

समस्या-समाधान

आत्मिक स्वरूप के अभ्यास से बढ़ेगी एकाग्रता

एकाग्रता एक बहुत बड़ा टॉपिक है। इसे श्रीमद् भगवद्गीता के दूसरे अध्याय में स्थितप्रज्ञ योगी कहा गया है। जिसकी बुद्धि स्थिर है ऐसा योगी। जो आत्मिक स्वरूप का बहुत अभ्यास करते हैं, जो दूसरों को आत्मा देखने की प्रैक्टिस करते हैं उनके लिए एकाग्रता सहज हो जाती है। जो आत्मा स्वमान में बहुत अच्छी तरह स्थित रहते हैं उनके लिए भी ये साधनाएं बहुत अच्छी हो जाती हैं। कुछ धारणाएं की बातें ले तो इसके लिए मनुष्य को बहुत अन्तर्मुखी होना चाहिए। बहुत संतुष्ट, मैं पण से मुक्त, बहुत सरलचित्त, ताकि उसके मन भटके नहीं जो शिव बाबा ने इस विश्व को एक झंझा कहकर इसके आदि मध्य अन्त का ज्ञान दिया है। उसका प्रयोग करना ताकि चित्त शान्त रहे। दूसरे के लिए साक्षी भाव आ जाए। ये कुछ धारणाएं हैं जो मनुष्य को व्यर्थ से मुक्त रखती हैं। अगर मनुष्य इन धारणाओं को जीवन में नहीं लाता और सोचता है कि मैं अपने मन पर कन्ट्रोल कर लूं। जबरदस्ती वो होगा नहीं, टेन्शन देगा और दिमाग पर उसका निगेटिव इफेक्ट आएगा। इसलिए अच्छाइयों के द्वारा बुराइयों पर विजय पाना, पॉजिटिव चिंतन द्वारा व्यर्थ को खत्म करने का तरीका है। पांच-सात चीजों पर हमें इसकी प्रैक्टिस करनी है। उन्होंने कहा पांच मिनट दस मिनट तो बहुत ज्यादा हैं मैं कहूंगा एक मिनट से शुरू करें। अपने आत्मिक स्वरूप पर स्थिर होते हुए मन चिंतन करेगा, बुद्धि विजुलाइज करेगी, दर्शन करेगी तो आत्मा का दर्शन करते हुए मन से चिन्तन कर लें। एक मिनट और कोशिश करें कि चिंतन आत्मा के बाहर न जाए। दूसरा चिन्तन शिव बाबा का कर लें उसके स्वरूप को निहारते हुए। उसके गुणों का चिन्तन कर लें। बाकी चिन्तन पांच स्वरूपों का कर लें। सातवीं स्थिति बना लें सूक्ष्म लोक में बापदादा से मिलना, उनसे वरदान लेना, उनसे बातें करना, उनकी शुक्रिया करना ये सात चीजें हो गईं। एक-एक मिनट से शुरू करें फिर हर एक को दो-दो मिनट या तीन मिनट तक ले जाएं फिर बहुत ईजी हो जाएगा। फिर पांच मिनट तक ले गए तो 33 मिनट तक आपकी एकाग्रता बहुत अच्छी हो जाएगी। जब एक बार एकाग्रता होने लगेगी तो इसका रस चित्त को लम्बे समय तक शांत और एकाग्र करेगा। 10-15 मिनट सवेरे 10-15 मिनट शाम को बिल्कुल टाइम स्पेयर करके एकांत में इन चीजों का अभ्यास कर लें तो कुछ ही दिनों में एक सुखद फीलिंग होगी और एकाग्रता बहुत बढ़ती जाएगी। फिर अगर हम चाहेंगे जो बाबा ने कहा आधा घंटा या एक घंटा वो हम कर पाएंगे।



डॉ. सुरज भाई, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षक

प्रश्न: विद्यालय से जुड़े भाई-बहनें इन प्रैक्टिस को करें या यही प्रैक्टिस जो हमारे विद्यालय से जुड़े हुए नहीं हैं वह घर बैठे भी इन्हें कर सकते हैं ?

सूरज भाई: हां, इन्हें सभी कर सकते हैं और ज्ञान तो सबको मिल ही गया है। ज्ञान लेने के लिए आश्रम पर जाएं भी ताकि ये चीजें बिल्कुल क्लीयर हो जाएं।

प्रश्न: इंसानी सोच होती है जीवन बहुत स्मूथ-स्मूथ चलता रहे। कोई संघर्ष, झंझ न हो, कोई विपरीत परिस्थिति न हो। योग इसमें मदद कर सकता है ?

सूरज भाई: मनुष्य तो ऐसा चाहेगा भी और कुछ लोगों का ऐसा जीवन है भी। मेहनत कम सफलता ज्यादा, थोड़ा सा काम धन-सम्पदा आगे पीछे। लेकिन कुछ लोगों को उसी पर संघर्ष करना पड़ता है। लोग इसे भाग्य कह देते हैं पर हम कहेंगे कौन मनुष्य कितना कर्मठ है, किसने अपने चित्त को शांत और पॉजिटिव रखा है, किसने अपनी मनोदशा को सुन्दर बनाए रखा है, उसको सहज सफलता मिल रही है। हमारे पास ऐसे हजारों उदाहरण हैं जिन युवकों ने अपनी मनोस्थिति को बचपन से सुंदर रखा है। इधर-उधर गए ही नहीं। यद्यपि ऐसे थोड़े ही युवक हैं फस्टक्लास सबकुछ मिल रहा है। नौकरी भी बहुत अच्छी मिलेगी, तो वहां साथी भी बहुत अच्छे मिलेंगे, काम भी बहुत अच्छा मिलेगा, तो वहां अधिकारी भी अच्छे मिलेंगे। जिन लोगों ने गड़बड़ की है इस बात को तो सब समझते ही हैं उन्हें बहुत संघर्ष करना पड़ता है, बहुत कठिनाइयों के बाद वो अपने लक्ष्य को पाते हैं। फिर भी संघर्ष एक ऐसी चीज है कल्पयुग के इस अंतिम काल में इससे सबको गुजरना पड़ता है। जो अच्छे चल रहे हैं उनको भी कहीं न कहीं कोई दीवार तो आ ही जाती है। मैं हमेशा एक बात सोचता था अपने जीवन में भी और सबको भी वही कहता हूँ कि इन बाधाओं से हमें घबराना नहीं चाहिए। ये बाधाएं हमें कुछ सोचने के लिए बाध्य करती हैं और सोचकर अपनी विवेक शक्ति को हम बढ़ा लेते हैं। कई बाधाएं हमें अनुभवी बनाती हैं हमारी गलतियों का एहसास करती हैं और फिर हम उन गलतियों से मुक्त हो जाते हैं तो इन विघ्न बाधाओं को ब्लेसिंग समझा करें। यह हमें आगे बढ़ाने का साधन है। बस हम परेशान ना हो। हिम्मत रखनी चाहिए। राजयोग हमें इसमें बहुत मदद करता है क्योंकि राजयोग से मनोबल बढ़ जाता है। उसकी संकल्प शक्ति बढ़ जाती है, निगेटीविटी खत्म हो जाती है, कॉन्फिडेंट बढ़ जाता है। राजयोग से इस तरह मनुष्य में जो साहस और उमंग बढ़ता है, इससे उसका मार्ग क्लीयर हो जाता है।

बेहतर प्रशासन के बताए तरीके



शिव आमंत्रण, छतरपुर। स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा हुंडई कार एजेंसी पर अच्छा प्रशासन कैसे करें विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। इसमें सेवाकेंद्र संचालिका बीके शैलजा ने बताया कि हम स्वयं पर अनुशासन करके ही बेहतर प्रशासन कर सकते हैं। इसमें राजयोग मैडिटेशन आपकी बहुत ही मदद करेगा। क्योंकि राजयोग के अभ्यास से हमारे अंदर स्व नियंत्रण और आत्म विशेषण का गुण विकसित होता है। साथ ही हमारे अंदर आंतरिक शक्तियों का विकास होने से हम बेहतर मैनेजमेंट के लिए सही समय पर सही निर्णय लेने के लिए सक्षम हो जाते हैं।

शिव ज्योति बनेगा लाइट हाऊस



शिव आमंत्रण, बोलपुर। पश्चिम बंगाल में बोलपुर के पास शांति निकेतन में नवनिर्मित शिव ज्योति भवन का उद्घाटन संस्था के कार्यकारी सचिव बीके मृत्युंजय, मुजफ्फरपुर सबजोन प्रभारी बीके रानी, कोलकाता के आशुतोष मुखर्जी रोड सेवाकेंद्र प्रभारी बीके कानन ने रिबन काटकर किया। बीके रानी ने कहा सर्व आत्माओं को सर्व शक्तियों से भरपूर करते हैं। यह शिवज्योति भवन लाइट हाऊस बनके सर्व आत्माओं को शिवबाबा से मिलाने का कार्य करेगा। इसके पूर्व सुंदर सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया। वहीं रेली में राधे-कृष्ण की चैतन्य झांकी सजाई गई।

नडियाद का 'प्रभु शरणम' सबको दिखाएगा प्रभु शरण की राह, दादी जानकी ने किया उद्घाटन

शिव आमंत्रण, नडियाद। गुजरात के नडियाद सबजोन सेवा संकुल 'प्रभु शरणम' का उद्घाटन ब्रह्माकुमारी संस्थान की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने किया। इस दौरान दादी जानकी ने कहा नडियाद में एक छोटे से भवन से इतना बड़ा भवन बन गया, इसकी खुशी है। यह भवन सभी को सुख देगा और प्रभु शरण की राह दिखाएगा। इस दौरान करीब 8000 भाई-बहन उपस्थित रहे।



कार्यक्रम में गुजरात विधानसभा के मुख्य दंडक पंकजभाई देसाई, इंडियन ओवरसीज बैंक के चीफ रीजनल मैनेजर सजलकुमार सिन्हा भी उपस्थित रहे। सबजोन संचालिका बीके पूर्णिमा ने अतिथियों का स्वागत किया। करुणाभाई ने संस्था का परिचय दिया। बीके चंद्रवदन चौकसे ने प्रभु शरणम भवन के बारे में बताते हुए कहा सबजोन के अंतर्गत 38 सेवाकेंद्रों के सहयोग से इस सेवा संकुल निर्माण हुआ है। इसके हॉल में एक हजार भाई-बहन बैठ सकेंगे। साथ ही 200 भाई-बहनों के आवास-निवास

कार्यक्रम में संबोधित करतीं दादी जानकी।

की व्यवस्था है। भवन पूर्ण ग्रीन कन्सेप्ट से बनाया गया है। वॉटर हार्वेस्टिंग सिस्टम भी रखी गई है। भावनगर से पधारे स्वामी त्यागवैराग्यानंद ने कहा हर मनुष्य के जीवन में परमात्म मिलन होना जरूरी है जो कार्य यह संस्था कर रही है। पंकजभाई देसाई ने कहा शिवानी बहन द्वारा विधानसभा में कराई क्लास का मुझे अच्छा लाभ मिला है।

राज्यपाल और मुख्यमंत्री से बहनों ने की मुलाकात



शिव आमंत्रण, मुंबई। गणतंत्र दिवस के अवसर पर मुंबई में गवर्नर एट होम कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। इसमें नेपियंसी रोड सेवाकेंद्र की प्रभारी बीके रुक्मिणी, विधायक और प्रतिष्ठित लोग शामिल हुए। इस दौरान महाराष्ट्र के राज्यपाल सी विद्यासागर राव और मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस से बीके रुक्मिणी ने मुलाकात की और उन्हें अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का निमंत्रण दिया।

कुशीनगर में मेडिटेशन केंद्र का उद्घाटन

संस्कृति की रक्षा करने का कार्य कर रहा है ब्रह्माकुमारी संस्थान: विधायक



शिव आमंत्रण, कुशीनगर (उप्र)। उत्तरप्रदेश के कुशीनगर में राजयोग मेडिटेशन केंद्र का शुभारंभ विधायक पवन केडिया एवं नगर पालिका अध्यक्ष मोहन वर्मा ने रिबन काटकर किया। इस दौरान विधायक केडिया ने कहा ऐसे संस्थानों से लोगों को जीवन निर्माण करने की शिक्षा मिलती है। यह संस्थान पूरे देश में भारतीय संस्कृति की रक्षा करने का महान कार्य कर रहा

है। इससे पूर्व सेवाकेंद्र प्रभारी बीके मीरा की अगुवाई में शोभायात्रा निकाली गई, जिसे सीईओ कसया ओमपाल सिंह ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। शोभायात्रा में परमात्म अवतरण का संदेश दिया गया। समापन पर सेवाकेंद्र पर बीके बहनों ने शिवध्वज फहराकर सभी को संकल्प कराया। राजयोग शिक्षिका बीके अमृता ने अपने विचार रखे।

बिलासपुर में स्नेह मिलन कार्यक्रम

कर्म में ऐसी पवित्रता आ जाए कि वही हमारा धर्म बन जाए: मंत्री अग्रवाल



शिव आमंत्रण, बिलासपुर। यदि मन पवित्र होगा तो तन स्वतः ही पवित्र होगा। हमारे कर्म में ऐसी पवित्रता हो कि वही हमारा धर्म बन जाए। गीता में लिखा है कि कर्म की कुशलता ही योग है। ये बात छत्तीसगढ़ योग आयोग के अध्यक्ष और कैबिनेट मंत्री संजय अग्रवाल ने बिलासपुर के टिकरापारा सेवाकेंद्र में आयोजित स्नेह मिलन के दौरान कही।

वे बिलासपुर संभाग के मास्टर योग प्रशिक्षकों को संबोधित कर रहे थे। माउंट आबू से पधारे ब्रह्माकुमारीज के मीडिया प्रभाग के मुख्यालय संयोजक बीके शांतनु ने कहा 75 प्रतिशत से अधिक बीमारियों का कारण मन के कमजोर संकल्प या मानसिक तनाव है। छत्तीसगढ़ योग आयोग की सदस्य बीके मंजू ने कहा योग आयोग एक परिवार की तरह है।