

**योग** • परमात्मा की स्मृति में स्थित होकर बाकी सब चीजों को भूलना, इसी का नाम है योग

# योगाभ्यास के साथ-साथ योगी जीवन भी है ज़रूरी



डॉ. जगदीशचन्द्र हसीजा

जितना आप परमात्मा की स्मृति प्रेम से करेंगे, लगन से करेंगे, तत्परता से करेंगे, अन्दर की कसक से करेंगे, तड़प से करेंगे उतना आपका योग शक्तिशाली होगा। योग निर्भर करता है हमारी स्मृति पर और उस स्मृति से हमारी स्थिति बनती है।

अगर कोई गलत तरीके से कमाता है और गलत कामों में जैसे जुआ खेलने में, शराब पीने में, भ्रष्टाचार में, उल्टे कामों में प्रोत्साहन देने में लगाता है तो उसका नतीजा क्या होगा? अगर उसको कर्म की गति मालूम होगी कि पत्नी, बच्चे, माँ-बाप कोई भी साथ नहीं देंगे, मुझे उन कर्मों की सजा अकेले ही भोगनी पड़ेगी, मेरे कर्म मेरे साथ रहेंगे, मेरे कर्मों के लिए मैं ही जिम्मेवार हूँ, तो वह ऐसे उल्टे कर्म नहीं करेगा। अगर यह एक बात भी हम पक्का कर लें तो हमारे जीवन में बहुत-सा परिवर्तन आयेगा। इसके साथ-साथ योगी जीवन भी हो। योग तो आप सीख रहे हैं, योगाभ्यास भी कर रहे हैं। सिर्फ आधे घंटे के लिए नहीं कि मैं आत्मा हूँ, मैं ज्योति स्वरूप हूँ, मेरा पिता परमात्मा भी ज्योति स्वरूप है, वे शांति के सागर हैं, मैं शांति का स्वरूप हूँ, वे आनन्द के सागर हैं और मैं आनन्द का स्वरूप हूँ, बल्कि इसके साथ-साथ चाहिए योगी जीवन। हमारा जीवन ही योगमय हो, योगी जीवन हो। योगी जीवन के जो नियम हैं, उनको जीवन पर्यन्त कार्य में लाना है। कई

लोग कहते हैं कि हम बूढ़े होने के बाद ये सब भोग-विलास आदि छोड़ देंगे और भगवान का ध्यान करेंगे। लेकिन यह असंभव है क्योंकि जो बचपन में, जवानी में आदत पड़ी हुई है वह बुढ़ापे में छूटना मुश्किल है। जो कर्म मनुष्य रोज करता रहता है उसकी आदत पड़ जाती है। कहते हैं ना, "जो आदत हो गयी पक्की, उसका छूटना मुश्किल। धागों का बना रस्सा, उसका टूटना मुश्किल है।" जैसे धागे को तोड़ना आसान है लेकिन उन धागों का रस्सा बन जाये तो उसको तोड़ना मुश्किल है। हमारी अच्छी या बुरी आदतें कैसे बनती हैं? जो कर्म हम करते जाते हैं, उनसे हमारी आदतें बन जाती हैं, हमारे संस्कार बन जाते हैं। फिर न चाहते हुए भी हमसे कर्म हो जाते हैं।

आपने देखा होगा, कई लोग अपनी जुबान से कोई गलत शब्द कह देते हैं, झगड़ा बढ़ जाता है। आप कहो कि आपने यह शब्द क्यों कहा? कहता है कि क्या करूँ? मैं भी चाहता नहीं था लेकिन मुँह से निकल जाते हैं। ऐसा क्यों होता है, आदत के कारण। कहते हैं, आदत अतिरिक्त स्वभाव है, अव्वल स्वभाव नहीं। मनुष्य का प्रथम स्वभाव है पवित्रता। अन्तरात्मा उसको आवाज देती है लेकिन सुनता नहीं, उल्टा काम कर करके आदत बना देता है। इसलिए आदत इन्सान का अतिरिक्त या द्वितीय स्वभाव है, न कि प्रथम। लोग कह

ते हैं कि मेरा स्वभाव ऐसा है लेकिन उनको यह मालूम नहीं है कि उनका मूल स्वभाव ऐसा नहीं है। मूल स्वभाव यह है कि हम परमात्मा की सन्तान हैं। परमात्मा परम पवित्र हैं और हम भी उनकी संतान होने के नाते, जो अन्दर से आवाज आती है कि तुम भी पवित्र स्वरूप हो, शुद्ध हो, वही हमारा मूल स्वभाव है। गलत काम करना, यह दूसरा स्वभाव हो गया। अतः यह ख्याल रहे कि अभ्यास करके हमें वो जीवन बनाना है, अपने मूल स्वभाव को जाग्रत करना है। इसके लिए तो हमें योगी बनना पड़ेगा, योग का अभ्यास करना पड़ेगा और योगी जीवन अपनाना पड़ेगा।

कोई व्यक्ति बुढ़ापे में भी, जाती हुई कन्या को मुड़-मुड़ के देखता है। उसको इच्छा नहीं है, वो भोग, भोग चुका है, बूढ़ा हो गया है लेकिन वह आदत पड़ी हुई है कन्याओं को देखने की। खाने-पीने की आदत पड़ी हुई होगी, तो डॉक्टर के मना करने पर भी खायेगा। कोई और प्रलोभन होगा तो मन उसकी तरफ जायेगा। इसलिए कहा गया है कि 'आप हुआ बूढ़ा, तृष्णा हुई जवान'। वो खुद तो बूढ़ा हो गया लेकिन उसकी प्यास और ही जवान हो गयी, और बढ़ गयी। यह कैसे हो गया कि प्यास और बढ़ गई? क्योंकि उसने अभ्यास ही ऐसा डाला हुआ है, उसने आदत ही ऐसी डाली हुई है। भ्रतृहरि, जो राज्यभाग्य छोड़कर एक साधु बन गये थे, कहते हैं कि लोग समझते

हैं कि समय जा रहा है, वास्तव में समय नहीं जा रहा है, हम जा रहे हैं। इसी तरीके से जो भोग हम भोगते हैं, हम समझते हैं कि हमने भोगे हैं लेकिन हम यह नहीं समझते कि उसका दूसरा पहलू यह भी है कि भोग हमें भोग रहे हैं। जो हम खाते हैं उसको दाँत चबाते हैं। आज से 25 साल पहले हमारे दाँत जैसे थे, ऐसे आज तो नहीं है ना? कमजोर हुए हैं ना? इसलिए सिर्फ हम नहीं खाते, खाना भी हमें खाता है। यह भी हमें याद रखना चाहिए।

हमें जो आदत पड़ जाती है, उसको मिटाना मुश्किल हो जाता है। इसीलिए ज़रूरत इस बात की है कि रोज हम अपने कर्मों के ऊपर ध्यान दें। अगर हम ऐसे सोचेंगे कि कल से हम इसके ऊपर ध्यान रखेंगे तो कल तक वह आदत पक्की हो जायेगी। क्योंकि कल तक हम एक कदम आगे बढ़ चुके होंगे। कल हमें वापस आने के लिए फिर दो कदम पीछे लेने पड़ेंगे। जितना हम गलत रास्ते पर आगे बढ़ेंगे और हमें मालूम पड़ेगा कि हम गलत रास्ते पर चल रहे हैं, उतना ही मुड़कर वापस आना पड़ेगा। इसलिए यह ज़रूरी है कि योग अभ्यास के साथ-साथ हमारा जीवन भी योगी जीवन हो क्योंकि दोनों का आपस में गहरा सम्बन्ध है। हरेक के पास योग्यतायें हैं। अगर ये योग्यतायें न होती तो रात को हम सो भी नहीं सकते। रात को हम जब सोते हैं तो पहले सब चीजें भूलते हैं।

संकल्प करते हैं कि अब हमें सोना है। लाइट बुझाते हैं, बिस्तर पर जाते हैं और सब भूलते हैं, फिर हमें नींद आती है। यह कला, 'याद करना और भूलना' हरेक को है। योग में भी हमें इसी कला का, इसी कुशलता का, इसी योग्यता का प्रयोग करना है। योग क्या है? परमात्मा की स्मृति में स्थित रहना ही योग है। हरेक को पता है कि उसमें यह योग्यता है। तो परमात्मा की स्मृति में स्थित होकर बाकी सब चीजों को भूलना, इसी का नाम योग है। जितना आप परमात्मा की स्मृति प्रेम से करेंगे, लगन से करेंगे, तत्परता से करेंगे, अन्दर की कसक से करेंगे, तड़प से करेंगे उतना आपका योग शक्तिशाली होगा। योग निर्भर करता है हमारी स्मृति पर और उस स्मृति से हमारी स्थिति बनती है।

जीवन में कठिनाइयाँ, परीक्षाएँ आती हैं लेकिन आप परमात्मा को याद करने का एक समय निश्चित कर लीजिये। परमात्मा की याद रहनी चाहिए सदाकाल लेकिन कम से कम प्रातः काल के समय तो ज़रूर रहनी चाहिए। उस समय कोई व्यवहार, व्यवसाय आदि कार्य व्यवहार नहीं होते। अगर हैं भी तो भी आप यह सोचिये कि इस समय मेरा परमात्मा के साथ अक्वाइंटमेंट है। जब आप रोज प्रातःकाल यह अभ्यास करते जायेंगे तो आपका रास्ता खुलता जायेगा, आप आगे बढ़ते जायेंगे। बीच-बीच में इसका अभ्यास करना छोड़ना नहीं चाहिए।

दूसरी बात, मैं यह कह रहा था कि परमात्मा की याद में विकार हट जाते हैं, उनका निर्मूलन हो जाता है। योग से जीवन निर्विकारी बनता है। इसलिए आप जीवन में योग का प्रयोग करें। योग में आपने जो सीखा है कि मैं आत्मा हूँ, परमात्मा की सन्तान हूँ, मेरा पिता परमात्मा शान्ति का सागर है, मैं उनका बच्चा शांत स्वरूप हूँ - इस बात को परिस्थितियाँ आने पर प्रयोग में लाइये। क्योंकि यह योग प्रायोगिक ज्ञान है। सिर्फ दवाई को अपने पास रख लेने से दवाई अपना काम नहीं करती, उसको काम में लाने से या उसका सेवन करने से फायदा होता है। वैसे योग सीखने से फायदा नहीं होता, उसका अभ्यास करने से और समय पर प्रयोग करने से फायदा होता है।



**बहल-हरियाणा।** समाचार पत्र दैनिक जागरण की ओर से आयोजित विश्व पर्यावरण दिवस पर सर्वधर्म प्रार्थना सभा में कोरोना दिवंगतों और योद्धाओं के लिए प्रार्थना एवं पौधारोपण कार्यक्रम में ब्र.कु. शकुन्तला दीदी, सेवाकेन्द्र संचालिका, बहल, ब्र.कु. पूनम, ढिगावा मंडी को भी आमंत्रित किया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे मस्जिद के मौलवी अब्दुला साद, आर्य समाज के प्रधान डॉ. एन.पी.गौड़, श्री अलख आश्रम के महंत विकास गिरी, पारुल भगत, नायब तहसीलदार सुरेश कौशिक, इंडियन नेशनल लोकदल पार्टी के जिला अध्यक्ष रवि महामियाँ बहलवाला, गणपति डेयरी प्रोडक्ट्स के सी.ई.ओ. अमरजीत चौधरी, मार्केट कमेटी के निवर्तमान चेयरमैन सुशील केडिया, पी.एच.सी. के चिकित्सक डॉ. अजय श्योरण, युवा एकता क्लब के प्रधान योगेश शर्मा, ब्राह्मण समाज के अध्यक्ष रघुवीर शर्मा, जे.पी. कौशिक, जननायक जनता पार्टी के ब्लॉक अध्यक्ष राजकुमार ओबरा, भारतीय जनता पार्टी के मंडल अध्यक्ष विजय सिरसी तथा संजय लालावासिया।



**आगरा-शमशाबाद(उ.प्र.)।** विश्व पर्यावरण दिवस पर वृक्षारोपण करते हुए पार्षद प्रदीप गुप्ता, ब्र.कु. लक्ष्मी बहन तथा अन्य भाई-बहनें।



**आगरा-शास्त्रीपुरम(उ.प्र.)।** पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण करने के पश्चात् चित्र में ब्र.कु. मधु, ब्र.कु. शालू, डॉ. अनुराग, डॉ. मंजू, नरेश कुमार सक्सेना, भरत भाई तथा अन्य भाई-बहनें।



**भिड़हा-मूंगर(बिहार)।** पर्यावरण दिवस पर पौधारोपण से पूर्व चित्र में सभी ब्रह्माकुमार भाई-बहनें।