



कर्म करते भी कर सकते राजयोग

जैसे वाहन चालक गाड़ी चलाते हुए बातें भी करता है और रेस्पॉन्ड भी करता है। यह संभव है ना! उसी तरह हम भले कार्य करें अपितु कॉन्शियस में परमात्म याद बनी रहे, यह भी संभव है और सहज भी। बात सिर्फ प्रैक्टिस और अटेंशन रखने की है।



निरंतर योग के बारे में कई मनुष्य प्रश्न करते हैं कि यह कैसे संभव है कि मनुष्य एक ही समय में योग में भी रहे और सांसारिक कार्य-व्यवहार भी करता रहे! एक ही समय में दो कार्य हो सकते हैं! कर्म करते निरंतर योग में रहना कोई एक म्यान में दो तलवार की बातें नहीं, यह कार्य संभव ही नहीं बल्कि सहज भी है। परंतु उसके लिए सच्ची लगन और अभ्यास ये दो बातें आवश्यक हैं। इनमें से भी लगन का होना बहुत जरूरी है। लगन में होने से अभ्यास स्वतः और सहज ही हो सकता है। उदाहरण के लिए किसी भी व्यापारी को देखिये, वो घर में हो या बाजार में, उसकी बुद्धि में हर समय व्यापार की ही बातचीत चलती रहती है। तो क्या व्यापारिक बातें सोचने से वो घर का कोई कार्य नहीं करता या बाजार में चलते रास्ता भूल जाता है! जबकि एक स्त्री भी अपने पति की याद में रहकर घर के सब कामकाज करती रहती है और एक माता सब कुछ करते हुए भी अपने बच्चे की याद नहीं भूलती। तो क्या उस अविनाशी साजन

की याद को बुद्धि में स्थिर रखना क्या कोई कठिन कार्य है! ऐसे ही पूरी लगन हो तो वो सच्चा साजन, सद्गुरु, वो प्यारा परमपिता कभी भी नहीं भूलेगा। थोड़ा-सा भी सुख देने वाले को जब मानव याद रखता है तब भला सद्गति दाता, सच्चे रहबर की याद कैसे भूले! जब यदि मृत्यु याद रह सकती है तो परमात्मा को कैसे भूल सकते हैं! अतः 'हथ कार वल, दिल यार वल' की कहावत पर ही अमल करना चाहिए। जबकि संसार की भी चिंताएं मनुष्य की बुद्धि में रात-दिन रहती हैं तो क्या प्रभु चिंतन संभव नहीं! सच्चे पर सदा साहेब राजी रहता है। हाँ, केवल बुद्धि की डोरी उस प्रभु के हाथ में देने से सब कार्य स्वतः ही सिद्ध हो जाते हैं। और अच्छी तरह समझने के लिए जैसे वाहन चालक गाड़ी भी चलाता और बातें भी करता है, और कोई उससे कुछ पूछता है तो वो उसे उत्तर भी देता है। इसी तरह सबकुछ करते परमात्मा को याद हम करते हैं, उसी को ही गीता में कहा है, बुद्धियोग मेरे साथ रख और कर्म करते चल।



क्या है ब्रह्माकुमारीज?

ब्रह्माकुमारीज संस्थान एक आध्यात्मिक संगठन है। यहाँ आध्यात्मिक मूल्यों को बढ़ावा देकर मानवीय स्तर को, आध्यात्मिक मूल्यों को व्यावहारिक रूप देने का कार्य करता है। इनका मूलभूत सिद्धांत है हम बदलेंगे विश्व बदलेगा। स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन। मानव मन में आई विकृतियों का परिवर्तन करना, सकारात्मक भावना व औरों के कल्याण के लिए सोचने का कार्य कर रहा है। यदि इंसान का नजरिया बदलेगा तो सम्पूर्ण मानव जाति में भी बदलाव होगा। ये इनका प्रमुख उद्देश्य है।

भारत के अध्यात्म को 140 देशों में पहुंचाया

विश्व के 140 देशों में संस्था से जुड़ कर भाई-बहनें भारतीय अध्यात्म और राजयोग मेडिटेशन की शिक्षा ले रहे हैं। वही भारत के भी कोने-कोने में, गांव-गांव से लेकर कस्बों में यह संदेश दिया जा रहा है। आज संस्था में करीब 48000 से भी अधिक भाई-बहनें समर्पित रूप से सेवायें दे रहे हैं। इसका उद्देश्य है कि ईश्वरीय ज्ञान को विश्व की हर मनुष्य आत्माओं को मिले। जिससे उनका जीवन हीरे तुल्य बन जाये।



परमात्मा से प्रेमपूर्ण संबंध ही योग

हमने बचपन से परमात्मा के अंग-संग रहकर जीवन जीना सीखा। उससे योग लगाने के लिए हमने किसी आसन, प्राणायाम का सहारा नहीं लिया। सिर्फ उससे हमारा प्रेमपूर्ण सम्बंध बन गया। उसके आधार से हम परमात्मा से निरंतर प्राप्ति करते रहते हैं। परमात्मा सहज है, सरल है, सभी का है। वो किसी को कष्ट नहीं देता कि कोई मुझे याद करने के लिए आसन या किसी भी चीज का सहारा ले। उसका मात्र ये कहना है कि आप स्वयं को आत्मा समझ सिर्फ मुझसे प्रेम करो, जिससे सारी प्राप्ति सहज हो जायेगी। सारे विश्व को इस योग दिवस पर एकजुट होकर प्रयास करने की आवश्यकता है, ताकि वसुधैव कुटुम्बकम् के स्तर पर हर आत्मा उस परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण सम्बंध बनाकर अपने जीवन को सार्थक करे। - मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्रह्माकुमारीज

योग एक जीवन पद्धति

हमें अपनी दिनचर्या में योग को शामिल करना चाहिए। क्योंकि योग हम सभी के लिए एक जीवन पद्धति है। मानव के शरीर और चेतना को जोड़ने के बाद ही मानव सम्पूर्ण माना जाता है। आज हम होलिस्टिक हेल्थ की बात करते हैं, तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। इससे हमारी पूरी जीवनशैली एक नये रूप से उभर कर सबके सामने प्रत्यक्ष होती है और हम सारे संसार में उन्हीं तरंगों के साथ जीने लग जाते हैं जो परमात्मा के साथ जुड़ी हुई हैं। - भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी



हर समस्या का समाधान राजयोग



मेडिटेशन और ध्यान हमारी हर समस्या के समाधान का सबसे कारगर माध्यम है। ब्रह्माकुमारीज में सिखाये जाने वाले राजयोग मेडिटेशन

के माध्यम से ही मैं स्वयं भी अपने अंधकारमय जीवन काल से बाहर निकल पाई। इस धरती पर प्रत्येक मनुष्य मानसिक शांति के लिए प्रयास कर रहा है चाहे वो किसी देश, जाति, सम्प्रदाय का हो। शांति भी भोजन की तरह आवश्यक है। भारत को सुपर पावर बनाने के लिए अध्यात्म और विज्ञान का सहयोग जरूरी है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान अध्यात्म और राजयोग के माध्यम से शांति और आनंद के लिए मार्ग प्रशस्त कर रहा है। - भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू

सोच-समझ कर करें मन के विचारों का चुनाव



विचार दुनिया की सबसे बड़ी शक्ति है। आज आप जो हैं, जैसे हैं, और कल जो होंगे वो आपके विचारों के कारण होंगे।

बच्चों को बचपन से सबकुछ सिखाया जाता है लेकिन कभी ये नहीं बताया जाता कि विचार करना कैसे है, विचारों का चयन कैसे करें, जीवन में श्रेष्ठ और सुन्दर विचार कैसे लायें। मेडिकल साइंस भी मानता है कि यदि कोई विचार 8-10 बार कर लिया जाये तो वह हमारे अन्तरमन में समा जाता है। धीरे-धीरे हम उसका स्वरूप बनने लगते हैं। कोई भी कर्म करने से पहले रुककर विचार जरूर करें कि मेरे इस कर्म का परिणाम क्या होगा? अगर करियर की तरह अपने मन में विचारों का चुनाव सोच समझकर करें तो आपका जीवन महान और सुखमय बन जायेगा। - ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा, ब्रह्माकुमारीज

आसन और मुद्रायें भी हैं स्वास्थ्य हेतु सहायक

कुछ आसन एवं मुद्रायें जिनसे आप अपने स्वास्थ्य को बना सकते हैं संतुलित



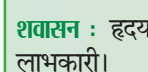
पद्मासन : शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है।

लाभ : आलस्य घटता है, रूधिराभीसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं। आध्यात्मिक उन्नति होती है।



वज्रासन : शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य में जबरदस्त फायदा होता है।

लाभ : यह एक ही ऐसा आसन है जो कभी भी किया जा सकता है। भोजन के बाद यह आसन तुरंत करने से कब्ज दूर होती है व खया-पिया तुरंत हजम हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों में शक्ति आती है।



शवासन : हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए लाभकारी।



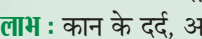
लाभ : थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से पंद्रह मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।



मकरासन : डायबिटीज एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।



शून्य मुद्रा : मध्यमा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।



लाभ : कान के दर्द, आवाज बिगड़ गई हो, शरीर के अंग में कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही फायदेकारक साबित होती है।



पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को जोड़



करके बाकी अंगुलियां सीधी रखें।
लाभ : शारीरिक दुर्बलता दूर होती है, दुबले लोगों के लिए फायदेकारक, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, स्फूर्ति बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : दिमाग के सभी रोगों में राहत मिलती है, अनिद्रा दूर होती है, मन शांत होता है, क्रोध, घबराहट, बेचैनी, फीट, मानसिक तनाव दूर होता है, एकाग्रता, याददाश्त बढ़ती है।



वायु मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ : बेचैनी, साइटिका, लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया, जोड़ों के दर्द, गैस्ट्रिक, स्पोंडीलाईटिस, पोलियो जैसे रोगों का रामबाण इलाज।