

# आमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष -24 अंक - 23 मार्च -1-2022 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

विशाल डायमण्ड हॉल में अंबादास दानवे ने कहा

## योग से जुड़ने के बाद व्यक्ति के जीवन में निश्चित तौर पर परिवर्तन आता है

**शांतिवन-आबू रोड।** ब्रह्माकुमारीज के शांतिवन के डायमण्ड हॉल में आयोजित स्नेह मिलन समारोह में महाराष्ट्र विधान परिषद् के सदस्य व शिवसेना पार्टी के प्रवक्ता अंबादास दानवे ने कहा कि राजयोग व योग से जुड़ने के बाद व्यक्ति के जीवन में निश्चित तौर पर परिवर्तन आता है। संस्था की ओर से 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' जो देशव्यापी अभियान शुरू किया गया है, ऐसे अभियान



ही भारत में स्वर्णिम युग लाने के सपने को साकार कर सकते हैं। जिंदल ग्रुप ऑफ स्कूल व हॉस्पिटल की डायरेक्टर दीपिका जिंदल ने कहा कि मेडिटेशन के अभ्यास से मेरी जिन्दगी में इतने बदलाव आए हैं जिन्हें मैं बता नहीं सकती हूँ। ब्रह्माकुमारीज वास्तव में समाज में बदलाव के लिए कई सराहनीय अभियान चला रही है। अध्यात्म का संदेश देने के लिए जिंदल ग्रुप के सभी स्कूलों, हॉस्पिटल्स और कंपनियों में भी समय-समय पर मोटिवेशनल वर्कशॉप, सेमिनार, आध्यात्मिक प्रवचन और राजयोग मेडिटेशन की शिक्षा ब्रह्माकुमारी बहनों के माध्यम से दी जाती है। इस मौके पर ब्रह्माकुमारीज के कार्यकारी सचिव ब्र.कु. मृत्युंजय का सम्मान शिवसेना के प्रवक्ता दानवे और वर्ल्ड बुक ऑफ रिकॉर्ड्स के राष्ट्रीय सचिव डॉ. दीपक हरके ने किया। इस दौरान डेली ईन्सूज पेपर की एडिटर ब्र.कु. सुप्रिया को भी सम्मानित किया गया।

## भय पर विजय से होगा मौके का सही उपयोग

**नई दिल्ली-लोधी रोड।**

ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय शहीद दिवस के पावन अवसर पर आयोजित 'निर्भयता और निश्चलता है वीरों की विशेषता' विषयक 82वीं साप्ताहिक ई-संगोष्ठी में राजयोगी ब्र.कु. पीयूष, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ने कहा कि हमारे वीर शहीदों ने भारत माता को गुलामी की बेड़ियों से मुक्त किया था। आज हम स्वतंत्र हैं लेकिन हम अपनी आदतों के गुलाम हैं। सच्ची स्वतंत्रता तभी आएगी जब हम अपने मन के मालिक बन जाएंगे, और इसके लिए मेडिटेशन करना सीखें। योग से हमारे अंदर योग्यता आती है। परमात्मा ने हमें सिखाया है कि हमें निश्चल और निर्भय रहना है। अंदर बाहर एक रहने वाला व्यक्ति ही निर्भय और निश्चल रह सकता है। वाइस एडमिरल बिमल वर्मा, सेवानिवृत्त पूर्व कमांडर-इन-चीफ, अंदमान और निकोबार कमान ने कहा कि सेना में सैनिक विजय प्राप्त

### राष्ट्रीय शहीद दिवस पर ई-संगोष्ठी

करने के लिए स्वयं को सदैव सक्षम रखते हैं। इसके लिए उनके पास धारणाएं होती हैं, लक्ष्य होता है, अभ्यास होता है। उन्होंने कहा कि भय एक

पर हम मौके का सही उपयोग कर पाते हैं। ब्र.कु. संजीव कुमार, निरीक्षक, दिल्ली पुलिस, नई दिल्ली ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज के संपर्क में आने



वास्तविक और नैसर्गिक भावना है। यह बहुत शक्तिशाली है और सभी जीवात्मा के साथ बहुत लंबे समय से जुड़ा है। भय पर विजय पाने की प्रक्रिया का नाम ही साहस है। इसी के बल

के बाद यह महसूस हुआ कि शक्तियां या ताकत किसी को मारने में नहीं बल्कि किसी को बचाने में होती हैं। अधिकारों के लिए तो सभी लड़ते हैं लेकिन जो कर्तव्य की बलिवेदी पर प्राण न्योछावर

करता है उसे ही शहीद कहा जाता है। इसके लिए निर्भयता बहुत आवश्यक है। कर्मों की गति को समझ कर हम शाश्वत अनुशासन को प्राप्त कर सकते हैं। ब्रह्माकुमारीज में बताए गए आत्मा और परमात्मा के संबंध के आधार पर व्यक्ति निर्भय बन सकता है। राजयोगिनी ब्र.कु. गिरिजा बहन, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ने कहा कि देश की सेवा में ऐसे लोग ही आगे आ सकते हैं जिनके मन में निर्भयता हो। इसी प्रकार यदि व्यक्ति के मन में छल, कपट और बेईमानी हो तो वो भी कोई महान कार्य नहीं कर पाता। देखा जाए तो हम भी युद्ध के मैदान में हैं। हमारे चारों तरफ काम वासना, क्रोध, अहंकार जैसे शत्रु खड़े हैं, हमें उन सब से मुकाबला करते हुए अपने जीवन में पवित्रता, प्रेम और सहिष्णुता जैसे गुणों का विकास करना है। इन्हें दिव्य गुण कहा जाता है। दिव्य गुणों के आधार पर ही हम अपने जीवन को सफल बना सकेंगे।

## पेड़-पौधे भी समझते हैं हमारी भावनाएं

**धमतरी-छ.ग.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय किसान दिवस पर किसान के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. देवराज भाई ने कहा कि किसानों की कड़ी मेहनत की बदौलत हम अन्न ग्रहण करते हैं। किंतु आज बहुत अधिक रासायनिक खाद के प्रयोग के कारण धरती माता बंजर होती जा रही है। शाश्वत यौगिक खेती आज की आवश्यकता है। श्रीमति तारिणी

केंसर आदि अनेक बीमारियाँ हो रही हैं। श्रीमति कविता बाबर, सभापति, वन समिति ने कहा कि मैं किसान की बेटी हूँ, बहु हूँ, पत्नी हूँ इस पर मुझे गर्व है। श्रीमति सिन्धु बहन, पूर्व जनपद अध्यक्ष ने कहा कि ज्यादा फसल के चक्कर में हम अपने अन्दर बीमारियाँ भरते जा रहे हैं। उन्होंने अपना अनुभव सुनाया कि मैं खुद दो एकड़ में जैविक खेती करती हूँ। उसका

साथ आत्मा की भी इम्युनिटी बढ़ानी है। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 2008 से शाश्वत यौगिक खेती अभियान चलाया जा रहा है। ब्रह्माकुमारीज से जुड़े हजारों किसान ये खेती कर रहे हैं। ये किसान अपने खेतों में किसी भी प्रकार की रासायनिक दवाइयों का प्रयोग नहीं करते हैं। राजयोग के

> कार्यक्रम में करीब 100 किसानों का तिलक, गमछा, हार और पगड़ी पहनाकर किया गया सम्मान  
.....  
> नृत्य नाटिका 'सशक्त किसान देश की शान' की हुई प्रस्तुति

शक्तिशाली प्रयोग से ही पौधों का संरक्षण करते हैं। पेड़-पौधे भी हमारी भावनाएं समझते हैं, आखिर वे भी तो हमसे दुलार मांगते हैं। हम अन्न का सम्मान नहीं करेंगे तो वह हमारा भी सम्मान नहीं करेंगे। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. नवनीता बहन ने किया।



चंद्राकर, सभापति, कृषि जिला पंचायत ने कहा कि ब्रह्माकुमारी बहनों के द्वारा किसानों को शाश्वत यौगिक खेती सिखाने के लिए बहुत प्रयास किये जा रहे हैं, ये बहुत ही सराहनीय है। लीलाराम साहू, प्रदेश संयोजक, किसान यूनियन ने कहा कि पहले गोबर खाद का ही प्रयोग ज्यादा होता था। आज रासायनिक दवाइयों के कारण शुगर, बी.पी.,

अनाज, सब्जी का टेस्ट और खुशबू बहुत ही अच्छी है। ब्र.कु. पुनम दीदी, इंदाौर ने सबको शाश्वत यौगिक खेती करने के लिए प्रेरित किया। श्रीमति धनेश्वरी साहू, जनपद सदस्य ने भी अपने विचार रखे। राजयोगिनी ब्र.कु. सरिता दीदी, ज़ोनल कोऑर्डिनेटर, कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग, इंदाौर ने कहा कि हमें शरीर की इम्युनिटी के

## हजारों किसान कर रहे शाश्वत यौगिक खेती

**सादाबाद-उ.प्र.।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में आगरा सह क्षेत्रीय प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. कविता दीदी, भरतपुर ने कहा कि किसान को भारत की आत्मा कहा जाता है। किसान जब खेत में मेहनत करके अनाज पैदा करता है, तभी वह हमारी थालियों तक पहुंच पाता है। यदि भारत को उन्नतिशील और सबल राष्ट्र बनाना है तो पहले किसानों को आत्मनिर्भर बनाना होगा। मुरसान के पूर्व चेयरमैन गिराज किशोर शर्मा ने कहा कि अब किसानों को जागरूक होने की आवश्यकता है। किसानों को ब्रह्माकुमारीज द्वारा सिखाए जा रहे शाश्वत यौगिक खेती का अपनी फसल में प्रयोग करना चाहिए। परमात्मा की याद में उपजाया हुआ अन्न बहुत शुद्ध और पवित्र होता है। इसके अलावा उन्होंने सरकारी योजनाओं से भी किसानों को अवगत कराया। आगरा क्षेत्रीय प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी ने शाश्वत यौगिक खेती के बारे में बताते हुए कहा कि हमारे पूर्वज गोबर की खाद और गोमूत्र का प्रयोग अपनी फसल में किया करते थे। जिस

कारण अन्न बहुत शुद्ध, साफ और ताकतवर होता था। ब्रह्माकुमारीज का कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग

सुधार के लिए कई नीतियां प्रस्तुत की। स्थानीय संचालिका ब्र.कु. भावना बहन, ज़ोनल कोऑर्डिनेटर,



सभी किसान साथियों को शाश्वत यौगिक खेती करने की प्रेरणा दे रहा है। इसका प्रैक्टिकल उदाहरण है हजारों किसान विशेषकर पंजाब, हरियाणा, महाराष्ट्र और राजस्थान आदि में शाश्वत यौगिक खेती का प्रयोग कर रहे हैं। हाथरस

ग्राम विकास प्रभाग ने कहा कि राजयोग ध्यान के माध्यम से यौगिक खेती ऐसी कृषि पद्धति है जिसमें मन को परमात्मा से जोड़कर राजयोग की शक्ति का प्रयोग न केवल मनुष्य आत्माओं पर बल्कि जीव-जंतुओं, पेड़-पौधों

### राष्ट्रीय किसान दिवस पर किसान के सम्मान में कार्यक्रम

जनपद प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. सीता दीदी ने कहा कि आज के दिन भारत के पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह जी का जन्मदिन है। प्रधानमंत्री के रूप में अपने कार्यकाल के दौरान उन्होंने भारतीय किसानों के जीवन में

पर करते हुए संपूर्ण प्रकृति को चार्ज किया जा सकता है। इस विधि से अनेक किसानों ने अपना जीवन परिवर्तन किया है। सभी किसान भाइयों ने भी अपने विचार रखे। उन्हें शॉल, पुष्प और ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित किया गया।

## नियम में लापरवाही न करें

हर खेल अपने नियम अनुसार खेला जाता है। यदि खेल में से नियम निकाल दें तो फिर खेल हुड़ंग रह जाएगा। कभी ताश या शतरंज खेलने वाले को ध्यान से देखिएगा, इनके कुछ नियम हैं, और यदि किसी एक ने भी नियम तोड़ा तो फिर समझो खेल खत्म। इसी खेल को हमारी भारतीय संस्कृति में लीला कहा गया है।

मनुष्य के जीवन जीने के दो ढंग हैं, वह प्रकृति के अनुसार दिया गया है। परमात्मा ने प्रकृति इतनी नियम अनुसार बनाई है कि वह लीला का एक हिस्सा है। अब वह नियम, हम मनुष्यों को भी पालन करना है। यदि नहीं पालन करते या तोड़ते हैं तो जीवन का खेल गड़बड़ा जायेगा। फिर लीला में ऐसे दृश्य शुरू हो जाते हैं कि हमें लगता है कि यह सब क्या हो रहा है! भगवान क्या कर रहा है! भगवान ने कुछ नहीं किया। उसने तो एक बार नियम बना दिया और अब हमें उसी के अनुसार चलना है। यह बात जीवन के हरेक दौर में बहुत काम आयेगी। यदि जीवन को खेल की तरह लेंगे तो एक उत्साह बना रहेगा, हम उसके नियमों का पालन करेंगे। जीवन में कोई



ब.क. गंगाधर

एक जीतता है, पर लीला का सबसे बड़ा आनंद यह है कि जब नियम पालते हैं तो दोनों ही पक्ष जीत जाते हैं। परमात्मा अपने बच्चों को हराना नहीं चाहता। जब भी हारेंगे, खुद की गलती से हारेंगे, स्वयं नियम तोड़कर हारेंगे।

इसलिए इस वक्त जरा भी

नियम पालने में लापरवाही की तो अंजाम क्या होगा..! परमात्मा ने हमें बताया कि बच्चे, यह जन्म आपका बहुत-बहुत मूल्यवान है। आप जो चाहो वो हासिल कर सकते हो, बशर्ते यह नियम - 'योगी भवः, पवित्र भवः का पालन करें'।

पहला, योगी का मतलब है जीवन के साथ परमात्म शक्ति का जुड़ा रहना। परमात्म शक्तियों का उपयोग, प्रयोग करना। जैसे कि कोई आप पर गुस्सा कर रहा बेवजह, तब भी आप अपने आपको शांत रखेंगे, उनके कृत्य से नफरत, घृणा का भाव अपने अंदर प्रवेश नहीं होने देंगे।

यहाँ हम चुप तो रह लेंगे किन्तु साथ-साथ उनके कृत्य के प्रभाव से भी मुक्त रहना होगा। ऐसी परिस्थिति जब आती है तब परमात्म शक्तियों का उपयोग कर अपने आपको संभालेंगे, न कि प्रतिक्रिया करेंगे। परमात्मा की शिक्षाओं को स्मृति में लाकर अपने आपको आवेश से बचा कर रखेंगे। साक्षी दृष्टा होकर इस घटना रूपी खेल को देखेंगे।

दूसरा, 'पवित्र भवः' के नियम का शत-प्रतिशत पालन करेंगे। पवित्रता एक अद्भुत शक्ति है। पवित्रता की शक्ति परमात्मा के साथ जोड़े रखती है। बिना पवित्रता परमात्म प्यार मिलना मुश्किल है। पवित्रता के बल से निडर रह सकते। जहाँ थोड़ा-सा भी स्वार्थ है वहाँ भय अवश्य रहेगा। और जहाँ भय है वहाँ प्रभाव के बिना रह नहीं सकेंगे।

हमें सदा याद रखना होगा कि हम पवित्रता के फरिश्ता हैं। फरिश्ते किसी भी घटना, स्थान, परिस्थिति, व्यक्ति, वैभव के प्रभाव में नहीं आते। वे दिव्य कर्म करके न्यारे रहते हैं। 'नेकी कर दरिया में डाल' - ये उक्ति फरिश्तों के लिए ही है। फरिश्ते अपने कर्तव्य बोध को याद रखते हुए, इस संसार में विचरण करते हुए, साक्षी होकर संसार को खेल की तरह देखते हैं। वे न प्रभाव, लगाव, झुकाव में आते। वे तो बस परमात्म कार्य करके आनंद में रहते हैं। परमात्मा के बताए नियम को पालन करते हुए प्रकृति के संग रहते हैं। प्रकृति के नियमों का उल्लंघन नहीं करते। परिणामस्वरूप वे दुःख-सुख के चक्र से परे होते हैं। वे इन नियमों के पालन में जरा भी लापरवाही नहीं बरतते। 'मौलाई मस्त फकीर' बन विचरण करते हैं। इसी प्रकार हमें जीवन की यात्रा में प्रकृति के साथ सामंजस्य बिठाते हुए अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहना है। परमात्म शक्तियों का उपयोग करते हुए अपने को बंधनों से मुक्त रखना है। कहीं न रुकना है, न अटकना है और न ही अपने नियमों से भटकना है। यह सुहावना वक्त है ईश्वरीय सानिध्य में रहने का, उनका आनंद लेने का। अपने कार्मिक बोझ से हल्के होने का। इन नियमों की लाल बत्ती क्रॉस करना माना दुःख, बेचैनी को निमंत्रण देना।

## ज्वालामुखी योग माना अपना अनादि

### स्वरूप स्मृति में इमर्ज रहे



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

ज्वालामुखी योग माना अपना अनादि स्वरूप स्मृति में इमर्ज रहे। मेरा अनादि स्वरूप लाइट है। लाइट का अर्थ हल्का और प्रकाश है। जिस समय हम लाइट हाउस रूप स्थिति में बैठते हैं उस समय हम नैचुरल लाइट बन जाते हैं। अगर किसी कारण से आप एकदम ज्योति रूप में स्थित नहीं हो सकते हो तो कर्म करते फरिश्ते रूप की लाइट का शरीर धारण करो। ये पांच तत्वों के बजाय लाइट का शरीर है, उस रूप में स्थित रहो। यही ज्वालामुखी की विधि है।

इसके लिए सिर्फ "मैं और मेरा" का ध्यान रखना है। हम सब सर्विस के निमित्त हैं लेकिन निमित्त भाव में रहते हैं? निमित्त भाव हल्का बनाता है। अगर मेरा और मैं आ जाता है तो यही बोझ है। इससे हल्का होने की विधि बाबा ने बहुत अच्छी सिखाई है- जब भी मैं कहो, तो उसमें मैं आत्मा एड करो और जब मेरा शब्द बोलते हो तो उसमें मेरे के साथ मेरा बाबा एड करो। मैं भले कहो, उसमें आत्मा याद आ जाये, मेरा कहो तो बाबा याद आ जाये। तो पहले ये चेक करने से ज्वालामुखी योग द्वारा स्व का परिवर्तन कर सकते हैं।

ज्वालामुखी माना पावरफुल योग जिससे पुराने संस्कार जलकर भस्म हो सकते हैं। आग तेज होगी तो जलकर नाम निशान खत्म होगा। अगर आग ढीली है तो आधा जलेगा,

आधा रह जायेगा। ज्वालामुखी योग माना पावरफुल लाइट-माइट, शक्तियाँ, सुख-शान्ति, आनन्द सब इमर्ज हों, उससे वायब्रेशन फैलें। ऐसी स्थिति बनाने के लिए कुछ बातों की चेकिंग जरूरी है - अमृतवेल से लेकर जो बाबा के डायरेक्शन हैं, श्रीमत है, उस श्रीमत प्रमाण हम कहाँ तक चलते हैं? योग के लिए भी टाइम फिक्स हो। रोज का अभ्यास जरूरी है। मुरली सुनते ऐसा अनुभव हो कि बाबा पर्सनल मेरे से बात कर रहा है। फिर हर कर्म करते दफ्तर, सेन्टर सब निमित्त भाव से सम्भालना है। निमित्त भाव, निर्माण भाव और निर्मल वाणी ये तीन बातें हमारे हर कर्म में होनी चाहिए। यह श्रीमत बाबा ने दे दी है। फिर अगर सेवा करो तो सेवा में भी खुद पहले उस स्वरूप में स्थित होकर उसको अनुभव कराओ। सेवा के प्रति भी बाबा ने ये अनुभव का इशारा दिया है, दूसरा निमित्त बन कर निर्मल वाणी से सेवा करनी है तभी हम ज्वालामुखी योग को प्रैक्टिकल में ला सकेंगे। फिर हम एक ही स्थान पर बैठकर लाइट-माइट हाउस बनके सारे विश्व की आत्माओं को शक्ति दे सकते हैं। यह मन्सा सेवा ही है, सिर्फ पावरफुल योग हो इसलिए बाबा ने ज्वालामुखी योग कहा है। जिसमें और कोई बात नहीं हो, कोई भी संस्कार हमारा इमर्ज न हो। तो ज्वालामुखी योग से स्व और सेवा में डबल फायदा हो जायेगा।

## अपनी बुद्धि को सोने के बर्तन

### समान स्वच्छ बनाना है



राजयोगिनी दादी जानकी जी

हम सभी के दिल से क्या निकलता है? शुक्रिया बाबा आपका। बाबा आपका जितना शुक्रिया मानें उतना कम है। आज के जमाने में थैंक्स कहना या सॉरी कहना कॉमन है, परन्तु हम जो सॉरी कहते हैं वो दुबारा सॉरी कहना न पड़े, तो अच्छा है। श्रीमत पर चलने वाले को अपनी मनमत चलाने की आवश्यकता नहीं है। श्रीमत क्या है, उसे हम सबने जाना है। सचखण्ड में जाने के लिए बाबा सच्ची बातें सुना करके हर बात से पार लेके जा रहा है। किनारा छोड़ा है तो बीच में नैया भले हिलेगी-डोलेगी पर डूबेगी नहीं। विश्वास से पार होके आ गये हैं।

बुद्धि में कोई प्रकार का तनाव नहीं है, खींचातान नहीं है, बड़ी दिल है, सच्ची दिल, रहमदिल है तो और कोई बातें हों भी तो उन्हें छोड़ो तो छूटो। कैसे छोड़ें, केशचन नहीं है? संगम पर जिन बच्चों ने जीवन सफल किया है, उनकी सफल जीवन को देखकर अनेकों की जीवन सफल हुई है। वह मम्मा-बाबा के सिवाए और किसको नहीं देखते, अगर और किसी को देखेंगे तो क्यों और क्या का बड़ा चक्कर शुरू हो जायेगा। साक्षी हो करके देखा कि मम्मा बाबा ने ऐसे कभी क्यों, क्या का शब्द मुख से बोला है? कभी चेहरे से भी ऐसा दिखाई दिया है? इस बात में फॉलो करने वाली आत्मायें, अतीन्द्रिय सुख में झूलने वाली आत्मायें खुशी से हाँ जी, जी बाबा करती रहेंगी। आत्मा

को परमात्मा से सुख-शान्ति और शीतलता की डायरेक्ट प्राप्ति है तो आत्माओं को अनुभव हो जाता है। कोई कितना भी प्रयत्न करे लेकिन उनकी यह लगन टूट नहीं सकती, छूट नहीं सकती। उसमें एक तरफ विकर्म विनाश हुए तो आत्मा शुद्ध, शान्त हो जाती है।

बाबा क्या सिखा रहा है, वो हमारी सूरत में कहाँ तक आया है, वो देखो। लक्ष्मी-नारायण को वरने जैसी स्थिति है? जो यहाँ सुख-शान्ति प्रेम सम्पन्न आत्मा बन जाए, ऐसे योगी अगर अभी हम बने हैं तो बाबा कहेंगे यह योगेश्वर है। तो अपने ऊपर ऐसी दया, रहम करना अपने लिए सच्चाई है। इसके लिए क्यों, क्या में नहीं आना, इससे टाइम वेस्ट हो जाता है। तुम अपना काम करो, क्या हुआ, कुछ नहीं हुआ, जो हुआ सो अच्छा हुआ। तुम तो अच्छा कर लो। तो हर बात की बाबा ऐसी बुद्धि हमको दे रहा है, जो करके सोचना नहीं है और जो बाबा ने सिखाया है वो करना है। बाबा ने तो सबकुछ सिखाया है, चलना, बोलना, बैठना भी सिखाया है, मुस्कराना भी सिखाया है। जोर से हँसने वाले भी बाबा को अच्छे नहीं लगते हैं। ऐसी-ऐसी भूलें भी ज्ञानी तू आत्मा के लिए शोभती नहीं हैं इसलिए अपनी बुद्धि को सोने के बर्तन समान स्वच्छ बनाना है। इतना अच्छा, सच्चा, सयाना, समझदार बनना है।

## साइलेन्स की शक्ति जमा करो



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

अभी हम सब इस देह से, इस पुरानी दुनिया से, इन 5 तत्वों से भी पार हो साइलेन्स में बैठे हैं। साइलेन्स एक बड़ी पाँवर है, इसमें सर्व शक्तियाँ समाई हुई हैं। जैसे साइंस वालों ने साइंस पाँवर से शक्तिशाली वस्तुयें बनाई हैं- एटम बॉम्ब आदि। तो हम ऑलमाइटी अर्थॉरिटी अर्थात् सर्व शक्तियों से सम्पन्न परमधाम निवासी हैं। हम आत्मायें पार्टधारी हैं, पार्ट बजाकर अपने घर चले जाने की तैयारी कर रहे हैं। वह आया है पण्डा बनकर हमको साथ ले जाने के लिए। सर्व सम्बन्धों से मुक्त कराकर अपने साथ कनेक्शन भी जुड़ाया है क्योंकि अब घर वापिस जाना है। तो अब यहाँ बैठे भी उस साइलेन्स का अनुभव करना है। जब वहाँ चले जायेंगे तब उस साइलेन्स का अनुभव वर्णन नहीं कर सकेंगे। तो अब शान्ति का अनुभव भी बाप इस ही जीवन में करते हैं।

जितना-जितना हम मन-बुद्धि को तत्वों से पार ले जायेंगे तो जो स्वीट साइलेन्स होम है, वहाँ जाकर निवास

करेंगे। और लाइट-माइट का अनुभव करेंगे। जैसे सितारे आकाश तत्व के अन्दर अपने-अपने स्थान पर चमकते रहते हैं, वैसे हम भी ब्रह्म तत्व में जाकर बाप के साथ उस साइलेन्स की शक्ति का अनुभव कर सकते हैं। बाप को इन आँखों से नहीं देख सकते लेकिन उसके कर्तव्य द्वारा, उनके गुणों द्वारा, शक्तियों द्वारा उसका अनुभव होता है। तो जितना हम उसमें स्थित रहेंगे उतना ही हम उस साइलेन्स पाँवर का अनुभव करेंगे। उस याद से हमारे अनेक जन्म के विकर्म विनाश होते हैं और मन के संकल्प-विकल्प भी मर्ज हो जाते हैं। मास्टर ऑलमाइटी की स्टेज का अनुभव होता है। जितना-जितना अभ्यास करते जायेंगे उतना बेहद विश्व की सेवा कर सकेंगे। जो वाचा द्वारा हम सर्विस नहीं कर पाते, वह हम समर्थ संकल्प द्वारा दूर वाली आत्माओं की सेवा कर सकते हैं। बाबा कहते हैं आपके बहुत भक्त हैं, जो आपका आह्वान कर रहे हैं, प्यासे हैं। तो वे हमारी झलक को कब देख सकते हैं? जब हम एकाग्र अवस्था में रहेंगे।

हमारा संकल्प उतना चले जो समर्थ हो, व्यर्थ न आवे। वाचा भी उतनी ही चले जो समर्थ हो, सेवा अर्थ हो - व्यर्थ न जावे। ऐसा गुप्त पुरुषार्थ चाहिए। बुद्धियोग की लाइन क्लीयर हो, बुद्धि पवित्र हो तो बाप की प्रेरणाओं को, बाप की पाँवर को कैच कर सकते हैं।

जब हम देह से निकल बाप को याद करते हैं तो बुद्धियोग जुट जाता है तब ही बाप से हम सर्वशक्तियों का अनुभव कर सकते हैं। जब हम इस 5 तत्वों से पार हो जाते हैं। पृथ्वी के आकर्षण से परे हो जाते हैं, तब ही हम रियल शान्ति का अनुभव कर सकते हैं।

हम दुनिया की निगाहों से दूर, आवाज़ से परे परम शान्ति का अनुभव करते हैं, तो आवाज़ में आना पसन्द नहीं आता। हम सिर्फ पार्ट बजाने के लिए कर्मेन्द्रियों का आधार लेकर आते हैं- ऐसे अनुभव होगा।

इस साइलेन्स की शक्ति से क्विक सर्विस कर सकते हैं। साइलेन्स पाँवर दूर-दूर में जाकर काम करेगी। बाबा कहते थे बच्चे तुम विश्व कल्याणी

हो। तो हमारा विचार चलता कि हम सारे विश्व की सेवा कैसे करेंगे! जब साइलेन्स पाँवर कई जन्मों के विकर्मों को भस्म कर सकती हैं तो विश्व की आत्माओं की सेवा क्यों नहीं कर सकती। हम सूक्ष्म में किसी भी आत्मा को बुला सकते हैं, उनसे रूहरिहान कर सकते हैं, उसकी लाइट-माइट का दान दे सकते हैं। साइलेन्स पाँवर से ऐसा औरों को अनुभव होगा। सेन्टर पर पाँव रखेंगे तो जैसे उन्हों को सन्नाटा महसूस होगा। महसूस होगा कितनी शान्ति है।

यह बहुत मीठी अवस्था है। इससे बहुत शान्ति, अतीन्द्रिय सुख की महसूसता होती है। साइलेन्स पाँवर अर्थात् मास्टर सर्वशक्तिमान की स्थिति। हमारी सिर्फ साइलेन्स नहीं है लेकिन हमारी ओरिजनल स्टेज जो बाप समान स्टेज है, उसमें स्थित होना है। ओरिजनल स्टेज है मास्टर सर्वशक्तिमान की स्थिति, जिसमें कोई भी संकल्प की उत्पत्ति नहीं होती है, जिसको दूसरे शब्दों में बीजरूप की स्थिति कहेंगे। हम भी बिन्दु हैं, बाबा भी बिन्दु है, हम बाबा के साथ कनेक्शन जोड़ें, सर्व शक्तियों के स्टॉक को जमा करें। जैसे बाप विश्व कल्याणी है वैसे हम बच्चे हैं, उसको लाइट-माइट अर्थात् शान्ति का पुंज कहें। वह माइट हाउस अर्थात् सर्व शक्तियों से भरपूर होगा। उसकी स्थिति द्वारा सेवा होती रहेगी। दृष्टि द्वारा निराकारी स्थिति का साक्षात्कार होता रहेगा।

# अन्तर्मुखी का जीवन

अन्तर्मुखी का जीवन कैसे होता है और ज्ञान की धारणा तथा शान्ति की प्राप्ति के लिए अन्तर्मुखता क्यों जरूरी है? - इस पर स्वयं परमपिता परमात्मा का स्पष्ट ज्ञान....

मेरी दैवी वंशावली के रत्नो! देखो, ज्ञानी मनुष्य का रहन-सहन कछुए के समान गाया हुआ है परन्तु अन्तर्मुखता को धारण किये बिना कछुए के समान कोई रह नहीं सकता। बाह्यमुखी मनुष्य का मन अथवा कर्मेन्द्रियाँ तो सदा ही कर्म-विकर्म में लगी रहती हैं, क्योंकि देही का और देही के पिता, मुझ परमात्मा का परिचय न होने के कारण वह अन्तर्स्थित नहीं हो सकता। इसलिये, उसके पिछले कर्मों का खाता (हिसाब-किताब) चुका ही नहीं होता, नया हिसाब-किताब बनता ही रहता है। परन्तु कर्मातीत, परमहंस, ज्ञानसागर, रत्नागर, मुझ परमात्मा से ईश्वरीय गुण और ज्ञान के अमूल्य रत्नों का खजाना पाने वाला अन्तर्मुखी मनुष्य इस ही अनमोल धन से बहलाता है। अन्तर में स्थित हो कर वह ज्ञान-स्नान करता ही रहता है। इस कारण उसमें अपवित्रता या तो आती नहीं या स्थिर नहीं होती। अन्तर में ज्ञान को जगाने के कारण उसके पुराने विकर्म खत्म हो जाते और नये कर्म अकर्म (शुभ कर्म) हो जाते हैं। इस गुह्य ईश्वरीय रहस्य का अनुभवी होने के कारण अन्तर्मुखी मनुष्य शरीर निर्वाहार्थ आवश्यक कर्म करते हुए भी कछुए के समान कर्मेन्द्रियों को समेट कर शरीर से उपराम, अशरीरी हो जाता है, क्योंकि वह यह रीति भली-भाँति जानता भी है।

वह अपने तन-मन-धन को व्यर्थ ही क्षणभंगुर भोगों में नहीं लगाता बल्कि उनसे ईश्वरीय अलौकिक कर्तव्य करता है। वह तो कर्मयोगी के समान वर्तता है। परन्तु जो अन्तर्मुखी ही नहीं है, वह कर्मेन्द्रियों से न्यारा होकर अथवा कछुए के समान समेट कर रह ही कैसे सकता है? वह पवित्र ही कैसे बन सकता है? पवित्र तो अन्तर्मुखी मनुष्य



ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

ही रह सकता है, क्योंकि विकारों की उत्पत्ति तो बाह्यमुखता अर्थात् देह अथवा पदार्थों के नाम-रूप पर विचलित, मोहित अथवा विकृत होने ही के कारण होती है।

**अन्तर्मुखी ही ज्ञान की धारणा कर सकता** अनुभवी प्राणो, ज्ञान का सागर तो मैं परमपिता परमात्मा ही हूँ जो कि पूर्ण पवित्र और एकाग्रचित्त हूँ। अतः मुझ से ज्ञान भी पवित्रता पूर्वक तभी प्राप्त हो सकता है जबकि ज्ञान लेने वाला भी मुझ से योग-युक्त हो और उसकी बुद्धि अनेक व्यक्तियों अथवा विषयों की याद में न भटकती हो अर्थात् वह अन्तर्मुखी हो। जो मनुष्य अन्तर्मुखी न होकर ज्ञान सुनता है, उसके ज्ञान पर माया की परछाईयाँ अवश्य पड़ जाती हैं। अर्थात् वह ज्ञान के यथार्थ और गुह्य रहस्य को, और सम्पूर्ण पवित्र शक्ति को धारण नहीं

कर सकता। अतः यह तो ठीक है कि ज्ञान द्वारा ही मनुष्य अन्तर्मुखी होता है परन्तु यह भी उतना ही सत्य है कि अन्तर्मुखी होने से ही मनुष्य ज्ञान को भी पूर्ण रीति धारण कर सकते हैं, जिस ज्ञान की धारणा पर ही उसके वर्तमान जीवन के अतीन्द्रिय सुख का और भविष्य जन्म-जन्मान्तर तक प्रालम्ब्य बनाने के लिये वर्तमान समय के सारे पुरुषार्थ का आधार है। अतः अन्तर्मुखी अवस्था के लिये ज्ञान, ज्ञान के लिये अन्तर्मुखी अवस्था, और सम्पूर्ण प्रालम्ब्य की प्राप्ति के लिये सम्पूर्ण ज्ञान तथा सम्पूर्ण अन्तर्मुखता, दोनों ही की आवश्यकता है।

## अन्तर्मुखी ही शान्तचित्त होता है

हे वत्सो, जब कोई मनुष्य मान-अपमान अथवा अपकार की वार्ता करता है तो अन्तर्मुखी मनुष्य उसे सुनते हुए भी नहीं सुनता अथवा अनसुनी कर देता है। उस मनुष्य को, स्वरूप-स्थिति द्वारा देह से न्यारा होने की जो टेव पड़ जाती है, वह उस स्थिति द्वारा दुष्ट की दुष्टता को और अपकारी के अपकार को गुहण ही नहीं करता है। जहाँ बुरा कर्म होता है, उसके पाँव वहाँ से लौट आते, और आँखें बन्द हो जाती हैं, क्योंकि उसका मन उस ओर ध्यान ही नहीं देता और उसकी बुद्धि उन बातों को अपने पास ही नहीं रखती। अतः जब कि अन्तर्मुखी मनुष्य न बुरा सोचता और न बुरा करता है और न ही बुरी तरफ ध्यान देता है तो उसका मन रुपी हंस भी शान्ति के सरोवर में सदा शीतलता के मोती चुगता ही रहता है।

## अन्तर्मुखी अवस्था और अन्तर्मुखी स्थिति

परन्तु देखो, अन्तर्मुखी अवस्था और अन्तर्मुखी स्थिति में भी फर्क है। जब तक अन्तर्मुखता की सहज और निरन्तर स्थिति न हो जाये तब तक अन्तर्मुखी अवस्था ही चलती रहती है। अर्थात् मनुष्य अन्तर्मुखता का अभ्यास करते हुए कभी-कभी बाह्य मुखी भी हो जाता है और फिर अपने पुरुषार्थ से अन्तर्मुखी हो जाता है। दूसरे शब्दों में, ऐसा कहें कि अन्तर्मुखी अवस्था तो पुरुषार्थ की अवस्था है परन्तु 'अन्तर्मुखी स्थिति' उस पुरुषार्थ का परिणाम अथवा स्वरूप अथवा लक्ष्य है, जिसके बाद ही मनुष्य को अपने पुरुषार्थ की पराकाष्ठा के अनुसार, नई सतयुगी सृष्टि में दैवी पवित्रता, दैवी सुख और दैवी शान्ति का दैवी पद प्राप्त होता है।



**जम्मू।** मकर संक्रांति एवं लोहड़ी के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में गुलाम नबी आजाद, फॉर्मर एलओपी, फॉर्मर यूनियन मिनिस्टर, फॉर्मर चीफ मिनिस्टर जम्मू एंड कश्मीर एवं प्रेसीडेंट, गांधी ग्लोबल फैमिली न्यू दिल्ली ने ऑनलाइन सभी को अपनी शुभकामनायें दीं। इस अवसर पर जम्मू एंड कश्मीर के फॉर्मर मिनिस्टर आर.एस. चिब को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. सुदर्शन दीदी। मौके पर एस.पी. वर्मा, पद्मश्री, राजयोगी ब्र.कु. रविंदर भाई सहित अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**मुंगरा-बादशाहपुर (उ.प्र.)।** सांसद बी.पी. सरोज को नववर्ष एवं जन्मदिन की बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनीता बहन।



**रतलाम-डोंगरे नगर (म.प्र.)।** नगर विधायक चैतन्य कश्यप को ईश्वरीय ज्ञानचर्चा के पश्चात् नववर्ष की शुभकामनायें एवं कैलेण्डर देते हुए ब्र.कु. अनीता दीदी व ब्र.कु. सविता बहन। साथ हैं भाजपा जिला उपाध्यक्ष मनोहर पोरवाल, समाजसेवी राजेन्द्र पोरवाल तथा अन्य।



**भादरा-राज।** प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के पुण्य स्मृति दिवस पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए ब्र.कु. चन्द्रकांता बहन, थाना अधिकारी भादरा सीआई रणवीर जी, सहायक अभियंता नगरपालिका भादरा मेघराज जी, डेप्टिस्ट डॉ. बलवान जी, डॉ. वेदप्रकाश जी, पार्षद वनिता जी तथा ब्र.कु. भगवती बहन।



**सूरत-मोटा वराछा (गुज.)।** 'स्वास्थ्य से खुशी' विषयक आयुर्वेदिक शिबिर का उद्घाटन करते हुए मेडिकल विंग के डॉ. खंजन, पूर्व वायु सेना अधिकारी हरेन गांधी, ब्र.कु. मोना बहन, ब्र.कु. दक्षा बहन तथा अन्य।



**समस्तीपुर-बिहार।** मंडल रेल प्रबंधक आलोक अग्रवाल एवं श्रीमति अग्रवाल को गुलदस्ता भेंट कर नए वर्ष की शुभकामनायें देते हुए ब्र.कु. कृष्ण भाई तथा ब्र.कु. सविता बहन।



**गोड्डोगरे-बेंगलुरु।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के अंतर्गत गणतंत्र दिवस पर समाज में जागरूकता लाने के उद्देश्य से आयोजित बाइक रैली को एम. कृष्णप्पा, विधायक, बेंगलुरु साउथ ने हरी झंडी दिखाई। इस मौके पर आयोजित कार्यक्रम में एम. कृष्णप्पा के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए जयराम जी, कॉर्पोरेटर, टी.नारायण, कॉर्पोरेटर, डॉ. अफशाद, चेयरमैन, इन क्लस्टर स्काउट्स एंड गाइड्स, सौरव जी, वाइस प्रेसीडेंट, जीएआईपी, एस.हरीश, सोशल वर्कर तथा राजयोगिनी ब्र.कु. अम्बिका दीदी, उपक्षेत्रीय निदेशिका, वी.वी. पुरम।



**टोहाना-हरियाणा।** राष्ट्रीय किसान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न गांवों से आये जैविक खेती करने वाले किसानों को ब्र.कु. वंदना बहन एवं ब्र.कु. कौशल्या बहन ने सम्मानित किया। इस अवसर पर एस.डी.ओ. डॉ. चरंजीत सिंह, शिव नंदीशाला, टोहाना के संयोजक धर्मपाल सैनी, पंचगव्य आचार्य वीरेन्द्र जी तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**मुम्बई-घाटकोपर।** वर्ल्ड ब्रेल दिवस पर नेशनल फेडरेशन ऑफ विजुअली इम्पैयर्ड पर्सन्स के वांगनी शाखा द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। मौके पर 'सेवांजली प्रोजेक्ट' के अंतर्गत वांगनी गांव के नेत्रहीन भाई-बहनों सहित 200 परिवारों को सदी के केबल बांटे गए। इस अवसर पर बदलापुर सेवाकेन्द्र से वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. नंदा बहन व घाटकोपर सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. आरती बहन उपस्थित रहे।



**रायपुर-छ.ग।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान थीम के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में सांसद सुनील सोनी, कुशाभाउ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. बलदेव शर्मा, ब्रह्माकुमारीज की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. सविता दीदी, पार्षद अमर बंसल, भाजपा के प्रदेश उपाध्यक्ष छगन मुंदड़ा आदि गणमान्य लोगों ने अपने विचार व्यक्त किये।



**काकीनाडा-आ.प्र।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर किसानों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में सिटी मेयर शिव प्रसन्ना गरु, आत्मा डायरेक्टर ज्योतिर्मयी गरु, पद्मश्री गरु, राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी बहन, एरिया कॉर्पोरेट्स तथा बड़ी संख्या में किसान भाई-बहनों उपस्थित रहे।



**कोरापुट-ओडिशा।** नये वर्ष के उपलक्ष्य में टाउन थाना आई.आई.सी. धीरेन पटनायक पी.एस. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. स्वर्णा बहन।

## क्या आपका मन आपके वश में है?

अर्जुन ने गाता के अन्दर भगवान से यही सवाल किया कि हे प्रभु अध्यात्म क्या है? और भगवान ने उसके जवाब में यही कहा कि अध्यात्म माना माया के आधिपत्य से निकल करके आत्मा के आधिपत्य को प्राप्त करना अर्थात् आज जो मनुष्य माया की अधीनता को स्वीकार कर चुका है और उस माया की अधीनता के आधार पर जीवन जी रहा है। उसके बदले आत्मा के आधिपत्य में, यानी एक स्वराज्य अधिकारी बनना, अपने कर्मेन्द्रिय के ऊपर राज्य अधिकार को प्राप्त करना। मालिक बनकर इन कर्मेन्द्रियों को चलाना, इसी का नाम अध्यात्म है। और पूछा ये कैसे होगा? तो कहा कि अध्ययन द्वारा। तो आध्यात्मिकता का मतलब क्या है अध्ययन द्वारा आत्मा अपने आधिपत्य को प्राप्त करके माया के आधिपत्य से निकल जाती है। इसी का नाम अध्यात्म है।

तो इसीलिए आज हम इसी अध्यात्म को यथार्थ रूप से जानेंगे, समझेंगे कि हम अपने कर्मेन्द्रिय के जो अधीन हो गये हैं उस कर्मेन्द्रिय के ऊपर अधिकार कैसे प्राप्त कर सकते हैं, अर्थात् जितेन्द्रिय होने का श्रेष्ठ मार्ग 'राजयोग' ये आध्यात्मिकता हमें

सिखाती है। और जिसने कर्मेन्द्रिय के ऊपर अधिकार प्राप्त कर लिया वही अपने मन के ऊपर भी सहज प्राप्त करता है। वरना आज के मनुष्य की शिकायत है कि मन बहुत भटकता है, बहुत विचलित है।



डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

मन को वश कैसे करें? मन हमें बहुत भटका रहा है। मन कहाँ भटकता है? इन्द्रियों के पीछे। तो जिसने इन्द्रियों के ऊपर अधिकार प्राप्त किया

वो मन के ऊपर भी सहज अधिकार प्राप्त कर सकता है। और तब कहा जाता मन जीते जगत जीत। जिसने मन को जीता उसने जगत जीत लिया। तो राजाओं का

राजा अर्थात् सबसे पहले इन्द्रियों पर राज्य प्राप्त करना। और इन्द्रियों के ऊपर राज्य प्राप्त करके मन के ऊपर भी अधिकार प्राप्त करना ये है राजयोग। तो आज आध्यात्मिकता की आवश्यकता जीवन के अन्दर युवा अवस्था से ही है और जितना जल्दी इसका अभ्यास हम करने लगते हैं उतना जल्दी हम अपने जीवन को एक दिशा देकर चल सकते हैं। और तब हम अपने जीवन का रिमोट कंट्रोल अपने हाथ में ले सकते हैं। नहीं तो परिस्थितियों के हाथ में हमारे जीवन का रिमोट कंट्रोल होगा। समस्याओं के हाथ में हमारे जीवन का रिमोट कंट्रोल होगा। तनाव के हाथ में हमारे जीवन का रिमोट कंट्रोल होगा, जो हर घड़ी हमें परेशानियों का अनुभव कराता हुआ, हर संघर्ष में हार का अनुभव कराता हुआ डिप्रेशन का शिकार बना देगा।

तो हमें इसीलिए ये रिमोट कंट्रोल अपने हाथ में ले लेना है। आध्यात्मिकता की ओर कदम बढ़ाने से ही हम ये रिमोट कंट्रोल अपने हाथ में लें। और जितना जल्दी ले लेंगे ना उतना जल्दी जीवन सुन्दर हो जायेगा।



**चुनार-उ.प्र.।** भाजपा जन विश्वास रैली के अंतर्गत चुनार पंडरी बाजार में आने पर रीता बहुगुणा जोशी, प्रयागराज सांसद, विनोद सोनकर, कौशाबी सांसद, रमाशंकर सिंह पटेल, विद्युत मंत्री एवं विधायक, श्रीमति सुचिस्मिता मौर्या, मझवा विधायक, बृजभूषण सिंह, भाजपा जिला अध्यक्ष, राजेश सोनकर, मण्डल अध्यक्ष आदि गणमान्य लोगों को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् उपस्थित हैं वाराणसी सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. तारा बहन।



**धमतरी-छ.ग.।** 'अलविदा तनाव शिविर' के पाँचवें दिन दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी, डॉ. रमेश खंडेलवाल, श्रीमति भारती खंडेलवाल, अजय पारेख, घनश्याम गोयल, अनिल अग्रवाल, डीगेश सिन्हा, सोनी समाज अध्यक्ष मनोज सोनी तथा रत्नाबांधा सरपंच शंकर लाल नेताम।

## पत्रकारों के लिए स्नेह मिलन समारोह



**छतरपुर-म.प्र.।** बीजावर स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में नगर के मीडिया कर्मियों के लिए स्नेह मिलन समारोह का आयोजन हुआ। इस अवसर पर मुख्य अतिथि राजकुमार बागरी, महिला एवं बाल विकास अधिकारी ने कहा कि समाज के निर्माणकर्ता हम सभी हैं। हम अच्छे होंगे तो समाज को अच्छा बनने की प्रेरणा दे सकेंगे। नितिन तिवारी, दैनिक भास्कर न्यूज़ ने कहा कि पूरी समर्पणता के साथ कार्य कैसे किया जाता है वह ब्रह्माकुमारी बहनों से सीखें। पत्रकार अरविंद अग्रवाल, दैनिक भास्कर ने कहा कि यहाँ आकर अच्छी अनुभूति हुई। पत्रकार प्रकाश भट्ट, दैनिक जनहित दर्शन ने कहा कि पत्रकार कभी शांति से नहीं बैठते, आज पहली बार दो घंटे शांति से बैठे हैं। स्थानीय सेवाकेन्द्र की ब्र.कु. रचना बहन ने संस्थान का संक्षिप्त परिचय देते हुए कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था 140 देशों में विशाल वटवृक्ष की तरह फैली हुई है। हरपालपुर सेवाकेन्द्र से आई ब्र.कु. पूनम बहन ने कहा कि मीडिया सामाज्य और अध्यात्म का माध्यम बन सकता है जिससे समाज में एक नई ऊर्जा लाई जा सकती है। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रीति बहन ने राजयोग की विधि बताते हुए कहा कि हमारी सच्ची आइडेंटिटी माना मैं आत्मा परमात्मा की संतान हूँ। इसी के साथ उन्होंने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. शिल्पा बहन ने किया एवं साथ ही श्रेष्ठ समाज के निर्माण के लिए संकल्प भी कराया। कार्यक्रम में पत्रकार शशिकांत द्विवेदी, आईएनडी 24 न्यूज़ चैनल सहित कई मीडिया कर्मी शामिल हुए।



**बहादुरगढ़-हरियाणा।** नव वर्ष के उपलक्ष्य में एसडीएम भूपेंद्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजली दीदी। साथ हैं अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।



**ब्रह्मणपल्ली-तेलंगाना।** ब्रह्माकुमारी द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय किसान दिवस पर ओरवाकल्लु मंडल में आयोजित कार्यक्रम में सत्तर किसान भाई, ग्राम सरपंच, ब्र.कु. राधाकृष्णा, ब्र.कु. प्रदीप भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**आगरा-सिकंदरा(उ.प्र.)।** हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. अनूप खरे को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता बहन। साथ हैं ब्र.कु. मधु बहन।



**राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)।** ब्रह्माकुमारी के स्थानीय सेवाकेन्द्र की पूर्व संचालिका ब्र.कु. वीणा बहन के स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, सी.ए. विष्णु गोयनका तथा सी.ए. अंजला गोयनका।



**फतेहपुर-उ.प्र.।** दैनिक जागरण के मंच पर ब्र.कु. नीरू दीदी को उनके सामाजिक एवं आध्यात्मिक क्षेत्र में उल्लेखनीय सेवाओं के लिए सम्मानित करते हुए डी.एम. अपूर्वा दुबे तथा एस.एस.पी. राजेश सिंह।

## ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

### कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,  
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510  
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,  
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,  
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर वा  
बैंक ड्राफ्ट (पेबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

### For Online Transfer

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

ALL-IN-ONE QR

Paytm  
Accepted Here  
Wallet KYC NOT Required

Scan & Pay using Paytm App

Walmart or Bank A/c Any Debit or Credit Card Paytm Postpaid



BHIM LPI



राजयोगिनी गीता दीदी, व्यापार और उद्योग प्रभाग की मुख्यालय संयोजिका

# अभी ही समय है... समय को सफल करने का

सारे कल्प में संगमयुग का समय जिसके लिए बाबा कहते हैं कि सदा ऐसे कहो कल्याणकारी पुरुषोत्तम संगमयुग जिस समय स्वयं भगवान अपने जैसा बनाने, अपने सारे ज्ञान, गुण और शक्तियों का वर्सा देने हमारे सम्मुख उपस्थित होते हैं। ये तो हम सभी बाबा के बच्चों की बुद्धि में स्पष्ट है कि स्वयं भगवान ब्रह्मा मुख से हमारी अनेक जन्मों की भक्ति का फल ज्ञान देने के लिए आए हैं। हम ही वो भाग्यशाली गोप गोपिकाएं हैं जो भगवान से मिलन मनाकर चाहे रोज मनो मिलन मनाते हैं या सिजन में सम्मुख आकर सम्मुख मिलन मनाते हैं और अतीन्द्रिय सुख का अनुभव करते हैं। तो सारे कल्प में एक ही बार बाबा का आना होता है। और उस संगमयुग का भी अंतिम चरण चल रहा है। जिसमें हम स्थापना और विनाश के नज़ारे देखेंगे।

बहुत गयी और थोड़ी रही, थोड़ी की भी थोड़ी अब वो समय चल रहा है। बाबा कहेंगे कि अब लेट तो हो ही गया है। टू लेट का बोर्ड लगाने वाला है। ये सिर्फ नये आने वाले भाई-बहनों के लिए ही नहीं है, ये जो हम पहले आए हुए हैं, जिनको भगवान ने बहुत कुछ होमवर्क दिए, ऐसी कई बातें हैं जो हम सब अपने आप में महसूस करते होंगे कि जो हमें शुरु से करनी चाहिए थी वो अब तक नहीं कर पाये हैं। वो करने में हम बेशक लेट हो गए हैं। वो हर कोई खुद को जान सकते हैं कि इस जीवन की वो कौन-सी बातें हैं जो मेरे जीवन में प्रारम्भ में ही होनी चाहिए थी लेकिन कई कारणों से वो अब तक प्रैक्टिकल नहीं हो पाई हैं। और अब जब वो कर रहे हैं तो सचमुच महसूस होता है कि लेट हम हो गये हैं।

वो पालना व्यक्तिगत बाबा का, दादियों का, हमारे जीवन पर ध्यान, पढ़ाई की सुविधायें, शक्तिशाली आत्माओं का संग, शक्तिशाली वातावरण का संग, वो सब चीजें जो अवस्था बनाने में मददगार रहती हैं हम अनुभव करते हैं कि वो चीजें अब रही नहीं। बाबा कहते हैं ना पढ़ाई के दिन जैसे कि पूरे हो गए। पर अब वो दिन चले गए, कम हो गए इसीलिए अब जब वो रही हुई बातों को धारण करने का पुरुषार्थ

हम करने लगते हैं तो महसूस होता है कि सचमुच लेट हो गए हैं। तो हम कह सकते हैं कि ये समय है व्यक्तिगत रूप से हरेक का खुद जाग्रत होकर अपने आप पर ध्यान देने का। वो सब बातें हम जानते हैं कि ये प्रभु मिलन का समय है, परिवर्तन का समय है, श्रेष्ठ कर्म के बीज बोने का समय है, अनेक जन्मों के भाग्य बनाने का समय है, भगवान पर न्यौछावर होने का समय है। भगवान जैसे बनने का समय है, ये सब मौके को हम जानते हैं तब तो दुनिया छोड़कर बाबा के बने हैं। और बाबा के ज्ञान-योग को जीवन में धारण करने लगे हैं। लेकिन हम ब्राह्मणों के हिसाब से ब्राह्मण बनने के बाद

**ये प्रभु मिलन का समय है, परिवर्तन का समय है, श्रेष्ठ कर्म के बीज बोने का समय है, अनेक जन्मों के भाग्य बनाने का समय है, भगवान पर न्यौछावर होने का समय है...**

अगर हम समय को पहचाने तो ये समय है सेल्फ अवेयरनेस का कि हम खुद स्वयं जाग्रत बनकर खुद, खुद का दीपक बनकर खुद के लिए पुरुषार्थी बनें। तब हम समय को सफल कर सकते हैं क्योंकि कोई भी चीज हम तब सफल कर सकेंगे जब उसका महत्त्व पता होगा। तो ये समय है सेल्फ के प्रति फोकस होने का। सेवार्यो जो बाबा हम बच्चों से कराना चाहते हैं वो काफी कुछ हम सबने दिन रात-तन-मन-धन-कर्म-वचन लगाकर की है और अब हम देखते हैं कि ऐसे बाबा के बच्चे तैयार हो गए हैं। हमारी सेवा के फलस्वरूप, ऐसे हमारे सम्बन्ध-सम्पर्क भी बन गए हैं कि अनेक आत्मायें सेवा करा रही हैं। पहले वो समय था कि हमें मेहनत करके सेवा उठानी पड़ती थी, लानी पड़ती थी, सेवा तैयार करनी पड़ती थी। लेकिन जैसे-जैसे ज्ञान का प्रभाव बढ़ता गया है, लोग ज्ञान की सत्यता

को पहचानने लगे हैं तो अब लोग चाहते हैं कि ब्रह्माकुमारी बहनें आये और ज्ञान दें। यहाँ सेवा करें, हमारे साथ मिलकर प्रोजेक्ट करें, चाहे उनके ट्रेनिंग प्रोग्राम्स के सिलेब्स में, तो इससे दिखाई पड़ता है कि सेवा करने वाले हैण्ड्स, मौके, साधन तैयार हो गए हैं और सेवा ऑटोमैटिक सामने आ रही है। अब, जब लोग जाग चुके हैं, दुनिया ज्ञान की सत्यता को पहचान चुकी है, तो अब समय है कि हम उनके सामने एक ऐसे आदर्श के रूप में अपने आपको पेश कर सकें ताकि जो ज्ञान हम दे रहे हैं वो हमारे जीवन से, हमारे कर्म, व्यवहार, हमारे कारोबार, हमारी अवस्था में वो ज्ञान उनको हम दिखा सकें। माना प्रैक्टिकल पूरा बनकर हम उनके सामने आये, ये जरूरी है।

जो बाबा हमसे चाहते हैं वो तीन बातें अगर सार रूप में कहें तो एक तो बाबा व्यक्तिगत रूप से बाप समान अवस्था हमारी चाहते हैं ताकि चलन और चेहरे से हम बाबा को प्रत्यक्ष कर सकें। और दूसरा हमारे आपसी सेवा, सम्बन्ध कारोबार, व्यवहार में हरेक सेन्टर, जोन, सबजोन माना जो कुछ भी है निर्विघ्न देखना चाहते हैं और तीसरी बात कि हम मनसा से विश्व की आत्माओं को जो चाहिए शान्ति, सुख, खुशी, शक्ति, जो भी आत्माओं को चाहिए वो हम अपने वायब्रेशन से, योगबल से आत्माओं को दे सकें, अनुभव करा सकें। तो हम कह सकते हैं कि ये समय है इन सब चीजों को प्रैक्टिकल करने का, उसके लिए हमें और अन्तर्मुखी बनना होगा, स्वयं के प्रति ध्यान देना होगा। ताकि हम स्वदर्शन और स्वचिंतन कर सकें। और जो भी रही-सही बातें हैं बाप समान बनने में, जिसको बाबा ने कहा जिस भी धारणा की कमी है या कोई भी ऐसा स्वभाव-संस्कार है उसका परिवर्तन करके खुद को सम्पन्न और सम्पूर्ण बनाने का ये मौका है क्योंकि उसके बाद आगे चलकर परिस्थितियां भी ऐसी होंगी जो उस समय मन शांत रखने की मेहनत करेंगे तो नहीं होगा। अभी का जो समय चल रहा है वो सिर्फ संगम का ही समय नहीं है बल्कि इस संगम के समय में भी अपने आपको परखने का, बनाने का, चलाने का समय चल रहा है, ये हमारे लिए जरूरी है। तब हम कह सकते हैं कि हमने समय को सफल किया।



**सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)।** ब्रह्मा बाबा के पुण्य स्मृति दिवस पर ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री वीरेन्द्र कंवर को साहित्य एवं प्रसाद देते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन तथा ब्र.कु. रेवा दास भाई।



**भरतपुर-राज.।** श्री हरि दत्त डिग्री कॉलेज के अंतर्गत राजस्थान सरकार के मुख्य सचिव निरंजन आर्य,आईएएस के भरतपुर आगमन पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा उनका स्वागत व सम्मान करते हुए ब्र.कु. प्रवीणा बहन, ब्र.कु. गीता बहन तथा ब्र.कु. पावन बहन। इस मौके पर ब्र.कु. कर्नल ओमवीर सिंह, ब्र.कु. जय सिंह, पी.सी. बेरवाल,आईएएस,संभागीय आयुक्त,भरतपुर संभाग, हिमांशु गुप्ता, आईएएस,जिला कलेक्टर भरतपुर, प्रशान्त कुमार,आईपीएस, पुलिस महानिरीक्षक भरतपुर संभाग, सुशील कुमार,आईएएस,सी ओ जिला परिषद, गिरीश चौधरी,उपमेयर,नगर निगम भरतपुर, आलोक शर्मा,डायरेक्टर,श्री हरि दत्त कॉलेज भरतपुर आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**दिल्ली-महारौली।** वर्ल्ड ह्यूमन राइट्स डे के अवसर पर योग कॉन्फिडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा गोविंद सदन,महारौली नई दिल्ली में आयोजित 14वें नेशनल वुमेन एक्सीलेंसी अवॉर्ड 2021 में बहादुरगढ़,हरियाणा स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. अंजली दीदी को 'वुमेन एक्सीलेंसी अवॉर्ड' से सम्मानित किया गया। इस मौके पर बाबा हरदीप सिंह,गोविंद सदन, हर होलीनेस मैरी पैट फिशर,गोविंद सदन, विजय तिवारी,प्रेसीडेंट,इंडो-यूरोपियन चेम्बर ऑफ स्मॉल एंड मीडियम एंटरप्राइजेज, विक्रमजीत सिंह,गोविंद सदन, एयर कमांडर जे.एस. दलाल, ब्र.कु. विजयलक्ष्मी बहन, महामंडलेश्वर पूजा जी,किन्नर अखाड़ा, इमाम जफर अली,गोविंद सदन, कैप्टन रामा आर्य,फर्स्ट कर्माशियल लेडी पायलट आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**राँची-हरमू रोड(झारखण्ड)।** प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के पुण्य स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्मा बाबा को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए सार्जेंट मेजर पुलिस लाइंस अभिनव पाठक, नाबार्ड बैंक के डी.जी.एम. सुभाष चन्द्र गर्ग तथा सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला बहन।



**आनंद-सरदार बाग(गुज.)।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा कुंजराव गांव में आयोजित कार्यक्रम में गांव की सरपंच गीता बहन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. चेतना बहन। कार्यक्रम में अस्सी किसान भाई-बहनें, ब्र.कु. भीखा भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**सिवान-बिहार।** स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र के 35वें वार्षिकोत्सव का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्थानीय विधायक अवध बिहारी चौधरी,पूर्व काबिना मंत्री, ब्र.कु. सुधा बहन तथा अन्य।



**जावरा-म.प्र.।** राष्ट्रीय किसान दिवस के अवसर पर सभी किसानों को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में कृषि विभाग के अनुविभागीय अधिकारी एन.के. छारी, पशु धन अधिकारी डॉ. पी.एस. कुशवाहा, बननाखेड़ा कृषि फार्म क्षेत्र अधीक्षक राजेंद्र सिंह सोलंकी, ब्र.कु. सावित्री दीदी तथा अन्य।



**घोड़ासहन-बिहार।** पूर्वी चंपारण के ढाका विधानसभा क्षेत्र के भाजपा विधायक पवन जायसवाल को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मीरा बहन। साथ हैं ब्र.कु. जानकी बहन।



**नोहर-राज.।** 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के अंतर्गत कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पंचायत समिति प्रधान सोहन ढील, ब्र.कु. रेखा बहन तथा अन्य।

दुनिया भर में अपने स्वाद के लिए मशहूर फूल गोभी का उपयोग सब्जी बनाने से लेकर, परांठे और पकौड़े बनाने तक में होता है। क्या आप जानते हैं कि स्वादिष्ट फूल

# फूल गोभी सेहतमंद बनाए रखने में करती है मदद



गोभी खास गुणों से भरपूर है? स्वास्थ्य के क्षेत्र में फूल गोभी के फायदे बेहद खास हैं। फूल गोभी में पाए जाने वाले पोषक तत्व शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। फूलगोभी में फाइटेकेमिकल्स (जैसे सल्फोराफेन और कैरोटेनॉयड्स) होते हैं, जो शरीर में एंटीऑक्सीडेंट और एंटीइंफ्लेमेटरी गतिविधि में इजाफा कर सकते हैं। इसमें कैरोटेनॉइड, फ्लेवोनॉइड, एस्कॉर्बिक एसिड, एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन सी व जरूरी मिनेरल होते हैं।

## फूल गोभी के फायदे

फूलगोभी खाने के फायदे के बारे में जानने से पहले हम आपको बताना चाहते हैं कि गोभी का फूल किसी रोग का इलाज नहीं है। जो लोग गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से घिरे हुए हैं, उन्हें डॉक्टरों की प्राथमिकता देनी चाहिए। फूलगोभी मुख्य रूप से सेहतमंद बनाए रखने में मदद करती है।

### 1. हड्डियों को करे मजबूत

फूल गोभी में विटामिन के पाया जाता है। जो हड्डियों को मजबूती दे सकता है। साथ ही इसमें कई ऐसे बायोएक्टिव कंपाउंड पाए

जाते हैं, जो हड्डियों के घनत्व (बोन डेंसिटी) में सुधार करके फ्रैक्चर के जोखिम को कम कर सकते हैं। इसलिए, फूलगोभी के फायदे में हड्डियों को मजबूती देना भी शामिल है।

### 2. ब्रेन फंक्शन को बूस्ट करता है

फूल गोभी कोलिन का एक अच्छा स्रोत है और मस्तिष्क विकास में कोलिन की अहम भूमिका होती है। इसलिए, फूल गोभी खाने के फायदे यादशत, मनोदशा, मांसपेशियों पर नियंत्रण, मस्तिष्क के विकास और न्यूरोट्रांसमीटर सिस्टम को सही रखना शामिल है। ये सभी स्वस्थ मस्तिष्क के लिए जरूरी है।

### 3. कोलेस्ट्रॉल को करे नियंत्रित

बहुत से लोग कोलेस्ट्रॉल के बारे में चिंता करते हैं, क्योंकि रक्त में उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकता है। वहीं, फूल गोभी के सेवन से कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित रखा जा सकता है। वैज्ञानिक अध्ययन कहते हैं कि गोभी में हाइपोकोलेस्ट्रॉलिक (कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला) प्रभाव पाया जाता है। इसलिए, भोजन में फूल गोभी का सेवन

कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए प्रेरित कर सकता है।

**4. पाचन तंत्र होता है मजबूत** इसके सेवन से पाचन तंत्र मजबूत होता है, क्योंकि इसमें फाइबर की उच्च मात्रा पाई जाती है। एक शोध के अनुसार, फाइबर पाचन क्रिया को बेहतर बनाने के लिए कई कार्य करता है, जैसे - पाचन तंत्र में भोजन को अच्छी तरह पचाता है, मल को भारी बनाता है ताकि वो आसानी से बाहर आ सके और आंतों के पीएच को संतुलित रखता है। इसलिए, कहा जा सकता है कि गोभी का सेवन शरीर में फाइबर की पूर्ति करके पाचन तंत्र को स्वस्थ बना सकता है।

### 5. हार्मोन को संतुलित करे फूल गोभी

फूल गोभी जैसे फाइटोएस्ट्रोजन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से हार्मोन संतुलित हो सकते हैं। इसका सेवन करने से रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं के शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का स्तर संतुलित रह सकता है। इस प्रकार असंतुलित हार्मोन के कारण होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है।

### 6. त्वचा और बालों के लिए

फूल गोभी में मौजूद विटामिन सी कोलेजन के उत्पादन में सुधार कर सकता है। कोलेजन को एंटीऑक्सीडेंट माना जाता है,

जो त्वचा को मॉइस्चराइजिंग गुण प्रदान कर सकता है। इतना ही नहीं यह बढ़ती उम्र के साथ त्वचा पर नजर आने वाली समस्याओं (सूखापन, ढीलापन और झुर्रियों) के प्रभाव को भी कम कर सकता है। विटामिन सी से युक्त आहार का सेवन बालों का झड़ना भी कम कर सकता है। इस आधार पर कहा जा सकता है कि त्वचा और बालों की सुरक्षा के लिए गोभी खाना फायदेमंद हो सकता है।

## फूल गोभी के नुकसान

**किडनी स्टोन का कारण :** इसमें यूरिक एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। अगर इसे अधिक मात्रा में खाया जाए, तो किडनी में पथरी बनने की आशंका हो सकती है।

**गैस की समस्या :** फूल गोभी में कार्ब्स होते हैं, जो आसानी से नहीं टूटते। इसलिए, फूल गोभी के अधिक सेवन से गैस की समस्या हो सकती है।

**रक्त के थक्के का डर :** विटामिन के रक्त के थक्के को जमाता है और फूल गोभी में विटामिन के पर्याप्त मात्रा में होता है। इसलिए जो खून को पतला करने की दवा खा रहे हों, उन्हें डॉक्टर की सलाह पर ही फूल गोभी का सेवन करना चाहिए।

**स्तनपान कराने वाली मां के लिए हानिकारक :** जो महिलाएं अपने शिशु को स्तनपान करवा रही हैं, उन्हें फूल गोभी जैसे गैस बनाने वाले खाद्य पदार्थों से दूर रहना चाहिए।



**बारडोली-गुज.** नये सेवाकेन्द्र के भूमि पूजन कार्यक्रम में मंच पर दायें से तालुका विकास अधिकारी दिपेश भाई, ताजपोर कॉलेज ट्रस्टी बाबू भाई, आर्किटेक्ट विजय भाई, राजयोगिनी ब्र.कु. रंजन दीदी, ओआरसी गुरुग्राम की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, ब्र.कु. अरुणा बहन, ब्र.कु. सोनल बहन तथा ब्र.कु. दक्षा बहन।



**मंडी बायोरा (छ.ग.)** स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित 'मेरे सपनों का भारत' विषयक भाषण प्रतियोगिता के पश्चात् प्रतिभागी बच्चों के साथ उपस्थित हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जानकी दीदी, समाजसेवी पीयूष शाह, भाजपा के नगर अध्यक्ष साहब राज सिंह, हाई स्कूल के वरिष्ठ शिक्षक राजमणि दुबे, शिक्षक प्रवेन्द्र भारद्वाज, कमलेश गुप्ता तथा राजेन्द्र जी।



**झोजकलां-कादमा (हरियाणा)** स्वामी विवेकानंद जयंती राष्ट्रीय युवा दिवस पर स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर हिंदुस्तान स्काउट्स एंड गाइड्स व भारत विकास परिषद् के संयुक्त तत्वाधान में 'स्वैच्छिक रक्तदान शिविर व समाज निर्माण में युवकों की भूमिका' विषय पर आयोजित विचार गोष्ठी में मुख्य अतिथि डिप्टी सीएमओ आशीष मान, डिप्टी सीएमओ कुलवंत फोगाट, परिषद् के जिला अध्यक्ष राजेश कुमार, ब्रह्माकुमारी की क्षेत्रीय प्रभारी ब्र.कु. वसुधा बहन, समाज सेवी सुरेश पहलवान, हरियाणा के उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला के निजी सचिव रामप्रकाश सांगवान, शिविर संयोजक स्काउट के जिला मीडिया प्रभारी बिशन सिंह आर्य, आर्य शिक्षण संस्थाओं के चेयरमैन व भारत विकास परिषद् झोजकलां के अध्यक्ष अशोक शर्मा सहित अन्य गणमान्य लोग व ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**सिमगा।** थानेदार पुरुषोत्तम जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति बहन। साथ में ब्र.कु. महावीर भाई, ब्र.कु. किशन भाई तथा ब्र.कु. लखन भाई उपस्थित रहे।



**सताना-बुरहानपुर (महा.)** मराठी पत्रकार दिवस पर स्थानीय ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र में आयोजित पत्रकारों के स्नेह मिलन कार्यक्रम में तालुका के 15 पत्रकारों सहित न्यूज चैनल के कई सदस्य शामिल हुए। इस मौके पर डॉ. मल्हार देशपांडे, प्रो. खैरनार, पत्रकार शशिकांत कापड़नीस, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अंजू बहन, ब्र.कु. सोनू बहन, ऑनलाइन डॉ. सोमनाथ वडनेरे, जलगांव तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



**बड़हिया-बिहार।** देव नेत्रालय अस्पताल के उद्घाटन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. विपिन, अस्पताल के डायरेक्टर डॉ. चन्दन कुमार तथा अन्य।



**ज्ञानसरोवर-माउण्ट आबू।** वर्ल्ड ब्रेल डे के अवसर पर दृष्टि बाधित विद्यालय, माउण्ट आबू के अधीक्षक पर्वत सिंह के छात्रों सहित ब्रह्माकुमारी के ज्ञान सरोवर परिसर में आने पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान विद्यालय की लाइब्रेरी के लिए पर्वत सिंह को ब्रेल लिपि की आध्यात्मिक एवं शिव संदेश की पुस्तक भेंट करते हुए ब्रह्माकुमारी के दिव्यांग सेवा विभाग के कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सूर्यमणि भाई। साथ हैं ब्र.कु. सुप्रिया बहन।



**पन्ना-म.प्र.।** राष्ट्रीय युवा दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. सीता बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका, डॉ. देवव्रत सिंह, मनोज मिश्रा, सुनील श्रीवास्तव, लेक्चरर, शासकीय उत्कृष्ट विद्यालय पन्ना तथा अन्य।



**राजकोट-केवड़ावाड़ी (गुज.)** लुई ब्रेल की जन्म जयंती पर अंधजन कल्याण मंडल में संस्था के गृह पति जयदीप भाई पारेख को ब्रेल लिपि की पुस्तकें भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र से ब्र.कु. पारुल बहन। मौके पर पोमल भाई, रतिलाल भाई तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

# हमारे मन का रिमोट कंट्रोल किसके पास!!

हम समझते हैं कि सारी चीजें जो हम तक आती हैं, परिस्थितियों या लोगों की वजह से आती हैं तो किसी न किसी परिस्थिति या व्यक्ति की वजह से आती है। मान लो कि दो व्यक्तियों की आपस में अनबन हो गई। यह एक परिस्थिति है जो कि बाहर है, लेकिन शब्द सुनने के बाद मन में जो कुछ भी चलना शुरू होता है वह हमारी मर्जी से होता है। अगर यह समीकरण हम जीवन में अपना लें तो हमारा पूरा जीवन ही बदल जाएगा। ऑफिस के बाँस ने दस लोगों को एक ही बात कही। परिस्थिति दस लोगों के लिए एक समान है। उनकी बात सुनने के बाद जो दस लोगों की सोच चलेगी, क्या वह भी एक समान होगी?

परिस्थिति एक, व्यक्ति एक, बात एक, उसको सुनने के बाद दस लोगों की जो सोच चलेगी वह कभी भी एक समान नहीं होगी। मैं कैसा सोचूंगी यह मैं तय करूंगी। उस परिस्थिति में हम जैसा सोचेंगे वैसा हम महसूस करेंगे। लेकिन दिनभर में हम कितनी बार ऐसा बोलते हैं कि इनकी वजह से हमें गुस्सा आ गया, इनकी वजह से मैं दुःखी हूँ, इनकी वजह से मैं सुखी हूँ, तो इसका मतलब क्या हुआ? मेरे मन का कंट्रोल बाहर है। क्योंकि दूसरों के बोल, दूसरों के व्यवहार, दूसरों की



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

परिस्थिति, मेरे मन को कंट्रोल करने लग गई। मुझे खुश व शांत रहना है, इसके लिए मैंने दूसरों को बदलने की कोशिश की जबकि हम यह भी जानते हैं कि हम लोगों को बदल नहीं सकते हैं। मेडिटेशन हमें जीवन की एक आसान-सी चीज सिखाता है कि परिस्थिति के सामने हमें कुछ सोचना है तो मुझे कैसा सोचना है यह मुझ पर निर्भर है।

मान लो किसी मीटिंग में किसी का मोबाइल बजा लेकिन ये रिगटोन सुनने के बाद सबके मन में अलग-अलग विचार चलते हैं। कोई कहेगा

इट्स ओके, कोई कहेगा इनको इतना भी नहीं पता कि इतनी महत्वपूर्ण मीटिंग चल रही है। अब फोन 5 सेकंड बजकर बंद हो गया, लेकिन मन के अंदर एक और रिगटोन शुरू हो जाती है। इसका क्या करेंगे! इसका कोई बटन है? हमने माना कि गुस्सा आना स्वाभाविक है। हम दूसरों को बदलने को कहते हैं। लेकिन हम जितना दूसरों को बदलने को कहते हैं उतना ही हम अपनी शक्ति कम करते जा रहे हैं। हमारे मन का रिमोट कंट्रोल दूसरों के हाथ में चला गया है। जैसे कि आपके टीवी का रिमोट आपके पड़ोसी के पास है और पड़ोसी के टीवी का रिमोट आपके पास है। जब जो बटन वह दबाएगा वह चैनल हमें देखना पड़ेगा और जो बटन हम दबाएंगे वह चैनल उनको देखना पड़ेगा।

आज हम जो जीवन जी रहे हैं वह कुछ ऐसा ही है। अगर मैंने आत्मा का ध्यान नहीं रखा तो मुझे गुस्सा भी आ सकता है और डिप्रेशन भी हो सकता है। वरना हम 18 घंटे काम करते हुए भी तनाव मुक्त रह सकते हैं, क्योंकि हमारे मन का कंट्रोल हमारे पास है। मेडिटेशन के दौरान तो हम शांत रहते हैं लेकिन उसके बाद मन पर नियंत्रण करना हमें सीखना होगा।

## यह जीवन है

एक ज्ञानी व्यक्ति और संसारी में यही फर्क है कि ज्ञानी मरते हुए भी हँसता है और संसारी जीते हुए भी मरता है। ज्ञान हँसना नहीं सिखाता, बस रोने का कारण मिटा देता है। ऐसे ही अज्ञान रोने नहीं देता, बस हँसने के कारणों को मिटा देता है। ज्ञानी इसलिए हर हाल में खुश रहता है क्योंकि वो जानता है जो मुझे मिला, वह कभी मेरा था ही नहीं और जो कुछ मुझसे छूट रहा है, वह भी मेरा नहीं है।

परिवर्तन ही दुनिया का नियम है। संसारी इसलिए रोता है, उसकी मान्यता में जो कुछ उसे मिला है उसी का था और उसी के दम पर मिला है। जो कुछ छूट रहा है सदा उस पर अपना अधिकार मान बैठा है। यही अशांत रहने का कारण है। मूढ़ता में नहीं, ज्ञान में जीना अच्छा है ताकि आप हर स्थिति में खुश रह सकें।



चांदपुर-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा एवं माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् केन्द्रीय मंत्री डॉ. संजीव बालियान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. साधना बहन।



फतेहपुर-बाराबंकी(उ.प्र.)। नव वर्ष के उपलक्ष्य में एस.पी., सी.ओ. तथा एस.डी.एम. को ईश्वरीय सौगात भेंट कर शुभकामनायें देते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला बहन।



भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र एवं ग्लोबल नेत्र अस्पताल आबूरोड के संयुक्त तत्वाधान में स्व. भागुबाई सुमेरमल श्रीश्रीमाल के पुण्य स्मृति में सोहनराज सुमेरमल की ओर से 122वें विशाल नेत्र चिकित्सा एवं मोतियाबिंद जाँच शिविर का आयोजन ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र में किया गया। इस मौके पर मुख्य अतिथि उपखंड अधिकारी जवाहरराम चौधरी, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. शैल बहन, ओमप्रकाश खेतावत, भंवरलाल माली, सोहनराज श्रीश्रीमाल, डॉ.पूजा तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



भोरे-बिहार। प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के 53वें अव्यक्त दिवस पर ब्रह्मा बाबा को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् उपस्थित हैं सरपंच लालबाबू साह, ब्र.कु. रूबी बहन, ब्र.कु. खुशबू बहन, फुलझड़ी माता, अनंता बहन तथा अन्य।



लुधियाना-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज द्वारा जैन मंदिर, धंदा रोड, लुधियाना में मेडिटेशन सत्र का आयोजन किया गया। इस अवसर पर ब्र.कु. सानिया बहन, ब्र.कु. नीलिमा बहन, खमानो तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



बीदर-कर्नाटक। मकर संक्रांति के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शुभकामनायें देते हुए कर्नाटक राज्य महिला फेडरेशन अध्यक्ष एवं महिंद्रा महिला बैंक की चेयरमैन शकुंतला बेलदाडे। साथ हैं राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी, ब्र.कु. पार्वती बहन तथा ब्र.कु. पारू बहन।

## आवश्यक सूचना

सरोज लालजी महरोत्रा नर्सिंग कॉलेज एवं ग्लोबल हॉस्पिटल स्कूल ऑफ नर्सिंग, शिवमणि होम के पास, तलहटी आबूरोड, सिरुही, राजस्थान में दो नर्सिंग ट्यूटर, एक बी.के. हॉस्टल वॉर्डन(पुरुष, आयु 30 से 45 वर्ष), दो किचन असिस्टेंट एवं एक कुक की आवश्यकता है।

**योग्यता नर्सिंग ट्यूटर के लिए :** मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी.एस.सी. नर्सिंग

**अनुभव :** 2 वर्ष का शिक्षण अथवा क्लिनिकल अनुभव

**योग्यता वॉर्डन के लिए :** मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक

**अनुभव :** मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थान में कम से कम 2 वर्ष का अनुभव

**योग्यता कुक के लिए :** मान्यता प्राप्त विद्यालय से सीनियर सेकेंड्री

**अनुभव :** दो से चार वर्ष का भोजन पकाने का अनुभव

### संपर्क करें

नर्सिंग ट्यूटर के लिए

मो. : 8094652109

ई.मेल : ghsn.abu@gmail.com

हॉस्टल वॉर्डन, किचन असिस्टेंट एवं कुक के लिए

मो. : 8503891074

ई.मेल : nntagrwal@gmail.com

नोट : नर्सिंग ट्यूटर के लिए सेवानिवृत्त अधिकारी भी आवेदन कर सकते हैं।

## आवश्यक सूचना

ग्लोबल अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर, मा.आबू एवं आबूरोड में निम्नलिखित पदों पर सेवा(जॉब) हेतु डॉक्टर्स तथा भाई-बहनों की आवश्यकता है :

1. न्यूरो सर्जन (Neurosurgeon) - M.Ch.(Neurosurgery)
2. रेजिडेंट मेडिकल ऑफिसर (RMO) - MBBS
3. नर्सिंग ट्यूटर - BSc (Nursing)

उचित वेतन सुविधा, संपर्क करें-

मो: 9414374589

ई.मेल : ghrchrd@ymail.com

## परमात्म ऊर्जा

### तनाव का आधार है - 'मैं पन'

किसी भी प्रकार का कमजोर स्वभाव न हो। लगाव, तनाव और कमजोर स्वभाव। वास्तव में स्वभाव शब्द बहुत अच्छा है। स्वभाव अर्थात् स्व का भाव। स्व श्रेष्ठ को कहा जाता है। श्रेष्ठ भाव है, स्व का भाव है, आत्म अभिमान है। लेकिन भाव-स्वभाव, भाव-स्वभाव बहुत शब्द बोलते हो ना! तो यह कमजोर स्वभाव है। जो समय प्रति समय उड़ती कला में विघ्न रूप बन जाता है। जिसको आप लोग रॉयल रूप में कहते हो मेरी नेचर ऐसी है। नेचर श्रेष्ठ है तो बाप समान हैं। विघ्न रूप बनती है तो कमजोर स्वभाव है। तो तीनों शब्दों का अर्थ जानते हो ना! कई प्रकार के तनाव हैं, तनाव का आधार है - 'मैं पन'। मैंने

यह किया। मैं यह कर सकती हूँ। मैं ही करूँगा। यह जो मैं-पन है तनाव पैदा करता है। 'मैं' यह देह अभिमान का है। एक है - मैं श्रेष्ठ आत्मा हूँ। एक है मैं फलानी हूँ, मैं समझदार हूँ, मैं योगी हूँ, मैं ज्ञानी हूँ। मैं सेवा में नम्बर आगे हूँ। यह मैं पन तनाव पैदा करता है। इसी कारण सेवा में कहीं-कहीं जो तीव्रगति होनी चाहिए वह तीव्र के बजाए गति धीमी हो जाती है। चलते रहते हैं लेकिन स्पीड नहीं हो सकती। स्पीड तीव्र करने का आधार है- दूसरे को आगे बढ़ता हुआ देख सदा दूसरे को बढ़ाना ही अपना बढ़ना है। समझते हो ना सेवा में क्या मैं पन आता है। यह मैं पन ही तीव्रगति को समाप्त कर देता है। समझा।

## कथा सरिता



एक गांव में दो मित्र नकुल और सोहन रहते थे। नकुल बहुत धार्मिक था और भगवान को बहुत मानता था। जबकि सोहन बहुत मेहनती था। एक बार दोनों ने मिलकर एक बीघा जमीन खरीदी। जिससे वह बहुत फसल उगा कर अपना घर बनाना चाहते थे।

सोहन तो खेत में बहुत मेहनत करता लेकिन नकुल कुछ काम नहीं करता बल्कि मंदिर में जाकर भगवान से अच्छी फसल के लिए प्रार्थना करता था। इसी तरह समय बीतता गया। कुछ समय बाद खेत की फसल पक कर तैयार हो गयी। जिसको दोनों ने बाजार ले जाकर बेच दिया और उनको अच्छा पैसा मिला। घर आकर सोहन ने नकुल को कहा कि इस धन का ज्यादा हिस्सा मुझे मिलेगा क्योंकि मैंने खेत में ज्यादा मेहनत की है।

यह बात सुनकर नकुल बोला नहीं धन का तुमसे ज्यादा हिस्सा मुझे मिलना चाहिए क्योंकि मैंने भगवान से इसकी प्रार्थना की तभी हमको अच्छी फसल हुई। भगवान के बिना कुछ संभव नहीं है। जब वह दोनों इस बात को आपस में नहीं सुलझा सके तो धन के बंटवारे के लिए दोनों गांव के मुखिया के पास पहुंचे। मुखिया ने दोनों की सारी बात सुनकर उन दोनों को एक-एक बोरा चावल का दिया जिसमें कंकड़ मिले हुए थे। मुखिया ने कहा कि कल सुबह तक

तुम दोनों को इसमें से चावल और कंकड़ अलग करके लाने हैं तब मैं निर्णय करूंगा कि इस धन का ज्यादा हिस्सा किसको मिलना चाहिए।

मुखिया ने नकुल को कहा कि दिखाओ तुमने कितने चावल साफ किये हैं। नकुल ने कहा कि मुझे भगवान पर पूरा भरोसा है कि सारे चावल साफ हो गए होंगे। जब बोरी को खोला गया तो चावल और कंकड़ वैसे के वैसे ही थे।



### मेहनत ही है सफलता की कुंजी

दोनों चावल की बोरी लेकर अपने घर चले गए। सोहन ने रात भर जागकर चावल और कंकड़ को अलग किया। लेकिन नकुल चावल की बोरी को लेकर मंदिर में गया और भगवान से चावल में से कंकड़ अलग करने की प्रार्थना की।

अगले दिन सुबह सोहन जितने चावल और कंकड़ अलग कर सका उसको ले जाकर मुखिया के पास गया। जिसे देखकर मुखिया खुश हुआ। नकुल वैसी की वैसी बोरी को ले जाकर मुखिया के पास गया।

जमींदार ने नकुल को कहा कि भगवान भी तभी सहायता करते हैं जब तुम मेहनत करते हो। जमींदार ने धन का ज्यादा हिस्सा सोहन को दिया। इसके बाद नकुल भी सोहन की तरह खेत में मेहनत करने लगा और अबकी बार उनकी फसल पहले से भी अच्छी हुई।

सीख : इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हमें कभी भी भगवान के भरोसे नहीं बैठना चाहिए। हमें सफलता प्राप्त करने के लिए मेहनत करनी चाहिए।

## पढ़ाई और सेवा दोनों का संग हो



सकता है? बाप से सौदा कर फिर दूसरा सौदा किया तो क्या होगा? फिर अपने भाग्य को देखना पड़ेगा। कोई लखपति का बनकर गरीब का नहीं बनता। गरीब साहूकार का बनता है। साहूकार वाला गरीब का नहीं बनेगा। बाप का बनने के बाद कहीं संकल्प भी जा नहीं सकता - ऐसे पक्के हो? जितना संग होगा उतना रंग पक्का होगा। संग कच्चा तो रंग भी कच्चा। इसलिए पढ़ाई और सेवा दोनों का संग चाहिए।

सदा लक्की कुमारियां हो ना! सदा अपना भाग्य का चमकता हुआ सितारा अपने मस्तक पर अनुभव करते हो! मस्तक में भाग्य का सितारा चमक रहा है ना, कि चमकने वाला है? बाप का बनना अर्थात् सितारा चमकना। तो बन गये या अभी सौदा करने का सोच रही हो? सोचने वाली हो या करने वाली हो? कोई सौदा तुड़ाने चाहे तो टूट

तो सदा के लिए पक्के अचल रहेंगे। हलचल में नहीं आयेंगे। पक्का रंग लग गया तो इतने हैण्ड्स से इतने ही सेन्टर खुल सकते हैं। क्योंकि कुमारियां हैं ही निर्बन्धन। औरों का भी बन्धन खत्म करेंगी ना! सदा बाप के साथ पक्का सौदा करने वाली। हिम्मत है तो बाप की मदद भी मिलेगी। हिम्मत कम तो मदद भी कम। अच्छा।

एक बार की बात है राधा नाम की एक लड़की अपने पिता के साथ रहती थी। उसकी माँ बचपन में ही गुजर गयी थी। वह अपने घर का काम करती फिर कॉलेज जाती थी। कॉलेज जाते समय वह रोज रास्ते में एक जगह पक्षियों को दाना डालती थी।

उसके घर में भी 2 पक्षी थे। उनको भी वह रोज दाना डालती थी। एक दिन उसको पक्षियों को दाना डालते जमींदार के बेटे ने दिख लिया। उसने अपने पिता से जाकर राधा से शादी करने की इच्छा जताई। जमींदार ने राधा के पिता से बात करके अपने बेटे की शादी राधा से करा दी। राधा अपने साथ घर के पिंजरे के 2 पक्षी भी लेकर ससुराल आ गयी।

वह उन पक्षियों को रोज दाना डालती थी। राधा की सास को यह बिलकुल भी पसंद नहीं था।

वह उन पक्षियों को परेशान करती थी। वह उनका दाना-पानी जमीन में फेंक देती

थी। एक दिन राधा की सास ने पक्षियों का पिंजरा ही जमीन पर फेंक दिया। उसे यह करते हुए राधा ने देख लिया।

## हमारा व्यवहार कैसा हो?



राधा ने मना किया तो उसकी सास ने राधा को डांट दिया। इन सब बातों से राधा परेशान रहने लगी। एक दिन राधा के पति ने परेशानी का कारण पूछा तो उसने सारी बात बता दी। उसके पति ने राधा को पक्षियों की भलाई के लिए उनको पार्क में छोड़ने की सलाह दी। अपने पति के कहने पर राधा ने उन दोनों पक्षियों को बाकि के पक्षियों के साथ

पार्क में ही छोड़ दिया।

वह उनको कभी-कभी दाना देने पार्क में जाती थी। अब सभी पार्क के पक्षी राधा के अच्छे मित्र बन गए थे। पक्षी अब राधा के घर पर भी आने लगे। राधा की सास को जब यह पता लगा तो वह गुस्सा हुई। वह राधा को उसके मायके छोड़ने के लिए उसको साथ लेकर गयी।

रास्ते में कुछ चोरों ने राधा की सास के गहने चुराने की कोशिश की। तभी राधा के पक्षियों ने आकर चोरों पर हमला किया। जिससे चोर भाग गए। इसके बाद राधा और उसकी सास घर ही लौट आए। अब राधा की सास की सोच पक्षियों के प्रति बदल चुकी थी। उसने राधा से कहा कि अब हम दोनों चिड़ियों को दाना देने चला करेंगे और पहले के दो पक्षियों को घर वापिस लेकर आएंगे। यह बात सुनकर राधा बहुत खुश हुई।

सीख : इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हमें जानवरों से अच्छा व्यवहार करना चाहिए।



**व्यारा-गुज।** तहसील के एजुकेशन ऑफिसर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. दीपा बहन।



**रूरा-कानपुर(उ.प्र.)।** सीओ सिटी रवि कांत सिंह व बीएसए मुकेश शर्मा वार्षिक उत्सव में प्रतियोगी व विजयी बच्चों को मेडल व प्रशस्ति पत्र देने के पश्चात् समूह चित्र में। साथ हैं ब्र.कु. प्रीति बहन, डॉ. सविता बहन, डॉ. अल्का बहन, समाज सेवक विनय सिकरवार, ब्र.कु. आशीष, प्रो. अर्चना सिंह तथा अन्य।



**धडगाव-महा।** नगर सेविका अर्चना चौहान को ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता बहन।



**शांतिवन।** मीडिया ट्रेनिंग का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए दायें से बायें राजयोगिनी ब्र.कु. पूनम दीदी, राजयोगी टीचर, चंडीगढ़, सुरेश के. वर्मा, प्रोफेसर जामिया मीलिया युनिवर्सिटी, राजयोगी ब्र.कु. आत्म प्रकाश, वाइस चेयरपर्सन मीडिया विंग, राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, चेयरपर्सन एजुकेशन विंग, ब्र.कु. सुशांत, एनसीओ, मीडिया विंग, राजयोगी ब्र.कु. करुणा, चेयरपर्सन मीडिया विंग, राजयोगी ब्र.कु. कोमल, मधुबन न्यूज, राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर, सम्पादक, ओम शान्ति मीडिया, राजयोगी ब्र.कु. शांतनु, हेडक्वार्टर कोऑर्डिनेटर मीडिया विंग, ब्र.कु. चंदा तथा ब्र.कु. योगिनी।



**तिनसुकिया-असम।** सेवाकेन्द्र में आने पर संजय किशन, मिनिस्टर ऑफ टी ट्राइब वेलफेयर एंड लेबर वेलफेयर ऑफ असम का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए ब्र.कु. रजनी दीदी।

## पुरुषार्थी पुरुषार्थ करते-करते थकते क्यों हैं?

पुरुषार्थ करते-करते हम थक जाते हैं, योग में जो अनुभव होने चाहिए वह होते नहीं, कभी-कभी हम अपने आपसे असन्तुष्ट हो जाते हैं, जब हम अपने आपमें झाँकते हैं तो दिखाई पड़ता है कि अपने में कुछ फर्क है, गैप (अन्तर) है। फिर संकल्प आता है कि इस अन्तर को कैसे मिटाये? इन सभी प्रश्नों को हल करने के लिए हम कुछ बिन्दु पर आपका ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं- मुख्य रूप से देखें तो तीन-चार बातें हर रोज हमारे साथ घटित होती हैं। अगर उसके लिए हम

आज नहीं तो कल। इस प्रकार औरों के ढीलेपन को देख हम ढीले हो जाते हैं। दूसरों से गलत सीखते हैं। दूसरे ढीले हो गये तो हम भी ढीले हो गये यह सही नहीं है। हम तो उनके आधार पर ज्ञान में नहीं आये हैं और न ही उनके आधार पर चलना है। यह गलत बात मन में आ जाती है कि दूसरे ढीले चल रहे हैं, ऐसे चल रहे हैं, वैसे चल रहे हैं आदि-आदि। फलाने व्यक्ति को इतना समय हो गया ज्ञान में, उसमें फलाना खराब संस्कार है। मुझे भी टाइम लगता है, संस्कार बदलना आसान काम

हो जाते हैं और पीछे रह जाते हैं।  
3. चलते-चलते थक मत जाना। जब बाबा साकार में थे तब यह गीत अक्सर बजवाते थे कि रात के राही थक मत जाना...। क्योंकि यह रास्ता बहुत लम्बा है। यात्रा में सबसे बड़ा विघ्न यही आता है कि हम चलते-चलते थक जाते हैं। इसमें थकना नहीं है बस, आगे मंजिल की ओर बढ़ते रहना है फिर देखिएगा कि मंजिल आयी कि आयी। चलते-चलते कभी मन में आता है कि रोज-रोज योग लगाओ, क्लास में जाओ, पुरुषार्थ करो- यह कब तक करें, सारी उम्र बीत गयी। ऐसे मत सोचो। यह साधना का मार्ग है, अलौकिक मार्ग है, ईश्वरीय मार्ग है। इससे उब नहीं जाना है। इसमें बड़ा मजा है, अलौकिक आनंद है। इससे आत्मा को एनर्जी (ताकत) मिलती है। थकावट दूर हो जाती है।

मुझे याद है जब हम सन् 1985 में पदयात्रा में चले थे, रास्ते में थूपा होने के कारण थक जाते थे। तो बीच में वृक्ष की छाँव में दस-पन्द्रह मिनट आराम से बाबा की याद में बैठ जाते थे, लेट जाते थे और फिर रिफ्रेश हो जाते थे कि जैसे हम थके ही नहीं। इसको बाबा कहते हैं - मैं बच्चों की मालिश कर देता हूँ। ये योग ऐसी चीज है कि देह से न्यारा होने से नर्वस सिस्टम को रिलेक्स कर देता है। जो शारीरिक मसाज है वो तो सिर्फ शरीर को आराम देगी लेकिन योग एक ऐसा मसाज है जो शरीर और आत्मा दोनों की मसाज करता है। अगर आपको बार-बार थकावट हो रही है तो समझ लीजिए कि आपके योग करने में और ज्ञान लेने में त्रुटि है। जैसे क्लास में बैठ झुटका खा रहा है, उबासी आ रही है, समझ में कुछ भी नहीं आ रहा है। ऐसे ही इस ईश्वरीय जीवन में चलते-चलते हमें बार-बार थकावट आती है तो समझना चाहिए कि हमारे पुरुषार्थ में कोई त्रुटि है, कमी है। कहीं न कहीं नुक्स है। वरना यह जीवन तो इतना मनोरंजन करने वाला है, मन बहलाने वाला है कि सुख-शांति, आनंद, शक्ति अनुभव होती है। आपको समझ में आ गया होगा। अगर ऐसी कोई आदत है तो इसी वक्त ठीक कर लीजिए। और आगे बढ़ें इसी में आपका हित है और सुकून भी।



शांति से विचार करें तो उससे दुरस्त कर सकते हैं।

1. कोई भी बात व कार्य स्थगित मत करो। जीवन कब समाप्त हो जायेगा यह पता नहीं है। यह मत समझो कि विनाश में बहुत समय पड़ा है। ऐसे सोचकर पुरुषार्थ में ढीले मत होइए।
2. एक और बात हमारे पुरुषार्थ में ढीलापन लाती है, वो ये कि हम दूसरों को देखते हैं। अपने साथ जो अन्य भाई-बहन हैं वे भी इस ज्ञानमार्ग में पुरुषार्थ कर रहे हैं। उनको काफ़ी समय हो गया है इस मार्ग में चलते-चलते लेकिन उनका जीवन उतना बदला नहीं है। यह देखकर हम समझते हैं कि हम तो बाद में आये हैं, हमें तो थोड़ा ही समय हुआ है इस ज्ञान मार्ग में आये। हम भी सम्पूर्ण हो जायेंगे

नहीं है। ऐसे-ऐसे सोचकर पुरुषार्थ में ढीले हो जाते हैं। जब ज्ञान में आते हैं तो पहले-पहले यह महसूस होता है कि हमारे लिए समय बहुत कम बचा है, जल्दी पुरुषार्थ करना है, गैलप (तेज दौड़) करनी है।

बाद में जब दूसरों को देखते हैं तो ढीले हो जाते हैं। इसलिए परमात्मा (बाबा) कहते हैं- बच्चे सी-फादर-मदर एंड फॉलो फादर-मदर। पुरुषार्थ में आपस में देखो मत और पीछे वालों को तो कभी मत देखो। जिन्होंने पुरुषार्थ नहीं किया, पीछे रह गए हैं उनको मत देखो। सदा आगे देखो, परमात्म बाप को देखो। पुरुषार्थ करने वाला सदा आगे देखता है कि मुझे आगे बढ़ना है। पीछे देखेंगे तो समय निकल जायेगा। इसलिए हम दूसरों को देखने की गफलत जो करते हैं इससे ढीले

## एक नई सोच

**अहंकार बहुत ही महीन अवगुण होता है, जो अज्ञानता से उत्पन्न होता है, अर्थात् जो इंसान अहंकार से ग्रसित होता है, उसे आभास नहीं हो पाता बल्कि आस-पास के लोग महसूस जरूर कर लेते हैं। अहंकारी इंसान एक-दूसरे को दबा के अथवा नीचा दिखा के खुद को ऊपर उठाने में यकीन करता है। जबकि ज्ञानी व्यक्ति एक-दूसरे से रीस (ईर्ष्या) नहीं बल्कि रेस (प्रतियोगिता) कर प्रसन्न होता है अर्थात् एक-दूसरे से सदा प्रेरणा लेता रहता है, और नम्रता का गुण धारण करता है।**

**अतः नम्रता ही मनुष्य को महान बनाती है, श्रेष्ठ बनाती है। अभिमान हमेशा नीचे गिराता है। इसलिए हमें नम्रता के गुण को धारण करना है, नम्र बनेंगे तो सभी नमन करेंगे।**



**ग्वालियर-म.प्र।** सुप्रीम इंडस्ट्रीज लि. मालनपुर ग्वालियर के द्वारा आयोजित 'इंटरपर्सनल रिलेशनशिप्स' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र से राजयोगी ब्र.कु. प्रहलाद ने कार्यक्रम को सम्बोधित किया तथा सभी को राजयोग मेडिटेशन द्वारा गहन शांति की अनुभूति कराई।



**जयपुर-राजापार्क (राज.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा 73वें गणतंत्र दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपक्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. पूनम दीदी, मुख्य अतिथि के रूप में बीजेपी पूर्व प्रदेश अध्यक्ष अशोक परनामी, अमृता गुप्ता, डायरेक्टर, मंगलम ग्रुप, सूरज सोनी, अध्यक्ष, जन समस्या निवारण मंच, घनश्याम चंद्रानी, पार्थद, राघव रावत, शॉर्ट फिल्म डायरेक्टर, चंद्रशेखर शर्मा, लेखक व गीतकार आदि गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे।



**बंधबहल-ओडिशा।** नव वर्ष के अवसर पर वीरेन्द्र कुमार सिंह, चीफ मैनेजर, डीजीएम, पीओ, लखनपुर ओसीपी एवं उनकी धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात भेंट करने के पश्चात् उपस्थित हैं ब्र.कु. जयश्री बहन तथा ब्र.कु. वेंकट दिनकर जंगा, प्रोजेक्ट मैनेजर, लखनपुर ओसीपी एमसीएल कोल इंडिया लिमिटेड।

# क्या हो सकता है आज़ादी के अमृत महोत्सव में हमारा योगदान?



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

समाज कल्याण का एक बहुत उम्दा किस्म का एक बहुउद्देश्य कार्यक्रम पूरे भारत वर्ष में एक जोश और जुनून के साथ आगे बढ़ रहा है। पूरे भारत वर्ष के 75 वर्ष के इतिहास को सभी अलग-अलग तरीके से सबके सामने रख रहे हैं। गरिमायुगी संस्कृति को सबके सामने रख रहे हैं। भारत कितना उज्वल था और कितना उज्वल बनने वाला है, इन सब बातों को लेकर कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं। लेकिन हम सोच रहे थे कि हम इसमें अपना क्या योगदान दे सकते हैं!

तो हम सभी जब भी उन्नति की बात होती है या किसी देश की एक अर्थ व्यवस्था को लेकर उसको पटरी पर लाने की बात होती है तो ज्यादातर चहु तरफा विकास देखा जाता है, जिसमें समाजिक-आर्थिक पहलू, वैज्ञानिक पहलू, रक्षा आदि के भी पहलू शामिल होते हैं। लेकिन एक आध्यात्मिक पहलू है जो हमेशा अधूरा और अछूता रहता है। क्योंकि व्यक्ति सारा कुछ अगर विकास कर भी ले, लेकिन अगर एक विकास न हो जिसको हम आध्यात्मिक विकास कहते हैं तब तक व्यक्ति हमेशा अधूरा रहेगा और भारत वर्ष की संस्कृति का सबसे पहला अक्षर भी और पहला साक्षर भी इसी बात से जुड़ा हुआ है कि अगर भारत आध्यात्मिक है तभी

आर्यावर्त है। क्योंकि आर्यावर्त आध्यात्मिकता के साथ सबसे बड़ा ज़्यादा ताल्लुक रखता है। इसीलिए आध्यात्मिकता एक ऐसा पहलू है जिस पहलू के साथ अगर हम कभी आगे बढ़ते हैं तो हम निश्चित रूप से इन 75 वर्षों के इतिहास को और अच्छी तरह

कुछ बता भी रहे होंगे तो उस समय जैसे कोई रटा-रटाया इतिहास होता है, एक संस्कृति होती है, एक सभ्यता होती है उसको सबके सामने रखते हैं। लेकिन जब व्यक्ति आध्यात्मिक होके उस बात को कहता है तो वो उससे बिल्कुल अलग भी है और उसके साथ जुड़ा

नियम से ही भारत हमेशा आगे बढ़ा है क्योंकि जब तक नियम और संयम हमारे जीवन में नहीं आयेगा, तब तक उन्नति तो होगी लेकिन वो उन्नति अधूरी-सी होगी।

एक उदाहरण हम आपको जरूर देना चाहेंगे जैसे कोई टेक्नोलॉजी इस समाज में आती है, इस देश में कोई भी टेक्नोलॉजी आती है, तो उस तकनीकी को जब हम इस्तेमाल कर रहे होते हैं तो उसको बनाने वाला किस भाव से उस चीज़ को बनाता है, उस पर उस चीज़ का मूल्य आधारित होता है। मूल्य निर्धारित होता है। अगर उसको सिर्फ बेचने के भाव से बनाया गया है तो वो चीज़ ज्यादा दिन तक मार्केट (बाज़ार) में नहीं रहती। लेकिन सिर्फ समाज कल्याण और कल्याणार्थ बनाया गया हो तो उस चीज़ का मूल्य बढ़ जाता है। तो भारत ने आध्यात्मिकता को लेकर जब काम किया तो सिर्फ कल्याण के लिए काम किया और कल्याण सिखाने वाला परमात्मा है जो सिर्फ आके हमको कहता है कि आप कल्याणकारी पिता की संतान है, इसलिए कल्याणार्थ कोई भी कर्म करो पैसा तो ऑटोमेटिक आपके पास आ ही जायेगा।

तो दुनिया में सबने उन्नति की लेकिन सबने उसमें अपना स्वार्थ भी देखा। भारत परमार्थी था, है और रहेगा। इस

भारत वर्ष की गरिमायुगी संस्कृति को उज्वल

भविष्य देने के लिए हम सभी एक साथ, एक आवाज़ में अगर सिर्फ कल्याणार्थ कर्म करके दिखायें, स्व कल्याण, विश्व कल्याण और कल्याणकारी भाव से कर्म करके दिखायें तो उसमें निश्चित रूप से आध्यात्मिकता का एक पुट नज़र आएगा और जब लोग उसको यूज़ (उपयोग) करेंगे, प्रयोग करेंगे तो सत्य रूप से पता चल रहा है कि भारत ने अपने ऊपर काम किया है। तो ये सारे जो पहलू हैं। जिनके बारे में हम बात कर रहे हैं। इन सारे पहलुओं को अगर एक साथ पिरोकर हम सभी कार्य करें तो इस 75 वर्ष के इतिहास को और अच्छा बनाया जा सकता है।

तो हम इसमें इस पहलू को अवश्य जोड़कर काम करें। आध्यात्मिक पहलू, कल्याणकारी पहलू, परमार्थी पहलू, हमेशा सबको आगे बढ़ाने का पहलू, हमेशा सबके लिए अच्छा सोचने का पहलू, सबको आगे रखकर कार्य करने का पहलू। ये पहलू हमेशा से उन ऊँचाईयों और उन बुलंदियों पर हमको ले जायेगा जो हमने कभी सोचा भी नहीं होगा।



से सबके सामने रख सकते हैं। क्योंकि जब तक मन हमारा आध्यात्मिक नहीं होगा, आत्म उन्नति को प्राप्त नहीं करेगा। अपने अन्दर की जागृति को आगे नहीं बढ़ा लेगा तब तक किसी और को और पहलुओं के बारे में ठीक से बता भी नहीं सकता। आज हम जब किसी को

हुआ भी है ऐसा सामने वाले को लगाने लग जाता है। तो आध्यात्मिकता को पुरजोर तरीके से सबके सामने रखा जाये। उसके पहले हम सभी का एक योगदान ये होना चाहिए कि हमको सबसे पहले खुद पर नियंत्रण रखके पूरी दुनिया को ये दिखाना है कि संयम और

## उपलब्ध पुस्तकें

जो आपके जीवन को बदल दें



**प्रश्न : मेरा नाम सिलकी है। मैं जबलपुर से हूँ। मैंने दो साल पहले अपनी स्टडी कम्युनिटी की थी। और अभी तक मुझे जॉब नहीं मिली है। इसके लिए मैं क्या करूँ?**

**उत्तर :** हर फील्ड में एक प्रयास की बहुत आवश्यकता होती ही है। और नौकरी ऐसी चीज़ है जो हर व्यक्ति अपनी मनपसंद चाहता है। शुरु में थोड़ी हल्की भी मिले, सेलरी भी कम मिले तो भी ज्वाइन कर लेना चाहिए। मनुष्य को ये छोड़ देना चाहिए कि उसे वैसी ही जॉब मिले जैसी उसकी क्वालिफिकेशन है, जैसी उसकी एक्सपेक्टेन्स हैं।

आप रोज़ राजयोग मेडिटेशन अवश्य करते होंगे लेकिन 21 दिन तक एक घंटा रोज़ एकाग्रता के साथ, टाइम फिक्स करके करें। और योगाभ्यास करने से पहले दो संकल्प करेंगे। कम से कम पाँच-पाँच बार, इस स्वमान को मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, जब हम इसको बार-बार करेंगे तो इससे क्या होगा हमारी शक्तियाँ एक्टिवेट हो जायेंगी, जग जायेंगी। फिर संकल्प किया कि सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है, तो वो सफलता दिलाने में लग जायेंगी। जब हम एक घंटा योग करेंगे तो उससे हमारे इन संकल्पों में बहुत पाँवर होगी और हमारे से उसी तरह के वायब्रेशन्स चारों ओर फैलने लगेंगे। और वो पहुंचेंगे वहाँ, जहाँ से सफलता मिलनी है। उसको प्रभावित करके सफलता दिलायेंगे। इसके साथ-साथ सवेरे उठते ही जब आँख खुले तो सात बार यही संकल्प फिर करेंगे। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है। एक विज्ञान बनायेंगे, आपको क्या देखना है कि अपॉइंटमेंट लेटर मेरे हाथ में है। ये सब अपनाते हुए, दृढ़ता से कार्य करते हुए आप चलेंगे तो आप निश्चित रूप से आपको एक अच्छी जॉब मिल जायेगी।

**प्रश्न : मेरा नाम रागिनी है। मेरे ससुराल वाले मुझसे नौकरानी की तरह काम लेते हैं, व्यवहार करते हैं। मेरे पति भी मुझसे ऐसे ही पेश आते हैं। मैं पढ़ी-लिखी हूँ तो सोच रही हूँ कि क्यों न मैं डिवाँस लेकर अपनी अलग से पहचान बनाऊँ। क्या करना चाहिए?**

**उत्तर :** कोई भी व्यक्ति अपने आत्म सम्मान को ठेस लगता हुआ देखकर और रोज़-रोज़ देखे, तो सहन नहीं होता है। सबसे बड़ा मनुष्य का आत्म सम्मान ही होता है। मैं आपको एक बात कहूँगा कि डिवाँस लेकर अलग अपनी पहचान बना लेना वो संकल्प

तो ठीक है। लेकिन अकेले जीवन जीना, समाज की बहुत सारी बातें सुनना और फिर उस अकेले जीवन में मनुष्य को बहुत कुछ फेस करना पड़ता है।

## मन की बातें

- राजयोगी ब्र. कु. सूर्य



इसीलिए मैं आपको यही कहूँगा कि आप स्प्रिचुअल नॉलेज लें अगर आपने नहीं ली है तो। उसमें स्वचिंतन, स्व परिवर्तन और अपने स्वमान को स्वयं बढ़ाना इन सबसे भी हम दूसरों के व्यवहार को परिवर्तन करने की प्रेरणा दे सकते हैं। ये बहुत अच्छा सिद्धांत भगवान ने सिखाया है कि अगर तुम अपने स्वमान में रहेंगे तो सम्मान आगे-पीछे आपके परछाई की तरह रहेगा। आप स्प्रिचुअल नॉलेज लें और स्वमान का अभ्यास करें। और डिवाँस की बात अभी छोड़ें। पहले अपने स्वमान को बढ़ाएं। उनको गुड वायब्रेशन दें रोज़ सवेरे, मैं उसकी विधि बता देता हूँ, ये काम छह मास तक करें। सवेरे उठते ही आपको ये सोचना है कि मैं भगवान की संतान एक महान आत्मा हूँ और उन सबको भी देखेंगी कि वो भी भगवान की संतान हैं। भाग्यवान आत्मायें हैं। और उनके प्रति जो भी घृणा हो गई है तो उसको चेंज करेंगे। वो बहुत अच्छी आत्मायें हैं। वे मेरे बहुत अच्छे फ्रेंड्स हैं। उनका व्यवहार मुझसे बहुत सॉफ्ट है, बहुत स्वीट है। तब उनका व्यवहार बदलेगा और वो आपको बहुत ही सम्मान की दृष्टि से देखेंगे।

**प्रश्न : शादी के कुछ ही दिनों बाद पता चला कि मेरे पति का एक लड़की के साथ अफेयर था। और वे उसी से शादी करना चाहते थे लेकिन परिवार वालों के दबाव के कारण उन्होंने मुझसे शादी कर ली। पर वे इस शादी से खुश नहीं हैं और ना मुझे खुशी दे पा रहे हैं। उनका अभी भी उस लड़की से सम्बन्ध है। क्या ऐसे में मुझे अलग हो जाना चाहिए? मुझे क्या करना चाहिए?**

**उत्तर :** ये हमारे चारों ओर का वातावरण, स्कूल

कॉलेजों का माहौल इस तरह का हो गया है कि गर्लफ्रेंड और बॉयफ्रेंड की एक रसम-सी पड़ गई है भारत में। और नॉ डाउट, किसी पत्नी के लिए ये बहुत बुरी चीज़ होती है। मैं आपको कहूँगा कि हो सके तो आप ये बात अपनी सास से कहें। उनको कंविंस (मनवाना) करें कि देखो ये तो अब पूरा हो चुका है, अब हमारी शादी हो चुकी है। आपको अकेले ये निर्णय नहीं लेना चाहिए। आप अपने परिवार वालों की सहमति से निर्णय लें। अभी अलग होने की बात को छोड़ दें। पहले उन्हें सुधारने का भरसक प्रयास करें। लेकिन इससे पहले आपको कुछ स्प्रिचुअल प्रैक्टिस करनी चाहिए ताकि आपके बोल में शक्ति आ जाये। आपको राजयोग का अभ्यास करना होगा और स्वमान का अभ्यास करना होगा। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मेरा पति भी एक आत्मा है और वो बहुत समझदार है। वो मेरी भावनाओं को समझ कर उनको छोड़ देगा, ऐसी गुड फीलिंग आपको अवश्य रखनी है। तो आपका ये मार्ग सरल हो जायेगा। 21 दिन से लेकर 3 मास तक आप ये करें। और सवेरे उठते ही ये संकल्प अवश्य रखना होगा कि मेरा पति अवश्य बदल जायेगा। इस तरह से आपको आगे बढ़ना चाहिए।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ़ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल





**अमरावती-रुक्मिणी नगर(महा.)।** ब्रह्माकुमारीज के पुनर्निर्मित सुख शांति भवन का उद्घाटन करते हुए राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई,मा.आबू। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. गीता बहन, राजयोगिनी ब्र.कु. सीता दीदी, श्रीमति नवनीत कौर राणा,सांसद, रवि भाऊ राणा,विधायक,बडनेरा, श्रीमति पवनीत कौर,जिलाधिकारी, प्रशांत रोडे,आयुक्त,महानगर पालिका, हेमंत पवार,आयुक्त,महानगर पालिका,नागपुर, लक्ष्मीभैया जाजोदिया,प्रसिद्ध उद्योजक एवं समाज सेवक आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



**शांतिवन।** कॉमनवेलथ वोकेशनल युनिवर्सिटी द्वारा राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर, सम्पादक ओम शान्ति मीडिया को प्राप्त मानद डॉक्टरेट डिग्री, मीडिया ट्रेनिंग के दौरान उन्हें देते हुए राजयोगी ब्र.कु. करुणा, राजयोगी ब्र.कु. आत्मप्रकाश तथा राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय।

## जब अंतर के पट खुलें तब ही परमात्मा से नाता जुड़े

अब सवाल ये उठता है कि अन्तर के पट खुले कैसे? क्या है ये अंतर्मन? आखिर कौन खोलेंगा अंतर्मन के पट? जिसके खुलने से हम परमात्मा की प्राप्ति कर सकते हैं। हर व्यक्ति को परमात्मा की ही तलाश क्यों? क्योंकि वो खुद की और खुदा की पहचान खो चुके हैं जिससे वो दुःखी और अशान्त हैं, हताश हैं परंतु वो ये भी अच्छे से जानते हैं कि एक मात्र परमात्मा ही है जो मानव मात्र का व सृष्टि मात्र का कल्याण कर सकते हैं। उनकी सारी परेशानियों को, उनके सवाल को हल कर सकते हैं।

किन्तु परमात्मा है कौन? मैं असल में कौन हूँ? इससे अनजान हैं। जिस प्रकार अगर हम किसी व्यक्ति के बारे में जानना चाहते हैं तो या तो हम उस व्यक्ति के पास जाएंगे या उसके माता-पिता के पास क्योंकि उनसे बेहतर शायद ही उन्हें कोई जानता हो।

इसी प्रकार स्वयं परमात्मा जिनका नाम शिव है इनके और भी कई नाम हैं जो मनुष्यों ने अपनी भावना अनुसार रखे हैं किन्तु परमात्मा स्वयं अपना परिचय संगम युग पर



परमात्मा कहते हैं मीठे बच्चों आप इस अंधकार रुपी रात्रि से डरो मत। अब मैं स्वयं तुम्हारा पिता परमात्मा ज्योतिस्वरुप तुम्हारी ज्योति जगाने आ गया हूँ। मैं तुम्हारे अज्ञान रुपी सारे पट खोल तुम्हें तुमसे ही मिलाने आया हूँ। तुम मेरी ही संतान हो जैसे मैं ज्योति स्वरुप हूँ तत्वम, मैं ज्ञान स्वरुप हूँ तत्वम, मैं आनंद स्वरुप हूँ तुम भी हो, मैं परमधाम निवासी हूँ तत्वम, किन्तु तुम पार्ट बजाने सृष्टि मंच पर आते हो मैं नहीं आता, सृष्टि रंग मंच पर पार्ट बजाते-बजाते तुमने अपनी पहचान खो दी है, तुमने अपने दिव्य चक्षु खो दिए हैं, तुम्हारे अंतर मन के कपाट बंद हो चुके हैं जिस कारण तुम भटक गए हो, तुम अपने मूल्यों को खो चुके हो इससे तुम अत्यंत दुःखी हो।

आ कर बताते हैं अब आप सोच रहे होंगे ये संगमयुग क्या है संगम युग यानी कलयुग(रात्रि) सतयुग(भोर) के बीच का समय है जिसमें स्वयं परमात्मा(शिव) ज्ञान रुपी मशाल लेकर भटकी हुई मनुष्य आत्माओं को रास्ता दिखाते हैं।

इसलिए हे वत्स आओ और अपना अधिकार ले लो, अपने पिता की विरासत(सुख, शांति, प्रेम, पवित्रता, आनंद ...) को अब सँभालो, अपने अंतर्मन के पट खोलो और अपने पिता से नाता जोड़ लो।



**उदयपुर-राज।** कलेक्टर में नवनियुक्त कलेक्टर तारा चंद मीणा का स्वागत करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रीटा दीदी।



**समस्तीपुर-बिहार।** विश्व शान्ति दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश दशरथ मिश्र। मंचासीन हैं ब्र.कु. सविता बहन, महिला कल्याण संगठन की अध्यक्ष श्रीमति अनुजा अग्रवाल तथा ब्र.कु. कृष्ण भाई।



**पुणे-रविवार पेठ(महाराष्ट्र)।** स्कूल में आयोजित कार्यक्रम के दौरान मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित ब्र.कु. रोहिणी बहन को सम्मानित करते हुए स्कूल के ट्रस्टी अग्रवाल सर। साथ हैं बायें से ब्र.कु. अमृता, स्कूल की प्रिन्सीपल रोहिणी सूर्यवंशी, प्रिन्सीपल अश्विनी रोखड़े तथा अन्य।



**गोपालगंज-बिहार।** थाना प्रभारी को शॉल पहनाकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. अनिता बहन।



**ग्वालियर-लक्ष्कर(म.प्र.)।** ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में नगर निगम वार्ड 44 में कार्यरत सभी सफाई कर्मचारियों को सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन। इस मौके पर ब्र.कु. रोशनी बहन, ब्र.कु. विजेन्द्र भाई, वार्ड मॉनिटर बी.के. गुवा, दिलीप चौहान, वीकेश बागडे,एस.आई., लोकेन्द्र चिंडालिया,डब्ल्यू.एच.ओ., गोपाल जी आदि उपस्थित रहे।



**विरमगम-गुज।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा एपीएमसी मार्केट में कार्यक्रम का आयोजन हुआ जिसमें मार्केट के चेयरमैन लखुभाई, डायरेक्टर दयाल भाई पटेल, किसान भाई, ब्र.कु. धर्मिष्ठा बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे। इसके अंतर्गत दौलतपुर गांव में आयोजित कार्यक्रम में सरपंच रसिक भाई पटेल तथा किसान उपस्थित रहे एवं भोजवा गांव में आयोजित कार्यक्रम में सहकारी मंडली चेयरमैन मनुभाई दबावर तथा किसान भाई-बहनें उपस्थित रहे।

## मुरली का महत्व

समय जा रहा... हे आत्माओं, मुरली सुन लो॥  
समय हो गया, मीठे बच्चों, मुरली सुन लो॥  
बाबा बुला रहे हैं बच्चों, मुरली सुन लो॥  
ये दिन भी याद करोगे, बच्चों मुरली सुन लो॥  
अब नहीं तो कब नहीं, तुम मुरली सुन लो॥  
अतीन्द्रिय सुख पाना है तो, मुरली सुन लो॥  
श्रीमत का पालन करना है तो, मुरली सुन लो॥  
बहुत गई थोड़ी रही, अब मुरली सुन लो॥  
हजार काम को छोड़ो, पहले मुरली सुन लो॥  
संगमयुग है ब्राह्मण बच्चों, मुरली सुन लो॥  
शान्ति और धीरज धारण कर, मुरली सुन लो॥  
बीती को बिन्दी लगाकर, मुरली सुन लो॥  
अनमोल समय की कदर करो, मुरली सुन लो॥  
मित्र-संबंधी याद न आये, मुरली सुन लो॥  
इधर-उधर ना देखो, बच्चों मुरली सुन लो॥  
आँखें खोलो, सुस्ती छोड़ो, मुरली सुन लो॥  
नींद, उबासी त्याग पहले, मुरली सुन लो॥  
हीरे-रत्नों की खान है, तुम मुरली सुन लो॥  
लाख-लाख का एक रत्न है, मुरली सुन लो॥  
बीमार अगर हो, लेटे-लेटे मुरली सुन लो॥  
व्हील चेयर पर बैठे-बैठे, मुरली सुन लो॥  
अपने पर आशीर्वाद करो, तुम मुरली सुन लो॥  
खूब दुआयें लेनी हैं तो मुरली सुन लो॥  
बाबा, दादी की आज्ञा पहले, मुरली सुन लो॥  
बाबा की दादी की लाज, मुरली सुन लो॥  
अगर पहनना गोल्डन ताज मुरली सुन लो॥  
छोड़ो सारे लोकलाज, पर मुरली सुन लो॥  
पास विद्व ऑनर बनना है तो, मुरली सुन लो॥  
फरिश्ता बनकर उड़ना है तो, मुरली सुन लो॥  
अच्छा भाषण करना है तो, मुरली सुन लो॥  
रुहानी रेस करनी है तो, मुरली सुन लो॥  
आत्मा की प्यास बुझानी है तो, मुरली सुन लो॥  
कर्मातीत बनना है तो, मुरली सुन लो॥  
कदम-कदम में पदम कमाई, मुरली सुन लो॥  
बाबा की आँखों के नूर, मुरली सुन लो॥  
बाबा कर रहे इंतजार, मुरली सुन लो॥  
सिकीलधे बच्चे, तुम मुरली सुन लो॥  
ब्रह्मा बाप से प्यार है तो, मुरली सुन लो॥  
परमधाम से बाबा आते, मुरली सुन लो॥  
समय हो गया मीठे बच्चों, मुरली सुन लो॥

ब्र.कु. सत्यनारायण,ज्ञानसरोवर

## अब... मात्रा के बजाय फसल की गुणवत्ता पर देना होगा ध्यान

**कादमा-हरियाणा।** आज अनेक प्रकार की भयंकर बीमारियां हमारे खान-पान और खेती बाड़ी में रासायनिक खादों के प्रयोग के कारण बढ़ रही हैं इसलिए हमें अपनी प्राचीन कृषि पद्धति पर लौटना होगा, तभी हम स्वस्थ व सुखी जीवन,

साथ ही उपस्थित किसानों को ये संकल्प कराया भी। कृषि विशेषज्ञ डॉ. राजेंद्र कौशिक ने जैविक खेती के साथ भारतीय कृषि पृष्ठभूमि का उल्लेख करते हुए कहा कि आज देश में सरप्लस खाद्यान्न हैं, जिसके चलते मात्रा के बजाय गुणवत्ता का



व्याधि मुक्त जीवन व्यतीत कर सकते हैं। उक्त विचार ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग द्वारा राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. वसुधा बहन ने व्यक्त किए। उन्होंने सभी को अध्यात्म के बल द्वारा शाश्वत और यौगिक खेती से अपने जीवन को स्वस्थ बना भारत देश को पुनः विश्व गुरु बनाने का संकल्प लेने को कहा।

ध्यान देने की आवश्यकता है ताकि मनुष्य और धरती माता दोनों की सेहत बनी रहे। कार्यक्रम में कृषि विशेषज्ञ नित्यानंद यादव ने कहा कि आज किसान के कृषक के बजाय प्रबंधक की भूमिका में होने के कारण खेती घाटे का व्यवसाय बनती जा रही है। मौके पर ब्रह्माकुमारी द्वारा जैविक यौगिक खेती में अग्रणी किसानों को सम्मानित किया गया। मंच संचालन ब्र.कु. ज्योति ने किया।

राष्ट्रीय किसान दिवस पर... सभी एक मत पर...

## अच्छे संकल्पों के साथ खेती होगी अच्छी

**महसाणा-गुज।** आजादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत राष्ट्रीय किसान दिवस को 'किसान सम्मान दिवस' के रूप में मनाया गया। ब्रह्माकुमारीज के गॉडली पैलेस में आयोजित कार्यक्रम में एफ.के. मोढ़, संयुक्त बागायत नियामक, महेशाना ने कहा कि कोई भी कार्य योग अर्थात् सर्व के सहयोग के बिना पूर्ण नहीं होता है। वास्तव में खेती एक दिव्य व्यवसाय है। इस दिव्य व्यवसाय में किसी के प्रति विरोध भाव न रखते हुए एक दूसरे को सहयोग देते हुए हम खेती करें। मुख्य वक्ता, कोरडेट इफको, कलोल के प्रशिक्षण अधिकारी ब्र.कु. जिनेश प्रजापति ने कहा कि बीज से लेकर फसल तैयार होने तक उसकी पालना हमारी धरती माता ही करती है। फिर भी हम खेत से निकले कचरे को खेत में ही जलाकर हमारी धरती माँ को बीमार कर देते हैं। उन्होंने सभी से संकल्प करवाया कि खेत से निकले हुए कचरे को जलायेंगे नहीं लेकिन उसका अन्य विधि से निकाल करेंगे।



एक-एक बीज को शुभ संकल्प, शुभ प्रकम्पन देकर धरती माँ की गोद में डालेंगे तो हमारी खेती बहुत अच्छी होगी। उन्होंने किसानों से जैविक-यौगिक खेती का महत्व समझाते हुए यह खेती करने के लिए अनुरोध किया। ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी ने कहा कि जब तक हमारे अंदर की वृत्ति में सकारात्मक परिवर्तन नहीं आयेगा तब तक हम सशक्त नहीं बन पायेंगे। इसलिए हम व्यसनमुक्त बनकर अच्छे गुणों को जीवन में धारण कर परमात्मा

की याद में खेती करें। इसको ही शाश्वत खेती कहते हैं। कार्यक्रम में किसान प्रशिक्षण केन्द्र, महेशाना के असिस्टेंट डायरेक्टर एल.के. पटेल, संयुक्त खेती नियामक, वितरण, महेशाना के जे.वी. उपाध्याय तथा महेशाना नगर पालिका के उप प्रमुख कानजी भाई देसाई ने भी अपनी शुभ भावनाएं व्यक्त कीं। जिले के 250 किसानों ने कार्यक्रम का लाभ लिया। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कुसुम बहन ने सभी का स्वागत किया। ब्र.कु. नीता ने राजयोग का अभ्यास कराया एवं मंच का संचालन किया।

## नवीन शोध अब ऑर्गेनिक खेती की ओर

ब्र.कु. ओम प्रकाश भाई जी के 6वें पुण्य स्मृति दिवस एवं राष्ट्रीय किसान दिवस पर कार्यक्रम



**खण्डवा-आनंद नगर(म.प्र.)।**

ब्रह्माकुमारीज इन्दौर ज़ोन के पूर्व क्षेत्रीय निर्देशक ब्र.कु. ओम प्रकाश भाई जी के 6वें पुण्य स्मृति दिवस एवं राष्ट्रीय किसान दिवस पर आयोजित 'किसान सम्मान समारोह' में लगभग 40 अन्नदाताओं का भव्य स्वागत एवं सम्मान किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि सी.वी. रमन यूनिवर्सिटी के कुलपति डॉ. अरुण जोशी ने कहा कि कृषि सृजन का विज्ञान है। वर्तमान समय कृषि के क्षेत्र में हो रहे नवीन

शोध एवं ऑर्गेनिक खेती को अपनाकर कृषक अधिक और उच्च गुणवत्ता का उत्पादन ले रहे हैं। उपकुलपति रवि चतुर्वेदी ने कहा कि किसान देश की रीढ़ है, कोरोना काल में भारत की अर्थव्यवस्था नहीं उगमगाने का एक ही कारण है कि भारत कृषि प्रधान देश है। शैलेन्द्र जलोदिया, जिला मंत्री, किसान संघ ने सभी से अपील करते हुए कहा कि जब हम बड़े-बड़े मॉल में बिना मोल-भाव के वस्तु खरीदते हैं, तो हमें उन छोटे-छोटे किसान भाइयों का ध्यान

रखकर उनकी उपज भी बिना मोल-भाव के खरीदनी चाहिए जिससे किसानों का आर्थिक स्तर भी ऊंचा उठ सके। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शक्ति बहन ने कहा कि वर्तमान समय यौगिक खेती का समय है जिसके प्रयोग से किसान अपनी फसल का उत्पादन बढ़ाने के साथ फसल की गुणवत्ता में भी सुधार कर सकते हैं। धरमचन्द पटेल, प्रांतीय अध्यक्ष, किसान संघ ने भी अपने विचार रखे। संचालन ब्र.कु. सीमा राठौर बहन ने किया।

## किसान के सम्मान से ही देश की शान

**कामठी-महा।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग की सदस्य एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रेमलता दीदी ने कहा कि जग का अन्नदाता ही नहीं लेकिन देश की अर्थव्यवस्था का आधार कहे जाने वाले किसानों के कर्तव्य के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का यह दिन है। किसानों का सम्मान ही देश की शान है। क्षेत्रीय जैविक खेती प्रशिक्षण केन्द्र के सीनियर साइंटिस्ट डॉ. वाचस्पति पांडेय ने कहा कि समय की मांग है कि हमें सिर्फ और सिर्फ जैविक खेती करनी है। कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के सदस्य डॉ. महेन्द्र ठाकुर ने कहा कि प्रकृति को प्रदूषित होने से बचाने का प्रमुख कार्य किसानों को ही

करना है क्योंकि खेती के अन्य जैविक यौगिक खेती करने वाले 11 किसानों और कृषि साइंटिस्ट को सम्मानित किया गया। कामठी सरपंच पर्यावरण की सुरक्षा और मानव संगठन के अध्यक्ष मोरेश्वर



जीवन की सुरक्षा प्रदान करने वाले सच्चे देशभक्त और माँ कापसे, सरपंच सुवर्णाताई साबळे, उपसरपंच आरतीताई कुल्लरकर सहित सैकड़ों किसानों ने कार्यक्रम का लाभ लिया। अंत में दिवंगत सीडीएस जर्नल बिपिन रावत, मधुलिका रावत और वीर जवानों को श्रद्धांजलि दी गई। मंच संचालन ब्र.कु. वंदना और सभापति सेवक उईके तथा अभार ब्र.कु. शिला ने किया।

## किसान के सम्मान में कार्यक्रम का हुआ शान से आयोजन

**बीदर-रामपुरे कॉलोनी(कर्नाटक)।** राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में करीब 25 गांव से 250 पुरुष एवं महिला किसानों के साथ-साथ कृषि क्षेत्र से जुड़े अधिकारी गण भी शामिल हुए। इस अवसर पर कर्नाटक राज्य प्रगति पर किसान प्रशस्ति विजेता किसानों का सम्मान किया गया। कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. सुनंदा दीदी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ने किसानों को शाश्वत यौगिक खेती करने के लिए प्रेरित किया। रसायनमुक्त खेती कर फल सच्चियां उगाने की सलाह देते हुए उपस्थित किसानों



को प्रतिज्ञा भी कराई। ब्र.कु. किसान महेश भाई ने ब्रह्माकुमारीज के शाश्वत यौगिक खेती प्रोजेक्ट की जानकारी दी और इस

कार्य के दौरान मिले अपने सुंदर अनुभव को साझा किया। मुख्य वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. सरस्वती बहन ने कर्मों की गति से

अवगत कराते हुए अनाज की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए किसानों को राजयोग मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया। उपस्थित किसान भाइयों ने भी अपने जैविक कृषि से जुड़े हुए अनुभवों को साझा किया तथा उपस्थित अतिथियों ने किसानों की उन्नति के लिए ब्रह्माकुमारीज द्वारा की जा रही सेवाओं की सराहना की। आरंभ में ब्र.कु. पार्वती बहन ने अतिथियों का शब्द सुमनों द्वारा स्वागत किया तथा कार्यक्रम में सम्मिलित होने पर किसानों का आभार प्रकट किया। ब्र.कु. पारु बहन ने कार्यक्रम का संचालन किया।

**कार्यक्रम में... 100 से अधिक महिला किसानों ने लिया हिस्सा**

**ऑनलाइन के द्वारा भी जुड़े रहे सैकड़ों किसान भाई-बहनें**

कार्यक्रम में धनराज हंगगी, नगरसेवक, एन. केंगेगौड, कृषि उप निर्देशक बीदर, डॉ. रवि देशमुख, रिटायर्ड सीनियर साइंटिस्ट, कृषि विज्ञान केन्द्र बीदर, जाफर मियां, प्रगति पर किसान एवं जिला राजस्व कृषि प्रशस्ति विजेता, वीर भूषण नंद गांव, अध्यक्ष, रयत संघ बीदर, महादेव नागुरे चटनाली, प्रगति पर किसान प्रशस्ति विजेता, अरुण रेड्डी, प्रगति पर किसान प्रशस्ति विजेता व अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।