



चिंता, चाहे डर बहुत लगता हो, चाहे डिप्रेशन होता हो, चाहे मन बहुत परेशान रहता हो, चाहे रात को नींद न आती हो।

सहयोग देना, अपने मुख से अच्छे वचन बोलना। पवित्र भोजन करना इस तरह के कार्य हमें करने होंगे।

कर्मों की गुह्य गति...

## जानें... पुण्य आत्मा कैसे बनें

कोई भी मानसिक रोग हो उसको हमें कुछ विधियों से ठीक करना है। मेडिसिन भी आप भले लेते रहें। मेडिसिन भी आपको मदद करेगी। लेकिन स्पिरिचुअली आपको ठीक करना है और मैं राय दूंगा आपको कि ये ईश्वरीय ज्ञान ले लें और राजयोग का अभ्यास सीख लें। हालांकि हम जानते हैं कि मानसिक रोगों में मेडिटेशन बहुत कम हो पाता है। पर हम कुछ और विधि आपको सजेस्ट कर रहे हैं ताकि आप मेडिटेशन तक भी पहुंच सकें। और इन मानसिक रोगों से आप मुक्त हो सकें। इस अभ्यास से बहुत से लोग ठीक हुए हैं क्योंकि उन्होंने इसमें विश्वास रखा। इसमें विश्वास की बहुत ज़्यादा ज़रूरत है। हम कोई छोटी-

मैं कुछ और आपको कहना चाहता हूँ- मनुष्य जब बहुत अच्छा सोचता है, तब वो आनंद में है, वो बहुत खुश है, आपने ऐसे दिन देखे होंगे कि कहीं बच्चे का बर्थडे मनाया जा रहा है, कहीं बहुत सुन्दर फंक्शन हो रहा है। जिसमें सब आनंदित हैं। जब मन आनंदित होता है तो ब्रेन के भिन्न-भिन्न केन्द्रों से रसायन का स्राव होता है, जो मनुष्य को हेल्दी रखता है। ब्रेन के लिए भी वो टॉनिक बन जाता है। और जो लोग बहुत निगेटिव हैं- मनुष्य जो उदास रहने लगा है, जिसको चिंताओं का रोग लग गया है, जो बहुत भयभीत रहने लगा है, उसके ब्रेन के केन्द्रों से और शरीर की ग्रंथियों से भी बहुत गंदे, निगेटिव, जहरीले रसायन का स्राव होता है। जो हेल्थ को बिगाड़ते हैं और ब्रेन की शक्तियों को भी नष्ट करते हैं। इसलिए बहुत खुश रहना, अपने चित्त को बहुत हल्का रखना, अच्छी शांति का अनुभव करना, बात-बात पर जो ज़्यादा सोचने की, चिंता करने की, टेंशन में रहने की आदत है इसको ठीक करना ये परम आवश्यक है।

**पुण्य बहुत आवश्यक चीज है। क्योंकि अभी पाप अपनी चरम सीमा पर पहुंचा हुआ है। काम वासना सबसे बड़ा पाप है। भगवान ने कह दिया कि काम महाशत्रु है। काम, क्रोध अग्नि है जो उस आत्मा को भी जलाती है जिसको अग्नि नहीं जला सकती।**

सी विधि बतायें और मनुष्य कहे कि इससे क्या होगा, बहुत बड़े-बड़े डॉक्टरों से कुछ नहीं हुआ, ये तो हमने करके देख लिया। नहीं, होगा, अपने सबकॉन्शियस माइंड की पॉवर का यूज़ करना है। और बहुत पॉज़िटिव रहना है। और जो बहुत गहरे डिप्रेशन में चले जाते हैं तो उनसे भी ये काम होता नहीं। तो इस काम के लिए उनके किसी प्रियजन को बैठना होगा ताकि इन चीजों पर हम विजय प्राप्त कर सकें। हमें अपना पुण्यों का खाता भी बढ़ाना होगा। पुण्य बहुत आवश्यक चीज है। क्योंकि अभी पाप अपनी चरम सीमा पर पहुंचा हुआ है। काम वासना सबसे बड़ा पाप है। भगवान ने कह दिया कि काम महाशत्रु है। काम, क्रोध अग्नि है जो उस आत्मा को भी जलाती है जिसको अग्नि नहीं जला सकती। तो हमें पुण्यों का खाता बढ़ाना है तो दूसरों को सुख देना, किसी की मदद कर देना, दूसरों की दुआयें लेना, ऐसे कार्य करने हैं। भगवान के कार्यों में

एक घटना आपको सुनाता हूँ, कोई परिवार मिलने आया था कि मेरे पापा बहुत बीमार हैं। कई बीमारी बता दीं। जो मानसिक चीजों से जुड़ी हुई है। मैंने कहा, आपके पापा टेंशन में बहुत रहते हैं क्या? कहते कि इतनी टेंशन है कि अगर हमने पानी नहीं पिया तो परेशान हो जाते हैं। टेंशन में आ जाते हैं कि पानी नहीं पी रहे हो, पानी क्यों नहीं पी रहे हो। कहा कि हम पानी पीते हैं अच्छी तरह से पीते हैं। लेकिन उनको टेंशन में रहने की आदत पड़ गई है।

तो सबसे पहले हम विधि आपके सामने रखते हुए अपने को बहुत पॉज़िटिव करेंगे और याद रखेंगे हमारा पॉज़िटिव चिंतन हमारे उज्ज्वल भविष्य का निर्माण करेगा। जितने पॉज़िटिव रहेंगे, जितने प्रसन्न रहेंगे और दूसरों को प्रसन्नता देंगे, खुश रहना और खुशी बांटना, अपने घर के माहौल को खुशनुमा जितना बनायेंगे मानसिक रोग आपके द्वार पर फटकेंगे नहीं। मेंटली आप बहुत हेल्दी रहेंगे।



**चिरकुण्डा-झारखण्ड।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा चैतन्य देवियों की झाँकी में दीप प्रज्वलित करते हुए विनोद कर्मकार, ब्लॉक डेवलपमेंट ऑफिसर, राजेश मिश्रा, डिस्ट्रिक्ट प्रेजिडेंट तथा अन्य।



**पतरातू-झारखण्ड।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा नवरात्रि के अवसर पर शिव मंदिर में आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का बड़का गांव विधायक अंबा प्रसाद, एसडीपीओ डॉ. विरेन्द्र चौधरी, आजसू प्रत्याशी रोशन लाल चौधरी, हेसला दुर्गा पूजा समिति अध्यक्ष बैजनाथ राय, अनिल राय तथा अन्य गणमान्य लोगों सहित बड़ी संख्या में शहर के लोगों ने अवलोकन किया। इस दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रोशनी बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें भी मौजूद रहे।



**मोतिहारी-बिहार।** साइक्लिंग प्लेयर बहन बेबी कुमारी का नेशनल प्लेयर के रूप में चयन होने पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र में ब्र.कु. विभा बहन द्वारा शॉल ओढ़ाकर व ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मान किया गया। इस मौके पर ब्र.कु. अशोक वर्मा, बहन सिया कुमारी व ब्र.कु. सारिका बहन आदि उपस्थित रहे।



**नेपाल-बीरगंज।** ब्रह्माकुमारीज नेपाल बीरगंज सबजोन के अंतर्गत सबजोन प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. रविना दीदी, कलैया सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. मीना बहन तथा गौर सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. जमुना बहन की अध्यक्षता में क्रमशः बीरगंज, कलैया और गौर आदि स्थानों में शारदीय नवरात्रि एवं विशेष नेपाल के राष्ट्रीय महापर्व विजया दशमी के उपलक्ष्य में त्रिमूर्ति महादेवी श्री लक्ष्मी, श्री दुर्गा और श्री सरस्वती सहित देवी के नौ रूपों की भव्य चैतन्य झाँकी का आयोजन हुआ। कार्यक्रम के दौरान भारतीय नवनिर्मुक्त महावाणिज्यदूत देवी सहाय मिना, बीरगंज उद्योग वाणिज्य संघ के अध्यक्ष अनिल अग्रवाल, महानगर पालिका के 3 वार्ड कमिश्नर प्रदीप चौरसिया, अवध किशोर कुशवाहा तथा जगत साह कानु आदि कई गणमान्य लोग शामिल रहे।



**उकलाना मंडी-हरियाणा।** कृष्णा देवी गुरुकुल इंटरनेशनल स्कूल की उप-प्रधानाचार्य ममता मक्कर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दीपक भाई, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. सीमा बहन, ब्र.कु. किरण बहन, समाजसेवी बहन रमेश धायल तथा अन्य।

हम चर्चा कर रहे हैं मानसिक रोगों की। और पिछले अंक में हमने गुह्य रहस्य बताये कि मानसिक रोग उनको ज़्यादा हो रहे हैं जिनका विकर्मों का खाता बहुत ज़्यादा है। क्योंकि अब ये कल्प का अन्त आ गया है। कलियुग का अंत आ गया है और सभी आत्माओं को अपना हिसाब-किताब, कर्मों का हिसाब-किताब चुक्त् करके वापिस अपने धाम परमधाम को जाना है।

अब ये समझ लेना चाहिए करने वाले को कि कर्मों का रिटर्न अवश्य होता है। और अब समय आ गया है क्योंकि घर, अपने धाम वापिस चलना है, जहाँ से हम आये थे। तो खाते यहीं चुक्त् करने होंगे इसलिए चुक्त् करने की गति तेज़ हो गई है। लोग तो महाविनाश की बात करते ही हैं। वर्ल्ड वार की बात करते हैं। वो अभी जल्दी नहीं होगा, वो अभी होंगे और बंद होंगे। लेकिन ये कर्मों की सजा सबको यहीं मिलनी है। जो हिन्दू फिलॉस्फर में माना जाता है कि धर्मराज के द्वारा सजायें मिलती हैं। वो पार्ट प्रारम्भ हो गया है और तेज़ी से बढ़ता जायेगा।

तो बहुत लोग पास में आते हैं और बताते हैं- एक लेडी आई और बताया कि उठते ही मेरा ब्रेन बिल्कुल डल रहता है। और कई घंटे डल रहता है। मैं ऐसे पड़ी रहती हूँ जैसे डेडा। एक्टिव ही नहीं होता ब्रेन! कुछ करने की इच्छा ही नहीं होती। मैंने कहा कि डिप्रेशन का भारी लक्षण आपको नज़र आ रहा है। अभी से ही ठीक कर लो।

इसको ठीक करने की विधि हम बता रहे हैं। आप सभी उसको ध्यान से सुन लेंगे और जिसको कोई भी लक्षण दिखाई देता हो, एंगज़ाइटी बहुत होती हो, गहरी



**बहादुरगढ़-हरियाणा।** दीपावली के उपलक्ष्य में शामिल हुए ज्यूरिस्ट विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. विद्या बहन, मीडिया विंग के नेशनल कोऑर्डिनेटर डॉ. ब्र.कु. शान्तनु भाई, बहादुरगढ़ न्यायालय की वरिष्ठ जज श्रीमती वर्षा शर्मा, महम हरियाणा से आये जज परीक्षित जी, इम्तियाज खान की धर्मपत्नी श्रीमती मीनाक्षी जी, ओडिशा सरकार के रिट। एडिशनल सेक्रेटरी ब्र.कु. प्रहलादपति भाई, ब्र.कु. रश्मितापति जी, ब्रह्माकुमारीज बहादुरगढ़ सेवाकेन्द्र की मुख्य संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, ब्र.कु. विनीता दीदी, ब्र.कु. संदीप भाई, ब्र.कु. सुरेंद्र भाई तथा अन्य।



**सोनपुर-ओडिशा।** कलेक्टर बिमलेंदु रे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्नेहा बहन।



**मोकामा-बिहार।** नवरात्रि के अवसर पर आयोजित चैतन्य देवियों की झाँकी का अवलोकन करने पहुंचे केन्द्रीय रिजर्व पुलिस बल ग्रुप केन्द्र मोकामाघाट से पुलिस उपमहानिरीक्षक (डीआईजी) रविन्द्र भगत, कावा अध्यक्ष श्रीमती नौरु भगत, सहायक कमाण्डेंट शिव शंकर व उनकी पूरी टीम। इस दौरान सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. निशा बहन, ब्र.कु. खुशी बहन, ब्र.कु. नमन भाई व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें मौजूद रहे।



**जालंधर-ग्रीन पार्क(पंजाब)।** ब्रह्माकुमारीज की ओर से बीएसएफ बटालियन में डिप्टी कमांडर अदम जी, सुधीर कुमार सिंह तथा अन्य बीएसएफ जवानों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेखा बहन, ब्र.कु. रामदयाल भाई तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।