

# 16 दिवसीय स्पीरिचुअल एक्सपो-2018 का विशाल आयोजन

**नोएडा।** स्पीरिचुअल एक्सपो का उद्घाटन करते हुए राज्यमंत्री डॉ. महेश शर्मा ने कहा कि मनुष्य ने आविष्कार करते हुए कई साधनों का ढेर लगा दिया। आकाश पाताल को भी नाप लिया, लेकिन मानसिक स्तर को उन्नत करने में विफल रहा। जैसे तो मानसिक शांति और सुख देना तो परमात्मा का ही कार्य है, लेकिन परमात्मा ब्रह्माकुमारीज को इस कार्य का पार्टनर बनाकर मनुष्य के मन को शांति प्रदान करने का कार्य 147 देशों सहित विश्व भर में कर रहे हैं। ये कार्य वास्तव में नमन करने योग्य है। मुझे विश्वास है कि स्पीरिचुअल एक्सपो के माध्यम से आस-पास तथा आये हुए लोगों में शांति और सुख का संचार होगा। भारतीय एक्सपो मार्ट के निदेशक एवं इस स्पीरिचुअल एक्सपो-2018 के सह संयोजक



मेले का शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. करुणा, ब्र.कु. वृणमोहन, राज्यमंत्री डॉ. महेश शर्मा, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. गोता, ब्र.कु. डेविड, संतोष भारती व अन्य।

विवेक विकास ने इस 16 दिवसीय चलने वाले कार्यक्रम के बारे में बताते हुए कहा कि यह समाज के विभिन्न वर्गों के लिए आन्तरिक सशक्तिकरण का काम करेगा। ब्रह्माकुमारीज के ग्रामीण प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी सरला दीदी ने कहा कि सात्विक भोजन न केवल तन को तंदरुस्त करता है बल्कि मन को भी तंदरुस्ती

प्रदान करता है। अहमदाबाद से आई ब्र.कु. जयश्री ने कहा कि किसानों के पास विश्व शान्ति की चाबी है, इसके लिए किसानों को प्रभु याद में रहकर अन्न उगाने की कला को सीखना होगा। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी ने तीन सत्रों में अपने प्रेरणादायी विचार दिये। जिसमें प्रथम सत्र में लगभग 80

मीडियाकर्मियों को सम्बोधित करते हुए उन्होंने कहा कि मीडिया समाज का दर्पण ही नहीं बल्कि समाज को बनाता है, क्योंकि मीडिया वर्ग की पहुंच घर-घर तक है। अध्यात्म का मतलब है सही सोचने का तरीका। सोच के स्रोत को परिवर्तन करके ही हम अपने जीवन की क्वालिटी को बेहतर बना सकते हैं।

## स्पीरिचुअल एक्सपो के प्रमुख बिन्दु

- ★ लाईट एण्ड साउण्ड कार्यक्रम
- ★ शीशों से बने आत्मा की 5000 वर्ष की यात्रा
- ★ स्पीरिचुअल ब्यूटी सैलून
- ★ मूड क्लीनिक
- ★ हैप्पी किड ज़ोन
- ★ सात्विक फूड फेस्टिवल
- ★ आध्यात्मिक फिल्म फेस्टिवल
- ★ डांस एवं म्यूज़िक द्वारा थैरेपी
- ★ राजयोग मेडिटेशन शिविर का विशेष आयोजन।
- ★ निशुल्क फैमिली काउन्सिलिंग
- ★ प्री हेल्थ चैकअप
- ★ सांस्कृतिक कार्यक्रम
- ★ बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ कार्यक्रम
- ★ कवि सम्मेलन

महाशिवरात्री पर परमात्म अवतरण को लाइट एंड साउंड के माध्यम से दर्शाया गया। ओ. आर.सी. की निदेशिका ब्र.कु. आशा दीदी ने शिवध्वज फहराकर सभी को 82वीं शिवजयंती की शुभकामनाएं दीं। मेले के दौरान पूर्व विधायक नवाब सिंह नागर, उमा शर्मा, ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु. सुषमा, दिल्ली पुलिस के पूर्व ए.सी.पी. सत्यवीर डागर, ब्र.कु. शारदा, दिल्ली खानपुर, ग्रेटर नोएडा आर. डब्ल्यू.ए. के अध्यक्ष इलम सिंह नागर, आयकर विभाग के सहा. कमिश्नर पवित्र कुमार, सेवानिवृत्त आई.एफ.एस. जितेन्द्र त्रिपाठी, पैनल डिस्कशन में अण्डर 19 क्रिकेट टीम के उन्मुक्त चन्द, मॉडल व एक्ट्रेस प्रियन्का कोठारी ने अपने विचार व्यक्त किये।

## दूसरों से तुलना, दुःख का कारण : संतोष दीदी



मंचासीन हैं ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. संतोष दीदी, डॉ. अलकनंदा अशोक तथा अन्य।

**देहरादून-उ.ख.।** तो वह दुःखी हो जाता है। हीन भावना, अहंकार और विकार मनुष्य की खुशी गायब करते हैं। हमारे पूर्वज देवी-देवता हैं। उनके चेहरे देखकर भक्त लोग खुश हो जाते हैं। आप लोग भी इस ईश्वरीय ज्ञान से अपना जीवन खुशनुमा बना सकते हैं। क्योंकि यहां जो शिक्षा दी जाती है, वह कोई इंसान नहीं, बल्कि स्वयं परमपिता परमात्मा देते हैं। खुशी दिव्य गुणों के कारण ही आती है, वह गुण बांटने से आती है। इस अवसर पर महिला इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी देहरादून की निदेशिका डॉ. अलकनंदा अशोक, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. माला आदि उपस्थित रहे।

तो वह दुःखी हो जाता है। हीन भावना, अहंकार और विकार मनुष्य की खुशी गायब करते हैं। हमारे पूर्वज देवी-देवता हैं। उनके चेहरे देखकर भक्त लोग खुश हो जाते हैं। आप लोग भी इस ईश्वरीय ज्ञान से अपना जीवन खुशनुमा बना सकते हैं। क्योंकि यहां जो शिक्षा दी जाती है, वह कोई इंसान नहीं, बल्कि स्वयं परमपिता परमात्मा देते हैं। खुशी दिव्य गुणों के कारण ही आती है, वह गुण बांटने से आती है। इस अवसर पर महिला इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी देहरादून की निदेशिका डॉ. अलकनंदा अशोक, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. मीना, ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. माला आदि उपस्थित रहे।

## कारपेट सिटी ने सीखा तनावमुक्ति का तरीका - वीरेन्द्र सिंह

**बारह दिवसीय शिविर में उमड़ पड़ा जन सैलाब, लोगों ने तनाव एवं व्यसनमुक्त जीवन का लिया संकल्प**

- ★ तनाव से मुक्ति के लिए शिविर बेहद लाभदायक : डी.एम.
- ★ सांसद, विधायक, डी.एम. समेत शिविर में हज़ारों लोगों ने लिया भाग
- ★ विशेष : शिविर में मनाए गए अनेक उत्सव

**भदोही-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा सनबीम स्कूल में बारह दिवसीय 'अलविदा तनाव शिविर' का सफल आयोजन किया गया। उद्घाटन अवसर पर सम्बोधित करते हुए सांसद वीरेन्द्र सिंह मस्त ने कहा कि चिंता मनुष्य को एक बार जलाती है जबकि चिंता पल-पल। ऐसे में चिंता हमें मारे, उससे पहले हमको उसे मार डालना चाहिए। इस पर विजय पाने का सशक्त माध्यम योग व अध्यात्म है। रुपयों से मन की शांति व उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त नहीं किया जा सकता है, इसके लिए हमें अध्यात्म व योग की शरण लेनी ही होगी। इस शिविर से हम तनावमुक्त रहने के तरीके सीख सकेंगे, इसलिए इसका लाभ लें। **जीवन जीने का प्लान बनाएं** प्रख्यात तनावमुक्ति विशेषज्ञ ब्र.कु. पूनम ने कहा कि आज

मानव अति महत्वाकांक्षी हो गया है। वह कम समय में ही अधिक से अधिक प्राप्त करना चाहता है। उसके पास जो है वह उसका सुख लेता नहीं है और जो चीज उसके

मुक्त होकर कार्य करना चाहिए। तनाव का सहज निदान है मेडिटेशन जिलाधिकारी विशाख ने कहा कि आज हमारा लक्ष्य सिर्फ तनावमुक्त



शिविर का उद्घाटन करते हुए सांसद वीरेन्द्र मस्त, बनारस एवं नेपाल की निदेशिका ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, ब्र.कु. पूनम, जिलाधिकारी विशाख तथा अन्य गणमान्य लोग।

पास नहीं है उसको प्राप्त करने वगी चिंता में लगा रहता है, यही उसके तनाव का मुख्य कारण है। उन्होंने आगे कहा कि मनुष्य अपने जीवन में अनेक प्रकार के प्लान बनाता है लेकिन वह अपने लाइफ का प्लान नहीं बनाता है। कल क्या होगा, की चिंताओं से मुक्त होकर हमें वर्तमान में रहने की आदत डालनी चाहिए। अगर हमारा वर्तमान अच्छा है तो निश्चित ही हमारा भविष्य भी अच्छा ही होगा। इसलिए हमें इस प्रकार के भय से

होना ही नहीं है बल्कि जीवन को उद्देश्यपूर्ण बनाकर एक नई दिशा देना भी है। ऐसे समय में यह हम सभी के लिए सुनहरा अवसर है कि इस शिविर में शामिल होकर इसका लाभ उठाएं। विधायक रविन्द्र त्रिपाठी ने इस कार्यक्रम की कोटि-कोटि प्रशंसा करते हुए कहा कि आज जिस प्रकार के वातावरण में हम सभी लोग कार्य कर रहे हैं उससे थोड़ा समय निकालकर मेडिटेशन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

बनारस एवं पश्चिम नेपाल की निदेशिका ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी ने बताया कि हम परिवर्तन की शुरुआत स्वयं से ही करें। स्थानीय सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. विजयलक्ष्मी ने कहा कि हमें इन साधनों का उपयोग करते हुए अनासक्त वृत्ति को अपनाया होगा, तभी हमारे जीवन में सुख-शांति आयेगी। इसके साथ ही हमें नियमित रूप से राजयोग मेडिटेशन का भी अभ्यास करना चाहिए। बारह दिवसीय तनाव मुक्ति शिविर के दौरान रोज विभिन्न प्रकार के महोत्सव का भी आयोजन हुआ, जिसमें समाज के विभिन्न वर्गों ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया और कार्यक्रम को चार चाँद लगा दिया। इस अवसर पर अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंटकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में अशोक जायसवाल, एस.डी.एम. सुनील कुमार यादव, सी.ओ. अभिषेक पाण्डेय, जितेन भाई, डॉ.एस.के. गुप्ता सहित पूरे नगरवासियों ने बहुत ही उमंग-उत्साह से भाग लिया और सभी ने उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने का संकल्प भी लिया।