



**बदायूं-उ.प्र.** | व्रिद्विसीय 'जीवन का आधार गीता सार' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए ए रागरालिका परिषद अध्यक्ष दीपमाला गोयल, पुलिम अधीक्षक अशोक कुमार, विधायक महेश चन्द्र गुप्ता, ब्र.कु. वीणा, हुबली(कर्नाटक), ब्र.कु. सरोज तथा ब्र.कु. करुणा।



**चंगार-राज.** | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आदर्श राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में विद्यालय के प्राचार्य दीपक गहलोत, शिक्षकगण, ब्र.कु. श्रीकांत एवं ब्र.कु. सोहन, मा.आबू तथा विद्यार्थीगण।



**कोटद्वारा-उत्तराखण्ड** | ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में ब्रीनीनाथ मंदिर के पुजारी, मंदिर समिति के अध्यक्ष, ब्र.कु. ज्योति तथा अन्य।



**बरनाला-पंजाब** | अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित योग कार्यक्रम में योगा करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिक ब्र.कु. ब्रिज, ब्र.कु. सुर्दान, ब्र.कु. दलबीर तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों।



**सिवानी मंडी-हरियाणा** | प्रसिद्ध मिल मालिक एवं समाज सेवक बाबू लाल जिंदल को ईश्वरीय सौगत भेंट करते हुए ब्र.कु. राजिन्दर बहन। साथ हैं ब्र.कु. निर्मल तथा प्रेम किंगर।



**बांदा-उ.प्र.** | तमाकू निषेध दिवस पर मोडिल स्टाफ को व्यासनमुक्ति प्रदर्शनी का अवलोकन करते हुए ब्र.कु. शालिमी।



**ओ.आर.सी.-गुरुग्राम** | आमंत्रित विशिष्ट मेहमानों के लिए आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्रह्माकुमारीजी की मुख्य प्रशासिका दादी जानकी। साथ हैं ओ.आर.सी. निदेशिका ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. हंसा तथा ब्र.कु. हसैन बहन।

## योग को जीवन का सहज और स्थाभाविक स्वरूप कैसे बनायें ?

दूँढ़ रहा हो। लेकिन जिसका योग स्थिर होता है और आनंद आ रहा होता है, तो उसकी आँखें स्थिर होती हैं। यह मेरा अपना अनुभव है। बाबा ने यज्ञ के कई कार्यों में मुझे निमित्त बनाया, वे सहज हो गये, हल हो गये। एक बार कहीं किसी अधिकारी से मिलने गया, वो उस समय और किसी से मिल रहा था। मैं बैठा रहा। मेरे सामने जो मेज थी उसके ऊपर मैगजीन, अखबार आदि रखे हुए थे। और जो लोग बैठे थे वे उन्हें उठा-उठाकर पढ़ रहे थे। मैंने नहीं पढ़ा। कुछ भी नहीं पढ़ा। जैसे जाकर बैठा बैसे ही बैठा रहा। आँखें स्थिर थीं, बाबा की याद में बैठ गया। मैंने सोचा, क्यों न अपनी कर्माई करूँ! क्यों ये पढ़कर अपना समय व्यर्थ गंवाऊँ? वो व्यक्ति बीच-बीच में बाहर हैं और आनंदित हो उठते हैं।



एक बात हमने साकार बाबा के जीवन में देखी कि उनका योग नैचुरल (स्थाभाविक) स्वरूप बन गया था। केवल ऐसा नहीं कि जब पालथी मारकर बैठे, लाल लाइट जलाकर रखें, कोई विशेष गीत बजे तब योग लगे। एक दफ़ा मुझे याद नहीं कानपुर से या लखनऊ से कुछ लोग आये हुए थे। बाबा पालथी मारकर बिल्कुल सीधे बैठे थे। बाबा के शरीर में बहुत लचक थी, शरीर को साध रखा था। एक बार जयपुर से एक मंत्री आये थे जिनका नाम हरिभाऊ उपाध्याय था। उन्होंने संस्था के बारे में बहुत कुछ उल्टा-सीधा सुना था। लेकिन उनको ऐसा नहीं लगता था कि संस्था ऐसी है। क्योंकि जब बहनों के समर्पक में आते थे तो समझते थे कि ये बहनें बहुत अच्छी हैं। इनको शिक्षा देने वाले भी अच्छे होंगे, वे इनसे भी अच्छे होंगे। लोग जो गलत बातें कहते थे, उन्हें वो मानते नहीं थे। फिर भी वे स्वयं देखना चाहते थे। पहले वो शिक्षा मंत्री थे। उससे पहले अजमेर के मुख्यमंत्री थे। जब वो आये तो बाबा से मिले। वो कम आयु वाले थे और बाबा तो उनसे ज्यादा आयु वाले थे। बाबा एकदम सीधे बैठे थे। उन बेचारे की तो गर्दन और कमर भी थोड़ी दूँकी हुई थी। उनको शर्म आ रही थी कि देखिये, बाबा कितने सीधे बैठे हुए हैं! क्यों ये ऐसा सीधा बैठते हैं? क्योंकि ये साधना करते हैं। इनकी आँखें भी स्थिर हैं।

योग में योगी की आँखें स्थिर रहती हैं जो व्यक्ति योग में स्थिर नहीं होता उसकी आँखें भी इधर-उधर जाती हैं, जैसे वो कुछ



देखता था। बहुत-से धार्मिक संस्थानों का वो दृस्ती था। बीच-बीच में वो मुझे देख रहा था। उसने देखा कि इसकी आँखें बहुत स्थिर हैं और इसने मुड़कर इधर-उधर के नजारे देखे ही नहीं। जब मैं उससे मिला तो कहता है - क्या आप योग लगाते हैं? मैंने कहा, जी। मैंने पूछा, आपको कैसे मालूम पड़ा? कहता है, आपसे बायब्रेशन्स आ रहे थे। और लोगों से तो और तरह के बायब्रेशन्स आ रहे थे। आपके बायब्रेशन्स अच्छे थे और आपके नेत्र स्थिर थे।

### देखते हुए भी न देखो

लौकिक में, एक विशेष प्रकार के योग का अभ्यास करते हैं जिसको 'त्राटक योग' कहते हैं। त्राटक में साधक, आँखों को स्थिर करते हैं। उनको यह तो मालूम नहीं है कि आँखों को कहाँ स्थिर करना चाहिए। वो एक सर्कल (वृत्त) बनाते हैं, उस सर्कल के अन्दर और एक सर्कल बनाते हैं, उस सर्कल के अन्दर और एक सर्कल बनाते हैं, उसके अन्दर और हैं। - क्रमशः

एक, लास्ट में एक बिन्दु बनाते हैं, उस पर आँखें स्थिर करते हैं, यहों ऐसे करते हैं, यह उनको मालूम नहीं है। वे कहते हैं, पहले बाहर के सर्कल तक देखने का अभ्यास करो, उस सर्कल के बाहर इधर-उधर मत देखना। इसी पर ही त्राटक करो, आँखें जमाये रखो। उनके अनुयायी ऐसे ही करते हैं। उसके बाद पूछते हैं। वो कर लिया? फिर बताया जाता है कि उस सर्कल को भी मत देखो, उसके अन्दर वाले सर्कल को देखो। करते-करते अन्त में कहते हैं कि किसी भी सर्कल को मत देखो, एक बिन्दु को ही देखो। बिन्दु को ही क्यों देखना है? यह उनको मालूम नहीं। परमपिता परमात्मा का ज्ञान मिलने के बाद हमें यह स्पष्ट होता है कि सर्कल माना यह विश्व, इसको न देखो, देखते हुए भी न देखो। योगी जो होता है वो देखते हुए भी नहीं देखता। जिस चीज़ से हमारा कोई लेना-देना नहीं, कोई मतलब नहीं उसको क्यों देखना है? अतः योगी देखते हुए भी नहीं देखता है।

योगी की यात्रा सिर्फ मंज़िल की ओर गृहस्थी बाज़ार में जाता है तो हरेक दुकान में जाकर झाँककर देखता है। अरे भाई, तुम्हें लेना क्या है? तुम्हें कपड़ा लेना है ना! कपड़े की दुकान में जाकर देखो। दूसरी चीज़ों की दुकान में जाकर क्यों देखते हो? योगी अपने स्थान पर जाता है। उसकी थिंकिंग स्ट्रेट लाइन (विचारधारा सीधी होती) है। उसकी यात्रा मंज़िल की तरफ ही जाती है। दुनिया को भूलकर अपने जो लौकिक सम्बन्धी हैं, शरीर है, उस सर्कल को भी मत देखो। देखते हुए भी न देखो। भूल जाओ। समझो कि मैं मर गया हूँ। अब मेरा नया जन्म हुआ है। तो पुरानी बातों को कहाँ को याद करना?

कुछ लोग कहते हैं कि यह जगत स्वप्न की तरह है। जगत स्वप्न की तरह नहीं है, बल्कि अभी तक जो आपके सम्बन्धी थे, स्मैही थे वे आपको अभी स्वप्न जैसे लग रहे हैं जैसे कि स्वप्न में कोई चीज़ देखी जाती है - भाव तो यह है। लेकिन वे कहते हैं, जगत ही स्वप्न जैसा है। हे राम जी, यह जगत बना ही नहीं है। 'योग वशिष्ठ' में मुनि वशिष्ठ जी, राम को कहते हैं कि हे राम, यह जगत बना ही नहीं है। बना ही नहीं है तो स्वप्न किसको कह रहे हैं? क्यों कह रहे हैं? बना है तब तो बात कर रहे हैं। - क्रमशः