



**श्री रेणुका जी-नाहन।** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् हिमाचल के मुख्यमंत्री माननीय वीरभद्र सिंह के साथ ब्र.कु. रमा, ब्र.कु. दीपा तथा अन्य।



**रावतभाटा-चित्तौड़गढ़।** भारत विकास परिषद् के द्वारा आयोजित राष्ट्रीय हिन्दी-संस्कृत समूह गान कार्यक्रम में ब्र.कु. शिवली का स्वागत करते हुए परिषद अध्यक्ष सूरज प्रकाश बागला।



**शामली-पानीपत।** सेवाकेन्द्र की रजत जयंती के अवसर पर दीप प्रज्वलित करते हुए नगरपालिका अध्यक्ष अरविंद सिंघल, जिला पंचायत अध्यक्ष मनीष चौहान, ए.स.डी.एम. राम अवतार, ब्र.कु. भारत भूषण, ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. राज तथा अन्य।



**कोटा-राज।** 'भगवद् गीता' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए मेयर महेश विजय, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. हेमा तथा अन्य।



**हाथरस-उ.प्र.।** नववर्ष के अवसर पर 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के अंतर्गत केक काटते हुए ब्र.कु. शान्ता। साथ हैं ब्र.कु. दुर्गा तथा अन्य।



**ब्रह्मपुर-ओडिशा।** 'डायबिटीज़ अवेयरनेस कैम्प' के दौरान मेयर के माधवी को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. वासंती। साथ हैं डॉ. श्रीमंत तथा अन्य।

## 'स्थित प्रज्ञ' वो जो अपनी इन्द्रियों को समेट ले

यहाँ पर बहुत अटेंशन रखने वाली बात भगवान कहते हैं कि "आसक्ति और संगदोष" से सावधान रहना है। हे अर्जुन! जब तुम अच्छे मार्ग पर चलने लग पड़ोगे वहाँ आसक्ति भी आ सकती है और संग भी तुम्हारे ऊपर अपना प्रभाव डाल सकता है। 'आसक्ति और संगदोष' को त्यागकर 'सिद्धि और असिद्धि' में समान भाव रखकर योग में स्थित होकर निष्काम कर्म कर, यह समत्व भाव ही योग कहलाता है। यही हमारे जीवन और मन:स्थिति को संतुलित करता है। कैसी भी परिस्थिति आ जाये लेकिन हम उसमें विचलित नहीं होंगे। अपने जीवन में बहुत सुंदर अनुभव कर पायेंगे। आगे कहा कि समत्व बुद्धि के साथ कर्मों का आचरण कौशल ही योग है। ये जीवन में अवाश्यक है। विचलित बुद्धि जिस समय समाधि में स्थिर हो जायेगी, तब तुम योग की पराकाष्ठा, अमृत पद को प्राप्त करोगे। इन सातों गुणों को हम जितना विकसित करते जाते हैं, उतना अपने चारों ओर एक ऐसी प्रभा को विकसित करते हैं। जब ध्यान में बैठते हैं, तब सहज ही सिद्धि स्वयं स्थिति को प्राप्त करना आसान हो जाता है, ये है कर्मयोगी जीवन बनाने का आधार और उसकी विशेषतायें। इसके बाद भगवान ने स्थिर बुद्धि पुरुष के लक्षण बतलाये। स्थिर बुद्धि या स्थित प्रज्ञ किसको कहा जाता है और उसके लक्षण क्या होते हैं? स्थित प्रज्ञ माना जब मनुष्य मन में स्थित सम्पूर्ण आसक्तियों को त्याग देता है, तब वह आत्मा में संतुष्ट हो जाता है तो उसे स्थिर बुद्धि वाला कहा जाता है। ऐसा आत्म तृप्त महापुरुष ही 'स्थित प्रज्ञ' है। कहने का भावार्थ यह है कि आंतरिक मन:स्थिति संतुष्टता वाली होनी चाहिए। अगर जीवन में आत्म संतुष्टि नहीं है और हमेशा नित्य

भाव यही रहता है कि कैसे मैं सब कुछ प्राप्त करूँ और वह इसी के पीछे दौड़ता रहता है तो वो कभी 'स्थित प्रज्ञ' हो ही नहीं सकता। लेकिन जिसमें आत्म-संतुष्टि आती है, आत्मा की शक्ति को विकसित करते हैं। जब आत्मा में ये सातों गुण आ जाते हैं तो जीवन में संतुष्टता आ जाती है। इसलिए संतुष्ट नर को सदा सुखी कहा गया है। उसके जैसे श्रेष्ठ स्थिति और किसी की नहीं होती। जिस प्रकार एक प्यासे को जब पानी मिल जाता है तो वह तृप्त हो जाता है। एक भूखे को जब भोजन मिल जाता है, तो तृप्त अवस्था हो जाती है। ऐसे ही आत्मा को जब सातों गुण प्राप्त हो जाते हैं तब वह आत्मा संतुष्ट हो जाती है और वो व्यक्ति 'स्थित प्रज्ञ' बन जाता है। आगे बताया कि वह व्यक्ति

हुआ कि ये आसक्ति मुझे कोई न कोई प्रकार के बुराईयों में फंसायेगी तो अपनी इन्द्रियों को समेट लेना है। अर्थात् समेटने की शक्ति और अंतर्मुखता की धारणा, ये आत्मनुभूति की ओर ले जाती है। कर्मयोगी बनते हुए वा अपनी जिम्मेदारियों को निभाते हुए भी हम 'स्थित प्रज्ञ' बन सकते हैं।

भगवान ने कहा है कि जिस प्रकार तेज हवा पानी पर तैर रही किरती को बहाकर ले जाती है, ठीक उसी प्रकार कर्मोन्द्रियों के वशीभूत मन

**गीता ज्ञान का  
आध्यात्मिक  
बहस्य**

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



कछुआ की तरह होता है, जो अपनी कर्मोन्द्रियों को समेटकर उन्हें इन्द्रिय विषयक रसनाओं से हटाना जानता है वहीं स्थित प्रज्ञ है। जितना आसक्तियों में मनुष्य फंसा होता है, वह 'स्थित प्रज्ञ' नहीं हो सकता। भावार्थ यह है कि जैसे कछुआ अपना कर्म भी करता है, अपनी इन्द्रियों का विस्तार भी करता है लेकिन जहाँ खतरा महसूस होता है, वहाँ अपनी इन्द्रियों को समेट लेता है। अर्थात् समेटने की शक्ति उसके अंदर आ जाती है। ठीक इसी तरह जब कर्म करना है, तो हम अपनी इन्द्रियों को विस्तार में लायें कर्म भी करें लेकिन जहाँ ये महसूस

उसके विवेक को हर लेता है। जिस व्यक्ति का अपनी इन्द्रियों पर अधिकार होता है वह 'स्थित प्रज्ञ' कहलाता है। जितना व्यक्ति 'स्व अनुशासित' अर्थात् अपनी इन्द्रियों के ऊपर अधिकार प्राप्त कर लेता है वह 'स्थित प्रज्ञ' हो सकता है। उसकी बुद्धि विचलित नहीं हो सकती है। अपनी कर्मोन्द्रियों पर राज्य करने वाला ही अविनाशी ईश्वरीय ज्ञान को धारण कर सकता है। एक बार धारण किया हुआ ज्ञान फिर सदा शाश्वत रूप में अंदर समाया हुआ रहता है। वो हमारे मन को विचलित नहीं करता, ज्ञान हमें 'स्व-अनुशासन' प्राप्त करने में मदद करता है। हमारे विवेक को अच्छी तरह अर्पण करता है।

**सुबह उठते ही...** - पेज 2 का शेष अंधश्रद्धा को अपनाकर चलने का भी समय नहीं है। मैं तो अकेला हूँ, दुनिया में कोई मेरे साथ नहीं है। ऐसे द्रुत भरे विचारों के साथ भी चलने का अभी समय नहीं है।

आपके पास सद्विचारों का अमृत है, उससे हताशा, निराशा या पराजयवादी हल्के विचारों के विष को सकारात्मक विचारों में बदलने की कोशिश करनी चाहिए। आपके अंदर जो सर्वोत्तम और उत्कृष्ट है उसको निखारने के लिए समय देना चाहिए।

जोसेफ मर्फे ने अपनी एक किताब में लिखा है 'मन की शांति और सुख के लिए केवल एक ही रास्ता है सुबह जल्दी उठो और सारे दिन के कर्म करने के बाद जब सोने जाते हो तो अपना कुछ भी नहीं, ऐसे समझना है और स्वयं को ईश्वर को समर्पित कर दो। जोसेफ के बताए हुए दस विचार...

1. विलियम जेम्स ने कहा 19वीं सदी की सबसे महान खोज अर्ध जागृत मन की शक्ति होगी।  
**विज्ञान और अध्यात्म...** - पेज 1 का शेष...

दिशा बदल देता है। एन.इ.टी. सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. उषा ने कहा कि किसी भी परिस्थिति में सही निर्णय तभी हो सकता है जब मन में सकारात्मक विचार हों। हमें ऐसे चित्र नहीं दिखाने चाहिए जिससे लोगों की वृत्ति दूषित हो, क्योंकि घटनाओं का कारण दूषित मनोवृत्ति है। इस अवसर पर उप-महापौर राजेन्द्र भामला भी अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

2. आपके अंदर प्रचूर शक्ति विद्यमान है, आप जब उस शक्ति के प्रति गहरा विश्वास रखते हो तो उससे आपको सुख प्राप्त होता है और आपके सपने भी साकार होते हैं।

3. आपके अर्ध-चेतन मन की शक्ति के द्वारा आप किसी भी पराजय की स्थिति में से भी निकल सकते हो। आपके अंदर जो शुभ आशा है, उसे भी पूर्ण कर सकते हो।

4. आपको सुख पसंद करना है तो सुख में रहने की आदत डालनी होगी और उनका मनन-चिंतन भी करना होगा।

5. आप जब सुबह उठते हो तो पहले संकल्प करो कि मैं तो सुख को पसंद करता हूँ, मैं सफलता को पसंद करता हूँ, मैं आज सबके प्रति सुख और सद्भाव रखने को पसंद करूँगा।

6. मेरे प्रति जो भी कल्याणकारी है, चाहे वो व्यक्ति, प्रकृति या कोई भी वस्तु है, उसके प्रति बारंबार आभार मानूँगा।

7. भय, चिंता, क्रोध, धिक्कार और असफलता भरे विचारों को सतत मन में चलाते

रहने से आप हताश और दु:खी हो जायेंगे। याद रखें कि आपके विचार जो आप सुजन कर रहे हो, वैसा ही आपका जीवन बनता है। 8. सुख और शांति, ये मन की श्रेष्ठ फसल है। अपने विचारों को शांत, स्थिर, सलामत और दिव्य मार्गदर्शन पर केन्द्रित करो। 9. आपके सुख के मार्ग में बाहर की कोई भी वस्तु अवरोधक नहीं बन सकती। सिर्फ अंतर्मन के सुजातात्मक विचारों से दिशा का निर्देशन होता है।

10. स्वयं में विद्यमान सर्वोच्च और सर्वोत्तम वस्तु को बाहर लाने वाला व्यक्ति ही सबसे सुखी है। जब आपका मन विभाजित हो जाता है तब अर्ध-चेतन मन काम नहीं कर सकता है। सदा के लिए सुख मिलेगा या नहीं, ऐसे शंकाशील विचारों से आप कभी भी सुख को प्राप्त नहीं कर सकते हो। मन की उपजाऊ ज़मीन में बबूल के कांटे बोने वाले को क्या बुद्धिमान कहेंगे?



**अगरतला।** सुरक्षा प्रभाग द्वारा बी.सी.एफ. यूनिट में 'तनाव मुक्त' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए आई.जी. बी.एन. शर्मा, ब्र.कु. कविता तथा अन्य।