तरफ से बड़े भाई और सब आये। बड़े भाई ने मेरा गला पकड़ लिया और खींचकर सड़क पर ले गया। वहाँ चूल्हा जलाने की लकड़ी सूख रही थी। उसने वो लकड़ी उठाकर मुझे मारा, लेकिन इसका ना मेरे मन पर और ना ही शरीर पर कोई असर पड़ा। मुझे मारकर भाई खुद रो पड़ा। लोगों ने आकर छुड़ाया और कहा कि क्या ये सब ठीक है जो तुमलोग कर रहे हो? क्या ये अच्छा

लगता है? लेकिन ड्रामानुसार तो ये ठीक ही था। मेरी लगन इतनी थी कि थोड़े दिन बाद फिर मुरली में जाना शुरू कर दिया।

**जन्म दिया है तो शरीर को काट सकते हैं, भाग्य को नहीं**

मुझे सबने सताने की, डराने की बहुत कोशिश की, परंतु संसार में कोई ऐसी शक्ति नहीं जो मेरी लगन को कम कर सके। मेरी लगन को देखते हुए मुझे गोद लिए हुए मेरे धर्म पिता ने सोचा कि ये तो शादी नहीं करेगा, तो मेरे वंश की वृद्धि भी नहीं होगी, तो इसे रखने से मुझे क्या फायदा! उन्होंने कहा, मैं तुम्हें तुम्हारे पिता को लौटा दूंगा। मैंने बहुत समझाया पर वे माने नहीं। फिर वे मुझे लेकर मेरे पिता के पास पहुँचे। मैंने दोनों पिताओं से कहा, आपने गीता सुनी है, उसमें लिखा है कि जब भगवान मुरली सुना रहे थे, तो गोप-गोपियों को सुनाई दे रहा था, लेकिन माता-पिता को नहीं। वो मुरली जो मुझे सुनाई दे रही है, आपको नहीं। आपने मुझे जन्म दिया है, इसलिए शरीर पर आपका अधिकार है। आप मेरे शरीर को काट सकते हैं, मार सकते हैं, लेकिन मेरे भाग्य को नहीं। ऐसा कहकर मैं थोड़ा गम्भीर होकर बैठ गया। तो मेरे जन्मदाता पिता बोले, देख बेटा... तू प्रहलाद है और मैंने हिरण्य कश्यप की तरह तेरी परीक्षा ली। तू पास हो गया। आज से तुझपर कोई बंधन नहीं लगाये जायेंगे। अगर तू मधुबन रहना चाहे तो भी तुझे इसकी इजाज़त है। पाँच वर्ष तक जिन्होंने मुझे भगवान से मिलने नहीं जाने दिया उनके मुख से ये बात सुनकर बहुत खुशी हुई। मैंने सोचा, धन्य हैं वो माता पिता जिन्होंने मेरे जैसे पुत्र को जन्म दिया जो मैं प्रभु के काम आ सका। उसके बाद उन्होंने मुझे शहर भेज दिया। वहाँ सेंटर की बहन जी ने मेरी ईश्वरीय लगन देख मुझे मधुबन भेज दिया और तब से मैं बन्धन मुक्त हो गया।

अभी मेरे घर में गीता पाठशाला है। मेरे भाई, पिताजी मधुबन शिविर करने आये। मेरे घर और आस-पड़ोस के लगभग पच्चीस लोगों ने अपने जीवन को इस ज्ञान से खुशबूदार बनाया है और सभी मिलकर ईश्वरीय सेवा कर रहे हैं। अभी मैं दिल्ली के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में सेवारत हूँ। आज मुझे अनुभव होता है कि वो विघ्न भी धन्य था जिसने मुझे इस लायक बनाया।

मैं सभी को कहना चाहता हूँ कि जिनेके पास विघ्न आते हैं वह बहुत-बहुत सौभाग्यशाली हैं। अब मेरा यही पुरुषार्थ है कि मैं ईश्वरीय शिक्षा के चारो ही सब्जेक्ट ज्ञान योग धारणा सेवा सभी में एक्यूरेट बनूँ। कोई पूछे कि ओ.आर.सी. में नम्बरवन स्टूडेंट कौन, तो सभी कहें... सचिन। यही मेरा लक्ष्य है।

# रोकने के बजाए करें परिवर्तन

सम्पूर्ण और प्रभावी व्यक्तित्व की जब भी बात होती है, तो ज़हन में एक स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन की छवि ही आती है, यानि केवल शरीर के सुडौल और स्वस्थ होने की स्थिति ही व्यक्तित्व को बयां नहीं करती, बल्कि आपका स्वभाव और व्यवहार भी इसमें शामिल होता है। मन में आने वाले विचारों की प्रकृति ही तय करती है कि आप किस प्रकार के व्यक्तित्व के धनी हैं। दिमाग में आने वाले विचार दो तरह के होते हैं, सकारात्मक विचार... जो आपको आनंद और ऊर्जा से भर देते हैं और नकारात्मक विचार... जो आपको निराशा और तनाव के समंदर में डुबो देते हैं। अनेक प्रयासों के बाद भी आप अपने दिमाग में आने वाले इन विपरीत विचारों को रोकने में सफल नहीं हो पाते हैं और इसके चलते आपकी निराशा और तनाव और भी ज़्यादा गहरे होते जाते हैं। रिसर्च बताते हैं कि रोज़ाना हमारे दिमाग में आने वाले विचारों की संख्या करीब 60,000 होती है और इनमें से 70-80 % नकारात्मक विचार ही होते हैं जो हमारे जीवन को विपरीत तरीके से प्रभावित करते हैं और हम इनसे अनजान, अपने जीवन की मुश्किलों का ज़िम्मेदार भाग्य को



मान लेते हैं, जबकि इसके लिए ज़िम्मेदारी तो हमारे दिमाग की है और अपने दिमाग के विचारों को संयमित करना हमारे अपने हाथ में है। ऐसे में ये जानना पहली ज़रूरत है कि आखिर दिमाग में ये नकारात्मक विचार आते ही क्यों हैं और इतने प्रयासों के बाद भी इनका आना थमता क्यों नहीं? तो चलिए, आज आपको बताते हैं दिमाग में नकारात्मक विचार आने का कारण.....

**बीते कल का अफसोस:** बीते समय में, कई बार जाने अनजाने में कुछ ऐसी गलतियाँ हो जाती हैं जिन पर आपको आज भी अफसोस है। ऐसे में, जब भी उन बुरे अनुभवों जैसी स्थिति आपको वर्तमान में दिखाई देती है तो आप भूल जाते हैं कि वो समय बीत चुका है, और उससे जुड़ा पछतावा आपको निराशा और बेचैन करे देता है और इसलिए उस एक ख्याल से जुड़े देरों नकारात्मक विचार आपके दिमाग पर हमला कर देते हैं जिन्हें काबू करना आपके वश में नहीं रहता,

क्योंकि उस समय ग्लानि के कारण आप काफी कमज़ोर महसूस कर रहे होते हैं। इससे छुटकारा पाने का यही तरीका है कि आप अपनी बीती गलतियों को ना दोहराने का वादा खुद से करें और अपनी उन भूलों से सीख लेकर आगे बढ़ने का लगातार प्रयास करें। **वर्तमान की चिंता:** इसे इंसानी प्रवृत्ति कहा जाए या ज़्यादा विवेक होने का नुकसान? अन्य जीवों की तुलना में, इंसानों में ज़्यादा विवेक होता है और सोचने समझने की शक्ति भी अधिक होती है, जिसका फ़ायदा हर इंसान अपने हर कदम पर उठाता भी है, लेकिन यही विवेकशीलता उसकी राह का रोड़ा बन जाती है जब वो सामान्य स्थिति को भी गहराई से सोचता चला जाता है जबकि

इसकी कोई आवश्यकता ही नहीं। सामान्य सी परिस्थितियों को भी बार बार चिंतन मनन करके जाँचने की ये इंसानी प्रवृत्ति शांत दिमाग में नकारात्मक विचारों को प्रवेश करवाती है और फिर नकारात्मक विचारों की ये श्रृंखला रुकने का नाम ही नहीं लेती और व्यक्ति का खुशनुमा वर्तमान भी इन विपरीत विचारों के चंगुल में फँस जाता है।

**आने वाला कल कैसा होगा:** वर्तमान में जीने के बजाए भविष्य के ख्यालों में खोये रहना भी डर पैदा करता है। उन चीज़ों और हालातों का डर, जिनके बारे में आप कुछ भी नहीं जानते और चाहकर भी नहीं जान सकते। आने वाले कल के लिए थोड़ा विचार करना उचित है, लेकिन उसके बारे में सोच सोचकर डरना नेगेटिव विचारों को खुला निमंत्रण देने जैसा है क्योंकि स्वयं डर की प्रकृति नकारात्मक ही तो है।

**नकारात्मक माहौल में रहना:** जैसा माहौल आप खुद को देंगे वैसे ही विचार आपके

दिमाग में चलते रहेंगे जो आपके व्यक्तित्व को निर्धारित करेंगे। जब आपके आसपास ऐसे लोग होते हैं जो सिर्फ कमियाँ निकालना जानते हैं, हर बात के नकारात्मक पहलू पर ही ज़ोर देते हैं और आपको प्रेरित करने के बजाए आपका मनोबल कमज़ोर बनाते हैं, तो ऐसे लोगों और ऐसे माहौल के बीच रहकर सकारात्मकता की अपेक्षा कैसे की जा सकती है! इसलिए अपने दिमाग में आने वाले अनगिनत विपरीत विचारों के लिए अपने दिमाग को कोसने के बजाए अपना माहौल बदलिए और ऐसी संगत चुनिए जो हर स्थिति में आपको सकारात्मक पक्ष दिखाए और आगे बढ़ते जाने की प्रेरणा से भर दे।

**असफलता से बार बार सामना होना:** आप भले ही अपनी तरफ़ से पूरा प्रयास करते हों, लेकिन फिर भी आपको असफलता का ही सामना करना पड़ा है, वो भी कई बार। ऐसे में थककर निराशा हो जाना स्वाभाविक है और निराशा की इस स्थिति में नकारात्मक विचारों का आपके दिमाग में दौड़ना भी एकदम सामान्य ही है। इस निराशा के दौर को लम्बे समय तक रखने के बजाए आपको ज़रूरत है फिर से खड़े होने की, नए सिरे से प्रयास करने की और इस बार अपनी कमियों

को सुधारकर फिर से जुट जाने की, क्योंकि आप जानते हैं कि प्रयास करने वाले ही सफल होते हैं। शुरुआत में सकारात्मक बने रहने में आपको थोड़ी मुश्किल होगी, जिसे आसान करने के लिए आप कुछ ऐसे बाहरी साधन अपने पास रखिये जो आपको पॉज़ीटिविटी से भर सके, चाहे वो आपके ऐसे दोस्त हों जो आपकी काबिलियत पर यकीन रखते हों या फिर प्रेरणा से भरे लेख और वीडियो।

**आत्मविश्वास का डगमगाना:** आप ये तो जानते हैं कि कोई कार्य करना आपको आता है और आप इसे कर पाएंगे, लेकिन जैसे ही उस काम से जुड़ी छोटी-मोटी मुश्किलों से आपका सामना होने लगता है तो आप डर जाते हैं और आपका आत्म विश्वास हिलने लगता है और तब आप पलायन की नीति अपना लेते हैं यानि उस काम को छोड़कर भाग जाते हैं। इस पूरे हालात में आप अपने अंदर कुंठा, तनाव, हताशा, हीन भावना जैसे घातक विचारों का - शेष पेज 11 पर...



**फिरोज़पुर कैट-पंजाब।** महाशिवरात्रि के अवसर पर 'शिव जयंती सो गीता जयंती' कार्यक्रम के दौरान सत्र न्यायाधीश सतीश कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. उषा तथा ब्र.कु. शक्ति।



**अरवल-बिहार।** ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र का भूमिपूजन व शिवरात्रि की झाँकी का शुभारंभ करते हुए डी.एम. सतीश कुमार सिंह।



**नगर-भरतपुर(राज.)।** महाशिवरात्रि पर आयोजित कलश यात्रा को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते हुए उपखण्ड अधिकारी राजवीर सिंह तथा विकास अधिकारी जतन सिंह। साथ हैं ब्र.कु. हीरा, ब्र.कु. संध्या तथा अन्य।



**धुरी-पंजाब।** महाशिवरात्रि पर शिवध्वज फहराने के अवसर पर ईश्वरीय स्मृति में ब्र.कु. बृज बहन, ब्र.कु. मूर्ति, पूर्व व्यापार मंडल अध्यक्ष विजय कुमार, राम बाग कमेटी प्रेसीडेंट एडवोकेट पवन कुमार गर्ग तथा अन्य।



**गाया-बिहार।** महाशिवरात्रि पर आयोजित शिव संदेश शांति यात्रा का शिव ध्वज लहराकर शुभारंभ करते हुए लक्ष्मण आचार्य, सेक्रेट्री, वैदिक संस्कृत संवर्धन संस्थान, दिल्ली, किरण लामा, बुद्धिस्ट मोंक, एन. डोरजे, प्रेसीडेंट, बी.टी.एम.सी., अजमत हुसैन खान, सेक्रेट्री, इंटरफेथ फोरम तथा ब्र.कु. शीला।



**शिमला-हि.प्र.।** त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में प्रसिद्ध उद्योगपति गोपाल कृष्ण, ब्र.कु. सुनीता तथा ब्र.कु. भाई बहनें।

**डायबिटीज में अवश्य...** - पेज 4 का शेष आँखों की जाँच अवश्य करानी चाहिए।

**कैसी हो दिनचर्या?**

डायबिटीज खान-पान तथा आरामतलब सम्बंधित बीमारी है, इसलिए अपनी जीवनशैली में श्रम को महत्व देना अत्यंत आवश्यक है। अतः प्रातः काल कम से कम आधे घंटे अवश्य टहलना चाहिये। हरी घासों पर नंगे पैर चलना तो आँखों के लिए अत्यंत फायदेमंद है। इससे आँखों को नई शक्ति

तथा ऊर्जा मिलती है। जामुन, नीम, करेला, मेथी, दालचीनी आदि का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। प्रातःकाल त्रिफला जल से आँखों को धोना तथा त्रिफला चूर्ण का प्रयोग खाने में भी करना चाहिए। मीठे पदार्थों का सेवन कम से कम करना चाहिये तथा तेल-घी से बनी हुई सामग्रियों का प्रयोग कम से कम करना चाहिये।

आयुर्वेद में बताई गई बसंत कुसुमाकर रस, चन्द्रप्रभावटी, शिलाजीत, गिलोयसत्त

आदि औषधियाँ भी इसमें फायदेमंद हैं। आँखें कुदरत का दिया हुआ एक अनमोल उपहार है। अतः मधुमेह होने पर आँखों की नियमित जाँच तथा उसकी सुरक्षा हेतु जो भी उपाय हों वह अवश्य अपनाने चाहिये। क्योंकि एक बार आँखों की रोशनी चली जाए तो जीवन व्यर्थ-सा लगने लगता है। अतः थोड़ी सी सावधानी एवं समझदारी से हम अपनी आँखों को मधुमेह से होने वाली हानि से बचा सकते हैं।



**दिल्ली-महरोली।** महाशिवरात्रि के अवसर पर कार एवं मोटरसाइकिल द्वारा शिव संदेश यात्रा का हरी झण्डी दिखाकर एवं गुब्बारे उड़ाकर शुभारंभ करते हुए विधायक नरेश यादव, पूर्व काउंसलर पुष्पा सिंह, ब्र.कु. अनीता तथा अन्य।



**पैनपुरी-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित वरदानी भवन पर 82वीं शिव जयंती के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक राम नरेश अग्निहोत्री, ब्र.कु. अबन्ति तथा अन्य।



**नई दिल्ली-हरिनगर।** महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. अनुसुइया, विधायक जगदीप सिंह, वाइस एडमिरल एस.एन. घोड़मडे, डी.जी. नवल, ऑपरेशन्स, इंडियन नेवी, प्रो. डॉ. पी. एन. शास्त्री, वी.सी., राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, डॉ. सुरीन्द्र पाल, ज्वाइंट डायरेक्टर, आई.सी.ए.आई. तथा अन्य।



**हाजीपुर-बिहार।** महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित शिव संदेश शांति यात्रा का बैलून उड़ाकर शुभारंभ करते हुए नगर परिषद उपसभापति रमा निषाद, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. आरती तथा अन्य।



**बिहार शरीफ-बिहार।** त्रिमूर्ति शिव जयंती के कार्यक्रम में केक काटते हुए मेयर वीणा कुमारी, ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।



**कन्नौज-उ.प्र.।** महाशिवरात्रि पर 'द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन मेला' का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए नगर के चेयरमैन शैलेन्द्र अग्निहोत्री, ब्र.कु. विद्या बहन, ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. रामा तथा अन्य।

## पुरुषार्थी कहीं रुक नहीं जाता

- गतांक से आगे...

जितना हम ज्ञान की धारणा करते जाते हैं, उतना हमारे मन के प्रश्नों का समाधान होता जाता है। उतना ही मन संतुष्ट और प्रसन्न हो जाता है। संतुष्टता का ये भाव नहीं है कि बस अब हमें कुछ जानने की ज़रूरत नहीं। ये संतुष्टता की स्थिति नहीं है। लेकिन संतुष्टता की स्थिति अर्थात् जैसे व्यक्ति पैदल चल रहा है अपनी मंज़िल पर पहुंचने के लिए, बहुत प्यास लगी है उसको, उसने पानी पिया। जैसे ही पानी मिला वह तृप्त हो गया। लेकिन तृप्त होकर वहाँ वह बैठ नहीं जाता है। अपनी मंज़िल का उसको सम्पूर्ण ज्ञान है। पुनः अग्रसर हो जाता है अपनी मंज़िल की ओर। संतुष्ट होकर, मंज़िल की ओर आगे बढ़ता है।



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

ठीक इसी तरह पुरुषार्थी जब पुरुषार्थ करता है तो पुरुषार्थ करने के साथ ही, जब-जब बीच में संशय उत्पन्न करने वाले प्रश्न उठते हैं और जब उनका समाधान होता है तो आत्मा संतुष्टता, प्रसन्नता की स्थिति का अनुभव करती है। उसके साथ ही आगे जीवन में पुरुषार्थ करने की प्रेरणा उसको उसी में

से प्राप्त होती है तथा पुरुषार्थ में वो अग्रसर हो जाता है। आगे बढ़ जाता है। इसको कहते हैं आत्म-तृप्ति की अवस्था। पुरुषार्थी कभी भी आलस्य में नहीं आता है। पुरुषार्थी नित्य प्रगति की ओर आगे बढ़ता है। इस तरह से जीवन में आगे बढ़ने की विधि क्या है, वह परमात्मा ने इस अध्याय में हमें स्पष्ट की है।

पुरुषार्थ हेतु योगाभ्यास करने के लिए...

जैसे-जैसे आपको विचार मिलते जाएं, आप अपने मन के अंदर

उन विचारों का निर्माण करते जायें। इतना ही नहीं लेकिन उन विचारों के निर्माण के साथ-साथ उन भावनाओं को भी अंदर

में उत्पन्न करते चले। जितना भावनाओं को उत्पन्न करते चलेंगे, तो महसूस करना आसान हो जायेगा, सहज, स्वाभाविक हो जायेगा। तो इसलिए चलते हैं, हम अब ध्यान की ओर और जैसे परमात्मा ने अर्जुन को कहा कि अनन्य भाव से तुम अपने मन को मेरे में लगाओ। ऐसे अपने मन को बाह्य सभी बातों से समेट लें। अपने मन के अंदर शुभ संकल्पों का निर्माण करें। - क्रमशः



**दिल्ली-पालम कॉलोनी।** महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित शिव संदेश शोभा यात्रा द्वारा ईश्वरीय संदेश देते ब्र.कु. भाई बहनें।

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

'Peace of Mind' channel



## ख्यालों के आईने में...

**मुस्फुराहट वो हीरा है, जिसे आप बिना खरीदे पहन सकते हैं। और जब तक यह हीरा आपके पास है, आपको सुंदर दिखने के लिए किसी और चीज़ की ज़रूरत नहीं है।**

**जीवन में कुछ तो सहन करना सीखना ही चाहिए... क्योंकि हममें भी ऐसी बहुत सी कमियाँ हैं जिन्हें दूसरे सहन करते हैं।**

**अच्छे इंसान की सबसे पहली और सबसे आखिरी निशानी ये है कि वो उन लोगों की भी इज़्ज़त करता है जिनसे उसे किसी किस्म के फायदे की उम्मीद नहीं रहती।**

**शब्दों और सोच का ही अहम किरदार होता है दूरियां बढ़ाने में कभी हम समझ नहीं पाते हैं और कभी समझा नहीं पाते हैं।**

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें...**

कार्यालय- ओमशान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आवू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,

Email- omshantimedia@bkivv.org,

Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम से मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आवू रोड) द्वारा भेजें।



# कथा सारिका

## हे ईश्वर! तुम्हारा धन्यवाद

एक जादूगर जो मृत्यु के करीब था, मृत्यु से पहले अपने बेटे को चाँदी के सिक्कों से भरा थैला देता है और बताता है कि 'जब भी इस थैले से चाँदी के सिक्के खत्म हो जाएँ तो मैं तुम्हें एक प्रार्थना बताता हूँ, उसे दोहराने से चाँदी के सिक्के फिर से भरने लग जाएंगे।'

उसने बेटे के कान में चार शब्दों की प्रार्थना कही और वह मर गया। अब बेटा चाँदी के सिक्कों से भरा थैला पाकर आनंदित हो उठा और उसे खर्च करने में लग गया। वह थैला इतना बड़ा था कि उसे खर्च करने में कई साल बीत गए, इस बीच वह प्रार्थना भूल गया। जब थैला खाली होने को आया तब उसे याद आया कि 'अरे! वह चार शब्दों की प्रार्थना क्या थी।' उसने बहुत याद किया, पर उसे याद ही नहीं आया।

अब वह लोगों से पूछने लगा। पहले पड़ोसी से पूछता है कि 'ऐसी कोई प्रार्थना तुम जानते हो क्या, जिसमें चार शब्द हैं?' पड़ोसी ने कहा, 'हाँ, एक चार शब्दों की प्रार्थना मुझे मालूम है, ईश्वर मेरी मदद करो।' उसने सुना और उसे लगा कि ये वे शब्द नहीं थे, कुछ अलग थे। कुछ सुना होता है तो हमें जाना-पहचाना सा लगता है। फिर भी उसने वह शब्द बहुत बार दोहराए, लेकिन चाँदी के सिक्के नहीं बढ़े तो वह बहुत दुःखी हुआ। फिर एक फादर से मिला, उन्होंने बताया कि 'ईश्वर तुम महान हो।' ये चार शब्दों की प्रार्थना हो सकती है, मगर इसके दोहराने से भी थैला नहीं भरा। वह एक नेता से मिला, उसने कहा 'ईश्वर को वोट दो।' यह प्रार्थना भी कारगर साबित नहीं हुई।

वह बहुत उदास हुआ। उसने सभी से पूछकर देखा, मगर उसे वह प्रार्थना नहीं मिली, जो पिताजी ने बताया थी।

वह उदास होकर घर में बैठा हुआ था तब एक भिखारी उसके दरवाजे पर आया। उसने कहा, 'सुबह से कुछ नहीं खाया, खाने के लिए कुछ हो तो दो।' उस लड़के ने बचा हुआ खाना भिखारी को दे दिया। उस भिखारी ने खाना खाकर बर्तन वापस लौटाया और ईश्वर से प्रार्थना की, 'हे ईश्वर! तुम्हारा धन्यवाद।' अचानक वह चौक पड़ा और चिल्लाया कि 'अरे! यही तो वह चार शब्द थे।' उसने वे शब्द दोहराने शुरू किए- 'हे ईश्वर तुम्हारा धन्यवाद'.....और उसके सिक्के बढ़ते गए... बढ़ते गए... इस तरह उसका पूरा थैला भर गया।

इससे आप भी समझें कि जब उसने किसी की मदद की तब उसे वह मंत्र फिर से मिल गया। 'हे ईश्वर! तुम्हारा धन्यवाद।' यही उच्च प्रार्थना है, क्योंकि जिस चीज़ के प्रति हम धन्यवाद देते हैं, वह चीज़ बढ़ती है। अगर पैसे के लिए धन्यवाद देते हैं तो पैसा बढ़ता है, प्रेम के लिए धन्यवाद देते हैं तो प्रेम बढ़ता है। ईश्वर या गुरुजी के प्रति धन्यवाद के भाव निकलते हैं कि ऐसा ज्ञान सुनने तथा पढ़ने का मौका हमें प्राप्त हुआ है।

बिना किसी प्रयास से यह ज्ञान हमारे जीवन में उतर रहा है, वर्ना ऐसे अनेक लोग हैं, जो झूठी मान्यताओं में जीते हैं और उन्हीं मान्यताओं में ही मरते हैं। मरते वक्त भी उन्हें सत्य का पता नहीं चलता। उसी अंधेरे में जीते हैं, मरते हैं।

आइए, हम सब मिलकर एक साथ धन्यवाद दें उस ईश्वर को, जिसने हमें मनुष्य जन्म दिया और उसमें दी दो बातें - पहली 'साँस का चलना', दूसरी 'सत्य की प्यास।' यही प्यास हमें खोजी से ज्ञानी बनाएगी। ज्ञान और सद्भाव से मिलेगा आनंद और परम आनंद।

## वो उधार के 100 रुपये

बाहर बारिश हो रही थी, और अन्दर क्लास चल रही थी।

तभी टीचर ने बच्चों से पूछा - 'अगर तुम सभी को 100-100 रुपये दिए जाएं तो तुम सब क्या-क्या खरीदोगे?' किसी ने कहा - मैं वीडियो गेम खरीदूंगा। किसी ने कहा - मैं क्रिकेट का बैट खरीदूंगा। किसी ने कहा - मैं अपने लिए प्यारी सी गुड़िया खरीदूंगा। तो, किसी ने कहा - मैं बहुत सी चॉकलेट्स खरीदूंगा।

एक बच्चा कुछ सोचने में डूबा हुआ था।

टीचर ने उससे पूछा - 'तुम क्या सोच रहे हो, तुम क्या खरीदोगे?'

बच्चा बोला- 'टीचर जी, मेरी माँ को थोड़ा कम दिखाई देता है, तो मैं अपनी माँ के लिए एक चश्मा खरीदूंगा!'

टीचर ने पूछा- 'तुम्हारी माँ के लिए चश्मा तो तुम्हारे पापा भी खरीद सकते हैं, तुम्हें अपने लिए कुछ नहीं खरीदना?' बच्चे ने जो जवाब दिया उससे टीचर का भी गला भर आया! बच्चे ने कहा- 'मेरे पापा अब इस दुनिया में नहीं हैं। मेरी माँ लोगों के कपड़े सिलकर मुझे पढ़ाती है, और कम दिखाई देने की वजह से वो ठीक से कपड़े नहीं सिल पाती है, इसीलिए मैं मेरी माँ को चश्मा देना चाहता हूँ, ताकि मैं अच्छे से पढ़ सकूँ, बड़ा आदमी बन सकूँ और माँ को सारे सुख दे सकूँ।'

टीचर- 'बेटा, तेरी सोच ही तेरी कमाई है! ये 100 रुपये मेरे वादे के अनुसार और ये 100 रुपये और उधार दे रहा हूँ। जब कभी कमाओ तो लौटा देना। और मेरी इच्छा है, तू इतना बड़ा आदमी बने कि तेरे सर पे हाथ फेरते वक्त मैं धन्य हो जाऊँ!'

20 वर्ष बाद..... बाहर बारिश हो रही है, और अंदर क्लास चल रही है। अचानक स्कूल के आगे जिला कलेक्टर की बत्ती वाली गाड़ी आकर रुकती है। स्कूल स्टाफ चौकन्ना हो जाता है। स्कूल में सन्नाटा छा जाता है। मगर ये क्या? जिला कलेक्टर एक वृद्ध टीचर के पैरों में गिर जाते हैं, और कहते हैं- 'सर, मैं... उधार के 100 रुपये लौटाने आया हूँ!'

पूरा स्कूल स्टाफ स्तब्ध!

वृद्ध टीचर झुके हुए नौजवान कलेक्टर को उठाकर भुजाओं में कस लेता है और रो पड़ता है।

दोस्तों...

मशहूर हो, मगरूर मत बनना, साधारण हो, कमजोर मत बनना, वक्त बदलते देर नहीं लगती, शहंशाह को फ़कीर, और फ़कीर को शहंशाह बनते देर नहीं लगती...

एक अफ्रीकी पर्यटक ऐसे शहर में आया जो शहर उधारी में डूबा हुआ था! पर्यटक ने 1000रु. होटल (जिसमें छोटा सा रेस्टोरेंट भी था) के काउंटर पर रखे और कहा कि मैं जा रहा हूँ कमरा पसंद करने। होटल का मालिक फ़ौरन भागा घी वाले के पास और उसको 1000रु. देकर घी का हिसाब चुकता कर लिया।

घी वाला भागा दूध वाले के पास और जाकर 1000रु. देकर दूध का हिसाब पूरा करा लिया। दूध वाला भागा गाय वाले के पास और गाय वाले को 1000रु. देकर दूध का हिसाब पूरा करा दिया। गाय वाला भागा चारे वाले के पास और चारे के खाते में 1000रु कटवा आया। चारे वाला गाय

पास और गाय वाले को 1000रु. देकर दूध का हिसाब पूरा करा दिया। गाय वाला भागा चारे वाले के पास और चारे के खाते में 1000रु कटवा आया। चारे वाला गाय

## क्या लिया और क्या दिया...!

उसी होटल पर! वो वहां कभी-कभी उधार में रेस्टोरेंट में खाना खाता था। 1000रु. देके हिसाब चुकता किया। पर्यटक वापस आया और यह कहकर अपना 1000रु. ले गया

कि उसे कोई कमरा पसंद नहीं आया!

न किसी ने कुछ लिया न किसी ने कुछ दिया। सबका हिसाब चुकता!

बताओ गड़बड़ कहाँ है? कहीं गड़बड़ नहीं है, बल्कि यह सभी की गलतफहमी है कि रुपये हमारे हैं। खाली हाथ आये थे, खाली हाथ ही जाना है। ज़रा गौर से इस बात पर विचार करें और जीवन का सही रूप से आनंद लें।



**नई दिल्ली-पाण्डव भवन।** शिव जयंती के अवसर पर ध्वजारोहण से पूर्व ईश्वरीय स्मृति में दिल्ली हाईकोर्ट जस्टिस दीपा शर्मा, ब्र.कु. पुष्पा बहन, निगम पार्षद सुलक्षणा शिन्दी तथा अन्य।



**पटना सिटी-बिहार।** महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित शोभा यात्रा का शुभारंभ करते हुए मेयर बहन सीता साहू, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी, ब्र.कु. अर्चना, ब्र.कु. चंचल भाई, ब्र.कु. मनीष तथा अन्य।



**बिसौली-उ.प्र.।** महाशिवरात्रि पर ध्वजारोहण के पश्चात् एस.डी.एम. मोहम्मद अवेश को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मिथलेश।



**सुंदरबनी-जम्मू कश्मीर।** त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित शिव संदेश शोभा यात्रा का शुभारंभ करने के पश्चात् तहसीलदार विजय कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकुमारी।



**कासगंज-उ.प्र.।** गणतंत्र दिवस के अवसर पर ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ग्रामीण बैंक प्रबंधक महेश चन्द्र एवं अधिकारी संतोष कुमार को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. मिथलेश बहन।



**जयपुर-भवानी नगर।** सनराईज स्कूल के वार्षिकोत्सव में मेहरूनिशा टांक, अध्यक्ष, मंदरसा बोर्ड राजस्थान सरकार ब्र.कु. हेमा तथा ब्र.कु. कविता को सम्मानित करते हुए।

**यदि आप लोगों की जाँच करते हो, तो आपके पास उनसे प्यार करने का समय नहीं होता। दूसरों को प्यार करने का भावार्थ है कि मैं जो कुछ चाहता हूँ, वह उनके लिए बहुत-बहुत अच्छा है, यह एक स्वीकारोक्ति की भावना है, जो हर पल हमारे साथ ही है।**

आप यदि यह कहो कि आप एक प्रेम करने वाले व्यक्ति हो, आप हमेशा दूसरों से ऐसा ही व्यवहार करते हो, जैसा आप चाहते हो, तो शायद प्रेम के कुछ मायने हैं। आज प्रेम का बदला हुआ रूप ऐसा है, जिसे लोग प्रेम के साथ जोड़ते हैं, लेकिन वास्तव में वह प्रेम से बिल्कुल अलग है। किसी बहुत बड़े संत का कहना है कि प्यार, न्यायालय, संत, महात्मा, मनुष्यों से बहुत ऊपर है, जो सब पर शासन करता है। प्रेम के बारे में अक्सर करके सभी के मन में छोटी आयु से ही कुछ भ्रान्तियाँ बैठ गयी हैं, जो आए दिन तनाव

## आज कल और आज प्रेम के रूप

पैदा करती हैं तथा सम्बन्धों में द्वन्द्व भी होता है। जिसमें पहला कुछ ऐसा है, जिसमें कोई व्यक्ति किसी से अपनी इच्छा व्यक्त करता है कि मैं आपसे प्रेम करता हूँ, अर्थात् मैं आपको चाहता हूँ, लेकिन सच्चा प्रेम, चाहता नहीं है। वह तो पहले से ही पूर्ण है, वह तो देता ही है, ना कि किसी से कुछ प्राप्त करना चाहता है। यह एक बहुत बड़ी भ्रान्ति है। वहीं दूसरा, प्रेम को लोग मोह के साथ जोड़ देते हैं। उदाहरण के लिए मैं उनसे प्यार इसलिए करता हूँ क्योंकि वो ये काम बहुत अच्छा करती हैं या खाना अच्छा बनाती हैं। अर्थात् खाना न बने या काम ना हो, तो प्रेम कम हो जाये, नहीं... ये लगाव है, ना कि प्रेम। यदि किसी कारण लोग डरते हैं, अर्थात् भय हो जाता है, तो प्यार भय कैसे पैदा करता है। वहीं तीसरा स्तर है, प्यार निर्भरता से अलग है, अर्थात् किसी चीज़ से प्रेम अभिव्यक्त नहीं होता,

सभी कहते हैं इस चीज़ से हमें खुशी मिलती है, अर्थात् चीज़ खत्म तो प्रेम खत्म। नहीं... प्यार



किसी चीज़ पर निर्भर नहीं होता है, वह बस होता है। वहीं चौथा स्तर है, प्रेम को किसी पहचान की

ज़रूरत नहीं होती, अर्थात् कोई ये कहे कि मैं अपने राष्ट्र से प्रेम करता हूँ, अर्थात् यह प्यार है, एक पहचान है। हम राष्ट्रीयता के रूप में पहचान कर रहे हैं, ना कि प्यार कर रहे हैं। अर्थात् आप बताइये... स्वयं की कोई राष्ट्रीयता होती है? जैसे ही हम पहचान करते हैं, तो अहंकार पैदा हो जाता है। अर्थात् राष्ट्र नहीं था, तो भी प्यार था, है, और रहेगा। यह प्यार की भ्रान्तियाँ हैं जो हमने पाले हुए हैं। प्यार निर्भर नहीं है, वह बस है, पहले से था, लेकिन पहचान भूलने के कारण और क्षणिक संतुष्टि के कारण हम सभी से मिलते हैं, उनसे कुछ पाना चाहते हैं। अरे... प्रेम, निष्कर्ष, दया के कार्यों से, बिना शर्त क्षमा दान से तथा असीम कृपा से अनुभव होता है। आप यह मान लीजिए कि जब हम किसी इरादे से या किसी उम्मीद से प्यार करते हैं, तो वह प्यार, प्यार नहीं है, क्योंकि प्यार को किसी कारण की ज़रूरत नहीं है। बस हम प्रेम स्वरूप ही थे, और रहेंगे। बस हमें हमारी स्वयं से प्रीत भूल गयी, इसलिए प्यार भूल गया।



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

### उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



शामली-उ.प्र.। शिव जयन्ती कार्यक्रम के दौरान यू.एन. चेयरमैन कुलदीप मान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज दीदी।

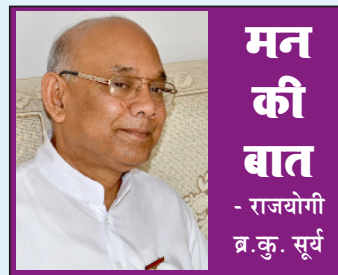
► प्रश्न: मैं एक कुमार हूँ। मेरी स्थिति न जाने क्यों ऐसी हो गई है कि न तो लौकिक में और न अलौकिक में मन लगता है, कुछ भी करने की इच्छा नहीं होती है। मैं इस स्थिति से बाहर आना चाहता हूँ, कोई उपाय बतायें?

उत्तर: आपको कुछ दिन जल्दी उठना होगा। ये स्पष्ट है कि आप देर से उठते होंगे क्योंकि आपका योग नहीं लगता। उठकर आप बाहर खुली हवा में घूमें, प्रकृति के सौंदर्य का आनंद लें। स्वयं से बातें करें...ओह...ये जीवन कितना सुंदर है...इसमें मुझे भगवान मिले... मेरे जैसा खुशानसीब कोई नहीं... मैंने अनेक बार भगवान को देखा... वाह मेरा भाग्य...मन में सुंदर विचारों का प्रवाह आने दो। अनेक लोगों के साथ कठिनाई ये है कि वे सुंदर विचार उत्पन्न करना नहीं जानते और इसका कारण है सत्साहित्य (मुरली) का अध्ययन नहीं व व्यर्थ में रूचि ज़्यादा। तो सवेरे यदि आपका योग नहीं लगता तो उसे छोड़ दो, स्वमान के संकल्पों का आनंद लो। फिर मुरली को क्लास में जाकर सुनो...इस फीलिंग से सुनो कि भगवान मुझसे बातें कर रहा है व मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर बैठकर मुरली सुन रही हूँ। सारे दिन के लिए एक स्वमान ले लो। कर्म करते उसे अनेक बार याद करो। आप इस स्थिति से शीघ्र ही बाहर आ जाएंगे।

► प्रश्न: मैं एक कुमारी हूँ। मेरा मन दिन में एक बार उदास हो ही जाता है, मुझे अकेलापन भासता है...मुझे यह पसन्द नहीं। मैं सदा खुश रहना चाहती हूँ...उपाय बतायें।

उत्तर: युवाकाल में हार्मोन्स के परिवर्तन के कारण या किसी आंतरिक

विकार के प्रभाव के कारण ये स्थिति आती है। कभी-कभी पास्ट जन्मों का कोई विकर्म जब जागृत हो जाता है तो भी ये स्थिति आती है। युवक इस स्थिति के ज़्यादा शिकार होते हैं। यदि किसी विशेष समय पर आपकी ये स्थिति आती हो तो उससे पूर्व कुछ अच्छा म्यूज़िक या गीत सुनें, फिर कुछ प्रिय चीज़ पढ़ें, इससे वो उदासी का पर्दा हट जाएगा। जैसे मैंने कहा - अमृतवले



मन की बात - राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

योग व मुरली को विशेष महत्व दो। रात को सोते समय अपने प्रिय स्वमान को पच्चीस बार याद करके सोयें और फिर सवेरे उठने पर भी उसे पच्चीस बार याद करना। इसका प्रभाव स्थिति पर बहुत सुंदर आयेगा। उदासी का कारण किसी देहधारी से प्यार भी है और जब उस सम्बन्ध में अलगाव हो जाता है तो इनाम के रूप में मिलती है-उदासीनता। इसलिए जान लें कि इस समय देहधारियों से कामुक प्यार विनाशकारी है। अब ही तो समय आया है जब हम प्रभु-प्रेम का सुख ले सकते हैं। इसलिए मनुष्यों के प्यार के पीछे न भटको, उसमें धोखा ही मिलेगा। अब तो अपने परमपिता से जन्म-जन्म का श्रेष्ठ भाग्य प्राप्त करने की उमंग में रहें। याद रहे कि देहधारियों से प्यार, मन को भटका देगा, अस्थिर कर देगा, जिसका परिणाम आपको अब जीवन

भर और बाद में पूरा कल्प भुगतना पड़ेगा।

► प्रश्न: मैं एक गृहणी हूँ। मैंने लव मैरिज की थी, अब हम दोनों के बीच सदा ही मनमुटाव रहता है। इसका बच्चों पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। मैं इस सम्बन्ध में प्रेम भरना चाहती हूँ। मैंने कुछ समय से ज्ञान भी लिया है।

उत्तर: आज के समय में नब्बे प्रतिशत लव मैरिज सफल नहीं होती। क्योंकि जब प्यार होता है तब दोनों ही भावुक होते हैं। ये कामुक प्यार मनुष्य को अंधा बना देता है। तब उन्हें एक दूसरे के स्वभाव संस्कारों का व्यवहार का ज्ञान नहीं होता। एक वर्ष में ही एक दो की सत्यता समझ में आ जाती है, स्वार्थ व कामनाएँ पूर्ण नहीं होती और टकराव होने लगता है। विदेशों में अशान्ति का यही मूल कारण है। अब आप निश्चय कर लो कि हमें साथ रहना है तो एक को तो झुकना ही पड़ेगा। आप जानती हैं इस टकराव का कारण अहं है। आपने ज्ञान लिया है तो पहले आप झुकें, थोड़ा चुप रहें, बात-बात में डिबेट न करें, अपने को सत्य सिद्ध करने की कोशिश न करें। अपने पति के गुणों को देखें व प्रतिदिन एक समय निश्चित कर उन्हें शुभभावनाएँ दें व मन में उनके लिए प्यार पैदा करें। इसके लिए संकल्प करें कि ये भी एक अच्छी आत्मा है, भगवान की संतान है। बस कुछ ही दिन में टकराव समाप्त हो जाएगा और आप दोनों अपने परिवार सहित सुख भरा जीवन जी सकेंगे।

► प्रश्न: मैं एक माता हूँ, बहुत समय से ज्ञान में हूँ। कुछ वर्ष पूर्व मेरे पति ने शरीर छोड़ दिया था, पाँच वर्ष हो गये। मैं उन्हें भूल नहीं पा रही हूँ, मेरा मन

अशान्त रहता है, योग भी नहीं लगता। मुझे तीन लड़के हैं...मैं क्या करूँ?

उत्तर: माताजी...आपने ज्ञान लिया है, आप जानती हैं मृत्यु पर किसी का अधिकार नहीं। जब कर्मों का हिसाब पूर्ण हो जाता है, तब उस आत्मा को जाना ही होता है। आपको उनसे अति मोह था, यही आपकी अशांति का कारण है। आपकी अशांति से तो आपका पति लौटेगा नहीं, इसके विपरीत आपके वायब्रेशन्स उस आत्मा को जो कि अब बच्चे रूप में है, अशांत करेंगे। यदि सचमुच आपका उस आत्मा से प्यार था तो उसे शांति के वायब्रेशन्स दो। कई माताओं की ऐसी ही मनोस्थिति है। इस कारण वे जन्म-जन्म के भाग्य से स्वयं को वंचित कर रही हैं। इससे बाहर निकल कर अपने बच्चों को प्यार दो और उनकी पालना करो। इस मनोस्थिति के कारण कइयों के घर में उदासी का माहौल रहता है। ज्ञानी आत्मा के ये लक्षण नहीं हैं। हमने कई माताएँ ऐसी भी देखीं जिन्होंने पति के जाने के बाद अपनी स्थिति को बिगड़ने नहीं दिया और अपने समाज को दिखा दिया कि वे श्रेष्ठ ज्ञानी हैं। अब आप इस तरह चिन्तन करें...एक पति चला गया तो मुझे भगवान भी तो मिल गया। अब भगवान ही मेरा प्रियतम है, मुझे अब उसके प्यार में ही मग्न रहना है। वह मुझे बहुत प्यार करता है, वह मेरा रोज़ श्रृंगार करता है, वह मेरे लिए स्वर्ग का राज्य भाग्य लाया है। यह कल्प-कल्प की बाज़ी मुझे गंवानी नहीं है। अव्यक्त मुरली पढ़ते रहो, घर में अच्छे-अच्छे गीत सुनो। अपने बच्चों को प्यार दो।

★ अणु विस्फोट से उत्पन्न होने वाली शक्ति की जानकारी संसार को है। लेकिन संकल्प में जो शक्ति होती है, उसकी जानकारी होना आवश्यक है।

इसमें अणु से भी अधिक शक्ति होती है। बस इसका विस्फोट कैसे हो यह खोज का विषय है।

★ जब हम कोई संकल्प करते हैं तो दो वृत्त बनते हैं। एक को ध्वनि वृत्त और दूसरे को भाव वृत्त कहते हैं।

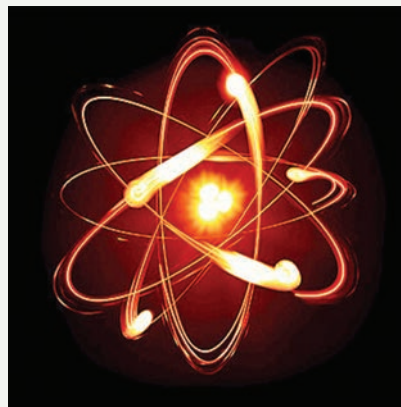
★ ध्वनि वृत्त अर्थात् जब हम किसी संकल्प को मन में रिपीट करना शुरू करते हैं तो इससे ध्वनि की तरंगें बनती हैं। कुछ समय बाद ये तरंगें वृत्त का रूप ले लेती हैं और घूमना शुरू कर देती हैं। जितना ज़्यादा सोचते हैं, यह चक्र शक्तिशाली बनता जाता है।

★ लगातार की गति एक गोलाई में घूमने लगती है, जिससे शक्ति बनने लगती है। जैसे एक बार लड्डू को घुमा देने से बहुत देर तक घूमता रहता है, ऐसे ही योग में भगवान के किसी एक गुण को याद करते रहते हैं तो ऐसा बल बनता है जो रुकता नहीं। उसको कोई तोड़ नहीं सकता। ये संकल्प किले का काम करता है व हम और हमारे साथ रहने वाले भी विकारों से प्रभावित नहीं होते। अगर इसको और दृढ़ कर लें तो महात्मा बुद्ध की तरह जहां हम ठहरेंगे उसके

## संकल्प में एटम बम की शक्ति

20 किलो मीटर के क्षेत्र में अपराधी लोग भी अपराध नहीं करेंगे। अगर सेंटर पर रहते हैं तो हमारे संकल्प किले का काम करेंगे। सभी भाई-बहनों की संकल्प शक्ति मजबूत रहेगी।

★ यह गोले दो प्रकार के होते हैं। 1) संकल्प के



आधार पर तथा 2) भावना के आधार पर।

★ किसी भी भावना को बार बार रिपीट करने या दिमाग में रखने से ये विचार भी एक चक्र में घूमते हैं, जिससे यह बहुत शक्तिशाली हो जाते हैं और सृजनकर्ता को घेर लेते हैं। ये व्यक्तित्व को पकड़ और जकड़ लेते हैं और उसे अपने में ढाल लेते हैं। अर्थात् भावना के

अनुसार उसका व्यक्तित्व अच्छा या बुरा बना जाता है। अगर आप शक करते हैं तो शक का स्वरूप बन जायेंगे। अगर आप समझते हैं कि लोग दयालु हैं तो आप दया का स्वरूप बन जायेंगे।

★ इसी प्रकार साधारण संकल्प भी जब चक्र का रूप धारण कर लेते हैं तो वह बहुत शक्तिशाली बन जाते हैं। वह रेडियो स्टेशन की तरंगों का रूप धारण कर लेते हैं। जिससे सारा संसार प्रभावित होता है और साधक भी जगमगाने लगता है। रेडियो स्टेशन पर प्रसारण होता है, परंतु वहाँ कोई आवाज़ नहीं होती, परंतु जहाँ प्रसारण पहुँचता है वहाँ आवाज़ होती है। अर्थात् आप जहाँ रहते हैं वहाँ लोग आपको साधारण समझेंगे, परंतु आपका मनोबल दूर दराज के लोगों को सुकून देगा।

★ अगर हम भगवान के किसी एक गुण को 11 करोड़ बार सिमरन कर लें तो हमारे में 10 एटम बम के बराबर शक्ति आ जायेगी। अन्त में युद्ध एटम बम से होने वाला है। ऐसे में हमारा एक संकल्प उनके 10 बम नष्ट कर देगा। यह शक्ति अष्ट रत्नों में आ जायेगी। इसलिए युद्ध से डरने की ज़रूरत नहीं है। जो भगवान का बन गया, उसका कोई कुछ नहीं बिगाड़ सकता। यह निश्चय पक्का रखो।

## रोकने के बजाए... - पेज 7 का शेष

अनुभव करते हैं जो आपको कई बार अवसाद का शिकार भी बना देते हैं।

**खुद के वास्तविक स्वरूप को नकारना:** प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि वो परफेक्ट ही दिखे। चाहे लुक्स हो, करियर हो या कम्पलीट पर्सनैलिटी। हम जहाँ जाएँ वहाँ सिर्फ हमारी प्रशंसा ही हो। लेकिन ऐसा होना तो संभव नहीं है और न ही ये संभव है कि हर व्यक्ति परफेक्ट हो। ऐसे में जब हमें अपने लुक्स, स्वभाव या व्यक्तित्व के बारे में बाहरी दुनिया से वास्तविकता का पता चलता है तो इसे स्वीकारना आसान नहीं होता और इससे पैदा होने वाली हीन भावना हमारे दिमाग पर हावी हो जाती है। इससे बेहतर तो यही होगा कि हम अपने आप को अपने वास्तविक स्वरूप में

स्वीकार लें और फिर अपने अच्छे व्यवहार से दुनिया को प्रभावित करें।

**समय की परिवर्तनशीलता को अस्वीकारना:** समय हमेशा एक सा नहीं रहता, अच्छा और बुरा समय हर व्यक्ति का आता है, लेकिन कई बार हम ये आस लगा लेते हैं कि अच्छा समय ही हमेशा बना रहे, बुरा समय कभी न आये। ऐसी सोच के चलते, बुरे समय में संतुलन बना पाना संभव नहीं हो पाता और लड़खड़ाने की इस स्थिति में नकारात्मक विचारों से हमारी दोस्ती और भी ज़्यादा गहरी होती जाती है। बेहतर ये होगा कि समय के इस बदलाव को सहज स्वीकारा जाए ताकि अच्छे समय का सदुपयोग हो सके और बुरे समय को संयम के साथ, आशावादी रहते हुए गुज़ारा जा सके।

ये हमारे अपने नज़रिये का ही परिणाम है

कि हमें नेगेटिविटी का ज़्यादा सामना करना पड़ता है, क्योंकि हम खुद नकारात्मकता को ज़्यादा महत्व देते हैं, बजाए वास्तविक और सकारात्मक विचारों के।

इतना सब जान लेने के बाद, अब आपके लिए सिर्फ ये जानना आवश्यक है कि आपके हालात और आपकी खुशी आपके अपने हाथ में है। जैसा सोचेंगे, वैसा ही पाएंगे क्योंकि आप दिमाग के मालिक हैं, दिमाग आपका मालिक नहीं। तो बस, देर किस बात की! इसी पल से अपनी वास्तविकता को स्वीकारिये और अपने दिमाग में आने वाले नकारात्मक विचारों को रोकने के बजाए, इसे सकारात्मक विचारों से भरते जाइये। फिर देखिएगा, आपका व्यक्तित्व दुनिया को सकारात्मक रूप में ही प्रभावित करेगा।



**घरौंदा-हरियाणा।** त्रिमूर्ति शिव जयंती के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए हैफेड चेयरमैन एवं विधायक हरविन्दर कल्याण, ब्र.कु. डॉ. सीमा, पंजाब, ब्र.कु. रे.नु, ब्र.कु. प्रेम, ब्र.कु. संगीता तथा अन्य।



**मोहाली-पंजाब।** शिव जयंती पर ध्वजारोहण करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता, विभिन्न धर्मों के प्रतिनिधि तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



**पटना-बिहार।** महाशिवरात्रि महोत्सव में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. अनीता, पूर्व विधायक ऊषा विद्यार्थी, राज्यमंत्री मदन शाहनी, बिहार हिन्दी साहित्य सम्मेलन के चेयरमैन अनिल सुलभा, सबजोन डायरेक्टर ब्र.कु. संगीता, लोहिया नगर माउंट कार्मेल हाई स्कूल की डायरेक्टर बिनू शर्मा तथा ब्र.कु. अंजू।



**किशनगढ़-राज।** महाशिवरात्रि पर आयोजित रथ यात्रा का हरी झण्डा दिखाकर शुभारंभ करते हुए पार्षद बालस्वरूप कुमावत, मदनगंज सी.आई. जोगेन्द्र सिंह राठौड़, किशनगढ़ सी.आई. अनुप सिंह, ब्र.कु. शांति तथा अन्य।



**दिल्ली-पंजाबी बाग।** शिव जयंती के अवसर पर केक काटते हुए ब्र.कु. कोकिला। साथ हैं राज्यसभा सांसद सुशील गुप्ता, विधायक गिरीश सोनी, मादीपुर विधानसभा विधायक शिवचरण गोयल, मेरी दिल्ली अखबार के मालिक राजेश गुप्ता तथा अन्य।



**छिवरामऊ-कन्नौज(उ.प्र.)।** महाशिवरात्रि के अवसर पर संस्था के 82वें स्थापना वर्ष महोत्सव में केक काटते हुए भाजपा नगराध्यक्ष दिलीप गुप्ता, सर्राफा व्यापार मंडल के महामंत्री रामानन्द वर्मा, नगरपालिका अध्यक्ष राजीव दुबे, ब्र.कु. सुमनलता, ब्र.कु. नीरज बहन तथा अन्य।



**कोटद्वार-उत्तराखण्ड।** महाशिवरात्रि के अवसर पर स्वामी देवेशनाथ जी महाराज को परमात्म स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



**अयोध्या-उ.प्र.।** नवनिर्वाचित मेयर ऋषिकेश उपाध्याय को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा। साथ हैं ब्र.कु. ऊषा।



**पतौरा-बिहार।** महाशिवरात्रि पर ध्वजारोहण के पश्चात् अखिल भारतीय कायस्थ महासभा के जिलाध्यक्ष अखिलेश शरण अधिवक्ता को ईश्वरीय साहित्य एवं सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विभा। साथ हैं ब्र.कु. रेखा।



**लखना-रूरा(उ.प्र.)।** शिव जयंती के कार्यक्रम में चेयरमैन डॉ. समीर प्रकाश त्रिपाठी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रीति तथा ब्र.कु. वन्दना।

# समय, शक्ति और धन का उपयोग शांति के लिए हो : नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति ओबासन्जो

**ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन में इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस कम कल्चरल फेस्टिवल में विश्व भर से शरीक हुए लोग**

**शांतिवन।** ब्रह्माकुमारी संगठन के शांतिवन परिसर में चल रहे अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में विदेश की हस्तियों ने भारत की प्राचीन परंपरा और आध्यात्मिक ज्ञान की महिमा सुनी और उसकी मुक्त कण्ठ से प्रशंसा की।

कार्यक्रम में विशेष अतिथि नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति बाबा ओलुशेगुन ओबासन्जो ने ब्रह्माकुमारी संगठन को शांतिदूत बताया। वहीं विश्व के लिए शांति और खुशी की महती आवश्यकता बताई। उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन जन जन को शांति का संदेश देने का कार्य कर रहा है। आज दुनिया में शांति और खुशी की अति आवश्यकता है। भगवान ने हर व्यक्ति के लिए शांति खुशी और आनंद की दुनिया बनाई थी, लेकिन हमने कर्मों की गति से अनभिन्न होने के कारण शांति खुशी और आनंद की अमूल्य सम्पदा गंवा दी।

मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि वाणी में सच्चाई हो। परमात्मा ने कहा है कि



मंचासीन हैं मध्य में राजयोगिनी दादी जानकी के साथ नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति बाबा ओलुशेगुन ओबासन्जो, श्रीमती ओबासन्जो, केरी क्लेंसी, अशोक उपाध्याय, चीफ एडिटर, यू.एन.आई एवं यू.एन.वार्ता, राज दीदी, नेपाल काठमाण्डु तथा अन्य गणमान्य अतिथि।

सदा खुश रहो, व्यर्थ को भूलो, अच्छी बातें याद कर अच्छा बनते चलो। ईश्वर एक है, और उसे शुद्ध संकल्प और शांत मन वाला ही पसंद है। यदि जीवन में शांति है तो वो स्वयं को भरपूर महसूस करेगा और संकटों से मुक्त रहेगा। कहते हैं खुशी जैसी खुराक नहीं।

**संस्था में 20 वर्षों से चल रहा है रिसर्च प्रोजेक्ट**

ब्रह्माकुमारी संस्थान के सोलर थर्मल इंडिया वन पावर प्रोजेक्ट के डायरेक्टर गोलो पिल्स ने कहा कि वे 1985 में पहली बार भारत आये और यहीं के होकर रह गये। आज हमने अपने मूल्यों और सिद्धान्तों को छोड़ दिया है। इस संस्था में यही सिखाया जाता है कि अपने जीवन मूल्य अर्थात् प्रेम, शांति, सुख को पुनः अपने जीवन में लायें।

न्यूजीलैण्ड स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र. कु. भावना ने कहा कि हमारा वास्तविक मूल्य ही शांति प्रेम और खुशी है। जहाँ ये तीनों ही हैं, वहाँ सुस्वास्थ्य भी है। आज अपनी शक्ति को व्यर्थ गंवाने के कारण हमारे स्वास्थ्य में भी गिरावट आई है।

पोलैण्ड की डायरेक्टर हालिना पर्दाला ने कहा कि भारत में

आध्यात्मिकता की धरोहर है, जहाँ परमात्मा के द्वारा जीवन के मूल्य को पुनः स्थापित करने का कार्य ब्रह्माकुमारीज द्वारा हो रहा है। हम यहाँ के प्राचीन राजयोग को सीखने के लिए आते हैं। ऑस्ट्रेलिया की डायरेक्टर ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि परमात्मा द्वारा सतयुग की स्थापना का कार्य चल रहा है, जहाँ सारे विश्व में सुख शांति और सुस्वास्थ्य में

सम्पन्नता होगी।

**देशभक्ति गीत में बंधा समा** कार्यक्रम में जम्मू कश्मीर से आये मो. याकूर ने देश भक्ति गीत गाया और पूरे डायमण्ड हॉल में तालियाँ गूँज उठीं। इंडोनेशिया के कलाकारों ने रामायण के हिरण के प्रसंग पर सुंदर नृत्य पेश कर सबका मन मोह लिया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय द्वारा शुरू किये गये योगा एंड वैल्यू एज्युकेशन के दो वर्षीय पाठ्यक्रम का नाइजीरिया के पूर्व राष्ट्रपति ने उद्घाटन किया।

इस अवसर पर मल्टीमीडिया के चीफ ब्र.कु. करुणा ने अपने उद्बोधन में कहा कि परमात्मा द्वारा सिखाये गये राजयोग द्वारा स्वयं में वास्तविक मूल्यों की स्थापना हेतु यहाँ कार्य किया जा रहा है। जिससे हर कोई अपने अंदर विराजित मूल्यों को जागृत कर पायेगा। इसी से ही सुख शांति और सुस्वास्थ्य जल्द ही सबको प्राप्त होगा। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. शारदा ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

## सम्मेलन के दौरान... मंच पर जीवंत हो उठा श्रीकृष्ण-राधा का निश्छल प्रेम

**शांतिवन।** लाइट, साउंड, कैमरा और एक्शन का अद्भुत मेल जब डॉयमंड हॉल में मंच पर साकार हुआ तो कुछ पल के लिए ऐसा लगा कि जैसे स्वर्णिम दुनिया इस धरा पर ही आ गई हो और सतयुग के प्रथम राजकुमार श्रीकृष्ण-राधा की गोपियों के साथ रासलीला चल रही हो। कलाकारों के मर्मस्पर्शी अभिनय और वृंदावन में निश्छल प्रेम के भावपूर्ण दृश्यों को देख विश्वभर के 100 देशों से आए मेहमानों की आँखों से प्रेम के आँसू निकल आए। प्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेत्री ग्रेसी सिंह व उनकी टीम ने 45 मिनट की नृत्य नाटिका में श्रीकृष्ण के पूरे जीवन काल को समा दिया। मौका था ब्रह्माकुमारी संस्थान के शांतिवन

- प्रेम के भावपूर्ण दृश्य को देख प्रतिभागियों की अखियों से बह निकली अश्रुधारा
- प्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेत्री ग्रेसी सिंह व उनकी टीम ने दी मनमोहक प्रस्तुति
- लाइट, साउंड, कैमरा और एक्शन के अद्भुत मेल के साथ अभिनय से दिखाई प्रतिभा
- 45 मिनट की नृत्य नाटिका में श्रीकृष्ण के बाल्य रूप से लेकर सिंहासन तक के सफर को दिखाया

परिसर में चल रहे अंतर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में सायं कल्चरल प्रोग्राम का। इस पूरी नृत्य नाटिका को बहुत ही सुंदर तरीके से सीनियर फिल्म कोरियोग्राफर कमलनाथ के मार्गदर्शन में मंचित किया गया।

**नृत्य नाटिका आपके ही शब्दों में....** शंख ध्वनि के साथ नाटिका की शुरुआत होती है और विष्णु चतुर्भुज रूप में परमात्मा की भविष्यवाणी होती है.. सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं

ब्रज.... अर्थात् समस्त प्रकार के धर्मों का परित्याग करो और मेरी शरण में आ जाओ, मैं समस्त पापों से तुम्हारा उद्धार कर दूंगा, डरो मत। परमात्मा ने श्रीमद् भगवत् गीता में राजयोग की सहज विधि का ज्ञान दिया है।



कॉन्फ्रेंस में स्वागत नृत्य पेश करते हुए विदेशी बालिकायें।

जिसमें आत्मा-परमात्मा के ज्ञान के साथ तीनों लोकों और आदि-मध्य-अंत के साथ चारो युगों का यथार्थ ज्ञान कराया है। समस्त मनुष्य आत्माओं को संबोधित करते हुए भगवान कहते हैं कि तुम सभी मेरी संतान हो और मैं तुम आत्माओं का अनादि पिता हूँ। भगवान अर्जुन से कहते हैं कि हे अर्जुन! अब तक बताई गई

सभी विधियों का परित्याग करके तुम मेरी शरण में आ जाओ, क्योंकि भगवान स्वयं रक्षा का वचन दे रहे हैं। परमात्मा के इस संदेश के साथ नृत्य नाटिका का मंचन आगे बढ़ता है और नई दुनिया सतयुग का दृश्य दर्शाया जाता है। इसके बाद गुरुदेव श्रीकृष्ण और श्रीराधा के निश्छल प्रेम की गाथा - शेष पेज 3 पर...