## संपादकीय

ब्र.कु. करुणा

# नई सोच के साथ करें नये साल का स्वागत

नये सेकंड, मिनट, घंटा, दिन सप्ताह, महीना बीतते-बीतते पूरा वर्ष बीत जाता है। हर दिन का हर सेकेण्ड जीवन के लिए महत्वपूर्ण है। क्योंकि जो समय बीत जाता वह जिन्दगी में दुबारा नहीं आता है। इसके इतर जब वर्ष बीतने को करीब आने लगता है तो हम नये वर्ष का इंतजार करने लगते है। प्लानिंग करने लगते है कि वर्ष के पहले दिन सब-कुछ ठीक ठाक रहे। ऐसी मन में अवधारणा पैदा हो जाती है कि यदि वर्ष का पहला ही दिन खराब होगा तो पूरा वर्ष खराब ही होता रहेगा। इसी उधेड़बुन में हम रह जाते है। होना भी चाहिए क्योंकि वर्ष में एक बार तो अपने आपको ठीक रखने की प्रोग्रामिंग करें। यह सही है, परन्तु मनुष्य जीवन के लिए प्रतिदिन नया है। क्योंकि जब रात्रि सोकर सुबह उठता है तो वही चीज फिर रिपीट होती है कि आज का दिन अच्छा जाये। हमें कोशिश करना चाहिए कि वर्ष का एक दिन नहीं बल्कि पूरे वर्ष का हर दिन, हर सेकेण्ड इन्हीं संकल्पों के साथ व्यतीत हो। इसके लिए हमें अपने संकल्पों पर दृढ़ रहना होगा। अपने मन के संकल्पों को एक लक्ष्य देना होगा। प्रतिदिन मानिटरिंग करते हुए अपने संकल्पों की जांच करें। अपने आपको वर्क दें। प्रतिदिन सकारात्मक सोच के साथ ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग का अभ्यास करते हुए शुरूआत करें तो निश्चित तौर पर आपका हर सेकेण्ड अच्छा और प्रभावकारी होगा। यही एक उपाय है जब आपका पूरा वर्ष शानदार तरीके से व्यतीत होगा।

## गॉडलीवुड स्टूडियो से

# ब्रह्मा बाबा की जीवनी पर जल्द ही आएगी भागीरथ थ्रीडी फिल्म

प्रजापिता ब्रह्मा-बाबा दुनिया के वे सबसे महान शख्सियत है। जिन्होंने एक सुन्दर विश्व का सपना देखा था। जिसे पूरा किया था। सृष्टि रचना के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा को इस आधार परमात्मा शिव ने बताया और नयी दुनिया की आधारशिला रखी। उनके व्यक्तित्व और साधना ने पूरे विश्व में एक ऐसी क्रांति को जन्म दिया जिसमें लाखों लोग आज उस मुहिम के हिस्सेदार है। बाबा अब हमारे बीच नहीं रहे परन्तु उनकी सूक्ष्म प्रेरणाओं से प्रेरित होकर गॉडलीवुड स्टूडियो की ओर से संस्था में पहली बार प्रजापिता ब्रह्मा बाबा की जीवनी पर थ्रीडी फिल्म बन रही है। जिसे जल्दी ही आने की सम्भावना है। इसके लिए बड़ी संख्या में लोग दिन रात जुटे हुए है। जल्दी यह फिल्म लोगों के बीच आयेगी। मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस फिल्म से निश्चित तौर परमात्मा शिव का संदेश सर्व आत्माओं तक पहुंचेगा। तो इंतजार कीजिए जल्दी ही हम सभी के बीच नई दुनिया आने वाली है।

**- बीके हरीलाल,** कार्यकारी निदेशक, गॉडलीवुड स्टूडियो, मनमोहिनीवन, शांतिवन

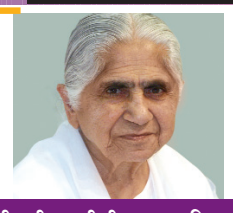
## व्यसनमुक्ति से होगा गाँवों का विकास

**शिव आमंत्रण, गंगू पूर्वा।** यूपी के हरदोई में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा गंगू पूर्वा गांव में व्यसनमुक्ति ग्राम विकास कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें ग्राम प्रधान हरीश चन्द्र पासी, सीएनएल कॉलेज के प्राचार्य नरेश चन्द्र शुक्ला, प्रो. सावित्री शुक्ला, सेवाकेन्द्र संचालिका बीके रोशनी उपस्थित रहीं। बीके रोशनी ने कहा ग्रामीणों की कमाई का बड़ा हिस्सा व्यसनों में जाता है। अत: हम व्यसनों व बुराईयों से दूर रहें और ग्राम विकास में भागीदार बनें।

## दादी जानकी जी के आशीर्वचन

# स्वयं को पहचानने से होगी शांति की अनुभूति

### मेरी कलम से



राजयोगिनी दादी जानकी जी, मुख्य प्रशासिका, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, माउण्ट आबू, राज.

हमारा दिल कहता है बहुत-बहुत शान्ति में रहूँ। ये अनुभव करूँ। परन्तु यह अनुभव तब कर सकते हैं जब आवाज में रहते हुए भी आवाज से परे रहने के आदि हो जाते हैं। कार्य व्यवहार को छोड़ करके कहें हम शान्ति का अनुभव करें, तो मन शान्त नहीं होगा। क्लास छोड़कर के बगीचे में जाकर बैठें, तो मन शान्त नहीं होगा। लेकिन इसके लिए चाहिए लगन, मुझे क्या चाहिए ? जब और कुछ नहीं चाहिए, दुनिया में सुख है सम्पत्ति हैं, लेकिन बाबा के बिना सब फीके हैं, रूखें है, कोई रस नहीं है, कडुवे हैं, दु:ख देने वाले हैं। सुख अल्पकाल का है, दु:ख बहुतकाल का है। दुनिया के सुखों की इच्छा खत्म हो जाए और दु:ख जो आता है उसको महसूस न करें, वो हमारे पूर्व के हिसाब-किताब से है। अभी श्रेष्ठ कर्म ऐसे करें जिससे हमको सुख एवं खुशी का अनुभव हो।

**➢ परमात्मा को याद करने के लिए आंखें बंद करने की जरूरत नहीं**

- योगी की आँखें स्थिर रहने में शोभती हैं। परमात्म प्यार में खोई हुई रहें। नैनों में बाबा की याद समाई हुई हो, नयन इसके लिए हैं। नयनों द्वारा प्राप्ति भी है तो नयनों से नुकसान भी है। लोग कहते हैं आप नयन खुले रख कर याद में कैसे रहते हो! तो हम कहते हैं, आप बन्द नयन में कैसे याद करते हो। बाबा ने पहले ही भक्ति और ज्ञान का कन्ट्रास्ट समझाया है। भक्ति में समझते हैं नयन बन्द करके प्रभू का ध्यान करना है। ज्ञान कहता है, आखें खुली हों और परमात्मा बाप के ध्यान में मग्न हो।

**➢ महान बनना है तो वर्तमान समय को पहचानों**

- संगमयुग धर्माऊ युग है, पुण्य आत्मा, महान आत्मा बनने का युग है। समझ आ गई है-यही घड़ी है-मुझ आत्मा को धर्मात्मा, महान आत्मा, पुण्य आत्मा बनना है। हर सेकेण्ड में हमको महान बनने के लिए, ऊँची मंजिल पर पहुँचने के लिए समय को सफल करना है, बाबा ऊपर खींच रहा है। यहाँ निमित्त मात्र हैं। यह नहीं कहते कि निमित्त मात्र घर में जाना है, नहीं। निमित्त मात्र बाकी काम करना है, निमित्त मात्र सबके सम्बन्ध में आना है। बाकी घर में रहना है।

**➢ हमेशा खुश रहना है तो सभी के गुण देखो**

- मर्यादायें ही हम को देही-अभिमानी बनाती हैं। देही-अभिमानी स्थिति में रहने वाले को मर्यादाओ में रहना अच्छा लगता है। हमारी आँखें इतनी अच्छी तेज हों जो केवल गुण ही दिखाई दें, विशेषता जल्दी पता पड़े। हर आत्मा की विशेषता को देंखे, इसका पार्ट बहुत अच्छा है, मेरा खराब है-यह भेंट करने की जरूरत नहीं है। एक का न मिले दूसरे से। हर एक का पार्ट अपना है जब यह जानते हैं फिर हम एक-दूसरे को देख कर हर्षित क्यों नहीं रहते ! जिस का पार्ट अच्छा लगता है उसको देख हर्षित क्यों नही रहते।

**➢ समय प्रमाण सब सफल कर लो**

- भक्ति में भी कई बातें वन्डरफुल अर्थ सहित हैं। दान से पुण्य भी मिला। मेरे पास रखा हुआ होगा, तो या तो यूज ठीक नहीं होगा या निष्फल हो जायेगा। तो दे दान तो छूटे ग्रहण। बाबा कहता उसे अपने पास मत रखो। किसकी बुद्धि में ज्ञान न बैठे, स्थिति ऊपर नीचे हो तो तकदीर अच्छी नहीं है। इस लिए दे दान तो छूटे ग्रहण। धन का भी दान दो तो अच्छी कमाई होगी।

**➢ सर्व गुण संम्पन्न बनना है तो मीठा बनो**

- ज़रा भी चेहरे पर बोलचाल में आवेश न आये, अन्दर ही अन्दर हर एक के दिल को शान्त बनाने वाले, स्नेह देने वाले ही निर्मल हैं। उससे मीठापन अपने आप आयेगा। मीठा बनना माना सर्वगुण सम्पन्न। ब्राहणों में सब गुण चाहिए। समय पर हर गुण चाहिए। कोई भी गुण की कमी नम्बर में ले आयेगी। कहेंगे नम्बरवार है। नम्बरवन पुरूषार्थ की लगन वाला नम्बरवार पुरूषार्थ नहीं करेगा। नम्बरवन में आना है तो ध्यान रखो, सच्चे सेवाधारियों को सर्व गुणों की ज़रूरत है। देवताई गुण सेवा में नेचुरल हों।

**➢ गम्भीरता से सत्यता को धारण करो तो व्यर्थ से बच जायेंगे**

गम्भीरता से शान्तमूर्त बनकर स्वभाव को चेंज करना है। फिर व्यर्थ संकल्प नहीं आयेंगे। जिन संकल्पों की जरूरत नहीं है, उन्हें भी छुट्टी दे देते हैं जो फटाफट आ जाते हैं, बहाव में बह जाते हैं। उनको कन्ट्रोल करना है। नम्रता भाव-व्यर्थ संकल्पों को शान्त होने में मदद करता है। अभिमान व्यर्थ संकल्प ले आता है। उसकी जगह पर नम्रता और मिलनसार नेचर हो। नम्रता में सत्यता हो, सत्यता अपने आप दूसरों को दिखाई पड़ती है। सत्यता को अपने पास नम्र भाव से स्थान देना है।

**➢ दूसरों को परिवर्तन करने के लिए उनके प्रति शुभ भावनाएं रखो तो सहज परिवर्तन हो जायेंगे**

भक्ति में किसी का शरीर सहज नहीं छूटता है तो कहते हैं इससे दान कराओ, दान करते-करते बहुत आराम से शरीर छूटेगा। अभी हमारा अन्तिम जन्म है, बाबा कहता है-दान पुण्य करो। एक तो पवित्र बनो। दृष्टि-वृत्ति अच्छी रखो। हमारी भावना, दृष्टि-वृत्ति इससे भी कई आप समान बन जाते हैं। ज्ञान तो सब जानते हैं, आप समान बनाने के लिए संग का प्रभाव डालो, तो रंग लगता है, खुशी होती है, पुरूषार्थ में उमंग-उत्साह आता है।

## माइंड पावर

लेखक बीके शक्ति वर्ल्ड रिकार्ड होल्डर, माइंड, मेमोरी स्प्रीचुअल ट्रेनर व मोटिवेशनल स्पीकर हैं।

थॉमस फूलर जी कहते है सारे खतरे और धोखे समाप्त होने तक जो निकलने के लिए तैयार नहीं, वह कभी नहीं निकल पायेगा। इसी बात पर इमर्सन महोदय जोर देकर कहते है कि जिस काम को करने के लिए भय लगता है ,उसे करें तो भय का अंत निश्चित है मैं आपको 21 वीं सदी का एक गुप्त रहस्य बताना चाहता हूँ कि 'सफल होना संभव ही नहीं बल्कि आज के युग से पहले कभी इतना आसान नहीं था' दुनिया में कई तरह के लोगों की मानसिकता होती है, कई तो काम चोर होते, और कई जितना काम है उतना ही करते है,न कम न ज्यादा और जो अपेक्षा से ज्यादा कार्य करते है,उन्हें उसका फल भी अपेक्षा से ज्यादा मिलता है। असफल होने के कारणों की सूची बनाकर किसी लक्ष्य को हासिल करना असंभव है ऐसा करने से हमारी पूरी मन की शक्ति असफलता के चित्र बनाने में केन्द्रित हो जाती है और अंतत: उन्हें असफलता ही हाथ आती है, इसलिए आप अपने जीवन के उन क्षणों को याद कीजिए, जब आप सफल हुए थे। केवल सफलता के बारे में सोचें,और सफल होने के कारणों की सूची बनाए। ऐसा करने से आप उन सफल तरंगों को ब्रम्हांड तक पहुँचा रहे है। और ब्रम्हांड आपकों वही देगा जो आप चाहते है।

इसलिए आज इस पुस्तक के माध्यम से मै उन महान युवाओं का आह्वान कर रहा हूँ जो इस पुस्तक को पढ़ रहे है। जिनमें हनुमान जी जैसी अद्भुत शक्ति है और वे हनुमान जैसा उड़ना तो जानते थे पर जैसे हनुमान जी अपनी शक्तियों को भूल गए और उन्हे जैसे ही जामवंत जी द्वारा अपनी शक्तियों की याद दिलाई गई कि -हे हनुमान तुम उड़ सकते हो, तुमने तो बड़े बड़े राक्षसों को मारा है, तुम में तो अद्भुत शक्ति है। ऐसे ही यह पुस्तक भी जामवंत जैसा ही करिश्माई अद्भुत कार्य करने जा रही है है युवाओं (मन से युवा) में आपकों बताना चाहूंगा आप भी जो है कर सकते है। क्योंकि (दुनिया में कुछ भी असंभव नहीं है, क्योंकि असंभव शब्द भी कहता है मैं संभव हूँ)

मेरे प्यारे उर्जावान दोस्तों बंदरगाह में जहाज सुरक्षित रहते है, लेकिन वहाँ रखने के लिए जहाज नही बनाए जाते। कुछ न करने में ही असली खतरा है। थॉमस फूलर जी कहते है सारे खतरे और धोखे समाप्त होने तक जो निकलने के लिए तैयार नहीं, वह कभी नहीं निकल पायेगा। इसी बात पर इमर्सन महोदय जोर देकर कहते है कि जिस काम को करने के लिए भय लगता है ,उसे करें तो भय का अंत निश्चित है।

**खुशखबरी**

सर्व मनुष्यात्माओं को एक समय पर एक संकल्प के साथ सकाश द्वारा सेवा करने का एक बेहद का ग्रुप बना है। जो इस विशाल सेवा में संलग्न है। वास्तव में आज मनुष्यात्माओं के सामने इतनी सारी समस्यायें है कि उसमें सवाईव करना कठिन हो गया है। इसके लिए बाबा हमेशा मुरलियों में कहते रहे हैं कि मंसा सेवा सबसे बड़ी सेवा है। इससे बहुतों को आप अपने मन की शक्ति से उन्हें पुरूषार्थ, बुरी आदतों को समाप्त करने तथा बीमारी में भी उनकी मदद कर सकते हैं।

ऐसे में इसके लिए बापदादा ने पावर आफ सकाश मोबाईल एप का उदघाटन किया। यह एप आप अपने मोबाईल के प्ले स्टोर में जाकर डाउनलोड कर सकते हैं।

## जीवन प्रबंधन

### शिवानी बहन

# अपनी खूबी को हमेशा संभाल कर चलें

**सुरेश ओबरॉय:** कोई आपसे हैलो नहीं कहना चाहता, वह आपके पास से निकल जाता है। आपको लगता है कि ठीक है, जब उसने हॅलो नही कहा , तो में क्यूँ कहूँ ?

**बीके शिवानी:** मान लेते हैं शिष्टाचार आपका गुण है., आप स्वभाविक तौर पर सबसे बहुत ही मैत्रीपूर्ण भाव से मिलते हैं यह आपका स्वभाव है। तो आप एक बरामदे से निकल रहे हैं और बहुत स्नेह से गुडमॉर्निंग कहने ही वाले थे। पर में वहां से अनदेखा कर निकल जाती हूं। इस क्षण में मैं आपके प्रति उदाशीनता दिखा रही हूँ, जिसकी कोई जिसकी कोई भी वजह हो सकजी है - यह मेरा स्वभाव हो सकता है या फिर किसी घटना के कारण मेरी मानसिक अवस्था भी हो सकती है। हो सकता है कि हमारे अन्दर शिष्टाचार ही ना हो और मेरी बजह से आप अपनी खूबी भी छोड़ देते हैं। इसके बाद, आप किसी ऐसे व्यक्ति से भेट करते हैं, जो बहुत अलग तरीके से पेश आता है और फिर आप अपनी एक और खूबी छोड़ देते हैं आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो आप पर चिल्लाता है, आप भी अपनी मधुरता का त्याग कर देते हैं हम अपनी खूबीयों का त्याग करते हुए, उनकी नकारात्मकता को अपने भीतर सोखते चले जाते हैं

**सुरेश ओबरॉय:** कोई व्यक्ति अपनी खूबीयों को कैसे बनाये रख सकता है?

**बीके शिवानी:** बस, हमें यह याद रखना होगा कि हमारा अपना व्यक्तित्व है और पूरे दिन के दौरान, लोगों से भेंट करते हुए, उनका व्यवहार हमारे व्यक्तित्व के अनुसार हो। तो यदि हम अपनी एक खूबी को इस तरह संभाल सकें, जैसे कि शिष्ट आचरण करना, तो ऐसा कर पाना बहुत आसान होता होगा।

**सुरेश ओबरॉय:** तो ठीक है, आज से मेरा सही मंत्र होगा। कैसे, क्यों, कहां और कब, हालात जो भी हों मैं शिष्टता का दामन नही छोड़ूंगा।

**बीके शिवानी:** बस हमें खुद से इतना ही तो कहना हैं। मेरा स्वभाव मेरा है, भले ही उसके आगे कितने किन्तु परन्तु और कब,क्यों, कैसे, क्यों ना जाएं।

**सुरेश ओबरॉय:** जिस दिन हमें किसी रेस्त्रां या किसी दावत में जाना हो, उस दिन भी हम एक उपवास रख सकते हैं। क्या उसी तरह विकारों से व्रत रख सकते हैं?

**बीके शिवानी:** बिल्कुल ठीक कहा आपने, आज हम एक खूबी को ही लेते हैं। मान लेते हैं कि शिष्टाचार आपका गुण है। नम्रता आपका गुण है। सबसे मिठास से बात करना आपका स्वभाव है। यह आपका गुण है इसे किसी के प्रभाव में आकर नष्ट ना होने दें।

# अनाथाश्रम में बच्चों को सिखाया नैतिकता का पाठ

**शिव आमंत्रण ■ घाटकोपर**

मुम्बई के घाटकोपर में बच्चों के लिये मूल्य शिक्षण पर आधारित कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें मुम्बई के बालकल्याण नगरी और माझे माहेर अनाथ आश्रम के 200 बच्चों ने भाग लिया। इस अवसर पर घाटकोपर सबजोन प्रभारी बीके नलिनी, बीके शक्कू, माझे माहेर आश्रम ट्रस्टी डॉ. प्रमिला जरग, बाल कल्याण नगरी आश्रम के अभिषेक मिर्गल उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के दौरान सब जोन प्रभारी बीके नलिनी ने कहा कि बच्चों को एकाग्रता बढ़ाने के लिए राजयोग का अभ्यास करना चाहिए। जीवन में तरक्की के लिए आध्यात्मिकता जरूरी है।

## चंडीगढ़ के धनास में खुला अनोखा मॉल...

# हेल्थ-वेल्थ और हैप्पीनेस का केंद्र बना मॉल

**शिव आमंत्रण ■ चंडीगढ़**

चंडीगढ़ के धनास में शहरवासियों के लिए एक ऐसा मॉल खुला जिसमें पहली बार शहरवासियों को हेल्थ, वेल्थ एण्ड हैप्पीनस ले जाने का ऑफर मिला। शरीर के सर्वांगीण विकास के लिए अलग-अलग स्टॉल लगाये गये। इस स्टॉल में मनुष्य को खुश और स्वस्थ रहने के लिए वे सभी चीजे उपलब्ध करायी गयी थी जो हमारे सम्पूर्ण विकास के लिए जरुरी है। यह अनोखा माल लोगों के लिए खुशी और कौतूहल का विषय रहा।

ब्रह्माकुमारीज़ धनास द्वारा आयोजित मेले के तीसरे दिन हेल्थ-वेल्थ और हैप्पीनेस मॉल के स्टाल में बताया गया कि वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाईजेशन के मुताबिक केवल बीमारियों से मुक्त जीवन ही स्वास्थ्य नहीं लेकिन शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही संपूर्ण स्वस्थ है। हेल्थ वेल्थ हैप्पीनेस मॉल के शारीरिक स्वास्थ्य स्टॉल में जीवनोपयोगी बातें बताई गई। आज ठंडे पानी और कोल्ड ड्रिंक्स का प्रचलन बढ़ता जा रहा है जो हमारे शरीर के लिए काफी नुकसान दायक है इसलिए उनको छोड़कर ताजे व गुनगुने पानी का सेवन को बढ़ाना चाहिए और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए चिंता को छोड़कर प्रभु चिंतन को अपनाना होगा और सामाजिक स्वास्थ्य को हासिल करने के लिए ईष्या और तुलना करने जैसी भावना को छोड़ना होगा और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को हासिल करने के लिए मेडिटेशन सबसे उपयुक्त है।

मॉल का उद्घाटन करते चंडीगढ़ जोन के निदेशक बीके अमीरचंद व अन्य अतिथि।

### मेडिटेशन से महसूस की गहन शांति

आज व्यक्ति यह मानता है कि पैसा रुपया प्रॉपर्टी ही उस का खजाना है लेकिन आज रिश्ते कमजोर होते जा रहे हैं क्योंकि व्यक्ति धन दौलत की अहमियत को अपने जीवन में रिश्तो से भी कहीं ज्यादा आज समझ रहा है लेकिन मनुष्य के अंदर का ज्ञान और उसकी छुपी हुई विशेषता ही उसकी असली धन दौलत है। मेले में मैडिटेशन रूम भी बनाया गया जिसमे मेले में आये लोगों को 5 मिनट मैडिटेशन कराया गया जिसमे उन्होंने गहन शांति का अनुभव किया और कहा कि ऐसी शांति उन्होंने पहले कभी महसूस नहीं की।

# 'आध्यात्मिक शक्ति संपन्न ही समाज की रक्षा कर करेगा'

### छोटा उदयपुर में लोक कल्याण मेले का आयोजन

लोक कल्याण मेले में अपना वक्तव्य देते हुए जयंति राठवा।

**शिव आमंत्रण, छोटा उदयपुर।** जिसके पास आधात्मिक शक्ति होती है वही धर्म व समाज की रक्षा कर सकता है। साथ ही आदिजाति विकास एवं वनमंत्री शब्दशरण तड़वी ने मेले के प्रति अपने उद्गार प्रकट करते हुए कहा कि यह मेला यहाँ के लोगों के लिये बहुत ही सार्थक होगा। उक्त उद्गार संसदीय सचिव जयंति राठवा ने गुजरात के छोटा उदयपुर में व्यक्त किए। वह लोक कल्याण आध्यात्मिक मेले के उद्घाटन अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप मे बोल रहे थे।

इस अवसर पर संसदीय सचिव जयंति राठवा, छोटा उदयपुर के सांसद रामसिंह राठवा, गुजरात ज़ोन की निदेशिका बीके सरला, वडोदरा सबज़ोन प्रभारी बीके राज, माउण्ट आबू से बीके प्रकाश, बीके ओंकार, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके नेहा ने दीप जलाकर किया।

उद्घाटन के पश्चात् दूरदर्शन आर्टिस्ट डॉ. रीता ने स्वागत नृत्य कर सबका मन मोह लिया। संस्थान के सदस्यों ने बताया कि भगवान ने हमको श्रेष्ठ कर्म करने की जो कला सिखाई है सबको सीखाना है।

# राजयोग आंतरिक बदलाव में सक्षम है

**शिव आमंत्रण, उन्नाव।** उत्तरप्रदेश के उन्नाव राजयोग सेवाकेन्द्र की तरफ से राजयोग द्वारा तनाव मुक्ति विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के शुभारम्भ पर जिलाधिकारी सुरेन्द्र सिंह, माउंट आबू से पधारी मुख्य वक्ता बीके शारदा, सेवानिवृत्त कृषि निदेशक विनय प्रकाश श्रीवास्तव, प्रमुख समाज सेविका गौसिया खान, बार एसोसिएशन के अध्यक्ष सतीश कुमार शुक्ल, नगरपालिका अध्यक्ष रामचन्द्र गुप्ता, उद्योग व्यापार मंडल अध्यक्ष रजनीकांत श्रीवास्तव, बजरंग दल के पदाधिकारी बाबूलाल यादव, भाजपा पदाधिकारी किशन पाठन सहित बीके कुसुम व संस्था के अन्य सदस्य भी मौजूद थे। कार्यक्रम में उपस्थित अतिथियों ने राजयोग के बारे में जानकारी दी।

**राजयोग शिविर**

शिविर के समापन पर किया सम्मान।

## उत्तराखंड स्थापना समारोह में बताए राजयोग के लाभ

**शिव आमंत्रण, दिल्ली।** दिल्ली के रमा विहार में उत्तराखंड के प्रतिनिधियों द्वारा आयोजित उत्तराखंड स्थापना दिवस समारोह का आयोजन किया गया। इस शुभ अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम में पूर्व सांसद सज्जन कुमार, काउंसलर जसबीर कराला, राजीव नगर सेवाकेन्द्र संचालिका बीके पूर्णिमा मुख्य रूप से उपस्थित रही।

**तनाव मुक्ति शिविर** | डॉ. बीके डोनिका ने सिखाई जीवन जीने की कला, वर्कशॉप भी कराई

# एसआरपीएफ जवानों को बताये तनावमुक्ति के गुर

**शिव आमंत्रण ■ भचाऊ**

गुजरात के भचाऊ में एसआरपीएफ जवानों के लिए चार दिवसीय तनावमुक्ति प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। शिविर में डॉ. बीके डोनिका ने तनाव मुक्त जीवन विषय पर सम्बोधित करते हुए कहा कि जब हम किसी भी समस्या के कारण को बार-बार सोचते हैं तो यही छोटी सी गलती तनाव का रूप ले लेती है। इसी तनाव की वजह से आज सुरक्षा-व्यवस्था भी चरमरा गई है।

लोक कल्याण मेले में अपना वक्तव्य देते हुए जयंति राठवा।

उन्होंने कहा कि तनाव का दूसरा कारण है हमारे देखने का नजरिया। कई बार छोटी सी बात को भी बहुत ज्यादा सोच-विचार कर उसे बढ़ाते रहते है। जब हमारे कन्ट्रोल से परिस्थिति बाहर हो जाती है तो तनाव में चले जाते है। इससे बचने के लिए हम हर समस्या के निवारण पर अपना ध्यान केन्द्रित करेंगे तो हम हल्के भी रहेंगे और सामाजिक सम्बन्ध भी अच्छे होंगे। साथ ही हमारा समय भी बचेगा।

वहीं यूरो सैरामिक्स कम्पनी में स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर वर्कशॉप कराई गई। कार्यक्रम के अन्त में बीके शारदा ने सभी उपस्थित जनों को आशीर्वचन में कहा कि अगर हम राजयोग सीख लें तो हमारा जीवन सँवर जायेंगा। इस मौके पर यूरो फाउंडेशन की ट्रस्टी भारती, डॉ. बीके डोनिका, सेवाकेन्द्र संचालिका बीके शारदा, दीव सेवाकेन्द्र संचालिका बीके गीता उपस्थित थीं। सभी लोगों को राजयोग कराया।

## क्विक न्यूज़

### यातायात नियमों की दी जानकारी

**शिव आमंत्रण, रतलाम।** मध्यप्रदेश के रतलाम शास्त्रीनगर सेवाकेन्द्र द्वारा सड़क दुर्घटना पीड़ितों की स्मृति में विश्व यादगार दिवस मनाया गया। इस अवसर पर हीरो ऑटोमोबाइल्स के ऑनर मुस्तफा पकावला, लायंस क्लब अध्यक्ष संजय गुनावत, जिला ट्रांसपोर्ट सचिव कमलेश मोदी, सेवाकेन्द्र संचालिका बीके सविता, बीके गीता उपस्थित रही। वहीं जबलपुर के कटंगा कॉलोनी में भी आयोजित कार्यक्रम में दुर्घटना पीड़ितों के लिये योगाभ्यास से शांति के वायब्रेशन्स दिये। सेवाकेन्द्र संचालिका बीके विमला सहित संस्थान से जुड़े सैकड़ों सदस्यों ने शुभ कामनाओं के लिये योगदान दिया।

### स्कूली बच्चों को बैग वितरित

**शिव आमंत्रण, जयपुर।** जयपुर के बस्सी के रोजवाड़ी गांव में कई स्कूलों के बच्चों को बैग वितरित किये गये। सीपीएमयूडीए इंटरनेशनल ऑर्गेनाइजेशन फॉर पीस एंड डेवलपमेंट द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज़ को आमंत्रित किया गया। जिसमें बीके ललिता, हरियाणा से डॉ. प्रेम प्रकाश ग्रोवर, राजकोट से स्वामी विश्वानंद, जयपुर से नारायण वर्मा, ब्लॉक शिक्षा अधिकारी रमेशचंद समासिया उपस्थित रहे।

### पीस ऑफ माइंड की सेवाएं बेहतरीन

**शिव आमंत्रण, मोतिहारी।** बिहार के मोतिहारी सेवाकेन्द्र द्वारा एक आध्यात्मिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान भारतीय दलित साहित्य अकादमी के बिहार प्रदेशाध्यक्ष जागाराम शास्त्री ने भी इस अवसर पर आध्यात्मिक प्रदर्शनी का अवलोकन किया। इस दौरान जागाराम शास्त्री ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्था का पीस ऑफ माइंड चैनल ही एक ऐसा चैनल है जो 24 घंटे सकारात्मक प्रवाह बनाये रखता है। ये ऐसा चैनल है जो पूरे परिवार को जोड़ने का काम करता है तथा मनुष्य को आध्यात्मोन्मुखी बनाता है।