OM-5 -2020 YOG ISSUE FINAL_Page 1 and 2 03/06/2020 8:48 PM Page 6

योगाभ्यास के लिए विधि-विधान

प्रातः यह माना जाता है कि योगाभ्यास के लिए तो मनुष्य को कहीं दूर जंगल में या गुफा में चले जाना पड़ता है या अलग-थलग एक कुटिया बनाकर और लुटिया मात्र ही अपने पास रखकर साधना करनी पड़ती है। परन्तु गीता इस सत्यता की साक्षी है कि भगवान ने तो ऐसा कुछ भी आदेश-निर्देश नहीं दिया।

वास्तव में बात तो यह है कि यह शरीर ही आत्मा की एक कुटिया है, अतः भृकुटी, जिसमें ही आत्मा का वास है, एक कुटी अथवा गुफा ही तो है। अतः जंगल में जाकर कंकड़-पत्थर को जोड़कर कुटिया बनाने की तो कोई जरूरत नहीं है क्योंकि कुटिया में तो आत्मा पहले से ही है। योगी के लिए विधान यह नहीं कि वह किसी निर्जन स्थान पर कुटिया बनाकर रहे बल्कि यह है कि वह अपने मन को निर्जन करे अर्थात् उसमें मित्रजन, संबंधीजन की बजाय एक परमपिता परमात्मा की स्मृति को स्थापित करे। फिर वह इस सत्यता का मनन करे कि यह शरीर तो एक कुटिया है, मैं इस कुटिया का वासी चेतन आत्मा हूँ।

यदि ज्ञान-दृष्टि से देखा जाये तो मनुष्य की भूल यह है कि वह संसार को एक मुसाफिरखाना मानने की बजाय अपना देश मान बैठता है और 'घर' को अपना 'घर' समझ लेता है। फिर जब वह उससे लगाव छोड़ना चाहता है तो यहाँ से निकल कर दूर कहीं कुटिया बनाने की सोचता है। परन्तु यदि वह यह समझकर चले कि मैं तो एक यात्री हूँ, यह संसार एक मुसाफिरखाना है, आखिर में मुझे यहाँ से परमधाम-अपने प्यारे घर अथवा देश में चले जाना है तो उसमें आसक्ति अथवा मोह नष्ट हो जायेगा और वह भृकुटी अथवा देह को ही एक शिविर अथवा पड़ाव मानकर तथा स्वयं को इसमें जागती हुई एक ज्योति मानकर उन्नति कर सकेगा।

योग के लिए एक अन्य बात की ओर भी ध्यान देना ज़रूरी है। हम देखते हैं कि घर की तार को जब बिजलीघर से आ रही तार से जोड़ा जाता है तभी घर की तार में भी करंट आता है। परन्तु तार को तार से जोड़ने की विधि यह है कि दोनों के ऊपर से रबड़ अथवा प्लास्टिक उतार कर ही धातु को धातु से जोड़ना पड़ता है वरना यह रबड़ या प्लास्टिक समेत तारों को जोड़ दिया जाये तो बिजली का करंट और लाइट तथा पावर नहीं आ सकती। ठीक इसी प्रकार शरीर भी आत्मा के लिए रबड़, प्लास्टिक या चमड़ा ही है। जब तक एक मनुष्य देह के भान में रहकर परमात्मा को याद करेगा तब तक उसे ईश्वरीय लाइट और पावर की प्राप्ति

नहीं होगी क्योंकि तब तक सही तौर पर तार अर्थात् कनेक्शन ही नहीं जुटेगा। अतः योगाभ्यासी को चाहिए कि वह इस प्रकार से मनन करे कि 'मैं एक आत्मा हूँ, ज्योतिबिन्दु हूँ, अजर, अमर, अविनाशी हूँ, मैं देह नहीं हूँ, देह तो मेरी कुटिया है' आदि। इस प्रकार के चिन्तन से आत्मा देह-भान से न्यारी हो जायेगी और तब उसकी स्मृति रूपी तार परमात्मा से जुट जायेगी। हमें यह ज्ञान होना चाहिए कि पृथक्करण सामग्री अर्थात् प्लास्टिक या रबड़ दोनों तारों के सिरों से उतरा होना चाहिए तभी दोनों को जोड़ने से अग्निकण या चिंगारी पैदा होती है अथवा ज्योति प्रगट होती है। ठीक इसी प्रकार, न केवल हमें देहभान के प्लास्टिक को उतारना है बल्कि हमें परमात्मा को भी देहधारी मानकर याद नहीं करना है। यदि हम किसी देवी या देवता की स्मृति का अभ्यास करेंगे तो वह प्रकाश पैदा नहीं होगा, जो होना चाहिए। हमें तो ज्योतिस्वरूप, बिंदुरूप, अशरीरी परमात्मा ही से अपनी आत्मिक स्मृति रूपी तार जोड़नी चाहिए। यही योगी के लिए विधि-विधान है।

केन्दुझर-ओड़िशा। सेवाकेन्द्र की ओर से कोविड-19 के लिए मुख्यमंत्री राहत कोष में उपजिलाधाल सुरंजिका बेहेरा को आर्थिक अंशदान का चेक प्रदान करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. बिन्दु।

गेवरा-कोरबा(छ.ग.)। लॉकडाउन के दौरान ज़रूरतमंदों की मदद के लिए 10 क्विंटल चावल की गाड़ी को शिव ध्वज दिखाकर जिला प्रशासन को सौंपते के लिए रवाना करते हुए क्षेत्रीय निर्देशिका ब्र.कु. रुकमणी। साथ हैं ब्र.कु. लीना तथा ब्र.कु. पूजा।

रिसोड-महा.। लॉकडाउन के दौरान गरीबों व ज़रूरतमंदों को आवश्यक सामग्री वितरित करते हुए ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. गीता।

ग्वालियर-म.प्र.। लॉकडाउन के तहत लोगों की सुरक्षा हेतु तैनात महाराजपुर थाने के थाना प्रभारी व अन्य पुलिसकर्मियों को ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में साथ हैं सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति तथा ब्र.कु. महेश।

गोंडल-राजकोट(गुज.)। लॉकडाउन के दौरान स्लम एरिया में खाद्य सामग्री का वितरण करते हुए ब्र.कु. भाई।

सरिया-रायगढ़(छ.ग.)। ब्रह्माकुमारीज़ के उपसेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. सुनैना ने लॉकडाउन के दौरान तैनात नगर की थाना प्रभारी अंजना केरकेट्टा व अन्य पुलिस कर्मियों का उमंग उत्साह बढ़ाने हेतु पुष्प वर्षा कर व ईश्वरीय सौगात भेंट करके सम्मानित किया।

मुंद्रा-कच्छ(गुज.)। लॉकडाउन के दौरान सुरक्षा के तौर पर तैनात पुलिसकर्मियों को फूल, प्रसाद व क्वैसिंग कार्ड द्वारा सम्मानित करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. सुशीला तथा अन्य भाई-बहनें।

वाशिंगटन-डीसी(यू.एस.ए.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा लॉकडाउन के दौरान सुरक्षाकर्मियों के लिए घर पर बनाये गए मास्क व साथ में क्वैसिंग कार्ड भी वितरित किए।

डोंबिवली-मुम्बई। लॉकडाउन के तहत ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. शकु दीदी की ओर से पुलिसकर्मियों को खाद्य सामग्री वितरित करते हुए ब्र.कु. संगीता तथा ब्र.कु. तेजा।