

हर परिस्थिति में स्थिरता बनाए रखता राजयोग

राजयोग का अभ्यास ही सुखदाई और मधुर है। परन्तु यदि राजयोग का अभ्यास करते हुए मन में अनायास ही कोई व्यर्थ संकल्प आ जाये तो उससे चिन्तित नहीं होना चाहिये। उसके निवारण के लिये दो ही तरीके हैं- एक तो यह कि उससे परेशान न होइये, मन को हल्का रखिये। दूसरा निराशा अनुभव न कीजिये। आप हल्के मन से फिर ईश्वरीय चिन्तन करने का पुरुषार्थ कीजिये। जैसे लोहे को लोहा काटता है, वैसे ही संकल्प को भी संकल्प ही काटता है। अतः उन अशुद्ध संकल्पों को काटने का सर्वोत्तम तरीका है- मन को शुद्ध संकल्पों में व्यस्त कर देना। वरना, यदि कोई इन संकल्पों में उलझ जाता है कि पता नहीं मेरा मन टिकता क्यों नहीं, मेरे व्यर्थ संकल्प मिटते क्यों नहीं, तो एक व्यर्थ चिन्तन तो हो ही रहा था, अब उस चिन्तन के बारे में भी चिन्तन प्रारम्भ होगा तो इस श्रृंखला का अन्त कहाँ होगा? अतः इन संकल्पों के स्थान पर ज्ञानमय संकल्प शुरू कर दीजिये।



डॉ. ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

शिव बाबा, अब तो मैं भी दूसरों को आपकी वाणी सुनाऊंगा, उन्हें माया की नींद से जगाऊंगा तथा आपका मधुर परिचय देकर हर्षाङ्गी। शिव बाबा, अब मैं कभी भी विकर्म नहीं करूँगा बल्कि आपकी आज्ञानुसार चलकर अपना जीवन श्रेष्ठ बनाऊँगा...।" इस प्रकार का मनन-चिन्तन करते-करते पुनः एकाग्रता पूर्वक शान्ति, शक्ति, प्रेम की धारा को धारण करते जैसे अनुभव में समाहित हो जाना चाहिए।



अशुद्ध संकल्पों का निवारण

यदि ये ज्ञान-युक्त चिन्तन भी नहीं हो पा रहा, मन में खलबली-सी मची हुई है, चित्त में भारीपन-सा है, आलस्य है या मानसिक उद्वेगता एवं उद्विग्नता है तो ज्ञान का अंकुश प्रयोग कीजिये। हमने काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, आलस्य, या इन्द्रिय आकर्षणों से होने वाले नुकसान को भली-भाँति समझा है। उसको ध्यान में रखते हुए, जिस प्रकार के संकल्प मन में उठ रहे हों, उनका निवारण करने के लिये, उन्हें शान्त करने वाले ज्ञान-बिन्दुओं का मनन कीजिये। इस प्रकार की ज्ञान-गवेषणा से कुछ ही दिनों में आपके

वे अशुद्ध संस्कार धीमे अथवा 'तनु' होते जायेंगे और क्षीण होते-होते, अन्तोगत्वा आपका पीछा छोड़ जायेंगे।

इस प्रसंग में एक बात को मन में पक्का कर लीजिये। वह यह कि कभी अपने पुरुषार्थ से निराश न होइये। निराशा आने से आलस्य और प्रमाद अथवा अलबेलापन आता है और उसका दुष्परिणाम यह होता है कि मनुष्य अभ्यास करना ही छोड़ देता है। यह बहुत हानिकारक है। निराशा का तो कोई कारण नहीं है क्योंकि पुरुषार्थ कभी भी शत-प्रतिशत निष्फल तो जाता नहीं। कर्म तो अविनाशी है, उसका प्रभाव चाहे कितना भी क्षीण क्यों न हो, पड़ता अवश्य है। क्या प्रायः यही नहीं देखते कि किसी दीवार को गिराने के लिये मिस्त्री या मजदूर द्वारा अनेकानेक हथौड़े लगाने पड़ते हैं। पहले एक-दो हथौड़े से यद्यपि दीवार नहीं गिरती तो भी मिस्त्री हथौड़े लगाना छोड़ नहीं देता क्योंकि वह जानता है कि हथौड़े का हरेक प्रहार अपना काम कर रहा है। वह दीवार को कमजोर करता जा रहा है। यद्यपि दीवार अन्तिम हथौड़े के मार से गिरेगी तथापि उससे पहले की चोटें भी महत्वपूर्ण हैं- वे व्यर्थ नहीं हैं ठीक इसी प्रकार, हमारे प्रतिदिन का योगाभ्यास महत्वपूर्ण है। आज यदि किन्हीं विक्षेपों के कारण मन स्थित नहीं हो सका तो निराशा होने की कोई बात नहीं क्योंकि हमारा हरेक संकल्प रूपी हथौड़ा हमारी कालिमा की दीवार को ढाने में महत्वशाली है।

दिनचर्या पर ध्यान

अभ्यास के प्रसंग में एक महत्वपूर्ण बात और भी कह दें। जब हम योगाभ्यास के लिये बैठते हैं, तो तन को तो एक स्वच्छ एवं आरामदायक आसन पर बिठा देते हैं परन्तु हमारे मन का आसन तो हमारे दिन भर के संकल्प-विकल्प ही होते हैं। हमारा मन उसी भूमिका में ही आगे चलता है। अतः उस भूमिका को ठीक करना ज़रूरी है। जो मनुष्य दिन-भर देह-अभिमानि हुआ रहता है, देह-दृष्टि से ही सभी को देखता है, प्रभु को रिचकमात्र भी याद नहीं करता, उसे योगाभ्यास के समय ईश्वरीय स्मृति में तन्मयता की स्थिति प्राप्त करने में बहुत समय लग जाता है। परन्तु जो मनुष्य दिन-भर भी आत्म चेतस रहता है, सभी को आत्मिक दृष्टि से देखता है, उसकी स्थिति स्थूलता एवं लौकिकता से ऊपर उठी रहती है और ईश्वरीय याद की यात्रा पर चलने में उसे अधिक समय नहीं लगता। बिजली का स्विच ऑन करने की न्यायी वह सहज रीति से ही ईश्वरीय स्मृति में टिक जाता है।



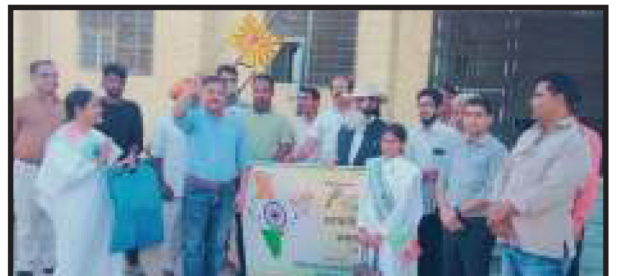
मुम्बई-मुलुंड। राजभवन में आयोजित सम्मान समारोह में महाराष्ट्र के राज्यपाल भगत सिंह कोश्यारी राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. गोदावरी दीदी को 'समाज रत्न पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए। गौरव फाउण्डेशन एवं अन्याय निवारण निर्मला समिति की ओर से आयोजित इस समारोह में समाज के विभिन्न क्षेत्रों में विशेष कार्य करने वाले 31 विशेष लोगों को सम्मानित किया गया। इस मौके पर फाउण्डेशन के अध्यक्ष राजू सुदाम शेट, संयोजक डॉ. प्रमोद पाण्डे, आयोजक विशा पाडकर एवं कृष्णा, नीता बाजपेयी तथा अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



खजुराहो-म.प्र. खिलाड़ियों के लिए आयोजित 'विधायक कप' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए विधायक कुंवर विक्रम सिंह जूदेव, ब्र.कु. विद्या बहन, योग शिक्षक भारत भूषण सिंह, सचिव राम कुमार गुप्ता तथा अन्य।



बेंगलुरु-टी.दसरहल्ली(कर्नाटक)। प्रजाहित संरक्षण ट्रस्ट व कन्नड़ एवं संस्कृति एलके के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित कार्यक्रम में संतोष हेगड़े, भारत के पूर्व सॉलिसिटर जनरल, लोकायुक्त की गरिमामय उपस्थिति में ब्रह्माकुमारीज की स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुमा बहन को 'रत्नश्री' राज्य पुरस्कार से सम्मानित किया गया।



रायपुर-छ.ग. ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत आयोजित 'महिला सशक्तिकरण अभियान' का शिव ध्वज दिखाकर शुभारंभ करते हुए उपखंड अधिकारी राजेश मेवाड़ा। साथ हैं ब्र.कु. लता बहन, ब्र.कु. नीलम बहन, न्यायालय परिसर अधिकारी तथा स्टाफ।



बसना-छ.ग. 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित 'सड़क सुरक्षा मोटर साइकिल यात्रा' का शुभारंभ ब्र.कु. चंद्रकला बहन, गजेंद्र साहू, नगर पंचायत अध्यक्ष, ब्र.कु. भुवनेश्वरी बहन, ब्र.कु. पूनम बहन व अन्य ब्र.कु. बहनों द्वारा किया गया।



दिल्ली राजहरा-छ.ग. आध्यात्मिक कार्यक्रम में सोमनाथ की चैतन्य झांकी का उद्घाटन दीप प्रज्वलित कर करते हुए महिला एवं बाल विकास, समाज कल्याण मंत्री अनिला भंडोपा, नगर पालिका अध्यक्ष शिबूनायर, ब्र.कु. पूर्णिमा बहन तथा अन्य।



लैलूंगा-रायगढ़(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के अंतर्गत 'द्वादश ज्योतिर्लिंग दर्शन झांकी' के उद्घाटन कार्यक्रम में चक्रधर सिंह सिदार, विधायक, लैलूंगा, सुरेन्द्र कुमार बापोडिया, मुन्ना सेठ, छमेश्वर लाल पटेल, सेवानिवृत्त जज, ब्र.कु. राधिका बहन, सहसंचालिका, रायगढ़ एवं जशपुर जिला, ब्र.कु. नीलू बहन तथा अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।



कोरबा-टी.पी. नगर(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज के सद्भावना भवन में होम्योपैथिक के जनक डॉ. हनीमन के जन्मोत्सव पर डॉ. वी. मिश्रा, उपाध्यक्ष, इंडियन ऑर्गनाइजेशन ऑफ होम्योपैथी, डॉ. राज नारायण, उप सचिव, डॉ. रीतेश सुनहरे व डॉ. रोशनी सिंह के सानिध्य में आयोजित 'निःशुल्क होम्योपैथी स्वास्थ्य शिविर एवं परिचर्चा' में डॉ. के.सी. देवनाथ, ब्र.कु. रुकमणी बहन, ब्र.कु. बिन्दु बहन, भोखरराम भाई सहित अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे। लगभग सौ मरीजों ने शिविर का लाभ लिया।



छतरपुर-किशोर सागर(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' थीम के अंतर्गत 'मेरा भारत स्वस्थ भारत' अभियान के तहत आयोजित 'निःशुल्क नेत्र जाँच शिविर' में नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. कपिल खुराना ने सभी के नेत्रों की जाँच करते हुए नेत्रों के देखभाल की विधि बताई तथा निःशुल्क आई ड्रॉप व दवाइयाँ वितरित की। सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. शैलजा बहन ने भी अपने विचार रखे। शिविर का 350 लोगों ने लाभ लिया।



इंदौर-गंगोत्री विहार(म.प्र.)। 'आजादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के तहत ब्रह्माकुमारीज द्वारा उषाराज ऊर्जा, पेट्रोल पम्प, महुनाका में आयोजित कार्यक्रम में ब्रह्माकुमारीज के ट्रांसपोर्ट एंड ट्रेवल विंग की जोनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. अनिता बहन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीमा बहन, सुदर्शन गुप्ता, पूर्व विधायक, पम्प संचालक धीरज गर्ग तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें उपस्थित रहे।