हरदुआगंज-उ.प्र.। नगरपालिका परिसर में आयोजित कार्यक्रम में जिला पंचायत अध्यक्ष उपेन्द्र सिंह व पूर्व मंत्री जयवीर सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमलेश। साथ हैं ब्र.कु. हर्षा व सत्य प्रकाश भाई।

पिलखुवा-उ.प्र.। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए दिनेश गोयल,आर.के. जी.आई.टी. ग्रुप ऑफ एज्युकेशन, ब्र.कु. प्रीति, डॉ. श्याम मित्तल, डॉ. प्रदीप वर्मा, ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. रुक्मणि व अन्य।

अयोध्या-उ.प्र.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् भागवत कथा वाचक संत श्री देव मुरारी बाबा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. माधुरी।

लोनी-अंकुर विहार(उ.प्र.)। बी.जे.पी. अध्यक्ष प्रशान्त कुमार और उनकी धर्मपत्नी सीमा जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला। साथ हैं ब्र.कु. रेखा।

मोतिहारी-बिहार। ब्र.कु. भाई बहनों के लिए `तीव्र पुरुषार्थी कैसे बनें' विषय पर आयोजित सेमिनार में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सीता। साथ हैं. ब्र.कु. डॉ. अंजु वर्मा, ब्र.कु. अन्नू, ब्र.कु. संजय व ब्र.कु. वीरेन्द्र।

पुष्कर-राज.। पीसांगन तहसील में शिव ध्वजारोहण के बाद सरपंच रामचन्द्र जी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. राधिका।

सहज योगी .... सहज जीवन

ब्र.कु.सूर्य,माउण्ट आबू

जीवन की सरलता किसी भी प्राणी की सर्व प्रथम 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 ज़बरदस्ती 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 कमज़ोरी, 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 कर्मेंद्रीय पर अपनी छाप छोड़ने लगती है। अगर कोई यह समझ बैठा है कि मैं तो कमज़ोर 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 - भगवान के किसी पुत्र को अगर यह स्मृति है कि मैं सर्वशक्तिवान की संतान, सर्व-शक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ तो 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 इस 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 समस्या हो तो निःसंदेह उसके लिए 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 उसे असफलता से प्राप्त हुई उदासी ईश्वरीय सुखों से किनारा करा देती है। मन की व्यर्थ उलझनें और चिता-सी चिन्ताएं राहों में कांटे बिछा देती हैं और असीम सुखों की 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 अनुभवी हैं कि जहां ``मैं-पन'' आता है, मन भारी हो जाता है। `क्या होगा' का भय दुःखी कर देता है। और उसी स्थान पर शिव बाबा की यादें जीवन को हल्का करके खुशियों की 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 में अगर किसी आत्मा ने शुभ भावनाओं का खज़ाना पूर्णतः भरपूर किया हो तो उसके खज़ाने चारो युगों में भरपूर रहेंगे और उसे ही जीवन की सरलता का सही आनन्द प्राप्त हो सकेगा।

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 अकेलापन नहीं भासता। भगवान का साथ व ईश्वरीय परिवार का स्नेह उसके मन को सुखों से भरपूर रखता है। परन्तु मनुष्य विनाशी देहधारियों से क्षणिक प्रीत 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 द्वन्द्व 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 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 करते-करते ही हमारे जीवन की ये अनमोल घड़ियां बीत 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 की स्थिति पैदा नहीं होने देती। रमणीक स्वभाव भी व्यर्थ संकल्पों से सहज ही मनुष्य को बचा लेता है। केवल गंभीर जीवन लोकप्रिय नहीं होता जब तक हर्षित स्वभाव की चमक उसमें न हो।

तो आओ, हम सभी जीवन की इस लम्बी यात्रा में हंसते गाते चलें। 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।

सूचना

सरोज लालजी मेहरोत्रा ग्लोबल नर्सिंग कॉलेज,तलहटी,आबूरोड में एक एम.एस.सी. निर्सिंग (ऑब्सटेट्रिक एंड गायनाकोलॉजिस्ट) फीमेल लेक्चरार की आवश्यकता है।

अनुभवः - कम से कम 1 वर्ष का कार्यानुभव मान्यता प्राप्त यूनिवर्सिटी से।

सम्पर्क करें:-

मोबाइल नं.- 9414154459

ई. मेल - slmgnc.raj@gmail.com