एम्बेसी ऑफ इंडिया इन मॉस्को में...

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पाँच दिवसीय राजयोग मेडिटेशन प्रोग्राम

मॉस्को-रशिया। ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से ब्र.कु. सुधा दीदी ने रूस में भारतीय दूतावास में नवनियुक्त भारत के राजदूत विनय कुमार से मुलाकात कर उन्हें बधाई देते हुए उन्हें भारत और रूस के हित में राजनयिक मुद्दों को सुलझाने में सफलता के लिए शुभकामनायें दी। राजदूत के साथ एक घंटे तक चले वार्तालाप के दौरान दीदी ने उन्हें ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की कार्यप्रणाली एवं रशिया में संस्थान के इतिहास एवं गतिविधियों से अवगत कराया। तत्पश्चात् राजदूत ने दूतावास के अधिकारियों के लिए मेडिटेशन पर एक व्याख्यान श्रृंखला आयोजित करने की इच्छा व्यक्त की।

इसके तहत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा दूतावास परिसर के डी.पी. धर हॉल में पाँच दिवसीय 'राजयोग मेडिटेशन शिविर' का आयोजन किया गया। दूतावास के सभी सदस्यों ने बहुत ही रुचि के साथ नियमित रूप से इसमें भाग लिया।

'सोचने' से पहले 'सोचने' का भाव पसंद आया

मधुरकंकना,डायरेक्टर, जवाहरलाल नेहरू कल्चरल सेंटर,एम्बेसी ऑफ इंडिया ने कहा कि मुझे बहुत खुशी है कि एम्बेसी ऑफ इंडिया ऑफिशियल्स और स्टाफ के लिए ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पहली बार आयोजित पाँच दिवसीय शिविर व्यक्तिगत रूप से मेरे लिए बहुत ही उपयोगी और आगे बढ़ाने वाला रहा है। ये पाँच दिनों का अनुभव हमें सिखाता है कि हमें अपने भीतर उतरना है, अपने आंतरिक चीज़ों को समझना है और इस राजयोग अभ्यास को नियमित बनाये रखना है। मुझे 'सोचने से पहले सोचने' का विचार व्यक्तिगत रूप से बहुत पसंद आया। इसका मतलब है कि अगर मैं अपने विचारों पर नियंत्रण कर सकती हूँ, अगर मैं समझ सकती हूँ कि मुझे क्या सोचना है तो जीवन की परिस्थितियों पर मैं नियंत्रण पा सकती हूँ। ये जागरुकता मुझमें आ जाएगी। दीदी ये यह भी बताया कि हम सभी एक परमात्मा पिता की संतान हैं जो हमें दूसरों के लिए अधिक दयालु, सहानुभूतिपूर्ण बनाता है। और यह आज की ज़रूरत भी है।

ऐसा अनुभव मुझे पहले कभी नहीं हुआ

यशपाल सिंह,पीएस टू द एम्बेसडर ने कहा कि एम्बेसी ऑफ इंडिया में इस तरह के कार्यक्रम और इसके द्वारा मिले ज्ञान और अनुभवों के लिए हम सुधा दीदी, विजय भाई और इस संस्थान के आभारी और शुक्रगुज़ार हैं। इस कार्यक्रम से हम सभी में एक जागृति आई है। मैं इस कार्यक्रम में शामिल होकर अपने आप को बहुत भाग्यशाली महसूस कर रहा हूँ। ये हम सभी के लिए यूनिक चीज़ है जो आत्मा को जागृत करती है। मैंने ऐसा अनुभव पहले कभी नहीं किया था। सच में ये भविष्य में हमारे मन, हमारी आत्मा, शरीर और हम सभी के लिए फायदेमंद होगा।

जीवन जीने का दृष्टिकोण ही बदल गया

रोहित सिंह,फर्स्ट सेक्रेट्री,एम्बेसी ऑफ इंडिया ने कहा कि मैं पहले भी मेडिटेशन और परमात्मा क्या है, वो कौन है, इनसे जुड़े कई सत्रों में शामिल हुआ हूँ, लेकिन ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा इन दिनों आयोजित सत्र सचमुच जागरुक करने वाले रहे। जिसने हमें हमारे जीवन का उद्देश्य बताया, मन की शांति दी और ये सिखाया कि हमें अपने जीवन को किस तरह शांतिपूर्ण और संयमित तरीके से जीना है, कैसे सबकुछ हमारे लिए आंतरिक है और हम आस-पास के लोगों से प्रभावित हुए बिना अपनी स्थिति को कैसे नियंत्रित रख सकते हैं। ये जानने में यह कार्यशाला बहुत ही मददगार रही। मैं इस आयोजन के लिए सुधा दीदी और इस संस्थान को धन्यवाद देता हूँ।

संस्थान द्वारा सिखाई जाने वाली बातें सहज ही भीतर उतरती हैं

सुप्रीत कौर,अटैशे क लचर , जे एन सी सी, एम्बेसी ऑफ इंडिया ने कहा कि यह एक बहुत अच्छा अनुभव रहा, जो मेरे जीवन में थोड़ी अधिक शांति लेकर आया। इस दौरान मैंने यूनिवर्स के साथ अधिक सामंजस्य महसूस किया। जिस तरह एक छोटे बच्चे को, स्कूल जाने वाले बच्चे को सिखाया जाता है, उसी तरह इस संस्थान द्वारा अच्छी बातें सिखाई जाती हैं जो सीधे हमारे भीतर उतरती हैं। मैं आगे भी ऐसे कार्यक्रम का हिस्सा बनना पसंद करूंगी।

आपसे आपका परिचय कराता है संस्थान

कुसुम,स्पाउस ऑफ मिलिट्री अटैशे,एम्बेसी ऑफ इंडिया ने कहा कि मैं इस शिविर का अनुभव करने के लिए काफी उत्सुक थी। मेरे बड़े भाई और भाभी इस संस्था के सदस्य हैं और मेरी भतीजी भी 8-9 साल से इससे जुड़ी हुई है। इसलिए मैं सोचा करती थी कि इस संस्था में ऐसा क्या ख़ास है कि लोग इस तरफ जा रहे हैं। लेकिन अब मैंने खुद ये रियलाइज़ किया कि ये संस्थान आपसे आपका परिचय कराता है। मैं अपने बारे में और अधिक जानने के लिए बहुत आकर्षित थी। इस कार्यक्रम ने मुझे एक मौका दिया है स्वयं को जानने का और परमात्मा से जुड़ने का। भविष्य में भी मैं और मेरे हस्बेंड सेवाकेंद्र में जाकर ऐसे सत्र में शामिल होना चाहेंगे।

अपने दिमाग को सकारात्मक बना सकते हैं

एल्विना गटीना, इंटरप्रेटर-कम-क्लर्क, जेएनसीसी,एम्बेसी ऑफ इंडिया ने कहा कि सुधा दीदी ने बताया कि हम अपने आसपास की चीज़ों को एक अलग दृष्टिकोण से देख सकते हैं, अपने जीवन में सकारात्मकता बढ़ाते हुए अपने विचारों, अपने दिमाग को नियंत्रित कर सकते हैं और अपने जीवन में कुछ अच्छा ला सकते हैं। मैंने सच में इसका बहुत लाभ लिया और इसे बहुत एन्जॉय किया। मैं एम्बेसी में ऐसे आयोजन के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान की आभारी हूँ। शिविर में नारोएम,हेड ऑफ चांसलरी, सिस्टर कैपिटोनोवा, बिग्रेडियर नवीन निज़ावन,आर्मी अटैशे, श्रीमती कुसुम निज़ावन, डॉ. बृजेश गुप्ता,टीचर ऑफ योग आसन्स,पंचकर्मा एंड नेचरोपैथी,जेएनसीसी आदि गणमान्य लोग उपस्थित रहे। श्रीमती अदिति बहन,वोकल टीचर ने परमात्म स्मृति में सुंदर गीत प्रस्तुत किया। अंत में सभी प्रतिभागियों को मधुबन माउण्ट आबू की टोली व ब्लेसिंग कार्ड दिया गया।

मेडिटेशन से पीसफुल माइंड जीना संभव

डॉ. हेना मोहन,एम्बेसी डॉक्टर,एम्बेसी ऑफ इंडिया ने कहा कि मैं सुधा दीदी और अपने एम्बेसेडर को इस अद्भुत आयोजन के लिए धन्यवाद देती हूँ। यह हम सभी के लिए बहुत ही लाभदायी है और सभी को जागृति दिलाने वाला है। एक डॉक्टर होने के नाते मैं ये जानती हूँ कि हमारा शारीरिक स्वास्थ्य काफी हद तक हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। आज के वातावरण में सभी की स्थिति बहुत तनावपूर्ण है। ऐसे में व्यक्तिगत रूप से मैं इस सत्र को बहुत महत्वपूर्ण मानती हूँ जिसमें हमने जाना कि किस तरह मेडिटेशन के माध्यम से हम एक पीसफुल लाइफ जी सकते हैं। इसे हमने समझा है और हम इसका अभ्यास ज़रूर करते रहेंगे।

नकारात्मक सोच से मानसिक और शारीरिक ऊर्जा में आती है कमी : ब्र.कु. शिवानी

बड़ौत-उ.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा तीर्थंकर ऋषभदेव सभागार में आयोजित 'खुशनुमा जीवन जीने की कला' कार्यक्रम में अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता व राष्ट्रपति द्वारा नारी शक्ति पुरस्कार से सम्मानित ब्र.कु. शिवानी बहन ने जीवन को खुशनुमा बनाने की कला सिखाते हुए कहा कि हमारी जीवनशैली सकारात्मक होनी चाहिए। उसमें तनिक भी नकारात्मकता नहीं होनी चाहिए। हमको ना तो किसी में कोई बुराई ढूंढ़नी है और ना ही किसी की कोई बुराई करनी है। नकारात्मक सोच से मानसिक और शारीरिक ऊर्जा में कमी आती है। उन्होंने कहा कि हर पल अच्छे विचारों को ग्रहण करें, रात को सोने से पहले सभी नकारात्मक विचारों का त्याग करके सोएं और सुबह उठने के बाद परम पिता परमेश्वर का ध्यान करें और जीवन को सकारात्मक बनाने का संकल्प लें।

दीप प्रज्वलित करते हुए अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी बहन, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मोहिनी बहन, डॉ. मनीष तोमर एवं दिगंबर जैन डिग्री कॉलेज के सेक्रेटरी डॉ. धरेन्द्र कुमार जैन।

शिवानी बहन ने कहा कि हमें यह देखना होगा कि दिनभर में हम ऐसे कौन से कार्य या व्यवहार करते हैं जिनसे मन की बैटरी डिस्चार्ज हो जाती है। अक्सर बात-बात में गुस्सा करना, काम को ठीक प्रकार से नहीं करना और किसी बात विशेष को पकड़ कर बैठ जाने से मन की बैटरी डाउन होती है। उन्होंने कहा कि घर के वातावरण को खुशनुमा बनाएं। ध्यान-योग करें। दिन की शुरुआत सकारात्मक ऊर्जा के साथ करें। साथ ही दिन का अंत भी आध्यात्मिक तरीके से ही करें। इस अवसर पर उत्तर प्रदेश सरकार के पर्यावरण राज्यमंत्री के. पी. मलिक, एसडीएम बड़ौत अमरचंद वर्मा, डॉ. मनीष तोमर, दिगंबर जैन कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. वीरेंद्र सिंह, नगर पालिका बड़ौत परिषद की अध्यक्षा बबीता तोमर, तीर्थंकर ऋषभदेव सभागार समिति बड़ौत के अध्यक्ष धन कुमार जैन, महामंत्री डॉ. धनेंद्र कुमार जैन आदि प्रतिष्ठित लोग व नगरवासी गमौजूद रहे।

'खुशनुमा जीवन जीने की कला' कार्यक्रम को प्रेरक वक्ता ब्र.कु. शिवानी बहन ने किया सम्बोधित

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/24-26, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2024-26, Posting on 12th TO 14th and 22nd TO 24th each month, published on 12th June, 2024
स्वामी - आर.ई.आर.एफ, प्रकाशक, सम्पादक एवं मुद्रक- गंगाधर नरसिंघानी द्वारा कैपिटल ऑफसेट, L 801-I, Sector-28, GIDC Gandhinagar(Guj.) से मुद्रित एवं ओमशान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन,- 307510
See Latest News
www.omshantimedia.org