

योग मनोविज्ञान है

आज योग की बात आते ही हमारे अंदर एक प्रश्न उठता है कि योग क्या कुछ नहीं कर सकता। लेकिन योग की असीमित क्षमता को हम समझ नहीं पा रहे हैं। हमने योग को शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित कर दिया है ऐसा मालूम पड़ता है। कई बार कोई भी बात करते-करते वह उसी रूप में वास्तविकता को धारण कर लेती है लेकिन योग को हम उन बातों से हटकर देखें तो योग एक मनोविज्ञान है, कोई शास्त्र नहीं है। योग का धर्म से कोई वास्ता नहीं, ना ही कोई सम्बन्ध है। योग के अतिरिक्त जीवन के परम सत्य तक पहुंचने का कोई उपाय नहीं है। जिन्हें हम धर्म कहते हैं वे विश्वासों के साथी हैं। योग विश्वासों का साथी नहीं है, जीवन सत्य की दिशा में किए गए वैज्ञानिक प्रयोगों की सूत्रवत प्रणाली है।

इसलिए पहली बात पर विचार करें तो लगता है कि योग विज्ञान है, विश्वास नहीं। योग की अनुभूति के लिए किसी तरह की श्रद्धा आवश्यक नहीं है। योग के प्रयोग के लिए किसी तरह के अंधेपन की कोई ज़रूरत नहीं है। नास्तिक भी योग के प्रयोग में उसी तरह प्रवेश पा सकते हैं जैसे आस्तिक। योग नास्तिक-आस्तिक की भी चिंता नहीं करता है।



- डॉ. कु. गंगाधर

विज्ञान आपकी धारणाओं पर निर्भर नहीं होता; विपरीत, विज्ञान के कारण आपको अपनी धारणाएं परिवर्तित करनी पड़ती हैं। कोई विज्ञान आपसे किसी प्रकार के बिलीफ, किसी तरह की मान्यता की अपेक्षा नहीं करता है। विज्ञान के सत्य चूंकि वास्तविक सत्य हैं, इसलिए किन्हीं श्रद्धाओं की उन्हें कोई ज़रूरत नहीं होती है।

विज्ञान मान्यता से शुरु नहीं होता; विज्ञान खोज से, अन्वेषण से शुरु होता है। वैसे ही योग भी मान्यता से शुरु नहीं होता; खोज, जिज्ञासा, अन्वेषण से शुरु होता है। इसलिए योग के लिए सिर्फ प्रयोग करने की शक्ति की आवश्यकता है, प्रयोग करने की सामर्थ्य की आवश्यकता है, खोज के साहस की ज़रूरत है; और कोई भी ज़रूरत नहीं है।

योग विज्ञान है, ऐसा विचार करते हैं तो हम आपसे बात करना चाहेंगे, जो योग-विज्ञान के मूल आधार हैं। इन सूत्रों का किसी धर्म से कोई संबंध नहीं है, यद्यपि इन सूत्रों के बिना कोई भी धर्म जीवित रूप से खड़ा नहीं रह सकता है। इन सूत्रों को किसी धर्म के सहारे की ज़रूरत नहीं है, लेकिन इन सूत्रों के सहारे के बिना धर्म एक क्षण भी अस्तित्व में नहीं रह सकता है।

योग का पहला सूत्र: योग का पहला सूत्र है कि जीवन ऊर्जा है, लाइफ इज़ एनर्जी। जीवन शक्ति है।

विज्ञान का, योग-विज्ञान का दूसरा सूत्र है : प्रत्येक चीज़ दोहरे आयाम की है। होने का एक आयाम है, एक्ज़िस्टेंस का; नॉन-एक्ज़िस्टेंस का दूसरा आयाम है, न होने का।

जगत है, जगत नहीं भी हो सकता है। हम हैं, हम नहीं भी हो सकते हैं। जो भी है, वह नहीं भी हो सकता है। नहीं होने का आप यह मतलब मत लेना कि कोई दूसरे रूप में हो जाएगा। अस्तित्व एक पहलू है, अनस्तित्व दूसरा पहलू है।

योग का दूसरा सूत्र है: प्रत्येक अस्तित्व के पीछे अनस्तित्व जुड़ा है। तो शक्ति के दो आयाम हैं : अस्तित्व और अनस्तित्व। शक्ति हो भी सकती है, नहीं भी हो सकती है, न में भी खो सकती है। इसलिए योग मानता है, सृष्टि सिर्फ एक पहलू है, प्रलय दूसरा पहलू है। ऐसा नहीं है सबकुछ सदा रहेगा; खोएगा भी। फिर-फिर होता रहेगा, खोता रहेगा। जैसे एक बीज को तोड़कर देखें, तो कहीं किसी वृक्ष का कोई पता नहीं चलता। कितना ही खोजें, वृक्ष की कहीं कोई खबर नहीं मिलती। लेकिन फिर इस छोटे से बीज से वृक्ष आता ज़रूर है। कभी हमने नहीं सोचा कि बीज में जो कभी भी नहीं मिलता है, वह कहां से आता है? और इतने छोटे से बीज में इतने बड़े वृक्ष का छिपा होना? फिर वह वृक्ष बीजों को जन्म देकर फिर खो जाता है। अज्ञानी से अज्ञानी भी कुछ जानता ही है। अज्ञान का अर्थ - योग की दृष्टि में - आधे को जानना है।

और भी एक कारण है कि सत्य जैसी चीज़ आधी नहीं की जा सकती, आधी करने से मर जाती है। योग का विज्ञान है ही खोज से अस्तित्व को जानना। जो है जैसा है, वैसा ही समझना, पहचानना। योग माना प्रयोग करने से वास्तविक व अस्तित्व को उसी रूप में ऊर्जा प्रदान करती है, इसलिए योग को विज्ञान एवं मनोविज्ञान कहा गया है।

परमात्मा से योग ही जीवन परिवर्तन का आधार

शिव बाबा ने शुरु से हमें सिर्फ एक ही बात सिखाई कि जिसका अपने लक्ष्य पर ध्यान है वह कभी भी भटक नहीं सकता। मुरलियों में मीठा बाबा हर रोज़ इशारा देता है, कौन पढ़ा रहा है, क्या पढ़ाई है, एम ऑब्जेक्ट क्या है! जिसकी बुद्धि में यह क्लीयर है, उसे क्लास में आने में भी उमंग रहता है तथा साथ ही साथ बाबा से योग लगाने का भी बहुत मन करता है। बाबा ने वो पूरा आईना दे दिया है। हरेक बच्चे को अपने बाप से वर्सा लेने का हक है। बाप ऊँचे से ऊँचा है, तो वर्सा भी ऊँचा अर्थात् सारे कल्प में वो राजाई चलती रहती है। तो हम कल्प पहले वाले बच्चे जो भाग्य-विधाता से इतना भाग्यवान बने हैं, जो भाग्य बांटा है। वैसे तो सबने अंदर ही अंदर बाबा के मीठे-मीठे बोल सुनते-सुनते दिल में समाया होगा। पुराने संस्कार का कुछ अंश न रहे, इतना योग पावरफुल हो। इतना सच्चा प्यार भरा सम्बन्ध बाबा से हो तो उसी याद की लगन की अग्नि संस्कारों को भस्म कर देती है। योग की यही तो अंतिम अवस्था है जिसमें हमारा कोई भी संस्कार हमें तंग ना करे। जैसे हमारे बाबा के संस्कार हैं, वैसे संस्कार हमारे नहीं बने हैं, तो हम क्या बनेंगे? श्रेष्ठ पूज्य हैं तो श्रेष्ठ पुजारी भी हैं। बाबा जैसी त्याग और तपस्या हो, सेवाधारी भी बनना है तो ऐसे। जैसे हमारे बाबा ने एक स्थान पर बैठे भी सारे

विश्व को अच्छी तरह से किरणें दी हैं। कई पुरानी आत्माओं को घर बैठे किसी भी देश में बैठे साक्षात्कार कराके खींच लिया है, तो कमाल है ब्रह्मा बाबा के तपस्या की। सदा ही बाबा को एक ही लगन में देखा। ऐसे बाबा को देख अनेकों के पुराने कर्म बंधन कट गये और कहने लगे कि मेरा बाबा, अब अंत का समय आ गया, तो अंत घड़ी का ख्याल करना है, यह बाबा ने सिखाया है।

बाबा जैसी हमारी भी त्याग और तपस्वी मूर्त रहे, ऐसी सूरत से सबको साक्षात्कार हो। इसके लिए बाबा कहते तुम्हारे चेहरे पर रुहानियत और रमणीकता हो। सदा हमारे नसीब में खुशी तब है जब मेरे से सब खुश हैं, नसीबवान वो जो खुद संतुष्ट हों और उनसे सब संतुष्ट हों। बाप जैसी सूरत-मूरत हो। बाप जैसे निमित्त भाव, नम्रता और निर्माणता हो। जिसके संग और सम्पर्क में आते हैं उन जैसा न हो, बाप जैसा मेरा स्वभाव संस्कार हो। इसके लिए मीठे बाबा कहते हैं जैसा हम संकल्प रखेंगे वैसे बाबा हमको बनायेगा। ज़रा सा भी इसमें अंश मात्र भी संकल्प में शक्ति नहीं होगी तो रह जायेंगे। तो बाबा कहते हैं इतना जो ज्ञान का, गुणों का, शक्तियों का और समय का भी बड़ा खज़ाना दिया है उसको जितना सफल करेंगे उतना सफलता स्वरूप बनते जायेंगे। सिर्फ सफलता हमारा

जन्मसिद्ध अधिकार है, यह जो कहता सोचता है वो करता नहीं, जब सफल करना ही है तो सोचने की बात ही नहीं है। कहना भी नहीं है, सोचना भी नहीं है। करना, कहना, सोचना बराबर हो। जो करना ही है तो पूछना किससे? क्या करें? यह सोचना व्यर्थ है। बाबा कहते अब इस व्यर्थ को छोड़ो, सोचने का छोड़ो, कहने तक नहीं आवे। हम अनुभव से कहते हैं कि जब हमारे अंदर स्वच्छता, सच्चाई, श्रेष्ठता होगी तब बाबा की कमाल अनुभव होगी। बाबा ने ऐसा नेत्र दिया है जो इस नेत्र को भी ठण्डा कर देता है। यह नेत्र भी बड़े सुखदाई, सब सुख-शांति देने वाले हैं। दृष्टि ऐसी हो, वायुमण्डल ऐसा हो, जो किसी को ऐसा अनुभव हो, जो उसे वही बार-बार काम में आता रहे क्योंकि हम बच्चों को जो अनुभव है वही शक्ति दे रहा है, वही चला रहा है, आगे उड़ा रहा है। कई बाबा के बच्चे चलते आ रहे हैं, पर स्पीड बड़ी स्लो है, क्योंकि उनके रास्ते में रुकावटें आई हैं या औरों को रोक लिया है, इसलिए उन्हें आगे बढ़ने में देर हो रही है। तो इस मार्ग में अपना रास्ता क्लीयर हो तो हल्के हो जाएंगे और फरिश्ता बनकर उड़ सकेंगे।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी अति. मुख्य प्रशासिका

दुनिया में ऋषि-मुनियों ने परमात्मा की एक झलक के लिए अपने सम्पूर्ण जीवन को लौकिक कार्यों से अलग रख उसकी प्राप्ति में लगाया। वैसे ही तपस्या हमारे ब्राह्मण जीवन की भी एक विशेषता है। इसी तपस्या को हम सहज योग कहते हैं। और योग का अर्थ याद है। हमने देखा कि तपस्या शक्तिशाली भी है तो सहज भी है, तो पहले हम अपने आपमें चेक करें कि सचमुच हम जो कहते हैं सहज योगी, वह सहज अनुभव होता है? अगर योग कभी सहज, कभी मुश्किल अनुभव होता है तो मुश्किल के समय क्या हम योगी हैं या योद्धे हैं? जब कोई बात होती है तब योग में युद्ध चलती है तो क्या वह सहज योग हुआ? ब्राह्मण जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में? योग माना बाबा की याद निरंतर नहीं है तो उसको योगी जीवन नहीं कहा जायेगा। योग लगाने वाला कह सकते हैं, योगी जीवन वाला नहीं। जब तक शरीर में हैं तब तक जीवन में हैं। ऐसे नहीं कहेंगे कि एक घण्टा जीवन नहीं है बाकी जीवन है। तो योगी जीवन का अर्थ यही है कि निरंतर हमारा योग सहज रहे। योग सहज तब हो सकता है, तपस्या तब सफल हो

यह तपस्या ही है सहज योग

सकती है जब हमारा बाप से सच्चा प्यार है। बाबा का हमसे प्यार है उसका सबूत है जब कोई भी परिस्थिति आती है और दिल से बाबा को याद करते हैं तो बाबा उसी समय प्रत्यक्षफल देता है। बाबा का प्यार हमसे है लेकिन हमारा भी इतना ही प्यार बाबा से है? प्यार ऐसी चीज़ होती है जो उसकी याद भुलाना मुश्किल होता है, याद करना मुश्किल नहीं होता। हमारे एक से ही सर्व सम्बन्ध हैं - इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बन्ध हमारा बाबा से कम है तो निरंतर योग कभी नहीं रह सकता। कभी-कभी ऐसे होता है कि बाबा का जो मुख्य सम्बन्ध है, बाप, टीचर, सद्गुरु का वो तो ठीक है लेकिन फ्रेंड के सम्बन्ध की, मैं सीता हूँ वो राम है - लगता है इन सम्बन्धों की क्या आवश्यकता है? लेकिन देखने में आता है कि कोई भी रास्ता बुद्धि के जाने का होता है और बुद्धि ना जावे - ये हो ही नहीं सकता। जब ट्रेन आने वाली होती है तो भल रास्ता बंद करते हैं लेकिन स्कूटर वाले, साइकिल वाले रुकते नहीं, नीचे से चले जाते हैं। यहाँ भी मन बहुत फास्ट जाता है। कहां न कहां से रास्ता निकाल लेता है। बाबा से यदि कोई एक सम्बन्ध भी अनुभव में नहीं है, कहने में तो कह देते हैं सर्व सम्बन्ध बाबा से हैं, एक ही बाबा हमारा संसार है लेकिन प्रैक्टिकल में कोई भी दैहिक सम्बन्ध में हमारा लगाव है और बाबा से हमारे सर्व

सम्बन्ध नहीं हैं तो हमारी तपस्या कभी भी सिद्ध नहीं हो सकती। इसलिए तपस्या को शक्तिशाली और निरंतर बनाने के लिए बाबा से सर्व सम्बन्ध ज़रूरी है। अभी यही खुशी का, सुख का वायुमण्डल फैलाओ क्योंकि दुनिया में दुःख बढ़ रहा है। लेकिन हैं तो हमारे भाई ही ना, तो जो दुःखी हैं उन्हीं को सुख का वायुब्रेशन दो। आपको कोई भी देखे, कितना भी मुरझाया हुआ हो, आपको देख करके मुस्कराने लगे, अब ऐसी सेवा करके दुनिया को परिवर्तन करना है। इसके लिए मैं अपना फेस, अपनी चलन, अपना बोल जो भी है वो ऐसा करूँ जो आपको देखकर दूसरे भी खुश हो जायें। तो यह सर्विस करनी आती है, योग में बैठके सकाश देना, यह आता है ना! सारी दुनिया आपके द्वारा सकाश लेने के लिए तरसती है क्योंकि दुःख तो बढ़ ही रहा है, देखते हैं और सुख चाहते सभी हैं तो आप द्वारा वो सुख और शान्ति की जो सकाश जायेगी ना तो दुनिया परिवर्तन हो जायेगी। तो अभी ऐसी सेवा करेंगे ना, ऐसे नहीं जो टीचर्स हैं वही इस सेवा के निमित्त हैं, हम एक-एक सेवा के लिए निमित्त हैं। अब मन को चेक करो और मन को बिज़ी रखो। सुबह उठके मन को बिज़ी रखने का प्रोग्राम बनाके उसी अनुसार सारे दिन चलते रहो। तो सभी ऑल वर्ल्ड नो प्रॉब्लम हो जायेंगे। समस्याओं से स्वयं को भी मुक्त रखेंगे और दूसरों को भी निर्विघ्न बनायेंगे।