

जल, थल एवं वायु सेना के सेवानिवृत्त सैनिकों एवं उनके परिवारों की उन्नति के लिए विशेष कार्यक्रम

मानवीय मूल्यों एवं दिव्यता से विश्व गुरु बनेगा भारत- लेफ्टिनेंट प्रीतपाल सिंह



भोपाल-म.प्र. ब्रह्माकुमारीज के 'सुख-शान्ति भवन' में इस वर्ष की अंतिम थीम- 'विश्व एकता और विश्वास के लिए राजयोग' पर पूर्व सैनिकों के लिए मेंटल हेल्थ एंड वेलबीइंग विषय पर आयोजित सेमिनार में पॉलीक्लिनिक भोपाल के प्रभारी अधिकारी कर्नल जितेन्द्र ने इसीएचएस एवं ब्रह्माकुमारीज संस्थान के बीच पूर्व में किए गए एम.ओ.यू. की सराहना करते हुए कहा कि पूर्व सैनिकों के मानसिक स्वास्थ्य और समाज कल्याण के लिए यह इस दिशा में बहुत अच्छा कदम है जिसका पूरा लाभ सेवानिवृत्त सैनिकों को मिलेगा। डॉक्टर कर्नल बी. दाम ने कहा कि पूर्व सैनिकों को जो स्वास्थ्य

सम्बन्धी चुनौतियाँ आती हैं, उनका एक बड़ा कारण तनाव है। इस कार्यक्रम से तनाव मुक्त होने में मदद मिलेगी। ब्र.कु.

पाँच तत्वों की आवश्यकता है, ठीक उसी प्रकार आत्मा को भी शान्ति, प्रेम, सुख, आनंद एवं शक्ति की निरंतर आवश्यकता

ब्रह्माकुमारीज एवं भारतीय सेना के जवानों के बीच एम.ओ.यू.

ब्रह्माकुमारीज एवं भारतीय सेना के बीच एम.ओ.यू. के तहत सेवानिवृत्त अधिकारी एवं जवानों को राजयोग मेडिटेशन माइंड मैनेजमेंट, स्ट्रेस मैनेजमेंट, लाइफ मैनेजमेंट, स्लेप मैनेजमेंट और स्लीप मैनेजमेंट तथा उनके परिवारजनों को मेडिटेशनल क्लासेज व ट्रेनिंग देकर मानसिक भावनारमक स्तर से मजबूत बनाने का प्रयास किया जाएगा। ताकि वह प्रसन्न और सस्य रहकर जीवनयापन कर सकें।

डॉ. देववानी ने बताया कि शरीर के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना अति आवश्यक है। जिस प्रकार शरीर को

है। इन गुणों एवं शक्तियों की अनुभूति करने के लिए अपने मन की तार को एक परमात्मा से जोड़ना होगा। लेफ्टिनेंट

जनरल प्रीतपाल सिंह ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि मैंने लगभग 40 देशों की यात्रा की है, परंतु भारत में जो दिव्यता, आध्यात्मिकता और मानवीय गुण हैं, वे अन्यत्र दुर्लभ हैं। मेंटल हेल्थ पर डॉ. प्रियंका नेगी, इंदिरा गांधी अस्पताल ने कहा कि आज मानसिक तनाव एवं चिंताएं तेजी से बढ़ती जा रही हैं, उन्होंने उदाहरण दिया कि लगभग 50% लकवा के शिकार मरीजों के अटैक का कारण क्रोध होता है। उन्होंने आगे बताया कि शान्ति से बड़ों कोई औषधि नहीं एवं चिंता से बड़ा कोई रोग नहीं। ब्रह्माकुमारीज सुख-शान्ति भवन मेडिटेशन टिरोट सेंटर की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. नीता

दो प्रेमोपेनोपेनो... की तकनीक बदल सकती है आपकी जिंदगी...

दो प्रेमोपेनोपेनो एक इवेंट (अमेरिकन आईडॉ का नाम) एव है, जिसका अर्थ है ठीक करना या ठीक करना। यह एक कार्यवाही और प्रारंभिक चरण की प्रक्रिया है जो व्यक्ति को अपने भीतर और बाहर के मुद्दों को हल करने में मदद करती है।

यह कार्यवाही को आप तीन चरणों में निम्न है:-

- आईएम टॉरी
- फोरेगिंग मी
- चर्यावाद
- आईएच यू

दोनों ने अपने आशीर्वाचन देते हुए कहा कि पूर्व सैनिकों का इतिहास त्याग, सेवा और बलिदान से भरा हुआ है। राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से न केवल मानसिक शान्ति प्राप्त की जा सकती है, बल्कि कई बीमारियाँ और दुर्घटनाएँ भी पीछे छूट सकती हैं। कार्यक्रम में जल, थल, वायु सेना के अनेक सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं जवानों के परिवार सहित कर्नल राजीव खत्री, प्रभारी अधिकारी जिला सैनिक कल्याण बोर्ड, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. आरधना सहित अनेकनों के भाई-बहनों ने अपनी भागीदारी निभाई।

प्रकृति को शुद्ध बनाने के पहले मन को शुद्ध बनाएं

इंदौर-म.प्र. पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज के न्यू फ्लोरिस्टा स्थित ज्ञानशिखर ओमशान्ति भवन में 'पर्यावरण संरक्षण-जीवन संरक्षण' विषय पर आयोजित परिचर्चा में ब्रह्माकुमारीज जोन की क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. हेमलता दीदी ने कहा कि आज खेतों में जो अन्न उपजा रहे हैं उसमें भी कीटों को मारने के संकलप से जहरीली कीटनाशक दवाइयाँ डाली जा रही हैं जिससे अनाज विषैला और प्रदूषित हो रहा है। अतः प्रकृति को शुद्ध बनाने के लिए मन को शुद्ध बनाएं, प्रकृति के प्रति उदारता का भाव रखें। राजयोग मेडिटेशन द्वारा पवित्र, शान्ति के प्रकटन चारों ओर फैलाकर प्रकृति के पाँचों तत्वों को सतोषप्रधान बनाने का प्रयास करते हैं और हम सबके सामूहिक



प्रयास से भारत पुनः प्राकृतिक सौंदर्य से सम्पन्न विश्व गुरु सिमौर बन जाएगा। पूर्व अपर प्रधान मुख्य वन संरक्षक पी.सी. दुबे, इंदौर ने बताया कि आज का युवा अगर चाहे तो प्रकृति संरक्षण के इस

गंभीर विषय को बार-बार सोशल मीडिया पर डाले तो जन प्रतिनिधि व सरकार के ऊपर तक चेतना विकसित होती है। वन संरक्षक श्रीमती किरण बिसेन, उज्जैन ने कहा कि आज समय की पुकार है कि हम

पर्यावरण को अथाह से जोड़ें तभी हम अगली पीढ़ी को कुछ दे पाएंगे। प्रकृति हमें हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सब कुछ देती है। हमारी सोच का प्रकृति के हर तत्व पर प्रभाव पड़ता है। प्रकृति

संरक्षण के लिए हम अपनी जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव लाएं। पीछे लगाने के साथ-साथ उसका संरक्षण भी करें। इस अवसर पर नगर निगम के जल विभाग के कार्यपालन मंत्री संजीवन श्रीवास्तव ने दिनांदिन पानी की विकलास समस्या को देखते हुए कहा कि हम सभी अपने-अपने स्तर पर जहाँ जल का संचय करना शुरू करें। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलन से हुई। ब्रह्माकुमारीज के मैडिकल विंग की जोगल कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. तथा दीदी ने प्रकृति को शान्ति, शक्ति के वापस देने के लिए गहन योग की अनुभूति कराई। राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी ने सभी को प्रकृति संरक्षण प्रति प्रतिज्ञा कराई। संचालन ब्र.कु. भुनेश्वरी बहन ने किया।

ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित शिविर 'अलविदा तनाव गुड बाय टेंशन'

भिलाई-छ.प्र. जो कुछ हम बार-बार सोचते हैं वही हमारा जीवन बनता जाता है। हमारे हर संकल्प का प्रभाव जीवन पर पड़ता है। हमारे साथ होने वाले हर घटना के लिए हर संकल्प जिम्मेदार है। उक्त उद्गार तनाव मुक्ति विशेषज्ञ ब्र.कु. पुनम, इंदौर ने सेक्टर 7 स्थित पीस ऑडिटोरियम में आयोजित नौ दिवसीय 'अलविदा तनाव गुडबाय टेंशन' शिविर में कही। अपने चेतन मन (कॉन्शियस माइंड) व अवचेतन मन (सबकॉन्शियस माइंड) के बारे में बताया कि अवचेतन मन हमारा आज़ाकारी सेवक होता है। उसको जो संकल्प बार-बार देंगे वो पूरा कर देता है। जब हम सुकह सुखोदय से पूर्व ब्रह्ममुहूर्त में सोकर उठते हैं तो शुरू के 20 मिनट हमारा अवचेतन मन पूर्ण जागृत अवस्था में रहता है। उस समय

जो विचार उसमें डाल देंगे तो वह तथ्यास्तु कर हमारे प्रैक्टिकल जीवन में स्वरूप बन जाता है। इसलिए सुखोदय से पूर्व ठठकर पढ़ना, मौन-साधना करना अत्यंत लाभकारी है सभी के लिए। पुनम दीदी ने, मेरा जीवन विघ्नों, तनाव व समस्याओं से मुक्त है, मैं बहुत सुखी हूँ, मैं सर्वशक्तिमान परमात्मा की संतान हूँ, सभी समस्याओं, तनाव, दुःखों, बीमारियों से भी अधिक शक्तिशाली मैं हूँ, मैं भाग्यविधाता परमात्मा का बच्चा बहुत भाग्यवान हूँ, मेरे साथ सब कुछ अच्छा चल रहा है व सब कुछ अच्छा ही होगा जैसे विचारों का अभ्यास करते हुए घर में रात्रि सोने के पूर्व और प्रातः काल करने के लिए होमवर्क के रूप में नोट भी करवाये। उन्होंने पूरे विश्वास से यह संकल्प करने का आह्वान किया व



बताया कि यह सिर्फ भावना नहीं है, मन की साईंस है। यदि ऐसा 24 दिन करेंगे तो तथ्यास्तु का वरदान मिल जाएगा। उन्होंने बताया कि रात को सोने से पूर्व

भी अवचेतन मन जाग रहा है इसलिए रात्रि को भी ये विचार करते हुए सो जाएँ। सोने से दो घंटे पूर्व ही सोबाइल, कम्यूटर इत्यादि इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स से

दूर हो जाएँ व सुकह उठने के दो तीन घंटे बाद ही इनका प्रयोग करें तो गुड बाय टेंशन अलविदा तनाव का महामंत्र आपके जीवन के लिए वरदान बन जाएगा।