

जीवन की सरलता किसी भी प्राणी की सर्वप्रथम आवश्यकता है। सरल जीवन में ही सुख-शांति की लताएं शोभित होती हैं। सरल जीवन में ही गुणों के गुल चमकते हैं। सरल जीवन ही अतीन्द्रिय सुखों का कारण है। मनुष्य जीवन प्राप्त करके भी अगर कोई प्राणी जीवन से परेशान हो जीवन की गाड़ी को अशांति के पहियों पर जबरदस्ती खींच रहा हो तो वह जीवन भी क्या है!

इस पुरुषोत्तम संगमयुग पर योगेश्वर ने योग को सरल बनाकर प्रस्तुत किया। इतना ही नहीं, जब से कोई आत्मा उसकी बने, जब से किसी ने कहा - 'कि शिव बाबा, मैं तेरा'। तो बाबा की ओर से मधुर बोल गुंजारित हुए, 'बच्चे, मैं तेरा'। अर्थात् सहजयोगी भव का वरदान प्राप्त हो गया। स्वयं भगवान ने वरदान दिया कि मैं हर समय तुम्हारे साथ रहूंगा। मेरी मदद तुम्हें हर समय प्राप्त होगी। और जिन आत्माओं को इस वरदान की स्मृति दृढ़ हो गई वे सहज योगी बन गये। किसी भी मनुष्य की सफलता या असफलता, महावीरता या कमजोरी हार या जीत, महानता या साधारणता का आधार स्मृति ही है। किसी को अगर यह स्मृति दृढ़ है कि मैं महान हूँ तो महानता उसके हर कर्म व कर्मैन्द्रिय पर अपनी छाप छोड़ने लगती है। अगर कोई यह समझ बैठा है कि मैं तो कमजोर हूँ तो हार और निराशा ही हर कदम पर उसका वरण करेगी। तो परमपिता के वरदानों की स्मृति ही योग-अभ्यास को सरल व स्वाभाविक कर देती है।

जैसे - किसी भगवान के पुत्र को अगर यह स्मृति है कि मैं सर्वशक्तिवान की संतान, सर्व-शक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ। यह स्मृति उसे अति शक्तिशाली बना देती है और माया को जीतना उसके लिए खेल-खेलने जैसा हो जाता है। तो वास्तव में ये स्मृति ही जीवन की हर समस्या का हल है। जो भी समस्या मनुष्य अपने जीवन में बो लेता है, उसका कारण ही ये स्मृति की कमी है। अथवा यों कहें कि जितना जो सहज योगी होगा, उतना ही उसका जीवन भी सहज होगा। जीवन उसे अति प्यारा लगेगा और वास्तव में तो वह अपने जीवन को देवताओं से भी अच्छा अनुभव करेगा।

परन्तु यदि किसी आत्मा के लिए योग स्वयं ही एक समस्याओं के घेरे से निकलना, पैदल सागर पार करने जैसा लगेगा। और वह बार-बार स्वयं को जीवन से हारा हुआ महसूस करेगा। क्योंकि कलियुग में जीवन स्वयं ही एक युद्ध है। इसमें जिस साहस की आवश्यकता होती है, वह साहस योग की श्रेष्ठ सिद्धि से प्राप्त होती है। परन्तु अगर किसी के लिए योग भी एक नया युद्ध बन गया हो तो इस द्वियुद्ध के जीवन को सरल बनाना फिर हवाई किले बनाने जैसा होता है।

मनुष्य के जीवन पथ पर जब अनेक बार निराशाओं के बादल मण्डराने लगते हैं, तो असफलता से प्राप्त हुई उदासी उसे ईश्वरीय सुखों से किनारा करा देती है। मन को व्यर्थ उलझने और चिन्ता-सी चिन्ताएं राहों में कांटे बिछा देती हैं और असौम सुखों को कल्पना से यात्रा प्रारम्भ करने वाला राही आंख मूंदकर बैठ जाता है। परन्तु सहज योग इन सबका हल है। योग आशाओं के चिराग जलाता है। और एक महान दृष्टिकोण प्रदान करता है जिससे छोटे-मोटे विघ्न मनुष्य को निरुत्साहित नहीं करते। योग अभ्यासी आत्माएं इस बात के अच्छी तरह अनुभव की हैं कि जहां 'मैं-पन' आता है, मन

सरल विचारों से जीवन सरस

-ब.कु.सूर्य भाई....

भारी हो जाता है। 'क्या होगा' का भय दुःखी कर देता है और उसी स्थान पर शिव बाबा को यादें जीवन को हल्का करके खुशियों को दुनिया में ले जाती हैं।

सहज योग खुद ही सहज जीवन है। प्रातःकाल से ही हम अपनी जीवन रूपी गाड़ी को सहज योग की पटरी पर सेट करें तो जीवन की सरलता का सुख सारे दिन प्राप्त होगा। यह देखा गया है कि अमृतवेले योग की सरलता व सहजयोग की भावना सारे दिन को सुखी व विघ्न विहीन कर देती है। परन्तु इसके लिए इस अमूल्य समय में आत्मा को पूर्ण संतुष्ट करना होगा। मनुष्य के मन की असहयोग की भावना भी उसके जीवन को क्लिष्ट करती है। अगर मन से दूसरों को शुभ-भावनाओं व श्रेष्ठ कामनाओं का सहयोग दिया जाए तो मन की व्यर्थ की उलझन स्वतः ही समाप्त हो जाती है। इस ईश्वरीय जीवन की सरलता का सही आनन्द प्राप्त हो सकेगा।

सफलता या असफलता, महावीरता या कमजोरी, हार या जीत, महानता या साधारणता का आधार स्मृति ही है। किसी को अगर यह स्मृति दृढ़ है कि मैं महान हूँ तो महानता उसके हर कर्म व कर्मैन्द्रिय पर अपनी छाप छोड़ने लगती है।

जब कभी किसी मनुष्य को अकेलेपन की अनुभूति होती है तो वह जीवन को बहुत ही बोझिल महसूस करता है। परन्तु सहजयोगी को जीवन में कभी भी अकेलेपन नहीं भासता। भगवान का साथ व ईश्वरीय परिवार का स्नेह उसके मन को सुखों से भरपूर रखता है। परन्तु मनुष्य विनाशी देहधारियों से क्षणिक प्रीति जोड़कर यों ही जीवन को बोझिल करता रहता है। जबकि उसे पता है कि मानव-प्रेम स्थाई नहीं होता और इसी कारण उसे दुःख की प्राप्ति होती है। परन्तु मानव के तत्कालीन प्यार में पड़कर कहीं-कहीं, कोई-कोई आत्मा स्वयं के भविष्य को अंधकार में धकेल देती है और जीवन में जन्म-जन्म की अशांति के बीज बो लेती है। मनुष्य के जीवन में अनेक बार ऐसे भी क्षण आते हैं जबकि वह चाहता है कि उसे कोई प्यारे करे, कोई उसे मन को चैन देने वाला वचन कहे, कोई उसे सहारा दे। जीवन की लम्बी यात्रा में, हार-जीत के इस द्रुद्ध में ऐसे क्षण आ सकते हैं। परन्तु सहज योगी आत्मा को ईश्वरीय प्यार की सूक्ष्म अनुभूति इतना तृप्त रखती है कि वह प्यार का भिखारी नहीं बल्कि प्यार का दाता बन जाता है। अतः हमें सहज योग द्वारा ईश्वरीय प्यार के पात्र बन जाना चाहिए, तब ही हमारी जीवन की राहें आशा भरी, सुख भरी व प्रेम भरी होंगी।

बहुत बार, कई मनुष्य यों ही अपने लक्ष्य से विचलित होकर समस्याओं का आह्वान करके, 'आ बैल मुझे मार' वाली कहावत को चरितार्थ

करते हैं। जिन बातों से हमें कुछ लेना-देना नहीं उनमें हम क्यों अटक जाएं। इस संगमयुग पर हम यह न भूलें कि हमारा मार्ग पूर्णतया 'आध्यात्मिक' है। हमें लौकिक तौर-तरीके अपनाकर अपने जीवन की सरल राहों में पत्थर नहीं बिछा लेने चाहिए नहीं तो फिर उन पत्थरों को साफ करके-करते ही हमारे जीवन को ये अनमोल धड़ियां बाँत जायेंगी।

सहज योग में जहां अन्तर्मुखता जीवन पथ को सरल करती है, वहीं साथ-साथ रमणीकता का पुट भी जीवन की सरलता के लिए आवश्यक अंग है जो आत्मा को चिड़चिड़ा होने से बचाती है व जीवन में टकराव को स्थिति पैदा नहीं होने देती। रमणीक स्वभाव भी व्यर्थ संकल्पों से सहज ही मनुष्य को बचा देता है। केवल गंभीर जीवन लोकप्रिय नहीं होता जब तक हर्षित स्वभाव की चमक उसमें न हो।

तो आओ, हम सभी जीवन को इस लम्बी यात्रा में हंसते गाते चले। दूसरों को सुख देने वाले कभी दुःखी नहीं होते। जो दूसरों की शांति भंग नहीं करते वे चिर शांति के अधिकारी होते हैं। अतः अपने जीवन को सहज बनाने के इच्छुक आत्माओं को, दूसरों के जीवन की सरलता को भंग न करने को विशेष महत्व देना चाहिए।

सहज योग के अभ्यासी को ये धारणाएँ वरदान के रूप में प्राप्त हो जाती हैं। अपने योग को सहज बनाने के लिए हर कर्म को सहज रूप दे देने की कला को जानना परम आवश्यक है। कर्म के परिणाम की चिन्ता, कर्म में बुद्धि योग को समाप्त कर देती है। सम्पर्क में स्वभाव की सरलता, योग को व जीवन को सरल बना देती है। तथा दूसरों को उन्नति में सहयोगी बनाना, दूसरों की श्रेष्ठ मार्ग प्रदर्शना करना - इससे प्राप्त सूक्ष्म आशीर्वाद हमारे जीवन को सुखद व सरस कर देता है। जीवन को सरल करने के लिए विचारों को सरल करना होगा। हमारा सोचना ही सरल स्वरूप का हो। मन को भारी करने वाले विचार हम जीवन से छोड़ते जाएं। और यह सब होगा, ज्ञान को पूर्णतया मथकर, मक्खन बुद्धि में भर देने से। तब ही ज्ञान का मक्खन मन को ताजगी देता रहेगा। नहीं तो मनुष्य का व्यर्थ का अहंकार उसे यों ही परेशान किये रहता है। मनुष्य खुद ही अपना जाल बुनकर उसमें उलझा रहता है। तो अगर मनुष्य विचारों को व इच्छाओं को ही सरल कर दे तो फिर जीवन के इस खेल में उसे अत्याधिक आनन्द प्राप्त होगा।

शिव बाबा ने हमें सारा ज्ञान जीवन को सरल बनाने के लिए ही तो दिया है। ज्ञान के बाद भी अगर जीवन कठिन लगता है तो जीवन की सरलता का अनुभव कब होगा? और उससे भी अधिक महान फरिश्ता स्वरूप में कब स्थित होंगे। अतः अगर किसी आत्मा का इस संगमयुग में सहज योग होगा तो वर्तमान व भविष्य में सहज जीवन का आनन्द उसे स्वतः ही प्राप्त होगा। अंत में यह कहा जा सकता है कि मन में सभी के प्रति सत्कार व स्नेह की भावना तथा सुख स्वरूप द्वारा सहयोगी को कामना हमारे योग व जीवन दोनों को सरल करती है। पहले हमें योग को सरल रूप देना चाहिए फिर जीवन स्वतः ही सरल हो जायेगा। और यह बात समाप्त हो जायेगी कि हमें जीवन में बहुत सहन करना पड़ता है।



भोपाल-म.प्र.। माननीय मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान व उनकी धर्मपत्नी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. किरण।



अगरा-सिकन्दरा। रक्षाबंधन कार्यक्रम के पश्चात् मानसिक अस्पताल की स्वास्थ्य अधिकारी बहन को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरिता तथा ब्र.कु. गीता।



अंबाला कैट। डिवीजनल रेलवे मैनेजर ए.के. कथपाल को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. संगीता रानी।



अमेठी। खनीकर्म कैबिनेट मंत्री गायत्री प्रसाद प्रजापति को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुषमा। साथ हैं ब्र.कु. सुमित्रा तथा अन्य।



वलिया-उ.प्र.। केन्द्रीय खादी एवं प्रोमोद्योग मंत्री नारद राय को राखी बांधते हुए ब्र.कु. उमा।



भिवंडी-म.प्र.। विधायक रुपेश महात्रे को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. बिन्दु।