इहलौकिक संकल्पों की ट्रैफिक को बंद करना ही है योग

यदि कार का ड्राइवर कार को चलाना तो सीख ले परन्तु ब्रेक लगाना या मोड़ना न जाने तो क्या परिणाम होगा? इसी प्रकार, यदि शरीर रूपी कार का चालक 'आत्मा' कर्मेन्द्रियों को ब्रेक लगाना न जाने अथवा संकल्पों को रोक या मोड़ न सके तो क्या हाल होगा? स्वाभाविक है कि परिणाम दुःखद होगा।

योग, शान्ति और आनन्द की प्राप्ति का साधन है। इसमें मन की चंचलता अथवा चित्त की दूषित वृत्तियों का निरोध किया जाता है। जैसे लाल लाइट हो जाने पर ड्राइवर कार को रोक लेता है अथवा ग्रीन सिग्नल होने पर कार को जिधर मोड़ना हो मोड़ लेता है, वैसे ही योगी भी ऐसा अभ्यास करता है कि जब चाहे अपने इहलौकिक संकल्पों को रोक कर मन को ब्रह्मलोक के वासी ज्योतिबिन्दु शिव की ओर मोड़ लेता है।

कुछ लोग 'योग' को चित्त की वृत्तियों का संपूर्ण निरोध मानते हैं अथवा वे संकल्पों की पूर्ण शून्यता ही को योग समझते हैं। परन्तु वास्तव में यह मंतव्य सही नहीं है। भगवान ने कहा है- 'मनमनाभव' अथवा 'मामेव बुद्धि निवेशय' अथवा 'मामनुस्मर' अर्थात् 'तू मन मुझमें लगा, बुद्धि को मुझमें स्थिर कर अर्थात् अनन्य भाव से मेरी स्मृति में चित्त को स्थिर कर' अतः किसी हठ-क्रिया से मन को शून्य करना व्यर्थ है, उसके बजाय सांसारिक पदार्थों, व्यक्तियों या विषयों से मन को मोड़ कर परमपिता परमात्मा के आनन्दमय स्वरूप में जोड़ना ही योग है।

यदि किसी मनुष्य के पास घोड़ा हो और वह घोड़े को खूटे से बांध कर रखे तो उसका क्या लाभ? बांधने के बजाय, घोड़े पर सवार होकर अपने गंतव्य स्थान पर पहुँचना ही श्रेयस्कर होगा। ठीक इसी प्रकार, मन को प्राणायाम आदि द्वारा बाँधने का क्या प्रयोजन? जीवन-यात्रा की सफलता इसी में है कि मन रूपी अश्व पर आरूढ़ होकर हम परमपिता परमात्मा के पास पहुँचे और वहां अमृत एवं प्रभु-प्रेम का पान करें। अपनी शक्तियों को चित्त के निरोध में लगाने की बजाय मन की शक्ति को प्रभु की शक्ति से जोड़ कर अथाह आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करनी चाहिए।

अतः हमें मालूम होना चाहिए कि वृत्तियों के निरोध का सही भाव यह है कि संसार में, कार्य-व्यवहार में मनुष्य की जो सात्विक, राजसिक, तामसिक-अनेक प्रकार की वृत्तियाँ या प्रवृत्तियाँ रहती हैं, उनसे मन को मोड़कर अब ईश्वरीय स्मृति द्वारा उसे ईश्वर अथवा परमपिता परमात्मा से जोड़ना ही योग है। निःसंदेह, चित्त को शून्यावस्था में ले जाने से थोड़ी देर के लिए सांसारिक मामलों से संबंध-विच्छेद होने के परिणामस्वरूप कुछ शान्ति तो प्राप्त होगी परन्तु मन-चित्त को शान्ति के सागर, आनन्द के सागर और प्रेम के सागर परमपिता परमात्मा में जोड़ देने से ऐसा मधुर, शक्तिप्रद, शान्तिप्रद एवं अद्भुत अनुभव होगा कि जिसके हर्ष का पारावार नहीं है।

ईश्वरीय प्रेम ही है योग की तन्तु-बिना तार

"यदि प्राप्ति ही प्रेम की उत्पादक हो तब भी आत्मा को सबसे अधिक प्राप्ति तो परमात्मा से ही होती है। यही प्रेम मनुष्य को योगी बनाने वाला प्रेम है। प्रेम के लिए मनुष्य सबकुछ त्याग करने अथवा अपने प्रेम-पात्र पर सब कुछ न्यौछावर करने को तैयार हो जाता है। अतः प्रभु-प्रेम से सांसारिक पदार्थों में आसक्ति, संबंधों में मोह और वस्तुओं का लोभ स्वतः ही छूट जाता है और मन का सन्यास सहज ही हो जाता है।"

प्रेम एक ऐसी भावना है जिससे दो मन परस्पर जुड़ जाते हैं। यह एक ऐसा तन्तु-बिना-तार है जिससे एक का संबंध दूसरे से जुट जाता है। प्रेम से ही मिलन होता है और मिलन में रस आता है। पिता-पुत्र, बहन-भाई, सखा-मित्र, माता-सुत - ये सभी संबंध प्रेम के बिना फीके हैं। इसी प्रकार प्रेम के बिना साधना भी सूखी है और अनुपजाऊ भूमि के समान बंजर है। जिस मनुष्य के मन में प्रभु के प्रति प्रेम के पुष्प नहीं खिलते उसका मन भी मरूस्थल है। प्रेम ही तो आत्मा का संबंध परम-आत्मा से जोड़ने वाली तार का काम करता है। अतः यदि परम-आत्मा से मन की लगन नहीं है तो मगन भी नहीं हो सकते और मगन होना ही तो समाधिस्थ होना है। परमात्मा हमारा पिता, सखा और स्वामी भी है। और वह हमारी माता भी है। उससे ही तो आत्मा के सर्व आध्यात्मिक संबंध हैं। अतः संसार में पिता-पुत्र, सखा-साथी, माता-सुत आदि संबंध में जो प्रेम होता है, उन सभी प्रकार के प्रेम के संचय से भी आत्मा का परमात्मा से अधिक प्रेम होना चाहिए क्योंकि वह तो आत्मा का सर्वस्व है। प्रेम के बिना प्रभु-मिलन की आशा निष्फल है।

प्रेम में सबसे अधिक प्रबल आकर्षण शक्ति है। अतः जिसके प्रति मनुष्य का प्रेम होता है,उसके प्रति उसका मन स्वतः ही खिंचा हुआ अथवा भागा हुआ जाता है। अपने प्रेम-पात्र को याद करने के लिए प्रेमी को कोई प्रयत्न नहीं करना पड़ता बल्कि

उसकी याद तो उसे स्वतः ही आ जाती है। अतः यदि आत्मा का परमात्मा से प्रेम हो तो उसे परमात्मा की याद स्वतः ही आयेगी और उसे किन्हीं हठ-क्रियाओं- प्राणायाम, आसन आदि को अपनाकर मन को एकाग्र करने की आवश्यकता नहीं रहेगी बल्कि उसका मन तो प्रभु को भूल ही नहीं सकेगा। परन्तु जैसे लोहे को जंक लग जाने से वह चुम्बक के आकर्षण क्षेत्र में होने पर भी उसकी ओर नहीं खिंचता, वैसे ही आज आत्मा के प्रेम को भी जंक लग चुका है। आज प्रेम या तो मोह या काम या लोभ का रूप ले चुका है। यही कारण है कि साधक परमात्मा को याद करने तो बैठते हैं परन्तु वे ईश्वरीय स्मृति में स्थित नहीं हो पाते क्योंकि मन के नाते प्रभु से टूट चुके हैं और देहधारियों से जुट चुके हैं अथवा आत्मा प्रकृति के आकर्षण क्षेत्र में ऐसे आ चुकी है कि इससे निकल ही नहीं पाती। वास्तव में सांसारिक नाते तो नश्वर हैं, परिवर्तनशील हैं और स्वार्थ पर आधारित हैं। आत्मा के स्थायी और सच्चे नाते तो परमात्मा से ही हैं परन्तु आत्मा के परमात्मा से सभी संबंधों का आज विच्छेद हो चुका है। अतः गीता में भगवान के महावाक्य हैं कि अब तू मुझ ही से अनन्य भाव से प्रीति जुटा तो तू मुझे प्राप्त होगा।

ज्ञान की दृष्टि से देखा जाये तो मनुष्यात्मा को पवित्रता, शान्ति, सुख, स्वास्थ्य, स्नेह सभी कुछ परमात्मा से ही स्थायी तौर पर प्राप्त हो सकते हैं। अतः उसका अनन्य प्रेम परमात्मा से ही होना चाहिए क्योंकि यदि प्राप्ति ही प्रेम की उत्पादक हो तब भी आत्मा को सबसे अधिक प्राप्ति तो परमात्मा से ही होती है। यही प्रेम मनुष्य को योगी बनाने वाला प्रेम है। प्रेम के लिए मनुष्य सबकुछ त्याग करने अथवा अपने प्रेम-पात्र पर सब कुछ न्यौछावर करने को तैयार हो जाता है। अतः प्रभु-प्रेम से सांसारिक पदार्थों में आसक्ति, संबंधों में मोह और वस्तुओं का लोभ स्वतः ही छूट जाता है और मन का सन्यास सहज ही हो जाता है। जैसे चकोर उड़कर चंद्रमा की ओर या पतंगा शमा की ओर बढ़ता है वैसे ही प्रेम रूपी पंख पाकर आत्मा भी इस प्रकृति के आकर्षण क्षेत्र से निकल परमात्मा के पास पहुंच जाती है।

कविता

बाबा मुझमें नज़र आए

ना पीड़ मुझे ना दर्द मुझे करे कोई अपमान मेरा
छप ही गया अब तो मेरे दिल पर बाबा नाम तेरा

रक्त के संग-संग मेरी नस-नस में तुझको समाया
मेरा बनकर हो गया मैं तो सारी दुनिया से पराया

चढ़ा है रंग सुनहरा मेरे मन की सभी दीवारों पर
तेरे प्यार के बल ने मुझे जीत दिलाई विकारों पर

पावनता की सीढ़ी पर तूँ मुझको हर रोज़ चढाए
मुझसे ही पुरुषार्थ करवाकर मेरी तकदीर बनाए

इतना प्यार करने वाले बाबा को नहीं भुलाऊंगा
सब कुछ सहन करके पावन स्वयं को बनाऊंगा

परिस्थिति का नहीं पड़ेगा मुझ पर कोई प्रभाव
प्रतिदिन पावन बनाता रहूंगा मैं अपना स्वभाव

कांटे आयें चाहे अंगारे कोई रोक मुझे न पाएगा
मेरा हर कदम अब श्रीमत पर ही चलता जाएगा

सहनशक्ति की पराकाष्ठा को छूकर दिखलाउंगा
बाबा मुझमें नज़र आए स्वयं को ऐसा बनाऊंगा