



भुवनेश्वर-ओडिशा। गणतंत्र दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में राज्यपाल माननीय एस.सी. जमीर व मुख्यमंत्री माननीय नवीन पटनायक को ईश्वरीय संदेश के साथ ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. लीना। साथ हैं ब्र.कु. विजया तथा अन्य।



सितारगंज-उत्तराखण्ड। लोहरी मेले में आयोजित 'चरित्र निर्माण प्रदर्शनी' का उद्घाटन करते हुए वरीष्ठ भाजपा नेता सुरेश पपनेजा तथा उद्योगपति ननक चन्द्र मिंगलानी। साथ हैं ब्र.कु. सरोज तथा अन्य।



मुम्बई-घाटकोपर। प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता अक्षय कुमार के साथ ज्ञानचर्चा करते हुए ब्र.कु. नलिनी।



मुम्बई-सांताक्रूज़। 'वन गॉड, वन वर्ल्ड, वन फैमिली' का संदेश लिए हुए निकाली गई पीस रैली के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. मीरा तथा अन्य राजयोगी ब्र.कु. भाई बहनें।



सुरत-अडाजन। 10वीं के विद्यार्थियों को 'एम्पावरमेंट ऑफ माइंड' के बारे में बताते हुए ब्र.कु. रुषि।



चिखली-महा। आदर्श विद्यार्थि के प्रिन्सिपल मगन देशमुख साहब एवं प्रोफेसर श्रीसागर को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. दत्तात्रय, माउण्ट आबू तथा ब्र.कु. सुरेखा।

योग ही स्वयं को सुसंस्कृत करने का विज्ञान

अर्जुन भगवान से एक प्रश्न पृष्ठता है कि मनुष्य की बुद्धि भ्रष्ट हो जाने का कारण क्या है? उसका मार्ग कौनसा है? भगवान ने उसका उत्तर दिया कि विषयों का चिंतन करने वाला पुरुष, विषयों और विकारों में आसक्त हो जाता है, और आसक्ति से कामना उत्पन्न होती है, कामना पूर्ति में व्यवधान उत्पन्न हो से क्रोध उत्पन्न होता है, क्रोध से अविवेक उत्पन्न होता है, अविवेक से स्मरण शक्ति भ्रमित हो जाती है, जब स्मृति भ्रमित हो जाती है तो योग परायण बुद्धि भी नष्ट हो जाती है। अतः निष्काम कर्मयोग को बुद्धि योग भी कहा जाता है। इसलिए बुद्धि का योग ईश्वर से जोड़ने की बात कही गयी है। तब हम अपनी सारी कमजोरियों के ऊपर विजयी हो सकते हैं और योग परायण बुद्धि विकसित कर सकते हैं। फिर अंत में भगवान ने कहा कि योग साधना रहित पुरुष के अन्तःकरण में निष्काम कर्म युक्त बुद्धि नहीं होती है। अयुक्त के अन्तःकरण में भाव नहीं होता है और भाव रहित पुरुष को शांति नहीं मिलती है। अशांत पुरुष को सुख अथवा सनातन शाश्वत की प्राप्ति नहीं हो सकती है। अर्थात् दूसरे शब्दों में कहें कि योग माना ही स्वयं को सुसंस्कृत करने का विज्ञान या स्वयं के भीतर अपनी इंद्रियों को सुसंस्कृत करने का विज्ञान है इसलिए योग को कला और विज्ञान दोनों कहा जाता है। विज्ञान क्यों कहा गया कि जहाँ पर तर्क संगत रूप से हर बात को समझाया जाता है। स्टेप बाई स्टेप उसको स्पष्ट किया जाता है। भगवान ने अर्जुन को हर बात इतनी लॉजिकली स्पष्ट की हुई है, तब अर्जुन का वो अज्ञान दूर होता है इसलिए योग को स्वयं को सुसंस्कृत करने का विज्ञान कहा गया है। परेशान मन वाला व्यक्ति, कभी खुश नहीं रह सकता है। अपनी आत्म उन्नति के प्रति उदासीन

रहने वाला व्यक्ति वास्तव में अपने ही विनाश के मार्ग पर आगे बढ़ता है। इसलिए स्वयं को जितना 'स्व अनुशासन' में ला सको उतना ही हम अपने जीवन में योग की सिद्धि को प्राप्त करेंगे और शिखर पर पहुँचकर जीवन की ऊचाईयों को छू सकते हैं। ये अनुभव है। तीसरे अध्याय में पहले श्लोक से लेकर आठवें श्लोक तक ज्ञानयोग और कर्मयोग की आवश्यकता का वर्णन किया गया है। नौवें श्लोक से लेकर सोलहवें श्लोक तक यज्ञ आदि कर्म और उसकी आवश्यकता का वर्णन किया गया है।

सत्रहवें श्लोक से लेकर चौबीसवें श्लोक तक ज्ञानवान और परमात्मा के लिए लोक संग्रह अर्थ कर्म करने की आवश्यकता

**गीता ज्ञान का
ब्राह्म्यात्मिक
बहस्य**

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



मन से इंद्रियों को वश में करके, अनासक्त होकर कर्मोंद्वारा से कर्मयोग का आचरण करता है तथा अपने शरीर निर्वाह अर्थ कर्म करते हुए आध्यात्मिक पुरुषार्थ में उन्नति करता है, वही श्रेष्ठ है। भावार्थ ये है कि ज्ञानियों के लिए भी कर्म, आध्यात्मिक पुरुषार्थ अर्थात् उन्नति करना, यही उसका निजी कर्म है और कर्मयोगी के लिए भी यही है। आध्यात्मिकता का मतलब क्या है? आध्यात्मिकता का मतलब है अध्ययन द्वारा आत्म-उन्नति को प्राप्त करना। किस बात का अध्ययन करना? गीता में भगवान ने जो ज्ञान दिया है जितना हम उसका अध्ययन करते हुए अपने पुरुषार्थ में आगे बढ़ते हैं और उन्नति को प्राप्त करते हैं, उसे ही आध्यात्मिकता कहा जाता है।

आनंद में रहने.... पेज 2 का शेष...

पूछा: 'मैं पहले आनंद क्या है वो जानना चाहता हूँ। क्योंकि आनंद को जाने बिना उसे पा भी कैसे सकते हैं?'

वो फकीर फिर हंसने लगा और कहने लगा कि मुझे लगता है कि जो बाहर है उसे खोज सकते हैं, लेकिन जो खुद के अंदर है, उसे कैसे खोजा जा सकता है?'

उसके बाद उस वृद्ध फकीर ने अपनी झोली में से दो फल बाहर निकाला और उस युवक को कहा कि 'मैं आपको दो फल देता हूँ, दोनों फल वास्तव में अद्भुत हैं। पहला फल आप खायेंगे तो आपको पता चलेगा कि आनंद क्या है। और दूसरा फल खायेंगे तो आप स्वयं ही आनंदित हो जायेंगे। लेकिन याद रखना, दोनों फल में से आप एक ही खा सकेंगे। क्योंकि दोनों में से कोई भी एक फल खायेंगे तो दूसरा अदृश्य हो जायेगा, और ये भी ध्यान रखना कि दूसरा फल खाने के बाद आनंद क्या है, यह आप जान नहीं सकेंगे। अब तय आपको करना है! आप इतने लम्बे समय से भटक रहे हैं, सिर्फ वर्षों से नहीं, लेकिन जन्म-जन्मांतर से भटक रहे हैं लेकिन आनंद को प्राप्त नहीं कर सकेंगे। क्योंकि आनंद का ज्ञान, ये आनंद नहीं है। आनंद को जानना और आनंदित न रहना, यही दुःख का कारण है। आनंद माना ही

ज्ञान और अज्ञान दोनों से मुक्ति, मन के बंधन से मुक्ति। मन मुक्त होने से मानव स्वयं ही स्वयं में आ जाता है। और यही आनंद है

भूतकाल की दुःखद घटनाओं को चित्त पर न रखें। दूसरों के दोषों का स्मरण और उन पर विचार करना भूल जायें। जगत जैसा है वैसा स्वीकार कर, उस पर ज्यादा अपेक्षा न रखें।

और यही मोक्ष। आनंद के बारे में कबीर कहते हैं कि, 'भीतर वस्तु धरी नहीं सूझी बाहर खोजन जासी।' जो वस्तु अंदर पड़ी है वो तुम बाहर खोजने जाओगे तो कहीं से मिलेगी? हमें व्यस्त रहना आता है, मोहग्रस्त भी होना आता है, लेकिन अंदर के आनंद में आनंदित होना नहीं आता। 1. आनंदित

रहने का नहीं, प्रत्येक परिस्थिति में प्रसन्न रहने को आदत डालें।

2. परमशक्ति में श्रद्धा व विश्वास रखें, तब वे सदा आपके आस-पास में रहकर मदद करेगा ही।

3. आनंद का स्रोत दूसरे को नहीं मानें। जो सुखी करता है, वह दुःखी भी कर सकता है। इसलिए, धोखा, प्रपंच, विश्वासघात या बेवफाई की घटनाओं में विचलित न हों। इस परिवर्तनशील संसार में कुछ भी सदा के लिए नहीं है।

4. यह व्यूँ हुआ, ऐसा कैसे हुआ उसको फरीयाद न कर जो हुआ उसे सहर्ष स्वीकार करें।

5. भूतकाल की दुःखद घटनाओं को चित्त पर न लायें। जगत जैसा है वैसा स्वीकार कर



दिल्ली-लोधी रोड। ओ.एन.जी.सी. के युवा अधिकारियों हेतु 'आंतरिक शक्तियों का विकास व तनाव मुक्त जीवन शैली' विषय पर कार्यशाला के परचात् समूह चित्र में ब्र.कु. पीयूष व अन्य प्रतिभागी।