

Being Human Being Divine

- हमारा एक मंत्र है – असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा अमृतंगमय – ले जा असत्य से सत्य के प्रति, ले जा तमस् से ज्योति के प्रति, मृत्यु से ले जा अमृत के प्रति । ह्युमन शब्द बना है ह्युमस – मिट्टी से । और उसके आगे हम लगाते हैं बीइंग – जो हमारा आध्यात्मिक अस्तित्व है । हमारा लक्ष्य केवल ह्युमन बीइंग होने मात्र का नहीं है हमें तो डिवाइन अर्थात् दिव्य बनने भी है । पहले इन्सान बनें और उसकी परिणति दिव्यतासम्पन्न व्यक्तित्व में हो ।
- किसी ने बहुत अच्छा लिखा है कि मनुष्य मनुष्य बन जाये तो भी अच्छा ..कहने का भावार्थ यह है कि आज मनुष्य अपने नैतिक मूल्यों को इस हद तक भूल गया है कि उसके कारण मानव मानव की तरह नहीं बल्कि कई बार तो वह जानवर जैसा व्यवहार कर लेता है । करता रहता है । वर्तमान कलियुग के अंतिम चरण में पापाचार, भ्रष्टाचार, कुकर्म , कूटनीति, कुटिलनीति अपनी चरमसीमा पर हैं । इसी कारण नैतिक मूल्यों क्रमशः ह्रास / पतन हो रहा है ।
- विश्व में विज्ञान का डंका आज जोर शोर से बज रहा है । वैज्ञानिक आविष्कारों ने मानव की ईच्छा पूर्ति के लिये ऐसे ऐसे साधन उपलब्ध करा दिये है जिनसे वह कोई भी कार्य बहुत ही सरलता से कर पा रहा है । इस विज्ञान ने मानव को वरदान की तरह अनेक सुख-सुविधाएं उपलब्ध करा दीं हैं । लेकिन जैसे हर सिक्के के दो पहलू होते है, आज मनुष्य ऐसा ही अनुभव कर रहा है क्योंकि विज्ञान के दुरुपयोग से खुद एवम् सारी की सारी मानव संस्कृति पूरी तरह अभिशापित हो रही है ।
- आज अगर विज्ञान के विकास के साथ-साथ अधिकतम आवश्यकता है आध्यात्मिकता के साथ हाथ मिलाने की, उससे संयोजन करने की । अन्यथा यही विज्ञान पूरी दुनिया को विनाश के कगार पर ले जायेगा । शायद अब ति वहाँ पहुंचा ही दिया लगता है । और मनुष्य के अविचारी कदम से विनाश के कगार पर पहुंची दुनिया को कोई भी बचा नहीं सकता । अगर हम यह कहें कि अब तो आध्यात्मिकता का विज्ञान के साथ संयोजन ही अन्तिम बचा हुआ तरणोपाय है तो अतिशयोक्ति नहीं माना जाएगा । जीवनरथ के दो चक्र हमारे अस्तित्व के लिए आवश्यक हैं – एक विज्ञान है और दूसरा है अध्यात्म । विज्ञान अगर इन्जिन है तो अध्यात्म उसे दिशा देने वाला स्टीअरिंग व्हील है । केवल स्टीअरिंग व्हील कहीं ले नहीं जा सकता और केवल इन्जिन भी दुर्घटना के अलवा कुछ भी नहीं कर सकता ।
- इस आध्यात्मिकता का प्रारंभ व्यक्ति के खुद के परिवर्तन से लेकर मित्र, सम्बन्धी ,समाज ,राष्ट्र और पूरे विश्व तक पहुंचाने की आवश्यकता है । मनुष्यों को अपने गुणों,शक्तियों को जागृत करने की आवश्यकता है क्यों कि आज छोटे बच्चे से लेकर बड़े बूढ़े सभी व्यक्तियों में मानसिक तनाव सर्वव्यापी हो चुका है । युवाओं में तनाव, हताशा, एकाकीपन, चिन्ता-दुश्चिन्ताओं के कारण व्यसन करना, ड्रग्स लेना,अश्लील साहित्य पढ़ना और वैसी ही फिल्में देखना आदि जैसी अनेक बुरी आदतें सामान्य बन चुकी हैं । जिसका परिणाम घर के अनेकानेक सदस्य भी भुगत रहे हैं ।
- “ जैसी करनी वैसी भरनी क्व, लकर्म का फल अवश्य मिलता हैल, जैसी अनेक सच्ची कहावतों को मनुष्य नजरअंदाज करके अपने निजी स्वार्थ और फायदे के लिये घृणित से घृणित कार्य करने के लिये तैयार हो जाता है । ऐसी स्थिति में मनुष्य, जो अपना सच्चा रास्ता भटक गया है, उसे आध्यात्मिकता ही मनुष्य को सही आनंदमय

जीवन जीने की कला सिखाता है। आध्यात्मिकता का अनुसरण करने से मनुष्य में रहमदिली, सहानुभूति, दयाभाव, करुणा, एकात्मता आदि जैसे अनेक मानवीय मूल्यों का सिंचन होता है।

- ऐसे अनेक लोग हैं जो अपने जीवन के मानवीय मूल्यों के महत्व को जानते हैं समझते हैं और उनको अपने आचरण में भी लाते हैं। लेकिन समस्या यह है कि उन पर आसपास के कलियुगी वातावरण का प्रभाव या गहरी असर करता है। आज का मनुष्य आध्यात्मिकता की सही राह पर चलना तो चाहता है लेकिन तमोप्रधान वातावरण के चलते वह अपने व्यक्तिगत, सामाजिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्यों को पूरी तरह भूल गया है। इसलिये आज व्यक्ति लोगों के बीच रहते हुए भी स्वयं को अकेला महसूस करता है। आध्यात्मिकता मनुष्य को स्वयं की सत्य पहचान कराती है और जीवन में आनेवाली समस्याओं के दौरान स्वयं को धीर, गंभीर, शान्त और स्थिर रखने में मदद करती है।
- जब हम स्वयं उन मूल्यों को पहचानकर परम शक्ति परमात्मा के साथ अपना संबंध जोड़ते हैं तो हमारे जीवन में मूल्यों का सिंचन होता है। और जब हम अपने जीवन में अपना लक्ष्य मूल्यों और दिव्यगुणों से सम्पन्न बनाने का रखते हैं तो हमारी आंतरिक शक्तियों का हम अनुभव कर सकते हैं।
- राजयोग का अभ्यास इस लिए आवश्यक है कि इसके प्रयोग से हम अपने जीवन में आत्मिक बल जमा कर सकते हैं और जीवन की हर समस्या के दौरान हम स्वयं को को मजबूत और शक्तिशाली अनुभव कर सकेंगे।

Cleanliness Is Next To Godliness

- स्वच्छता के अनेक स्तर हो सकते हैं। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक, आध्यात्मिक, व्यवहारशुद्धि। मनुष्य ज्यादातर अपनी अंगशुद्धि से अधिक कुछ करना जानता ही नहीं। अपने विचारों को शुद्ध करना, अपने व्यवहार को शुद्ध करना, अपने संग, संबंध-संपर्क को, अपने पर्यावरणको शुद्ध करना भूल गया है। सर्वांग सर्वग्राही शुद्धि की परिकल्पना भी उसके दिमाग में नहीं है।
- हमारे भारत के प्रधानमंत्री जी ने अपने आसपास के वातावरण की शुद्धि के लिए, स्वच्छता के लिये बहुत सुंदर अभियान शुरु किया है, लेकिन आज स्वच्छता को हम अलग पहलू से देखेंगे।
- ऐसा कहा जाता है कि र्णतहतहो ढेर्ू ऊद उदत्तहो यह बात हमें बहुत सुंदर प्रेरणा देती है, स्वच्छता हमें भगवान के समीप लाती है, इतना ही नहीं स्वच्छता हमें भगवान के आशिर्वाद के पात्र भी बनाती है।
- आज की दुनिया में हमारे मन के अंदर नकारात्मकता की गंदगी आ गई है जिसके परिणाम स्वरूप हमारे कर्मों में भी स्वच्छता दिखाई नहीं देती।
- वर्तमान समय में ङ्क अपने आध्यात्मिक जीवन के १०२वें वर्ष में होते हमारी दादी जी हमेशा तीन बातों पर ज्यादा ध्यान खिंचवातीं हैं।
 - हमारा मन स्वच्छ होना चाहिए,
 - हमारी बुद्धि स्पष्ट होनी चाहिए, और
 - हमारा दिल भी साफ होना चाहिए।
- मन की स्वच्छता का आधार है,

- हमारे मन में उठने वाला हर विचार शुद्ध और सकारात्मक हो,
- बुद्धि की स्वच्छता का आधार हर कार्य के प्रति हमारी बुद्धि स्पष्ट और फोकस्ड (एकाग्र) हो, और
- दिल की स्वच्छता का आधार है हमारी भावनाएँ शुद्ध हों
- स्वच्छता अर्थात् अन्तर्मन में व्यर्थ और नकारात्मकता का किचड़ा ना हो, तभी विकट परिस्थित के समय हमारी बुद्धि स्पष्ट रहेगी, मन स्वच्छ होने के कारण बोल और कर्म में भी दुविधा नहीं रहेगी। और परिस्थितियों के प्रति सही दृष्टिकोण रहेगा जिस से हमारा समय भी व्यर्थ नहीं जायेगा।
- स्वच्छता माना त्त हमें एक –दूसरे को – जो भी है,जैसा भी है वैसा – बिना किसी शर्त के स्वीकार करना,और एक–दूसरे के समीप आना।
- स्वच्छ दिल वाले व्यक्ति का दिल साफ होने के कारण वह सर्व का स्नेही बन जाता है,सब के दिलों को जीत लेता है और सबका विश्वासपात्र भी बन जाता है।
- स्वच्छता के कई सारे रूप हैं—
 १. मन की स्वच्छता— जब मन की स्वच्छता आ जाती है ,तब हमारा मन निर्मल हो जाता है।
 २. वाणी की स्वच्छता – वाणी की स्वच्छता आ जाती है, तो हमारी वाणी मधुर हो जाती है।
 ३. दिल की स्वच्छता— दिल की स्वच्छता आ जाती है , तो हमारा दिल पवित्र भावनाओं से भरपूर हो जाता है।
 ४. कर्म की स्वच्छता – कर्म की स्वच्छता आ जाती है, तो हमारे हर कर्म सत्यता और सभ्यता से पूर्ण होगा।
 ५. व्यवहार की स्वच्छता – व्यवहार की स्वच्छता आ जाती है, तो हमारा आपसी व्यवहार शालीनता से भरपूर होगा।
 ६. दृष्टि की स्वच्छता— दृष्टि की स्वच्छता आ जाती है, तो हमारी दृष्टि हरेक के अंदर की अच्छाई ही देखेगी।
 ७. भावना की स्वच्छता— भावना की स्वच्छता आ जाती है, तो हरेक के प्रति हमारी भावना शुभ–कामना से भरपूर होगी।
 ८. स्वभाव की स्वच्छता – स्वभाव की स्वच्छता आ जाती है , तो हमारे स्वभाव में सरलता दिखाई देगी।
- और इन सब प्रकार की स्वच्छता को हम अपने जीवन अपनायेंगे तो यही बातें हमें
 - स्वयं की समीपता का अनुभव करायेगी,
 - परिवार की समीपता का अनुभव करायेगी
 - समाज की समीपता का अनुभव करायेगी और अन्ततः
 - भगवान की समीपता का अनुभव करायेगी।

Detoxification Of Stress (तनाव का निरसन)

- किसी ने बहुत सुंदर कहा है कि stress हमारे जीवन में इसीलिए आता है कि चारों ओर से जब pressure बढ़ जाता है तब उस pressure को manage करने के लिये (तनाव दबावपूर्ण परिस्थिति के योग्य समायोजन की ओर हमारा ध्यान खींचता है) व्यक्ति के पास जो आंतरिक क्षमता होनी चाहिये वह क्षमता आज के समय में किसी के पास नहीं है इसलिये व्यक्ति के जीवन में stress उत्पन्न होता है। उदाहरण है – व्यक्ति को शारीरिक बिमारी उसकी रोग प्रतिकारक शक्ति (Resistance Power) कम हो जाने पर आती है , उस पर बाहर से वायरस आक्रमण करते हैं, और फल स्वरूप उनका हमारे तन के उपर प्रभाव आता है।
- आज के जमाने में देखा गया है कि हर व्यक्ति के उपर 3 प्रकार के विशेष प्रेशर हैं।
 - Past-Memories, Unsolved Situation (पूर्व स्मृतियाँ और अनसुलझी परिस्थितियाँ)
 - Future- Fears, Uncertainties (भविष्य की दुश्चिन्तायें और जीवन की अनिश्चिततायें)
 - Present-Internal And External Situation (वर्तमान समय की आन्तरिक और बाह्य विकट परिस्थितियाँ)
- जब व्यक्ति के जीवन में तनाव अर्थात् stress उत्पन्न होता है तब उस का असर व्यक्ति के तन, मन, संबंध पर भी पड़ता है।
- stress अर्थात् तनाव का तन पर प्रभाव

उच्च रक्तचाप	सीने का दर्द	बढ़ी हुई हृदय की धड़कनें
अनिद्रा	नशाखोरी	चमड़ी पर rashes पड़ना
Ulcer	पसीना-पसीना होना	बार-बार दुर्घटनाओं का शिकार बनना
- stress अर्थात् तनाव का मन पर प्रभाव

Anxiety (चिन्तातुर रहना)	Laziness (आलसीपन)	Guilt (अपराधभाव)
Impatience (अधीरता/उतावलापन)	Apprehension (आशंकित रहना)	
Tiredness (थके-थके महसूस करना)	Criticism (आलोचनात्मक वृत्ति)	
Rudeness (रूक्षता/अशिष्टता)	Anger (आक्रोश / क्रोध)	
Resistance (प्रतिरोध/अवरोध करते रहने की आदत)		

 - जब तनाव अर्थात् stress का तन और मन पर प्रभाव पड़ता है, तो व्यक्ति अपने आप में निराशावादी, निरुत्साही, और उदास हो जाता है।
 - लेकिन stress का वास्तविक सत्य यही है कि हमारी अपनी नकारत्मक विचारधारा ही तनाव का मुख्य कारण है, चाहे वह अपने प्रति हो, या दूसरे के प्रति हो, चाहे परिस्थिति के प्रति।
 - वास्तव में stress जब उत्पन्न होता है, तब वह एक संदेश लेकर आता है कि हमें अपने जीवन में कुछ change करना है, बदलाव लाना है।
 - इसीलिये stress, तनाव का समायोजन करने के लिये हमें अपनी विचारधारा को परिवर्तन करना होगा।

- तनाव समायोजन के लिये इन बातों को हमें अपने जीवन में लाना होगा।

Positive Thinking (सकारात्मक चिन्तन) Controlling Power (अंकुश में लाने की शक्ति)
 Optimistic Attitude (आशावादी दृष्टिकोण) Being well wisher (शुभकामना से भरपूर होना)
 Balance (सन्तुलन) Patience (धीरज)
 Withdrawal (संकोचन / अंतर्मुखी बनना) Earning Blessing (दुआएं प्राप्त करना)
 Life style-Disciplined, Organized, Simple, Accurate, Punctual, Regular
 (जीवन शैली – अनुशासन, सुव्यवस्थित होना, सादगी, सरलता, यथार्थ, समयनिष्ठ)

- जीवन में हमें इन ७ बातों से हमेशा अपनी सुरक्षा करनी है,

Criticism (आलोचनात्मक वृत्ति) Comment (हर बात में टिप्पणी करना)
 Complaint (बात-बात में फरियाद करना) Correction (हरेक की बात को सुधारने की वृत्ति)
 Comparison (तुलना करने की आदत) Competition (स्पर्धात्मक बने रहना)
 Carelessness (लापरवाही बरतने की आदत)

- stress को दूर करने के लिए कुछ टिप्स

१. हमेशा अपने बारे में, दूसरे के बारे में और परिस्थिति के बारे में सकारात्मक सोचना, बोलना और अनुभव करना है।
२. भविष्य में हम जो चाहते हैं, वही सोचें ।
३. जीवन में एक लक्ष्य रखें और उस के प्रति फोकस्ड – ध्यान केन्द्रित रहे।
४. हर परिस्थिति हमें कुछ न कुछ सिखाती है,इसीलिये हर परिस्थिति से कुछ सीखने का लक्ष्य रखें ।
५. अपने प्रति समय देकर स्वयं को सुसज्ज करें ।
६. अच्छे लोगों के संग में रहें।
७. समय के महत्व को जान के अपने समय का सदुपयोग करे।
८. राजयोग (मेडिटेशन) सीखें और उसका नियमित अभ्यास करें।

सच्ची स्वतंत्रता

- आज के जमाने में हर एक को स्वतंत्रता बहुत अच्छी लगती है। देखा गया है कि एक छोटा सा पक्षी भी भोजन के लिए अपनी स्वतंत्रता को नहीं छोड़ता है। विज्ञान की दुनिया ने साबित कर दिया है कि किसी भी ऑब्जेक्ट (वस्तु) को बाँधने के लिए रस्सी या चेन की ज़रूरत नहीं है, कंपन को कंपन या तरंगों के माध्यम से दूर किया जा सकता है। बस देखते हैं कि इतने सारे उपग्रह पृथ्वी के चारों ओर घूम रहे हैं, जैसे कि वे घूमने के लिए बाध्य हैं, गुरुत्वाकर्षण बल उनके लिए बाध्यकारी है
- समय के साथ स्वतंत्रता बढ़ रही है, निकट समाज की बजाय यह खुला समाज बन गया है।
- पूर्वकाल में (पहले दिन में) कई सांस्कृतिक मानदंड और प्रतिबंध थे। उनमें से कुछ वास्तविक आवश्यकता के लिए रखे गए थे और उनमें से कई अंधविश्वास के चलते बरबस अपनाए गए थे । लेकिन आजादी के

नाम पर हमने अच्छे और बुरे मानदण्डों को, नियमों को कुचल दिया है, बहुत से लोग पुराने दिनों में वापस लौट रहे हैं, क्योंकि अनुशासन के प्रति सामान्यतः गहरी उदासीनता महसूस हो रही है। इसका मतलब है कि वे नियमों और विनियमों और प्रतिबंधों को अच्छा मानते हैं, यह संबंध और स्वास्थ्य के मामले में फायदेमंद था। वहाँ कम स्वतंत्रता थी, लोग सम्मान, प्रेम, प्यार और कर्तव्यों से बंधे हैं

- आजादी के युग में, युवा ने उन आदतों को अपनाना शुरू कर दिया है जो उनके लिए हानिकारक हैं।
- धूम्रपान: सिगरेट में करीब ६०० पदार्थ होते हैं, जिनमें से कई सिगार और हूक्का में पाए जाते हैं। अमेरिकन लंग एसोसिएशन के अनुसार जब ये सामग्री जब जलती है, तो ७,००० से अधिक रसायनों का उत्पादन करते हैं। उन रसायनों में से कई जहरीले होते हैं और उनमें से कम से कम ६९ कैंसर से जुड़े होते हैं। भारत में लड़कियों के बीच सिगरेट की खपत का घातीय विकास दिखाई देता है जो अति आश्चर्य की बात है, जबकि अमेरिका और चीन जैसे देशों में भारत के बनिस्बत लगभग २०३ गिरावट देखी जा रही है
- हर साल, तंबाकू धूम्रपान करने के कारण 480,000 से ज्यादा अमेरिकी मारे जाते हैं - जो हर पांच मौतों में से लगभग एक है
- हम सब जानते हैं कि व्यसन हमारे लिए हानिकारक है। देखा गया है कि एक २ ग्राम की बीड़ी तंबाकू सिगरेट हमारे ७० किलो की बाँडी को नियंत्रित करती है और हम उस के गुलाम बन जाते हैं। इसीलिए हमें अपने जीवन में स्वयं को आत्म संयम के द्वारा इन सभी बुरी आदतों से हमें ही अपने आप को छुड़ाना है
- दूसरी बात आज युवाओं के अंदर देखा गया है कि सबसे बड़ा व्यसन सोशल मीडिया का है, एक समय पर हम तंबाकू बीड़ी सिगरेट के व्यसन से छूट सकते हैं लेकिन आज जो युवाओं के अंदर सोशल मीडिया का जो व्यसन है वह थोड़ा छोड़ने में हमें मेहनत लगती है।
- सोशल मीडिया का सही तरीके से यूज करना यह अच्छी बात है लेकिन वह हमारे ऊपर हमारे मन बुद्धि पर हावी हो जाए यह हमारे लिए व्यसन का कारण बन सकता है। सोशल मीडिया आज के युवाओं के लिए एक आशीर्वाद के रूप में भी है तो अभिशाप के रूप में भी है।
- अगर हमें स्वयं को चेंज करना है स्वयं को सच्ची स्वतंत्रता की ओर आगे ले जाना है इन सब व्यसनों से मुक्त करना है तो कुछ एक बातों को हमें अपने जीवन में लाना ही होगा।

१. सबसे पहले हमें अपने अंदर यह जागृति लानी होगी कि यह व्यसन हमारे जीवन के लिए नुकसान कारक है ना कि फायदा कारक इसीलिए हमें स्वयं को इन व्यसनों से मुक्त करना ही है।

२. जब भी किसी व्यसन के लिए हमारे मन में कोई विचार उत्पन्न हो तो उसी समय स्वयं सचेत करना है

३. स्वयं को कटिबद्ध करके दृढ़ता के आधार पर स्वयं को व्यसन से मुक्त करना है

४. स्वयं की दिनचर्या को अच्छे से प्लान करके सोशल मीडिया का जितना आवश्यक है उतना ही यूज करना है।

५. बार-बार स्वयं की कमजोरियों का चिंतन करने की बजाय स्वयं की विशेषताओं का चिंतन करना है। स्वयं को सकारात्मक बना करके सकारात्मक दिशा की ओर आगे बढ़ना है।

६. दुनिया के अंदर ऐसे कई महान व्यक्तित्व हैं ऐसे महान लोगों के जीवन के अनुभव हमें पढ़ने हैं और उनकी प्रेरणात्मक बातें हमें अपने जीवन में लानी हैं

७. एकसरसाइज और मेडिटेशन हमें सब व्यसनों से मुक्त करने में बहुत ही लाभदायक है, अच्छे लोगों के संघ में रहना, उनसे अच्छी बातों को सीखना यह सब बातें हमें अपने जीवन में बहुत मदद करते हैं।

Shortcut To Success

- जीवन के दौरान हम बहुत सारे लोगो को देखते हैं, जीवन के अनेक क्षेत्रों में जब हम किसी सफल व्यक्ति को देखते हैं तब हम ऐसा समझते हैं कि यही जीवन की सच्ची सफलता है, लेकिन वास्तव में देखा जाये तो क्या हम उसे सम्पूर्ण सफलता कहेंगे?
- सफलता जीवन के हर क्षेत्र से जुडी हुई है। कोई विधार्थी पढाई मे बहुत होशियार है, और उसे देखकर लोगों को ऐसा लगता है कि जरूर वह ऊंचे शिखर पर पहुंचेगा, लेकिन क्या यह निश्चित है कि वह हर क्षेत्र में सफल होगा?
- जीवन की सफलता को स्थाई बनाए रखने के लिए जीवन में संतुलन , स्वस्थ मनोस्थित, शारीरिक स्वास्थ्य, पारिवारिक संबंध आदि भी बहुत जरुरी है।
- जीवन में हमें तीन क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करना है।
 १. स्वयं के आंतरिक क्षेत्र में
 २. पारिवारिक क्षेत्र और
 ३. कार्यक्षेत्र में
- इन तीनों क्षेत्रों में सफलता पाने के लिये सोचें थं
 १. अगर स्वयं के आन्तरिक क्षेत्र पर ध्यान केन्द्रित करें तो बाकी के दोनों क्षेत्रों में हम सरलता से, सहजता से सफलता जरूर प्राप्त कर सकेंगे।
 - स्वयं के उपर अपना ध्यान केन्द्रित या फोकस करना अर्थात जब हम स्वयं के अंदर आध्यात्मिकता अपनायेंगे, स्वयं के वास्तविक स्वरूप को पहचान कर स्वयं की सत्यता के आधार से और स्वयं के गुणों के आधार से जब हम दूसरों के साथ व्यवहार मे आयेंगे तो हम अपने पारिवारिक क्षेत्र और कार्यक्षेत्र मे सफल हो पायेंगे।
 - इसीलिये सफलता के लिये हमें अपने आप पर मन एकाग्र या फोकस करना है। और उसके लिये हमें स्वयं की विचारधारा को चेक करना बहुत आवश्यक है।
 - प्रथम तो थं हमें सोचना है कि हमारी विचारधारा किस प्रकार की है? अगर किसी परिस्थिति के समय हमारे विचार नकारात्मक हैं तो हमारी प्रतिक्रिया भी नकारात्मक ही होगी। अगर हमारी विचारधारा सकारात्मक, रचनात्मक है तो तो हमारी प्रतिक्रिया भी वैसी ही होगी।

- दूसरी बात : हमें यह भी चेक करना है की हमारी वाणी किस प्रकार की है? अगर हम हमेशा नकारत्मक शब्दों का प्रयोग करते हैं तो उसका प्रभाव भी हमारे कार्य और संबंधों पर अवश्य पडता है। इसीलिये हमे हमेशा हमारे बोल या वाणी को सकारत्मक, सरल, मधुर और दूसरे को उमंग-उतसाह दिलाने वाली रखना चाहिए।
- तीसरी बात : हमें अपने जीवन में जो भी समय मिला है,उसे अच्छे कार्य में सफल करना है, क्योंकि कहा यह जाता है कि जो व्यक्ति समय को सफल करता है, उसे समय पर जरुर सफलता मिलती है। इसीलिये हमें जो भी समय मिला है ,उसे अच्छे कर्म करके सफल करना है।
- चौथी बात : हमें सफल होने के लिये हर कार्य में छोटे-छोटे लक्ष्य रखने हैं। अगर हम जीवन का लक्ष्य बनाकर चलते हैं और अपने लक्ष्य के प्रति दृढ़ रहते हैं तो जरुर हम हर कार्य में सफलता प्राप्त कर सकेंगे। बहानेबाजी की आदत को हमें टालना है
- पाँचवी बात : बीच-बीच थोड़े समय के अन्तराल में स्वयं के साथ वार्तालाप करना चाहिये। सच तो यही है कि अगर आप किसी काम को करने की ठान लें तो ऐसा कुछ नहीं है जो आप नहीं कर सकते। अगर आपको लगता है कि आप कोई काम कर सकते हैं और आपके भीतर पूरी लगन है तो ऐसा क्या है,जो आप नहीं कर सकते? यह याद रहे कि दिन के अधिकतर समय के दौरान हम अपने आप से ही बात करते हैं। हम अपने आप को जो भी कहते हैं वह हमारी आत्म-छबि के लिये बहुत मायने रखता है।

Relax, Recharge, Rejuvenate

- दुनिया के अंदर कोई नयी खोज (invention) होती है वह एक ही second का खेल होती है। एक स्फुल्लिंग से वा sparc से होती है। न्युटन ने जब गुरुत्वाकर्षण बल का नियम ढूंढा तो उसके पहले उसने कई बार apple को गिरते हुए देखा होगा। लेकिन विवेकानंद ने एक बार अपने प्रवचन में कहा था कि जब mind की total conectivity होती है ,और mind relax होता तब नई invention होती है
- जीवन के अंदर जब भी कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेना होता है तब व्यक्ति जितना व्यक्ति relax होता है ,उतना ही वह अच्छे से निर्णय ले सकता है।
- जब recharge की बात आती है तो आज के जमाने में मोबाईल ने हमें बहुत अच्छे से सिखा दिया है mobile को भी charge करना होता है और recharge भी होता है, अपने आप को charged रखना माना आवश्यकता के समय पर हम उस charging को ले कर सकें जिसमे हमे स्वयं को physical, mental ,emotional level पर charge करना होगा।
- physical level पर जब mobile discharge होता है तब उसमें balance होते हुये भी उसको ले नहीं कर सकते।

- mental level पर जब हम discharge होते हैं तब हमारे अंदर positive thoughts करने की ताकत नहीं रहती और जब emotional level पर discharge होते हे तो balance खतम हो जाता है।
- हम जितना भी किसी चीज को use करते है तो उसका charging खतम होता जाता है।
- अब हमें अपने जीवन में देखना है अगर हम सारे दिन में काम करते हुए जब शाम को वापिस घर आते है तो अपने आप मे कैसा महसूस करते हैं? लेकिन जब हम राजयोग का अभ्यास करते हैं तब हम अपने आप ही अपनी कार्यक्षमता को बढ़ा सकते है ,राजयोग के द्वारा हम स्वयं के अंदर अपने विचार, भावना, ओर कर्म को सकारात्मक बनाते हैं और स्वयं उस पर अमल भी करते हैं । लोगो के द्वारा भी हम अच्छे अनुभव करते हैं जिससे हमारी हिम्मत को बढ़ावा मिलता है ।
- और तीसरी बात है rejuvenate माना जीतना हम स्वयं का परिवर्तन करेंगे ,अपने अंदर नयापन लायेंगे उतना हम अपने अंदर एक नया उमंग,उत्साह अनुभव करेंगे ।
- आज तो हम motivation ढूढंते हैं लेकिन जब हम खुद को रचनात्मक बनायेंगे, खुदा को साथी बनायेंगे उतना परिस्थित के प्रति हमारा दृष्टिकोण बदलेगा
- दुनिया के अंदर हरेक के अंदर कोई ना कोई विशेषता होती है और जब हम विशेषता के आधार पर किसी भी व्यक्ति को देखते हैं तो वह हमारे विचार,भावना में उसको अनुभव कर सकते हैं ।
- इसलिये हमे स्वयं को सकारत्मक बनाकर जब राजयोग का अभ्यास करना है । तभी तो हम अपने आप को Relax, Recharge, Rejuvenate कर सकते हैं ।

My Experiments With My Values

- मूल्य मनुष्यात्मा में अन्तर्निहित होते हैं । मूल्यों का स्रोत परमात्मा और आत्मा होते हैं । आत्मा परमात्मा से मूल्य ग्रहण करके, वर्से के रूप में पाकर, उन्हें अपने जीवन में अपनाती है । अपने दैनिक जीवन में वह उन मूल्यों का प्रयोग – एक्सपेरिमेंट करती है और अपने जीवन को सफल बनाती है । वह देह धारण ही करती है अपने मूल्यों को प्रायोजित कर अगले पड़ाव पर पहुंचने की ।
- कलियुग के चलते सर्व साधन सुख-सुविधा के होते हुऐ भी जीवन में मनुष्य जो प्राप्त करना चाहता है वो नहीं कर पाता,जिसका मुख्य कारण व्यक्ति अपने जीवन की सत्य वास्तविकता को भूल चुका है।
- मनुष्य सुबह से लेकर रात्रि तक जो भी कर्म करता है उसके पीछे ईच्छा सुख,शांति, खुशी प्राप्त करने की है,लेकिन देखा गया है की सारे दिन कर्म करते हुऐ भी ,सब प्राप्त होते हुए भी आज मनुष्य निराशा का अनुभव करता है।लेकिन वर्तमान समय ईस कलियुग के अंत में मनुष्य साधनो के वश इतना हो चुका है कि वह स्वयं की सभी आंतरिक शक्तियों को वह भूल चुका है।
- लेकिन वर्तमान समय इस कलियुग के अंत समय में परम शक्ति परमात्मा ईस धरा पर आकर हम सबको स्वयं की सत्य पहचान करा कर जीवन की सत्यता का अनुभव कराते हुए अपने जीवन मे दिव्यागुणो का सिंचन कर हमें

मूल्यों से सम्पन्न बना रहे हैं। और जब हम दिव्यगुणों को स्वयं में अनुभव करते हैं तो सुख,शांति से सम्पन्न बन जाते हैं ।

- लेकिन सवाल यह उठता है कि आज के इस तमोप्रधान वातावरण के अंदर हम चाहते हुए,जानते हुए भी मूल्यों का प्रयोग नहीं कर पाते ,कहते हैं कि सच्चाई के मार्ग पर चलना बहुत कठिन है ,लेकिन देखा गया है कि जब हम स्वयं किसी भी बात में द्रढ करते हैं तो वह कार्य कठिन नहीं रहता ।
- एक बहुत सुंदर कहानी है कि एक बार एक सब्जी बेचनेवाला व्यक्ति जब सब्जी बेच रहा था तो शाम तक अंत में उस के पास जो सब्जी बची थी उसमें कुछ सब्जी बिगड़ी हुई थी, और तब ही एक ग्राहक सब्जी खरीदने के लिये आता है तो उसको सब्जी वाला बिगड़ी हुई सब्जी नहीं देता, दूसरे दिन वही ग्राहक उसके पास ही सब्जी लेने के लिये आता है, क्यों ? क्योंकि सब्जी वाले ने सत्यता के मूल्य को अपने जीवन में अपनाया था जिस से खरीदने वाले ग्राहक पर भी उसका प्रभाव पडा ।
- इस प्रकार हम भी जब कुछेक मूल्यों को अपने जीवन में धारण करेंगे तब हमारा जीवन भी सुख-शांति ओर खुशी से भरपूर रहेगा
- और राजयोग मेडिटेशन हमें हमारे जीवन में मूल्यों को धारण करने में बहुत मदद करता है
- राजयोग का परिचय

Managing Challenging Situation

(चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का समायोजन/प्रबन्धन)

- किसी ने ठीक ही कहा है कि थं
- चुनौतियों को स्वीकार करो, क्यों कि इससे या तो सफलता मिलेगी या शिक्षा ।
- चुनौतियाँ सफलता के शिखर पर ले जाने वाली सीढ़ी है ।
- मनुष्य के जीवन में अनेक प्रकार की बहुत सारी परिस्थितियाँ आती हैं, और आज के इस अत्याधुनिक, हर प्रकार की समस्याओं से ग्रस्त कलियुगी तमोप्रधान वातावरण के अंदर हर व्यक्ति को किसी न किसी प्रतिकूल या हानिप्रद परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है । वह प्रायः उन्हीं से घिरा हुआ है। मनुष्य जाति को आज जैसी परिस्थितियों का सामना करना पड़ रहा है उसके पास उनका न तो कोई उपाय है न ही उपलब्ध उपायों को अपनाने के लिये आवश्यक बल ही है ।
- सही मायने में कहा जाये तो उसे ऐसा लगता है कि उसके पास उपाय नहीं है या उन उपायों को अपनाने का बल नहीं है । वास्तविकता यह है कि उसे इस बातों का ज्ञान ही नहीं है । उपाय जानने की चाह ही नहीं है । और कहा तो यह गया है कि : **जहाँ चाह है वहाँ राह है ।**

- हकीकत यह है कि हरेक व्यक्ति के भीतर ही हरेक अंतर्बाह्य परिस्थिति का सामना करने के लिये अदभुत शक्तियों का सग्रह है। परंतु मनुष्य की वे शक्तियाँ आज मज्ज्ड रूप में (विलीन रूप में) हैं। उन शक्तियों को सही समय और सही स्थान पर ईमर्ज करना (उभारना वा बाहर निकालना) बहुत जरूरी है। अगर ये शक्तियाँ सही समय पर ईमर्ज हो जायें तो सामने आई हुई परिस्थिति (चुनौति) परिस्थिति (चुनौति) नहीं लेकिन वो खेल की तरह अनुभव होती है।
- जब मनुष्य के सन्मुख विकट या कठिन परिस्थिति आती है और वह तत्क्षण उपस्थित समस्या का सामना नहीं कर पाता तब समस्याएँ मनुष्य पर भारी पड़ जाती हैं और जिनका प्रभाव सबसे पहले व्यक्ति के मन के उपर पडता है ओर बाद में उसके तन पर गहरा प्रभाव पडता है।
- आज मनुष्य जिन नई-नई बिमारीयों तथा मानसिक तनाव का शिकार बन चुका है उस का मुख्य कारण समस्या का सामना कर पाने की क्षमता का अभाव है।
- आज हरेक के जीवन में अलग-अलग अनेक प्रकार की चुनौतियाँ आ रहीं हैं। अगर एक ही चुनौती को हम अलग-अलग व्यक्तियों के सामने रखते हैं तो हर कोई उस चुनौती के प्रति अलग-अलग रीति से प्रतिक्रिया करेगा। इसलिये कहा जाता है कि थं एक व्यक्ति परिस्थिति का वर्णन कर कर एदर पहाड जैसी बना देता है और दूसरा व्यक्ति पहाड जैसी परिस्थिति को राई जैसी और राई जैसी परिस्थिति को रुई जैसी बना देता है।
- आज का मनुष्य परिस्थिति को समाधान की दृष्टि से नहीं देख पा रहा है। वह तो यही सोचता रहता है कि ऐसी विकट परिस्थिति मेरे पास आई ही क्यों? मैंने ऐसा क्या किया था? मैंने किसी का क्या बिगाड़ था जो मेरे ही सामने यह परिस्थिति आ गई? वह ऐसे ही प्रश्नों मे उलझा रहता है। इसी कारण उसके पास सामना करने की जितनी भी शक्ति है वह भी क्षीण हो जाती है। और जीवन दुष्कर और कठिन हो जाता है।
- विश्व मे ऐसे बहुत सारे व्यक्ति हैं जो परिस्थिति को चुनौति या चेलेंज के रूप में लेते है। ऐसे व्यक्ति परिस्थितियों को एक सीख के रूप मे समझते हैं। ऐसी सोच उन्हें परिस्थितियों को पार करने की नई शक्ति का अनुभव कराती है। इसी कारण वे अपने लक्ष्य तक पहुंचने में सफल हो जाते हैं।
- आज हमारे सामने ऐसे कितने ही विश्व विख्यात व्यक्ति, महानुभाव हैं जिन्होंने परिस्थितियों को चुनौति समझा और उनका उपाय करके सफलता प्राप्त की। जैसे कि थं महात्मा गांधी, स्वामी विवेकानंद, मधर टेरेंसा, बिल गेट्स आदि। इन लोगों ने बड़ी-बड़ी चुनौतियों को धैर्यतापूर्वक और शक्तिस्वरूप बनकर पार किया। जो व्यक्ति अपने लक्ष्य को पाने के लिये छोटी-छोटी बातों से घबराये नहीं बल्कि उसका डटकर सामना करता है उसके परिणामस्वरूप वह वह सफलता प्राप्त करता है।
- वैसे भी जीवन में सफलता ऐसे ही नहीं मिल जाती। अगर मिलती तो हर कोई सफल होता। परंतु परिस्थिति तो हरेक के जीवन में आती है और उन परिस्थितियों में विजय पाने वाला व्यक्ति ही सफल कहलायेगा। जैसे एक चींटी उपर चढ़ने के लिये बार-बार गिरती है लेकिन वह अपना प्रयास नहीं छोडती। अगर परिस्थितियों में भी हम अपने प्रयासों को न छोडें तो हम अवश्य सफलता को प्राप्त कर सकते हैं।
- परिस्थितियाँ जीवन मे दो प्रकार से आती हैं :
- १. निर्धारित
- २. अनिर्धारित।

- जैसे शरीर मे कोई अंग नहीं है, कभी भी किसी भी व्यक्ति का गुस्सा होना, प्राकृतिक आपदाओं का आना, बीमारी का आनाऐसी अनेक परिस्थितियाँ हैं जो पहले से निर्धारित नहीं होती । उनका अचानक आने से सामना करना कठिन लगता है।
- लेकिन इन सब परिस्थितियों का सामना करने के लिये आध्यात्मिकता हमें बहुत मदद करती है। हम स्वयं की चेतना को आध्यात्मिकता की शक्ति द्वारा सशक्त बनाकर परिस्थितियों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं । और जब हम स्वयं को पहचान कर परम शक्ति परमात्मा के साथ जुड़ते हैं – तब चेतना के अंदर परिस्थितियों को पार करने का बल मिलता है। और हमारी चेतना स्वयं ही परम शक्तिशाली होने का अनुभव करती है।
- दो बातें हमेशा याद रखें कि
- कोई भी परिस्थिति सदा काल के लिये नहीं होती। इसलिये परिस्थिति आने से पहले ही जब हम स्वयं को सशक्त बनायेंगे तभी हमारी मन की स्थिति परिस्थिति के समय हलचल में नहीं आयेगी। हर परिस्थिति में हम स्वयं को शक्तिशाली अनुभव कर पायेंगे।
- कोई भी परिस्थिति हमारी क्षमता के अनुसार ही आती है अतः अपनी क्षमताओं पर श्रद्धा रखें, आत्मविश्वास बनाये रखें तब भी सफलता हमारा वरण करती है ।

Discover the Hero Within

(अन्दर के नायक को पहचानें / खोजें)

- कस्तूरी मृग के बारे में कहा गया है कि वह अपने ही शरीर के अन्दर से आने वाली सुगंध की खोज चारों ओर करता रहता है । हालत यह है कि वह जिसे खोज रहा है वह तो उसके अंदर ही है । मनुष्य और खास करके उमंग-उत्साह सम्पन्न युवा अपने जोश में यह होश गंवा देता है कि वह जिस चीज की खोज कर रहा है वह तो उसी के अन्दर है ।

● वह अपना रोल-मॉडल औरों को बना रहा है, भौतिक, मानसिक, बौद्धिक और सांस्कृतिक-धार्मिक तौर पर अपना हीरो अन्य को बना रहा है । फैशन अपना कर अपने निराले व्यक्तित्व को कुचलता रहता है, परंपरा के पीछे सत्यनिष्ठा को गंवा रहा है, बौद्धिक रूप से भेड़ों जैसा व्यवहार कर रहा है – अपने जीवन का अंकुश वा नियंत्रण किसी और को दे कर-औरों की हाँ में हाँ मिलाकर अपने अनूठे व्यक्तित्व को दबा रहा है और धर्म-संप्रदाय के संकुचित दायरे में रहकर अपना वैश्विक उदात्त स्वरूप गंवा रहा है । उसे यह मालूम ही नहीं कि वह अपना अर्जुन स्वयं बन सकता है, उसका कृष्ण उसके प्रश्नों का उत्तर देने के लिए उपस्थित है – बस वह अपनी उस क्षमता से अन्जान है ।

- वह स्वयं अपनी समस्याओं को हल कर सकता है लेकिन उसे इस बात की जानकारी ही नहीं अतथं औरों के हाथ का साधन बन कर वह अपनी अवस्था के लिए औरों को जवाबदार समझने लगता है । वह मानता है कि – धे विल डू एवरीथिंग फॉर मी – वे (सरकार, नेता, हितैषी आदि) मेरे लिए सबकुछ करेंगे – स्वयं स्वयं का उद्धारक या कंटकशोधक नहीं बनता । वह परोपजीवी (पॅरासाइट) की तरह या फिर अन्य लोगों के हाथ का साधन बन गया है । अपना स्वत्व उसने गँवा दिया है ।
- आज की इस कलियुगी दुनिया के अंतिम चरण में आधुनिकता, उपभोक्तावाद, और इहलोकवाद से ग्रस्त युग में हरेक की दृष्टि देह और देह की दुनिया में फंसी हुई है। हर कोई अपनी देह को सजाने,संवारने और श्रृंगारित करने में लगा हुआ है।अपना पूरा जीवन,दिन-रात पूरा समय अपने देह और देह से लगे परिवार को सुख-सुविधा देने में बिता रहा है। मनुष्य सवेरे से लेकर रात्रितक अपना समय विनाशी धन या विनाशी चीज वस्तुओ या विनाशी व्यक्तियों के पीछे खर्च कर रहा है।
- कहीं न कहीं मनुष्य यह समझ बैठा है कि सारे सुख-सुविधा के साधन, अच्छा घर, गाडीयां प्राप्त करने से वा अपने जीवन में लाने से परम शांति का अनुभव होगा। अपना जीवन सुख शांति से भरपूर होगा। लेकिन ज्यादातर देखा यही गया है कि ये सारी चीजें होते हुए भी शरीर की बीमारियाँ तो निरंतर लगी हुई हैं, परिवार ,संबंधियों से संतुष्ट रह पाना जैसे मृगतृष्णा जैसा पाया गया है। तो इसका तात्पर्य यह है कि व्यक्ति यदि अपने जीवन में सुख,शांति का अनुभव करना चाहता है तो वह उसे बाह्य जगत के साधन-संबंध नहीं दे सकते । वे सभी अल्पकाल के साधन हैं जो सदाकाल का सुख नहीं दे सकते ।
- किसी ने खूब अच्छा कहा है कि मनुष्य को अपनी सूरत से पहले सीरत को अच्छा बनाना चाहिए। जब पहाड़ी में से हीरे निकालते हैं तो वह काला होता है, लेकिन जब उसे एक कारीगर घिसता है तो अंदर की चमक बाहर आती है। ठीक ईसी तरह मनुष्य को अपनी बंदर जैसी सीरत को मंदिर लायक बनाने की चेष्टा करनी चाहिए । देवता जैसी बनाने की चिन्ता करनी चाहिए । अपने अंदर छिपे हुए रावण जैसे ५विकारों – काम,क्रोध ,लोभ, मोह,अंहकार आदि – को निकाल देना है । ऐसी सीरत वाले व्यक्ति के नयन सुख देने वाले ,मुख हमेशा ज्ञान रत्न निकालने वाले होंगे ।
- जरूरत यह है कि हमें अपनी शक्तियों अपने गुणों को विकसित करने के लिए स्वयं की सत्यता वा वास्तविकता का अनुभव करना बहुत जरूरी है। और किसी साधन से यह अनुभव नहीं मिल सकता, केवल आध्यात्मिकता ही हमें उसका अनुभव करा सकती है।
- आत्मा का परिचय
- राजयोग की विधि