

संकल्पों के अनुशासन का नाम है योग

“ योग एक प्रकार से मन, वचन और कर्म का आध्यात्मिक अनुशासन है। हम देखते हैं कि फौज में शारीरिक ड्रिल करते समय हरेक फौजी अपनी भुजाओं, टांगों इत्यादि पर पूर्ण नियंत्रण कर प्रदर्शन करता है, उसके कदमों और भुजाओं का दूसरे फौजियों के कदमों और भुजाओं की गति के साथ एक तालमेल होता है और जिस समय उसे रुकने के लिए आज्ञा दी जाये, उसी समय ही वह अनुशासनबद्ध होकर रुक जाता है। उसे जिधर मुड़ने के लिए कहा जाये वह एक सुन्दर ढंग से उधर ही मुड़ जाता है। इसी प्रकार योगी का अपने मन पर पूर्ण नियंत्रण होता है और वह अपनी कर्मेन्द्रियों के संबंध में भी अनुशासन का पालन करता है, जिनकी गणना यम-नियमों के अंतर्गत होती है और वह जब चाहे अपने मन को अपने कारखाने या मकान-दुकान से हटाकर परमात्मा में एकाग्र कर सकता है और जब चाहे तब कार्य-व्यापार में भी प्रवृत्त हो सकता है। ”

वास्तव में आत्मा स्वयं एक अणु है, एक ज्योतिकण है। इसका कर्मेन्द्रियों पर पूर्ण शासन ही योगी का अनुशासन है। योगी इन्द्रियों का गुलाम नहीं होता। उसका मन विषयों के पीछे नहीं भागता। वह मिताहारी होता है और उसका व्यवहार दिव्य मर्यादा के अनुसार होता है। एक साधारण मनुष्य तो राह जाते हुए निष्प्रयोजन ही इधर-उधर ताक-झांक करता जाता है और वह एक विषय को छोड़ दूसरे विषय पर अनियंत्रित होकर बोलता रहता है। उसकी वृत्ति बिखरी रहती है और दृष्टि भटकती-सी रहती है। भोगी मनुष्य सारा दिन खाता-पीता, बोलता और पदार्थों को भोगता रहता। गीता में इसे ही मन की चंचलता अथवा व्यभिचार कहा गया है। इसके विपरीत योगी संयमी होता है। जैसे राजा अपनी प्रजा का पालन करते हुए भी उस पर अपना अंकुश अथवा नियंत्रण रखता है, वैसे ही राजयोगी भी अपनी कर्मेन्द्रियों को तथा अपने मन को ज्ञान रूप अंकुश के अधीन रखता है। तनिक सोचिये कि यदि ऊंट की नकेल न हो तो सवार की क्या गति होगी



अथवा यदि कोचवान घोड़े की लगाम अपने काबू में न रखे तो रण में वह कहाँ जाकर उतरेगा? ठीक इसी प्रकार, आत्मा को चाहिए कि वह भी अपनी

कर्मेन्द्रियों रूपी घोड़ों की बागें ज्ञान-निष्ठ बुद्धि के वश में रखे। परन्तु प्रश्न उठता है कि स्वयं बुद्धि की क्या स्थिति हो?

निःसंदेह, जीवन को सुधारने की विधि यही है कि हम अपने कर्मों को श्रेष्ठ बनायें क्योंकि कर्मों की महानता ही मनुष्य की महानता है। कर्मों को महान

बनाने के लिए जरूरी है कि कर्मेन्द्रियों द्वारा कोई अत्याचार, भ्रष्टाचार या पापाचार न हो। इसके लिए कर्मेन्द्रियों पर नियंत्रण जरूरी है। कर्मेन्द्रियों को विषयों में प्रवृत्त करने वाला मन है। अतः सफलता के लिए मन को संयत करना आवश्यक है। मन को काबू में कर सकने वाली बुद्धि है। बुद्धि यदि दिव्य हो और बलवती हो तो वह मन को कुपथ पर चलने से रोक कर सुपथगामी बनाये रख सकती है। परन्तु प्रश्न यह है कि बुद्धि में दिव्य बल कैसे आये, उसका विवेक सद्विवेक कैसे बने, उसे पाप-पुण्य की परख कैसे आये?

इसी के लिए ही योग रूप साधन है। जब हम बुद्धि को सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा की स्मृति में स्थित करते हैं तो उसकी शुद्धि होती है और उसमें वह दिव्य शक्ति आती है जिससे मन का अनुशासन सहज हो जाता है। उसकी विधि यही है कि हम परमपिता परमात्मा के स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करके बुद्धि को उसकी सूक्ष्म स्मृति एवं अनुभूति में स्थित करें और मन को ऐसी बुद्धि का सहगामी बनायें।

जीवन... बिन्दु का...

- पेज 3 का शेष

नहीं, सब चोर हैं, बेईमान हैं,

ठग हैं, सब स्वार्थी हैं ये सब संकल्प, हमसे माइनस में शून्य लग रहा है। अर्थात् एक के आगे शून्य लग रहा है। जोकि हमको कमजोर व रोगी बना रहा है। यही कारण है आज प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रूप से बीमार है। चाहे वो मानसिक रूप से हो या फिर शारीरिक।

परमात्मा ने हमें बहुत ही सहज और सरल रूप से बताया है कि अपने आपको शरीर नहीं ज्योतिबिन्दु समझो और परमात्मा को ज्योति रूप में देखो। इससे हमारे अच्छे शून्य की ताकत, वैल्यू बढ़ती जायेगी। और हम अपने आपको तरोताजा, कुशल व फ्रेश अनुभव करेंगे। यही वो राजयोग है। जो हम कहते आते थे कि भारत का प्राचीन राजयोग बहुत मशहूर है। जिससे सर्व सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। जीवन में इस विधि को अपनायेंगे तो हम नकारात्मक ऊर्जा से बचे रहेंगे।

जीवन को हमें जीना है, न कि काटना है। दुनिया में तो कहते हैं कि खाली हाथ आये थे, खाली हाथ जाना है। यहाँ हम आपको बता दें कि न तो कोई खाली हाथ आता है और न ही कोई खाली हाथ जाता है। जो भी आत्मायें यहाँ आती हैं अपने कर्म के अनुरूप उसके भाव, स्वभाव, संस्कार लेकर आती है। और जब जाती भी है तो जीवन भर जो किया है वो साथ लेकर जाती है। इसलिए हम पूर्व में जिस तरह के भी शून्य ले आये अर्थात् सकारात्मक या नकारात्मक उसे ठीक करने के लिए ये जीवन मिला है। और ध्यान रखना है कि इस प्रभू प्रदत्त वैल्यूबल जीवन में हमें सकारात्मक शून्य को बढ़ाकर जाना है, न कि नकारात्मक। तो इस तरह अपने आप पर वॉच रखेंगे तो हम सकारात्मक ऊर्जा से भरपूर भी रहेंगे और हमारे आस-पास के वातावरण को भी वैसा ही बनायेंगे। और जायेंगे तब भी खुशी से जायेंगे। क्योंकि हमारे पुण्य की कमाई हमारे साथ होगी।



सिमगाही बाजार-बिहार। ब्रह्माकुमारीज के नवनिर्मित ओम शान्ति भवन एवं परमात्म अनुभूति संग्रहालय का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए बिहार सरकार के वन पर्यावरण एवं जलवायु मंत्री नीरज कुमार सिंह, जोगवनी उपखेत्रीय निदेशिका, ब्र.कु. किरण दीदी, वरिष्ठ भाई ब्र.कु. रामसिंह, काठमांडू नेपाल, क्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. भगवती दीदी, राजविराज, नेपाल, ब्र.कु. रंजु, सीमावर्ती क्षेत्र, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बबिता तथा अन्य गणमान्य लोग।



काठमांडू-नेपाल। राष्ट्रीय दिवस के अवसर पर माननीय राष्ट्रपति के कार्यालय में ब्रह्माकुमारीज के वरिष्ठ ब्र.कु. राम सिंह भाई को 'प्रबल जन सेवा श्री चौथे अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए महामहिम राष्ट्रपति विद्या देवी भंडारी।



दिल्ली-पीतमपुरा। सेवाकेन्द्र पर 30 युगलों के सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे सीनियर साइकोलॉजिस्ट ब्र.कु. इती, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रभा बहन, ब्र.कु. सुनीता तथा ब्र.कु. शारदा।



दिल्ली-ओम विहार। त्रिमूर्ति शिवजयंती पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान श्रीमति विना सब्बरवाल, निगम पार्षद को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी, ब्र.कु. उर्मिला दीदी, माउण्ट आबू तथा जनकपुरी सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विजय लक्ष्मी।