



**शांतिवन-आबू रोड।** बीबीसी द्वारा विश्व की 100 शक्तिशाली महिलाओं में शामिल पद्मश्री से सम्मानित राहीबाई सोमा पोपेरे जो सीड मंदर के नाम से जानी जाती हैं, एक भारतीय महिला किसान और संरक्षणवादी हैं। शांतिवन में आयोजित कार्यक्रम में शामिल होने के दौरान ब्रह्माकुमारीज की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए। इस मौके पर ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके तथा बीएआईएफ के विभागीय अधिकारी जितिन साठे उपस्थित रहे।



**महाबलेश्वर-महा।** राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी के भिलार गांव में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय स्मृति चिन्ह एवं ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. नम्रता बहन व ब्र.कु. सुषमा बहन।

## यह जीवन है

किसी से बदला लेने का नहीं अपितु स्वयं को बदल डालने का विचार ज़्यादा श्रेष्ठ है। महत्वपूर्ण यह नहीं कि दूसरे आपको गलत कहते हैं अपितु यह है कि आप गलत नहीं करते हैं। बदले की आग दूसरों को कम, स्वयं को ज़्यादा जलाती है। बदले की आग उस मशाल की तरह है जिसे दूसरों को खाक करने से पहले स्वयं को राख होना पड़ता है। इसीलिए सहनशीलता के शीतल जल से जितना जल्दी हो सके इस आग को भड़कने से रोकना ही बुद्धिमत्ता है। बदले की भावना केवल आपके समय को ही नहीं नष्ट करती अपितु आपके स्वास्थ्य को भी नष्ट कर जाती है। अतः प्रयास जरूर करो मगर बदला लेने का नहीं अपितु स्वयं को बदल डालने का।

## कोई भी आपको दर्द नहीं दे सकता...

'तुमने मुझे दर्द दिया' पर किसका नाम आने वाला है? आप सबको देख सकते हैं। आपने मुझे धोखा दिया, आपने मुझसे झूठ बोला, आपसे मुझे धोखा मिला। परंतु मैंने अपने मन के अन्दर, दिल के अन्दर दर्द पैदा कर लिया। जैसे ही मैंने अपने दिल के अन्दर दर्द लिया तो पाँव सारी किसके पास आ जाती है, अपने पास कि मैंने क्रियेट किया मैं ही ठीक करूंगी। जब वो शाम को घर आयेंगे ना आज तो हम उनके सामने मुँह बनाकर बैठ जाते हैं। उनको तो याद भी नहीं सुबह क्या हुआ था। अब हम इंतज़ार करते हैं कि वो साँरी बोलेंगे। वो कहते हैं कि क्या बात आज आपका मुड ठीक नहीं है? मतलब उनको ये भी नहीं पता कि मेरा मुड क्यों ठीक नहीं है! और दर्द पैदा होता है कि इनको तो मेरी बिल्कुल परवाह नहीं है। हम अपने मन को गाली देते हैं फिर उनके सामने खड़े होते हैं साँरी बोलो क्योंकि हमें लगता है कि उन्होंने हमें हट किया। अब उनकी साँरी हमें ठीक करेगी। सारा दिन लोगों के सामने हम लेने की इच्छा से खड़े होते हैं, साँरी बोलो। कई बार लोग थक कर ऐसे ही साँरी बोल देते हैं कि तुम बात करना शुरू करो, खाना बनाओ, साँरी। कलियुग मतलब लेना। सतयुग मतलब देना। देवी देवताओं का सतयुग ऐसे (देना)।



**ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा**

आपसे प्यार से बात करे तो आप उसको देखते हैं कि क्या चाहिए इसको? क्यों इतने प्यार से बात की मुझसे! ऐसा इसलिए लगता क्योंकि हम अपने आपसे प्यार से बात नहीं कर रहे। हैप्पीनेस, पीस डिपेंड करता है कि मैं क्या सोचती हूँ, मैं अपने आप से कैसे बात करती हूँ। ये और किसी पर डिपेंड नहीं करता। मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ। तो आज रात को सोने से पहले अपने आपको क्षमा करना और उन सबको जिनको मन में पकड़ के रखा था। आज से उनको छुट्टी। इसको कहा जाता है मुक्ति। मुक्ति चाहिए, मुक्ति चाहिए। ये है मुक्ति। क्योंकि पकड़ कर रखने से मेरा सर्कल क्या होता जायेगा, डार्क होता जायेगा। तो आज सोने से पहले जो छोटे-छोटे दाग पकड़ कर रखे थे, पास्ट को छोड़ो।

एक चीज़ याद रखना कभी भी दूसरों से बात करके मन हल्का नहीं होता। अगर मन को हल्का करना है तो बात सॉल्यूशन का करो, तो हल्का होगा। अगर प्रॉब्लम के बारे में ही विचार-विमर्श करते रहे तो मन हल्का नहीं बल्कि पहले से भी ज़्यादा भारी हो जायेगा। क्योंकि निगेटिविटी अब मेरे पास ही नहीं मैंने दूसरे के चित्त पर भी रख दी। उससे तो रिश्ता क्या होता जायेगा और-और जटिल

होता जायेगा। कोई भी गलत नहीं। सभी अपने-अपने नज़रिये से राइट हैं। हम उनको दुआयें देकर उनके संस्कारों को भी क्या करेंगे, चेंज करेंगे। उम्मीद रखने के बजाय उनको स्वीकार करेंगे। कोई भी मुझे हर्ट नहीं कर सकता।

एक छोटी-सी बात लास्ट, कभी भी, कहीं भी थोड़ा कुछ हो जाये आपस में राय में अंतर आ जाये, तो आजकल एक रिवाज बना हुआ है एक-दूसरे से बात करना ही बंद कर देते हैं। चाहे वो घर में भी हो। हम सोचते हैं कि बात न करने से अन्दर हीलिंग होती है। और हरेक ने अपना एक टाइम सेट कर लिया है कि एक घंटा बात नहीं करते। कुछ लोगों के लिए होता है कि अब ये एक दिन बात नहीं करेंगे। कुछ लोगों का होता है तीन दिन बात ही नहीं करते हैं। बात हुई... खत्म हो गई ये होना चाहिए। जब ऐसी कोई बात होती है तो कई बार बहस भी हो जाती है और फिर बैटरी डिस्चार्ज। कितनी डिस्चार्ज होती है, थोड़ी-सी। अगर साइलेन्स में चले जाते हैं तो बहुत फास्ट डिस्चार्ज होती है। क्योंकि हम बहुत भारी करने वाले विचार क्रियेट करते होते हैं एक-दूसरे के लिए। और उसका डायरेक्ट असर घर पर, सब परिवार के सदस्यों पर होता है। अपने घर का कल्चर बनायें, अपने वर्क प्लेस का कल्चर बनायें। कभी-कभी आयेगी इस तरह की बातें लेकिन हमें तुरंत नॉर्मल हो जाना है। ताकि नुकसान कितना रखें, इतना थोड़ा-सा। ये नहीं कि पूरा दिन बात ही नहीं करनी है एक-दूसरे से। लेकिन अन्दर से सिर्फ उनसे ही बात हो रही है। हैवी निगेटिव एनर्जी (भारी नकारात्मक ऊर्जा)।

आप जो घर का कल्चर क्रियेट करेंगे ना तो आप बच्चों का जीवन उस पर आधारित है। इसलिए बहुत-बहुत ध्यान देने की ज़रूरत है। इस तरह की बातें रिश्तों में बहुत ज़्यादा दूरियां ले आती हैं क्योंकि हम बहुत निगेटिव वायब्रेशन एक-दूसरे को भेज देते हैं। जो काम पांच मिनट में हो सकता है वो एक सेकण्ड में भी हो सकता है, वापिस वहीं आने में। टाइम का उसमें कोई फैक्टर ही नहीं है।



**भोपाल-म.प्र।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत 'आत्मनिर्भर किसान' सम्मेलन के उद्घाटन में जिलाधीश अविनाश लवानिया, राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, राष्ट्रीय अध्यक्षा, ग्राम विकास प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज, मेहसाना, राजयोगिनी ब्र.कु. अवधेश दीदी, क्षेत्रीय निदेशिका, भोपाल जौन, राजयोगी ब्र.कु. सुमंत भाई, मुख्यालय संयोजक, ग्राम विकास प्रभाग, राजयोगिनी ब्र.कु. रेखा दीदी, क्षेत्रीय संयोजिका, ग्राम विकास प्रभाग, राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा दीदी, क्षेत्रीय संयोजिका, समाज सेवा प्रभाग आदि उपस्थित रहे।



**बेंगलुरु-बसावनगुड़ी (कर्नाटक)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत मातृ दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. अम्बिका दीदी, स्वप्न कृष्णा, प्रॉड्यूसर एंड डायरेक्टर, कन्नड़ मूवी इंडस्ट्री, एस.एन. सुशीला, सीनियर प्रोफेसर इन म्यूजिक, डिपार्टमेंट ऑफ आर्ट्स, बेंगलोर यूनिवर्सिटी तथा डॉ. विमला सुब्रमण्यम, प्रेसिडेंट, लायनेस क्लब। 300 से अधिक लोगों ने उपस्थित रहकर कार्यक्रम का लाभ लिया।



**श्रीगांव-महा।** पैसेंजर एमेनिटीज कमेटी के सदस्य डॉ. राजेंद्र फडके को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शांदा बहन। साथ हैं श्रीमति विभाशवणी अवस्थी तथा ब्र.कु. अनिता बहन। इस मौके पर पीएसी मेम्बर कैलाश वर्मा भी उपस्थित रहे।