

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं चैतन्य गंगा हूँ

ज्ञान सागर से निकली मैं चैतन्य ज्ञान गंगा, संसार की पतित आत्माओं को पावन बनाने के लिए अवतरित हुई हूँ...।

योगाभ्यास - अ. जैसे ब्रह्मा बाबा से चलते-फिरते फरिश्ता व श्रीकृष्ण दिखाई देता था, वैसे ही हम भी अभ्यास करें कि मैं फरिश्ता सो देवता हूँ, कभी मैं लाइट के शरीर में फरिश्ता, तो कभी अपने भविष्य स्वरूप में सबको साक्षात्कार कराता हुआ देवता।

ब. अपने विश्वकल्याणी, वरदानी और महादानी फरिश्ते स्वरूप से विश्व की परिक्रमा करते हुए दुःखी अशांत आत्माओं की करुण

पुकार सुनना और उन्हें सुख-शांति व शक्ति की किरणें देना...।

धारणा - अपने बहुतकाल से चली आ रही मूल कमजोरी को परिवर्तित कर अपने महासंस्कारों को इमर्ज करना।

शिवभगवानुवाच - अभी अपने दाता, विधाता व वरदातापन के महासंस्कारों को इमर्ज करो। इन श्रेष्ठ संस्कारों के आगे हृदय के छोटे-छोटे संस्कार स्वतः समाप्त हो जायेंगे।

स्वचिंतन - कौन सा एक मूल संस्कार है जो आदि से अब तक मुझे चोट पहुंचा रहा है?

वह संस्कार किन कारणों से बार-बार इमर्ज होता है? उन संस्कारों को समाप्त करने की मैंने क्या योजना बनायी है?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - हे विश्व कल्याणकारी साधकों! अभी स्व की छोटी-छोटी बातों के पीछे अपना अमूल्य समय न गँवाओ, बल्कि हर घड़ी विश्व कल्याण प्रति समर्पित करो। जब विश्व कल्याण की सेवा में व्यस्त हो जायेंगे तो माया आपको व्यस्त देखकर, आपके पास नहीं फटकेगी और आप स्व के साथ साथ सर्व के लिए समाधान स्वरूप बन जायेंगे।

स्वमान - मैं बाबा का नूर-ए-रत्न हूँ

योगाभ्यास - अ. बाबा मेरी पलकों में समाए हुए हैं और मैं बाबा के पलकों में समाया हुआ हूँ...।

ब. बापदादा के उपकारों को याद करते हुए उनकी मीठी गोद में समा जाएं...।

स. बाबा से सर्व संबंधों से रूहरिहान करते हुए उनके प्यार में मगन होना...।

धारणा - मैं और मेरापन से मुक्त। यदि मैं और मेरा कहेंगे तो मैंने यह किया, इतना किया, यह सब मेरा है तो जमा का खाता कम होता जाएगा और यदि बाबा ने कराया, बाबा-बाबा बोलेंगे तो पदमगुणा जमा होता जाएगा। हमारे

पास जो भी गुण, कला व विशेषता है, वह स्वयं ईश्वर ने हमें ईश्वरीय सेवा के लिए ईश्वरीय प्रसाद के रूप में प्रदान किया है। ईश्वरीय प्रसाद में मैं-पन एवं मेरे-पन का विष न घोलें।

चिंतन - बचत योजना कैसे बनायें? संकल्प व वाणी में बचत कैसे करें? शक्तियों की बचत कैसे करें? समय को कैसे बचायें और उसका उचित नियोजन कैसे करें? बचत करने वालों की निशानियाँ लिखें।

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - प्रिय आत्मन! इस बार आप स्वयं से कुछ इस

प्रकार बातें करें - जिसने मुझे दर-दर की ठोकें खाने से बचाया...जिसने मुझ डूबते हुए को सहारा दिया... जिसने मेरे दुःख के आँसू पोंछे...जिसने मुझे चिंताओं और बोझ से मुक्त किया... जिसने मेरे जन्म-जन्म की मनोकामनायें पूर्ण की...जिसने मेरे दिशाहीन जीवन को नव दिशा प्रदान की...जिसने कदम-कदम पर मेरा साथ दिया और मुझे गिरने से बचाया... जिसने मुझ पर अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया... उस परम प्रियतम प्रभु-प्राणाधार बापदादा के लिए मैं क्या कर रहा हूँ...!

मेडिकल साइंस ... - पेज 1 का शेष महत्वपूर्ण है, जो हर किसी को जानना चाहिए, तभी हम हर प्रकार की समस्याओं से बच सकते हैं।

इन्द्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटल दिल्ली के सी.एफ.ओ.ओ. पी. शिव कुमार, ग्लोबल हॉस्पिटल के चिकित्सा निदेशक डॉ. प्रताप मिश्रा ने कहा कि आज बड़ी संख्या में लोग तनाव और डिप्रेशन के शिकार हो रहे हैं। ऐसे में मेडिकल साइंस भी इससे जल्दी उबार नहीं पाती है, इसके लिए ज़रूरी है कि हम अपनी सोच को सकारात्मक बनायें और ऐसी बीमारियों से बचें। सत्र की अध्यक्षता ब्रह्माकुमारीज़ के एडिशनल सेक्रेट्री जनरल ब्र.कु. रमेश शाह ने की।

पटियाला के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. बलबीर सिंह ने कहा कि समूचे विश्व में रोगों को काफी कम किया जा सकता है। बशर्ते हम

अपनी दिनचर्या बदलें और खान-पान पर ध्यान दें। उन्होंने कहा कि राजयोग और योग ऐसी पद्धति है जिससे लोगों के जीवन में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।

कटक से आयी डॉ. नामिता पटनायक व कर्नाटक मनोविज्ञान विश्वविद्यालय के पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ. योर्ज मैथ्यू ने कहा कि आज अधिकतर बीमारियों की जड़ मनुष्य की मानसिक अवस्था है। विशेषज्ञों ने कहा कि यदि मनुष्य अपने मन को स्वस्थ बना ले तो बीमारियों को आसानी से समाप्त किया जा सकता है।

अपोलो हॉस्पिटल इंदौर के मुख्य सर्जन डॉ. सी.पी. कोठारी ने भी चिंता ज़ाहिर करते हुए कहा कि आज प्रतिदिन लोगों में उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़, तनाव और डिप्रेशन संबंधी बीमारियां बढ़ रही हैं, चिकित्सालयों में मरीजों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी हो रही है। उन्होंने कहा कि यदि जीवनशैली को

सकारात्मक बना लिया जाए तो बीमारियां नियंत्रित हो सकती हैं।

कार्यक्रम में ग्लोबल हॉस्पिटल एवं ट्रॉमा सेंटर के चिकित्सा अधीक्षक डॉ. सतीश गुप्ता ने राजयोग के जीवन पर प्रभाव के उदाहरण प्रस्तुत करते हुए कई मरीजों को भी प्रस्तुत किया। उन्होंने कहा कि केवल इतने ही लोग नहीं, बल्कि बड़ी संख्या में लोगों ने राजयोग के माध्यम से अपनी ज़िन्दगी बदलते हुए विभिन्न बीमारियों से मुक्ति प्राप्त की है।

इस सम्मेलन में पहुंचे एम.डी. चिकित्सा विशेषज्ञों तथा विभिन्न मेडिकल कॉलेजों के डीन्स ने बेहतर स्वास्थ्य के लिए चिकित्सा पद्धति में योग को शामिल करने पर ज़ोर दिया। चिकित्सा विशेषज्ञों ने डायबिटीज़, हृदय रोग, ब्लडप्रेशर व डिजिटल एक्स-रे से सम्बन्धित विषयों पर गहनतापूर्वक चर्चा की।

आते हैं कि बुद्धि को समझ नहीं आता कि क्या देखूँ, क्या नहीं देखूँ। वो भ्रमित हो जाती है या उलझ जाती है।

एकाग्रता की शक्ति के लिए हमें सबसे पहले राजयोग के प्रथम कदम आत्मा पर मन और बुद्धि को टिकाना है। मन के पर्दे पर आत्मा को देखना है बुद्धि द्वारा, अर्थात् जान-बूझकर हमें यह कार्य बार-बार करना पड़ेगा, तब एकाग्रता सहज हो जाएगी।

एकाग्रता से सफलता... - पेज 10 का शेष

कहते हैं कि हमारा ध्यान कहीं और है, तो रोटी जलना स्वाभाविक है। जैसे अगर कोई चीज़ रिकॉर्ड करनी हो तो पहले प्ले बटन दबाते हैं, साथ ही साथ रिकॉर्ड बटन दबाते हैं। लेकिन आज हमारा मन प्ले बटन है और बुद्धि रिकॉर्ड बटन है। दोनों अलग-अलग हैं इसलिए रिकॉर्डिंग ठीक नहीं हो रही है, अर्थात् एकाग्रता नहीं है।

एकाग्रता का सरल और सहज अर्थ है कि मन पर आने वाले चित्रों और चरित्रों को बुद्धि देखे, यह प्रक्रिया एक साथ, एक समय पर हो, उसे एकाग्रता कहेंगे। इसको यदि और स्पष्ट करें तो मन के पर्दे पर जो तस्वीर आये, बुद्धि वही तस्वीर देखे और उस समय पर वही सोचे तो कहा जाएगा कि आप एकाग्र हैं। आज इस एकाग्रता की कमी के कारण ही हमें सफलता सहज रूप से नहीं मिलती है। एक साथ इतने सारे विचार मन के पर्दे पर



पटना-विहार। मुख्यमंत्री माननीय नितिश कुमार को राखी बांधते हुए ब्र.कु. संगीता।



ससारांम-विहार। विक्रमगंज सेन्टर पर ज्ञानचर्चा करने के पश्चात् ब्र.कु.बबिता जेल अधीक्षक सुजीत कुमार झा को ईश्वरीय सोगात देते हुए साथ में ब्र.कु.सुनीता।



गया-ए.पी.कॉलोनी। मगध के कमिश्नर बांदना किन्नी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुनीता।



कोटा-राज.। जेलर नरेन्द्र स्वामी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. ज्योति।



धुरी-पंजाब। डी.एस.पी. नाहर सिंह को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. मूर्ति, ब्र.कु. सुनीता व अन्य अधिकारीगण।



दिल्ली-आर.के.पुरम। राखी कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में इंसपेक्टर अल्का आज़ाद, डी.सी.पी. वर्षा शर्मा, ब्र.कु. ज्योति सैनी, ब्र.कु. ज्योति सरस व अन्य।