

## जो करते गुणदान उन्हें मिलता प्रभु से वरदान

एक और महत्वपूर्ण प्रश्न जो अर्जुन पूछता है कि परमात्मा के अवतरण को कौन देख और समझ सकता है ?

भगवान ने कहा कि केवल तत्वदर्शी अर्थात् जिसने ज्ञान को समझा है, तत्व को समझा है और तपस्या के द्वारा जो पवित्र बनते हैं वे दिन रात भय से मुक्त रहते हैं, वह मेरे इस जन्म को और कर्म को देख सकते हैं। अर्थात् वो मेरा साक्षात्कार कर सकते हैं। आत्म साक्षात्कार करने वाला ही इस अविर्भाव को समझ पाता है कि परमात्मा किस अनुरागी में अवतरित होते हैं। परमात्मा ने अपने अवतरण होने के विषय में और रहस्यों को स्पष्ट किया है। उसके बाद जैसे आगे का आशीर्वाद भी सूक्ष्म में समाया हुआ था। भगवान कहते हैं कि हे पार्थ! जो मुझे जितनी लगन से और जैसे भजन करते हैं अर्थात् याद करते हैं, मैं भी उनको उतना ही सहयोग देता हूँ। साधक की श्रद्धा ही उसके लिए कृपा बनकर उसे मिलती है। अब यहाँ पर कई बार मनुष्य के मन में प्रश्न उठता है कि भगवान भी 'जैसे को तैसा' करते हैं कि जो जितना उसको याद करेगा उसी को मदद मिलेगी बाकी को मदद नहीं करेंगे ? यहाँ पर ये भाव नहीं है। परमात्मा की शक्ति सारे संसार की आत्माओं के लिए है, क्योंकि सभी आत्मयें परमात्मा की संतान हैं। परमात्मा कभी भेद भाव नहीं कर सकता है। लेकिन यहाँ भाव ये है कि जब हम ईश्वर को याद करते हैं तो हम अपने अंदर एक पात्रता विकसित करते हैं। जिसके अंदर जितनी पात्रता होती है, उतनी वो परमात्मा की मदद को स्वीकार करता है अर्थात् ग्रहण करता है। परमात्मा की मदद व सहयोग सारे संसार की आत्माओं के लिए है। लेकिन

जितनी व्यक्ति की पात्रता होती है, उतनी ही वो उस शक्ति को अपने अंदर समा सकता है, वो सहयोग जीवन में अनुभव कर सकता है। कई बार लोग पूछते हैं कि भगवान को याद करने से फायदा क्या होगा ?

भगवान को याद करने से हम अपने अंदर वो पात्रता विकसित करते हैं जिससे उसके सहयोग का जीवन में अनुभव कर सकते हैं। भगवान ने फिर आगे कहा कि मेरे अनुकूल बरतने वाले लोग इस मनुष्य शरीर में देवी संस्कारों को बलवती बनाते हैं और जीवन में कभी भी असफल नहीं होते हैं।

संसार में भी जैसे कहा जाता है कि जिसके जैसे संस्कार होते हैं वैसे ही वो जीवन में आगे बढ़ता है। जिसके संस्कारों में दिव्यता होती है वो दिव्यता के आधार पर अपने जीवन को सशक्त बनाते हैं और सफल हो जाते हैं। क्योंकि मनुष्य जीवन में भय कब उत्पन्न होता है ? जब उसके जीवन में उसके संस्कार, उसके कर्म सही नहीं होते हैं तो ऐसे कर्म उसको भयभीत करते हैं। जितना व्यक्ति का संस्कार श्रेष्ठ होता है और दिव्य होता है उतना वो भीतर से सशक्त होता है। सशक्त होने के कारण ही वो हर कर्म में शक्ति के साथ आगे बढ़ता है और वो सफल हो जाता है। तो इस तरह एक प्रकार का परमात्मा का वरदान अनुभव कर सकते हैं। जितना हम अपने संस्कारों का दिव्यकरण करते हैं, उतना ही हम

जीवन में सशक्त होकर आगे बढ़ते हुए कभी असफल नहीं होते हैं।

भगवान ने आगे कहा कि चारो वर्णों की रचना भी इन्हीं गुणों और संस्कारों के आधार से होती है। भगवान कभी किसी को ये वर्ण में जाओ...ये वर्ण में जाओ...ऐसे नहीं भेजता है। लेकिन मनुष्य के जैसे गुण और संस्कार होते हैं, वह उसी के आधार पर उस वर्ण में स्वतः ही चला जाता है।

### गीता ज्ञान का ध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु.उषा



मनुष्य अपने कर्मों के द्वारा स्वतः ही अपने आप चारो भागों में बंट जाता है। आज भले जन्म से कोई ब्राह्मण क्यों न हो! लेकिन अगर उसके संस्कार शूद्र के समान हैं, तो वह अपना अगला जन्म निश्चित करता है कि हमें किस वर्ण में और कहाँ जाना है। इसलिए मनुष्य को अपने संस्कारों के ऊपर बहुत ही जागृति और ध्यान रखने की आवश्यकता है। इसी के आधार पर भगवान ने आगे कर्मों की गुह्य गति को इस प्रकार बताया है कि हे अर्जुन! कर्म की गति अति गुह्य है। कर्म क्या है ? अकर्म क्या है ? विकर्म क्या है ? इसको समझना आवश्यक है। तभी तुम कर्म बंधन से मुक्त हो सकते हो। फिर कर्म, अकर्म और विकर्म के बारे में बहुत ही अच्छी तरह से समझाया है।

- क्रमशः

## हेल्दी और फ्रेश रहने के कुछ उपाय...

जीवन ऊपर वाले का दिया गया सबसे अनमोल तोहफा है और उसकी सुरक्षा का ध्यान रखना आपका सर्वोच्च कर्तव्य है और आप स्वस्थ तभी रहेंगे जब आप अपनी नियमित दिनचर्या में कुछ महत्वपूर्ण बातों का विशेष ध्यान रखेंगे। इस बात का विशेष ध्यान रहे कि जीवन तो सभी जीते हैं, ज़रूरी है उसी जीवन को स्वस्थ रहते हुए अच्छे से जिया जाये। आइये जानते हैं हेल्दी और फ्रेश रहने के स्मार्ट आइडियाज़।

**ज़रूर करें ब्रेकफास्ट:-** महिलाओं की सबसे बड़ी कमज़ोरी है कि वह अपने स्वास्थ्य का बिल्कुल ख्याल नहीं रखतीं। परिवार को खिलाने पिलाने की व्यस्तता के चलते ब्रेकफास्ट को नज़रअंदाज़ कर देती हैं जोकि गलत है। अगर आप फिट रहना चाहती हैं तो पर्याप्त और संतुलित ब्रेकफास्ट को नियमित रूप से लें। ये आपको फिट ही नहीं रखेगा बल्कि आपके बढ़ते वज़न की समस्या का समाधान करेगा।

**फिटनेस का रखें ख्याल -** आप स्वस्थ और फिट तभी रह सकती हैं जब आप

पौष्टिक आहार का सेवन करेंगी और नियमित एक्सरसाइज़ को अपने दैनिक रूटीन में सम्मिलित करेंगी, एक्सरसाइज़ में टहलना बहुत उपयोगी है, वहीं सीढ़ियां चढ़ना, स्ट्रेचिंग, साइक्लिंग आदि भी आपको फिट और फ्रेश रखने के सरल व उपयोगी विकल्प हैं।

**जल्दी सोना, जल्दी उठना -** आपके स्वस्थ और फिट रहने के लिए आपका समय से सोना और जल्दी उठना बहुत महत्व रखता है इसलिए जहां तक हो जल्दी सोने और जल्दी उठने की आदत डालें।

**कम खायें ज़्यादा पियें -** कम खाना जहां हमारे स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से लाभदायक है वहीं पेय पदार्थों का अधिक सेवन हमारे स्वास्थ्य को हेल्दी और फिट रखने के लिए बहुत ही ज़्यादा उपयोगी है।

**लें भरपूर नींद -** शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए कम से कम आप 7 से 8 घण्टे की भरपूर नींद लें, ध्यान रहे नींद के मामले में समझौता न करें, नींद कम लेने से एनर्जी लेवल कम होता है जिसके कारण शारीरिक और मानसिक थकान व समस्या उत्पन्न होती है जोकि

स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से ठीक नहीं है।

**तनाव से रहें दूर -** तनाव स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है। तनाव से सौन्दर्य संबंधी भी अनेक समस्याएं उत्पन्न होती हैं, इसलिए तनाव से दूर रहने के लिए योग व मेडिटेशन करें।

**सीखें स्वयं से प्यार करना -** आपका स्वास्थ्य इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप अपना और अपने स्वास्थ्य का कितना ध्यान रखती हैं। पारिवारिक ज़िम्मेदारियां निभाते हुए महिलाएं अपने लिए जीना भूल जाती हैं इसलिए ज़रूरी हो जाता है कि वह स्वयं से प्यार करना सीखें और अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखें।

**करें खुशियों से दोस्ती -** जीवन की विपरीत परिस्थितियों से दुःखी होकर किस्मत को कोसने के बदले परिस्थितियों को सुधारने का प्रयास करें। सकारात्मक दृष्टिकोण रखें, अपने अंदर छुपी प्रतिभा को पहचानें और उसे निखारने का मन से प्रयास करें। हर समस्या को भुलाकर खुशियों से दोस्ती करें, खुश रहने वाले लोग स्वस्थ, फिट और फ्रेश रहते हैं।



**सासाराम-बिहार।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए स्वास्थ्य मंत्री रामधनी सिंह, जेल अधीक्षक बी.के. अरोड़ा, जिला परिषद अध्यक्ष प्रमिला सिंह, ब्र.कु. हुसैन, ओ.आर.सी.गुडगांव, ब्र.कु. संगीता, ब्र.कु. डॉ. कृति परासर, ब्र.कु. बबिता व अन्य।



**लुधियाना।** रोज़ गार्डन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान मेयर सरदार हरचरण सिंह गोहलवाडिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राज, ब्र.कु. सरस व ब्र.कु. डॉ. मोहित गुप्ता।



**गाज़ियाबाद-कवि नगर।** समर कैम्प में बच्चों को ज्ञान-योग कराने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. गुंजन, ब्र.कु. प्रतिभा, बच्चे व अन्य।



**मनाली।** 'अलविदा डायबिटीज़' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए तहसीलदार पदमाछेरिंग, ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, माउण्ट आबू, ब्र.कु. संध्या व अन्य गणमान्य जन।



**रोपर।** नवनिर्मित सेवाकेन्द्र 'सद्भावना भवन' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. अमीरचंद, डॉ. आर.एस. परमार, चेतन अग्रवाल, ब्र.कु. प्रेमलता, ब्र.कु. रमा व अन्य।



**दिल्ली-लोधी रोड।** पवन हंस लि., भारत सरकार में 'योग भगाये रोग' विषय पर संगोष्ठी कराते हुए ब्र.कु. गिरीजा। ध्यानपूर्वक सुनते हुए डॉ. बी.पी. शर्मा, चैयरमैन एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारीगण।