

विश्व कल्याण के लिए योग : मा. प्रधानमंत्री मोदी

दुनिया में ऐसा कोई नहीं होगा जो ये न चाहता हो कि वो जीवन को जी-भर जीये, हर कोई जीवन को जी-भरकर के जीना चाहता है। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। ये शरीर एक साधन है परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की।

योग हमारी शारीरिक व मानसिक क्षमता बढ़ाता है

आज के समय में लोगों को कई प्रकार की बीमारियाँ हैं जैसे डायबिटीज, हाईपर टेंशन आदि। लोग इसे ठीक करने के उपाय ढूँढ़ते रहते हैं। परंतु इसका इलाज होने के बजाय ये बीमारियाँ लाइलाज बनती चली जाती हैं।



बढ़ते तनाव को आज की पीढ़ी झेल नहीं पा रही है और इसके लिए शराब और ड्रग्स का सहारा ले रही है। यहाँ एक ही उपाय है योगाभ्यास। ये ही

हमारी मानसिक स्थिति को संतुलित रखेगा। अगर शरीर मन-बुद्धि का मंदिर है तो योग उस मंदिर को बहुत ही खूबसूरत मंदिर बनायेगा। योग बहुत ही फायदेमंद है अगर इसे सही तरीके से और अनुशासित रूप से किया जाए। योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, विशेषताओं का विकास करता है और हमें तनावमुक्त रखता है।

राजयोग आंतरिक और बाह्य दिव्यता को प्रत्यक्ष कर सकता है

योग का परिणाम होगा कि हमारी सोच और हमारे कर्म से लालच, हिंसा जैसी भावना समाप्त हो जायेगी, स्वास्थ्य लाभ और सामाजिक सहयोग की प्राप्ति होगी। स्वस्थ शरीर और अनुशासित बुद्धि आधार है भयमुक्त विश्व का। योग द्वारा स्वयं को नया बनाकर

को समझने में विफल रहे। हम एक-दूसरे को कैसे समझ सकते हैं, जबकि हम खुद को ही नहीं जानते। विवेकानंद ने अपनी पुस्तक 'राजयोग' में कहा है कि हर आत्मा का अपना अलग-अलग अस्तित्व है। उसमें सामर्थ्य है कि वो प्रकृति को नियंत्रित करके



हम विश्व को नया बना सकते हैं। हम जिस विश्व में रहते हैं, उस विश्व को जिस आर्थिक स्थिति के आधार पर बांट दिया गया, जिसमें भौतिकता को लेकर संघर्ष चलते रहते हैं, लेकिन हम एक-दूसरे की भावनाओं

अपनी आंतरिक और बाह्य दिव्यता को प्रत्यक्ष कर सकता है। इसे करो अपने कर्म द्वारा और साधना द्वारा। अपनी फिलॉसफी दूसरों को मानने के लिए मजबूर मत करो, फ्री रहो और दूसरों को फ्री रहने दो, यही हमारा धर्म है।

अभ्यास से सरल होता है योग



अच्छे से अच्छे मोबाइल फोन का ब्रांड हो, लेकिन बहुत कम लोग होते हैं जिनको उसके यूजर-मैनुअल का अता-पता होता है, ज्यादातर लोगों का तो सिर्फ रेड और ग्रीन बटन से ही संबंध होता है, परंतु जिसको यूजर-मैनुअल का ज्ञान होता है, उस छोटी सी चीज़ को अपनी हथेली में रख वो सारी दुनिया को अपने हाथ में कर लेता है। परमात्मा ने हमें भी जो

छोटी बातों से देखें तो पता चलता है कि हाँ, ये तो मैं भी कर सकता हूँ, ये तो दो कदम मैं भी चल सकता हूँ, हमें भी विश्व के सामने योग का वो सरल व सहज रूप लाना है कि चलो ठीक है, आज नहीं तो कल, लेकिन दो कदम चलो, तुम पहुँच जाओगे। योग व्यापार नहीं है, व्यवस्था नहीं है, अवस्था है। इसीलिए जगत कल्याण के लिए, मानव के कल्याण के लिए,

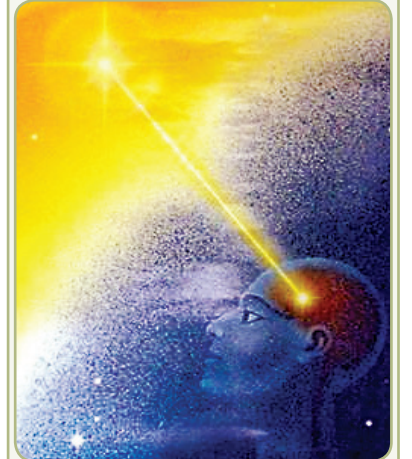


सॉफ्टवेयर दिया है हमें उसके यूजर-मैनुअल का पूरा पता ही नहीं है, अगर हम योग के माध्यम से उस यूजर-मैनुअल को पढ़ना सीख लें तो उपयोग करना भी धीरे-धीरे आ ही जायेगा। अभ्यास से हम इन अवस्थाओं को प्राप्त कर सकते हैं। जब कोई बड़ी-बड़ी बातें बताता है तो फिर कठिनाई हो जाती है, फिर धीरे-धीरे विश्वास डगमगाने लग जाता है, लेकिन छोटी-

जन-जन के भाग्य को बदलने के लिए ये भारत की भूमि का योगदान है। उसमें संजोने-संवारने का काम भारत के बाहर के लोगों ने भी किया है, उनका भी ऋण स्वीकार करना होगा। इसे हम अपनी बपौती बनाकर न रखें, ये विश्व का है, पूरे मानव-जाति का है और मानव-जाति के लिए है। ये इस युग का नहीं अनेक युगों के लिए है।

शरीर एक साधन - परमशक्ति को अनुभव करने का

हममें से कोई भी ऐसा नहीं होगा जो जीवन को जी-भरकर न जीना चाहता हो। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के



लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा। और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। इससे हमें पता चलता है कि ये शरीर एक साधन है परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की। कई लोगों को योग एक व्यवस्था के रूप में दिखता है, लेकिन योग व्यवस्था नहीं है, योग एक अवस्था है। योग कोई संस्था नहीं है, योग आस्था है और जब तक हम उसे उस रूप में नहीं पाते, जब तक हम उसे टुकड़ों में देखते हैं, उसकी पूर्णता को पहचान नहीं पाते। योग को लेकर हमसे विश्व की अपेक्षाएं बहुत बढ़ जाएंगी, तो हमारा दायित्व बनता है कि विश्व की अपेक्षाओं के अनुकूल योग के सही रूप को और समयानुकूल स्थिति में हम जगत तक कैसे पहुँचायें, दुनिया समझे उस शब्दावली में हम उन तक कैसे पहुँचाएं।

-: स्थानीय सेवाकेन्द्र का पता :-

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

Email - omshantimedia@bkivv.org, Mobile No. - 9414154344