

ध्यान से आंतरिक ऊर्जा का होता संचार-उपराष्ट्रपति



गुरुग्राम-ओआरसी (हरियाणा)।

ब्रह्माकुमारीज के ओमशान्ति रिट्रीट सेंटर के रजत जयंती वर्ष के शुभारम्भ अवसर पर "शुभारम्भ - रश्मियां" कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए भारत के उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने दीप प्रज्वलन कर कार्यक्रम का शुभारंभ करने के उपरान्त अपने संबोधन में कहा कि ध्यान आत्मा, मन और शरीर को गहन शांति प्रदान करता है। ध्यान की अवस्था में सकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं और आंतरिक ऊर्जा का संचार होता है। उपराष्ट्रपति ने कहा कि धर्म का पालन शांति और विजय दोनों देता है। मन को जीतना ही सफलता का प्रथम सूत्र है - यही गीता का संदेश है। जब तक हम भीतर सकारात्मकता, विनम्रता और सेवा भाव नहीं अपनाते, तब तक मन की शांति संभव नहीं- राव नरबीर सिंह हरियाणा के उद्योग एवं वाणिज्य मंत्री ने कहा कि जब व्यक्ति आध्यात्मिक दृष्टि विकसित करता है तो उसके

विचार, व्यवहार और दुनिया को देखने का नजरिया बदल जाता है। मन में सकारात्मकता बढ़ती है और हर परिस्थिति तथा हर व्यक्ति में अच्छाई दिखाई देने लगती है, जिससे भीतर नई ऊर्जा का संचार होता है। संस्थान के महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा

ओआरसी की रजत जयंती वर्ष के 'शुभारम्भ - रश्मियां' कार्यक्रम में सक्रिय हुए माननीय उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन

ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज संस्थान विश्व में महिलाओं द्वारा संचालित एकमात्र आध्यात्मिक संगठन है। जिसने बहुत कम समय में विश्व के 110 से भी अधिक देशों में हजारों सेवाकेन्द्र खोले हैं। संस्थान राजयोग के माध्यम से विश्व परिवर्तन का कार्य कर रहा है। ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी ने कहा कि परमात्मा हमें आत्मा का ज्ञान देते

हैं। व्यावहारिक शुद्धि ही परिवर्तन का आधार है। उन्होंने रजत रश्मियां थीम के अंतर्गत वर्षभर होने वाले कार्यक्रमों की जानकारी दी। उनमें से मेरा घर स्वर्ग अभियान प्रमुख है। संस्थान के अफ्रीका महाद्वीप की क्षेत्रीय संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. वेदांती दीदी ने सबको राजयोग के अभ्यास से गहन शांति की अनुभूति कराई। अहमदाबाद से राजयोग शिक्षिका डॉ. दामिनी ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में विशेष रूप से ओआरसी के सदस्यों द्वारा सामूहिक नृत्य प्रस्तुत कर सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। ओआरसी की राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. हुसैन ने मंच का कुशल संचालन किया। कार्यक्रम में संस्थान के ज्यूरिस्ट विंग की अध्यक्ष राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी, उपराष्ट्रपति सेक्रेटरी अमित खरे, डीसी अजय कुमार, जॉइंट सीपी संगीता कालिया, डीसीपी ट्रेफिक राजेश मोहन, एसडीएम दिनेश लुहाच व अन्य गणमान्य लोगों सहित 4000 से भी अधिक लोगों की उपस्थिति रही।

यातायात नियम पालन से स्वयं के साथ दूसरों को भी सुरक्षित रख पाएंगे

रायपुर-छ.ग.। शान्ति सरोवर प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के यातायात एवं परिवहन सेवा प्रभाग द्वारा सड़क दुर्घटना में पीड़ित लोगों की स्मृति में विश्व यादगार दिवस मनाया गया। 'सुखद और सुरक्षित यातायात का आधार' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सहायक पुलिस महानिरीक्षक, यातायात संजय शर्मा ने कहा कि यातायात दुर्घटना का प्रमुख कारण अत्यधिक तेज गति से वाहन चलाना है।

अधीक्षक, यातायात डॉ. प्रशान्त शुक्ला ने कहा कि यातायात के नियम जन सामान्य की सुरक्षा के लिए ही बनाए गए हैं, जिसका पालन करने से हम स्वयं तो सुरक्षित रहेंगे ही साथ में दूसरों की भी जीवन रक्षा कर सकेंगे। उन्होंने इतने सुन्दर आयोजन के लिए ब्रह्माकुमारी संस्थान के यातायात प्रभाग की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे ही प्रयासों से लोगों में जागरूकता आएगी। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए रायपुर सेवाकेन्द्र



लगभग 90 प्रतिशत दुर्घटनाएं तेज वाहन चलाने के कारण होती हैं। उन्होंने दुर्घटना में घायल लोगों की मदद के लिए आगे आने का आह्वान करते हुए कहा कि समय पर इलाज मिलने से बहुत-सी ज़िंदगियाँ बचायी जा सकती हैं। इसीलिए गम्भीर रूप से घायल व्यक्ति की मदद करने पर शासन द्वारा 25 हजार रुपये का पुरस्कार भी रखा गया है। कुछ लोग पुलिस कार्यवाही से बचने के लिए घायलों की मदद नहीं करते हैं, उन्हें बतला दें कि सुप्रीम कोर्ट के स्पष्ट निर्देश हैं कि उन्हें पुलिस द्वारा परेशान नहीं किया जाएगा। घायलों के लिए चुने हुए अस्पतालों में सात दिनों तक मुफ्त इलाज की व्यवस्था है। सहायक पुलिस

संचालिका ब्र.कु. सविता दीदी ने कहा कि हमारा जीवन अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसलिए अपने लिए और अपने परिवारजनों के लिए यातायात नियमों का कड़ाई से पालन करना चाहिए। राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. अदिति ने कहा कि सुरक्षित वाहन चलाने के लिए मन का संतुलन ज़रूरी है। मन की स्थिरता के लिए राजयोग मेडिटेशन से लाभ मिल सकता है। कार्यक्रम का संचालन ब्र.कु. रूचिका ने किया। इस दौरान विश्व भर में घटित सड़क दुर्घटना में जान गँवाने वाले लोगों की आत्मिक शान्ति के लिए, दुर्घटना से प्रभावित व्यक्ति एवं उनके परिवारों को संवेदना, मानसिक संबल देने के लिए विशेष मेडिटेशन किया गया।

रिश्तों में खुशी के लिए मन को अप्रदूषित करना आवश्यक

नोएडा-उ.प्र.। आज नोएडा में आयोजित विशेष सत्र में प्रसिद्ध आध्यात्मिक मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. शिवानी ने "कल्टीवेटिंग हारमोनियस रिलेशन्स" विषय से सम्बन्धित शुरुआत में ही

की 'पाँवरहाउस' खुद बन जाओ,"। "जब आप खुद खुश रहेंगे, स्थिर रहेंगे, तो आपके आसपास के लोग अपने आप चाने हो जाएंगे। हम अक्सर सोचते हैं - पहले सामने वाला बदले, तब मैं ठीक

यानी इमोशनली इंडिपेंडेंट बनना- यही आज की सबसे बड़ी शक्ति है। रिश्तों को ठीक करने के लिए उन्होंने अपना सल 'फॉर स्टैप फॉर्मूला' साझा करते हुए बताया कि रिश्ते सिर्फ गेल्स (पति-



एक सीधा प्रश्न रखा, "क्या आप भावनात्मक रूप से प्रदूषित मन से अपने रिश्तों को खुशी दे सकते हैं?" उन्होंने कहा कि आजकल सोशल मीडिया, न्यूज और आसपास के माहौल में निगेटिविटी इतनी अधिक है कि बिना जाने हमारा मन "भावनात्मक कचरे" से भर जाता है। "और जब मन भारी होगा, तो शब्द भी भारी होंगे, व्यवहार भी कठोर होगा, और वही घर का वातावरण बिगाड़ देगा," उन्होंने श्रोताओं को डिक्लर द माइंड (मन की सफाई) का महत्व समझाते हुए कहा कि हमें रोज यह देखना होगा कि हम कौन-सी जानकारी अपने भीतर जाने दे रहे हैं। "आपका मन आपकी आंतरिक दुनिया है। अगर वही गंदगी है तो बाहर रिश्तों में भी गंदगी दिखाई देगी।" रिश्तों को सुधारना है तो घर



रहेंगा। लेकिन असली ताकत यह है कि मैं पहले अपनी ऊर्जा बदलूँ।" आने वाले समय की चुनौतियों पर बोलते हुए उन्होंने एआई और टेक्नोलॉजी का संदर्भ लेते हुए कहा कि जैसे-जैसे तकनीक तेज होगी, वैसे-वैसे और मन पर दबाव बढ़ेगा। ऐसे समय में रोज खुद को समय देना- मेडिटेशन, स्वचिंतन और भावनात्मक संतुलन - लक्जरी नहीं, ज़रूरत है। उन्होंने बताया कि तनाव बाहर की परिस्थितियों से नहीं, भीतर दबाई हुई असुविधाजनक भावनाओं से बढ़ता है। ब्लेम करना बंद करें। भावनात्मक आजादी

पत्नी, बॉस, कर्मचारी) के नहीं, आत्मों के बीच होते हैं। किसी भी तनावपूर्ण रिश्ते में पहले अपने मन में चार वाक्य लाने का अभ्यास करें: पहले मन में कहें, "मैं माफी मांगता हूँ" दूसरा- "मैं आपको समझता हूँ" तीसरा- "मैं आपको स्वीकार करता हूँ, जैसे आप हैं" चौथा- "मैं इस रिश्ते को ठीक करता हूँ।" ईश्वर स्मृति में रहकर सकारात्मक वायब्रेशन फैलाने, करुणा और दयालुता बढ़ाने का आह्वान करते हुए कहा कि जब मन साफ होता है तो शब्द नरम होते हैं और वही नरमी रिश्तों में सामंजस्य बना देती है। इसलिए "आग लगाने वाला या तमाशा देखने वाला नहीं- आग बुझाने वाला बने।"

नियमित ध्यान से व्यक्ति में आत्मबल व स्थिरता विकसित होती है

मोहाली-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज सुख शांति भवन में विश्व ध्यान दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री रमेश कुमार पोपली, पीसीएस, अतिरिक्त मुख्य प्रशासक, पुडा, मोहाली रहे। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि आज की तेज रफ्तार और तनावपूर्ण जीवनशैली में मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए ध्यान आवश्यक है। उन्होंने समाज में आत्म-जागरूकता, नैतिक मूल्यों एवं मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने हेतु ब्रह्माकुमारीज द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की। पवन कुमार गुप्ता, मुख्य अभियंता, सीपीडब्ल्यू, ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि ध्यान व्यक्ति को कार्यस्थल पर शांत, एकाग्र और प्रभावी बनाता है। राजयोगिनी ब्र.कु. प्रेमलता दीदी, मोहाली सर्कल इंचार्ज ने अपने आशीर्वाचनों में कहा कि सच्चा ध्यान आत्म-परिचय एवं परमशक्ति से जुड़ने की प्रक्रिया है। नियमित ध्यान से व्यक्ति में आत्मबल, स्थिरता एवं सकारात्मक सोच का विकास होता है। ब्र.कु. अदिति, राजयोग शिक्षिका ने कहा कि जब कार्यस्थल पर धैर्य, सम्मान एवं सकारात्मक दृष्टिकोण जैसे आध्यात्मिक मूल्यों को अपनाया जाता है तो तनाव कम होता है और कार्यक्षमता में स्वाभाविक वृद्धि होती है। ध्यान दबाव को शक्ति में बदलने का माध्यम है। कार्यक्रम के दौरान राजयोगिनी ब्र.कु. रमा, रुपनगर द्वारा राजयोग ध्यान कराया गया, जिससे उपस्थित जनों ने गहन शांति, मानसिक विश्राम एवं सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव किया। समाज के विभिन्न वर्गों से लगभग 300 लोगों ने लाभ लिया।

