जानें मेडिटेशन करने का सही समय और महत्त्व

गतांक से आगे...

सुबह जब हम ब्रह्ममुहुर्त में उठते हैं तो कहा जाता है कि ब्रह्ममुहुर्त में प्रकृति पुनः जागती है, जागती है का मतलब तब वो कार्बन डाइऑक्साइड खींचना चालू करती है और ऑक्सीजन रिलीज़ करना चालू करती है। और उस समय का जो ऑक्सीजन होता है वो अमृत के बराबर होता है। जैसे अमृत का पान करना कहा जाता है ना, ऐसे होता है। और इसीलिए उस समय में आप थोड़ा-सा प्राणायाम कीजिए, उस ऑक्सीजन को अपने अन्दर लीजिए। सुबह-सुबह का जो ऑक्सीजन होता है वो हमारे ब्रेन को इस तरह से विकसित करता है कि उसकी मेमोरी पॉवर बहुत बढ़ जाती है। इसलिए पहले के ज़माने में लोग जल्दी उठते थे और उस समय में जब स्टूडेंट्स पढ़ाई करते थे तो उनका दिमाग बहुत तेज हो जाता था। मेमोरी पॉवर बहुत ज़्यादा होती थी। जो पढ़ते थे तो याद हो जाता था।

आज दिनचर्या ही उल्टी हो गई है। सुबह अक्सर लोग सोते हैं और रात भर पढ़ने का प्रयत्न करते हैं। लेकिन वो रात भर पढ़ने के बाद भी, निशाचर चारों तरफ हैं, अशुद्ध वायब्रेशन्स हैं तो वो अशुद्ध तमोगुणी वायब्रेशन्स, तामसिक वायब्रेशन वो मेमोरी पॉवर को और भी क्षीण कर देता है। इसीलिए सुबह-सुबह उठ कर, सुबह थोड़ा प्राणायाम करके वो ऑक्सीजन का पान कीजिए। देखो फिर मेमोरी किस तरह से बढ़ जाती है। साथ ही साथ ये भी माना गया है कि उस समय में व्यक्ति जितना अपने भाग्य की रेखा लम्बी करना चाहे तो वो सकता है। क्योंकि कहा जाता है कि भाग्यविधाता ब्रह्ममुहुर्त में ही भाग्य बांटने का काम करता है। तभी तो जब किसी भाग्य की बात निकलती है तो लोग अक्सर

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

ये पूछते हैं कि भगवान जब भाग्य बांटने निकला था तो तब तुम सोये हुए थे क्या? 3 से 5 ये 2 घंटे की नींद भी इतनी अच्छी होती है कि अगर व्यक्ति उठ भी जाता है तो घड़ी देखकर अच्छा अभी तो इतना बजा है, सो जाओ थोड़ी देर और। और वो दो घंटा कैसे बीतता है पता भी नहीं चलता, और फ्रेश कर देता है। भले कोई सारी रात नहीं सोया हो लेकिन 3 से 5 बजे के समय की जो नींद होती है वो भी बहुत फ्रेश करने वाली होती है। क्योंकि माया नहीं चाहती कि आप भगवान से भाग्य प्राप्त करो। तो या तो भाग्य मिलेगा या माया मिलेगी। इसीलिए कहा जाता है कि उसी समय नींद भी बहुत अच्छी आती है और उसी समय भाग्यविधाता भाग्य भी प्रदान करते हैं। तो वो फ्रेश क्वालिटी का अमृत पान करें। और देखो कितना सुन्दर मन खिल उठता है। अनेक प्रकार की क्षमताओं से वो विकसित होने लगता है। ऐसा विकसित हो जाता है जो व्यक्ति की अनंत शक्तियों को जाग्रत करने का आधार बन जाता है।

मन के पास अथाह शक्ति और क्षमता है तो इसीलिए सुबह उठकर तो देखो! कुछ समय तक अभ्यास करके देखो और सुबह में जिस तरह की एकाग्रता को अपने में विकसित करना चाहते हैं वो एकाग्रता इतनी बढ़ जायेगी कि उस एकाग्रता को आप जिस भी कार्य में लगाना चाहते हैं कहा जाता है कि कोई भी क्षेत्र के अन्दर सफलता प्राप्त करना है तो एकाग्रता बहुत आवश्यक है, वहाँ हमेशा सही निर्णय होता है। व्यक्ति जीवन के लिए जो निर्णय लेता है वो सही होता है और उस सही निर्णय के कारण अनेक अवसर उसके सामने खुलते जाते हैं और वो व्यक्ति अपने जीवन में आगे बढ़ता जाता है। तो इसीलिए अमृत पान कीजिए और अनुभव करके देखो। हम ये नहीं कहते हैं कि हमारी बातों पर विश्वास कर लीजिए परंतु आप खुद उसका अभ्यास करके, अनुभव करके देखो कितनी प्राप्ति होती है।

खरगोन-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' परियोजना के अंतर्गत 'आत्मनिर्भर किसान' अभियान का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. जानकी बहन,गुज., ब्र.कु. शीतल बहन,मेहसाना गुज., पूर्व कृषि मंत्री एवं कसरावद विधायक सचिन यादव, वरिष्ठ कृषि वैज्ञानिक डॉ. घनश्याम कुलमी, ब्र.कु. प्रभाकर भाई तथा अन्य।

उज्जैन-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर हॉस्पिटल में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मंजू बहन, ब्र.कु. निरुपमा बहन, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन, नर्सिंग अधीक्षक हेमलता यादव तथा सभी नर्सेस उपस्थित रहे।

शांतिवन-आबू रोड। 101 नशा मुक्ति जागरुकता कार्यक्रम एवं रानी क्षेत्र में छात्र-छात्राओं को तम्बाकू से होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी देने के कारण भारत सरकार द्वारा प्राप्त 'सम्मान पत्र' शांतिवन के डायमण्ड हॉल में राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी के हस्तों से प्राप्त करते हुए ब्र.कु. अस्मिता बहन एवं ब्र.कु. सोनू बहन।

पुणे-रविवार पेठ(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर शेठ ताराचंद धर्मदाय हॉस्पिटल में 'मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. रोहिणी बहन। इस मौके पर हॉस्पिटल के संचालक डॉ. देवकर, नर्सेस एवं स्टाफ उपस्थित रहे।

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

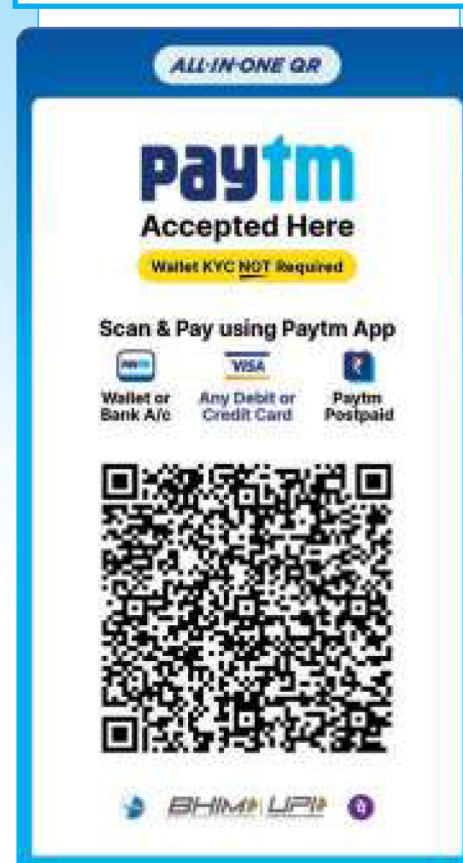
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

Website: www.omshantimedia.org

For Online Transfer

BANK NAME:- STATE BANK OF INDIA(SBI)
ACCOUNT NO: - 30826907041
ACCOUNT NAME:- OM SHANTI MEDIA
IFSC - CODE - SBIN0010638
BRANCH:- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya Vishwa Vidhyalya,Shantivan
Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail -omshantimedia.acct@bkivv.org OR
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087



चन्द्रपुर-महा.। हेमलकसा जिले में 'लोक बिरादरी प्रकल्प प्रोजेक्ट' का संचालन करने वाले मैग्सेसे पुरस्कार से सम्मानित युगल डॉ. प्रकाश बाबा आमटे एवं डॉ. मंदाकिनी आमटे को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कुंदा दीदी,चन्द्रपुर, ब्र.कु. देव भाई,मा.आबू, साईं भाई,गडचिरोली तथा नागपुर से अन्य ब्र.कु. बहनें।

रीवा-म.प्र.। आज़ादी के अमृत महोत्सव के तहत विश्व मातृ दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ के महिला प्रभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में श्रीमति नीलू रावत,सेवानिवृत्त महिला एवं बाल विकास अधिकारी,भाजपा महिला मोर्चा की प्रदेश संयोजिका,वरिष्ठ समाजसेविका, डॉ. दिव्या धवन, डॉ. उषा किरण भटनागर, मनीषा धुर्वे डॉ. मंदाकिनी साहू, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, विंध्य कोकिला मणिमाला सिंह, नीलेश श्रीवास्तव व कुश श्रीवास्तव,बाल कलाकार, ब्र.कु. बिन्दू बहन, ब्र.कु. ज्योति बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

सिवनी-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल विंग एवं स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत जिला चिकित्सालय में चिकित्सकों के सम्मान में आयोजित कार्यक्रम में बीएमओ डॉ. नावकर, डॉ. सूर्या, डॉ. अग्निहोत्री, समस्त नर्सेस, ब्रह्माकुमारीज़ की जिला संचालिका ब्र.कु. ज्योति बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. नीतू बहन व अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।

अमारा-म.प्र.। 'आत्मनिर्भर किसान देश की शान' अभियान के तहत अमारा गांव में ब्रह्माकुमारीज़ के साले चौका सेवाकेन्द्र द्वारा आयोजित कार्यक्रम में किसानों को आत्मनिर्भर बनने एवं अपनी आत्मा को सशक्त बनाने के लिए परमात्मा पिता से जुड़ने का संदेश दिया गया। साथ ही इस मौके पर कलश यात्रा भी निकाली गई।