

# अभ्यास से कठिन कार्य भी होते संभव

गतांक से आगे...

इसीलिए भगवान अर्जुन को भी सावधान करते हैं। मन अपनी चंचलता तथा अस्थिरता के कारण जहां कहीं भी विचरण करता है, उसे वहां से खींचकर अपने वश में करो और परमात्मा में लगाओ। इस प्रकार निरंतर योगाभ्यास की जरूरत है। योग अभ्यास में रहकर आत्म-संयमी योगी समस्त पापों से मुक्त हो जायेंगे एवं पारमात्मा सानिध्य में अतीन्द्रिय सुख और परम आनंद का अनुभव प्राप्त होता है तथा सर्व के प्रति आत्म भाव

पांडवों के बचपन की बात है। अर्जुन और भीम आजू-बाजू में सोये हुए थे। आधी रात हुई कि भीम अचानक उठकर चला गया, अर्जुन की आँखें खुल गयीं, उसने देखा कि बाजू में भीम सोया हुआ था वो है ही नहीं। तो उसने सोचा कि भीम कहाँ चला गया। तो वह भी उठकर बाहर निकलता है और देखने जाता है। तो देखता है कि भीम आधी रात में रसोई घर में बैठकर खाना खा रहा था, अर्जुन ने जैसे ही ये दृश्य देखा तो पूछता है अरे भीम तू आधी रात को खाना खा रहा है? भीम ने कहा हाँ, बड़ी भूख लगी थी, इसलिए रहा नहीं गया, मैं खा रहा हूँ। अर्जुन ने कहा भले खाओ, लेकिन अंधेरे में तुम कैसे खा रहे हो, और सीधा मुँह में ही जाता है, इधर-उधर कहीं नहीं जाता है! तो भीम मुस्कराकर अर्जुन को कहता है - अर्जुन यह मेरा अभ्यास है। मुझे खाने का इतना अभ्यास है कि वो इधर-उधर कहीं नहीं जायेगा, सीधा मुँह में ही जायेगा। इससे अर्जुन ने प्रेरणा ली कि भीम के अंधेरे में खाने पर भी सीधा मुँह में जाता है। अगर मैं भी अभ्यास करूँ, अंधेरे में तीर चलाऊँ और निशाने पर लगे। इसका नाम है अभ्यास और उस प्रेरणा को ले करके अर्जुन ने अपना अभ्यास आरंभ किया। तब इतना बड़ा धनुर्धर बन गया।

भावार्थ ये है कि भगवान ने भी यही कहा कि मन की एकाग्रता को बढ़ाने के लिए, विकसित करने के लिए हमें भी निरंतर अभ्यास की आवश्यकता है और जब आत्म संयम को लेकर अभ्यास करेंगे तो समस्त पापों से मुक्त हो जायेंगे एवं पारमात्मा सानिध्य में अतीन्द्रिय सुख और परम आनंद का अनुभव प्राप्त होता है तथा सर्व के प्रति आत्म भाव विकसित कर 'वसुधैव-कुटुंबकम्' की भावना जागृत होती है। ये उसकी एक और उपलब्धि है कि 'वसुधैव-कुटुंबकम्' की भावना को जागृत कर सकते हैं।

एक प्रश्न अर्जुन के मन में आता है कि हे भगवन्! ये मन बड़ा चंचल है, हठी है, बलवान है इसलिए इसे वश में करना वायु की भांति अति दुष्कर मानता हूँ। तो भगवान ने उसका बहुत सुंदर जवाब दिया - अर्जुन, निःसंदेह मन चंचल है परंतु अभ्यास और वैराग्य के द्वारा वश में हो सकता है। अभ्यास करने की जरूरत है। मन को वश में न करने वाले पुरुष के लिए योग बहुत कठिन है। किंतु स्व वश मन वाले पुरुषार्थी के लिए योग सहज हो जाता है। पुरुषार्थ माना पुरुष के अर्थ। जो पुरुष के अर्थ हम करते हैं वो पुरुषार्थी और स्व वश के आधार पर जब पुरुषार्थ करते तो मन को वश करना भी सहज है।

भले वो चंचल है, हठी है, बलवान है, वायु की भांति है, लेकिन फिर भी ये नहीं कि वो वश में नहीं होता है। मन वश में हो सकता है। सिर्फ मन को समझने की आवश्यकता है। आज एक बच्चा बहुत चंचल है, बहुत तूफानी है। इतना तूफान मचाता है, इतनी चंचलता करता है, पड़ोसी उसको रोकने के लिए कितना भी प्रयत्न करे लेकिन वो बच्चा वश में नहीं होता है। लेकिन जैसे ही उसकी माँ आती है। माँ उस बच्चे की सायकोलॉजी को अच्छी तरह से समझती है कि इस वक्त ये तूफान मचा रहा है तो उसका कारण क्या है। उसको वही चीज़ पकड़ा देती है और बच्चा शांत हो जाता है, और शांति से बैठ जाता है।

मन भी चंचल बच्चा है। लेकिन जब तक हम मन को समझते नहीं हैं तब तक उसको वश करना बहुत मुश्किल है। लेकिन जैसे ही मन की रुचि को समझने लगे, मन की आदतों को समझने लगे फिर जैसे-जैसे आप उसकी सायकोलॉजी को परखने लगते हैं, उस समय उसको वही चीज़ अगर मिल जाती है तो मन क्यों नहीं वश में होगा। मन सहज वश में हो सकता है। मन को वश में करने के लिए मन को समझने की आवश्यकता है। आज आप सभी तीन-चार दिन से लगातार आ रहे हैं। मन को अच्छा लग रहा है तभी आ रहे हैं। अगर यहाँ बैठकर मैं इधर-उधर की पॉलिटिक्स की बात, यहाँ-वहाँ की बातें सुनाती, किसी की निंदा, ग्लानि व चुगली सुनाती, तो आप क्या कहते कि यह तो वेस्ट ऑफ टाइम है। वहां समय बर्बाद करने क्यों जायें, घर में बैठते कुछ और काम करते, नहीं आते थे आप। तो मन की रुचि कहां है? मन को क्या अच्छा लगता है?

क्रमशः



**नाभा-पंजाब।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् डॉ. चरणजीत सिंह अटवाल, विधानसभा स्पीकर व विनोद कुमार, डी.डी.पी.ओ. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गुलशन, ब्र.कु. ब्रिज, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. रेखा व अन्य।



**मुज़फ्फरनगर-गांधीनगर(उ.प्र.)।** आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान चेयरमैन कपिल देव अग्रवाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा।



**मधुवन-मऊ(उ.प्र.)।** शोभायात्रा के कार्यक्रम में विधायक उमेश चन्द्र पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला।



**मनोहर थाना-राज.** आध्यात्मिक प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु. निशा। साथ हैं तहसीलदार गोविन्द गौड़, भाजपा नगराध्यक्ष घनश्याम भण्डारी, राजू शर्मा व अन्य।



**मौड़ मण्डी-भटिंडा।** आध्यात्मिक कार्यक्रम में मार्केट कमेटी के चेयरमैन कंवरजीत सिंह को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. नीलम। साथ हैं डॉ. पवन गर्ग।



**मण्डी-हि.प्र.** आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए सदर मण्डी के एस.डी.एम. मदन कुमार जी। साथ हैं ब्र.कु. दीपा, ब्र.कु. टीना व अन्य।

## आपके लिये उपहार...

आज सबसे कठिन कार्य है मन को एकाग्र करना व मन को सुमन बनाना। कुदरत ने मानव को एक शक्तिशाली और अद्भुत शस्त्र के रूप में 'मन' प्रदान किया है, जिससे वे अपना जीवन सुख, शांति एवं आनंद से जी सकें। चाहते हुए भी आज मनुष्य की सर्वश्रेष्ठ शक्ति 'मन' उसके जीवन में सुकून नहीं ला पाता। ऐसे में 'हैप्पी लिविंग' पुस्तक में मन को कैसे सुमन

जिन्दगी में कैसे उपयोग करें, इसके बारे में तर्कपूर्ण, आध्यात्मिक व सामाजिक संवाद के रूप में सबके सामने रखा है। ये पुस्तक आपके हाथ में होने पर आप निराशा से मुक्त होंगे और आपका मन सकारात्मक ऊर्जा के साथ उमंग और उत्साह वर्धक रहेगा और आपके जीवन में नई खुशियों को लायेगा। यह पुस्तक 'हैप्पी लिविंग' (अंग्रेजी भाषा में) तथा



बनायें, उसके बारे में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी ने हरेक मन की ऊर्जा एवं मन को अपनी रोजमर्रा की

'हैप्पीनेस इंडेक्स' (गुजराती भाषा में) आपके जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगी और आप अपने जीवन में खुशियाँ पायेंगे।

## ख्यालों के शार्डिने में...

एक बार इंसान ने कोयल से कहा:-  
“तू काली न होती तो कितनी अच्छी होती”  
सागर से कहा:-  
“तेरा पानी स्वारा न होता तो कितना अच्छा होता”  
गुलाब से कहा:-  
“तुझमें काँटें ना होते तो कितना अच्छा होता”  
तब तीनों एक साथ बोले:-  
“हे इंसान! अगर तुझमें दूसरों की कमियाँ देखने की आदत ना होती तो कितना अच्छा होता...”

जब मनुष्य जन्म लेता है, तो उसके पास सांसे तो होती हैं, पर कोई नाम नहीं होता है और जब मनुष्य की मृत्यु होती है तो उसके पास नाम तो होता है, पर सांसे नहीं होती। इसी सांसे और नाम के बीच की यात्रा को “जीवन” कहते हैं। ना किसी के अभाव में जियो, ना किसी के प्रभाव में जियो। यह जिन्दगी है आपकी, अपने स्वभाव में जियो।