om 6 delhi 1 A B C_Page 1 and 2 16/06/2015 17:40 Page 3

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

योग से मनुष्य होता दीर्घायु

-ब्र.कु.सूर्य, माउंट आबू

योग भारत की प्राचीन विद्या है। इसे प्राचीनकाल से ही आत्मशुद्धि के रूप में स्वीकार किया गया। इसके द्वारा ऋषियों ने प्राचीनकाल से अनेक कल्याणकारी शक्तियां प्राप्त की थीं। आजकल के परिवेश में योग सभी समस्याओं का हल है। यद्यपि भौतिकता के आकर्षण में उलझा हुआ मनुष्य योग के मार्ग को प्रायः नकार देता है, परंतु अब समय आ गया है भारत के इस महान योग को विश्व विख्यात बनाने का, और इसकी पहल हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने कर दी है। आइये हम सब उनके सहयोगी बनें।

आत्मा और परमात्मा के मिलन को योग कहा गया है। इसकी शुरुआत अब से लगभग 2500 वर्ष पूर्व महर्षि पतंजलि ने की थी। उन्होंने इस योग को 8 अंगों में विभाजित किया था और मनुष्य के मन को शुद्ध और निर्संकल्प बनाने का मार्ग दिखाया था, परंतु चलते-चलते आसन और प्राणायाम ही योग के पर्याय बनकर रह गए लेकिन इससे भी मनुष्य को बहुत लाभ हुआ। पिछले लगभग एक दशक से प्राणायाम की लहर विशेष भारत में अत्यधिक फैली और लोगों ने इससे स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त किया परंतु अकेला स्वास्थ्य ही मनुष्य को विकास के चरम लक्ष्य तक नहीं पहुँचा सकता। स्वास्थ्य के साथ मन की श्रेष्ठता और बुद्धि की दिव्यता भी परम आवश्यक है। अन्यथा स्वास्थ्य लाभ भी एक भौतिकता ही है, जबकि आध्यात्मिक अनुभूतियों के बिना मनुष्य के अंदर या देश के अंदर सम्पूर्ण मानवता को स्थापित नहीं किया जा सकता।

बड़े हर्ष की बात है कि संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। यह हमारी आध्यात्मिक सफलता है और हमारे देश का गौरव है। परंतु हमें देखना ये है कि ये योग पुनः शारीरिक क्रियाओं तक ही सीमित ना रह जाए, हमें इसे आत्मानुभूति और परमात्म मिलन के साथ संयुक्त करना है क्योंकि इससे ही आत्मा अपने सम्पूर्णता की ओर चलेगी। मनुष्य में नैतिकता व पवित्रता का विकास होगा और विश्व की सच्चे अर्थों में प्रगति होगी।

वर्तमान समय योगेश्वर भगवान ने आकर स्वयं जो राजयोग सिखाया, अब हम उसकी चर्चा प्रस्तुत करते हैं। आजतक मनुष्य मनुष्यों को अनेक तरह के योग सिखाते आए, परंतु किसी ने भी आत्मिक स्थिति की ओर ध्यान नहीं आकर्षित कराया। केवल विचारों की शुद्धि को ही अंतिम लक्ष्य मान लिया। विचारों की शुद्धि तो अति उत्तम है, परंतु आत्मा को शक्तिशाली बनाना और निर्विकारी बनाना भी परम आवश्यक है। परमशिक्षक परमात्मा ने राजयोग की शुरुआत ही यहाँ से करायी कि तुम देह नहीं, एक चैतन्य आत्मा हो। तुम अति सूक्ष्म हो, परम पवित्र हो, अजर-अमर-अविनाशी हो, आत्मा ही मूलतत्व है, आत्मा ने ही अनेक देह धारण किया है इसलिए तुम सभी अपने आत्मिक स्वरूप में स्थित हो जाओ। परमात्मा ज्योति स्वरूप हैं...वे निराकार हैं..अशरीरी और अव्यक्त हैं..सर्वशक्तिवान

योग

भारत की प्राचीन विद्या है। इसे प्राचीनकाल से ही आत्मशुद्धि के रुप में स्वीकार किया गया। इसके द्वारा ऋषियों ने प्राचीनकाल से अनेक कल्याणकारी शक्तियां प्राप्त की थीं। आजकल के परिवेश में योग सभी समस्याओं का हल है। यद्यपि भौतिकता के आकर्षण में उलझा हुआ मनुष्य योग के मार्ग को प्रायः नकार देता है, परंतु अब समय आ गया है भारत के इस महान योग को विश्व विख्यात बनाने का, और इसकी पहल हमारे माननीय प्रधानमंत्री जी ने कर दी है। ये दिन संसार के हर प्राणी के लिए कल्याणकारी हो। उनके जीवन में सुख चैन की बंसी बजे और भारत का ये महान राजयोग विश्व को नयी दिशा प्रदान करे। आइये हम सब उनके सहयोगी बनें।

हैं...ज्ञान के सागर हैं...हम सभी के परमपिता, परमशिक्षक और परम सद्गुरू हैं...वे ही विश्व कल्याणकारी हैं और नूतन सृष्टि के रचता हैं। वे कहते हैं अब मेरे से अपना बुद्धियोग लगाओ, मुझसे अपना नाता जोड़ो तो मेरी समस्त शक्तियाँ, सम्पूर्ण ज्ञान और सम्पूर्ण पवित्रता तुम्हारे अंदर समा जाएगी और तुम मनुष्य से देवता बन जाओगे। परमात्मा स्वयं कहते हैं कि मैं तुम्हारा परमपिता हूँ, तुम मेरे बच्चे बन जाओ। मुझे अपना सर्वस्व समर्पित करो और मेरे स्वरूप पर, मेरे ध्यान में स्थित हो जाओ। यह है आत्मा और परमात्मा का मिलन, इसे ही राजयोग कहते हैं। इसी के लिये श्री श्री भगवान ने गीता के चतुर्थ अध्याय में कहा है कि मैंने ही कल्प के आदि में राजयोग सिखाया था। चलते-चलते ये योग प्रायः लोप हो गया और अब मैं पुनः सिखाने आया हूँ। मनुष्यों से तो आपने बहुत से योग सीखे, अब हम आपका आह्वान करते हैं कि आकर स्वयं भगवान से राजयोग सीखें तो आपकी सदियों की खोज समाप्त हो जाएगी।

जिस योग में परमात्म चिंतन ना हो, जिसमें आत्मिक स्मृतियां ना हों और जिसमें बुद्धियोग ब्रह्मलोक में महाज्योति पर स्थित ना हो, वह योग सम्पूर्ण योग नहीं है। उससे कुछ सद्गुण तो आ सकते हैं, परंतु परमात्म मिलन से आत्मा दूर रह जाती है, जब तक परमात्मा से नाता ना जुड़े हम अपने मूल स्वरूप में स्थित नहीं हो सकते।

इसी योग को अग्नि भी कहा गया है। इससे मनुष्य के जन्म-जन्म के विकर्म नष्ट हो जाते हैं और आत्म-मुक्ति व जीवनमुक्ति की अधिकारी बन जाती है। इसी राजयोग से मन-बुद्धि सम्पूर्ण पवित्र बन जाती है, मनुष्य एकाग्रचित्त हो जाता है, उसके मन की भटकन शांत हो जाती है। फलस्वरूप वह सुख-शांति का अधिकारी बन जाता है। इसी योग से मनुष्य दीर्घायु को प्राप्त कर लेता है, उसके चित्त की वृत्तियां शुद्ध हो जाती हैं, वह अनेक अलौकिक शक्तियों से सम्पन्न हो जाता है। इसी योगबल से मनुष्य के अंदर समभाव पैदा होता है क्योंकि वह इस स्वरूप में स्थित हो जाता है कि ना कोई हिंदू है और ना मुसलमान, सभी आत्माएं हैं, सभी परस्पर भाई-भाई हैं। सभी एक परमपिता की संतान हैं। इसी राजयोग के बल से मनुष्य के अंदर प्रेम, दया और अहिंसा के भाव उत्पन्न होने लगते हैं, उसका चित्त निर्मल और निर्विकारी हो जाता है।

इस राजयोग का अभ्यास करते-करते हम परमात्मा के इतने समीप पहुंच जाते हैं कि वो हमारा और हम उसके, ये सहज अनुभूति होने लगती है। हम उससे जब तक चाहें, मिलन कर सकते हैं, मन की बातें कर लेते हैं और पूरे जीवन में ही वो हमारा सच्चा साथी बन जाता है। तो आइये, कलयुग के इस गहन तिमिर में अपने अंदर योग का प्रकाश उत्पन्न करें, इस योग के बल से ही संसार की सभी समस्याओं से निदान पाया जा सकता है। इस राजयोग से ही जीवन की यात्रा का सम्पूर्ण आनंद लिया जा सकता है क्योंकि सर्वशक्तिवान अपनी सम्पूर्ण शक्तियों सहित हमारा साथी बन जाता है। हम एक बहुत ही सुंदर समय से गुज़र रहे हैं जबकि संसार में एक ओर विकास की धारा बह रही है तो दूसरी ओर स्वयं भगवान ज्ञान की गंगा बहा रहे हैं। संसार में जैसे योग की लहर फैलती जा रही है, वैसे ही परमात्म मिलन का सुख प्राप्त करने की लहर भी फैलने लगे। सभी अपने परमपिता से जुड़ जाएं और उनसे अपना मुक्ति और जीवनमुक्ति का जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त कर लें। 21 जून से ही सभी एक सुंदर और अलौकिक जीवन की शुरुआत करें। यही हमारी शुभभावना है, ये दिन संसार के हर प्राणी के लिए कल्याणकारी हो। उनके जीवन में सुख चैन की बंसी बजे और भारत का ये महान राजयोग विश्व को नयी दिशा प्रदान करे। संसार में अध्यात्म की लहर फैल जाए, यही इस श्रेष्ठ दिवस पर सभी के लिए शुभ संदेश है।

दिल्ली-सीता राम बाज़ार। खाद्य आपूर्ति मंत्री असीम अहमद खान को ईश्वरीय संदेश देने के बाद प्रसाद देते हुए ब्र.कु. सुनीता।

लाडवा-हरियाणा। 'नशा मुक्ति अभियान' विषय पर आयोजित मेले में पी.डब्ल्यु.डी. के एस.डी.ओ.पुनीत मित्तल को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. ज्योति, तथा ब्र.कु. कमलेश।

हरिनगर-नई दिल्ली। 'वेल्यु बेस्ड एज्युकेशन प्रोग्राम एंड फेसिलिटेशन सेरेमनी ऑफ गाइड्स एंड फैक्लटीज़' विषयक कार्यक्रम में कैण्डल लाईटिंग करते हुए डॉ.सुनेन्द्र पाल, संजय पूरी, ब्र.कु. शुक्ला, दिल्ली मेट्रो अध्यक्ष अनुज दयाल, ब्र.कु. सुन्दर लाल, एडवोकेट कमाल मेहता व ब्र.कु. सुदेश।

नवाँशहर-पंजाब। जिला व सत्र न्यायाधीश गुरचरण सिंह सरां को ज्ञान चर्चा के पश्चात् प्रसाद देते हुए ब्र.कु. कांता। साथ हैं ब्र.कु. राम।

दिल्ली-वसन्त विहार। महाशिवरात्रि के उपलक्ष में आयोजित शोभायात्रा का शिवध्वज दिखाकर शुभारम्भ करते हुए विधायक प्रमिला टोकस। साथ हैं ब्र.कु. क्षीरा, ब्र.कु. ज्योति व अन्ये।

भरतपुर-राज.। रामनवमी के अवसर पर रथयात्रा मेले में लगाई गई प्रदर्शनी का शुभारम्भ करते हुए विधायक अनीता सिंह, पूर्व पशुधन विकास बोर्ड अध्यक्ष ब्रजेन्द्र सूपा, ब्र.कु. संध्या, ब्र.कु.हीरा, ब्र.कु.बवीता व अन्य।