



दिल्ली। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर अखिल भारतीय मानवाधिकार परिषद और के.आई.आई.टी. वर्ल्ड स्कूल द्वारा आयोजित महिला सम्मेलन में राजयोगिनी ब्र.कु. आशा, निदेशिका, ओ.आर.सी. को 'इंटरनेशनल वुमेन ऑफ करेज अवॉर्ड-2018' से सम्मानित करते हुए शहर के गणमान्य व्यक्ति।



वरपाली-ओडिशा। महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में स्नेहांगिनी छुरिया, स्टेट मिनिस्टर, हैडलूम, टेक्सटाइल एंड हैडीक्राफ्ट, ब्र.कु. ममिना, ब्र.कु. सुरेन्द्र तथा ब्र.कु. मुनि।



वहल-हरि। रामपुरा गांव में आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम में विधायक मनोज न्यांगली को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुन्तला।



अलीगढ़-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् शिव सेना अध्यक्ष को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राबिन तथा ब्र.कु. कविता।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर के प्रथम वार्षिकोत्सव पर त्रिदिवसीय 'श्रीमद् भगवत प्रवचन माला' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. माला, बी.डी.ए. चैयमैन एस. महाराणा, सीनियर मेडिसिन एंड डायबिटोलॉजिस्ट पी.सी. पात्र, रिटा. प्रो. एस.पी. राठ, मुख्य अतिथि के.के. युनिवर्सिटी के रजिस्ट्रार के.सी. दास, प्रिन्सिपल बन माली पाणिग्रही, बी.एस.ई.टी. ईस्ट रोचेस्टर स्कूल के सेक्रेट्री पी.दीपक राव, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा, माउण्ट आबू तथा सबजॉन ईचार्ज ब्र.कु. मंजू।



महुआ-उ.प्र.। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण के पश्चात् उपस्थित हैं डॉ. शतेन्दर राय, डॉ. श्यामसुंदर सिंह, डॉ. शशिभूषण सिंह, मुखिया उमाशंकर राय तथा ब्र.कु. दिव्या।

प्रेम.... देने का ज़रिया

प्रेम ने कभी पीड़ा नहीं दी। प्रेम ने सदा सुख दिया है। प्रेम ने सदा शांति दी है। प्रेम ही तो एकमात्र वस्तु है इस जगत में जिसमें परमात्मा की थोड़ी झलक है। प्रेम ही तो एकमात्र ऊर्जा है यहाँ जो मनुष्य की बनाई हुई नहीं है। जो अकृत्रिम है, स्वाभाविक है। जो आपके प्राणों के प्राण में बसी है, जो आपकी आत्मा का भोजन है। जैसे शरीर बिना भोजन के न जी सकेगा, वैसे आपकी आत्मा भी बिना प्रेम के नहीं जी सकती। इसीलिए तो प्रेम की इतनी तलाश है। और जिसको प्रेम मिल जाता है, उसे सब मिल जाता है।

फिर इसी प्रेम के और आगे सोपान है - प्रेम तो सीढ़ी का नाम है, फिर इसके आगे और सीढ़ियाँ हैं। मगर वे सब प्रेम से ही उत्पन्न होती हैं। आपसे हमने कहा कि प्रेम के ये चार रूप हैं -

1. **स्नेह** - अपने से छोटे के प्रति हो, बच्चों के प्रति।
2. **प्रेम** - अपने से समान के प्रति हो, मित्र के प्रति, पति-पत्नी के

प्रति।
3. **श्रद्धा** - अपने से बड़ों के प्रति हो, माँ के प्रति, पिता के प्रति, गुरु के प्रति।
4. **भक्ति** - परमात्मा के प्रति, समग्र के प्रति।
ये सब प्रेम की ही धारणाएँ हैं। ये प्रेम के ही अलग-अलग ढंग हैं। यह प्रेम का ही पूरा नृत्य है। ये प्रेम की ही भावभंगिमाएँ हैं।

जाओ।
जब फूल खिलता है तो यह नहीं देखता कि किसे खुशबू देनी है...., इसी प्रकार जब प्रेम सच्चा होता है तो यह नहीं देखता कि किससे प्रेम करना है और किससे नहीं। संसार में प्राणियों का अपने जीवन से प्रेम करना हृदय का प्रेम है और दैहिक अस्तित्व से ऊपर उठ कर संसार के समस्त प्राणियों

सच्चा प्रेम अपने को समर्पित करता है, परन्तु सांसारिक प्रेम अपनों के प्रति ही समर्पित होता है। जब दीया जलता है तो यह नहीं देखता कि किस-किस को प्रकाश देना है। प्रेम है ही प्रेम तब, जब वह सर्व के प्रति हो। गणित में एक और एक जुड़कर दो होते हैं और मिलकर ग्यारह होते हैं। परन्तु प्रेम में तो एक और एक जुड़कर 'एक' ही होता है।

ब्रह्माकुमार-कुमारियाँ लाखों में होकर भी एक की ही हैं और एक ही हैं। अभी परमपिता शिव बाबा ज्ञान की शक्ति से विश्वकल्याण का कार्य कर रहे हैं और कल्याण का प्राण है 'प्रेम'। मकान की चिनाई करने के लिए यदि रेत में जल, सीमेंट ना मिलाया जाये तो निर्माण नहीं हो सकता।

इसी प्रकार यदि विश्व निर्माण के कार्य में शिवबाबा 'ज्ञान' के जल व 'प्रेम' के सीमेंट का उपयोग ना करें तो विश्व निर्माण नहीं हो सकता।



मगर प्रेम को शुद्ध करते चलो तो पीड़ा नहीं मिलेगी, परम आनंद मिलेगा। इतनी जल्दी थक मत जाओ, इतनी जल्दी हार मत जाओ, इतनी जल्दी बूढ़े मत हो जाओ। इतनी जल्दी हताश मत हो

के प्रति बेहद की करुणावृत्ति, शुभभावना-शुभकामना रखना बेहद प्रेम का व्यापक रूप है। परन्तु यह तभी सम्भव है, जब अपने अहंकार या देह अभिमान को मिटा दिया जाए।

सभी को कभी न कभी बुरे सपने आते हैं और कई बार बहुत ही डरावने होते हैं। ऐसा लगता है किसी ने रस्सियों से बांध दिया है, आप बिल्कुल हिल नहीं पा रहे हैं या आपकी छाती पर वजन रख कर दबाया जा रहा है। इस तरह और भी बुरे बुरे सपने आते रहते हैं।

शांति और गहरी नींद के लिये क्या करना चाहिये

कुछ लोग इसे भूत प्रेतों का साया समझते हैं और कुछ तंत्र-मंत्र का प्रयोग समझते हैं। थोड़ी सी सावधानी बरतने से हम समस्या से छुटकारा पा सकते हैं। जिनको बुरे सपने आते हैं, देखने में आया है कि वह अपनी छाती पर हाथ रख कर सोते हैं या हाथ मोड़कर सिर के नीचे रखकर सोते हैं। हमारे हाथों की अंगुलियों के पोरों से चुम्बकीय तरंगें निकलती रहती हैं। ये तरंगें नींद में अवचेतन मन को अपनी ओर खींचती हैं जिससे बुरे-बुरे भूत प्रेतों के सपने दिखने लगते हैं। जब छाती पर हाथ रखते हैं, तो अंगुलियों के पोरों से निकली चुम्बकीय शक्ति दिल पर प्रभाव डालती है, जिससे दिमाग को खून की सप्लाई में बाधा पड़ती है और बुरे सपने आते हैं। सोते समय अपने हाथ सीधे रखें, इससे सपने बंद हो जायेंगे। दूसरा कारण

है घर में टी.वी. वा बिजली के स्विच लगे हुये हैं, उस तरफ सिर करके नहीं सोना चाहिये। टी.वी. और विद्युत स्विच तीन फुट तक अपनी चुम्बकीय शक्ति से दिमाग को प्रभावित करती है, जिससे बुरे सपने आते हैं। मोबाइल आदि भी सिर की तरफ रख कर नहीं सोना चाहिये, क्योंकि मोबाइल की तरंगें दिमाग पर प्रभाव छोड़ती हैं जिससे

दरवाज़े खिड़कियाँ खोल कर सोना चाहिये। मुँह कभी भी ढक कर नहीं सोना चाहिये। प्रायः सपने आधी रात को आते हैं। उसका कारण यह है कि उस समय वातावरण में तामसिकता बहुत होती है और वह कमजोर व्यक्तियों को प्रभावित कर जाती है। अगर उस समय डर लगता है, तो घर में प्रकाश कर लो, लाइट जला लो,

का प्रवाह टूट जाता है और मन उल्टा सोचना बंद कर देता है। प्राय आधी रात को हमारे विरोधियों की नींद खुल जाती है और वह हमारे बारे में बहुत बुरा सोचने लगते हैं जो कि हमारा अवचेतन मन पकड़ लेता है और हमें बुरे बुरे सपने आने लगते हैं। इसलिये आँख खुलने पर अगर उनकी शकल आपके मन के सामने आ रही है तो उन्हें शांति के प्रकम्पन दो, थोड़ी देर में मन शांत हो जायेगा और अच्छी नींद आयेगी। अगर आप समझते हैं कि कोई तंत्र का प्रयोग कर रहा है तो डरो मत, आप परमात्मा को याद करते हुये मन में रिपीट करो, भगवान आप शांति के सागर हैं। ये बहुत शक्तिशाली संकल्प है जिससे हर प्रकार का तंत्र फेल हो जाता है। आप इसी संकल्प का अजपाजाप करते रहो, विजय आपकी ही होगी। घर के किसी कोने में बहुत धीमी आवाज़ में ईश्वरीय गीत सारा दिन रात चलने दें। इससे घर में सकारात्मक तरंगें बनती हैं और बुरे सपने नहीं आते। तंत्र मंत्र सब भगवान शिव के आगे छोटे हैं। अगर कोई अपने परमपिता परमात्मा शिव को याद करता है तो उस पर तंत्र मंत्र का प्रभाव नहीं होता।

क्यों आते हैं... बुरे सपने...?

बुरे सपने आते हैं। जिन लोगों के नकारात्मक विचार वा नकारात्मक परिस्थितियाँ ज़्यादा होती हैं, उन्हें भी बुरे सपने आते हैं। इसलिये तुरंत सकारात्मक विचार लाओ, जिससे बुरे सपने नहीं आयेंगे। कमजोरी के कारण भी ऐसे सपने आते हैं। इसमें शारीरिक और मानसिक दोनों कमजोरी आ जाती है। शारीरिक कमजोरी दूर करने के लिये शक्ति वर्धक भोजन लो और मानसिक कमजोरी दूर करने के लिये ध्यान का अभ्यास और सत्संग तथा आध्यात्मिक पुस्तकें पढ़ा करो। कई बार आक्सीजन की कमी से भी बुरे सपने आते हैं। इसलिए

उससे दिमाग पर नकारात्मकता का असर नहीं होता। नींद नहीं आ रही हो तो ध्यान का अभ्यास करो और ध्यान ना लग रहा हो तो कोई ना कोई मन पसंद आध्यात्मिक पुस्तक पढ़ो। बिस्तर पर लेटे लेटे श्वास रोक कर मन में रिपीट करो मैं शांत हूँ, मैं शांत हूँ। थोड़ी देर में परमात्मा शिव की स्मृति में बैठ जाओ और मन में बोल बोल कर कहो कि आप शांति के सागर हैं, आप शांति के सागर हैं। थोड़ी देर में सब ठीक हो जायेगा। ज़्यादा बेचैनी हो रही हो तो श्वास रोक कर भगवान को याद करो। श्वास रोकने से नकारात्मक विचारों