

राजयोग का प्रयोग

कि सी ने बहुत सुन्दर कहा है कि जीवन हमेशा सीखने के लिए होता है। विद्यार्थी जीवन में हम जो कुछ सीखते और पढ़ते हैं उसका सीमित दायरा होता है। अधिकतर, निर्धारित पाठ्य पुस्तकों से सवाल आते हैं और उन को याद करने के लिए साल भर का समय मिलता है परन्तु विद्यार्थी जीवन पूरा हो जाने के बाद जब हम अपने जीवन की बागड़ोर स्वयं सम्भालने लगते हैं तब भी परीक्षाएँ आती हैं। अन्तर यह है कि अब अपठित, अनजानी परीक्षाएँ भी आनी शुरू हो जाती हैं।

राजयोग एक वैज्ञानिक विधि

यह आश्चर्यजनक सत्य है कि कई बार बहुत पढ़ा-लिखा मेधावी व्यक्ति भी जीवन की परीक्षाओं में फ़ेल हो जाता है और कई बार कम पढ़ा-लिखा, कम बुद्धिमान भी जीवन की परीक्षाओं को हंसते-हंसते पार कर लेता है। कारण यही है कि अब बौद्धिक बल से अधिक मनोबल और आध्यात्मिक बल की ज़रूरत पड़ती है। इस बल को एकत्रित करने का साधन है आध्यात्मिक ज्ञान। आध्यात्मिक ज्ञान का एक महत्वपूर्ण विषय है राजयोग। राजयोग का अर्थ है ऐसा योग जो हमें अपने मन का,

अपनी इन्द्रियों का मालिक बनाए और हर परिस्थिति में अचल-अडोल रहने की शक्ति प्रदान करे। जैसे एक वैज्ञानिक किसी भी नई शोध पर प्रयोग करके उसकी सत्यता और उपयोगिता को देखता है इसी प्रकार राजयोग भी एक वैज्ञानिक विधि है जिसका प्रयोग हम अपने जीवन पर करके इसकी सत्यता और उपयोगिता को अनुभव कर सकते हैं।

जैसे संस्कार वैसे विचार

मानव का मन निरन्तर विचार पैदा करता रहता है। विचारों की उत्पत्ति संस्कारों के अनुरूप होती है। जैसे संस्कार वैसे विचार, यह पूर्णतया सत्य है। कई पदार्थ ताले में बन्द होते हुए भी उनकी खुशबू चारों ओर बिखर जाती है और पता चल जाता है कि इस बन्द कमरे में चन्दन भरा है या सेन्ट की बोतलें आदि-आदि। इसी प्रकार संस्कार भी ताले में बन्द हैं अर्थात् अदृश्य हैं परन्तु उनके आधार पर उठने वाले संकल्पों से हम समझ जाते हैं कि हमारे संस्कार कैसे हैं। जब संकल्प उठते हैं तो केवल हमें पता पड़ता है परन्तु जब वे वाणी और कर्म में आ जाते हैं तो संसार को पता पड़ जाता है। इसलिए यदि संकल्पों की क्वालिटी ऐसी है जिसके वाणी या

कर्म में आने पर अनेकों को कष्ट होगा, शान्ति भंग होगी तो उनका वहीं नियन्त्रण हो जाना चाहिए। इसे कन्ट्रोलिंग पावर अर्थात् आत्मनियन्त्रण कहते हैं। राजयोग के प्रयोग से इसे बढ़ाया जा सकता है।

ज़रूरत है बुराई के अंकुरों को नष्ट करने की

आत्मनियन्त्रण के अभाव में आज समाज अपराधों का अखाड़ा बन गया है। अपराध और शान्ति दोनों ही भीतर से उपजते हैं। यदि व्यक्ति को यह समझ आ जाए कि मेरा यह संकल्प अशान्तिकारक है और साथ-साथ उसे नियन्त्रित करने या मिटाने का आध्यात्मिक बल भी उसमें विकसित हो जाए तो समाज सुख-शान्ति से भरपूर, अपराध-मुक्त समाज बन सकता है। आध्यात्मिक बल के अभाव में आज व्यक्ति को बाहरी दबावों के द्वारा नियन्त्रित करने की कोशिश की जाती है। कारागृह में बन्द करना, मारना, पीटना, बांधना आदि सब बाहरी दबाव और भय हैं। इनसे व्यक्ति में भय के आधार पर अल्पकाल के लिए भले ही परिवर्तन आ जाए, वह डर या सहम जाए, छिप जाए या बदलने का दिखावा करे या मजबूरीवश मन को रोके पर बुराई के

जो अंकुर संस्कारों में हैं, वो नष्ट नहीं हो पाते और मौका पाकर पुनः जागृत हो जाते हैं। राजयोग के प्रयोग द्वारा संस्कारों में छिपे अपराध के अंकुर पूर्ण नष्ट हो जाते हैं और मानव देवत्व की ओर अग्रसर होता है।

संस्कार परिवर्तन के लिए प्रयोग

राजयोग का प्रयोग करने के लिए एकान्त में बैठें, स्वयं को भ्रुकुटि सिंहासन पर विराजमान उजली, प्रकाशमान आत्मा महसूस करें, धीरे-धीरे भ्रुकुटि सिंहासन को छोड़, साकार देह, सम्बन्ध, पदार्थों से उपराम हो परमधाम घर में पिता परमात्मा से मिलन मनाएँ और अपने में शान्ति की शक्ति भरें। अब एक स्थिति को इमर्ज करें कि कोई क्रोध से भरा हुआ व्यक्ति सामने आया और कई अर्नगल, झूठी, ग्लानि भरी बातें बोलने लगा। हम परमात्मा पिता से प्राप्त शान्ति की शक्ति के आनन्द में खोए हुए स्थिर, शान्त बैठे रहे और उसे भी शान्ति के प्रकम्पन देते रहे। उसके कहलेने के बाद हमने रहम भरे स्वर में कहा, कुछ और भी कहना है तो कह लीजिए। हमारी शान्ति भरी वाणी उसके भीतर के क्रोध को ठण्डा करती हुई महसूस होती है। वह अपने व्यवहार पर लज्जित-सा होता है और बिना कुछ और कहे लौट जाता है। इसके बाद जब भी मिलता है शान्ति

और प्यार से व्यवहार करता है।

प्रैक्टिस परीक्षा से पहले करनी है

इस प्रकार की घटनाएँ जीवन में घटती रहती हैं। हमने ऐसी घटनाओं से अप्रभावित रहने की, इस प्रयोग द्वारा, पहले से रिहर्सल कर ली। यदि कभी ऐसा वास्तव में हो गया तो हमारी यह रिहर्सल हमें मदद करेगी। प्रैक्टिस तो परीक्षा से पहले करनी होती है। परीक्षा तो तुरन्त उत्तर मांगती है। यदि पहले से तैयारी की होगी तो हम अविचलित रहेंगे। यदि तैयारी के बिना परीक्षा का सामना करेंगे तो हो सकता है, हम अचल ना रह पाएँ। इस प्रकार के प्रयोग हम मन को नियन्त्रित करने, एकाग्र करने, किसी भी प्रकार के नुकसानकारक कर्म से मन को हटाने तथा मन की अनेक सुषुप्त योग्यताओं को व्यवहार में लाने में कर सकते हैं। इस प्रकार की रिहर्सल वे ही कर पाएंगे जो अपने व्यर्थ जाते संकल्पों को रोक देंगे। जैसे व्यर्थ जाते जल को बाँध बना कर दिशा दी जाती है इसी प्रकार व्यर्थ जाते संकल्पों को दिशा देकर परमात्मा पिता में लगा देने से आत्मिक शक्ति का संरक्षण होता है।

**आवश्यक कार्य से नहीं,
अनावश्यक बातों से
मन को हटाएँ**
मान लीजिए, किसी व्यक्ति को एक हजार कि.मी.का सफर तय

करना है पर वह पाँच कि.मी.जाकर वापस लौट आता है, फिर चलता है और 7 कि.मी.जाकर वापस आता है, तो उसका 1000 कि.मी. का लक्ष्य कभी पूरा भी होगा, यह सम्भावना बहुत कम रह जाती है। इसी प्रकार, हम भी संकल्पों की उलझन में, उधेड़-बुन में, दुविधा और द्रन्द में, भूत-भविष्य की कल्पनाओं में रहते हैं तो यह भी जिन्दगी के लक्ष्य तक पहुँचने से पहले ही व्यर्थ में अटकने जैसा है। व्यक्ति प्रतिदिन इस प्रकार के संकल्पों में कितना समय और शक्ति नष्ट करता है, आकलन करे तो खुद भी आश्चर्यचकित हो जाए। व्यर्थ जाने वाले मन के संकल्पों को परमात्मा पिता में लगाकर उनसे शक्तियाँ प्राप्त करने का तरीका है राजयोग। इसके लिए किसी भी आवश्यक कार्य से मन को हटाकर परमात्मा में लगाने की आवश्यकता नहीं है वरन् अनावश्यक बातों में लगे मन को हटाने का अभ्यास करना है। इस प्रकार के अभ्यास से हम मन के मालिक और संकल्पों के धनी बन जाते हैं और जीवन में आने वाली परीक्षाओं में सहज ही उत्तीर्ण हो सकते हैं।

- ब्र.कु. आत्म प्रकाश

जो भगवान से संबंध
जोड़ते हैं, वे भाव्यवान
बन जाते हैं।