

सभ्य समाज के निर्माण में मूल्य और अध्यात्म आवश्यक : जैन

राजयोग के अभ्यास से होता सद्गुणों का विकास - दादी

शांतिवन। मूल्य और अध्यात्म को अगर हम जीवन में धारण करें तो ही खुश, शांत और स्वस्थ रह सकते हैं। यदि अच्छा समाज बनाना है तो उसके लिए प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में नैतिक मूल्य और अध्यात्म अपनाने की ज़रूरत है। उक्त उद्गार दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येन्द्र जैन ने समाज सेवा प्रभाग द्वारा आयोजित सम्मेलन में व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि अपने मन को अगर हम दूसरों के लिए समर्पित करेंगे तो ही हमारे जीवन में मूल्य और अध्यात्म आ सकता है। मूल्य और अध्यात्म से ही हम स्वस्थ और सुन्दर जीवन जी सकते हैं। आज हर किसी को मूल्य शिक्षा की आवश्यकता है। मूल्य और अध्यात्म की शिक्षा

का सच्चा ज्ञान ब्रह्माकुमारी संस्था पूरे विश्व में फैला रही है। उन्होंने चिता व्यक्त करते हुए कहा कि आज समाज सेवा का भी रूप

ज़रूरत है। संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि स्वयं की पहचान से ही समाज में आपसी

है। इसके लिए खुद को परमात्मा से जोड़ें तो परमात्मा पिता का सारा ज्ञान, गुण और विशेषताएं स्वयं में आने लगेंगी।

की कमी से आज हर कोई में बुराइयां और तनाव बढ़ता जा रहा है, जिसके कारण आज मनुष्य में लालच, ईर्ष्या, क्रोध जैसी बुराइयां उत्पन्न हो रही हैं। जिसको सिर्फ आध्यात्मिक ज्ञान के द्वारा ही समाप्त किया जा सकता है। हम सभी मूल्यों को अपने जीवन में धारण करेंगे तो एक बेहतर भविष्य बना सकते हैं। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर ने लोगों से अपील की कि किसी भी हालत में समाज की व्यवस्था को बिगड़ने न दें। सभी को मिलकर युवा पीढ़ी को संस्कारित करने और एक मूल्यनिष्ठ समाज के बारे में विचार करना चाहिए। परमात्मा का अवतरण ही इस महान कार्य के लिए हुआ है।

समाज के लोग हमें देख कर स्वयं ही धारण करने लगेंगे। नेपाल से आये नेपालीज आर्मी इंस्टीट्यूट के वाइस प्रिन्सीपल डॉ. तारा मन अमात्य ने कहा कि आज विश्व में नकारात्मक ऊर्जा इतनी तेज़ी से फैल रही है कि लोगों में मूल्यों की धारणा नहीं हो पा रही है। आध्यात्मिकता से ही समाज में मूल्यों की धारणा हो सकती है। कार्यक्रम में समाज सेवा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. अमीरचन्द, राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. प्रेम ने भी अपने विचार व्यक्त किये। कार्यक्रम का संचालन समाज सेवा प्रभाग की ब्र.कु. वन्दना ने किया, साथ ही प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र. कु. अवतार ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया।



सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी। साथ हैं राजयोगी ब्र.कु. निर्वैर, दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येन्द्र जैन, महा. के पूर्व वित्त मंत्री हर्षवर्धन पाटील, नेपालीज आर्मी इंस्टीट्यूट के वाइस प्रिन्सीपल डॉ. तारा मन अमात्य तथा ब्र.कु. प्रेमसिंह।

बदल गया है। लोग कहीं ना कहीं स्वार्थवश भी सेवा का नाम दे देते हैं। इन चीज़ों से बचने की

सौहार्द और भाईचारा बढ़ेगा। क्योंकि बिना आपसी सौहार्द के अच्छे समाज का निर्माण मुश्किल

महाराष्ट्र के पूर्व वित्तमंत्री हर्षवर्धन पाटील ने कहा कि आज समाज में मूल्यनिष्ठ शिक्षा और अध्यात्म

विचारों में व्यर्थ और नकारात्मकता से होता है भय का जन्म -श्रुति बहन

नीमच-म.प्र.। जब हमारे विचारों में अपवित्रता, व्यर्थ और निगेटिविटी बढ़ जाती है, तभी भय का जन्म होता है। हमें अपने विचारों का निरीक्षण और विश्लेषण करना पड़ेगा, सकारात्मक विचार हमारी कार्यक्षमता व एकाग्रता को बढ़ाते हैं, इसलिए हमें सकारात्मक और शक्तिशाली सोच रखनी है, क्योंकि ऊर्जा कभी नष्ट नहीं होती, केवल रूप बदलती है। हमारे जीवन का निर्माण भी हमारे विचारों की ऊर्जा से होता है। जैसा हम सोचेंगे वैसा बनेगा। उक्त विचार मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट राजयोगिनी ब्र.कु. श्रुति ने कार्मल कॉन्वेंट स्कूल में आयोजित 'परीक्षा के भय से मुक्ति' कार्यशाला का संचालन करते हुए व्यक्त किये।

उन्होंने विशाल ऑडिटोरियम में उपस्थित लगभग 600 विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को सम्बोधित करते हुए वैज्ञानिक ढंग से समझाया कि बचपन से ही हम सब के माइण्ड की कण्डीशनिंग इस प्रकार से कर दी जाती है कि हमारी हर चोट और दर्द के लिए दूसरा जवाबदार है। जैसे बचपन में जब हम गिरते हैं या चोट लगती है तो माता पिता अथवा अन्य वरिष्ठजन दीवारों को थपड़

लगाकर, चींटी को दोष देकर या अन्य किसी प्रकार से किसी और को दोष देकर समझा बुझा कर चुप करा देते हैं, यहीं से हम दूसरों पर दोषारोपण करना सीख जाते हैं। अब हमें फिर से अपने माइण्ड की कण्डीशनिंग करनी है। श्रुति बहन ने परीक्षा

यदि कोई प्रश्न आ जाए तो टेंशन के मारे जो दूसरे प्रश्न हमें याद थे वो भी गड़बड़ हो जाते हैं। इस समस्या का निवारण बताते हुए उन्होंने बताया कि अपने मन को इतना पावरफुल बनाओ कि जो संकल्प हम करें वो सिद्ध हो जाए। सदैव यह स्मृति रखकर

प्रभाव न पड़े। निगेटिव थॉट्स को डिलीट करें और मन रूपी हार्डडिस्क पर वेस्ट मटेरियल का बोझ न डालें। उन्होंने अनेक अच्छे उदाहरण देकर बच्चों को तनाव और भय से मुक्त करने के लिए प्रैक्टिकल टिप्स दिये और

में अपनी मन की एकाग्रता और ऊर्जा नष्ट कर रहे हैं, साथ ही निगेटिव पॉज़ीटिव का अट्रैक्शन जीवन को बर्बाद कर रहा है, इसलिए आध्यात्मिकता की नितांत आवश्यकता है, जिससे हम जीवन का अनमोल सत्य जान सकें और राजयोग

तनाव मुक्ति विशेषज्ञा ब्र.कु. मेघना ने भी कार्यशाला को सम्बोधित कर छात्रों एवं शिक्षकों को अनेक महत्वपूर्ण टिप्स दिये। उन्होंने बताया कि न हम कम्प्लेन करें, न किसी को ब्लेम करें, बल्कि जो कुछ हमारे पास है उसे बेहतर तरीके से यूज़ करें, हमेशा अपनी सफलता और अपनी मंज़िल को सामने रखें, क्योंकि हमें हर पेपर को फेस तो करना ही है। तो फोकस करें.. डरें नहीं.. अपनी सम्पूर्ण एकाग्रता की ऊर्जा हर समस्या के हल में फोकस करें, क्योंकि हर एक्जाम हमें आगे बढ़ाने के लिए आता है। जिस बच्चे ने 9 बार एक्जाम पास किया, वो आज दसवीं में है, जिसने 11 बार किया, वो आज 12वीं में है। तो हमेशा एक्जाम का वेलकम करें.. डरें नहीं.. हल्के और खुश मन से परीक्षा की तैयारी करें। कार्यशाला की शुरुआत में कार्मल कॉन्वेंट की प्रिन्सीपल सिस्टर जया ने श्रुति बहन एवं मेघना बहन का स्वागत किया। मैडम तपस्या विश्वास ने सभी का आभार व्यक्त किया। कई विद्यार्थियों ने हाथ खड़े करके परीक्षा की तैयारियों तक टीवी, फेसबुक, वॉट्सएप्प आदि से किनारा करने का संकल्प किया।

कॉन्वेंट स्कूल में 'परीक्षा के भय से मुक्ति' कार्यशाला का आयोजन



कार्मल कॉन्वेंट स्कूल में 'परीक्षा के भय से मुक्ति' विषय पर विद्यार्थियों को टिप्स देते हुए मैनेजमेंट स्पेशलिस्ट ब्र.कु. श्रुति. ध्यानपूर्वक सुनते हुए विद्यार्थीगण।

के भय और पेपर हॉल में दिमागी स्थिरता के लिए बच्चों को समझाया कि यदि हमारी परीक्षा की तैयारी में कोई चेट्टर हम तैयार नहीं कर पाते तो परीक्षा हॉल में दिमाग में यह भय बैठ जाता है कि कहीं उसी चेट्टर से कोई प्रश्न न पूछ लिया जाए और हमारी निगाहें प्रश्न पत्र में उससे सम्बन्धित ढूँढती है और

परीक्षा की तैयारी की जाए कि यह चेट्टर तो बहुत सरल है और मैं तो इसे आसानी से सॉल्व कर लूंगा, तो वह आसान लगते लगते याद हो जाएगी। उन्होंने जीवन में सफलता का मंत्र बताते हुए कहा कि प्रचलित नियम कायदों का पालन करें और मन को मेडिटेशन से मज़बूत बनाएं ताकि किसी भी परिस्थिति का मन पर

बच्चे बीच बीच में तालियों की गड़गड़ाहट से अपनी स्वीकृति और खुशी प्रकट करते रहे। श्रुति बहन ने सब बच्चों से हाथ खड़े करवाकर संकल्प दिलाया कि 'आइ कैन डू.. नथिंग इस इम्पॉसिबल..'. आजकल के छात्र और युवा अपनी शक्ति टी.वी., मोबाइल, वाट्सएप्प, फेसबुक, ट्वीटर आदि बातों

मेडिटेशन का कुछ मिनटों का अभ्यास ही हमारे मन, मस्तिष्क और विचारों को शक्तिशाली बना देता है। इसके पश्चात् उन्होंने सभी छात्रों और शिक्षकों को ऑडियो विज़ुअल तरीके से मेडिटेशन का अभ्यास करवाया, जिसे करने के बाद सभी के चेहरों पर तृप्ति और संतुष्टता का भाव देखा गया।