

योग द्वारा प्राप्त करें परमात्म मिलन का सुख

-गतांक से आगे...

इस तरह से हमें योग के लिए निरंतर अभ्यास, पुरुषार्थ करने की आवश्यकता है। अभी हम सभी लोग बैठेंगे योगाभ्यास के लिए। मन को ले जायेंगे परमधाम की ओर। कहा कि मन की रुचि है कि उसको घूमना अच्छा लगता है। वो घूमता रहता है। लेकिन जितना मन को घूमने की आदत है उतना ही वही उसकी रुचि को हम योग में परिवर्तित करते हैं कि जब उसको घूमना ही अच्छा लगता है तो ले चलते हैं परमधाम, परमात्मा के सानिध्य में उस दिव्य स्वरूप में जा करके मन को एकाग्र करते हैं और एकाग्र करते हुए अपने जीवन में उस परम शक्ति, परम प्रकाश के उजाले को आने दें। उसी के आधार पर अपने जीवन को प्रकाशित कर लें। अपनी बुद्धि को तेजस्वी बना दें। तो ये है परमात्मा के साथ ध्यान लगाने की विधि। सभी स्वस्थ होकर के बैठेंगे, पीठ सीधी हो और जैसे-जैसे हम आपको विचार दें, वैसे वैसे आप अपने मन में उन्हीं विचारों को केवल सोचो ही नहीं लेकिन साथ ही साथ अपने हृदय में उस भाव को भी भरते जाओ। भाव को भरते हुए अपने

कुछ क्षण के लिए... अपने मन और बुद्धि को ...बाह्य सभी बातों से...समेट लेते हैं। तन की एकाग्रता...मन की एकाग्रता को सहज ले आता है।...इसीलिए अपने शरीर को भी...अपनी इंद्रियों को भी...एकाग्र कर लें। अंतर्चक्षु से ...स्वयं को...भृकुटी के मध्य में...आत्मा रूप प्रकाश पुंज स्वरूप में...एकाग्र करती हूँ...ये शरीर मेरा साधन

है...मैं आत्मा साधक हूँ...आत्मा स्वरूप में... अपने मन को स्थित करें... मैं आत्मा ... अति सूक्ष्म प्रकाश स्वरूप हूँ... अजर, अमर, अविनाशी शक्ति... चैतन्य शक्ति धीरे-धीरे...मन और बुद्धि को...ले चलते हैं एक यात्रा पर...परमधाम की ओर...पंच तत्व की दुनिया से दूर...सूर्य चंद्र तारागण से भी

पार...-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका परमधाम में...जो दिव्य प्रकाश से...आलोकित है...जहाँ चारो ओर दिव्य प्रकाश फैला हुआ है...अंतर्चक्षु से स्वयं को उस दिव्य लोक में ... निहार रही हूँ...जहाँ कोई बंधन नहीं ...कोई बोझ नहीं...मैं वहाँ स्वतंत्र हूँ...संपूर्ण मुक्त अवस्था में हूँ...चारो ओर...पवित्रता की दिव्य आभा... फैली हुई है... उस दिव्य प्रभा मंडल में...मैं स्वयं को देख रही हूँ...महसूस कर रही हूँ...कितना सुंदर स्वरूप है ये मेरा...कितना अलौकिक रूप है ये मेरा... धीरे-धीरे...मैं स्वयं को...पिता परमात्मा के सानिध्य में देख रही हूँ...जैसे मैं आत्मा...प्रकाशपुंज हूँ...वैसे मेरे पिता परमात्मा भी...दिव्य...प्रकाशपुंज हैं...सूक्ष्म ते सूक्ष्म...

अति सूक्ष्म स्वरूप हैं...परंतु तेजोमय हैं... चारोओर...दिव्य प्रकाश का आभा मंडल है...जो सर्वश्रेष्ठ है...सर्वशक्तिमान है...मनुष्य सृष्टि का...बीज स्वरूप है...सभी देवों का भी देव है...सर्वोच्च शक्ति है...उस सर्वश्रेष्ठ परमात्मा के सानिध्य में...स्वयं को महसूस कर रही हूँ...सर्वशक्तिमान परमात्मा से...सर्व शक्तियों की किरणों को...मैं स्वयं में समाती जाती हूँ...मेरे पिता परमात्म प्रेम के सागर हैं... असीम प्रेम...मुझपर बरस रहा है...मैं कितनी सौभाग्यशाली हूँ...जो परमात्म प्रेम की...पात्र आत्मा बन गयी...समा जाओ...खो जाओ...परमात्म प्रेम में...परमात्मा की...असीम स्नेह की रश्मियां... मुझपर बिखर रही हैं...ये परमात्म प्रेम... मेरे इस जीवन को धन्य-धन्य कर रहा है...कितना सुंदर है ये अनुभव...जैसे परमात्म प्यार के झूले में...मैं हर पल...व्यतीत कर रही हूँ... सर्व संबंधों का सुख...परमात्मा से...प्राप्त कर रही हूँ...जो सुख... अतिइंद्रिय सुख है...सुख को स्वयं में समाते हुए...मैं अपने मन और बुद्धि को ...वापिस इस पंचतत्व की दुनिया की ओर...शरीर में...भृकुटी के मध्य में...स्थित करती हूँ...अपने सर्व कर्मेन्द्रियों को ...अधिकार में ले रही हूँ...और स्वयं को...आत्मा के आधिपत्य में...स्थित करती हूँ...अब मुझे परमात्म स्नेह को...सर्व शक्तियों को...हर कर्मेन्द्रिय द्वारा...नित्य प्रवाहित करना है...अपने कर्म में...व्यवहार में...

- क्रमशः



वठिण्डा-पंजाब। 'नवरात्रि का आध्यात्मिक रहस्य' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पंजाब कैबिनेट मंत्री जनमेजा सेखाँ, ब्र.कु. उषा, ब्र.कु. कैलाश तथा ब्र.कु. सुदेश।



दिल्ली-मजलिस पार्क। नवदुर्गा चैतन्य झाँकी का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अखिल भारतवर्षीय जाट महासभा के दिल्ली, उ.प्र. तथा एन.सी.आर. के अध्यक्ष, विधायक व अन्य अतिथियों के साथ ब्र.कु. राजकुमारी।



थुरल-हि.प्र.। 'नशा मुक्ति प्रदर्शनी' के उद्घाटन अवसर पर पूर्व विधायक विपिन परमार को आत्म स्मृति का तिलक लगाते हुए ब्र.कु. अनु। साथ हैं ब्र.कु. सुमन।



पाँवटा साहिब। आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् एस.डी.एम. की धर्मपत्नी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निशा।



सांपला-हरियाणा। विश्व वृद्ध दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं लक्ष्मीचंद शर्मा, अंतर्राष्ट्रीय कोच, पहलवान, मधुकांत बंसल, अध्यक्ष, वरिष्ठ नागरिक समिति, ब्र.कु. भावना, ब्र.कु. ललित, अजय सिंगल, उद्योगपति तथा अन्य।



पट्टामुण्डाई-ओडिशा। शिक्षक दिवस पर शिक्षकों को 'शिक्षक-समाज के मार्गदर्शक' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शशिशेखा।

मन के विजयी... - पेज 2 का शेष

शांति और क्षमाभाव ही कारगर हथियार है।

रोज सुबह उठें तब - मैं शक्तिशाली हूँ कहकर उठें और रात्रि सोते वक्त भी मैं शक्तिशाली हूँ, ऐसा कहकर सो जायें। यह एक दिन ही नहीं, 365 दिन का और सारी जिन्दगी भर का कार्यक्रम है। अपने आपको, परिवार जनों को, मित्र तथा सारे जगत को और आपका बुरा करने वालों को क्षमा प्रदान कर हल्के बनने से एक नहीं, सौ लाभ होंगे।

क्या नफरत भाव, क्रोध, निंदा, भय आदि का दुष्प्रभाव रोग रूप में शरीर पर असर करता है?

- लंबे समय तक दबा हुआ क्रोध शरीर को ग्रसित कर लेता है और कैंसर जैसे रोग के रूप में प्रकट होता है।

- निंदा करने की निरंतर आदत शरीर में अर्थराइटिस नामक रोग का निमंत्रक बनती है।

- नफरत भाव के कारण सज़ा का भय रहता है और सज़ा दर्द पैदा करती है।

- भय और उसके कारण उत्पन्न होता टेंशन सिर पर टाल, अल्सर और पैरों में सूजन ले आता है।

मनुष्य खुद स्वयं का मित्र बन नहीं सका, इसलिए ही बाह्य शत्रुओं का भय उसे सताता है। परिणाम स्वरूप मज़ा करने के लिए मिला जीवन सज़ा में परिवर्तित हो जाता है।

मन के अश्व को काबू में रखने की तरकीब:-

1. मन के दास नहीं मालिक बन क्रोध को नियंत्रित करने का मन को आदेश दो। यह काम संयम से ही संभव है।
2. मन की चंचलता को आत्मदर्शन कर नियंत्रित करें।
3. मन को नियंत्रित करने के लिए उसे श्रेष्ठ विचार दें।
4. अपने लिए समय निकालकर कम से कम पंद्रह मिनट एकांत में बैठकर स्वयं से बातें करें। बात करने से बात को समझने की और उसके निवारण की शक्ति आएगी और व्यर्थ में भटकता मन नियंत्रित होगा।
5. परमात्मा द्वारा मिली शक्तियों को जाने, पहचाने और उसे क्रियान्वित करें, न कि बाह्य प्रभावों को अंदर लाकर मन की शक्ति को व्यर्थ गंवायें।

ख्यालों के झाड़ने में...

ऊंचा उठने के लिए पंखों की ज़रूरत केवल पक्षियों को होती है। मनुष्य तो जितना झुकता है उतना ही ऊपर उठता है।।

सबको इकट्ठा रखने की ताकत प्रेम में है। और सबको अलग करने की ताकत वहम में है।।

नाराज़ ना होना कभी कि काम मेरा और नाम किसी और का हो रहा है, घी और रुई सदियों से जलते आ रहे हैं और लोग कहते हैं कि दिया जल रहा है।।