om 8 initial_Page 1 and 2 10-07-2014 21:34 Page 9



# परमात्मा समयचक्र में पुन: श्रेष्ठ जीवन-शैली स्थापित करते हैं

**इन्दौर।** लोकसभा स्पीकर सुमित्रा महाजन के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. हेमलता। साथ हैं ब्र.कु. अनिता, ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. अंबिका तथा अन्य।

**भावानगर।** 'जीवन में आध्यात्मिकता का महत्व' विषय पर आयोजित शिविर के पश्चात् कुमारियों के साथ ब्र.कु. कृष्णा, ब्र.कु. शीतल तथा ब्र.कु. सागर।

**हाथरस।** एन.सी.सी. बटालियन के जे.सी.ओ., एन.सी.ओ. तथा सिविल स्टाफ के लिए आयोजित सात दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शान्ता।

**करीमगंज-असम।** पत्रकारों के साथ वार्तालाप के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. भगवान,माउण्ट आबू, पत्रकारगण तथा अन्य।

**मोहाली।** 'वाह ज़िन्दगी वाह' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सभा को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।

**गेवरा-छ.ग.।** एक दिवसीय मूल्य शिक्षा प्रशिक्षण कार्यशाला में अपने विचार व्यक्त करते हुए ब्र.कु.बिन्दु ।

आज ये संसार जिस तरह से अनेक समस्याओं की स्थिति से गुज़र रहा है, उसमें कई बार मनुष्य की स्थिति कितनी संकटमय बन जाती है। इस कारण से वो परिस्थितियों का शिकार बनता जा रहा है। उसको लेकर कितने युद्ध इस संसार में होने लगे हैं। जब अधर्म अपनी चरम सीमा को प्राप्त कर लेता है, हर प्रकार की बुराइयां संसार में अति में चली जाती हैं, ऐसी अति की स्थिति को परिवर्तन करने के लिए भगवान को अपने वायदेनुसार आना ही पड़ता है। गीता ज्ञान के अनुसार वे अपने किये हुए वायदे को निभाने के लिए इस संसार में अवतरित होते हैं। पुन: मनुष्य को योगयुक्त बनाते हुए, उसको श्रेष्ठ गति को प्राप्त करने की विधि बतलाते हैं कि जीवन में श्रेष्ठता को कैसे लाया जाए? जीवन कैसे जीना होता है? ये विधि उनको फिर से बतानी पड़ती है। कहा जाता है कि महाभारत जो हुआ, वो कुरू परिवार में हुआ। कुरू शब्द का अर्थ है 'करो अथवा करना' पाण्डव और कौरव 'कुरू' परिवार के सदस्य थे। यहां पर प्रश्न उठता है कि पांडव किसको कहेंगे और कौरव किसको कहेंगे! शास्त्रों में दिखाते हैं कि जब दोनों में कई प्रकार के मतभेद की बातें हो गयी तो उनका इकट्ठा रहना मुश्किल हो गया। तब दोनों ही भगवान के पास मदद मंगाने के लिए जाते हैं। पाण्डव की ओर से अर्जुन जाता है और कौरव की ओर से दुर्योधन जाता है। उस समय कहा जाता है कि अर्जुन विनम्र भाव से हाथ जोड़कर भगवान के पैरों के पास खड़ा होता है और दुर्योधन जो अहंकार का प्रतीक है, वह सर के पास जाकर बैठता है। जब दोनों भगवान से मदद मांगते हैं तब दुर्योधन पहले अपना हक जताते हुए कहता है कि यहाँ पहले मैं आया हूँ इसलिए पहले मांगने के लिए मुझे कहा जाए तो भगवान मुस्कराते हुए कहते हैं ठीक है, पहले तुम मांगो। उस वक्त भगवान ने उनसे पूछा कि तुम्हें क्या चाहिए? एक तरफ मैं हूँ तो दूसरी तरफ अक्षौणी सेना है तुम्हें क्या चाहिए? जिस तरफ मैं रहूँगा, मैं युद्ध नहीं करूँगा। उस समय दुर्योधन भगवान की शक्ति को पहचान नहीं पाया। इसलिए उसने सोचा कि अगर भगवान युद्ध करने वाले ही नहीं हैं तो उनको मांगने से क्या फायदा! इसलिए उसने कह दिया कि मुझे आक्षौणी सेना चाहिए। भावार्थ यह है, जैसे कहा गया है कि 'विनाश काले विपरीत बुद्धि विनश्यन्ति' जब उसके विनाश का समय आ गया तो ऐसे समय में उसकी भगवान के साथ प्रीत ही नहीं थी अर्थात् विपरीत बुद्धि थी। अर्जुन, जिसकी ईश्वर के साथ प्रीत थी, वो भगवान की शक्ति को बहुत अच्छी तरह से जानता था। भगवान अगर युद्ध नहीं भी करेंगे तो भी उनमें जिताने की क्षमता है। इसलिए उसने विनम्र भाव से कह दिया कि भगवान आप मेरे लिए सब कुछ हैं। भावार्थ यह है कि भगवान की शक्ति को पहचानने के लिए जीवन में विनम्रता चाहिए। अहंकार से भरा हुआ व्यक्ति भगवान से कभी भी प्रीत नहीं कर पाता और भगवान की शक्ति को भी पहचान नहीं पाता है। दुनिया में आज महाभारत जैसी स्थिति हो गयी है, ऐसे समय में हम जितना विनम्र रहना सीख लेते हैं, परमात्मा से प्रीत करना सीख लेते हैं तो हर क्षण भगवान को अपने साथ महसूस करते हैं। वे जीवन की हर मुश्किल में विजयी होने की विधि प्रेरणारूप में देते रहते हैं। यदि हम अपने अहंकार में रहेंगे कि हमें सब कुछ मालूम है, हम सब कुछ कर सकते हैं तो हम भगवान से विपरीत हो जाते हैं। जो विपरीत हो गया वह विनाश को अवश्य ही प्राप्त करता है। ऐसी परिस्थिति में हमें किस प्रकार की मनोस्थिति का होना चाहिए ये श्रीमद्भगवद्गीता स्पष्ट करती है। कहा जाता है कि हर मनुष्य में दो प्रकार की प्रवृत्तियाँ रहती हैं, एक दैवी प्रवृत्ति और दूसरी आसुरी प्रवृत्ति। - क्रमश:

## गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा

## सहज राजयोग - पेज 3 का शेष

में भी यही करना होता है कि उस परमपिता परमात्मा से प्यार करना। इससे जो संसार में प्यार विकृत हो गया है वो फिर से शुद्ध होकर उस परमात्मा के साथ जुटकर वो प्यार हमारा निर्मल हो जाए। प्यार एक दैवी गुण है इसलिए परमात्मा को प्यार का सागर कहा जाता है। अगर संसार में हरेक में स्नेह प्यार हो तो ये संसार ही बदल जायेगा, सब गुण आ जायेंगे, संसार हरा-भरा हो जाएगा। दु:ख और अशांति यहाँ से भाग जाएगा, तब मनुष्य में प्यार आ जाएगा। तीसरी एक जन्मजात योग्यता है सभी में स्वयं को बॉडी से डिटैच करने की, क्योंकि बिना डिटैच किये कोई सो भी नहीं सकता है। इस योग में भी हम अपने को शरीर से विड्रॉ करते हैं आत्मा के स्वरूप पर कि मैं ज्योतिर्बिंदु आत्मा हूं, मैं शांत स्वरूप आत्मा हूं, प्रेम स्वरूप आत्मा हूं इत्यादि जो हमें आत्मा का परिचय दिया गया उन थॉटस से। योग के लिए कहा गया है कि योग का अर्थ है प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। स्वयं को विड्रॉ करना इसका एक स्टेप है और ये स्टेप यहाँ बहुत सहज रूप में अपने नैचुरल स्वरूप की स्मृति द्वारा किया जाता है। ये मनुष्य की स्वाभाविक योग्यता है। मनुष्य की एक और स्वाभाविक योग्यता है स्मृति और विस्मृति। मनुष्य एक समय में जिस कार्य को करना चाहता है उसे ही स्मृति में लाता है बाकी सब बातों को एक तरफ कर देता है उनको भूल जाता है। इस योग्यता का इस योग में प्रयोग होता है कि हम परमात्मा को याद करें और संसार को हम अपनी स्मृति से विलोप कर दें। ईश्वरीय स्मृति में जो हमारी एकाग्रता होती है उस एकाग्रता से ही सभी अनुभव होते हैं। एक योग्यता और जो हरेक में होती है वो है अटेन्शन। जिस किसी बात में हमारी रुचि होती है उस ओर हमारा खिंचाव स्वत: होता है जिसको ध्यान कहा जाता है। जिस कार्य को आप करना चाहते हैं आप अटेन्शन देते हैं। बच्चा स्कूल में पढ़ता है तो ब्लैकबोर्ड की तरफ या टीचर क्या कह रहा है उसकी तरफ अटेन्शन देता है, एक वैज्ञानिक कोई प्रयोग कर रहा है उस समय उसका पूरा अटेन्शन उस कार्य पर होता है। और उस अटेन्शन की भी डिग्रीज़ हैं। कभी ऐसा होता है कि आपका अटेन्शन थोड़ा हल्का है, कभी पूरा होता है, कभी आप बिल्कुल एकाग्र होते हैं उसमें पूरे तल्लीन होते हैं। ये जो अटेन्शन हैं वो योग में अपने परमपिता परमात्मा शिव पर जो परमधाम में है उसपर अपने मन को एकाग्र करने में ये योग्यता काम आती है। - क्रमश:

## सहनशीलता - पेज 5 का शेष

चाहते हैं।'' जो बातें हम बदल नहीं सकते, उन्हें स्वीकार करना ही समझदारी है, क्योंकि यह नई बात नहीं है। 'नथिंगन्यू', यह इस पुनरावृत्त ड्रामा का स्थायीभाव है, सच्चाई है। सफलता की राह कठिन होती है। जो कुछ होता है वह हमारे कर्मों का फल है। यह समझ ही जीने की नई दृष्टि देती है, कर्म-भोग, कर्म-फल ही है। सहनशीलता हमें कर्मभोग चुक्तू करने की हिम्मत देती है। ज़्यादा, व्यर्थ, अनुचित कामनायें, इच्छायें हमारी सहनशीलता समाप्त करती हैं। हमें दु:खी, तंग करती हैं। रेस करनी है, रिस नहीं। उससे आत्मा कमज़ोर होती है। जो सहन करते हैं वही शहंशाह बनते हैं। सहनशील निरहंकारी होते हैं। वह व्यर्थ झगड़ा नहीं करते। समझदार झुकते भी हैं। बाढ़ में पटेर स्वयं को बनाके-बचाके रखती हैं, लेकिन महाकाय वृक्ष बह जाते हैं। सहनशीलता मेरी मौलिक दौलत है। उसकी धारणा से मेरी खुशी, प्रसन्नता, शान्ति सदा बनी रहेगी। सहनशीलता से श्रीमत का पालन सहज करते हुए चेकिंग के साथ चेंज भी होंगे। सहनशीलता ही परिवर्तन का यथार्थ आधार है। जीना है, जीने दो, जीते-जीते जीवन का मज़ा लेना ही जीवन-मुक्ति का आनंद लेना है - ब्र.कु. गुणवंत, बिनवेवाड़ी,पुणे