ग्रीन मेडिटेशन

परमात्मा सात गुणों के सागर हैं। उनमें सागर की तरह अति विशालता है। उतनी गहराई है। हम उनके बच्चे हैं, उनके जीन्स हमारे अंदर हैं। हम आत्माएं भी सतोप्रधान बनती हैं। परमात्मा की तरह बनने के लिए शिव परमात्मा जो सागर है उनमें तैरना होगा। तभी तली पर पड़े हीरे मोती निकाल कर ला सकते हो। अर्थात् उनके रंगों रूपी शक्तियों में स्नान कर वैसा रूप पा सकते हो।

पहला चरण

एक शांत आरामदायक स्थान पर बैठो। हल्का सा म्यूज़िक लगाओ। 2 मिनट के लिए अपने को सहज करो। तन को शांत करो। 2 या 3 गहरी साँसे लो। खुद को याद दिलाओ। आप क्या करने बैठो हो। शरीर बैठा है। अपने से प्रश्न करो। शरीर तो जड़ है, पर इसमें विचार करने वाली मैं कौन हूँ? मेरा रूप क्या है? मैं कहाँ हूँ? अपने को याद दिलाओ।

मैं प्यारी सी छोटी सी चमकीली सी रेत के कण जैसी आत्मा मस्तक के अंदर भृकुटी के तख्त पर बैठी हूँ। वहां अपने को देखो। बड़े प्यार से निहारो। बिल्कुल अपने आपको ढ़ीला छोड़ो। तन से भी मन से भी। फिर अपने शरीर पर ध्यान लाओ। अपने पैरों से, टांगों से एनर्जी को खींचते हुए ऊपर की तरफ आ रहे हो।

2 मिनट यहीं रहो। कोई स्ट्रेस नहीं। मेरा ध्यान लगे उसकी कोई खींचातान नहीं करो। एकदम रिलैक्स मूड।

दूसरा चरण

यहाँ हमारे शरीर में फैली नस-नाड़ियों का गुच्छा है। उसे चार्ज करना है। जब वो चार्ज हो जाता है अर्थात् राजयोग से बाबा से एनर्जी लेकर या अधिक विश्व शांति से कमल की भांति खुल जाता है तो आनंद की प्राप्ति होती है और एनर्जी की सारी किरणें नीचे की तरफ शरीर में फैलने लगती हैं। ये सब काम संकल्पों रूपी तारों से होता है। कुछ नहीं करना बस संकल्प चलाने हैं।

बस इसी धुन में ध्यान लगा रहे। अब संकल्प करो कि मैं आत्मा बाबा को सितारे रूप में परमधाम में देख रही हूँ। यहाँ संकल्पों की सीधी तार को जोड़े रखो। अब देखो बाबा से हरा रंग सीधा संकल्प की तार से नीचे की तरफ आ रहा है। और मेरे सहस्त्रार पर गिर रहा है। जैसे-जैसे मेरी एकाग्रता बढ़ रही है फ्लो तेज़ हो रहा है। अब जैसे ऊपर से हरे रंग का मोटा झरना बह रहा है।

ये प्रेम का रंग है। मुझे बाबा से अति स्नेह की महसूसता हो रही है। इसे फील करना है। ये फील तब होगा जब इस ध्यान में पूरे खोये होंगे। अब इसे अपने ब्रेन में फैलता महसूस करें। ब्रेन की नसों में ये रंग बह रहा है। हो सकता है आपकी नाड़ियों में चलता महसूस हो। अब संकल्पों से सोचो ये रंग नीचे की तरफ बढ़ रहा है और हरे रंग के धुएँ से पूरा चेहरा, गर्दन, नीचे चेस्ट से फैलता हुआ पूरा शरीर हरे

रंग से भर गया।

और संकल्प करो। जो भी गंदगी, नेगेटीविटी, गैसेज़ मेरे शरीर को खराब कर रही थीं, सब आलतू-फालतू चीज़ें बॉडी से काले धुएँ के रूप में पैरों से बाहर निकल रही हैं। सारा काला धुआँ बाहर निकल गया। साफ स्वच्छ चमकीला हरा धुआँ बॉडी को साफ स्वच्छ बना रहा है।

अब आप अपना ध्यान हार्ट की तरफ लगाओ। अगर हार्ट बीमार है, ज़्यादा धड़कन है, बी.पी. हाई है, लो है, हार्ट की स्लो एक्टीविटी है या नसें आर्टरीज़ पतली नाड़ियों में कोलेस्ट्रोल जमा है, बैड कोलोस्ट्रोल ज़्यादा है, गुड कम है, तो लेज़र बीम की तरह हार्ट पर हरे रंग की किरणों को प्रवाहित करो। संकल्प करो कि सारा वैक्स जो जमा था वो पिघल कर आर्टरीज़ से निकल रहा है और किसी भी रूप से शरीर से बाहर निकल रहा है। सारी नालियाँ साफ हो रही हैं। हार्ट की कार्य करने की क्षमता बढ़ रही है। नस नाड़ियाँ चमकीली हो रही हैं। कोई हार्ट पर प्रेशर नहीं है। कोई रुकावट नहीं है। हार्ट को ब्लड सप्लाई में कोई ज़ोर नहीं लगाना पड़ रहा है।

हार्ट खुश है, प्रेम से ओत प्रोत है। मन प्रसन्न है। आत्मा शक्तिशाली हो रही है। क्योंकि अगर हम बीमार हैं तो इसी सोच में हम अपनी एनर्जी डिप्लीट करते रहते हैं। फिर माया का सामना नहीं कर पाते।

हार्ट मेरा चमक रहा है दमक रहा है। एकदम स्वच्छ साफ हो गया। प्रेम से लबा लब भर गया है। अब ये शुद्ध प्रेम जो बाबा का प्रसाद है वो मैं सभी को बांटूंगी। इस तरह से प्रतिदिन आप ये मेडिटेशन कीजिये। ग्रीन कलर थैरेपी फॉर हार्ट। जब भी समय मिले। पॉज़ीटिव रहिये। संकल्प शुद्ध रखो। बाबा से प्रेम करो। सबसे स्नेह रखो। सब अपने हैं। साथ में सात्विक भोजन व हल्का भोजन लो। घी, नमक, मिर्च, तेल नहीं लो।

मेडिसिन लेते रहो व फिज़िकल एक्सरसाइज़ भी करनी है। तब आप पूरी तरह से स्वस्थ रह सकते हैं। ब्राह्मणों को तो रहना भी चाहिए नि-रोगी।

ब्रह्मपुर-ओडिशा। मधुमेह जागृति शिविर के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए डॉ. बी.एन. सुबुधि,वरिष्ठ चक्षु विशेषज्ञ। मंचासीन हैं डॉ. भरतुडु, ब्र.कु. मंजु, प्रो.डॉ. आर.के.दास, प्रो.डॉ. पी.सी. साहू एवं डॉ. पी.सी. पात्त।

कादमा-हरियाणा। 'खुशी या तनाव-स्वयं करो चुनाव' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, समाजसेवी मेजर समशेर सिंह, जयनारायण शर्मा, ब्र.कु. वसुधा व ब्र.कु. प्रेमलता।

भवानीगढ़-पंजाब। प्रसिद्ध जैन मुनी निराले बाबा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राजिन्दर। साथ हैं अन्य।

16वाँ वार्षिकोत्सव बहुत ही धूमधाम से मनाया गया

सेवाकेन्द्र के 16वें वार्षिकोत्सव के अवसर पर मंचासीन हैं बायें से ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. मृत्युंजय, श्रीमति मिनाक्षी लेखी,सांसद व स्पोक्स पर्सन,बी.जे.पी. तथा ब्र.कु. गीता।

दिल्ली-लोधी रोड। सेवाकेन्द्र के 16वें वार्षिकोत्सव की बधाई देते हुए मिनाक्षी लेखी,भारतीय जनता पार्टी की राष्ट्रीय प्रवक्ता एवं नई दिल्ली क्षेत्र की सांसद ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्था एक ऐसी संस्था है जो आज के भूले भटके लोगों को रास्ता दिखाती है, उनके जीवन में शांति और प्रेम का मार्ग प्रशस्त करती है। यह बहुत ही उत्तम कार्य है जोकि सराहनीय है। वास्तव में लोगों के विचारों को सशक्त बनाकर ही उनके जीवन व समाज का वि-कास किया जा सकता है।

ब्र.कु.मृत्युंजय,कार्यकारी सचिव,ब्रह्माकुमा-रीज़,माउण्ट आबू ने 16वें वार्षिक उत्सव पर अपनी शुभकामनाएं दीं और कहा कि इस सेवाकेन्द्र ने 16 साल से इस क्षेत्र के लोगों के जीवन में आध्यात्मिकता द्वारा रोशनी फैलाकर बहुत ही पुण्य का काम किया है। लोगों में अमन और चैन इससे ही संभव है। उन्होंने मुख्यालय से दादियों एवं वरिष्ठ भाई बहनों की ओर से भी शुभकामनाएं दी और कहा कि इस सेवाकेन्द्र ने अपनी सेवायें बखूबी निभाई है और निभाता रहेगा। ब्र.कु. पुष्पा,संचालिका,क-रोल बाग सेवाकेन्द्र ने अपने आशीर्वचन में कहा कि हम विश्व परिवर्तक हैं। हमारे हर कर्म में परिवर्तन अर्थात् वे खुशी की झलक दिखाई देनी चाहिए जिससे औरों को भी अपने जीवन परिवर्तन लाने की हिम्मत पैदा हो। बाबा ने हमें निमित्त बनाया है नई दुनिया की स्थापना के तो वो दुनिया कैसी होगी ये हमारे जीवन और चलन से दिखाई दे।

इस कार्यक्रम में ब्र.कु. मृत्युंजय, मिनाक्षी लेखी, ब्र.कु. पुष्पा, डी.एम.सूदन,रीयर एडमिरल,भारतीय जल सेना, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. पीयूष आदि ने मिलकर केक काटा। बाल कलाकारों द्वारा अतिथियों का सुंदर व आध्यात्मिक गीतों द्वारा स्वागत किया गया। इससे पूर्व सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. गिरिजा ने आगंतुकों का स्वागत किया व ब्र.कु. पीयूष ने मंच संलान किया।