

स्व-नियंत्रण के अभाव में मनोरंजन के साधन बने मनोविकार

नीमच-म.प्र.। आज के विज्ञान ने साधन तो दिए लेकिन साधनों के वशीभूत होते जाने से जीवन से संस्कार समाप्त होते जा रहे हैं। टी.वी., मोबाइल, सोशल मीडिया के इर्द-गिर्द जीवन बन गया है। जिससे चरित्र का पतन होने से आज का व्यक्ति सिर्फ एक चित्र रह गया है। इसका परिणाम यह हुआ कि समूचे विश्व में क्रोध, तनाव, अशांति, अश्लीलता बढ़ गयी है जिससे महिलायें असुरक्षित महसूस कर रही हैं। सुरक्षित और महिलाओं के प्रति सम्मानयुक्त भाव प्रदान करने वाला 'समाज' का निर्माण हो इसलिए महिलाओं को ही समाज में आध्यात्मिक मूल्यों को रोशन करने के लिए आगे आना होगा। नीमच में महिला सशक्तिकरण सम्मेलन में आयोजित 'वर्तमान परिवेश में नारी की भूमिका' विषय पर राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा दीदी ने महिलाओं का

मार्गदर्शन करते हुए कहा कि आज के मनोरंजन के साधन उचित समय पर उचित उपयोग न करने से मनोविकार के साधन बनकर रह गये हैं। अनिद्रा

के ही बुद्धि को सीमित कर दिया है। इन वास्तविक परिस्थितियों का कारण उन्होंने जीवन से आध्यात्मिक मूल्यों का समाप्त होना बताया। परिवार तथा

में महिलाओं को संबोधित करते हुए उन्होंने उपस्थित महिलाओं से यह प्रश्न भी पूछा कि मोबाइल, टी.वी., सोशल मीडिया का उपयोग करते हुए

शास्त्रों के संदर्भ देते हुए कहा कि जैसे सरस्वती से विद्या की, लक्ष्मी से धन की और दुर्गा देवी से शक्ति की माँग की जाती है वैसे ही महिलाओं ने परिवार को साधनों का उचित उपयोग करने की शिक्षा, धन का आवश्यकतानुसार उपयोग और दुर्गा बनकर परिवार में आध्यात्मिक मूल्य और संस्कारों को रोशन किया तो वास्तविक रूप से महिला सशक्त होकर अपना आत्म-सम्मान प्राप्त करेगी। इस कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा दीदी, ब्र.कु. सविता दीदी, ज्ञानोदय विश्व विद्यालय की कुलाधिपति डॉ. माधुरी चौरसिया, आई.एम.ए. अध्यक्षा डॉ.सुजाता गुप्ता, रजनी दत्ता, आशा सूद, सुरजीत कौर, सामाजिक कार्यकर्ता तृप्ति दुआ सहित विविध सामाजिक संगठनों पदाधिकारी महिलाओं ने भाग लिया। ज्ञानोदय ग्रुप द्वारा अधितियों को मोमेन्टो द्वारा और शॉल पहनाकर सम्मानित किया गया।



को भी हम इन साधनों के अनुचित उपयोग करने का दुष्परिणाम कह सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा कि आधुनिक साधनों, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसे तंत्र ज्ञान को मनुष्यों ने ही विकसित किया है परन्तु इन्हीं साधन, तंत्र ज्ञान और विज्ञान ने मनुष्यों

समाज में भी आपसी मौलिक चिंतन और वार्तालाप समाप्त हो गया है। हम साधनों पर इतने आश्रित हो गये हैं कि इसका उदाहरण बताते हुए उन्होंने कहा कि हम छोटी सी गणना करने के लिए भी कैलकुलेटर का सहारा लेते हैं। महिला सशक्तिकरण सम्मेलन

यदि हम अपनी आध्यात्मिक चेतना और मूल्य जागृत नहीं करेंगे तो यह संसार किस ओर जायेगा? इसके लिए उन्होंने स्व-पर नियंत्रण को ही उचित नियंत्रण-व्यवस्था बताया और साथ में यह भी कहा कि संस्कार जतन से ही रूकेगा चरित्र का पतन। उन्होंने

ध्यान-साधना के आधार से मैंने मौत को हराया



चरखी दादरी-हरियाणा। ब्रह्माकुमारी सुरक्षा सेवा प्रभाग के सेमिनार में 'भारत को विश्वगुरु बनाने में सेवानिवृत्त सैनिकों की अहम भूमिका' विषय पर ब्रिगेडियर हरबीर सिंह, रोहतक ने कहा कि एक सैनिक के मन में देश सेवा का जज्बा कूट-कूट कर भरा होता है। यही जज्बा उनके अन्दर हिम्मत भरता है, जिससे वे देश की रक्षा करते हैं। चाहे बर्फ की चोटियों पर हो या रेगिस्तान की भोषण गर्मियों में। सब सैनिक एक देश प्रेम की भावना से दायित्व निभाते हैं। ब्रिगेडियर हरबीर सिंह ने अपना अनुभव सुनाते हुए कहा कि बहुत बार ऐसी परिस्थिति आई जब मौत बिल्कुल सामने खड़ी थी। लेकिन मैंने हिम्मत नहीं हारी। आखिरकार मौत को मुझसे हारना पड़ा। उन्होंने बताया कि मैं रोज मेडिटेशन करता था, जिससे मेरा मन बहुत शांत रहता था। इसके कारण कोई भी निर्णय लेना मुझे सहज होता था। आज के संदर्भ में राजयोग मेडिटेशन अनिवार्य है। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप प्रज्वलित कर किया

गया। मौके पर कार्यक्रम संयोजिका ब्र.कु. प्रेमलता बहन ने कहा कि सेना में होते हुए सैनिक पर देश की जिम्मेदारियाँ हैं। ऐसे में आवश्यकता है अपनी सोच को सकारात्मक, मैत्री और प्रेम भाव से भरपूर करने की। जब हर इन्सान की सोच एक-दूसरे के प्रति अच्छी होगी तो देश को एकजुट बनाने का, एकजुट रखने का भाव होगा, तभी देश का हर व्यक्ति तरक्की कर पायेगा। जिला सैनिक बोर्ड संजीव कुमार, गौरव यूनिशन के सैनिक प्रधान सोमवीर शर्मा ने समाज कल्याण तथा देश सेवा के कार्यों में जुड़ने की प्रेरणा दी। सभी मेहमानों तथा सैकड़ों की संख्या में उपस्थित सेवानिवृत्त सैनिकों का फूलमाला, पटका, तिलक एवं ईश्वरीय सौगात देकर सम्मान किया गया। कुमारी भूवि ने सुंदर नृत्य के द्वारा सभी का स्वागत किया। शारदे स्कूल की बच्चियों ने नृत्य के माध्यम से देश प्रेम की भावना को उजागर किया। इंदौर की ब्र.कु. पूनम ने कार्यक्रम का कुशल संचालन किया।

मनुष्य की बेलगाम इच्छाएं कर रहीं तनाव पैदा

रायपुर-छ.ग.। शान्ति सरोवर रिट्रीट सेन्टर में विश्व ध्यान दिवस पर समारोह में वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. चन्द्रकला दीदी ने कहा कि वर्तमान भौतिक युग में लोगों की आकांक्षाएं बढ़ती जा रही हैं। इन बेलगाम इच्छाओं के कारण जीवन में तनाव बढ़ रहा है और तनाव के कारण लोग अनेकानेक बिमारियों के शिकार होते जा रहे हैं। जीवन में तनाव को दूर करने का सबसे अच्छा साधन मेडिटेशन यानी ध्यान करना है। उन्होंने राजयोग मेडिटेशन का उल्लेख करते हुए बताया कि इससे मन शान्त होता है और एकाग्रता बढ़ती है। ध्यान से हमें शारीरिक और मानसिक लाभ तो होता ही है। परस्पर एकता और सद्भावना भी जागृत होती है। राजयोग से हमें आत्म

निरीक्षण का अवसर मिलता है। हार्टफुलनेस मेडिटेशन के जोनल को आर्डिनेटर एवं प्रशिक्षक देवनारायण शर्मा ने कहा कि विश्व में उथल-पुथल मची हुई है। कई देश अहंकार और दुर्भावना के कारण



आपस में लड़ रहे हैं। ऐसे माहौल में आन्तरिक शान्ति और वैश्विक सद्भावना की बहुत अधिक जरूरत है जोकि एकमात्र ध्यान साधना के माध्यम से ही सम्भव है। उन्होंने अलग-अलग ध्यान पद्धति के साधकों को एक मंच पर लाने के ब्रह्माकुमारी के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि ध्यान करने से

जीवन में परिवर्तन आता है। एक व्यक्ति के ध्यान करने से पूरे घर के वातावरण में शुद्धता आ जाती है। योग-आयोग के मुख्य प्रशिक्षक प्रो. छबि राम साहू ने महर्षि पतंजलि द्वारा सिखाए गए अष्टांग योग

की चर्चा करते हुए कहा कि ध्यान का अभ्यास देवत्व को जागृत करने का प्रयास है। आन्तरिक शान्ति से ही विश्व में सद्भावना आ सकती है। उन्होंने यम, नियम, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की चर्चा करते हुए बताया कि ध्यान साधना हमारे विचारों पर नियंत्रण करने की कला है। ब्र.कु. रूचिका ने योग कराया।

विश्व ध्यान दिवस पर...

लोगों ने जीवन में राजयोग को 'एक कला' बनाया

आब् रोड-राज.। ब्रह्माकुमारी मुख्यालय में शांतिवन के कॉन्फ्रेंस हॉल में विश्व ध्यान दिवस पर कार्यक्रम मनाया गया। इस दौरान ब्रह्माकुमार भाई-बहनों ने राजयोग मेडिटेशन कर विश्व को शांति, सद्भावना, एकता के लिए शुभ वायब्रेशन दिए। इसके अलावा ब्रह्माकुमारी के विश्वभर के 140 देशों में स्थित 6 हजार से अधिक सेवाकेंद्रों पर ध्यान दिवस मनाया गया। इसमें सामूहिक रूप से योगाभ्यास, राजयोग अनुभूति का अभ्यास कर लोगों को ध्यान का संदेश दिया गया। इस मौके पर संस्थान के अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि ब्रह्माकुमारी संस्थान का मुख्य आधार ही योग है। राजयोग मेडिटेशन का यह कमाल है कि आज लाखों लोगों ने इसे जीवन का एक हिस्सा बनाकर इसे एक कला के रूप में लिया है। इस साधना की ताकत से हम विश्वगुरु बनकर पूरे विश्व का नेतृत्व कर सकते हैं।

मृत्युंजय ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र संघ ने योग के महत्व को समझते हुए 21

सद्भावना की ओर ले जाने वाला है। आज विश्व को सबसे ज़्यादा शांति



ब्रह्माकुमारी ने मनाया विश्व शान्ति दिवस

- ▶ 140 देशों में मनाया विश्व ध्यान दिवस
- ▶ 6000 लोगों ने किया मेडिटेशन
- ▶ मेडिटेशन द्वारा फैलाया विश्व शांति के लिए प्रकम्पन

दिसम्बर को 'विश्व ध्यान दिवस' मनाये की घोषणा की, इसलिए यह दिन सबके लिए खुशी, आनंद और उत्सव का दिन है। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका व गीता विशेषज्ञ राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने कहा कि संयुक्त राष्ट्र संघ का यह फैसला सम्पूर्ण विश्व को शांति और

की आवश्यकता है। आगे बताया कि श्रीमद्भगवद् गीता के छठे अध्याय में ध्यान की विधि को बहुत ही स्पष्ट रीति से बताया गया है कि हे अर्जुन, आत्मा ही स्वयं का शत्रु और स्वयं का मित्र है। जब नकारात्मक प्रभाव में आकर हम यह भूल जाते हैं कि मैं चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ तो वह नकारात्मकता के प्रभाव में आ जाता है। मैं आत्मा चैतन्य शक्ति हूँ, ब्रह्माण्ड निवासी हूँ और सुख, शांति, पवित्रता से भरपूर हूँ। यह मेरे निजी गुण हैं। जब हमें इन बातों का ध्यान रहता है तो आत्मा सकारात्मकता से भर जाती है।

आध्यात्मिकता निष्पक्ष रहना सिखाती

सम्बलपुर-ओडिशा। पावन सरोवर में ब्रह्माकुमारी द्वारा 'आध्यात्मिक सशक्तिकरण द्वारा स्वस्थ एवं न्यायपूर्ण समाज' विषय पर राष्ट्रीय न्यायविद सम्मेलन आयोजित किया गया। इस सम्मेलन में ओडिशा उच्च न्यायालय के न्यायाधीश शशिकांत मिश्र ने सभा को संबोधित करते हुए कहा कि आध्यात्मिक सशक्तिकरण का तात्पर्य है स्वयं को पहचानना। न्याय में हमें निष्पक्ष होना होता है और आध्यात्मिकता हमें निष्पक्ष रहना सिखाती है। ब्रह्माकुमारी द्वारा दी गई शिक्षा से हम न्यायपूर्ण रहकर एक अच्छी और नई व्यवस्था का स्वरूप समाज को दे सकते हैं। ओडिशा मानवाधिकार कमिशन के मुख्य न्यायमूर्ति शत्रुघ्न पुजारी ने कहा कि ब्रह्माकुमारी के आधार से अगर हम आध्यात्मिकता को अपने जीवन में अपनाते हैं तो हम न्याय व्यवस्था को भी सुधार सकते हैं। मध्यप्रदेश उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश बी.डी. राठी ने कहा कि आध्यात्मिक सशक्तिकरण के लिए हमें अपना दृष्टिकोण सकारात्मक



करना होगा। क्योंकि हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक होगा तो हम समाज में फैली हुई नकारात्मकता को नहीं देखेंगे। अभी सकारात्मक विचारधारा के अभाव में

- ब्रह्माकुमारी द्वारा न्यायविद सेमिनार का आयोजन
- आध्यात्मिकता हमारे में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करती
- न्यायविद प्रोफेशन में आध्यात्मिकता को अपनाएं

मानसिक रोगों का विस्तार हो रहा है। न्यायविद प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. लता ने कहा कि आत्मा और परमात्मा का संबंध ही आध्यात्मिकता है जहाँ से हमें सुख और शांति प्राप्त होती

है। खुद को समझने और खुद को सशक्त बनाने से हमारे कार्य में सफलता प्राप्त होगी। ब्रह्माकुमारी सम्बलपुर उपक्षेत्रीय संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. पार्वती दीदी ने कहा कि कर्म के आधार पर हमें फल मिलता है, अच्छे कर्म का अच्छा और बुरे कर्म का बुरा फल भोगना पड़ता है। इसलिए हर कर्म को आध्यात्मिक दृष्टिकोण से सोच समझकर करना होगा। प्रारंभ में ब्र.कु. आरती ने अतिथियों का स्वागत किया। ब्र.कु. दीपा ने संस्थान का परिचय दिया और कार्यक्रम का कुशल संचालन किया। अन्त में बिरमहारजपुर की सिनियर सिविल जज ब्र.कु. सरोजिनी ने सभी का धन्यवाद किया। एसोसिएशन से 150 न्यायविद इस कार्यक्रम से लाभान्वित हुए।