



**फतेहगढ़।** डिप्टी कमान्डेंट कर्नल राजेश पानीकर को मोमेन्टों भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. रामनाथ एवं ब्र.कु. सुमन बहन।



**घरौंडा।** 'हार्मनी इन रिलेशनशिप' कार्यक्रम में नेशनल युवा कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष विरेन्द्र राठौर को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.प्रेम बहन।



**हमीरपुर।** जेल अधीक्षक हरैराम दोहरे को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.पुष्पा बहन।



**हरदोई।** 'व्यसन मुक्त दीवाली' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए नगर मजिस्ट्रेट ए.के.शुक्ला, ब्र.कु.रोशनी बहन, ब्र.कु.रानी तथा अन्य।



**हिम्मतनगर।** भगवत कथाकार अंबा प्रसाद को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.ऊषा बहन।



**जालंधर।** 'हिन्दी दिवस' मनाने का ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में हैं कमिश्नर विश्वजीत सागर, ब्र.कु.रेखा तथा अन्य।

## बोल बड़े अनमोल

ब्र.कु.अनु...

यह मनुष्य जीवन तो अमूल्य है ही लेकिन मानव को ईश्वर से भी संपदा, गुण, कला या शक्ति के रूप में प्राप्त हुई है, वह भी बड़ी अनमोल है। प्रकृति ने मानव की संरचना अन्य पशु-प्राणियों से अलग और श्रेष्ठ तरीके से की है। कुछ ऐसी नेमते हैं जो सिर्फ मानव को ही प्राप्त हैं, उनमें से ही एक है - बोलना और बोलकर अपने भाव प्रकट करना। ऐसे तो अन्य पशु-प्राणियों की भी अपनी जुबान होती है लेकिन बहुत सीमित स्वरूप में। ज्यादातर पशु-प्राणी अपने संवेदनाओं को आँखों से, चेहरे से, शारीरिक हाव-भावों से तथा मौनप्रतिक्रिया से व्यक्त करते हैं। मानव के पास बोलने के लिए शब्दों का भंडार है, एक नहीं अनेक भाषाएँ हैं, बहुत प्रकार के साधन हैं पर स्थिति यह है कि सबसे अधिक झगड़ा बोल पर ही होता है। इसके परिणामस्वरूप आपस में बोल-चाल बंद हो जाती है।

**बोल-बोलकर बात बढ़ाई, पहाड़ बन गई छोटी राई, चुप्पी की खींची अब ऐसी दीवार, कौन करे इसे पहले पार!**

बोल बड़े अनमोल हैं, ये व्यर्थ न जायें, इसके लिए कुछेक बातों का सदैव ध्यान रखें, जैसे कि -

- जहां दो शब्दों से काम चल सकता है वहां चार न बोलें। अधिक बोलना अर्थात् अपनी बातों का मूल्य स्वयं करना। कहा जाता है कि समझदार इसलिए बोलते हैं कि उनके पास कहने के लिए कुछ होता है लेकिन बेसमझ इसलिए बोलते हैं कि उन्हें कुछ कहना ही होता है।

- जहां धीरे बोलने से काम चल जाये, वहां आवाज ऊंची न करें।

- जहां तक हो सके, मीठे बोल बोलें। क्रोध में आकर कड़वा बोल बोलने से बचें क्योंकि कमान से निकला हुआ तीर और मुख से बोली हुई वाणी कभी लौटकर नहीं आती है और न ही इसे वापिस लिया जा सकता है।

- हमारे बोल की शोभा मधुरता से व सत्यता से है। झूठ वाणी को कुरूप बना देता है।

- अपने बोल पर संयम रखें, बोल पोल खोल देते हैं। आप क्या हैं और कैसे हैं, इसका परिचय आपके बोल से मिल जाता है।

- पहले तोलो फिर बोलो। प्रत्येक बोल से पहले चेक करें कि क्या उसमें आत्मिक भाव और शुभ भावना है। सार रूप में हम बोल रूपी संपदा का सदुपयोग करें। बोल से सूई का काम लें न कि कैंची का। हमारे बोल ऐसे हों जो रूह को राहत दे, दिल को दिलासा दें, मन को मजबूत करें, समाज में शांति, प्रेम, प्रसन्नता, सद्भावना, अहिंसा आदि मूल्यों के संवर्द्धन में सहयोगी बनें।

**क्यों करें कटु शब्दों का प्रहार, जब दे सकते हैं मीठे बोल का उपहार।**

**सबका सब पर यही उपकार, शब्दों से रचे सुखमय संसार।**

## आ चुके भगवान

ब्र.कु.सत्यनारायण...

भक्ति का फल देने आये, शिव है उनका नाम जाग उठो भक्तों अब कर लो, सत्य की पहचान शिव और शंकर अलग-अलग, दोनों का अपना काम

**भारत में आवू भूमि पर आ चुके भगवान....।**

करा रहे वो रोज यहां पर, ज्ञानामृत का पान पांच विकार, दुःखों की गठरी, ले रहे वो दान काम, क्रोध और लोभ, मोह का, मिटा रहे अज्ञान

**भारत में आवू भूमि पर, आ चुके भगवान....।**

खूब मनाई शिवरात्रि, प्रसन्न हुए भगवान परमधाम घर छोड़ के आये, देने सच्चा ज्ञान साधु-संत और महात्माओं, सबका करने कल्याण

**भारत में आवू भूमि पर, आ चुके भगवान....।**

खुद शिव बाबा कहते बच्चों, खोलो अपने कान ब्रह्मा, विष्णु, शंकर सबसे, ऊंचा मैं भगवान रत्नों से झोली भर लो, अपनी बढ़ाओ शान

**भारत में आवू भूमि पर, आ चुके भगवान....।**

निराकार शिव ज्योतिबिन्दू, ऊंचा उनका धाम कहते बच्चों आत्मा समझो, छोड़ देह का भान ओमशांति के महामंत्र से, करने को उत्थान

**भारत में आवू भूमि पर, आ चुके भगवान....।**

## खुश रहने के लिए किसी पर निर्भर न रहें

**प्रश्न:-** इसका मतलब है कि जब अंदर दुःख होता है तब मैं उदास हो जाती हूँ!

**उत्तर:-** दुःख ही है ना।

**प्रश्न:-** अगर मुझे ये अनुभव करना है कि मुझे इनके ऊपर निर्भर नहीं रहना है तो इसके लिए मुझे क्या करना होगा?

**उत्तर:-** वास्तव में मैं उदास होती नहीं हूँ। अभी क्या है मैं आपके ऊपर निर्भर हूँ या तो मैं आपको बहुत ज्यादा खुश करने की कोशिश करती हूँ फिर अगर आप थोड़ा सा दुःखी हो गये या आप मुझसे खुश नहीं हुए तो मैं एकदम से रियक्ट करके आपसे अलग हो जाती हूँ।

अगर मैं शांत हूँ, स्थिर हूँ तो मेरी खुशी को कोई छीन नहीं सकता है। मुझे आपको खुश नहीं करना है, मुझे खुश रहना है। अगर मैं खुश रहूंगी तो मेरे वायब्रेशन्स सही होंगे, फिर यह संभव ही नहीं है कि मेरे मुख से कोई गलत शब्द निकलेगा। क्योंकि मेरे बोल, मेरे शब्द, मेरे कर्म का जो बीज है वो 'सोल' में है। जब हम अंदर से दर्द में होते हैं, भय में होते हैं तो मुझे अच्छा बोलने के लिए, अच्छा करने के लिए बहुत मेहनत करना पड़ता है।

**प्रश्न:-** लेकिन मैं कहीं और से दर्द लेकर आती हूँ और कहती हूँ कि हमें ये देखना चाहिए कि उनका 'मूड ऑफ' तो नहीं है। तब भी तो कई बार वायब्रेशन्स जो हैं वो इस तरह की जायेंगी जो कि अच्छी नहीं होगी।

**उत्तर:-** सही है, लेकिन वायब्रेशन्स तो हमारे 'सोल' में है, यह एक बॉक्स के समान है फिर हम कहते हैं कि पूरी यात्रा में हमें बहुत ध्यान रखना है। मान लो घर में सुबह कोई डिस्टर्बेंस हुई तो वो जो एनर्जी क्रियेट हुई वो सिर्फ आपके घर तक सीमित नहीं रहती है, बल्कि आपके साथ वो हर जगह जायेगी जहां आप जायेंगे। फिर चाहे वो ऑफिस हो, पार्क हो या कोई भी

**शुशानुमा  
जीवन जीने  
की कला**

(अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज से)



-ब्र.कु.शिवानी

जगह हो। फिर जब एक बार थॉट का चक्र घूमना शुरू हो गया तो फिर वो रूकता नहीं है कि ये तो है ही ऐसे, कुछ नहीं होता, कोई मेरी बात नहीं सुनता, सब मेरे से.... जब इस क्वालिटी की थॉट क्रियेट होगी तो फीलिंग भी डिस्टर्बेंस वाली ही क्रियेट होगी। फिर इसका प्रभाव हमारे अगले कार्य पर पड़ता है। इसके बाद हमें ऑफिस में भी मन नहीं लगेगा, फिर हम घर वापस आयेगे तो उसी एनर्जी के साथ आयेगे। माना की हर जगह यह एनर्जी हमारे साथ जाती ही है।

**प्रश्न:-** जब मैं घर आई या जो मेरे पति हैं या पत्नी है उनके साथ तो सम्बन्धों में मुझे कोई समस्या नहीं थी। उस समय तो मैं अपनी खुशी नहीं देख रही थी!

**उत्तर:-** स्थिरता क्या है? जब एक बार वो अनुभव किया तो वो स्थायी नहीं होती है। परिस्थिति निश्चित नहीं होती है क्योंकि स्टेबिलिटी स्थायी नहीं है। एक बार हमने स्टेबल रहना सीख लिया तो वो फिर आप चाहे मेरे साथ हो या न हो उससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। क्योंकि हमारी वो स्थिति किसी पर निर्भर नहीं है। जब हम निर्भर थे तो माना की हम सभी पर निर्भर थे। यदि आप खुश हैं तो आप सदा अपने-आपको खुश महसूस करेंगे, यदि आप डिस्टर्ब हैं तो आप हमेशा अपने को और ज्यादा ही डिस्टर्ब महसूस करेंगे। आपने मुझसे अच्छी तरह से बात की तो मैं थोड़ी देर के लिए खुश हो सकती हूँ माना कि मैं आपके ऊपर निर्भर हो गयी कि आप मेरे से अच्छी तरह से बात करेंगे तभी मैं खुश रहूंगी, फिर वो निर्भरता हमारे संबंधों में क्या क्रियेट करेगी? कि आप सदा मेरे साथ अच्छे रहें। इस प्रक्रिया में मैं आपके पास दूसरे प्रकार की एनर्जी भेजती हूँ। तो हम सोचते हैं कि अगर हमारी स्थिति अच्छी होगी तो लोग मुझे दूसरे से अलग समझेंगे। नहीं! हम समझते हैं कि स्टेबिलिटी का मतलब है स्थिर रहना, लेकिन स्टेबिलिटी मुझे और ही अधिक नाजुक बना देती है, क्योंकि स्टेबिलिटी का मतलब है कि हमारे जो मूल स्वभाव है 'खुशी, प्यार और शांति' ये स्वतः ही प्रवाहित होगी इसे हमें क्रियेट नहीं करना पड़ेगा, इसके लिए हमें अलग से कुछ करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। ये ऐसी चीज है जो कि सामने वाले के पास सबसे पहले पहुंचती है। जब आपको इसकी जानकारी हो गई तो अब दूसरे व्यक्ति के द्वारा कही गई बातें आपको विचलित नहीं करेगी।

- क्रमशः