

संकल्पों पर दें पहरा, अनुभव होगा सुनहरा...

- ब्र.कु. जगदीश हसीजा

गतांक से आगे...

योग से मन का, बुद्धि का, संस्कारों का विकास होना चाहिए, जितना होना चाहिए उतना नहीं हो रहा है। किसी में किसी विशेषता का और किसी में किसी विशेषता का विकास हो रहा है। इससे मालूम पड़ता है कि हम जो योग लगा रहे हैं उससे हमारे सर्व अंग प्रभावित नहीं हो रहे हैं। अगर हम एक ही शक्ति या गुण को लेकर योग लगा रहे हैं तो उस एक ही शक्ति या गुण का विकास होता है। जैसे हम प्रेम को लेकर बाबा से योग लगा रहे हैं तो हमारे में केवल प्रेम की शक्ति का विकास होगा। बाकी शक्तियां अछूती रह जायेंगी। इसलिए हमें योग में सर्व शक्तियों और सर्व गुणों का प्रयोग करना चाहिए।

स्मृति। ईश्वरीय स्मृति में स्थित होना ही योग है। अगर हमारी स्मृति शक्तिशाली नहीं है तो कई कारक उसको आकर काटेंगे। अगर हमारी स्मृति स्थिर नहीं होगी तो हमारा योग भी स्थिर नहीं होगा। उसका नतीजा यह होगा कि हमारा योग भी शक्तिशाली नहीं होगा। इसमें हमें खास दो बातों का ध्यान रखना है। अतीत के जो हमारे कड़वे अनुभव हैं, किसी व्यक्ति विशेष से, किसी परिस्थिति विशेष से जीवन की किसी घटना विशेष से, वे हमारी स्मृति में

योग क्यों नहीं लगता?

योग के लिए स्पष्ट ज्ञान का होना आवश्यक है। योग नहीं लगता क्योंकि उनको उल्टा ज्ञान मिला है

कि परमात्मा सर्वव्यापी है। अगर परमात्मा सर्वव्यापी है तो मन को किस पर एकाग्र करें? योग किससे लगायें? कभी श्रीकृष्ण का चित्र रखकर योग लगाते हैं, कभी श्रीराम का। उनके मन बुद्धि ही आपस में लड़ रहे हैं कि उसका करें या इसका करें या किसी और का। क्योंकि अपने को उल्टा ज्ञान मिला परमात्मा के बारे में। मन बुद्धि एक दूसरे के विपरीत होने के कारण एकजुट होकर योग नहीं लगा रहे हैं इसलिए उनका योग शक्तिशाली नहीं होता। ऐसा ही सभी चाहते हैं कि हमारा योग शक्तिशाली हो। अगर हमारी इच्छा शक्ति, निर्णय शक्ति आदि सारी शक्तियां मिलकर काम करेंगी तो हमारा योग बहुत शक्तिशाली होगा।

स्मृति-शक्ति

उसके बाद आत्मा की और एक योग्यता है स्मृति-शक्ति अर्थात् स्मरण शक्ति। इसको अंग्रेजी में कहते हैं पॉवर ऑफ रिमेम्ब्रेंस, यह भी आत्मा की एक शक्ति है। कोई कहते हैं कि मेरी स्मरण शक्ति कमजोर हो गई है। योग का दूसरा नाम ही है ईश्वरीय

रहें तो जैसे भोजन में कंकड़ आ जाये तो वो भोजन कैसा हो जाता है उस तरह का हो जाता है।

स्मृति में आने वाले संकल्पों को करें स्पष्ट

हमारी स्मृति में कड़वे अनुभव होंगे तो हमारे योग को शक्तिशाली होने नहीं देंगे। स्मृति शिष्ट स्तर की नहीं रहेगी। अगर हमने उल्टे-सुल्टे काम किये होंगे और उनकी स्मृतियां अन्दर रहेंगी तो वो भी योग करने नहीं देंगी क्योंकि वो अन्दर से मन को खाते रहेंगे। इसलिए उन सबको भूलने के लिए आत्मा की स्मृति को शक्तिशाली बनाना होगा, तब योग भी अच्छा लगेगा। साथ-साथ स्मृति भी स्पष्ट होनी चाहिए। परमात्मा बिन्दू रूप है, परमधाम निवासी है - यह हमारी बुद्धि में स्पष्ट होना चाहिए।

स्मृति में कोई धुंधलापन, मैलापन न होकर



सम्बलपुर-ओडिशा। महिलाओं के लिए आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम के बाद समूह चित्र में महिला समिति की अध्यक्षा व सदस्यों के साथ ब्र.कु. पार्वती।



दिल्ली-नरेला। 'क्रोध मुक्त जीवन' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. उर्मिला, माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. गीता, नरेला, ब्र.कु. गीता, अटरेना व अन्य।

स्पष्टता और स्वच्छता होनी चाहिए, तब योग का अनुभव गहन होगा।

ध्यान देने की शक्ति

उसके बाद है, पॉवर ऑफ अटेंशन अर्थात् ध्यान देने की शक्ति। जितना हम अपने मन को दूसरी तरफ से हटाकर एक तरफ क्रेन्द्रित कर सकेंगे उतनी ही हमारी योग-ज्वाला जगेगी। अगर हम किसी वैज्ञानिक से पूछें कि तीव्र ज्वाला कैसी होती है, तो वो बतायेगा कि उसमें कोई धुआं न हो, उसमें और कोई चीज़ का मिश्रण नहीं हो, तब हमारा योग भी ज्वाला स्वरूप होगा। योग का जो ज्वाला स्वरूप है वह एक विशुद्ध स्वरूप है। उसके लिए जिसको हम ध्यान अथवा सावधान रहने की शक्ति कहते हैं, वो स्पष्ट हो। उसको इधर-उधर से हटाकर एक बाबा में क्रेन्द्रित करना चाहिए।

आकर्षण शक्ति

इसके अतिरिक्त, आत्मा की अन्य शक्ति है- आकर्षण शक्ति, जिसको लोग प्यार कहते हैं। अगर हमारा मन, हमारी बुद्धि, हमारे सम्बन्ध कहीं बिखर रहे हैं तो माना वहां कोई आकर्षण है, वो आकर्षण हमें खींच रहा है। वो है लव (प्यार)। अगर हमारा प्यार अन्य किसी वस्तु, व्यक्ति और वैभव की तरफ है तो वे हमें आकर्षित करते हैं। योग है क्या? बाबा कहते हैं कि लव में लीन होना ही योग है। और किसी तरफ लगाव न हो, आकर्षण न हो और एक बाप से सर्व रूपेण, सर्व भावेन, सर्व सम्बन्धों से हमारी लगन जुटी रहे। इस स्थिति का हमारे योग में बहुत महत्व है। इसको न समझने के कारण लोग भक्तियोग को ही श्रेष्ठ मानते हैं। इसमें कोई शक नहीं कि जितना हम उस परमपिता से प्यार करेंगे, न्यौछावर हो जायेंगे, बलिहार हो जायेंगे, उसके गले का हार बनेंगे, उतना माया द्वारा हार से दूर रहेंगे। जितना हमारा प्यार गहरा होगा, तीव्र होगा, उत्कृष्ट होगा उतनी हमारी योग की गहराई गहन होगी। क्रमशः

दिल्ली-लोधी रोड। केन्द्रीय लोक निर्माण विभाग (सीपीडब्ल्यूडी), भारत सरकार के अधिकारियों हेतु 'राजयोग द्वारा तनाव मुक्त जीवन' विषय पर संगोष्ठी के पश्चात् समूह चित्र में दिवाकर गर्ग, महानिदेशक, ब्र.कु. गिरिजा, ब्र.कु. पीयूष एवं प्रतिभागी। संगोष्ठी में ब्र.कु. पीयूष ने कहा कि अहम, वहम को छोड़ रहम को धारण करो तो तनाव मुक्त जीवन हो जायेगा। ब्र.कु. गिरिजा, सेवाकेन्द्र संचालिका, लोधी रोड ने सभी प्रतिभागियों को कॉमेंट्री द्वारा गहन राजयोग का अभ्यास कराया।



काठमाण्डू-नेपाल। माननीय प्रधानमंत्री सुशील कोइराला को भूकम्प पीड़ितों के लिए ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र नेपाल, ब्रह्माकुमारीज मुख्यालय भारत व ब्रह्माकुमारीज ग्लोबल फैमिली द्वारा प्रदान की गई सेवाओं से अवगत कराते हुए ब्र.कु. राज। साथ हैं ब्र.कु. रामसिंह, ब्र.कु. तिलक व अन्य।



जयपुर-भवानी नगर। 'अलविदा तनाव' कार्यक्रम के दौरान राज. के वन एवं पर्यावरण राज्य मंत्री राजकुमार रिणवा को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. विजय व ब्र.कु. हेमा। साथ हैं ब्र.कु. मीना व ब्र.कु. मदनलाल शर्मा।



नवाँशहर-पंजाब। दोआबा ग्रुप ऑफ कॉलेज के डायरेक्टर प्रो. डॉ. राजेश्वर सिंह को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पोखर व ब्र.कु. राम।



दिल्ली-रोहिणी से.3। पूर्व महिला व बाल विकास मंत्री एवं वर्तमान विधायिका राखी बिडलान के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



सोहेला-ओडिशा। सार्वजनिक कार्यक्रम के दौरान ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. सुशीला। मंचासीन हैं ए.एस.आई सचित्रा क्षत्रिय, प्रिन्सीपल टिकेश्वर भाई, ब्र.कु. मीरा व अन्य।



नगर-भरतपुर। 'एक शाम शिव पिता के नाम' कार्यक्रम के दौरान हाथों में मोमबत्ती लेकर आत्मानुभूति करते हुए विधायक अनीता सिंह, एस.डी.ओ. हेमराज परिडवाल, ब्र.कु. कविता, ब्र.कु. हीरा तथा श्रोतागण।