

योगक्षेमं



YOGAKSHEMAM

ब्रह्माकुमारीज योग भवन .मुंबई .घाटकोपर का त्रिमासिक समाचारपत्र

वर्ष :१० अंक :२- अप्रैल, मई, जून २०१९



आ. राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी नलिनी दीदीजी का, उनकी ७८ वीं वर्षगांठ निमित्त समाज के गणमान्य व्यक्तियों द्वारा शाल, श्रीफल, मोमेंटो से सन्मान किया गया, एवं दीदीजी द्वारा लिखित गीतों की किताब और त्रिमासिक पत्रिका 'योगक्षेमं' के पहले अंक का विमोचन किया गया ।

राजयोगिनी ब्रह्माकुमारी नलिनी दीदीजी
अध्यक्षा - घाटकोपर सब जोन, मुंबई

मंथन

ब्रह्मचर्य जीवन की



अनिवार्य आवश्यकता

21 वीं सदी के इस तकनीकी युग में कुछेक लोगों ने मानवीय मस्तिष्क की तुलना कंप्यूटर से की है। एक विज्ञानवेत्ता ने तो यहाँ तक कहा है कि मनुष्य का मस्तिष्क जो काम करता है, यदि उन कार्यों के लिए एक कंप्यूटर बनाया जाये तो उसकी लंबाई-चौड़ाई विश्व प्रसिद्ध नगर न्यूयार्क से कम नहीं होगी। फिर उसे सक्रिय करने के लिए उतनी विद्युत शक्ति की आवश्यकता होगी जितनी कि अब न्यूयार्क में खपती है और साथ-साथ इसके तापमान को बढ़ने से रोकने के लिए न्यूयार्क की हडसन नदी का जितना पानी भी चाहिये होगा। इतना सब करनेके बावजूद भी उस कंप्यूटर में वे सभी योग्यतायें नहीं होंगी जो मानवी मस्तिष्क में हैं। विवेकपूर्ण सोचा जाएँ तो वैज्ञानिकों की इस बात में कुछ तथ्य तो अवश्य हैं, क्योंकि आखिर भी कंप्यूटर जैसे अद्भुत साधन का आविष्कार अथवा निर्माण भी तो किसी मानवी मस्तिष्क ने ही किया है, अतः उसका श्रेष्ठ होना स्वतः ही सिद्ध है। अब किंचित विचार कीजिये कि न्यूयार्क जैसे विराट नगर जितने क्षेत्रफल वाले कंप्यूटर को बनाने में, उसे क्रियाशील करने में, उसे चालू हालत में बनाये रखने में, उसके लिए आवश्यक विद्युत पैदा करने आदि में कितना धन और कितना श्रम लगेगा? उससे काम लेने के लिए आपरेटरों व इंजीनियरों की ज़रूरत तो रहेगी ही। परंतु कितने आश्चर्य की बात है कि मनुष्य इतने विचित्र मस्तिष्क, जो उसे मुफ्त में मिला है, उसका यथोचित मूल्य नहीं समझता! वह अपने अकृत्यों द्वारा शीघ्र ही उसे क्षीण कर देता है अथवा उसे रोगग्रस्त कर बैठता है। अपने मस्तिष्क की उपयोगिता को यदि हम अन्य प्रकार से आंकना न भी जानते हों, पर हमें इतना तो समझना चाहिए कि आर्थिक मूल्य की दृष्टि से वह अरबों-खरबों रुपये की चीज़ है। इतना ही नहीं, उसके बिना तो यह तन भी बेकार है और मनुष्य स्वयं भी किसी काम का नहीं है। किंतु आश्चर्य है कि यों तो मनुष्य एक-एक रूपया कमाने तथा बचाने की कोशिश करता है और दूसरी ओर वह इतने बड़े खजाने को यूँ ही लुटाये चला जाता है! ऐसी मुख्तता के पीछे भला क्या कारण हो सकता है? हमारे पौराणिक वेदों-उपनिषदों के अनुसार मनुष्य के मस्तिष्क को मनुष्य स्वयं जो क्षति पहुँचाता है, उनमें से वासना-भोग विशेष है। जी हाँ! इस बात को बहुत से शरीर शास्त्री भी मानते हैं और उनका यह स्पष्ट कहना है कि ब्रह्मचर्य को नष्ट करने से मनुष्य के मस्तिष्क को आघात पहुँचता है।

इसमें कोई दो राय नहीं है कि 'काम' का अपना एक आनन्द है और मनुष्य शरीर उसे बार बार भोगना चाहता है, परन्तु जब व्यक्ति हट पूर्वक 'काम' के उस प्रवाह को रोकता है और उस सुख से देह को वंचित करता है, तब अंदर से एक तीव्र प्रतिरोध उभरता है जो काफी हद तक घातक सिद्ध होता है और कुछ लोगों में तो यह डिप्रेशन और पागलपन की स्थिति पैदा कर देता है। ऐसी दशा में यदि कोई दूसरा बड़ा सुख व्यक्ति को मिल जाये, तो यह विक्षिप्तता टल जाती है और एक अनिर्वचनीय आनंद मिलने का रास्ता उसके लिए खुल जाता है। इसकी उपलब्धि के लिए हमारे ऋषियों ने एक सारगर्भित सूत्र दिया है जिसे यदि जीवन में उतारा जाये, तो निस्संदेह काम सुख से भी बड़े आनंद की प्राप्ति की जा सकती है। यह सूत्र है-अंतर्यात्रा का। बहिर्यात्रा व्यक्ति को 'काम' में उलझाती है, जबकि अंतर्यात्रा उसे 'राम' तत्व का रसास्वादन कराती है। इस अंतर्यात्रा का यदि सही ढंग से अभ्यास किया जाये, तो भोग से भी अधिक रस इस अंतर्योग में आने लगेगा। अतः हमें यह अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए कि भोगों की तृष्णा एक ऐसी अक्षय प्यास है जो कभी शांत ही नहीं होती। याद रखें! विकार एक प्रज्वलित अग्नि के समान है, इनको जितना ही भोगा जाता है इनकी ज्वाला उतनी ही बढ़ती जाती है और धीरे-धीरे एक दिन मनुष्य की सारी सुख-शांति की सम्भावनाओं को सदा के लिए भस्म कर देती है। इसीलिए अपने सुख और शांति को, कामनाओं, उपादानों अथवा भोग-विलासों में न डूँडे क्योंकि जो निःस्वार्थी, निष्काम, पुरुषार्थी, परोपकारी, सन्तोषी तथा परमार्थी है, सच्ची सुख-शांति का अधिकारी वही है।

अधर कुमारों की भट्टी



अधर

कुमारों की भट्टी में सान्ताकुज़ की सबज़ोन इंचार्ज आदरणीय मीरा दीदी ने विशेष

'एकाग्रता' इस विषय पर सभी को संबोधित किया | कार्यक्रम के अंत में राजयोगिनी नलिनी दीदीजी ने अनमोल ज्ञानरत्नों से सभी को लाभान्वित किया।



माताओं की योग भट्टी में आ.नलिनी दीदीजी ने 'निश्चय बुद्धि विजयन्ति'

इस विषय पर क्लास कराया। कार्यक्रम के शुरुआत में डॉ. निखिल द्वारा म्यूजिकल डांस थेरपी का सेशन लिया गया | अंत में भ्राता राजयोगी निकुंज जी ने माताओं से रूबरू मुलाकात की।



कुमार - कुमारियों की भट्टी

Brahma kumaris Ghatkopar sub-zone organised 'YOG Retreat' for B.K. Youth on 9th June 2019. Rajyogini Brahma Kumari Nalini Didiji shared her experiences with the YOUTH present. This inspired the youth group and encouraged them in their self progress. Programme ended with an Interactive session with Rajyogi Brahmakumar Nikunj ji .



मधुबन से आये हुए भ्राता देवू भाई जी का योग भवन में स्वागत



घाटकोपर सब जोन की टीवर्स बहनों का योग भवन में रनेह मिलान

सम्पादकीय

राजयोगी ब्रह्माकुमार निकुंज

आंतरराष्ट्रीय वक्ता, आध्यात्मिक शिक्षा विशेषक-लेखक
और अनुभवी राजयोगा मेडिटेशन शिक्षक हैं।

आओ एक दूसरे को पवित्र मर्यादाओं की डोर में बांधें

भारत एक ऐसा देश है जिसकी संस्कृति के सबसे बड़े परिचायक हैं वहां मनाये जानेवाले पर्व और त्यौहार। जी हाँ ! यहां हर महीने और हर मौसम में कोई ना कोई ऐसा त्यौहार होता ही है जिसमें देश की संस्कृति की झलक देखने को मिलती है। हिन्दू श्रावण मास के पूर्णिमा के दिन मनाया जाने वाला 'रक्षा बंधन' का त्यौहार भी ऐसा ही एक विशिष्ट त्यौहार है जो भाई का बहन के प्रति प्यार का प्रतीक है। भाई बहनों का यह त्यौहार है तो मुख्यतः हिन्दुओं में प्रचलित, परन्तु इसे भारत के सभी धर्मों के लोग बहुत उत्साह और उमंग के साथ मनाते हैं।

अतीत से मनाये जाने वाले पर्व रक्षाबन्धन का रूप समय प्रति समय बदलता रहा है। आज के आधुनिक दौर में व्यक्ति की अवस्था और दृष्टिकोण दोनों में बदलाव आया है। नतीजन रक्षाबन्धन का पर्व भाई-बहनों तक सीमित होते हुए भी न तो इसमें दृढ़ता रही है और न पवित्र संकल्प। प्राचीन काल में तो इसकी परम्परा केवल भाई-बहनो तक ही सीमित नहीं थी। क्योंकि इस पर्व की उत्पत्ति मानवीय देन नहीं अपितु ईश्वर के महान कर्मों की यादगार है। इन तथ्यों का पुष्टिकरण प्रारम्भ के समय में ब्राह्मणों द्वारा अपने यजमानों को 'पतली डोर' बांधने की परम्परा से सिद्ध होता है। ब्राह्मण और यजमान लौकिक दृष्टिकोण से न तो भाई-बहन थे और न ही भाई-भाई। फिर इसका अर्थ क्या रहा? यह सर्व विदित है कि पुरातन काल के ब्राह्मण अपने यजमानों को आसुरी प्रवृत्ति से बचाने, आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाने, सामाजिक व्यवस्था में पवित्रता को बनाये रखने तथा आत्मिक भाव पैदा करने के ध्येय से रक्षा सूत्र बांधते थे। परन्तु आज इस सनातन सत्य की अनभिज्ञता के कारण अनेक विसंगतियां पैदा हुई हैं और अनेक प्रकार के भेदभाव, विघटन और कुरीतियों का जन्म भी इसका प्रमुख कारण रहा है। यह शाश्वत सत्य है कि मर्यादाओं के बन्धन में बंधने में सर्वोच्च सुख का अखुट भण्डार समाया होता है। किन्तु आज के दौर में मर्यादायें टूटी हैं जिसके परिणामस्वरूप दुख, अशांति, आतंकवाद और भ्रष्टाचार का राक्षस समाज को निगल रहा है। आज के परिपेक्ष में न तो सामाजिक व्यवस्था मनुष्य के हित में हैं और ना ही प्रकृति का रूप। तमाम उपायों एवं कोशिशों के बावजूद समाज से मूल्य, सद्भावना और सहयोग का भाव लुप्त होता जा रहा है। ऐसे में जरूरत है कि हम पर्वों के यथार्थ रूप को समझें और उन्हें मनायें। और इसीलिए रक्षाबन्धन पर्व पर इस बार सभी बहनें अपने भाईयों तक ही सीमित न रहे और न ही स्थूल धन की कामना से इस पर्व को मनायें, बल्कि इस बार हर एक बेहेन मनुष्य को आसुरी विकारों पर विजय प्राप्त करने तथा दैवी गुणों से सुसज्जित होने के पवित्र और शुद्ध संकल्प के साथ इस त्यौहार को मनाएं। यह पूर्ण रूपेण तभी हो सकेगा, जब हम स्वयं को सशक्त करते हुए दैहिक भान से उपर उठ आत्मिक भाव के वातावरण का माहौल बनायेंगे। याद रहे ! किसी भी सामाजिक मर्यादाओं को बनाये रखने तथा सुसाशन प्रतिस्थापित करने की व्यवस्था में व्यक्ति की अवस्था का गहरा प्रभाव पड़ता है। इसीलिए जाता है कि 'जैसी अवस्था वैसी व्यवस्था'। अतः मानवीय सम्बन्धों में पवित्रता बनाये रखने के लिए आन्तरिक शुद्ध एवं पवित्र अवस्था के लिए दृढ़ता की आवश्यकता होती है। तो आइए, हम सभी के इस पर्व पर अपने वास्तविक रूप अर्थात् आत्मिक भाव को अपनाते हुए आत्मिक भाव से एक दूसरे सामाजिक व्यवस्थाओं में पवित्रता को स्थापित करने के उद्देश्य से रक्षाबन्धन को धूमधाम से मनायें दूसरे को पवित्र मर्यादाओं की डोर में बांधते हुए विकारों से रक्षा करने का दृढ संकल्प लें।



ही कहा
भी
रक्षाबन्धन
के साथ
और एक

STRESS MANAGEMENT TRAINING FOR ENGINEERS OF BEST



“Stress Management Training” session for the Engineers of Brihan Mumbai Electric Supply & Transport Undertaking (BEST) was successfully conducted at Brahmakumaris , Yog Bhawan, Mumbai. Ghatkopar.

५० से ६० वर्ष की आयु वाले बी. के. भाई बहने एवं टीचर्स बहनों का सन्मान समारोह



21ST JUNE INTERNATIONAL YOGA DAY

Brahma kumaris Ghatkopar sub-zone had organised a programme on the occasion of 'International Yoga Day' on 21st June , in evening at Yog Bhavan, Ghatkopar . Rajyogini Brahmakumari Vishnu behan conducted Moving Meditation session. B. K. Pramila behan spoke on the importance of Raj Yoga in today's life of tension and stress. On this occasion Yoga teachers Prabhakar Mhatre, Chetanbhai and Pankajbhai also conducted yoga session.



माँ जगदम्बा सरस्वती का स्मृति दिवस

Brahma kumaris Ghatkopar sub-zone observed MAMMA DAY in memory of first Chief Of Brahmakumaris 'MATESHWARI JAGADAMBA SARASWATI' on 24th June 2019 at Yog Bhavan, Ghatkopar.



PUBLISHED BY : BRAHMAKUMARIS MEDIA & PUBLIC RELATIONS SERVICES

Yog Bhavan, Bhaveshwar Building No. 3, Bhaveshwar Nagar. Off M. G. Road, Above HDFC Bank, Ghatkopar (E), Mumbai-77. Tel.: 022-21029700, +919987411551. Email : bkyogbhavan@gmail.com, info@yogbhavan.org Web.: www.yogbhavan.org