पणजी-गोवा। गणतंत्र दिवस के अवसर पर मुलाकात के पश्चात् समूह चित्र में राज्यपाल पी.एस. श्रीधरन पिल्लई, मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत, ब्र.कु. निर्मला बहन, ब्र.कु. गोलो भाई तथा अन्य।

रामगंज मंडी-राज.। योग भट्ठी कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर उद्घाटन करते हुए राजयोगी ब्र.कु. आत्मप्रकाश व ब्र.कु. सन्नी,माउण्ट आबू, सी.आई. मनोज सिंह, कोटा संभाग की संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिला दीदी व ब्र.कु. गरिमा तथा स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. शीतल। मौके पर उपस्थित रहे मंगलम सीमेंट के हेड ऑफिसर बजरंग शर्मा।

बीबीगंज-फर्रूखाबाद(उ.प्र.)। माघ मेला श्री रामनगरिया गंगातट पांचालघाट में आयोजित कार्यक्रम चरित्र निर्माण, ग्राम्य विकास मद्य निषेध एवं महिला सशक्तिकरण का दीप प्रज्ज्वलित कर उद्घाटन करते हुए महिला आयोग एवं भाजपा प्रकोष्ठ सदस्या श्रीमती मिथलेश अग्रवाल, अपर जिलाधिकारी सुभाष चंद्र प्रजापति, विधायक सुशील शाक्य, पीठाधीश्वर ईश्वरदास महाराज एवं ब्र.कु. मंजू।

विष्णु नगर-पठानकोट(पंजाब)। नशामुक्त भारत अभियान शोभा यात्रा को शिव ध्वजा दिखाकर रवाना करते हुए आप पार्टी के नेता एवं पूर्व एम.सी. कमल महाजन, ब्र.कु. सत्या दीदी, ब्र.कु. प्रताप तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

मरोली-गुज.। गुजरात में ईश्वरीय सेवाओं की डायमंड जुबली के निमित्त आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्ज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए गायत्री परिवार से मरोली प्रतिनिधि भरत पटेल, श्रीमती दीपिका पटेल, ब्र.कु. मुकेश बहन तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

कैसे पता चले कि मन की बैटरी चार्ज हो रही या डिस्चार्ज...!!!

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

कई बार कई लोग हमसे ये प्रश्न करते हैं कि बहन जी कहीं ऐसा तो नहीं हम सोच रहे कि हमारी बैटरी चार्ज हो रही है, हो रही है, लेकिन होती कुछ नहीं। कैसे पता चले कि हां मेरी बैटरी चार्ज हो रही है! मैं आगे बढ़ रहा हूँ मेडिटेशन में या नहीं, ये मुझे कैसे पता चले?

बहुत सिम्पल बात है कि जिस तरह से आज की दुनिया के अन्दर रिचार्जेबल बैटरीज़ आती हैं। जब उसको यूज़ करते हैं तो डिस्चार्ज हो जाती है, फिर उसको चार्जर में रखो तो वो रिचार्ज हो जाती है। अब ये डिस्चार्ज और रिचार्ज कैसे हुई? तो सिम्पल साइंटिफिक लॉजिक यही कहता है कि बैटरी के भीतर जो केमिकल कॉम्पोनेंट्स हैं जब उसको यूज़ करते हैं तो वो डिस-ऑर्गनाइज़्ड हो जाता है, और जब सम्पूर्ण डिस-ऑर्गनाइज़्ड हो गया माना बैटरी डिस्चार्ज हो गई। ठीक इसी तरह मेडिटेशन चार्जर है लेकिन कैसे पता चले, तो इस बैटरी के एग्ज़ाम्पल से हम स्वयं को भी अगर देखें तो आज आत्मा की बैटरी डिस्चार्ज है उसका प्रमाण क्या, तो उसका प्रमाण यही है कि हमारे भी भीतर की जो मैकेनिज़्म है, सारी अस्त-व्यस्त हो गई है, डिस-ऑर्गनाइज़्ड है। जैसे मन के अन्दर कभी-कभी बहुत सुन्दर विचार आते हैं लेकिन जब भावनाओं को देखते हैं तो भावनाएं कुछ और होती हैं, महसूसता कुछ और हो रही है, मनोवृत्ति कुछ और है, दृष्टिकोण कुछ और है, वाणी कुछ और निकल रही है, व्यवहार कुछ और है और कर्म कुछ और है, माना कहीं पर भी सु-व्यवस्थित नहीं है। इसीलिए कई बार लाइफ में फ्रस्ट्रेशन आता है कि जो मैं सोच रहा हूँ, वो मैं महसूस क्यों नहीं कर पाता! वो मेरी वाणी क्यों नहीं है या वो मेरी भावनायें क्यों नहीं हैं, वैसा मेरा व्यवहार क्यों नहीं है! तो डिस-ऑर्गनाइज़्ड है, बैटरी डिस्चार्ज है।

अब मेडिटेशन चार्जर है लेकिन जब हम अपने आप को उस परम स्रोत के साथ जोड़ते हैं, मन और बुद्धि ये दो पिन हैं जब उसको जोड़ते हैं हम उस परमात्मा के साथ, तो जो ईश्वर से करेन्ट आती है वो दिखाई नहीं पड़ती है लेकिन उस करेन्ट से हमारे भीतर एक परिवर्तन जो दिखाई देता है, ये प्रमाण है कि शक्ति आई है तभी तो ये परिवर्तन हुआ है।

डिस्चार्ज बैटरी है उसका प्रमाण क्या? उसका प्रमाण यही है कि छोटी-छोटी बातों में गुस्सा, चिड़चिड़ापन, टेन्शन, मिस-अन्डरस्टेडिंग, मूड-ऑफ, माइंड डिस्टर्ब होना- ये सारे लक्षण हैं कि बैटरी डिस्चार्ज है। तो बैटरी चार्ज हो रही है तो मनुष्य के अन्दर धैर्यता, गम्भीरता, शान्ति ये स्वाभाविक आने लगती हैं। लाना नहीं पड़ता है, ये कोई दिखावे की बात नहीं है लेकिन जैसे-जैसे बैटरी चार्ज हो रही है जो सोच रहा है वही महसूस करने लगता है, वही उसकी वाणी निकलती है तो सारी इंटर्नल मेकैनिज़्म एक-दूसरे से हार्मनी में फंक्शन करने लगती है। और जैसे ही ये हार्मनी होने लगी, सु-सवांदिता आई, जीवन इतना सरल, सहज होने लगता है। इसलिए कहा कि बैटरी चार्ज होने का प्रमाण है कि अब छोटी-छोटी बातों में टेन्शन नहीं। कोई बात हुई, सहजता से हो जायेगा, पार हो जाता है। किसी ने कुछ कहा फील नहीं किया, ठीक है उसने अपने समझ के हिसाब से बोला। ये उसकी समझ है, मेरी समझ क्या है? तो व्यक्ति के भीतर पर्सनैलिटी में काफी चेंज आता है। तो ये प्रणाम है कि बैटरी चार्ज हुई है।

हम मेडिटेशन करते हैं तो हमारे बोल में, कर्म में, संकल्प की क्वालिटी में गुणवत्ता या सकारात्मकता दिखाई देने लगती है। मेडिटेशन का मतलब ही है आत्मनिहित सकारात्मक ऊर्जा को व्यावहारिकता प्रदान करना, विकृतियों पर विजय प्राप्त करना। देखें आयी परिस्थितियों पर हमारा सकारात्मक रूख रहता है! ये पैरामीटर अपने पर चेक करें तो पता चलता है कि हमारे में परिवर्तन आया है या नहीं!

परिवर्तन की प्रक्रिया आरम्भ होती है और ये परिवर्तन ही प्रमाण है कि बैटरी चार्ज हो रही है। वो परिवर्तन भी सकारात्मक परिवर्तन। जो खुद को भी महसूस होता है और हमारे आस-पास वालों को भी महसूस होता है।

इसलिए कई बार कई लोग कहते भी हैं जब से इसने मेडिटेशन शुरू किया है तब से उसमें बहुत चेंज आ गया है। पहले तो कैसे रफ-डफ बात करता था, असभ्य शब्द निकलते थे लेकिन अब उसके अन्दर जैसे धैर्यता, गम्भीरता आ गई है, बहुत जल्दी रिएक्टिव नहीं है, पहले तो बहुत जल्दी रिएक्टिव और छोटी-छोटी बातों में इतना टेन्शन ले लेता था। अभी इतना टेन्शन नहीं है। तो ये चेंज, ये

छतरपुर-सटई(म.प्र.)। समाजसेवियों का स्नेह मिलन 'सकारात्मक परिवर्तन वर्ष के अंतर्गत समाज सेवा के नए आयाम' कार्यक्रम के पश्चात समूह चित्र में ब्रह्माकुमारीज़ के समाज सेवा प्रभाग की ज़ोनल को-ऑर्डिनेटर ब्र.कु. शैलजा दीदी, ब्र.कु संजय, ब्र.कु. प्रीति तथा अतिथिगण।

ग्वालियर-म.प्र.। विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर आयोजित 'आंतरिक शांति, वैश्विक सद्भाव' कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए वरिष्ठ राजयोग ध्यान प्रशिक्षक ब्र.कु. डॉ. गुरचरन सिंह। मंचासीन हैं लश्कर ग्वालियर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श दीदी और प्रेरक वक्ता एवं वरिष्ठ राजयोग ध्यान प्रशिक्षक ब्र.कु. प्रहलाद।

रतलाम-म.प्र.। ब्रह्मा बाबा के पुण्य स्मृति दिवस पर पुष्पाजंलि अर्पित करने के पश्चात् समूह चित्र में राधा महंत,डेप्युटी कलेक्टर, वार्ड पार्षद करण कैथवास, लोकेंद्र सिंह गहलोत,हाई कोर्ट एडवोकेट, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. मनोरमा तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

बीदर-कर्नाटक। राष्ट्रीय किसान दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित उन्नत किसान सम्मान समारोह में उपस्थित ग्लोबल पीस विलेज की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुमंगला दीदी, सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. सुनंदा, बीदर कृषि विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ कृषि वैज्ञानिक सुनील कुमार, सहायक कृषि निदेशक अंसारी, जिला रयत संघ के अध्यक्ष मल्लिकार्जुन स्वामी।

सांताक्रूज़ पश्चिम-महा.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा रिलायंस मॉल में विश्व ध्यान दिवस पर आयोजित 'जीवन में ध्यान के लाभ और महत्व' के बारे में जागरूकता लाने के लिए आध्यात्मिक प्रदर्शनी कार्यक्रम में रिलायंस मॉल के सभी स्टॉफ के साथ हैं ब्र.कु. विनीता।

मीरगंज-गोपालगंज(बिहार)। 76वें गणतंत्र दिवस पर ध्वजारोहण करने व वार्ड पार्षद सोनू सोनी, वार्ड पार्षद रघुवर पंडित, वार्ड पार्षद पप्पू मांझी, वार्ड पार्षद राजू मांझी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करने के पश्चात् समूह चित्र में साथ हैं ब्र.कु. सुनीता।