

जानें मेडिटेशन करने का सही समय और महत्व

प्रश्न : कई लोग पूछते हैं कि मेडिटेशन करने का सबसे अच्छा समय कौन-सा है?

उत्तर : कहा जाता है सुबह का समय व नुमाशाम का समय सात्विक समय होता है। सुबह के समय को कहा ही जाता है ब्रह्ममुहूर्त, अमृतवेला अमृत पान करने की वेला है। नुमाशाम के समय कहा जाता है कि देवतायें भी भ्रमण पर निकलते हैं या फरिश्ते भ्रमण पर निकलते हैं। ऐसे समय में मेडिटेशन बहुत सहजता से लग जाता है। सबसे सहज जो वरदानी समय माना गया है वो ब्रह्ममुहूर्त का समय माना गया है। क्यों इस समय को वरदानी माना गया है? क्योंकि उस समय संसार के लोग निद्रा में सोये हुए होते हैं। इसलिए डिस्टर्बेंस ज्यादा नहीं होता है। जो ध्यान के लिए वायुमण्डल चाहिए वो उस समय होता है। दिन में तो अनेक प्रकार का कोलाहल होता है। मन के अन्दर भी विचारों का बहुत सारा ट्रैफिक बढ़ जाता है। उसको शांत करना मेहनत का काम है। इसलिए सुबह के समय जब नींद से उठते हैं तो एक स्वतः मन का घोड़ा कोई दौड़ने नहीं लगता है, धीरे-धीरे चलता है। तो बाहर का वायुमण्डल भी शांत होता है और मन का घोड़ा भी इतनी तीव्र गति से नहीं दौड़ता है। तो शांत सहजता से हो जाता है और शांति को अपने अन्दर भर सकते हैं। उस ऊर्जा को बहुत प्यार से हम अपने अन्दर भर सकते हैं।

ये ब्रह्ममुहूर्त का वेला सुबह 3 बजे से 5 बजे तक को माना गया है। मैं ये नहीं कहती कि आप 3 बजे उठो, 4 बजे उठो। आप 4:30 पर उठ सकते हैं, 4:45 तक उठो शुरू में पंद्रह मिनट करो फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाते जाओ, कोई हर्जा नहीं है। लेकिन आज की

दुनिया में लोगों को जब कहते हैं कि ब्रह्ममुहूर्त को उठो तो कहते हैं कि आधी रात को! आधी रात नहीं है, ब्रह्ममुहूर्त तो दिन के आरम्भ का समय होता है। वो इसलिए बोलते क्योंकि रात को सोना ही 12 बजे के बाद होता है तो तीन बजे, चार बजे यही महसूस होता है कि आधी रात को कहाँ उठें। उस समय निशाचर सब शांत हो जाते हैं और वायुमण्डल बहुत सात्विक होता है। इसलिए वो समय बहुत उत्तम माना गया है।



डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

दूसरी बात ये भी कहा गया है कि पहले जब बचपन में सुना था कि अर्ली टू बेड, अर्ली टू राइज मेक्स अ मैन हेल्दी, वेल्दी एंड वाइस (जल्दी सोना, जल्दी उठना मनुष्य के विवेक शक्ति को बहुत तेज करता है)। जो भी सुबह उठने वाले लोग होते हैं और सुबह के समय में जब ध्यान में मन को लगाते हैं तो उसकी विवेक शक्ति बहुत तेज हो जाती है। समय सूचकता उसके अन्दर आ जाती है। समय पर निर्णय करना ये कला उसके अन्दर विकसित होती है। और इसीलिए इस समय को उत्तम माना गया है। दूसरा इस समय को इसलिए उत्तम माना जाता है जैसे सूर्यास्त होता है और

अंधेरा छाने लगता है तो मान लो कि आपके घर में कोई छोटा बच्चा है और वो बगीचे से फूल तोड़ने लगता है तो माँ-बाप हमेशा उसको रोकते हैं कि बेटा इस वक्त फूल नहीं तोड़ना चाहिए। अगर बच्चा पूछता है कि क्यों नहीं तोड़ना चाहिए तो आप यही कहेंगे कि इस वक्त पेड़-पौधे सो गये हैं। सो गये हैं यानी उसका साइकल चेंज हो गया। माना वो ऑक्सीजन लेना शुरू करते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं।

हमारी ये प्रकृति, ये पंच तत्वों का शरीर भी उन्हीं पंच तत्वों से मिलकर बना हुआ है, उसी प्रकृति से बना हुआ है, और जब उसी प्रकृति से बना हुआ है तो जब वो प्रकृति सो जाती है तो ये प्रकृति भी सोना चाहती है। इसीलिए आप देखेंगे कि जैसे ही अंधेरा हुआ कि उबासी आना शुरू हो जाती है, माना सिग्नल देना शुरू कर देती है बॉडी भी। लेकिन तब हम घड़ी में देखकर कहते हैं कि अरे अभी तो आठ ही बजा है और इतनी जल्दी सुस्ती आने लगी है। ऐसे करके अपने आप को और-और बातों में लगाकर, किसी न किसी तरीके से जाग्रत रखना चाहते हैं। उस सोने की इच्छा का हम शोषण कर देते हैं। दस बजे तक तो सोशल मीडिया, टेलिविज़न पर हम अपने समय को व्यतीत करते रहते हैं। यानी नकारात्मक बातों को अपने मन के अन्दर भरते जाते हैं। उन नकारात्मक बातों की मन के अन्दर दिलचस्पी विकसित करते हैं। मन को जाग्रत कर देते हैं। फिर कहीं बारह बजे भोजन करते हैं और बारह बजे भोजन के बाद एक बजे सोने जायेंगे कितना हम शोषण करते हैं उस प्रकृति का जो आठ-नौ बजे तक सोना चाहती थी। वैसे भी कहा जाता है दस माना बस। बहुत हो गई ये दिनचर्या।

- क्रमशः



पन्ना-म.प्र.। कुशा भाउ ठाकरे जन्म शताब्दी समारोह में 'सक्षम नेतृत्व सुरक्षित राष्ट्र' विषयक कार्यक्रम में प्रहलाद सिंह पटेल, खाद्य प्रसंस्करण उद्योग राज्यमंत्री को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सीता बहन, संचालिका, स्थानीय उपसेवाकेन्द्र।



राजकोट-पंचशील(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'आत्मनिर्भर किसान अभियान' के अंतर्गत महीका में आयोजित कार्यक्रम में उपसरपंच भरत भाई मोलीया, ग्राम आगेवान कनुभाई गजेरा, खंभाला में आयोजित कार्यक्रम में सरपंच अश्विन भाई, उपसरपंच दिनेश भाई तथा वेजागाम में सरपंच ने अभियान कलश का स्वागत किया। इस दौरान ब्र.कु. पुष्पा बहन, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. अवनी बहन, ब्र.कु. डिम्पल बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित बड़ी संख्या में किसान उपस्थित रहे।



नासिक-महारा.। ब्रह्माकुमारीज एवं दैनिक सकाल समूह के संयुक्त तत्वाधान में तिडके कॉलोनी में ग्राम सेवक भवन के छत्रपति शिवाजी महाराज सभागृह में आयोजित कार्यक्रम में दैनिक सकाल के उत्तर महाराष्ट्र आवृत्ति के संपादक डॉ. राहुल रनालकर, कृषि मूल्य आयोग के पूर्व अध्यक्ष पाशा भाई पटेल, जिला पुलिस अधीक्षक सचिन पाटील, ब्रह्माकुमारीज के कृषि एवं ग्राम विकास प्रभाग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष ब्र.कु. राजू भाई, ब्र.कु. सुनंदा दीदी, उपक्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. वासंती दीदी, यौगिक कृषि तज्ञ ब्र.कु. बालासाहेब रुगे, ग्राम सेवक संघ अध्यक्ष कैलाश वाकचौरे, झेडपी कर्मचारी संगठन के अध्यक्ष अरुण अहिरे, ग्राम सेवक पंथ संस्था के अध्यक्ष साहेबराव आगोवन, बापू आहिरे, ब्र.कु. पूनम बहन आदि उपस्थित रहे।



सारणी-बैतूल(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत आयोजित 'सांस्कृतिक संध्या' में इंडियन आइडल बॉलीवुड सिंगर हरीश मोयल एवं मानसी भारद्वाज ने सुंदर आध्यात्मिक गीतों की प्रस्तुति दी। इस मौके पर सतपुड़ा ताप विद्युत गृह के मुख्य अभियंता, उत्पादन, रमेश कुमार गुप्ता, नगर पालिका अध्यक्ष बहन आशा भारती, सांसद प्रतिनिधि अखिलेश तिवारी, जिला कांग्रेस कमिटी उपाध्यक्ष तिरुपति कनकैय्या, किसान मुक्ति मोर्चा बैतूल के जिलाध्यक्ष प्रशांत गावंडे, छतरपुर सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. शैलजा बहन, ब्र.कु. मंजू बहन, बैतूल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुनीता बहन तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनों उपस्थित रहे।



उदवाड़ा-गुज.। बाल व्यक्ति विकास शिविर 'समर कैम्प' का उद्घाटन करते हुए लायन्स क्लब के चार्टर प्रेसिडेंट आशीष शाह, शान्ता भाई हाई स्कूल के ट्रस्टी किशोर गांधी, सोनल गांधी, ब्र.कु. पारुल बहन, ब्र.कु. मिनल बहन तथा ब्र.कु. विनु भाई।



डीसा-गुज.। 'आत्मनिर्भर किसान' अभियान का शिव ध्वज लहराकर शुभारंभ करते हुए ब्र.कु. सुरेखा बहन एवं स्थानीय म्युनिसिपल कॉर्पोरेटर शैलेष भाई राजगोर। साथ ही ब्र.कु. हम्मति बहन, ब्र.कु. पायल बहन, ब्र.कु. फाल्गुनी बहन, ब्र.कु. भारती बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों।



गुड़-रीवा(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज उपसेवाकेन्द्र में आजादी के अमृत महोत्सव के तहत 'महिलाएं : नए भारत की ध्वजवाहक एवं बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में रामबाई बहन, प्रभादेवी बहन सहित क्षेत्र की अन्य संप्रभूत महिलाओं ने बड़-चढ़कर भाग लिया। इस मौके पर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नम्रता बहन व अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों उपस्थित रहे।



मुम्बई-कर्जत। महाराष्ट्र के जीवंत संस्कृति का गौरव और राज्य के 62वें गठन दिवस के मौके पर भारत के सुप्रसिद्ध कला निर्देशक एवं प्रोडक्शन डिजाइनर नितिन देसाई द्वारा मुम्बई में कर्जत स्थित एनडी फिल्म सिटी में आयोजित चार दिवसीय 'महा-उत्सव 2022' में ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेन्द्र द्वारा यौगिक खेती की जानकारी एवं उसकी उपयुक्तता के विषय में जागृति लाने के लिए 3 स्टॉल लगाये गये।

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.) 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 या बैंक ड्रॉपर (पेसबल एर शक्तिवन, 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 - SBIIN0010638
BRANCH:- Prajapita Brahmakumaris Ishwariya
Vishwa Vidhyalya, Shantivan
Note:- After Transfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org OR
Whatsapp, Telegram No.:- 9414172087

ALL-IN-ONE QR

Paytm
Accepted Here

Wallet KYC NOT Required

Scan & Pay using Paytm App



BHIMA LPIE