



नई दिल्ली-विज्ञान भवन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विज्ञान भवन में 'इंटरनेशनल योगा फॉर हेल्थ' कॉन्फ्रेंस के दौरान योग के विषय पर विचार-विमर्श करते हुए भारत के गृहमंत्री माननीय राजनाथ सिंह, डॉ. एच.आर. नागेन्द्र जी, अध्यक्ष एस.यू.वाय.ए.एस.ए. यूनिवर्सिटी, ब्र.कु. शिवानी, सद्गुरु जगगीजी महाराज व अन्य आध्यात्मिक गुरु।



कानपुर-नयागंज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. चम्पा। मंचासीन हैं डॉ. श्याम बाबू गुप्ता, रिटायर्ड प्रिन्सीपल, डिग्री कॉलेज, डॉ. नीना अवस्थी, मेम्बर ऑफ म्यूनिसिपल कॉर्पोरेशन व डॉ. ए.के. श्रीवास्तव।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं ईश्वरीय खज़ानों से सम्पन्न आत्मा हूँ।

चार प्रकार के खज़ाने - ज्ञान का खज़ाना, योग का खज़ाना, धारणाओं का खज़ाना, सेवा द्वारा दुआओं का खज़ाना।
ज्ञान के खज़ाने से प्राप्तियाँ - व्यर्थ और निगेटिव से मुक्त रहते हैं। दुःख और अशांति से मुक्त रहते हैं। माया के विभिन्न प्रकार के वार से सुरक्षित रहते हैं। ऊँच पद की प्राप्ति होती है। हर क्षेत्र में सफलता की प्राप्ति होती है। राईट और राँग की समझ मिल जाती है।
योग का खज़ाना - विकर्म विनाश होते हैं। सर्व शक्तियों की प्राप्तियाँ होती हैं। स्वराज्य अधिकारी बनते हैं। परमात्म प्यार का अनुभव होता है। जन्म-जन्म निरोगी काया प्राप्त होती है। आयु बढ़ती है।

संस्कारों में दिव्यता आती है।
धारणाओं का खज़ाना - जीवन में दिव्यता आती है। मनुष्य से देवता बनते हैं। प्रभु-प्रिय, स्वयं-प्रिय और लोक-प्रिय बनते हैं। सबके लिए आदर्श बन जाते हैं। जीवन दिव्य गुणों से सुशोभित हो जाता है।
सेवा का खज़ाना - अनेक आत्माओं की दुआएं मिलती हैं, जिसके फलस्वरूप खुशी की प्राप्ति होती है। जीवन में संतुष्टता आती है। समय पर सभी का सहयोग मिलता है। भगवान भी समय पर सहयोग देने के लिए बंध जाते हैं। सर्व के प्रिय बन जाते हैं।
खज़ानों को बढ़ाने की विधि - निमित्त भाव, निर्माण भाव, निर्मल वाणी। स्वयं प्रति

व अन्य के प्रति कार्य में लगाना। बाबा करा रहा है - यह स्मृति रखना। बार-बार स्व-चेकिंग। दुआएं तो और दुआएं दो। बाप को अपना साथी बनाकर रखो। बाप से प्यार करना सीखो। फॉलो फादर करो। आत्म-अभिमानी स्थिति में रहो। सुखदेव बन जाओ। समय पर सभी के सहयोगी बनो। सभी के उमंग-उत्साह को बढ़ाओ। सिखाने की भावना हो। अपने श्रेष्ठ बोल से व अपनी श्रेष्ठ भावनाओं द्वारा भी दुआ का खज़ाना बढ़ता है। किसी आत्मा की कमज़ोरी को दूर कर उसके जीवन को महान बनाकर व नाम-मान-शान का त्याग कर दूसरों को आगे बढ़ाने से खज़ाने बढ़ते जाएंगे।

स्वमान - मैं पूर्वज आत्मा हूँ।

मैं सारे संसार का पूर्वज हूँ इसलिए मुझे सबकी पालना करनी है... सभी मुझे देखकर फॉलो कर रहे हैं इसलिए मेरे संकल्प, बोल व कर्म ईश्वरीय मर्यादा के अनुरूप होने चाहिए... मैं गलत करूंगा तो सारा संसार गलत रास्ते पर चल पड़ेगा और यदि मैं सत्यपथ का अनुसरण करूंगा तो सारे संसार को सत्यपथ पर चलने की शक्ति मिलेगी।
योगाभ्यास - (अ) वतन में जाकर बापदादा से दृष्टि लेना और स्वयं को सर्व शक्तियों से चार्ज करना।
(ब) कल्पवृक्ष के नीचे मम्मा-बाबा के बीच में बैठकर कल्पवृक्ष के एक-एक पत्ते को मात-पिता समान सुख, शांति व सर्व शक्तियों की सकाश देना।

धारणा - बाबा ने बहुत जोर देकर कहा है कि अब परिवर्तन करो, परिवर्तन करो, परिवर्तन करो। इसलिए सभी ऐसी दृढ़ता रखें कि हमें परिवर्तित होकर ही अगले सीज़न में बाबा के आगे जाना है। आप परिवर्तन के लिए अपने कुछ व्यक्तिगत पुराने संस्कारों की सूची बनायें और उन्हें दूर करने का प्रैक्टिकल प्लान भी बनायें। हम धारणा के अंतर्गत अब आपका ध्यान परिवर्तन के किसी एक बिंदु की ओर खिंचवायेंगे। **शुरुआत हम करें -** विचारों में परिवर्तन से। संकल्प और विचार अलग-अलग हैं। विचार के आधार पर संकल्प चलते हैं। हमारी विचारधारा है कि काम महाशत्रु है। इस

विचारधारा के कारण ही हमारे और उनके संकल्प, व्यवहार व जीवन में ज़मीन-आसमान का अंतर है।
चिंतन - ऊँचे विचारों की हमारे जीवन में क्या महत्ता है? ऊँचे विचारों का स्रोत क्या है? अपने विचारों को महान कैसे बनायें?
तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - प्रिय आत्मन्! अब छोटे-छोटे खेलपाल बंद करो और अपने वानप्रस्थ स्थिति को इमर्ज करो। कोई भी बात सामने आवे तो यह स्लोगन याद रखो कि मुझे स्व-परिवर्तन से विश्व परिवर्तन करना है। जो पहले स्व-परिवर्तन करेंगे, विजयमाला उन्हीं के गले में पड़ेगी।

स्वाद से नहीं ... - पेज 10 का शेष

आपको पानी नहीं पीना है।
 3. खाना खाने के बाद कम से कम तीस कदम चलें, उसके बाद आपको थोड़ा सा गरम पानी पीना है।
 4. आपको बज़ासन में थोड़ी देर बैठ जाना है, इससे खाना भी पच जाता है और मांसपेशियां भी मजबूत हो जाती हैं।
 आपका कमर दर्द इससे

सम्पूर्ण रूप से नष्ट हो जाएगा। इस अवस्था में कम से कम सात मिनट अवश्य बैठें।
 5. खाना खाने के 45 मिनट बाद आप कुछ पी सकते हैं। लेकिन चाय या कॉफी बिल्कुल ना पियें क्योंकि ये एसिडिक होता है, इसी से गैस बनती है।
 इन सभी उपरोक्त बातों का ध्यान रखकर

सूचना

ग्लोबल हॉस्पिटल, स्कूल ऑफ नर्सिंग के लिए दो बी.के. नर्सिंग ट्यूटर्स (फोमेल) की आवश्यकता है।
योग्यता - बी.एस.सी. नर्सिंग फ्रॉम रिकॉग्नाइज़्ड यूनिवर्सिटी।
अनुभव - कम से कम दो वर्ष।
अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -
मो. - 8094652109/ 8432403244
ई.मेल - ghsn.abu@gmail.com



रेकॉनपिओ-हि.प्र.। तिब्बत बॉर्डर के अंतिम गाँव हैंगो में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरस्वती व स्थानीय महिलाएं।



सारंगपुर। मातेश्वरी जगदम्बा के 50वें स्मृति दिवस पर 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में उपस्थित हैं मांगीलाल सोलंकी, डॉ. भल्ला, वरिष्ठ अधिवक्ता ओ.पी.विजयवर्गीय, ब्र.कु.विजयलक्ष्मी व अन्य।



सिरसा-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में मंचासीन हैं जगदीश चोपड़ा, राजनीतिक सलाहकार, मुख्यमंत्री हरियाणा, ब्र.कु. बिन्दू, ब्र.कु. वनीता व ब्र.कु. ओमप्रकाश। सभा में योगानुभूति करते ब्र.कु. भाई बहनें।



सूरतगढ़। भारत विकास परिषद के शपथ ग्रहण समारोह में ब्र.कु. रानी को सम्मानित करते हुए भारत विकास परिषद के चेयरपर्सन जयकिशन अरोड़ा।



नूह-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हाउसिंग बोर्ड कॉलोनी में राजयोग विषय पर समझाते हुए ब्र.कु. संजय। साथ हैं ब्र.कु. सीमा।