

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए राजयोग आवश्यक

राजयोग हमारी प्राचीन धरोहर



जयपुर-वैशाली नगर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सवाई मान सिंह स्टेडियम में कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं राजस्थान की मुख्यमंत्री माननीय वसुंधरा राजे, भारत की जल संसाधन और नदी विकास मंत्री उमा भरती, ब्र.कु. सुषमा तथा हज़ारों की संख्या में योगाभ्यास करते हुए शहर के नागरिक।

जयपुर। सवाई मान सिंह स्टेडियम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशाल योग कार्यक्रम के आयोजन के दौरान ब्र.कु. सुषमा ने कहा कि हम सब शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग करते हैं, उसके साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य के लिए राजयोग करना भी आवश्यक है। हम आज रोजमर्रा की जिन्दगी का आरंभ देरी से करते हैं, उन्होंने जल्दी उठने का महत्व बताते हुए कहा कि हम जितना जल्दी उठकर शारीरिक व्यायाम के साथ साथ मन को सकारात्मक विचार देकर दिन का आरंभ करेंगे तो हमारा स्वास्थ्य अच्छा भी रहेगा और हमारे द्वारा दूसरों को भी सुख और शांति की प्राप्ति हो सकेगी। इस अवसर पर राजस्थान की मुख्यमंत्री माननीय वसुंधरा राजे भी उपस्थित थीं, साथ में भारत की जल संसाधन और नदी विकास मंत्री उमा भरती व वहाँ के कई पदाधिकारी व गणमान्य जन भी उपस्थित थे।

बेटियों को आंतरिक तौर पर मज़बूत बनाएं



कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए महिला प्रभाग की अध्यक्ष ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. राधा, बहन अनुपमा, जूही सिंह, कल्पना दूबे व अन्य अतिथिगण।

लखनऊ। भारत में महिलाओं को पुरुषों से ऊँच दर्जा दिया गया है, लेकिन समय के साथ-साथ बुराइयाँ बढ़ती गईं और भ्रूण हत्या से लेकर घरेलू हिंसा जैसी समस्याएँ हमारे समाज का हिस्सा बन चुकी हैं। इन्हें तत्काल खत्म करने की ज़रूरत है। बेटियों को आंतरिक तौर पर मज़बूत बनाना बहुत ज़रूरी है। वह अपनी अंतरात्मा को पहचाने, उनके अंदर यह जज़्बा डेवलप करना होगा। उक्त विचार ब्र.कु. चक्रधारी ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा गोमती नगर विशालखंड स्थित सीएमएस में 'बेटी बचाओ सशक्त बनाओ' अभियान के तहत आयोजित 'नारी-एक दीप स्तम्भ' संगोष्ठी में मुख्य वक्ता के रूप में व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि बेटियों में आत्मबल होगा तो वह किसी भी परिस्थिति में लड़ सकेंगी। कानून बनाने से ही बात नहीं बनेगी, समाज को इस बारे में जागरूक करने

के लिए भी काम करना होगा।

कार्यक्रम में सहयोग कर रही अनुपमा फाउण्डेशन की अध्यक्ष बहन अनुपमा ने कहा कि बेटियों की कमी ने ही सारे अपराधों को जन्म दिया है।

बाल संरक्षण आयोग की अध्यक्ष जूही सिंह ने कहा कि बेटे-बेटियों को समान संस्कार दिये जाने चाहिए। उन्होंने महिला हिंसा कम करना हर नागरिक की ज़िम्मेदारी बताई।

वुमेन पावर लाइन के अधीक्षक मोहम्मद अली और कल्पना दूबे ने सरकार द्वारा उठाए जा रहे कदमों की जानकारी दी।

ब्र.कु. राधा ने बताया कि अभियान के तहत स्कूलों में कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे और साथ ही जागृति रथ व यात्राएँ निकाली जाएंगी। इस मौके पर विशिष्ट अतिथि ईवा शर्मा सहित अन्य गणमान्य जन उपस्थित रहे।



रायपुर-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'योग महोत्सव' में सम्बोधित करते हुए कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता वि.वि. के कुलपति डॉ. मानसिंह परमार। मंचासीन हैं ब्र.कु. अदिति, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला दीदी, वित्त विकास निगम के सचिव एस.के. विजयवर्गीय व ब्र.कु. रश्मि।

रायपुर-छ.ग.। हम लोग अपनी प्राचीन विरासत और संस्कृति को भूलकर पश्चिमी देशों से प्रभावित हो गए हैं। यही वजह है कि जब हमारी ही कोई चीज़ विदेश से होकर हमारे पास पहुंचती है तब हम उसके महत्व को जान पाते हैं। योग के साथ भी ऐसा ही हुआ है। उक्त विचार कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जन संचार विश्व विद्यालय के कुलपति डॉ. मानसिंह परमार ने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा विश्व योग दिवस पर आयोजित 'योग महोत्सव' में व्यक्त किये।

उन्होंने ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सिखलाए जा रहे राजयोग की चर्चा करते हुए कहा कि यह संस्था पूरे विश्व को एक परिवार मानकर वसुधैव कुटुम्बकम की भावना के साथ कार्य करती है जो कि बहुत बड़ी बात है। उन्होंने कहा कि राजयोग से शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास होता है, इसलिए सर्वांगीण विकास हेतु राजयोग का अभ्यास सभी लोगों को अवश्य ही करना चाहिए।

समारोह की अध्यक्षता करते हुए क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. कमला ने कहा कि राजयोग के अभ्यास से हम अपने जीवन में तनाव से मुक्त होते हैं। उन्होंने राजयोग मेडिटेशन को ही मन की शांति के लिए श्रेष्ठ उपाय बताया।

अन्त्यावसायी एवं वित्त विकास निगम के प्रबंध संचालक और सचिव एस.के. विजयवर्गीय ने कहा कि योग का सीधा मतलब जोड़ होता है। राजयोग का अर्थ है आत्मा का परमात्मा के साथ मिलन अथवा सम्बन्ध जोड़ना। इससे हमारे विचार पवित्र और शुद्ध बनते हैं।

राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. रश्मि ने कहा कि राजयोग हमें विपरीत परिस्थितियों में भी शान्त रहना सिखलाता है। योग आसनों से शरीर स्वस्थ रह सकता है लेकिन मन की शांति के लिए राजयोग मेडिटेशन बहुत ही ज़रूरी है। उन्होंने कहा कि राजयोग हमें सकारात्मक सोच बनाने में मदद करता है।

राजयोग से ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति : ब्र.कु. सूर्य



भिलाई। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 'राजयोग रिफ्रेशर' कार्यक्रम में वरिष्ठ राजयोगी ब्र.कु. सूर्य ने कहा कि हमें सोने से पूर्व अच्छे व श्रेष्ठ संकल्पों की रचना कर अपने माइंड को देना है जिसे हमारा अवचेतन मन स्वीकार करता है। ऐसे विचारों के साथ सोने से हमारा दिन का आरंभ भी अच्छे विचारों के साथ होता है और हमारा पूरा ही दिन अच्छा होता जाता है। राजयोग के लिए ये प्रथम चरण है जिससे हमारा मन शक्तिशाली होता है और हम सहज ही परिस्थितियों को निपुणता से पार करने में सफल होते हैं। इस तरह दैनिक चक्र में हमारा मानसिक संतुलन बढ़ता है और हमारा जीवन सुखमय और शांतिमय बनता है। इस अवसर पर स्थानीय सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. आशा ने भी सम्बोधित किया और सभी को कॉमेन्ट्री के साथ राजयोग का अभ्यास कराया।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स नं.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510. सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)

Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th July 2016

संपादक: ब्र.कु. गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु. करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ.) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशंस जयपुर से मुद्रित।