सम्बलपुर-ओडिशा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'योगा फॉर हेल्दी एंड हैप्पी लाइफ' कार्यक्रम में राजयोग मेडिटेशन द्वारा चारो ओर शांति के प्रकम्पन फैलाते हुए ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. सुशीला, ब्र.कु. ज्योति, विधायक डॉ.रासेस्वरी पानीग्राही, एल.ए.ओ. सितांशु त्रिपाठी। सभा में राजयोग का अभ्यास करते हुए सी.आर.पी.एफ. के जवान।

योग का उपयोग किस तरह करें...?

आज हम आपको इस तरफ ले जाना चाहते हैं, कि खुश कैसे रहा जा सके। वैसे तो इंसान मूलत: सात चीज़ों को प्राप्त करने में ही जीवन खपा देता है, पर इन सातों चीज़ों को प्राप्त करने के लिए एक चाबी है 'राजयोग'। सात न भी याद रहे, तो चार बातें याद रखें, शांति, प्रेम, शक्ति और पवित्रता। हम सभी जानते हैं कि मनुष्य जीवन में मूलत: इन चारो बातों की डिमांड बनी ही रहती है।

अब हम न सिर्फ उन सबके बारे में समझेंगे ही, बल्कि इसको अपनाने का अभ्यास भी करेंगे। इसके अभ्यास का वर्णन हम अंत में करेंगे। पहले इन चार बातों की ओर हम आपका ध्यान खिंचवाना चाहेंगे।

➢ आध्यात्मिकता करती है इलाज

आपको ये जानकर आश्चर्य होगा कि ये चारो चीज़ें हमारे स्वयं में ही मौजूद हैं। पर हुआ ये है कि इन चारो चीज़ों के ऊपर हमने कई परतें चढ़ा रखी हैं। जैसे कि एक बहुत धनवान व्यक्ति हो, वो सुख-साधन सम्पन्न हो, और उसके जुड़वा बच्चे दोनों न बोल सकते हों, न चल सकते हों, न समझ सकते हों, तो भला क्या वो खुश रह सकता है? ऐसे समय पर साइंस, मेडिकल आदि सबकुछ फेल नज़र आते हैं। वहाँ ही अध्यात्मिकता, जो कि ईश्वरीय शक्ति है, उसका इलाज करती है। आध्यात्मिकता में पहले हम ये स्वीकार करते हैं कि हम कौन हैं और हम किसके हैं।

लव और हैप्पीनेस दो बहुत बड़ी हीलिंग एनर्जी है, जो मनुष्य को तनाव मुक्त रखती है और तरोताज़ा बनाये रखती है। अब हमें उसे बढ़ाना है, लेकिन कहने से तो नहीं बढ़ेगा ना! ठीक है, हमने कहीं से सुन लिया, किसी ने कह दिया, मान लिया, परंतु हमें खुश रहना भी है, शांत रहना भी है, प्रेम से रहना भी है, ये हो कैसे सकेगा? क्या यह संभव है? हाँ, क्यों नहीं। लेकिन तब, जब हम आंतरिक शक्तियों का विकास करेंगे और उसका हम अभ्यास भी करेंगे जो हमारे अंदर मौजूद है। अब हम अपने भीतरी शक्तियों को कैसे बाहर लायें, इसके लिए और कुछ नहीं, सिर्फ थोड़ा शांत बैठकर एक शुभ संकल्प करें कि संसार में सभी मनुष्य आत्माओं के प्रति मेरा प्रेम और मेरी शुभभावनायें हैं...। बस, ये संकल्प करें और वि. जुअलाइज़ करें तो आपको बहुत ही सुंदर अनुभव होने लगेंगे।

➢ जैसी सोच, वैसी अनुभूति, वैसी स्थिति

आज संसार में आपके चारो ओर नफरत और ईर्ष्या का खेल चल रहा है। किसी न किसी से बदला लेने की भावना, किसी को नीचा दिखाने की भावना, ये सब हमें शांति में रहने नहीं देते। ऐसे में हम शांति में बैठकर इन बातों को स्वयं स्वीकार कर लें और एक बात जान लें और समझ भी लें कि संसार में सबसे बड़ी दो शक्तियाँ हैं... एक परम शक्ति और दूसरा हमारे मन की शक्ति। जैसे एक व्यक्ति नेगेटिव सोच रहा है, तो वो उस समय वैसा ही फील कर रहा होता है। उसी जगह यदि वही व्यक्ति पॉज़ीटिव सोच रहा हो, तो उसके चेहरे पर खुशी रहती है और वो खुशी की अनुभूति भी कर रहा है। आजकल नेगेटिव एनर्जी के कारण बहुत सारी समस्याओं का अम्बार हमारे इर्द-गिर्द दिखाई पड़ता है। तभी तो समस्यायें बढ़ती नज़र आ रही हैं। पर हम जान लें कि नैचुरली स्टेट ऑफ माइंड में या हमारे मन में एक मिनट में पच्चीस से तीस विचार उत्पन्न होते हैं। दिन प्रतिदिन इसकी स्पीड बढ़ती ही जा रही है। कहीं तो किसी के मन में इसकी स्पीड तीस, पैंतीस या चालीस-पैंतालीस तक भी हो जाती है। इससे हमारी आंतरिक पॉवर घटती है या नष्ट होती है। ये सब हमें जान लेना चाहिए और उसे समझ लेना चाहिए कि हम जितना ज़्यादा सोच रहे हैं उतना ही हम कमज़ोर होते जा रहे हैं। और हो क्या रहा है, एक सीक्रेट आप जान लें कि हमारे चारो ओर नेगेटिव एनर्जी का तूफान है। सत्य बात जानते हुए भी यदि हमें क्रोध आ जाये, नेगेटिव सोचने लग जायें, हमारे अंदर ईर्ष्या-द्वेष, नफरत रहने लगे तो नेगेटिव एनर्जी का प्रवाह हमारे अंदर आता रहेगा। जैसे कि बाहर धूल भरी आंधी चल रही हो, और हम दरवाज़े-खिड़कियाँ बंद करने के बजाय उसे खोल दें तो वो सबकुछ अंदर ही आ रहा है। हम सभी इस बात को अच्छी तरह से समझें। गिरावट हो रही है, ऐसे में हमें आंतरिक शक्ति का विकास करना है। शांति और पवित्रता को श्रेष्ठ संकल्प के साथ फील कर उसे बढ़ाना है। तो ये सबकुछ अपने आप ही छूट जायेंगे।

➢ नेगेटिविटी से दूर रहने के लिए

अब हम इसको अभ्यास की ओर ले चलते हैं कि ये कैसे करें। जैसे शेर का बच्चा शेर होता है, और शेर की पॉवर उसके अंदर होती है। तो ये पॉवर उसमें कहाँ से आयी? शेर से ही ना। यहाँ भी हम देखें, हम सर्वशक्तिवान की संतान हैं, हम परमात्मा के बच्चे हैं। हमारा फादर सुप्रीम है, तो उनकी सर्व शक्तियाँ मेरे

- शेष पेज 11 पर...

आज हर इंसान खुशी ढूंढ़ रहा है। उसके लिए कोई हैप्पीनेस के कार्यक्रमों में शरीक होने के लिए भाग रहा है, तो कोई नौकरी, व्यवसाय अच्छे मिलें, उसकी तलाश में भाग ही रहा है। इसी खोज की दौड़ में हमारे इर्द-गिर्द ऐसे कई मनुष्य और स्वयं भी हम भी खुशी की चाहत में दौड़ रहे हैं। कई बार हम दीवारों पर बहुत अच्छे स्लोगन्स देखते-पढ़ते हैं, जैसे खुशी जैसी खुराक नहीं, खुश हैं तो सबकुछ है, ऐसे दवीर पर लटके स्लोगन्स हम पढ़ते रहते हैं। आज हम सबके सामने ये चुनौति है कि खुश रहें कैसे? आज खुशी की दौलत ही तो छीनी जा रही है। हम जानते हैं कि खुशी हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी है, पर अच्छी चीज़ को अपने जीवन में अपनाना, यही तो बहुत बड़ा चैलेन्ज है।

देहरादून-उत्तराखण्ड। योग दिवस पर योगा प्रोटोकॉल ट्रेनिंग के पश्चात् चित्र में माननीय मुख्यमंत्री त्रिवेंद्र सिंह रावत, योग गुरू बाबा रामदेव, ब्र.कु. सुशील, ब्र.कु. शालू तथा अन्य।

पटना-बिहार। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत फतुहा हाई स्कूल में आयोजित चार दिवसीय 'योग शिविर' में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. प्रवेश बहन,उ.प्र.। साथ हैं डॉ. ब्र.कु. संतोषी,दिल्ली, ब्र.कु. अशोक,माउंट आबू, बिज़नेसमैन राजनंदन प्रसाद सिंह एवं दयानंद प्रसाद, योगा टीचर जयदेव आर्य, योगा टीचर इंद्रानी देवी तथा बैकटपुर के मुखिया विन्देश्वर प्रसाद।

आस्का-ओडिशा। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए अरविंदो पथचक्र के टी.वी. भास्कर राव, एस.डी.पी.ओ. सुभाष पण्डा, ई.ओ.एन.ए.सी. प्रमोद कुंतला, एडवोकेट दिलीप पनीग्रही, काउंसलर तरिनी सेन्सेशन, योगा गुरू प्रसन्ना दास तथा ब्र.कु. प्रवाती।

डाकपत्थर-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'जीवन जीने की कला' विषयक कार्यक्रम में भागवत कथावाचक बहन साध्वी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सविता तथा ब्र.कु. सार्थक।

जयपुर-राजापार्क(राज.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डॉ. एस.एन. धोलपुरिया,जॉइंट डायरेक्टर, डिज़ास्टर मैनेजमेंट,स्टेट गवर्नमेंट, प्रवीण नाता,एडीटर,राजस्थान पत्रिका, हरीश मलिक,प्रेसिडेंट,शहीद भगत सिंह पार्क कमेटी, ब्र.कु. पूनम तथा अन्य।

दिल्ली-राजौरी गार्डन। आठ वर्ष से अठारह वर्ष के बच्चों के लिए आयोजित ग्रीष्मकालीन रचनात्मक वर्कशॉप 'विंग्स ऑफ फ्रीडम-2018' के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. शक्ति, ब्र.कु. स्नेह तथा अन्य ब्र.कु. बहनों के साथ प्रतिभागी बच्चे एवं उनके अभिभावक गण।