



पेज- 11

आमंत्रण



पेज-12

वर्ष: 6, अंक: 05

RNI: RJHIN/2013/53539

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

हिन्दी (मासिक), 2018, मई, सितोही, पृष्ठ: 12, मूल्य: 7.50 रुपए

अब बिना
बायपास सर्जरी...

पेज- 02

फसलों को
राजयोग से...

पेज- 03

लोगों को दर्द में
देख निःशुल्क...

पेज- 04

एकाग्रता की
शक्ति से जैसा...

पेज- 08

सभी शास्त्रों का
सार है खुद को..

पेज- 07

रोजाना मेंडिटेशन,
आहार और पर्याप्त.

पेज- 11

ब्रह्माकुमारी संस्थान की पहल लाई रंग: भारत सरकार ने किये यौगिक खेती का समर्थन शाश्वत यौगिक खेती बढ़ाने के लिए सरकार की अनूठी योजना, किसानों को अनुदान देने का प्रस्ताव

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बजट में यौगिक- गौ खेती के लिए 360 करोड़ जारी किए, ब्रह्माकुमारी 15 वर्षों से कर रही है यौगिक खेती पर शोध

शिव आमंत्रण ■ नई दिल्ली
ब्रह्माकुमारी संस्था के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा पिछले 11 वर्षों से लगातार यौगिक खेती को बढ़ावा देने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। इसकी आवाज प्रधानमंत्री मोदी तक पहुंची और अब मोदी सरकार ने शाश्वत यौगिक खेती का समर्थन किया है। इसे बढ़ावा देने के लिए अद्भुत योजना बनाई है। इसके तहत अब सरकार यौगिक खेती करने वाले किसानों को आर्थिक मदद के तौर पर तीन वर्ष में 48 हजार रुपए की अनुदान राशि प्रदान करेगी। सरकार ने इस योजना के तहत वर्ष 2018-19 के लिए 360 करोड़ रुपए बजट का प्रावधान किया है।

जैविक खेती को प्रोत्साहन देने वाली केन्द्र सरकार की महत्वाकांक्षी योजना पर परंपरागत कृषि विकास योजना (पीकेवीवाई) के लिए नई गाइडलाइंस जारी की गई है। इसके तहत ऐसे किसानों को नकद प्रोत्साहन दिया जाएगा जो यौगिक खेती, गौ माता खेती या ऋषि खेती करेंगे। किसानों को अनुदान के रूप में तीन वर्ष में 48,700 रुपए दिए जाएंगे। पहले साल 17 हजार, दूसरे साल 15 हजार और तीसरे साल 16100 रुपए दिए जाएंगे। ये राशि सीधे किसानों के खाते में जमा की जाएगी। इसके तहत फंड राज्य सरकार को दिया जाएगा और राज्य सरकार पॉलिसी गाइडलाइंस को परिभाषित कर सकती है।



राष्ट्रीय कृषि मेला दिल्ली में लगाए गए स्टाल में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पहुंचकर ली यौगिक खेती की जानकारी।

गौरतलब है दिल्ली के पूसा में आयोजित कृषि विकास मेले में ब्रह्माकुमारी संस्था के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा यौगिक खेती का विशाल स्टाल लगाया गया था। इसमें यौगिक खेती से उपजे अनाज को भी दर्शाया गया था। जिसका खुद प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अवलोकन किया। उन्होंने जैविक खेती के साथ यौगिक खेती को बढ़ावा देने के लिए आश्वासन दिया था।

इनकी खेती पर मिलेगा अनुदान

भारत सरकार की नई गाइड लाइन्स के मुताबिक जो किसान खेती के पंचपनागत तरीकों जैसे यौगिक खेती, गौ माता खेती, वैदिक खेती, वैष्णव खेती, अहिंसा खेती, पंचपनागत खेती, शिव योग कृषि, टिकका खेती, बायो खेती और ऋषि कृषि को अपनाएंगे उन्हें यह वित्तीय मदद मिलेगी। जो किसान जैविक या जीवो बजट प्राकृतिक खेती कर रहे हैं, ये अख्यता उनसे इतने है।

ऐसे कवते हैं 'यौगिक खेती'...



ब्रह्माकुमारी संस्थान के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा किसान भाइयों को 'शाश्वत यौगिक खेती' का प्रशिक्षण देकर सिखाया जाता है कि कैसे हम अपने श्रेष्ठ संकल्पों का राजयोग मेंडिटेशन के माध्यम से इसका प्रयोग फसल के उत्पादन बढ़ाने में कर सकते हैं। परमात्मा से मन-बुद्धि जोड़कर फसलों को शुभ वायुब्रेशन देते हैं। इसी तरह गौ माता खेती में गाय के गोबर और गौ मूत्र का इस्तेमाल किया जाता है। साथ ही जैविक खाद का भी प्रयोग किया जाता है। इससे उपज पौष्टिक और शक्तिशाली होती है। **विस्तृत पेज 03 पर**

वैल्यु एजुकेशन का पायलट प्रोजेक्ट लांच.... ये प्रयोग सफल होने पर पूरे देश में करेंगे लागू

केंद्रीय विद्यालय संगठन ने ब्रह्माकुमारी संस्थान को सौंपी जिम्मेदारी, शिक्षकों को पढ़ाया जाएगा मूल्यों का पाठ

शिव आमंत्रण ■ गुरुग्राम
उत्तर भारत के केन्द्रीय विद्यालयों के सभी प्राचार्यों एवं शिक्षकों को ब्रह्माकुमारी संस्थान मूल्यों का पाठ पढ़ाएगा। इसका एलान केंद्रीय विद्यालय संगठन ने किया है। इस प्रशिक्षण गुडगांव के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में आयोजित किया जाएगा। इसमें केंद्रीय विद्यालय के शिक्षक एवं प्राचार्य शामिल होंगे। इसे प्रयोग के तौर पर उत्तर भारत के केन्द्रीय विद्यालयों



केन्द्रीय विद्यालय संगठन

में शुरू किया जा रहा है। इसके बेहतर परिणाम मिलने पर इसे पूरे देश के केन्द्रीय विद्यालयों में लागू कर दिया जाएगा।

शिक्षक प्रशिक्षण के बाद बच्चों को देंगे शिक्षा... वर्तमान समय में समाज के साथ शिक्षा और बच्चों में तेजी से नैतिक मूल्यों, संस्कारों का पतन हो रहा है, जो सभी के लिए चिंता का विषय बन गया है। इसी को देखते हुए भारत सरकार ने पायलट प्रोजेक्ट के तौर पर केंद्रीय विद्यालयों में मूल्य शिक्षा की शुरुआत की। इसके तहत शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाएगा, ताकि वह बच्चों को मूल्य शिक्षा दे सकें। इसका पहला प्रशिक्षण गुडगांव के ओआरसी में होगा। इसके बाद अन्य स्थानों पर आयोजित किया जाएगा।

गौरतलब है कि वर्ष 2010 में भी मानव संसाधन विकास मंत्रालय और केंद्रीय विद्यालय संगठन द्वारा ब्रह्माकुमारी संस्थान को यह जिम्मेदारी

दी थी लेकिन किन्हीं कारणों से यह परवान नहीं चढ़ सका। परन्तु केंद्रीय विद्यालय के इस कदम से शिक्षा में एक नई नीति आणी ऐसा विश्वास है।

अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस होगा ग्लोबल आई अस्पताल
जापान ने दिया 76 हजार डालर का अनुदान

शिव आमंत्रण, आबू रोड। जापान की सरकार ने ब्रह्माकुमारी संस्थान के ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर को आंखों के उपचार में उपयोग होने वाले आधुनिक उपकरणों को खरीदने के लिए 7.8 मिलियन येन (करीब 76,000 डॉलर) का अनुदान दिया है। ताकि गरीब मरीजों का उपचार हो सके। ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर के चिकित्सा निदेशक और ट्रस्टी डॉ. प्रताप मिश्रा ने नई दिल्ली में जापान दूतावास में राजदूत केन्जी हिरामात्सू से यह राशि प्राप्त की। राजदूत हिरामात्सू ने कहा यह अनुदान परियोजना लोगों की जिंदगी में सुधार लाने के लिए उपयोगी साबित



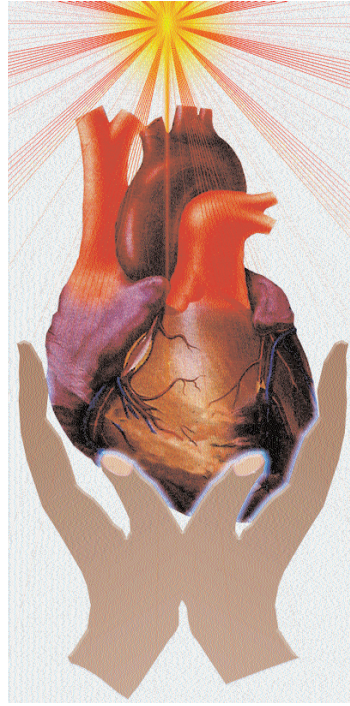
सहयोग राशि हस्तांतर करते अतिथि। होगा। साथ ही जापान-भारत के बीच मैत्रीपूर्ण संबंध मजबूत बनाने में मदद करेगा। इससे ऑपरेटिंग माइक्रोकॉस्को, पैरामीटर, टोनोमीटर और एनेस्थेसिया वर्कस्टेशन खरीदे जाएंगे।

राजयोग मेडिटेशन, सात्विक आहार और नियमित व्यायाम से 90% ब्लॉकेज हो गए सामान्य अब बिना बायपास सर्जरी और ऑपरेशन के हृदय रोग का इलाज संभव, 7000 दिलवालों का संभला दिल

कैंड प्रोग्राम से हृदय रोगियों को मिल रही नई जिंदगी

वर्षों तक शोध कर विकसित की तकनीक, हृदय रोगियों को पुकारते हैं 'दिलवाले'

शिव आमंत्रण, आबू रोड। जैसा मन, वैसा तन- इस महावाक्य पर वर्षों तक शोध और रिसर्च कर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मेडिकल प्रभाग ने एक ऐसी तकनीक विकसित की है जिससे डॉक्टर भी अचम्बित हैं। इसे थी डायमेशल हेल्थ केयर प्रोग्राम फॉर हेल्दी माइंड, हार्ट एवं बॉडी प्रोग्राम नाम दिया गया। इसके तहत हृदय रोगियों के लिए समय-समय पर आबू रोड स्थित शांतिवन परिसर में ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किए जाते हैं। आबू रोड स्थित ग्लोबल हॉस्पिटल ट्रॉमा सेंटर के निदेशक व वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश कुमार गुप्ता ने आध्यात्मिकता में रिसर्च कर एक ऐसी अद्भुत और चमत्कारी पद्धति का विकास किया है जो आज हृदय एवं डायबिटीज के रोगियों के लिए वरदान साबित हुई है। इसका उद्देश्य हृदय रोगियों को बिना बायपास सर्जरी और ऑपरेशन के ठीक करना है। 1998 में शुरू किए गए इस थ्रीडी प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेकर अब तक करीब सात हजार से अधिक हृदय रोगी ठीक हो चुके हैं। जो पहले दुःख, अशांति और बीमारी में गुजर रही थी आज वह खुशहाल और सुखमय जिंदगी जी रहे हैं। **पेश है शिव आमंत्रण की विशेष रिपोर्ट...**



स्वस्थ रहने के लिए इन्हें करें आदतों में शुमार...

- सात किलो गेहूं आटे में एक किलो काला चना, एक किलो सोयाबीन, डेढ़ किलो जौ का मिश्रण कर आटे की रोटी खाने की सलाह दी। इसके पहले सोयाबीन को 20 मिनट पानी में उबालकर सुखाने के बाद पिसवाना चाहिए। साथ ही चपाती बनाने के तीन घंटे पहले आटा भिगोना चाहिए।
- पूरे दिन में दो चम्मच से ज्यादा तेल का इस्तेमाल नहीं करें। खाने में एक ही तेल को लंबे समय तक खाने में उपयोग नहीं करें। ज्यादा रिफाइंड वाले तेल को खाने से बचें। सोयाबीन, मक्का, सरसों, राई और जैतून के तेल का खाने में उपयोग करना चाहिए।
- सब्जियों और फलों को खाने से पहले कम से कम 2-3 बार अच्छे पानी से धोएं, बाद में स्वच्छ कपड़े से पोछें।
- रात में सोयाबीन भिगो दें। सुबह भिक्की में चलाकर

- 150 ग्राम पाउडर एक लीटर पानी में डालकर इसे छाने लें। इससे निकले रस को 4 बार उबालने से सोयाबीन दूध तैयार हो जाएगा। इससे शरीर के लिए जरूरी प्रोटीन मिल जाता है।
- हृदय रोगियों को तली हुई चीजें, वनस्पति घी, क्रीम, मक्खन, मलाई युक्त दूध से बनी वस्तुएं, पनीर, मांसाहारी भोजन और अंडे नहीं खाना चाहिए।
- रोजाना हरी सब्जी, अंकुरित अनाज, अंकुरित दालें, मैथी, गवार फली और सीजन का फल भोजन का हिस्सा हो।
- विटामिन ए वाले फल गाजर, पपीता, आम, विटामिन बी- आंवला, अमरूद, विटामिन सी- अंकुरित धान आदि।
- भोजन हमेशा चबाकर खाएं। बातचीत नहीं करें। न ही टीवी देखें और अखबार पढ़ें। अतिरिक्त नमक और चीनी नहीं लेना चाहिए क्योंकि ये अप्राकृतिक हैं।

आज 15 फीसदी लोगों को हार्ट की बीमारी

देश के चार महानगर दिल्ली, कोलकाता, चेन्नई और मुंबई में वर्ष 2015 में किए गए सर्वे में पाया गया कि 100 में से 15 लोगों को हार्ट की बीमारी है, जबकि 1960 में सौ लोगों में से सिर्फ एक व्यक्ति को ही हार्ट की बीमारी थी। वहीं 10 फीसदी को डायबिटीज, 20 फीसदी को हड्डियों की तकलीफ, 5 फीसदी को कैंसर, 5 फीसदी थॉयराइड से ग्रस्त और 40 फीसदी लोग ओवरवेट से ग्रस्त हैं। 30 फीसदी को हाई ब्लडप्रेशर, 20 फीसदी को तनाव है तो 10 फीसदी नौद की दवाई लेते हैं। इस तरह 100 लोगों को 200 बीमारियां हैं। एक आदमी को कम से कम दो बीमारी हैं।

90% ब्लॉकेज भी हो गए सामान्य

सबसे बड़ी बात पूरे प्रशिक्षण के दौरान और मरीज के ठीक होने तक इन सभी को दिलवाले के नाम से पुकारा जाता है। यही कारण है कि मेडिटेशन, संतुलित व सात्विक आहार, व्यायाम और प्रशिक्षण से फिर से हजारों हृदय रोगियों का दिल फिर से सामान्य लोगों की तरह धड़कने लगा है। सैकड़ों ऐसे लोग हैं जिन्हें हार्ट में 90 फीसदी तक ब्लॉकेज हो चुके थे और डॉक्टरों ने बायपास सर्जरी कराने की सलाह दी थी लेकिन कैंड प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेने के बाद आज वह स्वस्थ जीवनशैली जी रहे हैं। बायपास की भी जरूरत नहीं पड़ी और ब्लॉकेज भी सामान्य हो गए हैं।

भोजन पर तय होता है मूड...

हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. गुप्ता ने बताया शोध में पाया गया है कि यदि व्यक्ति को भोजन अच्छा मिले तो मन और दिल खुश हो जाता है। भोजन से हमारा मूड बदल जाता है। जैसा हमारा मूड होता है वैसा ही हम भोजन करते हैं। जब हम कड़वाहट महसूस करते हैं तो उसे दूर करने के लिए मीठा खाकर दूर करते हैं। संबंधों में खुशकी आने पर तला खाने, बोरिंग महसूस करते करने पर चटपटा खाने का मन करता है। मेडिटेशन से हम मन की सभी अवस्थाओं में स्थिर रहना सीखते हैं।

ये हैं बीमारियों के मुख्य कारण...

सभी शारीरिक और मानसिक बीमारियों की जड़ तनाव है। इसके अलावा गलत खानपान, देर से सोना और देर से उठना, नशे की लत, चाय-कॉफी, अनियमित दिनचर्या, वर्क लोड, चिंता, डर, दुःख आदि कारण भी सामने आए हैं।

स्वस्थ तन-मन के लिए सात्विक आहार और राजयोग मेडिटेशन संजीवनी बूटी

कैंड प्रोजेक्ट के को-ऑर्डिनेटर व वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने बताया कि स्वस्थ तन और मन के लिए सात्विक आहार और राजयोग मेडिटेशन संजीवनी बूटी की तरह काम करता है। कहा जाता है जैसा खाओगे अन्न, वैसा होगा मन। इसी सिद्धांत का पालन करते हुए हमें अपनी दिनचर्या में सात्विक आहार ही लेना चाहिए। क्योंकि हमारे भोजन का मन पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसके साथ ही राजयोग मेडिटेशन हमारे विचारों को शुद्ध, पवित्र और सकारात्मक बनाने की एक पद्धति, कला और विज्ञान है। डॉ. गुप्ता ने कहा कि मन के जीते जीत है और मन के हारे हार। जैसे विचार हमारे मन में होते हैं, वैसा ही बुद्धि निर्णय लेती है और वही फिर कर्म में आते हैं। एक ही कर्म को बार-बार करने से वह हमारा संस्कार बन जाता है। राजयोग मेडिटेशन अंतर्जगत की वह यात्रा है जिसमें हम अपने विचारों का आत्म निरीक्षण, आत्म विश्लेषण और नियंत्रण करना सीखते हैं। यदि मन में श्रेष्ठ विचार होंगे तो पूरे शरीर के सभी अंगों में सूक्ष्म रूप में श्रेष्ठ भावनाओं का ही संचार होगा। इससे सभी अंग अच्छे से काम करने से हम स्वस्थ रहेंगे। इसलिए हमारे स्वस्थ रहने में मन का स्वस्थ होना बहुत ही जरूरी है। राजयोग से मन का प्रदूषण दूर हो जाता है।



इन मरीजों का हृदय फिर से धड़कने लगा...

90 फीसदी ब्लॉकेज थे, सभी सामान्य हो गए

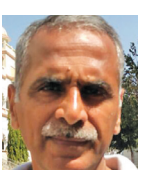
वर्ष 2002 में पहली बार अटैक आया। दिल्ली में एंजियोग्राफी कराई तो हार्ट में दो ब्लॉकेज 90 फीसदी, एक 70 फीसदी और एक 50 फीसदी पाया गया। डॉक्टरों ने बायपास कराने की सलाह दी। इस दौरान थ्रीडी ट्रेनिंग प्रोग्राम को पता चला तो यहां ट्रेनिंग ली। प्रशिक्षण के बाद मेडिटेशन, सात्विक भोजन, व्यायाम और दवाई से सभी ब्लॉकेज सामान्य हो गए हैं। आज सामान्य लोगों की तरह जिंदगी जी रहा हूँ। कैंड प्रोग्राम से नई जिंदगी मिल गई।



- किशोरलाल (55), रेवाड़ी, हरियाणा

शांत मन से सभी बीमारियों का इलाज संभव

वर्ष 2010 में पहली बार अटैक आया। एंजियोग्राफी कराई तो 80 फीसदी ब्लॉकेज पाए गए। नवंबर 2010 में पहली बार इस प्रोग्राम में भाग लिया। यहां पता चला कि नियमित दिनचर्या और शांत मन रहने से सभी बीमारियों का इलाज संभव है। आज मात्र 60 फीसदी ही ब्लॉकेज बचे हैं। मेडिटेशन से हमें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने में मदद मिलती है।



- पूरन मखीजा, गुड़गांव, हरियाणा

कैंड प्रोग्राम से आत्मा और मन का स्वास्थ्य

ग्लोबल हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर माउण्ट आबू, रक्षा अनुसंधान एवं विकास परिषद एवं स्वास्थ्य मंत्रालय भारत सरकार के संयुक्त प्रयास से फरवरी 1998 में सीपीडी रिसर्च प्रोजेक्ट (थ्री डायमेशल हेल्थ केयर प्रोग्राम फॉर हेल्दी माइंड, हार्ट एवं बॉडी) का शुभारंभ किया गया। इसके तहत विभिन्न राज्यों से एंजियोग्राफी द्वारा प्रमाणित हृदय रोगियों पर राजयोग मेडिटेशन द्वारा आत्मा और मन का स्वास्थ्य, शुद्ध सात्विक आहार, सुबह सैर, रात्रि 10 बजे सोना और प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठना, धूम्रपान एवं मद्यपान निषेध और उचित दवाइयां युक्त स्वास्थ्य जीवनशैली का प्रयोग किया गया।

95% बीमारियों का कारण मन



कैंड प्रोजेक्ट के को-ऑर्डिनेटर व वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश गुप्ता ने बताया कि विभिन्न शोध में पाया गया है कि 95 फीसदी बीमारियों का कारण हमारा मन है। मेडिकल साइंस ने शरीर की बीमारियों का इलाज तो खोज लिया है लेकिन मन की बीमारियों का अभी तक कोई इलाज संभव नहीं हो पाया है। सिर्फ मेडिटेशन से ही मन के सभी प्रकार के रोगों का उपचार संभव है। सबसे मन में तनाव उत्पन्न होता है, जिससे शरीर में बीमारी आती है। मन की बीमारियों जैसे- जल्दबाजी, चिंता, गुस्सा, डर (डिप्रेशन), हाईपरटेंशन, जल्दी में रहना, असंतोष, नकारात्मक विचार से मन बीमार हो जाता है। जैसे मन में विचार होते हैं वैसा ही इनका शरीर पर प्रभाव पड़ता है। धीरे-धीरे यह शरीर में विकृति (बीमारी) का कारण बनते हैं। इन सभी मानसिक विकृतियों का मुख्य कारण गलत जीवनशैली है।

फसलों पर राजयोग मेडिटेशन के प्रभाव से, डेढ़ गुना बढ़ गया उत्पादन

यौगिक खेती से लहलहा रही करेला की फसल।

मप्र देवास जिले के ग्राम पुंजापुरा के किसान ने किया कमाल, ब्रह्माकुमारीज के ग्राम विकास प्रभाग की नई खोज शाश्वत जैविक-यौगिक खेती

शिव आमंत्रण ■ देवास (मप्र)

पुंजापुरा (देवास, मप्र)। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि इंसानों की तरह पेड़-पौधे भी हमारी भावनाओं और संवेदनाओं को महसूस करते हैं। वह भी तनाव और खुशी महसूस करते हैं। यदि परिवार के सदस्यों की तरह उन्हें भी प्यार-दुलार करें और सकारात्मक चिंतन के साथ शुभ बायब्रेशन दें तो वह भी खुशी से झूम उठेंगे।

मध्यप्रदेश के देवास जिले के ग्राम पुंजापुरा के किसान नरेन्द्र हम्मड़ खेती में नए-नए प्रयोग के लिए पूरे जिले में प्रसिद्ध हैं। हाईटेक खेती करने पर उन्हें वर्ष 2016 में उन्नतशील किसान का जिलास्तरीय अवार्ड भी मिल चुका है। बचपन से ही आध्यात्मिकता की ओर रुझान होने और राजयोग मेडिटेशन के दौरान एक दिन उन्हें ख्याल आया कि जब राजयोग मेडिटेशन से हमारे विचार बदल सकते हैं, इंसान के स्वभाव-संस्कार सकारात्मक हो सकते हैं तो इसका प्रयोग फसलों पर भी किया जाए। नरेन्द्र ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू द्वारा चलाए जा रहे जैविक-यौगिक खेती प्रोजेक्ट के तहत प्रशिक्षण लेकर वर्ष 2015 में अपनी जमीन पर जैविक-यौगिक खेती की शुरुआत की। पहले साल अच्छे परिणाम मिलने पर वह खुशी से झूम उठे। उन्होंने साल पांच एकड़ जमीन पर गेहूँ, चना और सब्जी पर जैविक-यौगिक खेती के तहत प्रयोग किए। जब फसल आई तो रासायनिक फसल से उत्पादन डेढ़ गुना अधिक रहा।

एक एकड़ में निकला 14 क्विंटल गेहूँ: नरेन्द्र ने बताया गेहूँ-चने की बोवनी करने के पहले बीज को ध्यान कक्ष में रखकर पहले योग के माध्यम से चार्ज किया। बाद में रोज खेत में बने ध्यान कक्ष में बैठकर सुबह 9 बजे से 11 बजे तक और शाम को 6.30 बजे से 7.30 बजे तक योग के माध्यम से फसल को शुभ संकल्प दिए।

योग के प्रयोग से लहलहाई करेला-गिलकी की फसल, कम लागत में कमा रहे ज्यादा मुनाफा



योग के माध्यम से गिलकी की फसल को शुभ बायब्रेशन देते किसान नरेन्द्र हम्मड़ व ब्रह्माकुमारी बहनें।
इनसेट: योग के प्रयोग के गिलकी का जहाँ ज्यादा उत्पादन हुआ वहीं ये खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक भी थी।



फसलों से की बच्चों की तरह बात...

नरेन्द्र के मुताबिक मैं रोज फसलों से बच्चों की तरह प्यार-दुलार करते हुए उनसे बातें करता था। उनसे दुःख-दर्द सांझा करता और उन्हें बहुत ही स्नेह करता हुए दुलारता था। साथ ही रोज मेडिटेशन में के माध्यम से शुभ बायब्रेशन देता था कि मेरी फसल सबसे अच्छी है। सभी फसलें स्वस्थ और तेजी से बढ़ रही हैं। फसलों में स्वादिष्ट दाना लग रहा है। ये तो मेरे बच्चों जैसी हैं और मैं इन्हें सबसे ज्यादा प्रेम करता हूँ।

नीम का अर्क छिड़कने से सारे कीट भाग गए...

पहले खेती में बहुत रासायनिक खाद और पेस्टीसाइड का उपयोग करते थे लेकिन मन में अजीब का दर्द होता था कि हम अपने ही हाथों से अपनी फसलों को जहर बना रहे हैं। इसके चलते आर्गेनिक विधि अपनाई और नीम की पत्तियों का अर्क तैयार किया। इसे फसल पर छिड़काव किया तो सारे कीट उसकी दुर्गंध से ही भाग गए।

जानिए, पांच एकड़ में में इतना रहा मुनाफा

★गेहूँ की फसल दो एकड़ में लगाई। एक एकड़ में 14 क्विंटल उपज निकली। कुल 28 क्विंटल गेहूँ का उत्पादन हुआ।

★चना की फसल भी दो एकड़ में लगाई एक एकड़ में 7 क्विंटल उपज निकली। कुल 14 क्विंटल चने का उत्पादन हुआ। सबसे बड़ी बात चने का दाना चमकदार साइज में भी बड़ा रहा।

★एक एकड़ में चार प्रकार की सब्जी- लौकी, करेला, गिलकी और भिंडी लगाई। इसमें भी सिर्फ जैविक खाद का प्रयोग किया और योग से शुभ बायब्रेशन दिए। सभी सब्जियाँ जहाँ स्वादिष्ट निकलीं, वहीं साइज भी सामान्य तरीके से उगाई गई सब्जी से बड़ी रही।

खेतीहर मजदूरों का भी व्यसन छुड़वाया...

नरेन्द्र का मानना है कि खेती में काम करने वाले एक-एक व्यक्ति की अच्छी-बुरी भावनाओं फसलों पर प्रभाव पड़ता है। इसके चलते जो मजदूर काम के दौरान गुटखा खाते थे या अन्य व्यसन करते थे उनका व्यसन भी छुड़वाया। इसके लिए उन्हें ज्यादा पैसा दिया। इससे मजदूरों में भी सकारात्मक बढ़ी और अब तो प्रेम-प्यार और शांति से ही सारा काम हो जाता है। न किसी को डांटना पड़ता है।

सरकार ने हाईटेक किसान होने से विदेश भेजा...

खेती में नए-नए प्रयोग करने और हाईटेक किसान होने से सरकार ने नरेन्द्र का चयन कर वर्ष 2016 में विदेश यात्रा पर भेजा। इस दल में भारत से 400 किसान शामिल रहे। इस दौरान उन्होंने इजराइल और जार्डन में खेती की नई-नई पद्धति को जाना। इजराइल खेती के मामले में बहुत हाईटेक देश है। वहाँ बारिश कम होती है ऐसे में एक-एक बूँद का सदुपयोग कैसे करें ये सबक हम इजराइल से ले सकते हैं।

वर्ष 2014 में निकला 15 किलो का तरबूज

किसान नरेन्द्र ने वर्ष 2014 में अपनी पांच एकड़ जमीन पर तरबूज की फसल लगाई। इसमें सिर्फ जैविक खाद का ही उपयोग किया। साथ ही योग का प्रयोग भी किया। इससे फर्टिलाइजर और पेस्टीसाइड में जो पैसा खर्च करते थे वह बच गया। प्रतिदिन राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से फसल को शुभ प्रकल्पन देते थे। मन की भावनाओं को पेड़-पौधे कैच करने लगे। इससे फसल में तेजी से ग्रोथ हुई और जब उसमें फल लगा तो वह स्वादिष्ट और चमकदार था। कंपनी ने जो बीज दिया था तो उसका अधिकतम 4 किलो तक का फल लगाना बताया था लेकिन मेरे यहाँ अधिकतम 15 किलो तक का तरबूज निकला। यह देख आसपास के किसानों को भी आश्चर्य हुआ।

किसानों के लिए वर्द्धान बनी शाश्वत जैविक-यौगिक पद्धति

हजारों किसान कमा रहे अच्छा-खासा मुनाफा, योग के प्रकल्पन और जैविक खाद से उगा रहे फसल

शिव आमंत्रण, आबू रोड। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि हम अपने श्रेष्ठ और सकारात्मक विचारों, शुभ संकल्पों के माध्यम से भी खेती कर अच्छा-खासा मुनाफा कमा सकते हैं। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के ग्राम विकास प्रभाग ने खेती की एक नई पद्धति का विकास किया है। इसे नाम दिया गया है शाश्वत यौगिक खेती। इसकी विशेषता ये है कि इस पद्धति में सिर्फ जैविक खाद का प्रयोग करते हुए फसल को राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से शुभ संकल्प, श्रेष्ठ विचार और शुभ भावनाएं फसल को दी जाती हैं। साथ ही फसल को कैसे हम बच्चों की तरह प्यार-दुलार कर उसका विकास कर सकते हैं। इसके लिए किसान भाइयों का बाकायदा संस्था के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू में प्रशिक्षण भी दिया जाता है। इस प्रशिक्षण को लेकर अब तक हजारों किसान भाइयों ने अपनी फसल का उत्पादन शाश्वत जैविक-यौगिक खेती के माध्यम से करके अच्छा मुनाफा कमाया है।

1996
ग्राम विकास प्रभाग की स्थापना
800
से अधिक किसान भाई कर रहे खेती
2007
से यौगिक खेती के प्रोजेक्ट पर काम शुरू
16
सूत्रीय एजेंडा गांवों के सम्पूर्ण विकास के लिए

शाश्वत यौगिक खेती क्यों जरूरी है?

आज रासायनिक खाद, फर्टिलाइजर, पेस्टीसाइड, कीटनाशकों के उपयोग से फसल की पैदावार तो बढ़ी है वहीं इसके दुष्परिणाम भी सामने आ रहे हैं। हम जो अनाज, दाल, सब्जी, फल आदि खा रहे हैं उसमें से पौष्टिकता गायब हो चुकी है। स्वादिष्ट पौष्टिक, शुद्ध, सात्विकता के अभाव में मनुष्य का मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य खराब होता जा रहा है। सम्पूर्ण तन-मन के स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक तथा संतुलित भोजन का होना जरूरी है। आदिकाल में मनुष्य निरोगी कार्या, दीर्घायु प्राप्त करते थे। अतः हमें पौष्टिक एवं सात्विक अन्न प्राप्त हो सके इसके लिए जैविक और यौगिक खेती एक कारगर कदम सिद्ध होगी। क्योंकि जब हम श्रेष्ठ व सकारात्मक बायब्रेशन से उत्पन्न अन्न ग्रहण करेंगे तो हमारे विचार भी श्रेष्ठ और सकारात्मक होंगे।

ये नए युग के लिए नया कदम है

यह नए युग के लिए नया कदम है। यौगिक खेती के माध्यम से सैकड़ों किसानों की जिंदगी बदली है। इससे हम कम खर्च में अधिक मुनाफा कमा सकते हैं। यौगिक खेती के लिए सबसे पहले हमें राजयोग का अभ्यास सीखना जरूरी है।



बीके राजू भाई, मुख्यालय संयोजक, ग्राम विकास प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज

यहाँ करें संपर्क

बीके सुमंत, मुख्यालय संयोजक, ग्राम विकास प्रभाग, मो. 7597546732, shashwat@bku.org



आत्मा और मज को साधने का सशक्त माध्यम है राजयोग

देश और दुनिया भर में अब योग जीवन का अंग बनता जा रहा है। परन्तु योग की वास्तविक परिभाषा को समझना होगा। असल में योग जो सदियों से चलता आया है उसका महत्व और उपयोगिता दोनों मनुष्य के लिए जरूरी है। योग केवल शरीर ही नहीं बल्कि आत्मा को साधने का यंत्र और तंत्र है। शरीर को ठीक रखने के लिए शारीरिक योग का होना तो जरूरी है। यदि एक बेहतर समाज और संस्कारित व्यक्तित्व का निर्माण करना है तो उसके लिए राजयोग जरूरी है। राजयोग से ही मनुष्य के अन्दर आंतरिक शक्ति और नैतिक मूल्यों में इजाफा होता है। जब हम राजयोग करते हैं तो उससे हमारे अन्दर व्याप्त बुरी आदतें और बुरे संस्कार समाप्त हो जाते हैं। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग की परिभाषा बदल गई है। इसे केवल भौतिक शरीर से ही जोड़कर देख लेते हैं, परन्तु ऐसा नहीं है। प्राचीनकाल में जिन ऋषि मुनियों ने इसी ध्यान और योग के बल पर एक अच्छा समाज बनाने का मार्ग प्रशस्त किया था। वह अब धूमिल हो गया है। हमें यह सोचना होगा कि मन की चंचलता, चपलता और नैतिक मूल्यों का पतन कैसे रोका जाए। इसकी विवेचना पर यही प्रतीत होता है कि राजयोग ध्यान ही एकमात्र ऐसी जादुई कला है जो मनुष्य को अंदर से बदल देती है। यदि हम खुद को आंतरिक रूप से सशक्त, मजबूत और दिव्य गुणों से ओतप्रोत बनाना है तो इसके लिए राजयोग मेडिटेशन के अलावा कोई दूसरा उपाय नहीं है।

गॉडलीवुड स्टूडियो: सफलता की ओर बढ़ते कदम

दस हजार एपिसोड में समाया है जीवन की तरक्की का मार्ग



मार्गदर्शन

बीके हरीलाल

कार्यकारी निदेशक,
गॉडलीवुड स्टूडियो

गॉडलीवुड स्टूडियो में प्रतिदिन बनाए जाने वाले कार्यक्रम की श्रृंखला बढ़ती जा रही है। 12 भाषाओं में एक मुलाकात, गुजराती, बंगाली, पंजाबी, तमिल, मलयालम, कन्नड़, मराठी, हिन्दी-अंग्रेजी भाषाओं में लगातार कार्यक्रम बनते जा रहे हैं। यह सिलसिला दस हजार एपिसोड तक

पहुंज गया है। जो देश-विदेश के कई चैनलों में प्रसारित हो रहे हैं। करीब 130 चैनलों में सीधे प्रसारण हो रहा है। यह आंकड़ा लगातार बढ़ता जा रहा है। इसमें महिलाओं, बच्चों, युवाओं सहित पूरे परिवार के लिए एक अच्छी सामग्री होती है। यही वजह है कि देशभर के सैकड़ों चैनल इसके प्रचार-प्रसार में अपना योगदान दे रहे हैं। लाखों लोग इसके साक्षी हैं। गॉडलीवुड स्टूडियो का प्रोडक्शन लगातार अपने नए मुकाम स्थापित कर रहा है। इसमें आपकी सहभागिता जरूरी है।

आध्यात्मिक नाटक समीक्षा

जनरेशन गेफ और युवा मन की स्वछंद उड़ान को दर्शाता है 'भाग्यविधाता'

निर्माता/निर्देशक: बीके विवेक, महादेवनगर, अहमदाबाद, गुजरात, **समयावधि:** 2 घंटा, **पहला मंचन:** डॉयमंड हॉल, शांतिवन, आबूरोड, 10 से अधिक कलाकार

भाग्यविधाता नाटक के निर्माता-निर्देशक महादेवनगर के बीके विवेक इसमें नई युवा पीढ़ी की स्वछंद उड़ान को अपनी कलम और लेखन से दमदारी के साथ उठाया है। ये दो घंटे का पूरा नाटक आदित्य (आदि) नाम के एक युवा के आसपास घूमता है जो खुले विचारों का होता है वहीं उसके पिता रुढ़िवादी विचारों के होते हैं। यहीं से दोनों के विचारों में टकराव आता है और अंततः आदि अपने मन का काम नहीं कर पाने पर कुंठित होकर मानसिक बीमारी का शिकार हो जाता है।

संदेश: इस पूरे दो घंटे के नाटक में संदेश दिया गया है कि वर्तमान समय में स्वयं भाग्यविधाता परमपिता शिव परमात्मा इस सृष्टि पर अवतरित हो चुके हैं और वह इस सहज सहज राजयोग की शिक्षा देकर मनुष्य को सर्व दुखों से छुड़ा रहे हैं। इसमें बताया गया है कि राजयोग मेडिटेशन से सभी तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का समाधान छुपा हुआ है।

फरीदाबाद के विश्वकर्मा ग्रुप एंड कंपनी के डायरेक्टर प्रवीण झाम बोले- स्वयं में छिपा है तरक्की का राज आध्यात्मिक ज्ञान और सकारात्मक जीवन शैली से व्यापार में मिली नई ऊंचाई

मेरी कलम से



प्रवीण झाम,
चेयरमैन,
विश्वकर्मा
ग्रुप एंड
कंपनी

वैसे तो व्यापार और इंडस्ट्री चलाने के लिए ज्यादातर लोग स्किल डेवलपमेंट पर ज्यादा ध्यान देते हैं। उसके लिए एमबीए के साथ कई प्रकार के मैनेजमेंट के कोर्सेस करते हैं, ताकि ज्यादा कमाई हो। परन्तु यदि आध्यात्मिक ज्ञान और सकारात्मक जीवन शैली अपनाई जाए तो तेजी से सबकुछ विकास होता है।

यह कहना है फरीदाबाद के प्रवीण झाम का। प्रवीण झाम एक प्रतिष्ठित उद्योगपति हैं। उनकी फरीदाबाद में फैक्ट्री है, जिसमें करीब 500 से ज्यादा लोग काम करते हैं। ताज्जुब तो यह है कि राजयोगी जीवन ने बहुत कुछ प्रवीण झाम को उनके जिंदगी का असली मकसद समझा दिया है। भले ही वर्कर कार्य करते हैं परन्तु एक भावना परिवार की आती है। हर किसी को प्यार से बात करना, उनके सुख-दुख में सहयोग करना और उनकी हर

हर कोई सीखता है राजयोग मेडिटेशन

अब स्थिति ये है कि जब भी कोई नया इम्प्लाई आता है तो वह पहले एक हफ्ते का कोर्स करता है। सभी मुरली भी सुनते हैं। हर गुरुवार को परमात्मा को भोग लगाकर सभी को बांटा जाता है। सभी कर्मचारी और कस्टमर घर की तरह ट्रीट करते हैं। परमात्मा के हवाले जब से व्यापार किया तो दुनिया में सुना मन्दी है पर हमें कभी मंदी नहीं दिखाई। आज मेरी फैक्ट्री और परिवार स्वयं परमात्मा शिव ही चलता है।

छोटी-मोटी बातों पर भी उन्हें गौर से सुनना। जैसे श्रमिकों के लिए एक ताकत की तरह महसूस होती है।

प्रवीण झाम बताते हैं कि उनका जीवन भी अन्य लोगों की तरह बहुत ही तनावपूर्ण था। जीवन में सुख और शान्ति का तो ख्याल ही नहीं था। व्यापार का बोझ, देह अभिमान के कारण लोगों से बेवजह विवाद पैदा होना रोज की दिनचर्या में शामिल था।

वर्ष 1985 में जब छोड़ने के बाद खुद का काम शुरू किया। एक छोटी सी वर्कशॉप लगाई। फिर धीरे-धीरे व्यापार बढ़ता गया। वर्ष 2005 में लोगों की मांग आई कि इस काम को फरीदाबाद में चालू किया जाए। फिर वर्ष 2011 में इसे और बड़े पैमाने में फैलाया। मेरी पत्नी रोज ब्रह्माकुमारी संस्थान जाती थी और हमसे प्रतिदिन जबरदस्ती अध्यात्म चर्चा करती थी। मेरे काफी गुस्सा करने के बाद भी वह

कुछ नहीं बोलती थी यही बातें हमें इसके लिए प्रेरित कर गईं। परिवार के बदलते जीवन से मैं भी बदल गया।

छोटा भाई और पत्नी पहले से ही ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़े थे। दो बेटियां हैं। बड़ी वाली डॉक्टर हैं और छोटी वाली एक साल से ब्रह्माकुमारी संस्थान में समर्पित रूप से समाज के कल्याण में सेवा दे रही हैं। मुझे यह आध्यात्मिक ज्ञान अपनाने में समय लगा। पर जब परमात्मा ने मुझे चुना तो जीवन पूर्ण रूप से परिवर्तित होने लगी। सोचने का तरीका सकारात्मक होता गया। व्यापार खेल लगने लगा। परमात्म ज्ञान के बाद उसमें परफेक्शन आने लगा। ग्राहक और ज्यादा खुश हुए। इस आध्यात्मिक ज्ञान से व्यापार में नई ऊंचाई मिली और कर्मचारियों का सहयोग मिला। राजयोग से मेरी एकाग्रता की शक्तिजागी जिससे मुझे व्यापार में काफी मदद मिली।

शक्ति

एक डॉक्टर ऐसा भी...

लोगों को दर्द में देख जिशुल्क शुरू किया इलाज, समाजसेवा में समर्पित किया जीवन

बचपन से ही थी लोगों के लिए कुछ करने की इच्छा, राजयोग मेडिटेशन से जीवन को मिली सकारात्मक दिशा



शिव आमंत्रण ■ आबू रोड

बचपन से मन में था कि अपने लिए तो सभी जीते हैं लेकिन मुझे अपना जीवन समाज के लिए समर्पित करना है। दीन-दुःखियों की मदद करना है। साथ ही परमात्मा को पाने की लगन लगी थी जो प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में आकर पूरी हो गई।

ये कहना है मुजफ्फरपुर उप्र के डॉ. फनीशचंद्र का। शिव आमंत्रण से विशेष बातचीत में उन्होंने कहा कि एक बार रास्ते से गुजर रहा था। एक आध्यात्मिक संग्रहालय की बोर्ड दिखा तो अचानक कदम थम गए। अंदर गए तो यहां श्वेत वस्त्रधारी बहनों ने जब हमें खुद का सही परिचय और जीवन का उद्देश्य बताया तो उस दिन लगा कि जिसकी तलाश मैं लगा था वह सत्य ज्ञान यहां दिया जा रहा है।

डॉ. फनीशचंद्र के जीवन का मंत्र...

मन में कुछ उलझन हो तो परमात्मा को सौंप दो, रास्ता अपने आप मिल जाएगा।

रोजाना कुछ ऐसे कर्म करें जिससे हमें लोगों की दुआएं मिलें, ये हमारे लिए वरदान का काम करेंगी।

कैंप लगाकर करते हैं लोगों का इलाज

डॉ. फनीशचंद्र कैंप लगाकर असहाय, गरीब और बेसहारा लोगों का निःशुल्क इलाज करते हैं। ये सिलसिला पिछले 25 सालों से चल रहा है। अब तक वह हजारों लोगों का इलाज कर चुके हैं। उन्होंने कहा कि आज जब पीछे मुड़कर देखते हैं तो एक संतुष्टता का अनुभव होता है कि हमारा समय और जीवन सही दिशा में उपयोग हो रहा है। खुद को भाग्यशाली समझता हूं कि स्वयं भगवान ने हमें चुना। अपना जीवन बदल अन्य लोगों का जीवन बदलने के निमित्त बना।

राजयोग मेडिटेशन के प्रयोग से मेरा जीवन पूरी तरह बदल गया। इस विद्यालय में भाई-बहनों का निःस्वार्थ स्नेह देख निश्चय किया कि अब जीवन को इन्हीं की तरह समाजसेवा में अर्पित करना है। उस दौरान मेरी उम्र 16 वर्ष थी।

राजयोग मेडिटेशन एक साइंस... डॉ. फनीशचंद्र ने कहा कि लोगों में मेडिटेशन को लेकर कई भ्रांतियां हैं। लेकिन राजयोग मेडिटेशन एक साइंस भी है। जब हम मन में सकारात्मक विचार करते हैं तो हमारा मस्तिष्क ऐसे हार्मोन का स्रावण करता है जिससे हम

हम अच्छा सोचकर भी स्वस्थ रह सकते हैं

उन्होंने कहा मेडिकल साइंस मानता है 90 फीसदी बीमारियों का कारण हमारा मन है। हम सिर्फ अच्छा सोचकर, पॉजिटिव सोचकर भी स्वस्थ रह सकते हैं। सदा खुश रहें, इससे दिल खुला रहेगा और जितना दिल को खुला रखेंगे उतना हमारा दिल स्वस्थ रहेगा। प्रतिदिन कम से कम 20-25 मिनट तेज पैदल जरूर चलें। तनाव में हमारे शरीर के अंदर प्रॉक्रियाज सही तरीके से काम नहीं कर पाता है, इससे डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

स्वस्थ रहते हैं। साथ ही विचारों की गति सामान्य हो जाती है, जो हमारे दिमाग के लिए कूलर का काम करता है।



किनारा नहीं करो... किनारा करेंगे तो किनारे हो जाएंगे

बाबा को याद क्यों करते हैं? क्योंकि लगन है - जल्दी पापों का बोझ उतर जाए और घर जाए। मूलवतन, सूक्ष्मवतन की याद आती है। सूक्ष्म वतन की याद आती है क्योंकि सूक्ष्म वतन को पार करके मूल वतन में जाना है। यहां से पार सूक्ष्म वतनवासी होकर रहना, फरिस्तापन की स्थिति में रहना, यह भी बहुत सुंदर स्थिति है जो संगमयुग पर ही अनुभव कर सकते हैं। यहां जो



हमारी प्रेरणापुंज

दादी जानकी

मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

देह सहित देह के सब रिस्ते हैं वह खत्म हो गए और सब संबंध बाबा से हो गए। बाबा की इतनी बड़ी जो सम्पत्ति मिली है अविनाशी ज्ञान रत्न, ईश्वरीय गुण और सर्व शक्तियां, यह सब सम्पत्ति का अधिकार जो अभी संगमयुग पर हमको मिला है, इन दोनों का आपस में संबंध है। बाबा से सर्व प्राप्तियां वही हमको फरिस्ता बनाती हैं। संगमयुग पर यह अधिकार ले लें तो सतयुग में ऊंच पद पाने की गैरंटी है। एंजिल का नाम लेते ही नजर ऊपर चली जाती है। वह किसके बच्चे हैं? किसकी क्रियेशन है, यह हम जानते हैं। बाबा ने हम बच्चों को अपना बनाकर पहले स्वदर्शन चक्रधारी श्रेष्ठ ब्राह्मण बनाया, अपना प्यार देकर, माइंट देकर संगमयुग पर ऐसी स्थिति से औरों को भी बाप के समीप लाओ। बाबा के समान बनना माना बाबा के समीप आना। हम बड़े भाग्यशाली हैं जो हम उसके समीप हैं। शिवबाबा ने इसमें प्रवेश होकर हमको अपना बनाया फिर हम उसके सामने रहते समीप आ गए हैं। दुनिया से जितना दूर उतना बाप के समीप तो इस दुनिया की कोई आकर्षण नीचे खींच नहीं सकती है। न ही कोई असर हो सकता है। थोड़ा भी यहां के नीचे-ऊपर का इफेक्ट आया तो यह भी डिफेक्ट आया। हमें परफेक्ट बनना। यहां के वातावरण का कोई भी डिफेक्ट बनने नहीं देगा। बाबा की याद आना माना परफेक्ट बनना। यहां के वातावरण का कोई भी डिफेक्ट न आए। सतयुग में निरोगी काया होगी, हीरे-जवाहरातों के महल होंगे। वह यहां नहीं है। लेकिन अभी जो बाप से सर्व संबंधों का सुख है वह वहां नहीं मिलेगा। यहां इस शरीर में होते निरोगीपन का अनुभव करते हैं। कर्मभोग शब्द भी नहीं कह सकते क्योंकि कर्मों की गृह गति को समझ लिया है। फ्री होकर बाबा के पास जा रहे हैं यह खुशी है। वहां तो दुनिया ही सतयुगी है। प्रकृति सतोप्रधान है। यहां के पुरुषार्थ अनुसार प्रालब्ध है। बाबा ने कहा है प्रालब्ध का अनुभव करो तो सबकी बुद्धि में होगा कि संगमयुग के पुरुषार्थ की प्रालब्ध क्या है? सदा पुरुषार्थी ही रहें, माना कब कैसे, कब कैसे? नहीं। अब पुरुषार्थ से प्रालब्ध यह मिली है कि निरंतर योगी, कर्मयोगी होकर रहें। सबके साथ संबंध में आते स्थिति ऐसी महान हो जो बाबा कहते साधारणता में भी महानता हो। यह अनुभाव का जो सुख है वह न्यास है। पुरुषार्थ ने अनुभवी बनाया है। जैसे जो बाल युवा पार करके अनुभवी हो जाते हैं, वह जैसे सब कुछ जानते हैं। गंभीर सयाने हो जाते, औरों को भी सहज करके देते हैं। मड़ने-घबराने डरने की आदत थी। अब सबसे पार हो गए। अगर पार हो गए हैं तो वतन के नजदीक हैं। बाबा के पास रहना आसान है। यह भी अच्छा लगता है हम पास रहें तो सेवाओं के मौके पर बाबा सामने हाजिर हो जाता है। हम बाबा के पास रहते हैं, कभी ऐसा भी मौका होता है जो ऐसी सेवाएं बाबा की यादों में हो जाती जो बाबा अन्य आत्माओं को भी अनुभव करा देता है। जो कभी नहीं जानते, जिन्होंने कभी बाप का नाम भी नहीं सुना, वह भी अनुभव कर लेते हैं। यही अब दिन-रात रट लगी हुई हो कि जैसी स्थिति बनाने चाहें वैसी बना लें।

कमरा:

आइए जानते हैं... जीवन प्रबंधन के सूत्र

परम सद्गुरु से संबंध का आधार निर्मल मन



बीके ऊषा

स्व प्रबंधन विशेषज्ञ,
माउंट आबू, राज.

पिछले अंक में आपने जाना कि शिक्षक और शिष्य का संबंध कैसा होना चाहिए। साथ ही यदि हम परमात्मा को अपने दिल की हर बात बताते हैं तो क्या फायदा होता है। इस बार के अंक में आप जानेगे...

परम सद्गुरु और शिष्य का संबंध...

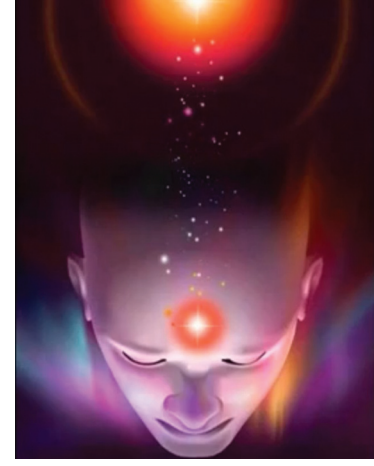
दुनिया में अनेक गुरु हैं लेकिन परमात्मा सर्व का परम सद्गुरु हैं। उसकी तुलना किसी से नहीं की जा सकती है। जब कोई शिष्य-गुरु के सामने जाता है या सेवा करता है तो उसके मन में यही भावना होती है कि मैं स्वयं को गुरु के आशीर्वाद का पात्र बनाऊं।

ईश्वर से मैत्री संबंध (खुदा दोस्त)...

परमात्मा से हम दोस्ती का संबंध भी जोड़ सकते हैं। दुनिया में खुदा दोस्त की बहुत कहानियां हैं। कभी खुदा को अपना दोस्त बनाकर तो देखो कैसा दोस्त है? संसार में जो शिरोमणी भक्त आत्माएं हुई हैं उन्होंने भी ईश्वर से कोई न कोई संबंध जोड़ा है, तब उसके प्यार को वह अनुभव कर पाए। जैसे सुदामा ने भी दोस्ती का संबंध जोड़ा था तो मुट्ठीभर चावल के फलस्वरूप महल पा लिया। इसी तरह नरसिंह मेहता ने भी दोस्ती का संबंध जोड़ा तो उसका सारा कार्य सफल हो गया। भगवान से जो भी संबंध जोड़ कर उसे याद करें तो परमात्मा भी उस संबंध में बंध जाता है। हम चाहे निभाने में चूक कर सकते हैं, लेकिन वह वफादारी से संबंध निभाता है। दोस्ती का संबंध भी बड़ा प्यारा संबंध है। परन्तु हर किसी को दोस्त नहीं बनाया जाता। दोस्ती का भी कुछ आधार है। दोस्ती का आधार है समानता। जहां कोई न कोई समानता होती है, वहां दोस्ती होती है। चाहे विचारों की समानता, उम्र की समानता हो या एक जैसी पसंद की समानता। इसी तरह क्या ईश्वर के साथ हमारी भी कोई समानता हो सकती है? जरूर हो सकती है, इस कहानी के माध्यम से जानें...

परमात्मा के आशीर्वाद के पात्र कैसे बनें...?

एक बार एक महात्मा एक राज्य की सीमा के बाहर अपनी छोटी सी कुटिया में रहते थे और तपस्या करते थे। उस राज्य से जो भी लोग आते-जाते थे, वह महात्मा को देखकर झुककर प्रणाम करते थे। महात्मा की नजर उन पर पड़ती थी तो वह अपने आशीर्वाद का हाथ उन पर रख देते। महात्मा बड़े सिद्ध पुरुष थे। उनका आशीर्वाद लोगों के कष्ट दूर कर देता था। सारे राज्य में यह बात फैल गई कि राज्य के सीमा के बाहर जो



कमंडल आगे किया और राजा से कहा कि कमंडल भरके सोना दे दीजिए। राजा ने जैसे ही कमंडल उठाया तो देखा कमंडल बहुत अस्वच्छ था, बद्बू भी आ रही थी। राजा ने अपने दास को बुलाकर वह कमंडल स्वच्छ कर लाने के लिए कहा। उस दास ने उसे बहुत अच्छी तरह साफ करके राजा के हाथ में दिया। राजा ने उसमें सोना और मोहरें भर दीं और महात्मा जी के हाथ में देकर करबद्ध होकर नमन करने लगा।

महात्मा रहते हैं वह बहुत सिद्ध पुरुष हैं। धीरे-धीरे यह बात राजा के कान तक पहुंची। उस राज्य का राजा बड़ा लालची था। राजा सोचने लगा कि ऐसे महात्मा को तो राज्य की सीमा के अंदर ही रहना चाहिए, ताकि वह लोगों के कष्ट दूर करें और लोग राज्य को धन- धान्य से सम्पन्न करें। राजा ने अपने मंत्री से सलाह कर मंत्री को महात्मा के पास अपना प्रस्ताव रखने के लिए कहा। मंत्री राज दरबार के कुछ लोगों को लेकर गए और महात्मा से बड़ी विनम्रता के साथ अपने राजा की बात सुनाई। मंत्री ने कहा महात्मा जी, आप राज्य में आकर रहिए और उसके लिए आपको जो भूमि चाहिए वह उपलब्ध कराई जाएगी। आश्रम बनाने के लिए जितना सोना या मोहरें चाहिए वह भी दी जाएगी। महात्मा अपनी कुटिया में गए और एक कमंडल लेकर बाहर आए और मंत्री से कहा चलो राजा के पास। मंत्रीजी को बड़ा आश्चर्य लगा कि महात्मा इतना जल्दी तैयार हो जाएंगे। मंत्री ने राजा को संदेश भिजवा दिया और वह राज महल पहुंचे तो राजा ने बड़े सम्मानपूर्वक उनका स्वागत किया। बड़े आदर के साथ महल में ले गए और राजा ने पुनः सारी बात दोहराई। महात्मा जी ने

यही सोच कर कि अभी महात्मा जी उन्हें कोई आशीर्वाद देंगे लेकिन महात्मा जी मौन हो गए और कुछ भी नहीं कहा। राजा ने निवेदन किया महात्माजी कोई आशीर्वाद दे दीजिए। फिर भी महात्मा जी मौन रहे। राजा ने फिर निवेदन किया महात्मा जी कोई वरदान देकर हमें अनुग्रहीत कीजिए। तब महात्मा जी ने कहा पहले पात्र साफ करो। राजा ने कहा मैं समझा नहीं कि आप क्या कहना चाहते हैं? महात्मा जी ने कहा कि जैसे आपको कीमती सोना और मोहरें इस कमंडल में डालनी थीं और कमंडल अस्वच्छ था तो अपने पहले पात्र को साफ कराया। ठीक इसी प्रकार आशीर्वाद बहुत अमूल्य होता है उसे रखने के लिए मन रूपी पात्र भी साफ होना चाहिए।

कमरा:

भावार्थ: परम सद्गुरु परमात्मा के वरदानों को प्राप्त करने लिए हमें भी अपना मन साफ रखना होगा, तब हमारा जीवन धन्य हो जाएगा। इस तरह हम सद्गुरु के साथ परम माता-पिता, परम शिक्षक और परम मित्र का संबंध जोड़ सकते हैं। यह तीन संबंध ऐसे हैं जिनसे हम लेते अधिक हैं, इसलिए हम इनका ऋण कभी चुका नहीं सकते।

शलभासन से होगी हड्डी की मालिश, पीठ बनेगी मजबूत

शिव आमंत्रण ■ आबू रोड
अपने पेट के बल लेट जाएं। एड़ियों को जमीन पर सीधा रखें, ठोड़ को जमीन पर विश्राम दें। पैरों को एक दूसरे के पास लाएं और पंजों को आपस में एक साथ रखें। अब, हाथों को सामने की ओर जितना हो सकता है, बाहर की ओर खींचें। एक गहरी सांस लें और अपनी छाती, हाथ-पैरों व जांघों को जमीन से ऊपर उठाएं। आप बिलकुल उड़ते हुए सुपर हीरो की तरह लग रहे हैं सुपर मैन। अपने चेहरे पर मुस्कान लाएं। सुपर हीरो हमेशा खुश रहते हैं। विशेषतः उड़ते समय अपने हाथों और पैरों को ज्यादा ऊपर उठाने के प्रयास के स्थान पर उन्हें विपरीत दिशा में खींचने का आसान प्रयत्न करें। शरीर के दोनों



विपरीत भागों में लग रहे खिंचाव को महसूस करें। इस बात का ध्यान रखें कि आपकी कोहनियां और एड़ियां मुड़ी हुई न हो। सजगता पूर्वक सांस लेते रहें। अपना ध्यान शरीर में हो रहे खिंचाव की ओर रखें। जब आप सांस छोड़े तब अपनी छाती, हाथों और पैरों को धीरे से नीचे लाएं।

यह आसन छाती, कंधों, हाथों, पैरों, पेट और पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। पेट तथा पीठ के निचले हिस्से को बेहतर करता है। रीढ़ की हड्डी की मालिश करता है और पीठ को मजबूत बनाता है। छाती में खिंचाव पैदा करता है। रक्त प्रवाह को अच्छा करता है। यह मानसिक स्तर पर भी कार्य करता है। यह, पेट के लिए एक अच्छा व्यायाम हो सकता है। पद्मसाधना की प्रक्रिया में भुंजासन के बाद विपरीत शलभ आसन पांचवां आसन है।

विशेषताएं

ये हैं शलभासन की प्रक्रिया

सांस अंदर लेते हुए अपना दायां पैर उठाएं। पैर को सीधा रखें। ध्यान दें कि कूल्हे पर झटका न आए। रोके (स्थिति को बनाए रखें) और सांस लेते रहें। सांस छोड़ें और अपने दाएं पैर को नीचे रखें। प्रक्रिया अपने बाएं पैर के साथ दोहराएं। 2-3 गहरी लंबी सांसें लें। दोनों हाथों की मुट्ठी बनाकर अपने जंघा के नीचे रख दें। सांस अंदर लेते हुए और दोनों घुटनों को सीधा रखते हुए, कूच गति के साथ दोनों पैरों को जितना हो सकता है उतना ऊपर उठाएं। रोके (स्थिति को बनाए रखें) सांस छोड़ें, अपने दोनों पैरों को नीचे लाएं, दोनों हाथों को नीचे से हटा लें और विश्राम करें। दूसरे कदम पर हाथों को नीचे रखते हुए पूर्ण प्रक्रिया दोबारा से दोहराएं।

आसन के अंतर्विरोध

यदि जल्द ही पेट की शल्य क्रिया हुई हो तो यह आसन न करें। गर्भवती महिलाएं, इस आसन को न करें।

सार समाचार

गोंडा महोत्सव में निकाली सदभावना रैली



शिव आमंत्रण, गोंडा (उप्र)। गोंडा महोत्सव में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा सदभावना रैली निकाली गई। इसमें सभी धर्मों के प्रतिनिधियों को एक ज्योति स्वरूप परमात्मा शिव की आराधना करते हुए दिखाया गया जो आकर्षण का केंद्र रहा। शुभारंभ मुख्य विकास अधिकारी दिव्या मितल, जिलाधिकारी जेबी सिंह, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके दिव्या ने किया। जेबी सिंह ने बीके दिव्या को सर्वोत्तम झांकी और सामाजिक सदभाव के लिए मोमेंटों भेंट कर सम्मानित किया।

किसान मेला: यौगिक खेती के बारे में बताया



शिव आमंत्रण, भरतपुर (राजस्थान)। बयाना में एटीसी फार्म पर कृषि प्रौद्योगिकी प्रबंधन अभिकरण परियोजना के अन्तर्गत जिला स्तरीय प्रदर्शनी एवं किसान मेले आयोजित किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा स्टील लगाया गया जो आकर्षण का केंद्र रहा। इसमें हजारों किसानों ने प्रदर्शनी का अवलोकन कर जैविक-यौगिक खेती के बारे में जानकारी ली। समाजसेवा में उत्त्लेखनीय कार्य पर राजयोग शिक्षिका बीके बबिता को जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी सीएल मीना ने प्रतीक चिह्न भेंट कर सम्मानित किया। इस मौके पर बीके प्रवीणा, बीके सुनीता आदि उपस्थित रहे।

यूथ एम्बॉयमेंट रैली व झांकी से दिया संदेश

शिव आमंत्रण, जमशेदपुर। झारखंड के जमशेदपुर में टाटा स्टील कंपनी के संस्थापक जेएन टाटा के 179वें जन्मदिवस पर शहर में रैली निकाली गई। इसमें ब्रह्माकुमारी की ओर से यूथ एम्बॉयमेंट विषय पर झांकी निकाली गई। इस दौरान टाटा ग्रुप के पूर्व चेयरमैन रतन नवल टाटा, टाटा सन्स लिमिटेड के चेयरमैन एन. चंद्रशेखरन एवं वरिष्ठ नागरिकों से मुलाकात सेवाकेंद्र प्रभारी बीके अंजू ने मुलाकात की।



जवानों को दिए तनावमुक्त के लिए टिप्स



शिव आमंत्रण, जम्मु। सांभा पुलिस थाने में तनाव मुक्त विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें माउंट आबू से पधारं वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके भगवान ने सभी पुलिसकर्मी को तनावमुक्त रहने के टिप्स बताए। इस मौके पर एस्पएओ जावेद कतरिया, सब इन्स्पेक्टर रंजीत सिंह सहित सेवाकेंद्र प्रभारी बीके रानी, बीके मुकेश उपस्थित रहे।

लाइफ टाइम एचीवमेंट अवार्ड से बीके मृत्युंजय सम्मानित



शिव आमंत्रण, पुणे। पुणे के अहमाउ साठे सभागार में इंडियन वर्युथ अकेडमी फॉर पीस एंड एजुकेशन द्वारा ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय को लाइफटाइम एचिजमेंट से सम्मानित किया गया। उन्हें यह अवार्ड समाज में मूल्यनिष्ठ शिक्षा एवं राजयोग मंडिटेखन के प्रचार-प्रसार के लिए प्रदान किया गया।

गुजरात यूनिवर्सिटी से बीके शारदा सम्मानित

शिव आमंत्रण, अहमदाबाद। गुजरात यूनिवर्सिटी में यूनिवर्सल पीस कॉन्फ्रेंस का आयोजन संयोगी उमा शंकरजी महाराज द्वारा किया गया। इसका विषय 'मार्ग अनेक लेकिन मंजिल एक' था। अंत में बीके शारदा को मोमेंटों और सर्टिफिकेट भेंटकर सम्मानित किया गया।

बीके गीता सम्मानित

शिव आमंत्रण, झिलाई (छत्तीसगढ़)। राष्ट्रीय दैनिक अखबार हरिश्रुमि की ओर से महिलाओं का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इसमें झिला उपभोक्त । फोरम की जज मैत्री माथुर, एएसपी सुरेश चौबे, ब्रह्माकुमारीज से झिलाई सेवाकेंद्रों की सहनिदेशिका बीके गीता, पाटन एसीओ माथुरी, नेवई थाना टीआई मोहिका पांडे, पूर्व सहाय्य निर्मला यादव सहित शहर की 70 महिलाएं शामिल थीं। समाजसेवा के क्षेत्र में उत्त्लेखनीय कार्य करने पर बीके गीता का सम्मान किया गया।

मिसाल

एक ही दिन में 1008 यूनिट रक्तदान का रिकॉर्ड

शिव आमंत्रण ■ माऊंट आबू ब्रह्माकुमारीज संस्थान के ग्लोबल हॉस्पिटल में परिसर में जयसिंह मेमोरियल ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में ब्लड डोनेशन केप आयोजित किया गया। इसमें एक ही दिन में 1008 यूनिट रक्तदान हुआ। जो सिरौही जिले में एक रिकॉर्ड है। सिरौही जिले का पिछला रिकॉर्ड 751 यूनिट का था। सुबह से लेकर शाम तक लोगों ने रक्तदान किया और इसके बाद भी लोगों की कतारें लगी

रहीं। शिविर की शुरुआत ज्ञान सरोवर एकेडमी की निदेशिका बीके डॉ. निर्मला, ग्लोबल अस्पताल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा समेत अन्य धर्मों के गुरुओं ने दीप जलाकर की। लोगों में उत्साह इतना था कि रजिस्ट्रेशन व रक्तदान के लिए एक-एक घंटा खड़े होकर इंतजार किया। इस मौके पर आयोजक सुधीर जैन, यूआईटी अध्यक्ष सुरेश कोठरी, नगर पालिका अध्यक्ष सुरेश थिंगार, पुलिस अधिकारी सीआई भूपेंद्र सिंह समेत आदि मौजूद थे।



राष्ट्रीय समाचार

गीता ज्ञान में वर्णित युद्ध अहिंसक

छत्तीसगढ़ के कोरबा में भागवत गीता ज्ञान कथा: बीके तुलसी के विचार

शिव आमंत्रण, कोरबा। गीता ज्ञान में वर्णित युद्ध सम्पूर्ण रूप से अहिंसक है। कौरव-पांडव तो एक प्रतीक हैं। वास्तव में यह युद्ध आसुरी और दैवी संस्कारों के मध्य अंतर्गमन में चलता है, जो व्यक्ति अपने आसुरी संस्कारों को जीत लेता है, वह स्वर्ग में भी देव पद प्राप्त करने के योग्य बन जाता है।

उक्त विचार छत्तीसगढ़-कोरबा के प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के तत्वावधान में आयोजित सात दिवसीय संगीतमय श्रीमद् भागवत गीता ज्ञान कथा में राजयोगिनी बीके तुलसी ने व्यक्त किए। कथा के शुभारंभ पर कल्या यात्रा निकाली गई।

बीके तुलसी ने कहा जहां भगवान ने स्वधर्म के आधार पर युद्ध करने की प्रेरणा दी है कि कैसे हर परिस्थिति में विजयी बनें, इसका विश्वास भी दिलाया। जो कुरुक्षेत्र है, वह दैवी और आसुरी संस्कारों



के बीच है। हमें अपने जीवन को आसुरी संस्कारों से मुक्त कर दैवी संस्कारों से भरपूर करना है, जिससे हम अपने जीवन के हर संघर्ष में विजयी हो सकें। यह है पहले और दूसरे अध्याय का सार।

12वें अध्याय में भगवान ने अर्जुन के प्रश्नों के उत्तर देते हुए कहा अनन्य भक्ति दी है कि कैसे हर परिस्थिति में विजयी बनें, इसका विश्वास भी दिलाया। जो बुद्धिवानों के बुद्धिमान भगवान कहते हैं कि मैं जो हूँ, जैसा हूँ, उस रूप से याद

करो, परमश्रद्धा से मेरी उपासना करो। जो लोग अपनी इद्रियों को वश करके, सबके प्रति समभाव रख करके उस परम सत्य, अव्यक्त निराकार पर ध्यान एकाग्र करते हैं, वो समस्त लोगों के कल्याण में संलग्न रहकर अन्ततः मुझे प्राप्त करते हैं। मन को एक दिशा देने के लिए जप, तप, माला, यज्ञ, के साधन साधक अपनाते हैं।

कृषि मंत्री सैनी ने किया माऊंट का भ्रमण



शिव आमंत्रण, माउंट आबू। राजस्थान के कृषि मंत्री प्रभुलाल सैनी ब्रह्माकुमारी संस्थान के माउंट आबू मुख्यालय पांडव भवन का अवलोकन करने पहुंचे। इस दौरान जयपुर सबजान प्रभारी बीके सुषमा, धार्मिक प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका बीके मनोरमा, जयपुर के वैशाली नगर सेवाकेंद्र की प्रभारी बीके चंद्रकला, राजयोग शिक्षिका बीके शीलू, बीके सुरेंद्र, बीके शशिकांत, ग्राम विकास प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके सुमंत मौजूद रहे।

गुड़ी पड़वा पर रैली से दिया परमात्म संदेश



शिव आमंत्रण, मुंबई। हिंदू नववर्ष गुड़ी पड़वा पर कुरार गांव में रैली निकाली गई। इसमें बीके मीना, बीके सीमा, बीके धनाश्री ने लोगों को परमात्मा का संदेश दिया। इस मौके पर मलाइ सेवाकेंद्रों की प्रभारी बीके कुंती, एक्स कॉर्पोरेट अशोक पटेल समेत कई विशिष्ट लोग उपस्थित रहे।

शिवानंद महोत्सव...

इंदौर जोन के 50 वर्ष पूर्ण होने पर स्वर्ण जयंती समारोह आयोजित

सभी शास्त्रों का सार है 'खुद को जानना'

मप्र हाईकोर्ट के पूर्व जज बीके वीडी राठी ने कहा

शिव आमंत्रण ■ इंदौर इंदौर जोन की सेवाओं के 50 वर्ष पूर्ण होने मूलखान में शिवानंद महोत्सव का आयोजन किया गया। स्वर्ण जयंती पर आयोजित इस महोत्सव में मध्यप्रदेश हाईकोर्ट के पूर्व जज बीके वीडी राठी ने कहा सुख या दुःख प्राप्त करना हमारे हाथ में है। जैसे सूर्योदय हर रोज होता है लेकिन हमने दरवाजा ही नहीं खोला और अंधेरा ही है कहेंगे तो यह क्या सूरज की गलती है? अभी भगवान खुद आपको सुख-शांति से भरपूर करने, आपका दुःख दूर करने अवतरित हुआ है उसका पूरा-पूरा लाभ लो। उसका आधार ज्ञान है।

पोखरा की बीके परिणीता सम्मानित



शिव आमंत्रण, पोखरा (नेपाल)। लारंस क्लब इंटरनेशनल के 100 वर्ष पूर्ण होने पर देशभर से शिक्षण क्षेत्रों में विशिष्ट योगदान देने वाली संस्थाओं के 100 व्यक्तित्वों को आमंत्रित किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज से बीके परिणीता को उपराष्ट्रपति नंदबहादुर पुन, गवर्नर बाबुराम कुंवर, मुख्यमंत्री पृथ्वी सुब्बागरुड, महानगर के मेयर मान बहादुर जीसी, लायन्स क्लब की तरफ से गवर्नर धनराज आचार्य ने सम्मानित किया।

संगोष्ठी एवं पत्रकार सम्मान समारोह

तमाम दबाव के बाद भी पत्रकारिता से बदला जा सकता है समाज

शिव आमंत्रण ■ सागर (मप्र) आज पत्रकारिता में बाजारवाद पूरी तरह से हावी हो गया है। गलाकाट प्रतिव्योगिता और सनसनी खेल का समय चल रहा है। पत्रकारों के ऊपर तमाम तरह के दबाव हैं। इन सबके बीच हम पत्रकारिता के माध्यम से समाज को सकारात्मक दिशा दे सकते हैं। यही हमारे मूल्य हैं।

उक्त उद्गार माऊंट आबू से पधारं ब्रह्माकुमारी संस्थान के पीआरओ एवं गॉडलीवुड स्टूडियो के पीस ऑफ माईड चैनल के न्यूज हैड बीके कोमल ने व्यक्त किए। सागर सेवाकेंद्र द्वारा मूल्य आधारित समाज के निर्माण में पत्रकारिता की भूमिका विषय पर संगोष्ठी एवं पत्रकार सम्मान समारोह आयोजित किया गया।

उन्होंने कहा पत्रकारिता में पहले भी चुनौतियां थीं और आज भी हैं लेकिन हमें इन्हीं के बीच अपनी कलम के माध्यम से समाज को सकारात्मक दिशा देना होगी। क्योंकि आज मीडिया पर सभी को आस है। अंतरराष्ट्रीय बिहेवियर सांइटिस्ट व जाने-माने लेखक, रत्नभकार डॉ. अजय शुक्ला ने कहा मीडिया समाज में घट रही



उन्होंने कहा भगवान मिलना बहुत मुश्किल है या मिल ही नहीं सकता, ऐसी बहुत धारितियां हैं, वह सब गलत हैं। अभी वह ज्ञान की वर्षा अपने बच्चों पर कर रहा है। उसके आधार से अपने मन को दिशा दो। मन मोक्ष का भी कारण होता है तो बंधन का भी कारण होता है। मैं कौन हूँ और किसका हूँ इसकी समझ आना यही ज्ञान है लेकिन हमने दरवाजा ही नहीं खोला और अंधेरा ही है कहेंगे तो यह क्या सूरज की गलती है? अभी भगवान खुद आपको सुख-शांति से भरपूर करने, आपका दुःख दूर करने अवतरित हुआ है उसका पूरा-पूरा लाभ लो। उसका आधार ज्ञान है।

इस दौरान इंदौर जोन की निदेशिका राजयोगिनी बीके आरती ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए संबोधित किया।

आध्यात्मिक क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य पर बीके आशा व बीके बिन्नी को इंटरनेशनल वुमेन डिग्निटी अवॉर्ड मिला

शिव आमंत्रण, नई दिल्ली। इंटरनेशनल वुमेन डे कॉन्फ्रेंस एंड एवॉर्ड्स 2018 का आयोजन ऑल इंडिया काउंसिल ऑफ ह्यूमन राइट्स और केआईआईटी वर्ल्ड स्कूल, पीतमपुरा द्वारा किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज गुरुग्राम के ओम शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका बीके आशा को इंटरनेशनल वुमेन ऑफ करेज अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। इस मौके पर माउंट आबू ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर से बीके डॉ. बिन्नी एवं बीके आशा ने वुमेन इम्पॉवैरमेंट विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। ऐसे ही गुजरात के सुरज सिटी में वुमेन डे की थीम के अंतर्गत प्रेस फॉर प्रोग्रेस इवेंट का आयोजन किया गया। अवेयरनेस पब्लिक ट्रस्ट, वर्ल्ड रिर्कॉर्ड्स फाउंडेशन एंड सोशल मीडिया पार्टनर के संयुक्त तत्वावधान में सुरज गांधी स्मृति ऑडिटोरियम में बीके डॉ. बिन्नी को इंटरनेशनल वुमेन डिग्निटी अवॉर्ड 2018 से सम्मानित किया गया।



कार्यक्रम में उपस्थित नागरिकगण। इनसेटः संजोधित करते पूर्व जज राठी।

कार्यक्रम में भाई-बहनों ने सांस्कृतिक नृत्य प्रस्तुत किया। माउंट आबू से आयीं बहनें और हजारों नागरिकगण शांतिलाल, राजयोग शिक्षिका बीके किरण, बीके सागर, बीके प्रवीण सहित 45 से अधिक सेवाकेंद्रों से पधारं नवभंडन और हजारों नागरिकगण मौजूद थे।



दिल्ली में हुए कार्यक्रम में बीके आशा को अवॉर्ड से किया सम्मानित।



सुरत में आयोजित कार्यक्रम में डॉ.बीके बिन्नी को किया सम्मानित।

ब्रह्माकुमारीज के पीआरओ बीके कोमल के उद्गार

संगोष्ठी एवं पत्रकार सम्मान समारोह में विचार व्यक्त करते पीआरओ बीके कोमल।

सकारात्मक घटनाओं को अपनी कलम के माध्यम से बढ़ावा दे तो जहां मूल्यों को बढ़ावा मिलेगा वहीं लोगों में आशा का माहौल बनेगा। सेवाकेंद्र संचालिका बीके छया ने सभी पत्रकारों का अभिप्रेत

किया। इंक मीडिया इंस्टीट्यूट ऑफ जर्नलिज्म के डायरेक्टर डॉ. आशीष द्विवेदी, बीके किरण, बीके सरोज, बीके लक्ष्मी ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन बीके नीलम बहन ने किया।

सार समाचार

व्यसनमुक्त जीवन बनाने की दी प्रेरणा



शिव आमंत्रण, मुंबई। डोंबिवली में प्रसिद्ध गणेश मंदिर द्वारा गुड़ी पड़वा पर नव वर्ष के स्वागत में शोभायात्रा निकाली गई। शुभारंभ राज्यमंत्री रवींद्र चौहान, करवाण के सांसद श्रीकांत शिंदे, गणेश मंदिर के अध्यक्ष अच्युत कराडकर ने किया। इसमें 125 से अधिक सामाजिक, शैक्षणिक एवं धार्मिक संस्थाओं सहित ब्रह्माकुमारी से बीके शकु व अन्य भाई-बहनों ने भाग लिया। संस्था की ओर से सुंदर पथ नाटिका द्वारा नशीले पदार्थों के सेवन से होने वाले नुकसान बताए गए और व्यसनमुक्त जीवन बनाने की प्रेरणा दी। समापन पर बीके शकु का सम्मान शॉल और श्रीफल भेंटकर किया गया।

सीआरपीएफ जवानों को सिखाया मेडिटेशन



शिव आमंत्रण, मुंबई। नवी मुंबई के तलेजा में दो दिवसीय सीआरपीएफ जवानों के लिए 102 आरएफ बटालियन में स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर वर्कशॉप आयोजित की गई। इसमें विलेपार्ले से बीके दीपा ने स्ट्रेस मैनेजमेंट, दिल्ली से बीके शिव सिंह ने स्त्रीय मैनेजमेंट, कलिन से बीके नीना ने पॉजीटिव थिंकिंग, विकरोली से बीके डॉ. सचिन ने रिलेक्सनेश, वाशी से बीके ऋतु ने आर्ट ऑफ हैप्पी लिविंग विषय पर चर्चा की। इस मौके पर सीआरपीएफ कॉर्डिनेटिंग ऑफिसर अरिस्टेंट कमांडेंट स्वर्ना कुमार, किशोर राव, डीआईजी आरएस रौतैला उपस्थित रहे।

श्री सीता जैसी बनेगी तो पुरुष राम बन ही जाएंगे



शिव आमंत्रण, बिलासपुर (छग)। रादि इस देश की प्रत्येक स्त्री सीता जैसी बन जाएगी तो पुरुष राम बन ही जाएंगे। फिर लव और कुश जैसे बच्चों का जन्म होगा। ये उद्गार छत्तीसगढ़ के बिलासपुर की टिकरापारा सेवाकेंद्र की प्रभारी बीके मंजू ने व्यक्त किए। छत्तीसगढ़ के बलौदा में परमात्म शांति द्वारा विश्व परिवर्तन में नारी की भूमिका विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। उन्होंने कहा नारी शांति ने जरूर ही ऐसे दिव्य कर्तव्य किए हैं जिनके यादगार स्वरूप में देवी शांति के रूप में उनकी पूजा-अर्चना होती है। इस दौरान नगर पंचायत अध्यक्ष जमुना देवी रात्रे, राजयोग शिक्षिका बीके समीक्षा ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

जवानों को बताए स्ट्रेस मैनेजमेंट के गुर



शिव आमंत्रण, पोखरण। राजस्थान में पोखरण के बीएसएफ की 57 बटालियन में सेना के अधिकारियों व जवानों के लिए स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें राजयोग शिक्षिका बीके हर्षा ने पॉजीटिव थिंकिंग, बीके राजशिव ने स्ट्रेस मैनेजमेंट, रियर्ड कैम्प बीके यणपाल ने स्त्रीय मैनेजमेंट, बीके चंदा ने रिलेक्सनेश पर कार्यशाला कराई। बीके रंजु व बीके उमा ने भी विचार रखे।

‘एकाग्रता की शक्ति’ से जैसा चाहो वैसा बन सकते हो

शिव आमंत्रण ■ आबू रोड

प्राचीन काल से मन को साधने के लिए हमारे ऋषि-मुनि से लेकर साधु-सन्यासी और तपस्वी कठोर साधना करते रहे हैं। हर किसी ने अपने अनुभव की गहराई से सिद्धांत बनाए और लोगों का मार्गदर्शन किया। लेकिन यदि सभी के अनुभवों और सिद्धांतों का सार निकाला जाए तो मन को सुमन, शक्तिशाली एकमात्र ‘एकाग्रता की शक्ति’ से ही बनाया जा सकता है। इस शक्ति को अपने जीवन में बढ़ाने के लिए हमें कुछ मूलभूत बातों को अपनाना होगा, फिर देखिए अपने अपने जीवन में जो ख़ाब देखें हैं उन्हें साकार करने से कोई नहीं रोक सकता। आइए, हम जानते हैं प्रसिद्ध मोटिवेशनल स्पीकर और राजयोग मेडिटेशन विशेषज्ञ डॉ. सचिन (मेडीसिन) से एकाग्रता की शक्ति बढ़ाने के टिप्स। डॉ. सचिन ने राजयोग मेडिटेशन के लंबे अभ्यास और अनुभव से कई प्रयोग किए हैं। आप

डॉ. सचिन, मेडिटेशन एक्सपर्ट



वर्तमान में माउंट आबू स्थित ग्लोबल हॉस्पिटल में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। डॉ. सचिन के मुताबिक आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले साधकों के लिए एकाग्रता सबसे जरूरी है। राजयोग मेडिटेशन के उच्च स्तर (विदेही अवस्था) पर पहुंचना चाहते हैं तो इसके लिए जीवन में एकाग्रता की शक्ति को अपना हथियार बनाना होगा। यह जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में लागू होता है। एक बार स्वामी विवेकानंद ने कहा था- ‘यदि मुझे अपनी सारी शिक्षा फिर से करना हो तो मैं सबसे पहले दो

प्रसिद्ध मोटिवेशनल ट्रेनर और मेडिटेशन एक्सपर्ट डॉ. सचिन ने बताया एकाग्रता बढ़ाने के सूत्र- एकाग्रता में वो ताकत है जो हर काम संभव, एक समय में एक ही काम करें, कोई कार्य कर रहे हों या ध्यान... उसमें डूब जाएं, खो जाएं और उसका आनंद लें

‘परमात्मा’ के मुताबिक एकाग्रता की परिभाषा

जब चाहो, जहां चाहो, जिस स्थिति में चाहो वहां अपने मन को स्थित कर देना ही एकाग्रता है। यही तभी संभव होगा जब लंबे काल का अभ्यास होगा। जब ऐसा अभ्यास होता तब हम परमात्मा में स्वयं को स्थित कर सकेंगे और उसकी शक्तियों का अनुभव कर सकेंगे। इससे हम असंभव कार्य को भी संभव कर सकते हैं।

चीजों पर मास्टरी करेगा- एकाग्रता और डिटेजमेंट (अलगवा अर्थात् स्वयं को आत्मानुभूति के उच्च स्तर पर ले जाते हुए शरीर से अलग आत्मा की अनुभूति)। वहीं एक बार अब्राहम लिंकरन को कहा गया कि यदि तुम्हें यदि पेड़ काटने के लिए 6 घंटे दिए जाएं तो क्या करोगे। इस पर उन्होंने कहा मैं 4 घंटे सिर्फ कुल्हाड़ी की धार तेज करने में लगाऊंगा और फिर धक से काट दूंगा। यहां एक ही बात निकलकर सामने आती है कि मन की एकाग्रता ही सर्व सिद्धियों का मूल है।

कोई भी कर्म हो उसमें खो जाएं

डॉ. सचिन ने बताया हम अपनी दिनचर्या में सुबह से लेकर रात तक कोई भी कर्म करते हैं उसमें पूरी तरह से खो जाएं। उसमें डूब जाएं और संपूर्ण एकाग्रता से उसे संपन्न करें। फिर चाहे वह मेडिटेशन का अभ्यास हो या दैनिक कार्य। विस्तार को सार में ला देना (योग) और सार को विस्तार में करना (ज्ञान)। दोनों में जब एकाग्रता होगी तो हम सार को विस्तार में ला सकेंगे और विस्तार को सार में ला सकेंगे। इससे एक सेकंड में अशरीरीपन की स्थिति हो सकेगी।

एकाग्रता के 5 फायदे

एकरस स्थिति: शरीर को साधना भी एक साधना है। जब हम देह को साधेंगे, तभी मन को साध पाएंगे। अपना मन एक परमात्मा पर टिका दें तो अन्य सभी रसों की ओर ध्यान नहीं जाएगा।

निर्विघ्न: जब हमारा मन परमात्मा की साधना में लीन होता है तो विघ्न अपने आप समाप्त हो जाएंगे।

फरिश्ता स्थिति का अनुभव: इस स्थिति में हमारे विचार साकार होने लगते हैं। हम बैठे-बैठे किसी को भी किसी कार्य करने के लिए प्रेरणा दे सकेंगे।

अचंचल: जिसका मन एक पल के लिए भी नहीं ठहरता उसे भी एकाग्र बना सकेंगे।

किसी को भी बुला सकेंगे: मेडिटेशन में जब हम एकाग्रता की शक्ति से किसी भी आत्मा का आह्वान करेंगे तो टीवी जैसा स्वरूप उसे स्वरूप दिखाई देगा।

एकाग्र होने की विधियां

- अटेंशन: कोई कर्म कर रहे हैं तो वह वही हमारे सामने हो, दूसरा कोई नहीं।
- किसी न किसी स्वप्न का एकाग्रता से अभ्यास करना
- कमजोर संकल्पों को समाप्त करना
- संकल्पों के फाउंडेशन को मजबूत बनाना: ये मजबूत बनेगा चिंतन से।
- एक पटरी पर अपनी स्थिति रखो
- मन में जो व्यर्थ, किचड़ा विकर्म हैं, जो द्वेष है उसे परमात्मा पर समर्पण कर दो
- जीवन में सच्चाई और सफाई लाएं।
- समेटने की शक्ति का बढ़ाना।
- अपने मन को शुद्ध संकल्पों से सजाएं।
- सारे दिन मन की दिनचर्या सेट करें।
- वर्तमान और भविष्य का स्टेटस देखो। इन सारी विधियों पर रोज काम करो।

इंटरनेशनल योगा फेस्ट



शिव आमंत्रण, दिल्ली। आगामी 21 जून अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में इंटरनेशनल योगा फेस्ट का आयोजन किया गया। मोरारजी देसाई योग संस्थान और केंद्रीय आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित इस फेस्ट में ब्रह्माकुमारी संस्थान की ओर से दिल्ली की खानपुर सेवाकेंद्र की संचालिका बीके आशा ने भाग लिया। इसमें ओआरसी दिल्ली की राजयोग शिक्षिका बीके हुसैन ने स्वास्थ्य लाभ, सोल एवं राजयोग मेडिटेशन की जानकारी दी। बीके वर्णिगा एवं बीके विद्यावती ने डाकनेस टू लाइट विषय पर योग फ्यूजन नृत्य प्रस्तुत किया। समापन योग द्वारा स्वास्थ्य और कल्याण विषय पर एक स्पर्धा हुई जिसमें ब्रह्माकुमारीज की ओर से बीके मनोज ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

सुसंस्कारित नारी ही स्वस्थ व सुखी समाज की आधारशिला

भांडुप सेवाकेंद्र पर आयोजन

शिव आमंत्रण, मुंबई। ब्रह्माकुमारीज के भांडुप वेस्ट मुंबई सेवाकेंद्र द्वारा ‘स्वस्थ एवं सुखी समाज के निर्माण में महिलाओं का योगदान’ विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। सेवाकेंद्र संचालिका बीके लाजवती ने कहा वर्तमान समय कलियुग में नारी आधुनिकता के बहाव में अपने शक्ति रूप को भूलकर फैशन और व्यसनो का शिकार बनती जा रही है। कल्याणकारी परमपिता परमात्मा शिव पुनः नारी शक्ति के द्वारा विश्व परिवर्तन का दिव्य कार्य कर रहे हैं। मुलुंड सबजोन संचालिका बीके गोदावरी दीदी, बीके सरला ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन बीके हर्षा ने किया।



बच्चों को अच्छे संस्कार देना हर मां का कर्तव्य है लेकिन उसके लिए पहले अपने अंदर अच्छे संस्कार धारण करना आवश्यक है। नारी को अंतर्मुखी होकर अपनी गलतियों को सुधारना होगा। जीवन जीने की स्वतंत्रता हर एक को है लेकिन स्वतंत्रता के नाम पर अश्लीलता को बढ़ावा नहीं देना चाहिए।

- कवयित्री पल्लवी बनसोडे, सुप्रसिद्ध लेखिका, महाराष्ट्र

लक्ष्मी-नारायण, राम-सीता, राधा-कृष्ण ही नहीं बल्कि धरती को भी धरती माता कहा जाता है। जिस प्रकार एक सफल पुरुष के पीछे नारी का हाथ होता है उसी तरह एक सफल नारी के पीछे एक पुरुष का भी हाथ होता है।

- ज्योति मातवनकर, सुप्रसिद्ध गायिका एवं गीतकार

शिवकृपा भवन का उद्घाटन



शिव आमंत्रण, महडूडी (अहमदाबाद)। शिवकृपा भवन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. भरत भाई, सेवाकेंद्र संचालिका बीके मनीषा बहन, बीके स्वाति बहन, बीके भारती बहन और सरोज पाटील। इस दौरान आयोजित कार्यक्रम में अतिथियों ने अपने विचार व्यक्त किए।

DIVINE CLINIC



शिव आमंत्रण, बनारस (उप्र)। बनारस के महमूरगंज में डिवाइन क्लीनिक की शुरुआत की गई। इसमें लोगों की समस्याओं का समाधान काउंसिलिंग के माध्यम से निःशुल्क किया जाएगा। साथ ही योग के द्वारा हेल्थ-वेलथ और हैपीनेस को प्राप्त करने की विधि बताई जाएगी। शुभारंभ करते हुए उप्र जोन की डायरेक्टर बीके सुरेन्द्र दीदी, बीके दुर्गा दीदी, बीके रेखा दीदी, बीके अरुण व बीके लता, बीके यश, बीके हिमानी उपस्थित रहे।

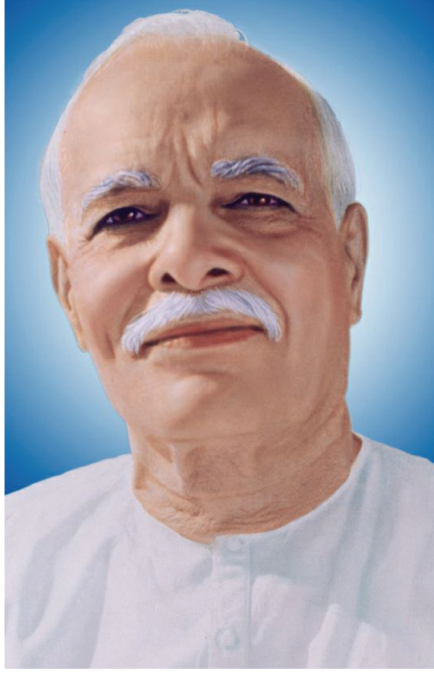
डिवाइन क्लीनिक की शुरुआत



स्नेह मिलन समारोह



शिव आमंत्रण, धनपुर (अहमदाबाद)। स्नेह मिलन कार्यक्रम के बाद जिनिंग फेक्ट्री के संचालक सोमजी भाई पटेल को ईश्वरीय सौगात देते हुए गुजरात जोन की जोनल डायरेक्टर राजयोगिनी बीके सरला दीदी, साथ में हैं बीके नंदा बहन, बीके मनीषा बहन और बीके दत्तात्रय भाई, शांतिवन।



प्रजापिता ब्रह्मा संस्थापक, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

रियल लाइफ

धर्मस्थापकों को भी करना पड़ा विरोध का सामना

पिछले अंक में आपने जाना कि कैसे मुखी मंघाराम ने पवित्रता की धारणा को लेकर एंटी ओम मंडली बनाई गई। इससे परिणामस्वरूप कन्याओं-माताओं के परिजन ने मंडली में आने पर रोक लगा दी। इस अंक में जानिए आगे इस ईश्वरीय यज्ञ और क्या बाधाएं आईं...

पवित्रता की प्रबल शिक्षा देने वाले, धर्म के मार्ग पर चलने का प्रेरणादायक संदेश देने वाले तथा दृढ़ मनसा से उच्च आदर्शों की स्थापना करने वाले तथा किसी नवीन विचारधारा को प्रस्तुत करने वाले व्यक्तियों पर इस प्रकार के अत्याचार पहले भी होते आए हैं। इतिहास इस बात का साक्ष्य है। परंतु लोग इतिहास के इस पाठ से लाभ नहीं उठाते और फिर ऐसी परिस्थिति सामने आने पर अपनी असहिष्णुता, रूढ़िवादिता और बर्बरता का पाठ दोहराते हैं। अभी 100 ही हुए हैं कि लोगों ने स्वामी दयानंद की स्पष्टवादिता, अंधविश्वास के विरुद्ध किए गए प्रचार, सदाचार-युक्त जीवन के लिए दी गई शिक्षा के लिए उन पर जगह-जगह पत्थर बरसाए, उन्हें डराया-धमकाया और अन्त में एक व्यक्ति ने उन्हें विष देकर उनका जीवन भी ले लिया। हजरत ईसा के पवित्र आदेशों-उपदेशों का स्वागत लोगों ने उन्हें सूली पर चढ़ाकर किया। हजरत इब्राहिम ने जब लोगों को ये शिक्षा दी कि वे जड़ बुतों को देवता मानकर उनकी पूजा करने के बजाए एक परमात्मा को याद करें तो

उन्हें लोगों का कड़ा विरोध सहन करना पड़ा। जब महात्मा बुद्ध ने वर्ग-भेद और जाति-पाति के भेद को मिटाने तथा सम्यक ज्ञान और सम्यक आचार इत्यादि का उपदेश किया तो उनके चचेरे भाई और कर्मकांडी पंडितों ने उनका कड़ा विरोध किया।

जब हजरत मोहम्मद ने मूर्ति पूजा का विरोध किया और कुरीतियों से भरे समाज के सुधार का यत्न किया तो लोगों ने इतना झगड़ा किया कि आखिर उन्हें मक्का छोड़कर मदीना जाना पड़ा। जब मन्सूर ने 'अनलहक' का नारा लगाया तो सभी जानते हैं कि उसके साथ क्या बीती! सिक्ख लोग अपने गुरुओं के साथ हुए अत्याचारों का वर्णन गुरुद्वारों में इन शब्दों में किया करते हैं- 'आरियां नाल चिरवाए गए, रेंतां विच तपाए गए, खलां नुचवाइयां गइयां, चखियां ते चढ़ाए गए पर उन्होंने 'सी' नई कीती।

इतिहास में इस बात का स्पष्ट उल्लेख है कि मुगलों के जमाने के नानकदेवजी को पकड़ कर उन्हें मजदूरी का काम करने पर लगा दिया गया था। तेग बहादुरजी का भी शीष काट दिया गया था। वीरवैरागी की भी खाल उतार दी गई। गोविंदसिंह जी के बच्चों को दीवार में चुनवा दिया गया था। मीरा को भी गिरधर के साथ प्रेम करने के कारण विष का प्याला पीना पड़ा था। पुराने जमाने की बात क्या करें, अभी 50 वर्ष ही तो हुए हैं कि सत्य, अहिंसा और ब्रह्मचर्य के पुजारी व प्रचारक

तथा स्वतन्त्रता के लिए देश का नेतृत्व करने वाले महात्मा गांधी को भी गोली का निशाना बनाकर उनकी हत्या कर दी गई थी।

केवल धर्म की बलिबेदी पर ही लोगों को कष्ट सहन नहीं करने पड़े बल्कि वैसे भी जब कभी किसी प्रतिभाशाली व्यक्ति ने समाज को कोई नया सिद्धांत दिया, चाहे वह सिद्धांत कितना सच क्यों न हो, लोगों ने उस व्यक्ति को भी आड़े हाथों लिया। उदाहरण के तौर पर जब गैलेलियो ने कहा कि 'पृथ्वी गोल आकार वाली है', तो बाइबिल को मानने वाले पुराने-पंथी लोगों ने उन्हें नास्तिक अथवा काफिर बताकर उन पर बहुत सितम ढाए। ऐसे उदाहरणों से तो इतिहास भरा पड़ा है। वास्तव में बात यह है कि जनता का यह स्वभाव कि वह एक तो इस बात को भूल जाती है कि एक व्यक्ति डाकू से बदलकर बाल्मीकि बन सकता है। स्त्री की काया के मोह-जाल में फंसे तुलसी की तरह बदल कर रामायण-जैसा काव्य रच सकता है। कबीर की तरह जुलहा अथवा निम्न जाति का होकर भी समाज को कोई अच्छा पाठ पढ़ा सकता है। बाल्यावस्था में मन को कोई बात अच्छी लग जाने पर गोविंद सिंह जी के पुत्रों की तरह अत्याचार एवं कष्ट सहन करने के लिए भी दृढ़ संकल्प वाला हो सकता है।

...कमशः (जीवन को पलटने वाली एक अद्भुत जीवन कहानी पुस्तक से)



जीवन प्रबंधन

बीके शिवानी, गुरुग्राम

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ और
अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल
स्पीकर

राजयोग मेडिटेशन से परिवर्तन करना होता है 'आसान'

सवाल: कितनी बार हम बोलते हैं कि आपको पता है कि किसका बेटा हूँ?

जवाब: माता-पिता भी जैसे बच्चों को कहते ऐसे नहीं करना आपको पता है कि आप किस खानदान के हो, आप किसके बच्चे हो। जब ये स्मृति में आएगा तो व्यक्ति तब अपने आप बदल जाता है। आज से ये स्मृति में रखना है 'मैं कौन हूँ' मैं पवित्र आत्मा हूँ और पवित्रता के सागर की संतान हूँ। मैं सर्वशक्ति वान की संतान हूँ। सारी दुनिया उनको याद करती है क्यों? क्योंकि वो पवित्रता के सागर हैं और मैं अपवित्र बन चुकी हूँ, खाली हो चुकी हूँ। आज दिन तक मैं कहती थी कि पतित को पावन बनाने वाला लेकिन समझ में नहीं आया था। पतित को पावन बनने का मतलब क्या है? मैं आत्मा जो निरावेशित हो चुकी हूँ, अपवित्रता जो हमारे अन्दर आ चुकी है, उस पावर हाऊस से जुड़ने से वो पवित्रता फिर से मेरे अंदर आ जाएगी।

सवाल: शरीर के साथ जो लगाव है उसे छोड़ना होगा?

जवाब: वास्तव में छोड़ना नहीं पड़ेगा वो अपने-आप छूट जाएगा। मुझे ये नहीं याद करना है कि मैं शरीर नहीं हूँ। हां, ये याद रखना है कि मैं पवित्र आत्मा हूँ। फिर हमने अलगाव की बात की थी, अलगाव माना क्या? कुछ छोड़ नहीं देना है लेकिन ये याद रखना है कि ये मैं नहीं हूँ। लगाव क्या होता है? जब हम किसी चीज के साथ इतना जुड़ जाते कि उसी में मेरा अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है और मेरी अपनी पहचान खत्म। अब मैं आत्मा हूँ जो इस शरीर से अलग हूँ, ये मेरे शरीर की भूमिका है, ये मेरी जिम्मेदारी है। यह अलगाव है अब इस स्थिति में रहकर अगर यहां कोई दुख भी होता, जब मैं मां हूँ तो जब बच्चा दुखी होगा तो मां दुखी होगी। लेकिन मैं आत्मा हूँ। यह है अलगाव, अब बच्चा अगर दुखी होगा तो मैं आत्मा दुखी नहीं होऊंगी क्योंकि अलगाव जबरदस्ती करने जैसी चीज नहीं है।

सवाल: कई बार हम स्वयं फील भी करते हैं कि मैं अच्छा नहीं हूँ, मतलब कई बार हमें चीजें दिखा रही होती हैं कि ये हमसे अच्छा नहीं हुआ, ये हमसे गलत हो गया है, अब पता तो चल नहीं रहा कि ठीक कैसे करना है। तो हम कहते हैं कि ठीक है, मैं इस प्रकार हूँ। वहां कोई शरीर नहीं है, मतलब मैं ऐसे ही रहूंगा, क्योंकि हमें यही समझ में नहीं आ रहा है कि ठीक करना कैसे है?

जवाब: राजयोग मेडिटेशन से जब हम मूल चीजें सीख लेते हैं तो परिवर्तन होना मुश्किल नहीं होता है। अब इस संबंध से एक संबंध जुड़ गया। अब इस संबंध को क्या करना है- रोज याद करना है। प्रयोग करने का मतलब जैसे ही उसको याद किया तो उसकी जो विशेषता है वो स्वतः ही मेरे अंदर आने लगती है। आप अभी भी देखो आप किसी को याद करो, आप यहां बैठे अपने बच्चे को याद करो तो वो प्यार, उसका अनुभव आपको अभी हो जाएगा। आप किसी और को याद करो जिनके साथ आपके संबंध ठीक नहीं हैं, अभी बैठे-बैठे दर्द का अनुभव होने लगेगा। वो यहां नहीं है लेकिन उसकी याद के अंदर इतनी शक्ति है कि वो उस अनुभव को अभी निर्मित करने लगते हैं। जब अनुभव उत्पन्न हुआ मतलब आपका संस्कार निर्मित हुआ, आपने दर्द का अनुभव किया तो आपका दर्द का संस्कार निर्मित हुआ। अब आप पवित्रता के सागर को याद करते हैं तो आपका संस्कार कौन पवित्रता का निर्मित होगा। शांति के सागर को याद करते हैं तो शांति का संस्कार निर्मित होगा। यह मेडिटेशन बहुत ही सरल है।

सवाल: ये क्यों नहीं हो पाता है कि मैं अचानक आपसे बात करते-करते किया, कोशिश की तो बच्चे को याद करना है तो वो एकदम से उसकी याद आ जाती है। जिसने मुझे थोड़ा भी दर्द दिया हो उसकी याद भी एकदम से आ जाती है। आपने कहा शांति के सागर को जिसको अभी तक हम दूढ़ रहे थे हमारा पिता है, आज उसकी पहचान मिली, उन्हें याद करने की कोशिश करो चाहे परमधाम की भी बात करते हैं तो वो निश्चित नहीं होता?

जवाब: वो इसलिए कि हम शरीर के भान में हैं। जैसे-जैसे हम आत्म अभिमानी बनने का अभ्यास करते जाएंगे, वैसे-वैसे हमारा संबंध मजबूत बनता जाएगा। पहली बात ये संबंध तब मजबूत बनता जाएगा, जब हम 'आत्म अभिमानी' होते जाएंगे, लेकिन दूसरी बात है संबंध जोड़ते जाएंगे तो 'आत्मअभिमानी' होना सरल होता जाएगा। 'आत्म अभिमानी' का अभ्यास सारे दिन में करें और समय निकालकर उस शक्ति केन्द्र (पावर हाऊस) के साथ संबंध जोड़ें।

सवाल: अनुभव होता है कि जब ऐसे हैं तो उसे जोर से खींचने की जरूरत नहीं है।

जवाब: वो अलगाव नहीं होगा वो नाजुकपना हो जाता है। वो जबरदस्ती की वापसी हो जाती है। अलगाव माना आत्म अभिमान। इस स्थिति में रहने से हमारा जो अहंकार है वो खत्म हो जाएगा। क्योंकि 'अहं' क्या है हर एक के साथ जुड़ जाना। अब आत्म अभिमानी स्थिति 'अहं' के विपरीत है। आप जानते हैं कि आत्म-गौरव 'अहं' का उल्टा है। जितना आत्म अभिमानी होने का अभ्यास करेंगे 'अहं' अपने आप खत्म होता जाएगा। अहंकार खत्म हुआ तो सारे कारण वो सब अपने-आप खत्म होते जाएंगे। मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।

सवाल: जब आपने कहा कि लगाव किसी भी विशेष चीज से न करके, लगाव अनुभव में रहते हुए मैं परम के साथ संबंध करती हूँ, वही वाली बंधन इसकी मैं आदि हूँ तो यह सही है या गलत है?

जवाब: इस लगाव में दर्द नहीं होता है। लगाव शब्द तब आ रहा था, जब हम किसी के प्यार में फंस जाते थे तो उसमें हमें दुख भी मिलता था। लेकिन परमात्मा से जब रिश्ता जुड़ता है तो उसमें प्यार भी जुड़ता है। लगाव हम उसको इसलिए नहीं कहते कि परमात्मा के साथ कोई भी रिश्तों में या कोई भी वार्तालाप में आपको दुःख की अनुभूति नहीं होने वाली है।

सवाल: लेकिन मैं अपनी पहचान उसमें भी खोती हूँ!

जवाब: मैं खोऊंगी नहीं क्योंकि लगाव नहीं होने वाला है। लगाव जब हो जाता है तब मैं अपनी पहचान खो देती हूँ और मुझे दुःख मिलता है। अपेक्षा होगी, अपेक्षा पूरी नहीं होगी तब दुःख होगा लेकिन परमात्मा के साथ रिश्ते में न अपेक्षा है जिसे आप रखेंगे लेकिन हमें यहां जरूर समझना है कि परमात्मा का कर्तव्य क्या है? हम ये कहें कि परमात्मा मुझे नोकरी दे दे, परमात्मा मेरा व्यापार में फायदा करा दे- ज्ञान सहित जाने कि परमात्मा का कर्तव्य है मुझे सशक्त करना फिर मेरी भूमिका है उस शक्ति के साथ अपने कर्मिक लेखा का संवहन करना।

सवाल: कहीं न कहीं मुझे दृश्य को स्पष्ट करते जाना है, बुद्धि को लेकर हमें आगे बढ़ना है।

जवाब: अब यह बहुत स्पष्ट होता जा रहा है कि आत्मा आवेशित होती जा रही है। फिर जो हमने बात की कि मूल्यों पर चलने की ताकत चाहिए। आज मूल्य पता है लेकिन चलने की ताकत नहीं है, क्यों? क्योंकि शक्ति नहीं है। लेकिन परमात्मा से जब संबंध जुड़ता है तब आत्मा शक्ति शाली बनती है। आत्मा शक्ति शाली बनी तो उसको किसी बात का डर नहीं लगता। डर नहीं लगता तो मूल्यों पर चलना स्वाभाविक हो जाता है। खुशी हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है। क्योंकि हम आनंद के सागर के बच्चे हैं। **कमशः...3**

समस्या-समाधान

हर कर्म का मिलता है फल

प्रश्न: एक बार भगवान ने नारद जी से पूछा कि तुम तीनों लोकों में घूमते रहते हो तुमने कभी कोई ऐसी घटना देखी है, जिसने तुम्हें असमंजस में डाल दिया हो।

जवाब: नारद जी ने कहा प्रभु जैसे तो मैं घूमता रहता हूँ, पर कल जो मैंने देखा वह मुझे सच में असमंजस में डाल दिया। कल मैं एक जंगल से गुजर रहा था, एक गाय दलदल में फंसी हुई थी। एक चोर उधर से गुजरा और उसने देखा कि एक गाय दलदल में फंसी है उसकी मदद के बजाय वह उसके ऊपर से पैर रखकर दलदल को पार कर गया और जब वो आगे गया तो देखा अर्धशरीरों से भरा थैला उसे मिल गया। मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ कि ऐसा कर्म करने के बाद ऐसा फल कैसे प्राप्त हुआ, फिर मैंने देखा की एक वृद्ध साधु उधर से गुजर रहा है, उसने देखा की गऊ माता दलदल में फंसी हुई है सन्यासी वृद्ध थे फिर भी उन्होंने अपने पूरे शरीर की ताकत लगाई और गऊ माता को बाहर निकाल लिया। कुछ दूर जाकर सन्यासी एक गड्ढे में गिर गया। उन्हें शरीर के कई हिस्सों में चोट लगी। बहुत तकलीफ देखकर मुझे आश्चर्य हुआ ये कैसा न्याय है। अच्छे कर्म का अच्छा फल मिलना चाहिए। तब से मैं इसी असमंजस में हूँ। प्रभु ये क्या न्याय है, ये कैसी लीला है प्रभु। और वो मुस्कराए कहा कि जो चोर है उसकी किस्मत में बहुत ढेर सारा खजाना लिखा था। उसने ऐसा पाप कर्म किया तो उसका खजाना सिमट कर एक पोटली बन गई और वृद्ध सन्यासी है, उसकी किस्मत में मृत्यु लिखी थी। उसने अच्छा कर्म कमाकर उसकी मृत्यु की घटना टल गई। उसकी चोट में बदल गई मनुष्य जो अच्छे कर्म करता है, उसका फल अच्छा ही मिलता है। माना कई लोग बहुत अच्छे कर्म करते हैं फिर भी कष्ट में रहते हैं। कुछ लोग पाप कर्म करते हुए भी अच्छा जीवन जीते हैं ये सब कर्मों की फिलॉसफी होती है।

प्रश्न : ऐसी जो भी चीजे हैं सच में बहुत गुड्डयता लिए हुए होती हैं और हमारी चिंतन को भी गुड्ड बना देती हैं?

उत्तर : हमारे पास भी ऐसे कई प्रश्न होते हैं। लोग पूछते रहते कि जब से बाबा के बने हैं तब से बाधाएं कुछ ज्यादा हो गई हैं। हम तो पहले ही ठीक थे। कई ऐसे हुए कि मैंने ये अच्छे-अच्छे काम किए और हमारे सामने ये बुरा परिणाम आ गया। इसकी गति बहुत ही अच्छा परमात्मा की तरफ से उत्तर था उसके लिए जो पाप का बोझ था वो कम हो गया है पुण्य कर्मों का जो फल था वो उसके लिए कुछ अर्धशरीरों में तदबीर हो गया सचमुच कर्मों की गति कहीं भी अविश्वास की आवश्यकता नहीं है और ये आटोमैटिक जब मैं इसमें गहराई से विचार करता हूँ, इसमें कोई शक्ति लेनदेन कर ही नहीं रही है। ये आटोमैटिक क्योंकि जो हम कर्म करते रहते हैं उसकी शक्ति हमारे ब्रेन में प्रिंट होती रहती है जब वो रियेक्ट करती है वो उसका परिणाम होता है ये कोई चेंज नहीं कर सकता इसलिए सूक्ष्म गति को जानते हुए ये हमें सोचना चाहिए हमेशा जो कुछ मेरे साथ हो रहा है बिलकुल ठीक हो रहा है मुझे उसे सहन कर लेना है आगे मुझे अच्छे कर्म करने हैं ताकि भविष्य हमारा अति सुन्दर हो जाए।

प्रश्न : ईश्वर और भाग्य को हम दोष देते रहते हैं कि मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ या इसके साथ ऐसा क्यों हुआ तो ईश्वर भाग्य वाली बात नहीं सीधा-सीधा हमारे कर्मों से छुड़ा है।

उत्तर : एकचुवली ईश्वर का तो इससे कुछ नाता भी है ही नहीं जैसे की मैंने कहा न ये बिलकुल आटोमैटिक है नहीं तो भगवान बहुत बड़ा ऑफिस खोलना पड़े। वास्तव में ये बहुत बड़ा आटोमैटिक है। भाग्य हम उसे ही कहते हैं जो हमने कर्म किया उसका फल हमें जो मिला उसे ही हम भाग्य कह देते हैं जिसने अच्छे कर्म किए हैं उसे सब जगह अच्छा अच्छा मिल रहा है। लोग कहते बड़ा भाग्यवान व्यक्ति है जिसने बुरे कर्म किये हो भले ही अब वह अच्छा हो उसे सब बुरा-बुरा हो रहा है लोग कहते आदमी तो बहुत अच्छा लेकिन भाग्य कैसा लेकर जन्मा है तो वैसे ये आगे पीछे के कर्म हमारे वर्तमान पर इफेक्ट करते रहते हैं हमें वर्तमान समय में अपने कर्मों को श्रेष्ठ बनाना ही चाहिए।



डॉ. कु. सूरज भाई,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

पाकिस्तान से आए श्रद्धालुओं का किया स्वागत

रायपुर में संत राजाराम साहेब का वरसी महोत्सव मनाने हर साल आते हैं श्रद्धालु

शिव आमंत्रण, रायपुर। ब्रह्माकुमारीज के रायपुर शांति सरोवर कैम्प में पाकिस्तान के सिंध प्रांत से आए श्रद्धालुओं के दल के स्वागत में कार्यक्रम आयोजन किया गया। प्रमुख शदाणी दरबार के वर्तमान गुरु संत युधिष्ठिर महाराज सहित अन्य श्रद्धालुओं का यहां स्वागत किया गया। बता दें कि पाकिस्तान के सिंध प्रांत से बड़ी संख्या में श्रद्धालु शदाणी दरबार में वहां के संत राजाराम साहेब जी का 58वां वरसी महोत्सव मनाने हर साल छत्तीसगढ़ के रायपुर पहुंचते हैं। इस वरसी महोत्सव में शामिल होने के लिए देश-प्रदेश के हजारों हिंदू भाईयों के



पाकिस्तान से आए श्रद्धालु अपने विचार व्यक्त करते हुए।



कार्यक्रम में उपस्थित पाकिस्तान के सिंध से आए श्रद्धालु।

अलावा पाकिस्तान के सिंध प्रांत से कई हिंदू सम्मिलित होते हैं। इसी के चलते गुरु संत युधिष्ठिर महाराज एवं पाकिस्तान के सिंध प्रांत से आए श्रद्धालु सेवाकेंद्र पहुंचे। कार्यक्रम में गुरुसंत युधिष्ठिर महाराज ने अपने वक्तव्य में संस्था की प्रमुख राजयोगिनी दादी जानकी से वर्ष 2008 में हुई मुलाकात का अनुभव सांझा किया।

शदाणी दरबार के गुरुसंत युधिष्ठिर महाराज ब्रह्माकुमारी संस्थान से प्रतिवर्ष बहनों को प्रवचन के लिए बुलाते हैं। इस दौरान क्षेत्रीय निदेशिका बीके कमला ने संस्था के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के साथ का अनुभव सुनाया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके रीटा ने सिंधी भाषा में ब्रह्मा बाबा की पूरी जीवन कहानी और वर्तमान समय का महत्व बताया।

पुणे में कार्यशाला: स्ट्रेस और स्लीप मैनेजमेंट के बताए टिप्स



शिव आमंत्रण, पुणे। ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा सेना के जवानों को तनाव प्रबंधन और जीवन जीने की कला सिखाने के लिए पुणे के तलेगांव स्थित सीआरपीएफ कैम्प में कार्यशाला आयोजित की गयी थी। दो दिन तक चली इस कार्यशाला में दिव्य से आए प्रभाग के सदस्य कमांडेंट शिवसिंह ने स्लीप मैनेजमेंट एवं मैनेजिंग चैलेंजिंग सिचुएशन, मुंबई से बीके सरला ने स्ट्रेस मैनेजमेंट, बीके बिंदिया ने पॉजिटिव थिंकिंग विषय पर जानकारी दी और बीके बलराम ने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई व्यायाम कराए। इस मौके पर को-ऑर्डिनेटिंग ऑफिसर डॉ. सचिन गायकवाड़, डीआईजी एसएम सहित 60 से अधिक जवान मौजूद थे।

सृष्टि का आधार है नारी: मंत्री



शिव आमंत्रण, सोनीपत। ब्रह्माकुमारीज के माडल टाऊन सेवाकेंद्र की ओर से कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें महिला एवं बाल विकास मंत्री कविता जैन ने कहा विश्व शांति के लिए जरूरी है कि महिलाओं को समानता का अधिकार प्रदान किया जाए। परिवार-समाज-राष्ट्र की खुशहाली के साथ सृष्टि का आधार नारी है। महिलाओं ने सदैव अपनी भूमिका को सार्थक किया है। महिला प्रभाग की अध्यक्ष बीके चक्रधारी, ज्ञानामृत पत्रिका की सह संपादिका बीके उर्मिला, बीके रामदेवी, डॉ. कमलेश मलिक, अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी उषा मोरवाल मौजूद रहीं।

ईश्वर तक पहुंचने का सशक्त माध्यम है संगीत: गायक अनूप



शिव आमंत्रण, वाराणसी। एक निजी कार्यक्रम के दौरान भजन सम्राट अनूप जलोटा दो दिवसीय प्रवास पर धर्मनगरी काशी पहुंचे। इस दौरान श्रीराम नगर कॉलोनी सेवाकेंद्र ब्रह्माकुमारी सरोज ने गायक जलोटा से मुलाकात कर आध्यात्मिक ज्ञान की चर्चा की। जलोटा ने चर्चा में कहा कि गीत और संगीत ईश्वर से मनुष्य को जोड़ने का सशक्त माध्यम है। परंतु वर्तमान दौर में गीतों के बदलते स्वरूप से समाज विचलित हो रहा है। ऐसे वक्त में जरूरत है कि सारगर्भित और आध्यात्म से ओतप्रोत गीत-संगीत को बढ़ावा दिया जाए। इस दौरान ओएन उपाध्याय और बीके चंदा भी उपस्थित रहीं।

पत्र व्यवहार का पता

सूचना

संपादक: डॉ. कु. कोमल, ब्रह्माकुमारीज मीडिया एवं पब्लिक रिलेशन ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड, जिला-सिरौही, राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो. 9414172596, 9413384884
Email: shivamantran@bkivv.org, bkkomal@gmail.com

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

वार्षिक मूल्य : 90 रुपए, तीन वर्ष : 260 व आजीवन : 2200 रुपए

Awakening with **Brahma Kumaris** - Sis. Shivani

Peace of Mind

hathw@y

GTPL

UCN

640

678

497

1065

Satellite ABS-2/75°E
UNB Freq. 09750/10600
Trance Freq. 11911
Polarization H
Symbol 44200
ZSK On
Disc Off
Mode Free

Office: Anand Bhawan, Talabho, Dist. Sirohi, Abu Rd., Rg. 307510, www.pntv.in

छतरपुर में अलविदा डायबिटीज शिविर.... डॉ. वत्सलन नायर ने बताए स्वस्थ रहने के गुरु रोजाना मेडिटेशन, आहार और पर्याप्त नींद से बिना दवाई के ही डायबिटीज को कर सकते हैं कंट्रोल

शिव आमंत्रण, छतरपुर। डायबिटीज को बिना दवाई के भी ठीक किया जा सकता है। इसे रोजाना मेडिटेशन, रेग्यूलर डाइट और सही नींद के माध्यम से कंट्रोल करना संभव है। जिसमें शरीर के साथ मन के लिए मेडिटेशन और भोजन की जरूरत होती है। यदि किसी व्यक्ति को डायबिटीज है तो उसे दवाइयों की जगह 120 मिनट का मेडिटेशन और डाइट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इससे व्यक्ति समय रहते ठीक हो सकता है।

यह जानकारी तीन दिवसीय निःशुल्क डायबिटीज कैंप 'मधुर मधुमेह' में माउंट आबू से आए डॉ. वत्सलन नायर ने दी। उन्होंने फूड के फायदे भी बताए। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की सहयोगी संस्था राजयोग एजुकेशन एंड



अलविदा डायबिटीज शिविर का शुभारंभ करते अतिथि व बीके शैलजा दीदी।

रिसर्च फाउंडेशन के मेडिकल विंग की ओर से किशोर सागर स्थित सेवाकेन्द्र पर डायबिटीज के रोगियों के लिए 3 दिवसीय शिविर लगाया गया है। इसमें 125 से ज्यादा लोगों ने भाग लिया। कैंप में मेडिटेशन के साथ बैलेंस डाइट की जानकारी भी दी गई।

इस दौरान कलेक्टर रमेश भंडारी, होम कमांडेंट करन सिंह, डॉ. सकुंतला चौबे, डॉ. गायत्री नामदेव, डॉ. कपिल खुराना उपस्थित रहे। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्रह्माकुमारी शैलजा दीदी ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। मंच संचालन बीके रीना बहन ने किया।

मरीजों की तीन दिन में ही कंट्रोल हो गई शुगर

शिविर में भाग लेने वाले कई मरीजों का शुगर लेवर तीन दिन में ही 400-350 से 200-150 पर आ गया। डॉ. नायर ने बताया कि हम मात्र संतुलित डाइट, मेडिटेशन और व्यायाम से शुगर को पूरी तरह खत्म कर सकते हैं।

ब्रह्माकुमारी बहनों का किया सम्मान



शिव आमंत्रण, शाजापुर। गुरुकुल आश्रम एवं गुरुकुल उच्चतर माध्यमिक विद्यालय अम्बरपुर, शाजापुर द्वारा संस्थापक चेनसीह पाटीदार की प्रतिमा का प्राण-प्रतिष्ठा समारोह आयोजित किया गया। इसमें बीके प्रतिभा बहन व बीके चंदा बहन को ब्रह्माकुमारीज द्वारा समाज कल्याण में की जा रही सेवाओं के लिए माला पहनाकर एवं स्मृति चिह्न भेंटकर स्वागत किया।

सही धर्म और कर्म का कार्य है मानवसेवा

अलविदा डायबिटीज शिविर में राज्यमंत्री सारंग ने कहा

शिव आमंत्रण, भोपाल (मप्र)। मानस भवन में अलविदा डायबिटीज एवं स्वास्थ्य जागरूकता शिविर आयोजित किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ एनएचडीसी के निदेशक एजी अंसारी, डीएमई उल्का श्रीवास्तव, माउंट आबू से आए डायबेटोलॉजिस्ट बीके डॉ. श्रीमंत साहू, अपर कलेक्टर जीपी माली, सीएनएन न्यूज के सीएमडी सत्येंद्र शुक्ला, एयरपोर्ट अथॉरिटी चेरयमैन आकाशदीप, सैम कॉलेज की डायरेक्टर प्रीति सलूजा, जोन प्रभारी बीके अवधेश, कार्यक्रम संयोजिका



शिविर का शुभारंभ करते अतिथि।

बीके नीता एवं अन्य वरिष्ठ बीके बहनों ने दीप जलाकर किया। डॉ. साहू ने डायबिटीज से बचने के उपाय बताते हुए कहा नियमित व्यायाम, संतुलित आहार एवं राजयोग के अभ्यास से इससे काफी हद तक बचा जा सकता है।

ब्रह्माकुमारीज का धर्म सबसे श्रेष्ठ

ब्रह्माकुमारीज का धर्म सबसे श्रेष्ठ है। केवल भगवान के मंदिर बनाना, पूजापाठ करना यही धर्म नहीं है। सही मायने में धर्म और कर्म का कार्य करना चाहते हैं तो हम मानव सेवा करें।

- विश्वास सारंग, राज्यमंत्री, सहकारिता एवं पुनर्वास, मध्यप्रदेश शासन

प्रभु उपहार भवन समाजसेवा के लिए समर्पित



शिव आमंत्रण, ग्वालियर। प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय के माधवगंज में नवनिर्मित प्रभु उपहार भवन ईश्वरीय सेवा के लिए समर्पित कर दिया। इसका उद्घाटन माउंट आबू से पधारीं बीके रुचिमणी बहन, बीके आशा बहन, बीके श्याम सुंदर, भोपाल जोन की निदेशिका बीके अश्वेश बहन, पानीपत से पधारे भ्राता भारत भूषण ने रिबन काटकर किया। सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके आदर्श बहन ने सभी का स्वागत किया। इस मौके पर रुचिमणि बहन, बीके सुधा बहन, बीके चेतना बहन, बीके मंजरी बहन, बीके ज्योति बहन, बीके नीलम बहन, बीके सीता बहन, बीके ज्योति बहन, बीके रीता बहन, बीके पूनम सहित बड़ी संख्या में भाई-बहन उपस्थित रहे। डॉ. गुरचरण भाई ने अभार माना।

सभी धर्म गुरु बोले- सबका मालिक एक



शिव आमंत्रण, जावद (नीमच, मप्र)। ब्रह्माकुमारीज के जावद सेवाकेन्द्र द्वारा सर्वधर्म सद्भावना सम्मेलन का आयोजन किया गया। पहली बार जावद के इतिहास में सभी धर्मों के धर्मगुरु एक मंच पर आए। संचालक बीके सुरेन्द्र भाई एवं बीके सविता दीदी के आह्वान पर सभी ने हाथों में हथ लेकर सद्भावना का संदेश दिया और नगर में शांति बनाए रखने का दृढ़ संकल्प लिया। नरेन्द्र गांधी, युसुफ भाई, बाबूलाल नागदा, हरभजन सिंह सलूजा, रामलाल पाटीदार, शहरकाजी सैयद मोहम्मद आकील भाई, कमल एरन एवं कार्मल कॉन्वेंट स्कूल की प्रिंसिपल सिस्टर जया सीटीसी एवं नगर पंचायत अध्यक्ष सारिका वीरा ने भाग लिया।

वंडर्स ऑफ ब्रह्माकुमारीज

ब्रह्माकुमारीज एक विश्वव्यापी संगठन है जहां आध्यात्मिक ज्ञान के साथ साइंस और तकनीक का अद्भुत संयोजन देखने को मिलता है। यहां विश्व के उच्चस्तरीय तकनीक से लैस किचन, सोलर प्लांट, डायमंड जुबली हॉल स्टूडियो और भवन हैं। इस बार से प्रत्येक अंक में आप जानेंगे वंडर्स ऑफ ब्रह्माकुमारीज। इस अंक में हम आपको बता रहे हैं संस्थान के आबू रोड स्थित शांतिवन परिसर में बने विशाल डायमंड हॉल के बारे में....

आबू रोड शांतिवन में एशिया महाद्वीप का सबसे बड़ा हॉल



शिव आमंत्रण, आबू रोड। ब्रह्माकुमारीज के आबू रोड स्थित 70 एकड़ में फैले विशाल शांतिवन परिसर में बना डायमंड जुबली हॉल पूरे परिसर की शोभा है। इसे एशिया का सबसे बड़ा हॉल होने का गौरव भी प्राप्त है। साथ ही इसका नाम लिम्का बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में भी दर्ज है। इसमें 20 हजार लोगों के बैठने की क्षमता है। संस्था के हीरक जयंती समारोह वर्ष के उपलक्ष्य में वर्ष 1996 में इसका निर्माण किया गया था। इसकी खासियत ये है कि इसे बनाने में कोई भी स्तम्भ (पिलर) का उपयोग नहीं किया गया है। हॉल के चारों ओर मंदिर के आकार की डिजाइन बनाई गई है जो इसकी खूबसूरती में चार चांद लगाती है। साथ ही हॉल के अंदर 4 विशाल टीवी स्क्रीन भी लगी हुई हैं। इसमें 46 दरवाजे लगे हुए हैं। साथ ही 18 भाषाओं के ट्रांसलेट की सुविधा है। शांतिवन परिसर में 6 छोटे सभागार भी हैं जिनमें दो हजार लोगों के बैठने की क्षमता है। इनमें सालभर शिविर, कॉन्फेंस, सेमिनार चलते रहते हैं। योग की गहन अनुभूति के लिए दो बड़े योग कक्ष और कई छोटे-छोटे ध्यान कक्ष भी बनाए गए हैं। अगले अंक में आप जानेंगे विश्व की सबसे हाईटेक तकनीक से बने भोजनालय में यहां 30 हजार लोगों का भोजन कैसे मात्र डेढ़ घंटा में बनकर तैयार हो जाता है।

इतिहास के पन्नों से...

1986 में संयुक्त राष्ट्र ने दिया 'विश्व शांति पुरस्कार'



शिव आमंत्रण, आबू रोड। 1986 में यूएन द्वारा घोषित अंतरराष्ट्रीय शांति वर्ष के दौरान संस्था ने अंतरराष्ट्रीय प्रोजेक्ट का संचालन किया। जिसका नाम था दी मिलियन मिनिट्स ऑफ पीस अपील। यह अभियान विश्व के 88 देशों में पहुंचा। सैकड़ों कम्पनियों और आर्गनाइजेशन ने इसमें साथ दिया। इस अभियान के तहत एक बिलियन मिनिट्स से ज्यादा समय लोगों ने प्रार्थना, मेडिटेशन और सकारात्मक संकल्पों के द्वारा विश्व को शांति का दान दिया। स्वयं में शांति की अनुभूति कर वायुमण्डल में शांति के प्रकम्पन फैलाने के लिए लोगों को प्रेरित करना इस का उद्देश्य था। इस अभियान की सफलता के बाद 15 सितंबर 1987 में संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि जी को संयुक्त राष्ट्र संघ के मुख्यालय में अवर महासचिव वेसीली एस. सैफ्रांचक ने अंतरराष्ट्रीय शांतिदूत पुरस्कार संस्था को प्रदान किया। इसके अलावा इस वर्ष संस्था को 6 अन्य पीस अवार्ड मिले।

विश्व जल दिवस... हर वर्ष पानी की कमी से आठ आठ लाख लोगों की हो जाती है मौत वैज्ञानिक शोध में आया सामने, हमारे अच्छे और बुरे संकल्प जल की संरचना को भी करते हैं प्रभावित

लंदन के हाउस ऑफ लॉर्ड्स में बीके जैमिनी ने बताया विचारों का महत्व

शिव आमंत्रण, लंदन। हाउस ऑफ लॉर्ड्स में यूएन वर्ल्ड वाटर डे सेलिब्रेशन का आयोजन किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज की ओर से सीनियर राजयोग टीचर बीके जैमिनी ने भाग लिया। कार्यक्रम संस्कृति सेंटर, जस्ट अ ड्रॉप, बीपीएफ, वन लेस्स, सीआईडब्ल्यूएम, डीडब्ल्यूआई द्वारा आयोजित किया गया था। यूएन वर्ल्ड वाटर डे की इस वर्ष की थीम नेचर फॉर वाटर थी। जिसमें 21वीं सदी के पानी की चुनौतियों पर काबू पाने के लिए हम प्रकृति का उपयोग कैसे कर सकते हैं

विषय पर चर्चा की गई। इस दौरान बीके जैमिनी ने पानी पर आध्यात्मिक विचार कैसे परिणाम करते हैं इस पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि जल भी प्रकृति के तत्वों में से एक है और इसे शुद्ध करने के लिए पवित्र और शक्तिशाली विचारों की आवश्यकता है। क्योंकि हमारे संकल्पों का प्रभाव जल की संरचना को परिवर्तित कर देता है। राजयोग मेडिटेशन से हमारे चिंतन को सकारात्मक और सही दिशा मिलती है। इससे हमारा मन शांत हो जाता है। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज से सिस्टर मारिया, बीके राजेश खन्ना, बीके रजनी कुमार भी उपस्थित रहे। कार्यक्रम के समापन पर बीके जैमिनी का शॉल ओढ़कर सम्मान किया गया।

इधर, वुटन में भी प्रदीप जगुत्पल ने जल पर पड़ने वाले हमारे विचारों के बारे में गहराई से बताया

शिव आमंत्रण, वुटन (मॉरीशस)। विश्व जल दिवस पर आयोजित वर्कशॉप में ब्रह्माकुमारीज से तनाव प्रबंधन सलाहकार प्रदीप जगुत्पल ने जापानी डॉ. मासारू इमोटो द्वारा पानी पर किए गए विचारों और भावनाओं के शोध से सभी को अवगत कराया। साथ ही एकजीबिशन द्वारा मेडिटेशन का पर्यावरण और पांचों तत्वों पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव की भी जानकारी दी गई। जगुत्पल ने बताया कि पृथ्वी की सतह का 75 प्रतिशत और हमारे भौतिक शरीर में 75 प्रतिशत पानी है। इसकी कमी से आठ लाख पचास हजार लोग प्रतिवर्ष मर जाते हैं, जिसमें बच्चों की संख्या 1000 है।



तनाव प्रबंधन विशेषज्ञ प्रदीप जगुत्पल पानी पर विचारों के प्रभाव की जानकारी देते। पानी के इस महत्व की ओर लोगों का ध्यान रिवंचवाने के लिए मॉरीशस के वुटन में अकेडमी फॉर इंटीग्रेटेड एंड सस्टेनेबल डवलपमेंट और ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में विश्व जल दिवस पर वर्कशॉप और एकजीबिशन का आयोजन किया। इसमें 150 से ज्यादा लोगों ने भाग लिया।

अंतरराष्ट्रीय समाचार

अफ्रीकन हाउस की ओपनिंग सेरेमनी में बीके वीना ने बताया राजयोग का महत्व



शिव आमंत्रण, कोटोनो (अफ्रीका)। पश्चिम अफ्रीका के बेनिन के कोटोनो में 'अफ्रीकन हाउस फॉर पीस' की ओपनिंग सेरेमनी में ब्रह्माकुमारीज संस्थान की ओर से बीके वीना को आमंत्रित किया गया। पैन अफ्रीका इंस्टीट्यूट के प्रोफेसर अल्बर्ट टेवगेर द्वारा आयोजित इस सेरेमनी में कई प्रतिष्ठित लोगों ने भाग लिया। बेनिन में ब्रह्माकुमारीज की नेशनल को-ऑर्डिनेटर बीके वीना ने स्पीचुअलिटी पर अपने विचार व्यक्त करते हुए राजयोगिनी दादी जानकीजी का परिचय भी दिया।

योगा फेस्टिवल में बताई राजयोग की विधि



शिव आमंत्रण, नेपल्स (फ्लोरिडा)। फ्लोरिडा में नेपल्स योगा फेस्टिवल में ब्रह्माकुमारी संस्थान की ओर से ब्रह्माकुमारी बहनों ने राजयोग मेडिटेशन की जानकारी दी। साथ ही राजयोग ध्यान की विधि सिखाई। इस दौरान प्रति घंटे राजयोग का अभ्यास करने के साथ प्रतिभागियों को इसके बारे में विस्तार से बताया गया। इसमें बीके योलांडा सहित अन्य बीके मेम्बर्स की अहम भूमिका रही।

स्वास्थ्य मेले का 15 हजार लोगों ने लिया लाभ



शिव आमंत्रण, वडोदरा। मेरा वडोदरा, स्वस्थ वडोदरा थीम पर स्वास्थ्य मेले का आयोजन वडोदरा के अल्कापुरी सेवाकेंद्र द्वारा किया गया। इस तीन दिनी मेले में 15 हजार से अधिक लोगों ने पहुंचकर लाभ लिया। 15000 लोगों ने देखा और सराहा। इसमें संपूर्ण स्वास्थ्य, व्यसनमुक्ति स्टॉल, डिप्रेषन के लिए काउंसिलिंग व औषधीय चिकित्सा के भी स्टॉल लगाए गए थे। मेले का उद्घाटन ईएनटी केयर हॉस्पिटल की डायरेक्टर डॉ. भाविन परीख, सांसद रंजन भट्ट ने रिबन काटकर किया।

सकारात्मक चिंतन के बताए गुर



शिव आमंत्रण, इंदौर। निजी स्कूल में शिक्षिकाओं के लिए एक दिवसीय कार्यशाला सकारात्मक चिंतन विषय पर आयोजित की गई। मुख्य वक्ता धार्मिक प्रभाग के राष्ट्रीय कार्यकारी सदस्य बीके नारायण थे। इस मौके पर विद्यालय की डायरेक्टर आभा बहन सहित स्कूल की सभी शिक्षिकाएं और बीके प्रमिला बहन उपस्थित रहीं।

शिवदर्शन एक्सप्रेस से दिया पानी बचाओ, जीवन बचाओ का संदेश

शिव आमंत्रण, आबू रोड। पानी प्रकृति का अनमोल उपहार है इसे व्यर्थ न गंवाए। पानी का सदुपयोग ही इसका संरक्षण है। पानी बचाओ, जीवन बचाओ का संदेश शिवदर्शन एक्सप्रेस चलित रेल झांकी से दिया गया। ये रथ आबू रोड सहित गांव-गांव में पहुंचा। इसका शुभारंभ बीके संतोष दीदी, बीके मृत्युंजय, बीके अमीरचंद्र, बीके भरत ने शांतिवन परिसर के डॉयमंड हॉल से हरी झंडी दिखाकर किया। साथ ही इसके

माध्यम से लोगों को खुश रहने और खुशी बांटने का भी महत्व बताया जाएगा। कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके संतोष दीदी ने कहा जितना हमें प्रभु से प्यार हो, उतना ही पानी से भी प्यार रखें। क्योंकि पानी है तो जीवन है। कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने कहापानी का सीमित उपयोग ही इसका संरक्षण है। इस मौके पर शांतिवन के मुख्य प्रबंधक बीके भरत, पंजाब जोन के डायरेक्टर बीके अमीरचंद्र, बीके शारदा उपस्थित रहीं।

सप्ताहभर गांव-गांव जाकर किया लोगों को जागरूक



शांतिवन से शिवदर्शन रथ को हरी झंडी दिखाकर रवाना करते बीके भाई-बहनों।

मीडिया महोत्सव-2018 ब्रह्माकुमारीज के गुलमोहर कॉलोनी सेवाकेंद्र ने लगाया स्टॉल

मीडिया महोत्सव में बताया राजयोग मेडिटेशन का महत्व

शिव आमंत्रण ■ भोपाल

विभिन्न विश्वविद्यालयों एवं संस्थाओं द्वारा संयुक्त रूप से दो दिवसीय मीडिया महोत्सव-2018 आयोजित किया। इसमें ब्रह्माकुमारीज के गुलमोहर कॉलोनी सेवाकेंद्र द्वारा सह आयोजक की भूमिका निभाई गई।

सेवाकेंद्र प्रभारी बीके रीना द्वारा संस्थान का विशेष मीडिया स्टॉल लगाया गया। साथ ही विभिन्न वर्गों की प्रदर्शनियों के माध्यम से देशभर से आए मीडियाकर्मीयों को ईश्वरीय संदेश के साथ संस्था एवं मीडिया वर्ग की



मंत्र के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान का स्वागत करते बीके रीना बहन।

सेवाओं के बारे में विस्तार से बताया गया। इसमें मूल्यानुगत मीडिया अभिक्रम समिति के संयोजक वरिष्ठ पत्रकार प्रो. कमल दीक्षित विशेष रूप से उपस्थित रहे। कार्यक्रम में मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के वरिष्ठ प्रचारक इंद्रेशकुमार से बीके रीना बहन ने मुलाकात कर संस्था की गतिविधियों से अवगत कराया। कार्यक्रम स्थल पर बुक स्टॉल भी लगाया, जिसके माध्यम से मीडियाकर्मीयों को संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराया गया।