ओमशान्ति मीडिया

'अंतर्राष्ट्रीय योगा' दिवस पर राजयोगा विशेषांक...

वर्ष -23 अंक -5 जून-I-2021 (पाक्षिक) माउण्ट आबू Rs. 8.50

तन-मन के स्वास्थ्य की संजीवनी 'राजयोग'

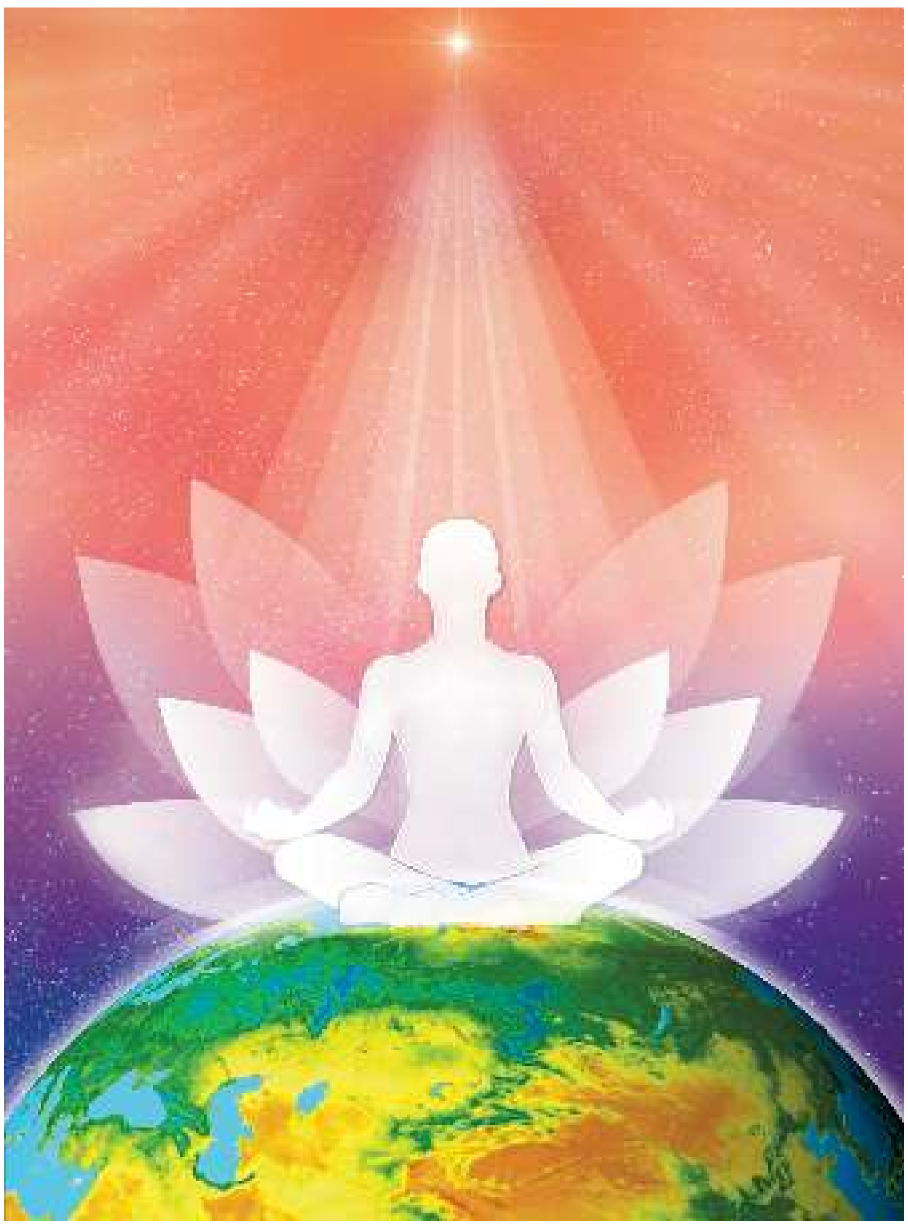
योग शब्द से ही हमारे सामने व्यायाम, आसन-प्राणायाम करने वाली छवि उभर आती है। किन्तु योग को अंगमर्दन की क्रिया तक ही सिमित कर देना, योग के साथ अन्याय होगा। किन्तु सवाल ये उठता है कि क्या तन के दुरुस्त होने को ही सुस्वास्थ्य कहेंगे? नहीं ना! लेकिन तन के साथ मन को चुस्त-दुरुस्त कैसे किया जाये, जिससे सुख-शांति, समृद्धि का निरन्तर प्रवाह बना रहे। तो इस कड़ी की पूर्ति करता है सहज राजयोग। इससे ही तन और मन दोनों स्वस्थ रहेंगे जैसा कि हम चाहते हैं। तो आइये जानते है तन-मन को स्वस्थ रखने की विधि...

योग शब्द सुनने से ही हमारे मन-मस्तिष्क में आसन-प्राणायाम की छवि उभर आती है। शरीर को सुदृढ़ करने के लिए शारीरिक एक्सरसाइज़ करना आवश्यक है, किन्तु सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए इतना ही पर्याप्त नहीं है। उसके लिए शरीर के साथ-साथ 'मन' का भी स्वस्थ होना परम आवश्यक है। मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार 80 प्रतिशत बीमारी की जड़ विकृत-मन की उपज है। तो क्या सिर्फ शारीरिक पहलू को ठीक करने से ही सुस्वास्थ्य की कामना पूरी होगी? नहीं ना! उसके लिए हमें दूसरे पहलू 'मन' को स्वस्थ बनाना ही होगा। शरीर और मन दोनों पहलुओं को सन्तुलित व सुदृढ़ बनाए रखने के लिए राजयोग ही एकमात्र हथियार है। जिससे हम सुस्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। राजयोग वो यंत्र है जो मन से उत्पन्न होने वाले सूक्ष्म कीटाणुओं को न सिर्फ खोज निकालता है बल्कि उसका निदान भी करता है।

राजयोग की परिभाषा जानें तो आत्मा का परमशक्ति से मिलन है। आत्मा का नाता परमात्मा से जोड़ने का नाम है राजयोग।

पहले हम स्वयं को जानें

पहले हम ये जानेंगे कि 'आत्मा' क्या है? 'आत्मा' यानी कि मन, बुद्धि और संस्कार। जैसे हम 'मनुष्य' कहते हैं, मनुष्य एक शब्द है लेकिन उसमें आंख, कान, नाक, मुख, हाथ, पांव सब आता है ना! इन सबको मिलाकर ही मनुष्य कहते हैं। मनुष्य कहने से हमारा अभिप्राय इन सब अंग-प्रत्यंगों वाला व्यक्ति। इसी प्रकार से आत्मा जो चेतन शक्ति है - मन, बुद्धि, संस्कार, स्मृति, भावनायें। इन सबका सामूहिक नाम है 'आत्मा'। 'मन' भी दो तरह से कार्य करता है। एक है मन के भीतर भरे व छिपे हुए भाव जो हम नहीं जानते, अच्छे और बुरे भाव के रूप में। वे भाव हमारे मन में निरन्तर ऑटो प्ले की तरह संकल्प के रूप में आते रहते हैं। दूसरा मन में श्रेष्ठ संकल्पों को निर्मित करने की शक्ति है। यह महत्वपूर्ण कार्य भी मन ही करता है। अगर मन में निरन्तर नकारात्मक भाव से प्रभावित संकल्प चलते रहें तो वे हमारे शरीर में नकारात्मक ऊर्जा को संचारित करते हैं। जोकि हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ठीक उससे विपरीत अगर मन में श्रेष्ठ व सकारात्मक संकल्प का सृजन करते हैं तो सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव निर्मित होता है। जोकि हमारे सुस्वास्थ्य के लिए अति लाभदायक है।



अच्छे व बुरे संकल्पों को छांटता राजयोग

राजयोग एक छलनी की तरह है जो अच्छे व बुरे संकल्प व विचारों को छांटने का कार्य करता है। राजयोग ही एक तरह से, सूक्ष्म बारीकियों से मन में चल रहे संकल्पों का न सिर्फ अवलोकन करता है बल्कि अच्छे व बुरे होने वाले प्रभाव से वाकिफ भी कराता है।

मन एक प्रबल इच्छाशक्ति

मन को हम एक तरह से 'इच्छा' भी कहें तो गलत नहीं होगा। प्रबल इच्छा शक्ति से ही हम बुरे संकल्पों के प्रभाव पर विजय पाते हैं। बिना प्रबल इच्छा शक्ति के न ही योग लगता और न ही जो हम चाहते हैं वो हमें प्राप्त होता।

आत्मा का परमात्मा से जुड़ना

परमात्मा से मिलन भी तब होगा जब बर्निंग डिज़ायर होगी। कहते हैं ना लगन की अगन। इच्छा भी एक होती है साधारण, जिसे हम 'चाहना' कहते हैं। दूसरी होती है इच्छा शक्ति (विल पावर)। लगन की अगन से ही मन में पड़े हुए विषैले कीटाणु नष्ट होते हैं। जब तक मन की शुद्धि नहीं होती तब तक उसमें श्रेष्ठ संकल्प भी निर्मित नहीं होते। परिणामस्वरुप श्रेष्ठ ऊर्जा का संचार हमारे शरीर में भी नहीं हो पाता। जिससे हम सुस्वास्थ्य की कामना से वंचित रह जाते हैं।

आत्मा का दूसरा महत्वपूर्ण अंग - बुद्धि

बुद्धि माना ही विवेक शक्ति, निर्णय शक्ति। जोकि हमें सही क्या, गलत क्या उसके प्रति जागरूक करने का कार्य करती है। बुद्धि, मन में निर्मित होने वाले संकल्पों जैसे सकारात्मक या नकारात्मक उसको छांटकर उससे होने वाले परिणाम के प्रति जवाब देही तय करती है। निरन्तर सकारात्मक व श्रेष्ठ संकल्पों के प्रति प्रेरित करने का कार्य बुद्धि ही करती है। जिससे हमारे मेटाबोलिज्म में सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव बना रहता है। जिससे हमारे शरीर में सुरक्षा प्रणाली सुदृढ़ होती है।

यह राजयोग जीवन पद्धति से ही सम्भव होता है। जहाँ शारीरिक और मानसिक शक्तियों का संतुलन होता है। हमारे सुस्वास्थ्य के लिए 'राजयोग जीवनशैली' जैसे कि संजीवनी बूटी की तरह है। तो आप इस संजीवनी को जीवन में अपनायेंगे ना! क्योंकि आपकी चाह तो यही है ना कि हमारा स्वास्थ्य बहुत उन्नत हो और हम सुख से जीवन जीयें। क्या सोच रहे हैं! राजयोग के बारे में अवश्य जानना चाहिए ना! सम्पूर्ण राजयोग के बारे में जानने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र से सम्पर्क करें। तन-मन को तंदरुस्त बनाने की तरकीब अपनायें और जीवन को सुख-शांति से जीयें। इस योग दिवस पर आपके सु-स्वास्थ्य की मंगल कामना।

राजयोग और मनोविज्ञान

ब्र.कु. गंगाधर

राजयोग ध्यान कला होने के साथ-साथ विज्ञान भी है। 'मेडिटेशन' व 'मेडिसिन' इन दो शब्दों का मूल लैटिन शब्द 'मेडरी' में छिपा हुआ है जिसका अर्थ है - उपचार करना। ध्यान- आत्मा का उपचार करता है तथा दवा- शरीर का। इस तरह ध्यान भी एक दवा है क्योंकि एक स्वस्थ मन ही शरीर को लम्बे समय तक स्वस्थ रख सकता है।

राजयोग मेडिटेशन के विज्ञान में मनोविज्ञान, जीव विज्ञान तथा प्रणाली विज्ञान शामिल हैं। यहाँ हम राजयोग प्रक्रिया में मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर समझते हैं।

मन को लौकिकता से अलौकिकता की ओर ले जाना :- इसका अर्थ है- मन को इन्द्रियों के मोह से परे केन्द्रित करना। सामान्य मनोविज्ञान तो कहता है कि विचार मन से जुड़े हैं, लेकिन राजयोग कहता है कि मन को ऐसे विचारों से अनासक्त कर दिया जाए जो हमारे मन की शांति भंग करते हैं व मन को सही जगह पर केंद्रित नहीं होने देते हैं।

विचारों के कुचक्र को तोड़ना :- एक बार गौतम बुद्ध के दो शिष्य नदी पार कर रहे थे। उन्हें एक स्त्री मिली जो स्वयं नदी पार नहीं कर पा रही थी। पर शिष्य ने उसे नदी पार करने में मदद की और अपनी राह बढ़ चला, लेकिन दूसरा शिष्य दो दिन इसी विषय पर सोचता रहा। उसे लग रहा था कि पहले शिष्य ने संघ के नियम तोड़े हैं। दो दिन बाद उसने अपनी चुप्पी तोड़ी और गौतम बुद्ध से उस शिष्य की शिकायत की। दोनों बुद्ध के सामने पेश हुए, पहले शिष्य ने कहा - "मैंने तो उस ज़रूरतमंद लड़की की मदद करते हुए उसे नदी पर छोड़ दिया था, लेकिन मेरा मित्र तो दो दिन से उसके विचारों को लिए घूम रहा है।" गौतम बुद्ध ने उस शिष्य की सराहना की और दूसरे शिष्य से कहा कि वह विचारों के इस कुचक्र से मुक्ति पाए जिसने दो दिन से मानसिक रूप से जकड़ रखा था। राजयोग मेडिटेशन की मदद से हम ऐसे व्यर्थ और नकारात्मक विचारों से मुक्ति पा सकते हैं।

सकारात्मक, शुद्ध व उन्नत विचार पैदा करना :- प्रार्थना, भक्ति और राजयोग मेडिटेशन के बीच अंतर है। भक्ति या प्रार्थना के दौरान हम प्रार्थना करते हैं, ईश्वर सुनते हैं, बस। लेकिन राजयोग मेडिटेशन के दौरान दो तरफा संप्रेषण होता है। राजयोग के दौरान आत्मा व ईश्वर कहते हैं "हम सुनते भी हैं और सुकुन भी पाते हैं।" आत्मा शुद्ध व उन्नत विचारों में लीन होकर पवित्र हो जाती है।

मस्तिष्क को शांत करना :- राजयोग अभ्यास के दौरान साधक का पूरा ध्यान परमात्मा पर केंद्रित रहता है जो शांति, प्रेम व आनंद का सागर है। व्यर्थ व नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाते ही व्यक्ति को बेहद आराम महसूस होता है। शांति के उस महासागर में ध्यान लगाने से साधक को शांति की सकारात्मक तरंगें प्राप्त होती हैं।

शरीर को मस्तिष्क का बाहरी हिस्सा नियंत्रित करता है। जैसे ही आत्मा मस्तिष्क के बाहरी हिस्से से ध्यान हटाकर उसे माथे के बीचों-बीच (आत्मा का निवास स्थान हाइपोथैलमस की थैली जो मस्तिष्क के अंदर वाले भाग में है) चेतना पर लगा देती है, जिससे शरीर की 60 लाख करोड़ कोशिकाएं भी सुकुन पा लेती हैं।

सत्य चेतन अवस्था (आत्म-भाव) की भावना :- इस गहन स्तर पर मन को आराम मिलता है और वह व्यर्थ विचारों से मुक्ति पा लेता है। लेकिन उस शांति, प्रेम, आनंद, सत्य, प्रसन्नता, शुद्धता व संकल्प शक्ति की सच्ची प्राकृतिक अवस्था का ज्ञान प्राप्त होता है। नैतिक मूल्य स्वयं ही उसके चेतना स्तर पर पहुँच जाते हैं। यही आत्म सजगता की अवस्था है। यही वह अवस्था है जिसमे शिकागो में स्वामी विवेकानंद ने श्रोताओं को अचम्भे में डाल दिया था।

वृत्ति और दृष्टि में बदलाव :- विचार प्रक्रिया में बदलाव लाकर तथा सकारात्मक भाव पैदा करके हम अपनी मानसिकता व नज़रिए में बदलाव ला सकते हैं। हम हर वस्तु के सकारात्क पहलुओं को देखने लगते हैं। जिससे हमारे चरित्र व आचरण में भी बदलाव आता है। इस कहानी से समझ सकते हैं- सर्दी की ठंडी रात थी, एक भिक्षु मठ में रूका। मेजबान ने उसे जगह तो दे दी लेकिन उसने देखा भिक्षु मठ के बाहर मील का पत्थर पूज रहा है। मेजबान ने हैरानी से पूछा- अरे! कुछ देर पहले तो तुम बुद्ध की मूर्ति जला रहे थे और अब तुम एक मील के पत्थर को पूज रहे हो!

भिक्षु ने कहा - मेरे भीतर का बुद्ध पूजा करना चाह रहा था।

प्रबोध, बौद्धिकता का ऐसा भाव है जिसे सूखे तर्क से समझाया नहीं जा सकता। हमें जीवन के बारे में चिंता करने के बजाए उसे समृद्ध बनाने पर ध्यान देना चाहिए। भविष्य या अतीत पर चिंतन करने की बजाए वर्तमान पर ध्यान देना चाहिए।

विश्वास पद्धति का रूपान्तरण :- राजयोग का अर्थ है विश्वास पद्धति में बदलाव। कोई व्यक्ति बाहरी हालात का सामना कैसे करेगा यह उसकी सोच पर ही निर्भर करता है। एक ही हालात में लोगों का मन व प्रतिक्रिया एक सी नहीं होती है। उनके विश्वास तरंग में अंतर होने से ही ऐसा होता है।

आत्मा, परमात्मा, कर्म का नियम, शाश्वत संसार का नाटक आदि का ज्ञान ही किसी भी व्यक्ति की विचारधारा को सकारात्मक व आशावादी बनाता है। राजयोग की मदद से तनावपूर्ण स्थितियों में भी मन की स्थिरता व सहजता पाई जा सकती है।

सर्व सम्बन्धों की अनुभूति ही है प्राप्ति का आधार

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हरेक आत्मा चाहती है कि परमात्मा से हमारा सम्बन्ध सदा जुटा रहे। लेकिन मैजॉरिटी यही कहते हैं कि चाहते तो हैं लेकिन होता नहीं है। चाहना एक है और अनुभव दूसरा है, तो अनुभव क्यों नहीं होता, उसका कारण क्या है? देह के जो भी सम्बन्ध हैं जिससे हमारा विशेष प्यार होता, वह कहाँ भी हो लेकिन भूलता नहीं है। वह कोई भी समय दिल में याद आ ही जाता है। वह तो एक जन्म का सम्बन्ध है लेकिन परमात्मा से हमारा सम्बन्ध एक जन्म का नहीं, सदा का सम्बन्ध है और जिससे सदा का सम्बन्ध हो उसे भूलना मुश्किल होना चाहिए व याद करना मुश्किल होना चाहिए? हम कह तो देते हैं तुम मात-पिता हम बालक तेरे, तुम ही यह हो, तुम ही यह हो... लेकिन परमात्मा से माता का सुख हमने प्राप्त किया है? माँ क्या करती है? माँ बच्चे की पालना करके शक्तिशाली बना देती है। दिन-रात उसके प्रति समय लगाकर उसे योग्य बनाती है। तो आत्मा का पिता परमात्मा है, शरीर के माता-पिता अलग हैं। परमात्मा पिता आत्मा में ज्ञान की इतनी शक्ति भर देता है जो आत्मा किसी भी समस्या का सामना कर सकती है। अभी तो देखो, छोटी-सी समस्या आती है तो घबरा जाते हैं, कर्मों को कूटने लगते हैं पता नहीं मेरे कर्म कैसे हैं, जो हमारे सामने ही ऐसी समस्यायें आती रहती हैं। लेकिन समस्या का काम है आना और हमारा काम है विजय प्राप्त करना। जब समस्या अपने काम को नहीं छोड़ती तो हम मास्टर सर्वशक्तिमान बच्चे अपना काम क्यों छोड़ें? समस्या कितनी भी बड़ी हो तो भी आप उसको छोटी कर सकते हैं। चाहे हिमालय जितनी बड़ी समस्या हो लेकिन आप ऊंचे चढ़ जाओ, समस्या आपके आगे बिल्कुल छोटी हो जायेगी, पहाड़ भी राईं समान हो जायेगा। बाबा तो कहता है कि राईं भी थोड़ी सख्त होती है, लेकिन समस्या राईं तो क्या रूई हो जायेगी और रूई हाथ में लेकर फूंक मार दो तो उड़ जायेगी। हमारा वर्षों का अनुभव है, कितनी समस्या आई, कितना विरोध हुआ, सेवा आरम्भ करने में भी कितनी बातें आईं, लेकिन एक बल एक भरोसे के आधार से समस्या बड़ी से छोटी हो जाती थी, छोटी माना जैसे कुछ भी नहीं है, कैसे समस्या खत्म हो गयी यह पता ही नहीं पड़ता था, जैसे थी ही नहीं। बाबा ने मात-पिता के रूप में वह पालना दी, आत्मा में वह शक्ति भर दी जिससे सर्व समस्याओं को सहज पार कर सकें। माता शक्ति भरती, पिता वर्सा देता, लायक बनाता कि बच्चा बड़ा हो करके कोई कार्य में लग जाये। तो शिवबाबा हमको पिता के रूप में वर्सा देता है। माता के रूप में पालना करता है, शक्तियाँ देता है। एकदम मन-बुद्धि शक्तिशाली हो जाते हैं।

वृत्ति की चंचलता को समाप्त कर निश्चयबुद्धि विजयी बनो

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

बाबा क्या कहते हैं कि मैं तुम बच्चों का ओबेडिएंट सर्वेन्ट हूँ। बाबा भी और दादा भी दोनों ही हम बच्चों को अपनी श्रीमत द्वारा ऊंच ते ऊंच बनाने की सेवा करते हैं। हमारा बाबा कितना निरंहकारी और निर्माणचित्त रहते। जब ऊंचे ते ऊंचा बाप, इतनी ऊंची अथॉरिटी कहता मैं तुम्हारा सर्वेन्ट हूँ, तो हमें कितना निरहंकारी होना चाहिए? जब अपने को सेवाधारी समझते तो स्वतः निरहंकारीपन की स्टेज आ जाती है। अपने को निमित्त समझने से करन-करावनहार बाप स्वतः याद आता है। अगर सोचते कि हम दूसरे को संदेश देने वाले सेवाधारी हैं, ऐसा समझने वाले दूसरे को संदेश पहुँचा देते लेकिन स्वयं को भूल जाते। बाबा ने कहा तुम मेरे मददगार हो, सृष्टि को पावन बनाने में। तो जो दूसरे को पावन बनायेगा वह खुद भी पावन रहेगा या खुद पतित होते भी दूसरों को पावन बनने का संदेश देगा? ब्रह्माकुमार-कुमारी माना पावन बाप के पावन बच्चे, पावन बनाने वाले। बाबा ने मन्सा, वाचा, कर्मणा तीनों में पावन बनने को कहा है, एक में नहीं। ऐसे नहीं लोभ छोड़ो, मोह भले रखो। अन्त का मंत्र है स्मृतिलब्धः नष्टोमोहा। जब तक ये मन्त्र प्रैक्टिकल में नहीं तब तक दूसरों की क्या सेवा करेंगे? हरेक पहले अपने से यह सवाल पूछे कि बाबा ने मुझे मंत्र दिया है स्मृतिलब्धः तो मैं हूँ? मेरी यह स्थिति बाबा के डायरेक्शन के अनुसार है या मैं इस स्थिति से बहुत दूर हूँ! स्मृति माना बाबा याद आ गया। नष्टोमोहा माना विजयन्ती। मैं अगर सबको पावन बनाने वाली बाप समान सर्वेन्ट हूँ, तो मैं नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप हूँ या कहीं बुद्धि जाती है? कई कहते मेरी वृत्ति जाती है। क्या कभी ये संकल्प उठा कि मैं मलेच्छों के बीच जाकर मगरमच्छ खाकर देखूँ, टेस्ट करके देखूँ? क्या कभी इच्छा होती है कि मैं होटल में जाकर 12 बजे तक डांस करूँ? नहीं होती ना इच्छा? जब यह इच्छायें नहीं उठती फिर ये इच्छा क्यों उठती कि फलानी की देह में मेरी बुद्धि जाती! मुझे माया के तूफान आते! इसमें क्यों कहते मेरी वृत्ति जाती है? जब वह वृत्ति नहीं उठती तो यह क्यों उठती है? तूफ़ान तब आते हैं जब अपने को सर्वेन्ट नहीं समझते। अगर हम विश्व को पावन बनाने के निमित्त सर्वेन्ट हैं तो क्या मेरी वृत्ति जा सकती है? अगर जाती है तो मैं ओबेडिएंट हुई? जब बाबा ने कह दिया कि तुम बच्चे इस दुनिया से मर गये, मैं महाकाल आया हूँ तुमको घर ले जाने, धुन है घर जाने की, यही धुन रहे तो वृत्ति जा नहीं सकती। कहते हैं मैं चाहता हूँ मेरी वृत्ति न जाए- लेकिन चली जाती है। मैं कहती तुम चाहते हो तो वृत्ति जाती है। नहीं तो मेरी धुन है - मेरा बाबा, वृत्ति में है घर, फिर वृत्ति कैसे जा सकती है! जिसमें धुन है वही ओबेडिएंट है। वही मन्सा-वाचा-कर्मणा सेवाधारी रह सकता है।

योगबल ही बनाता जीवन को श्रेष्ठ और सर्वोत्तम

राजयोगिनी दादी जानकी जी

जब से हम बाबा के बने हैं कोई दिन ऐसी घड़ी नहीं आई होगी कि ये भूले हों कि मैं बाबा का बच्चा हूँ, इसमें बहुत सुख मिला है। हर दिन, हर घड़ी सुख, शान्ति, आनन्द में पास हुआ है। इस शुरू से बाबा कहते आ रहे हैं बच्चे, विनाश के पहले बाप से वर्सा ले लो, तब तो विनाश के कोई भी चिन्ह नहीं दिखाई देते थे, बॉम्ब्स का भी नाम निशान नहीं था तो भी अन्दर से आवाज़ आई कि भगवान कहता है कि विनाश आने के पहले मुझे याद करो, तो विनाश हो या न हो लेकिन शरीर तो विनाशी ही है। धन, सम्बन्ध भी तो विनाशी ही हैं। आज है कल नहीं होगा। बाबा का बनने से ये स्मृति है कि मैं आत्मा अविनाशी, मेरा बाबा अविनाशी, उनसे प्राप्ति अविनाशी। शरीर छोड़ते भी वो प्राप्ति हमारे साथ होगी। इस विनाशी दुनिया से कोई प्रीत नहीं है। कितना दुःख देने वाली, धोखा देने वाली दुनिया है। हमें खुशी है कि हम किसी पर डिपेन्ड नहीं हैं। बाबा पूरा वर्सा देने के लिए तैयार है, अधिकार से ले सकते हैं। जो बच्चा सयाना होता है, अपनी कमाई करता है वो बाप के वर्से का आधार लेकर नहीं बैठता, लेकिन अन्दर में रहता है अपने पाँव पर खड़ा रहूँ, अच्छा गुणवान बनूँ और बाप का सुपात्र बनूँ। गुणवान बनने से, खुद का चरित्र अच्छा होने से अपने स्वमान में रह सकते हैं और सबके दिलों के अन्दर मान पैदा हो जाता है। जो अपने ज्ञान-योग की मस्ती में मस्त रहने वाला, सेवा में त्यागी और तपस्वी है, गुणवान, चरित्रवान है उसे मान स्वतः मिलता है। ऐसे नहीं कि परिस्थिति आई तो त्याग किया या कोई वैराग्य आया या मजबूरी से त्याग किया, वो कोई त्याग नहीं है। सब कुछ होते हुए, देखते हुए समझ से त्याग। मेरा-मेरा छोड़ा तो तपस्या अच्छी, तपस्या के फल-स्वरूप ज्ञान, प्रेम, आनन्द, शक्ति जैसे हमारे में समाती जा रही है। त्याग से तपस्या की लगन पैदा की। मैं तपस्या में रहूँ इसलिए त्याग और अन्दर से इच्छा है कि योग का बल मेरे में आ जाये। ये योग का बल ही जीवन को सर्वोत्तम, श्रेष्ठ बनाता है।

राजयोग क्या है, और उसे कैसे करें?

'योग' का अर्थ है- सम्बन्ध अथवा कनेक्शन जोड़ना। जैसे घर में लगी हुई बिजली की तारों का कनेक्शन बिजली घर की तार से जोड़ने के फलस्वरूप हमारे घर में रोशनी और ऊर्जा की प्राप्ति होती है, ठीक वैसे ही आत्मा का कनेक्शन परमात्मा के साथ जोड़ने से मनुष्यात्मा को शान्ति, आनन्द, लाइट और माइट की प्राप्ति होती है। यह कनेक्शन मन रूपी तार को परमात्मा के साथ जोड़ने से, ईश्वरीय स्मृति में स्थित होने से जुटता है।

परमात्मा की लय से लय या ताल से ताल मिलाना

हम देखते हैं कि एक ट्यूनिंग फ़ार्क जिस वेव लेंथ पर प्रकम्पन छोड़ रहा हो, उसके निकट पड़ा दूसरा ट्यूनिंग फ़ार्क भी उन प्रकम्पनों को पकड़कर वैसे ही प्रकम्पित हो उठता है। ठीक इसी प्रकार, जब हम मन को परमपिता परमात्मा के पास ले जाते हैं तो हममें भी स्वयं परमात्मा की शान्ति, शक्ति, आनन्द, प्रेम आदि की सूक्ष्म आध्यात्मिक लहरें उत्पन्न हो जाती हैं। अतः योग भी एक प्रकार से आत्मा को परमात्मा के समतल पर ले जाने अथवा उसकी धुन के साथ धुन मिलाने या उसकी तरंगों के साथ तालमेल स्थापित करने का नाम है।

तीसरे चक्षु रूपी दूरबीन द्वारा परमात्मा ही को देखना

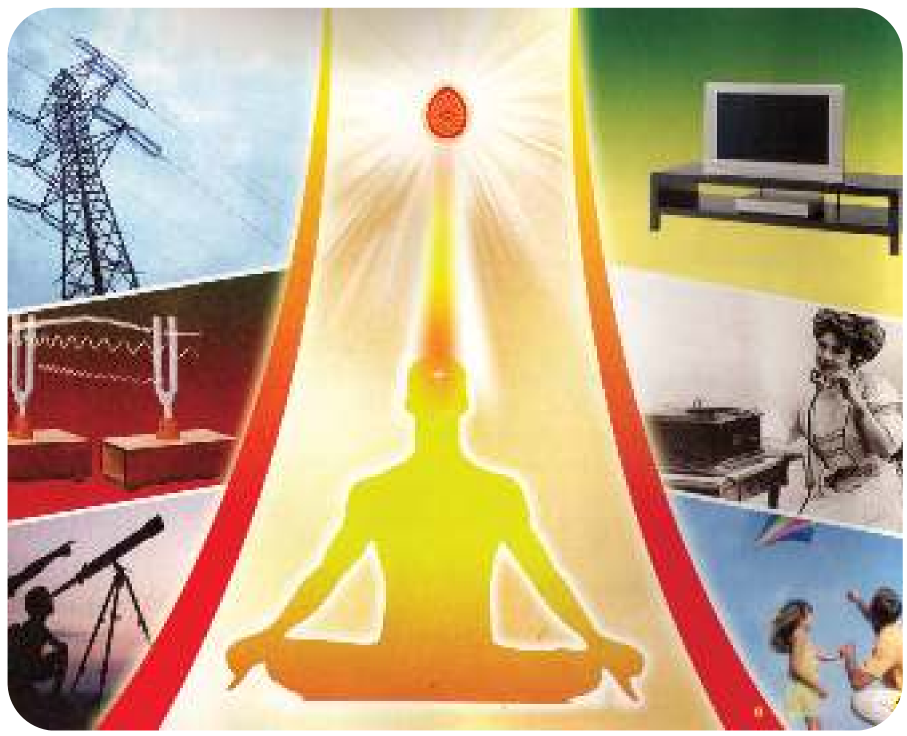
हम यूं भी कह सकते हैं कि जैसे कोई मनुष्य दूरबीन के प्रयोग से किसी दूरस्थ तारे को या किसी व्यक्ति को देखता है, कुछ वैसी ही क्रिया योगी भी करता है। योगी अपने मन रूपी चक्षु अथवा दूरबीन को परमात्मा रूप चेतन ज्योति-तारे पर जमाता है। बस, वह उस समय और किसी को न देखकर केवल परमपिता परमात्मा ही को देखता और मनन करता है।

बुद्धि रूपी टी.वी. द्वारा परमात्मा का सूक्ष्म दर्शन

जैसे टेलीविजन की स्क्रीन पर दूर का कोई दृश्य अथवा व्यक्ति हमारे नेत्रों के सामने आ जाता है और हम उसे देखने लग जाते हैं, वैसे ही योगाभ्यास में हमारी बुद्धि एक टेलीविजन का कार्य करती है। हमारे सामने परमधाम अथवा ब्रह्मलोक के वासी शिव बाबा का अतिसूक्ष्म ज्योति-चित्र उपस्थित होता है। तब हम मन रूपी चक्षु द्वारा उसे देखने में मग्न अथवा मस्त हो जाते हैं। मन को, इस प्रकार बुद्धि द्वारा सामने लाए गए शिव बाबा के सूक्ष्म स्वरूप में मग्न करना ही योग है।

सूक्ष्म ईश्वरीय वार्तालाप ही है योग

हम देखते हैं कि पुलिस का कोई-कोई व्यक्ति गश्त करते समय अपने साथ एक वॉकी-टॉकी या वायरलेस उपकरण लिए हुए होता है जिसके द्वारा वह अपने नियंत्रणालय(कन्ट्रोल रूम) के साथ संपर्क बनाये रखता है और बातचीत करता रहता है। इसी प्रकार योगी भी परमात्मा ही को परमपिता, माता, सखा, शिक्षक या सद्गुरू मानकर उसके साथ मन रूपी वायरलेस द्वारा संपर्क स्थापित करता है। वह भी परमात्मा से आध्यात्मिक वार्तालाप(रूह-रिहान) करता है। इससे उसे परमात्मा से सम्मति, आदेश, निर्देशादि प्राप्त होते रहते हैं।



हाथ में हाथ, साथ में साथ

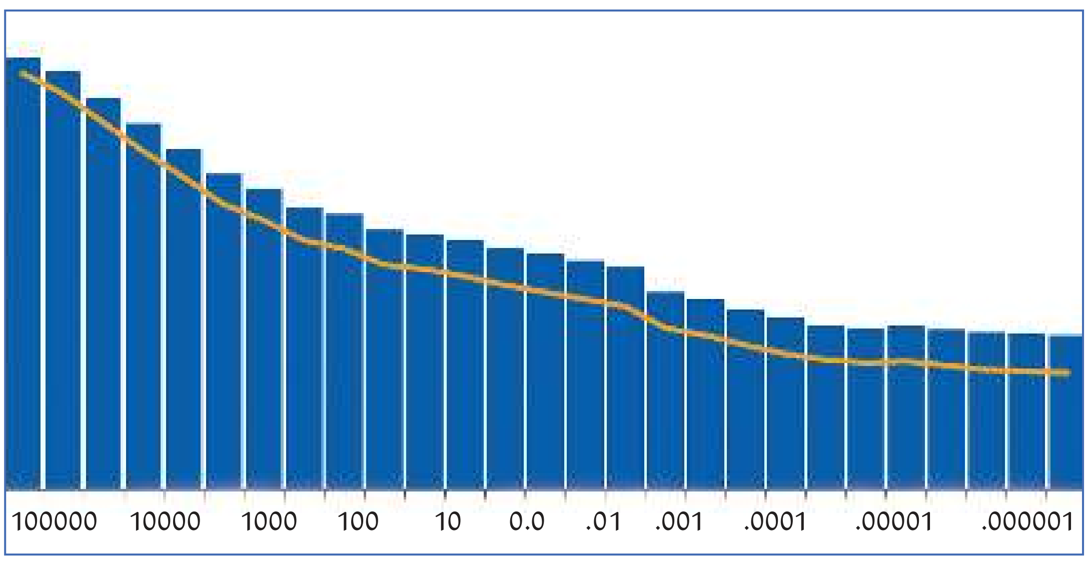
हम यूं भी कह सकते हैं कि जैसे एक छोटा बच्चा अपने लौकिक पिता के हाथ में हाथ देकर उनके साथ-साथ जाता है वैसे ही योग भी परमात्मा के साथ आत्मा का सहचर्य है। परमात्मा के हाथ में हाथ देने का अर्थ है उनके साथ पिता-पुत्र का मानसिक नाता जोड़ना और पग-पग उन्हीं के साथ सन्मार्ग पर चलना और परमात्मा को अपना सहायक और साथी मान, उस मालिक का बालक बनकर उसकी ईश्वरीय संपत्ति का अधिकारी बनना।

आत्मनिष्ठ : योगी, देह और देह के जगत को भूल संक्षेप में एक परमात्मा की ही एकटिक स्मृति में स्थित होता है।

जीवन... बिन्दु का खेल

हमारा दिमाग एक अद्भुत कम्प्यूटर है। जो हर पल, हर क्षण, ऑटोमेटिक भीतरी व बाह्य संकेतों को अब्ज़ॉर्ब करता है। जो भी हम देखते हैं, जो भी हम सोचते हैं, जो भी हम स्थूल में करते हैं उन सबके इम्प्रेशन्स ब्रेन में रिकॉर्ड होते हैं। सुबह से रात्रि तक जो भी हमारे संकल्प, बोल, कर्म, व्यवहार व भावनायें मन से उत्पन्न होती हैं चाहे वो सकारात्मक हो व नकारात्मक। इनका लेखा-जोखा हमारे दिमाग में स्टोर हो जाता है। और उन सबके शब्दों के बल को हम एक शून्य(0) मान लेते हैं। क्योंकि बिन्दु हमारे जीवन में सूक्ष्म व स्थूल दोनों में बहुत महत्व रखता है।

गणित में भी एक(1) से पहले जितने शून्य लगाते हैं उतना एक(1) का मूल्य कम होता जाता है। और एक(1) के बाद जितने शून्य लगाते हैं उतनी ही उसकी वैल्यू बढ़ती जाती है। एक(1) के पहले शून्य को हम नकारात्मक संकल्प मान लेते हैं। अब सारे दिन में जितना हम नकारात्मक सोचते हैं चाहे स्वयं के प्रति, चाहे दूसरों के प्रति वो .01 के पहले शून्य लगाने से एक(1) की वैल्यू कम होती जाती है। मान लीजिए आप सोचते हैं कि मैं रोगी हूँ और ठीक होना मुश्किल है तो आपकी शक्ति एक शून्य और कम हो जाती है। अर्थात् आपकी वैल्यू .001 हो गई। इसी तरह हम नकारात्मक दृष्टि से किसी को देखते हैं और फिर उसी के प्रति सोचते हैं तो हमारी वैल्यू .00001 कम हो गई। इस तरह आप जितने भी नकारात्मक शब्द सोचेंगे, आपकी मानसिक शक्ति .01, .001, .0001, .00001, .000001 होती जायेगी।



इसीलिए हमें ध्यान रखना है परिस्थिति चाहे कितनी भी नकारात्मक हो हमें संकल्प सकारात्मक ही रखने हैं। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो आपकी ऊर्जा क्षीण होती रहेगी। जिससे आप शारीरिक और मानसिक रोगी बन जायेंगे। कई बार हम ऐसा सोचते हैं कि हम जो कुछ हैं, हम जो भी हैं बस भगवान की कृपा से हैं। ऐसा करके अलबेलेपन में हम अपना ही नुकसान कर लेते हैं।

जीवन, परिवार, सम्पत्ति, सम्बन्ध, यश, मान, बड़ाई और अन्य उपलब्धियों पर आदमी इन सभी में महत्व अपने आपको देता है। 'मैंने' और 'मैं', मैंने यह किया, वह किया, मैं यह हूँ, यह दम्भ, अभिमान किसलिए? ये भगवान की मर्जी के बिना कुछ नहीं हो सकता। ये विचार हमारा मानसिक बल घटा रहे हैं। एक के आगे शून्य बढ़ रहे हैं। इसका सिक्रेट ये है कि हम देह भान में रहते हुए ऐसा करते हैं जो कि वास्तविक नहीं है। तो ये नकारात्मकता की श्रेणी में आ जाता है। और निगेटिव ऊर्जा बढ़ाता है। और जहाँ निगेटिव ऊर्जा बढ़ती हैं वहाँ हमारी शक्तियां क्षीण हो जाती हैं।

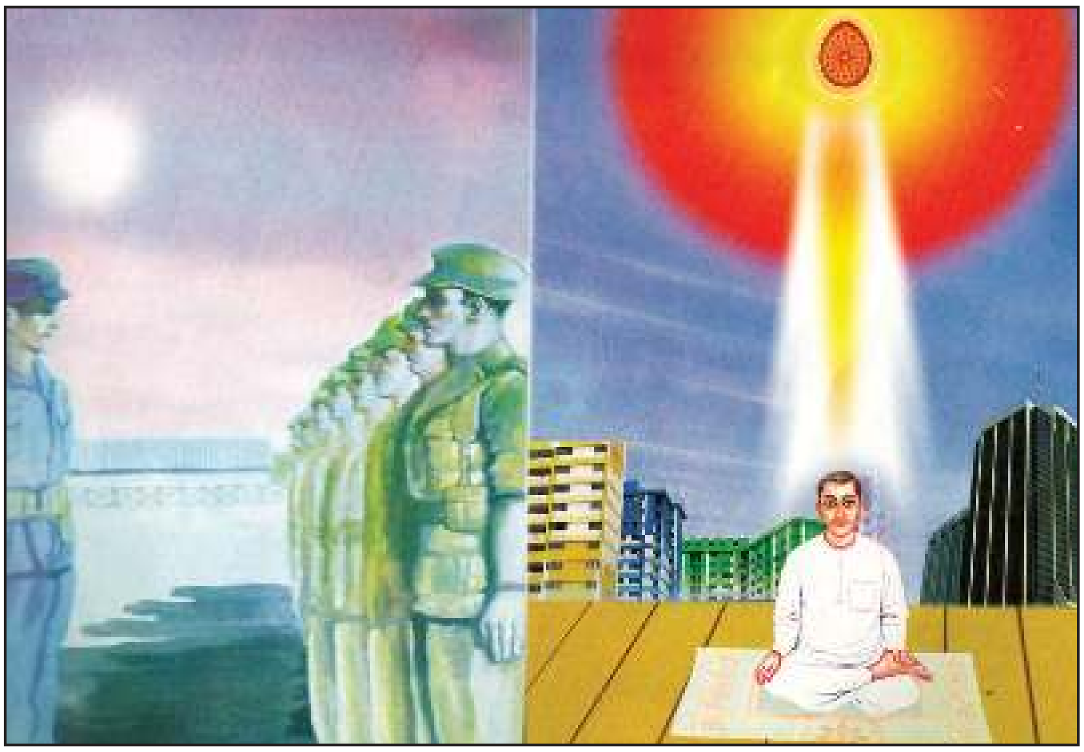
अगर हम अपने आपको ऊर्जावान व सशक्त बनाना चाहते हैं तो हमें अपने मन में हर परिस्थिति में अच्छे शून्य बनाने होंगे। हर शून्य का बल हमारे साथ जुड़ता जायेगा अर्थात् एक के बाद शून्य लगाने से हमारी वैल्यू बढ़ती जायेगी। यानी कि हमारी ऊर्जा में बढ़ोतरी होगी। अच्छे शून्य माना सकारात्मक कर्म, थॉट्स, देखना, सुनना व करना। हम कभी-कभी भूतकाल के थॉट्स मन में क्रियेट करते हैं या फ्यूचर के थॉट्स क्रियेट करते हैं तो एक के पहले वाले शून्य वाली एनर्जी बनती है। जिससे हमारी शक्ति कम होती जाती है। हमको वर्तमान में जीना है, न कि भूतकाल व भविष्य में! सकारात्मक ऊर्जा हमारी निरन्तर बढ़ती रहे उसके लिए एक सहज तरीका है भगवान को बिन्दु रूप में देखें। इससे हम सबकुछ पा लेंगे। यदि हर जगह, हर समय हम अपने को शून्य मानें और उसे ही (परमात्मा) सबकुछ मानें, जानें तो सब ठीक हो जायेगा। इस विधि से अगर जीवन जीते रहें तो सबकुछ ठीक चलता रहेगा। एक के पीछे की शून्य की संख्यायें जुड़ती रहेंगी। कई बार हम बोलते रहते हैं कि दुनिया बहुत बुरी है,यहाँ कोई किसी का

- शेष पेज 4 पर...

संकल्पों के अनुशासन का नाम है योग

"योग एक प्रकार से मन, वचन और कर्म का आध्यात्मिक अनुशासन है। हम देखते हैं कि फ़ौज में शारीरिक ड्रिल करते समय हरेक फ़ौजी अपनी भुजाओं, टांगों इत्यादि पर पूर्ण नियंत्रण कर प्रदर्शन करता है, उसके कदमों और भुजाओं का दूसरे फौजियों के कदमों और भुजाओं की गति के साथ एक तालमेल होता है और जिस समय उसे रूकने के लिए आज्ञा दी जाये, उसी समय ही वह अनुशासनबद्ध होकर रूक जाता है। उसे जिधर मुड़ने के लिए कहा जाये वह एक सुन्दर ढंग से उधर ही मुड़ जाता है। इसी प्रकार योगी का अपने मन पर पूर्ण नियंत्रण होता है और वह अपनी कर्मेंद्रियों के संबंध में भी अनुशासन का पालन करता है, जिनकी गणना यम-नियमों के अंतर्गत होती है और वह जब चाहे अपने मन को अपने कारखाने या मकान-दुकान से हटाकर परमात्मा में एकाग्र कर सकता है और जब चाहे तब कार्य-व्यापार में भी प्रवृत्त हो सकता है।"

वास्तव में आत्मा स्वयं एक अणु है, एक ज्योतिकण है। इसका कर्मेन्द्रियों पर पूर्ण शासन ही योगी का अनुशासन है। योगी इन्द्रियों का गुलाम नहीं होता। उसका मन विषयों के पीछे नहीं भागता। वह मिताहारी होता है और उसका व्यवहार दिव्य मर्यादा के अनुसार होता है। एक साधारण मनुष्य तो राह जाते हुए निष्प्रयोजन ही इधर-उधर ताक-झांक करता जाता है और वह एक विषय को छोड़ दूसरे विषय पर अनियंत्रित होकर बोलता रहता है। उसकी वृत्ति बिखरी रहती है और दृष्टि भटकती-सी रहती है। भोगी मनुष्य सारा दिन खाता-पीता, बोलता और पदार्थों को भोगता रहता। गीता में इसे ही मन की चंचलता अथवा व्यभिचार कहा गया है। इसके विपरीत योगी संयमी होता है। जैसे राजा अपनी प्रजा का पालन करते हुए भी उस पर अपना अंकुश अथवा नियंत्रण रखता है, वैसे ही राजयोगी भी अपनी कर्मेन्द्रियों को तथा अपने मन को ज्ञान रूप अंकुश के अधीन रखता है।



तनिक सोचिये कि यदि ऊंट की नकेल न हो तो सवार की क्या गति होगी अथवा यदि कोचवान घोड़े की लगाम अपने काबू में न रखे तो रण में वह कहाँ जाकर उतरेगा? ठीक इसी प्रकार, आत्मा को चाहिए कि वह भी अपनी कर्मेन्द्रियों रूपी घोड़ों की बागें ज्ञान-निष्ठ बुद्धि के वश में रखे। परन्तु प्रश्न उठता है कि स्वयं बुद्धि की क्या स्थिति हो?

निःसंदेह, जीवन को सुधारने की विधि यही है कि हम अपने कर्मों को श्रेष्ठ बनायें क्योंकि कर्मों की महानता ही मनुष्य की महानता है। कर्मों को महान बनाने के लिए ज़रूरी है कि कर्मेन्द्रियों द्वारा कोई अत्याचार, भ्रष्टाचार या पापाचार न हो। इसके लिए कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण ज़रूरी है। कर्मेन्द्रियों को विषयों में प्रवृत्त करने वाला मन है। अतः सफलता के लिए मन को संयत करना आवश्यक है। मन को काबू में कर सकने वाली बुद्धि है। बुद्धि यदि दिव्य हो और बलवती हो तो वह मन को कुपथ पर चलने से रोक कर सुपथगामी बनाये रख सकती है। परन्तु प्रश्न यह है कि बुद्धि में दिव्य बल कैसे आये, उसका विवेक सद्विवेक कैसे बने, उसे पाप-पुण्य की परख कैसे आये?

इसी के लिए ही योग रूप साधन है। जब हम बुद्धि को सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा की स्मृति में स्थित करते हैं तो उसकी शुद्धि होती है और उसमें वह दिव्य शक्ति आती है जिससे मन का अनुशासन सहज हो जाता है। उसकी विधि यही है कि हम परमपिता परमात्मा के स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करके बुद्धि को उसकी सूक्ष्म स्मृति एवं अनुभूति में स्थित करें और मन को ऐसी बुद्धि का सहगामी बनायें।

जीवन... बिन्दु का...

- पेज 3 का शेष

नहीं, सब चोर हैं, बेईमान हैं, ठग हैं, सब स्वार्थी हैं ये सब संकल्प, हमसे माइनस में शून्य लग रहा है। अर्थात् एक के आगे शून्य लग रहा है। जोकि हमको कमज़ोर व रोगी बना रहा है। यही कारण है आज प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रूप से बीमार है। चाहे वो मानसिक रूप से हो या फिर शारीरिक।

परमात्मा ने हमें बहुत ही सहज और सरल रूप से बताया है कि अपने आपको शरीर नहीं ज्योतिबिन्दु समझो और परमात्मा को ज्योति रूप में देखो। इससे हमारे अच्छे शून्य की ताकत, वैल्यू बढ़ती जायेगी। और हम अपने आपको तरोताजा, कुशल व फ्रेश अनुभव करेंगे। यही वो राजयोग है। जो हम कहते आते थे कि भारत का प्राचीन राजयोग बहुत मशहूर है। जिससे सर्व सिद्धियां प्राप्त होती हैं। जीवन में इस विधि को अपनायेंगे तो हम नकारात्मक ऊर्जा से बचे रहेंगे।

जीवन को हमें जीना है, न कि काटना है। दुनिया में तो कहते हैं कि खाली हाथ आये थे, खाली हाथ जाना है। यहाँ हम आपको बता दें कि न तो कोई खाली हाथ आता है और न ही कोई खाली हाथ जाता है। जो भी आत्मायें यहाँ आती हैं अपने कर्म के अनुरूप उसके भाव, स्वभाव, संस्कार लेकर आती है। और जब जाती भी है तो जीवन भर जो किया है वो साथ लेकर जाती है। इसीलिए हम पूर्व में जिस तरह के भी शून्य ले आये अर्थात् सकारात्मक या नकारात्मक उसे ठीक करने के लिए ये जीवन मिला है। और ध्यान रखना है कि इस प्रभू प्रदत्त वैल्यूबल जीवन में हमें सकारात्मक शून्य को बढ़ाकर जाना है, न कि नकारात्मक। तो इस तरह अपने आप पर वॉच रखेंगे तो हम सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर भी रहेंगे और हमारे आस-पास के वातावरण को भी वैसा ही बनायेंगे। और जायेंगे तब भी खुशी से जायेंगे। क्योंकि हमारे पुण्य की कमाई हमारे साथ होगी।

सिमराही बाजार-बिहार। ब्रह्माकुमारीज़ के नवनिर्मित ओम शान्ति भवन एवं परमात्म अनुभूति संग्रहालय का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बिहार सरकार के वन पर्यावरण एवं जलवायु मंत्री नीरज कुमार सिंह, जोगबनी उपक्षेत्रीय निदेशिका,ब्र.कु. किरण दीदी, वरिष्ठ भाई ब्र.कु. रामसिंह,काठमांडू नेपाल, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. भगवती दीदी,राजविराज,नेपाल, ब्र.कु. रंजू,सीमावर्ती क्षेत्र, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बबीता तथा अन्य गणमान्य लोग।

काठमांडू-नेपाल। राष्ट्रीय दिवस के अवसर पर माननीय राष्ट्रपति के कार्यालय में ब्रह्माकुमारीज़ के वरिष्ठ ब्र.कु. राम सिंह भाई को 'प्रबल जन सेवा श्री चौथे अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए महामहिम राष्ट्रपति विद्या देवी भंडारी।

दिल्ली-पीतमपुरा। सेवाकेन्द्र पर 30 युगलों के सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे सीनियर साइकोलॉजिस्ट ब्र.कु. इती, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. सुनीता तथा ब्र.कु. शारदा।

दिल्ली-ओम विहार। त्रिमूर्ति शिवजयंती पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान श्रीमति वीना सब्बरवाल,निगम पार्षद को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी, ब्र.कु. उर्मिला दीदी,माउण्ट आबू तथा जनकपुरी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विजय लक्ष्मी।

इहलौकिक संकल्पों की ट्रैफिक को बंद करना ही है योग

यदि कार का ड्राइवर कार को चलाना तो सीख ले परन्तु ब्रेक लगाना या मोड़ना न जाने तो क्या परिणाम होगा? इसी प्रकार, यदि शरीर रूपी कार का चालक 'आत्मा' कर्मेन्द्रियों को ब्रेक लगाना न जाने अथवा संकल्पों को रोक या मोड़ न सके तो क्या हाल होगा? स्वाभाविक है कि परिणाम दुःखद होगा।

योग, शान्ति और आनन्द की प्राप्ति का साधन है। इसमें मन की चंचलता अथवा चित्त की दूषित वृत्तियों का निरोध किया जाता है। जैसे लाल लाइट हो जाने पर ड्राइवर कार को रोक लेता है अथवा ग्रीन सिग्नल होने पर कार को जिधर मोड़ना हो मोड़ लेता है, वैसे ही योगी भी ऐसा अभ्यास करता है कि जब चाहे अपने इहलौकिक संकल्पों को रोक कर मन को ब्रह्मलोक के वासी ज्योतिबिन्दु शिव की ओर मोड़ लेता है।

कुछ लोग 'योग' को चित्त की वृत्तियों का संपूर्ण निरोध मानते हैं अथवा वे संकल्पों की पूर्ण शून्यता ही को योग समझते हैं। परन्तु वास्तव में यह मंतव्य सही नहीं है। भगवान ने कहा है- 'मनमनाभव' अथवा 'मामेव बुद्धि निवेशय' अथवा 'मामनुस्मर' अर्थात् 'तू मन मुझमें लगा, बुद्धि को मुझमें स्थिर कर अर्थात् अनन्य भाव से मेरी स्मृति में चित्त को स्थिर कर' अतः किसी हठ-क्रिया से मन को शून्य करना व्यर्थ है, उसके बजाय सांसारिक पदार्थों, व्यक्तियों या विषयों से मन को मोड़ कर परमपिता परमात्मा के आनन्दमय स्वरूप में जोड़ना ही योग है।

यदि किसी मनुष्य के पास घोड़ा हो और वह घोड़े को खूटे से बांध कर रखे तो उसका क्या लाभ? बांधने के बजाय, घोड़े पर सवार होकर अपने गंतव्य स्थान पर पहुँचना ही श्रेयस्कर होगा। ठीक इसी प्रकार, मन को प्राणायाम आदि द्वारा बाँधने का क्या प्रयोजन? जीवन-यात्रा की सफलता इसी में है कि मन रूपी अश्व पर आरूढ़ होकर हम परमपिता परमात्मा के पास पहुँचे और वहां अमृत एवं प्रभु-प्रेम का पान करें। अपनी शक्तियों को चित्त के निरोध में लगाने की बजाय मन की शक्ति को प्रभु की शक्ति से जोड़ कर अथाह आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करनी चाहिए।

अतः हमें मालूम होना चाहिए कि वृत्तियों के निरोध का सही भाव यह है कि संसार में, कार्य-व्यवहार में मनुष्य की जो सात्विक, राजसिक, तामसिक-अनेक प्रकार की वृत्तियाँ या प्रवृत्तियाँ रहती हैं, उनसे मन को मोड़कर अब ईश्वरीय स्मृति द्वारा उसे ईश्वर अथवा परमपिता परमात्मा से जोड़ना ही योग है। निःसंदेह, चित्त को शून्यावस्था में ले जाने से थोड़ी देर के लिए सांसारिक मामलों से संबंध-विच्छेद होने के परिणामस्वरूप कुछ शान्ति तो प्राप्त होगी परन्तु मन-चित्त को शान्ति के सागर, आनन्द के सागर और प्रेम के सागर परमपिता परमात्मा में जोड़ देने से ऐसा मधुर, शक्तिप्रद, शान्तिप्रद एवं अद्भुत अनुभव होगा कि जिसके हर्ष का पारावार नहीं है।

ईश्वरीय प्रेम ही है योग की तन्तु-बिना तार

"यदि प्राप्ति ही प्रेम की उत्पादक हो तब भी आत्मा को सबसे अधिक प्राप्ति तो परमात्मा से ही होती है। यही प्रेम मनुष्य को योगी बनाने वाला प्रेम है। प्रेम के लिए मनुष्य सबकुछ त्याग करने अथवा अपने प्रेम-पात्र पर सब कुछ न्यौछावर करने को तैयार हो जाता है। अतः प्रभु-प्रेम से सांसारिक पदार्थों में आसक्ति, संबंधों में मोह और वस्तुओं का लोभ स्वतः ही छूट जाता है और मन का सन्यास सहज ही हो जाता है।"

प्रेम एक ऐसी भावना है जिससे दो मन परस्पर जुड़ जाते हैं। यह एक ऐसा तन्तु-बिना-तार है जिससे एक का संबंध दूसरे से जुट जाता है। प्रेम से ही मिलन होता है और मिलन में रस आता है। पिता-पुत्र, बहन-भाई, सखा-मित्र, माता-सुत - ये सभी संबंध प्रेम के बिना फीके हैं। इसी प्रकार प्रेम के बिना साधना भी सूखी है और अनुपजाऊ भूमि के समान बंजर है। जिस मनुष्य के मन में प्रभु के प्रति प्रेम के पुष्प नहीं खिलते उसका मन भी मरूस्थल है। प्रेम ही तो आत्मा का संबंध परम-आत्मा से जोड़ने वाली तार का काम करता है। अतः यदि परम-आत्मा से मन की लगन नहीं है तो मगन भी नहीं हो सकते और मगन होना ही तो समाधिस्थ होना है। परमात्मा हमारा पिता, सखा और स्वामी भी है। और वह हमारी माता भी है। उससे ही तो आत्मा के सर्व आध्यात्मिक संबंध हैं। अतः संसार में पिता-पुत्र, सखा-साथी, माता-सुत आदि संबंध में जो प्रेम होता है, उन सभी प्रकार के प्रेम के संचय से भी आत्मा का परमात्मा से अधिक प्रेम होना चाहिए क्योंकि वह तो आत्मा का सर्वस्व है। प्रेम के बिना प्रभु-मिलन की आशा निष्फल है।

प्रेम में सबसे अधिक प्रबल आकर्षण शक्ति है। अतः जिसके प्रति मनुष्य का प्रेम होता है,उसके प्रति उसका मन स्वतः ही खिंचा हुआ अथवा भागा हुआ जाता है। अपने प्रेम-पात्र को याद करने के लिए प्रेमी को कोई प्रयत्न नहीं करना पड़ता बल्कि उसकी याद तो उसे स्वतः ही आ जाती है। अतः यदि आत्मा का परमात्मा से प्रेम हो तो उसे परमात्मा की याद स्वतः ही आयेगी और उसे किन्हीं हठ-क्रियाओं- प्राणायाम, आसन आदि को अपनाकर मन को एकाग्र करने की आवश्यकता नहीं रहेगी बल्कि उसका मन तो प्रभु को भूल ही नहीं सकेगा। परन्तु जैसे लोहे को जंक लग जाने से वह चुम्बक के आकर्षण क्षेत्र में होने पर भी उसकी ओर नहीं खिंचता, वैसे ही आज आत्मा के प्रेम को भी जंक लग चुका है। आज प्रेम या तो मोह या काम या लोभ का रूप ले चुका है। यही कारण है कि साधक परमात्मा को याद करने तो बैठते हैं परन्तु वे ईश्वरीय स्मृति में स्थित नहीं हो पाते क्योंकि मन के नाते प्रभु से टूट चुके हैं और देहधारियों से जुट चुके हैं अथवा आत्मा प्रकृति के आकर्षण क्षेत्र में ऐसे आ चुकी है कि इससे निकल ही नहीं पाती। वास्तव में सांसारिक नाते तो नश्वर हैं, परिवर्तनशील हैं और स्वार्थ पर आधारित हैं। आत्मा के स्थायी और सच्चे नाते तो परमात्मा से ही हैं परन्तु आत्मा के परमात्मा से सभी संबंधों का आज विच्छेद हो चुका है। अतः गीता में भगवान के महावाक्य हैं कि अब तू मुझ ही से अनन्य भाव से प्रीति जुटा तो तू मुझे प्राप्त होगा।

ज्ञान की दृष्टि से देखा जाये तो मनुष्यात्मा को पवित्रता, शान्ति, सुख, स्वास्थ्य, स्नेह सभी कुछ परमात्मा से ही स्थायी तौर पर प्राप्त हो सकते हैं। अतः उसका अनन्य प्रेम परमात्मा से ही होना चाहिए क्योंकि यदि प्राप्ति ही प्रेम की उत्पादक हो तब भी आत्मा को सबसे अधिक प्राप्ति तो परमात्मा से ही होती है। यही प्रेम मनुष्य को योगी बनाने वाला प्रेम है। प्रेम के लिए मनुष्य सबकुछ त्याग करने अथवा अपने प्रेम-पात्र पर सब कुछ न्यौछावर करने को तैयार हो जाता है। अतः प्रभु-प्रेम से सांसारिक पदार्थों में आसक्ति, संबंधों में मोह और वस्तुओं का लोभ स्वतः ही छूट जाता है और मन का सन्यास सहज ही हो जाता है। जैसे चकोर उड़कर चंद्रमा की ओर या पतंगा शमा की ओर बढ़ता है वैसे ही प्रेम रूपी पंख पाकर आत्मा भी इस प्रकृति के आकर्षण क्षेत्र से निकल परमात्मा के पास पहुंच जाती है।

कविता

बाबा मुझमें नज़र आए

ना पीड़ मुझे ना दर्द मुझे करे कोई अपमान मेरा
छप ही गया अब तो मेरे दिल पर बाबा नाम तेरा

रक्त के संग-संग मेरी नस-नस में तुझको समाया
मेरा बनकर हो गया मैं तो सारी दुनिया से पराया

चढ़ा है रंग सुनहरा मेरे मन की सभी दीवारों पर
तेरे प्यार के बल ने मुझे जीत दिलाई विकारों पर

पावनता की सीढ़ी पर तूँ मुझको हर रोज़ चढाए
मुझसे ही पुरुषार्थ करवाकर मेरी तकदीर बनाए

इतना प्यार करने वाले बाबा को नहीं भुलाऊंगा
सब कुछ सहन करके पावन स्वयं को बनाऊंगा

परिस्थिति का नहीं पड़ेगा मुझ पर कोई प्रभाव
प्रतिदिन पावन बनाता रहूंगा मैं अपना स्वभाव

कांटे आयें चाहे अंगारे कोई रोक मुझे न पाएगा
मेरा हर कदम अब श्रीमत पर ही चलता जाएगा

सहनशक्ति की पराकाष्ठा को छूकर दिखलाऊंगा
बाबा मुझमें नज़र आए स्वयं को ऐसा बनाऊंगा

योगाभ्यास के लिए विधि-विधान

प्रातः यह माना जाता है कि योगाभ्यास के लिए तो मनुष्य को कहीं दूर जंगल में या गुफा में चले जाना पड़ता है या अलग-थलग एक कुटिया बनाकर और लुटिया मात्र ही अपने पास रखकर साधना करनी पड़ती है। परन्तु गीता इस सत्यता की साक्षी है कि भगवान ने तो ऐसा कुछ भी आदेश-निर्देश नहीं दिया।

वास्तव में बात तो यह है कि यह शरीर ही आत्मा की एक कुटिया है, अतः भृकुटी, जिसमें ही आत्मा का वास है, एक कुटी अथवा गुफा ही तो है। अतः जंगल में जाकर कंकड़-पत्थर को जोड़कर कुटिया बनाने की तो कोई ज़रूरत नहीं है क्योंकि कुटिया में तो आत्मा पहले से ही है। योगी के लिए विधान यह नहीं कि वह किसी निर्जन स्थान पर कुटिया बनाकर रहे बल्कि यह है कि वह अपने मन को निर्जन करे अर्थात् उसमें मित्रजन, संबंधीजन की बजाय एक परमपिता परमात्मा की स्मृति को स्थापित करे। फिर वह इस सत्यता का मनन करे कि यह शरीर तो एक कुटिया है, मैं इस कुटिया का वासी चेतन आत्मा हूँ।

यदि ज्ञान-दृष्टि से देखा जाये तो मनुष्य की भूल यह है कि वह संसार को एक मुसाफिरखाना मानने की बजाय अपना देश मान बैठता है और 'घर' को अपना 'घर' समझ लेता है। फिर जब वह उससे लगाव छोड़ना चाहता है तो यहाँ से निकल कर दूर कहीं कुटिया बनाने की सोचता है। परन्तु यदि वह यह समझकर चले कि मैं तो एक यात्री हूँ, यह संसार एक मुसाफिरखाना है, आखिर में मुझे यहाँ से परमधाम-अपने प्यारे घर अथवा देश में चले जाना है तो उसमें आसक्ति अथवा मोह नष्ट हो जायेगा और वह भृकुटी अथवा देह को ही एक शिविर अथवा पड़ाव मानकर तथा स्वयं को इसमें जागती हुई एक ज्योति मानकर उन्नति कर सकेगा।

योग के लिए एक अन्य बात की ओर भी ध्यान देना ज़रूरी है। हम देखते हैं कि घर की तार को जब बिजलीघर से आ रही तार से जोड़ा जाता है तभी घर की तार में भी करंट आता है। परन्तु तार को तार से जोड़ने की विधि यह है कि दोनों के ऊपर से रबड़ अथवा प्लास्टिक उतार कर ही धातु को धातु से जोड़ना पड़ता है वरना यह रबड़ या प्लास्टिक समेत तारों को जोड़ दिया जाये तो बिजली का करंट और लाइट तथा पावर नहीं आ सकती। ठीक इसी प्रकार शरीर भी आत्मा के लिए रबड़, प्लास्टिक या चमड़ा ही है। जब तक एक मनुष्य देह के भान में रहकर परमात्मा को याद करेगा तब तक उसे ईश्वरीय लाइट और पावर की प्राप्ति नहीं होगी, क्योंकि तब तक सही तौर पर तार अर्थात् कनेक्शन ही नहीं जुटेगा। अतः योगाभ्यासी को चाहिए कि वह इस प्रकार से मनन करे कि 'मैं एक आत्मा हूँ, ज्योतिबिन्दु हूँ, अजर, अमर, अविनाशी हूँ, मैं देह नहीं हूँ, देह तो मेरी कुटिया है' आदि। इस प्रकार के चिन्तन से आत्मा देह-भान से न्यारी हो जायेगी और तब उसकी स्मृति रूपी तार परमात्मा से जुट जायेगी। हमें यह ज्ञान होना चाहिए कि पृथक्करण सामग्री अर्थात् प्लास्टिक या रबड़ दोनों तारों के सिरों से उतरा होना चाहिए तभी दोनों को जोड़ने से अग्निकण या चिंगारी पैदा होती है अथवा ज्योति प्रगट होती है। ठीक इसी प्रकार, न केवल हमें देहभान के प्लास्टिक को उतारना है बल्कि हमें परमात्मा को भी देहधारी मानकर याद नहीं करना है। यदि हम किसी देवी या देवता की स्मृति का अभ्यास करेंगे तो वह प्रकाश पैदा नहीं होगा, जो होना चाहिए। हमें तो ज्योतिस्वरूप, बिंदुरूप, अशरीरी परमात्मा ही से अपनी आत्मिक स्मृति रूपी तार जोड़नी चाहिए। यही योगी के लिए विधि-विधान है।

व्यारा-गुज.। व्यसन मुक्ति केन्द्र में आयोजित राजयोग शिविर में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अरुणा। साथ हैं ब्र.कु. सारंग।

फाज़िल्का-पंजाब। 85वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए एस.एस.पी. हरजीत सिंह, हाउसफेड के चेयरमैन सुखवंत सिंह बराड़, उद्योगपति महावीर मोदी, समाजसेविका चरणजीत कौर, वरिष्ठ पत्रकार लीलाधर शर्मा, राकेश नागपाल, पार्षद अशोक जैरथ, ब्र.कु. प्रिया, ब्र.कु. शालिनी तथा अन्य भाई-बहनें।

नारकंडा-शिमला। साप्ताहिक पाठ्यक्रम के समापन पश्चात नगर पंचायत की उपाध्यक्षा कुमारी पूनम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन,उपसेवाकेन्द्र संचालिका,सुन्नी,शिमला।

गुरुग्राम-से.54(हरि.)। न्यू फाइनेंशियल ईयर के उपलक्ष्य में गॉल्फ कोर्स की एस.बी.आई. ब्रांच में 'बैलेन्स शीट ऑफ लाइफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना, बैंक प्रबंधक मुरारी लाल तथा अन्य।

बदलते वक्त में खुद पर भरोसा रखें

समय सबका बदलता है। जिनके घर कभी आए दिन दीवाली मना करती थी, एक दिन उनकी मुंडेरों पर दीया जलाने वाला भी कोई नहीं रहता। हो सकता है वर्षों पहले हमारा वक्त बहुत अच्छा हो, आज खराब हो जाए। या किसी समय बहुत बुरा था, आज अच्छा हो जाए। हमने देखा है कि जब किसी का अच्छा समय आए तो अहंकार माथे पर चढ़कर नाचने लगता है, बुरा दौर आए तो मरने की सोचते हैं। समय अपना काम सबके प्रति दिखाता है इसलिए काल को भारतीय संस्कृति में देवता मानकर पूजा गया है। जब कभी आपका समय बदल रहा हो(अच्छा हो या बुरा) तो पांच चीज़ों को सावधानी से देखिएगा। उस बदलते समय में पहली भूमिका होगी कोई आसमानी-सुल्तानी घटना। दूसरी परिस्थितिजन्य होगी, तीसरी व्यक्तियों के कारण, चौथा कारण अज्ञात हो सकता है और पांचवा सबसे महत्वपूर्ण है आप स्वयं। अपने बदलते वक्त की सबसे बड़ी ज़िम्मेदारी खुद लीजिए और जब समय बदल रहा हो तो उसे तीन भागों में बांटिए - भूतकाल, वर्तमान और भविष्य। फिर बारीकी से देखिए कि आज मेरा अच्छा समय है तो भूतकाल में कैसा था, वर्तमान में इस अच्छे दौर का कैसे लाभ उठाऊं और यदि भविष्य में यही अच्छा दौर बुरा हो जाए तो उसे लेकर मेरी क्या तैयारी होगी? वक्त बदलने पर सबसे अधिक भूमिका हमारी खुद की होनी चाहिए। दूसरों पर बहुत अधिक टिक गए, वक्त अच्छा हुआ तो भी गड़बड़ा जाएंगे।

यह समय है संयम का

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

अगर हमें बच्चों को सशक्त करना है, जिससे वे अपने निर्णय स्वयं ले सकें और सही निर्णय ले सकें, तो हमें अपना आभामंडल यानी नकारात्मक बातों, भावों से दूरी। हमारे अंदर कौन-सी ऐसी चीज़ें हैं जो हमारे आभामंडल के श्वेत रंग को दूषित करती हैं या बदलती हैं। झूठ बोलना, गुस्सा, चिड़चिड़ापन, परनिंदा, बेकार विचार, नफरत, जलन, अधीरता, तुलना, आलोचना, लालच, डर, आदि ऐसी चीजें हैं जो हमारे आभामंडल के रंग को दागदार करती हैं। अब आप ही तय कीजिए कि क्या हमें रोज़ थोड़ा-सा समय निकालना चाहिए, ये दाग निकालने के लिए। आज के समय में हम जितनी समस्याओं का सामना कर रहे हैं, उसका यही कारण है कि मेरे पास ये दाग साफ करने का समय नहीं है क्योंकि मैं धन कमा रहा हूँ, परिवार को संभाल रहा हूँ। सबसे पहले आप यह तय कर लें कि मुझे रोज़ एक घंटा अपने ऊर्जा क्षेत्र की सफाई करनी है। किसी के भी संस्कार कुछ दिनों में ही नहीं बदल सकते। इसके लिए हर रोज़ अपने ऊपर मेहनत करनी होती है।

सबसे ज़रूरी संस्कार है आत्म अनुशासन। जीवन में संयम और नियम बहुत ही महत्वपूर्ण हैं। धन कमाने के लिए इतनी मेहनत करते हैं और अंदरूनी शक्ति कमाने के लिए समय नहीं है तो यह अपने आपके साथ धोखा है। अगर आप एक बार आध्यात्मिक ऊर्जा से निकलकर बाहर की ऊर्जा में पहुंच गए, जहाँ सारे लोग कह रहे हैं कि समय नहीं है, आजकल तो मरने की भी फुर्सत नहीं है, तो ऐसे माहौल में हम भी सोचने लगते हैं कि वाकई हमारे पास, हमारे लिए ही समय नहीं है। ऐसा होना स्वाभाविक है।

कुछ लोग तो समय तब निकालते हैं, जब हमारे जीवन में कोई संकट आ जाता है। जैसे कुछ लोग नियम से एक्सरसाइज़ करते हैं, नियम से वॉक करते हैं लेकिन तब,जब डॉक्टर बोलता है। तब तक शरीर में पहले ही कई परेशानियां हो चुकी होती हैं। अगर प्राथमिकता तय हो गई ना, किसी के अंदर कि आंतरिक शक्ति मेरी और मेरे परिवार की सबसे पहली प्राथमिकता है, तो फिर एक घंटा निकालना कोई मुश्किल नहीं है। यह समय हम निकाल रहे हैं, अपने आभामंडल को श्वेत करने के लिए। जिनका आभामंडल श्वेत होता जाएगा, उनको इससे जुड़े काम करने में ही ज़्यादा आनंद आएगा। आप देख पाएंगे कि आप अंधकारमय आभामंडल के साथ कोई काम करें और फिर श्वेत आभामंडल के साथ सारा दिन वो ही काम करें तो आपको अंतर साफ दिखेगा।

> **यह समय हम निकाल रहे हैं, अपने आभामंडल को श्वेत करने के लिए। जिनका आभामंडल श्वेत होता जाएगा, उनको इससे जुड़े काम करने में ही ज़्यादा आनंद आएगा। आप देख पाएंगे कि आप अंधकारमय आभामंडल के साथ कोई काम करें और फिर श्वेत आभामंडल के साथ सारा दिन वो ही काम करें तो आपको अंतर साफ दिखेगा।**

सच बोलने में समय नहीं लगता है, लेकिन सच बोलने में समय तो लगेगा, झूठ बोलने में कहानी इधर से बनानी पड़ती है, उधर से बनानी पड़ती है, फिर उसके बाद डर भी लगता है। फिर सारा ध्यान रखने के बाद भी कहीं न कहीं कुछ गफलत हो ही जाती है। फिर उसे ठीक करने में और समय लगता है। ये सारा समय बच सकता था, लेकिन सच बोलने के लिए और सच बोलने के बाद और सही कर्म करने के बाद उसके परिणामों का सामना करने के लिए भी ताकत चाहिए। उन चीज़ों के लिए समय नहीं चाहिए, उन चीज़ों के लिए ताकत चाहिए।

जो लोग श्वेत आभामंडल के साथ काम करते हैं, वे सारे दिन में कभी गुस्सा नहीं करेंगे। उन्हें तनाव शब्द तो पता ही नहीं होगा। जब तनाव होता है तो मन भ्रम की स्थिति में चला जाता है। फैसला कभी-कभी गलत भी हो जाता है। सबसे ज़रूरी बात कि फैसला लेने में भी समय ज़्यादा लगता है। ऐसा करूं कि वैसा करूं, ये करूं या वो करूं। पर जिसका आभामंडल श्वेत होगा, उसका चित्त बिल्कुल साफ होगा, वह बिल्कुल शांत होगा। वो जो फैसले लेगा, वो तर्क से नहीं, सहज ज्ञान से लेगा। यह ज्ञान कि यह सही है। सबसे ज़रूरी यह है कि वो अपने काम में और अपने बिज़नेस में परमात्मा को साझेदार बना लेगा। कर्मयोगी बन जाएंगे, मतलब जो योग में रहते हुए कर्म करते हैं, तो उनका हर फैसला बिल्कुल सटीक होगा। जब फैसले सही होंगे, तो फैसले के नतीजे भी सही होंगे। एक और चीज़ जो बहुत अच्छी हो जाएगी कि हमें लोगों की सही पहचान भी होने लगेगी।

राजयोग का घरेलु उपयोग

राजयोग न सिर्फ बाहरी मनुष्यों के लिए है बल्कि इसका घर में भी सर्वोत्तम इस्तेमाल किया जा सकता है। यह सम्पूर्ण पवित्र गृहस्थी को अपने अन्दर समाये हुए है। जिस प्रकार एक पुरुष अपना कार्य करता है, स्त्री अपना कार्य करती है लेकिन राजयोग दोनों का बैलेन्स सिखाता है। वो ऐसे कि जिस प्रकार एक मेल(पुरुष) को कहा जाता है कि बहादुर होना चाहिए, किसी काम को करने का जज़्बा होना चाहिए, शक्तिशाली होना चाहिए, वैसे ही एक स्त्री के लिए कहा जाता है कि वह अपने मन से बहुत भावुक होती है, केयरिंग होती है, लविंग होती है, ये होना भी चाहिए। अब ये बात तो हो गई शरीर के हिसाब से कोई स्त्री या पुरुष है तो। लेकिन हर पुरुष और हर स्त्री के अन्दर एक आत्मा तो है ना! तो हर एक आत्मा के अन्दर अगर ये गुण हों, केयरिंग भी हो, लविंग भी हो, बहादुर भी हो तो कितना अच्छा हो जाये! दरअसल ये आत्मा की क्वालिटी है और आत्मा पहले ऐसी ही थी। तो दो मन के सन्तुलन का नाम राजयोग है। अगर दोनों मन यानी हरेक व्यक्ति अपने आप में इस तरह से सन्तुलित हो तो घर का वातावरण कितना शांत होगा, कितना आनंददायक होगा। ऐसे वातावरण में सभी अच्छा महसूस करेंगे।

अब सवाल ये उठता है कि क्या हम सब उपरोक्त बातों के हिसाब से जिन गुणों की या जिस समझदारी की हमें आवश्यकता है, वे सारे गुण, वो समझदारी, वो कला हम सब जानते है? क्या हम सब सही तरीके से घर का वातावरण सुख से भरपूर, शान्तिपूर्ण तथा सुकून वाला रखने में योग्य हैं? क्या हम जीवन में आने वाली समस्याओं का मिलजुलकर समाधान या हल ढूंढ़ने में परिपूर्ण हैं? क्या हम बाहर के अनचाहे, समस्यापूर्ण, असुरक्षित वातावरण का सामना करने में सक्षम हैं? हम जब इन प्रश्नों के उत्तर अपने आपसे पूछते हैं तो मन कहता है, नहीं। वरना आज घर-घर में शान्ति होती। समाज सुखी होता। हम सब के चेहरों पर खुशी झलकती। हर कोई अपने आपको सुरक्षित महसूस करता। तो यहाँ पर हम सबको व्यक्तिगत रूप से काम करने की ज़रूरत है। जितना हम अपने ऊपर काम करेंगे, आत्मा का स्वधर्म शांत है, जितना हम शांत स्वरूप का अभ्यास करेंगे, शांति के साथ रहेंगे उतना हर व्यक्ति अपने आपको अच्छा महसूस करेगा। चूंकि व्यक्ति से परिवार बनता है, परिवार से समाज बनता है तो हर व्यक्ति अगर शांत हो जाये और उसका परमात्मा के साथ कनेक्शन हो जाये तो उसकी शांति में और गहराई आ जायेगी। तो घर में काम करते हुए निरन्तर शांत स्वरूप का अभ्यास करके, हरेक कर्म की शुरुआत करें। खाना बनाते हुए ये अभ्यास करें कि मैं परमात्मा के लिए खाना बना रही हूँ, ऐसे ही स्नान करते हुए- मैं परमात्मा की पवित्र किरणों रूपी जल द्वारा स्नान कर रही हूँ, और सफाई करते हुए मैं अपने मन की सफाई कर रही हूँ, ऐसा करने से घर का वातावरण बदल जायेगा।

ऐसे में अगर हम परमात्मा द्वारा सिखाये गये राजयोग को अपने जीवन में शामिल करते हैं तो हर समस्या का समाधान पा लेते हैं। राजयोग का मतलब है- राजाओं वाली ज़िंदगी का होना। राजयोग का मतलब है कि मन हमारे हिसाब से चले, न कि हम मन के हिसाब से। क्योंकि देखा गया है कि मन के वशीभूत होकर कईयों की ज़िंदगी बर्बाद हो गई है। तो हमारा मन हमारे हिसाब से, जो योग्य है उसी को जीवन में फॉलो करने में राजयोग सम्पूर्ण रूप से हमारी मदद करता है।

राजयोग एक ऐसी विधि है जिसे हम घरेलु बातों में अपनाकर अपने घर की छोटी-मोटी समस्याओं से निजात पा लेते हैं। अपने परिवार में सभी सदस्य एक-दूसरे को समझकर, एक-दूसरे की ज़रूरत का, स्वभाव का ख्याल रखकर, मिलजुलकर खुशहाल ज़िंदगी जीने का ज़रिया राजयोग है।

ब्र.कु. संगीता, प्रिंसिपल,उमरेड

ओम शान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें....

कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया

संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510

सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)

कृपया सदस्यता शुल्क 'ओम शान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

मोहाली-पंजाब। नवनिर्वाचित मेयर म्युनिसिपल कॉरपोरेशन,अमरजीत सिंह जीती सिद्धू को बधाई देते हुए ब्र.कु. प्रेमलता दीदी। साथ हैं ब्र.कु. रमा दीदी, ब्र.कु. कर्मचंद भाई तथा अन्य।

पठालगांव-छ.ग.। दादी जानकी जी के स्मृति दिवस पर सिविल हॉस्पिटल में ब्लड डोनेशन कैंप का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए डॉ. सुथार,सी.एम.ओ.,जशपुर, पवन अग्रवाल, सत्यनारायण शर्मा, ब्र.कु. नीलू तथा अन्य।

राजधनवार-झारखंड। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र का रिबन काटकर उद्घाटन करते हुए समाज सेवक, राजनितिज्ञ और बिज़नेसमैन अनूप संथालिया। साथ हैं ब्र.कु. अनु तथा अन्य।

कालचक्र को जान निश्चिंत रहें

- ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

मुझे याद आता है कि एक बार एक भाई थे। उनका कार एक्सीडेंट हुआ। दोनों पैर फ्रैक्चर हो गये, हॉस्पिटल में थे। जब हमें पता चला तो सोचा मिलके आते हैं। जब हम उस भाई से मिलने गए तो हमने उस भाई को कहा कि आप भगवान को याद करो तो सब ठीक हो जायेगा। उसको इतना गुस्सा आया कि वो कहने लगा कि भगवान का नाम नहीं लो मेरे सामने। भगवान बहुत बुरा है वो सबका बुरा करता है। मुझे आश्चर्य लगा क्योंकि कोई नास्तिक नहीं बोल रहा था। भगवान में आस्था रखने वाला बोल रहा था। लेकिन बार-बार उसके मुख से एक ही बात निकल रही थी कि बहन जी मैंने कभी किसी का बुरा नहीं किया, फिर मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ! अरे, फ्रैक्चर हुआ है थोड़े दिनों में ठीक हो जाओगे, चलना आरम्भ कर दोगे, जान तो बच गई! लेकिन उसको ये बात हज़म नहीं हो रही थी कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों? मेरे साथ ही ऐसा क्यों? आखिर हमें महसूस होने लगा कि जितनी देर हम यहाँ खड़े रहेंगे इस भाई का गुस्सा और ज़्यादा बढ़ता जायेगा। इसीलिए बैटर है कि हम बाहर निकल जायें। हम जा ही रहे थे, उनकी पत्नी ने देखा तो वो तुरन्त आई हमारे पास और कहने लगी कि बहन जी अगर कुछ उल्टा-सीधा कह दिया हो तो हमें क्षमा कर देना।

मैंने कहा कि एक बात जाननी थी कि भाई तो भगवान में आस्था रखते हैं एक कार एक्सीडेंट क्या हुआ जो इतना भगवान के ऊपर नाराज़ होकर बोल रहे हैं। उन्होंने कहा कि ऐसी बात नहीं है। हमने पूछा तो कैसी बात है? उन्होंने बताया कि वो कोई लायन्स का या रॉटरी के गवर्नर थे और हमेशा समाज के लिए बहुत अच्छा काम करते थे। अब उनका टेन्योर पूरा हो रहा है, तो कोई इंटरनेश्नल गैदरिंग होती है। और उस गैदरिंग में उनको अवॉर्ड द्वारा सम्मानित किया जाना था। लेकिन दस दिन पहले ये कार एक्सीडेंट हो गया। अब दस दिन में तो ठीक होकर नहीं जा सकते थे। दोनों पैर फ्रैक्चर थे। तो इसीलिए उनके सामने बार-बार वही दृश्य आ रहे थे कि अरे दुनिया भर से बड़े-बड़े लोग वहाँ आयेंगे, सबके बीच में मेरा सम्मान होना था, मुझे अवॉर्ड मिलना था और अब कुछ भी नहीं मिलेगा। ये मौका मेरे जीवन के लिए बहुत बड़ा गर्व था। इसीलिए उनको गुस्सा आ रहा था।

हमारे सामने ही उनको किसी ने कह दिया कि भगवान को क्यों गाली दे रहे हो? कर्म का हिसाब-किताब भी तो अपना होता है ना, वो भी तो भोगना ही पड़ता है। उसको और गुस्सा आया कि कर्म का हिसाब-किताब मैं कहाँ मना कर रहा हूँ। लेकिन वहाँ से आने के बाद भगवान हिसाब-किताब नहीं ले सकता था। पहले ही लेना था। फिर उसके थोड़ी देर बाद हम वहाँ से आ गये।

आठ-दस दिन के बाद गुरुवार का दिन था, तो सोचा चलो बाबा को अब भोग लगा है, भाई के लिए भोग ले जाते हैं। हो सकता है भाई की मानसिक स्थिति ठीक हुई हो। जब हम गये तो हमको देखा तो कहने लगे कि आओ बहन जी आओ। बोला भगवान जो करता है ना वो अच्छा ही करता है। जो होता है ना अच्छे के लिए ही होता है। मैंने पूछा क्या हुआ? उसने न्यूज़पेपर उठा कर दिखाया कि जिस फ्लाइट में मैं जाने वाला था वो फ्लाइट क्रैश हो गया। सारे लोग खत्म हो गए। कहने लगा कि बहन जी अगर मेरा ये एक्सीडेंट नहीं होता तो मैं उसी फ्लाइट में होता। अवॉर्ड तो मिलना ही नहीं था और जीवन भी चला जाता।

दस दिन उनका यही सवाल था कि मेरे साथ ही ऐसा क्यों हुआ? फिर वही कहते हैं कि ये छोटा-सा एक्सीडेंट करके भगवान ने मुझे रोक लिया। आज मुझे महसूस होता है कि भगवान ने मेरे जीवन में सबसे बड़ा अवॉर्ड मुझे दिया। उसने मुझे जीवनदान दिया। इससे बड़ा अवॉर्ड और क्या हो सकता है! मेरे जीवन के सबसे बुरे दिन ये दस दिन गए, स्ट्रेस में गए। तो ये ज्ञान पहले क्यों नहीं आता है? तो मैंने कहा कि समय का शुक्र करो कि समय ने दस दिन के अन्दर पर्दा खोल दिया कि क्या अच्छा समाया हुआ था। कई घटनायें जीवन में ऐसी घटती हैं कि समय एक साल के बाद पर्दा खोलता है। साल के बाद जब समय का पर्दा उठता है तो यही कहते हैं कि अच्छा हुआ ऐसा हुआ। तो पहले ही कह दो। जो हुआ वो अच्छा।

एक कालचक्र 5000 साल का है और ऐसे 5000 साल का चक्र इस पृथ्वी के ऊपर कितनी बार घूम चुका है, अनगिनत बार। ये 5000 साल का कालचक्र किस तरह चलता है, उसको दिखाया गया है स्वस्तिका के रूप में। स्वस्तिका हर शुभ कार्य के लिए लगाया जाता है। स्वस्तिका का मतलब है सु-अस्ति। सु माना शुभ और अस्ति माना जो सदा ही शुभ है। यानी ये कालचक्र की घड़ी सदा ही शुभ है। कोई घड़ी बुरी है ही नहीं। इसीलिए गीता के सार में भगवान ने यही कहा कि हे अर्जुन! जो हुआ वो भी अच्छा, जो हो रहा है वो भी अच्छा और जो होगा वो भी बहुत अच्छा। तुम निश्चिन्त रहो। तीनों घड़ी अच्छी हैं, बुरा कुछ है ही नहीं इस संसार में।

रई-पिथौरागढ़(उत्तराखंड)। दिल्ली,पीतमपुरा के कनेक्शन में खोली गई गीता पाठशाला द्वारा 'द पावर ऑफ पॉज़िटिविटी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कनिका बहन। साथ हैं कर्नल भुवन सिंह सती,ऑफिसर इन चीफ ऑफ जनरल बी.सी. जोशी आर्मी पब्लिक स्कूल।

धमतरी-छ.ग.। महाशिवरात्रि एवं महिला दिवस पर 'महान बनाए नारी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरिता, कांता राठी,अध्यक्षा माहेश्वरी महिला मंडल, रंजना साहू,विधायक,धमतरी, पूर्व विधायक अर्चना चौबे, डॉक्टर भारती राव,पूर्व अध्यक्षा महिला क्लब, अनीता मित्तल,उपाध्यक्ष इनरव्हील क्लब, प्रभा मिश्रा,अध्यक्षा ब्राह्मण समाज, सुशीला नाहर,जैन महिला मंडल, सरिता अग्रवाल,अखिल भारतीय अग्रवाल महिला मंडल, सुशीला तिवारी,पार्षद एवं समाजसेवी, संतोष मिन्नी,अध्यक्ष नवकार महिला मंडल, प्रीति पिंजानी,उपाध्यक्ष सिंध महिला मंडल, सूर्यप्रभा चेट्टीयार,अध्यक्ष जिला महिला कांग्रेस, हेमलता शर्मा, प्रदेश कोषाध्यक्ष महिला मोर्चा, उषा गुप्ता,अध्यक्ष गहोई वैश्य महिला मंडल।

यह जीवन है

प्रत्येक मुनष्य अपने भाग्य और समय का निर्माता स्वयं होता है। ईश्वर की दृष्टि में कोई भी मानव छोटा या बड़ा नहीं होता, हर मानव इस संसार में एक समान ही होता है। ईश्वर हर मनुष्य की रचना एक समान ही करते हैं। सबकी योग्यता भी एक समान होती है। और वैसे भी बड़े और छोटे मानव कहलाने से इंसान को क्या प्राप्त हो जाता है! मनुष्य के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण होता है उसका कर्म, क्योंकि इंसान के द्वारा जैसे कर्म किया जाएगा उसी कर्म के परिणाम स्वरूप इंसान को फल की प्राप्ति होगी। यदि कोई बड़ा इंसान है, परंतु उसके द्वारा किया गया कर्म गलत हो, तो उसे फल भी उसी के अनुसार मिलेगा। इसलिए हम इंसान अपने कर्मों से बड़े या छोटे होते हैं।

ख्यालों के आईने में...

हमारी सोच, तन और मन को भी प्रभावित करती है इसलिए विचारों का सही चुनाव करना सीखें, जिससे सदा हमारे ऊपर अच्छा प्रभाव ही पड़े।

दो हाथों से हम दस लोगों को भी नहीं हरा सकते, परन्तु दो हाथ जोड़कर हम करोड़ों लोगों का दिल जीत सकते हैं। "दौलत" से सिर्फ सुविधायें मिलती हैं, सुख नहीं।

सुख मिलता है आपस के प्यार से व अपनों के साथ से। अगर सिर्फ सुविधाओं से सुख मिलता तो धनवान लोगों को कभी दुःख न होता।

कथा सरिता

एक बार की बात है रामपुर गांव में सुधा नाम की एक लड़की रहती थी। वह देखने में बहुत सुन्दर थी। लेकिन उसकी एक आदत खराब थी कि वह खाना खराब करती थी। वह ज़्यादा खाना लेकर खाना

फेंक देती थी।

कुछ समय बाद उसकी शादी हो गयी। उसकी सास ने उसको तिजोरी की चाबी और बाकी सभी ज़िम्मेदारी सौंप दी और बोला कि वह अभी तक अच्छे से घर चलाती आयी है। अब सुधा को सही से घर चलाना है।

सुधा ने अपनी सास की बात को कबूल किया। सुधा इसके बाद अपने पति से बार-बार कभी चीनी, कभी चावल और कभी दाल मंगवाती थी। जब उसकी सास को इस बारे में पता चला तो वह सुधा को बोली कि तुम महीने भर का राशन एक बार में क्यों नहीं मंगवाती।

सुधा ने बताया कि वह एक साथ मंगवाती हैं, लेकिन वह कम पड़ जाता है। सुधा की सास ने इस बात का पता लगाने के लिए कि राशन कहाँ जाता है, रसोई में थोड़ी नज़र रखनी शुरू कर दी।

कुछ दिन रसोई में देखने पर उसका पता चला कि सुधा ज़्यादा खाना बनाती थी जिससे बहुत सारा खाना फ्रिज में पड़ा रहता था। उसने सुधा को खाने की अहमियत के बारे में सिखाने की सोची।

एक दिन उसने सुधा को बुलाकर कहा कि हमारे पहले वाली नौकरानी के बच्चे की तबियत ठीक नहीं है मुझे वहाँ जाना है, क्या तुम भी चलोगी? सुधा भी अपनी सास के साथ जाने के लिए तैयार हो गयी। अपनी नौकरानी की बस्ती में जाकर सुधा की सास ने कहा कि मैं रास्ता पूछ कर आती हूँ। इसके बाद सुधा वहीं खड़ी रही। सुधा ने एक घर के अंदर देखा तो एक छोटा बच्चा भूख के कारण रो रहा था। उसकी माँ ने अपने अनाज के सभी बर्तन देखे लेकिन वो खाली थे। यह देखकर सुधा को रोना आ गया। कुछ देर बाद उसकी सास आयी और उसको अपनी नौकरानी के घर ले गयी। नौकरानी के घर जाने पर उसका लड़का बीमार लेटा हुआ था। जब सुधा ने बीमारी का कारण पूछा तो नौकरानी ने कहा कि वह एक घर से बचा हुआ भोजन लेकर आयी थी, लेकिन उसको नहीं पता था कि वह खाना खराब था। जिससे उसके बेटे की तबियत खराब हो जाएगी। यह कहकर वह रोने लगी। कुछ देर के बाद सुधा और उसकी सास अपने घर आ गए। घर आने पर सुधा अपनी सास के गले लग कर रोने लगी। जब उसकी सास ने कारण पूछा तो सुधा ने बताया कि मैं खाने को कितना बर्बाद करती थी और किसी को खाने के लिए दो वक्त की रोटी भी नहीं है। उसने कहा कि अब से वह खाने को कभी बर्बाद नहीं करेगी। सुधा को खाने की कीमत महसूस होने पर उसकी सास खुश थी।

शिक्षा : इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हमें अन्न को कभी बर्बाद नहीं करना चाहिए।

एक बार की बात है, लालपुर गांव में तीन भाई गजेन्द्र, राजेन्द्र और सुरेन्द्र रहते थे। उनकी आपस में बिल्कुल भी नहीं बनती थी और वो आपस में लड़ते रहते थे। उनके पिता की मृत्यु जब वे छोटे थे तभी हो गयी थी। वह तीनों अपनी माँ के साथ रहते थे। वे अपनी माँ की खेती में मदद करते थे और अपने घर का गुजारा चलाते थे। एक दिन उनकी माँ बहुत बीमार हो गयी।

उनकी माँ ने तीनों भाईयों को बुलाया और कहा कि मैं शायद अब ज़्यादा समय तक ज़िंदा न रह सकूंगी। लेकिन मेरी एक इच्छा है, क्या तुम उसको पूरा करोगे? तीनों भाईयों ने माँ की इच्छा के बारे में पूछा। माँ ने बोला मैं यह चाहती हूँ कि तुम सब एक बड़ा घर बनाओ और साथ में रहो।

तुम सब खूब तरक्की करो। उनकी यह बात सुनकर गजेन्द्र ने बोला कि ठीक है माँ हम आपकी इच्छा को पूरा करेंगे। लेकिन तुम बस जल्दी से ठीक हो जाओ। इसके बाद वह बाहर चले गए। बाहर जाकर राजेन्द्र-गजेन्द्र से बोला कि तुमने माँ से यह क्यों बोला कि हम साथ रहेंगे।

मैं तुम्हारे साथ नहीं रहने वाला, सुरेन्द्र भी बोला मैं भी तुम दोनों के साथ नहीं रहने वाला। तुमको माँ को सच बोलना चाहिए था। कुछ दिनों के बाद उनकी माँ की मृत्यु हो गयी। इसके बाद उन्होंने सोचा माँ की आखिरी इच्छा थी, अच्छा बड़ा घर बनाने की।

तीनों भाईयों ने जो भी पैसा था उसको तीन भागों में आपस में बाँट लिया। इसके बाद तीनों अपना-अपना घर बनाने के लिए चल पड़े। राजेन्द्र ने सोचा कि वह बांस और फूस का घर बनाएगा और बाकी पैसे का कुछ सामान खरीद लेगा।

उसने ऐसा ही किया। वह जाकर बांस और फूस ले आया और अपना घर बनाने लगा। दूसरा भाई सुरेन्द्र ने अपना घर लकड़ियों से बनाने की सोची, वह जाकर लकड़ियां ले आया और अपना घर बनाने लगा।

तीसरा भाई गजेन्द्र ने अपना घर पत्थर का बनाने की सोची, वह जाकर पत्थर और सीमेंट ले आया। लेकिन उसके सारे पैसे खत्म हो गए। फिर उसने कुछ समय खेत में काम करके पैसे कमाए जिससे वह बाकी सामान भी ले आया।

इसके बाद उसने खुद घर बनाना शुरू किया और कुछ महीनों में उसका घर बनकर तैयार हो गया और वह इससे बहुत खुश हुआ। कुछ दिनों के बाद बहुत बड़ा तूफान आया जिससे राजेन्द्र और सुरेन्द्र के घर नष्ट हो गए। दोनों भागे-भागे गजेन्द्र के घर आए और शरण ली। वह दोनों बहुत शर्मिंदा थे, लेकिन उसके बाद उन्होंने साथ में रहने का निर्णय किया।

पलवल-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षक केन्द्र शहर पंचवटी में लगाये वैक्सीन शिविर का उद्घाटन विधायक दीपक मंगला ने किया। साथ में उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. राजेन्द्र तथा ब्र.कु. मनीषा।

भीनमाल-राज.। विश्व स्वास्थ्य दिवस पर नाहर बैंक्वेट हॉल में, यूथ फॉर ग्लोबल पीस प्रोजेक्ट के तहत 'हेल्थ इज़ वेल्थ' विषय पर ब्रह्माकुमारीज़ एवं यूथ विंग,आर.ई.आर.एफ. द्वारा आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. गीता, वैलनेस एजुकेटर एवं मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. विवेक मोदी,हैदराबाद, पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष सावलाराम देवासी, एडवोकेट नागराज पुरोहित, ब्र.कु. सुनीता,रानीवाड़ा, कृष्णा हॉस्पिटल के डायरेक्टर डॉ. प्रेमराज परमार, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. विनोद वरड़े, दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. अक्षय बोहरा, ब्रह्मगुप्त योग समिति अध्यक्ष एवं विद्या भारती के प्रदेश प्रमुख डॉ. श्रवण मोदी, भारत विकास परिषद के सरंक्षक नेनाराम चौहान, एडवोकेट दिनेश खंडेलवाल, वरिष्ठ पत्रकार एवं मारवाड़ चेतना के संपादक कन्हैयालाल खंडेलवाल तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

ग्वालियर-म.प्र.। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में शहर के चिकित्सकों के लिए डॉ. शिवशंकर एवं डॉ. साधना शंकर के निवास पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए ब्र.कु. डॉ. गुरचरण, लश्कर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. आदर्श बहन, ब्र.कु. प्रहलाद, पूर्व डीन डॉ. शैला तथा मेडिकल कॉलेज डीन डॉ. एस.एन. आयंगर।

पांडव भवन-माउण्ट आबू। चारों धाम के अवलोकन व ज्ञान चर्चा के पश्चात चित्र में महंत प्रद्युमन चमन जी, ब्र.कु. शशिकांत, ब्र.कु. रविकुमार तथा अन्य उनके शिष्यगण।

राजेन्द्र नगर-जम्मू। आध्यात्मिक कार्यक्रम में मंचासीन हैं मेयर चन्द्रमोहन गुप्ता, ब्र.कु. सुदर्शन दीदी, ब्र.कु. रविन्द्र, ब्र.कु. कुसुम लता,बनतालाब।

हाथरस-आनन्दपुरी(उ.प्र.)। विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर यूथ फॉर ग्लोबल पीस के अंतर्गत युवा प्रभाग द्वारा प्रेम रघु आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज में 'सम्पूर्ण स्वास्थ्य' विषय पर आयोजित संगोष्ठी में उपस्थित रहे ब्र.कु. शान्ता दीदी, ब्र.कु. मोनिका, क्षेत्राधिकारी पुलिस रूचि गुप्ता, नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा तथा पैरामेडिकल कॉलेज के निदेशक डॉ.पी.पी. सिंह, प्रधानाचार्या रेनुका जी।

योगा और राजयोग का कनेक्शन

हम सभी उन पद्धतियों को अगर एक बार ध्यान से देखें जो शुरू से हमारे जीवन में रहीं। जिसे हम महर्षि पतंजलि का योग भी कहते हैं। जिसमें महर्षि पतंजलि ने विशेष रूप से कहा कि यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि, अष्टांग योग की बात की। और हम सबने उसको देखा भी लेकिन चूंकि यम, नियम का मतलब सुबह उठना, नियम प्रमाण सारे कर्म करना, आसन करना फिर प्राणायाम करना फिर और चीज़ें करना अब इतना आसान नहीं था, क्योंकि आज की जो दिनचर्या है, आज हम सबकी जो डेली रूटिन है, उसको आप बड़े ध्यान से देखेंगे तो उठने वाला ही टाइम से नहीं उठ रहा है। कोई चार बजे उठ रहा है, कोई पाँच बजे उठ रहा है, कोई सात बजे उठ रहा है, कोई दस बजे तो ये सारी चीज़ें जब हम एकसाथ कर रहे हैं, तो जो महर्षि पतंजलि वाला योग है उस योग के साथ भी न्याय नहीं है।

उन्होंने ये कहा कि आप ये करो तो आपका ध्यान लगेगा, फिर धारणा होगी जिससे आपके अन्दर पॉवर आयेगी। लेकिन सबने सबकुछ छोड़कर दो को पकड़ लिया- एक है आसन और दूसरा है प्राणायाम। और उसका भी कोई टाइम नहीं है। अगर तीर लग गया तो लग गया और नहीं लगा तो नहीं लगा। इस बात को हम और गहराई से समझने की कोशिश करते हैं कि ऐसा बात सिखायेंगे कि आप सुबह जल्दी उठकर थोड़ा स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़ करें। थोड़ा ब्रिदिंग एक्सरसाइज़ करें, इससे शरीर स्वस्थ रहता है। हम इसको दूसरे तरीके से लेकर चलते हैं। जब हमारा मन शक्तिशाली होता है, तो हमारा तन शक्तिशाली होता है। अगर माइंड हमारा

क्या करें कि जिससे आसन और प्राणायाम के साथ-साथ हमारा मन भी शक्तिशाली बन जाये। हर जगह यही बात सिखाई जाती है कि जितने भी मेडिटेशन सेन्टर्स हैं, जिन्होंने थोड़ा भी समझा है मेडिटेशन को, तो वो यही पॉवरफुल है तो ऑटोमेटिकली हमारी बॉडी पर उसका इफेक्ट आता ही है। तो सबसे पहले ये समझना है कि जैसा थॉट हमारे मन में चलता है उसी के आधार से एनर्जी जनरेट होती है। वैसी ही एनर्जी हमारे अन्दर पैदा होती है। इस बात को आप इस तरह मान लें, टीवी पर योगासन कराते हुए बहुतों को देख सकते हैं, जिसमें वो बातें बोल रहे होते हैं कि आप अपने पैरों पर ध्यान दीजिए, अपने हाथों पर ध्यान दीजिए, इसका मतलब है कि आप जो कर रहे हैं उस पर ध्यान दीजिए। अगर आपने उस पर ध्यान दिया, अटेन्शन दिया तो वो बहुत ही पॉवरफुल तरीके से काम करेगा।

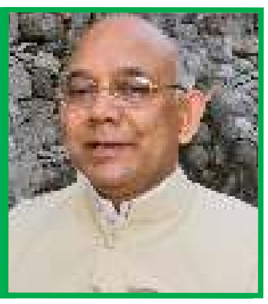
तो आप सोचिए कि सबसे पहला अटेन्शन किस बात का है कि मैं क्या कर रहा हूँ। अब मैं एक्सरसाइज़ तो कर रहा हूँ सुबह-सुबह, प्राणायाम भी कर रहा हूँ, सबकुछ कर रहा हूँ लेकिन उसमें माइंड हमारा स्टेबल नहीं है। कभी कोई थॉट चल रहा है तो कभी कोई, हम पूरा मैकेनिकली होकर अपना काम करते जा रहे हैं बस, मशीन की तरह। जैसे एक मशीन को काम पर लगा दिया और वो काम कर रही है, हम भी करते जा रहे हैं। लेकिन उसकी क्लैरिटी नहीं है कि जो मैं कर रहा हूँ इसका मेरे ऊपर क्या प्रभाव पड़ रहा है। जब तक हमारा माइंड स्टेबल नहीं होगा तब तक जो हम कर्म कर रहे हैं उस कर्म का प्रभाव हमारे शरीर पर नहीं पड़ेगा। दूसरा उदाहरण आप ऐसे ले सकते हैं कि हमारी जो सॉल है और सॉल में जो सात गुण हैं और सातों गुणों के आधार से जब मैं अपने

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

आपके बारे में सोचता हूँ तो ऑटोमेटिकली वैसा हमारी बॉडी रिफ्लेक्ट करना शुरु कर देगी। तो ऐसे हमारे शरीर से अलग-अलग तरह के वायब्रेशन लोगों को फील होते हैं। जब मैं राजयोग करूँगा, राजयोग का मतलब आत्मा इस वक्त कमज़ोर ज़रूर है थोड़ी, लेकिन शक्तिशाली बन सकती है परमात्मा के कनेक्शन से। आत्मा और परमात्मा के कनेक्शन का मतलब राजयोग। इसमें मैंने अपने माइंड को विन कर लिया। उसके अन्दर वही थॉट चलाना शुरू किया, उसके अन्दर वही संकल्प देना शुरू किया जिन संकल्पों से हमारे अन्दर शक्ति उत्पन्न होती है। वैसे मुझे जिस समय जो काम करना है वही संकल्प चलें तो हम कितने शक्तिशाली हैं। तो जब मैं परमात्मा की याद में उस कर्म को करूंगा तो उस कर्म के अन्दर कितनी ज़्यादा परफेक्शन आयेगी। वो सम्पूर्ण तरीके से होगा। कोई उस बात को देखेगा तो उसके अन्दर भी भाव जागेगा कि ज़रूर किसी ऐसी आत्मा ने किया है जिसका बहुत गहरा कनेक्शन परमात्मा - शेष पेज 11 पर...

उपलब्ध पुस्तकें
जो आपके जीवन को बदल दें

मन की बातें



- राजयोगी ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न : मैं मेडिकल प्रोफेशन से जुड़ा हुआ हूँ, और रोज़ कई सारे पेशेंट को डील करता हूँ। इतने सारे पेशेंट के साथ डील करना, क्या मेरा हिसाब बाकि था, जो मुझे इस तरह से बैलेंस करना है? कृपया आप मुझे इसके बारे में समझाएं?

उत्तर : आपका प्रोफेशन मास्टर सर्जन का है। मास्टर सर्जन इसलिए कहा जाता है, जो दूसरों के दुःख हरे, उनको सुख दे। तो बाबा भी सभी बच्चों के दुःख हरकर सुख देते हैं, जिसमें सभी आत्माएं आ जाती हैं। हम सब आत्माएं तो मन्सा द्वारा ही सकाश दे सकती हैं। लेकिन आप तो कर्मणा द्वारा भी सेवा कर सकते हैं। तो ये कोई हिसाब-किताब नहीं है। ये ब्लेसिंग लेने का एक माध्यम है। आप दुआयें एकत्रित कर रहे हैं और इसमें कोई हिसाब-किताब नहीं जुड़ा हुआ है। इसको इस तरह से ना लेकर सिर्फ ये सोचें कि मैं बाप समान मास्टर दुःख हर्ता-सुख कर्ता हूँ। ये आपका प्रोफेशन है और आपको इसकी ख़ुशी होनी चाहिए।

प्रश्न : मेरा नाम शिल्पी है। मेरी उम्र 23 वर्ष है। बचपन से लेकर अब तक अलग-अलग तरह से मैं मानसिक रूप से बहुत परेशान रही हूँ। बहुत कठिन जीवन जीया है। दो बार मैंने जीवघात भी करने की कोशिश की लेकिन मैं बच गई। मेरा मनोबल और जीने की इच्छा सब खत्म हो गई है। ना ही कोई लक्ष्य है और अगर कुछ करूं तो भी उसमें मुझे कोई सफलता प्राप्त नहीं होती। अभी भी बहुत निगेटिव ख्याल आते हैं कि मैं सुसाइड कर लूँ। रात के अंधेरे में लगता है कि कोई मेरे पीछे-पीछे चल रहा है। तो बहुत डर जैसी मुझे फीलिंग रहती है। कृप्या मेरी समस्या का समाधान बताएं?

उत्तर : आप पर मुझे लगता है आपके किसी पूर्व जन्म की घटना का बुरा इफेक्ट है। तीन चीज़ें हो सकती हैं या तो पूर्व जन्म की घटना का इफेक्ट, दूसरी है आपको मानसिक रूप से कोई परेशानी हो, तीसरी चीज़ जो आपने कहा कि आपको लगता है कि रात को अंधेरे में कोई आपका पीछा कर रहा है। क्योंकि ये भटकती हुई आत्मायें भी मनुष्य के मन में इस तरह का भय उत्पन्न करती हैं। उनको निगेटिव फीलिंग कराती हैं। ये जो बहुत सुसाइड केस हो रहे हैं ये भटकती हुई आत्माओं के कारण भी हो रहा है। क्योंकि कई बच्चों के ऐसे केस सुनने में आते हैं जो पढ़ाई में बिल्कुल अच्छे थे, परिवार में अच्छे, कोई कष्ट नहीं, किसी से कोई लड़ाई-झगड़ा नहीं, वो सुसाइड कर लेते हैं। तो सबको शॉक लगता है कि आखिर हुआ क्या! तो इन तीनों का उपचार आपको कर लेना चाहिए। पानी चार्ज करके पीना, मास्टर सर्वशक्तिवान का अभ्यास करना ये तो बहुत अच्छी चीज़ें हैं ही। लेकिन आप रोज़ सेवाकेन्द्र पर अवश्य जायें। आपको विचारों में परिवर्तन करने की बहुत ज़रूरत है। रोज़ ईश्वरीय महावाक्य सुनेंगे तो आपको लाइफ की वैल्यू फील होने लगेगी। आपको वहाँ जाने से नये-नये विचार मिलेंगे तो फ्रेशनेस आयेगी। रोज़ आपको 10 मिनट ब्रेन को एनर्जी भी देनी है क्योंकि अगर ब्रेन में कोई डिफेक्ट है तो वो समाप्त हो जायेगा। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ इसका अभ्यास तो आप सारा दिन रखें। मैं एक महान आत्मा हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ, मैं पवित्र आत्मा हूँ, इस तरह के स्वमान कुछ दिन तक अपना टाइम सेट कर एक हज़ार बार सारा दिन में याद करते रहें। इससे आप बिज़ी हो जायेंगी और जो निगेटिव सोचने की आदत है वो खत्म हो जायेगी। इस तरह से आप अपने को जागृत करें।

प्रश्न : मेरा नाम प्रिया गुप्ता है। मैं बारहवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। और मेरा पूरा ही परिवार ईश्वरीय विद्यालय से जुड़ा हुआ है। जब मैं छोटी थी तो तब से ही विद्यालय से जुड़ी हुई हूँ। लेकिन मेडिटेशन में पूरी तरह से एकाग्र नहीं हो पाती। कई बार मैं सूक्ष्म वतन में जाती हूँ, थोड़ी देर रहती हूँ और उसके बाद मैं बहुत ही थकान महसूस करने लगती हूँ। कृप्या बतायें कि मेरी स्थिति ऐसी क्यों है? इसके लिए मैं क्या करूँ?

उत्तर : पहली बात तो सूक्ष्म वतन में जाने पर कोई थकता नहीं है। ये मैं पहली बार सुन रहा हूँ। तो इसका अर्थ है आप जा नहीं पा रही हैं, या फिर बहुत ज़ोर लगाते हो। कोई भारी मनुष्य को अगर उछलने के लिए बोला जाये तो उसे बहुत भारी लगेगा, बहुत थकान महसूस होगी। तो आपको बहुत ही सिम्पल मैथड यूज़ करना है। मैं एक छोटा-सा उदाहरण देता हूँ। जैसे किसी व्यक्ति को कहा जाये कि जाओ अपने घर में बेड पर जाकर बैठो अभी मन से। तो एक सेकेण्ड में वो फील करेगा ना कि मैं अपने घर में हूँ, अपने बेड पर हूँ। इसमें कोई ज़ोर लगाने की बात ही नहीं होती। ऐसे ही आपको फील करना है कि मैं ऊपर हूँ आसमान में, सूक्ष्म लोक में हूँ, सामने बाबा है और वो मुझे दृष्टि दे रहे हैं उन्होंने अपना हाथ मेरे सिर पर रख दिया है। इस तरह के ज्ञान के चिंतन के द्वारा अपने मन के बोझ को समाप्त कर लें। अपने को फ्रेश करें। क्योंकि अगर मन फ्रेश नहीं है तो एकाग्र नहीं होगा। अगर मन प्रभु प्रेम के विचार नहीं कर रहा है तो एकाग्रचित्त नहीं होगा।

प्रश्न : बाबा की याद से विकर्म कैसे विनाश होते हैं? जबकि अपने कर्मों का फल कभी न कभी तो भोगना ही पड़ता है?

उत्तर : बाबा सर्वशक्तिवान है। उसकी याद में इतनी ताकत है कि जब हम उनको सच्चाई-सफाई के साथ, शुद्धता के साथ याद करते हैं, तो हमसे जो गलतियां हुई हैं, और जब हम अपनी गलतियों को परमात्मा के आगे प्रत्यक्ष रियलाइज़ करते हैं, तो यही रियलाइज़ेशन हमें माफ़ी दिलाता है। अगर सच्चे दिल की रियलाइज़ेशन होती है, महसूसता होती है, तो माफ़ी मिल जाती है। इसके आधार पर ही हमारे विकर्म विनाश होते हैं। और कर्मों का भुगतान ये है कि अगर गलती की है और रियलाइज़ेशन नहीं है तो एक बार की गलती बार-बार रिपीट करेंगे। और अगर रियलाइज़ेशन होता है तो हम गलती को दुबारा नहीं दोहरायेंगे। इसे कहा जाता है कि कर्मों का फल भुगतने से पहले माना पाप कर्मों की सजा पाने से पहले अगर रियलाइज़ हो जाता है, सच्चाई से क्षमा मांग लेते हैं, तो इस तरह से हमारे विकर्म विनाश हो जाते हैं।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

मन की खुशी और सच्ची शांति के लिए देखें आपका अपना 'पीस ऑफ माइंड' और 'अवेकनिंग' चैनल

ऐसे बनता भाग्य

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

एक है त्याग, दूसरा है त्याग वृत्ति। इसमें भी थोड़ा अन्तर है। कई बार हम ऐसी लहर में होते हैं, योग अभ्यास करते हैं उसके बाद स्थिति अच्छी रहती है। बाबा किसी विशेष बात का त्याग करने के लिये कहते हैं तो हम कर देते हैं। हम ये शरीर नहीं, आत्मा हैं। हम क्षेत्र नहीं, क्षेत्रज्ञ हैं– इन बातों को हम भली-भांति समझने के बाद पुरुषार्थ शुरु कर देते हैं। बाबा हमेशा कहते हैं- त्याग से भाग्य बनता है। आमतौर पर लोग कहते हैं कि कर्म से भाग्य बनता है।

कोई व्यक्ति लक्की है तो हम कहते हैं कि इसके पूर्व कर्म अच्छे हैं। यह तो ठीक है- कर्मों की गति हमें बताई जाती है, लेकिन एक मुरली में बाबा ने कहा था कि जो संकल्प, मन, वचन, कर्म और स्वप्न में भी न हो और वह हमें प्राप्त हो जाये, उसको भाग्य कहते हैं। हमने कोई कर्म किया, उसका फल हमें मिला, वह कर्म का फल है। ऐसे तो भाग्य भी कर्म का ही फल है। त्याग भी एक कर्म ही है। विशेष प्रकार के त्याग को भी हम कर्म कहते हैं। लेकिन फिर बाबा यह ख़ासतौर पर क्यों कहते हैं कि त्याग से भाग्य बनता है? अवश्य ही त्याग भी बाकी सब कर्मों से अलग एक विशेष प्रकार का कर्म है, जिससे विशेष भाग्य बनता है। कई बार हम देखते हैं कि कोई व्यक्ति ज़्यादा मेहनत तो करता नहीं, लेकिन फिर भी वो आगे बढ़ता है, उसकी उन्नति होती जाती है और उसको चान्सेस मिलते जाते हैं, सफलता प्राप्त होती जाती है तो हम क्या कहते हैं कि यह बड़ा लक्की है, भाग्यशाली है। तो उसके पीछे कभी-न-कभी, किसी-न-किसी रूप में त्याग ज़रूर रहा होता है। हम जो कर्म करते हैं, हमारे हरेक कर्म के पीछे त्याग की भावना समाई हुई हो, कर्म को हमने त्याग का पुट दिया हुआ हो तो वही कर्म कई गुना फलदायक हो जाता है।

यह तो एक सिद्धान्त है कि जैसा बीज बोयेंगे वैसा फल काटेंगे। कर्म का फल शाश्वत है, अटल है, जिसको कर्म का सिद्धान्त कहते हैं। लेकिन जिस कर्म में त्याग की भावना होगी, दूसरे को सुख देने की भावना होगी, दातापन की क्वालिटी होगी, अपने स्वार्थ से नहीं किया गया होगा, अपने समय को, शक्ति को, धन को, शरीर को लगाकर दूसरे को सुख देने का, उसके जीवन को बनाने की भावना, शुभ भावना, शुभ कामना समाई हुई होगी, वह कर्म होगा। तो कर्म करो, पुरुषार्थ करो लेकिन कर्म के साथ त्याग वृत्ति हो। यह नहीं कि मैंने इतना कर्म किया है, मेरी कोई प्रशंसा ही नहीं करता, मैंने इतना कुछ किया है उसके लिये मुझे कोई पद ही प्राप्त नहीं होता, लोग समझते ही नहीं कि मैंने इतना कुछ आज तक किया है – यह संकल्प करने से कर्म की गति को समझते हैं कि कर्म, अकर्म, विकर्म, सुकर्म क्या है, वहाँ चलते-चलते हमारी इस समझ में कमी आ जाती है कि त्याग से भाग्य बनता है। हमारे कर्म का फल मल्टीप्लाई हो जाता है, हमारे त्याग की भावना से। त्याग एक वृत्ति विशेष का नाम है। दूसरे को सुखी देखकर सुख महसूस करना ये मनुष्य की लाइफ की क्वालिटी है। कहीं तो ऐसा होता है कि मनुष्य किसी को आगे बढ़ता हुआ देखता है तो ईर्ष्या होती है, कहीं पर ऐसा होता है कि दूसरे को आगे बढ़ता देखकर लोग उसका विरोध भी करते हैं। हमारे इंस्टीट्यूशन के इतिहास में भी यही हुआ - जब हमारी संस्था बढ़ने लगी तो लोग सोचने लगे कि ये हमारे फॉलोअर्स को अपनी संस्था में ले जा रहे हैं तो उन्होंने नुक्स ढूंढना शुरु कर दिया और प्रोपोगन्डा करना शुरु कर दिया, उनके मन में खुशी नहीं हुई हमको बढ़ता हुआ देखकर, तो यह ईर्ष्या है। लेकिन दूसरे को सुखी होता हुआ, उन्नति को प्राप्त करता हुआ देखकर मनुष्य सुखी बने, शुभ भावना, शुभ कामना उसके प्रति रखे - यह त्याग की वृत्ति है।

इस त्याग, तपस्या और सेवा का आपस में गहरा सम्बन्ध है। तो जो हम योग की भट्ठी करते हैं या सेवा करते हैं या जो कुछ पुरुषार्थ हम कर रहे हैं उसमें इस बात की चेकिंग अवश्य करनी है कि कहीं हम सुखों की ही तो रसना नहीं लेने लगे हैं? जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे, लोग आपको सेवा देंगे, सेवा के साथ आपकी भी सेवा करने लगेंगे– यह समझकर कि ये हमारे से बड़े हैं, वरिष्ठ हैं। पुराने हैं तो आपको भी अनेक प्रकार की सुविधायें प्राप्त होने लगेंगी, सुख-साधन प्राप्त होने लगेंगे। अगर उन उम्मीदों में, उनके भोग में, उनको इकट्ठा करने में चले गये तो जीवन में आलस्य और वैभव के कारण विलासी जीवन हो जायेगा, जीवन में अलबेलापन आ जायेगा फिर 'सैम्पल और सिम्पल' जीवन नहीं रहेगा, त्याग समाप्त हो जायेगा, इसकी हम चेकिंग कैसे करें? बाबा के जीवन का आदर्श हमारे सामने है। सबसे पहली प्रतिभा है बाबा के जीवन की - 'त्यागमय जीवन'। कहाँ जौहरी जीवन, जिसमें सब प्राप्त था और कहाँ उसके बाद एकदम सिम्पल जीवन। इसका मतलब यह नहीं कि हमको जानबूझ कर हठयोग करना है, लेकिन ऐसा भी नहीं कि हम ये सब सुविधायें एक के बाद एक प्राप्त करते जायें।

इसीलिए हमारा कर्म सिर्फ कर्म न हो, त्याग की भावना भी हो। बिना त्याग की भावना, हमारे कर्म सिर्फ कर्म ही रह जाते। जिससे न स्वयं को, न दूसरों को फायदा होता और न ही फ्यूचर ब्राइट बनता। तो कर्म के पीछे त्याग की भावना बनी रहे ये हमें ध्यान में रखना होगा।

योगा और.... - पेज 10 का शेष

से है। जिन्होंने अपने जीवन को परमात्मा के साथ जोड़ा उनके हर कर्म में, हर बात में परफेक्शन होगा। उसमें कोई मिलावट नहीं होगी। लेकिन यहाँ परफेक्शन के साथ योग भी हो। शारीरिक एक्सरसाइज़ भी हो और माइंड स्टेबल भी हो, घर की परिस्थिति भी ठीक हो, माहौल भी अच्छा हो।

योगा तो हमें करना है लेकिन साथ-साथ मन से शक्तिशाली अगर मैं बनूँगा तो योग भी अच्छा होगा। और जो एक्सरसाइज हम करेंगे उसमें परफेक्शन आयेगी। इसलिए शरीर को सिर्फ आप कष्ट देते हैं, दौड़ते हैं, भागते हैं अलग-अलग तरह से स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज़ करते हैं, करते रहिए इसमें आपको मना नहीं है। लेकिन इसको करने के बाद भी अगर परिवर्तन नहीं हो रहा है, चेंज नहीं आ रहा है तो इसका मतलब ये हुआ कि हमने अपने आपको उस कनेक्शन के साथ नहीं जोड़ा जैसा मुझे परिवर्तन चाहिए। तो राजयोग एक ऐसी प्रक्रिया है जो हमारे माइंड की एक-एक चीज़ को चैनेलाइज़ कर देती है, उसको एक श्रृंख्लाबद्ध कर देती है, उसके साथ जब मैं जुड़ जाता हूँ तो मेरे हर कर्म में परफेक्शन आती है। 100 योगा में राजयोग इसलिए भी कारगर है क्योंकि ये परमात्मा के आधार से होगा, किसी मनुष्य की सिखाई हुई बात नहीं है। ये परमात्मा द्वारा सिखाया गया एक्युरेट ज्ञान है। जब तक योग में हम राजयोग को शामिल नहीं करेंगे, अपनी इन्द्रियों को विन नहीं करेंगे, संयम नहीं रखेंगे, सादगी नहीं रखेंगे, एक-एक चीज़ पर काम नहीं करेंगे, तब तक जो हम योग करेंगे, योगा करेंगे उसमें हमको सफलता नहीं मिलने वाली, इस राजयोग को योगा में शामिल करिए और अपने आपको शक्तिशाली बनाइये।

समस्त समस्याओं की एक वैक्सीन... राजयोग

आज की दुनिया में जो कुछ हो रहा है, जितना हो रहा है उसमें एक परसेन्ट भी व्यक्ति आश्वस्त नहीं हो पा रहा है। आश्वस्त न होने का कारण है भय। चारों तरफ ऐसा भय व्याप्त है, वो सोचना चाहता है अच्छी सोच लेकिन सोच नहीं पाता क्योंकि भय है। भय भी किस बात का, सबसे ज़्यादा भय है तन के छूटने का, तन के बीमार होने का, तन के अस्वस्थ होने का। दूसरा भय आज आर्थिक रूप से भी बहुत है, परेशान हैं। दोनों चीज़ें आज लोगों के ज़हन में ऐसे बैठी हुई हैं, लोग चाहकर भी इससे निकल नहीं पा रहे हैं। परमात्मा का सहारा ढूंढ रहे हैं। चारों तरफ मंदिर बंद हैं, मस्जिद बंद हैं, शिवालय बंद हैं, मेडिटेशन सेंटर बंद हैं। आज वो स्थिति है कि कोई कहीं जा भी नहीं सकता। किसी से मिल भी नहीं सकता। तो कैसे करें इस समस्या का समाधान! कौन-सी ऐसी वैक्सीन लगवायें जिससे निरन्तर हम खुश रहें, हम शांत रहें और सुखी रहें। तो उसका एकमात्र समाधान जो हमें दिखाई देता है और हम जिस पर सालों से काम भी कर रहे हैं। वो है परमात्मा की एक बहुत सुन्दर वैक्सीन जो अगर हमने एक बार लगा लिया तो वो निरन्तर हमारे इम्युन सिस्टम को माना हमारे मन को इतना ज़्यादा शक्तिशाली बनाकर रखेगी कि किसी भी तरह का भय और समस्या से हम निजात पा लेंगे। कारण उसका क्या है? जब तक हमें ही गहरी समझ न हो कि हमें इस जीवन में सबकुछ करना तो है लेकिन साथ-साथ समझदारी भी बहुत ज़रूरी है।

आप अपने पिछले जीवन को देखिये पूरा जीवन आपने भाग-दौड़ में गुज़ारा है। और उस भाग-दौड़ में हम स्वयं को भूल गए कि हमारा भी, शरीर का भी कोई रूल है। तो भागमभाग की ज़िन्दगी में ये भूलना ही हमारी समस्या बनी है।

उस भूल को परमात्मा सुधार रहे हैं कि तुम्हारा शरीर एक वस्त्र है, तुमने इसको पहना हुआ है। और आत्मा जो भी सोचती है, जिस भाव से सोचती है, जैसा वो चिंतन करती है उसका सारा प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है। और शरीर उसी भय के कारण, उसी स्थिति के कारण एकदम डिस्टर्ब हो जाता है। जब वो डिस्टर्ब हो जाता है तो हम कोई न कोई सहारा ढूंढते हैं। किसी दोस्त के साथ बैठेंगे, किसी रिश्तेदार से बात करेंगे, मंदिर में जायेंगे, कर्मकांड करेंगे, पूजा पाठ करना शुरु करेंगे, कब करेंगे! जब प्यास लग रही है। माना जब प्यास लग रही है तो हम कुंआ खोद के पानी पी रहे हैं। परमात्मा ने कहा कि इतने सालों तक यज्ञ-तप किया हमने, इसीलिए तो किया कि घर में सुख-शांति रहे, लेकिन आज उसका कोई समाधान ऐसा हम ले पा रहे हैं? कुछ भी हम ऐसा कर पा रहे हैं जो करना चाहिए? नहीं कर पा रहे हैं। कारण उसका क्या है कि हम सभी एकदम अपने आपको भूल चुके हैं। तो परमात्मा ने आकर के हम सभी को एक बहुत सुन्दर समाधान दिया। वो दिया अपना परिचय कि आप बहुत सुन्दर, शक्तिशाली आत्मा हैं और आत्मा अजर-अमर-अविनाशी है। सत्य है, चैतन्य है, आनन्द स्वरूप है, ऐसे परमात्मा हैं निराकार ज्योतिबिन्दु स्वरूप। वो सबका पिता है। वो पिता हम बच्चों से आह्वान कर रहा है अगर आप निरन्तर अपने मन में मेरे प्यार को बसा लें, मुझे समझ लें, मुझे अच्छी तरह से पहचान लें, मेरे साथ जीवन जीने लग जायें तो किसी भी तरह की समस्या का समाधान आप ले सकते हैं। ये वैक्सीन इतना ज़्यादा इम्युन सिस्टम हमारा बढ़ा देती है, हमारे मन की प्रतिरोधक क्षमता इतना ज़्यादा बढ़ा देती है कि हम हरेक समस्या से लड़ सकते हैं क्योंकि बीमारी हमको नहीं मारती है, बल्कि उसका भय हमको ज़्यादा मारता है।

तो इतना भयाकांत स्थिति में अगर ये वाली वैक्सीन, यानी परमात्मा के साथ जुड़ जायें, इसी को राजयोग कहा गया। और राजयोग ऐसी विधा है जिससे जीवन की हर समस्या का समाधान पाया जा सकता है। इस विधा में कुछ नहीं करना है बस खुद को समझना है, शरीर को समझना है, शरीर की स्थिति को समझना है। उसके आधार से कर्म करना है और परमात्मा के साथ जीना है। जितना हम परमात्मा को साथ लेकर जीना शुरु करेंगे ऑटोमेटिकली हमारे अन्दर वो परिवर्तन आयेगा और जो कोई भी मिलेगा इस भयाकांत स्थिति में उसको भी ये समाधान दे सकते हैं कि राजयोग में आत्मा का परमात्मा से कनेक्शन, क्योंकि आत्मा अजर, अमर, अविनाशी है हम कभी मरते नहीं हैं, लेकिन चूंकि शरीर के साथ जुड़े हैं। इतने समय से जुड़े हैं इसीलिए शरीर के छूटने का डर है। तो इस डर से निकलने का मात्र एक समाधान है राजयोग और इस वैक्सीन को आपने लगा लिया तो ये गैरन्टी है कि आप हमेशा स्वस्थ रहेंगे, स्वच्छ रहेंगे, शक्तिशाली रहेंगे और सबको बना भी देंगे।

ब्रह्माकुमारीज़ : मानसरोवर बना कोविड केयर सेंटर

500 बेड वाला सीसीटीवी कैमरे से सुविधायुक्त

शांतिवन-मानसरोवर | देश और प्रदेश के साथ जिले में भी कोरोना तेजी से बढ़ता देख ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के मानसरोवर में 500 बेड वाला, कोविड मरीजों के लिए आइसोलेशन के रूप में प्रशासन को सौंपा गया। चिकित्सा प्रभारी एमएल हिंडोनिया, डॉ. सलीम खान, वरिष्ठ नर्सिंगर्मी सुखवीर सिंह समेत 26 पैरामेडिकल स्टाफ दिन-रात मरीजों के उपचार में लगा हुआ है। कोविड केयर सेंटर में सुविधाएं, स्वच्छता तथा सात्विक भोजन और आध्यात्मिक व सकारात्मक वातावरण से मरीजों पर सकारात्मक असर हो रहा है, जिससे मरीज जल्दी रिकवर हो रहे हैं।

कोविड सेंटर में सीसीटीवी कैमरों से हो रही निगरानी

माउण्ट आबू एस.डी.एम. अभिषेक सुराना, तहसीलदार रामस्वरूप जोहर, कोविड केन्द्र प्रभारी सुमन सोनल, नोडल अधिकारी प्रदीप मायला का सहयोग मिल रहा है। अब मरीजों की डायरेक्ट मॉनिटरिंग तथा व्यवस्थाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान ने सीसीटीवी कैमरे भी लगा दिए हैं, जिससे उपखंड अधिकारी सीधे कार्यालय से ही यहाँ की मॉनिटरिंग कर सकेंगे।

पंचायत सहायक भी दे रहे सेवाएं

यहाँ अलग-अलग पारियों में डयूटी कर रहे पंचायत सहायक भी सेवाएं दे रहे हैं। कोविड केन्द्र की सारी व्यवस्थाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए ऐसा सिस्टम बनाया गया है। ताकि यहाँ भर्ती मरीजों को कोई परेशानी न हो।

अलग-अलग शिफ्ट में डयूटी दे रहे कर्मचारी

आबूरोड तहसील के अधिकारियों को अलग-अलग पारियों में, अलग-अलग व्यवस्थाओं के लिए डयूटी लगाई गई है। जिसमें से हेल्प डेस्क से लेकर सिलेंडर, भोजन, दवाइयों और दिवंगत आत्माओं को ससम्मान विदाई के लिए टीमें बनाई गई हैं, जिससे किसी भी प्रकार की कोई अव्यवस्था न हो।

ग्लोबल अस्पताल में ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र स्थापित

माउण्ट आबू | वैश्विक महामारी कोरोना वायरस संक्रमण से पीड़ित मरीजों को समय पर समुचित उपचार मुहैया कराने के लिए ग्लोबल अस्पताल में भामाशाह की ओर से उपलब्ध करवाए गए ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र का उद्घाटन करते हुए सिरोही विधायक संयम लोढ़ा ने कहा कि ग्लोबल अस्पताल में ऑक्सीजन उत्पादन संयंत्र स्थापित होने से यहाँ आने वाले मरीजों को समय पर समुचित उपचार मिलने से उनकी जान बचाए जाने का भगीरथी कार्य होगा। भामाशाह सुधीर जैन की ओर से 20 लाख 8 हज़ार रूपये की राशि मुहैया कराने से यह संयंत्र स्थापित हुआ है। जो अपने आप में एक सराहनीय कार्य है। विधायक लोढ़ा ने कहा कि जिले में ऑक्सीजन की कमी की वजह से अभी तक किसी कोविड संक्रमित मरीज की मृत्यु हुई हो ऐसी कोई घटना सामने नहीं आई। यहाँ समय पर आवश्यकतानुसार ऑक्सीजन मिलती रही है। विधानसभा पूर्व उप मुख्य सचेतक रतन देवासी ने कहा कि ग्लोबल अस्पताल की चिकित्सकीय सेवाओं से मरीजों को समय पर सही स्वास्थ्य उपचार मिलना अपने आप में अहम उपलब्धि है। निःस्वार्थ सेवा दृष्टिकोण के साथ मरीजों को ठीक करने की प्रबल इच्छा शक्ति के समक्ष कोई भी समस्या आड़े नहीं आ सकती। भामाशाह सुधीर जैन ने कहा कि ग्लोबल अस्पताल की ओर से आर्थिक रूप से कमज़ोर तबके के मरीजों को समय पर स्वास्थ्य उपचार मिलना पुण्य कार्य है। इसमें ऑक्सीजन जनरेट करने वाली मशीन लगने से सोने पे सुहागा हो गया है। अस्पताल प्रबंधन हर परिस्थिति में अपने दायित्वों को निभाने के लिए हमेशा तत्पर रहते हैं। ग्लोबल अस्पताल निदेशक डॉ. प्रताप मिढ्ढा ने कहा कि इसी तरह का एक अन्य संयंत्र भामाशाह की ओर से ग्लोबल अस्पताल ट्रोमा सेंटर आबूरोड को भी उपलब्ध करवाया गया है। जिससे दोनों अस्पतालों में किसी हद तक ऑक्सीजन की पूर्ति हो सकेगी। इस अवसर पर प्रदेश कांग्रेस सचिव लुंबाराम गरासिया, डॉ. सुधीर सिंह, प्रशासन प्रतिनिधि भू अभिलेख निरीक्षक कुंज बिहारी झा, पटवारी प्रभूराम गरासिया, सी.आई. बाबूलाल रेगर आदि उपस्थित रहे।

रोज़ाना 1.20 लाख लीटर ऑक्सीजन उत्पादन की क्षमता

इस प्लांट में प्रति मिनट 85 लीटर, प्रति घंटा 5000 लीटर एवं प्रतिदिन 1 लाख, 20 हज़ार लीटर ऑक्सीजन का उत्पादन शुरु। जिससे 15 से 17 बड़े सिलेंडर रोज़ाना भरे जा सकते हैं। ये ऑक्सीजन जनरेटर प्लांट एयर एन गैस प्रोसेस टेक्नोलॉजी वाला है। इससे माउण्ट आबू व तलहटी स्थित ग्लोबल ट्रोमा सेन्टर

एस.डी.एम. अभिषेक सुराना ने बताया कि माउण्ट आबू - आबूरोड उपखंड में कोविड-19 के चलते करीबन 800 लोग संक्रमित हैं, जिसे लेकर आबू रोड के ट्रोमा सेंटर एवं माउण्ट आबू के ग्लोबल अस्पताल में 30-30 बेड की व्यवस्था है। समाजसेवी सुधीर जैन की ओर से यह अच्छी पहल है। ब्र.कु. रोजा बहन ने बताया कि कोविड-19 की महामारी के चलते रोज़ाना 30 में से 25 लोगों को ऑक्सीजन सिलेंडर की आवश्यकता पड़ती है। भामाशाह की ओर से ऑक्सीजन जेनरेटर प्लांट डोनेट किया गया है। इससे हम 20 मरीजों को लगातार ऑक्सीजन दे पा रहे हैं।

असमय व अनियंत्रित अमृत जैसा भोजन भी हो जाता ज़हर में परिवर्तित

पाण्डव भवन-माउण्ट आबू | राष्ट्रसंत कमलमुनि कमलेश ने कहा कि असमय व अनियंत्रित अमृत जैसा भोजन भी ज़हर में परिवर्तित हो जाता

है। तामसिक उन्माद अशांति व हिंसा की जननी है, जो शरीर को रोगों का घर बना देता है। आहार शुद्धि से विचार शुद्धि संभव है। विचारों से ही प्रेम व सद्भाव के विचारों का संचार होता है। सभी धर्मों का यही राजमार्ग है। उक्त उद्गार उन्होंने ब्रह्माकुमारी संगठन के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय पाण्डव भवन का अवलोकन करते हुए व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि माउण्ट आबू विभिन्न धर्मों की संगम साधना स्थली है। इसकी गरिमा बनाए रखने के लिए सरकार को तीर्थ स्थल के रूप में घोषित करते हुए नशा, मांसाहार पर तत्काल प्रतिबंध लगाना चाहिए। वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. शीलू दीदी ने कहा कि विश्व शांति स्थापित करने के कार्य में त्याग, तपस्या का अहम योगदान है। आहार शुद्धि के साथ विचारों की शुद्धि होना ज़रूरी है। राष्ट्रसंत कमलमुनि जी के साथ घनश्याम मुनि, गौतम मुनि, अरिहंत मुनि, कौशल मुनि, अक्षत मुनि, जैन दिवाकरीय श्रवण संघीय श्रावक श्रीमति रंजू बांठिया, श्रीमति सुशीला कांकरिया आदि ने संगठन के संस्थापक प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के स्मृति में बने शांति स्तम्भ पर श्रद्धासुमन अर्पित कर, दो मिनट का मौन रखा। इस अवसर पर वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका ब्र.कु. शीलू, ब्र.कु. इंदिरा, ब्र.कु. चंद्रशेखर आदि ने मुनियों का अभिनंदन किया।

दिवंगत आत्माओं की स्मृति में कार्यक्रम का आयोजन

पानीपत-हरियाणा | चार दिव्य आत्माओं की स्मृति में ज्ञान मानसरोवर के दादी चंद्रमणि यूनिवर्सल पीस ऑडिटोरियम में स्नेहांजलि कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में आए बच्चन सिंह आर्य, पूर्व मिनिस्टर ऑफ हरियाणा सरकार ने दादियों के चरित्रों को वर्णन करते हुए बताया कि दादी चंद्रमणि जी मेरे लौकिक भाई के शरीर छोड़ने पर क्रिया में शामिल हुए। चौधरी भजन लाल तत्कालिन मुख्यमंत्री,हरियाणा सरकार एवं अनेक केन्द्रीय मंत्री एवं हरियाणा सरकार के लगभग 20 मंत्रियों एवं हज़ारों जनता के सामने मेरे निवास पर पहुंच कर सम्बोधन किया जिसे मैं कभी भुला नहीं सकता। भारत भूषण,निर्देशक,ज्ञान मानसरोवर एवं पानीपत सर्कल ने बताया कि उनको समर्पित दादी चंद्रमणि ने 1986 के कुंभ मेले में, हरिद्वार में कराया। दादी हृदयमोहिनी ने ज्ञान मानसरोवर निर्माण की प्रेरणा बापदादा से दिलाई, दादी जानकी ने विश्व सेवा के निमित्त बनाया एवं निर्मलशांता दादी ने भी अपनी

धारणाओं से प्रभावित किया। राजयोगिनी सरला दीदी ने भी अपने विचार रखे। कार्यक्रम में उपस्थित ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. बिंदु, ब्र.कु. ममता, अहलावत पूर्व निर्देशक,उद्योग हरियाणा ने भी दादियों के अंग-संग के अनुभव साझा किये।

RNI NO RAJHIN/2000/00721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/21-23, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2021-23, Posting on 12th To 14th and 22nd To 24th each month, published on 12th May, 2021
स्वामी - राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, प्रकाशक एवं सम्पादक - गंगाधर नरसिंघानी, मुद्रक - डी.बी. कॉर्प.लि. द्वारा भास्कर प्रिन्टिंग प्रेस, डी.बी. कॉर्प.लि.,शिवदासपुरा, टोंक रोड,जयपुर से मुद्रित एवं ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़,शांतिवन-राज. से प्रकाशित।
कार्यालय - ओम शान्ति मीडिया, ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन, आबू रोड(राज.)- 307510
See Latest News : www.omshantimedia.org