

# बाह्य शांति के लिए आंतरिक शांति बहुत जरूरी : वाइस एडमिरल घोरमडे

सेना जितनी सशक्त रहेगी हम उतनी शांति से रहेंगे- नौसेना उपप्रमुख घोरमडे

सुरक्षा सेवा प्रभाग की पांच दिवसीय नेशनल कॉन्फ्रेंस का सफल आयोजन

तीनों सेनाओं जल, थल और वायु के अधिकारी-जवानों ने लिया भाग



**खुश रहना हमारे हाथ में** नहीं यह हम खुद तय करते हैं। यदि हमारी सोच बदल जाए तो कभी तनाव हो ही नहीं सकता। खुश रहना हमारे हाथ में है। मैं 2012 से ब्रह्माकुमारीज से जुड़ा हूँ। राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास के बाद मेरा गुस्सा शांत हो गया। मेरे स्टाफ को हैडल करने में भी मदद मिली। मेरी सोच के स्तर में भी काफी बदलाव आया है।

अपने जीवन में उतारें। पानीपत रिट्रीट सेंटर के डायरेक्टर ब्र.कु. भारत भूषण भाई ने कहा कि हमारे शरीर के सभी ऑर्गन्स पर आध्यात्मिकता से कंट्रोल आ जाता है। दुनिया की सबसे बड़ी पॉवर आध्यात्मिकता है। हमें जीवन में सेल्फ कंट्रोल बहुत जरूरी है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. गीता दीदी ने कहा कि मुझे बचपन से ही बहुत वैराग्य था। देश

के लिए कुछ करने की इच्छा थी। इसलिए लोगों के कल्याण के लिए मैं ब्रह्माकुमारीज से मात्र 14 साल की उम्र में जुड़ गई। 16 वर्ष की आयु में इस विश्वविद्यालय में समर्पण कर दिया। इस ज्ञान से सारे कॉन्सेप्ट क्लियर हो गए। डीआरडीओ, नई दिल्ली से आए कैप्टन शिवसिंह ने प्रभाग द्वारा पिछले 22 साल में की गई सेवाओं की वीडियों के माध्यम

राजयोग मेडिटेशन हर परिस्थिति में मन को स्थिर रखता



नौसेना उपप्रमुख वाइस एडमिरल एस.एन.घोरमडे

जब पहली बार ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान सरोवर परिसर में आया तो यहां की शांति, भाई-बहनों का निःस्वार्थ प्रेम, अपनापन देखकर बहुत अच्छा लगा। अब मैं बिना अलार्म के सुबह 3.30 बजे उठ जाता हूँ। सबसे पहले राजयोग ध्यान करता हूँ। इसके बाद रोज आध्यात्मिक परमात्म महावाक्यों का श्रवण करता हूँ। हम देखते हैं कि रोजाना की दिनचर्या में जब काम ज्यादा बढ़ जाता है तो हम सबसे पहले एक्सरसाइज और मेडिटेशन करना छोड़ देते हैं। मेरा मानना है कि जब हमारा काम बढ़ जाए तो हमें पहले से ज्यादा एक्सरसाइज और मेडिटेशन करना चाहिए क्योंकि उस काम को और अच्छे से कर सकते हैं। कई लोगों का मानना

है कि युवाओं को मेडिटेशन की जरूरत नहीं है। मुझे लगता है कि मेडिटेशन की जरूरत सभी को होती है। राजयोग मेडिटेशन से प्रत्येक परिस्थिति में हमारा मन स्थिर रहता है। मेरी धर्मपत्नी बचपन से ही सुबह 4 बजे उठ जाती हैं। उनके प्रयासों का ही परिणाम है कि आज उन्होंने मेरे घर को स्वर्ग जैसा बना दिया है।



आंतरिक सुरक्षा अकादमी के आईजी सुनील जू, माउण्ट आबू

मेडिटेशन करने से मन शक्तिशाली होता

आंतरिक सुरक्षा अकादमी (आईएसए) के आईजी सुनील जू ने कहा कि सीआरपीएफ और ब्रह्माकुमारीज का 1975 से जुड़ाव रहा है। पांडव भवन में जाकर बहुत खुशी होती और मन शक्तिशाली हो जाता। माउण्ट आबू में मैंने सात दिन का राजयोग मेडिटेशन का कोर्स किया है। समय मिलने पर मेडिटेशन की प्रैक्टिस करता हूँ।

से सभी को जानकारी दी। उन्होंने बताया कि तीनों सेनाओं के अलग-अलग विंग और मुख्यालयों पर मोटिवेशनल ट्रेनिंग प्रोग्राम आयोजित किए जाते हैं। मैं

ब्रह्माकुमारीज से भी लंबे समय से जुड़ा हुआ हूँ। कर्नल सती ने मंच संचालन किया। स्वागत गीत मधुरवाणी ग्रुप के कलाकारों ने प्रस्तुत किया।

## चिंता काहे की जब प्रभु अर्पण होए



वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूरज भाई

संकल्प, दूसरे व्यर्थ संकल्प होते हैं बिना मतलब मनुष्य सोचे जा रहा है। मनुष्य जरा अपने से पूछ कर देखे कि क्या सोच रहा है? उसको शायद अपने पर हँसी आयेगी। तीसरे निगेटिव संकल्प होते हैं, चौथे साधारण संकल्प होते हैं, पाँचवें कर्म के संकल्प होते हैं। जो काम हम कर रहे हैं ऐसे श्रेष्ठ संकल्पों की भी कई श्रेणियाँ हैं। सबसे ऊँच थॉट, सुपर थॉट, महान थॉट और परम संकल्प। हाईअर थिंकिंग, ऊँची थिंकिंग, पॉजिटिव थिंकिंग, शक्तिशाली थिंकिंग, प्युअर थिंकिंग ये सब थॉट्स के ही प्रकार हैं। जो श्रेष्ठ विचार मनुष्य के मन में आते हैं, स्वमान के विचार, श्रेष्ठ विचार, दूसरों को सुख देने के विचार, दूसरों का कल्याण करने का विचार, शुभ संकल्पों से भरे हुए विचार ये भिन्न-भिन्न तरह के विचार मनुष्य के मन में चलते हैं। आप कभी अपने को सारे दिन में दस बार चेक करें। हर घंटे में एक बार चेक कर लेना। रूक कर देखना कि हम क्या सोच रहे हैं! तो आपको पता चलेगा कि हम वो सोच रहे हैं जिसको सोचने की हमें जरूरत ही नहीं है। हम बिना मतलब ही सोचे चले जा रहे हैं। हम बहुत बार कह चुके हैं कि मन की सामान्य स्थिति में मनुष्य के मन में एक मिनट में लगभग पच्चीस संकल्प उठते हैं। जब मनुष्य ज्यादा सोचता है तो ये स्पीड

**चिंता एक अग्नि है जो जलाकर भस्म करती है- खुशी को, शांति को, सुखों को, हेल्थ को तब खाना भी अच्छा नहीं लगेगा, लोगों से व्यवहार भी अच्छा नहीं लगेगा। चिंतायें भी भिन्न-भिन्न तरह की हैं।**

बढ़कर तीस, पैंतीस, चालीस पहुंच जाती है। योगी जन, ज्ञानी जन इसको घटा देते हैं। बीस-पंद्रह तक ले आते हैं। और जो महायोगी हैं वो इसे पाँच से कम ले आते हैं एक मिनट में। और फिर कुछ लम्बा समय दो-चार संकल्पों में स्थित होकर बैठ जाते हैं। उससे मन बहुत पॉवरफुल हो जाता है। भस्म करती है- खुशी को, शांति को, सुखों को, हेल्थ को तब खाना भी अच्छा नहीं लगेगा, लोगों से व्यवहार भी अच्छा नहीं लगेगा। चिंतायें भी भिन्न-भिन्न तरह की हैं। आपको कोई बीमारी हो गई है, ऐसी बीमारी जो लाइलाज तो नहीं है लेकिन बहुत सीरियस, बहुत पेनफुल (दर्दभरी), जिससे बहुतों की मृत्यु होती है, अब आपको ये बीमारी लग गई, चिंता भी साथ लग गई। मैं ठीक हो पाऊँगा या नहीं। मैं ठीक से जी पाऊँगा या नहीं। मेरे बच्चों का क्या हाल होगा, चिंता लग गई। और इन संकल्पों से जुड़े हुए हजारों संकल्प मन में उठने लगे। हमारे पास तो पैसा भी नहीं है। पता नहीं डॉक्टर्स हम लोगों की केयर करेंगे भी या नहीं, दवाईयाँ ठीक मिलेगी या नहीं, हमारा भाग्य पता नहीं कैसा है, हमें ही बार-बार बीमारियाँ आती हैं। अनेक व्यर्थ संकल्प इस चिंता के कारण मनुष्य के मन में चलने लगते हैं। अगर हम अपनी खुशी को कायम रखते हैं तो बीमारियाँ जल्दी ठीक हो जाती हैं। खुश रहने से हमारे जो भिन्न-भिन्न ग्लैंड्स (ग्रंथियाँ) हैं उनसे जो स्राव होता है वो बहुत अच्छे कैमिकल का होगा जो आपको हेल्दी कर देगा। आपके हार्मोन्स बहुत हेल्दी पैदा होंगे, बहुत कुछ ठीक होने लगेगा। हमें ये ध्यान देना है कि चिंता करने से तो बात बनेगी नहीं, समाधान

दूढ़ना है। चिंताओं को पैदा करने वाली बातें तो हजारों हैं कोई कमी नहीं आजकल, लेकिन हम ईश्वरीय ज्ञान लेकर श्रेष्ठ चिंतन के द्वारा उन चिंताओं से स्वयं को मुक्त कर सकते हैं। ऐसा नहीं है कि चिंताओं से मुक्त होने का इलाज हमारे पास है ही नहीं, है। लेकिन हमें जलना नहीं है, परेशान नहीं होना है। ईश्वरीय ज्ञान इसी चीज में हमें बहुत मदद करता है। ज्ञान की बहुत सुन्दर-सुन्दर बातें हमें निश्चित करती हैं। चिंतायें प्रभु अर्पण कर दो, उसके हाथ में दे दो, वो सम्भालेगा। दूसरा ये जो विश्व के ड्रामा का ज्ञान हमको मिला है इसका प्रयोग करके अपने को निश्चित करें। ये बहुत डीप फिलॉसफी (दर्शनशास्त्र) है कि जब आप निश्चित होंगे, आप बेफिक्र हो जायेंगे तब आपसे जो पॉजिटिव एनर्जी फैलेगी वो बिगड़े हुए कामों को बना देगी। ये बात सदैव याद रखनी है। तो अच्छे स्वमान से, अच्छे चिंतन से स्वयं को इन चिंताओं से, इन परेशानियों से मुक्त रहने का एक सुनहरा संकल्प आप कर लें तो ये जो व्यर्थ का फोर्स चलता है मन में इससे आप मुक्त हो जायेंगे, आपके घरों में खुशहाली आ जायेगी। आपका जीवन भी हेल्दी रहेगा। आप भी बीमारियों से मुक्त रहेंगे और सबकुछ सफल होगा।



सेंट लुइस मिसौरी-यूएसए। ब्रह्माकुमारीज के नये सेवकेन्द्र 'पीस विला' का उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कला बहन, डायरेक्टर, पीस विलेज रिट्रीट सेंटर न्यू यॉर्क, ब्र.कु. प्रिया बहन, कोऑर्डिनेटर ऑफ द ब्रह्माकुमारीज सेंटर्स इन सेंट लुइस, ब्र.कु. सत्या, पीस विलेज तथा सेंट लुइस के अन्य 25 ब्र.कु. भाई-बहनें।



न्यू यॉर्क-यूएसए। एफआईए (फेडरेशन ऑफ इंडियन एसोसिएशन) द्वारा बड़ी संख्या में विभिन्न प्रकार के झंडे फहराने एवं सबसे अधिक डमरू वाद्य बजाने वाले कलाकारों की टुकड़ी के दो गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाने के लिए न्यू यॉर्क एवं न्यू जर्सी से ब्रह्माकुमारीज को आमंत्रित किया गया। एफआईए के चेयरमैन अंकुर वैद्य ने ब्रह्माकुमारीज का धन्यवाद करते हुए कहा कि उनके सहयोग के बिना यह रिकॉर्ड बनाना संभव नहीं था। इस कार्यक्रम में 1500 स्वयंसेवियों की आवश्यकता थी जिसमें ब्रह्माकुमारीज ने पूरा सहयोग दिया। प्रवीण बंसल, एफआईए इवेंट चेयर ने भी सहयोग के लिए ब्रह्माकुमारीज का धन्यवाद कर सभी की निःस्वार्थ सेवा भावना को देखते हुए प्रसन्नता एवं कृतज्ञता जाहिर की। कार्यक्रम के दौरान ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा उनकी कलाई पर रक्षासूत्र बांधा गया, जिसकी खुशी जाहिर करते हुए उन्होंने कहा कि इस पल ने मेरे हृदय को छू लिया और यह पल हमेशा मेरे हृदय के पास रहेगा। उन्होंने बताया कि ब्रह्माकुमारी बहनों द्वारा प्रसाद ग्रहण करने के पश्चात् ही उन्होंने अपना व्रत पूरा किया। एफआईए इंडिया परेड भारत के बाहर होने वाले परेड में सबसे बड़ी परेड है जिसमें देश की स्वाधीनता एवं संप्रभुता को दर्शाते हुए हजारों की संख्या में लोग एकत्रित होते हैं। अंत में झंडों की गिनती के पश्चात् एफआईए को गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड से सम्मानित किया गया।