

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 जरूरी 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, ज्योतिबिन्दू 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।

व्यारा-गुज। व्यसन मुक्ति केन्द्र में आयोजित राजयोग शिविर में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. अरुणा। साथ है ब्र.कु. सारां।



फाजिल्का-पंजाब। 85वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर कार्यक्रम में शिव ध्वजारोहण करने के पश्चात् प्रतिज्ञा करते हुए एस.एस.पी. हरजीत सिंह, हाउसफेड के चेयरमैन सुखवंत सिंह बराड़, उद्योगपति महावीर मोदी, समाजसेविका चरणजीत कौर, वरिष्ठ पत्रकार लीलाधर शर्मा, राकेश नागपाल, पार्षद अशोक जैरथ, ब्र.कु. प्रिया, ब्र.कु. शालिनी तथा अन्य भाई-बहनें।



नारकंडा-शिमला। साप्ताहिक पाठ्यक्रम के समापन पश्चात् नगर पंचायत की उपाध्यक्षा कुमारी पुनम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शकुंतला बहन, उपसेवाकेन्द्र संचालिका, सुनी, शिमला।



गुल्शाम-से.54(हरि.)। न्यू फाइनेशियल इंवर के उपलक्ष्य में गॉल्फ कोर्स की एस.बी.आई. ब्रांच में 'बैलेन्स शीट ऑफ लाइफ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. भावना, बैंक प्रबंधक मुरारी लाल तथा अन्य।

बदलते वक्त में खुद पर भरोसा रखें



समय सबका बदलता है। जिनके घर कभी आए दिन दीवाली मना करती थी, एक दिन उनकी मुंडेरों पर दीया जलाने वाला भी कोई नहीं रहता। हो सकता है वर्षों पहले हमारा वक्त बहुत अच्छा हो, आज खराब हो जाए। या किसी समय बहुत बुरा था, आज अच्छा हो जाए। हमने देखा है कि जब किसी का अच्छा समय आए तो अहंकार माथे पर चढ़कर नाचने लगता है, बुरा दौर आए तो मरने की सोचते हैं। समय अपना काम सबके प्रति दिखाता है इसलिए काल को भारतीय संस्कृति में देवता मानकर पूजा गया है। जब कभी आपका समय बदल रहा हो (अच्छा हो या बुरा) तो पांच चीजों को सावधानी से देखिएगा। उस बदलते समय में पहली भूमिका होगी कोई आसमानी-सुलतानी घटना। दूसरी परिस्थितिजन्य होगी, तीसरी व्यक्तियों के कारण, चौथा कारण अज्ञात हो सकता है और पांचवा सबसे महत्वपूर्ण है आप स्वयं। अपने बदलते वक्त की सबसे बड़ी जिम्मेदारी खुद लीजिए और जब समय बदल रहा हो तो उसे तीन भागों में बाँटिए - भूतकाल, वर्तमान और भविष्य। फिर बारीकी से देखिए कि आज मेरा अच्छा समय है तो भूतकाल में कैसा था, वर्तमान में इस अच्छे दौर का कैसे लाभ उठाऊँ और यदि भविष्य में यही अच्छा दौर बुरा हो जाए तो उसे लेकर मेरी क्या तैयारी होगी? वक्त बदलने पर सबसे अधिक भूमिका हमारी खुद की होनी चाहिए। दूसरों पर बहुत अधिक टिक गए, वक्त अच्छा हुआ तो भी गड़बड़ा जाएंगे।