



राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,  
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

रोज अमृतवेले अपने अंदर सर्वशक्तिमान से शक्तियों का आह्वान करें...

## शांति में स्थित होकर शुभ भावना- शुभ कामना को प्रवाहित करें

हमें अपने को परिवर्तन करने के लिए जो बाबा ने बहुत अच्छी बात कही वो है दृढ़ संकल्प, संकल्प किया और हुआ। दृढ़ संकल्प की आवश्यकता है। कई लोग क्या कहते हैं कि मेरे में सबकुछ है लेकिन दृढ़ता ही नहीं है। अच्छे-अच्छे विचार भी करती हूँ, लेकिन दृढ़ता नहीं है इसलिए बार-बार वो संकल्प, क्या हो जाता है? ढीला हो जाता है। लेकिन दृढ़ता सबमें है। दृढ़ता है क्या प्रमाण है? देखो बाबा जब आते हैं ना तो बाबा का कोर्स किया और महसूस हुआ कि हाँ, ये भगवान का ज्ञान है और रोज मुरली सुनना चालू किया तो सबसे पहले पहला पेपर क्या आता है? घर वाले पूछते हैं, ये क्या है? सात दिन पूरे नहीं हुए क्या? रोज क्यों जा रहे हो? अब बैठो घर में, तो हम क्या कहते हैं कि नहीं, नहीं भगवान का ज्ञान है ना! और फिर अगर बाबा की मुरली के अनुसार धारणा करना चालू किया। प्याज, लहसुन छोड़ा और जैसे ही प्याज, लहसुन लाना घर में बंद किया तो घर वाले कहेंगे ये कौन-सा नया धर्म है? हेल्थ के लिए अच्छा है खाओ। अच्छा उनके कहने से आप खाने लग जायेंगे प्याज-लहसुन, कि हेल्थ के लिए अच्छा है खाओ तो खाना चालू करेंगे? नहीं, भगवान की श्रमंत है नहीं करेंगे।

अच्छा फिर जैसे आप आगे बढ़े तो अमृतवेला उठना बाबा ने कहा, तो अमृतवेला उठना चालू किया। 3:30 बजे उठ गये। परिवार वाले क्या कहेंगे ये कौन-सा नया धर्म है? आधी रात को उठकर क्या कर रहे हैं? सो जाओ। सो जाओ। सो जायेंगे? नहीं सोयेंगे ना! रोज अमृतवेला करते है ना, कि नहीं करते हैं? तो दृढ़ता

की, की नहीं की लोगों ने, परिवार वालों ने कहा, सो जाओ ये आधी रात को उठकर क्या कर रहे हो? तो सो गये हम, तो क्या करे, परिवार वालों ने मना किया है। भगवान की मत को मानेंगे या परिवार वालों की मत को मानेंगे क्या करेंगे? भगवान की मत मानेंगे, तो दृढ़ता है ना! छोड़ा माना छोड़ा। फिर पवित्रता की धारणा की फिर चाहे कितना भी झगड़ा करना हो, लड़ाई करना पड़े। सब कुछ किया, लेकिन पवित्रता का पालन कर रहे या नहीं कर रहे? है ना

**दिनभर में भी जब भी आपको याद आये तो एक सेकण्ड के लिए शांति में स्थित हो जाओ। शांति में स्थित होकर शुभभावना-शुभकामना को प्रवाहित करो। पॉजिटिव एनर्जी को रेडिएंट करो। बाबा से लेते जाओ जो शक्ति का स्रोत है, सोर्स है।**

दृढ़ता? तो एक छोटा-सा संस्कार परिवर्तन करने की धारणा नहीं ला सकते हैं? छोटी-सी कमजोरी, वो कमजोरी को छोड़ना नहीं होता है क्या? उसमें बड़ी बात लगती है कि इस स्वभाव को मैं कैसे छोड़ूँ? गुस्से को मैं कैसे छोड़ूँ? इस बुराई को, कमजोरी को, बड़े-बड़े विकारों को तो छोड़ दिया लेकिन छोटी-छोटी कमजोरियाँ रह गयीं। जब बड़े विकारों को छोड़ दिया इतनी दृढ़ता के साथ तो छोटी कमजोरी कौन-सी चीज़ है बताओ? मुश्किल है! नहीं है ना! तो बस, उसी दृढ़ता का प्रयोग करो और एक-एक कमजोरियों के ऊपर विजय पाओ। सहज

है ना!

अब सोचो कि ये कमरा है, हॉल है। एकदम अंधेरा है रात को और कोई आ करके कहे अंधे को निकालो, निकालेगा? अंधेरा निकलेगा नहीं क्योंकि अंधेरे का स्रोत नहीं है। लेकिन प्रकाश जलाओ तो अंधेरा दूर क्योंकि प्रकाश का स्रोत है। अंधेरे का स्रोत नहीं ठीक इसी तरह हमारे अंदर जो कमी-कमजोरी है उसका कोई स्रोत नहीं है, वो अंधेरा है। लेकिन ये कमी-कमजोरी आई क्यों? शक्ति का अभाव यही कमजोरी है। प्रकाश का अभाव अंधकार है तो शक्ति का अभाव कमजोरी है।

रोज अमृतवेले संस्कार परिवर्तन करना है जैसे माना मेरे में क्रोध का संस्कार है और क्रोध का संस्कार परिवर्तन करना है तो ये रिअलाइजेशन करो कि ये क्रोध मुझे क्यों आता है। क्या कोई शक्ति की कमी है? धैर्यता की कमी है या सहनशक्ति की कमी है? जल्दी करो, जल्दी करो अगर नहीं हुआ तो गुस्सा आ गया या शांति की कमी है इसलिए गुस्सा आता है। ये एनालाइज करो अपनी पर्सनैलिटी में। अब वो गुस्सा निकाला नहीं जाता, लेकिन शक्ति तो भर सकते हैं! तो रोज अमृतवेले अपने अंदर सर्वशक्तिमान से शक्तियों का आह्वान करो। सहनशक्ति का आह्वान करो, शांति की शक्ति का आह्वान करो। धैर्यता की शक्ति का आह्वान करो। लगातार करते जाओ। दिनभर में भी जब भी आपको याद आये तो एक सेकण्ड के लिए शांति में स्थित हो जाओ। शांति में स्थित होकर शुभभावना-शुभकामना को प्रवाहित करो। पॉजिटिव एनर्जी को रेडिएंट करो। बाबा से लेते जाओ जो शक्ति का स्रोत है, सोर्स है। सोर्स से जब शक्ति अपने अंदर भरते जायेंगे तो कमजोरी बाहर आती जायेगी।



**नीमच-म.प्र।** ब्रह्माकुमारीज के पावन धाम सेवाकेन्द्र द्वारा स्थानीय टाउन हॉल में नियमित राजयोगी भाई-बहनों के लिए आयोजित मेडिटेशन कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्र.कु. शिवानी बहन। साथ में मंचासीन हैं ब्रह्माकुमारीज की सबजोन संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सविता दीदी तथा ब्र.कु. सुरेन्द्र भाई।



**खरगोन-म.प्र।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'खुशहाल महिला, खुशहाल परिवार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मोमीज ग्रुप की अध्यक्ष शोभा खोड़े, समाजसेवी गरिमा राठौर, कृषि अनुसंधान केन्द्र की साईटिस्ट अनीता शुक्ला, वार्ड क्रमांक 5 की पार्षद श्वेता महाजन, पूर्व पार्षद गायत्री गोस्वामी, कार्यक्रम अध्यक्ष ब्र.कु. किरण दीदी, एनटीपीसी सेल्टा से आये नारायण जी, कथक नृत्यांगना तथा एनटीपीसी पॉवर प्लान्ट बल भारती की टीचर मोनालिका देबनाथ, ब्र.कु. देवकन्या बहन व अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।

**ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें**

कार्यालय - ओमशान्ति 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: भारत- वार्षिक- 240 रुपये, तीन वर्ष- 720 रुपये, आजीवन- 6000 रुपये  
Website: www.omshantimedia.org

**For Online Transfer**

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)  
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA  
ACCOUNT NO:- 30826907041,IFSC - CODE - SBIN0010638  
BRANCH- Prajapita Brahmakumari Ishwariya Vishwa Vidhyalya,Shantivan  
Note:- After Transfer send detail on  
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org  
OR  
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087



**इंदौर-म.प्र।** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान शिखर ओमशांति भवन में आयोजित 'खुशहाल महिला, खुशहाल परिवार' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए इंदौर जोन की क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. हेमलता दीदी, पूर्व महापौर डॉ. उमा शशि शर्मा, मंदसौर जिले की भाजपा उपाध्यक्ष प्रियंका गोस्वामी, इंदौर उच्च न्यायालय की पूर्व महाधिवक्ता अर्चना खेर, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय की प्राध्यापक डॉ. सरिता शर्मा, क्षेत्रीय पार्षद सुनीता सोनगा, शेल्बी हॉस्पिटल की फिजिशियन डॉ. शिल्पा देसाई, ब्र.कु. अनिता बहन तथा ब्र.कु. उषा बहन।



**खजुराहो-म.प्र।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा जैन मंदिर में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'खुशहाल महिला, खुशहाल परिवार' एवं होली मिलन समारोह में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विद्या बहन, ब्र.कु. नीरजा बहन, जैन समाज की महिलायें, सद्भावना महिला मंडल की महिलाएं एवं ब्र.कु. भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**पूर्णा-परभणी(महा.)** सेवाकेन्द्र में आने पर आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् श्री श्री 1008 महंत जीवनदासजी महाराज गुरु जमनादासजी महाराज, उदासी आश्रम, नया पंचाईती अखाड़ा, चुडावा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रणिता बहन।



**जबलपुर-नेपियर टाउन(म.प्र.)** अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के शिव स्मृति भवन भंवरताल में 'नारी शक्ति एवं स्वर्णिम भारत' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं राजयोगिनी ब्र.कु. भावना बहन, सुलेखा परमार, डीएसपी लोकायुक्त जबलपुर, श्रद्धा साहू, डायरेक्टर लायंस क्लब, डॉ. पुष्पा पाण्डे तथा कविता रायकवार, पार्षद।

**बैंक ऑफ बरौदा**  
Bank of Baroda

**BHIM Baroda Pay**

SCAN TO PAY  
WITH ANY BHIM UPI APP

QR Code

Member Since: BHIM (B) Bank Member

UPI

Paytm