

# शिव आमंत्रण

शक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण



05

शरीर की तरह  
आत्मा का ध्यान  
रखना जरूरी

08

भाजपा अध्यक्ष  
से मुलाकात  
कर माउंट आबू  
आने का दिया  
निमंत्रण



वर्ष 08 | अंक 09 | हिन्दी (मासिक) | सितम्बर 2021 | पृष्ठ 16 |

मूल्य ₹ 9.50

आसमानी उड़ान ▶ ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग से जुड़कर सैकड़ों युवाओं को मिली जीने की नई राह, बदली जिंदगी

## आध्यात्म के समावेश से युवाओं की बदली जिंदगी

समय: जनवरी से जुलाई, 2021 तक

363

वेबिनार सम्मेलन एवं  
सेमिनार

100

से ज्यादा शहरों में  
कार्यक्रम

18150

युवा बने सहभागी

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | ब्रह्माकुमारीज संस्थान के युवा प्रभाग द्वारा चलाए जा रहे देशव्यापी अभियान 'छू लो आसमान' से जुड़कर सैकड़ों युवाओं को जीने की नई राह मिली है। जो युवा पहले जिंदगी से निराश-हताश होकर अपनी शक्ति भूल चुके थे, आज वह अपने जीवन में आध्यात्मिकता के समावेश से फिर से नई ऊर्जा, उमंग-उत्साह के साथ सपनों की उड़ान भर रहे हैं। इनमें कई युवा तो ऐसे हैं जिनका पूरा का पूरा जीवन ही बदल गया है। जो पहले नकारात्मक कार्यों में संलग्न रहते थे आज वह सकारात्मकता के ध्वज वाहक हो गए हैं।

जनवरी 2021 से अगस्त 2021 तक आठ माह के दौरान प्रभाग की ओर से भारत भर



■ युवा प्रभाग के अभियान छू लो आसमान से प्रेरित युवा द्वारा बनाई गई पेंटिंग।

31

वीडियो संदेश के जरिए  
विशेषज्ञों की सहभागिता

29

चिकित्सक हुए शामिल

50

स्थानों पर कोरोना वीरों  
का किया सम्मान

में पर्यावरण, स्वच्छता, साक्षरता, सद्भावना, कोरोना मुक्ति जागरूकता, आत्म सशक्तिकरण, सर्वांगीण विकास, सर्वांगीण स्वास्थ्य, प्रबन्धन, तनाव मुक्ति आदि विषयों पर ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किए गए। इसमें 18 150 युवाओं ने अपनी सहभागिता निभाई। इस दौरान कई स्थानों पर छोटे-छोटे ग्रुप में समाजसेवा, पर्यावरण संरक्षण, मोटिवेशनल व्याख्यान आदि कार्यक्रम भी आयोजित किए गए। इस अभियान की मुख्य विशेषता रही कि वेबिनार में मोटिवेशनल वक्ताओं के उद्बोधन और प्रेरणा से कई युवाओं के सोचने का नजरिया पूरी तरह बदल गया। जिन सपनों को जीना उन्होंने छोड़ दिया था, आज वह फिर से उन्हें पूरा करने के लिए जी-जान से जुट गए हैं। उनमें नई आशा की किरण जागी है।



युवाओं के विकास के बिना देश का विकास नहीं हो सकता है। संस्थान

का युवा प्रभाग इसमें पूरी तरह से सक्रिय होकर कार्य कर रहा है। युवा प्रभाग के आयोजनों में बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए हैं और इसका सकारात्मक परिणाम आया है। **राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, मुख्य प्रशासिका व अध्यक्ष, युवा प्रभाग, आबू रोड**



ग्लोबल पीस फार यूथ विषय पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान के युवा प्रभाग ने

अभियान चलाया था। इसमें बड़ी संख्या में युवाओं ने भाग लिया। कोरोनाकाल में भी युवाओं ने कई तरह की एक्टिविटीज में बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया है। इससे बहुत सारे युवाओं में सकारात्मक बदलाव आया है, यह सुखद है। **बीके चंद्रिका, उपाध्यक्ष, युवा प्रभाग, ब्रह्माकुमारीज, महादेवनगर, अहमदाबाद**



वर्तमान में युवा दो भागों में बंट गए हैं। एक तो वह अपने कैरियर को लेकर सजग हैं और

दूसरा जो भटकने की राह पर हैं। युवाओं के सामने बहुत सारी चुनौतियां हैं। अपने आप को बचाने और लक्ष्य पर फोकस बनाए रखने के लिए। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के युवा प्रभाग का यह अभियान ऐसे युवाओं को निश्चित तौर पर लक्ष्य प्राप्त करने के मददगार बनेगा। **प्रिया वर्मा, उप जिला कलेक्टर, देवास, मप्र**



इस आयोजन से जाना कि अपने जीवन में कैसे सकारात्मकता, प्यार को अपनाएं। इससे

हमें आगे बढ़ने में मदद मिलती है। मेंडिटेशन करने से शुभभावनाओं का हमारे जीवन में विकास होता है। जीवन में मानवीय मूल्य आते हैं। ऐसे कार्यक्रम के लिए ब्रह्माकुमारीज संस्थान के युवा प्रभाग को दिल से धन्यवाद देती हूँ। **कीर्ति अग्रवाल, स्टूडेंट, हनुमानगढ़, राजस्थान**



युवाओं को जीवन में कुछ करना है तो उसके लिए अपने आप को ऊर्जा से भरपूरता के

साथ सही दिशा में अग्रसर रहें। इससे ही हम जीवन में कामयाब हो सकेंगे। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग का यह अभियान युवाओं के मार्गदर्शन के लिए आवश्यक है। युवा इससे जुड़कर अपना जीवन श्रेष्ठ बनायें। **वर्णिका, मैनेजर, इंडियन ऑयल कारपोरेशन, दिल्ली**



पिछले अंक से क्रमशः

## समस्या समाधान

**डॉ. सुरज भाई**  
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

**जब से आत्मा इस संसार में आती है। परमधाम से उसके बाद सदा ही सूक्ष्म शरीर में ही रहती है। सूक्ष्म शरीर के बिना स्थूल शरीर कार्य नहीं कर सकता।**

### शिव आमंत्रण

**आबू रोड**। आप अपनी बुद्धि को अपने सम्पूर्ण स्वरूप आत्मा और ज्ञान सूर्य परमात्मा पर स्थिर करें। यदि बुद्धि से अपने सम्पूर्ण स्वरूप पर विजुअलाइज करेंगे तो सम्पूर्णता के वायब्रेशन, सम्पूर्णता के संस्कार वर्तमान स्वरूप में प्रवेश करने लगेंगे। मैं एक उदाहरण दे रहा हूँ कि की अभी रात है हम जानते हैं आसमान में कहीं न कहीं सूरज उदय हुआ है। यदि कोई मनुष्य अपनी बुद्धि से इस समय सूरज पर कन्सन्ट्रट

**आत्मा और ज्ञान** बुद्धि को अपने सम्पूर्ण स्वरूप आत्मा और ज्ञान सूर्य परमात्मा पर स्थिर करें

# बुद्धि को ज्ञान सूर्य परमात्मा पर स्थिर करें...

कर दे। दस मिनट पन्द्रह मिनट तो महसूस होगा। उसकी गर्मी उसकी एनर्जी शरीर में आने लगी। जिस चीज को भी हम विजुअलाइज करेंगे। उससे हमारा लिंक हो जाता है। इनर्जेटिक लिंक और उसकी एनर्जी हममें प्रवेश करने लगती है। इस सिद्धान्त समझना है। इसलिए योग अभ्यास में आत्मा को और शिव बाबा को विजुअलाइज करने का ज्यादा अभ्यास करना है। चलते फिरते भी। तो मैं आत्मा इस शरीर में आई हूँ और इस शरीर से निकलकर मुझे वापिस चले जाना है। आत्मा को उस शरीर में प्रवेश करते हुए देखना और इससे निकलकर वापिस जा रही हूँ। ये अभ्यास करना इससे तुरन्त अशरीरी अवस्था हो जाती है।

**हमारे संकल्प वायब्रेशन के रूप में एनर्जी के रूप में हमारे सारे शरीर में फैलते रहते हैं** अशरीरी अवस्था के लिए हमें बहुत ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ। प्रेम स्वरूप हूँ।

अब हमें याद आ गया कि हम क्या है। अब हमें उस स्वरूप पर स्थिर होने की आवश्यकता होती है। ऐसे तो देह से न्यारे होने के कई तरीके हो सकते हैं। जो बहुत सिम्पल और बड़ा प्रभावशाली है वह तरीका पर विचार करें। आप शान्त बैठकर विचार

करें। इस शरीर से पहले मैं आत्मा एक और शरीर में थी। उससे पहले मैं किसी और शरीर में थी। इसके बाद मैं किसी और शरीर में जाऊंगी। जैसे आत्मा शरीर लेती छोड़ती, लेती छोड़ती आई है। इस प्रकार अशरीरीपन हो जायेगा। फरिश्ते रूप के बारे में हमें ये बात सहज रूप से स्पष्ट होनी चाहिए कि हम जो कुछ अपने मन से सोचते हैं, हमारे संकल्प वायब्रेशन के रूप में एनर्जी के रूप में हमारे सारे शरीर में फैलते रहते हैं। और वैसे ही शरीर बनता रहता है जैसा हम सोचते रहते हैं। तो इस शरीर के अन्दर प्रकाश का शरीर एनर्जी का शरीर विद्यमान रहता है। आत्मा दो शरीरों में बैठी है। लाईट का शरीर और तत्वों का शरीर जब कोई आत्मा शरीर छोड़ती है तो आत्मा लाईट के शरीर सहित बाहर जाती है।

**फरिश्ते स्वरूप की स्थिति के द्वारा भिन्न-भिन्न स्थानों पर सकाश दें**

जब से आत्मा इस संसार में आती है। परमधाम से उसके बाद सदा ही सूक्ष्म शरीर में ही रहती है। सूक्ष्म शरीर के बिना स्थूल शरीर कार्य नहीं कर सकता। तो हमें ये अभ्यास करना चाहिए। हमें अपने इस स्वरूप को देखना चाहिए कि मैं आत्मा प्रकाश के शरीर में हूँ। मानो मेरा ये शरीर अलग हो गया मुझसे

और मैं आत्मा प्रकाश के शरीर में विराजमान हूँ। इसे कहते हैं फरिश्ता स्वरूप। मैं लाईट हाउस हूँ। अर्थात् मेरे अंग-अंग से लाईट फैलती है। फैलती ही है हम सब के शरीरों के अंग-अंग से। आत्मा से भी और क्योंकि सूक्ष्म शरीर सारे शरीर में फैला हुआ है। अंग-अंग से चारों ओर प्रकाश फैलता है। ये हमें अभ्यास करना चाहिए। बाबा आजकल बहुत जोर देते हैं कि सकाश दो। हम इस फरिश्ते स्वरूप की स्थिति के द्वारा भिन्न-भिन्न स्थानों पर सकाश दे सकते हैं। हम अभ्यास करेंगे। मैं फरिश्ता यहां से निकलकर गया, वहां दिल्ली शहर के ऊपर एक मिनट के लिए और मुझसे प्रकाश फैल रहा है नीचे सभी मनुष्यों के ऊपर। फिर वहां से उठकर गया दूसरे सिटी के ऊपर, प्रकाश फैल रहा है शक्तियां फैल रही है। मेरे ऊपर बाबा से शक्तियां आ रही है मेरे माध्यम से नीचे जा रही है। ये एक सिम्पल प्रेक्टिस है सकाश देने की। यदि आपका योग कभी बिल्कुल न लगता हो। तो आप ऐसे दस शहरों को चुन लो। और एक-एक मिनट आप जाकर सकाश दें। बुद्धि स्थिर हो जायेगी। जैसे ही हम योग के वायब्रेशन दूसरों को देने लगते हैं। हमारा योग बहुत पावरफूल हो जाता है। बाबा ने इस सबके लिए हम सभी को पांच स्वरूपों के अभ्यास के लिए बहुत प्रेरणा दी है।

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

## अभिमान माना कच्चा फल तोड़ना



**संगमयुग में हम जो कर्म करते हैं वह अपना जमा का खाता बढ़ाने का कर्म करते हैं, जो चौरासी जन्म चल सके**

## स्व-प्रबंधन

**बीके ऊषा**

स्व-प्रबंधन विशेषज्ञ, माउंट आबू

### शिव आमंत्रण

**आबू रोड**। अभिमान करना माना कच्चा फल तोड़ना। इन सब से उस फल को सुरक्षित रखना है। तब श्रेष्ठ प्रालब्ध रूपी फल जीवन में संतुष्टता और प्रसन्नता प्रदान करता है। यह सतयुग त्रेतायुग के हर जन्म में अखुट सुख की प्राप्ति कराता है। सतयुग और त्रेतायुग में देवी-देवता हमेशा अकर्म करते हैं। अकर्म का भाव यह नहीं कि कोई कर्म ही नहीं करना लेकिन जिस कर्म का कोई फल नहीं प्राप्त होता है उसे अकर्म कहते हैं। इस बात को एक उदाहरण द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है। मान लो मैंने जमीन में एक बीज बोया, यह एक कर्म किया। बीज से वृक्ष निकला, वृक्ष पर फल लगे, फल पकने पर मैंने फल तोड़कर खाए, यह कर्म भी मैंने ही किया। दोनों कर्मों में क्या कोई अन्तर है? बीज बोना श्रेष्ठ कर्म था क्योंकि उस एक बीज से मुझे हर मौसम में सौ फलों की प्राप्ति हुई। मेरे फल खाने का जो कर्म है उसे अकर्म कहेंगे। क्योंकि उस फल को खाने का कोई और फल नहीं मिलता। बस फल खाया, संतुष्टि हुई और समाप्त हो गया। बीज बोना कर्म की शुरुआत है और फल खाना वह कर्म की समाप्ति है। इसी तरह संगमयुग में हम बीज बोने का श्रेष्ठ कर्म करते हैं जिसका फल हम सतयुग- त्रेतायुग के हर जन्म में भोगते हैं। हम वहां जो कर्म करते हैं वह फल खाने का ही कर्म करते हैं जिसका कोई और फल प्राप्त नहीं होता इसलिए उसे अकर्म कहा जाता है।

इस बात को और एक उदाहरण से स्पष्ट किया जा सकता है:

एक व्यक्ति कड़ी मेहनत करके अपना बैंक बैलेन्स जमा करता है, उस व्यक्ति से अगर पूछा जाए कि भाई, तुम यह बैंक बैलेन्स क्यों जमा कर रहे हो? तो वह यही कहेगा कि जब रिटायर हो जाऊंगा तो इसी पूंजी से अपने जीवन का गुजारा करूंगा। वह जब रिटायर हो जाता है तो जो बैंक बैलेन्स जमा किया होता है उसमें से वह खुले दिल से खर्च करना शुरू करता है। अब उसमें जमा तो नहीं हो रह है और खर्च होने लगा है तो धीरे-धीरे वह बैंक बैलेन्स कम होने लगता है। उसने सोचा था कि उससे उसका जीवन यापन हो जाएगा लेकिन जब वह स्वयं को देखता है कि अभी तो वह स्वस्थ है, तो वह क्या करेगा? कुछ छोटा-मोटा काम करेगा, अपना खर्च कम करेगा और थोड़ा बहुत जमा होता रहे ऐसा प्रयास करेगा जिससे उसका शेष जीवन आराम से व्यतीत हो सके। परन्तु एक समय यदि उसकी वह कमाई भी बन्द हो जाए और बैंक बैलेन्स भी खत्म हो जाए और उसमें कुछ करने की शक्ति भी नहीं रहे तो वह अपने बच्चों से या किसी से उधार ले लेता है और बाकी का जीवन बिताने का प्रयास करता है।

इसी तरह संगमयुग में हम जो कर्म करते हैं वह अपना जमा का खाता बढ़ाने का कर्म करते हैं, जो पूरे चौरासी जन्मों तक चल सके इसीलिए इस दुर्लभ जन्म में जो भी कर्म करें उसे बहुत सोच-समझकर करना है क्योंकि उसके आधार पर हम 84 जन्म की प्रालब्ध निश्चित करते हैं। फिर जब सतयुग में चले जायेंगे तो वहाँ जाकर हम उस जमा किए हुए बैंक-बैलेन्स को प्रालब्ध के रूप में भोगना प्रारंभ करते हैं। उस समय उसमें जमा नहीं होता है।

क्रमशः ...

**क्रमशः** अंतर्मन बिना तपे तपस्या हो नहीं सकती है

## सुख-सुविधाओं में भी तपस्या जारी रहे



## आध्यात्मिक उड़ान

**डॉ. सचिन**

मेंडिटेशन एक्सपर्ट

### शिव आमंत्रण

**जितनी अधिक सुख-सुविधाएं तपस्या उतनी कम**

**आबू रोड**। साधन-कोई सुख साधनों को यूज करते उसका ऑडिक्शन न हो। सुख सुविधाओं के बीच में रहते हुए भी तपस्या जारी रहे, तपस्या खो न जाए। साधनों का प्रयोग केवल और केवल ज्ञान, योग और सेवा के लिए होना चाहिए, इसके अतिरिक्त नहीं। इसमें चिपके रहना, इसमें लगे रहना, इसमें डूबे रहना, क्योंकि ये जो सारे सोशल मीडिया है, इससे सारे नए संबंध निर्माण होते हैं और जहां पर बिल्कुल ही आसक्ती नहीं थी पहले, वहां पर नई आसक्तियों का निर्माण होता है। कई भाई बहनें इसके माध्यम से एक दूसरे के दोस्त बन जाते हैं। संसार में प्रलोभन तो बहुत है, एंटरटेनमेंट बहुत है जिसका कोई अंत नहीं, एक खत्म तो दूसरा चालू और उसमें विकार भरे पड़े हैं क्योंकि वर्तमान समय में कोई भी मनोरंजन बिना विकार के नहीं है, वैसे देख कर मन में वैसे ही करने की इच्छा जागृत होती है। मोबाइल में लंबे समय तक बात करना कोई आवश्यकता नहीं है। बस काम से काम। इंटरनेट तो उससे भी बड़ी माया है। उसमें बहुत सारी चीजें खोज की जा सकती है, ढूंढी जा सकती है, परंतु पतन का भी मार्ग हो सकता है। तलवार की तरह है, आग कि तरह है, रोटी भी बन सकती है तो घर भी जला सकती है। सोशल मीडिया में मैसेज भेजते रहना, कुछ ना कुछ करते रहना, ये सब में जाना ही नहीं है। नई-नई गुप्स बनाना और नये-नये गुप्स में जुड़ते जाना इसकी कोई आवश्यकता ही नहीं है। केवल वही चीजें आए जो ज्ञान योग से संबंधित है। बाकी सब से बाहर निकल जाओ जिसकी कोई आवश्यकता नहीं है, नहीं तो डिजिटल

दुनियां ही बहुत बड़ी गृहस्थी है क्योंकि कितने लोगों का पतन इससे ही हुआ है। नये नये संबंध, दोस्ती, प्यार, मोहब्बत ये सब इससे होता है। कहां श्रेष्ठ ब्रह्माकुमारी जीवन और कहां गिर जाते हैं और कहीं किसी व्यक्ति में फंस जाते हैं। अगर हमें लगता है कि हम डिजिटल गृहस्थी में फंस गए हैं तो निकल कर बाहर आ जाना है।

5- भोजन- ब्रह्माकुमारी जीवन अर्थात सारा जीवन किचन में व्यतीत करना नहीं, बहुत सारे काम और भी हैं। इतने स्वार्थ के अधीन नहीं हो जाना कि दिन रात यही चिंतन चल रहा है कि अभी ये बनाया था, दोपहर में अब ये बनाना है, फिर शाम को क्या बनाएं। ये टोली वो टोली, सेवाओं के लिए आवश्यक है परंतु खुद उससे डिटैच रहें। अन्नपूर्णा मां हूँ। मां अर्थात दूसरों को खिलाने वाली। मां सब को खिलाती है, खुद बहुत कम या ना के बराबर खाती है, आखिर में। नहीं मिला तो भी ठीक उससे भी कोई फर्क नहीं पड़ता है। तो यहां पर भी ऐसा ही है, खिलाना है खाने की जरूरत नहीं है क्योंकि हमारा अपना जीवन तपस्वी हो। इतना उसके अधीन नहीं हो जाना है कि दिन रात उसी का चिंतन हो, वही सोचते रहना क्या खाएं। ये क्या बना वो क्या बना, इधर क्या बना उधर क्या बना। होश में रखना स्वयं को, नहीं तो ये भोजन भी गृहस्थी बन जाती है। भोजन बनाना भी है तो मौन में होकर बनाना है, योग युक्त होकर बनाना है। सकाश देते देते बनाना है। एक-एक चीज को सकाश दृष्टि देते हुए, नहीं तो ये भाव रहता है कि ये मैंने बनाया है और मैंने बनाया है तो लोग तारीफ करें। लोग पूछें कि किसने बनाया है इतना स्वादिष्ट। मैं बहुत स्वादिष्ट बनाती हूँ, यह भी एक अहंकार है। मेरा बनाया हुआ खाके तो देखो एक बार, जिसने तारीफ किया बस वही बंधन का कारण बन जाएगा। खासकर पुरुष का हृदय मार्ग तो उसके पेट से खुलता है। भोजन से किसी को भी प्रसन्न किया जा सकता है, इसलिए जो कट्टर दुश्मन, ज्ञान का विरोध करने वाले उनको टोली से और ब्रह्मा भोजन से जीता जाए।

क्रमशः ...

## शाहगंज व पीपल मंडी की बहनों ने चिकित्सक और स्टाफ का किया सम्मान



रेनबो हॉस्पिटल के प्रमुख डॉ. जयदीप मल्होत्रा एवं अन्य वरिष्ठ चिकित्सकों का सम्मान करते हुए बीके बहनों।

■ **शिव आमंत्रण | आगरा** | आगरा के शाहगंज सेवाकेन्द्र एवं पीपल मण्डी सेवाकेन्द्र से बीके बहनों ने चिकित्सक दिवस पर रेनबो हॉस्पिटल के चिकित्सक स्टाफ को सम्मानित किया। इस अवसर पर हॉस्पिटल के प्रमुख डॉ. जयदीप मल्होत्रा, वरिष्ठ न्यूरो सर्जन डॉ. आर. सी. मिश्रा, निदेशक डॉ. नरेन्द्र मल्होत्रा समेत अन्य वरिष्ठ चिकित्सकों को शाहगंज सेवाकेन्द्र की बीके दर्शन एवं पीपल मंडी की बीके ममता ने शॉल ओढ़ाकर एवं स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। वहीं हॉस्पिटल की ओर से भी बीके बहनों को पौधे भेंट कर उनका अभिनंदन किया गया। इस दौरान एस.एन. मेडिकल कॉलेज के कोविड विभाग में चल रहे वेक्सिनेशन के चिकित्सकों एवं अन्य स्टाफ का भी बीके बहनों द्वारा सम्मान किया गया। इस अवसर पर वेक्सिनेशन के नोडल अधिकारी डॉ. शैलेन्द्र चौधरी विशेष तौर से मौजूद थे।

## प्रतिभागियों को कौशल विकास' पेंटिंग स्पर्धा के पुरस्कार बांटे



■ पुरस्कार वितरण करते हुए जिला शिक्षा अधिकारी अरुण आश्री।

■ **शिव आमंत्रण | कुरुक्षेत्र** | प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, यूथ विंग के अंतर्गत यूथ फॉर ग्लोबल पीस प्रोजेक्ट की जुलाई माह की थीम 'कौशल विकास' के अंतर्गत युवा भाई बहनों के लिए अर्थात् युवाओं के लिए पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन ऑनलाइन किया गया जिसमें पुरस्कार वितरण का प्रोग्राम कुरुक्षेत्र ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि जिला शिक्षा अधिकारी अरुण आश्री थे।



■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | व्यक्ति कैसी भी परेशानी परिस्थिति से क्यों न गुजर रहा हो लेकिन धैर्यता के साथ जीवन को चलाने और समाधान ढूँढते रहने से आखिरकार सही रास्ता मिल ही जाता है। हम अपने मंजिल तक पहुंचने में कामयाब हो ही जाते हैं। खासकर जब जीवन में परमात्म ज्ञान के साथ परमात्म मिलन अर्थात् राजयोग का सामंजस्य अपने दिनचर्या में आ जाए। फिर तो जीवन मानो हीरे तुल्य हो जाता है। जहां हमारे पवित्र और सकारात्मक वाईब्रेशन से सामने कैसी भी नकारात्मक हिंसक वृत्ति वाले भी क्यों न हो लेकिन वह भी नतमस्तक हो ही जाता है। ऐसी ही एक महान विभूति बीके मृत्युंजय करमाकर हैं जो अपने सकारात्मकता से सामने कैसी भी बुरी प्रवृत्ति वाले लोग हों लेकिन उस पर अपना और परमात्म रंग लगाने में कामयाब हो जाते हैं। उन्होंने अपना अनुभव शिव आमंत्रण के साथ साझा किया है। मृत्युंजय करमाकर एक सिविल इंजीनियर के साथ इंडियन ऑयल कंपनी का चीफ मैनेजर टर्मिनल के रूप में कार्यरत हैं। (अब उन्हीं के शब्दों में) हावड़ा टर्मिनल में अभी मेरी पोस्टिंग है। हावड़ा टर्मिनल इंडियन ऑयल का 50 साल से ज्यादा पुराना टर्मिनल है। जहां से पश्चिम बंगाल का 40 प्रतिशत एरिया का सप्लायी हमारे एरिया से होता है। लगभग वहां 500 से ज्यादा टैंक और ट्रक जिसमें हम तेल भर के देते हैं जो वहां से निकलता है और हमारे इधर जो तेल आता है वो हल्दिया रिफाइनरी से अंडरग्राउंड पाइप लाइन से आता है। उस तेल को वहां पहले हम लोग स्टोर करते हैं। मैं वहां एक मुख्य प्रबंधक के हिसाब से करीब 22 साल से सेवा दे रहा हूँ।

### मुझे नया जीवन मिल गया

एक बार मेरा सर्विस होमटाउन से कहीं और ट्रांसफर हो गया। तो उस समय मेरे लाइफ में काफी चैलेंजिंग सिचुएशन आई, तब मेरे लाइफ में काफी डिप्रेशन आ गया था। तब वहां मैं एक मेंटल डॉक्टर को दिखाने के लिए गया था। जहां वह अपार्टमेंट में रहता था उसी के बगल में एक नर्सिंग होम था। बाद में पता चला वो डॉक्टर भी ब्रह्माकुमार था। वहां जब मैं ध्यान से देखा तो उसमें लिखा हुआ था मेडिटेशन फॉर पीस ऑफ माइंड। तो वह सेन्टेन्स मुझे अट्रैक्ट किया। मैंने वहां जाकर पूछा कि मेरी मेंटल स्थिति ऐसा-ऐसा है क्या मुझे यहां से रिलीफ मिल सकता है? तो उन्होंने कहा कि जरूर रिलीफ मिल सकता है आप यहां जरूर मेडिटेशन प्रशिक्षण के लिए आइए। जब मैं वहां का मेडिटेशन प्रशिक्षण प्राप्त किया तो मुझे लगा कि अब मुझे नया जीवन मिल गया है।

## शख्सियत

## राजयोग मेडिटेशन से बदली जिंदगी, जीवन बन गया आसान

मृत्युंजय करमाकर  
कोलकाता, पश्चिम बंगाल

गृहस्थ जीवन में संभव है  
पवित्रता का व्रत

मेरे माता-पिता,  
बहनों और चाचा-चाची  
ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़े  
थे, लेकिन मेरा इस ज्ञान के प्रति  
कोई झुकाव नहीं था। बाद  
में राजयोग से बदल गई  
जिंदगी

### तो आज मैं इस दुनिया में नहीं होता

उस समय मुझे ब्रह्माकुमारी संस्थान से जुड़ कर एक नया जीवन शुरू किया। उसके बाद मैं सारे चैलेंज को ओवर कम किया। 2006 में मेरा प्रमोशन भी हुआ और मैं वहां से ट्रांसफर होकर संबलपुर चला गया। 2008 में मैं पहली बार माउंट आबू आया था तब तक दादी प्रकाशमणी जी शरीर का त्याग कर चुकी थी। उस समय अक्टूबर में बाबा मिलन के समय डायमंड हॉल में जब दादीजी का फोटो देखा तो काफी प्रभावित हुआ उसके बाद उनके बारे में जानकारी ली और मेरी तो जिन्दगी ही बदल गयी।

### बुरे स्वभाव के लोग भी सहजता से पेश आते

मेरी सर्विस ऐसी है जिस कारण मुझे ऑल इंडिया घूमना पड़ता है। कभी-कभी मुझे बिहार भी जाना पड़ता था। बिहार में बेगूसराय, फारबिसगंज, कटिहार जैसे और भी कई जिलों में। उस टाइम बिहार में बहुत सारे कारण थे। क्राइम चरम सीमा पर था लेकिन हमें कभी कोई

दिक्कत इस परमात्म ज्ञान और योग के वजह से कभी नहीं हुई। परमात्म शक्ति के कारण अपराधी भी मेरे से अच्छे से पेश आता था। इस सात्विक ज्ञान से मुझे एक विशेष बात समझ में आयी कि दुनिया में कोई इंसान खराब नहीं होता है। सबके अंदर आत्मा की वह सभी क्वालिटी मौजूद है, लेकिन सबके अंदर छुपा हुआ है।

### मुझे हर पल बाबा से मदद मिलती है

हम अगर किसी से अच्छी तरह से पेश आएंगे तो वो हमारे साथ कभी भी बुरा व्यवहार नहीं करेगा। यह बात मेरे मन का बहुत गहरा विश्वास था और अभी भी है। कोई भी इंसान हो किसी से भी मैं मिल सकता हूँ और बात कर सकता हूँ। मुझे हर पल बाबा से मदद मिलती ही रहा है। मुझे कोई इंसान कभी बुरा नहीं लगता था और नहीं लगता है। कईयों को देख कर मैं यही समझता था कि ये ओरिजिनली बुरा नहीं है सिचुएशन ऐसा आया होगा, इसलिए यह बदल गया। लेकिन इसको मैं अगर रिस्पेक्ट के साथ व्यवहार करूँ तो ये फिर से बदल जाएगा। तो ये मेरा पूरा विश्वास था और है।

### लोग सम्मान की निगाहों से देखते हैं

मुझे इस ज्ञान में आने के बाद मेरी मम्मी भी मेरे साथ इस ज्ञान में आ गई। उसके बाद तो मेरा सारा परिवार ही बाबा के ज्ञान में आ गया। हम लोग पहली बार सारा परिवार मिलकर मधुवन आए थे। ऑलमोस्ट एवरी ईयर हम यहां आते ही रहते हैं। ज्ञान में आने के बाद भी मुझे बहुत सारे चैलेंजिंग जीवन में आयी, परंतु बाबा और बाबा का ज्ञान हर पल मेरे साथ था और है। बाबा का दिया हुआ बैज इज्जत से लगाकर मैं कहीं पर भी जाता हूँ, वह चाहे ऑफिस हो या ट्रेन में कहीं भी सफर कर रहा होता हूँ। मुझे बहुत ही प्रोटेक्शन मिलता है और लोग सम्मान की निगाहों से देखते हैं।

## राजयोग जीवन जीने की एक कला है

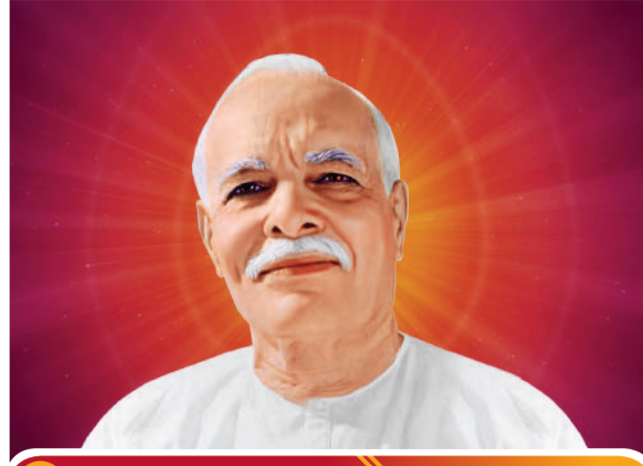


सर्विस के दौरान जब ऑफिस में शुरू-शुरू में जाता था तो पहले तो मैं सबके साथ सब कुछ खाया-पिया करता था लेकिन जिस दिन से मैंने भगवान और उनके ज्ञान को अपनाया तब से पूरी धारणाओं पर चलने लगा। सब उल्टे खान-पान छोड़ दिया, तब तो ऑफिस में भी सब ने थोड़ा विरोध भी किया था, लेकिन जब वो लोगों ने देखा कि यह अब बदलने वाला नहीं है तब लोगों ने हार मान कर विरोध करना छोड़ दिया। उल्टे प्रभावित होकर तो कईयों ने मेरे रास्ते चलने शुरू कर दिये। यह बाबा का ही कमाल था। ये नॉलेज इतना सर्वश्रेष्ठ है कि हर आदमी को जीवन में सच्चा सुख और शांति का अनुभव करने के लिए इसे अपनाना चाहिए। जिंदगी जीना काफी आसान हो जाता है। मैं समझता हूँ कि राजयोग कोई ऐसा-वैसा योग नहीं है ये जीवन जीने की एक कला है।

# एक ओर परमात्म पढ़ाई और दूसरे ओर परीक्षा

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | एक बार कराची में शिव बाबा ने यज्ञ-वत्सों को लगातार 15 दिन तक केवल बाजरे का ढोड़ा और छाछ ही लेने का निर्देश दिया था। यहाँ तक कि जो वत्स बीमार थे, उन्हें भी कहा गया कि वे भी इसी भोजन पर रहें, यही भोजन उनके लिए औषधि अथवा अमृत का काम देगा। तब किसी-किसी यज्ञ-वत्स के मन में यह संकल्प उठा था कि बीमार बहनें अथवा अस्वस्थ भाई बाजरे की रोटी और छाछ पर कैसे निर्वाह कर सकेंगे? वे तो इस आहार पर और अधिक बीमार पड़ जायेंगे। परन्तु बीमार कन्याओं-माताओं तथा भाइयों ने निःसंकल्प होकर तथा सम्पूर्ण निश्चय से शिव बाबा द्वारा बताये उस भोजन को 'ब्रह्मा-भोजन', 'वैष्णव भोजन' अथवा 'यज्ञ-प्रसाद' की भावना से लिया था। सभी को उसके परिणाम से बड़ा संतोष हुआ था क्योंकि उनका स्वास्थ्य दिनोदिन अच्छा होता गया था। अतः उनके निश्चय में वृद्धि हुई थी। तब उनके मन ने दृढ़तापूर्वक यह पाठ प्रैक्टिकल रीति से पढ़ लिया था कि शिव बाबा कल्याणकारी तो हैं ही, उन द्वारा बताई किसी भी आज्ञा पर चलने से कल्याण निश्चित है, उसमें अकल्याण की बात सोचना मानवी बुद्धि की सरासर भूल है। अतः जो परिस्थिति सामने आई थी उसमें भी सभी ने कल्याण ही माना। यज्ञ-वत्स मन ही मन समझते थे कि इसमें भी हमारे पुरुषार्थ की



रियल लाइफ

प्रजापिता ब्रह्मा बाबा

संस्थापक, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

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

अथवा शिक्षा की ही जरूर कोई बात छिपी है। उन्हें मालूम था कि योगी के सामने निन्दा-स्तुति, जय-पराजय, हानि-लाभ, सदी-गर्मी, अमीरी-गरीबी आदि के रूप में परीक्षाएँ आती हैं परन्तु सच्चा योगी प्रभु-आश्रित होकर, एक प्रभु की याद ही के बल और भरोसे पर उन सभी को हँसते-हँसते पार कर लेता है। अतः यद्यपि खान-पान तथा जलवायु के इस परिवर्तन ने कई-एक यज्ञ-वत्सों के स्वास्थ्य पर थोड़ा प्रभाव डाला था परन्तु प्रायः सभी ने अपने तन

द्वारा तथा प्रकृति के तत्वों द्वारा आई इन कठिनाइयों को खुशी-खुशी पार किया। इस परिस्थिति में यज्ञ-वत्सों ने एक-दूसरे के लिए स्नेह और त्याग की भावना को प्रदर्शित किया। जिन वत्सों का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता था, उनके लिए दूसरे वत्स स्वेच्छा से अच्छे गेहूँ का आटा तथा चावल, जो भी अस्वस्थ अथवा वृद्ध वत्सों के अनुकूल हो, छोड़ देते और स्वयं मक्का या ज्वार के आटे की रोटी खाकर अथवा बहुत ही कम भोजन करके भी गुजारा करते थे।

विभिन्न प्रकार की

आसक्तियों का त्याग

संसार के लोगों में कई प्रकार की आसक्तियाँ होती हैं। साधारणतया, वे जहाँ जन्म लेते हैं, उस स्थान को, जिनके साथ उनके दैहिक नाते या उठना-बैठना होता है, उन रिश्तेदारों तथा सम्बन्धियों को, जो उनके खान-पान की आदतें या रीति-रस्में होती हैं उनको और धन-पदार्थों को वे छोड़ना नहीं चाहते, चाहे उनको छोड़ने से जन-जन का कल्याण ही क्यों न हो सकता हो? परन्तु योगी का लक्ष्य ही सर्व आसक्तियों का त्याग, कदम-कदम पर सीखना और जीवन को बदलना, आगे बढ़ना, स्वयं को मुड़ने के योग्य बनाना तथा निःसंकल्प होकर हर परिस्थिति को प्रभु के सहयोग से पार करना। इसलिए यज्ञ-वत्स जिनका लक्ष्य ही पुरानी आदतों और संस्कारों को मिटा कर अब ईश्वरीय ज्ञान और योग के साधन से नये, सतयुगी, दैवी संस्कारों को बनाना था, वे अपने-आपको बदलते गए। अतः इस नये वातावरण में उन्होंने शीघ्र ही स्वयं को नये प्रकार के खान-पान तथा जलवायु के अनुकूल परिवर्तित कर लिया। सिन्ध के स्वजन-परजन कारणे-अकारणे उनसे छूट ही गए थे और अज्ञान-काल की अवस्था के रीति-रिवाज भी छूट गए थे अतः अब नये दैवी परिवार में, नई बातें सुनते, नये संस्कार, नई मर्यादाएँ अपनाते, पुरानी आसक्तियाँ तथा आदतें छोड़ते और नित्य नया जन्म लेते वे आगे बढ़ रहे थे। **क्रमशः**

प्रेरणापुंज

दादी गुलजार (हृदयमोहिनी)

पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी

सदा लाइट के कार्ब में रहने का अभ्यास करो, यही अंत में सेपटी का साधन है

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | आज मधुबन की चारों ओर की फुलवारी को देख खुशी हो रही कितने सेवाधारी सेवा के भाग्य को प्राप्त कर आगे बढ़ रहे हैं। मधुबन की सेवा यज्ञ सेवा है। यज्ञ का महत्व तो आप सभी जानते हैं। ऐसे यज्ञ की सेवा यह भी बहुत ही मूल्यवान है। चाहे कोई भी सेवा करते हैं। इन्टरनल करते हैं या कोई स्थूल सेवा करते हैं, लेकिन स्थूल सेवा करने वालों की भी इन्टरनल सेवा हो ही जाती है। भले कर्मणा कर रहे हैं लेकिन जो खुश रहते हैं, बाबा की याद में रहते हैं उन्हें के वृत्ति का वायुमण्डल अवश्य बनता है। देखने वाले सब वर्णन भी करते हैं कि यहाँ सेवा भाव और खुशी की झलक दिखाई देती है वह और कहां नहीं दिखाई देती है क्योंकि फर्क यह है कि हम अपने बाबा का घर समझकर, अपना घर समझकर कार्य करते हैं। और दूसरे लोग जो हैं वह एक ड्यूटी समझकर अपने को तनख्वाह लेने वाले समझकर कार्य करते हैं। तो आप लोगों की स्थूल सेवा में सूक्ष्म सेवा हो रही है। तो ऐसे नहीं कोई समझे कि हम कोई जिज्ञासुओं को समझाते थोड़े ही हैं। हम तो अपने काम में ही लगे रहते हैं। लेकिन आपकी डबल सेवा हो रही है और उस सेवा के प्रभाव से जो भी आता है वह सन्तुष्ट हो कर ही जाता है। तो बाबा की कमाल है। बैठा गुप्त है लेकिन है चारों ओर। हरेक के साथ बाबा है। यह तो सभी अनुभव करते ही हैं कि बाबा हमारे साथ है। तो जहां बाबा है वहां कमाल ही कमाल है। जब से बाबा ने अचानक और एवरेडी शब्द कहा है तब से आप देखेंगे, समाचार सुनेंगे तो अचानक कितनी बातें हो रही हैं जो ख्याल-ख्वाब में नहीं है। वह अचानक ही बाबा दिखा रहा है। और भी जितना समय बीतता जायेगा तो अचानक के किस्से और भी ज्यादा दिखाई देंगे लेकिन जब से बाबा ने कहा है तब से दिखाई देता है कि कई अचानक की बातें हमारे ब्राह्मण परिवार में, चाहे बाहर भी हो ही रही हैं। और हालतों को भी हम देख रहे हैं कि बहुत नाजुक होती जाती है, जो बाबा कहते हैं ना अति में जाना है तो सब अति में जा रहा है। बीमारियां देखो तो भी अति जा रही है। प्रकृति की हलचल देखो तो भी अति में जा रही है, आत्माओं की वृत्ति दृष्टि एकदम गिरावट की विकारी, चाहे क्रोध, चाहे लोभ, भ्रष्टाचारियों की लाइन लंबी होती जाती है। रोज नये नेता का नाम आ जाता है। एक पूरा होता तो दो और पैदा हो जाते हैं तो यह क्या हुआ! हम सुनते हैं तो लगता है कि फॉरेन वाले क्या समझेंगे कि भारत ऐसा है क्या! लेकिन हम समझते हैं कि भारत में ही सब अति में होना है क्योंकि भारत ही ऊंचा होता है तो गिरेगा भी इतना ही, वह तो अण्डरस्टूड है इसीलिए दिखाई दे रहा है कि सब अति में जा रहा है। प्रकृति भी अभी अति में जा रही है। जैसे कोई तंग हो जाता है तो तंग हो करके क्या करता है? जब बहुत काम होता है, बहुत बिजी होते हैं, बोझ लगता है तो चिड़चिड़ापन जरूर आता है। चाहे कोई भी हो क्रोध नहीं करेगा लेकिन क्रोध का अंश जो है ना - वह चिड़चिड़ा जरूर होगा। तो प्रकृति भी जैसे एकदम चिड़चिड़ी हो गई है। ऐसे लगता है जैसे तंग हुई पड़ी है। कोई ना कोई उल्टा काम करती रहती है। **क्रमशः....**



प्रेरणापुंज

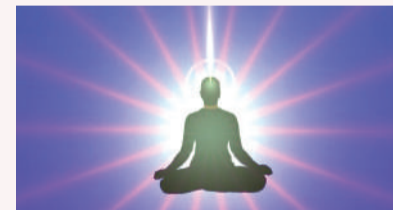
दादी जानकी

पूर्व मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | ईश्वरीय संतान का संस्कार पक्का हो जायेगा। जब ईश्वरीय संतान कहा तो बुद्धि ऊपर होगी। बाबा ऊपर रहने वाला है ना फिर ब्रह्मा बाबा और शिव बाबा दोनों मात-पिता के हम सिकीलधे, लाडले बच्चे हैं, उसकी गुप्त खुशी होगी। जिसके साथ प्रीत होती है वह कहां भी होते हैं। मूलवतन में बैठो तो भी बाबा के पास हैं, सेवा पर रहो तो भी बाबा के पास हैं, बाबा हमको कहां भी अकेला छोड़ता ही नहीं है। हमारा उनके बिगर, उनका हमारे बिगर काम ही नहीं चलता है। सेवा के कारण फंस गए हैं। न सिर्फ याद में रहने से खुशी होती है। सेवा में भी उसके बिगर कुछ नहीं कर सकते हैं। मधुबन की आकर्षण सबको खींचकर लाती है। मधुबन में आकर्षण किसकी है? यहां जो वातावरण की मदद मिलती है, जो योग यहां लगता है, उसमें ब्रह्मा बाबा की तपस्या की आकर्षण है। हम यहां वही भरने के लिए आते हैं, फिर जो सुख-शांति, आनंद प्रेम भर जाता है, प्योरिटी पीस भर जाता है वह दान करने के लिए जाते हैं। बाबा भरता भी है तो दान करना भी सिखाता है, जो मिला है उसका दान देने से बढ़ता

इतना खुश रहें कि हमें देख दूसरे भी खुश हो जाएं...



हम सबसे खुश, सब हमारे से खुश। जी खुश तो जहान खुश। ऐसे नहीं हमारी इच्छाएं पूरी हों तो खुशी होगी।

है। कमाई होती है। निमित्त लौकिक कमाई भी करते हैं तो पहले वह शिवबाबा के भंडारी में डालकर फिर शिव बाबा के भण्डारे से खाते हैं। मैंने अपना नहीं खाया। भण्डारी में वह गया वह 100 गुणा बढ़ गया। कितनी अच्छी संगम पर वह विधि सिखाता है जिससे पुराने कर्मबन्धन समाप्त हों, अभी कोई हिसाब-किताब बनें नहीं और श्रेष्ठ कर्म से भविष्य के लिए कमाई हो जाए। इतनी कमाई जो हम पूजनीय लायक बन जाऊं फिर भक्ति में भी हम आर्डनरी लोगों की तरह से नहीं होंगे। पुजारी भी होंगे तो अच्छे होंगे। हेल्दी वेल्दी रहने का सदा के लिए वरदान मिल जाता है। इतनी हमारी बाबा सम्भाल करता है। पालना देकर मजबूत बनाता है। पढ़ाकर समझदार बना देता है। श्रेष्ठ कर्म से भाग्य बनवा देता है। ऊंच पद पाना तुम्हारे हाथों में है। मैंने तो तुम्हें पढ़ाया, पालना दी अब तुम औरों को आप समान बनाओ। जीवन में खुश रहो। हमारी खुशी को देख औरों की सेवा हो जाती है। यहां कोई खुश

नहीं होता, उदास होता है तो औरों की सेवा नहीं होती। कोई पूछे आप खुश कैसे रहते हो? सेवा में बहुत मजा आता है। जो भी काम कर रहे हैं। बाबा की महिमा के गीत गाते हैं। आपस में कोई भाव स्वभाव का असर नहीं होता है। कोई अपमान करे तो भी हर्जा नहीं। कोई मान नहीं देता है, अरे मान क्या करेंगे, तू माननीय क्वालिटी बन जाओ जो सबके दिल में तेरे लिए मान रहे। स्वभाव में टिको तो बल आवे। बाबा को साथी बनाओ तो सर्व सम्बन्ध का बल मिल जायेगा। हम सबसे खुश, सब हमारे से खुश। जी खुश तो जहान खुश। ऐसे नहीं हमारी इच्छाएं पूरी हों तो खुशी होगी। नहीं, अन्दर कोई इच्छा नहीं है इसलिए खुश हूं। कोई चाहिए ही नहीं। हमारे पास बहुत कुछ है। बाबा ने जो दिया है वह मेरे स्वरूप में रहे, उसमें मैं सम्पन्न रहूं, उसमें मैं खुश हूं। अगर मेरे से प्रेरणा मिलती है, दुआयें मिलती है तो मैं खुश हूं। ऐसा कर्म हम करने वाले नहीं हैं। ऐसा जरा सा सोचने वाले भी नहीं हैं। हमारी दृष्टि वृत्ति हमको सुखी बनावे। **क्रमशः ...**



## जीवन प्रबंधन

बी.के. शिवानी

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

■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड।** जीवन में हम बहुत सी चीजें देखते हैं और उनसे बहुत कुछ प्राप्त भी करते हैं। हमारे कई सपने होते हैं जो जीवन से जुड़े होते हैं, परिवार से जुड़े होते हैं, बच्चों से जुड़े होते हैं, अपने कैरियर को लेकर के होते हैं, उन्हें प्राप्त करते जाते हैं। हर प्राप्ति हमें कहीं न कहीं संतुष्टि अवश्य देती है और हमें खुशी का एहसास कराती है। हमारी खुशी दूसरी अन्य चीजों पर डिपेंड हो जाती है। खुशी कहीं न कहीं मिलती है, फिर चली जाती है, फिर मिलती है और फिर चली जाती है। सारे दिन में हमारे सामने कई परिस्थितियाँ आती हैं। सारा दिन क्या है? यह परिस्थितियों की एक श्रृंखला है जो लगातार चलती ही रहती है, जैसे कि कोई फिल्म चल रही हो। एक दृश्य के बाद दूसरा दृश्य आता है, कोई दृश्य मेरे पक्ष में होगा तो कोई नहीं होगा। इसी प्रकार कोई व्यक्ति मेरे पक्ष में होगा, कोई नहीं होगा। अर्थात् जैसे मैं चाहती हूँ वैसे, कोई चलेगा और कोई नहीं भी चलेगा। इसका मुख्य कारण यही है कि हमारी खुशी व्यक्ति और लोगों के ऊपर निर्भर कर रही है। इसीलिए खुशी मिलती है, फिर चली जाती है। अर्थात् एक दृश्य आया बहुत अच्छा, बच्चे समय पर सुबह उठ गए, तैयार भी हो गए और स्कूल चले भी गये तो इससे मुझे खुशी मिली। दूसरा दृश्य आया कि बच्चे समय पर तैयार तो हो गए, लेकिन उनको लेने के लिए बस ही नहीं आयी तो मुझे गाड़ी से छोड़ने के लिए जल्दी-जल्दी जाना पड़ा। पहले वाले दृश्य में खुशी थी लेकिन दूसरे दृश्य में खुशी गायब हो गई। फिर अगला दृश्य आता है कि समय पर फिर भी स्कूल में पहुंच तो गए, बहुत अच्छा। लेकिन अगला दृश्य पहुंचते ही याद आया कि जो गृहकार्य किया था वो नोट बुक तो घर पर ही रह गई। ये सारे ऐसे दृश्य हैं जो मेरे मानसिक संतुलन पर प्रभाव

# शरीर की तरह आत्मा का ध्यान रखना जरूरी

डालते हैं। क्योंकि मैंने अपने मन का नियंत्रण पूरी तरह से परिस्थितियों के हाथ में दिया हुआ है। तब मैंने सोचा कि ये सब तो स्वभाविक ही है कि जैसे-जैसे परिस्थिति और लोग बदलते जायेंगे, मेरी सोच, मेरी अनुभूति उस अनुसार बदलती जायेगी। इसलिए हमें कभी खुशी मिलती है तो कभी गम मिलता है और हम उसको स्वीकार कर लेते हैं, यह कैसा जीवन है?

हम अपने मन की शक्ति को परिस्थितियों को देते गये, देते गये, परिस्थितियाँ दिन-प्रतिदिन चुनौती पूर्ण होती गयी। कभी अनुकूल, कभी अशांति का जो प्रतिशत था वह बढ़ता गया। जिसके कारण हमारे जीवन में स्थिरता कम और अशांति ज्यादा हो गयी। फिर हमने अपने जीवन में देखना शुरू किया कि हमारा जीवन कहाँ है? तब हम अपने आप से प्रश्न पूछना प्रारंभ करते हैं कि सब कुछ तो हो रहा है, सब कुछ तो यहां है, एक अच्छा पति, एक अच्छी पत्नी, दोनों नौकरी में हैं, अच्छा-खासा मासिक वेतन घर में आ रहा है, 35 वर्ष की आयु में ही मेरा दो मंजिला मकान बन चुका है, बाहर दोनों के लिए अलग-अलग गाड़ियाँ खड़ी हैं, बच्चों के लिए अलग, फिर भी हम खुश क्यों नहीं हैं? अब इससे ज्यादा और क्या चाहिए? लेकिन फिर भी अंदर में थोड़ा सा खालीपन है। ऐसे में प्रश्न उठता है कि हमारी खुशी कहाँ है?

## भावनात्मक स्वास्थ्य रहना जरूरी

हम अपनी खुशी को थोड़ी देर के लिए छोड़ देते हैं। कई तरह के परिस्थितियों को संभालने के लिए शारीरिक शक्ति भी चाहिए। आज यदि मैं बीमार हूँ तो यह प्रश्न ही नहीं उठता है कि मैं गाड़ी चलाकर जाऊँगी। जब हम अपने जीवन में सभी परिस्थितियों को संभालते हैं तो क्या कभी हमारे मन में यह प्रश्न उठा कि पहले मैं अपनी शारीरिक क्षमता को देखूँ या परिस्थिति को संभालूँ? तो जवाब मिलता है कि शारीरिक क्षमता के प्रति कुछ नहीं सोचना है, मुझे तो परिस्थिति पर ही सारा ध्यान केंद्रित करना है। मुझे यह पता है कि मैं शारीरिक क्षमता से ही परिस्थिति को हैंडल कर सकती हूँ। यदि मैं बीमार हूँ तो काम पर कौन जायेगा, फिर वहां काम क्या होगा ये दूसरी बात है। पहली बात यह है कि मैं ऑफिस जाऊँगी कैसे? इसलिए सारे दिन में मैं अपने शरीर का ध्यान जरूर रखती हूँ। इसके लिए हमें शरीर को समय पर भोजन भी देना चाहिए। आप एक दिन भोजन छोड़ देंगे, दो दिन छोड़ देंगे, लेकिन कितने दिन तक छोड़ेंगे! मान लीजिए आप भागते भागते भी खा रहे हैं और जंक फूड भी खा रहे हैं लेकिन आप खा तो लेते हो। चलो, आपने उपवास भी किया लेकिन कितने दिनों तक उपवास करेंगे? फिर उसके बाद आपको भोजन खाना ही पड़ेगा। क्योंकि आपको मालूम है कि ये चार दिन का जीवन नहीं है। यह तो एक लम्बी यात्रा है, इस यात्रा में जीवित रहने के लिए और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भोजन जरूरी है, नहीं तो आपका जीवन खत्म हो जायेगा। यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा होगा, तभी हम ठीक तरह से काम कर पायेंगे।

लेकिन कहीं न कहीं हमने भावनात्मक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य से अलग कर दिया है। अगर उसको भी हम जीवन में उतनी ही प्राथमिकता दें जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य को देते हैं तब हम जीवन की यात्रा में ठीक तरह से चल पायेंगे। एक है शारीरिक रूप से शक्तिहीन होना और एक है भावनात्मक रूप से शक्तिहीन होना। अब पांच मिनट पहले पता चला कि स्कूल छोड़ने जाना है, ठीक है। अगर मैं उस समय शांत रहूँ, स्थिर रहूँ, छोड़ने तो फिर भी जाना ही है, गाड़ी तो आपको फिर भी चलानी ही है। लेकिन गाड़ी हम किस स्थिति में चलायेंगे? दुःखी होकर? अगर हम भावनात्मक स्वास्थ्य को भी उतना ही महत्व दें कि ये सब परिस्थितियाँ और भावनात्मक स्वास्थ्य अलग-अलग नहीं है। यह तो एक प्रक्रिया है। यदि मैं भावनात्मक रूप से स्वस्थ हूँ तो परिस्थितियों को बहुत ही सरलता से पार कर सकती हूँ। पहले हम क्या करते हैं, परिस्थिति को संभालने के बारे में सोचते हैं जो बाद में भावनात्मक स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं।



## अलविदा डायबिटीज

बीके डॉ. श्रीमंत कुमार  
ग्लोबल हॉस्पिटल, माउंट आबू

## वॉकिंग योग और हॉलिस्टिक एक्सरसाइज



■ शिव आमंत्रण

**आबू रोड।** योगासन प्रभु स्मृति में रहना ही योग है। इसलिए योग एक मानसिक प्रतिक्रिया है जिसमें हमारा मन तंदुरुस्त हो जाता है। परंतु तन को तंदुरुस्त रखने के लिए हमें शारीरिक एक्सरसाइज तो करना ही होगा। जिसमें वॉकिंग करना तो सबसे सहज है और हर कोई कर सकता है। आजकल अधिकतर मनुष्य शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सचेतन तो है। इसलिए सवेरे-सवेरे नित्य मॉर्निंग वॉक कर भी रहे हैं। परंतु मन में अगर अनेक व्यर्थ संकल्प या अनावश्यक संकल्प चलते रहेंगे तो मन कैसे स्वस्थ रहेगा? यदि वॉकिंग करते समय हम सुंदर प्रभु स्मृति के गीत सुनते रहें, गुनगुनाते रहे, इसे हम वॉकिंग योगा कह सकते हैं। जैसे प्रभु स्मृति में रह कर कर्म करने को कर्म योग कहा जाता है। इसलिए हमें तन और मन से स्वस्थ रहने के लिए दोनों विधि अपनाना होगा और इसके लिए वॉकिंग योगा बहुत ही सरल और सहज है, जो हर व्यक्ति कर सकता है। यह घर में अथवा बाहर में भी किया जा सकता है। आजकल हर एक के पास मोबाइल फोन तो है ही। इसमें हम बहुत सुंदर सुंदर Rhythmical संगीत युक्त प्रभु प्रेम के गाने भरकर रखें

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

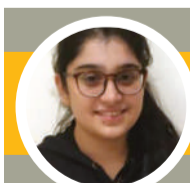
और वॉकिंग करते समय सुनें। फिर प्रभु प्रेम में मन तो गदगद होगा ही लेकिन हमें चलने के लिए भी हमारे टांगें अवश्य ही आगे बढ़ेंगे। परंतु शुरुआत से हमें शरीर को Warm up करने के लिए धीरे-धीरे अवश्य चलें। परंतु याद रखें हमें 30 मिनट BRISK WALKING अर्थात् तेज गति से चलना होगा। 30 मिनट में कम से कम पाँच किलोमीटर चलें तब कहेंगे Brisk walking. जो व्यक्ति कुछ भी एक्सरसाइज नहीं करते हैं उसके लिए वॉकिंग करना सहज और सरल है। परंतु इसे सम्पूर्ण व्यायाम नहीं कहेंगे, यह तो एरोबिक एक्सरसाइज है। इसमें शरीर का हर पार्ट का एक्सरसाइज नहीं होता है। जैसे भोजन में अगर कोई व्यक्ति सिर्फ एक चीज ही खाए, उदाहरण के रूप में केवल राइस अथवा चपाती, दाल, सूप, सलाद आदि में से कोई एक चीज ही खाए तो जीवन कहाँ तक चल सकता है? नहीं। शरीर को ठीक रखने के लिए हमें balanced डाइट की आवश्यकता है। ठीक इसी प्रकार केवल एक ही प्रकार का व्यायाम हम करते रहें तो इसे हम सम्पूर्ण Exercise नहीं कह सकते हैं।

हॉलिस्टिक एक्सरसाइज अर्थात् सम्पूर्ण समग्र वा सर्वांगिन व्यायाम, जिसमें सर्व प्रकार के एक्सरसाइज शामिल है जैसे की aerobic, anaerobic, आसन तथा प्राणायाम अदि-आदि। इससे शरीर को संपूर्ण लाभ पहुंचता है। परंतु मन के लिए हमें इसमें मानसिक एक्सरसाइज करना होगा। Holistic एक्सरसाइज उसे कह सकते हैं जिसमें तन, मन और आत्मा सभी स्वस्थ बन जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन WHO का भी कहना है कि केवल aerobic नहीं साथ-साथ anaerobic एक्सरसाइज भी करना चाहिए। परंतु प्रतिदिन अगर सर्व प्रकार के हम एक्सरसाइज करते हैं तो सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं। डायबिटीज बीमारी शरीर का एक एक अंग को प्रभावित करती है। अधिकांस मरीज हृदय रोग से ग्रसित हो जाते हैं। joint stiffness हों जाते हैं, साथ साथ इंसुलीन तथा दवाइयों के प्रभाव अथवा अधिक भूख के कारण ज्यादा calories Intake के कारण मोटे भी हो जाते हैं तथा तनावग्रस्त भी रहते हैं। इसलिए डायबिटीज मरीजों के लिए तो नियमित रूप से हॉलिस्टिक एक्सरसाइज करना ही चाहिए। जिसमें सारी समस्याओं का सुधार हो सकता है। न सिर्फ डायबिटीज परंतु किसी को भी अर्थात् निरोगी व्यक्ति को भी यह हॉलिस्टिक एक्सरसाइज तो करना ही चाहिए तथा बचपन से बच्चों को भी सिखाना चाहिए ताकि आगे चलकर वे रोगमुक्त तथा सम्पूर्ण स्वस्थ बनें।

क्रमशः...



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



अनामिका कुमारी  
गौडली स्टूडेंट्स  
खगड़िया, बिहार

## राजयोग ने जीवन बदल दिया

■ शिव आमंत्रण | खगड़िया (बिहार) | 2019 में ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान में आयी। उससे पहले जिंदगी विघ्न से भरा था। किसी भी कार्य में सफलता मिलता

ही नहीं था। सफलता मिल भी जाए तो संतुष्टता नहीं होता था। मन हमेशा परेशान रहता था। एक दिन अपने नजदीकी मेडिटेशन केंद्र पर पहुंची उसके बाद जो हमें परमात्म ज्ञान मिला, सारे नाकारात्मक विचारों को त्याग कर परमात्मा को अपना साथी बनाया। रोज एक-एक राजयोग का अभ्यास निरन्तर करने लगी। फिर जीवन में जो राहत मिली है उसके बाद तो सब कुछ साकारात्मक ही साकारात्मक होने लगा। उस परमात्मा का का तहे दिल से धनवाद करती हूँ कि उन्होंने अपने राजयोग से जीवन बदल दिया। आप सब भी अपने जीवन में राजयोग को अवश्य अपनायें।



अंशु कुमार  
सेवाधारी  
मोहनपुर, बिहार

## राजयोग से जिंदगी आसान हो जाती है

■ शिव आमंत्रण | मोहनपुर, बिहार | 2015 में ब्रह्माकुमारीज के संपर्क में आया। पहले जीवन में हमेशा तनाव बना ही रहता था। बुरे संगत सब बिगाड़ कर रख दिया

था। क्रोध का शिकार था। अनायास एक दिन हमने एक ओमशांति सेवाकेंद्र पर गया उसके बाद तो परमात्म संदेश सुनकर विचार ही परिवर्तन हो गया। उसके बाद तो सारी बुराइयों का ऑटोमेटिक त्याग हो गया। अब पत्येक दिन परमात्मा का मुरली महावाक्य और मेडिटेशन करता हूँ। खासकर युवा भाईयों से गुजारिश करूंगा कि संग का रंग हम सब के जीवन पर बहुत ही बड़ा प्रभाव डालता है इसलिए गलत संग के रंग से बचें। और नजदीकी ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर जा कर मेडिटेशन का कोर्स आरंभ करें। जिंदगी देखते देखते जरूर आसान बन जायेगी।

## संपादकीय

# प्रकृति बदलाव के मायने

इ

स संसार में अच्छे जीवन के लिए प्रकृति और पुरुष का सामंजस्य बहुत जरूरी है। जिससे संतुलन बना रहे और मनुष्य को पानी, हवा के साथ प्राकृति संसाधन उपलब्ध होता रहे। यूएन की ग्लोबल रिपोर्ट को लेकर जो चेतावनी जारी की गयी है यह डराने वाली है। जिसमें कहा गया है कि तापमान में तेजी से बढ़ोतरी हो रही है। प्रत्येक दस वर्ष में डेढ़ डिग्री तक तापमान बढ़ रहा है। यदि इसी तरह से तापमान बढ़ता रहा तो आने वाले समय में मानव जीवन खतरे में पड़ जायेगा। जिसमें बाढ़, सूखा, आग आदि की घटनाओं में इजाफा होगा। वही नासा ने भी एक रिपोर्ट जारी कर कहा है कि सन् 2100 में भारत के 12 शहर जो समुद्र के किनारे हैं डूब जायेंगे। क्योंकि ग्लेशियर के पिघलने का सिलसिला जिस स्पीड से चल रहा है वह चिंता जनक है। इन शहरों में कांडला, मुंबई भी शामिल है। अब आप कल्पना कीजिए कि अगर ऐसा हुआ तो मानव जीवन पर कितनी बड़ी तबाही होगी। आखिर में इस बदलाव के इशारे क्या है। क्योंकि प्रकृति और पुरुष एक दूसरे के पूरक है। विश्व प्रसिद्ध मेडिकल एवं आध्यात्मिक गुरु डॉ दीपक चोपड़ा के मुताबिक प्रकृति में बदलाव मनुष्य के सोच का हिस्सा है। व्यक्ति जैसा सोचता है वैसा ही प्रभाव पड़ता है। आज मनुष्य की अधिकांश सोच नकारात्मक हो गयी है। यही वजह है कि प्रकृति का संतुलन बिगड़ रहा है। ऐसे में मनुष्य को राजयोग ध्यान और आध्यात्मिक बनना पड़ेगा। ब्रह्माकुमारी संस्थान व्यक्ति को राजयोग के जरिए जीवन में सकारात्मक बदलाव की मुहिम चला रही है। इसमें सहभागी बने और मानव जीवन पर आने वाले खतरे को टालें।

## बोध कथा | जीवन की सीख

# दूसरों के भरोसे मत रहो

एक गांव के पास एक खेत में सारस पक्षी का एक जोड़ा रहता था। वहीं उनके अंडे थे। अंडे से समय पर बच्चे निकले। लेकिन बच्चों के बड़े होकर उड़ने योग्य होने से पहले ही खेत की फसल पक गई। सारस बड़ी चिंता में थी कि किसान खेत काटने आवे, इससे पहले ही बच्चों के साथ उसे वहां से चले जाना चाहिए तब बच्चे उड़ भी नहीं सकते थे। सारस ने बच्चों से कहा - हमारे न रहने पर यदि कोई खेत में आवे तो उसकी बात सुनकर याद रखना। एक दिन जब सारस चारा लेकर शाम को बच्चों के पास लौटा तो बच्चों ने कहा कि आज किसान आया था और गांव वालों से फसल कटवाने की कह रहा था। सारस ने कहा - तुम लोग डरो मत! खेत अभी नहीं कटेगा अभी खेत कटने में देर है। कई दिन बाद जब एक दिन सारस शाम को बच्चों के पास आए तो बच्चे बहुत घबराए थे - वे कहने लगे कि अब हम लोगों को यह खेत ज़टपट छोड़ देना चाहिए। आज किसान फिर आया था, वह कहता था, कि गांव वाले स्वार्थी हैं। कल मैं अपने भाइयों को भेजकर खेत कटवा लूंगा। सारस बच्चों के पास निश्चित होकर बैठा और बोला - अभी तो खेत कटता नहीं दो-चार दिन में तुम लोग ठीक-ठीक उड़ने लगोगे। अभी डरने की आवश्यकता नहीं है। कई दिन और बीत गए सारस के बच्चे उड़ने लगे थे और निर्भय हो गए थे। एक दिन शाम को सारस से वे कहने लगे - यह किसान हम लोगों को झूठा डरता है। इसका खेत तो कटेगा नहीं, वह आज भी आया था और कहता कि मेरे भाई बात नहीं सुनते, फसल सूखकर झर रही है। कल बड़े सवेरे में आऊंगा और खेत काट लूंगा। सारस घबराकर बोला - चलो जल्दी करो! अभी अंधेरा नहीं हुआ है। दूसरे स्थान पर उड़ चलो। कल खेत अवश्य कट जाएगा। बच्चे बोले - क्यों ? इस बार खेत कट जाएगा यह कैसे ? सारस ने कहा - किसान जब तक गांव वालों और भाइयों के भरोसे था। खेत के कटने की आशा नहीं थी। जो दूसरों के भरोसे कोई काम छोड़ता है, उसका काम नहीं होता, लेकिन जो स्वयं काम करने को तैयार होता है उसका काम रुका नहीं रहता। किसान कल स्वयं फसल काटने आएगा। इस पर सारस उसी समय अपने बच्चों के साथ वहां से उड़कर दूसरे स्थान पर चला गया।



## डॉ. अजय शुक्ला

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

## जीवन का मनोविज्ञान भाग - 36

# सात्विक स्वरूप का जीवंत प्रसंग और निःस्वार्थ प्रेम

अदृश्य शक्तियों के प्रति खोजपूर्ण मानवीय प्रवृत्ति ने जगत को सूक्ष्म प्राप्ति की सफलता के विभिन्न आयाम प्रदान किए हैं जिसमें आत्मा और परमात्मा की अनुभूति विशिष्ट उपलब्धि है। सात्विक स्वरूप का आत्मगत जीवंत प्रसंग आत्मा की शक्तिशाली स्थिति का यथार्थ बोध कराता है जिसके अंतर्गत आत्मिक प्रेम का नैसर्गिक स्वरूप जीवन में सहज अनुभव होता है।

आत्मिक अनुभूति की व्यावहारिकता को वास्तविक प्रेम के रूप में निर्मल मनोदशा की यथार्थ स्थिति द्वारा पूर्णतया अभिभूत होकर जीवन की शुचिता में प्राप्त किया जा सकता है। मानव धर्म के सानिध्य में आत्मिक प्रेम का प्रस्फुटित स्वरूप सेवा का सात्विकता से भरपूर होता है जो आत्मा को गुण एवं शक्तियों की स्मृति का सदा बोध कराता है। जीवन की शुचिता का दृढसंकल्प आत्मा की सात्विकता को अनुभूतिगत उच्चता में स्थापित करता है जहाँ आत्मा की पवित्रता प्रेममयी स्वरूप से पुरुषार्थ में गतिशील बनी रहती है।

## आत्मिक अनुभूति के व्यावहारिक स्वरूप की स्थिति

स्वभावगत जीवन मूल्य की परिकल्पना का व्यावहारिक स्वरूप सदैव वास्तविकता के धरातल पर गतिशील रहकर मानव व्यवहार को आत्मिक अनुभूति के परिवेश में परिवर्तित करने का पुरुषार्थ करता है। आत्मा से सम्बंधित नैसर्गिक पक्ष जीवन को सृजनात्मक बनाते हैं जिसमें व्यक्तित्व एवं कृतित्व के समृद्धशाली सोपान गरिमामयी स्थिति को महत्वपूर्ण अभिव्यक्ति प्रदान करने में समर्थ होते हैं। निज के प्रति सम्मान का दृष्टिकोण, बाह्य स्वरूप की ओर मुखरित होते ही सर्व को प्रतिष्ठपूर्ण व्यवहार के साथ जोड़कर आपसी समरसता को सौहार्दता में समाहित कर लेता है। मानव व्यवहार की विभिन्नता में आत्मीयता का आरंभिक पक्ष प्रेमपूर्ण वातावरण को निर्मित करता है जिसमें स्वयं को उपस्थित रखना आत्मिक अनुभूति के व्यावहारिक यथार्थ का सुखद परिणाम है। जीवन में आत्मिक प्रेम का संबंध मानवता को सदा गौरवान्वित करता है और

सात्विकता की मनःस्थिति को बनाए रखते हुए आत्मा की स्वीकारोक्ति को व्यापक आधार प्रदान करता है।

## पवित्रता के संदर्भ में प्रेम की प्रासंगिकता

मानवता के मध्य आत्मिक प्रेम का उल्लेख जीवंत संबंधों का प्रमाण है जिसमें पवित्रता के व्यापक संदर्भ का स्वरूप आत्मीयता को सदा प्रासंगिक बनाकर रखने में सहायक होता है। पवित्रता का आलोक आत्मा की सुख-शांति को स्थायित्व प्रदान करता है जिसके अंतर्गत जीवन के अनुभव को आनंद के साथ बांटने में सहज अनुभूति रहती है। आत्मा के सर्व गुणों की जननी पवित्रता है जो व्यावहारिक जीवन को चहुँओर से गरिमामयी बनाते हुए सात्विकता को मानवीय बोध के सन्दर्भ में अभिव्यक्ति प्रदान करती है। जीवन में प्रेम की प्रासंगिकता का यथार्थ उस समय पूज्य स्वरूप में प्रकट होता है जब पवित्रता को सम्पूर्ण मनःस्थिति से आधारभूत मानक के रूप में अपनाया जाता है। मन, वचन एवं कर्म से पवित्रता की गुह्यता को जीवन के व्यवहार हेतु प्रस्तुत किया जाता है तो उसमें - संकल्प, संबंध, समय तथा स्वप्न की पवित्रता सम्मिलित रहती है।

## निःस्वार्थ प्रेम से अभिभूत मनोदशा का यथार्थ

जीवन में प्रेम को अक्षुण्य बनाए रखने के लिए -निमित्त, निर्माण एवं निर्मल स्वरूप को रेखांकित किया जाता है ताकि प्रेम अपनी विशुद्धता के साथ स्वीकार किया जाए। व्यावहारिकता की पृष्ठभूमि का आनंदित पक्ष उन स्थितियों में उद्घाटित होता है जब निःस्वार्थ प्रेम से अभिभूत मनोदशा का यथार्थ व्यक्तिगत जीवन की पूंजी बन

जाता है। अंतर्मन का खुशी से भर जाना प्रेमपूर्ण व्यवहार का प्रतिफल है जिसमें आत्मिक प्रेम का संबंध निःस्वार्थता की मनोदशा में पुष्पित और पल्लवित होता रहता है। मानवीय मनस्थितियों की नैसर्गिकता, निश्चल रूप में होना अर्थात् अपनत्व की व्यावहारिकता को पूर्णरूपेण निभाया गया है और उसे अंतःकरण द्वारा सहजता से स्वीकृति प्राप्त हुई है। आत्मगत विराटता में दया, करुणा एवं प्रेम का वात्सल्य समाहित रहता है जो सर्व आत्माओं के उन्नयन हेतु कल्याणकारी स्थितियों का श्रेष्ठ आधार बन जाता है।

## धर्म के सानिध्य में आत्मिक प्रेम

धर्म सहित जीवन की जिज्ञासा सिद्धांत और व्यवहार के सामंजस्य को स्थापित करके मानव सेवा से माधव सेवा की उच्चता को आत्मिक प्रेम के प्रतिरूप स्वरूप में स्थापित करती है। मूल्यपरक जीवन की व्यावहारिक दृष्टि सदैव मानवीय व्यवहार के यथार्थ धरातल पर परिलक्षित होती है जिसमें मानव धर्म के सम्पूर्ण आयाम प्रेमपूर्ण होकर सामाजिक संबंधों को निभाते हैं। आत्मा द्वारा जब सतोप्रधान स्थितियों को जीवन से जोड़ा जाता है तब साकार स्वरूप का संतुष्टिगत परिवेश जीवन के गुण, धर्म को आचरण तक पहुंचा देता है। मानवतावादी व्यवहार में आत्मिक प्रेम को मानव धर्म के सानिध्य में अपनाया जाना न्यायसंगत होने के साथ सहयोग एवं सहकार्य को सम्मान प्रदान करने के समतुल्य माना जाता है। आत्मा द्वारा देवी गुणों, शक्तियों को धारण करना जब अनुभूतिगत स्वरूप में होता है तब सात्विकता की जीवंतता को निःस्वार्थ प्रेम में परिवर्तित करना सहज हो जाता है।



मुश्किलों से कह दो उलझा ना करें हमसे, हमें हर हाल में जीवन जीने की हुनर आता है।

- डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम, पूर्व राष्ट्रपति, भारत सरकार



हमारा मकसद जीवन में सफलता प्राप्त करने वाला अवश्य होना चाहिए, परंतु दूसरों को असफल करने का लक्ष्य कभी न बनाएं।

- डॉ. राममनोहर लोहिया स्वतंत्रता सेनानी



# राजयोग मेडिटेशन से मेरे सब काम आसान हो गए: सुजीत सरकार

## मेरी कलम से

सुजीत सरकार  
फिल्म निर्माता-निर्देशक, मुंबई

मैंने राजयोग सीखा और रोज मेडिटेशन प्रैक्टिस करता रहता हूँ। मेडिटेशन से एकाग्रता आती है।

## शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | जिंदगी में जो क्राइसिस होते हैं एग्जाइटी इमंस मेंटल डिसऑर्डर क्राइसिस से मनुष्य गुजर ना ही पड़ेगा। क्राइसिस कब होगा कैसे होगा यह किसी को नहीं मालूम। यह कोई प्लान नहीं है लेकिन क्राइसिस आता रहेगा। यह उसका गेम है मैं तो मानता हूँ यह ऑलमाइटी

का गेम है जो आपके साथ कांस्टेंटली चलता ही रहता है। जब मेरे को मालूम हुआ कि आपदा आता रहेगा और प्रायः लोग क्या करते हैं पहले मैं भी वैसे ही करता रहा था। एक आपदा को सॉल्व किया जब दूसरा क्राइसिस हुआ तो बहुत टेंशन हुआ। माइंड का क्लच बिगड़ गया। पता नहीं सॉल्व किया पता नहीं कैसे कैसे सॉल्व हो गया। फिर खुश हो गया। फिर एक और क्राइसिस आया तो मैंने देखा कि यह तो आता ही रहेगा और आ ही रहा है। इसलिए मैंने एक तरकीब निकाला उस तरकीब का जो सबसे महत्वपूर्ण भाग है वह है मेडिटेशन। वह आजकल सबको हर जगह ब्रह्माकुमारी के द्वारा सुनने को मिल रहा है और आप देख रहे हैं कि मेडिटेशन कैसे हेलप करता है। मैं आपको एक एग्जांपल दूंगा। मैंने राजयोग सीखा। मैं रोज मेडिटेशन प्रैक्टिस करता रहता हूँ। मेडिटेशन से एकाग्रता आती है। कई तरह के क्राइसिस से ऑलमाइटी परमात्मा

आपको टेस्ट लेगा ही और आपदा आता रहेगा। तो हम आपदा को नार्मल कैसे करें। तो मैंने सोचा क्यों ना ऑलमाइटी से ही दोस्ती कर लेता हूँ। मैंने अपनी लाइफ में चैलेंजिंग लेना शुरू किया। ऑलमाइटी अर्थॉरिटी से दोस्ती करना शुरू किया। अब जो नेक्स्ट प्रॉब्लम आएगा वह मेरा नेक्स्ट टास्क है। जब मैं और मेडिटेशन करने लगा तो खुद और परमात्मा से बात करने लगा। मजे से बात करने लगा कि चलो यह आपदा मेरे लिए टास्क है। तो मैं यह काम करूंगा करके रहूंगा। मैंने अपने आपको इसी तरह मोल्ड किया और अडॉप्ट भी किया। 2019 मैंने लास्ट पूरा शूटिंग किया। मेरे को बहुत काम करना था एक ब्रह्माकुमारीज का फिल्म के साथ काफी मेरे अपने फिल्म शूटिंग की। अभी मैं घर पर बैठा हूँ इसलिए मैंने अपने आपको बोला कि अब मेरा टास्क है अब तुम घर का काम करोगे। झाड़ू पोछा लगाओगे किचन का काम करोगे। इसमें चाहे एक महीना लगे 2 महीना लगे तीन महीना लगे। इसलिए राजयोग करने से यह सब काम मेरे लिए बहुत ही आसान हो गया। तो अब मैं इस क्राइसिस को हैंडल करने के लिए कुछ नहीं करता हूँ परमात्मा से दोस्ती कर लेता हूँ और इस क्राइसिस को क्राइसिस नहीं समझता। इसको मैं हैपिली एक टास्क समझता हूँ जिसे मुझे पूरा करना है।

स्नेह मिलन ऑल इंडिया कांग्रेस सेवादल का शांतिवन, मनमोहिनीवन में कार्यक्रम आयोजित

# खुद का नेतृत्व करने वाला ही दूसरों का नेतृत्व कर सकता है



सेवादल के कार्यक्रम में शामिल प्रतिभागी



संयुक्त मुख्य प्रशासिका बीके लक्ष्मी से मुलाकात करते पदाधिकारी

नेता वही होता है जो लोगों का नेतृत्व करने से पहले खुद का नेतृत्व करना सीखे।

शिव आमंत्रण

**आबू रोड** | नेता वही होता है जो लोगों का नेतृत्व करने से पहले खुद का नेतृत्व करना सीखे। क्योंकि जो खुद का सही दिशा में नेतृत्व नहीं कर सकता वह दूसरों का नेतृत्व करने में सक्षम नहीं हो सकता है। उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारीज संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके लक्ष्मी (बीके मुन्नी) ने व्यक्त किये जब उनके आवास पर उनसे मुलाकात करने गये राष्ट्रीय अध्यक्ष लालजी देसाई

तथा हेमसिंह शेखावत गये थे। उन्होंने कहा, कि आज राजनीति का वैसे तो रूप बदलता जा रहा है। लेकिन वास्तव में राजनीति का अर्थ लोगों की सेवा करना और खुद पर शासन करते हुए श्रेष्ठ व्यक्तित्व और समाज का निर्माण करना होना चाहिए। ब्रह्माकुमारीज संस्थान लोगों के जीवन में खुद के उपर नेतृत्व करने की कला सीखाता है। इसलिए प्रतिदिन अपने जीवन में राजयोग और ध्यान को महत्वपूर्ण स्थान देना चाहिए। यही समाज सेवा का अर्थ है। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने लोगों की सेवा करने का संकल्प दिलाया। मुलाकात के दौरान आल इंडिया कांग्रेस सेवादल के अध्यक्ष लालजी देसाई

ने कहा, कि गांव गांव में संगठन का विस्तार कर लोगों की सेवा करना ही हमारा लक्ष्य है। लोगों में मूल्यों के प्रति रुझान बढ़े और जीवन श्रेष्ठ बने यही हमारी कामना हो। इसके साथ प्रदेश अध्यक्ष हेम सिंह शेखावत ने भी अपनी शुभकामनाएं दी तथा आशिर्वाद लिया। इसके पश्चात मोमेंटों तथा सूत भेंटकर राजयोगिनी बीके मुन्नी दीदी एवम् बीके मृत्युंजय भाई का सम्मान किया। गौरतलब है आल इंडिया कांग्रेस सेवादल का दो दिवसीय राष्ट्रीय अधिवेशन ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मनमोहिनीवन स्थित ग्लोबल आडिटोरियम में आयोजन किया गया था, जिसमें सम्पूर्ण भारत से कांग्रेस सेवादल के पदाधिकारी उपस्थित थे।

## कोरोना के लिए राजयोग है कारगर



कार्यक्रम के बाद छग के मंत्री टीएस सिंहदेव, बीके विद्या और अन्य बहनें।

**शिव आमंत्रण | अम्बिकापुर (छग)** | मन का संतुलन बनाये रखना कोरोना के इलाज का बहुत अहम हिस्सा है। कोरोना ग्रसित व्यक्तियों के अन्दर डर का भाव भी समाया हुआ है। यह डर उनमें मानसिक पीड़ा उत्पन्न करती है और इस परिस्थिति में मन का संतुलन बनाना, योग करना ये बहुत कारगर उपाय है और योग या राजयोग विधि के द्वारा हम जो मानसिक शांति प्राप्त करते हैं वो मन की शक्ति तन को भी शक्तिशाली बना देती है। इसी योग विधि द्वारा इस समस्या को बहुत हद तक काबू किया जा सकता है। उक्त विचार छत्तीसगढ़ के स्वास्थ्य एवं पंचायत विभाग कैबिनेट मंत्री टीएस सिंहदेव ने अम्बिकापुर सेवाकेंद्र पर व्यक्त किये। कहा, वर्तमान समय चल रहे इस कोरोना महामारी के दौर पर हर व्यक्ति चिंतित है। जिस रफ्तार से कार्य व्यवहार चलना चाहिये वो नहीं चल पा रहा है। इन सभी समस्या के समाधान के लिये राजयोग की क्या भूमिका है इस बात को स्पष्ट करते हुये उन्होंने कहा, कि पूरे छत्तीसगढ़ में मृतजनों की संख्या करीब 13 हजार 5 सौ पहुँच रही है। यह ऐसा वातावरण है जिसमें अनिश्चितता, भय बढ़ता जा रहा है। ऐसे समय में मन का संतुलन बनाये रखना इस

बीमारी का एक अहम हिस्सा है। उनके मन में ये बात है कि इसका कोई इलाज नहीं है। इस परिस्थिति में मन का संतुलन बनाना, योग करना ये बहुत कारगर उपाय है और योग या राजयोग विधि के द्वारा हम जो मानसिक शांति प्राप्त करते हैं वो मन की शक्ति तन को भी शक्तिशाली बना देती है। इसी योग विधि द्वारा इस समस्या को बहुत हद तक काबू किया जा सकता है। सरगुजा संभाग की सेवाकेंद्र संचालिका बीके विद्या ने बताया कि मानसिक तनाव, डर ने कोरोना को और भी ज्यादा बढ़ा दिया है। लोग बीमारी से कम, भय से ज्यादा ग्रसित हैं। राजयोग के निरंतर अभ्यास से हमारे अंदर एक सकारात्मक भाव उत्पन्न होता है और सकारात्मक ऊर्जा में हीलिंग एनर्जी होती है। जिससे किसी भी तरह के मन के रोग या तन के रोग से काफी हद तक मुक्ति पायी जा सकती है। हम परमात्मा की छत्रछाया में स्वयं को सुरक्षित महसूस करते हैं और दूसरों को भी मानसिक बल दे सकते हैं। इस मौके पर बीके विद्या ने श्री. सिंह देव को सम्मानित किया। इस अवसर पर निजी सचिव श्री. विनोद, प्रदेश उपाध्यक्ष जेपी श्रीवास्तव, प्रदेश महासचिव जितेन्द्र मिश्रा सहित गणमान्य लोग उपस्थित थे।

## परम सतगुरु परमात्मा सबका कल्याण करने वाले हैं: बीके भावना



गुरुपुर्णिमा कार्यक्रम में उपस्थित बहने बीके भावना के साथ।

**शिव आमंत्रण | सादाबाद** | गुरुपुर्णिमा पर्व का महत्व बताते हुए सादाबाद सेवाकेंद्र प्रभारी बीके भावना ने कहा, गुरु के बिना ज्ञान नहीं है। जीवन में गुरु का स्थान महत्वपूर्ण है। गुरु अनेक भी हो सकते हैं। जिस व्यक्ति या वस्तु से जो भी सीखने को मिले वह गुरु है लेकिन सतगुरु एक परमात्मा शिव ही है जिसके लिए सत्यम शिवम सुन्दरम कहा गया है। शिव के लिए कहा जाता है कि ब्रह्मा, विष्णु, महेश शिव की आराधना करते हैं। शिव के लिए ही कहते हैं, तीनों देवा करें एक ही की सेवा। वास्तव में सतगुरु कोई देहधारी नहीं हो सकता। सतगुरु तो अजन्मा, अभोक्ता है, जो सदा शिव है। हम सभी का कल्याण शिव ही करते हैं। कार्यक्रम के मध्य में कुमारी आकांक्षा गौतम ने भगवान शिव के लिए एक सुंदर नृत्य सतगुरु प्यारे का दरबार बडा सोडा है गीत पेश किया। नन्ही बालिका का सुंदर नृत्य देखकर सभा में सभी मंत्रमुग्ध हो गए। कार्यक्रम का शुभारम्भ ग्रेटर नोड्डा से आयी एक छोटी कुमारी आकांक्षा गौतम ने एक सुंदर भजन नेकी की राह पर चलना है अपनी मधुर आवाज में गाकर किया।

## विधायक को परमात्मा का ईश्वरीय संदेश दिया



**शिव आमंत्रण | भरतपुर** | रूपबास सेवाकेंद्र (राजस्थान) के प्रथम वार्षिक उत्सव के अवसर पर भरतपुर क्षेत्र के विधायक अमरसिंह जाटव को ईश्वरीय सौगात देते हुए बीके गीता।

## राजगढ़ सेवाकेंद्र में बनाया हर्बल गार्डन



**शिव आमंत्रण | राजगढ़ (ब्यावरा)/मप्र** | केंद्रीय विद्यालय राजगढ़ (मध्य प्रदेश) में विद्यालय कैम्पस को हरा भरा बनाने एवं बच्चों में प्रकृति व पेड़-पौधों के प्रति जुड़ाव वा जागृति लाने के उद्देश्य से 'हर्बल गार्डन' का निर्माण कर औषधीय पौधे लगाए गए। हर्बल गार्डन में पौधे लगाने के कार्यक्रम में राजगढ़ सेवा केंद्र संचालिका बीके मधु, बीके सुरेखा, केंद्रीय विद्यालय के प्रिंसिपल नंदकिशोर सोनी एवं साथी शिक्षक-शिक्षिकायें उपस्थित थे।

## आध्यात्म से ही होगा मूल्यों का समावेश

### प्लैनेट वेलफेयर संघ के अध्यक्ष सचिन पंजाबी के विचार

**शिव आमंत्रण | थाने (महाराष्ट्र)** | जीबी रोड थाने सेवाकेंद्र द्वारा विश्व एकता आध्यात्मिक सत्र पर परिचर्चा का आयोजन किया गया। इस परिचर्चा में प्लैनेट वेलफेयर संघ के अध्यक्ष सचिन पंजाबी, समाज सेविका भावना पोटे, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके लाजवन्ती, मुलुण्ड सबजोन प्रभारी बीके गोदावरी तथा चेकनाका सेवाकेंद्र



सभा को संबोधित करते हुए सचिन पंजाबी।

प्रभारी बीके सरला समेत कई लोग शामिल हुए। मुख्य अतिथि प्लैनेट वेलफेयर संघ के अध्यक्ष सचिन

पंजाबी ने कहा, कि अध्यात्म मनुष्य को अनेक बुराईयों से बचाता है। इसलिए जीवन में हमेशा अध्यात्म

के जरिए मूल्यों का समावेश करना चाहिए। इसके साथ ही सबजोन प्रभारी बीके गोदावरी ने कहा, कि हम सभी परमात्मा के बच्चे हैं इसलिए आपसी मतभेदों को भुलाकर नये समाज निर्माण में योगदान करना चाहिए। इस दौरान ब्रह्माकुमारीज संस्थान की प्रथम मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी जगदम्बा सरस्वती की स्मृति में भी कार्यक्रम रखा गया जिसमें अतिथियों ने उनके पदचिन्हों पर चलते हुए जीवन में उनके श्रेष्ठ गुणों को धारण करने की अपील की तथा उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी।

**मुलाकात** ▶ ब्रह्माकुमारीज के कार्यकार सचिव बीके मृत्युंजय भाजपा अध्यक्ष से मिले

## भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा से मुलाकात कर माउंट आबू आने का दिया निमंत्रण



■ भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा का अभिनंदन करते हुए बीके मृत्युंजय, बीके शिविका, बीके प्रकाश चंद और बीके शैलेश।

■ **शिव आमंत्रण** । **नई दिल्ली** । प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा से मुलाकात की और फेरबदल के बाद नरेंद्र मोदी के दूसरे मंत्रालय के पांच नए मंत्रियों को बधाई दी। उनके साथ बीके प्रकाश चंद, बीके शिविका और बीके शैलेश भी थे। उन्होंने उन सभी को दिव्य संदेश दिया, ब्रह्माकुमारीज की गतिविधियों को साझा किया और ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय का दौरा करने का निमंत्रण दिया।

## भारतीय संस्कृति को विश्व में फैला रही ब्रह्माकुमारीज

### राज्यसभा सदस्य नरहरि पटेल के विचार

■ **शिव आमंत्रण** । **माउंट आबू** । गुजरात के राज्यसभा सदस्य व पूर्व उपमुख्यमंत्री नरहरि अमीन पटेल ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संगठन के संस्थापक ब्रह्मा बाबा ने जो ज्ञान दिया है वह मानव मात्र को आलोकित करने में सक्षम है। यहां चित्र के स्थान पर चरित्र, व्यक्तित्व के स्थान पर व्यक्तित्व की उपासना होती है जो अपने आप में अनुकरणीय है। वास्तविक अर्थों में धर्म संयम, सदाचार, शाकाहार, वसुधैव कुटुंबकम् की शिक्षा आत्मभाव उत्पन्न करता है। धर्म को बिना किसी आडंबर के मंदिर, मस्जिदों के बाहर लाकर एक सार्वभौम क्षेत्र में लेने का जो इतिहास नवयुग का सूत्रपात यहां देखा गया है वह भी अद्भुत ही नहीं अनुकरणीय भी है। वे माउंट आबू प्रवास के दौरान प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के आंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन में



■ पूर्व उपमुख्यमंत्री नरहरि अमीन पटेल व संस्थान की वरिष्ठ बहनें।

अपने विचार साझा कर रहे थे। उन्होंने कहा, कि भारतीय संस्कृति की सीख को फिर से विश्व में कारगर तरीके से स्थापित करने के लिए ब्रह्माकुमारी संगठन की ओर से किए जा रहे प्रयास सार्थक सिद्ध हो रहे हैं। इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान के ग्लोबल अस्पताल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा ने कहा, कि सकारात्मक सोच दवाई का कार्य करती है। मन, बुद्धि में उच्च कोटि के विचारों की रचनात्मक शक्ति

को बढ़ाने से कई प्रकार की व्याधियों से स्वयं को मुक्त रखा जा सकता है। पवित्रता आत्मा की मूल संपदा है। व्यर्थ संकल्पों की सूक्ष्म रस्सियों से बंधे मन को स्वतंत्रता दिलाने के लिए चेतना के ज्ञान की गहराई में उतरना होगा। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके शशिप्रभा, युवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका बीके चन्द्रिका, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके शीलू समेत कई लोगों से भी उन्होंने मुलाकात की।

### सार समाचार

## अब विराज सेवाकेंद्र में सीख सकेंगे ध्यान, समाज सेवा के लिए समर्पित



■ विराज सेवाकेंद्र का उद्घाटन करते अतिथि।

■ **शिव आमंत्रण** । **मुंबई** । ब्रह्माकुमारीज के विराज प्रोफाइल प्रबंधन सेवाकेंद्र, बोईसर का उद्घाटन ब्रह्माकुमारीज की विलेपार्ले सबजोन निदेशक और ब्रह्माकुमारीज के बिजनेस एंड इंडस्ट्री विंग की राष्ट्रीय समन्वयक बीके योगिनी, सांता क्लाज सबजोन निदेशक बीके मीरा, विराज प्रोफाइल के सीएमडी नीरज कोचर, नीरज कोचर की बेटी एवं कंपनी की ईडी पूजा मेहरा के हाथों हुआ। इस अवसर पर जीआर इंजीनियरिंग कॉलेज और अध्यक्ष चिन्मय मिशन बोईसर तारापुर के अध्यक्ष टीबी ठाकुर, वास्तुकार और चिन्मय विद्यालय के उपाध्यक्ष जनार्दन सांखे, तारापुर परमाणु ऊर्जा स्टेशन के एजीएम एचआर एमएन वर्मा और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। यह केंद्र विराज उद्योग बोईसर के पास प्रकृति के बीच 11 एकड़ क्षेत्र में फैला हुआ है। बोईसर लगभग 3000 उद्योगों वाला एक औद्योगिक शहर है। ब्रह्माकुमारीज सियाराम, टाटा स्टील, तारापुर परमाणु ऊर्जा स्टेशन, जिंदल, मूनलाइट और अन्य जैसे उद्योगों में कार्यक्रम कर रही है। बीके स्वामीनाथन, बीके ईवी गिरीश, बीके जगदीश शाह, बीके दत्ता, बिजनेस विंग फैकल्टी बीके दीपा और अन्य ब्रह्माकुमारी भाई-बहनें प्रबंधन संकायों द्वारा विराज इंडस्ट्रीज में निरंतर प्रशिक्षण कार्यक्रम भी करते हैं।

## महेश्वर सेवाकेंद्र पर डॉक्टर्स डे मनाया



■ **शिव आमंत्रण** । **महेश्वर (मप्र)** । सेवाकेंद्र पर अंतरराष्ट्रीय डॉक्टर्स डे के निमित्त नगर के प्रतिष्ठित और चिकित्सा के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य करने वाले डॉक्टरों का सम्मान किया गया। कार्यक्रम से पूर्व कैंडल लाइटिंग करते हुए डॉ. कमल सिंह जादव, डॉ. संजय पाटीदार, डॉ. डावर, डॉ. पल्लवी पाटीदार, डॉ. प्रेमचंद गुप्ता और बीके अनीता।

## नशामुक्ति को लेकर बनाई रूपरेखा



■ **शिव आमंत्रण** । **रीवा (मप्र)** । ब्रह्माकुमारीज शांति धाम, रीवा में नशा मुक्त रीवा बनाने हेतु एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में विन्ध्य क्षेत्र के विशिष्ट समाजसेवियों ने भाग लिया और समाज को नशा मुक्त बनाने का संकल्प दोहराया, जिसमें प्रसिद्ध होम्योपैथ चिकित्सक डॉ. विकास श्रीवास्तव ने संपूर्ण विन्ध्य क्षेत्र को नशा मुक्त बनाने में निशुल्क दवाइयां, निशुल्क सलाह देने हेतु पूर्ण सहयोग देने का दृढ़ संकल्प दोहराया और संपूर्ण सहयोगी बनने का विशेष आश्वासन दिया। हरिहरपुर क्षेत्र में नशा मुक्ति हेतु गरीबों को पूर्ण नशा मुक्त बनाने के लिए सभी प्रकार का सहयोग देने का संदेश ज्ञान प्रकाश गुप्ता एवं अनुराधा श्रीवास्तव ने दिया और इसके साथ ही डॉ. दिव्या धवन ने विभिन्न प्रकार के नाटकों के निर्माण के द्वारा नशा मुक्ति करने का संकल्प लिया। अधिवक्ता सूर्य प्रकाश मिश्रा, बीके संजू साही, अभिनव सिंह बघेल और अन्य सभी ने नशा मुक्ति हेतु संकल्प किया।

### पौधारोपण

▶▶ 24 गांवों के बीके परिवारों में वितरित किये तुलसी के पौधे

## बहनों ने पीएनबीएफटीसी परिसर में रोपे पौधे

### पौधे तो धरती का शृंगार हैं: किरण कुमारी

■ शिव आमंत्रण

**नरवाना** । मानसून आ गया है और कई सामाजिक संस्थाएं पौधारोपण द्वारा पर्यावरण को बचाने की मुहिम में जुटी हुई हैं। इसी के चलते हरियाणा के नरवाना में पर्यावरण बचाओ अभियान के तहत पंजाब नेशनल बैंक के किसान प्रशिक्षण केंद्र एवम् ब्रह्माकुमारीज ने संयुक्त रूप से त्रिवेणी पौधे लगाकर पर्यावरण के प्रति अपने उत्तरदायित्व का निर्वाह किया जिसमें स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सीमा, प्रेम नगर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके ममता, बीके



■ पीएनबी प्रशिक्षक केंद्र की डायरेक्टर किरण कुमारी के साथ बीके बहनें पौधे लगाते हुए।

मीना एवं प्रशिक्षण केंद्र की डायरेक्टर किरण कुमारी ने मुख्य रूप से सहभागिता की तथा पौधों को पृथ्वी का शृंगार बताते हुए सभी से पौधे लगाने का आह्वान

किया। इसके साथ ही नरवाना क्षेत्र के 24 गांवों में रहने वाले कई बीके बहनों को तुलसी के पौधे वितरित कर घर घर में पौधे लगाने के लिए प्रेरित किया गया।



डॉक्टर्स डे ऑनलाइन राष्ट्रीय सेमिनार में वक्ताओं ने रखे अपने विचार

# आज ज्यादातर बीमारियों का कारण है मनोरोग, राजयोग से कर सकते हैं दूर

■ शिव आमंत्रण | माउंट आबू | नेशनल डॉक्टर्स डे पर पीस ऑफ माइंड चैनल तथा गॉडलीवुड स्टूडियो के संयुक्त तत्वावधान में द्यूमन सर्विस टू मैन काइंड विषय पर ऑनलाइन राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया।

इसमें ग्लोबल हॉस्पिटल के चिकित्सा निदेशक डॉ. प्रताप मिड्डा ने कहा कि कोविड काल में मरीजों की देखभाल करते करते सात सौ, आठ सौ डॉक्टर अपनी जान से हाथ धो बैठे। तो उनके सम्मान में उनको श्रद्धांजली देते हैं और उनके परिवारों के प्रति अपनी सहानुभूति व्यक्त करते हैं। ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा शिव बाबा सुप्रीम सर्जन है, उनकी याद में रहकर उनको अपना साथी बनाकर रखे तो हमारा मन सदा खुश रहेगा जिसका प्रभाव हमारे शरीर पर भी पड़ेगा। मन के साथ शरीर सदा ही तंदुरुस्त रहेगा।

मेडिकल प्रभाग के अध्यक्ष डॉ. अशोक मेहता ने कहा कि कोविड महामारी के काल में डॉक्टर्स, नर्सों ने जो कार्य किया वह अमूल्य है। कितने सारे लोगों की जाने उन्होंने बचाई। तीन करोड़ लोग इसके प्रभाव में आये थे और चार लाख लोगों ने अपनी जान गवाई है। जरूरत के समय पर डॉक्टरों ने मानवता की सेवा विश्वास से, निस्वार्थ भाव से की है। वह प्रशंसा के पात्र है। डीआरडीओ के पूर्व वैज्ञानिक वी सेल्वामूर्ति,



ऑनलाइन सेशन में शामिल अतिथि।

मेडिकल प्रभाग के सचिव डॉ. बनारसी लाल, माउण्ट आबू की राजयोग शिक्षिका बीके बिन्नी ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा, कि डॉक्टर को सेकण्ड गॉड कहते हैं। आज के विषम परिस्थिति में जहां लोग अपनी जान को बचाने में लगे हुए हैं ऐसे परिस्थितियों में डॉक्टर्स अपनी जान की पर्वा किए बिना दूसरों की जान को बचाने में लगे हुए हैं ऐसे चिकित्सक, डॉक्टर्स, नर्सों और पैरामेडिकल स्टाफ जितना सम्मान दे, जितना धन्यवाद करे,

उनके लिए गर्व का अनुभव करे उतना कम है। मानव का जीवन अमूल्य है आज ज्यादा से ज्यादा बीमारियां मनोरोग से उत्पन्न होती हैं इसलिए इसे राजयोग ध्यान से दूर किया जा सकता है। पद्मश्री डॉ. राजन बडवे ने कहा, जब आप किसी बच्चे को हवा में उड़ाते हो तो वह डरने के बजाए उपर उड़ने का मजा लेता है, खुश होता है वैसे ही डॉक्टर के पास आने के बाद मरीज आपरेशन आदि बातों को डरता नहीं।

## सिद्धि के लिए विधि जानना है जरूरी



दीप प्रज्वलन कर ट्रेनिंग का उद्घाटन करती बीके बहनें।

■ शिव आमंत्रण | मेहसाना (गुजरात) | मेहसाना सेवाकेन्द्र और कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आत्म निर्भर कृषि ट्रेनिंग का आयोजन उत्तर गुजरात क्षेत्र के किसानों को प्रोत्साहित करने हेतु किया गया जिसका विषय रहा अरंडी फसल की यौगिक खेती। इस अवसर पर प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके राजू ने किसान भाइयों से शाश्वत यौगिक खेती एवं खेती में योग का प्रयोग कैसे करें उसकी विधि साझा की और उनमें उमंग-उत्साह भर जीवन की नई शुरुआत करने का आह्वान किया। वहीं दांतीवाड़ा एग्रीकल्चर यूनिवर्सिटी के सीनियर साइंटिस्ट डॉ. एम जी चौधरी ने जैविक खेती एवं अरंडी के फसल के बारे में अपने अनुभव बताए। बीके राजू ने कहा, कोई भी चीज की सिद्धि के लिए विधि को जानना बहुत जरूरी होता है। तो जो भी हमारे वैज्ञानिक खेती करने की भिन्न विधियां बताते हैं उसके अनुसार हम विधिपूर्वक खेती करते हैं तो सफलता तो हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। लेकिन ब्रह्माकुमारी में सिखाया जानेवाला राजयोग एक ऐसी सुंदर विद्या है। मुख्य वक्ता इफको कार्डेट कलोल के ट्रेनिंग ऑफिसर बीके जिग्नेश ने किसानों के प्रश्नों का समाधान बताया। बीके शीतल ने कॉमिटी द्वारा योग की अनुभूति कराई। अंत में प्रभाग की अध्यक्षा बीके सरला ने भी अपनी प्रेरणाएं दी और बीके चंद्रेश ने आभार व्यक्त किया।

## आध्यात्म से ही युवाओं को मिलेगी नई राह



■ शिव आमंत्रण | माण्डला (मप्र) | मध्य प्रदेश में ब्रह्माकुमारी के मंडला सेवाकेन्द्र और युवा प्रभाग द्वारा यूथ फॉर ग्लोबल पीस प्रोजेक्ट के तहत प्रकृति और योग विषय पर ऑनलाइन वेबिनार का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र प्रभारी और युवा प्रभाग की जोनल कॉर्डिनेटर बीके ममता ने विषय पर विस्तार से बताते हुए कहा, कि धरती को प्रदूषण से बचाना है तो हमें आध्यात्म का सहारा लेना ही होगा, साथ ही युवाओं में आध्यात्मिक शक्ति को बढ़ाना होगा। पड़ाव वार्ड सेंटर प्रभारी बीके ओमलता ने बताया, कि विचारों का प्रभाव प्रकृति पर पड़ता है इसलिए प्रकृति को तमोप्रधान से सतोप्रधान बनाने के लिए विचारों को सकारात्मक बनाना होगा। ब्रह्माकुमारी के मंडला की क्षेत्रीय संचालिका एवम युवा प्रभाग की जोनल कॉर्डिनेटर बीके ममता ने कहा, धरती को प्रदूषण से बचाना है तो हमें आध्यात्म का सहारा लेना ही होगा और साथ ही युवाओं में आध्यात्मिक शक्ति को बढ़ाना होगा। यूथ फॉर ग्लोबल पीस प्रोजेक्ट में विशेष युवाओं को चुना गया है, ताकि युवाओं के अंदर मानसिक सशक्तिकरण कर सकें और अपने जैसे हमजिन्स को भी तैयार कर भारत को पुनः स्वर्णिम भारत बना सकें। जो प्रकृति आज तमोप्रधान हो चुकी है उसे योग के माध्यम से हम सुखदाई बनाकर स्वर्णिम भारत बना सकते हैं। बीके ओमलता के द्वारा प्रकृति एवं योग के आत्मिक संबंधों की विस्तार से जानकारी दी गई।

## कोरोना ने डॉक्टर्स के त्याग के बारे में जागरूक किया



चिकित्सक दिवस पर सभा को संबोधित करते हुए बीके शशी।

■ शिव आमंत्रण | इंदौर (मप्र) | इंदौर के प्रेमनगर सेवाकेन्द्र द्वारा राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके शशी ने हम सब ने देखा है कि डॉक्टर्स की समाज के प्रति प्रतिबद्धता कितनी पुनीत है। जबकि हम अपने घरों में सेल्फ आइसोलेशन में हैं, डॉक्टर उनके जीवन के लिए लड़ रहे हैं जो इस खतरनाक वायरस से संक्रमित हैं। कोरोना वायरस ने एक बार फिर से हमें डॉक्टर्स के त्याग, सेवा और बलिदान के बारे में जागरूक किया है। आज का दिन इस नोबल प्रोफेशन को सम्मानित करने के लिए मनाया जाता है। स्त्री रोग तथा प्रसूति चिकित्सक डॉ. रशीदा काफड़िया, योगा एवं नैचुरोपैथी स्पेशलिस्ट डॉ. अंतिम के. जैन ने भी विचार व्यक्त किए। बीजलपुर उपसेवाकेन्द्र की प्रभारी बीके यश्विनी ने सभी चिकित्सकों का शॉल, श्रीफल एवं पुष्पगुच्छ देकर सम्मान किया।

सालगिराह

दिव्य संस्कार भवन की 26वीं सालगिराह में एडीएम मनोज ठाकुर के उद्गार-

## संस्था के सेवाकार्यों का अतुलनीय योगदान

### दिव्य संस्कार भवन की 26वीं सालगिराह

■ शिव आमंत्रण | नरसिंहपुर (मप्र) | ब्रह्माकुमारी के दिव्य संस्कार भवन की 26वीं सालगिराह हर्षोल्लास के साथ मनाई गई। इस अवसर पर अपर जिला न्यायाधीश दिनेश देवडा, ए.डी.एम. मनोज ठाकुर, एडीशनल एस.पी. सुनील शिवहरे, स्थानीय सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके कुसुम, गाडरवारा की प्रभारी बीके उर्मिला ने दीप जलाकर कार्यक्रम की शुरुआत की। एडीएम मनोज ठाकुर ने कहा, कि इस संस्था के बीके भाई बहनों ने



कैंडल लाइटिंग कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते भाई-बहनें।

अपनी त्याग और तपस्या के माध्यम से यह 26 वर्षों की यात्रा सम्पन्न की है। संस्था के सेवाकार्यों का समाज के लिये अद्वितीय योगदान रहा है। नशा मुक्ति कार्यक्रम, स्वच्छता अभियान, बेटा बचाओ जैसे

कार्यक्रमों में इस संस्था का अमूल्य योगदान रहा है। उन्होंने कहा, कि संस्था द्वारा परमपिता शिव परमात्मा की असीम कृपा से जो समाजसेवा के कार्य चल रहे हैं वह अतुलनीय है। सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके कुसुम ने

कहा, कि इस जिले में ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा ज्ञान की अलख जगाने, इस धरती पर पुनः स्वर्ग की स्थापना करने के कार्य को इस जिले में भी फैलाने के लिये 30 जून 1995 को यहाँ परमपिता परमात्मा शिव ने बीजारोपण किया। तो आप सब को 26 वर्ष पूर्ण होने पर आपको इस अलौकिक जन्म दिवस की बधाई हो। नर्तन कन्याओं के स्वागत नृत्य से कार्यक्रम का उद्घाटन किया एवं अन्य कुमारियों ने भी नृत्य की प्रस्तुति कर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। वरिष्ठ भाई-बहनों द्वारा कैंडल लाइटिंग एवं केक काटिंग कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।



## स्वमान और समर्पणता

### ज्ञान मंथन

**बीके किशनदत्त,**  
स्वतंत्र लेखक, आबूरोड, शातिवन

■ शिव आमंत्रण | आबू रोड | सामान्यतः हम स्वमान का मनोवैज्ञानिक अर्थ करते हैं - 'मैं यह यह सब हूँ की स्मृति'। आत्मा के आदि अनादि सभी गुणों शक्तियों क्षमताओं की स्मृति होना; यही स्वमान कहलाता है। यह स्वमान की स्थिति मानसिक अर्थात् मनोवैज्ञानिक होती है। मैं यह यह हूँ की स्वमान स्मृति में आत्मा के अनेक विशेषण आ सकते हैं। स्वयं के गुणों और शक्तियों के स्वमान की त्वरा के आधार वह स्वमान हमारे अवचेतन मन के क्षेत्र में समाता जाता है। स्मरण के सतत होने से वे प्रगाढ़ होती हैं। प्रगाढ़ होने के बाद स्वमान के स्मरण में रहना सहज होता जाता है। लेकिन स्वमान के दूसरे आयाम में स्वमान यदि अध्यात्म के स्तर पर बढ़ाया जाए तो इसे और भी ज्यादा दिव्य और विस्तृत होता जाता है। स्वयं के होने की स्मृति को यदि अव्यक्त व निराकार की ओर उन्मुख कर दिया जाए तो स्वमान के आध्यात्मिक आयाम में स्मृतियों को अनन्त तक भी ले जाया जा सकता है। स्वमान को बढ़ाते बढ़ाते असीमित तक भी खींचा जा सकता है। परमशक्ति निराकार परमात्मा शिव या अपने इष्ट या किसी व्यक्ति के प्रति ऐसा प्रगाढ़ भाव कि जैसे वह ही सब कुछ है। मैं कुछ भी नहीं हूँ। स्वयं के व्यक्तित्व और अस्तित्व को किसी अन्य में पूरी तरह विलय कर देना समर्पण होता है। 'मेरा मुझमें कुछ नहीं जो कुछ है सो तोर' के भाव की स्थिति। जो भी कुछ है वह सब उसका ही है। सम्पूर्ण समर्पणता में स्वयं के कुछ होने की और स्वयं की हस्ती के होने की स्थिति मिट जाती है। समर्पण की प्रगाढ़ भाव में यह बात गौण होती है कि व्यक्ति के समर्पित होने की पृष्ठभूमि क्या है। आंतरिक रूपांतरण या आध्यात्मिक अनुभवों की दृष्टि से केवल समर्पण के प्रगाढ़ भाव की स्थिति ही महत्वपूर्ण होती है। समर्पण की अवस्था में मन और बुद्धि की अवस्था मिटी हुई सी प्रतीत होती है। मिट जाने का अर्थ है कि अब मन बुद्धि का उपयोग अन्य कोई कर रहा है। मैं कर रहा हूँ - के कर्तापन का भाव समाप्त हो जाता है। जैसे बांस की पोंगरी का उपयोग कर उसके द्वारा आवाज निकालने वाला कोई दूसरा होता है। ठीक उसी प्रकार आत्मा जैसे कि बांस की पोंगरी की भाँति निमित्त मात्र रह जाती है। लेकिन समर्पण के भाव की स्थिति सभी आत्माओं में एक जैसी नहीं होती। इसमें सभी नम्बरवार (number wise) होते हैं। प्रायः समर्पण करने वाली अधिकांश आत्माओं में भी मेरेपन के भाव की स्थिति भी बनी रहती है।

पुरुषार्थ और आंतरिक प्रक्रिया के दृष्टिकोण से स्वमान और समर्पण दोनों की दिशाएं परस्पर विपरीत हैं। केवल दिशाएं ही नहीं बल्कि इनके पुरुषार्थ भी भिन्न भिन्न हैं। दोनों की अन्तरयात्रा के पथ भिन्न भिन्न हैं। स्वमान को बढ़ाते हुए आंतरिक अनुभवों को बढ़ाना पुरुषार्थ करने की यात्रा है। स्वमान संकल्प की साधना है। स्वमान की स्मृति को बढ़ाने और आध्यात्मिक अनुभवों को बढ़ाने की विधि लम्बी और घुमावदार है। स्वमान की स्मृति की आंतरिक यात्रा लम्बी यात्रा है। यह स्वयं के आंतरिक जगत को श्रेष्ठ और श्रेष्ठतम स्मृतियों से भरते जाने के आध्यात्मिक

पुरुषार्थ की यात्रा है। आत्मा के आंतरिक जगत को तब तक भरते जाएं जब तक लेश मात्र भी जगह रिक्त बचा है। स्वमान के पुरुषार्थ की यह यात्रा आत्मा की सम्पूर्णता की स्थिति पर समाप्त होती है। स्वमान की स्मृति को बढ़ाना अर्थात् स्वयं की शुद्ध शुद्धतम स्मृतियों को बढ़ाना। अहंकार को बढ़ाना अर्थात् स्वयं की अशुद्ध अशुद्धतम स्मृतियों को बढ़ाना। इसे ऐसा कह सकते हैं कि स्मृति का सतत होना चाहे शुद्ध या अशुद्ध हो आखिर वह एक प्रकार से अहंकार (ईगो) ही है। बहुत गहरे में देखें तो समझ में आता है कि अहंकार तो अहंकार ही है; चाहे शुद्ध अहंकार हो या अशुद्ध अहंकार हो। हमें ऐसा क्यों लगता है कि स्वमान भी अहंकार ही है? यह स्वमान भी इसलिए अहंकार लगता है क्योंकि स्वमान को बढ़ाने के आध्यात्मिक पुरुषार्थ की प्रक्रिया में व्यक्ति के अतीत के अशुद्ध अहंकार के सूक्ष्म प्रकंपन भी न्युनाधिक प्रगट हो जाते हैं। श्रेष्ठ स्मृतियों के साथ साथ अशुद्ध स्मृतियां भी मानस पटल पर उभर उभर आती हैं। इसलिए स्वमान की स्थिति में अहंकार के भी होने का आभास हो सकता है।

अहंकार और स्वमान में आधारभूत भेद है। अहंकार ऐसी मानसिक स्थिति है जिससे दूसरों को किसी न किसी प्रकार से कम या ज्यादा परोक्ष या अपरोक्ष रूप से दुख मिलता है। अहंकार से दूसरों के भाव जगत में चोट पहुंचाती है। जबकि स्वमान की मानसिक स्थिति में ऐसा नहीं होता है। उससे दूसरों को दुख नहीं मिलता। स्वमान की स्थिति से सुखद प्रकंपन फैलते हैं। स्वमान की स्थिति के दूसरे उच्च आयाम में सुख और दुख दोनों का अतिक्रमण हो जाता है। उस अवस्था को अस्मिता कहते हैं। 'मैं यह यह हूँ' की श्रेष्ठ स्मृति स्वमान कहलाती है। यदि यह 'मैं यह यह हूँ' का स्मरण और ज्यादा निर्मल हो जाए तो यह केवल 'हूँ' की स्थिति रह जाती है। इस 'हूँ' की स्थिति को ही अस्मिता कहते हैं। अहंकार और स्वमान से आगे की स्थिति 'अस्मिता' की स्थिति है। इस स्थिति में स्वमान (शुद्ध अहंकार) भी समाप्त हो जाता है। इसे निमित्त मात्र होने की स्थिति कह सकते हैं। आत्मा की ऐसी स्थिति से ही अद्भुत कार्य होते हैं और प्रत्यक्ष रूप से पता भी नहीं चलता। समर्पण की विधि स्वमान की विधि से ज्यादा सहज है। यह पुरुषार्थ या संकल्प की साधना नहीं है। वास्तव में समर्पण की भाव दशा में पुरुषार्थ की गुंजाइश नहीं रहती। दरअसल समर्पण भाव नितान्त व्यक्तिगत अन्तर्भाव दशा की गुप्त स्थिति है। इसमें कुछ बाहरी रूप से दिखाने की बात नहीं है। कभी कभी समर्पण की स्थिति में कुछ प्रत्यक्ष दिखता भी नहीं। व्यक्ति कुछ क्रिया करता हुआ भी नहीं दिखता। समर्पण आत्मा के केंद्र में गहरे मौन रूप में घटता है। समर्पण की स्थिति में आत्मा के अंतरभाव की स्थिति 'करन-करावनहार की स्थिति अर्थात् वही करता है और वही कराता है की भावपूर्ण स्थिति होती है। प्रेम भाव और समर्पण भाव दोनों इकट्ठे घटते हैं। समर्पण के भाव की स्थिति में श्रेष्ठ स्मृतियों के द्वारा आत्मा के आंतरिक जगत को स्वमान की स्मृतियों से भरने की बात भी नहीं रहती। बल्कि समर्पण की विधि में आत्मा के चेतन और अवचेतन मन में जो भी कुछ पहले से भरा हुआ है उसको भी खाली कर देना होता है। स्वयं को एक खाली घड़े की भाँति कर देना होता है। ऐसा रिक्त मन जिसमें अलौकिक शक्तियों का अवतरण हो सके।

चिकित्सा पद्धति में राजयोग ध्यान और आध्यात्म का बहुत असर: डॉ. भूपेन्द्र

## मरीजों के लिए ई-संजीवनी बनी वरदान: प्रधानमंत्री



ई-संजीवनी कार्यक्रम के बारे में बात करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं राजयोगी बीके डॉ. भूपेन्द्र।

■ शिव आमंत्रण | लखनऊ | राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस पर डिजिटल इंडिया अभियान के 6 वर्ष पूरे होने पर ई-संजीवनी द्वारा इलाज में सहायता पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने चिकित्सकों से ऑनलाइन बात की। केजीएमयू में ई-संजीवनी माध्यम से इलाज करने वाले बिहार के मरीज और उनके रिश्तेदारों से भी अनुभव जाना। प्रधानमंत्री ने कहा, कि डिजिटल इंडिया ने नई उंचाइयां दी है। मरीजों के लिए ई-संजीवनी वरदान बनी हुई है। कोरोना काल में दूसरी बीमारी से पीड़ित भी इस माध्यम से घर बैठे इलाज हासिल कर रहे हैं। इस मौके पर जॉर्ज मेडिकल कॉलेज के वृद्धावस्था मानसिक स्वास्थ्य विभाग के चिकित्सक

### प्रधानमंत्री मोदी से डॉ. भूपेन्द्र ने करीब डेढ़ मिनट बात की

ब्रह्माकुमारी संस्थान गौमती नगर सेवाकेंद्र द्वारा संतुलित जीवन और संपूर्ण स्वास्थ्य विषय पर ऑनलाइन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें गौमतीनगर सेवाकेंद्र प्रमारी बीके राधा, हजरतगंज सेवाकेंद्र प्रमारी बीके मंजू तथा डॉ. बीके भूपेन्द्र ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए चिकित्सा क्षेत्र में अध्यात्म का बड़ा महत्व बताया।

राजयोगी बीके भूपेन्द्र ने प्रधानमंत्री

नरेन्द्र मोदी से वार्तालाप करते हुए कहा, कि चिकित्सा पद्धति में राजयोग ध्यान और आध्यात्म का बहुत असर है। इसलिए सभी के सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए इसे जीवन में अपनाया चाहिए। डॉ. भूपेन्द्र ने कहा, कि कोरोना जब आया तो लगा कि अब बुजुर्ग मरीजों को कैसे इलाज मिलेगा? बुजुर्गों में रोगों से लड़ने की ताकत भी कम होती है। हम लोगों को लगा हम अब मरीजों को मदद नहीं कर पाएंगे। फिर केजीएमयू ने डिजिटल इंडिया के तहत भारत सरकार के ई-संजीवनी कार्यक्रम को रफ्तार दी। अब मरीज घर बैठे हमसे संपर्क कर पा रहे हैं। मरीजों को अस्पताल तक आने की जरूरत नहीं पड़ रही है। संक्रमण से बचाव भी होता है।

## पत्रकारों का बलिदान मुलाया नहीं जा सकता



■ शिव आमंत्रण | बड़ोदरा (गुजरात) | पारुल विश्वविद्यालय के पत्रकारिता विभाग तथा ब्रह्माकुमारी संस्थान के मीडिया प्रभाग द्वारा दो दिवसीय ऑनलाइन सेमिनार आयोजित किया गया जिसमें मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष बीके करुणा, वरिष्ठ पत्रकार एनके सिंह, दैनिक भास्कर के पूर्व समूह सम्पादक श्रवण गर्ग, पारुल विश्वविद्यालय के प्रोवोस्ट प्रो एम एन पटेल,



गुजरात विद्यापीठ के डीन पुनिता हामे, मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक बीके सुशांत तथा मीडिया प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके शांतनु मुख्य रूप से प्रतिभागी थे। मीडिया प्रभाग के अध्यक्ष बीके करुणा ने कहा,



मीडिया शब्द ने अभी बहुत ही व्यापक स्वरूप धारण किया है। हम इतने सालों से सेवा कर रहे हैं मीडिया की तो वह हम ही लोग हैं इसलिए मैं समझता हूँ मीडिया सदा ही कोशिश करेगा कि देश पहले बाद में हम। पत्रकार एनके सिंह ने



कहा, आप देखते हो उससे सत्य कहीं दूर रहता है। राजस्थान विश्वविद्यालय के पत्रकारिता विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो संजीव भानावत, पारुल विश्वविद्यालय के पत्रकारिता विभाग के डीन प्रो. रमेश रावत ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए राजयोग ध्यान करने की भी सलाह दी गयी। इसके साथ ही कुछ समय के लिए राजयोग का अभ्यास भी कराया गया।

## किसान मोर्चा के क्षेत्रीय महामंत्री को बताया राजयोग का महत्व



■ शिव आमंत्रण | फैजाबाद | अवध क्षेत्र भारतीय जनता पार्टी किसान मोर्चा के क्षेत्रीय महामंत्री हरीश श्रीवास्तव एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक ई. रवि तिवारी को ईश्वरीय सौगात देती हुई जौनपुर सेवाकेंद्र की बीके सुनीता। उनके साथ मे बीके मुकेश। इस दौरान उन्हें राजयोग मेडिटेशन का महत्व भी बताया गया।

## असम के मुख्यमंत्री ने किया गुवाहाटी सेवाकेंद्र का दौरा



मुख्यमंत्री हेमंत विश्वा शर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए बीके शीला।

### कोविड महामारी के दौरान ब्रह्माकुमारीज की सेवाओं को सराहा

■ शिव आमंत्रण । गुवाहाटी । असम के मुख्यमंत्री हेमंत विश्वा शर्मा ने पदभार ग्रहण करने के बाद ब्रह्माकुमारीज के गुवाहाटी सेवाकेंद्र का दौरा किया। उन्होंने कोविड महामारी के दौरान ब्रह्माकुमारियों की सकारात्मक भूमिका की सराहना की और भविष्य की सेवाओं में यदि कोई आवश्यकता

हुई तो मदद का भी आश्वासन दिया। गुवाहाटी उप-क्षेत्र की प्रभारी बीके शीला, नलबाड़ी, बारपेटा की प्रभारी जोनाली, बस्का सेवाकेंद्र से बीके विजय गुप्ता, अध्यक्ष, असम वित्तीय निगम लिमिटेड, गुवाहाटी, बीके मौसमी न्यू गुवाहाटी सेंटर की प्रभारी बीके पंचतपा, बीके उद्धव सैकिया और बीके रोमेन उपस्थित थे। गुवाहाटी में स्ट्रीट सेंटर के निर्माण के लिए सरकारी भूमि के आवंटन के लिए मुख्यमंत्री को बीके बहनों ने धन्यवाद दिया और उन्हें ब्रह्माकुमारियों की सेवाओं के बारे में अवगत कराया।

## दस या अधिक पेड़ लगाए गए हों तो संपत्ति कर में दी जाएगी छूट



सभा को संबोधित करते हुए लातूर नगर निगम आयुक्त अमन मित्तल।

■ शिव आमंत्रण । लातूर (महाराष्ट्र) । शहर को शीतल एवं हरा-भरा बनाने के लिए जिला कलेक्टर बीपी पृथ्वीराज द्वारा चलाए जा रहे वृक्ष आंदोलन अभियान के तहत नगर आयुक्त, क्षेत्राधिकारियों, नगरसेवक और ब्रह्माकुमारीज द्वारा संयुक्त रूप से शिवाजी नगर के हरित पट्टी में पेड़ लगाए गए। नगर निगम आयुक्त अमन मित्तल ने कहा, समुदाय के प्रत्येक सदस्य से घर पर या हरित पट्टी में पांच पेड़ लगाने की अपील की और यदि किसी परिवार के पास बड़ा भूखंड है और उसमें छह फीट से अधिक ऊंचाई के दस या अधिक पेड़ लगाए गए हैं, तो हम उनके संपत्ति कर में सौ रुपये की छूट देने पर विचार करेंगे। उन्होंने बच्चों से अभियान में भाग लेने की अपील करते हुए कहा, कि यदि सभी ने अभियान में भाग लिया तो ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाने और तनाव के स्तर को कम करने के लिए एक आंदोलन होगा। साथ ही इस अवसर पर बोलते हुए लातूर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके

नंदा ने कहा, आज वृक्षारोपण अभियान करने का समय है क्योंकि हमने प्रकृति के नियमों का उल्लंघन किया है। राजयोग मेडिटेशन करने से सकारात्मक विचार पैदा होते हैं। मनुष्य के जैसी वृक्षों को भी प्रेम की आवश्यकता होती है। एक पेड़ लगाने और प्यार से उसकी देखभाल करने से आपको अच्छे फल और भरपूर ऑक्सीजन मिलेगी। उन्होंने सभी से टैरिस गार्डन के साथ-साथ योगिक खेती और सकारात्मक सोच रखने की अपील की। इस अवसर पर क्षेत्रीय अधिकारी सुंदर बोंदर, सहायक क्षेत्रीय अधिकारी संजय कुलकर्णी, स्थायी समिति अध्यक्ष एडवोकेट दीपक मठपति, पार्श्व सौ. श्वेता लोंडे, संजय रन्दाले, सौ. वर्षा कुलकर्णी, सौ. शोभा पाटिल, एडवोकेट बीके कंचन और शिवाजी नगर के गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। कार्यक्रम में पेड़ लगाए गए और शिवाजी नगर क्षेत्र के गणमान्य व्यक्तियों और निवासियों ने पांच-पांच पेड़ लगाने का संकल्प लिया।

बेवीनार: ग्रामीण कृषि विकास प्रभाग द्वारा दो दिवसीय बेवीनार आयोजित, केंद्रीय मंत्री भी हुए शामिल

## आध्यात्मिकता से किसान बनेंगे सशक्त, मजबूत और आत्मनिर्भर

■ शिव आमंत्रण । माउंट आबू । आत्मनिर्भर भारत के लिए आत्म निर्भर ग्रामीण भारत बनाना जरूरी है। दौड़ने वाले पानी को चलने के लिए पेड़ लगाओ, चलने वाले पानी को रुकने के लिए पेड़ लगाओ और रुके हुए पानी को जमीन में पीने के लिए पेड़ लगाओ। यह बात केंद्रीय जल संसाधन एवं सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने कही। वह संस्थान के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा आयोजित दो दिवसीय ऑनलाइन कांफ्रेंस को संबोधित कर रहे थे। जिसका विषय रहा 'सशक्त भारत की शान, आत्मनिर्भर किसान'। एडिशनल सेक्रेटरी जनरल बीके बृजमोहन, प्रभाग की अध्यक्ष बीके सरला, उपाध्यक्ष बीके राजू समेत अन्य वक्ताओं ने अपने विचार रखे। संयुक्त मुख्य प्रशासिका बीके संतोष ने कहा हमारे किसान आत्मनिर्भर बन जाए। यह तभी हो सकता है जब वह अपने पैर पर खड़े हो जाए। यह तभी हो सकता है जब उनके अंदर कोई व्यसन न हो। व्यसन के कारण आत्मा की शक्ति खलास हो जाती है। तन और मन दोनों को तंदुरुस्त करने के लिए हमें थोड़ा आध्यात्मिकता का साथ लेना पड़ेगा। उस साथ से हम देखते हैं कि हमारा जीवन कितना ऊंचा और श्रेष्ठ बन जाता है।



कार्यक्रम में शामिल अतिथि।

बीके बृजमोहन ने कहा श्रेष्ठ कर्मों की खेती का ज्ञान देना ही हमारा मकसद है। बीके सरला ने कहा, धरती पर बीडी, सिगरेट, गुटखा यह सारी चीजों ने बैर,

वैमनस्य डालकर धरती की शक्ति को समाप्त किया। एक तरफ रासायनिक खाद तो दूसरी तरफ वीषयुक्त पदार्थ धरती में डालकर मां को बिल्कुल कमजोर किया।

### तंबाकू में 40 खतरनाक द्रव्य, प्रतिरोधक शक्ति होती है कमजोर



बराईगडा गांव में नशामुक्ति कार्यक्रम में उपस्थित लोग।

■ शिव आमंत्रण । राउरकेला (ओडिशा) । सक्रिय धूम्रपान से प्रति वर्ष 12 लाख और निष्क्रिय धूम्रपान से भारत में 8 लाख मौतें होती हैं। प्रति दिन भारत में 5500 नए युवा तंबाकू का सेवन शुरू करते हैं। तंबाकू एक धीमा जहर है जिसमें 4000 रासायनिक द्रव्य होते हैं, जिनमें से 40 खतरनाक द्रव्यों से कैंसर रोग होते हैं। राउरकेला सेवाकेंद्र द्वारा मेरा भारत व्यसनमुक्त भारत अभियान के तहत लोआराम गांव, छाथा गांव और नुआगांव में आयोजित नशामुक्ति की चित्र प्रदर्शनी और प्रोजेक्टर शो के माध्यम से यह जानकारी गांव वालों को दी गई। इस दौरान ग्रामीणों को नशा मुक्ति के लिए होमियोपैथी की दवाईयां निःशुल्क वितरित की गईं और बीके राजीव, बीके चितरंजन, बीके धनन्जय समेत अन्य सदस्यों ने गांववासियों को पौधे वितरित कर पर्यावरण को बचाने के लिए प्रेरित किया। इसके साथ ही राजयोग के माध्यम से जीवन को तनावमुक्त और व्यसनमुक्त बनाने की भी अपील की गई।

### स्वास्थ्य जांच के साथ 95 लोगों की निशुल्क ईसीजी



डॉक्टरों को ईश्वरीय सौगात देते हुए बीके वसुधा।

■ शिव आमंत्रण । काटमा (हरियाणा) । स्वस्थ मनुष्य ही स्वच्छ समाज का निर्माण कर सकता है, यह उद्गार ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र कादमा में आयोजित निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का उद्घाटन करते हुए झोझू-कादमा क्षेत्र प्रभारी बीके वसुधा ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य मनुष्य की सबसे बड़ी पूंजी है क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन वास करता है जिससे उसकी सोच सकारात्मक होती है। सकारात्मकता से ही समाज का सही विकास हो सकता है। स्वास्थ्य जांच शिविर में जीके सुपर स्पेशलिटी अस्पताल, दादरी के डॉक्टरों ने अपनी सेवाएं प्रदान कीं। इस अवसर पर न्यूरो सर्जन डॉ. गौरव कालरा एवं डॉक्टर कृष्ण कन्हैया (मेडिसिन) ने लोगों के स्वास्थ्य की जांच की जिसमें अस्थमा, दमा व मौसमी बीमारी का चेकअप किया गया और उनको बीड़ी, सिगरेट, धूम्रपान, धूल मिट्टी से बचने की सलाह दी।

### भरतपुर के जिला कलेक्टर से ब्रह्माकुमारी बहनों की मुलाकात



■ शिव आमंत्रण । भरतपुर (राजस्थान) । भरतपुर के कलेक्टर हिमांशु गुप्ता को ज्ञान चर्चा कर ईश्वरीय सौगात देते हुए बीके प्रवीणा, बीके संस्कृति। साथ में राजस्थान के प्रांतीय महिला कांग्रेस की सचिव बबीता शर्मा।

राजस्थान सरकार के उद्योग मंत्री परसादी लाल मीणा के विचार

# दुआओं के साथ धन कमाओ तो दवा लेने की जरूरत नहीं पड़ेगी

■ शिव आमंत्रण

**जयपुर** | ब्रह्माकुमारीज संस्थान एवं फोर्टी द्वारा 'धन के साथ दुआएं कमाएं, दर्द नहीं' विषय पर दो दिवसीय वेबिनार आयोजित किया गया। इसमें राजस्थान सरकार के उद्योग मंत्री परसादी लाल मीणा ने कहा, भगवान का नाम लेकर ही कोई भी उद्योगपति अपना उद्योग शुरू करते हैं। ब्रह्माकुमारियां निश्चित रूप से भगवान का रूप हैं। तीन चार दिन पहले निमंत्रण देने ब्रह्माकुमारियां आई थीं तो मैंने उनको बताया कि आपके दर्शन हो जाएं उसी में हमारा भला है। आध्यात्मिकता से हमारा लगाव है। धंधे में कभी मुनाफा होता है, कभी घाटा भी होता है तो हम ईश्वर का नाम लेकर आगे चलते हैं तो घाटा भी मुनाफे में परिवर्तित हो जाता है। वर्तमान समय धन कमाना जरूरी है लेकिन उसे दुआओं के साथ कमाएं तो शरीर स्वस्थ रहेगा और अंतरात्मा को सुकून मिलेगा। फोर्टीज के अध्यक्ष अरुण कुमार अग्रवाल ने कहा कि आध्यात्मिक ज्ञान के साथ ब्रह्माकुमारी बहनें योग की भी ट्रेनिंग देती हैं। इससे आपका शरीर स्वस्थ रहेगा, अपने सब कर्म सही करते जाएंगे और कर्म सही रहेगा तो हम हर बात में जीत पाते जाएंगे। पहला एस आध्यात्मिक ज्ञान, दुसरा



एस सिंपलिसिटी तो तीसरा एस है स्माइल के लिए। खुश होके आप काम करोगे तो सबसेस आपके चरणों में आएगी। जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ बीके शिवानी ने कहा कि मनुष्य का जीवन अति श्रेष्ठ है। यदि वह थोड़ा पैसा कमाएं लेकिन दूसरों की दुआओं के साथ कमाएं तो इससे जीवन में सुकून और शांति मिलती है। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज संस्थान के व्यापार एवं उद्योग प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका बीके योगिनी ने कहा कि हम लोग धनोपार्जन के लिए व्यापार करते हैं तो उसके साथ लोगों की दुआएं भी कमाएं। घर में धन, दुआओं

के साथ आएगा तो इसके साथ ही घर में खुशी, शांति, प्रेम और शक्ति भी आएगी। जैसी भावना से धन कमाया जाता है, घर में वैसे ही वाइब्रेशन बनते हैं। धन की पवित्रता का ध्यान रखना जरूरी है। जयपुर सबजोन प्रभारी बीके सुषमा ने धन कमाने में राजयोग की भूमिका पर प्रकाश डालते हुए कहा कि दुआएं सबसे बड़ा धन हैं। इसलिए दुआएं कमाएं जिससे जीवन में खुशियों का समागम हो। कार्यक्रम कई विशिष्ट लोगों ने भी अपने-अपने विचार व्यक्त किए तथा अंत में राजयोगाभ्यास कराया गया। वैशाली नगर सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके चन्द्रकला ने भी विचार रखे।

# व्यसनमुक्ति में ब्रह्माकुमारीज का अमूल्य योगदान: मंत्री सिंह



■ दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मंत्री अमरजीत सिंह।

■ **शिव आमंत्रण | बतौली (छग)** | ब्रह्माकुमारीज के बतौली उपसेवाकेन्द्र में नवनिर्मित हाल का उद्घाटन दीप प्रज्वलन एवं झण्डारोहण कर छतीसगढ़ के खाद्य एवं संस्कृति मंत्री अमरजीत सिंह भगत ने किया। सभा को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि परमपिता परमात्मा अपने कार्य के लिये सभी जगह नहीं जाते लेकिन किसी न किसी को अपना माध्यम बनाते हैं। लोकहित, जनहित के कार्य करना सबके हाथ में नहीं होता। ईश्वर प्रेरित करते हैं ये कार्य करने के लिये। इस ब्रह्माण्ड में ईश्वर की सबसे सुन्दर रचना ये मनुष्य लोक है, जिसके लिये गाया जाता है कि देवता भी तरसते हैं यहाँ आने के लिये। यहाँ शिष्टाचार है, अनुशासन है। यहाँ ब्रह्माकुमारी बहनों ने यहाँ राजयोग के द्वारा लोगों के जीवन को व्यसनमुक्त एवं शांतिमय बना दिया है। मैं बहनों के इस कार्य की दिल से सराहना करता हूँ। विदित हो कि ब्रह्माकुमारीज उपसेवाकेन्द्र बतौली के लिये उन्होंने कई बरस पूर्व प्रशासन के द्वारा जमीन दी है तथा इस हॉल को बनाने में भी उनका सहयोग रहा है। सरगुजा संभाग की संचालिका बीके विद्या ने कहा कि यहाँ इस सेवाकेन्द्र के आने से बतौली क्षेत्र का विस्तार हुआ है। जिसका श्रेय मंत्री जी अमरजीत सिंह को ही जाता है। बीके विद्या ने उनको शॉल एवं श्रीफल प्रदान कर सम्मान किया तथा ईश्वरीय सौगात भेट की। कोरोना काल में जिस तरह से जीवन बदला है उसके लिए ज्ञान, ध्यान और राजयोग पहली जरूरत बन गया है। इस दौरान उपसेवाकेन्द्र प्रभारी बीके अहिल्या समेत कई लोग उपस्थित थे।

# दीदी में था लव और लॉ का अद्भुत बैलेंस

■ **शिव आमंत्रण | बहल (हरियाणा)** | सेवाकेन्द्र पर बीके भाई बहनों के लिए एक दिवसीय रिफ्रेश कोर्स रखा गया। संस्थाकी पूर्व सह मुख्य प्रशासिका दीदी मनमोहिनी के 38 वें पुण्य स्मृति दिवस पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें तोशाम सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके



■ पुष्पांजली अर्पित करते बीके मंजू, बीके शकुन्तला, बीके पूनम तथा अन्य।

मंजू ने कहा कि संसार विभिन्न प्रकार के रोल निभाने वाले भिन्न भिन्न कर्म व स्वभाव वाले लोगों का एक विशाल ड्रामा है। इसमें जो भगवान को साथी बनाकर और साक्षी भाव अपनाकर कर्म करता है वह विजयी बनता है। आप सब इस युद्ध क्षेत्र, कर्मक्षेत्र पर अर्जुन की तरह अपना किरदार निभाते चलें, फल की कामना नहीं रखें। जमीन पर चलने वाले युद्ध से कहीं अधिक दुखदायी मन में चलने वाला शंका कुशंका का युद्ध है जो भीतर ही भीतर मनुष्य को कमजोर कर देता है। विपत्ति कितनी भी भयंकर हो परन्तु मनुष्य के मनोबल के

आगे वह भी तुच्छ प्रतीत होती है। उन्होंने कहा, कि विघ्न और समस्याएं जीवन रूपी क्लास को आगे बढ़ाने की परीक्षाएं हैं, ऐसा समझकर चलेंगे तो ये कष्ट भी उन्नति का आधार बन जाएंगे। राजयोग का नियमित अभ्यास आपको शक्ति

शाली बनने में मदद करेगा। बहल सेवाकेन्द्र प्रभारी बीके शकुन्तला ने कहा, कि दीदी मनमोहिनी के जीवन में लव और लॉ का गजब का संतुलन था। उन्होंने अपने प्रशासन अवधि में कभी किसी को गलती पर डांटा नहीं बल्कि इतना रूहानी और ममता भरा प्यार दिया जो गलती करने वाले ने स्वयं ही महसूस कर अपने को परिवर्तन किया। कार्यक्रम में बीके चन्दा, बीके कुसुम, बीके जगमति, बीके अंजू, बीके सोमबीर, बीके मनोज ने अपने अनुभव सबके साथ साझा किए।

# शांति स्तंभ पर किया राजयोग का अभ्यास

■ **शिव आमंत्रण | आबूरोड** | मध्यप्रदेश में काँग्रेस सेवादल के प्रदेशाध्यक्ष रजनीश ठाकुर ने ब्रह्माकुमारीज संस्थान के मुख्यालय शांतिवन और पाण्डव भवन का दौरा किया। इस मौके पर संस्थान के ग्राम विकास प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके राजू ने उन्हें शाश्वत यौगिक खेती की जानकारी दी और उससे होने वाले लाभों से अवगत भी कराया। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के साकार संस्थापक पिताश्री ब्रह्मा बाबा के दिव्य स्मृति में बने शांति स्तंभ पर रजनीश ठाकुर ने राजयोग ध्यान का अभ्यास किया और संस्थान के वरिष्ठ राजयोगी बीके सूरज और मोटिवेशनल स्पीकर बीके शक्ति राज से भी मुलाकात कर राजयोग ध्यान पर अपने विचार रखे।



■ ब्रह्माकुमारीज संस्थान के बीके सूर्य भाई काँग्रेस सेवादल के प्रदेशाध्यक्ष रजनीश ठाकुर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए।

# किसी को क्षमा करने के लिए त्याग और ज्ञान है आवश्यक

क्षमा दान महा दान

FORGIVE AND FORGET

LIVE  
/B.K. PIYUSH

आयोजक: ब्रह्माकुमारीज, एफ-63, बी.के.दत्त कॉलोनी  
लोधी रोड, नई दिल्ली, मोबाइल - 9868657544 / 9810375650

■ वेबिनार में उपस्थित अतिथि।

■ **शिव आमंत्रण | दिल्ली** | क्षमादान ही महादान है इस विषय पर ब्रह्माकुमारीज संस्थान दिल्ली के लोधी रोड सेवाकेन्द्र द्वारा राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में दिल्ली सरकार के पूर्व मुख्य सचिव पीके त्रिपाठी, ब्रह्माकुमारीज नैरडोबी केन्या की निदेशिका बीके प्रतिभा, लोधी रोड सेवाकेन्द्र के वरिष्ठ राजयोगी तथा प्रेरक वक्ता बीके पियुष तथा बीके गिरीजा भी उपस्थित रही। इस राष्ट्रीय वेबिनार में दिल्ली सरकार के पूर्व मुख्य सचिव पीके त्रिपाठी ने कहा, कि क्षमा करने के लिए सबसे प्रेमभाव करना आना चाहिए। यदि व्यक्ति में क्षमाभाव नहीं है तो वह इस मानव के जीवन में भी सूखे पेड़ के समान है। मां प्रेम की प्रतिमूर्ति होती है इसलिए अपने बच्चों की सब छोटी-बड़ी बातें क्षमा करती रहती है। दूसरा क्षमा करने के लिए त्याग की भी आवश्यकता है। तीसरा ज्ञान भी आवश्यक है।

बीके पियुष ने कहा, हम सदैव गाते आये हैं कि प्रभु जी मेरे अवगुण चित ना धरो। लेकिन दूसरों के अवगुण देखने का लाइसेंस अपने पास रखा हुआ है। तो क्षमा करने के लिए हमें दूसरों के अवगुणों को देखना बंद करना होगा। क्षमा करने के लिए हमें आत्मिक भाव अपनाना होगा। इसके साथ ही केन्या ब्रह्माकुमारीज केन्द्र की निदेशिका बीके प्रतिभा ने कहा, कि जो व्यक्ति ना तो कभी क्षमा करता है और ना ही क्षमा मांगता है वह एक ठहरे हुए पानी की तरह हो जाता है जहाँ से बद्बू आने लगती है। इसलिए व्यक्ति में क्षमाभाव होना जरूरी है। चित्त पर रखी हुई बातों से हमारी ऊर्जा का रिसाव होता है। जो अपने को क्षमा नहीं करता, अपनी गलतियों को स्वीकार नहीं करता वह बारबार वही गलतियां करता रहता है। बीके गिरीजा ने कहा, ब्रह्माकुमारीज में सीखाया जाता है कि यदि कोई गलती हुई है तो क्षमा मांग ले किसी ने गलती की है तो क्षमा कर दे। इससे हमारे सम्बंध टिकाऊ होते हैं। दूसरों को क्षमा करने का पहला लाभ हमें स्वयं को होता है।

बाल कल्याण समिति के अध्यक्ष व किशोर न्याय बोर्ड के सदस्यों का सेमिनार कार्यक्रम

# बच्चों में उत्कृष्टता और उनका भविष्य संवारने के लिए माता-पिता दें समय: कलेक्टर



बाल एकाग्रता, संस्कारित बच्चों के सेमिनार में उपस्थित पदाधिकारी।

## शिव आमंत्रण

**आबू रोड** राजस्थान बाल अधिकार संरक्षण आयोग तथा ब्रह्माकुमारी संस्थान संयुक्त तत्वाधान में चले रहे बाल कल्याण समिति के अध्यक्षों, किशोर न्याय बोर्ड के सदस्यों के लिए आयोजित दो दिवसीय बाल एकाग्रता और संस्कारित बच्चों पर आत्मबोध सेमिनार में पूर्व जिला कलेक्टर भगवती प्रसाद ने कहा कि आने वाले कल की तस्वीर बच्चों के जीवन में उत्कृष्टता के लिए बच्चों के माता पिता को समय देने की जरूरत है। क्योंकि बच्चों का मन बिल्कुल खाली ब्लैकबोर्ड की तरह होता है। जिसपर जो लिखा जाये वही छप जाता है। जिला कलेक्टर ब्रह्माकुमारी संस्थान के ग्लोबल आडिटरियम में आयोजित सेमिनार कार्यक्रम में अपना विचार दे रहे थे। उन्होंने सभी सदस्यों से अपील की कि वे समाज में भटकने के दहलीज पर खड़े बच्चों को श्रेष्ठता की ओर प्रेरित करें।

कार्यक्रम में माउण्ट आबू के डीएफओ विजय शंकर पांडेय ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र संघ से लेकर हमारे देश के बाल कल्याण मंत्रालय तक बहुत सारे कानून बने हैं। परन्तु बच्चों के कई परिप्रेक्ष्य में लागू नहीं हो पाते। हमें बच्चों के जीवन को सुरक्षित रखने और उसे सहेजने की आवश्यकता है। उन्होंने समाज में फैले आसुरी प्रवृत्तियों का बच्चों



पर पड़ते बुरे प्रभाव से बचने की सलाह दी। कार्यक्रम के समापन में बाल संरक्षण आयोग की अध्यक्ष संगीता बेनिवाल ने सभी का धन्यवाद करते हुए सभी को प्रशस्ति पत्र वितरित करते हुए उन्हें प्रोत्साहित किया।

**बाल मन के विभिन्न मुद्दों पर चर्चा:** कार्यशाला के दौरान बाल मन पर पड़ते दुष्प्रभाव, उनके व्यक्तित्व में सुधार, बाल अपराध समेत तमाम मुद्दों पर चर्चा कर उसके समाधान के तरीकों पर विचार विमर्श किया गया।

**ध्यान योग, मेडिटेशन का भी आयोजन:** इस सेमिनार के दौरान ध्यान योग मेडिटेशन भी कराया गया। जिसमें सभी लोगों ने बढ़ चढ़कर हिस्सेदारी निभायी।

**ये रहे उपस्थित:** इस सेमिनार के दौरान राजस्थान राज्य बाल संरक्षण अधिकार आयोग के सदस्य सचिव महेन्द्र सिंह, क्षेत्रिय निदेशक पवन पुनिया, बाल कल्याण समिति नागौर के अध्यक्ष मनोज सोनी, सिरौही बाल कल्याण समिति की अध्यक्ष रतन बाफना, प्रकाश माली समेत कई लोग उपस्थित थे।

# कर्मचारियों को बताए राजयोग मेडिटेशन के गुर



प्रशस्ति पर सर्टिफिकेट प्राप्त करते हुए बीके सुरेंद्र एवम् कार्यक्रम के लिए उपस्थित लोग।

**शिव आमंत्रण | मरुच (गुजरात)** सायखा गांव में स्थित नैरोलेक पेंट प्लांट के कर्मचारियों के लिए करो योग रहो निरोग विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें योग शिक्षक बीके सुरेंद्र ने 100 से अधिक कर्मचारियों को योग करवाया तथा वागरा सेवाकेंद्र प्रभारी बीके चेताली ने योग द्वारा मानसिक तंदुरुस्ती का उपाय बताया। इस कार्यक्रम में नैरोलेक प्लांट हेड राजेश पटेल तथा एच आर हेड राजीव सक्सेना उपस्थित रहे। अंत में प्लांट हेड राजेश पटेल ने बीके सुरेंद्र को प्रशस्ति पर सर्टिफिकेट प्रदान किया। जाडेश्वर सेवाकेंद्र पर 5 दिवसीय योगा कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें योग ट्रेनर बीके सुरेंद्र और बीके बन्सी ने लोगों को योग के प्रति जागरूक कराया तथा प्राणायाम व योगासन भी कराया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके प्रभा ने सभी बीके सदस्यों तथा आस पास के लोगों की अच्छी सेहत के लिए अपनी शुभकामनाएं दी।

# दादी की विशेषताओं को जीवन में धारण करें

**शिव आमंत्रण | चिकमगलूर (कर्नाटक)** ब्रह्माकुमारी संस्थान की आदि रत्नों में से एक राजयोगिनी दादी हृदयपुष्पा की 25वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में चिकमगलूर सेवाकेंद्र पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस अवसर पर करादि गवि मठ के स्वामी श्रीश्री शिवशंकरा शिवयोगी, असिस्टेंट कमीश्नर डॉ. एच एल नागराज, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके भाग्यलक्ष्मी ने दीप जलाकर कार्यक्रम की शुरुआत की जिसके बाद बीके भाग्यलक्ष्मी ने दादी की विशेषताओं के बारे में बताते हुए उनके साथ बीते पलों को अनुभवों के रूप में भी साझा किया। स्वामी शिवशंकरा शिवयोगी ने कहा, कि ये मेरा परम सौभाग्य है जो मैं यहां दादी के श्रद्धांजलि कार्यक्रम में उपस्थित हुआ हूं, हमें उनके गुणों और विशेषताओं को स्वयं में धारण करना ही सच में उनका स्मृतिदिन मनाना होगा। वहीं डॉ. एचएल नागराज ने दादी को सभी बीके सदस्यों के लिए रोल मॉडल बताया।



स्वामी शिवशंकरा शिवयोगी सभा को संबोधित करते हुए।

# न्याय-कानून राज्यमंत्री से पीपल मंडी की बहनों ने की मुलाकात



कानून राज्यमंत्री श्री. बघेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए बीके बहनें।

**शिव आमंत्रण | दिल्ली** आगरा के सांसद प्रोफेसर एस पी सिंह बघेल को प्रधानमंत्री ने अपने मंत्रीमंडल में शामिल किया और उन्हें न्याय और कानून राज्यमंत्री बनाया है जिसके चलते आगरा के पीपल मंडी सेवाकेंद्र प्रभारी बीके ममता, बीके सूर्यमुखी और बीके दर्शन ने एस पी सिंह बघेल को नए पद की ढेर सारी बधाई दी और समाज कल्याण की दिशा में अपनी जिम्मेदारियों का सफलतापूर्वक निर्वहन करने की शुभकामनाएं दी। इस अवसर पर बीके सदस्यों ने नवनियुक्त न्याय और कानून राज्यमंत्री एस पी सिंह बघेल व उनकी धर्मपत्नी मधु बघेल को ईश्वरीय सौगात भेंट कर राजयोग से भी अवगत कराया तथा संस्थान के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण भी दिया।

# स्वचिंतन ही सुख की सीढ़ी



सभा को संबोधित करते हुए बीके ज्योति।

**शिव आमंत्रण | पन्ना (मध्य प्रदेश)** पन्ना सेवाकेंद्र पर तनावमुक्त जीवन जीने की कला विषय पर कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें ग्वालियर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके ज्योति ने आज के इस वातावरण में स्वयं को शांत, तनावमुक्त और खुशनुमा बनाने की विधि बताते हुए कहा कि तनाव का मुख्य कारण है कि हम स्वयं की उन्नति के बजाए आज परचिंतन कर रहे हैं। अर्थात् कौन क्या कर रहा है? क्यों कर रहा है? इसी में उलझे हुए हैं। इसलिए आज हम ये संकल्प लें कि न किसी की बुराई सुनना है न देखना है और न ही वर्णन करना है। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सीता ने बीके ज्योति, बीके ममता, बीके प्रसाद और बीके नंदू समेत आए हुए सभी बीके सदस्यों का स्वागत किया।

# कोरोनाकाल में की गई सेवाओं के लिए बीके गीता को किया सम्मानित



अभिनंदन पत्र स्वीकारते हुए भीनमाल की बीके गीता।

**शिव आमंत्रण | भीनमाल** उपखंड प्रशासन भीनमाल तथा संयुक्त व्यापारी महासंघ द्वारा कोविड महामारी के दौरान दिए गए सहयोग पर श्री क्षेमंकरि माता मंदिर के प्रांगण में शॉल अभिनंदन पत्र तथा स्मृति चिन्ह देकर बीके गीता का सम्मान किया गया। इस अवसर पर उप जिला कलेक्टर ओमप्रकाश माजरा, नगर पालिका उपाध्यक्ष प्रेम राज बोहरा, प्राथमिक स्वास्थ्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. दिनेश बिश्नोई, संयुक्त व्यापारी महासंघ अध्यक्ष नरेश अग्रवाल, विकास अधिकारी श्री. आशुतोष, अधिशासी अधिकारी श्री. राकेश आदि गणमान्य अधिकारी उपस्थित थे।

**कार्यशाला:** प्रदेश के सभी जिलों के सीवीसी चेयरमैन और सदस्य हुए शामिल

# ब्रह्माकुमारीज द्वारा सिखाए गए मूल्य सभी को उपयोगी साबित होंगे: बेनिवाल

■ **शिव आमंत्रण | आबू रोड** | आज समाज की नींव बच्चों के संस्कारों पर ही टिकी है। ऐसे में बच्चों के श्रेष्ठ भविष्य के लिए बच्चों के शिक्षा के साथ अच्छे संस्कारों का सींचन करना चाहिए। इसका जिम्मा माता-पिता पर ज्यादा है। स्कूलों की शिक्षा में भी ऐसे मानवीय मूल्य अपनाये जाएं जिससे यह साकार हो सके। उक्त उद्गार राजस्थान बाल अधिकार संरक्षण आयोग की अध्यक्ष संगीता बेनीवाल ने व्यक्त किये। वे बाल अधिकार संरक्षण आयोग राजस्थान तथा ब्रह्माकुमारीज संस्थान के संयुक्त तत्वाधान में ग्लोबल आडिटोरियम मनमोहिनीवन में आयोजित दो दिवसीय कार्यशाला के उद्घाटन अवसर पर बोल रही थीं। उन्होंने कहा कि यह पहली कार्यशाला है जिसमें अध्यात्म और मेडिटेशन को भी शामिल किया गया है। इसलिए हमें अपने जीवन को करीब से देखने का अवसर भी है। जिला पुलिस अधीक्षक धर्मेन्द्र सिंह यादव ने कहा कि कई बार पुलिस को बच्चों की समस्याओं के समाधान के लिए बाल कल्याण समिति के पास जाना पड़ता है। ऐसे में यह सेमिनार निश्चित तौर पर लोगों के लिए प्रेरणा स्रोत बनेगा। ब्रह्माकुमारीज संस्थान में जो मूल्य सीखाये जाते हैं। यह कमेटी के सदस्यों के लिए उपयोगी सिद्ध



कार्यक्रम को संबोधित करते अतिथि।



होगा। संस्थान के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय ने कहा कि आज हमें इसकी महती आवश्यकता है कि हम बच्चों को पहली पाठशाला यानि घर से ही मूल्यों के लिए प्रेरित करें। क्योंकि बच्चों सबसे पहले अपने माता पिता और घर से ही सीखते हैं। बाल कल्याण विभाग के सदस्य सचिव महेन्द्र सिंह ने कहा कि ऐसे स्थान पर यह कार्यक्रम हो रहा है जहां अपने आप उर्जा मिल रही है। इसलिए ऐसे स्थान का पूरा

फायदा लेना चाहिए। बाल कल्याण विभाग के क्षेत्रिय निदेशिक पवन पूनियां तथा बाल कल्याण समिति नागौर के अध्यक्ष मनोज सोनी ने भी अपने-अपने विचार व्यक्त किये। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के जनसम्पर्क अधिकारी बीके कोमल ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम का संचालन बीके शिवांगी ने किया। इसमें बाल कल्याण समिति के अध्यक्ष, किशोर न्याय बोर्ड के सदस्यों ने भाग लिया।

## दीदी सरलता व सादगी की प्रतिमूर्ति थीं



दीदी मनमोहिनी के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित करते अतिथि।

■ **शिव आमंत्रण | हजारीबाग (झारखंड)** | दीदी मनमोहिनी के स्मृति दिवस पर सेवाकेंद्र प्रभारी बीके हर्षा ने कहा, कि 1969 में ब्रह्मा बाबा के अव्यक्त होने के बाद दीदी मनमोहिनी और दादी प्रकाशमणि ने पूरे यज्ञ को संभाला। इन दोनों के लिए कहा जाता है दो शरीर एक आत्मा। ऐसे रह करके एक ने कहा दूसरे ने माना ऐसे करते दोनों ने पूरे यज्ञ को चलाया। दीदी मनमोहिनी का यज्ञ के प्रति अति स्नेह था। दीदी के सानिध्य में जो भी आता दीदी उसका मन ऐसा मोह लेती जो वह बाबा का बन जाता। इसलिए बाबा ने उन्हें अलौकिक नाम मनमोहिनी दिया। झारखंड के हजारीबाग सेवाकेंद्र पर आयोजित दीदी मनमोहिनी स्मृति दिवस पर मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित विजय कुमार सिन्हा, सीनियर सेक्शन इंजीनियर और पूर्व विधायक निर्मला प्रसाद और डीएवी स्कूल की शिक्षिका स्वाति देवी, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके हर्षा और बीके तृप्ति ने दीदी के चित्र पर माल्यार्पण किया। बीके हर्षा ने कहा, कि दीदी मनमोहिनी एक धनाढ्य परिवार की होते भी बहुत साधारण और सरल स्वभाव की थीं। दीदी का लौकिक नाम गोपी था। दीदी यज्ञ की स्थापना के समय अनेक बंधनों को तोड़ते हुए एक पल में समर्पित हो गईं। उनका शिव बाबा से अटूट प्यार था। हर पल, हर बोल में बाबा ही बाबा निकलता था। दिलवाले भगवान की वह सच्ची दिलरुबा थी। 1950 में जब यज्ञ कराची से आबू में ट्रांसफर हुआ तो उन्होंने ही यज्ञ के स्थानांतरण के लिए माउंट आबू का स्थान चुना। दीदी 28 जुलाई 1983 को अपने भौतिक देह का त्याग कर अव्यक्त वतन वासी बनीं। दीदी नंबर वन गॉडली स्टूडेंट रही।

## मैत्री ट्रस्ट ने कटक सेवाकेंद्र को 1290 कोविड टेस्ट किट दान की



मैत्री ट्रस्ट एवं देसाई फाउण्डेशन के सदस्य व बीके कमलेश, बीके सुलोचना।

■ **शिव आमंत्रण | कटक (ओडिशा)** | कटक सेवाकेंद्र को नवसारी-गुजरात के मैत्री ट्रस्ट एवं देसाई फाउण्डेशन की तरफ से 1290 कोविड टेस्ट किट, मास्क, सैनिटाइजर, डेटॉल आदि प्रदान किए गए जिसके तहत कटक सबजॉन प्रभारी बीके कमलेश, बीके सुलोचना, वरिष्ठ संवाददाता अरूण कुमार पंडा के द्वारा गरीब लोगों के लिए सीडीएमओ सत्यव्रत छोटाराय, नोडल अधिकारी डॉ. उमेश राय को प्रदान किया गया। इस मौके पर सबकलेक्टर अल्का देवता, बीके नाथमल और बीके बिंदु समेत कई अन्य सदस्य भी उपस्थित रहे।

## हमारे अच्छे-बुरे बाइब्रेशन का प्रकृति पर भी पड़ता है प्रभाव

■ **शिव आमंत्रण | धमतरी (छग)** | छत्तीसगढ़ को जैविक और यौगिक खेती से स्वर्णिम और आत्म निर्भर बनाने, शरीर को रोगमुक्त बनाने, अन्न और अन्नदाता का सम्मान बढ़ाने के उद्देश्य से धमतरी सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित उमंग 2021 के अन्तर्गत गढ़बो आत्मनिर्भर छत्तीसगढ़ करके शाश्वत यौगिक खेती विषय पर ज्ञान, आध्यात्म और मनोरंजन से भरपूर 4 दिवसीय ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें सफल एवं अनुभवी प्रशिक्षकों के द्वारा जैविक और यौगिक खेती



के बारे में निःशुल्क प्रशिक्षण दिया गया। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग तथा धमतरी सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित ऑनलाइन

## भारत के पहले सोलार बेस्ड माइक्रोग्रिड का उद्घाटन



सोलार बेस्ड माइक्रोग्रिड का उद्घाटन करते हुए बीके बृजमोहन।

■ **शिव आमंत्रण | गुरुग्राम** | गुरुग्राम के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में भारत का पहला सोलार बेस्ड माइक्रोग्रिड जो कि 1 मेघावाट हाईब्रिड एनर्जी स्टोरेज सिस्टम के साथ बना हुआ है उस दिव्य प्रकाश प्रोजेक्ट का उद्घाटन माउंट आबू से संस्थान के अतिरिक्त महासचिव बीके बृजमोहन, ओआरसी की निदेशिका बीके आशा, सह निदेशिका बीके शुक्ला, दिल्ली के पाण्डव भवन सेवाकेंद्र प्रभारी बीके पुष्पा, मेडिकल प्रभाग के सचिव बीके डॉ. बनारसी समेत संस्थान के वरिष्ठ पदाधिकारियों के हस्तों से संपन्न हुआ। ओम शांति रिट्रीट सेंटर में नवनिर्मित सोलार पावर सिस्टम दिव्य प्रकाश प्रोजेक्ट के शुभारंभ पर संस्थान के महासचिव बीके बृजमोहन ने अपनी शुभकामनाएं दी। इलेक्ट्रोमैक कंट्रोल के डायरेक्टर व राजयोग अभ्यासी टी के सिंह तथा विज्ञान मेकाट्रॉनिक्स प्राइवेट लिमिटेड की एमडी डॉ. राशी गुप्ता ने इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य बताया। इस मौके पर इंटरनेशनल सोलार अलायंस के कंसल्टेंट के एस पोपली, रशिया की निदेशिका बीके चक्रधारी मौजूद रहीं।

## बेहतर परफॉर्मेंस के लिए टीम का खुश रहना है बेहद जरूरी



वेबिनार में शामिल अतिथि।

■ **शिव आमंत्रण | पुणे** | युवाओं के आध्यात्मिक विकास के लिए भर लो उड़ान छू लो आसमान थीम के तहत ऑनलाइन वेबिनार आयोजित किया गया जिसके मुख्य बिंदु मोटिवेशनल टॉक्स, एक्सपर्ट्स के द्वारा काउंसलिंग, लाइव मेडिटेशन, एक्टिविटीज, चैलेंजेज रहे। इस सेशन में मुख्य वक्ता के तौर पर प्रख्यात उद्यमी एवं सनराइज कैडलप्स के संस्थापक डॉ. भावेश भाटिया, एसपीएनएस फर्निचर्स के मैनेजिंग डायरेक्टर आशीष गुजर तो वही आईटी प्रोफेशनल बीके निक्की ने विषय के तहत अपने उद्बोधन दिए। इस मौके पर डॉ. भावेश भाटिया ने कहा, हमारी बनाई हुई कैडलप्स पूरे जहां को कर रही है रोशन। इससे ज्यादा खुशी की बात क्या हो सकती है। लोग कहते हैं ग्राहकों का ध्यान रखो, लेकिन मेरा अनुभव कहता है कि ग्राहक तक जानेवाला माल बनानेवाली टीम को ठीक रखे, उनको संभाले या उनको शोषण न हो इस पर ध्यान दे तो अपने को दुनिया की कोई भी ताकद रोक नहीं सकती।

तथा बीज संस्करण एवं भूमि संरक्षण विषय पर प्रभाग के ट्रेनर बीके देवराज ने सुंदर जानकारी दी। बीके सरला ने कहा, एक लक्ष्य रखे कि हमें उस परमात्म पिता को दिल से याद करना है। जैसे जैसे आप उसको याद करते जायेंगे आपका ओरा बढ़ता जायेगा और उन पवित्र प्रकंपनों का प्रभाव मां धरती पर पड़ता है, जिससे उसकी उत्पादकता बढ़ती है। बीके सरिता ने कहा, आज डॉक्टर, इंजीनियर अपनी पद की गरिमा को बहुत उत्तम मानते हैं। लेकिन एक कृषक अपने को बहुत छोटा समझता है।

# सद्गुरु आत्माओं में लाते हैं सद्गुणों का प्रकाश

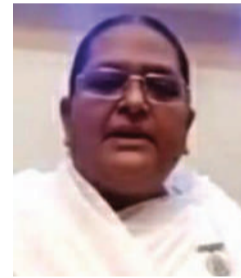


■ गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम में सभा को संबोधित करते हुए बीके निर्मला तथा उपस्थित बीके परिवार।

■ **शिव आमंत्रण | रांची (झारखंड)** | ब्रह्माकुमारीज के रांची सेवाकेंद्र द्वारा गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें सेवाकेंद्र प्रभारी बीके निर्मला ने गुरु पूर्णिमा का महत्व बताया और सभी से परमात्मा सतगुरु की शिक्षाओं को जीवन में अमल करने की प्रेरणा दी। वहीं कार्यक्रम के अंत में सेवाकेंद्र पर आने वाले बीके सदस्यों ने बीके निर्मला

का शॉल ओढ़कर सम्मान किया। बीके निर्मला ने कहा, अंधकार मिटानेवाले को गुरु कहा जाता है। इसलिए बोलते हैं ज्ञान सूर्य प्रगटा अज्ञान अंधेर विनाश। काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार को दूर करके सच्चे सद्गुरु हम आत्माओं में सद्गुणों का प्रकाश लाते हैं और विकारों का नाश करते हैं।

## जीवन में सद्गुण अपनाने से होती है हमारी पहचान



### छु लो आसमान कार्यक्रम में प्राचार्य डॉ. चौहान के विचार

■ **शिव आमंत्रण | ग्वालियर (म.प्र.)** | ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग द्वारा यूथ फॉर ग्लोबल पीस की थीम के अंदर 'भर लो उड़ान छु लो आसमान' के अंतर्गत सदाचार व मूल्य आधारित जीवन विषय पर भाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस वेबिनार में 10-30 वर्ष के बच्चों एवं युवाओं के लिए एक राज्य स्तरीय ऑनलाइन भाषण प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया जिसका विषय रखा था 'सदाचार व मूल्य आधारित जीवन'। इस

कार्यक्रम में कई बच्चों ने बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया और सभी को सदाचार और नैतिक मूल्यों के बारे में बताया। इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से बीके किरन (रीजनल कोऑर्डिनेटर ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग), डॉ. प्रेमानंद सिंह चौहान (प्राचार्य- आई.पी.एस. कॉलेज, ग्वालियर), बीके रेखा सीधी (जोनल कोऑर्डिनेटर, युवा प्रभाग, भोपाल), बीके सुनीता, होशंगाबाद (सब जोनल कोऑर्डिनेटर, युवा प्रभाग, भोपाल), बीके प्रह्लाद ग्वालियर (सदस्य युवा प्रभाग, भोपाल जोन) उपस्थित थे। बीके किरन ने बताया, कि सदाचार और मूल्यों का जीवन में होना माना हमारा जीवन उन चीजों से श्रृंगारित होना जिनके बिना जीवन ड्राय है।

जिस प्रकार आज सभी के जीवन में पैसा अति आवश्यक हो गया है तो उसे सब इकट्ठा करने लगते हैं उसी प्रकार अगर हम सद्गुणों को अपने जीवन में धारण करते जाएं। गांधीजी की पहचान उनके सत्यता और अहिंसा इन दो गुणों से होती है। उन्होंने इन दोनों गुणों को अपने जीवन में धारण किया तथा उसका इस्तेमाल किया उसी तरह सदा अगर मैं गुणों का आचरण करूँ तो निश्चित ही मेरा जीवन सदाचारी और मूल्य आधारित जीवन बन जायेगा। डॉ. प्रेमानंद सिंह चौहान ने बताया, की युवाओं को आज रास्ता बना लिया तो कल मजिल मिल ही जाएगी, मूल्यों को यदि समझा तो ऊँचाइयां भी मिल ही जाएगी।

### ई संगोष्ठी

लोधी रोड सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित ई संगोष्ठी में व्यक्ति विचार

## भगवान की याद में पके भोजन को कहा जाता है प्रसाद

### शिव आमंत्रण

नई दिल्ली | दिल्ली के लोधी रोड सेवाकेंद्र द्वारा आयोजित ई संगोष्ठी कार्यक्रम का विषय रहा यथा अन्न तथा मन। इस अवसर पर मन पर अन्न के प्रभाव को समझाने के लिए उपस्थित वक्ताओं ने इस विषय पर अपने विचार रखे और यह सिद्ध करने का प्रयास किया कि जिस मनोदशा से भोजन पकाया, परोसा और ग्रहण किया जाता है उसी के अनुरूप हमारे आचार-विचार और संस्कार बनते जाते हैं, वैसा ही हमारा व्यक्तित्व बनता जाता है। इस दौरान भारत अक्षय उर्जा विकास संस्था समिति में तकनीकी सेवाओं के निदेशक चिंतन शाह, ओडिशा राउरकेला से एनएचपीसीएल के एडीजी अरुण साहू, स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभारी बीके गिरीजा, प्रेरक वक्ता बीके पीयूष मुख्य वक्ता रहे। मौके पर चिंतन शाह ने कहा, जो चीज हमारे काम की नहीं है उसका त्याग करना, यही सतत् विकास की प्रक्रिया का मूलभूत सिद्धांत है। नवीनीकरणीय ऊर्जा के क्षेत्र में भारत विश्व में चीन के बाद दो नंबर

में आता है। हमारे पास जीवाश्म इंधन का बड़ा भंडार नहीं है और हम प्राकृतिक गैस और पेट्रोल आदि आयात करते हैं। इसलिए नवीकरणीय उर्जा का दोहन करना हमारी बाध्यता भी है। नवीकरणीय ऊर्जा में सौर ऊर्जा के अलावा पवन ऊर्जा और हाइड्रोलिक हाइड्रो ऊर्जा व्यावहारिक विकल्प है। इसके अलावा कूड़े से ऊर्जा बनाने के विकल्प भी मौजूद है। बीके अरुण साहू ने कहा, मन में उत्पन्न होनेवाले स्पंदन भोजन को प्रभावित करते हैं। यदि भोजन बनाते समय विटामिन, कार्बोहाइड्रेट आदि का ध्यान रखे और वाइब्रेशन की अवहेलना करते रहे तो वह भोजन संतुलित भोजन नहीं कहलाएगा। उन्होंने बूचडखाने का उदाहरण देकर समझाया कि मांस के लिए काटे जानेवाले पशु में आतंक, भय, हिंसा और बेबसी के वाइब्रेशन होते हैं जिनका खानेवाले के मन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। बीके गिरीजा ने कहा, शुद्ध भोजन का मतलब यह नहीं की हम हरदिन अच्छा गरिष्ठ भोजन बनाकर खाये। घर में जो भी अन्न उपलब्ध है उसे भगवान की याद में



पकाये, भगवान को भोग स्वीकार कराए इसके बाद भगवान की याद में इसे स्वीकार करें तो यह भोजन प्रसाद बन जाएगा। बीके पीयूष ने कहा, आज विज्ञान भी मानता है कि हमारा शरीर शाकाहारी भोजन के अनुकूल बना है। जब किसी घर में मृत्यु हो जाती है तो उस दिन वहां भोजन नहीं बनता क्योंकि वहां दुःख के वाइब्रेशन होते हैं। इससे सिद्ध होता है कि भोजन के साथ वाइब्रेशन का कनेक्शन है।



### नई राहें

#### बीके पुष्पेन्द्र

कार्यकारी संपादक, शिव आमंत्रण

## स्व चिंतन, आत्म चिंतन

**स्व**चिंतन, आत्मचिंतन, स्वनिरीक्षण। स्वचिंतन अर्थात् स्व+चिंतन। खुद (आत्मा) का चिंतन, मनन और अवलोकन। चिंतन की गहराई और एकात्मता जितनी सूक्ष्म होगी, विचारों रूपी अमृत उतना गहराई पूर्ण और अनुभव युक्त होगा। एकांत और एकाग्रता इसकी पहली शर्त है। आध्यात्म पथ के राही के लिए स्वचिंतन प्राणवायु की तरह है। कितने ही वेद, ग्रंथ, शास्त्रों का अध्ययन कर लिया जाए लेकिन ज्ञान अमृत तभी निकलेगा जब स्वचिंतन रूपी मथानी चलेगी। स्वचिंतन की धारा जितनी गहरी होती जाएगी तो मन में रचनात्मक और सृजनात्मक विचारों की धारा भी उतनी प्रबल होती जाएगी।

स्वचिंतन ही वह जरिया है जिसमें हम अपनी सूक्ष्म कमजोरियों को पहचान कर उन्हें खुद से आजाद कर सकते हैं। क्योंकि जब स्व पर केंद्रित होकर जीवन के समुचित पहलुओं पर नजर दौड़ाते हैं तो हमें उन स्याह पहलुओं का भी

आभास हो पाता है कि कैसे जीवन की रेल दौड़ती जा रही थी और हम उन पर सवार होकर जाने-अनजाने में यूँ ही चले जा रहे थे। इससे सकारात्मक और नकारात्मक पहलु नजर आते हैं। बदलाव की शुरुआत का केंद्र बिंदू

### स्वचिंतन ही वह जरिया है जिसमें हम अपनी सूक्ष्म कमजोरियों को पहचान कर उन्हें खुद से आजाद कर सकते हैं।

भी यहीं से होकर गुजरता है। चिंतन की धारा का प्रवाह तभी मोड़ा जा सकता है जब उसके समुचित आयामों पर काम किया गया हो, सूक्ष्म से सूक्ष्म विचारों की सर्जरी कर स्याह परतें हटाई गई हों। यह एक सतत् प्रक्रिया है जो विकास के क्रम में जारी रहती है। जितने महान विचार, उतना चिंतन श्रेष्ठ।

### कमजोर पक्ष को बना सकते हैं मजबूत

कुछ लोगों के निर्णय व्यक्तिगत या सामाजिक स्तर पर सही नहीं होने के बाद भी वह उसे सही ठहराते हैं। यह स्थिति तभी बनती है जब व्यक्ति स्वचिंतन से विमुख हो। बड़ी-बड़ी शिखिसयतों के उद्बोधन सुनकर मुख से वाह..वाह निकालते हैं। लेकिन जब वह कर्म में आते हैं तो उनके जीवन में तालमेल (विचार और कर्म) नजर नहीं आता है? लोग कहते हैं अमुक काम में मन नहीं लगता। अमुक विषय कठिन लगता है या इस बात के कारण ही मेरी सफलता रुकी है। यही वह समय होता है जब हम कमजोर पक्ष को स्वचिंतन से मजबूत पक्ष में बदल सकते हैं। खुद से जुड़ी हर समस्या का समाधान खुद के ही पास है। अब ये खुद पर निर्भर है कि उसका समाधान कब, कैसे और किस विधि से निकाला जाए? हमें खुद की मदद, खुद करना सीखना होगा, तभी परमात्म मदद की भी प्राप्ति होगी।

### परमात्म चिंतन की ओर...

आध्यात्म का आधार ही है परमात्म चिंतन, शुभ चिंतन, श्रेष्ठ चिंतन और महान चिंतन है। आध्यात्म सिखाता है कि आज जो गलती या त्रुटि हुई है वह दोबारा न हो। स्वचिंतन की धारा जब एकाकार हो जाती है तो परमात्म चिंतन से आत्मा में नई ऊर्जा और शक्ति भर जाती है। स्वचिंतन रूपी मथानी से जब आत्मा के सभी जाले (कमी-कमजोरियां) हट जाते हैं तो फिर परमात्म चिंतन में एकाग्रता के साथ एकरूपता आती है। इस अनहद नाद की अनुभूति इसमें रमने वाला ही कर सकता है। परमात्म चिंतन में रमा साधक सुख-दुःख, सम-विषम, लाभ-हानि और जय-पराजय की स्थिति में एकभाव लिए निरंतर जीवन पथ पर बढ़ता जाता है। क्योंकि जिसका मन और आत्मा परमात्म चिंतन में मनन हो जाती है उसे पाने और खोने के लिए कुछ शेष रह नहीं जाता है। जीवन की पूर्णता परमात्म प्यार की डोर ही है।

# गांधी म्यूजियम के शिलान्यास समारोह में बताया राजयोग मेडिटेशन का महत्व



गांधी म्यूजियम शिलान्यास समारोह में सभा को संबोधित करते हुए बीके हंसा।

**शिव आमंत्रण | ह्यूस्टन |** टेक्सास के ह्यूस्टन में इटर्नल गांधी म्यूजियम के शिलान्यास समारोह में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया, जहां बीके डॉ. हंसा ने परमपिता परमात्मा का सच्चा परिचय दिया। साथ ही बीके हंसा



ने गांधी जी द्वारा दी गई शिक्षाओं पर भी प्रकाश डाला और बताया कि शरीर के भान में आने से सभी प्रकार के विकारों का जन्म होता है जबकि आत्मिक रूप के अभ्यास से सद्भावना और परोपकार का जन्म होता है। यह गांधी म्यूजियम अमेरिका का सबसे पहला महात्मा गांधी म्यूजियम है जिसके शिलान्यास समारोह में अमेरिका के प्रतिनिधि अल ग्रीन, भारत के महावाणिज्य दूतावास असीम महाजन, ह्यूस्टन के मेयर सिलवेस्टर टर्नर तथा फोर्ट बेंड काउंटी के न्यायाधीश के.पी. जॉर्ज समेत कई धर्मनेता मुख्य रूप से शामिल हुए।

## गया सेवाकेंद्र पर मनमोहिनी दीदी का स्मृति दिवस मनाया



**शिव आमंत्रण | गया |** बिहार के गया सिविल लाईन सेवाकेंद्र पर मनमोहिनी दीदी के स्मृतिदिन पर हार पहनाते हुए एडवोकेट अखिलेश बरियार, प्रसिध्द बेपारी यशवंतसिंग एवम् सेवाकेंद्र प्रभारी बीके शीला।

## सकारात्मक विचार से होता है अच्छे भाग्य का निर्माण: बीके मंदा



**शिव आमंत्रण | लेस्टर (यूके) |** ब्रह्माकुमारीज के लेस्टर द्वारा सक्सेस इज माय डेस्टिनी विषय पर ऑनलाइन इवेंट का आयोजन किया गया जिसमें वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके मंदा ने प्रकाश डाला और बताया, कि दृढ़ता ही सफलता की चाबी है। यदि हम सकारात्मक विचार से श्रेष्ठ कर्म करते हैं तो अच्छे भाग्य का निर्माण करते हैं। इसके साथ ही उन्होंने सफलता के कई मूल मंत्र बताए।

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

## शिवनार में शिव ध्वजारोहण



**शिव आमंत्रण | शिवनार |** बिहार के मोकामा-शिवनार गांव में ध्वजारोहण के कार्यक्रम में पहुंचे आईईएस ऑफिसर रंकी कुमार से ईश्वरीय ज्ञान चर्चा के बाद सौगात देते हुए बीके निशा।

## ग्राम विकास मंत्री सत्तार की उपस्थिति में बीके छाया सम्मानित



सिल्लोड सिटी स्कैन सेंटर का उद्घाटन करते हुए मंत्री अब्दुल सत्तार, बीके छाया तथा अन्य।

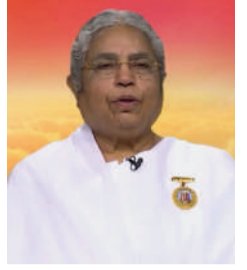
**शिव आमंत्रण | सिल्लोड (महाराष्ट्र) |** औरंगाबाद के सिल्लोड सिटी स्कैन सेंटर का उद्घाटन किया गया जिसमें स्थानीय सेवाकेंद्र प्रभारी बीके छाया, महाराष्ट्र राज्य के महामूल तथा ग्राम विकास मंत्री अब्दुल सत्तार, नगर परिषद की नगराध्यक्षा राजश्री निकम, उपनगर अध्यक्ष समीर, सुमन हॉस्पिटल के प्रमुख निलेश मिरकर मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। इस अवसर पर बीके छाया ने उपस्थित विशिष्ट लोगों को ईश्वरीय सौगात भेंट कर अपनी शुभकामनाएं दी साथ ही बीके छाया को आयोजकों की तरफ से सम्मानित भी किया गया।

कार्यक्रम के दूसरे दिन प्रभाग के उपाध्यक्ष बीके राजू ने अपनी शुभकामनाएं देते हुए कहा, समय-समय पर धान लगाने जाएं तो पौधों को अच्छे से मेडिटेशन करके परमात्म शक्ति से उसको चार्ज करें फिर खेती करे। बीच-बीच में शुद्ध सकारात्मक चिंतन से, अच्छी भावनाओं से उसको दृष्टि दे फिर वह आपकी शक्तिशाली खेती हो जायेगी। इस मौके पर विशिष्ट जानकारों ने भी फसल वृद्धि के उपाय बताए।

## सार समाचार

### अनुशासन के बिना जीवन में सफलता मिलना असंभव

**शिव आमंत्रण | वैकूवर |** कनाडा के वैकूवर सेवाकेंद्र और विहासा द्वारा आयोजित वैल्यूज फॉर सीरिज के अन्तर्गत अनुशासन विषय पर ऑनलाइन इवेंट ऑर्गनाइज किया गया जिसमें ओम शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका बीके आशा ने बताया कि अनुशासन के बिना जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता मिलना असंभव है। एक व्यक्ति की पहचान उसके अनुशासन से ही होती है इसलिए हर मनुष्य को जीवन में अनुशासन का पालन करना चाहिए।



### आध्यात्मिकता से ही जीवन में होता है मूल्यों का विकास

**शिव आमंत्रण | लंदन |** वैल्यू फार लाइफ सीरिज एपिसोड के तहत आध्यात्मिक शक्ति हर्षितमुखता विषय पर ऑनलाइन कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका बीके जयंती ने कहा, कि आध्यात्मिकता से ही जीवन में मूल्यों का विकास होता है। इसमें कई लोग शामिल हुए। कार्यक्रम के दौरान जीवन के विभिन्न समस्याओं पर चर्चा की गयी तथा उसके समाधान के तरीके बताये।



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



#### सूचना के लिए संपर्क करें

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

#### पत्र व्यवहार का पता

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