

# ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष-18

अंक- 21

फरवरी-1

( पाक्षिक )

माउण्ट आबू

Rs. 8.00

## मुख्य प्रशासिका दादी जानकी का मनाया 102वाँ जन्म दिन



**शांतिवन।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी का 102वाँ जन्म दिवस मुख्यालय के डायमण्ड हॉल में भारत के विभिन्न प्रांतों तथा करीब साठ देशों से आये तीस हज़ार लोगों के मध्य बड़ी ही धूमधाम से मनाया गया।

इस अवसर पर दादी जानकी ने कहा कि परमात्मा की हममें जो उम्मीदें हैं, उसे हमें पूरा करके ही दिखाना है और पुनः भारत को देवभूमि बनाकर ही चैन की साँस लेनी है। विश्व से अशांति, दुःख को समाप्त करना है। कार्यक्रम में संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, अतिरिक्त सचिव राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन सहित सभी भाई बहनों ने दादी को जन्म दिन की बधाई दी एवं सदा उनका निर्देशन मिलता रहे, ऐसी कामना की।

## समाज में मूल्यों की स्थापना महिलाओं के हाथ में

**चेन्नई।** ब्रह्माकुमारीज के हैपी विलेज रिट्रीट सेंटर में 'बुमेन्स टॉर्च बियर्स ऑफ वैल्यू-बेस्ड सोसायटी' विषय पर आयोजित कॉन्फ्रेंस में इस बात की गूंज

डॉ. जा. वाल्ला, वाइस चांसलर, मदर टेरेसा बुमेन्स युनिवर्सिटी, कोडईकनल ने नारी की विशेषताओं पर जोर देते हुए कहा कि महिलाएं अपनी विशेषताओं की

राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा, राष्ट्रीय संयोजिका, महिला प्रभाग ने कहा कि नारी को देवियों और मातृभूमि के रूप में पूजते हैं और आदर भी करते हैं। पर महिलाओं द्वारा सेल्फ

सभी कोने में है। कॉन्फ्रेंस के दौरान ब्र.कु. स्वर्णलक्ष्मी ने 'अंडरस्टैंडिंग दू टू सेल्फ' विषय पर अपना प्रभावशाली वक्तव्य दिया। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कलावती

कॉन्फ्रेंस में आये सभी मेहमानों तथा लोगों का धन्यवाद किया। कॉन्फ्रेंस के दौरान पैनल डिस्कशन में श्रीमति अंदल प्रियदर्शनी, हेड ऑफ प्रोग्राम्स, दूरदर्शन, चेन्नई,



कॉन्फ्रेंस के दौरान महिला प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी के साथ मंच पर श्रीमति पी.सी. थेंनमोजी, डॉ. जी.वल्ली तथा ब्र.कु. बीना। सभा में शहर की आमंत्रित गणमान्य महिलायें।

जोरों से सुनाई दी कि समाज में मूल्य की स्थापना का आधार नारी ही है। वो ही समाज में मूल्य की स्थापना कर सकती है। इस अवसर पर श्रीमति पी.सी. थेंनमोजी, आई. पी.एस., डेप्युटी इंस्पेक्टर जनरल ऑफ पुलिस ने कहा कि जब हम अपने देवी गुणों को छोड़ देते हैं तब हमारे द्वारा हमारा बुरा चरित्र ही कार्य करता है और ऐसा ही हमारा व्यवहार बन जाता है। महिलाओं को स्वयं में मूल्यों को धारण कर अपने व्यक्तित्व का विकास करने की आवश्यकता है।

जानकारी के अभाव में कई गलत निर्णय ले लेती हैं। उन्हें ज़रूरत है कि वे अपने मन की सूक्ष्म शक्तियों को पहचानें और हर कार्य में उनका उपयोग करें। राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी, चेंयरपर्सन, बुमेन्स विंग ने बताया कि आध्यात्मिकता पुरुष और नारी दोनों को समान दर्जा देती है। बस हमें भी उसी स्वमान में रहना है। जब हम खुद ऐसा अनुभव करेंगे तभी दूसरे भी हमें उसी नज़र से देखेंगे। उन्होंने कहा कि महिलाओं को हमेशा सही कार्य करने में ही आगे बढ़ना है।

रेस्पेक्ट खो देने के कारण ही वो शांति और सम्मान से वंचित होती जा रही है। महिलायें जब स्वयं में दया, करुणा जैसे गुणों को धारण करेंगी तभी वे समाज के लिए पथ प्रदर्शक बन सकेंगी। ब्र.कु. बीना, सर्विस कोऑर्डिनेटर, त.ना. ने संस्था द्वारा 80 वर्षों से विश्व परिवर्तन के लिए किये जा रहे ईश्वरीय कार्यों में उपलब्धियों की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कहा कि यह एकमात्र संस्था है जो महिलाओं द्वारा संचालित है, जिसका फैलाव आज विश्व के

ने सभी का स्वागत किया तथा ब्र. कु. मुथुमणि ने सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उमा ने 'की टू हैपीनेस' विषय पर अपने विचार व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि खुशी हमारी नैचुरल क्वालिटी है। हमें उसे वहीं दूढ़ने के बजाए खुशी के साथ कार्य करना सीखना चाहिए। कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन म्युज़िक डायरेक्टर एवं सिंगर एस.जे. जनानी के 'काली स्तुति' गीत एवं श्रीकला भरत ग्रुप के नृत्य द्वारा हुआ। ब्र.कु. देवी ने

प्रेमिला तामिज़वनन, जनरल सो ब्रेनट्री, एफ.एन., डब्ल्यू., पॉन्डिचेरी, श्रीमति कविता रामास्वामी, अस्सिस्टेंट एडिटर, द हिन्दू, डॉ. डी. परिमाला देवी, डी.सी.एस.आई. मेडिकल कॉलेज, कन्याकुमारी, डॉ. ब्र.कु. सविता, मुख्यालय संयोजिका, महिला प्रभाग, डॉ. ब्र.कु. अदिती, मैनेजमेंट ट्रेनर, दिल्ली आदि प्रतिष्ठित महिलाओं के मध्य 'नारी सुरक्षा एवं पारिवारिक जीवन में मूल्य' आदि विषयों पर महत्वपूर्ण चर्चा हुई।

## 'मन की शांति जीवन की शक्ति' विषय पर शिविर में उमड़े हज़ारों लोग

**भिलाई नगर-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज के 80 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में 'मन की शांति जीवन की शक्ति' विषय पर आयोजित विशाल राजयोग शिविर के अंतिम दिन अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका और मैनेजमेंट ट्रेनर ब्रह्माकुमारी उषा दीदी ने कहा कि मनुष्यों का ऐसा ही सवाल होता है कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है? तो इसका जवाब है कि इस कर्म क्षेत्र पर जो जैसा कर्म करेगा, वैसा फल पायेगा। यह कर्म का सिद्धांत है। हमें अच्छे विचारों के साथ कर्म को अपने आचरण में लाना है। श्रेष्ठ कर्मों का बल कई जन्मों तक फल के रूप में प्राप्त होता है।

उन्होंने चित्रगुप्त का अर्थ बताते हुए कहा कि परमात्मा ने गुप्त रूप से हम सभी में गुप्त कैमरा



शिविर के दौरान 'मन की शांति जीवन की शक्ति' विषय पर लोगों को जागृति दिलाते हुए वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा, माउण्ट आबू।

लगाया है, जो गुप्त रीति से हमारे सभी कर्मों को रिकॉर्ड करता है। अनुभव सत्र में एक

छात्रा मुस्कान ने सुनाया कि इस शिविर से मन का भटकना बंद होकर एकाग्र हो गया है।

संतोष गोस्वामी ने राजयोग का अनुभव सुनाया कि बीड़ी, सिगरेट तो आम था, पर क्रोध के

कारण बदला लेने की भावना से हत्या करने का संकल्प था, पर ब्रह्माकुमारीज की प्रदर्शनी देखने के पश्चात् मैंने हत्या करने के संकल्प को कुछ दिन तक टाल दिया, पर राजयोग से महसूस हुआ कि ये तो महापाप कर्म है और आत्मगलानि हुई और मन शक्तिशाली हो गया तथा मैंने हत्या का संकल्प तो त्यागा ही, साथ ही बीड़ी, सिगरेट भी सहज ही छूट गया। अंत में सभी ने अपनी कमी कमजोरियों को ईश्वर को समर्पित कर खत लिखा था, उसे हवनकुंड में स्वाहा किया गया। साल के अंत में सभी ने अपने पुराने स्वभाव को बदल नये साल की शुरुआत में नया जीवन और श्रेष्ठ कर्म करने का दृढ़ संकल्प किया और आजीवन इस संकल्प को धारण किये रहने की प्रतिज्ञा की।

## उसे पहचानने में देर न हो जाये..

भारत में हर दिन को किसी न किसी त्योहार के रूप में मनाया जाता है। जबकि अन्य किसी भी देश में ऐसा देखने में नहीं आता। ऐसा हो भी क्यों ना! इसके पीछे ये भाव समाहित है कि भारत में स्वयं परमात्मा ने अवतरित होकर सारे विश्व को सुख शांति समृद्धि से भरपूर किया था। ये परमात्मा की कर्तव्य भूमि रही है। वास्तव में अगर देखा जाए तो सारी मनुष्य आत्माओं का मिलन अपने प्यारे पिता परमात्मा से इसी दौरान हुआ, जिसको हम शिव जयंती या शिवरात्रि के रूप में मनाते हैं। इसी के कारण कई लोग व्रत रखते हैं, पूजा करते हैं, बेलपत्र चढ़ाते हैं, ताकि उनकी मनोकामना पूरी हो जाए। परंतु देखा गया है हर साल अपनी भावनाओं से सबकुछ करते हुए भी उन्हें जीवन में ना तो शांति और ना ही सुख मिल पाता है। आज हम आपको ये बताना चाहते हैं कि परमात्मा से सुख शांति कैसे मिलेगी। परमात्मा को यथार्थ जाने बिना वो मिलेगी भी कैसे!



- डॉ. कु. गंगाधर

किसी से भी कुछ प्राप्ति करनी हो, तो परिचय, पहचान व समय महत्व रखता है। आज हम भावना वश उन्हें पूजते हैं, याद भी करते हैं, लेकिन सही अर्थ में उसे पहचानते नहीं। जैसे कि हम चित्रों को भी देखें तो जैसे श्रीराम, श्रीकृष्ण, शंकर व शिवलिंग। तो आपको उन चारों में अंतर दिखाई देता है ना! सभी तो एक समान ही नहीं हैं ना! वास्तव में जिसका चित्र है, उसका चरित्र भी जरूर होगा। जैसे राम का चित्र मानस पटल पर आते ही उनका चरित्र हमारे नैनों के सामने उभर आता है। ऐसे ही सभी का है। लेकिन ये भी देखा गया है कि श्रीराम ने भी रामेश्वरम में शक्ति अर्जित करने के लिए शिव की पूजा की। श्रीकृष्ण ने भी गोपेश्वर में शिवलिंग की पूजा-अर्चना की। शंकर को भी शिवलिंग के सामने तपस्यामूर्त ही दिखाते हैं। तो शिव सभी देवों के भी आराध्य हैं। अब हम शिव के बारे में जाने-अनजाने भी दो बात सदा कहते हैं। एक कहते हैं 'सदा शिव'। दूसरा है 'सत्यम शिवम सुंदरम्'। परंतु हम उसे सही अर्थ में जान नहीं पाते। ना जानने के कारण उससे सम्बन्ध भी स्थापित नहीं होता। जहाँ सम्बन्ध नहीं, वहाँ प्राप्ति भी कैसे संभव है! तो आइये आज हम ये जान लें कि परमात्मा से हमारा नाता 'पिता और पुत्र' का है। तभी तो कहते हैं ना कि 'त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव'। तो जरूर सम्बन्ध है तभी तो गाते हैं ना। तो परमात्मा, जो शांति का सागर है, प्रेम का सागर है, शक्ति का पुंज है, ज्ञान का भण्डार है, फिर हम क्यों इन सब चीजों से वंचित हैं! ये सब सोचने की बात है ना। तो हम शिवलिंग को महाज्योति के रूप में बताते हैं। परमज्योति माना प्रकाश। जैसे परमात्मा का रूप ज्योति है, सदा कल्याणकारी, ऐसे ही हमारा रूप भी ज्योति है। परम ज्योति से ज्योति का मिलन होने पर ही आत्म ज्योति में प्रकाश प्रवाहित होगा, जैसे पावर हाउस से बल्ब के कनेक्शन में ऊर्जा प्रवाहित होने पर ही बल्ब प्रकाशित होता है।

यहाँ हम बताना चाहते हैं कि समय चक्र में परमात्मा का इस धरा पर अवतरण सतयुग के आदि और कलियुग के अंत के समय, यानि संगम पर होता है। जहाँ हम कलियुग में परमात्मा को भूल गये, हम उनसे दूर होते गये, तो हम दुःखी हुए। यदि आज हम विश्व पर दृष्टिपात करें, तो हर चीज अति में दिखाई दे रही है, तमोप्रधानता दिखाई दे रही है। ऐसे में यही परमात्मा के सृष्टि में आने, और फिर से हम पतित मनुष्यों को पावन बनाने के कल्याणकारी कर्तव्य करने का सही समय है। इसी के यादगार रूप में कई लोग इसे शिवजयंती कहते हैं, और कई शिवरात्रि कहते हैं। शिव जयंती अर्थात् परमात्मा का दिव्य अवतरण। शिव पुराण में ये लिखा है कि मैं वृद्ध मानव के तन में प्रवेश करता हूँ, और सारी सृष्टि में

- शेष पेज 4 पर...

## मन परमात्मा में लगाने से मैलापन दूर हो, स्वच्छता आ जायेगी

हम बच्चों ने अपने आप को परमात्मा बाप के आगे समर्पित कर दिया है। दिल से निकलता यह तन भी तेरा, मन भी तेरा.... मन ने बाबा को समझ लिया तो समर्पण हो गए। देह सम्बन्ध सब विनाशी हैं। मनुष्य आत्मायें अनेक हैं, परमात्मा एक है- यह बाबा ने इतना अच्छा समझाया, जो दूसरों को समझाने की कला आ गई। कुदरत के नियम अनुसार बच्चा पैदा होता है, बड़ा होता है, पढ़ता है। बाबा ने हमको बच्चा बनाया है। शिवबाबा ने ब्रह्मा बाबा को जैसे अपना बना लिया तो हम बच्चों को भी अपना बनाने में देर नहीं लगाई। फिर कहता है बच्चे अच्छी तरह से पढ़ो तो पढ़ाने लायक बन जायेंगे और अन्दर वो गुण वा शक्ति आती जाएगी। जब मन कहता है बाबा मैं तेरा हूँ तो मन किसका हुआ! इस तन

में आत्मा कहती है बाबा मैं तेरा हूँ। मन तभी कहता है बाबा मैं तेरा हूँ जब बुद्धि मान लेती है। फिर बुद्धियोग भटकता नहीं है। मन बड़े प्यार से बाबा को अच्छी तरह से पहचानता है। ऐसा नहीं मन दुःखी हो गया, रोगी हो गया फिर कहता है मैं तेरा हूँ। मन महसूस करता है। बुद्धि में समझ आई है कि मन को बाप की तरफ लगाने से ही मैलापन जाएगा। मेरा-मेरा मैला बनाता है, तेरा-तेरा स्वच्छ बनाता है। तेरा कहा, स्वच्छ हो गए। मेरा कहा, तो फँस गए। तेरा कहा, तो छूट गये। ऐसे ही कार्य व्यवहार में भी तेरा। बाबा के पास आने से समझ आ जाती है हम कौन हैं? भागवत में जो चरित्र पढ़ते थे वही रिपीट हो रहे हैं। जो



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

ज्ञान लोप हो गया था वही रिपीट हो रहा है। हम वही गोप-गोपिया हैं। सामने जो बात आ रही है वही हो रहा है। 'नथिंग न्यू'। विघ्न आना भी बड़ी बात नहीं है। हम ब्रह्मामुख वंशावली ब्राह्मण कहलाते हैं, तो अपने अलौकिक जन्म को देख दिव्यता ला रहे हैं। जब तक अलौकिक महसूस नहीं होता तब तक दिव्यता नहीं आ सकती। ये हमारा जन्म ही अलौकिक है। कभी यह शब्द मुख से न निकले कि मैंने सहन किया है या मुझे सहन करना पड़ता है। ये शब्द मुख से बोलना अपने स्वमान से नीचे उतर जाना है। बाबा ने कभी भी यह शब्द नहीं बोला है। कितनी बातें बाबा के सामने आईं और गईं, बाबा के मुख से ऐसे शब्द

कभी नहीं सुने। चेहरे पर वह चिन्ह कभी नहीं देखा। तन को भी नहीं कह सकते कि तकलीफ देता है। जैसे भगवान के चरित्रों का गायन है, ऐसे हम बाबा के बच्चे हैं, तो हमारे भी चरित्र ऊँचे हों। तब ही तो पास विद् ऑनर होंगे। बाबा ने हम बच्चों को समझ दी है कि जितना तुम्हारी आत्मा पावन होती जायेगी उतना भविष्य स्पष्ट दिखाई देगा। जैसे बाबा का भविष्य हमको दिखाई पड़ता आ रहा है। लेकिन इसके लिए गुप्त अभ्यास हो। और सब बातों में न जाकर सिर्फ अपने आप को जानकर पहचान कर साक्षात् बाप के समान बनो। बाप का यही आदेश है। इस बात को सारे दिन में एक मिनट भी न भूलो।

## बाप साथ, तो माया आ नहीं सकती

बाबा ने कहा परमात्मा के लव में लीन सहज कौन रह सकता है? जो सर्व सम्बन्ध से और प्राप्ति में भरपूर होगा। जिससे गहरा सम्बन्ध होता है वह भूलते भी नहीं भूलता है, बार-बार याद आता है और जहाँ से कोई प्राप्ति होती है तो प्राप्ति वाला भी नहीं भूलता है। अगर बाबा भूल भी जाता है तो उसका कारण, या तो सम्बन्ध में कुछ कमी है या प्राप्ति स्मृति में नहीं है, इसलिए बाबा कहते हैं सिर्फ प्यार होवे नहीं, लेकिन प्यार में लवलीन रहो यानी स्नेह में समाये रहो। जो लवलीन है उसकी निशानी क्या होगी? उसको कभी बाबा भूल ही नहीं सकता है। जो प्राप्ति हमें हुई है वह दूसरों को भी हो, इसी लगन में हम लगे हुए हैं। बाबा कहता है सदा मुझे साथ रखो, मुझे साथी बनाओ। अकेला कभी नहीं बनना। बाबा हमारे दिल में सदा याद है तो कभी भी माया आ नहीं सकती है। जहाँ लाइट



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

यह कै-कै की भाषा होगी। यह माया की भाषा खत्म हो जाए, उसका साधन यह है कि बाबा के साथ रहें। बाबा ने हम सबको पहला-पहला लेसन यह सिखाया कि तुमको भगवान मिला है तो खुशी, सुख, शान्ति, प्रेम, आनंद से भरपूर रहो। लोग तो भगवान से यही मांगते हैं। तो बाबा ने हमको पाठ पढ़ाया कि तुम भिन्न-भिन्न वृक्ष की टालियों मेरे पास आईं। अभी इन सब टालियों को एक चन्दन का वृक्ष बनना है। जो चन्दन का वृक्ष बनेगा, उसकी शाखा बनेगा तो उसमें क्या होना चाहिये? तुम्हारा चेहरा सदा खुशमिजाज होना चाहिये। खुशमिजाज भी खुशनसीब भी क्योंकि भगवान के बने हो। खुशी के बिना जीवन ही क्या है। बाबा ने हमको कहा-बच्ची, तुम्हारा चेहरा ऐसा होना चाहिये जैसे खिले हुए गुलाब का पुष्प, सदा खुशनुमा।

## ना देह अभिमान हो, ना देह-भान

वर्तमान समय सभी का पुरुषार्थ है कि हम बाप समान फरिश्ता बनें, अव्यक्त बनें। एंजिल्स सभी को बहुत प्यारे लगते हैं। सभी अनुभव करते हैं कि साकार से आकार की स्थिति बनने में, एंजिल्स बनने में, उस लक्ष्य को धारण करने में कितना सुन्दर अनुभव होता है! एंजिल्स की स्थिति कितनी मीठी होती है! साक्षात्कार में भी सभी को विशेष एंजिल्स का अनुभव होता है। लेकिन हमें आकार की स्थिति के साथ-साथ निराकारी स्थिति का भी विशेष अनुभव करना है। क्योंकि बाप निराकार है, आत्मा भी निराकार है और हम सबको चलना भी निराकारी



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

खुद को बहुत-बहुत दुनिया में है। स्वीट होम को साइलेन्स होम भी कहते हैं। वहाँ से ही विष्णुपुरी का गेट खुलना है। आकारी दुनिया से हम वाया होने वाले हैं। परन्तु वाया होंगे भी तब जब सम्पूर्ण पवित्र बनेंगे। तो एंजिल्स स्थिति नीचे-ऊपर होती है, तो इसका कारण ही है कि देह का प्योर बनकर ही शान्तिधाम जाना है और विद् ऑनर जाना है। हम सबकी बुद्धि में यह लक्ष्य है कि हमें ऐसी स्थिति में जाना है जो कोई सजा न खानी पड़े। बाबा ने भी कहा कि लक्ष्य रखो तो लक्षण आयेंगे। लक्ष्य की फीलिंग है। पहले बुद्धि देहभान में जाएगी तब कोई बात ही है हमें बाबा के समान बन, बाबा के पास बाबा के घर जाना है। हम सब आत्माओं का स्वीट होम वही है। कई बार कहते हैं कि शान्ति की गहरी अनुभूति हो। साइलेन्स इज पावर कहते हैं। तो यह साइलेन्स

की अनुभूति, साइलेन्स की पावर तब अनुभव होगी जब हमारी यह प्रैक्टिस रहेगी कि हम आत्मा बिन्दु हैं। जितना-जितना हम अपने को निराकारी आत्मा समझे उतना देह का भान मिटता जाएगा। यह देह का भान बहुत मोटा है। एक है देह का अभिमान रखना, एक है देह का भान बहुत मोटा है। एक है देह का अभिमान रखना, तो न देह के अभिमान में रहना है और ना ही देह के भान में आना है। इन दोनों से अपने को मुक्त कर लेना है। इसका नाम है राजयोग, न अहम् का अहंकार चाहिए, न अहम् का अभिमान चाहिए, न अहम् का नशा चाहिए। इस अभिमान से, इस अहंकार से खुद को बहुत-बहुत दूर निरहंकारी बनाना है। निरहंकारी बनने का साधन ही है खुद को निराकारी बनाओ। निराकारी स्थिति में जाने से निरहंकारी, निरहंकारी से निर्विकारी बनेंगे। यदि स्थिति नीचे-ऊपर होती है, तो इसका कारण ही है कि देह का कोई भान है। स्थिति नीचे है माना कोई न कोई तेरे, मेरे, इम्योरिटी, लगाव, झुकाव, इच्छा, सूक्ष्म माया के संकल्प-विकल्प में, चिन्तन में, व्यर्थ की फीलिंग है। पहले बुद्धि देहभान में जाएगी तब कोई बात ही है हमें बाबा के समान बन, बाबा के पास बाबा के घर जाना है। हम सब आत्माओं का स्वीट होम वही है। कई बार कहते हैं कि शान्ति की गहरी अनुभूति हो। साइलेन्स इज पावर कहते हैं। तो यह साइलेन्स

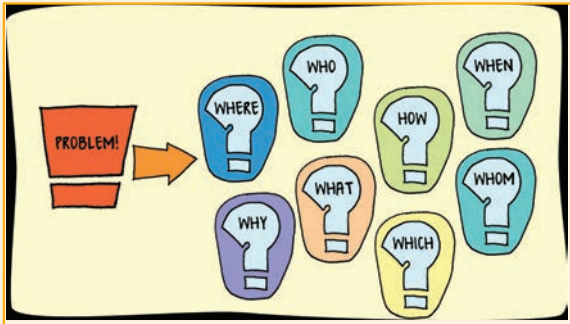
# सुलझने के बजाय उलझती है प्रॉब्लम...

प्रॉब्लम आने पर एक बात अवश्य ध्यान रखनी चाहिए। वो ये कि हमें अपनी प्रॉब्लम किसी को नहीं बतानी चाहिये, ये बहुत-बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि किसी और को प्रॉब्लम बताने पर सिर्फ हम निगेटिव नहीं सोच रहे होते हैं, बल्कि हमारे साथ 5 लोग और भी निगेटिव सोचने लग जाते हैं। मान लीजिए अभी तो हम सोल्युशन पर फोकस कर रहे हैं, लेकिन अगर हम फोकस नहीं कर रहे होते हैं तो 500 मन एक विचार क्रियेट कर देते हैं...

‘हाँ आपका बच्चा आपसे ठीक से बात नहीं करता!’ तो इनको क्या एनर्जी मिल रही है? सोल्युशन क्या निकला? आपका कल ठीक हो जाएगा, लेकिन उन्होंने अपनी थॉट चेन्ज नहीं की। दो लोगों का टकराव बहुत आसानी से ठीक हो जाता है, लेकिन

किसी तीसरे को पता न हो तो। लेकिन अगर किसी तीसरे को, चौथे को... सबको पता हो तो। ये दोनों पॉज़ीटिव एनर्जी क्रियेट करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन आसपास के 5-6 लोग इतनी ज़्यादा निगेटिव एनर्जी क्रियेट कर रहे होते हैं कि प्रॉब्लम को ठीक करने में मेहनत बहुत ज़्यादा लग जाती है। अगर किसी से बात करनी है तो सिर्फ वो ही बात करनी है कि सोल्युशन क्या है, लेकिन अपनी प्रॉब्लम

अपने तक रखकर ही ठीक कर लो। कोई और हमारी प्रॉब्लम ठीक नहीं कर सकता है। कई लोगों को आदत पड़ गई है दूसरों को बताने की कि मेरी बहू ने मेरे साथ ऐसा किया...। क्यों बताना किसी और को, वो क्या करेंगे? लेकिन आपने जो बात बताई वो ही निगेटिव है, तो थॉट कहाँ से पॉज़ीटिव होंगे! वो ऐड करेंगे ये अलग बात है, अगर कुछ ऐड नहीं भी किया तो भी जो सुना, उससे जो ज़रा सा भी थॉट चला, तो ये भी निगेटिव



थॉट है ना! इससे हमें भी कौन-सी एनर्जी मिली और उन फैमिली मेम्बर्स को भी कौन-सी एनर्जी मिली? तो हमें इस बात को अपने तक ही रखना है। इसका सोल्युशन हमारे पास ही है। अगर सामने वाला सोल्युशन हमको दे भी दे, तो भी अमल में लाने का काम किसको करना है? आपको ही करना है ना! तो खुद ही कर लेते अपने आप ही। अगर आपकी प्रॉब्लम थोड़ी है, लेकिन अगर मुझे पता चला,

तो मैं उससे कई गुणा निगेटिव क्रियेट कर सकती हूँ। इस डर में भी नहीं रहना है कि नज़र लग जाएगी। कैसे नज़र लगेगी किसी की! नज़र तभी लगेगी जब मेरी खुद की स्थिति ठीक नहीं होगी। इसका मतलब अगर आपने मेरे लिए एक निगेटिव थॉट क्रियेट किया और मैं ऑलरेडी बहुत निगेटिव हूँ, तो आपके निगेटिव को अब्ज़ॉर्व कर लूंगी। लेकिन अगर मेरी थॉट ठीक है तो चाहे सारी दुनिया निगेटिव क्रियेट कर ले, आपके ऊपर कोई असर नहीं होगा। नज़र लग जाएगी माना क्या मैं आपके थॉट अब्ज़ॉर्व कर लूंगी? अगर मैं अपने लिए ये थॉट क्रियेट कर लेती हूँ कि किसी की कोई थॉट मुझ पर असर नहीं करती, तो नहीं करेगी। इट्स अ चॉइस। अब अगर आपको कोई कहे ना कि नज़र लग जाएगी तो उसको प्यार से कहो, 5-10 लोग अगर मेरे लिए निगेटिव सोच भी रहे हैं तो 100 लोग ऐसे हैं जो मुझे दुआयें देते हैं। आप जिनकी तरफ फोकस करेंगे उनकी एनर्जी के साथ आपकी एनर्जी कनेक्ट हो जाएगी। तो आप उनके साथ फोकस करें जो आपको दुआयें भेज रहे हैं। अगर फिर भी कुछ कहें तो कहो कि मेरे ऊपर परमात्मा की नज़र लगी हुई है, तो किसी और की नज़र लगने का सवाल ही नहीं है। माई थॉट, माई कर्मा, माई डेस्टिनी। बाकी पूरी दुनिया कुछ भी सोचे हमारे लिए, लेकिन किसी की नज़र हमें लग नहीं सकती है।

## पेड़ पौधों में भी होती है जान...!

- ब.कु. प्रतिमा, शांतिवन।

**सर्वप्रथम हमें ये समझना चाहिए कि क्या पेड़ पौधों में आत्मा होती है? या केवल मनुष्य व पशु-पक्षियों में होती है? क्या लगता है आपको? पेड़-पौधों में आत्मा होती है या नहीं? तो ज़रा सोचिए, अगर पेड़ पौधों में आत्मा नहीं होती है, तो पेड़ पौधे ग़्रो कैसे करते हैं।**

तो अब आपको ये जानकर आश्चर्य होगा कि पेड़ पौधों में अलग से कोई आत्मा प्रवेश नहीं करती है जिस तरह प्राणियों में प्रवेश करती है। उनमें जड़ तत्वों के विशेष गुण होते हैं जो चेतन जैसे प्रतीत होते हैं।

इनमें मस्तिष्क नहीं होता इसलिये वे सोच नहीं सकते, लेकिन उनमें तंत्रिका तंत्र होता है, जो उन्हें प्रतिक्रिया देने में सहायता करता है। जैसे लुईमुई का पौधा, सूरजमुखी आदि। पूरे ब्रह्माण्ड में दो चीज़ है... एक होता है जीव और दूसरी होती है आत्मा। जीव अर्थात् मैटर। कई बार मैटर भी ऐसी हरकतें दिखाता है, जिससे ये लगे कि उसके अंदर चेतना या जान है, लेकिन वो चेतना नहीं होती। जैसे कोई भी पौधे के अंदर ब्रेन नहीं होता है और न वो सुख और दुःख या दर्द को महसूस कर सकते हैं। पेड़ पौधों के अंदर सोचने समझने की शक्ति भी नहीं होती है।

एनिमल्स के अंदर नर्वस सिस्टम होता है। वे सुख-दुःख को महसूस कर सकते हैं, प्लांट्स नहीं कर सकते। कोई भी बायोलॉजिकल रिसर्च ये नहीं बता रहा है कि प्लांट्स के अंदर नर्वस सिस्टम होते हैं। जब नर्वस सिस्टम ही नहीं, तो प्लांट्स फील ही नहीं कर सकते सुख



और दुःख, इसलिए पेड़ को हम काट रहे हैं तो उसकी हम हत्या कर रहे हैं या हिंसा कर रहे हैं ऐसा नहीं है।

**उनकी वृद्धि कैसे होती है?**

पेड़-पौधों में भिन्न-भिन्न प्रकार होते हैं और

उनके अपने बीज होते हैं, जिनके आधार पर वे अनुकूल वातावरण में अंकुरित होते हैं, फलते-फूलते हैं और अपने गुण-धर्म के अनुरूप पंच तत्वों अर्थात् मिट्टी, पानी, हवा, अग्नि, आकाश से अणु-परमाणु आकर्षित करके अपनी वृद्धि करते हैं और आगे के लिये नये बीजों का सृजन करते हैं। इनमें कोशिकाएँ होती हैं और इनका एक मैगनेटिक फील्ड होता है जो उसके आकार, प्रकार और स्वरूप पर निर्भर करता, परन्तु उसमें सोचने समझने, स्थानांतरित होने आदि की अपनी शक्ति नहीं होती है जैसे चेतन आत्मा की होती है।

पेड़-पौधे एक लिविंग मैटर हैं जो फीज़ियो कैमिकल रिएक्शन के तहत बढ़ते हैं। पेड़-पौधे प्रकृति की रचना है, प्रकृति मनुष्य के वायब्रेशन्स को ग्रहण करती है। पेड़ पौधों का कनेक्शन प्रकृति के 5 तत्वों से है। बीज को जब हम धरती में बोते हैं, खाद पानी डालते हैं, उससे ही पेड़ पौधों की उत्पत्ति और वृद्धि होती है। सूर्य से ऊर्जा प्राप्त होती है, जिससे पेड़ पौधों का विकास होता है। ऐसा नहीं है कि उनमें मनुष्य की तरह आत्मा होती है इस कारण वो वृद्धि को पाते हैं। पेड़ पौधों में जो ऊर्जा है वो उन्हें बीज से प्राप्त होती है। जब तक पेड़ पौधे अपने बीज से जुड़े हैं, उन्हें जल मिलता है। सूर्य से

- शेष पेज 11 पर...



**राँची-झारखण्ड।** राज्यपाल महोदया द्रौपदी मुर्मू को माउण्ट आबू में होने वाले इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस में आमंत्रित करने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्रह्माकुमारीज़ के कार्यकारी सचिव ब.कु. मृत्युंजय। साथ है ब.कु. डॉ. पाण्ड्यामणि, ब.कु. शेफाली, ब.कु. लीना, ओडिशा व अन्य।



**दिल्ली-हरिनगर।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् मानव संसाधन विकास मंत्री प्रकाश जवाड़ेकर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. शुक्ला दीदी। साथ है ब.कु. नेहा व ब.कु. चौधरी भाई।



**कोटद्वार-उत्तराखण्ड।** 'संगीतमय आध्यात्मिक श्रीमद् भागवत कथा' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए प्रदेश के वनमंत्री हरक सिंह रावत, पूर्व भाजपा अध्यक्ष धीरेन्द्र सिंह चौहान, नगरपालिका अध्यक्ष रश्मि राणा, पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष शशि नैनवाल, सेवाकेन्द्र प्रभारी ब.कु. ज्योति, ब.कु. मधु तथा अन्य।



**चुनार-उ.प्र.।** 'शपथ ग्रहण समारोह में एस.डी.एम.डॉ. अविनाश त्रिपाठी, नवनिर्वाचित चेयरमैन मनसूर अहमद, पूर्व चेयरमैन हसीना बेगम, ब.कु. कुसुम, ब.कु. तारा, कांग्रेस के पूर्व विधायक भगवती प्रसाद चौधरी व अन्य।



**दिल्ली-जनकपुरी।** योग कनफिडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा ब.कु. प्रीति, फरीदाबाद व ब.कु. उमा, इंदौर को 'वुमेन एक्सीलेंस अवॉर्ड' देकर सम्मानित करते हुए कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री कृष्णा राज तथा अन्य।



**आस्का-ओडिशा।** आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए गायिका तिलोत्सा ओझा, ब.कु. प्रवाती, ए.युधिष्ठिर डोरा, टी. वी. भास्कार राव, मानव सेवा समिति अध्यक्ष गणेश्वर राठ तथा अन्य।



**शांतिवन।** ऑल इंडिया काउंसिल फॉर टेक्निकल एज्युकेशन नई दिल्ली तथा ब्रह्माकुमारी के शिक्षा प्रभाग के मध्य एम.ओ.यू. पर हस्ताक्षर के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. मृत्युंजय, राजयोगी ब्र.कु. निर्वै, डॉ. मन्मोहन सिंह मन्ना, डायरेक्टर, ए.आई.सी.टी.ई., ब्र.कु. शुक्ला दीदी तथा अन्य।



**हॉस्टन-यू.एस.ए।** आध्यात्मिक कार्यक्रम में 'हाऊ टू अर्न द वेल्थ ऑफ हैपीनेस' विषय पर अपने अनुभव साझा करते हुए ब्र.कु. चार्ली, ऑस्ट्रेलिया।



**मणिपुर।** ब्र.कु. शीला दीदी के गोल्डन जुबली कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए प्रो. डब्ल्यू ज्ञानेश्वर सिंह, डीन, जे.एन.आई.एम.एस., डॉ.एस. जुगीन्द्र, राज्य के शिक्षा मंत्री थोकचोम राधेश्याम सिंह, डॉ. के.एच. सुलोचना देवी, प्रेसीडेंट, आई.एम.ए., ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. नीलिमा तथा ब्र.कु. काराबी।



**जमशेदपुर-झारखण्ड।** 'श्रीमद् भागवत् गीता का अद्भुत रहस्य एवं तनाव मुक्त जीवन के लिए अमूल्य सूत्र' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एस.डी.एम. भागीरथ प्रसाद, एस.पी. आर. पासवान, डी.एस.पी. संदीप भगत, जिला परिषद् प्रमुख अनिता परित, ब्र.कु. सुधा, ब्र.कु. अंजू तथा अन्य।



**कोटा-राज।** इंदौर ज़ोन के निर्देशक ब्र.कु. ओम प्रकाश भाई की द्वितीय पुण्य तिथि पर आयोजित 'रक्तदान एवं निःशुल्क स्वास्थ्य परिक्षण शिविर' के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. प्रीति तथा एम.बी.एस. हॉस्पिटल से सेटल लैब के सदस्य।



**उदयपुर-राज।** 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम में अपना अनुभव सुनाते हुए सिक्ख धर्म के सुजान सिंह। साथ हैं पंडित रावत जी, ईसाई धर्म के फादर अरविन्द, मुस्लिम धर्म के शेख सा., ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. रीटा तथा अन्य।

## स्वास्थ्य बाजरा खाने से नहीं होंगे हड्डियों के रोग

बाजरे की रोटी का स्वाद जितना अच्छा है, उससे अधिक उसमें गुण भी हैं।

\* बाजरे की रोटी खाने वाले को हड्डियों में कैल्शियम की कमी से पैदा होने वाला रोग

लिये यह टॉनिक का कार्य करता है।

\* यदि बाजरे का नियमित रूप से सेवन किया जाये तो यह कुपोषण, क्षरण सम्बन्धी रोग और असमय वृद्ध होने की



'ऑस्टियोपोरोसिस' और खून की कमी यानी 'एनीमिया' नहीं होता।

\* बाजरा 'लीवर' से सम्बंधित रोगों को भी कम करता है।

\* गेहूँ और चावल के मुकाबले बाजरे में ऊर्जा कई गुना है।

\* बाजरे में भरपूर कैल्शियम होता है जो हड्डियों के लिए रामबाण औषधि है।

\* आयरन भी बाजरे में इतना अधिक होता है कि खून की कमी से होने वाले रोग नहीं हो सकते।

\* खासतौर पर गर्भवती महिलाओं को कैल्शियम की गोलियां खाने के स्थान पर रोज़ बाजरे की दो रोटी खाना चाहिए।

\* बाजरे का किसी भी रूप में सेवन लाभकारी है।

\* उच्च रक्तचाप, हृदय की कमजोरी, अस्थिमा से ग्रस्त लोगों तथा दूध पिलाने वाली माताओं में दूध की कमी के

प्रक्रियाओं को दूर करता है।

\* यह एंग्जायटी, डिप्रेशन और नींद न आने की बीमारियों में फायदेमंद होता है। यह माइग्रेन के लिये भी लाभदायक है।

\* इसमें लेसिथिन और मिथियोनिन नामक अमीनो अम्ल होते हैं जो अतिरिक्त वसा को हटा कर कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं।

\* बाजरे में उपस्थित रसायन पाचन की प्रक्रिया को धीमा



करते हैं।

\* डायबिटीज़ में यह रक्त में शक्कर की मात्रा को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

\* डॉक्टर तो बाजरे के गुणों से इतने प्रभावित हैं कि इसे अनाजों में 'वज्र' की उपाधि देने में जुट गए हैं।

### उसे पहचानने में...

पेज 2 का शेष ज्ञान देकर फिर से सुख शांति समृद्धि की दुनिया को स्थापित करता हूँ। तो इस शिवरात्रि के अवसर पर हम अपने परमपिता को जानें, समझें, पहचानें और उनसे सम्बन्ध जोड़कर पुनः हम अपने आपको पावन बनायें और मन इच्छित पावन दुनिया में चलें। तो चलेंगे ना! इसके

लिए अपने उस प्यारे परमपिता परमात्मा से मिलन मनाने की विधि भी और पहचान भी प्राप्त करें। जहाँ आप हैं, उसके आस-पास में परमात्मा द्वारा स्थापित प्रजापिता ब्रह्माकुमारी उनसे सम्बन्ध जोड़कर पुनः ईश्वरीय विश्व विद्यालय के सेवाकेन्द्र से संपर्क करें। अब नहीं तो कब नहीं...!

## विधि का प्रयोग ऐसे करें...

**प्रश्न:-** कुछ हमारे पास बिलीफ सिस्टम्स हैं, जिन पर हम जी रहे हैं। लेकिन जब देखा कि कोई थोड़ी सी भी डिस्टर्बेंस होती है, तो हम चेक करते हैं तब हमें समझ में आता है कि हम ये मानते आ रहे थे, ये मेरी मान्यता थी। उसको बदलने की कोशिश करते हैं। समझ में आता है कौन सी नयी बिलीफ सिस्टम बनेगी, लेकिन फिर वो अगली परिस्थिति आती है तो वो इतनी ज़ोर से टेकओवर करती है कि वो थोड़ी सी डिस्टर्बेंस तो रहती ही है। हाँ, पर ये ज़रूर है कि डिस्टर्बेंस

नहीं दें। हम अभी यात्रा पर हैं, मेरे परिवर्तन की प्रक्रिया ठीक है, स्पीड ठीक है, थोड़ा स्लो हो सकता है या थोड़ा फास्ट हो सकता है, लेकिन अगर



-ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आते ही अब हम रुक जाते हैं और चेक करना शुरू कर देते हैं। अब हम इस सिस्टम पर और आगे कैसे बढ़ सकते हैं?

**उत्तर:-** एक है कि अब समझ में आ गया है कि इसे कैसे करना है, एक है कि इसकी विधि पता चल गयी कि थॉट क्रियेट हो रही है, मुझे थॉट के स्तर पर ही उसको बदलना है, अनुभव तक भी लेकर नहीं आना है, नहीं तो फीलिंग लो हो जाती है। ध्यान से जब थॉट को देखना शुरू किया तो पता चल जाता है कि हमारी फीलिंग खत्म हो गयी है। अब अगर इस जर्नी को लगातार चालू रखेंगे तो आप कुछ ही दिनों में ये महसूस करने लगेंगे कि आपको अपनी थॉट्स ऐसे पता चलती है जैसे कि दूध में मक्खी। यदि आपको किसी से ईर्ष्या होगी तो वह आपको दिखाई देने लगेगा, डर होगा तो वह आपको दिखाई देने लगेगा।

हम कहते हैं कि जब उसको प्रैक्टिकल में करने जाते हैं तो नहीं होता है। कई भाई-बहनें कहते कि समझ में आ गया कि गुस्सा नहीं करना है, टेंशन नहीं लेनी, खुश रहना है, लेकिन वो बात इतनी बड़ी आ गयी कि मुझे गुस्सा करना पड़ा। हमारा एफर्ट अभी उस लेवल तक पहुंचा नहीं है। लेकिन आप इसे छोड़

रास्ता ठीक है तो उसको हमें लगातार जारी रखना है। अब हमें सिर्फ क्या करना है, अपने अंदर थोड़ी-थोड़ी शक्ति भरनी है, अब हमें स्वयं का विश्लेषण करना है, क्योंकि कुछ भी करने के लिए शक्ति चाहिए। मान लो मुझे समझ में आ गया कि शरीर को स्वस्थ रखना है लेकिन फिर उसके लिए व्यायाम भी तो करनी पड़ेगी। सिर्फ मेरे सोचने से कि ये शरीर स्वस्थ हो जाये, तो ऐसा होने वाला नहीं है। इसके लिए हमें शरीर को नियमित व्यायाम एवं संतुलित भोजन देना होगा।

इसमें मेडिटेशन बहुत बड़ा रोल प्ले करता है। और आपको तो पता ही है कि मेडिटेशन आज साधारण-सी चीज़ हो गई है। क्योंकि जैसे-जैसे हम सब महसूस कर रहे हैं कि जीवन में हमें जो चाहिए था वह प्राप्त नहीं हो रहा है, तो स्वतः ही सभी लोगों का ध्यान मेडिटेशन की ओर जा रहा है। अधिकांश आज जो भी भाई-बहनें मिलते हैं तो वो किसी न किसी प्रकार से इसे करने का प्रयास कर रहे हैं और बहुत सारे हैं जो घर पर अपने ही अपने तरीके से उसको कर रहे हैं। राजयोग मेडिटेशन भी एक प्रकार का व्यायाम है। अगर इसको सही तरीके से नहीं किया गया तो इससे अच्छे परिणाम प्राप्त नहीं होंगे। अगर इसे हम अपने तरीके से करेंगे तो यह ज़रूरी नहीं है कि वह तरीका सही ही हो। उल्टा इससे और निराशा हो जाती है और कोई परिणाम भी नहीं निकलता है। मेडिटेशन में भी बहुत सारे बिलीफ सिस्टम बने हुए हैं।

- क्रमशः

# पहचाने मन की अद्भुत शक्ति को

**मन, मन की बातें बड़ी अनूठी हैं, कोई समझे या ना समझे। सबकुछ यहीं से ही होता है। लेकिन देखा पहले जाता, सोचा बाद में जाता। यह प्रक्रिया बहुत लम्बी होती है, बस होती जाती है, लेकिन पता बाद में चलता है कि अरे! यह कैसे हो गया। उसमें से एक चीज़ है माफ़ी देना और लेना, आज हम इसी पर चर्चा करेंगे।**

इसमें हो क्या रहा है? हम बस कहते रहते हैं गलती हमारी नहीं है, यही ना! इसका तो सीधा मतलब है कि किसी और की है। यही बात दूसरी तरफ से भी हो रही है। दुनिया का मनोवैज्ञानिक अपराध, सबसे बड़ा अपराध यही होता है कि जब हम कुछ नहीं करते या नहीं किया होता है तो उसे कहने की ज़रूरत ही क्या है? आप मत कहो, आप चुप रहो, लेकिन हमारी स्थिति है न मानना, अर्थात् सब आकर बोलें कि नहीं-नहीं आप बिल्कुल निर्दोष हैं। इसे कहते हैं सूक्ष्म अहम्। और



यही टकराव रिश्ते में भी होता है, कोई किसी को भी माफ नहीं करते हैं, दोषी ठहराते रहते हैं, जीवन उदास होता ही जाता है। एक-दूसरे को माफ न करना अर्थात् मन में उस बात को जगह देना, ना कि खुद से प्रेम करना। हम जब भी किसी को भी जगह देते हैं तो उसके बारे में चिन्तन चलता है ना! उसके अवगुण को जितनी बार हम सोचेंगे, उतनी बार वह अवगुण हमारा होता जायेगा और ठीक इसी

तरह से अगर हम किसी के गुणों को देखेंगे तो उनके गुण भी हमारे होते जायेंगे। तो क्यों न हम गुणों को ही देखें? आप प्रैक्टिकल करके देखें, किसी के भी गुणों को देखो तो कितनी खुशी होती है, मन कितना हल्का रहता है और वहीं पर अगर हम थोड़ा समय भी अवगुणों की चर्चा कर लें तो माहौल भारी सा हो जाता है, लेकिन पता नहीं चलता। यहाँ हमारा अनुभव यही कहता है कि चर्चा करके हम खुश तो हो जाते हैं लेकिन इसमें नुकसान तो हमारा ही होता है। तो क्यों न हम अपने आप को माफ करें ताकि अपने आपको जगह देकर खुशी को या शांति को परमानेंट जगह दें। माफ करना ही खुद को स्वीकार करना है कि मैं तुम्हारी तरह नहीं हूँ। मैं आपकी तरह का हूँ अर्थात् मूल रूप में उन बातों के लिए जगह ही न हो, जो हमारे अन्दर हलचल पैदा कर देते हैं। ये बड़ा ही सहज इलाज है, लेकिन सवाल ये है कि करेगा कौन? और सोचेगा कौन?

बहुत सहज है, बस हमें उन बातों, लोगों या परिस्थितियों को अपने अन्दर जगह न देकर अपने आप को जगह देनी पड़ेगी। ये इतना कठिन नहीं है, बहुत ही सरल है, करना। लेकिन उसके लिए पहल करना कि यह तो मैं ज़रूर करूंगा, यह मुश्किल सा लगता है, लेकिन यदि कर लिया ना, तो समझो जीवन सुधर गया। इस शान्ति को पहचान कर क्यों ना हम प्रयोग करें...

आप देखिये... जब भी आपसे कोई गलती होती है तो आप सर्वप्रथम उसको दूसरे पर थोपते हैं और उसका असहज या फिर सहज कारण बताते हैं। कारण बताकर भी हम छूट नहीं जाते क्योंकि घटना तो घट चुकी होती है, उस समय जब आप दोनों की बातें होती हैं तो उस समय कोई तीसरा तो मौजूद नहीं होता विटनेस या गवाह के रूप में, जो हमें बता सके कि सही और गलत क्या है। सभी की ज़िंदगी में यह सारे दौर चलते हैं और चलते रहेंगे। आप ज़रा ध्यान से देखो,

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहली-9 (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

### ऊपर से नीचे

1. ज्ञान की बुलबुल बन....करते रहना है (3-3)
2. जिसका ज़मीन से कोई रिश्ता न हो (3)
3. स्वर्ग के बाद सभी देवताएं.... में चले जाते हैं, गिरती कला (4)
4. विष्णु द्वारा.... (3)
5. राइट है, विष्णु द्वारा.... (3)
6. बूंद-बूंद करने परनी गिरना (4)
7. नखरा, ठसक, गर्व (2)
8. एक मुझे, ....बाप को याद

9. करना है (4)
10. गीला, आर्द्र (2)
11. बच्चे तो....होते हैं, महान आत्मा, सन्यासी (3)
12. सीता, राम की पत्नी का एक नाम (3)
13. दुर्बल, ताकतहीन, लाचार (4)
14. माया ने तुम बच्चों को.... किया है बाप आकर फिर से सुरजीत करते हैं (3)
15. झरोखे से देखना, झुककर देखना (3)
16. थोड़ा, अल्प (2)

### बनें विजेता : पहली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

**पहली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेजें ताकि हमें पहली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।**

### बायें से दायें

1. घड़ी की मुआफिक यह...चलता ही रहता है (4)
2. कलियुग का फ्रूट, औषधि (2)
3. शरीर से सम्बन्धित, दैहिक (4)
4. लूटना और मारना, लूटमार (4)
5. पकड़ना, फुर्ती से बढ़कर उठाना (4)
6. रास्ता, राह (2)
7. नासिका, नथना, नासा, इज्जत (2)
8. लोग, जनता (2)
9. नमक, आपस में....पानी नहीं होना है (2)
10. ....मान-शान से उपराम रहना है (2)

11. मसखरी, हँसी (3)
12. यह....और जीत का खेल है, पराजित (2)
13. शास्त्रों में ज्ञान आटे में....मिसल है (3)
14. अज्ञानी, नासमझ (2)
15. आ से....प से परमात्मा (2)
16. सुखद अवलोकन, संक्षिप्त दर्शन, मनोहर दृश्य (2)
17. वाद-विवाद, झगड़ा (4)
18. अपना...खराब नहीं करना है, भोजन (2)
19. निचोड़, निष्कर्ष (2)

- ब्र.कु. राजेश, शांतिवन।



**डेरा बस्सी-पंजाब।** श्री अर्जुनदास सर्वहितकारी सीनियर सेकेन्ड्री स्कूल में आयोजित दो दिवसीय कार्यशाला में हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल डॉ. देवव्रत को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राजबाला बहन तथा ब्र.कु. रविन्द्र भाई।



**फतेहाबाद-हरियाणा।** 'जिला स्तरीय गीता महोत्सव-2017' के अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. सीता को सम्मानित करते हुए उपयुक्त डॉ. हरदीप सिंह तथा अन्य।



**सुंदरबनी-जम्मू कश्मीर।** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का अवलोकन करने के पश्चात् विधायक रविन्दर रैणा के साथ ब्र.कु. राजकुमारी, ब्र.कु. नीलम तथा अन्य गणमान्य लोग।



**फिरोज़पुर-झिंरका।** महामण्डलेश्वर धर्मदासजी महाराज को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा तथा ब्र.कु. रेखा।



**समस्तीपुर-बिहार।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. रानी दीदी से आशीर्वाद प्राप्त करते हुए बिहार इंडस्ट्रीज के पूर्व उपाध्यक्ष रामगोपाल सुरेका। साथ हैं ए.डी.एम. संजय कुमार उपाध्यय तथा अन्य।



**वयाणा-राज।** 'किसान सशक्तिकरण अभियान' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष मोना दिनेश, भारतीय किसान महासंघ के जिला उपाध्यक्ष नारायण सिंह धाकण, कृषि अधिकारी सुरेश गुप्ता, भारतीय किसान संघ के तहसील अध्यक्ष सुबुद्धि सिंह कारबारी, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. बबिता तथा अन्य।



**राँची-झारखण्ड।** माननीय मुख्यमंत्री रघुवर दास को माउण्ट आबू में होने वाले इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस में आमंत्रित करने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय।



**दिल्ली-मजलिस पार्क।** दस दिवसीय 'राजयोग द्वारा सुख, शांति, सद्भावना फेसिवल' में मंचासीन हैं ब्र.कु.बृजमोहन, ब्र.कु.पुष्पा, ब्र.कु.राजकुमारी दीदी, ब्र.कु.चक्रधारी दीदी, ब्र.कु. आशा दीदी तथा अन्य।



**भवानीगढ़-पंजाब।** सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् फिरोजपुर कोर्ट के जज सतीश कुमार सिंगला को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजिन्द्र।



**गुमला-झारखण्ड।** गुमला कोर्ट में 'त्रिदिवसीय राजयोग शिविर' के पश्चात् समूह चित्र में जजों एवं वकीलों के साथ न्यायाधीश अवनी कुमार रंजन, ब्र.कु. अमरमणि तथा ब्र.कु. नीलम।



**हरदोई-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा गवर्नमेंट डिग्री कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. प्रो. स्वामीनाथन। साथ हैं ब्र.कु. रोशनी, कॉलेज की प्राचार्या आर. के. बाजपेयी तथा अन्य।



**बुलंद शहर-उ.प्र.।** राधा नगर 'शिव दर्शन आत्म-परमात्म मिलन महोत्सव मेला' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अनुसुइया, ब्र.कु.राजश्री, ब्र.कु. सोनू तथा अन्य।

अनुभव...

## पैन किलर बनी परमात्मा की याद

हम बचपन में सुना करते थे, परमात्मा लंगड़े को भी चलाता, बहरे को भी सुनाता, अंधे को भी दिखाता, लेकिन मेरा ये साक्षात अनुभव है कि परमात्मा ने मुझे भयंकर बीमारी से मुक्त किया और मेरा पिता बनकर सही रास्ता भी बताया। 'जहाँ विज्ञान की हदें समाप्त होती हैं वहाँ अध्यात्म शुरू होता है', यह कथन मेरे लिए साकार हुआ। जहाँ साइंस के सभी साधनों ने अपने हाथ उठा लिए, वहीं परमात्मा ने न सिर्फ मुझे अपना बनाया, बल्कि उन्होंने मुझे एक नई ज़िन्दगी भी दी और जीने का तरीका भी बताया। बस ये तो जादू था अमृतवले परमात्मा के साथ योग का... - ब्र.कु. राहुल,कोल्हापुर,महा.।



मेरा जन्म 1985 में सिंधी परिवार में हुआ। बचपन से ही हमें भक्ति के संस्कार दिये गए। रोजाना हम घर में गुरुनानक की सुखमणी व गुरुग्रंथ साहिब का पाठ किया करते थे। जब मैं 8 साल का ही था, उसी दौरान सत्संग में संतों की वाणी और उनके ईश्वरीय भजन सुनते ही मेरा परमात्मा से गहरा जुड़ाव हो गया। स्कूल में मैं पढ़ाई भी करता और ईश्वरीय भक्ति भी करता था। साथ ही मैं विवेकानंद की किताबें भी पढ़ता था। हमारे घर में सब सुख सुविधाएं थीं। लौकिक पढ़ाई में दिल नहीं लगने के कारण मैं 10वीं पास करके बिज़नेस करने लगा।

2006 में मेरी पीठ में दर्द शुरू हुआ और बढ़ता ही गया। एक साल तक अनेक डॉक्टरों के पास चक्कर लगाता रहा, लेकिन फर्क नहीं पड़ा। 2007 में मुझे आंक्यलॉसिंग स्पॉन्डिलाइटिस और रीमेटिक ऑर्थराइटिस बीमारी का पता चला। डॉक्टर ने मुझे 5 साल बेड रेस्ट और इंजेक्शन का ट्रीटमेंट लेने के लिए कहा। यह सुनते ही मेरे परिवार में रोना-धोना शुरू हो गया। मगर मैंने हार नहीं मानी और कुछ आयुर्वेदिक और होम्योपैथी ट्रीटमेंट शुरू कर दी। समय बीतता गया,

इसी दौरान मैंने बी.कॉम. और एम.बी.ए. की पढ़ाई पूरी की। लौकिक में बिज़नेस भी अच्छा चल रहा था। मगर 2010 तक बीमारी तीव्र गती से बढ़ गई। तब तक मैं लगभग 150 डॉक्टरों को दिखा चुका था। मगर मेरी बीमारी ने ऐसा रूप धारण कर लिया कि मेरा चलना-घूमना तक मुश्किल हो गया। इसी तनाव में मुझे और एक बीमारी हाइपरथाइरॉयड ने घेर लिया। मेरा वज़न 95 किलोग्राम से 65 किलोग्राम हो गया। उस दौरान मुझे बहुत ही वैराग्य आ गया और मुझे स्वामी विवेकानंद के पढ़े वाक्य याद आये। 'जहाँ विज्ञान की हदें समाप्त होती हैं, वहाँ से अध्यात्म शुरू होता है।' और 'गॉड इज ऑनली टू रेस्ट इज फॉल्स, लीव विद दी होली वन्स और लीव एलोन'।

यह वाक्य मेरे दिल को छू गये, तभी मैंने डॉक्टरों के सब रिपोर्ट आदि फाड़कर फेंक दिये और सारी दवाइयां बंद कर दी व तीव्र भक्ति में लग गया। मार्च 2011 तक भक्ति इतनी तीव्र बढ़ गयी कि मैंने भागवत गीता अध्ययन के साथ अन्न का भी त्याग कर दिया। सिर्फ कच्चे स्नाउट्स और फल बस यही आहार मैंने लेना शुरू कर दिया। मुझे बस अब

परमात्मा की तलाश थी। उनसे मुझे पूछना था कि यह दुनिया इतनी दुःखी क्यों है? ऐसी कैसी दुनिया बनाई तुमने, जहाँ पर सिर्फ दुःख ही दुःख है। मैं जानता था कि अगर कोई दुःख है तो उसका कोई समाधान भी परमात्मा के पास ज़रूर होगा।

मैंने ज़िद्द पकड़ ली कि जब तक परमात्मा मुझे खुद ठीक नहीं करते, तब तक मैं अन्न स्वीकार नहीं करूंगा। मेरे घर वाले इन सब क्रियाओं से हैरान थे। मगर मैंने किसी की नहीं मानी। मैंने हर एक प्रकार के ध्यान के प्रयोग किए, जैसे कि बाबा रामदेव, आर्ट ऑफ लिविंग, स्वामी विवेकानंद, अम्मा भगवान, जैन मुनी (संयासियों) इत्यादि संत तथा स्वामियों के ध्यान के प्रयोग किए। कई बार मैं 3-4 घंटों तक निसर्कल्प स्थिति में रह कर ईश्वर की आराधना करता था। ऐसे में मार्च 2012 में एक ब्रह्माकुमारी बहन हमारे संपर्क में आईं। उन्होंने मुझे 7 दिन का कोर्स करने की सलाह दी। मेरे मन में आया कि यह पैसों के लिए कहते होंगे, इसलिए मैंने मना कर दिया। - शेष पेज 7 पर...

मनुष्य जीवनशैली की सोलह कलाओं में से एक कला है 'व्यवहार कला अथवा खुश रखने की कला'। (The Art Of Dealing With Others Or Pleasing Others)

मनुष्य का जीवन वास्तव में ऐसा होना चाहिए कि वह दूसरों को चन्दन की तरह शीतलता देने वाला हो, गुलाब की तरह सुगन्धि देने वाला हो और मधु के समान मीठा अथवा प्रिय लगने वाला हो तथा फल के समान रस देने वाला हो! परन्तु अपने व्यवहार को ऐसा सुन्दर और कुशल बनाना, जिससे कि लोग सन्तुष्ट और प्रसन्न हों, यह भी एक कला है! उसमें मुख्य रूप से यह छः बातें होना आवश्यक हैं...

(1) दूसरों के जीवन को भी अनमोल समझना और उनके जीवन में कोई बाधा न डालना। हृदय से उन्हें आगे बढ़ाने, आदर देने, आश्रय देने, सुख देने आदि की पूरी कोशिश करना।

(2) दूसरों के भाव और स्वभाव दोनों को समझकर अर्थात् उनके

### 'व्यवहार कला' एक महत्वपूर्ण गुण

संस्कार और परिस्थिति को और उनसे विशेष सेवा न ले।

जानकर उनके प्रति सहानुभूति, (4) सदा इस बात को याद रखना शुभ भावना और स्नेह की भावना कि यदि दूसरों को दुःख दूंगा तो



रखना। (3) सदा यह लक्ष्य अपने दुःखी होकर मरूंगा। यह सत्य सामने रखना कि वह दूसरों पर है। (5) सबका शुभचिंतक बनना किसी भी प्रकार से बोझ न बने और शुभकामना रखना।

(6) अपना कर्तव्य पालन करना तथा उत्तरदायित्व निभाना।

जब कोई मनुष्य महसूस करता है कि दूसरा व्यक्ति उसकी सुख-सुविधा का भी कुछ ख़याल करता है, उसमें थोड़ी-बहुत योग्यता भी मानता है, उसके जीवन का भी कोई मूल्य तथा आदर समझता है, तो उस व्यक्ति के प्रति एक विश्वास की भावना आ जाती है, और वह उस व्यक्ति में अपनापन महसूस करता है। लेकिन यह सब सुख-सुविधा, योग्यता, जीवन का मूल्य, आदर इत्यादि वह मनुष्य ही दे सकता जिसके अन्दर सभी मूल्यों का स्टॉक जमा हो।

जैसे बड़ा भाई अपने भाई को ऊँचा बनाने की सदा चेष्टा करता है, वैसे ही परमात्मा को पिता रूप में याद रखने वाला, सच्चा योगी ही आत्माओं रूपी भाइयों के जीवन को भी ऊँचा बनाने की चेष्टा करेगा। निश्चित ही परमात्मा को याद करने वाला ही जन-मन को सन्तुष्ट कर सकता है और लोक पसन्द बन सकता है।

## आप भी यूँ करें एक संवाद, 'अपने साथ...'

**स्वामी विवेकानंद:** मैं समय नहीं निकाल पाता। जीवन आपा-धापी से भर गया है।

**रामकृष्ण परमहंस:** गतिविधियाँ तुम्हें घेरे रखती हैं। लेकिन उत्पादकता आज़ाद करती है।

**स्वामी विवेकानंद:** आज जीवन इतना जटिल क्यों हो गया है?

**रामकृष्ण परमहंस:** जीवन का विश्लेषण करना बंद कर दो। यह इसे जटिल बना देता है। जीवन को सिर्फ जियो।

**स्वामी विवेकानंद:** फिर हम हमेशा दुःखी क्यों रहते हैं?

**रामकृष्ण परमहंस:** परेशान होना तुम्हारी आदत बन गयी है। इसी वजह से तुम खुश नहीं रह पाते।

**स्वामी विवेकानंद:** अच्छे लोग हमेशा दुःख क्यों पाते हैं?

**रामकृष्ण परमहंस:** हीरा रगड़े जाने पर ही चमकता है। सोने को शुद्ध होने के लिए आग में तपना पड़ता है। अच्छे लोग दुःख नहीं पाते, बल्कि परीक्षाओं से गुज़रते हैं। इस अनुभव से उनका जीवन बेहतर होता है, बेकार नहीं होता।

**स्वामी विवेकानंद:** आपका मतलब है कि ऐसा अनुभव उपयोगी होता है?

**रामकृष्ण परमहंस:** हाँ, हर लिहाज से

अनुभव एक कठोर शिक्षक की तरह है। पहले वह परीक्षा लेता है और फिर सीख देता है।

**स्वामी विवेकानंद:** समस्याओं से घिरे रहने के कारण हम जान ही नहीं पाते कि किधर



जा रहे हैं...

**रामकृष्ण परमहंस:** अगर तुम अपने बाहर झाँकोगे तो जान नहीं पाओगे कि कहां जा रहे हो। अपने भीतर झाँको। आँखें दृष्टि देती हैं, हृदय राह दिखाता है।

**स्वामी विवेकानंद:** क्या असफलता सही राह पर चलने से ज़्यादा कष्टकारी है?

**रामकृष्ण परमहंस:** सफलता वह पैमाना है जो दूसरे लोग तय करते हैं। संतुष्टता का पैमाना तुम खुद तय करते हो।

**स्वामी विवेकानंद:** कठिन समय में कोई अपना उत्साह कैसे बनाए रख सकता है?

**रामकृष्ण परमहंस:** हमेशा इस बात पर ध्यान दो कि तुम अब तक कितना चल पाए, बजाय इसके कि अभी और कितना चलना बाकी है। जो कुछ पाया है, हमेशा उसे गिनो; जो हासिल न हो सका उसे नहीं।

**स्वामी विवेकानंद:** लोगों की कौन सी बात आपको हैरान करती है?

**रामकृष्ण परमहंस:** जब भी वे कष्ट में होते हैं तो पूछते हैं, 'मैं ही क्यों?' जब वे खुशियों में डूबे रहते हैं तो कभी नहीं सोचते, 'मैं ही क्यों?'

**स्वामी विवेकानंद:** मैं अपने जीवन से सर्वोत्तम कैसे हासिल कर सकता हूँ?

**रामकृष्ण परमहंस:** बिना किसी अफ़सोस के अपने अतीत का सामना करो। पुरे आत्मविश्वास के साथ अपने वर्तमान को सम्भालो।

निडर होकर अपने भविष्य की तैयारी करो।

**स्वामी विवेकानंद:** कभी-कभी मुझे लगता है कि मेरी प्रार्थनाएं बेकार जा रही हैं...

**रामकृष्ण परमहंस:** कोई भी प्रार्थना बेकार नहीं जाती। अपनी आस्था बनाए रखो और डर को परे रखो। जीवन एक रहस्य है जिसे तुम्हें खोजना है। यह कोई समस्या नहीं जिसे तुम्हें सुलझाना है। मेरा विश्वास करो- अगर तुम यह जान जाओ कि जीना कैसे है तो जीवन सचमुच बेहद आश्चर्यजनक है...!!

## पेन किलर बनी... - पेज 6 का शेष...

लेकिन जब मुझे यह महसूस हुआ कि यह बहनें निःशुल्क परमात्मा की सेवा करती हैं तो मैंने जून 2012 में कोर्स किया और मुझे यह ज्ञान बहुत ही अच्छा लगा। कोर्स के पहले दिन से ही मैंने मुरली की पढ़ाई शुरू कर दी। शरीर में तीव्र दर्द होने के कारण सेंटर पर मैं मुरली क्लास में नहीं जा पाता था। तो मैं एक सप्ताह पुरानी मुरली ब्रह्माकुमारी बहनों से ले आता और घर में ही पढ़ता। मैंने मुरली की प्लॉइंट्स को यूज़ करना शुरू किया। पहला वाक्य जो मेरी दिल को छू गया...

अव्यक्त महावाक्य - "जो बच्चे मेरी याद में मगन रहते हैं, उनके सोचने का कार्य भी मैं करता हूँ।"

मैं प्रयोग करता गया और अशरीरी अवस्था में पेनलेस महसूस करने लगा। मुझे योग में बहुत आनंद आने लगा। यह मेरे लिए पेनकिलर बन गया था। रोज़ सुबह अमृतवेले बाबा की याद में मेरी आँखों से प्रेम के आँसू बहने लगते थे। मुझे निश्चय हो गया कि यह वही मेरा बाबा है। तब मैंने जो उपवास ले रखा था 21 महीनों का, उसे छोड़ दिया। तब तक मेरा वज़न 48 किलोग्राम हो गया था और सिर्फ हड्डियों का ढाँचा रह गया था। गर्दन लॉकड, स्याइन लॉकड, बोथ ज्वाइन्ट्स पूरे खराब हो चुके थे। मैं पूरा झुक गया था। मैं जैसे-तैसे लंगड़ा के चलता था। लोगों को तो लगा कि बस यह कुछ ही दिनों का मेहमान है।

मैं जीवन की जंग हार चुका था, लेकिन

हिम्मत नहीं हारा था। दिन-रात बस मैं ज्ञान-योग में लग गया। मैं दिन में 7-8 घंटे परमात्मा की याद में सर्व समस्याएं अर्पित कर बिंदू में समा जाता। अव्यक्त महावाक्य - "मेरे को तेरे में परिवर्तन कर फिक्र बाप को दे, फखुर ले लो अर्थात् बेफिक्र बादशाह बनो।"

इसी दौरान अमृतवेले मुझे एक बार चतुर्भुज विष्णु के और कई बार बिंदू स्वरूप परमात्मा के साक्षात्कार हुए। परमात्मा की लगन में इतना मगन था कि मुझे समय का भान ही नहीं रहता था। दिन-रात बस मैं ज्ञान-योग तथा दादियों एवं वरिष्ठ भाइयों के परमात्मा के साथ के अनुभव की क्लास सुनता रहता था। जनवरी 2015 में मुझे हिप्स ज्वाइन्ट्स का ऑपरेशन करवाना था, लेकिन ऑपरेशन में रिस्क इतना था जो मैं निर्णय नहीं ले पा रहा था। दिन-रात सोच-सोचकर कोई निर्णय न निकलने पर मैंने सोते समय बाबा को शरीर अर्पण कर बाबा को कहा, तू ही बता कि मैं क्या करूँ? और सूक्ष्मवतन में बाबा की गोद में सो गया। उसी रात स्वप्न में बाबा ने कहा, ऑपरेशन इसी महीने में करवा लो, बाबा बैठा है, आप बेफिक्र रहो। आज तक वह चित्र बुद्धि रूपी नेत्र के सामने स्पष्ट है। अगले दिन ही मैंने ऑपरेशन की तैयारी शुरू कर दी। ऑपरेशन 100 प्रतिशत सक्सेसफुल हुआ। फरवरी 2015 तक मैं नॉर्मल चलने फिरने लगा। बस उसी घड़ी मैंने निश्चय कर लिया कि यह जीवन बोनस परमात्मा की सौगात है और यह शरीर आज से ईश्वरीय सेवा में अर्पित है।

अव्यक्त महावाक्य - "बच्चे, तुम सिर्फ

अपना अमृतवेला ठीक करो, मैं तुम्हारा सब कुछ ठीक कर दूंगा।" इस वाक्य से मेरा पूरा जीवन ही बदल गया। मैंने चार साल से अमृतवेला और तीन सालों से चार बजे का अमृतवेला का बाबा का भोग मिस नहीं किया।

इस परमात्म कृपा से न केवल मैं चल सकता हूँ, बल्कि दौड़ भी सकता हूँ। रोज़ सुबह अमृतवेले के बाद 5 बजे मैं एक घंटा मॉर्निंग वॉक और जॉगिंग करता हूँ। अब मैं 10-12 घंटे फोर व्हीलर ड्राइविंग आराम से कर सकता हूँ। अब मेरा वज़न फिर से 48 किलोग्राम से 80 किलोग्राम हो गया है। मैं दिन-रात लगातार बाबा की याद में उमंग-उत्साह में रहता हूँ। यह देख मेरे मित्र सम्बंधी सब आश्चर्य से कहते हैं, यह राहुल को ऐसा क्या मिल गया है जो इतना खुश रहता है और शरीर की सब बीमारी भी दूर हो गयी! मैं सबको बस यही कहता हूँ कि मुझे कोई डॉक्टर ठीक नहीं कर पाया। मगर उस सुप्रीम डॉक्टर परमात्मा, मेरे खुदा दोस्त ने कैसा जादू किया कि बस मैं उड़ रहा हूँ। मेरा अनुभव देख कई डॉक्टर्स भी ज्ञान में चल पड़े हैं और साथ ही साथ मुरली की पढ़ाई पढ़ रहे हैं। "वाह बाबा वाह...वाह बाबा...शुक्रिया।"

यह बस एक जादू है जो केवल परमात्मा ही कर सकते हैं। परमात्मा के प्यार में लवलीन हो जाना, बिंदू में खो जाना, यही हर समस्या का समाधान और बीमारी की दवाई है।

परमात्मा के महावाक्य हैं कि "भगवान अपने बच्चों को सदा तन से, मन से और धन से सहज रखेगा, यह बाप की गैरंटी है।"



**मऊ-उ.प्र.**। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए वन पर्यावरण कैबिनेट मंत्री दारा सिंह चौहान, ब.कु. विनोद, ब.कु. विमला तथा अन्य।



**नई दिल्ली-पोचनपुर**। विधायक गुलाब सिंह को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात देते हुए ब.कु. पूजा।



**फतेहगढ़-उ.प्र.**। आध्यात्मिक कार्यक्रम में अपना अनुभव सुनाते हुए भारत रत्न त्रिगेडियर हरवीर सिंह। साथ है ब.कु. सुमन।



**नेपाल-राजविराज**। 'महिला एवं आध्यात्मिकता' गोष्ठी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए न्यायाधीश श्यामसुन्दर अधिकारी, उपमेयर साधना झा, पत्रकार महासंघ सप्तरी की उपाध्यक्षा सुधा देव तथा ब.कु. भगवती।



**सुन्दर नगर-हि.प्र.**। पंजाब केसरी समाचार पत्र के वरिष्ठ पत्रकार अदीप सोनी को ईश्वरीय सौगात व ब्लैसिंग कार्ड देते हुए ब.कु. शीला। साथ है ब.कु. उषा।



**शहीद भगत सिंह नगर-पंजाब**। एस.एस.पी. सतविन्दर सिंह को मीडिया द्वारा की जा रही सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. कान्ता, ब.कु. अंजू तथा ब.कु. पोखर।



**जम्मू।** सर्किट हाउस के कनवेंशन ऑडिटोरियम में ब्रह्माकुमारीज के 80वें वार्षिकोत्सव के दौरान जम्मू-कश्मीर के डेप्युटी चीफ मिनिस्टर निर्मल कुमार सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, मा.आबू तथा ब्र.कु. सुदर्शन बहन। साथ हैं भाजपा कार्यकर्ता शीला हण्डू तथा ब्र.कु. प्रेम बहन।



**नेपाल-वीरगंज।** नवनिर्वाचित सांसद तथा विधायकों के स्वागत एवं सम्मान कार्यक्रम में मंचासीन हैं सांसद लक्ष्मण लाल कर्ण व हरीनारायण रौनियार तथा विधायकों के साथ ब्र.कु. रविना।



**जयपुर-राज।** राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस पर राजस्थान अक्षय ऊर्जा निगम द्वारा ब्रह्माकुमारीज के 90.4 एफ.एम. रेडियो मधुवन को आसपास के क्षेत्र में ऊर्जा संरक्षण के लिए जागरूकता फैलाने हेतु दिये गए 'रिकग्रिशन अवॉर्ड' रेडियो मधुवन स्टेशन प्रमुख ब्र.कु. यशवंत, ब्र.कु. चन्द्रकला, वैशालीनगर एवं एनर्जी ऑडिटर केदार खामितकर को प्रदान करते हुए संजय मल्होत्रा, प्रिंसीपल सेक्रेटरी, ऊर्जा विभाग राज., आर.जी. गुप्ता, मैनेजिंग डायरेक्टर, जयपुर विद्युत वितरण निगम लि., बी.के. दोषी, चेरमैन, आर.आर.ई.सी.एल. तथा अन्य।



**भादरा-राज।** खेल स्टेडियम में राष्ट्रीय संस्था प्यारी बहना द्वारा आयोजित 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' कार्यक्रम के पश्चात् संस्था के संस्थापक सोनू चारण तथा पत्रकार जयवीर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकान्ता।



**औरैया-उ.प्र.।** दिबियापुर सी.आई.एस.एफ. कॉलोनी में जवानों एवं उनके परिवारों के लिए आयोजित 'वाह ज़िन्दगी वाह' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. प्रो. स्वामीनाथन, ब्र.कु. कृष्णा तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।



**अमृतसर-पंजाब।** पंजाब इंटरनेशनल ट्रेड एक्जीविशन में ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित आध्यात्मिक प्रदर्शनी एवं बुक स्टॉल का अवलोकन करते हुए शहर के लोग।

## सृष्टि रूपी कल्पवृक्ष का बीज 'परमात्मा'

- गतांक से आगे...

ये सृष्टि उल्टा वृक्ष कैसे है? दुनिया की कोई भी आत्मा इस गुह्य रहस्य को स्पष्ट नहीं कर सकती है। संसार की उत्पत्ति का रहस्य भगवान ने पहले भी बताया कि परमधाम में मैं संकल्प स्फुटित करता हूँ और ये घर फिर प्रकृति के अंदर देता हूँ जो शरीरों का निर्माण करती है।

ये संसार एक वृक्ष है जिसका मूल (बीज), परमात्मा ऊपर है। ये कल्प-वृक्ष अविनाशी परंतु नित्य परिवर्तनशील है। स्थूल में भी हम देखते हैं कि वृक्ष में नित्य परिवर्तन आता है। जैसे-जैसे मौसम बदलते जाते हैं वैसे-वैसे परिवर्तन उसके अंदर आता जाता है। ठीक इसी तरह संसार के कल्प-वृक्ष में भी नित्य परिवर्तन होता रहता है। कोई भी इसके आदि-मध्य-अंत को समझ नहीं पाता है। परमात्मा आकर इस रहस्य को जब तक उजागर नहीं करते हैं, तब तक इसके आदि-मध्य-अंत का ज्ञान इस जगत में इसके वास्तविक स्वरूप को देखा नहीं जा सकता। उल्टा वृक्ष कोई दिखाई थोड़े ही देता है। जो इस वृक्ष को मूल सहित जान लेता है, वो वेदों का भी ज्ञाता बन जाता है। मूल सहित जानना अर्थात् परमात्मा सहित जानना। दुनिया को जानने के लिए तो कई लोगों ने कई प्रकार की खोजें की हैं, कई प्रकार के रिसर्च किए हैं। लेकिन उसको पूर्णतः समझ नहीं पाते हैं, क्योंकि जब तक मूल को ही नहीं समझा है, बीज को ही नहीं समझा है तो वृक्ष को क्या समझेंगे? दुनिया के अंदर भी किसी भी वृक्ष को अच्छी तरह समझने के लिए उसके बीज को समझना पड़ता है कि ये बीज कैसा है और इसके अंदर की क्षमता कितनी है। जब

तक उस वृक्ष के ऊपर रिसर्च नहीं होता है, तब तक उस वृक्ष को समझ नहीं पाते हैं। ठीक इसी प्रकार भगवान ने कहा कि वास्तविक रूप को तो देखा नहीं



- ब्र.कु. ऊषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

जा सकता है। इसलिए जब तक मूल सहित उसको नहीं जाना तब तक कुछ नहीं समझ सकते। तब तक उनकी सारी रिसर्च अधूरी रह जाती है। इसलिए इस संसार को समझना कठिन हो गया है। मनुष्य ने तो इसे और जटिल कर दिया है।

भगवान ने कहा कि इस वृक्ष की शाखायें प्रकृति के तीन गुणों द्वारा पोषित होती हैं। ये शाखायें भी कैसी हैं? शाखाओं में भी आप तीन रंग देखेंगे। सात्विक अर्थात् सतोप्रधान, गोल्डन और सिल्वर कलर में दिखाया है। राजसिक अर्थात् कांस्य के कलर में दिखाया है। तामसिक अर्थात् तमोप्रधानता, जो इस शाखा के अंदर भी आती है, उसे काले कलर में दिखाया है। इस संसार को कहा गया है कि ये वृक्ष नित्य परिवर्तनशील है। परिवर्तनशील अर्थात् जैसे सतयुग और त्रेतायुग में सतोप्रधानता थी। फिर जब द्वापर आया तो रजोप्रधानता और जब कलियुग आया तो तमोप्रधानता इस संसार के अंदर आने लगी। यह प्रकृति के तीन गुणों द्वारा पोषित होते हैं। इनकी टहनियाँ इंद्रियाँ और विषय-विकार हैं जो मनुष्य को कर्म के अनुसार बंधन में बांधते हैं। - क्रमशः

## ख्वालों के आईने में...

”  
मौन और मुस्कान  
दोनों का इस्तेमाल कीजिए।  
मौन रक्षा कवच है,  
तो मुस्कान स्वागत -द्वार।  
मौन से जहाँ कई मुसीबतों को  
पास फटकने से रोका  
जा सकता है,  
वहीं मुस्कान से कई मसलों का  
हल निकाला जा सकता है...।

”  
खुद से बहस करोगे तो  
सारे सवालों के जवाब मिल  
जाएंगे,  
अगर दूसरों से करोगे तो  
और नये सवाल खड़े हो जाएंगे।

”  
कठिन परिस्थिति एक  
वॉशिंग मशीन की तरह  
होती है।  
जो हमें ठोकर मारती है, घुमाती  
है और निचोड़ती भी है,  
परन्तु.....  
जब भी हम इनसे बाहर आते  
हैं, तो हमारा व्यक्तित्व पहले  
की अपेक्षा अधिक साफ,  
चमकीला और बेहतर होता है।

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

'Peace of Mind' channel



**ABS FREE DTH**  
Free to Air  
Band with MPEG (DVB-S/S2) Receiver  
LNBS Freq. - 10600/10600  
Tans Freq. - 11911  
Polarization - Horizontal  
Symbol - 44000  
22k - On  
Satellite - ABS-2; 75° E

Contact  
Brahma Kumaris, 2nd Flr  
Anand Dhevan, Shantinagar,  
Sector 14, Gurgaon-122002  
+91 9414151111  
+91 8104777111  
info@pmtv.in  
www.pmtv.in

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@bktivv.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 सारिता

**थोड़ा धैर्य तो रखें.....**

एक बार एक केकड़ा समुद्र किनारे अपनी मस्ती में चला जा रहा था और बीच-बीच में रुक कर अपने पैरों के निशान देख कर खुश होता। आगे बढ़ता, पैरों के निशान देखता और खुश होता। इतने में एक लहर आई और उसके पैरों के सभी निशान मिट गये।

इस पर केकड़े को बड़ा गुस्सा आया, उसने लहर से कहा: 'ए लहर, मैं तो तुझे अपना मित्र मानता था, पर ये तूने क्या किया, मेरे बनाये सुंदर पैरों के निशानों को ही मिटा दिया, कैसी दोस्त हो तुम!' तब लहर बोली: 'वो देखो, पीछे से मछुआरे पैरों के निशान देख कर केकड़ों को पकड़ने आ रहे हैं। हे मित्र, तुमको वो पकड़ न लें, बस इसीलिए मैंने निशान मिटा दिए।' ये सुनकर केकड़े की आँखों में आँसू आ गये।

सच यही है, कई बार हम सामने वाले की बातों को समझ नहीं पाते और अपनी सोच अनुसार उसे गलत समझ लेते हैं। जबकि हर सिक्के के दो पहलू होते हैं, अतः मन में वैर और वैमनस्यता लाने से बेहतर है कि हम दिल से सोचें, दिल की सुनें, फिर निष्कर्ष निकालें।

एक समय में एक निर्दयी राजा हुआ करता था। वह अपनी जनता पर बड़ा जुल्म और अत्याचार करता था। वह अपनी ऐशो-इशरत के लिए कुछ भी कर देता था। वह बच्चे, औरत, बुजुर्ग सब पर जुल्म करता। सारी जनता उसको बद-दुवा देती और उसकी शीघ्र मृत्यु की कामना करती। एक दिन अचानक राजा ने स्वयं घोषणा की कि वो किसी को दुःख नहीं पहुँचायेगा और ना ही किसी पर अत्याचार करेगा। ये फैसला सुनकर जनता हैरान थी। सभी ज़्यादा सतर्क हो गए कि कहीं राजा कोई नई चाल तो नहीं चल रहा है? पर राजा अब एक सच्चे राजा की तरह अपने नियमों का पालन करता और अपनी

## फल का आधार बीज

जनता की सहायता भी करता। अब जनता भी धीरे-धीरे राजा से प्रसन्न होने लगी और जनता विश्वास भी करने लगी। पर सबके मन में एक प्रश्न था कि ये सब कैसे बदला? काफी दिनों बाद मंत्री ने हिम्मत कर राजा से ये सवाल पूछ ही लिया। तो राजा ने मुस्कराते हुए जवाब दिया कि मैं एक बार जंगल में शिकार पर गया था। तो एक कुत्ता एक मासूम से हिरन के बच्चे को मारने के लिए उसके पीछे दौड़ लगा रहा था, हिरन का बच्चा जान बचा कर भाग तो गया, पर कुत्ते ने उसे ज़ख्मी कर दिया। जब

मैं पास वाले गाँव में आया तो उसी कुत्ते को वहाँ देखा, वो एक आदमी के पीछे भौंक रहा था। उस आदमी ने उस कुत्ते को एक भारी से पत्थर से मारा, तो कुत्ते की टांग टूट गयी। फिर थोड़ी देर बाद वो आदमी कहीं जाने के लिए एक तांगे के पास खड़ा था, अचानक घोड़े ने उस आदमी को लात मारकर उसके पैर का घुठना तोड़ दिया। फिर घोड़ा लात मार के भाग रहा था, तो अचानक वो एक गहरे गड्ढे में गिर गया और घोड़े की आगे की दोनों टांगें टूट गयीं। तो मैंने सोचा कि बुरे कर्मों के बीज बोने पर उसका फल भी तो मुझे ही मिलेगा, सो बेहतर होगा कि मैं कुछ अच्छे कर्मों के बीज बोना शुरू करूँ.....।

**अपना कार्य ना छोड़ें**

एक बार बादलों की हड़ताल हो गई। बादलों ने कहा, अगले दस साल पानी नहीं बरसायेंगे। ये बात जब किसानों ने सुनी तो उन्होंने अपने हल वगैरह पैक कर के रख दिये। लेकिन एक किसान अपने नियमानुसार हल चला रहा था। कुछ बादल

थोड़ा नीचे से गुजरे और किसान से बोले : 'क्यों भाई, पानी तो हम बरसायेंगे नहीं, फिर क्यों हल चला रहे हो?' किसान बोला: 'कोई बात नहीं, जब बरसेगा तब बरसेगा, लेकिन मैं हल इसलिए चला रहा हूँ कि मैं दस साल में कहीं हल चलाना न भूल जाऊँ।' अब बादल भी घबरा गए कि कहीं हम भी बरसना न भूल जाएं। तो वो तुरंत बरसने लगे और उस किसान की मेहनत जीत गई। जिन्होंने सब पैक करके रख दिया वो हाथ मलते ही रह गए।

इसलिए हमेशा लगे रहो, भले ही परिस्थितियाँ अभी हमारे विपरीत हैं, लेकिन आने वाला समय निःसंदेह हमारे लिये अच्छा होगा। कामयाबी उन्हीं को मिलती है जो विपरीत परिस्थितियों में भी मेहनत करना नहीं छोड़ते हैं।



**कठुआ-जम्मू कश्मीर।** आध्यात्मिक कार्यक्रम में कैबिनेट मिनिसटर लाल सिंह चौधरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. विणा तथा ब.कु. अनीता।



**कोलकाता-प.बं.** भारत सरकार के डाक विभाग द्वारा आयोजित कॉन्फ्रेंस में डाक विभाग द्वारा जारी एक विशेष डाक टिकट का अनावरण करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा ब.कु. शिवानी, ब.कु. मधु दीदी, हैम फेस्ट इंडिया 2017 के संयोजक मोहम्मद आरिफ तथा हैम फेस्ट इंडिया 2016 के संयोजक ब.कु. यशवंत।



**जटनी-ओडिशा।** 'गुड बाय डायबिटीज़' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्य जिला चिकित्सा अधिकारी मकरंद बेउरा, कार्य निर्वाही अधिकारी ललीता कपूर, पौर परिषद, डायबिटोलॉजिस्ट ब.कु. डॉ. श्रीमंत, माउण्ट आबू, ब.कु. सुलोचना, ब.कु. ज्योति तथा अन्य।



**रुड़की-उत्तराखण्ड।** ब्रह्माकुमारीज़ की 80वीं वर्षगांठ पर आयोजित 'चुनौतियों का सामना और समस्याओं का समाधान' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब.कु. योगिनी, मुम्बई। साथ हैं 1008 महामण्डलेश्वर स्वामी मैत्रिथी गिरी जी महाराज, भारतीय जल विज्ञान संस्थान के निदेशक डॉ. शरद कुमार जैन, ब.कु. विमला तथा ब.कु. मीना, हरिद्वार।



**खोरधा-ओडिशा।** सेवाकेन्द्र के 33वें वार्षिकोत्सव कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एम.बी.सी. टीवी के निदेशक विश्वनाथ शतपथी, ब.कु. कमलेश बहन, ब.कु. सुलोचना, ब.कु. नथमल तथा अन्य।



**नरकटियागंज-बिहार।** हरिनगर सुगर मिल्स लि. में ईख विकास गोष्ठी के दौरान 'स्ट्रेस फ्री लाइफ' विषयक प्रशिक्षण कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. अविता।

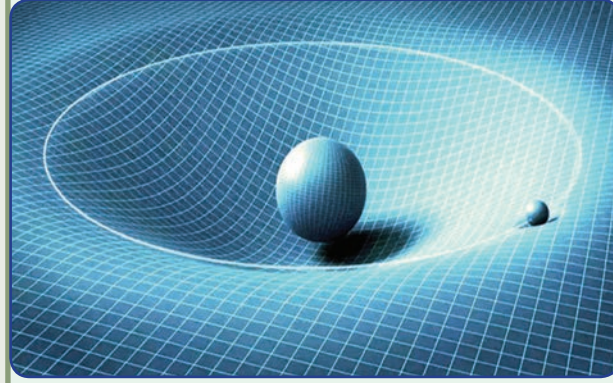
क्वांटम फिज़िक्स कहता है कि हर घटना एक डॉट है, और एक डॉट दूसरे डॉट से मिलते-मिलते एक श्रृंखला बनती है, तब जाकर किसी चीज़ का जन्म होता है। कहने का मतलब है कि जिस चीज़ को हम सोचते हैं और जिस मोमेंट सोचते हैं उसी समय हमने कर्म कर लिया और ये कर्म सेकण्ड के भी दसवें हिस्से से पहले हो जाता है। उदाहरण के रूप में... जैसे हमने कहा कि इस संस्था में फलाना व्यक्ति ठीक नहीं है, ये वाक्य है और क्वांटम फिज़िक्स के हिसाब से ये डॉट है। अब होगा क्या कि आपने बिना कहे ही जैसे ही यह विचार अपने मन में लाया, आपने उस संस्था के पास और साथ में उस व्यक्ति के पास अपने विचार को प्रेषित कर दिया। अब यह एक डॉट हो गया। अब देखो डॉट की श्रृंखला कैसे चलती है... जैसे आपका कोई दोस्त मिला जो उस संस्था से सम्बंधित है। उससे आपने वो बात शेयर की, तो एक डॉट और जुड़ गया। और उस व्यक्ति ने उस बात को दो-तीन व्यक्तियों से शेयर कर लिया, तो छः सात डॉट जुड़ते चले गये। अब होगा क्या। ये जुड़ाव धीरे-धीरे पचास से सौ, सौ से दो सौ, फिर बढ़ते-बढ़ते उस व्यक्ति के पास तीव्रता से पहुंच जायेगा। अच्छा पता कैसे चलेगा कि पहुंचा कि नहीं पहुंचा? जैसे ही आप उस संस्था में प्रवेश करेंगे, उस संस्था का वही व्यक्ति मिलेगा और आपके साथ दुर्व्यवहार करेगा। अब आप कहोगे कि अरे मैंने तो इस व्यक्ति का कुछ बिगाड़ा भी नहीं था, उससे कभी मिला भी नहीं था, फिर इसने मेरे साथ ऐसा क्यों

## घटना समानांतर घट रही है...

किया। अरे नहीं भाई, आप मन से कम से कम पाँच सौ बार उससे मिल चुके हो और वो आपका आईस्टाइन का एक सिद्धांत है सापेक्षता का सिद्धांत, जिसको हम अंग्रेजी में थ्योरी ऑफ रिलेटिविटी कहते हैं। आज के समय में ये सिद्धांत पूरी तरह से हमारे मन पर लागू होता है। सिद्धांत कहता है कि हर एक चीज़ जो इस दुनिया में घट रही है वो समानान्तर (पैरलल) घट रही है। इसका मतलब नदी के दो किनारे साथ-साथ चलते हैं तो दोनों किनारों का अस्तित्व है। ऐसे ही जो कुछ हम यहां पर अपनी सोच में लाते हैं उसके आधार से समानान्तर रूप से कुछ चीज़ घट रही होती है, लेकिन हमें पता नहीं चलता। पता कब चलता है, जब उस घटना की तीव्रता (फ्रिक्वेंसी) हमारे मन से मैच कर जाती है। तब हम कहते हैं कि अरे यह मेरे साथ क्या हो गया। लेकिन ये हो उस समय भी रहा था जब मैंने उसको पहली बार सोचा था।

इंतजार कर रहा था क्योंकि उसकी फ्रिक्वेंसी आपसे कुछ बुरा हो रहा है वो आज का नहीं है, आज से समानान्तर रूप से मैच कर गई और ये घटना घट

गई। वैसे तो कोई भी विचार को स्वरूप मिलने में तीन से चार महीने लगते हैं, लेकिन अगर आपकी फ्रिक्वेंसी शक्तिशाली है तो घटना जल्दी घट जायेगी, और यही आज पूरे विश्व में हो रहा है। कहीं अगर सम्बंधों में खराबी है, कहीं किसी को बीमारी है। आप उसकी चर्चा करते हैं माना उस विचार को और ज़्यादा प्रेषित कर



बढ़ावा देते हैं और जितने लोगों तक यह बात पहुंचेगी उतना वो बात सबसे पहले आपको नुकसान पहुंचायेगी। इसीलिए आपके साथ जो कुछ बुरा हो रहा है वो आज का नहीं है, आज से कम से कम तीन या चार महीने पहले का है। तो

सतर्क हो जाइये, कुछ भी जो हो रहा है वो आप कर रहे हैं। अगर आप ये कर सकते हैं तो इसका उल्टा भी तो कर सकते हैं। बस करना क्या है...



- ब्र.कु. अनुज, दिल्ली

अच्छा सोच लेना है कि यह संस्था बहुत अच्छी है, ये लोग बहुत अच्छे हैं, नहीं तो एक न एक दिन आपके पास कोई न कोई ऐसा आयेगा जो आपको पूरी तरह से नेस्तनाबूत कर जायेगा और आप सोच भी नहीं पायेंगे कि यह मेरे साथ हो क्यों रहा है। तो सतर्क हो जाइये और अपना नया जीवन बनाने को सज्ज हो जाइये। इसलिए भूल कर भी मज़ाक में भी किसी की बुराई नहीं करो। नहीं तो आने वाले समय में वो स्थिति होगी जब आपको कोई बचाने वाला नहीं होगा। जैसे हम कह देते हैं कि अरे यह तो मैंने मज़ाक में कहा था, लेकिन कहा तो था, सोचा तो था, तभी तो निकला और घटना तो घट गई, अब क्या करेंगे, वो बात वापस तो नहीं आ सकती। इसलिए मज़ाक में भी अच्छी बात करें।

## उपलब्ध पुस्तकें जो आपके जीवन को बदल दे



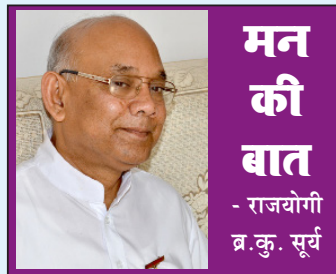
चाँदपुर-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् एस.डी.एम. विजय कुमार को ईश्वरीय सौगत देते हुए ब्र.कु. साधना।

प्रश्न: मैं 40 वर्षीय अधरकुमार हूँ। 5 वर्ष से ज्ञान-योग का अभ्यास करता हूँ, परंतु मुझे क्रोध बहुत आता है। मैं क्रोध छोड़ना चाहता हूँ, पर छूटता नहीं, इसलिए मुझे डिप्रेशन भी होने लगा है। मैं खुश नहीं रहता। मुझे कोई उपाय बताइये ?

उत्तर: ये बहुत ही अच्छी बात है कि आपको अपने क्रोध का एहसास है और आप उससे मुक्त होना चाहते हैं। क्रोध हमारे तन और मन के लिए बहुत ही नुकसानकारक है। क्रोध अंततः डिप्रेशन में ही बदल जाता है। क्रोधी व्यक्ति धीरे-धीरे निर्बल हो जाता है। क्रोध सचमुच मनुष्य के लिए अभिशाप है। अपनी भावनाओं को कंट्रोल करने के लिए आप सवेरे अवश्य उठें और अपने मन का सुंदर संकल्पों से श्रृंगार करें। संकल्प करें कि मैं तो एक महान आत्मा हूँ। क्रोध मुझे शोभा नहीं देता। स्वयं भगवान मुझे कितनी ऊँची नज़र से देखता है। जब मुझे क्रोध आता है तो उसे कैसा लगता होगा? मुझे तो संसार को शान्ति देना है। भला मैं सबके मन में क्रोध की अग्नि कैसे जला सकता हूँ? इस प्रकार के विचारों से आपको आत्म-जागृति होगी।

ऐसे ही सवेरे के समय विश्वास के साथ पाँच बार याद करना कि मैं विजयी रत्न हूँ... मायाजीत हूँ... क्रोधमुक्त हूँ... मेरा चित्त शांत हो गया है... इससे आपको क्रोध को जीतने में बहुत मदद मिलेगी। इसके साथ-साथ आधा घण्टा योग करेंगे इस स्वमान के साथ कि मैं शांत स्वरूप हूँ... प्रेम से भरपूर हूँ...। क्रोध को धैर्य से जीता जाता है। आपके

मन में जो तुरन्त उत्तेजित होने का संस्कार है, उस पर आप अवश्य ध्यान दें। कुछ भी बात हो जाये, दस सेकण्ड धैर्यता के बाद प्रतिक्रिया दें, कुछ बोलें। कोई कुछ भी बोलता है, गलत करता है, सर्वप्रथम आप मुस्कुराया करो। बस ऐसा करने से आपका चित्त शांत हो जायेगा और आप अपने जीवन का सम्पूर्ण सुख प्राप्त करेंगे।



मन  
की  
बात  
- राजयोगी  
ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न: मैं 17 वर्षीय कुमारी हूँ। पहले मेरी एकाग्रता बहुत अच्छी थी। पर अब पढ़ाई में मेरी एकाग्रता बहुत कम हो गयी है। अब मेरी 12वीं की परीक्षा होने वाली है। मैं इसमें बहुत अच्छे अंक लाना चाहती हूँ। मुझे समझ में नहीं आता कि मेरी एकाग्रता क्यों खत्म हो गई है और अब मैं क्या करूँ? मैं खुद को परवश सा पाती हूँ ?

उत्तर: ये आपका महत्वपूर्ण साल है। आपको एकाग्रचित्त होकर अपनी पढ़ाई पर फोकस करना चाहिए। परन्तु आजकल इस आयु के अनेक बच्चों को ऐसा ही कड़वा अनुभव हो रहा है कि चाहते हुए भी वो एकाग्र नहीं हो पाते। इसका सूक्ष्म कारण हम यहाँ लिख रहे हैं... एकाग्रता में ये तीन चीज़ें तो बाधक हैं ही... मोबाइल, टी. वी. और इंटरनेट का गलत प्रयोग। साथ

में बहुत लोगों से रिलेशनशिप बनाने से भी एकाग्रता नष्ट हो जाती है, परंतु आज-कल इसका एक सूक्ष्म कारण और भी है... और वो है... हर युवक के अंदर बढ़ी हुई कामुकता। वो भी युवकों की एकाग्रता को भंग कर रहे हैं। आपको प्रतिदिन कई बार पानी को चार्ज करके पीना है। दूसरी बात, अश्लील चीज़ें पढ़ने और देखने से बचें। मोबाइल आदि का कम प्रयोग करें। तीसरा, अपनी एकाग्रता को बढ़ाने के लिए राजयोग का अभ्यास करें। सर्वप्रथम ये याद करें कि मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ। मन-बुद्धि और संस्कारों की मालिक हूँ। इस देह और कर्मन्द्रियों की मालिक हूँ। अपने को आत्मिक स्वरूप में देखें और अपने मन-बुद्धि से बात करें... हे मेरे मन, अब तुम शांत रहो... तुम बहुत भटके हो... इससे तुम्हारी शक्तियां नष्ट हो गयी हैं... अब शांत हो जाओ तो तुम बहुत शक्तिशाली बन जाओगे। अपनी बुद्धि से बात करें... हे मेरी बुद्धि, तू तो मेरी सच्ची मित्र है। अब जो कुछ मैं पढ़ूँ, तू उसे साथ-साथ याद कर लिया कर। कुछ ही दिनों में आपको अनुभव होने लगेगा कि मन बुद्धि आपकी बात मानने लगे हैं और आपकी एकाग्रता में वृद्धि होने लगेगी।

प्रश्न: मैं माता हूँ। मेरी लड़की 12वीं क्लास में पढ़ती है, वह हमारा बिल्कुल नहीं सुनती। उसने अपना एक बॉयफ्रेंड बना लिया है। वह सब कुछ छोड़कर उसी के साथ जाना चाहती है, हमने उसे बहुत मारा-पीटा भी, परंतु उस पर कोई असर नहीं हुआ। हमारे घर का माहौल बहुत बिगड़ गया है, मैं क्या करूँ?

उत्तर: कलयुग के इस अंतकाल में सारे ही संसार में युवकों के मानसिक स्तर में काफी गिरावट आ गयी है। न चाहते भी वो किसी की ओर खिंचे चले जाते हैं। उन्हें अपने परिवार व लोक-लाज की चिंता नहीं। कभी-कभी वो खुद को परवश भी पाते हैं। आप अपनी लड़की के साथ क्रोध से नहीं, अति प्रेम से व्यवहार करो। प्रेम से तो विषधर को भी वश में किया जा सकता है। उसे प्यार से बैठकर आप दोनों माता-पिता पहले उसके स्वमान को जगाओ कि तुम तो बहुत अच्छी हो। हमारे कुल का दीपक हो। फिर उसे बहुत प्यार से ये बात स्पष्ट करो कि ये प्यार तो इमोशनल होता है। आज वो लड़का तुमसे प्यार करता है, कल किसी और से करेगा। फिर अभी तो तुम्हारे पढ़ने की उम्र है। अभी उसे प्यार देकर उसके चित्त पर शीतल छींटे डालो, उसे अपने प्यार की रस्सियों में बांधो। इस पूरे वातावरण को ठीक करने के लिए आधा घण्टा शाम को विशेष रूप से योगाभ्यास करो। योग से पहले इस स्वमान का अभ्यास करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ और योग में बाबा से पवित्र किरणें लेते हुए अपने पूरे घर में फैलायें। इससे उस आत्मा का चित्त भी शांत होगा। साथ ही साथ अपनी समस्या प्रभु-अर्पण भी कर दो तो आप उसके मदद के पात्र बन जायेंगे। आप अपने मन को शांत करें, पॉज़िटिव करें... तब आपकी बच्ची का मन भी शांत हो जायेगा। आपका व्यवहार उसके भी क्रोध व ज़िद को समाप्त करेगा।

# ऐसे होता पॉज़िटिव में कन्वर्ट...

- ब्र.कु. विश्वनाथ

**हम जो सोचते हैं, वो बन जाते हैं**

लॉ ऑफ अट्रैक्शन (LOA) अर्थात् आकर्षित करने का नियम कहता है कि हम जो भी सोचते हैं उसे अपने जीवन में आकर्षित करते हैं, फिर चाहे वो चीज़ अच्छी हो या बुरी। उदाहरण के लिए... अगर कोई सोचता है कि वो हमेशा परेशान रहता है, बीमार रहता है और उसके पास पैसे की कमी रहती है तो असल ज़िंदगी में भी ब्रह्माण्ड घटनाओं को कुछ ऐसे सेट करता है कि उसे अपनी ज़िंदगी में परेशानी, बीमारी और तंगी का सामना करना पड़ता है।

वहीं दूसरी तरफ अगर वो सोचता है कि वो खुशहाल है, सेहतमंद है और उसके पास खूब पैसे हैं तो LOA की वजह से असल ज़िंदगी में भी उसे खुशहाली, अच्छी सेहत और समृद्धि देखने को मिलती है। वास्तव में हम जो सोचते हैं, वो बन जाते हैं।

हम वो हैं जो हमें हमारी सोच ने बनाया है, इसलिए इस बात का ध्यान रखिये कि आप क्या सोचते

हैं। शब्द गौण हैं, विचार रहते हैं, वे दूर तक यात्रा करते हैं।

जो लोग LOA मानते हैं, वे समझते हैं कि पॉज़िटिव सोचना कितना ज़रूरी है। वे जानते हैं कि हर एक नकारात्मक विचार हमारी लाइफ को सकारात्मकता से दूर ले जाती है और हर एक सकारात्मक विचार जीवन में खुशियाँ लाती है।

‘अगर इंसान जानता... कि उसकी सोच कितनी पावरफुल है तो वो कभी नकारात्मक नहीं सोचता!’ पर क्या हमेशा सकारात्मक सोचना संभव है?

**यहीं पर काम आते हैं हमारे but, लेकिन, किन्तु, परन्तु...**

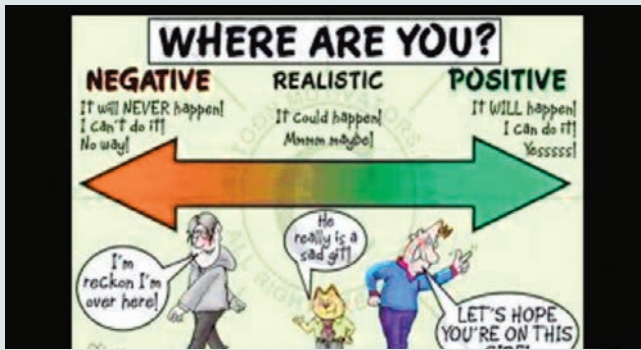
दोस्तों, वैसे तो ये शब्द ज़्यादातर नकारात्मक संदर्भ में उपयोग होते हैं...

**आप लोगों को कहते सुन सकते हैं:**

मैं सफल हो जाता लेकिन... मैं सब सही चल रहा था किन्तु... आदि आदि। पर हम इन शब्दों का प्रयोग नकारात्मक वाक्यों के अंत में करके उन्हें सकारात्मक में परिवर्तित कर सकते हैं।

**कुछ उदाहरणों से समझते हैं...**

जैसे ही आपके मन में विचार आये, ‘दुनिया बहुत बुरी है’ तो आप इतना कह कर या सोच कर रुकें नहीं...., तुरंत महसूस करें कि आपने एक नकारात्मक वाक्य बोला है, इसलिए तुरंत अलर्ट हो जाएं...और वाक्य को कुछ ऐसे पूरा करें...



‘दुनिया बहुत बुरी है, लेकिन अब चीज़ें बदल रही हैं, बहुत से अच्छे लोग समाज में अच्छाई का बीज बो रहे हैं और सब ठीक हो रहा है’।

**कुछ और उदाहरण देखते हैं...**

‘मैं पढ़ने में कमजोर हूँ, लेकिन अब मैंने मेहनत शुरू कर दी है और जल्द ही मैं पढ़ाई में भी अच्छा हो जाऊंगा’।

‘मेरा बॉस अच्छा नहीं है, पर धीरे-धीरे वो बदल रहे हैं और उनको ज्ञान भी बहुत है, मुझे काफी कुछ सीखने को मिलता है उनसे’। ‘मेरे पास पैसे नहीं हैं, लेकिन मुझे पता है कि मेरे पास बहुत पैसा आने वाला है, इतना कि न मैं सिर्फ अपने बल्कि अपनों के भी सपने पूरे कर सकूँ’।

‘मेरे साथ हमेशा बुरा होता है, लेकिन मैं देख रहा हूँ कि पिछले कुछ दिनों से सब अच्छा

अच्छा ही हो रहा है, और आगे भी होगा’। ‘मेरे बच्चे की शादी नहीं हो रही, परंतु अब मौसम शादियों का है, भाग्य ने उसके लिए बहुत ही बेहतरीन रिश्ता सोच रखा होगा, जो जल्द ही तय होगा’।

प्यारे दोस्तों, यहाँ सबसे महत्वपूर्ण बात है ये महसूस करना कि कब आपके मन में एक नकारात्मक सोच आई है और तुरंत अलर्ट हो कर... इसे ‘लेकिन’ लगा कर पॉज़िटिव में कन्वर्ट कर देना। ये आपको सिर्फ तब नहीं करना है जब आप किसी से सामने बात कर रहे हों, बल्कि सबसे अधिक तो आपको ये अकेले रहते हुए अपने साथ करना है, आपको अपनी सोच पर ध्यान देना है, जागृत रहना है कि आपकी सोच पॉज़िटिव है या निगेटिव। और जैसे ही नकारात्मक सोच आये, आपको तुरंत उसे सकारात्मक में बदल देना है। और एक चीज़... आप इस बात की चिंता ना करें कि आपने ‘लेकिन’ के

बाद जो लाइन जोड़ी है वो सही है या गलत। आपको तो बस एक सकारात्मक वाक्य जोड़ना है, और आपका अवचेतन मन (subconscious mind) उसे ही सही मानेगा और ब्रह्माण्ड आपके जीवन में वैसे ही अनुभव प्रस्तुत करेगा!

ये तो आसान लग रहा है!! हो सकता है ये आपको बड़ा आसान लगे, कुछ लोगों के लिए वाकई में हो भी, पर अधिकतर लोगों के लिए विचारों को नियंत्रित करना और उनके प्रति अवेयर रहना चुनौतिपूर्ण होता है। लेकिन जैसे तमाम चीज़ों को अभ्यास से सही किया जा सकता है, वैसे ही विचारों को भी अभ्यास से सकारात्मकता में परिवर्तित किया जा सकता है।



**दिल्ली-लोधी रोड**। सेवाकेन्द्र के 18वें वार्षिकोत्सव पर आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए श्रीमति एम. सत्यवती, आई.ए.एस., सचिव, भारत सरकार, ब्र.कु. रजनी दीदी, जापान, ब्र.कु. पुष्पा दीदी, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. पीयूष तथा अन्य।



**फरीदाबाद**। हरियाणा की पूर्व मुख्य संसदीय सचिव सीमा त्रिखा को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. कौशलया।



**यूनाइटेड नेशनस**। बी.के. यू.एन. स्पेस के नवीकरण के पश्चात् उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. मोहिनी, न्यूयॉर्क तथा अन्य।



**हरदुआगंज-उ.प्र.**। ‘आनंदमय योग तपस्या भट्टी’ के उद्घाटन अवसर पर स्वागत नृत्य के पश्चात् ब्र.कु. स्वीटी को गुलदस्ता देकर प्रोत्साहित करते हुए माउण्ट आबू से आये राजयोगी ब्र.कु. सूर्य। साथ हैं ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. नंद किशोर तथा अन्य।



**अयोध्या-उ.प्र.**। पूर्व चेयरमैन राधेश्याम गुप्ता को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुधा बहन तथा अन्य।



**देहरादून-उत्तराखण्ड**। ‘तनावमुक्ति शिविर’ के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए लायंस क्लब की अध्यक्ष रूपा शर्मा। साथ में हैं डॉ. विनिता राठौर तथा ब्र.कु. तारा।

## पेड़ पौधों में भी

- पेज 3 का शेष...

उन्हें रोशनी मिलती है, इस तरह पेड़-पौधों की वृद्धि होती है।

पेड़ पौधों में जो ग्रोथ होती है वो मनुष्यों के शरीर की ही भांति होती है, जैसे कि प्लांट फीज़ियोलॉजी जो हम पढ़ते हैं कि जो सेल डिवीज़न होता है, जो कोशिका विभाजन प्रक्रिया के द्वारा हमारे शरीर की संरचना होती है और ग्रोथ होती है। उसमें 5 तत्वों का अहम रोल होता है - जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी और आकाश। उसी प्रकार से प्लांट में भी सेल डिवीज़न होता है, उनके अंदर भी ग्रोथ होती है और इस प्रकार उनमें वृद्धि होती है।

पेड़ और पौधों को हम भोजन के लिए उपयोग करते हैं तो इसमें कोई हिंसा नहीं है क्योंकि इनमें कोई आत्मा नहीं है, केवल लिविंग मैटर होते हैं, एक तत्व होते हैं जो फीज़ियो कैमिकल रिएक्शन के तहत बढ़ते हैं।

कुछ पेड़-पौधे ऐसे होते हैं जिनका बीज नहीं होता है, उनकी कलम लगती है। कुछ पेड़-

पौधे मांसाहारी होते हैं जैसे फिलीपींस में मिलने वाला नेपेंथिस डायनियाना नामक मांसाहारी पौधा।

पौधे हमें छाया देते हैं, भोजन देते हैं। बहुत कुछ हमारा प्लांट्स पर निर्भर करता है, इसलिए हमने उनको देवता का रूप दे दिया है। लेकिन वो कोई देवता नहीं हैं, उनके अंदर कोई जान नहीं होती है। लेकिन आज जो कहते... प्लांट्स को काटना नहीं चाहिए, उनके अंदर भी जान होती है, तो ये केवल अवेयरनेस के लिए है, ताकि लोग उसकी वैल्यू को समझें क्योंकि प्लांट्स के द्वारा हमें ऑक्सीजन मिलती है, कार्बन-डाई-ऑक्साइड को प्लांट्स अब्सॉर्ब करते हैं, खत्म करते हैं। तो बिना नेचर के हमारा जीवन असंभव है।

प्लांट्स पर भी वायब्रेशन्स का प्रभाव पड़ता है, जैसे शरीर पर पड़ता है। सबसे ज़्यादा जो अब्सॉर्ब करने की पावर है वो पानी के अंदर होती है। तो वो पौधों में ही होता है जिससे उनकी ग्रोथ होती है, इसलिए विदेशों में तो

जहाँ पर प्लांट्स होते हैं, वहाँ पर म्यूज़िक सिस्टम लगाये जाते हैं, जिससे प्लांट्स की ग्रोथ बहुत अच्छी होती है। हमारे वायब्रेशन्स का प्रभाव प्रकृति पर आता है, इसलिए कहा जाता है कि प्रकृति को मनुष्य ने खराब किया है, नेगेटिव वायब्रेशन्स आये, विकार आये, तो उसका प्रभाव प्रकृति पर आता है।

पेड़ पौधे मनुष्य के वायब्रेशन्स को ग्रहण करते हैं, जैसे कि एक पौधे को आप रोज़ नेगेटिव वायब्रेशन्स दो कि ये तो पौधा बढ़ेगा ही नहीं, इसके फल भी अच्छे नहीं होंगे आदि। तो वो उसको ग्रहण अवश्य करते हैं और आप देखेंगे कि उसका विकास भी सही रीति नहीं हो पाता।

यदि आप एक पौधे को रोज़ पॉज़िटिव वायब्रेशन्स दो और उसे परमात्मा पिता से कनेक्शन जोड़कर शक्ति और प्योर वायब्रेशन्स दो तो वो अवश्य ही उसको ग्रहण करते हैं और उसकी ग्रोथ और उसके फल में भी आपको अवश्य अच्छा रिज़ल्ट मिलेगा।

# ओम प्रकाश 'भाईजी' को भावपूर्ण श्रद्धासुमन अर्पित

**इंदौर।** पूर्व क्षेत्रिय निदेशक ओमप्रकाश भाईजी की द्वितीय पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी संस्थान के मुख्यालय माउंट आबू से कार्यकारी सचिव एवं शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय, ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू, इंदौर जोन की क्षेत्रिय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी, मुख्य क्षेत्रिय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता दीदी, मीडिया प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. शान्तनु, ओमशान्ति मीडिया के संपादक ब्र.कु. गंगाधर आदि वरिष्ठ भाई बहनों ने ब्रह्माकुमार ओमप्रकाश भाई जी के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि देते हुए उनके जीवन चरित्र का स्मरण किया। इस अवसर पर आयोजित सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि ओमप्रकाश भाई का सम्पूर्ण जीवन ईश्वरीय सेवाओं के लिए समर्पित था।



ओमप्रकाश भाईजी को श्रद्धासुमन अर्पित कर ईश्वरीय स्मृति में खड़े हैं प्रो. कमल दीक्षित, ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. चंद्रिका, ब्र.कु. कमला, डॉ. नरेन्द्र धाकड़ तथा शहर के गणमान्य लोग।

उन्होंने ईश्वरीय सेवाओं में नवीनता इजाद की, जिससे हजारों लोगों को प्रभु का सत्य परिचय मिला। भाई जी ने इंदौर में शक्ति निकेतन दिव्य जीवन कन्या छात्रावास की स्थापना की जिससे प्रशिक्षण ले कुमारियां देश-विदेश में कुशल ब्रह्माकुमारी के रूप में अपनी सेवाएं दे रही हैं। इस अवसर पर संस्था के ग्राम विकास प्रभाग के

राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू ने कहा कि भाई जी दिव्यता सम्पन्न आत्मा थे। उनके विचारों में सम्पन्नता थी। उन्होंने कहा कि आत्म विकास के लिए यह बात पक्का कर लेना चाहिए कि आत्म चिंतन ही उन्नति की सीढ़ी है। संस्था की युवा प्रभाग राष्ट्रीय समन्वयक ब्र.कु. चंद्रिका ने कहा कि भाईजी का जीवन हमारे लिए प्रेरणास्रोत रहा है।

वे दूरदर्शी व प्लानिंग बुद्धि वाले थे। उन्होंने कहा कि ईश्वरीय सेवाओं को बखूबी इस क्षेत्र में आगे बढ़ाया और परमात्म संदेश जन-जन तक पहुंचाया। उन्होंने ये कन्या छात्रावास खोलकर कन्याओं को सशक्त बनाकर विश्व परिवर्तन के कार्य के लिए योग्य बनाया, और आज ये कन्यायें विश्व कल्याणार्थ देश विदेश में ये संदेश

दे रही हैं। ब्र.कु. युगरतन ने भावपूर्ण गीतों की प्रस्तुति दी। इस अवसर पर बेल्लियम से आये चन्दन मेलवानी ने भाई जी को याद करते हुए श्रद्धांजलि दी। कार्यक्रम में शक्ति निकेतन की छात्राओं ने आनंद सरगम नामक सांस्कृतिक संध्या में मुख्य रूप से जोश का सफर, गुलशन की बहार, ताण्डव नृत्य की मनमोहक प्रस्तुति दी। ब्र.कु.

नीला दीदी ने 'ओह माइंड' विषय पर दिव्य उद्बोधन दिया। इस अवसर पर देवीअहिल्या विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. नरेन्द्र धाकड़, इंदौर जोन क्षेत्रिय निदेशिका ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. करुणा उपस्थित थे। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. अनिता व ब्र.कु. शशि ने किया।

## 'आओ खुशियों की राह चले' कार्यक्रम में खुशियों में झूमे लोग



कार्यक्रम के दौरान सभी को खुशियों की राह पर चलने की टिप्स देते हुए माउण्ट आबू से आये ब्र.कु. डॉ. प्रेम मसंद।

**नीमच-पिपलिया मण्डी (म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारी संस्थान के पिपलिया मण्डी केन्द्र पर मानों खुशियों की बरसात हो रही थी, हर चेहरा खिला हुआ और हाठों पर मुस्कान थी, स्त्री पुरुष बच्चे बूढ़े सभी झूम कर 'आओ खुशियों की राह चले' कार्यक्रम का भरपूर आनंद ले रहे थे। विश्व विख्यात तनाव मुक्ति विशेषज्ञ एवं प्रेरक वक्ता डॉ. प्रेम मसंद द्वारा बताई गई खुशहाल जीवन की टिप्स सुन-सुन कर हर व्यक्ति निहाल हो रहा था और सोच रहा था कि इन छोटी-छोटी बातों को अपनाकर तनाव मुक्त खुशहाल जीवन बनाना कितना आसान हो सकता है। ज़रूरत है कुछ एकाग्रता और सकारात्मक सोच की, जिसका सहज उपाय 'सहज राजयोग मेडिटेशन' ही है।

'आओ खुशियों की राह चले' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए डॉ.

प्रेम मसंद ने कहा कि सभी समस्याओं और बीमारियों का निराकरण सकारात्मक चिन्तन और खुशहाल जीवन पद्धति को अपनाकर किया जा सकता है। दवाइयों का अत्यधिक सेवन भी डिप्रेशन का प्रमुख कारण है। अव्यवस्थित जीवन शैली और एकाग्रता की कमी के कारण हताशा और ज़िन्दगी से भागना यह सब बढ़ रहा है और काम पर फोकस कम होता जा रहा है क्योंकि जीवन में सबके बीच होते भी अकेलापन और उदासी बढ़ती चली जा रही है। डॉ. प्रेम मसंद ने बताया कि मनुष्य के मस्तिष्क की 'वेगस नर्व' तभी सक्रिय होती है जब उसे प्यार की अनुभूति हो। उन्होंने अंग्रेजी शब्द 'इल' की व्याख्या करते हुए बताया कि 'इल माना - आई लैक लव' अर्थात् 'मुझमें प्यार की कमी' ही बीमारी का मुख्य कारण है। बीच-बीच में डॉ. प्रेम ने

अलग-अलग खुशहाली के गीत और संगीत की धुन पर विभिन्न मुद्राओं में हल्की-फुल्की एक्सरसाइज भी करवाई, जिससे हरेक का चेहरा और मन मस्तिष्क खिल उठा। आजकल फैल रही कैंसर और हृदय रोग की बीमारी का मुख्य कारण रिसर्च में पाया गया कि व्यक्ति में इमोशनल स्ट्रेस का लेवल कितना है और बीमारी की शुरुआत से पहले उसकी जीवन शैली और मानसिक सोच का स्तर क्या था? यदि मानसिक तनाव, हताशा, उदासी, अकेलापन और अव्यवस्थित जीवन शैली पर ध्यान दिया जाए और छोटी-छोटी तनाव मुक्ति के टिप्स अपनाकर कुछ पल मेडिटेशन का अभ्यास करें तो सभी समस्याओं का निदान हो सकता है। कार्यक्रम के दौरान उन्होंने सभी को खड़ा करके विभिन्न मुद्राओं में खुशी की डांस करवायी।

## टेंशन फ्री होंगे अटेन्शन रखने से - शिवानी

**वाशी-नवी मुम्बई।** ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा 'टेंशन फ्री लाइफ स्टाइल' विषय पर सिडको एक्जीक्यूटिव सेंटर के भव्य हॉल में पाँच हजार से अधिक लोगों के सम्मुख कार्यक्रम के दौरान जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने स्ट्रेस का कारण बताते हुए कहा कि हम सारा दिन दूसरों से अपेक्षाएँ

आत्मा के सात निजी गुणों को यून करे। संस्था के महाराष्ट्र व आंध्रप्रदेश जोन की संचालिका ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि आज मनुष्य अपने विचारों से ही अधिक दुःखी है। विचारों को, भावनाओं को श्रेष्ठ बनाने से ही हम सुखी होंगे। इस अवसर पर सिडको के सुपरिन्टेंडेंट इंजीनियर गिरी भाई

संस्था के साथ उनका पिछले 30साल से स्नेहपूर्ण रिश्ता रहा है। संस्था का कार्य बढ़ता हुआ देख उन्होंने खुशी जाहिर की। कार्यक्रम में आर. एस. रौतेला, डी. आई.जी., सी.आर.पी.एफ., डी. एस. यादव, चेयरमैन, याक मरीन अकादमी, वैशाली होंकर, जज, नवी मुम्बई स्टेशन कोर्ट, शुभदा



कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. शिवानी, राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी तथा सभा में शहर के गणमान्य लोग।

रखते हैं, इसलिए हताशा होते हैं। इसलिए एक्सपेक्शन के बजाय अटेन्शन रखें, तो टेंशन फ्री हो जायेंगे। हम पैसे कमाने का लक्ष्य रखते हैं, लेकिन जीवन में हैप्पीनेस, खुशी और आनंद कमाने का भी लक्ष्य रखें। उसके लिए अपने कर्म सुखदाई बनायें। साथ ही हम अपने

ने सिडको की तरफ से सभी का दिल से स्वागत किया। सेंट मैरी चर्च के फादर अब्राहम जोसेफ ने ब्रह्माकुमारी के कार्य को खूब सराहा और कहा कि आज के भौतिकवादी युग में इस आध्यात्मिक ज्ञान की बहुत आवश्यकता है। बहन मंदा ताई म्हात्रे ने कहा कि

नायक, वाईस प्रिंसिपल मॉडर्न कॉलेज, सुनील चौहान, आई.ए.एस. ऑफिसर, पनवेल महानगर पालिका के महापौर, सभापति तथा अनेक नगर सेवक और गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे। कार्यक्रम के दौरान ब्र.कु. शिवानी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन की गहन अनुभूति कराई।