स्व अनुशासन के लिए आध्यात्मिकता की आवश्यकता

ज्ञानसरोवर। सेना में जवानों को अनुशासन के विषय पर काफी शिक्षित किया जाता है लेकिन यहाँ हम आध्यात्मिकता को सीखने आए हैं। आध्यात्मिकता का एक सशक्त पहलू है पहल करना। किसी भी क्षेत्र में पहल करने से हम सफलता प्राप्त कर लेते हैं।

उक्त विचार पूर्व लेफ्टिनेंट जनरल एस. रविशंकर ने ब्रह्माकुमारी संस्था के सुरक्षा सेवा प्रभाग द्वारा 'चुनौतीपूर्ण परिस्थियों के प्रबंधन के लिए स्व सशक्तिकरण' विषय पर आयोजित सम्मेलन को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए। सफलता के लिए जिस आत्म-बल या अंदरूनी ताकत की आवश्यकता है वह यहाँ से प्राप्त होगी।

बी.एस.चौहान, आई.जी.एवं निदेशक आंतरिक सुरक्षा अकादमी माउण्ट आबू ने कहा कि प्रेरणादायी नेतृत्व वह है जो अपने साथियों को उद्देश्य की प्राप्ति के लिए दिशा निर्देश देता है और उन्हें उत्प्रेरित करता है। अपने कार्य के प्रति निष्ठा, उच्च नैतिक मूल्य और मजबूत चरित्र ऐसे गुण हैं जो हमें अपने साथियों के बीच एक आदर्श के रूप में स्थापित करते हैं।

ब्रह्माकुमारी संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि वर्तमान समय सबसे बड़ी सुरक्षा है आध्यात्मिकता द्वारा स्व-सशक्तिकरण कर बुराइयों से सुरक्षा करना। परमात्म शक्ति ही सर्वोच्च है जो सदैव हमें साथ दे रही है। परमात्मा स्वयं आकर हर आत्मा में मूल्यों की पुनर्स्थापना कर रहे हैं।

वाइस एडमिनरल (सेवानिवृत) पारस नाथ ने कहा कि सच्चा लीडर वह है जो कभी भी किसी भी परिस्थिति में मैदान नहीं छोड़े। यहाँ से हम प्रेरणादायी नेतृत्वकर्ता बनने के गुण सीख कर जाएंगे,ऐसी मेरी आशा है।

एस राजा, ए आई जी जेल (कर्नाटक) ने कहा कि सेवा के क्षेत्र में रात-दिन रहने के कारण कई बार हम तनाव में होते हैं यहाँ हमारे पास एक अच्छा अवसर है कि हम स्व सशक्तिकरण के विभिन्न आध्यात्मिक पहलुओं को गहराई से समझें और उसका लाभ उठावें।

जे के एस रावत, डी आई जी (एन.डी.आर.एफ.) ने कहा कि मैं आने वाले तीन दिनों में यहाँ दी जाने वाली उपयोगी कोर्सेज की सूची को देखकर हैरान हूँ। आए हुए सभी मेहमानों से मेरा अनुरोध है कि आप सभी गहराई से इनका लाभ लेने के लिए अपनी उर्जा लगाएंगे। इन आध्यात्मिक शिक्षाओं की अत्यधिक आवश्यकता है। ब्रह्माकुमारीज बिहार जोन की निदेशिका ब्र.कु.रानी ने कहा कि आमतौर पर हमारे मन में अनेक प्रकार के विचार उत्पन्न होते रहते हैं मगर वे हमें स्वदर्शन नहीं कराते हैं। क्योंकि हमें यह ज्ञात नहीं है कि हम कौन हैं। हमें यह समझना होगा कि मैं आत्मा हूँ। मात्र हाथ पैर और शरीर नहीं। यह आत्मानुभूति हमें सफलता दिलाएगी। आत्म-सशक्तिकरण हमारे अंदर भरता जाएगा। यही सुख शांति की प्राप्ति का मार्ग है।

बिनोद सहगल, सेवानिवृति मेजर जनरल, ने कहा कि आप सभी काफी खुशकिस्मत हैं कि आपको यहाँ आने का मौका मिला है। यहाँ की पद्धति अद्भुत है। यहाँ स्वमेव ही सारा कुछ होता रहता है। यहाँ ईश्वरीय शक्ति सारा कुछ संचालित करती रहती है। सेना भी इसके मुकाबले कम है। मेरा आपसे अनुरोध है कि आप सभी यहाँ से राजयोगी बन कर वापस लौटें।

ब्रह्माकुमारीज सुरक्षा सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु.अशोक गाबा ने उक्त अवसर पर सम्मेलन में आए हुए सभी मेहमानों का हार्दिक स्वागत किया। उन्होने सुरक्षा प्रभाग द्वारा विगत 14 वर्षों में की गई सेवाओं की झांकी भी स्लाइड्स के द्वारा दिखाई गई।

PEACE OF MIND - TV CHANNEL

Cable network service
"C" Band with Mpeg4 receiver
Frequency:4054,
Polarisation:Horizontal, Degree: 83
Symbol:13230, Satellite:INSAT 4A,
Peace of Mind: (Vision Shiksha)

DTH Services
Videocon D2H: Channel no. 697,
Reliance Big TV: Channel no. 171

Smart Phone Service
Android | Blackberry | iPhone | iPad | Tablet | Visit: http://pmtv.in

Mobile Audio Service
Airtel - 55231 - Rs.2 per day
Vodafone - 552013 - Rs 1 per day
Reliance - 56300123 Rs 1 per day

अगर आप पीस ऑफ माइण्ड चैनल चालु करवाना चाहते हैं तो अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - 9414151111, 8104777111

सूचना–ओम शान्ति मीडिया में सेवा के लिए हिन्दी व अंग्रेजी भाषा की जानकारी रखने व पत्रकारिता के अनुभवी भाइयों की आवश्यकता है। ई.मेल, वेबसाइट तथा सॉफ्टवेयर की भी जानकारी हो। ईश्वरीय सेवा के इच्छुक भाई अपना पूरा डाटा इस ईमेल पर भेजें-
Email- mediabkm@gmail.com
M-8107119445

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न - मेरा नाम किरण है। मैंने 12वीं की परीक्षा दी है। मुझे अपने रिज़ल्ट के बारे में बड़ी टेन्शन रहती है, डर लगा रहता है। कई बार चिंता करते-करते रात को नींद भी नहीं आती, क्या करूँ?

उत्तर - आपकी परीक्षा पूर्ण हो चुकी है। अब तो जैसे उत्तर आपने लिखे होंगे, वैसे ही मार्क्स आयेंगे। अब डरने की क्या बात है? याद रखें, हमारे हर संकल्प में रचनात्मक शक्ति है इसलिये आप अभी से ही बहुत अच्छा सोचना शुरु कर दें कि मेरे इतने प्रतिशत अंक आयेंगे ही। प्रतिदिन सवेरे उठते ही 7 बार याद करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँऔर सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। 7 बार यह संकल्प करने के उपरांत एक विज़न बनाना कि मेरे हाथ में मेरी मार्कशीट है और मेरे टोटल नंबर इतने हैं, रोज़ ये दृश्य देखना।

डर मनुष्य को बहुत निर्बल करता है। डर के कारण कई रोग भी पैदा होते हैं। डर मनुष्य को मनोरोगी बना देता है इसलिये भय को अपने मन से पूरी तरह निकाल दो। अपने रिज़ल्ट का विज़न भी बनाना और जो रिज़ल्ट आए उसे सहज स्वीकार करके आगे भी बढ़ना। यदि आप रोज़ उपर्युक्त अभ्यास करेंगी तो इच्छित रिज़ल्ट प्राप्त होगा। परंतु किसी कारण से ऐसा न हो तो अपने आप को निराश कदापि नहीं करना।

प्रश्न - मेरा बेटा 5 साल का हो गया है लेकिन उसका मानसिक व शारीरिक विकास सामान्य बच्चों की तरह नहीं है। शायद उसका ब्रेन नॉर्मल बच्चों की तरह कार्य नहीं कर रहा है। मैं परेशान हूँ कि कहीं मेरा बच्चा अविकसित ना रह जाए, कृप्या उपाय बतायें?

उत्तर - आप अपने बच्चे के ब्रेन को नॉर्मल करने के लिए चार उपाय करें -

बच्चे को दूध, पानी जो भी पिलायें, वो उसे चार्ज करके देना है। चार्ज करने की विधि है - पानी या दूध को दृष्टि देते हुए 7 बार संकल्प करेंगी कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर आखिरी संकल्प करना कि इसे पीने से इसका ब्रेन नॉर्मल हो जाए।

आपको बच्चे के लिए प्रतिदिन एक घण्टा निश्चित करके योग अभ्यास करना है। योग से पहले 2 स्वमान याद करने हैं कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और विश्व कल्याणकारी हूँ। योग के अंत में संकल्प करें कि इस योगबल से इसका मस्तिष्क नॉर्मल हो जाए।

सुबह-शाम बच्चे के ब्रेन को एनर्जी देनी है। विधि है - दोनों हाथ मलते हुए 3 बार याद करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ फिर दोनों हाथ उसके ब्रेन पर दाएँ-बाएँ रख दें। एक मिनट तक ऐसा 5 बार सवेरे और 5 बार शाम को करें। ऐसा 21 दिन करें, बच्चा नॉर्मल हो जाएगा।

प्रश्न - मैं सुप्रिया शिंदे महाराष्ट्र से हूँ। मैं पिछले छः मास से ब्रह्माकुमारीज़ के संपर्क में हूँ। मेरे अंदर बहुत ज़्यादा अहंकार है जिसके कारण मैं बहुत जल्दी गुस्से में आ जाती हूँ। लोगों की बातें भी मुझे बहुत जल्दी हर्ट करती हैं। संबंधों में भी इसके कारण प्रॉब्लम होती है। कैसे मैं अपने अहं से छुटकारा पा सकती हूँ?

उत्तर - अहंकार रिश्तों में कड़वाहट पैदा करता है। जिस मनुष्य के पास अहंकार बहुत होता है, उसका चित्त न सॉफ्ट होता है और न ही मधुर। उसकी दृष्टि भी दूसरों के लिए निगेटिव ही रहती है। इसलिये अहंकार को अपना परम शत्रु मानकर इस पर विजय प्राप्त करने का दृढ़ संकल्प करना चाहिए। आप प्रशंसा की पात्र हैं जो आपने अपने अहंकार को पहचाना और इससे छूटने का उपाय जानना चाहा। आपने यह तो नहीं लिखा कि किस चीज़ का आपको ईगो है परंतु आपके प्रश्न से लगता है कि आपके पास बुद्धि का ही अभिमान है। यह अहंकार क्रोध को जन्म देता है और क्रोध से बोल कटु हो जाते हैं और कड़वे बोल से व्यवहार में तनाव की उत्पत्ति होती है।

भगवानुवाच है - स्वमान से ही अभिमान दूर होता है। जितना-जितना स्वमान ऊँचा उठता है, अभिमान उतना ही नीचे जाता है। इसलिये आप कुछ स्वमान का अभ्यास छः मास तक करें - मैं एक महान आत्मा हूँ.... मैं इष्ट देवी हूँ.... मैं विश्व कल्याणकारी हूँ.... मैं पूर्वज हूँ.... साथ ही साथ इस चिंतन को बढ़ाते चलें कि मेरे पास जो भी है, वो प्रभु की देन है।

ध्यान रखना है कि हमारा लक्ष्य ही है स्वयं को निर्मल बनाना, दूसरों को सुख देना। हमारी शुभ भावनाओं की सबको बहुत ज़रूरत है इसलिये जीवन में बहुत सॉफ्ट होकर चलो। सब पर अपना प्यार बरसाओ। सब आपकी मधुर वाणी सुनने को उत्सुक रहें। इसी से आप बाबा का भी नाम रोशन कर सकेंगी।

प्रश्न - मैं टीचर हूँ। मेरी मुख्य समस्या क्रोध है। मैं अंदर ही अंदर अपने क्रोध को दबाता रहता हूँ। इससे मुझे बहुत सारी शारीरिक और मानसिक परेशानियाँ होती हैं। मैं अपने चित्त को पूरी तरह शांत करना चाहता हूँ, क्या करूँ?

उत्तर - रोज सवेरे उठते ही बहुत गहन चिंतन में चलें कि मैं आत्मा शांत स्वरूप हूँ। मेरी नेचर ही शांति है और दिन में जब आप स्कूल में पढ़ाने जाते हैं तो 3 बार खुद को याद दिलाया करें कि मेरा स्वभाव तो शांति है। क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है, ये तो रावण का स्वभाव है। मुझे तो क्रोध से मुक्त होकर सबको प्यार बाँटना है। वास्तव में क्रम तो यही है कि काम को दबाने से क्रोध की उत्पत्ति होती है और क्रोध को दबाने से तनाव व अशांति की उत्पत्ति होती है। परंतु क्रोध करने से तो ये अच्छा ही है कि आप अपने क्रोध को दबाकर शांत कर देते हैं। अब आपको क्रोध पर सम्पूर्ण विजय प्राप्त करनी है। प्रतिदिन आधा घण्टा इसके लिए योगाभ्यास करें और योग से पूर्व 3 बार अभ्यास करें कि मैं विजयी रत्न हूँ.... क्रोध मुक्त हूँ...शांत स्वरूप हूँ...स्कूल में पढ़ाते हुए हर पीरियड में एक बार यह अभ्यास करें कि ये सभी आत्माएँ बैठी हैं। सभी भगवान के बच्चे हैं। सभी के पास अलग-अलग बुद्धि है। इस संसार के खेल में सभी के पास प्रथम श्रेणी की बुद्धि नहीं हो सकती। मुझे सभी को अच्छे वचन बोलने हैं, प्रोत्साहन देना है, एप्रिसिएट करना है। इससे बच्चों की बुद्धि शांत होगी और आपके क्रोध की ज्वाला भी शांत होती जाएगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com