

योगदा आश्रम में पांच दिवसीय शरद संगम का समापन, ध्यान के बारे में बताया गया

# ध्यान व उचित कर्म संतुलित जीवन के आधार स्तंभ : स्वामी ईश्वरानंद



कार्यक्रम में मौजूद योगदा आश्रम के स्वामी.

- विनम्र होना आत्मसम्मान का परित्याग करना नहीं : स्वामी ओंकारानंद
- जीवन का उद्देश्य स्वयं को प्रेम व आनंद से परिपूर्ण रखना है : स्वामी ईश्वरानंद
- माता-पिता का प्रेम भी गुरु के प्रेम के आगे फीका पड़ जाता है : स्वामी कृष्णानंद

मुख्य संवाददाता @ रांची



कार्यक्रम में जानकारी लेते लोग.

योगदा आश्रम में आयोजित पांच दिवसीय शरद संगम-2017 का शुक्रवार को समापन हो गया. 22 देशों के भक्त इस कार्यक्रम में शामिल हुए. राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद व योगदा सत्संग के अध्यक्ष भी शामिल हुए. अंतिम दिन भक्तों को ध्यान लगाने के गुण व फायदे बताये गये. पूजा के बाद प्रवचन व भजन का आयोजन किया गया. इस मौके पर स्वामी ईश्वरानंद ने कहा कि ध्यान व कर्म के संतुलन से अभिप्राय यह है कि दोनों को समान अनुपात में करना नहीं है, बल्कि उचित अनुपात में करना है. प्रत्येक कार्य उचित समय पर उचित मात्रा में करना अनुभव एवं विवेक से आता है. जब हम अपने सारे कार्य ध्यान द्वारा प्राप्त अंतर्मुखी अवस्था में करते हैं, तो हमारा विवेक

जागृत रहता है और हमें सफलता मिलती है. स्वामी ने बताया कि इसके असंतुलन के लक्षण आत्म संयम में कमी, अशांत व दुखी रहना, मनोभावों पर नियंत्रण में कमी, शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रोगों से ग्रस्त होना है. उन्होंने बताया कि स्वयं को सुधारने के लिए ईश्वर का ध्यान करना, इच्छाशक्ति द्वारा किसी अच्छी आदत को बनाने की क्षमता, अच्छे साहित्य के अध्ययन से बौद्धिक विकास, अच्छी संगत, अच्छा स्वास्थ्य एवं शरीर के प्रति उचित दृष्टिकोण और जीवन यापन के लिए पर्याप्त धन कमाना जरूरी है. इसी प्रकार तर्क एवं भावना का संतुलन भी सफल एवं सुखी जीवन के लिए आवश्यक है. स्वामी ने कहा कि जीवन का उद्देश्य है स्वयं को प्रेम एवं आनंद

से परिपूर्ण रखना एवं इन्हें दूसरों के प्रति मुक्त रूप से व्यक्त करना. इसलिए याद रखना चाहिए कि प्रेम एवं आनंद की प्राप्ति ध्यान करने से ही होती है. स्वामी कृष्णानंद ने कहा कि ईश्वर गुरु के माध्यम से ही हमारा मार्गदर्शन करते हैं. गुरु-शिष्य का संबंध बहुत शुद्ध एवं सूक्ष्म होता है. इसे अनुभव से ही समझा जा सकता है. माता-पिता का प्रेम भी गुरु के प्रेम के आगे फीका पड़ जाता है. उन्होंने कहा कि पूर्व जन्मों के संस्कारों के कारण ही हमारी चेतना में गुरु के प्रति श्रद्धा एवं समर्पण की प्रेरणा जागृत होती है. गुरु हमारे मन की सफाई कर हमारे बुरे संस्कारों का नाश कर देते हैं और हमें इस योग्य बनाते हैं कि हमें ईश्वर की प्राप्ति हो सके. स्वामी ओंकारानंद ने कहा कि विनम्रता भक्त का वह सबसे बड़ा गुण

है, जिससे ईश्वर सर्वाधिक प्रसन्न होते हैं. ईश्वर हमारी चेतना में तभी प्रवेश कर सकते हैं, जब हम अहं भाव को अपनी चेतना से निकाल कर उनके लिए वहां स्थान बनायें. इसलिए विनम्रता को आध्यात्मिक पथ की आधारशिला कहा गया है. विनम्रता सहानुभूति पूर्ण हृदय की अभिव्यक्ति है. यदि किसी का हमसे अनजाने में अपमान हो जाये या उसको हमारे वचनों से चोट पहुंची हो, तो हमें तुरंत क्षमा याचना करनी चाहिए. यह तभी संभव हो पाता है, जब हमारे चरित्र में पर्याप्त शक्ति हो. विनम्र होना आत्मसम्मान का परित्याग करना नहीं है. हमारे मन में संकीर्णता की भावना का कोई स्थान नहीं होना चाहिए. कार्यक्रम में काफी संख्या में महिला, बच्चे व बुजुर्ग शामिल हुए.