

रात की असीम शान्ति में अचानक ही एक आवाज़ हमें चौंका देती है 'जागते रहो'। क्या हमने इस बात पर कभी विचार किया है कि यदि हमें ही जागते रहना है तो उस चौंकादार का क्या काम? उसकी क्या आवश्यकता है तथा उसे क्यों रखा गया है? कहीं ऐसा तो नहीं कि आँखें खुली होने के बाद भी हम अंदर से सोये हुए हैं? तो आज हमें अपने अंतर्मन पर ध्यान देना होगा कि कहीं बाह्य आवाज़ों को सुनते-सुनते हमने अपने अंतर्मन की आवाज़ को सुनना बंद तो नहीं कर दिया है? हमारा बुद्धि रूपी चौकीदार हमें बार-बार 'जागते रहो' की आवाज़ लगाकर जागने का प्रयत्न कर रहा है लेकिन हम आलस्य, सुस्ती, परतंत्रता, मूर्खता इत्यादि की चादर से कानों को ढककर सो रहे हैं और वो आवाज़ नहीं सुन पा रहे।

कई बार बाह्य चौकीदार जिसे हम चेतन मन भी कहते हैं उसे कुछ नई खुराक देकर जागना पड़ेगा। जागने का अर्थ यह है की बाह्य इन्द्रियों के कारण हमारा चेतन मन आदती हो गया। उसे एक नई शक्ति देकर फिर से उठाना पड़ेगा ताकि वो उन चीजों को अंदर आने न दे जो व्यर्थ है। जिससे हमारा बुद्धि रूपी पेट खराब न हो। जागता हुआ व्यक्ति कभी अपनी गलतियों को नहीं दोहराता।
अब प्रश्न ये उठता है कि सोता कौन है? आलसी और सुस्त पड़े रहकर कोई स्वयं को उन्नति नहीं कर सकता। आज अधिकतर मनुष्य इस निद्रा के शिकार हैं और अज्ञानतावश स्वयं को सबसे अधिक जागृत समझते हैं।

स्थिर चित्त योगी... - पेज 5 का शेष...
और मृगतृष्णा सम भीतिक रसों में फंसकर स्वयं को अविनाशी व सर्वश्रेष्ठ सुखों से वंचित नहीं करना चाहिए। कोई भी आसक्ति मन को बार-बार विचलित करने वाली है। अतः एकाग्रता के इच्छुक को एक परमात्मा में ही सर्व रस देखने चाहिए।

सरल चित्त योगी ही स्थिर-चित्त
मन पर चाहे कोई भी बोझ हो, मन को विचलित करेगा। इसलिए ज्ञान-बल से बोझमुक्त होना सीखना पड़ेगा। हमें कोई भी बात बोझ न लगे क्योंकि करनकरावनहार परमपिता सबकुछ स्वतः ही करा रहा है। पालनहार परमात्मा हमारी व सर्व की पालना स्वतः ही करा रहा है। और वही हो रहा है, जो सत्य है, वही होगा जो निश्चित है। इस प्रकार चिंताओं के बोझ से हल्का मन ही एकाग्रता का रस ग्रहण कर सकता है। जहां सरलता नहीं वहां स्थिरता भी नहीं।

प्रभु-प्रेम में डूबा मन ही एकाग्र
प्रेम ही मन बनाता है। ईश्वरीय प्रेम मन को एकाग्र करता है। हमें सोचना है कि जिसने हमें सत्य पथ दर्शाया है, जिसने हमारा भटकना बंद

आकांक्षा से ...

- पेज 2 का शेष
वस्तुतः था, वह तो कैसे मिटेगा? जो था, वह तो नहीं मिटता, वह तो सागर के साथ में फिर भी होता है। बड़ा होकर होता है, विराट होकर होता है। तुम रहोगे, तुम जैसे नहीं। तुम रहोगे, बूंद जैसे नहीं। तुम रहोगे, सीमित नहीं। पता-ठिकाना न रहेगा, नाम-रूप न रहेगा। लेकिन जो भी तुम्हारे भीतर घनीभूत है इस क्षण, वह बचेगा, विराट होकर बचेगा। तुम मिटोगे, लेकिन मिटना मौत नहीं है। तुम मिटोगे, मिटना ही होना है। चैतन्य ऊर्जा अविनाशी है। जब आप उन्हें भूल जाते हो, वास्तविकता से परे हो जाते हो तब भटकवाव के भंवर में उलझते हो। फिर जब होश में हो तब ही आप बाह्य प्रभाव से मुक्त हो। यहां आप एक ही स्मृति में हो, यह आपकी अभीप्सा है। आप परमात्मा से जुड़ जाते हो। जो तुम थे वही हो जाते हो।

- जो व्यक्ति अपनी वास्तविक शक्तियों, गुणों आदि से अपरिचित है वही सोता है।

जागते रहो...

स्वयं से प्रश्न करें कि हम इस दुनिया में क्यों आये हैं, आखिर हमारा उद्देश्य क्या है? अपने आप को जगाने का प्रयास करें और इन प्रश्नों पर विचार करें। जागें तो ऐसे कि आँखें बंद होते भी आपका मन सदैव जागृत रहे ताकि कोई चोर आपकी प्रसन्नता, उन्नति, खुशहाली को चुरा न ले जाये।

- जिसने अपने भाग्य लिखने की कलम दूसरे के हाथों में सौंप दी है वही सोता है।
- जो व्यर्थ की इच्छाओं एवं आकांक्षाओं में फंसा रहता रहता है वही सोता है।
- जो स्वयं के मान-सम्मान की कामनावश कोई कार्य करता है वही सोता है।
- जो खुद को पहचान भूल दूसरी पहचान के पीछे भागता रहता है वही सोता है।
- जो दूसरों की बुराइयों एवं कमी-कमजोरियों को देखने में अपना समय व्यर्थ गंवाता है वही सोता है।
- जो दूसरों को उन्नति देख ईर्ष्यावश उसकी आलोचना में लगा रहता है वही सोता है।
- जो मियां मिटनु बनता है खुद ही खुद को

कराकर हमें ठिकाना दिया है, उससे हमारा कितना प्रेम है! जिसने हमारी डूबती नैया को सहारा दिया है, जिसने हमारे सभी दुख हर लिये, जिसने हमारे जीवन को प्रकाशित किया, उससे हमारा कितना प्यार है! संसार में यदि कोई हमें समय पर मदद करता है, हमारी रक्षा करता है, उससे हमारा बहुत प्यार हो जाता है। तो क्या इस प्राणों के रक्षक सुखों के दाता से हमारा असीम प्यार है? यह प्यार यदि कम है तो संबंधों में प्यार बंट जाता है। और बंटता हुआ मन स्थिर नहीं हो पाता। अतः मन को स्थिर करने के लिए प्रेम को स्थिर करो, जितनी सुक्ष्मता से हम अपने परमपिता को जानते जाएंगे, उतना ही उनसे प्यार बढ़ता जाएगा और मन स्थिर होता रहेगा।

कर्म-क्षेत्र पर सफल आत्मा ही स्थिर
हो कर्म-क्षेत्र पर सफल होते हैं और तब ही कर्मों का प्रभाव मन को भारी नहीं करता। यदि कर्म-क्षेत्र पर माया से द्रंद है, मनुष्यों से टकराव है, या मन में संतुष्टता नहीं है तो मन एकाग्र नहीं हो सकेगा। इसलिए कर्म में बार-बार योगयुक्त होने का अभ्यास करना चाहिए। प्रतिघंटा यदि

बुद्धिमता की तारीफ करते नहीं थकता वही सोता है।

- जो अपने जीवन में कोई विशेष योजना या लक्ष्य लेकर नहीं चलता, यदि वो नहीं जानता कि उसे क्या करना है वही सोता है।

इस प्रकार की कई बातें हैं जिनके बारे में आपको सोचना पड़ेगा। यदि अब तक भी आप सोये हुए इन्हीं बातों में पड़े हैं तो ये समय फिर लौटकर नहीं आने वाला। आप अपने वर्तमान को खो रहे हैं माना अपना भविष्य खो रहे हैं और याद रखें जो चीजें आज आपको जागने नहीं दे रही वे आपको भविष्य में बेहद दुःख पहुँचाने वाली हैं। आज ही समय है अपनी इस घोर निद्रा से जागने का, यदि आज भी नहीं जागे तो पछताना पड़ेगा।

- इस निद्रा से जागें और स्वयं से प्रश्न करें कि चौबीस घंटों में से कितना समय आप आत्मचिंतन में व्यतीत करते हैं।
- कितना समय आप दूसरों की निःस्वार्थ सेवा में लगाते हैं।
- कितना समय आपने परमात्मा को याद किया।
- अपने दुःखों का रोना रोने के बजाय उसका निवारण करने का आपने कितनी बार प्रयत्न किया।
- कितना समय भूत एवं भविष्य की चिंता छोड़ वर्तमान को सफल करते हैं।

- ब्र.कु. शोभिका, शांतिवन

5 मिनट भी योगयुक्त रहने का अभ्यास किया जाये और प्रत्येक कर्म के आदि व अंत में यदि थोड़ा भी योग-अभ्यास कर लिया जाये तो कर्म करते हुए आत्मा निर्ललित जैसी स्थिति में रहेगी, तब मन एकाग्र होगा।

एकांत और एकाग्रता

राजयोग का अभ्यास करने वाले योगी को चाहिए कि एकांत में जाकर श्रेष्ठ संकल्पों के प्रवाह से मन को आनंदित अवश्य करे। यदि कोई योगी एकांत-प्रिय नहीं तो उसे रस कैसे? एकांत-वास मन में नई प्रेरणाएं जागृत करता है। अतः मन को स्थिर करने में अभ्यास बड़ी भूमिका निभाता है। तो आओ, हम सब मिलकर धीरे-धीरे एकाग्रता की शक्ति बढ़ाकर चमत्कारी शक्तियां प्राप्त करें, ताकि इस शक्ति के बल से, हम संकल्प मात्र से ही दूसरों को शान्ति दे सकें, उन्हें बल दे सकें, उन्हें संदेश दे सकें और उन्हें सहयोग दे सकें। इस स्थिरता के बल से जग में स्थिरता, जीवन में स्थिरता आवेगी और मनुष्य ईश्वरीय शक्ति को स्वीकार कर सकेंगे।

सूचना

ग्लोबल हॉस्पिटल में बच्चों/शिशुओं के लिए हायड्रोसेफालस न्युरोसर्जरी शिविर का आयोजन 10 जनवरी से 14 जनवरी 2015 तक किया गया है। हायड्रोसेफालस नामक बीमारी का इलाज शंट सर्जरी द्वारा संभव है। इस सर्जरी के द्वारा मरीज के मस्तिष्क में एक पतली नली डाली जाती है जिसे शंट कहते हैं। इस शंट के द्वारा मस्तिष्क में जमा द्रव्य निकाला जाता है। अमेरिका, फ्लोरिडा(मियामी) के विश्व विख्यात न्युरोसर्जन डॉ. संजीव भाटिया, एम.डी. पेंडियेट्रिक न्युरोसर्जन से निःशुल्क परामर्श तथा सर्जरी की सुविधा प्राप्त करने के लिए जल्द से जल्द अपना नाम दर्ज करवाएं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें : 09413775349, भर्ती होने की अंतिम तारीख 7 जनवरी 2014, नोट: फोन पर रजिस्ट्रेशन कराना आवश्यक है।



आगरा-उ.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री अखिलेश यादव को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. मधु। साथ हैं ब्र.कु. माला तथा ब्र.कु. राखी।



गुवाहाटी-असम। माननीय मुख्य न्यायाधीश के.श्रीधर राव को आत्म स्मृति का तिलक लगाकर स्वागत करते हुए ब्र.कु. शोला। साथ हैं ब्र.कु. संहिता तथा अन्य।



पालनपुर-गुज.। बवासकांटा मध्यस्थ बैंक के स्वच्छता कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए बैंक के मैनेजिंग डायरेक्टर एम.बी. पटेल, मैनेजर एम.आर. भाटोल, ब्र.कु. भारती, ब्र.कु. रेणुका तथा अन्य।



पनवेल। कच्ची पटेल समाज की ओर से आयोजित शिव महापुराण ज्ञान यज्ञ कथा में ब्र.कु. तारा को सौगात देकर सम्मानित करते हुए कच्ची पटेल समाज के अध्यक्ष आशीष पटेल।



रशिया-तवेर। आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. चक्रधारी, ब्र.कु. लता तथा ब्र.कु. भाई बहनें।



जोधपुर-राज.। संत तारा बाई की महिला प्रभाग द्वारा आयोजित सेमिनार का निमंत्रण देने के पश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. शोला। साथ हैं महिला सेवा समिति की अध्यक्ष कृष्णा बहन तथा ब्र.कु. राणा।