

शिव



# आमन्त्रण

साथवितकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

05

इस समय हमें  
खुदका ध्यान रखना  
पड़ेगा, क्योंकि सबके  
संस्कार अलग-  
अलग हैं।

08

महिलाओं के लिए  
उम्मीद और प्रेरणा  
का पूँज रहीं  
राजयोगिनी दादी  
प्रकाशमणि



वर्ष 07 | अंक 08 | हिन्दी (मासिक) | अगस्त 2020 | पृष्ठ 16 |

मूल्य ₹ 9.50

## कोरोना मरीजों के लिए वरदान साबित हो रहा मानसरोवर आईसोलेशन केन्द्र

राजयोग, ध्यान, व्यायाम और दवाईयों से शत प्रतिशत ठीक हो रहे मरीज



27

मार्च को कोरोना  
सेवा में दिया गया

800

बेड की सुविधा

479

कोरोना मरीज

403

रिकवर हुए

**शिव आमन्त्रण** > **आबू रोड**। इस समय कोरोना से पूरे विश्व के लोग प्रभावित हैं। भारत में भी विकराल रूप धारण कर चुका है। राजस्थान के सिरोही में भी तेजी से कोरोना की संख्या तेजी से बढ़ रही है। अब तक सिरोही में कुल 31 हजार से ज्यादा लोगों के सैम्प्ल भेजे गये हैं। जिसमें से 29 हजार 6 सौ बयालिस निगेटिव तथा 786 केस पजिटिव आयी हैं। अब तक कुल सिरोही में 12 लोगों की मौत भी हो चुकी है।

**संभाग का सबसे बड़ा आईसोलेशन केन्द्र**  
सिरोही जिले में कई आईसोलेशन केन्द्र बनाये गये हैं। इसमें ब्रह्माकुमारीज संस्थान का बड़ा योगदान है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान इस मुश्किल की घड़ी में किवरली के समीप मानसरोवर में 8 सौ बेड की क्षमता वाली नवनिर्मित बिलिंग जिला प्रशासन को 27 मार्च को उपलब्ध करायी। बिलिंग का उद्घाटन भी नहीं हुआ था फिर भी संस्थान ने मानवता की सेवा में उपलब्ध करवाया। यह जोधपुर सभ्वाग का सबसे बड़ा आईसोलेशन केन्द्र है।

### सातिवक भोजन की व्यवस्था कर रहा संस्थान

ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मानसरोवर आईसोलेशन केन्द्र में चाहे कोरोनी में रहने वाले लोग हो या कोरोना मरीज, सभी के भोजन की व्यवस्था ब्रह्माकुमारीज संस्थान की तरफ से किया जाता है। मरीजों की देखभाल के लिए चिकित्सकों और नर्सों की टीम लगातार बेहतर कार्य कर रही है।



### मानसरोवर जैसी सुविधायें कहीं नहीं

सुन्दर व्यवस्था और रखरखाव के साथ भोजन की व्यवस्था बहुत ही अच्छी है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने बेहतरीन व्यवस्थायें की हैं। इससे मरीजों में तेजी से सुधार हो रहा है। इसके लिए संस्थान का आभारी हूँ।

भगवती प्रसाद  
जिला कलेक्टर सिरोही



### मानसरोवर जैसी व्यवस्था और कहीं नहीं दिखा

ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने बहुत ही नेक काम किया है। एक बार मैंने संस्थान से इसकी जिक की और संस्थान ने दिल खोलकर लोगों की सेवा में अपूर्ण कर दिया। यह बहुत बड़ा योगदान दिया है। इसके लिए संस्थान को धन्यवाद करता हूँ।

रविन्द्र गोस्वामी

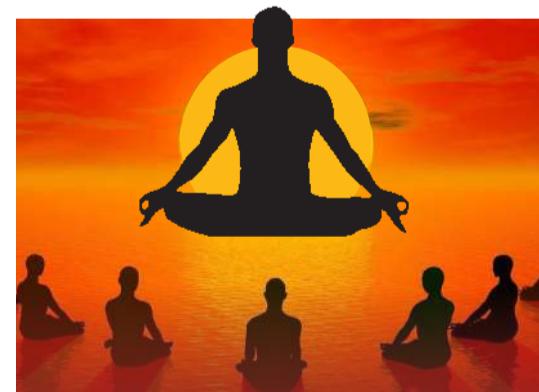
संयुक्त सचिव, कार्मिक विभाग, राजस्थान सरकार, जोधपुर



### मानसरोवर जैसी सुविधायें कहीं देखा ही नहीं

मानसरोवर में ज्ञान और अध्यात्म के साथ भजन, योग और राजयोग की शिक्षा के साथ तेजी से मरीजों में सुधार होता है। यह जिले के लिए बहुत ही सराहनीय प्रयास है।

राजेश कुमार  
मुख्य जिला चिकित्साधिकारी, सिरोही



### मेडिटेशन, ध्यान तथा मेडिकेशन से शत प्रतिशत रिकवरी

ब नासनदी के फिलारे बना मान मानसरोवर सिरोही जिले के लिए वरदान साबित हो रहा है। यहाँ 27 मार्च से लेकर अभी तक 479 कोरोना के मरीज आये थे जिनमें से 403 ठीक हो चुके हैं। अभी तक किसी की मौत नहीं हुई है। यहाँ प्रतिदिन शुद्ध वातावरण, राजयोग ध्यान, भजन तथा दवाओं से सभी मरीज अपने तय समय से पहले ही ठीक हो चुके हैं।



प्रेरणापुंज

स्व. दादी जानकी  
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

## कार्य व्यवहार में होते हुए भी कम बोलो मीठा बोलो

**शिव आमंत्रण > आबू रोड।** हम खुद जब चाहें आकारी स्थिति में या निराकारी स्थिति में रहें, घर जाने की ऐसी खिच हो, ऐसे घर में बैठकर बाबा कि याद में रहकर फिर यहाँ आओ, तो मनोबल बढ़ेगा। कार्य व्यवहार में होते हुए भी कम बोलो, शुभ भावना बहुत काम करती है। दिन-प्रतिदिन बोल कम होता जायेगा, होता जा रहा है और शुभभावना ज्यादा काम कर रही है। किसी को दस शब्द बोलने के बजाय या किससे कहलाने के बजाए भी शुभ भावना रखो तो वह आत्मा अपने आप बाबा के पास आती जायेगी। जो पहले दूर-दूर महसूस करते हैं, अभी गुप्त पुरुषार्थ से सही, पुरुषार्थ से नजदीक आ रहे हैं। कैसे नजदीक आये-अपनी घोट तो नशा चढ़े, परचिंतन को छोड़ नजदीक आ गये, फीलिंग आती है अभी बाबा के समीप आ रहे हैं।

सदा सुख-शांति, प्रेम-आनंद से सम्पन्न रहें तब उस राज्य में आने के या राज्य चलाने के संस्कार हमारे बनेंगे। इसके लिए चाहिए- आत्म-अभिमानी स्थिति बनाने का अटेंशन। अटेंशन अपने ऊपर कम होने के कारण कई समस्यायें ऐसी सामने आती हैं जो समस्यायें अपने चिंतन में खींच लेती हैं या उसका हल निकालने में टाईम जाता है। मुख्य बात है- आत्म-अभिमानी रहने की। समस्याओं का कारण ही है देह-अभिमान, उसका हल है देही-अभिमानी स्थिति। रहके यह अनुभव करके देखो। जितना हम अपनी धून में शांत चित वा शान्त चित वा आत्म-अभिमानी स्थिति में रहते हैं तो वायुमण्डल अच्छा होता है। फिर कोई बात अगर होती भी है तो बदल जाती है।

दूसरा हमारे मन की स्थिति जितनी अच्छी होगी उतनी बाबा से कनेक्शन अच्छा रहता है और जिसका कनेक्शन अच्छा है तो सर्वशक्तियाँ अपने आप मदद करती हैं, लगता है सर्वशक्तिवान बाबा से शक्ति मिली है। लेकिन शक्ति तब मिलती है जब बाबा के साथ कनेक्शन है। तो हमारा फर्ज कहता है कि हमारा कनेक्शन बाबा के साथ कनेक्शन है। तो हमारा फर्ज कहता है कि हमारा कनेक्शन बाबा के साथ सदा जुटा हुआ हो। और फायदा यह होगा कि हमको देख दूसरे का कनेक्शन जुट जायेगा।

बाबा कहते हैं- इस देहधारी को भी याद न करो। लेकिन इनके द्वारा जो डायरेक्शन मिलता है उसको जरूर हमको अमल करना है। ब्रह्मा बाबा के सिवाए तो हम शिवबाबा को याद कहां से करेंगे। नयन किसके हैं, मुख किसका है... तो एक आत्म-अभिमानी होकर रहें, अपने आपको देखें कि कहाँ तक मैं देह से न्यारी, विदेहीपन की स्थिति में रह सकती हूँ! यह अभ्यास सदा के लिए हो तो आत्मा के जो निजी गुण हैं वह स्वरूप में होंगे। रूप बदल जायेगा।

तीसरी बात- बाबा ने हम सबका अटेंशन कर्म पर खिंचवाया है, किसके साथ हिसाब-किताब न हो, पहले वाले कर्मबन्धनों को खत्म किया, अब किसके साथ संस्कार-स्वभाव के कारण, सेवा में साथ होने के कारण, किसी के कारण से भी मेरा इतना भी हिसाब-किताब न हो। हिसाब-किताब चिंतन में ले आता है या दूसरों को मेरा चिंतन चलता है। इसीलिए किसी के साथ हिसाब-किताब न हो।

● ➤ पूर्व इंडियन नेवी संदीप मलिक का प्रेरणादायी अनुभव...

# राजयोग का ज्ञान बिगड़े हुए अनियन्त्रित जीवन को संवार देता है

**जी**

वन में हम कितना कुछ भी सीख दें कर सीखाकर बड़ा बन जाएं। फिर भी कुछ नया-नया सीखने सीखाने की लालसा बुजुर्ग होने तक भी बनी रहती है। चाहे हम किसी भी क्षेत्र का विशेषज्ञ ही क्यों न रहें हों फिर भी हरेक क्षेत्र पर हम महारथ हासिल कर लें आखिर ऐसा प्रायः होता नहीं है। और बात जब तनावमुक्त, व्यसनमुक्त जीवन जीने की हो तो बड़े-बड़े सुरामा भी ऐसे कुछ बुराईयों के गुलाम होते हैं जो उस बुराई के नुकसान पता होने के बाबूजूद भी उसके शिकार बनते रहते हैं। जीवन सब कुछ होते हुए भी कई बार तनाव जैसे दुःख का सामना करना ही पड़ता है। इसी विचार के अनुसार एक महान व्यक्तित्व जो पूर्व इंडियन नेवी संदीप मलिक हैं जो अपना एक विशेष अनुभव शिव आमंत्रण पत्रिका के साथ साझा किया।

शख्सियत

**शिव आमंत्रण > आबू रोड।**

भारतीय नेवी से रिटायर्ड इलेक्ट्रिक इंजिनियर हैं। उनके अनुसार मेरा रिटायरमेंट 2017 में हुआ। मैंने नेवी ज्वाइन तब की जब 5 साल का इंजीनियरिंग होता था। एनआईटी भोपाल में 1983 में नेवी की टीम आई कॉलेज में, उसके बाद सलेक्ट हो पाया। फाइनल ईयर में हम इंजीनियरिंग कर ही रहे थे तब इलेक्ट्रिक इंजीनियरिंग कंप्लीट करके एनआईटी भोपाल उसके बाद हमने नेवी ज्वाइन की। नेवी में सबसे पहले हम लोग जहाजों का स्पेशलाइजेशन करते हैं। इसकी ट्रेनिंग के लिए जामनगर गया। 2 साल की ट्रेनिंग के बाद फिर फिर जहाज में हम पोस्टेड हुए। उसके बाद हमें ऑशन होता है कि 2 साल अगे आप किस में स्पेशलाइज होना चाहते हैं। उसमें एक ऑशन होता है कि आप जहाज में ही रहिए और आगे पढ़ाई कीजिए या आप सबमरीन में चले जाइए जिसको पनडुब्बी कहते हैं या आप फिर एयरक्राफ्ट में चले जाइए। फिर मैं एयरक्राफ्ट में वहाँ ज्वाइन किया। फिर 1 वर्ष के लिए हम कोच्चि टेक्निकल इंजीनियरिंग के लिए चला गया। उसके बाद स्कॉर्टेन जो पनडुब्बी पर अटैक करती है उसके लिए मेरी पोस्टिंग हुई। उसके बाद मेरी कई नियुक्ति हुईं। एयरक्राफ्ट का कैरियर आई एन एस विक्रामादित्य पोर्ट को भी परमिशन कर दिया गया है। मेरे एयरपोर्ट जहाज में अपॉइंटमेंट के बाद मैं नौसेना मुख्यालय में काफी काम किया। फिर मुझे बीच में स्पेशलाइजेशन का चांस मिला। फिर एयरक्राफ्ट ही ज्वाइन करना पड़ा।

## डिसिप्लिन और मेहनत सबसे बड़ी बात होती

एयरक्राफ्ट जिसको हम नीचे से कंट्रोल करते हैं। फिर उसको हम शत्रु के एरिया में भेज कर सारा डाटा पिक अप करते जो वापस ट्रांस्मिट करता है। अगर उस एयरक्राफ्ट पर शत्रु का अटैक होता है तो पायलट को कुछ होता भी नहीं है क्योंकि उसमें पायलट होता ही नहीं, सिर्फ एक छोटा सा एयरक्राफ्ट जाता है। उसमें भी मुझे स्पेशलाइजेशन करने का मौका मिला। जो काफी रिच एक्सपरियंस रहा। मैं 56 साल की उम्र में कैप्टन के रैंक पर रिटायर हुआ। अक्टूबर 2017 में रिटायर होकर फिर जलवाय टावर में सेटल हो गया। वहाँ घर के लिए हमने पहले ही अलाई कर दिया फिर मुझे फ्लेट वहाँ एलॉट हो गया था। कोई भी इंडियन फोर्स ज्वाइन के बाद डिसिप्लिन और मेहनत सबसे बड़ी बात होती है। उसके बाद जीवन भी अनुशासित हो जाता है। हमारे सोशल लाइफ में

एक दूसरे के साथ बहुत बॉन्डिंग होती है।

ऐसा लगा की कि

मैं स्वर्ग में रह कर आया

मैंने 35 साल की नौकरी पीरियड में ही 2008 से ब्रह्माकुमारीज सेंटर से एसोसिएट होकर चल रहा हूँ जहाँ पर मेरे फादर मेरे से पहले जुड़े हुए थे। पिता से प्रेरित होकर मैंने भी अपने पत्नी और बच्चे के साथ मेडिटेशन की ट्रेनिंग लेने आ गया। फिर रोज 1 घंटे जाकर कोर्स किया फिर फाइनल कोर्स के बाद मुझे और आर सी दिल्ली रिट्रीट सेन्टर पर मुझे ले जाया गया। 2 दिन वहाँ रह कर आया तो मुझे ऐसा लगा की कि मैं स्वर्ग में रह कर आया हूँ। वह मेरे लिए एक मिनी स्वर्ग ही था। उससे पहले मैं कभी कुछ वैसा देखा नहीं था। दीदी ने बताया यह तो सिर्फ मिनी मॉडल है। इसका जो फुल वर्जन है वह माउंट आबू में है। मैंने कहा मुझे वहाँ भी जाना है। फिर जब मेरी छुट्टी हुई तो सेंटर से दीदी ने मुझे बाबा रूम बनाने के लिए कुछ मेडिटेशन मटेरियल दिया। ब्रह्मा बाबा, शिव बाबा का फोटो, ट्रांसलाइट और अलार्म जो मेडिटेशन रूम में रखना था।

मात्रा में इसे लेना आवश्यक है इसे बुरा नहीं माना जाता। लेकिन मेडिटेशन से मुझे यह सीख मिली कि जितना जल्दी इन आदतों से निवृत हो जाते हो उतना ही हमारे लिए सही है। तो हमने कैटीन से सारा सामान लाते बत शराब की बोतलें लाना बंद कर दिया। फिर टोटल तामसिक मटेरियल हमारे घर में आना बंद हो चुका है। लेकिन लहसुन प्याज छोड़ने में वाइफ को दिक्कत हो रही थी वह कहती थी कि मसाला कैसे बनाएं। तब यह बात हमने दीदी को बताया तो उन्होंने कहा कि 1 दिन मेरे पास आओ तो मैं दिखाऊं बिना प्याज लहसुन का क्या-क्या बनाते हैं और लेकिन जितना ही बनाती है वह तो सिर्फ भोजन बनाती है। तब मुझे पता चला की लहसुन प्याज डालकर भोजन बनाना एक गलत धारणा है उसके बिना भी स्वादिष्ट भोजन बनाया जा सकता है। यह बात सबसे अधिक मरी पत्नी को पता चली अब यह सब भी छूट गया। लेकिन तब मैंने महसूस किया कि जवानी में जब मैं बहुत एसोसिएट हो कर बहुत तनाव टेंशन गुस्सा में होता था अगर उस समय का यह ज्ञान मेडिटेशन मालूम होता तो मैं आज कुछ और ही होता।

**महसूस हुआ कि अब मैं****बिल्कुल सही मार्ग पर जा रहा**

मेडिटेशन के शुरुआत में जो थॉट में सोचा भी नहीं था वह भी थॉट मेरे को आने लगता था। इतना ही नहीं सिर्फ गोवा की दीदी ही नहीं, मैं गुड़ाबंग की दीदी को भी फोन कर देता था। मैं पूछता हूँ जो थॉट नहीं आने चाहिए वह भी बहुत आ रहे हैं? दीदी ने बताया कि अब तुम मायावी विचारों से अपनी दुकानदारी बंद कर रहे हो इसलिए वह चाहती है कि तुम ऐसा ना करो। तो अब ऐसे विचार को पकड़ा मत। उन्होंने कहा कि जैसे दिवाली पर घर सफाई करते हो तो डस्ट उछल खाती है उसी तरह तुम्हारे अंदर की धूल उड़ रही है बाद में सब कलीन हो जाएगा। फिर नहीं उड़ेगा तो इन विचारों से बगराओ मत। यह इसी जन्म के विचार नहीं यह जन्म जन्म के विचार हैं। फिर जब जब कुछ गंदे बुरे विचार आते तब मैं मन से कहता कि यह तो अनवाटेड विचार हैं तुम क्यों आयो? तुम वापस जाओ। उसके बाद धीरे-धीरे हमारा माइंड बिल्कुल स्थिर हो गया इस तरह से मेरे अंदर काफी एकाग्रता बढ़ गई और फिर जब मैंने कई मेटिवेशन ल स्पीकर का ज्ञान सुना तो और मजबूत हो गया। फिर मुझे पता चला कि सोचने का तरीका ही हमारा भविष्य बनाता है। सच मायने में बीज को ही पहले करेक्ट किया जा रहा है तब तो उसका पौधा पेड़ और फल तो करेक्ट होना ही है।



प्रोफेसन कोई भी हो उसमें रहते हुए राजयोगी जीव



## संपादकीय

# रक्षाबन्धन और जन्माष्टमी का मानव जीवन में महात्म्य

**इस** समय हर चीज पर मंथन हो रहा है। क्योंकि वर्तमान समय समाज मनुष्य चाहकरे में कुछ नहीं कर पा रहा है। ऐसे में त्योहारों की प्रसागिकता भी बदल गयी है। कर्मकांड की जगह एकाकीपन और औपचारिकता भर रह गयी है। क्योंकि इन त्योहारों, मृदिरों, मस्तिजों और गुरुद्वारों में मनुष्य हमेशा अपनी मन की बात कहने, कुछ मांगने के लिए ही जाता रहा है। पिछले 6 महीनों में जिस तरह से अचानक बदलाव हुआ है। उन सभी चीजों पर विराम लग गया है जिसे मनुष्य सदियों से अपने सहारे के रूप में उपयोग करता रहा है। लेकिन यह त्योहार केवल कर्मकांड के लिए ही नहीं है बल्कि इसके पीछे एक अच्छा और शुद्ध उद्देश्य छिपा हुआ है। कालांतर में इसका रूप और ध्येय भी बदल गया। आज भी रक्षाबन्धन और जन्माष्टमी के आध्यात्मिक रहस्यों, उसके परिप्रेक्ष्य को देखा जाये तो कहाँ ना कहाँ मनुष्य को देवत्व और श्रेष्ठता के लिए ही प्रेरित करते रहे हैं। वर्तमान समय जरूरी हो गया है कि अब हम जितना भी हो सके उसकी गहराई में जायें और अपने आपको उससे जोड़ें, संवारें और जीवन में उत्तराने का प्रयास करें। यदि हमने ऐसा करना प्रारम्भ कर दिया तो थीरे ही सही मनुष्य के अन्दर बढ़ता आसुरीपन और मूल्यहीनता पर विराम लगेगा। यही समय की जरूरत है। प्रकृति से लेकर पुरुष तक हर किसी की यही पुकार है। परमात्मा का साविधान इस दुनिया को बदल रहा है।



[ मेरी कलम से ]

डॉ. मोहित गर्गीर

डायरेक्टर इनोवेशन सेल  
एमएचआरडी, न्यू दिल्ली

**शिव आमंत्रण** > आज हम एक ऐसे त्रासदी से गुजर रहे हैं जिसने मानव जाति को ढिला कर रख दिया है। ऐसे समय में हम अपनी उत्तरी के लिए अवसर की तलाश कर सकते हैं। अपने अंतर्मन को मजबूत रखने पर ध्यान दे सकते हैं ताकि हम अपनी सोच को बहुत अच्छी रख सकें। हमें अपना मन को दृढ़ निश्चय की तरफ बढ़ाना

## विचार-मंथन

सही शब्दों का चयन आपको शिखर पर पहुंचा सकता है।

103

# आज विद्या नहीं अहंकार सीख रहे लोग अहंकार ज्ञान को नष्ट कर देता है

चाहिए। हम यह मानकर चलें कि हमें आगे बढ़ना है। समय की सबसे बड़ी मजबूरी यह है कि समय अपने लिए भी रुक नहीं सकता है लेकिन उम्मीद है कि आने वाला समय एक नया सवेरा नई किरण लेकर आने वाली है। आज हम देखें तो हमारी शिक्षा पद्धति बहुत बड़े बदलाव की तरफ जा चुकी है। काफी कुछ ऑनलाइन माध्यम से होने लगा है जो कि समय के हिसाब से तो ठीक है लेकिन आगे हमें अपनी श्रेष्ठ विचारधारा को सिर्फ ऑनलाइन ही नहीं, अपितु समाज में अपने श्रेष्ठ कर्म के द्वारा रखने का प्रयत्न करते रहेंगे। क्योंकि हम सब समाज के परिपेक्ष में रहने वाले एक समाजिक प्राणी हैं। आज अधिकतर लोग गैजेट से घिर कर अपने आप को आप स्नेह प्यार दे रहे हैं तो मात्र एक बात के कारण आप बड़े हैं इसलिए

मैं एक खिलाड़ी के रूप में भी मेडिटेशन का बहुत यूज किया है।

धकेल रहे हैं। जिसके लिए ब्रह्माकुमारीज जैसी संस्थान उनके लिए कई तरह का मोटिवेशनल कार्यक्रम के साथ-साथ मेडिटेशन का भी आयोजन करती रहती है जो समाज के लिए अति आवश्यक है। हमारे साथ साधारणता क्या होता है? कोई यदि हमें स्नेह दे, प्यार से सम्मान दे तो हमें फ़ील होता है कि कुछ जरूर हम महान हैं अन्य लोगों से श्रेष्ठ हैं। अतः हमें जब कोई अवसर दिया गया समान दिया गया वहां सच तो यह है कि लेने वाले से देने वाला बड़ा होता है। मेरे को आप स्नेह प्यार दे रहे हैं तो मात्र एक बात के कारण आप बड़े हैं इसलिए।

## बोध कथा जीवन की सीख

### मदद करो तो मदद मिलेगी

उक्त बहुत ही घना जंगल था। उस जंगल में एक आम और एक पीपल का भूषण की नजर एक पीपल के पेड़ पर रहने आया, लेकिन उन मधुमक्खी के झुण्ड को रहने के लिए एक घना पेड़ चाहिए था। रानी मधुमक्खी की नजर एक पीपल के पेड़ पर पड़ी तो रानी मधुमक्खी ने पीपल के पेड़ से कहा, हे पीपल भाई, क्या मैं आपके इस घने पेड़ की एक शाखा पर अपने परिवार का छत्ता बना लूं? अंहंकार के कारण पीपल ने रानी मधुमक्खी से गुस्से में कहा, हठो यहाँ से, जाकर कहीं और अपना छत्ता बनालो। पास ही खड़े आम के पेड़ ने कहा, पीपल भाई बना लेने दो छत्ता। पीपल ने कहा, इतनी ही चिन्ता है तो तुम ही अपनी शाखा पर छत्ता बनाने के लिए क्यों नहीं कह देते? तब आम के पेड़ ने मधुमक्खी रानी से कहा, हे रानी, अगर तुम चाहो तो तुम मेरी शाखा पर अपना छत्ता बना लो। इस पर रानी मधुमक्खी ने आम के पेड़ का आभार व्यक्त किया और अपना छत्ता आम के पेड़ पर बना लिया। कुछ दिनों बाद जंगल में कुछ लकड़हरे आए वे सब आम का पेड़ देख आपस में बात करने लगे कि इस आम के पेड़ को काट कर लकड़िया ले लिया जाये। वे लोग अपने औजार लेकर आम के पेड़ को काटने चले तभी एक व्यक्ति ने उपर की ओर देखा तो उसने दूसरे से कहा, नहीं, इसे मत काटो। इस पेड़ पर तो मधुमक्खी का छत्ता है, कहीं ये उड़ गई तो हमारा बचना मुश्किल हो जायेगा। उसी समय एक आदमी ने कहा क्यों न हम लोग ये पीपल का पेड़ ही काट लिया जाए इसमें हमें ज्यादा लकड़िया भी मिल जायेगी और हमें कोई खतरा भी नहीं होगा। वे लोग मिल कर पीपल के पेड़ को काटने लगे। पीपल का पेड़ दर्द के कारण जोर-जोर से चिल्लाने लगा, बचाओ-बचाओ-बचाओ-बचाओ। आम को पीपल की चिल्लाने की आवाज आई, तो उसने देखा कि कुछ लोग मिल कर उसे काट रहे हैं। आम के पेड़ ने मधुमक्खी से पीपल के पेड़ के प्राण बचाने का आग्रह किया। तब मधुमक्खी ने उन लोगों पर हमला कर दिया और वे लोग अपनी जान बचा कर जंगल से भाग गए। पीपल के पेड़ ने मधुमक्खीयों को धन्यवाद दिया और अपने आचरण के लिए क्षमा मांगी। तब मधुमक्खीयों ने कहा, धन्यवाद हमें नहीं, आम के पेड़ को दो जिन्होंने आपकी जान बचाई है, क्योंकि हमें तो इन्होंने कहा था कि अगर कोई बुरा करता है तो इसका मतलब यह नहीं है कि हम भी वैसा ही करे। अब पीपल को अपने किये पर पछतावा हो रहा था और उसका अंहंकार भी टूट चुका था। पीपल के पेड़ को उसके अंहंकार की सजा भी मिल चुकी थी।

**संदेश:** हमें कभी अंहंकार नहीं करना चाहिए। जितना हो सके, लोगों के कान ही आना चाहिए, जिससे वहां पड़ने पर तुम भी किसी से मदद ना ले सको। जब हम किसी की मदद करेंगे तब ही कोई हमारी नी मदद करेगा।



[आध्यात्म की नई उड़ान]

डॉ. सचिन  
गेडिटेशन एक्सपर्ट

**इस्या** न यानी मेडिटेशन में हम परमात्मा से संबंध जोड़ते हैं, मन में पौर्जीटिव विचारों की तरंगें उत्पन्न करते हैं। हमारी ये तरंगें सारी सृष्टि में फैल जाती हैं। तो मेडिटेशन से विश्व की सेवा हो जाती है। प्रार्थना, मेडिटेशन जब हम सामृद्धिक रूप से करते हैं तो इसकी बहुत सारी एनर्जी उत्पन्न होती है। जो सारी धरती में फैल जाती है, तो मेडिटेशन करना एक बहुत ही महत्वपूर्ण सेवा है। हमने अत्यां-अलग प्रकार की सेवा कर रहे हैं। जैसे घर के, बाहर के काम और जो हाँस्पिटल में, रोड पर सभी कर रहे हैं। दूसरी है धन से सेवा। वो भी हरेक यथाशक्ति अपने धन से करते हैं। तीसरी है वाणी से सेवा। जैसे हमने देखा सोशल मीडिया पर जिसके अंदर जो विशेषताएं हैं, कलाएं हैं उससे लोगों की सेवा कर रहे हैं। चौथी है- मन से सेवा। जिसे हम मेडिटेशन और प्रार्थना से करते हैं। मन से सेवा का मतलब है हमारी हर सोच में एक दुआ, एक आशीर्वाद होना चाहिए। जब हमारे जीवन में कोई संकट आता है, हम ध्यान-प्रार्थना करते ही हैं।

**मदर टेरेसा**  
भारत रत्न, समाज सेविका

“यदि आप सौ व्यक्तियों की सहायता नहीं कर सकते तो केवल एक की ही सहायता कर दें।”



**मेहर ध्यान चंद्र**  
हॉकी के जादूगी

“हिंदुस्तान ही मेरा वतन है और मैं उसी के लिए आजीवन हॉकी खेलता रहूँगा।”

ब्रह्माकुमारीज संस्थान के कारण बह रही परिवर्तन की बयार...

# अनवरत जेल में अपराधी बदलकर बन रहे समय व्यक्ति त्व के धनी



समाज में हो रहा अन्याय का मूल कारण हमारे अंदर का पांच विकार है।

जेल में कैदियों के जीवन परिवर्तन हेतु राजयोग समेत कई कार्यक्रमों द्वारा उनका मन, बुद्धि, संस्कार, स्वभाव, आचरण और चरित्र को स्वच्छ और पावन बनाने का सफल कार्य हो रहा है।



रायपुर मंडल कारागार में आयोजित एक कार्यक्रम के दैरान उपरिथ ईकड़ों बंदी तथा अतिथि।

**1996** > से जारी है राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण

**80+** > कैदी प्रतिदिन सुनते मुरली, लगाते हैं ध्यान

**120+** > कैदियों का बदला जीवन

प्रशिक्षित राजयोगी भाई-बहनों द्वारा जब उन्हें राजयोग मेडिटेशन का कोर्स बताकर आत्मा परमात्मा का ज्ञान दिया गया तो उनके अपाराध में कमी आई। नैतिक मूल्यों के व्याख्यान उन्हें उत्कृष्ट जीवन जीने की प्रेरणा दे रहे हैं। जिसके परिणाम स्वरूप उन्हें नई जीवन जीने की राह मिल गई है। ब्रह्माकुमारीज का यह सार्थक प्रयास निरंतर जारी है।

## कमल नारायण साहू, कैदी, रायपुर



मेरा जन्म एक साधारण परिवार में हुआ था और मैं बचपन में ही सोचता था कि भगवान ने मुझे कहाँ गरीब घर में जन्म दे दिया है। कोई अमीर बाप आये गए और मुझे गोद में लेकर जायेगा ऐसा मन में सोचता था। पढ़ाई छोड़ने के बाद मजदूरी कर रहा था पर अचानक एक घटना हो गई और मुझे जेल जाना पड़ा, वहाँ मैं बहुत दुःखी होकर भगवान से बिनती कर बहुत पूजा-पाठ, सेवा-साधना, उपवास करने लगा था। मुझे एक दिन होरीलाल भाई (पूर्व कैदी) ने कुछ पत्रिका भेंट किए और बताया कि धरती में भगवान आया है। उसे पढ़ने के बाद बहुत कुछ ज्ञान समझ में आ गया। मैं पूजा-पाठ भक्ति जेल से छुटने के लिए करता था। लेकिन सब छोड़ सत्य समझ लिया। भगवान को ढूँढ़ा नहीं था मगर भगवान ने स्वयं मुझे ढूँढ़ लिया। रोज मुरली पढ़ता हूँ। एक दिन मुरली में आया था कि अगर नशा है और विश्वास है कि भगवान आया है तो गले में ढोलक लटकाकर गांव में ढिढ़ोरा पीटो। तो मैं जेल में साहब के पास अनुमति ले मुरली का प्रस्तावना, मीठे बच्चे से लेकर प्रश्न-उत्तर, धारणा के लिए मुख्य सार, वरदान और स्लोगन प्रतिदिन चक्र में माईक में प्रतिवादन करने की सेवा करता था। मैं हर सोमवार के दिन मौन व्रत खता था क्योंकि मौन में बहुत शक्ति है। मौन से ही मेरा जीवन बदला हमारे अंदर कि दैवीय शक्तियां जागृत होती हैं। अभी समय कम है और समस्याएं और अधिक बढ़ने वाली विनाश कभी भी हो सकता है। इसलिए बाबा कहते हैं स्लोगन - अभी नहीं तो कभी नहीं। एक गीत गाना चाहूँगा - शिवबाबा आपने कमाल कर दिया, हमारा सारा जीवन आपने खुशहाल कर दिया।



ब्रह्माकुमारीज विगत 25 वर्षों से प्रतिदिन बंदी भाईयों की निसार्वार्थ सेवा कर रही हैं। मुरली सुनने से कैदियों में अद्वृत सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिला।

जे. डी. पटेल जी,  
सहायक जेल अधीक्षक, केन्द्रिय  
जेल, रायपुर

## लालराम निषाद, कैदी, रायपुर जेल



अभी वर्तमान में हत्या के आरोप में केन्द्रीय जेल रायपुर में आजीवन कारावास की सजा भुगत रहा हूँ। शुरू से ही मुझे गुस्सा आना, नशा करना, लड़ाई-झगड़ा करने की लत थी। जेल आने के बाद मैं बहुत डिप्रेशन में रहने लगा। मन हमेशा अशांत और चिड़िचिड़ापन से धिरा रहता था। अकेले रोता रहता था। मन की एकाग्रता और शांति के लिए पूजापाठ करने लगा पर मेरे डिप्रेशन में कोई कमी नहीं हुई। मेरा सेहत गिरने लग गयी। मुझे लगने लगा की शायद अब मैं नहीं बच पाऊँगा। मैं निराशा, हताश और अकेलेपन का शिकार हो चुका था। सन् 2013 में जेल में ही मेरी मुलाकात बीके होरीलाल (पूर्व कैदी) से हुई। उसने मेरी हालत को देखकर मुझे आत्मा - परमात्मा के बारे में पता चला। सप्ताहिक कोर्स भी किया। कुछ दिन बाद रायपुर चैबे कॉलोनी में सत्संग कराया। उस सत्संग में बहुत अननंद आने लगा। अब मैं डिप्रेशन से पूरी तरह बाहर आ चुका हूँ। मन शांत और एकाग्र रहता। हमेंशा बाबा की याद में रहता हूँ और प्रतिदिन 2-3 बार स्वमान का अभ्यास करता हूँ। फरवरी 2020 शिवरात्रि को दिन को मुझे अपनी बीमारी के बारे में पता चला। बाबा की याद में हमेशा रहता हूँ। और बाबा मेरी बीमारी को धीरे-धीरे दूर कर रहे हैं। अब तो बाबा ही मेरा सहारा है।

## मोरा नजारिया

कैदियों के जीवन में हो रहा बदलाव

ब्रह्माकुमारीज द्वारा दी जा रही सेवायें सराहनीय हैं। इससे कैदियों के जीवन में बदलाव आ रहा है। समस्त बंदी भाईयों एवं जेल प्रशासन की ओर से ब्रह्माकुमारीज संस्था को बहुत-बहुत धन्यवाद।

» एन. एच. गुप्ता, जेल अधीक्षक, केन्द्रिय जेल, रायपुर



राजयोग से जीवन बदल रहा

के द्वीय जेल में विगत 25 वर्षों से ईश्वरीय महावाक्य सुनाए जा रहे हैं। समय प्रति समय राजयोग शिविर का आयोजन भी किया जाता है, जिसके परिणाम स्वरूप प्रतिदिन 80 भाई मुरली सुनते हैं, नियमित अमृतवेला करते हैं। तथा महिला जेल में भी लगभग 120 कैदी बहनें नियमित रूप से मुरली सुनती हैं। महिला जेल में सप्ताह में 3 दिन विशेष बहनों द्वारा मुरली क्लास आयोजित की जाती है। जिससे वहाँ के वातावरण में और उनके जीवन में अद्वृत परिवर्तन भी आया है तथा इन सभी कार्यों के आयोजन में जेल के स्टाफ का सहयोग हमें मिलता रहता है।

» बीके कमला, श्रेत्रीय निर्दिशिका, इंटैकै जोन

राजयोग से जीवन बदल रहा

के द्वीय जेल में कैदियों के संस्कारों में परिवर्तन आया है। पहले उनका जीवन दुख, अशांत, चिन्ता व भय से ग्रसित था। उनका स्वभाव मधुर मिलनसार वा सहयोगी बन गया है। जेल प्रशासन के सहयोग से यहाँ हर साल रक्षावंधन का त्यौहार बहुत हृषोल्लास व धूमधाम से मनाया जाता है। क्योंकि वे इस दिन बीके बहनों से रुहानी प्रेम प्राप्त कर भावविभोर हो जाते हैं। मुख मीठा कराया जाता है व खर्ची के रूप में उनसे बुराइयां छोड़ने की दृढ़ प्रतिज्ञा भी कराई जाती है।

» बीके सविता, श्रेत्रीय समन्वयक, रायपुर



कैदी बन रहा परमात्मा का छात्र

2016 में हमने कैदियों के अंदर की ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त करने की लगाई देखी। उनके मन में जो क्रोध, रोष, बदले की भावना थी वह भी कई कैदियों की रिहाई भी हो गई एवं कैदियों की सजा कम हो गई है। अनेक बंदी भाई अपनी रिहाई के बाद ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के नियमित विद्यार्थी बनकर तन, मन, धन से अपनी हर तरह की सेवा प्रदान कर रहे हैं।

» बीके दरिम, राजयोग शिक्षिका, रायपुर



महिला जेल का माहौल शांत हो चुका

मुझे महिला जेल में सप्ताह में मुरली क्लास करवाने का अवसर प्राप्त हुआ है। लगभग 200 बंदी महिलाएं ज्ञान मुरली का लाभ लेती हैं। परमात्म-परिचय मिलने के बाद वे परमात्मा को अपना सच्चा सहारा बनाकर चल रही हैं। जेल प्रशासन द्वारा उन्हें कई तरह की सुविधाएं भी दिये जाते हैं। आध्यात्मिक ज्ञान सुनने के लिए म्यूजिक प्लेयर, प्रेरणादायक स्लोगन, पुस्तकें, ज्ञानामृत, शिवआमंत्रण प्रदान की गई।

» बीके गंगा, राजयोग शिक्षिका, रायपुर





[ बी.के. श्रिवानी ]

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

अंतरराष्ट्रीय नोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीजी की टीवी ऑफिसियल गुरुग्राम, हरियाणा

## जीवन प्रबंधन

# इस समय हमें खुदका ध्यान रखना पड़ेगा, क्योंकि सबके संस्कार अलग-अलग हैं

हमारी मन की हेल्थ और हमारी हर सोच का प्रभाव इन्फॉरमेशन से है। पॉजीटिव इन्फॉरमेशन हम को हेल्दी बनाता है।

शिव आमंत्रण ➤ आबू रोड।

### पॉजीटिव इन्फॉरमेशन आपको हेल्दी बनायेगा

पॉजीटिव इन्फॉरमेशन हमें मानसिक रूप से सशक्त बनाता है। हमारी हर थॉट वातावरण को प्रभावित कर रही है। आज हम ऐसे युग में जी रहे हैं जहाँ इन्फॉरमेशन की कोई कमी नहीं है। आज जब सभी लोग घरों पर हैं। न्यूज चैनलों के माध्यम से चौबीसों घंटे अपडेट्स दिए जा रहे हैं। जब इतनी सारी इनपुट हमारे अंदर जा रहा है तो हम कुछ अलग कैसे सोच सकते हैं? आज इन्फॉरमेशन ओवरलोड है लेकिन क्लाइटी ऑफ इन्फॉरमेशन आज क्लैशन मार्क है। कभी-कभी आप पॉजीटिव इन्फॉरमेशन का भी ओवरलोड ले सकते हैं। पॉजीटिव इन्फॉरमेशन आपको हेल्दी बनाता है। क्योंकि जो अंदर जा रहा है वो आपकी सोच को प्रभावित कर रहा है। जो हम भोजन करते हैं उसके पोषक तत्व हमारे शरीर को बनाते हैं। उसी प्रकार हमारी मन की हेल्थ और हमारी हर सोच का प्रभाव इन्फॉरमेशन से है।

हमेशा नकारात्मक न्यूज से बचना



पॉजीटिव इन्फॉरमेशन आपको हेल्दी बनाता है। वयोंकि जो अंदर जा रहा है वो आपकी सोच को प्रभावित कर रहा है। हमारी मन की हेल्थ और हमारी हर सोच का प्रभाव इन्फॉरमेशन से है।

“

### सूचना

सामाजिक सेवाओं तथा आर्टिकल संशिकण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक शिव आमंत्रण समाचार एवं एक सम्पूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।  
वार्षिक गृह्य □ 110 रुपए  
तीन वर्ष □ 330  
आजीवन □ 2500 रुपए

### पत्र व्यवहार का पता

संपादक □ ब्र.कु. कोमल  
ब्रह्माकुमारीजी शिव आमंत्रण ऑफिस,  
शार्टविन, आबू रोड, जिला- सिरोही,  
योगस्थान, पिन कोड- 307510  
गो- 9414172596, 9413384884  
Email □ shivamantran@bkvv.org

## जीवन का मनोविज्ञान

भाग - 26



[ डॉ. अजय शुक्ला ]

बिहेवियर साइंस्टिस्ट

गोल्ड मेडलिंस्ट इंटरनेशनल हॉकीमूल राइटर्स निलेनियम अवार्ड डायरेक्टर (स्पीचुअल रिसर्च स्टडी एंड प्रूफिंग सेटट, बाजारी, देवास, मग्न)

## दिव्य उपलब्धि में नैसर्गिक पद्धति तथा विकासात्मक स्वरूप

**शिव आमंत्रण ➤ आबू रोड।** मानवीय मनोदेशा की सृजनशीलता हेतु आत्मिक स्मृति, श्रेष्ठ स्थिति, सम्पूर्ण अवस्था एवं समर्पित स्वरूप के प्रति गहन आस्था, जीवन पर्यंत स्वयं को समझने, सीखने और अनुभव की विभिन्न 'मबद्धता' से जोड़े रखती है। जीवन में दिव्यता का समावेश बृहद् प्राप्ति का कारक है जो ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ तथा सन्यास आत्रम के मध्य जिस संयोग से उत्पन्न हुआ वह उपलब्धिपूर्ण है। विकासात्मक परिदृश्य में स्वयं की उपयोगिता को ढूढ़ने में संलग्न मानव दिव्य उपलब्धि के घटित होने पर प्रायः नैसर्गिक पद्धति को ही श्रेय एवं प्रेय प्रदान करते हैं। सम्पूर्ण जीवन काल में स्थूल और सूक्ष्म हासिल करने की श्रमसाध्य प्रतिस्पर्धा जब पुरुषार्थ में परिवर्तित होती है तब आत्मिक उपलब्धि के केंद्र में नैसर्गिक विकास होता है। आत्म चेतना का उदात्त पक्षअंतर्नीहित शक्तियों से दिव्य उपलब्धि को प्रबल पुरुषार्थ से प्राप्त करता है लेकिन ईश्वरीय सत्ता के नैसर्गिक योगदान की आशा सदैव बनी रहती है।

मानव की चिन्तनशील प्रक्रिया द्वारा आत्म कल्याण

विकास की गाथा का चुंमुखी स्वरूप मानवीय चेतना के लिए संतोष का विषय होता है जिसमें निरंतर चिन्तनशील प्रक्रिया का अनुपालन किया जाता है। जीवन में मंगलकारी कार्यों की संकल्पना का सूक्ष्म पक्ष इतना सशक्त होता है कि व्यावहारिक जगत के अंतर्गत आत्म कल्याण की स्थितियां सहजता से विकसित हो जाती हैं। मानव की चिन्तनशील प्रक्रिया का परिणाम स्वयं की विकासात्मक गतिविधियों के द्वारा परिलक्षित होता है जिसे व्यक्तिगत जीवन में पठन-पाठन, एवं मनन-चिंतन के पश्चात चर्चन अर्थात् प्रस्तुतीकरण द्वारा स्वयं और सर्व का कल्याण सुनिश्चित किया जाता है। आत्म सुधार के साथ सार्वजनिक हित के स्वरूप का विश्लेषणात्मक अध्ययन व्यक्ति के वास्तविक मूल्यांकन को उसके सम्पूर्ण पक्षों की दशा और दिशा के संदर्भित प्रसंगों में रेखांकित करता है। कल्याणकारी कार्यों के संपादन में निष्पक्षता का सानिध्य दिव्य उपलब्धि हेतु सदा नैसर्गिक विकास की प्रक्रिया को ही आपसित करता है।

जीवन में आत्मिक शक्ति से सतोप्रधान कर्मेदिय

मानव जीवन की गतिविधि में पवित्र आहार, विवाह, विचार एवं व्यवहार को सम्पूर्ण मर्यादा के साथ अनुपालन करते हुए सात्त्विक प्रवृत्ति द्वारा मनुष्यगत प्रकृति और विराट संस्कृति को सुरक्षित तथा संरक्षित किया जाता है। सामाजिक स्वीकृति के मूलभूत मानदंड की अपेक्षाओं पर खरा उत्तरने की आत्मिक शक्ति को सतोप्रधान स्वरूप प्रदान करने में निजी सक्षमता श्रेष्ठ संकल्प एवं विकल्प के रूप में सदा उपयोगी होती है। जीवन के मार्ग में पथिक बनकर जब अथक पुरुषार्थ से व्यक्ति पथ अनुगमन करता है तब साधना के बल से निर्मल कर्मोन्द्रियां उच्च व्यवहार से अच्छा सोचना, देखना, सुनना, बोलना और अच्छा करना से संदर्भित प्रसंग को आत्मसात करती हैं। आत्मिक शक्ति की व्यावहारिक अनुभूति दिव्य उपलब्धि के मानिंद परिलक्षित होती है जिसके लिए नैसर्गिक क्रियाविधियों की महत्वा है जो विकास के स्वरूप को विकसित अवस्था में बनाए रखता है। सतोप्रधानता का वास्तविक परिदृश्य व्यक्तिगत स्मृति में नैहित होता है तथा उसकी आत्मिक शक्ति के सदुपयोग हेतु कई जन्मों से पुरुषार्थ की प्रक्रिया में संलग्नता बनी हुयी है।

मानवीय प्रवृत्ति की सकारात्मकता द्वारा आनंदित जीवन सम्पूर्ण जीवन काल में विभिन्न स्वरूप का दिग्दर्शन व्यक्ति करता है और किसी दिव्य उपलब्धि के प्रति अंतर्मन आभार से भर उत्ता है जब प्रकृति प्रदत्त उपहार वह अनायास ही प्राप्त कर लेता है।



### सूचना

सामाजिक सेवाओं तथा आर्टिकल संशिकण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक शिव आमंत्रण समाचार एवं एक सम्पूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।  
वार्षिक गृह्य □ 110 रुपए  
तीन वर्ष □ 330  
आजीवन □ 2500 रुपए

### पत्र व्यवहार का पता

संपादक □ ब्र.कु. कोमल  
ब्रह्माकुमारीजी शिव आमंत्रण ऑफिस,  
शार्टविन, आबू रोड, जिला- सिरोही,  
योगस्थान, पिन कोड- 307510  
गो- 9414172596, 9413384884  
Email □ shivamantran@bkvv.org

## सार सामाचार

जरसिंहपुर सेवाकेंद्र का  
समरोहपूर्वक मनायी गयी 25वीं

**शिव आमंत्रण** > **जरसिंहपुर।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय नरसिंहपुर (मध्य प्रदेश) सेवाकेंद्र का 25 वां वार्षिकोत्सव समारोह बड़ी धूमधाम से मनाया गया। जिसमें नरसिंहपुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके के कुसुम, गाड़वारा सेवाकेंद्र प्रभारी बीके उर्मिला, करेली सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सरोज, डोभी सेवाकेंद्र प्रभारी बीके जानकी, बीके प्रीति, सेंट्रल जेल की उप अधीक्षक हर्षा धुर्वे ने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्य म का उद्घाटन किया। कार्य म में नहें नहें बाल कलाकारों द्वारा नृत्य की सुंदर प्रस्तुति दी गई।

पर्यावरण संरक्षण हेतु पठानकोट  
में बीके सदस्यों ने लगाए पौधे

**शिव आमंत्रण** > **पठानकोट।** पंजाब के पठानकोट में बीके सदस्यों ने पर्यावरण संरक्षण का सदेश देने और लोगों में जागृति लाने के लिए कई कार्यक्रम आयोजित किए व अपने क्षेत्र के आसपास के विशिष्ट लोगों को आमंत्रित कर कई तरह के पौधे लगाए। शहर के विश्वनार लमिनी स्थित तपेवन राजयोग केंद्र में बीके सदस्यों ने पौधारोपण किया। इस दौरान ढाणू रोड सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सत्या, बीके प्रताप, एडवोकेट मधुसूदन सूद, पूर्व पार्षद किणा महाजन ने पौधारोपण करने के बाद सभी को एक पौधा लगाकर सभी को तबतक सेवा करने के लिए प्रेरित किया जबतक वह पेड़ का रूप धारण न करे। केंद्र प्रबंधक बीके प्रताप ने कहा, कि विश्व पर्यावरण दिवस संयुक्त राष्ट्र द्वारा प्रकृति को समर्पित विश्व में मनाए जानेवाला सबसे बड़ा उत्सव है। सभी पर बीके गीतांजली, बीके तान्या, नीलम, वरुण, कोमल व अंजू सूद मौजूद थे।

राजकोट सेवाकेंद्र द्वारा कराया  
ऑनलाइन योग दर्शन

**शिव आमंत्रण** > **राजकोट।** 21 जून को योग एट होम, योग विद्यमाली के सूत्र को साकार करते हुए राजकोट के पंचशील सेवाकेंद्र द्वारा ऑनलाइन कार्य म आयोजित किया गया गया जिसका उद्घाटन गुजरात जॉन की निदेशिका बीके भारती, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके अंजू सुमेत अन्य बहनों ने दीप प्रज्ज्वलित कर किया। साथ में जूम एप से और यू-ट्यूब लाइव प्रोग्राम में जुड़ने वाले सभी भाई बहनों ने अपने अपने स्थान पर नमस्कार की मुद्रा में खड़े रहकर इसको साथ दिया। तत्पश्चात बीके एकता बिन्नी ने बहुत सुंदर गतिविधि से प्रैक्टिकल योगासन प्राणायाम और राज योग मैडिटेशन सभी को कराया। पूरे राजकोट के सभी सेवा केंद्रों की ब्रह्माकुमारी बहने और काफी संख्या में छोटे बच्चों से लेकर युवा और सीनियर सिटीजन ने बहुत ही उमंग से योगा दिन मनाया।

## राष्ट्रीय समाचार

वेबीनार में राजयोग शिक्षिका बीके उषा एवं बीके शिवानी के विचार...  
राजयोग से हम मन को बनाते हैं अपना सच्चा दोस्त

जब हम राजयोग का नियमित अभ्यास करते हैं तो कुशल प्रशासन की कला का विकास होता है

**शिव आमंत्रण** > **अंबिकापुर।** योग का मतलब लोग शारीरिक लेते हैं लेकिन योग एक संपूर्ण प्रक्रिया है। इसमें खुशी और शक्ति के साथ आनंद एवम् सुख-शान्ति भी शामिल है। सिर्फ शारीरिक योग करने के कारण कोरोना के साप्रत काल में मनुष्य मन से कमज़ोर होने से डिप्रेशन या अन्य कई बीमारियों का शिकार होता जा रहा है। राजयोग से वह सब कमज़ोरियां निकल जाती है। कर्मेदियां सुसंस्कृत होती हैं और मन सहज, स्वाभाविक रीति से सशक्त बनने लगता है।

ये बातें माउण्ट आबू की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके उषा ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा सोशल मीडिया यू-ट्यूब पर आयोजित ऑनलाइन वेबीनार में मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य का आधार राजयोग विषय पर कहीं। बीके उषा ने आगे कहा, कि राजयोग मन को मित्र बनाने की कला है। मित्र बनाने की कला अर्थात् मन के अन्दर पॉजीटिव ऊर्जा को विकसित करना। क्योंकि जितना मन के



कार्यक्रम में बीके उषा, बीके शिवानी, बीके विद्या, डॉ. सुषमा सिन्हा, प्रतिमा एवं गुरुप्रीत।

अन्दर नकारात्मक विचार चलते हैं नेचुरल हैं मन अपना ही शत्रु बन जाता है परन्तु जितना मन के अन्दर पाजिटिव ऊर्जा विकसित करते हैं उतना मन हमारा मित्र बनने लगता है। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ बीके शिवानी ने कहा, कि योग सिर्फ शरीर का स्वास्थ्य नहीं, योग जीवन जीने का तरीका है। योग अर्थात् कनेक्शन वा संबंध। तो मेरा कनेक्शन अपनी फिलिंग्स के साथ, अपने शरीर के साथ, अपने रिश्तों के साथ, और अपने विश्व के साथ सुन्दर तभी होगा जब कनेक्शन उस हाइएस्ट पॉवर परमिता के साथ होगा। राजयोग से हमारा हर संकल्प शान्ति, सुख, प्यार से भरपूर होता है और तब हमारा जीवन बहुत सहज, सरल, और खुशनुमा बन जाता है। इसका असर शरीर पर स्वास्थ्य के रूप में दिखाई देता है एवं रिश्ते सुन्दर बन ही जाते हैं। सरगुजा संभाग की सेवाकेन्द्र संचालिका बीके विद्या ने कहा, हमारा मन असीम शक्तियों का भण्डार है। हमारे मन में अनेक गुण छिपे हुये हैं।

राजयोग का नियमित अभ्यास हमारे अन्दर की आंतरिक शक्तियों का विकास होता है।

## राष्ट्रीय एकसरसाइंज द्वारा योगाभ्यास



सब जोन इंचार्ज शांता दीदी के संचालन में यूजिकल एकसरसाइंज करती बहने।

**शिव आमंत्रण** > **अजमेर।** अजमेर के नवाब का बेड़ा सेवाकेंद्र पर प्रशासनिक नियमों का पालन करते हुए बीके बहनों ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास किया जहां सबज़ोन प्रभारी बीके शांता ने बताया, कि तन और मन तंदुरुस्त है तो जीवन का बड़े से बड़ा कठिन कार्य भी सहज रीति से हो सकता है। इसलिए हमें समय निकाल कर योगाभ्यास जरूर करना चाहिए। इसके साथ ही सेवा केंद्र के नियमित साधक एवं नए साधकों ने भी ऑनलाइन वेबीनार के माध्यम से जुड़कर योगाभ्यास किया। इसमें आसन, प्राणायाम के अतिरिक्त मन को सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक संकल्पों के आधार पर राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया गया। इस योग शिविर में यूजिकल एकसरसाइंज का संचालन सब जोन इंचार्ज शांता दीदी जी ने किया। इस अवसर पर बीके अंकिता, बीके शिल्पी, बीके निर्मला, बीके काजल व बीके कुलदीप, बीके किशन, बीके प्रेम उपस्थित रहे।

आगरा आर्ट गैलरी ने  
मनाया अंतर्राष्ट्रीय  
योग दिवस धूमधाम से

योगाभ्यास करते हुए सभी बीके भाई - बहने।

**शिव आमंत्रण** > **आगरा।** उत्तर प्रदेश के आर्ट गैलरी संग्रहालय पर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस बड़ी ही धूमधाम और उमंग-उत्पाद से मनाया गया। जिसमें वहाँ के बीके भाई - बहनों ने बड़ी संख्या में भाग लेकर शारीरिक योगाभ्यास के साथ राजयोग का अभ्यास कर विश्व में शांति व प्रेम के श्रेष्ठ प्रकम्पन फैलाये। कार्यक्रम में बीके मधु और बीके संगीत की मुख्य भूमिका रही।

## संदेश योगासन व राजयोग कर दिया ईश्वरीय संदेश...

## मारक व सोशल डिस्टेंसिंग के साथ योग एवं राजयोग

## शिव आमंत्रण &gt; भरतपुर।

राजस्थान के भरतपुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कविता, बनखंडी आश्रम के महात्म कैलाश गिरी महाराज, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके बविता समेत अनेक अतिथियों ने सोशल डिस्टेंसिंग और मास्क के साथ योग और राजयोग का विश्व शांति भवन के प्रांगण में अभ्यास किया।



# वडस ऑफ BRAHMAKUMARIS

इस कॉलम में हम आपको हर बार ब्रह्माकुमारीज संस्थान के भाई-बहनों द्वारा किया गया समाज के लिए कोई अनोखा पहल दिखाते हैं....

## जी-टाऊन अवार्ड ऑफ एक्सीलेज्स का सम्मान



● अवार्ड स्वीकारते बीके डॉ. दीपक हरके, साथ में बीके ज्योति।

**शिव आमंत्रण > दिल्ली।** दिल्ली के मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में बीके डॉ. दीपक हरके को राजयोग का प्रचार और प्रसार करने के लिए फ़िल्म अभिनेत्री मिनिषा लाम्बा के हाथों से 'जी-टाऊन अवार्ड ऑफ एक्सलेज्स' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर दिल्ली के सत्कार भवन की संचालिका बीके ज्योति उपस्थित थी।

## हरियाणा राज्य से बीके वसुधा को मिला कोरोना योद्धा समाज



● कोरोना योद्धा समाज प्रशासनीपत्र प्राप्त करती बीके वसुधा।

**शिव आमंत्रण > कर्दम।** स्वतंत्रता सेनानी चौधरी सुधन सिंह मेमोरियल चैरिटेबल ट्रस्ट एवं फ्रीडम ब्लड बैंक द्वारा बीके वसुधा को 'कोरोना योद्धा सम्मान' प्रदान करते हुए हरियाणा राज्य परिवहन महाप्रबंधक मनोज दलाल, समाजसेवी धनराज कुंदू, अशोक थालौर तथा अन्य।

## इंटर. पावरलिपिटंग, वर्ल्ड ऐकिंग लिस्ट में बीके वीरेंद्र ने प्राप्त किया दूसरा स्थान



● वर्ल्ड ऐकिंग लिस्ट में दूसरा स्थान प्राप्त बीके वीरेंद्र पदक के साथ।

**शिव आमंत्रण > मिर्जापुर/उप्र।** इंटरनेशनल पावरलिपिटंग फेडरेशन द्वारा जारी वर्ल्ड ऐकिंग लिस्ट में बीके वीरेंद्र ने दूसरा स्थान प्राप्त किया है। बीके वीरेंद्र भाई जो पावरलिपिटंग के अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी हैं जिन्होंने पिछले साल अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर एशियन चैंपियनशिप में भारत के लिए स्वर्ण पदक जीता था। बीके वीरेंद्र 6 साल से राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं और अपने आप को मानसिक रूप से फिट रखने के लिए एवम मनोबल व एकाग्रता को बढ़ाने के लिए नियमित रूप से राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करते हैं। वह पूरी तरह से शाकाहारी हैं।



## रियल लाइफ

[ प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ]

संस्थापक

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

## कई वर्ष 'यज्ञ' में रहने के बाद लौकिक घर की ओर यात्रा

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

**ज**ब हमें बाबा ने अपने लौकिक घर में जाकर ज्ञान-सेवा करने की आज्ञा दी तो साथ ही साथ उन्होंने हमें छः विशेष बातों के लिए सतर्क रहने की शिक्षा दी। बाबा ने कहा - "बच्ची, जब आप लौकिक सम्बन्धियों के पास जाकर खड़ी हों तब एक तो आपकी स्थिति ऐसी आत्मनिष्ठ हो कि उन्हें आपसे दैहिक सम्बन्ध की रंचक भी भासना न आए। आपको देखते ही उनकों यह संकल्प न आए कि यह हमारी बेटी है, बहन है आदि और उनके मन में मोह जागृत न हो बल्कि उन्हें आप एक शक्ति के रूप में ही दिखाई दें। दूसरे, उन पर आपका इतना आत्मिक प्रभाव होना चाहिए कि वे आपको मोह के वशीभूत होकर गले न लगायें। तीसरे, आप उनके यहाँ फल, दूध आदि शुद्ध ही भोजन ले सकती हैं और कोई चीज

नहीं ले सकती। चौथे, आप उनका एक भी पैसा अपने लिए खर्च नहीं कर सकती क्योंकि अभी आप ईश्वरीय कुल की हैं और ऐसा समझिये कि आप योग की भट्टी में हैं। बच्ची, दूसरे धन और अन्य का भी मन पर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसलिए आप उनके धन से या उनके हाथों से बना भोजन नहीं ले सकतीं क्योंकि वे मनोविकारों पर विजय प्राप्त करने का पुरुषार्थ नहीं करते हैं। पाँचवें, ईश्वरीय ज्ञान देकर अब उनका दृष्टिकोण बदलना है और आपने इस ज्ञान द्वारा अपना जीवन जैसा उच्च बनाया है, उसका उन्हें परिचय देकर उन्हें भी जीवन दिव्य बनाने की सबल प्रेरणा देनी है। छठवें बात यह है कि आप उन्हें ईश्वरीय ज्ञान देने में इतनी लगत, इतनी निष्ठा, इतनी मेहनत से कार्य करना कि वे भी उससे प्रभावित और लाभान्वित होकर उत्सुकता एवं जिज्ञासा को लेकर अलौकिक अनुभव करने के लिए आपके साथ ही इस सत्संग में आ जाएँ।"

इस प्रकार से ईश्वरीय आदेश और सन्देश लेकर पाँच-छः वर्ष निरन्तर यज्ञ में तपस्या में रहने के बाद हम कराची से हैदराबाद गईं। यात्रा करते समय हमने खूब अन्तर्मुखता धारण की और हम ईश्वरीय ज्ञान के अलौकिक मनन-चिन्तन और रसास्वादन का ही आनंद लेती रहीं। आखिर मैं अपने लौकिक घर जा पहुँची। दूसरी बहनें भी अपने-अपने लौकिक घर की ओर चली गयीं। पिछले पाँच-छः वर्षों से लौकिक सम्बन्धियों से हम नहीं मिली थीं। हाँ, यज्ञ-माता और यज्ञ-पिता के निर्देश के अनुसार हम उन्हें कभी-कभी पत्र लिख दिया करती थीं जिसमें ईश्वरीय ज्ञान ही का वर्णन होता था। इन पत्रों का आशय भी यहीं होता था कि ईश्वरीय ज्ञान द्वारा उनका भी कल्याण हो जाये। अब जब हम घर की ओर रवाना हुईं तो हमने घर वालों को पत्र या तार द्वारा अपने आने के बारे में कोई अग्रिम सूचना नहीं दी थी। हमारे सम्बन्धी शायद सोच भी नहीं सकते थे कि हम कभी लौट कर अपने-आप उनके घर तक पहुँचने से पहले ही मुहल्ले में मेरी लौकिक भतीजी ने मुझे आते देखकर, भाग कर घर में जाकर कहा कि "वह एक जो पहले हमारे घर में थी और 'ओम मण्डली' में जाया करती थी और बाद में यहाँ से चली गई थी, वह आ रही है।" उसे मेरा नाम याद न था क्योंकि जब मैंने हैदराबाद छोड़ा था तब वह बहुत छोटी थी। उस कन्या ने जब मेरे आगमन की सूचना दी तो घर वाले बहुत हैरान हो गए थे। उन्हें उसके कथन पर विश्वास भी न हुआ था। उसकी बात को सुनकर घर में हलचल मच गई थी और सभी मुझे देखने के लिए उत्सुक हो गए थे। मेरी लौकिक माँ को भण्डारे (पाकशाला) में जाकर जब किसी ने सूचना दी तो वे सब कार्य छोड़कर ऐसे भाग उठी थीं कि जैसे अनायास ही कोई लाटरी मिल गई हो।

मेरी लौकिक माता के इस कमरे तक पहुँचने के लिए एक जीने पर चढ़कर जाना पड़ता था। मैं सभी सीढ़ियाँ चढ़कर अभी मकान के दरवाजे पर पहुँची ही थी कि मेरी लौकिक माता भागती हुई भण्डारे से आकर उस दरवाजे तक पहुँची थी। बस, उस दरवाजे के बाहर मैं खड़ी थी और अन्दर वह खड़ी थी। माँ के हृदय में सुषुप्त ममता शायद जाग उठी होगी। आँखें अधिक खुली हुई थीं। वह बहुत ही खुश और चकित हुई-सी लपक कर मुझे अपनी भुजाओं में लेकर अपने गले से लगाना चाहती थी, ऐसा उनका हाव-भाव मालूम होता था परन्तु.... मैं उस जीने की अनित्म पौड़ी पर एक टिक खड़ी हो गई और अनायास ही मेरा हाथ वरद मुद्रा में खड़ा हो गया मेरी लौकिक माता कि आँखों से कुछ अश्रु टपके थे। मैं पहले तो अतिम दृष्टि से उनकी ओर देखते हुए मौन-मूर्ति की तरह खड़ी हुई निहारती रही। वह भी थम गयी थी। एक मिनट ही शायद गुजरा होगा कि मेरे मुख से स्वतः अव्यक्त शब्दों में आकाशवाणी कि तरह ज्ञान के कुछ बोल निकल पड़े।



महिला कैरी

जैल, रायपुर



ईश्वरीय सेवाधारी  
पटना (बिहार)

मेडिटेशन से अरांत जीवन अब सरल लगता है

**ज**ब मैं जेल से बाहर थी तो मुझे ब्रह्माकुमारीज के बारे में पता नहीं था। लेकिन एक बार कभी राजयोग सेंटर देवी थी, फिर भी मुझे वहाँ कुछ समझ नहीं आया। बाद में मेरे जीवन में एक दुखद घटना घटी मुझे अचानक किसी कारणवश जेल आना पड़ गया। मुझे शुरू-शुरू में बहुत तकलीफ होती थी, मैं अपने जीवन को खाली एवं बेकार समझती थी। पर कुछ वर्ष बीतने के बाद मेरे जीवन में अचानक परमात्म ज्ञान का आगमन हुआ। जिस ज्ञान को मैंने बाहर टुकरा दिया उसी को मुझे जेल में अपनाना पड़ा। यह मेरे जीवन की सबसे सुंदर और अमूल्य वरदान था। जो शांति मुझे बाहर कहीं नहीं मिली, वह मुझे राजयोग ज्ञान मार्ग पर आ के मिला। पहले मुझे बहुत अर्थात् होती थी। परंतु अब जीवन सरल लगता है। मुझे 20 साल की सजा हुई तो मुझे लगा कि मेरे जीवन में कुछ भी नहीं रहा। आज जो भी मेरे जीवन में परिवर्तन आया है वो शिव बाबा और बीके बहनों की पालना स्नेह का ही परिणाम है।

मेडिटेशन से बेकार जीवन बदल बना खुशहाल

**घ**चपन से डिप्रेशन तनाव का शिकार था। नकारात्मक विचार हमेशा चलते रहता था। मैं पूरी एकाग्रता के साथ किसी बात पर फोकस नहीं कर पाता था, हमेशा डरा हुआ रहता था। सुखी संपत्र हाने के बाबजूद भी सब बेकार लगता था। पीएम टीवी देखने से पता चला कि राजयोग से डिप्रेशन दूर हो होता है। मैं राजयोग का कोर्स करने अपने नजदीक के सेवा केंद्र पहुँचा। कोर्स के बाद मैंने राजयोग का अभ्यास करना शुरू कर दिया। जब मैंने राजयोग किया तो पहले दिन से ही मुझे लाभ मिलने लगा। और परमात्म महावाक्य अर्थात् मुरली सुनने लगा। अब मेरे डॉक्टर, दवाई सब छूट गए हैं जीवन खुशहाल बन गया है। इसके लिए परमात्मा का तहे दिल से धन्यवाद देता हूँ।



बाल्यकाल में आध्यात्म के पथ पर कदम रखने वाली दादी प्रकाशमणि का जन्म 1 जून, 1922 को हैदराबाद (सिन्ध) में हुआ था। अध्यात्म प्रज्ञा दादीजी का हर वर्ष 25 अगस्त को पृष्ठातिथि के रूप में मनाया जाता है।

## महिलाओं के लिए उम्मीद और प्रेरणा का पुंज रहीं राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि

संकल्पों को वे शिव्र ही पहचान उसे प्यार से समाधान देती थी। कर्णामयी दादी प्रकाशमणि की आभा अब सभी मनुष्यात्माओं को आलोकित करने लगी थी। रत्नप्रभा दादी प्रकाशमणि के सान्निध्य में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय ने एक नया आयाम स्थापित किया। जब दादी प्रकाशमणि इस संस्था की मुख्य प्रशासिक बनी तब सिर्फ 500 शाखायें थीं परन्तु इनके महान नेतृत्व में विश्व के 135 देशों में लाखों अनुयाइयों के साथ एक विशाल वट वृक्ष का रूप धारण कर लिया है। दादी जी की नैसर्गिक प्रतिभा ने केवल देश में ही नहीं बिल्कुल विदेशों में भी लोगों के हेतु वो शीतलता प्रदान की। उन्होंने विश्व के सैकड़ों देशों में जाकर आध्यात्मिक क्रान्ति की नींव रखी और लोगों के जीवन में आध्यात्मिक ऊर्जा का संचार किया। दादी जी मास्टर सर्वशक्तिशाली बन, जो भी मनुष्यात्मायें उनके सामने आती उन्हें आत्मिक रूप से शक्तिप्रदान कर सशक्तिशाली बना देती थी। दादीजी के सामने कोई भी ऐसा व्यक्तिनहीं था जो उनसे मिलकर संतुष्ट न हो। उनकी

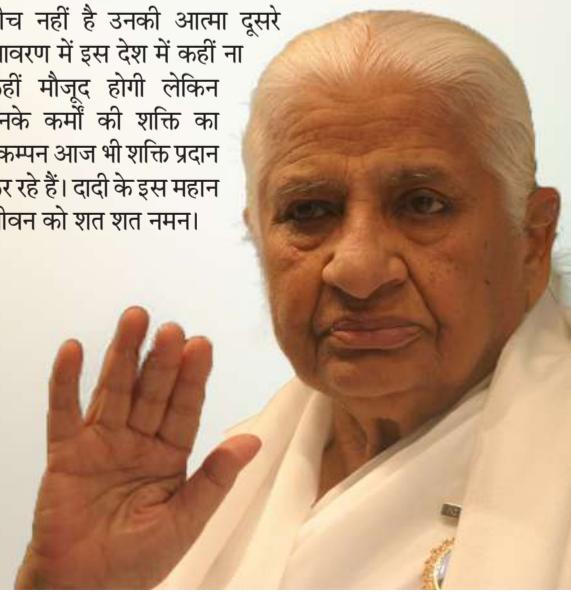
इस पालना ने उन्हें दादी माँ की उपाधि दी। हर उम्र के लोग उन्हें प्यार से दादीजी कहा करते थे।

दादीजी सदैव स्वयं को द्रस्ती और निमित्त समझकर चलती थी। दादीजी ने दिव्य दृष्टि, सहज वृत्ति और मन-मस्तिक के विशेष गुणों के बलबूते इस संस्था को अन्तर्राष्ट्रीय पहचान दी तथा भारतीय संस्कृति को पुनर्स्थापित करने का महान कार्य किया। दादीजी स्व-परिवर्तन से विश्व परिवर्तन का संदेश अपने कर्मों से देती थी। इस महान कर्तव्यों के बल पर उन्हें कई बड़ी-बड़ी उपाधियों से नवाजा गया। संयुक्तराष्ट्र संघ द्वारा शान्ति दूत पुरस्कार तथा मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय द्वारा इन्हें डाक्टरेट खिताब दिया गया। दादीजी मूल्यों के साथ-साथ स्वस्थ एवं स्वच्छ प्रकृति की भी पक्षधर थी। इसके लिए सदैव वे प्रयासरत रहती थी और यही कहती थी कि जिस तरह से श्रेष्ठ जीवन के लिए मानवीय मूल्य जरूरी है उसी तरह श्रेष्ठ जिंदगी के लिए शुद्ध पर्यावरण और श्रेष्ठ प्रकृति की भी आवश्यकता है। दादी जी का यह आध्यात्मिक प्रकाश निरंतर पूरे विश्व को आलोकित करते हुए

25 अगस्त, 2007 को इस दुनिया से विदा हो गयी।

अशूलिता और असमानता के युग में भी दादी प्रकाशमणि के जीवन ने नारी को एक मुकाम दी, शक्ति स्वरूप होने का एहसास दिलाया। दादी के जीवन ने यह पिछु कर दिया कि एक महिला केवल एक परिवार ही नहीं बिल्कुल एक अच्छे इंसान के सृजन के साथ नया युग और नया समाज बना सकती है। आज वो हमारे बीच नहीं है उनकी आत्मा दूसरे

आवरण में इस देश में कहीं ना कहीं मौजूद होगी लेकिन उनके कर्मों की शक्ति का प्रकल्पन आज भी शक्ति प्रदान कर रहे हैं। दादी के इस महान जीवन को शत शत नमन।



## दृष्टि-प्रबंधन



[बीके ऊषा]

स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, जाउंट आबू

## मनुष्य का सुधार अच्छा आध्यात्मिक वातावरण और आध्यात्मिक ज्ञान से होता

पिछले अंक से क्रमशः:

**शिव आगंत्रण** > कई बार लोग यह भी कहते हैं कि मनुष्य जैसा कर्म करते वैसा फल भोगने के लिए उसको वैसी योनि धारण कर फल भोगना पड़ता है। जैसे कोई चोरी करता है तो कहते हैं कि (a) उस आत्मा को चोरी का फल भोगने के लिए बिल्ली बनना पड़ेगा। अब बिल्ली तो चोरी से ही दूध पीती है तो उस आत्मा में सुधार तो हुआ नहीं और ही चोरी के संस्कार पक्के हो जायेंगे। (b) मान लो उस आत्मा को कुदरत दण्ड देने के लिए शेर बना दे तो पहले चोरी के संस्कार तो थे ही अब हिंसक योनि प्राप्त करने से हिंसा के संस्कार ढूढ़ बनेंगे।

(c) अब मान लो कि वह पक्षी योनि में कबूतर बनता है परन्तु चोर तो चालक होता है और सिपाही को देखने पर भाग खड़ा होता है परन्तु कबूतर बड़ा भोला होता है वह तो बिल्ली के आने पर डर के मारे आँखे बन्द कर लेता है तब भला उस चोर के शरीर छोड़ते ही इतना भोलापन कहाँ से आया? फिर कर्म का फल कैसे प्राप्त हुआ। कर्म का फल तो उसे कहें जहां आत्मा को महसूसता हो कि उसका कर्म गलत था और वह यह ढूढ़ प्रतिज्ञा कर ले कि आगे से गलत कर्म नहीं करेगा। माउण्ट आबू में न्यायविदों के एक सम्मेलन में उच्च न्यायालय के सेवानिवृत्त न्यायाधीश ने समाज में गुनाह क्यों बढ़ रहे हैं, विषय पर वक्तव्य देते हुए मिसाल दी कि मान लो हमारे सामने कोई चोर या कत्ल का केस आता है और उसकी सुनवाई होती है, सारी बातें सुनने के बाद किन हालात में व्यक्ति ने खन किया या चोरी की, इस ध्यान में रखकर उसका फैसला सुनाते हैं, एक चोर को तीन मास या छह मास की जेल और एक खूनी को उम्र कैद या फांसी की सजा सुनाते हैं क्योंकि कानून यही मानता है कि अपराधी के सुधार के लिए उसे जेल में बंद कर दो तो उसकी अपराधवृत्ति का प्रयोग न होने से उसमें सुधार आ जायेगा। और मुजरिम को उसी स्थान पर भेजा जाता जहां अन्य चोर अथवा खूनी होते हैं। लेकिन वह अपराधी जब अन्य अपराधियों के संग में आता है तो व्या उसका हो सकता है? वहां जाने के बाद, जैसे ही वे एक दूसरे से परिचित होते हैं और बात-चीत करते एक दूसरे के प्रति सहानुभूति का भाव प्रकट करते हैं। जब वह एक दूसरे से पूछते हैं क्या हुआ था और कैसे पकड़े गए, फिर कई बार उनके अन्दर बदला लेने की भावना तीव्र कर देते हैं और उनको ऐसी युक्ति बताते हैं कि अब उसे क्या करना चाहिए या कभी-कभी अंदर में ही वे एक दूसरे के पक्के दोस्त बन जाते हैं और सोचते हैं कि जब बाहर निकलेंगे तो मिलकर काम करेंगे। अब जब उनको अपनी गलती का कोई एहसास ही नहीं है तो परिवर्तन तो हो ही नहीं सकता इसलिए समाज में से गुनाह कम होते ही नहीं परन्तु बढ़ते ही जाते हैं इसलिए तो अपराधी के मित्र-सम्बन्धी शुरू में बहुत कोशिश करते हैं कि किसी प्रकार उसे जेल की सजा न मिले ताकि वह पक्का अपराधी न बन जाए।

मनुष्य का सुधार अच्छा आध्यात्मिक वातावरण और आध्यात्मिक ज्ञान या शिक्षा से होता है। क्या कुदरत का न्याय करने का तरीका भी ऐसा ही है कि जिसने हिंसा की तो उसको हिंसक योनि में भेज दो फिर तो वहां उसके संस्कार परिवर्तन होंगे या वह कार्य बार-बार करने से संस्कार वृद्धि को प्राप्त होंगे? इसलिए मनुष्य योनि में ही रहकर उसको ऐसा कर्म फल प्राप्त होता है और उसके पास बुद्धि है तो वह गहन महसूसता कर सकता और उसमें से सबक ले सकता है कि दुबारा ऐसा कर्म न करे। मनुष्य का सुधार तो अच्छे वातावरण और अच्छी शिक्षा से होता है न कि दण्ड के रूप में योनि परिवर्तन के नियम की बात सही कैसे मानी जाए?

  महिला विंग के वेबीनार में बीके डॉ. सविता के विचार....

महिलाएं होती है परिवार की धूरी, परिवार में  
अच्छा माहोल बनाने में दे अपना योगदान

जीवन को व्यस्त रखना और  
परिवार सदा खुश रखने के लिए  
उसको समय देना।

**शिव आग्रहण** ➤ **भीनमाला।** राजस्थान के भीनमाला राजयोग केंद्र एवं महिला विंग के संयुक्त प्रयास से वर्तमान समय में महिलाओं की भूमिका विषय पर एक ऑनलाइन वेबीनार का आयोजन किया गया। वेबीनार में आबू पर्वत मुख्यालय से महिला विंग की संयोजक बीके डॉक्टर सविता ने कहा, महिलाएं परिवार की धूरी हैं वह चिंता मुक्त रहकर, सकारात्मक भाव रखकर परिवार जनों में अच्छा माहोल बनाने में योगदान दें। महिलाओं की हिम्मत और नजरिया सभी के स्वास्थ्य एवं जीवन के लिए आज के समय में बहुत उपयोगी साक्षित होगा। उन्होंने आध्यात्मिक चिंतन से भोजन को शक्तिशाली बनाने की भी महिलाओं को सलाह दी। मुंबई की पूर्व बैडमिंटन खिलाड़ी एवं वर्तमान



कोच नागौरी दवे ने शारीरिक और मानसिक फिटनेस की बात कहीं। उन्होंने कहा, कि हम खुश रहे तो आसपास का वातावरण बदल जाता है। जो आपके पास है उसकी तारीफ करें क्योंकि आपके पास जो है वह दुनिया में

- कईयों के पास नहीं है। मेडिटेशन की प्रैक्टिस आपके जीवन में रस लाती है, नई दिशायें दिखाती हैं इसलिये जीवन में उसे अग्रस्थान देना जरूरी है।

لائیف کی دیتا مें ک्रिएٹیو یونکنگ سے ہپینےسا



आरजे राजीव भाट्टाज से ऑनलाइन बातचित करते हुये बीके नीरज।

**शिव आमंत्रण** ➤ मुंबई के मलाड में एकटर और एंकर आरजे राजीव भारद्वाज ने इंस्टा लाइव के हैपी लाइफ सीरिज़ के दौरान द पावर ऑफ गुड विशेष विषय पर संबोधित करने के लिए मलाड के हॉलीमिंगो सेवाकेंद्र प्रभारी बीके नीरजा को मुख्य वक्ता के तौर पर आमंत्रित किया गया। जिसमें बीके नीरजा के साथ उनकी सुंदर बातचीत थी।

सम्मान

## अर्थक सेवाएं से मिल रहा सम्मान

डीएसपी सहित पुलिसकर्मियों का किया 150 किट्स से सम्मान

ਪੰਜਾਬ/ ਫਿਲਲੌਰ।

प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के फिल्हौर सेवाकेंद्र द्वारा वैश्विक महामारी कोरोना के अन्तर्गत अपनी सेवायें दे रहे फिल्हौर के डीएसपी, एसएचओ, एमसी सहित सभी पुलिस कर्मियों का उमंग-उत्साह बढ़ाने के लिए उनका दिल से सम्मान किया गया। इस अवसर पर फिल्हौर सेवाकेंद्र की निमित्त मुख्य संचालिका एवं सुरक्षा प्रभाग की ज़ोनल कॉर्डिनेटर बीके राजकुमारी ने सबका आभार व्यक्त करते हुए कहा, कि आज कोरोना जैसी महामारी से लड़ने में हमारे सभी पुलिस विभाग के कर्मचारी भाई-



राजकुमारी, बीके काजल तथा बीके मुल्खराज ने डीएस ऑफिस में जाकर फिल्मर के डीएसपी दिवेंदर अटारी, एस-एचओ मुखत्यार सिंह, एमसीडीआर वैभव शर्मा को शॉल तथा ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित किया तथा पुलिस विभाग के लगभग 150 भाई-बहनों के लिए

सैनिटाइजर, मास्क, डेटोल सोप तथा शिव संदेश युक्त किट प्रदान की। इस अवसर पर डीएसपी ने संस्था की वा संस्था की सेवाओं की तथा सिस्टर शिवानी की बहुत महिमा की और बताया, कि सिस्टर शिवानी को प्रतिदिन सुनते हैं तथा मुख्यालय माऊंट आबू भी कई बार जा चुके हैं।

सार समाचार

## वाराणसी में योग साधना



▶ योग साधना करते बीके माई बहनें

**शिव आर्मंत्रण** ➤ **वाराणसी।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बालाजी उपवन में बीके भाई बहनों द्वारा योग साधना का कार्यक्रम आयोजित किया गया। मौके पर सभी भाई - बहनों ने सोशल डिस्ट्रेसिंग रखकर, मार्क लगाकर योग का लाभ लिया। इसमें बीके संजय सह परिवार समेत मेहमूरांग गीतापाठशाला की बीके लता, बीके अरुण, बीके हर्ष समेत कई लोगों ने भाग लिया।

## कोटेज योद्धाओं का सम्मान



**शिव आर्नंत्रा > ग्रेटर नोयडा।** यूपी में ग्रेटर नोएडा के अल्फा - 1 सेवाकेंद्र के द्वारा अल्फा 1 के कोरैना योद्धाओं, सफाई कर्मचारियों, स्वास्थ्यकर्मियों और पुलिसकर्मियों के राजयोग प्रशिक्षण के पश्चात डीडीआर डब्ल्यूए के अध्यक्ष एन पी सिंह एवं आरडब्ल्यूए अल्फा 1 के अध्यक्ष जितेंद्र भाटी से फूल माला, प्रसाद व मास्क देते हुए सम्मानित कराया गया तथा बहनों द्वारा भोजन कराकर ईश्वरीय सदेश भी दिया गया। इस अवसर पर डीडीआर डब्ल्यूए के महासचिव शेर सिंह भाटी भी उपस्थित रहे।

## देहरा में कोटीना योद्धाओं का सम्मान



**शिव आवंत्रण** ➤ **देहरा।** वैश्विक स्तर पर फैले कोरोना वायरस महामारी की रोकथाम में दिन रात अथक रूप से अतुलनीय सेवाएं दे रहे डीएसपी रणधीर ठाकुर, एसएचओ अधिकारी शर्मा, एसडीएम धनवीर सिंह ठाकुर तथा हॉस्पिटल के एसएमओ डॉ. गुरमीत सिंह, एसडीएमओ डॉ. ज्योति ठाकुर समेत सभी नर्सेस, सफाई कर्मचारियों को हिमाचल प्रदेश के देहरा सेवाकांद्र प्रभारी बीके कमलेश ने कर्मवीर कोरोना योद्धा सम्मान पत्र और ईश्वरीय सौगत देकर सम्मानित किया। साथ ही उनके स्वस्थ एवं उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी।

## सार सामाचार

विश्व पर्यावरण दिवस पर किया पौधारोपण



**शिव आमंत्रण** > **नेपाल**। नेपाल के बीरगंज में सेवाकेंद्र द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस पर सबजोन निदेशिका बीके रविना के निर्देशन अनुसार पौधारोपण करते अंतिथि।

**आबूटोड में देलदर के माटवा तालाब पर लगाये 50 से अधिक पौधे**



**शिव आमंत्रण** > **पंद्रपुर**। महाराष्ट्र में पंद्रपुर के वांगिकर नगर पाठशाला द्वारा गरीबों और ज़रूरतमंद लोगों को किराने का सामान वितरित किया गया, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके उज्जवल ने सभी से श्रेष्ठ चिंतन, श्रेष्ठ कारों में अपना समय बिताने का आहवान किया। मौके पर नगर सेवक नवनाथ रानाधाट समेत कई विशिष्ट लोग मौजूद थे।

**जैव विविधता कार्यालय का उद्घाटन**



**शिव आमंत्रण** > **पणजी**। गोवा में ब्रह्माकुमारियों ने विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण और टेरेस गार्डन कार्य म का आयोजन किया। कार्यक्रम में हल्दोना के विधायक ग्लेन टिक्लो, पर्यावरण अधिकारी डॉ. दीपक गायत्रोंडे, कृषि विकास अधिकारी रघुनाथ देसाई, सरपंच आनंद गडेकर, बीके शोभा और बीके दर्शना ने भाग लिया। इस अवसर पर पौधे लगाए गए और उसकई ग्राम पंचायत में जैव विविधता कार्यालय का भी उद्घाटन किया गया। स्वस्थ पर्यावरण के लिए लोगों को प्रोत्साहित किया गया और टेरेस गार्डन विकसित करने के बारे में प्रदर्शन किया गया। ब्रह्माकुमारियों ने एक टेरेस गार्डन के लिए बोए जाने वाले मेथी और धनिया के दो छोटे बर्तनों को अंतिथियों को उपहार में भेंट दिया।

**सादाबाद सेवाकेंद्र पर योग कार्यक्रम**



**शिव आमंत्रण** > **सादाबाद**। ब्रह्माकुमारीज के सादाबाद सेवाकेन्द्र पर अतर्गतीय योग दिवस के उपलक्ष्य में योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके भावना ने अपना वक्तव्य दिया और योगाभ्यास कराया।

## राष्ट्रीय समाचार

धर्म का योगदान विषय पर ऑनलाइन बीके नारायण के विचार...

**सत्य ज्ञान बनाता है जीवन को निर्मय शक्तिशाली जीवन का आधार है पवित्रता व स्वच्छता**

ऊंची सोच जीवन का फाउंडेशन है और उसी से सब सुख-शान्ति मय जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

**शिव आमंत्रण** > **अलिराजपुर**। वर्तमान समय मानव समाज भय, चिंता, डर के मारे जीवन जी रहा है जिसके कारण अनेक मानसिक, शारीरिक व सामाजिक रोग खरपतवार की तरह पैदा होते जा रहे हैं। इसका समाधान सिर्फ धर्म व अध्यात्म में है। वर्तमान में धर्म का सही रूप न होने के कारण इसकी सत्य व्याख्या करना आवश्यक हो गया है। धर्म वास्तव में गुणों की धारणा का नाम है। जीवन में पवित्रता, प्रेम, शांति धारण करना ही धर्म है। जहां पवित्रता, स्वच्छता है वहां निर्भयता, संतुष्टता, उदारता सहनशीलता व अन्य सब दैवी गुण स्वतः आ जाते हैं। जिससे सारा वातावरण एक दूसरे के अनुकूल बन जाता है। यह विचार इंदौर से पथरे धार्मिक प्रभाग के मुख्य वक्ता बीके नारायण ने मध्य प्रदेश के अलिराजपुर में महात्मा गांधी मार्ग पर स्थित ब्रह्माकुमारी सभागृह में भयमुक्त वातावरण बनाने में धर्म की भूमिका विषय पर



धर्म की भूमिका विषय पर लोगों को ऑनलाइन संबोधित करते हुए बीके नारायण।

आयोजित धर्म सम्मेलन में ऑनलाइन नगर वासियों को संबोधित करते हुए बताया।

संस्था की सेवा केंद्र संचालिका बीके माधुरी ने कहा, की कोरोना काल में सभी के अंदर भय, डर व्याप्त हो गया है। वास्तव में भय कोरोना से नहीं बल्कि अंदर के पाप कर्मों से हो रहा है जिसे श्रेष्ठ कर्मों की तलवार से ही काट सकते हैं। वह श्रेष्ठ कर्म है हर कर्म में ईश्वर की याद को बनाए रखना। इस अवसर पर संस्था मुख्यालय माउंट आबू से ऑनलाइन संबोधित करते हुए धार्मिक प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके रामनाथ ने बताया, कि किसी भी प्रकार की आध्यात्मिक अनुभूति ध्यान व योग के

अध्यास से ही होती है। कोई भी साधारण वृत्ति का व्यक्ति यदि ध्यान व योग का अभ्यास करे तो उसके ज्ञान का तीसरा नेत्र खुल जाता है। ऐसे व्यक्ति की सोच दिव्य व सर्व के प्रति कल्याणकारी हो जाती है, तभी वह अपनी सत्य अनुभूतियों को समाज कल्याण हेतु प्रयोग कर सकता है। आज कल बहुत से धार्मिक ग्रंथ, कथा, कहानी, प्रवचन, अनुष्ठान आदि करने पर भी लोगों को आध्यात्मिक तथ्यों पर विश्वास व उनकी धारणा नहीं होती। इसके दो मुख्य कारण हैं - वह धर्म को अलग व वास्तविक जीवन को अलग मानते हैं।

**मार्क बाटे, किया पुलिसकर्मी का सम्मान**



कोरोना से सुरक्षा के लिए मार्क बाटी बीके बहनों।

**शिव आमंत्रण** > **गोरखपुर**। यूपी के गोरखपुर में महिला थाना सहित विभिन्न थाने और चौकी पर बीके सदस्यों द्वारा लगभग 1 हजार हैंडमेड मास्क बाटे गए। स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभारी बीके पारूल समेत अनेक सदस्यों ने सीओ प्रवीण सिंह, महिला थानाध्यक्ष अर्चना सिंह समेत सभी थानाध्यक्षों व पुलिसकर्मियों को सम्मानित कर राजयोग के महत्व पर भी चर्चा की। बीके बहनों ने पुलिसकर्मियों को ईश्वरीय सौगात देते हुए कहा, कि यदि हम परमात्मा का ध्यान करते हैं तो परमात्मा हमारा ध्यान रखते हैं जिसके बाद गरीब लोगों व उनके बच्चों को भी बहनों ने मास्क देने के साथ सकारात्मक व श्रेष्ठ चिंतन का महत्व बताया।

**लोहारदगा में प्रवासी मजदूरों को बांटी भोजन के साथ राहत सामग्री**



कोरोना वारियर्स का सम्मान करते बीके भाई-बहनों।

**शिव आमंत्रण** > **गुमला**। झारखंड में गुमला के लोहारदगा सेवाकेंद्र द्वारा श्रमिक स्पेशल ट्रेन से लोहारदगा स्टेशन पहुंचने वाले प्रवासी मजदूरों का स्वागत किया गया। इस अवसर पर बीके सदस्यों ने 500 भोजन के पैकेट्स, पानी की बोतल, बिस्किट्स तथा आध्यात्मिक व मानसिक सशक्तिकरण के लिए साहित्य भी भेंट किया। बीके आशा, बीके मंजू, बीके निम्मी ने एसडीओ ज्योति ज्ञा, डीटीओ अमित बेसरा, सीओ भंडार महेंद्र कुमार, सीओ परमेश कुशवाहा समेत अनेक लोग थे।

**सम्मान**

**कोरोना आपदा प्रबंधन करने के लिए हुआ सम्मान...**

**अधारताल सेवाकेंद्र द्वारा कोरोना वारियर्स का सम्मान**

पुलिस कर्मियों के पास जाकर पुष्प, फल एवं ईश्वरीय प्रसाद देकर धन्यवाद दिया एवं सभी आभार व्यक्त किया

**शिव आमंत्रण** > **जबलपुर**। जबलपुर के आधारताल सेवाकेंद्र द्वारा क्षेत्र के कोरोना वारियर्स पुलिसकर्मियों को राजयोग प्रशिक्षण के बाद सम्मानित किया गया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके वर्षा के मार्गदर्शन में बीके रानू, बीके साधना, बीके मुका, बीके दीसी, बीके रवि तथा अन्य भाई-बहनों ने शहर के अधारताल क्षेत्र के थाना पर अपनी सेवाएं दे रहे पुलिस कर्मियों के पास जाकर पुष्प, फल एवं ईश्वरीय प्रसाद देकर धन्यवाद दिया एवं सभी आभार व्यक्त किया। बीके वर्षा ने उनको कहा, आप योगाभ्यास कराया। अनेक लोगों की जो दुआएं सांप्रत काल



समानित पुलिस कर्मियों के साथ बीके वर्षा एवम् अन्य भाई-बहनों।

प्राप्त कर रहे हैं वह भविष्य में आपको सुखद परिणाम देगा। हम सभी की इस मुहिम का मुख्य उद्देश्य उन सभी पुलिस भाई बहनों को प्रोत्साहित करना है जो अपनी जान जोखिम में डालकर तथा अपने परिवार की परवाह किये बिना दिन-रात सेवाएं प्रदान कर रहे हैं एवं हम सभी को सुरक्षा प्रदान कर रहे हैं। साथ ही बीके रानू ने सभी का आभार व्यक्त किया।

● ➤ मैराथन मेडिटेशन योगा डे इवेंट में बीके बिन्ही के विचार...

# परमात्मा से मिली शांति की ऊर्जा द्वारा होती है रारीर की प्रत्येक कोरिका रिचार्ज

आहार और मन के विचार का बहोत बड़ा गहरा सबन्ध है।

**शिव आमंत्रण ➤ दिल्ली।** पिरामिड स्प्रिंग्स अल सोसायटी मुवमेंट और महाबोधी इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर के संयुक्त तत्वाधान में 24 अवर मैराथन मेडिटेशन डिजीटल इंटरनेशनल योगा डे इवेंट का आयोजन किया गया जिसमें माउंट आबू से बीके डॉ. बिन्ही सरीन को योग फॉर होलिस्टिक हेल्थ एंड हीलिंग विषय पर संबोधित करने के लिए आमंत्रित हुई। इवेंट के दौरान बीके डॉ. बिन्ही सरीन के संबोधन से पहले संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी की महान विशेषताओं को याद कर उनका बीडियो दिखाया गया और भावपूर्ण श्रद्धांजलि दी गई। जिसके बाद पीएसएसएम के संस्थापक ब्रह्मश्री पितामाह पात्री ने भी ब्रह्माकुमारीज संस्थान के साथ साथ पिताश्री ब्रह्मा बाबा



○ डिजिटल योगा डे कार्यक्रम में संबोधन करती बीके डॉ. बिन्ही सरीन एवं अन्य अतिथियाँ।

और राजयोगिनी दादी जानकी के सुंदर चरित्र, और श्रेष्ठ कर्मों का वर्णन किया। तत्प्रश्नात् योग का महत्व बताते हुये बीके डॉ. बिन्ही सरीन ने कहा, योग का अर्थ है आत्म सौहाद्र और सद्गुरु के संबंध में अच्युत संबंधों के बारे में जागरूकता। परम आत्मा से शांति की ऊर्जा शुद्धतम रूप में मिलती है और वह अच्छे कार्यों, स्वास्थ्य और खुशी देती है। शांति की ऊर्जा द्वारा शरीर की प्रत्येक कोशिका रिचार्ज होती है और शरीर को

आराम मिलता है। परमात्मा से यह शुद्ध संबंध जीवन में असीम शांति और आत्मा को पवित्रता का प्रकाश प्रदान करता है। 24 घंटे हुए इस इवेंट के दौरान एमआईएमसी के संस्थापक भीखू संघसेना, पद्मश्री डॉ. आर कार्तिकेयन समेत देश-विदेश के कई महानुभवों ने योगा से अपनी जिंदगी ने किस तरह से एक अच्छा मोड़ लिया इस पर जानकारी दी।

## वृक्षारोपण अभियान के तहत लगाये गये 5 सौ पौधे



○ पौधे लगाते हुये बीके भरत एवं अन्य भाई बहनों।

**शिव आमंत्रण ➤ आबूरोड।** ब्रह्माकुमारीज के सोशल एक्टिविटी ग्रुप द्वारा वृक्षारोपण अभियान का शुभारम्भ कर दिया गया है। इसके तहत किवरली स्थित ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मानसरोवर परिसर में वृक्षारोपण किया गया। इसमें बड़े, पीपल, जामुन, नीम आदि के बड़े-बड़े पौधे लगाये गये। साथ साथ पौधों की सार सम्पाल करने का भी संकल्प लिया गया। इस अवसर पर सोशल एक्टिविटी ग्रुप के अध्यक्ष बीके भरत ने कहा, कि बारिश प्रारम्भ होने वाली है ऐसे में यदि समय में पर पौधे लगाये जायेंगे तो ये जल्दी ही वृक्ष की शक्ति ले लेंगे। वृक्षारोपण कार्यक्रम में उपस्थित संस्थान के सदस्यों ने संकल्प लिया कि जो भी पौधे लगाये जायेंगे उनकी सार सम्पाल भी की जायेगी।

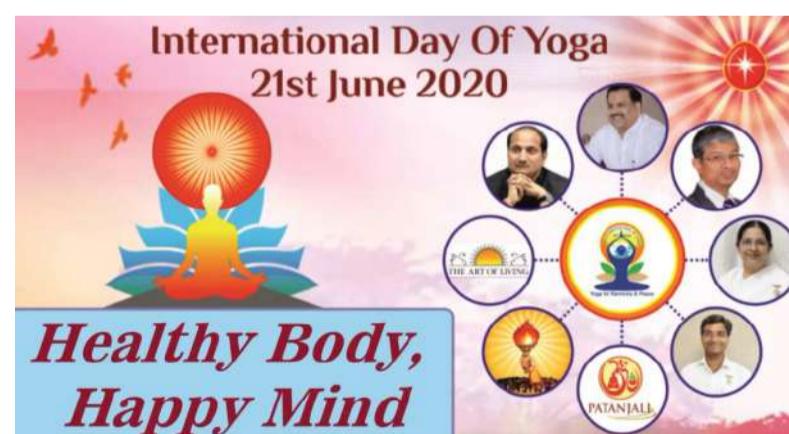
सम्मान

गोमतीनगर सेवाकेंद्र से आयोजित वेबीनार में व्यक्त विचार...

## मन और कर्मेन्द्रियों को दृष्टि, संस्कारित रखने की विधा है राजयोग मेडिटेशन

तनावों से मुक्त होने के लिए जारी है योग की तरफ बढ़ना, ध्यान की तरफ बढ़ना।

**शिव आमंत्रण ➤ लखनऊ।** शरीर को स्वस्थ्य रखने की विधा है विविध शारीरिक प्रक्रिया। उसको योग नाम दिया गया है लेकिन सच में मन और कर्मेन्द्रियों को स्वच्छ एवं संस्कारित रखने की विधा है राजयोग मेडिटेशन। मनुष्य दोनों के प्रयोग से जीवन को स्वस्थ और सम्पन्न बना सकता है। यही सदेश देने का प्रयास लखनऊ के गोमती नगर सेवाकेंद्र ने किया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके राधा के मार्गदर्शन में आयोजित इस कार्य में मंत्रीयों और जानकारों से वार्तालाप की गयी। इस मौके पर उत्तर प्रदेश सरकार के जलसक्ति विभाग के केबिनेट मिनिस्टर डॉ. महेन्द्र सिंह ने कहा, ब्रह्माकुमारीज संस्थान ने एक बहुत बड़ा अभियान छेड़ा है। जीवन को कैसे खुशहाल बनायें, राजयोग को



○ डॉ. महेन्द्र सिंह, सुरेश राणा, समर्थ नारायण सिंह, प्रोफेसर डॉ. भूपेन्द्र सिंह, बीके राधा।

कैसे प्राप्त करेंगे, कैसे सब लोगों को इससे जोड़कर उनको प्राप्त करायेंगे यह इस अभियान का लक्ष्य है। परिवार को जोड़ना, देश को जोड़ना और पूरे विश्व को जोड़ना। करेंगे योग तो रहेंगे निरोग। उत्तर प्रदेश के गत्रा एवं विकास मंत्री सुरेश राणा ने कहा, सामाजिक पहलू हो, चाहे पर्यावरण हो, चाहे खेती से जुड़ा विषय हो, स्वास्थ्य से जुड़ा विषय हो या ध्यान से जुड़ा हो, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी इश्वरीय विश्वविद्यालय निरंतर काम करता आ रहा है।

सार समाचार

सांताकृज्ञ सेवाकेंद्र ने की  
स्लम एरिया में मदद



**शिव आमंत्रण ➤ मुंबई।** ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा मदद की कड़ी में मुंबई के सांताकृज्ञ सेवाकेंद्र द्वारा सेवाकेंद्र प्रभारी बीके मीरा के नेतृत्व में लगभग 10 दिन तक स्लम एरिया में रहने वाले गरीब परिवारों, वरिष्ठ नागरिकों और ज़रूरतमंद लोगों को चावल, दाल, शुगर और फल वितरित किए गये। साथ ही स्वस्थ रहने के लिए कुछ आवश्यक दवाईयां भी निःशुल्क वितरित की गईं। इस मौके पर बीके सोनेलाल और बीके विद्या समेत अनेक सदस्यों ने बढ़वढ़कर अपनी सहभागिता निभाई तथा लोगों को इस संकटकाल से उबरने का आश्वासन देते हुए हिम्मत बनाए रखने का आहवान किया। बीके सोनेलाल और बीके विद्या ने बंद इलाकों में 10 दिनों तक हर दिन 1000 पैकेट भोजन वितरित किया।

सोनभद्र में बाटे गये  
आयुर्वेदिक काढ़े के पैकेट



**शिव आमंत्रण ➤ सोनभद्र।** यूपी में सोनभद्र सेवाकेंद्र द्वारा सिद्धि गांव में वार्ड 6 नई बस्ती में कोरोना सं मण से बचाव के लिए 500 ग्रामीणों को मास्क, साबुन तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक काढ़े के पैकेट वितरित किया गया। साथ ही मानसिक शक्ति को मजबूत बनाने के लिए आध्यात्मिक टिप्प भी दिए गए। इस मौके पर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुमन, बीके प्रतिभा, डॉ. अनुपमा समेत सेवाकेंद्र से जुड़े अन्य लोगों ने अपना मुख्य योगदान दिया।

आंतरिक ऊर्जा को बढ़ाएं  
कोरोना को हरायें



**शिव आमंत्रण ➤ उमरबंद/धार।** अचानक की बातें पिछले कुछ दिनों से कोरोना महामारी के रूप में हमारे सामने आईं। आज हमारे पास ऐसी परिस्थिति कोरोना वायरस की है जो कभी सोचा भी नहीं था। जिस प्रकार हम वायरस के बारे में जानकारी ले रहे हैं उसी प्रकार हमें स्वयं को बचाने के लिए मन के अंदर क्या करना है उसकी भी जानकारी लेनी चाहिए। इस समय हमें सकारात्मक रख रखना चाहिए। बीमारी से कम और डर से ज्यादा मृत्यु हो रही है। कोरोना को हराने के लिए हमें मन से मजबूत होना चाहिए। यह विचार इंदौर से पधारे जीवन जीने की कला के प्रणेता बीके नारायण ने मध्य प्रदेश के जनपद पंचायत उमरबंद में 61 ग्राम पंचायतों के सरपंच व सचिवों के सम्मेलन में कोरोना महामारी के प्रभाव से अपने को कैसे बचाएं इस विषय पर संबोधित करते हुए व्यक्त किये।

# કોલહાપુર સેવાકેંદ્ર દ્વારા ટેન્ડર ગાર્ડનિંગ વ પૌધારોપણ



**शिव आनंद्राजा** > कोल्हापुर। महाराष्ट्र के कोल्हापुर में महिला सशक्तिकरण के लिए सरपंच काउंसिल की प्रदेश अध्यक्षा रानी पाटिल समेत अनेक विशिष्ट महिलाओं की उपस्थिति में पौधारोपण किया गया और टेस्स गार्डनिंग का एक कार्य म आयोजित किया गया। कोल्हापुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सुनंदा, आत्मा परियोजना सहायक श्रीमती सुनंदा खर्दे, कृषि सहायक श्रीमती कामदाले और श्रीमती राजेश्वरी इस मौके पर मौजूद थे। हनुमतवाड़ी गांव में अतिथियों द्वारा पौधारोपण का कार्यक्रम संपन्न हुआ। श्री. विश्वास की छत पर होम गार्डन का उद्घाटन सभी मेहमानों की उपस्थिति में बीके सुनंदा द्वारा रिबन काटकर किया गया। कोल्हापुर सेवाकेंद्र के छत पर सभी मेहमानों द्वारा पौधारोपण भी किया गया। बीके संगीता, बीके शिवाली, बीके संजीवनी, बीके संदीप, बीके विश्वास और बीके सर्जे राव ने कार्यक्रम की सफलता के लिए प्राप्त सहयोग दिया।

आध्यात्मिकता सीखती है...  
जीवन में मुल्यों को लाना



**शिव आनंद्राज** > दिल्ली। पुलिसकर्मियों का मनोबल बढ़ाने और मानसिक शक्ति बढ़ाकर तनावमुक्त बनाने के उद्देश्य से दिल्ली में शहदरा के सीमापुरी पुलिस स्टेशन में राजयोग मेडिटेशन सेशन का आयोजन कर ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया जिसमें दिलशाद गार्डन सेवाकेंद्र की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके गीता और बीके तनुजा ने राजयोग क्या है और इसके लाभ क्या है इसकी जानकारी दी। एसएचओ हरीश कुमार ने बीके सदस्यों का आभार माना। बीके गीता ने मौके पर बताया, आध्यात्मिकता से हम आज बहुत दूर चले गये हैं इसलिए मानव मात्र के आगे ये सब आपदायें आ रही हैं। आज हम आस्था से भगवान के आगे जाते हैं और कहते हैं कि हे प्रभु ये सब कुछ तेरा, मेरा कुछ भी नहीं। बस सोचने वाली बात है। क्या प्रैक्टिकली अपने को उसे अर्पण करते हैं? अर्पण किया तो वो कुछ भी आंच आने ही नहीं देगा।

मरमा धारण किया जगत् जननी का स्वप्न



**शिव आंतराण ➤गया।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की जगदम्बा मौं की पुण्य तिथि के अवसर पर गया सिविल लाईन सेवा केंद्र प्रभारी बीके शीला ने कहा, दिव्य गुणों की खान जगदम्बा सर्व महान, राजस्व अविनाशी रूढ़ गीता ज्ञान यज्ञ की प्राण, प्रथम प्रमुख संचालिका जगदम्बा सरस्वती ने अपना पुराना कलेवर बदलकर अव्यक्त भाव की सेवा में स्वयं को लगा दिया। सृष्टि चक्र के आदि में उन्हीं के पद चिह्नों का अनुसरण करते हुए आज का विश्वव्यापी ब्रह्माकुमारी संस्थान अपनी विजय पताका लहराता जा रहा है। परमात्मा शिव द्वारा ज्ञान प्रकाश की प्रथम किरण निकलते ही वे जगत् जननी रूप धारण कर अलौकिक मौं का प्यार- दुलार- सत्कार लटाने लगी थीं।

  वेबिनार में श्री श्री रविशंकर के विचार...

ज्ञान, गान, ध्यान इन तीनों बातों को  
अपनाओ तो हो जायेगा जीवन सुगम

ਮੈਡਿਟੇਸ਼ਨ ਏਕ ਐਥੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ  
ਜਿਥਾਂ ਹਮ ਅਪਨੇ ਕੋ ਸਹੀ  
ਦਿਖਾ ਦੇ ਸਕੋ।

**शिव आमंत्रण** ➤ **मुंबई।** अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मुंबई के बोरोवली सेवाकेंद्र द्वारा स्वास्थ्य ही समृद्धि विषय पर सुंदर वेबिनार का आयोजन किया गया जिसमें इंशा फाउंडेशन के संस्थापक सदूरु जगी वासुदेव, श्रीश्री रविशंकर, ब्रह्माकुमारीज यूरोप की निदेशिका बीक जर्यात, अभिनेत्री रविना टंडन, अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी, मोटिवेशनल स्पीकर इवी स्वामीनाथन आदि कई जानी-मानी हस्तियों ने हिस्सा लिया।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भले ही सामूहिक रूप से कार्यक्रम न हो लेकिन ऑनलाइन कार्य में के जूरिए लोगों में जागरूकता लाई गई। इसी के चलते कई प्रमुख आधारितिक गुरुओं ने योग के प्रति अपना दृष्टिकोण और उनके जीवन में उसका क्या अनुभव आया उसे अपने शब्दों में बया किया।

सदगुरु श्री श्री रविशंकर ने कहा, समाज की सर्व समस्याओं का मूल है तनाव। तनाव मनुष्य को दुर्बल कर देता है। कमजोर शरीर को मजबूत मन आगे ले जा सकता है लेकिन कमजोर मन हट्टे कट्टे शरीर को भी कमजोर बना देता है। इसमें बहुत आवश्यक है योग के शरण में आना। योग हमें चंचलता से स्थिरता की ओर, दुर्बलता से बल की ओर और शब्दों के जाल से निःशब्द की ओर ले जाता है। योग से विश्व साक्षात्कार से लेकर विश्व शांति तक

A horizontal collage of six portrait photographs. From left to right: BK Jayanti (a woman with short grey hair), Sadhguru (a man with a long white beard and a white turban), Sri Sri Ravi Shankar (a man with a dark beard and mustache), BK Divya (a woman with glasses and a white shirt), Shilpa Shetty Kundra (a woman with long dark hair and a bindi), and Raveena Tandon (a woman with long dark hair and a traditional headpiece). The background for each portrait varies, including a starburst pattern, a red gradient, and a plain light color.

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

▶ कोयोना राहत राशन वितरण हेतु खरीदारी करते बीके भाई बहनें।

बहुत कुछ हम प्राप्त कर सकते हैं। योग से ही जीवन में योग्यता, योग से ही जीवन में आनंद और योग से ही पारिवारिक और सामाजिक शार्ति मिलती है। इसलिए दृढ़ विश्वास के साथ हम योग करे। योग में राजयोग, हठयोग, कर्मयोग आदि अनेक योग हैं। वह हम परमात्मा से जुड़े हुये है इसकी अनुभूति दिलाते हैं। योग से हम प्रसन्न होते हैं और समाज में हमसे अच्छे कर्म होने लगते हैं। आजकल बीमारी का भय है, आर्थिक अनिश्चितता से घबराये हुये हैं। इन सबका एक समाधान यदि देखा जाये तो वह है योग। ज्ञान, गान, ध्यान इन तीनों बातों को जब अपनाते हैं तो जीवन सुगम हो जाता है। अपनी दो तिहाई लोगों तक ध्यान योग पहँचना बाकी है।

इशा फाउंडेशन के संस्थापक सदगुरु जग्गी वासुदेव ने कहा, संपूर्ण विश्व योग की तरफ सभी समस्याओं के समाधान के रूप में देख रहा है। यहां तक कि संयुक्त राष्ट्र भी इससे दुनिया के लाखों लोगों का लाभ मिले इसके लिए प्रयासरत हैं। हम भारतीयों को बहुत गर्व होना चाहिए कि योग संस्कृति हमारा विज्ञान है। भारत के महान संत-महंत इस विज्ञान के स्रोत हैं। इस प्रीया को जीवन प्रीया के रूप में हम सब जारी रखें। जीवन में योग है तो आप अपना स्वास्थ्य, अपनी मानसिक स्थिति, भावनात्मक संतुलन और सभी आध्यात्मिक आयामों में बदलाव महसूस कर सकेंगे। इस देश के प्रत्येक नागरिक को योग की अच्छाई का लाभ उठाना चाहिए।

टीवी एक्ट्रेस शालिनी चंद्रन ने बच्चों को दिया आनलाइन मंत्र....

परमात्मा को फ़ैंड बनाओ तो सब समर्थयायें होगी धक से खतम



▶ वेबीनार में बच्चों से बात करती टीवी एक्ट्रेस शालिनी चंद्रन



## समर्थ्या समाधान



[ब्र.कु. सूरज भार्ड]

वरिष्ठ राजयोग प्रिण्टिक

पिछले अंक  
से क्रमशः

परमात्मा ने हमें संपूर्ण ज्ञान दिया है,  
इसलिए शांत रहना हमारे हाथ में है।

**रौं** एक ऐसी श्रेष्ठ आत्मा हूँ जिसको बाबा ने संसार में भेजा है, कि जाओं संसार में सुख शांति का साम्राज्य स्थापित करो। तो यद करेंगे, 'मैंने अवतार लिया हैं बाबा के साथ संसार में शांति स्थापन करने के लिए।' इसको अपने अंतर्मन में बहुत अच्छी तरह समा ले। जब मैं आई हूँ शांति की स्थापना के लिए तो मेरा मन अशांत कैसे हो सकता है..! किसी भी मनुष्य के बोल मुझे कैसे अशांत कर सकते हैं..! संसार की कोई भी अशांति मुझ पर कैसे प्रभाव डाल सकती है..!

तो इससे बहुत फ़ायदा होगा। हमारे अंदर शांति की शक्ति समा जायेगी और हम किसी भी परिस्थिति में अपनी शांति को नष्ट नहीं होने देंगे। सुख-शांति से संपन्न जीवन ही एक ज्ञानी आत्मा का वास्तव में सच्चा लक्षण है। यदि ज्ञानी बन कर भी चित्त शांत न हुआ, यदि यह जानने के बाद कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ, किसी ने अपने चित्त को शांत न किया तो सत्य ज्ञान लेने का लाभ ही क्या हुआ..! बाबा अभी आया हैं इस धरा पर शांति की स्थापना के लिए हैं। हम जितना अपने चित्त को शांत करेंगे, हमें संसार में शांति स्थापन करने में बहुत मदद मिलेगी।

बाबा ने हमें शांत रहने का संपूर्ण ज्ञान दिया हैं और यह हर मनुष्य के अपने हाथ में है। केवल अपने चित्त को शांत रखे। यदि किसी ने अपनी शांति दूसरों के हाथ में दे दी हो, यदि किसी की शांति परिस्थितियों के बाहर नष्ट हो जाती हो, यदि कोई चाहता हो मैं अकेला रहूँ कोई मुझे कुछ कहे नहीं क्योंकि मेरी शांति समाप्त हो जाती हैं तो उसके पास तो शांति की शक्ति हैं ही नहीं..! जिस मनुष्य के पास शांति की शक्ति होगी वो तो यह कहेगा कि संसार में कोई ऐसी बात नहीं, कोई ऐसा मनुष्य नहीं जो मेरी शांति को नष्ट कर सके, चाहे कितनी भी परिस्थिति आ जाये, चाहे कोई भी मुझे कुछ भी बोल दे, चाहे किसी का व्यवहार कैसा भी हो, मेरी शांति तो शांति ही रहेगी।

मेरा सुख कोई छिन नहीं सकता क्योंकि मुझे स्वर्य भगवान ने सुख प्रदान किया है। शांति भी मुझे शांति के सागर से मिली हैं, मेरी शांति ऐसी कमज़ोर नहीं हैं जिसे कोई भी समाप्त कर डाले..! मेरी शांति तो मेरी शक्ति हैं।

तो आज सारा दिन हम लक्ष्य रखेंगे यह अध्यास करने का। हर घंटे में दो बार, 'मैं आत्मा हूँ, शांत स्वरूप हूँ, शांति मेरा स्वभाव है।' इसे स्वीकार करेंगे बहुत अच्छी तरह कि शांति मेरी नेचर हैं। बार-बार जब अशरीरी होने का अभ्यास करेंगे तो डीप साइलेन्स (शांति) की गहरी अनुभूति होती रहेगी और इससे सभी संकल्प इस अशरीरी अवस्था में समा जाएंगे और हम अपने को सारा दिन व्यर्थ से मुक्त और निर्संकल्प महसूस करेंगे।

याद रखेंगे, जिसका चित्त जितना ज्यादा शांत होता है, जिसका मन जितना ज्यादा निर्संकल्प होता है, उससे उतने ही पावरफुल बाइंबेशन सारे संसार में फैलते हैं। और वह संसार का कल्याण करता है। साथ-साथ हम कल्पवृक्ष की जड़ों में बैठ कर बाबा से शांति की किरणे ले कर इस संसार में भी फैलायेंगे। पूरे कल्पवृक्ष में भी फैलायेंगे, क्योंकि हम पूर्वज हैं।

तो आज कम से कम पाँच बार कल्पवृक्ष की जड़ों में बैठ कर पूरे कल्पवृक्ष को शांति का दान देंगे और हर घंटे में दो बार अशरीरी होने का अभ्यास करेंगे और स्वर्य को शांति की शक्ति से संपन्न करेंगे ताकि संसार में पुनः शांति स्थापित हो सके और संसार में अनेक तड़पती हुई आत्माओं के चित्त शांत हो सके।

## राष्ट्रीय समाधान

दादी रत्नमोहिनी का संत सम्मेलन द्वारा संदेश...

# भगवान का संदेश देते रहे कि समय बाकी अब थोड़ा है...

त्रासदी से बचने के लिए हमें  
जागना होगा। सुरक्षा के लिए  
भगवान को अपनाना होगा

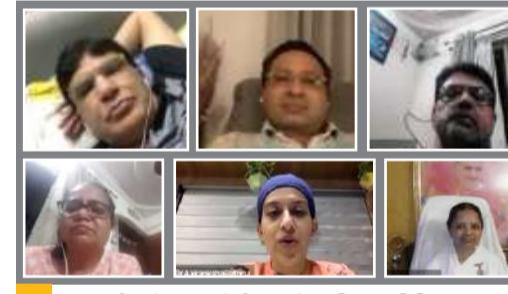


संत समेलन में उपरिथित संत, महानुभाव एवं ब्रह्माकुमारीजुं संथा के सदस्य।

मनोरमा ने कहा, कि आज की परिस्थिति का प्रभाव संपूर्ण मानवजाति पर पड़ रहा है। वो परिस्थिति चाहे चारित्रिक हनन की हो, प्राकृतिक हनन की हो व क्षरण की हो। ऐसे में इस त्रासदी से बचने के लिए हमें जागना होगा। सुरक्षा के लिए भगवान को अपनाना होगा। बीके रामनाथ ने कहा, अभी धर्मसत्ता का समय आया है। हम सबने मिलकर आजतक जो साधना की हुई है उस शक्ति से एक जगह पर बैठकर जो हम पूजा पाठ, साधना, व्रत, जप, भजन वा कीर्तन करते हैं ये सारे प्रकृपन सारे विश्व की आत्माओं को सुखशांति देते हैं। यह सबसे बड़ी सेवा है।

## इनर सेल जितना वलीन करोगे उतना अंदर का सुंदर पेंटिंग नजर आयेगा

शिव आमंत्रण > **सूरत** सूरत से इंडियन मेडिकल एसोसिएशन, एसोसिएशन ऑफ फिजिशियन्स, सूरत मेडिकल कन्सल्टेन्ट्स एसोसिएशन, एसोसिएशन ऑफ फिजिशियन्स गुजरात द्वारा 'इंहैसिंग पॉटिटीविटी, इनर कॉम एंड रेजिलियन्स' विषय पर ऑनलाइन प्रोग्राम ओयजित किया गया था जिसमें माउंट आबू स्थित ब्रह्माकुमारीज संस्थान के हेडकार्टर से बीके डॉ. सुनिता को बक्ता के रूप में



डॉ. सुनिता के साथ वेबीनार में शामिल अतिथि।

## संदेश

नागपुर के स्प्रिचुअल ऑनलाइन वेब कैप्ट पर बच्चों को संदेश...

## सिप्रिच्युअलीटी सीखाती है स्वयं का अध्ययन

शिव आमंत्रण > **नागपुर**। इस कोरोना ट्रेजिडी के दौरान बच्चों के लिए उनके मन को सकारात्मक, शक्तिशाली, मज़बूत और निर्द बनाने के उद्देश्य से 10 दिवसीय स्प्रिचुअल ऑनलाइन वेब कैप्ट का आयोजन नागपुर के वसंत नगर सेवाकेंद्र द्वारा किया गया। वेब कैप्ट का शुभारंभ नागपुर सबज़ोन प्रभारी बीके रजनी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके मनीषा, बीके दमयंती, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक बीके प्रेम ने दीप प्रज्वलित कर किया। अच्छी बातें बुरी बातों को नष्ट कर देती हैं यानि गुड थिंग्स स्टेन बैड थिंग डेस्ट्रॉय विषय पर पहले दिन वरिष्ठ सदस्यों ने अपने विचार रखे। साथ ही बीके संगम ने बच्चों को व्यवहारिक उदाहरण द्वारा मोटिवेट किया। मोके पर बीके रजनी ने कहा, स्वच्छता का गुण हमें आध्यात्मिकता में बहुत



आनलाइन सेशन में समिलित बच्चे एवम् उनको मार्गदर्शन करती बहनें।

मदद करता है। जितना हम अपने बाह्य शरीर ही हमारा मन आध्यात्मिक तरंगों से स्वच्छ होता जायेगा।



# शुभ रक्षा बंधन 2020

## र

क्षा-बन्धन का त्योहार न जाने कितने दूर वालों को नजदीक और नजदीक वालों को और ही नजदीक लाकर एक मीठी गुदगुदी, विश्वास और अपनेपन की भावना जगाकर नवीनता भर जाता है। किसी व्यक्ति विशेष से सम्बन्धित न होने के कारण इसके पीछे एक विशाल भावना छिपी हुई है, वह है भाई-बहन के सत्य, अविनाशी पावन त्याग भरे रिश्ते की भावना।

स्वभाव से स्वतन्त्रता प्रेमी होने के नाते मनुष्य हर बन्धन से छुटना चाहता है। परन्तु यह न्यारा-प्यारा बन्धन है, जिसे उत्सव समझ कर सभी खुशी से बन्धवाते हैं। बन्धन भी दो प्रकार के होते हैं। एक है सांसारिक अर्थात् कर्मों का बन्धन, जो मानव को दुःख देता है और दूसरा है अविनाशी या धार्मिक बन्धन, जो मानव के लिए सुख लेकर आता है। रक्षा-बन्धन भी अपने शुद्ध रूप में एक आध्यात्मिक रस्म है, लेकिन मात्र सांसारिक रूपसे मनाने के कारण इस त्योहार के महत्व कम हो गई है।

मुख्य रूप से इस त्योहार के पीछे यही राज बताते हैं कि इस दिन भाई बहन को रक्षा का वचन देता है और बहन भाई को राखी बांधती है और मुख मीठा करती है। परन्तु देखा जाता है कि छोटा भाई शारीरिक दृष्टिकोण से भी बहन की रक्षा करने में असमर्थ हो सकता है। कई परिस्थितियों में भाई दूर रहता है और समय पर अपनी बहन की रक्षा करने में असमर्थ

रक्षा-सूत्र बांधने के साथ-साथ इस पर्व की दो रस्में और भी हैं। एक है मस्तक पर तिलक लगाना और दूसरा है मुख मीठा कराना। तिलक वास्तव में आत्म-स्मृति का प्रतीक है, कि हम सभी शरीर रूपी कुटिया की भक्ती में स्थित चेतन, दिव्य आत्मा हैं। और मुख मीठा करने के पीछे भाव है कि हम सभी को सदा मीठे वचन बोलें। हमारे बोलचाल और व्यवहार में कहीं भी कड़वाहट ना हो। अतः रक्षा-बन्धन वह न्यारा-प्यारा बन्धन है जो मनुष्य आत्माओं को सब बन्धनों से मुक्त कर देता है।

## सार समाचार

कोरोना महामारी है एक बुरा खबर



● कार्यक्रम का संचालन करते हुए बीके फ्रासिस एवं अन्य।

**शिव आमंत्रण** ➤ **सेन फ्रैंसिस्को।** ब्रह्माकुमारीज के फीलिंपीस में सेन फ्रैंसिस्को सेवाकेंद्र द्वारा डिस्ट्रीमेंट टू ऑप्टिमिस्म विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया जिसमें सेन फ्रैंसिस्को की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके डेनिस और अवॉर्ड विजेत मनोवैज्ञानिक डॉ. रेने समानिगो ने महामारी के दौरान लोगों की मानसिक स्थिति में आए बदलाव पर चर्चा की। बीके डेनिस ने कहा, कि मैं हर परिस्थिति में आशावादी हूं क्योंकि मैं आध्यात्मिक सच्चाई को गहराई से समझती हूं, वहीं डॉ. रेने ने महामारी की तुलना एक बुरे स्वप्न से की और एक दूसरे की मदद करने की आवश्यकता पर ज़ोर दिया। इस वेबिनार का बीके फ्रासिस ने बड़े ही सुंदर ढंग से संचालन किया और अंत में बीके डेनिस व डॉ रेने ने प्रश्नोत्तर कर सदा सकारात्मक व आशावादी बनने की प्रेरणा ली।

## कनेक्शन विद द हायर सोर्स पर मॉरीन ने दी ऑनलाइन जानकारी



● ऑनलाइन सेशन में सहभागी अतिथि।

**शिव आमंत्रण** ➤ **लंदन।** लंदन के वेम्बली स्थित ब्रह्माकुमारिज के इनरस्पेस सेण्टर द्वारा 'योग मीन्स कनेक्शन' थीम पर ऑनलाइन इवेंट ऑर्गनाइज किया गया जिसमें यह इवेंट को यूके में ब्रह्माकुमारीज की मीडिया कोऑर्डिनेटर बीके रेचल ने पार्टिकुलर विषय के अंतर्गत कार्यक्रम दीक्षित विद बॉडी, सिएनडब्ल्यूएल एनएचएस फाउंडेशन द्रस्ट से लीड गवर्नर के कार्यसिलर केतन शेठ ने 'कनेक्शन विद द कम्युनिटी, आईटी प्रोफेशनल आशीष पटेल ने कनेक्शन विद द सेल्फ इन विषयों के अंतर्गत अपने विचार रखे।

## जाति, दंग, धर्म से अलग है आध्यात्मिकता



● पर्याप्त ऑफ पावर कार्यक्रम में व्यक्त विचार करते निजार जुमा।

**शिव आमंत्रण** ➤ **नैरोबी।** दुनिया के बदले इस माहोल में लोगों की हिम्मत बढ़ाने के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान और मशाहूर उद्योगपति निजार जुमा के प्रयास से चलाये जाने वाले पूर्वुचर ऑफ पावर मुहीम के अंतर्गत ऑनलाइन सच्चे योग के बारे में केन्या के नैरोबी से विशेषज्ञ किया गया। निजार जुमा ने कहा, आध्यात्मिकता सभी संप्रदायों से अलग है। हम सभी आत्माएं हैं और हम एक परमपिता शिव की संतान हैं। आध्यात्मिकता में जाति, रंग, धर्म मायने नहीं रखता जिस नजर से आप इसे देखते हैं। जड़ी रोजर्स ने कहा, कि ध्यान अब इतना लोकप्रिय है कि ध्यान के सैकड़ी तरीके निकले हैं।

● शरीर और आत्मा का विशेषज्ञ के साथ मेडिटेशन...

## रारीट से अलग आत्मा ठान लेने से बदलती है सब परिवर्थिती: डॉ. सुनीता

अहम को खत्म करना है तो आत्मिक स्वरूप में परमात्मा को याद करना पड़ेगा।

**शिव आमंत्रण** ➤ **कनाडा।** माहेश्वरी महासभा ऑफ नॉर्थ अमेरिका के कैनेडा चेप्टर के द्वारा एन्हैसिंग जॉय इन अवर फैमिली विषय पर मोटिवेशनल टॉक का आयोजन किया गया। इस वेबिनार में माउंट आबू से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका और मैनेजमेंट कन्सलटेंट बीके डॉ. सुनीता मुख्य वक्ता के तौर पर सम्मिलित हुई। परिवार में खुशहाली कैसे लाएं इस बात पर बीके डॉ. सुनीता ने अपने विचार रखे। अभी कोरोना काल शुरू है तो दूरी रखकर प्यार करना पड़ता है, दूरी अभी नफरत में बदल रही है, दूरी रखकर प्यार कैसे करें, अपने अहम को कैसे खत्म करें, दूसरे लोग अपने को कम समझते हैं तो उस हालात में क्या करें आदि सवालों के जबाब उन्होंने पेश किये। बीके डॉ. सुनीता ने उनके जबाब में कहा, हम शरीर से अलग आत्मा है यह मन में ठान लेने से सब परिस्थिती बदल जाती है और आत्मिक प्यार व उसकी बाकी सब चीजे दूसरी आत्मा को



● वेबिनार में बीके डॉ. सुनीता के साथ अन्य अतिथि।

मिलने लगती है। यह चीजे खत्म होने वाली नहीं है। जितना लोगे उतनी मिलती रहेंगी। शारीरिकता में वह कई मिनट या कई घंटे ही चलेंगी। लेकिन आत्मिक स्वरूप में निरन्तर मिलती ही रहती है। अहम को खत्म करना है तो आत्मिक स्वरूप में परमात्मा को याद करना पड़ेगा। दूसरे लोग अपने को कम समझते हैं तो उस हालात में आप दूसरे व्यक्ति को ऊंची दृष्टि से देखो। कारण आज उनके ऊपर संस्कारों का मैल चढ़ा है। वह निकलने के लिए उनसे प्यार से चलना पड़ेगा, नहीं तो टकराव होगा। इस वेबिनार के दौरान माहेश्वरी महासभा ऑफ नॉर्थ अमेरिका के प्रेसिडेंट विकास बुधड़ा समेत अनेक गणमान्य लोगों ने अपने विचार रखे और बीके डॉ. सुनीता का आभार माना।

## योग का मतलब है कनेक्शन या जोड़

**शिव आमंत्रण** ➤ **हूस्टन।**

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उत्साह देश के साथ विदेश में भी खूब देखने को मिला। कोरोना के इस दौर ने सबको डिजिटल होने के साथ स्वास्थ्य सम्बन्धी स्वयं की देखभाल करना भी सिखाया है। टेक्सास के हूस्टन में घर घर से योग थीम के अंतर्गत कांसुलेट जनरल ऑफ इंडिया और ईंडियन कार्डिसल फॉर कल्चरल रिलेशंस एवं ब्रह्माकुमारीज के संयुक्त तत्वाधान में अनेक ऑनलाइन इवेंट्स आयोजित किए गए जिसमें राजयोग मेडिटेशन विषय के तहत ब्रह्माकुमारीज के हूस्टन राजयोग सेण्टर से बीके मार्क ने राजयोग की सही परिभाषा देते हुए



● योग का मतलब है कनेक्शन या जोड़। राजयोग में यह जोड़ खुद भगवान शिव से है। इस अवसर पर हूस्टन में ईंडियन काउंसलेट जनरल के रिंजेटेटिव अमित खन्ना भी मुख्य तौर पर मौजूद रहे।

अपने संबोधन में उन्होंने कहा, की हम इस वक्त कोरोना के पेंडेमिक से वॉर पर है और उन समस्त लोगों का धन्यवाद किया जो इस दौर में जरुरतमंदों को मदत कर रहे हैं।

## शांति की शक्ति

3 महिने तक विशेष राजयोग का अभ्यास किया...

## पूरी दुनिया को दिया शांति व शिवित का ज्ञान

● सोशल डिस्टेंसिंग के साथ शक्तिशाली योग द्वारा काफी लोगों को सुंदर अनुभव हुए।

**शिव आमंत्रण** ➤ **नैरोबी।** केन्या के नैरोबी में लगभग 10 सेवकोंद्वारा द्वारा राजयोग का विशेष कार्यक्रम चलाया गया जिसके तहत नैरोबी की निदेशिका बीके वेदांती समेत सेवाकोंद्वारा से जुड़े अनेक बीके सदस्यों ने लगभग 3 महिने तक विशेष राजयोग का अभ्यास किया और पूरी दुनिया को शांति व शक्ति का दान दिया। ताकि लोगों में तनाव कम हो और वे जीवन के प्रति आशावादी बन सकें। सोशल डिस्टेंसिंग के साथ शक्तिशाली योग द्वारा काफी लोगों को सुंदर अनुभव हुए।



● सामूहिक योग करती बीके बहनें।