OM 15_Page 1 and 2 13-10-2014 17:01 Page 11

राजनंदगांव। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु.पुष्पा तथा शहर के गणमान्य लोग ।

देवगढ़ मदारिया-राज.। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करते हुए एस.एच.ओ. करण सिंह, राज. प्रदेश महिला कांग्रेस की सचिव शीला पोकरणे, ब्र.कु. पुष्पा तथा ब्र.कु. राधा।

मुम्बई-बोरीवली। 'सम्बन्धों में सुमधुरता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंच पर उपस्थित हैं अनिरुद्ध पाण्डेय,फाउण्डर एंड ट्रस्टी, डॉ. हृदयनारायण मिश्रा,अध्यक्ष,चेरिटेबल ट्रस्ट, डॉ. राधेश्याम तिवारी,अध्यक्ष,भारतीय सदविचार मंच, ब्र.कु. दिव्यप्रभा, सुभाष उपाध्याय,चेयरमैन,गौरीशंकर ग्राम सेवा मंडल, राधेश्याम सिंह,रिटायर्ड प्रिन्सीपल तथा सुरेश चौबे,टीचर।

अमरावती-महा.। व्यसनमुक्ति अभियान के अंतर्गत विधायक शिवजीराव मोघे,समाजकल्याण मंत्री ब्र.कु. सीता को अवार्ड प्रदान करते हुए। साथ हैं ब्र.कु. संगम, ब्र.कु. बाबासाहेब शिरभाते व अन्य।

छिवरा-मऊ(उ.प्र.)। विधायक अरविन्द यादव को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. शिवानी।

विलासपुर-शुभम विहार। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के बाद महिला आयोग की सदस्या हर्षिता पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता। साथ हैं वर्तमान कलेक्टर के पिता कोमल सिंह परदेशी तथा अन्य।

योग का आधार - 'स्व-चिन्तन' एवं 'श्रेष्ठ चिन्तन'

योग एक विज्ञान है, जैसे विज्ञान प्रकृति के रहस्यों को उजागर करने का अन्वेषण करता है, ठीक वैसे ही योग भी आध्यात्मिक सत्ता आत्मा और परमात्मा के सूक्ष्म स्वरूप तक पहुँचकर मन और बुद्धि की शक्ति द्वारा चेतना को उच्च स्तर तक ले जाता है, जिससे कि विश्व में एक अभूतपूर्व परिवर्तन आता है। योग मन के सकारात्मक चिन्तन के द्वारा एक ऐसी ऊर्जा उत्पन्न करता है, जिससे शरीर की अनेक बीमारियाँ भी ठीक हो जाती हैं।

मन का जब परमात्मा के साथ गहरा सम्बन्ध स्थापित हो जाता है, तो आत्मा अपने मूल गुणों को शरीर के माध्यम से प्रतिबिम्बित करने लगती है। उसकी संकल्प शक्ति इतनी बढ़ जाती है कि संकल्प करने मात्र से भी कई चीज़े ठीक होने लगती हैं। अगर आज हम अपने मन और बुद्धि की एकाग्रता के द्वारा चेतना के उस गहरे स्तर तक पहुँच जाएं तो हमारे जीवन में मूल परिवर्तन तो आता ही है, लेकिन जो हमारे सम्पर्क में भी आते हैं, उनको भी हमारी ऊर्जा का प्रवाह शान्ति, प्रेम और आनंद की एक गहरी अनुभूति कराता है। मनुष्य अपने जीवन का निर्माता स्वयं ही है, पहला निर्माण हम अपने संकल्पों से ही करते हैं। जैसा हम सोचते हैं, वैसा बन जाते हैं। जितना हम दूसरों की नकारात्मकता का चिन्तन करते हैं, उतना हमारी ऊर्जा घटती चली जाती है एवं हमारे मन में अनियंत्रित संकल्पों का प्रवाह शुरु हो जाता है जो हमें एकाग्र नही होने देता। इस सन्दर्भ में एक कहानी है - एक व्यक्ति जो कि धन से तो बहुत सम्पन्न था, परन्तु उसके जीवन में सच्ची शान्ति नहीं थी। एक बार उसने सोचा क्यों न कोई गुरू करके उनसे दीक्षा ली जाए। इसलिए वो घर से निकल गया और एक सन्यासी के पास पहुँचा, सन्यासी ने उसे स्वीकार कर लिया।

अब वह व्यक्ति रोज़ सन्यासी की आज्ञा के अनुसार सेवा करने लगा, जो भी आश्रम में आता वो सबकी बड़े सम्मान व आदर से सेवा करता। धीरे-धीरे वह आश्रम में ही रहने लगा और अपने गुरू का सबसे आज्ञाकारी शिष्य बन गया। काफी समय बाद एक दिन अचानक उसके मन में आया कि क्यों न कोई ऐसी सिद्धि प्राप्त करूँ जिससे मैं हर एक के मन की बात जान सकूँ। इस बारे में वो गुरूजी से मिला और कहने लगा कोई उपाय बताइए। गुरूजी ने कहा कि मैं तुमको एक छड़ी देता हूँ, जिसके भी मन को आप चाहो इसमें उतार सकते हो। छड़ी में जो भाग काले रंग का होगा वो मन की अशुद्धता एवं जो भाग सफेद होगा वो शुद्धता का प्रतीक होगा।

अब उस व्यक्ति ने आश्रम में आने वाले सभी श्रद्धालुओं पर ये प्रयोग करना शुरू कर दिया। छड़ी में सबके ही मन का एक बड़ा भाग काले रंग का नज़र आता था। इसलिए उसकी अब आने वाले श्रद्धालुओं के प्रति आस्था कम होने लगी। अब उसके मन में अनायास ही आया कि क्यों न गुरूजी के मन के बारे में भी जान लूँ, इसलिए एक दिन उसने गुरूजी के मन को भी छड़ी में उतारा, उसने पाया कि गुरूजी के मन का भी थोड़ा भाग काला

नज़र आ रहा है। अत: गुरूजी के प्रति भी उसके मन से आदर और सत्कार समाप्त होने लगा और अब उसका यही चिन्तन चलने लगा था कि यहाँ तो किसी का मन भी पवित्र नहीं है, गुरूजी का मन भी अभी अपवित्र है और वो अब उदास रहने लगा। एक दिन जब गुरूजी को लगा कि इसमें अब वो पहले जैसा सेवा भाव नहीं रहा, क्या कारण है? इसलिए उन्होंने उसे अपने पास बुलाया। गुरूजी ने पूछा, आप आजकल इतने निराश रहने लगे और सेवा भी ठीक से नहीं करते हो। उसने कहा, गुरूजी जो श्रद्धालु आपके पास इतने समय से आ रहे हैं, इन सबके मन में तो अभी भी बहुत अपवित्रता है। आपका मन भी अभी पूरी तरह शुद्ध नहीं हुआ है। यही सोच-सोचकर मैं परेशान रहने लगा कि यहाँ पर सब ऐसे ही हैं।

गुरूजी ने कहा आपने अपने मन को भी देखा, वह व्यक्ति बोला नहीं, तो अपने मन को भी इस छड़ी में उतारो। उसने अपने मन को उतारा तो देखा कि उसका तो सारा ही मन काला है, थोड़ा सा भाग हल्का-सा सफेद है। अब गुरूजी ने कहा कि यहाँ पर आने वाले सभी पुरूषार्थ कर रहे हैं, हरेक अपने मन को पवित्र बनाने में लगे हुए हैं, आपने उनके मन के पवित्र भाग को नहीं देखा। मेरे मन का भी काफी बड़ा हिस्सा पवित्र हो चुका है, थोड़ा सा ही बचा है जिसको मैं योग-तपस्या से पावन करने में लगा हूँ। लेकिन आपके मन का जो थोड़ा सा भाग धीरे-धीरे शुद्ध होता जा रहा था, वो भी अशुद्ध होने लगा है, क्योंकि आपने सभी के अन्दर नकारात्मकता देखनी शुरू कर दी है। इसलिए आज के बाद आप स्वयं के बारे में सोचो दूसरों की बुराइयों के बारे में नहीं। देखनी हैं तो दूसरों की अच्छाइयाँ ही देखो। हरेक की अपनी अलग-अलग यात्रा अथवा पड़ाव है। हमें स्वयं पर ध्यान देना है, तभी हम जीवन में मुक्त रह सकते हैं, अत: सही अर्थों में योगी वही है, जो स्वयं को देखता है, स्व-चिन्तन करता है। - **ब्र.कु. मदन मोहन,ओ.आर.सी. गुड़गांव।**

फुजराह-यू.ए.ई.। ब्र.कु.हेमलता आध्यात्मिक ज्ञानचर्चा करते हुए ।

पंढ़रपुर-महा.। ''विराट दर्शन दिव्य कला दालन'' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. संतोष, ब्र.कु. सोमप्रभा, विधायक सुधाकर पंत परिचारक, ब्र.कु. प्रताप तथा अन्य।