

योग करना अति सहज और स्वाभाविक

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

कुछ लोग ऐसे हैं जो थोड़ी-थोड़ी बात पर चिल्लाते हैं, शोर मचाते हैं, गुस्सा करते हैं, अपमान करते हैं, दूसरों के मन में क्रोध उत्पन्न करते हैं, टेन्शन पैदा करते हैं। इन समस्याओं को दूर करने के लिए ही परमात्मा हमें ज्ञान देता है और इस ज्ञान के आधार पर हम अपने आप से जुड़ते हैं। इसलिए किसी ने कहा है कि जितना भी ज्ञान है, वो किसी-न-किसी समस्या का समाधान करने के लिए है। कोई ने रिसर्च की है या किसी भी क्षेत्र में कोई ज्ञान है, उस क्षेत्र की समस्या को दूर करने के लिए है। ऐसी ही संजीवनी 'योग' है, जो हमें

अन्यानेक समस्याओं से बाहर निकालता है जो अति सहज और स्वाभाविक है।

जब आप योग शब्द कहते हैं तो लोग समझते हैं कि यह बहुत कठिन है। आपने 'टेढ़ी खीर' की कहानी तो सुनी होगी। किसी व्यक्ति का एक दोस्त था। वो जन्म से अन्धा था। बहुत दिनों के बाद एक दफा आपस में मिले तो उसने दोस्त से कहा कि मेरे पास आना। अन्धे दोस्त ने कहा, क्या करोगे? दूसरे ने कहा तुम्हारी खातरी करुंगा, खिलाऊंगा, पिलाऊंगा। उसने कहा, अच्छा क्या खिलाओगे बताओ! उसने कहा, खीर खिलाऊंगा। अन्धे दोस्त ने पूछा, खीर क्या होती है? उसने कहा, सफेद होती है। जन्म से अन्धा होने के कारण उस बेचारे को क्या पता कि सफेद कैसा होता है। उसने पूछा, सफेद कैसी होती है? उसने कहा, जैसी बतख होती है। और ज्यादा कठिन कर दिया उसके लिए। उस बेचारे को बतख क्या होती है, वह भी पता नहीं था। फिर उसने पूछा बतख कैसी होती है? दोस्त ने उसका हाथ पकड़कर टेढ़ा मोड़कर, दूसरा हाथ उस पर रखा और कहा कि बतख ऐसी होती है। फिर उसने कहा, ना भाई, मैं टेढ़ी खीर नहीं खाऊंगा। वो तो मेरे गले में फंस जायेगी। बाबा कहते हैं कि जब 'योग' शब्द लोग सुनते हैं तो इसे कठिन समझते हैं। कहते हैं कि यह

तो हमारे वश का नहीं। जब उसको 'याद' कहते हैं तो उसको सरल समझते हैं क्योंकि यह तो स्वाभाविक है। बच्ची भी अपनी माँ को याद करती है। उसको कोई सिखाता है क्या? माँ को याद करना उसके लिए सहज और

योग एक यात्रा है

भक्त लोग तो यात्रा में लगे रहते हैं। इस बार हरिद्वार चलेंगे, अगली बार फलानी जगह जायेंगे। इन बातों को ध्यान में रखते हुए बाबा ने कहा है कि 'योग एक

योग सिखाना है तो उस व्यक्ति को प्रेरित करना पड़ता है। जिस चीज़ में जिसकी रुचि हो, उसको वह बात बतानी पड़ती है ताकि वो उसमें दिलचस्पी ले। ज्ञान की प्राप्ति के लिए जिज्ञासा जरूरी है। जिसको भूख ही नहीं लगी हो, वो खायेगा कैसे? प्यास ही नहीं लगी हो, तो पानी कैसे पियेगा? पहले व्यक्ति को जागृत करना पड़ता है। किसी को भूख नहीं लगती, उसको खिलाना तो है ताकि उसको कमजोरी ना आये। इसलिए पहले उसको उसकी कुछ खाने की इच्छा हो। आप कहेंगे, खाओ भाई खाओ। नहीं खाओगे तो कमजोर हो जाओगे। अरे भाई, भूख नहीं लगती हो तो वो कैसे खायेगा? इसलिए वो

कहा है कि तुम बच्चे माया के साथ युद्ध कर रहे हो। हम ही विकारों पर विजय प्राप्त करने वाली शिव शक्ति सेना हैं। स्वयं को एक योद्धा समझना है और यह भी समझना है कि हमें माया पर विजय प्राप्त करनी है। संगमयुग का हमारा यह जीवन पढ़ाई का है, कमाई का है, लड़ाई का है, चढ़ाई का है। हमारा कोई शत्रु नहीं, हमारी लड़ाई विकारों से है। हमारे शत्रु पांच विकार हैं, किसी अन्य से हमारी घृणा, दुश्मनी, ईर्ष्या, द्वेष नहीं है। परमात्मा इसको पुरुषार्थ कहते हैं। कई बार इसको दौड़ भी कहते हैं। जो तेज़ दौड़ेगा और पहले मंजिल पर पहुंचेगा वो ईनाम पायेगा। आप सब इस रेस में शामिल हों। अगर कोई पढ़ाई समझकर पढ़ेगा तो कभी चुस्ती से, कभी सुस्ती से पढ़ेगा, अगर रेस समझकर पढ़ेगा तो तीव्र गति से, अति ध्यान से पढ़ेगा, तब उसे ईनाम मिलेगा। परमात्मा यह भी कहते हैं कि यह सीधी-साधी दौड़ नहीं है, रुकावट वाली दौड़ है, टेढ़ा-मेढ़ा रास्ता है। कहीं पर हाई जम्प करना पड़ता है, कहीं पर लॉंग जम्प करना पड़ता है, काफी साहसी होना पड़ता है। उसके लिए बाबा कहते हैं कि बच्चे, विघ्न विनाशक बनो।



यात्रा है'। बहुत सरल बना दिया। क्योंकि यात्रा में भक्तों की रुचि होती है। वे समझते हैं कि यात्रा करने से पाप समाप्त होते हैं। वहां महान लोगों के दर्शन होते हैं। जहां पर महान व्यक्ति रहते हैं वो पवित्र स्थान होता है। वहां पर जाने से हमें भी अच्छे संकल्प आयेंगे, जीवन अच्छा बनेगा। किसी को

दवाई देते हैं जिससे उसको भूख लगे।

योग एक दौड़ है

परमात्मा कहते हैं, वास्तव में यह युद्ध स्थल है। किसी से कह दो कि हम युनिवर्सिटी जा रहे हैं, कहेगा कि ठीक है। अगर आप उससे यह कहो कि मैं युद्ध स्थल जा रहा हूँ, फिर पूछेगा कि कहां लड़ाई हो रही है? लेकिन बाबा ने

शारीरिक योग भी आज के समय में बहुमूल्य

आज प्रायः सभी स्वास्थ्य को लेकर संजीदा हैं। उन्हें कम समय में अत्यधिक परिणाम वाली स्थिति चाहिए। इसलिए प्रायः सभी आसन (योगासन) प्राणायाम, हस्त मुद्राएं तथा अन्यानेक क्रियाओं के द्वारा अपने आपको स्वस्थ बनाने की कवायत में लगे रहते हैं। हम ये नहीं कहते कि ये आवश्यक नहीं हैं, परन्तु ये अपरिहार्य भी नहीं हैं। इससे आपको अल्पकाल के लिए थोड़ा सुकून तो मिल सकता है परन्तु स्थायी शान्ति नहीं मिल सकती। इसलिए आसन और प्राणायाम जैसी शारीरिक क्रियाओं के साथ साथ मानसिक संतुलन अति आवश्यक है।

कुछ आसन और मुद्राएं निम्नलिखित हैं जिनसे आप संतुलित रह सकते हैं

पद्मासन : क्रिया -

शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है।



लाभ : आलस्य घटता

है, रूधिराभिसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं। आध्यात्मिक उन्नति होती है।

वज्रासन : क्रिया -

शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य में ज़बरदस्त फायदा होता है।



लाभ: यह एक ही ऐसा आसन है जो

कभी भी क्रिया जा सकता है। भोजन करने के बाद यह आसन तुरन्त करने से कब्ज दूर होती है व खाया-पिया तुरन्त हजम हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों में शक्ति आती है।

शवासन : क्रिया - हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए



लाभकारी।

लाभ : थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से 15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।

मकरासन : डायबिटीज़ एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।

शून्य मुद्रा : मध्यामा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : कान के

दर्द, आवाज

बिगड़ गई हो,

शरीर के अंग में

कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही

फायदेकारक साबित होती है।

पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और

अनामिका के अग्रभाग को जोड़ करके

बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ: शारीरिक दुर्बलता दूर होती है,

दुबले लोगों के लिए फायदेकारक,

स्मरण-शक्ति बढ़ती

है, स्फूर्ति बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : रीत-

तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के

अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी

अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : दिमाग के सभी रोगों में राहत

मिलती है, अनिद्रा दूर होती है, मन शांत

होता है, क्रोध,

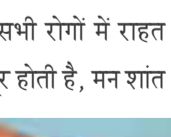
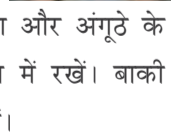
घभराहट, बेचैनी,

फीट, मानसिक

तनाव दूर होता

है, एकाग्रता, याददाश्त, ज्ञान बढ़ता है।

वायु मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग को



अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ: बेचैनी,

साइटिका, लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया,

जोड़ों के दर्द, गैस्ट्रिक, स्पॉन्डीलाइटिस,

पोलियो जैसे रोगों में रामबाण इलाज।

वाह गज़ब का आसन

महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग को जीवन में अपनाया था। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द मौजूद है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों की भी चर्चा होती रही है।