



**नई दिल्ली-पालम।** भारत सरकार में सूचना एवं प्रसारण तथा खेलमंत्री अनुराग ठाकुर को रक्षासूत्र बांधते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन।



**चंडीगढ़।** बंडारू दत्तात्रेय, गवर्नर ऑफ हरियाणा को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उत्तरा दीदी।



**शिमला-हि.प्र.।** माननीय मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रजनी बहन। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. भारत भूषण भाई तथा अन्य।



**डूंगरपुर-राज.।** राज्यसभा सांसद एवं डूंगरपुर राजघराने के महाराजकुंवर हर्षवर्धन सिंह को राखी बांधकर ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. विजयलक्ष्मी बहन तथा अन्य।



**मीरगंज-बिहार।** विधायक राजेश कुमार कुशवाहा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता बहन तथा ब्र.कु. उर्मिला बहन।



**दिल्ली-इंद्रपुरी।** एस.एच.ओ., इंद्रपुरी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बाला बहन। साथ हैं ब्र.कु. गायत्री बहन तथा अन्य।

## सही मेडिटेशन की पहचान



**ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका**

कई बार कई लोग कहते हैं कि हम मेडिटेशन करते हैं और उसमें हमें आंतरिक प्राप्ति हो रही है उसका प्रत्यक्ष प्रमाण क्या है? कहीं ऐसे तो नहीं कि हम सोच रहे हैं कि हम मेडिटेशन में बैठे हैं और हमारे में बहुत सारी शक्ति विकसित हो रही है और ये हमारी कल्पना ही हो, प्रैक्टिकल में कुछ होता ही न हो। कहीं ऐसा तो नहीं है ना! मेडिटेशन जब हम कर रहे हैं उसका प्रत्यक्ष प्रमाण क्या है? उसका प्रत्यक्ष प्रमाण है परिवर्तन। एक परिवर्तन की प्रक्रिया प्रारम्भ होती है इसीलिए तो जब कोई मेडिटेशन शुरू करते हैं कुछ समय के बाद उसके परिवार के सदस्य, उसके फ्रेंड्स सब कोई ये कहने लगते हैं कि इसमें बहुत चेंज आ गया। पहले से ये व्यक्ति बहुत बदल गया। अब वो बदलाव जो आया है पॉजिटिव आया है या निगेटिव? अक्सर देखा जाता है कि जो सही तरीके से मेडिटेशन करता है तो उसके अन्दर जो परिवर्तन आता है वो सकारात्मक परिवर्तन होता है। इसीलिए परिवार वाले कहते भी हैं कि पहले ये बहुत गुस्से वाला था, छोटी-छोटी बातों में उसको गुस्सा आ जाता था।

परंतु जब से उसने मेडिटेशन करना शुरू किया है उसमें बहुत धैर्यता, शांति आ गई है। ये है सकारात्मक परिवर्तन। तो इसका मतलब मेडिटेशन के द्वारा उसकी बैटरी चार्ज हुई है।

अगर हाँ मनुष्य के अन्दर कोई परिवर्तन न हो जैसा पहले था वैसा ही है तो लोग कहेंगे कि मेडिटेशन करने जाता तो है लेकिन उसमें कोई चेंज नहीं है। तो उसका मतलब ये हुआ कि मेडिटेशन का तरीका सही नहीं है। उसको स्वयं के अन्दर महसूस करना चाहिए। अर्थात् वो हमारे चारों ओर प्रवाहित होना चाहिए। हमारी वाणी में, हमारे विचारों में, हमारे व्यवहार में तीनों में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई देना चाहिए। उसका नाम ही है सही मेडिटेशन करना है।

**मेडिटेशन को अपने जीवन में किस तरह एक जीवन शैली बनानी है। उस पर विशेष बातें जानेंगे...**

यानी बैटरी चार्ज अन्दर हो रही है। नहीं तो प्रमाण क्या? जैसे आजकल की दुनिया के अन्दर रिचार्जबल बैटरी मिलती है, बैटरी को यूज करो, फिर डिस्चार्ज हो जाती है फिर उसको चार्जर में लगाओ। तो रिचार्ज हो जाती है। अब ये डिस्चार्ज और रिचार्ज कैसे होती है तो सिम्पल वैज्ञानिक सिद्धान्त यही कहता है कि बैटरी के अन्दर जो कैमिकल कॉम्पोनेंट हैं तो जब बैटरी को यूज करते हैं तब वो सम्पूर्ण अस्त-व्यस्त हो जाते हैं। फिर उसको चार्जर में रखना पड़ता है। कुछ घंटों का भी हिसाब है। अब ये चार्ज हो गई अर्थात् जो कैमिकल अन्दर में अस्त-व्यस्त

हो गये थे तो जब बाहर से उसको करंट मिला तो वो सारे कॉम्पोनेंट सुव्यवस्थित हो गये। और जब सम्पूर्ण व्यवस्थित हो गये माना बैटरी चार्ज हो गई। ठीक इसी तरह चलते-चलते हमारे भीतर भी बहुत सारी चीजें परिवर्तित हो गई हैं। भीतर की सिस्टम अव्यवस्थित, अस्त-व्यस्त हो गई है।

ये जो तीन बातें बताई कि विचार, वाणी और व्यवहार। लेकिन सूक्ष्म स्तर की जो बात है वो ही ज़्यादा अस्त-व्यस्त हो गई। जीवन में हमने कभी भी अपने आपको समझा ही नहीं और न ही अपनी बैटरी को चार्ज करने का प्रयत्न किया तो विचार अलग दिशा में और वृत्ति अलग दिशा में। दृष्टि कुछ और है, मन की स्थिति कुछ और है और वाणी कुछ और है, व्यवहार कुछ और है, कर्म कुछ और है, भावनायें कुछ और हैं। कहाँ संवादित है, कहाँ हारमनी है इसीलिए तो आजकल व्यक्ति बहुत परेशान है। जीवन इतना अस्त-व्यस्त हो गया है इसीलिए मेडिटेशन करते हैं। और जब आत्मा में शक्ति आने लगती है तो उस शक्ति से हमारे भीतर की ये सिस्टम सुव्यवस्थित होने लगती है। और जब ये सुव्यवस्थित होने लगती है तो व्यक्ति सबसे पहले अन्दर से शांति का अनुभव करता है। जब व्यक्ति भीतर से शीतलता का, शांति का अनुभव करता है तो वो शीतलता का प्रवाह हम अपने भी चारों ओर महसूस करते हैं। घर के वातावरण में भी महसूस करने लगते हैं। उसके चेहरे पर वो रिफ्लेक्ट होने लगता है। जब इस तरह से परिवर्तन हमारे जीवन में आने लगते हैं तो समझ लीजिए हमारा मेडिटेशन करने का तरीका सही है।



**पणजी-गोवा।** अजीत रॉय, आई.ए.एस., कलेक्टर व डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट, नॉर्थ गोवा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. निर्मला बहन।



**बैंगलोर-कर्नाटक।** माननीय थावर चंद्र गहलोत, गवर्नर को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. अम्बिका बहन। साथ हैं ब्रह्माकुमार भाई व बहनें।



**जयपुर-कमला नगर(राज.)।** कृषि राज्यमंत्री लालचंद कटारिया को उनके निवास स्थान पर रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. कृष्णा बहन।



**राहुरी-महारा.।** सेवाकेन्द्र में आने पर राज्यमंत्री प्राजक्त प्रसादराव तानपुरे को रक्षासूत्र बांधते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नंदा बहन।



**सिरसागंज-उ.प्र.।** पूर्व स्वास्थ्य राज्यमंत्री ठाकुर जयवीर सिंह को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि बहन।



### आवश्यक सूचना

एस.एल.एम. ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज, शिवमणि के पास, तलहटी आबू रोड, जिला-सिरौही राज. के लिए एक फीमेल ऑफिस सेक्रेट्री की आवश्यकता है।

योग्यता : मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक (अंग्रेजी की अच्छी समझ, विशेष रूप से राइटिंग/ड्राफ्टिंग लेटर्स में)

कार्यानुभव : टाइप, प्रेपेयर एंड एडिट लेटर्स एंड अदर डॉक्यूमेंट्स, मेन्टेन एंड ऑर्गनाइज फाइल्स, डाटाबेसेज, रेकॉर्ड्स एंड अदर इनफॉर्मेशन में 1-2 वर्ष का कार्यानुभव।

संपर्क करें : मो. - 7014986102

ई.मेल : slimgnc.raj@gmail.com



ओम शान्ति मीडिया कार्यालय, शांतिवन में अच्छी हिन्दी जानने वाले व फोटोशॉप एवं कोरल ड्रॉ में डिजाइन की जानकारी रखने वाले ब्रह्माकुमार भाई की अति आवश्यकता है। अतः यह योग्यता रखने वाले भाई अपना बायोडाटा नीचे दिये गये ई.मेल पर भेजें। संपर्क करें : ई.मेल : mediabkm@gmail.com

Mob. - 7014986494

### ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

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

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

सम्पर्क - M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

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

बैंक ड्रॉपर (पेयबल एट क्लॉटिंग, आबू रोड) द्वारा भेजें।

For Online Transfer

SBI ACCT. NO. - 30826907041

IFSC - CODE - SBIN0010638

सूचित अवश्य करें...

