om 3 delhi final_Page 1 and 2 25/04/2015 18:28 Page 6

डिबाई-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् डॉ. भोला सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कुसुम। साथ हैं ब्र.कु. रचना व अन्य।

दिहोवा-हरियाणा। 12 ज्योतिर्लिंगम मेला के उद्घाटन समारोह में मंचासीन हैं बाएं से सांसद राजकुमार सैनी, ब्र.कु. अमीरचंद, ब्र.कु. पुष्पा, ब्र.कु. अनीता व अन्य।

जोधपुर-हॉ.वोर्ड। महिला स्नेह मिलन में उपस्थित हैं शिवम् नाट्यालय की गुरु मंजूषा जी, रोट्री क्लब पूर्व अध्यक्षा राज गुप्ता, ब्र.कु. फूल व ब्र.कु. शील।

रानियां-हरियाणा। तनाव मुक्ति विषयक कार्यक्रम में जिज्ञासुओं को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. डॉ. सविता।

सूर्यगढ़ा-विहार। 'एक शाम परमपिता के नाम' कार्यक्रम में विधायक प्रेम रंजन पटेल का स्वागत करते हुए ब्र.कु. कविता।

आद्रा-प.ब.। शिवजयंती महोत्सव कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए लेफ्टिनेंट कर्नल संजय महाराज, ब्र.कु. संध्या, ब्र.कु. दमयन्ती तथा ब्र.कु. शोभन भाई।

''स्थिर-चित्त योगी''...

ब्र.कु. सूर्य,माउण्ट आबू

कुछ भी चिंतन न चले और दूसरा फिर यह संकल्प की गति भी शांत होकर मन एक ही श्रेष्ठ संकल्प में स्थित हो जाए और बुद्धि परमात्मा के स्वरूप पर पूर्णतया स्थिर हो जाए, यह है योग में एकाग्रता।

अब प्रश्न है कि मन व बुद्धि स्थिर कैसे हो? यद्यपि बार-बार के अभ्यास से भी मन को स्थिर किया जा सकता है, तथापि हम कुछ अनुभव युक्त धारणाओं की यहां चर्चा करेंगे जिनकी सहायता से एक योगी स्थिर-चित्त होकर निरंतर अलौकिक अनुभूति कर सकता है।

बाह्य-मुखी मनुष्य एकाग्रता की कल्पना भी नहीं कर सकता–

बाह्य-मुखी मनुष्य को सच्चा ज्ञानी नहीं माना जा सकता है। उसे उसके सर्वश्रेष्ठ खज़ाने–''संकल्प शक्ति'' का ज्ञान नहीं होता। वह सारा दिन अनजान मनुष्य की तरह हीरों को पत्थर समझकर यत्र-तत्र फेंकता रहता है। फलत: उसका कमज़ोर मन व उसकी कमज़ोर बुद्धि एकाग्रता का आनंद नहीं ले सकती, अत: योगियों को चाहिए कि अपने एक-एक संकल्प के मूल्य को जानें। उसे व्यर्थ न बहायें। नहीं तो हमारा ही मन हमारी परेशानियों का कारण बनता रहेगा। अत: स्थिरता के अभ्यासी को मन व मुख की अन्तर्मुखता को धारण करके अपनी सूक्ष्म शक्तियों को नष्ट होने से बचाना चाहिए।

ज्ञान-अमृत से भरपूर मन ही एकाग्र –

जैसे अर्ध खाली गगरी छलक-छलक कर मनुष्य को भी गीला कर देती है, वैसे ही ज्ञान-अमृत से खाली मन छलक-छलक कर आत्मा को उदास कर देता है। वो योगी स्वयं को ज्ञानामृत से भरपूर नहीं कर सकता। अत: जैसे नशे की गोलियों से मस्तिष्क की गति शांत हो जाती है, वैसे ही ईश्वरीय नशे एवं श्रेष्ठ संकल्पों के बल से मन लंबे समय के लिए शांत हो जाता है क्योंकि सारा दिन मनुष्य के मन पर अनेक बातों का, दृश्यों का व घटनाओं का प्रभाव पड़ता रहता है। परन्तु यदि मन पर श्रेष्ठ संकल्पों का प्रभाव छाया है तो अन्य किसी भी बात का प्रभाव मन पर ठहर नहीं सकेगा। अत: योगी को चाहिए कि श्रेष्ठ संकल्पों का खज़ाना जमा करे। क्योंकि – 1. ज्ञान-स्वरूप आत्मा ही माया के सूक्ष्म स्वरूप को पहचान कर माया के युद्ध से दूर रह सकती है। ज्ञान विस्मृत होना मानो युद्ध में हथियार चलाने की विद्या का विस्मृत होना। और तब भला दुश्मन पर विजय कैसे होगी।

2. ज्ञान-स्वरूप आत्मा ही दु:ख-सुख, हार-जीत, मान-अपमान में समान रहकर एकाग्रचित्त हो सकती है।

3. ज्ञानयुक्त मन में ही विश्व-ड्रामा का ज्ञान स्मृति स्वरूप में रहता है। इस कारण वह सबके पार्ट को खेल की तरह साक्षी होकर देखने से विचलित नहीं होती ।

अत: प्रतिदिन अमृतवेले मन को ज्ञान-अमृत से इतना भरपूर कर दो कि मन कम-से-कम एक बार आनंदित हो उठे। क्योंकि–आनंदित मन ही एकाग्र हो सकता है–

यदि मन प्रसन्न नहीं, यदि मन आनंदित नहीं तो उसका बाह्य झुकाव समाप्त नहीं होता। उसकी तृष्णाएं उसे विचलित करती रहती हैं और मन आनंद के लिए तृष्णाओं के पीछे भागने लगता है। अत: ईश्वर प्राप्ति के नशे से, अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य के स्मरण से व ईश्वर द्वारा वर्तमान में अनगिनत प्राप्तियों के स्मरण से, प्रात: या शाम को सूरज ढ़लते समय एक बार अवश्य मन की सिलवटें खोल देनी चाहिएं, तब मन सहज रूप से स्थिरता की ओर बढ़ेगा।

शक्तिशाली बुद्धि ही एकाग्र –

जैसे कमज़ोर मनुष्य स्थिर नहीं बैठ सकता, स्थिर खड़ा नहीं हो सकता, वैसे ही कमज़ोर बुद्धि भी बारम्बार विचलित होती है। अत: सच्चे योगी को चाहिए कि वह बुद्धि के ह्रास को रोके। बार-बार परेशान होने से विवेक-शक्ति नष्ट हो जाती है। दूसरों के प्रति दुर्भावनाएं, ईर्ष्या व क्रोध और अहंकार से भी विवेक-शक्ति नष्ट होती है। अत: ज्ञान-स्वरूप आत्मा को ज्ञान के बल से बुद्धि को शक्तिशाली बनाना चाहिए। एक बार डिस्टर्ब होने से ही बहुत समय से इकट्ठी की गई शक्ति नष्ट हो जाती है। अत: छोटी-छोटी बातों में परेशान होना विवेकशीलता नहीं है।

आत्मिक दृष्टि व अशरीरीपन से स्थिरता का बल भरता है।

दैहिक दृष्टि व वृत्ति मन को पुन: पुन: चलायमान करती है। बार-बार देह पर दृष्टि व देह का आकर्षण बुद्धि की शक्ति को क्षीण करता रहता है। इसलिए इस स्थिति में योगी को स्थिरता प्राप्त नहीं होती।

अत: दिन में बार-बार अशरीरीपन के अभ्यास से मन बाह्यमुखी नहीं होगा, मन का प्रवाह रुकता रहेगा और मन सहज ही एकाग्र होगा।

इसलिए जो भी सामने आवे, उसे आत्मिक दृष्टि देने से मन अनेक संकल्पों में विचरण नहीं करेगा। और यह आत्मिक दृष्टि स्थिर मन का अनुभव करायेगी। आत्मिक दृष्टि के अभ्यास से ही आत्मा ज्ञान-स्वरूप स्थिति में स्थित रहेगी, मन में ज्ञान छलकता रहेगा। फलस्वरूप मन का अज्ञान व व्यर्थ समाप्त होता रहेगा और मन सदाकाल के लिए स्थिरता प्राप्त करने लगेगा।

अनेक रसों में लिप्त आत्मा एकाग्र नहीं –

मन की एक रस स्थिति के लिए उसे अनेक रसों से निकालना होगा। हमने अपने मन को अनेक रसों का अभ्यासी बना दिया है। इसलिए वह सदा परमात्मा के रस में डूबा नहीं रह सकता। अनेक कर्मेन्द्रियों का रस अंत में मन को नीरस बना देता है और नीरस मन एकाग्र नहीं हो पाता...

इसलिए अंतिम जीवन का ये अंतिम समय खान-पान, वस्त्र, श्रृंगार, व्यर्थ श्रवण, इन्हीं रसों में न बीत जाए। कहां ईश्वरीय सुख, कहां ईश्वरीय मिलन और कहां ये खान-पान... अत: समझदार ज्ञानी पुरुष को चाहिए कि दैहिक इच्छाओं की पूर्ति के रसों में ही इन अनमोल क्षणों को न गंवा दे। ये प्रकृति के रस, मुख के रस, देखने के रस, सौन्दर्य के रस तो स्वर्ग में बाहुल्यता से प्राप्त होंगे, परंतु अभी इनका त्याग ईश्वरीय रस का सुखद पान करायेगा।

अत: मुख का रस मुख से ज्ञानामृत की धारा बहाने में है, कानों का रस ईश्वरीय वाणी सुनने में है, मन का सच्चा रस मनमनाभव होने में है। ऐसा समझकर दु:खद और मृगतृष्णा सम भौतिक रसों में फंसकर स्वयं को अविनाशी व सर्वश्रेष्ठ सुखों से वंचित नहीं करना चाहिए। कोई भी आसक्ति मन को बार-बार विचलित करने वाली है। अत: एकाग्रता के इच्छुक को एक परमात्मा में ही सर्व रस देखने चाहिए।

सरल चित्त योगी ही स्थिर-चित्त –

मन पर चाहे कोई भी बोझ हो, मन को विचलित करेगा। इसलिए ज्ञान-बल से बोझमुक्त होना सीखना पड़ेगा। हमें कोई भी बात बोझ न लगे क्योंकि करनकरावनहार परमपिता सबकुछ स्वत: ही करा रहा है। पालनहार परमात्मा हमारी व सर्व की पालना स्वत: ही करा रहा है। और वही हो रहा है, जो सत्य है, वही होगा जो निश्चित है। इस प्रकार चिंताओं के बोझ से हल्का मन ही एकाग्रता का रस ग्रहण कर सकता है। जहां सरलता नहीं वहा स्थिरता भी नहीं।

प्रभु-प्रेम में डूबा मन ही एकाग्र –

प्रेम ही मग्न बनाता है। ईश्वरीय प्रेम मन को एकाग्र करता है। हमें सोचना है कि जिसने हमें सत्य पथ दर्शाया है, जिसने हमारा भटकना बंद कराकर हमें ठिकाना दिया है, उससे हमारा कितना प्रेम है! जिसने हमारी डूबती नैय्या को सहारा दिया है, जिसने हमारे सभी दु:ख हर लिये, जिसने हमार जीवन को प्रकाशित किया, उससे हमारा कितना प्यार है! संसार में यदि कोई हमें समय पर मदद करता है, हमारी रक्षा करता है, उससे हमारा बहुत प्यार हो जाता है। तो

- शेष पेज 11 पर