योग विद्या, जिससे सारे पुरुषार्थ सम्पूर्ण हो जाते

-ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

योग में मगन अवस्था निर्भर है लगन पर, लगन निर्भर है इच्छाओं पर। इच्छा क्या है? हमारे मन का सम्बंध बुराइयों से जुड़ा हुआ है, कई वस्तुओं में आसक्ति है, आकर्षण है, उसी का नाम सामूहिक रूप से इच्छा है। कुछ न कुछ वहाँ से चाहिये, उनसे कुछ उम्मीद रखी हुई है, कुछ सहारा, कुछ आधार वहाँ का लिया हुआ है। मन को उन सबसे निकालकर एक तरफ लगाना है, इसी को मनमनाभव कहते हैं, इसी को मनोयोग कहते हैं।

साधना से सफलता में योग मुख्य भूमिका अदा करता है। इसलिए हमें दिन प्रतिदिन आगे बढ़ते रहना चाहिये। हमारे परिवर्तन का भी योग से बड़ा गहरा सम्बंध है। हमारे में कई गहरे संस्कार हैं जो हमसे भी छिपे हुए हैं। हमारा जो मन है उसमें भी बहुत-सा हिस्सा छिपा हुआ है। हमें मालूम नहीं है कि उसमें क्या-क्या पड़ा हुआ है। मन के अंदर जन्म-जन्मांतर के दबे हुए, छिपे हुए संस्कार हैं। उनको भी समाप्त करने वाला योग ही है। बहुत गहरे में छिपी हुई, दबी हुई हमारी उन विकृतियों, जन्म-जन्मांतर के विकार जनित संस्कारों को दग्ध करना है। वो भी योग से, योग की अग्नि से ही हो सकता है। अगर वे छिपे हुए संस्कार परिवर्तन नहीं होंगे तो हमारा परिवर्तन स्थायी परिवर्तन कैसे होगा। योग की भी ऐसी शक्तिशाली अवस्था चाहिये उन दबे हुए संस्कारों को दग्ध करने के लिए।

योग के बारे में हमें ईश्वरीय विश्व विद्यालय में पहले दिन से ही समझाया जाता है कि योग आत्मा का परमात्मा से मिलन है। हमें बताया गया है कि आत्मा में मन बुद्धि और संस्कार होते हैं। तो योग में ये तीनों ही परमात्मा से नाता जोड़ने में हमारे काम आते हैं।

लगन ही योग है

मन या आत्मा का सबसे पहला चिन्ह है इच्छा। इसको कहते हैं इच्छाशक्ति। जिसमें इच्छाशक्ति प्रबल होती है वह व्यक्ति जो सोचता है वो कर डालता है। उसके लिए कोई काम असम्भव नहीं। आत्मा में इच्छाशक्ति नहीं है तो यह शरीर हिल ही नहीं सकता। हम योग में बैठ ही नहीं सकते। योग का संकल्प ही नहीं कर सकते, जब तक पहले इच्छा न हो। इसलिए शुरुआत यहाँ से होती है। आत्मा को किसी भी कर्म में, पुरुषार्थ में प्रवृत्त करने वाली भी वो इच्छा है। बाबा ने योग की व्याख्या की हुई है कि लगन में मगन होना ही योग है। योग करने की इच्छा इतनी तीव्र हो, लगन की तरह से हो। एक होती है साधारण इच्छा, जिसको हम कहते हैं चाहना। एक होती है लगन, जो चीज़ चाहिये होती है, वो मिलने तक, वह कार्य होने तक छोड़ नहीं देना। जब तक लगन ही तीव्र न हो, इच्छा ही गहरी न हो, तो योग आपका कैसे गहरा लगेगा। जिस व्यक्ति को भूख ही नहीं लगेगी, वो खाना नहीं खायेगा, तो उसके शरीर में शक्ति कैसे आयेगी। इच्छाशक्ति के बारे में बाबा ने अनेक महावाक्यों में स्पष्ट किया है कि उसका गहन अध्ययन करना चाहिए।

इच्छा हो, अविद्या भी

एक तरफ बाबा कहते हैं, इच्छामात्रम अविद्या, दूसरी तरफ है इच्छा बिगर योग नहीं लगता। इसका क्या मतलब है? किन इच्छाओं की अविद्या हो? यह जो संसार है, इसके पदार्थों की इच्छा, इसके व्यक्तियों की इच्छा, भोग के पदार्थों की इच्छा, तृष्णा जो पहले से ही हमारे अंदर रही हुई है, इनकी अविद्या करनी है। जितनी इन भौतिक इच्छाओं की अविद्या होगी, उतनी हमारी योग की गुणवत्ता होगी। योग की हमारी इच्छा जितनी प्रबल होगी, इन दुनियावी इच्छाओं की अविद्या होगी। वरना संसार के प्रति हमारा आकर्षण होगा, संसार के पदार्थों को प्राप्त करने की इच्छा रखेंगे। जितना हम उनकी तरफ भागेंगे, उतना हमारा योग कम लगेगा और उतना हम योगी जीवन से दूर होते जायेंगे।

हमारी इच्छा उच्च कोटि की हो

जब हमारे में एक इच्छा होगी कि हमें परमात्मा के समान बनना है और कुछ नहीं चाहिये, तब योग लगेगा। बाबा ने सुनाया है कि हममें कौन सी इच्छा होनी चाहिए और कौन सी नहीं होनी चाहिए। योग की इच्छा इतनी तीव्र हो कि वो लगन का रूप ले ले। बाबा कहते हैं, योग अग्नि है और लगन को भी कहते हैं अगन है। इसलिए इच्छा की ये लगन जितनी तीव्र हो, उतनी योग की लगन भी तीव्र होगी। हमारी इच्छा इतनी तीव्र हो कि मैं ऊँचे दर्जे का योगी बनूँ। मेरा मन बाबा में टिका रहे, मैं उस आनंद रस को पीता रहूँ, मेरा सब भोग-विलास समाप्त हो जाये, मेरा मन कौवे की तरह इस संसार रूपी कचरे पर बैठना छोड़कर अब हंस बन जाये। अब मैं परमात्मा के ज्ञान मोती चुगता रहूँ, जैसे चात्रक पक्षी के लिए कहा कि स्वाति नक्षत्र की बूंद पीकर उसको मोती बना देता है। मैं भी बाबा से ज्ञानामृत पीता रहूँ, जीवन में मुझे यही इच्छा हो। मुझे और कुछ नहीं चाहिये, अब मुझे शिव बाबा मिल गया, अब मेरा मन शिव बाबा में रमजा रहे। मैं उसी में मगन रहूँ, यही मेरी एकमात्र इच्छा हो। यही इच्छा सब इच्छाओं को समाप्त करने वाली इच्छा है।

- शेष पेज 8 पर...

समस्तीपुर-बिहार। विश्व पर्यावरण दिवस पर ब्रह्माकुमारीज़ एवं रेलवे द्वारा रेलवे स्टेशन पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं डी.आर.एम. अशोक महेश्वरी, ए.डी.आर.एम. संतराम मीना, डी.पी.ओ. ओम प्रकाश सिंह, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. कृष्ण, ब्र.कु. रंजना तथा अन्य अधिकारी गण।

हम आदत को चला रहे हैं या आदत हमें...?

ब्र.कु. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

पहली बार मैंने किसी और के बारे में निंदा की। ये आलोचना का पहला चिन्ह था। मुझे उस व्यक्ति से परेशानी, असुविधा तो थी ही, साथ ही बहुतों को भी उससे परेशानी हो रही थी। मुझे आस-पास के लोगों ने कहा कि ये तो स्वाभाविक है, मुझे भी यही लगता है, मुझे तो ये आदमी पसंद ही नहीं है, ये तो है ही ऐसा। तो हमने उस परेशानी, उस असुविधा को स्वाभाविक कह दिया। जैसे आपने कहा कि गाड़ी का दरवाज़ा थोड़ा सा आवाज़ कर रहा था। अगर उसको हमने सहज स्वीकार कर लिया कि गाड़ी का इतना आवाज़ करना तो स्वाभाविक है, तो हमने उसको ठीक नहीं किया, हम उसके साथ चलते रहे। लेकिन धीरे-धीरे वो जो असुविधा है वो बढ़ती जायेगी। तो शुरू हुआ होगा पहली बार गुस्सा, पहली बार चिंता, पहली बार डर, बेचैनी, हमने उसका कुछ नहीं किया। वो धीरे-धीरे बढ़ता गया। आज हमने टेन्शन(चिंता) शब्द को छोड़ दिया, हमने कहा स्ट्रेस(तनाव), मैं बहुत तनाव में हूँ, तनाव के साथ भी चलते रहे, क्योंकि समाज ने कहा तनाव स्वाभाविक है। जब ये हुआ और तनाव के स्तर पर भी हमने ठीक नहीं किया तो आज हम कहते हैं, मैं आज खुद को डिप्रेशन(उदासी, अवसाद) में महसूस कर रहा हूँ। पहले था आज मैं चिंतित हूँ, फिर हुआ आज मैं तनाव में हूँ, तो असुविधा, बेचैनी धीरे-धीरे क्या होती गयी? बढ़ती गयी। आज जब हम इतने भाई-बहनों से मिलते हैं, संस्कारों को बदलने, अपनी आदतों को बदलने की बात करते हैं तो सबकी सबसे पहली मान्यता ये होती है कि ये बहुत मुश्किल है। सब बात करने के बाद, सारी विधि बताने के बाद उनको पूछो कि आप इसको करेंगे? कहते, कोशिश करके देखते हैं। उन्हें इस बात पर विश्वास ही नहीं होता कि संस्कार भी बदल सकते हैं। जो चीज़ हमने की नहीं कभी वो हमें लगता है कि बहुत मुश्किल है। हम मिलते हैं वैज्ञानिक से, इंजीनियर से, एडमिनिस्ट्रेटर से, डॉक्टर से, बिज़नेसमैन से जो बड़े-बड़े काम कर रहे हैं। बड़ा-बड़ा योगदान देश को दे रहे हैं। इतनी उन्होंने सालों की पढ़ाई की है। इतने आविष्कार किये हैं, इतनी कमाल करके दिखा दी है बाहर की दुनिया में! मतलब ये वो आत्मायें हैं जो कमाल कर सकती हैं। लेकिन जब इतनी छोटी सी बात आती है कि अपने संस्कार को बदल लें तो वो मुश्किल लगता है। क्योंकि वो कभी किया नहीं है। जो डॉक्टर रोज़ सर्जरी कर रहे हैं उनके लिए सर्जरी करना बहुत आसान है। वो तो नींद से उठेंगे, पहुंचेंगे हॉस्पिटल में और कर देंगे सर्जरी। लेकिन जिसने कभी नहीं की है उसके लिए तो वो असंभव है। कोई भी अगर पढ़ेगा, सीखेगा, करेगा तो कर लेगा। लेकिन अगर हमने सबसे पहले अपने आपको कह दिया कि ये नहीं हो सकता, तो मैंने तो करने की शुरुआत भी नहीं की। सबसे बड़ी मान्यता जो हमारे परिवर्तन में बाधक है, वो है संस्कार को बदलना मुश्किल है। क्योंकि सालों से उस आदत को यूज़ करते, करते, करते, हम अनुभव करना शुरू करते हैं कि यही हमारी आदत है। हम सोचते हैं कि गुस्से की रचना हम करते हैं, उस आदत को हम यूज़ कर रहे हैं, ये हमारी पसंद है। लेकिन जिस दिन हमें महसूस होगा कि गुस्सा हम करते नहीं है, वो तो अपने आप आ जाता है। मेरा मन, बुद्धि, शरीर अपने आप उस चीज़ की तरफ चला जाता है, मतलब हम उस आदत को यूज़ नहीं कर रहे, वो आदत हमें चला रही है। और जब हम महसूस कर रहे हैं कि वो आदत हमें चला रही है, मतलब हम उस आदत के गुलाम हो गये।

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न - 5, आबू रोड (राज.) 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414182088,
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक 200 रूपये, तीन वर्ष 600 रूपये, आजीवन 4500 रूपये। विदेश - 2500 रूपये (वार्षिक)
कृपया सदस्यता शुल्क 'ओमशान्ति मीडिया' के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शांतिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।