

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं पवित्रता का सूर्य हूँ।

योगाभ्यास - (अ) मैं पवित्रता का सूर्य हूँ, मेरा चेहरा सूर्य की भांति चमक रहा है... मुझसे पवित्रता के वायब्रेशन्स चारों ओर फैल रहे हैं... इन पवित्र किरणों से समस्त भूमण्डल पावन होता जा रहा है...। पवित्रता के सागर से पवित्रता की श्वेत रश्मियां आ रही हैं और मेरे अंग-अंग से चारों ओर फैल रही हैं...। (ब) पाँच स्वरूपों का अभ्यास करना।

धारणा - 'परिवर्तन' - अपने बोल का - हीनता के बोल, निराशा, कमजोरी, अहम्, ईर्ष्या व द्वेष, रोब व क्रोध....

चिंतन - काम के सूक्ष्म स्वरूप क्या-क्या

हैं और उन्हें कैसे जीते? सम्पूर्ण पवित्र आत्मा का एक शब्द-चित्र बनायें। पवित्रता से संबंधित बाबा के पांच सुंदर महावाक्य लिखें।

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! आपके जीवन से अब अपवित्रता की अविद्या हो जानी चाहिए क्योंकि यह आपका नया मरजीवा जन्म है। कोई भी ब्राह्मण चाहे सरेण्डर है, चाहे सेवाधारी है, चाहे प्रवृत्ति वाला है, इसमें धर्मराज किसी को नहीं छोड़ेगा। इसलिए इस पवित्रता की धारणा में थोड़ा भी अलबेलापन न हो।

अभ्यास के लिए एक चार्ट भी हम प्रस्तुत

कर रहे हैं - 1. सब कुछ बाबा का है और वही करा रहा है... यह स्वीकार कर निमित्त भाव में रहे ?

2. वृत्ति में सर्व के प्रति शुभ भाव, आत्मिक भाव व निःस्वार्थ भाव रहा ?

3. संतुष्ट रहकर सर्व को संतुष्ट किया ?

4. निर्मल वाणी रही या दूसरों की कमियों, कमजोरियों व नकारात्मकता के मैल से युक्त रही ? 5. योग में शक्ति स्वरूप का अनुभव किया (कम से कम चार घण्टे) ?

6. योग की जो भी प्वाइन्ट दूसरे को सुनाई, चेक किया कि क्या आपके जीवन में वह धारणा है ? 7. अमृतवेले विशेष परिवर्तन शक्ति का आह्वान करें, अपनी किसी भी एक कमजोरी को परिवर्तन करें।

स्वमान - मैं विश्व को सकाश देने वाली पूर्वज सो पूज्य आत्मा हूँ।

अमृतवेले योगाभ्यास - मैं कल्पवृक्ष की जड़ों में बैठी सर्वशक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ... कल्पवृक्ष के बीज रूप शिव बाबा मेरे साथ कम्बाइन्ड हैं... मस्तक सिंहासन पर विराजमान मुझ आत्मा से सर्वशक्तियों की रंगबिरंगी असंख्य किरणें सारे वृक्ष की टाल-टालियों, पत्तों को (विश्व की सर्व आत्माओं व प्रकृति के पांच तत्वों को) जा रही हैं... सभी आत्माएं पुकार रही हैं... हे मेरे पूर्वज व पूज्य इष्टदेव आओ आकर मेरे दुःख हरो, मुझे दुःख-अशांति से मुक्ति दिलाओ... मुझ आत्मा में बापदादा से आ रही सर्वशक्तियों की किरणें निकलकर सब आत्माओं को सुख, शांति की गहरी अनुभूति करवा रही हैं...।

कर्म करते योगाभ्यास - मैं शक्तिशाली समर्थ आत्मा कल्पवृक्ष को लेकर चल रही हूँ... मेरे सिर के ऊपर कल्पवृक्ष है... मैं निरंतर योगी हूँ... योगी जीवन वाला हूँ... स्वयं सर्वशक्तियुक्त परमात्मा मेरे साथ है... उसकी सर्वशक्तियां मेरी प्रॉपर्टी हैं... उसने सब गुण व शक्तियां मुझे विल कर दी हैं...

चलते-फिरते कर्म करते सर्वशक्तियों की किरणें मुझ आत्मा से निकलकर कल्पवृक्ष को जा रही हैं... मेरे सिर पर विश्व का ग्लोब है... विश्व की दुःखी अशांत आत्माओं को निरंतर शक्तियों की किरणें जा रही हैं...।

नुमाशाम का योगाभ्यास - मैं परम पवित्र फरिश्ता आकाश में सारे ब्राह्मण परिवार के साथ ट्रान्सपेरेन्ट विमान में बैठा हूँ... मैं फरिश्ता विमान का पायलट हूँ... स्वयं बापदादा मेरे बाजू में बैठे हैं... सारा ब्राह्मण परिवार विमान में अपने फरिश्ते स्वरूप में अपनी सर्वोच्च स्थिति में स्थित होकर विश्व को सकाश देने के लिए बैठा है... अब मैं फरिश्ता ट्रान्सपेरेन्ट विमान को लेकर सारे विश्व का चक्कर लगा रहा हूँ... मैं फरिश्ता, बापदादा और सारा ब्राह्मण परिवार सारे विश्व को शक्तिशाली सकाश दे रहा है... विश्व की सर्व आत्माओं को संदेश दे रहे हैं कि हे विश्व की सर्व आत्माओं जागो... विश्व के महान तीर्थ भारत के आबू में भगवान आ चुके हैं... परमपिता निराकार ज्योतिर्विन्दु शिव परमात्मा अपना सर्वस्व हम बच्चों पर

न्यौछावर कर रहे हैं... अब यह संसार परिवर्तन होने ही वाला है... विनाश सामने खड़ा है... जल्दी से जल्दी आकर अपना जन्मसिद्ध अधिकार परमात्मा के सर्व खजाने, ईश्वरीय हक प्राप्त कर लो, अब नहीं करेंगे तो अंत में बहुत पछताना पड़ेगा। इसलिए हे मीठे भाइयों, अब अलबेलेपन को छोड़कर परमात्मा के प्यार का, शक्ति का, वरदान का, अतीन्द्रिय सुख का अनुभव कर लो, कर लो, कर लो...।

अभ्यास जारी रहे - हर आत्मा के ओरिजनल संस्कारों को ही देखना है।

शिव भगवानुवाच - रात को सोने से पहले बापदादा को पोतामेल सच्ची दिल का दो तो धर्मराजपुरी में जाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। इससे नींद अच्छी आएगी।

यह भी स्मृति रहे - यह दुनिया आपकी नहीं है, गेस्ट हाऊस है, अब तो घर जाना ही है। अब उड़ने का समय है। माया को गेट आउट और अपने को गेस्ट हाऊस में अनुभव करो। मैं इस पुरानी दुनिया में गेस्ट हूँ।

योग के प्रचार ... - पेज 1 का शेष मीडिया इनिशिएटिव फॉर वैल्यूज संस्था के संयोजक ब्र.कु. प्रो. कमल दीक्षित ने कहा कि पूर्व एवं पश्चिम के अंतराल को पाटने की शक्ति मीडिया में है। भारत के वर्तमान स्थिति के रुपान्तरण की आवश्यकता है और इसके लिए मीडिया संवाद सेतु बन सकता है। प्रेस परिषद के सदस्य राजीव रंजन नाग ने कहा कि विश्व में योग व शाकाहार के प्रति दीवानगी तेज़ी से बढ़ रही है और यह दोनों भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति की देन है। व्यापारिक प्रतिस्पर्धा से प्रभावित मीडिया यदि योग एवं अध्यात्म को अपनाए तो दबावों से राहत पा सकता है।

कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता विश्वविद्यालय रायपुर के उपकुलपति डॉ. एम.एस. परमार ने कहा कि सकारात्मक सोच से शुरु किए जाने वाले प्रत्येक कार्य में सफलता निश्चित है। श्रीमद् भगवद्गीता ने हमें निर्भयता, अंतःकरण की शुद्धता और ज्ञान प्राप्ति के लिए एकाग्रता का संदेश दिया, उसे जीवन

में धारण करने के लिए योग सशक्त माध्यम बन सकता है। अतिथियों के प्रति मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. सुशांत ने आभार जताया।

कार्यक्रम का शुभारंभ अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर व शिव शक्ति नृत्यशाला एवं ललितकला निकेतन बैंगलोर के संचालक ब्र.कु. राजू व सहयोगी कलाकारों द्वारा गणेश वंदना की प्रस्तुति से हुआ। इस सम्मेलन के समापन सत्र में राजस्थान के सिरोंही जिले की प्रथम महिला जिला प्रमुख पायल परसरामपुरिया ने देशभर से आये वरिष्ठ मीडियाकर्मियों का अभिनंदन करते हुए कहा कि मीडियाकर्मी आत्मनियमन तथा आत्म विवेक से प्रेरित होकर सकारात्मक, मूल्यनिष्ठ विकासशील पत्रकारिता को प्रोत्साहित करें। उन्होंने कहा कि भागदौड़ भरी ज़िन्दगी में राजयोग व अध्यात्म को अपनाकर समाज को परिवर्तित करना आसान हो जायेगा। वरिष्ठ पत्रकार अतुल चन्द्रा ने कहा कि चार दशक पूर्व ऐसी मान्यता थी कि मीडिया समाज

का प्रहरी है लेकिन अब उत्पाद विक्रय और राजस्व प्राप्ति मुख्य मुद्दे बन गये हैं। मनोरंजन व ग्लैमर का स्थान पत्रकारिता में बढ़ता जा रहा है। लेकिन संतोषजनक बात ये भी है कि आध्यात्मिकता की शक्ति को जागृत करने के उद्देश्य से अब शुभ समाचारों को भी समाचारपत्रों में स्थान दिया जाने लगा है। समापन सत्र की अध्यक्षता मीडिया प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. आत्मप्रकाश ने की। संवाद गोष्ठियों का समीक्षात्मक विवरण मीडिया प्रभाग के क्षेत्रिय संयोजक ब्र.कु. करमचन्द ने प्रस्तुत किया। इससे पूर्व विद्वत विमर्श में मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय के पत्रकारिता विभागाध्यक्ष डॉ. कुंजन आचार्य, रुड़की के प्रख्यात साहित्यकार डॉ. योगेन्द्र नाथ शर्मा, पत्रकार संघ दिल्ली के डॉ. दिलीप कुमार समेत कई यातनाम मीडियाकर्मियों ने भी अपने अपने विचार व्यक्त करते हुए प्रस्तावना को सहमति दी। चार दिवसीय इस सम्मेलन की संध्या पर सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित हुआ।



राँची। झारखण्ड की नवनिर्वाचित राज्यपाल महामहिम द्रौपदी मुर्मू को गुलदस्ता भेंट कर बधाई देते हुए ब्र.कु. निर्मला।



ब्रह्मपुर-ओडिशा। 'सहज राजयोग द्वारा स्वस्थ और सुखी समाज' विषयक कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित मीडिया सेमिनार में सम्बोधित करते हुए इंजीनियर ब्र.कु. बी.सी. दास। मंचासीन हैं ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. मंजू व ब्र.कु. सुशान्त, मा.आबू।



दार्जिलिंग-प.बंगाल। 'हेल्दी एंड वेल्दी सोसायटी थू इज़ी राजयोगा मेडिटेशन' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए साईं समिति के प्रमुख टी.आर. शर्मा। साथ हैं हिन्दी साहित्यकार ओम नारायण गुप्ता, ब्र.कु. आत्म प्रकाश, मा.आबू, ब्र.कु. मुना, ब्र.कु. बबिता व अन्य।



असंसोल-ओडिशा। पतंजली योग आश्रम में राजयोग कार्यक्रम के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. सुनीता, पतंजली योग आश्रम के सदस्य व अन्य।



बहादुरगढ़। भगतसिंह पार्क में संगठित रूप से योग द्वारा प्रकृति को सकाश देते हुए ब्र.कु. अंजली व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।



जम्मू-कश्मीर। 'हार्मनी इन रिलेशनशिप' व 'कर्मा एंड डेस्टिनी' विषयक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए माननीय चन्द्र प्रकाश गंगा, कैबिनेट मिनिस्टर फॉर बिज़नेस एंड इंडस्ट्रीज़, आर.एस. चिब, पूर्व मंत्री, अश्विनी शर्मा, पूर्व विधायक, कुलदीप खुदा, आई.पी.एस. चीफ विजिलेंस कमिश्नर, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. सुदर्शन व अन्य गणमान्य जन।