OM SHANTI MEDIA - JUNE-I-2022 DELHI FINAL FILE_Page 1 and 2 5/12/2022 10:04 AM Page 11

सहज योग कठिन कैसे बन गया...!!!

सहज योग बहुतों के लिए कठिन हो गया है। क्यों योग नहीं लगता? क्योंकि व्यर्थ संकल्प बहुत आते हैं। कहाँ से आ गये वो? अपने आप आ गये या हमने ही बनाये हैं? हम क्रियेट करते हैं, ये बात सभी को समझ लेनी चाहिए। दूसरी बात, क्यों सहज योग कठिन हो गया है? क्योंकि योग के लिए मन में श्रेष्ठ विचार और बुद्धि स्वच्छ होनी चाहिए। ये बहुतों की नहीं है। सोचना है सभी को। स्वयं ज्ञान के सागर आकर हमें रोज़ पढ़ा रहे हैं। पढ़ा रहे हैं या नहीं! मुरलियों में सुंदर विचार ही तो हैं। मुरलियों में वो विचार हैं जिनका संसार को अंदाज़ा भी नहीं है।

रोज़ बाबा कहते हैं, तुम निर्विकारी देवता थे। संसार में कोई शास्त्रवादी, वेदविद कोई नहीं जानता कि हम सतयुग में निर्विकारी देवता थे। ये श्रेष्ठ विचार है या नहीं! अगर इस विचार को दिन में थोड़ा-थोड़ा भी याद करेंगे तो अनेक व्यर्थ समाप्त हो जायेंगे। बुद्धि तीसरा नेत्र है। बुद्धि है विवेक शक्ति। जिसमें ज्ञान भर रहा है। अब ज्ञान की जगह किसी ने गंदगी भर ली हो, विवेक की जगह नफरत भर ली हो, ईर्ष्या-द्वेष भर ली हो, चिंतायें और परेशानियां भर ली हों तो बुद्धि स्थिर होगी नहीं। ये नेत्र है हमारा। इसमें हम सबकुछ धारण भी कर रहे हैं। इसलिए बुद्धि की एक और डेफिनेशन, बुद्धि हमारी धारणा शक्ति भी है। जो कुछ भी धारण हो रहा है, पवित्रता, शक्तियां, सद्‌गुण, ज्ञान, वरदान, वो सब किसमें हो रहा है? बुद्धि में हो रहा है। तो हमने अपनी बुद्धि को सोने का बर्तन बनाया है या डस्टबिन? विचार कर लेना। डस्टबिन बना लिया होगा तो क्या फैलेगी? बदबू फैलेगी। और जहाँ बदबू फैलती हो वहां भगवान का वास होगा! लोगों ने तो ऐसे ही कह दिया, सब जगह है, कूड़ेदान में भी है भगवान। बैठेगा वहाँ! तो हमें पहला काम करना है, अगर योगी बनना है तो अपनी बुद्धि की सफाई करें। समझ लें, योग के बिना, अगर योग शक्तिशाली नहीं होगा, अगर योग चार घंटे तक नहीं होगा, बाबा तो मुरलियों में कहते कि बच्चे, कम से कम आठ घंटे मुझे याद करो, और सुनते ही हम क्या कह देते हैं कि ये अपने बस का नहीं है। हमें पता भी नहीं चलता कि हमने क्या सोच लिया! कह देते हैं या नहीं! इसलिए मैं चार घंटे की बात करता हूँ। चार घंटे भी बैठकर नहीं, आप भले एक घंटा भी न बैठो, आप बिल्कुल न बैठो, तो भी योगी बन सकते हैं।

योग की सिम्पल डेफिनेशन, स्मृति स्वरूप होना ही योग है। इसके लिए बैठने की ज़रूरत नहीं। मैं देवकुल की निर्विकारी आत्मा हूँ, ये सोचने के लिए बैठना पड़ेगा क्या! बिल्कुल नहीं। ये स्मृति आई माना हम योगयुक्त हो गये। मैं भगवान की संतान बहुत महान और भाग्यवान हूँ, ये स्मृति आई माना हम योगयुक्त हो गये। सहज कर दो इसको। योगबल बहुत ज़रूरी है आने वाले समय का सामना करने के लिए। जिनके पास योगबल नहीं होगा, वो परिस्थितियों में रोते ही रह जायेंगे। वो जिंदे और मुर्दे समान हो जायेंगे। दुनिया का हाल तो बहुत बुरा होगा ही, क्यों होगा, क्योंकि सभी को घर जाने से पहले अपने कर्मों का हिसाब-किताब चुक्तू करना ही होगा। कोई नहीं बच सकता। किसी को गाली भी दे दी है, उसका रिटर्न ज़रूर होगा। किसी का एक रुपया रख लिया तो सो देने पड़ेंगे ब्याज सहित। किसी को दुःख दिया तो कई गुणा होकर वापस आ जायेगा। किसी का दिल दुखाया, बहुत कष्ट होगा। इससे कोई नहीं बच सकता। घबराने की बात नहीं, क्या करना है हमें, योगबल बढ़ाना है। विनाश की बाबा परिभाषा देते हैं, ये दुनिया खाली हो जायेगी, इस भंभोर को आग लगनी है। लगते हुए देख सकेंगे? ऐसी भयानक आग लगेगी जो बुझेगी नहीं। तो हमें योगबल की बहुत ज़रूरत है। योगबल जिसके पास होगा, कई धारणायें उनके पास हो जायेंगी।

योग है तो एक सहज योग ही, पर चलते-चलते मन के आकर्षण व बुद्धि के भटकाव ने उसे कठिन बना दिया। योग एक आनंद की अनुभूति का नाम है। किंतु हमारे लक्ष्य रूपी लगाम के विरुद्ध हमारी शक्तियों की लीकेज होने से ही योग असहज हो गया। अन्यथा योग तो अपने आप में ही सहज है। आइए जानते हैं उसको सहज बनाने के तरीके...

संतुष्ट आत्मा बनना है। इच्छाओं के पीछे दौड़ना, इच्छाओं की गुलामी छोड़नी है। क्योंकि जब तक हम कर्मेन्द्रियजीत नहीं बने तब तक सफल योगी नहीं बन सकते। कर्मेन्द्रियजीत, कानों से व्यर्थ सुनने पर विजय। और एक विजय बहुत ज़रूरी है जिसको लोगों ने बड़ा कठिन कहा है, स्वाद इंद्री पर विजय। जीभ पर विजय। मुख पर विजय। मुख माना बोलना। बोलने का अर्थ ये नहीं कि हम बोलें नहीं, लेकिन क्या बोलें। सब जानते हैं क्या बोलें। जैसे बोल हम दूसरों से सुनना चाहते हैं, वैसे ही बोल बोलना सीखें। सुखदायी बोल, जो दूसरों के दिल को ठंडा कर दें। तो योग के लिए कर्मेन्द्रियों पर विजय।

योग के लिए बहुत आवश्यक है आत्मिक प्रेम और शुभ भावनायें। मोह नहीं, मोह तो मनुष्य को उलझा देता है। आत्मिक प्रेम और सद्‌भावनायें। आत्मिक प्रेम कब बढ़ेगा? जब आत्मिक दृष्टि की प्रैक्टिस करेंगे। इसलिए सभी भाई-बहनें अपने-अपने घरों से ही शुरु करें। अपने बच्चों को तीन बार, पाँच बार, परिवार के सभी सदस्यों को आत्मा देखें भृकुटी में। छोटी-सी प्रैक्टिस है और बहुत काम की प्रैक्टिस है। सभी को जानना चाहिए। आत्मिक प्रैक्टिस से अनेक चीज़ें ठीक हो जाती हैं। आप तीन दिन कर के देख लें कि मुझे आज जो भी सामने आयेगा उसे आत्मा ही देखना है। शाम तक आपके व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जायेंगे। दैहिक दृष्टि, ये नहीं कि हम बुरी दृष्टि से किसी को देख रहे हैं, लेकिन दिखाई तो देह ही देता है ना! ये दैहिक दृष्टि हमारे व्यर्थ संकल्पों को बढ़ा देती है और आत्मिक दृष्टि घटाती चलेगी। इसकी प्रैक्टिस करेंगे तो आत्मिक प्रेम बढ़ेगा और साथ में एक परिवर्तन सबको करना है, किसी के लिए भी नफरत नहीं। चेक कर लें अपने को। कोई ये नहीं कह सकता कि मुझे किसी के लिए नहीं है। नफरत से मुक्त आत्मा का चित्त शीतल और निर्मल हो जाता है। क्या करेंगे इस नफरत को खत्म करने के लिए? कुछ तो करना पड़ेगा तभी तो जायेगी न! आपे ही जायेगी, धीरे-धीरे चली जायेगी, आत्मिक प्रेम बढ़ जायेगा। अवगुण देखने से नफरत पैदा होती है। अब समस्या ये है कि अवगुण तो दिखाई देते हैं। अब कोई गुस्सा ही कर रहा हो और हम कहें कि दिखता ही नहीं है, ये होगा! वो तो दूर-दूर दिखाई देगा। बाबा ने कहा कि बच्चों की आवाज़ तो सूक्ष्म वतन तक आ जाती है, बाप तक। तो दिखाई देता है, परंतु हम क्या संकल्प करेंगे? ये इस आत्मा का अपना संस्कार नहीं है। ये तो रावण का संस्कार है। ये आत्मा तो निर्मल, पवित्र, प्रेम से भरपूर है। दृष्टि को बदलेंगे ज़रा। तो सबसे प्यार अगर पैदा करना है, खास ईश्वरीय परिवार में, तो संकल्प करेंगे कि ये सब महान आत्मायें हैं। ये सब ईष्ट देव-देवियां हैं। ये वो सब हैं जो भगवान से बहुत प्यार करते हैं और जिन्हें शिव बाबा बहुत प्यार करते हैं। तो प्यार बढ़ जायेगा। टाइम लग सकता है क्योंकि ये चीज़ें एक-दो दिन में नहीं आती हैं, पर अगर हम इसे दृढ़ता से करेंगे, तो धीरे-धीरे नफरत समाप्त होगी, चित्त शांत होगा, योग बहुत अच्छा लगने लगेगा।

होशियारपुर-पंजाब। केन्द्रीय वाणिज्य एवं उद्योग राज्यमंत्री व होशियारपुर से लोकसभा सांसद सोमप्रकाश जी से ज्ञानचर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. उषा दीदी। साथ हैं ब्र.कु. लक्ष्मी बहन तथा अन्य।

डाकपत्थर-उत्तराखण्ड। सहदेव पुण्डीर को तीसरी बार विधायक बनने पर बधाई एवं गुलदस्ता देते हुए ब्र.कु. सविता बहन। साथ हैं ब्र.कु. अरुण भाई व ब्र.कु. धीर भाई।

आगरा म्यूज़ियम-उ.प्र.। ताजनगरी फेज़ वन शिल्पग्राम रोड स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र 'मेडिटेशन सेंटर' को टूरिज़्म में शामिल करने को लेकर आयोजित कार्यक्रम में रेलवे बोर्ड के चेयरमैन रमेश चंद रत्न जी, यात्री सेवा समिति रेलवे बोर्ड के अधिवक्ता जयंतीलाल, रामकिशन यतीन्द्र सिंह, रेलवे बोर्ड के यात्री सेवा समिति के चेयरमैन के सेक्रेट्री लालमणि पाल आदि ने मेडिटेशन सेंटर का अवलोकन किया। इस मौके पर रेलवे टीम में आगरा रेल मंडल के अपर मंडल रेल प्रबंधक मुदित चंद्रा कमर्शियल विभाग के प्रमुख मुख्य वाणिज्य प्रबंधक अमन वर्मा, आरपीएफ विभाग के अधिकारी एवं रेलवे के अनेक विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे। साथ ही ब्र.कु. मधु बहन, ब्र.कु. संगीता बहन, ब्र.कु. शीतल बहन, ब्र.कु. साधना बहन सहित अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें भी मौजूद रहे।

जयपुर-सोडाला(राज.)। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के उद्‌घाटन कार्यक्रम में राजस्थान किन्नर समुदाय की मुख्य महामंडलेश्वर पुष्पा माई एवं उनके सदस्यों के साथ ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. स्नेह दीदी, ब्र.कु. राखी बहन, ब्र.कु. पूजा बहन, जयपुर व्यापार मंडल के अध्यक्ष पवन गोयल तथा ब्र.कु. भाई-बहनें उपस्थित रहे।

नई दिल्ली। मॉरिशस दूतावास में होली के उपलक्ष्य में आयोजित 'अबीर' उत्सव में मॉरिशस की उच्चायुक्त श्रीमति एस.बी. हनुमान को होली की शुभ कामनाएं देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. विधात्री बहन एवं ब्र.कु. हुसैन बहन। साथ में अन्य गणमान्य लोग उपस्थित हैं।

चरखी दादरी-हरियाणा। गुरु तेग बहादुर सिंह जी के 400वें प्रकाश पर्व के उपलक्ष्य में पानीपत में आयोजित कार्यक्रम के लिए चरखी दादरी जिले से बसों को रवाना करते हुए दादरी के एडीसी मनीष नागपाल, ब्र.कु. प्रेमलता बहन तथा अन्य अधिकारी गण।

नई दिल्ली-हरिनगर। राजयोगी ब्र.कु. सुंदरलाल भाई के प्रथम पुण्य स्मृति दिवस पर प्रसिद्ध वरिष्ठ पत्रकार डॉ. वेद प्रताप वैदिक, भारतीय नौ सेना के डेप्युटी चीफ ऑफ स्टाफ वाइस एडमिरल सतीश घोरमडे, दक्षिण पश्चिमी दिल्ली के पूर्व मेयर नरेन्द्र चावला, ऑल ज़ोन टाइम्स के मुख्य सम्पादक आशीष जैन, ब्रह्माकुमारीज़ के कार्यकारी सचिव एवं शिक्षा प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. मृत्युंजय भाई,मा.आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी, राजयोगिनी ब्र.कु. गीता दीदी आदि ने अपने श्रद्धा सुमन अर्पित किये।

पोखरीपुट-भुवनेश्वर(ओडिशा)। 'आज़ादी के अमृत महोत्सव से स्वर्णिम भारत की ओर' अभियान के उद्‌घाटन कार्यक्रम में बायें से डॉ. देवीप्रसाद मिश्रा, गोरख नाथ साहू,लेखक एवं समाजसेवी, प्रो. मीनारानी महाराणा, ब्र.कु. गीता बहन, निरंजन समल,एडिटर,बिराजा भूमि न्यूज़ चैनल तथा अन्य।

नैनीताल-उत्तराखण्ड। सेवाकेन्द्र पर आयोजित स्नेह मिलन कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में बायें से शिवम सिंह,फाइटर पायलट एयर फोर्स, ब्र.कु. नीलम बहन, डी.के. सिंह,कमांडर नेवी,एनसीसी नैनीताल, ब्र.कु. पीयूष भाई एवं ब्र.कु. गिरिजा बहन,लोधी रोड दिल्ली, ब्र.कु. ओम प्रकाश,कमांडर नेवी, अमित माहोबे, ब्र.कु. ओम प्रकाश,मालिक,शालीमार होटल नैनीताल तथा अन्य भाई-बहनें।

फरीदाबाद-संजय एन्क्लेव। आज़ादी के अमृत महोत्सव के अंतर्गत ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पृथ्वी दिवस के अवसर पर बी.एम.डी. कॉन्वेंट स्कूल में आयोजित 'वैल्यू एंड मेडिटेशन' कार्यक्रम में ब्र.कु. ज्योति बहन ने सभी बच्चों को एकाग्रता की शक्ति को बढ़ाने का तरीका बताया। सभी को राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास कराने के पश्चात् बच्चों को पौधे बांटे गए और पौधारोपण किया गया।