

जादातर लोगों का यह सारासार गलत मानना है कि भगवान कृष्ण ने गीता में कर्म का उपदेश दिया है। भगवान कृष्ण ने गीता में कर्मयोग का उपदेश दिया है। भगवान कृष्ण ने अर्जुन को केवल युद्ध करने को नहीं कहा बल्कि ये कहा है कि, "मेरा स्मरण करते हुए युद्ध कर।"

क्रिया-भक्ति या कर्मयोग में जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है, दिन-प्रतिदिन के कार्य करते हुए भगवान को याद करने की कोशिश की जाती है।

www.shreeradha.com
shreeradha.eschool@gmail.com
WhatsApp 94232 09132

हर समय भगवान को याद करना एक अभ्यास है। यह ऐसी ही स्थिति है जहां कोई भी वाहन चालक, जिसका दिमाग गाड़ी चलाते समय अन्य विचारों में व्यस्त है। हाथ अपना काम कर रहे हैं जबकि मन अलग-अलग विषय पर एक साथ सोचने का काम कर रहा है। मोबाइल पर भी बात हो रही है। अन्य वाहनों को भी देख रहे हैं। कहा जाना है ये भी याद है। वहां क्या करना है इस पर भी विचार हो रहा है।

इसी प्रकार सतर्क प्रयासों से किसी भी कार्य को करते समय मन को ईश्वर में व्यस्त रखा जा सकता है। कृष्ण अर्जुन से कहते हैं, 'मुझमें मन लगाए रखो और युद्ध लड़ो।' अर्जुन ने ऐसा ही किया। आप तीर भेजने के बारीक काम की कल्पना कर सकते हैं, ऐसा मुश्किल काम! यदि ईश्वर में मन से युद्ध लड़ना संभव है तो हम सभी गतिविधियों को करते हुए भी इसे हासिल क्यों नहीं कर सकते?

हर घंटे (सुबह 10 बजे, 11 बजे, 12 बजे) अपना

काम करते समय यह कल्पना करने की कोशिश करें कि भगवान आपके पास बैठे हैं या खड़े हैं। इस प्रयोजन के लिए, आप अपने मोबाइल पर कंपन (वायब्रेशन) अलार्म का उपयोग भी कर सकते हैं। एक या दो महीने के अभ्यास के बाद आपका मन भगवान को बिना किसी बाहरी सहायता के हर घंटे याद करने लगेगा। फिर इसे आधे घंटे तक कम करें। एक या दो महीने के लिए फिर से अभ्यास करें। आप पाएंगे कि भगवान आपके दिमाग में हर आधे घंटे में आते हैं। फिर 15 मिनट ... फिर 7 ... इसी तरह आप हर पल भगवान को याद करने में सफल होंगे।

www.shreeradha.com
shreeradha.eschool@gmail.com
WhatsApp 94232 09132

एक और तरीका है हर सांस के साथ अभ्यास करना।

साँस लेते समय साँस छोड़ते हुए 'रा' (मन में बिना आवाज़ के) और हर साँस के साथ 'राधे' का पाठ करें।

एक बात याद रखनी चाहिए कि जबर्दस्ती की गई साधना के अभाव में, मन हमेशा भौतिक सुखों का आनंद लेना चाहेगा, जिसका अर्थ है कि दुख कभी खत्म नहीं होगा। मृत्यु आदि कष्टों का कभी अंत नहीं होगा। मृत्यु ये कष्टों अंत नहीं है बल्कि यह नए कष्टों की शुरुआत है। इसलिए आध्यात्मिक अभ्यास अनिवार्य है।

www.shreeradha.com
shreeradha.eschool@gmail.com
WhatsApp 94232 09132