



**जालन्धर-ग्रीन पार्क।** भारतीय जीवन बीमा निगम के जालन्धर मण्डल के सीनियर एस.डी.एम. आर.के. शर्मा को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. मीरा व अन्य।



**फर्रुखाबाद-उ.प्र.।** अखिल भारतीय किसान सशक्तिकरण अभियान के कार्यक्रम में राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के अध्यक्ष गोविन्द भाई को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. कुसुम। साथ हैं ब्र.कु. मन्जु।



**खुर्जा-बुलंदशहर।** पंचवटी हॉल में 'किसान सशक्तिकरण अभियान' कार्यक्रम के दौरान ज्ञान प्रकाश बजाज,मैनेजिंग ट्रस्टी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला,अलीगढ़।



**भंगरोट्ट-मण्डी।** ज्ञानचर्चा के पश्चात् तहसीलदार जयगोपाल शर्मा को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।



**मनोहरथाना-राज.।** चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् चित्र में भाजपा मण्डल अध्यक्ष प्यारे लाल, तहसीलदार गोविंद जी, प्रिन्सिपल रामजीलाल व ब्र.कु. निशा।



**मऊ-उ.प्र.।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् बीज अनुसंधान निदेशालय,कुशमौर के डायरेक्टर डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ब्र.कु. विमला को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए।

## अभिमान की कलाई को उतार, आत्मा समझो

गतांक से आगे...

तब राजा जनक ने कहा कि यही मेरी जीवन-मुक्त स्थिति का रहस्य है। जीवन में रहते हुए मुक्ति का अनुभव करने के लिए या विदेही बनने के लिए साधन कोई बाधा नहीं है। लेकिन आपका ध्यान कहाँ होता है, ये मुख्य बात है। आपने सब कुछ छोड़ दिया है लेकिन अगर ध्यान में वही सब कुछ घूम रहा है, तो उन्हें छोड़ने से कोई फायदा नहीं है। मैं इन सभी साधन-सुविधाओं व भौतिक चीजों के बीच में रहता हूँ लेकिन अपना ध्यान उस आत्मा दीपक पर रखता हूँ। ये दीपक कभी बुझ नहीं जाना चाहिए। यही, 'जीवनमुक्ति' का रहस्य है। इसलिए कहा जाता है कि साधन बुरे नहीं हैं। यदि ये साधन ही न हों, तो ये आवाज़ आप तक पहुंचेगा कैसे! इसलिए साधन बुरे नहीं हैं, लेकिन मेरी मनोवृत्ति, मेरा ध्यान कहाँ है? इसके ऊपर सारा निर्भर करता है। मैं जीवन तो जी रहा हूँ लेकिन किस तरह से जी रहा हूँ, यह महत्वपूर्ण है। इच्छाओं और क्रोध से मुक्त आत्म-संयमी जीवन, जिनके मन में कोई संशय नहीं रहा अर्थात् आत्मज्ञानी, अंतर्मुखी, सदा सुखी, अपने पापों को नष्ट कर, इस लोक में रहते हुए भी जीवनमुक्त हैं। वह सिद्ध स्वरूप पुरुष हैं। ऐसा सिद्ध स्वरूप पुरुष और कौन था श्रीकृष्ण के सिवाय। सबसे बड़ा उदाहरण वही था। जीवन में रहते हुए सदा मुक्त स्वरूप में, कोई भी प्रकार की बुरी मनोवृत्ति उसके मन को छू भी नहीं सकी। इसलिए तो आज हम उनकी पूजा करते हैं। मंदिरों में जाकर उनका गायन करते हैं, उनकी महिमा गाते हैं, उनके भजन गाते हैं। लेकिन क्या हमने उनसे ये प्रेरणा प्राप्त की कि हमें भी अपना जीवन ऐसा बनाना है? कम-से-कम उन आत्माओं से, उन महान विभूतियों से हम अपने जीवन के अंदर ये प्रेरणा लें कि हम भी स्वयं को ऐसा महान बना सकते हैं।

### हे मुसाफिर ! नए वर्ष - पेज 2 का शेष

जीवन की गाड़ी तीनों गेज के पाटे पर दौड़नी चाहिए। मनुष्य के जीवन में मनोरंजन भी आवश्यक है। संतोष और सावधानी भी ज़रूरी है। इन तीनों गेज के पाटे पर अपने जीवन की गाड़ी को चलाकर, समन्वयवादी दृष्टि बनाये रखें, इससे पश्चाताप का समय नहीं आयेगा।

श्रीमति रुझवेल्ट से किसी ने पूछा कि सुख प्राप्ति के लिए सबसे मुख्य आवश्यकता किस चीज़ की है? उन्होंने जवाब दिया -

1. अपने आप के प्रति और आपके आसपास के लोगों के प्रति प्रमाणिक रहे हों, ऐसी भावना।

2. आप अपने निजी जीवन में और अपने कार्य के लिए सब कुछ कर चुके हों, ऐसा आत्म संतोष।

3. दूसरों को चाहने की शक्ति के अलावा दूसरों के उपयोगी होने की भावना। स्वयं को ही देखते रहना, मिया मिट्टू बनते रहना, ये जीवन संग्राम में पीछे हटने के कारण दुःख की शुरुआत होती है। दूसरों के

भगवान अर्जुन को ध्यान की प्रक्रिया बताते हैं कि हे अर्जुन! बाहर के विषयों, दृश्यों का चिंतन नहीं करो। अपने अंतर्चक्षु को भृकुटी के बीच स्थित करो। क्योंकि यही आत्मा का अनादि स्थान है। मेडिकल साइंस में इस बात का उल्लेख है कि हाइपोथैलेमस और पिट्यूटरी ग्लैंड के बीच में आत्मा का निवास है, जो एकदम भृकुटी के मध्य में स्थित है।

इसलिए मनुष्य मंदिर में जाता है, तो आत्मस्वरूप का भाव प्रगट करने के लिए वो तिलक लगाता है। भारत में प्रथा है कि मंदिर में जब जाते हैं तो चमड़े की चीज़ को बाहर उतारते हैं, फिर अंदर जाकर के

तिलक लगाते हैं। तिलक भी भृकुटी के बीच में लगाते हैं और कहीं भी नहीं लगाते हैं। यहाँ ही क्यों लगाया? क्योंकि वही आत्मा का निवास स्थान है। उसके बाद भगवान की मूर्ति के आगे हाथ जोड़कर के नमन करते हैं। ये प्रथा चलती आई है। परंतु उसके पीछे का भाव कभी किसी ने नहीं समझा कि चमड़े की ही चीज़ को बाहर क्यों उतारा। वो चमड़ा तो उतार दिया लेकिन ये चमड़ा जो लगा हुआ है, जिस चमड़े का इंसान अभिमान करता है! वास्तव में उतारना है तो अभिमान के चमड़े को बाहर उतारकर आओ। फिर अंदर आकर के तिलक लगाया माना स्वयं को देह नहीं आत्मा समझा। मैं एक शुद्ध पवित्र आत्मा हूँ इस भाव को विकसित करो। फिर भगवान की मूर्ति के आगे जाकर के हे प्रभु! मैं फलाना आपको नमन नहीं कर रहा हूँ, लेकिन मैं आत्मा आपकी संतान आपको अपनी भावनायें

अर्पित कर रहा हूँ। कितना सुंदर भाव है ये! लेकिन क्या कभी हम इस भाव के साथ में गए? नहीं, तो आज के बाद हमें इस भाव को विकसित करना चाहिए। भगवान ने इसलिए इस भाव को विकसित करने के लिए अर्जुन को कहा कि बाहर के दृश्यों और विषयों का चिंतन नहीं करो। जब भी मेडिटेशन में बैठो, ध्यान में बैठो, परमात्मा के सम्मुख बैठो तो उस

### गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



समय बाहर के विषयों और दृश्यों का चिंतन नहीं करो। लेकिन अपने अंतर्चक्षु को फलाना व्यक्ति, फलाना कारोबार, फलाना काम रह गया, ये सोचने के बजाय जब वहाँ पर बैठे हो तो सब चिंतनों को बंद करके स्वयं के अंतर्चक्षु को भृकुटी के बीच में स्थित करो अर्थात् स्वयं को आत्मा निश्चय करो, मन को शांत करो और परमात्मा के ध्यान में बुद्धि को एकाग्र करो तथा संपूर्ण प्राणियों के प्रति कल्याण की कामना को प्रवाहित कर, सांसारिक दुःखों से छुटकारा दिलाकर परमशांति को प्राप्त कर लो। ये ध्यान की सही विधि है। हम जितनी अच्छी भावनाओं को प्रवाहित करेंगे, संसार में उतनी ही ये भावनायें वापिस आयेंगी। जैसे ही आप भावनाओं को फैलाते हैं, वही भावनायें पुनः आपके पास लौट कर आयेंगी, क्योंकि ये अनादि कर्मों का सिद्धांत है। - क्रमशः

शरीर की भी अपने आप संभाल करेगा।

बहुत गहराई खोदें लेकिन भूतकाल की गहराइयों को नहीं। अगर भूतकाल की गहराई में जायेंगे तो आत्मनिंदक बन जायेंगे।

इस जीवन जगत में गहरे उतरकर अपनी खुश में पड़ी सांकल से उसकी प्रवृत्ति के साथ अपने को जोड़ने का प्रयत्न करें। एक बार आपका सम्पर्क होगा तो आप अजय होंगे।

संकल्प करें:

1. जीवन सिर्फ जीना नहीं लेकिन "जीवंत" रहकर प्रसन्न रहना है।
2. समस्याओं को स्वयं पर हावी नहीं होने दें।
3. निरंतर साधना पथ पर स्वयं को केन्द्रित रखें।
4. सत्य, शुभ और श्रेष्ठ तत्व की ओर सदा प्रयासरत रहें।
5. स्वयं की भूलों को स्वीकार करने की उदारता और अन्य के उपयोगी होने की भावना बनाये रखें।

जीवन सिर्फ मुसाफिरी ही नहीं लेकिन यात्रा बननी चाहिए। प्रतिवर्ष 365 दिन पूरा कर ज़िन्दगी की गाड़ी हमें नये प्लेटफॉर्म पर खड़ा कर देती है।



पासे चाहिए होते हैं। हलके मनुष्य का सम्पर्क टालना चाहिए। अपने मन के धार को तीक्ष्ण बनाए रखो। मनुष्य अपनी मुट्ठी से या तलवार से अपनी रक्षा कर सकता है लेकिन उसका श्रेष्ठ हथियार उसकी बुद्धि है। लेकिन इस हथियार को कष्ट रूपी अग्नि में रखना चाहिए। उसे सदा चमकदार बनाना चाहिए। अगर मन साफ होगा तो