

**रोड सेफ्टी - माई च्याइस डिजिटल फोटोग्राफी कॉम्पटीशन**



ब्रह्माकुमारों के ट्रान्सपोर्ट एंड ट्रेवल विंग द्वारा आयोजित, जिसमें 17 वर्ष के ऊपर के यूथ भाग ले सकते हैं। रजिस्टर करने की आखिरी तारीख 24 जनवरी है। फोटोग्राफ रोड सेफ्टी से संबंधित होंगे चाहिए जिसका मूल्यांकन दिए गए विषयों में से एक के अंतर्गत होना चाहिए।

1. आई वेल्यू लाइफ 2. राईड विद रिस्पेक्ट 3. माई विजन ऑफ ए सेफर वर्ल्ड - फोटोग्राफ JPG फॉर्मेट में होना चाहिए और हार्ड रेजोल्यूशन होना चाहिए। फोटोग्राफ भेजें twofice01@gmail.com पर या bkroadsafety.org पर लॉग इन करें। अधिक जानकारी के लिए Phone-022-28704370, 9167995253.

**आपकी खुशी आपके साथ**



क्या आप अशांत हैं, क्या आप अवसाद के दौर से गुजर रहे हैं, क्या आपके मिजाज को क्रोध ने वश कर लिया है, क्या आप तनाव से ग्रस्त हैं। क्या आपने कभी सोचा है, मन की शांति के लिए रिमोट कंट्रोल आपके पास है। देखिए नॉन स्टॉप, बिना किसी विज्ञापन के, आध्यात्मिकता के गुह्य रहस्यों को स्पष्ट करता हुआ "पीस ऑफ माइंड चैनल", आपके शहर में उपलब्ध है।

**सूचना-**ओम शान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने व पत्रकारिता के अनुभवी भाइयों की आवश्यकता है। ई.मेल, वेबसाइट तथा साफ्टवेयर की भी जानकारी हो। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें- Email- mediabkm@gmail.com M-8107119445

**प्रश्न:** मैं 65 वर्षीय व्यक्ति हूँ, मेरा मन बहुत परेशान रहता है। मुझे इसका कुछ भी कारण समझ में नहीं आता। मैं कुछ समय से ब्रह्माकुमारों से भी जुड़ा हूँ। मैं परेशानी से मुक्त सदा खुश रहना चाहता हूँ, कृपया मुझे विधि बताइये।

**उत्तर:** मनुष्य पूरा जीवन जो कर्म करता है व विषय वासनाओं में मग्न रहता है, वे सब अंतरात्मा में रिकॉर्ड होते रहते हैं। एक समय पर वे सब अपना रंग दिखाने लगते हैं। अब कलियुग का अन्तिम समय आ पहुंचा है, चारों ओर वातावरण में भी विकारों के प्रकम्पन हैं, इसलिए द्वापर से जो भी विकर्म जिसने भी किये हैं वे अब सभी के ब्रेन में इमर्ज होंगे। कइयों पर इसका प्रभाव आना प्रारम्भ भी हो गया है। बस यही कारण है आपकी परेशानियों का।

अब आप ज्ञान मार्ग पर आ गये हैं तो यदि आप खुश रहना चाहते हैं, बीमारियों से व समस्याओं से मुक्त रहना चाहते हैं तो पूरी तरह ज्ञान योग की साधना में लग जाएं। मन परेशान रहता है, इसलिए आप कुछ भी न करें - अब यह नहीं होना चाहिए। इसके उपचार के लिए-

आप ब्रह्म मुहूर्त में उठें - जितना भी योग लगे, करें। अन्यथा 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। फिर सवेरे थोड़ी सैर करें, आसन करें, तत्पश्चात् मुरली सुनने सेवाकेन्द्र पर जाएं। ईश्वरीय महावाक्यों का रस लें, उसे नोट करें व सारा दिन उन्हें याद रखने का प्रयास करें। घर में भी आप खाली न बैठे रहें या समय बिताने के लिए टी.वी. न देखते रहें अन्यथा आपकी परेशानी बढ़ जाएगी। सेवाकेन्द्र पर जाकर 2-3 घण्टे यज्ञ सेवा किया करें।

सारा दिन किसी न किसी स्वमान की स्मृति में रहें, अशरीरीपन का हर

घण्टे में एक बार अभ्यास करें व शाम को एक घण्टा योग करें। इसके लिए अच्छे-अच्छे गीत बजायें या योग की कमन्टी चलायें। रात को सोने से पूर्व टी.वी. न देखें बल्कि 108 बार लिखें - मैं एक महानात्मा हूँ। ये सब काम 6 मास कर लें तो आपकी शेष उम्र खुशी में व आत्म-संतोष में बीतेगी।

**प्रश्न:** मैं दसवीं कक्षा की छात्रा हूँ, पढ़ने में होशियार थी, पर अब सब कुछ विगड़ गया है। इसका कारण है कि मैंने अपने पापा को ब्लू फिल्म देखते हुए देख लिया तो मैं भी देखने लगी। मुझे विकर्म भी हो गया। एक वर्ष पूर्व मैं ज्ञान में आ गई तो सब कुछ ठीक हो गया परन्तु मैं पुनः ब्लू फिल्म देखने लगी। यह आदत मुझे छूटती नहीं। मुझमें वासनाएँ बढ़ रही हैं, मैं दीदियों को भी नहीं बता सकती। मुझे मेरा भविष्य अंधकारमय लग रहा है, आत्महत्या करने को मन चाहता है- मैं क्या करूँ?

**उत्तर:** इंटरनेट जहाँ विज्ञान का वरदान है, वहीं यह अनेकों के लिए श्राप भी बनकर आया है। गन्दी फिल्मों ने अनेकों का जीवन बिगाड़ा है और अनेकों को आत्महत्या के लिए मजबूर किया है। इसलिए पहले तो आपको अपना लैपटॉप नदी में बहा देना होगा। क्योंकि आपके पापा ही विषयी हैं तो आपमें उनके संस्कार होना स्वाभाविक है।

परन्तु अब शिवबाबा हमें इन विकारों से मुक्त करने आया है। यह हाल आपका ही नहीं है, करोड़ों युवक व बड़े भी इस माया के शिकार हैं। यह कलियुग के अन्त का रावण का न्यूट्रोन बम्ब है जो इस संसार में इस

सभ्यता को नष्ट करके ही दम लेगा। आपने अब ज्ञान लिया है, तो आपके चित्त का अज्ञान अन्धकार दूर हो जाना चाहिए। आपको वासनाओं से घृणा हो जानी चाहिए क्योंकि वे आपको नष्ट कर देना चाहती हैं। आपको ज्ञान, योग की कुछ साधनायें लगातार 3 वर्ष तक करनी चाहिए।

सवेरे उठना, ईश्वरीय महावाक्य सुनना आपका प्रथम शौक होना चाहिए। स्कूल में प्रति घण्टे तीन अभ्यास एक दो मिनट अवश्य करने हैं- स्वमान का अभ्यास, अशरीरीपन का अभ्यास व अपने साथियों को आत्मा देखने का अभ्यास।

शाम के समय आपको एक घण्टा एकप्रता के साथ राजयोग का अभ्यास

करना है। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व स्वराज्य अधिकारी हूँ- ये स्वमान 5 बार स्मृति में लाकर परमधाम में सर्वशक्तिवान पर बुद्धि को एकाग्र करना और अनुभव करना कि उनकी शक्तियों की किरणों नीचे आकर मुझमें समा रही हैं। मन भटके तो पुनः पुनः उन्हीं संकल्पों पर एकाग्र करना। इससे आपमें शक्तियाँ आयेंगी और आप मन को कन्ट्रोल कर सकेंगे।

**प्रश्न:** मैं एक सीनियर सिटीजन हूँ। मैंने पूरा जीवन विषय विकारों में व व्यसनो में बिताया है, कुछ ही समय से मैंने ईश्वरीय ज्ञान भी लिया है। परन्तु काम वासना मुझे बहुत सताती है। मुझे बड़ी लज्जा भी आती है। मैं बहुत पछताता भी हूँ कि मैंने अपना जीवन कैसे गन्दगी में बिताया। अब मैं उससे वाहर आना चाहता हूँ। मेरा योग भी नहीं लगता, मन भी खुश नहीं रहता - मुझे सही रास्ता चाहिए।

**उत्तर:** भगवानुवाच है - काम महाशत्रु है। यह अग्नि आत्मा को जलाती है व

मन को गन्दगी से भर देती है, उसकी दैहिक दृष्टि प्रबल हो जाती है व देह भान उसे दुःखी करने लगता है।

आपकी ही तरह करोड़ों लोगों की भी यही कहानी है। इस कारण लोग दुःखी हैं, रोग ग्रस्त हैं व समस्याओं के चक्रव्यूह में फँसे हुए हैं। परन्तु उन्हें इसका एहसास नहीं है। वे अज्ञान की घोर निद्रा में सोये हुए हैं।

आप भाग्यवान हैं जो जग गये हैं और इस माया से मुक्त होना चाहते हैं। ज्ञान लेकर आपने क्या-क्या पाया, उसकी एक लिस्ट बना लो। पास्ट में आपने क्या-क्या किया, इस चिन्तन में न जाकर अपने श्रेष्ठ भाग्य व प्राप्तियों का स्मरण करो। आप पायेंगे कि श्रेष्ठ चिन्तन बुरे चिन्तन को नष्ट कर देगा। श्रेष्ठ स्मृतियाँ पास्ट की बुरी स्मृतियों को विस्मृत करा देंगी।

सवेरे-सवेरे उठते ही स्वयं को सुन्दर विचारों से भरें- मैं तो अति भाग्यवान हूँ... मैं तो देव कुल की महानात्मा हूँ। अब तो स्वयं भगवान मुझे मायाजीत बनाने आ गये हैं। उनका हाथ मेरे स्तिर पर है। अब तो मुझे विश्व को पवित्रता का दान देना है। अब मुझे पास्ट की ओर नहीं, सुन्दर भविष्य की ओर चलना है। ये सुन्दर विचार मस्तिष्क में आपकी सोई हुई शक्तियों को जागृत करेंगे।

आपको प्रतिदिन 5 बार पानी को चार्ज करके पीना है तथा सवेरे या शाम को आधा घण्टा इस विधि से योग करना है। मैं पवित्र आत्मा हूँ, परमधाम में पवित्रता के सागर शिव बाबा हैं, उनकी पवित्र किरणों नीचे आ रही हैं, मुझमें समाकर मेरे पूरे शरीर में व ब्रेन में फैल रही हैं। ये संकल्प कई बार रिपीट कर सकते हैं। 3 मास ये अभ्यास करें, कर्मन्द्रियों शीतल हो जायेंगी और आपका जीवन आनन्दमय हो जायेगा।

contact - Email :- bksurya8@yahoo.com

**स्मृति दिवस... पेज 5 का शेष**

कर्म समाप्त करते ही कर्म के वर्णन व चिन्तन से मुक्त हो जाओ। कर्म-उपरान्त उसको महिमा सुनने या महिमा करने की इच्छा से परे होकर इस देह से न्यारे बन कर अपने वतन में परमपिता की शीतल छाया में चले जाओ और उन कर्मों को उनको समर्पित कर दो। ऐसा करने से उत्पन्न शारीरिक या मानसिक थकान भी तत्काल ही समाप्त हो जाएगी और ऐसा लगेगा कि हमने कुछ भी नहीं किया। परन्तु कर्म के बाद उनका चिन्तन या चिन्ता करना न्यारापन नहीं है। कर्म में असफल होने पर भी उसकी चिन्ता या विचलित भाव न्यारापन नहीं है। अतः कर्म समाप्त होते ही ब्रह्मा बाबा की तरह ऐसे ही न्यारे हो जाओ कि मानों सब कुछ करते हुए कुछ भी कर नहीं रहे हैं।

**प्यारे बनने के लिए न्यारे बनो**  
किसी के भी प्यारे बनने का पुरुषार्थ करना ही गलत तरीका है। इससे सदा काल का प्यार नहीं मिलता। अतः चाहे आप आत्माओं का प्यार पाना चाहते हैं या

परमात्मा का, अपने लौकिक परिवार में सबके प्यारे बनना चाहते हैं या ईश्वरीय परिवार में - उसके लिए यथार्थ पुरुषार्थ है-न्यारा-पन।

इस सम्बन्ध में भगवानुवाच है - जो देह से न्यारा बनने में जितना आगे होंगे, वे विश्व का प्यारा बनने में भी उतना ही आगे होंगे। जो आत्माओं का प्यारा बनने का पुरुषार्थ करते हैं वे आत्माओं से भी व बाप से भी उतना ही दूर हो जाते हैं।

सचमुच न्यारी वस्तु तो सबको ही अच्छी लगती है। एक न्यारी वस्तु की ओर स्वतः ही सबका ध्यान जाता है। हमारा न्यारापन सभी को रूहानियत की ओर आकर्षित करेगा। यह न्यारापन ही सत्य ईश्वरीय ज्ञान को प्रत्यक्ष करेगा। यह न्यारापन ही तो दिव्यता है-जो संसार में और कहीं नहीं बल्कि ईश्वरीय बच्चों के जीवन में ही देखा जा सकता है।

**न्यारेपन का अभाव, सेवाओं में विघ्न**  
इस न्यारेपन के अभाव में ही, कहीं भी एक आत्मा दूसरे के गुणों से या सेवाओं से प्रभावित होकर उनमें अटक जाती है और उसका ही प्यारा बनने का पुरुषार्थ

करने लगती है। और यही लौकिकता ईश्वरीय जीवन में विनाशकारी सिद्ध होती है, सेवाओं को असफल करती है व वातावरण में दूषितता लाती है। सेवाओं में आसक्त भाव यथार्थ लक्ष्य से दूर ले जाता है और परिणामतः न सेवाएँ फलीभूत होती हैं और न ही लक्ष्य प्राप्त होता है। अतः हमारी स्थिति ऐसी न हो जो कोई कहे कि ये तो केवल अमुक व्यक्ति को ही प्यार करते हैं, उन्हें ही चाहते हैं, ईश्वरीय सेवा तो बल प्रदान करती है। हम यदि सेवाओं से चिन्तित हैं, हम यदि सेवाओं की व्यस्तता के कारण स्वस्थिति में नहीं रहते तो यह हमारे न्यारेपन के अभाव के कारण ही है।

तो आओ हम सभी, इस 45वें स्मृति दिवस पर न्यारेपन की स्मृति से स्वयं को रूहानियत से भरें। समय के इस अन्तिम चरण में देह व देह के पदार्थों से न्यारे होने का दृढ़ संकल्प करें ताकि साकार ब्रह्मा की मूर्त हममें साकार हो सके और आने वाले विकट काल के विकट प्रभाव से मुक्त रहकर, ईश्वर का दिव्य दर्पण बनकर, हम सब तड़पती आत्माओं को शान्ति प्रदान कर सकें।