ओमशान्ति मीडिया

मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

वर्ष - 16 अंक-8 जुलाई-II, 2015 पाक्षिक माउण्ट आबू ‘8.00

‘योगपथ’से चलें स्वराज्यपथ: पी एम मोदी

❙ राजपथ से एक नए युग के आरंभ का शंखनाद। ❙ दिल्ली का राजपथ बना योगपथ।

नई दिल्ली। दुनिया में हर प्रकार की क्रान्ति हो रही है, विकास की नई-नई ऊंचाइयों पर मानव पहुंच रहा है। टेक्नोलॉजी एक प्रकार से मनुष्य जीवन का हिस्सा बन गई है। बाकी सब बढ़ रहा है, बाकी सब तेज़ गति से बढ़ रहा है, लेकिन कहीं ऐसा न हो कि इंसान वहीं का वहीं रह जाये! अगर इंसान वहीं का वहीं रह गया और विश्व में ये सारी व्यवस्थायें विकसित हो गईं, तो ये मिस मैच भी मानव जाति के लिए संकट का कारण बन सकता है। इसलिए आवश्यक है कि मानव का भी आंतरिक विकास होना चाहिए, उत्कर्ष होना चाहिए। आज 21 जून से, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से न सिर्फ एक दिवस मनाने का प्रारंभ हो रहा है, बल्कि शान्ति, सद्भावना, इन ऊंचाइयों को प्राप्त करने के लिए, मानव मन को ट्रेनिंग देने के लिए एक नए युग का आरंभ हो रहा है।

देश के प्रधानमंत्री मा.श्री नरेन्द्र मोदी जी का योग दिवस पर संदेश

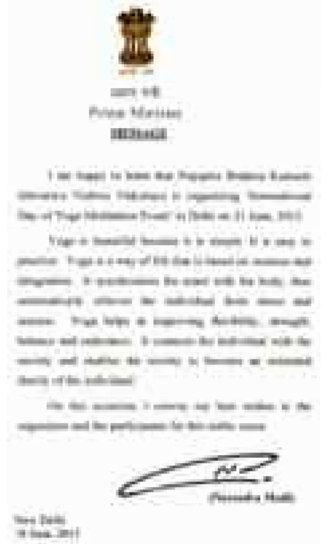
आज देश भर में और विश्व भर में योग से जुड़े हुए सभी महानुभाव, आज क्या, कभी किसी ने सोचा होगा कि ये राजपथ भी योगपथ बन सकता है!

यू.एन.ओ. के द्वारा आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आरंभ हो रहा है, लेकिन मैं मानता हूँ कि आज 21 जून से अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से न सिर्फ एक दिवस मनाने का प्रारंभ हो रहा है, बल्कि शान्ति, सद्भावना, इन ऊंचाइयों को प्राप्त करने के लिए, मानव मन को ट्रेनिंग देने के लिए एक नए युग का आरंभ हो रहा है। कभी-कभार बहुत सी चीज़ों के प्रति अज्ञानतावश कभी कुछ विकृतियां आ जाती हैं। सदियों से ये परंपर चली है, कालक्रम में बहुत सी बातें उसमें जुड़ी हैं। मैं आज ये कहना चाहूंगा कि सदियों से जिन महापुरुषों ने, जिन ऋषियों ने, जिन मुनियों ने, जिन योग गुरुओं ने, जिन योग शिक्षकों ने, जिन योग अभ्यासियों ने इस परंपरा को निभाया है, आगे बढ़ाया है, उसमें विकास के किंद-बिंदू जोड़े भी हैं, मैं आज ऐसे विश्व के -शेष पेज 8 पर

लाल किला मैदान से राजयोग द्वारा विश्व शान्ति एवं सद्भावना का उद्घोष

नई दिल्ली-लाल किला। आसन और प्राणायाम जैसे हठयोग द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है जबकि सहज राजयोग के नियमित अभ्यास से स्वस्थ तन-मन के अतिरिक्त व्यक्ति को बौद्धिक, सामाजिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। उक्त उद्गार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में लाल किला मैदान में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित `विश्व शान्ति के लिए सामूहिक राजयोग ध्यान' कार्यक्रम में संस्था की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने व्यक्त किये। उन्होंने सभा में उपस्थित विभिन्न सम्प्रदायों के नेतागण तथा

अंतर्राष्ट्रीय राजयोग मेडिटेशन इवेंट पर मा. प्रधानमंत्री ने संस्थान को शुभेच्छा प्रदान की।



जनसमूह को राजयोग अभ्यास द्वारा प्रत्येक व्यक्ति और विश्व में शान्ति, सद्भावना, शुद्धता, स्वच्छता, सादगी एवं सहयोगी वातावरण बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि राजयोग से ही विश्व बन्धुत्व एवं वसुधैव कुटुम्बकम रूपी श्रेष्ठ लक्ष्य की प्राप्ति हो सकती है। दादी ने कहा कि राजयोग मनुष्य आत्मा की परमात्मा के साथ मन, बुद्धि के मंगल मिलन मनाने की एक सरल एवं सहज विधि है, और हर वर्ग के लोग इसका लाभ ले सकते हैं। संस्था की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने अपने आशीर्वचन में कहा कि राजयोग एक ऐसी स्वाभाविक प्रक्रिया है जिसमें हम अपने दैनिक कर्म करते हुए सर्व आत्माओं के पिता निराकार परमात्मा को सर्व सम्बन्धों से याद कर सकते हैं। संस्था के मुख्य प्रवक्ता राजयोगी ब्र.कु. बृजमोहन ने पिछले 62 वर्षों से आध्यात्मिक ज्ञान एवं राजयोग शिक्षा द्वारा 137 देशों में लाखों लोगों के जीवन में सकारात्मक एवं श्रेष्ठ परिवर्तन आने के बारे में बताया।

सर्वधर्म सम्मेलन का आयोजन

सामूहिक राजयोग के उपरान्त सर्वधर्म सम्मेलन सत्र में शान्ति का संदेश देते हुए ईसाई धर्म के डॉ. एम.डी. थॉमस, मुस्लिम धर्म के डॉ. फिरोज अहमद, बुद्ध धर्म के थैरो भिक्षु, सिक्ख धर्म के सरदार सतनाम उप्पल, इस्कॉन के ब्रजनन्दन दास, बहाई धर्म के डॉ. ए.के. मर्चेन्ट तथा यहूदी धर्म के ई.आई. मालेकर आदि ने विश्व शान्ति एवं धार्मिक सद्भाव को साकार करने हेतु सहज राजयोग ध्यान को सार्वजनिक तथा अधिक लोकप्रिय बनाने पर ज़ोर दिया। ब्र.कु. आशा ने सभी को विश्व शान्ति के लिए राजयोग मेडिटेशन द्वारा योगाभ्यास कराया।

राजयोग से ही मनोविकार, पाप और बुराइयों का अंत होगा - दादी जानकी

सामूहिक राजयोग ध्यान के लिए कार्यक्रम में पचास हज़ार लोग हुए शामिल

महत्वाकांक्षा.....!!!

महत्वाकांक्षाओं का ज्वर जीवन को विषाक्त कर देता है। यह जीवन को कभी समाप्त न होने वाली अशांति एवं असंतोष की आग से झुलसाता रहता है। यह एक ऐसी न बुझने वाली आग है, जो हमारे मन को कुरेदती रहती है, उसे जलाती रहती है और जलाकर उसे अनेकों घाव देती है और इसी वजह से महत्वाकांक्षी मन न ही शांत हो पाता है और न स्थिर। जो महत्त्वाकांक्षाओं के ज्वर से उद्वेलित हैं, शांति का संगीत और आत्मा का आनंद भला उनके भाग्य में कहाँ! वे तो स्वयं में ही नहीं होते हैं और शांति का संगीत एवं आत्मा का आनंद तो स्वयं में होने के ही फल हैं।

महत्त्वाकांक्षा का अर्थ क्या है? इसका तात्पर्य क्या है? क्या है इसका मर्म ? इन ज्वलंत प्रश्नों के उत्तर ढूँढ़े जाएँ तो पता चलता है कि आकांक्षा अर्थात् इच्छा जब बढ़ जाती है, अनियंत्रित होने लगती है और अपने वश में नहीं होती है तो उसे महत्त्वाकांक्षा के विशेषण से विभूषित व अलंकारित कर दिया जाता है। वैसे महत्वाकांक्षा यदि सकारात्मक दिशा की ओर मुड़ जाए तो उसके सुफल एवं सुपरिणाम प्राप्त होते हैं, परंतु ऐसा होता नहीं है। इच्छाओं एवं कामनाओं का गुबार जब अपनी सीमा का इतना अतिक्रमण कर जाता है कि उसे अपने समान्यस्वरूप में लौटाना कठिन हो जाता है तो इस अवस्था को ही अति-महत्वाकांक्षा के नाम से जाना जाता है।

- ब्र. कु. गंगाधर

अति-महत्वाकांक्षा अत्यंत खतरनाक एवं विनाशकारी होती है। जो व्यक्ति इससे ग्रसित है, वह इच्छित वस्तु को पाने के लिए किसी भी सीमा को पार कर सकता है, किसी भी मर्यादा का उल्लंघन कर सकता है। यह न केवल अपनी इच्छित चीज़ को पाने के लिए दूसरे के लिए भी अनर्थकारी होता है, बल्कि स्वयं के लिए घोर घातक हो सकता है, क्योंकि वह जो कर रहा होता है उससे उसकी भावना कितनी आहत होती है, मन कितना चोटिल होता है, उसे इसका अंदाज़ा तक नहीं होता है। बुद्धि, विवेक से काम लेने एवं विचार किए बिना यह एक ऐसा भावावेश है जिसे केवल वह प्राप्त करना चाहता है, बस और कुछ नहीं।

अति-महत्वाकांक्षा स्वयं में एक मनोरोग है और अनेकों मनोरोगों का एक लक्षण भी है। ऐसे लोग दिखने में ऊपर से कितने भी शांत भले ही लगते हों, परंतु अंदर से वे धधकती आग की अंगीठी के समान होते हैं, जिसमें से इच्छाओं और कामनाओं की लपटें अनियंत्रित होकर उठती रहती हैं। अति-महत्वाकांक्षा के ज्वर से ग्रसित विद्यार्थी किसी भी कीमत पर स्वयं को सर्वोच्च एवं सर्वोत्तम घोषित करने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ते। अपनी कक्षा में प्रथम आने के लिए वे मेहनत तो करते हैं, परंतु उसके अलावा छल, छद्म एवं दुष्चक्र का ऐसा ताना-बाना भी बुनते हैं कि अन्य छात्र उनसे पिछड़ जाएँ। ऐसे विद्यार्थी कक्षा में अंक उपलब्ध करने के लिए सभी प्रकार के हथकंडे अपनाने से बाज नहीं आते हैं और फिर ऐसे विद्यार्थी जीवन में भला उद्विग्नता के अतिरिक्त क्या हासिल कर सकते हैं!

बड़ी सहज जिज्ञासा है कि इस महत्वाकांक्षा का मूल क्या है? इसका उत्तर भी उतना ही सहज एवं सरल है, `हीनता का भाव, अभाव का बोध।' हीनता का भाव अर्थात् अपनी कमियों के प्रति आक्रोश। अपनी दीनता एवं दुर्बलता के प्रति एक ऐसा प्रबल द्वेष, जिसे कि वह कभी स्वीकार नहीं कर पाता है कि उसमें हीनता के लक्षण सुस्पष्ट हैं। वह स्वीकार ही नहीं कर पाता है कि उसके अंदर कोई कमी है। स्वीकार ही नहीं कर पाता है कि वह दुर्बल एवं कमज़ोर है। यह अस्वीकारोक्ति उसे ऐसी मनोदशा की ओर धकेल देती है, जहाँ वह सदा अपनी कमियों एवं कमज़ोरियों के विरुद्ध नए-नए तर्क एवं तथ्य जुटाता रहता है और जब भी उसे इन कमज़ोरियों का सामना करना पड़ता है, वह स्वयं से विनिर्मित उन आभासी तर्कों से उसका सामना एवं रक्षा करता है।

हीनता का भाव ही तो अभाव के बोध के रूप में परिक्षित होता है। जो कमी, कमज़ोरी है उसी का तो अभाव है। परंतु इस अभाव का बोध नहीं होता है, बल्कि ठीक इसके विपरीत इसकी अतृप्ति की जलन होती है। जो नहीं है, उसे स्वीकार कर लेने से तो अभाव का बोध का कारण बनता है अन्यथा अभाव खलता ही क्यों, चुभता ही क्यों? जो नहीं है, उसे मान लेने में तो समस्या ही समाप्त हो जाती है, परंतु न मानने से ही तो समस्या अनेक रूपों में प्रकट होती है और यही मनोदशा महत्वाकांक्षा को पैदा करती है।

- शेष पेज 7 पर

भय और बीमारी को भगाने का साधन – सच्चाई, प्रेम, विश्वास

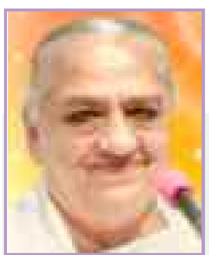
बाबा ने हमें अपना बनाकर नया जीवन दिया है। हमारे जन्मते ही अपना सारा वर्सा हमें सौंप दिया। हमारा कखपन लेकर हमें बादशाह बना दिया। हमें कितनी खुशी होनी चाहिए कि जिसके आगे लोग छोटी-छोटी प्राप्तियों के लिए हाथ फैलाते हैं, वो सर्व प्राप्तियों सहित हमपर न्यौछावर हो गया, लेकिन हम क्या कर रहे हैं, कभी देखो तो बहुत अच्छा मूड, कभी देखो तो कैसा... गीता में भी है मूडमति बाप को नहीं पहचानते हैं, जो बाप को पहचानते हैं वह एक बाबा को ही देखते हैं और किसी को भी नहीं देखते। क्या देखें, हाँ मेरे बहन भाई हैं, कोई अच्छा है या बुरा है, किसने कहा यह बुरा है? यह एक सूक्ष्म संकल्प हमारी ऊँची स्थिति बनने में एक प्रकार से रुकावट डालता है। किसी घड़ी भी मैं प्रसन्नचित्त नहीं हूँ तो बाबा ने कहा सूक्ष्म कोई ईर्ष्या है। इसको अच्छा पोज़ीशन मिलता है, मेरे को नहीं मिलता है, सूक्ष्म सन्तुष्टता नहीं है। अरे! पा लिया जो पाना था काम क्या बाकी रहा, इतना मिला है ना! वो मिलन का अनुभव हमारी पर्सनालिटी में सदा ही देखो। जवाब निकलता है एक बाबा की मदद है, दूसरा हुआ ही पड़ा था, बाबा ने निमित्त बनाया। यज्ञ की हिस्ट्री में कहां से कहां पहुंचे हैं, कराया बाबा ने है। बाबा सारे विश्व को अपना बना करके, बाबा की जो मुस्कराहट है वैसे मुस्कराना सिखा दिया है। बाबा की मुस्कराहट को अच्छी तरह से देखो, वन्डरफुल मुस्कराहट है।

बाबा कितने प्यार से हमारी पालना करता है, जो हमारे में कोई कमी न रह जाये। हर एक बच्चा मायाजीत, विकर्माजीत हो। कभी भी थोड़ी हार खायेंगे तो दिल में धड़कन होगी, चलन और चेहरे से जो हार खाने की... फिर अंदर से यह भी आता है कि मैं कोशिश करती हूँ परन्तु यह भी न ख्याल आये। ईश्वरीय कशिश की खींच से, आत्म-अभिमानी स्थिति भाई-भाई की दृष्टि महासुखकारी है। सहयोग देना, सहयोगी रहना नैचुरल है। जहां जहां सेवा है, मैं हाज़िर हूँ। बाबा के महावाक्य सत् वचन महाराज। हज़ूर सदा साथ में हाज़िर है, अकेली नहीं हूँ। वैसे गुल्ज़ार दादी सदा ही कहती है कम्बाइण्ड समझो, चाहे सेवा में चाहे योग में, योग लगाओ तो और कोई याद थोड़ेही आता है, शक्ति मिल रही है। तो याद में चाहे योग में, चाहे सेवा में साथी हैं, योग के समय सामने हैं, याद में परिपक्व अवस्था बना रहा है। कोई और बात याद नहीं आती है तभी अवस्था परिपक्व बनती है। तो बार-बार यह नैचुरल अभ्यास हो जाये, बुद्धि शान्त, भले सुन रहे हों अन्दर शान्ति का अनुभव हो, यह स्वाभाविक हो जाये।

तो बाबा ने कहा खुशी खज़ाना है और साथ में खुशी खुराक भी है। खुराक खाने के लिए चाहिए, खज़ाना सेवा के लिए चाहिए। खज़ाना होगा तो दानी महादानी फिर वरदानी बन सकेंगे। किसी भी कारण से थकना नहीं क्योंकि सेवा में जो खुशी है, सेवा में जो शक्ति है, कदम कदम पर पदमों की कमाई है। तो जो ज़रूरी है वो मिस न हो। यज्ञ सेवा में हड्डी सेवा के साथ मधुरता ज़रूर चाहिए क्योंकि उसमें सेवा से किसी और को थोड़ा भी दुःख होता है, कोई प्रकार का भी तो वह जाता नहीं है। कोई भी बीमारी का कारण है - दुःख, चिन्ता, भय और बीमारी को भगाने का साधन है - सच्चाई, प्रेम, विश्वास। डरने की कोई बात नहीं, भले शरीर छूट जाये पर सच्चाई और प्रेम से कोई चिन्ता फिकर की बात नहीं है। अधैर्यता का संस्कार न हो। थोड़ा भी बोल में या संकल्प में जल्दी नहीं बोलो। शान्ति से अपने आप सब बहुत अच्छा ठीक हो जाता है। शान्त में रहने की टेव पड़ जाये, जहां-जहां बैठें वहां शान्त हो जायें, दूर बैठे भी सबको वायब्रेशन मिले। तो शान्ति माना सुख-शान्ति, प्रेम-आनंद। बाबा तो इन सब बातों का सागर है, बाबा कहते तुमको सागर स्वरूप बनना है। तो अंदर शान्ति से काम लेना, शान्ति माना क्यू में खड़ा रहना न पड़े। शान्ति माना आवाज़ कम, काम अच्छा एक्यूरेट।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

संशय समाप्त कर निश्चय बुद्धि बन विजयी बनो


दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

कोई भी क्लास होती है, उसमें सब बातें तो अच्छी होती हैं, लेकिन सब याद न भी रहें सिर्फ कोई एक बात को लक्ष्य बनाओ कि एक बात ध्यान में रख करके वह करना ही है। यह नहीं, कोशिश करेंगे। कोशिश माना कुछ कमज़ोरी है तभी कोशिश करते हैं। जब अच्छी बात है और हमको सम्पन्न बनना ही है तो करना ही है।

तो जो गायन है निश्चय बुद्धि विजयी। तो कोई भी कमज़ोर संकल्प उत्पन्न ही न हो। कई बार हमको अपने में ही कमज़ोर संकल्प उत्पन्न होता है कि पता नहीं कर सकेंगे, नहीं कर सकेंगे। फिर भी देखूँगी, सोचूँगी, करूँगी... तो अपने में ही जब संशय है तो विजय कैसे होगी। तो कभी भी यह नहीं सोचना चाहिए कि कर सकूँगी, नहीं कर सकूँगी, यह माया रुकावट डालती है और हम उसके वश हो जाते हैं।

तो पहला है – स्व में सम्पूर्ण निश्चय हो। कोई भी काम करो, लौकिक करो या अलौकिक लेकिन जब तक यह नहीं है ``करना ही है'', मर जायेंगे, मिट जायेंगे लेकिन करना ही है इतना जब अपने में निश्चय होगा फिर न हो, यह हो ही नहीं सकता है। – देखेंगे, करेंगे, हाँ ध्यान पर है। क्या ध्यान पर है? ध्यान पर है तो कर्म में भी आवे ना! अगर मन में संकल्प है, बुद्धि में जजमेन्ट भी है कि करना ही है, तो कर्म में कैसे नहीं आयेगा। ज़रूर मन और बुद्धि में अर्थात् संकल्प में कमज़ोरी है। तो जब कोई कमज़ोर संकल्प आये तो उस समय सोचना मैं संशय बुद्धि हो रही हूँ। बाबा में तो संशय नहीं आ सकता है। वह तो पक्का हो गया। अपने में आ जाता है, परिवार में आ जाता है। ड्रामा में भी कभी-कभी आ जाता है। तो जैसे बाबा में पक्के हो वैसे हर बात में पक्के हो जाना।

एक बात याद रखना – स्व में निश्चय, निश्चय बुद्धि विजयी। बस। हर काम में विजय हो, यही सभी की चाहना होती है तो हर घड़ी यह स्मृति रहे कि मेरी विजय हुई पड़ी है, यह निश्चय पक्का हो। इसके लिए दो शब्द कभी नहीं भूलना, एक `स्व परिवर्तन' और दूसरा `स्वमान'। इसके लिए पहले अपने मन बुद्धि को ठीक रखो। यह बदले तो मैं बदलूँ, मेरा सेन्टर बदल जाये या यह बहन ट्रांसफर हो जाये तो मैं बदलूँ माना स्व-परिवर्तन भूला हुआ है। यह नहीं सोचते कि मैं अपने को बदलूँ। जैसे नदी कैसे भी करके अपना रास्ता बदली करके चली जाती है और सागर में समा जाती है। नदी कभी भी रुकती नहीं है। लेकिन हम अटक जाते हैं, यह हो तो, ऐसा हो तो... यह नहीं। हमको स्व परिवर्तन करना है, अपना रास्ता बदलना माना अपने जो संस्कार हैं उसको बदलना है। फिर देखो कहाँ भी रहो, बहुत मज़ा आयेगा। यह आप पक्का कर लो कि लक्ष्य नहीं है तो हर स्थान पर पेपर आयेंगे और आप फेल होंगे। अरे! 21 जन्म की बादशाही यूँ ही मिल जायेगी क्या! सोचो तो सही। के.जी. क्लास में भी पास होने का पेपर होता है और यहाँ 21 जन्म का राज्य भाग्य मिलता है, कम है क्या!

तो सेन्टर ही हमारे लिए परीक्षा हॉल है और सेन्टर के साथी ही हमारे पेपर हैं। कोई कितना भी बदली करें लेकिन कभी संतुष्ट नहीं होंगे। हमको बदलना है, स्व-परिवर्तन से विश्व परिवर्तन। दूसरे के परिवर्तन से विश्व का परिवर्तन नहीं कहा हुआ है। तो पहले चाहिए स्वमान। अपना स्वमान ही नहीं है तो पेपर क्या देंगे, ज़रूर फेल होंगे। स्वमान और स्व परिवर्तन, यह दो शब्द अमृतलेवे अपने लिये रिवाइज़ करो। सारे दिन में देखो स्वमान रहा? स्व परिवर्तन किया या पर परिवर्तन का सोचा? तो ऐसे पुरुषार्थ करके आगे बढ़ना।

संकल्पों पर दें पहरा, अनुभव होगा सुनहरा...

- ब्र.कु. जगदीश हसीजा

गतांक से आगे...

ईश्वरीय प्रेम के बाद योग में काम आने वाली चीज़ है - शांति की शक्ति

गहन शान्ति की शक्ति के लिए चाहिए गहन ज्ञान। मन को शान्ति की अवस्था से बाहर ले जाने वाली कई बातें होती हैं। उनमें हैं शंकायें, भ्रान्तियां। ज्ञान को कहते हैं विवेक जिससे हर एक बात स्पष्ट होती है। जितना हमारे में गहन ज्ञान होता है उतनी शंकायें, उलझनें कम होती हैं। ज्ञान को शक्ति भी कहते हैं, रोशनी भी कहते हैं। इस ज्ञान की शक्ति से शंकायें समाप्त हो जायेंगी। जो प्रश्न उठते हैं वे शान्त हो जायेंगे। बाबा कहते हैं कि यह क्या-क्यों की क्यू (कतार)समाप्त हो जायेगी। सारे भ्रम और उलझनें समाप्त हो जायेंगे। ड्रामा को सामने रखने से क्यों, क्या के सारे प्रश्न समाप्त हो जायेंगे। इस ज्ञान से एक परमात्मा की अनुभूति होती है, इससे सर्व इच्छाएं पूर्ण हो जाती हैं। इस एक इच्छा को अगर मैं पूरा कर लूं कि परमात्मा की अनुभूति मेरी गहन हो जाये तो बाकी सब इच्छायें उसके पीछे-पीछे पूरी हो जायेंगी। प्रकृति भी दासी हो जायेगी। मैं यह कहना चाहता हूं कि इस ईश्वरीय ज्ञान से सारी इच्छायें शान्त हो जायेंगी। मन की शान्ति को भंग करने वाली या तोड़ने वाली हैं–इच्छायें। इच्छाओं का अन्त करने के लिए यह मूल मंत्र है कि बाबा को पा लिया तो सब कुछ पा लिया। तब हद की हर इच्छा शान्त हो जाती है। उस शान्त अवस्था से मन की शान्ति आयेगी। यह कलयुग का अन्त है, कलियुग का जो कुछ है उसका अन्त होने वाला है, सब मरे पड़े हैं - इस ज्ञान से भी इच्छाओं का अन्त हो जायेगा। भंभोर को आग लगने वाली है, कुछ रहने वाला नहीं – इस तरह का वैराग्य भाव इस ईश्वरीय ज्ञान से ही आता है और क्षणिक इच्छायें भी इस ज्ञान से समाप्त हो जाती हैं। इच्छाएं शान्त होने से मन की अवस्था शान्त बनती है और मन की शान्त अवस्था ही योग की पहली भूमिका है। जब तक यह भूमिका बनेगी नहीं, तब तक हमारे योग की मंज़िल बनेगी ही नहीं।

हमारा उद्देश्य है–यहां से डेरा उठाने का

हमारा उद्देश्य है कर्मातीत अवस्था प्राप्त करने का, घर वापस जाने का, यहां से हमारा डेरा उठाने का। इसके लिए समेटने की शक्ति धारण करनी होगी। जहां से आये थे वहां वापस जाना है। यह हमारा उद्देश्य है। बाप हमें पुकार रहा है। बाहें पसारे हुए हमारे लिए खड़ा है। मन यहां-वहां जो बिखरा हुआ है, उसको समेटकर एक तरफ एकाग्र करना होगा। तब मन में शान्ति हो जायेगी। उस शान्ति की दुनिया को याद करने से और उसे अपना लक्ष्य बना लेने से शान्ति आ जायेगी। अगर हम वाचा, कर्मणा वाली बातों को याद रखेंगे और वैसा अपना लक्ष्य बनायेंगे तो शान्ति की अवस्था नहीं होगी। शान्ति की परिपूर्ण अवस्था है कर्मातीत स्थिति जहां सन्नाटा ही सन्नाटा है । यही सम्पूर्ण अवस्था है। इसे ही निस्तब्धता, पूर्ण नीरवता कहते हैं। उस साइलेन्स की स्थिति को याद करने से मन में भी वो साइलेन्स की स्टेज बनेगी। इन चारो बातों से हमारी साइलेन्स की स्टेज जितनी गहरी बनेगी उतनी हमारी योग की स्टेज भी गहरी बनेगी। मैंने बताया था कि योग में अनुभव करने के लिए और कुछ कारक हैं जो हमें सहायता करते हैं। उनमें सबसे मुख्य है अटेंशन। हमारा ध्यान जब तक एकाग्र नहीं होगा, तब तक योग ठीक नहीं हो सकता। क्योंकि योग का दूसरा नाम है एकाग्रता। बाबा कहते हैं कि कितनी भी हलचल हो, आवाज़ हो, हमारा योग टूटना नहीं चाहिए। कोई गीत बजा रहा है या कोई बात कर रहा है, कोई बस जा रही है, दुनिया में कुछ भी होता रहे पर हमारा मन बाबा में एकाग्र रहे। बेशक तन हमारा यहां हो पर मन हमारा वहां हो। जितना हमारा ध्यान करने का अभ्यास होगा उतना हम योग में गहरा अनुभव कर सकते हैं। बार-बार यह अभ्यास करने की ज़रूरत है। अटेंशन की कला हमें बढ़ानी चाहिए। इसका अभ्यास हमें इतना बढ़ाना चाहिए कि हम बाज़ार में जा रहे हैं, बहुत आवाज़ें हो रही हैं लेकिन हमारा ध्यान उनकी तरफ नहीं जाना चाहिए और हमारे योग की तार टूटनी नहीं चाहिए। यह एक खास बात है।

गहन रुचि

दूसरा अन्य कारक है, डीप इंट्रेस्ट अर्थात् गहन रुचि। पहले भी मैंने इच्छा-शक्ति के बारे में कहा था। जब और-और तरफ हमारी आसक्ति अथवा रुचि बैट जाती है, तब योग नहीं लगता। यह ध्यान भी हमारी रुचि पर निर्भर करता है, अभिप्रेरणा पर निर्भर करता है। हमारा अवधान, ध्यान, अटेंशन निर्भर करता है हमारी रुचि और आसक्ति पर। हमारी रुचि योग में गहरा अनुभव करने की है तो हमारा अवधान (ध्यान) योग में एकाग्र रहेगा। अगर हमारी रुचि और चीज़ों में है तो योग भी उस अनुपात में गहरा होगा। जितना गहरा अनुभव चाहते हैं उतना नहीं होगा। यदि हमारी रुचि और-और वस्तुओं में है तो योग में ज़्यादा अनुभव पाने की इच्छा छोड़ देनी चाहिए। अगर आप योग में और ज़्यादा गहरा अनुभव करना चाहते हैं तो इच्छाओं को कम कीजिए, अन्य आसक्तियों को कम कीजिए, इधर-उधर बंटे हुए प्यार को एक बाप में एकाग्र कीजिए। - क्रमशः

मुम्बई-नेपियंसी रोड। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गवर्नर हाऊस के दरबार हॉल में कार्यक्रम के पश्चात् राज्यपाल महामहिम विद्यासागर राव को परमात्म स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. उषा,माउण्ट आबू, ब्र.कु. रुक्मणि। साथ हैं ब्र.कु. रमेश शाह।

भोपाल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भोपाल सरकार द्वारा आयोजित कार्यक्रम में आमंत्रित ब्र.कु. भाई-बहनें। सभा में सम्बोधित करते हुए म.प्र. के मुख्यमंत्री माननीय शिवराज सिंह चौहान।

भोपाल-बैतुल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर वन विभाग परिसर में आयोजित 'त्रि-दिवसीय राजयोग शिविर' कार्यक्रम में उपस्थित हैं एच.यू. खान,चीफ कंज़र्वेटर ऑफ फॉरेस्ट, एम.सी. सिंघल,कंजर्वेटर ऑफ फॉरेस्ट, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. सुनीता व अन्य।

दीसा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग अनुभूति सत्र' कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. सुरेखा तथा अन्य बहनें।

इन्दौर-कालानी नगर। व्यसनमुक्ति चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए डॉ. संतोष शर्मा, कृषि उपज मंत्री ओम कुमार दूबे, रिटायर्ड पुलिस ट्रेनिंग ऑफिसर रामचन्द्र काले, ब्र.कु. जयंती, ब्र.कु. सुजाता व अन्य।

उज्जैन-(कोयला फाटक सेवाकेन्द्र)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर क्षीरसागर स्थित गांधी उद्यान में राजयोग द्वारा प्रकृति, नेपाल भूकम्प पीड़ित व संसार की दु:खी अशान्त आत्माओं को शान्ति का दान देते हुए ब्र.कु. भाई बहनें।

मिर्च खाएं सेहत बनाएं

चटनी से लेकर सब्जी तक कितने व्यंजन मिर्च के तीखे स्वाद के बगैर अधूरे लगते हैं। वैसे, हरी मिर्च का सेवन स्वाद के साथ-साथ अच्छे स्वास्थ्य की सौगात भी देता है।

- हरी मिर्च में एंटीऑक्सीडेंट्स की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और कैंसर से लड़ने में कारगर भूमिका निभाती है।
- इसके सेवन से भरपूर विटामिन-सी मिलता है। यह भी शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को मज़बूत बनाने में अहम भूमिका निभाता है।
- हरी मिर्च में बहुत सारा विटामिन-ई मौजूद होता है। त्वचा की सेहत के लिए विटामिन-ई और सी दोनों अच्छे माने गए हैं।
- हरी मिर्च में एंटी बैक्टीरियल गुण भी पाए जाते हैं, जो संक्रमण का खतरा कम करते हैं। इसलिए नियंत्रित मात्रा में हरी मिर्च का सेवन करें।
- हरी मिर्च से भरपूर आयरन मिलता है, इसलिए एनीमिया की शिकायत दूर करने में भी मददगार है।

सिकंदराबाद। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं भांदरू दत्तात्रय,यूनियन मिनिस्टर फॉर लेबर एंड एम्प्लॉयमेंट, डॉ. वेणुगोपाल चेरी,स्पेशल रिप्रेज़ेन्टेटिव फॉर गवर्नमेंट ऑफ तेलंगाना, ब्र.कु. मंजू, ब्र.कु. राधिका व अन्य।

सोलापुर-महा.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में मगन सुर्वासे,एज्युकेशनल इंस्टीट्यूट फाउंडर,माधा, प्रो.रंजना सुर्वासे,ओस्मानाबाद, गनपत साठे,चेयरमैन,सुगर फैक्ट्री, मीनल साठे, राजेन्द्र देशमुख,एडवोकेट, गीतांजली देशमुख, सी.आर. जोशी,सी.ए., ब्र.कु. सोमप्रभा व अन्य।

विशाखापट्टनम-रेलवे न्यू कॉलोनी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर जन समूह को राजयोग की अनुभूति कराते हुए ब्र.कु. लीला।

छत्तरपुर-म.प्र.। शांतिदूत युवा साइकिल यात्रा का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए दिनेश चौरसिया,प्रिन्सीपल,इंजीनियरिंग कॉलेज, जे.पी.शाक्य,एच.ओ.डी. ऑफ फिलॉसफी, रामप्रताप सिंह,राजा साहब, ब्र.कु. शैलजा व अन्य।

मालिया हाटिना-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योगासन करते अधिकारीगण व ब्र.कु. भाई बहनें।

ओस्मानाबाद। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित हैं विधायक राणा जगजीत सिंह पाटील, ब्र.कु. डॉ. सयाली, ब्र.कु. सुरेखा व अन्य।

तुलना के चक्कर में फंसी दुनिया...

- ब्र.कु. निकुंज,घाटकोपर,मुम्बई

विविधता में एकता हमारे देश की सबसे बड़ी विशेषता है। करोड़ों की आबादी वाले इस देश में हर एक कुछ बनने की या कुछ कर दिखाने की तमन्ना रखता है।

आज की प्रतियोगिताओं से भरी दुनिया में अपने भीतर छिपी मेधा को विश्व के समक्ष लाने का जज़्बा हर एक के अंदर होता है, क्योंकि हम सभी का अपना-अपना अद्वितीय इतिहास, सोच और व्यवहार है जिसके साथ हम इस धरा पर जन्मे हैं। मगर इसके साथ-साथ हम जन्म लेते ही `तुलना' करने का गहरा संस्कार धारण कर लेते हैं, जो आगे चलकर हमारे जीवन के लिए काफी घातक सिद्ध होता है।

अचरज की बात है, पर सत्य यही है कि बचपन से ही हमें दूसरों के साथ अपनी तुलना करने की शिक्षा दी जाती है और साथ-साथ दूसरों की शैली की नकल करना भी सिखाया जाता है। फलस्वरूप हम अपनी मूल पहचान खो बैठते हैं और हमारे हाथ विफलता के अलावा कुछ नहीं लगता है।

मनोवैज्ञानिकों का यह मानना है कि तुलना करना और नकल करना, मनुष्य के आत्मसम्मान के सबसे बड़े विध्वंशक हैं, क्योंकि ये हमें अपनी मूल पहचान से विमुख कर देते हैं, जिसके कारण हमारा अस्तित्व बहुत सतही स्तर पर रह जाता है।

अत: अपने आत्मसम्मान को पुनर्जागृत करने की पहली चाबी है तुलना और नकल करने की आदत को छोड़ना।

सुंदरता एक छिपे खज़ाने के रूप में हम सभी के भीतर समाई हुई है, परंतु हम उस तक पहुंच पाने में असमर्थ हैं।

इसके लिए हमें स्वयं को यह बार-बार स्मरण कराना होगा कि मैं अद्वितीय हूँ, सबसे अलग हूँ।

अपनी अद्वितीयता के अनुभव से हमारे भीतर अपनी कमी-कमज़ोरी और गलतियों को स्वीकार करने के साहस का निर्माण होगा, जिसके फलस्वरूप हम यथार्थ आत्मपरिवर्तन की प्रक्रिया की ओर अपने कदम आसानी से बढ़ा पाएंगे।

सदा एक बात याद रखें कि हम सभी पहले से ही सुंदर और सही हैं। वास्तव में यह एक अजीब विरोधाभास है क्योंकि यह सुंदरता एक छिपे खज़ाने के रूप में हम सभी के भीतर समाई हुई है, परंतु हम उस तक पहुंच पाने में असमर्थ हैं। भला ऐसा क्यों?

ऐसा इसलिए क्योंकि हमें अपने भीतर गहराई में जाने की विधि किसी ने सिखाई नहीं है, जिस कारण हम छिपे खज़ाने को देख या महसूस नहीं कर पाते। हम अपनी बाहरी सुंदरता में इस कदर मग्न रहते हैं कि कभी हमें आंतरिक सुंदरता के ऊपर अपना ध्यान केन्द्रित करने का मौका ही नहीं मिल पाता।

न केयरलेस बनें और न तनाव में आयें...

प्रश्न:- मैं देखती हूँ कि थॉट प्रोसेस के कारण बच्चे स्ट्रेस में चले जाते हैं। अपने ही थॉट प्रोसेस को वो बच्चे ऐसे क्रियेट करते हैं कि वे स्ट्रेस में चले जाते हैं। और जीवन में ऐसी परिस्थिति आती है कि हम अपने आपको ही प्रतियोगिता में डाल देते हैं, तो ऐसी स्थिति में तो `स्ट्रेस' होना ही है।

उत्तर:- आज यह एक प्रतिष्ठा का प्रश्न बन गया है। क्योंकि अगर आप स्ट्रेस में नहीं हैं, आप एकदम रिलैक्स्ड हैं, इसका मतलब है कि आप कुछ कर ही नहीं रहे हैं। अगर कोई कुछ कर रहा है तो वो रेस कर रहा है, कॉम्पीटिशन कर रहा है, तो उसको स्ट्रेस होना ही होना है। यह हमारा बहुत ही गहरा बिलीफ सिस्टम है कि `तनाव होना तो स्वाभाविक है'।

प्रश्न:- ये तो होना ही चाहिए, जब मैं एक माँ हूँ तब मैं ये नहीं देखती हूँ कि इससे मेरे बच्चे को कितना कष्ट हो रहा है।

उत्तर:- सी नॉट इवेन कॉन्सर्न, सी नॉट इवेन स्ट्रेस ये दो अलग-अलग वाक्य हैं। एक है कि आप केयरलेस हैं, आपकी परीक्षा है और आप पढ़ नहीं रहे हैं तो आप केयरलेस हैं। एक है कि आप तनाव में हैं, अब हम दोनों चीज़ों को एक समान कैसे बोल सकते हैं।

प्रश्न:- हम दोनों चीज़ों को एक ही मानने लग गये हैं।

उत्तर:- अभी एक है कि कल मेरी परीक्षा है और मुझे पढ़ना है। लेकिन मैं पढ़ नहीं रही हूँ तो यह केयरलेसनेस है। कोई कहता भी है कि आप अपने पढ़ाई के प्रति गंभीर नहीं हो लेकिन हम उसका भी ध्यान नहीं देते हैं। एक है कि मुझे इतना ज़्यादा दर्द ने घेर लिया है कि अब क्या होगा, कल क्या होगा, मेरे से नहीं होगा, ये तो बहुत मुश्किल है। अगर मेरा नम्बर ठीक नहीं आया तो पेरेंट्स क्या बोलेंगे? हमारे दोस्त क्या सोचेंगे? यह जो निगेटिव संकल्पों का चक्रव्यूह है उसमें हम फंस जाते हैं और अगर हम पढ़ने भी बैठते हैं तो हमसे पढ़ाई नहीं होती है और तब हम यही कहते हैं कि मैं स्ट्रेस में हूँ। अगर ऐसी स्थिति में हम पढ़ेंगे तो क्या होगा, भले ही हम पढ़ने के लिए बैठे हों लेकिन हमारा मन व्यर्थ संकल्पों में चला जाता है। परिणामस्वरूप हम जो पढ़ते हैं वो हमें याद नहीं रहता है और हमारा प्रदर्शन भी अच्छा नहीं होता है। कई बार हम कहते भी हैं कि परीक्षा में हमें सब कुछ आता था, लेकिन ये-ये मुझसे असावधानी से गलती हो गई। मेरी असावधानी से गलती हो गई, इस शब्द का प्रयोग करना आजकल साधारण सी बात हो गयी है। और वो केयरलेस मिस्टेक के बाद हमें पता चलता है कि यह इतना आसान था और कभी-कभी हम अपने आपसे पूछते भी हैं कि मुझसे ये गलती कैसे हो गयी! सारे कठिन प्रश्नों को तो मैंने हल कर दिया और उसमें इतनी छोटी बात पर मैं कैसे ये गलती कर सकती हूँ। इससे ये पता चलता है कि हमारा मन सचेत नहीं था। माइंड ने 2+2=4 लिखने की जगह 2+2=6 लिख दिया। मतलब ये थोड़े ही है कि हमने पढ़ा नहीं था, ये भी नहीं है कि मुझे आता नहीं था, ये भी नहीं है कि मुझे उस समय याद नहीं आ रहा था, मैंने पढ़ा था लेकिन ये है कि सब कुछ पता होते हुए भी उस समय हमने पता नहीं कैसे लिख दिया। यह हमारी एकाग्रता, अलर्टनेस की कमी थी, क्योंकि उस समय मन में चिंता और स्ट्रेस था इसलिए माइंड ने समय पर सही जवाब नहीं दिया। इसलिए अच्छे प्रदर्शन के लिए आजकल सिखाया जाता है कि परीक्षा से एक-दो दिन पहले हमें रिलैक्स होना चाहिए, हमें पीसफुल होना चाहिए, तभी हम अच्छा परिणाम ला सकते हैं। बिलीफ सिस्टम भी हम ही तो बच्चों के अंदर डालते हैं। बच्चा अगर आराम से है, आराम से पढ़ रहा है, पेरेंट्स कहेंगे कल परीक्षा है और तुम्हें टेंशन नहीं है, क्यों? क्योंकि उनको बहुत टेंशन हुई है। हमें अपने आपसे पूछना होगा कि हम क्या कर रहे हैं? यह नहीं है कि परीक्षा कठिन है। उस समय हम क्या कहते हैं, हमारे ऊपर दबाव बहुत है, कॉम्पीटिशन बहुत है या पाठ्यक्रम बहुत है, लेकिन ऐसा नहीं है। मैं सोचती हूँ कि हमने इससे ज़्यादा सिलेबस किये हुए हैं, लेकिन अभी कॉम्पीटिशन है, लेकिन जैसे ही मैं वो कॉम्पीटिशन में शामिल होती हूँ तो मैं साथ-साथ सुरक्षा की भी आशा करती हूँ। यदि मैं कॉम्पीटिशन में पास नहीं हुई तो....! मैंने तुरंत क्या क्रियेट कर लिया, भय। अब जैसे ही मन में भय आया तो स्वाभाविक है कि तनाव भी होगा। परीक्षा देने का कोई भय नहीं होता है, हमें जितना आता है उतना हमें धैर्यपूर्वक जवाब देना चाहिए। फिर हमें भय किस बात का लगेगा।

ब्र. कु. शिवानी

बहुत ही सहज है राजयोग...

अक्सर हम भूल जाते तो डरते हैं, लेकिन हमें ये नहीं पता कि हम क्यों डरते हैं। क्या अज्ञान के कारण डरते हैं या अंधेरे के कारण, या शायद दोनों के कारण। कारण सिर्फ एक है कि बिना ज्ञान के या यूं कहें कि 'समझ' के बिना हमारा मन बिल्कुल अपंग है या पैरालाइज़्ड है। जब हम समझ जाते हैं कि असल में मेरा स्वरूप कैसा है, मैं कहां रहती हूँ तो मुझे अच्छे अनुभव होने शुरु हो जाते हैं।

गतांक से आगे...

द्वितीय अंक में हमने अपने आपसे मरने का डर निकाला। हमने जाना कि हम कभी भी मर नहीं सकते क्योंकि हम एक अजर अमर अविनाशी शक्ति हैं, एक ऊर्जा हैं, जबकि देह विनाशी है। अब यहां हम देह को भी स्पष्ट करना चाहेंगे ताकि आपको देह के बारे में सम्पूर्ण जानकारी हो जाए।

देह प्रकृति के विनिमय (Exchange) से निर्मित एक जीव क्रिया है। मानव शरीर एक माया जैसा है, माया अर्थात् वह स्थिर जैसा लगता है लेकिन हर पल बदलता रहता है। पल-पल अपने चारो ओर के अणु-परमाणु रूप की द्रव्य वस्तु को शरीर विनिमय करता है। यह विनियम हमारे खाने-पीने, सांस लेने, पसीना बहाने आदि से होता है। उदाहरण के लिए जैसे आप सांस लेते हैं तो सांस को अंदर लेते समय 'दस के आगे बाईस शून्य लगा दें' इतने परमाणु या अणुओं का आप सेवन करते हैं। इन्हीं प्राणवायु के अणु ही आपके हृदय की एक कोशिका, मस्तिष्क की एक कोशिका, आपके चमड़े की एक कोशिका बनकर आपके शरीर में लीन हो जाती है। हमारे इस शरीर में रहने वाले लगभग 98 प्रतिशत अणु इस प्रकार एक साल में बाहर के विश्व में मिलते हैं और अनेक स्थान पर बाहर से शरीर के अंदर नए अणु मिल जाते हैं। इस प्रकृति विनिमय के कार्य से हर छः हफ्ते में आपका पुराना लिवर बदलकर नया लिवर बन जाता है, पुरानी चमड़ी एक महीने में नई बन जाती है और पुरानी कोशिकाएं नई कोशिकाएं उत्पन्न करती रहती हैं। चार साल में सम्पूर्ण शरीर का हर अंग सम्पूर्ण रूप से बदल जाता है। अगर बदलता नहीं है कुछ तो वो है हमारी यादें, हमारी स्मृतियां। आज

पूरा विज्ञान इस अंधकार में डूबा हुआ है और वो शरीर समझने की भूल करता है। लेकिन इस सत्य से अवगत नहीं है कि मैं कौन हूँ, मेरा रोल क्या है, मुझे कैसा जीवन जीना है।

अब हम जिस प्रकार से शरीर को निरंतर भोजन, जल, वायु आदि प्रदान करते हैं जिससे शरीर स्वस्थ रहता है, उसी तरह से यदि हम आत्मा को उसकी खुराक ना दें तो वह अस्वस्थ हो जाएगी। अब प्रश्न उठता है कि आत्मा की खुराक क्या है?

आत्मा की सबसे पहली खुराक है ज्ञान। यहां ज्ञान का अर्थ जानकारी या सूचनाएं इकट्ठा करना नहीं है। इसका अर्थ है समझ या विवेक से काम लेना। आज लोगों के पास जानकारी है हरेक चीज़ की, लेकिन उसका अनुभव नहीं है। सभी ने सिर्फ शिक्षा ली है या सिर्फ जानकारी ली है, लेकिन उसे अनुभव नहीं किया है। अनुभव ना करने के कारण वह एक सूचना मात्र रह जाती है। उदाहरण के लिए आग का काम है जलाना या यूं कहें कि आग से हम जल जाते हैं यदि उसे छूते हैं तो। इसमें मानना नहीं है सिर्फ कि कोई सूचना दे दे कि आग जला देती है बल्कि आप जान भी गये कि आग जलाती है, इसका अनुभव हो गया। अब ये समझ है या ज्ञान है, ये सूचना नहीं है। आज बहुत सारी सूचनाएं इकट्ठी करने के कारण लोगों के अंदर अहम भाव आ गया है, उन्हें लगता है कि यही सत्य है। जब हमें ये जानकारी प्राप्त हो जाती है कि मैं एक आत्मा हूँ और इसका अनुभव करके जब हम समझ जाते हैं कि मैं एक ज्योति बिन्दु शान्त स्वरूप आत्मा हूँ तो हमारा अहम नष्ट होता जाता है, हम एक-दूसरे को सम्मान देना शुरु कर देते हैं। विवेक मैं बड़ा-तू बड़ा आदि से बाहर निकल जाता है और सभी को अपना मानने लग जाता है। साथ ही साथ जाति, वर्ग, रंग आदि के भेदभाव से वह पूर्णतया बाहर निकलता जाता है। उसे यह समझ आने लगता है कि मैं एक चैतन्य शक्ति हूँ और सामने वाला भी एक चैतन्य शक्ति है तो फिर भेदभाव क्यों! - क्रमश:

अहमदाबाद-मणिनगर। साबरमती रीवरफ्रन्ट गार्डन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग अनुभूति कार्यक्रम' के दौरान विश्व में शान्ति के प्रकम्पन फैलाते हुए ब्र.कु.नेहा, ब्र.कु.नंदा, ब्र.कु.अमर, ब्र.कु.सरला दीदी, ब्र.कु.शारदा तथा विशाल सभा में योगानुभूति करते हुए ब्र.कु.भाई बहनें।

पाटन-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु. नीलम। साथ हैं मोहनभाई पटेल,जिला पंचायल प्रमुख व दिलीप मित्तल,डिप्युटी एडवोकेट जनरल,हरियाणा सरकार।

पुणे-धनकवाड़ी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारती विद्यापीठ,डीम यूनिवर्सिटी में 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में प्रिन्सीपल के.के. उत्तूरकर, स्टाफ, ब्र.कु. दत्ता, ब्र.कु. डॉ.आरती, ब्र.कु. सुलभा व स्टूडेंट्स।

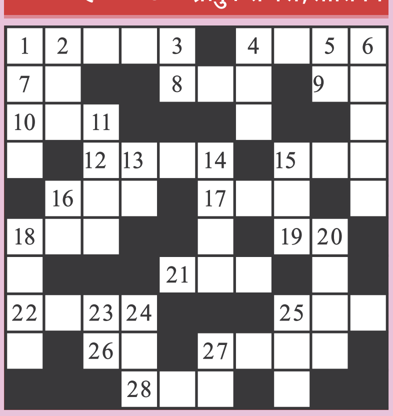
सिवनी-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक समर वर्मा। साथ हैं मुख्य चिकित्सा अधिकारी आर.के. श्रीवास्तव, जिला शिक्षा अधिकारी आर.पी. बोरकर, ब्र.कु. ज्योति व अन्य।

सूरत-गुज.। कन्वेंशन हॉल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम के दौरान मेयर निरंजन झांझमेरा को हीलिंग राजयोग का पोस्टर भेंट करते हुए ब्र.कु. फाल्गुनी, ब्र.कु. लक्ष्मी व ब्र.कु. सुनीता।

इन्दौर-विन्ध्याचल नगर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम में योगानुभूति कराते हुए ब्र.कु. सीमा। साथ हैं ब्र.कु. रेणुका व अन्य।

बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

वर्ग पहेली-3 - ब्र.कु. राजेश,शांतिवन



बायें से दायें

1.निश्चिंत, बेफिकर (5)
4. माया बड़ी चतुर है इससे बहुत.. रखनी है (4)
7. अभी तुम बच्चों का एक का पदम...जमा होता है (2)
8. हिम्मत का एक...बढ़ाओ मदद के हज़ार कदम बाबा बढ़ायेगा (3)
9. आने वाले... की तुम तकदीर हो (2)
10. अन्त समय में खूनी...खेल चलेगा (3)
12. बाबा द्वारा मिला पहला वरदान, पवित्र बनो...बनो (4)
15. किसी से मिलने की तीव्र इच्छा (3)
16. जादूगरी, करिश्मा, अद्भुत कारनामा (3)
17.विशिष्ट कार्य के लिए मिलने वाला पुरस्कार,मैडल (3)
18. संस्कार, बिना चाहे किसी कार्य को बार-बार करना (3)
19. चिन्ता, इच्छा, कामना (2)
21. स्वर्ग का विलोम, दु:खदायी स्थान (3)
22. द्वार-द्वार, तुम बच्चे सुख-शान्ति के लिए....भक्ति में भटकते रहे हो (2-2)
25. चलायमान,... मन को मनमानी मत करने दो (3)
26. आनंद, सुख की अनुभूति होना (2)
27. दुबन (4)
28. भगवान, परमात्मा, अल्लाह (3)

ऊपर से नीचे

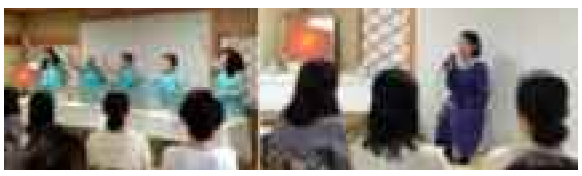
1. बेकसूर, निरापराधी (4)
2. ठौर, ठिकाना (3)
3. अधिकार, वर्सा (2)
4. ताकत, क्षमता (3)
5. रुतबा, रोब, धौंस (2)
6. एक परी (5)
11. कर्मयोग की... से इस जग को (4)
13. पानी, नीर, अम्बु (2)
14. गीत लिखने वाला (4)
15. थप्पड़, चांटा (3)
16. व्यक्ति की लम्बाई, औकात (2)
18. कमाई, फायदा (4)
20. चलायमान, अस्थिर (4)
23. ताकत, हिम्मत, साहस (2)
24. गुदड़ी, ठण्ढी से बचने के लिए ओढ़ा जाने वाला वस्त्र (3)
25. खुशबूदार लकड़ी (3)
27. दरवाज़ा, द्वार (2)

वर्ग पहेली अंक 2 का जवाब

बायें से दायें	9. जीव	18. काल	23. कयामत
1. करनकरावनहार	10. गीता	19. धाम	25. गम
	12. मत	20. हमला	26. अस्त
6. नगर	14. दिन	21. जीत	27. काज
7. परम	15. कार्य	22. राज्य	28. तालीम
ऊपर से नीचे	5. हार-जीत	14.दिलशिकस्त	25. गज
1. कर्मयोगी	8. मणी	15. काम-जीत	26. अब
2. करार	11. तारा	16. रहम	
3. वन	12. मन	17. दिलाराम	
4. नग	13. आर्य	24. ममता	

श्रीलंका। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्रीलंका के राष्ट्रपति मैथ्रीपला सिरिसेना को ब्रह्माकुमारीज़ की गतिविधियों के बारे में बताने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. डॉ. कला।

त्रिनिदाद। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे यू.एन., इंडियन हाई कमिशन के सदस्य, मंत्रीगण, ब्र.कु. जैसमिन, ब्र.कु.हेमलता, ब्र.कु.भाई बहनें व अन्य योग संस्थाओं के सदस्य।



जापान-कोब। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'योगा एंड यूनिट लीडिंग टू हार्मनी' विषयक कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. ललिता पथेला, काउंसिल जेनरल ऑफ इंडिया टी.आर्मस्ट्रॉन्ग चैगसन, वाइस काउंसिल ऑफ इंडिया शफी रब्बी व अन्य गणमान्य जन।

कुवैत। इंडियन एम्बेसी द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में शेख नसीर शाह अल अहमद को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए भारतीय राजदूत, ब्र.कु. अरूणा तथा ब्र.कु. बहनें।

फिलिपिन्स। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर येंगर योगा सेंटर, आर्ट ऑफ लिविंग, अर्बन आश्रम, पावर योगा ऑफ टेक महिन्द्रा व ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित 'योगा फॉर हार्मनी एंड पीस' कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. रजनी व अन्य भाई बहनें।

सेन फ्रान्सिसको। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर अन्य योग संस्थाओं व ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा संयुक्त रूप से मरीना ग्रीन पार्क में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे फिनान्स मिनिस्टर ऑफ इंडिया अरुण जेटली, काउंसिल जेनरल ऑफ इंडिया वेंकटेशन अशोक, डिप्युटी काउंसिल जेनरल ऑफ इंडिया डॉ. श्रीनिवासन, जनार्दन भाई, ब्र.कु. एलिजाबेथ, ब्र.कु. हेमा, ब्र.कु. पूनम व अन्य गणमान्य जन।

लंदन। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे अभिनेता क्लेर्क पीटर्स, ज़ी टी.वी. की अंजली कुसरे, ब्र.कु. मॉरिन, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. मीनल, ब्र.कु. लुबा व अन्य।

'राजयोग से स्वस्थ और सुखी समाज' अभियान का राष्ट्रीय शुभारंभ

नई दिल्ली-सिरी फोर्ट। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर 'सहज राजयोग से स्वस्थ और सुखी समाज' अभियान का राष्ट्रीय शुभारंभ करते हुए दादी जानकी, दादी हृदयमोहिनी, ब्र.कु. चक्रधारी, किरण मेहरा व अन्य।

नई दिल्ली-सिरी फोर्ट। महिला नेतृत्व में परिचालित ब्रह्माकुमारी संस्था विश्व में सबसे बड़ी है और संयुक्त राष्ट्र संघ में उच्च कोटि की गैर सरकारी संस्था है जोकि आध्यात्मिक ज्ञान एवं राजयोग ध्यान की सरल और सहज विधि द्वारा विश्व शान्ति, एकता एवं विश्व बंधुत्व को बढ़ावा दे रही है। उक्त उद्‌गार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा चलाए जा रहे 'सहज राजयोग से स्वस्थ और सुखी समाज' अभियान के राष्ट्रीय शुभारंभ के अवसर पर संयुक्त राष्ट्र संघ सूचना केन्द्र की निदेशिका किरण मेहरा ने व्यक्त किये।

उन्होंने कहा कि संयुक्त राष्ट्र द्वारा पारित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का लक्ष्य व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में सर्वांगीण स्वास्थ्य, शान्ति, सद्भावना एवं भाईचारे के माहौल का निर्माण करना है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा पिछले सात दशकों से समग्र विश्व में जो राजयोग ध्यान एवं मूल्यों का प्रचार-प्रसार हुआ है वह सराहनीय है।

इस अवसर पर ब्रह्माकुमारीज़ की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी ने कहा कि व्यक्ति को अपनी अंतरात्मा, परिवार, प्रकृति, पर्यावरण एवं परमात्मा से जोड़ने का कार्य राजयोग कर रहा है। इससे मानव जीवन और समाज में स्थायी सुख, शान्ति एवं समृद्धि आयेगी।

दिल्ली एवं चण्डीगढ़ के मुख्य निर्वाचन आयुक्त राकेश मेहता ने कहा कि राजयोग के अभ्यास से ही व्यक्ति अपनी मन, बुद्धि, संस्कार एवं कर्मेन्द्रियों की अधीनता से मुक्त होकर सच्चा स्वास्थ्य एवं सुख शान्ति का अधिकारी बन सकता है।

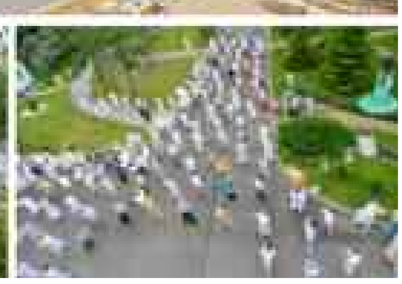
अपने आशीर्वचन में संस्था की सह मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी ने कहा कि सच्ची मन की शान्ति, शक्ति एवं सेहत के लिए और तनाव से दूर रहने के लिए देह अभिमान से ऊपर उठना होगा और मन, बुद्धि को आत्म चिंतन एवं परमात्म चिंतन में स्थित करना होगा।

संस्था के मुख्य प्रवक्ता ब्र.कु. बृजमोहन ने अभियान का उद्देश्य बताते हुए कहा कि एक स्वस्थ एवं सुखी समाज के निर्माण के लिए समाज की ईकाई, प्रत्येक व्यक्ति का जीवन स्वस्थ एवं सुखी बनाना आवश्यक है। आत्म-परमात्म ज्ञान एवं राजयोग ध्यान द्वारा ही नैतिक मूल्य, स्वास्थ्य, सरल एवं सकारात्मक जीवनशैली अपनाना होगा।

कार्यक्रम की मुख्य संयोजिका ब्र.कु. आशा ने सामूहिक राजयोग अभ्यास कराया तथा आध्यात्मिकता के द्वारा एक सुंदर और सफल जीवन बनाने की प्रेरणा दी।

मुम्बई-गामदेवी। के.सी. कॉलेज के हॉल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रमेश शाह, कॉलेज की प्रिन्सीपल मंजू निचानी, ब्र.कु. निहा, फिल्म अभिनेत्री मधु मालिनी, डॉ. अवधेश शर्मा, ब्र.कु. गायत्री व अतिथिगण।

मुम्बई। विधान सभा के सेंट्रल हॉल में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में 540 ऑफिसर्स और स्टाफ को राजयोग अभ्यास कराने के पश्चात् शान्ति में खड़े हैं ब्र.कु. रुक्मणि, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. दिव्यप्रभा, चीफ सेक्रेट्री, ब्र.कु. गायत्री, ब्र.कु. करुणा,पुणे तथा अन्य गणमान्य जन।



रशिया-सेंट पीटर्सबर्ग। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में शरीक हुए काउंसिल जेनरल ऑफ इंडिया अरुण शर्मा। व्यायाम कराते हुए डॉ. श्रीमंत साहू,माउण्ट आबू,इंडिया व सुजाता राठी,डायटीशियन एंड फिटनेस एडवाइज़र। कार्यक्रम में ब्र.कु.संतोष ने राजयोग का अभ्यास कराया।

राजयोग के आधार से अन्य योग

प्रश्न यह उठता है कि राजयोग सीखें कैसे? और उससे भी बड़ा प्रश्न है कि किसका सीखें? इस बात से आप परेशान ना हों कि किसका सीखें। हम आपको अपने को सर्वश्रेष्ठ और दूसरे राजयोग को निकृष्ट नहीं बता रहे हैं। हम तो सिर्फ राजयोग को **क्या करें? क्या ना करें? आखिर क्यों करें? क्या फायदा होगा? इतनी भ्रामक स्थिति में तो हम जीवन जी रहे हैं। ऐसा जीवन भी कोई जीवन है, जो अंधेरे में है, जो उन स्थितियों को पैदा कर रहा है जो ना तो ठीक से रहने दे रहा है, ना तो कुछ नया करने दे रहा है। इन भ्रमपूर्ण स्थितियों की पूर्ति मन को उचित खुराक का ना मिलना है और वह खुराक उसे केवल व केवल राजयोग ही दे सकता है।**

एक सही दिशा देकर, आपको समझाना चाहते हैं। राजयोग को ही सभी ने प्रायिकता दी, प्रथम स्थान दिया और ज्योतिषी भी कुंडली में राजयोग को महत्व देते हैं। इस विषय को हम थोड़ा आसान बनाना चाहेंगे।

राजयोग प्रचलित रूप में कहें या चलन में कहें तो आज वह महर्षि पतंजलि का अष्टांग राजयोग है। जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा व समाधि इन आठ स्तरों का वर्णन है। इन आठ स्तरों के वर्णन में क्या रहस्य या क्या विज्ञान है, उसको हम थोड़ा समझने का प्रयास करते हैं।

इन आठ स्तरों में पहला यम है। यदि हम महर्षि पतंजलि के अनुसार देखें तो कह सकते हैं, या तो सभी इसका अर्थ बताते हैं कि यम का अर्थ है- सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य। यहां सत्य व अहिंसा का अर्थ तो आप समझते हैं परन्तु अस्तेय का अर्थ किसी दूसरे की वस्तु की इच्छा ना रखना, उसे हाथ तक नहीं लगाना अर्थात् चोरी नहीं करना। वहीं अपरिग्रह का अर्थ है - ज़रूरत से ज़्यादा किसी वस्तु का संग्रह ना करना। वैसे तो उपरोक्त पांचों बातें जैन व बौद्ध धर्म में भी वर्णित हैं, परन्तु इसको महर्षि पतंजलि ने क्यों प्रयोग किया होगा! वहीं नियम का अर्थ है, शौच, तप, ईश्वरीय आराधना, संतोष व स्वाध्याय आदि। नियमों को तो सभी अपना सकते हैं, परन्तु यम का पालन करना सभी के वश की बात नहीं।

अब आप बताएं, यदि इन यम व नियम का पूर्णरूपेण पालन किया जाए तो हम क्या कुछ नहीं कर सकते। यही राजयोग का पहला कदम है।

इसके बाद आसन व प्राणायाम का वर्णन है। अब आज की पीढ़ी व किसी को भी आप देखें तो वह यम व नियम का पालन ठीक ढंग से नहीं करते। अब सभी ने यम को छोड़ दिया, नियम को छोड़ दिया, आसन व प्राणायाम को पकड़ा, तो उसे करने का क्या फायदा होगा, क्योंकि शरीर की क्रिया, मन के स्थितियों पर निर्भर करती है। मन में झूठ, कपट, चोरी है और ब्रह्मचर्य की पालना ही नहीं है तो कहां फलीभूत होगा। इसलिए आसन व प्राणायाम तो एक तीर की भांति है जो लग गया तो लग गया। इसलिए ही तो मुद्राएं व आसन करने के पश्चात् भी लोग अस्वस्थ हैं।

– तो आसन व प्राणायाम ठीक से होगा।

आज की भागदौड़ की ज़िन्दगी में लोग रात को 2 बजे के बाद तो सोते हैं और उठते ही सुबह 9 से 10 बजे तक हैं, तो कब करेंगे `आसन व प्राणायाम', और उसका प्रभाव भी उतना नहीं होगा। क्योंकि रात्रि के प्रथम प्रहर जिसे हम यामिनी या यम, या ब्रह्ममुहूर्त कहते हैं, वह सुबह 3:30 से 3:45 बजे तक है। उसमें अद्भुत अदृश्य अलौकिक व पारलौकिक शक्तियां काम करती हैं। यदि उस समय हम वो क्रिया करते हैं तो वह कितना ना फायदेमंद होगा!

उस राजयोग (पतंजलि) में यम, नियम, आसन, प्राणायाम के बाद ध्यान, धारणा व समाधि की चर्चा है। अर्थात् उपरोक्त चार आप पालन करते हैं तो ध्यान लगेगा। ध्यान के उपरान्त धरणायें होंगी, तदुपरान्त ही आप समाधिस्थ, अर्थात् कर्मातीत अवस्था को प्राप्त कर पायेंगे।

इसीलिए आप सबके आसन करने के लिए `सहज राजयोग' की बात हम करते हैं। हम उन्हीं बातों को थोड़ा आसान बनाना चाहते हैं ताकि सभी इसे कर पायें। अब हमें करना ही क्या है, बस मन से उन बातों को फॉलो करना है जो यम-नियमों में शामिल हैं। कहने का अर्थ है कि यदि आपके अंदर झूठ, कपट, असत्यता, असंयम है तो आपका मन स्थिर नहीं होगा, बस उसी को परमात्मा आसान करना चाहते हैं। एक शब्द में वे कहते हैं कि `ये सब शरीर के साथ हैं'। यदि आप ध्यान से अपने को `आत्मा' समझें तो आप आत्मा के सातो गुणों में टिक सतोप्रधान बन जाते हैं। बाहर की दुनिया में रहते आप आसानी से ध्यान व धारणा करेंगे। हालांकि शरीर के स्वास्थ्य के लिए आसन व प्राणायाम भी आवश्यक है, लेकिन वह करना आपको कठिन नहीं लगेगा। आप करेंगे तो उसका सौ प्रतिशत रिज़ल्ट आपको मिलेगा। इसलिए पतंजलि सूत्र को सर्वप्रथम समझना अति आवश्यक है।

परमात्मा ने शायद हमें व हमारी ज़िन्दगी को आसान करने के लिए इसे सहज बनाया। सभी कहते हैं, राजयोग हम करते हैं, लेकिन जब उस अष्टांग योग को कोई एक प्रतिशत भी फॉलो नहीं करता, तो वह कैसे और चीज़ें कर पायेगा। राजयोग मन को जीतने का योग है, जिसे जीतना कठिन भी नहीं है तो आसान भी नहीं। उसे कठिन इसलिए भी लोग समझते हैं क्योंकि विधि सही नहीं है। विधि कितनी सहज है मन को जीतने की, कि आप आत्मा हो यही सत्य है, आपने शरीर धारण किया है जो नश्वर है। आपके शरीर के साथ इन्द्रियां हैं, इन्हीं के कारण मन में विचार हैं। लेकिन अब हमें ज्ञान मिलता है कि आत्मा समझने मात्र से ही इन्द्रियों को शान्त किया जा सकता है। जैसे ही आपने इन्द्रियों को जीता, अर्थात् मन को जीता, आप बन गए राजा, सही है न मन को जीतने का योग `राजयोग'!

महत्वाकांक्षा... - पेज 2 का शेष

बाह्य-दृष्टि से अवलोकन करने पर हीनता का भाव और महत्वाकांक्षी चेतना परस्पर विरोधी दृष्टिगोचर होते हैं, लेकिन वस्तुतः वे एक ही भावदशा के दो छोर हैं। एक छोर से जो हीनता है, वही दूसरे-छिपाने के प्रयास में महत्वाकांक्षा बन जाती है। अपनी इस कोशिश में वह स्वयं को ढ़क तो लेती है, पर मिटता नहीं। ढ़कना और मिटना तो दो अलग-अलग बातें हैं। ढ़की हुई, आवृत चीज़ से यदि आवरण हट जाए तो वह जैसी है, वैसी ही नजर आएगी। परंतु जो मिट गया है, उसे किसी भी आयाम से उभारो तो मिटी हुई चीज़ कहीं नजर नहीं आएगी। अतः ध्यान रखने की बात तो यह है कि किसी भी रोग को ढ़कने भर से कभी भी कोई छुटकारा नहीं है। इस भाँति रोग मिटते नहीं, वरन बढ़ते ही हैं।

शाहगढ़-म.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'सहज राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी जीवन' कार्यक्रम में मंचासीन हैं तहसीलदार अशोक जी, जनपद अध्यक्ष कमला यादव, आर.एस.एस. सदस्य देवकीनंदन मिश्रा, एडवोकेट रघुवीर चौबे, ब्र.कु.शैल्जा, ब्र.कु.रमेश व अन्य।

व्यक्ति जब स्वयं की वास्तविकता से दूर भागता है, तब वह किसी-न-किसी रूप में महत्वाकांक्षा के ज्वर से ग्रसित होता है। स्वयं से दूर भागने की आकांक्षा में वह स्वयं जैसा है, उसे ढ़कता है और भूलता है, लेकिन क्या हीनता की विस्मृति और उसका विसर्जन हीनता से मुक्ति नहीं है। इससे मुक्ति तो स्वयं को जानना ही है; क्योंकि स्वयं से भागना ही वह मूल और केंद्रित भाव है, जिससे सारी हीनताओं का निर्माण होता है।

आत्मज्ञान के अतिरिक्त इस आतंरिक अभाव से और महत्वाकांक्षा के ज्वर से मुक्ति का कोई उपाय नहीं है। जो अपने आप को जानने, उसमें जीने और जागने का साहस करते हैं, उनके लिए शून्य ही पूर्ण बन जाता है। फिर न हीन भाव रहता है और न उससे उपजने वाला महत्वाकांक्षा का ज्वर।

मंदसौर-म.प्र.। 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए संत रामनिवास जी महाराज, गायत्री परिवार के सदस्य, वाणिज्यिक कर अधिकारी राजेश जी, ब्र.कु. अनीता, ब्र.कु. हेमलता, ब्र.कु. संतोषी व अन्य।

रतलाम-डोंगरे नगर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम के पश्चात् अतिथियों को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. सुनीता व अन्य।

कडप्पा-आ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं के.वी. रमन,डिस्ट्रीक्ट कलेक्टर, ब्र.कु. गीता,जिला संयोजक,ब्रह्माकुमारीज़, ब्र.कु. ओबुलई, ब्र.कु. नरसिंहुलु,योग शिक्षक, ब्र.कु. सोमेश्वर व अन्य।

कोची-एरनाकुलम। दरबार हॉल ग्राउंड में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोगा फॉर हेल्दी एंड हैप्पी सोसायटी' कार्यक्रम में उपस्थित हैं न्यायाधीश पी.बी. सुरेश कुमार, डॉ. दिलीप कुमार,वाइस चांसलर,कालाडी संस्कृत यूनिवर्सिटी, ब्र.कु. राधा, ब्र.कु. सुरेन्द्रन, ब्र.कु. वसन, ब्र.कु. श्रीसुधा, ब्र.कु. सुजाना, ब्र.कु. मनिकांतन, ब्र.कु. किरण व अन्य।

मुंदरा-कच्छ(गुज.)। माननीय ताराचंदभाई छेड़ा,मंत्री गुजरात सरकार के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. सुशीला। साथ हैं अन्य।

त्रिवेन्द्रम-केरल। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर शंगुमखान बीच पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ऋषिराज सिंह,आई.पी.एस.,चीफ विजिलेंस ऑफिसर, डॉ. जयशंकर,डायरेक्टर,केरल हेल्थ सर्विस, ब्र.कु. मिनी व अन्य।

राजकोट-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर रणछोड़दास जी ग्राउंड में आयोजित योग कार्यक्रम में शामिल हुए हज़ारों भाई बहनें।

बैंगलोर-सिटी सेंटर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए श्रीमती नागमणि एस.राव,रिटायर्ड,इंडियन इनफॉर्मेशन सर्विस, श्रीमती पंकजा,डिप्युटी डायरेक्टर,वुमेन एंड चाइल्ड वेलफेयर डिपार्टमेंट, जी.वी. गणेश,कॉर्पोरेटर, सदाशिव जी,कॉर्पोरेटर, जयराम गुरुस्वामी,अयप्पा टेम्पल, ब्र.कु. पद्मा, ब्र.कु. सरोजा व अन्य।

गोवा-पोरवोरिम। पतंजलि योगा समिति के बर्डेज़ यूनिट द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु.वनीता।

पलक्कड-केरला। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़, पतंजली योगा पीठ व डिस्ट्रीक्ट योगा एसोसिएशन के संयुक्त रूप से आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं स्वामी नित्यानंद सरस्वती, स्वामी प्रभाकरनंद जी, नंदकुमार जी,धर्म जागरण प्रमुख, डॉ. जोश पॉल, एस.एस. कैमल,केरला योग एसोसिएशन, ब्र.कु. मीना व अन्य।

अहमदाबाद-महादेवनगर। जी.एम.डी.सी ग्राउन्ड में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग-द की टू ऑल हैप्पीनेस' कार्यक्रम में उपस्थित हैं सबज़ोन इंचार्ज व युवा प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. चन्द्रिका।

नीमच। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम का दृश्य।

वलसाड-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. रोहित, ब्र.कु. रामनाथ,माउण्ट आबू, विधायक भरत भाई, ब्र.कु. रंजन बहन, समाजसेविका विमला बहन व मेयर सोनल सोलंकी।

सत्धर्म की स्थापना करने अर्थ परमात्मा का दिव्य अवतरण

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा

पारसी धर्म में तो अग्यारी में अखण्ड ज्योति जलती रहती है। इसीलिए कहा जाता है कि पारसी लोग जब ईरान से भारत में आये थे तो जलती हुई ज्योति को लेकर आये थे। आज भी उनके यहाँ जब यज्ञ वेदी की स्थापना होती है, जिसको कहते हैं `फायर टेम्पल'। अखण्ड ज्योत नित्य जलती रहती है।

किसी ने उसे अखंड ज्योत कहा, किसी ने नूर कहा, किसी ने लाईट कहा, किसी ने ज्योति कहा, किसी ने सिद्ध शिलापति कहा, किसी ने चिंकोनसेकी कहा, तो सर्वधर्म मान्य एक ही यह परमात्मा का परिचय है। वह निराकार है। स्वयं हजारों सूर्य से तेजोमय स्वरूप है, जिसका वर्णन भगवान ने अर्जुन को कहकर सुनाया। हे अर्जुन! स्वरूप की प्राप्ति और शरीर की प्राप्ति में अंतर है। मैं कोई शरीरधारी नहीं हूँ, इसीलिए मेरा जन्म इन आँखों से देखा नहीं जाता। मैं अजन्मा, अव्यक्त, सदा शाश्वत्, विनाश रहित, पुनर्जन्म रहित, प्रकृति को अधीन करके योग माया से प्रगट होता हूँ। इसके आगे अर्जुन का एक और प्रश्न आता है किन परिस्थितियों में और कब प्रगट होते हैं? यह सवाल हम सभी का हो सकता है। भगवान ने कहा ``यदा-यदा ही धर्मस्य'' जब-जब परमधर्म और परमात्मा के प्रति हृदय ग्लानि से भर जाता है, जब अधर्म की वृद्धि हो जाती है, तब-तब मैं अपने स्वरूप को रचता हूँ और स्वयं अवतरित होता हूँ। यहाँ अवतरण का अभिप्राय पुनर्जन्म लेने से नहीं है, अपितु पुनः अवतरित होना है। भगवान कैसे अवतरित होते हैं, इसका वर्णन करते हुए कहते हैं कि ``परित्राणाय साधुनाम'' अर्थात् परमसाध्य परमात्मा के समीप ले जाने वाले विवेक, वैराग्य और दैवी संस्कारों को निर्विघ्न इस संसार में प्रवाहित करने तथा दुष्कृत्य के कारक काम, क्रोध, राग, द्वेष इत्यादि विकारों का पूर्ण विनाश करने के लिए और परमधर्म, सनातन धर्म की पुनःस्थापना करने के लिए मैं ``युगे-युगे प्रगट होता हूँ''। यहाँ युग का तात्पर्य ये नहीं है कि सतयुग, त्रेतायुग, द्वापर युग, कलियुग सब में आते हैं, नहीं। जब संसार में दुष्कृत्य के कारक काम, क्रोध, राग, द्वेष इत्यादि विकार सम्पूर्ण रूप में फैल जाते हैं तब उसका विनाश करने के लिए और परम सत्धर्म सनातन धर्म की स्थापना करने के लिए, ऐसे युगे-युगे प्रगट होता हूँ। ऐसा युग कब होता है? ऐसा युग कलियुग जब अपने सम्पूर्ण रूप में आ जाता है, तब परमात्मा भी अवतरित होते हैं। ऐसे युग में आकर अधर्म का नाश और परमसत्य धर्म की स्थापना करते हैं। अर्थात् सतयुग की स्थापना करते हैं।

द्वापर युग में अगर भगवान आये तो द्वापर युग के बाद तो कलियुग आता है। तो क्या गीता के ज्ञान से घोर कलियुग की स्थापना होती है? नहीं। लेकिन कलियुग के अंत में जब ऐसे युगे-युगे आते हैं, तब अधर्म का नाश करते हैं। क्योंकि कलियुग में ही अधर्म अपनी चरम सीमा को प्राप्त कर लेता है। तो ऐसे युगे-युगे आकर अधर्म का संपूर्ण विनाश और सत्धर्म की स्थापना करने अर्थ परमात्मा का दिव्य अवतरण इस संसार में होता है और अपना कार्य वे करते हैं। यहाँ पर एक और महत्वपूर्ण सवाल इस अध्याय के अंत में अर्जुन पूछता है कि भगवान जब कहते हैं कि हमारा जन्म और कर्म दिव्य अलौकिक है, इन चर्म चक्षुओं से देखा नहीं जा सकता है। तो अर्जुन पूछता है - हे प्रभु! कौन उसे देख सकता है और कौन उसे समझ सकता है? भगवान ने कहा कि केवल तत्वदर्शी अर्थात् जो ज्ञान और तपस्या के बल द्वारा पवित्र बनते हैं और विकराल भय और क्रोध से मुक्त है, वह मेरे इस दिव्य जन्म और कर्म को देखता है। अर्थात् मेरा साक्षात्कार कर सकता है। आत्म साक्षात्कार करने वाला ही इस अविर्भाव को समझ पाता है कि परमात्मा किस अनुरागी में अवतरित होते हैं। बहुत स्पष्ट कहा भगवान ने कि यह समझ लेना सबके वश की बात नहीं है। फिर कौन समझ सकता है? ये भी बता दिया और कौन उसको देख सकता है। इन स्थूल नेत्रों से तो देखने की बात ही नहीं है। लेकिन अंतर्चक्षु से उसका साक्षात्कार कर सकते हैं।

योगपथ

...पेज 1 का शेष...

महानुभाओं को आदरपूर्वक नमन करता हूँ और मैं उनका गौरव करता हूँ। टेक्नोलॉजी एक प्रकार से मनुष्य जीवन का हिस्सा बन गई है। बाकी सब बढ़ रहा है, बाकी सब तेज़ गति से बढ़ रहा है, लेकिन कहीं ऐसा न हो कि इंसान वहीं का वहीं रह जाये! अगर इंसान वहीं का वहीं रह गया और विश्व में ये सारी व्यवस्थायें विकसित हो गईं, तो ये मिस मैच भी मानव जाति के लिए संकट का कारण बन सकता है। इसलिए आवश्यक है कि मानव का भी आंतरिक विकास होना चाहिए, उत्कर्ष होना चाहिए।

आज विश्व के पास योग एक ऐसी विद्या है जिसमें विश्व के अनेक भू-भागों के, अनेक रंग वाले लोगों ने, अनेक परंपरा वाले लोगों ने अपना-अपना योगदान दिया है। उन सबका योगदान स्वीकार करते हुए अंतर्मन को कैसे विकसित किया जाए, अंतर-ऊर्जा को कैसे ताकतवर बनाया जाए, मनुष्य तनाव वाली ज़िन्दगी से मुक्त होकर के शांति के मार्ग पर जीवन को कैसे प्रशस्त करे? ज़्यादातर लोगों के दिमाग में योग, यानि एक प्रकार से अंग-मर्दन का कार्यक्रम है, मैं समझता हूँ ये सोचना सबसे बड़ी गलती है। योग, ये अंग-उपांग मर्दन का काम नहीं है।

अगर यही होता तो सर्कस में काम करने

वाले बच्चे योगी कहे जाते, और इसीलिए सिर्फ शरीर को कितना हम लचीला बनाते हैं, कितना मोड़ देते हैं, वो योग नहीं है। हमने कभी-कभी देखा है, संगीत का बड़ा जलसा चलता हो, संगीत के जलसे के प्रारंभ में जो वाद्य बजाने वाले लोग हैं वे अपने-अपने तरीके से ठोक-पीट करते रहते हैं, कोई तार ठीक करता है, कोई तबला ठीक करता है, कोई ढ़ोल ठीक करता है, पाँच मिनट, सात मिनट लगता है और जो श्रोता लोग होते हैं वे सोचते हैं कि शुरु कब करेंगे। जिस प्रकार से संगीत शुरु होने से पहले ये जो ताल-ठोक का कार्यक्रम होता है और बाद में एक सुरीला संगीत निकलता है, ये ताल-ठोक वाला कार्यक्रम पूरे संगीत समारोह में बहुत छोटा होता है लेकिन सबसे महत्वपूर्ण होता है। ये आसन भी पूरी योग अवस्था में उतना ही उसका हिस्सा है, बाकी तो यात्रा बड़ी लम्बी होती है, और इसीलिए उसी को जानना और पहचानना आवश्यक हुआ है और हम उसी दिशा में ले जाने के लिए प्रयत्न कर रहे हैं। मैं आज यू.एन.ओ. का आभार व्यक्त करता हूँ, दुनिया के 119 देशों का आभार व्यक्त करता हूँ कि जिन्होंने सर्वसम्मति से इस प्रकार के प्रस्ताव को पारित किया और अब मैं उन 177 देशों का आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने कोषबंध बनकर के योग के महात्मय को स्वीकारा। **मन, बुद्धि, शरीर, आत्मा, ये सभी संतुलित हों, संकलित हों, सहज हों, इस अवस्था को प्राप्त करने में योग की बहुत बड़ी भूमिका होती है।** मैं आज इस महापर्व के प्रारंभ के समय ये कहना चाहूँगा कि, ये कार्यक्रम है प्रेम, शान्ति, एकता और सद्भावना का संदेश पहुंचाने का। मैं इस कार्यक्रम के लिए हृदय से बहुत-बहुत शुभकामनाएं देता हूँ।

कथा सरिता

बिना उद्देश्य मीलों तक चलना सिर्फ थकान

रेगिस्तानी मैदान से एक साथ कई ऊँट अपने मालिक के साथ जा रहे थे। अंधेरा होता देख मालिक ने एक सराय में रुकने का आदेश दे दिया। निन्यानवे ऊँटों को ज़मीन में खूंटियाँ गाड़कर उन्हें रस्सियों से बांध दिया गया, मगर एक ऊँट के लिए खूंटी और रस्सी कम पड़ गई। सराय में खोज-बीन की गई, पर व्यवस्था नहीं हो पाई। तब सराय के मालिक ने सलाह दी कि तुम खूंटी गाड़ने जैसी चोट करो और ऊँट को रस्सी से बांधने का एहसास करवाओ। यह बात सुनकर मालिक हैरानी में पड़ गया, पर दूसरा कोई रास्ता नहीं था इसलिए उसने वैसा ही किया। झूठी खूंटी गाड़ी गई, चोटें की गई। ऊँट ने सुनी और समझ लिया कि वह बंध चुका है। वह बैठा और सो गया। सुबह निन्यानवे ऊँटों की खूंटियां उखाड़ी गई और रस्सियां खोली गई, सभी ऊँट उठकर चल पड़े, पर एक ऊँट बैठा रहा। मालिक को आश्चर्य हुआ – अरे! यह तो बंधा भी नहीं है, फिर भी उठ नहीं रहा है। सराय के मालिक ने समझाया – तुम्हारे लिए वहां खूंटी का बंधन नहीं है, पर ऊँट के लिए है। जैसे रात में व्यवस्था की, वैसे ही अभी खूंटी उखाड़ने और बंधी रस्सी खोलने का एहसास करवाओ। मालिक ने खूंटी उखाड़ दी जो थी ही नहीं, अभिनय किया और रस्सी खोल दी जिसका कोई अस्तित्व नहीं था। इसके बाद ऊँट उठकर चल पड़ा। न केवल ऊँट बल्कि मनुष्य भी ऐसी ही खूंटियों और रस्सियों से बंधे होते हैं जिनका कोई अस्तित्व नहीं होता। मनुष्य बंधता है अपने गलत दृष्टिकोण से, मिथ्या सोच से, विपरीत मान्यताओं की पकड़ से। ऐसा व्यक्ति सच को झूठ और झूठ को सच मानता है। वह दोहरा जीवन जीता है, उसके आदर्श और आचरण में लम्बी दूरी होती है। इसलिए ज़रूरी है कि मनुष्य का मजहब भी जागे, लक्ष्य का निर्धारण सबसे पहले करे। बिना उद्देश्य मीलों तक चलना सिर्फ थकान, भटकाव और निराशा देगा, मंज़िल नहीं। स्वतंत्र अस्तित्व के लिए मनुष्य में चाहिए सुलझा हुआ दृष्टिकोण, देश, काल, समय और व्यक्ति की सही परख, दृढ़ संकल्प शक्ति, पाथेय की पूर्ण तैयारी, अखंड आत्मविश्वास और स्वयं की पहचान।

अवसर

एक नौजवान आदमी किसान की बेटी से अपनी शादी की इच्छा लेकर किसान के पास गया, किसान ने उसकी ओर देखा और कहा, ``युवक मेरे खेत में जाओ, मैं एक-एक करके तीन बैल छोड़ने वाला हूँ, अगर तुम तीनों बैलों में से किसी एक की पूँछ पकड़ लो तो मैं अपनी बेटी की शादी तुमसे कर दूंगा।'' नौजवान खेत में बैल की पूँछ पकड़ने की मुद्रा लेकर खड़ा हो गया। किसान ने खेत में स्थित घर का दरवाज़ा खोला, एक बहुत ही बड़ा और खतरनाक बैल उसमें से निकला। नौजवान ने ऐसा बैल पहले कभी नहीं देखा था। उससे डरकर नौजवान ने निर्णय लिया कि वह अगले बैल का इंतज़ार करेगा और वह एक तरफ हो गया, जिससे बैल उसके पास से होकर निकल गया। दरवाज़ा फिर खुला, आश्चर्यजनक रूप से इस बार पहले से भी बड़ा और भयंकर बैल बाहर निकला। नौजवान ने सोचा, इससे तो पहले वाला ही ठीक था, फिर उसने एक ओर होकर बैल को निकल जाने दिया। दरवाज़ा तीसरी बार खुला, नौजवान के चेहरे पर मुस्कान आ गई। इस बार एक छोटा और मरियल बैल बाहर निकला। जैसे ही बैल नौजवान के पास आने लगा, नौजवान ने उसकी पूँछ पकड़ने के लिए मुद्रा बना ली ताकि उसकी पूँछ सही समय पर पकड़ ले, पर उस बैल की पूँछ थी ही नहीं...। ज़िन्दगी अवसरों से भरी हुई है, कुछ सरल हैं और कुछ कठिन पर अगर एक बार अवसर गवां दिया तो फिर वह अवसर दोबारा नहीं मिलेगा। अतः हमेशा प्रथम अवसर को हासिल करने का प्रयास करना चाहिए।

प्रेम के साथ आज़ादी भी

एक लकड़हारा रोज़ जंगल से लकड़ी काटकर और उसे बेचकर अपना पेट भरता था। एक दिन जंगल में उसे एक घायल तोते की आवाज़ सुनाई दी। तोता कंटीली झाड़ी में फंसा हुआ था। लकड़हारे ने तोते के शरीर से चुभे कांटे निकाले। वह उसे अपने घर ले आया। उसने तोते का उपचार किया और उसे पिंजरे में बंद कर दिया। तोता धीरे-धीरे स्वस्थ होने लगा। लकड़हारे के प्यार और स्नेह से तोता बहुत खुश था। फिर भी उसके मन में व्याकुलता की स्थिति रहती थी। सुबह-शाम जब पक्षी उधर से गुज़रते तो तोता भी उड़ानें भरने के लिए पिंजरे के भीतर फड़फड़ाने लगता था। एक दिन लकड़हारा तोते को खाना देकर पिंजरे का दरवाज़ा खुला छोड़कर चला गया। उधर तोते ने सोचा आज मौका है उड़ भागने का। उसने सोचा पंख रहते पिंजरे में रहना बुद्धिमानी नहीं है। बस, तोता फुर्र हो गया आसमान में।

उधर लकड़हारा जब घर आया तो देखा कि पिंजरे का दरवाज़ा खुला है और तोता गायब, तो उसके होश उड़ गए। उसे ऐसा लग रहा था मानो उसका बेटा उसे दगा देकर भाग गया हो। उसने दो दिन तक खाना नहीं खाया। कुछ दिन बाद लकड़हारा उस स्थान पर पहुंचा जहां से वह घायल तोते को उठाकर घर लाया था। वह एक पेड़ के नीचे बैठकर तोते के वियोग में रोने लगा। संयोग से तोता उसी समय वहां से गुज़र रहा था। वह नीचे उतरा और लकड़हारे के कंधे पर जा बैठा। लकड़हारा ताते को अपनी पीठ पर बैठा पाकर खुशी से उछल पड़ा। वह तोते को लेकर घर पर पहुंचा। अब लकड़हारा ताते को पिंजरे में बंद नहीं करता बल्कि खुला छोड़ देता। दोनों की ज़िन्दगी मौज-मस्ती में कटने लगी। जीवन में स्नेह और प्रेम के साथ आज़ादी भी ज़रूरी है।

ब्राह्मण की आस्था

महाभारत काल की घटना है। अर्जुन को सबसे बड़ा भक्त होने का गर्व हो गया था। श्रीकृष्ण अर्जुन को लेकर निकल पड़े। रास्ते में एक ऐसे ब्राह्मण को देखा जो नयन मूंदे बैठा हुआ सूखी घास खा रहा था। आसपास सभी जगह हरी घास होने के बाद भी सूखी घास खाने के बारे में अर्जुन के पूछने पर श्रीकृष्ण ने कहा कि सूखी घास में चैतन्य भाव लुप्त हो जाता है। अर्जुन की दृष्टि सहसा ब्राह्मण की कमर में लटक रही तलवार पर पड़ी। अर्जुन ने फिर प्रश्न किया।

कृष्ण ने कहा इस विषय पर मैं भला क्या बताऊँ! तुम स्वयं ही उनसे क्यों नहीं पूछ लेते। अर्जुन ने विनम्र भाव से पूछा, हिंसा का सबसे बड़ा प्रतीक तलवार आपके पास है! ब्राह्मण ने कहा, इससे मुझे चार लोगों को काटकर समाप्त करना है। 'किस-किसको' ?अर्जुन ने पूछा। सबसे पहले उस दुष्ट नारद को, जो न दिन देखे, न रात, जब चाहे गाते-बजाते आए और मेरे भगवान को जगा दे।

दूसरा दुष्ट प्रहलाद, वह तो पूरा पाजी है। धूर्त ने मेरे भगवान की मक्खन जैसी कोमल देह को कठोर स्तम्भ के भीतर से निकलने पर बाध्य कर दिया। ब्राह्मण दांत भींचता हुआ बोला।

तीसरी, वह दुष्ट द्रौपदी है, जिसकी इतनी हिम्मत कि जब मेरे भगवान भोजन करने बैठे, तभी उनको बुलाकर भोजन नहीं करने दिया।

चौथा वह अर्जुन, उसका इतना दु:साहस कि त्रिलोक स्वामी, परब्रह्म, जगतपालक, मेरे प्रभु को अपना सारथी ही बना डाला। उसको तो मैं किसी भी अवस्था में नहीं छोड़ूंगा। ब्राह्मण की वाणी कठोर से कठोरतर होती जा रही थी। ब्राह्मण के भक्ति भाव की गहराई को देख अर्जुन का गर्व चूर-चूर हो गया।

बैंगलोर-कर्नाटक। कोरामंगला इनडोर स्टेडियम में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एच.एस. वेंकटेश,आई.पी.एस. डायरेक्टर,यूथ एम्पॉवरमेंट एंड स्पोर्टस, ब्र.कु. अंबिका व अन्य।

गाँधीनगर-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर योग के बारे में जागृति लाने के लिए आयोजित पीसमार्च में उपस्थित हैं ब्र.कु. मोहन, ब्र.कु. सुनीता, कॉर्पोरेटर शंकर भाई चौधरी व अन्य।

विजयवाड़ा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सिद्धार्थ फार्मेसी कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. राधा। साथ हैं ब्र.कु. पुरुषोत्तम व कॉलेज के प्रिन्सीपल जी.देवाला राव।

केशोद-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं डिप्युटी कलेक्टर मीता जोशी, विधायक अरविंद लाडाणी, प्रिन्सीपल डॉ. रमा देवाणी, डॉ. पिनल मशरू व ब्र.कु. रूपा।

मेहसाना-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'सहज राजयोग अनुभूति' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए एन.जे. बक्सी,दूध सागर डेयरी, वी.जे. राजपूत, एडिशनल कलेक्टर एवं डायरेक्टर,डी.आर. डी.ए., ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. कुसुम व ब्र.कु. नारायण।

सतना-म.प्र.। सतना नदी अविरल अभियान 2015 के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ सतना के कृष्णानगर व पतेरी शाखा के भाई बहनों के सक्रिय योगदान पर ब्र.कु. शशि को सम्मान पत्र प्रदान करते हुए सांसद गणेश सिंह।

वृत्ति परिवर्तन से भाग्य का निर्माण...

> **कोई भी चीज़ सोचने से पहले हम उसको देखते हैं। देखने का अर्थ यह है कि हमारी जो पाँचों इंद्रियां हैं आँख, कान, नाक, मुँह और त्वचा, इनसे जो कुछ भी हम महसूस करते हैं, क्या लगता है आपको कि सिर्फ इसे महसूस कर रहे हैं या देख भी रहे हैं। जो कुछ भी हम इन इंद्रियों द्वारा देखते हैं या सुनते हैं या संूघते हैं या खाते हैं या बोलते हैं, वो सबसे पहले एक चित्र के रूप में हमारे सामने आता है।**

सभी लोगों का कहना है कि कर्मों का आधार सोच है और उसी आधार से हमारा भाग्य है। यदि ऐसा है तो बहुत सारे महानुभावों का अनुभव है कि वे सोचते तो बहुत अच्छा हैं परन्तु उनका भाग्य उतना अच्छा क्यों नहीं है? यह बीच-बीच में आप भी कहते हो, सिर्फ वे नहीं कह रहे हैं। लेकिन इसकी गहराई में यदि हम चलें तो पायेंगे कि भाग्य का आधार सिर्फ सोच नहीं है। 'सोच' भाग्य का एक पहलू है लेकिन उसका आधार कुछ और भी है। चलिए उसपर हम चर्चा कर लेते हैं।

जीवन का अनुभव कहता है कि कोई भी चीज़ सोचने से पहले हम उसको देखते हैं। देखने का अर्थ यह है कि हमारी जो पाँचों इंद्रियां हैं आँख, कान, नाक, मुँह और त्वचा, इनसे जो कुछ भी हम महसूस करते हैं, क्या लगता है आपको कि सिर्फ इसे महसूस कर रहे हैं या देख भी रहे हैं। हमारा कहना ये है कि जो कुछ भी हम इन इंद्रियों द्वारा देखते हैं या सुनते हैं या संूघते हैं या खाते हैं या बोलते हैं, वो सबसे पहले एक चित्र के रूप में हमारे सामने आता है। उदाहरण के लिए यदि मैं एक शब्द बोलूं 'शिमला'। इससे क्या लगता है? क्या-क्या चित्र इससे सामने आयेंगे :- हमारे हिसाब से वहां की सर्दी, बर्फ, वादियां, पहाड़ियां आदि-आदि 'शिमला' शब्द से याद आयेंगे। अब इसका भावार्थ ये है कि जो कुछ हम सोचते हैं उसे सबसे पहले हम देखते हैं। अर्थात् देखना ही सोचना है। जैसे मैं कहूँ आपका घर, तो घर का चित्र आ जायेगा, मैं कहूं आपका बेटा तो आपके बेटे का चित्र आ जायेगा। तो शब्द या सोच चित्र के आधार से हैं। जब भी आप तनाव में होते हैं, उस समय भी आपके सामने लोगों के व्यवहार, लोगों की बातें आदि के चित्र ही सामने आते हैं जो आपको तंग करते हैं। अच्छी बातें भी याद आती हैं तो खुशी मिल जाती है, वो भी तो चित्र ही होते हैं। जैसे आप कहते हो, मैं वहां गई थी या गया था तो वहां मुझे बहुत अच्छा लगा।

हम ये सब आपको इसलिए बता रहे हैं कि आपको समझ आए कि सबसे पहले हम सोचते नहीं है, हम देखते हैं। अर्थात् मन एक पर्दा है, पर्दे पर विभिन्न व्यक्ति, वस्तु या पदार्थ के चित्र आते हैं जिसको आप कहते हैं कि मैं सोच रहा हूँ। सोच या संकल्प के लिए आपको कोई किताब आदि पढ़ने की ज़रूरत नहीं पड़ती है। उदाहरण के रूप में छोटा बच्चा है। आप अपने बच्चे के लिए शिकायत करते हो कि मेरे बच्चे का पढ़ने में मन नहीं लगता। आप कभी ये नहीं कहते हो कि मेरे बच्चे का टी.वी. देखने में मन नहीं लगता। इसका अर्थ ये हुआ कि टी.वी. में बच्चे का मन इसलिए लगता है कि उसमें चित्र है, रंग है या यूं कहें कि लाइट, साऊंड, म्यूज़िक है जो हमारे मन को चाहिए और यही मन की भाषा है। पढ़ाई में शुरुआत में बच्चों को रंगों व चित्रों के साथ समझाया जाता है तो जल्दी उनके अंदर रजिस्टर हो जाता है। उदाहरण के लिए यदि किसी बड़े से या बच्चे से पूछें कि ए फॉर, तो वे तुरंत बोलेंगे ए फॉर एप्पल। अब आप बताओ ए फॉर एप्पल होता है! अरे! ए फॉर कुछ भी हो सकता है। ए फॉर आलमिरा हो सकता है, लेकिन हमने ए फॉर एप्पल ही क्यों बोला, क्योंकि पहले बच्चे को एप्पल दिखाया गया और उसने ए को एप्पल से एसोसिएट कर लिया इसलिए जैसे ही पूछो तो कोई भी बोलता है ए फॉर एप्पल, बी फॉर बॉल, सी फॉर कैट आदि आदि। तो हमारा मन जो कुछ भी देख लेता है उसी के चित्र बार-बार सामने आते हैं।

ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

उपरोक्त बातें हम आपको इसलिए कह रहे हैं क्योंकि चित्रों से ही हमारा भाग्य है। वो कैसे? वो ऐसे कि जो कुछ हम बार-बार देखते हैं, अर्थात् सोचते हैं उसका गुण, उसका स्वभाव हमारे

- शेष पेज 11 पर

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न: मेरा नाम प्रमिला है, बिना कारण ही मैं दु:खी रहती हूँ। मेरा चेहरा देखकर ही सभी कहते हैं कि तुम्हें क्या हो गया है! मैं सदा खुश रहकर जीवन का आनंद लेना चाहती हूँ। मैं जानना चाहती हूँ कि मेरे दु:खों का कारण क्या है और इससे मैं कैसे मुक्त हो सकती हूँ?

उत्तर: इस संसार में कई लोग बिना कारण ही दु:खी रहते हैं। इसका कारण है दूसरों को देखना, दूसरों के लिए निगेटिव फीलिंग, दूसरों से तुलना करना और ज़्यादा सोचना। ज्ञान लेने के बाद ईश्वरीय महावाक्यों से रोज़ श्रेष्ठ चिंतन करना चाहिए।

दूसरों को तो जन्म-जन्म देखते आये, अब समय है स्वयं को देखने का, आत्मचिंतन करने का और इस जीवन को सुखी बनाने का। याद रहे, सुखी रहना या दु:खी रहना, परेशान रहना या आनंदित रहना, ये सब मनुष्य के अपने हाथ में है। भगवान के महावाक्य हैं कि कोई किसी को दु:खी नहीं करता। मनुष्य अपने संस्कारों से स्वयं ही दु:खी होता है। कोई मनुष्य हमें कितने भी दु:खदायी बोल बोले, यदि हम हल्के रहें, यदि हम उनके बोलों को स्वीकार ही ना करें तो भला कोई हमें कैसे दु:खी कर सकता है!

किसी भी मनुष्य के अति दु:खों का कारण उसके पूर्व जन्मों के कर्म ही हैं। उस मनुष्य के पुण्य का खाता कम और पाप का खाता अधिक है। उनके जीवन में विघ्न, समस्याएं भी बहुत आती हैं और दु:ख भी बहुत आता है। जिन्होंने दूसरों को बहुत दु:ख दिया है, वह सुखी रह नहीं पाते हैं। जिन्होंने दूसरों के सुख छीने हैं, सुख भला उन्हें कैसे मिलेगा! अब आप सवेरे उठते ही अपने को आत्मा देखें। 7 बार सच्चे मन से ये संकल्प करें कि मैं बहुत सुखी हूँ, बहुत सुखी हूँ। अपने पुण्य का खाता बहुत बढ़ाओ। दो-चार घंटे यज्ञ सेवा में दो और ब्राह्मणों को पवित्र ब्रह्मा भोजन भी खिलाओ। विशेष रूप से एक घण्टा योगाभ्यास तीन मास तक इस संकल्प से करें कि मैं आत्मा बहुत सुखी हूँ। हमें पूर्ण विश्वास है कि आपके चेहरे का रंग बदल जायेगा। आप सदा खुश रहने लगेंगी और दूसरों की दु:खहर्ता बन जायेंगी।

प्रश्न: मेरी आयु 40 वर्ष है। मैं गृहस्थी हूँ। मैं कुछ समय से ज्ञान भी ले रही हूँ। मेरी समस्या यह है कि मुझे काम-वासना बहुत सताती है। मैं इससे परेशान हो जाती हूँ। अब पुन: इस दलदल में फंसना नहीं चाहती हूँ। मुझे कर्मातीत बनना है। मुझे इसकी विधि बतायें।

उत्तर: श्रीमद्भगवद् गीता में कहा गया है कि जो मनुष्य काम और क्रोध के वेग को सहन कर सकते हैं, वे सच्चे योगी हैं। आज हमारे चारो ओर काम-वासना की आग लगी है। छोटे हों या बड़े सभी इस अग्नि में जल रहे हैं। यही दु:ख, अशान्ति का मुख्य कारण है। इसी ने सभी पापों को जन्म दिया है। आपकी श्रेष्ठ भावनाओं की हम प्रशंसा करते हैं कि आप इस महा-वैरी से मुक्त होना चाहते हैं। एक समय था, भारत में देवी-देवताओं का राज्य था। सभी की मन-बुद्धि सम्पूर्ण रूप से पवित्र थी। आप भी उस समय पवित्र देव स्वरूप में थे। प्रतिदिन तीन बार अपने उस स्वरूप को सामने लाया करें और अपने को संकल्प दिया करें कि ये है मेरा असली स्वरूप। अपनी पवित्रता को अपने स्मृति में लाया करें कि मैं 2500 वर्ष तक सम्पूर्ण पवित्र थी।

प्रतिदिन सवेरे उठकर अपने फरिश्ते स्वरूप को अपने सामने लाया करें और अपने को स्मृति दिलाया करें कि यह है मेरा सम्पूर्ण फरिश्ता स्वरूप। साथ ही सूक्ष्मलोक में जाकर महसूस करें कि बाबा का वरदानी हाथ मेरे सिर पर है और बाबा ने वरदान दिया, बच्चे, विजयी भव! मायाजीत भव! सम्पूर्ण पवित्र भव! ये सभी अभ्यास तब तक करने हैं जब तक आप अपनी पवित्रता से संतुष्ट ना हो जाएं।

प्रतिदिन आपको दो घंटा शक्तिशाली योग करना है इस स्वमान से कि मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ, विजयी रत्न हूँ, मायाजीत हूँ, सम्पूर्ण पवित्र हूँ। इसके साथ रोज़ बाबा के नाम एक प्यार भरा पत्र लिखें। यदि ये सब साधनाएं आप 6 मास तक कर लें तो आपकी पवित्रता विश्व के लिए प्रकाश बन जायेगी।

प्रश्न: मेरा नाम राकेश है। मैं जब भी बाबा की यह बात सुनता हूँ कि ज्ञानी आत्माएं मान-अपमान, निंदा-स्तुति में समान रहें, तो विचार आता है कि मैं ऐसी स्थिति कैसे बनाऊं, इसके लिए मुझे क्या स्थिति अपनानी चाहिए?

उत्तर: ऐसी स्थिति वह ही बना सकते हैं जिनका मन बहुत शक्तिशाली हो। जिनके विचार बहुत महान हों, इसलिए आपको प्रतिदिन आपके योग के चार्ट को 4 घण्टा रखना होगा। योग का लंबे समय तक अभ्यास करने के उपरांत मनुष्य को स्पष्ट हो जाता है कि मैं कौन हूँ! तब उसके अंदर यह आत्मविश्वास हो जाता है और उनकी स्थिति श्रेष्ठ बनती जाती है। ऐसा मनुष्य प्यासी निगाहों से दूसरों की ओर नहीं निहारता कि कोई मेरी कमियों को सुधारे, मुझे आगे बढ़ाए और साथ-साथ ही उनके मन में यह विचार भी नहीं आते कि कोई मेरी निंदा न करे, मेरी कभी असफलता न हो, मेरे कार्य में कोई बाधा न हो, वो तो वेलकम करता है इन सभी चीज़ों का।

आप प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन कर उसपर कुछ चिंतन किया करें और उसकी मुख्य बातों को नोट करें ताकि आपके अंदर ज्ञानबल भरता जाए। फिर इस तरह चिंतन किया करें कि संसार में कोई ऐसा महान व्यक्ति नहीं हुआ जिसने कांटों से भरे पथ को पार न किया हो, जिस पर लोगों ने निंदा के फूल न चढ़ाए हों। सच तो यह है कि महान व्यक्तियों की स्तुति गानेवाले बहुत होते हैं, लेकिन उनकी ग्लानि करने वालों की भी कमी नहीं होती।

यदि आपको महान बनना है तो स्वयं को इन सबके लिए तैयार रखना है। लोग आपकी ग्लानि करें तो आप उसे शिवबाबा को अर्पित कर दो। आपकी महिमा हो तो उस महिमा को भी प्रभु के गले की माला बनाकर अर्पित कर दो। आप असफल हों तो निराश न होकर सफलता का पट खोल दो। इस तरह यदि आप ज्ञान-योग का बल स्वयं में भरेंगे और स्वमानधारी बनकर रहेंगे तो आप इन सभी विपरीत परिस्थितियों में भी एकरस रहेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

7 कदम राजयोग की ओर...

Peace of Mind
For Cable & DTH
+91 8104777111
TATA Sky 192 airtel digital TV 686 VIDEOCON d2h 497 RELIANCE Digital TV 171
"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83*E

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान – मैं राजऋषि हूँ।

राज अर्थात अधिकारी और ऋषि अर्थात् सर्व त्यागी-तपस्वी।

चेक करें – कहां तक अधिकारी आत्मा और साथ-साथ महात्यागी आत्मा का प्रत्यक्ष स्वरूप जीवन में लाया है? अधिकारी और त्यागी दोनों का बैलेंस है? अधिकारी भी पूरा हो और त्यागी भी पूरा हो, इसके अनुभवी हो? बिना त्याग के राज्य पा सकते हो? स्व का अधिकार अर्थात् स्वराज्य पा सकते हो? त्याग किया तब स्वराज्य अधिकारी बने।

त्यागी बनने में पहला कदम है - देहभान का त्याग। जब देह के भान का त्याग हो जाता है तो फिर दूसरा कदम है - देह के सर्व सम्बन्ध का त्याग। जब देह का भान छूट जाता तो क्या बन जाते? आत्मा, देही वा मालिक। देह के बंधन से मुक्त अर्थात् जीवनमुक्त राज्य अधिकारी।

अधिकारी आत्मा व दास आत्मा के लक्षण – अधिकारी बन गये तो सर्व प्रकार की अधीनता समाप्त हो जाती। क्योंकि देह के दास से देह के मालिक बन गये। दासपन की निशानी है - मन से, चेहरे से उदास होना। उदास होना निशानी है दासपन की, और अधिकारी अर्थात् स्वराज्यधारी की निशानी है - मन और तन से सदा हर्षित। दास सदा अपसेट होगा। राज्य अधिकारी सदा सिंहासन पर सेट होगा, दास छोटी सी बात में सेकेण्ड में कन्फ्यूज़ हो जायेगा और अधिकारी सदा अपने को कम्फर्ट (आराम में) अनुभव करेगा। दास अर्थात् परेशान, और अधिकारी अर्थात् सदा मास्टर सर्वशक्तिवान, विघ्न विनाशक स्थिति की शान में स्थित होगा। परिस्थिति वा व्यक्ति, वैभव, शान में रह मौज से देखता रहेगा। दास आत्मा सदा अपने को परीक्षाओं के मंझधार में अनुभव करेगी, अधिकारी आत्मा मांझी बन नैय्या को मजे से परीक्षाओं की लहरों से खेलते-खेलते पार करेगी। दास आत्माओं की कर्मलीला देख एक कहानी भी याद आती है कि चूहा आता, चूहे को निकालते तो बिल्ली आ जाती, बिल्ली को निकालते तो तीसरा आ जाता। इसी कर्म-लीला में बिज़ी रहते हैं, क्योंकि दास आत्मा हैं ना! तो कभी आँख रूपी चूहा धोखा दे देता, कभी कान रूपी बिल्ली धोखा दे देती। कभी बुरे संस्कार रूपी शेर वार कर लेता, और बिचारी दास आत्मा उन्हों को निकालते-निकालते उदास रह जाती है। इसलिए बापदादा को रहम भी आता है और मुस्कराहट भी आती। तख्त छोड़ते ही क्यों हो? याद के चुम्बक से अपने को सेट कर दो तो खिसकेंगे नहीं। फिर क्या करते हैं? बाबा के आगे अर्जियों के लम्बे-चौड़े फाइल रख देते हैं। कोई अर्जी डालते कि एक मास से परेशान हूँ, कोई कहते तीन मास से स्थिति नीचे-ऊपर हो रही है। कोई कहते छः मास से सोच रहा था लेकिन ऐसे ही था। इतनी अर्जियां मिलकर फाइल हो जाती - लेकिन यह भी सोच लो जितनी बड़ी फाइल है उतना फाइन देना पड़ेगा। इसलिए अर्जी को खत्म करने का सहज साधन है- सदा बाप की मर्जी पर चलो।

इन निशानियों से अपने आपको देखो - मैं कौन? दास वा अधिकारी? कोई भी परिस्थिति, कोई भी व्यक्ति, कोई भी वैभव, वायुमण्डल, शान से परे अर्थात् तख्त से नीचे उतार दास तो नहीं बना देते अर्थात् शान से परे परेशान तो नहीं कर देते हैं?

स्वमान – मैं भगवान की गोद में पलने वाला ईश्वरीय संतान हूँ।

भगवान से सम्बन्ध

सारे कल्प में किसी भी जन्म में हमें भगवान से पिता के रूप में डायरेक्ट पालना प्राप्त नहीं होती। हर जन्म में देहधारी ही हमें पिता के रूप में मिलते हैं, लेकिन अब इस संगमयुगी मरजीवा जन्म में हमें डायरेक्ट भगवान से पिता के रूप में प्यार एवं पालना प्राप्त हो रही है।

संकल्प – जिससे मिलने के लिए लाखों आत्माएं गुफाओं-कंदराओं में भटक रही हैं... जिसकी एक झलक पाने के लिए व्रत, पूजा, पाठ आदि कर रही हैं... वह परमात्मा मेरा पिता है... उसने मुझे ढूंढ़कर अपनी गोद का बच्चा बना लिया... वाह!! मेरा श्रेष्ठ भाग्य... स्वयं भगवान मेरी अंगुली पकड़कर चला रहे हैं... मुझे ज्ञान, गुण व शक्तियों से श्रृंगार रहे हैं...।

योगाभ्यास – 1. मैं परमधाम में अपने पिता के सम्मुख बैठा हूँ... वे मुझे सर्व गुणों और शक्तियों से भरपूर करके ईश्वरीय पैगाम देने के लिए धरा पर भेज रहे हैं...।

2. बाबा कहते हैं कि बच्चे! मैं अब बुजुर्ग हुआ, अब तुम मेरी सीट संभालो... मैं बाप समान बनकर बाबा की सीट पर बैठ सारे संसार को वैसे ही वायब्रेशन्स दे रहा हूँ जैसे बाबा देते हैं...।

चिन्तन – ईश्वरीय औलाद को कैसा होना चाहिए? ईश्वरीय औलाद के अधिकार एवं कर्त्तव्य क्या हैं? ईश्वरीय औलाद की भावनाएं, संकल्प, बोल व कर्म कैसे होंगे?

वृत्ति परिवर्तन से भाग्य का निर्माण... - पेज 10 का शेष

अंदर आने लग जाता है। तो सबसे पहले आया देखना-सोचना-सोचने से भावनायें उत्पन्न होती हैं-भावनाओं के सम्मिलन से वृत्ति का निर्माण होता है और इसी वृत्ति के आधार से हमारे कर्म या व्यवहार होते हैं।

वृत्ति शब्द 'वृत्त' से बना है। वृत्त माना सर्कल। वृत्त की परिभाषा होती है जिसका न कोई आदि हो न अंत हो। इसकी शुरुआत सबसे पहले सोच से होती है। और सोचना भी भूतकाल के अनुभव, मान्यताओं के आधार से होता है। उदाहरणार्थ जैसे एक बच्ची ने अपने पिता को देखा कि वो मेरी माँ पर अत्याचार कर रहे हैं, तो उसके मन में ये धारणा बैठेगी कि दुनिया के जितने पिता होते हैं वो खराब होते हैं, उसके कारण पर वो नहीं जायेगी या यूं कहें कि सारे पुरुष खराब हैं। अब इस चीज़ को यदि उसने दो-चार जगह और देख लिया तो उसको पक्का हो जायेगा और उसकी वृत्ति बदल जायेगी पुरुषों के प्रति। ऐसे बहुत सारे अनुभव आपके भी होंगे जिनके आधार से आज आपकी वृत्ति सभी के प्रति बदली हुई है।

इसका निदान परमात्मा ने बहुत सुंदर बताया है। उनका कहना है कि सभी एक सुंदर व शांत स्वरूप आत्मा हैं और सभी आत्माओं ने कई जन्मों के संस्कार अपने अंदर धारण किया हुआ है, जोकि कर्मों के आधार से है। अत: हम यह नहीं जान पायेंगे कि किस संस्कार के आधार से यह कर्म हो रहा है। अत: हमें अब करना यह है कि सभी को उसके मूल स्वरूप आत्मा रूप में देखने से तथा उसके सतोप्रधान स्थिति को देखने मात्र से हमारी वृत्ति में एक सकारात्मक बदलाव आयेगा। चूंकि आत्मा में कोई चेहरा नहीं है, इसलिए कोई भी उसकी बात चित्र के रूप में आपके मन के पर्दे पर नहीं आयेगी और आप उसको आसानी से समा लेंगे। वृत्ति के आधार से ही सम्पूर्ण परिवर्तन होगा। इससे सभी आत्माओं के प्रति हमारे भाव एक सेकेण्ड में बदल जायेंगे और हम सभी को नि:स्वार्थ प्यार कर सकेंगे, यही परमात्मा करते हैं। वो सभी को शरीर न देखकर आत्मा देखते हैं इसलिए सभी को प्यार कर पाते हैं। उन्हें किसी की ऐब नज़र नहीं आती। यही आधार है सबसे प्यार करने का, सही वातावरण बनाने का और सबकी वृत्तियों के परिवर्तन का।

तो सबसे पहले हम सबको आत्मा देखेंगे अर्थात् सोचेंगे तो इससे हमारी भावना बदलेगी और भावना से वृत्ति बदलेगी, वृत्ति से कर्म बदलेगा और कर्म से वायुमण्डल बदलेगा। सभी से आप बिना किसी रोक-टोक या मान्यता या फिर पूर्व काल के अनुभव के आधार से बात नहीं करेंगे बल्कि उसकी ओरिजनल स्वरूप के आधार से आप बात करेंगे।

रायपुर-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. कमला, माननीय मुख्यमंत्री डॉ. रमन सिंह, ब्र.कु. ओमप्रकाश व कृषि एवं जल संसाधन मंत्री बृजमोहन अग्रवाल।

ग्वालियर-म.प्र.। मिलिट्री ट्रेनिंग सेंटर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में योग की अनुभूति कराते हुए ब्र.कु. बिन्नी।

कोरवा-छ.ग.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपने विचार व्यक्त करते हुए जिलाधीश रीना बाबा साहेब कंगाले। साथ हैं ब्र.कु. बिंदु।

चिरकुण्डा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सेवाकेन्द्र पर योगाभ्यास करते ब्र.कु. भाई बहनें।

नवसारी-गुज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में अपनी शुभेच्छा व्यक्त करते हुए विधायक पीयूष देसाई। साथ हैं ब्र.कु. गीता व अन्य।

इस्लामपुर-महा.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग के आधार से सुखी स्वस्थ जीवन' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुनंदा। साथ हैं पुलिस इंस्पेक्टर संजय पाटील, तहसीलदार रुपाली सरनोबत, ब्र.कु. शोभा व अन्य।

विज्ञान भवन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मा.प्रधानमंत्री मोदी का संबोधन

विज्ञान भवन बना साक्षी, योग के विज्ञान का

►► योग व्यापार नहीं है, व्यवस्था नहीं है, अवस्था है। ◄◄

दुनिया में ऐसा कोई नहीं होगा जो ये न चाहता हो कि वो जीवन को जी-भर जीये, हर कोई जीवन को जी-भरकर के जीना चाहता है। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। ये शरीर एक साधन है परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की।

नई दिल्ली। आज पूरे विश्व में हम पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मना रहे हैं। मैंने इसके बारे में 27 सितम्बर 2014 को यूनाइटेड नेशन्स के जेनरल एसेम्बली में कहा था और सभी ने इसे सहर्ष और पहली बार में ही स्वीकार कर लिया। आज पूरे विश्व से करोड़ों लोग इस योग दिवस में शामिल हुए हैं। मैं इंटरनेशनल कम्यूनिटी का आभारी हूँ इस सहयोग के लिए, योग की परंपरा चलाने के लिए, क्योंकि ये योग मदद करेगा सबके व्यक्तित्व विकास में और समाज के विकास में। योग मानव और प्रकृति के बीच सद्भावना लाने का काम करेगा और लोगों को स्वस्थ बनाने का भी काम करेगा। योग हमारे जीवन को पूरी तरह से बदल कर रख देगा।

हममें से कोई भी ऐसा नहीं होगा जो जीवन को जी-भरकर न जीना चाहता हो। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। इससे हमें पता चलता है कि ये शरीर एक साधन है परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की। कई लोगों को योग एक व्यवस्था के रूप में दिखता है, लेकिन योग व्यवस्था नहीं है, योग एक अवस्था है। योग कोई संस्था नहीं है, योग आस्था है और जब तक हम उसे उस रूप में नहीं पाते, जब तक हम उसे टुकड़ों में देखते हैं, उसकी पूर्णता को पहचान नहीं पाते।

योग को लेकर हमसे विश्व की अपेक्षाएं बहुत बढ़ जाएंगी, तो हमारा दायित्व बनता है कि विश्व की अपेक्षाओं के अनुकूल योग के सही रूप को और समयानुकूल स्थिति में हम जगत तक कैसे पहुंचायें, दुनिया समझे उस शब्दावली में हम उन तक कैसे पहुंचायें। मैं कभी-कभी कहता हूँ कि अच्छे से अच्छे मोबाइल फोन का ब्रांड हो, लेकिन बहुत कम लोग होते हैं जिनको उसके यूज़र-मैनुअल का अता-पता होता है, ज़्यादातर लोगों का तो सिर्फ रेड और ग्रीन बटन से ही संबंध होता है, परंतु जिसको यूज़र-मैनुअल का ज्ञान होता है, उस छोटी सी चीज़ को अपनी हथेली में रख वो सारी दुनिया को अपने हाथ में कर लेता है। परमात्मा ने हमें भी जो सॉफ्टवेयर दिया है, हमें उसके यूज़र-मैनुअल का पूरा पता ही नहीं है, अगर हम योग के माध्यम से उस यूज़र-मैनुअल को पढ़ना सीख लें तो उपयोग करना भी धीरे-धीरे आ ही जायेगा। अभ्यास से हम इन अवस्थाओं को प्राप्त कर सकते हैं। जब कोई बड़ी-बड़ी बातें बताता है तो फिर कठिनाई हो जाती है, फिर धीरे-धीरे विश्वास डगमगाने लग जाता है, लेकिन छोटी-छोटी बातों से देखें तो पता चलता है कि हाँ, ये तो मैं भी कर सकता हूँ, ये तो दो कदम मैं भी चल सकता हूँ। हमें भी विश्व के सामने योग का वो सरल व सहज रूप लाना है कि चलो ठीक है, आज नहीं तो कल, लेकिन दो कदम चलो, तुम पहुंच जाओगे। योग व्यापार नहीं है, व्यवस्था नहीं है, अवस्था है। इसलिए जगत के कल्याण के लिए, मानव के कल्याण के लिए, जन-जन के भाग्य को बदलने के लिए ये भारत की भूमि का योगदान है। उसमें संजोने-संवारने का काम भारत के बाहर के लोगों ने भी किया है, उनका भी ऋण स्वीकार करना होगा। इसे हम अपनी बपौती बनाकर न रखें, ये विश्व का है, पूरे मानव-जाति का है और मानव-जाति के लिए है। ये इस युग का नहीं अनेक युगों के लिए है।

भौतिकता से परिपूर्ण होना, आर्थिक रूप से उन्नत होना दूसरे दर्जे की बात है, पहली बात है एक-दूसरे की भावनाओं की कद्र करना और हिंसा, मतभेद, रंगभेद आदि से दूर रह एक शांतिपूर्ण विश्व का निर्माण करना। योग हमें रास्ता दिखाएगा लालच द्वारा प्रकृति को नष्ट होने से बचाने का, प्रकृति को स्वस्थ बनाने का, संतुलित रखने का और उसके साथ प्रेम से चलने का। ज़रूरत है आज की पीढ़ी को ये जानने की कि अगर भविष्य की पीढ़ियों के लिए हम अच्छी प्रकृति चाहते हैं तो हमें इन नियमों के साथ चलना पड़ेगा।

योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता बढ़ाता है।

आज के समय में लोगों को कई प्रकार की बीमारियां हैं जैसे डायबिटीज़, हाइपर टेंशन आदि। लोग इसे ठीक करने के उपाय ढूंढ़ते रहते हैं। परंतु इसका इलाज होने के बजाय ये बीमारियां लाइलाज बनती चली जाती हैं। बढ़ते तनाव को आज की युवा पीढ़ी झेल नहीं पा रही है और इसके लिए शराब और ड्रग्स का सहारा ले रही है। यहां एक ही उपाय है योगाभ्यास। ये ही हमारी मानसिक स्थिति को संतुलित रखेगा। अगर शरीर मन-बुद्धि का मंदिर है तो योग उस मंदिर को बहुत ही खुबसूरत मंदिर बनायेगा। योग बहुत ही फायदेमंद है अगर इसे सही तरीके से और अनुशासित रूप से किया जाए। **योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, विशेषताओं का विकास करता है और हमे तनावमुक्त रखता है।**

योगाभ्यास संभावना को संभव बनाता है।

मनुष्य के भीतर भी परमात्मा ने सभी शक्तियां सभी को दी हुई हैं, मुझे दिया है और आपको नहीं दिया है, ऐसा नहीं है। मानव मात्र को ये सामर्थ्य दिया हुआ है, लेकिन जो उसके लालन-पालन की कला जानता है, जो उसे विकसित करने का अवसर प्राप्त करता है, परमात्मा ने जीव मात्र में वो जहां है, वहां से ऊपर उठने की सहज इच्छाशक्ति दी हुई है, योग उस परिस्थिति को पैदा करने का एक माध्यम है, और इसीलिए जिसको ज्ञान नहीं है, अनुभव नहीं है, उसको शक होता है कि क्या ये योग से संभव हो सकता है! लेकिन जिसने बीज से बने वृक्ष की कथा को समझा है **उसके लिए संभव है, क्योंकि अगर बीज वटवृक्ष में परिवर्तित हो सकता है तो नर भी नारायण की स्थिति को प्राप्त कर सकता है।**

राजयोग आंतरिक और बाह्य दिव्यता को प्रत्यक्ष कर सकता है।

योगा का परिणाम होगा कि हमारी सोच और हमारे कर्म से लालच, हिंसा जैसी भावना समाप्त हो जायेगी, स्वास्थ्य लाभ और सामाजिक सहयोग की प्राप्ति होगी। स्वस्थ शरीर और अनुशासित बुद्धि आधार है भयमुक्त विश्व का। योग द्वारा स्वयं को नया बनाकर हम विश्व को नया बना सकते हैं। हम जिस विश्व में रहते हैं, उस विश्व को जिस आर्थिक स्थिति के आधार पर बांट दिया गया, जिसमें भौतिकता को लेकर संघर्ष चलते रहते हैं, लेकिन हम एक-दूसरे की भावनाओं को समझने में विफल रहे। हम एक-दूसरे को कैसे समझ सकते हैं, जबकि हम खुद को ही नहीं जानते। विवेकानंद ने अपनी पुस्तक 'राजयोग' में कहा है कि हर आत्मा का अपना अलग-अलग अस्तित्व है। **उसमें सामर्थ्य है कि वो प्रकृति को नियंत्रित करके अपनी आंतरिक और बाह्य दिव्यता को प्रत्यक्ष कर सकता है।** इसे करो अपने कर्म द्वारा और साधना द्वारा। अपनी फिलॉसफी दूसरों को मानने के लिए मजबूर मत करो, फ्री रहो और दूसरों को फ्री रहने दो, यही हमारा धर्म है।

योग व्यापार नहीं है,व्यवस्था नहीं है, अवस्था है।

जब कोई बड़ी-बड़ी बातें बताता है तो फिर कठिनाई हो जाती है, फिर धीरे-धीरे विश्वास डगमगाने लग जाता है, लेकिन छोटी-छोटी बातों से देखें तो पता चलता है कि हाँ, ये तो मैं भी कर सकता हूँ, ये तो दो कदम मैं भी चल सकता हूँ। योग व्यापार नहीं है, व्यवस्था नहीं है, अवस्था है। इसे हम अपनी बपौती बनाकर न रखें, ये विश्व का है, पूरे मानव-जाति का है और मानव-जाति के लिए है। अगर शरीर मन-बुद्धि का मंदिर है तो योग उस मंदिर को बहुत ही खुबसूरत मंदिर बनायेगा।

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

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

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road)
Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 4th July 2015
संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.वी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।