राजयोग मेडिटेशन से बढ़ाएं मन की शक्तियां

रायपुर। तनाव प्रबंधन विशेषज्ञा एवं राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.प्रियंका ने संतोषी नगर खमतराई में आयोजित अलविदा तनाव शिविर में कहा कि आधुनिक जीवन शैली तनाव पैदा कर रही है। तनाव का सीधा संबंध बीमारी से है। जिससे बचने के लिये हर परिस्थिति मे खुश रहना सीखें और राजयोग मेडिटेशन से अपनी मानसिक शक्ति को बढाते जायें। शिविर में स्थानीय पार्षद पूर्ण प्रकाश झा अतिथि के रुप में उपस्थित थे। उन्होंने दीप प्रज्वलीत कर शिविर का उद्घाटन किया। उन्होंने इतने सुंदर आयोजन के लिये ब्रह्माकुमारी संस्था की सराहना करते हुये कहा कि तनाव को गोली या दवाई से दूर नहीं कर सकते। उसे दूर करने के लिये प्रियंका बहन से मार्गदर्शन की जरुरत है।

ब्र.कु.प्रियंका बहन ने अपने उद्बोधन में बताया कि किसी महत्वपूर्ण कार्य को करने के लिये हम योजनायें बनाते है। इसी प्रकार तनाव से बचने के लिये भी हमें अपनी जीवनशैली को बदलने की योजनायें बनानी होगी। उन्होंने कहा कि हरेक व्यक्ति के लिये तनाव का कारण अलग-अलग हो सकता है। तनाव का मुख्य कारण मन में उठने वाले नकारात्मक विचार है। उन्होंने मन को सक्तिशाली बनाने के लिये राजयोग मेडिटेशन को सर्वश्रेष्ठ उपाय बताया। आज संसार में शुभ भावना की बेहद कमी हो गई है। विश्व में अनेक दिवस मनाये जाते है। उसी प्रकार शुभ भावना दिवस मनाने की जरुरत है। कैलिफोर्निया में हुये अनुसंधान से य-ाह पता चला है कि जितने लोग धूम्रपान, शराब के कारण रोगी बनते हैं उससे कहीं ज्यादा लोग दूषित भावनाओं के कारण रोगी बनते हैं। ईर्ष्या और नफरत की भावना केंसर और हृदाघात का मुख्य कारण है। तो हम क्यों न सबके प्रति शुभ भावना रखें। मेडिकल साइंस ने भी शुभ भावनों को सबसे अच्छा मेडिसिन मानना है।

झालावाड़। आरटीएम इन्स्टिट्यूट के शिक्षक एवं विद्यार्थियों को स्वप्रबंधन विषय पर संबोधित करते हुए इन्दौर जोन की क्षेत्रीय समन्वयक ब्र.कु. हेमलता बहन।

चन्द्रपुर। शिवजयंति के पावन पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए कलेक्टर सी.एस.दहलकर,सभापति अनिता कठाडे, ब्र.कु.कुसुम, ब्र.कु.कुंदा, ब्र.कु.दीपक तथा अन्य।

पवित्र जीवन व सम्मान

पवित्रता को सृष्टि पर सभी ने सर्वोच्च स्थान दिया, जिन्होंने सृष्टि पर आकर यदि कोई महान कार्य किया भी है तो अवश्य ही पवित्रता को जीवन का कोई अंग बनाया होगा। एक समय था जब मनुष्यात्मा की सबसे बड़ी चाह थी - पवित्र जीवन। यही उसके जीवन का श्रृंगार थी। आज भी है, परंतु विषय है - पवित्रता की कीमत को जानो। पुन: पवित्रता का सागर हमारा बाप बन हमें बता रहा है, शिक्षक बन समझा रहा है, सतगुरु बन बुला रहा है... अपने पावन बच्चों को। जग को पावन करने वाला तुम्हें पावन बनाने का वायदा दिल से दे चुका है। अत: पावनता के अधिकारी महान आत्माओ। अब प्रतिज्ञाएं छोड़कर प्रतिज्ञा के बजाए 'प्रति आज्ञा' को जीवन में उतारने का तुम भी दिल से वायदा करो, पवित्रता का वरदान तुम्हें जीवन को महान बनाने के लिए ही मिला है जिसने तुम्हारे जीवन को पावन बनाने की गारंटी ली है उनकी प्रेरणाएं हैं -

- कभी न भूलो तुम परम पवित्र आत्मा हो, जिसे तुम प्राणों से प्यारा कहते हो, उसका ही ये वरदान है कि तुम पवित्रता के अवतार हो।

- तुम्हें याद आता है? तुम्हीं ने लम्बे समय अकेले सृष्टि पर राज्य किया है, तुम स्वराज्यधिकारी रहे हो तुम्हें कौन पराजित कर सकता है - निश्चय बल धारण करो।

- तुमने विश्व के मालिक को गुप्त रूप में नवयुग रचते पहचान लिया। तुम्हें कोई न पहचाने ये नहीं हो सकता परंतु भगवान की तरह गुप्त निष्काम, नि:स्वार्थ कर्म करते चलो।

- कांटो से घबराओ नहीं, शूलों को फूल बनाते चलो - परंतु चलो तो सही, शूल राहों के एक दिन फूल बन जायेंगे, यही कांटे तुम्हें कोटों में कोई बना जायेंगे।

- तुम्हारे जगे दीपक को कोई तूफान नहीं बुझा सके तो तुम अपने ही तूफानों से क्यों घबरा जाते हो। याद रखो ये काले दु:खों के बादल तुम्हारा महत्व बढ़ा रहे हैं।

- कृष्ण के हाथ में स्वर्ग है, भगवान के हाथों में तुम, कौन अच्छा लगेगा? तो भी तुम्हें क्यों नशा नहीं रहता। भगवान के आशीर्वाद से दुनिया का भला होता है। वह तुम्हें स्वीकार कर चुका है उसने अपना आशीर्वाद का हाथ तुम्हारे सिर पर रख दिया है, सबका हित चाहने वाला तुम्हें हाथ के नीचे छिपा रख है - तुम्हारा अहित कैसे हो सकता है?

- तुमने भगवान के साथ रहना सीख लिया है - अहो भाग्य उनका जिन्हें उसकी याद से सुख मिला, परम भाग्य उनका जिसके साथ से उन्हें परमसुख मिला तो तुम्हारे साथ रहने वालों को तुमसे दु:ख क्यों होता है तुम भी अपने साथ से सबको सुख देना सीख लो।

- तुम्हारी यादगार का आधार है तुम ईश्वरीय याद स्वरूप रहो। महान लक्ष्य पर पहुंचने का साहस करने वाले, महान कर्त्तव्य करना न भूलो। तुम्हारे महान चरित्र तुम्हारा चित्र बना रहे हैं। चरित्र को ऊंचा बनाये रखो।

- दुनिया ने उस प्रभु से मांग-मांगकर अपनी

पवित्रता का वरदान हमें अपना व दूसरों का जीवन महान व पवित्र बनाने के लिए ही तो मिला है...

झोली भर ली है और तुम्हें उसी ने सारे अधिकार सौंप दिये, भंडारे खोल दिये हैं तुम फिर भी सफल क्यों नहीं कहला रहे हो - एक बार दोहराओ अपने प्राप्त अधिकारों को।

- जग का पालनहार तुम्हारी पालना करने के लिए अपना धाम छोड़कर आया है और तुम्हें 5000 वर्ष की पुचकार इकट्ठी दे रहा है, चार युगों का प्यार एक मिलन में दे रहा है। तो तुम्हें कितना हष्ट-पुष्ट, हर्षित रहना चाहिए।

- तुम्हें भगवान ने स्वयं आकर कहा है - तुम मेरे नयनों का नूर हो और तुम कह रहे हो - हम तो अभी बहुत दूर हैं, नूर दूर नहीं होते। दूर रहने वाला स्वयं समीप आया है तब तो तुम्हें बताया है तुम मेरे नयनों के नूर हो, सदा अपने स्वमान के आसन पर विराजमान रहो।

- ओह! तुमने पहली बार में विश्व के मालिक पर विश्वास किया। जग तुम पर भी करेगा। कोई तुम्हें जाने, ये भी सोचना छोड़ दो। तुमने तो जानीजाननहार को जान लिया है। जग तुमको न जाने ये हो ही नहीं सकता।

-तुम्हारी खुशी संसार के सारे गम हर लेगी। तुम खुशियों के सागर की लहरों में लहराते रहो।

- तुम धैर्यता धारण करो, तब सबके कष्ट हर सकोगे, तुम्हारे ही कष्ट रह गये तो संसार को सुखी बनाने का वायदा कल्पना बन जायेगा। तुम सब पर सुख बरसाओ तो कल विश्व ही अपना बन जायेगा।

-अपनी महानताएं जहां जाओ साथ ले जाओ। किसी भी कीमत पर अपनी कीमत न भूलो, महान प्राप्ति के लिए जो मिला है देते चलो, अपनी महानताएं न भूलो। धारणाएं न छोड़ो।

- तुम परम-पवित्र आत्मा हो - जैसे आंखों का काम है नेचुरल देखना। ऐसे ही तुम्हारी हर कर्मेन्द्रिय का कर्म ज्ञान-दान, योगदान, स्नेह दान, सहयोग दान, शक्ति दान बन जाये। बस, तुम महादानी महाज्ञानी व वरदानी बनो।

- तुमने विश्व को चुनौती दे दिया हमें कोई हमारे रास्ते से बदल नहीं सकता। तुम अटल रहो, लोग आशीर्वाद देंगे, तुम सफल रहो।

- तुम कह चुके हो, तुम्हें पाकर के हमने जहां पा लिया है, अब जहान में क्या ढूंढ रहे हो, और क्या पाना चाहते हो - सबको राह दिखाने वालों स्वयं भी उन्हीं राहों पर चलते रहो जिनको तुमने स्वयं अपनाया है।

- धर्मों की दीवारों को तोड़ने वालों, वेदों के भेद खोलने वालों, शास्त्रों का अर्थ जानने वालों अब अपने मन की सूक्ष्म दीवारें भी तोड़ डालो। मान-अपमान, तेरे-मेरे के भेद मिटा दो, तुम्हें जो कुछ मिला है, सेवार्थ लगा दो तो तुम्हें 8 की माला में आने से कोई रोक नहीं सकता। दुनिया के रोके तुम नहीं रूके, 8 की माला में आने से भी न रूको। तो आइए, एक बार फिर वरदाता के वरदानों को याद करें, जिसने हमारा जीवन पावन बनाया उसको ही पवित्र जीवन की अमूल्य सौगात भेंट करें। ईश्वरीय जीवन को पवित्रता से सजाते चलें कि जल्दी ही पवित्रता का झंडा हर दिल पर लहराए। जिसने हमें पावन बनाया उसकी ही ये प्रेरणाएं हैं - परम पवित्र बनें, योगी बनें कि पुन: पवित्र ईश्वरीय जीवन जीने वालों की जय-जयकार हो उठे।

बिलासपुर। सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित भाई-बहनों को क्रोध मुक्त होने की विधि समझाते हुए ब्र.कु.मंजु।

नरसिंगपुर। सांसद उदय प्रताप सिंह को परमात्म संदेश देने के पश्चात ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.प्रिती

कुम्हारी (छ.ग.)। गीता पाठशाला का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. सविता,नगर पालिका अध्यक्ष त्रिवेणी शर्मा तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

अम्बिकापुर। स्वर्ण जयंती ग्रामीण स्वरोजगार योजना द्वारा चलाये जा रहे ट्रेनिंग सेंटर कैप फाउण्डेशन (NGO) में ग्रामीण युवाओं को क्वालिटी ऑफ लाईफ विषय पर संबोधित करते हुए ब्र.कु.विद्या बहन