

## समत्व योग = व्यवहार में समता कैसे है।

समता परमात्मा का ही साक्षात् स्वरूप माना गया है और ईश्वर प्राप्ति का प्रमुख साधन है। जिस साधक के मन में समता स्थिर हो जाती है, वह भेद-भाव रहित हो जाता है। सम-विषम परिस्थितियों में शांत चित्त से सम भाव में स्थित होता है। वह अनासक्त भाव से निष्काम भाव से ईश्वर को भजता रहता है। वह अपने सभी कर्मों-कर्तव्यों का करता है। फल की इच्छा न होने के कारण उसके कर्मों का फल नहीं होता और वह पाप-पुण्य के बन्धन से मुक्त हो जाता है।

भगवान् अर्जुन से कहते हैं - हे अर्जुन तू सुख-दुःख में, लाभ हानि में लब्धाजय पराजय में सम होकर अनासक्त होकर युद्ध कर अर्थात् अपने नियत कर्मों को कर। इससे तू पाप को नहीं प्राप्त होगा।

सम-बुद्धि से युक्त शान्तिजन कर्मों से उत्पन्न होने वाली फल का त्याग कर जन्म-मरण के बन्धन से मुक्त हो जाता है।

योगसूत्रः कुरु कर्मोप साङ्गं व्यक्त्यक्त्वा चनञ्जय ।

शिद्धशिद्धयौ समौ भूत्वा समत्व योग उच्यते ॥ २५४

भगवान् कहते हैं - हे अर्जुन - तू आसक्ति को त्याग कर अनासक्त भाव से निष्काम भाव से, योग में स्थित होकर सम भाव से अपने कर्तव्यों को कर यही समत्व योग कहा जाता है। अर्थात् जो भी कर्म किया जाय उसके पूर्ण होने अथवा न होने उससे प्राप्त फल में सम भाव में रहने को नाम समत्व योग है यही नित्य योग है, यही समचैतना है।

सम साधना के नियम -

भगवान् ने समत्व योग की सफलता और पूर्णता पाने के लिये साधक को आत्म संयम के कुछ नियमों का निर्देश दिये है। जो स्वयं साधक को स्वयं के सुख के लिये है। जिससे अन्तःकरण निर्मल हो जावे तथा भगवान् के चिन्तन में मन लग सके।

1. संतुलित जीवन :- साध्यक को अपने शरीर, मन-कर्म-आचरण पर संयम रखना चाहिए। अपने दैनिक जीवन की क्रियाओं पर और आहार-व्यवहार-निद्रा पर संयम रखे। संतुलित भोजन से शुद्ध आचरण से शरीर में निरोगता आती है। शरीर स्वस्थ रहता है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन-शुद्ध विचार रहते हैं। मनीनगल होने से सभी कार्य संतुलित होते हैं। समता आती है। ईश्वर का चिन्तन में मन लगता है।

2. मन-बुद्धि वश में है

मगवान के सतत अभ्यास से मन-बुद्धि संयमित होने लगता है। ईश्वर से एकताभाव बढ़ने पर मन का उत्तमना समाप्त होने लगता है। अंगित बुद्धि में दुर्बल निश्चय करने क्षमता आती है मन-बुद्धि में स्थिरता आने से मन-मन को रकता बढ़ती है और कार्य सिद्धि की प्राप्ति होती है। ध्यान में मन लगने पर उसके मन के सभी भेद-भाव मिट जाते हैं विकार समाप्त होने लगते हैं लक्ष्य वृद्धि सभी प्राणियों का ईर्ष्या हो जाता है। संसार के सभी प्राणियों को अपने शरीर को ही मांति प्रेम करने लगता है। सम हो जाता है।

3. अनासक्त होना

साध्यक अपने नियत कर्मों को अनासक्तभाव से निष्काम भाव से जल्द करे करता है तो उसके सभी कर्म बन्धन समाप्त हो जाते हैं। वह मन-जगत् से एक होकर सत्य (ईश्वर) का सदैव जप और चिन्तन करे। कर्म फल स्वरूप उसे जो कुछ भी उपलब्ध हो अपने लिए, उसी में संतुष्ट रहे। मान-अपमान, निन्दा-स्तुति, अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियों जो परे हो जाता है। वह राग-द्वेष-ममता-स्वायं मोह आदि विकारों से मुक्त हो जाता है। सभी के कल्याण के लिये अपने सुख का त्याग करता है। वह सर्व भूत हित रत हो जाता है। इस प्रकार समत्व में स्थिर होकर ईश्वरत्व को प्राप्ति करता है। वह संसार और ईश्वर का स्वरूप समझने लगता है वह शामी हो जाता है।

## 4. बुद्धियोग

कर्मयोगी का प्रतिष्ठा का निरोध कर परमात्मि द्वारा परम तत्व परमात्मा से जुड़ने का नाम योग है। अतः सदैव मस्तिष्क में लीन रहने से उसे आनन्द के प्राप्ति होती है और समता आती है, साधक अन्तर्मुखी हो जाता है आत्माकार हो जाता है। भेद-भाव सबी भटने लगते हैं। वह वर्ण-वर्ग जाति-पाति- मत सम्प्रदाय भाषा-रहस्य सहज देश-विदेश से ऊपर उठ जाता है। सर्वत्र उसे केवल वासुदेव ही के ही दर्शन होते हैं। वासुदेवः सर्वभूत ही जाता है। उसका लक्ष्य इश्वर प्राप्ति का होता है। समत्व में आकर ब्रह्मलीन होता है।

## 5. शरणागति —

साधक योगी होकर समदर्शी हो जाता है और परमात्मा में समर्पित हो जाता है वह अपना सब कुछ और स्वयं की भी केवल इश्वर को समर्पित कर देता है। उसके सभी कार्य केवल इश्वर के ही हेतु होता है। वह परम तत्व से लीन होकर संसार के सारे भेदभावों से ऊपर हो जाता है। वह सभी प्राणीमात्र के हित में लग जाता है उनका कल्याण करता है। समदर्शी होकर सर्वभूत-हित में प्रसन्न रहता है। वह निश्चिन्त और शांत चित्त और सन्न हो जाता है। ऐसा साधक सभी दुन्दुओं से दूरकर अपने स्वयं के, प्रहम के ध्यान में लीन रहता है।

कर्मयोगी समता में स्थिर होकर प्राणीमात्र के कल्याण और सुख की कामना करता है। परिणाम स्वरूप समाज में, देश में सुख-शांति और सुव्यवस्था रहता है। उसके लिये पूरा संसार रुक कुटुम्ब वसुधैव कुटुम्बकम् हो जाता है।

जब साधक योगी का मन निर्मल हो जाता है और उसे संसार और परमात्मा के स्वरूप का बोध हो जाता है तब समता आती है दूसरों का दुःख अपना और दूसरों का सुख अपना सुख स्मरता है

जब शरीर के किसी भाग में पीड़ा होती है तो दूसरा अंग स्वतः उसकी सेवा में लग जाता है। उसी भाँति समत्वयोगी समाज की सेवा करता है।

कर्मयोगी को जब हृदय में लगन उठती है कि कैसे सबको सुख मिले, कैसे सबका कल्याण हो। वह अपना सुख त्याग कर सबकी सेवा और हित करता है। बिना भेद-भाव के समत्व भाव से सबका कल्याण करता है।

योगी को समता की उन्नति के लिये सेवा और कल्याण का कार्य सबसे पहले अपने घर-परिवार से शुरू करना चाहिये। परिवार में माता-पिता-भाई-बहन-पति-पत्नी वच्चे सभी आयु और वर्ग के लोग होते हैं। योगी अपना सुख और समता-स्वार्थ को त्याग कर उनको अधिक से अधिक सुख देने की कोशिश करता है वह चाहता है कि सभी सुखी हो, आनन्द से रहें प्रेम से रहें परिवार योगी के लिये एक प्रयोगशाला है जहाँ सम-विविध परिस्थितियों में स्वयं को स्थिर कर समूह में अपने सभी कर्तव्य कर्मों को अनासक्त भाव से, निष्कामता से ईश्वर में लीन रहकर करता है। इस प्रकार परिवार में सुख-शांति आनन्द आता है, वह स्वयं भी परम शांति का प्राप्त होता है।

कर्मयोगी घर-परिवार से ऊपर उठकर वह समाज देश के हित में कार्य करता है। वह निर्बल-असहायों, गरीबों-हरिजनों अशिक्षित लोगों को पक्षपात रहित होकर, उनके विकास और उत्थान के लिये शिक्षा देकर उनके जीवन की आवश्यक वस्तुओं उपलब्ध करा कर, स्वास्थ्य के लिये दवा, डाक्टर आदि की व्यवस्था करके उन्हें सुख पहुँचाता है, उनका सेवा करता है। वह जहाँ भी रहता है या जहाँ भी जाता है वहाँ सेवा में

IV

लाग जाता है। मटके लोगों को राहवता कर - भूखों को भोजन देकर  
प्यासे को पानी देकर असहायों को सहारा देकर, सतरङ्ग, भिक्षुओं  
वाले मटके को सेवा करके उसे परम शांति मिलती है और दूसरे  
का भी हित होता है।

इसी प्रकार समाज के बुद्धिजीवी ज्ञान देकर, रक्षक उनको  
रक्षा करके, वैश्य धन से तथा जीवन के योग्यता आवश्यक  
वस्तुओं से द्वारा, श्रमिक अपने श्रम से, डाक्टर अपने  
उनके स्वास्थ्य को रक्षा करके तथा जरूरतमन्दों की मदद द्वारा  
कलाकार अपनी कला से, वस्तु से विद्या द्वारा समाज को सेवा  
और कल्याण कर सकता है। इस प्रकार एक-दूसरे का  
हित और सद्भावना से समता से, सुख-शांति और आनन्द  
के प्राप्ति होती है।

समाज के सभी प्राणियों के सुख को भावना से ईश्वर से प्रार्थना कर  
दगारे प्राचीन ऋषियों ने विश्व के कल्याण के लिये ईश्वर  
से प्रार्थना करते हैं।

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे भवन्तु निराग्रयाः।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्भूभागमवेत् ॥

सभी सुखी हो, सभी निरोगी हो, सभी अच्छा-अच्छा देखें कि सी-  
वांभी कोई दुःख न हो

हरि ॐ.

www.rajawade.com