



सेन फ्रांसिस्को। डेप्युटी काउन्सिल जनरल ऑफ इन्डिया के कुमार थीन, काउन्सिल जनरल ऑफ इन्डिया के एन. पार्थ सारथी, के साथ अध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात ब्र.कु. चंद्र बहन, ब्र.कु. सुकन्या, ब्र.कु. जर्नाधन



पुणे (मीरा सोसायटी)। सुप्रसिद्ध अभिनेत्री समिरा रेड्डी को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.शारदा साथ में हैं ब्र.कु.दीपक।



रामगढ़। 'राजयोग द्वारा तनाव मुक्त' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए मारवाड़ी महिला संघ की अध्यक्ष रीता अग्रवाल, ब्र.कु.निर्मला तथा ब्र.कु.जैन।



श्री रेणुका जी। अंतरराष्ट्रीय मेला में उपायुक्त मीरा मोहन्ती को 'आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी' का अवलोकन कराते हुए ब्र.कु.दीपा साथ में हैं ब्र.कु.रमा तथा अन्य।



मोहाली। 'क्लीन द सिटी, ग्रीन द सिटी' विषय पर उद्योगपतियों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.रामा।



नया-नंगल (पंजाब)। प्लेटिनम जुबली कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए एन.एफ.एल के मुख्य महाप्रबंधक ए.जे.एस.कोहली, उप-महाप्रबंधक वाय.पी.भोला, ब्र.कु.रीमा साथ में हैं ब्र.कु.रजनी तथा अन्य।

शिवरात्री एक..... पेज २ का शेष

में भी था। सरकार ने कई वृहद् तापघरों को स्थापित करने की योजना बनाई है ताकि दीर्घावधि आवश्यकताओं को पूरा किया जा सके। शिव बाबा ने भी तो हमें कहा है कि आप भी अपने को तापघर बनाओ, अपनी लाइट और माईट को बढ़ाओ ताकि आगामी 2500 वर्षों तक, बल्कि सारे कल्प के लिए आपके पास शक्ति रहे। आप स्वयं भी प्रकाशमान बनो और दूसरों को भी अपनी आत्मिक बिजली द्वारा अंधकार से प्रकाश की ओर ले आओ तथा उन्हें शक्ति देकर विकारों पर विजय प्राप्त करने के योग्य बनाओ। इसके लिए हमें चाहिए कि हम यह नियम अपना लें कि 'एक घंटे में तीन मिनट, एक दिन में तीन घंटे' अर्थात् हम प्रतिदिन कम से कम चार घंटे तो हर हालत में योग में रहेंगे और घण्टे में भी कम से कम तीन मिनट, सब काम छोड़कर भी, शिव बाबा की याद में रहेंगे।

मायूसी से मुख मोड़ो, प्रभु से नाता जोड़ो - जब बीस सूत्री कार्यक्रम देश के सामने रखा गया था तो यह कहा गया था कि सबसे बड़ी आवश्यकता इस बात की है कि बेबसी की भावना का त्याग करना है और आत्म-विश्वास को लाना है। इसी प्रकार, ईश्वरीय ज्ञान मार्ग में प्रगति के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि निराशा और बेबसी को छोड़ा जाये। इसके लिए जरूरी है कि आत्मा में विश्वास किया जाये। क्योंकि उससे ही 'आत्म-विश्वास' की भावना सुदृढ़ होगी। अब माया से पूर्णतया मुख मोड़कर प्रभु से नाता जोड़ें, यह नाता अपनाते से ही सम्पूर्णता की प्राप्ति होगी तथा विकारों से मुक्ति मिलेगी।

प्लेटिनम जुबली . पेज १ का शेष

इंदौर जोन के निदेशक ब्र.कु.ओम प्रकाश ने कहा कि अपने लिए तो सब जीते हैं परन्तु जो दूसरों के जीवन में एक नई रौशनी जगा सके, एक नई राह दिखा सके और सुख का मार्ग प्रशस्त कर सके, वही महान है। उन्होंने कहा कि भगवान एक है और हम सभी उनकी संतान हैं। एक परमात्मा के संतान होने के नाते हम सब आपस में भाई-भाई हैं। जब हमारे मन में ऐसी भावना आयेगी तब ही 'एक परमात्मा, एक विश्व परिवार' की भावना साकार होगी। यही संकल्प हमें इस संस्था से जुड़ने के लिए प्रेरित करता है।

इस अवसर पर इंडियन एकेडेमी ऑफ एक्स्प्रेसर साइंस के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ.सुधीर शर्मा द्वारा ब्र.कु.ओम प्रकाश को इंदौर रत्न से सम्मानित किया गया। इसके साथ ही ब्र.कु.ओमप्रकाश का 75 वां जन्मदिन मनाया गया।

ब्र.कु.मृत्यंजय ने कहा कि जब तक हमारे जीवन में मूल्यों की धारणा नहीं होगी तब तक हमारे जीवन में दिव्य गुणों का विकास नहीं होगा।

इस कार्यक्रम को ज्ञानामृत के संपादक ब्र.कु.आत्म प्रकाश तथा इंदौर जोन की क्षेत्रीय प्रभारी ब्र.कु.कमला ने भी सम्बोधित किया और अपनी शुभकामनायें दी।

ब्लोटिंग पेपर के समान हैं हमारा मन

प्रश्न:- सुबह-सुबह का पढ़ा हुआ क्या हमें सारा दिन याद रहता है ?

उत्तर:- इसमें महत्वपूर्ण ये है कि जब आप सुबह सो कर उठते हैं तो उस समय आपका मन एकदम शांत होता है और इस समय इसकी ग्रहण करने की शक्ति बहुत अधिक होती है। इस समय आप अपने मन में जो भी डालेंगे वो बहुत ही सरलता से अंदर तक चला जायेगा, क्योंकि हमारा मन एक 'ब्लोटिंग पेपर' के समान कार्य करता है जो कि सारी सूचनाओं को अपने अंदर ग्रहण कर लेता है। आज विज्ञान ने भी यह सिद्ध कर दिया है कि सुबह के करीब दो घण्टे तक हमारे मन की ग्रहण करने की शक्ति बहुत अधिक होती है। उसके बाद इसकी क्षमता धीरे-धीरे कम होने लगती है, जिसके कारण ये ज्यादा ग्रहण नहीं कर पाता है। माइंड के शांत होते ही हमारा चेतन मन शांत हो जाता है और अवचेतन मन सक्रिय हो जाता है। इस समय आप जो भी डालेंगे वो सीधा आपके अवचेतन मन में जायेगा। अवचेतन मन में हमें वो सूचनायें डालनी होती है जो हम सारे दिन के लिए क्रियेट करते हैं। हम क्या करते हैं कि उसमें निगेटिव सूचनायें डाल देते हैं जैसे की यहां भूकंप आया, यहां आंतकवाद है, यहां बाढ़ आ गयी है, यहां मेट्रो का कुछ एक्सीडेंट हो गया है, तो इस प्रकार की सूचनायें हम अवचेतन मन में डाल देते हैं जो कि हमारे अंदर बहुत गहराई तक चली जाती है फिर इससे हमारे ऐसे ही संस्कार बनने शुरू हो जाते हैं। सुबह-सुबह हम अवचेतन मन में हिंसा, भय, घृणा, असुरक्षा के थॉट डाल देते हैं फिर हम सारा दिन कहते हैं कि हमें डर क्यों लगता है, क्योंकि हमने बीज कौनसा डाला था - भय, हिंसा और असुरक्षा के। फिर हमारी दिन भर की लेयर फाउंडेशन कैसी रहेगी ? जो जानकारी हम सुबह-सुबह अपने मन में डालेंगे तो दिन भर उसी क्वालिटी की थॉट क्रियेट होगी। भले ही उस देश से आपका कोई लेना देना न हो, जिसके बारे में आपने सुबह-सुबह पढ़ा, लेकिन शब्द कौनसे डाले थे सुबह-सुबह! इस देश में ऐसा हुआ तो इससे क्या हुआ कि वो शब्द आपके अवचेतन मन में सेट हो गया। अब वही शब्द आपके थॉट को क्रियेट करते हैं। क्योंकि थॉट एक उर्जा है जिसे हम सुबह की शुरुआत में ही अंदर डाल देते हैं। अब आप कितना भी प्रयास करो कि पॉजीटिव सोचना है, आप नहीं सोच पाओगे, मुश्किल हो जाएगा। मान लो कि आज आप शाम को घर पहुंचे उस समय कोई भी समय से घर में नहीं आया। आपने फोन पर ट्राय किया, उन्होंने फोन नहीं उठाया तो उस समय आपके मन में सबसे पहले कौन से थॉट आते हैं ? कहीं एक्सीडेंट न हो गया हो! आपने बहुत ही सहजता से बोल दिया कि कहीं एक्सीडेंट न हो गया हो, इस प्रकार के थॉट क्यों आये ? क्योंकि हमने सुबह-सुबह अपने मन के अंदर क्या डाला था वो उस पर निर्भर करता है। इसलिए सुबह का समय हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।

**शुशानुमा
जीवन जीने
की कला**

(अवेकनिंग विथ ब्रह्माकुमारीज से)



-ब्र.कु.शिवानी

जा बा ह मा

ब्रह्माकुमारीज में जाते हैं

तो इस सम्बन्ध में हमें बहुत ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती है। इसकी साधारण सी विधि है कि सुबह में जब हमारा अवचेतन मन सक्रिय होता है तो उस समय बहुत ही पॉजीटिव सूचना मन को दी जाती है। यह परमात्मा द्वारा दिया हुआ ज्ञान है जिसको हम 'आध्यात्मिक ज्ञान' कहते हैं, वो भर दिया जाता है। जैसे ही वो पॉजीटिव पावरफुल शब्द अंदर जायेंगे तो वो पॉजीटिव थॉट्स क्रियेट करेंगे। एक है सुबह में हम कौनसी इन्फॉर्मेशन लेते हैं और एक है रात को सोने से पहले कौनसी इन्फॉर्मेशन लेते हैं। ये दो समय अवचेतन मन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। आजकल लोग रात में सोने से पहले माइंड में क्या भरते हैं, लॉट ऑफ मिलियन प्रोग्राम और वो सुबह है न्यूज, शाम को है इंटरटेनमेंट। इंटरटेनमेंट के नाम पर भी या तो भय या सम्बन्धों में अविश्वास, दुःख की फीलिंग क्रियेट करने वाले टी.वी. प्रोग्राम देखते हैं। अब ये सारी इन्फॉर्मेशन हमने अपने माइंड में डाल दी, फिर सो गये। रात को कौनसी क्वालिटी के थॉट्स क्रियेट होगी ? जो सूचना हमने सोने से पहले ली। सुबह उठेंगे तो किस क्वालिटी के थॉट्स के साथ उठेंगे ? अगर हम थोड़ा सा भी ध्यान रखें कि सुबह उठते ही पहली चीज हम क्या अंदर डालते हैं ? इट्स लाइक ए ब्रेकफास्ट, तो हमारा ब्रेकफास्ट बहुत ही हेल्दी होना चाहिए। उसी प्रकार पॉजीटिव थॉट्स मन का भोजन है, इसलिए हमें बहुत ही पावरफुल थॉट्स अपने मन के अंदर भरना चाहिए। इसे आप एक महीने के लिए ट्राय करके देखो। एक महीने तक आप सुबह-सुबह उठकर न्यूज पेपर और रात में सोने से पहले टेलीविजन मत देखो। अगर न्यूज पेपर पढ़ना ही है तो उसे आप एक पत्र की तरह पढ़ो। ये नहीं कि सुबह 6.00से 8.00 बजे के बीच में हम पेपर पढ़ने बैठ जाये। मैं ये नहीं कहती हूँ कि आप न्यूज पेपर नहीं पढ़ो, पढ़ो लेकिन थोड़ी देर के बाद और उसकी जगह आप कुछ और पढ़ो। कई लोग कहते हैं कि ठीक है पेपर नहीं पढ़ेंगे, लेकिन उसकी जगह आप कुछ और पढ़ो जिससे वो पॉजीटिव इन्फॉर्मेशन आपके अंदर भरता जाये। इतना सा करने से आप देखेंगे कि आपको मेहनत कम करनी पड़ेगी और सफलता ज्यादा मिलेगी। प्रारंभ में भोजन ही अगर निगेटिव विचारों वाला डालेंगे तो पॉजीटिव थॉट्स कहां से क्रियेट होंगे ! अगर हमने सुबह-सुबह अपने अंदर पॉजीटिव थॉट्स डाला कि जो होगा अच्छा होगा, मेरे साथ सब कुछ अच्छा ही हो रहा है, स्वयं परमात्मा और परमात्मा की शक्ति मेरे साथ है। इससे आप सारे दिन स्टेबल रहेंगे और किसी भी परिस्थिति में विचलित नहीं होंगे। अब रात को हमारे घर में कोई लेट है, कोई समय से नहीं पहुंचा है तो अब हमारी किस प्रकार की थॉट्स चलती है कि आ जायेंगे, कोई बात नहीं है, थोड़ी देर में आ जायेंगे, कुछ नहीं होगा। ये हमारे थॉट्स होंगे। (क्रमशः)