

शिव आमंत्रण

शिव आत्म की नई उड़ान

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण

नववर्ष एवं
गणतंत्र दिवस
की शुभकामनाएँ



वर्ष 06 | अंक 20 | हिन्दी (मासिक) | जनवरी 2021 | पृष्ठ 16 |

उम्मीदों का साल, 21वें साल में आओ बढ़ाएं आध्यात्म की ओर एक कदम

शिव आमंत्रण > आबू रोड। पुराना वर्ष बीत गया। प्रारंभ के समय से ही एक ऐसी बीमारी में हम प्रवेश कर गए जिसका दंश आज तक पूरी दुनिया झेल रही है। विज्ञान के इस युग में भी एक आंखों से न दिखने वाले अदृश्य दुश्मन अर्थात् वायरस ने दुनिया के ताकतवर मुल्कों से लेकर प्रत्येक देश को घुटने टेकने पर मजबूर कर दिया। लाख कोशिशों के बाद अब जाकर स्थितियां थोड़ी बदलने लगी हैं। जहां करोड़ों लोग इस वायरस के शिकार हुए वहीं लाखों जिंदगियां काल के गाल में समा गईं। वाकई सन् 2020 कई मायनों में व्यक्ति को बहुत कुछ सिखा गया। बीते वर्ष में मनुष्य का सबकुछ बदला या यूँ कहें कि कोरोना की भले ही मजबूरी रही हो। परन्तु सही मायने में देखा जाए तो मनुष्य की आदि परंपरा भी यही रही है। जिसमें मानव समाज श्रेष्ठता और स्वस्थता के शिखर पर रहा है। इस संकट काल में दो चीजें खुलकर सामने आईं जो मानव जीवन के लिए जरूरी हैं।

1 मन का स्वस्थ होना

कोरोना से लड़ाई के लिए आत्मबल, सकारात्मक सोच और हिम्मत जरूरी थी। जिसके पास ये था वह आसानी से जंग जीता, जिसके पास नहीं था वह



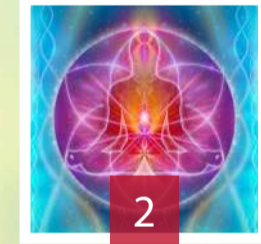
21वीं सदी के 21वें साल में तन और मन सम्पूर्ण स्वस्थ रखने के

21 कदम

स्वस्थ होते भी इसका शिकार हो गया। इसलिए लोगों को आध्यात्मिकता की लौ जगाई। ज्ञान, ध्यान और साधना का मंत्र जीवन में फूँका। करीब 40 प्रतिशत लोग यूट्यूब और सोशल मीडिया पर खुद को आध्यात्मिकता से जोड़े रखने का प्रयत्न करते रहे।

2 तन का स्वास्थ्य

दूसरा है तन को स्वस्थ रखने के लिए या कहें कि कोरोना से बचाव के लिए सबसे ज्यादा एक दूसरे से 6 फीट की दूरी रखना ही प्रमुख उपाय था। मुख पर मास्क, स्वच्छता के लिहाज से बेहद अहम बार-बार हाथ धुलाई, भीड़भाड़ वाले इलाकों से बचना था। जब सतयुग था तब भी मानव समाज की यह व्यवस्था थी। लोग स्वच्छता को प्रमुखता देते थे। योग, प्राणायाम और आयुर्वेदिक पद्धतियों को ज्यादा अपनाया गया। नियमित व्यायाम आदि शामिल रहा। 2021 उम्मीदों का साल है। इसमें यदि हम पिछले साल से सबक लेते हुए जीवन में कुछ चीजों को धारण करें तो हमारा जीवन इस तरह



की आपदाओं में भी सुरक्षित रह सकता है। इसलिए 2021 में तन और मन से स्वस्थ रहने के लिए 21 कदम बता रहे हैं। उम्मीद है इसे जरूर जीवन

में अपनायेंगे।

1 स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें

65 प्रतिशत पेट की बीमारियों, पीलिया, लू, हेपेटाइटिस आदि को हाथ धोकर रोक सकते हैं। पूरे वर्ष में 1 करोड़ से अधिक मृत्यु को बार बार हाथ धोकर रोक सकते हैं। बार बार हाथ धोने से बैक्टीरिया, वायरस, फंगस से बचाव होता है।



2 हेल्दी ब्रेकफास्ट

हेल्दी ब्रेकफास्ट अच्छी सेहत के साथ वजन नियंत्रित रखता है और दिन भर उर्जा भी देता है। हेल्दी ब्रेकफास्ट से 50 प्रतिशत बीमारियां का रिस्क कम होता है। ग्रामीण इलाकों में प्राचीन समय से ही हेल्दी ब्रेकफास्ट करने की परंपरा रही है।



3 इन्हें बार बार छूने से परहेज करें-

नाक, कान, मुँह और होठों को बार-बार हाथ से छूने से वायरस, बैक्टीरिया या फंगस न शरीर के अंदर जाकर गंभीर बीमारियां



पैदा करने के चांसेज ज्यादा है। ऐसा न करें। सामान्यतः 16 से ज्यादा बार लोग अपने चेहरे को तो हर घंटे में छूते हैं।

4 पर्याप्त नींद जरूरी

अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद का होना जरूरी है। 7-8 घंटे की अच्छी नींद लें। नींद की कमी से लाइफ स्टाइल से जुड़ी बीमारियां हार्ट अटैक, कफ, कैंसर व मानसिक रोगों की आशंका बढ़ जाती है। नींद की कमी से 77 प्रतिशत खतरा हार्डपरटेंशन का बढ़ जाता है।



5 जंक फूड से बचें

नमक, चीनी में कैमिकल ज्यादा होते हैं। जंक फूड से ना केवल मोटापा बढ़ता है, बल्कि कई बीमारियों का भी कारण है।

6 दूसरे के उपयोग की चीजों से बचें

दूसरों की तौलिया रेंजर, कंधी, साबुन, रूमाल इस्तेमाल ना करें। इससे बालों में संक्रमण,



डायरिया आदि की आशंका रहती है। कपड़े धूप में सुखाएं। 15 मिनट गर्म पानी में भिगोएं और सूखने के बाद ही दूसरा इस्तेमाल करें।

7 तनाव से बचें
तनाव बढ़ने से एडिनल ग्लैंड अधिक हार्मोन बनाता है। यही अधिकतर बीमारियों की वजह है। 60 प्रतिशत से ज्यादा जीवनशैली वाली बीमारियां तनाव से होती हैं।

8 इलेक्ट्रॉनिक वस्तुओं का कम उपयोग
मोबाइल-कंप्यूटर की ब्लू लाइट स्लीप हार्मोन को प्रभावित करती है। इससे एकाग्रता और आंखों की रोशनी कम होती है। बच्चे आक्रामक हो सकते हैं। 30-40 मिनट स्क्रीन देखने के बाद पांच मिनट का ब्रेक लें, पानी छींटे डालें।

9 ज्यादा पेय पदार्थों का सेवन करें
शरीर में पानी की कमी से थकान, पेट और दिल की बीमारियां, मुंह से दुर्गंध, जोड़ों का



दर्द और किडनी को नुकसान हो सकता है। रोजाना डाईट में 3-5 लीटर पानी जूस या सूप के रूप में लेते रहें।

10 नियमित व्यायाम
30-40 मिनट व्यायाम रोज करें। इससे न केवल वजन सही रहता, बल्कि बीमारियों का खतरा भी कम होता है। 35 प्रतिशत हार्ट अटैक, स्ट्रोक व 50 प्रतिशत टाईप 2 डायबिटीज का खतरे की आशंका घटती है। व्यायाम करने से 30 प्रतिशत असमय मृत्यु का खतरा कम होता है।

11 वैक्सिन लगवाएं
बच्चों को टीके लगवाकर खसरा टिटनेस पोलियो टीवी ग्लैंड काली खांसी, हैपेटाइटिस बी से बचाते रहें। वयस्क के लिए टिटनेस, निमोनिया, सर्वाइकल कैंसर के टीके लगवाते रहें।

12 हमेशा खुश रहें
एक कहावत है कि खुशी जैसी कोई खुराक नहीं। खुश रहने से पहाड़ जैसी समस्या भी राई बन जाती है। तनाव कम होता है। इसके लिए आध्यात्मिकता को जीवन का अंग बनाएं। ईश्वर पर भरोसा रखें, उनसे संवाद करें। इससे रक्त संचार बढ़ने से खून में ऑक्सीजन बढ़ती है। अच्छी नींद आने के साथ ही बुढ़ापा भी देरी से आता है। खुश रहने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

13 जल्दी सोयें, जल्दी उठें
ज्यादातर लोग देर रात से सोते हैं और सुबह देर से उठते हैं। यदि हो सके तो रात्रि दस बजे तक सो जाएं और प्रातः जल्दी उठने की आदत डालें। इससे शरीर का संतुलन बन जाता है और मन प्रसन्न रहता है।

14 प्रातः मेडिटेशन करें
ब्रह्ममुहूर्त में प्रार्थना, ध्यान और मेडिटेशन करना 24 घंटे का सबसे सर्वोत्तम समय है। ब्रह्ममुहूर्त प्रातः 4 बजे से



प्रार्थना, ध्यान और मेडिटेशन करने के लिए ब्रह्ममुहूर्त का समय सबसे सर्वोत्तम है। ब्रह्ममुहूर्त प्रातः 4 बजे से लेकर 5 बजे तक होता है।

लेकर पांच बजे तक का होता है। उठते ही मेडिटेशन, ध्यान और साधना करें। इससे पूरे दिन आपको असीम ऊर्जा की अनुभूति होगी।

15 सकारात्मक सोचें
हमें नकारात्मक बातों और वातावरण से दूर रहना चाहिए। नकारात्मक सोचने से तनाव, परचिंतन और परदर्शन की आदत पड़ जाती है। इससे आत्मिक रूप से हम कमजोर होते जाते हैं। इसलिए सकारात्मक सोचने की प्रवृत्ति अपनानी चाहिए।

16 अपनी दिनचर्या बनायें
यदि जीवन में आंतरिक और बाहरी तरक्की चाहिए तो उसके लिए अपनी निर्धारित दिनचर्या बनाएं। इसके लिए जल्दी सोयें, जल्दी उठें, मेडिटेशन, ध्यान के साथ कार्य व्यवहार और फिर अपने लिए कुछ समय निकालें जिससे यह सोच सकें कि दिनभर क्या गलत हुआ और क्या अच्छा हुआ।

17 शुद्ध शाकाहारी बनें
कहते हैं कि जैसा अन्न वैसा मन। अर्थात् जैसा व्यक्ति भोजन करता है



वैसा उसके मन पर प्रभाव पड़ता है। उसके साथ ही उसके कर्मों में आता है। मांसाहारी व्यक्ति की सोच और मन का संतुलन सात्विक नहीं होता है। सात्विक व्यक्ति का आचरण, सोच और व्यवहार सबकुछ सकारात्मक होता है।

18 आध्यात्मिकता को बढ़ावा दें

दो चीजें सामने आती हैं पहला आध्यात्मिकता को बढ़ावा दें। अच्छी किताबें पढ़ें, प्रतिदिन स्पीचुआलिटी को जीवन में उतारने का प्रयास करें। क्योंकि आध्यात्मिकता से मानवीय मूल्यों स्रोत माना जाता है। आध्यात्मिकता से आन्तरिक विकास होता है। इसलिए आध्यात्मिकता को बढ़ावा दें। इससे श्रेष्ठ संस्कारों का विकास होता है।

19 हर घंटे में करें मन का व्यायाम

मन को स्वस्थ रखने के लिए मन का व्यायाम जरूरी है। जैसे शरीर का भोजन जरूरी है। ऐसे ही आत्मा और मन का भी भोजन सकारात्मक सोच और मेडिटेशन है। हर दो घंटे में मन को समेटकर ईश्वर से मन को जोड़ें। इससे जो उर्जा नष्ट होती है वह वापस मिल जाती है।

20 परोपकारी बनें
जो दूसरों का उपकार करता है, परमात्मा उसका भला करता है। कहते हैं फूल बेचने वाले के हाथ से खुशबू अपने आप आती है। इसलिए परोपकार में दूसरों को गुण दान करें। मुश्किलों के पल में दूसरों की मदद करें। इससे वर्तमान और भविष्य दोनों में ही खुशी मिलती है।

21 रूटीन टेस्ट करवाएं
बदलती व खराब दिनचर्या से कम उम्र में ही ब्लड प्रेशर हार्ट डिजीज कैंसर थायराइड समस्या हो रही है। कई गंभीर बीमारियों की पहचान रूटीन जांचों से हो जाती है।



प्रेरणापुंज

दादी गुलजार (हृदयमोहिनी)
मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज

बाबा कहते हैं हमारा सोचना और करना एक समान हो

शिव आमंत्रण ➔ **आबू रोड।** बाबा ने जो होमवर्क दिया है। अब उसकी रिजल्ट पूछेगा कि कौन-कौन पास हैं? कौन आधे पास हैं? तो आप किसमें हाथ उठायेंगे! सभी बाबा को यह रिजल्ट देंगे कि बाबा आपने जो कहा वह हमने किया। हम प्यार का रिटर्न दे रहे हैं। अभी तक सोचना और करना इसमें अन्तर दिखाई देता है। सोचते बहुत अच्छा हैं - यह करूंगी, यह करूँगे, यह होगा लेकिन करने में टाइम फिर परिस्थिति बड़ी हो जाती है और स्थिति थोड़ी ढीली हो जाती है। तो बाबा ने कहा अभी बच्चों को सोचना और करना दोनों ही समान करना है। जो सोचा वह किया। ऐसे नहीं कि सोचा - 16 कला सम्पूर्ण बनूँ और बन गये 14 कला सम्पूर्ण। तो सोचा और हुआ, किया और हुआ। तो बाबा कहते हैं ऐसे नहीं होना चाहिए। जो सोचा वह करो क्योंकि ज्ञान का अर्थ क्या है? ज्ञान माना समझ। तो समझदार जो सोचेगा वहीं करेगा। इस बार बाबा ने कहा कि बाबा सभी बच्चों को सर्वश त्यागी देखने चाहते हैं। सिर्फ त्यागी नहीं। त्यागी तो हो लेकिन सर्वश त्यागी यानि कोई भी बुराई का वंश न हो। मोटा-मोटा तो खत्म हो जाता है। मोटे रूप से कहते हैं कि हमारे में लोभ नहीं है सिर्फ कोई-कोई चीज अच्छी लगती है, अच्छा लगता है। अभी अच्छा लगना भी तो लोभ का वंश हुआ ना। अच्छा लगता है माना अशक्ति है। तो मोटा रूप खत्म हो गया लेकिन किसी भी तरफ चाहे वैभव के तरफ, चाहे पदार्थ के तरफ कहीं भी कोई विशेष अच्छा लगता है माना कुछ लगाव है, लोभ है। सब क्यों नहीं अच्छा लगता! तो सर्वश त्यागी माना अंश वंश कुछ नहीं। अगर वंश होगा तो अंश भी रहेगा। लेकिन हर एक विकार वंश सहित खत्म हो जाए, उसको कहते हैं सर्वश त्यागी। और दूसरा बाबा ने कहा - बेहद के वैरागी बनो। अभी सभी देख रहे हैं। और बाबा ने तो अचानक का पाठ बहुत अच्छा सबको पढ़ा लिया है। जबसे बाबा ने अचानक कहा है तब से अगर देखेंगे, तो कितनी अचानक की बातें होती जा रही हैं। और सबको याद आता है कि बाबा ने कहा ना अचानक, तो देखें यह अचानक हो गया।

अचानक माना एवररेडी रहो क्योंकि उस समय रेडी होने की कोशिश करेंगे तो तैयार हो ही नहीं सकेंगे। जब प्रैक्टिकल पेपर होता है तो सेकण्ड या मिनट का होता है। अभी उस समय मैं तैयार करूँ कि मैं मोहजीत हूँ, मैं मोहजीत हूँ...। मोह नहीं आवे, मोह नहीं आवे तो मैं पास होंगी या क्या होगा? अपने को ही ठीक करने में इतना टाइम लगता तो क्या होगा। यह तो जैसे तोते की कहानी मिसल हो गया। तो ऐसा न हो कि हम कहें, हमको तो बनना है, बनना है और उस समय कहें मोह आ तो रहा है। बाबा आप मेरा मोह ले लो ना, बाबा मुझे पास कर लो, तो उस समय कौन सुनेगा! बाबा भी कहेगा इतना वर्ष मैंने सुनाया तो वह सुना नहीं, अभी मैं तुम्हारा क्यूँ सुनूँ, अभी पेपर दो। परीक्षा के समय पेपर में प्रिन्सीपल या मास्टर थोड़ी ही मदद करता है। उस समय तो वह चेक करने वाला हो जाता है, पढ़ाने वाला या मदद करने वाला नहीं होता है। तो उस समय हमारा क्या होगा? इसीलिए बाबा बाबा कहते हैं एवररेडी रहो।

क्रमशः...

मशहूर फिल्म अभिनेत्री ग्रेसी सिंह की आध्यात्मिक जीवन यात्रा...

परमात्मा के अलावा किसी देहधारी को कमी भी अपना जीवनसाथी या दोस्त नहीं बनाया

जीवन में कई बार हद से ज्यादा दौलत और शोहरत मिलने के बाद लोग अहंकार की ऊंचाई पर जाकर व्यावहारिक बातों में हर किसी को तुच्छ समझने लगते हैं। जो आए दिन विवादों में रहकर सुखियाँ बटोरते रहते हैं। ऐसे लोगों का जीवन मधुर और स्नेही ना होकर सिर्फ मतलबी होकर रह जाता है। ऐसे लोग आध्यात्मिक जीवन अपनाना तो दूर उसका मजाक बनाते हैं। लेकिन ऐसे बातों से ऊपर उठकर बॉलीवुड की एक नामचीन अभिनेत्री ग्रेसी सिंह ने जीवन में आध्यात्मिकता जीवन में घोलकर दिखा दिया कि सच्चा जीवन साथी परमात्मा ही है ना कि दौलत और शोहरत।

आइए जानते हैं उनका अनुभव...



शरित्सयत

शिव आमंत्रण ➔ **आबू रोड।** सिख परिवार में मेरा जन्म 20 जुलाई 1980 को नई दिल्ली में हुआ। पिता का नाम 'स्वर्ण सिंह' और मां 'वेरजिंदर कौर' है। मां का देहांत हो चुका है। मेरे एक भाई और एक बहन हैं। भाई का नाम 'रूबल सिंह' है और बहन का नाम 'लिसा सिंह' है। स्कूल की पढ़ाई 'मानव स्थली स्कूल', दिल्ली से पूरी की। अपने स्कूल के समय ही भरतनाट्यम का डांस सीखी थी। इसके बाद 'आर्ट्स' में ग्रेजुएशन की डिग्री प्राप्त की। सबसे पहले टीवी सीरियल में अभिनय करना शुरू किया। फिर फिल्मों में अभिनय की शुरुआत की। हमने हिंदी फिल्मों के अलावा तेलुगु, पंजाबी, मलयालम, कन्नड़, मराठी, गुजराती और बंगाली फिल्मों में भी अभिनय किया है। हमने 'लगान वन्स अपॉन ए टाइम इन इंडिया', 'गंगाजल', 'अरमान', 'मुन्ना भाई एमबीबी एस.', 'यही है जिंदगी', 'चंचल', 'ब्लू माउंटन' जैसी फिल्मों में काम किया है। अच्छा अभिनय की वजह से कई सारे अवार्ड्स अपने नाम की हूँ। हमारा सबसे लोकप्रिय किरदार हिंदी फिल्म 'लगान' का 'गौरी' का किरदार माना जाता है।

जब शुरू हुआ अभिनय का सिलसिला

हमने अभिनय की शुरुआत साल 1997 से की थी। सबसे पहले जी टीवी के सीरियल 'अमानत' में 'डिंकी' और 'अमृता' नाम के किरदारों को निभाया था। साल 1998 में दूरदर्शन के सीरियल 'पृथ्वी राज चौहान' में भी मैंने अभिनय की। इस सीरियल में हमें 'चकोरी' नाम का किरदार अभिनय करने का मौका मिला। साल 1999 में अपना डेब्यू हिंदी फिल्मों में की। हमारी पहली फिल्म का नाम 'हु तू तू' है जिसके निर्देशक 'गुलज़ार' थे। इस फिल्म को बेस्ट फिल्म का अवार्ड भी मिला था। उसी साल दूसरी हिंदी फिल्म जिसका नाम 'हम आपके दिल में रहते हैं' था। साल 2001 में हमने आशुतोष गोवारिकर' द्वारा निर्देशित फिल्म 'लगान वन्स अपॉन ए टाइम इन इंडिया' में अभिनय किया। इस फिल्म में मेरे साथ अभिनेता आमिर खान और ब्रिटिश अभिनेत्री रेचेल शैली ने मुख्य किरदार को दर्शाया था। यह फिल्म ने कई सारे अवार्ड्स को अपने नाम किया था। इसके बाद एक बार फिर हमें हिंदी फिल्म 'गंगाजल' में 'अनुराधा' नाम का किरदार मिला। साल 2004 में राजकुमार हिरानी द्वारा निर्देशित फिल्म 'मुन्ना भाई एम. बी. बी. एस' में 'डॉ. सुमन अस्थाना' उर्फ 'चिंकी' नाम का किरदार निभाने को मिला। फिल्म में संजय दत्त, बमन ईरानी, अरशद वारसी, जिमी शेरगिल और सुनील दत्त जैसे मुख्य किरदार के साथ काम की। साल 2005 में भी हमने 'वजह ए रीज़न टू कील' में अभिनय की। साल 2006 में सबसे पहले हमको हिंदी फिल्म 'द वाइट

लैंड' में देखा गया। साल 2007 में हमने अपना डेब्यू पंजाबी फिल्मों में किया था। साल 2008 में हिंदी फिल्म 'देशद्रोही' में मुझे देखा गया था। साल 2009 में हमें हिंदी फिल्म 'विघ्नहर्ता श्री सिद्धिविनायक' में एक अतिथि के किरदार को निभाने को मिला। साल 2009 में ही हमने अपना डेब्यू कन्नड़ फिल्मों में भी किया था। पहली कन्नड़ फिल्म का नाम 'मेधावे मेधावे' था जिसके निर्देशक 'वि नगेंद्र प्रसाद' थे। फिल्म में 'चरमल अका चंद्रमुखी' नाम का किरदार अभिनय की। साल 2010 में मुझे तेलुगु फिल्म 'रामा रामा कृष्ण कृष्णा' में देखा गया।

ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान से मुझे

अंदर की खुशी मिली

मेरे परिवार में दूर-दूर तक एक्टिंग कलाओं से कोई संबंध नहीं था लेकिन मुझे डांस का बचपन से बहुत शौक था। शुरुआत से ही एक्टिंग करने के प्रति मेरा सोच ऐसा रहा कि मैं जो भी एक्ट करूँ, वह पूरा परिवार बैठ कर देखे। मैं जो रोल करूँ उससे समाज में एक सकारात्मक अच्छा मैसेज जाए। सिख परिवार से होने के वजह से मैं रोजाना सुखमणि साहब का पाठ किया करती थी। ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान में आने का जरिया मेरी मम्मी रही। वह चाहती थी कि हम दोनों साथ में जाकर सेवन डेज में डिटेन कोर्स करें। एक बार मैं दिल्ली में करीब 15 दिन

केलिएफ्री थी तो मम्मी ने बोली कि ब्रह्माकुमारीज आश्रम से पता करके आओ कि कोर्स कैसे और कब करने के लिए आना है? तब मैं वहाँ के सेवाकेन्द्र पर जाकर बिना अपना परिचय बताए पूछ कि कब से आना है और फीस क्या है? तब वहाँ की दीदी ने बहुत ही स्माइल करते हुए कहा कि बस समय खर्च करना पड़ेगा। उसके बाद फिर मुंबई आने के बाद में बराबर मुरली क्लास भी करने लगी। वहाँ की दीदी के चेहरे का ग्लो देखकर बहुत आकर्षित हुई। बाद में मुझे दादीयों का भी प्यार बहुत मिला। शिवबाबा के इस अनोखे ज्ञान में इतना खो गई कि मेरा जो भी टेंशन तनाव छोटी मोटी कमजोरियाँ था वह सब गायब हो गई। मैं अंदर से फ्रेश रहने लगी। बिल्कुल संतुष्ट रहने लगी। भौतिक साधनों में हम फंसकर तो सिर्फ बाहर की खुशी जाहिर करते हैं लेकिन ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान से मुझे अंदर की खुशी मिली। गुरुवाणी में निराकार के बारे में बताया जरूर है लेकिन जितना क्लियर से मुझे यहां बताया समझाया गया उतना पहले कभी नहीं सुनी। अज्ञान काल में भी मुझे साकार रूप की मानें तो गुरु नानक साहब और श्री कृष्ण से बहुत प्यार था। तो उसी स्वरूप में मैं भगवान को याद करती थी। अब तक मैं परमात्मा के अलावा किसी देहधारी को अपना जीवनसाथी या दोस्त नहीं बनाया।

संतोषी मां के किरदार से जीवन में आध्यात्म की ओर लगाव बढ़ा

साल 2011 में फिल्म 'मिलते है चांस बाय चांस' में चांस मिला। 2012 में हमें हिंदी फिल्म 'डेंजरस इस्क' में देखा गया। इसके बाद उसी साल पंजाबी फिल्म 'आपन फेर मिलंगे' में अभिनय की जिसमें मैं 'गुलाब' नाम का किरदार था। इसके बाद हमें हिंदी फिल्म 'क्यामत ही क्यामत' में देखा गया। इस फिल्म में हमने एक गाने में अपनी उपस्थिति को दर्शाया था। साल 2013 की पहली हिंदी फिल्म 'जनता वर्सेज जनार्दन - बेचारा आम आदमी' में ही हमने अभिनय की। फिर साल 2013 की आखरी फिल्म 'समाधी' थी जो की एक बंगाली फिल्म थी। इस फिल्म में हमने 'मुक्तो' नाम का किरदार अभिनय किया था। साल 2015 में पंजाबी फिल्म 'चूड़ियां' में अभिनय किया था। इस फिल्म के निर्देशक 'सुखवंत ढड्डू' थे और फिल्म में हमने 'सिमरन' नाम का किरदार अभिनय की। साल 2015 में ही एक बार फिर हमने अपनी वापसी टीवी सीरियल में की थी। हमने टीवी के सीरियल 'संतोषी माँ' में 'संतोषी माँ' और 'साध्वी माँ' का किरदार अभिनय किया था। यह सीरियल लगभग 2 सालों तक टीवी पर दर्शाया गया था और फिर अक्टूबर 2017 में इसे बंद कर दिया गया था। साल 2019 में एक बार फिर हमने सीरियल 'संतोषी माँ' के दूसरे सीजन में अभिनय की। संतोषी माँ का किरदार ने जीवन को आध्यात्मिक प्रभाव में लाया





संपादकीय

बाबा के 21 कदम से मानव का जीवन बन जाएगा संपूर्ण

18 जनवरी पूरे विश्व के लिए ऐतिहासिक है। एक ऐसे दिव्य पुरुष का अत्यक्त होना यह संकेत दे गया कि इस नश्वर शरीर में रहते हुए संपूर्णता को प्राप्त किया जा सकता है। ब्रह्माकुमारीज संस्था के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने संसार में रहते हुए हर कर्म पर विशेष ध्यान रखा। लोगों के आंतरिक विकास का संदेश के व्यक्तित्व से देने की कोशिश की और संपूर्ण फरिस्ता बन गये। नव दुनिया के सृजन में उनकी मु्य भूमिका तो थी ही साथ ही वे खुद को हमेशा ईश्वरीय मापदण्डों पर उतारते रहे। सन् 2021 का वर्ष भी ब्रह्मा बाबा के 21 कदमों पर चलने के लिए प्रेरित करते हैं। 2021 नया वर्ष तो है ही यह 21 जन्मों के संपूर्णता के लिए प्रेरित भी करता है। पिछला वर्ष मुश्किल और चुनौतियों भरा रहा है। जिसमें खासकर कोरोना मामले में। इसने मनुष्य को बहुत कुछ सीखा दिया। रहने और जीने का तरीका और स्वास्थ्य के बारे में जहाँ सचेत किया वहीं संयम भी बढ़ाया। जो लोग कहते थे कि हमारे पास समय नहीं है उसे पर्याप्त समय मिला। जब समय नहीं था लोग कहते थे कि समय नहीं लेकिन जब समय मिला तो उसे जीने का तरीका नहीं आया। परमात्मा और परमात्मा के रथ ब्रह्मा बाबा ने जो राजयोग का ज्ञान दिया और परमात्मा से ध्यान की तरकीब सीखायी ऐसे वक्त में बहुत काम आयी। लोगों ने अपनी तरक्की की जीवन को मूल्यों से सजाया और धैर्य बढ़ाया। यह सबकुछ ईश्वरीय विधि विधान के अनुसार ही हुआ। अब हमें अपने जीवन को बेहतरीन बनाने के लिए 21 मंत्र जीवन में अपनाने।



[मेरी कलम से]

हसन मुश्रीफ

ग्राम विकास मंत्री
महाराष्ट्र सरकार, मुंबई

शिव आमंत्रण → हमारा भारत कृषि प्रधान क्षेत्र है और हमारी अधिकतर आबादी कृषि पर ही निर्भर करती है। आज हम सब को समाज में रसायनिक खेती का दुष्प्रभाव देखने को मिल रहा है जिससे कृषि का हालात दिन-प्रतिदिन बिगड़ती जा रही है तथा किसान तनावग्रस्त एवं आर्थिक समस्याओं से भी जूझ रहे हैं। जहां तक मुझे पता है, ब्रह्माकुमारीज

ब्रह्माकुमारीज संस्थान की यौगिक खेती पद्धति किसानों को सशक्त बनाएगी

कृषि क्षेत्र में अन्न उत्पादन से स्वावलंबन बनने के लिए हम सब का प्रयास चाहिए

संस्था का भी उद्देश्य है की राजयोग के माध्यम से किसानों का मनोबल बढ़ा कर सात्विक एवं पौष्टिक शाश्वत यौगिक खेती विकसित करना और करवाना। जहां आज किसानों का उत्पादन लागत बहुत होने के कारण उस अनुसार मुनाफा नहीं होता जिससे आर्थिक तंगी भी रहती है। इससे उबरने के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान की यह यौगिक पद्धति किसानों को सशक्त बनाएगी। कम से कम लागत में ज्यादा मुनाफा कराएगी। फिर तो किसान

आत्मनिर्भर होंगे ही, साथ में पर्यावरण को भी स्वच्छ बनाने में यह यौगिक पद्धति काफी मददगार साबित होगा। इसलिए आप सभी से विनती करता हूं कि आप सभी यौगिक पद्धति का अनुसरण अवश्य करेंगे। क्योंकि मैं ब्रह्माकुमारीज के विचारधारा से काफी समय से अवगत हूं। आप उनके बताए सभी विचारों को जीवन में अपनाकर खुद को सुखी बनाकर समाज को सुखी बनाने में मददगार साबित हो सकते हैं। आज शिक्षा युवा अनुकूल होनी

चाहिए लेकिन शिक्षा का जो मूल उद्देश्य है उसे ना ही हमें भूलना चाहिए और ना ही आने वाली पीढ़ी को भुलाने देना चाहिए। आज तक शिक्षा इसी तरह से प्रवाहित होती रही है जहां हमने सीखा है-सदाचार क्या होता है? हमारे नैतिक कर्तव्य क्या होने चाहिए। अगर हम विचार करें तो शिक्षा का मूल उद्देश्य हमें संपूर्ण मानव बनना है। जहां इस संसार में हम सबके साथ रहते हुए अपने व्यक्तित्व का निर्माण कर एक सुखद सामंजस्य स्थापित कर सकें। जिससे एक अच्छा समाज बनता जाता है और एक अच्छा समाज एक अच्छे राष्ट्र को निर्माण करता है। आज के इस कोरोना महामारी के परिपेक्ष में यह आयोजन जो रखा गया है यह शिक्षा जगत में प्रेरणादाई बनेगा।



[आध्यात्म की नई उड़ान]

डॉ. सचिन
मैडिटेशन एक्सपर्ट

हमें श्रेष्ठ व्यक्तित्व के पद चिह्नों पर चल कर अपना जीवन दिव्य बनाना है

ऐसा कहा जाता है यदि मुझे किसी से ईर्ष्या है कोई मेरे सामने है और वह मेरे से आगे जा रहा है और मुझे ईर्ष्या है तो मैं उस व्यक्ति से ईर्ष्या नहीं कर रहा हूं उस सफलता से ईर्ष्या कर रहा हूं इसलिए सफलता भी मेरे पास नहीं आएगी।

गया और सारा जीवन इधर-उधर बिता दिया। अगर संसार के सभी धर्मों को देखें तो सभी धर्मों में कुछ बातें समान हैं। ऐसा कोई धर्म नहीं है संसार का जो हमें वह सब करने को कहता है जो आज संसार में हो रहा है और धर्म के नाम पर हो रहा है सबसे पहली बात जो हर धर्म में है वह है अहिंसा। प्रश्न है अहिंसा क्या केवल हिंसा ना करना अर्थात् अहिंसा नहीं है मनसा वाचा कर्मणा किसी को भी दुख ना देना किसी को भी कांटा ना चुभाना अगर कोई आगे बढ़ रहा है उसके प्रति मन में हिंसा है मन में द्वेष ईर्ष्या घृणा है नफरत है क्यों? क्यों हम किसी को आगे बढ़ता नहीं देख सकते? ऐसा कहा जाता है यदि मुझे किसी से ईर्ष्या है कोई मेरे सामने है और वह मेरे से आगे जा रहा है और मुझे ईर्ष्या है तो मैं उस व्यक्ति से ईर्ष्या नहीं कर रहा हूं उस सफलता से ईर्ष्या कर रहा हूं इसलिए सफलता भी मेरे पास नहीं आएगी। वह भी मुझसे दूर जाएगी। सभी धर्म सिखाते हैं अहिंसा। ऐसा कोई धर्म नहीं है जिसने अहिंसा के लिए नहीं बताया, नहीं सिखाया। परंतु वह अहिंसा की परिभाषा बहुत व्यापक बहुत बड़ी है। मन से भी किसी को दुख ना देना, क्योंकि जो कुछ हम सोचते हैं यह सारी सृष्टि एक प्रकरण का यूनियर्स है, ओसियन ऑफ वाइब्रेशन है जो मैं यहां सोच रहा हूं। वह उस तक पहुंच रहा है बिना कुछ कहे। बिना बोले अगर मैं किसी से नफरत की भावना

रखता हूं तो वो सारी नफरत वो प्रकम्पन धीरे-धीरे उस व्यक्ति उस आत्मा तक पहुंच रहे हैं। जैसे दिखाया गया है एक बहुत बड़ा राजा है और एक उसका बहुत पुराना दोस्त लकड़हारा है। वो लकड़हारा सोचता है कब तक मैं काम करता रहूँ? रोज थोड़ी-थोड़ी लकड़ी बेचता हूं कोई मरता है तो लकड़ी बिकती है। कितना अच्छा होगा यह जो राजा है यही मर जाये तो कितनी सारी लकड़ी बिक जाएगी मेरी। और नेगेटिव विचार चालू हो जाते हैं उसके मन में। उधर जो राजा है वो सोचता है मेरे राज्य में सब कुछ कितना अच्छा है और ये जो लकड़हारा है मेरा दोस्त कितना अच्छा हो अगर ये मर जाए तो सारी लकड़ी राज खजाने में आ जायेगी। दोनों आपस में मिलते हैं और ये बात एक दूसरे से कहते हैं। तो वो सोचते हैं क्यों हमने एक दूसरे के लिए ये सोचा अब तक तो विचार कभी नहीं आए नेगेटिव क्योंकि उसने सोचा तो इसके परिणाम स्वरूप दूसरे के मन में भी ये विचार चालू हो गया। जो मैं सोच रहा हूं वो सारी सृष्टि को प्रभावित कर रहा है। एक नियम है जिसे कहते हैं आकर्षण का नियम। अर्थात् जो भी हम सोचते हैं जैसे कि अगर मैं सोचता हूं मैं गरीब हूं, मैं बीमार हूं, मैं दुखी हूं जो भी मैं सोचता हूं वो विचार वो धाराएं प्रकृति में जा रहे उनका रिफ्लेक्शन हो रहा है घटनाओं का निर्माण हो रहा है, ऐसी ही घटनाएं निर्माण होगी।

बोध कथा
जीवन की सीख

जब एक छिपकली कर सकती है, तो हम क्यों नहीं?



एक यह जापान में घटी, एक सच्ची घटना है। अपने घर का नवीनीकरण करने के लिये, एक जापानी अपने मकान की दीवारों को तोड़ रहा था। जापान में लकड़ी की दीवारों के बीच खाली जगह होती हैं, यानी दीवारें अंदर से पोली होती हैं। जब वह लकड़ी की दीवारों को चीर-तोड़ रहा था, तभी उसने देखा कि दीवार के अंदर की तरफ लकड़ी पर एक छिपकली, बाहर से उसके पैर पर तुकी कील के कारण, एक ही जगह पर जमी पड़ी है। जब उसने यह दृश्य देखा तो उसे बहुत दया आई पर साथ ही वह जिज्ञासु भी हो गया। जब उसने आगे जाँच की तो पाया कि वह कील तो उसके मकान बनते समय पाँच साल पहले ठोका गई थी! एक छिपकली इस स्थिति में पाँच साल तक जीवित थी! दीवार के अँधेरे पार्टीशन के बीच, बिना हिले-डुले? यह अविश्वसनीय, असंभव और चौंका

देने वाला था! उसकी समझ से यह परे था कि एक छिपकली, जिसका एक पैर, एक ही स्थान पर पिछले पाँच साल से कील के कारण चिपका हुआ था और जो अपनी जगह से एक इंच भी न हिली थी, वह कैसे जीवित रह सकती है? अब उसने यह देखने के लिये कि वह छिपकली अब तक क्या करती रही है और कैसे अपने भोजन की जरूरत को पूरा करती रही है, अपना काम रोक दिया। थोड़ी ही देर बाद, पता नहीं कहाँ से, एक दूसरी छिपकली प्रकट हुई, वह अपने मुँह में भोजन दबाये हुये थी - उस फँसी हुई छिपकली को खिलाने के लिये! उफ़फ़! वह सन्न रह गया! यह दृश्य उसके दिल को अंदर तक छू गया! एक छिपकली, जिसका एक पैर कील से टुका हुआ था, को, एक दूसरी छिपकली पिछले पाँच साल से भोजन खिला रही थी! अद्भुत! दूसरी छिपकली ने अपने साथी के बचने की उम्मीद नहीं छोड़ी थी, वह पहली छिपकली को पिछले पाँच साल से भोजन करवा रही थी। अजीब है, एक छोट्टा-सा जंतु तो यह कर सकता है, पर हम मनुष्य जैसे प्राणी, जिसे बुद्धि में सर्वश्रेष्ठ होने का आशीर्वाद मिला हुआ है, नहीं कर सकता!

संदेश: कृपया अपने प्रिय लोगों को कभी न छोड़ें! लोगों को उनकी तकलीफ के समय अपनी पीठ न दिखायें! अपने आप को महज्जानी या सर्वश्रेष्ठ समझने की मूल न करें! आज आप सौभाग्यशाली हो सकते हैं पर कल तो अनिश्चित ही है और कल चीजें बदल भी सकती हैं! प्रकृति ने हमारी अंगुलियों के बीच शायद जगह भी इसीलिये दी है ताकि हम किसी दूसरे का हाथ थाम सकें! आप आज किसी का साथ दीजिये, कल कोई-न-कोई दूसरा आपको साथ दे देगा! धर्म चाहे जो भी हो बस अच्छे इंसान बनें, हिसाब हमारे कर्म का होगा धर्म का नहीं!

स्वामी विवेकानंद
आध्यात्मिक गुरु

“वह आदमी अमरत्व तक पहुंच गया है जो किसी भी चीज से विचलित नहीं होता है”

सुभाषचंद्र बोस
नेताजी, भारत

“याद रखिए सबसे बड़ा अपराध अन्याय सहना और गलत के साथ समझौता करना है”



[बी.के. शिवानी]

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिकॉन गुरुग्याम, हरियाणा

जीवन प्रबंधन

तनाव और एकाग्रता इकट्ठी नहीं हो सकती, एकाग्रता की शक्ति अच्छी करने के लिए हमें दबाव को हटाना पड़ेगा

दिव्य गुणों की धारणा समर्थ बनने का सही मार्ग है जो व्यक्ति को आत्मिक शक्तियों भरपूर बनने के लिए अभिप्रेरित करता है

शिव आमंत्रण → **आबू रोड** जिस चीज पर हम खुशी को आधारित करते हैं वो है हमारी प्रार्थियां, ये करूंगा मैं तो खुशी होगी, बच्चा पास होगा तो खुशी होगी, मैं कंपनी में इस पद पर पहुँचूंगा तब खुशी होगी, होती है ना खुशी, होती है कि नहीं होती है, ये ये होगा तो खुशी होगी अब अगर वो जो होगा उसमें 6 महीने लगने वाले हैं तो फिर हमने अपनी योजना क्या कर दी! जब ये होगा तब मुझे खुशी होगी इसका मतलब मैंने अपनी खुशी को 6 महीने के लिए स्थगित कर दिया। 6 साल भी हो सकता है और ये भी हो सकता है कि वो प्राप्त हो ही नहीं, वर्तमान समय में चुनौतियां हैं बाहर कब परिस्थिति कैसे बदल जाए मालूम ही नहीं और फिर हम कहेंगे अब वो खुशी नहीं। एक बार जांचें अंक प्राप्त करना, हम सबके घर में बच्चे हैं, बच्चों के अंक महत्वपूर्ण हैं उनको

अच्छे अंक मिलेंगे तो क्या होगा उससे अच्छे अंक मिलने से, क्यों अंक मिलने चाहिए अच्छे! अच्छे कॉलेज में जायेंगे। अच्छे कॉलेज में अच्छी योग्यता प्राप्त होगी, फिर अच्छी नौकरी मिलेगी, जब अच्छी नौकरी मिलेगी अच्छी पगार मिलेगी तो खुशी मिलेगी। अच्छी पगार मिलेगी तो फिर वो ही सामान ही मिलेगा ना, अंक चाहिये कोई शक नहीं लेकिन अंक क्यों चाहिए ये बहुत स्पष्ट होना चाहिये। अंक मिलेगा तो मेरा बच्चा जीवन में व्यवस्थित हो जायेगा तो उसको सारे सामान

खुशी अंदर है अंक बाहर है

सुविधायें जीवन के भौतिक आराम मिलेंगे, कब मिलेंगे 10, 15 या 20 साल के बाद। लेकिन हम तो उसको जो अभी प्रशिक्षण देते हैं वो ये कि तुम्हें अंक मिलेंगे तो मुझे खुशी होगी, क्या ये बात सच है कि अंक हमें खुशी देते हैं! खुशी अंदर है अंक बाहर है, बच्चा स्कूल से घर आता है अपनी अंकसूची लेकर आप उसके अंकों को देखते हो उसको 85 प्रतिशत मिले हैं, वस्तुतः उसकी क्षमता 90 प्रतिशत की है लेकिन आज उसको 85 प्रतिशत ही मिले हैं, आप उसको पूछते हो दूसरों को कितने मिले तो वो कहता है कि ये 85 प्रतिशत उच्चतम है बाकी को 84 प्रतिशत मिले हैं फिर ठीक है खुशी! होता है ऐसा! क्या सिखाया उसको अभी-अभी कि खुशी आपकी क्षमता में नहीं है खुशी इस चीज में है कि जब तक आप दूसरों से आगे हैं। बुनियाद फिर गलत, अब अगर उसकी क्षमता 90 प्रतिशत है और वह बहुत मेहनत कर कर के 90 प्रतिशत लेकर आया और आपने उससे पूछा कि बाकियों को कितने मिले उसने कहा 99 प्रतिशत तो हम खुश नहीं है तो फिर क्या अंक हमें खुशी देते हैं! नहीं, हमें सिर्फ ये बात खुशी देती है कि हम किसी से कितना आगे या पीछे हैं।

तुम्हें ये अंक मिलेंगे तो मुझे खुशी होगी

सामाजिक स्थिति, पदवी, तुलना हमें खुशी देते हैं अंक खुशी नहीं देते हैं और सारा दिन पूरा साल हम उसके उपर ये दबाव डाल के रखते हैं तुम्हें ये अंक मिलेंगे तो मुझे खुशी होगी। आपको कोई अंदाजा नहीं है कि एक बच्चे के उपर ये दबाव कितना बड़ा दबाव होता है। हाँ ये महत्वपूर्ण है कि आपको अंक अच्छे मिलने चाहिए लेकिन ये संदेश उसको नहीं देना कि आपके अंक मेरी खुशी के लिए जिम्मेवार हैं। अगर सारा दिन आपके उपर कोई एक ऐसा दबाव बना दे कि आपका हर कर्म मेरी खुशी के लिये जिम्मेवार है तो वो कितना बड़ा दबाव हो जाएगा मन के उपर। पाना महत्वपूर्ण है, अंक महत्वपूर्ण हैं आपके अंक अच्छे आयेंगे आप अच्छा करोगे ये होगा, वो होगा बहुत स्पष्ट संदेश दीजिए लेकिन अंक मुझे खुशी देते हैं और जिस दिन तुम्हारे अंक थोड़े-से कम आये मेरा चेहरा उतर जाता है। ये कितना बड़ा दबाव है बच्चे के उपर और जब भी किसी के उपर दबाव होगा तो उसका प्रदर्शन गिर जायेगा, यह निश्चित है।

उदास मन के साथ बैठकर पढ़ो तो पढ़ाई नहीं होगी

आज जो अपने घर में बहुत घुटन महसूस करते हैं, आज कितने बच्चे हैं जो दर्द में हैं आज कितने बच्चे हैं जो वापिस घर जाना नहीं चाहते स्कूल के बाद क्योंकि जैसे ही वो घर पहुँचेंगे ये दबाव उनके उपर आ जाएगा पढ़ो, पढ़ो...! हाँ पढ़ो लेकिन दबाव! इतना दबाव लगाने से तो एक ही काम हो सकता है कि वो जाकर किताब लेकर बैठ जाएगा लेकिन वो पढ़ रहा है या नहीं पढ़ रहा है वो कैसे पता चलेगा हमें और जितना अंदर दबाव होगा तो मन कमजोर हो जाएगा। अभी कमजोर मन को बोलो पढ़ो तो कैसे पढ़ेगा और फिर सिर्फ दबाव ही नहीं देंगे उसको डांट भी देंगे, पढ़ने के लिये। एक बात सोचिए जब हमें कोई डांटता है तो हमारा मन कैसा हो जाता है, डांट खाने के बाद मन उदास हो जाता है अभी उदास मन के साथ बैठकर पढ़ो तो पढ़ाई नहीं होगी लेकिन हम हर रोज उनको पढ़ने कैसे भेजते हैं प्रश्न चिन्ह है ना।

जीवन का मनोविज्ञान

भाग - 30



[डॉ. अजय शुक्ला]

बिहेवियर साइंटिस्ट

गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड डायरेक्टर (एपीयूअल रिसर्च सेंटर एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, बंजारी, देवास, मप्र)

आंतरिक खोज की पूर्णता में राजयोग शक्ति

जीवन के विभिन्न अनुष्ठान में व्यक्ति आत्म तत्व के प्रति सजगता से पुरुषार्थ करता है ताकि स्वयं का स्वयं से संवाद स्थापित हो जाये और आत्मिक अनुभूति की स्थिति का निर्माण हो सके। उपासना की विधियों को जीवन के अनुक्रम में आत्मसात करते ही, नियम-संयम, जप-तप, ध्यान-धारणा, स्वाध्याय - सत्य, प्रेम - अहिंसा के साथ राजयोग - मौन की प्रक्रिया संवेदनशीलता में अभिवृद्धि करती है जिसकी परिणति आत्मिक पूर्णता का संपन्न स्वरूप होता है। राजयोग शक्ति के द्वारा जहां आंतरिक खोज का समाधान प्राप्त होता है वहीं निमित्त भाव की सर्जना भी होती है जो आत्म तत्व के प्रति निष्ठा बनाकर कर्म जगत में परिष्कार की स्थिति को सुनिश्चित करता है। आत्मिक स्वरूप को स्मृति पटल पर अंकित करने से वास्तविक जीवन में - ज्ञान, सुख, शांति, आनंद, प्रेम, पवित्रता एवं शक्ति की निरंतरता अनुभूति स्वरूप में राजयोग से प्राप्त होती है। आत्मा और परमात्मा के संबंधों की यथार्थता जीवन के निर्माण को निर्धारित करती है जिसमें सात्विकता का आत्मिक संबल निर्मलता के बोध को व्यावहारिक जगत में प्रतिपादित करता है।

जीवन के वास्तविक गुण स्वरूप की अनुभूति

आत्मिक स्वरूप काविराट पक्ष जब गुणों एवं शक्तियों से भरपूर रहता है तब मूल्यपरक स्थितियों का विश्लेषण, परमात्म अनुभूतियों की उपलब्धता को सहज ही प्रकट कर देते हैं। संचित कर्म की पूंजी आत्म साक्षात्कार के परिवर्तनकारी स्वरूप को उच्चता की व्यापकता से जोड़ती है जो स्वयं को शक्तिशाली बनाने हेतु परम सत्ता को आधार स्वरूप में स्वीकार करते हैं। स्वयं का वास्तविक बोध जब आंतरिक खोज से प्राप्त होता है तब आत्मज्ञान के सुख का अहसास जीवन के गुणात्मक परिदृश्य की श्रेष्ठतम स्थितियों से अभिभूत होकर धन्यता की प्राप्ति को सुनिश्चित करता है। आत्म अनुभूति के केंद्र द्वारा ज्ञान स्वरूप बनने की प्रक्रिया में आज्ञाचक्र के प्रति श्रद्धा से युक्त जागृत भाव उपासना पद्धति में गहरा नीला रंग, साधन के पर्याय हेतु सहायक होता है। जीवन के विभिन्न प्रसंग में ज्ञान से उत्पन्न आत्मिक सुख को खोजने के लिए जहां मणिपुर चक्र की प्रक्रिया को महत्व प्रदान किया जाता है वहीं भौतिक मदद के रूप में पीला रंग वृहद् स्तर पर उपयोगी सिद्ध होता है।

ज्ञान की संपूर्णता से शक्तियों का उपयोग

राजयोग की शक्ति द्वारा आत्मज्ञान के समर्पित स्वरूप को सहजता से अनुभव किया जा सकता है क्योंकि आत्मा का भाव एवं विचार पक्ष ईश्वरीय सत्ता के समक्ष नतमस्तक होते ही आत्मा आभार से अभिभूत हो जाती है। आत्मिक श्रेष्ठता से युक्त सम्पन्नता जब सम्पूर्णता के बोध से भरपूर होती है तब वह जीवन में नैसर्गिक शांति और आनंद की नूतन अभिव्यक्ति को सृजित करने में संलग्न रहती है। सम्पूर्णता की सृष्टि का कल्याणकारी स्वरूप आत्मिक श्रेष्ठता की व्यापकता द्वारा इतनी सूक्ष्मता से पवित्रता को प्रतिपादित करता है कि चहुँ दिशाओं में शांति की भासना तथा आनंद के प्रकम्पन वातावरण को खुशनुमा बना देते हैं। राजयोग शक्ति की उपयोगिता को शांति स्वरूप के गुण से स्वीकार करते हुए जब साधक विशुद्ध चक्र को जागृत करता है तब वह साधन के रूप में हल्के नीले रंग को महत्व प्रदान करता है। विकासात्मक परिदृश्य में संभावनाओं और सुनिश्चितता को एकाकार करने की स्थितियां केवल आनंद स्वरूप में सन्निहित होती हैं जिसके लिए सहस्रार चक्र को जागृत करते हुए बैंगनी रंग का उपयोग किया जाता है।

तनाव और एकाग्रता इकट्ठी नहीं हो सकती है

डांट खाने के बाद कितनी देर तो मन को लग जाता है सामान्य होने के लिए और फिर आजकल के बच्चों की सबसे सार्वजनिक शिकायत है कि एकाग्रता नहीं है, एकाग्रता शक्ति नहीं है क्यों नहीं है! क्योंकि वो मन जिसने पढ़ना है उसको पढ़ने के लिए एकदम स्थिर होना पड़ता है एकदम शांत होना पड़ता है तब वो जो पढ़ेगा वो सारा कुछ अंदर जाएगा लेकिन हम उस मन को सारा दिन हलचल में लाते हैं और फिर कहते हैं पढ़ो! तो वो पढ़ने तो बैठ जाता है वो पढ़ना भी चाहता है लेकिन मन हलचल में होने के कारण वो चीज अंदर जाएगी नहीं फिर मेहनत ज्यादा परिणाम कम। आज बच्चे बहुत-बहुत तनाव से गुजर रहे हैं तनाव और एकाग्रता इकट्ठी नहीं हो सकती है। अगर आपको चाहिये कि वो अच्छा प्रदर्शन करें, उनकी एकाग्रता शक्ति अच्छी हो तो हमें दबाव को हटाना पड़ेगा!



Yours 24 Hour Spiritual TV Channel



Peace of Mind

CH. 1065 CH. 1087 CH. 678 CH. 497

TATA SKY DISHTV AIRTEL VIDEOCON

सूचना

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 रुपए
आजीवन ₹ 2500 रुपए

पत्र व्यवहार का पता

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

सार समाचार

उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र रावत का किया अभिनंदन



मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र रावत का स्वागत करते हुए बीके सूर्यमुखी।

शिव आमंत्रण > रूद्रपुर। उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री त्रिवेन्द्र रावत का रूद्रपुर आगमन पर कई कार्यक्रमों का आयोजन किया गया था जिसमें वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके सूर्यमुखी को उनसे मुलाकात का अवसर मिला। उन्होंने रूद्रपुर आगमन पर मुख्यमंत्री श्री. रावत को बधाई दी और संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराते हुए मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण भी दिया।

नवनिर्मित सेवाकेंद्र परिवर्तन भवन का किया उद्घाटन



बाबा रूम का उद्घाटन करते अतिथि।

शिव आमंत्रण > बड़ौत (उप्र)। ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित सेवाकेंद्र परिवर्तन भवन का उद्घाटन माउण्ट आबू से आए अनाज विभाग के प्रभारी बीके रामसुख, ज्ञानसरोवर के बीके सुशील, बीके अनिल, गुरुग्राम से आए एसडीएम दुर्गेश मिश्रा, हरियाणा के बहादुरगढ़ सेवाकेंद्र की प्रभारी बीके अंजलि, स्थानीय सेवाकेंद्र की प्रभारी बीके मोहिनी, बीके शोभा समेत कई वरिष्ठ सदस्यों की उपस्थिति में सम्पन्न हुआ। खुशी के इस मौके पर अतिथियों ने सेवाकेंद्र द्वारा भविष्य में अनेक आत्माओं के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन होने की शुभकामनाएं दी।

परमात्म ज्ञान की वर्षा में धो डालें अपने मन का मैल



बीके रेशमा ने सफाई कर्मियों का किया सम्मान।

शिव आमंत्रण > भीकनगांव (मप्र)। खरगोन जिले में स्थित भीकनगांव में गंदगी भारत छोड़ो अभियान के अन्तर्गत कार्यक्रम का आयोजन किया गया, इस अवसर पर सभी को स्वच्छता का संदेश देने के लिए स्वच्छ भीकनगांव रंगोली बनाई गई तथा ब्रह्माकुमारीज द्वारा स्वच्छता कर्मियों का सम्मान किया गया। इस अवसर पर राजयोग शिक्षिका बीके रेशमा ने कहा, कि हम सभी के लिए स्वच्छता आवश्यक है, लेकिन वर्तमान समय बाहरी स्वच्छता के साथ ही मन की स्वच्छता भी जरूरी है, इसके लिए ही परमात्मा आकर सहज राजयोग की शिक्षा दे रहे हैं। इस अवसर पर मुख्य नगर पालिका अधिकारी मनोज गंगराडे, रंगोली कलाकार योगेश भावसार समेत नगर पालिका के कर्मचारी उपस्थित थे।

ऑनलाइन सेशन में सेल्फ केयर पर व्यक्त विचार...

मेडिटेशन से बढ़ती है इजर पावर

शिव आमंत्रण > माउंट आबू।

ब्रह्माकुमारीज के चिकित्सा प्रभाग द्वारा विशेष हेल्थकेयर वारियर्स के आध्यात्मिक उत्थान एवं सशक्तिकरण के लिए चलाई जा रही सीरीज अवेकनिंग टू अ न्यू वे ऑफ हीलिंग के तहत निरंतर ऑनलाइन सेशन आयोजित किया गया। इस सीरीज की अगली कड़ी में आयोजित सेशन में दिल्ली से सीनियर स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ. निकिता सोबती ने एन्हांसिंग इमोशनल कोशंट ऑफ योर चाइल्ड तो मुख्यालय माउंट आबू से ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर बीके डॉ. प्रताप मिड्डा ने सेल्फ केयर एंड ब्लेसिंग्स फॉर बिगनिंग ऑफ न्यू जर्नी विषय के तहत अपने विचार रखे। सीनियर स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ. निकिता सोबती ने कहा, हमें वो सब चीजे करनी है अपनी लाइफ को सही



ऑनलाइन सेशन में शामिल अतिथि।

दिशा में ले जाने के लिये। स्पिरिचुअल रास्ता भी अपनाना है, सायटिफिकली भी चलना है। क्योंकि सायटिफिकल इविडन्स मिलने के बाद बाकी सब चीजे करनी बहुत आसान हो जाता है। ग्लोबल हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. प्रताप मिड्डा ने कहा, पूरी जिंदगी आपको खुशी प्राप्त करनी है तो अपने आपसे इमानदार रहो। अपने व्यवहार में इमानदार होना जाओ। सबसे महत्वपूर्ण बात ये

है कि अपने अंदर क्या चल रहा है इसकी तरफ ध्यान देना है। उधर ध्यान देंगे तो आप बहुत ही शक्तिशाली बन जायेंगे। चुनौतियां तो बहुत हैं लेकिन उन चुनौतियों का लाभ आप अपनी उन्नति की सीडी बना लो तो आप आगे बढ़ते जायेंगे। संस्थान के मेडिकल विंग के सचिव बीके डॉ. बनारसीलाल शाह ने कहा, दो दो आर्टिज, तीन तीन आर्टिज ब्लाक है ऐसे पेशंट को बुलाकर डाएट, एक्सरसाइज,

मेडिटेशन सिखाया तो उनकी आर्टिज क्लिन हो गई है। एक दो नहीं, दस हजार लोगों की आर्टिज क्लिन की गई है। क्यों न हम छोटे छोटे प्रोजेक्ट द्वारा इन चीजों को इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के माध्यम से जन जन तक पहुंचाये। इससे हमारे मन में शांति आ जायेगी, जीवन में सुधार आ जायेगा और चरित्र में भी सुधार आ जायेगा।

जिम्मेवारी स्वीकारें, सड़क दुर्घटना से बचें



विश्व यादगार दिवस का दीप प्रज्ज्वलन कर शुभारंभ करते अतिथि।

शिव आमंत्रण > अंबिकापुर।

हमारा परिवार हमारे ऊपर ही निर्भर है फिर भी हम सड़क सुरक्षा नियमों का पालन नहीं कर रहे हैं। इसका अर्थ यही है कि हम अपनी सामाजिक जिम्मेवारी को स्वीकार ही नहीं कर रहे हैं। इसलिये लगातार बढ़ती जानेवाली सड़क दुर्घटनाओं का कारण हम स्वयं हैं। 90 प्रतिशत

से ज्यादा सड़क दुर्घटना व्यक्ति के गलतियों के कारण हो रही हैं। ये दुर्घटनाएँ सड़क के कारण नहीं बल्कि नाबालिग बच्चों के हाथ में वाहन देने से हो रही हैं। उक्त विचार माउण्ट आबू के राजस्थान गर्वमेंट रोड सेफ्टी ट्रेनर बीके सुरेश ने ऑनलाइन वेबिनार में नव विश्व भवन, चोपड़ापारा द्वारा सड़क

दुर्घटनाओं में पीड़ितों की स्मृति में आयोजित विश्व यादगार दिवस पर व्यक्त किये। उन्होंने आगे सड़क दुर्घटना के मुख्य तीन कारण बताये। उसमें पहला तीव्रगति से वाहन चलाना, दूसरा नशे में वाहन चलाना, तीसरा सबसे बड़ा कारण है नींद में वाहन चलाना। इन्हीं तीन मुद्दों पर यदि सभी लोग ध्यान देंगे तो सड़क दुर्घटना से बचा जा सकता है। उन्होंने सभी का ब्रह्माकुमारी संस्था की ओर ध्यान खिंचवाते हुये कहा, कि ये संस्था 20 वर्षों से सड़क सुरक्षा के लिये भिन्न-भिन्न कार्यक्रम कर रही है जिससे मन में चलने वाले विचारों की रफ्तार को कम किया जा सकता है। सरगुजा संभाग के अतिरिक्त पुलिस ओम चंदेल ने

कहा, कि ज्ञान और धर्म दोनों एक दूसरे से जुड़े हुये हैं। आज हम सभी ट्रांजेशन से गुजर रहे हैं। आज के समय में सबसे ज्यादा जरूरत है आध्यात्म और संस्कार की। आज हमारे बच्चे अपने संस्कारों को, परम्पराओं को और हमारे आध्यात्मिक मूल्यों को खोते जा रहे हैं। ब्रह्माकुमारीज एक ऐसी संस्था है जो एक अभियान के रूप में इसको बनाये रखने में प्रयासरत है। हमें ऐसा लगता था कि यह विभागीय काम है पर आज जब हम आप लोगों के साथ आये तो ऐसा लगा कि यह संस्था भी बहुत पुनीत कार्य कर रही है तो इसके साथ चार कदम मिलाकर चले तो हम धन्य हो जायेंगे।

संदेश

बहल शाखा में बाल दिवस के रूप में दीवाली उत्सव मनाया

दीया भाईचारे-प्रेम और लक्ष्मी सद्गुणों का प्रतीक

शिव आमंत्रण > बहल।

हरियाणा के बहल शाखा में दीवाली का लौहार बाल दिवस के रूप में मनाया गया। इस अवसर पर स्थानीय केंद्र प्रभारी बीके शकुंतला ने कहा, कि जैसे हम दीपावली पर घर के कोने कोने की सफाई करते हैं ऐसे ही हमें अपने मन के कोने कोने में छिपी बुराई को भी निकालना है तभी सच्ची दीपावली बनेगी। इस कार्यक्रम में बच्चों के लिए पेंटिंग प्रतियोगिता रखी गई। पेंटिंग प्रतियोगिता का विषय था अच्छे बच्चे व स्वच्छ भारत। पेंटिंग प्रतियोगिता में 10 बच्चों ने भाग लिया। बच्चे व उनके अभिभावकों ने प्रतिज्ञा की कि हम दीवाली को प्रदूषण मुक्त दीवाली मनाएंगे। ना हम पटाखे जलाएंगे, ना फुलझड़ियां, हम मिट्टी के दीए जलाकर दीपावली मनाएंगे। बीके शकुंतला ने आगे कहा, कि कहानी के अनुसार यह बताया जाता है कि श्री रामचंद्र 14 वर्षों का वनवास पूरा करके अयोध्या वापस आए थे लेकिन विचार करने की बात है कि दीपावली के दिन श्री रामचंद्र का नहीं लक्ष्मी का आह्वान किया जाता है। जिसका भावार्थ है कि लक्ष्मी अर्थात् सद्गुणों का प्रतीक। उन्होंने बताया, कि इस दिन हमें सद्गुणों रूपी लक्ष्मी को घर लेकर आना चाहिए तब ही सच्ची दीपावली मनेगी। दिए से दिया जलाना यह आपसी भाईचारे व प्रेम का



बीके भाई-बहनों के साथ अपनी कलाकारी दिखाते बच्चे।

प्रतीक है। इस दिन सभी लोग मिठाई खुद भी खाते हैं औरों को भी खिलाते हैं। उन्होंने कहा, कि मिठाई तो थोड़ी देर के लिए मुंह मीठा करती है लेकिन अगर हम मीठे बोल बोलें तो हमारे परिवार टूटने से बच सकते हैं और घर घर में खुशी के दीप जग जाते हैं। जिस घर में प्रेम होता है, लक्ष्मी का निवास भी वही होता है। उन्होंने प्रदूषण मुक्त दीवाली मनाने का आह्वान करते हुए सभी को दीपावली, विश्वकर्मा दिवस और भैया दूज की शुभकामनाएं दी।

सार समाचार

राज्यपाल द्रोपदी मुर्मू से बीके निर्मला की मुलाकात



राज्यपाल मुर्मू को ईश्वरीय सौगात देते हुए बीके निर्मला।

शिव आमंत्रण > रांची। भाईदूज के पावन पर्व पर झारखण्ड की राज्यपाल द्रोपदी मुर्मू से रांची सेवाकेन्द्र की प्रभारी बीके निर्मला ने मुलाकात की और आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए उन्हें ईश्वरीय सौगात भेंट कर ईश्वरीय संदेश सुनाया। इसी उपलक्ष्य में रांची सेवाकेन्द्र पर भी कार्यक्रम रखा गया था जहां बीके निर्मला ने पर्व का आध्यात्मिक रहस्य बताते हुए सभी को तिलक लगाया।

रायसेन के कलेक्टर से बीके डॉ. रीना की मुलाकात



कलेक्टर भार्गव को ईश्वरीय सौगाद देते बीके डॉ. रीना।

शिव आमंत्रण > भोपाल। भोपाल के गुलमोहर कॉलोनी सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके डॉ. रीना ने रायसेन के कलेक्टर और जिला मैजिस्ट्रेट उमाशंकर भार्गव से मुलाकात की। डॉ. रीना ने उन्हें ईश्वरीय सौगाद भेंट की और मध्य प्रदेश के रायसेन जिले में की जा रही ईश्वरीय सेवाओं के बारे में चर्चा की।

जीवन को भयमुक्त बनाने का किया बीके रविना ने आहवाहन



रत्नेह मिलन कार्यक्रम में शामिल भाई-बहनों।

शिव आमंत्रण > बीरगंज। नेपाल के बीरगंज में ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र से जुड़े सदस्यों के लिए स्नेह मिलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कोविड-19 के गायडलाइन के अनुसार सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करते हुए सेवाकेन्द्र पर कई गिने चुने सदस्यों को आमंत्रित किया गया, जहां सबजोन प्रभारी बीके रविना ने विशेष रूप से समय के इशारों को समझते हुए स्वयं का कनेक्शन परमात्मा से मजबूत बनाने की बात कही और जीवन को भयमुक्त बनाने का आहवान किया।

मुरसान में शिव अनुभूति भवन का उद्घाटन...

ब्रह्माकुमारीज के प्रयासों से समाज को मिल रही नई दिशा: नपं अध्यक्ष

वास्तव में ब्रह्माकुमारीज की सेवाएं सराहनीय, प्रशंसनीय है।

शिव आमंत्रण > मुरसान। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय कि नवनिर्मित शाखा मुरसान में शिव अनुभूति भवन का उद्घाटन बड़े धूमधाम से हुआ जहां आगरा जोन से पधारी वरिष्ठ ब्रह्माकुमारी बहनों ने रिबन काटकर किया। उसके उपरांत एक मंचीय कार्यक्रम हुआ। कार्यक्रम में अतिथियों का फूल माला एवं बैज पहनाकर स्वागत किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रभु स्मृति के गीत द्वारा किया गया।

कार्यक्रम में आगरा की क्षेत्रीय प्रभारी बीके शीला ने कहा कि नये शिव अनुभूति भवन द्वारा अनेको आत्माओं का कल्याण होगा। यहां प्रतिदिन एक घंटा आकर तनावमुक्त, खुशनुमा जीवन बना सकते हैं। मुख्य अतिथि नगर पंचायत अध्यक्ष रजनेश कुशवाह ने कहा, कि ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा विश्व स्तरीय जन जागृति शुभ कार्य चल रहा है जिससे समस्त समाज को एक नई दिशा मिल रही है। वास्तव में ब्रह्माकुमारीज की सेवाएं सराहनीय, प्रशंसनीय है। कार्यक्रम के



मुरसान सेवाकेन्द्र के नवनिर्मित भवन का दीप प्रज्ज्वलन कर उद्घाटन करते अतिथि।

मध्य अनेक सांस्कृतिक नृत्य एवं अनेक झलकियां प्रस्तुत की गयीं। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों का चुनरी, माला, मुकुट पहनाकर बेंडबाजों की मधुर ध्वनि के साथ सम्मान किया गया। हाथरस जनपदीय प्रभारी बीके सीता ने कहा, की सर्व को सुख देने का लक्ष्य पूरा करना है खुश रहना है और एक दूसरे को खुशी का दान देना है। खुशी का दान देने वाला कभी दुखी नहीं हो सकता। उन्होंने कहा, कि इस सेवाकेन्द्र के माध्यम से अनेक भाई बहनों को परमात्म संदेश, प्यार व स्नेह की प्राप्ति होगी। भरतपुर से आयी आगरा सब जोन प्रभारी बीके कविता ने कहा, कि ब्रज क्षेत्र मुरसान की पावन

भूमि पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आज आध्यात्मिक की नई कड़ी शिव अनुभूति भवन के रूप में जोड़ दी है।

उन्होंने कहा, की ब्रह्माकुमारी संस्था जाति धर्म से ऊपर उठकर एक आध्यात्मिक शक्ति के रूप में समाज की सेवा कर रही है। कार्यक्रम में आगरा सब जोन सचिव बीके आश्विना ने सभी को इस मंगलमय समारोह की शुभकामना देते हुए कहा, सदा पुण्य जमा करने के लिए ईश्वरीय सेवा करते रहना। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका सादाबाद प्रभारी बीके भावना, पूर्व चैयरमैन गिरीराज किशोर शर्मा, एडवोकेट अतुल आंधीवाल आदि ने नये सेवाकेन्द्र के प्रति शुभकामनाएं व्यक्त की।

ब्रह्माकुमारी बहनों ने दीप प्रज्ज्वलन कर दिया संदेश



शिव आमंत्रण > नरसिंगपुर। हरियाणा नरसिंगपुर में दीपावली पर दीप प्रज्ज्वलित कर सुख-शांति, प्रेम और भाईचारे का संदेश दिया। सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके कुसुम के साथ ब्रह्माकुमारी बहनों।

दीपोत्सव

रोहित नगर सेवाकेन्द्र पर धूमधाम से मनाया दीपोत्सव...

अलौकिक प्रकाश से मन को भरपूर करने का पर्व है दीपोत्सव: डॉ. रीना



दीपावली पर्व पर दीपोत्सव मनाते हुए बीके डॉ. रीना के साथ बीके परिवार।

शिव आमंत्रण > भोपाल। ब्रह्माकुमारीज के रोहित नगर सेवाकेन्द्र पर दीपावली का पावन पर्व बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर महालक्ष्मी का बड़े श्रद्धा भाव से आरती व पूजन किया गया। उपस्थित जन समूह ने महालक्ष्मी से प्रार्थना की कि वर्तमान समय हर प्राणी कोरोना महामारी से सुरक्षित रहें। सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके डॉ. रीना ने सभी को शुभ संकल्पों के दीपक जलाते हुए संकल्प दिलाया कि इस दिवाली पर घर की साफ सफाई के साथ मन के विकारों को भी साफ

करें एवं मन को अज्ञान अंधकार से मुक्त कर आध्यात्मिक अलौकिक प्रकाश से रोशन करें। उन्होंने सभी से आह्वान किया कि सभी इस समाज में प्रेम, शांति, सद्भावना, खुशी के दीपक सदा ही जगमगा कर रखें। दीपावली मिलन के साथ साथ एक-दूसरे के साथ संस्कार मिलन की रास करें। बीके रीना ने सभी से अपील की कि वर्तमान समय कोरोना काल में अपने आप को सुरक्षित रखें। इस अवसर पर सभी मिलकर शुभ संकल्पों के दीपक जलाएं।

नई राजधानी (नवा रायपुर) सेवाकेन्द्र पर धूमधाम से मनाई दीपावली



शिव आमंत्रण > रायपुर। छत्तीसगढ़ की नई राजधानी नवा रायपुर में दीपावली त्यौहार बड़े ही धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर इन्दौर जोन की कोर कमेटी सदस्य पांच प्रमुख बहनों में से तीन दीदीयों की उपस्थिति प्रमुख आकर्षण रहीं। उल्लेखनीय है कि प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा नवा रायपुर के सेक्टर-20 में इमर्सिव डोम के निकट डेढ़ एकड़ जमीन पर बहुत ही सुन्दर दर्शनीय स्थल शान्ति शिखर का निर्माण किया जा रहा है। जिसमें पन्द्रह हजार वर्गफीट का बहुत बड़ा ऑडिटोरियम बनाया गया है। ऑडिटोरियम की चौड़ाई एक सौ बीस फीट और लम्बाई एक सौ पचास फीट है। हाल ही में इसके छत की ढलाई का काम मुम्बई के इन्जीनियर की देखरेख में पूरा किया गया है। अब तक पूरे राज्य में इतना बड़ा कोई दूसरा सभागार नहीं बना है। कार्यक्रम में भाग लेने के लिए इन्दौर से मुख्य क्षेत्रीय समन्वयक राजयोगिनी बीके हेमलता, उज्जैन से बीके उषा एवं भिलाई से बीके आशा रायपुर आयी थीं। कार्यक्रम की अध्यक्षता क्षेत्रीय निदेशिका बीके कमला ने किया।

ब्रह्माकुमारीज के बिजनेस विंग की ई-कॉन्फ्रेंस में अतिथियों के विचार...

योग करने वाला व्यक्ति शिखर पर पहुंचता है

शिव आमंत्रण > दिल्ली।

स्पिरिचुअल सोल्यूशंस फॉर स्टेबिलिटी एंड सक्सेस इन बिजनेस विषय के तहत दिल्ली के हरिनगर सेवाकेन्द्र द्वारा ई-कॉन्फ्रेंस आयोजित की गई। इस कॉन्फ्रेंस में मुख्य अतिथियों में केन्या से प्रख्यात उद्योगपति निजार जुमा, जालंदर से डॉ. हरभजन बरिच, लासैन एंड टूब्रो के बिजनेस हेड प्रदीप बजाज, एमजी मोटर्स के नेशनल सेल्स हेड राकेश सिडाना और सियाराम के चेयरमैन रमेश पोद्दार ने अपने विचार व्यक्त किए।

निजार जुमा ने कहा, हमको अच्छी तरह से जीने के लिए तीन चीजे याद रखनी पड़ेगी। पहला आपको ब्रीज खेलने की आदत होनी चाहिए वो पैसों के साथ नहीं, दूसरा गोल्फ - वहां भी वही बात



ई-कॉन्फ्रेंस में शामिल अतिथि।

मगवान के ज्ञान व निश्चित स्थिति की ढाल द्वारा विकारों को जीतो

यूज होती है और तीसरा है मेडिटेशन। हर एक यशोशिखर पर पहुंचा हुआ आदमी आप गुगल पर जाकर देखेंगे तो कोई ना कोई प्रकार से योग करता हुआ दिखाई देगा।

प्रदीप बजाज ने कहा, हमारी

जनरेशन ने आजतक इस तरह की आरोग्य और आर्थिक आपातकाल की इमेर्जन्सी नहीं देखी थी। इसलिए इससे निजात पाने के लिए एक दूसरे के साथ अपने अनुभव शेअर करे और आगे बढ़े। रमेश पोद्दार ने कहा, जब हमारे बहुत सारे लोग डिप्रेशन में चले गये थे या डर के भाव में आ गये थे तो ब्रह्माकुमारी संस्थान ने लोगों की जिंदगी सुधारने के लिए और

उनके जीवन में खुशियां लाने के लिए बहुत सारे प्रोग्राम किये है लेकिन खास करके ये 5-6 महिनों में उन्होंने हमारी इमोशनल इम्यूनिटी को ठीक करने के लिए जितना काम किया है वह इतना सराहनीय है और उसका इतना लाभ हमारी जनता को, हम सबको मिला है जिसका मैं शब्दों में वर्णन नहीं कर सकता।

हुड्केश्वर का ज्ञानदीप भवन बनेगा मनुष्य आत्माओं का चैतन्य मंदिर



प्रीता काटकर नए भवन का उद्घाटन करते बीके रजनी एवं अन्य अतिथि।

शिव आमंत्रण > नागपुर। ज्ञान धन वर्षा के लिए नागपुर के हुड्केश्वर (महाराष्ट्र) में नवनिर्मित ज्ञान दीप भवन का शहर के गणमान्य व्यक्तियों के कर कमलों द्वारा उद्घाटन हुआ। संयोग तो यह भी था कि धन तेरस के दिन इस भवन का उद्घाटन हुआ। इस अवसर पर नागपुर सबजोन प्रभारी बीके रजनी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके मनीषा, डीएसपी राजमाने, उनकी पत्नी अमृता राजमाने, उद्योगपति सुशील अग्रवाल तथा सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके मंजू समेत कई लोगों ने रीबन काटकर, दीप प्रज्वलन कर एवं शिव ध्वजारोहण कर

विधिवत भवन का उद्घाटन किया और अपनी शुभकामनाएं दी। इस मौके पर डीएसपी राजमाने ने कहा, पूरे भारत में दिवाली मनाई जाती है। अभी तो पूरे विश्व को पता चला है इस विश्वविद्यालय में आत्मा की ज्योत जगाई जाती है। यह ज्योत जगती रहे उसके लिए ज्ञान का घृत लेते रहना है। नागपुर सबजोन प्रभारी बीके रजनी ने कहा, स्वास्थ्य है तो धन भी काम आता है। स्वास्थ्य नहीं तो धन भी सुख नहीं दे सकता। दिपावली का आज का दिन साढ़े तीन मुहूर्त में एक माना जाता है। यह भगवान का चैतन्य मंदिर है। यु तो वास्तु बनाने में सभी जगह एक

ही सामग्री काम में आती है। वही गीट्टी, वही सिमेंट, वही रेती, वही लोहा। परंतु एक स्कुल, एक कॉलेज, मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वार, चर्च, न्यायालय, वेश्यालय सब एक ही सामग्री से बनता है। पर विधी अनुसार हर स्थान का अपना महत्व होता है।

यह चैतन्य ज्ञान मंदिर है और यह अनेक मनुष्य आत्माओं को जीवन परिवर्तन के लिए लाभान्वित करेगा। हैदराबाद शांती सरोवर की प्रभारी बीके कुलदीप ने सबको मुबारक दी। सुशील अग्रवाल, अमृता राजमाने ने सबको दिवाली की शुभकामनाएं दी। सभी भाई-बहनों ने घर बैठे यह ऑनलाईन कार्यक्रम देखा। कार्यक्रम का संचालन महल सेंटर की प्रभारी बीके वर्षा ने किया। कार्यक्रम में आगे सांस्कृतिक प्रस्तुतियां दी गईं। सभी ने मिलकर केक कटिंग की। अंत में सभी अतिथियों को ईश्वरीय सौगात भेंट की गई। हुड्केश्वर सेंटर प्रमुख मंजू दीदी ने उपस्थित अतिथियों का स्वागत किया।

बिहार की पहली महिला उपमुख्यमंत्री का अभिनंदन



शिव आमंत्रण > बेतिया (बिहार)। बेतिया सेवाकेन्द्र की संचालिका बीके अंजना ने बिहार की पहली महिला उप-मुख्यमंत्री रेनु देवी का फूलों के गुलदस्ते और ईश्वरीय सौगात से अभिनन्दन किया। इस दौरान बीके अंजना, बीके पुष्पा, बीके बबिता, बीके बंटी एवं बीके राकेश मौजूद रहे।

सेवाकेन्द्र की ओर से कोरोना वारियर्स का किया सम्मान



कोरोना वारियर्स का सम्मान करते हुए बीके सुषमा।

शिव आमंत्रण > दिल्ली।

कोरोना वॉरियर्स (डॉक्टरों) के फेलिसिटेशन सेरेमनी के मौके पर दिल्ली पश्चिम विहार सेंटर की प्रभारी बीके सुषमा ने कोरोना मरीजों के इलाज में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए सभी डॉक्टरों का स्वागत किया। सभी डॉक्टरों ने

कई कोरोना रोगियों के जीवन का इलाज करने और उन्हें बचाने के अपने अनुभवों को साझा किया। इसके अलावा बीके सुषमा और बीके रमेश ने सभी डॉक्टरों को माला पहनाकर और शॉल भेंट कर सम्मानित किया। बीके सरिता ने समारोह का संचालन किया।

भारत का हर त्योहार बनाता है हमारे आपसी रिश्तों को मजबूत



शिव आमंत्रण > कादमा। हरियाणा के कादमा सेवाकेन्द्र पर दीपावली के पावन पर्व पर आयोजित कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके वसुधा ने कहा, स्वर्णिम भारत का निर्माण करने के लिए शांति का धर्म, प्यार की भाषा, सम्मान की सभ्यता, एकता की संस्कृति के साथ दीपावली पर्व मनाना चाहिए। उन्होंने कहा, कि दिवाली पर विशेष एक दूसरे को मिठाई खिलाते हैं जो रिश्तों में मिठास भरने का प्रतीक है। वास्तव में हर त्योहार हमारे आपसी रिश्तों को मजबूत बनाते हैं। बीके वसुधा ने कहा, कि अपने पुराने हिसाब किताब व कार्मिक अकाउंट को आत्म स्मृति का दीप जलाकर परमात्मा से शक्ति ले खत्म कर श्रेष्ठ कर्मों के जमा का खाता खोलने का दृढ़ संकल्प लें मनाएं दिवाली। तभी हर घर दिव्य गुणों की खुशबू से महकेगा व दिव्य शक्ति से रोशन होगा। इस अवसर पर बीके ज्योति ने कहा, कि दिया जलाना अर्थात् देने की भावना। तो हमें प्यार, खुशी, सम्मान सबको देते जाना है जिससे हमारा समाज एकता के सूत्र में बंध स्वर्णिम बनेगा। इस अवसर पर बीके रेखा व बीके सुशीला ने रंगोली सजाई तथा मां लक्ष्मी की झांकी आकर्षण का केन्द्र रही। राधा-कृष्ण की नृत्य पर तो सभी थिरकने पर मजबूर हो गए।

संदेश

दीपावली कार्यक्रम में बीके शीला के विचार...

जीवन में ज्ञान जागृति से विकर्म का अंधकार चला जाता है

शिव आमंत्रण > गया (बिहार)।

अलौकिक प्रकाश से सम्पन्न आत्माएँ कभी किसी के मन को पीड़ा नहीं दे सकती है। जगत की सभी समस्याओं का मूल कारण आध्यात्मिक दरिद्रता है। दीपावली का प्रकाश पर्व अन्दर की दरिद्रता समाप्त करके ज्ञान, गुण और शक्तियों की सम्पन्नता लाने का संदेश देता है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारी संस्थान सिविल लाइन थाना के पीछे, आयोजित दीपोत्सव समारोह में दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए केन्द्र प्रभारी बीके शीला ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा, दीप जलाकर हम ज्ञानरत्न धन



दीप प्रज्वलित करते हुए बीके शीला एवम् अन्य अतिथि।

की कामना करते हैं ताकि अज्ञान का तामस जिन्दगी से चला जाये। जीवन में ज्ञान जागृति न होने से ही मनुष्य चोरी चकारी जैसे विकर्म अंधेरे में करता है। मिथ्या समझ के कारण समाज में ये गलतियाँ हो रही

है। ईश्वरीय ज्ञान का प्रकाश ही स्वच्छता और पारदर्शिता लायेगा। ईश्वरीय ज्ञान से जागृत आत्माओं के सम्पूर्ण प्रकाश में अत्याचार, शोषण व भ्रष्टाचार जैसी काली प्रवृत्तियाँ समाप्त हो जायेगी व विश्व के कोने-

कोने में शांति, प्रेम व भाईचारे की भावनाएँ जागृत होगी। यह ईश्वरीय विश्व विद्यालय सम्पूर्ण पवित्रता का ऐसा प्रकाश स्तम्भ है जिसके प्रकाश से हर मानव अपने जीवन का अंधकार हटा सकता है। जब मनुष्य माया के शासन से स्वतंत्र हो जाता है, नया सतोगुणी शरीर रूपी वस्त्र धारण कर लेता है तब सतयुग का शुभारंभ होता है जिसकी खुशी में आज तक लोग दीपक जगाते और मिठाईयों से मुख मीठा करते हैं। आज से पाँच हजार वर्ष पूर्व अति सुखकारी समय था व हर दिन खुशियों के दीपक जलते थे।

सार समाचार

ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर स्नेह मिलन कार्यक्रम



शिव आमंत्रण > **सुपौल**। सुपौल-बिहार के सिमराही बाजार स्थित ब्रह्माकुमारीज के सेवाकेंद्र पर स्नेह मिलन कार्यक्रम सम्पन्न हुआ, जहां प्रखंड विकास पदाधिकारी सुभाष कुमार, विश्व हिंदु परिषद के अध्यक्ष अनिल कुमार महतो विशेष रूप से शामिल हुए। इस मौके पर प्रखंड विकास अधिकारी सुभाष कुमार को बीके रंजू, बीके बबीता नं ईश्वरीय सौगात भेंट की।

राजयोग व शारीरिक योग पर महिला बटालियन के लिए कार्यशाला



विविध आसनों की विधि सिखाते हुए बीके स्वपन।

शिव आमंत्रण > **कूचबिहार**। वेस्ट बंगाल के कूचबिहार सेवाकेंद्र द्वारा बीएसएफ हेड क्वार्टर में महिला बटालियन के लिए राजयोग और शारीरिक योग पर कार्यशाला आयोजित की गयी जिसमें डीआईजीपी श्री. सिंह, असिस्टेंट कमांडेंट ए. रावत मुख्य अतिथि थे। इस कार्यशाला में डॉ. बीके स्वपन ने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई आसन कराये तो सेवाकेंद्र प्रभारी बीके संपा ने सभी को कमेंट्री द्वारा राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराया।

राजस्थान के सुरक्षा राज्य मंत्री का ईश्वरीय सौगात से किया सम्मान



ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए बीके गीता एवं बीके परिवार।

शिव आमंत्रण > **भुसावर**। राजस्थान के भरतपुर जिले के भुसावर में गृह रक्षा एवं नागरिक सुरक्षा राज्य मंत्री भजनलाल जाटव को ईश्वरीय सौगात देते हुए बीके गीता।

अंतर्राष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी दिव्या के उद्गार...

खेल में भी आध्यात्मिकता जैसा समर्पण जरूरी



वेबीनार में शामिल अतिथि।

शिव आमंत्रण > **दिल्ली**। संस्थान के खेल प्रभाग और दिल्ली के लोधी रोड सेवाकेंद्र द्वारा खिलाड़ियों के लिए 'अनलॉकिंग हैपीनेस' विषय पर आयोजित ऑनलाईन सेमिनार में अंतर्राष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी एवं प्रशिक्षक दिव्या सिंह समेत खेल जगत से जुड़े कई लोग शामिल हुए। दिव्या सिंह समेत खेल प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके जगबीर, कार्यकारी सदस्य बीके विजय, वरिष्ठ राजयोग शिक्षक बीके पीयूष, लोधी रोड सेवाकेंद्र प्रभारी बीके गिरिजा ने लोगों के सवालों के जवाब दिये और उन्हें प्रेरित भी किया। दिव्या सिंह ने कहा, मेरी जिंदगी का बहुत सारा समय खेलते हुए बीता। मेरी पूरी फैमिली खेल जगत से जुड़ी हुई है। मुझे लगता है स्प्रिच्युअलिटी और स्पोर्ट में

अगर देखा जाए तो हर व्यक्ति अपनी अपनी जिंदगी में खिलाड़ी है।

बहुत सिमिलिअरिटी है। जैसे स्प्रिच्युअलिटी में बहुत डिस्प्लीन की जरूरत है वैसे ही खिलाड़ियों का जीवन भी पूरा डिस्प्लीन से भरा होता है। जैसे स्प्रिच्युअल पर्सन स्प्रिच्युअलिटी को फॉलो करता है, एकाग्रता करता है वैसे ही एकाग्रता खिलाड़ी भी रखता है। समझो स्पोर्ट का टाईम चार से छे है तो चार से छे उसके दिमाग और कुछ नहीं होता। वो टोटल हैपीनेस होती है। वो टोटल डेडिकेशन होती है स्पोर्ट के लिये। बीके जगबीर ने कहा,

ब्रह्माकुमारीज संस्था ने राजयोग द्वारा माइंड पावर ट्रेनिंग स्टार्ट किया है एथलिटिक्स के लिए। इसके अंदर हैपीनेस भी एक बहुत बड़ा फैक्टर है। जब भी किसी काम्पिटेशन में जाए तो उसके लिए हम ये ट्रेनिंग जरूर ले ताकि हमारी खुशी बनी रहे, हमारा जो मूड है वह अच्छा रहे। बीके पीयूष ने कहा, देखा जाए तो हर व्यक्ति अपनी अपनी जिंदगी में खिलाड़ी है। जैसे हम मे से कोई अनाडी नहीं बनना चाहता तो मैं चाहूंगा कि जिंदगी में भी हम जरूर जरूर खिलाड़ी बने। खेल के बारे में एक बात कही जाती है, खेल को खेल की तरह खेलिये। तो आप सबको कहूंगा कि जीवन भी एक खेल है, हमे उसको भी खेल की तरह खेलना है।

नवनिर्मित आवासीय परिसर सत्कार भवन का शुभारंभ



सत्कार भवन का उद्घाटन करते हुए बीके संतोष एवम् अन्य अतिथि।

शिव आमंत्रण > **गुलबर्गा**। कर्नाटक के गुलबर्गा में नवनिर्मित आवासीय परिसर सत्कार भवन का शुभारंभ किया गया। इस खास मौके पर बीके संतोष, गुलबर्गा सबज्जोन प्रभारी बीके विजया, वरिष्ठ राजयोग शिक्षक बीके प्रेम ने दीप प्रज्वलित कर भवन का उद्घाटन किया। यह भवन अमृत सरोवर के भीतर ही बनाया गया है जिसमें 12 अपार्टमेंट है और उसमें 200 लोगों के रहने का प्रबंध किया जा सकता है। इस दौरान बीके संतोष ने आगामी ईश्वरीय सेवाओं के लिए अपनी शुभकामनाएं दी।

सीख

बीके बहनों ने लोगों को बताए राजयोग मेडिटेशन के फायदे

जनप्रतिनिधियों और समाजसेवियों को दिया परमात्मा का संदेश

शिव आमंत्रण > **जबलपुर (मप्र)**। नेपियर टाउन सेवाकेंद्र की बीके बहनों ने संतों, अधिकारियों, सांसद, विधायकों, व्यापारियों एवं समाज सेवियों से मुलाकात कर उन्हें परमात्म अवतरण का संदेश दिया। साथ ही साथ वर्तमान समय की स्थितियों के चलते जीवन में सुख व शांति को स्थापित करने के लिए राजयोग द्वारा परमात्मा से बुद्धियोग लगाने की प्रेरणाएं दी। यह सेवा नगर के लगभग 50 से अधिक गणमान्य जनों के घर जाकर की गई।



सांसद राकेश सिंह एवं एसपी सिध्दार्थ बहुगुणा को परमात्म संदेश देते हुए बीके बहनों।

शिव आमंत्रण >> विश्व मधुमेह दिवस पर व्यक्त विचार...

लाइफ स्टाइल में बदलाव से भाग जाएगी डायबिटीज: डॉ. साहू

गलत खानपान, गलत जीवनशैली, गलत सोचविचार से जीवन में आता है तनाव और बीमारी

शिव आमंत्रण >> माउंट आबू। इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा मधुमेह से बढ़ती चिंताओं को मद्देनजर रखते हुए और इसके प्रति जागरूकता फैलाने के लिए 1991 से विश्व मधुमेह दिवस मनाया जा रहा है। इस उपलक्ष में ब्रह्माकुमारिज के चिकित्सा प्रभाग एवं ग्लोबल हॉस्पिटल रिसर्च सेण्टर द्वारा डायबिटीज एंड मेटल हेल्थ विषय के तहत ऑनलाइन पैनल डिस्कशन आयोजित किया गया जिसमें ग्लोबल हॉस्पिटल से डायबिटीजोलॉजिस्ट डॉ. श्रीमंत साहू, दिल्ली से वेलबीइंग सायक्याट्रिस्ट के फाउंडर डॉ. अवधेश शर्मा और राजयोग शिक्षिका बीके श्रेया ने पैनलिस्ट के तौर पर सभी को मार्गदर्शन किया। इस मौके पर बोलते हुए डॉ. श्रीमंत साहू ने कहा, हम मेडिकल कालेज में जब स्टुडेंट्स थे तब बताया जाता था कि यह बुजुर्ग लोगों को होनेवाली बीमारी है। लेकिन आज हम देख रहे हैं कि छोटे बच्चों को भी यह बीमारी होने



वेबीनार में शामिल वक्तागण।

लगी है और यह लाइफ स्टाइल से होने वाली बीमारी है। एकही जनरेशन में पेरेंट्स को डायबेटिस न होते हुए भी छोटे बच्चे, टीनएजर्स को डायबिटीज हो रहा है। गलत खानपान, गलत जीवनशैली, गलत सोच विचार से जो स्ट्रेस आता है उसके कारण ही यह सब हो रहा है। लाइफ स्टाइल में बदलाव ही इसका समाधान है। डॉ. अवधेश शर्मा ने

कहा, जब हम खाते हैं तो हमको या मुह को नही मालूम होता कि मैं मीठा खा रहा हूँ या क्या खा रहा हूँ। वह हमारा मन निर्णय लेता है। अल्टिमेटली हमारे मन के अंदर डिसाइड होता है कि मुझे क्या खाना है। एक तरफ हलवा पडा हुआ है और एक तरफ मान लीजिए कि सॅलद पडा हुआ है तो क्या चूज करना है यह डिस्सिजन मेरा मन लेता है।

मन की गति का भी नियंत्रण जरूरी, इसे मापने का कोई मीटर नहीं

शिव आमंत्रण >> रतलाम (मप्र)। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय रतलाम के दिव्य दर्शन भवन डोंगरे नगर सेवाकेंद्र पर यातायात एवं परिवहन प्रभाग द्वारा सड़क दुर्घटना में जान गंवाने वाली आत्माओं को श्रद्धांजलि दी गई। साथ ही उनकी याद में विश्व यादगार दिवस मनाया गया। मुख्य अतिथि के रूप में पधारें सीएसपी हेमंत चौहान ने ट्रैफिक नियमों का पालन करने के संबंध में कहा, कि शरीर का सबसे भारी एवं महत्वपूर्ण हिस्सा सिर होता है। इसके लिए हेलमेट की अनिवार्यता बतलाई। उन्होंने कहा कि अभिभावकों को भी अपने 18 साल से कम उम्र के बच्चों को वाहन चलाने से होने वाली दुर्घटना



दीप प्रज्ज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते अतिथि।

एवं नुकसान के बारे में बताना चाहिए एवं छोटी-छोटी दूरी पर पड़ने वाले कार्यों के लिए वाहन न ले जाने की सलाह अपने अनुभवों के आधार पर बहुत ही सारगर्भित ढंग से रखी गयी तथा आपने आगे बताया कि शराब आदि का सेवन कर गाडी नही चलाना तथा नियमों का पूर्ण पालन करना जरूरी है।

सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सविता ने कहा, कि दिनों दिन दुर्घटनाएं बढ़ रही हैं उसका कारण है जल्दबाजी। आज मनुष्य अपनी मंजिल पर जल्दी पहुंचना चाहता है इस कारण वाहन से ज्यादा उसका मन भागता है। आज वाहन की गति मापने का मीटर तो है लेकिन मन का मीटर किसी के पास नहीं है। इसलिए

आज प्रत्येक व्यक्ति को भाग रहे मन को मापने के लिए तीन टेबलेट अवश्य खानी चाहिए। वह है धीरज, शांति और प्रेम। अपनी मंजिल पर धैर्यता से पहुंचें। क्योंकि देरी से पहुंचने का कारण तो बता सकते हो परन्तु किसी दुर्घटना के कारण मंजिल पर नहीं पहुंच पाए तो उसका कारण नहीं बता सकते। उन्होंने कहा कि आज का मनुष्य व्यसन एवं विकार से ग्रसित होने के कारण उसका मन तेजी से दौड़ रहा है इसलिए सकारात्मक सोच खत्म होते जा रही है। वाहन से पहले अपने मन को कंट्रोल करना चाहिए। कहा जाता है मानव एक मुसाफिर हैं उसे परमात्मा की ओर से शरीर रूपी वाहन गिफ्ट के रूप में मिला हुआ है।

एक गाय रखती है पूरा घर-परिवार स्वस्थ



गौशाला कार्यक्रम में सभा को संबोधित करती बीके रेशमा।

शिव आमंत्रण >> सिरसा (हरियाणा)। श्रीकृष्ण गौशाला में सहयोग का प्रतीक 'गोपाष्टमी पर्व' पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें मुख्य अतिथि के तौर पर आमंत्रित बीके शमा ने कहा, कि पिछले पांच वर्षों में देखा गया है कि गौशालाएं दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं यह बड़ी हर्ष की बात है। इस से यह सिद्ध होता है कि सब मिलकर गोवंश को बचाने के लिए प्रयासरत हैं। हिन्दु धर्म में गाय को बहुत सम्मान का स्थान है। एक गाय घर में रहेगी तो पूरा परिवार स्वस्थ रहता है। कार्यक्रम के अंत में गौशाला के सभी कमेटी मेम्बर्स ने गायों को फल व चारा खिलाकर उनकी पूजा की।

छतरपुर सेवाकेंद्र पर मोमबत्ती जलाकर दिया ईश्वरीय संदेश



शिव आमंत्रण >> छतरपुर (मप्र)। दीपावली पर छतरपुर सेवाकेंद्र पर दीपोत्सव कार्यक्रम सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शैलजा के नेतृत्व में आयोजित किया गया।

स्व-प्रबंधन



[बीके ऊषा]

स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

जब किसी को अपना पूर्व जन्म याद आया तो उसने मनुष्य जन्म ही बताया

पिछले अंक से क्रमशः

थोड़ा ही गहरा गड्ढा करने पर उसमें से एक पेटी निकली और उसे बाहर निकाल कर उसने वह पेटी शारदा को दी और कहने लगा कि 'हमारे घर पर जब रेड पड़ी थी तो उसे थोड़ा समय पहले मालूम पड़ गया था और उस वक्त उसने हरी नौकर के साथ मिलकर जो महत्वपूर्ण कागज थे और जो हाथ लगा उसे इस पेटी में डालकर उस पेड़ के पास गाड़ दिया था' और जब रेड पड़ी तो फिर भी वहाँ अफसरों के हाथ कुछ ऐसे कागज आ गये जो उन्होंने कई चीजें सील कर दीं। इससे उन्हें हार्टअटैक आया और अंत में बताना चाहता था परन्तु किसी को बता नहीं सका और असफलता के आई.सी.यू में ही शरीर छोड़ दिया। अब यही कह सकते हैं कि अंत मते सो गते, तो अंत समय उसकी मती में वह पेड़ के नीचे गड़ी हुई चीजें ऐसे ही रह जायेगी और किसी को कुछ नहीं मिलेगा, वह स्मृति होने के कारण जब से उसने बोलना आरम्भ किया तब से वह अपने माता-पिता से यही कहता था कि मुझे अपने घर जाना है और सारा धन सम्पत्ति शारदा के हवाले करने पर वह सबकुछ भूल गया और अपने माता-पिता से कहने लगा 'अब चलो अपने घर।' शारदा ने अपने बच्चों को फोन बुलाया भी परन्तु दीपक को और कोई बात याद ही नहीं थी और वह अपने मात-पिता के साथ अपने घर चला गया।' कहने का भाव कि मनुष्यों जब भी अपना पूर्व जन्म याद आता है तो वह मनुष्य रूप का ही बताते हैं और जैसी अंत में मती होती है वैसी ही गति होती है इसलिए तो मनुष्यों को अंतिम समय यह पूछा जाता है कि कोई अंतिम इच्छा है तो बताओ और उसको अपनी मती में रखकर मरना नहीं। इसी प्रकार एक पशु ने भी अपना पूर्व जन्म पशु के रूप में स्पष्ट किया। 'अमेरिका में मिस्टर एडवर्ड नामक एक सज्जन और उनकी पत्नी अपनी कार से कैलिफोर्निया की ओर जा रहे थे। जब वे एक उपनगर से गुजर रहे थे तो उनकी कुतिया डॉकसी उत्तेजित हो गई। उसकी उत्तेजना असाधारण थी। कार 70 किलोमीटर प्रति घंटा की रफतार से आगे बढ़ रही थी और उनकी कुतिया डॉकसी कार की खिड़की से बाहर कूद पड़ी। सौभाग्य बस उसे चोट नहीं लगी। जैसे ही वह गिरी वैसे ही उठ खड़ी हुई और फिर उस फॉर्म की ओर भागी जिसे कार ने पीछे छोड़ दिया था। एडवर्ड ने तुरन्त अपनी कार रोक दी और उसके बाद पति-पत्नी उस कुतिया का पीछा करने लगे। आगे बढ़ने पर उन्होंने देखा कि डॉकसी फार्म में प्रवेश करने के लिए उसकी कोंटेदार बाड़ को पार करने कि और उस झोपड़ी को ओर बढ़ने की कोशिश कर रही थी जो कि फार्म कि एक ओर बनी हुई थी। एक बूढ़ी स्त्री इस झोपड़ी से बाहर निकली और जैसे ही डॉकसी ने उस बूढ़ी स्त्री को देखा वैसे ही वह एनी के गोद से नीचे कूद पड़ी और बाड़ को पार करते हुए उस बूढ़ी स्त्री को प्रेम से चूमने और चाटने लगी। डॉकसी कुतिया वैसे ही कर रही थी जैसे ही पालतू पशु तब करते हैं जब वे अपने उस मालिक को देखते हैं जिससे वे बिछुड़ गये थे। इस मिलन पर अपनी प्रसन्नता व्यक्त करने के बाद डॉकसी उस झोपड़ी में घुसी और फिर वहाँ से निकलकर वह फार्म की ओर भागी। उसके बाद सभी घटनाओं से सर्वाधिक विलक्षण घटना आरंभ हुई। फार्म में एक में एक मचान था और उस पर चढ़ने के लिए एक सीढ़ी लगी हुई थी। पलक मारते ही कुतिया उस सीढ़ी पर चढ़ने लगी मानो कि वह पहले भी ऐसा करती रही हो। जिन लोगों के पास कोई पालतू कुत्ता या कुतिया हो वे लोग यह जानते हैं कि साधारणतः एक कुत्ते के लिए यह काम कितना कठिन है।

अलविदा
डायबिटीज

[बीके डॉ. श्रीमंत कुमार]

पिछले अंक
से क्रमशः

ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

डायबिटीज में वजन का बढ़ना



शिव आमंत्रण > ज्यादा Calories खाने से शरीर का वजन बढ़ता जायेगा। वजन घटाने के लिए इससे 500 Calories daily कम करने से एक महीने में 2kg वजन घट सकता है। एक महिला का वजन 40kg body wt. का है। सारा दिन भागती रहती है। बहुत काम करना पड़ता है। इनकी Calories requirement = 40 x 22 x 1.7 = 1496 cal/day. वजन बढ़ाने के लिए इनको 500 cal/day लेना पड़ता है। 1496+500= लगभग 2000 cal/day लेना होगा। मोटापा घटना वास्तव में एक बहुत बड़ा चैलेंज है। अधिकतर लोगों से होता नहीं है। इसके लिए दृढ़ निश्चय, संपूर्ण आत्मविश्वास और प्रबल मनोबल के साथ-साथ नित्य अभ्यास Life long commitment चाहिए। अनेक व्यक्ति बहुत ही Aggressive रूप से उपवास करते हुए केवल जूस वा कुछ Liquids का सेवन करते, एक सप्ताह में 10kg वजन घटा देते हैं। परन्तु पुनः जब नियमित अपने घर में सादाहरण भोजन भी खाना शुरू करते हैं तो फिर सात दिन के बाद 15kg वजन बढ़ जाता है। देखा गया है बहुत जल्दी वजन घटने से फिर उतना ही जल्दी और ही ज्यादा, शरीर का वजन बढ़ जाता है। इसलिए हमें हर महीने में 2-3kg weight loss का ध्यान रख चलना चाहिए। महीने में 1kg चर्बी घटाने के लिए लगभग 7700 Calories कम करना पड़ेगा। 2kg वजन घटाने के लिए (महीने में) 15400 Calories अर्थात् दिन में लगभग 500 कैलोरी Daily requirement से कम लेना होगा। इसलिए हमारे खानपान से 250 कैलोरी कम करना पड़ेगा। और Exercise द्वारा 250 कैलोरी Burn करना होगा।



यहां करें संपर्क > बीके जगतजीत मो. 9413464808 पेशेंट रिलेशन ऑफिसर, ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, जिला- सिरौही, राजस्थान

सिकंदराबाद स्थित राजयोग केंद्र का किया गया उद्घाटन

मानसिक सुख-शांति, ज्ञान व आध्यात्म का केंद्र बनेगा नवनिर्मित अनुभूति धाम



'अनुभूति धाम' का माउंट आबू से पधारें वरिष्ठ बीके माई-बहनों ने किया शुभारंभ।



शिव आमंत्रण > **सिकंदराबाद**। तेलंगाना के सिकंदराबाद स्थित वेस्ट मरेडपल्ली में नए भवन 'अनुभूति धाम' का शुभारम्भ परिवहन राज्यमंत्री पी. अजय कुमार, लेम्को ग्रुप ऑफ कम्पनीज के अध्यक्ष कौंडल राव, हेटेरो ड्रग्स लिमिटेड के अध्यक्ष बी. पार्थासारथी रेड्डी, ब्रह्माकुमारीज संस्था में महाराष्ट्र, आंध्रप्रदेश एवं तेलंगाना जोन की निदेशिका बीके संतोष, संस्था के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, स्थानीय सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके मंजू समेत संस्था के अन्य वरिष्ठ सदस्यों की मौजूदगी में किया गया। इस अवसर पर आए शहर की प्रतिष्ठित हस्तियों ने भवन के प्रति अपने दिल के उदार व्यक्त किए, वहीं संस्था के सदस्यों ने भी ईश्वरीय सेवाओं के बनाए गए नए भवन.. अनुभूति धाम को परमात्मा अनुभूति कराने का स्थान बताया।

शक्ति को सकारात्मक दिशा में लगाने से आएगी स्वर्णिम दुनिया



शिव आमंत्रण > **सम्बलपुर**। ओडिशा के सम्बलपुर सब-जोन द्वारा युवाओं के लिए आयोजित नये युग की नई रोशनी वेबिनार में युवाओं के प्रति अपने आशीर्वाचन में दादी रतन मोहिनी ने कहा कि नये युग की नई रोशनी का आधार है युवाओं की शक्ति। युवाओं में रचनात्मकता तथा असंभव को संभव करने की शक्ति होती है। युवा अगर अपनी शक्ति को सकारात्मक दिशा में लगाएं तो नई दुनियां

सहज आ सकती है। कार्यक्रम का उद्घाटन युथ विंग की चेअरपर्सन दादी रतन मोहिनी, कटक सब-जोन की डायरेक्टर बीके कमलेश, मुख्य अतिथि संबलपुर के सांसद नितेश गंगदेव, उनकी धर्म पत्नी अरुंधति देवी, मुम्बई से एक्टर, मोडल एवम् टीवी होस्ट सिद्धार्थ शुक्ला तथा राउरकेला एनटीपीसीएस के एडिशनल जनरल मैनेजर बीके अरुण की उपस्थिति में हुआ। बीके चन्द्रिका



(अहमदाबाद) ने कहा, नई दुनिया या गोल्डन एज आने से पहले हर एक के दिल से आवाज निकलेगा कि मेरा बाबा आ गया, मेरा प्रभु आ गया, मेरा भगवान आ गया... अगर हम परमात्म शक्ति को अपने अंदर धारण करके चलें तो ये नई रौशनी लोगों को हमसे ही दिखाई देगी। बीके कमलेश ने कहा, जन जन तक परमात्म सन्देश पहुंचाने के लिए परमात्मा ने विशेष युवाओं को ही चुना है। आध्यात्मिक ज्ञान

के द्वारा नई दुनियां लाने में युवाओं का बहुत बड़ा हाथ है। अरुंधति देवी ने कहा, खास युवा अपने जीवन में मैडिटेशन, योगा अपनाये और अच्छी शिक्षावाली किताबें पढ़ें तो अपने जीवन में सुधार ला सकते हैं। सिद्धार्थ शुक्ला ने कहा, आज दुनियां में स्ट्रेस बहुत बढ़ रहा है लेकिन ब्रह्माकुमारीज में जो शिक्षा दी जा रही है वो हमें जीवन जीना सिखाती है।

बाल दिवस

राष्ट्रीय बाल दिवस पर केदार खमितकर के विचार...

जब हम ऊर्जावान बनेंगे तो देश बनेगा आत्मनिर्भर

शिव आमंत्रण > **माउंट आबू**। एफएम रेडियो मधुबन 90.4 ने राष्ट्रीय बाल दिवस के अवसर पर बच्चों को शिल्प से रचनात्मकता तक ले जानेवाले एक संगोष्ठी के अनूठे कार्यक्रम का आयोजन किया। राष्ट्रीय हित और पर्यावरण संरक्षण की जिम्मेदारी के बारे में बच्चों के मन में जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से यह ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किया गया। कोकिला जैन ने बच्चों को 'जैव कचरे से कुछ उपयोगी वस्तुएं बनाएं' विषय पर मार्गदर्शन



ऑनलाइन कार्यक्रम में शामिल अतिथि।

किया और केदार खमितकर ने पी.पी.टी. के माध्यम से बच्चों में बचत के संस्कार एवं

परिवार और राष्ट्र की सम्पत्ति की सुरक्षा की अवधारणा को विकसित कैसे करें विषय पर कहा कि बाल महोत्सव जैसी मनोरंजक घटनाओं का जश्न मनाने के बजाय, बच्चों को परिवार, समाज, देश इत्यादि से संबंधित होना चाहिए और उन्हें सही काम करने के लिए प्रेरित करना चाहिए। हर व्यक्ति अगर राष्ट्र के प्रति ऊर्जा का सैनिक बनेगा तो देश आत्मनिर्भर बन सकता है। ऊर्जा का एक मैनेजर, व्यवस्थापक, ऊर्जा का ऑडिटर भी बन सकता है।

सुखाड़िया विश्वविद्यालय और ब्रह्माकुमारीज के बीच हुआ एमओयू सुखाड़िया विवि व ब्रह्माकुमारीज के शिक्षा और मीडिया प्रभाग के साथ मूल्यनिष्ठ पत्रकारिता पर डिप्लोमा कोर्स शुरू



मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के कुलपति अमरिका सिंह को ब्रह्माकुमारीज का मोमेंटों मेंट करते हुए बीके मृत्युंजय।

शिव आमंत्रण ➤ **आबूरोड।** मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर तथा ब्रह्माकुमारीज संस्थान के बीच युवाओं के लिए कई विषयों के पाठ्यक्रम चलाने पर एमओयू किया गया है। मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के कुलपति अमरिका सिंह तथा ब्रह्माकुमारीज संस्थान के शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष बीके मृत्युंजय ने एमओयू पर हस्ताक्षर किया तथा इसे सुखाड़िया यूनिवर्सिटी के एकेडेमी काउन्सिल परिषद की बैठक में सर्व सम्मति से सहमति प्रदान की गयी। मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के कुलपति अमरिका

सिंह सपरिवार माउण्ट आबू भ्रमण पर आये फिर इसके बाद संस्थान के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय शांतिवन का भी अवलोकन किया तथा संस्थान के गतिविधियों की जानकारी ली और शिक्षा प्रभाग द्वारा चलाये जा रहे 12 विश्वविद्यालयों के पाठ्यक्रम को देखने के पश्चात यह सहमति बनी कि मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय में भी इस पाठ्यक्रम को लागू किया जायेगा। इसके तहत थॉट लैब पर भी डिग्री तथा डिप्लोमा कोर्स तथा संस्थान के मीडिया प्रभाग द्वारा बनाए गये मूल्यनिष्ठ पत्रकारिता पर भी डिप्लोमा कोर्स पढ़ाया जायेगा। इसके लिए एमएलएसयू ने

ब्रह्माकुमारीज संस्थान के अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय को स्टडी सेन्टर बनाने का प्रस्ताव रखा है। इस सहमति की पूरी पड़ताल तथा विवेचना के लिए सुखाड़िया विश्वविद्यालय के एक प्रतिनिधि मंडल ने भी दौरा किया तथा संस्थान और सुखाड़िया विश्वविद्यालय के बीच संचालित होने वाले पाठ्यक्रमों के बारे में विचार विमर्श किया। फिर इसके बाद सहमति बन गयी। इस प्रतिनिधि मंडल में बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट के सदस्य प्रो. साधना कोठारी एवं प्रोफेसर घनश्याम सिंह राठौड़, कामर्स कालेज के डीन प्रो. पीके सिंह आदि मौजूद थे।

फैक्टशाला के जरिए रेडियो मधुबन फेक न्यूज से कर रहा है जागरूक



शिव आमंत्रण ➤ **आबूरोड।** वर्तमान समय सोशल मीडिया लोगों के जीवन का हिस्सा बन गया है। हर कोई वाट्सएप, ट्विटर, फेसबुक आदि इंटरनेट के साधन का फेक उपयोग कर रहे हैं। परन्तु सोशल मीडिया पर कुछ ऐसी जानकारियां आ जाती है जो बिल्कुल गलत होती है। जबकि पहली बार देखने में सत्य प्रतीत होती है और लोग उसे आगे फारवर्ड करते चलते जाते हैं। यह किसी व्यक्ति द्वारा गलत इरादे से किया गया होता है। लोगों को गुमराह करने के लिए या फिर किसी व्यक्ति, वस्तु या संस्थान की छवि खराब करने के लिए यह चीजे होती हैं। इससे बचाव करने के लिए तथा लोगों को जागरूक रखने के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्था के रेडियो मधुबन ने फैक्टशाला कार्यक्रम प्रारम्भ किया है। रेडियो मधुबन का मकसद लोगों को गलत खबरों से अवगत कराना तथा उसके प्रति जागरूक करना है। यह कार्यक्रम सप्ताह में 3 बार प्रसारित होगा। पहला प्रसारण सोमवार सायं साढ़े 6 बजे तथा रिपिट बुधवार रात्रि पौने नौ बजे होगा तथा दूसरा रिपिट शनिवार साढ़े बारह बजे तथा दूसरा शनिवार साढ़े बारह बजे होगा। इससे लोगों को भ्रामक तथा नुकसान करने वाली सूचनाओं से बचने में मदद मिलेगी। यह कार्यक्रम गूगल डॉट ओराजी तथा गूगल इनिशियेटिव के सहयोग से किया गया है।

ग्लोबल टीचर पुरस्कार से रणजीतसिंह सम्मानित



शिव आमंत्रण ➤ **वार्शी।** ग्लोबल टीचर पुरस्कार विजेता सोलापुर जिले के जिला परिषद स्कूल के शिक्षक रणजीतसिंह डिसले को ब्रह्माकुमारीज की ओर से सम्मानित करते हुए बीके संगीता, बीके मीरा एवम् बीके निशा।

थाना दरोगा का ब्रह्माकुमारी बहन ने किया सम्मान



शिव आमंत्रण ➤ **मोकामा।** दीपावली के अवसर पर परमात्म संदेश देने के बाद बिहार के मोकामा-पटना थाना के दरोगा भाई लाल बहादुर पासवान को ईश्वरीय सौगात भेंट करती बीके निशा। साथ में बीके विपिन।

मुख्यमंत्री विजय भाई रुपाणी से आहवा की बीके इना की मुलाकात



मुख्यमंत्री विजय रुपाणी से मुलाकात करते बीके इना।

शिव आमंत्रण ➤ **आहवा।** गुजरात के मुख्यमंत्री विजय भाई रुपाणी से आहवा सेवाकेन्द्र की प्रभारी बीके इना ने मुलाकात की। मुलाकात के दौरान कोरोना काल में इम्प्यूनिटी बढ़ाने में आध्यात्मिकता और सकारात्मक सोच का प्रभाव के साथ ईश्वरीय ज्ञान की चर्चा भी की।

शुभकामना

भद्रक में पवन धाम का शिलान्यास...

भद्रक में बनने वाले पवन धाम भवन की रखी आधारशिला

शिव आमंत्रण ➤ **भद्रक।** ओडिशा के आराध्या, भद्रक में पवन धाम के शिलान्यास के अवसर पर, मुख्यालय माउण्ट आबू से बीके राजू भाई शामिल हुए और भवन जल्द से जल्द पूरा होने की शुभकामना की। उनके साथ ज्ञानामृत विभाग के बीके संतोष, शांतिवन के वीडियोग्राफी विभाग के बीके सूर्यमणि, बीके नाथमल, कटक के मुनि समाज के चंद्रचूड़ जी, डॉ. बीके सुरथ और भद्रक की बीके मंजू इस अवसर पर शामिल हुए। कार्यक्रम के प्रारंभ में बाबा के ध्वजारोहण और एक छोटे से



खुशी के मौके पर बीके राजू भाई, बीके संतोष, बीके सूर्यमणि एवम् बीके मंजू।

नवनिर्मित बाबा की कुटिया का उद्घाटन बीके राजू भाई और अतिथियों द्वारा किया गया था। कार्यक्रम को दिल्ली के बीके भगत

द्वारा समन्वित किया गया था। इस मौके पर बीके दीपा ने गीत पेश किया और जिन्होंने पवन धाम के निर्माण के लिए बाबा को यह भूमि

भेंट की उस 105 साल की मां बीके उषा का सम्मान किया। बीके मंजू ने मेहमानों और बीके बहनों को ईश्वरीय उपहार दिए।

समस्या समाधान



[डॉ. कु. सुरज भाई]

पिछले अंक
से क्रमशः

वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

सृष्टि नाटक का नियम है
जैसी करनी, वैसी भरनी

समय को संग्रह करने की विधि-कहते हैं समय शक्तिशाली और बहुमूल्य घटक है आखिर समय इतना बहुमूल्य क्यों है ? तीन विशेषताओं के कारण समय को बलवान माना जाता है। अन्य सभी खजानों को संग्रह या संचित करके रख सकते हैं ताकि आवश्यकता अनुसार उपयोग कर सकें, जैसे कि धन, धान्य, जल, ज्ञान, गुण आदि को। परंतु समय को संग्रह करना कल्पनातीत है। अन्य सर्व खजाने सृजनात्मक हैं। नष्ट हुई चीज को फिर से निर्माण कर सकते हैं लेकिन बीते हुए समय का फिर से सृजन असंभव है जो क्षण बिता वह सदा काल के लिए नष्ट हो गया। समय को रोक नहीं सकते हैं। कुछ अनहोनी हो रही है, सोचेंगे, समय को रोक ले लेकिन असाध्य है। इसीलिए इसको निरंतर कालच कहते हैं और सभी इसी को नमन करते हैं। महापुरुषों ने समय के बारे में विविध रीति से अपने उदार व्यक्त किए हैं जैसे, जीवन माना ही समय, अगर समय को नष्ट कर रहे हैं तो समझो जीवन को नष्ट कर रहे हैं। एक प्रसिद्ध दार्शनिक ने कहा है कि विश्व में किसी को भी हम जीत सकते हैं लेकिन समय को नहीं। परंतु स्वयं परमात्मा ने समय को भी संग्रह करने की विधि सिखाई है। लोग समझते हैं कि धन चंचल है, कितना भी कमाओ, हाथ में ठहरता ही नहीं। इसीलिए दूरान्देशी लोग उस पैसे से सोना खरीद कर रख देते हैं अर्थात् धन को सोने में परिवर्तन करते हैं। जब कोई आपत्ति आती है ऐसा समय आता है जहां अपार धन राशि की जरूरत पड़ती है तब फिर से उस सोने को धन में परिवर्तन कर समस्या का समाधान कर देते हैं। वैसे ही, परमात्मा ने समय को पुण्य में परिवर्तन करने की एक अनोखी विधि सिखाई है। सृष्टि नाटक का नियम है कि जैसी करनी वैसी भरनी। सुकर्म ही प्रारब्ध है सुख, शांति, संपत्ति और विकर्म या पाप का फल है दुःख, अशांति, अभाव। पुण्य अर्थात् सुकर्म का फल। जिस समय हम सुकर्म करते हैं उस समय हमारा पुण्य संग्रह होता है अर्थात् समय पुण्य में परिवर्तित हो जाता है जितना अधिक सुकर्म उतना ही अधिक पुण्य का संग्रह। इस संग्रहित पुण्य के बल से भविष्य में पुनः सुहावना या अनुकूल समय मिल जाता है। इससे हमारे संकल्पों की धारा शीतल रहती है, बुद्धि की तर्कशक्ति यथार्थ रहती है, सुख देने माशुक लेने का संस्कार सहज और व्यक्त रूप में दिखाई देता है, साथ-साथ संकटों से सहज ही छुटकारा मिल जाता है। तब कहा जाता है, समय साथ दे रहा है या समय पर जीत पायी है। अगर समय पाप के रूप में संग्रहित हुआ है तो भविष्य में वह प्रतिकूलता में बदल जाएगा जिसका परिणाम दुःख, दर्द से भरा होगा। लोहरो में बैंक वाले कुछ विशेष प्रणालियां निकालते हैं ताकि जमा कर्ताओं को अधिक ब्याज मिले। वैसे ही वर्तमान समय सर्व आत्माओं के पिता परमात्मा शिव स्वयं इस धरती पर अवतरित हुए हैं और ऐसी एक विशेष प्रणाली जारी की है जो वर्तमान का एक गुना पुण्य, इक्कीस जन्म के सुहावने समय में परिवर्तित हो जाये। जब हम ईश्वरीय श्रीमत् के अनुसार काम, क्रोधादि विकारों से युक्त आत्माओं को ईश्वरीय ज्ञान का दान देकर उन विकारों से छुड़ाते हैं, तो यह है सच्चा पुण्य। आत्माओं को उनके पिता परमात्मा का परिचय देना, परमात्मा की याद में रहना और दूसरों को भी उनकी याद दिलवाना, यह है सृष्टि का सबसे महा पुण्य जिससे 21 जन्मों तक समय हमें साथ देता है। जैसे एक-एक सीढ़ी चढ़कर मंजिल पर पहुंचना आसान है वैसे, अब के (वर्तमान) एक-एक सेकंड को सफल करते हुए आगे बढ़ना ही जीवन को सफल बनाने की विधि है। आपने घड़ी की टिक टिक आवाज को ध्यान से सुना है ? घड़ी की एक-एक टिक-टिक के साथ एक-एक स्वास हमारी आयु से कम होता जा रहा है। यह आवाज केवल पुकार ही नहीं बल्कि हमारे लिए एक सख्त चेतावनी भी है कि हे साधक जागो, यह वक्त जा रहा है, इसको सफल करो। इसीलिए हर पल भगवान की श्रीमत् अनुसार चल हर समय को पुण्य में परिवर्तित करेंगे ताकि कल्प के पूरे 5000 साल वह पुण्य, समय में बदलकर हमें साथ देता रहे।

सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित ई कॉन्फ्रेंस में अतिथियों के विचार...

मूल्य ही सुरक्षा कवच का कार्य करेगा

शांति, आनंद, खुशी, शुद्ध
एकांत का मैंने राजयोग ध्यान
के माध्यम से अनुभव किया

शिव आमंत्रण > माउंट आबू। मुख्यालय से सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित ई कॉन्फ्रेंस के दूसरे दिन सेना और पुलिस के कई अधिकारी इस कॉन्फ्रेंस में शामिल हुए और अपने व्यक्तिगत अनुभवों से समझाने का प्रयास किया कि मूल्यों की धारणा से व्यक्ति देश के लिए मूल्यवान और आदर्श नागरिक बन सकता है। दो दिवसीय इस ई-कॉन्फ्रेंस में संस्थान के सदस्यों का मूलरूप यही कहना था कि देशवासीयों की सुरक्षा के लिए समर्पित सुरक्षा कर्मियों को अपना ध्यान रखने के लिए जीवन में ज्यादा से ज्यादा मूल्यों को धारण करें क्योंकि मूल्य ही आपके लिए सुरक्षा कवच का कार्य करेगा। सुरक्षा सेवा प्रभाग के चेअर पर्सन अशोक गाबा ने कहा, मुझे बहुत हर्ष है कि आप इस प्रोग्राम में आये। लेफ्टनंट जनरल नायडू, अंडरमिटरल लांबा और लेफ्टनंट जनरल जमाल इन सबको मैं जानता हूँ। उन्होंने भी प्रोग्राम का बहुत अच्छा आनंद लिया। इसमें भाग लेनेवाले सब पार्टिसिपेंट का धन्यवाद वाद करता हूँ। सुरक्षा प्रभाग की राष्ट्रीय समन्वयक बीके कमला ने कहा, कहावत है बोया पेड बबुल का आम कहाँ से खाये?



वेबीनार में शामिल विजय दर्डा, बीके करुणा एवं सुभाष घई और अन्य अतिथि।

जो बोते हैं वही काटते हैं। तो ऐसे ही हमें श्रेष्ठ संकल्प, शुद्ध संकल्प, शक्तिशाली संकल्प करे तो कोई भी कार्य मुश्किल नहीं। लेफ्टनंट जनरल जमाल के. एस. जमाल ने कहा, मेरे चालीस साल के तजुबे में ये मैंने देखा है कि अगर लीडरशीप, हरेक स्तर की लीडरशीप अगर अच्छी है, मजबूत है तो जवान हर वक्त अपनी ड्यूटी सोला आने करेंगे। मेजर जनरल अजय चतुर्वेदी ने कहा, किसी भी देश की सभ्यता और संस्कृति

विकास की उंचाई तय करती है। मूल्य उसकी दिशा तय करते हैं। उसका एक्स्टेंट उसका अंटियूड या मनोवृत्ति तय करते हैं। भारत वर्ष पिछले पांच हजार साल में जो मूल्य निकल कर आये हैं उसमें प्रमुख मूल्य है धर्म, सत्य, सत्यनिष्ठा, संवेदना और समर्पण। 21 सी, सीआरपीएफ के नारायण बलाय ने कहा, माउंट आबू में ज्ञान सरोवर कैम्प में मैंने चार दिन राजयोग कोर्स किया।

पालनपुर सेवाकेन्द्र का शिलान्यास



नए सेवाकेन्द्र का शिलान्यास करते हुए विधायक नाथा भाई पटेल एवम् अन्य अतिथि।

शिव आमंत्रण > पालनपुर। गुजरात के पालनपुर में नए सेवाकेन्द्र का शिलान्यास विधायक नाथा भाई पटेल, बनास डेअरी के डायरेक्टर पारथी भाई चौधरी, रूद्र हॉस्पिटल के मालिक श्यामलाल भाई चौधरी, पूर्व तालुका प्रमुख महेन्द्र भाई, मेहसाना की प्रभारी बीके सरला, बड़ौदा के अल्कापुरी सेवाकेन्द्र की प्रभारी डॉ. बीके निरंजना, माउंट आबू से आए बीके रमेश की मौजूदगी में सम्पन्न हुआ। दांतीवाडा में बनने वाले इस सेवाकेन्द्र के भूमि पूजन के इस अवसर पर उत्तर गुजरात के लगभग 200 सदस्य मौजूद थे। सभी ने मिलकर कामना की, की यह भवन जल्दी बनकर तैयार हो और भविष्य में इस स्थान से अनेक लोगों को शिव का दिव्य संदेश प्राप्त हो।

जागृति

डॉक्टर बीके बीनू के अनुभवयुक्त बोल...

राजयोग द्वारा मिलती है मन की शांति



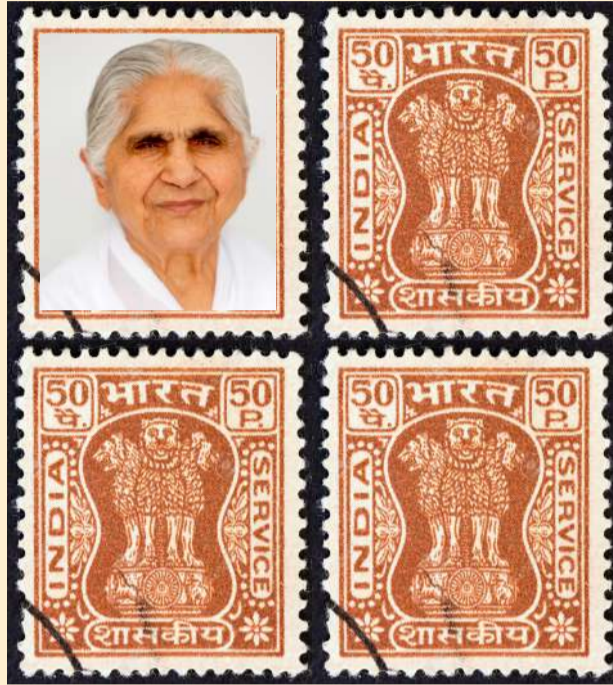
दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते अतिथि।

शिव आमंत्रण > कानपुर (उप्र.)। ब्रह्माकुमारीज राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस को राजयोग द्वारा सकारात्मक सोच दिवस के रूप में मनाया गया, जिसमें ऑल इंडिया डिसएबल बोर्ड के चेयरमैन अमरजीत सिंह पथारे। उन्होंने अपनी शुभकामनाएं सभी को दी और आश्चर्य किया कि, हम समाज सेवा में सदा तत्पर हैं। हमारा जीवन ही समाज सेवा के लिए है। साथ ही कानपुर से पथारी डॉक्टर बीके बीनू ने राजयोग का बहुत ही सुंदर अनुभव सुनाया। कहा, कि जब से वह संस्था से जुड़ी है उनको राजयोग द्वारा सच्ची मन की शांति प्राप्त हुई है। गोल्डन वर्ल्ड रिट्रीट सेंटर, ग्वालियर प्रभारी बीके ज्योति ने सभी का स्वागत किया, और संदेश दिया कि हमें डर पर जीत पानी है और भगवान को सच्चा साथी बना कर जीवन को सुख शांति से संपन्न करना है।

केन्द्र सरकार ने की डाक टिकट की घोषणा, पहली पुण्य तिथि पर लांचिंग...

पूर्व मुख्य प्रशासिका दादी जानकी के नाम पर जारी होगा डाक टिकट

शिव आमंत्रण > **आबू रोड।** प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी के सम्मान में भारत सरकार डॉक टिकट जारी करेगी। इसके लिए भारत सरकार के संचार मंत्रालय ने सहमति प्रदान की है। यह डॉक टिकट दादी जानकी के पहली पुण्य तिथि 27 मार्च, 2021 को रिलीज किया जायेगा। राजयोगिनी दादी जानकी का इसी वर्ष 104 वर्ष की उम्र में 27 मार्च, 2020 को देहावसान हो गया था। दादी जानकी के समाज और खासकर युवाओं और नारी उत्थान के लिए किये गये उल्लेखनीय कार्यों के लिए यह डॉक टिकट जारी किया जा रहा है। इसकी सारी प्रिया पूरी की जा रही है। जिसका उद्घाटन 27 मार्च को होगा। पांच रूपये के पांच लाख डॉक टिकट जारी किये जायेंगे। गौरतलब है कि राजयोगिनी दादी जानकी 21 वर्ष की उम्र में ही ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़ी थी तथा संस्थान के प्रारम्भ में ही संस्थान के सम्पर्क में आयी और पूर्ण रूप से समर्पित हो गयी। ब्रह्माकुमारी संस्थान के साकार संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा ने उन्हें पश्चिमी देशों में भारतीय संस्कृति, सभ्यता और मानवीय मूल्यों के प्रचार प्रसार की जिम्मेवारी सौंपी थी। दादी सन् 1970 में पश्चिमी देशों का रूख किया और अपने त्याग और तप से विश्व के 140 देशों तक संस्थान का विस्तार किया। सन् 2007 में दादी प्रकाशमणि के देहावसान के बाद संस्थान की मुखिया बनी थी।



नई राहें



[बीके पुष्पेन्द्र]

संयुक्त संपादक, शिव आमंत्रण

ब्रह्मा बाबा: आध्यात्म क्रांति के भागीरथ

नारी तुम अबला नहीं सबला हो। तुम पांव की जूती नहीं सिर का ताज हो। तुम दीन-हीन नहीं शक्ति का अवतार हो। तुम नरक नहीं स्वर्ग का द्वार हो। तुम ही शक्ति हो। तुम्हारा जन्म महान कार्यों और जग के कल्याण के लिए हुआ है। हे! मातृ शक्ति अब जागो, उठो और विश्व परिवर्तन के कार्य में खुद को अर्पण कर जीवन सफल करो। तुम्हें ज्ञानगंगा बनकर विश्व को ज्ञान की शीतल धारा से सींचना है। शांतिदूत बनकर शांति का पैगाम देना है। हे! शक्ति की अवतार अब तुम्हें पवित्र बनकर नवयुग, पवित्र दुनिया बनानी है। जन-जन में आध्यात्म की ज्योत जगाकर नई दुनिया बनानी है।



इस दिव्य संकल्प के साथ वर्ष 1937 में दादा लेखराज ने विश्व शांति का शंखनाद किया। आध्यात्म क्रांति के भागीरथ बनने पर परमपिता परमात्मा ने दादा लेखराज को प्रजापिता ब्रह्मा नाम दिया। तब से इस आध्यात्म के महायज्ञ में उन्हें सभी प्यार से ब्रह्मा बाबा पुकारते हैं। बाबा ने अपनी जीवन की जमापूजी लगाकर ओम मंडली नाम से संस्था की नींव रखी। खुद पीछे रहकर उन्होंने इसकी बागडोर माताओं-बहनों को सौंपी। बाबा के त्याग-तपस्या और समर्पण का कही कमाल है कि वर्ष 1937 में रोपा गया आध्यात्म का पौधा आज वटवृक्ष बनकर अपनी शांति की छाया से जन-जन को शीतलता प्रदान कर रहा है। शांति के इस महायज्ञ में अनेक बाधाएं, समस्याओं का सामने करते हुए बाबा अपने विश्वास, निश्चय और संकल्प पर अडिग रहे। बाबा का पूरा जीवन ही एक किताब और दर्पण की तरह रहा। उन्होंने भारत की प्राचीन परंपरा आध्यात्म और राजयोग के महत्व को फिर से लोगों को बताकर दिव्य कर्म करने की प्रेरणा दी। बाबा की दूरदृष्टि और वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना का ही कमाल है कि आज आध्यात्म और राजयोग मेडिटेशन का संदेश विश्व के 140 देशों में फैल चुका है। इस ज्ञान और योग की शिक्षा से लाखों लोगों की जीवन जीने के लिए नई दिशा मिली है।

बाबा के जीवन से हमें सीख मिलती है कि जीवन में बड़ा लक्ष्य पाने के लिए बड़ी सोच और दूरदृष्टि होना जरूरी है। व्यक्ति महान सिर्फ कर्म से बनता है। यदि हमें कुछ सीख दूसरों को देना है तो पहले खुद जीवन में उतारना होगा। आध्यात्म को जीवन में शामिल किए बिना सच्ची सुख-शांति नहीं आ सकती है। बाबा के जीवन की एक सबसे प्रमुख विशेषता नहीं कि उन्होंने कभी भी संपर्क में आने वाले लोगों में अवगुण नहीं देखे। वह सदा सभी में कुछ न कुछ गुण बताकर उनकी महिमा करते और उन्हें सदा आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते रहते। उन्हें खुद पर और परमात्मा पर इतना अटल निश्चय था कि किसी भी परिस्थिति हो लेकिन वह एक पल के लिए भी विचलित नहीं होते। बाबा सदा कहते थे करनकरावनहार करा रहा है। इतिहास में ऐसे विरले ही महान विभूतियों ने जन्म लिया है जिन्होंने समाज को नई राह दिखाकर और खुद पीछे रहकर दूसरों को आगे बढ़ाया है। यह सब ऊंची सोच, महान लक्ष्य से ही संभव है।

स्टूडियो समाज के सभी वर्गों को ले जाएगा ज्ञान प्रकाश की ओर

ज्ञान का प्रकाश सबको चाहिए।

शिव आमंत्रण > **सांगरहेड्डी।**

त्यौहार में हम सब जिस प्रकार घर की सफाई का ध्यान रखते हैं उसी प्रकार अन्तर्मन की सफाई भी जरूरी करनी है। बाहर के अन्धकार को तो मिट्टी के दीप जलाकर दूर कर सकते हैं किन्तु अन्तर्मन में छापे हुए अन्धकार को दूर करने के लिए हमें शुभसंकल्पों के दीप जलाने होंगे। यह विचार प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय की क्षेत्रीय निदेशिका बीके कमला ने दीपावली पर चौबे कालोनी में आयोजित आध्यात्मिक समारोह में व्यक्त किए। उन्होंने आह्वान करते हुए कहा, कि आओ हम सभी मनुष्य सत्य परमात्मा से सत्य ज्ञान की ज्योति जगाकर



रेडियो स्टूडियो के उद्घाटन पर बीके संतोष दीप जलाते हुए।

अपने जीवन को पावन बनाएं। अपनी आत्म ज्योति जगाकर ईश्वरीय मिलन का वास्तविक सुख प्राप्त करें। ऐसे मनोपरिवर्तन से ही पृथ्वी पर स्वर्ग आएगा जहाँ श्री लक्ष्मी और श्री नारायण का राज्य होगा। उन्होंने आगे कहा, कि आत्मा ही सच्चा दीपक है। विकारों के वशीभूत हो जाने के कारण आत्मा का प्रकाश कम हो

गया है। लोगों का अन्तर्मन काम, क्रोध आदि विकारों के अधीन हो गया है। ऐसे विकारी मनुष्यों के बीच श्री लक्ष्मी का शुभागमन भला कैसे हो सकता है? यह कैसी विडम्बना है कि मन-मन्दिर की सफाई करने की जगह बाहरी सफाई से ही हम खुश हो जाते हैं। इस समय परमपिता परमात्मा जो कि जन्म-मरण के चक्र में न आने

के कारण सदा ही जागती ज्योति हैं, हम मनुष्य आत्माओं की ज्ञान और योग से ज्योति जगाकर पावन बना रहे हैं। दीपावली का त्यौहार परमात्मा के इन्हीं कर्मों की यादगार है। उन्होंने कहा, कि हमेशा दूसरों के लिए अच्छा सोचें। सदैव शुभ सोचेंगे तो लाभ होना ही है। इसीलिए हमारी भारतीय संस्कृति में जब कोई नया कार्य शुरू करते हैं तो स्वस्तिक के साथ शुभ और लाभ लिखते हैं क्योंकि शुभ के साथ लाभ जुड़ा हुआ है। प्रारम्भ में बीके कमला ने परमपिता परमात्मा के ईश्वरीय महावाक्य पढ़कर सुनाया। पश्चात शिवबाबा को भोग स्वीकार कराया गया। इस अवसर पर सेवाकेन्द्र को रंग बिरंगी लाइटों से सजाया गया था। आंगन में गंगोली भी सजायी गयी थी, जो कि बड़ा ही मनोहारी प्रतीत हो रहा था। कार्यक्रम के दौरान बड़ी संख्या में लोग उपस्थित थे।

उपलब्धि

17 वीं वर्षगांठ पर बीके मधु का विवेचन...

आर्ट गैलरी म्यूजियम को वंडर आफ गॉड से नवाजा

शिव आमंत्रण > **आगरा।**

आगरा (यूपी) आर्ट गैलरी म्यूजियम की 17 वीं वर्षगांठ पर आयोजित कार्यक्रम में बीके मधु ने बताया, कि इस म्यूजियम को शिव बाबा ने वंडर ऑफ गॉड से नवाजा है, इस म्यूजियम की नींव और उद्घाटन दादी प्रकाशमणि और दादी जानकी द्वारा हुआ। म्यूजियम को साकार बनाने में



सभा को संबोधित करती बीके मधु।

प्रमुख भूमिका रही स्व. राजयोगिनी विमला दीदी की, स्व. राजयोगी नंदकिशोर भाई तथा निमित्त आत्माओं की। कार्यक्रम में मौजूद आत्माओं ने यह संकल्प किया कि हमें इस म्यूजियम से कई आत्माओं को परमात्म संदेश पहुंचाना है तथा ज्ञान इंचार्ज बीके शीला ने सभी को 17 वीं वर्षगांठ की बधाइयां दी।

सार समाचार

लोगों के जीवन में मानवीय मूल्यों का संचार करेगा राजयोग केंद्र



● मौके पर कई बीके भाई समेत कई अन्य लोग भी उपस्थित थे।

शिव आमंत्रण > इंडोनेशिया। इंडोनेशिया में बाली की राजधानी देनपसार में स्थित ब्रह्माकुमारीज के पीस हाउस सेन्टर का विस्तार किया जा रहा है। जिसके चलते भूमि पूजन का कार्य रखा गया, इस अवसर पर इंडोनेशिया में ब्रह्माकुमारीज की राष्ट्रीय संयोजिका बीके जानकी ने विधिवत भूमि पूजन कर अपनी शुभकामनाएं दी। इस खुशी के मौके पर ज्ञान सरोवर की निदेशिका तथा आस्ट्रेलिया सेवाकेन्द्रों की प्रभारी बीके डॉ. निर्मला ने कहा कि नये बनने वाले इस केन्द्र से यहाँ के स्थानीय तथा अन्य स्थानों से आने वाले लोगों के जीवन में मानवीय मूल्यों का संचार होगा। लोग परमात्मा को पहचान उससे शक्ति लेने राजयोग ध्यान सीख सकेंगे। इसके साथ ही देश विदेश के कई वरिष्ठ पदाधिकारियों ने भी अपना शुभकामना भरा संदेश विडियो के जरिए भेजा। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोगी बीके चार्ली हॉग समेत कई लोग ने भी कामनायें दी।

हमारा जीवन दूसरों के परोपकार के लिए हो



● टाइम एण्ड लव विषय पर ऑनलाइन वेबिनार में शामिल लोग।

शिव आमंत्रण > मिलपितास। कैलिफोर्निया में ब्रह्माकुमारीज सिलिकॉन वैली द्वारा क्रिसमस डे के उपलक्ष्य में प्रेशियस गिफ्ट ऑफ टाइम एण्ड लव विषय पर ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया। इस वेबिनार को जर्मनी की निदेशिका बीके सुदेश ने सम्बोधित किया और 11 समस की शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर लोगों को सम्बोधित करते हुए बीके सुदेश ने कहा कि इस पर्व का आध्यात्मिक महात्म्य है जिससे जीवन सकारात्मकता और असीम उर्जा की अनुभूति होती है। परमात्मा ने हमें यह जीवन दूसरों के कल्याण के लिए भी दिया है। इसलिए हमेशा परोपकार की भावना रखनी चाहिए।

मानव मात्र रखें एकात्मता में विश्वास

शिव आमंत्रण > वाशिंगटन। अमानुहीन फंडेशन की संस्थापिका अमंडाइन रोचे जोकि यूनाइटेड नेशन में मानवाधिकार और महिला सशक्तिकरण की विशेषज्ञ हैं। उन्होंने कैदियों, महिलाओं, सैनिकों, आम नागरिकों और बच्चों में योगा और मेडिटेशन को बढ़ावा देने के लिए 10 सालों तक काबुल में बिताया है। उन्होंने वाशिंगटन डीसी के मेडिटेशन म्यूजियम द्वारा आयोजित आनलाईन टॉक में हिस्सा लिया। मेडिटेशन म्यूजियम की डायरेक्टर बीके जेना और अमंडाइन रोचे ने 'गीविंग बर्थ टू द न्यू अर्थ, बाय एम्पावरिंग विमेन' विषय पर चर्चा की आइए दिखाते हैं उनके बीच चर्चा के कुछ अंश। बीके जेना के एक सवाल का जबाब देते हुए अमंडाइन रोचे ने कहा, कि मानवी हक हर राष्ट्र के एकजुटता से अच्छा समाज स्थापित करने के लिए निखर आते हैं।



मास्को रिट्रीट सेंटर की सालगिराह पर आयोजन

हमारी आत्मा प्रकाश रूप और अविनाशी है



परमात्मा ज्ञान व निश्चित स्थिति की ढाल द्वारा पांच विकारों को खत्म करें

शिव आमंत्रण > मास्को।

रशिया में मास्को स्थित लाइटहाउस रिट्रीट सेंटर को 31 साल पुरे हो गए। इस स्पिरिचुअल जर्नी को सेलिब्रेट करने के लिए लाइट हाउस रिट्रीट सेंटर पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें मुख्य अतिथियों में हेल्थ सेण्टर के हेड डॉ. अलेक्जेंडर, ऑपरेटा थिएटर से आर्टिस्ट कोन्स्टान्टिन समेत अन्य लोगों ने अपनी शुभकामनाएं



दी। इस मौके पर हेल्थ सेण्टर के प्रमुख डॉ. अलेक्जेंडर सेमेनिया ने उन भावनाओं के बारे में बात की जो परमात्मा शिव के घर आने पर उठी। उच्च कोटी की आत्माएँ, आनंद से भरपूर परोपकारी वातावरण, शुभता, खुशी की भावना, शांति आदि सब का यहाँ अनुभव हुआ। उन्होंने अच्छी शक्तियाँ

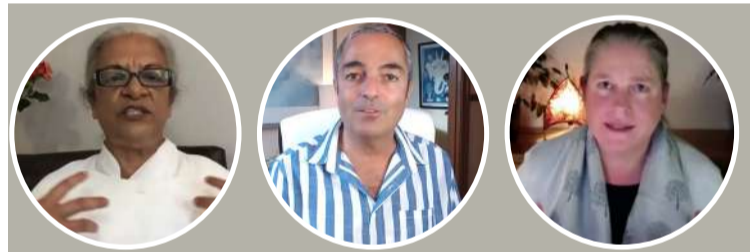


● ऑनलाइन वेबिनार में शामिल अतिथि।

और प्रकाश के साथ प्रकंपन बनाए रखनेवाली शक्ति के महत्व के तरफ सबका ध्यान खिंचवाया और पूरी दुनिया के लिए यह खुशियोंभरा प्रकाश फैलाते रहने की कामना की। ऑपरेटा थिएटर से आर्टिस्ट कोन्स्टान्टिन उज्वा ने कहा, कि ब्रह्माकुमारियों के कारण, वह समझ गए कि आत्मा प्रकाश रूप है और दयाभाव से सभी को

अपनाने वाली है, वह अविनाशी है और यह केवल देते रहना उसका स्वभाव है। जन्म और मृत्यु क्या है, आत्मसम्मान को कैसे बनाए रखें, आत्मा की एनाटॉमी आदी विषयों पर ब्रह्माकुमारिज की निदेशिका बीके सुधा ने कार्यक्रम में उपस्थित लोगों के साथ बातचीत की। बीके सुधा के निर्देशन में ही यह कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

भगवान से जुड़ो, बनो दुनिया के पालक



● ऑनलाईन कार्यक्रम में शामिल अतिथि।

शिव आमंत्रण > ओट्टावा। कनाडा से 'ट्रांससेन्डिंग द चेलेन्जस ऑफ ए वर्ल्ड इन ट्रांजिशन' विषय पर आनलाईन कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें बीबीसी रेडियो में लम्बे समय तक डॉक्यूमेंट्री मेकर और रेडियो प्रेजेन्टर के तौर पर कार्य करने वाली फिलिपा ब्लैकहम, यूनाइटेड नेशन में ब्रह्माकुमारीज की प्रतिनिधि बीके गायत्री, कनाडा के ब्रदर एरिक शामिल हुए। मौके पर

ब्रदर एरिक ने कहा, कोई भी मुझे पुछेगा कि क्या आप के पास थोड़ा वक्त है? वो बोलेंगे कि कई मिनट? मैं बताऊंगा, नहीं, सिर्फ कई सेकंड। एक बार न्यूयार्क के रिट्रीट सेंटर पर मैं गया तो मुझे बताया गया कि समझो आप को कोई चीज अच्छी नहीं लगती तो आप उस चीज को और भी मजबूत बना रहे हो और एक दिन फिर वह चीज आप के पास ही वापिस आयेगी। उस

बात ने मुझे स्ट्राइक किया। उसके बाद मुझे कोई वक्त के बारे में पूछता है तो मैं बताता हूँ कि मेरे पास दुनियाभर का टाइम है, अब बताओ। उसके बाद मैं फ्री हो गया और लगा कि वक्त का बटन भी हमारे हाथ में आ गया। बीबीसी रेडियो की फिलिपा ब्लैकहम ने पूछा, कि स्वार्थ भाव से ऊपर उठकर हमको विश्व सेवा में लगना है तो उसके लिए क्या करना पड़ेगा? इसपर बीके गायत्री ने जबाब में कहा, इसको हमें उद्देश और अर्थ में बदलना होगा। दादी जानकी ने यह करके दिखाया है कि इस दुनिया में हमारा उद्देश्य होगा अपने भाव को बदलना। वह है सारी दुनिया को मानवता के तौर पर जोड़ना, भगवान के साथ एक सोर्स मानकर जुड़ना, खुद को इस दुनिया का पालक समझना। इसका मतलब अपने जैसे लोगों को जोड़ना और इस दुनिया को अज्ञान अंधकार से जादा से जादा सोजरे की तरफ ले जाना।

सम्मेलन

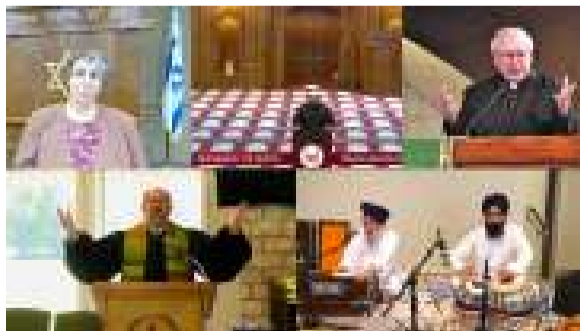
थैक्स गिविंग सर्विस' इवेंट में आह्वान...

आशा के सितारे बनकर सबकी आशाओं को जगाएं

शांति, आनंद, खुशी, शुद्ध एकांत का मैंने राजयोग से महसूस किया।

शिव आमंत्रण > टेक्सास।

टेक्सास की 10 वीं सबसे बड़ी आबादी वाली काउंटी 'फोर्ट बेंड काउंटी' द्वारा आनलाईन इंटरफेथ सम्मेलन का आयोजन किया गया। यह एक 'थैक्स गिविंग सर्विस' इवेंट था जिसमें 13 विभिन्न विश्व समुदायों के सदस्य शामिल हुए। ब्रह्माकुमारीज संस्थान भी उनमें से एक था। सांग्स, पोयम्स, डान्सेस, और



● ऑनलाईन इंटरफेथ सम्मेलन में शामिल अतिथि।

प्रेयर्स से भरे इस आयोजन में ह्यूस्टन स्थित मेडिटेशन सेंटर से बीके मार्क ने अपना थैक्स गिविंग संदेश भेजा। साथ ही अन्य

समुदायों के सदस्यों ने अपने अपने तरीके से संदेश दिया। इस मौके पर बीके मार्क ने कहा, यह अज्ञान अंधकार का समय है।

लेकिन उसी समयसतारे उतने ही तेजोमय हैं। अंधेरा कितना भी हो सितारा उसके बारे में तकरार नहीं करता। तो हम आशाओं के सितारे बनकर सबकी आशाओं को जगाने का काम करेंगे। इमाम ताकेर शहा ने कहा, हम सब भगवान की रचना हैं। भगवान ने हमको अलग अलग धर्मों में डाला है, अलग रूप दे दिये हैं एक दूसरे को सम्मान देकर आगे बढ़ाने के लिए। हमारी सुरक्षा करने के लिए और वरदान देने के लिए एक समुदाय और एक समाज के तौर पर हम सब मिलकर भगवान का आवाहन करें।