

# ओमशान्ति



# मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 21 अंक - 14 अक्टूबर-II-2019



(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

Rs. 8.50

## शांति और सद्भाव के लिए अध्यात्म अपनाएं

चार दिवसीय नेशनल मीडिया महासम्मेलन • भारत तथा नेपाल से पहुंचे 1600 मीडियाकर्मी

**शांतिवन।** विश्व शांति दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग द्वारा 'शांति और सद्भावना की स्थापना के लिए अध्यात्म में मीडिया की भूमिका' विषय पर आयोजित मीडिया महासम्मेलन में उपस्थित भारत व नेपाल के 1600 मीडिया कर्मियों को सम्बोधित करते

हर भले कार्य में सहभागी बनना चाहिए। आध्यात्मिकता के माध्यम से ही हम विश्व का नवनिर्माण कर पायेंगे। दूरदर्शन बैंगलोर की सहायक निदेशिका निर्मल यालीगर ने कहा कि बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ का जो नारा अब दिया जा रहा है, वह ब्रह्माकुमारीज बीते कई

परहित को ध्यान में रखकर ही समाज में बदलाव लाने का प्रयत्न करना होगा। विक्रम राव, प्रेसिडेंट, इंडियन फेडरेशन ऑफ वर्किंग जर्नलिस्ट ने कहा कि मीडिया को अध्यात्म से जोड़ने का प्रयास उचित है। रूहानी बातें सही हैं। इससे हमारे अन्दर और सुधार



मीडिया सम्मेलन में सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीज के महासचिव ब्र.कु. निर्वैर, साथ में ब्र.कु. करुणा, पूरन प्रकाश, ब्र.कु. शीलू, विक्रम राव व संदीप चौहान।

संस्था के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने

### अपनी लेखनी का उपयोग दूसरों के हित के लिए करें - निर्वैर

को आत्मसात किया जाये। सच्चे स्वधर्म को पहचानें

आह्वान किया कि अशांति के दावानल में धक्क रही दुनिया में मीडियाकर्मी अपनी लेखनी से शांति और सद्भाव फैलाने का प्रयास करें। उन्होंने कहा कि परमात्मा ने स्वर्ग रूपा दुनिया रची लेकिन आज कुछ महाशक्तियां गिजाइलों के ढेर लगाने में जुटी हुई हैं। ना जाने कब किस मनुष्य को क्रोध आ जाये और वो इन गिजाइलों का बटन दबा दें। जल्दतः इस बात की है कि निरस्त्रीकरण के सिद्धांत

और विकारों को त्यागते हुए अपने परिवारों को दुःख से मुक्त करें। ऐसे भागीरथी कार्य में सफलता मीडिया के सहयोग से ही मिल सकती है। उन्होंने कहा कि हम सभी को खुद से यह पूछना चाहिए कि हम कौन हैं? हम मीडियाकर्मी बाद में हैं मगर हम आत्माएं पहले हैं। इस समझ से हमारे जीवन में आध्यात्मिकता का संघार हो जायेगा और हम अपना लक्ष्य प्राप्त कर पायेंगे।

हुए मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि 140 देशों में फैली ब्रह्माकुमारी संस्था शांति व सद्भाव का संदेश प्रवाहित कर रही है। 10 लाख परिवार इससे जुड़े हुए हैं। 40 हजार समर्पित बहनें और 10 हजार भाई समर्पित भाव से विश्व कल्याण के लिए संस्था में कार्य कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि मीडिया कर्मियों को भी सकारात्मक रुख अपनाते हुए

दशकों से सार्थक कर रही है। अच्छे समाज का निर्माण हमारा साझा लक्ष्य होना चाहिए। मीडिया इनिशिएटिव फॉर वैल्यूज के राष्ट्रीय कन्वेनर प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि सद्भाव के लिए पत्रकारिता को और पत्रकारों को अपनी आंतरिक शक्ति में वृद्धि करनी ही होगी। महाराष्ट्र वन चैनल के कार्यकारी सम्पादक संदीप चौहान ने कहा कि पत्रकारों को स्वार्थ से ऊपर उठकर

आयेगा। इस प्रयत्न की प्रशंसा की जानी चाहिए। उत्तर प्रदेश विधान सभा के सदस्य पूरन प्रकाश ने कहा कि दुनिया में कितनी बेचैनी है जबकि यहाँ मुझे शांति का साम्राज्य दिख रहा है। बिना आध्यात्मिकता शांति नहीं आ सकती। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी ने राजयोग द्वारा शांति की गहन अनुभूति कराई। राजयोगिनी ब्र.कु. चन्द्रकला ने मंच संचालन किया।

## आध्यात्मिक ऊर्जा से ओत-प्रोत युवा ही करेगा विश्व का नव निर्माण



'युवा महोत्सव और ध्यानाभ्यास शिविर' में लोकसभा अध्यक्ष माननीय ओम बिरला, मद्र डेयरी के प्रबंध निदेशक संग्राम चौधरी, राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, युवा प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. चंद्रिका, राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी।

**ओ.आर.सी।** ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा युवाओं को दिया जा रहा मार्गदर्शन समाज में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन लाने का कार्य कर रहा है। वर्तमान समय नैतिक पतन को रोकने का कार्य केवल आध्यात्मिकता के माध्यम से ही संभव है। उक्त विचार देश के लोकसभा अध्यक्ष माननीय ओम बिरला ने ब्रह्माकुमारीज के ओम् शान्ति रिट्रीट सेन्टर में युवाओं के लिए आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिक ऊर्जा से ओत-प्रोत नौजवान ही स्वर्णिम विश्व का निर्माण कर

उत्साह को अपने जीवनशैली में बनाये रखने पर जोर दिया। ओ.आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि जब हम समझते हैं कि मैं जिम्मेवार हूँ, तो अनेकों को प्रेरणा स्वतः ही मिलती है। संसार को बदलने से पहले हमें स्वयं को बदलना जरूरी है। अहमदाबाद से संस्था के युवा प्रभाग की अध्यक्षा ब्र.कु. चंद्रिका दीदी ने ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग द्वारा की जा रही सेवाओं की विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय संस्था में 4 लाख ऐसे युवा हैं, जो ब्रह्मचर्य का पालन

### आध्यात्मिक युवा रिट्रीट में...

राजयोग से ही होता महान परिवर्तन - चौधरी उमंग-उत्साह है, तो जीवन है - ब्र.कु. बृजमोहन स्वयं को जिम्मेवार समझने से मिलती प्रेरणा - ब्र.कु. आशा चार लाख ब्रह्मचारी युवा कर रहे विश्व नव-निर्माण - ब्र.कु. चंद्रिका

सकता है। मद्र डेयरी के प्रबन्ध निदेशक संग्राम चौधरी ने कहा कि किसी भी राष्ट्र की समृद्धि उसके नागरिकों की सम्पन्नता पर निर्भर करती है। मैं पिछले 25 वर्षों से ब्रह्माकुमारीज के संपर्क में हूँ। यहाँ पर सिखाये जाने वाले राजयोग से मैंने स्वयं में महान परिवर्तन महसूस किया। ब्रह्माकुमारी संस्था के अतिरिक्त महासचिव ब्र.कु. बृजमोहन ने कहा कि उमंग-उत्साह है तो जीवन है। बिना उमंग-उत्साह के व्यक्ति मृतक के समान है। उन्होंने उमंग-

करते हैं, और सभी व्यसनों और बुराइयों से मुक्त हैं। उन्होंने कहा कि युवाओं के द्वारा समय-समय पर देश भर में अनेक यात्रायें और अभियान आयोजित किये जाते हैं। युवा प्रभाग का लक्ष्य देश व विश्व के युवाओं को प्रेरित कर एक स्वर्णिम विश्व का निर्माण करना है। कार्यक्रम में युवाओं को आध्यात्मिक एवं योग से संबंधित विषयों पर प्रशिक्षण दिया गया। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. जागृति एवं ब्र.कु. फाल्गुनी ने किया।

**प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के जामठा स्थित विश्व शांति सरोवर का प्रथम स्थापना दिवस बड़े ही धूमधाम से मनाया गया। ब्र.कु. प्रेमप्रकाश के सत्तरवें जन्म दिवस पर अनेक रंगारंग कार्यक्रमों की प्रस्तुति की गयी।**

## धूमधाम से मनाया विश्व शांति सरोवर का प्रथम वार्षिक उत्सव

मिले और वे अपने जीवन को सुख शांति से व्यतीत करें। जो आज विश्व शांति सरोवर बखूबी कर रहा है। शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर की निदेशिका ब्र.कु. रजनी दीदी ने कहा कि इस शांति सरोवर के निर्माण के लिए दिवंगत ब्र.कु. पुष्पा रानी की मुख्य भूमिका रही। इस भवन का उद्घाटन मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने किया था। और आज ये विश्व सेवा के लिए तथा विदर्भ क्षेत्र में आध्यात्मिकता के कई कार्यक्रमों के द्वारा लोगों के जीवन में सुख शांति प्रदान



इंशु दादी के साथ केक काटते हुए ब्र.कु. आत्म प्रकाश, ब्र.कु. प्रेम प्रकाश, ब्र.कु. देव, नंदा जिचकार, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. रजनी, ब्र.कु. रुक्मिणी, ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. सुशील व अन्य।

कर रहा है। जब से इसका निर्माण हुआ है, यहाँ आये दिन स्व-जागृति, नशा मुक्ति, चरित्र निर्माण, खुश रहने की कला आदि के प्रोग्राम चलते

रहे हैं। परमात्मा की सेवायें दिन दुनी और रात चौगुनी बढ़ रही हैं। मुझे खुशी है कि प्रथम वार्षिक उत्सव में माउण्ट आबू से इंशु दादी जी

अपने आशीर्वचन देने पहुंचीं। इस अवसर पर सुशील अग्रवाल, रिट्रीट सेंटर की सहसंचालिका ब्र.कु. मनीषा, ब्र.कु. देवकुमार, माउण्ट आबू, ब्र.कु. आत्मप्रकाश, मा.आबू, ब्र.कु. रुक्मिणी दीदी, मा.आबू, अमरावती की ब्र.कु. सीता दीदी, ब्र.कु. प्रेमलता, कामठी, ब्र.कु. कुसुम, चंद्रपुर, ब्र.कु. शरद निंबालकर, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. संजय, ब्र.कु. इंद्रा आदि उपस्थित रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ सत्यम् शिवम् सुंदरम् गीत पर सुन्दर नृत्य की प्रस्तुति से हुआ।

### यहाँ आने पर मिलती है शांति : जिचकार

महापौर नंदा जिचकार ने कहा कि मुझे यहां आने पर शांति मिलती है और मेरी थकान दूर हो जाती है। मेरी शुभकामना है कि ब्रह्माकुमारी संस्थान दुनिया में अपना व भारत का नाम रौशन करे। ब्रह्माकुमारी बहनों ने यहां बुलाकर मेरा जो सम्मान किया है उसके लिए मैं दिल से आभारी हूँ।

### डीसीपी - डायरेक्ट कनेक्शन टू परमात्मा

डीसीपी गजानन राजमाने ने डीसीपी का अर्थ स्पष्ट करते हुए बताया कि डीसीपी यानि 'डायरेक्ट कनेक्शन टू परमात्मा'। उन्होंने बताया कि जब से वे ब्रह्माकुमारीज से जुड़े हैं वे अपने ऑफिस को मंदिर समझते हैं और सभी की मदद करते हैं। उन्होंने विश्व शांति सरोवर के प्रति अपनी शुभकामनाओं में कहा कि इस रिट्रीट सेंटर पर दूर-दूर से लोग आकर भगवान का परिचय प्राप्त करेंगे।

**नागपुर-जामठा।** रिट्रीट सेंटर के प्रथम स्थापना दिवस पर इंशु दादी, माउण्ट आबू ने अपने आशीर्वचन में विश्व शांति सरोवर के प्रति अपनी हार्दिक शुभकामनाएं व्यक्त करते हुए कहा कि पुष्पा रानी बहन की शुभ इच्छा थी कि इस क्षेत्र में हर आत्मा को बाबा का संदेश



## जीवन की राह को आसान बनाती आध्यात्मिकता

सवरे-सवरे एक गार्डन में दो व्यक्ति पैदल घूम रहे थे। एक व्यक्ति थोड़ा पीछे था और एक आदमी आगे जा रहा था। व्यक्ति ने उस आदमी को देखा तो वो बहुत चिंतित था। व्यक्ति को देखकर आदमी ने कहा कि मेरा भविष्य कैसा होगा? व्यक्ति समझदार था। उसने कहा कि मैं अभी आप सोच रहे हो वैसा ही होगा। आदमी कहता है कि मैं वर्तमान में जो सोच रहा हूँ, मैं वैसा नहीं चाहता। व्यक्ति ने उत्तर दिया कि वर्तमान में जो आप सोच रहे हो उससे आप मुक्त हो जाओ, उसको छोड़ दो। आदमी कहता है कि मैं छोड़ना तो चाहता हूँ लेकिन छूटता नहीं। चिंता मुझे चिंता की तरह जलाए जा रही है। व्यक्ति ने कहा अगर आप अपनी जिन्दगी शांति और सुकून वाली चाहते हैं तो मन में सुकून भरे विचार लाने ही होंगे। जैसा आप सोचोगे वैसा ही आप बनोगे। आदमी ने कहा परन्तु ये छूट ही नहीं रहा है। आप ही बताओ कैसे छोड़ें?

व्यक्ति ने कहा कि अभी आप इस पार्क में टहलने आये हैं तो आप घर को साथ थोड़े लायें हैं, छोड़कर ही तो आये हैं ना! इसी तरह अपने मन को भी ये कार्य दो कि मैं प्रकृति के सानिध्य में वाँक कर रहा हूँ। मैं बहुत खुश हूँ। मुझे परमात्मा ने बहुत सुन्दर जीवन दिया है, जीने के लिए। बस मुझे उसको जीना है। क्योंकि अभी मैं जैसा भी बोलूंगा वैसा ही पाऊँगा। इस तरह अपने मन को अच्छे विचार का कार्य देकर उसी दिशा में सोचने का प्रयत्न करें। तो जो आप चाहते हैं वैसा ही प्युचर आपके हाथ में आयेगा।

मनुष्य जब सुबह घर से निकलता है और शाम तक अपने कारोबार करके वापिस घर पहुंचता है तो अपने आपको थका हुआ महसूस करता है। लेकिन एक बिजनेसमैन भी सुबह घर से निकलता है और उसको बहुत अच्छे ग्राहक मिल जाते हैं और दिनभर उसमें व्यस्त हो जाता है। अधिक आमदनी होने पर वो घर पर लौटता है तो उसके चेहरे पर मुस्कान होती है। इसका कारण ये है कि उसकी बहुत ज़्यादा कमाई हुई है। जहाँ प्राप्ति होती है वहाँ मनुष्य खुश रहता है। और जहाँ गंवाता है वहाँ उसके चेहरे पर नारुशी होती है। तो हम आपको यही बताना चाहते हैं कि सुबह से शाम तक हम कार्य से नहीं थकते हैं लेकिन हमारी लाइफ के लक्ष्य के अलावा जो चीजें हम देखते हैं, सुनते हैं, सोचते हैं, और करते हैं उनसे थकावट आती है। जबकि उनका हमारी लाइफ से कोई ताल्लुक नहीं होता। बेवजह हम हमारी शक्ति को यूँही नष्ट करते रहते हैं। जैसे कि हम जा रहे हैं दफ्तर और रास्ते में हमने किन्हीं दो व्यक्तियों को लड़ते-झगड़ते देखा, बहुत सारी भीड़ वहाँ इकट्ठी थी। हम भी उस झगड़े के बारे में सोचने लगे। क्यों लड़ रहे, क्या हुआ होगा, जरूर कुछ ऐसा हुआ होगा, वैसा हुआ होगा। हम बेवजह अपनी मानसिक एनर्जी को व्यर्थ के विचारों में खर्च कर देते हैं। जिनका हमारे जीवन से कोई वास्ता नहीं है।

इसी संदर्भ में मैं बुद्ध की एक बात को बताना चाहता हूँ। एक बार बुद्ध किसी गांव में जा रहे थे। गांव के लोगों ने उनकी बहुत निंदा की, अपशब्द कहे। गांव वाले जितना बुरा बोल सकते थे, बोले। जब वे चुप हो गये तो बुद्ध ने कहा कि क्या अब मैं अगले गांव चला जाऊँ? लोग दंग रह गये कि हमने इन्हें इतना भला-बुरा कहा और हमारी गालियों का इन पर जरा भी प्रभाव नहीं पड़ा! बल्कि मधुर मुस्कान से पूछ रहे हैं कि क्या मैं अगले गांव चला जाऊँ! लोगों ने पूछा, हमारी गालियों का क्या हुआ? बुद्ध ने कहा - मैं जब पिछले गांव में था तो लोग मेरे पास मिठाईयाँ लेकर आये थे। उन्होंने मुझे मिठाईयाँ देने की बहुत कोशिश की और तरह-तरह के प्रयास भी किये। लेकिन मैंने किसी की मिठाई स्वीकार नहीं की। आप मुझे बताइये कि वे मिठाईयाँ किसके पास रही? लोगों ने कहा ये तो बच्चा भी बता देगा कि मिठाईयाँ उनके पास ही रही। बुद्ध ने कहा - तुम्हारी बात तुम्हें मुबारक। पीछे गांव वालों ने मिठाईयाँ दी और मैंने वे नहीं ली। अतः वे उन्हीं के पास रही, वैसे ही आप लोगों ने मुझे गालियाँ दी और मैंने नहीं ली, तो आप लोगों की चीज़ आप ही के पास रह गयी। जिनके मन में प्रेम, शांति का निर्झर बहा करता है, वे ही लोग अप्रियता, कलह, कटुता और विरोध का वातावरण बनने पर भी उसे प्रेम और क्षमा में ढाल लिया करते हैं। आध्यात्मिकता हमें इन्हीं गुणों से ओत-प्रोत बनाए रखती है। किसी भी परिस्थितियाँ हों लेकिन वे अपने वास्तविक स्वभाव को ही हमेशा प्रधानता देता है। आध्यात्मिकता का रोल बहुत बड़ा है जो हमारे जीवन को लाइट बनाए रखने में मदद करता है। स्त्रीचुअल्टिटी हर पल इनर स्पिरिट को बनाए रखती है। इसीलिए आध्यात्मिकता को अपनाने से जीवन भी गुणवत्ता युक्त होता है और साथ ही साथ शांति और सुख उनके इर्द-गिर्द छाया की तरह बनी रहती है।



- ब्र. कु. गंगाधर

## हरेक बच्चा बाबा के साथ रहे यही मेरी शुभ भावना है

बाबा ने साकार में जो हमको सेवायें बहुत अच्छी वृद्धि को पा रही हैं। विदेश में भी अभी कोई भी दे रहा है। कितना वन्दरफुल हमारा बाबा है। मैं देखती हूँ सारे दिनभर में बाबा यह ओम् शान्ति शब्द क्यों कहलवाता है। यह नाम-रूप से न्यारा बनने के लिए एक अच्छी विधि है। आप सब जब मुझे दादी कहते हैं तो मैं सोचती हूँ, यह आप सबने कब कहना शुरू किया! जब दादी शब्द सुनती हूँ तो लगता है कि मुझे भी ऐसी स्थिति में रहना है, क्योंकि सारे विश्व में बाबा ने मुझे निमित्त बनाया है। बाबा ने ही विदेश में हमको भेजने की प्रेरणा दी क्योंकि बाबा को सारे विश्व की सेवा करनी और करानी थी। अभी डामानुसार

वायब्रेशन हों। हमारे अन्दर सर्व के प्रति कामना के साथ यह एक सेकण्ड भी कभी बाबा से दूर नहीं रहना है क्योंकि हरेक का पार्ट अपना है इसलिए न्यारा बनना है, पर बाबा से न्यारा नहीं रहना है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

कोना रहा तो नहीं है ना! मेरी भावना है, जो मैं अन्दर से चाहती हूँ कि आपसे शेर करूँ, ताकि जिस से आपकी केयर भी हो और कुछ प्रेरणा भी मिले। मैं ऐसे नहीं कहती कि मैं तो करती हूँ, इन्हीं की मर्जी... ऐसे नहीं, स्थिति ऐसी हो जो मेरे दिल में बड़ी सच्चाई और प्रेम के

अपना है, परन्तु इतनी अच्छी स्थिति बनाने के लिए अन्दर की लगन बड़ी तेज हो। जितना हम याद में रहेंगे उतना हमारे वायब्रेशन से सेवा होगी। तो आप सब, बाबा का हर एक बच्चा समझे कि मैं जवाबदार हूँ। सारे विश्व को यह पता पड़े कि ऐसी शान्ति कहाँ से आ रही है, शान्ति के वायब्रेशन कहाँ से आयेंगे? हमारे से ही आयेंगे ना! कभी अभिमान में आकर के ऐसा न सोचें कि मैं तो अपना पुरुषार्थ कर ही रहा हूँ, नहीं। ज़रा भी अभिमान का अंश हो तो अपने आपको चेक करके चेक करो, संगम का समय है, तो मेरी यह भावना है। मेरी और कोई भावना नहीं है।

## बाबा का कहना और हमारा करना साथ-साथ हो

हम सबके संकल्प में यही है कि हमें हाथ में हाथ दे करके साथ चलना ही है। बाबा जैसा बनना ही है। तो अपने आपको देखो कि मैंने बाबा से जो वायदा किया है कि बाबा आपके साथ ही चलना है, बाबा जैसा समान बनना है, तो यह चेक करना है कि बाबा जैसा कहाँ तक बना हूँ? बनना तो जैसा है, वैसा ही है। लेकिन अभी कहाँ तक बने हैं? बाबा क्या है और हम क्या हैं? बाबा से मिलन मनाते हैं तो बाबा की सूरत से, मूरत से बाबा के गुण, बाबा की शक्तियाँ सब दिखाई देती हैं। उनको देख करके हमको अपने आपको चेक करना है।

बाबा सभी को अपने समान बनाना चाहता है। ऐसे नहीं पीछे-पीछे आओ, नहीं, बाबा कहता है मेरे समान बनो। कई भाई-बहन जो हैं वो करके पीछे चेक करते हैं कि बाबा ने ऐसा किया है या नहीं किया है? करने के पहले ही चेक करें कि यह बाबा ने किया? मानो मन्सा संकल्प है तो यह हमको करने

के पहले चेक करना चाहिए कि जो बाबा कहता है मन्सा सेवा करो तो हम उसके प्रमाण मन्सा सेवा करते हैं? बाबा की मन्सा में, हम एक-एक बच्चे के लिए क्या हैं? जो

हमारे पुरुषार्थ में भी ऐसे ही अगर दो शब्द 'कहा और किया' यह हो जाये तो नम्बर आगे हो जायेगा।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

कम पुरुषार्थी हैं उनके लिए भी बाबा को इतना ही प्यार है, जितना औरों से है। तो कम पुरुषार्थियों के लिए बाबा का प्यार भी है, रहम भी है। नम्बरवार तो सभी हैं ना, इसका ही यादगार माला है। बाबा ने अभी हमारी दो कमजोरियाँ सुनाई हैं, एक बाबा ने कहा जो मैंने कहा है सेकण्ड में बिन्दी लगाओ, बिन्दी बन जाओ और बिन्दी को देखो क्योंकि आगे चल करके ऐसा समय आने वाला है, जो सेकण्ड में फुलस्टॉप लगाने का अगर अभ्यास नहीं होगा

तो हम उस पेपर में पास नहीं हो सकेंगे। क्योंकि वह पेपर अचानक ही आना है। दूसरा उस समय हालतें ऐसी होंगी जो आप पुरुषार्थ करो कि सेकण्ड में पुरुषार्थ करके बिन्दी लगा दूँ, तो वह समय ही नहीं होगा। आजकल भाव-स्वभाव, पुराने संस्कार ही विघ्न डालते हैं और बाबा ने कहा कि संस्कार मिलन के रास की डेट फिक्स करो। तो उस डेट के लिए तैयार हो?

अब बाबा का कहना और हमारा करना साथ-साथ होना चाहिए। मम्मा इसी विशेषता से नम्बरवन बनीं। मम्मा कहती थीं, बाबा ने कहा और मम्मा ने किया। हमारे पुरुषार्थ में भी ऐसे ही अगर दो शब्द 'कहा और किया' यह हो जाये तो नम्बर आगे हो जायेगा। इसके लिए रोज़ की मुरली अटेन्शन से पढ़ो, रोज़ की मुरली में चार ही सब्जेक्ट बाबा बोल देता है - ज्ञान, योग, धारणा और सेवा। मुरली हमारे प्रति है। और हम भी ध्यान से मुरली पढ़ते व सुनते हैं तो बाबा ने जो कहा है वो हमको करना है, बस।

## सन्तुष्टता की खान बन दूसरों को भी सन्तुष्टता का दान देना है

जैसे ड्रामा पर हम सदा ही अडोल रहते हैं, जो हुआ वह अच्छा हुआ, जो हो रहा है वह बहुत अच्छा है, जो होगा वह बहुत-बहुत अच्छा होगा। यह याद रहे तो हमारी स्थिति हर परिस्थिति में अडोल रहती है। दूसरों को देखते तो लगता इसका भी ड्रामा में यह पार्ट है, खेल है। उन सब खेलों को देख, खिलाड़ी बन हमें साक्षी स्थिति में रहना है। किसी से भी नफरत व घृणा नहीं करनी है। सदा हर आत्मा के प्रति रहम, दया की भावना बनी रहे। हम कहते भी हैं शुभ भावना, तो चेक करें हमारी ऐसी भावनायें हैं? जिसको दूसरे शब्दों में कहते हैं शुभ दुआयें हैं? प्वाइंट्स पर मनन करो और अपने आपको चेक करके अपना पेपर तैयार करो।

एक है वरदान बनना, दूसरा है वरदानों से भरपूर होना। बाबा ने हमें जो भी सेवायें दी हैं यह ऊँची कमाई के लिए हैं। हमें इसका पूरा लाभ लेना है। हमारी अवस्था अच्छी है तो दूसरे को तीर सहज लग सकता है। हमारी अवस्था का दूसरे पर प्रभाव पड़ता है। जैसे दूध कितना स्वच्छ होता, उसमें ज़रा-सा भी दही या नींबू की एक बूंद भी अगर डालो तो दूध फट जायेगा। तो वास्तव में हम आत्मायें भी इतनी ही स्वच्छ हैं। उसमें थोड़ा भी कोई दोष होता तो उसका असर अच्छी स्थिति पर

फौरन पड़ता है। हम बहुत-बहुत स्वच्छ आत्मा हैं, हम दूध से भी प्यार हैं। हमें किसी के संग के दोष में आना तो दूसरी बात है परन्तु संग का रंग टच भी नहीं हो। इसकी सबको बहुत सम्भाल रखनी है। बहुत करके



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

बाबा कहते आप बच्चे सन्तुष्टता की खान हो क्योंकि बाबा ने हमें सर्व प्राप्तियाँ करा दी हैं। ऐसी कोई प्राप्ति नहीं जो हम बाबा से कुछ मांगें।

अवस्थाओं पर अगर असर पड़ता है तो हमने देखा है मैजॉरिटी संगदोष के कारण। नाम ही है संग फिर दोष। एक संग ऊँचा भी बनाता और एक संग नीचे गिरा देता है। इसलिए संग की बहुत खबरदारी रखो क्योंकि उसका असर मन-बुद्धि पर बहुत पड़ता है।

बाबा कहते आप बच्चे सन्तुष्टता की खान हो क्योंकि बाबा ने हमें सर्व प्राप्तियाँ करा दी हैं। ऐसी कोई प्राप्ति नहीं जो हम बाबा से कुछ मांगें। हर एक समझे कि मुझे व्यक्तिगत सन्तुष्टता का यह वरदान बाबा से मिला है।

मैं सन्तुष्टता की खान हूँ और खान से जितना भी कोई माल निकाले, वह दूसरों को भी दें तो वह भी सन्तुष्टता की खान से माल भरकर सन्तुष्ट हो जाएँ। लक्ष्य रखो कि मुझे हरेक को 100 प्रतिशत सन्तुष्ट करना ही है। नेगेटिव कभी नहीं सोचो। जब मन में कोई बात नेगेटिव आती है तो आगे वाले को सन्तुष्ट नहीं कर सकते। फिर वह नाराज होगा। जब कोई नाराज होता है तो आपस में मतभेद होता। फिर आपस में शुभ भावना नहीं रहती। आज तुमने किसी को सन्तुष्ट नहीं किया तो कल वह भी नहीं करेगा। यह नैचुरल एक रिटर्न हो जाता है। फिर उससे मन भारी हो जाता कि किसको सुनाऊँ, क्या करूँ, जैसे कि कोई को हल नहीं मिलता और परेशान होते, परेशान होने से फिर माया के दूसरे-दूसरे संकल्प-विकल्प चलते। और जब दूसरे संकल्प-विकल्प चलते तो कोई ना कोई संग लग जाता। और कुछ नहीं होगा तो लौकिक याद आयेगा। फिर पुरानी दुनिया याद आयेगी। इसलिए हर एक लक्ष्य रखें कि मुझे सन्तुष्ट रहना है और सबको सन्तुष्ट करना है। इसके लिए चाहिए त्याग। मुझे दूसरों को सन्तुष्ट करना है - यह करो दान। जो दूसरों को करेगा दान, उनको बाबा देगा वरदान।





# क्रोध आने के कुछ मुख्य कारण और उसके निवारण

**आज के समय क्रोध सामान्य रूप से बढ़ता जा रहा है। इसके कारण और निवारण:-**

आज तनाव व क्रोध का मूल कारण है कि जीवन में जब तक तनाव रहेगा, क्रोध, चिड़चिड़ापन होता रहेगा। तनाव से बचने के लिए जीवन के रहस्य को समझना बहुत जरूरी है। तनाव, चिड़चिड़ापन, क्रोध का आधार हमारे अन्दर चलने वाले विचार हैं। जब तक विचारों पर ध्यान नहीं तब तक तनाव व क्रोध पर नियन्त्रण नहीं हो सकता। हमारे अन्दर चार प्रकार के विचार चलते रहते हैं जोकि इस प्रकार हैं ...

## 1. सकारात्मक विचार

सकारात्मक विचार मानव में प्यार पैदा करते हैं, सहयोग की भावना पैदा करते हैं, एक दूसरे के प्रति शुभ भावना रखना सिखाते हैं, जोकि हमें आध्यात्मिक ज्ञान से ही प्राप्त होते हैं। जिससे हम आत्मिक चिन्तन कर परमात्मा से शक्ति लेकर जीवन में खुशहाली ही खुशहाली अनुभव करते हैं।

## 2. आवश्यक विचार

जीवन की ज़िम्मेवारी को कुशलता पूर्वक निभाना। इसको निभाने के लिए आज मानव सकारात्मक विचार और आध्यात्मिक जीवन को पीछे छोड़ते जा रहे हैं, ये भी तनाव व क्रोध का बड़ा कारण है।

## 3. व्यर्थ विचार

एक दूसरे की कमी-कमजोरी का चिंतन व वर्णन कर, आत्मा की मूल शक्ति कमजोर होती जा रही है। जिस कारण तनाव और क्रोध पर नियंत्रण नहीं हो पाता। इसके लिए याद रखें कि संसार में हर आत्मा का पार्ट यूनिट है अपनी-अपनी समझ से सब ठीक चल रहे हैं। कहावत है कि बनी बनाई बन रही, नयी कुछ बननी नाही, चिंता ताकि कीजिये जो अनहोनी होए। अपने मन को रिलैक्स रखें। सदा सोचें मेरा भविष्य बहुत सुन्दर होगा, ऐसा शुभ विचार चलाते हुए परमात्मा पर सदा विश्वास रखते चलें। जीवन का लक्ष्य बनाकर चलें और अपने जीवन में लक्ष्य को इतना

महान बना दें कि व्यर्थ के लिए समय ही ना मिले। क्योंकि दृढ़ता में ही सफलता समाई हुई है।

## 4. नकारात्मक विचार

आज चारों ओर समाज में एक दूसरे को नीचा दिखाना, ग्लानि करना, दुःख देना ये सब बढ़ता जा रहा है। जिस कारण क्रोध की अग्नि बढ़ती जा रही है। जिससे आत्मा की मूल शक्ति घटती जा रही है। हमें क्रोध से बचने के लिए नकारात्मक विचारों से किनारा करना होगा, इससे बचने के लिए स्वयं को स्वयं ही समझाना पड़ता है। ज्ञान के अनुसार स्वयं को मारना भी पड़ता है। अगर माहौल के अधीन हो क्रोध आ भी जाए तो वो दुबारा ना आए, उसके लिए आप माफी माँग लो। इस गलती को सुधारने के लिए एकांत में भगवान को सारी बातें बताओ। वो सुनता है और इसी इंतज़ार में रहता है कि कोई बच्चा मुझे दिल की बातें सुनाए। उसके घर देर है, अन्धेर नहीं। वो पेपर तो लेता है कि मेरे बच्चे को मुझ पर कितना विश्वास है, वो टीचर भी है। संसार का नियम है अगर हम प्रतिदिन सफाई करेंगे तो जीवन में उमंग-उत्साह रूपी ताजगी आ जाएगी।

## क्रोध आने के मुख्य कारण

### 1. हमारा स्वास्थ्य

कोई भी बीमारी में गुस्सा ज़्यादा आता है, इसलिए स्वाद के लिए ना खाकर स्वास्थ्य के लिए खाएं। लम्बी-लम्बी श्वास लेकर महसूस करें कि ऑक्सीजन आपके ब्रेन में जा रही है, थोड़ा व्यायाम करें।

### 2. नींद पूरी ना होने पर

6 से 7 घन्टे जरूर सोयें। रात्री को सोने से 30-40 मिनट पहले मोबाइल व इंटरनेट बन्द कर दें। परमात्मा से दिल की बातें करके सोयें।

### 3. इच्छाएं व उम्मीदें पूरी ना होने पर

एक दूसरे से इच्छाएं, उम्मीदें, अरमान ये सब पूरी ना होने पर तनाव होता है, फिर गुस्सा आता है। इसलिए परमात्मा ने कहा कि बच्चे उम्मीद दूसरों से ना कर स्वयं से करें कि मुझे परमात्मा की शिक्षा को जीवन में उतारना है।

हम दूसरों को सहयोग दें, ज़िम्मेवारी निभाओ, सामने वाला कितना हमारी मानेगा ये उसके भाग्य पर छोड़ते हुए शुभ-भावना, शुभ-कामना रखते हुए अपना कर्तव्य निभाते चलो, साथ-साथ ज्ञान चिंतन करते चलेंगे तो हमारी आत्मा रूपी बैटरी चार्ज होती रहेगी, हम क्रोध से बचे रहेंगे।

### 4. शक, अनुमान के कारण

एक दूसरे के साथ विश्वास से चलने के लिए समय प्रति समय आपस में बैठकर अपने विचारों की लेन-देन करें, दूसरे पर किसी बात या काम का दबाव ना डालें।

### 5. वैर भावना होने से

हम सम्बन्ध सम्पर्क में आते, कोई दूसरे के कान भर दे तो आपस में दूरियां हो जाती, फिर वैर बढ़ते-बढ़ते भी गुस्सा आ जाता, ऐसे व्यक्तियों से दूरी बना कर रखें, अपना बचाव करें। शुभ-भावना रखते हुए माफ कर, अपने को शान्त रखें। शांति हमारा अनमोल धन है।

### 6. किसी की निंदा करने पर

उसके लिए ब्रह्मा बाबा कहते निंदा हमारी जो करे मित्र हमारा सो होए। वो व्यक्ति फ्री में टीचर बन कर मेरे अन्दर की कमी-कमजोरी बताकर सम्पूर्ण निर्विकारी बनाने में हैल्प कर रहा है। उसको धन्यवाद दें, वो भी आगे से आपके आगे झुक जायेगा। जीवन की सच्चाई - झुकता वही है जिसमें जान होती है, अकड़े रहना मुर्दे की पहचान होती है। ये सब प्रैक्टिकल में करने में बहुत आन्तरिक शक्ति चाहिए।

## परिवार में खुशहाली कैसे लायें

परिवार में खुशहाली के लिए कभी-कभी सब इकट्ठे भोजन करें। हँसी-मजाक का प्रोग्राम बनाएं, खुल कर हँसे। गीत-संगीत सुनने के शौकीन बनें। कभी-कभी पहाड़ी पर या पार्क आदि में जाकर चाहे अकेले हँसे या परिवार के साथ मनोरंजन करें। अगर ये नहीं कर सकें तो घर में म्यूजिक चला कर खूब हँसे, डांस करें। इससे हमारे ब्रेन में पॉजिटिव हॉर्मोन्स पैदा होते हैं, जो हमें तनाव मुक्त, क्रोध मुक्त होने में सहायक होते हैं।



**दिल्ली।** ताज पैलेस होटल में आयोजित कार्यक्रम में समाज में मूल्य शिक्षा के क्षेत्र में विभिन्न योगदानों के लिए राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय एवं महाराष्ट्र के अनेक स्कूलों में राजयोगी मेडिटेशन का प्रसार करने तथा अलग-अलग 145 वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने वाले ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके को 'भारत गौरव अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए केन्द्रीय जलशक्ति मंत्री रतनलाल कटारिया, पूर्व केन्द्रीय मंत्री डॉ. सत्यनारायण जाटिया, बीजू जनतादल के पूर्व सांसद सदस्य प्रसन्न कुमार पटसानी तथा भारत गौरव फेडरेशन के चेयरमैन संदेश यादव।



**जयपुर-राज.।** 'म्हारो राजस्थान समृद्ध राजस्थान अभियान' का सवाई मानसिंह अस्पताल के सुश्रुत सभागार से शुभारम्भ करते हुए परिवहन और सैनिक कल्याण राज्यमंत्री प्रताप सिंह खाचरियावास, चिकित्सा राज्यमंत्री डॉ. सुभाष गर्ग, अल्पसंख्यक आयोग के अध्यक्ष जसबीर सिंह, स्किल विश्वविद्यालय के कुलपति ललित पंवार, ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता, ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह, ब्र.कु. भरत, ब्र.कु. कोमल, ब्र.कु. भानू, राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. शांता तथा अन्य।



**सारनाथ-वाराणसी(उ.प्र.)।** प्रसिद्ध उपन्यासकार एवं साहित्यकार मुंशी प्रेमचंद की जयंती के अवसर पर उनके पैत्रिक गांव में पौधारोपण करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, क्षेत्रीय प्रबंधक ब्र.कु. दीपेन्द्र, क्षेत्रीय मीडिया संयोजक ब्र.कु. बिपिन, ब्र.कु. तापोशी, ब्र.कु. प्रीति, हरहुआ ब्लॉक प्रमुख डॉ. अशोक वर्मा, ग्राम प्रधान मीरा देवी तथा अन्य।



**नोएडा-से.33(उ.प्र.)।** हरियाली तीज महोत्सव के अवसर पर ब्रह्माकुमारोंज व नोएडा से.9 एसोसिएशन द्वारा पार्क में वृक्षारोपण करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मजू, ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. निगुण, ब्र.कु. उमेश, से.9 एसोसिएशन के अध्यक्ष राजीव गोयल, महासचिव मुकेश गर्ग तथा अन्य।



**झोझकलां-कादमा(हरियाणा)।** 'हरित भारत स्वच्छ भारत अभियान' का शुभारम्भ करते हुए सामाजिक कार्यकर्ता विशान सिंह आर्य, प्रकृति प्रेमी डॉ. मनोज कलाली, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा, ब्र.कु. पूजा, ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



**गुलाब बाग-वेतिया(बिहार)।** ब्रह्माकुमारोंज एवं दैनिक भास्कर के अभियान के अंतर्गत राम लखन सिंह यादव कॉलेज तथा मंडल कारा बेतिया के प्रांगण में पौधा रोपण करते हुए ब्र.कु. अंजना, नगरपालिका अध्यक्ष गरिमा सिकारिया तथा रोटरी क्लब, मारवाड़ी महिला समिति, लायंस क्लब, इनर व्हील क्लब, दैनिक भास्कर आदि संस्थाओं के सदस्य।



**निलाचल नगर-ब्रह्मपुर(ओडिशा)।** रबी चक्षु चिकित्सालय के निर्देशक डॉ. वी.आर.एन. सुबुद्धि को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रशांसा।



**बिहार शरीफ-नालन्दा(बिहार)।** दैनिक भास्कर तथा ब्रह्माकुमारोंज के अभियान के तहत सुभाष पार्क में पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. अनुपमा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. जवाहरलाल, ब्र.कु. रवि, ब्र.कु. चंदन तथा अन्य।



# महान वह बनते हैं, जो अपनी सोच पर हाई टैक्स लगाते हैं

जीवन में सोच का बड़ा महत्व है। आप महान बनना चाहते हैं तो महान सोच आपके अन्दर होनी चाहिए। महानता की तस्वीर अपनी सोच में झलकनी चाहिए। सोच ही वह मटेरियल है जो आपको महान बना सकती है। बिना श्रेष्ठ विचार आप महान नहीं बन सकते। महान लोगों की ओर देखें तो पता चले, वो कैसे महान बने।

**कुछेक महान बनने वाले-**

**व्यक्ति अपने विचारों का परिणाम होता है। जो वो सोचता है, वही बन जाता है - महात्मा गांधी**

**लोगों की सोच का छोटा-सा फर्क परिणाम में बहुत बड़ा फर्क पैदा कर देता है। वह फर्क है 'नज़रिये का फर्क'। - डब्ल्यू कलेमेंट स्टोन**

**यदि आप सोचते हैं कि आप अमुक कार्य कर सकते हैं तो आप सही हैं। यदि आप सोचते हैं कि नहीं कर सकते तो भी आप सही हैं - हैनरी फोर्ड**

**यह बेहद ज़रूरी है कि आप अच्छा सोचें। जब आप अच्छा सोचते हैं तो वे तरंगे ब्रह्माण्ड में फैलती हैं और इच्छित चीजों को अपनी ओर खिंचती हैं। - डॉ. जॉय विटाल**

**सिर्फ सोच ही इतनी शक्तिशाली होती है, जो सही और गलत में भेद कर सकती है, जो व्यक्ति को ऊपर उठा सकती है और नीचे गिरा सकती है। - जार्ज मरे**

आपको हमारे साथ यकीन करना होगा कि संसार की महान हस्तियां यदि सोच को इतना ताकतवर मानती हैं, तो वो सत्य ही होगा। यदि यह सत्य है तो हर विचार बेशकीमती है। इस दुनिया की रीत के अनुसार हर बेशकीमती चीज सोच समझ कर खर्च की जाती है, तो विचारों को इंसान इतने हल्के में क्यों लेता है? यदि विचारों में इतनी शक्ति है तो हर बार सोचने के पूर्व मन में प्रश्न आना चाहिए कि यह विचार जीवन को संवारेगा या बिगाड़ेगा?

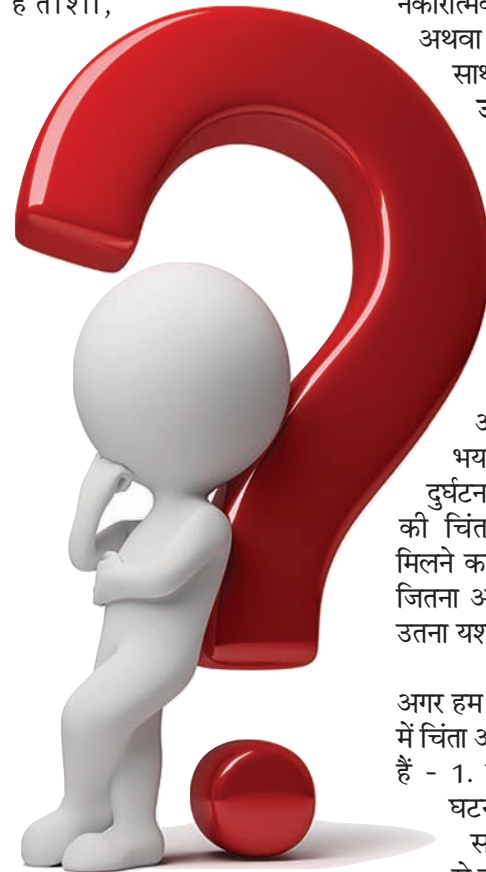
अवचेतन मस्तिष्क के विशेषज्ञ कहते हैं कि जो आप लगातार सोचते हैं, पूरे समर्पण से सोचते हैं, पूरी शक्ति से सोचते हैं वैसे ही परिणामों को आप अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यदि यह सत्य है तो क्या इन हर विचार को जीवन में स्थान देने के पूर्व आप सोचते हैं कि आप वैसे परिणाम पाना चाहते हैं कि नहीं। यदि सोच इतनी ताकतवर है तो हमें उस पर गौर करना चाहिए। यदि सोच वाकई इतनी शक्तिशाली है, यदि सोचा हुआ हकीकत बन सकता है, सोचने में पैसा नहीं लगता, यदि सोच जीवन को सुखमय और समृद्ध

बना सकती है, तो दुनिया का हर इंसान हमेशा वह क्यों नहीं सोचता 'जो वह पाना चाहता है'।

यदि ऊपर वाले की, दुनिया बनाने वाली कमेटी का मैं हिस्सा होता तो विचारों पर निश्चित रूप से टैक्स लगा देता। हर इंसान को विचार करने की कीमत देनी होती है। हर अच्छे विचार पर आपके अकाउंट से कुछ धन निकल जाता है और हर बुरे विचार पर भी।

अगर ऐसा होता तो हम यकीन के साथ कहते हैं कि दुनिया उसके बाद ज्यादा खुशगवार होती। हर इंसान योजना बनाकर सोचता और सिर्फ श्रेष्ठ सोचता।

हर व्यक्ति जलन, हीनता, निराशा, ह ताशा,



नकारात्मकता आदि के विचारों से दूर रहता। क्योंकि इन अनुत्पादक विचारों पर शुल्क लगता। धीरे-धीरे इंसान सोचता कि यदि पैसा खर्च करना ही है तो बुरा सोचने में क्यों करें।

हमारा कहने का मतलब है यदि आप मानसिक रूप से सामान्य हैं तो ये सम्भव नहीं है कि आपको अच्छे और बुरे विचारों में फर्क मालूम न हो। सभी हीन विचार और श्रेष्ठ विचारों में फर्क जानते हैं। समृद्धि और गरीबी के विचारों में फर्क जानते हैं। मुश्किल यह है कि हम अपने विचारों पर ध्यान नहीं देते। यदि हम जानते भी हैं कि कहाँ गलती कर रहे हैं, तो भी हम उस सच का सामना नहीं करना चाहते। क्योंकि हम विचारों पर नियंत्रण नहीं रखते, इसीलिए अनचाहे विचार भी हमें घेर कर प्रभावित कर देते हैं।

हमारा अनुभव कहता है कि इंसान को घटिया और संकुचित सोच की कीमत आज भी चुकानी पड़ती है। भले ही अकाउंट से तुरन्त पैसे नहीं निकलते हों, लेकिन नकारात्मक सोच से जीवन

से सुख और समृद्धि का अकाउंट कम होता चला जाता है। हम कारणों को सीधा समझ नहीं पाते, लेकिन उसका मूल कारण हमारी सोच होती है।

आप महानता के शिखर पर पहुंचना चाहते हैं तो आपको अपनी सोच पर अवश्य ध्यान देना ही होगा। जब हम अपनी सोच पर ध्यान देते हैं तो पता चलता है अधिकांश हम किन विचारों के घेरे में होते हैं।

जो मुद्दे आपके नियंत्रण से बाहर हैं, उनकी चिंता से मुक्त हो जाएँ और जो मुद्दे आपके नियंत्रण में हैं, उनकी चिंता को बजाए समाधान पर कार्य कीजिए। आप अपनी सोच को इस तरह से देखें और अपने आपसे प्रश्न करें -

**प्रश्न :** आप दिन का ज़्यादातर समय नकारात्मक विचारों के साथ बिताते हैं अथवा सकारात्मक विचारों के साथ?

**उत्तर :** अधिकांश का उत्तर होगा, नकारात्मक विचारों की प्रतिशत ज़्यादा है।

**प्रश्न :** नकारात्मक विचारों में से कौन से विचार बार-बार आते हैं?

**उत्तर :** अधिकांश लोगों का उत्तर होता है - बीमारी का भय, किसी भी कारण से अपमान का भय, नुकसान का भय, दूसरे की समृद्धि से जलन, दुर्घटना का भय, बच्चों के भविष्य की चिंता, उचित मान-सम्मान ना मिलने का दुःख, मृत्यु का भय, आप जितना अन्य लोगों के लिए करते हैं, उतना यश ना मिलने का दुःख।

अगर हम देखें तो मुख्य रूप से संसार में चिंता और तनाव के दो प्रमुख कारण हैं - 1. बीते हुए कल से जुड़ी हुई घटनायें, जिन्हें बदला नहीं जा सकता। 2. आने वाले भविष्य से जुड़ी अनजानी आशंकायें और डर।

हम सभी मानते हैं कि बीते कल को बदला नहीं जा सकता, उससे सिर्फ सीख ली जा सकती है। लेकिन फिर भी बीता हुआ कल सताता है। सबकी इच्छा रहती है कि किस तरह भूत और भविष्य के तनाव से मुक्त हो सकें। हम आपको बताना चाहते हैं कि उसके लिए औसत सोच वाले इंसान की जगह क्यों ना हम श्रेष्ठ विचार में बदल लें।

ऐसा निर्णय लें जिससे शक्ति पैदा हो। क्या ऐसा करें, जिससे हमारा व्यक्तित्व और कार्य दुनिया वालों को हमारे जाने के बाद भी याद रहे। इस तरह अपने आपको, अपनी सोच पर गौर करके देखें तो पता चलेगा कि हमारे अन्दर कौन सी कैटेगरी के मटेरियल हम डाल रहे हैं और सोच के रूप में उसे उगार रहे हैं। यदि हम महान बनना चाहते हैं तो सोच रूपी मटेरियल हाई क्वालिटी का होना ज़रूरी है। अन्यथा हमें उसकी कीमत चुकानी ही पड़ेगी। आप सभी अपने आपको महान बनाने की दिशा में अग्रसर हैं ना! तो आप अपनी ही शक्ति को उत्कृष्ट बनायें, बनायेंगे ना!

## भाग्य हमारे हाथों की लकीरों में नहीं, हमारे कर्मों में है

जीवन में क्या कभी-कभी ऐसा कुछ होता है कि सोचा था कुछ और, और हो गया कुछ और। बहुत कम ऐसा होगा कि जो स्क्रिप्ट हम लिखते हैं, जो प्लैन हम बनाते हैं बिल्कुल वैसा ही होगा। बचपन से हमने सीखा कि जो कुछ भी हमारे जीवन में हो रहा है वो परमात्मा की मर्जी से हो रहा है। पता भी जो हिलता है तो वो ईश्वर की मर्जी से हिलता है। एक मिनट के लिए सोचते हैं, अगर ये पूरी दुनिया भगवान की मर्जी से चल रही होती, अगर हम सबका भाग्य परमात्मा लिख रहा होता, अगर इस सृष्टि का भाग्य परमात्मा लिख रहा होता तो एक वर्ड में सोचो कि ये दुनिया कैसी होती! भगवान भी क्या अगर ये दुनिया हम में से भी किसी की मर्जी से चल रही होती तो आपमें से कोई लिखता कि भूकंप आये और इतनी आत्माओं के भाग्य में दुःख लिखकर चला जाये। लिखता हम में से कोई ऐसा? नहीं। अगर आप अपने बच्चे का भाग्य लिखें तो कैसा भाग्य लिखेंगे? 2 मिनट सोचना भी नहीं पड़ता। लिखते जायेंगे...रिश्ता कैसा होगा, परफेक्ट। उसकी फैमिली कैसी होगी, परफेक्ट। उसका करियर कैसा होगा, परफेक्ट। परफेक्ट से कुछ नीचे लिख ही नहीं सकते हम। अगर हमारे दो-तीन बच्चे हैं एक बहुत आज्ञाकारी है और एक थोड़ा मस्ती वाला है, नटखट है। आप दोनों का भाग्य लिखेंगे तो कैसा लिखेंगे? एक का थोड़ा ज़्यादा परफेक्ट, और एक का थोड़ा कम, कैसा लिखेंगे? इक्वल। और अब परमात्मा भी तो हमारा बाप है अगर परमात्मा हमारा भाग्य लिखेगा तो कैसा लिखेगा? परफेक्ट लिखेगा और इक्वल लिखेगा। एक और बात बचपन से सुनी थी कि जैसा कर्म वैसा फल। दो कांसेप्ट हैं एक, जो कुछ हो रहा है वो परमात्मा की मर्जी से हो रहा है, दूसरा, जो कुछ हो रहा है वो मेरे कर्मों का फल है। दोनों में से चेक करना है। कौन सा राइट है और कौन सा व्रॉन्ग। कर्म हमारे आज परफेक्ट नहीं हैं। कुछ कर्म हमारे बहुत श्रेष्ठ हैं और कुछ कर्म हमारे एवरेज हैं। हमारे कर्म इक्वल नहीं हैं इसीलिए फिर हमारा भाग्य भी इक्वल नहीं है। अब अगली बार जब भी कुछ होगा और मन कहेगा मेरे साथ ऐसा क्यों? तो अगुली ऊपर नहीं जानी है, अगुली कहाँ जानी है? अपनी तरफ। हम कोई ऐसा कर्म ना करें जो मेरे कर्म से दूसरे का माइंड डिस्टर्ब हो। अगर मेरे कर्म से दूसरे का माइंड डिस्टर्ब हुआ तो मेरा माइंड शांत रहना सम्भव नहीं। अगर मैंने दूसरे को डिस्टर्ब किया तो जैसा कर्म वैसा फल। क्योंकि वैसी ही एनर्जी हमारे पास वापिस आती है। और वही फिर भाग्य में लिखा जाता है। तो ये हमेशा ध्यान में रखना है कि अब अगर इस भाग्य में कुछ चेंज करना है, कुछ ठीक करना है तो अगुली किसके पास जानी है? अपनी तरफ। क्योंकि कर्म लिखने वाला कोई और नहीं है, हम ही हमारे कर्मों द्वारा अपना भाग्य लिखते हैं।



डॉ. कु. शिवानी,  
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा



**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु**

**कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया**

संपादक - डॉ. कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये,

आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।



## पहचानें मन की अद्भुत शक्ति को आओ मन को प्रशिक्षित करें शक्ति के लिए

आज कोई अगर आपकी आलोचना करता है तो आप उन पुरानी बातों को पकड़ कर धिपके रहते हैं या पकड़ कर रख लेते हैं कि वो मुझे नीचा दिखाने के लिए बार-बार प्रयास करता है। अब इसमें परिवर्तन करने से आप जब इंकार करते हैं तो ये भी तो मन उसको रिसीव कर लेता है। और जब उसको बार-बार आप क्रिया-प्रतिक्रिया के द्वारा अपने अन्दर ले आते हैं तो वो आपके मन के अन्दर चलता चला जाता है। इन विचारों को जितनी बार हम अपने अन्दर ले गये हैं, हमारा मन उसको स्वीकार करता चला गया है। और हम वैसे ही बन गये हैं। तो हमें ऐसा क्या करना चाहिए कि मन पूरी तरह से उन बातों को भूला दे और दूसरी बातों को स्वीकार कर ले।

मन को दूसरी तरह से समझने की कोशिश करते हैं या पकड़ते हैं। आपको क्या कहना है कि मैं अपने आप को बहुत पसंद करता हूँ या बहुत ज़्यादा प्यार करता हूँ या बहुत सारे अपने विचारों को अहमियत देता हूँ, ना कि दूसरों के। इस अभ्यास को करने के लिए आपको बस यही करना है कि मैं कम से कम आज से तीन सौ-चार सौ बार या इससे भी अधिक बार ये बात अपने आपसे कहूँगा कि मैं अपने आपको बहुत पसंद करता हूँ। लेकिन होगा क्या कि जब आप इसे कहना शुरू करते हैं तो आपके अन्दर एक और प्रश्न उठता है कि नहीं, मैं अपने आपको कैसे पसंद कर सकता हूँ? मैं तो ऐसा हूँ, मैं तो बेवकूफाना हरकत करता हूँ या मेरे अन्दर कुछ ऐसी-ऐसी बातें हैं जो बिल्कुल भी ठीक नहीं हैं, तो ऐसे कैसे मैं अपने आपको पसंद कर सकता हूँ! ऐसे बहुत सारे नकारात्मक विचार आपके सामने आयेंगे, लेकिन आपको हटना नहीं है। इन विचारों को आपको महत्व नहीं देना है।

और भी हो सकता है। इसीलिए उनकी बातों को मानकर अपनी शक्ति गंवाना ये कहां की बुद्धिमानी है! इस अभ्यास को करने के बारे में सोचना, ये काफी बातों को सामने ला देगा। जैसे ही आपकी सारी समस्याएं सुलझने लगेंगी, ये आपके लिए स्थायी मंत्र के रूप में काम करेगा। और जब



नकारात्मक विचार आयेंगे तो उनको आपको निकलने देना है। ये सिर्फ थोड़ी देर के प्रतिरोधक विचार हैं, उनका आपके ऊपर कोई जोर नहीं है, जब तक कि आप उन पर विश्वास ना करना चाहें। चाहे जो भी हो, चाहे आपको कोई कुछ भी कहे बस, इसे जारी रहने देना। वास्तव में आपके साथ जो कोई ऐसा कुछ कर रहा हो, जो आपको पसंद ना हो तब आप कुछ

ऐसी बातें कर सकते हैं, कह सकते हैं कि आप विचलित हो रहे हैं और आप बदल रहे हैं। ये अपने आपको चेक करने का तरीका है। जैसे आपको कोई कुछ कहता है तो आप तब भी उस बात को इंकार करके आगे बढ़ रहे हैं तो समझो आपकी समझ ठीक चल रही है। यानि आपके अन्दर ये बात विकसित हो गई है कि मैं अपने आपको ठीक कर रहा हूँ, तो विचारों का हम पर कोई वश नहीं, जब तक उनके वश में ना हो जायें। विचार, शब्दों का एक संग्रह है। उनका कोई अर्थ नहीं होता, सिर्फ उसे अर्थ देते हैं। जैसे आत्म स्मृति का एक भाग है दूसरों की राय को छोड़ देना। अगर मैं आपके साथ होता और मैं आपको बार-बार कहता कि तुम ऐसे हो, तुम ऐसे हो तो आप अपने आप पर चिड़ जाते या समझते कि हम तो पागल हैं। इसी तरह से हम अपने बारे में जिन चीजों पर विश्वास करते हैं, उनमें से बहुत सी चीजें गलत और झूठी होती हैं। जितनी बार आप जागरूकता का अभ्यास करते जायेंगे तो आप देखते जायेंगे कि आपके अन्दर एक महान परिवर्तन हो रहा है। और वो महान परिवर्तन आपकी मन की शक्ति को जगा देगा। बस, आपको बीज बोना है, बीज बोते जाना है। बीज-बीज में उसको याद दिलाना है, पानी देना है, संकल्पों का। जितना आप ये करते जायेंगे उतना आपके अन्दर ये शक्ति बढ़ती जायेगी। आपका मन बहुत-बहुत-बहुत शक्तिशाली हो जायेगा।



मऊ-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् बिहार के राज्यपाल फागू चौहान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ है ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. श्रीराम, ब्र.कु. अमरजीत, माउंट आबू तथा अन्य।



दिल्ली-सिविल लाइन्स। माननीय मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् चित्र में साथ है ब्र.कु. मोरा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



हाथरस-उ.प्र.। मेला श्री दाऊजी महाराज के मेला पण्डाल में उद्घाटन पश्चात् कैबिनेट मंत्री माननीय भूपेन्द्र सिंह, उ.प्र. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. भावना। साथ है विधायक हरिशंकर माहौर तथा सिकंदरा राऊ विधायक।



फिल्लौर-पंजाब। रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् विधायक बलदेव सिंह खेरा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजकुमारी।



दिल्ली-पीतमपुरा। एस.एच.ओ. अक्षय कुमार को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य एवं सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रभा तथा ब्र.कु. कनिका।



लोहरदगा-झारखंड। 'क्लीन द माइंड ग्रीन द अर्थ' कार्यक्रम के पश्चात् राजेन्द्र राम, रंजर, वन विभाग को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. आशा।

### ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-24(2018-2019)

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	

### ऊपर से नीचे

1. बृहस्पति का दिन ऊंच कहते हैं, बृहस्पति अर्थात्...डे (4)
2. त्रेतायुग के महाराजा (2)
3. संसार, दुनिया, जगत (3)
4. इन्सानियत, मानवीयता, सज्जनता (4)
5. सतगुरु को...भी कहा जाता है (5)
6. सामान, धन-दौलत, सामग्री (2)
7. जनता, लोग, आवाम (2)
8. उचित, जायज, हत्या, कत्ल (3)
9. ताप, दाह, ईर्ष्या (3)
10. समूह, झुंड (3)
11. प्रसिद्ध, नामी, प्रख्यात (4)
12. राक्षस, भूत-प्रेत (3)
13. भजन, परमात्म गुणगान (3)
14. मददगार, सहायक (4)
15. तरस, कृपा (3)
16. मूल, जड़, आधार (2)
17. सवेरा, प्रातःकाल (2)

### बाएं से दाएं

1. विराजित, आसीन, बैठा हुआ (5)
2. माफ, रहम, कृपा (2)
3. श्रेष्ठ, उच्च कोटि का, विशाल (3)
4. रोशनी, उजाला (3)
5. आंखों की पुतली का आवरण (3)
6. नवीन, नया (2)
7. फरब, छल, भ्रांति (2)
8. ...तिलक और तख्तधारी बनना है (2)
9. प्रमुख, मुख्य, जड़ (2)
10. माया...मुह कर देती है (2)
11. ...में जल उठी शमा (4)
12. सुस्ती, अलबेलापन (3)
13. रात्रि, रात, रजनी (2)
14. परी, फरिश्ते (2)
15. अपनी चाल...दिव्य और अलौकिक बनानी है (3)
16. राज, भेद, मर्म (3)
17. भागने वाला, विषयी (2)
18. प्राणी, चेतना, प्राण (2)
19. छोड़... का शोर चलो हम चलें गांव को ओर (3)



माउंट आबू। 'ग्रीन इंडिया क्लोन इंडिया' अभियान के अंतर्गत सेन्ट्रल स्कूल में ब्रह्माकुमारों द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. वीरेन्द्र व साथी ब्र.कु. भाई का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए स्कूल के प्रिंसिपल मेघवाल जी।



शाहकोट-पंजाब। एस.बी.आई. बैंक के प्रबंधक विनीत अरोड़ा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. तुलसी।



मोकामा-विहार। न्यू फोरलाइन पर वृक्षारोपण करते हुए फोरलाइन के प्रमुख अभियंता महेन्द्र सिंह, ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. मानवी, ब्र.कु. राधा तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।





या सिरदर्द तुलसी का काढ़ा बनाकर पीने से लाभ मिलता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि

## उबलते दूध में जब डाली जाती है तुलसी की पत्तियां तो होता है चमत्कार

### स्वास्थ्य

तुलसी का अगर दूध के साथ मिला लिया जाये तो ये कई बीमारियों के लिए रामबाण साबित होती है। आज हम आपको बता रहे हैं कि कैसे तुलसी की तीन से चार पत्तियां उबलते हुए दूध में डालकर खाली पेट पीने से आप सेहतमंद रह सकते हैं।

**किडनी की पथरी में :** यदि किडनी में पथरी की समस्या हो गई हो और पहले दौर में आपको इसका पता चलता है तो तुलसी वाले दूध का सेवन सुबह खाली

पेट करना शुरू कर दें। इस उपाय से कुछ ही दिनों में किडनी की पथरी गल कर निकल जायेगी। आपको इस समस्या से छुटकारा मिल जायेगा।

**दिल की बीमारी में :** यदि घर में किसी को दिल से सम्बन्धित कोई बीमारी है तो आप तुलसी वाला दूध रोगी को सुबह के समय खाली पेट पिलाएं। इससे दिल से सम्बन्धित कई रोग ठीक होते हैं।

**सांस की तकलीफ में :** सांस की सबसे खतरनाक समस्या है दमा। इस रोग में इंसान को सांस लेने में बड़ी परेशानी आती है। खासतौर पर तब, जब मौसम में बदलाव आता है। इस समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप दूध और तुलसी का सेवन करें। नियमित इस उपाय को करने से सांस से सम्बन्धित

अन्य रोग भी ठीक हो जायेंगे।

**कैंसर की समस्या :** एंटीबायोटिक गुणों की वजह से तुलसी कैंसर से लड़ने में सक्षम होती है। दूध में भी कई तरह के गुण होते हैं। जब दोनों आपस में मिलते हैं तो इसका प्रभाव बेहद प्रभावशाली और रोग नाशक हो जाता है। यदि आप नियमित तुलसी वाला दूध पीते हैं तो कैंसर जैसी बीमारी शरीर को छू भी नहीं सकती है।

**प्लू :** वायरल प्लू होने से शरीर कमजोर हो जाता है। यदि आप दूध में तुलसी मिलाकर सुबह खाली पेट इसका सेवन करते हैं तो आपको प्लू से, जल्दी से आराम मिल जायेगा।

**टेंशन में :** अधिक काम करने से या

ज्यादा जिम्मेदारियों से अक्सर हम लोग टेंशन में आ जाते हैं। ऐसे में हमारा नर्वस सिस्टम काम नहीं कर पाता है और हम सही-गलत का नहीं सोचते हैं। यदि इस तरह की समस्या से आप परेशान हैं तो दूध वाला नुस्खा जरूर अपनाएं। आपको फर्क दिखने लगेगा।

**सिर का दर्द और माइग्रेन में :** सिर में दर्द होना आम बात है लेकिन जब यह माइग्रेन का रूप ले लेती है तब सिर का दर्द भयंकर हो जाता है। ऐसे में सुबह के समय तुलसी के पत्तों को दूध में डालकर पीना चाहिए। यह माइग्रेन और सिर के सामान्य दर्द को भी ठीक कर देती है। अक्सर हमारे घर में बहुत-सी प्राकृतिक औषधियां होती हैं, जिनके बारे में पता रहने से हम महंगी दवाओं से होने वाले साइड इफेक्ट से बच सकते हैं।

घरेलू नुस्खे, बिना किसी साइड इफेक्ट के कई बीमारियों को दूर करते हैं। पीढ़ियों से चले आ रहे ये नुस्खे हमेशा से फायदेमंद साबित हुए हैं। और शायद आगे भी होते रहेंगे। ऐसे ही कुछ टिप्स तुलसी को लेकर भी हैं। तुलसी एक ऐसा हर्ब है जो कई समस्याओं को आसानी से दूर कर सकती है। सर्दी-जुकाम हो

## अच्छी सोच से ही बनता अच्छा भाग्य

जिस जगह पर आप रहते हैं, वहाँ के लोग आपके बारे में जैसा सोचते हैं, वैसा-वैसा आप उनके साथ व्यवहार करते जाते हैं। बिना यह जाने कि आपके मन में उनके प्रति उठने वाले संकल्प, कहीं न कहीं उनके मन में आपके प्रति उठने वाली सोच का ही नतीजा है। यह हम घर-परिवार में भी देख सकते हैं। अपने सम्बन्ध-सम्पर्क में आने वाले कई लोग हमें बहुत पसंद आते हैं और कई नहीं, ऐसा क्यों? ऐसा इसलिए क्योंकि जिनको आप पसंद करते हैं, वो भी आपको पसंद करते हैं और जिनको आप पसंद नहीं करते, वे भी आपको नेगेटिव वायब्रेशन ही भेज रहे होते हैं। तभी सम्बन्धों में आनन्द अनुभव नहीं होता। हमें स्वयं का ज्ञान नहीं व अपने मन पर नियंत्रण नहीं, तो हम संसार के चाल-चलन के वश होते जाते हैं। उसके रंग-ढंग में ढलते जाते हैं, जबकि जीवन में वास्तविक सही और गलत सिवाय भगवान के और कोई समझा ही नहीं सकता, क्योंकि जो स्वयं सत्य हो, वही सत्य का बोध करवा सकता है।

से आती गलत तरंगें हमें प्रभावित करती ही जायेंगी। इस प्रभाव को रोकने के लिए ज्ञान लेना अनिवार्य है, यह जानना अनिवार्य है कि हम एक आत्मा हैं और हर संकल्प मुझ आत्मा की रचना है।

हम तथा हमारे आस-पास रहने वाली आत्मायें अपनी-अपनी सोच के द्वारा, अपने आस-पास का वायुमंडल बनाते हैं। और उससे प्रभावित होते हैं। इस प्रभाव से बचने के लिए स्वयं का ज्ञान अनिवार्य है। एक ज्ञानी कभी भी वायुमंडल से प्रभावित नहीं

सदा याद रखें, अच्छे का बुरा कभी हो नहीं सकता। सच्चा और साफ मन, चेहरे से झलक जाता है क्योंकि चेहरा माइंड का इंडेक्स है। कोई हमारे बारे में जितना भी बुरा सोचे, पर हमें कभी भी उस सोच के प्रभाव में नहीं आना है, क्योंकि हमारी सोच हमारा भाग्य निर्धारित करती है और उनकी सोच उनका। भाग्य को बनता उसी समय देखें। अच्छी सोच से खुद को अच्छा फील होना, यह बनते भाग्य की पहली निशानी है। इसके अलावा मेरी सोच का प्रभाव मेरे सूक्ष्म शरीर



इश्वर सत्य है और हम भी, हम कौन? हम आत्मा परन्तु अज्ञानता वश अर्थात् स्वयं को शरीर समझने के कारण हम सूक्ष्म में दूसरों की सोच से प्रभावित होते रहते हैं। इसलिए हम यह भी कह सकते हैं कि दूसरे हमारी गलतियों का कारण हैं क्योंकि उनके मन में उठने वाली गलत सोच की तरंगें, हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं। परन्तु यह भी अटल सत्य है कि उनके मन में हमारे प्रति गलत दृष्टिकोण का कारण हम ही हैं। हमारे कुछ गलत कर्मों ने ही उन्हें हमारे लिए, ऐसा सोचने को मजबूर किया है। इसलिए इश्वर कहते हैं मुझे याद करने के साथ-साथ दिव्य गुण धारण करना भी अनिवार्य है, ताकि हम अपने कर्म बदल सकें। यदि हमने कर्मों को बदलने का प्रयास नहीं किया तो दूसरों

होता, क्योंकि उसे ज्ञात है कि ऐसा क्यों हो रहा है बल्कि वह खुद वायुमंडल पर प्रभाव डालता है, लोगों में एक नई सोच का प्रवाह करके। एक ज्ञानी यह समझता है कि मन को वश में कैसे रखना है। उसे ज्ञात है कि दुनिया में रहते दुनिया का प्रभाव हम पर न आए। इस प्रभाव से बचने के लिए कुछ बातें हैं जोकि इस प्रकार हैं -

1. संग की सम्भाल रखें, 2. भगवान को साथ रखें, 3. मुरली को बार-बार पढ़ें, 4. बाबा के फोटो को सदा साथ रखें, 5. फोटो से बातें करें, 6. अकेले रहने में आनन्द अनुभव करें क्योंकि एक के अंत में खोने के लिए एकान्त अनिवार्य है। सांसारिक बातों में समय नष्ट न करें। सबको दुआएं दें व मन में सदा सबके लिए शुभ भावना रखें।

पर पड़ता है।

गलत सोच से सूक्ष्म शरीर श्रिंक होता है अर्थात् जिनकी सोच गलत होती है उनका ओरा गहरा होता है व सिकुड़ता जाता है। और जो सदा मन से हल्के रहते हैं उनका ओरा लाइट कलर्ड होने के साथ-साथ फैलता रहता है। जिससे यह स्मृति में कि हम आत्मा हैं और परमात्मा नाम की कोई चीज भी होती है, इस पर विश्वास करना मुश्किल हो जाता है।

अतः अपनी सोच पर सदा नियंत्रण रखना जरूरी है। हमारी सोच ही हमें, आपको बनाती व बिगाड़ती है। किसी की सोच उसका भाग्य बनाती है। आप अपना भाग्य लिखें और उन्हें अपना लिखने दें। सदा मस्त रहें, हल्का रहें, क्योंकि हल्का ही उड़ सकता है।



**ब्रह्मपुर-ओडिशा।** शिक्षाविद समारोह में ब.कु. मंजू को 'गुरु गौरव अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए विधायक डॉ. प्रदीप पाणिग्रही।



**शिकोहाबाद-प्रोफेसर कॉलोनी(उ.प्र.)।** सांसद चंद्रसेन जादौन, फिरोजाबाद को रक्षासूत्र बांधते हुए ब.कु. पूनम।



**फरीदाबाद-से.21डी।** नवनिर्मित सेवाकेन्द्र का उद्घाटन करते हुए ब.कु. बृजमोहन, ब.कु. आशा, ब.कु. शुक्ला, ब.कु. अनुसुइया, ब.कु. पुष्पा, ब.कु. हरीश तथा ब.कु. प्रीति।



**प्रयागराज-उ.प्र.।** आध्यात्मिक कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब.कु. मनोरमा, ब.कु. कमल बहन, नारनौल, दिल्ली, मुख्य विकास अधिकारी आर.सी. पाण्डेय, विश्वनाथगंज प्रतापगढ़ के विधायक डॉ. आर.के. वर्मा, रिटा. बेसिक शिक्षा अधिकारी महानारायण मिश्रा, कानपुर तथा ब्लॉक सोरांव ग्राम प्रधान अध्यक्ष संजय पटेल।



अनुभव

## बाबा ने मेरी मदद भी की और दर्द भी हर लिया

ब्र.कु. भटा चौधरी, धरणगांव, महाराष्ट्र



मेरा नाम ब्र.कु. भटा चौधरी है। मैं सन् 1992 में प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विद्यालय के सम्पर्क में आयी। मेरे शरीर की आयु 73 वर्ष है। मुझे यहाँ पर भगवान के बारे में प्राप्त सम्पूर्ण ज्ञान एवं यहाँ पर होने वाली सभी गतिविधियों के बारे में बड़ी गहराई से जानकारी मिलने के बाद, मैं यहाँ की नियमित विद्यार्थी बनी और रोजाना मुरली सुनने लगी। थोड़े समय के बाद माउण्ट आबू जाने का प्रोग्राम बना, मैं वहाँ गई। मुझे वहाँ बहुत ही अच्छा लगा। और इतना बड़ा परिवार, इतने बड़े संगठन में मैं बापदादा से मिली और उनसे मिलकर मेरा दिल गदगद हो गया। अब ज्ञान में आने के बाद मेरे कुछ अनुभव हैं जिनमें से दो अनुभव मैं आप सबके समक्ष रख रही हूँ...

1. सन् 1995 में मैं अपनी खेती में अकेली बाबा की याद में फसल में से घास निकालने का काम कर रही थी। तो अचानक दोपहर के समय मेरे दाहिने हाथ की उंगली को बिच्छू ने काट लिया, मुझे बहुत दर्द होने लगा, तो मैंने मेरे हाथ में राखी की डोरी जो बंधी थी, उसे तोड़कर उंगली को बांध दिया और हाथ की कलाई को सुतली से बांधा। फिर मैंने दिल से बाबा को कहा कि बाबा, अब यह इतना सारा काम करना बाकी है तो इसे कौन करेगा? यह कहकर फिर भी शाम तक खेती का काम करती रही। तब तक उंगली में बहुत सूजन हो गयी थी और दर्द भी बहुत होने लगा था। शाम को घर पहुँचने के बाद घर के सदस्यों को यह वाक्य सुनाया तो कोई माने ही नहीं कि अगर आपको बिच्छू ने काट लिया था, तो आप इतना समय तक वहाँ काम ही नहीं कर पाते, और इतना दर्द सहन भी नहीं कर पाते, ऐसे कहने लगे। फिर भी रोज की तरह मैं बाबा की याद में शाम को सेन्टर पर मुरली सुनने लगी। और पूरे निश्चय और दृढ़ विश्वास के साथ बाबा को कहा बाबा, अब तक तो मैंने यह सहन कर लिया पर अब आप ही मुझे आध्यात्मिक औषधि देकर इसे आपको ही ठीक करना है, क्योंकि मुझे इसके विष को उतारने के लिए और किसी अन्य के पास नहीं जाना है, ऐसा कहते मैं बाबा की मुरली के एक-एक महावाक्यों को मंत्र के रूप में सुनते हुए, उस उंगली पर बाबा के स्नेह से हाथ घुमाती रही। तो सचमुच बाबा का कमाल देखा कि एक घंटे में उंगली की सूजन और दर्द कम होते-होते पूरा ही खत्म हो गया। मैं एकदम ठीक हो गयी, इससे मेरा बाबा के प्रति प्यार और विश्वास और

बढ़ गया कि अभी आगे से कभी भी ऐसा कुछ होता है तो एक बाबा का ही सहारा और सहयोग लेने का पुरुषार्थ और अनुभव करती रहूँगी।

2. सन् 2019 में फरवरी महीने की बात है। मेरा बेटा अपनी जाँब के कारण बड़ौदा, गुजरात में शिफ्ट हुआ, तो मेरा भी वहाँ जाना हुआ। और मैं वहाँ उनके साथ बड़े मजे से रह रही थी। रोज की दिनचर्या अनुसार प्रातः 4 बजे मैं अमृतवेले उठी, योग करने के पश्चात् 5 बजे स्नान करने के लिए बाथरूम में गयी तो अचानक से

**मैंने सुना हुआ था कि परमात्मा का हाथ और साथ सदा रहता है, पर मेरे सामने ऐसी परिस्थिति आई, जहाँ कोई साथ और सहारा नहीं था तो मैंने बाबा को कहा कि बाबा आप आ जाओ, आपको ही इस परिस्थिति से मुझे पार करना है। मुझे दर्द था, बहुत तकलीफ थी, तब बाबा ने मुझे शक्ति दी और मैं उस परिस्थिति से बाहर आ गई। ये है मेरा बाबा, मेरे बाबा की कमाल। बस उसके पश्चात् परमात्मा के प्रति मेरा और भी निश्चय बढ़ गया। और ये जीवन बाबा के साथ रहना और बाबा के साथ जीना जैसे कि आसान हो गया।**

मैं वहीं गिर पड़ी, मेरी अचेत अवस्था हो गयी। फिर आप ही 6 बजे मुझे थोड़ा होश आया। अब ऐसी अवस्था में किसी को बुलाने के लिए मोबाइल तक जाने के लिए भी मेरे में ताकत नहीं थी, तो वहीं से घरवालों को आवाज लगायी। शुरु है कि मेरा बेटा एवं पोता 5 बजे ही रोज काम पर जाने वाले, उस दिन गये नहीं थे। मैं रोज अपने कमरे का दरवाजा बन्द करके नहीं सोती थी, लेकिन उस दिन मैं ही अपने

कमरे का दरवाजा बंद करके सोयी थी। ऐसे में अब क्या करें! तब फिर बाबा को ही जोर से याद करके आवाज देने लगी कि बाबा मुझे कैसे भी करके मोबाइल तक तो पहुँचा दो ताकि मैं किसी को अपना यह हाल सुना सकूँ। बाबा जो भी करना है, जैसे भी करना है, वो आपको ही करना होगा, ऐसे हक से कहा। तब फिर मैं अपने शरीर को घसीटते-घसीटते दरवाजे तक ले गयी और दरवाजा खोल पायी। फिर तो सब घर वाले, अडोस-पडोस वाले पहुँचे और मुझे तुरन्त ऑटोरिक्षा से हॉस्पिटल ले गये। इसके पहले मैं कभी हॉस्पिटल गयी नहीं थी। तब तक हॉस्पिटल में सगे-सम्बन्धी और सम्पर्क वालों का जमावड़ा जमा हो गया, तो यह सब देखते-सुनते मुझे संकल्प आने लगे कि अरे, यह सब क्या हो रहा है क्योंकि 8 दिन के बाद मेरे पोते की शादी होने वाली थी, तो घर में सारी तैयारियां खूब जोर-शोर से चल रही थी। मैंने सोचा कि मेरे कारण शादी के प्रोग्राम में खलल नहीं पड़नी चाहिए। यह सोचते हुए मैंने मन ही मन से बाबा को कहा कि बाबा ऐसा नहीं होना चाहिए। और वहाँ के डॉक्टर को भी कहा कि मुझे जितना जल्दी हो सके, उतना जल्दी ठीक कर दो। तो इस पर डॉक्टर भी मुस्कराते हुए और मेरी तरफ देखते हुए बड़े आश्चर्य से कहा कि ठीक है, मैं आपको जल्दी से ठीक करके घर भेज दूंगा, क्योंकि उस डॉक्टर को भी आश्चर्य लगा कि ऐसे पैरालिसिस पेशेंट की अवस्था में भी परिवार के प्रति इतने प्यार की दृष्टि, इतनी अच्छी सोच, वाह! तो सचमुच उस डॉक्टर ने मुझे 4 दिन में ठीक करके छुट्टी दे दी। और आज मैं पारलौकिक और लौकिक दोनों जिस्मानी और रूहानी डॉक्टरों की दुआ और दवा से एकदम तन, मन से तन्दरूस्त हूँ। और ये थी मेरे बाबा की कमाल, जब इस परिस्थिति में कोई मेरे पास नहीं था तो मैंने बाबा को कहा और मेरे बाबा ने मुझे हिम्मत दी और मैं मुश्किलात के क्षणों को सहज ही पार कर सकी। दिल से निकलता है थैंक्स बाबा, वाह बाबा! आप तो मेरे साथ-साथ ही हो।

## सूचना : शीघ्र आवश्यकता

ग्लोबल अस्पताल मा.आबू में निम्नलिखित पदों पर सेवा (Job) हेतु आवश्यकता है -

जनरल फिज़िशियन - MD/DNB (Gen.Med.)  
रजिस्ट्रार इ.एन.टी. - M.S. (ENT)  
स्टाफ नर्स - GNM/BSc (Nursing)  
लैब टेक्नीशियन - D.M.L.T.

उचित वेतन सुविधा, सम्पर्क करें - 9414144062,  
ई-मेल - ghrchrd@gmail.com

सरोज लालजी महरोत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज एवं ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबूरोड, सिरोंही, राजस्थान में एक असिस्टेंट अकाउंटेंट पुरुष/महिला की आवश्यकता है।

योग्यता : मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी. कॉम. अनुभव : मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थान में कम से कम 3 वर्ष का अनुभव

संपर्क करें : मो. नं. : 8503891074  
ई-मेल : slmgnc.raj@gmail.com



**कालावाली-मंडी।** अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कराटे प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक विजेता आराध्या बिन्दा को मोमेंटो भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. सन्तोष।



**नगरा-वलिया(उ.प्र.)।** कोतवाल यादवेन्द्र पाण्डेय को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. नीलम।



**शमसाबाद-आगरा(उ.प्र.)।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् थाना अध्यक्ष अरविंद निर्वाल व सब इंस्पेक्टर राधा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी।



**अयोध्या-उ.प्र.।** राम जन्मभूमि न्यास के अध्यक्ष नृत्य गोपाल दास जी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुधा।



**समस्तीपुर-विहार।** विश्व बंधुत्व दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में शुभ संकल्प करते हुए डी.आर.एम. अशोक माहेश्वरी, आई.एम.ए. के पूर्व जिलाध्यक्ष डॉ. डी.के. मिश्रा, चेम्बर ऑफ कॉमर्स के पूर्व जिलाध्यक्ष ओम प्रकाश खेमका, प्रमुख व्यवसायी रमेश चान्दना, ब्र.कु. सविता तथा अन्य।



**दूण्डला-रामनगर(उ.प्र.)।** एफ.एच. कॉलेज ऑफ नर्सिंग एवं पैरामेडिकल, दूण्डला में वृक्षारोपण करते हुए एफ.एच.एम.सी. के वाइस चेयरमैन डॉ. मोहम्मद आरिफ, श्याम सुंदर, ब्र.कु. विजय बहन, ब्र.कु. अल्का तथा विद्यार्थिगण।



**कलायत-हरियाणा।** भाजपा प्रांतीय उपाध्यक्ष धर्मपाल शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा। साथ हैं पार्षद संजय सिंगला, पार्षद राजू शर्मा तथा अन्य।



**डाल्टनगंज-झारखंड।** एन.पी.यू. के रजिस्ट्रार डॉ. राकेश कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांति, ब्र.कु. लीना तथा ब्र.कु. पांड्यामणि।



**विल्थारोड-वलिया(उ.प्र.)।** विधायक धनंजय कर्नौजिया को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वर्तिका। साथ हैं ब्र.कु. आकांक्षा।



## मन को समझ गये तो उसे चलाना आसान हो जायेगा

गतांक से आगे... कोई नेगेटिव सोचता है तो हम उसको क्या देते हैं? हम कहते हैं कि क्यों नेगेटिव सोचते हो, पॉजिटिव सोचो ना। उसको सलाह दे दी। लेकिन जब हम भी नेगेटिव सोचते हैं और कोई हमें कहता है कि तुम हमें सलाह दे रहे थे तो अब तुम्हें क्या हुआ? तो हम क्या कहते हैं कि तेरी बात अलग है और मेरी बात अलग है।

तेरी बात में तो मैं आज भी कहता हूँ कि तू नेगेटिव सोच रहा था, लेकिन मेरा तो केस ही अलग है ना। इसमें तो मुझे ऐसा सोचना ही पड़ेगा ना। मैं तो वास्तविक सोच रहा हूँ। अब उसको वास्तविक कह रहे हैं। दूसरे ने जो सोचा वो गलत सोचा और हम जो सोच रहे हैं वो वास्तविक सोच रहे हैं। इसीलिए कहा कि सकारात्मक सोच केवल एडवाइज देने तक है। हम दूसरों को बहुत अच्छी एडवाइज दे सकते हैं लेकिन खुद के लिए वो एप्लीकेबल नहीं है। हमें खुद को भी एप्लाय करना चाहिए, इस बात को हम महसूस नहीं कर पा रहे हैं। इसीलिए देखा जाता है कि सबसे बड़ा ब्लॉकज ये साराशं में ले आये, तो ये है प्रभाव।

बाह्य स्वरूप में देखते हैं तो खुशी कहाँ से मिलेगी? बाहर ढूँढ़ना चालू करते हैं। भौतिकता में ढूँढ़ना चालू करते हैं। और फिर हम उसके शिकार हो जाते हैं, अधीन हो जाते हैं। बाहर से खुशी ढूँढ़ने का प्रयत्न किया, बाहर से खुशी मिलेगी? इसीलिए तो बड़े-बड़े महात्माओं ने यही कहा कि खुशी बाहर नहीं, अन्दर है। सुख बाहर नहीं, अन्दर है। शांति बाहर नहीं, अन्दर है। जो हमारे भीतर की शक्ति है उसको उजागर

करना है। उसको बाहर ले आना है, लेकिन जब हम बाह्य प्रभाव के अधीन हो जाते हैं, उसके गुलाम हो जाते हैं तब हमें हमारी

**जब हम बाह्य प्रभाव के अधीन हो जाते हैं, उसके गुलाम हो जाते हैं तब हमें हमारी खुशी मिलती नहीं बल्कि हमारी खुशी गायब हो जाती है। इसीलिए अधीनता कभी भी खुशी का अनुभव नहीं कराती है**



-डॉ. कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

खुशी मिलती नहीं बल्कि हमारी खुशी गायब हो जाती है। इसीलिए अधीनता कभी भी खुशी का अनुभव नहीं कराती है और उसके कारण सबसे बड़ा नुकसान जो होता है, वो प्रभाव से, बाह्य भौतिकता से, या कोई भी प्रकार के प्रभाव से, हम अपना सेल्फ रिस्पेक्ट खत्म कर देते हैं। इसके अधीन हो गए ना, इसलिए अपना वजूद खत्म हो गया। अपना अस्तित्व जो होना चाहिए था वो नहीं रहा, हम उसके अधीन हो गए। इसीलिए तो दूसरों से रिस्पेक्ट मांगना पड़ता है। अगर किसी ने रिस्पेक्ट नहीं दिया तो माइंड डिस्टर्ब हो जाता है कि क्या समझते हैं ये अपने आप को, इतना

भी हमारा रिस्पेक्ट नहीं है क्या? और इस तरह से हम रिस्पेक्ट मांगना चालू करते हैं। मुझे रिस्पेक्ट दो, मुझे रिस्पेक्ट दो। अरे!

रिस्पेक्ट मांगने की चीज नहीं होती, रिस्पेक्ट प्राप्त करने की चीज होती है। अरे! आप अस्तित्व में स्थित रहो, अधीनता में नहीं आओ तो फिर देखो आपको कैसे मिलेगी। अपने आप मिलेगी। तो कई बार लोग क्या कहते हैं कि इतना तो हम समझ सकते हैं ना कि वो हमें मिलना चाहिए या नहीं मिलना चाहिए। लेकिन वास्तव में वो होता है इगो(अहंकार)। इसीलिए कहा जाता है इगो (अहंकार) और सेल्फ रिस्पेक्ट (आत्म सम्मान) में बहुत कम मार्जिन है।

कई बार होता है अभिमान और हम समझते हैं कि ये हमारा स्वमान है। अभिमान किसको कहते हैं और स्वमान किसको कहते हैं? अभिमान शब्द दो शब्दों से बनता है अभि और मान। बड़ों का अभिमान क्या है, अभी-अभी मेरी बात माननी चाहिए। मान लिया तो मेरा अभिमान सन्तुष्ट और नहीं माना तो गुस्सा। और छोटे का अभिमान क्या होता है? अभी-अभी मान मिलना चाहिए। हमने जो किया उसकी कदर तो है नहीं। उसके लिए तारीफ के दो शब्द तो है नहीं। हमको मान मिले ये अपेक्षा रखना, अपेक्षा रखने से प्राप्त नहीं होता है। मान पहले देने से प्राप्त होता है। आपको रिस्पेक्ट चाहिए तो आप रिस्पेक्ट दो। आप किसी को सहयोग दो, सहयोग देने से आपको मिलेगा। आप किसी से प्यार से बात करो, आपको प्यार मिलेगा।

- क्रमशः

## यह जीवन है....

**पुल और दीवार दोनों के निर्माण में एक जैसा रॉ- मटेरियल लगता है, जबकि पुल लोगों को जोड़ने का काम करता है, और दीवार अलग करने का काम करती है। ठीक इसी प्रकार मनुष्य बने हैं एक साथ, पर कुछ जोड़ने वाले तो कुछ तोड़ने वाले... आपको क्या करना है ये आपके हाथ में है।**

## ख्यालों के आँदने में...

हमें खुद की धारणाएँ ही सुखी या दुःखी करती हैं, अर्थात् लोग तो जैसे हैं वैसे ही रहते हैं लेकिन जो हमारी धारणाओं के हिसाब से होते हैं वे अच्छे और जो नहीं होते वे बुरे हो जाते हैं।

जब हमें ज्यादातर लोगों में विशेषता के स्थान पर कमियाँ ज्यादा नज़र आने लगती हैं, तब भी हम अपने नज़रिये से सही होते हैं, बस हमारे सुखद एहसास के स्थान पर कटु एहसास जगह बना लेते हैं।



**नबरंगपुर- ओडिशा।** सब डिविज़नल मजिस्ट्रेट करुणाकर रेका, ओ.ए.एस. को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. गोता।



**जगन्नाथपुरी- ओडिशा।** विधायक नित्यानंद साहू, बस्ता को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रमा।



**गुरुग्राम।** प्रिंसटन कंपनी के वाइस प्रेसिडेंट संदीप साहजवानो को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेनु।



**जलालाबाद-पंजाब।** पंजे के उताड़ गांव में श्री कृष्णा मंदिर के प्रधान अविनाश मटनजा को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरमिष्ठा।



**मिश्रख तीर्थ।** भाजपा विधायक राकेश राठौर, सीतापुर को रक्षामूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरस्वती।



**दिल्ली-बख्तावरपुर।** नरेला ज़ोन वार्ड कमेटी के चेयरमैन सुनीत चौहान को रक्षामूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शक्ति तथा ब्र.कु. गोता।



**रक्सौल-बिहार।** एस.एस.बी. कमाण्डेंट आनंद मोहन को रक्षामूत्र बांधने के पश्चात् प्रसाद एवं सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्ञानु।



**मीरगंज-गोपालगंज (बिहार)।** लायंस क्लब अध्यक्ष प्रफुल्ल, सचिव कृष्ण कुमार व अन्य अतिथियों को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करने के पश्चात् साथ हैं ब्र.कु. सुनीता।



**पठानकोट-पंजाब।** शिक्षक दिवस पर शहीद मेजर दीपक कुमार पड्डा सरकारी सीनियर सेकेण्डरी स्कूल दौलत में कार्यक्रम के दौरान प्रिंसिपल जतिन्दर कौर व 36 शिक्षकों को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. प्रताप व ब्र.कु. गोताजली।



**पठानकोट-पंजाब।** शिक्षक दिवस पर शहीद मेजर दीपक कुमार पड्डा सरकारी सीनियर सेकेण्डरी स्कूल दौलत में कार्यक्रम के दौरान प्रिंसिपल जतिन्दर कौर व 36 शिक्षकों को सम्मानित करते हुए ब्र.कु. प्रताप व ब्र.कु. गोताजली।





# कथा सरिता

## समझदारी से काम लें

उछल-कूद करता और मीठे जामुन का आनंद लेता था।

एक दिन एक मगरमच्छ जामुन के पेड़ के नीचे आराम करने आया। उसे देखकर बंदर ने कहा, 'यह जामुन का पेड़ मेरा घर है और तुम यहाँ आराम करने आये हो, तो तुम मेरे मेहमान हुये, इसलिये यह लो मीठे जामुन।' बंदर ने कुछ जामुन तोड़कर मगरमच्छ के मुँह में फेंके। अब तो मगरमच्छ रोज़ाना बंदर के पास मीठे जामुनों का आनंद लेने पहुँच जाता। धीरे-धीरे दोनों

में अच्छी दोस्ती हो गई। एक दिन मगरमच्छ ने बंदर से कहा कि कुछ जामुन वह अपनी पत्नी के लिए ले जाना चाहता है। उस दिन बंदर ने ज़्यादा जामुन तोड़े और मगरमच्छ को दे दिए।

मगरमच्छ ने जामुन अपनी पत्नी को खिलाये, तो स्वादिष्ट जामुन खाकर मगरमच्छ की पत्नी बोली, 'इन जामुनों को बंदर अगर रोज़ खाता है, तो सोचो कि उसका स्वाद कितना अच्छा होगा। तुम मेरे लिए बंदर का कलेजा लेकर आओ। मगरमच्छ ने चली चाल, पत्नी की बात सुनकर मगरमच्छ ने यह काम करने से मना कर दिया, लेकिन पत्नी की ज़िद के आगे उसे हार माननी पड़ी।

पेड़ के नीचे पहुँकर उसने बंदर से कहा कि उसकी पत्नी को जामुन बहुत पसंद आये। मगरमच्छ बोला, 'मैंने उसे अपनी दोस्ती के बारे में बताया, तो वह तुमसे मिलना चाहती है। आज रात को खाने पर तुम्हें बुलाया है। बंदर तैयार हो गया। बंदर

को तैरना नहीं आता था, तो मगरमच्छ ने उसे अपनी पीठ पर बिठा लिया। जैसे ही दोनों नदी की गहराई में आये, तो मगरमच्छ को यकीन हो गया कि अब बंदर यहां से भाग नहीं सकता, तो उसने अपनी पूरी योजना बंदर को बता दी।

सब सुनने के बाद भी बंदर शांत बैठा रहा और बोला, 'यह तो मेरा सौभाग्य है, लेकिन तुने मुझे पहले क्यों नहीं बताया, मैं तो अपना कलेजा पेड़ पर ही छोड़ आया हूँ, अब हमें वापस जाना होगा।' मगरमच्छ ने बंदर की बात मान ली और उसे वापस पेड़ के पास ले आया। वहाँ पहुँचते ही बंदर पेड़ की सबसे ऊँची डाल पर जा बैठा और बोला, 'मूर्ख मगरमच्छ भला कोई अपना कलेजा निकाल सकता है। तुम मुझे धोखा दे रहे थे, तो मैंने अपनी जान बचाने के लिए झूठ बोला।'

**शिक्षा:** बंदर की तरह हमें भी मुश्किल हालात में घबराना नहीं चाहिये और समझदारी से काम लेना चाहिये।

अकबर ने कड़कड़ाती सर्दियों के मौसम में एक दिन यह ऐलान किया कि अगर कोई व्यक्ति पूरी रात भर पानी के अंदर छाती तक डूब कर खड़ा रह पाएगा तो उसे 1000

मोहरों का इनाम दिया जाएगा। इस चुनौती को पार करना काफी कठिन था, पर फिर भी एक गरीब ब्राह्मण अपनी बेटी के विवाह के लिए धन जोड़ने की खातिर तैयार हो गया। जैसे-तैसे करके उसने कांपते, ठिठुरते रात निकाल ली। और सुबह बादशाह अकबर से अपना अर्जित इनाम मांगा।

अकबर ने पूछा कि तुम इतनी सर्द रात में पानी के अंदर कैसे खड़े रह पाये? ब्राह्मण ने कहा कि मैं दूर आपके किले के झरोखों पर जल रहे दिये का चिंतन कर करके खड़ा रहा और यह सोचता रहा कि वह दीया मेरे पास ही है।

इस तरह रात बीत गयी। अकबर ने यह सुनकर तुरंत इनाम देने से मना कर दिया और यह तर्क दिया कि उसी दीये की गर्मी से तुम पानी में रात भर खड़े रह सके। इसलिए तुम इनाम के हकदार नहीं हो। ब्राह्मण रोता हुआ, उदास होकर चला गया। बीरबल जानता था कि ब्राह्मण के साथ यह अन्याय हुआ है। उसने ब्राह्मण का हक दिलवाने का निश्चय कर लिया। अगले दिन अकबर

और बीरबल वन में शिकार खेलने चले गए।

दोपहर में बीरबल ने तिपाई लगाई और आग जलाकर खिचड़ी पकाने लगा। अकबर सामने

बैठे थे। बीरबल ने जानबूझ कर खिचड़ी का पात्र आग से काफी ऊँचा लटकवाया। अकबर देखकर बोल पड़े कि अरे मूर्ख! इतनी ऊपर बंधी हांडी को तपन कैसे मिलेगी? हांडी को नीचे बांध वरना खिचड़ी नहीं पकेगी।

बीरबल ने कहा पकेगी... पकेगी... खिचड़ी पकेगी। आप धैर्य रखें। इस तरह दोपहर से शाम हो गयी, और अकबर लाल-पीले हो गए और गुस्से से बोले, बीरबल तू मेरा मज़ाक उड़ा रहा है? तुझे समझ नहीं आता? इतनी दूर तक आँच नहीं पहुँचेगी, हांडी नीचे लगा।

तब बीरबल ने कहा कि अगर इतनी सी दूरी से अग्नि खिचड़ी नहीं पका सकती, तो उस ब्राह्मण को आपके किले के झरोखे पर जल रहे दीये से ऊर्जा कैसे प्राप्त हुई होगी? यह सुनकर अकबर फौरन अपनी गलती समझ जाते हैं और अगले दिन ही गरीब ब्राह्मण को बुलाकर उसे 1000 मोहरें दे देते हैं। और भरे दरबार में गलती बताने के, बीरबल के इस तरीके की प्रशंसा करते हैं।

## बीरबल की खिचड़ी

एक व्यक्ति ऑटो से रेलवे स्टेशन जा रहा था। ऑटो वाला बड़े आराम से ऑटो चला रहा था। एक कार अचानक ही पार्किंग से निकलकर रोड पर आ गई। ऑटो ड्राइवर ने तेजी से ब्रेक लगाया और कार, ऑटो से टकराते-टकराते बची। कार चला रहा आदमी गुस्से में ऑटो वाले को ही भला-बुरा कहने लगा जबकि गलती उसकी थी। ऑटो चालक एक सत्संगी (सकारात्मक विचार सुनने-सुनाने वाला) था। उसने कार वाले की बातों पर गुस्सा नहीं किया और क्षमा माँगते हुए आगे बढ़ गया। ऑटो में बैठे व्यक्ति को कार वाले की हरकत पर गुस्सा आ रहा था और उसने ऑटो वाले से पूछा... तुमने उस

कार वाले को बिना कहे ऐसे ही क्यों जाने दिया। उसने तुम्हें भला-बुरा कहा जबकि गलती तो उसकी थी। हमारी किस्मत अच्छी है, नहीं तो उसकी वजह से हम अभी अस्पताल में होते।

ऑटो वाले ने बहुत मार्मिक जवाब दिया, 'साहब, बहुत से लोग गाबेज ट्रक (कूड़े का ट्रक)की तरह होते हैं। वे बहुत सारा कूड़ा अपने दिमाग में भरे हुए चलते हैं। जिन चीजों की जीवन में कोई ज़रूरत नहीं होती उनको मेहनत करके जोड़ते रहते हैं। जैसे... क्रोध, घृणा, चिंता, निराशा आदि। जब उनके दिमाग में इनका कूड़ा बहुत अधिक हो जाता है, तो वे अपना बोझ हल्का करने के लिए इसे दूसरों

पर फेंकने का मौका ढूँढ़ने लगते हैं।

इसलिए, मैं ऐसे लोगों से दूरी बनाए रखता हूँ और उन्हें दूर से ही मुस्करा कर अलविदा कह देता हूँ। क्योंकि, अगर उन जैसे लोगों द्वारा गिराया हुआ कूड़ा मैंने स्वीकार कर लिया तो मैं भी कूड़े का ट्रक बन जाऊँगा और अपने साथ-साथ आस-पास के लोगों पर भी वह कूड़ा गिराता रहूँगा। मैं सोचता हूँ जिंदगी बहुत खूबसूरत है। इसलिए जो हमसे अच्छा व्यवहार करते हैं, उन्हें धन्यवाद कहो और जो हमसे अच्छा व्यवहार नहीं करते, उन्हें मुस्करा कर भुला दो।

## सकारात्मक सोच का महत्व

यदि खेत में बीज न डाले जाएं तो कुरदरत उसे घास-फूस से भर देती है। उसी तरह से यदि दिमाग में सकारात्मक विचार न भरे जाएं तो नकारात्मक विचार अपनी जगह बना ही लेते हैं। और जिसके पास जो होता है वह वही बाँटता है। 'सुखी' सुख बाँटता है, 'दुखी' दुःख बाँटता है, 'ज्ञानी' ज्ञान बाँटता है, 'भ्रमित' भ्रम बाँटता है। जो खुद डरा हुआ है, वह औरों को डराता है, दबा हुआ दबाता है, चमका हुआ चमकाता है। इसलिए, नकारात्मक लोगों से दूरी बनाकर खुद को नकारात्मकता से दूर रखें। और जीवन में सकारात्मकता अपनाएं।



दिल्ली-प्रगति विहार। लोनी के विधायक नंद किशोर गुर्जर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रेनू।



हाथरस-आनन्दपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)। आदर्श युवा संस्कृति की परियोजना आदर्श संस्कृत शाला, मथुरा द्वारा राजयोगिनी ब्र.कु. शांता को शिक्षा और समाज सेवा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य हेतु 'आदर्श शिक्षा रत्न अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए उ.प्र. बाल आयोग के अध्यक्ष विशेष गुप्ता।



आगरा-आर्ट गैलरी म्यूज़ियम। हरित भारत स्वच्छ भारत अभियान के तहत ब्र.कु. विमला दीदी के स्मृति स्थल पर पौधारोपण करने के पश्चात् समूह चित्र में भाजपा विधायक हेमलता दिवाकर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु तथा अन्य।



हाथरस-आनन्दपुरी। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करते हुए उपजिलाधिकारी नीतिशा कुमार, ब्र.कु. शांता तथा अन्य।



गाया-सिविल लाइन(बिहार)। मेरा भारत हरित भारत अभियान के तहत हरिदास सेमिनरी स्कूल में पौधारोपण करते हुए चर्च कम्युनिटी लीडर राजन शाह, सभी धर्मों के सेक्रेटरी अजमत हुसैन खान, वार्ड पार्षद सारिका देवी तथा सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला।



चरखी दादरी-हरियाणा। 'हरित भारत स्वच्छ भारत अभियान' के अंतर्गत आदर्श पब्लिक स्कूल में वृक्षारोपण करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. प्रेमलता, प्रिंसिपल रामकिशन तथा अन्य।



झालावाड़-राज.। तहसील भवानी मंडी आर.टी.एम. धागा फैक्ट्री में 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' पर कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्टाफ के साथ ब्र.कु. धरती तथा ब्र.कु. निशा।



कैथल-हरियाणा। मेरा भारत स्वर्णिम भारत अभियान के अंतर्गत वाइस चांसलर अरविंद दास को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. कंचन तथा अन्य अभियान यंत्री।

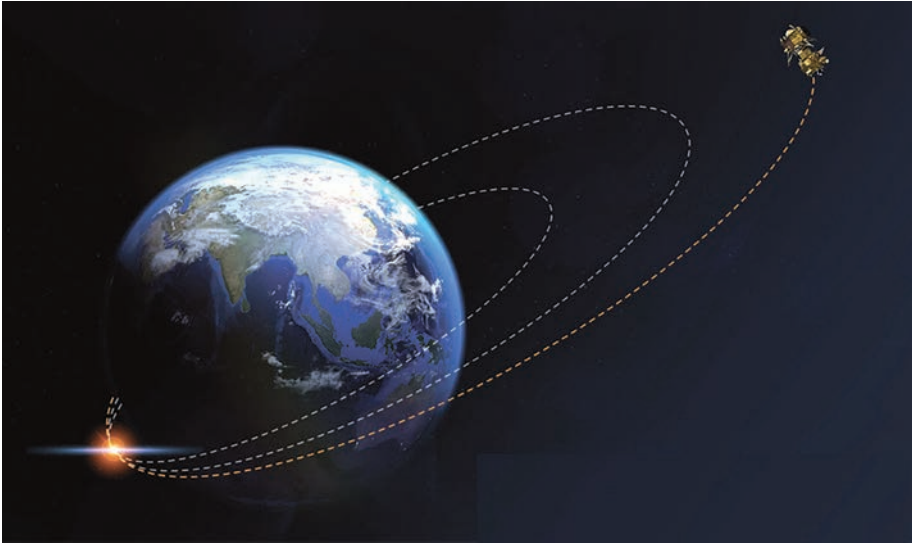






# महज दो किलोमीटर की दूरी पर टूटा संपर्क ....

ब्र.कु. दिलीप राजकुले, ओमशान्ति मीडिया, शांतिवन



आकर्षित करती हैं। The Indian Space Research Organisation ( ISRO) के वैज्ञानिक रिसर्च करते हैं। अंतरिक्ष विज्ञान और ग्रहों की खोज को आगे बढ़ाने के लिए, राष्ट्रीय विकास के लिए अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी का उपयोग के लिए किया जाता है। यह संस्था व संगठन विक्रम साराभाई द्वारा 15 अगस्त 1969 में स्थापित किया गया था। जिससे देश का विकास होता है। हम सभी के अन्दर भी एक इसरो है जो The Inner Spiritual Resources Organisation

आज के समय में लोग ऊर्जावान, उमंग-उत्साह में क्यों नहीं हैं? तनाव में और मानसिक रूप से भी कमजोर हैं, जरा गौर से सोचने की जरूरत है। कुछ अज्ञान तथा अंधविश्वास के कारण मनुष्य का स्वयं से तथा ईश्वर से सम्पर्क टूट सा गया है लेकिन आज भी उसी ईश्वर की तलाश तो है! अब उसे स्थापित करने के लिए हमें कुछ धैर्य रखने की जरूरत पड़ेगी। परमात्मा से जुड़ने के लिए प्रयास करना पड़ेगा। अब इसमें प्रयास के साथ-साथ विश्वास की बहुत आवश्यकता है।

कितने ऐसे वैज्ञानिक हुए जिन्हें लोगों ने तथा उनके शिक्षकों ने कम दिमाग वाला घोषित कर दिया, परंतु उन्होंने हार नहीं मानी, उनमें से एक ऐसे वैज्ञानिक थॉमस एडिसन रहे, जिन्होंने खुद से पढ़ाई की और 99 बार असफलता मिलने के बाद भी हार नहीं मानी और फिर उन्होंने ही 1878 में विश्व को अंधेरे से निकाल रोशनी में लाकर खड़ा कर दिया। कोई स्कूल नहीं परंतु अपनी माता जी की शुभभावना और हौंसले से आगे बढ़े। आज उनके फलस्वरूप हम सभी रोशनी प्राप्त कर रहे हैं। यह हुई बाहर की रोशनी, उसमें भी कितना ना कुछ है, जो आज आप सभी देख ही रहे हैं। मनुष्य के भीतर की रोशनी अगर जग जाती है तो वह असंभव को संभव कर दिखलाती है।

भारत की प्राचीन संस्कृति इतनी जबरदस्त है कि सबकुछ उसमें समाया है। संसार की ऐसी कोई घटना नहीं है, जो इंसान समझ ना सके। ईश्वर ने इंसान को विवेकवान बनाया है। बस, इस विवेक शक्ति के इस्तेमाल करने की आवश्यकता है। मनुष्य की विवेक शक्ति जितनी श्रेष्ठ होती है, उतने श्रेष्ठ संकल्प उत्पन्न होते हैं। जब यह प्रक्रिया बार-बार भीतर में चलती है, तब उसके भीतर से, शरीर के अंग-अंग से ऐसे प्रकम्पन बाहर निकलते हैं जिससे प्रकृति आनंदमय तथा आस-पास के लोगों को सुख की अनुभूति होती है। कितना भी कुछ

कर लो आखिर लोग चाहते यही हैं कि मुझे सुख-शांति, आनंद व खुशी मिले। इसके लिए लोग क्या नहीं करते हैं! अगर रास्ता गलत है तो दुःख की अनुभूति होती है, अगर रास्ता सही है तो सुख की अनुभूति सहजता से हाथ लग जाती है। इस सुख, शांति और

**सम्पर्क टूटने से सपने अधूरे रह जाते हैं, लेकिन महान भारत देश की मिट्टी में अनादि शक्ति भरी है, जो हौंसला कम नहीं बल्कि ज़्यादा कर देती है। जब ऑर्बिटर चांद का चक्कर लगा रहा था तब भारत के कोने-कोने में बैठे विज्ञान के लोग, छात्र तथा इसरो के वैज्ञानिक, साथ में देश के प्रधानमंत्री मोदी जी तथा बच्चों ने भी यह अद्भुत नज़ारा देखा। फिर अचानक महज दो किलोमीटर की दूरी पर ही लैंडर विक्रम से सम्पर्क टूटा और निराशा की घड़ी आयी परंतु फिर भी सकारात्मक विचारों के लोग इसे आगे बढ़ने की सीढ़ी बताते हैं। चूँकि सकारात्मक ऊर्जा ही मनुष्य को कठिनाइयों का सामना करना सिखाती है और हर बात में ऊर्जावान बनाये रखती है।**

आनंद की महज कुछ ही दूरी पर हम सभी हैं, कुछ ही दूर... यूँ कहें कि दो कदम भी नहीं, बस अपने ही अंदर के, भीतर के पट खोल दें। भीतर की अति सुंदर मनभावन, अतिन्द्रिय सुख जो मन में भी नहीं था, वह दिखाई देने लगेगा व अनुभव होने लगेगा। इसके लिए कई लोग घर का सन्यास कर देते हैं, जंगलों में, गुफा में तपस्या करते हैं, कुछ भक्ति करते हैं, कोई हठयोग करते हैं, जितने लोग उतनी मान्यताएं हैं। लोग मान्यताओं के परिधि में लिपटे हैं, जिसके कारण जो पाना चाहिए, वह पाना असंभव लगता है। मनुष्य की मान्यताएं अपनी-अपनी हैं, वह उसकी बुद्धि को हद की ओर

(ISRO) की स्थापना हमारे इस धरती पर जन्म लेने के साथ ही शुरू हो जाती है और यह लगभग 84 जन्म तक साथ चलती रहती है। लेकिन आज आध्यात्मिक संसाधन की कमी आ गयी है, जिसकी वजह से इसकी खोज करने की जरूरत पड़ गयी है, जो कभी लगभग 2500 साल तक हमारी आत्मा के साथ-साथ अच्छी तरह चलती रही थी। और अब भी अगर भीतर जायेंगे तो वह सारा दिव्य गुणों व शक्तियों का खज़ाना निकल कर बाहर कर्म में आयेगा और वो स्वयं को तो क्या पूरे विश्व को रोशन कर देगा। वो बाहर स्पेस में जाते हैं और खोज करते हैं और हम इनर स्पेस में अर्थात् स्वयं की गहराई में जाते हैं, जिससे अनमोल ईश्वरीय गुणों व शक्तियों को विकसित कर लेते हैं।

इसलिए चिंतन, मनन, अध्ययन और ध्यान के द्वारा जब हम विचार सागर मंथन करते हैं तो नूतन विचार नवीनतम की तरह बाहर प्रकट हो जाते हैं। अपने अंतर जगत की ओर सैर करनी चाहिए, जिससे हमारी मौलिक रचनायें, मौलिक अविष्कार के रूप में प्रकट होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं तथा हमारे कर्म में दिव्यता दिखनी शुरू हो जाती है और मनुष्य हीरे तुल्य बन जाता है। यह सब तब संभव है, जब हम अपने आत्मविश्वास को जगाते हैं और अपनी स्वयं की मनोबल शक्ति तथा ईश्वर की शक्ति पर सम्पूर्ण विश्वास रखते हैं और इसके प्रति निरंतर समर्पण भाव से सतत् दृढ़तापूर्वक कार्य करते रहते हैं। तो चलिए स्वयं के भीतर असीम दिव्य, अलौकिक खज़ानों की खोज की ओर, इसका रिसर्च सेंटर आपके अपने शहर, गांव में ही प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय है। जहाँ पर निःशुल्क इनर स्पेस में जाने की विधि सिखलाई जाती है। जिससे हमारे विकर्म विनाश हो जाते हैं, विकर्माजीत बनने का विक्रम बनाते हैं और परिवार, समाज, देश तथा विश्व का कल्याण स्वतः करते हैं।



**राउरकेला-ओडिशा।** रेवेन्यू एंड डिजास्टर मैनेजमेंट स्टेट मिनिस्टर सुदाम मराठी के साथ ज्ञानचर्चा कर माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. जयश्री।



**पावन सरोवर-सम्बलपुर(ओडिशा)।** हरित भारत स्वच्छ भारत अभियान का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. पार्वती, मुख्य वन संरक्षक रमेश सेठी तथा अन्य भाई-बहनें।



**अजमेर-राज.।** 'म्हारो राजस्थान सुमद्र राजस्थान अभियान' के अंतर्गत रेलवे स्टेशन पर रैली का शिव ध्वज फहराकर शुभारम्भ करते हुए विधायक अनिता बघेल, कांग्रेस नेत्री सबा खान, राजयोगिनी ब्र.कु. शांता, ब्र.कु. सुनीता तथा अन्य।



**झारसुगुडा-ओडिशा।** विश्व बंधुत्व दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में विधायक किशोर कुमार मोहंती, ब्रजराज नगर, फॉरेस्ट विभाग के मुख्य रमेश चन्द्रनाथ, ब्र.कु. अश्विनी तथा अन्य।



**वाढ-पटना।** उपजेल में कैदी भाइयों को ईश्वरीय संदेश देने और राखी का महत्व बताने के पश्चात् रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।



**बहादुरगढ़-हरियाणा।** 'मेरा भारत हरित भारत अभियान' के तहत अग्रवाल कॉलोनी सेवाकेन्द्र पर पौधारोपण करते हुए ब्र.कु. अंजली, ब्र.कु. विनीता, नगर परिषद के पूर्व चेयरमैन श्रीनिवास गुप्ता, अग्रवाल कॉलोनी पार्षद प्रतिनिधि राजेश गोयल, मिशन हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. अजय जैन, समाजसेवी विनय गोयल, बहादुरगढ़ भाजपा मंडल के प्रमोद जागड़ा, वेयर हाउस मैनेजर रमन बहन तथा अन्य।



**छर्गा-उ.प्र.।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् श्री राम मूर्ति गुप्ता राजकीय महाविद्यालय के प्रधानाचार्य को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. दिशा, ब्र.कु. गीता तथा अन्य।



**गया-बिहार।** ए.पी.कॉलोनी एवं पीपरपाति सेवाकेन्द्र द्वारा पितृपक्ष के अवसर पर गया जंक्शन पर आयोजित आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. सुनीता, रेलवे स्टेशन मास्टर कृष्ण कुमार त्रिपाठी, गोडला ऑफिसर पवनिका काटक, रेलवे स्टेशन उपाधीक्षक विदुलालन तथा रेलवे स्टेशन सी.जी.एम. रंजित कुमार।



## 'सड़क सुरक्षा और आध्यात्मिकता' सम्मेलन में शरीक हुए देशभर से हजारों लोग

**शांतिवन।** चाहे सड़क की यात्रा हो या जीवन की यात्रा, दोनों में ही सुरक्षा महत्वपूर्ण है। जीवन कीमती है इसलिए जीवन की सुरक्षा के लिए मन का संतुलन जरूरी है। उक्त उद्गार रेलवे मंत्रालय भारत सरकार के पैसेन्जर सर्विस कमेटी के चेयरमैन रमेश चन्द्र रतन ने व्यक्त किये। वे ब्रह्माकुमारीज के यातायात एवं परिवहन प्रभाग की ओर से 'सड़क सुरक्षा और आध्यात्मिकता' विषय पर

परिवहन प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. डॉ. निर्मला ने कहा कि मन को स्वस्थ और शांत रखने के लिए प्रतिदिन राजयोग का ध्यान आवश्यक है। ब्रह्माकुमारीज की प्रबन्धिका ब्र.कु. मुन्नी दीदी ने लोगों से ज़्यादा से ज़्यादा संख्या में राजयोग और अध्यात्म से जुड़ने की अपील की। प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. दिव्य प्रभा ने कहा कि हमारा प्रयास है कि हर गाड़ी चालक राजयोग सीखे, जिससे सड़क



दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. दिव्य प्रभा, रमेश चन्द्र रतन, ब्र.कु. मुन्नी, ब्र.कु. निर्मला, डी.आर.एम. राजेश कश्यप व ब्र.कु. सुरेश।

आयोजित सम्मेलन को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि इस क्षेत्र में ब्रह्माकुमारी संस्था सराहनीय कार्य कर रही है। यहाँ की बहनों का त्याग और समर्पण का मिसाल बहुत कम जगह देखने को मिलता है। अजमेर डिविजन के डी.आर.एम. राजेश कुमार कश्यप ने कहा कि अध्यात्म की परिभाषा जिसने समझ ली उसी दिन ही उसका कल्याण हो जायेगा। अध्यात्म का अर्थ आत्मा के अध्ययन से है। जिसके अन्दर अध्यात्म की लौ जगी हुई है, वह हर स्थान पर सुरक्षित होगा। यातायात एवं

दुर्घटनाओं में कमी आये। कई स्थानों पर हुए शोध से रचनात्मक परिणाम आये हैं। इस अवसर पर जिला परिवहन अधिकारी मनीष शर्मा ने कहा कि सड़क सुरक्षा को लेकर ब्रह्माकुमारी संस्थान बहुत ही एक्टिव रहता है। प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. सुरेश शर्मा ने सड़क सुरक्षा के क्षेत्र में किये जा रहे प्रयासों से अवगत कराया। इस अवसर पर प्रभाग की वरिष्ठ सदस्या ब्र.कु. कुन्ती, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. नीरजा समेत कई लोगों ने अपने-अपने विचार व्यक्त किये।

### ब्रह्माकुमारीज के वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग द्वारा

## आर्ट ऑफ सेल्फ इंजीनियरिंग अभियान का शुभारम्भ



सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. पीयूष, दुर्गा शंकर मिश्र, ब्र.कु. बृजमोहन, डॉ. वी.पी. जाँय, ब्र.कु. मोहन सिंघल, ब्र.कु. गिरिजा तथा अन्य।

**दिल्ली-लोधी रोड।** दुर्गा शंकर मिश्र, सचिव, आवासन एवं शहरी कार्य मंत्रालय, भारत सरकार ने कहा कि दुनिया का सबसे विशेष इंजीनियरिंग उत्पाद मानव शरीर है। जब आप आत्मा का अनुभव करेंगे तभी आप सेल्फ इंजीनियरिंग को समझेंगे। विश्व का सबसे बड़ा इंजीनियर तो भगवान है। आज हमें अपने आप को ईश्वर से जोड़ने की आवश्यकता है। यही सेल्फ इंजीनियरिंग है। इसी से हमारे जीवन में सुख, शांति, आनंद एवं प्रेम की अनुभूति होगी। डॉ. वी.पी. जाँय, महानिदेशक, हाइड्रोकार्बन महानिदेशालय ने कहा कि विज्ञान ने हमें बाहरी रूप में बहुत कुछ दिया है, लेकिन मन की शांति इससे दूर हो रही है। हम चाहें तो अपनी सभी समस्याओं का समाधान स्वयं निकाल सकते हैं। इसके लिए कुछ एक क्षण निकाल कर, हमें एकांत में बैठने की आदत डालने की आवश्यकता है। राजयोगी ब्र.कु. मोहन सिंघल, अध्यक्ष, वैज्ञानिक एवं अभियंता

प्रभाग ने कहा कि अपने दिल, दिमाग और हाथ में सामंजस्य हो, तभी सेल्फ इंजीनियरिंग हो सकती है। हम दूसरों को तो दोषी ठहराते हैं, लेकिन अपने आप को नहीं देखते। हमें जीयो और जीने दो के सिद्धान्त को अपनाने की आवश्यकता है। राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन, अपर महा सचिव, ब्रह्माकुमारीज ने कहा कि एक ही चीज सुख भी दे सकती है और दुःख भी दे सकती है। हमारे अंदर देने की भावना होगी तभी हम प्रसन्न रह सकेंगे। प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. जवाहर मेहता ने भी अपने विचार रखे। ब्र.कु. गिरिजा बहन, संचालिका, लोधी रोड केन्द्र ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। ब्र.कु. पीयूष, जोनल को-आर्डिनेटर, वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग ने कार्यक्रम का सफल संचालन किया एवं प्रतिभागियों को राजयोग द्वारा गहन की गहन अनुभूति भी कराई। यह कार्यक्रम दिल्ली लोधी रोड स्थित इंडिया इंटरनेशनल सेंटर सभागार में आयोजित किया गया।

## ब्रह्माकुमारीज के शुभ कर्मों से विश्व होगा प्रकाशित - राज्यपाल

**सिरसा।** ब्रह्माकुमारीज के शुभ कर्मों के प्रकाश से न केवल भारत भूमि अपितु समुचा विश्व आलोकित होगा। उक्त विचार ओडिशा के राज्यपाल महोदय गणेशी लाल ने ब्रह्माकुमारीज के शांति सरोवर द्वारा सिरसा के बरनाला रोड पर स्थित के.सी.एम. मॉटल में आयोजित अनूठे कन्यादान एवं प्रभु समर्पण समारोह में विशाल सभा को संबोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि भारतीय संस्कृति ने विश्व को आध्यात्मिक ज्ञान देने के साथ-साथ विद्या के स्वरूप को समझाने का भी काम किया है। जिस आदिशक्ति महामाया को विश्व अपनी समझ से परे समझता आया है, उसे भारतीयों ने प्रत्यक्ष रूप में इस धरा पर उतारा है। आज सब लोग भारत रत्न, विश्व रत्न आदि अनेकों तरह के सम्मान को प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं लेकिन जिस नारी शक्ति ने शिव को ही वर लिया उसके आगे दुनिया के यह सभी प्रकार के रत्न कोई मूल्य नहीं रखते। उन्होंने संस्थान में समर्पित हुई बहनों को बधाई दी और कहा कि इन कन्याओं ने परमात्मा शिव को अपने जीवनसाथी के रूप में स्वीकार किया है उसके लिए मैं इन्हें नमन करता हूँ। समाज तथा संसार को स्वर्णिम बनाने का इनका संकल्प सफल हो ऐसी मेरी



कार्यक्रम में राज्यपाल महोदय को ईश्वरीय स्मृति चिह्न देते हुए ब्र.कु. मृत्युंजय, ब्र.कु. बिन्दू

शुभ भावना है। यह वो शुभ अवसर था जब सिरसा की चार बहनों - रंगड़ी से ब्र.कु. परमजीत कौर, कुसुंभी से ब्र.कु. राधा, चोपटा शक्कर मंदौरी से ब्र.कु. ज्योति तथा कागदाना से ब्र.कु.

मुख्य सहभागिता रही। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारी संस्थान के मुख्यालय माउंट आबू से आये कार्यकारी सचिव राजयोगी डॉ. ब्र.कु. मृत्युंजय ने कहा कि जिस तरह से इन चार बहनों ने अपना जीवन समाज कल्याण के कार्य में समर्पित किया है, ये जीवन का बहुत महत्वपूर्ण फैसला है जिसके लिए ये बहनें और इनके माता-पिता बधाई के पात्र हैं। बटिण्डा सबजोन संचालिका राजयोगिनी सुमन ने आजीवन ब्रह्मचर्य व्रत का संकल्प लेते हुए अपना जीवन समाज कल्याण की महान सेवार्थ प्रभु समर्पित कर दिया। इन बहनों के मात-पिता एवं अन्य परिजनों की भी इस अनूठे कन्यादान में

> चार ब्रह्माकुमारी बहनों ने अपना जीवन विश्व कल्याणार्थ किया आजीवन समर्पण  
> कार्यक्रम के दौरान केक काटकर माननीय राज्यपाल प्रो. गणेशीलाल जी का मनाया गया जन्मदिन

ब्र.कु. कैलाश दीदी तथा मानसा सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी सुदेश दीदी ने भी अपनी शुभ भावनायें व्यक्त की। कार्यक्रम में कलाकारों ने सांस्कृतिक प्रस्तुतियों से सबका मन मोह लिया।

## किसानों के जीवन स्तर को उठाने के लिए यौगिक खेती अच्छी पहल

**रायपुर-छ.ग.।** कृषि और जल संसाधन मंत्री रविन्द्र चौबे ने कहा कि सकारात्मक सोच और यौगिक खेती से किसानों का सशक्तिकरण होगा और उनके जीवन स्तर को ऊपर उठाने में मदद मिलेगी। छत्तीसगढ़ में चलाए जा रहे ब्रह्माकुमारीज के इस अभियान में राज्य शासन और कृषि वैज्ञानिक भी सहयोग करेंगे। रविन्द्र चौबे ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा शांति सरोवर में आयोजित किसान सशक्तिकरण अभियान के उद्घाटन समारोह में बोल रहे थे। कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि किसान सशक्तिकरण अभियान का पहला उद्देश्य किसानों को सशक्त बनाना है। दूसरा उद्देश्य उनकी अर्थिक स्थिति में सुधार लाना है। किसानों को जैविक खेती के साथ ही राजयोग की शिक्षा देकर यौगिक खेती के लिए मार्गदर्शन करेंगे। तीसरा उद्देश्य किसानों को व्यसन मुक्ति की प्रेरणा देना है। किसान खुशहाल होंगे तो समाज और देश भी खुशहाल बनेगा। यौगिक खेती में किसी भी प्रकार के रासायनिक खाद और कीटनाशकों का प्रयोग नहीं किया जाता है। इन्दिरा गांधी



ब्र.कु. कमला दीदी, ब्र.कु. आत्म प्रकाश, रविन्द्र चौबे, ब्र.कु. सरला व डॉ. एस.के. पाटिल।

कृषि विश्वविद्यालय, रायपुर के कुलपति डॉ. एस. के. पाटिल ने कहा कि आज लोग लालच में आकर ज़्यादा से ज़्यादा रासायनिक खाद और कीटनाशकों का प्रयोग करने लगे हैं जोकि

ब्रह्माकुमारीज द्वारा छत्तीसगढ़ में किसान सशक्तिकरण अभियान का शुभारम्भ

स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है। उन्होंने कहा कि शारीरिक और मानसिक अनुशासन के साथ आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ना ही योग है। योग से लालच दूर होगा और हानिकारक रासायनिक खाद से छुटकारा मिलेगा। ब.कु. आत्मप्रकाश ने भी अपने विचार रखे।

क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. कमला दीदी ने कहा कि हमारा आध्यात्मिक जागृति और नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों की स्थापना के बिना कोई भी विकास अधूरा है। आज ग्राम्य संस्कृति को पुनः जागृत करने की आवश्यकता है। इसी दिशा में जैविक खेती में योग का समावेश कर ब्रह्माकुमारी संस्थान के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा शाश्वत यौगिक खेती का प्रशिक्षण दिया जाता है, ताकि कम खर्च में अधिक और स्वास्थ्य वर्धक पैदावार प्राप्त की जा सके। इस दौरान माउण्ट आबू से आए मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. सुमन्त ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम का संचालन धमतरी सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. सरिता दीदी ने किया।