



**Supreme Father
God Shiva**

Local Centre :

Brahma Kumaris, Vishwa Shanti Bhawan
Rajpura Chauraha
Bhadohi - 221401 (U.P.)
Tel : 05414-224947, Mob : 9452925281
Email : bhadohi@bkivv.org

Headquarters :

Brahma Kumaris, Pandav Bhawan
Dadi Prakashmani Marg
Mount Abu - 307501 (Raj.)
Tel : 02974-238261 to 64
Website : www.brahmakumaris.com

प्रेस विज्ञप्ति

Date

जहां खुली हवा का झोका गुजरने से कतराने लगा था वहां खुल गए खुशी के झरोखे, सभी झूम उठे खुशी के महोत्सव में खुश रहने का संकल्प कराया,

भदोही। आज हर कोई भाग रहा है। वह क्यों भाग रहा है, कहां के लिए भाग रहा है उसे यह नहीं पता, बस वो बिना लक्ष्य के ही भाग रहा है। तो मानव की इस दौड़ ने उससे उसके जीवन की खुशी ही छिन ली है। उसे नहीं मालूम कि वह इस संसार में क्यों आया है, उसे जाना कहां है?

उक्त उद्गार ब्रह्माकुमारी पूनम बहन ने ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित अलविदा तनाव शिविर के दूसरे दिन साधकों को खुश रहने के नुस्खे बताते हुए व्यक्त किए। उन्होंने आगे कहा कि हमें यह अमूल्य जीवन एक लक्ष्य के साथ जीना चाहिए। जो लोग एक मकसद के साथ जीवन जीते हैं तो वे अधिक समय तक जीवित रहते हैं।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा दिनांक 24 फरवरी से 8 मार्च 2018 तक अलविदा तनाव शिविर का आयोजन शहर वासियों के लिए किया गया है। अपने बात को आगे बढ़ाते हुए पूनम बहन ने कहा कि खुशी जैसा खजाना नहीं, खुशी जैसी खुराक नहीं, खुशी जैसी दवा नहीं। गीता में भी कहा गया है - प्रसादे सर्वदुखानां अर्थात् मन खुश रहने से सभी दुख दूर हो जाते हैं। जिसका मन खुश रहता है उसकी बुद्धि शांत व स्थिर रहती है। खुशी परमात्मा के द्वारा दिया गया उपहार है। इच्छुक व्यक्ति इसे निःशुल्क प्राप्त कर सकता है लेकिन लाखों रुपए देकर भी इसे खरीदा नहीं जा सकता है।

आपने जीवन में क्या खोया और क्या पाया?

खुश रहने के नुस्खे बताते हुए तनाव मुक्ति विशेषज्ञा पूनम बहन कहती है कि खुश रहने के लिए सदैव वर्तमान में जीएं। गीता में भी वर्तमान के महत्व को बताते हैं और यह सही भी है कि जो बीत गया उसका कुछ नहीं हो सकता और जो समय आने वाला है उसके बारे में कुछ कहा नहीं जा सकता। इसलिए वर्तमान पर ही विश्वास किया जा सकता है और उसका ही सही उपयोग किया जा सकता है। तनाव का सबसे बड़ा कारण ही है कि अक्सर करके मनुष्य या तो भूतकाल में जीता है या भविष्य की चिंता में रहता है। वर्तमान में कम जीते हैं। सच्चाई तो यही है कि हम सभी हमेशा जीने की तैयारी करते रहते हैं और तैयारी करते-करते ही यहां से विदा हो जाते हैं। जीवन के इस रास्ते में आप कहीं भी खड़े हो, किसी भी मुकाम पर हो, आप बच्चे हों, जवान हो या फिर उम्र की ढलान पर हों, आप जरा अपने से पूछें कि अब तक आप कैसे जीएं हैं, आपने क्या

पाया है, क्या खोया है, कितने मोती चुनकर अपनी झोली में जमा कर रखें हैं। हम हमेशा बस यही सोचते रहे हैं कि जब ये हो जाएगा, तो मैं वो करूंगा और जब वो हो जाएगा तो वो कर लूंगा। हम कभी अतीत की यादों में खोए रहे तो कभी भविष्य की यादों में खोए रहे, तो कभी भविष्य की योजनाएं बनाने में लगे रहे। हम हमेशा कल में जीएं, आज में नहीं। अगर हमने अपने आज को सही ढंग से जीया है, भोगा है तो हमारा कल भी उजला ही होगा। वह कल चाहे आने वाला हो या बीता हुआ कल, क्योंकि दोनों ही वर्तमान से पैदा होता है।

तनाव का कारण है दूसरे से तुलना करना

खुश रहने के लिए कभी भी अपनी तुलना किसी के साथ नहीं करें। सबकुछ पाने की चाह में आज आदमी को बेचैन कर दिया है। एक इच्छा पुरी हुई कि उसके पहले दूसरी खड़ी हो जाती है। आज हम जीवन के हर क्षेत्र में एक-दूसरे के साथ तुलना करते हैं कि उसके पास यह है, मेरे पास यह नहीं। हम सदैव दूसरों को ही देखते हैं और जो मेरे पास है उसका आनंद नहीं लेते। जीवन का सबसे बड़ा खजाना है संतुष्टता। आप संतुष्ट रहना सीखो। जो कुछ आपको परमात्मा ने दिया है उसे परमात्म देन मानकर सहज ही स्वीकार कर लें और संतुष्ट रहें।

जीवन सांप-सीढ़ी के खेल की तरह है

जीवन एक सीधी सीढ़ी नहीं है। यह एक सांप सीढ़ी का खेल है। इसमें कभी अनुकूल परिस्थितियां आती हैं तो कभी प्रतिकूल परिस्थिति। प्रतिकूल परिस्थितियों को देख हम अपनी खुशी गुम कर देते हैं। जबकि यह सत्य है कि समय कभी भी एक जैसा नहीं रहता। जो कल था वह आज नहीं है और जो आज है वह कल नहीं रहेगा। तो हम परिस्थितियों को देख घबराएं नहीं, रूके नहीं, निरंतर आगे बढ़ते रहे। जीवन में गतिशील रहे क्योंकि सब दिन होत न एक समान। जीवन चलते रहने, आगे बढ़ते रहने का नाम है। यह बहते जल की तरह है, जो रूकते ही दूषित हो सकता है। जिस क्षण हम आगे बढ़ना बंद कर देते हैं तब हम सिर्फ रूकते नहीं हैं और पीछे चले जाते हैं। आप कर्म करते रहे परिस्थितियां कभी भी आपके अनुकूल हो सकती हैं।

गुब्बारे उड़ाकर खुशी का इजहार किया

अंत में सभी साधकों से खुश रहने की दृढ़ प्रतिज्ञा करवाई। खुश रहने का महामंत्र दिया कि – मैं भगवान का बच्चा हूँ, खुशी मेरा खजाना है, मुझे खुश रहना ही है, जब तक जीना है खुश रहना ही है। यह प्रतिज्ञा करते ही सभी आंखें खुशी के मारे छलछला उठी और सभी का दिल कह उठा, पाना था सो पा लिया। मिल गया, सच्ची खुशी का खजाना मिल गया। गुब्बारे उड़ाकर सभी ने अपनी खुशी का इजहार किया, धूमधाम से खुशियों का महोत्सव मनाया।

खुल गई शरीर की धमनियां

अंत में शिविर जा पहुंचा अपने विशेष आकर्षण के मुकाम पर जिसका साधकों को बेसब्री से इंतजार था। वे अनुभव करना चाहते थे कि कैसे हमारी अवरूद्ध धमनियों में खुशी का प्रवाह बहेगा। जिससे रूकी हुई धमनियां खुल जाएगी। लेकिन इसके पहले पूनम बहन ने बताया कि हृदय रोग का, धमनि सिकुड़ने का मुख्य कारण है कि आज हमने अपने जीवन से खुशियों को समेट लिया है। हम वैचारिक रूप से बहुत सिकुड़ गए हैं, हमारा व्यवहार सख्त हो गया है, राग-द्वेष हमारे चिंतन के पहलू हो गए हैं। खुशी ही ऐसी दवा है जो हमारी अवरूद्ध धमनियों में जमें कोलेस्ट्रॉल की सफाई कर देती है।

खुल गए खुशी के झरोखे

और अब अंत में शुरू हुआ मेडिटेशन द्वारा धमनियों को साफ करने का अभ्यास। जैसे-जैसे वह मेडिटेशन कराती गई साधकों को अनुभव हुआ कि अलग-अलग धमनियों में रक्त की जगह खुशी का प्रवाह बहने लगा। ऐसा लग रहा था कि खुशियों का सागर पूरे शरीर में हिलोरे ले रहा था और पूरा शरीर हल्का हो चुका था। और सभी सुर एक ही स्वर में कह रहे थे जहां खुली हवा का झोका गुजरने से कतराने लगा था वहां खुल गए खुशी

के झरोखे।

कल से तनावमुक्ति शिविर का एडवांस कोर्स प्रारंभ होने जा रहा है जिसमें साधकगण और गहराई से गोते लगाएंगे।

कल शिविर का विषय है - स्वयं की खोज। कल होगी स्वयं की स्वयं से बातें।

शिविर का समय - प्रातः 7 बजे से 8:30 बजे।

शिविर स्थल - सनबीम स्कूल, रजपुरा-औराई रोड।

शिविर आयोजक : ब्रह्माकुमारीज।

उद्देश्यपूर्ण बनाकर एक नई दिशा देना है।

ईश्वरीय सेवा में

ब्र.कु.विजयलक्ष्मी

सेवाकेंद्र संचालिका, भदोही