

शिव



# आमंत्रण

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

15 अगस्त

स्वतंत्रता  
दिवस की हार्दिक  
शुभकामनाएंरक्षाबंधन की हार्दिक  
शुभकामनाएं

वर्ष 08 | अंक 08 | हिन्दी (मासिक) | अगस्त 2021 | पृष्ठ 16 |

मूल्य ₹ 9.50

ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े किसानों की पहल ▶ शाश्वत यौगिक खेती पद्धति महाराष्ट्र में तेजी से अपना रहे किसान

## ‘ट्रैक्टर हमारा, डीजल तुम्हारा’ की पहल ने किसानों के चेहरे पर लाई मुस्कान

### ■ शिव आमंत्रण

**नांदेड़ (महाराष्ट्र)।** ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के तहत शाश्वत यौगिक खेती करने वाले किसानों ने नजीर पेश की है। नांदेड़ जिले के ग्राम मालेगांव के ब्रह्माकुमारीज़ से जुड़े किसानों ने गरीब और आर्थिक रूप से कमजोर किसानों के लिए ‘ट्रैक्टर हमारा-डीजल तुम्हारा’ अभियान शुरू किया है। ताकि गरीब किसान आसानी से अपनी फसलों की बुवाई कर सकें। इस अभियान के तहत किसान को अपनी फसल की दोबारा बुवाई के लिए ट्रैक्टर में सिर्फ डीजल डालना होता है। इस पहल से हजारों किसानों के चेहरे पर मुस्कान आ गई है।

मालेगांव निवासी किसान भगवान इंगोले ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान से लंबे समय से जुड़े हैं। वह शाश्वत यौगिक खेती पद्धति की बदौलत आज न केवल सफल किसान हैं, बल्कि अच्छा-खासा मुनाफा भी कमा रहे हैं। उनकी सफलता से प्रेरित होकर आज क्षेत्र में सैकड़ों किसान शाश्वत यौगिक खेती कर रहे हैं। इसके साथ ही उन्होंने आसपास के गांवों के निर्व्यसनी और राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास करने वाले किसानों का एक ग्रुप बनाकर ओम शांति आर्गेनिक फॉर्मिंग कंपनी शुरू की है। इस कंपनी में जुड़े सभी किसान इसके लाभ में बराबर के भागीदार हैं। किसानों की इस पहल को देखते हुए महाराष्ट्र सरकार उन्हें **कृषि भूषण**



पुरस्कार से सम्मानित भी कर चुकी है। कंपनी का मकसद है कि गरीब और आर्थिक रूप से कमजोर किसानों को सहारा देकर उन्हें सशक्त और मजबूत बनाना है।

### कई कंपनियां आगे आईं...

किसान भगवान भाई इंगोले की पहल से प्रेरित होकर कई फॉर्मिंग प्रोड्यूसर कंपनियां भी आगे आईं हैं। अपने-अपने स्तर पर इस पहल के तहत बड़ी संख्या में किसानों



बीके भगवान  
इंगोले (बाळभाई),  
नांदेड़, मो.-  
9421295984

किसानों को  
बिचौलियों  
से बचाना

किसानों को बिचौलियों से बचाने के लिए सीधे ग्राहकों तक माल पहुंचाया जाता है। इससे किसानों को फसल का सही दाम मिल रहा है। ओम शांति आर्गेनिक फॉर्मिंग से जुड़े किसान अपनी खेती में डालने के लिए उर्वरक खुद ही तैयार करते हैं। यौगिक खेती द्वारा उत्पादित हल्दी गुड़ और दालें ऑनलाइन आईर लेकर घर पहुंचाने की सुविधा दी जाती है।

को लाभ मिल रहा है। इसका फायदा कमजोर तबके के लोगों को मिल रहा है।

### जैविक खेती के लिए प्रशिक्षण

इसके साथ ही ओम शांति फॉर्मिंग कंपनी द्वारा किसानों को प्रेरित करने के लिए समय प्रति समय प्रशिक्षण दिया जाता है। साथ ही बंजर और अनुपयोगी भूमि को फसल बोन के उपयुक्त बनाया जाता है। जिसमें किसी भी तरह का केमिकल उपयोग नहीं होता है।

### जैविक फसलों का दाम खुद किसान करते हैं तय

सबसे बड़ी बात जैविक-यौगिक पद्धति से उत्पादित फल, सब्जी और अनाज का मूल्य निर्धारित करने का अधिकार खुद किसानों को होता है। इसके लिए उन्होंने नांदेड़ जिले में बाकायदा दो बाजार शुरू किया है, जहां से जैविक उत्पादों की बिक्री की जाती है। जिससे किसानों का दाम बच जाता है।



रवि कुमार सुखदेव, जिला  
कृषि अधिकारी नांदेड़  
महाराष्ट्र

ब्रह्माकुमारीज़ किसानों में नैतिक मूल्यों को दे रही है बढ़ावा

शेतकरी फार्मर प्रोड्यूसर कंपनी एक ऐसी कंपनी है जो किसानों को ऑर्गेनिक फल, सब्जी, दालें, अनाज, गेहूं, ज्वार और सोयाबीन पैदावार में अहम भूमिका निभा रही है। जिस कंपनी को महाराष्ट्र सरकार कृषि विभाग पोखरा द्वारा औजार बैंक दिया। आसपास के किसानों को मजदूरी की समस्या दूर करने के लिए काफी मदद की। जहां दुबारा बुआई के लिए ‘ट्रैक्टर हमारा डीजल तुम्हारा’ ऐसा अभियान चलाया जो किसान में काफी लोकप्रिय रहा। प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना में भी किसानों को बीमा का आवेदन पत्र भरने में भी एफडीओ का अच्छा काम रहा है। आत्महत्या ग्रस्त किसानों के परिवारों को राहत दी जाती है जो ब्रह्माकुमारीज़ आध्यात्मिकता के आधार पर नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देकर आधुनिक खेती करने के लिए सिखाती है। मैं इस प्रोजेक्ट की उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूं।

### ओम शांति आर्गेनिक फॉर्मिंग

यह किसानों का संगठन है। भारत सरकार के कृषि विभाग द्वारा संचालित आत्मा योजना से संबंधित है। जिसके तहत आर्गेनिक प्रोडक्शन का सर्टिफिकेट मिला हुआ है। इसे बड़ा रूप देने के लिए शेतकरी मित्र फॉर्मर प्रोड्यूसर कंपनी के नाम से भी रजिस्टर्ड किया गया है। कंपनी 500 सदस्य किसान और दस डायरेक्टर द्वारा संचालित की जाती है। कंपनी का वार्षिक टर्नओवर 2 से 3 करोड़ है। इसका सीधा लाभ किसानों को होता है।

जैविक-यौगिक खेती कर रहे किसानों के ग्रुप ओम शांति आर्गेनिक फॉर्मिंग द्वारा शुरू की गई ट्रैक्टर हमारा-डीजल तुम्हारा योजना सराहनीय पहल है। ऐसे कार्यों से समाज में एक-दूसरे की मदद का भाव पैदा होता है। किसानों में एकता होती है। मालेगांव के किसानों की इस पहल से आसपास के अन्य किसान भी प्रेरणा ले सकेंगे। साथ ही कमजोर तबके के किसान मुख्यधारा से जुड़ सकेंगे।

बीके सुनंदा, नेशनल कोऑर्डिनेटर, ग्राम एवं विकास प्रभाग

कोरोना के चलते अन्य वर्ग के साथ किसान भी प्रभावित हुए हैं। ऐसे समय में छोटे किसानों की मदद के लिए ओम शांति आर्गेनिक फॉर्मिंग टीम ने मदद के हाथ बढ़ाए हैं। इससे दूसरे किसानों को संबल मिलेगा। हमें ऐसा विश्वास है कि ‘ट्रैक्टर हमारा-डीजल तुम्हारा’ अभियान बहुत लाभदायी साबित होगा।

बीके दशरथ, कोऑर्डिनेटर, कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग, महाराष्ट्र

ओम शांति आर्गेनिक फॉर्मिंग के किसानों की पहल ‘ट्रैक्टर हमारा डीजल तुम्हारा’ किसानों के लिए बहुत मददगार साबित हुई है। इससे किसानों में आपसी भाईचारा, एक-दूसरे की मदद का भाव जागृत होता है। इसका श्रेय ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान को जाता है।

अनिल बाबूराव इंगोले, सरपंच, मालेगांव





पिछले अंक से क्रमशः

## समस्या समाधान

ब.कु. सूरज भाई  
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

**अब समय केवल कमाई का है इसलिए अब नया हिसाब-किताब बनाना बन्द करो और हर आत्मा के प्रति रहम, प्रेम और कल्याण की भावना रख मन्सा सेवा करो।**

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | योग बल द्वारा अन्य आत्माओं की पालना करने, रहम दिल से, शुभ भावना शुभ कामना संपन्न संकल्प हर आत्मा के कल्याण प्रति निस्वार्थ और निमित्त भाव से करने से यह उन आत्माओं को डायरेक्ट टच होगा। उनको एक साक्षात्कार जैसा अनुभव होगा। अनुभव करेंगे कोई फरिश्ता आकर मुझे कुछ बोल रहा है। यह अंतः वाहक शरीर द्वारा सेवा योग बल से ही कर सकते हैं।

योग की शक्ति ✨ योग के अलावा और कोई रास्ता नहीं है - पतित से पावन बनने का

# कल्याण की भावना सभी के लिए रखें

## बीजरूप स्टेज

जबकि अभी यह सृष्टि रूपी झाड़ू को परिवर्तन होना ही है। तो झाड़ू के अंत में क्या रह जाता है? आदि भी बीज, अंत भी बीज ही रह जाता है। अभी इस पुराने वृक्ष के परिवर्तन के समय पर वृक्ष के ऊपर मास्टर बीजरूप स्थिति में स्थित हो जाओ। बीज है ही -बिंदु। सारा ज्ञान, गुण, शक्तियां सबका सिंधु एक बिंदु में समा जाता है। इसको ही कहा जाता है-बाप समान स्थिति।

## एक परमात्मा को याद करें

जब हमारी खुशी का पैमाना बढ़ा हुआ होता है, तब जीवन में आने वाली हर बड़ी नकारात्मक बातें या व्यवहार को भी हम नजर अंदाज कर पार कर लेते हैं, लेकिन जब खुशी का पैमाना कम हो तो हर छोटी नकारात्मक बात या व्यवहार हमारे लिए बहुत बड़ी हो जाती है। अतः स्पष्ट है कि जीवन में आने वाली नकारात्मकता उतना महत्व नहीं रखती जितना महत्व हमारी खुशी के पैमाने का होता है। भक्तों का भी रक्षक भगवान अपने सभी बच्चों से कहते हैं बच्चे! मौत तो सबके सिर पर खड़ा है। इसलिए अब यह एक जन्म पवित्र बनो और बाप को याद करो तो तुम तमोप्रधान से सतोप्रधान बन जायेंगे। परमात्मा बाप की याद से ही विकर्म विनाश

होंगे। और कोई रास्ता नहीं है - पतित से पावन बनने का।

इस सृष्टि रंगमंच पर कर्मों का बहुत सूक्ष्म खेल चलता है, जिसे हर आत्मा पूरी तरह समझ नहीं पाती है जिस कारण वह अपना हिसाब-किताब बना लेती है। फिर उसे ही चुकु करना पड़ता है। जब हम किसी भी कर्मिन्द्रिय का प्रयोग करते हैं अर्थात् आँख द्वारा कुदृष्टि होती है, तो वो भी पाप कर्म बन जाता है। जबकि यह संकल्पों द्वारा किया गया पाप कर्म है जो कि योग द्वारा ही चुकु किया जा सकता है।

## बोल के द्वारा किया गया पाप

जब आप किसी भी विकारों में फंसी हुई कमजोर

परवश आत्मा को कुछ ऐसी बात बोलते हो जो उसे चुभ जाए अर्थात् वह दुःखी हो जाए तो वह आपका हिसाब-किताब बनता है, जिसको आपको शरीर द्वारा चुकु करना पड़ता है। इसलिए बाबा कहते हैं, बच्चे अब मुख द्वारा बोलना बन्द करो। अब जरूरत का ही बोलो। देखो बच्चे, कमजोर आत्मा तो पहले से ही अपने संस्कारों से परेशान है और वह उसे खत्म करना चाहती है और यदि आप भी सभी के बीच हल्की-सी भी कोई चुभती बात बोल देते हो तो वह एक बार दुःखी हो जाती है जोकि आपका हिसाब-किताब बन जाता है। इसलिए किसी आत्मा के शुभचिन्तक बन समझानी देनी भी हैं तो अकेले में बस एक ही बार दो। फिर उसे बाप हवाले कर दो अन्यथा आप छोटा-छोटा सा हिसाब-किताब बना लेते हो जो फिर चुकु भी तो करना पड़ेगा। अब जो समय जा रहा है वह केवल कमाई का है इसलिए अब नया हिसाब-किताब बनाना बन्द करो और हर आत्मा के प्रति रहम, प्रेम और कल्याण की भावना रख मन्सा सेवा करो। इससे आपका दुआओं का खाता जमा होगा और आप जल्दी ही अपनी मंजिल पर पहुंच जाओगे। जब कोई भी पाप कर्म संकल्पों द्वारा होता है तो वह योग द्वारा चुकु हो जाता है और यदि कर्मणा में आ जाता है तो शरीर द्वारा और सम्बन्ध-सम्पर्क द्वारा चुकु करना पड़ता है।

**अ**भी यह सृष्टि रूपी झाड़ू को परिवर्तन होना ही है। तो झाड़ू के अंत में क्या रह जाता है? आदि भी बीज, अंत भी बीज ही रह जाता है। अभी इस पुराने वृक्ष के परिवर्तन के समय पर वृक्ष के ऊपर मास्टर बीजरूप स्थिति में स्थित हो जाओ। बीज है ही -बिंदु। सारा ज्ञान, गुण, शक्तियां सबका सिंधु एक बिंदु में समा जाता है। इसको ही कहा जाता है-बाप समान स्थिति।

धर्म-ग्रंथों से ✨ इसी जन्म में हमें कर्मों की गुह्य गति का ज्ञान प्राप्त होता है

## परमात्मा सिखाते हैं श्रेष्ठ कर्म की विधि



ज्ञान सूर्य परमात्मा की याद द्वारा शक्तियों की किरणों की धूप आत्मा को तेज व रोशनी प्रदान करती है।

## स्व-प्रबंधन

बीके रुषा  
स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | इसी युग में हमें तीनों कालों का अर्थात् सतयुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग और कलियुग का ज्ञान प्राप्त होता है और हम पुरुषोत्तम संगमयुग के महत्त्व को समझ कर पुरुषार्थ करते हैं। पुरुषोत्तम मास का भक्ति मार्ग में बहुत महत्त्व है। यह पुरुषोत्तम मास तीन साल के बाद आता है और पुरुषोत्तम मास को पवित्र मास माना जाता है। इसी मास में लोग खूब भक्ति करते, उपवास रखते, जीवन में आत्म संयम को धारण करते, श्रेष्ठ कर्म या दान पुण्य करते और गंगा-सागर या त्रिवेणी संगम पर विशेष जाकर स्नान करते हैं जिससे वे अपने सारे पापों को धोकर अपने कुल का उद्धार कर सकते हैं। वास्तव में यह इसी पुरुषोत्तम संगमयुग का यादगार है जो तीन युग के बाद चौथे युग में आता है। जिस समय परमात्मा हमें जीवन में पवित्रता का व्रत या आत्म संयम धारण करवाते हैं। विषय-विकारों से उपवास रखवाते हैं। एक परमात्मा शिव की यथार्थ अव्यभिचारी याद में रहकर श्रेष्ठ कर्म करना सिखाते हैं। जिससे कि कोई पाप कर्म न हो। ज्ञान रत्नों का सर्वश्रेष्ठ दान करना सिखाते हैं। ज्ञान गंगाओं रूपी आत्मा का सर्व गुणों के सागर परमात्मा के साथ पवित्र संगम यानि मिलन मनाते या योग करते हैं। यहीं गंगा सागर का मिलन कराते और इसी मिलन से आत्मा को सर्व पापों से मुक्त कर 21 जन्मों के लिए उनका कल्याण करते हैं। उपर्युक्त विवेचन में चार प्रकार के कर्म सामने आते हैं:-

## चार प्रकार के कर्म

- 1) सतयुग और त्रेतायुग में अकर्म,
- 2) द्वापरयुग में पुण्य कर्म,
- 3) कलियुग में जाने अनजानेपन में अनेक विकर्म या पाप कर्म और
- 4) पुरुषोत्तम कल्याणकारी संगमयुग में श्रेष्ठ कर्म। श्रेष्ठ कर्म का अर्थ है परमात्मा की श्रेष्ठ मत अर्थात् श्रीमत के आधार पर किया गया कर्म। जिससे मनुष्य सतयुग और त्रेतायुग में श्रेष्ठ प्रालम्ब प्राप्त करते हैं। यह श्रेष्ठ कर्म करने की विधि परमात्मा सिखाते हैं। जैसे एक किसान जब बीज बोता है तो सबसे पहले वह धरनी देखता है। फिर उस धरनी के हिसाब से बीज की गुणवत्ता देखता है। उसके बाद उसमें खाद डालता है। शुद्ध वायु मिले, इस बात का ध्यान भी रखता है कि फसल के लिए धूप और जल पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो। बाद में जब फल निकलना आरंभ होता है तो कहीं कोई चिड़िया या कीड़ा उसे खराब न कर दे, उसका भी ध्यान रखता है तब जाकर अन्ततः फल प्राप्त होता है। इसी तरह इस अन्तिम श्रेष्ठ जीवन में श्रेष्ठ कर्म करने के लिए श्रेष्ठ संकल्प बीज है। बीज भले ही अच्छा हो लेकिन अगर धरनी ठीक न हो तो भी वह बीज कोई काम का नहीं इसलिए चरित्रवान जीवन रूपी धरनी हो, जिसमें संयम और नियम रूपी खाद डालनी है। फिर घर में अच्छे संस्कारों का वातावरण, माहौल अच्छी वायु का कार्य करता है। उसके बाद नित्य ज्ञान सूर्य परमात्मा की याद द्वारा शक्तियों की किरणों की धूप आत्मा को तेज या रोशनी प्रदान करती है। उसके बाद हर रोज उस संकल्प रूपी बीज को ज्ञान अमृत से सींचना है। जिससे जीवन रूपी पौधा बढ़ने लगता है और उस पौधे के उपर जो फल आता है उसे भी चिड़ियाओं से और कीड़ों से बचाना है, कहने का भाव है संगदोष रूपी चिड़ियायें और अहंकार रूपी कीड़ा जो जीवन को खराब कर देता है। कई बार फल देखते ही व्यक्ति को अभिमान आने लगता है। क्रमशः ...

अंतर्मन ✨ अध्ययन रोज करें चाहे सेवा में कितना भी व्यस्त हों

## न आत्मा से झगड़ा न ही घनिष्टता



जितनी अधिक सुख-सुविधाएं तपस्या उतनी कम।

## आध्यात्म की उड़ान

डॉ. सचिन  
मैडिटेशन एक्सपर्ट

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | लौकिक हो या अलौकिक हो और अगर परिवार में फंस गए तो यही बंधन है। परंतु ये मार्ग एकला चालो रे का मार्ग है। अगर ये सोचते हैं कि हम किसी को साथी बना लें, स्त्री या पुरुष, तो बंधन निर्माण होंगे फिर बंधन में फंस जाएंगे। बस निर्मित मात्र उठे अमृतवेला किये, मुरली सुने सुनाए, भोजन बनाए खिलाए, सेवा किये बस इतने तक सीमित रह जाएंगे। विचार श्रेष्ठ नहीं बनेंगे। प्योरिटी की पावर की अनुभूति नहीं होगी, अनुभव होना चाहिए पावर का। तो किसी से भी घनिष्टता नहीं सब अपने है और कोई भी अपना नहीं है इसके विरुद्ध में किसी से झगड़ा किसी से नफरत, बहन या भाई कोई भी। और इस जीवन के लिए एक बहुत बड़ा नियम है झुक कर चलने का, टकराव में नहीं आना है किसी से, अगर टकराएंगे तो हमारी स्थिति नष्ट हो जाएगी, और हमारी स्थिति बहुत महत्वपूर्ण है। टकराकर हम जीत भी जाएंगे परन्तु उससे फायदा क्या हमारी स्थिति तो गई ऐसी जीत नहीं चाहिए। यहाँ की एक नई नियम है यहाँ कि हर वस्तु मेरी है दूसरी ओर यहाँ की कोई वस्तु न मेरी नहीं है, बाबा के यज्ञ की हर एक चीज मेरी है लेकिन दूसरी ओर यहाँ की कोई चीज मेरे नहीं है, ना यहाँ की वस्तुएं मेरी है, ना ही सेवा केंद्र मेरी है, ना ये सेंटर मेरी है, न ही ये डेकोरेशन, न ही ये स्थान, रिट्रीट सेंटर कुछ भी मेरा नहीं है, और दूसरी ओर सब मेरा है, सब मेरा है उसके लिए मुझे उसकी समभा करनी है उसका ध्यान रखना है, क्योंकि संभालने के लिए दी गई है, परंतु मेरा कुछ नहीं है दोनों ही भाव हैं।

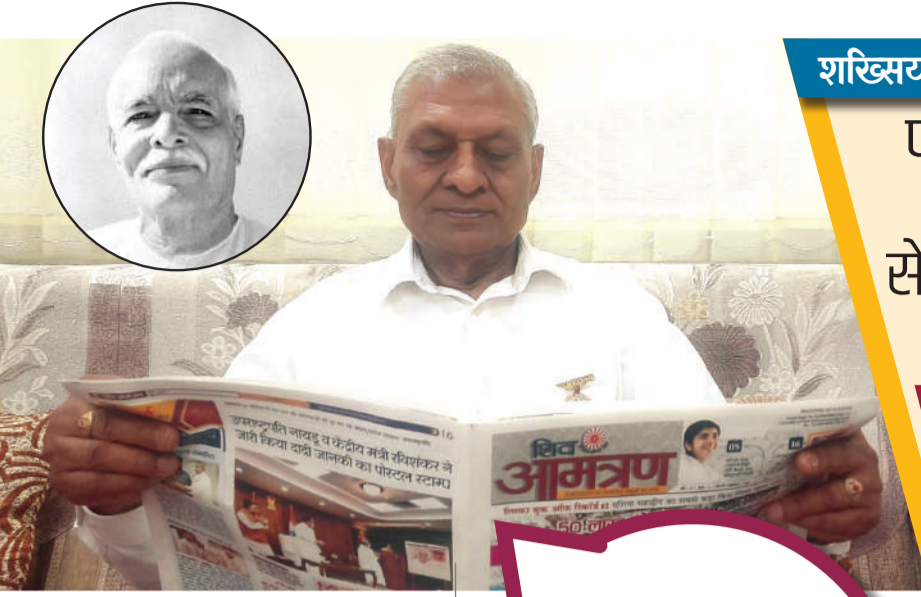
## 2) बहाने बाजी की गृहस्थी-

जो नियम मर्यादाएं हैं, जो श्रीमत, जो डायरेक्शन, जो रूल्स और रेगुलेशन इस यज्ञ का उसमें जरा भी लापरवाही यह बहाने नहीं बनानी हैं। यही कारण था इसलिए अमृतवेला नहीं हुआ। मम्मा कितना भी लेट हो जाए सोने में लेकिन वो रोज 2 बजे उठ जाते थे। कोई एक या दो माह, या एक या दो साल उठकर फिर छोड़ देता है, तो कोई बहाना नहीं, न अमृतवेला के लिए बहाना, दूसरा मुरली चाहे हम मुरली खुद सुन रहे या फिर पढ़ रहे हैं परंतु हमें रोज मुरली के ऊपर चिंतन करना है, हर दिन मुरली से कुछ पॉइंट्स निकालने हैं और अपने डायरी में अलग से नोट कर के रखना है, और पहले से जो लिखी हुई प्वाइंट्स है उसे रोज रिवाइज करना है। रोज मुरली को स्टडी करना है और डिस्कशन करना है। रात को सोने से पहले थोड़ा सा डिस्कशन होना चाहिए। एक एक पॉइंट उठाना उसके ऊपर चिंतन करना। सिर्फ मुरली सुनना सुनाना ये तो सभी करते हैं परंतु जितना हो सके उसका चिंतन करना है। हर दिन एक टॉपिक पर लिखना है। अध्ययन रोज करना है चाहे सेवा में कितना भी व्यस्त हो। चाहे ज्ञानअमृत या कोई किताब। एक क्लास रोज सुनना है चाहे दादियों का चाहे वह रेसिपी भाई बहनों के क्लासेस। तो एक क्लास और अध्ययन चाहे कुछ भी हो जाए छूटनी नहीं चाहिए।

## 3) सुख और सुविधाओं की गृहस्थी

आत्मा को आदत है आराम की, सुख और सुविधाओं की। जितनी अधिक सुख, सुविधाएं तपस्या उतनी कम साधन बहुत हैं, परंतु इन सुख सुविधाओं में साधना लुप्त न हो जाए। शरीर को स्वस्थ रखना, शरीर को इतना भेग और विलासता के जीवन में डूबो नहीं देना, कि जब वो नहीं रहे तो बेचैनी है, ऐसा नहीं। आज तकिया है कल नहीं रहेगा उसका भी ऑडिक्शन न हो। सुख सुविधाओं के बीच में रहते हुए भी तपस्या जारी रहे, तपस्या खो न जाए।

क्रमशः ...



■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड।** कोई भी धर्म की आत्मा हो, आत्मा अपनी जन्म-जन्म की प्यास बुझाने के लिए परमात्मा को अपनी मान्यता अनुसार किसी न किसी रूप में ढूँढ़ता ही है। लेकिन तकदीरवान आत्माओं को भगवान जब मिलते हैं तो वे सिर्फ भक्त भगवान का फर्ज नहीं निभाते। उससे कहीं बढ़कर मात-पिता बंधु सखा के रूप में पालना देकर कई जन्मों के लिए तृप्त कर देता है। ऐसी ही एक विशेष आत्मा बीके विनोद जो ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान को भारत से अमेरिका तक फैलाया। आज 78 वर्ष की आयु में युवा की तरह सेवा में लगे हैं। 58 वर्ष पहले परमात्मा के साकार तन प्रजापिता ब्रह्मा द्वारा जो पालना ली है उसका बखान शिवआमंत्रण के साथ किया।

## शिखरजी की यात्रा तीन बार करो तो भगवान मिल जाएगा

मेरा नाम विनोद कुमार जैन है। जैन परिवार में मेरा जन्म हुआ। हमारे माता पिता बहुत धार्मिक विचारों के थे। उन्होंने ऐसा नियम बनाया था कि जब तक जैन मंदिर नहीं जाएंगे, तब तक पानी, दवाई, नाश्ता, कुछ भी नहीं खाना है। बचपन से 20 सालों तक मैंने ये नियमों का पालन किया। 20 साल के उम्र में मेरा धनबाद इंजीनियरिंग कॉलेज में सलेक्शन हो गया। कॉलेज के पास में वहाँ कोई जैन मंदिर नहीं था। तब बहुत वैराग्य होने लग गया दुनिया से, फिर मैंने सोचा जैन मंदिर नहीं है तो नाश्ता कैसे करें। फिर मैं कभी नाश्ता किया कभी नहीं किया, ऐसे ही जीवन चलता गया। फिर मैं जैन साधु के पास गया। मैंने कहा मुझे इसी जीवन में भगवान की प्राप्ति करनी है। आप कोई उपाय बताइयें। तो उन्होंने कहा आप पारस नाथ मंदिर, इसको जैन धर्म में बहुत ऊँचा तीर्थ स्थान मानते हैं, इसको शिखरजी भी बोलते हैं। तो आप शिखरजी की यात्रा करो तीन बार। तो आपको भगवान मिल जाएगा।

## यात्रा पूरी की तो भगवान का परिचय मिला

मैंने शिखरजी की यात्रा चार बार यात्रा की। मैंने कहा एक यात्रा अगर नियम के अनुसार नहीं हुई हो तो एक्स्ट्रा करनी चाहिए। परंतु इस तरह की यात्रा रात्रि को 12 बजे शुरू होती है, ठंडे पानी से स्नान करके पहाड़ी पे जाना होता है नंगे पैर से। कोई लाठी नहीं लेनी सपोर्ट के लिए। तो रात को 12 बजे चलते हुए पहाड़ी पर सुबह नौ बजे पहुंचते हैं। बहुत ऊँची पहाड़ी होता है। पहाड़ी के ऊपर जहाँ चरण बने हुए हैं तो उनके ऊपर चावल चढ़ाते हैं, पूजा करते फिर नीचे आते-आते पांच या छः बज जाते हैं। शाम में तो पूरा 18 घंटे की यात्रा है ये। नॉर्मल व्यक्ति जो होता है वो एक दिन रेस्ट करके फिर दूसरी यात्रा शुरू करता है, परंतु मुझे तो लगन था तो मैंने लगातार चारों यात्रा की चार दिन में कोई रेस्ट नहीं की। जब वहाँ यात्रा पूरी की तो मुझे ब्रह्माकुमारीज के द्वारा भगवान का परिचय मिल गया। मेरे लिए तो ये जैन साधु की कही हुई बात सच हुई। तो फिर ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान में 09-03-1960 से चलने लगा। मेडिटेशन सेंटर में तो मुझे पहली ही दिन भूकूटी के बीच में लाइट दिखाई दी।

## शख्सियत

# परमात्मा के साकार रथ से पालना लेकर भारत से अमेरिका तक शिव का झंडा लहराया

बीके विनोद  
शातिवन, आबू रोड

ब्रह्माकुमारी बहनों की प्रेरणा से थारा-गुटखा-तंबाकू का कारोबार छोड़ा

1964 में कई और साक्षात्कार हुए मुझे। कभी कृष्ण का साक्षात्कार, कभी नारायण का, कभी सत्तयुग का, कभी शिव बाबा का।

## श्रीमत का हमेशा से पालन किया

मैंने मन में विचार किया कि जो मैं सोच रहा था कि भगवान मिले वो तो मिल गया तो उसी टाइम उसी सेकेंड आत्म अनुभूति हो गई। मैं उसी सेकेंड डिसाइड कर साकार बाबा को पत्र लिखा। 1964 में साकार बाबा को पत्र लिखा कि बाबा आप कह रहे हैं कि विनाश बहुत जल्द होने वाला तो मैं इंजीनियरिंग क्यों करूँ? क्योंकि इंजीनियरिंग उस टाइम में चार साल का कोर्स था। मैंने कहा बाबा चार साल इंजीनियरिंग करूँ उसके बाद मैं बाबा की सर्विस में लगूँ इससे अच्छा है टाइम क्यों वेस्ट करूँ और अभी से मैं समर्पण हो जाता हूँ। मुझे अब इंजीनियरिंग पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। तो बाबा तो अंतर्त्यामी हैं, वो तो मेरे भविष्य को जानता है। उनका जवाब आया कि 4 साल की इंजीनियरिंग पूरा करो, फिर बाबा राय करेंगे, डायरेक्शन देंगे की क्या करना है? तो भगवानुवाच जो साकार बाबा कहते थे मैं उसको हमेशा मानता था। श्रीमत का हमेशा से पालन किया है। शुरू से अंत तक, अभी तक। तब चार साल की इंजीनियरिंग पूरा कर फिर बाबा को लिखा कि बाबा इंजीनियरिंग पूरी हो गई। मुझे जॉब नहीं करना है मुझे अब बस आपका ही परिचय देना है सबको। उस टाइम में तो इंडिया में ही था, विदेश तो नहीं था। फिर बाबा को जब पत्र लिखा तो बाबा के पत्रों का जवाब जल्दी आ जाता था। एक हफ्ते के अंदर बाबा के पत्र का उत्तर आ गया। बाबा ने कहा बच्चे दो साल का

पोस्ट ग्रेजुएशन करो। दो साल का पोस्ट ग्रेजुएशन किया। फिर बाबा को लिखा बाबा मुझे जॉब नहीं करना सरेंडर होना है। तो बाबा ने कहा कि बच्चे तुम ऑलरेडी सरेंडर हो। क्यों कि तुम्हारा मन और बुद्धि आलरेडी सरेंडर है इसलिए तुम्हें फिजिकली सरेंडर होने की आवश्यकता नहीं है।

## 1964 में कई और साक्षात्कार हुए

उस समय एक दिन सेंटर पर जाते हुए, उड़ जा रहे पंखी ये देश हुआ बेगाना वाला गीत सुनते ही शरीर एकदम हल्का हो गया, लाइट का शरीर हो गया और हाथ धीरे-धीरे ऊपर उठने लगे, आंखें आधी खुली आधी बंद, आत्मा और परमात्मा का अद्भूत साक्षात्कार हुआ। मैंने सोचा साइंस के हिसाब से हर चीज नीचे जाती है तो मेरे हाथ क्यों ऊपर उठ रहे हैं आकाश की तरफ। मेरा कोई कंट्रोल भी नहीं था उस टाइम, मैं चाहूँ हाथों को नीचा कर दूँ तो नहीं कर सकता था, रिवर्स ग्रेविटेशनल फोर्स थी, फिर मैंने सोचा मन में ये कौन सी फोर्स है कि हाथ उपर जा रहे हैं, तो तभी विश्वास हुआ कि बाबा का ही चमत्कार है, हर चीज नीचे जाती है और बाबा ऊपर खींच रहे हैं। सुरेंद्र बहन जो आजकल बनारस में सब जूनल इंचार्ज हैं वॉ मेरी टीचर थी, तो मैंने उनसे पूछा कि ये क्या बात हुआ की मेरे हाथ ऊपर उठ रहे थे और बाबा ने ऊपर भी बुलाया। फिर उन्होंने बताया जब वो भोग लेकर ऊपर गई सूक्ष्म वतन में तो बाबा ने कहा बच्चा विनोद बहुत मीठा है इसको मीठी टोली खिलाओ, तो थाली के अंदर मीठी टोली नहीं थी फल थे। फिर जब मैं नीचे बैठे था तब मुझे बाबा ने ऊपर बुलाया तभी मेरे हाथ उठने लगे। मुझे सूक्ष्म वतन में बुला कर मेरे हाथों में मीठी टोली खिलाई और फिर मैं नीचे आ गया। फिर बहन जी को बाबा ने कहा की नीचे जा कर इनको मीठी टोली खिलाना तो इस तरह ये मेरा पार्ट शुरू हुआ। 1964 में कई और साक्षात्कार हुआ मुझे। कभी कृष्ण का साक्षात्कार, कभी नारायण का, कभी सत्तयुग का, कभी शिव बाबा का। बाबा से पत्र व्यवहार में हमेशा मेरे नाम के पत्र आते थे

## माता-पिता से बढ़कर पालना दी

हर बुधवार को बाबा के साथ हम पिकनिक करते थे और हर गुरुवार जो हिस्ट्री हॉल है उसमें बाबा के साथ हम ब्रह्माभोजन करते थे। तो सात दिन हम रहते थे मधुवन में। जब भी आए सात दिन तक परमिशन रहती थी। तो एक बार बुद्धवार पड़ता था, एक पर गुरुवार और एक बार रविवार। बुधवार को भोग होता था पिकनिक होती थी, गुरुवार को ब्रह्माभोजन होता है, रविवार वो रेगुलर दिन होता था। तो बाबा जो थे, भक्ति मार्ग में जो कहते हैं तुम्हीं हो माता-पिता तुम्हीं हो बंधु-सखा तुम ही हो। तो बाबा से हमने माता पिता बंधु सखा सब का अनुभव किया हुआ है। हम रात को मुरली के बाद अपने कमरे में चले जाते थे। फिर बाबा कमरे में लच्छू बहन के साथ आते थे और देखते कम्बल, रजाई है। रात के सोने के कपड़े हैं, ठण्ड तो नहीं लगेगी।

## जो पाप किए हैं सुनाओगे तो बाबा आधी माफ कर देगा

इंजीनियरिंग में दो महीने की समरवेकेशन होती थी उस समय हम धनबाद से माउंट आबू आते थे। उस समय इतनी टैक्सी, कार भी नहीं होती थी। बस द्वारा आबूरोड से ऊपर जाते थे माउंट। तभी बाबा कहते थे कि इस जन्म में जो पाप किए हैं वो पांच साल के बाद भी याद रहती हैं। जो पाप किए हैं वह सुनाओगे तो बाबा आधी माफ कर देगा। मैंने चौसठ पेज की नोटबुक खरीदी ब्लैक। उसमें 5 साल में मैंने जितने भी गलतियाँ की थीं वो सब लिख दी। नोटबुक लेकर फिर माउंट आबू आया। बाबा से मिला, मैंने कहा बाबा आपने मुरली में कहा की आधी माफ कर देंगे तो मैंने जो गलतियाँ की है उसका ये बुक मैं आपको देता हूँ बाबा ने कहा बच्चे मैं थोड़े ही पढ़ूँगा, तुमको अपने मुँह से सुनाना पड़ेगा।

परंतु धीरे-धीरे बाबा के पत्र इंजीनियरिंग कॉलेज के हॉस्टल में भी आना शुरू हो गया फिर बाबा के बहुत नज़दीक आ गया।

## बाबा ने कहा आज से आपका

### खाना सेंटर से आएगा

एक बार की बात है की गुरुवार का दिन था मैंने और मोहन सिंघल ने हलवा बनाया अपने हॉस्टल में, की आज बाबा को भोग लगाना है। सेंटर पर हलवा ले जाएंगे, तो बनाया। हलवा लेके गए सेंटर पर, तो सुरेंद्र बहन भोग लगा रही थी क्योंकि उनका ध्यान का पार्ट था। जब हम भोग लेकर आए, थाली में भोग रखा, तब बाबा ने खींचा, तो सुरेंद्र बहन ने पूछा बाबा आपने पहले क्यों नहीं खींचा। बाबा ने कहा बच्चे इतने प्यार से बाबा के लिए भोग बना रहे हैं, जब तक वो भोग नहीं आएगा तब तक मैं भोग स्वीकार नहीं करूँगा। बाबा का शुरू से ही बहुत प्यार था। एक बार की बात है कि मैंने और मोहन सिंघल ने डिसाइड कर लिया कि हमको हॉस्टल का खाना नहीं खाना है। हालांकि भोजन वेजीटेरियन ही होता था बिना प्याज लहसून का, परंतु खाना नहीं है, खुद बनाएंगे। तो हमने एक कमरा लिया किराये पर हॉस्टल में, बर्तन लिए, स्टोव लिया और खुद खाना बनाना शुरू कर दिया। परंतु स्कूल के जो स्टूडेंट्स थे वो शैतान होते हैं। उन्होंने हमारा ताला तोड़ा और हमने जो खाना बनाया था वो सब खा लिया। बर्तन झूठे छोड़ चले गए। हम जब लंच टाइम में आए तो ये सब कुछ देखा तो थोड़ा डिस्टर्ब हुए। मैंने और मोहन ने पत्र लिखा कि बाबा हम चाहते हैं कि पवित्र खाना बनाएं और पवित्र हाथों से खाना बनाकर खाएं, परंतु ये प्रॉब्लम आ रही है। तो बाबा ने कहा आज से आपका खाना सेंटर से आएगा। तो चार साल हमने धनबाद सेंटर से खाना खाया।

## आत्मा का जो भारीपन था

### वह एकदम हल्की हो गई

बाबा ने मुझे झोपड़ी में मिलने का टाइम दिया। एक साइड में बैठा एक साइड बाबा बैठे थे। बाबा ने कहा तुमको अपने मुँह से सुनाना है, बाबा इतनी किताब नहीं पढ़ेंगे। तो मैं सुनाता गया नोट पढ़ के। तब बाबा का राइट हैंड मूव होता था हल्का सा। मुझे लगता था मेरे पाप आधे माफ हो रहे हैं। कुछ बातें मैं भूल गया था लिखना उस किताब में तो वो भी याद आ गई। मैंने कहा बाबा मैंने ये भी किया मैंने ये भी किया। फिर बाबा ने हाथ हिलाकर वो भी आधी माफ कर दिया। फिर उसके बाद मुझे ऐसा लगा की मेरी आत्मा का जो भारीपन था वो एकदम हल्की हो गई आत्मा। फिर बाबा ने कहा की जो आधी गलतियाँ हैं वो योगबल के द्वारा उसको खत्म करो। तो इस तरह बाबा के बहुत नज़दीक आ गए। हम दिल से बाबा को प्यार कर दिल पर चढ़ गए। बाबा क्लास के बाद अपनी झोपड़ी की तरफ जा रहे थे। सुबह की क्लास के बाद, मैं भी बाबा के पीछे-पीछे चलने लगा, फिर बाबा गार्डन में जाकर रुक गए। और उस टाइम में अंगूर की बेल-लटक रही थी झोपड़ी के आगे तो बाबा ने एक अंगूर तोड़ा और मेरी मुँह में दिया फिर बाबा ने पूछा कैसा है? मैंने कहा भगवान की हाथ से खा रहे बाबा बहुत मीठा है, तो इस तरह से ही बाबा ने अपने हाथों से खिलाया।

## भगवान ने मेरे मन के

### संकल्प को जान लिया

1968 की बात है, मैं धनबाद से माउंट आबू आया छुट्टी में तो पूरे मधुवन में मैं और दो भाई और थे जम्मू से, उसके बाद मिलन मनाकर जाने वाले दिन हम बच्चों को बाबा ने बुलाकर कहा तुम्हारे से आज विशेष मिलेंगे। तब मुझे और भी बड़ी खुशी हुई, भगवान ने निमंत्रण दिया है मिलने का। तो हम तीनों बाबा के कमरे के बाहर खड़े थे। जहाँ बाबा का बैड और संधिली है वो बाबा का बेडरूम और मीटिंग रूम था, आधा जो हिस्सा है वो बाबा का डाइनिंग और स्नान करने का जगह था तो हम तीनों बाहर खड़े हो गए।...

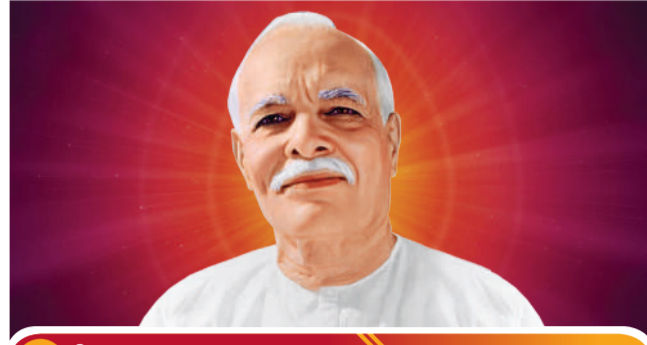
शेष पृष्ठ 7 पर....

# एक ओर परमात्म पढ़ाई और दूसरे ओर परीक्षा

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | आबू शहर के बाहरी सिरे पर वन के निकट होने के कारण यहाँ कई बार सर्प तथा वन्य पशु भी निकाल आया करते थे। अतः अब यज्ञ-वत्सों के लिये इस शिक्षा-स्थली में विषैले जीवों, हिंसक पशुओं, प्रेत आत्माओं, श्मशान के उचाट वातावरण तथा बीहड़ स्थान के अति मौन वातावरण के रूप में एक परीक्षा सामने आई। संन्यासी लोग तो नगर को छोड़कर विशेष तौर पर वन में जाकर वास करते हैं तथा हिंसक पशुओं और विषैले जीवों के दृश्य से पैदा होने वाले भय तथा निर्जन स्थान की, मन को खदेड़ने वाले मौन की परिस्थिति स्वयं ही चलकर आई थी।

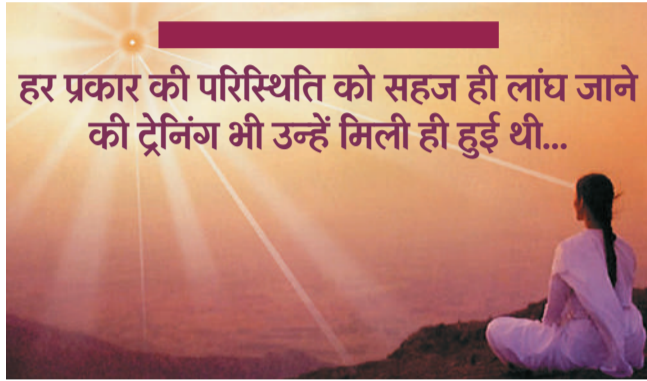
किन्तु अपनी आत्मिक-स्थिति तथा ज्ञान-निष्ठ अवस्था के बल पर उन्हें ऐसे स्थान की ये परिस्थितियाँ भी डरावनी न लगी। कोई साँप सामने से होकर जाता तो वे ऐसे खड़ी रहती जैसे कि रबड़ का बना साँप चाबी देने पर चल रहा हो! वे सोचती कि हम तो शिव बाबा की हो चुकी हैं और इसे कुछ हानि भी नहीं पहुँचा रही है तो ये हमारे साथ क्यों शत्रुता करेगा? कभी-कभी भूत भी आते परन्तु यज्ञ-वत्सों के योग-बल एवं पवित्रता-बल के सामने वे टिक न पाते। वे कुछ ही समय में अब इस बसेरे को छोड़कर भाग गये। सच है कि जिन देवियों ने अब काम-क्रोधादि विश्वव्यापी भूतों पर विजय प्राप्त करने का प्रबल पुरुषार्थ किया था, जिन्होंने मन को निर्जन परमधाम के वासी



» रियल लाइफ

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा

संस्थापक, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय



हर प्रकार की परिस्थिति को सहज ही लांघ जाने की ट्रेनिंग भी उन्हें मिली ही हुई थी...

परमपिता परमात्मा शिव में एकटक स्थित करने का अभ्यास साधा था, जिन्होंने साँपों से भी अधिक विषैले अर्थात् काम रूपी विष के मतवाले मनुष्यों के प्रहारों के सामने भी हार नहीं मानी थी, वे अब इन साँपों से अथवा यहाँ के सुनसान वातावरण से क्यों डरतीं? उन्हें तो यहाँ का एकांत एक परमपिता परमात्मा के अन्त में स्थित होने के लिए बहुत ही अनुकूल

लगा और योग तपस्या के लिए बहुत ही प्रिय लगा। उन दिनों आबू में गेहूँ राशन के रूप में मिलता था। यहाँ हरेक के लिए गेहूँ का आटा पूरी मात्रा में नहीं मिलता था बल्कि कुछ मक्का और बाजरे का आटा भी साथ लेना पड़ता था। यहाँ चावल भी बहुत ही हल्की किस्म के थोड़े-से ही मिलते थे। यहाँ के पानी भी लवण तथा खनिज अधिक

थे और वायु में भी खुश्की थी। पानी भी बहुत भारी था। अतः खान-पान और जलवायु के अनायास परिवर्तन के रूप में भी एक परीक्षा यज्ञ-वत्सों के सामने आई।

यज्ञ-वत्सों में प्रायः ऐसे थे जिनका शारीरिक जन्म धनवान घराने में हुआ था और जो लाड और नाजों से पले थे। फिर जब यज्ञ-वत्सों ने अलौकिक जन्म लिया था अर्थात् ईश्वरीय ज्ञान द्वारा परमात्मा को परमपिता के रूप में तथा ब्रह्मा बाबा को अलौकिक पिता के रूप में अपनाया था, तब इस ईश्वरीय यज्ञ में उनका जो लालन-पालन अथवा भरण-पोषण हुआ था, वह बहुत ही सात्विक और उच्च था।

सिन्धु में बाबा ने उन्हें जिस प्रकार खिलाया-पिलाया था, जैसी उनकी संभाल की थी, जिस प्रकार उनके स्वास्थ्य और सुख की सामग्री जुटाई थी, वैसा स्नेह और प्यार सारे कल्प में कोई भी लौकिक पिता नहीं दे सकता। केवल अब ही यह परीक्षा यज्ञ-वत्सों को सम्पूर्ण और अधिकाधिक सहनशील बनाने के लिए आई थी। परन्तु प्रकृति को अधीन करने की जो शिक्षा उन्हें मिली हुई थी, उस शिक्षा के बल से उन्होंने क्षुधा-तृष्णा को तथा प्रतिकूल जलवायु से आई कठिनाई को भी पार किया क्योंकि नित्य ज्ञानामृत मिलने से उन्हें जो खुशी मिली थी, उस खुशी रूपी खुशक के होते हुए वे अल्पाहारी तो वैसे ही हो गए थे और हर प्रकार की परिस्थिति को सहज ही लांघ जाने की ट्रेनिंग भी उन्हें मिली ही हुई थी। **क्रमशः**

» प्रेरणापुंज

दादी गुलजार (हृदयमोहिनी)

पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी

## एवररेडी रहना माना आलस्य और अलबेलापन छोड़ना

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | कई कहते हैं दो हजार तक तो चलेगा, अरे दो हजार तक वर्ल्ड का विनाश हो लेकिन तुम्हारा विनाश कब होगा वह डेट है? बाबा तो कहता है मैं डेड कान्सेस बनाऊँगा ही नहीं। इतना भी बाबा ने कहा अगर किसको पूछना है तो भले मेरे ज्योतिषी बच्चों से पूछो। उन्होंने का काम वह करेंगे। मैं भी वहीं काम करूँ जो ज्योतिषियों का है। मैं यह करने वाला हूँ ही नहीं, सीधा जबाव बाबा ने दिया। मुझे डेट कान्सेस बनाना नहीं है। मैं सोल कान्सेस बनाने आया हूँ, इसलिए एवररेडी रहो। एवररेडी माना क्या डेट देखनी है - दो हजार, तीन हजार, चार हजार... विनाश तो जब होना होगा, हो जायेगा मैं पहले एवररेडी रहूँ। एवररेडी रहना माना आलस्य और अलबेलापन छोड़ना। रॉयल रूप में भी अलबेलापन आ जाता है। अलबेलापन वाला अलर्ट कभी नहीं हो सकता है। जो चाहे वह करके दिखावे, वह नहीं हो सकता है। इसलिए बाबा ने कहा - चाहना और करना एक करो। अभी अपने में लग जाओ। दूसरों को बहुत देख लिया, बहुत सुन लिया। द्वापर से कथायें सुनी, अभी भी कथायें ही सुनेंगे क्या! व्यर्थ बातें क्या हैं? यह रामायण और महाभारत हैं। अभी भी रामायण और महाभारत करते रहेंगे क्या? नहीं। अपने में मगन हो जाओ बस, अभी तो बाबा का एम ही यह है - अपनी घोट तो नशा चढ़े। अपना मनन, अपना शुभ चिन्तन, अपना रियलाइजेशन। समय पूछकर आना नहीं है और समय के ऊपर आधारित होंगे तो रिजल्ट हमारी अच्छी नहीं होगी। इसलिए रियलाइजेशन शब्द को अण्डरलाइन करो। रियलाइज करो अपने को, अपने द्वारा औरों को आपे ही पहुँचेगा। बस, अन्तर्मुखी हो जाओ। बाहरमुख से सब देख लिया, अब इससे बेहद का वैराग्य। मैं और मेरा बाबा, बस। बाबा दे रहा है और मैं ले रहा हूँ और जो ले रहा हूँ, वह नेचरल है दूसरों तक जायेगा। जैसे सूर्य है उससे किरणें नहीं फैले, यह हो ही नहीं सकता। अगर मेरे में शक्ति है, हमारी शक्ति नहीं फैले - यह हो ही नहीं सकता। जब प्रकृति की लाइट फैलती है, मैं तो रचता हूँ क्यों नहीं मेरे वायब्रेशन लाइट-माइट क्यों नहीं फैलेगी। थोड़ा सा अन्तर्मुखी होकर इस बात के ऊपर हम सभी का अटेन्शन जाना चाहिए और जायेगा तो अपना ही फायदा है। नुकसान भी अपना है, फायदा भी अपना है।

कइयों में सहनशक्ति है, सहन करते रहते हैं। लेकिन सहन करना भी दो प्रकार से होता है। एक होता है मजबूरी से सहन करना, एक होता है बाबा की आज्ञा है कि तुमको सहनशक्ति धारण करना है। तो अगर हम बाबा की आज्ञा मानते हैं तो उसकी खुशी हमारे अन्दर आ जाती है। और मजबूरी से करते हैं तो अन्दर रोते रहेंगे बाहर से सहन करते रहेंगे। उसका फल नहीं मिलेगा, खुशी नहीं होगी। और सचमुच बाबा की श्रीमत समझ कर हमने सहन किया तो उसी समय खुशी होती है। भले लोग समझे कि इसकी हार हुई, इसकी जीत हुई है। लेकिन वह हार भी हमको खुशी दिलाती है, क्योंकि परमात्मा के आगे तो ठीक रही। चलो उसने मेरे को समझा कि यह तो ढीली है, यह तो सामना कर ही नहीं सकती है। इसने हारा मैंने जीत लिया। चलो जीत लिया लेकिन परमात्मा के आगे तो मैंने जीता ना। **क्रमशः**



» प्रेरणापुंज

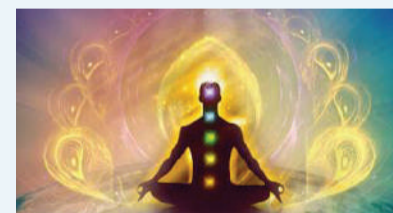
दादी जानकी

पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | हमारे ईश्वरीय स्नेह की शक्ति उसको बल दे, उसके निर्बलता का असर ग्लानी के रूप में हमारे अन्दर न आये। किसी का प्रभाव हमारे ऊपर न पड़े, बाबा की महिमा को सदा याद रखें। देवताओं से भी ज्यादा महिमा ऊँच ते ऊँच भगवान की है जिसने उन्हें ऐसा बनाया। अगर कोई-बाबा का अच्छा बच्चा है तो उसको अच्छा बनाने वाला कौन? - हमारा बाबा। हर बात से अपने मन को खाली करके, बाबा को दिल में बिठाना, औरों को दिल से बाबा की याद दिलाना। जो हमारे दिल में बात होगी वहीं सेवा में आयेगी। वही संग-सम्पर्क में आयेगी। दिल और मन का आपस में गहरा कनेक्शन है, जो कर्म में जरूर आता है। कोई कहे मेरे दिल में कुछ नहीं था, पता नहीं क्यों हुआ! इम्प्रासिबल है। दिल की अच्छी भावना है तो अच्छा होगा जरूर, उसमें शक की बात है ही नहीं। हमारी भावना अच्छी हो, उसमें शक लाना यह भी भूल है। भावना अच्छी है तो होगा जरूर। आजकल अपने आपको बहुत समझ से चलाना है। अपने आपको नहीं ठगना है। ठगी करने का संस्कार भी बहुत पक्का हो गया

## संकल्प में, वचन में, कर्म में जरा भी टगी न हो



है। चोरी का पता पड़ जाता है लेकिन ठगी का पता नहीं पड़ता है। अपने आपको दिखाते हैं कि मैं कोई ठगी नहीं करता लेकिन वह बड़े होशियार होते हैं। कई बातों को मिक्स कर देंगे। ठगी करने वाला यह नहीं समझता कि मैं अपने आपको ठगता हूँ। भगवान से ठगी करते, बाहर से अच्छा दिखाना, अन्दर से दूसरा रहना - यह भी ठगी है। अन्दर बाहर साफ रहना - यह बाबा को बहुत पसन्द आता है। दुनिया वाले भी, भगवान को न मानने जानने वाले भी समझें - यह अन्दर बाहर साफ है। इतनी हर इंशान को समझ है। जान जाते हैं यह अन्दर बाहर साफ है या नहीं है - यह फीलिंग आती है। जब संकल्प आता है बाबा को प्रत्यक्ष करें। बाबा को प्रत्यक्ष करना बड़ा सहज है, जितनी हमारी अन्दर बाहर सफाई सच्चाई है। कर्म में, संकल्प में वचन में जरा भी ठगी नहीं है, मिक्सचर नहीं है तो बाबा को प्रत्यक्ष कर सकते हैं। अपने आपको अच्छी तरह से पहचानूँ तो कहेंगे मैं योगिन हूँ। देवता धर्म वाली आत्मा हूँ। घर जाने की तैयारी में

बाबा को प्रत्यक्ष करना बड़ा सहज है, जितनी हमारी अंदर बाहर सफाई सच्चाई है। मिक्स नहीं है तो बाबा को प्रत्यक्ष कर सकते हैं।

लगी हूँ। कोई भी बात में जरा भी आकर्षण नहीं होगी, संसार समाचार सुनने का भी ख्याल नहीं आयेगा। यह समाचार सुनूँ कैसा है, क्या है? उससे भी उपर में सतयुग में कोई दैवीगुण आपे ही नहीं आ जायेंगे, यहाँ धारण करने पड़ेगे। दैवीगुण सतयुग में नेचरल होंगे लेकिन धारणा यहाँ की होगी। कोई सांसारिक सुखों की आकर्षण न हो। यहाँ जो दुःख-सुख, हार जीत होती है उसमें भी समान रहूँ। सहनशीलता हो, सन्तुष्ट रहूँ। अन्दर ही अन्दर अपने श्रेष्ठ संकल्प कर्म से अपना अच्छा भाग्य बनाने की धुन में रहूँ और किसी को देखूँ तो अच्छी मीठी रूहानी दृष्टि से देखूँ। हमारा एक तो रूहानी कनेक्शन है, दूसरा संगम पर हम बहन भाई एक परिवार हैं और कोई सम्बन्ध तो है नहीं आत्मा भाई-भाई के दृष्टि की अन्दर से प्रैक्टिस हो। इसमें ही सबसे ज्यादा सेफ्टी है। सदा बाबा की याद में रहने के लिए देही-अभिमानि रहने के लिए, रूहानियत की राहत में रहने के लिए सबको रूहानी स्नेह की शक्ति देने के लिए गुप्त अभ्यास - हम आत्माएं भाई-भाई हैं। ... **क्रमशः**



## जीवन प्रबंधन

**बी.के. शिवानी**

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिऑन गुरुग्राम, हरियाणा

**आत्मा बैटरी के समान है जिसे सुबह-सुबह चार्ज करना जरूरी है। सारे दिन में हम कुछ दूसरा सुन, पढ़, देखकर इसे भर देते हैं।**

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड**। अपने मन का ध्यान रखना हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है। बचपन से दो बातें सुनते आए हैं- पहली, संकल्प से सृष्टि और दूसरी, संकल्प से सिद्धि। संकल्प से सृष्टि मतलब हमारी दुनिया हमारी सोच से बनती है। लेकिन हमने सोच की तरफ ध्यान ही नहीं दिया। हमें तो लगा सोच तो अपने आप बन रही है। जब परिस्थिति ठीक हो जाएगी तो मन भी ठीक हो जाएगा। अब हम अपने नजरिए को बदलते हैं। संकल्प से सृष्टि होती है न कि सृष्टि से संकल्प। हमारे संकल्पों की रचना किस आधार पर होती है इसे समझना जरूरी है। इसका मुख्य आधार है जो हम सुनते, पढ़ते, देखते हैं और जो हम खाते-पीते हैं। ये पांच चीजें हमारे अंदर जाती हैं और हमारी सोच का निर्माण करती हैं। सबसे पहली चीज जो हम सुन रहे हैं उसका ध्यान रखना है। अगर हम सुबह एक घंटा आत्मा की शक्ति बढ़ाने के लिए सुनना शुरू करें तो जीवन में बदलाव आने लगेगा। आत्मा एक बैटरी के समान है जिसे सुबह-सुबह चार्ज करना जरूरी है। सारे दिन में हम कुछ दूसरा सुन, पढ़, देखकर इसे भर देते हैं। जिससे ये डिस्चार्ज हो जाती है। लेकिन चार्ज करने के लिए हम कुछ नहीं करते हैं।

# सुबह-सुबह खुद को परमात्मा की याद से चार्ज करें

**हम जैसा सोचेंगे, जैसा बोलेंगे और जो कर्म करेंगे ये हमारा वर्तमान का कर्म होगा। हमारे वर्तमान का कर्म हमारे भविष्य के भाग्य का निर्माण करता है।**

आज से एक छोटी सी आदत बनाते हैं कि सुबह उठते ही सबसे पहले फोन की तरफ नहीं देखेंगे। यह एक बहुत गहरी आदत है, जिसका मन की स्थिति पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अगर पहले घंटे में हमने फोन देख लिया तो दुनिया की बातें, सोशल मीडिया की बातें और काम संबंधी बातें हमारे मन पर आ जाती हैं। हमारे मन को वो समय ही नहीं मिलता जिससे परमात्मा की ज्ञान की बातें, स्वचिंतन की बातें जीवन में ला सकें। सुबह-सुबह आधी आंख खोल के दुनिया की सारी बातों को मन में भर दिया तो स्वधर्म की बातें कब हमारे मन पर आएंगी। बचपन से आपने और मैंने सुना था कि सुबह-सुबह उठकर पढ़ो तो अच्छे से याद रहेगा। तो सबसे पहली चीज कि सुबह फोन को इस्तेमाल नहीं करेंगे एक घंटे के लिए। कम से कम आधा घंटा आध्यात्मिक अध्ययन मतलब परमात्मा का ज्ञान सुनेंगे क्योंकि वो मन के लिए खुराक है।

आज मन अच्छा क्यों नहीं सोच पा रहा क्योंकि मन कमजोर है, आत्मा कमजोर हो गई है। खुराक का विपरीत तो मन के अंदर सारे दिन में हमने बहुत दिया, जिससे यह कमजोर हो गया। इसको आधा घंटा रोज अच्छी खुराक दें। ऐसी बातें मन के अंदर भरें जिनके अंदर दिव्यता है। परमात्मा के प्रति, सृष्टि के प्रति आभार है। मन में आभार भरेंगे तो सारा दिन शिकायत नहीं करेंगे, दिव्यता भरेंगे तो सारा दिन चिंता नहीं करेंगे। प्यार भरेंगे तो सारा दिन किसी से नाराज नहीं होंगे। निश्चय भरेंगे तो सारा दिन डरेंगे नहीं। तो सुबह सुबह हमें ये खुराक भरनी है। आधा घंटा आध्यात्मिक अध्ययन और आधा घंटा या 15 मिनट मेडिटेशन। मतलब जो भरा है उसको अच्छे से मनन-चिंतन करके उसे मन की प्रोग्रामिंग में सेट कर दें। आज के समय के हिसाब से हम दस संकल्प कर रहे हैं। ये वे संकल्प हैं जिसे हम सृष्टि पर लाना चाहते हैं।

## कुछ शक्तिशाली संकल्प करें

मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ, मैं शांत आत्मा हूँ, मैं निर्भय आत्मा हूँ, मेरा शरीर निरोगी है, स्वस्थ है और हमेशा रहेगा। परमात्मा की शक्तियों का सुरक्षा कवच मेरे और मेरे परिवार के चारों तरफ है। परमात्मा की शक्तियों का कवच मेरे कार्य करने के स्थान के चारों तरफ है। मेरा काम, मेरी नौकरी सुरक्षित है। मेरा धन भरपूर है। परमात्मा की शक्तियों का सुरक्षा कवच मेरे देश और विश्व के चारों तरफ है। ये वे संकल्प हैं जिन्हें हम सिद्ध करना चाहते हैं। तो सुबह का एक घंटा आत्मा की बैटरी को चार्ज करना है। और रात को सोने से पहले इन संकल्पों को दोहरा लेना है। सबसे जरूरी बात, जब हम खाना खाते और पानी पीते हैं तो उस समय भी इसे दोहरा लें। हम सबको पता है कि जैसा अन्न, वैसा मना जैसा पानी, वैसी वाणी। तो इस समय हमें सात्विक आहार ही जरूरी है। मांसाहार हमारे मन की स्थिति और शरीर के लिए ठीक नहीं है। भोजन खाने और पानी पीने से पहले परमात्मा को याद करके अपने संकल्प फिर दोहराएं। अगर दस-पंद्रह बार ये संकल्प दिन में दोहरा लिए तो आठ-दस दिन के अंदर वो संकल्प हमारे स्वभाविक संकल्प बन जाएंगे। हम उनका स्वरूप बन जाएंगे। फिर हमारे संकल्प सिद्ध होने शुरू हो जाएंगे, फिर भाग्य तो अपने आप बदल जाएगा।



अलविदा डायबिटीज

**बीके डॉ. श्रीमंत कुमार**  
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

## योगासन और डायबिटीज

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड**। योगासन भारत की प्राचीन विद्या है। हजारों साल पहले, जब विज्ञान का विकास ही नहीं हुआ था, भारत के ऋषि मुनियों ने जीवन को सदा निरोगी रहने के लिए तथा सुख शांतिमय जीवन का आनंद लेने के लिए हमें योगासन सिखाकर गए थे। महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग तो वास्तव में मनुष्य को एक चरित्रवान, स्वअनुशासित, कर्तव्यनिष्ठ, नैतिकमूल्ययुक्त तथा सदा निरोगी बनाने हेतु ही है। सर्व शास्त्र शिरोमणि भगवद्गीता वो एक योग शास्त्र ही है। 5000 वर्ष प्राचीन गीता शास्त्रों में तो स्वयं भगवान द्वारा राजयोग विद्या की विस्तृत विवरण है। योग से मानसिक द्रुढ़ तो समाप्त होती ही है, सकारात्मक विचारों का तन पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसलिए योग न सिर्फ मन को हलचल से परे, दुश्चिंताओं से मुक्ति बल्कि शरीर को भी तंदुरुस्त रखने में मदद करता है। अति सरल भाषा में योग को प्रभु स्मृति वा प्रभु को याद करना कहा जा सकता है। जिसे अंग्रेजी भाषा में मेडिटेशन कहा गया है। मेडिटेशन आर्थिक टू थिंक ऑफ। प्रभु के बारे में चिंतन करना ही मेडिटेशन है। और क्योंकि परमात्मा सिर्फ गुणों का और शक्तियों का भंडार है। हम जैसा सोचते हैं, ऐसा ही धीरे-धीरे बन ही जाते हैं। मेडिटेशन शब्द MEDRI शब्द से आया है। इसका मतलब है To Heal अर्थात् Healing हीलिंग करना (जखम को भर देना) गीता में वर्णित राजयोग सर्व श्रेष्ठ योगविद्या है। जो स्वयं भगवान मनुष्यों को सिखाकर गए थे, तो आज प्रायः लोप अथवा विस्मृत हो चुका है। अधिकतर डायबिटीज ग्रस्त व्यक्ति मानसिक तनाव ग्रस्त भी हो जाते हैं। जिसके कारण फिर उनका ब्लड शुगर

और ब्लड प्रेशर दोनों ही बढ़ जाता है। यह योग MEDITATION डायबिटीज में बहुत ही लाभकारी है। डायबिटीज मरीज अगर नियमित राजयोग का अभ्यास करते हैं और तनाव मुक्त रहते हैं तो उनका शुगर कंट्रोल के साथ-साथ अनियंत्रित शुगर के कारण अनेकानेक दुष्प्रभाव से बच जाते हैं तथा दीर्घायु से बच जाते हैं। उसमें आत्मसंयम आता है। खान-पान तथा व्यायाम में फिर बिल्कुल व्यतिक्रम न करने से दवाइयां भी न के बराबर रह जाते हैं।

आसन योग करते समय शरीर को किसी निर्धारित रीति से स्थिर करने का काम आसन है। महर्षि पतंजलि ने तो वास्तव में एक ही आसन 'स्थिर सुखासनम्' ही सिखाया था। अर्थात् तन को स्थिर रखें, कोई हलचल न हो तथा एक सुखद स्थिति (Comfortable) में बैठ जाएं। (योगसूत्र-47) परंतु हजारों साल बाद हठ योग प्रदीपिका में 84 भिन्न-भिन्न प्रकार के आसन बताया गया है। और आज कल तो यह बढ़ते बढ़ते सौ से भी ज्यादा हो चुके हैं। जिसमें मुख्यतः शारीरिक व्यायाम ही है। (Postural or flexibility exercise) आधुनिक आसन में लोगों ने शरीर को विभिन्न रीति से मोड़ना, घुमाना, उल्टा करना, बैलेंस करना आदि सिखाया है। कुछ लोग तो इसे व्यवसाय भी बना चुके हैं। डायबिटीज बीमारी के लिए कुछ आसनों से लाभ हो सकता है जैसे कि मंडुकासन, मयूरासन, भुजांगन, धनुरासन, नौकासन, पश्चिमांतासन, सर्वांगासन, पदहस्तासन, आदि आदि। जैसे अन्य व्यायामों में शर्करा (glucose) इसका उपयोग होने के कारण खून में मात्रा कम हो जाता है और डायबिटीज में लाभकारी होता है वैसे ही विभिन्न आसनों में भी।

आसन तथा मेडिटेशन (योग) द्वारा शरीर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इसलिए विभिन्न संक्रामक रोगों से ही हम बच सकते हैं। अतः डायबिटीज में तो इसका विशेष महत्व है। सार में हम यह कह सकते हैं कि योग एक मानसिक प्रक्रिया है जिसका नियमित अभ्यास से डायबिटीज मरीज तनाव से मुक्त हो सकते हैं। और आसान विभिन्न शारीरिक प्रक्रिया है जिससे शरीर लचीला होता है। तथा अंगों में आनावश्यक चर्बी जमा होने नहीं देता है। इसलिए मोटापा से भी बचाता है। साथ-साथ रक्त शर्करा (blood sugar) को भी अनियंत्रित होने से भी रोकता है। अतः डायबिटीक मरीजों को नियमित रूप से राजयोग का अभ्यास के साथ कुछ आसनों का भी अभ्यास करना उचित होगा। **क्रमशः...**

संपर्क: बीके जगतजीत जी. 9413464808 पेटेंट रिलेशन ऑफिसर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरौही, राजस्थान



**राजयोग मेडिटेशन, मूल्य शिक्षा को जीवन में अपनाकर आज हजारों युवाओं के जीवन को नई दिशा मिली है...**



**मोना कुमारी**  
एडवोकेट  
राजाकपूर, बिहार

## परमात्मा की याद ने जीवन बदल दिया

■ शिव आमंत्रण | राजाकपूर (बिहार) | 2015 में परमात्मा के ज्ञान में आना हुआ। उससे पहले जिंदगी बहुत ही निरस

बीत रहा था। कुछ भी ठीक नहीं लगता था। लड़ाई-झगड़े के साथ रोना धोना लगा ही रहता था। आस पड़ोस लोग भी परेशान रहते थे। एक दिन यूट्यूब का विडियो देख नजदीक मेडिटेशन ब्रह्माकुमारीज आश्रम पर पहुंची उसके बाद जो हमें परमात्म ज्ञान का भंडार मिला। सारे नाकारात्मक विचारों को झट से त्याग कर शिव बाबा को अपना साथी बनाया। सुबह-शाम राजयोग का अभ्यास निरन्तर करने लगी। फिर जीवन में जो खुशियां मिली है उसके बारे में वर्णन शब्दों में नहीं कर सकती हूँ। बस इतना ही कह सकती हूँ कि परमात्मा ने जीवन बदल दिया।



**रतन कुमार**  
सेवाकारी  
उलाव, बिहार

## राजयोग ने बनाई जिंदगी आसान

■ शिव आमंत्रण | उलाव, बिहार | 2014 में ईश्वरीय विश्व विद्यालय के द्वारा बताया जा रहा मेडिटेशन से जुड़ा। पहले

जिंदगी नर्कमय हो चुका था। गलत संग सब कुछ बिगाड़ कर रख दिया था। गुस्सा बहुत आता था। एक दिन हमने नजदीक के ओमशांति सेवाकेंद्र पर गया उसके बाद तो ज्ञान सुनकर विचार ही परिवर्तन हो गया। उसके बाद सब बुराईयों को त्याग दिया। रोजाना परमात्मा का मुरली महावाक्य और राजयोग अभ्यास करता हूँ। युवाओं से यही अपील करूंगा कि संग का रंग हमारे जीवन पर बहुत ही बड़ा प्रभाव डालता है इसलिए बुरी संग के रंग से बचें। और नजदीकी ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर जा कर मेडिटेशन का कोर्स आरंभ करे जिंदगी जरूर आसान बनेगी।

## संपादकीय

# नारी शक्ति के लिए शक्ति स्वरूपा का मंत्र थीं दादी प्रकाशमणि

25

अगस्त मानव इतिहास में खासकर आध्यात्मिकता के लिए जाना जायेगा। क्योंकि इस दिन भौतिक जगत से एक ऐसी महान नारी ने अपने नश्वर शरीर का चोला छोड़ा था जिसमें समस्त मानव जाति में महिलाओं के लिए एक मिथाल कायम कर गयी।

**संदेश:** नारियों के लिए प्रेरणापुंज दादी प्रकाशमणि की पुण्य तिथि पर सादर नमन

ब्रह्माकुमारीज संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जैसा नाम था वैसी ही उनकी कृति थी। वे हमेशा ही मानव मात्र के विकास और शांति के लिए सोच करती थीं। उनके मार्गदर्शन में महिलाओं ने ऐसा मुकाम बनाया कि वे इंसान को सामान्य से श्रेष्ठ बनाने षटकथा लिखने लगीं। क्योंकि माता पिता ने सिर्फ जन्म दिया लेकिन संस्कारों की परिभाषा दादी प्रकाशमणि ने अपने चलन और आभा से नारी को शक्ति का एहसास करा दिया। उनके पदचिन्हों पर चलते हुए हजारों की संख्या में युवा बहनें तथा लाखों की संख्या में मातायें अपने जीवन को श्रेष्ठ इंसान की भांति जी रही हैं। 25 अगस्त को मातृ दिवस के रूप में मनाया जाना महिलाओं की उन्नति के लिए ऐतिहासिक कदम है। क्योंकि इस दिन दादी प्रकाशमणि ने अपने प्रकाश और मणि की आभा से नारी जगत को आलोकित कर गयीं। आज भी उनके स्मरण मात्र से ही शरीर में और मन में आनन्द की अनुभूति होती है। नारियों के लिए प्रेरणा की पुंज और नये युग की प्रेरणास्रोत दादी प्रकाशमणि की पुण्य तिथि पर श्रद्धासुमन अर्पित करते हैं।

## बोध कथा | जीवन की सीख

# पाप की बिक्री

एक बार कवि कालिदास बाजार में घूमने निकले। वहां उन्होंने एक स्त्री को एक घड़ा और कुछ कटोरियां लिए गहकों के इंताजार में बैठे देखा। कालिदास यह देखकर परेशानी में पड़ गए। वह उस स्त्री के पास गए। उन्होंने वहां जाकर पूछा कि बहिन तुम क्या बेचती हो। उस स्त्री ने कहा मैं पाप बेचती हूं। मैं स्वयं लोगों से कहती हूं कि मेरे पास पाप हैं, मर्जी हो तो ले लो। लोग रुचि से ले जाते हैं। इस जबाब को सुनकर कालिदास उलझन में पड़ गए। उन्होंने पूछा कि घड़े में

संसार में मां की ममता का कोई जोड़ नहीं है अपनी जान विपत्ति में डालकर भी अपने बच्चों के हित में कार्य करती है।

कैसे पाप हो सकता है? स्त्री बोली, हां होता है, जरूर होता है। देखो, मेरे आठ घड़े में आठ पाप भरे हैं। बुद्धिमान, पागलपन, लड़ाई-झगड़े, बेहोशी, विवेक का नाश, सदगुण का नाश, सुखों का अंत और नर्क में ले जाने वाला दुष्कर्म। और भी हैरानी में पड़ते हुए कालिदास ने पूछा, अरे बहिन। इतने सारे पाप बताती हैं आप, तो आखिर इन घड़ों में है क्या? स्त्री बोली, शराब, वह शराब ही उन सभी पापों की जन्मनी है। जो शराब पीता है, वह व्यक्ति इन आठ पापों का शिकार हो जाता है। कालिदास उस स्त्री की चतुराई को देखकर दंग रह गए।



मानव की चिंतनशील प्रवृत्ति उसे सत्य-शोधन में स्वाध्याय की ओर अग्रसर करती है जिसमें कर्मगत संबंध के जुड़े मनोभाव से आत्मा को मुक्त करने का शुद्ध उपयोग सम्मिलित रहता है।

## जीवन का मनोविज्ञान भाग - 36

**डॉ. अजय शुक्ला**

बिहेवियर साइंटिस्ट, गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड डायरेक्टर (एपीयुअल रिसर्च स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, बंगाली, देवास, मप्र)

# नैसर्गिक आनंद की गतिशील पृष्ठभूमि और अनहद नाद

शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | स्वयं को प्राप्त करने के साथ ईश्वरीय अनुभूति से गुजरते हुए आत्म तत्व एवं परमात्म सत्ता का सानिध्य स्थापित कर लेना आत्मा के आनंद का व्यावहारिक स्वरूप है। जीवन की गतिशील पृष्ठभूमि में प्रार्थना का नैसर्गिक पक्ष जब आत्मा के सर्व संबंधों की भासना, परमात्मा द्वारा करता है तब आंतरिक आनंद परिलक्षित होने लगता है। आत्म स्वभाव की निष्ठा व्यवहार जगत में ईश्वर को कर्ता मानकर अग्रसर होती है उस समय सदा आनंदित रहने का भगीरथ प्रयास समाहित रहता है। मानव की जिज्ञासु प्रवृत्ति सत्यता को जानने के लिए आत्मा की समृद्धि एवं उच्चता के आयाम को जब आत्म ज्ञान, योग, धारणाएवं सेवा द्वारा अनुकरण करती है तब वह श्रेष्ठतम पुरुषार्थ का यथार्थ व्यवहार होता



है। स्वाध्याय के प्रति अनुराग से ही आनंद का आरंभ हो जाता है और आत्मा तत्व में गहरी श्रद्धा, सम्यक बोध को नैसर्गिक हर्षितमुखता की प्रतिध्वनि का प्रमाण बना देती है।

## निर्मल हृदय में विचारगत स्पष्टता का शंखनाद

जीवन के प्रांगण में आत्मिकउच्चता की महानतम स्थिति तक पहुँचने के लिए मानव आत्माएं आत्म ज्ञान को भावनाओं एवं विचारगत

श्रेष्ठता के स्वरूप में स्वीकारती हैं। आत्मा को ज्ञान से सत्य दर्शन की प्राप्ति होती है जिससे समर्पण एवं सम्पूर्णता की महानता का निर्माण -सर्वधर्म समभाव की व्यापकता के रूप में आत्मिक सम्पन्नता को सुनिश्चित करता है। हृदय की निर्मलता हेतु गतिशील पुरुषार्थ मानव की भावनात्मक पवित्रता को बनाए रखता है, जिससे मस्तिष्क की वैचारिक क्षमता से स्पष्टता की अनुभूति आनंद के भाव में बनी रहती है। आत्मा की समृद्धशाली पृष्ठभूमि को स्वीकार करते हुए अनहद नाद में स्थित रहकर आंतरिक समर्पण कर देना, नैसर्गिक आनंद की गतिशीलता का सुखद आधार होता है। व्यक्तिगत स्तर पर समभाव के प्रति अंतर्मन की आस्था विकसित करके स्वयं के जीवन अनुक्रम में सम्पूर्णता का आगमन, आत्म ज्ञान की व्यावहारिक सम्पन्नता का जीवंत और आनंददायी परिणाम है।

## प्रसन्नचित मनःस्थिति की प्रफुल्लित मुद्रा का स्वरूप

अंतर्मन का आत्मिक सानिध्य साधना के मार्ग का श्रेष्ठ अवलंबन होता है जो विभिन्न स्थितियों में आत्म चित्त की स्थिरता को शांत एवं प्रसन्नचित रखने में सहायक रहता है। योग से आत्मा को जीवन दर्शन ग्राह्य होता है जिससे धर्म और कर्म की व्यावहारिकता- बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय के नैसर्गिक क्रियान्वयन द्वारा उपराम स्थिति का आधार बनती है। आन्तरिक धवलता का पुरुषार्थ जब निज आत्मा के स्वमान एवं स्वरूप के माध्यम से निर्धारित होता है जब आत्मिक स्वभाव की

प्रफुल्लित मुद्रा सहज ही अभिव्यक्त होने लगती है। ईश्वरीय सत्ता से सम्बन्ध की निरंतरता आत्मिक गुण और शक्तियों की उपस्थिति को अनुभूतिगत आत्मा के आनंद में रूपांतरित कर देती है जिससे प्रसन्नचित्त मनः स्थिति निर्मित हो जाती है। सूक्ष्म प्राप्ति का सुखद अहसास जीवन के प्रत्येक क्षण एवं फल को आनंद से सराबोर रखता है जो मानव को आंतरिक तथा बाह्य स्वरूप में खुशनुमा बनाए रखते हैं।

## आलौकिक जीवन के पुष्पित स्वरूप में दिव्यता

दिव्यता के शिखर पर स्थित अलौकिक जीवन का आनंद नैसर्गिक रूप में सुगंधित रहता है और आत्मा गुणों एवं शक्तियों की धारणा से पुष्पित स्वरूप में सदा मुखरित होती है। जीवन में पवित्र धारणा से आत्म दर्शन द्वारा अध्यात्म पुरुषार्थ की श्रेष्ठता प्राप्त होती है जिससे-सर्वे भवन्तु सुखिनः का कल्याणकारी दृष्टिकोण कर्मातीत अवस्था को स्थापित कर देता है। गुणात्मक विकास का परिणाम जीवन की उच्चता को अलौकिकता में परिवर्तित करना है जो आत्मा के स्थायी आनंद को दिव्य स्थिति में प्रतिबिम्बित करने हेतु मददगार सिद्ध होता है। आध्यात्मिक जगत की उन्नति पूर्णत पुरुषार्थ से निर्धारित होती है जिसमें शुभ कर्म की यथार्थता और उससे जुड़े बोध आत्मा के परिष्कार का महत्वपूर्ण कारक बनते हैं। मानवीय परिवेश के उत्थान का स्वरूप जब समभाव द्वारा महामानव की उच्चता में निहित होता है तब महान आत्मा द्वारा कर्तव्यनिष्ठ अवस्था का अनुपालन अलौकिकता से समृद्ध हो जाता है।



श्रेष्ठ आत्मा वही बन सकता है जो दुःख और चुनौतियों को ईश्वर की आज्ञा मानकर उसे स्वीकार करके आगे बढ़ता है।

- महात्मा गांधी



आप कभी कमजोर नहीं पड़ें, आप अपने आपको शक्तिशाली बनाओ, आपके भीतर अनंत शक्ति है।

- स्वामी विवेकानंद



## मेरी कलम से

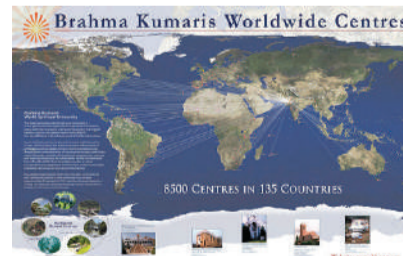
**राजनाथ सिंह,**  
रक्षामंत्री, भारत सरकार

हजारों लोग, ब्रह्माकुमार भाई-बहन माउंट आबू में जिस तरह से रहते हैं, मिलते हैं यह मेरे लिए बहुत ही सुखद अनुभव है।

शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | इतना बड़ा ईश्वरीय परिवार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी का, परस्पर इतना स्नेह, परस्पर सौहार्द। इतना बड़ा परिवार को देख कर तो मैं दंग रह जाता हूं। इस समय हमारे बीच आदरणीया दादी जानकीजी मौजूद तो नहीं हैं, उन्होंने भी और हमारी राजयोगिनी दादी रतनमोहिनीजी ने किस

# यहां दी जाती है मन बड़ा करने की शिक्षा: रक्षामंत्री



तरीके से यह इतना बड़ा परिवार को संभाल कर रखा है। चकित हूं कि यह संगठन 140 देशों में काम कर रहा है। यहां के ज्ञान से परिस्थिति का हमारे मन पर प्रभाव नहीं पर सकता है। मैंने यहां देखा कि यहां पर तो मन बड़ा करने की ही शिक्षा दी जा रही है। कैसे मन विशाल और बड़ा हो सकता है? 140 देशों में जिस संगठन का काम चल रहा हो! मैं समझता हूं कि इससे बड़ी कोई दूसरी वैश्विक संस्था सारे विश्व में नहीं होगी जो कि जिसका 140 देशों में विस्तार हो। और लगातार यह संस्था लोगों के अंदर एक देवत्व

पैदा करने की कोशिश कर रही है। पर्यावरण, प्रकृति की सात्विकता बनी रहे, यह भी यह संस्था का प्रयत्न है। यह कोई छोटा प्रयत्न नहीं है। और मैं तो इस नतीजे पर पहुंचा हूं कि यह संगठन केवल मानव जगत की ही चिंता नहीं करता है बल्कि मानवेतर प्राणियों की भी चिंता करने वाला है। ब्रह्माकुमारीज का यह संगठन संस्था ने जैसा काम किया है संयुक्त राष्ट्र संघ जो विश्व की सबसे बड़ी पंचायत है, उसने भी इस संस्थान को सम्मानित किया है। और भी कई ऐसी प्रमुख संस्थाओं ने इस संस्थान को सम्मानित किया है। छोटी-छोटी चीजों की चिंता करना, पर्यावरण को ठीक रखने के लिए ऑर्गेनिक फार्मिंग आवश्यक है। होनी चाहिए। स्वच्छता होनी चाहिए, वेस्ट वॉटर मैनेजमेंट होना चाहिए। पानी के संकट से निजात दिलाने के लिए रेन वॉटर हार्वेस्टिंग होनी चाहिए, एनर्जी बचायी जानी चाहिए, सेफ इनर्जी का भी कार्यक्रम यह संगठन चला रहा है। यहां आकर जो मैंने शांति का अनुभव किया शायद दुनिया की कहीं भी स्थान पर जाकर पहले कभी महसूस नहीं किया। समाज में जो वैचारिक स्थिति की श्रेष्ठता में जो कमी आ रही है उसकी भरपायी ऐसी संस्थान ही कर सकती है। मैं तो यही सोच रहा था की यह कोई सरकार काम नहीं कर सकती है। जो ये ब्रह्माकुमारीज संगठन कर रहा है।

शख्सियत पृष्ठ 4 शेष .....

बाबा के कमरे के बाहर तो लच्छू बहन जो थी वो बाबा की केयर टेकर थी। तो लच्छू बहन को बाबा ने कहा कि वो दो भाई जो जम्मू के हैं उनको पहले बुलाओ और विनोद भाई को कहे वेट करेगे बाहर। तो अंदर गए वे दोनों बाबा के पास तो फिर कुछ ही सेकेंड में वो बाहर भी आ गए, मिल के बाबा से, टोली लेकर। परंतु कुछ ही सेकेंड में मेरे मन में संकल्प उठा कि बाबा के सबसे नजदीक तो मैं हूँ, मुझे पहले क्यों नहीं बुलाया? पर वो तो भगवान है वह तो जानता है मेरे अंदर संकल्प क्या चल रहे हैं? फिर बाबा ने जब अंदर बुलाया, तो बाबा ने कहा बच्चे मैं जानता हूँ तुम क्या सोच रहे हो? तो बाबा ने कहा तुम ये सोच रहे हो ना कि पहले क्यों नहीं बुलाया? तो उसका कारण है कि तुम्हें अव्यक्त अनुभव करवाना था, वतन का अनुभव कराना था, उनको नहीं कराना था। उनका मुझे भविष्य मालूम है और तुम्हारा भी भविष्य मालूम है इसलिए तुमको दुसरे नंबर में बुलाया। तो फिर बाबा ने अव्यक्त वतन का अनुभव कराया।

### मुझे तो भगवान चाहिए था वो तो मिल गया

इसलिए ब्रह्मा के बारे में भक्ति में कहते हैं कि उनका शरीर तो मेल का था का परंतु उन्होंने मां का पार्ट कैसे प्ले किया? वो बताया है शास्त्र में। जैसे मां होती हैं ना अपने बच्चों को दूर से आता है तो उसी का खातरी करती, वैसे बाबा हम बच्चों का बहुत खातरी करते थे। जितनी बार बाबा से मिलते थे, उतनी बार बाबा गिफ्ट देते थे। चाहे टोली देंगे, चाहे दृष्टि, गिफ्ट देंगे, सौगात देंगे, देंगे जरूर। एक बार की बात है बाबा के पास गया मैं बाबा ने कहा बच्चे तुम्हें क्या चाहिए? मैंने कहा बाबा एक चीज चाहिए थी वो तो मिल गया। मुझे तो भगवान चाहिए था वो तो मिल गया। तो बाबा को यह शब्द इतना अच्छा लगा कि एक गिफ्ट दी स्पेशल। तभी मनमोहिनी दीदी खड़ी थी वहाँ पर एक गिफ्ट उन्होंने दी दिल से निकला स्थूल चीज क्या चाहिए यह तो नश्वर है साथ जाने वाला तो बाबा ही है। तो बाबा को मैं दिल से चाहता था बाबा आप मिल गये तो दुनिया में और क्या चाहिए तो बाबा अपने बच्चों की बहुत केयर करता था। जब मैं बीस 21 साल का था तब बाबा रात को कहते थे पहरा दो पांडव भवन में। इस तरह हमने साकर बाबा के साथ बहुत मौज किया। एक बार की बात है मैं डेली मुरली को स्टैपल कर फोल्ड कर रहा था तो बाबा आए बहुत प्यार से दृष्टि दिया। आत्मा को जैसे सब कुछ मिल गया। पांडव भवन के पीछे जहाँ रसोई है वह जगह खाली थी। वहाँ गाय रहती थी तो बाबा ने एक बार गाय के लिए भूसा मंगाया। बाबा के कोर्टयार्ड में भूसा इकट्ठा कर दिया और कुछ कुमार थे और मैं भी था। बाबा ने कहा भूसे को पीछे जहाँ गोडाउन है वहाँ रखना है। तो टोकरा लिया भूसा भर कोर्टयार्ड से ले आते-जाते थे। तब बाबा हिस्ट्री हॉल के कोर्नर पर खड़े होकर दृष्टि देते रहते थे। कुछ देर में सारा भूसा पीछे इकट्ठा हो गया। तभी भूसे के अंदर थोड़ी धूल होती थी। धूल गले में चली गई तो मैंने कहा बाबा गले में डस्ट चली गई है। वो तो सर्जन है सुप्रीम सर्जन तब उन्होंने गुड़ मंगाया और अपने हाथ से खिलाया। तब कुछ ही सेकेंड में मैं ठीक हो गया।

### वो भगवान है मनुष्य आत्मा नहीं

एक बार माउंट आबू में चार बहनें थीं और बेगरी पार्ट चल रहा था तो चारों बहनों को डायरिया हो गया। उस टाइम में विश्व किशोर दादा थे और पैसा था नहीं। विश्व किशोर दादा खोज रहे थे जेब में ही मिल जाए कहीं कुछ एक आना-दो आना तो मेडिसिन बहनों को लाकर दें। तब उनको नहीं मिला फिर कहीं से मिल गया। एक आना लेके वो कैमिस्ट के दुकान पर गए और डायरिया की दवाई ले आए। एक आने की एक ही दवाई दी उन्होंने, तो एक दवाई ले के वो आ गए। तब वे सोच में पड़ गए की दवाई तो एक है और पेशेंट चार है, इतने में ब्रह्मा बाबा आ गए। बाबा ने कहा क्या सोच रहे हो विश्व किशोर? दादा ने कहा की एक ही टैबलेट है और चार पेशेंट हैं। मेरे समझ नहीं आ रहा है कि कैसे चारों ठीक हो और किसको दुं किसको न दुं। तब बाबा ने कहा इतनी आसान सी बात है। इतना सोच रहे हो। बाबा ने एक चाकू मंगाया। चाकू से टैबलेट को 4 भाग कर दिए और चौथाई-चौथाई सबको दी। कुछ ही मिनटों में चारों ठीक हो गयी। भगवान अपने बच्चों को कैसे ठीक करता है बाबा की ब्लैसिंग बहुत बड़ी चीज होती है दवाई तो निमित्त मात्र था। एक बार की बात है कि मुझे वीआईपी के सिग्नेचर लेने का बहुत शौक था। मेरे पास एक छोटी सी सिग्नेचर बुक थी वो लेके मैंने बाबा के पास गया। मैंने कहा बाबा आपकी सिग्नेचर चाहिए ये सिग्नेचर बुक है, तो बाबा ने कहा ने कहा लच्छू को दे दो, तो मैंने उस बहन को दिया तो बहन ने कहा कल ले जाना। नेक्स्ट डे आकर मैंने बहन से बुक मांगा कि दे दो। तो बहन ने कहा की वो भगवान है मनुष्य आत्मा नहीं। तब मुझे मेरी गलती एहसास हुआ कि मैं भगवान की सिग्नेचर माँग रहा हूँ। वो कोई वीआईपी तो नहीं है वह तो सुप्रीम गॉड है।

### वेबीनार होलिस्टिक सैनिटाइजेशन पर वेबीनार में व्यक्त किए विचार

# खुद को बुराई से आइसोलेट कर दें तो सैनिटाइजेशन की जरूरत नहीं पड़ेगी



वेबीनार में शामिल अतिथि।



### साइंटिस्ट एंड इंजीनियर्स विंग द्वारा होलिस्टिक सैनिटाइजेशन विषय पर दो दिवसीय ई-सम्मेलन आयोजित

शिव आमंत्रण

**आबू रोड ।** ब्रह्माकुमारीज के साइंटिस्ट एंड इंजीनियर्स विंग द्वारा होलिस्टिक सैनिटाइजेशन विषय पर दो दिवसीय ई-सम्मेलन का आयोजन किया गया। इसके अन्तर्गत मेंटल, सोशल, इमोशनल और स्पीचुअल सैनिटाइजेशन विषय पर 4 सेशन लिए गए । इस अवसर पर मेंटल सैनिटाइजेशन पर संस्था की हेड राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, महासचिव बीके निर्वैर, अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन और हिमाचल प्रदेश के गवर्नर बण्डारू दत्तात्रेय ने मुख्य रूप से अपने विचार रखे और इस इस सम्मेलन के सफल होने की शुभकामनाएं दी। इस मौके पर हेड राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने

कहा, राजयोग के अभ्यास से सकारात्मक विचार सहज ही पैदा हो जायेंगे। मुझे विश्वास है कि आप सभी सहज ही इन सकारात्मक विचारों को जीवन में ला सकते हैं तथा वाणी व कर्म में लाकर जीवन सुखदायी बना सकते हैं। महासचिव बीके निर्वैर ने कहा, सैनिटाइज हाथो, एटमास्फिअर या मन को करना बहुत अच्छी बात है। लेकिन इसके साथ साथ परमपिता परमात्मा के साथ, सर्व शक्तियों के साथ मन लगाकर स्वयं मनोबल भरना भी बहुत जरूरी है। इस से जीवन संवर जाता है, खुशीयों से भर जाता है। अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन ने कहा, अगर हम खुद को बुराई से, खराबी से आयसोलेट कर दे, दोनों को मिक्स होने ना दे तो भी हमें सैनिटाइजेशन की जरूरत पड जायेगी। सैनिटाइजेशन का अगर हम अध्यात्मिक अर्थ ले तो यही होगा कि पावन रहना, पवित्र रहना, श्रेष्ठ कर्म करना, मीठा बोलना जो भी हमारे गुण बताए गए है देवताओं के वह हम धारण करेंगे तो जैसे मंदिर के अंदर कोई जाता है तो जूता उतार के

कुल्ला कर के जाता है, यद्यपि उसको एक पावन जगह गिनता है वैसे अवगुण वाला व्यक्ति आपेही उस से दूर रहता है। हिमाचल प्रदेश के गवर्नर बण्डारू दत्तात्रेय ने कहा, ब्रह्माकुमारी संस्थान सर्वांगिन स्वच्छता की दिशा में अच्छा कार्य कर रहा है। इसके लिए मैं आप सभी को बधाई देता हूँ। विशेष तौर पर ज्ञान के आधार से लोगों में हर प्रकार की स्वच्छता ला रहा है। ज्ञान एक ऐसी प्रक्रिया है जिस से हर एक का आत्मविश्वास बढ़ता है। ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका बीके जयंती ने कहा, शुद्ध मन है तो हर एक के साथ हमारा व्यवहार बहुत ही श्रेष्ठ रहेगा और श्रेष्ठ विचार धारण करने से मन का शुद्धिकरण होता है। वैज्ञानिक एवं अभियंता प्रभाग के अध्यक्ष बीके मोहन सिंघल और प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक बीके भारत भूषण ने विषय पर प्रकाश डालते हुए कहा, कि मेंटल रूप से सैनिटाइज करने के लिए स्वयं को व्यर्थ, नकारात्मक और कमजोर संकल्पों से मुक्त करना होगा।

### दिवंगत आत्माओं की शांति के लिए प्रार्थना सभा



**शिव आमंत्रण । बहल(हरियाणा) ।** कोरोना काल में मुक्त हुई आत्माओं की शांति के लिए दैनिक जागरण द्वारा आयोजित सर्व धर्म प्रार्थना सभा में उपस्थित महंत विकास गिरी, मौलवी अब्दुला साद, पारुल भगत, नायब तहसीलदार सुरेश कौशिक, गणपति डेरी प्रोडक्ट सीईओ अमरजीत चौधरी, बीके शकुन्तला, बीके पूनम आदि।

### बच्चों को बताए आगे बढ़ने के गुर

शिव आमंत्रण ।

**आबू रोड ।** ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा प्रभाग द्वारा नौनिहालों के लिए चल रहे डिवाइन सैपलिंग्स इ समर कैंप के पहले ग्रुप अर्थात एंजल ग्रुप में 9 से 11 साल के बच्चों ने हिस्सा लिया। एंजल ऑफ हैप्पीनेस एटीट्यूड विषय पर बीके रीतू ने कहा कि हमें अपनी विशेषताओं को देखना है अपने को अप्रिसिएट करना है औरों की अच्छी बातें देखेंगे तो आटोमेटिकली एंजल ऑफ हैप्पीनेस बन जायेंगे। आलवेज स्माइलिंग, आलवेज हैप्पी। बन जाएंगे, कुछ करना नहीं पड़ेगा। फिर हम ब्राइट हो जायेंगे। अपनी विशेषताओं में



इतने ब्राइट हो जायेंगे। मेमोरी और मोटिवेशनल ट्रेनर बीके शक्तिराज ने डिक्कोडिंग मेमोरी के बारे में बच्चों को अवगत कराया। बीके शक्तिराज ने कहा, अपनी पढ़ाई करो तो याद रखना है डब्ल्यूसीएमवॉच युवर माइंड, देन कंच युवर माइंड, कई घुम तो नहीं रहा है। बच्चों को निडर बनाने के लिए मोटिवेशन स्पीकर बीके ई वी गिरीश ने बीइंग फियरलेस विषय पर अपने विचार रखे। डॉ. सुजाता ने योग के बारे में बच्चों को जानकारी दी। इस सभी इंटरैक्टिव सेशन के साथ मेडिटेशन सेशंस, क्रिएटिव वर्कशॉप कराई।

### योग से समाज और विश्व को भी दिखा सकते हैं नई राह



योगा करते हुए बीके भाई-बहने।

**शिव आमंत्रण । आगरा ।** आगरा आर्ट गैलरी म्यूजियम ने 7 वा अंतरराष्ट्रीय योग, आर्ट गैलरी म्यूजियम आगरा में व आर्ट गैलरी की गीता पाठशाला नगला लालजीत में मनाया। कोरोना के चलते इस बीमारी को योग और योगा के द्वारा कैसे काबू पाया जा सकता है इस विषय पर ध्यान खिंचवाया गया। साथ ही विभिन्न आसनों के द्वारा कैसे शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाई जा सकती है इसका प्रात्यक्षिक किया गया। आगरा आर्ट गैलरी की प्रभारी बीके मधु एवम् बीके माला ने बताया, योग की आज इस दुनिया में बहुत आवश्यकता है क्योंकि आज की दुनिया में मनुष्य मानसिक तौर से बहुत ही कमजोर हो चुके हैं इस मानसिक बीमारी को दूर करने का एक ही उपाय है योग। योग का मुख्य उद्देश्य बताया गया मानसिक और शारीरिक तौर पर स्वस्थ रहना। योग के द्वारा हम अपने मन, समाज और विश्व को भी एक नई राह दिखा सकते हैं।

योग दिवस ▣ अंबिकापुर सेवाकेंद्र के योग दिवस कार्यक्रम में व्यक्त विचार

# हमें परमसत्ता से जोड़ता है योग

■ शिव आमंत्रण | अंबिकापुर (छग) | ब्रह्माकुमारीज के नव विश्व भवन, चोपड़ापारा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'करे योग रहे निरोग' विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया। इसमें डॉक्टर शैलेन्द्र गुप्ता ने बताया कि योग का वास्तविक अर्थ जुड़ना है जो हमको उस परम सत्ता से जोड़ता है। आर्ट ऑफ लिविंग मास्टर ट्रेनर छत्तीसगढ़ योग-आयोग अजय तिवारी ने बताया कि रोग का मुख्य कारण असन्तुलन है। मनुष्य के जीवन में दो चीजें हैं प्रकृति और विकृति। इन दोनों का सन्तुलन हम योग के माध्यम से बनाये रख सकते हैं। इसका नियतम अभ्यास ही हम सबको स्वस्थ रखेगा। सरगुजा संभाग की सेवाकेंद्र संचालिका बीके



■ योग कार्यक्रम में शामिल अतिथि।

विद्या ने बताया कि योग केवल शारीरिक क्रिया नहीं बल्कि अलौकिक विद्या है। यह प्राचीनतम प्रणाली है। राजयोग बुद्धि का योग है जिसमें आत्मा का परमात्मा

के साथ संबंध जोड़ा जाता है। जिससे आत्मा की शक्ति बढ़ने लगती है। राजयोग के माध्यम से हमारा मन शक्तिशाली होता है। पूर्व अध्यक्ष महिला आयोग एवं सदस्य सलाहकार राष्ट्रीय

महिला आयोग श्रीमति हर्षिता पाण्डे, पतंजलि योग समिति, अंबिकापुर की प्रभारी ममता अग्रवाल, प्रज्ञा श्रीवास्तव ने भी किया। संचालन बीके पूजा ने किया।

## गुलजार दादी व जानकी दादी के नाम रोपे पौधे

अतिथियों ने किया पौधारोपण

■ शिव आमंत्रण | भीनमाल (राजस्थान) | ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर वृक्षारोपणकार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें सेवाकेंद्र प्रभारी बीके गीता ने वर्तमान समय विश्व में पर्यावरण प्रदूषण, वृक्षों की घटती संख्या, आबादी विस्फोट, प्लास्टिक का अत्यधिक उपयोग, कार्बन डाईऑक्साइड का उत्सर्जन एवं विकास के नाम पर वृक्षों की बड़े पैमाने पर कटाई को गंभीर समस्या बताया। इस दौरान संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी, दादी गुलजार और अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी ईशू के नाम से पौधे लगाए गए। मुख्य अतिथि जिला पंचायत प्रमुख जालौर राजेश राणा ने कहा



■ अधिकारियों के साथ पौधारोपण करते हुए बीके गीता।

कोरोना काल में ऑक्सीजन की किल्लत ने हम सबको पर्यावरण का महत्व और भी अधिक समझाया है तो हम सभी मिलकर पर्यावरण संरक्षण के लिए संकल्प करें। इस दौरान भीनमाल में पौधारोपण कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले क्षेमंकरि ट्रस्ट के च' वर्ती सिंह रावत को विशेष सम्मानित

किया गया तथा नगरपालिका अधिशासी अधिकारी आशुतोष आचार्य एवं टीम तथा ब्रह्माकुमारीज के साथ मिलकर 28से अधिक पौधे लगाए गए। इस कार्यक्रम में नया इंजीनियर कैलाश, प्रेमराम, इंजीनियर नैनाराम, पत्रकार माणिक मल भंडारी एवं अन्य महानुभाव उपस्थित रहे।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

» ब्रह्माकुमारीज की जोनल निदेशिका बीके अवधेश ने कहा-

## योग को विश्व में प्रत्यक्ष कर सकते हैं युवा

■ शिव आमंत्रण

भोपाल (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग द्वारा यूथ फॉर ग्लोबल पीस के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर वेबिनार का आयोजन किया गया। इसमें भोपाल जोन की निदेशिका बीके अवधेश ने कहा कि आज भारत का प्राचीन योग विश्व भर में मशहूर है। क्योंकि अगर युवा यह संकल्प लें और इस कार्य में सहभागी बने साथ ही अपनी शक्तियों को पहचान लें तो सहज ही इस आध्यात्मिक योग और योगा को सारे विश्व में प्रत्यक्ष कर सकेंगे। वर्तमान युग है विज्ञान का परन्तु आध्यात्मिक विज्ञान का किसी को भी पता नहीं है। आज विज्ञान के साथ तो सभी चलते



हैं परन्तु उसके साथ साथ जरूरत है आध्यात्मिक वैज्ञानिक बनने की। उसके लिए अपना कनेक्शन पिता

परमात्मा से जोड़ ले तथा सर्व सम्बन्ध उसके साथ निभाए और अपने संकल्पों को व्यर्थ से समर्थ में परिवर्तन करें।

सकारात्मक विचार से मन शक्तिशाली होने लगेगा, अपने लक्ष्य पर एकाग्र हो सकेंगे तथा हर कार्य में सफलता मिलेगी। योगाचार्य पवन गुरु ने बताया हम सभी रोज सुबह बस तीस मिनट भी अपने लिए, अपने शरीर के लिए निकाल लेंगे तो सारे दिन के कार्य भी खुशी के साथ संपन्न कर पाएंगे बिना थकावट, बिना तनाव के। उन्होंने वेबिनार में उपस्थित सभी से कुछ योग क्रियाएं एवं प्राणायाम भी कराया जिसका लाभ पूरे मध्य प्रदेश से जुड़े युवा साथियों ने उठाया। बीके रेखा ने सभी का स्वागत किया। अंत में बीके डॉ. रानी ने वेबिनार में उपस्थित सभी युवाओं का तथा अतिथियों का आभार व्यक्त किया। संचालन बीके प्रह्लाद ने किया।

सार समाचार

बच्चों को संवारने से संवरता है देश और समाज



■ शिव आमंत्रण | शांतिवन | शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित ऑनलाइन समर कैम्प के उद्घाटन सत्र में म्यूजिक डायरेक्टर अनु मलिक, शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष बीके मृत्युंजय, फिल्म अभिनेता मुकेश खन्ना, मिमिक्री एवं वाईस कलाकार संजय केनी तथा ओम शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका बीके आशा शामिल हुईं। इसमें विशेषज्ञों ने कहा कि बच्चे भविष्य की नींव हैं। इनके संवारने से देश और समाज संवरता है। इसलिए बच्चों के अच्छे संस्कारों का निर्माण करना चाहिए। तथा प्रत्येक माता पिता को श्रेष्ठ संस्कारों से पालना करना चाहिए। शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष बीके मृत्युंजय ने कहा कि प्रभाग 30 से ज्यादा वर्षों से नौनिहालों के लिए व्यक्तित्व निर्माण के लिए प्रत्येक वर्ष इस तरह का आयोजन करता रहा है।

## मातेश्वरी 18 वर्ष की उम्र में नारी शक्ति की बनीं आध्यात्मिक प्रेरणास्रोत



■ कार्यक्रम में पुष्पांजली अर्पित करते अतिथिगण।

■ शिव आमंत्रण | भरतपुर (राजस्थान)

ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर संस्था की प्रथम मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदंबा सरस्वती का 56वां पुण्य स्मृति दिवस कार्यक्रम विश्व शांति भवन में आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में महाराजा सूरजमल बृज विश्वविद्यालय के उपकुलपति डॉ. राजेश धाकरे ने कहा, मातेश्वरी के जीवन में समर्पण भाव बहुत था। उनकी प्रेरणा से आज देश-विदेश में 9000 शाखाएं, 140 देशों में 50,000 से अधिक समर्पित राजयोगी शिक्षिकाएं, 20 लाख से अधिक परिवार तन मन धन से ईश्वरीय सेवाएं दे रहे हैं। मातेश्वरी अपनी त्याग-तपस्या से हर मनुष्य आत्मा के दिल में आज भी बसती हैं। विशिष्ट अतिथि संयुक्त कृषि निदेशक डॉ. देशराज सिंह ने कहा, सत्य ही ज्ञान है, सत्य ही विज्ञान और सत्य ही ईश्वर है। हम समाज के लिए, देश के लिए दुनिया के लिए अपना जीवन मातेश्वरी जी की भांति समर्पित करें तो ही जीवन की सार्थकता है। तभी मातेश्वरी जी को सच्ची श्रद्धांजलि होगी। राजयोग की शिक्षा का महत्व बताते हुए भरतपुर की

सह प्रभारी बीके बबिता ने कहा, आत्मा और परमात्मा का मिलन ही राजयोग है। अपनी इंद्रियों और कर्मेन्द्रियों पर शासन करना ही राजयोग है। अंत में उन्होंने राजयोग का अभ्यास भी कराया। अध्यक्षीय उद्बोधन देते हुए बीके कविता ने कहा, मातेश्वरी जगदम्बा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय की प्रथम मुख्य प्रशासिका थी तथा इस यज्ञ की प्रथम यज्ञ माता स्थापित हुईं। सन 1936 में मातेश्वरी 18 वर्ष की आयु में यज्ञ में आईं और नारी जाति की आध्यात्मिक प्रेरणा स्रोत बनीं। उन्होंने यज्ञ को सर्व दैहिक बंधनों से मुक्त कराया। 24 जून सन् 1965 तक उन्होंने ईश्वरीय आज्ञा पर चलकर लगभग 400 कन्या माताओं का ऐसा संगठन तैयार किया जिसके आधार पर यह संगठन विश्व भर में 140 देशों में परमात्म शिक्षाओं को देकर भारत की संस्कृति की रक्षा कर सनातन मूल्य पुनर्जीवित कर रहा है। बीके जुगलकिशोर सैनी ने धन्यवाद किया। बीके प्रवीणा ने गीत प्रस्तुत किया। बीके गीता ने संस्था का परिचय दिया। लवली, चाहत, चहक आदि बाल कलाकारों ने नृत्यों की प्रस्तुति दी।

## तहसीलदार से बीके बहनों ने की मेंट



■ शिव आमंत्रण | जलाली(उ.प्र.) | ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के बाद नायब तहसीलदार अंजली सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए बीके रेखा एवं बीके लक्ष्मी।



वेबिनार गुजरात जोन की पूर्व मुख्य प्रशासिका बीके सरला की पुण्यतिथि पर आयोजन

## मातेश्वरी जगदम्बा मेडिटेशन कक्ष का शुभारंभ



मातेश्वरी जगदम्बा के नाम से मेडिटेशन कक्ष का शुभारंभ करते अतिथि।



■ **शिव आमंत्रण | अहमदाबाद (गुजरात)** | गुजरात में अहमदाबाद के समीप बन रहे ब्रह्माकुमारीज के गुजरात ग्लोबल रिट्रीट सेन्टर में संस्था की प्रथम पूर्व मुख्य प्रशासिका मातेश्वरी जगदम्बा के नाम से मेडिटेशन कक्ष का शुभारंभ किया गया। गुजरात जोन की पूर्व निदेशिका बीके सरला की पुण्यतिथि पर इस मेडिटेशन रुम का उद्घाटन संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका बीके डॉ. निर्मला ने रिमोट के माध्यम से किया। इस मौके पर मणिनगर सबजोन प्रभारी बीके नेहा, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके अमर, राजयोग

भवन की संयोजिका बीके उषा, सिद्धपुर सेवाकेन्द्र की संयोजिका बीके विजया समेत गुजरात ग्लोबल रिट्रीट सेन्टर के निदेशक बीके डॉ. मुकेश, बीके नन्दिनी एवं अन्य बीके बहनों ने रिबन काटकर व दीप प्रज्वलित कर किया। उद्घाटन के पूर्व बीके डॉ. निर्मला ने अपने आशीर्षक दिए। कार्यक्रम में मौजूद वरिष्ठ बीके बहनों ने भी अपनी शुभकामनाएं दीं। इस दौरान जी.जी.आर.सी के निवासियों के लिए ऑक्सीजन सुविधा के साथ 24 बाय 7 पेशेंट ट्रांसपोर्ट एम्बुलेंस का उद्घाटन भी किया गया।

## बीरगंज में पौधारोपण किया



पौधे लगाते हुए अतिथि तथा बीके भाई-बहनें।

■ **शिव आमंत्रण | बीरगंज** | पड़ोसी देश नेपाल के बीरगंज सेवाकेन्द्र द्वारा विर्ता के ओम शांति भवन तथा छपकैया के विश्व दर्शन भवन के कंपाउंड परिसर में क्षेत्रीय प्रभारी बीके रवीना और छपकैया सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके बेली के नेतृत्व में पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर झुमरवाना बहुमुखी कैम्पस प्रमुख राधेश्याम सिवाकोटी, वार्ड सदस्य तुलसा मैनाली, पीस पार्क निर्माण समिति के अध्यक्ष भीम प्रसाद रिमाल समेत अन्य अतिथियों ने कहा कि इस प्रकार के सुंदर अभियान से समाज में बहुत ही सकारात्मक प्रेरणा और संदेश जाएगा। इसके साथ ही सभी ने मिलकर कई प्रकार के पौधे लगाए।

## पौधे रोप प्रकृति को दिए श्रेष्ठ बाइव्हेशन



पौधारोपण करते हुए असिस्टेंट कमिश्नर डॉ. एच एल नागराज, सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके भाग्यलक्ष्मी तथा अन्य।

■ **शिव आमंत्रण | चिकमगलूर (कर्नाटक)** | चिकमगलूर के आनंद सरोवर द्वारा आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में असिस्टेंट कमिश्नर डॉ. एचएल नागराज, सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके भाग्यलक्ष्मी सहित अनेक विशिष्ट लोगों की उपस्थिति रही। झारखंड के हजारीबाग सेवाकेन्द्र पर मुख्य अतिथि के रूप में व्यापारी अंजन कुमार दत्ता, एडवोकेट अश्विनी कुमार, विवेकानंद स्कूल की शिक्षिका जया श्रीवास्तव और सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके

हर्षा ने पौधे लगाने के साथ योग द्वारा प्रकृति को श्रेष्ठ वायव्हेशन दिए। आगे टोहाना सेवाकेन्द्र द्वारा श्रीकृष्ण गौशाला, सेशन कोर्ट तथा सेवाकेन्द्र में वृक्षारोपण कार्यक्रम आयोजित हुआ जिसमें गौशाला प्रधान मोहन लाल, बार एसोसिएशन के प्रधान सत्यवान, जैन समाधि हॉस्पिटल के प्रधान नरेश जैन, बीके वंदना और बीके कौशल्या समेत अन्य बीके सदस्यों ने बढ़-चढ़कर सहभागिता की।

## बीके भाई-बहनों ने रोपे 1500 पौधे



दिल्ली नगर निगम के पार्क में पौधारोपण कार्यक्रम के लिए उपस्थित सेवाकेन्द्र के भाई-बहनें।

■ **शिव आमंत्रण | दिल्ली** | विश्व पर्यावरण दिवस पर दिल्ली के नगर निगम द्वारा पार्क में वृक्षारोपणकार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें निगम पार्श्व नवीन त्यागी ने ब्रह्माकुमारीज के मजलिस पार्क सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके राजकुमारी और बीके शारदा को आमंत्रित किया। निगम पार्श्व नवीन त्यागी ने 15 स्लोगन पार्क लगवाने का निवेदन किया तथा संस्था की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी गुलजार, राजयोगिनी दादी जानकी

और अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी ईशू के नाम से बीके राजकुमारी द्वारा पीपल, बरगद और नीम का वृक्ष लगाया गया। इस दौरान दादियों के जीवन चरित्रों को याद करते हुए उनकी शिक्षाओं पर चलने का आह्वान किया। इसके साथ ही मजलिस पार्क सेवाकेन्द्र से जुड़े भाई-बहनों ने 1500 पौधों का रोपण किया। साथ ही आगे भी वृक्षारोपण करने और उनके संरक्षण करने का संकल्प लिया।

## मुस्कुराना सिखाकर खोल दिए दस हजार लोगों के आर्टरी ब्लॉक

■ **शिव आमंत्रण | माउंट आबू** | ब्रह्माकुमारीज के सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा मुंबई में आरपीएसएफ 12 बटालियन के जवानों के लिए हैप्पी लिविंग थू पॉजिटिव थिंकिंग विषय पर विशेष ऑनलाइन सेशन का आयोजन किया गया। इसमें मोटिवेशनल स्पीकर बीके ई. वी गिरीश ने



बीके डॉ. ई वी गिरीश।

बड़े ही मनोरंजन तरीके से तनावपूर्ण स्थिति को खुशहाल माहौल में बदलने का प्रयास किया तथा विषय पर अपने विचार रखे। इस दौरान बीके ई वी गिरीश ने जवानों को चाहे सर्विस हो, चाहे परिवार हो या समाज हर फील्ड में कैसे स्वयं को खुश रख सकें उसकी कला सिखाई। बीके ई वी गिरीश ने कहा, डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम ने हमारी मेडिटेशन सिखाने वाली बहनों-दीदियों के साथ रहकर आठ साल रिसर्च किया। क्या रिसर्च किया होगा - मुस्कुराइये, खुश रहिये, आनंद में रहिये। नो दवाई, नो ऑपरेशन। आपको मैं एंजीयोग्राफी रिपोर्ट दिखाऊंगा। एक नहीं दस हजार लोगों के आर्टरी के ब्लॉक खोल दिए, कैसे किए? मुस्कुराना सिखाकर।

### योग कार्यक्रम

बिलासपुर के टिकरापारा सेवाकेन्द्र के योग कार्यक्रम में बीके मंजू के विचार

## योग अपनाने से सार्थक होगा विश्व योग दिवस

### टिकरापारा योग कार्यक्रम में बीके मंजू के विचार

■ **शिव आमंत्रण | बिलासपुर (छग)** | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर टिकरापारा सेवाकेन्द्र पर 'तन व मन के सशक्तिकरण के लिए योग' विषय पर वेबिनार का आयोजन किया गया। इसमें प्रोटोकॉल के अनुसार योगाभ्यास कराया गया। साथ ही शहर के गायत्री परिवार, पतंजलि, आर्ट ऑफ लिविंग के प्रमुख व समाज कल्याण विभाग के अधिकारियों ने योग के विषय में अपनी प्रेरणाएं व शुभकामनाएं प्रेषित की।

बीके मंजू ने कार्यक्रम का संचालन किया व योग प्रशिक्षण प्राप्त बहनों ने योगाभ्यास कराया। ऑनलाइन जुड़े लगभग 200 लोग इस कार्यक्रम में शामिल हुए। बीके मंजू ने कहा कि प्रधानमंत्री ने विश्व में योग को प्रत्यक्ष किया। जिसमें तन के लिए



बीके बहनें योग करते हुए एवम् वेबिनार के द्वारा बीके मंजू सभा को संबोधित करते हुए।

आसन प्राणायाम के साथ मन के सशक्तिकरण पर भी जोर दिया है और ध्यान व सत्संग को भी इसमें महत्वपूर्ण रूप से शामिल किया गया है। इसी उद्देश्य को लेकर इस वेबिनार का विषय चुना गया। आसन, प्राणायाम, नैतिक मूल्य, देशभक्ति की भावना, सकारात्मक चिंतन व ध्यान को अपनाकर हम विश्व योग दिवस सार्थक कर सकते हैं।

छत्तीसगढ़ योग आयोग के पूर्व अध्यक्ष व पतंजलि के केन्द्रीय प्रभारी संजय अग्रवाल ने कहा, कि योग दिवस को संकल्प दिवस के रूप में मनाएं और यह संकल्प लें कि प्रतिदिन हम आधे से एक घण्टा योग जरूर करेंगे। क्योंकि जब योग करेंगे-रोज करेंगे तब ही स्वस्थ रहेंगे और मस्त रहेंगे और चेहरे की मुस्कुराहट बनी रहेगी। इससे मन की परेशानियां

और तन के रोग ठीक हो जाते हैं। गायत्री परिवार के प्रमुख सी.पी. सिंह ने कहा, कि मानवीय काया में दो तत्व मुख्य हैं तन व मन। इन दोनों तत्वों के द्वारा शरीर की सारी क्रियाएं संचालित होती हैं। अतः इन्हें स्वस्थ रखकर ही संतुलित जीवन जीया जा सकता है। आर्ट ऑफ लिविंग के प्रमुख प्रशिक्षक किरणपाल चावला ने कहा, कि मजबूत मन कमजोर शरीर को चला सकता है लेकिन यदि मन कमजोर है तो युवा शरीर भी कमजोर व रोगी बन जाता है। समाज कल्याण विभाग, बिलासपुर के संयुक्त संचालक एच. खलखो ने भी योग पर अपने विचार व्यक्त किए। इस विभाग से ही प्रशांत मुकासे ने 'स्वस्थ सदा हमें रहना है...' गीत के लाइनों के माध्यम से योग का संदेश दिया। लेखा अधिकारी जी.आर. चंद्रा ने भी शुभकामनाएं दी। गायत्री परिवार के आचार्य द्वारिका पटेल ने गीता में दिए गए योग, कर्मयोग की विवेचना की।



## श्रीकृष्ण को समझने का आधार 'योग-साधना'

### ज्ञान मंथन

बीके किशनदत्त  
शांतिवन

■ शिव आमंत्रण | आबू रोड | ऐतिहासिक पुरुषों के जीवन चरित्र को यथार्थ रूप से जानने की कठिनाई सदा से रही है। उनके जीवन चरित्र के विषय में कालांतर में कुछ ना कुछ जुड़ता चला जाता है। सैकड़ों वर्षों के बाद जो कथा-कहानियां उनके जीवन चरित्र के वृत्तों में गढ़ी जाती हैं वे केवल अनुमान पर आधारित होती हैं। यथार्थ नहीं होतीं। सहस्राब्दियों के अन्तराल के बाद उस कुल जुड़ाव का एक ग्रन्थ बना दिया जाता है। उन्हीं ग्रंथों में लिखी हुई बातों को लोग सच मान लेते हैं और वैसी ही अपनी अवधारणा बना लेते हैं। श्रीकृष्ण के विषय में तो यह कठिनाई सबसे ज्यादा है। श्रीकृष्ण के जीवन चरित्र के बारे में इतिहास में बहुत सी बातें जुड़ती चली गई हैं। महाभारत और भागवत पुराण ग्रंथों में वर्णित कथाएं श्रीकृष्ण के व्यक्तित्व को बहुत जटिल बना देती हैं। ऐसी अटपटी बातें हैं जिनका ना कोई ओर होता है और ना कोई छोर होता है। श्रीकृष्ण के पूरे व्यक्तित्व का अध्ययन करने पर हमें ऐसा लगता है कि यह बहुत जटिल और उलझा हुआ मामला है। जीवन चरित्र के बारे में इतने विरोधाभास और इतनी जटिलताएं! आश्चर्य होता है कि श्रीकृष्ण को समझें भी तो कैसे समझें?

सृष्टि के मानव जाति के इतिहास में श्रीकृष्ण ने मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक अनुभवों की जिन ऊंचाइयों को सर्वाधिक रूप से अनुभव किया है, उतनी ऊंचाइयों का अनुभव किसी ने भी नहीं किया है। इसलिए साधारण समझ रखने वाले लोग श्रीकृष्ण की जीवन चरित्र की असली व्याख्या को समझ नहीं पाते हैं। यदि थोड़ा बहुत समझते भी हैं तो भी उनकी बुद्धि में कई प्रश्न चिह्न लगे ही रहते हैं। प्रश्न चिह्न के साथ कुछ लोगों में एक जिज्ञासा भी पैदा हो सकती है। जिज्ञासा पैदा होने से फिर एक नए प्रकार की बौद्धिक हलचल पैदा होती है। इस प्रकार जिज्ञासा बढ़ती ही जाती है। जिज्ञासा शांत होती ही नहीं। उन पैदा हुई जिज्ञासाओं को जो भी शान्त करने का प्रयास करेगा उसे उलझन अवश्य होगी, क्योंकि एक जिज्ञासा के शान्त करते ही दूसरी जिज्ञासा तैयार हो जाएगी। इस तरह जिज्ञासाओं का तांता लग जाएगा। इस प्रक्रिया में कठिनाई यह भी होगी कि जिज्ञासा को समझने के लिए विज्ञान और मनोविज्ञान का सहारा लेना पड़ेगा। सबको विज्ञान की बातें समझ में नहीं आ सकतीं। समझने समझाने की बात वहीं की वहीं धरी रह जाती है।

श्री कृष्ण का व्यक्तित्व बहुत गूढ़ और बेजोड़ है। जैसे निराकार परमात्मा सबसे न्यारा प्यारा है। ठीक वैसे ही श्रीकृष्ण का व्यक्तित्व भी गुणों के आधार पर सबसे न्यारा प्यारा है। उनके विषय में वर्णित बहुत सी बातों को साधारण बुद्धि से नहीं समझा जा सकता। वे बातें हमारी तथाकथित बुद्धि के दायरे में आती ही नहीं। श्रीकृष्ण का व्यक्तित्व हमारी लौकिक बुद्धि से बहुत बड़ा विशाल है। हमारी बुद्धि की समझने की प्रक्रिया क्या है? हमारी बुद्धि किसी भी विषय को हमारे अतीत के अनुभव से तुलना करके समझती है। यदि अतीत का अनुभव वैसा नहीं होता है तो वह विषय हमें समझ में नहीं आता।

श्रीकृष्ण के व्यक्तित्व की जितनी भी घटनाएं या कथाएं हमने सुनी हुई हैं उनका हमारी तथाकथित लौकिक बुद्धि से कहीं भी मेल नहीं बैठता। यदि अतीत के अनुभव से कुछ मेल बैठता है तो हम कहते हैं कि हमें समझ में आ गया। हमारी जो काम-चलाऊ समझ है वह श्रीकृष्ण के विषय में सत्य के इर्द-गिर्द ही घूमती है। उनमें सत्य का आंशिक आंतरिक इशारा तो होती है लेकिन वह सत्य की असलियत नहीं होती। कामचलाऊ समझ से सत्य या सत्यता को वह जो है वैसी है; ठीक वैसा ही नहीं समझा जा सकता। श्री कृष्ण का व्यक्तित्व इतना गहरा रहस्यमय है कि हम अपनी बुद्धि से इसकी जितनी व्याख्या करने की कोशिश करते हैं उतना ही उलझते जाते हैं। व्याख्या करते जाने पर सुलझना कम हो पाता है और उलझन ज्यादा बढ़ जाती है।

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर केवल श्रीकृष्ण की भौतिक देह के अलंकारों की व्याख्या करने और उनकी महानताओं का वर्णन करने से कुछ नहीं होगा। वह तो हम बहुत समय से करते आए हैं। इन अलंकारों व गुणों का वर्णन करने से थोड़े समय के लिए खुशी तो मिलती है। पूड़ी-पकवान आदि बनाकर हम एक-दूसरे का मुख मीठा भी हम कर लेते हैं। लेकिन जीवन में कोई दिव्यता का या आनन्द अहोभाव का दिव्य अनुभव नहीं होता। आन्तरिक पवित्रता में अभिवृद्धि नहीं होती। अब हमें अपनी चेतना को चेताना होगा। अनुभव यह कहता है कि सृष्टि चक्र के पूरे इतिहास में जो गहरी से गहरी पवित्रतम आध्यात्मिक चेतना प्रकट हुई है वह श्रीकृष्ण के व्यक्तित्व के रूप में प्रकट हुई है। श्रीकृष्ण की आत्मा निराकार परमात्मा (शिव) के इतने समीप है कि उन दोनों में भेद करना योगियों के लिए भी कठिन काम है। श्रीकृष्ण के चरित्रों का वह इतिहास निकट भविष्य में फिर से पुनरावृत्त होने जा रहा है। तमाम प्रकार की पौराणिक कथा-कहानियों से ऊपर उठकर श्रीकृष्ण की पवित्रतम चेतना को हम यथार्थ रूप से कैसे समझें? उसका कैसे अनुभव करें? समस्त आध्यात्मविदों का लंबे समय का अनुभव यह कहता है कि श्रीकृष्ण के व्यक्तित्व को यथार्थ रूप से जानने के लिए मन, बुद्धि और आत्मा के बड़े अड़े टेढ़े रास्तों से गुजरना होगा। तब भी यह पक्का नहीं कहा जा सकता कि हमारी बुद्धि श्रीकृष्ण को शत-प्रतिशत समझ ही सकेगी। श्रीकृष्ण के व्यक्तित्व को समझने के लिए हमें योग साधना में प्रवेश करना पड़ेगा। योग का विषय सार्वभौमिक है और अद्वितीय है। योग को विश्व में सर्व धर्म और सम्प्रदायों ने सर्व सम्मति से स्वीकारा है। योग के गहन अनुभवों में प्रवेश करने से उन गहरे गूढ़ रहस्यों की झलकें मिलती हैं जिनको किसी के द्वारा भी सीखा नहीं जा सकता। जो अनुभव योग (राजयोग) से होते हैं उन अनुभवों को अध्ययन पठन-पाठन से प्राप्त नहीं किया जा सकता। योग (राजयोग) से प्राप्त अनुभवों से एक ऐसी समझ निर्मित होती है जिस समझ के आधार पर ही श्रीकृष्ण के व्यक्तित्व को यथार्थ समझा जा सकता है। उस समझ की निर्मिति में हमारी लौकिक (भौतिक) बुद्धि सहायक तो हो सकती है लेकिन श्रीकृष्ण को यथार्थ समझना केवल हमारी भौतिक बुद्धि के बूते की बात नहीं है, इसलिए श्रीकृष्ण के व्यक्तित्व को समझने के लिए योग साधना ही जरूरी है। जितनी योग (राजयोग) साधना बढ़ती जाएगी, उतनी ही श्रीकृष्ण को समझने की दिव्य बुद्धि की दिव्य क्षमता बढ़ती जाएगी।

## पर्यावरण दिवस | ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय की ओर से किया गया पौधारोपण जितना पौधे लगाएंगे उतनी होगी रक्षा

■ शिव आमंत्रण | आबू रोड | अन्तर्राष्ट्रीय पर्यावरण दिवस देश के कई हिस्सों में अलग अलग रीति से मनाया गया। अधिकतर जगह पौधारोपण कर प्रकृति की सुरक्षा करने का संकल्प लिया गया। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मुख्यालय के द्वारा सब रजिस्ट्रार ऑफिस के ग्राउण्ड में पौधारोपण किया गया। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान तथा रजिस्ट्रार ऑफिस के संयुक्त तत्वावधान में कई लोगों ने पौधे लगाकर पर्यावरण बचाने का संदेश दिया। तहसीलदार राम स्वरूप जौहर ने कहा कि वर्तमान कोरोना काल में ऑक्सीजन मनुष्य के जीवन की डोर बन गई है यह ऑक्सीजन पौधों से ही मिलती है और जितना हम पौधे लगाएंगे उतना ही मनुष्य के जीवन की रक्षा होगी। इसके साथ ही संस्थान के कार्यकारी



पौधारोपण करते रजिस्ट्रार ऑफिस के पंजीयन लिपिक दीपक भाटी तथा बीके सदस्य।

सचिव बीके मृत्युंजय ने कहा, कि तन और मन को स्वस्थ रखने में पेड़ जीवनदायिनी का कार्य करते हैं इसलिए ज्यादा से ज्यादा पौधों को लगाना चाहिए और उनको पेड़ बनने तक संभाल करनी चाहिए। इस

पौधारोपण कार्यक्रम में बीके रामसुख मिश्रा, बीके मोहन, रजिस्ट्रार ऑफिस के पंजीयन लिपिक दीपक भाटी, बीके भानू, बीके अमरदीप समेत कई लोगों ने पेड़ लगाए तथा उसकी सुरक्षा का संकल्प लिया।

## राजयोग से मिलता है आत्म ज्ञान: बीके सूर्य



हरियाणा पुलिस अधिकारियों के लिए ऑनलाइन संबोधित करते हुए बीके सूर्य।

■ शिव आमंत्रण | माउंट आबू | हरियाणा के पुलिस अधिकारियों के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान के सुरक्षा सेवा प्रभाग की ओर से तनाव मुक्त और राजयोग सत्र का ऑनलाइन आयोजन किया गया। इसमें सेंट पीटर्सबर्ग सेवाकेन्द्रों की प्रभारी बीके संतोष ने कहा कि राजयोग जीवन जीने की कला का नाम है। यदि हम अपने जीवन में इसे उतारने का प्रयास करेंगे तो जीवन श्रेष्ठ बन जाएगा। माउंट आबू के वरिष्ठ राजयोग शिक्षक बीके सूर्य ने कहा कि मनुष्य के आध्यात्मिक उन्नति का आधार ही है आत्म ज्ञान और आत्म ज्ञान राजयोग से मिलता है।

## राजयोग के माध्यम से हम परमसत्ता से जोड़ सकते हैं संबंध: बीके कुसुम



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नरसिंहपुर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कुसुम संबोधित करते हुए।

■ शिव आमंत्रण | नरसिंहपुर (मप्र) | प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के तत्वावधान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में दिव्य संस्कार भवन, नरसिंहपुर सेवाकेन्द्र पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें पतंजलि योग समिति के सदस्य आशीष नेमा, नरसिंहपुर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके कुसुम एवं संस्था के अन्य भाई बहनें उपस्थित रहे। कार्यक्रम के प्रारंभ में बीके कुसुम ने कहा कि भारत के ऋषि-मुनियों ने सिर्फ भारत ही नहीं लेकिन सम्पूर्ण विश्व के कोने-कोने में आध्यात्म को और इस योग को फैलाया है। यह योग मन को संतुलित और तन को स्वस्थ बनाने का एक माध्यम बना है। परमात्मा पिता ने भी हम सभी आत्माओं को राजयोग की वह सहज विधि सिखाई है जिससे हम अपने मन को, तन को, समाज को और विश्व को स्वस्थ बना सकते हैं। आज के विभिन्न योग प्रणाली के द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए विभिन्न प्रकार के योगासन और प्राणायाम आदि सिखाये जाते हैं। निश्चित ही उससे शरीर स्वस्थ होता है। इसके साथ

हमें मन को स्वस्थ करने की भी आवश्यकता है। हमारा मन स्वस्थ तब होगा जब हम अपने आपको आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ करेंगे। आध्यात्मिक स्वास्थ्य हमें सुप्रीम सर्जन परमात्मा आकर प्रदान कर रहे हैं। परमात्मा सर्व शक्तियों का स्रोत है, गुणों का सागर है और सर्वश्रेष्ठ सत्ता है। उससे आत्मा का संबंध जुड़ता है और उस संबंध का नाम है राजयोग। यही राजयोग की विद्या आत्मा को शक्तिशाली, पवित्र और गुणों और शक्तियों से सम्पन्न बना देती है। इससे मन स्वस्थ होने के कारण हम तन के रोग पर भी विजय पा सकते हैं। राजयोग केवल तन को तंदुरुस्त नहीं कराता है लेकिन हमारे अंदर छिपे हुए आत्मा के उन मौलिक गुणों को, शक्तियों को जागृत करता है जिससे हम समाज में अपने कर्म और व्यवहार में नैतिकता और चरित्र को धारण कर व्यवहार में ला सकते हैं। इसके पश्चात सभी भाई बहनों ने योग कॉमेन्ट्री द्वारा राजयोग का अभ्यास कराया। साथ ही पतंजलि योग समिति के सदस्य आशीष नेमा ने सभी भाई बहनों को विभिन्न प्राणायाम एवं योगासन भी कराये।

# तन-मन की संजीवनी बूटी है 'राजयोग'



योग कार्यक्रम में उपस्थित भाई-बहनें।

## कादमा के माध्यमिक विद्यालय में योग दिवस पर व्यक्त विचार

**शिव आमंत्रण | कादमा |** हरियाणा योग आयोग व आयुष विभाग तथा जिला प्रशासन के तत्वावधान में खंड झोजू कलां, कादमा व तिवाला गांव में सातवां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया जिसमें ब्रह्माकुमारी बहनों को विशेष आमंत्रित किया गया। जिसमें झोजू कलां के राजीव

गांधी खेल स्टेडियम में बीके ज्योति ने राजयोग का महत्व बताया एवं अभ्यास कराया। यहां उपस्थित मुख्य अतिथि खंड एवं पंचायत विकास अधिकारी सुभाष शर्मा ने कहा, कि मेडिटेशन से हमें मन की शांति मिलती है। कादमा के राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित योग दिवस पर संबोधित करते हुए बीके वसुधा ने कहा, कि तन मन को स्वस्थ रखने की संजीवनी बूटी है राजयोग। इसका हमें नियमित अभ्यास करना चाहिए तभी हम एक स्वस्थ और

सुखी समाज का निर्माण कर सकते हैं। इस अवसर पर बीके वसुधा ने सभी को राजयोग का अभ्यास करवाया। प्राचार्य हरिकिशन राणा ने ब्रह्माकुमारी संस्था की भूरी भूरी प्रशंसा की और कहा, की संस्था द्वारा सिखाये जाने वाले सहज राजयोग से ही विश्व परिवर्तन संभव है। गांव तिवाला में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में बीके सुशीला ने राजयोग का जीवन में महत्व पर प्रकाश डाला और कहा, की पारिवारिक और सामाजिक समस्याओं का समाधान राजयोग के नियमित अभ्यास से ही संभव है। बीके नीलम ने मेडिटेशन द्वारा सब को शांति की अनुभूति कराई। इस मौके पर उपस्थित नायब तहसीलदार नरेंद्र सिंह ने कहा, कि ब्रह्माकुमारी बहनों ने जो मेडिटेशन करवाया इससे मन शांत होता है एवं हमारे विचार शुद्ध व सकारात्मक होते हैं, जिससे समाज उत्थान संभव है। सभी कार्यक्रमों में ब्रह्माकुमारी बहनों को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया।

# योग मानव जीवन को सिखाता है संयम



**शिव आमंत्रण | इंदरपुरी (मप) |** इंदरपुरी सेवाकेंद्र से वीडियो कॉन्फेसिंग के द्वारा इंदरपुरी निवासियों को राजयोग तथा योग को अपने दिनचर्या के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। बीके बाला तथा बीके गायत्री ने लोगों से कहा, कि आप कौन हैं यह जानने के लिए योग एक सही अवसर है। नियमित रूप से योग के अभ्यास से आप खुद में एक नई ऊर्जा को स्वयं में समाहित करते हैं और खुद को ऊर्जावान महसूस करते हैं। योग मानव जीवन को संयम सिखाता है जिससे व्यक्ति का मन शांत और तंदुरुस्त बनता है, उसकी दिनचर्या सन्तुलित रहती

है और वह विषम से विषम परिस्थिति में धैर्य धारण कर शान्तचित्त अवस्था को बनाये रखता है। जिसके फलस्वरूप वह घर-परिवार व रोजमर्रा की जिंदगी में कई तरह के कलह-क्लेशों से बच जाता है और योग के प्रभाव से एक सुंदर, आनंदमय व अनुभूतियों से भरा जीवन जीता है। ऑनलाइन साधनों का सहारा लेते हुए कामेंट्री से राजयोग का अभ्यास भी कराया गया। कुछ महत्वपूर्ण शारीरिक योग अभ्यास भी करवाया गया। नृत्य मुद्राओं के माध्यम से भी योग अभ्यास किया।

## पेड़-पौधे लगाकर बनाएं जैव विविधता अनुकूल वातावरण

**शिव आमंत्रण | कामठी (महाराष्ट्र) |** पर्यावरण की गुणवत्ता बढ़ाने और उसके संरक्षण हेतु आवश्यक कदम उठाने, पर्यावरण प्रदूषण के निवारण के लिए प्रत्येक व्यक्ति से एक पौधा लगाने का आह्वान करते हुए बीके बहनों ने नीम, बरगद और पीपल के पौधे लगाए। ब्रह्माकुमारीज कामठी के कृषि एवम् ग्राम विकास प्रभाग द्वारा पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में ऑनलाइन वेबिनार रखा गया जिसमें बीके प्रेमलता ने कार्यक्रम में जुड़े सभी लोगों को 2 मिनट का मौन पालन कर दादी जानकी, दादी गुलजार एवम् दादी इशु को श्रद्धाजली अर्पित की गई। बीके प्रेमलता ने कहा, पर्यावरण का अध्यात्म के साथ बहुत गहरा सम्बन्ध है। हमारी तीनों वरिष्ठ दादियों ने इस वर्ष अपने पुराने देह का त्याग किया उनके निमित्त हम नीम, बरगद, पीपल आदि तीन पौधे लगाएंगे। ये तीन पेड़ 24 घंटा हमें ऑक्सिजन देते हैं। मुख्य वक्ता के रूप में रुचि



पौधारोपण कार्यक्रम में शामिल अतिथि एवं बहनें।

एगो फार्म के डायरेक्टर बीके मेहन्द्र ठाकुर ने कहा कि सूक्ष्म पर्यावरण को बनाने के लिए कई जीव-जंतु, प्राणी, वनस्पति, मनुष्य आदि का संतुलन ही पर्यावरण को सुरक्षित रख पाता है परंतु आज के समय पर यह असंतुलन खतरा बन गया है। मुख्य अतिथि प्रा. सौ अर्वातिकाताई लेकुरवाळे ने प्रदूषण को कम करने के उपाय सुझाए जिसमें उन्होंने कहा, कि बेशक हम वाहन का प्रयोग करे पर समय समय पर अपने वाहन की जांच करवाए और सुधारित वाहन का ही प्रयोग करे। कार्यक्रम के अंत में उन सभी को याद किया गया जिन्होंने इस वर्ष कोरोनाकाल में शरीर छोड़ा है। मौन रहकर उन्हें श्रद्धांजली दी गई। संचालन बीके वंदना ने किया। कार्यक्रम के बाद रनाला, कामठी, खापा, खापरखेडा, नगरधन कापसी, तारसा, कन्हान, भिलगाव, येरखेडा, गादा आदी सभी सेवास्थान की बहनों और भाईयों ने अपने अपने घरों पर पौधारोपण कर पर्यावरण दिन मनाया।

## टाणे में ब्रह्माकुमारीज का पौधारोपण



पौधारोपण करते हुए बीके सीता, बीके हरीश व अन्य भाई-बहनें।

**शिव आमंत्रण | टाणे (महाराष्ट्र) |** टाणे वेस्ट में ब्रह्माकुमारीज द्वारा पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सीता, समाज सेवी हरीश समेत अन्य कई अतिथि शामिल हुए और पौधारोपण किया। इस दौरान श्रीनगर स्थित हैंगिंग गार्डन में नीम, अध्रगंधा, तुलसी समेत अन्य कई पौधे लगाए गए।

## बीके सदस्यों ने घरों में किया पौधारोपण



**शिव आमंत्रण | झालावाड़ (राजस्थान) |** पर्यावरण दिवस पर बीके मीना के नेतृत्व में बीके भाई-बहनों ने अपने-अपने घर में पौधारोपण किया।

# प्रकृति से खुले दिल से प्रेम करना सीखें

**शिव आमंत्रण | ग्वालियर |** ग्वालियर सेवाकेंद्र के युवा प्रभाग द्वारा यूथ फॉर ग्लोबल पीस के अंतर्गत एक वेबिनार का आयोजन किया गया जिसका विषय रखा था खुले दिल से करें प्रकृति से प्रेम। खजुराहो सेवाकेंद्र प्रभारी बीके विद्या ने बताया कि आज विश्व में सबसे ज्वलंत समस्या है पर्यावरण प्रदूषण। आज मानव ने प्रकृति का अधिक से अधिक सुख लेने की होड़ में अंधाधुंध शोषण किया और शहरीकरण के लिए जंगलों को साफ किया। आध्यात्मिकता हम सभी को प्रकृति के प्रति जो हमारी जिम्मेदारी है वो महसूस कराती है साथ ही साथ प्रकृति के धर्म को निभाते हुए यह



संसार फिर से प्रदूषण मुक्त हो जाये इसकी भी प्रेरणा देती है। अंत में उन्होंने सभी से विनम्र अनुरोध करते हुए ज्यादा से ज्यादा वृक्ष लगाकर उसकी देखभाल की जिम्मेदारी लेने के लिए कहा। 100 करोड़ वृक्ष मिशन से रोहित उपाध्याय ने बताया, कि प्रकृति हमारी है, हमें उससे प्रेम करना है और वर्तमान समय में यह बात बहुत स्पष्ट है की आज भी प्रकृति हम सब से

बहुत प्रेम करती है क्योंकि वो हमारी माँ है और माँ अपने बच्चों को कभी नहीं भूलती। सभी को इस बात पर विशेष रूप से ध्यान देने की जरूरत है कि वृक्षों को नुकसान पहुंचाये बिना अपने कार्य करें तथा ऐसी विधियाँ बनाये की ज्यादा से ज्यादा वृक्ष लगे और यह भी ध्यान रखे की जो पुराने पेड़ हैं उन्हें जितना हो सके बचे रहने दे। सबसे पहले हमें हमारी सोच को

समर्थ बनाना है क्योंकि जैसा हम सोच रहे हैं वैसा ही वातावरण तैयार कर रहे हैं और जिस दिन हमारी सोच में परिवर्तन आ जायेगा उस दिन पर्यावरण भी शुद्ध हो जायेगा। पिता परमात्मा से से पावर लेकर प्रकृति को देंगे तो निश्चित ही पूरा पर्यावरण पवित्र और स्वच्छ होगा। बीके ज्योति ने सभी को मैडिटेशन कराया तथा बीके प्रहलाद ने संचालन किया।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस छत्तीसगढ़ की राज्यपाल अनुसूईया उइके ने कहा-

# योग के बारे में समझना है तो सीखें राजयोग: राज्यपाल उइके

■ शिव आमंत्रण

**रायपुर (छग)** अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा सोशल मीडिया यू-ट्यूब पर आनलाईन आयोजित वेबिनार आयोजित किया गया। विषय था- योगयुक्त जीवन, रोगमुक्त जीवन। इसमें छत्तीसगढ़ की राज्यपाल अनुसूईया उइके ने कहा कि योग भारत की एक प्राचीन कला है जो कि हजारों वर्षों से अस्तित्व में है। किन्तु इसे समाजप्रियता तब मिली जब हमारे वर्तमान प्रधानमंत्री की पहल पर संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया। तब से सारे विश्व में लोग न सिर्फ इसे जानने लगे हैं बल्कि लोगों में योग के प्रति रूचि भी बढ़ी है। योग स्वस्थ जीवन जीने की कला है। योग को प्रायः लोग आसन और प्राणायाम तक ही सीमित मान लेते हैं परन्तु आसन और प्राणायाम तो प्रारम्भिक विधि मात्र हैं। योग की ध्यानावस्था में जाने की विधि को समझने के लिए राजयोग मेडिटेशन की शिक्षा अत्यन्त आवश्यक है।

उन्होंने कहा, कि योगासनों से शरीर स्वस्थ हो सकता है किन्तु तनाव और काम, क्रोध आदि मनोविकारों को दूर करने के लिए मेडिटेशन यानि ध्यान पद्धति अधिक लाभकारी सिद्ध हो सकती है। मेडिटेशन शब्द लेटिन वर्ड मेडिरी से उत्पन्न हुआ है। जिसका अर्थ है- हिलिंग अर्थात् स्वस्थ करना। मेडिटेशन हमारे तन और मन दोनों को स्वस्थ बनाता है। राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से कुख्यात अपराधियों के भी जीवन में अद्भुत परिवर्तन देखा गया है। योग शब्द की व्याख्या करें तो इसका शाब्दिक अर्थ होता है-जोड़ना। ब्रह्माकुमारी संस्थान में राजयोग के द्वारा अपने मन को सर्वशक्तिमान परमात्मा से जोड़ने की विधि सिखलाई जाती है। यह हमारे मन से चिन्ता, भय और तनाव आदि विकृतियों को दूर करने में बहुत लाभदायक साबित हो रहा है। जीवन प्रबन्धन विशेषज्ञा बीके शिवानी ने कहा, कि योग से हमारे कर्म श्रेष्ठ बनते हैं और कर्मों से हमारी स्थिति श्रेष्ठ बनती है। योग और कर्म का आपस में गहरा सम्बन्ध है। हमारे हर संकल्प, बोल और कर्म शुद्ध और पवित्र हों।



उनमें कोई मैल न हो। तनाव, दर्द, चिन्ता और प्रतिस्पर्धा न हो। इससे ही कर्मों में कुशलता आएगी। हमारा मन व्यक्ति, वस्तु और वैभव से प्रभावित न हो। हमारी आत्मा एक बैटरी की तरह है, उसे सर्वशक्तिवान परमात्मा से सम्बन्ध जोड़कर शक्तियों को अपने अन्दर भर लें। सुबह की शुरुआत अच्छे और श्रेष्ठ विचारों के साथ करनी चाहिए। अध्यात्मिक किताबें पढ़ें। शरीर के स्वास्थ्य के लिए व्यायाम जरूर करें लेकिन मन को स्वस्थ रखने के लिए राजयोग मेडिटेशन को न भूलें।

विधानसभा अध्यक्ष डॉ. चरणदास महन्त ने ब्रह्माकुमारी संस्थान की सराहना करते हुए कहा, कि यह संस्थान राजयोग के माध्यम से पूरे विश्व में शान्ति स्थापित करने का महत्वपूर्ण कार्य कर रही है। विश्व के कोन-कोने में इसकी शाखाएं हैं। योग से कर्मों में कुशलता आती है। परमात्मा से शक्ति लेना ही राजयोग है। राजयोग से मन को शान्ति मिलती है। राजयोग मेडिटेशन परमात्मा तक पहुंचने का अच्छा माध्यम है। इस समय पूरा विश्व अशान्त है। ऐसे में हम दुनिया में शान्ति स्थापित करने में सहयोग करें।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री टी. एस. सिंहदेव ने कहा, कि योग भारतीय पद्धतियों की पुरातन क्रिया रही है। आज इसे अन्तर्राष्ट्रीय पहचान मिली है। शरीर की शुद्धता के लिए इसका बहुत महत्व था। कोरोना के इलाज में प्राणायाम बहुत मददगार सिद्ध हुआ है। योग एक तरह का व्यायाम है। योग विज्ञान से भी जुड़ा है। इससे स्वास्थ्य में बहुत लाभ मिलता है। योग से हमारे फेफड़ों में आक्सीजन का ठीक से संचार होता है। योग के लिए

सही मार्गदर्शन और सही पद्धति का ज्ञान होना जरूरी है। हमें इसको बढ़ावा देने के लिए जगह उपलब्ध कराने पर विचार करना चाहिए।

माउण्ट आबू से अतिरिक्त महासचिव बीके ब्रजमोहन ने कहा, कि अगर हम योगी जीवन बनाना चाहते हैं तो योग को गहराई से समझने की जरूरत है। योग हमें रोगी और भोगी जीवन से अलग करता है। ब्रह्माकुमारी का इस वर्ष का स्लोगन है योगयुक्त जीवन, रोग मुक्त जीवन। सभी योगी बनें तो रोगमुक्त विश्व बनाने में हम मददगार बन सकते हैं।

महिला एवं बाल विकास मंत्री तथा योग आयोग की अध्यक्ष श्रीमती अनिला भेंडिया ने अधिक से अधिक संख्या में लोगों से योग करने की प्रेरणा देते हुए कहा, कि प्रायः हमारी दिनचर्या योग और व्यायाम से शुरू होती है। स्वस्थ रहने के लिए दवाई के साथ ही योग भी जरूरी है। वर्तमान कोरोना काल में वैश्विक महामारी के समय योग बहुत ही लाभकारी सिद्ध हो सकता है। बहुत सारी गम्भीर बीमारियों को योग से ठीक किया जा सकता है।

ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय निदेशिका बीके कमला ने कहा कि हमें तीन बातों पर ध्यान देना होगा। अच्छे स्वास्थ्य के लिए मन का शान्त, निर्भय और शक्तिशाली होना जरूरी है। आज लोगों के मन में चिन्ता, तनाव और भय व्याप्त है। निगेटिव विचार हमारे मन को कमजोर बना रहे हैं। इसका हल आध्यात्मिकता में छिपा है। रायपुर की लोकप्रिय गायिका कु. शारदा नाथ ने सुन्दर आध्यात्मिक गीत गाकर सबको भावविभोर कर दिया। संचालन बीके रश्मि ने किया।

# राजयोग से आत्मा और शरीर दोनों बनते हैं शक्तिशाली



■ योग दिवस पर संबोधित करते हुए बीके ब्रजमोहन व मौजूद भाई-बहनों।

■ **शिव आमंत्रण। आबू रोड।** अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित योग दिवस कार्यक्रम का उद्घाटन संस्था के अतिरिक्त महासचिव बीके ब्रजमोहन, कार्यकारी निदेशक बीके मृत्युंजय, मीडिया चीफ बीके करुणा ने दीप प्रज्वलित कर किया।

इस मौके पर संस्था के अतिरिक्त महासचिव बीके ब्रजमोहन ने कहा, अन्य जितने भी दिन है वह सब विश्व के लिए होते हैं। लेकिन योग दिवस खास भारत के लिए है। भगवान या सब आत्माओं के पिता शिव परमात्मा ने जो योग सिखाया वह योग राजयोग है और उसमें शरीर और आत्मा को तंदुरुस्त रखने की सब बातें आती हैं। आज लोगों के शरीर इतने निर्बल हो गये हैं कि शरीरों को तंदुरुस्त रखने के लिए भी योग करना जरूरी पड़ रहा है। आत्मा पावरफुल हो गई तो उसमें बाकी सब आ जाता है। वह राजयोग में शामिल है।

कार्यकारी निदेशक बीके मृत्युंजय ने कहा, योग से ही हर प्रकार का शुद्धिकरण होगा। शिव परमात्मा को प्रत्यक्ष करने का यह एक मौका है। पहले हमारे मन-बुद्धि-संस्कार का परिवर्तन होगा, बाद में सृष्टि का परिवर्तन होगा। इसके बाद हर परिस्थिति में हम विजयी होंगे। तो आप सब को हम विजयी भव की शुभकामना करते हैं।

मीडिया चीफ बीके करुणा ने शारीरिक योग तन को तंदुरुस्त रखने के लिए है। लेकिन राजयोग सब योगों का राजा है। इस योग के द्वारा भारत को विश्वगुरु बनाने का परमात्मा शिव ज्ञान दे रहे हैं और वह नजर आ रहा है। सबकी नजर अब भारत पर है। सभी मुख्य अतिथियों समेत संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका बीके संतोष ने भी अपनी शुभकामनाएं दी। इस दौरान बड़ी संख्या में भाई-बहनों ने योगाभ्यास किया।

# शक्तिदाता परमात्मा से शक्तियां प्राप्त करना ही योग: बीके मधु



■ योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारी बहनों।

■ **शिव आमंत्रण। ब्यावरा/राजगढ़ (मप्र)।** अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ऑनलाईन वेबिनार के माध्यम से कार्यक्रम का आयोजन हुआ जिसका लाभ जिलेभर के लोगों ने लिया। सम्मिलित हुए अतिथियों में सारंगपुर के पूर्व विधायक गौतम टेटवाल, राज्य कर्मचारी संघ के जिलाध्यक्ष धर्मेन्द्र वर्मा, बीके मधु, केंद्रीय विद्यालय के प्राचार्य नंदकिशोर सोनी (राजगढ़), योगाचार्य बहन ज्योति शर्मा, बीके नम्रता (जीरापुर), सुनीता अग्रवाल, बीके लक्ष्मी (ब्यावरा), बिजली विभाग के जे.ई. रामेश्वर दांगी, हिन्दू महासभा अध्यक्ष प्रमोद सोनी, सीताराम लहरी(पचोर), सरस्वती शिशु मंदिर के प्राचार्य रंगलाल एवं जिले के समस्त सेवाकेन्द्रों की बीके बहनों ने दीप प्रज्वलन कर किया।

जिला प्रभारी बीके मधु ने कहा कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग एवं आत्मिक शक्तियों मन-बुद्धि को तंदुरुस्त या शक्तिशाली बनाने

के लिए शक्ति दाता परमात्मा से जुड़ना ही राजयोग है। राजयोग की विद्या से श्रेष्ठ विचारों की उत्पत्ति, शुभ संकल्पों का प्रवाह, मन पर नियंत्रण तथा कर्म इंद्रियों पर राज संभव है। योगाचार्य ज्योति शर्मा ने सभी के शारीरिक स्वास्थ्य के लिये योग कराया। प्राचार्य नंदकिशोर सोनी ने पतंजलि योग की सुंदर व्याख्या की और योग को नियमित जीवन में उतारने का आह्वान किया। गौतम टेटवाल ने कहा, की ब्रह्माकुमारीज द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग को जीवन में उतार कर जीवन को खुशहाल बनाया जा सकता है।

खिलचीपुर सेवाकेन्द्र से मस्ताना दादा एवं अन्य सेवाकेन्द्रों से अतिथियों ने कहा, ब्रह्माकुमारीज द्वारा किए जा रहे कार्यक्रम हमारे लिए प्रेरणादाई है। पचोर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके वैशाली ने योग द्वारा शांति की अनुभूति कराई। संचालन बीके सुरेखा ने किया। जिले के सैकड़ों लोगों ने वेबिनार का लाभ लिया।

# बहनों ने 200 से ज्यादा गांवों में ऑक्सिमीटर बांटे

■ **शिव आमंत्रण। जीद।** हरियाणा के गांवों में कोरोना अपने पैर पसार रहा है, जिसे देखते हुए गांवों में कोरोना पर अंकुश लगाने के लिए जीद सेवाकेन्द्र ने ग्रामीणों की मदद करने का बीड़ा उठाया है। इसके तहत संस्था ने जीद क्षेत्र के अन्तर्गत आने वाले 200 से भी ज्यादा गांवों में ग्रामीणों को जागरूक करने के लिए एवं निःशुल्क ऑक्सिमीटर वितरित करने के लिए अभियान चलाया है जिसके अन्तर्गत सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके विजय के नेतृत्व में हरियाणा भर में स्थित बीके सेंटरों के माध्यम से 200 से भी ज्यादा गांवों में जाकर बीके बहनों ने सरपंचों, समाजसेवियों को एक हजार ऑक्सिमीटर वितरित किए। पुलिस के लिए जीद के सुपरिटेण्डेंट ऑफ पुलिस अकरम खान, ग्रामीणों के लिए निडाना गांव के सरपंच सतीश कुमार, सच्चा खेड़ा के समाजसेवी रामकला समेत अनेक समाजसेवियों व



■ अलग अलग जगह पर ऑक्सिमीटर वितरित करते हुए बीके बहनें।

सरपंचों को ऑक्सिमीटर बीके विजय, बीके नीलम, बीके मीना समेत अन्य सदस्यों द्वारा वितरित किया गया। इस पूरे प्रयास की विधायक डॉ. कृष्ण मिश्रा ने सराहना की और कहा, कि इस महामारी का सामना सभी को मिलकर करना होगा।

# आध्यात्म का 'प्रकाशपुंज'

25 अगस्त 2021: 12वीं पुण्यतिथि पर विशेष

ब्रह्माकुमारी संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी प्रकाशमणि, जन्म: 1922, अव्यक्त: 2007

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि एक ऐसी महिला थी जो इस धरा पर आध्यात्म का प्रकाशपुंज बनकर आई और अपने ज्ञान प्रकाश की शक्ति से लाखों लोगों के जीवन को आलोकित करके अव्यक्त हो गईं। वर्ष 1969 में ब्रह्माकुमारी के संस्थापक पितृपुरुष पिताश्री ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने के बाद आपने इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय की कमान संभाली। आपकी दूरदृष्टि, कुशल प्रशासन, स्नेह, विश्व बंधुत्व की भावना और परमात्म शक्ति का ही नतीजा है कि आज संस्थान के विश्व के 137 देशों में सेवाकेंद्र हैं।

दादी प्रकाशमणि ने नारी शक्ति की ऐसी मिसाल कायम की, जिसका आज पूरी दुनिया दाद देती है। उन्होंने अपने कुशल प्रशासन से ये साबित करके दिखाया कि जब एक नारी कुछ ठान लेती है तो असंभव कार्य को भी संभव बना देती है। दादी की ममतामयी छांव में पलकर और उनके सानिध्य में हजारों बहनें इस विश्व परिवर्तन के कार्य में सहयोगी बनीं। उन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन मानव कल्याण एवं महिलाओं को शक्ति स्वरूप बनाने में लगा दिया। अपने अनुभव और परख शक्ति से अनेकों के जीवन में छिपी हुई शक्तियों को उजागर किया और परमात्म कार्य में सहयोगी बनाया। जिससे महिलाएं समाज के हर क्षेत्र में अपनी अग्रणी भूमिका निभा सके।



## पूरे विश्व में तोड़ी रंगभेद की दीवारें

दादी जी ने विभिन्न जाति, वर्ण, वर्ग, रंग-भेद को दूर करने के लिए विश्व के एक कोने से दूसरे कोने तक अनेकों यात्राएं की और सबको सुख, शांति और पवित्रता का संदेश दिया। दादी जी की वाणी विश्व में गूंजी और मानवता में विश्व-बंधुत्व की भावना का उदय हुआ। दादी जी के स्वरूप से लोगों को एहसास होने लगा कि अब सृष्टि परिवर्तन की घड़ी समीप आ गई है। इतिहास साक्षी है कि जीवन में जब-जब नैतिक मूल्यों का अभाव हुआ, तब-तब आध्यात्मिक शक्तियां जागृत हुईं और सबको मानवता का संदेश देकर एकता के सूत्र में पिरोया है। दादी जी ने मात्र यात्राएं ही नहीं की, अपितु मानव को अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने के अनेक मार्ग खोले। जिससे मानव का सर्वांगीण विकास हो सके।

की ध्वनि लगा रहे थे जो कि सुनने में बहुत ही अच्छा लग रहा था। जब रमा की दृष्टि बाबा के मस्तक पर पड़ी तो ऐसा लगा जैसे कि बाबा के मस्तक से लाइट निकल रही हो। जब रमा घर वापस आई तो वह बहुत ही बदल गई थी। सन् 1937 को दीवाली के दिन बोर्डिंग का उद्घाटन किया गया। इस बोर्डिंग में प्रारंभ में 50 बच्चों के रहने की व्यवस्था थी।

## प्रतिदिन पढ़ती थीं भागवत

रमा की बचपन से ही श्रीकृष्ण के प्रति अगाध आस्था थी और प्रतिदिन भागवत पढ़ती थी। सिंधी होने का कारण सुखमणि और ग्रंथ साहब भी पढ़ती थी। स्कूल में धर्म की एक क्लास होती थी। धर्म की क्लास में रमा नियमित रूप से उपस्थित रहती थी। उन्होंने जप साहेब, सुखमणि और गीता का बचपन में ही अध्ययन कर लिया था। वह अपनी स्कूली पढ़ाई के साथ नियमित रूप से धर्मग्रंथ भी जरूर पढ़ती थी। रमा की बचपन से ही तीक्ष्णबुद्धि थी। बुद्धि इतनी विशाल थी कि जो भी एक बार पढ़ लेती थी वह याद हो जाता था और कभी भूलती नहीं थी। रमा की प्रतिभा को देखते हुए शिक्षकों ने उन्हें तीसरी से छठी क्लास तक साल में दो बार परीक्षाएं दिलवाईं और हर छः मास में दूसरे कक्षा में चली गईं। रमा को परीक्षा में 75 से 80 प्रतिशत तक नंबर मिलते थे।



दादीजी का पूरा जीवन हमें मूल्यनिष्ठ जीवन जीने की प्रेरणा देता है। जिससे हर कोई अपने जीवन में मूल्यों को धारण कर दूसरों के लिए प्रेरणादायी बना सकता है। उन्हें बचपन से कुशाग्र बुद्धि और दूर दृष्टि का वरदान प्राप्त था। जिससे वह जीवन में आने वाली परिस्थितियों को भाप कर उनका उचित समाधान कर लेती थीं। वे बाल्यकाल में ही इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के सम्पर्क में आईं। जो उस समय ओम मंडली के नाम से जाना जाता था।

उनके एक झलक मात्र से ही निराश व्यक्तियों के जीवन में आशा की किरण प्रस्फुटित हो जाती थी। ऐसी महान विभूति का जन्म अविभाज्य भारत के सिंध प्रांत में वर्ष 1922 में हुआ था जो कि अब पाकिस्तान में है। अपनी नैसर्गिक प्रतिभा, दिव्य दृष्टि और मन-मस्तिष्क के विशेष गुणों की सहज वृत्ति के कारण वे 14 वर्ष की अल्पायु में ही इस संस्था के सम्पर्क में आईं। 1936 में अपना जीवन परमात्म कार्य एवं मानव सेवा के लिए समर्पित कर दिया।

## मैं तो श्रीकृष्ण की मीरा बनूंगी: रमा

दादी जी के बचपन का नाम रमा था। कहा जाता है कि पूत के लक्षण पालने में ही दिखाई पड़ जाते हैं। इस कहावत को दादी ने बाल्यावस्था में चरितार्थ कर दिया था। रमा बचपन में श्रीकृष्ण की भक्त थी। सात-आठ वर्ष की उम्र से ही प्रतिदिन श्रीकृष्ण की पूजा करना उनकी दिनचर्या में शामिल था। उनके घर के पास में श्रीरधा-श्रीकृष्ण का मंदिर था। जहां वे सुबह-

## राजकीय सम्मान से सुशोभित थीं दादी

भारत के विभिन्न राज्यों के राज्यपालों ने दादी जी का राजकीय सम्मान राजभवनों में आयोजित कर स्वयं को गौरवन्वित महसूस किया। राजस्थान, उड़ीसा, कर्नाटक, गुजरात, उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ आदि राज्यों ने दादी जी का सम्मान राजकीय अतिथि के रूप में किया।

शाम पूजा करने जाती थीं। रात के समय श्रीकृष्ण को झूले में झुलातीं और फिर झूले से उठाकर पलंग पर सुलाती थीं। यह उनका नित्य का नियम था। रमा बचपन से ही शांत और विनम्र स्वभाव की थी। बड़ों के प्रति हमेशा आदर भाव रखती थीं। बचपन से ही दैवी संस्कार होने के कारण उन्होंने न कभी डांट खाई और न ही कभी किसी को अपशब्द कहे और न ही कभी सिनेमा देखने गईं।

## श्रीकृष्ण के दीदार की तीव्र इच्छा

रमा के पिता स्वामी गंगेश्वरानन्द के शिष्य थे। वे व्यापारी के साथ ज्योतिषी भी थे। इससे उन्हें मालूम था कि उनकी बेटी शादी नहीं करेगी और मीरा बनेगी। दादी को कभी भी फैशन का शौक नहीं था और वे बाजार की चीजें भी नहीं खाती थीं। उन्होंने बचपन में ही यह स्लोगन पक्का कर लिया था कि - मांगने से मरना भला। बचपन से ही बात की इच्छा थी कि या तो विष्णु या श्रीकृष्ण का दीदार हो। मैं तो श्रीकृष्ण की मीरा बनूंगी। श्रीकृष्ण का दीदार हो। दादी की एक सहेली थी जो ओम मंडली में प्रतिदिन जाती थी और जब वह योग में बैठती थी तो उसे देवी-देवताओं का साक्षात्कार होता था। उसने कहा कि चलो मैं तुझे श्रीकृष्ण से मिलाती हूँ। अगले दिन रमा सत्संग में पहुंची तो देखा ब्रह्मा बाबा ओम

## दादीजी ने समाज को दिए दिव्य संदेश...

- आज का मनुष्य निरुद्देश्य भटक रहा है। वो विभिन्न आकर्षणों के पीछे दौड़ रहा है। अल्पकाल का सुख ही सच्चा सुख नजर आने लगा है। परंतु यह कोरी मृगतृष्णा है। सच्चा सुख तभी प्राप्त होता है जब मानव स्वयं को जानेगा, पहचानेगा और अपनी श्रेष्ठता से परिचित होगा।
- यह प्रकृति का विधान है कि जो मान-शान प्राप्त करने का प्रयास करता है, उसे अपमान का सामना अवश्य ही करना पड़ता है। आध्यात्मिकता यह कहती है कि आपको आत्म सम्मान एवं अनादि स्वरूप में स्थित रहना सीखना होगा। जब आप यह सीख जाएंगे, तभी सारा विश्व आपको सम्मान देगा।
- वास्तव में आपके शत्रु ही आपके सगे मित्र हैं क्योंकि वे किसी न किसी प्रकार की शिक्षा ही देते हैं।
- जब आप दूसरों के साथ व्यवहार करें तो आप उनकी भावनाओं को समझें और आपसी प्रेम एवं सहयोग को बनाए रखें तो कभी भी आपस में विवाद नहीं होगा। इसके लिए जिद और स्वयं को सिद्ध करने के संस्कार को मिटाना होगा।
- समय के साथ चलना ही सुख-सौंदर्य का परिधान पहनना है। समय

पर किया गया कार्य जहां मानव आत्मा को सफलता देता है, वहीं उसे महत्वपूर्ण भी बनाता है। यदि मनुष्य प्रायश्चित के क्षणों को चुनौती देना चाहता है तो समय की अवहेलना से बचना चाहिए।

- सफलता का वृक्ष दृढ़ संकल्प की धरा पर ही पल्लवित होता है। यदि हर कार्य को सफल करना है तो यह देखना होगा कि हमें स्वयं में निश्चय है? प्रभु पिता में निश्चय है? तथा कर्म के प्रति निष्ठा है। सफलता एक सीढ़ी है जिस पर स्वयं हमें चढ़ना होता है। अथक परिश्रम और लक्ष्य के प्रति एकाग्रता इसके स्तंभ हैं। मानव को आत्मीय गुणों का आह्वान करके गुणमूर्त बनना ही होगा। सत्यता, पवित्रता, व्यावहारिकता, विनम्रता ही इसके खाद का कार्य करते हैं, जिससे हमें सफलता रूपी पुष्प प्राप्त होते हैं।
- वर्तमान समय आध्यात्मिक शिक्षा की बहुत आवश्यकता है। क्योंकि आज के युवक बिना किसी चरित्र एवं नैतिकता के पल रहे हैं और यही कारण है कि आज की समस्याओं का प्रभाव केवल सामाजिक स्तर पर ही नहीं, बल्कि भौतिक स्तर पर भी देखने को मिल रहा है।

योग दिवस: ब्रह्माकुमारीज के वेबीनार में उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू ने कहा-

## ‘सर्वे संतु निरामया’ दृष्टिकोण उजागर करने के लिए योग को पूरे विश्व में पहुंचाना होगा

■ शिव आमंत्रण | माउंट आबू | ब्रह्माकुमारीज संस्थान द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ऑनलाइन ग्लोबल फेस्टिवल आयोजित किया गया। इसमें उपराष्ट्रपति वेंकैया नायडू ने कहा कि प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्वविद्यालय योग युक्त बनो, रोग मुक्त बनो इस थीम पर आनलाइन आंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मना रही है यह सुनकर मुझे खुशी हुई। सच में योग अपने को तंदुरुस्त रखने का साइंस है। बैलेंस, शांति, सौहार्द आदि प्राप्त करने का यह सायन्स है। बहुत सारे शोध-संशोधन ने योग के हमारे शरीर और आत्मा के लिए और विविध जीवन शैली के बीमारियों में और मनोदैहिक बीमारियों में लाभ दिखा दिये हैं। योग यह भारत की प्राचीन परंपरा रही हुई है और विश्व के लिए एक महान देन है। योग से शरीर और मन में एकता लाता है, रोजमर्रा के जीवन में एक समतोल दृष्टिकोण लाता है। कोविड महामारी को सामने रखते हुए मैं लोगों को आह्वान करता हूँ कि योग जीवन का एक अंग बनाया जाए। भारत का सर्वे संतु निरामया दृष्टिकोण उजागर करने के लिए यह योग विश्व के कोने में पहुंचाना चाहिए।

लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला ने कहा कि योग अपना निरोगी काया पाए इस मंत्र के साथ इस आयोजन में भाग लेनेवाले सभी लोगों के उत्तम स्वास्थ्य की कामना करता हूँ और आप के इन प्रयासों की सराहना करता हूँ कि आपने योग को आंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहुंचाने में बहुत बड़ा योगदान दिया है। हरिद्वार से महामण्डलेश्वर स्वामी हरिचैतनानंद ने कहा, हमारी जो जीवन शैली है, हमारा जो खानपान है, जो रहन सहन है उसमें परिवर्तन आया है उसके कारण बहुत सारे रोग आये हुए हैं। उसके लिए एक ही तरीका है योग, वह है राजयोग। और कोई रास्ता हमारे पास नहीं है। जमात-ए-इस्लामी हिंद के उपाध्यक्ष प्रो. मोहम्मद सलीम ने कहा, अपने तमाम कामों से अलग होकर कुछ देर के लिए ईश्वर का ध्यान करे, ईश्वर को याद करे, उस दृष्टि को याद करे जिसने हमको यह जीवन दिया है। ओम् शांति रिट्रीट सेन्टर की निदेशिका बीके आशा ने कहा, योग में संतुलन है, योग में एकाग्रता है, योग में मन और बुद्धि का सामंजस्य



■ ऑनलाइन योग सेशन में शामिल अतिथि।

बना हुआ है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन, यूरोप एवं मिडिल ईस्ट की निदेशिका बीके जयंती ने भी संबोधित किया। फिल्म अभिनेता सोनू सूद ने कहा, ब्रह्माकुमारीज ने बहुत ही कमाल तरीके से योग को देश और दुनिया में पहुंचाया है। योग और समाज के हर क्षेत्र में ब्रह्माकुमारीज का बहुत बड़ा योगदान रहा हुआ है। रोज की भाग दौड़ में योग बहुत ही जरूरी है। 14 जून से 20 जून तक उन्होंने यह जो फेस्टिवल आयोजित किया है उसके लिए बधाई देता हूँ। जापान से बीके यूको एवं बीके इट्टो, रशिया से बीके मारिया ने सांस्कृतिक प्रस्तुति दी। इसमें रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह भी विशेष रूप से जुड़े।

## राजयोग में समाज सुधारने की है ताकत



■ शिव आमंत्रण | कोरबा | कोरबा के तुलसी नगर स्थित आध्यात्मिक उर्जा पार्क में ब्रह्माकुमारीज द्वारा योग दिवस के तहत कार्यक्रम किया गया, जिसमें विशिष्ट अतिथि महापौर राजकिशोर प्रसाद, एडवोकेट ओमप्रकाश साहू ने अपने वक्तव्य में बताया, कि राजयोग केवल मन ही नहीं लेकिन तन वा समाज के लिए अच्छे साधन है, व्यक्ति स्वस्थ होगा तभी समाज व देश स्वस्थ बनेगा। महापौर राजकिशोर



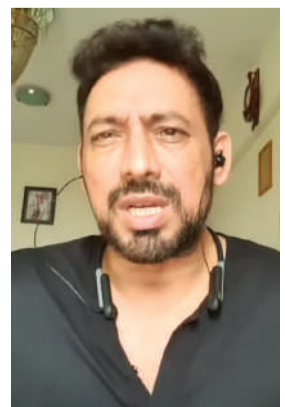
■ योग करते हुए योगाचार्य स्मृति बुधिया तथा उपस्थित लोग।

प्रसाद ने कहा, कि आज का मानव व्यवसायिक प्रतिस्पर्धा में भौतिक सुखे व इन्द्रिय रसों को अपना आधार मानकर अपने मानवीय लक्ष्यों को साधने में लगा हुआ है। ऐसे समय में योग वो साधन है जो तन-मन को एकाग्र कर के चहुमुखी विकास के लिए अत्यंत लाभदायक है। एडवोकेट ओमप्रकाश साहू ने

कहा, कि योग जो है वो मन ही नहीं अपितु तन वा समाज के लिए एक अच्छे साधन है। समाज को स्वस्थ करने के लिए व्यक्ति का स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है तभी अच्छे देश की परिकल्पना की जा सकती है। बी.के. बिन्दू ने कहा, फिजिकल एक्सरसाइज हमारे तन को दुरुस्त रखता है और

मेन्टल एक्सरसाइज अर्थात् मेडिटेशन हमारे मन को दुरुस्त रखती है। इस अवसर पर मुख्यालय से आए बीके भानू ने कहा, कि ये हमारे लिए बहुत गौरव की बात है। चाहे योग के रूप में हो, चाहे संस्कृति के रूप में, चाहे आध्यात्मिक रूप में, पूरे विश्व को चलाने वाला वो अपना भारत देश ही है। बीके रूक्मिणी ने कहा, कि आज तो दुनिया में शारीरिक योग तो बहुत करते हैं परंतु साथ-साथ मानसिक योग भी करते हैं तो मन स्वस्थ होगा। आत्मा में ही हमारा मन है। अगर मन स्वस्थ होगा तो तन कितना भी रोगी हो वह स्वस्थ हो जाएगा। बीके स्मृति ने योगा कराया व सभी लोग लाभान्वित हुए।

## कितने घंटे योग किया ये नहीं विचारधारा क्या है यह महत्वपूर्ण



■ शिव आमंत्रण | मुम्बई | मुम्बई के मलाड में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में इंडियन आर्मी के लिए योग एक, लाभ अनेक नामक ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें टी. वी. अभिनेता ऋषिकेश पांडे, टी.वी. अभिनेत्री नूपुर अलंकार, पूर्व लेफ्टिनेंट कर्नल विकास राव चौहान, स्थानीय सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके कुन्ती, वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉ. गिरिश पटेल शामिल हुए। टी. वी. अभिनेता ऋषिकेश पांडे ने कहा, योग का मतलब यह नहीं कि म्यूजिक लगाकर एक-दो घंटा ध्यान करना। आप म्यूजिक लगाए या न लगाए लेकिन आप की जो विचारधारा है वह पॉजिटिव होनी चाहिए। पूर्व लेफ्टिनेंट कर्नल विकास राव चौहान ने कहा, जो भी इस माध्यम से जुड़े हैं उन सभी से रिक्स्ट करूंगा कि और इस परमात्मा से जुड़े, शक्ति के प्रकंपन फैलाए। अभी भी बहुत सारी आत्माओं की सेवा बाकी है।



दिवंगत आत्माओं के परिजन ने रोपे 200 पौधे



■ शिव आमंत्रण | नीकनगांव | मध्यप्रदेश के जिला खारगौन के भीकनगांव में दिवंगत आत्माओं की स्मृति में पौधारोपण किए गए। त्रिवेणी और बेलपत्र के करीब 200 पौधे दिवंगत आत्माओं के परिजनों द्वारा लगाए गए। कार्यक्रम में विधायक झुमा सोलंकी, मुक्तिधाम समिति के प्रमुख शिव शर्मा, वन क्षेत्र अधिकारी एफएस निनामा तथा स्थानीय सेवाकेन्द्र से बीके धर्मेश विशेष रूप से मौजूद थे।

सकारात्मक विचारों से मन होता है हल्का



■ शिव आमंत्रण | हैदराबाद | ब्रह्माकुमारीज, शांति सरोवर रिट्रीट सेन्टर-हैदराबाद की ओर से उपचार में स्व की करुणा विषय पर ऑनलाइन प्रेरणादायी वार्तालाप का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में मुम्बई की मोटिवेशनल स्पीकर बीके रीतू ठक्कर ने कहा, कि खुद पर खुद दया करने से भी कई मानसिक और शारीरिक बीमारियों को ठीक करने में मदद मिलती है। इसलिए दया भाव से अपने अन्दर ज्ञान और आध्यात्मिक शक्ति का विकास करें जिससे काम्पेन का भाव विकसित होता है। आप अपने अंदर जैसे जैसे सकारात्मक विचार लाते जायेंगे वैसे वैसे आपके अंदर बदलाव महसूस होता जायेगा। आप हल्का फुल्का महसूस करते जायेंगे। कार्यक्रम के अन्त में सहभागी लोगों को कुछ समय के लिए ईश्वरानुभूति करायी गई तथा जीवन में राजयोग अपनाने की सलाह भी दी गई।

मन को संतुलित रखने के लिए राजयोग जरूरी



■ शिव आमंत्रण | इंदौर (मप्र) | इंदौर के ओम् शांति भवन में सहज राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज विषय पर कार्यक्रम हुआ, जहां सदस्यों ने योगाभ्यास किया, वहीं ऑनलाइन कार्यक्रम में इंदौर जोन की प्रभारी बीके आरती ने अपनी शुभआशाएं व्यक्त की। न्यू पलासिया स्थित ओम शांति भवन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ भाई-बहन उपस्थित थे और सभी ने अपनी शुभकामनाएं दी। सभी ने फिजिकल एक्सरसाइज किए और राजयोग का अभ्यास भी किया। इंदौर जोन प्रभारी बीके आरती ने इस अवसर पर कहा, कि हम सभी राजयोग का निरंतर अभ्यास करते हैं फिजिकल एक्सरसाइज भी सभी के लिए बहुत जरूरी है क्योंकि जैसी परिस्थितियां अभी संसार में चल रही है उस अनुसार फिजिकल एक्सरसाइज भी जरूरी है और साथ-साथ राजयोग का अभ्यास भी जरूरी है।

जिंद सेवाकेंद्र पर किया राजयोग का अभ्यास



■ शिव आमंत्रण | जिंद (पंजाब) | ग्राम विकास प्रभाग के पंजाब जोन को-ऑर्डिनेटर बीके विजय की अध्यक्षता में जिंद सेवाकेंद्र पर योगा कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसका बीके मीना, बीके रीना ने नेतृत्व किया। बहनों ने योगा व्यायाम करवाया एवम राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास भी करवाया तथा योगा व राजयोग का महत्व बताया।

# ब्रह्माकुमारीज को स्त्री शक्ति पुरस्कार से नवाजा

■ शिव आमंत्रण । मुंबई । महाराष्ट्र के राज्यपाल भगत सिंह कोशारी ने सरकार की तरफ से ब्रह्माकुमारीज संस्था के कार्य की भुरी भुरी प्रशंसा की और राज भवन पर बुलाकर उनके समाज के प्रति दिव्य कार्य के लिए स्त्री शक्ति पुरस्कार प्रदान किया। इस मौके पर उन्होंने कहा, ब्रह्माकुमारी भगिनी अति पवित्र है, सच में वह स्त्री शक्ति है। वह बहुत ही अद्भुत कार्य कर रहे हैं। यह पुरस्कार ब्रह्माकुमारीज की तरफ से बीके सरिता ने स्वीकार किया।



■ महाराष्ट्र के राज्यपाल भगत सिंह कोशारी से पुरस्कार प्राप्त करते हुए बीके सरिता।

## शरीर के लिए शारीरिक योगासन और मन को शक्तिशाली बनाता है राजयोग

■ शिव आमंत्रण । हजारीबाग

■ झारखंड के हजारीबाग सेवा केन्द्र पर अंतरराष्ट्रीय योगा दिवस पर कार्यक्रम किया गया जिसमें कांग्रेस की पूर्व विधायक श्रीमति निर्मला देवी मुख्य रूप से उपस्थित रही। उन्होंने भी सभी के साथ मिलकर आसन-प्राणायाम किया। सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके हर्षा ने सभी को योग और राजयोग के बारे में बताते हुए कहा, कि जैसे शरीर को तंदुरुस्त रखने के लिए शारीरिक योगासन जरूरी है, वैसे मन को शक्तिशाली और सकारात्मक बनाए रखने के लिए राजयोग जरूरी है। आज मनुष्य सिर्फ शारीरिक योगा से ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य की कामना नहीं कर सकता क्योंकि शारीरिक योगासन से



तन पर कार्य किया जा सकता है लेकिन आज हर मनुष्य मन से कमजोर और बीमार है। अगर मन बीमार हो तो शरीर की तंदुरुस्ती भी काम नहीं करती है। इसलिए हमें शरीर के साथ मन का भी ख्याल रखना चाहिए। इसलिए जो योग हमें स्वयं योग के जनक परमात्मा शिव सिखा रहे हैं, जिसे सहज राजयोग कहा जाता है, हमें उसका अभ्यास रोज नियमित रूप से जरूर

करना चाहिए। साथ ही बीके हर्षा ने महर्षि पतंजलि के द्वारा बताए गए अष्टांग योग के बारे में भी जानकारी देते हुए कहा, कि महर्षि पतंजलि ने जो अष्टांग योग के बारे में बताया है उसमें उन्होंने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि की चर्चा की है। लेकिन मनुष्य आसन प्राणायाम तो करते है लेकिन बाकि बातों पर ध्यान नहीं देते हैं।

## राजयोग का सामूहिक अभ्यास



■ शिव आमंत्रण । जबलपुर । मध्य प्रदेश जबलपुर के नेपियर टाउन सेवाकेन्द्र पर विश्व शांति के लिए सहज राजयोग थीम पर राजयोग का सामूहिक अभ्यास करते हुए प्रभारी बीके भावना, बीके प्रिया, बीके प्रियंका, बीके राम कुमारी, बीके वर्षा व अन्य सदस्य।

## राजयोग से तनावमुक्ति संभव



■ शिव आमंत्रण । पन्ना । मध्य प्रदेश के पन्ना सेवाकेन्द्र पर राजयोग अपनाओं, तनाव से मुक्ति पाओ कार्यक्रम में शामिल बीके भाई-बहने।

## नई राहें

बीके पुष्पेन्द्र

संयुक्त संपादक, शिव आमंत्रण

## पवित्र बंधन में बंधने का स्वर्णिम काल

जीवन में जब कोई विशेष कार्य हवन-पूजन, आराधना, यज्ञ-जप-तप, ज्ञान-ध्यान की शुरुआत करते हैं तो तन-मन की पवित्रता पर विशेष जोर दिया जाता है। प्रकृति, पृथ्वी और आत्मा का मूल स्वरूप भी पवित्रता है। सात दिव्य गुणों में पवित्रता भी आत्मा का एक दिव्य गुण है। सृष्टि के आदि में प्रत्येक मनुष्य आत्मा अपने निज स्वरूप में संपूर्ण पवित्र थी। प्रकृति के पाँचों तत्वों (जल, वायु, अग्नि, आकाश और पृथ्वी) में भी आपस में साम्य, एकता और पवित्रता थी। सृष्टि चक्र में जैसे-जैसे आत्मा जन्म-मरण के चक्कर में आती गई



तो वह अपने मूल स्वरूप से दूर होती गई। अब फिर से आत्मा को अपने मूल पवित्र स्वरूप में वापस लाने, उसे पवित्र दुनिया में जाने योग्य बनाने के लिए पवित्रता के सागर परमपिता शिव परमात्मा पुनः इस धरा पर अवतरित हो चुके हैं। परमात्मा पुकार रहे हैं! आत्मन् अब जागो, अज्ञान निद्रा को छोड़ो। राजयोग की शिक्षा लेकर फिर से अपना राज्य भाग्य बना लो। वर्तमान समय पवित्रता के बंधन में बंधने का स्वर्णिम काल है। परमात्मा हम आत्माओं का आह्वान कर रहे हैं कि मेरे बच्चों जागो! मैं तुम्हें 21 जन्मों के लिए पवित्रता के बंधन में बांधने की सौगात लेकर आया हूँ। तुम एक जन्म मेरे कदमों पर चलो तो मैं तुम्हें सदा-सदा के लिए दुःख, दर्द से मुक्त कर दूंगा।

## पवित्रता सुख-शांति की जननी है...

आम इंसान और साधु-संत, तपस्वी, ऋषि-मुनियों में मुख्य अंतर पवित्रता का है। पवित्रता के व्रत के कारण ही सभी उनके आगे सिर झुकाते हैं। जब कन्या कुमारी होती है तो सभी उसके आगे सिर झुकाते हैं, चरण स्पर्श करते हैं लेकिन जैसे ही परिणय सूत्र में बंध जाती है, विवाह हो जाता है तो वह सभी के आगे सिर झुकाने लगती है। इसके पीछे मुख्य कारण पवित्रता ही है। पवित्रता ही महानता, श्रेष्ठता, दिव्यता और दिव्यगुणों की खान है। पवित्र जीवन ही सुख-शांति का आधार है। पवित्रता जीवन का शृंगार है। जीवन की शोभा है। पवित्रता ही सत्यता, निर्भयता, निर्भीकता और निष्पक्षता लाती है। पवित्र जीवन ही प्रभु को प्रिय है।

## कैसे रक्षा की जरूरत?

सबसे ज्यादा रक्षा की जरूरत हमारे अपने मन को बुरे विचारों, भावनाओं से करने की है। क्योंकि जब हमारे विचार श्रेष्ठ, पवित्र होंगे तभी हम दूसरों के लिए भी शुभ चिंतन के लिए प्रेरित कर सकेंगे। यदि मन में शुभ, श्रेष्ठ विचार हैं तो ऐसा मनुष्य कभी गलत कर्म नहीं कर सकता है। विचार और कर्म एक-दूसरे के पूरक हैं। इस रक्षाबंधन पर बहनें उपहार के साथ अपने भाई से संकल्प कराएँ कि सदा हर एक नारी के प्रति पवित्र भावना रखेंगे, सभी का सम्मान करेंगे और प्रत्येक नारी में अपनी बहन, माता को देखेंगे। जहां कभी भी नारी के सम्मान को आंच आएगी वहां मदद के लिए सदैव खड़े रहेंगे। वहीं बहनों को भी संकल्प लेना होगा कि सदा सभी के प्रति पवित्र दृष्टि-वृत्ति रखेंगे। राखी पर बहनें, भाई को तिलक लगाती हैं जो संदेश देता है कि सदा अपनी आत्मस्मृति में रहना। इसके बाद रेशम की डोर बांधती हैं अर्थात् जिस तरह तुम्हारी दृष्टि, सोच और भावना अपनी बहन के लिए पवित्र है, वैसी ही सभी के प्रति रखना। इसके बाद मुख मीठा कराया जाता है जो बताता है कि मुख से सदा हर एक नारी के प्रति मीठे बोल बोलना।

## नेशनल डॉक्टर्स डे मनाया गया



■ शिव आमंत्रण । इंदौर (म०) । प्रेमनगर सेवाकेन्द्र द्वारा बैराठी कालोनी में आयोजित नेशनल डॉक्टर्स डे कार्यक्रम में उपस्थित डॉ. अतिम के. जैन, डॉ. रशिदा कापडिया, प्रेमनगर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके शशी, बिजलौर उपसेवाकेन्द्र प्रभारी बीके यशानी।

## पर्यावरण दिवस

पूरे जून माह चला पौधारोपण अभियान

# ऑक्सीजन देने वाले पौधों का किया रोपण

## बीके बहनों ने नागरिकों से पर्यावरण संरक्षण का किया आह्वान

■ शिव आमंत्रण

ढेंकानाल (ओडिशा) । कोविड की गाइडलाइंस को ध्यान में रखते हुए जिले के कई स्थानों में पौधारोपण के कार्यक्रम आयोजित किए गए। जिसका उद्घाटन डी.एफ.ओ. प्रकाश चंद एवं सहायक वन संरक्षक सुभ्रता कुमार पात्रा ने पौधे लगाकर की। पौधा रोपण करते हुए सुभ्रता कुमार पात्रा ने कहा, कि बाकी पौधों के साथ साथ बरगद के पेड़, पीपल, नीम, अर्जुन और जामुन जैसे उच्चतम ऑक्सीजन पैदा करने वाले पौधों को लगाने की भी आज जरूरत है। वृक्षारोपणसमय की मांग है। ढेंकानाल सेवाकेन्द्र प्रभारी बी के उषा ने कहा, पर्यावरण के



■ पौधा रोपण करते हुए बीके भाई-बहनें एवं वन अधिकारी।

सौंदर्यीकरण और संरक्षण के लिए विभिन्न प्रकार के पौधे लगाए। बी के उषा ने डी.ए.ओ और एसी.ए.ओ को ब्रह्माकुमारियों के सेवा के बारे में जानकारी दी और दोनों को कोविड महामारी खतम होने के बाद माउंट आबू अंतरराष्ट्रीय मुख्यालय में आने के लिए आमंत्रित किया। इस

दौरान बरगद, पीपल, नीम, जामुन समेत अन्य कई प्रकार के पौधों को रोपा गया, जिसके पश्चात् सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके उषा ने अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट की। पौधा रोपण कार्यक्रम 5 जून से शुरू हुआ और जून मास के अंत तक चला।

# वाशिंगटन डीसी में सात एकड़ में बने ओम शांति विलेज का शुभारंभ



ओम शांति भवन के उद्घाटन के दौरान मौजूद भाई-बहनें।

■ **शिव आमंत्रण**। **वाशिंगटन**। अमेरिका के वाशिंगटन डीसी में ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित भवन ओम शांति विलेज का शुभारंभ किया गया। 7 एकड़ में बने इस विशाल सेक्टर का उद्देश्य आध्यात्मिकता द्वारा जनमानस का नैतिक उत्थान करना है। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की एडिशनल चीफ बीके मोहिनी ने आध्यात्मिकता की राह को पथ प्रदर्शित करने वाले इस लाइट हाउस रूपी भवन के प्रति अपने आशीर्षक दिए। सेलिब्रेशन में मुख्य अतिथियों में एक्टिविस्ट मैरियन



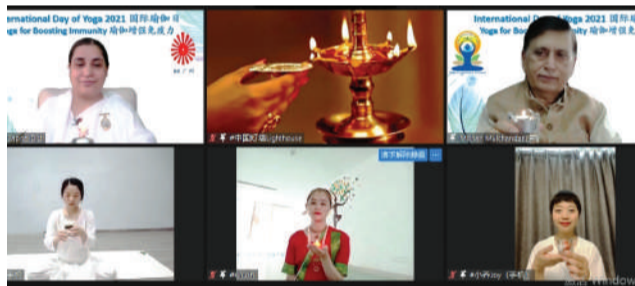
विलियमसन, प्रख्यात लेखिका कैरोलीन मिस, इन्फोस्पस के संस्थापक नवीन जैन, बिशप कार्लटन पीयरसन समेत कई वक्ताओं

ने अपनी शुभकामनाएं दी। वाशिंगटन डीसी स्थित मेडिटेशन म्यूजियम की निदेशिका बीके डॉ. जेना ने अपने विचार रखे।

## भावनात्मक और आत्मिक इम्यूनिटी बढ़ाने का दिया संदेश

### विभिन्न शहरों से चाईना के हजारों लोग हुए शामिल

■ **शिव आमंत्रण**। **बीजिंग**। चाईना में ब्रह्माकुमारीज के ग्वांगझो एवं शंघाई सेवाकेन्द्र तथा कांसोलेट जनरल ऑफ इंडिया द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए योग - घर पर योग, परिवार के साथ योग विषय पर ऑनलाइन इवेंट आयोजित किया गया। जिसका शुभारंभ वर्चुअल कैंडल लाइटिंग सेरेमनी द्वारा किया गया।



ऑनलाइन योगा सेशन में शामिल अतिथि।

इस ऑनलाइन इवेंट में ब्रूस्टिंग इमोशनल एंड मेंटल इम्यूनिटी थीम कार्यशाला आयोजित की

गई, जिसमें चाईना की वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके सपना ने सम्बोधित किया और राजयोग का

अभ्यास भी कराया। वहीं ग्वांगझो में इंडियन कम्प्यूनिटी के हेड मोहन मूलचंदानी तथा इंडिया-चाईना इकोनॉमिक एंड कल्चर एक्सचेंज सेक्टर के चेयरमैन जॉनसन ने अपनी शुभकामनाएं दी। इस दौरान इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए योगा टीचर सिस्टर लीहू ने शारीरिक योगा का अभ्यास कराया तथा सिस्टर जॉय द्वारा सरल योग मुद्राएं जिनका अभ्यास परिवार के घर पर किया जा सकता है उसके टिप्स दिए। इस ऑनलाइन इवेंट में चाईना के विभिन्न शहरों से लोग शामिल हुए।

### विभिन्न धर्म, संस्कृति और भाषाओं के लोगों ने टेक्सास में लिया योग का लाभ

■ **शिव आमंत्रण**। **ह्यूस्टन**। टेक्सास के ह्यूस्टन में विभिन्न धर्मों, संस्कृतियों, रंगों और भाषाओं के लोग अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में एकजुट हुए, जहां ब्रह्माकुमारीज को विशेष रूप से राजयोगा मेडिटेशन का अभ्यास कराने के लिए आमंत्रित किया गया था। इस दौरान पहला कार्यक्रम कौंसलेट जनरल ऑफ इंडिया में आयोजित हुआ, जहां कौंसुल जनरल असीम महाजन ने भी राजयोगा मेडिटेशन का आनंद लिया। दूसरा कार्यक्रम इंडिया हाउस में सम्पन्न हुआ। इन दोनों ही आयोजनों में ब्रह्माकुमारीज की ओर से बीके मार्क ने प्रतिनिधित्व किया और सभी को राजयोग द्वारा सुन्दर अनुभव कराए।



लोगों से योग और योगा का अनुभव करते हुए बीके मार्क।

## राजयोग ध्यान से आती है जीवन में रचनात्मकता



चर्चा के वक्त वायलिन वादन पेश करते हुए जूलिया सबितोवा।

■ **शिव आमंत्रण**। **मास्को**। रशिया में मास्को स्थित ब्रह्माकुमारीज के द लाइट हाउस ऑफ द वर्ल्ड रिट्रीट सेक्टर द्वारा विशेष इंटरनेशनल योगा डे के उपलक्ष्य में योगा एंड 'एटिविटी थीम पर प्रोग्राम आयोजित किया गया जिसमें ब्रह्माकुमारीज के जुड़े सदस्यों ने राजयोग ध्यान, उसके विविध लाभ और जीवन में उससे आनेवाली रचनात्मकता को सभी के साथ सांझा किया। इस प्रोग्राम में मुख्य वक्ता रहे लैंग्वेज टीचर ऐलेना टिटोवा, सर्गेई कुरगानोव, वायलिन वादक जूलिया सबितोवा एवं मॉडरेटर माया जुमाबायेवा ने थीम से जुड़े कई गहन मुद्दों पर चर्चा की।

### सार समाचार

## राजयोग के अभ्यास से परमात्मा के साथ जुड़ती है आत्मा

### ■ शिव आमंत्रण। न्यूयॉर्क

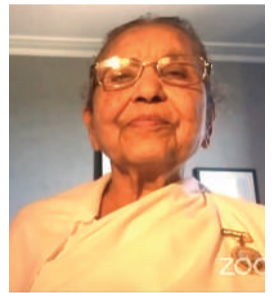
। संयुक्त राष्ट्र में इंटरनेशनल डे ऑफ योग कमेटी द्वारा योगा - हीलिंग, हेल्थ एंड हारमनी विषय पर ऑनलाइन टॉक आयोजित की गई, जिसमें ब्रह्माकुमारीज की भी मुख्य सहभागिता रही। ऑनलाइन टॉक में संयुक्त राष्ट्र में इंटरनेशनल डे ऑफ योगा कमेटी की वाईस चेयर पर्सन व ब्रह्माकुमारीज की प्रतिनिधि बीके गायत्री ने योगी की सच्ची परिभाषा स्पष्ट की। आगे जापान के टोक्यो से हांगकांग की कल्चरल एम्बेसडर तथा वायलिन वादक अयाको इचीमारो ने भाग लिया। बीके गायत्री ने कहा, राजयोग से आत्मा सर्वोच्च शक्ति परमात्मा के साथ संबंध जोड़ने से शक्तियां प्राप्त होती हैं।



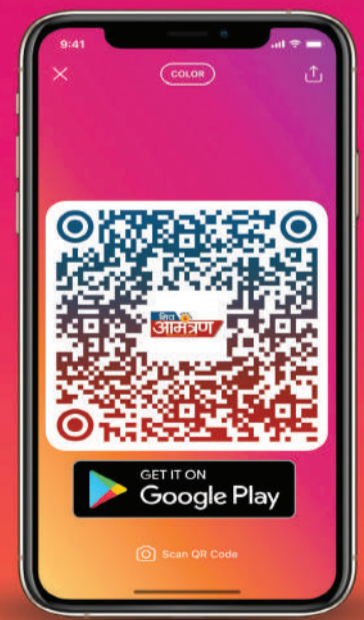
## नकारात्मकता को लॉकडाउन करें, खुशी के साथ जीना सीखें

### ■ शिव आमंत्रण। कुवैत सिटी

। वीकनेस यानी कमजोरी वा थकान। ये थकान अगर शारीरिक हो तो वक्त के साथ दवाइयों से ठीक होने की सम्भावना होती है लेकिन अगर ये मानसिक है तो इसमें कोई भी दवाई काम नहीं आ सकती। इसपर एकमात्र उपाय है योग एवं सकारात्मक विचार। इन्हीं कुछ गहन बातों पर अपने विचार रखे जर्मनी में ब्रह्माकुमारीज की निदेशिका बीके सुदेश ने। ब्रह्माकुमारीज कुवैत द्वारा आयोजित सेशन गोल्डन की टू लॉक द डोर ऑफ वीकनेस पर वो संबोधित कर रहे थे। इस मौके पर बीके सुदेश ने कहा, कोरोना महामारी आने के बाद सबको देश - विदेश स्तर पर लॉकडाउन करना पड़ा। नही करते तो जान की बाजी थी।



आध्यात्मिक जगत की सबसे बेहतरीन पत्रिका **शिव आमंत्रण** अब आपके सीधे हाथों में। अपने मोबाइल के **QR Code Scanner** से अभी इंस्टॉल करें और जाने अबतक की सबसे अपडेट समाचार !



### सूचना के लिए संपर्क करें

सामाजिक सेवाओं तथा आंतरिक सशक्तिकरण के प्रयास के साथ निकाला गया मासिक **शिव आमंत्रण समाचार पत्र** एक संपूर्ण अखबार है। इसमें आप सभी पाठकों का लगातार सहयोग मिल रहा है, यही हमारी ताकत है।  
वार्षिक मूल्य ₹ 110 रुपए, तीन वर्ष ₹ 330  
आजीवन ₹ 2500 रुपए

### पत्र व्यवहार का पता

संपादक **ब्र.कु. कोमल**  
ब्रह्माकुमारीज शिव आमंत्रण ऑफिस,  
शांतिवन, आबू रोड, जिला-सिरोही,  
राजस्थान, पिन कोड- 307510  
मो **9414172596, 9413384884**  
Email **shivamantran@bkivv.org**

Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2021-23, Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/18/2021  
Posted at Shantivan P.O. Dt. 17-20 of Each Month