



**वहादुरगढ़-पालिका कॉलोनी।** नवनिर्मित भवन 'प्रभु पसंद भवन' का उद्घाटन करते हुए राजयोगिनी दादी रुक्मिणी, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. रेणु व अन्य।



**लखनऊ।** कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुमन। साथ हैं अन्य।



**इदर।** दिव्य दर्शन मेले में कुम्भकरण के मूविंग मॉडल द्वारा परमात्म संदेश प्राप्त करते हुए जनसमूह।



**केडवपुरी।** 'राजयोग द्वारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में रशिया से आए ब्र.कु.संतोष, डॉ.पी.सी.अग्रवाल, सी.एम.सी., ब्र.कु.जयंती तथा डॉ.नीरज।



**खजुराहो।** आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए विधायक विक्रम सिंह जूदेव, नगर पंचायत अध्यक्ष कविता सिंह, एयरपोर्ट अथॉरिटी किशोर शर्मा, ब्र.कु.उर्मिला, ब्र.कु.रानी, ब्र.कु.शैलजा तथा ब्र.कु.विद्या।



**एर्नाकुलम-कोचीन।** 'श्रीमद्भगद्गीता द्वारा जीवन का समाधान' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वामी गुरु रत्नम ज्ञान तपस्वी, सांथागिरी आश्रम, ब्र.कु.बृजमोहन, सचिव, ब्रह्माकुमारीज, ब्र.कु.राधा, ब्र.कु.वसन तथा ब्र.कु.सुजना।



**हैदराबाद।** बैंकर्स के लिए 'एम्पॉवरिंग द सेल्फ टू फेस द चैलेंजेज़' विषय पर आयोजित रिट्रीट के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अंजली, अन्य ब्र.कु. बहनें व बैंकर्स।

## आँखें खुली हैं, या बंद हैं, अगर प्यार है तो याद है

गतांक से आगे....

कई बार लोग क्या कहते हैं? आँखें खुला रखते हैं तो बहुत कुछ दिखाई देता है। मन भटक जाता है। सोचने की बात है कि आज एक कन्या है या एक कुमार है। जब तक उनको पता नहीं कि उनका भविष्य का जीवन साथी कौन है? तब तक मन भटकता है। कौन होगा? क्या होगा? कैसा होगा? अनेक विचार आते हैं। लेकिन जिस दिन परिचय मिलता है, सम्बन्ध जुड़ जाता है, उसके बाद उनको हमें सिखाना पड़ता है क्या कि, तुम अपने भविष्य साथी को प्रेम से याद कैसे करो। एकांत के पलों में बैठे होंगे और खो जायेंगे। इतना खो जायेंगे कि पास में से कोई गुजर जाए, उसको पूछो यहाँ से कोई गया तो क्या कहते हैं, पता नहीं। अरे आँखें खुली हैं, यहाँ बैठे हैं, इतना बड़ा व्यक्ति चला गया और तुम्हें दिखाई नहीं दिया। तो कहते हैं पता नहीं मेरा ध्यान नहीं था। वहाँ खुली आँख से ध्यान एकाग्र हो गया इंसान की याद में और भगवान को याद करने बैठो तो ध्यान इधर-उधर चला जाता है। खुली आँख से तो ध्यान ही नहीं कर सकते। इंसान को याद करना है तो खुली आँख से कर सकते हैं।

ट्रेन में कई लोग कहते हैं कि बहुत कुछ दिखाई देता है ना, इसलिए ध्यान नहीं लगता है। लेकिन एक व्यक्ति ट्रेन में जा रहा है, ट्रेन हिल रही है। बेचने वाले आ रहे हैं, जा रहे हैं, चिल्ला रहे हैं, कितना आवाज़ कोलाहल होता है लेकिन जब वो व्यक्ति अपने प्रिय व्यक्ति को याद करता है, तो वो कोलाहल उसको इफेक्ट नहीं करता है। वो दृश्य, वो हिलना, वो कुछ भी उसको इफेक्ट नहीं करता है। बाजू में आकर कोई बैठ जाए

### कहाँ गई इंसान - पेज 2 का शेष

ही आदर्श की धज्जियाँ उड़ाते हों, जहाँ सज्जन बनना मूर्खता और अपराध मान लिया जाता हो, वहाँ 'सच्चा इंसान' मान-वजाति को कहाँ से मिले!

लेखक द्विवेदी जी ने एक निबंध 'नाखून क्यों बढ़ते हैं' में लिखा है -

पोता दादाजी से पूछता है: 'दादाजी! मनुष्य का नाखून क्यों बढ़ता है?'

बहुत कठिन सवाल, इसका उत्तर मानव जाति के पास नहीं है! लेखक स्पष्ट करता है कि जब मनुष्य जंगली अवस्था में था, तब नाखून ही उसका शस्त्र था, पशुओं को उनसे ही मारता था, काटता था और नाखून की मदद से ही दुश्मन को मारता था।

लेकिन सभ्यता का विकास हुआ, मानव

और कुछ पूछे तो भी सुनाई नहीं देता है। जब सुनाई नहीं देता है, कोई व्यक्ति आँखों के सामने हाथ हिलायेंगे, तब ध्यान टूटता है। अरे भाई कहाँ हो, तो कहते हैं, किसी की याद में खोया हुआ था। उस समय कोई हमारी दृष्टि को डिस्टर्ब नहीं कर सकता है। परमात्मा की याद में

ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका बैठने में, एक वातावरण निर्मित किया जाता है, कॉमेंट्री दी जाती है, म्यूजिक बज रहा होता है, उसके बाद भी ध्यान नहीं लगता है। प्रॉब्लम कहाँ है? प्रॉब्लम आँखें खुली हैं या बंद हैं उससे नहीं है। प्रॉब्लम वहाँ है कि शायद ईश्वर के साथ हमारा उतना प्यार ही नहीं है। क्योंकि जहाँ प्यार होता है, वहाँ तो ध्यान लग जाता है। लेकिन ईश्वर के साथ जब हमारा प्यार ही नहीं है, वह तो देहधारी इंसानों के साथ प्यार बंटता हुआ है। किसी ने कहा कि एक दिल के हजार टुकड़े कर दिए और सबमें बांट दिये तो भगवान के प्रति जगह ही कहाँ रही। जब भगवान के प्रति हमारा प्यार ही नहीं है, तो बहुत कुछ दिखाई भी देगा, डिस्टर्ब भी होगा, ध्यान नहीं लगेगा, शिकायतें बनी रहेंगी, क्या करें मन बड़ा चंचल है, मन को दोष देते रहेंगे, आवाज़ को दोष देते रहेंगे कि आवाज़ बहुत होता है ना। ये बच्चे ऐसा करते हैं ना। ये ऐसा होता है ना। माना दोष हमेशा दूसरे पर

पढ़ा-लिखा, नये-नये अस्त्र-शस्त्र का आविष्कार किया। अणु-परमाणु आदि शस्त्रों का आविष्कार किया। फिर भी मनुष्य स्वयं के जंगलीपने को न भूल पाया! नहीं तो हीरोसीमा, नागासाकी पर अणु बॉम्ब क्यों गिराता? क्रूर नरसंहार आज भी विद्यमान है।

इसलिए पशुता के प्रतीक समान 'नाखून' हर रोज़ सुबह थोड़ा-थोड़ा बढ़कर मनुष्य को याद दिलाता है कि 'ऐ मनुष्य! तुम पशु समान थे और आज भी तुझमें पशुता विद्यमान है। बाप, बेटे की हत्या करता है, पति पत्नी की हत्या करता है और पत्नी पति की हत्या करती है। नाबालिग कन्या के साथ बलात्कार होता है। क्या ऐसी सुबह होगी, जब मनुष्य शत्रुता भूलकर प्रेम और विश्व बंधुत्व को ही आदर्श मानकर सच्चा इंसान

डाल दो कि मैं ध्यान नहीं कर सकती हूँ, इसका कारण दूसरे हैं। लेकिन मेरे में इतना प्यार है, भगवान के साथ हमारा दिल से इतना लगाव है? अगर वो दिल से लगाव ही नहीं है, तो कहाँ भी बैठो, आँखें खुली हों या बंद हों, आँखें बंद होंगी तो नींद में चले जायेंगे, निद्रायोग हो जायेगा, वो राजयोग नहीं होगा। राजयोग माना अपनी इंद्रियों के ऊपर सम्पूर्ण राज्य अधिकार प्राप्त करना और राज्य अधिकार प्राप्त करते हुए मन को ध्यान में एकाग्र करना। ऐसे नहीं कि खुली आँख है तो मन भाग जाता है और आँख बंद है तो ध्यान लगा रहता है, नहीं। वास्तव में, आँखें बंद करने से मन के ऊपर कंट्रोल खत्म हो जाता है और मन सारी दुनिया घूम कर आता है। खुली आँख से यदि मन जाता भी है तो हमारा ध्यान जाता है, मन गया तो उसको खींचकर ला सकते हैं। इसलिए खुली आँख ज़रूरी है। क्योंकि खुली आँख से ही मन को संयम में ला सकते हैं। बंद आँख से हमारा कंट्रोल उस पर खत्म हो जाता है। खुली आँख से गया तो ये पता चलता है कि गया। तब जागृति आती है कि मन गया, उसको वापिस ले आते हैं। इस वक्त तो हम ध्यान में बैठे हैं, मन इधर-उधर जाए नहीं। ये ध्यान में बैठने की यथार्थ विधि है। साथ में जो कहा कि योग के लिए उचित आहार-विहार और शयन, जागरण, संतुलित शयन-जागरण आवश्यक है। क्यों शयन और जागरण की बात आती है? क्योंकि आज मनुष्य के लिए ये विज्ञान समझना बहुत ज़रूरी है। मनुष्य जब ध्यान करने बैठता है, तो उसके लिए उचित समय कौनसा है? ध्यान के लिए सर्वोच्च समय, सुबह ब्रह्ममुहूर्त है। - क्रमशः

बनने की कोशिश करेगा!

पशुता को मरना है, लेकिन मनुष्य उसे मरने नहीं देता क्योंकि मानव बनने में नहीं, पशु बनने में उसे लाभ दिखता है।

**इंसान बनने के पाँच रास्ते -**

1. आप अपनी वासनाएं, सत्ता की भूख और प्रलोभन को समाप्त करने में प्रयासरत रहो।
2. समर्पण, सहिष्णुता को अपनाकर - कलह-क्लेश और व्यर्थ विचारों से दूर रहो।
3. धन के लालची और प्रतिष्ठा के भूखे धर्मगुरुओं के जाल में फंसना नहीं।
4. भगवान को ऊपर रखकर नहीं, साथी बनाकर चलो और कल्याण का काम करो।
5. अंतःकरण की अदालत में शरमाना ना पड़े, ऐसा अमानवीय एक भी कृत्य न करें। आप भगवान के श्रेष्ठ सृजन हो, ये साबित करके दिखाओ।