



डॉ. जगदीशचन्द्र हसीजा

योग नहीं लगता तो क्या करें...!!!

जिस उत्तम कोटि का योग लगना चाहिए, वो हमारा क्यों नहीं लगता? उसका कारण यह है कि या तो मान-शान की इच्छा है या वैर-घृणा है या किसी से द्वेष नाराजगी है। जो भी समझते हैं कि हमारा योग नहीं लगता, वे अपने में देखिए तो इनमें से कोई न कोई कारण होगा। योग का अर्थ क्या है? पॉजिटिव थिंकिंग। योग नहीं लगता माना आपमें श्रेष्ठ विचार, शुभ विचार नहीं चलते। शुभ विचार नहीं चलते माना, नेगेटिव या नकारात्मक विचार चलते हैं। नेगेटिव विचार क्यों चलते हैं? असन्तुष्टता के कारण। अगर आप किसी से रूठे हैं तो आप यह समझ लीजिए कि आप उससे असन्तुष्ट हैं। देखिये, सन्तुष्टता न होने के कारण योग खत्म। उस व्यक्ति से नाराज होकर हमने योग गंवा दिया। भले ही उसके कारण हमें स्थूल वस्तु या वैभव का नुकसान हुआ होगा लेकिन नाराज होकर आप योग को खो बैठे, परमात्मा के साथ का सम्बन्ध और सुख खो बैठे। देखिए, यह कितना बड़ा नुकसान है। एक सन्तुष्टता का गुण छोड़ने के कारण, रुष्ट या क्रुद्ध होने के दुर्गुण के कारण, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, वैर इत्यादि सारी रावण की सेना आ जाती है। दुर्गुण आपमें डेरा डाल देते हैं। कई बार, दूसरे कोई हमें असन्तुष्ट नहीं करते लेकिन

हम अपने आप से ही असन्तुष्ट हो जाते हैं। हम इसलिए असन्तुष्ट हैं क्योंकि हमारा योग ठीक नहीं लग रहा है, हम ज्ञान में तीव्र वेग से नहीं चल रहे हैं। बैठे हैं योग करने, खुद ही संकल्प कर रहे हैं कि योग नहीं लग रहा है। अरे भाई, योग लगाओ ना, उसके बदले यह संकल्प क्यों कर रहे हो कि योग नहीं लग रहा है? बाबा ने भी अव्यक्त वाणी में बताया है कि एक पक्षी

करते जायेंगे तब योग की सीढ़ी चढ़ते जायेंगे और अनुभव भी करते जायेंगे। चलो, अगर योग नहीं भी लगेगा तो कोई हर्जा नहीं, कोई नेगेटिव विचार तो नहीं चलेंगे ना! पॉजिटिव थिंकिंग से विकल्प या व्यर्थ संकल्पों से बच जायेंगे ना! पूरा प्रकाश नहीं होगा, उषा काल तो होगा ना! जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे। इसलिए अपने से भी असन्तुष्ट होना गलत है। यह बात

उपकार करने का शुभ भाव है। अगर यह शुभ भावना हम बनाये नहीं रखेंगे तो मन में नेगेटिव भाव स्थान बना लेगा। किसी अच्छी चीज में कंकड़ या मक्खी पड़ जाये तो, भले ही वह कितने भी पैसे खर्च करके बनवायी गयी हो, खाने योग्य नहीं रहेगी। आप उसको फेंक देंगे। ऐसे ही अलौकिक जीवन में अगर आप के विचारों में ऐसी बातें आ गयीं तो निश्चित रूप से आप आगे नहीं बढ़ पायेंगे। इसलिए जिनसे भी हमारा सम्बन्ध-सम्पर्क है, जिनसे हमारा काम पड़ता है उन सबसे अगर हम प्रेम-प्यार से, मित्रता से, कल्याणकारी और शुभ भाव से, मधुरता और नम्रता से व्यवहार करते हैं तो हमारा मन अच्छा रहेगा और योग भी अच्छा लगेगा। जब कोई गलत बोलता है तो उसको हम प्यार से बता सकते हैं, समझा सकते हैं। अगर वो नहीं समझता है तो हम क्यों उसके पीछे अपनी अवस्था खराब करें? धर्मराज बाबा बैठे हैं, मालिक वह है। हरेक को वह देखता है, कौन राइट है, कौन व्रॉन्ग है। बाबा ने कहा है कि जो ज्ञान में आकर गलत करता है, पाप करता है,

उसको सौ गुणा दण्ड मिलता है। अगर आप उसकी भलाई के लिए दोस्त के नाते, भाई के नाते सलाह देना चाहते हैं, दे सकते हैं। हमने देखा है, बहुत बार क्या होता है, हम मित्र को सलाह देने के बहाने जिद्द पकड़ बैठते हैं, वह नहीं बदलता है तो बदला लेने का सोचते हैं कि इसने हमारी बात नहीं मानी, इसको हम सबक सिखा देंगे। कई बार ऐसा भी होता है कि जिसको आपने अपना मित्र समझकर राय दी, वह गलत समझकर आपका दुश्मन बन जाता है। इससे और ही दोनों की अवस्था बिगड़ जाती है और पुरुषार्थ रुक जाता है। दोनों का मित्रभाव खत्म हो जाता है। बाबा ने हमें बताया भी है कि जो जैसा करता है, वैसा पाता है। तो हम उसका विरोध करके क्यों अपनी स्थिति और समचित्त को खराब करें? मेरा निवेदन यह था कि इन दोनों बातों को भी हम सामने रखें कि हमारे सब मित्र हैं, हम सबका भला चाहते हैं, उस भलाई के लिए हम ज्ञान की, योग की या धारणा की बात सुनाते हैं तो ठीक है, लेकिन हमारी मित्रभावना नहीं टूटे, हमारे में कोई वैर, विरोध, बदला लेने की भावना न आये। अगर किसी के प्रति हमारे मन में ईर्ष्या भाव या द्वेष भाव पैदा होता है तो यह मैत्री भाव नहीं है। यह दूसरों को सन्तुष्ट करने वाली बात है भी नहीं। मान-शान की इच्छा जो हम करते हैं, यह तभी आती है जब इन दो - सन्तुष्टता और मैत्रीभाव का अभाव होता है। अगर हम इन दो बातों पर ध्यान रखते हैं तो मेरे ख्याल में अन्य सब विषयों में सहज ही हम पास हो जायेंगे।

— “
कोई भी कार्य करने से पहले हमें उसके बारे में पूर्ण ज्ञान होना चाहिए। फिर उसे करने के लिए योग्य विधि का होना व उसको करने की वजह या मकसद स्पष्ट होना जरूरी है। साथ-साथ समय का ज्ञान व मन में संतुष्टता का गुण भी धारण होना चाहिए। तभी तो आप अपनी बुद्धि को एक जगह पर एकाग्र कर सकेंगे। अन्यथा सोचने का प्रवाह आपको कहीं ओर ही ले जायेगा।
 — ”



था, अपने पंजों से डाली को पकड़कर बैठा था और कहता था कि मुझे छुड़ा दो, मुझे उड़ा दो। उड़ता खुद नहीं था लेकिन कहता था कि मुझे इस डाली से छुड़ा दो। ऐसे हम भी कह रहे हैं। खुद योग नहीं लगा रहे हैं, योग में बैठकर कहते हैं कि मेरा योग नहीं लग रहा है। अन्धकार को मिटाने का तरीका है प्रकाश को लाओ। प्रकाश आने से अन्धकार अपने आप मिट जायेगा। आप यह नहीं सोचो कि मेरा योग नहीं लग रहा है। आप यह सोचो कि मैं आत्मा हूँ, मैं अनादि स्वरूप हूँ, मैं श्रेष्ठ आत्मा हूँ। जब ऐसे पॉजिटिव थिंकिंग

अलग है कि आप थके हुए हैं, तबीयत ठीक नहीं है इसलिए योग नहीं लग रहा है आप तो बाबा के बच्चे हैं, बाबा ने आपको स्वीकारा है। हम बाबा की सर्वश्रेष्ठ रचना हैं, कोटों में कोई और कोई में भी कोई हैं। हमें अपने से क्यों असन्तुष्ट होना चाहिए? बाबा ने कहा है कि परमधाम की यात्रा भी योग है, स्वदर्शन चक्र घुमाना भी योग है तो यात्रा करो, चक्र घुमाओ। यह विषय तो बहुत बड़ा है लेकिन संक्षेप में मैं यही कहता हूँ कि इसी तरह से मैत्री भाव है, मित्रता भाव है, अपकारी पर भी



भीमावरम-आ.प्र.। इनर क्वील क्लब की 40वीं वर्षगांठ पर आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रेवती का क्लब के सदस्यों द्वारा सम्मान किया गया। इस अवसर पर उपस्थित हैं क्लब प्रेसीडेंट जयश्री जी, सेक्रेट्री विजयलक्ष्मी जी, के.जी.आर. कॉलेज की प्रिन्सीपल रानी जी, बारडोली स्कूल की डायरेक्टर श्रीदेवी जी व अम्माजी तथा क्लब के अन्य सदस्य।



भुवनेश्वर-बी.जे.वी. नगर। सूर्यखीत्रा फाउंडेशन ऑफ एजुकेशनल एंड चैरिटेबल ट्रस्ट की 13वीं एनुअल मीट एवं फैलिसिटेशन सेरेमनी 2021 में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. तपस्विनी बहन एवं ब्र.कु. अपर्णा बहन को 'कोरोना वॉरियर्स' अवार्ड से सम्मानित करते हुए डॉ. प्रसन्ना कुमार पट्टसानी, पूर्व सांसद। साथ हैं डॉ. विपिन बिहारी मिश्रा, चेयरमैन, सूर्यखीत्रा फाउंडेशन तथा अन्य।



मैसूर-कर्नाटक। नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में शरीक हुए रोहिणी सिंधुगि, डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर, ए. नागेन्द्र, विधायक, एच.वी. राजीव, चेयरमैन, मैसूर अवन डेवलपमेंट ऑथोरिटी, मैसूर, डॉ. नतेश, कमिश्नर, एम.यू.डी.ए., सविता, सेक्रेट्री, एम.यू.डी.ए., श्रीहरि, चेयरमैन, जी.एस.एस. ग्रुप ऑफ कंपनीज, जयसिम्हा, ज्वाइंट डायरेक्टर, मैसूर सिटी कॉर्पोरेशन, डॉ. मंजूनाथ, ऑर्थोपेडिक सर्जन व चेयरमैन, मनसा हॉस्पिटल, डॉ. शिल्पा, असिस्टेंट प्रो., जे.एस.एस. मेडिकल कॉलेज, डॉ. नंदलाल, डेंटल सर्जन, डॉ. रवि पुराणिक, कंसल्टेंट फीजिशियन, अपोलो हॉस्पिटल, प्रभु, वाइस प्रेसीडेंट, एडवोकेट्स एसोसिएशन, मैसूर, मि.अग्रवाल, डी.आर.एम., मैसूर, डॉ. ए.आर. सीताराम, फाउण्डर प्रेसीडेंट, परमहंस योगा थेरेपी सेंटर तथा डॉ. गीता सीताराम, राइटर एंड म्यूजिशियन। ब्रह्माकुमारीज की उपश्रेणीय निदेशिका ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी द्वारा सभी मेहमानों का स्वागत व सम्मान किया गया।



वर्धा-महा। महात्मा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय वर्धा, महाराष्ट्र के 24वें स्थापना दिवस एवं चतुर्थ दीक्षांत महोत्सव के अवसर पर ब्र.कु. मेधावी शुक्ला को उनके अनुसंधान कार्य 'अहिंसक जीवन शैली में राजयोग का अवदान परंपरा स्वरूप प्रयोग और मीडिया की भूमिका' के लिए डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी की उपाधि प्रदान की गई।



गया-सिविल लाइन। नव वर्ष के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में कैडल लाइटिंग करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शीला दीदी तथा ब्र.कु. बहन एवं भाई।



मांस्को-रशिया। नये वर्ष के आगमन पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी, ब्र.कु. विजय तथा अन्य।



राँची-झारखण्ड। नव वर्ष के आगमन पर आयोजित कार्यक्रम में कैडल लाइटिंग करते हुए रितेश गुप्ता, समाजसेवी, सुभाष चन्द्र गर्ग, डी.जी.एम., नाबार्ड, ब्र.कु. निर्मला, अमरजीत जी, मैनेजर, हुंडई मोटर तथा विशाल तिवारी, एडवोकेट, हाई कोर्ट।