



न्यु खुर्सीपार, भिलाई। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए पार्श्व टिकेश्वर वर्मा, समाज सेवी माधव टिकरिया, ब्र.कु.नेहा बहन, ब्र.कु.अंजली बहन तथा अन्य।



रीवा। जिलाधिकारी एस.एन.रूपला को स्नेह मिलन के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.निर्मला बहन।



नगर, भरतपुर। आध्यात्मिक काव्य गोष्ठी का उद्घाटन करते हुए कवि ब्रजेन्द्र सोनी, ब्रह्मानंद शर्मा, कवि गोपाल, ब्र.कु.हीरा बहन तथा अन्य।



बरनाला। कार्यक्रम के पश्चात् ब्रह्माकुमारी बहनों को सम्मानित करते हुए एल.बी.एस. कॉलेज के प्रिंसिपल।



फौडा, गोवा। 'सड़क सुरक्षा अभियान' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए मंत्री सुदिन ढवलीकर साथ में हैं ब्र.कु.सुरेखा बहन एवं ब्र.कु.शोभा बहन।



चुरू। 'कन्या बचाओ' झांकी के समूह चित्र में हैं ब्र.कु.सुमन बहन तथा अन्य भाई-बहनें।

समाज में नई....

पृष्ठ 1 का शेष
भिन्न भागों से गुजरते हुए लक्ष्मीनगर स्थित साइंटिफिक सोसाइटी के मैदान में पहुंची। जहां इसका विधिवत् समापन किया गया। इस समापन समारोह में महाराष्ट्र के सामाजिक न्यायमंत्री शिवाजीराव मोघे, महापौर अनिल सोलेजी, नागपुर विद्यापीठ के उपकुलपति डॉ.विलास सपकाल, मनपा स्थायी समिति के अध्यक्ष दयाशंकर तिवारी, राष्ट्रीय व्यापारी संघ के अध्यक्ष बी.सी.भरतीया, क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु.संतोष, ब्र.कु.वंदना, ब्र.कु.प्रेमसिंग सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

वाणी का

पृष्ठ 8 का शेष
चात्रक हो सुनें और सुनने के लिए उत्कण्ठित हों, ऐसे बोल को ही कहा जाता है महावाक्य। और महावाक्य सदैव ज्यादा नहीं होते। ऐसे महावाक्य उच्चारण करने वाले ही जग में सिमरण किये जाते हैं और उनके महावाक्यों को जीवन में धारण कर अनेक आत्माएं अपनी मन-वाणी को सार्थ बना लेते हैं। यही वाणी का सौंदर्य है, सुगंध है, सार्थकता है और दिव्यता है।

रक्तचाप रहित....

पृष्ठ 6 का शेष
- 'ऊँ शांति मंत्र' का जाप करें। इस मंत्र का प्रभाव कई मरीजों पर देखा गया है।
- रक्तचाप को सामान्य करने के लिए प्रतिदिन नियमित रूप से मेडिटेशन का अभ्यास करें।
- इन सबके बाद जरूरत हो तो हीलिंग भी कराईये।
- घर में बनाए हुए मौसमी फलों के रसों का सेवन करें।
- ताजा फल और सब्जियां, अनाज और कम वसा वाले दुग्ध उत्पाद का सेवन करें।
- एक कप लौकी का जुस, एक चम्मच अदरक का रस, 10 ग्राम तुलसी के पत्ते, और 10 ग्राम पुदीना के पत्ते, इनका जुस बनायें और घर के सभी लोगों को पिलायें। इस जुस को पीने से आपके परिवार को कभी भी उच्च रक्तचाप की समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा।

बीमारी के अनुसार दो हफ्ते में ही इसका असर होने लगता है और आपको दवाई की मात्रा कम करने की परमिशन आपका शरीर देने लगेगा। आगे चलकर दवाई पूरी तरह से बंद हो जायेगी। रूखा-सुखा भोजन की जगह आप अच्छा भोजन करना शुरू कर सकते हैं। सिर्फ तेलीय भोजन का सेवन न करें। मेडिटेशन और व्यायाम नियमित रूप से करते रहें इसे बंद न करें, पिरामीड के पानी का उपयोग अब रोज न करके हफ्ते/महीने में एक बार करें। आगे दो साल के बाद इसकी भी जरूरत नहीं रहेगी। और आप पूरी तरह से ठीक हो जायेंगे। - क्रमशः

दीपावली का.....

पृष्ठ 12 का शेष
है कि सदा ही सत्य की जीत होती है। यह त्योहार हमें अनेक आध्यात्मिक रहस्यों से भी अवगत कराती है।

इस अवसर पर जर्मनी की ब्र.कु.सुदेश बहन, ब्र.कु.मृत्युंजय, ब्र.कु.मोहन सिंघल, ब्र.कु.अशोक गावा सहित देश-विदेश के अनेक वरिष्ठ भाई-बहनें उपस्थित थे।

मानवीय संवेदनाओं को बनाये रखें

प्रश्न:- सचमुच में यह कितना सुंदर असपेक्ट है कि मैं विश्व के लिए कुछ कर रही हूँ। यह मुझे बहुत ही सुंदर अनुभव कराता है। अभी तक तो सब कुछ हम अपने लिए कर रहे थे। हर चीज स्वयं पर ही फोकस हो रही थी। कहीं न कहीं हमारी मानवीय संवेदना ये होती कि हम दुनिया के लिए क्या कर सकते हैं। हर बार हमें लगता है कि हम तो कुछ नहीं कर सकते, हम इतने व्यस्त हैं अपने जीवन में कि कुछ दान नहीं कर सकते हैं, किसी के दुःख दर्द को बांट नहीं सकते तो इससे मुझे कैसा अनुभव होता है!

उत्तर:- इस केश में जब आप किसी और के लिए कर रहे होते हैं तो सबसे पहले किसको मिलता? सबसे पहले स्वयं को मिलता है। उसमें शायद हो सकता है कि मुझे कोई लाभ न हो, लेकिन इसमें सबसे पहले मुझे मिलता है, फिर मेरे द्वारा औरों तक पहुंचता है। जब हम देते हैं दैट्स मोस्ट ब्यूटीफुल फीलिंग लेना...लेना...लेना... सारा दिन ये तो बहुत ईजी है। लेकिन जब मुझे खुशी मिलती है, तब हम औरों को देते हैं।

प्रश्न:- हम कुछ भी तब देते हैं, जब हमें अच्छा लग रहा होता है!

उत्तर:- जैसे कोई गिफ्ट है। मैं आपसे एक प्रश्न पूछना चाहती हूँ कि आपको गिफ्ट देने में अच्छा लगता है या लेने में? इसका जवाब आयेगा कि हमें देने में अच्छा लगता है। जब किसी को गिफ्ट देना होगा तो आप बाजार जायेंगे, पसंद करेंगे तो इससे आपको खुशी मिलती है। मानव का स्वभाव है देना, लेकिन आज हम अपने इस मूल गुण को ही भूल गये हैं और हर पल लेने के बारे में ही सोचते रहते हैं।

प्रश्न:- शिवानी बहन जब हम बात कर रहे थे तो वो सच था। आज इस बात-चीत से ये समझ में आया कि क्या प्रोसेस है, क्या कुछ कैसे होता है। जितनी देर हम टेलीविजन के आगे होते हैं क्योंकि ये जो हमने उदाहरण लिये उसमें भी तो यही हुआ कि इतनी दिन तक वो टी.वी. पर दिखती रही, जितने दिन तक वो चर्चा में रहा, उतने दिन तक वो हम पर हावी रहा। उसके तुरंत बाद हमें याद भी नहीं रहा।

उत्तर:- तब कुछ और आ गया ना! मेरी अपनी क्रियेटिविटी क्या थी? टी.वी. से वो न्यूज हट भी गयी, अब ऐसा नहीं है कि हम अब भी वो अनुभव करते हैं जो उस समय कर रहे थे। जब टॉपिक

शुशानुमा जीवन जीने की कला (अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज से)



-ब्र.कु.शिवानी

बदल गया तो हमारा अनुभव भी बदल गया।

प्रश्न:- हमारी क्रियेटिविटी तो खत्म हो चुकी होती है।

उत्तर:- हमें कौन सा थॉट क्रियेट करना है ये हमें चुनना है। यही तो हमारी क्रियेटिविटी है।

प्रश्न:- मैं समझ गयी की शुरुआत में क्या होता है। हम स्टेबल हैं और डिटैच हैं। हमने जो पूरा प्रोसेस देखा और उसके बाद हमारा लोगों के ऊपर जजमेंटल होना कि ये ऐसा है, ये ऐसा है, किसी भी चीज के लिए। तो हमारी पूरी इमोशन्स जो टेक ओवर करती है। ये तीन प्रोसेस हैं जब हम किसी भी बाहरी चीज में इन्वॉल्व हो रहे होते हैं। और फिर ये हमारी आदत भी बनती जाती है। जजमेंटल होना और अंत में फिर उस परिस्थिति को अपने ऊपर हावी होने देना तो इनसे अब काम कैसे करें। हम टेलीविजन के कार्यक्रम से जुड़े हुए चीजें ही करेंगे। क्योंकि आप भी इस प्रोग्राम से जुड़े हुए हैं तो उसको भी अपनी जो क्रियेटिविटी है उसको कम होने नहीं देना है। इसलिए बार-बार हम ये कहते हैं कि अंधविश्वास न रखकर अनुभव की बात को सामने रखें। आपका यह प्रयोग फिर आपके अनुभव में शामिल हो जायेगा। वो कैसा होगा! वही आपको तय करवायेगा।

अवेकनिंग विद ब्रह्माकुमारीज में आज हमने मेडिटेशन के उस भाव को भी समझा जो सामूहिक रूप से होती है और जो सिर्फ मुझसे जुड़ी नहीं हो सकती, लोगों से भी जुड़ सकती है, विश्व से जुड़ सकती है। तो आज हम चाहेंगे कि उसका थोड़ा अनुभव भी करें।

आज दिन तक हमने मेडिटेशन किया आज उसमें एक नया भाव देखते हैं कि हम कैसे शांति के वायब्रेशन्स क्रियेट करते हैं और उसे विश्व में भेजते हैं। इसमें विशेषकर हमें लोगों के बारे में नहीं सोचना है लेकिन शांति के संकल्प क्रियेट करने हैं फिर स्वयं में अनुभव करके उसे विश्व में भेजना है। आप ये न सोचे कि वो कहां तक पहुंचेगा और किस तक पहुंचेगा। जस्ट सेण्ड इट आऊट विद द प्योर फीलिंग एण्ड प्योर इन्टेंशन एण्ड इट विल रीच टू देम। आप जैसे भी बैठे आराम से बैठे।

कमेंट्री:-

बाहर की... रोजमर्रा की बातों से... अपनी बुद्धि को... हटाते हुए... अपने ऊपर लेकर आते हैं... मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ... जो हर संकल्प... क्रियेट करता है... आई एम द क्रियेटर... ऑफ एवरी थॉट... आई... एम पीसफुल बीइंग... शांति... मेरा अपना स्वभाव... मेरी अपनी नेचर है... ये शांति के वायब्रेशन्स... ये शांति की शक्ति... मुझसे निकलकर... सारे विश्व तक पहुंच रही है... देखने का प्रयास करें... वायब्रेशन्स ऑफ पीस... इट्स लाइक ए लेजर बीम... मुझसे निकल... सारे विश्व तक पहुंच रही है... विश्व की एक-एक आत्मा तक... पहुंच रही है... ओम् शांति। -क्रमशः