लखनऊ-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल एवं नेहरू युवा केन्द्र संगठन के तत्वावधान में के.डी. सिंह बाबू स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. राधा द्वारा सभी को राजयोग का अभ्यास कराये जाने के पश्चात् उन्हें मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए माननीय राजनाथ सिंह जी,गृहमंत्री,भारत सरकार।

रेवाड़ी-हरियाणा। विधायक रणधीर सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश। साथ हैं ब्र.कु. ब्रजेश, ब्र.कु. रेनू व अन्य।

भादरा-राज.। बेटी बचाओ सशक्त बनाओ अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. चन्द्रकान्ता को मोमेन्टो देकर सम्मानित करते हुए सरपंच शुभकरण सिंह। साथ हैं ब्र.कु. कुसुम।

महम-हरियाणा। श्रीराम हाई स्कूल में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात समूह चित्र में स्कूल की प्रिन्सीपल कनिका गिरधर, डॉ. अन्नू लूथरा, एडवोकेट रंजना, ब्र.कु. सुमन व स्टाफ।

सुपौल-बिहार। व्यापार एवं उद्योग प्रभाग द्वारा 'राजयोग अपनायें, शुभ-लाभ बढ़ायें' कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. जागृति,मुम्बई। मंचासीन हैं व्यापार संघ सुपौल के अध्यक्ष अमर कुमार चौधरी, ब्र.कु. शालिनी एवं प्रतिष्ठित व्यवसायीगण।

फतेहगढ़-उ.प्र.। मातेश्वरी जगदम्बा के 51वे स्मृति दिवस के कार्यक्रम में उपस्थित हैं नवाबगंज ब्लॉक प्रमुख अनीता रंजन, सी.बी.आई. मैनेजर शक्ति राजन, ब्र.कु. राधिका व अन्य।

सत्य को समझने की बुद्धि चाहिए

- गतांक से आगे...

मैंने पहले भी आपको बताया था कि आजकल की युवा पीढ़ी अपने मात-पिता से पूछते हैं कि हिन्दुओं में इतने भगवान क्यों हैं? और ईसाइयों में एक गॉड क्यों है?

और माँ-बाप के पास जवाब नहीं होते हैं। वो क्या कहते हैं बेटे ये सब भगवान हैं। सबको मानना चाहिए, सबकी पूजा करनी चाहिए। और इसीलिए हम लोगों ने अपने घरों में, मंदिरों में भी सारे देवी-देवताओं के चित्र लगा दिए ताकि कोई भी नाराज़ नहीं होना चाहिए। लेकिन भगवान यहाँ स्पष्ट करते हैं कि हे अर्जुन! पुरुष, प्रकृति और परमपुरुष तीनों के बीच में ये संसार का खेल चलता है। उसमें सबसे श्रेष्ठ मैं परमपुरुष हूँ, मुझसे श्रेष्ठ कोई सत्य नहीं है। मैं मनुष्य सृष्टि का बीजरूप हूँ। अब श्रीकृष्ण बीजरूप नहीं है, क्योंकि उसने जन्म लिया, देह धारण की, कर्म किया, फल भोगा, सारे संसार के चक्रों में वो आया तो वो बीज नहीं है। बीज कोई और है। इसलिए भगवान कहते हैं मैं मनुष्य सृष्टि का बीजरूप हूँ, बुद्धिमानों की बुद्धि हूँ, जो धर्म के विरुद्ध नहीं है। मैं प्रकृति के गुणों के अधीन नहीं हूँ, प्रकृति के गुणों के अधीन मनुष्य आत्मायें हैं। प्रकृति के गुण कौन से हैं - सतो, रजो और तमो। उसके अधीन मनुष्यात्मायें हैं। परमात्मा सतो, रजो और तमो गुण से भी ऊपर है। मन, बुद्धि, संस्कार जैसे आत्माओं में चलते हैं उससे भी ऊपर। बुद्धिवानों की बुद्धि परमात्मा है। फिर कहा कि माया द्वारा जिनके ज्ञान का अपहरण हुआ है और जो आसुरी स्वभाव को धारण किये हुए हैं उन मनुष्यों में अधम, दुष्ट कर्म करने वाले, मूढ़मति परमात्मा की शरण ग्रहण नहीं करते। अर्थात माया के वश में हैं, तो परमात्मा की शरण में कैसे आ सकते हैं?

दुर्योधन की बात भी यहाँ याद आती है, दुर्योधन ने क्या कहा था कि धर्म क्या है? मैं जानता हूँ, अधर्म क्या है, वो भी मैं जानता हूँ। परंतु धर्म की राह पर चलने की मुझमें शक्ति नहीं है और अधर्म को मैं छोड़ भी नहीं सकता, वही है दुर्योधन। जो अपने धन का दुरुपयोग करता है। अर्थात इस शरीर के भीतर आत्मा में इतने अखुट खज़ाने हैं और उन खज़ानों का दुरुपयोग करने वाला भगवान की शरण कभी नहीं ले सकता। इसीलिए आज के संसार में भी ऐसे कई लोग हैं जो कहते हैं धर्म क्या है, पता है, अधर्म क्या है वो भी हम जानते हैं, परंतु धर्म पर चलने की शक्ति नहीं है और अधर्म को छोड़ नहीं पाते हैं। तो उसको क्या कहेंगे? वो भगवान की शरण कभी नहीं ले सकता है। उनकी बुद्धि में ज्ञान नहीं बैठ सकता, मायावी बातें ही चलती रहती हैं और उसी के आधार पर उसकी बुद्धि में जो ज्ञान है उस ज्ञान का भी अपहरण हो जाता है। जो कई बार छोटी सी कॉमन सेंस की बातें भी वो नहीं समझ पाते। उनका दोष नहीं है लेकिन माया ने उनकी बुद्धि का अपहरण किया है। इसलिए वो नहीं समझ पाते हैं। तभी तो परमात्मा सबसे पहले आकर जो बुद्धिवानों की बुद्धि है, उन्होंने ये ज्ञान दिया। ज्ञान अर्थात बुद्धि प्रदान की यथार्थ को समझने की। सत्य को समझने की बुद्धि मिल रही है। कई बार कई लोग हमें ये प्रश्न पूछते हैं कि पुरुषार्थ बड़ा या प्रालब्ध बड़ी? आपका विवेक क्या कहता है?

ब्र.कु. उषा,वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

आज इस दुनिया में लोग हमेशा भाग्य को दोष देते हुए कहते हैं कि हम तो कर्म बहुत अच्छा कर रहे हैं लेकिन हमारा भाग्य हमारा साथ नहीं देता। कुछ का यह भी कहना है कि हम अपनी सोच बहुत अच्छी रखते हैं या दूसरों के बारे में हमेशा परोपकारा की बात सोचते हैं, फिर भी हमारा भाग्य जैसे का तैसा है। यहाँ पर उपरोक्त दोनों बातें सत्य भी हो सकती हैं और असत्य भी हो सकती हैं। कारण ये है कि बहुत सारे लोग इस दुनिया में अच्छे हैं जो बहुत अच्छा कर्म कर रहे हैं, परोपकार का भी कर्म कर रहे हैं, लेकिन अगर उनके साथ अच्छा नहीं हो रहा है तो कुछ न कुछ तो कारण होगा ना! इसी बात को परमात्मा अर्जुन को समझाते हैं कि आज मनुष्य के कर्म करने का भाव निष्काम नहीं रहा। वो हमेशा परिणाम जनित कर्म करता है या शास्त्रगत कर्म करता है कि यदि हम ये कर्म करेंगे तो हमारे परिवार, हमारे लोगों के साथ अच्छा होता रहेगा। हमारी बुद्धि हमेशा स्वार्थ परक दृष्टिकोण के साथ चल रही है जिससे हमें समझ नहीं आ रहा है कि मैं कर्म करूँ तो कैसे करूँ। - क्रमशः

क्रोध पर एक नज़र... - पेज 2 का शेष...

कैसे पाएं नियंत्रण

गुस्से से निजात पाने के लिए उस पर काबू पाना ज़रूरी है। पेश हैं चंद उपाय जिनकी मदद से गुस्से की लगाम थामी जा सकती है - महान व्यक्तियों की जीवनी पढ़ें। पढ़ते समय एकाग्रचित्त रहने का प्रयत्न करें। इससे आपके व्यक्तित्व में स्वयं ही बदलाव आने लगेगा।

आत्मविश्लेषण कर क्रोध का कारण पता करें और एक कागज पर लिखें। जब तेज गुस्सा आने लगे तो स्थान परिवर्तन कर जीवन का कोई हास्यप्रद किस्सा याद करें। गुस्सा अपने आप कम हो जाएगा। खुद से प्रश्न करें कि `दूसरे पर गुस्सा निकालकर क्या हासिल होगा..?

सकारात्मक विचारों को मन में लाने का प्रयास करें। इसके लिए अच्छी किताबें पढ़ने तथा अच्छे साथियों का संग किया करें। गुस्से को जड़-मूल से निकालने की चाहत है तो अपने आपसे बात करने की कला सीख लें। अपने से बातें करें कि आखिर गुस्सा करने से क्या मिलता है? और क्या नुकसान होता है? इसी सोच पर दृष्टिपात करने की आदत डालते रहें। आप निष्कर्ष पर पहुँच जाएंगे..ओहो.! यह तो जीवन का सबसे बड़ा ज़हर है या कड़ुवापन है, जो मेरी असलियत को निखारने में बाधक है।

साथ-साथ रोज़ मेडिटेशन करना न भूलें। जिससे मन शान्त होता चला जाएगा और सकारात्मक विचार अपने आप ही आने लगेंगे। अंततः आप अपने को स्फूर्त, ऊर्जावान तथा खुशनुमा महसूस करेंगे।

ख़्यालों के आईने में...

पूरे समंदर का पानी भी एक जहाज को नहीं डुबा सकता, जब तक पानी को जहाज अंदर आने न दे। इसी तरह दुनिया का कोई भी नकारात्मक विचार आपको नीचे नहीं गिरा सकता, जब तक आप उसे अपने अंदर आने की अनुमति न दें।।

जब कुछ सेकण्ड की मुस्कराहट से तस्वीर अच्छी आ सकती है,
तो हमेशा मुस्करा के जीने से ज़िन्दगी अच्छी क्यों नहीं हो सकती...!!

रिश्ते चाहे कितने ही बुरे हों, उन्हें तोड़ना मत, क्योंकि पानी चाहे कितना ही गंदा हो, भले प्यास नहीं बुझा सकता, पर आग तो बुझा सकता है..!