



**राँची-हरमू रोड (झारखण्ड)।** राजभवन में झारखण्ड के राज्यपाल रमेश बैस को रक्षामुत्र बांधते हुए ब्र.कु. निर्मला दीदी। साथ हैं ब्र.कु. शीला दीदी तथा ब्र.कु. प्रदीप भाई।



**आगरा-पीपल मंडी (उ.प्र.)।** नवनियुक्त न्याय एवं कानून राज्यमंत्री एस.पी. सिंह बघेल को उनके दिल्ली आवास पर जाकर बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सूर्यमुखी बहन, ब्र.कु. दर्शन बहन, ब्र.कु. ममता बहन तथा अन्य। साथ ही उन्हें मधुबन आने का निमंत्रण भी दिया गया। इस मौके पर श्रीमति मधु बघेल भी उपस्थित रहीं।



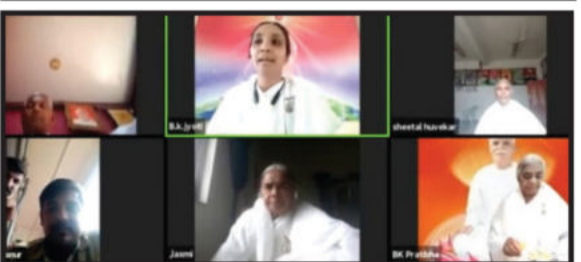
**डुमरा-राज।** खानपुर विधायक व पूर्व संसदीय सचिव नरेन्द्र नागर, विधायक कालूराम वर्मा, भाजपा जिला उपाध्यक्ष हनुमंत सिंह सोलंकी, भाजपा मंडल अध्यक्ष गोविंद सिंह परिहार, मंडल महामंत्री सूर्य प्रकाश शर्मा, पिपलिया सरपंच तुफान सिंह व भाजपा महिला मोर्चा मंडल महामंत्री मीना पवार के स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पहुंचने पर ब्र.कु. नेहा बहन तथा ब्र.कु. सीमा बहन ने सभी का सम्मान किया।



**हाथरस-उ.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. सीता दीदी तथा अन्य भाई-बहनें।



**दुर्ग-छ.ग.।** विधायक अरुण वीरा को कैबिनेट मंत्री का दर्जा मिलने पर गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. रूपाली बहन।



**बेलगाम-कर्नाटक।** ब्रह्माकुमारीज के बेलगाम सबजोन की ओर से गन्ने की फसल पर चर्चा करने हेतु आयोजित ई-कॉन्फ्रेंस में उपस्थित रहे ब्र.कु. अंबिका दीदी, ब्र.कु. शांता दीदी, साइटिस्ट एस.एस. नूली, कृषक सुरेश देसाई व लक्ष्मण देवपुजे, शेखर भाई तथा अन्य।

## मेडिटेशन माना ही मन को मित्र बनाना



- ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

ओम - 9 का शेष...

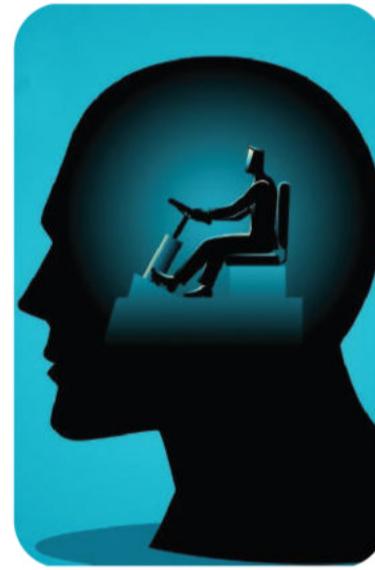
मन को मित्र बनाना माना ही उस बहुत सुन्दर आध्यात्मिक जगत के दृश्य को उसके सामने ले आये। आध्यात्मिक जगत के दृश्य ले आना माना ये नहीं कि उसके लिए हमें कोई अपना घर संसार छोड़ना होगा, हमें कोई अपनी ज़िम्मेदारियों को छोड़ना होगा। हमें कोई अपने कर्तव्य को छोड़ना होगा। क्योंकि अक्सर मनुष्य इसी बात से डर जाता है कि कहीं आध्यात्मिकता की ओर गए और हम संसार से विरक्त हो गए और अपने ज़िम्मेदारियों से, कर्तव्यों से दूर होते गए तो हमारा घर-गृहस्थ कैसे चलेगा! नहीं कहीं दूर नहीं जाना है। उसी के बीच में रहना है लेकिन दिन भर में थोड़े समय के लिए इन सब बातों से अपने मन को फ्री करो। और कुछ आध्यात्मिक चिंतन में उसको लगाओ। मन को कुछ अच्छा खुराक दो। जिस खुराक के माध्यम से मन को आनंद का अनुभव भी हो और मन को महसूस हो कि वो आनंद एक अल्युजन था जिसके पीछे वो दौड़ रहा था, भाग रहा था। जिसे वो पकड़ नहीं सका, अनुभव नहीं कर सका। पूर्ण रिति से तृप्त नहीं हुआ। लेकिन इस आध्यात्मिक जगत के आनंद को जब वो अनुभव करता है तो एक आत्मिक तृप्ति

अनुभव होती है। इसीलिए भगवान ने अर्जुन को गीता में ये नहीं कहा कि हे अर्जुन! तुम्हें अपने घर बार को छोड़ना होगा। अपनी ज़िम्मेदारियों को छोड़ना होगा, अपने रिश्ते-नातों को छोड़ना होगा, अपने कर्तव्यों को छोड़ना होगा, नहीं। इन सबके बीच में रहते हुए कर्म कुशल होना होगा। कुशलता गुणों से आती है। सद्गुणों से आती है। कुशलता, आध्यात्मिक गुणों को जब हम शामिल करते हैं, श्रेष्ठ भावनाओं को जब हम शामिल करते हैं उसी से अनुभव होती है। आज उस श्रेष्ठ भावना के बदले मनुष्य अपने जीवन में परेशानी

कर रहा है। तो इसीलिए छोड़ना नहीं है परंतु सद्गुणों में मन को ले चलना है और बहुत सुन्दर तरीके से उस गृहस्थ जीवन को, उस कर्तव्य को निभाना है। अर्थात् बहुत सुन्दर तरीके से अपने मन को एक ऐसा आनंद का अनुभव देते जायें जो व्यक्ति के अन्दर वो कुशलता आ जाये, वो क्षमतायें उसके अन्दर आ जायें। सद्गुणों की, श्रेष्ठता की और उसी से जब अपने गृहस्थ को चलाना शुरू करता है तब मन बहुत अच्छी तरह से व्यवहार कुशल, कर्म कुशल होकर अपने परिवार को भी सहजता से पाल सकता है।

इसीलिए आवश्यकता इस बात की है कि छोड़ने से कुछ हासिल नहीं होता है, इसीलिए मन को समझाना होता है। और मन को जब समझा देते हैं तो धीरे-धीरे मन समझदार भी बन जाता है और उस डिफरेंस को महसूस करता है और तब मन बहुत सहजता से मित्र बनने लगता है जब ये सिंक्रैट समझ लेता है कि गृहस्थ व्यवहार को चलाना ही है चाहे विकृति के आधार से पर चलायें, सद्गुणों के आधार पर चलायें लेकिन च्वाइस हमारी अपनी है। लेकिन जब सद्गुणों को लेकर हम चलाते हैं तो बहुत सुन्दर व्यवहार, कुशलता हमारे अन्दर आ जाती है। और उसी से देखा जाता है कि बस ये तो कोई बड़ी बात नहीं थी।

दिनभर की दिनचर्या का प्रभाव ही मेडिटेशन के ऊपर पड़ता है। तो चलिए अपने मन को समझाते हैं। पिताश्री ब्रह्मा बाबा रोज अपनी दरबार लगाते थे और आत्मा राजा बन करके मन मंत्री से पूछते थे कि हे मंत्री! आज तेरी कारोबार कैसी चली? कहीं कोई इंद्रियों ने तुझे धोखा तो नहीं दिया! तो हमें भी ऐसे ही मेडिटेशन में अपनी दरबार लगानी होगी।



का अनुभव क्यों कर रहा है? क्योंकि कहीं न कहीं उसके मन में इतना स्वार्थ भर गया है। इतना लोभ और मोह के वश वो जीने लगा है तभी अनेक प्रकार की परेशानियों का अनुभव करता है। सद्गुणों के बदले अनेक प्रकार की विकृतियां उसके अन्दर आ गई हैं। इसीलिए परेशानी का अनुभव



**पूर्णा-परभणी (महा.)।** मैत्री दिन के अक्सर पर नेशनल डॉस अवॉर्ड प्राप्त विद्यार्थियों कु. आर्या, कु. श्रवण तथा कु. गायकवाड का सत्कार करने के पश्चात् उपस्थित हैं विशाल कदम, शिवसेना जिला प्रमुख, जगदीश जोगदंड, पत्रकार, डॉ. इंगोले, एडवोकेट लोखंडे, अध्यक्ष, वकील संघ, पूर्णा, अंभोरे जी, भा.ज.प. श्रीमति ठाकुर तथा ब्र.कु. प्रणिता दीदी, संचालिका, ब्रह्माकुमारीज, आनंद नगर, पूर्णा।



**दिल्ली-हरिनगर।** आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् तमिलनाडु स्पेशल पुलिस कमान्डेंट सैथिल कुमार के साथ ब्र.कु. सारिका, ब्र.कु. रंजन तथा ब्र.कु. राजेन्द्र।

**ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....**

**कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया**

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क - M - 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: मास - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम में भेजें व

बैंक ड्रॉपर (पेयबल एर कलियन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

**For Online Transfer**

SBI ACCT. NO. - 30826907041

IFSC - CODE - SBIN0010638

सूचित अवश्य करें...

