

गतांक से आगे.....

हरके व्यक्ति इस संसार में सामाजिक प्राणी होने के नाते उसके संबंध हैं। जब कोई जन्म ही लेता है तो कुछ संबंध तो उसके जन्म से ही शुरू हो जाते हैं। जब मनुष्य जन्म लेता है तो माता-पिता उसके संबंधी हो जाते हैं। कोई व्यक्ति यह नहीं कह सकता कि जन्म से लेकर मेरा किसी से कोई संबंध नहीं है क्योंकि जब भी जन्म लिया तो माता-पिता से ही जन्म लिया और कोई संबंध न भी हो तो माता-पिता से तो है ही। मनुष्य का प्यार भी किसी न किसी संबंध पर केन्द्रित होता है। प्यार किसी न किसी से संलग्न होता है, जुटा होता है उसे हम अलग करके नहीं रख सकते। बिना संबंध के प्यार अपने आप में कोई चीज नहीं है। परमात्मा के साथ हमारा प्यार होना है तो सबसे पहले हम देखेंगे कि परमात्मा के साथ हमारा संबंध क्या है। हमने सारे संबंध शरीरधारियों से जोड़ लिये हैं, हमारा सारा प्यार वहीं समाप्त हो गया है। उसी का कारण है कि परमात्मा को याद हमें आती नहीं, उसपर मन हमारा टिकता नहीं क्योंकि मनुष्य का ध्यान वहाँ जाता है जहाँ उसका प्यार हो। जब हमारा प्यार सभी देह के संबंधों से छूट जाता है और उस परमात्मा से सर्व संबंधों की भावना उजागर होती है तब हमारा योग ठीक लगता है। ये सभी योग लगाने के साधन हैं, इन्हीं कारणों से इस योग को सहज योग कहा जाता है।



जितनी गहराई से हम पॉज़ीटिव थॉट करेंगे उतनी गहराई से हम निगेटिव थॉट को समाप्त कर पायेंगे। जैसे यदि हमें कोई कांटा निकालना होता है तो हम सूई को उतनी गहराई तक ले जाते हैं जितना की कांटा होता है या उससे भी गहरा ताकि कांटे को पूरी तरह से निकाला जा सके। उसी प्रकार हमें निगेटिव थॉट्स को समाप्त करने के लिए पॉज़ीटिव थॉट्स करने होंगे तब हमारा जीवन स्वाभाविक रूप से योगी जीवन बन पाएगा।

जब हम मन को एकाग्र करते हैं तो हम जानते हैं इस दुनिया में हर चीज परिवर्तनीय है और जब इस परिवर्तनशील संसार पर हम मन लगाते हैं तो वो मन कैसे स्थिर होगा जबकि ये सारी चीजें ही हिलने वाली हैं। इसलिए इस योग में जो मन को स्थिर करने की बात की जाती है वो इस संसार से पार, सूर्य, चंद्र तारागण, से भी पार जो ब्रह्मलोक में परमपिता परमात्मा ज्योतिर्बिंदु हैं जो अपरिवर्तनीय हैं वहाँ पर जब हम मन को एकाग्र करते हैं तो सही मायने में एकाग्रता होती है। इस योग का परिचय देते हुए परमात्मा ने बताया है कि लगन में मग्न होना ही योग है। जब उस परमपिता परमात्मा से हमारा अनन्य प्रेम हो और हमारा मन एकाग्र हो जाए उसी का नाम योग है। बाबा कहते हैं, योग एक याद की यात्रा है। मन से उस परमपिता परमात्मा को याद करना, मन से उस परमधाम की यात्रा करना, उसमें तल्लीन हो जाना, ये उस योग का अभ्यास है। योग अभ्यास की जो टेक्नालॉजी है वो एक साईंस पर आधारित है कि अनादि अविनाशी आत्मा के स्वाभाविक गुण हैं जिससे वो विचलित हो चुकी है जिसमें अब वो टिकी हुई नहीं है, फिर से उसमें स्थित होना ये योग

सहज राजयोग

- ब्र.कु.जगदीश हसीजा

तरह से निकाला जा सके। उसी प्रकार हमें निगेटिव थॉट्स को समाप्त करने के लिए पॉज़ीटिव थॉट्स करने होंगे तब हमारा जीवन स्वाभाविक रूप से योगी जीवन बन पाएगा। इसके साथ-साथ आवश्यक है कि योग के नियमों का हम पूरी तरह से पालन करें। जब तक हमारे मन में यह भाव नहीं आता कि मैं योगी बूंगा क्योंकि हमारे सामने दो च्वाइस हैं योगी और भोगी तथा मुझे क्या बनना है किसमें प्राप्ति है, यह हमारे ऊपर निर्भर करता है। व्यक्ति देखता है कि जो संसार में गलत कर रहा है वह तरक्की कर रहा है, लोग उसका आदर करते हैं, उसके पास बहुत पैसे हैं। जब मनुष्य ऐसा देखता है तो उसे लगता है कि ये शॉर्ट कट है, मैं भी थोड़ी देर के लिए यही अपना लूँ, बाद में योगी बन जाऊँगा। योग से यदि पाप समाप्त होते हैं तो थोड़ा और योग लगा लूँगा जब बूढ़ा हो जाऊँगा तो माला लेके फेरा करूँगा, आमतौर से लोग ऐसा सोचते हैं, ऐसी धारणाएँ बना लेते हैं। ये बाद में करना या कल करना तो कल नाम काल का है। कल कभी आता नहीं है और ये योगी के जीवन में सबसे बड़ा विघ्न डालता है। संसार के जो आकर्षण हैं वो मनुष्य को अपनी तरफ खींच लेते हैं, तो कहीं न कहीं उसको रुकावट लाइफ में आती है जिसको वजह से उसको जो आनंद प्राप्त होना चाहिए, शांति प्राप्त होनी चाहिए, शक्ति प्राप्त होनी चाहिए उससे वो वंचित रह जाता है तो हमें ईश्वरीय

नियमों का पालन करना चाहिए। जैसे आहार के संबंध में बताया गया है कि हमें सात्विक आहार लेना चाहिए क्योंकि अन्न का मन पर प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार से यदि कोई व्यक्ति व्यर्थ की बातें करता है तो हमें कोशिश करके उसकी बातों को बदल देना चाहिए। योगी के जीवन में कई प्रकार की परीक्षाएँ एवं कठिनाइयाँ आती हैं लेकिन जब हम कोई असूल अपने जीवन में अपनाते हैं तो फिर किसी की बातों में आने का तो सवाल ही नहीं। हमें चाहिए कि हम अपनी जजमेंट खुद करें तथा हम बातों के सकारात्मक और नकारात्मक पहलु पर विचार करें। अच्छा या बुरा जो हम करेंगे उसके निर्णयवार हम स्वयं हैं, ये सोचकर हमें कोई काम करना चाहिए। जब हम इन सब बातों को ध्यान में रखकर योग का अभ्यास करेंगे तो निश्चित रूप से इसका आनंद मिलेगा और शांति हमें प्राप्त होगी।

आस्था के अनुरूप परिणाम

किसी काम में स्वयं को समर्पित करके देखिए और आस्था बनाए रखिए, मंजिल तक पहुँचने से कोई नहीं रोक सकता। विश्वास की रचनात्मक शक्ति द्वारा आप उन परिस्थितियों को प्रेरित करते हैं जो आपकी इच्छा को पूरी करने से संबंधित घटनाओं को जन्म देती हैं। एक सुस्थापित सिद्धांत है 'जितनी आस्था होगी, उतना ही मिलेगा।' अगर खुद में, अपने काम व देश में मौजूद अवसरों में विश्वास है और ईश्वर की महानता पर आस्था है, फिर आप कड़ी मेहनत करते हैं, सोचते हैं और अपने आपको कार्य के प्रति समर्पित कर देते हैं तो उस मंजिल तक पहुँचकर ही रहेंगे जहाँ पहुँचने की कल्पना करते हैं।

जब भी सामने कोई बाधा आए तो रुकिए, अपनी आंखें बंद कीजिए, हर उस चीज की कल्पना कीजिए जो उस बाधा के ऊपर है (नीचे की चीजों को मत देखिए) और फिर कल्पना कीजिए कि आप खुद को बाधा के ऊपर फेंक रहे हैं और कल्पना में अपने आपको

उस बाधा के ऊपर उठते हुए देखिए। विश्वास कीजिए कि आप ऊपर ले जाने वाली शक्ति का अनुभव करने लगेंगे। ऊपर उठाने वाली जो शक्ति प्राप्त होगी उससे आप आश्चर्यचकित रह जाएँगे। अगर मस्तिष्क की गहराई में सर्वश्रेष्ठ की कल्पना करते हैं और आस्था की ऊर्जा का प्रयोग करते हैं तो आपको सर्वश्रेष्ठ ही मिलेगा। जाहिर है कि सर्वश्रेष्ठ को हासिल करने की इस क्रिया में यह जानना महत्वपूर्ण है कि जाना कहाँ चाहते हैं। लक्ष्य तक तभी पहुँच सकते हैं, अपने सपने को सच तभी कर सकते हैं, जब आपको स्पष्ट रूप से यह मालूम हो कि वास्तव में जाना कहाँ चाहते हैं। आपको उम्मीद और आशा का स्पष्ट रूप से परिभाषित लक्ष्य होना चाहिए। ज्यादातर लोग कहीं नहीं पहुँच पाते, क्योंकि वे जानते ही नहीं कि उन्हें कहाँ पहुँचना है। बिना सुनिश्चित लक्ष्य के सर्वश्रेष्ठ परिणामों की उम्मीद की ही नहीं जा सकती।



अहमदनगर-महा.। केन्द्रीय मंत्री राव साहब दानव को 100 प्रकार के फूलों से बने गुलदस्ते के साथ परमात्म अवतरण का संदेश पत्र भेंट करते हुए ब्र.कु. राजेश्वरी व ब्र.कु. दीपक।



चुरु। पुलिस लाईन में 'वाह जिंदगी वाह' कार्यक्रम को संबोधित करते हुए ब्र.कु. पिष्यु। साथ हैं एस.पी. राहुल कोटोकी, ए.एस.पी. तथा ब्र.कु. सुमन।



दिल्ली-किंग्सवे कैम्प। समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. नीलम, ब्र.कु. सविता तथा बच्चे।



डिवरूढ़-असम। मातेश्वरी जी के स्मृति दिवस पर 'प्रोटेक्शन ऑफ वुमेन इन द प्रेजेन्ट डेज सिनारिओ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. बिनीता।



फलक-चन्देर। डॉक्टर डे पर आयोजित कार्यक्रम में प्रख्यात डॉक्टरों को सम्मानित करने के पश्चात् समूह चित्र में डॉ. संजय पंकज, डॉ. विनोद कुमार, डॉ. बी.बी. ठाकुर, डॉ. विरेन्द्र किशोर, डॉ. एच.एन. भारद्वाज, डॉ. जालेश्वर प्रसाद, ब्र.कु. वंदना, ब्र.कु. जयमाला, डॉ. अवधेय, डॉ. स्मिता सिंह, डॉ. एच.एल. गुप्ता व डॉ. अभिनव कुमार।



फरीदाबाद सेक्टर-86। साईं स्कूल में 6 से 8वीं कक्षा तक के विद्यार्थियों के लिए आयोजित लाइफ स्किल डेवलपमेंट प्रोग्राम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मिनाक्षी तथा ध्यानपूर्वक सुनते हुए बच्चे।