

साधना ही जीवन का साधन

परमहंस योगी के अनमोल विचार



लगभग सौ साल पहले 1920 में जब भारत गुलाम था और भारतीय अध्यात्म की विश्व में बहुत प्रतिष्ठा भी नहीं थी, तब अमेरिका के बोस्टन में 27 वर्ष के एक हिंदुस्तानी नौजवान के एक कथन ने हलचल मचा दी थी। मौका था धार्मिक उदारतावादियों के अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का। उसका कहना था, मन को एकाग्र कर लो तो जो चाहोगे वही कर लोगे, वही पा लोगे, यहाँ तक कि ईश्वर की भी प्राप्ति हो जाएगी। भारतीय योग विज्ञान के आधार पर उस नौजवान परमहंस योगानन्द का यह दावा कुछ उसी प्रकार था, जैसे आर्कमिडीज ने कभी कहा था कि कोई पृथ्वी का गुरुत्व केंद्र बता दे तो मैं पूरी धरती को अपनी कानी (सबसे छोटी) उंगली पर उठा लूंगा। आर्कमिडीज को तो पृथ्वी के गुरुत्व केंद्र का पता नहीं चल सका लेकिन योगानन्द के चिंतन की धूम मच गई क्योंकि यह

परमहंस योगानन्द के आविर्भाव के 125 साल पूरे होने पर विशेष

वैज्ञानिक और व्यावहारिक कसौटियों पर खरा उतरता है। अमेरिकी मीडिया उनका दीवाना बन गया। 6 अक्टूबर 1920 को उनके पहले ही व्याख्यान के बाद उनको प्रवचन के लिए जगह-जगह आमंत्रित किया जाने लगा। पश्चिम में एक के बाद एक कई स्थलों पर उनका व्याख्यान आयोजित किया जाने लगा। हर जगह मंत्रमुग्ध श्रोताओं का हुजूम उनके इंतजार में रहने लगा। इस प्रकार वे पश्चिम में भारत के प्रथम योग अम्बेसडर बन गए। अध्यात्म पर दरअसल

उन्होंने एक नई सोच दुनिया के सामने रखी थी। वह थी ब्रह्मस्वरूप कृष्ण द्वारा प्रतिपादित योग और पतंजलि के योग सूत्र तथा ईसामसीह के जीवन-दर्शन का सामंजस्य कर शरीर और मन पर विजय प्राप्त करने की प्रविधि। योग-ध्यान के माध्यम से मन की एकाग्रता की अम्ली और अंतिम कड़ी थी आत्मा का परमात्मा से मिलना। लोगों में इसलिए भी उनका आकर्षण था क्योंकि जब पूरी दुनिया विश्व युद्ध में व्यस्त होकर परेशान थी तो वे भारत के एक बेखौफ युवा संन्यासी के रूप सबसे अलग मानवता का पाठ पढ़ा रहे थे। उनका स्पष्ट संदेश था, दुनिया में शांति होनी चाहिए। स्वार्थ से कुछ नहीं सधने वाला और परमात्मा से भीख मत मांगो। आत्मा परमात्मा का अंश है, इसलिए मनुष्य ईश्वर का प्रतिबिम्ब है। वह दिल से प्रार्थना करो तो उसे जो कुछ चाहिए, ईश्वर देने को बाध्य है।

- ईश्वर क्या है? लगतार मिलने वाला, हमेशा नया दिखने वाला आनन्द।
- ईश्वर को देखने और समझने के लिए खुद से ही कोशिश करनी होगी, यही एकमात्र जरूरी है। किसी धार्मिक विश्वास या निश्चित जैसे जुमलों के भुलावे में आकर ईश्वर को खुद से समझने का प्रयास न करना मूलतः होगा।
- मनुष्य जब तक अपनी बुरी सोच से बरी नहीं हो जाता, तब तक वह किसी भी सच को नहीं समझ सकता है।
- जिन्दगी मीठ से ताकतवर है क्योंकि वह पापों को धोकर भी आगे बढ़ती है।
- केवल तुच्छ व्यक्ति ही दूसरों के दुखों के जीवन के प्रति संवेदनशीलता खो देता है क्योंकि वह अपने ही छोटे-छोटे दुखों में डूबा रहता है।
- योग साधना विचारों की आपसी टकराहट से पैदा होने वाले शोर को पार कर शांति हासिल करने का तरीका है।
- दिन के रात में और रात के दिन में बदलते समय भारत में जो खूबसूरत नजारे दिखते हैं उनकी किसी भी और देश से तुलना नहीं की जा सकती। उस

- समय आकाश ऐसे दिखता है, जैसे भगवान ने अपने कलर बाक्स से सारे रंग निकाल कर एक साथ से उछाल दिए हों।
- चूंकि चरम ज्ञान अर्थात वह जो मानवीय बुद्धि के अधिकतम उपयोग से जाना जा सकता है, मानव का अंतिम लक्ष्य है, तब क्यों न सीखा जाए कि मनुष्य सही ढंग से कैसे जिए।
- लोग अपना संतुलन खो देते हैं एवं धनोपार्जन के पागलपन तथा व्यावसायिक उन्माद के कारण कष्ट भोगते हैं, क्योंकि उनको कभी भी संतुलित जीवन की आदत को विकसित करने का मौका ही नहीं मिला।
- हमारे जीवन को हमारे आकस्मिक या प्रतिभाशाली विचार नहीं बरन हमारी दैनन्दिन आदतें नियंत्रित करती हैं।
- बच्चों में आध्यात्मिक महत्वाकांक्षा के विचार डालने चाहिए ताकि वे केवल सेवा की भावना से ही धनोपार्जन करें।
- मनुष्य उसी पाठ को दोहराता है, जिसकी शिक्षा उसे दो से दस या पन्द्रह वर्ष की आयु में मिली है।
- मानव का लक्ष्य केवल धन कमाना ही न हो।



योगदा आश्रम का वह भवन जिसमें परमहंस योगानन्द रहा करते थे

संन्यासी की अवधारणा

परमहंस ने गीता में अर्जुन को कृष्ण द्वारा दिये गए संदेश पर अमल करने पर जोर दिया। किर्तव्यविमूढ़ अर्जुन को कृष्ण ने छठे अध्याय के 46वें श्लोक में कहा था, शारीरिक तप करनेवाले तपस्वियों से योगी श्रेष्ठ है, वह ज्ञानयोगियों से भी श्रेष्ठ है, कर्मयोगियों से भी श्रेष्ठ है। इसलिए हे अर्जुन! तू योगी बन। योगानन्द का यही सूत्रवाक्य था। उनका मानना था कि योगी बनने के लिए जंगल-पर्वतों में जाने की जरूरत कतई नहीं है। घर-परिवार, समाज में रहो, अपने पारिवारिक-सामाजिक दायित्वों का निर्वाह करते हुए साधना करो। साधना ही ईश्वर प्राप्ति का साधन है, जंगल-पहाड़ नहीं। यह साधना क्रिया योग की प्रविधि के माध्यम से करो। क्रिया योग अष्टांग योग का ही रूप है, जिसका उल्लेख कृष्ण ने गीता में किया था। उसके बाद यह लुप्तप्राय हो गया। वर्तमान युग में इसकी दीक्षा कृष्णस्वरूप महावतार बाबाजी ने श्यामा चरण लाहिड़ी को दी। उन्होंने इसका प्रकाश स्वामी युक्तेश्वर गिरि में कराया, जिन्होंने बालक मुकुन्द घोष को दीक्षित कर परमहंस योगानन्द बनाया। योगानन्द का प्रताप यह कि आज की तारीख में लगभग आधी दुनिया में क्रिया योग के अनुयायी हैं। यह अत्यंत असाधारण बात है कि उनके द्वारा भारत में स्थापित आध्यात्मिक संस्था योगदा सत्संग सोसाइटी और अमेरिका में स्थापित सेल्फ रियलाइजेशन फेलोशिप का सौ साल बाद भी निरन्तर विस्तार हो रहा है।

रांची का महात्म्य

परमहंस योगानन्द ने रांची में 1918 से 1920 तक जिस लीची वृक्ष के नीचे साधना की थी और अपने शिष्यों को ज्ञान दिया था, स्मृति से भरपूर वह वृक्ष आज भी वैसे ही आकर्षण का केंद्र है। ऐसे ही आश्रम के जिस भवन में वे रहते थे, उसमें तीव्र स्मृति की अनुभूति की जा सकती है। दरअसल, यही आश्रम योगदा सत्संग सोसाइटी का केंद्रबिंदु और विश्व भर के योगदा भक्तों का तीर्थस्थल बना हुआ है।

अनथक परिश्रम का प्रतिफल

योगानन्द बिना थके काम करते थे। एक तरफ वे दुनिया भर में भारतीय अध्यात्म और योग का अलख जगा रहे थे, तो दूसरी तरफ लगतार लेखन कार्य भी कर रहे थे। इसी कारण वे आज भी प्रायः उसी रूप में विद्यमान माने जाते हैं। यह चमत्कार ही है कि उन्होंने अपनी जीवनी के रूप में जो पुस्तक ऑटोबायोग्राफी ऑफ ए योगी (योगी कथामृत) लिखी, वह विश्व में बेस्ट सेलर साबित हुई। उसका हिंदी, संस्कृत, उर्दू सहित दुनिया की 50 भाषाओं में अनुवाद हुआ। उन्होंने जो पाठमाला तैयार की, वह क्रिया योग का आधार बनी हुई है। उसमें जीवन जीने की अद्भुत कला संग्रहित है। इसी प्रकार उन्होंने गीता के 700 श्लोकों का दो खण्डों में ईश्वर-अर्जुन संवाद भाष्य तैयार किया। इसके हिंदी संस्करण का लोकार्पण 15 नवंबर 2017 को रांची आकर राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने किया था। इसके पूर्व उसी वर्ष 7 मार्च को रांची के योगदा आश्रम के सौ साल पूरे होने के उपलक्ष्य में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने परमहंस योगानन्द की स्मृति में डाक टिकट जारी किया था। बहरहाल, योगानन्द द्वारा तैयार गीता का भाष्य ईश्वर-अर्जुन संवाद अद्भुत कृति है, जो मनुष्य को अपने व्यक्तित्व में अविद्या द्वारा उत्पन्न अहं के परित्याग का पाठ पढ़ाती है। इसके विषय-वस्तु को स्पष्ट करते हुए प्रस्तावना में ही कह दिया गया है, प्रत्येक व्यक्ति को कुरुक्षेत्र की लड़ाई स्वयं लड़नी है। यह युद्ध मातृ जीतने के लिए ही नहीं, अपितु विश्व के दिव्य नियम एवं आत्मा और परमात्मा के शाश्वत संबन्ध में है। यह ऐसा युद्ध है, कभी न कभी तो जीतना ही पड़ेगा। परमहंस योगानन्द की शिक्षाओं, आधुनिक भारत के संदर्भ में उनके अवदान और विश्व तथा मानवता को उनके संदेशों का महत्व समझते हुए भारत सरकार उनकी 125वीं जयंती देश भर में मना रही है। वर्तमान में स्वामी जी की शिक्षाएं योगदा सत्संग की वेब साइट के माध्यम से सख्सक्राइब की जा सकती हैं या देश भर में चल रहे रांची समेत चार आश्रमों और दो सौ ध्यान केंद्रों से भी संपर्क कर हासिल की जा सकती हैं।

परमहंस योगानन्द के बारे में खास बातें

- 5 जनवरी 1893 को गोरखपुर (उत्तर प्रदेश) में पैदा हुए। बचपन का नाम था मुकुन्द नाथ घोष। उनके पिता भगवती चरण घोष बंगाल नागपुर रेलवे में उपाध्यक्ष के समकक्ष पद पर कार्यरत थे। माता दान-पुण्य और साधु सेवा में अधिक विश्वास करती थी।
- बचपन से सत्वान्वेषी और साधु मिजाज के थे। गुरु खोजने के घर से अक्सर निकल जाते थे। इस सिलसिले में हिमालय और अन्य स्थलों में जाते रहे। अंततः लाहिड़ी महाशय और स्वयं महावतार बाबाजी का सान्निध्य और आशीर्वाद मिला। फिर 1910 में मुलाकात हुई स्वामी युक्तेश्वर गिरि से। इसके बाद इनकी आध्यात्मिक यात्रा चल निकली। कुछ काल बाद गुरु ने बताया कि भगवान ने तुम्हें खास काम के लिए भेजा है। तुम्हें विश्व को क्रिया योग का उपहार और खासकर पश्चिम को भारतीय अध्यात्म का संदेश देना है।
- 1915 में स्कॉटिश चर्च कॉलेज से इंटर पास किया, फिर श्रीरामपुर कॉलेज से ग्रेजुएशन। उसके बाद अपने गुरु के पास आ गए। इसके पूर्व ही स्वामी युक्तेश्वर जी से क्रिया योग की दीक्षा ले ली थी।
- 1916 में दिहिका (पश्चिम बंगाल) में महज सात बच्चों के साथ ब्रह्मचर्य विद्यालय खोला।



योगदा आश्रम में स्थित लीची का वृक्ष, जिसके नीचे वे साधना किया करते थे

- वहां आधुनिक शिक्षा के साथ योग और ध्यान की पढ़ाई होती थी। एक साल बाद यह स्कूल रांची शिफ्ट हो गया।
- 1920 में अमेरिका गए। वहां बोस्टन में धार्मिक बुद्धिजीवी की हैसियत से हिस्सा लिया। उसी वर्ष वहां एक संस्था शुरू की सेल्फ रियलाइजेशन फेलोशिप के नाम से। उसमें क्रिया योग की दीक्षा दी जाने लगी।
- इसके बाद धूम-धूम कर प्रवचन देना शुरू किया। इस बीच तमाम प्रसिद्ध लोग उनके शिष्य हो गए। यहां तक कि व्हाइट हाउस में भी उनको आमंत्रित किया गया।
- योगानंद पहले संन्यासी थे, जिन्होंने भारतीय योग का झंडा यूरोप में लहराया। 1920 से 1952 तक का लंबा वक्त उन्होंने अमेरिका में बिताया।
- 1935 में घर वापसी हुई। यहां अल्प समय में ही गुरु के काम को आगे बढ़ाया। महात्मा गांधी से मिले। गांधी ने उनके संदेश को लोगों तक पहुंचाया। यही वक्त था जब उनके गुरु स्वामी युक्तेश्वर गिरि ने उनको परमहंस की उपाधि दी।
- एक साल बाद लौट गए अमेरिका। आगे चार साल तक यहां रहे। इसी दौरान किताब लिखी-ऑटोबायोग्राफी ऑफ ए योगी।
- उनके देहावसान ने तो पूरी दुनिया की आंखें खोल दी। इससे क्रिया योग के प्रति लोगों का रुझान बढ़ने लगा, जो आजतक जारी है। स्वामी योगानन्द धर्मप्राण तो थे ही, योग-ध्यान में सिद्धहस्त भी थे। इसलिए अपने देहावसान का पूर्वाभास भी उनको होने लगा था। 7 मार्च 1952 की शाम अमेरिका में भारत के राजदूत विनय रंजन सेन सपत्नीक लॉस एंजिल्स में परमहंस के साथ भोज पर आमंत्रित थे। भोज के बाद योगानन्द का प्रवचन चल रहा था, दुनिया की एकता पर। अंत में उन्होंने भारत का यशोगान करते हुए अपनी कविता पढ़ी। फिर आंखें आसमान की ओर उठ गईं और देह फर्श पर लुढ़क गईं। उन्होंने महासमाधि प्राप्त की।



योगदा आश्रम रांची में स्थित स्वामी योगानन्द का स्मृति मन्दिर

