

समता ही योग ळे

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

योग के अनेक परिभाषाएं हैं। गीता में समत्वं योग उच्यते अर्थात् समता ही योग कहा गया है। योग का अर्थ है— जुड़ना। मन, शरीर और आत्मा का जुड़ाव योग है। जैन दर्शन में मन, वचन और काया की प्रवृत्ति को योग कहा गया है। योग में योग्यता है। योगसूत्र में अष्टांग योग का वर्णन है। अंतर्राष्ट्रीय योग का आयोजन योग की महता को दिखलाता है। 21 जून को योग दिवस के रूप में यह विश्वभर में मनाया जाता है। यम, नियम, अहिंसा आदि इसी के अन्तर्गत आते हैं। योग को जीवन में जीने वाला इन पाँच चीजों का पालन करता है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को यम कहा जाता है। नियम से शरीर नियंत्रित रहता है। आसन के द्वारा शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाया जाता है। इसी प्रकार प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के द्वारा आत्मा को शुद्ध किया जाता है।

अच्छे विचारों को धारण करना, बुरे विचारों को छोड़ना, मन को एक स्थान पर केन्द्रित करना इत्यादि से एकाग्रता बढ़ती है। ध्यान आत्मा को निर्मल कर देता है। योग हमें यह शिक्षा देता है कि सभी प्राणी समान है। योग के द्वारा जब जीवन में समता भाव आ जाता है तो सभी प्राणी अपने समान प्रतीत होने लगते हैं। अपने समान सभी जीवों को समझना चाहिए। सभी में एक ही आत्मा का निवास है। भेद आंतरिक नहीं बाह्य तत्व है। आंतरिक जगत के स्तर पर सभी जीव समान है। आत्मनः प्रतिकूलानि परेषाम् न समाचरेत् अर्थात् जो हमें प्रतिकूल प्रतीत हो वैसा आचरण दूसरों के साथ नहीं करना चाहिए।

समता भाव शांति की अवस्था है। कषाय का न रहना समता भाव है। मध्यस्थ भाव रखना समता है। सुख दुःख में समान रहना, एक स्थिति में समता भाव है। गीता में इसे स्थितिप्रज्ञ कहा गया है। प्रियता और अप्रियता में समभाव रखना चाहिए। यह एक उत्तम गुण है। राग—द्वेष में रहना अशांति को जन्म देना है। शांति आत्मा का गुण है। शांति हमें प्रिय है। राग—द्वेष बाहर से आरोपित भाव हैं। सोने से मिट्टी को अलग कर देने पर सोना चमकने

लगता है। इसी प्रकार मानव में शांति आ जाने पर उसका चरित्र भी चमकने लगता है। यह अवस्था आत्मा की अपनी स्वाभाविक अवस्था है। कारण और कार्य के अनुसार सृष्टि चलती है। यदि बुरा कर्म किया जाता है तो फल के रूप में भी बुराई ही प्राप्त होती है और यदि अच्छा कार्य किया जाता है तो भलाई प्राप्त होती है। अच्छा और बुरा कर्म करना मानव के अपने अधीन है। समता, सहअस्तित्व, शांति, सहनशीलता अच्छे गुण हैं। सहनशीलता मानव का सबसे बड़ा गुण है। जिस मानव के अंदर यह गुण रहता है वह महान कहलाता है।

जो व्यक्ति जितना सहन करके चलता है उसका चरित्र उतना ही ऊंचा होता है। चरित्र वह हीरा है जो टूटकर जुड़ता नहीं। चरित्र निर्माण मानव की स्वाधीन प्रक्रिया है। चरित्र ही ऐसा है जिसे मानव गढ़ सकता है। यह उसके अपने अधिकार का विषय है। चरित्र निर्माण के संबंध में पहली आवश्यकता है व्यक्ति अपनी आत्म-शक्ति को पहचाने। अपने आप में एक अनंत शक्ति का स्रोत निरंतर प्रवाहित है, इस ध्रुव सत्य को आत्मसात कर लिया जाए। ध्यान धारणा द्वारा अपने-आपको अंतर पुष्ट करने की एक प्रबल आवश्यकता है। सहनशीलता का अपने आप में अनुभव एक ऐसी जबर्दस्त प्रक्रिया है कि वह जीवन के प्रति समस्त दृष्टिकोण को बदल देती है। एक जगह जन्म लेने और पनपने वाले व्यक्तियों में भी बड़ा भारी अंतर पाया जाता है। एक शेर की तरह जीता है और दूसरा गीदड़ की तरह दबा-दबा रहता है। आखिर यह अंतर क्यों? विभिन्न जीवन धाराओं का गहराई तक अध्ययन करने पर यह निष्कर्ष सामने आता है कि विभिन्न जीवन प्रक्रियाओं की मौलिक असमानता का कारण क्षेत्र, वातावरण, खान, पान, पहनावा मूल नहीं होकर मौलिक कारण आत्म-शक्ति का प्रकाट्य संबंधी अंतर है। सत्य और न्याय आत्म स्वीकृत तत्व हैं और उसके प्रत्येक स्फुरण में वे ही जगमगाते हैं। अंधकार और अनुचित के लिए वहां कोई अवकाश नहीं। जिधर निकलता है एक नई लहर, एक नया तेज स्फुरित हो जाता है। वह भी एक जीवन होता है किन्तु जगमगाता हुआ। मानव जीवन समता और सहिष्णुता का जीवन है।

मानव जीवन में अनेक बाधाएँ, प्रतिकूलताएँ तथा उपसर्गादि आते ही रहते हैं, इन्हें समतापूर्वक सहना ही परीषह जय कहलाता है। कहा गया है— क्षमा बड़न को चाहिए छोटन को उत्पात। अर्थात् बड़े लोगों का यह धर्म है कि यदि छोटे लोग किसी प्रकार का उत्पात भी करे तो उन्हें

क्षमा कर दें। सहनशीलता के बिना यह संभव नहीं है। अतः सहनशीलता मानव का सर्वोत्तम गुण है। जिस व्यक्ति में सहनशीलता नहीं रहती, जो व्यक्ति अहंकारी होता है उसका विनाश बहुत शीघ्र हो जाता है। प्रकृति भी सहनशीलता का उदाहरण प्रस्तुत करती है। पृथ्वी का एक नाम क्षमा है। अर्थात् पृथ्वी सबकुछ सहन कर लेती है और अपने आश्रितों को सुख प्रदान करती है। वृक्ष अपने काटने वालों को भी छाया प्रदान करता है। प्रकृति से हमें समता भाव को सीखना चाहिए। प्रकृति मानव के लिए प्रेरणा स्रोत है।