

ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 15

अंक-3

मई-1, 2014

पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 7.50

तनावमुक्त बनाती है राजयोग जीवनशैली

नई दिल्ली, करोल बाग। मिलेगी।

महाशिवरात्रि महोत्सव पर “एन्डिंग टेंशन इन लाइफ थू राजयोगा मेडिटेशन” विषय पर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ने कहा कि महाशिवरात्रि उस दिन की यादगार है जब ज्योति



नई दिल्ली। ब्र.कु.बृजमोहन अपना वक्तव्य देते हुए। साथ है ब्र.कु.पुष्पा, जस्टिस वी.ईश्वरैया, ब्र.कु.जगमोहन तथा अन्य।

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा सार्वजनिक कार्यक्रम आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि के तौर पर कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए जस्टिस वी.ईश्वरैया, नेशनल कमिशन फॉर बैकवर्ड क्लासिज़ ने कहा कि मानवीय मूल्यों के पतन एवं लोगों के चरित्र में गिरावट के कारण समाज में अपराध, भ्रष्टाचार, विकार एवं हिंसा व्याप्त हैं। उन्होंने आगे कहा कि यह पतन, स्वयं की पहचान न होने के कारण तथा आंतरिक शक्तियों की कमी की वजह से है। खुद को सदगुणों एवं सकारात्मक ऊर्जा से भरने का एकमात्र साधन राजयोगा मेडिटेशन है। इसी से ही, पहले स्वयं में खुशी, शांति एवं सामंजस्य प्रवाहित होंगे और फिर समाज में भी यही गुण फैलाने में मदद

स्वरूप निराकार परमात्मा इस धरा पर ब्रह्मा के मानवीय तन में अवतरित हुए थे और विश्व की सर्वात्माओं से अंधकार, अज्ञानता, विकार एवं नकारात्मकता मिटाने के पावन कार्य की नींव रखी थी। ब्र.कु.पुष्पा ने कहा कि राजयोग परमात्मा और आत्माओं के बीच का प्यारा संबंध जोड़ने का माध्यम है। इसके लिए हमें स्वयं में आत्म-जागृति के साथ-साथ परमात्मा की सटीक पहचान एवं उसके गुणों की समझ होना आवश्यक है।

अन्य उपस्थित अतिथियों में यू.बी.त्रिपाठी, सेक्रेट्री दिल्ली जल बोर्ड, डॉ.जे.पी. शर्मा, प्रिंसीपल साइंटिस्ट, आई.ए.आर.आई. पूसा, तथा श्री जगमोहन,चेयरमैन रैडिसन होटल मौजूद थे।

‘दिव्य अनुभूति समारोह’ का आयोजन

दादी जानकी के शहर पहुँचने पर गणमान्य हस्तियों ने किया भव्य स्वागत

देहरादून। देश-विदेश में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सभी सेवाकेन्द्र विश्व को एक परिवार के रूप में परिवर्तन करने के लिए सराहनीय कार्य कर रहे हैं। विश्व में शान्ति स्थापन हो यही इस संस्था का लक्ष्य है तथा हरेक मनुष्य में नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए यह संस्था बहुत ही प्रशंसनीय कार्य कर रही है।

उपरोक्त विचार ब्रह्माकुमारी द्वारा आयोजित “दिव्य अनुभूति समारोह” में मुख्य अतिथि उत्तराखण्ड के माननीय मुख्यमंत्री हरीश रावत ने व्यक्त किए।

98 वर्षीय राजयोगिनी दादी जानकी ने कार्यक्रम के दौरान अपने वक्तव्य में कहा कि अपने आप को जानो कि मैं कौन हूँ, तो ईगो से फ्री हो जाएंगे। सबसे बड़ा दुश्मन है ईगो। जब मनुष्य स्वयं को पहचान लेता है कि मैं शरीर से अलग एक चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ, तो पांच विकार छूट जाते हैं। पांच विकार छूटने से फिर प्योरिटी, पीस, लव, हैपीनेस और पेशेन्स स्वतः आ जाती है। प्योरिटी में जो ऑनैस्टी है, उसके कारण मनुष्य के विचारों में परिवर्तन आता है। विचार बदलने से मनुष्य का चरित्र बदल जाता है और वह ईश्वर से प्यार करने लगता है। खुदा दोस्त अगर साथ है तो सच्चाई, हिम्मत, विश्वास तुरन्त काम करती है



देहरादून। ब्रह्माकुमारी की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी के साथ उत्तराखण्ड के माननीय मुख्यमंत्री हरीश रावत चर्चा करते हुए।

और कभी भी नाउम्मीदी का, निराशाई का, टेन्शन का ख्याल भी नहीं आ सकता है। उन्होंने कहा परमात्मा का आदेश है कि स्वयं को आत्मा समझ मुझे याद करो तो मैं तुम्हें सभी पापों से मुक्त कर दूंगा। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता ने कहा कि जो मनुष्य अपने समय और संकल्प को सफल करता है वही अपने जीवन में सफलता की ऊंचाइयों को छूता है। राजयोगी ब्र.कु. अमीर चन्द,प्रभारी उत्तर भारत ब्रह्माकुमारी ने कहा कि आत्मा से परमात्मा का संबंध जोड़ना, इसको ही दिव्य अनुभूति कहा जाता है। यह दिव्य अनुभूति मनुष्य को राजपद प्राप्त कराती है अर्थात् ताज, तिलक और तख्त तीनों ही प्राप्त किए जा सकते हैं। ताज अर्थात् जीवन में

पावनता का प्रकाश आ जाने से राजयोग से राजाई संस्कार जागृत होने लगते हैं। तिलक अर्थात् आत्मिक वृत्ति बने रहने से विश्व बन्धुत्व वाली स्थिति आ जाती है। तख्त अर्थात् आत्मा की अजर अमर अविनाशी स्मृति से भय-शोक खत्म हो आनंद प्राप्त हो जाता है और मनुष्य बेफिक्र बादशाह बन जाता है। ब्र.कु.महेश,लंदन ने कहा कि भगवान की दुआएं उसे ही मिलती हैं जिसका खुद में विश्वास, भगवान में विश्वास और औरों में भी विश्वास हो और इन ईश्वरीय दुआओं को जो केयर व शेयर कर दूसरों को प्रेरित करना जानता हो तो उसके जीवन में खुशियाँ भर जाती हैं। इस अवसर पर राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता ने सभी को धन्यवाद दिया।

तनाव मुक्ति से तन्दुरुस्ती

दुर्ग-छ.ग.। “तनाव मुक्ति से तन्दुरुस्ती” शिविर का प्रारंभ करते हुए मुम्बई के प्रख्यात मनोचिकित्सक ब्र.कु.डॉ.गिरिश पटेल ने बताया कि आज के युग में लोगों ने हँसना बहुत कम कर दिया है। बच्चे दिन में 80 बार हंसते हैं पर जैसे-जैसे बड़े होते जाते हैं, हँसना कम होता जाता है और उसका स्थान तनाव लेने लगता है जो 70 प्रतिशत शारीरिक एवं मानसिक बीमारी का मूल कारण है। उन्होंने तनाव को एक ‘शेर’ के माध्यम से बताया कि

“तनाव से हो गयी है दोस्ती इस कदर, तनाव होता है तनाव के न होने पर”। हमारी जीवन शैली के कारण हमारी अनुवशिकता की मूल भौतिक ईकाई भी डैमेज हो गयी है। उन्होंने तनाव की उत्पत्ति के विषय में बताया कि हमारा निर्माण करता है व वही मन हमें बीमारियों से मुक्त करता है। जैसे शरीर के स्वास्थ्य के लिए हम भिन्न-भिन्न विटामिनो का सेवन करते हैं ऐसे मन की शक्ति को बढ़ाने के लिए भिन्न-भिन्न गुणों का चिंतन प्रतिदिन करें

जो हमारे शरीर के अंगों को लाभ पहुँचायेगा। जैसे प्रतिदिन प्रेम के गुण का चिंतन करें तो हमारे हार्ट को लाभ पहुँचेगा। जब चुनौतियाँ आती हैं तो उससे सामना करने की शक्ति भी हमारे में आ जाती है। जब तनाव आता है तो एक प्रक्रिया होती है, कुछ लोग उसका सामना करते हैं और कुछ उससे बचने की सोचते हैं। जब सामना करते हैं तो हमारी 40 गुणा शक्ति बढ़ जाती है। समस्याओं को चैलेन्ज के रूप में लो, स्वीकार करो,



दुर्ग। कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.डॉ.गिरिश पटेल, रौनक जमाल,अध्यक्ष लायन्स क्लब, प्राचार्या हंसा भकुला, अविराज सिंह चावला, शंकर अप्रवाल तथा ब्र.कु.रीटा।

लड़ो और खत्म करो। परिस्थितियों में हमारा दृष्टिकोण बहुत मददगार होता है। परिस्थितियों में अपने नज़रिए को

बदलो तो परिस्थितियाँ छोटी हो जायेंगी। भूत व भविष्य कल्पना है इसलिए वर्तमान में जियें व इसका आनंद लें।