

# कर्मयोग की साधना

कर्म के प्रति अपनापन, उसके प्रति स्नेह बढ़ाता है और कुर्बानी की भावना पैदा करता है। कर्म में कर्तापन का त्याग

अनासक्त वृत्ति का निर्माण करता है। एक कर्मयोगी में, कर्म से प्रेम व अनासक्त भाव दोनों का ही होना आवश्यक है। प्रत्येक मनुष्य सतत कर्मरत है। कर्म तो सभी कर रहे हैं, परंतु किसी को कर्म, बन्धन डाल रहा है और कोई कर्म को बांधकर चल रहा है। किसी को उसके कर्म परेशानी दे रहे हैं और किसी को खुशी व शक्ति। कोई कर्मक्षेत्र पर उलझ गया है तो किसी दूसरे ने कर्मों को खेल बना दिया है। यह तो सर्वविदित ही है कि कर्म-बल ही मनुष्य को सर्वोच्च लक्ष्य पर ले जाने में सक्षम हैं, परंतु आज प्रत्येक मनुष्य कर्म रत होते हुए भी दिनोंदिन कर्म करने की व कराने की कला भूलता जा रहा है।

कर्म तो स्वयं भगवान भी करते हैं, तो भी विद्वान उन्हें अकर्ता ही मानते हैं, क्योंकि वे मनुष्यों की तरह कर्म नहीं करते। उनके कर्म दिव्य कहलाते हैं। कर्म तो योगी भी करते हैं, परन्तु उनके कर्म विश्व-कल्याणकारी होने के कारण अलौकिक व महान कहलाते हैं। और

**कार्य आशा के अनुकूल भी हो सकता है व प्रतिकूल भी, परन्तु मन को भारी न करना भी एक कला है।**  
मन भारी होते ही संकल्प शक्ति उलझ जाती है और असफलता के बीज पड़ने लगते हैं। हल्के मन से मनुष्य सहज ही परिस्थिति को बदल सकता है। जहाँ सरलता है, वहाँ परेशानी नहीं होती और वहीं कर्म में खुशी व उमंग अनुभव होता है।

कर्म तो कलियुग के पापी नर भी करते हैं, उनके कर्म आसुरी माने जाते हैं। कर्म भले ही एक ही तरह के हों, परन्तु उसे किस स्थिति में कर रहे हैं, उससे श्रेष्ठता, दिव्यता या साधारणता आँकी जाती है।

योगी, कर्म तो इस संसार में करता है और रहता है इस संसार से परे, रूहों के संसार में। उसके हृथ पैर यहां चलते है, परन्तु बुद्धि तीनों लोको की सैर करती है। वह कार्यरत यहां रहता है, परंतु उसका मन आनन्ददाता प्रभु की छत्रछाया में विश्राम करता है। ऐसी ही कला हम सबको भी सीखनी है। इस वर्ष में हम कर्म-योगी बनने की तपस्या करें ताकि हमारे जन्म-जन्म के कर्मों के बन्धन भी छूट जाएँ और वर्तमान में भी हमारे कर्म उतने महान बन जाएँ कि समस्त विश्व उसका अनुकरण करें, हमारे कर्म स्वर्ग के संसार के लिए विधान बन जाएँ और स्थिति कर्माति की ओर बढ़ चले।

योगयुक्त कर्म करना एक महान कला है। और जो योगी योगयुक्त होकर कर्म करता है, उसका प्रत्येक कर्म भी एक कला बन जाता है। चाहे वह साधारण कर्म ही क्यों न कर रहा हो, वह गायन योग्य बन जाता है।

कर्म-योगी को बुद्धिमान अवश्य होना चाहिए, ताकि वह अपनी बुद्धि का डबल

प्रयोग कर सके। यदि बुद्धि साधारण व कम शक्तिशाली है, तो वह केवल एक कार्य का ही संचालन कर सकेगी। वह यदि कर्म करेगा तो कर्म में ही लय होगा और यदि योग करेगा तो कर्म नहीं कर पायेगा।

कर्म यदि आप अकेले कर रहे हैं तो कर्म के प्रति पूर्ण समर्पित हो जाएँ। उसका अर्थ है कि कर्म को सच्चे दिल से पूर्ण करें। कर्म में आलस्य, कर्म को अधूरा छोड़ने की आदत या अपनी जिम्मेदारियों के प्रति अलबेलापन आपको कर्मयोग की सुखद स्थिति पर नहीं पहुँचने देगा, क्योंकि योगी को कर्म कुशल होना चाहिए। यद्यपि योगशक्ति कर्म में कुशलता भी दिलाती है तथा सफलता भी, तो भी योगी को समय से पूर्व ही कार्य पूर्ण करने की क्षमता रखनी चाहिए।

यदि आप संगठन में कार्यरत हैं तो पहले स्वयं को दूसरों के साथ चलायें। उसका अर्थ यह नहीं कि आपकी साथी सुस्त है तो आप भी सुस्त हो जाएँ।

बल्कि स्वयं को उस तरह से चलायें कि मन का टकराव न हो। सहयोग देकर चलें, आपको सहयोग अवश्य प्राप्त होगा। यदि सहयोग देने पर भी सहयोग नहीं मिलता तो योग अभ्यास बढ़ायें। योगी को सबका सहयोग सहज ही प्राप्त हो जाता है। पहले स्वयं झुककर व मुड़कर चलें, तब आप दूसरों को भी झुका सकेंगे। याद रहे दूसरों को उठाने के लिए झुकना ही पड़ता है। संगठन में दूसरों को सम्मान देकर चलने में, उनके विचारों को सम्मान देकर चलने से टकराव नहीं होगा और कर्मयोग में मदद मिलेगी।

यदि आप अधिकारी हैं और आपको दूसरों से काम कराना है तो यह आवश्यक है कि आप सबके सम्मान के भी अधिकारी बनें हों, सभी आपकी आज्ञा को सहज स्वीकार करते हों। स्नेह व श्रेष्ठ भावनाओं के द्वारा दूसरों के दिल को जीतो। उनसे कुछ गलती हो जाने पर अनुचित व्यवहार न करें, अर्थात् किसी भी कारण से अपनी व्यवहारिक रायल्टी को न छोड़ें। दूसरों आपकी आज्ञा सहज ही मानेंगे, जब आपकी कर्मन्द्रियाँ आपकी आज्ञा में चलती होंगी। यदि आप स्वयं ही जिह्वा के अधीन हैं यदि आपकी आँखें ही आपको धोखा देती हैं तो भला दूसरे आपको धोखा क्यों नहीं देंगे। यदि आपका मुख पर ही कंट्रोल नहीं, तो अन्य लोगों पर कंट्रोल कैसे होगा।

यदि दूसरे आपकी बात नहीं मानते तो आप परेशान न हो, कर्म-क्षेत्र पर किसी भी कारण से परेशान होने वाला व्यक्ति कर्मयोगी नहीं बन सकता। चाहे आपकी परेशानी का कोई भी कारण क्यों न हो। आपको यह नशा रहे कि भगवान के बच्चों को कोई भी परेशान नहीं कर सकता। यों भी परेशान तो मनुष्य अपने स्वभाव, संस्कार से ही होता है। कभी-कभी, दूसरों से कामनाएँ, चाहे वह सहयोग

की ही कामना क्यों न हो, मनुष्य को परेशान करती है। सहयोग की कामना के बजाय, सहयोगी बनाने की कला सीखनी चाहिए।

कर्म करते हुए सरल-चित्त स्थिति कर्मयोग का प्रमुख आधार है। कर्म क्षेत्र पर तो सफलता भी होती है व असफलता भी, काम उलझ भी सकता है और नुकसान भी हो सकता है, काम आशा के अनुकूल भी हो सकता है व प्रतिकूल भी, परन्तु मन को भारी न करना भी एक कला है। मन भारी होतें ही संकल्प शक्ति उलझ जाती है और असफलता के बीज पड़ने लगते हैं। हल्के मन से मनुष्य सहज ही परिस्थिति को बदल सकता है। जहाँ सरलता है, वहाँ परेशानी नहीं होती और वहीं कर्म में खुशी व उमंग अनुभव होता है। कर्म में दिखावें का भाव, कीर्ती-प्राप्तिके लिए कर्म करना या यह कर्म बड़ा है, रॉयल है और यह कर्म छोटा, साधारण है-उस आभास से कर्म करना या अपने कर्म की स्वतः ही स्तुति गाते रहना-ये सब कर्मयोगी के मार्ग में सूक्ष्म बाधाएँ हैं। इसलिए गुप्त रहकर महान कार्य करना, पुण्य कर्म करके भूल जाना, व कर्म-फल प्रभु-अर्पण कर देनेवाले ही कर्म योग की सर्वश्रेष्ठ स्थिति का सुख पा सकते हैं।

इसी तरह कर्मयोगी को तनाव-मुक्त रहकर, आत्म-विश्वास व शिवबाबा के बल पर कर्मक्षेत्र में उतरना चाहिए। कर्म चाहे कितना भी कठिन हो, योगयुक्त करने से सहज सफल होता है। कर्मक्षेत्र पर चिड़चिड़ापन, अपवित्रता या दुनियावी बातों का चिन्तन त्याज्य है।

एक योग-अभ्यासी को योग में तब तक आत्मानुभूति नहीं होगी जब तक वह कर्म-योगी न बनें। बैठनेवाले योगी कभी सफल नहीं होते क्योंकि तब भी कर्म का प्रभाव उनके मन पर छाया रहता है। यदि हम कर्म के साथ श्रेष्ठ चिंतन व ईश्वरीय स्मृति को जोड़ते हैं, तो कर्म हम पर प्रभाव नहीं डालता।

मनुष्य को निरंतर तीन बातें प्रभावित कर रही हैं- कर्म, मनष्य व वातावरण। कर्म स्वाभाविक रूप से प्रभाव डालता है, मनुष्य के अपने ही संकल्प उस पर प्रभाव डालते हैं, साथियों के संकल्पों के वायब्रेशन्स भी प्रभाव डालते हैं तथा संसार व आसपास का वातावरण भी।

कर्म करते हुए यह चिंतन करें- यह कर्म मुझे किसने दिया ? स्वयं भगवान ने अपने श्रेष्ठ कार्य के लिए मेरा चुनाव किया। अवश्य ही उसने मुझे ऐसे दिव्य कार्य के योग्य समझा होगा। ओह, मैं ईश्वर अर्थ कार्य कर रहा हूँ। मेरा कितना महान भाग्य है जो भगवान की नजरें मुझ पर पड़ीं। इस प्रकार का चिंतन आपको कर्म के प्रभाव से मुक्त रखेगा। दूसरे मनुष्यों के प्रभाव से मुक्त रहने के लिए उनके प्रति साक्षीभाव रखना आवश्यक है। साक्षी स्थिति बड़ी ही मीठी व सुखद स्थिति है। उससे हमारे मन में दूसरों के प्रति घृणा भाव पैदा नहीं होगा और परमात्मा साथी के साथ का सहज



**राजकोट।** अवधपुरी में नवनिर्मित भवन 'जगदम्बा भवन' का उद्घाटन करते हुए गुजरात जोन निर्देशिका ब्र.कु. सरला, ब्र.कु. भारती, घोडासरा साहेब (गुजरात राज्य मार्ग परिवहन निगम), गिरीश शाह (आई.ए.एस.), डायरेक्टर पी.जी.वी.सी.एल. पूर्व विधायक रमा भावाणी।



**बोपोडी-पुणे।** महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम में ब्र.कु. ब्रजमोहन, मराठी फिल्म अभिनेत्री सुवर्णा काळे ब्र.कु. उर्मिला एवं ब्र.कु. लक्ष्मी।



**नरेला।** महाशिवरात्रि के पर्व पर नरेला व्यापार मण्डल के अध्यक्ष कृष्ण कुमार बंसल को गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. शक्ति एवं ब्र.कु. गीता।



**सम्बलपुर।** महाशिवरात्रि के पावन पर्व पर प्रो.मालती दास को ओम शान्ति मीडिया देते हुए ब्र.कु. पार्वती।

## शिव की सुंदर ...

वह अपने को शक्तिहीन महसूस कर रहा है। ऐसे में राजयोग के माध्यम से मन को पुनः शक्तिशाली बनाकर अपनी जीवन यात्रा को सुखद व शांतिमय बना सकता है।

इस अवसर पर एक शाम शिवपिता के नाम कार्यक्रम में ब्र.कु. अविनाश ने आध्यात्मिक गीतों के माध्यम से सबका मन मोह लिया। ऐसे कार्यक्रम के द्वारा स्वस्थ मनोरंजन करने का एक अनूठा प्रयास सराहनीय है।

ब्र.कु. दशरथ भाई ने शिवरात्रि हम सभी को एकता के सूत्र में पिरोने का ल्यौहार है। आत्मिक स्वरूप से सभी भाई-भाई होने के नाते ईश्वरीय परिवार की परिकल्पना साकार हो सकती है।

ब्र.कु. दिपक हरके ने 77 प्रकार के फूलों से बने 31 किलो वजन के हार के बारे में विस्तार से बताया और परमात्मा के प्रति अपनी भावना व्यक्त की।

वीडियोकान के एच.आर. ने कहा कि मन में उठने वाले संकल्प को निरीक्षण व परीक्षण किया जाए तो पता चलेगा कि हमारी जीवन जीने का अंदाज किस तरह का है। उन्होंने ब्रह्माकुमारीज द्वारा किये गये इस तरह के कार्यक्रम और अधिक करने का अनुरोध किया।

ब्र.कु. उषा ने मंच का कुशल संचालन किया। तथा आये हुए सभी विशिष्ट मेहमानों को पुष्प गुच्छ देकर सम्मानित किया।