

ओम शान्ति मीडिया

कुछ भी चिंतन न चले और दूसरे फिर यह संकल्प की गति भी शांत होकर मन एक ही श्रेष्ठ संकल्प में स्थित हो जाये और बुद्धि परमात्मा के स्वरूप पर पूर्णतया स्थिर हो जाये। यह है योग में एकाग्रता। अब प्रश्न है कि मन व बुद्धि स्थिर कैसे हों? यद्यपि बार-बार के अभ्यास से भी मन को स्थिर किया जा सकता है, तथापि हम कुछ अनुभव युक्त धारणाओं को यहां चर्चा करेंगे जिनकी सहायता से एक योगी स्थिर-चित्त होकर निरंतर अलौकिक अनुभूति कर सकता है।

बाह्य-मुखी मनुष्य एकाग्रता की कल्पना भी नहीं कर सकता
बाह्य-मुखी मनुष्य को सच्चा ज्ञानी नहीं माना जा सकता है। उसे उसके सर्वश्रेष्ठ खजाने—“संकल्प शक्ति” का ज्ञान नहीं होता। वह सारा दिन अनजान मनुष्य की तरह हीरों को पत्थर समझकर यत्र-तत्र फेकता रहता है। फलतः उसका कमजोर मन व उसकी कमजोर बुद्धि

एकाग्रता का आनंद नहीं ले सकती, अतः योगियों को चाहिए कि अपने एक-एक संकल्प के मूल्य को जानें। उसे व्यर्थ न बर्बादें। नहीं तो हमारा ही मन हमारी परेशानियों का कारण बनता रहेगा। अतः स्थिरता के अभ्यासी को मन व मुख की अन्तर्मुखता को धारण करके अपनी सूक्ष्म शक्तियों को नष्ट होने से बचना चाहिए।

ज्ञान-अमृत से भरपूर मन ही एकाग्रता
जैसे अर्ध खाली गगरी छलक-छलक कर मनुष्य को भी गीला कर देती है, वैसे ही ज्ञान-अमृत से खाली मन छलक-छलक कर आत्मा को उदास कर देता है। अतः जैसे नशों की गोलियों से मस्तिष्क की गति शांत हो जाती है, वैसे ही ईश्वरीय नशों से एंव श्रेष्ठ संकल्पों के बल से मन लंबे समय के लिए शांत हो जाता है। क्योंकि सारा दिन मनुष्य के मन पर अनेक बातों का, दृश्यों का व घटनाओं का प्रभाव पड़ता रहता है। परन्तु यदि मन पर श्रेष्ठ संकल्पों का प्रभाव छाया है तो अन्य किसी भी बात का प्रभाव मन पर ठहर नहीं सकेगा। अतः योगी को चाहिए कि श्रेष्ठ संकल्पों का खजाना जमा करें। क्योंकि ज्ञान-स्वरूप आत्मा ही—

1. माया के सूक्ष्म स्वरूप को पहचान कर माया के युद्ध से दूर रह सकती है। ज्ञान विस्मृत होना मानो युद्ध में हथियार चलाने की विद्या का विस्मृत होना। और तब भला दुश्मन पर विजय कैसे होगी।

2. ज्ञान-स्वरूप आत्मा ही दुःख-सुख, हार-जीत, मान-अपमान में समान रहकर एकाग्रचित्त हो सकती है।

3. ज्ञानयुक्त मन में ही विश्व-झुमा का ज्ञान स्मृति स्वरूप में रहता है। इस कारण वह सबके पार्ट को खेल की तरह साक्षी होकर देखने से विचलित नहीं होती। अतः प्रतिदिन अमृतवले मन को ज्ञान-अमृत से इतना भरपूर कर दो कि मन कम-से-कम एक बार आनंदित हो उठे। क्योंकि आनंदित मन ही एकाग्र हो सकता है—

“स्थिर वित्त योगी”

- ब्र. कु. सूर्य, माउण्ट आबू

यदि मन प्रसन्न नहीं, यदि मन आनंदित नहीं तो उसका बाह्य युकाव समाप्त नहीं होता। उसकी तृष्णाएं उसे विचलित करती रहती हैं और मन आनंद के लिए तृष्णाओं के पीछे भागने लगता है। अतः ईश्वर प्राप्ति के नशों से, अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य के स्मरण से व ईश्वर द्वारा वर्तमान में अनगिनत प्राप्तियों के स्मरण से, प्रातः या शाम को सूरज ढलते समय एक बार अवश्य मन की सलवटें खोल सकती है।



देनी चाहिए तब मन सहज रूप से स्थिरता की ओर बढ़ेगा।

कामना-युक्त मन एकाग्र नहीं

मनुष्य यदि भगवान को पाकर भी छोटी-छोटी, अल्पकालीन कामनाओं का गुलाम बना रहे तो भला गुलाम मनुष्य कैसे आनंदित होगा, और उसका विचलित व अशांत मन क्यों एकाग्र होगा। जन्म-जन्म की इच्छा पूर्ण होने पर भी इच्छाओं को दौड़ अवश्य ही मन को बे-लगाव घोड़ा बना देगी। और ऐसा प्राणी

7 कदम राजयोग की ओर ...

सभी को समाधान चाहिए! समस्या को उलझनों से उबरने का मन भी है, परन्तु राह दिखाई नहीं देती। इसी राह को आसान करने के लिए एक



प्रकाश की किरण '7 कदम राजयोग की ओर' हम लेकर आ रहे हैं, जिसमें आपके अपने जीवन की अनासू लाइफ़ा पहलियों, रोज़मर्रा के जीवन में

आनेवाली चुनौतियों, समाज तथा सामाजिक सम्बन्धों की समरसता आदि को कायम करने हेतु ये पुस्तक अति उपयोगी सिद्ध होगी। क्रोध, तनाव, अवसाद प्रस्तता आदि को ठीक करने के लिए सहज और सरल तरीके से राजयोग पाठ्यक्रम इस पुस्तक में दिया गया है, जिसे कोई भी पढ़ व समझ सकता है।

योगानंद का अधिकारी नहीं बन सकेगा।

इसलिए इच्छाओं की अधीनता छोड़, अब अधिकारीपन की स्थिति का आह्वान करो। परन्तु यदि अनेक कामनाओं के त्याग के बाद भी यदि कोई काम की सूक्ष्म कामनाओं का त्याग न करे तो उसका मन विषय आसक्त हुआ भटकता रहेगा और क्योंकि मन की चंचलता मन व बुद्धि दोनों

को कमजोर कर देती है।

अतः प्रत्येक कर्म, सेवा निष्काम भाव से हो। बोल भी निष्काम हो। मन की कामनाओं को, संपूर्ण प्राप्ति के लिए त्याग दो तो स्थिर योगी बनकर आत्मा पूर्ण आत्म-संतोष प्राप्त करके देह का विसर्जन करेगी।

शक्तिशाली बुद्धि ही एकाग्र

जैसे कमजोर मनुष्य स्थिर नहीं बैठ सकता, स्थिर खड़ा नहीं हो सकता, वैसे ही कमजोर बुद्धि भी बारम्बार विचलित होती है। अतः सच्चे योगी को चाहिए कि वह बुद्धि के हास को रोके। बार-बार परेशान होने से विवेक-

शक्ति नष्ट हो जाती है। दूसरों के प्रति दुर्भावनाएं, ईर्ष्या व क्रोध और अहंकार से भी विवेक-शक्ति नष्ट होती है। अतः ज्ञान-स्वरूप आत्मा को ज्ञान के बल से बुद्धि को शक्तिशाली बनाना चाहिए। एक बार डिस्टर्ब होने से ही बहुत समय से इकट्ठी की गई शक्ति नष्ट हो जाती है। अतः छोटी-छोटी बातों में परेशान होना विवेकशाली नहीं है। आत्मिक दृष्टि व अशरीरीपन से स्थिरता का बल भरता है।

दैनिक दृष्टि व वृत्ति मन को पुनः-

पुनः चलायमान करती है। बार-बार देह पर दृष्टि व देह का आकर्षण बुद्धि की शक्ति को क्षीण करता रहता है। इसलिए इस स्थिति में योगी को स्थिरता प्राप्त नहीं होती।

अतः दिन में बार-बार अशरीरीपन के अभ्यास से मन बाह्यमुखी नहीं होगा, मन का प्रवाह रुकता रहेगा और मन सहज ही एकाग्र होगा।

इसलिए जो भी सामने आवे, उसे आत्मिक दृष्टि देने से मन अनेक संकल्पों में विचरण नहीं करेगा। और यह आत्मिक दृष्टि स्थिर मन का अनुभव करायेंगी। आत्मिक दृष्टि के अभ्यास से ही आत्मा ज्ञान-स्वरूप स्थिति में स्थित रहेगी, मन में ज्ञान छलकता रहेगा। फलस्वरूप मन का अज्ञान व व्यर्थ समाप्त होता रहेगा और मन सदाकाल के लिए स्थिरता प्राप्त करने लगेगा।

अनेक रसों में लिप्त आत्मा एकाग्र नहीं
मन को एकरस स्थिति के लिए उसे अनेक रसों से निकालना होगा। हमने अपने मन को अनेक रसों का अभ्यासी बना दिया है। इसलिए वह सदा परमात्मा के रस में डूबा नहीं रह सकता। अनेक कर्मन्द्रियों का रस अंत में मन को नीरस बना देता है और नीरस मन एकाग्र नहीं हो पाता...

इसलिए अंतिम जीवन का ये अंतिम समय खान-पान, वस्त्र, श्रृंगार व्यर्थ श्रवण, इन्हीं रसों में न बीत जाए। कहां ईश्वरीय सुख, कहां ईश्वरीय मिलन और कहां ये खान-पान... अतः समझदार ज्ञानी पुरुष को चाहिए कि दैनिक इच्छाओं की पूर्ति के रसों में ही इन अनमोल क्षणों को न गवां दे। ये प्रकृति के रस, मुख के रस, देखने के रस, सौन्दर्य के रस तो स्वर्ग में बाहुल्यता से प्राप्त होंगे, परन्तु अब इनका त्याग ईश्वरीय रस का सुखद पान करायेंगा।

अतः मुख का रस मुख से ज्ञानामृत की धारा बहाने में है, कानों का रस ईश्वरीय वाणी सुनने में है, मन का सच्चा रस मनमनाभव होने में है। ऐसा समझकर दुःखद - शेष पेज 3 पर...



कोशी कलाँ-उ.प्र. I 'द फ्यूचर ऑफ पावर' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए अविनाश गुप्ता, प्रेसीडेंट, एन.एम. आई.ए., ब्र. कु. सविता, एनो वॉलथम, एथनी फिलीप्स, निज़ार जुमा, विद्याका कांग, ब्र. कु. ज्योत्सना, मधुरा, ब्र. कु. कविता तथा सचिन गुप्ता, चेयरमैन, संस्कृत मुप ऑफ इंस्टीटयुशन।



फरीदाबाद-सेक्टर 9 I 'परमात्म शक्ति द्वारा मूल्यनिष्ठ समाज का पुनर्निर्माण' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए मनमोहन शर्मा प्रेसीडेंट, लायन्स क्लब, श्रीमती अनूपगुप्ता गुप्ता, जज, टिश्यूनल कोर्ट, ब्र. कु. मुन्नी, ब्र. कु. आशा तथा ए.के. गुप्ता, वाइस चान्सलर।



नरसिंगपुर I त्रिदिवसीय जीवन उत्सव शिविर 'वाह जिनंदगी वाह' का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए कलेक्टर नरेश पॉल, प्रो. ब्र. कु. ई.वी. स्वामीनाथन, ब्र. कु. कुसुम तथा अन्य।



रीवा-देव तालाब I पत्रकारों के सम्मेलन में पत्रकार सुपमा बहन को सम्मानित करते हुए ब्र. कु. लीला। साथ ही जिला पंचायत उपाध्यक्ष राहुल पौतम तथा कुशुमाकर।



गुम्मा-शिमला I आध्यात्मिक मेले का अवलोकन करने के पश्चात् विधायक अनिरुद्ध सिंह को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र. कु. शकुन्ताला। साथ ही प्रधान कृष्णा बहन तथा अन्य।



दिल्ली-मजलिस पार्क I चैतन्य देवियों की झांकी के अवलोकन के पश्चात् समूह चित्र में 'सद्भावना संदेश' पत्रिका के सम्पादक भूपेंद्र जैन, ब्र. कु. राजकुमारी तथा रिपोर्टर बहन।