



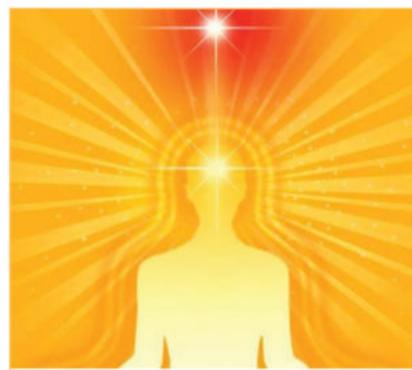
-ब्र.कु. उपा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षका

आज मनव्य अपने मन को शांत करना चाहता है, स्थिर करना चाहता है। परन्तु मन बहुत विचलित होता रहता है। और कौन-सी बातों में विचलित होता है। तो भगवान ने श्रीमद्भागवत गीता में यही अर्जुन को कहा कि हे अर्जुन! मान-अपमान, सर्दी-गर्मी, हार-जीत इन सबमें अपने मन को तुम व्याकुल नहीं करो। क्योंकि जितना इन सब बातों में मन चला जायेगा, तो व्यक्ति अपने मन को शांत कहां कर पायेगा! नेचुरल है अनेक प्रकार के विचार स्वाभाविक रीत से मन के अन्दर उभरते रहते हैं। उसने मेरे साथ ऐसा क्यों किया, उसको ऐसा नहीं करना चाहिए था। और ऐसे समय में अगर मेडिटेशन करने बैठो भी तो मेडिटेशन में मन शांत कैसे होगा? और इसीलिए बहुत सुन्दर कहा जाता है कि जिस तरह से जल का अपना कोई आकार नहीं होता। लेकिन सांचे में जैसे उसको डाला जाता है वैसे वो अपना आकार बना लेता है। आज अगर जल को एक मटके में डाला जाता है तो एक मटके का आकार बना लेता, पतेले में डाला तो पतेले का आकार बना लेता, लौटे में डाला तो लौटे का आकार बना देता है। क्योंकि जल का अपना कोई आकार नहीं है।

ठीक इसी तरह हमारी स्मृति का भी, हमारी कौन्सियसनेस का भी अपना कोई आकार नहीं है। और जैसे सांचे में उसको हम डालेंगे वैसे-वैसे धीरे-धीरे वो आकार बनाने लगता है। मान लो हमारी कौन्सियस को, हमारी चेतना को हमने एक नकारात्मक सांचे में डाल दिया तो नेचुरल है मनव्य का मन उसी दिशा में अगे बढ़ता जाता और नकारात्मक होता जाता है। और उसके बाद जीवन के अन्दर उसके पॉजिटिव रिजल्ट वो चाहे तो अनुभव कैसे करेगा? नकारात्मक चिंतन में है, नकारात्मक सांचे में है अपनी मन की स्थिति, वृत्ति, दृष्टि सबको डाला हुआ है। और जीवन में आउटपुट चाहता है कि सुख हो, शांति हो, आनन्द

मन को शांत करने का महामंत्र

हो, ये रिजल्ट चाहता है, तो कैसे प्राप्त होगा? तो आवश्यकता है ये जो हमने नकारात्मक सांचे में स्थिर कर दिया है, बहुत नकारात्मक विचार चलते रहते हैं तो ज़रूर है उसका परिणाम, विचारों का ही परिणाम हमारे जीवन के ऊपर है। तो इसीलिए अगर हमारा नकारात्मक चिंतन होगा तो जीवन में एक सकारात्मक व्यक्तित्व कैसे विकसित कर सकते हैं। कहने का भावार्थ मेडिटेशन हमें ये दिशा प्रदान करता है, ये समझाता है कि कैसे सबसे पहले हमें दिनभर के लिए अपनी मनोवृत्ति को, अपनी दृष्टि को, अपने संकल्पों को एक

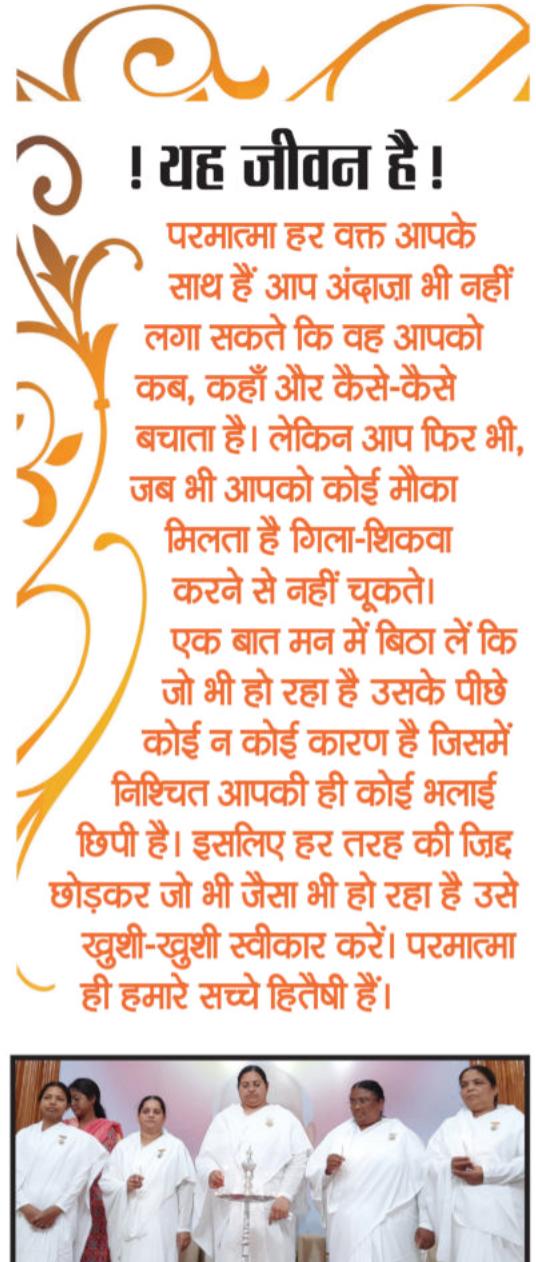


तुम अपने मन को शांत कर ईश्वर के सानिध्य में रिस्थिर कर लो। ईश्वर की याद में, उसकी स्मृति में मन को एकाग्र कर लो। भले उस समय परिस्थिति, हालात मेरे कन्ट्रोल में नहीं हैं। लेकिन यह अपने मन को शांत कर ईश्वर को तो याद कर सकता हूँ।

सकारात्मक सांचे में डालना है। बातें अनेक आयेंगी, परिस्थितियां अनेक आयेंगी, लेकिन उस वर्क यही सोचो जो गीता में भगवान ने अर्जुन को कहा कि हे अर्जुन! जो हुआ वो भी अच्छा, जो हो रहा है वो भी अच्छा और जो होने वाला है वो बहुत अच्छा। तुम निश्चिंत हो जाओ, तुम अपने मन को व्यर्थ चिंतन में मत लगाओ, क्योंकि क्या व्यर्थ चिंतन करने से हम परिस्थिति को बदल सकते हैं? क्या उसको बदल सकते हैं जो चिंता का कारण है? नहीं बदल सकते ना! तो इसीलिए

जो हो रहा है उसको साक्षी होकर देखो। अगर आपके बस में कुछ है तो आप सकारात्मक कुछ करो। नकारात्मकता से रियेक्शन में नहीं आओ। क्योंकि जितना व्यक्ति नकारात्मकता को लेकर चलेगा एक रियेक्शन, एक फ़्लस्ट्रेशन अन्दर से कियेट होगा। और वो जब हमारे सम्बन्धों में प्रवाहित होने लगेगा और नेचुरल है कि उसकी रिजल्ट और भी बुरी आयेगी। तो इसीलिए उस समय यह सोचो कि इसमें ज़रूर कुछ न कुछ अच्छाई समाई हुई है। आज मालूम नहीं पड़ेगा, कल मालूम पड़ेगा। तो जितना सकारात्मक सांचे में हम अपने मन को ले चलते हैं, अगर फिर भी नहीं आया तो क्या करना चाहिए? तो भगवान अर्जुन से आगे कहते हैं कि हे अर्जुन! तुम अपने मन को शांत कर ईश्वर के सानिध्य में रिस्थिर कर लो। ईश्वर की याद में, उसकी स्मृति में मन को एकाग्र कर लो। भले उस समय परिस्थिति, हालात मेरे कन्ट्रोल में नहीं हैं। लेकिन मैं उस वर्क ईश्वर को तो याद कर सकता हूँ। ईश्वर जो करेगा सही करेगा लेकिन फिर उस पर विश्वास भी हो जाए।

इसीलिए मेडिटेशन के लिए आवश्यक है कि हमें अन्दर से विश्वास भी होना चाहिए तब हमारा मन शांत और स्थिर हो सकेगा। और अगर हमें विश्वास नहीं है तो अनेक प्रकार के नकारात्मक चिंतन में ही मन स्वाभाविक उसी में चलता रहेगा और एनजी ड्रेन होती है जितनी हमारी मानसिक एनजी ड्रेन होती जायेगी उतना मनोबल हमारा कमज़ोर पड़ता जाता है। और तब अनेक प्रकार के फलक्चुएशन में मनव्य का मन घूमता रहेगा। उसको समझ में ही नहीं आता है क्या करूँ, क्या ना करूँ। इसीलिए ऐसे समय पर कुछ बातों को सहन करना भी पड़ता है, समाना भी पड़ता है तब मन जा करके शांत होता है। और जितना हम अपने मन को शांत कर सकते हैं स्वाभाविक है कि हम अपने मन को उसी ओर ले जा सकते हैं और तब मन स्थिर होने लगता है। ईश्वर से शक्ति प्राप्त करो और ईश्वर से शक्ति प्राप्त करते हुए मन को सशक्त बनाओ। इसी का नाम मेडिटेशन है। मेडिटेशन के लिए इसीलिए कहा गया कि हम जहाँ, जितना मन को शांत कर सकते हैं, धैर्यवत कर सकते हैं उतना हमारा मन सशक्त होता जायेगा। जितना हलचल में अधिक आते हैं उतना हमारा मन विचलित ज्यादा होगा। इसीलिए जितना शांत, उतना शक्तिशाली।



नरसिंहपुर-म.प्र। सेवकेन्द्र के 25वें वार्षिकोत्सव पर सेवकेन्द्र संचालिका ब्र.कु.कुमुख, ब्र.कु.उर्मिला,गाडरवारा, ब्र.कु.सरोज,करेली,ब्र.कु.जानकी,डोपी,ब्र.कु.प्रीति, उपजल अधीक्षक,सेंट्रल जेल हर्षा धुर्वे ने दीप प्रज्ञालित कर कार्यक्रम का सुभारम्भ किया।



ग्राटेमाला-यू.एस.ए। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का सुभारम्भ बाबा सेयद मुबारक,एवेसरड ऑफ इंडिया ने किया। कार्यक्रम में ब्र.कु.बैल्ली लियोन,एल साल्वाडोर, ब्र.कु.एन बोनिन,ग्राटेमाला, ब्र.कु.डेलिया मिरोन,हाडुरास, माकिया एविसेस, लिमिया कैस्को,निकारगुआ वाई सैंड्रा कास्तो, मर्भेल चावरिया, मैरियन लिजाना, जोहन सोलेना, मेरिएना जिमेनेज, कलाडिया लिजाना,कोस्टा रिका कलाकारों और राजशक्कों ने भी भाग लिया।



देंगलूर-महा। कोरोना प्रभावी के चलते उससे बचाव के लिए जिला शिक्षा अधिकारी माधव गव मिसाले व चंद्रकनाथ मेर राट्टावाद अध्यक्ष के सुपर्ट से डॉ. सुभाष नायक,बी.एच.एम.एस., डॉ. सुनील जाधव,बी.ए.एम.एस. होम्योपैथी चिकित्सक की देखदेख में इम्युनिटी बूस्टर होम्योपैथी मैडिसिन वितरित करते हुए ब्र.कु.मेनका तथा ब्र.कु.विद्या।



ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु.संगाधर, ब्राह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkiv.org

सदस्यता हेतु- मात्र- 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

आवेदन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (प्रार्थक)

कृपया ददस्यता हुए 'ओमशान्ति मीडिया' के नम मनप्रेस्ट वा

बैंक खाता (पैसवाट एवं शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा खेत्र।

छतरपुर-म.प्र। गुरु पूर्णिमा पर आयोजित ऑनलाइन कार्यक्रम के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. शैलजा तथा अन्य ब्राह्माकुमारी बहनें।



ऊपर से नीचे

-की दुनिया से कहाँ दूर चले (3)
- नट...सामने लड़ा है (3)
- संवार, जगत, जग (3)
- पांचवा और इदू की राजसाही (4)
- आने वाले... की तुम तकरीर हो (2)
- राजा जनक की तुमी, राम की पलो (3)
- भोजन, भोजन करना (3)
- मूल, तुम बच्चे कल्पक की...मैं बैठे हो (2)
- अर्थ, अप्रिय, उद्देश्य (4)
- आपस में कभी...नहीं करनी है, वाद-विवाद (2-2)
- शवल, रूप, बनवट (3)
- नार, गांव का विलाम (3)
- वार-वार कहना, जपना (3)
- शृंग, बैरी (3)
- पथ, वाट (2)
- दोस्त, सखा (2)

वाएं से दाएं

- जीवन यापन, जीविका (4)
- रावण ने भारत की किनारी...कर दी है, बुराहाल (3)
- सूर्य का पुरा, सप्ताह का एक दिन (2)
- देवताओं का राजा (2)
- अनुमान, दुविधा (2)
- लाख, देखना (2)
- प्रजा, लोग (2)
- प्रसिद्ध, श्रेष्ठ (3)
- झरोखा, गवाक्ष (3)
- गीता, नम (2)
- सुगबुगाहट, पूर्व सुचना (3)
- कूप से पानी निकालने का बैलों द्वारा चलाया जाने वाला यन्त्र (3)
- शक्तिशाली, वीर, शूर (4)
- एक आवश्यक सब्जी, जो गोल और लाल और सब्जी का स्वाद है (4)
- जीवन निवाह का ढंग, आचरण (3-3)
- र