योग एक मनोविज्ञान भी...

विज्ञान द्वारा इतने आविष्कार होने पर भी मनुष्य के मन में शांति नहीं है बल्कि आज मानसिक रोगों तथा दु:खों में वृद्धि ही हुई है। मनुष्य क्षण में ही अपने मानसिक संतुलन को खो बैठता है, उत्तेजित हो जाता है, घबरा जाता है, परेशान हो उठता है, सटपटा जाता है या उलझा हुआ-सा मालूम पड़ता है। अत: इन उलझनों, मानसिक ग्रंथियों (Mental complexes) उत्तेजित अवस्थाओं (Tensions), मानसिक असंतुलन (Mental imbalance) आवेग-सम्बन्धी अशांति (Emoional disturbance) या व्यवहार-सम्बन्धी त्रुटियों (Behaviour defects) इत्यादि को ठीक करने के लिए मनोविज्ञान और उसकी एक विशिष्ट शाखा - मनोविश्लेषण (Psycho-analysis) तथा मानसिक रोगों के इलाज सम्बन्धी विद्या (Psychiatry) इत्यादि ने विकास पाया है। परंतु क्या इससे मनुष्य का जीवन सुखी हुआ है तथा उसका स्वभाव एवं व्यवहार सामान्य

हुए अथवा सुधरे हैं? मानव के चरित्र या मानसिक संतुलन में तो हम कोई प्रगति नहीं देखते हैं।

इसके विपरीत योग रूपी विज्ञान न केवल हमें मन, बुद्धि, संस्कार स्वभाव, व्यवहार, चरित्र इत्यादि से सम्बन्धित अद्‌भुत ज्ञान देता है बल्कि मनुष्य की प्रवृत्तियों (Intincts) का मार्गान्तीकरण (Redirection) तथा शुद्धिकरण (Sublimation) करके उसके व्यवहार एवं आचार को सुधारता है और उसके संस्कारों को सतोप्रधान बनाके उसे देवतुल्य बनाता है। योग रूप विज्ञान मनुष्य के आवेगों (Emotions) को नियंत्रित करता है तथा मनुष्य के विचारों को व्यवस्थित एवं सुलझा हुआ बनाता है : इस विज्ञान द्वारा मनुष्य की मानसिक एकाग्रता (Power of Concentration) भी बढ़ती है और उसे एक स्थाई शांति का अनुभव रहता है तथा एक दिव्य खुशी, जिसे 'नारायणी नशा' कहा जाता है, सदा महसूस होता है। उसके व्यवहार में परिवर्तन आ जाने के फलस्वरूप, लोगों के साथ उसका मन-मुटाव, उनके प्रति द्वेष या ईर्ष्या, क्रोध या नाराज़गी उसके मन में नहीं उत्पन्न होते, उसके मन में आवेगों के ज्वार-भाटे नहीं उठते, मानसिक ज्वर पैदा नहीं होते, बल्कि उसे स्थित-प्रज्ञ अवस्था, एकरस अवस्था अथवा आनंद-विभोर अवस्था प्राप्त होती है।

कविता में है समाज... - पेज 1 का शेष

राष्ट्रीय कवि संगम के अध्यक्ष **जगदीश मित्तल** ने कहा कि वह कविता किसी काम की नहीं होती जिसमें समाज बदलाव और जागरण का कोई सूत्र न हो।

ब्रह्माकुमारी संस्था के कार्यकारी सचिव **ब्र.कु. मृत्युंजय** ने कहा कि जहां सूर्य की किरणें नहीं पहुंचती वहां कवि की धारा पहुंच जाती है। इसलिए कवि समाज के दर्पण और संस्कार के झोली हैं। कवियों की रचनाएँ न सिर्फ हमारे हृदय पर प्रभाव डालती हैं बल्कि हमारे अंदर उमंग-उत्साह का संचार भी करती हैं।

अनंत की कविता ने किया भाव विभोर

बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ पर लिखी गई सुप्रसिद्ध कवि अभिषेक अनंत की कविता मुझे नाली में ना डालो बाबूजी.... जिस मार्मिक अंदाज़ में प्रस्तुत की गई उससे पूरा हॉल भाव-विभोर हो उठा। उपस्थित लोगों की आंखों से अश्रु की धारा बह निकली और उपस्थित लोग देर तक तालियाँ बजाते रहे। वहीं प्रसिद्ध कवि राजेश यादव की देशभक्ति की कविता ने सभी को राष्ट्र प्रेम से सराबोर कर दिया।

भारत में प्रवाहित होती कविता की धारा

कार्यक्रम के संयोजक **किशोर पारिक** ने कविता प्रस्तुत करते हुए कहा कि जिस देश में कविता की धारा प्रवाहित होती हो उस देश को कोई झुका नहीं सकता।

सिरोही जिला के संयोजक व साहित्कार **आशा पाण्डेय ओझा** ने कहा कि नई पीढ़ी में कविता के माध्यम से देशप्रेम, मानवता व सात्विक विचारों का समावेश करना है।

भारत की आत्मा में बसती है शांति

राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के वरिष्ठ प्रचारक **इंद्रेश जी** ने कहा कि भारत देश आध्यात्मिकता व शांति के धरोहर के रूप में विख्यात है। यहाँ युद्ध से ज़्यादा अध्यात्म की शक्ति पर विश्वास किया जाता है। भारत देश हथियारों के बजाए शांति को तरजीह देता है।

राजस्थान के पूर्व मंत्री व साहित्यकार **जोगेश्वर गर्ग** ने कहा कि भारत के इतिहास में कवियों और कविताओं की भूमिका सदैव महत्वपूर्ण एवं प्रभावी रही है।

राजयोग, अतीत के... - पेज 10 का शेष

कि यदि आपके अंदर झूठ, कपट, असत्यता, असंयम है तो आपका मन स्थिर नहीं होगा, बस उसी को परमात्मा आसान करना चाहते हैं। एक शब्द में वे कहते हैं कि `ये सब शरीर के साथ हैं'। यदि आप ध्यान से अपने को `आत्मा' समझें तो आप आत्मा के सातो गुणों में टिक सतोप्रधान बन जाते हैं। बाहर की दुनिया में रहते आप आसानी से ध्यान व धारणा करेंगे। हालांकि शरीर के स्वास्थ्य के लिए आसन व प्राणायाम भी आवश्यक है, लेकिन वह करना आपको कठिन नहीं लगेगा। आप करेंगे तो उसका सौ प्रतिशत रिज़ल्ट आपको मिलेगा। इसलिए पतंजलि सूत्र को सर्वप्रथम समझना अति आवश्यक है।

परमात्मा ने शायद हमें व हमारी ज़िन्दगी को आसान करने के लिए इसे सहज बनाया। सभी कहते हैं, राजयोग हम करते हैं, लेकिन जब उस अष्टांग योग को कोई एक प्रतिशत भी फॉलो नहीं करता, तो वह कैसे और चीज़ें कर पायेगा। राजयोग मन को जीतने का योग है, जिसे जीतना कठिन भी नहीं है तो आसान भी नहीं। उसे कठिन इसलिए भी लोग समझते हैं क्योंकि विधि सही नहीं है। विधि कितनी सहज है मन को जीतने की, कि आप आत्मा हो यही सत्य है, आपने शरीर धारण किया है जो नश्वर है। आपके शरीर के साथ इन्द्रियां हैं, इन्हीं के कारण मन में विचार हैं। लेकिन अब हमें ज्ञान मिलता है कि आत्मा समझने मात्र से ही इन्द्रियों को शान्त किया जा सकता है। जैसे ही आपने इन्द्रियों को जीता, अर्थात् मन को जीता, आप बन गए राजा, यही है न मन को जीतने का योग `राजयोग'।

एक ऐसा विद्यालय... - पेज 12 का शेष

पर स्वर्ग नज़र आता है।

उत्तर ओडीशा विश्वविद्यालय में पी.जी.कौंसलि की अध्यक्षा **प्रो.एम. हेमबिन्दु** ने कहा कि स्वयं को सही रीति जानकर व अपनी नकारात्मकता को दूर करके ही अपने कार्य के प्रति न्याय कर सकते हैं। अनेक कर्मकाण्डों को जीवन में अपनाकर भी हम स्वयं में मूल्यों व अध्यात्म को आत्मसात नहीं कर पाए। खुद के आत्मिक स्वरूप को अनुभव कर ईश्वर से जुड़ना ही अध्यात्म है।

ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग के उपाध्यक्ष **ब्र.कु.मृत्युंजय** ने कहा कि मूल्य व आध्यात्मिक शिक्षा द्वारा ही मनुष्य भय, रोग, शोक, पाप व दुखों से मुक्ति प्राप्त कर सकता है। अध्यात्म से ही बुद्धि में दिव्यता व मन में सकारात्मकता आती है। अध्यात्म से ही जीवन में पवित्रता आती है।

दिल्ली पाण्डव भवन से आयीं **ब्र.कु.पुष्पा** ने कहा कि हमें भौतिकवाद के अतिरेक से बचकर जीवन में अध्यात्म के आधार पर मूल्यों को अपनाना चाहिए।

ब्रह्माकुमारीज़ मूल्य एवं अध्यात्म दूरस्थ शिक्षा के निदेशक **ब्र.कु. पाण्डयामणि** ने ब्रह्माकुमारीज़ शिक्षा प्रभाग द्वारा की जा रही ईश्वरीय सेवाओं की जानकारी देते हुए कहा कि आठ वर्ष पूर्व हमने अन्नामलाई विश्वविद्यालय से युक्त होकर मूल्य और अध्यात्म पर एम.एस.सी. और एम.बी.ए. का पाठ्यक्रम शुरू किया है। अन्य विश्वविद्यालयों से भी जुड़कर अनेक कार्यक्रम चलाये जा रहे हैं।

ब्रह्माकुमारीज शिक्षा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक **ब्र.कु.हरीश** ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। मूल्य शिक्षा पाठ्यक्रम के मुख्यालय संयोजक **डॉ. आर.पी.गुप्ता** ने आभार व्यक्त किया।

ओ.आर.सी.-गुरूग्राम। 'लाइफ स्किल कैम्प' में बच्चों को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. विजय दीदी। साथ हैं रविन्द्र यादव,सब डिविज़नल मजिस्ट्रेट,पटौदी।

बाबागंज-गोंडा(उ.प्र.)। शोभायात्रा का शुभारंभ करने के पश्चात् चित्र में विधायक नंदिता शुक्ला, ब्र.कु. विमला, ब्र.कु. दिव्या, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. विपिन, प्रिन्सीपल ब्र.कु. परमानंद व अन्य।

राँची। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित चित्र प्रदर्शनी के दौरान ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा की जा रही ईश्वरीय सेवाओं के सम्बन्ध में ब्र.कु. निर्मला का साक्षात्कार लेते हुए मीडियाकर्मी।

आस्का-ओडिशा। स्नेह मिलन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करने के पश्चात् चैतन्य देव देवियों की झाँकी के साथ ईश्वरीय स्मृति में विधायक देबराज मोहन्ती, जिला परिषद सदस्य अनिल कुमार नाहक, ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. सत्यप्रिय व अन्य।

सूरतगढ़-राज.। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं सुरेन्द्र छाबड़ा,अध्यक्ष,व्यापार मंडल, एल.आर.दहिया,अध्यक्ष,फॉक्स क्लब, देवचंद दहिया,अध्यक्ष रोट्री क्लब, राजेश सिदाना,अध्यक्ष,नारी उत्थान केन्द्र, जयचंद चावला,रिटायर्ड प्रिन्सीपल, ब्र.कु. रानी, रमेश अश्विनी व अन्य।

फरीदाबाद-एन.आई.टी.। खिलाड़ियों के लिए 'इनहेन्सिंग स्पोर्ट्स स्किल्स' विषय पर वर्कशॉप में नाहर सिंह स्टेडियम के सीनियर क्रिकेट कोच राजकुमार जी, रणजी ट्रॉफी प्लेयर प्रभाकर झा, से.12 स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के एथलेटिक कोच धर्मेन्द्र जी, पैरालिम्पिक क्रिकेट एसोसिएशन के प्रेसीडेंट जे.पी. गौतम, ब्र.कु. गौरव व ब्र.कु. उषा।