



गया-बिहार। मम्मा के 56वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मम्मा को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए इनकम टैक्स अधिकारी सुधीर व्यास तथा राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी।



लुधियाना-पंजाब। एडवोकेट विक्रम सिंह सिद्ध, सदस्य कार्यकारी समिति, भाजपा पंजाब के नेतृत्व में झांडे में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कोविड टीकाकरण शिविर में विक्रम सिंह सिद्ध के साथ सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरस दीदी, पवन बत्रा, ब्र.कु. रमेश, अमित, अग्र नगर मंडल प्रधान संजीव शेरू सचदेवा आदि उपस्थित रहे।



झालावाड़-राज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेवाकेन्द्र पर योगाभ्यास करते हुए भाई-बहनें।



कादमा-हरियाणा। योग आयोग व आयुष विभाग तथा जिला प्रशासन के तत्वाधान में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारी बहनों को आमंत्रित किया गया। जिसमें ब्र.कु. वसुधा बहन ने सभी को राजयोग का अभ्यास कराया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे प्राचार्य हरिकिशन राणा जी।



नागौर-राज। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेवाकेन्द्र पर भाई-बहनों को योगाभ्यास कराते हुए ब्र.कु. अनीता बहन।



मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगाभ्यास कराने के पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. उर्मिला तथा अन्य भाई-बहनें।

मेडिटेशन माना ही मन को मित्र बनाना



- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

श्रीमदभगवत गीता में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कहा, हे अर्जुन आत्मा स्वयं का मित्र है और स्वयं का शत्रु। तो ये आत्मा मित्र कब बनता है और शत्रु कब बनता है। उसके लिए वो मित्र तभी बनता है जब मन के अन्दर सुन्दर विचारों का निर्माण करता है। सद्गुणों के आधार पर विचारों का निर्माण करता है। और आत्मा स्वयं का शत्रु तब बन जाता है जब वो मन के अन्दर अशुद्ध विचारों को पनपने देता है इसीलिए जब मन मनुष्य का कर्मेन्द्रिय के अधीन हो जाता है, गुलाम हो जाता है तब वो शत्रु हो जाता है। और जब कर्मेन्द्रिय को जीत लेता है इन्द्रियजीत बनता है तब वही मन मित्र भी बन जाता है। तो मेडिटेशन माना ही मन को मित्र बनाने की कला।

मनुष्य का मन, आज उसको हमने बेलगाम घोड़े की तरह फ्री छोड़ दिया है। इसीलिए अनेक दिशाओं में घूम-घूम करके हमें परेशान कर रहा है। आवश्यकता है इस बेलगाम घोड़े को हमें थोड़ी लगाम कसनी होगी। कैसे करेंगे? बहुत सुन्दर एक दृष्टांत याद आता है कि एक बार एक मुसाफिर के पास बहुत हुष्ट-पुष्ट घोड़ा था। एक राज्य के अन्दर आकर वहाँ के राजा से मिलता है। और उस राजा से कहता है कि मेरे पास एक बहुत सुन्दर घोड़ा है परंतु ये चंचल बहुत है। आपके पास अगर राज्य भर के उस्तादों को बुला लिया जाये और जो

उस्ताद इसको वश कर लेगा मैं उस घोड़े को फ्री इनाम के रूप में उसको दे दूंगा। राजा ने कहा ठीक है। एक दिन निश्चित किया गया। राज्य भर से उस्तादों को बुला लिया गया और घोड़े को बीच मैदान में लाकर खड़ा कर दिया।

एक-एक उस्ताद जाता था परंतु वो घोड़ा चंचल इतना था कि जो नजदीक भी नहीं आने देता था। उस पर चढ़कर उसको वश करना तो बहुत दूर की बात थी। कोई आगे से जाता था तो आगे से लात मार देता था और पीछे से जाने से प्रयत्न करते तो पीछे से लात मार देता था।



धीरे-धीरे करके सारे उस्ताद हार गए। राजा को बड़ा आश्चर्य लगा कि मेरे राज्य में ऐसा कोई उस्ताद नहीं जो इस घोड़े को वश कर सके! काफी देर से राजकुमार बैठकर सारा दृश्य देख रहा था। राजकुमार ने राजा से कहा कि अगर आप स्वीकृति दें तो क्या मैं जाकर घोड़े को वश करूँ? राजा ने कहा जो ये उस्ताद नहीं कर सके तो तुम

कैसे करोगे? कहा आप स्वीकृति तो दें। राजकुमार को स्वीकृति दी तो वो मैदान में गया, काफी देर से वो देख रहा था कि घोड़े को जिस दिशा में खड़ा किया था, वहाँ से लम्बी परछाई गिर रही थी। और लम्बी परछाई के नजदीक अगर कोई जाता था चाहे आगे से, चाहे पीछे से तो उस परछाई को देखकर घोड़ा भड़क उठता था और इसीलिए किसी को नजदीक भी नहीं जाने देता था।

राजकुमार ने सबसे पहला काम यही किया धीरे-धीरे घोड़े की दिशा को चेंज किया और उस दिशा में लाकर खड़ा कर दिया जहाँ से अब वो लम्बी परछाई उसको दिखाई नहीं देती। और फिर पीछे से जाकर उसके ऊपर चढ़कर लगाम को खींच लिया। घोड़ा शांत हो गया, वश हो गया। कहने का भावार्थ हमारा मन भी एक घोड़े की तरह है बहुत चंचल है। बहुत समय से बेलगाम रहा है इसीलिए जब उसको कोई वश करने का प्रयत्न करते हैं वो नजदीक भी नहीं जाने देता है। तो सबसे पहले हमें इस मन रूपी घोड़े की भी दिशा को चेंज करना होगा, परिवर्तन करना होगा। और ऐसी दिशा में लाकर खड़ा करें जहाँ परछाई न हो। और परछाई क्या है? मनुष्य के सामने अनेक प्रकार की इच्छायें, तृष्णायें, वासनायें ये हरेक लम्बी-लम्बी परछाईयाँ हैं। जिसमें हमेशा रमा रहा उसका मन अब उस परछाई से कोई अलग करने का प्रयत्न करते हैं तो कैसे वो वश में आयेगा!

इसीलिए हमें भी सबसे पहले अपने मन रूपी घोड़े की दिशा को परिवर्तन करना होगा। और बहुत सुन्दर दृश्य उन्हें देना होगा। ताकि वो उन इच्छाओं से, तृष्णाओं से बाहर आये। उसमें से बाहर निकालने के लिए उसको बहुत सुन्दर दृश्य देने की आवश्यकता है।

- क्रमशः



ब्रह्मपुर-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रभु उपहार रिट्रीट सेंटर में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए इंजीनियर सुनील राजू, आर्मी कॉलेज के कर्नल गोविंद राव, ओडिशा हाई कोर्ट की सिविल जज सरोजिनी साहू, राजयोगिनी ब्र.कु. मंजू दीदी, इंजीनियर ऋषिकेश पटनायक तथा राजयोगिनी ब्र.कु. माला दीदी।



गया-ए.पी. कॉलोनी(बिहार)। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती(मम्मा) के 56वें स्मृति दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मम्मा को श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन, नगर आयुक्त सावन कुमार, चंदौती ब्लॉक गया के वी.डी.ओ. बलवंत पांडे, ब्र.कु. प्रतिमा, मगध प्रमंडल आयुक्त के पूर्व स्टेनो आनंद मोहन, समाजसेवी सुशीला डालमिया तथा अन्य।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 3075 10

सम्पर्क - M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क - भारत - वार्षिक 200 रुपये, तीन वर्ष 600 रुपये,

अजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या

बैंक ड्राफ्ट (पोस्टल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

