RNI:RAJHIN/2013/53539
Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2024-26
Licensed to Post without pre-payment
No. RJ/WR/WPP/18/2024-26
Posted at Shantivan P.O. Dt. 17 to 20 of Each Month

शिव आमंत्रण

03 आंतरिक कमजोरियों पर विजय..
08 नशे के खिलाफ मुहिम
14 मुख्यालय में शान से लहराया..

सशक्तिकरण एवं सामाजिक सेवाओं का दर्पण
वर्ष : 13, अंक : 9, हिन्दी (मासिक), सितंबर 2026, पृष्ठ 16, मूल्य: 17:50 रु.

15 दिन में दो करोड़ लोगों को कराई नशामुक्ति की प्रतिज्ञा

दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का उत्साह चरम पर

नशे के खिलाफ देशव्यापी अभियान में आध्यात्मिक शक्ति, युवा ऊर्जा और जनभागीदारी का अद्भुत संगम

स्पेशल स्टोरी

शिव आमंत्रण, आबूरोड

नशे के खिलाफ देशव्यापी महाअभियान में आध्यात्मिक शक्ति, युवा ऊर्जा और जनभागीदारी का अनोखा संगम देखने को मिल रहा है। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाया जा रहा दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान आज जन आंदोलन बन गया है। राजयोगिनी की सेवा साधना का कमाल है कि 15 दिन में ही देशभर में 1,97,35,496 लोगों को नशामुक्ति की प्रतिज्ञा कराकर एक नया रिकार्ड बनाया है। अब तक 4060 सेवाकेंद्रों के माध्यम से देश के 657 जिलों को कवर किया गया है। बता दें कि संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि के 19वें पुण्य स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में यह अभियान 2 अगस्त से 18 अगस्त तक चलाया जा रहा है। राष्ट्रीय शुभारंभ 2 अगस्त को मुख्यालय शांतिवन से किया गया था। अभियान के तहत राज्य स्तर पर भी शुभारंभ कार्यक्रम किए गए।



आबूरोड में आयोजित 8वीं दादी प्रकाशमणि हॉफ मैराथन में 3500 रनर्स ने लिया नशामुक्ति की प्रतिज्ञा ली।

प्रतिज्ञा कराने में देशभर में टॉप-5 शहर

शहर	संख्या
बेलगावी, कर्नाटक	4,84,868
रायपुर, छग	4,33,348
छतरपुर, मप्र	3,85,066
खुर्दा, ओडिशा	3,44,668
बैतूल, मप्र	3,19,721
उत्तर 24 परगना, पबं	3,16,865

प्रतिज्ञा कराने में देशभर में टॉप बीके सेवाकेंद्र

सेवाकेंद्र	संख्या
शांति सरोवर, रायपुर	4,21,596
बैतूल, मप्र	3,19,702
किशोर सागर, छतरपुर,	2,96,283
कटक मेडिकल विंग	2,26,622
बैतूल, मप्र	1,15,964
हिसार रोड, सिरसा	2,21,197

प्रतिज्ञा कराने में देशभर में टॉप-5 प्रदेश

प्रदेश	संख्या
महाराष्ट्र	21,28,651
मध्य प्रदेश	19,81,694
ओडिशा	18,68,754
कर्नाटक	13,43,211
उत्तर प्रदेश	12,76,503
गुजरात	11,46,518
चंडीगढ़	10,15,529
बिहार	9,68,995

ब्रह्माकुमारीज़ जोन टॉप पर

जोन	संख्या
पूर्वी क्षेत्र	50,78,169
महाराष्ट्र	33,58,926
इंदौर	17,98,762
भोपाल	16,30,448
पंजाब	15,39,406
तमिलनाडु	11,42,308
गुजरात	11,41,291
दिल्ली	9,65,660

30775 कार्यक्रम तीन साल में आयोजित

3.16 करोड़ लोगों को दिलाया नशामुक्ति का संकल्प

50 हजार पाठशालाओं में हुए कार्यक्रम

02 लाख वालेंटियर भाई-बहनें अभियान से जुड़े

02 हजार डॉक्टर, नर्स ने दी नि:शुल्क सेवा

45 साल से मेडिकल विंग नशा मुक्ति की जगा रहा है अलख

तीन साल में 30775 कार्यक्रम

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पिछले तीन साल से देशभर में चलाए जा रहे नशामुक्त भारत अभियान के तहत 30775 कार्यक्रम के माध्यम से 3.16 करोड़ लोगों को नशामुक्ति का संदेश देकर संकल्प दिलाया गया है। देश के विभिन्न शहरों में 19102 कार्यक्रम के साथ 11673 गांवों को कवर किया गया है। 9915 स्कूल और कॉलेजों में भी कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं। 1719 कार्यक्रम मुख्यालय शांतिवन के साथ देश के विभिन्न मुख्यालयों पर किए गए। इस महाअभियान के तहत स्कूल-कॉलेज, विश्वविद्यालय, समाजसेवी संगठन, निजी-सरकारी कार्यालय, लायंस-रोटरी क्लब, छात्रावास, होस्टल, कंपनी, इंडस्ट्रीज, निजी फर्म, रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड, गांव से लेकर चौक चौराहों पर लोगों को नशामुक्ति की प्रतिज्ञा कराई जा रही है। इसके लिए व्यापक स्तर पर तैयारियां की गई हैं।

तीन साल के लिए साइन किया गया था एमओयू

मेडिकल विंग के सचिव डॉ. बनारसी लाल ने बताया कि ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग द्वारा चलाए जा रहे नशामुक्त भारत अभियान को लेकर भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय एवं गृह मंत्रालय नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो के साथ तीन साल के लिए एमओयू साइन किया गया था।



हर एक आध्यात्मिक संगठन एक सप्ताह पूरे देश में नेतृत्व करे और बाकी संगठन उसके साथ जुड़ें। यदि सौ सप्ताह तक हमारे देश के संगठन मिलकर कार्य करें तो बहुत बड़ा बदलाव आ सकता है। आज हमारे साथ 125 आध्यात्मिक संगठन जुड़ चुके हैं। आने वाले 100 सप्ताह (रविवार) तक यह अभियान ऐसे ही जारी रहेगा। हम सभी को संकल्प लेना है कि युवा नशे और ड्रग्स के खतरों को समझे। नशे से जागरूक रहें और दूर रहें।
***- नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री,** विकसित भारत संकल्प अभियान के शुभारंभ पर*

हमें आने वाली पीढ़ी को नशे से बचाना है। आज के युग में आध्यात्मिकता की जरूरत है। हमें पूरे हिंदुस्तान को नशामुक्त करने का संकल्प लेना है। ब्रह्माकुमारीज़ नशामुक्ति के संकल्प को साकार करने में अपना अमूल्य योगदान दे सकते हैं।
***- ओटाराम देवासी,** राज्य मंत्री, पंचायती राज, ग्रामीण विकास, आपदा प्रबंधन, राजस्थान सरकार*

विकसित भारत बनाने के लिए नशामुक्त युवा जरूरी है। हम दस करोड़ लोगों से नशामुक्ति की प्रतिज्ञा का महाअभियान चला रहे हैं, पूरे देश में ब्रह्माकुमार भाई-बहनों में अभियान को लेकर भारी उत्साह है। हमें आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि ब्रह्माकुमारीज़ इस लक्ष्य को पूरा करेगी।
***- बीके करुणा भाई,** महासचिव, ब्रह्माकुमारीज़*

प्रधानमंत्री जी ने हमें जो लक्ष्य दिया है उसे हम सभी मिलकर पूरा करेंगे। सौ सप्ताह में अलग-अलग कार्यक्रमों के जरिए लोगों को नशे के प्रति जागरूक कर इसे दूर भगाएंगे। भारत को नशामुक्त भारत बनाएंगे। भाई-बहनें बड़े ही उमंग-उत्साह के साथ इस अभियान को सफल बनाने में सेवारत हैं।
***- डॉ. बीके मृत्युंजय भाई,** अतिरिक्त महासचिव, ब्रह्माकुमारीज़*

8वीं दादी प्रकाशमणि आबू हॉफ मैराथन

अरावली की पहाड़ियों को नापते हुए तीन हजार रनर्स पहुंचे फिनिशिंग पाइंट पांडव भवन

- मैराथन से दिया विश्व बंधुत्व और विश्व शांति का संदेश
- ओलंपिक मैराथन धावक खेता राम ने बढ़ाया हौसला



12 देशों के प्रतिभागियों ने लिया भाग | **4000** रजिस्ट्रेशन हुए | **3500** प्रतिभागियों ने लगाई दौड़ | **3000** रनर्स पहुंचे फिनिशिंग पाइंट

शिव आमंत्रण, आबूरोड, राजस्थान

मन में विश्व शांति का ऐसा संकल्प कि रनर्स को सरहदों की सीमाओं भी नहीं बांध पाईं। 9 अगस्त को आयोजित हुई 8वीं दादी प्रकाशमणि आबू हॉफ मैराथन में 12 देशों के 3500 रनर्स ने आबूरोड से अरावली की पहाड़ियों को नापते हुए माउंट आबू तक 21.9 किमी की दौड़ लगाई। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 19वीं पुण्य स्मृति दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित इस हॉफ मैराथन में युवाओं से लेकर बुजुर्गों ने पूरे जोश और जज्बे के साथ भाग लिया।

यह पहली बार है कि मैराथन में डॉक्टर, इंजीनियर, शिक्षक, वकील, पुलिस जवान, बिजनेसमैन, गृहिणी और विद्यार्थियों ने भाग लिया। घड़ियों की सूईयां जैसे ही सुबह के 6 बजे पहुंची रनर्स पूरे जोश, जज्बे और उत्साह के साथ अरावली की पहाड़ियों को नापने दौड़ पड़े। 3000 प्रतिभागियों ने 21.9 किमी की दौड़ पूरी कर फिनिशिंग पाइंट माउंट आबू पांडव भवन को छुआ।

इन्होंने मारी बाजी

21.01 किमी की हॉफ मैराथन के पुरुष वर्ग में जोधपुर के देवाराम ने एक घंटा 19 मिनट 56 सेकंड के साथ पहला, जैसलमेर के जुझार सिंह ने एक घंटा 21 मिनट 12 सेकंड के साथ दूसरा, जोधपुर के मुकेश कुमार ने एक घंटा 21 मिनट 32 सेकंड के साथ तीसरा स्थान प्राप्त किया गया। इसी तरह से महिला वर्ग में उत्तर प्रदेश की अर्पिता सैनी ने एक घंटा 47 मिनट 14 सेकंड के साथ पहला, उदयपुर की सुनीता कुमारी गुर्जर ने एक घंटा 57 मिनट 48 सेकंड के साथ दूसरा व अहमदाबाद की किरण पटेल ने 2 घंटा 30 सेकंड के साथ तीसरा स्थान प्राप्त किया।

पुरुष मास्टर वर्ग के विजेता

पुरुष मास्टर वर्ग में कुनूर के नागेश पवार ने पहला, भरत भूषण ने दूसरा, देहरादून के अर्जुन प्रधान ने तीसरा, महिला मास्टर वर्ग में सूरत की रतना मेहता ने प्रथम, दिल्ली की जयंती थपलियाल ने द्वितीय, दिल्ली की आशा मनराल ने तृतीय स्थान हासिल किया। वेटर्न पुरुष वर्ग में गाजियाबाद के महिपाल सिंह ने पहला, महाराष्ट्र के केशव मोटे ने दूसरा, देहरादून के मुकेश राणा ने तीसरा, वेटर्न महिला वर्ग में जलगांव की विद्या पुरुषोत्तम ने पहला, दिल्ली की कृष्णा ने तीसरा, मुंबई की स्मिथा मूरत ने तीसरा स्थान प्राप्त किया।

70 साल के वरिष्ठ नागरिकों ने भी लिया भाग

मैराथन में 18 साल के छात्र-छात्राओं से लेकर 70 साल के वरिष्ठ नागरिकों ने दौड़ में पूरे जज्बे के साथ भाग लिया। कई रनर्स जोड़े पति-पत्नी भी शामिल हुए। कई प्रतिभागी हाथ में तिरंगा और शिव बाबा का ध्वज लेकर दौड़े। अतिथियों ने हरी झंडी और शिव ध्वज दिखाकर मैराथन को रवाना किया।

अतिथि बोले ...

- मुख्य अतिथि ओलंपिक मैराथन धावक खेता राम ने कहा कि दौड़ में सभी रनर्स अपना पूरा दमखम दिखाएं। तइसे एंजॉय के रूप में लें। दौड़ में शारीरिक शक्ति के साथ मानसिक शक्ति का भी बड़ा योगदान होता है। तहसीलदार रणाराम राणा ने कहा कि इतनी संख्या में रनर्स को देखकर खुशी हो रही है।
- ब्रह्माकुमारीज़ के महासचिव राजयोगी बीके करुणा भाई ने कहा कि रनर्स पूरे उमंग-उत्साह के साथ दौड़े। मन को मजबूत रखें। मेरी शुभभावना है कि सभी माउंट आबू तक पहुंचे। इसी संकल्प के साथ दौड़ लगाएं कि हम तो जीते हुए हैं।
- वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके ऊषा दीदी ने कहा कि इस संकल्प के साथ दौड़े की सफलता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। मुझे सफल होना ही है।
- मेडिकल विंग के सचिव बीके बनारसी भाई ने सभी रनर्स को जीवन में सदा नशामुक्त रहने और दूसरों को भी नशे से जागरूक करने की प्रतिज्ञा कराई।







हर किमी पर बनाए रिफ्रेशमेंट पाइंट

मैराथन के संयोजक बीके सचिन भाई ने बताया कि चार घंटे में फिनिशिंग पाइंट पहुंचने वाले सभी रनर्स को मेडल और प्रशस्ति पत्र प्रदान किया गया। रास्ते में हर एक किमी पर रिफ्रेशमेंट पाइंट बनाए गए थे। सात घूम पर ट्रेकिंग पाइंट बनाया गया। पूरे समय हर एक प्रतिभागी पर नजर रखी गई। पूरे रुट पर पुलिस और सीआरपीएफ के जवान तैनात रहे। वार्म अप स्पोर्ट्स परफॉर्मेंस कोच सुश्री भावना ने कराई। सफाई विभाग के प्रभारी बीके जगदीश भाई ने स्वागत भाषण दिया। संचालन मीडिया विंग की मुख्यालय संयोजिका बीके चंदा बहन और बीके भानू भाई ने किया।

ये भी रहे मौजूद

इस मौके पर सदर थाना सर्किल इंस्पेक्टर प्रदीप डागा, आबू रोड सिटी थाना सर्किल इंस्पेक्टर हरचंद देवासी, सीए बीके ललित भाई, बीके हरिलाल भाई, वरिष्ठ राजयोगी प्रकाश भाई, आवास निवास के प्रभारी बीके देव भाई, बीके रूपा बहन, बीके ज्योति बहन, बीके सतेंद्र भाई, बीके मोहन भाई, बीके अमरदीप भाई, बीके नितिन भाई, बीके रामसुख मिश्रा भाई सहित अन्य अतिथि मौजूद रहे।

इन्होंने किया पुरस्कार वितरण

पुलिस उपाधीक्षक बृजेश कुमार जाटव, केरिपुबल कमांडेंट महेंद्र कुमार, थाना अधिकारी दलपत सिंह राठौड़, संगठन की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी सुदेश दीदी, राजयोगिनी प्रभा दीदी, अतिरिक्त महासचिव डॉ. बीके मृत्युंजय भाई, ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. प्रताप मिठ्ठा आदि ने पांडव भवन स्थित ओम शान्ति भवन में आयोजित पुरुस्कार वितरण समारोह में मैराथन दौड़ के विजेताओं को पुरुस्कार राशि व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

गणेश चतुर्थी पर विशेष

आंतरिक कमजोरियों पर विजय का पर्व है गणेश चतुर्थी

शिव आमंत्रण, आबूरोड

भारतीय संस्कृति में पर्व केवल उत्सव मनाने के अवसर नहीं हैं, बल्कि जीवन को नई दिशा देने वाले आध्यात्मिक संदेश भी अपने भीतर समेटे हुए हैं। गणेश चतुर्थी ऐसा ही एक पर्व है, जिसे गणेश जी के जन्मोत्सव के रूप में मनाया जाता है। गणेश जी को विघ्नहर्ता, बुद्धि के देवता, शुभारंभ के प्रतीक और विवेक के स्वरूप के रूप में स्मरण किया जाता है। त रूप से हम विघ्नों को बाहर की परिस्थितियों में खोजते हैं, लेकिन आध्यात्मिक ज्ञान की दृष्टि से वास्तविक विघ्न मनुष्य के भीतर स्थित कमजोरियां हैं- क्रोध, अहंकार, लोभ, मोह, ईर्ष्या, भय, चिंता, नकारात्मक सोच और व्यर्थ संकल्प। इस दृष्टि से गणेश चतुर्थी केवल गणेश जी की पूजा करने का पर्व नहीं, बल्कि स्वयं के भीतर ऐसी दिव्य शक्तियों को जागृत करने का अवसर है, जो जीवन के हर विघ्न का सामना करने की क्षमता प्रदान करें। गणेश जी का स्वरूप अपने आप में एक आध्यात्मिक पाठशाला है। उनके शरीर का प्रत्येक अंग हमें जीवन जीने की कला सिखाता है।

वास्तविक स्वरूप से परिचय जरूरी-

आत्मा मूल रूप से शांति, पवित्रता, प्रेम, आनंद, शक्ति और ज्ञान के गुणों से संपन्न है। लेकिन देह-अभिमान और पुराने संस्कारों के कारण आत्मा अपनी शक्तियों को भूल जाती है। राजयोग का अभ्यास आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप का परिचय कराता है। इस अर्थ में गणेश जी का परिवर्तन हमें यह प्रेरणा देता है कि जीवन में परिस्थितियां चाहे कितनी भी कठिन क्यों न हों, सही ज्ञान और श्रेष्ठ संकल्पों से स्वयं में सकारात्मक परिवर्तन संभव है।

आत्म-जागृति का अभियान बने श्रीगणेश उत्सव-

जब मनुष्य अपने विचारों को शुद्ध करता है, संस्कारों को श्रेष्ठ बनाता है, कर्मों में पवित्रता लाता है और परमात्मा की स्मृति से आंतरिक शक्ति प्राप्त करता है, तब जीवन की अनेक कठिन परिस्थितियां भी छोटी लगने लगती हैं। आज आवश्यकता इस बात की है कि गणेश उत्सव केवल कुछ दिनों का धार्मिक आयोजन न रहकर आत्म-जागृति का अभियान बने। घर-घर गणेश जी की स्थापना के साथ-साथ घर-घर शांति, प्रेम, पवित्रता, सद्भाव और नशामुक्ति का संकल्प स्थापित हो। यही गणेश जी के प्रति सच्ची श्रद्धा होगी। गणेश चतुर्थी हमें याद दिलाती है कि सबसे बड़ा विघ्न बाहर नहीं, मन के भीतर है और सबसे बड़ी विजय भी बाहर नहीं, स्वयं पर विजय है। जब बुद्धि में विवेक, मन में शांति, वाणी में मधुरता और कर्म में श्रेष्ठता आती है, तब मनुष्य स्वयं अपने जीवन का विघ्नहर्ता बन जाता है। ज्ञान को जीवन में उतारें, आत्मिक शक्ति को जगाएं और अपने भीतर के हर विघ्न पर विजय प्राप्त कर एक शांत, पवित्र, शक्तिशाली और सुखमय जीवन का निर्माण करें।

गणेश जी का विशाल मस्तक देता है विशाल सोच का संदेश



गणेश जी का सबसे प्रमुख प्रतीक उनका विशाल मस्तक है। बड़ा मस्तक हमें सिखाता है कि हमारी सोच छोटी नहीं, विशाल होनी चाहिए। वर्तमान समय में मनुष्य छोटी-छोटी बातों को लेकर तनाव, विवाद और मानसिक अशांति में फंस जाता है। किसी की एक बात मन को चोट पहुंचा देती है, किसी की सफलता ईर्ष्या पैदा करती है और छोटी-सी असहमति संबंधों में दूरी पैदा कर देती है। राजयोग हमें सिखाता है कि परिस्थिति को केवल बाहरी रूप में न देखकर आत्मिक दृष्टि से देखें। मैं एक शांत, शक्तिशाली आत्मा हूं और सामने वाला भी एक आत्मा है। यह दृष्टि हमारी सोच को विशाल बना देती है। गणेश जी का बड़ा सिर मानो हमें कहता है- सोच को बड़ा करो, दिल को बड़ा करो और क्षमा करने की शक्ति बढ़ाओ। जब सोच विशाल होती है तो छोटी परिस्थितियां हमें परेशान नहीं कर पातीं।



मन एक श्रेष्ठ विचार पर स्थिर होता है तो एकाग्रता बढ़ती है और निर्णय लेने की शक्ति मजबूत होती है। गणेश जी की छोटी आंखें हमें प्रेरणा देती हैं कि बाहर की चमक-दमक से अधिक अपने भीतर के प्रकाश को देखने का प्रयास करें।

बड़े कान : सुनने की कला



गणेश जी के बड़े कान भी गहरा संदेश देते हैं। आज मनुष्य सुनता कम और बोलता अधिक है। सोशल मीडिया, मोबाइल और लगातार बढ़ती सूचना के बीच हम हर बात सुन लेते हैं, लेकिन हर बात को समझने और आत्मसात करने की क्षमता कम होती जा रही है। बड़े कान हमें सिखाते हैं कि पहले सुनो, फिर समझो और उसके बाद प्रतिक्रिया दो। आध्यात्मिक जीवन में भी श्रेष्ठ ज्ञान को सुनना, मनन करना और जीवन में उतारना आवश्यक है। यदि परिवार में पति-पत्नी एक-दूसरे की बात वास्तव में सुनें, माता-पिता बच्चों की भावनाओं को समझें और बच्चे भी माता-पिता के अनुभवों को सुनें तो अनेक पारिवारिक विवाद स्वतः समाप्त हो सकते हैं।

छोटी आंखें : एकाग्रता और अंतर्दृष्टि



गणेश जी की छोटी आंखें एकाग्रता का प्रतीक मानी जाती हैं। वर्तमान समय की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है मन का भटकाव। मोबाइल नोटिफिकेशन, सोशल मीडिया, अनावश्यक विचार, भविष्य की चिंता और अतीत की स्मृतियां मनुष्य को वर्तमान से दूर कर देती हैं। राजयोग ध्यान हमें सिखाता है कि कुछ समय स्वयं को आत्मा समझकर परमात्मा को स्मरण करें। जब

सूंड: परिस्थितियों के अनुसार ढालने की शक्ति



हाथी की सूंड अत्यंत शक्तिशाली होने के साथ-साथ अत्यंत संवेदनशील भी होती है। यह हमें सिखाती है कि जीवन में शक्ति और संवेदनशीलता दोनों आवश्यक हैं। वर्तमान समय में परिस्थितियां तेजी से बदल रही हैं। कभी आर्थिक चुनौती, कभी पारिवारिक समस्या, कभी कार्यक्षेत्र का तनाव तो कभी स्वास्थ्य और सामाजिक परिस्थितियां मनुष्य की परीक्षा लेती हैं। ऐसे समय में जो व्यक्ति परिस्थिति के अनुसार स्वयं को ढाल लेता है, वह आगे बढ़ता रहता है। राजयोग हमें आंतरिक शक्ति प्रदान करता है। बाहर की परिस्थिति हमारे नियंत्रण में नहीं होती, लेकिन परिस्थिति के प्रति हमारी प्रतिक्रिया हमारे हाथ में होती है।

एकदंत : एक सत्य और दृढ़ संकल्प



गणेश जी को एकदंत भी कहा जाता है। एक दांत हमें एकाग्रता और एक श्रेष्ठ लक्ष्य के प्रति दृढ़ रहने का संदेश देता है। जीवन में अनेक इच्छाएं और लक्ष्य होते हैं, लेकिन यदि हमारा मन हर समय अलग-अलग दिशाओं में दौड़ता रहे तो सफलता कठिन हो जाती है। आध्यात्मिक दृष्टि से मनुष्य का सबसे बड़ा लक्ष्य स्वयं को पहचानना, अपने संस्कारों को श्रेष्ठ बनाना और परमात्मा से अपना संबंध मजबूत करना है।

मूषक वाहन : इच्छाओं पर नियंत्रण



गणेश जी का वाहन मूषक भी अत्यंत सुंदर आध्यात्मिक प्रतीक है। मूषक चंचलता और छोटी-छोटी इच्छाओं का प्रतीक माना जा सकता है। आज मनुष्य के पास साधन बहुत हैं, लेकिन संतोष कम होता जा रहा है। गणेश जी का मूषक पर विराजमान होना मानो यह संदेश देता है कि इच्छाएं हमारी सवारी बनें, हम इच्छाओं के गुलाम न बनें। राजयोग में मन को नियंत्रित करने का अर्थ मन को दबाना नहीं, बल्कि उसे श्रेष्ठ दिशा देना है।

मोदक : भीतर की मिठास



गणेश जी के हाथ में मोदक को ज्ञान और आंतरिक आनंद का प्रतीक माना जाता है। बाहर की मिठास कुछ समय के लिए प्रसन्न करती है, लेकिन आत्मिक मिठास लंबे समय तक जीवन को आनंदमय बनाए रखती है। जब मन में प्रेम, शांति, संतोष और शुभभावना होती है तो व्यक्ति के शब्द भी मधुर हो जाते हैं। वर्तमान समय में कटु भाषा, आलोचना, निंदा और आक्रामक संवाद संबंधों में तनाव पैदा कर रहे हैं। ऐसे समय में गणेश चतुर्थी हमें अपने व्यवहार में मधुरता लाने की प्रेरणा देती है।

बुद्धि, विवेक और शुभ संकल्पों को जागृत कर जीवन को निर्विघ्न बनाने का संदेश देता है गणेशजी का जीवन

वर्तमान परिस्थितियों में गणेश जी से क्या सीखें?

आज का समय अनेक प्रकार की चुनौतियों से भरा हुआ है। तनाव, नशे की बढ़ती प्रवृत्ति, पारिवारिक विवाद, मानसिक अशांति, सामाजिक असहिष्णुता, प्रतिस्पर्धा, पर्यावरण संकट और डिजिटल माध्यमों की अति ने मनुष्य के सामने नई चुनौतियां खड़ी कर दी हैं। ऐसे समय में गणेश जी का संदेश अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है।

पहली सीख है- विघ्नों से घबराना नहीं, उनका समाधान खोजना। जीवन में समस्या आना असामान्य नहीं है। समस्या के सामने हमारी मनोदशा कैसी रहती है, यही हमारी शक्ति की परीक्षा है।

दूसरी सीख है- बुद्धि के साथ विवेक का प्रयोग। केवल जानकारी होना बुद्धिमत्ता नहीं है। सही समय पर सही निर्णय लेने की क्षमता ही वास्तविक बुद्धि है।

तीसरी सीख है- क्रोध पर विजय। गणेश चतुर्थी के अवसर पर हमें स्वयं से संकल्प करना चाहिए कि क्रोध को अपनी शक्ति नहीं बनने देंगे। प्रतिक्रिया देने से पहले कुछ क्षण रुकना, स्वयं को आत्मा समझना और शांत भाव से निर्णय लेना जीवन को बदल सकता है।

चौथी सीख है- अहंकार को छोड़ना। ज्ञान, पद, धन, प्रतिष्ठा और सफलता सब परिवर्तनशील हैं। आत्मिक दृष्टि हमें यह अनुभव कराती है कि हम शरीर नहीं, बल्कि चेतन आत्मा हैं और हमारी वास्तविक पहचान हमारे गुण हैं।

पांचवीं सीख है- नशामुक्त और व्यसनमुक्त जीवन। यदि गणेश जी को विघ्नहर्ता माना जाता है तो आज के समय का सबसे बड़ा सामाजिक विघ्न नशा भी है। नशा व्यक्ति की बुद्धि, स्वास्थ्य, परिवार और भविष्य को कमजोर करता है। नशामुक्त जीवन का संकल्प लेना भी जरूरी है।

छठी सीख है- प्रकृति के प्रति सम्मान। गणेश उत्सव में पर्यावरण की रक्षा का संकल्प भी आवश्यक है। मिट्टी की प्रतिमाएं, प्राकृतिक सामग्री और प्रदूषण रहित उत्सव हमारी जिम्मेदारी का हिस्सा हो सकते हैं। प्रकृति के प्रति प्रेम भी ईश्वरीय जीवन का एक गुण है।

सच्चा विघ्नहर्ता कौन?

आध्यात्मिक दृष्टि से विचार करें तो क्या गणेश जी हमारे जीवन की हर समस्या को बाहर से आकर समाप्त कर देंगे? इसके बजाय हमें यह समझना होगा कि विघ्नों को दूर करने की शक्ति हमारे भीतर भी मौजूद है। परमात्मा हमें ज्ञान और शक्ति देते हैं, लेकिन परिवर्तन का पुरुषार्थ हमें स्वयं करना होता है। जब मन में ज्ञान का प्रकाश आता है तो अज्ञान का विघ्न समाप्त होता है। जब आत्म-स्मृति आती है तो देह-अभिमान का विघ्न कम होता है। जब प्रेम आता है तो द्वेष समाप्त होता है। जब संतोष आता है तो लोभ कमजोर होता है। जब शांति आती है तो क्रोध शांत होता है। इसलिए गणेश चतुर्थी का वास्तविक आध्यात्मिक संदेश है- अपने भीतर के विघ्नों को पहचानो और उन्हें समाप्त करने का पुरुषार्थ करो। गणेश चतुर्थी अंततः हमें बाहर के विघ्नहर्ता को खोजने के साथ अपने भीतर के विघ्नों को पहचानने का अवसर देती है।

11वां राष्ट्रीय नर्सिंग प्रोफेशनल्स सम्मेलन आयोजित

स्वास्थ्य सेवाओं में तकनीकी दक्षता के साथ मानसिक-आध्यात्मिक संतुलन जरूरी: कुमार

देशभर के नर्सिंग विशेषज्ञ, शिक्षाविद, प्रशासक एवं स्वास्थ्य सेवा से जुड़े प्रतिनिधियों ने लिया भाग



शिव आमंत्रण, आबूरोड

ब्रह्माकुमारीजसंस्थान के मानसरोवर परिसर में मेडिकल विंग एवं ग्लोबल हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर द्वारा तीन दिवसीय 11वें राष्ट्रीय नर्सिंग प्रोफेशनल्स सम्मेलन आयोजित किया गया। अनलीश हिडन हीलिंग पोटेंशियल (अपनी अंतर्निहित उपचार शक्ति को जागृत करें) विषय पर आयोजित इस राष्ट्रीय सम्मेलन में देशभर के नर्सिंग प्रोफेशनल्स, शिक्षक- प्रशासक, अस्पताल प्रबंधक तथा स्वास्थ्य क्षेत्र के विशेषज्ञों भाग लिया।

उद्घाटन सत्र में मुख्य अतिथि भारतीय नर्सिंग परिषद नई दिल्ली के अध्यक्ष डॉ. टी. दिलीप कुमार ने कहा कि नर्स केवल उपचार देने वाला स्वास्थ्यकर्मी नहीं, बल्कि रोगी के जीवन में आशा, विश्वास और करुणा का संचार करने वाला संवेदनशील व्यक्तित्व है। आधुनिक स्वास्थ्य सेवाओं में तकनीकी दक्षता के साथ मानसिक एवं आध्यात्मिक संतुलन आवश्यक है। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से स्वास्थ्यकर्मियों को आत्मबल, तनावमुक्त जीवन और सकारात्मक सोच प्रदान करने का यह प्रयास अत्यंत सराहनीय है।

अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके जयंती दीदी ने कहा कि जब किसी मरीज को दवा के साथ प्रेम, सम्मान और आत्मीयता मिलती है, तभी उपचार पूर्ण होता है। हर नर्स के भीतर करुणा, धैर्य और दिव्य उपचार शक्ति का एक अनमोल खजाना छिपा हुआ है, जिसे जागृत करने की आवश्यकता है। राजयोग मेडिटेशन हमें स्वयं से, परमात्मा से और अपनी आंतरिक शक्तियों से जोड़ता है। जब मन शांत होता है, तब हमारे विचार, शब्द और कर्म भी उपचार का माध्यम बन जाते हैं।

महासचिव राजयोगी बीके करुणा भाई ने कहा कि आप सभी अपने-अपने कार्यस्थलों पर केवल कुशल नर्स ही नहीं, बल्कि आशा, विश्वास और मानवता के सशक्त संदेशवाहक बनें। अतिरिक्त महासचिव राजयोगी बीके डॉ. मृत्युंजय भाई ने कहा कि राजयोग मेडिटेशन मन को शांत, बुद्धि को स्पष्ट और हृदय को करुणामय बनाता है, जिससे रोगी के प्रति हमारा व्यवहार भी उपचार का महत्वपूर्ण माध्यम बन जाता है। मेडिकल विंग के अध्यक्ष डॉ. अशोक आर. मेहता ने भी अपने विचार व्यक्त किए।

राजयोग की गहन अनुभूति कराई-

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका डॉ. सविता दीदी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन से गहन शांति की अनुभूति कराई। मधुरवाणी समूह ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। मेडिकल विंग की सेवाओं की जानकारी ग्लोबल हॉस्पिटल के निदेशक डॉ. प्रताप मिड्ढा ने दी। स्वागत उद्बोधन सचिव डॉ. बनारसीलाल साह ने दिया। मारवाड़ी विश्वविद्यालय, जोधपुर के कुलपति डॉ. महेंद्र कुमार असेरी, भारतीय नर्सिंग परिषद के उपाध्यक्ष डॉ. जोगिंदर शर्मा, भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की अतिरिक्त महानिदेशक (नर्सिंग) डॉ. अचला भी अपने विचार व्यक्त किए।

यूआईटी ने पौधारोपण के लिए ब्रह्माकुमारीज़ को उपलब्ध कराई है जमीन

हरियालो राजस्थान अभियान के तहत मंत्री, सांसद ने किया पौधारोपण



शिव आमंत्रण, आबूरोड

यूआईटी ने ब्रह्माकुमारीज़ के लिए पौधारोपण के उद्देश्य से जमीन उपलब्ध कराई है। इस पर राजस्थान सरकार और ब्रह्माकुमारीज़ के संयुक्त तत्वावधान में पौधारोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस मौके पर राजस्थान सरकार के पंचायती राज, ग्रामीण विकास, आपदा प्रबंधन, सहायता एवं नागरिक सुरक्षा विभाग के राज्य मंत्री ओटाराम देवासी, सांसद लुंबाराम चौधरी और बीके पदाधिकारियों ने हरियालो राजस्थान अभियान के तहत पौधारोपण किया।

इस दौरान राज्य मंत्री देवासी ने कहा कि पर्यावरण को बचाना हम सभी की जिम्मेदारी है। सभी नागरिक अपनी मां के नाम वर्ष में कम से कम एक पेड़ जरूर लगाएं। पौधारोपण करना समय की जरूरत है। सांसद चौधरी ने कहा कि एक पेड़ मां के नाम अभियान केवल वृक्षारोपण का कार्यक्रम नहीं है, बल्कि यह प्रकृति और मातृत्व के प्रति सम्मान प्रकट करने का एक सुंदर प्रयास है। अतिरिक्त महासचिव डॉ. बीके मृत्युंजय भाई ने कहा कि आइए, हम सभी यह संकल्प लें कि हम अपनी मां के सम्मान में कम से कम एक पौधा अवश्य लगाएंगे और उसकी देखभाल भी करेंगे। इस मौके पर वरिष्ठ राजयोगी बीके प्रकाश भाई, बीके नारायण भाई सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

मनमोहिनीवन में पांच दिवसीय दिव्यांगजन राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित, अंतरराष्ट्रीय पैरा तैराक लोहिया बोले-

दिव्यांगता शरीर की हो सकती है, लेकिन मन और विचारों की नहीं

शिव आमंत्रण, आबूरोड

ब्रह्माकुमारीज़ के दिव्यांगजन सेवा प्रभाग द्वारा मनमोहिनीवन में 'श्रवण बाधित एवं अस्थि बाधित दिव्यांगजनों की आंतरिक प्रतिभाओं की खोज' विषय पर पांच दिवसीय विशेष दिव्यांगजन सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें देश के विभिन्न राज्यों से आए दिव्यांग प्रतिभागियों ने उत्साह के साथ भाग लिया।

अंतरराष्ट्रीय पैरा तैराक और पद्मश्री सम्मान से सम्मानित सत्येंद्र सिंह लोहिया ने कहा कि दिव्यांगता शरीर की हो सकती है, लेकिन मन और विचारों की नहीं। उन्होंने अपने जीवन के संघर्षों का उल्लेख करते हुए कहा कि दृढ़ इच्छाशक्ति और सकारात्मक सोच के माध्यम से हर बाधा को पार किया जा सकता है। उन्होंने प्रतिभागियों से अपनी प्रतिभा को पहचानकर उसे नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने का आह्वान किया।

अंतरराष्ट्रीय पैरा थ्रोबॉल खिलाड़ी अजय रावत ने कहा कि कठिन परिस्थितियां ही मनुष्य को मजबूत बनाती हैं। जीवन में आने वाली चुनौतियों को बाधा नहीं, बल्कि अवसर के रूप में स्वीकार करना चाहिए। आत्मविश्वास, अनुशासन और निरंतर प्रयास के बल पर ही बड़ी सफलताएं प्राप्त की जा सकती हैं। वरिष्ठ राजयोगिनी बीके प्रेम दीदी ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति के भीतर असीम



शक्तियां विद्यमान हैं। दिव्यांगता किसी व्यक्ति की कमजोरी नहीं होती, बल्कि यह उसके भीतर छिपी हुई प्रतिभाओं को सामने लाने का अवसर प्रदान करती है। राजयोग के माध्यम से मन की शक्ति बढ़ती है और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। जब व्यक्ति स्वयं पर विश्वास करना सीख जाता है, तब उसके लिए कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं रह जाता।

दिव्यांगजन सेवा प्रभाग के अतुल भाई ने प्रभाग की सेवाओं के बारे में बताया। गेल इंडिया आबूरोड के मैनेजर एएस टैगोर ने कहा कि ऐसे कार्यक्रम समाज में नई चेतना का संचार करते हैं। सेवा और सहयोग की भावना ही समाज को आगे बढ़ाती है। उन्होंने कहा कि दिव्यांगजनों को प्रोत्साहन और सम्मान देकर उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। इस अवसर पर राजयोग सत्र, मूल्यनिष्ठ खेल, भ्रमण, प्रशिक्षण कार्यशालाएं और सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य दिव्यांगजनों के भीतर छिपी हुई प्रतिभाओं को सामने लाना तथा उनमें आत्मविश्वास और आत्मनिर्भरता की भावना का विकास करना है। कार्यक्रम के आरंभ में अतिथियों का स्वागत बैज, पुष्पगुच्छ एवं स्मृति-चिह्न भेंट कर किया गया।



रक्तदान मानवता और विश्व बंधुत्व का सबसे पवित्र माध्यम है: भाजपा अध्यक्ष नितिन नबीन

- ओम शांति रिट्रीट सेंटर में रक्तदान महाअभियान का राष्ट्रीय शुभारंभ

- दादी प्रकाशमणि की स्मृति में 21 से 25 अगस्त तक भारत और नेपाल में होंगे रक्तदान शिविर



शिव आमंत्रण, गुरुग्राम

रक्तदान केवल एक प्रक्रिया नहीं, बल्कि सेवा भाव को जगाने और विश्व बंधुत्व की भावना को सुदृढ़ करने का सबसे पवित्र माध्यम है। यह बात भारतीय जनता पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन ने भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर के दादी प्रकाशमणि सभागार में कही। वे ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के समाज सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित रक्तदान महाअभियान के राष्ट्रीय शुभारंभ कार्यक्रम में संबोधित कर रहे थे।

भाजपा अध्यक्ष नबीन ने कहा कि रक्तदान से व्यक्ति को आत्मसंतुष्टि और सेवा का अनुभव होता है। इस अभियान से नई पीढ़ी का जुड़ना शुभ संकेत है। युवा शक्ति रक्तदान के साथ नशामुक्ति के संकल्प से भी जुड़े। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान का ज्ञान जीवन को सही दिशा देता है। कठिन परिस्थितियों में मन को शांत रखते हुए बड़े लक्ष्यों को प्राप्त करने में संस्थान प्रेरक स्तंभ की भूमिका निभा रहा है। भारत की प्राचीन योग पद्धति आज सीमाओं को लांघकर पूरे विश्व में अपनी पहचान बना चुकी है।

बता दें कि वर्ष 2025 में आयोजित विश्व बंधुत्व रक्तदान महाअभियान के अंतर्गत भारत एवं नेपाल में हजारों रक्तदान शिविर आयोजित किए गए। इन शिविरों में 88,378 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। ओम शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका आशा दीदी ने ने कहा कि रक्तदान के साथ समाज में नैतिक मूल्यों का दान करना भी उतना ही आवश्यक है। यह सकारात्मक परिवर्तन राजयोग और अध्यात्म के माध्यम से संभव है। राजयोग के निरंतर अभ्यास से व्यक्ति के विचारों, व्यवहार और जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव आता है और उसका प्रभाव जीवन के हर क्षेत्र में दिखाई देता है। बीके चांद ने प्रेरणादायी थीम गीत प्रस्तुत किया। वहीं कलाकारों ने रक्तदान के महत्व और इसके प्रति सामाजिक जिम्मेदारी को दर्शाता प्रभावी नाटक प्रस्तुत किया।

समाज सेवा प्रभाग दिल्ली की क्षेत्रीय संयोजिका राजयोगिनी बीके आशा दीदी ने राजयोग का अभ्यास कराकर शांति की अनुभूति कराई। मुंबई से आए बीके ईवी गिरीश ने रक्तदान महाअभियान की विस्तृत रूपरेखा प्रस्तुत की। माउंट आबू से आए प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक राजयोगी बीके अवतार भाई ने स्वागत वक्तव्य दिया। राजयोगिनी दिव्या प्रभा दीदी, ब्लड मैन ऑफ बिहार मुकेश हिसारिया, डॉ. मेघा एवं डॉ. प्रमोद कुमार ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन बीके विधात्री बहन एवं बीके सरिता बहन ने किया। माउंट आबू से आए प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके बीरेंद्र भाई ने आभार व्यक्त किया।

सामाजिक संस्थाओं का रहेगा सहयोग

समाजसेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक बीके अवतार भाई ने बताया कि यह अभियान सामाजिक एवं शासकीय संस्थाओं, भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, जिला ब्लड बैंक, जिला सरकारी अस्पताल, मेडिकल कॉलेज, रोटरी इंटरनेशनल, लायंस क्लब, आईएसबीटीआई सहित अनेक सामाजिक संगठनों के सहयोग से आयोजित किया जा रहा है।

गूगल मैप से करेंगे शिविरों की मॉनिटरिंग

प्रत्येक रक्तदाता का पूरा रिकार्ड मेटेंन किया जाएगा। इन रक्तदान शिविरों की मॉनिटरिंग गूगल मैप के जरिए की जाएगी। जिसमें रक्तदान का स्थान, दिनांक, रक्तदाता का नाम,समय, रक्तदाताओं की संख्या, सहयोगी संस्थाओं के नाम आदि की संपूर्ण जानकारी भरवाई जा रही है।

विश्व बंधुत्व रक्तदान महाअभियान क्यों?

आज भी देश में प्रतिदिन हजारों मरीज समय पर रक्त उपलब्ध न होने के कारण कठिन परिस्थितियों का सामना करते हैं। दुर्घटनाओं, प्रसूति, थैलेसीमिया, कैंसर, बड़ी शल्य चिकित्सा व अनेक गंभीर बीमारियों में रक्त की निरंतर आवश्यकता होती है। ब्रह्माकुमारीज़ का यह अभियान जाति, धर्म, भाषा, क्षेत्र,विचारधारा से ऊपर उठकर सम्पूर्ण मानव समाज को एक विश्व परिवार मानने के आध्यात्मिक दृष्टिकोण पर आधारित है।

ब्रह्माकुमारीज़ के परिवहन एवं यात्रा प्रभाग का तीन दिवसीय सम्मेलन आयोजित

अनुशासन और अध्यात्म से ही संभव है जीवन की सुखद यात्रा: मंत्री ओजिंग तासिंग



शिव आमंत्रण, गुरुग्राम, हरियाणा

ब्रह्माकुमारीज संस्थान के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर में परिवहन एवं यात्रा प्रभाग द्वारा राजयोग ध्यान के माध्यम से सुखद यात्रा विषय पर तीन दिवसीय सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें अरुणाचल प्रदेश के परिवहन मंत्री ओजिंग तासिंग ने कहा कि जीवन की यात्रा तभी सुखद हो सकती है, जब मन और शरीर में संतुलन हो। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान मन और तन के संतुलन के साथ अनुशासन भी सिखाता है। अनुशासन से ही जीवन में संयम आता है। भारतीय संस्कृति का मूल आधार आत्मिक भाव है, जो पूरे विश्व को एक परिवार के रूप में देखता है। पूर्वोत्तर राज्यों में आध्यात्मिक चेतना के प्रसार के लिए ब्रह्माकुमारीज़ के प्रयासों को और गति देने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि वर्तमान सरकार के प्रयासों से पूर्वोत्तर राज्यों में शांति का वातावरण बना है। प्रकृति और व्यक्ति के बीच सामंजस्य बेहद जरूरी है। ओम शांति रिट्रीट सेंटर की निदेशिका राजयोगिनी आशा दीदी ने कहा कि गति ही यात्रा की मूल पहचान है। बिना गति के जीवन में स्थिरता आ जाती है। अध्यात्म ऑक्सीजन की तरह कार्य करता है, जो जीवन को निरंतर आगे बढ़ने की ऊर्जा देता है।

परिवहन एवं यात्रा प्रभाग की अध्यक्ष राजयोगिनी दिव्या दीदी ने कहा कि शरीर की यात्रा सीमित दिनों की होती है, लेकिन मन की यात्रा निरंतर चलती रहती है। राजयोग का नियमित अभ्यास मन को शांत और शक्तिशाली बनाता है।

एमएमए खिलाड़ी एवं पूर्व पहलवान रितु फोगाट ने कहा कि जीवन के उतार-चढ़ाव के बीच राजयोग हमारी यात्रा को सुखद बनाने में सहायक है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान वैश्विक स्तर पर लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने का कार्य कर रहा है। वर्क विद डिग्निटी फाउंडेशन के मुख्य कार्यकारी अधिकारी रमा शंकर पांडे ने कहा कि किसी भी देश का सामाजिक वातावरण उसकी सड़कों पर दिखाई देता है। सड़क सुरक्षा के लिए ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा किए जा रहे प्रयास अनुकरणीय हैं। पूर्व राष्ट्रीय क्रिकेटर एवं मैरी कॉम फाउंडेशन के अध्यक्ष हितेश चौधरी ने कहा कि आध्यात्मिक शक्ति ही मानव जीवन को सही दिशा प्रदान कर सकती है। प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका बीके कविता ने प्रभाग की जानकारी दी।

युवा संसद में गूंजा मूल्यनिष्ठ युवा के निर्माण का संदेश



शिव आमंत्रण, भोपाल, मप्र

ब्रह्माकुमारीज़ मूल्य उपवन अचारपुरा में सार्वभौमिक जीवन मूल्य जागृति अभियान एवं उठो जगत के वास्ते युवा जागृति अभियान का तीन चरणों में शुभारंभ किया गया। प्रथम चरण में आज के युवा की समस्याएं एवं समाधान विषय पर आध्यात्मिक युवा संसद आयोजित हुई। इसमें मानव अधिकार आयोग मप्र के अध्यक्ष अवधेश प्रताप सिंह ने कहा कि मूल्यनिष्ठ युवा निर्माण के लिए ऐसी युवा संसद सार्थक संवाद और समाधान तलाशने का प्रभावी माध्यम है। मूल्य ह्रास के कारण जीवन में सुविधाओं के बावजूद खालीपन बढ़ रहा है। ये अभियान जनशक्ति और युवा शक्ति को सही दिशा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

मेरा युवा भारत की प्रतिनिधि संजना पाल ने प्रथम, जवाहरलाल नेहरू पब्लिक स्कूल कोलार के छात्र रौनक अरक ने द्वितीय तथा भोपाल अकादमी हायर सेकेंडरी स्कूल की छात्रा चहल तिवारी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। सत्र का संचालन बीके प्रहलाद ने किया। द्वितीय चरण में दोनों जागृति अभियानों का दीप प्रज्वलन, कलश एवं शिवध्वज प्रदान कर शुभारंभ किया गया। शिक्षा प्रभाग की रीजनल कोऑर्डिनेटर एवं मूल्य उपवन की निदेशक बीके किरण दीदी ने बताया कि सार्वभौमिक जीवन मूल्य जागृति अभियान के तहत अवधारणा, आवश्यकता, अनुशीलन और अनुप्रयोग के चार आयामों पर प्रशिक्षण दिया जाएगा। राज्य आनंद संस्थान के निदेशक प्रवीण गंगराड़े और जॉइंट इनकम टैक्स कमिश्नर संजय अग्रवाल ने शुभकामनाएं दीं। तृतीय चरण में सदुणों को जीवन में आत्मसात करने की सहज विधि विषय पर पैनल डिस्कशन हुआ।

संपादकीय

शांति की शुरुआत स्वयं से

अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस केवल शांति की चर्चा करने का दिन नहीं, बल्कि स्वयं के भीतर शांति जगाने और संसार में शांति की तरंगें फैलाने का संकल्प दिवस है। आज विज्ञान और तकनीक ने मानव जीवन को सुविधाजनक बनाया है, लेकिन तनाव, भय, क्रोध, असंतोष और आपसी संघर्ष बढ़ते जा रहे हैं। ऐसे समय में यह समझना जरूरी है कि वास्तविक शांति बाहर नहीं, हमारे भीतर है। शांति आत्मा का मूल गुण है। हम मूल रूप से शांत, पवित्र और शक्तिशाली आत्मा हैं। परिस्थितियां और संबंध हमारे मन को विचलित कर सकते हैं, लेकिन शांति का स्रोत हमारे भीतर सदैव मौजूद रहता है। आवश्यकता है स्वयं को शरीर से अलग एक चेतन आत्मा के रूप में पहचानने और परमात्मा से अपना संबंध जोड़ने की। राजयोग ध्यान इसी आंतरिक शांति का सहज मार्ग है। जब हम स्वयं को शांत स्वरूप आत्मा अनुभव करते हुए परमात्मा के प्रेम, शांति और शक्ति का स्मरण करते हैं, तो मन धीरे-धीरे नकारात्मक विचारों से मुक्त होने लगता है। क्रोध की जगह करुणा, शिकायत की जगह स्वीकार्यता और तनाव की जगह संतुलन आने लगता है। परिस्थितियां वही रहती हैं, लेकिन उन्हें देखने का हमारा दृष्टिकोण बदल जाता है। विश्व शांति की पहली प्रयोगशाला हमारा अपना मन है। यदि हमारे भीतर अशांति है तो हम दूसरों को शांति कैसे दे सकते हैं? एक शांत व्यक्ति परिवार में शांति का वातावरण बनाता है, शांत परिवार समाज को सकारात्मक दिशा देता है और शांत समाज राष्ट्र को मजबूत करता है। इसलिए शांति की शुरुआत किसी दूसरे से नहीं, स्वयं से होनी चाहिए। आज आवश्यकता है कि शांति को केवल भाषणों और नारों तक सीमित न रखें। अपने विचारों में शांति, वाणी में मधुरता और व्यवहार में करुणा लाएं। दूसरों की कमियों के बजाय उनके गुणों को देखने का अभ्यास करें। किसी के प्रति बदले की भावना रखने के बजाय क्षमा और शुभभावना को अपनाएं। क्योंकि हमारे विचार ही हमारे शब्दों और कर्मों का आधार बनते हैं। अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस पर आइए, हम विश्व में शांति की केवल कामना न करें, बल्कि स्वयं शांति का माध्यम बनें। प्रतिदिन कुछ समय आत्मचिंतन और राजयोग के लिए निकालें। परमात्मा से शक्ति लेकर अपने मन को श्रेष्ठ विचारों से भरें और हर आत्मा के प्रति शुभभावना रखें।

बोध कथा/जीवन की सीख

कथनी नहीं, करनी महान बनाती है

एक नगर में धर्मदास नाम के एक धनवान व्यापारी रहते थे। वे प्रतिदिन मंदिर जाते, प्रभु का ध्यान करते और लोगों को सत्य, ईमानदारी तथा परोपकार का उपदेश देते थे। नगर में उनकी बड़ी प्रतिष्ठा थी। सभी लोग उन्हें धर्मात्मा और दानी व्यक्ति मानते थे। एक दिन नगर में भयंकर वर्षा हुई। कई गरीब परिवारों के घरों में पानी भर गया। लोग सहायता के लिए धर्मदास के पास पहुंचे। धर्मदास ने कहा, "चिंता मत करो, मैं शीघ्र ही सबकी सहायता करूंगा।" लेकिन दिन बीतते गए और उनकी सहायता केवल शब्दों तक ही सीमित रही। उसी नगर में एक साधारण मजदूर रहता था, जिसका नाम रामू था। उसके पास धन बहुत कम था, लेकिन वह हमेशा जरूरतमंदों की सहायता करता था। वर्षा के दौरान उसने अपने छोटे से घर में दो गरीब परिवारों को आश्रय दिया और अपना भोजन भी उनके साथ बांट लिया।



कुछ दिनों बाद नगर के संत ने दोनों को बुलाया। संत ने धर्मदास से पूछा, "आप प्रतिदिन लोगों को सेवा और त्याग का संदेश देते हैं, फिर संकट के समय आपने किसी की सहायता क्यों नहीं की?" धर्मदास मौन हो गए। संत ने रामू की ओर देखकर कहा, "तुमने सेवा की कोई बात नहीं की, लेकिन तुम्हारे कर्मों ने सेवा का अर्थ समझा दिया।" धर्मदास की आंखें खुल गईं। उन्हें समझ आया कि केवल प्रभु का ध्यान करना और अच्छी बातें कहना पर्याप्त नहीं है। जब तक विचार और व्यवहार, कथनी और करनी एक नहीं होते, तब तक जीवन में सच्ची महानता नहीं आ सकती। उन्होंने उसी दिन संकल्प लिया कि अब वे जो कहेंगे, उसे अपने जीवन में उतारकर भी दिखाएंगे। धीरे-धीरे उनका जीवन सेवा, सत्य और परोपकार का उदाहरण बन गया।

संदेश : महान व्यक्ति वह नहीं जो केवल अच्छी बातें करता है, बल्कि वह है जिसके कर्म उसकी बातों की गवाही देते हैं। कथनी और करनी में समानता ही चरित्र की सच्ची पहचान है। परमात्मा हमें केवल ज्ञान सुनने के लिए नहीं, बल्कि उसे जीवन में धारण करने के लिए ज्ञान देते हैं। जब हमारे विचार शुद्ध, वाणी मधुर और कर्म श्रेष्ठ होते हैं, तभी हमारा जीवन दूसरों के लिए प्रेरणा बनता है। इसलिए जो सत्य बोलें, उसे आचरण में लाएं, जिस सेवा की बात करें, उसे स्वयं करें और जिस प्रेम का संदेश दें, उसे अपने व्यवहार में बांटें। यही सच्ची आध्यात्मिकता है और यही महान बनने का मार्ग है।



मेरी कलम से

बीके रामसिंह,
रेवाड़ी (हरियाणा)

ज्ञान-दान से इस जन्म के साथ-साथ अनेक जन्म सुधार जाते हैं

सर्व दानों में सर्वश्रेष्ठ है ज्ञानदान

शिव आमंत्रण, आबू रोड। शास्त्रों के अनुसार दान तो अनेक है, जैसे धन-दान, भूमि-दान, वस्त्र-दान, अंग-दान, लेकिन अन्न-दान सबसे बड़ा दान है। दूसरा - अपने हिस्से के भोजन में से दूसरों को हिस्सा देना, मनुष्य को कार्किक ऋणों और अनजाने में हुए पापों से मुक्त करता है। ऋग्वेद में बताया है कि जो व्यक्ति जरूरतमंदों को अन्न दिए बिना अकेले खाता है, उसकी समस्त संपत्ति बेकार है। विज्ञान कहता है – जब हम स्वार्थी नहीं बनते और मुट्ठी भर अन्न बांटते हैं तो हमारे दिमाग का एक हिस्सा सक्रिय हो जाता है, जिससे हमारे भीतर शरीर में एक खास हार्मोन निकलता है। हमारे ऋषियों-मुनियों ने घर के लिए पंच-महायज्ञ का नियम बनाया था अर्थात् दान का नियम समाज में एक सुरक्षा चक्र बनाता है। समाज-शास्त्र में भी कहा गया है – एक मुट्ठी अन्न-दान से समाज में आपसी विश्वास और दिमाग में एक विशेष हार्मोन का स्तर बढ़ता है। भगवत-गीता में भी कहा गया है कि जो लोग केवल अपने ही लिए भोजन पकाते हैं और स्वयं ही खा लेते हैं, वह पाप के भागीदार बनते हैं। सनातन परंपरा में अन्न-दान को सबसे बड़ा कर्तव्य और धर्म का आधार माना जाता है अर्थात् महादान कहा गया है। अन्न-दान हमारे अंदर कृतज्ञता का भाव जगाता है, जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। सात्विक अन्न-दान से समाज में सकारात्मक ऊर्जा और शांति का प्रसार होता है। अन्न-दान को केवल भौतिक भोजन बांटने तक सीमित नहीं रखा गया है, बल्कि इसे अन्न द्वारा सकारात्मक ऊर्जा और पवित्रता का दान माना जाता है क्योंकि अन्न का सीधा संबंध मनुष्य के मन और विचारों से होता है। यह भी सत्य है कि अन्न-दान हमारे अंदर के अहंकार को नष्ट करता है क्योंकि यह हमें याद दिलाता है कि हमारे पास जो कुछ भी है, हम उसके मालिक नहीं है, बल्कि सब परमात्मा द्वारा दिया हुआ है, हम तो सिर्फ ट्रस्टी हैं अर्थात् माध्यम है। अन्न-दान के साथ-साथ, ज्ञान- दान और शुभ-भावनाओं का दान, सबसे बड़ा और श्रेष्ठ दान माना जाता है क्योंकि यह आत्मा को तृप्त और जागृत करता है। शारीरिक वस्तुओं का दान क्षणिक सुख देता है लेकिन ज्ञान-दान व्यक्ति का पूरा जीवन बदल देता है। ज्ञान-दान ही व्यक्ति को उसके वास्तविक स्वरूप जैसे सुख, शांति, आनंद, प्रेम, ज्ञान, गुण, शक्तियां और पवित्रता स्वरूप आत्मा की पहचान कराता है। ज्ञान-दान से व्यक्ति के इस जन्म के साथ-साथ आने वाले अनेक जन्म सुधार जाते हैं।

आत्मिक परिष्कार में भगीरथ प्रयास द्वारा अध्यात्म-पुरुषार्थ



जीवन का मनोविज्ञान

भाग - 98

- डॉ. अजय शुक्ला, बिहेवियर साइंटिस्ट
गोल्ड मेडलिस्ट इंटरनेशनल, ह्यूमन राइट्स मिलेनियम अवार्ड डायरेक्टर
(स्प्रीचुअल रिसर्च स्टडी एंड एजुकेशनल ट्रेनिंग सेंटर, बंजारी, देवास, मप्र)

शिव आमंत्रण, आबूरोड। मानवीय पृष्ठभूमि में धर्म के साथ कर्म की कुशलता का विधिवत एवं मर्यादित रूप से निर्वहन की सम्पूर्णता के पश्चात् ही आत्मिक दृष्टि, समग्रता के सानिध्य में आध्यात्मिक परिदृश्य की ओर अग्रसर होती है जिसमें आत्मगत परिष्कार हेतु तीव्र पुरुषार्थ की उपयोगिता को आत्मिक परिवेश सहजता से स्वीकार कर लेता है। आत्मा के अनंत गुणों पर जीवात्मा का स्थायी एवं वास्तविक आश्रय-आत्मगत अवस्था की उच्चता को बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसमें सद्गुणों का अनवरत रूप से पठन-पाठन, मनन-चिंतन, वर्णन-विश्लेषण के साथ लेखन-सम्प्रेषण अर्थात् स्वाध्याय से सत्य को नियमित परायण में आत्मसात करना ही आध्यात्मिक पुरुषार्थ से आत्मिक अवस्था को निर्मित करने का आधारभूत स्रोत है।

आत्म अनुभूति हेतु आत्मिक परिष्कार: जीवन में आत्म-भाव-भासना के द्वारा निज, निधि-निजानंद के वास्तविक स्वरूप की अनुभूति मनुष्य के लिए दुर्लभ सौभाग्य की उच्चतम स्थिति से उत्पन्न सर्वोच्च आस्था का परिणाम है जो जीवात्मा को कर्म एवं भाग्य के श्रेष्ठतम सामंजस्य से प्राप्त होती है जिसमें सर्व मानव आत्माओं को आत्म अनुभूति करने हेतु आध्यात्मिक पुरुषार्थ द्वारा आत्मिक परिष्कार के वास्तविक मार्ग से अवश्य ही गुजरना पड़ता है। भक्ति भावना से ओत-प्रोत मानवीय अन्तःकरण, आत्मज्ञान की बोध गम्यता से साक्षात्कार करके आत्मानुभूति के लिए जब पुरुषार्थ



में संलग्न होता है तब आत्म जगत मुक्ति और जीवन मुक्ति के परिदृश्य को निजता के संदर्भ और प्रसंग में स्वीकार करके स्वयं की उन्नति में आत्मा के परिमार्जन तथा परिष्कार की उपादेयता को सिद्ध स्वरूप के अन्तर्गत अभिव्यक्ति प्रदान कर देता है। जीवन में एक क्षण या पल के लिए भी आत्मानुभूति के द्वारा स्वयं का दिग्दर्शन हो जाना और जीवात्मा से पुरुषार्थ के आधार पर स्वयं को प्राप्त हुई आत्मा की अनुभूति के स्थायित्व हेतु आत्मिक परिष्कार के प्रति-निष्ठावान होकर गतिशील बने रहना आत्मानुभूति की प्राप्ति में गहन श्रद्धा की सुखद परिणिति का अत्यधिक पवित्रतम संयोग है। आत्मा की अनुभूति हेतु स्वयं के सकारात्मक बदलाव की तत्परता ही जीवन की सार्थकता को सिद्ध स्वरूप में परिवर्तित करने के लिए जीवंतता के साथ अभिमुखित होती है जिसमें आत्म चिंतन का आत्म निष्ठ स्वरूप आत्मिक परिष्कार स्वीकारोक्ति को व्यावहारिक जगत में प्रतिपादित करने की महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है। आत्मिक परिष्कार हेतु भगीरथ प्रयास द्वारा आध्यात्मिक पुरुषार्थ की दिशा में सदा अग्रसर रहने की आत्म जगत की सक्रिय गतिशीलता ही आत्मिक शक्तियों एवं गुणों की अनुभूतिगत स्थितियों के महानतम परिवेश में जीवात्मा को रुपांतरित कर देती है, जिसमें आत्मिक समृद्धि का वैभवपूर्ण स्वरूप आत्मा के गुणानुवाद के माध्यम से निरन्तर ही परिलक्षित होता रहता है।

आत्मिक स्थिति में भगीरथ प्रयास

स्वयं के ज्ञान एवं संज्ञान में आत्म ज्ञान की स्थापना का स्थापित्व विकसित होते हुए जब पूर्णतया निर्मित हो जाता है तब आत्मिक स्थिति, श्रेष्ठतम अवस्थाओं से गतिशील होकर आत्म स्वरुप में रूपांतरित हो जाती है जिसके लिए जीवात्मा को भगीरथ प्रयास के द्वारा आत्मगत पुरुषार्थ निरन्तर रूप से करना होता है। जीवन में आत्मिक पुरुषार्थ की बढ़ोतरी के लिए आध्यात्मिक जगत का आधार अत्यधिक अनिवार्य होता है जहां चेतना को जीवात्मा सम्पूर्ण रूप से स्वीकृत करते हुए परमसत्ता और आत्म तत्व के अनादि सम्बन्धों को जीवन की उपलब्धि के रूप में अनुभव करके मनुष्य जीवन को धन्यता के आभा मंडल से सुसज्जित कर आत्मिक समृद्धि से परिपूर्ण कर लेते हैं। मानवीय चेतना को अनंत काल से गतिशील पुरुषार्थ अनवरत रूप से अभिवृद्धि की दिशा में अभिमुखित रहता है जिसमें भगीरथ प्रयास के द्वारा स्वयं से स्वयं के संवाद का सुखद संयोग सौभाग्य की परिणिति होती है जो चेतना को सदाकाल के लिए आत्मिक स्थिति बनाए रखने में मददगार भूमिका का निर्वहन करती रहती है। आत्महित के मार्ग में जीवात्मा के माध्यम से जो भी पुरुषार्थ सुनिश्चित किया जाता है वह आत्मिक स्थिति के निर्मित होने पर ही निधारित होता है जिसमें आत्मा के अनंत गुण एवं शक्ति का स्वरूप रेखांकित होकर जीवन के अनुभवी परिवेश में सम्मिलित हो जाता है जो आत्मिक वैभव सम्पन्नता से सर्व मानव आत्माओं को आलोकित करने में अन्ततः सहायक ही होता है। जीवन में सम्पूर्ण धर्मगत अनुष्ठान का ध्येय आत्मगत चेतना को आध्यात्मिक स्वरुप में परिणित करना होता है जिसमें आत्मिक स्थिति को स्वधर्म से आत्म, भाव, भासना की गुणधर्म द्वारा सदा परमात्म शक्ति के सानिध्य में चेतना को आत्मानुभूति होती है जो आत्महित के साथ कल्याणकारी तथा मंगलकारी स्वरुप का महत्वपूर्ण स्रोत बन जाती है।



"किताबें पढ़ने से हमें एकांत में विचार करने की आदत और सच्ची खुशी मिलती है।"

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन, शिक्षाविद्



"समय की पाबंदी, आत्म-अनुशासन, व्यवस्थित आदतें ही सफलता की कुंजी हैं"

- मोक्षगुंडम विश्वेश्वरैया, प्रसिद्ध इंजीनियर



पर्यावरण संरक्षण के लिए अधिक से अधिक लोगों को जोड़ना जरूरी: राज्यपाल

रायपुर से जबलपुर पर्यावरण संरक्षण-आपदा प्रबंधन राष्ट्रीय अभियान का शुभारंभ

शिव आमंत्रण, रायपुर, छग

ब्रह्माकुमारीज़ के वैज्ञानिक, अभियंता एवं आर्किटेक्ट प्रभाग द्वारा आयोजित रायपुर से जबलपुर पर्यावरण संरक्षण-आपदा प्रबंधन राष्ट्रीय अभियान का शुभारंभ राज्यपाल रमेन डेका ने शांति सरोवर रिट्रीट सेंटर में किया। 'प्रकृति का ख्याल रखें और आपदा के लिए तैयार रहें' विषय पर आयोजित अभियान में देशभर से आए लोगों एवं गणमान्य नागरिकों ने सहभागिता की।

राज्यपाल रमेन डेका ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के इस अभियान से अधिक से अधिक लोगों को जोड़ने की आवश्यकता है। इससे समाज में पर्यावरण के प्रति जागरूकता बढ़ेगी और लोग संभावित आपदाओं के प्रति सचेत होंगे। उन्होंने कहा कि यह संदेश केवल नारा नहीं, बल्कि मानव अस्तित्व को सुरक्षित रखने का महामंत्र है। जल संरक्षण, वृक्षारोपण और प्लास्टिक का त्याग आज समय की आवश्यकता है।

उन्होंने लोगों से पानी की एक-एक बूंद बचाने, सिंगल यूज प्लास्टिक का त्याग करने और कम से कम एक पौधा लगाने का संकल्प लेने का आह्वान किया।

राज्यपाल ने कहा कि ऐसी छोटी पहल आने वाली पीढ़ियों के लिए सुरक्षित और खुशहाल भविष्य का आधार बनेगी। उन्होंने जल संकट की गंभीरता पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि समय रहते जल संरक्षण नहीं किया गया तो भविष्य में बड़ी समस्या उत्पन्न हो सकती है।

माउंट आबू से आए वैज्ञानिक, अभियंता एवं आर्किटेक्ट प्रभाग के अध्यक्ष बीके मोहन सिंघल भाई ने बताया कि ब्रह्माकुमारीज़ संस्था लंबे समय से पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में कार्य कर रही है। देशभर में पर्यावरण संरक्षण एवं आपदा प्रबंधन को लेकर छह राष्ट्रीय अभियान आयोजित किए जाएंगे, जिनमें यह अभियान भी शामिल है।

कार्यक्रम में क्षेत्रीय निदेशिका बीके हेमलता दीदी ने स्वागत भाषण दिया। रायपुर संचालिका बीके सविता दीदी ने राज्यपाल का अभिनंदन किया तथा प्रभाग की उपाध्यक्ष बीके आशा दीदी ने आभार व्यक्त किया। संचालन इंजीनियर बीके भारत भूषण ने किया। इस अवसर पर बीके पीयूष भाई, कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. मनोज दयाल, एम्स के निदेशक लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल सहित अनेक गणमान्यजन उपस्थित रहे।

प्रकृति के संतुलन के लिए मन के पर्यावरण को शुद्ध करना जरूरी: टीएस सिंह देव



अंबिकापुर पहुंचा पर्यावरण संरक्षण एवं आपदा प्रबंधन अभियान

शिव आमंत्रण, अंबिकापुर, छग

ब्रह्माकुमारीज़ के वैज्ञानिक, अभियंता एवं आर्किटेक्ट प्रभाग द्वारा 26 जुलाई से 6 अगस्त तक चलाए जा रहे पर्यावरण संरक्षण एवं आपदा प्रबंधन अभियान के तहत अंबिकापुर में कार्यक्रम आयोजित किया गया। शुभारंभ पर पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं सरगुजा महाराज टीएस सिंह देव ने ब्रह्माकुमारीज़ की सेवाओं की सराहना करते हुए कहा कि विकास की दौड़ में हमने अनजाने में प्रकृति का संतुलन बिगाड़ दिया है। बाहरी पर्यावरण को सुधारने के साथ मन के पर्यावरण को शुद्ध करना भी जरूरी है। विचारों पर नियंत्रण और सकारात्मक सोच से व्यापक परिवर्तन संभव है। नगर निगम सभापति हरमिंदर सिंह टिन्नी ने अभियान की सराहना करते हुए कहा कि राज्य और देश को समृद्ध बनाने के लिए सभी को मिलकर प्रयास करना होगा।

बीके पीयूष भाई ने कहा कि प्रकृति बाहरी और आंतरिक दोनों होती है। कोई भी तूफान पहले मन में उत्पन्न होता है और बाद में बाहर दिखाई देता है। इसलिए पर्यावरण संरक्षण की शुरुआत स्वयं से करनी होगी। उन्होंने जल्दी सोने, जल्दी उठने, सकारात्मक विचार करने और एकल उपयोग प्लास्टिक से मुक्ति का संदेश दिया। बीके ओंकार भाई ने कहा कि आपदा कभी भी आ सकती है, इसलिए उसके लिए तैयार रहना जरूरी है। विकास के साथ प्रकृति का संतुलन बनाए रखना आज की आवश्यकता है। बाहरी प्रदूषण से पहले आंतरिक प्रदूषण को दूर करना होगा। बीके ज्योति दीदी ने राजयोग को आत्मा और परमात्मा के मिलन का माध्यम बताते हुए हर परिस्थिति में खुश रहने और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने की प्रेरणा दी। राजयोग की अनुभूति भी कराई। अतिथियों को ईश्वरीय सौगात, स्लोगन, प्रसाद एवं ईश्वरीय साहित्य भेंट किया गया। मणिकर्णिका और अदिति ने स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया। अभियान का शुभारंभ जिला पंचायत अधिकारी विनय अग्रवाल, पानीपत से आईं बीके ज्योति दीदी, बीके माधुरी दीदी तथा सेवाकेंद्र संचालिका बीके विद्या दीदी ने दीप प्रज्वलित कर किया।



कार्य-जीवन संतुलन से बनेगा तनावमुक्त और सकारात्मक कार्यस्थल

भिलाई, छग। ब्रह्माकुमारीज़ के साइंटिस्ट एंड इंजीनियर्स विंग द्वारा पर्यावरण संरक्षण एवं आपदा प्रबंधन राष्ट्रीय अभियान के तहत भिलाई की औद्योगिक, शैक्षणिक एवं सुरक्षा इकाइयों में 'कार्य एवं व्यक्तिगत जीवन में संतुलन' विषय पर संगोष्ठियां आयोजित की गईं।

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके अंजलि दीदी, बीके प्राची दीदी एवं बीके तारीका दीदी ने कहा कि कार्यस्थल को परिवार की भावना से जोड़कर सहकर्मियों के प्रति सम्मान, सहयोग और अपनत्व रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि सकारात्मक दृष्टिकोण से ही तनावमुक्त वातावरण बनता है। स्व-प्रबंधन ही तनाव प्रबंधन की कुंजी है। राजयोग एवं सकारात्मक चिंतन को जीवनशैली में अपनाने का आह्वान किया गया। अभियान के तहत प्लेट मिल, एसएमएस-2, कोक ओवन, एनएसपीसीएल, सीआईएसएफ थर्ड बटालियन उतई सहित विभिन्न स्थानों पर कार्यक्रम हुए। एनएसपीसीएल के ईडी नील कुमार शर्मा, भिलाई इस्पात संयंत्र के ईडी पवन कुमार और दुर्ग ग्रामीण विधायक ललित चंद्राकर सहित अधिकारी-कर्मचारी उपस्थित रहे।



ट्रैफिक कंट्रोल करता है मानसिक संतुलन प्रदान



इको केयर एवं डिजास्टर मैनेजमेंट अभियान का शुभारंभ

शिव आमंत्रण, बिलासपुर, छग

ब्रह्माकुमारीज़ के टिकरापारा एवं राजकिशोर नगर सेवाकेंद्रों में संस्था की प्रथम सह-मुख्य प्रशासिका दीदी मनमोहिनी का स्मृति दिवस मनाया गया। इस अवसर पर पानीपत से आए वरिष्ठ राजयोगी भारत भूषण भाई एवं पीयूष भाई ने उनके जीवन से जुड़े प्रेरक संस्मरण साझा किए। साथ ही ब्रह्माकुमारीज़ के वैज्ञानिक, अभियंता एवं आर्किटेक्ट प्रभाग द्वारा संचालित राष्ट्रव्यापी 'इको केयर एवं डिजास्टर मैनेजमेंट' अभियान का शुभारंभ किया गया।

भारत भूषण भाई ने कहा कि दीदी मनमोहिनी ने अपने जीवन से सिद्ध किया कि सच्चा आध्यात्मिक जीवन अनुशासन, त्याग और निरंतर पुरुषार्थ से बनता है। विश्वभर के ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्रों में किया जाने वाला 'ट्रैफिक कंट्रोल' अभ्यास दीदी मनमोहिनी की देन है। कुछ क्षणों के लिए कार्यों से विराम लेकर परमात्म स्मृति में स्थित होने की यह व्यवस्था आत्मिक शक्ति और मानसिक संतुलन प्रदान करती है। मुरली के प्रश्न-उत्तर तैयार करने की परंपरा, घरों एवं सेवाकेंद्रों में भगवान का कक्ष बनाने की प्रेरणा और श्रेष्ठ संग के महत्व को भी उन्होंने सुदृढ़ किया।

पीयूष भाई ने बताया कि दीदी मनमोहिनी का लौकिक नाम गोपी था। समृद्ध परिवार से होने के बावजूद ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त करने के बाद उन्होंने अपना जीवन सेवा को समर्पित कर दिया। वर्ष 1937 से 1983 तक उन्होंने नियमित रूप से ब्रह्ममुहूर्त के योग का पालन किया। उनकी पवित्रता, योगबल और स्नेहपूर्ण व्यवहार से देश-विदेश की अनेक आत्माओं को प्रेरणा मिली।

अभियान के तहत पर्यावरण संरक्षण, जल बचाओ, वृक्षारोपण, प्लास्टिक मुक्त जीवन, सकारात्मक सोच तथा आपदा के समय मानसिक रूप से सशक्त रहने के लिए विद्यालयों, महाविद्यालयों, उद्योगों, शासकीय कार्यालयों और सामाजिक संस्थाओं में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। सेवाकेंद्र प्रभारी एवं मीडिया विंग की राज्य समन्वयक बीके मंजू दीदी ने कहा कि स्वच्छ विचार ही स्वच्छ पर्यावरण की पहली सीढ़ी हैं।

राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार ने दिखाई हरी झंडी

राज्यपाल ने किया दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान जागरूकता बस यात्रा का शुभारंभ

शिव आमंत्रण, जमशेदपुर, झारखंड।



झारखंड

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाए जा रहे दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान के तहत झारखंड में विशेष जनजागरूकता बस यात्रा का राज्यस्तरीय शुभारंभ झारखंड के राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार ने हरी झंडी दिखाकर किया।

राज्यपाल गंगवार ने कहा कि यह अभियान केवल नशामुक्ति तक सीमित नहीं है, बल्कि मूल्य परिवर्तन और सशक्त भारत के निर्माण की दिशा में भी एक महत्वपूर्ण कदम है। नशामुक्त समाज का निर्माण केवल कानूनों के माध्यम से संभव नहीं है, इसके लिए समाज के प्रत्येक वर्ग की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है। उन्होंने युवाओं से सकारात्मक सोच, स्वस्थ जीवनशैली और उच्च नैतिक मूल्यों को अपनाने का आह्वान किया।

7 अगस्त से शुरू हुई यह जनजागरूकता बस यात्रा अगले दो माह तक विभिन्न क्षेत्रों में नशामुक्ति का संदेश पहुंचाएगी। यात्रा के दौरान जमशेदपुर, चांडिल, घाटशिला सहित पश्चिम बंगाल और बिहार के कुछ क्षेत्रों में भी कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

राजयोगिनी बीके अंजू दीदी ने कहा कि यह अभियान समाज में नशामुक्ति, जीवन परिवर्तन और स्वस्थ जीवनशैली का संदेश पहुंचाएगा तथा धीरे-धीरे एक व्यापक जनआंदोलन का रूप लेगा। नशे से मुक्ति के साथ व्यक्ति के विचारों और जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन लाना भी अभियान का महत्वपूर्ण उद्देश्य है। जनजागरूकता बस को आधुनिक एलईडी स्क्रीन से सुसज्जित किया गया है। इसके माध्यम से नशे के दुष्प्रभाव, नशे से बचाव के उपाय और स्वस्थ जीवन के महत्व को रोचक एवं प्रभावी कार्यक्रमों के माध्यम से बताया जाएगा। बस यात्रा के दौरान 'कुंभकर्ण लाइव शो' सहित विभिन्न जनजागरूकता गतिविधियों के माध्यम से लोगों को नशे से दूर रहने के लिए प्रेरित किया जाएगा। अभियान के अंतर्गत विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा अन्य शैक्षणिक एवं सामाजिक संस्थानों में भी विशेष कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे।

बिहार में राज्यपाल और मुख्यमंत्री ने किया दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का शुभारंभ



शिव आमंत्रण, पटना। बिहार लोक भवन में ब्रह्माकुमारीज़ के 10 करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का शुभारंभ राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल सैयद अता हसनैन एवं मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी की उपस्थिति में हुआ। इस अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से नशामुक्त युवा एवं विकसित भारत संकल्प अभियान का शुभारंभ किया। ब्रह्माकुमारी वर्णिका बहन ने अभियान एवं मेडिकल विंग की सेवाओं की जानकारी देते हुए राजयोग और मेडिटेशन से नशामुक्त जीवन अपनाने का संदेश दिया तथा उपस्थित लोगों को ध्यान का अभ्यास कराया। राज्यपाल एवं मुख्यमंत्री ने अभियान के पोस्टर का लोकार्पण किया। मुख्यमंत्री ने ब्रह्माकुमारीज़ के प्रयासों की सराहना करते हुए बिहार को नशामुक्त बनाने में सहयोग का आश्वासन दिया। उपस्थित लोगों ने सामूहिक रूप से नशामुक्ति की प्रतिज्ञा ली।



मणिपुर में मुख्यमंत्री ने किया शुभारंभ

शिव आमंत्रण, इंफाल, मणिपुर। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाए जा रहे दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का शुभारंभ मुख्यमंत्री युमनाम खेमचंद सिंह और गृह मंत्री कौंथौजम गोविंदास सिंह ने किया। इस दौरान मुख्यमंत्री ने आध्यात्मिक सेवा, मूल्य शिक्षा एवं समाज कल्याण के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए ब्रह्माकुमारीज़ मणिपुर की प्रभारी बीके नीलिमा दीदी को 'यूनिवर्सल पीस एंबेसडर अवार्ड' से सम्मानित किया। कार्यक्रम के समापन पर उपस्थित लोगों ने नशे से दूर रहने, दूसरों को भी नशामुक्त जीवन अपनाने के लिए प्रेरित करने तथा स्वस्थ, मूल्यनिष्ठ एवं विकसित भारत के निर्माण में योगदान देने की सामूहिक प्रतिज्ञा ली। बीके नीलिमा दीदी ने सभी को अभियान का उद्देश्य बताते हुए कहा कि इसका मकसद युवाओं को नशे से दूर रखकर उन्हें समाज निर्माण में सहभागी बनाना है। यह अभियान पूरे देश में एक साथ चलाया जा रहा है।



तमिलनाडु में सीएम ने दिखाई हरी झंडी

शिव आमंत्रण, चेन्नई। तमिलनाडु के राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ आर्लेकर ने लोक भवन, चेन्नई स्थित भरतियार मंडपम में ब्रह्माकुमारीज के 10 करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का राज्यस्तरीय शुभारंभ किया। राज्यपाल ने उपस्थित प्रतिभागियों को नशामुक्ति की प्रतिज्ञा दिलाई। उन्होंने अभियान के पोस्टर का अनावरण करने के साथ नशामुक्ति जागरूकता अभियान वाहन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। राज्यपाल ने नशे के विरुद्ध सामूहिक प्रयासों का आह्वान करते हुए कहा कि नशामुक्त समाज की शुरुआत प्रत्येक व्यक्ति की व्यक्तिगत जिम्मेदारी से होती है। ब्रह्माकुमारीज का यह अभियान समाज में नई चेतना का संचार करेगा। उन्होंने विशेष रूप से युवाओं से इस अभियान से जुड़कर स्वस्थ, सुरक्षित एवं सशक्त भारत के निर्माण में योगदान देने की अपील की। संचालिका बीके वीणा दीदी ने भी संबोधित किया।

राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार को बांधा रक्षासूत्र



दुमका/रांची। रक्षाबंधन के पावन अवसर पर दुमका सेवाकेंद्र प्रभारी बीके जयमाला दीदी ने झारखंड के राज्यपाल संतोष कुमार गंगवार को रक्षासूत्र बांधकर रक्षाबंधन के आध्यात्मिक महत्व पर प्रकाश डाला। इस दौरान बीके जयमाला दीदी भी मौजूद रहीं।

स्मार्ट माइंड, स्ट्रेस फ्री लाइफ स्टॉल लगाया



शिवाजी नगर, मुंबई। राखी संस्करण प्रदर्शनी में एसवी इवेंट्स द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ के सहयोग से 'स्मार्ट माइंड, स्ट्रेस फ्री लाइफ' स्टॉल लगाया गया। शुभारंभ एसवी इवेंट्स की आयोजक नेहा जैन, समाजसेवी एवं व्यापारी मंडल अध्यक्ष रामजी पटेल तथा सेवाकेंद्र प्रभारी डॉ. बीके सरला बहन ने दीप प्रज्वलित कर किया। स्टॉल पर लगाए गए आध्यात्मिक खेलों की जानकारी दी गई।

सेल्फ मैनेजमेंट कार्यक्रम आयोजित



सरीगाम, गुजरात। एशियन पेंट्स कंपनी में कर्मचारियों के लिए सेल्फ मैनेजमेंट कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में भिलाड से बीके नीरूबेन, बीके नलिन भाई एवं बीके विजय भाई ने कर्मचारियों को आत्म-प्रबंधन, सकारात्मक सोच और कार्यस्थल पर बेहतर संतुलन बनाए रखने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम में कंपनी स्टाफ ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की।

युवाओं को नैतिक मूल्य विकसित करने की आवश्यकता



ग्वालियर। ब्रह्माकुमारीज़ के यूथ विंग द्वारा पुराना हाईकोर्ट लाइन स्थित संगम भवन केंद्र पर विश्व युवा कौशल दिवस के अवसर पर विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। बीके डॉ. गुरचरण सिंह ने कहा कि युवाओं को तकनीकी कौशल के साथ सहयोग, नवाचार, नेतृत्व, अनुकूलन क्षमता और मानवीय मूल्यों से भी सशक्त बनाना आवश्यक है। बीके प्रहलाद भाई ने कहा कि युवाओं को आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन, नैतिक मूल्य विकसित करने की आवश्यकता है।

शमिता शेट्टी ने बीके डॉ. सुवर्णा को किया सम्मानित



दिल्ली। सक्सेस अवॉर्ड 2026 समारोह में प्रसिद्ध अभिनेत्री एवं आंतरिक सज्जाकार शमिता शेट्टी ने बीके डॉ. सुवर्णा को महिला सशक्तिकरण एवं आध्यात्मिक नेतृत्व पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर आध्यात्मिकता, सकारात्मक सोच और मानवीय मूल्यों के महत्व पर चर्चा हुई तथा वर्तमान समय में मूल्यनिष्ठ जीवन की आवश्यकता पर विचार साझा किए गए। बीके डॉ. सुवर्णा ने शमिता शेट्टी को परमात्मा का दिव्य ईश्वरीय संदेश सुनाया व मूल्यों की माला' की प्रेम भेंट की। बीके लक्ष्मी बहन भी मौजूद रहीं।



चौथे माइंड-मनी-मैनेजमेंट राष्ट्रीय सेवा सम्मेलन आयोजित

धन का सही प्रबंधन तभी संभव है, जब मन शांत, स्थिर और सकारात्मक हो: राजयोगिनी बीके मुन्नी दीदी

शिव आमंत्रण, आबूरोड।



ब्रह्माकुमारीज़ के फाइनेंस फ्रेटरनिटी सेवा विंग द्वारा मान सरोवर परिसर के दिव्य शक्ति अनुभूति हॉल में पांच दिवसीय चौथे माइंड-मनी-मैनेजमेंट राष्ट्रीय सेवा सम्मेलन आयोजित किया गया। इसमें देशभर से फाइनेंस, एकाउंट, टैक्सेशन से जुड़े अधिकारी, कर्मचारी, प्रोफेशनल्स, सीए, सीएस भाग ले रहे हैं।

अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी बीके मुन्नी दीदी ने कहा कि धन का सही प्रबंधन तभी संभव है, जब मन शांत, स्थिर और सकारात्मक हो। परमात्म स्मृति मनुष्य को आंतरिक शक्ति और सही निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है। धन जीवन की आवश्यकता है, लेकिन धन से अधिक महत्वपूर्ण उसका सदुपयोग और उसके पीछे की भावना है। द इंस्टीट्यूट ऑफ कॉस्ट अकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया के अध्यक्ष सीएमए चित्तरंजन चट्टोपाध्याय ने कहा कि आध्यात्मिक मूल्यों के साथ पेशेवर दक्षता जुड़ जाए तो व्यक्ति और संस्था दोनों अधिक मजबूत बनते हैं। अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. जितेंद्र आधिया ने कहा कि मन की प्रसन्नता, संतुलित सोच और सकारात्मक दृष्टिकोण जीवन की सबसे बड़ी पूंजी हैं। जिस प्रकार धन का बजट बनाया जाता है, उसी प्रकार समय, विचार और ऊर्जा का भी सही प्रबंधन आवश्यक है। महासचिव राजयोगी बीके करुणा भाई ने कहा कि सेवा का आधार केवल कार्य नहीं, बल्कि श्रेष्ठ भावना और परमात्म शक्ति होनी चाहिए। जब मन में शुभ संकल्प होते हैं तो हमारे निर्णय, व्यवहार और कार्यों में भी सकारात्मकता दिखाई देती है। अतिरिक्त महासचिव राजयोगी बीके डॉ. मृत्युंजय भाई ने कहा कि बाहरी परिस्थितियों को नियंत्रित करने से पहले अपने मन को नियंत्रित करना आवश्यक है। मन शांत होगा तो व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी सही निर्णय ले सकेगा। बीके सीए ललित इनानी ने सम्मेलन का उद्देश्य बताया।

10 करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का शुभारंभ

शिव आमंत्रण, वडोदरा, गुजरात।



ब्रह्माकुमारीज़ अलकापुरी उपक्षेत्र सेवा केंद्र में 'उठो जगत के वास्ते' और नशामुक्त भारत अभियान के अंतर्गत 10 करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का शुभारंभ महापौर गीताबेन मकवाणा, अलकापुरी उपक्षेत्र की प्रमुख बीके डॉ. निरंजना दीदी ने दीप प्रज्वलित कर किया।

महापौर गीताबेन मकवाणा ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि आज के बच्चे ही कल के नागरिक हैं। देश के विकास में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका है। नशे के कारण अपनी आंतरिक शक्तियों को नष्ट करने के बजाय अपनी प्रतिभा और ऊर्जा राष्ट्र की प्रगति में लगाएं। उन्होंने विद्यार्थियों से नशामुक्ति की प्रतिज्ञा को जीवनभर कायम रखने का आह्वान किया। बीके डॉ. निरंजना दीदी ने कहा कि गुटखा, तंबाकू, सिगरेट, शराब और नशीले पदार्थ स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक हैं। नशे से व्यक्ति और परिवार पर आर्थिक संकट आने के साथ विवाद और पारिवारिक विघटन जैसी समस्याएं भी बढ़ती हैं। नशामुक्त भारत केवल अभियान नहीं, बल्कि स्वस्थ, सशक्त और संस्कारवान समाज निर्माण का संकल्प है।

हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने इस पहल का किया शुभारंभ

ब्रह्माकुमारीज़ लाडवा को बनाएगी आदर्श गांव

शिव आमंत्रण, लाडवा (हिसार)।



ब्रह्माकुमारीज़ के कृषि एवं ग्रामीण विकास प्रभाग ने जिंदल स्टेनलेस लिमिटेड, कनेक्टिंग ड्रीम्स एनजीओ, स्फेर्यूल एनजीओ और मिशन समृद्धि के सहयोग से लाडवा गांव को आदर्श ग्राम बनाने की पहल का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में करीब 2000 ग्रामीणों एवं गणमान्यजनों ने भाग लिया। मुख्य अतिथि हरियाणा सरकार के कैबिनेट मंत्री रणबीर गंगवा ने कहा कि अभियान की सफलता के लिए गांव के प्रत्येक व्यक्ति की सक्रिय भागीदारी जरूरी है। विधायक सावित्री जिंदल ने कहा कि छोटे-छोटे सामूहिक प्रयासों से समाज में बड़ा परिवर्तन संभव है और सभी को अपनी क्षमता के अनुसार योगदान देना चाहिए।

कृषि एवं ग्रामीण विकास प्रभाग की अध्यक्षा बीके सरला दीदी ने कहा कि गांव को आत्मनिर्भर, जागरूक और मूल्यनिष्ठ बनाने के लिए समाज, प्रशासन, उद्योग और आध्यात्मिक संस्थाओं का मिलकर कार्य करना आवश्यक है। हिसार उपक्षेत्र की प्रभारी बीके रमेश कुमारी ने लाडवा को पूरे देश का 'लाडला गांव' बनाने का संकल्प व्यक्त किया। अतिथियों ने पौधारोपण किया तथा नशामुक्ति, बुजुर्गों के सम्मान और सामाजिक उत्तरदायित्व की शपथ दिलाई।

विस अध्यक्ष से मुलाकात



कानपुर। कोयला नगर कानपुर से बीके नीलम बहन ने उत्तर प्रदेश विधानसभा अध्यक्ष सतीश महाना से विधानसभा में चर्चा के पश्चात् मुलाकात की। इस अवसर पर उनके साथ बीके भाई-बहनें भी उपस्थित रहे। मुलाकात के दौरान सामाजिक एवं आध्यात्मिक विषयों पर चर्चा हुई।

राजनीतिज्ञ सम्मेलन



भीलवाड़ा, राज.। आरके कॉलोनी स्थित ब्रह्माकुमारीज़ के पथिक नगर सेवा केंद्र में राजनीतिज्ञों के लिए 'स्वशासन से श्रेष्ठ प्रशासन' विषय पर स्नेह मिलन कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान भाजपा जिला अध्यक्ष प्रशांत मेवाड़ा, नगर निगम अध्यक्ष राकेश पाठक, पूर्व नगर निगम अध्यक्ष लक्ष्मी नारायण डाड, विधायक अशोक कोठारी, चेतन मानसिंह, ब्रह्माकुमारी अनीता दीदी (चंडीगढ़), सेवाकेंद्र संचालिका बीके इंदिरा दीदी ने अपने विचार व्यक्त किए।

मंत्री से स्नेह मुलाकात



कोलकाता। ब्रह्माकुमारीज़ कोलकाता म्यूजियम की बीके अंजली बहन, बीके सुप्रिया बहन, बीके जीता बहन एवं आईएस सिंह भाई ने उच्च एवं तकनीकी शिक्षा मंत्री जगन्नाथ चट्टोपाध्याय से मुलाकात पर मूल्यनिष्ठ शिक्षा, व्यक्तित्व विकास, राजयोग मेडिटेशन संबंधी सेवाओं की जानकारी दी।

सच्ची सुंदरता कार्यशाला



भीलवाड़ा। विजय सिंह पथिक नगर सेवा केंद्र पर ब्यूटीशियन के लिए 'सच्ची सुंदरता' विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। इसमें भाजपा ओबीसी जिला मोर्चा अध्यक्ष राजेश सेन, समाजसेवक बबलू सेन, क्षौरकार वेलफेयर सोसाइटी के अध्यक्ष गोविंद सेन, अभिलाष पार्लर के संस्थापक नाथूलाल सेन, संचालिका बीके इंदिरा दीदी, बीके सोनिका बहन, बीके अमोलक भाई उपस्थित रहे।

उठो जगत के वास्ते



करेली, मप्र। विश्व युवा कौशल दिवस पर युवा प्रभाग द्वारा बीएसएल पब्लिक स्कूल एवं सांदीपनी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 'उठो जगत के वास्ते' प्रोजेक्ट के अंतर्गत 'एक है हम' युवा संकल्प एवं हस्ताक्षर अभियान आयोजित किया गया। इसमें बीके साधना दीदी ने कहा कि युवाओं को बाहरी कौशल के साथ आंतरिक आत्मबल, सकारात्मक सोच और नैतिक मूल्यों की आवश्यकता है। प्राचार्य मिथिलेश राझोरिया एवं लक्ष्मण जाटव ने नशे से दूर रहने का आह्वान किया।

राजकोट में दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का भव्य शुभारंभ

ब्रह्माकुमारीज़ का नशामुक्ति अभियान युवाओं को देगा सही दिशा: विधायक डॉ. दर्शिता शाह

शिव आमंत्रण, राजकोट, गुजरात।



ब्रह्माकुमारीज़ राजकोट सबजोन की ओर से दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का पंचशील सोसायटी में सबजोन स्तरीय उद्घाटन किया गया। कार्यक्रम में राजकोट की विधायक डॉ. दर्शिता शाह ने कहा कि तनाव और गलत संगति व्यसन के प्रमुख कारण हैं। आज युवाओं को नशे से दूर रखने के लिए उन्हें सकारात्मक सोच, अच्छे संस्कार और सही दिशा देना आवश्यक है। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाया जा रहा यह अभियान युवाओं को सही दिशा देने के साथ समाज में नशामुक्ति के प्रति जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

विशेष कार्यबल के पुलिस निरीक्षक नीलेशभाई चौधरी ने कहा कि नशामुक्त समाज के निर्माण के लिए पुलिस और समाज को मिलकर कार्य करना होगा। उन्होंने अभियान को हरसंभव सहयोग देने का विश्वास दिलाया और कहा कि नशे के विरुद्ध जनजागरूकता ही समाज को सुरक्षित बनाने का प्रभावी माध्यम है।

गुजरात जोन की निदेशिका राजयोगिनी भारती दीदी ने कहा कि आत्मा की पहचान और राजयोग के अभ्यास के माध्यम से व्यक्ति अपनी आंतरिक शक्तियों को जागृत कर सकारात्मक जीवनशैली अपना सकता है। राजयोग मन को स्थिरता और सकारात्मकता प्रदान करता है, जिससे नशे जैसी बुराइयों से दूर रहने की शक्ति मिलती है।

बीके विधि बहन ने चिकित्सा प्रभाग तथा नशामुक्ति महाअभियान के अंतर्गत की जा रही सेवाओं की विस्तृत जानकारी दी। बीके अंजू बहन ने कहा कि यह केवल प्रतिज्ञा लेने का अभियान नहीं, बल्कि एक व्यापक जनआंदोलन का हिस्सा है। राजयोग जीवनशैली से नशामुक्त हुए नशामुक्त वीरों का परिचय कराया गया तथा उनके अनुभव साझा किए गए। नशामुक्त वीर अशोकभाई गोंडालिया ने अपना अनुभव साझा किया।



शिव आमंत्रण, दिल्ली। भारतीय विमान पत्तन प्राधिकरण, भारत सरकार के मुख्य सतर्कता अधिकारी निखिल कनोडिया, आईपीएस से लोधी रोड सेवाकेंद्र के बीके पीयूष भाई एवं बीके दीपिका बहन ने स्नेह मुलाकात कर संस्थान की सेवाओं के बारे में बताया।



शिव आमंत्रण, बिलासपुर, छग। लायंस क्लब कैपिटल के पदभार ग्रहण समारोह में बीके गायत्री बहन एवं बीके समीक्षा बहन को स्मृति-चिह्न प्रदान कर सम्मानित करते हुए ज़ोन चेयरपर्सन डॉ. लव कुमार श्रीवास्तव, लाफिंग क्लब प्रमुख प्रकाश जोशी, संरक्षक डॉ. कुश श्रीवास्तव एवं अन्य पदाधिकारी।

राजयोग से सकारात्मक परिवर्तन संभव: बीके ओंकार चंद



शिव आमंत्रण, करनाल, हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ के सेक्टर-7 सेवाकेंद्र में 'पॉवर ऑफ मेडिटेशन' विषय पर कार्यक्रम आयोजित हुआ। मुख्य वक्ता ओंकार चंद शर्मा ने कहा कि आत्मा और परमात्मा का मिलन ही राजयोग है। आत्मा अपने सच्चे स्वरूप को पहचानकर परमात्मा का स्मरण करती है तो उनके गुण आत्मा में समाहित होने लगते हैं। स्टेट इंफॉर्मेशन कमिश्नर संजय मदान ने कहा कि यह कार्यक्रम जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने की महत्वपूर्ण है। नरेश बराना एडवोकेट ने कहा कि ध्यान और प्रेम जीवन की वास्तविक आवश्यकता हैं। आर्ट एंड कल्चर विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी प्रेम दीदी ने अतिथियों का आभार व्यक्त किया। संचालन डॉ. रूचि जुनेजा ने किया। बीके शिखा ने भी अपने विचार व्यक्त किए।



शिव आमंत्रण, मुजफ्फरपुर, बिहार। गवर्नमेंट पॉलिटेक्निक कॉलेज में ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से मानसिक स्वास्थ्य विषय पर सेमिनार आयोजित किया गया। इसमें बीके सिमरन बहन ने आइस ब्रेकिंग गतिविधि कराई। मुख्य वक्ता बीके अरविंद भाई ने मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियों पर प्रकाश डाला। विद्यार्थियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से मन को स्वस्थ और सकारात्मक रखने के उपाय भी बताए। बीके सीता बहन ने राजयोग का अभ्यास कराया गया।

वडोदरा सेंट्रल जेल में गूंजा नशामुक्ति का संकल्प



वडोदरा, गुजरात। स्वतंत्रता दिवस पर वडोदरा सेंट्रल जेल में ब्रह्माकुमारीज़ अलकापुरी सबजोन द्वारा दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान के अंतर्गत नशामुक्ति जागृति एवं प्रतिज्ञा कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें कैदी भाई-बहनों, जेल पुलिस एवं स्टाफ, युवाओं तथा बच्चों सहित कुल 2100 लोगों ने नशे से दूर रहने की सामूहिक शपथ ली। सेंट्रल जेल की आईपीएस सुपरिटेंडेंट उषा राड़ा, डिप्टी सुपरिटेंडेंट, जेलर सहित पुलिस एवं जेल स्टाफ उपस्थित रहे। ब्रह्माकुमारीज़ के ब्रह्माकुमार नरेंद्र भाई ने कहा कि नशा व्यक्ति के स्वास्थ्य के साथ परिवार, संबंधों और समाज को भी प्रभावित करता है, इसलिए नशामुक्ति सामूहिक संकल्प बनना चाहिए। बीके जानकी बहन ने नशामुक्ति की प्रतिज्ञा दिलाई तथा राजयोग मेडिटेशन का अनुभव कराया। स्वस्थ, संस्कारवान एवं नशामुक्त जीवन अपनाने का संकल्प लिया।



शिव आमंत्रण, राजगढ़-ब्यावरा, मप्र। 'एक पेड़ मां के नाम' अभियान के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ के सदस्यों ने नगर पार्क में पौधरोपण किया। इस दौरान डिप्टी रेंजर रजनीश गुर्जर, समाजसेवी प्रताप सिंह सिसोदिया, पंजाब नेशनल बैंक के मैनेजर दीपक, ट्रेनिंग ऑफिसर कपिल गुप्ता, शिवनारायण नामदेव, गिरिराज गुप्ता, रमेश चंद्र शर्मा सहित जिला प्रभारी बीके मधु दीदी व अन्य बीके भाई-बहनों ने सहभागिता की।

300 विद्यार्थियों ने लिया राष्ट्र निर्माण का संकल्प



शिव आमंत्रण, गाडरवारा। युवा कौशल विकास दिवस के अवसर पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, सेवाकेंद्र द्वारा टैगोर विद्या निकेतन विद्यालय में 'उठो जगत के वास्ते' थीम के अंतर्गत संकल्प एवं हस्ताक्षर अभियान आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता ब्रह्माकुमारी अंजना दीदी ने विद्यार्थियों को श्रेष्ठ जीवन मूल्यों, सकारात्मक सोच और राष्ट्र निर्माण के प्रति जागरूक किया। उन्होंने राजयोग मेडिटेशन के महत्व को बताते हुए विद्यार्थियों को आत्मबल बढ़ाने और जीवन में श्रेष्ठ लक्ष्य निर्धारित करने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंत में 300 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक हस्ताक्षर अभियान में सहभागिता करते हुए समाज एवं राष्ट्र के प्रति अपने दायित्वों को निभाने का संकल्प लिया।



शिव आमंत्रण, कुरुक्षेत्र, हरियाणा। हर घर तिरंगा अभियान पर ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र द्वारा भव्य तिरंगा रैली निकाली गई। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सरोज बहन के नेतृत्व में बड़ी संख्या में भाई-बहनों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। देशभक्ति गीतों और नारों के साथ स्वर्णिम, श्रेष्ठ एवं नशामुक्त राष्ट्र बनाने का संकल्प लिया गया।



बाबा का प्रिय बनने की विधि

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान

प्रिय बच्चों, परमात्मा शिव कहते हैं- मुझे पाने के लिए कहीं दूर जाने की आवश्यकता नहीं है। मुझे अपने दिल में याद करो और अपने जीवन को ऐसा बनाओ कि तुम्हारा हर कर्म परमात्मा को प्रिय लगे। बाबा का प्रिय बनने का अर्थ यह नहीं कि हम केवल परमात्मा का नाम लें, बल्कि यह है कि हमारे मन, वचन और कर्म में पवित्रता दिखाई दे। जब हम किसी को अपना प्रिय मानते हैं तो उसकी बात को ध्यान से सुनते हैं, उसकी पसंद का ध्यान रखते हैं और उसे दुख देने से बचते हैं। इसी प्रकार यदि हम शिव बाबा को अपना प्रिय मानते हैं तो हमें देखना होगा कि हमारे संकल्प कैसे हैं, हमारी वाणी कैसी है और हमारे कर्म कैसे हैं। बाबा को सबसे प्रिय है- पवित्र मन, सच्चा दिल और श्रेष्ठ कर्म। मन को हल्का रखो। किसी के प्रति मन में शिकायत, नाराजगी या पुरानी बातों का बोझ रखकर हम परमात्मा की याद में सहज नहीं रह सकते। कोई कुछ कहता है, कोई कुछ करता है, हमें अपनी स्थिति को क्यों बदलना है? हम आत्मा हैं, शांत स्वरूप हैं। दूसरों की कमजोरी को देखकर अपनी शक्ति क्यों खोनी है? जो हुआ, उसे समाप्त करो। वर्तमान को श्रेष्ठ बनाओ और भविष्य को परमात्मा के हवाले कर दो।

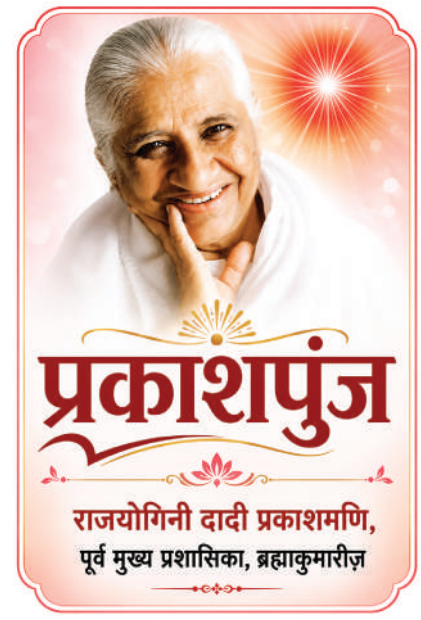
बाबा को प्रिय बनने का पहला गुण है- सच्चाई। अपने आपसे भी सच्चे बनो। अपनी कमी दिखाई दे तो उसे छिपाओ नहीं, बल्कि बाबा के सामने रखकर परिवर्तन का संकल्प करो। परमात्मा को हमारी बाहरी सुंदरता या दिखावा नहीं चाहिए। बाबा तो दिल देखते हैं। दिल सच्चा है तो छोटी-सी सेवा भी बहुत बड़ी बन जाती है।

दूसरा गुण है- पवित्रता। पवित्रता केवल व्यवहार में नहीं, विचारों में भी हो। किसी के लिए गलत सोचना, ईर्ष्या करना, तुलना करना, बदला लेने की भावना रखना ये मन को भारी बना देते हैं। जब हम हर आत्मा को परमात्मा की संतान समझकर देखते हैं तो दृष्टि में शुभभावना आ जाती है। शुभभावना मन को हल्का करती है।

तीसरा गुण है- निस्वार्थ सेवा। बाबा का प्रिय वही बनता है जो केवल लेने की इच्छा न रखकर देने में आनंद अनुभव करे। किसी को खुशी देना, किसी को हिम्मत देना, किसी की कमी को भूलकर उसकी विशेषता देखना यह भी बहुत बड़ी सेवा है। सेवा केवल मंच पर बोलना या कोई बड़ा कार्यक्रम करना नहीं है। मीठे बोल, शुभ दृष्टि और सहयोगी व्यवहार भी ईश्वरीय सेवा है। अमृतवेले का समय अपने और बाबा के बीच का सबसे सुंदर समय बनाओ। आंखें खोलते ही संसार को नहीं, पहले अपने बाबा को याद करो। अनुभव करो- मैं आत्मा हूं और परमात्मा मेरा परम पिता है। बाबा से शक्ति ले रहा हूं। दिनभर के कर्मों में यह स्मृति रखो कि बाबा मेरे साथ हैं। फिर परिस्थिति चाहे कैसी भी हो, मन में शक्ति बनी रहेगी।

कभी-कभी बच्चे कहते हैं—बाबा को याद करना चाहते हैं, लेकिन मन इधर-उधर चला जाता है। इसमें परेशान होने की आवश्यकता नहीं। मन को प्यार से वापस लाओ। जैसे छोटा बच्चा खेलते-खेलते मां के पास लौट आता है, वैसे ही मन को बाबा की याद में वापस लाते रहो। अभ्यास करते-करते स्मृति सहज हो जाएगी। और एक बात बाबा का प्रिय बनने के लिए स्वयं को विशेष समझो। तुम साधारण आत्मा नहीं हो। परमात्मा ने तुम्हें अपनी संतान बनाकर श्रेष्ठ बनने का अवसर दिया है। इसलिए अपने बारे में कभी यह मत सोचो कि मैं कमजोर हूं, मुझसे परिवर्तन नहीं हो सकता। बाबा की शक्ति तुम्हारे साथ है। केवल अपने मन का दरवाजा खोलो और कहो- बाबा, मैं आपका हूं, आप मेरे हैं। जब दिल में यह संबंध मजबूत हो जाता है तो अकेलापन समाप्त हो जाता है। परिस्थितियां आती हैं, लेकिन हमें हिला नहीं पातीं। संबंधों में प्रेम रहता है, सेवा में निस्वार्थता रहती है और जीवन में संतुष्टि आती है।

दया और करुणा : मानवता की सच्ची पहचान



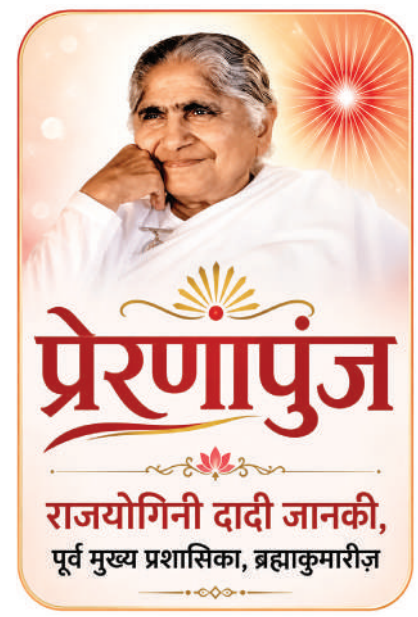
दया और करुणा मनुष्य के जीवन के ऐसे अमूल्य गुण हैं, जो उसे केवल अच्छा इंसान ही नहीं बनाते, बल्कि उसे परमात्मा के समीप भी ले जाते हैं। दया का अर्थ है किसी के दुख को देखकर उसके प्रति संवेदना का भाव जागना और करुणा का अर्थ है उस संवेदना को सेवा और सहयोग के रूप में व्यक्त करना। जिसके हृदय में दया और करुणा होती है, उसके व्यवहार में मधुरता, वाणी में प्रेम और कर्मों में शुभभावना दिखाई देती है।

आज संसार में भौतिक सुख-सुविधाएं तो बहुत बढ़ गई हैं, लेकिन मनुष्य के भीतर धैर्य, सहनशीलता और संवेदना कम होती जा रही है। छोटी-सी बात पर मन दुखी हो जाता है, संबंधों में दूरी आ जाती है और हम दूसरों की कमियों को देखने लगते हैं। ऐसे समय में दया और करुणा ही जीवन को फिर से मानवीय बना सकती हैं।

परमात्मा हमें सिखाते हैं कि हर आत्मा को एक समान शुभभावना और प्रेम की दृष्टि से देखें। कोई व्यक्ति कमजोर है, कोई दुखी है, कोई संस्कारों के वश है तो कोई परिस्थितियों से संघर्ष कर रहा है। हमें उसके कर्मों का निर्णय करने के बजाय उसके प्रति शुभ भावना रखनी चाहिए। किसी को गिरते हुए देखकर आलोचना करना सरल है, लेकिन उसका हाथ पकड़कर उठाना ही सच्ची करुणा है। दया का अर्थ यह नहीं कि हम किसी की गलती को सही मान लें। सच्ची करुणा तो वह है जिसमें हम व्यक्ति से प्रेम करते हुए उसकी गलत आदत को छोड़ने की शक्ति भी देते हैं। जैसे एक मां अपने बच्चे को गलती करने पर समझाती है, वैसे ही हमें भी दूसरों के प्रति प्रेम, धैर्य और शुभचिंतन रखना चाहिए। दया और करुणा की शुरुआत अपने घर से होती है। परिवार में कोई थका हुआ है तो उसके लिए दो मीठे शब्द बोलना, किसी की बात ध्यान से सुन लेना, बुजुर्गों का सम्मान करना, बच्चों को प्रेम से समझाना और किसी दुखी व्यक्ति के साथ कुछ क्षण बैठ जाना ये छोटी-छोटी बातें ही जीवन में करुणा के फूल खिलाती हैं। राजयोग के अभ्यास से हमारा मन शांत और शक्तिशाली बनता है। जब हम स्वयं को आत्मा समझकर परमात्मा से शक्ति लेते हैं, तब हमारे अंदर दूसरों के लिए शुभभावना जागती है। फिर हमें बदला लेने की नहीं, बदलने की भावना आती है। हम सोचते हैं यह व्यक्ति जैसा भी है, यह भी परमात्मा की संतान है। मैं इसे अपने शुभ संकल्पों की शक्ति दूंगी। सेवा केवल साधनों से नहीं, शुभभावना से होती है। किसी के चेहरे पर मुस्कान लाना, निराश व्यक्ति में आशा जगाना और टूटे हुए मन को शक्ति देना भी बहुत बड़ी सेवा है। हमारे पास धन न हो, समय कम हो, साधन सीमित हों, फिर भी हमारे पास शुभ संकल्प और प्रेमपूर्ण वाणी तो हो सकती है।

अपने हृदय को इतना विशाल बनाएं कि उसमें पूरे विश्व के लिए शुभभावना समा सके। कोई हमें सम्मान दे या न दे, हम सम्मान देना न छोड़ें। कोई हमारे साथ अच्छा व्यवहार करे या न करे, हम अपनी अच्छाई न छोड़ें। यही आत्मिक शक्ति है। जब हम दूसरों की कमजोरियों को देखने के बजाय उनकी विशेषताओं को देखने लगते हैं, तब हमारे संबंध मधुर होने लगते हैं। जब हम किसी के दुख को अपना समझकर सहायता करते हैं, तब मानवता जीवंत होती है। जब हमारी करुणा केवल मनुष्यों तक सीमित न रहकर प्रकृति, और समस्त सृष्टि के प्रति फैलती है, तब हमारा जीवन विश्व-कल्याण की भावना से भर जाता है।

दिल का सिंहासन केवल एक के लिए रखिए



जीवन जब मनुष्य किसी एक को अपना सच्चा सहारा बना लेता है, तब उसके भीतर की अनेक चिंताएं स्वतः समाप्त होने लगती हैं। संसार के संबंध और परिस्थितियां परिवर्तनशील हैं। आज जो साथ है, कल दूर हो सकता है। आत्मा का सबसे सुरक्षित और अटूट संबंध परमात्मा से ही हो सकता है। मेरा एक शिव बाबा, दूसरा न कोई यह भाव जीवन को सहज, शक्तिशाली और निश्चिंत बना देता है।

जब बुद्धि का आधार एक शिव बाबा बन जाता है, तब परिस्थितियां कैसी भी हों, आत्मा भीतर से मजबूत रहती है। हम अक्सर अपने सुख-दुःख का आधार मनुष्यों को बना लेते हैं। कोई प्रशंसा करे तो खुश और कोई विरोध करे तो दुखी; कोई साथ दे तो हिम्मत आती है और कोई दूर हो जाए तो मन कमजोर हो जाता है। इसका कारण है कि हमने अपना सहारा बाहर खोज लिया है। जब आत्मा परमात्मा को अपना सच्चा सहारा बना लेती है, तब दूसरों से अपेक्षाएं कम होती जाती हैं और जीवन में सहजता आती है।

मेरा एक शिव बाबा, दूसरा न कोई केवल बोलने की बात नहीं, बल्कि अनुभव करने की स्थिति है। इसका अर्थ यह नहीं कि हम परिवार और संबंधों से प्रेम न करें। बल्कि परमात्मा से सच्चा संबंध हमें संबंधों में और अधिक प्रेम, सम्मान और मधुरता सिखाता है। अपेक्षा कम होती है तो शिकायत भी कम होती है और हम लेने के बजाय देने वाले बन जाते हैं।

जब कोई समस्या सामने आए तो मन में यह विश्वास रखें बाबा मेरे साथ हैं। मुझे अपना श्रेष्ठ कर्म करना है और परिणाम बाबा को सौंप देना है। यही कर्मयोग की सहज स्थिति है। इससे चिंता कम होती है और मन में शक्ति आती है। कभी कोई हमारी बात न समझे या हम स्वयं को अकेला अनुभव करें, तब बाबा से दिल की बात करें। मन में कहें बाबा, मैं आपका हूं, आप मेरे हैं। मुझे शक्ति दीजिए कि इस परिस्थिति में भी मैं अपनी शांति और पवित्रता को न छोड़ूं। सच्चे दिल की यह पुकार आत्मा को भीतर से मजबूत करती है।

परमात्मा को अपना बनाने का सुंदर तरीका है उनकी श्रीमत को जीवन में उतारना। क्रोध के समय शांत रहना, विरोध करने वाले के प्रति भी शुभभावना रखना और हर परिस्थिति में आत्मिक स्थिति बनाए रखना यही सच्ची याद है। संबंध सभी से निभाइए, जिम्मेदारियां पूरी कीजिए, सेवा कीजिए, लेकिन दिल का सिंहासन केवल एक के लिए रखिए।

नियमितता साधना को शक्ति देती है



जीवन सफलता केवल अच्छे विचारों और श्रेष्ठ संकल्पों से नहीं मिलती, बल्कि उन संकल्पों को नियमित रूप से जीवन में उतारने से मिलती है। हम परमात्मा से शक्ति और शांति लेने के लिए राजयोग करते हैं, लेकिन इसका वास्तविक लाभ तभी मिलता है, जब हमारे जीवन में नियमितता हो। नियमितता साधना को शक्ति देती है और साधना धीरे-धीरे संस्कार बन जाती है। हम अक्सर कोई अच्छी बात सुनकर उत्साहित होते हैं। संकल्प करते हैं कि अब प्रतिदिन ध्यान करेंगे, समय पर उठेंगे, मधुर बोलेंगे और किसी को दुख नहीं देंगे। लेकिन कुछ दिनों बाद वही संकल्प कमजोर पड़ जाता है। इसका कारण संकल्प की कमी नहीं, नियमितता की कमी है। इसलिए स्वयं से पूछें- क्या मेरी अच्छी बातें केवल सोच तक हैं या मेरे जीवन की दिनचर्या बन गई हैं?

नियमितता का अर्थ बहुत अधिक करना नहीं, बल्कि जो भी करें, निरंतर करना है। यदि प्रतिदिन एक घंटा राजयोग संभव नहीं है तो कुछ मिनट करें, लेकिन नियमित करें। थोड़ा-सा आत्मचिंतन, थोड़ा ज्ञान, थोड़ा मेडिटेशन और थोड़ा श्रेष्ठ कर्म यही निरंतरता जीवन में बड़ा परिवर्तन लाती है।

राजयोग के अभ्यास में नियमितता विशेष आवश्यक है। सुबह का समय मन को शक्ति देने का समय है। दिन की शुरुआत परमात्म-स्मृति से हो तो पूरे दिन के कर्मों में उसकी शक्ति दिखाई देती है। नियमितता हमें स्वयं पर नियंत्रण करना सिखाती है। जब मन न हो, तब भी श्रेष्ठ कर्म करना दृढ़ता है। परिस्थिति अनुकूल न हो, तब भी शांत रहना आत्मबल है और जब कोई देखने वाला न हो, तब भी अपने नियम का पालन करना सच्ची ईमानदारी है।

नियमितता केवल आध्यात्मिक अभ्यास तक सीमित नहीं है। प्रतिदिन किसी को खुशी देना, मधुर बोलना, दूसरों की विशेषताओं को देखना और रात को स्वयं से पूछना आज मैंने क्या श्रेष्ठ किया? ये भी आत्मिक प्रगति के अभ्यास हैं। एक दिन की साधना अनुभव दे सकती है, लेकिन नियमित साधना परिवर्तन लाती है। एक दिन का श्रेष्ठ विचार प्रेरणा देता है, लेकिन नियमित श्रेष्ठ विचार संस्कार बन जाते हैं।

80 वां स्वतंत्रता दिवस: सिक्योरिटी गार्ड ने मार्च पास्ट कर परेड की सलामी दी



मुख्यालय में शान से लहराया तिरंगा

शिव आमंत्रण, आबू रोड/राजस्थान।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के मुख्यालय शांतिवन में 80वां स्वतंत्रता दिवस उमंग-उत्साह के साथ मनाया गया। इस दौरान देशभक्ति के गीतों से शांतिवन परिसर गूंज उठा। सिक्योरिटी गार्ड ने मार्चपास्ट कर परेड की सलामी दी। महासचिव राजयोगी बीके करुणा भाई, अतिरिक्त महासचिव राजयोगी डॉ. बीके मृत्युंजय भाई सहित अन्य वरिष्ठ पदाधिकारियों ने झंडावंदन किया।

महासचिव राजयोगी बीके करुणा भाई ने कहा कि आज का दिन बहुत ही खुशी, उल्लास का दिन है। हमारे देश के लाखों वीर शहीदों, स्वतंत्रता सेनानियों ने अपनी जान की कीमत चुकाकर यह आजादी पाई है। उनके बलिदान और शहादत को देश कभी नहीं भूल सकता है। अनेकता में एकता हमारे देश की शान है। भारत ही वह महान देश है जिसने पूरे विश्व को शांति और वसुधैव कुटुम्बकम् का संदेश दिया। हम सभी को मिलकर अपने प्यारे भारत देश को स्वर्णिम भारत बनाना है। अतिरिक्त महासचिव राजयोगी डॉ. बीके मृत्युंजय भाई ने कहा कि भारत की पुरातन संस्कृति अध्यात्म और योग को आज पूरी दुनिया अपना रही है। आज भारत का गौरव पूरे विश्व में फैल रहा है। एक-एक नागरिक अपने जीवन को श्रेष्ठ, महान बनाने का संकल्प ले तो एक दिन हमारा भारत स्वर्णिम भारत बन जाएगा।



नशामुक्त भारत के संकल्प के साथ मनाया स्वतंत्रता दिवस



शिव आमंत्रण, छतरपुर, मप्र। स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर मानव अधिकार आयोग के सदस्य प्रकाश चंद्र जैन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों को आमंत्रित किया गया। कार्यक्रम में नशामुक्ति, स्वास्थ्य एवं विकसित भारत के निर्माण का संदेश दिया गया। उपस्थित लोगों ने नशामुक्त रहने का संकल्प लिया। ब्रह्माकुमारी रमा बहन ने कहा कि भारत विश्व का युवा देश है। युवाओं की प्रतिभा, ऊर्जा और संकल्प से विकसित भारत का निर्माण संभव है। उन्होंने कहा कि वास्तविक विकसित भारत वही होगा, जहां युवा स्वस्थ, परिवार संस्कारवान, समाज सुरक्षित और आने वाली पीढ़ियां नशामुक्त हों। नशा केवल व्यक्ति की समस्या नहीं, बल्कि परिवार, समाज और राष्ट्र के भविष्य से जुड़ी चुनौती है। उन्होंने सभी से स्वयं नशे से दूर रहने और दूसरों को भी नशामुक्त जीवन के लिए प्रेरित करने का आह्वान किया। कार्यक्रम के अंत में उपस्थित लोगों को नशामुक्ति की प्रतिज्ञा दिलाई गई। इस अवसर पर बीके ज्योति बहन, बीके ओमप्रकाश भाई, डॉ. स्वतंत्र शर्मा, रक्तवीर अमित जैन, गोहोई समाज की अध्यक्ष अर्चना कठल सहित समाजसेवी एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित

लव मीन्स टू गिव अभियान का शुभारंभ, 77 हजार पौधे लगाने का लिया संकल्प

ब्रह्माकुमारीज़ और कल्पतरु संस्थान की संयुक्त पहल



शिव आमंत्रण, गुरुग्राम, हरियाणा।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के भोराकलां स्थित ओम शांति रिट्रीट सेंटर (ओआरसी) के रजत जयंती वर्ष के अंतर्गत 'लव मीन्स टू गिव' अभियान का शुभारंभ हुआ। ब्रह्माकुमारीज़ एवं श्री कल्पतरु संस्थान की संयुक्त पहल के तहत शुरू किए गए इस अभियान में प्रकृति प्रेम का संदेश देते हुए 77 हजार पौधे लगाने का महा संकल्प लिया गया। अभियान की शुरुआत ओआरसी परिसर में राजयोगिनी आशा दीदी के 77वें जन्मदिवस पर 77 पौधे रोपकर की गई।

> **सच्चे प्रेम में सुरक्षा, त्याग, बलिदान और शुद्ध भावनाएं निहित होती हैं।**

ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी आशा दीदी ने कहा कि प्रेम और मोह में अंतर समझना आवश्यक है। प्रेम सदा सुख देता है, जबकि मोह दुख का कारण बनता है। प्रेम का वास्तविक स्वरूप देना है और इसका आधार आत्मिक भावनाएं हैं। उन्होंने कहा कि 'गॉड इज लव' का संदेश हमें बताता है कि सच्चे प्रेम में सुरक्षा, त्याग, बलिदान और शुद्ध भावनाएं निहित होती हैं। प्रकृति से प्रेम भी इसी भावना का विस्तार है, जिसमें हम प्रकृति से लेने के बजाय उसके संरक्षण और संवर्धन में अपना योगदान देते हैं।

'ट्री मैन' के नाम से प्रसिद्ध श्री कल्पतरु संस्थान के संस्थापक विष्णु लांबा ने अभियान को ऐतिहासिक पहल बताया। उन्होंने कहा कि किसी को पौधा भेंट करने से बड़ी कोई सौगात नहीं हो सकती, क्योंकि एक पौधा आने वाली पीढ़ियों के लिए जीवन और पर्यावरण की सुरक्षा का आधार बनता है। उन्होंने कहा कि आध्यात्मिकता की सकारात्मक ऊर्जा और प्रकृति के संरक्षण का मिलन समाज को नई दिशा दे सकता है। विष्णु लांबा अब तक 1 करोड़ 60 लाख से अधिक पौधे लगाने के अभियान से जुड़ चुके हैं।

सिटी नर्सिंग होम, भिवाड़ी के निदेशक डॉ. रूप सिंह ने कहा कि खुशी से बड़ी कोई खुराक नहीं है। आज समाज को केवल डॉक्टर और इंजीनियर बनाने की आवश्यकता नहीं, बल्कि ऐसे व्यक्तित्वों के निर्माण की जरूरत है जो स्वस्थ, खुशहाल और प्रकृति के प्रति संवेदनशील हों। ग्रीन लंग्स कैंपेन की ब्रांड एंबेसडर उमा व्यास, NIRC ऑफ ICAI की चेयरमैन सीए नव्या मल्होत्रा, 'टाइगर प्रिंसेस ऑफ इंडिया' डॉ. लतिका नाथ तथा आदित्य बिड़ला समूह के डॉ. विनोद वर्मा ने अपनी शुभकामनाएं दीं। गायक चांद बजाज ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया।

नशे से दूर रहने का विद्यार्थियों ने लिया संकल्प

शिव आमंत्रण, संभल, उप्र।

ब्रह्माकुमारीज़ संस्था द्वारा जेड. यू. इंटर कॉलेज में नशामुक्ति जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को नशे के बढ़ते दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना तथा उन्हें स्वस्थ, संस्कारवान एवं व्यसनमुक्त जीवन अपनाने के लिए प्रेरित करना रहा। कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों ने कहा कि नशा केवल शरीर को ही नुकसान नहीं पहुंचाता, बल्कि मन, बुद्धि, परिवार, शिक्षा और भविष्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है। युवावस्था जीवन निर्माण का महत्वपूर्ण समय है, इसलिए विद्यार्थियों को अपनी ऊर्जा नशे जैसी बुरी आदतों में लगाने के बजाय शिक्षा, खेल, रचनात्मक गतिविधियों और सकारात्मक कार्यों में लगानी चाहिए। उन्होंने कहा कि मन को मजबूत और सकारात्मक बनाए रखने में राजयोग मेडिटेशन उपयोगी माध्यम है। नियमित राजयोग अभ्यास से मानसिक एकाग्रता, आत्मविश्वास और सकारात्मक चिंतन को बढ़ावा मिलता है। विद्यार्थियों को स्वयं नशे से दूर रहने के साथ अपने मित्रों एवं परिवार के सदस्यों को भी नशामुक्त जीवन के लिए प्रेरित करने का संदेश दिया गया।



शिव आमंत्रण, सदस्यता हेतु संपर्क करें-

वार्षिक मूल्य 210 रुपए तीन वर्ष 630 रुपए

मो 9414172596, 8521095678

Website www.shivamantran.com

पत्र व्यवहार का पता

प्रधान संपादक ब्र.कु. कोमल
ब्रह्माकुमारीज़, शिव आमंत्रण ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड, जिला- सिरोही, राजस्थान, पिन कोड- 307510
मो 8740060231, 9179018078
Email shivamantran@bkivv.org

For online transfer

A/C Name: Rajyoga Education & Research Foundation
A/C Number: 35401958118, IFSC Code: SBIN0010638
Bank & Branch: State Bank Of India, PBKIVV, Shantivan, Abu Road, Rajasthan
Note: On transfer please email details to: shivamantran.acct@bkivv.org, Helpline: 9471854331

Scan To Pay



नशामुक्त बिहार के संकल्प के साथ 400 से अधिक शिक्षा अधिकारियों ने ली प्रतिज्ञा

शिव आमंत्रण, पटना, बिहार।

बिहार के शिक्षा मंत्री मिथिलेश तिवारी के आमंत्रण पर 10 अगस्त को पटना में आयोजित चिंतन शिविर में ब्रह्माकुमारीज की ओर से बीके विधात्री ने नशामुक्त भारत अभियान पर प्रेरणादायक सत्र लिया। शिक्षा विभाग के 400 से अधिक अधिकारियों ने सहभागिता करते हुए स्वयं नशामुक्त रहने तथा बिहार को नशामुक्त बनाने में सहयोग देने का संकल्प लिया।

बीके विधात्री ने नशे के दुष्प्रभावों पर प्रकाश डालते हुए सकारात्मक सोच, आत्मबल और राजयोग मेडिटेशन को स्वस्थ एवं मूल्यनिष्ठ जीवन का आधार बताया। उन्होंने अधिकारियों



से नशामुक्ति का संदेश समाज के प्रत्येक वर्ग तक पहुंचाने का आह्वान किया। इस अवसर पर बीके संगीता दीदी ने शिक्षा मंत्री मिथिलेश तिवारी को ईश्वरीय शुभकामनाएं एवं प्रसाद भेंट किया।

कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज की सेवाओं को पूरे बिहार में विस्तार देने तथा शिक्षा विभाग के साथ मिलकर नशामुक्ति और मूल्यनिष्ठ जीवन के लिए जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने पर भी चर्चा हुई।



ताल, रतलाम (मप्र)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा न्यू आरवीर सीनियर सेकंडरी स्कूल में दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान के तहत विद्यार्थियों को जीवन में नशे से दूर रहने की प्रतिज्ञा कराई गई। मुख्या वक्ता के रूप में नामली से बीके संगीता दीदी ने संबोधित किया। इस दौरान ताल सेवाकेंद्र की संचालिका बीके स्वाति दीदी ने राजयोग मेडिटेशन का संदेश देते हुए नशे के दुष्प्रभाव बताए।



सेंट्रल जेल में नशामुक्ति प्रतिज्ञा कराई

तरवा, शिवहर, बिहार। ब्रह्माकुमारीज द्वारा चलाए जा रहे 10 करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान के तहत तरवा सेंट्रल जेल में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रभु प्रिया भवन सेवाकेंद्र की संचालिका बीके सुनीता बहन के मार्गदर्शन में आयोजित इस कार्यक्रम में 300 से अधिक कैदियों ने नशे से दूर रहने की प्रतिज्ञा ली। इस मौके पर बीके संजय भाई, जेलर संजीव कुमार सहित जेल स्टाफ मौजूद रहा।



मोकामा (बिहार)। सीआरपीएफ कैंप मोकामाघाट के डीआईजी रविन्द्र भगत ने ब्रह्माकुमारीज मोकामा सेवाकेंद्र का दौरा किया। सेवाकेंद्र पर ब्रह्माकुमारी निशा बहन एवं ब्रह्माकुमारी रोशनी बहन ने पुष्पगुच्छ भेंट कर उनका स्वागत किया। इस अवसर पर आगामी 10 करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान को लेकर विस्तार से चर्चा की गई। ब्रह्माकुमारीज की ओर से अभियान के उद्देश्य, नशे के दुष्प्रभावों तथा समाज में नशामुक्ति के प्रति जागरूकता बढ़ाने के प्रयासों की जानकारी दी गई।



बीना, मप्र। ब्रह्माकुमारीज संस्थान के ज्ञान शिखर सेवाकेंद्र पर दस करोड़ नशामुक्ति प्रतिज्ञा महाअभियान का शुभारंभ किया गया। इस दौरान सभी ने अभियान को व्यापक रूप में चलाने और अपने आसपास के लोगों को जागरूक करने का संकल्प लिया। कार्यक्रम में टीआई अनूप यादव,पूर्व प्राचार्य किरण गांधी, रिफाइनरी खजुराहो क्लब सदस्य सीनियर जीएम सोनाली बहन, सेवाकेंद्र प्रभारी बीके सरोज दीदी, मंडी बामोरा सेवाकेंद्र की संचालिका बीके जानकी दीदी, बीके रिया दीदी ने संबोधित किया।

नई राहें



बीके पुष्पेंद्र, संपादक
शिव आमंत्रण, शांतिवन, आबू रोड

अत्यधिक सोच मन के लिए घातक

शिव आमंत्रण, आबूरोड। मनुष्य के जीवन में विचारों का बहुत महत्व है। विचार ही हमारे भाव, व्यवहार और कर्मों को दिशा देते हैं। सकारात्मक और रचनात्मक विचार जीवन को नई ऊर्जा देते हैं, लेकिन जब यही विचार जरूरत से अधिक बढ़ जाते हैं और मन एक ही बात को बार-बार सोचता रहता है, तो यही स्थिति ओवर थिंकिंग यानी अत्यधिक सोच का रूप ले लेती है। बाहर से व्यक्ति सामान्य दिखाई देता है, लेकिन भीतर उसका मन लगातार विचारों के शोर में उलझा रहता है। अत्यधिक सोच की सबसे बड़ी समस्या यह है कि इसमें मन किसी समस्या का समाधान खोजने के बजाय उसी समस्या के इर्द-गिर्द घूमता रहता है। बीती हुई बातों को बार-बार याद करना, भविष्य में क्या होगा इसकी चिंता करना, किसी के शब्दों का बार-बार अर्थ निकालना या छोटी-सी बात को बड़ा बनाकर सोचना मन की ऊर्जा को लगातार खर्च करता रहता है। धीरे-धीरे मन थकने लगता है और उसकी एकाग्रता तथा निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होने लगती है।



ओवर थिंकिंग करता मन की शक्तियों को क्षीण-

हमारे मस्तिष्क की कार्यक्षमता भी इस बात पर निर्भर करती है कि हम अपनी मानसिक ऊर्जा का उपयोग किस प्रकार करते हैं। जब मन में एक साथ बहुत सारे विचार चलते रहते हैं तो मस्तिष्क को अनावश्यक सूचनाओं को संसाधित करने में अपनी ऊर्जा लगानी पड़ती है। परिणामस्वरूप जरूरी बातों पर ध्यान केंद्रित करना कठिन हो जाता है। व्यक्ति को चीजें याद रखने में परेशानी होने लगती है, एकाग्रता कम होती है और कई बार ऐसा महसूस होता है कि मन पहले की तरह सक्रिय नहीं रहा। वास्तव में समस्या मस्तिष्क की क्षमता में नहीं, बल्कि मानसिक ऊर्जा के अनावश्यक उपयोग में होती है। ओवर थिंकिंग मन की शक्तियों को भी धीरे-धीरे क्षीण करती है। मन की शांति, एकाग्रता, निर्णय शक्ति, कल्पना शक्ति और सकारात्मक सोच जैसी शक्तियां तभी प्रभावी ढंग से काम करती हैं, जब मन स्थिर हो। जिस प्रकार लगातार चलती मशीन को विश्राम की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार मन को भी विचारों के बीच विराम चाहिए। मन को हर समय सोचते रहने की आदत लग जाए तो वह वर्तमान क्षण में जीना भूल जाता है।

कुछ मिनट स्वयं के लिए निकालना आवश्यक-

इससे बचने का एक सुंदर उपाय है- राजयोग। राजयोग हमें विचारों से भागना नहीं, बल्कि विचारों का स्वामी बनना सिखाता है। जब हम कुछ समय अपने वास्तविक स्वरूप अर्थात स्वयं को शांत, ज्योतिर्मय आत्मा के रूप में स्मरण करते हैं और परमात्मा की सर्वोच्च शक्ति से स्वयं को जोड़ते हैं, तो मन धीरे-धीरे बाहरी उलझनों से हटकर भीतर की शांति का अनुभव करने लगता है। राजयोग में मन को जबरदस्ती खाली नहीं किया जाता। इसके बजाय उसे श्रेष्ठ और सकारात्मक विचार दिए जाते हैं। जैसे- मैं शांत आत्मा हूं, मैं शक्तिशाली आत्मा हूं, मेरा मन मेरे नियंत्रण में है, परमात्मा की शक्तियां मेरे साथ हैं। ऐसे श्रेष्ठ संकल्पों का अभ्यास करते-करते नकारात्मक और अनावश्यक विचारों की गति कम होने लगती है। मन को यह अनुभव होने लगता है कि हर परिस्थिति पर बार-बार सोचने की आवश्यकता नहीं है। इसके लिए प्रतिदिन कुछ मिनट स्वयं के लिए निकालना आवश्यक है। सुबह उठकर कुछ समय शांत बैठें। स्वयं को शरीर से अलग शांत चेतन आत्मा के रूप में अनुभव करें। अपने मस्तिष्क को समस्याओं की सूची देने के बजाय परमात्मा की शांति, प्रेम और शक्ति का अनुभव कराएं। दिन में जब भी लगे कि विचार बहुत अधिक हो रहे हैं, कुछ क्षण रुककर स्वयं से कहें- रुको, सोचो और फिर श्रेष्ठ विचार चुनो।

मन को मारे नहीं सुधारें, उसे सही दिशा दें-

मन का शांत होना विचारों का समाप्त हो जाना नहीं है। वास्तविक शांति तब है, जब विचार हमारे नियंत्रण में हों और हम तय कर सकें कि कौन-सा विचार करना है और किस विचार को जाने देना है। राजयोग इसी मानसिक स्वतंत्रता का अभ्यास है। जब मन अनावश्यक विचारों के बोझ से मुक्त होता है, तो उसकी ऊर्जा बचती है। एकाग्रता बढ़ती है, स्मरण शक्ति बेहतर ढंग से काम करती है, निर्णय स्पष्ट होते हैं और मस्तिष्क अपनी क्षमता का अधिक प्रभावी उपयोग कर पाता है। इसलिए ओवर थिंकिंग को अपनी आदत न बनने दें। विचारों के पीछे भागने के बजाय विचारों के मालिक बनें। मन को विराम दें, राजयोग से जोड़ें और अपनी मानसिक शक्तियों को फिर से जागृत करें। इसलिए कहा गया है मन को मारे नहीं सुधारें, उसे सही दिशा दें।

जीवन प्रबंधन



बीके शिवानी दीदी
जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज़ की टीवी ऑइकॉन, गुरुग्राम, हरियाणा

जेन-जीः दुनिया बदलने वाली पीढ़ी, बस खुद को समझने की जरूरत है

शिव आमंत्रण, आबू रोड।

आज की जेन-जी यानी नई युवा पीढ़ी के पास वह सब कुछ है, जो पिछली पीढ़ियों के पास नहीं था- हाथ में स्मार्टफोन, उंगलियों पर पूरी दुनिया, सीखने के अनगिनत अवसर और अपनी पहचान बनाने की आजादी। लेकिन सवाल यह है कि इतनी सुविधाओं के बीच क्या हमारा मन भी उतना ही शक्तिशाली है? क्या हम तकनीक को चला रहे हैं या तकनीक हमें चला रही है?

आज जेन-जी को बदलने की नहीं, समझने की जरूरत है। यह ऐसी पीढ़ी है जो सवाल पूछती है, अपनी बात कहती है, पुरानी धारणाओं को चुनौती देती है और कुछ नया करने का साहस रखती है। यही इसकी सबसे बड़ी ताकत है। लेकिन यही ताकत तब कमजोरी बन जाती है, जब तुलना, सोशल मीडिया की स्वीकृति, लाइक्स-कमेंट्स, करियर का दबाव और तुरंत सफलता पाने की चाह मन की शांति छीनने लगती है।

आपकी वास्तविक पहचान आपके विचारों से है-

हम अक्सर कहते हैं- आज के बच्चे बहुत मोबाइल चलाते हैं। लेकिन शायद हमें यह पूछना चाहिए कि वे मोबाइल में क्या खोज रहे हैं? शायद उन्हें ध्यान चाहिए, लेकिन हम उन्हें स्क्रीन दे रहे हैं। शायद उन्हें अपनापन चाहिए, लेकिन हम उन्हें व्यस्तता दे रहे हैं। शायद उन्हें कोई सुनने वाला चाहिए, लेकिन हम उन्हें सलाह दे रहे हैं। जेन-जी को सबसे पहले यह समझने की जरूरत है कि उनकी कीमत उनके फॉलोअर्स, लाइक्स, कपड़ों, नौकरी के पैकेज या दूसरों की राय से तय नहीं होती। आपकी वास्तविक पहचान आपके विचारों, संस्कारों, व्यवहार और उस शक्ति से बनती है, जो कठिन परिस्थिति में भी आपको सही निर्णय लेने की क्षमता देती है।

आपकी वास्तविक प

एक छोटा-सा प्रयोग कीजिए। जब भी आप मोबाइल उठाएं, स्वयं से पूछें- मैं मोबाइल चला रहा हूं या मोबाइल मुझे चला रहा है? यह एक सवाल आपको अपने जीवन का मालिक बनने की दिशा में ले जा सकता है। आज की सबसे बड़ी जरूरत डिजिटल डिटॉक्स से भी आगे जाकर माइंड डिटॉक्स की है। केवल मोबाइल से दूर रहना पर्याप्त नहीं है। मन में चल रहे अनावश्यक विचारों, तुलना, ईर्ष्या, भय, क्रोध और असुरक्षा से भी स्वयं को मुक्त करना होगा। इसके लिए राजयोग मेडिटेशन बहुत सहज माध्यम बन सकता है। कुछ मिनट शांत होकर स्वयं को शरीर से अलग एक शांत, शक्तिशाली आत्मा के रूप में अनुभव करना और परमात्मा से सकारात्मक ऊर्जा ग्रहण करना मन को स्थिरता देता है। जब मन शांत होता है, तब परिस्थितियां छोटी लगने लगती हैं और निर्णय अधिक स्पष्ट दिखाई देने लगते हैं।

सफलता के पीछे वर्षों की मेहनत होती है-

जेन-जी की एक और बड़ी चुनौती है- तुरंत परिणाम की अपेक्षा। सोशल मीडिया ने हमें सबकुछ तुरंत पाने का आदी बना दिया है। वीडियो तुरंत, संदेश तुरंत, मनोरंजन तुरंत और सफलता भी तुरंत चाहिए। लेकिन जीवन की सुंदर चीजें धीरे-धीरे बनती हैं। विश्वास बनने में समय लगता है। चरित्र बनने में समय लगता है। सफलता के पीछे वर्षों की मेहनत होती है। इसलिए असफलता से डरिए मत। असफलता का अर्थ यह नहीं कि आप असफल हैं। इसका अर्थ केवल इतना है कि उस रास्ते से अभी सफलता नहीं मिली। गिरना समस्या नहीं है, गिरकर स्वयं को कमजोर मान लेना समस्या है। अपनी तुलना किसी और से मत कीजिए। सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाली किसी की पांच सेकंड की खुशी देखकर अपने पूरे जीवन को दुखी मत समझिए। हर व्यक्ति की यात्रा अलग है। किसी का अध्याय 20 चल रहा है और आपका अध्याय 5 फिर तुलना कैसी?

अपने जीवन में ये तीन चीजें जरूर रखिए-

अपने जीवन में तीन चीजें जरूर रखिए- एक बड़ा लक्ष्य, कुछ अच्छे मित्र और एक मजबूत मूल्य व्यवस्था। अच्छे मित्र वे नहीं जो आपको हर गलत काम में साथ दें, अच्छे मित्र वे हैं जो आपकी कमजोरी में भी आपको सही रास्ता दिखाएं। अपने माता-पिता को भी केवल रोकने-टोकने वाला व्यक्ति मत समझिए। उनके अनुभव को सुनिए और माता-पिता से भी यही निवेदन है कि जेन-जी को केवल निर्देश नहीं, संवाद चाहिए। उन्हें हर समस्या का समाधान नहीं, कभी-कभी केवल एक ऐसा व्यक्ति चाहिए जो बिना जज किए उनकी बात सुन सके। आज के युवा के पास तकनीक है, प्रतिभा है, ऊर्जा है और सपने हैं। अब उसे आत्मबल चाहिए। क्योंकि तकनीकी कौशल आपको नौकरी दिला सकता है, लेकिन आत्मबल आपको जीवन जीना सिखाता है। डिग्री आपको अवसर दे सकती है, लेकिन चरित्र आपको सम्मान दिलाता है। पैसा सुविधाएं दे सकता है, लेकिन आंतरिक शांति ही सच्ची खुशी देती है।



अपनी पहचान ट्रेंड से नहीं, अपने चरित्र से बनाइए

अपनी पहचान ट्रेंड से नहीं, अपने चरित्र से बनाइए। अपनी ऊर्जा रील्स में नहीं, रियल लाइफ में लगाइए। अपनी तुलना दूसरों से नहीं, कल के अपने आप से कीजिए। मोबाइल को अपना साधन बनाइए, मालिक नहीं और अपने मन को इतना शक्तिशाली बनाइए कि परिस्थितियां आपको चलाएं नहीं, बल्कि आप परिस्थितियों को सकारात्मक दिशा दें।

याद रखिए, दुनिया को बदलने के लिए पहले दुनिया से लड़ना जरूरी नहीं है। अपने विचारों को बदलना जरूरी है। एक सकारात्मक विचार एक सकारात्मक निर्णय बनाता है, सकारात्मक निर्णय एक श्रेष्ठ आदत बनाता है और श्रेष्ठ आदत एक श्रेष्ठ व्यक्तित्व का निर्माण करती है।

मैं अपने जीवन का निर्माता हूं-

जेन-जी केवल भविष्य नहीं है। जेन-जी आज का वर्तमान हैं। अगर यह पीढ़ी आत्मबल, आध्यात्मिकता, तकनीक और मानवीय मूल्यों को साथ लेकर चले, तो भारत का भविष्य केवल विकसित नहीं, बल्कि संस्कारवान, शांतिपूर्ण और शक्तिशाली भी होगा। क्योंकि असली Gen-Z वह नहीं जो दुनिया में अपनी जगह खोजता रहे, असली Gen-Z वह है जो अपने भीतर की शक्ति को पहचानकर कहे- मैं परिस्थितियों का शिकार नहीं, अपने जीवन का निर्माता हूं।

स्क्रीन से बाहर भी खूबसूरत दुनिया है

हम घंटों दूसरों की जिंदगी देखते हैं, उनकी उपलब्धियों से अपनी तुलना करते हैं और फिर सोचते हैं कि हमारे जीवन में कुछ कम है। सच यह है कि हमें दूसरों की जिंदगी देखने से ज्यादा अपने भीतर झांकने की जरूरत है। हर दिन कुछ समय ऐसा हो, जब मोबाइल दूर हो और मन अपने पास हो। आंखें बंद करके स्वयं से पूछें- मैं वास्तव में क्या चाहता हूं? मेरी खुशी किसमें है? मैं अपने जीवन से क्या बनाना चाहता हूं? ये सवाल हमें भीड़ से अलग हमारी वास्तविक पहचान तक ले जाते हैं। आपका जीवन कोई सोशल मीडिया पोस्ट नहीं है, जिसे हर किसी की स्वीकृति चाहिए। आपका जीवन आपकी जिम्मेदारी है। हर लाइक जरूरी नहीं, लेकिन अपने मन की शांति जरूरी है।

समस्या- समाधान

मन को हल्का कैसे रखें

राजयोगी बीके सूर्य
वरिष्ठ राजयोग शिक्षक



शिव आमंत्रण, आबू रोड/राज.।

आज मनुष्य के पास सुविधाएं बहुत हैं, लेकिन मन की शांति कम होती जा रही है। शरीर थक जाए तो हम आराम कर लेते हैं, लेकिन जब मन थक जाता है तो उसे आराम देना भूल जाते हैं। मन में बीती हुई बातें, लोगों की कही हुई बातें, भविष्य की चिंताएं और अपनी ही अपेक्षाएं जमा होती रहती हैं। धीरे-धीरे यही बोझ हमें भीतर से भारी कर देता है। इसलिए जीवन में यह सीखना बहुत जरूरी है कि मन को हल्का कैसे रखा जाए। मन को हल्का रखने की पहली कुंजी है- बीती बातों को जाने देना। जीवन में किसी ने कुछ गलत कहा, किसी ने धोखा दिया, कोई परिस्थिति हमारी इच्छा के अनुसार नहीं हुई। हम उस घटना को बार-बार याद करके स्वयं को ही दुख देते रहते हैं। घटना एक बार हुई, लेकिन हम उसे मन में सौ बार दोहराते हैं। समझदार व्यक्ति घटना से सीख लेता है, लेकिन उसका बोझ लेकर नहीं चलता।

जो हो गया, वह बीत गया-

स्वयं से कहिए- जो हो गया, वह बीत गया। उससे मैंने सीख ली। अब मैं वर्तमान में रहूंगा। क्षमा करना दूसरे पर उपकार नहीं, स्वयं को मुक्त करना है। जब हम किसी को क्षमा करते हैं तो वास्तव में अपने मन को उसके प्रभाव से मुक्त करते हैं। मन को भारी करने वाली दूसरी चीज है- दूसरों से अपेक्षा। हम चाहते हैं कि सामने वाला हमारी तरह सोचे, हमारी बात समझे, हमें सम्मान दे और हमारे अनुसार व्यवहार करे। लेकिन हर आत्मा की अपनी यात्रा है, अपनी प्रकृति है और अपने संस्कार हैं। जब हम लोगों को बदलने के बजाय उन्हें समझना शुरू करते हैं, तब मन हल्का होने लगता है।

हर व्यक्ति जैसा है, उसे स्वीकार करूंगा-

एक सुंदर संकल्प रखें- हर व्यक्ति जैसा है, उसे स्वीकार करूंगा, लेकिन अपनी शांति की जिम्मेदारी स्वयं लूंगा। मन को हल्का रखने का सबसे शक्तिशाली माध्यम है परमात्मा से संबंध। जब मन में कोई चिंता हो, उसे अकेले ढोने की जरूरत नहीं। कुछ क्षण शांत होकर परमात्मा से मन की बात करें। अनुभव करें- परमात्मा मेरे पिता हैं, मेरे साथी हैं। जो मेरे लिए कठिन है, वह उनके लिए कठिन नहीं। मैं अपना बोझ उन्हें सौंप रहा हूं। जैसे भारी सामान लेकर चलने वाला व्यक्ति अपना सामान नीचे रख देता है तो तुरंत हल्कापन अनुभव करता है, वैसे ही जब हम अपनी चिंताएं परमात्मा को सौंप देते हैं तो मन हल्का हो जाता है। इसका अर्थ जिम्मेदारियों से भागना नहीं है, बल्कि जिम्मेदारी निभाते हुए परिणाम की चिंता छोड़ देना है।

राजयोग मेडिटेशन से मन होगा हल्का-

मन में व्यर्थ विचार भी बहुत बड़ा बोझ हैं। हम कई बार ऐसी बातों के बारे में सोचते रहते हैं जिनका न कोई समाधान है और न कोई लाभ। अगर ऐसा हो गया तो? उसने ऐसा क्यों कहा? लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे? ये प्रश्न मन की ऊर्जा खा जाते हैं। जब भी ऐसा विचार आए, स्वयं से पूछें क्या यह विचार मुझे शक्ति दे रहा है या मेरी शक्ति ले रहा है? यदि शक्ति ले रहा है तो उसे बदल दें। मन को खाली नहीं, सकारात्मक विचारों से भरें। राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास मन को हल्का बनाने का सहज माध्यम है। कुछ मिनट शांत बैठकर स्वयं को ज्योतिर्मय आत्मा समझें। अनुभव करें कि परमात्मा की शांति और प्रेम की किरणें मेरे मन को स्पर्श कर रही हैं। मन में जमा तनाव धीरे-धीरे पिघल रहा है। मैं शांत हूं, हल्का हूं और सुरक्षित हूं। मन को हल्का रखने के लिए अपनी गलतियों को लेकर भी स्वयं को दंडित करते न रहें। गलती हुई है तो स्वीकार करें, उससे सीखें और आगे बढ़ें। अपनी पुरानी गलती को अपनी पहचान मत बनाइए। याद रखें- गलती हमारी एक घटना है, हमारी पूरी पहचान नहीं। इसी प्रकार भविष्य की चिंता भी मन को भारी करती है। भविष्य की तैयारी जरूर करें, लेकिन भविष्य की चिंता में वर्तमान को खराब न करें। आज जो श्रेष्ठ कर सकते हैं, उसे पूरी ईमानदारी से करें और आगे की जिम्मेदारी परमात्मा पर छोड़ दें। रात को सोने से पहले अपने मन की सफाई करना। पूरे दिन में जो भी हुआ, उसे याद करें। जहां गलती हुई, वहां स्वयं को सुधारने का संकल्प लें।

RNI No.: RAJHIN/2013/53539, Postal Regd. No. RJ/SRO/9662/2024-26. Posting at Shantivan- 307510 (Abu Road)
Licensed to Post without pre-payment No. RJ/WR/WPP/18/2024-26, Posting on 17 to 20 of Each Month, Published on 14 Aug. 2026
» प्रकाशक व मुद्रकः करुणाकर शेट्टी द्वारा डीबी कार्प लिमिटेड भास्कार प्रिंटिंग प्रेस, शिवदासपुरा, टोंक रोड, जयपुर से मुद्रित एवं शिव आमंत्रण, ब्रह्माकुमारीज़ शांतिवन, आबू रोड, राजस्थान से प्रकाशित » प्रधान संपादकः बीके कोमल » संपादकः बीके पुष्पेन्द्र