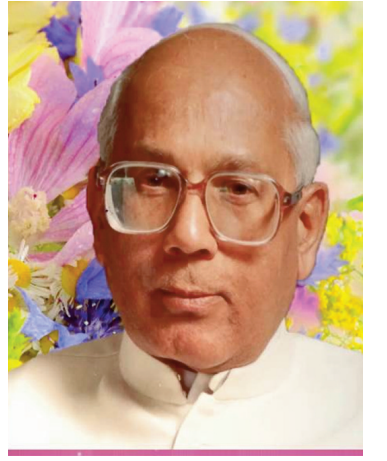


योग को अपना नैचुरल जीवन बनाओ

-ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा



गतांक से आगे...

योगी वह है जो जुड़ा हुआ है। अगर जुड़ा नहीं तो योग नहीं। योग माना ही जुड़े रहना। जैसे आपके पास मोबाइल है, मोबाइल का बैटरी से जुड़ाव है, तब तो वो कार्य करता है, लेकिन यदि ना-जुड़ाव है, तो वो कार्य नहीं करता। वैसे ही आज अगर हम योगी जीवन जीते हैं, तो हमारा परम शक्ति से जुड़ाव बना रहे, तो ही हम योगी हैं। कई बार चलते- चलते ऐसे नासूर विचार हमारे मन पर अतिक्रमण करते हैं, जैसे कि इतने ऋषि मुनियों ने हजारों वर्ष तपस्या की, लेकिन वो भगवान तक नहीं पहुँच सके, तो हम कौन से खेत की मूली हैं! परंतु यहाँ परमात्मा ने हमें जो सिखाया है, योगी जीवन माना जैसा बाप वैसा बच्चा। परमात्मा ने कहा तुम मेरे बच्चे हो, तो आप भी मेरे जैसे बन ही सकते हो ना! जो ये हिम्मत रख जीवन जीते हैं, वे ही योगी हैं। इस तरह से हम योग को नैचुरल बनायें।

'योगी' शब्द वहाँ सार्थक है, उस व्यक्ति पर लागू होता है जो सदा योग में स्थित है, जिसका योग नैचुरल है। बात कर रहे हैं या बात सुन रहे हैं, बात करते-करते, सुनते-सुनते हमारा योग टूट गया, तो योग बच्चा है। वो योग नहीं है। हम जो योग भट्टी करते हैं इसका एक लाभ यह भी होना चाहिए कि भट्टी के बाद अपने-अपने स्थान पर जाने के बाद यह देखो कि जब मैं भट्टी में था, उस समय जो मेरी स्टेज थी, जो अनुभव मुझे हो रहे थे, वो स्टेज यहाँ भी है? वो अनुभव यहाँ भी होते हैं? क्लास से उठा, बस खत्म। जैसे भक्तिमार्ग के सत्संगों के लिए यह बात मशहूर है कि सुनते हैं और जब उठते हैं तो वहाँ की वहाँ रही। वो झोली झाड़ के जाते हैं। कहते हैं, साथ में काहे को ले जाना, हम तो गृहस्थी लोग हैं। ऐसा तो नहीं है ना कि आप भी योग

की भट्टी कर रहे थे और वहाँ की वहाँ ही झाड़ के वापिस आ गये? नहीं। यह ध्यान दो कि धीरे-धीरे अपनी सम्पूर्ण स्टेज बनानी है। क्योंकि यहाँ जो हमारी स्टेज बनेगी, उसके आधार पर हमारा भविष्य है। सतयुग में थोड़े ही स्टेज बनाना होता है। वहाँ तो प्रालम्ब्य है। संगम में किये हुए पुरुषार्थ का फल है। बहुत लोग योग लगाते हैं, भट्टी करते हैं। बहुत अच्छा योग लगाते हैं। भट्टी में बहुत अच्छे बैठते हैं। अमृतवेले दो बजे, ढाई बजे उठकर योग करते हैं। आप देखेंगे तो आपको भी लगेगा कि यह व्यक्ति योग में स्थिर है। लेकिन कोई भी थोड़ी-सी बात होती है तो भड़क जाते हैं, क्रोध में आ जाते हैं। योग टूट जाता है। योग की परीक्षा तो आती ही है। जैसे आदमी बीमार हो जाता है तो उसका बल्ड टेस्ट (रक्त परीक्षण) करते हैं। उसी प्रकार, योग वाले का भी टेस्ट होता रहता है अलग-अलग तरह से। मैंने

देखा, कई लोगों को फीलिंग (महसूसता) बहुत जल्दी आती है। मन में नफरत को, दुश्मनी को इतना रख लेते हैं जो हमें आश्चर्य होता है कि ये तो इतना योग लगाते हैं, अच्छे योगी हैं फिर भी ऐसा करते हैं। यह क्या विडम्बना है? ये ऐसा क्यों करते हैं? क्योंकि उनका योग नैचुरल नहीं है। करते हैं तो जम कर करते हैं और जब छोड़ देते हैं तो छोड़ ही देते हैं। ऐसा नहीं करो। योग को अपना नैचुरल जीवन बनाओ।

योगी सदा दूसरों का भला सोचता है। दूसरी बात है कि 'योग' का अर्थ समझते हैं कि योग माना 'जोड़ना'। आपको मालूम है कि अंग्रेजी भाषा में कहते हैं- टू प्लस टू का टोटल फोर, हिन्दी में कहते हैं दो और दो का योग चार। वे दोनों मिले अर्थात् जुड़े। मिलने के बाद

अर्थात् जोड़ने के बाद क्या निकला? कुछ रिजल्ट (परिणाम) निकला। जोड़ माना योग, योग माना जोड़। इसीलिए कहते हैं, मन का नाता और तरफ से तोड़ एक ईश्वर से जोड़ - यह योग है। हमारा योग लगता है या नहीं लगता है उसका कारण यह होता है कि कई चीजें हमारे मन में रही हुई हैं। मन की गहराई बहुत है। वैज्ञानिक सागर के तल तक तो पहुँच गये, बड़े-बड़े सागरों की गहराई तो माप लिया, आकाश में तो उन्होंने रॉकेट को नेपच्यून, जुपिटर आदि तक भेजकर आसमान माप लिया। पूरा तो न



आकाश तो बेअन्त है, उसको तो पूरा नहीं माप सकते। पहले जमाने की भेंट में काफी ऊँचाई तक पहुँच गये हैं, जितना देख पाये माप लिया। यहाँ भी मन की गहराई माप लेना, उसकी ऊँचाई मालूम करना होता है। ऊँचाई माना मन में इतने अच्छे विचार उत्पन्न होंगे, इतने श्रेष्ठ विचार आयेंगे कि आदमी अपना जीवन भी न्यूछावर करने को तैयार होगा। अपना स्वार्थ जरा भी नहीं होगा, बस, दूसरे लोग खुश रहें।

“सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, माकश्चिद् दुःखभाग् भवेत्।”

सब खुश हों, किसी को दुःख न हो। किसी का दुःख मुझसे देखा नहीं जाता। सब निरोगी हों, सब समृद्ध हों, सब सुखी हों। यह अच्छे मन वाले के मन का उद्गार है। जब मन की अच्छी स्थिति होती है

तब मन में ऐसे अच्छे विचार आते हैं। जब विचार गिरते-गिरते निकृष्ट हो जाते हैं तब आदमी स्वार्थी बन जाता है। पक्का स्वार्थी, पूरा स्वार्थी। 'दूसरा मरता है तो मरने दो। पैदा हुआ है तो उसको एक दिन मरना तो है ही। उसको आज ही मरने की भावी बनी है तो आज ही मरने दो, मुझे कोई परवाह नहीं,' उस व्यक्ति को कोई परवाह नहीं। यह एटीट्यूड (प्रवृत्ति) हो जाता है, ऐसे निकृष्ट विचार आ जाते हैं मनुष्य को। मनुष्य के विचार अति श्रेष्ठ, उच्च भी बन जाते हैं और अति निकृष्ट, नीच भी बन जाते हैं। इतना ऊपर कि वह भगवान

तक भी पहुँच जाता है, जहाँ कोई वैज्ञानिक आदि पहुँच नहीं सकता और नीच इतना कि असुर से भी बड़े असुर, असुरों का भी अधिपति, ऐसा महा असुर बन जाता है। सबको तंग करे,

सबको परेशान करे। उसका नारा होता है - न जियो और न जीने दो। उसका काम होता है सबको तंग करना। कहते हैं, एक बार देवता, असुर और मनुष्य तीनों मिलकर प्रजापिता ब्रह्मा जी के पास गये और कहा, 'महाराज, आप जैसा बुद्धिमान और कोई नहीं। आप हमारे लिए कुछ उपदेश कीजिये, कोई शिक्षा हमें दीजिये।' तो ब्रह्मा जी ने कहा, 'दाह, दाह'। दाह माना दो। जो देवता थे उन्होंने समझा कि दो, दो, दूसरों को दो। अपना भी त्याग करके दूसरों को दो, महादानी बनो, वरदानी बनो। दो, दाह अर्थात् दान करो। जो मनुष्य थे उन्होंने सोचा कि दान-पुण्य भी करो भाई। ऐसा नहीं कि सिर्फ खा-पीकर खत्म कर दो। कुछ दान-पुण्य भी करो। किसी ने धर्मशाला बनवायी, किसी ने अस्पताल खोलने में मदद दी। लेकिन बोर्ड पर नाम लिखवा देंगे या फर्श पर अपना नाम गढ़वा देंगे।

जिस पर सब चप्पल-जूते पहनकर घूमते हैं। उनको उसकी परवाह नहीं, बसउनकानाम चाहिए। दान करेगे जरूर लेकिन उसके बदले में उनको नाम चाहिए, महिमा चाहिए। जो असुर थे उन्होंने समझा कि दो अर्थात् दूसरों को दुःख दो, तंग करो। इस दुनिया में ठीक तरह से जीना है तो लोगों को डरा कर, धमका कर चलो। वरना वे तुम्हारे सिर पर चढ़ जायेंगे, तुम्हारा जीना मुश्किल कर देंगे। खूब लोगों को डराओ और धमकाओ। उनको अपने काबू में करके रखो, दाह - दूसरों को कष्ट दो। ये हैं असुर। इस प्रकार, कथाकारों ने रोचक कथायें बना दी हैं मनोरंजन के लिए। ऐसी कहानियों से शिक्षा मिलती है कि मनुष्य के मन में बड़े ऊँचे, उपकार करने वाले विचार भी होते हैं और स्वार्थपूरित विचार भी, साथ ही दूसरों को दुःख देने वाले राक्षसी विचार भी होते हैं। परमात्मा ने हमें कितने ऊँचे विचार दिये हैं! बाप समान बनो। पहले-पहले बाबा कहा करते थे कि आप समान बनाओ। फिर कहने लगे, बच्चे, तुम भी बाप समान बनो और दूसरों को भी बाप समान बनाओ। फॉलो फादर। देखिये कितना ऊँचा लक्ष्य दिया है परमात्मा ने! लोग समझते हैं, हम कहाँ, भगवान कहाँ! हम किस बाग की मूली हैं! हम क्या बन सकते हैं! छोड़ दो इन बातों को। सन्त-महात्मा, ऋषि-मुनि कोई भगवान समान नहीं बन सके। और हम! शकल तो देखो। लेकिन परमात्मा ने कहा, बन सकते हो। तुम मेरे बच्चे हो। जैसे बाप होता है वैसा बच्चा। 'माँ पर पूँछ, पिता पर घोड़ा। बहुत नहीं तो थोड़ा-थोड़ा।' बच्चा, माँ या बाप पर मिलता-जुलता होता है। हम भी उस अविनाशी परमात्मा पिता (बाप) की सन्तान हैं, तो हमारे में भी उनके गुण आ सकते हैं; आयेंगे जरूर। बस इसके लिए हमें पुरुषार्थ करना पड़ेगा।



सम्बलपुर-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं विधायिका डॉ. रासेश्वरी पाणिग्राहि, भूमि अधिग्रहण अधिकारी सितांशु त्रिपाठी, ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. सुशीला तथा ब्र.कु. ज्योति।



उलास-फार्मर्स ब्रान्च। कार्यक्रम के दौरान 'सॉल्विंग इनर कॉन्फ्लिक्ट्स' विषय पर सम्बोधित करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी।



वरेली-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गांधी उद्यान पार्क में आयोजित कार्यक्रम में योग द्वारा प्रकृति में शांति एवं पवित्रता के वायब्रेशन्स फैलाते हुए ब्र.कु. पार्वती, ब्र.कु. नीता तथा अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।