

संकल्पों पर दें पहरा, अनुभव होगा सुनहरा... - ब्र.कु. जगदीश हसीजा

गतांक से आगे...

गहरी अनासक्ति

तीसरी बात है, डीप डिटैचमेंट। अवधान भी निर्भर करता है अनासक्ति पर। सब तरफ से जितनी-जितनी अनासक्ति अर्थात् विरक्ति रहती है उतना योग में अच्छा अनुभव होगा। यहां क्या हो रहा है, यहां क्या हो रहा है, यहां क्या चीज़ पड़ी है, यह कैसा वातावरण है-इन सबसे निवृत्त और विरक्त होकर बैठना पड़ेगा। शरीर से तो न्यारा होना ही पड़ेगा। ये हमें सबसे न्यारे होने के लिए सहायक वस्तु है। अनासक्ति और सावधानी इन दोनों का आपस में बहुत सम्बन्ध है। देह सहित यहां की सब चीज़ों

में अनासक्ति होंगे और एक बाप की तरफ उतना ध्यानासक्ति रहेंगे। यह है हमारे योग की परिपूर्णता। इसकी जितनी गहराई होगी, उतना ही हमें योग में गहरा अनुभव होगा। ये जो तीन चीज़ें हैं, कारक हैं, इनका बार-बार अभ्यास करना होगा। अगर हम चार लोग बैठे हैं, और उसमें से दो लोग बातें कर रहे हैं, तो हमारा

कोई पार्ट नहीं है, हमारे काम की कोई बात नहीं है। उस समय को व्यर्थ गंवाने के बदले न्यारा होकर योग में बैठना चाहिए। हम कहीं भी बैठे हों, गाड़ी में हों या घर पर बैठे हों और जब हम काम-काज से मुक्त हो जाते हैं तब इसका अभ्यास करते रहें। जितना-जितना इसका बार-बार अभ्यास करेंगे उतने अच्छे-अच्छे अनुभव होंगे।

मन को स्थिर रखना

चौथा कारक है रिटेन्शन अर्थात् मन को स्थिर रखना। हमारा ध्यान चला गया शिव बाबा के पास लेकिन वो निरन्तर रहे, स्थायी हो जाये, वो फिर बिखर न जाये। योग में आनंद आ रहा था, रस आ रहा था उतने में कोई बात आयी और हमारा ध्यान उधर चला गया। उस आनंद को हम स्थिर नहीं कर पाये, हम उसको चिरकाल तक रख नहीं पाये। हमारा ध्यान टुकड़ा-टुकड़ा हो गया। एकरस नहीं चलता रहा, उसका रस

भंग हो गया। वो भी योग का गहरा अनुभव होने नहीं देगा। अभी हम योग में बैठे हैं और सुख, शान्ति, शक्ति का बड़ा आनंद आने लगा। अगर यह कुछ समय तक रहे तो हमारी अवस्था चढ़ती जायेगी, और चढ़ती जायेगी। हम इतना लाइट और माइट का स्वरूप हो जायेंगे कि बस जो हम चाहते थे वो अनुभव होता जायेगा। अभी अनुभव होने लगा और बीच में टूट गया, उसको हम स्थिर नहीं कर पाये, तो एकदम जो पराकाष्ठा का अनुभव हो, वो हो नहीं पायेगा। इसलिए हमें इस चीज़ का अनुभव करना चाहिए कि हम जिस चीज़ पर जब चाहें तब वहां अपना ध्यान स्थिर रख सकें,

अगर हम चार लोग बैठे हैं, और उसमें से दो लोग बातें कर रहे हैं, उस समय को व्यर्थ गंवाने के बदले न्यारा होकर योग में बैठना चाहिए। हम कहीं भी बैठे हों, गाड़ी में हों या घर पर बैठे हों और जब हम काम-काज से मुक्त हो जाते हैं तब इसका अभ्यास करते रहें। जितना-जितना इसका बार-बार अभ्यास करेंगे उतने अच्छे-अच्छे अनुभव होंगे। जितने हमारे में दिव्यगुण हैं- सहनशीलता, मधुरता, नम्रता, सन्तोष आदि - ये भी हमें स्थिर होने में सहायक होते हैं। किसी-किसी दिव्यगुण का अभाव हमारी स्थिरता को तोड़ता है। इसलिए आवश्यकता है अटेंशन के साथ रिटेन्शन की भी।

स्थायी रूप में रख सकें। अटेंशन के साथ रिटेन्शन भी ज़रूरी है। इसके लिए हमें अनुभव करना है कि बाबा हमारा साथी है, बाबा मेरे साथ है, बाबा मेरी छत्रछाया है। उठते-बैठते यह अनुभव करते रहना कि हम बाबा के साथ चल रहे हैं, बाबा के साथ खा रहे हैं, बाबा के साथ सेवा कर रहे हैं। जितना-जितना यह अनुभव करते हैं, उतनी हमारी स्थिरता सहज हो जाती है।

स्थिरता में और एक दूसरा सहायक कारक है दिव्यगुण।

जितने हमारे में दिव्यगुण हैं- सहनशीलता, मधुरता, नम्रता, सन्तोष आदि - ये भी हमें स्थिर होने में सहायक होते हैं। किसी-किसी दिव्यगुण का अभाव हमारी स्थिरता को तोड़ता है। अभी हम योग में बैठे हैं, अचानक ही कोई बात याद आ गयी कि फलाने आदमी ने मुझे तंग कर दिया। अभी हम योग में बैठे थे, अनुभव हो रहा था,

उतने में यह ख्याल आ गया। वह सहनशीलता की कमी के कारण है। विघ्न किस लिए पड़ा? दिव्यगुण के अभाव से। कौन-से दिव्यगुण का अभाव? सहनशीलता का। जितनी हमारे में दिव्यगुणों की धारणा होगी उतनी हमारे में स्थिरता आयेगी। इससे हमारी एकरस स्थिति बनेगी। उससे हम चलते-चलते ऐसी पराकाष्ठा में पहुंच जायेंगे और कहेंगे कि आज ऐसा अनुभव हुआ। अगर यह अनुभव स्थायी हो जाये तो क्या कहना! वो अनुभव दिव्य गुणों के कारण से हुआ।

डटे रहना

पांचवी चीज़ है, रेजिसटेन्स (डटे रहना)। आप योग में बैठे हैं, बहुत मज़ा आ रहा है, उतने में संकल्प आया कि चलो आज इतना ही बस, बाकी कल करेंगे। यह संकल्प आना ही सबसे बड़ी माया है। अगर आप अनुभव कर रहे हैं, बहुत बढ़िया अनुभव हो रहा है, सन्तुष्टता हो रही है तो और एक-दो घण्टे अनुभव कर लो। पांच-दस मिनट बाद सेवा का संकल्प आ

जाने से नीचे उतर आयेंगे। भले किसी अच्छी सेवा का संकल्प हो, कोई कर्तव्य का ही संकल्प हो। वैज्ञानिकों के बारे में हम सुनते हैं कि वे प्रयोगशाला में बैठ जाते हैं रिसर्च करने तो खाना-पीना भी भूल जाते हैं, उसी में डटे रहते हैं। यह भी विषय ऐसा है, यह भी प्रयोग है योग का। जब हम योग करने बैठे हैं, कुछ अनुभव करने बैठे हैं तो और चीज़ों से निवृत्त होकर बैठें, तब हमें नया-नया अनुभव होगा, नये-नये वरदान प्राप्त होंगे। अभी तक हम अपनी पुरानी अवस्था पर हैं, नयी अवस्था, ऊंची अवस्था योग में हासिल नहीं की है क्योंकि हम ईश्वरीय सेवा, कर्तव्य में व्यस्त हैं। वह भी ज़रूरी है लेकिन बीच-बीच में सब बातों से न्यारा होकर, निवृत्त होकर एकाग्र होकर लम्बे समय तक योग का अभ्यास और गहरे अनुभव करते रहेंगे तो हमारी योग की अवस्था ऊंची हो सकती है।



अरुणाचल प्रदेश। माननीय मुख्यमंत्री नवम तुकी को राजयोग मेडिटेशन कराने के पश्चात् ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. शक्ति, माईड ट्रेनर। साथ हैं ब्र.कु. जुनु, ब्र.कु. कमला, ब्र.कु. जयदेव व अन्य।



भुवनेश्वर-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज के महिला प्रभाग द्वारा 'रोल ऑफ वुमेन फॉर ए हेल्दी एंड हैप्पी सोसायटी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए डॉ. प्रतिभा महारथी, एच.ओ.डी. साइकोलॉजी, पिपली कॉलेज। साथ हैं ऊषा पाढ़ी, आई.ए.एस. कमिश्नर कम सेक्रेट्री, डॉ. श्रुति महापात्र, चीफ एक्जीक्यूटिव, स्वाभिमान, डॉ. जयन्ती राठा, सुपरीन्टेंडेंट, स्टेट म्यूजियम व ब्र.कु. दुर्गेश नंदिनी।



चित्तौड़गढ़। मातेश्वरी जगदम्बा के 50वीं स्मृति दिवस पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए ब्र.कु. आशा व अन्य भाई बहनें।



रूरा-कानपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए महिला मोर्चा अध्यक्ष कल्पना सक्सेना, सी.डी. कॉलेज की प्रिन्सीपल शकुंतला गुप्ता, ब्र.कु. रमेश, माउण्ट आबू, ब्र.कु. विमलेश व डॉ. रमेश।



शिवहर-बिहार। मंडल कारा में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए कारा अधीक्षक मो.सिबगतुला, ब्र.कु. भारती, शिवेश्वर भाई व जेलर राजेश जी।



धूरी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित 'राजयोग द्वारा स्वस्थ एवं सुखी समाज' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पुरुषोत्तम कंसल.प्रधान, नगर कौंसिल, एडवोकेट पवन कुमार, प्रधान, रामबाग कमेटी, एम.सी. संदीप तायल, प्रो. ब्र.कु. सीमा, सिध्दा कॉलेज व ब्र.कु. मूर्ति।

ईश्वर को पाने का साधन है गृहस्थ को आश्रम बनाना

चाहने पर सबसे सरलतम से भगवान मिलता है और सबसे कठिनाई से दुनिया मिलती है। परमात्मा को पाने के लिए बहुत कठिन प्रयास नहीं करने पड़ेंगे, लेकिन संसार चाहते हैं तो खूब परिश्रम करना पड़ेगा, क्योंकि संसार में गतिरोध, उलझनें और कुटिलताएं हैं। सवाल उठता है कि क्या गृहस्थी में भगवान मिल जायेंगे? कुछ लोग सोचते हैं कि घर-गृहस्थी छोड़ने पर ही भगवान मिलेंगे और यहीं से गड़बड़ शुरू हो जाती है। जिस दुनिया को भगवान ने बनाया उससे वे क्यों छुड़वायेंगे? जैसे कि गीता के कथनानुसार गृहस्थ आश्रम ही श्रेष्ठ आश्रम है, तो गृहस्थ आश्रम बनाके भौतिक जीवन के अलावा परमात्मा के प्रति भी भूख-प्यास बनायें रखें। शास्त्रों में गृहस्थी को ऐसा जहाज बताया गया है, जिसकी यात्रा संसार से शुरू होती है और परमात्मा के पास जाकर खत्म होती

है। यदि कोई जहाज हमें भगवान तक ले जाये तो फिर उस साधन को अपनाने में क्या बुराई है? यह सही है कि हम जलयान की यात्रा करते हैं तो उसमें बाधाएं भी आती हैं। तमाम टेक्नोलॉजी के बाद जब आप हवाई जहाज से उड़ते हैं तो लगता है कि तकनीकी खराबी कहीं मौत का कारण न बन जाए। फिर भी हम मंजिल तक पहुंच ही जाते हैं। गृहस्थी में ऐसी उठा-पटक होती रहे तो निराश होकर ना छोड़ें। गृहस्थी ऐसा झरना है जिसमें झाग भी है, सौन्दर्य भी है, प्रहार भी है और स्नान के अवसर भी हैं। फकीरों ने कहा है कि भक्ति की प्यास जिस जल से बुझती है, उसे भगवान की कृपा कहते हैं। और जो एक बार यह जल पी ले तो फिर कोई प्यास नहीं रहती। ऐसे ही गृहस्थ में रहकर यदि गृहस्थ को आश्रम बनाकर जीवन जीयें तो परमात्मा को पाने की प्यास भी बुझ सकेगी।