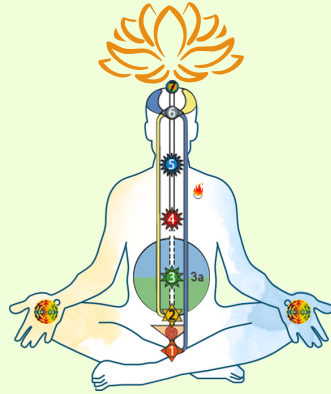




सिख धर्म और सहज योग



सुन निरंतर सहज समाधि
तिह घर जाए तो मिटे उपाधि।

अर्थात सहज समाधि निरंतर शून्य में रहने से है - जो प्राणी
वहां तक पहुंच जाता है, उसके सारे कष्ट दूर हो जाते हैं।

सिख धर्म के प्रथम गुरु - श्री गुरु नानक देव जी

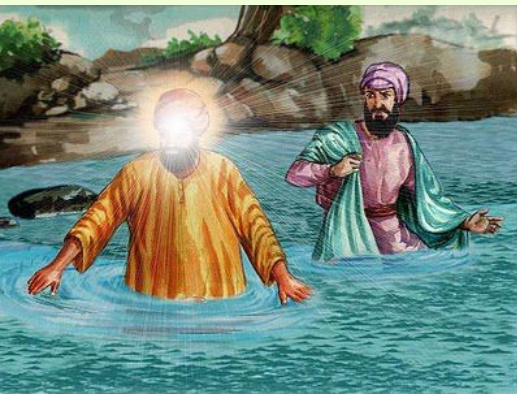
सिख धर्म के प्रथम गुरु - श्री गुरु नानक देव जी को गुरु नानक, बाबा नानक और नानकशाह के नाम से भी जाना जाता है और इन्होंने सिख धर्म की स्थापना की थी। इनके अंदर दार्शनिक, समाजसुधारक, धर्मसुधारक, कवि, देशभक्त, योगी, गृहस्थ और विश्वबंधु इत्यादि सभी के गुणों का समावेश था। इसीलिए इनके विचार केवल सिख धर्म के लिए ही नहीं बल्कि सभी धर्म के लोगो के लिए प्रेरणादायक होते हैं।

गुरु नानक जी का जन्म

अंधविश्वास और आडंबरों के कट्टर विरोधी गुरु नानक का प्रकाश उत्सव (जन्मदिन) कार्तिक पूर्णिमा को मनाया जाता है हालांकि उनका जन्म 15 अप्रैल 1469 को हुआ था। गुरु नानक जी पंजाब के तलवंडी नामक स्थान पर एक किसान के घर जन्मे थे। उनके मस्तक पर शुरू से ही तेज आभा थी।

गुरु नानक जी का बचपन

वह बचपन से ही गंभीर प्रवृत्ति के थे। बाल्यकाल में जब उनके अन्य साथी खेल कूद में व्यस्त होते थे तो वह अपने नेत्र बंद कर चिंतन मनन में खो जाते थे। यह देख उनके पिता कालू एवं माता तृप्ता चिंतित रहते थे। उनके पिता ने पंडित हरदयाल के पास उन्हें शिक्षा ग्रहण करने के लिए भेजा लेकिन पंडितजी बालक नानक के प्रश्नों पर निरुत्तर हो जाते थे और उनके ज्ञान को देखकर समझ गए कि नानक को स्वयं ईश्वर ने पढ़ाकर संसार में भेजा है। नानक को मौलवी कुतुबुद्दीन के पास पढ़ने के लिए भेजा गया लेकिन वह भी नानक के प्रश्नों से निरुत्तर हो गए। नानक जी ने घर बार छोड़ दिया और दूर दूर के देशों में भ्रमण किया जिससे उपासना का सामान्य स्वरूप स्थिर करने में उन्हें बड़ी सहायता मिली। अंत में कबीरदास की 'निर्गुण उपासना' का प्रचार उन्होंने पंजाब में आरंभ किया और वे सिख संप्रदाय के आदिगुरु हुए।

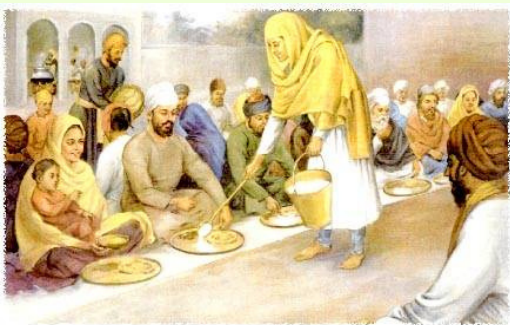


परमात्मा ने पिलाया अमृत

सिख ग्रंथों में उल्लेख मिलता है कि गुरु नानक नित्य बेई नदी में स्नान करने जाया करते थे। एक दिन वे स्नान करने के पश्चात वन में अन्तर्धान हो गये। उस समय उन्हें परमात्मा का साक्षात्कार हुआ। परमात्मा ने उन्हें अमृत पिलाया और कहा-

मैं सदैव तुम्हारे साथ हूँ, जो तुम्हारे सम्पर्क में आयेंगे वे भी आनन्दित होंगे। जाओ दान दो, उपासना करो, स्वयं नाम लो और दूसरों से भी नाम स्मरण कराओ।

इस घटना के पश्चात वे अपने परिवार का भार अपने श्वसुर को सौंपकर विचरण करने निकल पड़े और धर्म का प्रचार करने लगे। उन्हें देश के विभिन्न हिस्सों के साथ ही विदेशों की भी यात्राएं कीं और जन सेवा का उपदेश दिया। बाद में वे करतारपुर में बस गये और 1521 ई. से 1539 ई. तक वहीं रहे।



गुरु नानक देव जी ने की लंगर की शुरुआत

गुरु नानक देवजी ने जात-पांत को समाप्त करने और सभी को समान दृष्टि से देखने की दिशा में कदम उठाते हुए 'लंगर' की प्रथा शुरू की थी। लंगर में सब छोटे-बड़े, अमीर-गरीब एक ही पंक्ति में बैठकर भोजन करते हैं। आज भी गुरुद्वारों में उसी लंगर की व्यवस्था चल रही है, जहां हर समय हर किसी को भोजन उपलब्ध होता है। इस में सेवा और भक्ति का भाव मुख्य होता है।

उनकी शिक्षाओं में मुख्यतः तीन बातें हैं:

- ~ नाम जपो यानी प्रभु का स्मरण करो,
- ~ कीरत करो यानी गृहस्थ बन कर रोजगार में लगे रहो और ईमानदारी से कमाओ,
- ~ वंड छको अर्थात मिल बांट कर खाओ, जरूरतमंदों की मदद करो और अपनी आय का कुछ हिस्सा गरीब लोगों में बांटो।

वहीं उन्होंने अहंकार, क्रोध, लालच, भौतिक वस्तुओं से अत्यधिक लगाव और वासना से बचने की सलाह दी।

सहज योग परिवार की ओर से गुरु नानक जयंती की लख-लख बधाइयां।

सहज योग ध्यान पूर्णतः निःशुल्क है।

सामान्यता तो गुरु ग्रंथ साहिब पूरा सहजयोग ही है !

गुरु ग्रंथ साहिब में बहुत से सूक्ष्म संकेतों के द्वारा सहज योग के बारे में बताया गया है। परंतु सिद्ध गोष्ठी एवं प्राण सांगली में खुलकर सहज का वर्णन है। सिद्ध गोष्ठी अर्थात सिद्धों के साथ वार्ता, गुरु नानक की हिन्दू नाथ पंथियों के साथ बातचीत है, जो हिमालय की गुफाओं में रहते थे। जबकि प्राण सांगली में लंका के राजा शिवनाभ के साथ वार्ता है।

‘सहज’ की अवधारणा में गुरु नानक की आध्यात्मिक सोच प्रमुख और महत्वपूर्ण है। लेकिन यह ‘सहज’ केवल कहने या मौखिक अभिव्यक्ति के साथ नहीं हो जाता है। यह एक वास्तविकता है, एक वास्तविक मानव स्थिति है, एक ठोस, व्यावहारिक मानव उपलब्धि है।

गुरु नानक के विचार में सिख धर्म के लिए ‘सहज’ एक मुख्य सिद्धांत है जिस का तात्पर्य हुकम को स्वीकृत करना है। इस अर्थ में ‘सहज’ एक ऐसे व्यक्ति की आध्यात्मिक स्थिति होगी, जिसने ईश्वरीय इच्छा (हुकम, भाना, रज़ा) को स्वीकार किया है। इस प्रकार ‘सहज’ सिख धर्म में प्राप्य सर्वोच्च आध्यात्मिक स्थिति है। यह सर्वोच्च आनंद है। इस प्रक्रिया को योग या आत्म-साक्षात्कार के नाम से भी जाना जाता है। इस योग की अनुभूति को परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी ने मानव में निहित कुंडलिनी नामक अवशिष्ट दिव्य शक्ति को 5 मई 1970 को उजागर कर विश्व के आध्यात्मिक इतिहास में संभव किया था। आम परिभाषा में सहज योग के नाम से प्रसिद्ध व नानाप्रकार के लाभों से समाविष्ट आज विश्व के 140 देशों में सहजी जन आनंद का जीवन व्यतीत कर रहे हैं। अधिक जानकारी निम्नलिखित वेबसाइट्स पर उपलब्ध है:

गुरु नानक के साथ साथ ‘सहज समाधि’ शब्द का प्रयोग आमतौर पर सभी निर्गुण-सम्प्रदाय संत, कबीर, नामदेव, दादू और अन्य करते थे। गुरु नानक के कालखंड में महा सुख या जीवन मुक्ति ‘सहज’ अवस्था के रूप में प्राप्त करना ही सर्वश्रेष्ठ लक्ष्य समझा जाता था और इसी को बाबा नानक आंतरिक अनुशासन और दिव्य वास्तविकता से सीधे संपर्क की अनुभूति कहते हैं। जो साधक ‘सहज’ को प्राप्त होता है उस की दिव्य स्थिति कैसी होती है वह निम्नलिखित दोहों में स्पष्ट है-

सहजे ग्रिह महि सहजि उदासी ॥ सहजे दुबिधा तन की नासी ॥
जा कै सहजि मनि भइआ अनंदु ॥ ता कउ भेटिआ परमानंदु ॥ (अंग 236-237 ॥5॥)
सहजे अम्रितु पीओ नामु ॥ सहजे कीनो जीअ को दानु ॥
सहज कथा महि आतमु रसिआ ॥ ता कै संगि अबिनासी वसिआ ॥ (अंग 237 ॥6॥)
सहजे आसणु असथिरु भाइआ ॥ सहजे अनहत सबदु वजाइआ ॥
सहजे रुण झुणकारु सुहाइआ ॥ ता कै घरि पारब्रह्म समाइआ ॥ (अंग 237 ॥6॥)
सहजे जा कउ परिओ करमा ॥ सहजे गुरु भेटिओ सचु धरमा ॥
जा कै सहजु भइआ सो जाणै ॥ नानक दास ता कै कुरबाणै ॥ (अंग 237 ॥6॥)

भावार्थ

जिस मनुष्य में आत्मा का प्रकाश या सहज अवस्था प्राप्त हो जाती है, वह सभी कार्यों को सहज तरीके से करता है। उसके हृदय से मेरे तेरे का भेद नष्ट हो जाता है। वह हमेशा सहज ध्यान और आत्मा के आनंद में रहता है। ईश्वर प्रेम का अमृत पीता है, और दूसरों को भी सहज ध्यान का दान देता है। उसका सच्चा धर्म जागृत होता है। वह निर्विचार होकर, परमात्मा के साथ एक हो जाता है। नानक कहते हैं, ऐसी सहज अवस्था प्राप्त किए हुए व्यक्ति के लिए वे अपने प्राणों की आहुति देने को भी तैयार हैं।

गुरु ग्रन्थ साहब की कुछ सहज पंक्तियाँ

अव्वल अल्लाह नूर उपाया कुदरत के सब बंदे ।
एक नूर ते सब जग उपजिया कौन भले कौन मंदे ॥

अर्थात हम सब का जन्मदाता एक है एक ही नूर से हम सब उत्पन्न हुए हैं कोई अच्छा और कोई बुरा नहीं। कोई ऊंचा और कोई नीचा नहीं जब हम सब एक ही खुदा के बच्चे हैं तो ऐसा ही ही नहीं सकता कि हिंदुओं का खुदा अलग और मुसलमानों का खुदा अलग हो।



अदि सच जुगादि सच, हैभी सच नानक होसी भी सच।
प्रभु कालातीत है वह हमेशा ही रहता है भूत में भी था वर्तमान में भी है और भविष्य में भी वही रहेगा।



टुकदम करारी जो करें, हाजिर हुजूर खुदाय।
वह तत्क्षण मिलता है अर्थात सन्यास लेने या जंगल में जाकर तपस्या से नहीं।

www.sahajayoga.org.in | www.nirmalldham.org | www.sahajayogamumbai.org

Sahaja Darshan Prachaar aur Prasaar Samiti
adlakhagk@gmail.com | +91 98712 78936 | Toll Free - 1800 2700 800