

योग

योग की गहराई का अनुभव करने के लिए मुख्य शक्तियों की आवश्यकता



डॉ. जगदीशचन्द्र हसीजा

अभी हमें वतन में जाना है- यही याद आ जाये, इसी में सब कुछ आ जाता है। अब हमें वतन में जाना है, अब वापस घर जाना है क्योंकि हमारा वतन जो है पवित्र है। जिसके सिर पर विकर्मों का बोझ है वह वहाँ जा नहीं सकता। जिसके जीवन में विकार हों, वो जा नहीं सकता। वतन में जाना है तो ज़रूर तैयारी भी करनी होगी। तैयारी पूरी हो तब तो वतन में जा पायेंगे। वतन में क्या है? क्यों जाना है? क्योंकि वहाँ मुक्ति है। वहाँ शान्ति ही शान्ति है, पवित्रता ही पवित्रता है। इसलिए इतना भी याद रहे कि हमें वतन में जाना है, उसमें सब कुछ शामिल हो जाता है।

## रावण के साथ कुम्भकर्ण पर भी पायें विजय

बाबा की एक-एक बात में बहुत-सी बातें, बहुत-से राज समाये हुए हैं। इसलिए बाबा की एक बात भी याद रहे तो भी उसमें सारा ज्ञान समाया हुआ है। याद रेस(दौड़ी) है, याद ही मुख्य चीज है। याद ही योग है। आज हम बात करेंगे कि योग हमारा गहरा कैसे हो, शक्तिशाली कैसे हो। इसके लिए हमें कुछ शक्तियों का विकास करना ज़रूरी है। उन कई शक्तियों में सहनशक्ति का होना बहुत ज़रूरी है। अगर सहन शक्ति की कमी हो तो योग टिक नहीं सकता। जैसेकि हवा का झोंका आये जोर का और दीपक बुझ जाये। सहनशीलता की कमी होती है तो वो व्यक्ति छुईमुई की तरह होता है। छोटी-सी बात में मुरझा जाता है, घबरा जाता है, सहन नहीं कर सकता। सहनशक्ति नहीं है तो योग उसका छिन्न-भिन्न हो जाता है, मन एकाग्र नहीं होता। जब हम योग के लिए बैठते हैं तब पिछले जन्म का हिसाब-किताब, विकर्मों का बोझ आँधी-तूफान की तरह सामने आयेगा, तब हमें सहन करने की शक्ति चाहिए। सामना करना है और सहन करना है। कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं है जिसको शरीर की कोई परीक्षा नहीं आयेगी। क्योंकि सभी ने देह-अभिमान में आकर ऐसे कर्म किये हैं जो मर्यादा के अनुकूल नहीं थे। तो इसका हिसाब-किताब भी सामने आयेगा। इसको भी सहन करना पड़ेगा।

ऐसे ही, मित्र-सम्बन्धी हैं, अड़ोस-पड़ोस हैं जिनके साथ मिलकर काम करते हैं उनकी तरफ से कई परीक्षाएँ आयेगी। कई बार आदमी उनको भी सहन कर लेता है लेकिन कोई ऐसे परिस्थिति आती है तो व्यक्ति हिल जाता है। अरे, ये भी ऐसे है। मिसाल के तौर से, घर में माँ है। आपको बहुत ही प्यार करती है। अपने घर में, पूरे परिवार में कोई ऐसा नहीं होगा जिससे वह माँ प्यार नहीं करती होगी। सबको मीठी दृष्टि से देखती है, सबका आदर-सत्कार करती है। घर में इतना व्यस्त रहने के बाद भी सबका ध्यान



रखती है। किसी दिन उसने ऐसा कह दिया कि वह आपको चुभ गया। मान लो, उसने कह दिया कि तुम काम नहीं करते हो, बिल्कुल कोई काम के नहीं हो। मुझे नहीं लगता कि तुम आगे जाकर बड़े आदमी बनोगे। तुम वैसे ही समय बर्बाद कर रहे हो हमारा भी और तुम्हारा भी। जाओ, तुम्हें जो करना है कर लो। यह सुनकर आपको शॉक(आघात) लगेगा कि यह क्या कह दिया! कल तक कहती थी, तुम बहुत अच्छे हो, तुम बहुत मीठे हो, तुम बहुत विशेष हो। ऐसे ऊपर-ऊपर से ही कहती थी क्या? आज कह रही है कि तुम जाओ यहाँ से, कोई काम के नहीं हो, निकम्मे हो। यह बात बार-बार याद आयेगी।

माँ ने कहा, और कोई कहे तो कोई हर्जा नहीं, मेरी माँ ने ऐसे कह दिया जिसने इतने साल तक पाला-पोसा, अच्छा-अच्छा कहकर बड़ा किया। कोई पूछेगा, क्या बात है भाई? बाहर से तो कहेगा, कोई बात नहीं लेकिन अन्दर तो भरा हुआ होगा। इस तरह से, जहाँ से उम्मीद नहीं थी वहाँ से भी धक्का लगेगा, मुक्का मिलेगा तो भी हमें सहन करना है। क्योंकि बड़ों का कहना किसी कारण से होता है, हमें कुछ शिक्षा देने के लिए होता है। हम कोई काम करते नहीं हैं, आगे बढ़ते नहीं हैं, तरक्की करते नहीं हैं। वे हमारा कल्याण चाहते हैं, हमारा विकास हो, हमारी अभिवृद्धि हो। हम प्यार में, लाड़ में मस्ती करते हैं, बिगड़ जाते हैं। इसलिए जिसके द्वारा हमने प्यार पाया है, पालना ली है उसके द्वारा ही हमें शिक्षा भी मिलेगी ना! शिक्षा देना भी उनका हमारे प्रति प्यार ही है। इसलिए सहन करो, सहन करो। सहन नहीं करोगे तो मन हिल जायेगा, अचल-अडोल अवस्था नहीं रहेगी। योग स्थिर नहीं होगा, सीट पर सैट नहीं हो पायेंगे। पोजीशन में रहो, ऑपोजिशन खत्म हो जायेगी। हमें यह समझना होगा कि परीक्षाएँ आती ही हैं हमें आगे बढ़ाने के लिए। इससे सहन करना सहज हो जायेगा।

परीक्षा तो सबको आनी ही है। ऐसा नहीं कि बड़ों को परीक्षाएँ नहीं आयी हैं। परीक्षा सबको आनी हैं और आयेंगी ज़रूर। भगवान के पास तरफदारी नहीं है, यहाँ पर सौदा नकद पर नकद है। इस हाथ से दे, उस हाथ से ले। हिसाब-किताब पूरा का पूरा ही एक्पूरेट(सही-सही) होता है। भगवान के घर में कोई अन्याय नहीं है। इसीलिए हरेक के सामने ये परिस्थितियाँ, ये कठिनाइयाँ आयेगी। लेकिन उन सबके बावजूद भी सहन करो, सहन करो। इतना दिल विशाल करो कि सिर्फ अपना ही सहन नहीं दूसरों का भी सहन करो। ईश्वरीय मार्ग में चलते-चलते इल्जाम भी लगेगे, अपमान भी होगा। बहुत

कुछ होगा लेकिन आप सहन करो। सहन करना ऐसा गुण है कि इसको सहनशक्ति भी कहते हैं और सहनशीलता भी कहते हैं। और किसी गुण के दो नाम नहीं हैं, सहन शक्ति के दो नाम हैं। अगर सहन करने की शक्ति नहीं होगी तो शील अर्थात् कैरेक्टर अथवा चरित्र खराब हो जायेगा। क्यों? अगर सहन नहीं करेंगे तो गुस्सा आयेगा, घृणा आयेगी, द्वेष पैदा हो जायेगा। तो चरित्र(कैरेक्टर) खत्म हो गया ना! गुस्से में आकर उल्टा-सुल्टा बोलेंगे, मर्यादा के विरुद्ध काम करेंगे, अपराधिक काम करेंगे तो चरित्र हनन हो गया ना! इसलिए सहनशक्ति न हो तो आदमी का शील नष्ट हो जाता है। जिस आत्मा की पवित्रता ही भंग और नष्ट हो गयी तो उसका योग भ्रष्ट हो ही जायेगा ना! योगभ्रष्ट कौन होता है? जिसकी सहनशीलता भ्रष्ट होती है। जितना सहन करेंगे अपना ही फायदा है। भक्ति में जिनका भी नाम है, जिनकी भी माला बनी है उन सब ने सहन किया है। मीरा ने जहर पीया, क्राइस्ट क्रॉस पर चढ़ा, सरदारों ने कितना सहन किया! इसलिए सहन करने की शक्ति योग के लिए बहुत ज़रूरी है।

बाबा ने कहा है कि अमृतवेले उठकर योग करो। अगर कोई समझे कि अभी यहाँ अमृतवेला है तो दूसरी जगह और कोई वेला है दिन अथवा रात। मैं इस समय नहीं उठूँगा तो क्या फर्क पड़ेगा? आज नहीं उठूँगा तो कल उठूँगा। ऐसे कल-कल कहते-कहते अमृतवेला मिस करने(चूकने) की आदत पड़ जाती है। अगर बहुत दिनों के बाद उठ भी जायेगा तो भी उसका योग नहीं लगता क्योंकि योग में अनुभव करने के लिए बहुत दिन का अभ्यास चाहिए। सिर्फ रावण को नहीं मारना है, उसके साथ कुम्भकर्ण को भी मारना है, तब पूरा विजय कहा जायेगा। रावण माना पाँच विकार और कुम्भकर्ण माना आलस्य, सुस्ती, निद्रा। एक समर्थ योगी बनने के लिए इन दोनों को मार डालना बहुत ज़रूरी है। इसलिए बिना सहन और विवेक शक्ति योग टिकेगा ही नहीं। योग में अनुभूति करने के लिए कई शक्तियों की आवश्यकता है परन्तु उनमें ये दो शक्तियाँ प्रमुख हैं।



**भीकनगंवा-म.प्र.**। कोरोना काल में जान गंवाने वालों की याद में मुक्तिधाम समिति एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा श्रद्धांजलि स्वरूप पौधारोपण करते हुए भीकनगंवा की विधायक श्रुमा सोलंकी, ब्र.कु. योगेश तथा वन विभाग के अधिकारीगण।



**दिल्ली-मजलिस पार्क**। विश्व पर्यावरण दिवस पर उत्तरी दिल्ली नगर निगम द्वारा आयोजित वृक्षारोपण कार्यक्रम में निगम पार्श्वद नवीन त्यागी तथा अन्य गणमान्य अतिथियों सहित आमंत्रित किये जाने पर उपस्थित हैं ब्रह्माकुमारीज से ब्र.कु. राजकुमारी दीदी तथा ब्र.कु. शारदा बहन।



**हजारीबाग-झारखण्ड**। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर मातेश्वरी को श्रद्धा सुमन अर्पित करने के पश्चात् बैंक ऑफ इंडिया के मैनेजर अभय कुमार गुप्ता को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. हर्षा बहन। साथ है मम्मा की वेशभूषा में ब्र.कु. तृप्ति बहन।



**व्यावरा-म.प्र.**। मातेश्वरी जगदम्बा सरस्वती के 56वें पुण्य स्मृति दिवस पर मातेश्वरी को पुष्प माला अर्पित करने के पश्चात् मातेश्वरी की स्मृति में भाजपा जिला अध्यक्ष दिलवर यादव, डॉ. अशोक अग्रवाल, एडवोकेट चन्द्रकांत त्रिपाठी, शिक्षक दिलीप कसेर, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन तथा ब्र.कु. तेजस्वी बहन।



**फिरोजाबाद-उ.प्र.**। ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित प्रकृति संरक्षण से सम्बंधित 'पोस्टर प्रतियोगिता' के पश्चात् समूह चित्र में प्रतिभागी बच्चे, ब्र.कु. सरिता बहन तथा अन्य।



**मालीया हाटीना-गुज.**। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में योग अनुभूति कराते हुए ब्र.कु. मीता बहन।