

ईश्वर पर एकाग्रता ही योग

हरेक कार्य को कुशलतापूर्वक करने के लिए एकाग्रता की ज़रूरत तो रहती ही है। जो कार्य जितना सूक्ष्म हो उसमें उतनी ही अधिक एकाग्रता की ज़रूरत होती है। उदाहरण के तौर पर जो वैज्ञानिक लोग परमाणु सम्बन्धी शोध कार्य करते हैं, उन्हें अपने कार्य में उच्च कोटि चिरस्थायी एकाग्रता की आवश्यकता होती है। शोध का कार्य करते समय उन्हें घर-बार, बाल-बच्चे और दूसरे सब गोरख-धन्धे याद नहीं होते, बल्कि सुई की नोक के भी लाखवें-करोड़वें भाग पर जैसे कोई टकटकी लगाये, वैसे ही उनकी तन्मयता होती है। उतने समय के लिए वे भी सर्व-सन्यासी बने होते हैं और उनका सारा मनोयोग परमाणु और उसके गुणों में भी रमा होता है। यहाँ तक कि उन्हें खाने-पीने की तथा अपने शरीर की भी सुध-बुध नहीं रहती। आत्मा तो परा प्रकृति और अपरा प्रकृति दोनों से सूक्ष्मतर है, इसलिये उसके अध्ययन के लिए तथा परमाणु के विद्युत-कणों (इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन इत्यादि) से भी सूक्ष्म जो दिव्य ज्योति बिन्दु परमात्मा है उन पर मन को एकाग्र करने के लिए तो मन की पूर्ण एकाग्रता चाहिए तथा बुद्धि सरल और स्पष्टदर्शी चाहिए। अतः योगाभ्यास के लिए भी सर्वोत्कृष्ट एकाग्रता की आवश्यकता है। प्रकृति के परमाणुओं पर मन एकाग्र करके वैज्ञानिक प्राकृतिक शक्तियों को शोधते हैं; परमात्मा पर एकाग्र करके वे ईश्वरीय शक्तियों को प्राप्त कर जीवन में शांति, आनन्द और सुख के भागी बनते हैं।



- डॉ. कु. गंगाधर

यूँ ही एकाग्रता नहीं, ईश्वर पर एकाग्रता

आज लोगों से भूल यह हुई है कि ईश्वर पर एकाग्रता की बजाए वे मात्र एकाग्रता को ही 'योग' मानने लगे हैं। वे नासिका के अग्र भाग पर, नाभी पर, भृकुटि पर, कमल पुष्प पर, किसी पर भी मन के एकीकरण को योग मानने लगे हैं। यद्यपि मन को वस्तु में जोड़ना (मनोयोग) तो इसमें भी पाया जाता है तथापि स्वरूप-स्थिति और 'ईश्वरानुभूति' जो कि योग का वास्तविक लक्ष्य है, उनकी सिद्धि इस प्रकार की कोरी एकाग्रता से प्राप्त नहीं होती। इस प्रकार के अभ्यास से मनुष्य की बाह्यमुखता, देहाभिमान, स्थूल भाव और प्रकृति से सम्बन्ध बना ही रहता है; वह इन सबसे ऊँचा उठकर, आत्म निष्ठा के शिखर पर और ईश्वरानुभूति के आनन्द की चरम सीमा पर नहीं पहुँच पाता। किन्तु बहुत से लोग इस तथ्य को जानते हुए भी इसी प्रकार का अभ्यास करते रहते हैं। वे कहते हैं कि 'हमारा मन बहुत चंचल है, वह कहीं जमता ही नहीं, तो क्या करें? मन को कोई ठिकाना तो चाहिए ही, इसलिए, चलो, उसे किसी भी स्थूल विषय पर स्थिर कर लेते हैं।'

निःसन्देह, एकाग्रता में अच्छाई तो है ही, परन्तु जिस प्रीतम प्रभु में मन को अमन करना है, जिस चित्त-चोर को चित्त देना है, जिस मालिक के हवाले मन को करना है, जिस खेवनहार के हाथ में मन के संकल्प का चपु पकड़वाकर जीवन बेड़ा पार कराना है, जिस सत्य का संग मन को प्राप्त कराना है, उसे यदि मन न दिया तो बात कैसे बनेगी? बिगड़ी को बनाने वाला, सबका साईं, शरीर रूपी रथ के मन रूप घोड़े के संकल्प रूपी लगाम को पकड़कर चलाने वाला रथवान तो वह एक ही है। मन रूपी सजनी की सगाई फूल, नाभि या नासिकाग्र से तो करनी नहीं है, इसका साजन तो महात्माओं से भी महान्, सदा जागती-ज्योति परमात्मा ही है। उस शमा का परवाना इसे बनाना है। उनको छोड़कर क्षण भर, पलभर ठौर पर लेने से संसार सागर के उस छोर पर थोड़े ही कोई लग पाया है? आत्मा का वियोग तो परमात्मा से ही हुआ है और इसलिए, अब योग भी उसी से ही करना है। पतित आत्मा का पावन कर्ता तो प्रभु ही है; उसी वैद्यराज के पास ही आत्मा को पावन एवं निरोगी करने के लिए परमऔषधि है। तन के स्नान के लिए मानसरोवर कैलाश पर्वत पर है, परन्तु मन का मानसरोवर तो पवित्रता का सागर परमात्मा स्वयं ही है। मन को जाना तो उसी अमरनाथ के पास ही है, मार्ग के रोड़ों और पत्थरों पर तो उसे अटकना नहीं है। परन्तु कैसी विडम्बना है कि आज लोग कण-कण में अथवा कंकड़ पत्थर को भी भगवान मान कर उनसे पूछ रहे हैं कि 'मेरा शिव कहाँ है'। योग तो पाने का मार्ग है, ढूँढ़ने का मार्ग तो वियोग है। अतः मन को परमात्मा पर फोकस करना ही योग है। परन्तु मन वहाँ पूर्णतः एकाग्र तभी होगा जब वह इन्द्रिय आकर्षण से निकल चुका होगा। अतः इन्द्रिय आकर्षण से जनित विषय ही मानव के मन को अपनी ओर आकर्षित करके अपने में एकाग्र कर लेते हैं; अतः अध्यात्म में एकाग्रता के अभ्यास तथा पुरुषार्थ में ये बाधक सिद्ध होते हैं।

योग व श्रीमत पालन करने वालों का तपस्वीमूर्त बनना सहज

योग और तपस्या दोनों शब्दों के अन्तर को समझना है। योग झुकाव से प्री हो तो तपस्या अच्छी हो सकेगी। योग के सब्जेक्ट में इतनी अच्छी रूहरिहान करो जो योग करने से तपस्वीमूर्त के लक्षण आ जायें। तपस्या से विघ्न विनाश होते हैं, विकर्म विनाश होते जाते हैं। आत्मा पवित्र होती जाती है। लक्ष्य रखना है कि शिवबाबा के आगे आते एकदम हमें अव्यक्त संपूर्ण फ़रिश्ता बनने में मदद करती है। तो एक तो तपस्या के आधार से बन सकते हैं, दूसरा बाबा जो ज्ञान का सागर, प्रेम का सागर, आनन्द का सागर, सर्वशक्तिमान् है उसमें मास्टर बन सकते हैं। पहले बुद्धियोग एक बाप से हो तो हमारी तपस्या अच्छी हो सकती है। बुद्धि व्यर्थ चिन्तन,

व्यर्थ बातों से प्री हो, लगाव-लोभ के लिए दृष्टान्त हैं। अहंकार तो उन्होंने छोड़ा ही नहीं। हमारी तपस्या काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के अंश को भी खत्म करने वाली है। सतयुग में यह कुछ होगा ही नहीं। विनाश होने के पहले हमारे अन्दर से यह बातें विनाश हो जायें। विनाश के नज़ारे तो आने ही हैं। बाबा ने जो कहा है वह सब होने वाला है। दुनिया एक मुलम्मा है। कोई चीज़ ऐसी बनी हुई होती है जो अन्दर कचरा (लाख) भरा होता है। जेवर बेचने जाओ तो खोलकर दिखाते हैं अन्दर क्या भरा है? बेचने से कुछ भी मिलता नहीं। ये नहीं कहते कि



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

सहज योग से सहज सफलता

दुनिया में ऋषि-मुनियों ने परमात्मा की एक झलक के लिए अपने सम्पूर्ण जीवन को लौकिक कार्यों से अलग रख उसकी प्राप्ति में लगाया। बाबा का प्यार हमसे है लेकिन वैसे ही तपस्या हमारे ब्राह्मण जीवन की भी एक विशेषता है। इसी तपस्या को हम सहज योग कहते हैं। हमने देखा कि तपस्या शक्तिशाली भी है तो सहज भी है, तो पहले हम अपने आप में चेक करें कि सचमुच हम जो कहते हैं सहज योगी, वह सहज अनुभव होता है? जब कोई बात होती है तब योग में युद्ध चलती है तो क्या वह सहज योग हुआ? ब्राह्मण जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में? योग



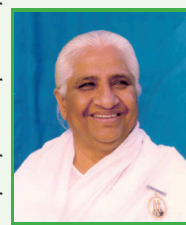
दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

माना बाबा की याद निरन्तर नहीं है तो उसको योगी जीवन नहीं कहा जायेगा। योग लगाने वाला कह सकते हैं, योगी जीवन वाला नहीं। जब तक शरीर में हैं, तब तक जीवन में हैं। ऐसे नहीं कहेंगे कि एक घण्टा जीवन नहीं है बाकी जीवन है। तो योगी का अर्थ यही है कि निरन्तर हमारा योग सहज रहे। योग सहज तब हो सकता है, तपस्या तब सफल हो सकती है जब हमारा परमात्मा से सच्चा प्यार है। बाबा का हमसे प्यार है उसका

सबूत है जब कोई परिस्थिति आती है और दिल से बाबा को याद करते हैं तो बाबा उसी समय प्रत्यक्षफल देता है। बाबा का प्यार हमसे है लेकिन हमारा भी इतना ही प्यार बाबा से है? प्यार ऐसी चीज़ होती है जो उसकी याद भुलाना भी मुश्किल होता, हमारे एक से ही सर्व सम्बन्ध हैं - इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बन्ध हमारा बाबा से कम है तो निरन्तर योग कभी नहीं रह सकता। कभी-कभी ऐसे होता है कि बाबा का जो मुख्य सम्बन्ध है, बाप, टीचर, सद्गुरु का वो तो ठीक है लेकिन फ्रेंड के सम्बन्ध की, मैं सीता हूँ वो राम है - लगता है इन सम्बन्धों की क्या आवश्यकता है? लेकिन देखने में आता है कि कोई भी रास्ता बुद्धि के जाने का होता है और बुद्धि ना जावे - ये हो ही नहीं

योग ही हमारी पढ़ाई का सार

बाबा हम बच्चों को याद की यात्रा (योग) में रहने की अनेक प्रेरणायें देते रहते हैं। अन्तःवाहक शरीर से सेवा करने के लिये स्वयं की भी ऐसी स्थिति तैयार करनी है। बाबा का रोज़ हम बच्चों के प्रति यही इशारा है और यही सूक्ष्म अभ्यास हरेक को बढ़ाना है। तो हरेक कौन-सा सूक्ष्म पुरुषार्थ करते हो? प्योरिटी पर ही सारा मदार है। प्योरिटी है तो लाइन क्लीयर है। बाबा की जो भी प्रेरणायें हैं वह हम तभी कैच कर सकते हैं जब सूक्ष्म में भी प्योरिटी की धारणा है। अगर प्योरिटी नहीं तो हम अपनी प्रेरणा न तो वहाँ तक पहुँचा सकते हैं और न ही प्राप्त कर सकते हैं। हरेक अपने से पूछो कि हम बाबा के पास किसलिए आये हैं? हम सब यहाँ आये हैं योग कमाने। योग ही हमारी पढ़ाई का सार है। जिसको बाबा कहते मनमनाभव। गीता के भी आदि और अन्तिम यही महावाक्य हैं। तो हमें प्रतिदिन यह चेक करना है कि मेरा घाटा और फायदा कहाँ तक है? कितना हमने योग बल जमा किया?



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

रोज अपने से पूछो कि मैं यहाँ किसलिये बैठा हूँ? मेरी कमाई हो रही है। वह शक्ति बढ़ती जा रही है या घटती जा रही है? योगी के लिए फर्स्ट है प्योरिटी। तो प्योरिटी की सब्जेक्ट में कितनी मार्क्स हमने जमा की है? चेक करना है कि योग के बीच कोई विघ्न तो नहीं आता है? जैसे बाबा ने कहा तुम बच्चे यहाँ आये हो अपनी झोली भरने, लेकिन देखना झोली में छेद तो नहीं है? लीक तो नहीं होती? अगर प्योरिटी की वृत्ति सूक्ष्म कम्पलीट होगी तो लीक हो नहीं सकती। इसके लिए सदैव भाई-भाई की स्नेह वृत्ति चाहिये। अगर हम कहते हैं कि हम

प्यार के सागर के बच्चे हैं तो अपने से पूछो कि हम कहाँ तक प्रेम स्वरूप बने हैं? हम आत्मा स्नेह स्वरूप हैं। अगर स्नेह की सब्जेक्ट में ज़रा सी लीकेज होगी तो बाप से स्नेह की लाइन टूट जायेगी। स्नेह की लाइन आपस में भी टूटी, तो अन्दर वह ठक-ठक करती रहेगी। फिर योग की वा स्नेह स्वरूप की अनुभूति हो नहीं सकती। बाबा ने जो दिया है - ज्ञान, प्यार, शक्तियाँ...उन सबका रिटर्न दो और रिटर्न अर्थात् वापस चलने की तैयारी करो। इसके लिये मुख्य है समेटने की शक्ति। अब इस शक्ति की परसेन्टेज को बढ़ाओ। योग का चार्ट बढ़ाते-बढ़ाते हमें कर्मातीत बनना है। तो अपने से पूछो- कर्मातीत बनने के लिये हमारे सारे हिसाब चुकू हो गये हैं?

कोई भी पंछी किसी भी घड़ी उड़ सकता है? इस श्वास का कोई भरोसा नहीं। इसलिये हमेशा अपना खाता कम्पलीट कर रखना है। बाबा हम बच्चों के तकदीर की जितनी महिमा करता, उतना हमें भी दिन-रात यही योग कमाने की फ़िक्र रहती है या अलबेले रहते हैं? अगर योग का अनुभव होगा तो अतिन्द्रीय सुख में मस्त रहेंगे। कर्म तो करना ही है, लौकिक में भी कर्म करते हैं और अलौकिक में भी कर्म करते हैं परन्तु अन्तर क्या है? कर्म में रहते योग का चार्ट बढ़ाना। अगर हमारे योग का चार्ट ठीक है तो हम अपने पुरुषार्थ से सदा संतुष्ट रहेंगे। नहीं तो कहेंगे चल तो रहे हैं, निभा तो रहे हैं... उस मस्ती से नहीं बोलेंगे। तो खुद से पूछना है कि मेरी चढ़ती कला कहाँ तक है? उसमें कोई लीकेज तो नहीं है?