

पर अटल रहें।

संसार में जितने प्रकार के लोग हैं उतने ही प्रकार के विचार हैं। प्रजातन्त्र राज्य में हर व्यक्ति अपने विचार देने या बोलने में स्वतन्त्र है। टीकाओं पर ध्यान ना देते हुए जो यथार्थ हो, उस मार्ग पर पूरे विश्वास के साथ अग्रसर रहें। कर्म सिद्धान्त के अनुसार मेहनत का फल आज या कल अवश्य ही मिलता है। कोई भी कर्म व्यर्थ नहीं जाता। श्रेष्ठ भावना रखकर धैर्य से कर्म करते रहें। जीवन के खेल में ऐसा कभी नहीं होता कि सदा सफलता ही होती रहे या सदा असफलता (हार) ही होती रहे। इसमें सुख-दुःख, निन्दा-स्तुति, मान-अपमान, हार-जीत, हानि-लाभ दोनों ही होते हैं। इसलिए असफलता में भी सफलता को तलाशने का स्वभाव बना लें।

किसी भी परिस्थिति में तुरन्त प्रतिक्रिया नहीं करने की आदत बना लें। व्यवहार में आत्मीयता है तो क्रोध की स्थिति ही पैदा नहीं होती। अपनेपन की भावना रख अनुमान, शंका, सन्देह से सदा दूर ही रहें। पारस्परिक विचारों और भावनाओं का सम्प्रेषण सही समय पर सही व्यक्ति के साथ करें। व्यर्थ और

नकारात्मक भावनाओं को पनपने ही न दें। किसी भी बात को ज्यादा गम्भीरता से न लें। बातों को हल्के रूप से लेकर उनका निराकरण करें।

राजयोग के अभ्यास द्वारा

चिन्तन को यथार्थ और सकारात्मक बनायें। स्वयं से स्वयं ही बातें करें। मैं कौन हूँ? मेरा यथार्थ परिचय क्या है? मैं किस स्थान पर हूँ? मेरे कर्तव्य क्या-क्या हैं? मुझे करना क्या है? अपनी महानताओं और सम्भावनाओं को याद करें। अन्तर्मुखी होकर अध्यात्म जगत की महानताओं के चित्रांकन द्वारा उन्हें यथार्थ रूप में महसूस करें।

आत्म-केन्द्रित हो, आत्म-ज्योति को मस्तक सिंहासन पर देखने का कम से कम 6 महीने तक

लगातार अभ्यास करें।

परमात्म-ज्योति को देखते हुए उनके साथ भावनात्मक रूप से एकाकार (कम्बाइन्ड) होने का अभ्यास करें। यह अभ्यास भी कम से कम 6 महीने तक लगातार करें।

आत्मा के मूल गुण पवित्रता का चिन्तन और अनुभूति का लक्ष्य रखकर राजयोग का अभ्यास करें। बुद्धि रूपी नेत्र से देखना कि पवित्रता की सफेद किरणें मेरे सिर के ऊपर से उतर रही हैं और मैं आत्मा शीतलता का अनुभव कर रही हूँ। कम से कम 6 महीने तक दिन में 5 बार अभ्यास करें।

इस प्रकार यथार्थ बौद्धिक समझ और राजयोग के विधिपूर्वक अभ्यास के द्वारा क्रोध पर सम्पूर्ण विजय सम्भव है। ❖

ग्लोबल हॉस्पिटल में महत्त्वपूर्ण चिकित्सा सर्जरी कार्यक्रमों की जानकारी

**घुटने व कूल्हे के जोड़ प्रत्यारोपण सर्जरी सुविधा
(Regular Knee and Hip Replacement Surgery)**

दिनांक : 26 से 29 नवंबर, 2010

सर्जरी : डॉ. नारायण खण्डेलवाल, मुम्बई से कुशल व अनुभवी सर्जन

(Trained in U.K., Australia and Germany)

पूर्व जाँच के लिये केवल घुटने व कूल्हे के ऑपरेशन के इच्छुक रोगी संपर्क करें -

डॉ. मुरलीधर शर्मा, ग्लोबल हॉस्पिटल, फोन नं. 09413240131

फोन : (02974) 238347/48/49 **वेबसाइट :** www.ghrc-abu.com

फैक्स : 238570 **ई-मेल :** drmurlidharsharma@gmail.com

ब्र.कु. आत्मप्रकाश, सम्पादक, ज्ञानामृत भवन, शान्तिवन, आबू रोड द्वारा सम्पादन तथा ओमशान्ति प्रिंटिंग प्रेस, शान्तिवन -307510, आबू रोड में प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के लिए छपवाया। संयुक्त सम्पादिका - ब्र.कु. उर्मिला, शान्तिवन
E-mail : omshantipress@bkivv.org **Ph. No. :** (02974) - 228125 **atamprakash@bkivv.org**