RNI:RAJHIN/2013/53539
Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2024-26
Licensed to Post without pre-payment
No. RJ/WR/WPP/18/2024-26
Posted at Shantivan P.O. Dt. 17 to 20 of Each Month

# शिव आमंत्रण

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

वर्ष-12, अंक-12, हिन्दी (मासिक), दिसंबर 2025, पृष्ठ 16, मूल्य- 12:50

## प्रधानमंत्री ने शांति शिखर एकेडमी फॉर ए पीसफुल वर्ल्ड समाज के नाम किया समर्पित

# ब्रह्माकुमारीज़ से मेरा अपनापन है, यहां शब्द कम, सेवा ज्यादा है: पीएम नरेंद्र मोदी

> पीएम ने मेडिटेशन रुम में लगाया ध्यान, संस्था से जुड़े अनुभव सांझा किए

**शिव आमंत्रण, रायपुर, छत्तीसगढ़।**

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 1 नवंबर को ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के छत्तीसगढ़ नवा रायपुर में नवनिर्मित शांति शिखर एकेडमी फॉर ए पीसफुल वर्ल्ड रिट्रीट सेंटर को समाज के नाम समर्पित किया। इस दौरान पीएम मोदी ने मेडिटेशन रुम में कुछ समय ध्यान भी लगाया। शांति शिखर के विशाल ऑडिटोरियम में प्रधानमंत्री मोदी ने अपने संबोधन में अध्यात्म, विश्व शांति, पर्यावरण संरक्षण, संस्कृति और ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े अपने अनुभवों को किया सांझा। मंच पर राज्यपाल रमेन डेका, मुख्यमंत्री विष्णु देव साय, संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी जयंती दीदी, अतिरिक्त महासचिव राजयोगी डॉ. मृत्युंजय भाई भी रहे मौजूद।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ ने स्वयं ही नहीं विश्व और ब्रह्मांड में शांति के प्रयासों से जोड़ा है। आपका पहला संबोधन ही ओम शांति है। ओम अर्थात् ब्रह्म और संपूर्ण ब्रह्मांड। शांति अर्थात् शांति ही कामना है। इसलिए ब्रह्माकुमारी के विचारों का हर किसी के अंतर्मन पर इतना प्रभाव पड़ता है। हमारा अध्यात्म हमें सिर्फ शांति का पाठ ही नहीं सिखाता, वह हमें हर कदम पर शांति की राह भी दिखाता है।

पीएम ने कहा कि हम वो हैं, जो जीव में शिव को देखते हैं। हम वो हैं, जो स्व में सर्वस्व को देखते हैं। हमारे यहां हर धार्मिक अनुष्ठान जिस उद्घोष के साथ पूरा होता है... वो उद्घोष है- विश्व का कल्याण हो! वो उद्घोष है- प्राणियों में सद्भावना हो। विश्व शांति की अवधारणा, ये भारत के मौलिक विचार का हिस्सा हैं। राज्य के विकास से देश का विकास, इसी मंत्र पर चलते हुए हम भारत को विकसित बनाने के अभियान में जुटे हैं। विकसित भारत की इस अहम यात्रा में ब्रह्माकुमारीज़ जैसी संस्था की अहम भूमिका है। मैंने हमेशा अनुभव किया है, ब्रह्माकुमारीज़ में शब्द कम, सेवा ज्यादा है। मैं शांति शिखर की संकल्पना में उनके (दादी जानकी) विचारों को साकार होते हुए देख रहा हूं। मैंने इस आध्यात्मिक आंदोलन को वटवृक्ष की तरह विशाल होते देखा है। हमारे यहां कहा जाता है आचार्य परमोधर्मः, आचार्य परमोतपं, आचार्य परमज्ञानमं, आचार्य किं साध्यते अर्थात आचरण ही सबसे बड़ा धर्म है, आचरण ही सबसे बड़ा तप है और आचरण ही सबसे बड़ा ज्ञान है। आचरण से क्या कुछ सिद्ध नहीं हो सकता है। बदलाव तब होता है, जब अपने कथन और करनी में उतारा जाए और यही ब्रह्माकुमारी संस्था की आध्यात्मिक शक्ति का स्त्रोत है। जहां हर बहन पहले कठोर तप और साधना में खुद को तपाती है। समाज को सशक्त करने में ब्रह्माकुमारी जैसे संस्थाओं की अहम भूमिका है।

पीएम का छत्तीसगढ़ी टोपी और माला पहनाकर का किया स्वागत

### मोदी ने ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े अनुभव किए सांझा-

ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े अपने अनुभव सांझा करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि मेरा तो सौभाग्य रहा है कि मैं बीते कई दशकों से आप सबके साथ जुड़ा हुआ हूं। मैं यहां अतिथि नहीं हूं, मैं आपका ही हूं। इस संस्थान से मेरा अपनापन है। खासकर जानकी दीदी का स्नेह, राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी का मार्गदर्शन यह मेरी जीवन की विशेष स्मृतियों का हिस्सा है। मैं बहुत भाग्यवान रहा हूं। वर्ष 2011 में अहमदाबाद में फ्यूचर ऑफ पावर कार्यक्रम हो, वर्ष 2012 में संस्था की स्थापना के 75 वर्ष हो या वर्ष 2013 में प्रयागराज के कार्यक्रम हो, आबू जाना हो या गुजरात में किसी कार्यक्रम में जाना हो यह तो बहुत रुटीन सा हो गया था। दिल्ली आने के बाद भी आजादी के अमृत महोत्सव से जुड़ा अभियान हो, स्वच्छ भारत अभियान या जल जन अभियान इन सबसे जुड़ने का मौका हो, मैं जब भी आपके बीच आया हूं। आपके प्रयासों को बहुत गंभीरता से देखा है।

### दुनिया के हर देश में ब्रह्माकुमारी के लोग मिले-

मोदी ने कहा कि प्रधानमंत्री बनने के बाद दुनिया में मैं जहां-जहां गया, एक भी देश ऐसा नहीं होगा जहां एयरपोर्ट हो या कार्यक्रम का स्थान हो मुझे ब्रह्माकुमारीज के लोग नहीं मिले हों, उनकी शुभकामनाएं मेरे साथ न रहीं हों। इसमें मुझे अपनेपन का एहसास भी होता है और आपकी शक्ति का भी अंदाजा लगता है। जिन सपनों को लेकर आप चलें हैं वह सपने नहीं है, वह संकल्प होते हैं। आपके संकल्प पूरे हों। मुझे विश्वास है शांति शिखर जैसे संस्थान भारत के प्रयासों को नई ऊर्जा देंगे। इस संस्थान से निकली ऊर्जा देश-दुनिया के लाखों लोगों को विश्व शांति के इस विचार से जोड़ेंगी।

### मोदी बोले- शांति शिखर एकेडमी में साधक वैश्विक शांति का माध्यम बनेंगे

पीएम मोदी ने कहा कि आत्म संयम से आत्म ज्ञान, आत्म ज्ञान से आत्म साक्षात्कार और आत्म साक्षात्कार से आत्म शांति, इसी पथ पर चलते हुए शांति शिखर एकेडमी में साधक वैश्विक शांति का माध्यम बनेंगे। ग्लोबल पीस के मिशन में जितनी अहमियत विचारों की होती है, उतनी ही बड़ी भूमिका व्यावहारिक नीतियों और प्रयासों की भी होती है। भारत उस दिशा में आज अपनी भूमिका पूरी ईमानदारी के साथ निभाने का प्रयास कर रहा है। अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी जयंती दीदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज की ओर से प्रधानमंत्री का हार्दिक अभिनंदन है। परमात्मा आपको उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करें ताकि आपके भारत के विश्व गुरु बनाने के संकल्प को सकारात्मक ऊर्जा मिलती रहे और आपके नेतृत्व में देश आगे बढ़ता रहे। अतिरिक्त महासचिव डॉ. बीके मृत्युंजय भाई ने छत्तीसगढ़ी टोपी और माला पहनाकर का स्वागत किया।

## माइंड-मनी मैनेजमेंट कॉन्फ्रेंस आयोजित

# गौरवपूर्ण वृद्धावस्था और सम्मानित जीवन हमारी संस्कृति है: केंद्रीय मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार

**- समाजसेवा प्रभाग और सामाजिक न्याय और अधिकारिता विभाग के बीच तीन साल के लिए एमओयू साइन**
**- अब तक एक हजार से अधिक कार्यक्रम आयोजित**

शिव आमंत्रण, आबूरोड, राजस्थान।

केंद्रीय सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री डॉ. वीरेंद्र कुमार ने ब्रह्माकुमारीज़ के समाजसेवा प्रभाग द्वारा चलाए जा रहे संगम- गौरवपूर्ण वृद्धावस्था और सम्मानित जीवन अभियान का राजस्थान राज्य स्तरीय शुभारंभ किया। इसमें राजस्थान और उप्र से आए पांच हजार से अधिक लोग मौजूद रहे। अभियान के तहत पूरे राजस्थान में वृद्धाश्रम, समाजसेवी संस्थाओं, सामाजिक संगठनों के माध्यम से आमजन को जोड़कर कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

शांतिवन के डायमंड हाल में आयोजित कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्री डॉ. कुमार ने कहा कि बुजुर्गों के लिए सुख-सुविधाओं की आवश्यकता नहीं है, उन्हें अपने बेटों-बेटियों, बहुओं और नाती-पोतों के आत्मीयता की आवश्यकता है। उनके हाथ में जब अपने बच्चों का हाथ स्पर्श करता है तो उसे किसी भौतिक सुख-सुविधाओं से नहीं मापा जा सकता है। दादा-दादी और नाना-नानी के साथ बच्चों का जो प्रेमपूर्ण, भावनात्मक संवाद होता है, इसकी कल्पना वही कर सकते हैं जो संयुक्त परिवार में जीते हैं। आज संयुक्त परिवारों का विघटन हो रहा है। ऐसे में हमें समाज की चेतना जागृत करने की जरूरत है। ऐसे अभियानों से लोगों में गौरवपूर्ण वृद्धावस्था और सम्मानित जीवन जीने की प्रेरणा मिलेगी। ब्रह्माकुमारी संस्था केवल उपदेश नहीं देती है, लेकिन करके दिखाती है। हमारे विभाग द्वारा दो एमओयू साइन किए गए हैं। ब्रह्माकुमारीज़ ने नशामुक्त भारत अभियान को जिस तेजी और गति के साथ आगे बढ़ाया है वह सराहनीय है। जब सेवा, सहयोग और स्नेह मिलते हैं तो परिवर्तन स्वाभाविक रूप से होता है। गौरवपूर्ण वृद्धावस्था और सम्मानित जीवन हमारी संस्कृति है।

### संगम- अनुभव और पीढ़ियों का मिलन

डॉ. कुमार ने कहा कि संगम का अर्थ होता है- पीढ़ियों का मिलन। अनुभव और पीढ़ियों का मिलन। इस अभियान के माध्यम से ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान ने समाज के सबसे संवेदनशील पहलू को न केवल स्पर्श किया है, बल्कि संवेदनशीलता के साथ वरिष्ठ नागरिकों को जोड़ने का कार्य किया यह अपने आप में बहुत बड़ा उदाहरण है। अभियान को लेकर हमारे विभाग द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ के साथ एमओयू साइन किया गया है। ब्रह्माकुमारीज़ में आना ही अपने आप में आध्यात्मिक अनुभव है। यहां का वातावरण, शांति और आध्यात्मिक अनुभव प्रेरणा देता है। हमारे यहां गांवों में आज एक बेटी के घर आने पर पूरा मोहल्ला आवभगत में लग जाता है। हमारे देश में आज भी संस्कार और संस्कृति के अनूठे उदाहरण हैं। इस संगम का विचार यहीं से आया कि हमारे देश में परिवार में जो पश्चिम की संस्कृति का प्रभाव आ रहा है उसे दूर कर घर के बड़े बुजुर्गों को गौरवपूर्ण और सम्मानित जीवन जीने के लिए बच्चों और अन्य सदस्यों को प्रेरित किया जाए।

### अगस्त में शुरू हुई था कार्यक्रम-

जालोर-सिरोही सांसद लुंबाराम चौधरी ने कहा कि आज यह जो अभियान शुरू किया जा रहा है हमें आशा है कि इससे समाज को निश्चित रूप से लाभ मिलेगा। ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा समाज के सभी वर्ग के लिए अनेक कल्याणकारी कार्य किए जा रहे हैं। प्रभाग के केरल संयोजक प्रो. स्वामीनाथन भाई ने कहा कि अभियान का राष्ट्रीय शुभारंभ अगस्त- 2025 में राष्ट्रपति भवन से राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु द्वारा किया गया। अब तक देशभर में एक हजार से अधिक कार्यक्रम हो चुके हैं। एमओयू के तहत तीन साल में पूरे भारत को कवर किया जाएगा।

**ये भी रहे मौजूद:** मार्मिक तरीके से समाज की वर्तमान स्थिति का दर्शाता नुक्कड़ नाटक पेश किया गया, जिसे देश सभी भावविभोर हो गए। समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक बीके अवतार भाई ने स्वागत भाषण दिया। बीके विजय लक्ष्मी दीदी ने राजयोग मेडिटेशन से सभी को शांति की गहन अनुभूति कराई। मधुरवाणी ग्रुप के कलाकारों ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। संचालन गुरुग्राम ओआरसी की बीके विधात्री बहन ने किया। आभार समाजसेवा प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके बीरेंद्र भाई ने माना।

## केंद्रीय मंत्री ने किया ओल्ड एज होम और सोलार पावर प्लांट का अवलोकन

केंद्रीय मंत्री डॉ. कुमार ने ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा संचालित ओल्ड एज होम का भी अवलोकन किया। इस दौरान उन्होंने वहां की व्यवस्थाएं साफ-सफाई, मैनेजमेंट, लोगों की आत्मीयता देखकर इसे आदर्श वृद्धाश्रम बताया। साथ ही सोलार थर्मल पावर प्लांट का भी भ्रमण किया। इसके उपरांत दादी कॉटेज में अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके मुन्नी दीदी से स्नेह मुलाकात की। इस दौरान दीदी ने उनका सम्मान कर स्मृति चिंह भेंट किया।

## एमओयू का उद्देश्य-

- » वरिष्ठ नागरिकों को आध्यात्मिकता एवं आत्मिक उत्थान में सक्रिय रूप से सम्मिलित करने के लिए एक मंच तैयार करना।
- » वरिष्ठ नागरिकों को उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की देखभाल के महत्व को समझाना।
- » वानप्रस्थ की भावना को जागृत करना एवं अपने अनुभवों व ज्ञान को नई पीढ़ी को सौंपने की जिम्मेदारी का बोध कराना।
- » पीढ़ियों के बीच की दूरी को कम करना एवं परिवारों में दादा-दादी/नाना-नानी का बच्चों से स्नेहपूर्ण संबंध स्थापित करना।
- » वरिष्ठ नागरिकों की प्रतिभा को उभार कर उन्हें प्रसन्न व सामाजिक बनाना और भारतीय संस्कृति को बढ़ावा देना।
- » समुदाय तक पहुंच और जन जागरूकता द्वारा परिवार और समाज में वरिष्ठ नागरिकों के करना।
- » परामर्श सेवाओं को सशक्त बनाना।

## इन्होंने भी व्यक्त किए विचार-

» महासचिव राजयोगी बीके करुणा भाई ने कहा कि घर के बड़े-बुजुर्ग अपना समय ज्यादा से ज्यादा ईश्वर की याद में लगाएं इससे पूरे परिवार को छत्रछाया मिलती रहेगी और जीवन सुखमय बन जाएगा।

» संयुक्त मुख्य प्रशासिका व समाजसेवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्ष राजयोगिनी बीके संतोष दीदी ने कहा कि हमारी दादियों ने जीवन के अंत समय तक सेवा की। ब्रह्मा बाबा ने जीवन की अंतिम घड़ियों तक ज्ञान सुनाया। बाबा 93 उम्र की आयु में भी सीधे बैठकर मेडिटेशन करते थे। जीवन को समाजसेवा में लगाएं और देने का भाव रखेंगे, तो कभी बुजुर्ग नहीं होंगे।

» ओआरसी की निदेशिका बीके आशा दीदी ने कहा कि गौरवपूर्ण वृद्धावस्था को स्वीकार करने के लिए जरूरी है कि हम सभी को प्यार दें, आशीर्वाद और दुआ दें।

» जयपुर सबजोन की प्रभारी राजयोगिनी बीके सुषमा दीदी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज के संस्थापक ब्रह्मा बाबा ने 60 वर्ष की आयु में परमात्मा के आदेशानुसार इस विश्व विद्यालय की नींव रखी। नई शुरुआत करने के लिए उम्र कोई मायने नहीं रखती है।

## नशामुक्त भारत अभियान | जन क्रांति बना अभियान, बच्चों से लेकर बुजुर्ग जुड़े

# देश के 28 राज्यों में चलाया जा रहा है अभियान

शिव आमंत्रण, आबू रोड (राजस्थान)।

ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मेडिकल विंग द्वारा चलाए जा रहे देशव्यापी नशामुक्त भारत अभियान ने देशभर में क्रांति ला दी है। अभियान के तहत (4 मार्च 2023 से 25 सितंबर 2025 तक) 28 राज्यों में 24,264 कार्यक्रम आयोजित किए गए। इनके माध्यम से तीन करोड़ 40 लाख लोगों को नशामुक्ति का संदेश दिया गया। तीन करोड़ लोगों को सदा नशे से दूर रहने का संकल्प कराया गया। अभियान में स्कूल, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय, सामाजिक संस्थाओं, इंडस्ट्रीज, फैक्ट्री से लेकर सार्वजनिक स्थानों पर लोगों को प्रोजेक्टर,वीडियो फिल्म, नुक्कड़ नाटक, ड्रामा के माध्यम से नशे से होने वाली हानि और दुष्प्रभाव के बारे में बताया जा रहा है। बता दें कि अभियान के लिए ब्रह्माकुमारीज और भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं सहकारिता मंत्रालय के बीच एमओयू साइन किया गया है। इसके तहत तीन साल तक अभियान चलाया जाएगा।

### 1520 कॉलेज-विश्वविद्यालय में कार्यक्रम-

अभियान के तहत देशभर के 16,062 शहर और कस्बों में लोगों को संदेश दिया गया। वहीं 1520 कॉलेज-विश्वविद्यालय और हॉस्टिल में जाकर 4.78 लाख विद्यार्थियों को नशामुक्ति का संदेश दिया गया। संस्थान के 1521 सेवाकेंद्रों पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। इसके अलावा 495 विभिन्न धार्मिक स्थलों- मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, चर्च आदि में जाकर लोगों को संदेश दिया गया। 421 रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड और मेट्रो स्टेशन पर नशामुक्ति प्रदर्शनी लगाई गई। 648 सरकारी- निजी कार्यालयों में कार्यशाला आयोजित की गई। 273 हॉस्पिटल और निजी क्लीनिक में जन-जागरुकता का संदेश दिया गया।

### 7921 स्कूल- हॉस्टल में कराई प्रतिज्ञा

देशभर के निजी- सरकारी माध्यमिक विद्यालय से लेकर हायर सेकंडरी 7921 स्कूलों के 21 लाख विद्यार्थियों को नशे से दूर रहने की प्रतिज्ञा कराई। उन्हें राजयोग मेडिटेशन को सीखने के लिए प्रेरित किया। इस दौरान कई बच्चों ने दृढ़ संकल्प किया का जीवन में कभी भी कोई भी नशा नहीं करेंगे। प्रेरक भाषण सुनकर कई विद्यार्थियों ने अपने परिजन को भी नशा छुड़ाने के लिए संकल्प किया।

### 7995 गांवों को किया कवर

अलग-अलग राज्यों के 7995 गांवों को कवर किया गया है। इन गांवों में नुक्कड़ नाटक, सभा, सम्मेलन और चौपाल लगाकर ग्रामीणों, किसान, बुजुर्ग, युवा और महिलाओं को नशे से होने वाले शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दुष्प्रभावों के बारे में बताया गया। साथ ही लोगों को नशा छोड़ने और घर में जो भी नशा करता है उसे नशा छोड़ने के लिए प्रेरित करने का संकल्प कराया गया।

## ढाई साल में 24264 कार्यक्रम

# 3.40 करोड़ लोगों को दिया संदेश

## अभियान से जुड़कर लोग नशे को कह रहे अलविदा

### फैक्ट फाइल

**24264**
देशभर में कार्यक्रम

**3.40 करोड़**
लोगों को दिया संदेश

**03 करोड़**
लोगों को दिलाया संकल्प

**16062**
शहरों से चलाया अभियान

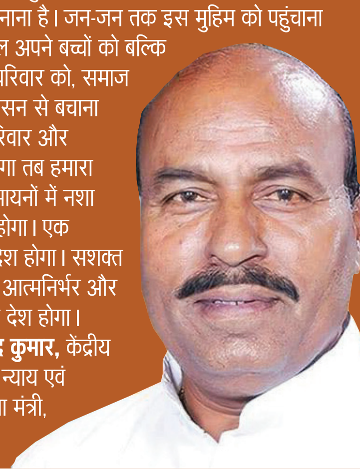
**28**
राज्यों में जारी हैं कार्यक्रम

**03**
साल तक चलेगा अभियान

### SPECIAL स्टोरी

**नशामुक्त अभियान को जन अभियान बनाना है**

नशा मुक्त भारत अभियान को जन अभियान बनाना है। जन-जन तक इस मुहिम को पहुंचाना है। न केवल अपने बच्चों को बल्कि अपने पूरे परिवार को, समाज को इस व्यसन से बचाना है। जब परिवार और समाज बचेगा तब हमारा देश सही मायनों में नशा मुक्त देश होगा। एक विकसित देश होगा। सशक्त देश होगा। आत्मनिर्भर और स्वाभिमानी देश होगा।
- डॉ. वीरेंद्र कुमार, केंद्रीय सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री, नई दिल्ली



### ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्रों पर कर रहे काउंसलिंग

नशामुक्ति कार्यक्रम के साथ लोगों को व्यक्तिगत स्तर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्रों पर काउंसलिंग की जा रही है। इसमें ब्रह्माकुमारी बहनों नशे से पीड़ित व्यक्ति को गाइड करती हैं। साथ ही अध्यात्म और मेडिटेशन सिखाकर मानसिक रूप से मजबूत बनाया जाता है। काउंसलिंग के कारण सैकड़ों लोग जो वर्षों से नशे की गिरफ्त में थे आज आनंदमय जीवन जी रहे हैं।

## नशामुक्ति रथ से गांव-गांव में दिया जा रहा है संदेश

### राष्ट्रपति ने दो प्रदेशों में किया शुभारंभ

नशामुक्त भारत अभियान का राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने ओड़िशा से मेरा ओड़िशा नशामुक्त ओड़िशा और पश्चिम बंगाल से मेरा पश्चिम बंगाल नशामुक्त पश्चिम बंगाल अभियान का राज्य स्तरीय शुभारंभ कर लोगों को अभियान में बढ़-चढ़कर भाग लेने का आह्वान किया।

### इन राज्यों में राज्यपाल ने किया शुभारंभ

असम, बिहार, उत्तराखंड, झारखंड, अरुणाचल प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु, हिमाचल प्रदेश, मिजोरम, मणिपुर, नागालैंड, केरल, मेघालय और चंडीगढ़ से प्रदेश के राज्यपालों ने शुभारंभ किया।

### इन राज्यों में मुख्यमंत्री ने किया शुभारंभ

राजस्थान, छत्तीसगढ़, हरिणाया, गुजरात, उत्तर प्रदेश, सिक्किम, मध्य प्रदेश में प्रदेश के मुख्यमंत्री ने अभियान का शुभारंभ किया।


**शिव आमंत्रण, सदस्यता हेतु संपर्क करें-**

वार्षिक मूल्य 150 रुपए तीन वर्ष 450 रुपए
आजीवन 3500 रुपए
मो 9414172596, 8521095678
Website www.shivamantran.com

**पत्र व्यवहार का पता**

संपादक ब्र.कु. कोमल
ब्रह्माकुमारीज़, शिव आमंत्रण ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड, जिला- सिरोही, राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो 8538970910, 9179018078
Email shivamantran@bkivv.org

**For online transfer**

A/C Name: Rajyoga Education & Research Foundation
A/C Number: 35401958118, IFSC Code: SBIN0010638
Bank & Branch: State Bank Of India, PBKIVV, Shantivan, Abu Road, Rajasthan
Note: On transfer please email details to: shivamantran.acct@bkivv.org, Helpline: 9471854331

Scan To Pay

## संपादकीय

# पुराना वर्षः विदाई का नहीं, सीख का अवसर

**समय** की गति निरंतर है- किसी का इंतजार नहीं करती। हर वर्ष हमारी जीवन-पुस्तक का एक अध्याय जुड़ जाता है और एक अध्याय शांत भाव से विदा हो जाता है। पुराना वर्ष जाते-जाते हमें केवल यादें ही नहीं दे जाता, बल्कि अनुभवों की ऐसी पूँजी भी सौंप जाता है, जो आने वाले वर्ष को और अधिक श्रेष्ठ बनाने की प्रेरणा देती है। यह वही समय है जब हम ठहरकर अपने भीतर झांकें और ईमानदारी से मूल्यांकन करें कि इस वर्ष हमने क्या पाया, क्या खोया और क्या सीखकर आगे बढ़ना है। बीता वर्ष अनेक रूपों में हमारे समक्ष आया। कभी अवसर देकर, कभी चुनौतियों के रूप में और कभी रिश्तों की परीक्षा लेकर। जीवन में आने वाली हर परिस्थिति 'टीचर' बनकर आती है। यदि हम हर घटना को सीख की दृष्टि से देखना शुरू कर दें, तो कोई भी क्षण व्यर्थ नहीं जाता। बीते महीनों में यदि कहीं मन विचलित हुआ, किसी से कटुता हुई या किसी लक्ष्य में चूक हुई तो यह समय है उन्हें बोझ नहीं, बल्कि मार्गदर्शक संकेत समझने का। वर्षांत का यह पड़ाव हमें आत्मचिंतन का विराम देता है। जैसे विद्यार्थी परीक्षा के बाद उत्तर पुस्तिका को देखकर अपनी कमियों को समझते हैं, वैसे ही हम भी आत्ममंथन के द्वारा अपने गुणों और कमजोरियों को पहचान सकते हैं। याद रखें, समय बदलने से पहले यदि हम स्वयं को बदल लें, तो नया वर्ष अपने आप बेहतर हो जाता है। इस समय का एक महत्वपूर्ण पहलू 'कृतज्ञता' भी है। वर्ष के हर अच्छे पल, हर सहयोगी व्यक्ति, हर उपलब्धि और हर सुरक्षा के लिए परमात्मा का धन्यवाद करना ही नया वर्ष सुंदर बनाने की नींव है। कृतज्ञता मन को हल्का करती है और ऊर्जा को सकारात्मक बनाती है।

## बोध कथा/जीवन की सीख

# संबंधों में अनासक्त भाव

गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर की बंगाली में लिखी एक कविता है सशिर। जो उनकी अंतिम कविता है। कहानी के मुताबिक एक पुरुष है और एक स्त्री है, दोनों का आपस में बहुत प्यार है। दोनों ही आपस में शादी करना चाहते हैं। स्त्री बहुत सुंदर-अमीर है। पुरुष गरीब है। युवक से स्त्री कहती है मैं तुमसे शादी करूंगी। वह कहता है हां हम दोनों शादी करेंगे। और वह कहती है कि शादी के बाद हम दोनों अलग-अलग रहेंगे। युवक कहता है अलग-अलग ये कैसी शादी है। तो

फिर शादी ही क्यों कर रहे हो? वह कहती मेरी एक ही शर्त है शादी तो मैं तुमसे ही करूगीं। परंतु शादी के बाद तुम्हारे लिए मैं एक महल बनाऊंगी, महल उधर होगा और मैं इधर होउगीं। बीच में झील। कभी मिल लिए तो मिल लिए, तुम उधर से आ रहे हो कभी मैं इधर से आ रही हूं। तुम इधर से नौका विहार, मैं उधर से नौका विहार, हाय हेलो। वो कहता है ऐसी कैसी शादी है ये? वो कहती है शादी करनी है तो ऐसी ही करूंगी। हां तुम चाहते हो किसी और से शादी करना तो कर लो। परंतु तुम्हारी याद में संपूर्ण जीवन भर अविवाहित रहूंगी और तुम्हारी याद में रहूंगी। वो मुश्किल में पड़ जाता है। वो कहता है ये कैसी शादी है? वो कहती है हम दो व्यक्ति हमारा जो आपसी प्यार है। वहां अगर हम शादी करके एक जगह नजदीक आ गए तो जो प्रेम है शायद उस प्रेम में वो फ्रेशनेश नहीं रह सकता है। उस प्रेम में घृणा उत्पन्न हो सकती है। झगड़ा हो सकता है इसलिए कि यह प्रेम ऐसा ही कायम रहे। इसलिए तुम उधर हम इधर। हम भी जहां हैं भले साथ में हैं परंतु वह उधर और हम इधर। इसका आध्यात्म के साधकों के लिए यही भाव है कि नष्टोमोहा रहने के लिए परमात्मा रूपी झील जरूरी है। चाहे कोई कितना भी अच्छा हो परंतु इमोशनल डिटैचमेंट, मेंटल डिटैचमेंट, बौद्धिक डिटैचमेंट होगी तो वह संबंध लंबा समय तक चलेगा। अगर अटैचमेंट आ गई तो पहले तो भगवान वहां से चला जाएगा क्योंकि मोह विकार की श्रेणी है। प्रेम दिव्यगुण है। अपने संबंधों को अनासक्त प्रेमपूर्ण करते चलना है। प्रेम क्या है और मोह क्या है इसके अंतर को जानना है।

**सीख :** हमने जीवन को साधना के मार्ग पर, पवित्र मार्ग पर ले जाने या चलने का निर्णय लिया है तो पूरी सिद्दत, समर्पण भाव, एकाग्रता और परमात्म प्यार में मगन होकर पूरी लगन के साथ उस मार्ग पर चलना चाहिए तभी मंजिल मिलती है। रास्ते में आने वाली बाधाएं तो हमारी परीक्षा के लिए आती हैं कि हम कितने योग्य हैं।

**मेरी कलम से**

बीके रामसिंह,
रेवाड़ी (हरियाणा)

# कृतज्ञता से आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास की वृद्धि होती है

## कृतज्ञता के लिए कोई समय या धन खर्च नहीं होता

मन में अपने जीवन की अच्छी बातों को लेकर कृतज्ञ का भाव हो तो ईर्ष्या, कुंठा, अफसोस, रोष, दुर्भावना जैसी भावनाएं कम होती हैं अर्थात् जब व्यक्ति अपनी नेमतों को लेकर कृतज्ञ होता है तो वह दूसरों की कामयाबी या धन-संपत्ति से बिना कोई कारण कुढ़ता नहीं है। कहा जाता है कि जीवन मानवीय संबंधों के बल पर चलता है। हम एक दूसरे को उपकृत करते हैं और स्वयं भी लाभान्वित होते हैं। जिनसे आपके कुछ भी मिला है, उसके योगदान का स्मरण करें और केवल बोलकर ही नहीं, स्नेह, सम्मान, सराहना, लगाव और सहायता जैसे तरीको से भी उनके प्रति आभार जताएं। जब कोई व्यक्ति, ईश्वर या किसी व्यक्ति के प्रति आभार जताते हैं, तो न तो पैसा खर्च होता है और न ही समय। फिर क्यों हम इतनी शक्तिशाली भावना की अनदेखी करते हैं? अर्थात् धन्यवाद कहने या किसी अन्य तरीके से, आभार जताने से, संबंधों की प्रगाढ़ता बढ़ती है और कृतज्ञ व्यक्ति दूसरों का कम विरोध करते हैं। वे शांत रहते हैं और उनमें बदला लेने की प्रवृत्ति भी कम होती है। कृतज्ञता का अभ्यास करने से हमारे जीवन में चिंता और तनाव के स्तर को कम करने में मदद मिलती है अर्थात् यह हमें अधिक शांत और केंद्रित महसूस करने में सहायक है। कृतज्ञता हमें अपने स्वयं के बारे में बेहतर महसूस करने में तो मदद करती ही है, बल्कि यह हमें अपनी ताकत और उपलब्धियों को पहचानने में भी मदद करती है, जिससे आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान में वृद्धि होती है।

जब आप अपने पास जो नहीं है, उस पर अपना ध्यान केंद्रित न करके, आपके पास जो कुछ है उसके लिए आभार प्रकट करते हैं तो आप अच्छाई को पल्लवित करके उसे फैला रहे होते हैं। अगर आभार प्रकट करने के लिए आप हर रोज थोड़ा सा समय निकाले तो उसके परिणामों से आप चकित हो जाएंगे। अर्थात् जीवन में जब भी कुछ ऐसा होता है, जिससे आपके मन की कली खिल जाती हो, उसकी कद्र करना, उसके लिए कृतज्ञता व्यक्त करना आपकी पूरी दुनिया को बदल सकता है। कृतकता की आदत विकसित करने से लचीलापन बढ़ता है और इससे अधिक संतुष्टिपूर्ण जीवन की प्राप्ति होती है। कृतज्ञता भी प्रशंसा जैसी ही एक भावना है। कृतज्ञता एक अवस्था और एक गुण दोनों है, परंतु अपने जीवन में अच्छाई को स्वीकार करना जरूरी है। कृतज्ञता का सकारात्मक प्रभाव, जीवन संतुष्टि और बाह्यमुखता है। क्षमा के साथ सकारात्मक संबंध और साथ ही चिंता और अवसाद के बीच एक विपरीत संबंध है। कृतकता सामाजिक समरसत्ता स्थापित करती है और एक ऐसा वातावरण बनाती है जहां हर कोई एक दूसरे की सराहना और सहयोग करता है। यह व्यक्तिगत जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार लाती है और परिवार व दोस्तों के साथ हमारे संबंधों को मजबूत बनाती है। कृतज्ञता व्यक्त करने से हम स्वस्थ, खुश-मिजाज और तनाव-मुक्त रहते हैं। कृतज्ञता एक शक्तिशाली भावना है जो हमारे जीवन में सकारात्मकता, खुशी और संतुष्टि लाती है।

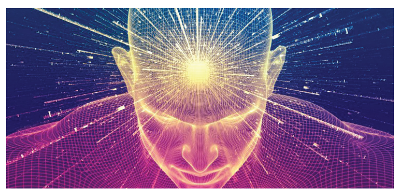
# आत्मज्ञान पराकाष्ठा द्वारा एकरस अवस्था की यथार्थ बोधगम्यता

**जीवन का मनोविज्ञान** भाग - 89

- डॉ. अजय शुक्ला, बिहेवियर साइंटिस्ट
गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल, ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड डायरेक्टर
(स्प्रीचुअल रिसर्च स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, बंजारी, देवास, मप्र)

चेतनागत उच्चता की यथार्थ बोधगम्यता सदा जीवात्मा के कर्मों की श्रेष्ठता में सन्निहित रहती है- जिससे आत्मा इसी जीवन में मुक्ति को प्राप्त कर लेती है जिसके परिदृश्य में सत्य-धर्म के अवलंबन से सत्कर्म की ओर, चेतना द्वारा निरंतर अग्रसर रहने की जीवंत जिजीविषा का गहन स्वरुप सन्निहित होता है । आत्मज्ञान की पराकाष्ठा का गुणानुक्रम आरंभ से अंतिम स्वरुप में केवल आत्म कल्याण हेतु सम्पूर्ण पुरुषार्थ की यथार्थता है जिसमें आत्महित चिंतन की प्रक्रिया में आत्मानुभूति से परमात्मानुभूति का विराट स्वरुप, जीवन के व्यावहारिक एवं क्रियान्वित स्वरुप में गतिशील रहता है और आत्मा इसी जगत में स्वयं के एकरस आत्मानंद स्वरुप में सदा बनी रहती है । चेतनागत स्वरुप की चैतन्यता द्वारा आत्मानुभूति से परमात्मानुभूति की विराटता का साक्षात्कार , आत्मिक समृद्धि का वह पवित्रम स्वरुप है जिसमें आत्म तत्व, स्वयं के स्वमान, स्वरुप एवं स्वभावगत, विशिष्टताओं के सानिध्य में आध्यात्मिक पुरुषार्थ द्वारा गतिमान रहता है और आत्मिक स्वरुप का अनवरत रुप से चिंतन गतिशील बना रहता है जिससे आत्मिक स्वभाव की उच्चतम स्थिति , अवस्था और स्वरुप को बनाए रखना व्यावहारिक रुप से पूर्णतया सहज हो जाता है।

**चेतनागत उच्चता की यथार्थ बोधगम्यता :** आत्मगत चेतना स्वयं को सदा श्रेष्ठतम से संबंध स्थापित करने की आंतरिक अभिलाषा द्वारा सृजित होती है जिसकी यथार्थ रुप से बोधगम्यता का परिणाम आत्मा के परिष्कृत स्वरुप में उच्चता की प्राप्ति और उसके स्थायी अस्तित्व हेतु आत्मिक पुरुषार्थ की निरंतरता का जीवन में



पवित्रतम समावेश होता है । जीवात्मा द्वारा आत्मज्ञान की अनुभूति जब व्यावहारिक परिदृश्य में परिलक्षित होती है तब चेतनागत उच्चता की यथार्थ बोधगम्यता की सूक्ष्म अवस्था आत्मिक स्वरुप में एकाग्र चित्त होकर ध्यान और धारणा के माध्यम से लोक व्यवहार में प्रस्फुटित होती रहती है । आत्मा के वास्तविक- स्वमान , स्वरुप एवं स्वभाव के प्रति अगाध श्रद्धा, आस्था और मान्यता निर्मित हो जाने के सानिध्य में ही धारणात्मक परिवेश का आचरण से युक्त व्यवहार आत्म संतुष्टि का महत्वपूर्ण कारक होता है जो चेतनागत उच्चता की यथार्थ बोधगम्यता के गहन अनुभूतिगत पक्ष में जीवात्मा को सम्पूर्ण रुप से निष्ठावान बना देता है ।

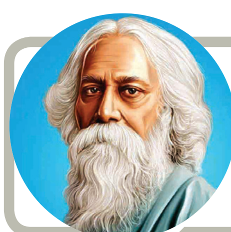
**आत्मिक पवित्रता से आत्मानंद स्वरुप :** जीवन में आत्मानुभूति की प्रगाढता ही चेतना की उच्चता को प्रतिपादित करती है - जिसमें आत्मबोध के रहस्य समाहित रहते हैं जो जीवंत अवस्था में जीवात्मा की यथार्थ धरोहर बनकर आत्मिक पवित्रता की अनुभूति को आत्मानंद स्वरुप में सर्व मानव आत्माओं के कल्याण का आधार बन जाते हैं । आध्यात्मिक पुरुषार्थ की परिणिति द्वारा गतिशील जीवात्मा स्वयं की वास्तविक अनुभूति के पश्चात् अन्तकरण द्वारा आत्मिक बोधगम्यता की शक्ति से परमात्मा की अनुभूति की ओर स्वयं को - निमित्त , निर्माण तथा निर्मल स्वरुप में परिवर्तित करके निर्वाण की चेतनागत उच्चता को प्राप्त करने हेतु भगीरथ साधना में सदा संलग्न रहती है । आत्मिक पवित्रता की व्यवहारिक पृष्ठभूमि में जब जीवात्मा , संपूर्ण रुप से परमात्म सत्ता के समक्ष , स्वयं को समर्पित कर देती है तब आत्मानुभूति से परमात्मानुभूति की गतिशीलता के मध्य आत्मानंद का यथार्थ स्वरुप परिलक्षित होता है जो आत्मगत चेतना को सक्षमता से परिपूर्ण कर देता है जिसके परिणाम स्वरुप जीवात्मा को आत्मानंद से परमात्मानंद स्वरुप की उपलब्धिपूर्ण प्राप्ति सहज रुप से हो जाती है ।

### आत्मज्ञान पराकाष्ठा द्वारा एकरस अवस्था

चेतना का सृष्टि पर आगमन हो जाने के पश्चात् - जीवात्मा के रुप में आत्मा द्वारा विभिन्न भूमिकाओं का निर्वहन संपादित होता है जिसमें चैतन्यता का श्रेष्ठतम स्वरुप आत्मज्ञान की अनुभूतिगत पराकाष्ठा के संदर्भ एवं प्रसंग में अभिव्यक्त होकर सदा स्वयं की ही पवित्र स्मृति के साथ परमसत्ता की पारलौकिक अनुभूति के सानिध्य में एकरस अवस्था की प्राप्ति संभव हो पाती है । आत्मिक स्वरुप में एकाग्र चित्त द्वारा ध्यान एवं धारणा के निरंतर पुरुषार्थ से आत्मज्ञान की उच्चतम स्थितियों का निर्माण और आत्मगत उच्चता को सदा बनाए रखने का जतन किया जाना सात्विक चेतना के उत्तरदायित्व की महानतम परिणति है , जिसे आत्मज्ञान की पराकाष्ठा के व्यावहारिक परिवेश में प्राप्त किया जाना सुनिश्चित हो जाता है । पुरुषार्थ के व्यापक परिदृश्य में स्वयं की साक्षात्कारमूर्त स्थिति को आत्मिक स्वरुप में प्राप्त करते हुए आत्म दर्शन हेतु सम्पूर्ण रुप से एकाग्रचित्त का नैसर्गिक आचरण, जीवात्मा को परमात्म अनुभूति के पवित्रतम सुखान्त से सम्बद्ध कर देता है जिसका आधार आत्मिक पुरुषार्थ की ध्यान एवं धारणात्मक उच्चता है ।

इस मिट्टी में कुछ अनूठा है जो कई बाधाओं के बावजूद हमेशा महान आत्माओं का वास रहा है

- सरदार बल्लभ भाई पटेल



यदि आप सभी गलतियों के लिए दरवाजे बंद कर देंगे तो सच बाहर रह जाएगा

- गुरु रवींद्रनाथ टैगोर

### ओआरसी में तीन दिवसीय राष्ट्रीय महिला सम्मेलन आयोजित

# गुजरात जोन की हीरक जयंती पर चलाया जा रहा टू बिलियन मिनिट्स ऑफ पीस अपील अभियान

**अहमदाबाद।** ब्रह्माकुमारीज़ के गुजरात जोन द्वारा संस्थान की गुजरात में हीरक जयंती (सेवाओं के 60 वर्ष पूर्ण होने पर) पर टू बिलियन मिनिट्स ऑफ पीस अपील परियोजना चलाई जा रही है। इसकी शुरुआत यूनाइटेड नेशन डे पर 24 अक्टूबर को की गई थी, जिसका समापन विश्व ध्यान दिवस 21 दिसंबर को होगा। इस परियोजना का उद्देश्य राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से विश्व की दुखी, अशांत आत्माओं, लोगों को शांति का दान करना है। उन्हें मेडिटेशन से पवित्र, शक्तिशाली, सहयोग के शुभ प्रकम्पन्न देना है। इसमें बच्चों से लेकर बुजुर्गों भाग ले रहे हैं। इससे स्कूल-कॉलेज, शैक्षणिक संस्थाओं सहित फैक्ट्री में लोगों को जोड़ा जा रहा है। सभी से शांति के दान का एक प्रपत्र भरवाया जा रहा है, जिसमें लोग अपने क्षमता अनुसार दिन के कितने मिटन शांति का दान कर सकते हैं वह भरवाया जा रहा है। समापन पर इसकी रिपोर्ट यूएनओ में प्रस्तुत की जाएगी।

**शिव आमंत्रण, बड़ोदरा, गुजरात**

टू बिलियन मिनट्स ऑफ़ पीस अपील परियोजना का शुभारंभ बड़ोदरा के अटलादरा सेवाकेंद्र में 'बिलियन मिनट्स ऑफ़ पीस अपील-विश्व शांति परियोजना' का शुभारंभ किया गया। इस अवसर पर सकारात्मक ऊर्जा से ओतप्रोत अनेक गणमान्य अतिथि, समाजसेवी, शिक्षाविद् और नागरिक कार्यक्रम में उपस्थित रहे। कार्यक्रम में राजमाता शुभांगिनीदेवी राजे गायकवाड़, एमएस यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर भालचंद्र भांगने, आईएमए के प्रेसिडेंट डॉ.मितेश भाई शाह, डिप्टी कमिश्नर सुरेश भाई तुवेर, छात्र सांसद संस्थापक कुणाल भाई शर्मा, दिल्ली नोयडा से बीके डॉ. प्रमोद कुमार मुख्य रूप से मौजूद रहे।

### परियोजना का उद्देश्य-

इस परियोजना का उद्देश्य आज विश्व में अशांति और तनाव के बढ़ते वातावरण में समाज को आंतरिक शांति और ध्यान की ओर प्रेरित करना है। इसके अंतर्गत प्रत्येक व्यक्ति से प्रतिदिन कम से कम पाँच मिनट और अधिक जो जितना भी चाहे उतना शांति के शुभ भाव मन में रखकर ध्यान और शुभचिंतन करने की अपील की गई है, ताकि 100 करोड़ मिनट शांति के सामूहिक अभ्यास से विश्व में शांति के वातावरण की लहर प्रवाहित हो और शांति के प्रवाह द्वारा सकारात्मक वातावरण निर्माण में सबके द्वारा योगदान दिया जा सके।

### सकारात्मक वातावरण बनाना-

बीके डॉ प्रमोद कुमार भाई ने शांति का लक्ष्य और उद्देश्य स्पष्ट करते हुए कहा कि संबंध कामकाज करियर आदि जीवन के किसी भी क्षेत्र में सबसे पहली आवश्यकता शांति ही होती है और आज विश्व में सभी इसकी बहुत गहरी आवश्यकता महसूस कर रहे हैं। इसी शांति को सारे वैश्विक वातावरण मे फैलाकर एक सकारात्मक वातावरण बनाना इस प्रोजेक्ट का लक्ष्य है। वातावरण की शांति को हम पीस कहते हैं लेकिन आंतरिक शांति को हम साइलेंस कहते हैं। जब हमारे अंदर साइलेंस की अनुभूति होती है तो बाहर पीसफुल वातावरण स्वाभाविक रूप से बनता है इस लक्ष्य के पीछे हमारा यह उद्देश्य है कि हम सभी प्रकृति एवं एक दूसरे को शांति व सद्भाव का सहयोग देने के संस्कारों को धारण करें क्योंकि यह प्रकृति का ही नियम है कि जो भी हम देते हैं कई गुना होकर वही हमें मिलता है और इन्हीं संस्कारों के माध्यम से जब हम शांति का सहयोग देंगे तो हमारे जीवन में भी खुशी और शांति कई गुना बढ़कर हम तक भी वापस आएगी और कई लोगों के जीवन में एक सहारे का अनुभव कराएगी।

राजमाता ने कहा कि विश्व शांति की शुरुआत आंतरिक शांति से होती है। हमारी आंतरिक शांति की प्रभा से ही संसार में सद्भाव और प्रसन्नता का वातावरण बनता है। इसीलिए वडोदरा के प्रत्येक नागरिक को इस सकारात्मक सेवा में अपनी हार्दिक शुभेच्छा के साथ सहभागी बनकर शांति के सहयोग की सेवा जरूर करनी चाहिए।

वीसी भांगने ने कहा कि शांति एक बहुत प्रभावशाली गुण है अगर आप केवल 5 मिनट इसका अभ्यास करते हैं तो कुछ समय में आपको इसके इतने सकारात्मक प्रभाव अनुभव होते हैं की आप घंटों तक भी इसका अनुभव करके अपने मन को बहुत सशक्त और एक्टिव बना सकते हैं। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन प्रेसिडेंट डॉ. मितेश भाई शाह ने कहा कि शांति का यह अभ्यास सारे विश्व के लोगों के मन में वह चेतना जागृत कर सकता है जिसकी वजह से लोग और समाज कई गंभीर परिस्थितियों को आने से रोक सकते हैं और स्वयं को सुरक्षित कर सकते हैं। मैं 11 से अधिक संगठनों का नेतृत्व कर रहा हूं और मैं उन सभी संगठनों में इस प्रोजेक्ट अनुसार शांति का सहयोग देने की अपील करूंगा और इस तरह सकारात्मक आयोजनों में मैं संस्था के सहयोग के लिए हमेशा उपस्थित रहूंगा।

डिप्टी कमिश्नर सुरेश भाई तुवेर ने कहा कि इस वैश्विक शांति के शुभ कार्य में सहभागी बन रहे हैं आप सभी एक दिव्य आत्मा हैं। कुनाल शर्मा ने अपने उत्साह पूर्ण वक्तव्य में कहा कि मैंने कुछ महीनों पहले पहली बार माउंट आबू ब्रह्माकुमारीज हेड क्वार्टर में जाकर मेडिटेशन का एक्सपीरियंस किया। सेवाकेंद्र इंचार्ज बीके डॉ. अरुणा बहन कहा कि जिस चीज की जीवन में कमी होती है उसी चीज की डिमांड की जाती है आज सभी शांति चाहते हैं लेकिन शांति ही नहीं लेकिन खुशी प्रेम शक्ति और आनंद भी जीवन के अनिवार्य अंग है। संचालन सेवाकेंद्र सहसंचालिका बीके पूनम दीदी ने किया। समापन पर ब्रह्माभोजन का आयोजन किया गया।

## लवली यूनिवर्सिटी में पीस परियोजना का शुभारंभ

**जालंधर, पंजाब।** प्रसिद्ध लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी के शांति देवी मित्तल ऑडिटोरियम में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाए जा रहे टू बिलियन मिनट्स ऑफ़ पीस अपील परियोजना का भव्य शुभारंभ किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में पधारीं पंचकूला की डायरेक्टर राजयोगिनी वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका अनीता दीदी ने बताया कि शांति मानव जीवन की सबसे बड़ी आवश्यकता है। मेडिटेशन हमारे मन को सच्ची शांति और एकाग्रता प्रदान करती है। उन्होंने सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास भी कराया।

उन्होंने कहा कि 1986 में ब्रह्माकुमारीज़ ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 'मिलियन मिनट्स ऑफ़ पीस' प्रोजेक्ट शुरू किया था परन्तु बिलियन मिनट्स ऑफ़ पीस एकत्रित किए। जिसके लिए संस्था को यूनाइटेड नेशन्स की तरफ से पीस मैसेंजर अवार्ड भी दिया गया था। आज के समाज में सबसे ज़्यादा ज़रूरत शांति की ही है। उन्होंने विद्यार्थियों से कहा कि वे टू बिलियन मिनिट्स ऑफ पीस एकत्रित करने में उमंग उत्साह से सहयोग करें।

ब्रह्माकुमारी डॉ. राधिका गुप्ता (असिस्टंट प्रोफेसर, राजयोग थॉट लेबोरेटरी ने विद्यार्थियों को सकारात्मक विचारों का महत्व बताते हुए समझाया कि हमारे विचार ही हमारे भावनाओं को जन्म देती हैं, हमारी भावनाएं ही हमारा ऐटिटूड बन जाती हैं और यही ऐटिटूड हमारा व्यक्तित्व बन जाता है। हमारे व्यक्तित्व जैसा होगा वैसे ही हमारे कर्म होंगे। और हमारे कर्म ही हमारा भाग्य निश्चित करेंगे। सकारात्मक विचारों से भरा मन ही श्रेष्ठ भाग्य की नींव रखता है। बी.के डॉ. राधिका गुप्ता ने विद्यार्थियों को इस पीस प्रोजेक्ट में हिस्सा लेने की विधि समझाई।

इस अवसर पर ब्र.कु संधीरा बहन (सेवाकेंद्र प्रभारी जालंधर), ब्र.कु लक्ष्मी बहन (सेवाकेंद्र प्रभारी कपूरथला) भी उपस्थित रहे। लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी कि प्रो चांसलर रश्मि मित्तल ने ब्रह्माकुमारीज़ के समय प्रति समय समाज को बेहतर बनाने के इन प्रयासों की प्रशंसा की। उन्होंने अंत में अनीता दीदी को शॉल ओढ़ाकर एवं मोमेंटो देकर सम्मानित किया।

**मालिया हाटीना, गुजरात।** टू बिलियन मिनिट्स ऑफ पिस अपील प्रोजेक्ट का शुभारंभ करते सामाजिक कार्यकता महेंद्रभाई गांधी, पटेल समाज के अग्रणी देवजीभाई पटेल, डॉ. जयंतीभाई वाछानि, डॉ. जतिनभाई देसाई, भगवानजीभाई पटेल तथा ब्र.कु. रूपा बहन, ब्र.कु. मीता बहन और ब्र.कु. गीता बहन।

समाज सेवा प्रभाग का राष्ट्रव्यापी अभियान : संगम : गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन

# बुजुर्गों का स्नेह बच्चों के चरित्र निर्माण का आधार

शिव आमंत्रण, छतरपुर, मप्र

ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग द्वारा चलाए जा रहे राष्ट्रव्यापी अभियान संगम गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन विषय पर पेप्टिक टाउन में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें बीके रेखा बहन ने सकारात्मक चिंतन जीवन में क्यों आवश्यक है विषय पर प्रकाश डाला। बीके कल्पना बहन ने कहा कि हमारे जिन मात-पिता ने हमें खुली हवा में सांस लेना सिखाया, अपने पैरों पर खड़ा किया, हमारे अंदर संस्कारों का सृजन किया आज उन्हीं बुजुर्गों को हमने अकेला छोड़ दिया। इस अकेलेपन के कारण वह स्वयं को कमजोर समझने लगें हैं। हमारे जो बच्चे हैं वह उनकी गोद में ही श्रेष्ठ संस्कार सीख सकते हैं, क्योंकि उनका निस्वार्थ प्रेम, स्नेह और आशीर्वाद ही बच्चों के चरित्र के निर्माण का आधार है। इसलिए खुद भी अपने माता-पिता से जुड़िए और अपने बच्चों को पुल बनकर जोड़ने का कार्य करिये। अंत में सभी बुजुर्गों का तिलक, उपर्णा ओढ़ाकर ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा सम्मान किया गया। सभी मेडिटेशन ध्यान कराया गया।

## सदा बुजुर्गों का सम्मान और आदर करना चाहिए: बीके प्रीति दीदी

**बिजावर, मप्र।** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र आशीर्वाद भवन में समाज सेवा प्रभाग द्वारा चलाए जा रहे राष्ट्रव्यापी अभियान संगम गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन के अंतर्गत वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इसमें संचालिका बीके प्रीति दीदी ने कहा कि बुजुर्ग समाज की नींव हैं, जिनसे समाज सशक्त बनता है। वह घर की शोभा हैं, इनकी सोच पुरानी है लेकिन कहते हैं जितनी चीज पुरानी होती है उतनी ही अच्छी होती है। उनकी सोच अनुभव की खान है तो सदा हमें उनका सम्मान और आदर करना चाहिए और सभी छोटे बड़ों को भी यह सीखना चाहिए। इस दौरान इंजीनियर आलोक खरे ने भी अपने विचार व्यक्त किया। साथ ही सभी बुजुर्गों का सम्मान किया गया।

## सड़क दुर्घटना में मृतकों को आत्मिक शांति के लिए किया योग

शिव आमंत्रण, इंदौर, मप्र

ब्रह्माकुमारीज़ के यातायात एवं परिवहन प्रभाग द्वारा सड़क दुर्घटनाओं में मृतकों को श्रद्धांजलि देने एवं दुर्घटना में पीड़ित व्यक्तियों तथा उनके परिवारों को मानसिक संबल देने के लिए विश्व यादगार दिवस मनाया गया।

ज्ञान शिखर ओमशांति भवन में आयोजित कार्यक्रम में यातायात विभाग के डीसीपी आनंद कलादगी ने कहा कि जैसे इंदौर स्वच्छता में नंबर वन है, ऐसे हमें सुरक्षित यातायात में भी अपने शहर को नंबर वन बनाना है। इसके लिए रोड एक्सीडेंट के आंकड़ों को जीरो बनाने का हम सबको मिलकर प्रयास करना होगा। उन्होंने इंदौर ट्रैफिक पुलिस द्वारा चलाए जा रहे 'ट्रैफिक प्रहरी' अभियान से जुड़ने का आह्वान किया।

इंदौर जोन की निदेशिका बीके हेमलता दीदी ने कहा कि यह दिवस हमें स्मरण दिलाता है कि हम एक पिता की संतान हैं। सारा विश्व हमारा परिवार है। अतः अपने अमूल्य जीवन की रक्षा के साथ-साथ विश्व परिवार की सुरक्षा के लिए दूसरों को ना देख अपने अंदर सुधार लाना ही समझदारी है। स्वयं में दृढ़ता पूर्वक संकल्प लें कि मुझे ट्रैफिक नियमों का पालन अवश्य करना है। मप्र होटल एसोसिएशन के अध्यक्ष एवं ओमनी स्कूल के संचालक सुमित सूरी, व्ही वन हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. एएल शर्मा ने भी संबोधित किया। सड़क दुर्घटना में मृतकों को आत्मिक शांति और शक्ति देने के लिए बीके रेणुका बहन ने योग की गहन अनुभूति कराई। बीके शशि बहन ने यातायात नियमों का पालन करने की शपथ दिलाई।

नीमच : हर हाल में खुशहाल विषय पर कार्यक्रम आयोजित, बीके गिरीश ने बताए खुशहाली के मंत्र

# हमारे अंदर की कमियां ही खुशी को नष्ट करती हैं

शिव आमंत्रण, नीमच, मप्र

कोई व्यक्ति जो किसी हीरो- हीरोइन का फैन होता है तो उनके जैसा हेयर स्टाइल, ड्रेस या टैटू बनवाकर उन्हें फॉलो करता है। हम भी 33 करोड़ देवी-देवताओं के प्रति श्रद्धा भावना रखते हुए पूजा-पाठ तो करते हैं किन्तु उनके जैसी चेहरे पर मुस्कुराहट अथवा उनका एक भी गुण क्या अपने में धारण करने की कोशिश करते हैं? हमारे अन्दर की कमियां ही खुशी को नष्ट करती हैं। खुशी किसी देवता के वरदान या आशीर्वाद से नहीं मिलती है। ये तो हमें अपने कारणों को जानकर उसका निवारण खुद को ही करना होगा तो हमारा जीवन खुशहाल बन जाएगा। उपरोक्त विचार प्रसिद्ध प्रेरक वक्ता प्रोफेसर ईवी गिरीश ने ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र

पर आयोजित कार्यक्रम में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि यदि हम राजयोग मेडिटेशन से अपने मनोभावों को नियंत्रण करना सीख जाएं तो अनेकानेक रोगों से बचा जा सकता है। इस दौरान जज कुलदीप जैन, नपा अध्यक्ष स्वाति चौपड़ा, भाजपा जिलाध्यक्ष वंदना खंडेलवाल, मेडिकल कॉलेज के डीन आदित्य बरेड़, ज्ञानोदय विश्वविद्यालय की कुलाधिपति माधुरी चौरसिया, पूर्व विधायक नंदकिशोर पटेल, नीमच के निदेशक बीके सुरेंद्र भाई सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

## सार समाचार

**हरपालपुर, मप्र |** संगम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन राष्ट्रव्यापी अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के दिव्य धाम में बीके आशा दीदी के नेतृत्व में वरिष्ठ नागरिक सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इसमें भाजपा मंडल अध्यक्ष अजीत सिंह, समाजसेवी महेश राय, जैनेंद्र जैन, किशुन दास सोनी सहित वरिष्ठ वृद्धजन उपस्थित रहे।

**चंदला, मप्र |** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर समाजसेवा प्रभाग द्वारा चलाए जा रहे संगम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन अभियान के तहत वृद्धजन सम्मान समारोह आयोजित किया गया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके भारती दीदी ने सभी बुजुर्गों का सम्मान तिलक और पट्टा पहनाकर किया। राजयोग मेडिटेशन से सभी को शांति की गहन अनुभूति कराई।

**पन्ना, मप्र |** ब्रह्माकुमारीज़ के समाजसेवा प्रभाग द्वारा चलाए जा रहे देशव्यापी अभियान गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन के तहत सेवाकेंद्र पर नगर के वरिष्ठ नागरिकों के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें पूर्व कैबिनेट मंत्री कुसुम सिंह मेहदेले, पूर्व प्राचार्य निशा जैन, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सीता दीदी ने अपने विचार व्यक्त किए। इस दौरान सभी वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान भी किया गया।

**लवकुश नगर, मप्र |** ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग के बैनर तले संगम- गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन अभियान के तहत कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें उप सेवाकेंद्र संचालिका सुलेखा बहन ने सभी को राजयोग मेडिटेशन कराया। सभी बहुओं ने अपनी सास का चुनरी, माला, तिलक एवं आरती उतारकर सम्मान किया और उनके दीर्घायु अच्छे स्वास्थ्य की कामना की। वृद्धाश्रम संचालिका विमला साहू, प्रियंका द्विवेदी भी मौजूद रहीं।

**खजुराहो, मप्र |** ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा संगम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन अभियान के तहत ग्राम जटकारा में बुजुर्गों का सम्मान किया गया। इस दौरान बीके नीरजा बहन ने कहा की बुजुर्ग बोझ नहीं, बल्कि हमारे घर के वैद्य होते हैं क्योंकि कुछ भी दर्द हो रहा हो तो उनके पास कुछ ना कुछ ऐसे नुस्खे होते हैं, जिससे हम उस बीमारी और समस्या से सहज ही छुटकारा पा सकते हैं। बुजुर्ग ही हैं जो अपने अनुभव द्वारा हमें आगे बढ़ाने की प्रेरणा देते हैं। हमें जीवन के अनुभव, परंपराएं, संस्कृति बुजुर्गों से ही सीखने को मिलती हैं ।

## ग्लोबल एनलाइटनमेंट रिट्रीट सेंटर का शुभारंभ

# यह रिट्रीट सेंटर लोगों को आंतरिक स्थिरता, एकता और नैतिक जीवन की ओर प्रेरित करेगा: राज्यमंत्री

शिव आमंत्रण, कोलकाता

ब्रह्माकुमारीज़ के कोलकाता म्यूज़ियम के तहत नवनिर्मित 'ग्लोबल एनलाइटनमेंट रिट्रीट सेंटर का उद्घाटन संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके जयन्ती दीदी, अतिरिक्त महासचिव डॉ. बीके मृत्युंजय भाई, राज्य परिवहन मंत्री दिलीप मोंडल व अन्य अतिथियों द्वारा किया गया। इस मौके पर संस्था की वार्षिक थीम- एकता और विश्वास का वर्ष का भी शुभारंभ किया गया। जिसका उद्देश्य समाज में सद्भाव, परस्पर विश्वास और सामूहिक शक्ति का विकास करना है।

उद्घाटन समारोह में राज्य परिवहन मंत्री दिलीप मोंडल ने कहा कि ग्लोबल एनलाइटनमेंट रिट्रीट सेंटर की स्थापना पश्चिम बंगाल के लिए गर्व का विषय है। जब पूरा विश्व शांति और दिशा की खोज में है, यह केन्द्र लोगों को आंतरिक स्थिरता, एकता और नैतिक जीवन की ओर प्रेरित करेगा। न्यायमूर्ति बिस्वरूप चौधरी ने कहा कि यह आध्यात्मिक रिट्रीट सेंटर समाज के लिए एक आशीर्वाद सिद्ध होगा।

संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके जयन्ती दीदी ने कहा कि सच्ची एकता तब आरंभ होती है जब हम परम स्रोत से जुड़कर अपनी आंतरिक दिव्यता को पहचानते हैं। यह केन्द्र समाज में एकता, प्रकाश और सकारात्मक परिवर्तन का माध्यम बनेगा। अतिरिक्त महासचिव डॉ. बीके मृत्युंजय भाई ने कहा कि यह केन्द्र मूल्य-आधारित नेतृत्व प्रशिक्षण, मौन साधना, अनुभवात्मक कार्यशालाओं और ध्यान सत्रों के लिए एक शांत और समग्र वातावरण प्रदान करेगा। इससे प्रतिभागियों को शांति, सकारात्मकता और आत्मबल को अपने व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जीवन में समाहित करने में सहायता मिलेगी। पूर्वी जोन की जोनल इंचार्ज बीके कनन दीदी ने आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह केन्द्र जीवन के हर क्षेत्र कॉर्पोरेट जगत, शिक्षा, स्वास्थ्य, युवा वर्ग और गृहस्थ जीवन से जुड़े लोगों को संतुलन, स्पष्टता और आंतरिक शक्ति प्रदान करने का मंच बनेगा। इस मौके पर आईएएस दुश्यंत नारियाला, पूर्व पुलिस महानिदेशक वीरेन्द्र कुमार, मर्लिन ग्रुप के फाउंडर सुशील मोहता सहित बड़ी संख्या में बीके भाई-बहिन मौजूद रहे।

## सफलता के लिए अनुशासन, समय प्रबंधन, अध्ययन, स्वास्थ्य सबसे जरूरी: कर्नल चौहान

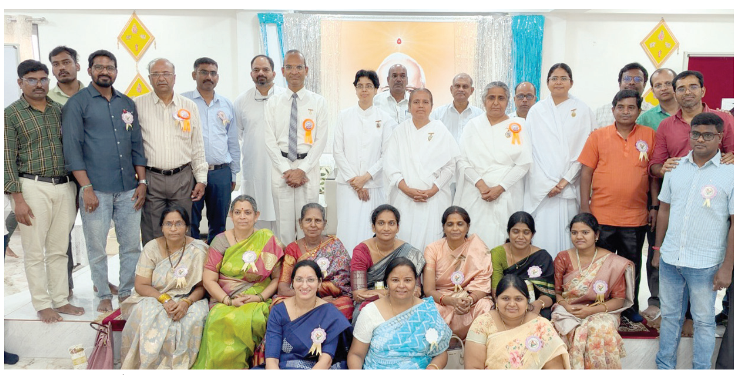
**सागर, मप्र।** ब्रह्माकुमारीज़ के नरयावली सेवाकेंद्र द्वारा सीएम राइज हायर सेकंडरी स्कूल में सेमीनार आयोजित किया गया। इसमें मोटिवेशनल स्पीकर रिटायर कर्नल विकास चौहान ने कहा कि विद्यार्थी जीवन में हमें इस सत्य को पहचानकर अपने लक्ष्य को केवल करियर तक सीमित नहीं रखना चाहिए, बल्कि चरित्र निर्माण, आत्मानुशासन और आत्मज्ञान को भी अपना लक्ष्य बनाना चाहिए। नियमित अध्ययन, समय का सदुपयोग, स्वास्थ्य का ध्यान और सकारात्मक संगति ये सभी लक्ष्य प्राप्ति की सीढ़ियां हैं। बीके रुबी बहन ने मेडिटेशन से गहन शांति की अनुभूति कराई। बीके निधि बहन ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

## संबलपुर के पावन सरोवर सेवाकेंद्र का 47वां वार्षिक उत्सव मनाया

**शिव आमंत्रण, संबलपुर, उड़ीसा।** ब्रह्माकुमारीज़ के पावन सरोवर सेवाकेंद्र का 47वां वार्षिक उत्सव मनाया गया। इसमें संचालिका बीके पार्वती दीदी ने सेवाओं के बारे में बताया। वहीं दिल्ली से पधारे प्रसिद्ध प्रेरक वक्ता व कार्डिओलॉजिस्ट बीके डॉ. मोहित गुप्ता ने अपने जीवन का प्रेरणादाई अनुभव बताते हुए सभी को मोटिवेट किया। इस दौरान हीराकुंद हिंडाल्को के सुमित मुखर्जी, वीर सुरेन्द्र साए प्रौद्योगिकी विश्व विद्यालय के कुलपति प्रो. दीपक कुमार साहू, वीर सुरेन्द्र साए मेडिकल कॉलेज के अध्यक्ष प्रो.डॉ. प्रदीप कुमार महान्ति ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

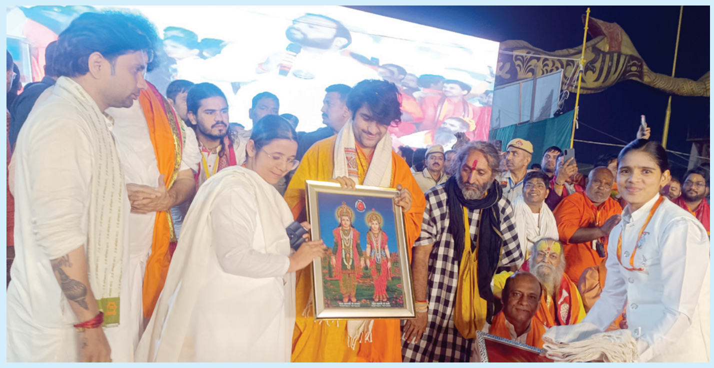
# थॉट लैब और लैप प्रोग्राम की दो दिवसीय रिट्रीट आयोजित

शिव आमंत्रण, सिकंदराबाद, तेलंगाना



ब्रह्माकुमारीज़ के साइलेंस रिट्रीट सेंटर में शिक्षा प्रभाग द्वारा चलाए जा रहे लेप प्रोग्राम के तहत ट्रेनिंग आयोजित की गई। स्पष्टता, करुणा और जागरूकता से शिक्षकों को सशक्त बनाना विषय पर आधारित इस दो दिवसीय रिट्रीट में 100 से अधिक शिक्षकों जिनमें डीन, प्रिंसिपल और प्रोफेसर ने भाग लिया। इस रिट्रीट का उद्देश्य शिक्षकों में आंतरिक चिंतन, मूल्यनिष्ठ शिक्षा और राजयोग ध्यान के माध्यम से आत्म-सशक्तिकरण को प्रोत्साहित करना था। कार्यक्रम में प्रख्यात शिक्षाविदों और ब्रह्माकुमारीज़ के वरिष्ठ फैकल्टी सदस्यों ने अपने अनुभव एवं ज्ञान साझा किए। इसके पश्चात मूल्य शिक्षा के भविष्य का निर्माण विषय पर एक पैनल चर्चा आयोजित की गई। रिट्रीट में लैप प्रशिक्षण बीके शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए आयोजित किया गया। मधुबन मुख्यालय से पधारीं बीके सुप्रिया बहन, जयपुर से आए बीके प्रो. मुकेश भाई तथा जयपुर स्थित थॉट लैब की काउंसलर बीके चित्रा बहन ने सभी प्रशिक्षणार्थियों को लैप प्रोग्राम और थॉट लैब के बारे में बताया।

## सार समाचार



**फरीदाबाद, हरियाणा |** दिल्ली से वृन्दावन के लिए निकली सनातन हिन्दू एकता पदयात्रा में बागेश्वर धाम के पीठाधीश्वर पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री को बीके रंजना दीदी ने ईश्वरीय सौगात भेंट कर माउंट आबू आने का निमंत्रण दिया। बीके शिखा बहन, स्वाति बहन भी मौजूद रहीं।

**दिल्ली |** ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से मीडिया कोऑर्डिनेटर बीके ज्योति बहन ने देश के प्रमुख टीवी चैनलों के एंकर एवं मीडिया निदेशक से मुलाकात कर उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट की एंव माउंट आबू आने का निमंत्रण दिया। न्यूज़ 24 के एमडी अजय आज़ाद को स्मृति चिंह भेंट करते हुए बीके ज्योति बहन और बीके मीरा बहन।

**कामठी, महाराष्ट्र |** स्टेट ड्रग इन्फार्मेशन सेंटर द्वारा मेड सेफ्टी कैंपेन चलाया गया। इसके तहत सेवाकेंद्र पर आयोजित कार्यक्रम में फार्मासिस्ट निशा राउत ने विभिन्न मेडिसिन की जानकारी देते हुए उनसे होने वाले साइड इफेक्ट के बारे में बताया। साथ ही लोगों को बिना डॉक्टर की परमिशन के दवाइयां खाने से जागरुक किया। सेवाकेंद्र संचालिका बीके प्रेमलता दीदी और फार्मासिस्ट संगीता भिवगड़े ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

**बहादुरगढ़, हरियाणा |** सेवाकेंद्र द्वारा श्रीमद् भगवद् गीता ज्ञानयज्ञ का आयोजन किया गया। इसमें भागवत गीताज्ञान विशेषज्ञ कर्नाटक के सिरसी से पधारीं बीके वीणा दीदी ने गीता में छिपे जीवन के अनमोल रहस्यों को उजागर किया। इस दौरान नगर परिषद के पूर्व अध्यक्ष करमबीर राठी, बीके अंजली दीदी, बीके विनीता दीदी सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

**मालनपुर, ग्वालियर, मप्र |** ब्रह्माकुमारीज़ के शिपिंग, एविएशन एवं टूरिज्म विंग द्वारा चलाए जा रहे देशव्यापी अभियान मेरा देश मेरी शान के तहत कई इंडस्ट्रीज, औद्योगिक संस्थान और स्कूलों में जन जागरुकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। उपरोक्त चित्र में केएस नर्सिंग कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में दिल्ली से आए प्रेरक वक्ती बीके पीयूष भाई, पंजाब अंबाला से आईं बीके शैली दीदी, मालनपुर रिट्रीट सेंटर की निदेशिका बीके ज्योति दीदी, बीके प्रहलाद भाई ने अपने विचार व्यक्त किए।

### धमतरी में किसान सम्मेलन आयोजित, बड़ी संख्या में किसानों ने लिया भाग

# जैविक-यौगिक खेती समय की मांग है: कृषि मंत्री

**शिव आमंत्रण, धमतरी, छग**

ब्रह्माकुमारीज के सेवाकेंद्र पर किसान सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें बड़ी संख्या में किसानों ने भाग लिया। सम्मेलन में छत्तीसगढ़ के कृषि मंत्री रामविचार नेताम ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा किसानों के कल्याण के लिए बहुत ही सराहनीय सेवाएं की जा रही हैं। अध्यात्म से हमारे जीवन में परिवर्तन आता है। प्राकृतिक, जैविक खेती, यौगिक खेती समय की जरूरत है।

इस मौके पर संस्थान के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष राजू भाई ने कहा कि यौगिक खेती से किसानों की आर्थिक खुशहाली के साथ मानसिक खुशहाली भी आएगी। इंदौर जोन की क्षेत्रीय निदेशिका बीके हेमलता दीदी ने कहा कि अध्यात्म में सभी समस्याओं का समाधान समाया हुआ है। अध्यात्म के समावेश से किसानों का जीवन बदलेगा। महापौर रामू रोहरा ने कहा कि संस्थान की सेवाएं सराहनीय हैं। सेवाकेंद्र की संचालिका बीके सरिता दीदी ने सभी का स्वागत किया और सम्मेलन के उद्देश्य पर प्रकाश डाला।

इस मौके पर नेहरु निषाद पिछड़ा वर्ग आयोग अध्यक्ष अरुण सारवा, जिला पंचायत अध्यक्ष सहित बड़ी संख्या में कई ग्रामों के सरपंच, सभापति, कृषि अधिकारी, कृषि विज्ञान केंद्र के अधिकारी, जनप्रतिनिधि और किसान भाई-बहने मौजूद रहे।

## श्रेष्ठ संकल्पों से बनेगा स्वर्णिम संसार : बीके सूर्य भाई

**बैतूल, मप्र।** ब्रह्माकुमारीज के सेवाकेंद्र भाग्यविधाता भवन में सकारात्मक सोच का विज्ञान विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया इसमें माउंट आबू से पधारे ब्रह्माकुमार सूरज भाई जी ने कहा कि सकारात्मक सोच कोई कल्पना नहीं, बल्कि आत्मा की मौलिक अवस्था है और हमारे विचारों का प्रकृति और हमारे भविष्य दोनों को प्रभावित करते है। इस अवसर पर केंद्रीय मंत्री डीडी उईके, नपा अध्यक्ष पार्वती बारस्कर, भाजपा जिला अध्यक्ष सुधाकर पवार, डॉ. मनीष लश्करे, तहसीलदार गोवर्धन पाठे, गुरुद्वारा गुरुसिंग सभा के प्रधान सरबजीत सिंह वालिया सहित बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके मंजू दीदी ने सभी को मेडिटेशन सीखने की सलाह दी।

### योगा सत्र, मूल्य आधारित खेल और मेडिटेशन सत्र भी आयोजित किए गए

# योग भवन में दिव्यांगों को बांटी राशन किट

**शिव आमंत्रण, घाटकोपर, मुंबई।** ब्रह्माकुमारीज योग भवन मुंबई घाटकोपर सबज़ोन द्वारा नेशनल फेडरेशन फॉर ब्लाइंड एसोसिएशन के नेत्रहीन भाई-बहनों के लिए राशन किट वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया। यह प्रेरणादायक कार्यक्रम ब्रह्माकुमारीज पीस पार्क, घाटकोपर में आयोजित किया गया, जिसमें 200 से अधिक लोगों ने भाग लिया।

सबज़ोन इंचार्ज राजयोगिनी बीके शकु दीदी, बीके निकुंज भाई, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके विष्णुप्रिया दीदी ने सभी को राशन किट वितरित की, जिसमें आवश्यक खाद्य सामग्री और घरेलू वस्तुएं थीं। कार्यक्रम में मानसिक शांति और आंतरिक शक्ति को बढ़ाने अर्थ योगा सत्र, मूल्य आधारित खेल, और मेडिटेशन सत्र रखे गए थे |

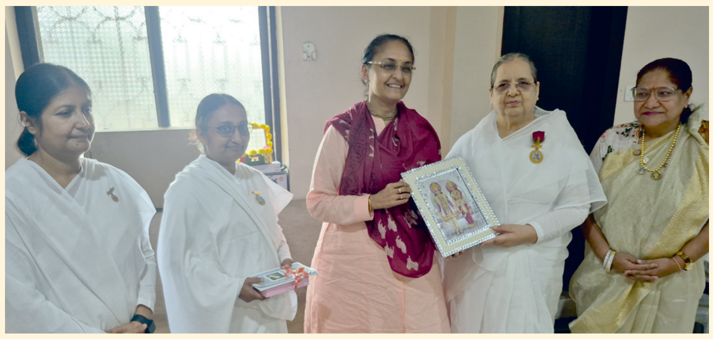
बीके शकु दीदी ने आत्मबल और आत्मनिर्भरता के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा कि सच्ची शक्ति इस बात में नहीं है कि हमारे पास क्या है, बल्कि इसमें है कि आत्मा अपनी चुनौतियों से ऊपर उठकर कैसे आत्मविश्वास बनाए रखती है। जब हम सच्चे हृदय से सेवा करते हैं, तो ईश्वर की दिव्य आशीर्वाद से शांति और आनंद हमारे जीवन में स्वतः आ जाते हैं।

लाभार्थियों ने इस भव्य सेवा को लेकर आभार व्यक्त किया, और कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्था ने हमेशा उनकी ज़िंदगी में प्रकाश और उम्मीद का संचार किया है। यह सेवा मानसिक रूप से भी उन्हें सशक्त बना रही है। समापन ब्रह्मभोजन के साथ हुआ। यह आयोजन "सेवांजली प्रोजेक्ट" का हिस्सा था।

## सार समाचार

**लोधी रोड, दिल्ली।** ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर संगोष्ठी आयोजित किया गया। इसमें बीके विद्या दीदी, बीके गिरिजा दीदी और प्रेरक वक्ता बीके पीयूष भाई ने संबोधित किया। इस मौके पर अतिथि के रुप में इंडियन ऑयल की सीजीएम अंजलि भावे सहित अन्य भाई-बहन मौजूद रहे।

**नई दिल्ली |** यंग स्टार्स क्रिकेट लीग सीजन-4 में कार्यक्रम के आयोजक और यंग स्टार्स क्रिकेट लीग के चेयरमैन राहुल अरोड़ा ने ब्रह्माकुमारी सुधा दीदी को "गेस्ट ऑफ ऑनर" के रुप में स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। उन्होंने कहा कि ध्यान जीवन में सफलता और संतुलन का आधार है। यह हमें तनाव, प्रतिस्पर्धा और असफलता के भय से मुक्त करता है।



**रांची, झारखंड |** प्रवचनकर्ता गुरुमां मीरा के रांची अग्रसेन भवन आगमन पर ब्रह्माकुमारी निर्मला दीदी, अखिल भारतीय महिला मारवाड़ी सम्मेलन की पूर्व अध्यक्ष नीरा बथवाल ने शॉल ओढ़ाकर अभिनन्दन किया और ईश्वरीय सौगात प्रदान की।

**जालंधर, पंजाब|** जालंधर के आदर्श नगर स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर दो दिवसीय योग-तपस्या भट्टी का आयोजन किया गया। इसमें पंचकूला की डायरेक्टर बीके अनीता दीदी ने जीवन में योग-साधना बढ़ाने के उपाय बताए। इसमें पंजाब सहित हिमाचल प्रदेश से भी भाई-बहनों ने भाग लिया। बीके कमल दीदी, जालंधर प्रभारी संथिरा दीदी, सह प्रभारी बीके विजय दीदी, कपूरथला की बीके लक्ष्मी दीदी ने भट्ठी की क्लास करवाई।

**मालिया हाटीना, गुजरात |** नशामुक्त भारत अभियान की शुरुआत सांसद सभ्य राजेशभाई चूड़ासमा, विधायक भगवानजीभाई करगठिया, भाजपा जिला प्रमुख चंदुभाई मकवाना, जिला पंचायत प्रमुख हरेशभाई थुंबर, सरपंच जीतूभाई सिसोदिया, सामाजिक कार्यकर्ता महेन्द्रभाई गांधी, हमीरभाई सिसोदिया, बीके मीताबहन ने दीप प्रज्जवलित कर की।

# 12 बेटियों ने विश्व सेवा में समर्पित किया जीवन

**शिव आमंत्रण, सोनीपत, हरियाणा**

ब्रह्माकुमारीज़ के सोनीपत रिट्रीट सेंटर में दो विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। डिवाइन विज़डम आर्ट गैलरी' का उद्घाटन और 12 बेटियों का का प्रभु समर्पण समारोह। इन दोनों आयोजनों ने श्रद्धा, उल्लास और आत्मिक प्रेरणा से समूचे परिसर को अनुपम आभा से भर दिया। कार्यक्रम में पंजाब जोन (जिसमें पंजाब, हरियाणा, हिमाचल, जम्मू-कश्मीर और उत्तराखंड शामिल हैं) से हजारों भाई-बहनों ने भाग लिया। रिट्रीट सेंटर में नव-निर्मित 'डिवाइन विज़डम आर्ट गैलरी' का उद्घाटन ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका बीके सुदेश दीदी एवं सोनीपत के विधायक निखिल मदान के करकमलों द्वारा किया गया। सोनीपत रिट्रीट सेंटर की निदेशिका बीके लक्ष्मी दीदी ने कहा कि सोनीपत शिक्षा का केंद्र है, इसलिए इस गैलरी का उद्देश्य युवाओं, समाज और परिवारों में दिव्यता, नैतिकता और चरित्र की श्रेष्ठता लाना है। विधायक मदान ने कहा कि यह आर्ट गैलरी केवल चित्रों का संग्रह नहीं, बल्कि जीवन में परिवर्तन की प्रेरणा देती है। वहीं समर्पण समारोह में शिक्षित और सम्पन्न परिवारों की 12 बेटियों ने स्वेच्छा और आस्था से अपना जीवन ईश्वरीय सेवा हेतु समर्पित किया। संस्थान के अतिरिक्त महासचिव डॉ. प्रताप मिड्ढा ने कहा कि इन कन्याओं ने दिव्य बुद्धि के वरदान से शिव बाबा को साजन, माता, पिता, बंधु और सखा रूप में स्वीकार कर अपने जीवन को पूर्ण बना लिया है।

# पुलिस ट्रेनिंग सेंटर में आयोजित कार्यशाला में बीके नारायण भाई बोले- जैसा हम सोचते हैं, वैसा ही कर्म करते हैं, जैसा कर्म होता है, वैसा ही फल भोगते हैं

**शिव आमंत्रण, इंदौर, मप्र।** ब्रह्माकुमारीज़ के जोनल मुख्यालय ओम शांति भवन न्यू पलासिया द्वारा पुलिस ट्रेनिंग सेंटर में तनाव व नशा मुक्त जीवन पर कार्यशाला आयोजित की गई। इसमें संपूर्ण मध्य प्रदेश से आए प्रशिक्षानार्थियों ने भाग लिया। कार्यशाला में धार्मिक प्रभाग के जोनल कोऑर्डिनेटर ब्रह्माकुमार नारायण भाई ने कहा कि मन अर्थात विचार, सोच संकल्प। अगर मेरी सोच में यह बात आई नहीं तो खुशी- गम की फीलिंग नहीं होगी। इसका अर्थ यह हुआ कि जब तक हम विचार नहीं करेंगे, सोचेंगे नहीं तब तक ना ही खुशी, ना ही गम की फीलिंग आ सकती है। हम चाहे तो विचार करें या ना चाहे तो ना करें यह हमारे हाथ में है। हम चाहे तो विचारों को राई से पहाड़ बना ले अथवा पहाड़ को राई बना ले। विचारों को उल्टी दिशा में खींचकर ले जाएं या उसे विचार को सीधी दिशा में ले आए यह हमारे ऊपर निर्भर करता है। इसका रिमोट कंट्रोल हमारे ही हाथ में है। केवल हमारे हाथ में हमारे विचार है कोई दूसरा हमारे लिए सोच नहीं सकता। जैसा हम सोचते हैं वैसा ही कर्म करते हैं जैसा कर्म होता है वैसा ही फल हम भोगते हैं। अतः क्या सोचा इसका फल इस शाश्वत सिद्धांत पर आधारित है कि यदि हम अच्छा सोचते हैं तो परिणाम खुशी अथवा सुख ।उलटा सोचते हैं तो परिणाम ना खुशी, दुख की प्राप्ति होती है। वर्तमान तनाव का यही कारण है। बीके प्रमिला बहन ने कहा कि नशा हमें शारीरिक मानसिक रूप से नुकसान पहुंचाता है।

**ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा नगर में 53 वर्ष से जारी हैं ईश्वरीय सेवाएं**

# मेहसाणा में बनने वाले सेवाकेंद्र का भूमिपूजन

**शिव आमंत्रण, मेहसाणा, गुजरात**

ब्रह्माकुमारीज़ मेहसाणा के राधनपुर रोड पर बनने वाले नए भवन की नींव रखी गई। भूमिपूजन समारोह में बड़ी संख्या में संस्थान से जुड़े भाई-बहनों ने भाग लिया। बता दें कि पिछले 53 वर्षों से शहर में संस्थान द्वारा ईश्वरीय सेवाएं की जा रही हैं।

संस्था के शहर में जेल रोड, गांधी नगर, लिंक रोड एवं मोढेरा रोड तीन स्थान पर सेवाकेन्द्र संचालित हैं। यह नवीन चौथे स्थान पर बनने वाले सेवाकेंद्र के भूमिपूजन समारोह में विधायक मुकेश भाई पटेल, अर्बन बैंक के चेयरमैन डाह्याभाई पटेल, आर्किटेक्ट वसंत भाई मोदी, इंजीनीयर जयेश भाई पटेल, कोन्ट्रेक्टर हितेश भाई सथवारा सहित गणमान्य अतिथियों सहित 500 लोग उपस्थित रहे। साथ ही उत्तर गुजरात के बीके मुख्य भाई-बहनों की भी विशेष उपस्थिति रही। कार्यक्रम के प्रारंभ में परमात्मा को भोग स्वीकार कराया गया।

## सार समाचार

**देहरादून |** उत्तराखंड रजत जयंती वर्ष (25वीं वर्षगांठ) के उपलक्ष्य में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू का देहरादून में आगमन हुआ। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज़ के प्रतिनिधिमंडल ने राष्ट्रपति से मुलाकात कर प्रदेश में की जा रहीं सेवाओं के बारे में बताया।

**मेदरडा (गुजरात) |** राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू के आगमन पर ब्रह्माकुमारीज़ के प्रतिनिधिमंडल में बीके गीता बहन, बीके टीना बहन, बीके प्रकाश भाई, बीके दीपक भाई ने मुलाकात की।

**देहरादून |** उत्तराखंड राज्य स्थापना की 25वीं वर्षगाँठ के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के आगमन पर उत्तराखण्ड सरकार द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ के तीन सदस्यीय प्रतिनिधि मण्डल बीके मंजू दीदी, बीके मीना दीदी, बीके सुशील भाई को अगवानी के लिए विशेष रुप से निमंत्रण दिया गया। प्रतिनिधिमंडल ने पीएम मोदी को प्रदेश में की जा रहीं सेवाओं के बारे में बताया।

**अहमदाबाद |** गुजराती नववर्ष के अवसर पर थलतेज में आयोजित नववर्ष स्नेह मिलन समारोह में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने अपने संसदीय क्षेत्र के नागरिकों और भाजपा कार्यकर्ताओं से मुलाकात की। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज़ से बीके आशा दीदी को भी आमंत्रित किया गया, जिन्होंने गृह मंत्री शाह को नववर्ष की शुभकामनाएं दीं और ईश्वरीय सौगात प्रदान कर संस्थान की सेवाओं के बारे में बताया।

**कोहिमा, नागालैंड ।** लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला के नागालैंड दौरे के दौरान कोहिमा सेवाकेंद्र की निदेशिका बीके रुपा दीदी और अन्य बीके सदस्यों ने स्मृति चिंह्र प्रदान कर सम्मानित किया। इस बातचीत में राज्य में मूल्य-आधारित शैक्षिक पहलों, युवा सशक्तिकरण कार्यक्रमों और सामुदायिक विकास सेवाओं के विस्तार पर सार्थक चर्चा हुई।

## ओआरसी में किसान सम्मेलन आयोजित

# यौगिक खेती सकारात्मक परिवर्तन की दिशा में श्रेष्ठ कदम : पूर्व कृषि मंत्री आर्य

**शिव आमंत्रण, गुरुग्राम, हरियाणा**

ब्रह्माकुमारीज़ के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में संस्थान के ग्राम विकास प्रभाग द्वारा एक दिवसीय किसान सम्मेलन का आयोजन हुआ। दादी प्रकाशमणी सभागार में आयोजित कार्यक्रम में भारतीय कृषि दर्शन एवं सम्पूर्ण ग्राम विकास विषय पर कार्यक्रम हुआ।

हरियाणा के पूर्व कृषि मंत्री माननीय बचन सिंह आर्य ने कहा कि वो ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से 32 वर्षों जुड़े हैं। संस्थान का पवित्र जीवन उन्हें बहुत आकर्षित करता है। राजयोग हमें पवित्र जीवन जीने की प्रेरणा देता है। माननीय मंत्री जी ने कहा कि यौगिक खेती जीवन में सकारात्मक परिवर्तन की दिशा में श्रेष्ठ कदम है। पुराने समय में जब वो खेती करते थे तो पहले धरती का वंदन करते थे। गौ पालन सबसे श्रेष्ठ कार्य है। उन्होंने कहा कि सभी को गौ पालन करना जरूरी है। मंत्री जी ने कहा कि जैसा अन्न होगा वैसा ही मन होगा। जितना हम खुद उगाए कृषि उत्पादों का उपयोग करते हैं, उतना ही स्वस्थ रहते हैं।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी सरला दीदी ने अपने प्रेरणादायक वक्तव्य से सभी को प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि प्राचीन भारत आत्मनिर्भर था। भारत की संस्कृति स्वर्णिम और गौरवशाली रही है। भारत कृषि प्रधान देश है। लेकिन आज रासायनिक उर्वरकों के कारण खेती की दशा बिगड़ती जा रही है। किसानों की दयनीय स्थिति हो गई है।

उन्होंने कहा कि आज आवश्यकता है कृषि पद्धति में परिवर्तन की। हमें पुनः भारत की प्राचीन कृषि पद्धति को अपनाना होगा। उन्होंने कहा कि अत्यधिक रसायनों के उपयोग से धरती की उर्वरक शक्ति कम हो गई है। उन्होंने कहा कि प्रभाग का उद्देश्य यौगिक खेती के द्वारा धरती की उर्वरक शक्ति को बढ़ाना है। हमारे संकल्पों का प्रभाव प्रकृति पर जल्दी पढ़ता है। इसलिए योग के माध्यम से हम धरती की उर्वरक शक्ति को बढ़ा सकते हैं।

भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान के प्रधान वैज्ञानिक डॉ. एन वी कुंभारे ने कहा कि बिना कृषि के विकास के देश का विकास संभव नहीं है। उन्होंने कहा कि धरती की उर्वरक शक्ति को बढ़ाने के लिए प्राकृतिक एवं जैविक खेती जरूरी है।

कृभको के संयुक्त महाप्रबंधक दिनेश कुमार यादव ने अपने संबोधन में कहा कि स्वास्थ्य समस्या का मूल कारण वास्तव में प्रदूषण है। उन्होंने कहा कि शाश्वत यौगिक खेती का प्रदूषण मुक्त करने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है। ओम शांति रिट्रीट सेंटर की वरिष्ठ शिक्षिका राजयोगिनी विजय दीदी ने अपने आशीर्वचन में कहा कि हमारे किसान अन्नदाता हैं। इसलिए हमारी जिम्मेवारी बनती है कि किसानों के जीवन को बेहतर बनाया जाए। राजयोग एवं यौगिक खेती के माध्यम से हम किसानों का सशक्तिकरण कर सकते हैं।

ग्राम विकास प्रभाग के सक्रिय सदस्य बीके राजेंद्र ने प्रभाग का उद्देश्य शाश्वत यौगिक खेती को बढ़ावा देना है। संस्थान द्वारा समय-समय पर देश के किसानों को प्रशिक्षित करना है। किसान तभी आत्मनिर्भर बन सकता है, जब रसायन मुक्त खेती होगी। माउंट आबू से पधारे प्रभाग के सक्रिय सदस्य बीके चंद्रेश ने गोकुल ग्राम की बहुत सुंदर संकल्पना के माध्यम से जानकारी प्रदान की। प्रभाग के सक्रिय सदस्य बीके सतबीर ने प्रभाग द्वारा की जा रही सेवाओं की जानकारी दी।

**राजयोग से कराई शांति की अनुभूति**

संस्थान के मजलिस पार्क सेवाकेंद्र प्रभारी राजयोगिनी राजकुमारी दीदी ने अपने वक्तव्य से सबका स्वागत किया। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके उर्मिल बहन ने सबको राजयोग के अभ्यास से गहन शांति की अनुभूति कराई। ओआरसी के प्रबंधक बीके भीम भाई ने आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में जयपुर, जहोता गांव के सरपंच श्याम जहोता, स्थानीय पार्षद अंजू रानी एवं भोराकलां के सरपंच मनबीर सिंह ने भी अपने विचार रखे।

विशेष रूप से एक नए गीत 'हम धरती पुत्रों ने दिल में ये ठाना है.... का शुभारम्भ भी हुआ। जिसे सुप्रसिद्ध गायक हरीश मोयल एवं चांद ने अपने स्वर प्रदान किए। दिल्ली, मजलिस पार्क से बीके महिमा ने अपने गीत के द्वारा सुमधुर स्वर से सबका स्वागत किया। कार्यक्रम में मंचासीन मेहमानों का पौधे, बैज, पटका एवं तिलक से स्वागत किया गया। मंच संचालन बीके सपना एवं बीके महिमा ने किया। कार्यक्रम में काफी संख्या में किसानों एवं ग्रामीण लोगों शिरकत की।

# सड़क दुर्घटना पीड़ितों की स्मृति में विश्व यादगार दिवस मनाया, राजयोग से दिए शांति के वाइब्रेशन

**शिव आमंत्रण, इंदौर, मप्र**

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के जोनल मुख्यालय न्यू पलासिया ओम शांति भवन में सड़क दुर्घटना पीड़ितों की स्मृति में विश्व यादगार दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य रुप से जिला न्यायाधीश विनोद शर्मा, पूर्व जस्टिस वीडी राठी, एसीपी सुप्रिया चौधरी, ट्रैफिक पुलिस सोनाली बहन, बीके आशा बहन, धार्मिक प्रभाग के जोनल संयोजक बीके नारायण भाई, सर्जन डॉ. प्रणव मंडोबरा और ब्रह्माकुमारी दीपाली बहन ने अपने विचार व्यक्त किए। इस दौरान सभी ने सड़क दुर्घटना में मृत आत्माओं की शांति के लिए राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से शांति के बाइब्रेशन दिए। साथ ही लोगों को यातायात नियमों का पालन करने की प्रतिज्ञा कराई और लोगों को नियमों के बारे में जागरुक रहने का संदेश दिया गया।

## सार समाचार

**भदोही, उप्र |** ब्रह्माकुमारीज़ के प्रतिनिधिमंडल ने असम के राज्यपाल ( साथ ही मणिपुर के अतिरिक्त प्रभारी) लक्ष्मण प्रसाद आचार्य से भेंट कर सम्मान किया। साथ ही संस्थान द्वारा की जा रहीं सेवाओं के बारे में बताया। इस मौके पर भदोही सेंटर की निदेशिका बीके विजयलक्ष्मी दीदी, भाजपा युवा मोर्चा (काशी) के चेयरमैन रत्नेश पांडे तथा अन्य नेता उपस्थित रहे।

**घुवारा, मप्र |** भारतीय महिला क्रिकेट टीम की सदस्य क्रांति गौड़ विशेष आमंत्रण पर ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र पहुंची। जहां सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके नीतू बहन,बीके रुपा बहन, बीके रीना बहन, बीके दीपा बहन एवं अन्य बहनों द्वारा विश्व चैंपियन टीम की सदस्य क्रांति गौड़ का आत्मीय स्वागत किया गया। उन्होंने विश्व कप से जुड़े अपने अनुभव भी सांझा किए।

**कादमा (हरियाणा) |** गोपाष्टमी पर श्रीराधा-कृष्ण गौशाला के वार्षिकोत्सव में ब्रह्माकुमारी वसुधा दीदी व बीके ज्योति दीदी का गौशाला के अध्यक्ष मेघराज भाई, सरपंच प्रतिनिधि महेश फौजी, सतवीर शर्मा व अन्य पदाधिकारीगणों ने सम्मान किया। साथ ही संस्थान द्वारा की जा रही सेवाओं की सराहना की।

**भरतपुर, राजस्थान |** जीएसटीसी हाउसिंह बोर्ड कॉलोनी उपसेवाकेंद्र पर आयुर्वेद विभाग की संयुक्त निदेशक इंदु शर्मा के पधारने पर भरतपुर की निदेशिका बीके कविता दीदी एवं बीके वर्षा दीदी द्वारा संस्थान की सेवाओं के बारे में बताते हुए राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताया। साथ ही स्मृति चिंह्न प्रदान कर सम्मानित किया।

**टोंक, राजस्थान |** विश्व मधुमेह दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर मधुमेह ओर स्वास्थ्य विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें बीके डॉ. शुभलक्ष्मी दीदी ने स्वास्थ्य संबंधी टिप्स दिए। इस मौके पर स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभारी ब्रह्माकुमारी अपर्णा दीदी, ब्रह्माकुमारी गुंजन दीदी, बीके प्रहलाद भाई, बीके पांचू भाई, बीके तुलसीराम भाई, वैश्य महासम्मेलन के वरिष्ठ उपाध्यक्ष ओम प्रकाश गुप्ता तथा संस्थान से जुड़े सदस्य और शहरवासी मौजूद रहे।

अव्यक्त इशारे

**राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी (गुलजार दादी),**
पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

## बाबा कहते हैं हर एक बच्चे में विशेषता देखो

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

परमात्म कहते हैं मीठे बच्चे ऐसे नहीं करो, ऐसे चलो। तो ऐसा भगवान कोई और हो सकता है! वह तो दूर से ही कहेगा हाँ, ठीक है। बच्चे भी आजकल ऐसे ही हैं, दूर से ही गुडमार्निंग किया और चल पड़े लेकिन हम लोग ऐसे बच्चे भी नहीं हैं। बाबा अगर याद प्यार देता है तो हम रिटर्न में बाबा को भी रोज याद प्यार देते हैं ना, मुरली सुनते हैं तो बाबा जब याद प्यार देता है तो हम भी रिटर्न में देते हैं। इसलिए हमारा एक गीत है-इतना प्यार करेगा कौन...। लक्ष्मी-नारायण के बच्चे या बच्ची को भी इतना प्यार नहीं मिलेगा, जितना हमको अभी बाबा दे रहा है। बाबा की विशेषता देखो, हमारे अन्दर इतना प्यार क्यों आता है? हम लास्ट जन्म में किस अवस्था में आए। सब पुराना-संस्कार भी पुराना, स्वभाव भी पुराना, शरीर भी पुराना (चत्तियां लगा हुआ, ऑपरेशन किया हुआ)...तो ऐसे हम आए और बाबा ने हमारा कोई अवगुण नहीं देखा। बाबा भले कभी-कभी मुरली में मीठा-मीठा उल्हना भी देता है कि मैंने तुमको क्या दिया और तुमने मुझे सर्वव्यापी कहके गालियां ही दीं। वह भी कितने मीठे रूप में बोलता है, फिर भी बाबा ने यह देखा क्या? यह मेरी ग्लानि करने वाले हैं, गिराने वाले हैं और गिरे हुए हैं, पतित हैं, अवगुणी हैं। स्वभाव-संस्कार बहुत खराब हो गया है... यह सब बाबा ने नहीं देखा। तो बाबा ने अवगुण न देख करके, कोई की बुराई न देख करके यही कहा बच्चे, तुम मेरे और मैं तेरा। हमने कहा-बाबा और बाबा ने कहा-बच्चे। तो यह सेकेंड में सौदा हो गया ना! अगर कोई दिल से कहता है-बाबा मेरा। तो बाबा से जरूर रेसपान्ड मिलता है। बाबा भी कहते हैं-बच्चे तुम मेरे। और सेकेंड में अगर किससे पहचान हो जाती है और पहचान से हम कहते हैं -आप तो मेरे हो और वह भी कहें हां, आप मेरे हो। मेहनत क्या लगती है? सेकेंड की बात है।

बाबा ने किसका भी कुछ अवगुण नहीं देखा, जो भी है बाबा हमेशा कहता है- जो हो, जैसे हो मेरे हो। हम भी कहते हैं - बाबा आप जो हो, निराकार हो, परमधाम निवासी हो हमारे हो। बाबा से कितना अच्छा सौदा हो गया। कोई मेहनत लगी क्या? ऐसे ही बाबा कहते हैं-आप भी ब्राह्मण परिवार के हो आप भी किसके अवगुणों को नहीं देखो। मानो किसी भी आत्मा में कोई बुराई है, 63 जन्म के संस्कार हैं तो कुछ ना कुछ बुराई है ही तब तो बाबा के बने। बाबा ने इस बारी हम सबको एक शिक्षा पावरफुल रूप से दी है कि किसका भी निगेटिव नहीं देखो। निगेटिव माना जो खराब चीज है, हरेक में कोई एक विशेषता वा गुण भी है और एक वह पास्ट का संस्कार भी पक्का है, जिसको हम कहते हैं यह मेरी नेचर है। कई भाई-बहन कहते हैं कि हमारे में और कुछ नहीं है लेकिन पता नहीं हमें क्रोध क्यों आ जाता है। मैं चाहता नहीं हूं, समझता भी हूं कि नहीं करना चाहिए लेकिन आ जाता है।

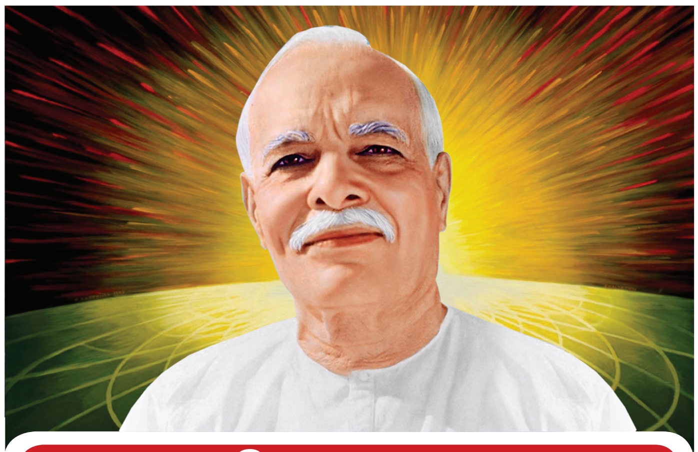
**क्रमशः..**

# मम्मा को सुनने के लिए रोज उमड़ने लगी भीड़...

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राज.।

**सरस्वती माँ ने पिताश्री द्वारा बताये स्वर्णिम महावाक्य सुनाते हुए कहा** 'वत्सो! मुझे ये फूल नहीं चाहिएँ। मुझे तो आप-जैसे चेतन (मानवी) फूल चाहिएँ। आप तो अब काँटों से फूल बने ही होंगे; आप वत्स ही मेरे लिए मन-वांछित पुष्प-माला हैं। मुझे तो पिताश्री ने ऐसे पुष्पों की माला पिरोने के लिए भेजा है। बोलो, क्या आप ऐसे फूल बने हैं ? क्या आपने स्वयं में दिव्य गुणों की सुगंधि भरी है?' मन्द मन्द हँसी से, माँ ने ऐसा प्रश्न कर दिया और फिर मौन होकर वे योग-युक्त नयनों से हरेक वत्स की ओर निहारने लगीं मानो उनके अन्तर्मन को वे जागृत करने की अलौकिक सेवा कर रही हों और प्रश्न को लिये वे हम ब्रह्माकुमारी बहनों की ओर भी देखने लगीं जो कि यहाँ के जनों को ईश्वरीय ज्ञान एवं योग की अनुभूति कराने की सेवा में नियुक्त थीं। परन्तु चौथाई मिनट भी नहीं हुआ होगा कि सभी बोले उठे - 'हाँ माँ, हम तो अब शिव बाबा के ज्ञान द्वारा कांटों से फूल बने हैं।

माँ का मुख कमल अब पूरी तरह खिल उठा और देहली में माँ के पास सारा दिन जिज्ञासु आते रहते थे। नित्य प्रातः ठोक समय पर दूर-दूर से सभी उनकी पवित्र वाणी सुनने को आया करते। सारा दिन माँ अथक रीति से मानव-मन को हर्षाने वाले ईश्वरीय ज्ञान का खज़ाना लुटाती रहतीं। माँ के थोड़े-से वचन भी बहुत-से प्रश्नों को एक-साथ हल कर देते। लोग सोच कर आते कि हम मातेश्वरी जी से यह पूछेंगे,



रियल लाइफ

**प्रजापिता ब्रह्मा बाबा,** संस्थापक, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, माउंट आबू

☑ मुसाफ़िर तो परमपिता शिव परमात्मा ही हैं जो कि ब्रह्मलोक से इस माया नगरी में आए हैं।

वह पूछेंगे। परन्तु जब वे सभा में आकर उनकी वाणी सुनते अथवा माँ के पास आकर बैठते तो उन्हें ऐसा मालूम होता कि मन की सभी गाँठे खुल गयी हैं और सब संशय छिन्न हो गये हैं। वे उस वातावरण में दिव्यता का एक अनुपम प्रभाव महसूस करते और माँ से उनका हार्दिक स्नेह जुट जाता। वे ऐसा अनुभव करते कि वास्तव में तो उनकी यह ही माँ है; वे स्वयं को फिर से 'बच्चे' अनुभव करते तथा 'माँ' से टोली (प्रसाद) मिलने पर ऐसा अनुभव करते कि जैसे फिर से उनका बचपन लौट आया हो और माँ स्नेह से प्यार-दुलार तथा मुख मीठा करने को कुछ दे रही हों। इस भावना से पूरित अब उन लोगों के नेत्र स्नेह-जल से भर आते.

माँ जहाँ ठहरी हुई थीं, वहाँ एक बहुत बड़ा शामियाना लगा था और प्रतिदिन विशाल सभा लगा करती थी। नित्य प्रति माँ की ज्ञान-वीणा के नये ही स्वर होते थे। वे कहती 'देखो, दूर देश से एक मुसाफ़िर इस पराये देश में आया है। उस मुसाफ़िर को आँख नहीं पहचानतीं परन्तु दिल जानता है। वह मुसाफ़िर कुछ ही दिन के लिये यहाँ आया है। इस प्रकार से उत्सुकता जाग्रत करके वे समझातीं कि 'वह मुसाफ़िर तो परमपिता शिव परमात्मा ही हैं जो कि ब्रह्मलोक से इस माया नगरी में आये हैं। उन्हें हम इन धर्म-चक्षुओं से तो नहीं देख सकते परन्तु हमारा मन महसूस करता है कि जो बातें वह करता है, जो स्नेह वह देता है, लोक-परलोक के भेद वह बताता है, उससे तो सिद्ध होता है कि वह त्रिकालदर्शी और त्रिलोकीनाथ शिव ही हैं।' फिर वे समझातीं, 'देखो, परमात्मा को लोग सागर (ज्ञान सागर, शान्ति सागर) तो मानते हैं परन्तु वे यह नहीं जानते कि वह सौदागर भी है। उस जैसा सौदागर अन्य कोई नहीं। वह भोला भण्डारी है। खूब भर कर देता है - ऐसा कि अन्य कोई भी नहीं दे सकता परन्तु वह यों ही नहीं दे देता। वह पक्का व्यापारी है। भक्त अपने भोलेपन में समझते हैं कि वह दाता है परन्तु वे यह नहीं जानते कि वह कुछ लेता भी है। यदि वह लेने के बिना ही दे दे, तब तो सभी को ही दे दे। परन्तु ऐसा तो है नहीं। वह कहता है कि अपने दुर्गुण मेरे अर्पण कर दो, अपना मन मुझे दे दो तो मैं सभी वरदानों से आपकी झोली भर दूँगा।'... इस प्रकार, नये-नये तरीके से समझाते हुए कहतीं - 'देखो तो, अब बहुत समय तो गुज़र भी चुका है। वह मुसाफिर यहाँ थोड़े ही दिन तो रहता है। उनमें से भी अब तो थोड़े ही दिन रह गये हैं। इस कलियुगी संसार को आग तो लगनी ही है। आख़िर तो एक दिन सब जल जाना है। **क्रमशः**

# दिमाग को ठंडा, दिल को खुश, स्वभाव को सरल रखो

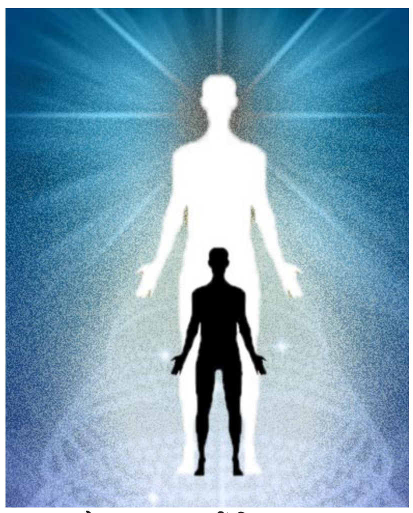
प्रेरणापुंज

**राजयोगिनी दादी जानकी,**
पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़, माउंट आबू

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

दूसरों को देखने में अपने को भूल जाते हैं। तो एकाग्रचित्त हो करके एक सेकेंड में शान्त नहीं हो सकते हैं। उन्हें बाबा की मदद भी महसूस नहीं होगी। देही-अभिमानी बनने में बहुत मेहनत लगेगी। मेहनत थकाती है, मदद हल्का बना देती है। जब स्वयं के प्रति या सेवा में बाबा की मदद का अनुभव करते तो अन्दर से आवाज आता... बाबा, बाबा, बाबा...। श्वासों-श्वास मेरे को पढ़ाने वाला भी बाबा, चलाने वाला भी बाबा, सेवा में भी बाबा...। ऐसा लगेगा जैसे हमने कुछ किया ही नहीं। जो बाबा का बच्चा बनता है वह अनुभव करता है कि मुक्ति और जीवनमुक्ति हमारा बर्थराइट है।

बाबा के इन महावाक्यों ने भी कमाल किया है - जो हुआ सो अच्छा, जो हो रहा है सो अच्छा यह सारे दिन में कितनी बार याद आता है? इससे सब चिंतन से फ्री हो जाते। यह अच्छा नहीं



हुआ, इसने यह अच्छा नहीं किया, यह ख्याल करना माना ड्रामा को भूल जाना। अच्छी बातें हुई हैं, बहुत अच्छी हुई हैं, अगर कुछ नीचे ऊपर भी हुआ है तो उसमें भी सीखने की भावना है तो लगेगा जो हुआ सो अच्छा, जो हो रहा है सो अच्छा, जो होगा सो वह भी गारंटी से अच्छा ही होगा। अभी बाबा सामने है, वर्तमान समय की हमको बहुत कदर है, उसको हम एक सेकेंड एक श्वांस भी व्यर्थ नहीं करने वाले हैं, यह एक विधान बनाया है। मैं व्यर्थ नहीं करेंगी। बस, उसी अनुसार हमें चलना है। तो सेवा अर्थ चाहे स्व अर्थ गारंटी से आवाज निकलता है कि अच्छा ही होगा। भले बाहर से कुछ भी दिखाई पढ़े। जो बाबा की बातें हैं वह याद करने से, जो विघ्न भी आया है तो ऐसा लगेगा जैसे यह भी थोड़ा पर्दा है। अन्दर से भावना अच्छी रहेगी तो लगेगा यह पर्दा भी हट जाएगा। इसमें कल्याण समाया हुआ था। यह हमारे अंदर से निकले। घबराने की कोई बात नहीं है, इसमें भी कल्याण है। मेरापन से माया का जन्म होता है। अगर मेरापन ही समाप्त हो जाये तो माया आ ही नहीं सकती। बुद्धि की लाइन जितनी क्लीयर होगी तो पुरुषार्थ की स्पीड तीव्र हो जाएगी। बड़ा ठंडे दिमाग से सोचना, शान्त रहना यह भी एक विधान बनाना चाहिए। दिमाग को ठंडा रखो, दिल को खुश रखो, स्वभाव को सरल बनाओ - यह एक अच्छी विधि है। अटेन्शन वाली है दिल में बाबा को याद करके सदा खुश हो, अपने भाग्य को देखकर के सदा खुश हो और खुशी बाँटने से खुश हो। जिसमें सब खुश हैं उसमें हम भी खुश हों।

### हर बात को लें पॉजिटिव

हर बात को पॉजिटिव ले करके हम खुश रहें तो हम कहेंगे हमारे जैसा खुशनसीब कोई नहीं हैं। कईयों को कितनी भी खुशी दो, सदा ही ऐसे बैठे हुए होंगे। मजाल है जो प्यार से मुस्कुराते हुए, हर्षित हो करके मीठी निगाहों से किसी को ओम् शान्ति भी करें! अपने को जो खुश रखने वाला है वह सेकंड-सेकंड में खुश कर सकता है। चलते-चलते खुश कर सकता है। परन्तु अंदर ही अंदर कोई मुरझाया हुआ है तो वह खुशी कैसे बांट सकेगा? इसलिए पहले वह मूंझ निकले तब खुद भी खुश रहें और दूसरे को भी खुशी बांट सके। कोई कहते क्या करुं मुझे कुछ समझ में नहीं आता है, अरे बाबा ने इतनी समझ दी है फिर भी कहते हो कि मुझे समझ में नहीं आता है। जो अपने को खुश रखता है वह दूसरों की बात को सेकंड में समझ लेता है।

**क्रमशः..**

## ओआरसी में तीन दिवसीय राष्ट्रीय महिला सम्मेलन आयोजित

# आध्यात्मिकता हमें अंदर की आवाज सुनने के लिए प्रेरित करती है: डॉ. लता

**शिव आमंत्रण, गुरुग्राम, हरियाणा।**

ब्रह्माकुमारीज़ के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में तीन दिवसीय राष्ट्रीय महिला सम्मेलन का आयोजन किया गया। आध्यात्मिकता से महिला सुरक्षा विषय पर आयोजित सम्मेलन के उदघाटन सत्र में इंडियन योगिनी एसोसिएशन की संस्थापक अध्यक्ष डॉ. आरएच लता ने कहा कि महिला सुरक्षा के लिए आध्यात्मिकता जरूरी है। महिलाओं में आत्म सम्मान का भाव होना जरूरी है। उन्होंने कहा कि असुरक्षा का प्रमुख कारण अनेक सामाजिक विसंगतियां हैं। परिवारों में संस्कारों का बहुत बड़ा अभाव है। आध्यात्मिकता हमें अन्दर की आवाज सुनने के लिए प्रेरित करती है। जो हमारी अंतरात्मा से निकलती है। उन्होंने कहा कि वो योगिनी होम स्टे के माध्यम से महिलाओं की सामाजिक सुरक्षा का कार्य कर रही हैं। लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान आध्यात्मिक सशक्तिकरण के माध्यम से महिला सुरक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण कार्य कर रहा है।

ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी आशा दीदी ने कहा कि शारीरिक सुरक्षा के साथ-साथ नैतिक मूल्यों की सुरक्षा बहुत जरूरी है। आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों के पतन के कारण ही असुरक्षा की भावना बढ़ी है। उन्होंने कहा कि व्यक्ति के दूषित विचार और मनोवृत्ति ही घटनाओं को जन्म देती हैं। भौतिक दृष्टिकोण के कारण हम अपने वास्तविक स्वरूप को भूल गए हैं। आध्यात्मिकता हमें स्वयं से जोड़ती है। आत्मिक गुणों को बढ़ाती है।

उन्होंने कहा कि अविश्वास, संदेह एवं परखने की शक्ति की कमी ही असुरक्षित अनुभव कराती है। उन्होंने कहा कि भारत की संस्कृति बहुत महान रही है। हमें बच्चों को अपनी महान संस्कृति से परिचित कराना जरूरी है। चरित्र निर्माण से ही सर्व समस्याएं समाप्त हो जाएंगी। दृष्टिकोण में परिवर्तन की जरूरत है। बच्चे और बच्ची दोनों के साथ समान रूप से बर्ताव की जरूरत है। उन्होंने कहा कि असली सुरक्षा कवच हमारे शुद्ध एवं सकारात्मक विचार हैं।

महिला प्रभाग की अध्यक्षा राजयोगिनी चक्रधारी दीदी ने कार्यक्रम में अपने आशीर्वचन दिए। उन्होंने कहा कि नारी केवल स्वयं को सुरक्षित नहीं रखती बल्कि पूरे परिवार को सुरक्षित रखती है। अगर नारी के अन्दर शांति और स्थिरता है तो नारी एक दर्पण बन जाती है। सुरक्षा का स्रोत बन जाती है। सुरक्षा का अर्थ केवल बाहरी नहीं बल्कि आंतरिक स्थिरता से है। एक असुरक्षित मन ही तनाव एवं डर पैदा करता है। अध्यात्म हमें आत्मिक गुणों से जोड़ता है। अन्दर से मजबूत बनाता है।

## डॉ. मंजू गुप्ता बोलीं- राजयोग के अभ्यास से मेरे जीवन में महान परिवर्तन आया

राजयोग से जीवन में आए परिवर्तन के बारे डॉ. मंजु गुप्ता ने अपना अनुभव व्यक्त किया। डॉ.गुप्ता ने कहा कि पिछले 40 वर्षों से वो संस्थान से जुड़ी हैं। उन्होंने कहा कि पहले उन्हें बात-बात पर क्रोध आता था। लेकिन वो समझ नहीं पाती थी ये क्यों हो रहा है। राजयोग के अभ्यास से उनके जीवन में महान परिवर्तन आया। आज वो दूसरों को भी राजयोग सीखने की प्रेरणा देती हैं। संस्थान के दिल्ली, लॉरेंस रोड स्थित सेवाकेंद्र प्रभारी बीके लक्ष्मी ने राजयोग के अभ्यास से शांति की गहन अनुभूति कराई। संस्थान के पालम विहार सेवाकेंद्र की प्रभारी बीके उर्मिल ने अपने वक्तव्य से कार्यक्रम की शुरुआत की। उन्होंने कहा कि परिवार, समाज एवं विश्व को सुखी बनाने के लिए सबसे पहले हमें स्वयं को शक्तिशाली बनाना है। स्व परिवर्तन ही विश्व परिवर्तन का आधार है। कार्यक्रम में पैनल डिस्कशन के माध्यम से अनेक विषयों पर चर्चा हुई। जिसमें वक्ताओं ने अपने विचार रखे। तीन दिवसीय सम्मेलन में राजयोग के अनुभवी विशेषज्ञों द्वारा ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग की गहरी जानकारी दी गई। अनेक सत्रों के माध्यम से सभी ने ईश्वरीय शांति एवं शक्ति की अनुभूति की। मंच संचालन बीके लता ने किया। कार्यक्रम में 1000 से भी अधिक महिलाओं एवं अन्य लोगों ने शिरकत की।

दधीचि देह दान समिति से समाज सेविका पूनम मल्होत्रा ने कहा कि नारी का सुरक्षित होना जरुरी है। क्योंकि नारी परिवार की धुरी है। आज सबसे बड़ी कमजोरी दूषित विचार हैं। आध्यात्मिकता से ही वैचारिक शुद्धि आती है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान द्वारा इस दिशा में महान कार्य हो रहा है। क्योंकि आध्यात्मिकता ही हमें सकारात्मक और शक्तिशाली बनाती है।

महिला प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका डॉ. सविता ने कहा कि आत्मबल होने से ही हम जीवन को सही दिशा दे सकते हैं। शारीरिक सुरक्षा से पहले हमें मानसिक सुरक्षा को प्राथमिकता देनी है। मानसिक रुप से शक्तिशाली व्यक्ति बाहरी किसी भी समस्या का सामना कर सकता है। इसलिए महिलाओं को आज सबसे ज्यादा मानसिक रुप से सशक्त होने की जरुरत है।

एआईडब्लूसी गाजियाबाद की अध्यक्ष किरण श्रीवास्तव, मेकिंग मॉडल गुरुग्राम की संस्थापक गौरी सरीन, ऑल इंडिया विमेन लॉयर्स एसोसिएशन की अध्यक्ष डॉ. गीता, फॉर्मूला कार रेसर दिव्या मिगलानी, संस्थान के दिल्ली, करोल बाग की निदेशिका राजयोगिनी पुष्पा दीदी एवं बीके शक्ति ने भी अपने विचार रखे। चांद बजाज ने गीत प्रस्तुत किया।

हरियाणा राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष रेणु भाटिया ने महिलाओं को अधिकार के साथ अपनी जिम्मेवारी को भी निभाना जरुरी है। मैं काफी समय से ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के साथ जुड़ी हैं। उन्होंने कहा कि जब वो संस्था से जुड़ी तब उन्हें कैंसर था। राजयोग के अभ्यास से उन्हें कैंसर के उपचार में काफी मदद मिली। ब्रह्माकुमारीज़ में आकर अपार स्नेह का अनुभव किया। भौतिक शिक्षा हम कितनी भी प्राप्त कर लें। लेकिन अगर पारिवारिक मूल्य नहीं हैं तो सफल नहीं हो सकते। शरीर की सुरक्षा से पहले हमें अपने अंतर्मन की सुरक्षा का विचार करना होगा। हमें महिला सशक्तिकरण का सही अर्थ समझना होगा। केवल आर्थिक एवं सामाजिक विकास ही सशक्तिकरण नहीं है। आध्यात्मिक सशक्तिकरण के बिना सुरक्षित रहना मुश्किल है।

श्रीराम सोसाइटी ऑफ रियल एजुकेशन की निदेशक एवं अध्यक्ष डॉ. अमृता ज्योति ने कहा कि जीवन में असली आनंद, शांति और संतुष्टता से ही मिलता हैं। आनंद की कमी का असली कारण आध्यात्मिक जागृति न होना है। भौतिक चीजों का प्रभाव हमारी ऊर्जा को सोख लेता है। आज मोबाइल के कारण सबसे ज्यादा ऊर्जा बाधित हो रही है।

फैशन डिजाइनर मिसेज इंटरनेशनल 2025 सलोनी मल्होत्रा ने कहा कि राजयोग ही सुरक्षा का आधार है। राजयोग हमारी आंतरिक शक्ति को बढ़ाता है। उन्होंने कहा कि हम राजयोग के द्वारा हम हर प्रकार की परिस्थिति का सामना कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि हम अपने पास ऐसे पॉजिटिव कोट्स रखें जिससे हमारा मनोबल बढ़ता रहे।

**स्व प्रबंधन** विकार ही बनते हैं मनुष्य के पतन का कारण

# पवित्रता में है अद्‌भुत शक्ति

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

आज कोई भी अखवार उठाकर पढ़े तो एक खबर हर रोज छपती है। वह है कामेशु-क्रोधेशु वाले मनुष्य के कुकृत्य। प्रत्यक्ष में कितनी घटनायें घटती होंगी। हमारा विवेक भी यह मानता है कि दिन-प्रति-दिन यह घटनायें बढ़ेगी। ऐसे समय आत्मरक्षा का साधन क्या है? कोई इन्सान किसी की रक्षा नहीं कर पाता और ना ही कर पायेगा। यह विकृति इन्सान के दिमाग की है जो दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। यह भी समय का संकेत है कि एक दिन यही विकृति मनुष्य के सर्वनाश का कारण बनेगी। जिसका वर्णन शस्त्रों में भी दिया गया है कि रावण बहुत शक्तिशाली था। वह सीता जी को सम्मोहित कर के ले आया परन्तु अपने महल में नहीं रखना पड़ा। वह सीता जी को स्पर्श तक न कर सका सीताजी के पास अपनी आत्मरक्षा के लिए कौनसे शस्त्र थे? एक घास का तिनका, जो उठा कर सीताजी ने बीच में रखा रावण को चैलेन्ज कर दिया कि 'हे रावण, इस तिनके से आगे तूने एक कदम भी बढाया तो जल जाएगा, इतनी शक्ति है मेरी। रावण, जो किसी से कभी डरा नहीं सीता जी के इस चुनौती से डर गया। सीताजी के पास आत्म रक्षा की ऐसी कौन सी शक्ति थी?

**राजयोगिनी ऊषा दीदी,**
वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका,
माउंट आबू

यह शक्ति 14 साल के ब्रह्मचर्य व्रत की शक्ति, पवित्रता की शक्ति थी। पवित्रता की शक्ति ने उनके चारों ओर एक सुरक्षा कवच बना दिया था और उनकी आत्म रक्षा का साधन था। इसी प्रकार आने वाले समय में ऐसे अनेक रावण हो जायेंगे जो अनेकों को अपने विकृत मनोविकारों का शिकार बनायेंगे। ऐसे समय में ब्रह्मचर्य व्रत की शक्ति सुरक्षा कवच का कार्य करेंगी और इससे आत्मरक्षा होगी।

महाभारत का कारण भी द्रौपदी का वस्त्रहरण ही बना जो कौरवों के सर्वनाश का करण बना। आज की दुनिया में भी इसी वस्त्रहरण के कारण दुनिया का बेड़ा गर्क होता जा रहा है और यही संसार के सर्वनाश का कारण बनेगा।

### परमात्मा जानी जाननहार है...

परमात्मा जानी जाननहार है। परमात्मा सर्वज्ञ होने के कारण जानते है कि आने वाले समय में नकारात्मक मनोवृति एवं विकृत मनोदशा वाले अनेक हैवान चारों ओर मंडरायेंगे और अनेक आत्माओं को अपनी हवस का शिकार बनायेंगे और कोई किसी की रक्षा नहीं कर पाएगा। ऐसे समय पर सुरक्षित रहने की विधि बताने परमात्मा इस धारा पर आते हैं और बताते है कि पवित्रता की शक्ति ही आत्म रक्षा का कवच बन सकती है। अतः योगी बनो,पवित्र बनो। कई बार कई लोगों के मन में यह सवाल भी आता है कि ऐसे समय पर भगवान मदद क्यों नहीं करता?

### परमात्मा देते हैं पवित्र बनने की प्रेरणा....

परमात्मा हर आत्मा को मदद करना चाहता है इसीलिए पवित्र बनने की प्रेरणा देते है। जैसे कहावत है कि शेरनी का दूध सोने के बर्तन में ही ठहरता है,अगर कोई साधारण बर्तन में रखा जाए वह बर्तन फट जाता है,वह दूध इतना शक्तिशाली होता है। वैसे ही परमात्मा परम पवित्र है और सर्वशक्तिमान है तो उसकी मदद को स्वीकार करने के लिए पवित्रता की पात्रता चाहिए। सर्वशक्तिमान की शक्ति को प्राप्त करने के लिए आत्मा के अन्दर ब्रह्मचर्य व्रत की शक्ति जरूर होनी चाहिए तभी परम पवित्र परमात्मा की मदद पा सकेंगे इसीलिए परमात्मा इस अंतिम परिवर्तन के समय में आकर पवित्र बनने के लिए कह रहे हैं। पवित्रता की धारणा करने से कैसा भी मुश्किल समय हो,परमात्मा की मदद अवश्य प्राप्त होती है। दुनिया की सर्व आत्माएँ परमात्मा की संतान हैं।

**अध्यात्म की उड़ान** अध्यात्म की गहराई में जाने के लिए भोजन पर संयम जरूरी

# आत्म अभिमानी बनने में सबसे बड़ी बाधा है हमारा भोजन

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

विकारों से भी गहरी आदत भोजन की है। बहुत लोग इस गहरी आदत के शिकार हैं। जब देवताएं भी भोजन से मुक्त नहीं हैं और जब तक इस गहरी आदत में आघात नहीं किया जाता, तब तक चेतना में हलचल नहीं होती है और उसी हलचल की अवस्था में नए संस्कारों के बीज डाले जाएं तो कुछ नया होगा। भोजन को मौन में स्वीकार करना। प्रसन्नता के साथ कोई शिकायत नहीं, न ही उसका वर्णन करते हुए इसमें ये बहुत है, ये कम है, न ही उसके स्वाद का वर्णन।

**डॉ. बीके सचिन भाई,**
राजयोग एक्सपर्ट,
माउंट आबू

चार चीजें कम कर दो या हटा दो। पहला तेल, दूसरा शक्कर ये सब लत हैं। उत्तेजना पैदा करते हैं, तीसरा नमक जितना नमक डालोगे उतना पानी मांगेगी शरीर। जिसने नमक को हटा दिया उत्तेजना अपने आप शांत हो जाएगी। चौथा अनाज कम करते जाओ। देवताएं पहले फल खाते थे जब से अनाज खाने लगे क्योंकि अनाज के लिए चार पांच चीजें चाहिए। उसमें आग चाहिए, मसाले चाहिए, नमक चाहिए, तेल चाहिए, शक्कर चाहिए इन घातक चीजों ने शरीर में अनाज के द्वारा प्रवेश किया। द्वापर से देवताओं का पतन दो कारणों से हुआ। पहला देह भान, दूसरा आग। जिस चीज को आग में डाला गया वो खत्म। जो जितना अनाज खाते हैं उनको चार चीजें होती हैं। दोपहर में नींद, आलस्य, प्रमाद, जड़ता शरीर में। अगर तीन बार खाते हैं तो दो बार कर दो। दो बार खाते हैं तो एक बार कर दो। अपने आप शरीर में नई ऊर्जा जागेगी और बिना स्वास्थ्य के आध्यात्म फेल है। जिसका शरीर ही साथ नहीं दे रहा, वो कहां से आध्यात्म का अभ्यास करेगा, कहां से अशरीरीपन, कहां से उमंग-उत्साह आएगा। सारा ध्यान बीमारी की तरफ जाएगा।

आध्यात्म की शर्त है स्वस्थ्य शरीर। न केवल स्वस्थ्य, उसमें तीन चीजें हैं। पहला लचीला, दूसरा स्टैमिना, तीसरा सक्रिय शरीर। फल-सब्जी जितना हो सके कच्चा या तो फिर उबाला हुआ या तो फिर भाप वाला। जितना उसको पकाया जाता उतना उसके पोषक तत्व नष्ट होते हैं और जो स्वाद है वह केवल मसालों का स्वाद है और कुछ भी नहीं। असली स्वाद तो पता ही नहीं किसी को और जब शरीर उच्च कंपन भोजन से भरा होता है जो हम खा रहे हैं वो राजसिक है उत्तेजना वाला है। हम इसके हाथ का नहीं खाते, हम उसके हाथ का नहीं खाते, प्याज-लहसुन नहीं खाते, बीमारी तो उतनी ही है जितना ये सब खाने वाले को है। आत्म अभिमानी बनने में सबसे बड़ी बाधा है भोजन। जब तक इस पर काम नहीं किया जाए आत्मा चिपकी रहेगी शरीर से नीचे। इसको उड़ाना है ऊपर, हल्कापन आ जाए शरीर में। भागने को कहो तो कितना भी भागे, कसरत करने को कहो तो कितना भी कसरत करे, कितनी भी सीढ़ियां चढ़े, ऐसी शक्ति, ऐसी ताकत तभी आएगी जब भोजन हल्का हो। अव्यक्त और साकार महावाक्य हैं - बाबा के योगी का भोजन सूक्ष्म से सूक्ष्मतम होते जाएगा, ख़ुशी जैसी खुराक नहीं। ख़ुशी ही उसकी ख़ुराक है। योग में बैठ गए तो ऐसे बैठ गए की खो गए उसे याद ही नहीं। सबसे बुरी आदत है भोजन। ये खाऊं वो खाऊं, क्या खाऊं और कब खाऊं। अभी-अभी नाश्ता किया, अभी-अभी टोली खाई। दोपहर में क्या बनाना हैं। दिन-रात बुद्धि घूम रही है उधर था विषय वैतरणी नदी से निकले तो तेल वैतरणी नदी में डूबे हुए हैं। रोटी है उसको तेल लगाओ, चावल है सफ़ेद उसका कलर चेंज करो, दाल बनी हुई है उसको वापस डालो। सूरज ने इतनी मेहनत से पकाया है। पका- पका के अम्लीय भोजन बन जाता हैं।

**हेल्थ टिप्स**

# सर्दी में हार्ट और बीपी के मरीज इन बातों का रखें ध्यान

सर्दियों का मौसम जहाँ एक ओर ठंडी हवाओं और सुहावने वातावरण का अहसास कराता है, वहीं दूसरी ओर यह हार्ट (हृदय) और बीपी (रक्तचाप) के मरीजों के लिए एक चुनौतीपूर्ण समय भी बन जाता है। तापमान गिरने पर शरीर की रक्त नलिकाएँ संकुचित हो जाती हैं, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। ऐसे में थोड़ी-सी भी लापरवाही गंभीर समस्या उत्पन्न कर सकती है। इसलिए इस मौसम में सावधानी ही सुरक्षा है।

आइए जानें कि सर्दी में हृदय और बीपी के मरीज कौन-कौन सी सावधानियाँ बरतें और किस प्रकार के भोजन का चुनाव करें ताकि स्वास्थ्य सुरक्षित रहे।

### सावधानियाँ जो सर्दी में जीवनरक्षक बन सकती हैं

**सबसे पहली और महत्वपूर्ण सावधानी है:** ठंड से अपने शरीर को बचाना। भारी ठंड में बाहर निकलते समय टोपी, मफलर, मोज़े और गर्म कपड़े अवश्य पहनें। शरीर का तापमान अचानक गिरने पर दिल की धड़कन अनियमित हो सकती है। इसलिए चेस्ट, सिर और कान को विशेष रूप से ढंककर रखें।

**दूसरी बड़ी सावधानी है:** अचानक तापमान बदलाव से बचना। बहुत ठंडे वातावरण से अचानक गर्म कमरे में और गर्म कमरे से ठंडी हवा में जाने से ब्लड प्रेशर तेजी से बढ़ सकता है। कमरे में हीटर का तापमान भी मध्यम रखें, बहुत गर्म माहौल भी हृदय गति पर असर डालता है।

**तीसरी महत्वपूर्ण बात है:** नियमित पानी पीना। सर्दियों में प्यास कम लगती है, लेकिन शरीर को तरल की उतनी ही आवश्यकता रहती है। पानी की कमी से रक्त गाढ़ा होने लगता है और यह हार्ट तथा बीपी दोनों के लिए जोखिमकारी है। दिन में 6–7 गिलास गुनगुना पानी पीना आदर्श है।

» हार्ट और बीपी के मरीजों को तनाव, क्रोध और मानसिक दबाव से दूर रहना चाहिए। सर्दियों में तनाव का असर और भी बढ़ जाता है, क्योंकि ठंड शरीर की कार्यप्रणाली को धीमा कर देती है। हल्के संगीत, ध्यान (मेडिटेशन) और प्राणायाम से मन शांत रहता है और हार्ट को राहत मिलती है।

» इसके अलावा, सुबह जल्दी उठकर बहुत ठंड में टहलने से बचें। व्यायाम तभी करें जब धूप निकल आए या हल्की गर्माहट हो। तेज वॉक की बजाय हल्की वॉक, योग व स्ट्रेचिंग अधिक उपयोगी हैं। दवाइयाँ समय पर लें और बीपी को रोज मॉनिटर करें। किसी भी प्रकार की छाती में जलन, भारीपन, सांस फूलना या असामान्य थकान महसूस हो तो डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

### सर्दियों में हार्ट और बीपी मरीजों के लिए क्या खाना चाहिए?

» आहार सर्दियों में सबसे बड़ा सहारा होता है। सही भोजन न केवल शरीर की गर्माहट बनाए रखता है, बल्कि रक्तचाप संतुलित रखने में भी मदद करता है। सबसे पहले, गरम, हल्का और पौष्टिक भोजन चुनें। जैसे- गरम दलिया, खिचड़ी, ओट्स, मूंग दाल, ताज़ी सब्जियों का सूप आदि। पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, गाजर, चुकंदर और शकरकंद जैसे मौसमी सब्जियाँ रक्त को साफ करती हैं और हृदय की मांसपेशियों को पोषण देती हैं।

» हार्ट रोगियों के लिए रक्त को पतला रखना जरूरी है। अदरक और हल्दी शरीर में सूजन को कम करती हैं और रक्त संचार सुधारती है।

» ड्राई फ्रूट्स जैसे बादाम, अखरोट और अलसी का बीज शरीर को अच्छे फैट प्रदान करते हैं। इनमें ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है, जो दिल को मजबूत बनाता है। लेकिन ध्यान रखें कि इनका सेवन सीमित मात्रा में ही करें—2–3 बादाम और 1 अखरोट पर्याप्त हैं।

» फलों में सेब, अमरूद, किन्नू, संतरा, अनार और कीवी हार्ट मरीजों के लिए विशेष रूप से लाभकारी हैं। ये विटामिन C और फाइबर से भरपूर होते हैं, जो संक्रमण से बचाते हैं और बीपी को संतुलित रखते हैं। ध्यान रहे कि बहुत ठंडे फल या फ्रिज में रखे फल तुरंत न खाएं।

» अनाज में मोटा अनाज- बाजरा, ज्वार और रागी सर्दियों के लिए उत्तम विकल्प हैं। ये धीरे-धीरे ऊर्जा देते हैं और ब्लड प्रेशर को स्थिर रखते हैं।

### सर्दियों में हार्ट और बीपी मरीजों को क्या नहीं खाना चाहिए?

» जिस प्रकार सही आहार दवा का काम करता है, गलत भोजन बीमारी को निमंत्रण देता है। सबसे पहले परहेज करें- अधिक नमक से। नमकीन, पापड़, अचार, कन्ट्री स्नैक्स और प्रोसेस्ड फूड में नमक बहुत अधिक होता है, जो बीपी तुरंत बढ़ा सकता है।

» तले-भुने और बहुत भारी भोजन जैसे कचौड़ी, समोसा, पकौड़े, फास्ट फूड और मिठाइयाँ हार्ट पर दबाव बढ़ाती हैं। इनसे दूर रहें या बहुत कम मात्रा में लें। मीठा भी सीमित करें। इससे कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर दोनों बढ़ सकते हैं।

» सर्दियों में कई लोग चाय-कॉफी ज्यादा पीते हैं। लेकिन याद रखें कि अधिक कैफीन BP बढ़ाता है। दिन में एक या दो कप पर्याप्त हैं। इसके अलावा, फ्रिज का ठंडा पानी, आइसक्रीम और बहुत ठंडी चीजें नसों को सिकोड़ देती हैं और हार्ट पर अतिरिक्त प्रभाव डालती हैं।

» धूम्रपान और शराब सर्दियों में दिल के सबसे बड़े शत्रु हैं। ठंड के मौसम में इनके दुष्प्रभाव कई गुना बढ़ जाते हैं, इसलिए पूर्ण परहेज करें।

## माइंड-मनी मैनेजमेंट कॉन्फ्रेंस आयोजित

# मन का संयम ही सच्चा धन: उच्च शिक्षा मंत्री परमार

**शिव आमंत्रण, आबूरोड, राजस्थान।**

ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय के आनंद सरोवर परिसर में चार दिवसीय नेशनल माइंड–मनी मैनेजमेंट कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया। 5 से 9 नवम्बर 2025 तक आयोजित इस राष्ट्रीय सम्मेलन में देशभर से वित्त जगत, कॉर्पोरेट क्षेत्र, टैक्सेशन, बैंकिंग, चार्टर्ड अकाउंटेंसी और प्रशासनिक सेवाओं से जुड़े सैकड़ों पेशेवर सहभागी बने।

कार्यक्रम के स्वागत सत्र में मध्यप्रदेश सरकार के उच्च शिक्षा तकनीकी शिक्षा एवं आयुष विभाग के मंत्री इंदर सिंह परमार ने कहा कि जीवन में धन और सफलता का संतुलन तभी संभव है जब मन स्थिर और संयमित हो। अगर मन में शांति नहीं, तो बाहरी उपलब्धियाँ भी अधूरी लगती हैं। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान हमें यह सिखाता है कि सच्चा धन आंतरिक संतुलन और नीतिपूर्ण जीवन में है।”

उन्होंने आगे कहा कि इस प्रकार के सम्मेलन समाज में मूल्यों और नैतिकता की दिशा में एक मजबूत पहल हैं। भारतीय संस्कृति में शुद्ध लाभ के सिद्धांत के बजाय शुभ लाभ के सिद्धांत पर आधारित है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका डॉ. सविता दीदी ने कहा कि आज वित्तीय बुद्धिमत्ता के साथ भावनात्मक बुद्धिमत्ता का संगम आवश्यक है। धन की गति मन की दिशा से निर्धारित होती है। जब मन शांत और स्थिर होता है, तब निर्णयों में स्पष्टता आती है और सफलता टिकाऊ बनती है। दीदी ने उपस्थित प्रतिभागियों को राजयोग ध्यान के माध्यम से भीतर की स्थिरता अनुभव करने के लिए प्रेरित किया।

कार्यक्रम के संयोजक बीके सीए ललित इनानी ने स्वागत भाषण में कहा कि इस कॉन्फ्रेंस का उद्देश्य है कि प्रोफेशनल्स न केवल बाहरी समृद्धि बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक समृद्धि को भी अपना लक्ष्य बनाएं। जब व्यक्ति स्वयं के मूल स्वरूप को पहचानता है, तब वह धन का उपयोग समाज–कल्याण और आत्म–संतोष के लिए करता है।

सम्मेलन में उद्घाटन अवसर पर कई राज्यों से आए सीए, बैंक अधिकारी, टैक्स अधिकारी एवं विशेषज्ञ, युवा उद्यमी एवं वित्तीय कारोबार से संबंधित लोग उपस्थित रहे। कार्यक्रम में ‘माइंड–मनी’ विषय पर प्रेरक वीडियो प्रस्तुति, सांस्कृतिक संध्या, तथा ‘राजयोग मेडिटेशन अनुभव सत्र’ आयोजित किए गए। चार दिवसीय इस सम्मेलन में आने वाले दिनों में विशेषज्ञों द्वारा ‘माइंडफुल लीडरशिप’, ‘वैल्यू–बेस्ड वेल्थ मैनेजमेंट’ और ‘स्ट्रेस–फ्री सक्सेस’ जैसे विषयों पर विशेषज्ञों द्वारा जानकारी दी गई। प्रतिभागियों ने कहा कि यह सम्मेलन केवल धन प्रबंधन का प्रशिक्षण नहीं, बल्कि जीवन प्रबंधन का गहन पाठ है। सम्मेलन में आए हुए करीब 110 बच्चों के लिए डिवाइन स्टार किड्स कैंप का सुंदर आयोजन किया गया।

**मेडिटेशन से माइंड होता है डिट्रॉक्सः शिवानी दीदी**

अंतरराष्ट्रीय प्रेरक वक्ता बीके शिवानी दीदी ने कहा कि जब तक हम स्व चिंतन नहीं करेंगे तब तक स्वयं को बदल नहीं सकते हैं। हमारे माइंड पर हमारे भोजन का बहुत असर पड़ता है। इसलिए सदा सात्विक भोजन नहीं करना चाहिए। हम जितना अपने मन को समझते जाते हैं तो जीवन उतना आसान होता जाता है। बिना मन को समझे खुद को नहीं समझ सकते हैं। आज सबसे जरूरी है अपने माइंड का डिट्रॉक्स करना। मेडिटेशन से माइंड डिट्रॉक्स होता है। मेडिटेशन से इसे हम फूलों का गुलदस्ता बना सकते हैं। जो चीजें हमारे हाथ में हैं हम उन्हें बदल सकते हैं।

ब्राजील में संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन सम्मेलन आयोजित

# कॉप-30 सम्मेलन में ब्रह्माकुमारीज़ ने दिया एकता, विश्वास और राजयोग का संदेश

**शिव आमंत्रण, बेलें, ब्राजील।**

विश्व के सबसे बड़े वर्षावन अमेज़न के केंद्र में संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन सम्मेलन (COP30) का आयोजन किया गया। यह ऐतिहासिक सम्मेलन 10 से 21 नवम्बर 2025 तक आयोजित किया गया। इसमें लगभग 50,000 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इस दौरान सभी ने वैश्विक जलवायु परिवर्तन और उसके वित्तीय सहयोग को आगे बढ़ाने पर चर्चा की। सम्मेलन के उद्घाटन सत्र में संयुक्त राष्ट्र महासचिव एंतोनियो गुटेरेस ने अपने प्रभावशाली संबोधन में कहा कि वैश्विक तापमान वृद्धि को 1.5 डिग्री सेल्सियस तक सीमित न कर पाना एक नैतिक असफलता और घातक लापरवाही है। उन्होंने तेल, गैस और कोयला उद्योगों की तीखी आलोचना करते हुए कहा कि ये उद्योग जलवायु विनाश से मुनाफा कमा रहे हैं, जबकि अरबों डॉलर लॉबिंग, जनधोखे और प्रगति में बाधा डालने में खर्च कर रहे हैं।

**ब्रह्माकुमारीज़ की प्रेरक भागीदारी:**
इस वैश्विक संकट के निर्णायक समय में ब्रह्माकुमारीज़ संस्था की आध्यात्मिक उपस्थिति को विशेष रूप से सराहा जा रहा है। यह संस्था संयुक्त राष्ट्र द्वारा मान्यता प्राप्त 4,000 प्रेक्षक संगठनों में से एक है। ब्राज़ील में साओ पाउलो और सल्वाडोर स्थित ब्रह्माकुमारीज़ परिवार द्वारा इस मिशन को बड़ा सहयोग प्राप्त हुआ है। इस बार ब्रह्माकुमारीज़ की प्रतिनिधि टीम में संस्थान के अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय माउंट आबू से बीके बुरहान भाई, बीके फ्रांसिस भाई, बीके कैरोलिन, बीके नजरि, बीके मॉरीन बहन, बीके लूसियाना बहन, बीके नॉनी बहन, बीके मादालेना बहन, बीके जोस रिकार्डो, बीके थॉमस, बीके एलेक्स, बीके गोरेथ, बीके गोलो, बीके सोन्या, बीके पेट्रीशिया और बीके आनन्या ने भाग लिया। संस्था का मानना है कि आध्यात्मिक जागरूकता के बिना जलवायु परिवर्तन से निपटना संभव नहीं है। ब्रह्माकुमारीज़ का संदेश है कि बाहरी पर्यावरण तभी संतुलित हो सकता है जब मनुष्य का आंतरिक वातावरण शांत और शुद्ध बने। इस वर्ष का जलवायु सम्मेलन अपने दृष्टिकोण और कार्यशैली में पिछले सम्मेलनों से भिन्न दिखाई दे रहा है। ब्राज़ील सरकार ने सम्मेलन से पहले ही व्यापक कूटनीतिक और सामाजिक नेटवर्किंग के प्रयास किए हैं। COP30 के अध्यक्ष आंद्रे कोर्रिया दो लागो ने बताया कि इस बार की प्रेरणा ब्राज़ील की स्थानीय "मुतिराओ" परंपरा से ली गई है।

सुरक्षा बलों के लिए तीन दिवसीय स्व-सशक्तिकरण रिट्रीट आयोजित

# समस्याओं की असली शुरुआत मन से होती है

**शिव आमंत्रण, गुरुग्राम, हरियाणा**

ब्रह्माकुमारीज़ के भोड़ाकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में सुरक्षा बलों के लिए तीन दिवसीय स्व-सशक्तिकरण कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें भारतीय सेना एवं सुरक्षा बलों के अधिकारियों न भाग लिया। कार्यक्रम का आयोजन सेल्फ एंपावरमेंट फॉर मैनेजिंग चैलेंजेस विषय पर हुआ। कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में भारतीय सेना में सेवारत मेजर जनरल गोपाल वर्मा ने अपने विचार रखे। उन्होंने कहा कि शारीरिक रूप से सक्षम होने के बाद भी व्यक्ति अपने को कमजोर महसूस करता है। जिसका मूल कारण आंतरिक शक्ति की कमी है। बाहर से तो हर कोई अपने को भर रहा है। लेकिन अंदर खालीपन बढ़ रहा है। आध्यात्मिकता हमें भीतर से जागृत करती है। आध्यात्मिकता जीवन में संतुलन लाती है।

भारतीय रक्षा लेखा सेवा की पूर्व सीजीडीए देविका रघुवंशी ने कहा कि काफी समय से वो राजयोग का अभ्यास कर रही हैं। अपना अनुभव साझा करते हुए उन्होंने कहा कि राजयोग से उनके जीवन में अद्भुत परिवर्तन हुआ। उन्होंने कहा कि बिना आत्मबल के जीवन में खुशहाली नहीं आ सकती।

भारतीय नौसेना के सेवानिवृत वाइस एडमिरल दीपक कपूर ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ जीवन जीने की कला सिखाती है। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिकता हमें चेतना की गहराई में ले जाती है। जिससे हमारी आंतरिक शक्तियां और गुण जागृत होते हैं।

सीमा सड़क संगठन के अतिरिक्त महानिदेशक हरेंद्र कुमार ने कहा कि आध्यात्मिकता ही वो शक्ति है, जो सकारात्मक सोच पैदा करती है। उन्होंने कहा कि आत्मबल बढ़ाने के लिए ज्ञान जरूरी है। मन एक बहुत बड़ा टूल है। मन को नियंत्रित करना ही स्वयं का मित्र बनना है।विशेष रूप संस्थान के सुरक्षा प्रभाग की उपाध्यक्षा राजयोगिनी शुक्ला दीदी ने अपने आशीर्वचन प्रदान किए। उन्होंने कहा कि किसी भी समस्या की असली शुरुआत हमारे मन से होती है। बाहरी दुनिया का प्रभाव मन की शक्ति को कमजोर कर देता है। और हम स्वयं को भूलते चले जाते हैं।आध्यात्मिकता हमें आत्मा के मूल गुणों से जोड़ती है। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिकता हमें स्वयं से बातें करना सिखाती है। विचारों के शुद्धिकरण में ही समस्या का हल छिपा है। जन्म से ही कोई महान नहीं होता बल्कि व्यक्ति के गुण उसको महान बना देते हैं।

## नई राहें

बीके पुष्पेंद, संयुक्त संपादक
शिव आमंत्रण, शांतिवन

# प्रतिभा का दमन : प्रकृति, पुरुष और परमात्मा की व्यवस्था में हस्तक्षेप

**शिव आमंत्रण, आबू रोड, राजस्थान।** सृष्टि में हर आत्मा एक यात्रा पर है। इस यात्रा में वह अपने पिछले जन्म से कुछ विशेष कला या प्रतिभा लेकर कर्मक्षेत्र में कदम रखती है। इसलिए हम देखते हैं कि किसी बच्चे में बचपन से ही कुछ खास प्रतिभा, कला या विशेषज्ञता होती है। यह विशेष गुण उसके पूर्व जन्म के कर्मों का परिणाम होते हैं। प्रत्येक आत्मा इस धरा पर कोई न कोई खास गुण या विशेषता के साथ आती है। कई बार उस विशेषता को पहचान कर उस पर काम करने, उसे निखारने से उसमें चार चांद लग जाते हैं और ऐसी मनुष्य आत्माओं जग में विशेष ख्याति प्राप्त करती हैं। सृष्टि की रचना एक दिव्य, सुव्यवस्थित और अत्यंत सूक्ष्म प्रक्रिया है। प्रकृति, पुरुष (जीव/आत्मा) और परमात्मा- ये तीनों मिलकर संसार की व्यवस्था को संतुलन, सुंदरता और सार्थकता प्रदान करते हैं। प्रकृति संसाधन देती है, पुरुष कर्म करता है और परमात्मा मार्गदर्शन, शक्ति और सत्य का प्रकाश प्रदान करते हैं। इन तीनों के सहज सामंजस्य में मानव जीवन का विकास संभव होता है। लेकिन जब मनुष्य अपनी संकीर्ण सोच, भय, अहंकार, तुलना या दबाव के कारण किसी की प्रतिभा को दबाता है, तो वह केवल एक व्यक्ति को नहीं रोकता, बल्कि तीनों ही महान व्यवस्थाओं के बीच हस्तक्षेप करता है। यही कारण है कि प्रतिभा का दमन केवल अन्याय नहीं, बल्कि स्वाभाविक ब्रह्मांडीय प्रवाह को बाधित करना है।

## किसी के आगे बढ़ने की राह में बाधक तो नहीं बने हैं?

यहां विचारणीय प्रश्न है कि क्या हम किसी आत्मा की प्रतिभा, गुण, विशेषता या कला का दमन तो नहीं कर रहे हैं? किसी के आगे बढ़ने की राह में बाधक तो नहीं बने हैं? किसी योग्य व्यक्तित्व को आगे बढ़ाने की जगह अयोग्य को बढ़ाने में मददगार तो नहीं बने हैं? क्या अपने आस-पास के लोगों, सहयोगी, संबंधी, सहकर्मियों और उनमें छिपी प्रतिभा के साथ न्याय कर रहे हैं? क्या परमात्मा की इस नियत व्यवस्था में समभाव के दृष्टिकोण के साथ चल रहे हैं? इन प्रश्नों पर हर किसी को चिंतन-मंथन करने की जरूरत है। जाने-अनजाने में हम कई बार योग्य व्यक्ति की जगह अयोग्य को आगे बढ़ा देते हैं। चूंकि विशेषता ईश्वरीय वरदान और उपहार हैं। ऐसे में हम बेवजह ईश्वरीय व्यवस्था के संचालन में बाधक बनकर अपने कर्मों का हिसाब-किताब बना लेते हैं। इस अविनाशी विश्व नाटक में प्रत्येक आत्मा अपना पार्ट बजा रही है। वह अपने पार्ट के अनुसार स्थान, परिवेश, वातावरण और लोगों के संपर्क में रहकर जीवन यात्रा को नई दिशा देती है। इस ईश्वरीय व्यवस्था में परमात्मा का साथ, मदद और वरदान राह को आसान और सरल बना देते हैं।

## प्रकृति के नियम के विरुद्ध है प्रतिभा का दमन-

प्रकृति की व्यवस्था निर्बाध रूप से निरंतर चलती रहती है। दिन के बाद रात का आना तय है। जैसे- सर्दी के बाद गर्मी और फिर बारिश आती है, यह प्रकृति की सतत् व्यवस्था है। इस व्यवस्था में जब हम अवरोध पैदा करते हैं तो उसके भयंकर परिणाम झेलने पड़ते हैं। जैसे- बाढ़, सूखा, अकाल, भीषण गर्मी और ग्लोबल वार्मिंग। प्रकृति का नियम है यदि हमने आज बीजारोपण किया है तो एक दिन उसका फल अवश्य मिलेगा। नदियों का स्वभाव है अविरल बहते रहना, पेड़-पौधों का स्वभाव है बिना किसी लोभ, लालच के सदा देते रहना। प्रकृति सदा देना सिखाती है। इसी तरह जब हम कोई क्षेत्र विशेष में अच्छा प्रदर्शन कर रहे कलाकार, संगीतकार, दार्शनिक, आध्यात्मिक शख्सियतों को दबाने और दमन करने के कार्य में सहयोगी बनते हैं तो यह कृत्य प्रकृति, पुरुष और परमात्मा के सामंजस्य से बनी इस सृष्टि में कई गतिरोध पैदा कर देता है। परिणामस्वरूप ऐसी अनेक प्रतिभाएं अपने जीवन का संपूर्ण ज्ञान, अनुभव और कौशल इस संसार को नहीं दे पाती हैं। प्रतिभा का सम्मान करें, उसे दबाएं नहीं, यही सृष्टि के प्रति हमारा सबसे बड़ा योगदान है।

## संसार को दें अपना संपूर्ण-

यदि आपको ईश्वर ने इस सृष्टि में कुछ विशेष प्रतिभा- शिक्षण, गायन-लेखन, संगीत, नेतृत्व कला और सेवाभाव के साथ भेजा है तो उसके साथ न्याय करें। अपना संपूर्ण इस सृष्टि को दें, ताकि उस कला, विशेषता से ज्यादा से ज्यादा लोग लाभांवित हो सकें। उन्हें जीवन में प्रेरणा और मार्गदर्शन मिल सके। हम जितना देते हैं, उससे कई गुना लौटकर हमारे पास आता है। कई बार देखने में आता है कि कोई व्यक्ति किसी खास गुण, कला में माहिर होता है लेकिन कुछ कारणों के चलते वह दूसरे क्षेत्र में चला जाता है। ऐसे में उसके गुणों का विकास रुक जाता है, व्यक्तित्व निखर नहीं पाता है। इसलिए जरूरी है कि बचपन से ही अपनी विशेषता को पहचानकर उसी क्षेत्र में आगे बढ़ा जाए, ताकि वह आपकी पहचान बन जाए। जीवन में स्वयं को निमित्त समझकर, जीवन प्रभु की अमानत समझकर, गुण-विशेषता को ईश्वरीय उपहार-वरदान समझकर चलने से परमात्मा की मदद, वरदान और शक्तियां स्वत: मिलने लगती हैं। आत्मा की विशेषताएं निखरने लगती हैं। उसकी कला को संपूर्णता मिल जाती है। जैसे सूर्य की रोशनी को छिपाया नहीं जा सकता है, इसी तरह प्रतिभा को छिपाया नहीं जा सकता है। परमात्म वरदान, प्रकृति एक दिन उसे यथायोग्य स्थिति में पहुंचा देती है। जरूरत है तो संयम के साथ शुद्ध, पवित्र भावना रखते हुए श्रेष्ठ कर्म, पुण्य कर्म के मार्ग पर आगे बढ़ने की। परमात्मा कहते हैं- मेरे बच्चों तुम हिम्मत का एक कदम आगे बढ़ाओ, मैं हजार कदम बढ़ाऊंगा। परमात्म निश्चय में विजय समाई हुई है।

जीवन प्रबंधन

बीके शिवानी दीदी

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की टीवी आईकॉन, गुरुग्राम, हरियाणा

## अपने बच्चों का हर पल बढ़ाएं हौसला

# नारी शक्ति भोजन को प्रसाद समझकर बनाएं

शिव आमंत्रण, आबू रोड।

इस दुनिया में प्रत्येक आत्मा एक लंबी यात्रा पर है। इसलिए दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति (आत्मा) के स्वभाव, संस्कार और आदतें अलग-अलग होती हैं। जब एक आत्मा हमारे घर में बच्चा बनकर जन्म लेती है तो वह अपने साथ पूर्व जन्मों के स्वभाव, संस्कार भी लेकर आती है। जब वही बच्चा बड़ा होता है और उसकी सोच हमारी सोच से नहीं मिलती है तो हम उसे गलत ठहराने लगते हैं। उसकी कमियों पर टोकते हैं, उसे हतोत्साहित करते हैं, जबकि हकीकत में पूर्व जन्मों के संस्कार के कारण वह बच्चा अपने हिसाब से खुद को सही मानता है। ऐसी स्थिति में माता-पिता को चाहिए कि अपने बच्चे पर अपनी राय या निर्णय नहीं थोपें। उसकी कमी-कमजोरियों को नजरअंदाज करते हुए आगे बढ़ने का हौसला बढ़ाएं। प्रकृति का नियम है जब हम एक ही बात को बार-बार कहते हैं तो वह सत्य होने लगती है।

जैसे आप अपने बच्चे से रोज कहें कि तू तो बुद्धू है, तुझे कुछ नहीं आता है, तू तो नालायक है तो यह शब्द रोज सुनते-सुनते आपका बच्चा भी वैसा ही बन जाएगा। उसके अंतर्मन में ये शब्द समा जाएंगे और उसकी आत्मिक शक्ति पहले से और घटती जाएगी। इससे उसमें जो थोड़ी बहुत कमी थी वह और बढ़ती जाएगी और फिर हम कहते हैं कि तू तो पहले से भी ज्यादा नालायक हो गया है। कुछ लोग इसे जनरेशन गैप का नाम दे देते हैं। जैसे एक बच्चे को पानी से डर लगता है, ऊंचाई से डर लगता है। इसके पीछे हो सकता है कि पिछले जन्म में उसकी मृत्यु पानी से हुई हो, इसलिए उसके मन में पानी के प्रति भय पैदा हो गया। उस आत्मा ने आपके यहां जन्म लिया तो अंत के समय का वह संस्कार वह अपने साथ लेकर आई। क्योंकि हम कहते भी हैं 'अंत मति सो गति'

### हर आत्मा के अपने-अपने संस्कार हैं...

जब बच्चा छोटा होता है तो हमें उसकी हर बात अच्छी लगती है। जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है तो हम उसे कहते हैं कि आप गलत हो, आपमें ये कमी है। तो कुछ दिन बाद बच्चा भी माता-पिता से कहने लगता है आप गलत हो और हम इसे जनरेशन गैप कहने लगते हैं। जबकि हकीकत ये है कि हर आत्मा के अपने-अपने संस्कार हैं। वह पिछले जन्मों से अपने साथ जो संस्कार लेकर आई है वह उसी अनुसार कर्म करती है। सिर्फ इस जन्म में वह हमारे यहां बच्चा बनकर आई है। उसी अनुसार उसके स्वभाव, संस्कार, आदतें और सोच होती है।

### किसी से नहीं रखें अपेक्षा

सारी तकलीफों की जड़ अपेक्षा रखना है। कभी भी किसी से अपेक्षा नहीं रखें। इसे आज ही छोड़ दें। जैसे हम अपने बच्चे से अपेक्षा रखते हैं कि हमारा बच्चा आगे बढ़े, मेरे मुताबिक कॅरियर चुने, मेरे मुताबिक कार्य करे, जैसा हम सोचते और करते हैं वैसा ही वह भी करे। लेकिन हम यह भूल जाते हैं कि प्रत्येक आत्मा का अपना स्वभाव, संस्कार अपना-अपना होता है। वह अपनी क्षमता के अनुसार ही आगे बढ़ती है।

### जैसा भोजन, वैसे ही विचार

भोजन बनाते समय महिलाएं संकल्प करें कि सभी मेरे घर में महान आत्माएं हैं....सभी परमात्मा के बच्चे हैं...सभी दिव्य आत्माएं हैं...परमात्मा की शक्ति भोजन पर पड़ रही है और वह पवित्र हो गया है। जब घर में महिलाएं शुभ और अच्छे संकल्पों के साथ भोजन बनाएंगी तो खाने वालों का मन भी सकारात्मक और पवित्र बन जाएगा। भोजन बनाते समय भजन भी लगा सकते हैं। साथ ही भोजन करते समय मौन रहें। भोजन बनाते समय जितने अच्छे मन में संकल्प, विचार होंगे खाने वालों पर वैसा ही प्रभाव पड़ता है। इसलिए रोज की दिनचर्या में इसका विशेष ध्यान रखें। गृहिणियां रोज संकल्प करें कि मैं खाना नहीं प्रसाद बना रही हूं। भोजन को ध्यान रखने से कई समस्याएं अपने आप हल हो जाएंगी।

### अपने आप से करें ये सवाल?

» खुद से पूछें कि यदि हमें अपने अंदर की कोई एक आदत बदलनी हो तो वह कौन सी होगी?

» कौन सी मेरी आदत है जो मुझे तंग करती है?

» मेरी कौन सी आदत है जो दूसरों को भी दुःख देती है और परेशान करती है?

» कौन सी आदत के कारण मेरी तरक्की रुकी हुई है?

### बच्चों के साथ इन बातों का ध्यान रखें

» बच्चों का मनोबल बढ़ाएं, उन्हें शाबासी दें।

» बच्चे को आत्मिक रूप से सशक्त और मजबूत बनाएं। उनमें आत्म विश्वास भरें।

» बच्चों से सदा बोलें- आप निडर हो, शक्तिशाली हो, महान हो, होशियार हो, बुद्धिशाली हो, मेरे राजा बेटे हो.... एक दिन बच्चा वैसे ही बन जाएगा।

» कभी भी अन्य बच्चों के साथ अपने बच्चों की तुलना नहीं करें। हर बच्चा अपने आप में विशेष है। उसकी विशेषता को परखकर आगे बढ़ाएं।

» प्रकृति का नियम है हम जिस बात का रोज चिंतन करते हैं तो वही हमारे साथ होने लगता है। इसलिए हम बच्चों को जैसा देखना, सुनना और बनाना चाहते हैं, वैसा ही उनके बारे सोचें और बोलें।

» खुश रहने के लिए हर रोज अपने आप को याद दिलाएं कि मेरा संस्कार और बच्चों का संस्कार अलग है, क्योंकि हर बच्चा अपने आप में और अपनी सोच के मुताबिक अपने आप में सही है।

### बेहतर रिश्तों के लिए इन्हें अपनाएं

» दूसरों को गलत ठहराना रिश्ते बिगड़ने का सबसे बड़ा कारण है। रिश्ते बनाए रखने के लिए सदा एक-दूसरे को समान दें।

» क्षमा करना सीखें। माफ करने के बाद उस बात को मन से भी निकाल दें, नहीं तो वह खुद को ही दुःख देती रहेगी।

» राय कितनी भी अच्छी हो, यदि समान के साथ न दें तो उसे कोई स्वीकार नहीं करता है।

» लोग जैसे हैं, उन्हें वैसे ही स्वीकार करना सीखें।

» एक ने दूसरे के लिए गलत सोचा तो दूसरा भी आपके बारे में गलत सोचेगा। क्योंकि जो संकल्प हम दूसरे के लिए करते हैं वह उस तक पहुंच जाते हैं।

» आत्मा की बैटरी चार्ज करने के लिए रोज आधा- पौन घंटा मेडिटेशन जरूर करें।

» लोगों की तारीफ करना सीख लीजिए सारी समस्याएं अपने आप खत्म हो जाएंगी।

» रोज सुबह उठते ही आध्यात्मिक पुस्तकों या सद्विचारों का अध्ययन करें।

» सुबह उठते ही अखबार पढ़ना आज से ही बंद कर दें।

» हमारे विचार और शब्द ही हमारे भविष्य के निर्माता होते हैं। इसलिए विचारों का चुनाव सोच-समझकर ही करें।

» हमारे भोजन का मन पर सबसे ज्यादा असर पड़ता है। जैसा अन्न, वैसा मन। सात्विक भोजन खाने से मन भी सात्विक हो जाता है। इसलिए हमेशा प्रभु की याद में बना शुद्ध, सात्विक और शाकाहारी भोजन ही करना चाहिए।

समस्या- समाधान

- राजयोगी बीके सूरज भाई, माउंट आबू

# समस्याओं से मुक्ति का आधार हैं मन

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान। समस्याएं क्या हैं? समस्याएं कुछ नहीं कमजोर मन की रचना हैं। शक्तिशाली मन समस्याओं को नष्ट कर देता है। सिर्फ संकल्प करने से ही हमारे जीवन में आने वाली समस्याएं टल जाती हैं। आज मनुष्य साइंस और टेक्नोलॉजी में बहुत आगे निकल गया है लेकिन अपनी शक्तियों को भूलता जा रहा है। अगर हमें अपनी शक्तियों की याद रहे तो कई समस्याएं आएंगी ही नहीं। हम सर्वशक्तिवान के बच्चे मास्टर सर्वशक्तिमान हैं। इस शक्ति को आज हम भूल गए हैं।

मैंने अपने जीवन और दूसरों पर कई योग के प्रयोग किए हैं। एक बार एक मनोरोग विशेषज्ञ ने कहा कि वास्तव में मेडिकल साइंस में डिप्रेशन की कोई दवा नहीं है। मैंने अपने जीवन में एक भी मनोरोगी ठीक होते नहीं देखा है। आज डिप्रेशन के चलते लोगों में नींद नहीं आनी की समस्या बढ़ती जा रही है। हमारे अंतर्मन (सब-कॉन्सियस माइंड) में ही सभी समस्याओं का समाधान समाया हुआ है।

एक बार एक मां अपने बेटे को लेकर मेरे पाई आई। उन्होंने बेटा फिजिक्स में बहुत होशियार है लेकिन मैथ्य में हमेशा नंबर कम आते हैं। योग के प्रयोग से उस बच्चे का मैथ्य में मन लगने लगा और होशियार हो गया। योग में वह ताकत है जो हम इसके सही प्रयोग से शत्रु को मित्र बना सकते हैं और किसी के भी संकल्पों को बदल सकते हैं। सब-कॉन्सियस माइंड में बहुत पॉवर है। मेरे जीवन में अब तक करीब दस हजार से अधिक लोग आ चुके होंगे जिनके साथ योग के प्रयोग से कई गंभीर बीमारियों का इलाज संभव हुआ है। एक बालक बहुत हकलाता था, योग के प्रयोग से आज वह साफ आवाज में बात करता है। जीवन में कुछ करने के लिए स्वयं में आत्म विश्वास बहुत जरूरी है। इसके बिना हम कुछ नहीं कर सकते हैं। योगाभ्यास को दृढ़तापूर्वक करने से हम इसमें सफल हो सकते हैं।

### समस्याओं के मुख्य तीन कारण हैं

पहला कारणः एक व्यक्ति एक महात्मा के पास पहुंचता है और कहता है कि मुझे ऐसी जगह ले चलो जहां कोई समस्या नहीं हो। महात्मा उसे श्मसान में लेकर जाते हैं और कहते हैं यहां लेट जाओ, यहां कोई समस्या नहीं है। इस पर वह बोला कि यहां तो मैं अपनी मृत्यु के बाद आऊंगा। इस पर महात्मा बोले- जब तक जीवन है तो समस्याएं रहेंगी। उन्हें खुशी-खुशी पार करते जाओ। उन्हें चैलेंज के रूप में स्वीकार करें। हर समस्या में कुछ न कुछ सीख लें और आगे बढ़ते जाएं। जीवन सरल हो जाएगा।

दूसरा कारणः मनुष्य का अपना स्वभाव बहुत सी समस्याओं का कारण होता है। जैसे यदि किसी के अंदर क्रोध और लड़ने का संस्कार हो तो कई समस्याएं आती हैं। किसी में बहुत इच्छाएं हो तो भी कई समस्याएं सामने आ जाती हैं। रोने-रुंसने का संस्कार, दुःखी रहने का संस्कार हो तो भी कई समस्याएं आती हैं। यदि हम अपने आप को बदल लें तो कई समस्याएं अपने आप मिट जाएंगी।

तीसरा कारणः पूर्व जन्मों में किए गए पाप कर्म और विकर्म भी समस्याएं आने का एक कारण हैं। इससे बचने का एकमात्र तरीका राजयोग मेडिटेशन है। जिसके माध्यम से ही हम अपने पूर्व जन्मों के पापकर्मों को दग्ध कर सकते हैं।

### समस्याओं से बचने के लिए सीख-

» यदि हम सहज भाव से जीवन जीना सीख लें तो कई समस्याएं अपने आप खत्म हो जाएंगी। सदा सरलचित्त रहें। जो सरलचित्त होता है तो उसके सामने समस्याएं भी सरल रूप में ही निकल जाती हैं।

» जो व्यक्ति सुबह उठकर रोज अच्छे से राजयोग मेडिटेशन करते हैं तो उनका पूरा दिन समस्याओं से मुक्त रहता है।

» ईश्वरीय महावाक्य सुनने से हमें रोज नए-नए विचार मिलते हैं और जिस बात को लेकर हमारा मन भारी हो रहा है उसका समाधान मिल जाता है।

### ऐसे करें योग के प्रयोग....

» हमारा ब्रेन और शरीर में 70 फीसदी पानी रहता है। पानी पीते समय हमेशा शुभ बायब्रेशन देकर ही पीएं। पानी पीने के पहले संकल्प करें कि 'मैं परम पवित्र आत्मा हूं', 'मैं शक्तिशाली आत्मा हूं'। जब पानी को शुभ संकल्प देकर पीएंगे तो समस्याएं अपने आप खत्म होना शुरू हो जाएंगी।

» हमें जो बीमारी है सोने से पहले 5-7 बार संकल्प करें कि मैं इस बीमारी से मुक्त हो गया हूं। पूरी तरह से स्वस्थ हो गया हूं और सो जाएं। सोने के 10 मिनट पहले हमारा सब-कॉन्सियस माइंड सक्रिय हो जाता है जो हमारे संकल्पों को स्वीकार कर लेगा।

» जिन्हें डिप्रेशन, नींद नहीं आने की समस्या है वह सोने से पहले 108 बार लिखें कि 'मैं भगवान की संतान एक महान आत्मा हूं'। इस संकल्प के शुभ बायब्रेशन ब्रेन में जाने लगते हैं और गंभीर से गंभीर मानसिक बीमारियां खत्म हो जाती हैं और बिस्तर पर जाते ही नींद आने लगती है।

RNI No.: RAJHIN/2013/53539, Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2024-26. Posting at Shantivan- 307510 (Abu Road)
Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/18/2024-26, Posting on 17 to 20 of Each Month, Published on 14 Nov. 2025
» प्रकाशक व मुद्रकः करुणाकर शेट्टी द्वारा डीबी कार्प लिमिटेड भास्कर प्रिंटिंग प्रेस, शिवदासपुरा, टोंक रोड, जयपुर से मुद्रित एवं शिव आमंत्रण, ब्रह्माकुमारीज़ शांतिवन, आबू रोड, राजस्थान से प्रकाशित » संपादकः बीके कोमल » संयुक्त संपादकः बीके पुष्पेन्द्र