

राजयोग सहज क्यों...?

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा



बहल-हरियाणा। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन अवसर पर मंचासीन हैं अलख आश्रम के महंत श्री विकास गिरी जी महाराज, समाजसेवी सुशील केडिया, डॉ. सुरेन्द्र सांगवान, एस.एच.ओ. भगवान यादव, दैनिक जागरण के पत्रकार पुरुषोत्तम भोलयान एवं ब्र.कु. शकुन्तला।



फर्रुखाबाद-बीवीगंज। स्नेह मिलन के पश्चात् पुलिस अधीक्षक राजेश कृष्ण को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं व्यापार मण्डल के प्रान्तीय महामंत्री अरुण प्रकाश तिवारी, उद्योगपति मिथलेश अग्रवाल, चैयर्मैन मेजर एस.डी.सिंह कॉलेज के अनार सिंह यादव, ब्र.कु. मंजु तथा ब्र.कु. सुरेश गोयल।



गुडगांव-हरियाणा। रियो पैराओलम्पिक खेल-2016 में शॉट-पुट में रजत पदक जीतकर इतिहास रचने वाली प्रथम भारतीय महिला दीपा मलिक को उनके जन्म दिवस पर 1,1,11 गुलाब के फूलों से बना गुलदस्ता भेंट करते हुए ब्र.कु. संध्या, ब्र.कु. सोनिका तथा ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके। इस गुलदस्ते को वंडर बुक ऑफ रिकॉर्ड्स इंटरनेशनल, लंडन में शामिल किया गया है।



वैरिया-उ.प्र.। कार्यक्रम के दौरान एम.एल.ए. जय प्रकाश अंचल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पुष्पा एवं ब्र.कु. कविता।



तपा-पंजाब। आध्यात्मिक झाँकी का उद्घाटन करते हुए डी.एस.पी राज कपूर। साथ हैं ब्र.कु. ऊषा, डॉ. शर्मा तथा अन्य।



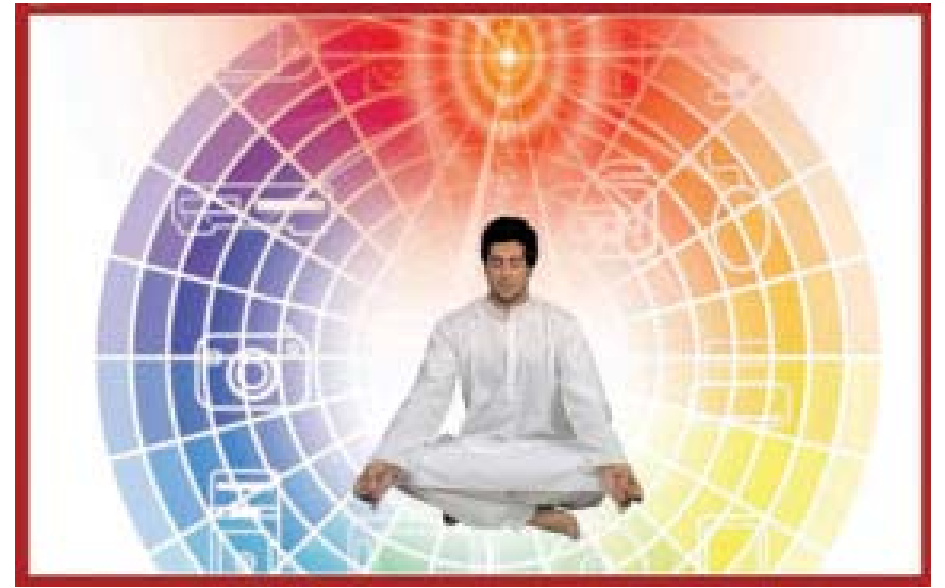
फिरोजपुर सिटी-पंजाब। एस.एस.पी. ऑफिस के इन्स्पेक्टर विष्णु कुमार को रक्षसूत्र बांधते हुए ब्र.कु. तृप्ता। साथ हैं विष्णु कुमार की धर्मपत्नी।

- गतांक से आगे...

कोई भी संसार में आपको ऐसा व्यक्ति नहीं मिलेगा जिसमें प्रेम का गुण न हो। प्रत्येक व्यक्ति का किसी न किसी से प्रेम होता है, या तो व्यक्ति से, वस्तुओं से या स्वयं से। इस योग में हम प्रेम का रूप परिवर्तित करते हैं। आत्मा का प्रेम और जगह से हटाकर परमात्मा से लगाते हैं इसलिए ये सहज योग है। प्रेम को परिवर्तित करना भी हरेक का एक स्वाभाविक गुण है। बच्चा छोटा होता है तो उसका माँ-बाप से प्रेम होता है, थोड़ा बड़ा होता है तो मित्रों से प्रेम हो जाता है, थोड़ा और बड़ा होता है और तरफ प्यार हो जाता है, शादी हो जाती है बच्चे होते हैं तो बच्चों में प्यार चला जाता है। **हरेक में प्रेम है और प्रेम को एक से दूसरे में ले जाना, ये भी हरेक का स्वाभाविक गुण है। इस सहज योग में भी यही करना होता है कि उस परमपिता परमात्मा से प्यार करना। इससे जो संसार में प्यार विकृत हो गया है वो फिर से शुद्ध होकर उस परमात्मा के साथ जुटकर वो प्यार हमारा निर्मल हो जाए। प्यार एक दैवी गुण है इसलिए परमात्मा को प्यार का सागर कहा जाता है। अगर संसार में हरेक में स्नेह प्यार हो तो ये संसार ही बदल जायेगा, सब गुण आ जायेंगे, संसार हरा-भरा हो जाएगा। दुःख और अशांति यहाँ से भाग जाएगी।**

तीसरी एक जन्मजात योग्यता है सभी में स्वयं को बाँडी से डिटैच करने की क्योंकि बिना डिटैच किये कोई सो भी नहीं सकता है। इस योग में भी हम अपने को शरीर से विडॉ कर रहे हैं आत्मा के स्वरूप पर कि मैं ज्योतिर्बिंदु आत्मा हूँ, मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ, प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ इत्यादि। योग के लिए कहा गया है कि योग का अर्थ है प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। स्वयं को विडॉ करना, इसका एक स्टेप है और ये स्टेप यहाँ बहुत सहज रूप में अपने नैचुरल स्वरूप की स्मृति द्वारा किया जाता है। ये मनुष्य की स्वाभाविक योग्यता है। मनुष्य की एक और स्वाभाविक योग्यता है स्मृति और विस्मृति। मनुष्य एक समय में जिस कार्य को करना चाहता है उसे ही स्मृति में लाता है, बाकी सब बातों को एक तरफ कर देता है, उनको भूल जाता है। इस योग्यता का इस योग में प्रयोग होता है कि हम परमात्मा को याद करें और संसार को हम अपनी स्मृति से विलोप कर दें। ईश्वरीय स्मृति में जो हमारी एकाग्रता होती है उस एकाग्रता से ही सभी अनुभव होते हैं। एक योग्यता और जो हरेक में होती है वो है अटेन्शन। जिस किसी बात में हमारी रुचि होती है उस ओर हमारा खिंचाव स्वतः होता है जिसको ध्यान कहा जाता है। जिस कार्य को आप करना चाहते हैं, उसपर आप अटेन्शन देते हैं। बच्चा स्कूल में पढ़ता है तो ब्लैकबोर्ड की तरफ या टीचर क्या कह रहा है उसकी तरफ अटेन्शन देता है, एक वैज्ञानिक कोई प्रयोग कर रहा है उस समय उसका पूरा अटेन्शन उस कार्य पर होता है। उस अटेन्शन की भी डिग्रीज़ हैं। कभी ऐसा होता है कि आपका अटेन्शन थोड़ा

हल्का है कभी पूरा होता है, कभी आप बिल्कुल एकाग्र होते हैं, उसमें पूरे तल्लीन होते हैं। ये जो अटेन्शन है वो योग में अपने परमपिता परमात्मा शिव पर जो परमधाम में हैं, उनपर अपने मन को एकाग्र करने में ये योग्यता काम आती है। हरेक व्यक्ति इस संसार में सामाजिक प्राणी होने के नाते उसके संबंध हैं। जब कोई जन्म ही लेता है तो कुछ संबंध तो उसके जन्म से ही शुरू हो जाते हैं। जब मनुष्य जन्म लेता है तो माता-पिता उसके संबंधी हो जाते हैं। कोई व्यक्ति यह नहीं कह सकता कि जन्म से लेकर मेरा किसी से कोई संबंध नहीं है, क्योंकि जब भी जन्म लिया तो माता-पिता से ही जन्म लिया ना, और कोई संबंध न भी हो तो माता-पिता से तो है ही। मनुष्य का प्यार भी किसी न किसी संबंध पर केन्द्रित होता है। प्यार किसी न किसी से संलग्न होता है जुटा होता है उसे हम अलग करके नहीं रख सकते। बिना संबंध के प्यार अपने आप में कोई चीज़ नहीं है। परमात्मा के साथ हमारा प्यार होना है तो सबसे पहले हम देखेंगे कि परमात्मा के



साथ हमारा संबंध क्या है। **हमने सारे संबंध शरीरधारियों से जोड़ लिये हैं, हमारा सारा प्यार वहीं समाप्त हो गया है। उसी का कारण है कि परमात्मा की याद हमें आती नहीं, उसपर मन हमारा टिकता नहीं क्योंकि मनुष्य का ध्यान वहाँ जाता है जहाँ उसका प्यार हो। जब हमारा प्यार सभी देह के संबंधों से हटकर उस परमात्मा से सर्व संबंधों की भावना उजागर होती है तब हमारा योग ठीक लगता है।**

ये सभी योग लगाने के साधन हैं, इन्हीं कारणों से इस योग को सहज योग कहा जाता है। जब हम मन को एकाग्र करते हैं तो हम जानते हैं इस दुनिया में हर चीज़ परिवर्तनीय है और जब इस परिवर्तनशील संसार पर हम मन लगाते हैं तो वो मन कैसे स्थिर होगा जबकि ये सारी चीज़ें ही हिलने वाली हैं। इसलिए इस योग में जो मन को स्थिर करने की बात की जाती है वो इस संसार से पार, सूर्य, चाँद तारागण से भी पार जो ब्रह्मतत्त्व में परमपिता परमात्मा ज्योतिर्बिंदु हैं, जो अपरिवर्तनीय हैं वहाँ पर जब हम मन को एकाग्र करते हैं तो सही मायने में एकाग्रता होती है। इस योग का परिचय देते हुए परमात्मा ने बताया है कि लगन में मग्न होना ही योग है। जब उस परमपिता परमात्मा से हमारा अनन्य प्रेम हो, हमारा मन एकाग्र हो

जाए उसी का नाम योग है। बाबा कहते हैं योग एक याद की यात्रा है। मन से उस परमपिता परमात्मा को याद करना, मन से उस परमधाम की यात्रा करना, उसमें तल्लीन हो जाना ये उस योग का अभ्यास है। **योग अभ्यास की जो टेक्नोलॉजी है वो एक साइंस पर आधारित है कि अनादि अविनाशी आत्मा के जो स्वाभाविक गुण हैं जिससे वो विचलित हो चुकी है जिसमें अब वो टिकी हुई नहीं है फिर से उसमें स्थित होना ये योग है, और इसके साथ-साथ इसका एक वैज्ञानिक प्रिंसिपल है कि जब आप बार-बार किसी चीज़ को सोचते हैं उससे आपकी आदत बनती है। इसी तरह जब हम चलते-फिरते बार-बार यह सोचते हैं कि मैं आत्मा हूँ, मैं अनादि और अविनाशी हूँ तो बाद में हम इनका स्वरूप हो जाते हैं, फिर हम चलते-फिरते शांत स्वरूप होकर कार्य करते हैं, अशांति के संस्कार हमारे मिट जाते हैं। जो हमारे अशांति के संस्कार बने हैं वो निगेटिव थॉट्स को रिपीट**

करने से बने हैं। इसलिए अब ज़रूरी है कि हम उनको समाप्त करें और समाप्त करने का तरीका है कि उनकी जगह हम अब पॉज़ीटिव संकल्प करें। जितनी गहराई से हम पॉज़ीटिव थॉट करेंगे उतनी गहराई से हम निगेटिव थॉट को समाप्त कर पायेंगे। जैसे यदि हमें कोई कांटा निकालना होता है तो हम सूई को उतनी गहराई तक ले जाते हैं जितना की कांटा होता है या उससे भी गहरा ताकि कांटे को पूरी तरह से निकाला जा सके, उसी प्रकार हमें निगेटिव थॉट्स को समाप्त करने के लिए पॉज़ीटिव थॉट्स करने होंगे, तब हमारा जीवन स्वाभाविक रूप से योगी जीवन बन पाएगा। इसके साथ-साथ आवश्यक है कि योग के नियमों का हम पूरी तरह से पालन करें जब तक हमारे मन में यह भाव नहीं आता मैं योगी बनूंगा, क्योंकि हमारे सामने दो च्वाइस हैं योगी और भोगी तथा मुझे क्या बनना है, किसमें प्राप्ति है यह हमारे ऊपर निर्भर करता है। अच्छा या बुरा जो हम करेंगे उसके ज़िम्मेवार हम स्वयं हैं, ये सोचकर हमें कोई काम करना चाहिए। जब हम इन सब बातों को ध्यान में रखकर योग का अभ्यास करेंगे तो निश्चित रूप से इसका आनंद और इसकी शांति हमें प्राप्त होगी। ●