



राँची-प्रारंभिक। राँची के राजधवन में भारत की मासमिड राष्ट्रपति शोमली द्रोणी मुर्मू से स्पेस मिलन के पश्चात् ईश्वरीय भोगाल भेट करे हुए राजयोगिनी ब.कु. निर्मल देवी। साथ हैं ब.कु. प्रदीप तथा अन्य सहकर्मर भवें।



नई दिल्ली-इतिहास। मुसलमानों आवास पर दिल्ली की माननीय मुसलमानों रेखा गुला से स्पेस मुलाकात कर शान्ति ओझाकर व फूलों का गुलदस्ता भेट कर सम्मानित करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेट करते हुए दिल्ली-जेन निर्देशिका राजयोगिनी ब.कु. शकुता दीदी। साथ हैं ब.कु. पुनम,शालीमार बाग, ब.कु. ज्योति, ब.कु. विमल तथा अन्य।



नोपदा-रोक्टर 50(33)। केंद्रीय खाद्य प्रसंस्करण दशोम मंत्रालय,भारत सरकार में माननीय मंत्री विरम पासवान से स्पेस मुलाकात के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. चित्रलेखा,कुमवली, ब.कु. पन्कर, ब.कु. रम मिश्रेंगोट ब.कु. रमेश तथा अन्य।



तिरुचि-ओसियार(राव)। रक्षाबंधन के अवसर पर विधायक भेर राम चौधरी(सियाल) को रक्षामंत्र बांधते हुए ब.कु. बौनी।



दिल्ली-आर.के. पुरम। रक्षाबंधन पर आयोजित कार्यक्रम में रक्षामंत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में निगम गार्ड धर्मवीर सिंह, जर्जिट सहायक सीनियर श्रेणी मोहनी रूद्र, एच.ओ.टी. सीनियर श्रेणी देविषा रजुवरी, विधायक अनिल शर्मा, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब.कु. अनिता एवं ब.कु. मनोषा।



उरुगता-पंजाब। रक्षाबंधन पर रक्षामंत्र बांधने के पश्चात् समूह चित्र में ब.कु. बृज बाबन, ब.कु. सुशील बाबन, ब.कु. कौशल मेहन, टीसी टी. बेनिथ, एडिटी सल्वत सिंह,पैसोएच एवं एडमोकेटर राशन लाल।



राजयोगिनी ब.कु. उषा सहन,
परिचय राजयोगिनी

मनसिक तनाव कैसे दूर हो...!!!

मेडिटेशन माना माइंड को रिलेक्स करना...

- गार्गक से आगे...

समस्याओं में हमें समाधान प्राप्त हो जाए उसके लिए कोई दवाई तो है नहीं। से लिया और खत्म हो गई बात, नहीं। उसके लिए भी हमें आवश्यकता है जागृति लाने की। तब हम आने वाले समय में खुद को भी हैंडल कर सकेंगे, परिस्थिति को भी हैंडल कर सकेंगे, और दूसरों को भी सहाय दे सकेंगे। धैर्य दे सकेंगे, और ये समय बहुत फास्ट दिखाई दे रहा है। अब आगे बढ़ेंगे...

अब ये सब होगा कैसे? जब हमारी स्मिचुअल इम्युनिटी बढ़ेगी। और उसको बढ़ाने के लिए हमें चाहिए तीन चीजें - 1. ठीक से भोजन चाहिए। वो भोजन नहीं जो हम शरीर को देते हैं, मन का भोजन। और मन का भोजन क्या है, चिंतन। अच्छा चिंतन चाहिए। अच्छा चिंतन कहाँ से मिलेगा? ज्ञान, आध्यात्मिक ज्ञान एक मात्र स्रोत है जहाँ से हमें अच्छा चिंतन मिलता है। ये अच्छा चिंतन भोजन है मन का। मन के द्वारा आत्मा को प्राप्त होता है। मन सशक्त बनता है, आत्मा शक्तिशाली बनती है लेकिन अब अगर किसी को भी कहा जाये कि ज्ञान की, आध्यात्मिक ज्ञान को बाटें मुनने के लिए आओ, तो क्या कहेंगे? टाइम नहीं है। टाइम कहाँ जाता है? टाइम अगर प्रैक्टिकल देखा जाए तो मनुष्य के पास है। ऐसे नहीं कि नहीं है।

जैसे मान लो कि किसी को हार्ट अटैक आये और वो डॉक्टर के पास जाता है और डॉक्टर साहब उसे कहेगा कि अगर जीना है तो रोज सुबह आधा घंटा पैदल चलना होगा। अगर तब भी वो डॉक्टर साहब से कहे कि सुबह तो बहुत मुश्किल है, मेरा सारा कारोबार सुबह-सुबह शुरू हो जाता है, सुबह तो आधा घंटा निकालना बड़ा मुश्किल है, और शाम को भी देखेंगे कि आधा घंटा मिलेगा तो जाऊंगा। तो डॉक्टर साहब क्या कहेंगे? मरे फिर, यही कहेंगे। अगर आपको खुद की हेल्थ के विषय में जागृति नहीं है, अगर आप अपने लिए टाइम नहीं निकाल सकते तो फिर तो मौत को कोई रोक नहीं सकता है। अगर आपको जीना है तो टाइम मैनेजमेंट तो करना होगा ना!

ठीक इसी तरह मन को सशक्त करने के लिए, आत्मा को सशक्त करने के लिए उसका भोजन है ज्ञान। ज्ञान का मनन-चिंतन रोज कम से कम आधा-पौना घंटा करें। अगर

हमें आने वाले समय के लिए अपने आपको तैयार करना है तो। दूसरा- मन को आराम भी चाहिए। आराम कैसे मिलेगा? मन को रिलेक्स करना बहुत जरूरी है। और रिलेक्सेशन टेक्निक श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान ने अर्जुन को ध्यान-योग सिखाया। मेडिटेशन, जब हम मेडिटेशन में बैठते हैं तो हम अपने मन की गति को शांत करते हैं। इतना फोर्स क्यों चल रहा है? किसी साइकोलॉजिक ने बताया कि मनुष्य अगर कम से कम गति से सोचे तो भी एक मिनट में उसके मन के अन्दर 25 से 30 विचार आ जाते हैं। सोचो कम से कम

ये
नहीं कि बातें नहीं
आयेंगी, ये नहीं लोग उल्टी
हरकतें नहीं करेंगे, सब होगा।
लेकिन अगर आपका माइंड
फोकस है तो आप खुद को
हैंडल कर सकेंगे।

गति से सोचे तो और अधिक से अधिक गति से सोचें तो पचास विचार। और टेशन जब होता है तब 55-60 विचार आ जाते हैं एक मिनट में।

हर मनुष्य के मन में चार प्रकार के विचार आते हैं। पहले प्रकार के विचार हैं- पॉजिटिव विचार,अच्छे विचार,वैल्यू बेस्ड थिंट्स। दूसरे हैं- निगेटिव विचार,बुरे विचार, हर बात में बुराई को सोचना, कमजोरियों को सोचना, डर-भय को लेकर विचार आना। तीसरे प्रकार के विचार हैं-आवश्यक विचार,कारोबार के विचार, ये करना है, वो करना है, इसको कहना है और चौथे प्रकार के विचार हैं- फालतू विचार। जब मन के पास कुछ सोचने के लिए नहीं है तो बीती हुई बातों को सोचता है। अगर ऐसा करते तो ऐसा होता, ये कहते तो अच्छा होता। लेकिन अब तो हो गया ना। अब क्या करना है वो नहीं सोचते! थोड़ा-सा अगर सेल्फ एनालिसिस करें तो वर्तमान समय दुनिया में मनुष्य के अधिकतर विचार कौन से होते हैं इन चारों में से? निगेटिव विचार आते हैं, फालतू विचार आते हैं और पॉजिटिव विचार ना के बराबर। इसलिए रिएक्शन जल्द

निकलता है। तो मेडिटेशन माना माइंड को रिलेक्स करना। और जब पॉजिटिव विचारों का चिंतन हम आरम्भ करते हैं तो धीरे-धीरे हमारी मनोस्थिति पॉजिटिव होने लगती है, सशक्त होती है, शक्तिशाली होती है।

तो रोज सुबह-सुबह 20 मिनट मेडिटेशन अगर आपने कर लिया तो देखिएगा कि आप अपने को कितना चार्ज महसूस करेंगे। माइंड पॉवरफुल होगा। क्यों 20 मिनट बड़ा मैंने? क्योंकि मेडिकल साइंस द्वारा ये प्रमाणित है कि एक व्यक्ति अगर पांच मिनट गुस्सा करता है ना, तो दो घंटे की कार्यक्षमता उसकी जल जाती है। वो दो घंटा क्या करेगा? दस लोगों को बुझेगा, कहाँ अपनी बात रखेगा, देखो ये रोज ऐसा करता है इसलिए मुझे गुस्सा करना पड़ा। जब दस लोग ये कहने वाले मिल जाते हैं कि बहुत अच्छा किया, तब जाकर थोड़ी ठंडक होती है कि मैंने जो किया ना वो गलत नहीं किया। और दस में से एक ने कह दिया कि आपने ठीक नहीं किया तो क्या होगा? फिर से भड़क जाएंगे।

सोचो जिस दिन सुबह-सुबह आपने बीस मिनट गुस्सा कर लिया तो आठ घंटे की कार्यक्षमता जल जाती है। कभी-कभी आपने जीवन में अनुभव किया होगा कि कोई-कोई दिन बहुत खराब जाता है, कोई काम नहीं होता है। कोई काम में सक्सेस नहीं होता है। तो फिर क्या कहते हैं कि पता नहीं आज किसका मूँह देखा था। किसी का नहीं खुद का ही देखा था आइने में। तो इसलिए कहा सुबह-सुबह बीस मिनट मेडिटेशन करो। माइंड को फोकस करो, एकाग्र करो। ये नहीं कि बातें नहीं आयेंगी, ये नहीं लोग उल्टी हरकतें नहीं करेंगे, सब होगा। लेकिन अगर आपका माइंड फोकस है तो आप खुद को हैंडल कर सकेंगे। दूसरे व्यक्ति को हैंडल कर सकेंगे और सिक्वेरेशन को भी हैंडल कर सकेंगे। तो पॉजिटिव मेडिटेशन और ज्ञान को 20 मिनट मेडिटेशन खोने से पहले। ताकि नोद अच्छी आए और सुबह फ्रेश होकर आप कार्य कर सकें। इतना टाइम मिलेगा खुद के लिए कि नहीं मिलेगा? अगर आने वाले समय के लिए अपने आपको चार्ज रखना हो, पॉवरफुल बनाना हो तो आप एक लीडर बनें। ताकि अनेकों को आप गाइड कर सकें। सही रास्ता दिखा सकें। उसके लिए खुद के लिए खाली 24 घंटे में से एक घंटा निकालना है। कर सकते हैं?



तिनमुक्तिवा-असम। ब्रह्माकुमारीज तिनमुक्तिवा द्वारा पूर्वोत्तर भारत में अपनी आध्यात्मिक एवं सामाजिक सेवाओं की स्वर्ण जयंती कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करने के पश्चात् शिवध्वजा सहित हुए राजयोगिनी ब.कु. शारदा दीदी,राष्ट्रीय समन्वयक,महिला प्रभाग, राजयोगिनी ब.कु. मोहन सिंगल,अध्यक्ष,वैज्ञानिक,अभियंता एवं वास्तुविद प्रभाग,ब्रह्माकुमारीज, सर्वानंद सोनोवाल,केंद्रीय मंत्री- पोत, नौवहन एवं जलमार्ग मंत्रालय तथा आयुष मंत्रालय,भारत सरकार, राहुल प्रसांत,कार्यकारी निदेशक,इंडियन ऑक्ल कॉर्पोरेशन लिमिटेड,डिगबोई रिफाइनरी, विधायक संजय किशन तथा अन्य।