

# योग में स्थिति कैसे हो?

- ब.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

आज परमात्मा के मानने वाले बहुत लोग कहते हैं कि सभी जीव-प्राणी परमात्मा ही के रूप हैं। इस बात पर अच्छी तरह विचार करने से आप इसी निर्णय पर पहुँचेंगे कि सभी को परमात्मा के नाना रूप मानने से तो मन को एकाग्र करने का प्रश्न ही नहीं उठता। योग में स्थिति प्राप्त करने के लिए तो मन को अनेकत्व से निकाल कर एक परमपिता परमात्मा पर ही एकाग्र करना होता है। अतः पहले तो यह जानना चाहिए कि परमात्मा विभु (सर्व व्यापक) नहीं है बल्कि अणु-सम है, एक ज्योति-बिन्दु है, वह एक है, उसका रूप एक है, उसका धाम एक है और उस एक ही की स्मृति में 'एक-टिक' स्थित होना ही योगाभ्यास करना है। उस एक परमात्मा ही में टिकने वाला 'ज्ञान' ऐसा अंकुश है जो कि मन-रूपी मीनाक्ष हाथी को ठीक रास्ते पर ले जा सकता है। उस ज्ञान के अतिरिक्त अन्य जितने भी तथा-कथित ज्ञान हैं उनसे आत्मा की योग में स्थिति नहीं हो सकती।

अतः योग में सहज रीति स्थित होने के लिए पहले तो परमप्रिय परमात्मा के नाम 'शिव', रूप 'बिन्दु-सम ज्योतिर्लिंगम', धाम 'ब्रह्म लोक', सम्बन्ध 'परमपिता' इत्यादि का निश्चयात्मक ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। योग में स्थिति ध्रुव तभी होगी जब ज्ञान की नींव पक्की होगी। जैसे दीपक पर चिमनी (chimney) चढ़ी होने से दीपक की लौ बुझती नहीं है; वैसे ही योग के साथ ज्ञान होने से आत्मा की ज्योति बुझती नहीं है।

## योग में स्थिति के लिए अभ्यास की आवश्यकता

कोई मनुष्य कह सकता है कि - "परमपिता परमात्मा का यह वास्तविक ज्ञान प्राप्त करने पर भी मेरा मन तो फिर भी भोगों ही की ओर भागता है; इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?" इसका समाधान यह है कि योग का अभ्यास बार-बार करना चाहिए। योग

में दृढ़ स्थिति प्राप्त करने के लिए कोई कठिन क्रिया, कोई आसन, कोई प्राणायाम इत्यादि करने की आवश्यकता नहीं है परन्तु परमपिता परमात्मा की स्मृति के अभ्यास ही की परम आवश्यकता है। इस अभ्यास से पुराने संस्कार ढीले होते जायेंगे, उनका वेग घटता जायेगा और मन को ईश्वरीय स्मृति की टेव पड़ती जायेगी और उसे ईश्वरीय आनन्द का अनुभव आकर्षित करने लगेगा। अतः मन की उच्छृंखलता से घबराकर अभ्यास को छोड़ना कभी नहीं चाहिए, बल्कि अभ्यास को जारी रखना चाहिए।



थोड़े ही समय में मन ईश्वरीय स्मृति में स्थित होने लगेगा।

कुछ ही समय में यह अभ्यास इतना परिपक्व हो जाएगा कि निद्रा में भी परमात्मा के ही सुन्दर स्वप्न आयेंगे। जैसे लोभी मनुष्य को नींद में भी पैसा याद आता है, कामी व्यक्ति को स्वप्न भी स्त्री के ही आते हैं, वैसे ही योगी को स्वप्न में भी परमप्रिय परमात्मा ही की याद आयेगी। इस पर हमें एक दृष्टांत याद आता है-

एक बार कपड़े का एक व्यापारी दिन-भर कपड़ा बेचने के धन्धे से थक कर

रात को चादर तान कर सो गया। अभी सोये हुए उसे कुछ ही समय हुआ था कि वह खर्राटे लेने लगा। खर्राटों की आवाज़ सुनकर उसी कमरे में उसकी बूढ़ी माता जाग गई। इतने में ही उसे महसूस हुआ कि उसका बच्चा नींद में ही अपने ऊपर की चादर को दो हाथों के बीच खँचकर वैसे ही फाड़ रहा है जैसे कि कपड़े के दुकानदार कपड़ा फाड़ा करते हैं। उसने तुरन्त आवाज़ दी-"अरे बेटा, यह क्या करता है? तू चादर क्यों फाड़ रहा है? बेटा, तुम्हें निद्रा में भी दुकान की, ग्राहकों की और कपड़े के थानों ही की याद

आती है?"

बेटा करवट बदलते हुए बुड़बुड़ाया-"माँ तू मेरे दुकान के कामों में दखल न दिया कर। अब ग्राहकों का समय है। मुझे कपड़ा बेचने दे।"

ठीक इसी तरह यदि हम ईश्वर की स्मृति में रहने का धन्धा अथवा अभ्यास करें और विषयों के आकर्षणों को इसमें हस्तक्षेप न करने दें तो जागृत अवस्था की तो बात ही अलग रही, स्वप्न में भी हमें आध्यात्मिक और आनन्ददायक दृश्य ही दिखाई देंगे।

**आत्मविश्वास बनाम...** - पेज 6 का शेष और वह अपने चारों ओर की परिस्थितियों को अनुकूल बना लेता है।

जो भीषण कठिनाइयों एवं असंभव चुनौतियों को चीरते हुए चल पड़ते हैं तो समझना चाहिए कि उनका आधा कार्य पहले ही पूर्ण हो गया, जबकि अहंकारी व्यक्ति केवल कल्पना किया करता है और उससे डरने, घबराने लगता है और उस कार्य को कोई कर देता है तो उसका

श्रेय स्वयं पर ले लेता है। अतः कठिनतम कार्य से, विपरीत परिस्थितियों से कभी भागना नहीं चाहिए, बल्कि उनका जमकर सामना करना चाहिए। इससे आत्मविश्वास बढ़ता है और अहंकार गलता है।

आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए आवश्यक है कि अपने असीम एवं दिव्य सामर्थ्य को हम पहचानें और उसी के अनुरूप कार्य करें। इस तथ्य से अवगत होना चाहिए कि हम

सर्वशक्तिमान परमेश्वर के वंशज हैं, हमारे अंदर उन्हीं का सामर्थ्य एवं शक्ति सन्निहित है। इस सत्य पर हमें अटल विश्वास और गहरी आस्था रखनी चाहिए। आत्मविश्वास से भरे हुए व्यक्ति के जीवन में तीन ही मंत्र होते हैं-संकल्प, साहस और विजय। उसके लिए संघर्ष के क्षण खुशियों से भरे त्योहार के समान होते हैं, जिनमें आत्मविश्वास व ईश्वरविश्वास का भरपूर स्थान होता है।



**कुशीनगर-उ.प्र.** । महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में शरीक हुए ब्रह्म शंकर त्रिपाठी, कैबिनेट मिनिस्टर, खादी एवं ग्रामोद्योग विभाग उ.प्र., शम्भु कुमार सिंह, जिला मुख्य अधिकारी, राजू बाबू सिंह, पुलिस अधिकारी, संजीव रंजन, ज्वाइंट मजिस्ट्रेट, मोहिनी देवी जी, पदरौना की महारानी साहिबा, डॉ. डी.सी. गुप्ता, राजकिशोर जी, ब्लॉक डेवलपमेंट ऑफिसर दुदाही, ब.कु. मीरा तथा अन्य ब.कु. भाई बहनें।



**वयाना-राज.** । महाशिवरात्रि के कार्यक्रम में रामभरोसी जी, मंत्री, गांधी सेवा सदन को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब.कु. कमलेश, ब.कु. संतोष तथा ब.कु. सुनीता।



**कुहनेर-राज.** । महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में नीरज कुमार मीणा, उपखण्ड अधिकारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब.कु. बबिता तथा ब.कु. गीता।



**मोहाली-पंजाब** । महाशिवरात्रि कार्यक्रम का कैंडल लाइटिंग कर उद्घाटन करते हुए ब.कु. प्रेमलता, ब.कु. रमा, डी.के. जैन, डायरेक्टर, सी.-डैक ब्रिज, अवतार सिंह, गुरुचरण सिंह शरण, मेम्बर, पंजाब स्टेट कन्ज्यूमर डिस्प्यूट रेड्रेसल कमिशन तथा अन्य।



**कोसीकलाँ-उ.प्र.** । महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं सी.ओ. योगेश पाठक, ब.कु. शीला, ब.कु. बबिता तथा ब.कु. ज्योत्सना।



**राँची-चौधरी बगान** । महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ओ.पी. शर्मा, उप निदेशक, खादी बोर्ड, अमरेन्द्र विष्णुपुरी, सेवा भारती, प्रसिद्ध वैद्य डॉ. सम्पूर्णानन्द मिश्र, अश्विनी राजगड़िया, प्रसिद्ध समाजसेवी तथा ब.कु. निर्मला।



**भुना-फतेहाबाद(हरियाणा)** । महाशिवरात्रि पर 'शिव दर्शन मेले' का उद्घाटन करते हुए जिला उपायुक्त एन.के. सोलंकी। साथ में ब.कु. सीता, ब.कु. ज्योति तथा अन्य।



**रुदावल-राज.** । शिव जयंती पर ध्वजारोहण के पश्चात् शुभ प्रतिज्ञा करते हुए राजेन्द्र जागिड, प्राचार्य, बालमुकुन्द जी, रिटायर्ड प्रिन्सीपल, ब.कु. ज्योति, ब.कु. बबिता, ब.कु. गीता तथा अन्य।