



शांतिवन-आबू रोड। 86वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में शिव ध्वजारोहण के अवसर पर उपस्थित हैं राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर भाई, महासचिव, ब्रह्माकुमारीज, राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन भाई, अति.सचिव, ब्रह्माकुमारीज, राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, अति.मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज, राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय भाई, कार्यकारी सचिव, ब्रह्माकुमारीज तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



नीमच-म.प्र। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी, विधायक, गुप सेंटर के डी.आई.जी., सी.एस.पी. सहित वरिष्ठ भाजपा नेता संतोष चोपड़ा, पत्रकार सुरेन्द्र सेठी, अनिल चौरसिया, आदित्य मालू, विनीत पाटनी, डॉ. विपुल गर्ग, सुरेश चेलावत, सीआरपीएफ महिला संगठन कावा की अध्यक्ष श्रीमति संतोष रावत, माधुरी चौरसिया, ब्र.कु. श्रुति बहन, ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

हम आदत को चला रहे हैं या आदत हमें

पहली बार मैंने किसी ओर के बारे में निंदा की। ये आलोचना का पहला चिन्ह था। मुझे उस व्यक्ति से परेशानी, असुविधा तो थी ही, साथ ही बहुतों को भी उससे परेशानी हो रही थी। मुझे आस-पास के लोगों ने कहा कि ये तो स्वाभाविक है, मुझे तो ये आदमी पसंद ही नहीं है, ये तो है ही ऐसा। तो हमने उस परेशानी, असुविधा को स्वाभाविक कह दिया। जैसे आपने कहा कि गाड़ी का दरवाजा थोड़ा-सा आवाज कर रहा था। अगर उसको हमने सहज स्वीकार कर लिया कि गाड़ी का इतना आवाज करना तो स्वाभाविक है तो हमने उसको ठीक नहीं किया, हम उसके साथ चलते रहे। लेकिन धीरे-धीरे वो जो असुविधा है वो बढ़ती जायेगी। तो शुरु हुआ होगा पहली बार गुस्सा, पहली बार चिंता, पहली बार डर, बेचैनी, हमने उसका कुछ नहीं किया। वो धीरे-धीरे बढ़ता गया। आज हमने टेन्शन (चिंता) शब्द को छोड़ दिया, हमने कहा स्ट्रेस (तनाव), मैं बहुत तनाव में हूँ, तनाव के साथ भी चलते रहे, क्योंकि समाज ने कहा तनाव स्वाभाविक है। जब ये हुआ और तनाव के स्तर पर भी हमने ठीक नहीं किया तो आज हम कहते हैं, मैं आज खुद को डिप्रेशन (उदासी, अवसाद) में महसूस कर रहा हूँ। पहले था आज मैं चिंतित हूँ, फिर हुआ आज मैं तनाव में हूँ, तो असुविधा, बेचैनी धीरे-धीरे क्या होती गयी, बढ़ती गयी। आज जब हम इतने भाई-बहनों से मिलते हैं, संस्कारों को बदलने,



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

आदतों को बदलने की बात करते हैं तो सबसे पहली मान्यता ये होती है कि ये बहुत मुश्किल है। सब बात करने के बाद, सारी विधि बताने के बाद उनसे पूछो कि आप ये करेंगे? कहते, कोशिश करके देखते हैं। उन्हें इस बात पर विश्वास ही नहीं होता कि संस्कार भी बदल सकते हैं। जो चीज हमने की नहीं कभी वो हमें लगता है कि बहुत मुश्किल है। हम मिलते हैं वैज्ञानिक से, इंजीनियर से, एडमिनिस्ट्रेटर से, डॉक्टर से, बिजनेसमैन से, जो बड़े-बड़े काम कर रहे हैं। बड़ा-बड़ा योगदान देश को दे रहे हैं। इतनी उन्होंने सालों की पढ़ाई की है। इतने आविष्कार किये हैं, इतनी कमाल करके दिखा दी है बाहर की दुनिया में! मतलब ये वो आत्मायें हैं जो कमाल कर

सकती हैं। लेकिन जब इतनी छोटी-सी बात आती है कि अपने संस्कार को बदल लें तो वो मुश्किल लगता है। क्योंकि उसपर हमने कभी वर्क किया ही नहीं। जो डॉक्टर रोज सर्जरी कर रहे हैं, उनके लिए सर्जरी करना बहुत आसान है। वो तो नींद से उठेंगे, पहुंचेंगे हॉस्पिटल में और कर देंगे सर्जरी। लेकिन जिसने कभी नहीं की है उसके लिए तो वो असंभव है। कोई भी अगर पढ़ेगा, सीखेगा, करेगा तो कर लेगा। लेकिन अगर हमने सबसे पहले अपने आपको कह दिया कि ये नहीं हो सकता, तो मैंने तो करने की शुरुआत भी नहीं की। सबसे बड़ी मान्यता जो हमारे परिवर्तन में बाधक है, वो है संस्कार को बदलना मुश्किल है। क्योंकि सालों से उस आदत को यूज करते, करते, करते हम अनुभव करना शुरू करते हैं कि यही हमारी आदत है। हम सोचते हैं कि गुस्से की रचना हम करते हैं, उस आदत को हम यूज कर रहे हैं, ये हमारी पसंद है। लेकिन जिस दिन हमें महसूस होगा कि गुस्सा हम करते नहीं हैं, वो तो अपने आप आ जाता है। मेरा मन, बुद्धि, शरीर अपने आप उस चीज की तरफ चला जाता है, मतलब हम उस आदत को यूज नहीं कर रहे, वो आदत हमें चला रही है। और जब हम महसूस कर रहे हैं कि वो आदत हमें चला रही है, मतलब हम उस आदत के गुलाम हो गये। लेकिन अब हमें इस गुलामी से छूटना है। अब और गुलामी नहीं।



हमारे मन में हमेशा दो तरह के घोड़े दौड़ते हैं। 'सकारात्मक और नकारात्मक' लेकिन जीतता वही है जिसे जैसे विचारों का ज्यादा खाना मिलता है।
जिस प्रकार से :-
 समस्या के बारे में सोचते रहना माना समस्या में अपनी सारी ऊर्जा भर कर उसे शक्तिशाली कर देना।
 इसी प्रकार भगवान के बारे में सोचते रहना माना स्वयं शक्तिशाली बन कर समस्या को खत्म कर देना।
इसीलिए हमेशा याद रखें :-
 हार मानने का कारण हमारी समस्याएं नहीं हैं लेकिन स्वयं में सुधार करने के लिए यह एक चुनौती है। पीछे हटने के लिए समस्याएं एक बहाना नहीं है बल्कि आगे बढ़ने के लिए एक प्रेरणा है।
 अतः हमेशा समस्याओं का सामना करने के लिए अपने मन को सकारात्मक विचारों से भरपूर करके शक्तिशाली बनाएं। एक दिन आयेगा जब आप समस्याओं के साथ नहीं बल्कि समाधान के साथ जीना सीख जायेंगे।



कामठी-महा। जिला परिषद् अध्यक्ष रश्मिताई बर्वेजी को माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता बहन। साथ हैं ब्र.कु. शिला बहन।



वर्धा-महा। ब्रह्माकुमारीज के खेल प्रभाग द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में दक्ष नागरिक फाउण्डेशन के अध्यक्ष प्रकाश खंडार, मार्शल आर्ट्स स्पोर्ट्स एंड एडवेंचर एकेडमी वर्षा के अध्यक्ष महेंद्र परिहार, कोषाध्यक्ष अभिजीत पारगावकर, नीलम मुनोत, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. माधुरी दीदी, प्रतिभागी बच्चे तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



पणजी-गोवा। वैकुंठ मेहता नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ को-ऑपरेटिव मैनेजमेंट द्वारा होटल बागा मरीना बीच रिसॉर्ट, नॉर्थ गोवा में बोर्ड ऑफ डायरेक्टर्स के लिए आयोजित मैनेजमेंट डेवलपमेंट प्रोग्राम के दौरान चित्र में उपस्थित हैं ब्र.कु. सरिता बहन, पुणे, ए.के. तिवारी, प्रोग्राम डायरेक्टर, ब्र.कु. शोभा बहन तथा ब्र.कु. वनीता बहन।



हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी (उ.प्र.)। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत महाशिवरात्रि के अवसर पर निकाली गई शिव अवतरण सदेश यात्रा। साथ ही शिव ध्वजारोहण भी किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. शान्ता बहन ने सभी को शिव अवतरण के बारे में विस्तारपूर्वक बताया।