

शिव



# आमंत्रण

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण



15

अगस्त

स्वतंत्रता दिवस की सभी  
देशवासियों को शुभकामनाएं

वर्ष 06 अंक 08 हिन्दी (मासिक) अगस्त 2019 सिरोंही पृष्ठ 16 मूल्य ₹ 9.50

05

शारीरिक स्वास्थ्य के  
साथ भावनात्मक ....

08

योग दिवस भारत समेत  
विश्वभर में मनाया.....

अलौकिक समर्पण समारोह: जीवनभर ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करते हुए करेंगी समाजसेवा

## 210 बेटियों ने लिया आजीवन समाजसेवा का संकल्प



अब समाज कल्याण, नैतिक मूल्यों के प्रचार-प्रसार और स्वर्णिम भारत के विकास में शेष जीवन लगाएंगी ये बेटियां

माउंट आबू में आयोजित अलौकिक समर्पण समारोह में साक्षी बने देशभर से पहुंचे हजारों लोग बेटियों के माता-पिता बोले- आज जीवन धन्य हो गया, बेटियों ने गर्व से सिर ऊंचा कर दिया

शिव आमंत्रण आबू रोड। मैं कितना भाग्यशाली हूँ जो ऐसी पावन-पवित्र बेटि के माता-पिता होने का सौभाग्य मिला। मेरे पिछले जन्म के पुण्य कर्मों का ही फल है जो घर में कन्या के रूप में देवी का आगमन हुआ। बेटि ने तप और संयम की राह पर चलने का जो संकल्प लिया है उससे मेरे सिर गर्व से ऊंचा हो गया। आज मेरा जीवन धन्य हो गया...ये मन के भाव देशभर से आए बेटियों के माता-पिता ने व्यक्त किए। मौका था ब्रह्माकुमारी संस्थान के मुख्यालय आबू रोड में आयोजित बालब्रह्मचारी कुमारियों के अलौकिक समर्पण समारोह का। समारोह में देशभर के अलग-अलग स्थानों से आई 210 बालब्रह्मचारी कुमारियों ने ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी सहित अपने माता-पिता और वरिष्ठ

भाई-बहनों की उपस्थिति में अपना शेष जीवन समाज कल्याण, विश्व में नैतिक मूल्यों की पुनर्स्थापना और स्वर्णिम भारत के निर्माण में अर्पण करने का संकल्प लिया। साथ ही तप और संयम के मार्ग पर चलते हुए परमपिता शिव परमात्मा को अपना जीवनसाथी बनाया। ईश्वरीय सेवा में अपने जीवन को समर्पण करने वाली इन बालब्रह्मचारी कुमारियों में डॉक्टर, इंजीनियर, शिक्षक, प्रोफेशनल, मैनेजर भी शामिल थीं। समर्पण संकल्प के साथ ही अब ये कुमारियां ब्रह्माकुमारी बन गई हैं। अब इनके जीवन का एक ही लक्ष्य है जैसे हमारा जीवन बदला है ऐसे अब दूसरों को सन्मार्ग का रास्ता बताकर उस प्रभु-पिता से मिलाना है। इस मौके पर सभी कुमारियों के रिश्तेदार सहित अन्य परिचित भी मौजूद रहे। समारोह में इन बहनों को पीताम्बर वस्त्र, चुनरी और फूल-मालाओं से सजाया गया। बैंड-बाजों से सभी का जोरदार स्वागत किया गया। वहीं छोटे बच्चों ने सांस्कृतिक प्रस्तुति के माध्यम से तपस्वी जीवन का महत्व बताया।

समारोह में इन बहनों को पीताम्बर वस्त्र, चुनरी और फूल-मालाओं से सजाया गया। बैंड-बाजों से सभी का जोरदार स्वागत किया गया। वहीं छोटे बच्चों ने सांस्कृतिक प्रस्तुति के माध्यम से तपस्वी जीवन का महत्व बताया।

माता-पिता ने किया कन्यादान

समारोह में समर्पित होने वाली कुमारियों के माता-पिता ने हमेशा के लिए अपनी बेटि को परमात्मा के हाथों में सुपुर्द

कर कन्यादान किया। माता-पिता और रिश्तेदारों ने अपना आशीर्ष देते हुए सफल तपस्वी जीवन की कामना की।

बहनों ऐसे होती हैं समर्पित

सबसे पहले ब्रह्माकुमारी संस्थान में आने के बाद सात दिन का मेडिटेशन कोर्स होता है। इसके बाद सेवाकेंद्र पर प्रभारी ब्रह्माकुमारी बहन की अनुमति से संस्थान के नियम मर्यादाओं का पालन करते हुए कम से कम पांच साल तक बड़ी बहनों के सान्निध्य में आध्यात्म, तपस्या, साधना व संयम के प्रति लगन और मर्यादित जीवन को परखने के बाद समर्पण किया जाता है। समर्पित होने के लिए माता-पिता और स्थानीय सेवाकेंद्र की प्रभारी बहन का सहमति पत्र होना जरूरी होता है।

वर्तमान में 46 हजार से अधिक बहनें समर्पित

ब्रह्माकुमारी संस्थान में 46 हजार बहनें समर्पित रूप से अपनी सेवाएं दे रही हैं। इनके जीवन का एक ही लक्ष्य है- वसुधैव कुटुम्बकम्। परमात्मा एक है, विश्व एक परिवार के संकल्प को साकार करके दुनिया में शांति की स्थापना करना। इस कार्य को 12 लाख से अधिक लोग तन-मन-धन के साथ जुड़कर आगे कदम से कदम बढ़ा रहे हैं।

बहनें बहुत भाग्यशाली हैं जो जीवन ईश्वरीय सेवा में लगाया

यह बहुत ही भाग्य

और गौरव की बात है कि युवा बहनें ने आजीवन मानवता की सेवा में अपना

जीवन समर्पित करने का फैसला किया है। जैसे तो बहुत लोग हैं जो अपने जीवन को इस मार्ग पर प्रेरित करते हैं। परन्तु जो खुद का जीवन त्याग-तपस्या की उच्च पराकाष्ठा के साथ उदाहरणमूर्त बनाकर ईश्वरीय सेवा में समर्पित करते हैं, वह बहुत भाग्यशाली हैं। इन बेटियों ने समाज में एक नया मुकाम हासिल किया है।

राजयोगिनी दादी जानकी,  
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी संस्थान



बहनों ने लाखों लोगों की जिंदगी बदल दी

पूरे विश्व में इन

बहनों ने मानवता और मानवीय मूल्यों का जो बीज बोया है,

वह अपने आप में अनुकरणीय है। आज मले ही माता-पिता अपने बच्चों को श्रेष्ठ संस्कार नहीं दे पाते, लेकिन इन बहनों ने ईश्वरीय सेवा के जरिए लाखों लोगों की जिंदगी बदल दी है। ये बहनें आज की युवा पीढ़ी के लिए मिसाल हैं।

बीके निर्वर,  
महासचिव, ब्रह्माकुमारी संस्थान



### इन बालब्रह्मचारी कुमारियों ने किया जीवन का समर्पण...

यह मेरे जीवन का अमूल्य समय है

जीवन के युवाकाल को सजाने-संवारने की मजिलें युवाओं को आकर्षित करती हैं। ऐसे में ब्रह्माकुमारी समर्पित जीवन का चुनाव मेरे लिए सबसे बेहतर चुनाव है। जर्मनी भाषा में एमए करने के बाद मुंबई यूनिवर्सिटी में छह साल पढ़ाने का कार्य किया। जीवन में जितना चाहा था उससे भी कई गुना ज्यादा पाया। यह मेरे जीवन का सबसे अमूल्य समय है।  
बिंदिया जोशी, मुंबई, मुंबई (अब बीके बिंदिया)



एक अच्छा समाज बनाने की इच्छा खींच लाई

दिल्ली के एक अच्छे परिवार से ताल्लुक रखती हूँ। बीए एवं शिक्षक प्रशिक्षण के बाद ईश्वरीय सेवा करने की प्रबल इच्छा हुई। जब तक खुद का जीवन अच्छा ना हो दूसरों को अच्छा नहीं बनाया जा सकता है। माता-पिता का साथ मिला और मैंने आजीवन सेवा के लिए खुद को समर्पित कर दिया।  
लीना दस्तुरिया, रोहिणी, दिल्ली (अब बीके लीना)



पवित्रता की राह पर चलना श्रेष्ठ जीवन

मुझे बचपन से आध्यात्मिक जीवन अच्छा लगता था। इस ज्ञान से सुख, शांति, पवित्रता की राह पर चलना अच्छा लगा। यहां सकारात्मक चिंतन से अपने मन-बुद्धि को बैलेंस रखना सीखा। फिर मैंने समर्पण होने का निर्णय लिया, जिससे समाज का कल्याण कर सकूँ।  
अल्का पांडुरंग कुरकुटे, मुंबई, मुंबई



भगवान को ढूँढती थी, वो मिल गया

बचपन से शिव की भक्ति करती थी। सात साल से ही शास्त्र पढ़ना शुरू किया क्योंकि भगवान की खोज थी। मन में हमेशा यही रहता कि भगवान कैसा होगा? कौन होगा? गोजुरेशन के दौरान संस्था के संपर्क में आई। ये पाकर मुझे लगा कि वो भगवान जिसे मैं ढूँढ रही हूँ वो मुझे मिल गया।  
कल्पना सिंधी, अजमेर (अब बीके कल्पना)



स्वयं और दूसरों की सेवा करने का सहज मार्ग

मैं जैन परिवार से हूँ, मुझे अति प्रसन्नता है कि मैंने यह तपस्वी जीवन अपनाया है। बचपन से ही इच्छा थी कि कुछ अलग करूँ।

ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़ने के बाद लगा कि यही एक मार्ग है जिससे हम खुद की और दूसरों की अच्छी सेवा कर सकते हैं। फाइनेंस में एमबीए किया है, लेकिन अब समर्पित होकर समाजसेवा करना ही जीवन का लक्ष्य है।  
भावना जैन, जयपुर (अब बीके भावना)





▶ प्रेरणापुंज

दादी जानकी  
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

## स्वयं और परमात्मा पिता के प्रति बनने सच्चे और वफादार

शिव आमंत्रण ▶ आबू रोड। कड़ियों को झूठ बोलना आसान होता, सच बोलने में कठिन लगता, थोड़ा डर भी लगता है। सच्चा बनने के लिए पहलवानी चाहिए। सच जो बहुत सहज है। जो सच के शब्द बोलो। अगर कोई नहीं समझता है तो तुम चुप रहो। हीरा धूल में भी चमकेगा। थोड़ा शान्त तो बन, अपनी वैल्यू तो बढ़ा। कहाँ कौड़ी, कहाँ हीरा। इतनी वैल्यूज अगर हमारे में आ जाए तो अपने आप परखने वाले समझ जाएंगे यह कौन हैं!

अन्तर्मूर्खी कभी नहीं सोचता मुझे और जानें। जानने वाले आपेही देखेंगे, जानेंगे। जैसे आत्मा-परमात्मा को दिव्य बुद्धि, दिव्य आंख देख सकती है। तो हम आत्म-अभिमानि रहें, दिव्य बनें। जैसे हम सूक्ष्म से सूक्ष्म परमात्मा को सूक्ष्म सफाई से जानते हैं। अन्दर आत्मा भी सूक्ष्म है, परमात्मा भी सूक्ष्म है परन्तु हमारा मिलना तभी होगा, जब अति सूक्ष्म सच्चाई सफाई हो। यह रिटर्न मुझे बाबा को देना है, जो हर आत्मा समझे यह बाबा का सच्चा बच्चा है। बाप जैसा है, मुझे क्या बनना है। मुझे इंचार्ज बनना है। हमने तो शुरू से ही नहीं समझा है। आदि से कभी बुद्धि में नहीं आया है कि हमें कोई लेक्चरल बनना है, टीचर बनना है यह भी ख्याल नहीं आया। स्टूडेंट लाइफ अच्छी लगती है। सदा ख्याल रहे कि परमपिता परमात्मा मुझे पढ़ा रहा है। पढ़ाने वाला हमारे साथ है, पढ़ा रहा है। मुझे योगी बनना है। योगी माना क्या? जिसके साथ संबन्ध है। योग है तो उसके चेहरे से पता चल जाता है इसका संबन्ध किसके साथ है। अगर बाबा हमारे साथ दिखाई नहीं पड़ता है, तो योगी क्या है? दोनों बाबा हमारे साथ हैं। अशरीरी होकर रहना है तो वह हमारे साथ में हैं। इसके मुख द्वारा कहा है मुझे याद कर, जिसके मुख द्वारा भगवानुवाच है, तो मुख भी याद है। याद करेंगे तो मुख भी सामने है। आज्ञाकारी, वफादार बने हैं या बनना है, श्रीमत पर चलना है, इसके द्वारा तो दोनों सामने हैं। यह भी योग की निशानी है। पहले मणी बनी फिर बाप के मस्तक के बीच चमकेंगे। एक नयन में शिवबाबा दूसरे में ब्रह्मा बाबा, बीच में हम। हम दोनों को यहाँ बिठाकर बीच में बैठ जाऊँ। यह चिन्तन नहीं करो अभी तक कौन बना है, जो मैं बनूँ। यह भी फालतू चिन्तन है। यह चिन्ता लेकर नहीं बैठो यह कितनी मेहनत करते, अभी तक तो बने ही नहीं हैं। ऐसा काम कभी नहीं करना है।

कई सोचते हैं पहले-समर्पण लाइफ क्या होती है, सोच समझकर समर्पण होना चाहिए। पहले देखना फिर उसकी गहराई में जाना, देखें सुखी हैं या नहीं। यह सोच समझकर भी खतरनाक है, रांग है। हिम्मत रखो तो मदद मिलेगी। विश्वास रखो तो विजयी बनेंगे। एक बल एक भरोसा हो तो क्या नहीं हो सकता। यह ख्याल उसे आएंगे जिसको बनना है। सच्ची भावना है, तो बाबा की मदद और सबकी शुभ कामनाएं मिलेंगी। परीक्षायें आएंगी तो आगे बढ़ेंगे। कोई पीछे खींच नहीं सकता। जिसको बनना है वह दूसरों को नहीं देखेंगे। कड़ियों को खुद का फिक्कर कुछ नहीं, दूसरे का ख्याल बहुत करेंगे। तुम्हारा ही यह ख्यालों से शरीर छूट जाए तो। बाबा-मम्मा ने अपना बहुत ख्याल किया कि अन्त मति कैसे हो और हम बच्चों को भी उस स्थिति में रहने की प्रेरणा दी है, तो रिटर्न क्या देना है। संपन्न और संपूर्ण बनने के लिए अपने को टर्न कर लो। जो बात सामने आए, अवाइड कर दो, आगे बढ़ो एक बाजू कर दो। केयरलेस, अलबेले नहीं बनो। अवाइड करना माना अलबेले नहीं, ध्यान रखते हैं परन्तु फालतू टाइम नहीं गंवाते। बार-बार उसका चिंतन नहीं करते। जरूरी काम जो अपने से होना है वह मिस नहीं होगा। चिंतन से फ्री होने के लिए घड़ी-घड़ी कोई बात का ख्याल नहीं करना है। आगे बढ़ते चलो। बाबा से अवाइड लेना है तो बाबा के ऐसे बोल याद रखो फिर ऐसे शक्तिशाली संकल्प के आगे व्यर्थ कहां रहेगा। वह सदा के लिए आ नहीं सकता। योगी माना अपने को शक्तिशाली रखें। योग से शक्ति जमा करते जाएं। खुद में भी आत्म अभिमानि स्थिति से शक्ति जमा करते जाएं जो निगेटिव से पाजिटिव बना लें फिर सर्वशक्तिमान बाबा हमें शक्ति देगा। अगर वह शक्ति कम होगी तो बाबा से शक्ति खींच नहीं सकेंगे। जब हमारे में कोई कमी कमजोरी देह-अभिमान का कोई अंश न रहे तब शक्ति खींच सकेंगे। देह-अभिमान का अंश दुःख फील कराएगा।

- क्रमशः ...

## ब्रह्माकुमारीज संस्थान के राजयोग से सेल्फ कंट्रोल के गुण सीखना समाज के लिए जरूरी: अपर कलेक्टर

शिव आमंत्रण ▶ आबू रोड। हमारे समाज में हर किसी का मानसिक एवं शारीरिक रूप से विकास तभी संभव है जब उनका हर तरह से सुनियोजित प्रबंधन किया जाए। इसके लिए जरूरी है समाज का प्रत्येक व्यक्ति खुद के एवं समाज के प्रति अपनी जिम्मेदारी को बेहतर रूप से समझे। हमारे समाज में विशेष कर जो सरकारी पद-पोजीशन पर आसीन होकर शासन चला रहे हैं उन्हें विशेष खुद में एक सकारात्मक बदलाव लाकर समाज को एक नई दिशा में ले जाने के लिए अग्रसर होना चाहिए, ताकि आम लोग उन्हें देखकर फिर अपने में बदलाव लाकर समाज को सकारात्मक रूप से बदलने में कामयाब हो सकें। ये कहना है जालौन उत्तरप्रदेश के अपर कलेक्टर प्रमील कुमार सिंह का।

ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मुख्यालय पधारने पर उन्होंने शिव आमंत्रण से खास बातचीत में अपने जीवन के अनुभव सांझा किए।

शरिखसयत



एक अधिकारी के नाते जब हम आम लोगों के साथ बल और कानून प्रयोग करते हैं तब भी हमें वो शांतिमय सफलता नहीं मिलती जितना की ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान प्रबंधन से अनुभव कर रहा हूँ।

लिए अनुकरणीय हैं। जैसे हम लोग किसी अन्य संस्था में जाते हैं तो वे कुछ अंधविश्वासी विचार हम पर थोपने का प्रयास करते हैं लेकिन यहां पर इस तरह का कुछ नहीं है। यहां पर कुछ ऐसा थोपा नहीं जा रहा है लेकिन जीवन जीने की कला सिखाई जाती है कि आप कैसे स्वयं को नियंत्रित कर सकते हैं। जिससे आप के व्यक्तित्व विकास के साथ-साथ एक नए स्वर्णिम समाज का निर्माण हो सके।

जब लोकल लेवल पर इतना अच्छा तो हेडक्वार्टर में कितना अच्छा होगा?

जब मैं अपने नजदीक के ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर एक शिविर कार्यक्रम में शामिल होने गया तो मुझे वहां का कार्यक्रम इतना अच्छा लगा कि बहुत कुछ जानने की इच्छा जागृत हुई। सेंटर इंचार्ज बहनों ने मुझे माउंट आबू आने का निमंत्रण दिया। जब मैं यहां आया तो ज्ञान की इतनी बातें पता चलीं कि मैं उम्मीद से ज्यादा आश्चर्यचकित रह गया।

सभी सरकारी अधिकारियों को यहां का शिविर जरूर अटेंड कराना चाहिए

यहां की व्यवस्था को देखकर लग रहा है कि सारे लोग एक अदृश्य सत्ता के आदेशानुसार खुद ही मैनेज कर रहे हैं। क्योंकि आज दुनिया में मनुष्यों के विचारों की अवहेलना कर लोग प्रायः अनुशासनहीन हो रहे हैं। वैसे समय यहां की विधि व्यवस्था को देखकर आश्चर्य होता है। जैसे कि घोषणा हो रही थी कि पानी की बहुत कमी है तो मैं देख रहा हूँ कि लोग हैंड वॉश के लिए भी बहुत कम पानी यूज कर रहे हैं। यहां के लोगों पर यहां के जो वक्ता हैं उनका बहुत बड़ा प्रभाव है। इतने बड़ी व्यवस्था है यहां पर कितने लोग बाहर से आए हुए हैं। हमारे यहां पर भी कभी-कभी परीक्षा होती है। उसमें 20-25 हजार लोग आ जाते हैं तो बड़ी अव्यवस्था हो जाती है। हम लोगों को काफी दिक्कत का सामना करना पड़ता है और व्यापक प्रबंध करना पड़ता है। लेकिन यहां तो लग रहा है कि सब कुछ इतना सामान्य तौर पर हो रहा है। मैं तो कहीं सभी सरकारी अफसरों को, एनसीटीई अफसरों को यहां भेजना चाहिए। सरकार की तरफ से होना चाहिए कि वे अपने अफसरों को यहां का 3-4 दिन का शिविर अटेंड करवाएं।

हम यहां से व्यवस्था बनाने के गुण सीख सकें तो मुझे भी बल और क्रोध करने की जरूरत नहीं होगी...

मैंने महसूस किया कि यहां पर आदमी खुद बिना दबाव के, बिना तनाव के हर कार्य में खुशी से प्रयास कर रहा है कि व्यवस्था बिल्कुल शांतिपूर्ण एवं खुशनुमा बना कर रखा जाए। जबकि हमारे यहां पर व्यवस्था बनाने के लिए हमें सख्ती करनी पड़ती है, जिसे हम बलपूर्वक ठीक करने का प्रयास करते हैं, फिर भी हमें वह सफलता नहीं मिल पाती है। कई बार तो भगदड़ जैसे नुकसान भी देखने का मिलता है। इसलिए यहां का यह मनोरम दृश्य देख कर मुझे लग रहा है कि हमें भी ऐसी व्यवस्था बनाने के गुण सीखने चाहिए ताकि वहां पर हम भी इसको लागू कर सकें। जिसमें बल और क्रोध की जरूरत ना पड़े।

समाज की असमानता को दूर करके ही संभव है स्वर्णिम समाज का निर्माण

बाहर की दुनिया में जो धार्मिक ज्ञान बताया जाता है वहां लोग किसी एक संप्रदाय से किसी एक धर्म से अपने आप को जोड़ लेते हैं और उसी स्ट्रक्चर में बने रहना चाहते हैं। इससे उनके अंदर एक प्रकार की कड़वता आ जाती है, जिससे वे दूसरे मजहब को नीचा दिखाने में लगे रहते हैं। इससे समाज में एक प्रकार की असमानता का भाव उत्पन्न हो जाता है। लेकिन यहां देखा जा रहा है कि बाताई जा रही है वह तथ्यों पर आधारित है। जो सभी धर्म समुदाय के लोगों के

किसी को ठीक तरीके से सुनने समझने के बाद ही हम सही समाधान पर पहुंच सकते हैं

हमें यहां के वरिष्ठ भाई-बहनों का प्रवचन सुनकर ऐसा लगा कि जो एडमिनिस्ट्रेशन ऑफिसर हैं। सुनने की क्षमता को बढ़ाने के लिए ऐसे शिविर अवश्य ही अटेंड करना चाहिए। क्योंकि कोई व्यक्ति हमारे पास जब आता है तब हम उसकी थोड़ी सी बात सुनकर कह देते हैं कि हम तुम्हारी बात समझ गए लेकिन कभी भी उसकी पूरी बात नहीं सुनते हैं। लेकिन यहां आने से पता लगा कि अगर हम उसकी पूरी बात सुनें और समझें तो अवश्य ही उसका अच्छा समाधान हम दे सकते हैं, ऐसा अनुभव हुआ।

ब्रह्माकुमारीज से सभी धर्म समुदाय के लोग जुड़े हैं, यह जानकर बेहद खुशी हुई

जैसे ही यहां पर हर कोई सेल्फ कंट्रोल सिखाया जाता है। उसे पहले से ही समझा दिया जाता है कि आपने वहां जाकर ऐसे रहना है तो ऐसे हम भी सीखकर प्रयास करेंगे फिर पब्लिक को समझाने की कोशिश करेंगे कि देखिए यह देश आपका है, आप इस देश के हैं तो यदि आप खुद को कंट्रोल करेंगे तो बाकी चीजें खुद ही ठीक हो जाएंगी। मुझे जानकर बेहद खुशी हुई कि ब्रह्माकुमारीज के साथ हर समुदाय के लोग जुड़े हुए हैं चाहे हिंदू हों, मुसलमान, सिख, ईसाई हों तो जैसे-जैसे यह बातें और धर्मों में जाती रहेंगी तो सभी इनके साथ जुड़ते जाएंगे और समाज का सुधार होता जाएगा।

सहज राजयोग के अभ्यास से ही संभव है समाज का सर्वांगीण विकास

मैंने देखा नशा छुड़ाने के मामले में भी ब्रह्माकुमारीज का समाज में अहम योगदान चल रहा है। गांव-गांव में जाकर लोगों से बुराइयों को छेड़ने के लिए खास तौर पर शराब और गुटका को छेड़ने के लिए प्रेरित कर रही हैं जो बहुत ही अच्छा काम है। मैं भी एक एनजीओ के साथ जुड़ा हुआ हूँ और उसके माध्यम से विद्यालयों में बच्चों के लिए यहां का कार्यक्रम करवाने वाला हूँ। योग से शरीर स्वस्थ हो रहा है, जिसकी शुरुआत बाबा रामदेव और हमारे प्रधानमंत्री ने की है। इसे अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी लेकर गए। उसका काफी अच्छा प्रभाव देखने को मिल रहा है।

हमारे अंदर एक बुरी आदत थी कि देर से खाना, देरी से सोना और देर से जागना उसमें काफी हद तक सुधार होने लगा है। जबकि दुनिया में भी कहा गया है अली टू बेड, अली टू राइज। जल्दी सोना, जल्दी जागना, मनुष्य के लिए बहुत फायदेमंद है। इसमें काफी सुधार देखने को मिल रहा है। मुझे अब लगता है राजयोग के अभ्यास से हमारे अंदर एक स्वच्छ नैतिक पक्ष उभर कर आएगा, जिससे समाज में हर कुछ संतुलित समन्वय हो जाएगा। मुझे पूरा यकीन है कि योग और राजयोग से हमारे समाज का सर्वांगीण विकास संभव है। ये ज्ञान सभी को गहराई से समझने की कोशिश करना चाहिए। इससे हम खुद को बेहतर तरीके से समझ पाते हैं।

महाराजगंज कारागार में पिछले आठ साल से राजयोग और आध्यात्म की चल रही पाठशाला...

# महाराजगंज जेल में सिखा रहे आध्यात्म का ककहरा

जेल से जन्मत की ओर



**2011**  
से जारी है राजयोग का प्रशिक्षण

**50-65**  
कैदी प्रतिदिन सुन रहे ईश्वरीय महावाक्य

कारागार से बाहर आकर कैदी अपने घर को ही गृहस्थ आश्रम बनाकर राजयोग पाठशाला चला रहे

शिव आमंत्रण महाराजगंज/उत्तरप्रदेश। अपराधी मनोवृत्ति को बदलने के लिए आज किसी भी तरह का कानून सफल नहीं हो पा रहा है। कोई दबाव किसी तरह का बल सफल नहीं हो पा रहा है। इसलिए अपराधिक प्रवृत्ति को बदलने के लिए एक शुद्ध स्नेह युक्त विचारधारा से ही ऐसे लोगों को प्रेरित करने की आवश्यकता है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्थान अहम भूमिका अदा कर रही है। जहां वर्ष 2011 से रोज राजयोग का प्रशिक्षण देकर सैकड़ों कैदियों का जीवन बदल दिया है। वहीं जेल के अंदर करीब 50 से 65 बंदी रोज परमात्मा की याद में सबेरे उठ कर मेडिटेशन का अभ्यास करते हैं। साथ में मुरली महावाक्य सुन कर दिन की शुरुआत करते हैं। कई कैदी बाहर आकर अपने घर पर राजयोग की पाठशाला भी चला रहे हैं।



महाराजगंज जेल में ध्यान करते सैकड़ों कैदियों की संख्या में कैदी तथा नीचे फोटो में क्लास लेते बीके भाई बहनें।

## कैदियों के अनुभव-

**बुराईयों से ग्रसित जीवन था, अब शांतिमय और पवित्र बन गया**

मैं बचपन से ही कई बुराईयों से ग्रसित था। हमारे आहार-विचार, व्यवहार सभी में गंदगी भरी हुई थी। जिसके वजह से ही मुझे जेल आना हुआ। यहां मैं बहुत दुःखी जीवन व्यतीत कर रहा था, तभी ब्रह्माकुमारी संस्थान की ओर से राजयोग मेडिटेशन सीखने का अवसर प्राप्त हुआ। जिसके अभ्यास से मेरा जीवन खुशी एवं शांति से भर गया। मेरा गंदा जीवन पवित्रता से भर गया। इसके लिए परमात्मा और उनके माध्यम से जिनसे मुझे जीवन को बदलने में मदद मिली, उन सभी को कोटी-कोटी धन्यवाद।

सागर चौहर, महाराजगंज कारागार

**मैंने महसूस किया कि यह पढ़ाई स्वयं भगवान ही पढ़ा सकते हैं**

ब्रह्माकुमारी संस्थान के संपर्क में आने के पहले बहुत परेशान रहता था। हर तरह की बुराई एवं विकारों से ग्रसित था। बात में बात में गुस्सा होना एक संस्कार बन चुका था, जिसके वजह से हमेशा नुकसान उठाना पड़ता था। इसी गुस्से के वजह से जब मुझे जेल आना पड़ा तो लगा जीवन बर्बाद हो गया। अब मेरे जीवन में कुछ भी अच्छा नहीं हो सकता है। तब रो-रो कर मेरा बुरा हाल था। जब एक दिन ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़े भाई ने कहा कि इस संस्थान की ईश्वरीय पढ़ाई स्वयं भगवान पढ़ाते हैं तो मुझे मजाक महसूस हुआ। उसके बाद मैंने खुद अपने कानों से ईश्वरीय संदेश सुना तब मुझे एहसास हुआ कि यह महावाक्य किसी साधारण मनुष्य की दिमागी उपज नहीं हो सकता है, तब से अपने जीवन में राजयोग का प्रयोग कर जीवन को बदल डाला।

जगदीश भाई, महाराजगंज जेल



कैदियों के लिए जेल में राजयोग का प्रशिक्षण देना हम लोगों के लिए एक सौभाग्य का विषय है। इसके लिए परमात्मा ने हम सभी को मौका प्रदान किया। जेल के नकारात्मक माहौल में सकारात्मकता का दीपक जलने लगा है। इससे आज अपराधियों के अंदर बदला नहीं बदलाव की जो सकारात्मक स्थिति पैदा होने लगी है, इसके लिए जेल प्रशासन और हमारे सहयोगी भाई-बहनों का धन्यवाद करती हूँ।

बीके लक्ष्मी,

सेवाकेंद्र इंचार्ज, महाराजगंज, उत्तरप्रदेश



जब से महाराजगंज जेल में सेवाएं आरंभ हुआ तभी से ही मुझे वहां क्लास कराने का सौभाग्य मिला। अनेक दुःखी अशांत बंदियों को संस्कार परिवर्तन कराने में परमात्मा ने निमित्त बनाया। जहां अपराधी प्रवृत्ति मनोभाव बदलकर कैदी देवताई गुण सीख रहे हैं। यह सकारात्मक प्रयास हरेक जेल में होने चाहिए। तभी हमारा समाज अपराधमुक्त नशामुक्त बुराईमुक्त होकर स्वर्णिम समाज और संसार की ओर बढ़ेगा। तभी एक दिन दुनिया में सदा शांति, प्रेम, आनंद का वातावरण बन पाएगा। इसके लिए समाज में हर किसी को आगे आकर प्रयास करना चाहिए।

बीके कैलाश,

सेवाकेंद्र सेवाधारी, महाराजगंज उग्र।

**नशा, मांसाहार छूट गया, अब जीवन में शांति आ गई**

मेरा पूरा परिवार समेत मैं 12 वर्ष की उम्र से नशा और मांसाहार से ग्रसित था। इससे जीवन में तनाव के साथ बीमारी और लड़ाई-झगड़े की स्थिति बनी ही रहती थी। जो मेरी पत्नी को पसंद नहीं था, वह चाहती थी कि मैं यह सारी बुराई छोड़ दूँ। इसके लिए वह मेरा विरोध करती रहती थी। इसी कारण मैंने उसकी एक दिन बहुत पिटाई कर दी, उसके उसने आत्महत्या कर ली। जिसके केस में मुझे जेल आना हुआ। यहां बेहद दुःखी जीवन व्यतीत करने के साथ जीने का इरादा नहीं था। इसी बीच ब्रह्माकुमारी संस्थान का राजयोग सीखने का सौभाग्य मिला और जीवन शांति का फरिश्ता बन खुशियों से भर गया।

बीके लालू, महाराजगंज कारागार

## योग दिवस

ब्रह्माकुमारी संस्थान और आयुष मंत्रालय के संयुक्त तत्वावधान में कार्यक्रम आयोजित, 40 हजार से अधिक लोग हुए शामिल...

# योग दिवस पर लाल किले से उपराष्ट्रपति ने दिया एकता और शांति का संदेश

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर करीब 40 हजार ने भाग लिया जहां स्वयं उपराष्ट्रपति नायडू उपस्थित थे।

ब्रह्माकुमारी संस्थान के वरिष्ठ भाई-बहनों ने राजयोग के साथ लोगों को कराया शारीरिक योगा

शिव आमंत्रण नई दिल्ली। ब्रह्माकुमारी संस्था पिछले आठ दशक से भारत की पुरातन व सनातन राजयोग विद्या, संस्कृति, सकारात्मक और स्वस्थ जीवन जीने की कला को भारत समेत विश्वभर में प्रचार प्रसार में जुटी है। इस बार राजधानी दिल्ली के लाल किले में योग महोत्सव से धार्मिक सद्भावना का संदेश दिया गया। इसमें बतौर मुख्य अतिथि के तौर पर उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू समेत धर्म संप्रदाय के विशिष्ट लोगों की उपस्थिति से मंच सजा था।

इस अवसर पर ओआरसी की निदेशिका बीके आशा, शक्ति नगर की प्रभारी बीके चक्रधारी समेत दिल्ली जोन की सभी प्रमुख बीके बहनों की विशेष मौजूदगी रही। कार्यक्रम में 40 हजार से अधिक लोगों ने भाग लिया। विश्व को शांति एवं एकता के सूत्र में बांधने के उद्देश्य से ब्रह्माकुमारी संस्था एवं आयुष मंत्रालय ने लाल किले पर एक विशाल योग कार्यक्रम का आयोजन



सब के साथ योग कार्यक्रम में शामिल उप राष्ट्रपति वेंकैया नायडू योग करते हुए तथा उसके बाद सभा को संबोधित करते हुए।

किया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में उपराष्ट्रपति एम. वेंकैया नायडू ने युवाओं से योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने की अपील की। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के योग को बढ़ावा देने के प्रयास की प्रशंसा करते हुए कहा कि योग से पूर्ण मानव व्यक्तित्व पर एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे जीवन में शांति आती है और ऊर्जा बढ़ती है। यह हमें आंतरिक शांति प्रदान करता है जो वर्तमान में बहुत जरूरी है। योग से इन्सान स्वस्थ बनता है। स्वस्थ इन्सान संपत्तित्वान बन सकता है लेकिन संपत्तित्वान इन्सान स्वस्थ नहीं हो सकता। ब्रह्माकुमारी संस्था के अतिरिक्त महासचिव बीके ब्रजमोहन ने गीता में वर्णित योग का सार समझाते हुए

कहा कि योग की आवश्यकता तब होती जब मनुष्य आहार-विहार, व्यवहार, विचार, आचार में अपनी चर्म सीमा को पार कर अधर्म पर चल पड़ता है। तब परमात्मा आकर योग सिखलाते हैं। गीता के अनुसार योग से दैवी सम्पदा अर्थात् स्वर्णिम दुनिया की स्थापना के साथ काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि विकारों का नाश होता है। कार्यक्रम में सभी धर्म के लोगों ने भाग लिया। हैदराबाद के मौलाना आजाद राष्ट्रीय उर्दू विश्वविद्यालय के कुलपति फिरोज बख्त अहमद ने कहा जहां विज्ञान समाप्त हो जाता है वहां पर योग काम करता है। यह विज्ञान से कहीं आगे है। उन्होंने ओम शब्द के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह एक शब्द प्रदर्शित



करता है कि ईश्वर एक ही है और वह किसी धर्म के लिए अलग नहीं है। योग के बल पर धर्म और मजहब के मकड़जाल से छूट समाज एकजुट हो सकता है। उन्होंने ब्रह्माकुमारी संस्था की प्रशंसा करते हुए कहा कि यहां अल्लह का सत्य परिचय पाकर उनका जीवन ही बदल गया। भारत स्थित बहाई सम्प्रदाय एवं लोटस टेम्पल के राष्ट्रीय न्यासी डॉ. एके मर्चेन्ट ने प्रभु से एकता का वर मांगा। पंडित शिवानंद मिश्रा ने मंत्रोच्चारण कर योगाभ्यास कराया। दिल्ली पाण्डव भवन की प्रभारी बीके पुष्पा ने राजयोग कॉमेन्ट्री के माध्यम से सभी को शांति की अनुभूति कराई।



## प्रत्येक भाई निभाए मर्यादाओं का बंधन तो होगी विकारों से स्वतंत्रता

एक सुखद संयोग है कि 15 अगस्त यानी स्वतंत्रता दिवस तथा भाई बहन के प्यार का प्रतीक रक्षा बन्धन दोनों एक ही दिन हैं। 15 अगस्त अर्थात् अंग्रेजों से आजादी मिली थी और रक्षाबन्धन अर्थात् प्रत्येक भाई ने हर एक बहन की रक्षा का संकल्प लेता है। लगभग दोनों ही चीज कही ना कही एक-दूसरे के पूरक लगती हैं। क्योंकि आज के संदर्भ में स्वतंत्रता के मायने बदल गए हैं और रक्षाबन्धन का मतलब भी अपना रूप बदल चुका है। वास्तव में हर बहन अपने भाई के हाथ में रक्षा सूत्र बांधते हुए बुराइयों से रक्षा का संकल्प कराए। क्योंकि आज देश अंग्रेजों से तो आजाद है लेकिन बुराइयों से आज भी बुरी तरह जकड़ा हुआ है। यह महज संयोग नहीं बल्कि ईश्वरीय विधान भी कह सकते हैं क्योंकि यदि प्रत्येक भाई-बहन के साथ खुद को भी बुराइयों से मुक्त होने का संकल्प लें तो निश्चित तौर पर रक्षाबंधन और स्वतंत्रता दिवस दोनों ही सार्थक होगा। संभवतः यही इन दोनों महापर्वों का संयुक्त संदेश है।

### बोध कथा जीवन की सीख

## अनुशासन से ही खुद और देश महान बनेगा



हम सब जानते हैं कि गांधीजी को अनुशासन बहुत पसंद था। उनका मानना था कि अनुशासन एक ऐसा क्रम है एक ऐसी नियमित प्रक्रिया है जो कार्य अथवा जीवन की अनिवार्यता में सुदृढ़ता उत्पन्न करती है। अनुशासन ही है जो व्यक्ति को व्यवस्थित जीवन व्यतीत करना सिखलाता है और उसके सुख का साधन बनता है। इसलिए अनुशासन के महत्व को समझने के लिए गांधीजी से अच्छा उदाहरण और कुछ नहीं हो सकता। यह बात उस दौर की है जब गांधीजी के आश्रम में सभी लोग एक साथ रसोईघर में बैठकर खाना खाते थे और सबके साथ गांधीजी भी खाते थे।

किन्तु भोजनालय का एक नियम था कि जो व्यक्ति भोजन आरंभ होने से पहले भोजनालय में नहीं पहुंचता था उसे अपनी बारी के लिए बरामदे में इंतजार करना पड़ता था। क्योंकि भोजन प्रारंभ होते ही रसोईघर के दरवाजा बंद कर दिया जाता था, ताकि समय से न आने वाला व्यक्ति अन्दर न आने पाए। संयोगवश एक दिन गांधीजी को पहुंचने में कुछ क्षणों का विलंब हो गया और तब तक रसोई घर का दरवाजा बंद हो चुका था। बापू जी

दरवाजे पर ही खड़े होकर प्रतीक्षा करने लगे। उनके एक मित्र ने देखा कि वह रसोई घर के दरवाजे के बाहर खड़े हैं और वहां बैठने के लिए कोई कुर्सी भी नहीं है। उन्होंने गांधीजी के पास आकर मुस्कुराते हुए कहा कि बापूजी आज तो आप भी गुनहगारों के कठघरों में आ गए।

इस पर गांधीजी बोले 'भाई, अनुशासन का पालन करना तो सबका कर्तव्य होता है तो मेरा क्यों नहीं।' तब मित्र ने कहा आप के लिए कुर्सी ले आता हूँ। गांधीजी ने जबाब दिया कुर्सी की जरूरत नहीं है। मैंने अनुशासन का उल्लंघन किया है इसलिए मुझे भी सजा पूरी ही मुगतनी चाहिए। जैसे देर से आने वाले और लोग बरामदे में खड़े होते हैं, वैसे ही मैं भी खड़ा रहूंगा। गांधीजी अनुशासन का सबसे अच्छा रूप आत्मानुशासन को मानते थे क्योंकि आत्मानुशासन से व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में समायोजन कर लेता है। इस कहानी से हमें सीख मिलती है कि अगर हमें जीवन में सफल होना है तो इसके लिए अपने आप पर विजय पाना होगी अर्थात् स्व-अनुशासन का पालन करना होगा, तभी मेरे और देश की महानता निरंतर बढ़ती रहेगी।

**संदेश:** इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हम सभी को अनुशासन में रहकर स्वयं को पहले महान बनाना होगा। खुद को एक ऐसा आदर्श व्यक्ति बनाना होगा जिसे देखकर हर किसी के मन में ऐसा बनने की चाह पैदा हो।



### मेरी कलम से

अनिल कुमार धमीजा

पूर्व एयरफोर्स ऑफिसर, करनाल हरियाणा

सीबीएससी स्कूल में साइंस क्लास लेकर बिजी और इजी रहता हूँ। पिछले पांच वर्ष से मुझे राजयोग के अभ्यास से एक नई जिंदगी मिली, क्योंकि मेरे ब्रेन में कैंसर ट्यूमर पाया गया था। डॉक्टरों ने मुझे बहुत बड़ी गंभीर बीमारी बता कर मुझे कई डॉक्टरों से संपर्क करने को मजबूर कर दिया। अंत में हमने मेडिटेशन अभ्यास के दौरान परमात्मा

## जब परम सर्जन ने की कैंसर ट्यूमर की सर्जरी

को याद कर एक डॉक्टर को ऑपरेशन के लिए चुना। उस समय परमात्मा के साथ हमारी धर्मपत्नी एवं बच्चे भी साथ थे। डॉक्टर ने मेरी धर्म पत्नी से पेपर साइन कराकर पूछा कि आपको साइन करते डर नहीं लग रहा? रिस्क इतना है कि अगर यह बच गए तो इनकी मेमोरी पावर जा सकती है। तब उन्होंने जबाब दिया कि जिनके साथ प्रॉब्लम है वह तो किसी तरह से डर नहीं रहे हैं वे परमात्मा की याद में मग्न हैं फिर मैं डर का वातावरण बनाने में क्यों मददगार बनूँ? उनका कहना है कि भगवान मेरे साथ है तो डरने की क्या बात है। वे तो हमेशा दिल से गीत गुणगुनाते रहते हैं कि ये मत कहो खुदा से मेरी मुश्किलें बड़ी हैं, मुश्किलों से कह दो कि मेरा खुदा बड़ा है। फिर उन्होंने डॉक्टर से कहा कि जब हम कोई गाड़ी ड्राइव कर रहे होते हैं तो भी एक रिस्क साथ में होता है 95% उम्मीदें होती हैं कि अपने गंतव्य स्थान पर पहुंचेंगे लेकिन 5% का रिस्क होता ही है। इसलिए आप निश्चित होकर परमात्मा का हाथ

बन कर उनमें हाथ लगाकर ऑपरेशन सफल करें। यह सुनकर डॉक्टर भी अर्चामित थे कि कैसी ये आत्माएं हैं। डॉक्टर ने मुझे ऑपरेशन थियेटर में लेटने को कहा तभी हमने डॉक्टर को 30 सेकंड के लिए रोका कि आप मुझे कृपया 30 सेकंड बाद हाथ लगाना। उसके बाद मैंने महसूस किया कि परमात्मा ने मुझे गोद में सुला लिया है। बाद में बच्चे आईसीयू में मिलने आए तो उन्होंने पूछा कि कैसे हैं? तो हमने कहा मैं तो बिल्कुल ठीक हूँ। अभी तो परमात्मा बाबा की गोद में सो रहा था। डॉक्टर भी आश्चर्यचकित थे कि हजारों इस तरह के केस में यह पहला केस है जो बड़ी सहजता से सफल ऑपरेशन किया, फिर डॉक्टर ने मेरी इस निर्भयता और निश्चिंतता के बारे में पूछा तो मैंने कहा सर्जरी में शिव परमात्मा का हाथ है। उन्होंने ही यह सफल ऑपरेशन आपके हाथों से किया है। हर कदम में परमात्मा शिव बाबा को साथ रखकर चलता हूँ जिससे कदम-कदम मदद मिल रहा है।



### आध्यात्म की नई उड़ान...

डॉ. सचिन |  
मैडिटेशन एक्सपर्ट

### डी फॉर डिसीप्लेन...

एक बौद्धि लामा ने अपने जीवन कहानी लिखी कि जब मैं 5 साल का था तब मेरे पिताजी ने कहा कि बेटा कल तुम्हें गुरुकुल जाना है। हमारे खानदान का नियम है सुबह 4 बजे बैल गाड़ी लेने आएंगी, उसमें चुपचाप बैठ जाना। पीछे मुड़कर मत देखना, क्योंकि एक बार भी तुमने पीछे मुड़कर देखा तो वापिस मत आना। लेकिन वह छोटा बच्चा अपनी मां से इतना प्यार करता है, जबकि उसे कहा गया है कि पीछे मुड़कर ना देखना! सुबह होती है बैलगाड़ी आती है उसमें वो बैठता है, उसकी इच्छा होती है अपनी मां को एक बार देख तो लूं, पता नहीं कब लौटकर आऊं गुरुकुल से। परंतु उसके पिताजी कहते हैं कि अगर तुमने पीछे मुड़कर देखा तो वापिस घर में नहीं आना और यह सुनकर वो बैलगाड़ी में बैठकर चला जाता है। इस बात का उस बच्चे को दुख तो होता है, परंतु अपने आपको रोकता है और पीछे मुड़कर नहीं देखता है। जब गुरुकुल में पहुंचता है तो उसे गेट पर ही रोककर वहां के शिक्षक, आचार्य उसे कहते हैं कि यहां एक नियम है आंखें बंद करो और जब तक मैं नहीं आ जाता तब तक आंखें नहीं खोलना। सुबह-सुबह पहुंचा हुआ 5-6 बजे तक आंखें बंदकर बैठा है। वहीं कई दूसरे विद्यार्थी उसको छेड़ रहे हैं। कोई उसे गुदगुदी कर रहा है और वो लोग डरा भी रहे हैं कि अगर तुमने आंख खोल दी तो

## सद्गुणों की धारणा कर बनें भाग्यवान

जीवन के हर क्षेत्र में अनुशासन अलग-अलग हैं। जैसे भोजन का अनुशासन अलग है। रहन-सहन का अनुशासन अलग है। जीवन जीने के तौर तरीकों का अनुशासन अलग है। बिना अनुशासन प्रकृति भी अनियंत्रित हो जाती है, इसलिए अनुशासन हर चीज पर समान रूप से लागू होता है।

तुमको वापिस घर जाना पड़ेगा। सूरज निकल गया किरणें पड़ने लगी। कोई उसका बस्ता खींच रहा है कोई कुछ कर रहा है, कोई मिट्टी डाल रहा है और उसे भूख भी लगी है, लेकिन वो आंखें खोलता नहीं है। प्यास लगती है पर आंखें नहीं खोलता है। फिर शाम हो जाती है अब उसे अंदर लिया जाता है। उसने अपनी कहानी में लिखा है कि मैं सोच रहा था कि ये लोग इस संसार बहुत ही निर्दयी लोग हैं लेकिन अभी मुझे महसूस होता है कि वह ही मेरे सच्चे शिक्षक हैं। उन्होंने ही मुझे सिखाया कि जिंदगी में डिसप्लेन क्या होता है। तो हमारा जीवन कैसा हो जब मर्जी चाहे कुछ भी कर लिया, कभी इधर चले गए, कभी उधर चले गए। क्या मेरी जिंदगी में अनुशासन है? हमें अनुशासन को लाना चाहिए। अगर अनुशासन देखना है तो आर्मी को देखो। यह मत पूछो क्यों, क्या, कैसे और किसने क्या कहा? मुड़ने के लिए कहा जाए तो मुड़ना ही है। इसको कहते हैं अनुशासन।

### ई फॉर एनर्जेटिक...

एक होता है मरा-मरा जैसा जीना और एक होता है उत्साह से भरे जीवन जीना। ऐसा उत्साह अंदर है? या क्या करूं और क्या नहीं? जैसे हर दिन एक नई जिंदगी चालू हो रही है। वरदान मिला है कि इस दिन को पूरा शक्ति, आनंद से भर दूं। ये भाव तो ऐसी ऊर्जा जिंदगी में लाने का एक ही स्रोत है आंतरिक यात्रा है। उत्साह हीनता को छोड़ उत्साह से भरा जीवन को जीना है।

### एफ अर्थात् फॉरगिव एंड फॉरगेट...

एक क्रिश्चियन लेडी थी, उसे एक आदमी ने शारीरिक और मानसिक यातनाएं दी। वो औरत एक डॉक्टर बन गई। एक दिन उसके पास एक बहुत जखमी हालात में पहुंचा। उसको तुरन्त इलाज की जरूरत थी। अब वो सोचने लगी इसका क्या करूं मरने दूं या ऑपरेशन करूं। वो चर्च में गई जीसस

क्राइस्ट के आगे खड़ी हो पूछने लगी 'हे प्रभु! मुझे बताओ मैं क्या करूं और एक आवाज आई, सीधो कि तुमको भी मेरी तरह क्रॉस पर चढ़ाया गया है और फिर जो मैंने किया था तुम भी वही करो, मैं इन सबको माफ करता हूँ। तब उसने उस व्यक्ति को माफ कर दिया। जब तक हमारे मन में ऐसी यादें हैं क्या ये हमें शांत बैठने देंगी? इसलिए सबको माफ कर दो क्यों? अपने लिए, अपने सुख-शान्ति के लिए। नहीं तो हम भी बैचन और वह भी बैचन रहेंगे।

### जी फॉर ग्रेटीच्युट...

किसी का धन्यवाद करना, आभार जताना। बहुत पॉजिटिव ऊर्जा भरी है इस शब्द में। सबसे ज्यादा धन्यवाद करो अपने घर वालों को, अपनी पत्नी को अपने बच्चों को, मात-पिता को, अपने दोस्तों को, अपने ऑफिस वालों को सबको जो एकदम हमारे करीबी हैं। शायद हमने आजतक कभी एकांत में बैठकर धन्यवाद नहीं किया। मौन में उनको इमर्ज कर लो अपनी आंखों के सामने और धन्यवाद आप सबको। जिन्होंने दुःख दिया, क्योंकि जीवन का पाठ पढ़ाया। उनको भी जिन्होंने बहुत निंदा की, ग्लानि की, बड़े षडयंत्र किए, हमारे विरुद्ध हर दिन षडयंत्र किया। उनको भी धन्यवाद करो उन्होंने भी बहुत सारी चीजें सिखाई हैं हमें। परमात्मा को धन्यवाद करो। रोज अपने जीवन की सारी यात्रा एक बार देखो, सबको धन्यवाद करो। रोज एक बार भी अगर कर लिया कुछ सेकंड के लिए भी कर लिया तो मन हल्का रहेगा। भारी मन कुछ भी नहीं कर सकता है।

### एच फॉर हेल्थी हैबिट्स

हैबिट एक ऐसी चीज है कि रिपीट करते रहो तो बन जाती है, बुरी आदतें कैसे बनी बार-बार करने से। वैसे ही 3 या 5 आदतों की लिस्ट बनाओ की मुझे आगे क्या करना है, इसकी प्लानिंग करनी है और हेल्थ अगर हम हेल्थी नहीं हैं तो हम कुछ भी नहीं कर सकते बीमार पड़े रहो बिस्तर पर।



प्रेरक  
विचार  
Spiritual  
THOUGHTS



डॉ. भीमराव आंबेडकर, समाज सुधारक

“मनुष्य नश्वर है उसी तरह विचार भी नश्वर है, एक विचार को प्रचार-प्रसार की जरूरत होती है, जैसे एक पौधे को पानी की, नहीं तो दोनों मुरझाकर मर जाते हैं”



एपीजे अब्दुल कलाम, पूर्व राष्ट्रपति

“अपना भविष्य नहीं बदल सकते लेकिन अपनी आदतें जरूर बदल सकते हैं और निश्चित रूप से आपकी आदतें आपका भविष्य बदल देंगी”



बी.के. शिवानी

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑईकॉन, गुरुग्राम, हरियाणा

## जीवन प्रबंधन

# शारीरिक स्वास्थ्य के साथ भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी उतना ही ध्यान दें

खुशी को समझें, उसे अपने जीवन में धारण करें, मैं खुश कैसे रह सकता हूँ, इन बातों पर विचार करें। हमारी खुशी कहीं बाहर से मिलेगी? या किसी और के साथ संबंधों में मिलेगी या किसी भौतिक प्राप्ति से मिलेगी, लेकिन सच यही है कि खुशी मेरे अपने ही अंदर है।

शिव आमंत्रण आबू रोड। जीवन में हम बहुत सी चीजें देखते हैं और उनसे बहुत कुछ प्राप्त भी करते हैं। हमारे कई सपने होते हैं जो जीवन से जुड़े होते हैं परिवार से जुड़े होते हैं, बच्चों से जुड़े होते हैं अपने कैरियर को लेकर के होते हैं, उन्हें प्राप्त करते जाते हैं। हर प्राप्ति हमें कहीं न कहीं संतुष्टि अवश्य देती है और हमें खुशी का एहसास कराती है। लेकिन आज हम देख रहे हैं कि जीवन में उन सभी आशाओं से गुजरते-गुजरते कहीं न कहीं हमारी खुशी कम होती जा रही है। खुशी मिली और अगले ही पल चली भी गई। फिर हम उसे दोबारा ढूँढने की कोशिश करते हैं।

खुशी क्या है? उसे समझें और अपने जीवन में धारण करें। मैं खुश कैसे रह सकता हूँ? क्या मैं कभी यह जान पाता हूँ कि वो कौन सी ऐसी बातें हैं जो मुझे खुशी देती हैं? खुशी कहीं बाहर से मिलेगी, किसी और के साथ संबंधों में मिलेगी, किसी भौतिक प्राप्ति से मिलेगी या फिर मेरे अपने ही अन्दर है! खुशी कहीं न कहीं मिलती है, फिर चली जाती है, फिर मिलती है और फिर चली जाती है। अब हम यह कहना चाहते हैं कि सारे दिन में हमारे सामने कई परिस्थितियाँ आती हैं, सारा दिन क्या है? यह परिस्थितियों की एक श्रृंखला है जो लगातार चलती ही रहती है। जैसे कोई फिल्म चल रही हो। एक दृश्य के बाद दूसरा दृश्य आता है। कोई मेरे पक्ष में होगा तो कोई दृश्य मेरे पक्ष में नहीं होगा। इसी प्रकार कोई व्यक्ति मेरे पक्ष में होगा तो कोई नहीं भी होगा। अर्थात् जैसे मैं चाहती हूँ, वैसे कोई चलेगा और कोई नहीं भी चलेगा। इसका मुख्य कारण यही है कि हमारी खुशी व्यक्ति और लोगों के ऊपर निर्भर कर रहे हैं। इसलिए खुशी मिलती है फिर चली जाती है। अर्थात् एक दृश्य आया बहुत अच्छा, बच्चे समय पर सुबह उठ गए, तैयार भी हो गए और स्कूल

चले भी गए तो इससे मुझे खुशी मिली। दूसरा दृश्य आया कि बच्चे समय पर तैयार तो हो गए लेकिन उनको लेने के लिए बस ही नहीं आई तो मुझे गाड़ी से छोड़ने के लिए जल्दी-जल्दी जाना पड़ा। पहले वाले दृश्य में खुशी थी, लेकिन दूसरे दृश्य में खुशी गायब हो गई। फिर अगला दृश्य आता है कि समय पर फिर भी स्कूल में पहुंचते तो गए, बहुत अच्छा लेकिन अगला दृश्य में पहुंचते ही याद आया कि जो गृहकार्य किया था वो नोटबुक तो घर पर ही रह गई। ये सारे ऐसे दृश्य हैं जो मेरे मानसिक संतुलन पर प्रभाव डालते हैं। क्योंकि मैंने अपने मन का नियंत्रण पूरी तरह से जैसे-जैसे परिस्थितियों के हाथ में दिया हुआ है। तब मैंने सोचा कि ये सब तो स्वाभाविक ही है कि जैसे-जैसे परिस्थिति और लोग बदलते जाएंगे, मेरी सोच, मेरी अनुभूति उनके अनुसार बदलती जाएगी। इसलिए हमें कभी खुशी मिलती है तो कभी गम मिलता है और हम उसे स्वीकार कर लेते हैं। हम अपने मन की शक्ति को परिस्थितियों को देते गए...देते गए... परिस्थितियाँ दिन-प्रतिदिन चुनौतीपूर्ण होती गईं। कभी अनुकूल, कभी अशांति का जो प्रतिशत था वह बढ़ता गया। जिसके कारण हमारे जीवन में स्थिरता कम और अशांति ज्यादा हो गई।

हमें सब परिस्थितियों को संभालने के लिए शारीरिक शक्ति भी चाहिए। लेकिन पहले मैं अपनी शारीरिक क्षमता को देखूँ या परिस्थिति को संभालूँ? तो जवाब मिलता है कि शारीरिक क्षमता के प्रति कुछ नहीं सोचना है, मुझे तो परिस्थिति पर ही सारा ध्यान केंद्रित करना है।

मुझे यह पता है कि मैं शारीरिक क्षमता से ही परिस्थिति को हैंडल कर सकती हूँ। इसके लिए हमें शरीर को समय पर भोजन भी देना चाहिए। आप एक दिन भोजन छोड़ देंगे, दो दिन छोड़ देंगे, लेकिन कितने दिन तक छाड़ेंगे! मान लीजिए आप भागते-भागते भी खा रहे हैं और जंक फूड भी खा रहे हैं लेकिन आप खा तो लेते हो। चलो, आपने उपवास भी किया लेकिन कितने दिन तक उपवास करेंगे? फिर उसके बाद आपको भोजन खाना ही पड़ेगा। क्योंकि आपको मालूम है कि ये चार दिन का जीवन नहीं है। यह तो एक लंबी यात्रा में जीवित रहने के लिए और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन जरूरी है। नहीं तो आपका जीवन खत्म हो जाएगा। यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा होगा, तभी हम ठीक तरह से काम कर पाएंगे। लेकिन कहीं न कहीं हमने भावनात्मक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य से अलग कर दिया है। अगर उसको भी हम जीवन में उतनी ही प्राथमिकता दें जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य को देते हैं तब हम जीवन की यात्रा में ठीक तरह से चल पाएंगे।

एक है शारीरिक रूप से शक्तिहीन होना और एक है भावनात्मक रूप से शक्तिहीन होना। अगर हम भावनात्मक स्वास्थ्य इमोशनल हेल्थ को भी उतना ही महत्व दें कि ये सब परिस्थितियाँ और भावनात्मक स्वास्थ्य अलग-अलग नहीं है। यदि मैं भावनात्मक रूप से स्वस्थ हूँ तो परिस्थितियों को बहुत ही सरलता से पार कर सकती हूँ। पहले हम क्या करते हैं, परिस्थिति को संभालने के बारे में सोचते हैं। यहां पर एक बात और आती है कि हमने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए व्यायाम करना शुरू किया। ये सोचकर कि ये स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। एक जागरूकता आनी शुरू हुई है कि मुझे क्या खाना, क्या नहीं खाना है। किस समय पर खाना है और उसके लिए कितना व्यायाम करने की आवश्यकता है।

आजकल लोग शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में इतना क्यों सोच रहे हैं? क्यों इतना ध्यान रखा जा रहा है? इसके लिए हमें बहुत ज्यादा पीछे जाने की आवश्यकता नहीं है। हम सिर्फ एक पीढ़ी पीछे जाते हैं और सिर्फ अपने पैरेंट्स माता-पिता को देखते हैं। वे कभी व्यायाम करने नहीं गए, उन्होंने कभी मिनरल वाटर नहीं पीया, उस समय भोजन का इतना ध्यान नहीं रखा जाता था, हम लोगों के यहां साधारण भोजन बनता था उसे ही सभी लोग खुशी-खुशी खाते थे।

आज हमारे स्वास्थ्य पर इतना ध्यान क्यों दिया जा रहा है? क्योंकि भावनात्मक दबाव इतना ज्यादा है कि कोई न कोई समस्या शरीर के साथ चलती ही रहती है। इसका कारण यह है कि हमने आत्मा का ध्यान ही नहीं रखा। उसके कारण ही सारी समस्याएँ आनी शुरू हो जाती हैं। अगर हम आत्मा का भी ध्यान रखें तो मन पर जो इतना ज्यादा दबाव है, इसके लिए मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। आप व्यायाम कर रहे हैं उस समय आप स्वयं को चेककर जांच करें कि हमारे सोच की गुणवत्ता क्या है? हम सेहत के लिए घूम रहे हैं लेकिन साथ-साथ नकारात्मक विचार उत्पन्न हो रहे हैं। इस विचार का असर सिर्फ हमारे मन पर ही नहीं बल्कि पूरे शरीर पर पड़ता है। जब तक हम यह महसूस नहीं करेंगे कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भावनात्मक स्वास्थ्य का कितना गहरा प्रभाव पड़ता है, तब तक हम स्थिर और शांतचित्त नहीं रह सकते हैं। सुखमय और आनंदमय जीवन नहीं जी सकते हैं, इसलिए हमें अपनी आंतरिक शक्तियों को बढ़ाने की मेहनत करनी चाहिए।



डॉ. अजय शुक्ला | बिहैवियर साइंटिस्ट

गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल इयुमन राइट्स मिनेनियम अवॉर्ड  
डायरेक्टर (स्त्रीयुअल रिसर्च सेंटर) एंड पब्लिकहेल्थ ट्रेनिंग सेंटर,  
बंजारी, देवास, मध्य

## प्रेरणात्मक जुड़ाव से आत्म जगत की पवित्रता

जीवन का

मनोविज्ञान-15

जीवन में व्यक्ति का आध्यात्मिक उद्देश्य स्वयं के भगीरथ पुरुषार्थ के द्वारा आत्म तत्व की पवित्रता को अनुभूति के स्तर पर प्राप्त कर लेना है। आत्मा से व्यावहारिक जुड़ाव होने पर व्यक्ति जिस परम आनंद को जीने की स्थिति में होता है, उससे वह जीवन पर्यन्त प्रेरणात्मक जुड़ाव बनाए रखता है। स्वयं के सन्दर्भ में मंसा-वाचा-कर्मणा की पवित्रता मनुष्य जीवन के लिए एक चुनौती बन जाती है, क्योंकि इस ऊंचाई हेतु वह अपनी सम्पूर्ण शक्ति लगाता है। जीवन का धर्म-कर्म व्यक्ति को इतना बलवान बना देता है कि वह आत्मिक स्वरूप में पवित्रता को श्रेष्ठ संकल्प की सात्विकता से मुक्ति और जीवन मुक्ति प्राप्त कर लेता है। स्वयं के गुणात्मक पक्ष को जीवन की व्यावहारिकता में उतार लेने की इच्छा शक्ति व्यक्ति की वह प्रेरणा होती है जो उसे आत्मा की पवित्रता तक कुशलता से पहुंचा देती है।

**भावनात्मक संबंध में निष्पक्ष व्यवहार की यथार्थता:** आत्मिक संबंधों की संरचना में व्यक्ति द्वारा पवित्रता को पूर्णता प्रदान करना आसान होता है, जबकि स्वयं निष्पक्ष व्यवहार की यथार्थता को निभाना श्रेष्ठ भाव का परिणाम होता है। जीवन की गतिशीलता में भावनात्मक संबंधों का परिष्कार इतनी बड़ी स्थिति होती है कि व्यक्ति अपने हृदय में निर्मलता के भाव संजोकर स्वयं को निर्माण चित्त अवस्था में परिवर्तित कर लेता है। स्वयं को निरंतर प्रेरणा देने के लिए व्यक्ति जीवन की निष्पक्षता को तलाश करता है जो उसे अंतर्मन के निमित्त भाव में प्राप्त होती है। एक बार अच्छा व्यवहार करने में व्यक्ति सफल हो जाता है तो उसे आत्मिक संबंध बनाने में सहजता लगती है और व्यावहारिकता निभाने में स्वयं की निमित्त स्थिति मददगार बन जाती है। मानवीय व्यवहार को सम्मान के साथ क्रियावित्त करने से भावनात्मक संबंधों की निष्पक्षता सदैव बनी रहती है।

**मानवीय कर्म से श्रेष्ठता का व्यावहारिक क्रियान्वयन:** व्यक्तिगत स्तर पर स्वयं को उस समय सर्वाधिक परिश्रम करना पड़ता है जब कर्म की व्यावहारिकता से श्रेष्ठ, शुभ एवं पवित्रता को क्रियान्वयन के आधार पर अभिव्यक्त होना होता है। जीवन में उत्थान हेतु जो सिद्धांत बनाए जाते हैं उनके परिदृश्य में मनुष्य का कल्याण निहित होता है जिसकी परिणीति व्यक्ति को अच्छा एवं उपयोगी बनाने के प्रसंग में होती है। स्वयं को महानता की श्रेणी में सम्मिलित करने के लिए व्यक्ति को महान कार्य करने होते हैं तथा जीवन में विशिष्ट कर्म की व्यावहारिक आस्था ही कर्म की श्रेष्ठता को अन्तःकरण में रोपित करती है। जब व्यक्ति के कर्मों में दिव्यता का समावेश होता है तब आत्मिक जगत की पवित्रता का प्रेरणादायी सामंजस्य क्रियाशील हो जाता है। मानव जीवन का सुखद पक्ष स्वयं को सिद्धांत एवं व्यवहार की उच्चता से सदा सम्बद्ध रखता है जो कर्म की पवित्रता के लिए जिम्मेदार होता है।

**जीवन में अपनत्व स्वरूप की धारणात्मक अनुभूति:** स्वयं से संवाद का सकारात्मक पक्ष व्यक्ति के भीतर जीवन के आत्मिक सम्बन्धों में अनुराग उत्पन्न कर देता है जो अपने आप के प्रति आदर व्यक्त करते हुए स्वयं से ही प्रेम करने में संलग्न रहता है। आत्मिक समृद्धि सदा सात्विकता की स्मृति प्रदान करता है, जिससे आत्मा की स्थिति गुण एवं शक्ति संपन्न बनी रहती है और मनुष्य जीवन सार्थक हो जाता है। जीवन में अपनत्व स्वरूप की धारणात्मक अनुभूति उस समय होती है, जब व्यक्ति आंतरिक धैर्यता की पराकाष्ठा से आत्मा की विराटता को स्वीकार करके आनंददायी अवस्था में रूपांतरित होता है। व्यक्ति जब आत्मा के स्वमान में स्वयं को स्थित कर लेता है तब मानवीय मूल्य से जुड़ी सभी नैतिकता व्यवहार के धरातल पर प्रकट हो जाती है। स्वयं से स्वयं का संबंध बन जाना और स्वयं से ही प्रेरणा ग्रहण कर लेना वास्तविक अपनत्व का जीवंत उदाहरण है।

**आत्मिक पवित्रता से व्यावहारिक प्रेरणा की अभिव्यक्ति:** जीवन का व्यवहार श्रेष्ठता के स्वरूप में उद्घाटित होकर जब शुभ कर्म की ओर गतिशील होता है तब आत्मा की पवित्रता द्वारा व्यवहार की कुशलता प्रस्फुटित होती है। आत्मिक पवित्रता का व्यवहार पक्ष मंसा, वाचा एवं कर्मणा की सात्विकता को पवित्र स्वरूप में प्राप्त करने के लिए प्रबल पुरुषार्थ को महत्वपूर्ण मानता है। जीवन की ऊंचाई को स्वयं के निर्मल, निर्माण एवं निमित्त भाव से उपलब्धिपूर्ण बना लेना समर्थ चिन्तन का सुखद परिणाम है। स्वयं की महानता को जीवन के विशिष्ट, श्रेष्ठ एवं दिव्य कर्मों में प्रत्यारोपित कर देना आत्मिक पवित्रता का व्यावहारिक उदाहरण है। मानव जीवन का स्वरूप उस समय मुखरित होता है जब व्यक्ति आत्मा के मूल्य को धैर्यता, अपनत्व एवं स्वमान की उच्च स्थितियों से स्वयं के साथ सर्व के लिए प्रेरणा दायी बनाने में सफल हो जाता है।

**CABLE Network**

hathway | DEN | DISCABLE

GTPL | FASTWAY | UCN | JioTV

Peace of Mind for peaceful life

TATA SKY 1065 | airtel digital TV 678

VIDEOCON 497 | DISHTV 1087

Contact: Brahma Kumaris, Shantivan, Talmeti, Abu Road (Raj.) - 307510 | +91 9104777111 | info@pmtv.in | +91 9414151111 | www.pmtv.in

**सूचना**

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 ₹ 1100 रुपए  
तीन वर्ष ₹ 330  
आजीवन ₹ 2500 रुपए

**पत्र व्यवहार का पता**

संपादक: ब्र.कु. कोमल  
ब्रह्माकुमारीज शिव आमंत्रण ऑफिस, शांतिवन,  
आबू रोड, जिला- सिरौली, राजस्थान, पिन  
कोड- 307510  
मो: 9414172596, 9413384884  
Email: shivamantran@bkviv.org

# रियल लाइफ

## परम सतगुरु परमात्मा ने दी श्रेष्ठ शिक्षाएं प्रजापिता ब्रह्मा बाबा

### संस्थापक

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

रियल लाइफ कॉलम में हम आपको प्रत्येक अंक में बताएंगे इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मार्ग में क्या बाधाएं आईं और उनका सामना ब्रह्मा बाबा ने कितनी सरलता से किया.... जीवन को पलटने वाली अद्भुत जीवन कहानी पुस्तक से क्रमशः...

हम तो उनसे स्वीकृति-पत्र लेकर ही गई थी। उन माताओं ने तो लोगों के आतंक और उनकी धमकियों से भयभीत होकर ही मेहता जी के घर पर भूख-हड़ताल की थी। परंतु जो हुआ उसमें भी हमारा कल्याण ही समाया हुआ था। हम जब कराची से इन माताओं के साथ हैदराबाद लौटे तो सोचा कि हमें जो ईश्वरीय ज्ञान बाबा ने दिया, क्यों न अब इन माताओं का भी कल्याण करें? सेवा का यह अच्छा अवसर है। यह शुभ संकल्प करके हम जितने दिन वहां रही, उन्हें कुछ-कुछ ज्ञान सुनाती रहीं। घर में अन्य कार्यों में तो हम उन्हें पूरा सहयोग देती थीं। आखिर वे माताएं हमारे प्रैक्टिकल जीवन से इतनी प्रभावित हुईं कि उन्होंने हमें खुशी से छुट्टी दी और कहा-बेटी, आप भले ही ब्रह्मा-विद्या अथवा अविनाशी ज्ञान प्राप्त करके अपना भविष्य उज्ज्वल बनाओ।

हम उनका शुभ आशीष लेकर करांची में वापस ज्ञान-यज्ञ अर्थात् ईश्वरीय विश्व विद्यालय में लौट आईं और वहां बोर्डिंग में रहने लगीं। अब हम लोग निश्चिन्त होकर ईश्वरीय विद्या पढ़ने लगीं। अब लोगों की ओर से हमें कोई झंझट नहीं था। हम लोक-लाज, निंदा, भय और आसुरी मर्यादा की परीक्षा को काफी हद तक पार कर चुकी थीं। अब काफी संख्या में हिंदी, अंग्रेजी आदि भाषाओं में ईश्वरीय साहित्य को छपवा कर लोगों को दिया जाता था। देश-भर के हजारों विशिष्ट व्यक्तियों को भी भेजा जाता रहा और 'इज दिस जस्टिस' नाम से भी एक पुस्तक छपवा कर सभी विशिष्ट व्यक्तियों के पास भेजी गई ताकि उन्हें मालूम रहे कि कैसे दवाब, धमकी तथा पक्षपात के वश 'ओम मंडली' से अन्याय किया गया। आज संसार में अन्याय है, तभी तो किसी ने कहा है--  
छोड़ भी दे आकाश सिंहासन, इस धरती पर आजा रे।  
कांप रही है धरती थर-थर, आंख के बादल बरसे घर-घर।  
बढ़ती जाए पाप की गर्मी, पिघल रहा है पत्थर-पत्थर।

अंधकार-ही-अंधकार है, आकर ज्योत जगा जा रे।  
छोड़ भी दे आकाश सिंहासन, इस धरती पर आ जा रे।  
निर्दोषों का लहू है बहता, इक मां का दिल रो-रो कहता।  
पापी बैठे मौज मनाएं, धर्म का बंदा जुल्म है सहता।  
जग में फिर से दया धर्म की, आ कर बेल लगा जा रे।  
छोड़ भी दे आकाश सिंहासन, इस धरती पर आ जा रे। आ जा रे।  
ऐसे ही समय के बारे में भगवान ने कहा है  
"यदा यदा ही धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत  
अभ्युत्थानम अधर्मस्य तादात्मानं सृजाम्यहम्"  
परन्तु आज लोग तो जानते नहीं कि भगवान ही अवतरित होकर धर्म की पुनर्स्थापना करा रहे हैं।

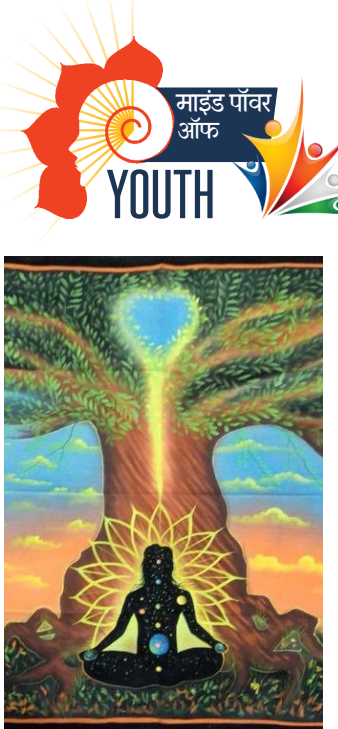
### अलौकिक माता-पिता द्वारा सुख घनेरे, परम शिक्षक और परम सतगुरु परमात्मा द्वारा श्रेष्ठ शिक्षाएं

अब सभी ज्ञानाभिलाषी, पवित्रता-प्रेमी माताएं-कन्याएं और भाई शांत वातावरण में पूरी तरह ईश्वरीय ज्ञान के अध्ययन में लग गए। उन्हें अपने जीवन में अपार आत्मिक सुख का अनुभव हुआ। अब उनका मन हुआ यह गीत गाता होगा-  
आज समय सब बेहद भाता  
आज हमारा है मन हर्षाता  
ज्ञान से त्रिलोकी देखी अति सुंदर  
ज्ञान से देखी लीला अति सुंदर  
क्या आनंद है आता, अहा, क्या आनंद है आता  
अहा! आज मुझे है बेहद भाता!

इस प्रकार अब पहले से भी अधिक शांतिपूर्वक अलौकिक कार्य चलने लगा। लोक-लाज की परीक्षा को पार करने तथा कठिनाइयों को सहन करने के बाद अब आध्यात्मिकता के दूसरे विषयों में खूब शिक्षा मिलने लगी। यूं तो इस पढ़ाई का वर्णन करने बैठें तो बहुत विस्तार होने पर भी इसका उल्लेख करना कठिन होगा परंतु सार रूप में यह कहा जा सकता है कि स्वयं संबंधियों ही के अत्याचार के परिणामस्वरूप देह के संबंधों का सत्यास हो जाने के बाद, अब बाबा ने अनन्य प्रकार के उच्च त्याग के लिए तैयार किया और मन, वचन, कर्म को पूर्णतः निर्विकार बनाने के लिए नित्य ज्ञान के अनमोल रहस्य समझाए।  
**गहन पढ़ाई शुरू**  
बाबा ने हमें पहला पाठ यह पढ़ाया है "आप सभी ने मरजीवा जन्म लिया है। आपके लौकिक संबंधियों ने आप से नाता तोड़ दिया है। गोया उनके घर से आप मर चुके हो। अब आपको पुराने जीवन की याद नहीं आनी चाहिए।  
अंक में क्रमशः....



पिछले अंक में अब एन्टी ओम मण्डली ने भी माना की ये कन्याएं कोई साधारण नहीं है ये सभी तपस्विनी योगी हैं अब ये ईश्वरीय नियम मर्यादाओं पर ही चलने वाली हैं।



## मेडिटेशन को व्यायाम की तरह जीवन का हिस्सा बना सकते हैं



गायत्री  
बीएससी स्टूडेंट  
इंद्रपुरी, नई दिल्ली

मेडिटेशन करने से हमारा मनोबल बहुत बढ़ा है। साथ में सभी के प्रति आत्मिक दृष्टिकोण पैदा हुआ है। जब कभी मन अशांत होता है तो सिर्फ मेडिटेशन करने से ही मन को शांति मिलती है। तब बेहद आनंद का अहसास होता है। रोज-रोज अभ्यास से परमपिता परमात्मा शिवबाबा के प्रति लगातार प्रेम बढ़ता जा रहा है, जिससे आत्मिक शक्ति काफी बढ़ी है। राजयोग के अभ्यास से हमारे अंदर का गुस्सा, चिड़चिड़ापन जैसे कई बुराई समाप्त हो चुके हैं। इस अभ्यास से मेरे अंदर गजब की एकाग्र शक्ति में बढ़ोतरी हुई, जिससे मुझे पढ़ाई के साथ और भी कामों में दिल लगने लगा है। मैं युवाओं से अपील करना चाहूंगी कि राजयोग को अपने जीवन में व्यायाम की तरह एक हिस्सा बना लें।



श्रीश गुप्ता  
बीकॉम स्टूडेंट,  
उदरप्रदेश

## परमात्म ज्ञान से एकाग्रता व पवित्रता आती है

परमात्म ज्ञान और राजयोग के अभ्यास से गहन अनुभूतियां प्राप्त हुईं, जिससे मानसिक व शारीरिक आत्मबल विकसित हुआ। 15 वर्ष पूर्व अपने जीवन को ईश्वरीय कार्यों में समर्पित कर जीवन को चरित्रवान एवं गुणवान बनाया। परन्तु ऐसे ज्ञान की खोज के साथ हरेक धर्म व आध्यात्मिक साहित्य पढ़ने-लिखने का बहुत शौक था। साहित्य में पवित्रता का विषय को अवश्य पढ़ता था। परंतु राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास द्वारा पवित्रता (ब्रह्मचर्य) की शक्तियों को अनुभव किया। इससे मेरी आंतरिक शक्तियां एवं विवेक जागृत हुआ। हम युवाओं को विशेष प्रेरणा देते हैं कि जीवन में एकाग्रता और पवित्रता परमात्म ज्ञान से ही प्राप्त होता है। क्योंकि आजकल के युवाओं के जीवन में सफलता तभी सुनिश्चित है जब वह पवित्रता को जीवन में आत्मसात कर राजयोग मेडिटेशन की ओर बढ़े। राजयोग से हमें जीवन में एक दिशा मिलती है। साथ ही कर्म, अकर्म और विकर्म की गति पता चलती है।

# वर्ड्स ऑफ BRAHMAKUMARIS

इस कॉलम में आपको हर बार ब्रह्माकुमारी संस्थान एवं भाई-बहनों को मिले पुरस्कार या सम्मान से रुबरु कराएंगे। इस बार आप जानेंगे बीके महेन्द्र अप्पा को डॉक्टरेट उपाधि से सम्मान, सूरत की बीके डॉ. सुनीता को योगा रत्न अवार्ड तथा नागथाणे सेवाकेन्द्र को इंडिया थाई फ्रेंडशिप अवार्ड से सम्मानित किया गया....

## नेशनल वर्चुअल यूनिवर्सिटी से बीके महेन्द्र अप्पा को डॉक्टरेट की उपाधि



शिव आमंत्रण बंगलोर। ब्रह्माकुमारी संस्था के शिक्षा प्रभाग के कार्यकारी सदस्य बीके महेन्द्र अप्पा को वैल्यू एंड स्प्रिचुअलिटी एजुकेशन में आजीवन उपलब्धि के लिए नेशनल वर्चुअल यूनिवर्सिटी फॉर पीस एंड एजुकेशन यूएनओ संगठन, जिनेवा द्वारा मानद डॉक्टरेट की उपाधि से सम्मानित किया गया है।

## सूरत की डॉ. सुनीता को लाइफ टाइम एचीवर योगा रत्न अवार्ड से नवाजा



शिव आमंत्रण सूरत। सूरत में टीजीवी होटल के रूबी हॉल में सचिन के साधना भवन सेवाकेन्द्र द्वारा विशेष प्रोग्राम का आयोजन हुआ जिसका विषय इजी मेडिटेशन इन बिजी लाइफ। इस दौरान मेयर डॉ. जगदीश पटेल एवं इमिडिएट पास्ट फेडरेशन प्रेजिडेंट जॉइंट कमलेश पारेख ने बीके रंजन को मोमेंटो देकर सम्मानित किया। वहीं बीके डॉ. सुनीता द्वारा समाज में की गई निःस्वार्थ सेवाओं के लिए लाइफ टाइम एचीवर योगा रत्न अवार्ड से नवाजा।

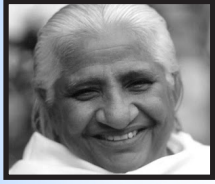
## बैंकाक में नागथाणे सेवाकेन्द्र को मिला इंडिया थाई फ्रेंडशिप अवार्ड



शिव आमंत्रण बैंकाक। पश्चिम भारत में मेडिटेशन के लिए सबसे श्रेष्ठ एनजीओ के लिए ब्रह्माकुमारी महाराष्ट्र के नागथाणे सेवाकेन्द्र को इंडिया थाई फ्रेंडशिप अवार्ड-2019 से नवाजा गया। फिलिप कैपिटल की एक्जीक्यूटिव वाइस प्रेजिडेंट मारिसा फेकवामफी, नेशनल इंस्टीट्यूट फॉर एजुकेशन एंड रिसर्च के डायरेक्टर डॉ. अभिराम कुलश्रेष्ठ ने ये अवार्ड नागथाणे सेवाकेन्द्र से आई बीके डॉ. सुवर्णा, बीके डॉ. दीपक हरके को प्रदान किया। ब्रह्माकुमारी को नेशनल को-ऑर्डिनेटर बीके ला को मेडल देकर सम्मानित किया गया।

अगले अंक में आप जानेंगे संस्था की अन्य उपलब्धियों के बारे में...पढ़ते रहिए शिव आमंत्रण।

# आध्यात्म का 'प्रकाशपुंज' ...



**25 अगस्त: 12वीं पुण्यतिथि पर विशेष  
ब्रह्माकुमारी संस्थान की पूर्व  
मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि  
जन्म: 1922, अव्यक्त: 2007**



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि एक ऐसी महिला थी जो इस धरा पर आध्यात्म का प्रकाशपुंज बनकर आई और अपने ज्ञान प्रकाश की शक्ति से लाखों लोगों के जीवन को आलोकित करके अव्यक्त हो गईं। वर्ष 1969 में ब्रह्माकुमारी संस्थापक पितृपुरुष पिताश्री ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने के बाद आपने इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय की कमान संभाली। आपकी दूरदृष्टि, कुशल प्रशासन, स्नेह, विश्व बंधुत्व की भावना और परमात्म शक्ति का ही नतीजा है कि आज संस्थान के विश्व के 137 देशों में सेवाकेंद्र हैं।

दादी प्रकाशमणि ने नारी शक्ति की ऐसी मिसाल कायम की, जिसका आज पूरी दुनिया दाद देती है। उन्होंने अपने कुशल प्रशासन से ये साबित करके दिखाया कि जब एक नारी कुछ ठान लेती है तो असंभव कार्य को भी संभव बना देती है। दादी की ममतामयी छांव में पलकर और उनके सानिध्य में हजारों बहनें इस विश्व परिवर्तन के कार्य में सहयोगी बनीं। उन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन मानव कल्याण एवं महिलाओं को शक्ति स्वरूप बनाने में लगा दिया। अपने अनुभव और परख शक्ति से अनेकों के जीवन में छिपी हुई शक्तियों को उजागर किया और परमात्म कार्य में सहयोगी बनाया। जिससे महिलाएं समाज के हर क्षेत्र में अपनी अग्रणी भूमिका निभा सके।

दादीजी का पूरा जीवन हमें मूल्यनिष्ठ जीवन जीने की प्रेरणा देता है। जिससे हर कोई अपने जीवन में मूल्यों को धारण कर दूसरों के लिए प्रेरणादायी बना सकता है। उन्हें बचपन से कुशाग्र बुद्धि और दूर दृष्टि का वरदान प्राप्त था। जिससे वह जीवन में आने वाली परिस्थितियों को भाप कर उनका उचित समाधान कर लेती थीं। वे बाल्यकाल में ही इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के सम्पर्क में आईं। जो उस समय ओम मंडली के नाम से जाना जाता था। उनके एक झलक मात्र से ही निराश व्यक्तियों के जीवन में आशा की किरण प्रस्फुटित हो जाती थी। ऐसी महान विभूति का जन्म अविभाज्य भारत के सिंध प्रांत में वर्ष 1922 में हुआ था जो कि अब पाकिस्तान में है। अपनी नैसर्गिक प्रतिभा, दिव्य दृष्टि और मन-मस्तिष्क के विशेष गुणों की सहज वृत्ति के कारण वे 14 वर्ष की अल्पायु में ही इस संस्था के सम्पर्क में आईं। 1936 में अपना जीवन परमात्म कार्य एवं मानव सेवा के लिए समर्पित कर दिया।

## मैं तो श्रीकृष्ण की मीरा बनूंगी: रमा

दादी जी के बचपन का नाम रमा था। कहा जाता है कि पूत के लक्षण पालने में ही दिखाई पड़ जाते हैं। इस कहावत को दादी ने बाल्यावस्था में चरितार्थ कर दिया था। रमा बचपन में श्रीकृष्ण की भक्त थी। सात-आठ वर्ष की उम्र से ही प्रतिदिन श्रीकृष्ण की

पूजा करना उनकी दिनचर्या में शामिल था। उनके घर के पास में श्रीगधा-श्रीकृष्ण का मंदिर था। जहां वे सुबह-शाम पूजा करने जाती थीं। रात के समय श्रीकृष्ण को झूले में झुलातीं और फिर झूले से उठाकर पलंग पर सुलाती थीं। यह उनका नित्य का नियम था। रमा बचपन से ही शांत और विनम्र स्वभाव की थी। बड़ों के प्रति हमेशा आदर भाव रखती थीं। बचपन से ही दैवी संस्कार होने के कारण उन्होंने न कभी डांट खाई और न ही कभी किसी को अपशब्द कहे और न ही कभी सिनेमा देखने गईं।

## श्रीकृष्ण के दीदार की तीव्र इच्छा

रमा के पिता स्वामी गंगेश्वरानन्द के शिष्य थे। वे व्यापारी के साथ ज्योतिषी भी थे। इससे उन्हें मालूम था कि उनकी बेटी शादी नहीं करेगी और मीरा बनेगी। दादी को कभी भी फैशन का शौक नहीं था और वे बाजार की चीजें भी नहीं खाती थीं। उन्होंने बचपन में ही यह स्लोगन पक्का कर लिया था कि - मांगने से मरना भला। बचपन से दो ही बात की इच्छा थी कि या तो विष्णु या श्रीकृष्ण का दीदार हो। मैं तो श्रीकृष्ण की मीरा बनूंगी। श्रीकृष्ण का दीदार हो। दादी की एक सहेली थी जो ओम मंडली में प्रतिदिन जाती थी और जब वह योग में बैठती थी तो उसे देवी-देवताओं का साक्षात्कार होता था। उसने कहा कि चलो मैं तुझे श्रीकृष्ण से मिलती हूँ। अगले दिन रमा सत्संग में पहुंची तो देखा ब्रह्मा बाबा ओम की ध्वनि लगा रहे थे जो कि सुनने में बहुत ही अच्छा लग रहा था। जब रमा की दृष्टि बाबा के मस्तक पर पड़ी तो ऐसा लगा जैसे कि बाबा के मस्तक से लाइट निकल रही हो। रमा ने मन ही मन कहा कि यह तो बिल्कुल सत्यनारायण भगवान जैसा है। जिसे मैंने सपने में देखा था और वह ध्यान में चली गईं। फिर वही सपने वाला दृश्य दिखाई दिया। जब रमा ध्यान से वापस आयी तो बाबा दूसरे कमरे में जा चुके थे।



## पूरे विश्व में तोड़ी रंगभेद की दीवारें

दादी जी ने विभिन्न जाति, वर्ण, वर्ग, रंग-भेद को दूर करने के लिए विश्व के एक कोने से दूसरे कोने तक अनेकों यात्राएं की और सबको सुख, शांति और पवित्रता का संदेश दिया। दादी जी की वाणी विश्व में गूंजी और मानवता में विश्व-बंधुत्व की भावना का उदय हुआ। दादी जी के स्वरूप से लोगों को एहसास होने लगा कि अब सृष्टि परिवर्तन की घड़ी समीप आ गई है। इतिहास साक्षी है कि जीवन में जब-जब नैतिक मूल्यों का अभाव हुआ, तब-तब आध्यात्मिक शक्तियां जागृत हुईं और सबको मानवता का संदेश देकर एकता के सूत्र में पिरोया है। दादी जी ने मात्र यात्राएं ही नहीं की, अपितु मानव को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने के अनेक मार्ग खोलें। जिससे मानव का सर्वांगीण विकास हो सके।

जब रमा घर वापस आई तो वह बहुत ही बदल गई थी। सन् 1937 को दीवाली के दिन बोर्डिंग का उद्घाटन किया गया। इस बोर्डिंग में प्रारंभ में 50 बच्चों के रहने की व्यवस्था थी।

## प्रतिदिन पढ़ती थीं भागवत

रमा की बचपन से ही श्रीकृष्ण के प्रति अगाध आस्था थी और प्रतिदिन भागवत पढ़ती थी। सिंधी होने का कारण सुखमणि और ग्रंथ साहब भी पढ़ती थी। स्कूल में धर्म की एक क्लास होती थी। धर्म की क्लास में रमा नियमित रूप से उपस्थित रहती थी। उन्होंने जप साहेब, सुखमणि और गीता का बचपन में ही अध्ययन कर लिया था। वह अपनी स्कूली पढ़ाई के साथ नियमित रूप से धर्मग्रंथ भी जरूर पढ़ती थी।

## बचपन से थी तीक्ष्णबुद्धि

रमा की बचपन से ही तीक्ष्णबुद्धि थी। बुद्धि इतनी विशाल थी कि जो भी एक बार पढ़ लेती थी वह याद हो जाता था और कभी भूलती नहीं थी। रमा की प्रतिभा को देखते हुए शिक्षकों ने उन्हें तीसरी से छठी क्लास तक साल में दो बार परीक्षाएं दिलवाईं और हर छः मास में दूसरे कक्षा में चली गईं। रमा को परीक्षा में 75 से 80 प्रतिशत तक नंबर मिलते थे।

## और श्रीकृष्ण का हुआ दीदार...

दादीजी बताती थीं कि सन् 1936 को एक दिन सुबह जब सोयी हुई थी, तभी सामने एक सुंदर, बड़ा शाही बगीचा देखा। बगीचे में बहुत ही सुंदर-सुंदर लाइट चारों तरफ से लगी हुई थी और दूर-दूर तक बड़े-बड़े फूल-फल लगे हुए थे। उसके बीच में एक लाइट आई और उस लाइट के बीच में से छोटा-सा कृष्ण, बांसुरी लेकर, नाचता-कूदता भरे समीप आया। उसके पीछे सफेद वेशधारी फरिश्ता खड़ा था। दादीजी को अनेक संस्थाओं ने पुरस्कार से सम्मानित किया। वहीं दादी जी के नेतृत्व में संस्था को संयुक्त राष्ट्र संघ ने 1987 में ब्रह्माकुमारी संस्था को अन्तर्राष्ट्रीय शांति पदक देकर सम्मानित किया। संस्था को पांच राष्ट्रीय स्तर के शांतिदूत पुरस्कार भी प्राप्त हुए। 25 अगस्त 2007 को वे प्रकाशपुंज बनकर अव्यक्त हो गईं।

## दादीजी ने समाज को दिए दिव्य संदेश...

- आज का मनुष्य निरुद्देश्य भटक रहा है। वो विभिन्न आकर्षणों के पीछे दौड़ रहा है। अल्पकाल का सुख ही सच्चा सुख नजर आने लगा है। परंतु यह कोरी मृगतृष्णा है। सच्चा सुख तभी प्राप्त होता है जब मानव स्वयं को जानेगा, पहचानेगा और अपनी श्रेष्ठता से परिचित होगा।
- यह प्रकृति का विधान है कि जो मान-शान प्राप्त करने का प्रयास करता है, उसे अपमान का सामना अवश्य ही करना पड़ता है। आध्यात्मिकता यह कहती है कि आपको आत्म सम्मान एवं अनादि स्वरूप में स्थित रहना सीखना होगा। जब आप यह सीख जाएंगे, तभी सारा विश्व आपको सम्मान देगा।
- वास्तव में आपके शत्रु ही आपके सगे मित्र हैं क्योंकि वे किसी न किसी प्रकार की शिक्षा ही देते हैं।
- जब आप दूसरों के साथ व्यवहार करें तो आप उनकी भावनाओं को समझें और आपसी प्रेम एवं सहयोग को बनाए रखें तो कभी भी आपस में विवाद नहीं होगा। इसके लिए जिद और स्वयं को सिद्ध करने के संस्कार को मिटाना होगा।
- समय के साथ चलना ही सुख-सौंदर्य का परिधान पहनना है। समय पर किया गया कार्य जहां मानव आत्मा को सफलता देता है, वहीं उसे महत्वपूर्ण भी बनाता है। यदि मनुष्य प्रायश्चित के क्षणों को चुनौती देना चाहता है तो समय की अवहेलना से बचना चाहिए।
- सफलता का वृक्ष दृढ़ संकल्प की धरा पर ही पल्लवित होता है। यदि हर कार्य को सफल करना है तो यह देखना होगा कि हमें स्वयं में निश्चय है? प्रभु पिता में निश्चय है? तथा कर्म के प्रति निष्ठा है। सफलता एक सीढ़ी है जिस पर स्वयं हमें चढ़ना होता है। अथक परिश्रम और लक्ष्य के प्रति एकाग्रता इसके स्तंभ हैं। मानव को आत्मीय गुणों का आह्वान करके गुणमूर्त बनना ही होगा। सत्यता, पवित्रता, व्यावहारिकता, विनम्रता ही इसके खाद का कार्य करते हैं, जिससे हमें सफलता रूपी पुष्प प्राप्त होते हैं।
- वर्तमान समय आध्यात्मिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है। क्योंकि आज के युवक बिना किसी चरित्र एवं नैतिकता के पल रहे हैं और यही कारण है कि आज की समस्याओं का प्रभाव केवल सामाजिक स्तर पर ही नहीं, बल्कि भौतिक स्तर पर भी देखने को मिल रहा है।
- दुनिया के प्रत्येक देश के हर एक व्यक्ति को अपने दिल में यह प्रतिज्ञा कर लेनी चाहिए कि हम प्रतिदिन एक क्षण के लिए प्रकृति को, पांच तत्वों को, प्रत्येक आत्माओं को एवं प्रत्येक जीव-जन्तुओं को शांति का दान देंगे। हम शांति के दाता के बच्चे हैं। परमपिता परमात्मा शांति के दाता हैं। हम सब एक ही पिता की संतान हैं। एक शांति ही हम सबका स्वधर्म है। हम सब एक ही आध्यात्मिक नियम के अंदर चलने वाले हैं। एक ही प्रेम की भाषा हम सभी बोलने वाले हैं और एक ही एकता के उसूलों को मानने वाले हैं। यदि मनुष्यों को यह समझ आ जाए तो आपसी व्यवहार स्नेहयुक्त हो जाएगा।

## राजकीय सेमान से सुशोभित दादी

भारत के विभिन्न राज्यों के राज्यपालों ने दादी जी का राजकीय सेमान राजभवनों में आयोजित कर स्वयं को गौरवन्वित महसूस किया। राजस्थान, उड़ीसा, कर्नाटक, गुजरात, उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ आदि राज्यों ने दादी जी का सेमान राजकीय अतिथि के रूप में किया।







रक्तदान दिवस पर निकाली बाइक रैली

# रक्तदान है महादान: दादी जानकी



विश्व रक्तदान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते अतिथि।

शिव आमंत्रण ▶ आबू रोड। विश्व रक्तदान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान, ग्लोबल हॉस्पिटल ट्रॉमा सेन्टर और ब्लड बैंक रोटरी इंटरनेशनल के संयुक्त तत्वावधान में आबू रोड धर्मशाला से शांतिवन तक बाइक रैली निकाली गई। बाद में मनमोहिनीवन के ग्लोबल ऑडिटोरियम में युवा भाई-बहनों ने रक्तदान किया। कार्यक्रम में रक्तदान करने वाले रक्तदाताओं को सम्मानित भी किया गया। संस्था की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी ने कहा कि रक्तदान महादान है। ये बहुत ही पुण्य का काम है। सीआरपीएफ माउण्ट आबू के निदेशक केएस भंडारी ने कहा कि मनुष्य का धर्म लोगों की हर वक्त सेवा करना है। कई बार हम अपनी जिम्मेदारी को भूल जाते हैं कि हमारा एक छोटा सा प्रयास दूसरों को जिंदगी दे सकता है। इसी तरह का महापुण्य रक्तदान है। हमारे एक बूंद खून से दूसरों की जिंदगी बच सकती है। इस दौरान शहर के युवा सहित बड़ी संख्या में ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने भी रक्तदान किया। कार्यक्रम में संस्थान के मेडीकल विंग के पदाधिकारी सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



## विधायक हाजी इशराक खान ने किया ब्रह्माकुमारीज के बोर्ड का उद्घाटन



विधायक बिन काटकर बोर्ड का उद्घाटन करते हुए।

शिव आमंत्रण ▶ मौजपुर। सीलमपुर के विधायक हाजी इशराक खान ने ब्रह्माकुमारीज के मौजपुर स्थित राजयोग मेडिटेशन केन्द्र के लिए लोक निर्माण विभाग द्वारा बनाए गए सरकारी बोर्ड का उद्घाटन रिबन काटकर किया। इस दौरान प्रधान सचिव एवं वरिष्ठ पत्रकार आरके शर्मा, दैनिक वंदे मातरम के संपादक दीपक गोठी, केन्द्र की प्रमुख राजयोग शिक्षिका बीके मणि, बीके हीना सहित बड़ी संख्या में बीके भाई-बहन उपस्थित रहे।

## जेएनयू दिल्ली में वर्कशॉप आयोजित 'राजयोग से होते हैं हमारे विचार शुद्ध'



दीप प्रज्वलन कर वर्कशॉप का उद्घाटन करते अतिथि।

शिव आमंत्रण ▶ नई दिल्ली। जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय में राजयोग मेडिटेशन वर्कशॉप का आयोजन किया गया। इसमें बीके प्रियंका ने प्रोफेसर्स और विद्यार्थियों को राजयोग के फायदे बताए। उन्होंने योग और राजयोग के बीच के अंतर को बताते हुए कहा कि योग शरीर को ठीक रखता है, वहीं राजयोग मन के विकारों को ठीक करता है। राजयोग से मन को स्फूर्ति मिलती है। इससे हमारे विचार शुद्ध होते हैं। इस मौके पर कुलपति डॉ. जगदीश कुमार, आयुष मंत्रालय के सचिव पद्मश्री राजेश कोटेचा भी उपस्थित रहे।

## सार समाचार

### मध्यप्रदेश विधानसभा सचिवालय में अधिकारी कर्मचारियों को बताया राजयोग का महत्व



शिव आमंत्रण ▶ मोपाल/मप्र। मध्यप्रदेश विधानसभा सचिवालय में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें विशेष रूप से ब्रह्माकुमारीज को भी आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम में कोलार रोड सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके किरण ने सभा को संबोधित करते हुए जीवन में राजयोग का महत्व बताया। इस दौरान विधानसभा के प्रमुख सचिव अवधेश प्रताप सिंह सहित अन्य अधिकारी-कर्मचारी उपस्थित रहे।

### संतुलित दिनचर्या से डायबिटीज से रहेंगे दूर



शिव आमंत्रण ▶ धनास/चंडीगढ़। धनास में दो दिवसीय अलविदा डायबिटीज शिविर का आयोजन किया गया। इसमें माउंट आबू के ग्लोबल हॉस्पिटल से पधारे मधुमेह रोग विशेषज्ञ बीके डॉ. श्रीमंत ने जीवनशैली, व्यायाम एवं शुद्ध भोजन द्वारा मधुमेह पर जीत हासिल करने के गुर सिखाए। इस मौके पर मेयर राजेश कुमार कालिया, एसडीओ राम सिंह, सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके लाज सहित बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया।

### मेडिटेशन के अभ्यास से बढ़ेगी एकाग्रता



शिव आमंत्रण ▶ हरगोविंदपुर/पंजाब। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र की ओर से पांच दिवसीय शिविर का आयोजन शासकीय हायर सेकेंडरी स्कूल में किया गया। इसमें शिक्षिका बीके राजकुमारी, बीके पूजा ने छात्रों को नैतिक मूल्यों की धारणा करने के लिए प्रेरणा दी। साथ ही साथ राजयोग मेडिटेशन का प्रतिदिन कुछ क्षण अभ्यास कर अपनी एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाने का आह्वान किया। इस अवसर पर प्राचार्य प्रवीन शर्मा समेत छात्राएं उपस्थित रहीं।

### निःशुल्क दंत चिकित्सा शिविर का आयोजन



शिव आमंत्रण ▶ जम्मू। बीसी रोड स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर ओरल हेल्थ अवेयरनेस के लिए निःशुल्क दंत चिकित्सा जांच शिविर आयोजित किया गया। इसका शुभारंभ उप महापौर पूर्णिमा शर्मा, रेहरी के पार्षद डॉ. अक्षय शर्मा, डॉ. अंकिता गुप्ता, जम्मू और कश्मीर की प्रभारी बीके सुदर्शन समेत अन्य अतिथियों ने दीप जलाकर किया।

### मुख्यमंत्री को दिया ईश्वरीय संदेश



शिव आमंत्रण ▶ गुंबई। मुंबई पुलिस की ओर से आयोजित ईद मिलन समारोह में मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस को ईश्वरीय संदेश देने बीके शीला।

## शुभारंभ

थ्रीडी थिएटर, मेडिटेशन रूम, सेमिनार हॉल और द्वादश ज्योतिर्लिंग के दर्शन भी कर सकेंगे

## गोट्टी गेरे में 'एकेडमी फॉर डिवाइन विजडम' समाजसेवा के लिए समर्पित



शिव आमंत्रण ▶ बेंगलुरु। इंडिया के सिलिकॉन वैली के नाम से मशहूर आईटी सिटी बेंगलुरु के साथ अब आध्यात्मिकता का एक नया अध्याय जुड़ गया है। ब्रह्माकुमारीज के गोट्टीगेरे नवनिर्मित राजयोग भवन- एकेडमी फॉर डिवाइन विजडम बनकर तैयार हो गया है, जो भविष्य में लाखों लोगों के आत्म जागृति का माध्यम बनेगा। भवन का उद्घाटन संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी ने मुंबई से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग द्वारा रिमोट से किया। इस अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में कई वरिष्ठ बीके सदस्यों के साथ 6 हजार से अधिक लोगों ने भाग लिया। मुख्यालय माउंट आबू से पधारे बीके रुपेश, राउरकेला से पधारी बीके विमला, चीन से पधारे बीके ब्रजेश

ने भी अपने विचार व्यक्त किए। भवन में विशेष



शिव पिंडी सभागार में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित नागरिकगण।

रूप से आध्यात्मिक 3डी थिएटर, मेडिटेशन रूम बनाया गया है जहां बैठकर शांति की अनुभूति की जा सकती है। वहीं दो हजार लोगों की क्षमता का एक विशाल सेमिनार हॉल इसकी शोभा बढ़ाता है। द्वादश ज्योतिर्लिंग के साक्षात् दर्शन की झांकी भी सजाई गई है। अब यहां पर शहरवासियों और प्रोफेशनल के लिए पर्सनैलिटी डवलपमेंट, सेल्फ मैनेजमेंट आदि कोर्स निःशुल्क चलाए जाएंगे।

ब्रह्माकुमारीज ने किया मानव संसाधन मंत्री डॉ. निशंक का अभिनंदन...

# ब्रह्माकुमारीज की मूल्यपरक शिक्षा का लाभ उठाए सरकार: बीके मृत्युंजय

शिव आमंत्रण **आबू रोड।** ब्रह्माकुमारीज संस्थान के कार्यकारी सचिव व शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष बीके मृत्युंजय ने केंद्रीय मानव संसाधन मंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल निशंक से भेंटकर ब्रह्माकुमारीज की मूल्यपरक शिक्षा एवं आध्यात्म पाठ्यक्रम का लाभ सरकार के स्तर पर उठाने की मांग की। इस पर मंत्री ने सकारात्मक आश्वासन दिया है।

इस दौरान बीके मृत्युंजय का केंद्रीय मंत्री डॉ. निशंक ने शॉल-ओढ़ाकर अभिनंदन किया। प्रसिद्ध शिक्षाविद् डॉ. योगेंद्रनाथ शर्मा अरुण का भी शॉल ओढ़ाकर सम्मान किया गया। वहीं ब्रह्माकुमारीज संस्था की ओर से केंद्रीय मंत्री डॉ. निशंक का बुके, शॉल व सौगात देकर अभिनंदन किया गया। साथ ही बीके मृत्युंजय ने केंद्रीय मंत्री को संस्था द्वारा तैयार मूल्यपरक शिक्षा व आध्यात्म आधारित पाठ्यक्रम से अवगत कराया। संस्था का यह पाठ्यक्रम देश



केंद्रीय मानव संसाधन मंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल को ईश्वरीय सौगात देते बीके मृत्युंजय।

के 17 विश्वविद्यालयों में पढ़ाया जा रहा है। इस पर केंद्रीय मंत्री डॉ. निशंक ने ब्रह्माकुमारीज संस्था से नई शिक्षा नीति के लिए सुझाव मांगे और नई शिक्षा नीति में मूल्यपरक शिक्षा व

आध्यात्म की जरूरत पर बल दिया। इस दौरान संस्था से जुड़े साहित्यकार गोपाल नारसन और शिक्षा प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका बीके शिविका भी मौजूद रहीं।

## विश्व कल्याण के लिए खुला है ब्रह्माकुमारीज संस्थान



दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते अतिथिगण।

शिव आमंत्रण **पानीपत/हरियाणा।** ज्ञान मानसरोवर रिट्रीट सेन्टर के दादी चंद्रमणि यूनिवर्सल पीस ऑडिटोरियम में संत सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसका विषय था 'ईश्वरीय शक्ति द्वारा स्वर्णिम संसार की स्थापना।' इसमें मुख्य अतिथि के तौर पर आए अन्तर्राष्ट्रीय प्रज्ञा मिशन के संस्थापक महामंडलेश्वर स्वामी प्रज्ञानंद ने कहा मैं सारे विश्व में कई बार गया हूँ। बहुत सारे विदेशी ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों पर भी जाना हुआ है। मुझे ऐसा अनुभव हुआ कि सचमुच यह संस्था विश्व कल्याण का कार्य कर रही है।

**इन्होंने ने भी व्यक्त किए विचार:** संत समिति के अध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी धर्मदेव, महामंडलेश्वर स्वामी मार्तंडपुरी, मातृ भूमि मिशन के संस्थापक डॉ. प्रकाश मिश्रा, माउण्ट आबू के ज्ञान सरोवर की निदेशिका बीके डॉ. निर्मला, ज्ञान मानसरोवर के निदेशक बीके भारतभूषण, पानीपत सर्किल प्रभारी बीके सरला ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

### मीडिया संवाद

राष्ट्रीय मीडिया सशक्तिकरण अभियान का दिल्ली में हुआ शुभारंभ

## आध्यात्मिक ज्ञान से होगा आंतरिक सशक्तिकरण परिस्थितियों का सामना करने की आएगी शक्ति



ब्रह्माकुमारीज के भोड़ाकलां स्थित ओम शान्ति रिट्रीट सेन्टर में आयोजित मीडिया संवाद में अपने विचार व्यक्त करते वरिष्ठ पत्रकारगण।

शिव आमंत्रण **गुरुग्राम।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के मीडिया प्रभाग द्वारा शुरू किए गए राष्ट्रीय मीडिया सशक्तिकरण अभियान की लांचिंग गुरुग्राम स्थित ओम शान्ति भवन से की गई। अभियान का मकसद मीडियाकार्मियों का आंतरिक सशक्तिकरण करना है। इस मौके पर तीन दिवसीय मीडिया डायलॉग का आयोजन किया गया। इसमें दिल्ली सहित आसपास के राज्य हरियाणा, उत्तर प्रदेश, पंजाब, हिमाचल, उत्तराखंड एवं जम्मू और कश्मीर से करीब सौ प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के पत्रकारों ने भाग लिया।

लांचिंग सेरेमनी पर संबोधित करते हुए दैनिक जागरण के उमाकांत ने कहा कि आध्यात्मिकता व्यक्ति को मूल्यनिष्ठ बनाती है। आंतरिक

सशक्तिकरण से ही परिस्थितियों का सामना करने की शक्ति पैदा होती है। भारतीय जन संचार संस्थान, जम्मू के सहायक प्रोफेसर अनुभव माथुर ने कहा कि वर्तमान समय मानव अपने अंदर के द्रव्य को समझ नहीं पा रहा है। इससे कार्य पर भी असर पड़ता है। वरिष्ठ पत्रकार और राजी-खुशी के संपादक प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि मैं लंबे समय से ब्रह्माकुमारीज संस्था के संपर्क में हूँ। आध्यात्मिकता से मेरे विचारों में स्पष्टता आई है। इस कारण तनावमुक्त स्थिति का अनुभव होता है। राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास हम घर में रहकर और कार्य करते हुए भी कर सकते हैं। इसके लिए घर छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। ओआरसी की निदेशिका आशा ने आभार व्यक्त किया।



अलविदा

डायबिटीज

## एक मीठी बीमारी है डायबिटीज



बीके डॉ. श्रीमंत कुमार

मधुमेह रोग विशेषज्ञ, ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

### डायबिटीज एक खामोश बीमारी है

आज महामारी के तरह फैलने वाली मीठी बीमारी डायबिटीज प्रायः एक खामोश बीमारी है। अर्थात् इस बीमारी से ग्रसित अधिकतर लोगों को कुछ भी तकलीफ व परेशानी नहीं होती है। प्रारंभिक अवस्था में लगभग 10 से 12 साल तक डायबिटीज बॉर्डर लाइन स्टेज में रहती है और उस स्टेज में कुछ भी लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। लेकिन किसी भी कारण से जब स्वास्थ्य की चेकिंग होती है और साथ-साथ ब्लड शुगर भी चेक किया जाता है तो पता चलता है कि डायबिटीज हो गया है। अधिकतर लोगों में कुछ भी लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। इसलिए यह बीमारी धीमा जहर की तरह या एक दीमक की तरह है जो अनेक साल तक अंदर ही अंदर शरीर में बहुत नुकसान कर देती है। जब लक्षण दिखाई देने लगते हैं तब तक बहुत देरी हो चुकी होती है।

### डायबिटीज की शुरुआत में लक्षण

- थकान लगना, सारे दिन थके-थके रहना।
  - बहुत भूख लगना, सारा दिन कुछ न कुछ खाते रहना।
  - बहुत प्यास लगना, दिनभर में 6 से 8 लीटर पानी पी जाना।
  - बार-बार पेशाब लगना, रात को भी बार-बार पेशाब के लिए जागना।
  - एक-दो महीने में 8 से 10 किलो वजन घट जाना।
  - सारे शरीर में खुजली आना।
  - शरीर के कई अंगों में बार-बार फोड़े निकलना।
  - कोई भी घाव-जखम जल्दी ठीक नहीं होना।
  - गुसांग में इंफेक्शन होना।
  - बार-बार किसी न किसी बीमारी से पीड़ित होना आदि-आदि।
- परंतु अधिकतर लोगों को यह लक्षण कुछ भी अनुभव नहीं होते। गर्भावस्था में कोई महिला डायबिटीज से ग्रसित हो जाती है तो भी यह लक्षण अनुभव नहीं होते हैं।

### टाइप वन डायबिटीज के लक्षण

- यदि बाल्यावस्था या किशोर अवस्था में किसी को डायबिटीज हो जाती है तो यह प्रायः टाइप वन डायबिटीज है। और इस प्रकार की डायबिटीज में बच्चों में निम्न प्रकार के लक्षण दिखाई देते हैं।
- बहुत भूख लगना, बड़ों की तरह ज्यादा मात्रा में भोजन खाना एवं बार-बार खाते रहना।
  - बार-बार पेशाब के लिए टॉयलेट दौड़ते रहना।
  - बहुत प्यास लगना, दिनभर में 10 लीटर पानी पी जाना।
  - कितना भी खाए शारीरिक वजन बिल्कुल कम हो जाना तथा हड्डी-पसलियां नजर आना।
  - सारे दिन थका हुआ नजर आना इत्यादि।

आजकल बड़ों को भी टाइप वन की डायबिटीज ग्रसित कर रही है। इसे LADA (Latent Auto-Immune Diabetes of Adults) कहा जाता है। इसके निम्न लक्षण हैं...

- व्यक्ति कितना भी खाए उसका वजन बिल्कुल घट जाता है इसलिए इसे ग्रसित मरीज टाइप टू डायबिटीज की तरह मोटे नहीं होते हैं।
- आज सारे विश्व में और खास हमारे भारत वर्ष में डायबिटीज जिस तरह फैलने लगी है, हम सभी को साल में कम से कम एक बार अपना ब्लड शुगर चेक करा लेना चाहिए।

### ये लोग जरूर साल में एक बार चेक कराएं...

- उच्च रक्तचाप से ग्रसित व्यक्ति। हाई कोलेस्ट्रॉल वाले व्यक्ति।
- माता-पिता, परिवार व नजदीकी संबंधी में अगर किसी को भी डायबिटीज है या 30 साल से ऊपर के युवा व लोग, शारीरिक मोटापा व ओवर वेट और गर्भवती महिला जरूर डायबिटीज का परीक्षण कराएं।

### यहां करें संपर्क

बीके जगजीत मो. 9413464808 पेशेंट रिलेशन ऑफिसर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरोंही, राजस्थान

## ब्रह्माकुमारीज का देशव्यापी पर्यावरण संरक्षण अभियान शुरू, बीके भाई-बहनं पौधे लगाकर लेंगे सुरक्षा का संकल्प



शिव आमंत्रण २ आबू रोड। पर्यावरण संरक्षण तथा जल के संकट दूर करने के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान देशव्यापी अभियान चला रही है। इसका शुभारंभ संस्थान के मुख्यालय माउंट आबू में मुख्य प्रशासिका दादी जानकी, महासचिव बीके निर्वेरे ने पौधरोपण कर किया। साथ ही महासचिव बीके निर्वेरे ने संस्थान के सभी सेवाकेन्द्रों पर पत्र लिखकर ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाने तथा उसकी संभाल कर उसे वृक्ष बनाने का आग्रह किया है। उन्होंने कहा है कि जितना ज्यादा पेड़ होंगे हमें पानी की कमी से निजात मिलेगा। क्योंकि इससे बारिश की संभावना बनेगी। साथ ही पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा मिलेगा। दादी जानकी ने पौधरोपण के बाद कहा कि पेड़-पौधे ही हमारे जीवन को निरोगी बना सकते हैं। देश के सभी केन्द्रों पर दादी जानकी ने एक-एक पौधा लगाने की अपील की।

आबू रोड में 40 हजार पेड़ लगाने का संकल्प सोशल एक्टिविटी ग्रुप के अध्यक्ष बीके भरत ने बताया कि इस वर्ष शांतिवन और उसके आसपास के क्षेत्रों सहित पूरे जिले में 40 हजार पौधे लगाने का लक्ष्य रखा गया है।

## ब्रह्माकुमार भाई-बहनं ने अरपा नदी के किनारे रोपे तीन हजार पौधे

शिव आमंत्रण २ बिलासपुर। प्रकृति का न करे हरण-बचाए पर्यावरण, पर्यावरण की रक्षा-जीवन की सुरक्षा... ऐसे कई नारों के साथ पर्यावरण संरक्षण एवं पौधरोपण के प्रति छत्तीसगढ़, बिलासपुर के टिकरापारा में एक अहम कदम बढ़ाया गया। एडप्रयास एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त प्रयास से अरपा नदी के किनारे स्थित भूमि पर तीन हजार पौधे रोपित किए गए। इस अवसर पर अनेक संस्थाओं के सदस्य, विधायक की पत्नी रितु शैलेश पांडेय, डॉ. ओम माखीजा व अन्य गणमान्य नागरिक उपस्थित हुए। इस दौरान बीके मंजू ने सभी को राजयोग के फायदे बताते हुए मेडिटेशन कराया। साथ ही पौधों के लिए प्यार और शुभकामनाओं के प्रकम्पन्न फैलाने की विधि भी समझाई। रितु शैलेश पांडेय ने कहा कि मैंने जो पौधा लगाया है, इसकी देखभाल भी करूंगी।



अरपा नदी के किनारे ब्रह्माकुमार भाई-बहनं ने तीन हजार से अधिक पौधरोपण किया।

## दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन के जवानों को सिखाया राजयोग

शिव आमंत्रण २ दिल्ली। दिल्ली के द्वारका सेक्टर 7 सेवाकेंद्र पर विशेष सेंट्रल इंडस्ट्रियल सिक्योरिटी फोर्स के लिए स्व-सशक्तिकरण कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसमें दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन के करीब 70 जवानों ने लाभ लिया। सेवाकेंद्र से राजयोग शिक्षिका बीके नीलम, बीके सारिका और बीके वृंदा ने सभी को खुश रहने का मंत्र बताते हुए जीवन जीने की श्रेष्ठ कला बताई।



## घर-घर में युद्ध है तो समझ लो आ गया है महाभारत का युग

शिव आमंत्रण २ अंबिकापुर/छत्तीसगढ़। महाभारत में वर्णित है जब घर-घर में युद्ध होने लगे तो समझ लेना महाभारत का युग आ गया है। आज संसार की यही दशा है। महाभारत के जो भी पात्र हैं आज हम सभी उन पात्रों को अपने समाज में देखते हैं। जैसे पांडव अर्थात् भगवान से प्रीत करने वाली बुद्धि जो आज समाज में 5 प्रतिशत है। उसी तरह कौरव अर्थात् दूसरों की पोषण छीनने की जिद्द करने वाले आज समाज में कितने हैं। उक्त बात सिवनी से पधारी योगशक्ति बीके गीता ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित श्रीमद्भगवत गीता ज्ञानयज्ञ के दौरान कही। उन्होंने महाभारत के हर पात्र को स्पष्ट करते हुए बताया कि आज हम जिस भाव से कर्तव्य या अपना कार्य कर रहे हैं सदाचार या भ्रष्टाचार द्वारा उसी को महाभारत



दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए योगशक्ति बीके गीता व अतिथि। मैं पात्र के रूप में दिखाया गया है। धृतराष्ट्र अंधा दिखाया जाता है उसका कारण ज्ञान का अभाव है। धृतराष्ट्र ने पांडव का अधिकार छीनना चाहा तो उसको खुद दुर्योधन, दुशासन जैसे संतान मिले अर्थात् जब हम किसी का धन बेईमानी से पाना या छीनना चाहते हैं तो हमारी संतान हमें ऐसे ही धन का दुरुपयोग करने वाली मिलती है और वो धन हमारे जीवन में सुख-शांति नहीं बल्कि दुख-अशांति का कारण बन जाता है। अंबिकापुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विद्या ने सभी का स्वागत किया। प्रातः 6 से 7 बजे म्यूजिकल एक्सरसाइज एवं जिन्दगी बने आसान शिविर कराया गया।

## एक नज़र

### पशुपालन-डेयरी राज्यमंत्री सारंगी से मुलाकात



शिव आमंत्रण २ नई दिल्ली। भारत सरकार के पशुपालन, डेयरी और मत्स्य पालन तथा सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यमों के राज्यमंत्री प्रतापचंद्र सारंगी से संस्था के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने मुलाकात कर मुख्यालय माउण्ट आबू में आयोजित होने वाले वैश्विक शिखर सम्मेलन के लिए आमंत्रित किया।

### पर्यावरण, नशामुक्ति का कार्य सराहनीय: नड्डा



शिव आमंत्रण २ नई दिल्ली। भारतीय भारतीय जनता पार्टी के कार्यकारी अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा से ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सदस्यों ने मुलाकात कर बधाई दी। अपने लक्ष्य में सफल होने की शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर ओम शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका बीके आशा तथा माउण्ट आबू के बीके प्रकाश चन्द ने गुलदस्ता देकर जेपी नड्डा का स्वागत किया। इस दौरान नड्डा ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान हमारा परिवार है। संस्थान द्वारा पीएम मोदी के साथ मिलकर चलाये जा रहे पर्यावरण, नशामुक्ति तथा पर्यावरण संरक्षण का कार्य सराहनीय है। इसके बाद संस्था के सदस्यों ने उन्हें माउण्ट आबू आने का निमंत्रण तथा साहित्य भेंट किया। कुछ देर के लिए बीके आशा ने उन्हें ईश्वरीय अनुभूति भी करायी।

### देश में तंबाकू सेवन से प्रति मिनट मरते हैं दो लोग



शिव आमंत्रण २ ग्वालियर। बीएसफ अकादमी टेकनपुर में बीएसफ जवानों के लिए तंबाकू निषेध जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें ब्रह्माकुमारीज संस्थान की ओर से बीके डॉ. गुरुचरण एवं बीके ज्योति को आमंत्रित किया गया। बीके डॉ. गुरुचरण ने तंबाकू के प्रकार, उसके दुष्प्रभाव व उससे होने वाली जानलेवा बीमारियों के विषय में गहराई से बताया। उन्होंने कहा कि भारत की 25 करोड़ आबादी तंबाकू का सेवन कई रूपों में करती है। इसके सेवन से दो लाख लोग हर साल, 2500 लोग हर दिन, 104 लोग प्रति घंटे और दो लोग प्रति मिनट मरते हैं।

### एक वर्षीय व्यसनमुक्त वड़ोदरा का आगाज



शिव आमंत्रण २ अटलादरा/वड़ोदरा। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र द्वारा 'सम्पूर्ण स्वस्थ, निरोगी, व्यसनमुक्त वड़ोदरा' विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें अहमदाबाद से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके अमर, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके अरुणा, सांसद रंजन, महानगर पालिका-आरोप्य समिति के अध्यक्ष डॉ. राजेश शाह, योगाचार्य हरिष वैद्य, योगाचार्य दुष्यंत मोदी और नेचरोपैथी के डॉ. भास्कर चावड़ा ने अपने विचार व्यक्त किए। व्यसनमुक्त वड़ोदरा एक वर्षीय कार्यक्रम है। इस दौरान शहर में व्यसनमुक्ति से संबंधित कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे और लोगों को व्यसन के दुष्परिणाम बताते हुए इसे छोड़ने के उपाय व काउंसलिंग की जाएगी।



## सृष्टि-चक्र के साथ धर्मों की स्थापना का कार्य

स्व प्रबंधन

बीके ऊषा, स्व प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

पिछले अंक से क्रमशः...

### क्रिश्चियन धर्म

क्राइस्ट ने भी समाज में दो बातों की कमी देखी। पहली बात मानव जीवन में झूठ का बोलबाला और सत्यता का अभाव है। दूसरा, प्रेम भावना का अभाव है और दिल में नफरत की भावना भरी पड़ी है। तो क्राइस्ट ने इन्हीं दो बातों पर अपना प्रचार किया। उन्होंने कहा 'सत्य ईश्वर है और प्रेम ईश्वर है' इन दो मूल्यों को ईश्वर के बराबर स्थान दे दिया। लेकिन उन्होंने जिस समाज के लोगों को सत्य और प्रेम के पाठ पढ़ाए उन्हीं लोगों ने उनके सन्देश की गहराई को समझा नहीं।

### कलियुग

इस तरह धीरे-धीरे समय का पहिया घूमते-घूमते कई उतार-चढ़ाव को साक्षी होकर देखते हुए, अनेक प्रकार के अनुभवों को अपने हृदय में समाते हुए काल-चक्र में चौथा युग आया जिसे कलियुग अर्थात् कलह-क्लेश का युग कहा गया। शास्त्रों में कहा गया है कि जब कलियुग आया तो राजा परीक्षित का राज्य चल रहा था और कलियुग ने दस्तक दी, तब परीक्षित राजा ने पूछा, कौन? और कलियुग ने जवाब दिया कि 'मैं कलियुग हूँ।' राजा ने पूछा, 'क्या चाहते हो?' तो कलियुग ने कहा कि 'थोड़ा सा स्थान आपके राज्य में चाहता हूँ।' राजा ने मना कर दिया कि 'मेरे राज्य में आपको स्थान नहीं मिलेगा।' कलियुग ने कहा 'देखो राजन मेरा समय आ चुका है। मुझे आना ही पड़ेगा। आप मुझे स्थान दो। तब कहा जाता है कि राजा परीक्षित ने चार स्थान बताए और कहा कि 'आप शराब खानों में, जुए खानों में, वैश्यालयों में और कसाई खानों में अपना स्थान ले सकते हो लेकिन वहां तक ही सीमित रहना बाहर नहीं आना। कलियुग ने तब राजा से कहा कि 'राजा मेरा परिवार बहुत बड़ा है। आप मुझे एक और स्थान और दीजिए। इस पर राजा ने कहा कि ठीक है। पांचवा स्थान स्वर्ण मुकुट था तो कलियुग ने वहां प्रवेश कर लिया और दिमाग

को घुमाते हुए अपनी लीला शुरू कर दी। आज इस स्वर्ण में अपना स्थान लेकर वह हर घर में अपना स्थान बना चुका है और धीरे-धीरे हर घर में कलह-क्लेश होने लगे हैं। कलियुग में स्वस्तिका का हाथ बाईं ओर ऊपर उठा अर्थात् कलियुग में अधर्म हर प्रकार से अपनी चरम सीमा को प्राप्त करता है। कलियुग के दौरान अति धर्मभ्रष्ट, अति कर्म भ्रष्ट, अति अत्याचार, अति पापाचार, अति दुराचार यानी हर प्रकार की अति हो जाती है। इसी युग को दूसरे शब्दों में रावण राज्य भी कहा जाता है। तभी तो इस युग में सभी रामराज्य के स्वप्न देखते हैं और पुनः रामराज्य लाने की चाहना रखते हैं। वर्तमान युग को रावण राज्य क्यों कहते हैं? रावण कोई असुर नहीं था, ब्राह्मण था अर्थात् ऊंची जाति का था।

### रावण की निम्न विशेषताएं बताई जाती हैं...

- रावण जैसा विद्वान इस संसार में कोई नहीं था। उसमें दस इंसानों जितनी बुद्धि थी। यह भी कहा जाता है कि रावण ने अपनी बुद्धि की शक्ति से प्रकृति के सभी देवताओं को अपने महल में दास बनाकर रखा था जो उसकी सेवा में तत्पर थे। इन्द्र देव उसके महल में पानी भरते थे, वायु देवता पंखा हिलाते थे और अग्नि देवता खाना पकाते थे।
- रावण जैसा शक्तिशाली भी कोई नहीं था। उसके पास दिव्य अस्त्र-शस्त्र थे।
- रावण जैसा धनवान कोई नहीं था। उसकी पूरी लंका सोने की बनी थी।
- रावण शिव भक्त था। वह बहुत भक्ति और तपस्या करता था।

### जीवन में चार प्रकार की आवश्यकताएं मानी जाती हैं...

अर्थ, बल, बुद्धि और भक्ति। ये चारों ही रावण के पास थे। धन भी अखूत था, बुद्धि भी थी, बल भी था और भक्ति भी थी। लेकिन सबकुछ होने के बाद भी उसका सर्वनाश हुआ, क्योंकि उसके जीवन में दो कमजोरियां थीं। एक तो उसका अहंकार चरम सीमा पर था और दूसरी चरित्रहीनता या अनैतिकता थी। यह दोनों दोष उसके जीवन में अति में आ गए थे, जिस कारण उसका सर्वनाश हुआ।

क्रमशः....

## नांगलोई में 800 लोगों ने सीखे योग के गुर

शिव आमंत्रण  दिल्ली। नांगलोई में इजी राजयोगा मेडिटेशन फॉर यूनिवर्सल पीस थीम पर सूरजमल स्टेडियम के ग्राउंड में विशाल योग शिविर का आयोजन किया गया। इसमें आठ सौ से अधिक नागरिकों ने भाग लेकर योग के गुर सीखे। इस मौके पर नांगलोई हरी भरी कमेट्री के अध्यक्ष लोकेश, डॉ. अनिता, डॉ. अंजू अग्रवाल का ब्रह्माकुमारी संस्थान की ओर से सम्मान किया गया।




सूरजमल स्टेडियम के ग्राउंड में योग करते हुए नागरिकगण।

## योग से बनेगा स्वस्थ तन, मन और स्वस्थ समाज



सूरजमल स्टेडियम के ग्राउंड में योग करते हुए लोग।

शिव आमंत्रण  कामठी/महाराष्ट्र। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र द्वारा योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें सेवाकेंद्र प्रभारी बीके प्रेमलता ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन एक ऐसी विधि है जो व्यक्ति के लिए अमृत का काम करती है। राजयोग से हमें स्वस्थ तन, स्वस्थ मन प्राप्त होता है, साथ ही इससे स्वस्थ समाज का निर्माण भी होता है। उन्होंने सभी को योगासन, प्राणायाम एवं राजयोग मेडिटेशन का महत्व बताते हुए योगासन कराया। इस दौरान पंचायत समिति सदस्य विमलताई साबले, बीके प्रेरणा, बीके चंद्रकला सहित बड़ी संख्या में भाई-बहनें उपस्थित थे।

## बोरीवली ईस्ट के प्रभु उपवन में डीकोडिंग सीक्रेट्स ऑफ योगा पर कार्यक्रम

शिव आमंत्रण  मुंबई। बोरीवली ईस्ट में संस्था के प्रभु उपवन भवन में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में भारत पर्यटन एवं ब्रह्माकुमारी के संयुक्त प्रयास से डीकोडिंग सीक्रेट्स ऑफ योगा विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें शम्मी योगालय की फाउंडर शम्मी गुप्ता, भारत ठाकुर आर्टिस्टिक योगा के डायरेक्टर रवि शशाद्री, ईशा हठ योगा टीचर डेनिश मकवान, पंडित दीनदयाल उपाध्याय स्मृति मंच के अध्यक्ष विनोद शुक्ला, इंडिया टूरिज्म मुंबई की असिस्टेंट



डायरेक्टर भावना शिंदे, एकता वर्ल्ड सबजोन प्रभारी बीके दिव्यप्रभा, बीके अध्यक्ष अशोक मोहनानी, बोरीवली श्रेया ने दीप प्रज्वलित कर शुरुआत की।



समस्या समाधान

ब्र.कु. सूरज भाई  
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

हम एक ऐसे संसार में रह रहे हैं जिसने 50 वर्षों में भैतिक रूप से बहुत विकास किया है। साइंस और टेक्नोलॉजी द्वारा घर-घर में सुखों के साधन पहुंच गए हैं। पर आप सब जानते हैं जिस मनुष्य के लिए ये सुख के साधन बने उसको सुख नहीं मिला। मनुष्य की टेंशन बढ़ती गई, रोग बढ़ते गए। आज हर शहर में मेडिकल कॉलेज मिल जाएंगे। गलियों में डॉक्टर्स की भरमार है, परंतु रोगों की भी भरमार है। टेंशन, रोग, समस्याएं संबंधों में कड़वाहट,

## हमारी संकल्प शक्ति का बीज ही अच्छी-बुरी घटनाओं को देता है जन्म

सुसाइड केस बहुत ज्यादा हो गए हैं। मैं अभी सिक्कम में था लोगों ने मुझसे कहा यहां रोज एवरेज 6 लोग सुसाइड करते हैं। सभा में मिनिस्टर्स और सेक्रेटरी भी बैठे थे। तभी उन लोगों ने कहा कि आप संदेश दो हमारे राज्य को ताकि सुसाइड केस कम हो जाएं।

**समस्याएं बढ़ती जा रही हैं मन कमजोर होता जा रहा है, ऐसा क्यों हुआ?**

आप अपने जीवन की यात्रा को सुखपूर्वक व्यतीत करें। संबंधों में मधुरता भर दें और अपनी जिम्मेदारियों को एन्जॉय कर सकें इसकी कुछ विधियां हैं। जिम्मेदारियां आज टेंशन बन गई हैं। मनुष्य भागने लगा है जिम्मेदारियों से। लेकिन हम उन्हें एन्जॉय करें और जिम्मेदारियों को खेल की तरह निभा सकें इसके लिए अपनी इनर शक्ति को पहचानें कि हम सभी कौन हैं? आत्माएं। हमारे पास दो महान शक्तियां रहती हैं मन और बुद्धि। गलती क्या हुई कि बुद्धि के विकास पर तो सब ने बहुत ध्यान दिया। कितने स्कूल-कॉलेज रोज नए-नए कोर्सेज हर फील्ड में निकल गए हैं। मैनेजमेंट कोर्स बहुत हो गए हैं लेकिन मैनेजमेंट कठिन होता जा रहा क्योंकि जिनको मैनेज करना और जिन पर करना है वो सब कमजोर हो गए हैं। गैर जिम्मेदार हो गए हैं, समस्याओं से ग्रस्त हो गए हैं।

**भौतिकता की चकाचौंध में आध्यात्मिकता को भुला दिया**  
पिछले 40 सालों में भारत में बुद्धि का विकास बहुत ज्यादा हुआ है, लेकिन जिस चीज से मनुष्य को सच्चा सुख मिलता है वो है मन की शांति। हम ऐसा कह सकते हैं कि जीवन की गाड़ी के मन-बुद्धि दो पहिए हैं। सुदृढ़ होने चाहिए थे लेकिन बुद्धि का पहिया बहुत मजबूत और मन का पहिया टूटा-फूटा हो गया। इसलिए जीवन की गाड़ी ठीक से नहीं चल रही है। हमारा सत्य लक्ष्य है कि जो कुछ हम मनुष्य भूल गए। भौतिकता की चकाचौंध में हम आध्यात्मिकता को बिल्कुल इनोअर करते गए। स्प्रिचुअल क्या है स्पिरिट माना आत्मा। हमारी शक्तियों का विकास हमारा शुद्धिकरण, इसको आध्यात्म कहते हैं। अगर हम इसको छोड़ बैठे तो भौतिक उपलब्धियां हमें सुख कैसे देंगी?

**हमारे सामने स्वादिष्ट भोजन रखा हो, लेकिन मन उदास हो तो क्या हम एन्जॉय कर सकेंगे?**

भौतिकता के साथ स्प्रिचुअल प्रोग्राम का बैलेंस जब तक हमने नहीं सीखा, हम जीवन का आनंद नहीं ले पाएंगे। इस लिए हम स्प्रिचुअल्टी पर भी ध्यान दें। कुछ समय अपने लिए भी निकालें। हम बिजी हो गए हैं कार्यों में, अपने को भूल गए हैं। इसलिए हर मनुष्य अपने से बहुत दूर होता जा रहा है। हमें

अपने को, अपने से मिलाना है। अपनी शक्तियों को पहचानना है। अपनी प्यूरिटी के बल को महसूस करना है। देखिए हमारे चारों ओर क्या हो रहा है। प्रकृति ने हमें हवा दी सांस लेने के लिए लेकिन हवा को हमने बिल्कुल प्रदूषित कर दिया है। ये प्रदूषित हवा हमारे अंदर जा रही है, इसलिए मनुष्य बीमार हो रहा है। हम सबने विकास के नाम पर बड़े बड़े टावर्स लगाए हैं। जैसे- टीवी का, इंटरनेट का, मोबाइल का या कोई और उनसे कितनी बुरी तरंगें चारों ओर फैल रही हैं, जिससे मनुष्य को मानसिक बीमारियां हो रही हैं। अब एक ओर विकास है दूसरी ओर उसका दुष्परिणाम है। हम कैसे बचें उससे? विकास भी आवश्यक है और उसके दुष्परिणाम को भी हमें समाप्त करना है, इसके लिए आध्यात्मिकता परम आवश्यक है।

**मन की शक्तियों से जान सकते हैं, कौन कितना शक्तिशाली....?**

कहते हैं मनुष्य एक दिन में लगभग 21 हजार बार सांस लेता है। ऐसे ही मनुष्य एक दिन में 30 से 40 हजार संकल्पों की रचना करता है। इसमें से नेगेटिव बहुत होते हैं, जिनसे हमारे मन की शक्तियां बहुत नष्ट होती हैं। हमें ये जानना चाहिए अगर हम बहुत ज्यादा सोचते हैं तो हमारे मन की गति बहुत तेज हो जाती है।

## माउंट आबू में आयोजित कार्यक्रम में स्वास्थ्य, खेल एवं युवा कार्यमंत्री अनिल विज ने कहा- स्वर्णिम भारत मिशन को सफल बनाने के लिए सभी को आगे आना होगा



सभा को संबोधित करते मंत्री अनिल विज और उपस्थित श्रोतागण।

शिव आमंत्रण ▶ आबूरोड। प्रजापति ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू में आयोजित कार्यक्रम में स्वास्थ्य, खेल एवं युवा कार्यमंत्री अनिल विज ने भी शिरकत की। सभा को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि संस्था द्वारा चलाए जा रहे मेरा भारत, स्वर्णिम भारत मिशन को सफल बनाने के लिए हम सबको आगे आने की बेहद आवश्यकता है। नकारात्मक विचारधारा को त्यागकर हमें सकारात्मक विचारधारा से जुड़ना है। आध्यात्मिकता से जुड़कर निःसंदेह हम जीवन में आगे बढ़कर राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते

हैं। स्वच्छ भारत अभियान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा शुरू किया गया था और आज सभी के सहयोग से सफलतापूर्वक चल रहा है। हमारा देश युवा देश है और देश की 130 करोड़ जनसंख्या में से 15 से 35 वर्ष की आयु के बीच लगभग 88 करोड़ युवा हैं। युवा में ऊर्जा का स्रोत अधिक होता है। यदि वह ठीक रास्ते पर चले और सकारात्मक सोच के साथ आगे बढ़े तो हमारा भारत स्वर्णिम भारत की ओर आगे बढ़ेगा। मानव को पूर्ण आनंद केवल परमात्मा से जुड़कर ही मिल सकता है।

## मातेश्वरी सरस्वती योगाथन में 1300 धावकों ने लिया भाग

शिव आमंत्रण ▶ पुणे। संस्थान की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती की याद में 11.5 किमी की 'मातेश्वरी सरस्वती योगाथन' का आयोजन किया गया। इसमें पहले स्थान पर रहे पुरुष धावक किरण मात्रे ने 36 मिनट में रन पूरा किया। दूसरे स्थान पर केन्या के हेनरी तोगुम, तीसरे स्थान पर किशोर जाधव और चौथे व पांचवें स्थान पर अनुज कुमार और गणेश जाधव रहे। वहीं महिला धावकों में पहले स्थान पर स्वाति गाढवे, दूसरे प्राजक्ता गोडबोले, तीसरे स्वाति वानावडे, चौथे केन्या के स्टोल किगन और पांचवें स्थान पर पुणे के नयन किराडक रहे।



बीके भाई बहनों के साथ मेडल्स लिए विजेता रनर्स एवं अन्य।

'मातेश्वरी सरस्वती योगाथन' के नाम से प्रसिद्ध 11.5 किमी मिनी मैराथन रन का आयोजन पुणे शहर के पिसौली क्षेत्र में स्थित जगदम्बा भवन रिट्रीट सेंटर से किया गया। इसका उद्देश्य था शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से सशक्तिकरण। व्यक्ति की समग्र फिटनेस के लिए समय की आवश्यकता है। इसमें राष्ट्रीय और

अंतरराष्ट्रीय स्तर के करीब 1300 धावकों ने भाग लिया। वहीं माउंट आबू से बीके जगदीप द्वारा वार्म अप एक्सरसाइज से योगाथन दौड़ की शुरुआत की गई।

## 50 दिन में पचास शहरों में पहुंचेगा 'सुखी जीवन स्वस्थ समाज' अभियान

शिव आमंत्रण ▶ नागपुर। ब्रह्माकुमारी संस्था के समाज सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित जम्मू से मुम्बई तक 'सुखी जीवन स्वस्थ समाज' अभियान निकाला जा रहा है। ये अभियान 50 दिन में 50 शहरों तक पहुंचेगा। जहां जगह-जगह कार्यक्रम, गोष्ठी, सभा-सम्मेलन और सेमिनार के माध्यम से सुखी जीवन कैसे हो और स्वस्थ समाज कैसे बनेगा आदि विषयों पर प्रेरक वक्ताओं द्वारा प्रकाश डाला जाएगा। अभियान के तहत 7 राज्य, 6 राजधानी तय करते हुए 50 शहर और 4400 किमी की दूरी तय करेगा। अभियान के नागपुर पहुंचने पर वाडी सेवाकेन्द्र की ओर से अभियान का स्वागत नगर सेविका कल्पना सगदेव, पूर्व अध्यक्ष नरेश चरडे, पी.एस.आई. भाग्यश्री पुरी, जवाहरलाल नेहरू कॉलेज के प्रोफेसर संजय टेकाडे द्वारा किया गया। वसंत नगर स्थित मुख्य सेवाकेन्द्र पर नागपुर एवं विदर्भ की संचालिका बीके रजनी ने अभियान यात्रियों का स्वागत किया। इस मौके पर महापौर नंदा जिचकार, अभियान की संचालिका बीके आशा सहित अन्य बीके भाई-बहनों उपस्थित रहे।



## शिक्षा प्रणाली में मूल्य एवं आध्यात्मिकता का समावेश आवश्यक

शिव आमंत्रण ▶ तमिलनाडु। तमिलनाडु के चिदम्बरम स्थित अन्नामलाई यूनिवर्सिटी के 90वें वार्षिकोत्सव के उपलक्ष्य में चुनौतियों का सामना करने के लिए मूल्य एवं आध्यात्मिक विषय पर यूनिवर्सिटी तथा कॉलेज एजुकेटर्स के लिए अन्तरराष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन हुआ। इसमें अन्नामलाई विश्वविद्यालय के सेंटर फॉर योगा स्टडीज एवं ब्रह्माकुमारी संस्था के शिक्षा प्रभाग का संयुक्त प्रयास रहा। शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष बीके मृत्युंजय, सुरक्षा प्रभाग की उपाध्यक्ष बीके शुक्ला, कोयंबतूर में केजी हॉस्पिटल के अध्यक्ष पद्मश्री डॉ. जी. भक्तवत्सलम, यूनाइटेड स्टेट्स के फ्लोरिडा के योगा संस्कृतम यूनिवर्सिटी के थाईलैण्ड



दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते अतिथि।

इंटरनेशनल वाइस चांसलर बी.के. लिट्टिकॉन वॉटाना, रशिया की एक्सपोर्ट कंसल्टेंट और ट्रांसलेटर यानिना वर्त्यानान, वैल्यू एजुकेशन प्रोग्राम्स के डायरेक्टर बीके डॉ. पाण्डियामणि,

मदुरई में ब्रह्माकुमारी संस्था की सबजोन को-ऑर्डिनेटर बीके उमा ने पाठ्यक्रम में मूल्य शिक्षा वर्तमान समय की आवश्यकता पर अपने विचार व्यक्त करते हुए इसे जरूरी बताया।

## राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन में पत्रकारों ने लिया सकारात्मक खबरों को बढ़ावा देने का संकल्प



शिव आमंत्रण ▶ माउंट आबू। ब्रह्माकुमारी संस्थान के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू के ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में मीडिया प्रभाग द्वारा राष्ट्रीय मीडिया सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें देशभर से 400 से अधिक प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक, साइबर मीडिया के संपादक, ब्यूरो चीफ, वरिष्ठ संवाददाता, मीडिया फैकल्टी ने भाग लिया। तीन दिन चली इस कॉन्फ्रेंस में वक्ताओं ने सभी से सकारात्मक खबरों को बढ़ावा देने, अच्छा का अधिक से अधिक प्रसार करने पर जोर दिया। समापन पर सभी ने मिलकर संकल्प लिया कि अपनी लेखनी में समाज को प्रेरणा देने वाली और सकारात्मक खबरों को वरीयता देंगे।

## गृह राज्यमंत्री से बीके बहनों की मुलाकात



शिव आमंत्रण ▶ नई दिल्ली। भारत सरकार के गृह राज्यमंत्री किशन रेड्डी से ओम शान्ति रिट्रीट सेंटर की वरिष्ठ राज्ययोग शिक्षिका बीके हुसैन एवं राज्ययोग शिक्षिका बीके निकिता ने मुलाकात कर संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराया। साथ ही संस्थान के मुख्यालय माउंट आबू में आने का निमंत्रण दिया।

## सांसद रानी ओझा का किया सम्मान



शिव आमंत्रण ▶ गुवाहाटी। असम के गुवाहाटी में नवनिर्वाचित सांसद रानी ओझा से गुवाहाटी की सबजोन प्रभारी बीके शीला ने मुलाकात कर बधाई एवं शुभकामनाएं दी। वहीं ईश्वरीय ज्ञान चर्चा करते हुए संस्थान द्वारा क्षेत्र में की जा रही सेवाओं के बारे में भी बताया। इस दौरान बीके शीला ने उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंटकर शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया।

## केंद्रीय मंत्री से बीके बहनों की मुलाकात



शिव आमंत्रण ▶ नई दिल्ली। युवा मामले, खेल और अल्पसंख्यक मामलों के राज्यमंत्री किरेन रिजीजू से मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करती बीके हुसैन और बीके निकिता।

## नेपाल आध्यात्मिकता की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि: प्रधानमंत्री

शिव आमंत्रण काठमांडू। नेपाल की राजधानी काठमांडू में योग दिवस पर धार्मिक और सामाजिक संगठन समेत शिक्षा, विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वावधान में कार्यक्रम का आयोजन प्रदर्शनी मार्ग के सिटी हॉल में किया गया। इसमें मुख्य अतिथि नेपाल के प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली ने शारीरिक स्वास्थ्य और ध्यान के लिए योगाभ्यास का महत्व बताया। प्रधानमंत्री ने नेपाल की आध्यात्मिकता और योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को संबोधित किया। इसके पहले शहर में विशाल शोभायात्रा निकाली गई। इसका शुभारम्भ शिक्षा, विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्री गिरिराज मणि पोखरेल ने किया।



योग दिवस पर निकाली विशाल शोभायात्रा और संबोधित करते प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली।

## मॉरीशस के प्रधानमंत्री को दिया आध्यात्म का संदेश



मॉरीशस प्राइम मिनिस्टर परविंद कुमार का स्वागत करते हुए बीके वेदांती।

शिव आमंत्रण मॉरीशस। साउथ अफ्रीका में ब्रह्माकुमारीज की रीजनल को-ऑर्डिनेटर बीके वेदांती के मॉरीशस पहुंचने पर कई कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। बीके सदस्यों के लिए रोज बेले सेंटर, क्वार्टर बोर्नस सेंटर, फ्लेक के डायमंड रिट्रीट सेंटर, ग्लोबल पीस हाउस और बम्बोस सेंटर पर बीके वेदांती ने राजयोग के सेशंस लिए। साथ ही मॉरीशस के प्रधानमंत्री परविंद कुमार से मुलाकात कर आध्यात्म का संदेश दिया और ईश्वरीय ज्ञान चर्चा की। फ्लेक के यूनिवर्सल कॉलेज, मेफ्लावर कॉलेज और सेंट्रल इंटील्लिजेंस डिविजन, क्लिनिक स्टेरा मारिस में पॉज फॉर पीस प्रोजेक्ट के अंतर्गत बीके वेदांती ने युवाओं को आध्यात्मिकता की राह पर चलने के लिए प्रोत्साहित किया। वहीं क्वार्टर बोर्नस सेंटर पर आयोजित पब्लिक प्रोग्राम में सेंटर को-ऑर्डिनेटर बीके माला की उपस्थिति में बीके वेदांती ने सभा को संबोधित किया।

## शंघाई में सिखाए योग के सूत्र



बड़ी संख्या में योग करते हुए नागरिकगण।

शिव आमंत्रण शंघाई/चीन। चीन के शंघाई में योग कार्यक्रम आयोजित हुआ, जिसमें शंघाई में काउंसिल जनरल ऑफ इंडिया, वर्ल्ड कल्चरल कांग्रेस के प्रेजीडेंट, इंटरनेशनल अलायंस ऑफ योगा के प्रेजीडेंट एवं अन्य कई प्रख्यात हस्तियों समेत चीन में ब्रह्माकुमारीज की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके सपना उपस्थित रहीं। बड़ी संख्या में मौजूद लोगों को बीके सदस्यों ने राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया। अंत में चाईना में विश्व सांस्कृतिक कांग्रेस के अध्यक्ष द्वारा बीके सपना को उनके आंतरिक सद्भाव में परिवर्तन लाने के लिए योगा कम्प्यूनिटी टीचर्स अवार्ड से सम्मानित किया गया।

## किंगस्टन में सबने ओम ध्वनि से की योग की शुरुआत

शिव आमंत्रण किंगस्टन। जमैका के किंगस्टन में आयोजित कार्यक्रम की शुरुआत ओम ध्वनि से की गई। इस अवसर पर करीब 200 लोगों को शारीरिक व्यायाम के साथ राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया गया। ब्रह्माकुमारीज की ओर से बीके अरविंद ने संस्थान का परिचय दिया और राजयोग के महत्व के बारे में बताया। कार्यक्रम का आयोजन हाई कमिशन ऑफ इंडिया एवं आर्ट ऑफ लिविंग मिशनरी द्वारा किया गया था।



ओम ध्वनी पर योग करते हुए लोग।

## अब नेपाल की त्रिभुवन यूनिवर्सिटी में भी शुरू होगा मूल्य एवं आध्यात्मिकता कोर्स

शिव आमंत्रण काठमांडू। नेपाल के त्रिभुवन यूनिवर्सिटी और ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग के बीच एमओयू साइन किया गया। इसका मुख्य उद्देश्य उच्च शिक्षा जैसे पोस्ट ग्रेजुएट, पीजी डिप्लोमा, डिप्लोमा आदि में मूल्य और आध्यात्मिकता का समावेश कर युवाओं को बेहतर शिक्षा प्रदान करना है। अवसर पर मुख्यालय माउंट आबू से आए शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष बीके मृत्युंजय और त्रिभुवन यूनिवर्सिटी के उप कुलपति प्रोफेसर तीर्थराज खानिया ने इस एमओयू में अपने हस्ताक्षर कर स्वीकृति दी। इस दौरान काठमांडू जोन की निदेशिका बीके राज सहित यूनिवर्सिटी स्टाफ व बीके भाई-बहनें मुख्य रूप से मौजूद रहे।



## वैंकूवर में कराया राजयोग का अभ्यास



शिव आमंत्रण वैंकूवर/कनाडा। कांसुलेट जनरल कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की सेंटर को-ऑर्डिनेटर बीके स्कोडिया ने सभा को संबोधित करते हुए राजयोग मेडिटेशन की विधि बताई। साथ ही कॉमेन्ट्री के माध्यम से शांति की गहन अनुभूति कराई। इस अवसर पर योग गुरुओं के साथ इंडियन कौंसुल जनरल अभिलाषा जोशी की मौजूदगी रही।

## रक्षाबंधन पर विशेष

## ‘रक्षाबंधन’ को संकल्प पर्व के रूप में मनाने की जरूरत

शिव आमंत्रण आबू रोड। हम हर साल रक्षाबंधन मनाते हैं। बहनों अपने भाई की कलाई पर रेशम की डोर बांधती हैं और भाई उन्हें उपहार देते हैं। वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए आज इस पावन पर्व को मर्यादा पर्व या संकल्प पर्व के रूप में मनाने की जरूरत है। क्योंकि जिस तेजी से रिश्ते पतन की गर्त में जा रहे हैं और विश्वास की डोर टूट रही है ऐसे में यह जरूरी हो जाता है कि हम समाज के ताने-बाने को खंडित होने से बचाने के लिए अपने सार्थक प्रयास बढ़ाएं। वास्तविकता के धरातल पर सोचें तो कोई यदि हमने वर्तमान परिस्थितियों के बीच अपने आप को सुरक्षित रखना सीख लिया, नकारात्मक वृत्तियों से बचाव कर लिया तो यह स्वयं के लिए स्वयं की सबसे बड़ी रक्षा करना है।

रक्षाबंधन के पावन पर्व में अनेक गहरे आध्यात्मिक रहस्य छुपे हुए हैं। राखी बांधने के बाद बहनें अपने भाइयों के मस्तक पर तिलक लगाती हैं। वास्तव में मस्तक अथवा भृकुटि के मध्य मनुष्य शरीर का वह स्थान है जहां आत्मा निवास करती है। वास्तव में आप नश्वर शरीर नहीं किंतु अविनाशी आत्मा हो। आत्मा का असली स्वधर्म पवित्रता है। स्वयं को तथा दूसरों को आत्मा समझ कर कर्म करने से काम-महाशत्रु पर स्वतः ही विजय प्राप्त हो जाती है, क्योंकि काम विकार की उत्पत्ति का मूल कारण देह-अभिमान अर्थात् स्वयं को और दूसरों को शरीर समझना ही देह अभिमान है। तिलक लगाना मनुष्य को उसके आत्म-स्वरूप की याद दिलाने का प्रतीक है। वर्तमान समय परमात्मा शिव पुनः अवतरित हो चुके हैं और प्रजापिता ब्रह्मा के द्वारा मनुष्यों को रक्षाबंधन के पवित्र सूत्र में बांधकर उन्हें निकट भविष्य में स्थापित होने वाली सतयुगी पावन सृष्टि में चलने के योग्य बना रहे हैं।

## परमात्मा पुरुषोत्तम के तन से देते सच्चा ज्ञान...

यह त्योहार श्रावण मास में मनाया जाता है। इस मास को मल-मास भी कहा जाता है। इन दिनों लोग पुरुषोत्तम मास भी मनाते हैं और सत्संग आदि भी बहुत करते हैं। तो यह प्रथा भी इसी रहस्य की ओर संकेत करती है कि जब सारी सृष्टि काम-क्रोधादि विकारों से मलीन हो गई थी अर्थात् जब कलियुग का अंतिम चरण था तब परमात्मा परमात्मा अथवा पुरुषोत्तम प्रजापिता ब्रह्मा के तन में अवतरित हुए और उन्होंने ज्ञान वर्षा की, उन द्वारा ज्ञान सुनने वाले सच्चे एवं पवित्र ब्राह्मणों ने स्थान-स्थान पर सत्संग किए। तब उन्होंने लोगों को पवित्रता की रक्षा का बंधन बांधा। अतः यदि काल से, यमराज के दंडों से, रोग और शोक से हम सचमुच रक्षा चाहते हैं तो हमें चाहिए कि आज हम पुनः यह विचित्र बंधन बांधें। अर्थात् हम मन्सा, वाचा, कर्मणा को पूर्ण पवित्र बनाने का व्रत लें। दूसरों को रक्षा बंधन बांधने अथवा उनसे बंधवाने की बजाय पहले तो हम स्वयं को इस बंधन में बांधें। यदि जीवन को कुछ उच्च बनाने की लान है, यदि प्रभु से सच्चा प्यार है तो पवित्रता का बीड़ा उठाना चाहिए। जो काम विकार से युद्ध ठान लेता है, जो क्रोध की ज्वाला को बुझाकर शांत करने के लिए रूहानी फायर ब्रिगेड में भरती होता है, जो मोह की खाई को लांघने का दाव लगाता है और अहंकार को ज्ञान की टंकार से मिटा देता है

अतः बांधना है तो ऐसा रक्षाबंधन बांधें कि जिससे स्वर्ग का स्वराज्य मिल जाए, जिससे प्रभु का प्यार प्राप्त हो, जिससे फिर कभी रक्षा की आवश्यकता ही न रहे और जिससे सभी कामनाएं पूर्ण हो जाएं। जिनसे पहले किसी का अपवित्रता युक्त नाता अथवा व्यवहार रहा है, वह एक-दूसरे की पवित्रता का बंधन बांधें! रक्षाबंधन के दिन वह यह व्रत धारण करें कि आज से हम पवित्रता के बंधन में बंध गए हैं। अब हमारा जीवन एक नया जीवन होगा। इसमें हम अपने मन, वचन और कर्म की पवित्रता की पूरी रक्षा करेंगे और दूसरे के साथ अपने लेन-देन पर तथा अपने कर्म खाते पर भी पूरा ध्यान रखेंगे ताकि उसमें किसी प्रकार की अपवित्रता न आए। इस प्रकार के रक्षाबंधन से ही यह देश फिर श्रेष्ठचारी अथवा स्वर्ग बन सकता है और यहां बापू गांधी की राम-राज्य की शुभेच्छा पूर्ण हो सकती है। कहावत भी है कि इंद्र को इंद्राणी ने जब यह रक्षाबंधन बांधा था तो उसे स्वर्ग का दैवी स्वराज्य मिला था अथवा यमुना ने अपने भाई यम को जब यह बंधन बांधा था तो उसने यह वरदान दिया था कि इस दिन जो बहन-भाई रक्षाबंधन बांधेंगे वह यमलोक के दंडों से बच जाएंगे। स्पष्ट है कि ऐसा रक्षाबंधन जिससे की स्वर्ग का स्वराज्य प्राप्त हो अथवा मनुष्य यम के दंडों से बच जाए, पवित्रता का ही बंधन हो सकता है।

## ब्रह्माकुमारीज संस्थान की ओर से मनाया गया योग दिवस ब्रह्माकुमारीज की कार्यक्रम प्रबंधक बीके मुन्नी का रशिया में जोरदार स्वागत



रशिया पहुंचने पर संस्थान की कार्यक्रम प्रबंधक बीके मुन्नी का बीके भाई-बहनों ने जोरदार स्वागत किया।

**शिव आमंत्रण** ▶ **मास्को।** रशिया दौरे पर निकली ब्रह्माकुमारीज संस्थान की कार्यक्रम प्रबंधक बीके मुन्नी का मास्को पहुंचने पर मयक मीरा रिट्टी सेंटर में इंडियन तथा रशियन कल्चरल के माध्यम से भव्य स्वागत किया गया। इस मौके पर मास्को की निदेशिका बीके सुधा ने सभी के प्रति

आभार प्रकट किया। इस दौरान भारत के माउंट आबू से वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके प्रकाश, बीके श्रीनिवास, बीके रामकृष्ण, अहमदाबाद से बीके नेहा, मुंबई से डॉ. प्रवीण कुमार जैन, डॉ. मीता मेहता समेत अनेक बीके सदस्य भी मौजूद रहे।

## देनपसार में दो हजार लोगों ने सीखा योग-प्राणायाम



देनपसार ग्राउंड में आयोजित योग कार्यक्रम में दो हजार से अधिक नागरिकों ने भाग लिया।

**शिव आमंत्रण** ▶ **देनपसार/इंडोनेशिया।** बाली की राजधानी देनपसार स्थित नितिमंडला रेनन देनपसार ग्राउंड में योग दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें शहर के दो हजार से अधिक लोगों ने भाग लेकर योग-प्राणायाम की विधि सीखी। इस मौके पर बाली में भारत के काउंसिल जनरल आरओ सुनील बाबू स्वामी विवेकानंद सांस्कृतिक केंद्र के अध्यक्ष मनोहरपुरी, इंडोनेशिया में ब्रह्माकुमारीज की नेशनल को-ऑर्डिनेटर बीके जानकी, गवर्नर कार्यालय के प्रतिनिधि डेवा समेत कई गणमान्य लोगों ने उपस्थित होकर योगाभ्यास किया। बीके जानकी ने सभी को योगाभ्यास कराकर शांति की गहन अनुभूति कराई। साथ ही जीवन में आध्यात्मिकता को महत्व बताया।

## ‘पॉज फॉर पीस’ योजना के तहत केन्या के कई शहरों में हुए कार्यक्रम



युवाओं को मार्गदर्शन करती बीके वेदांती।

**शिव आमंत्रण** ▶ **सिएरा लियोन।** ब्रह्माकुमारीज की केन्या में शुरू की गई ‘पॉज फॉर पीस’ परियोजना को कई देशों में चलाया जा रहा है। इसके जुड़कर बड़ी संख्या में लोगों ने शांतिपूर्ण विचारों के माध्यम से सकारात्मक परिवर्तन किया है। पश्चिम अफ्रिका का सिएरा लियोन 29वां ऐसा देश है जहां इस प्रोजेक्ट के अंतर्गत कई कार्यक्रम हुए। अफ्रिका की इंचार्ज बीके वेदांती, नैरोबी से आई वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके दीप्ति, बीके अंजू और बीके भावना ने युवाओं का मार्गदर्शन किया। इसके अलावा अन्य कई स्कूल, कॉलेज, कम्युनिटी सेंटर्स, ट्रेनिंग सेंटर्स, मेमोरियल होम्स, हॉस्पिटल्स एवं कम्पनीज में आंतरिक शांति को जागृत कर विश्व में शांति फैलाने का प्रशिक्षण दिया गया। इस दौरान बीके बहनों ने इंडियन काउंसलर आजाद से मुलाकात कर उन्हें प्रोजेक्ट का उद्देश्य बताया।

## विदेशी दौरा

मास्को में कई जगह कार्यक्रम आयोजित, राजयोग मेडिटेशन की विधि सिखाई

## माउंट आबू से आध्यात्म का संदेश लेकर पहुंचे बीके भाई-बहनों

**शिव आमंत्रण** ▶ **सेंट पीटर्सबर्ग।** मुख्यालय माउंट आबू के पांडव भवन से बीके महेश, ज्ञान सरोवर से बीके रघुवेन्द्र एवं बीके राजेश रशिया के सेंट पीटर्सबर्ग, सोचि, रियजैन एवं मास्को में दौरे पर पहुंचे। इस दौरान उनके आगमन पर बीके फैमली मीट समेत कई पब्लिक प्रोग्राम्स का आयोजन किया गया। जहां उन्होंने ईश्वरीय मार्ग पर हुए अपने अनुभवों से विदेशी बीके सदस्यों को लाभान्वित किया।

साथ ही बोट ट्रीप के दौरान राजयोगा मेडिटेशन का अभ्यास कर प्रकृति को शांति एवं पवित्रता के प्रकम्पन दिए। वहीं सार्वजनिक कार्यक्रम में बीके रोबर्ट ने भी गीत की प्रस्तुति देकर समां बांध दिया। कई सांस्कृतिक प्रस्तुतियां भी दी गईं। सेंट पीटर्सबर्ग में ब्रह्माकुमारीज की निदेशिका बीके संतोष समेत अन्य बीके सदस्यों ने केक कटिंग कर सेलिब्रेट किया।



सेंट पीटर्सबर्ग में माउंट आबू से पहुंचे बीके भाई-बहनों, कई शहरों में दिया आध्यात्म का संदेश।

## सार समाचार

उलान बतौर में ध्यान, प्राणायाम, व्यायाम के साथ राजयोग मेडिटेशन से कराई शांति की अनुभूति



उलान बतौर के योग कार्यक्रम में योग करते भाई बहनों।

**शिव आमंत्रण** ▶ **उलान बतौर।** मंगोलिया की राजधानी उलान बतौर में ब्रह्माकुमारीज द्वारा सिटी यूनिवर्सिटी के स्पोर्ट्स हॉल में विशेष योग कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस अवसर पर वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके इना किम समेत मुख्य अतिथियों में इंडियन एम्बेसेडर एमपी सिंह, फर्स्ट सेक्रेटरी ओपी मीना, एकाउंट्स एंड कल्चरल डिपार्टमेंट से हेमंत नेगी की मौजूदगी रही। इस मौके पर आध्यात्मिक प्रदर्शनी भी लगाई गई थी, जिसका स्थानीय लोगों ने लाभ लिया। इसमें ध्यान, प्राणायाम, व्यायाम के अतिरिक्त कई गतिविधियां भी शामिल थीं।

विएन्ना में बताया भारतीय आध्यात्म का महत्व



**शिव आमंत्रण** ▶ **विएन्ना।** विएन्ना के स्टैड पार्क में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें बीके बहनों ने सभी को भारतीय पुरातन संस्कृति आध्यात्म का महत्व बताया। इसे जीवन में अपनाने से होने वाले फायदे पर गहराई से प्रकाश डाला। एंबेसेडर रेणु पॉल ने बताया योगा किस तरह लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला रहा है।

मार्क टाउन पार्क में राजयोग कराया



**शिव आमंत्रण** ▶ **ह्यूस्टन।** टेक्सास के ह्यूस्टन में इंडिया के काउंसलर जनरल के साथ मिलकर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। टेक्सास में ब्रह्माकुमारीज की निदेशिका बीके हंसा ने सभा में राजयोग के महत्व पर प्रकाश डाला। बीके मार्क ने मार्कटाउन पार्क में आयोजित पब्लिक इवेंट में राजयोग का प्रशिक्षण दिया।

इजी एक्सरसाइज फॉर द सोल एंड बॉडी



**शिव आमंत्रण** ▶ **सेंट पीटर्सबर्ग।** मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के फिटनेस के लिए ‘इजी एक्सरसाइज फॉर द सोल एंड बॉडी’ विषय के तहत रशिया के सेंट पीटर्सबर्ग में प्रोग्राम हुआ। सेंट पीटर्सबर्ग में ब्रह्माकुमारीज की निदेशिका बीके संतोष, योग प्रशिक्षक इरिना लेरिश्किना और राम चंद्र ने सभा को संबोधित किया।