दैनिक जागरण
सप्तरंग

अंतस और अध्यात्म का

मंगलवार, 14 नवंबर, 2017

14.11.2017
→ DAINIK JAGRAN

खुद पर पाएं विजय

दृष्टिकोण

परमहंस स्वामी योगानंद

अक्सर हम अपनी कमजोरियों को जानकर हतोत्साहित हो जाते हैं। हम अपने सारे कार्य छोड़कर बस यह विचार करने लगते हैं कि हमारे भीतर यह कमजोरी क्यों है?

यदि आप अपनी कमजोरियों को जानकर दुखी होते हैं, तो इसका अर्थ है कि आपने अपनी हार स्वीकार कर ली है। स्वयं को इतना सुदृढ़ बना लें कि हार पर रोने की बजाय आप स्वयं का विश्लेषण कर सकें। रचनात्मक आत्मविश्लेषण की सहायता से ही व्यक्ति स्वयं को दृढ़ करने में सक्षम हो पाता है। जो लोग अपनी विश्लेषणात्मक बुद्धि का उपयोग नहीं करते, वे अंधे व्यक्ति के समान हैं। उनका सहज आत्मिक ज्ञान अज्ञानता से ढक जाता है। इसलिए ऐसे लोगों का जीवन दुख भरा होता है। ईश्वर ने हमें अज्ञानता की चादर हटाकर अपने अंतर्ज्ञान को प्रकट करने की शक्ति दी है। ठीक वैसे ही जैसे उन्होंने हमें अपनी पलकें खोलकर प्रकाश को देखने की शक्ति दी है।

किसी भी व्यक्ति को प्रत्येक रात्रि सोने से पहले आत्मनिरीक्षण करना चाहिए। दिनचर्या को एक कागज पर नोट कर अपने सामने रख लें। दिन भर में यदा-कदा एक मिनट के लिए स्थिर होकर क्या कर रहे हैं, क्या सोच रहे हैं, इनका विश्लेषण करें।

जो आत्म-विश्लेषण नहीं करते, वे कभी नहीं बदलते हैं। वे न बढ़ते हैं, न घटते हैं। बस जहां हैं, वहीं अटककर रह जाते हैं। यह अस्तित्व की अत्यंत खतरनाक अवस्था है।

जब आप परिस्थितियों को अपने विवेक पर हावी होने देते हैं, तब आपकी सारी प्रगति रुक जाती है। ईश्वर के बारे में सब भूलकर दूसरे कामों में समय गंवाना बहुत आसान है। आप क्षुद्र बातों के बारे में ही अत्यधिक सोचते रहते हैं और ईश्वर के बारे में सोचने के लिए आपके पास कोई समय ही नहीं बचता। व्यस्त दिनचर्या में समय निकालकर प्रत्येक रात्रि को आत्म-विश्लेषण करने बैठें। ध्यान रखें कि आप एक ही स्थान पर अटककर न रह जाएं। आप इस जगत में अपने-आपको खोने नहीं, बल्कि अपने सच्चे स्वरूप को ढूंढने के लिए आए हैं। ईश्वर ने आपको अपने जीवन पर विजय प्राप्त करने के लिए अपना एक सैनिक बनाकर यहां भेजा है। आप उनकी संतान हैं। किसी भी इंसान के लिए सबसे बड़ा पाप है अपने सर्वोच्च कर्त्तव्य को भूल जाना या उसके निर्वहन में टालमटोल करना। सभी के लिए सर्वोच्च कर्तव्य है- अपने अहं पर विजय प्राप्त करके ईश्वर के दरबार में अपना स्थान पुनः ग्रहण करना।

यह जान लें कि आपके पास जितनी अधिक समस्याएं होंगी, उतना ही अधिक अवसर आपको प्रभु को प्राप्त करने का मिलेगा। क्योंकि समस्याओं पर विजय पाने के क्रम में ही आप स्वयं का साक्षात्कार कर पाते हैं। इस दौरान आप आत्मविजेता बनकर उभरते हैं। जो स्वयं को जीत लेता है, वही सच्चा विजेता है। आपको भी यह करने का प्रयास करना चाहिए। नित्य अपने अंतर में अपने-आपको जीतते रहना होगा। इस आंतरिक विजय के कारण सारे विश्व को आप अपनी मुट्ठी में कर पाएंगे।

योगदा आश्रम में 45 मिनट रुकेंगे, 22 देशों के 1800 अनुयायी पहुंचे : शताब्दी समारोह मना रही योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया के रांची कार्यालय में पहली बार राष्ट्रपति आ रहे हैं। वे 15 नवंबर को दोपहर तीन बजे आश्रम पहुंचेंगे। यहां 45 मिनट रुकेंगे। मुख्य कार्यालय लॉस एंजेल्स से सोसाइटी के अंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष स्वामी चिदानंद भी आ रहे हैं। इसके अलावा 22 देशों से करीब 1800 अनुयायी यहां पहुंच चुके हैं। सोसाइटी के संस्थापक परमहंस योगानंद की पुस्तक गॉड टॉक्स विद अर्जुन का विमोचन करेंगे राष्ट्रपति।

DAINIK BHASKAR
1.11.2017