



शिव आमंत्रण



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विशेषांक

राजयोग प्राचीन पद्धति के साथ परमात्मा द्वारा सिखाई गयी विद्या है

सम्पूर्ण जीवन का आधार-राजयोग

प्रति वर्ष की भाँति इस वर्ष भी पुनः देश और दुनिया में योग के प्रति लोगों की दीवानगी साफ दिखेगी। हालाँकि अब लोगों का रुद्धान योग की तरफ काफी बढ़ा है। कुछ बाबा रामदेव तो कुछ अलग अलग माध्यमों से लोगों ने योग करना प्रारम्भ कर दिया है। परन्तु जिस तरह से भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा संयुक्त राष्ट्र संघ में योग के लिए प्रस्ताव रखा और संयुक्त राष्ट्र संघ ने बिना बिलम्ब किये इसे स्वीकार करते हुए घोषणा कर दी। इसका सीधा असर पूरी दुनिया भर के लोगों पर पड़ा। समस्त के विश्व के कुछ देशों को छोड़ दिया जाये तो हर देश के लोगों ने इसमें हिस्सेदारी निभायी। निश्चित तौर पर यह एक क्रांतिकारी पहली थी। अब पुनः योग दिवस यानि 21 जून की पहली बरसी है। जिसके लिए लोगों के साथ प्रशासन में उमंग उत्साह अपने चरम पर है। परन्तु योग के लिए एक शारीरिक स्तर तक ही सीमित ना रहे। क्योंकि शरीर का विकास स्वस्थता तो दे सकता है परन्तु सर्वांगिण विकास नहीं। क्योंकि आज यह सिद्ध हो चुका है कि अधिकतर बीमारियों का कारण मनुष्य का मन है। क्योंकि यदि मन दूषित है तो वह कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकता। परमात्मा ने गीता में मनुष्य के अन्दर से काम, क्रोध, लोभ मोह और पांच विकारों को समाप्त करने के लिए योग सिखाया था। यही वह राजयोग है जिसके जरिये हम आत्मा और उसके विकास की पहल में भागीदार बन सकते हैं। इससे ही मनुष्य के जीवन में तरक्की हो सकती है। जिस मकसद से योग प्रारम्भ हुआ है वह तभी सार्थक होगा जब हम आत्मा के सभी गुणों का भी विकास करेंगे। इससे ही समाज में बेहतरी का प्रयास सफल होगा और श्रेष्ठ समाज की ओर हम अग्रसर होंगे। इसमें हर किसी को व्यक्तिगत स्तर पर प्रयास करने की जरूरत है। जब हम ऐसा करने का प्रयास करेंगे तो निश्चित तौर पर हमारा प्रयास सफल होगा।

राजयोग क्या है

राजयोग एक आन्तरिक प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में हमारा पूरा ध्यान अपने मन में चलने वाले संकल्पों पर केन्द्रित होता है। जैसे नकारात्मक विचार या दुन्ह, अशान्ति के विचार हमारे मन को चिन्ता तथा तनाव का अहसास करते हैं, ठीक उसी प्रकार हम राजयोग के माध्यम से अपने विचारों को एक सुखद राह देते जाते हैं, सकारात्मक पथ देते जाते हैं जिससे हमारा मन स्वयं को शक्तिशाली महसूस करता है। वास्तव में अपने आत्माव और आत्मिक स्वरूप में स्थित होना ही राजयोग है।

राजयोग से प्राप्त होने वाले सात दिव्य गुण



परमात्मा ने सिखाया है राजयोग



राजयोग वो योग है जिसे परमात्मा ने स्वयं सिखाया था। जब मैं पहली बार बाबा के पास आयी थी तो बाबा ने यही कहा था कि बच्ची स्वयं को आत्मा समझ, पिता परमात्मा को याद करना ही राजयोग है। इससे हमारे कई जन्मों के विकर्मों का नाश हो जाता है। राजयोग का अभ्यास करने से आत्मा शक्तिशाली बनती है और जब हमारी आत्मा शक्तिशाली बनती है तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ जाती है। राजयोग का अभ्यास सभी लोगों के लिए आवश्यक है क्योंकि यह हमें जीवन जीने का तरीका सिखाता है।

राजयोगिनी दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज माउण्ट आबू

कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण



योग अभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है तथा यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग के लिए अंगमर्दन नहीं बल्कि आत्मा और शरीर दोनों को स्वयं रखने की प्रक्रिया है। यदि हम योग को जीवन से जोड़ दें तो हम सम्पूर्ण स्वस्थ बन सकते हैं। ब्रह्माकुमारी संस्था अध्यात्म और राजयोग को पूरे विश्व में फैलाया है। पिछले 80 वर्षों से आर्द्धों और मूल्यों को लेकर आदोलन चला रही है। राजयोग से लाखों लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव आया है। एक विशाल शृंखला तैयार हुई है।

नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री, भारत

प्राचीन जीवन शैली है-योग



योग भारत की प्राचीन जीवन शैली का हिस्सा है। वास्तव में योग मन, बुद्धि और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का सेतु है। योग बढ़ेगा तो मन और आत्मा की शक्ति मजबूत बनेगी। सबको इसमें भागीदार बनना चाहिए। यह पूरी दुनिया का मुहिम बन चुका है। सभी बढ़कर हिस्सेदारी निभायें।

राजनाथ सिंह, गृहमंत्री, भारत सरकार, दिल्ली

बीमारियों को ठीक करने की क्षमता



योग भारत की प्राचीन संस्कृति है। योग में सभी बीमारियों को ठीक करने की क्षमता है। यदि लोग अपने जीवन में योग को स्थान दें और प्रकृति के नियमों को पालन करें तो मनुष्य अधिकतर बीमारियों पर काबू पा लेगा। जबसे हमने योग प्रारम्भ किया है। तब से लाखों लोग के लिए भारत ही नहीं बल्कि दुनिया में भर में इसके अभ्यास से अपने जीवन को स्वस्थ बना रहे हैं।

बाबा रामदेव, योगगुरु, पर्तजल पीठ, हरिद्वार

वैश्विक एकता का सेतु

राजयोग का ज्ञान किसी व्यक्ति द्वारा दिया हुआ साधारण ज्ञान नहीं है। ये ज्ञान के धर्म अलग-अलग हो सकते हैं परन्तु आत्मा का धर्म तो एक ही होता है और वा है शान्ति। एक विश्व प्रसिद्ध नारा भी है- हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, आपस में सब भाई-भाई हैं। अब अ ग र शारीरिक नाते से देखा जाये तो ये परन्तु ये चार मुख देखा होते नहीं हैं कि परमात्मा द्वारा दिया हुआ ये ज्ञान सृष्टि की चारों दिशाओं में फैला जो किसी व्यक्ति, धर्म, मजहबों से बाधित नहीं हुआ। अगर व्यावहारिकता से देखा जाये तो राजयोग का ज्ञान शरीर के लिये नहीं होते हैं इन्हें शारीरिक धर्मों वाला राजयोग के द्वारा आत्म-अनुभूति कर लेते हैं तो इन्हें शारीरिक धर्मों



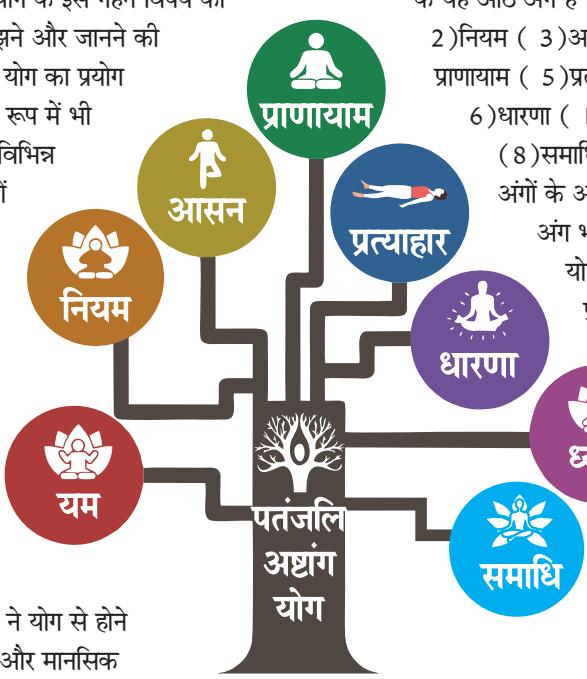
की जो सच्चाई है वह ज्ञान हो जाती है और आत्मिक नाते से भाई-भाई की महसूसता कर सकते हैं। आज मनुष्य ने विकास के नये-नये साधन बनाये हैं। आज सूचना और दूरसंचार के साधनों का इतना अविक्षार हो गया है कि आप कहाँ भी बैठकर देश के किसी कोने में अपना सम्पर्क जोड़ सकते हैं। सारा विश्व आज एक छोटे से गाँव के रूप में सिमट गया है। वास्तिकता तो कुछ और ही है। आज जितना विकास होता है जो विश्व को एकता के सूत्र में बाँधने में सक्षम है। राजयोग ही वैश्विक एकता लाने में सक्षम है और राजयोग के महत्व के बारे में जानकर ही संयुक्त राष्ट्र संघ ने राजयोग की शिक्षा देने वाली संस्था को गैर सामाजिक सलाकार के रूप में नियुक्त किया है। राजयोग की बेहतर विश्व निर्माण में भूमिका को जानते हुये ही संस्था को सात शान्ति पुरस्कारों से नवाजा गया है, जिनमें एक अन्तर्राष्ट्रीय और 6 राष्ट्रीय पुरस्कार दिये गये हैं।

राज्योग से सभी समस्याओं का समाधान

पतंजलि अष्टांग योग

योग भारत की प्राचीन सभ्यता का एक अहम् हिस्सा है प्रति वर्ष इसके प्रति लोगों की जागरूकता काफ़ी बढ़ी है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा घोषित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस इसका मूल कारण रहा है। तो आइये योग के इस गहन विषय को और गहराई से समझने और जानने की कोशिश करते हैं। योग का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है, जो विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार करता है।

वर्तमान समय में
हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने
वाले कई शारीरिक और मानसिक
बीमारियों में लाभ के रहस्य को
उजागर किया है। यही नहीं लाखों योग
अभ्यासियों के अनुभव के आधार पर इस बात
की पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार
सहायता कर सकता है। योग का आधार माने
जाने वाले पतंजलि योग सूत्र के अनुसार योग को



लगभग भुला ही बैठे हैं। वर्तमान समय की योग शिक्षाओं को सार रूप में देखें तो सभी प्रकार की योग विधाएं ध्यान को योग की अन्तिम और सर्वोच्च स्थिति के रूप में देखती हैं। आयुष मंत्रालय द्वारा जारी सामान्य योग अभ्यासत्रों में ध्यान के निम्नलिखित लाभ बताये गए हैं।

जयोग
क्षटरों ने
किसी ने
सभी रागों
माता-पिता
स्वेच्छ पर
ग का
हो गया। मेरा
के सारे
मात्कार
मैं विश्वास
रकमात्र

रास्ते अने

तेज रपतार की जिंदगी में खुद को स्वरस्थ और अब भली-भाँति समझने लगे हैं कि योग हर दिन पुराण व गीता में किया गया है। सभी योग ग्रंथों ही लक्ष्य हैं - शरीर और मन को स्वरस्थ व शांत बनाए कर लिया लेकिन आत्मा और परमात्मा व असफल रहें। इसके लिए हमें सहज राजयोग विद्यनित कर मन के तार को परमात्मा से जोड़ता है और धर्म और अद्यात्म के मार्ग में अवधीन जीवन में अपनाने और उताने से ही प्राप्ति होती है। लोग यही समझते हैं कि योग व्ययोंकि यदि हम योग शरीर के लिए करेंगे तो वह कमी के गाथ आएगा और पारंपरों की जरूरत

स्ता रायाग हैं।

राजथोग



। आया है। उस समय योग सीखने के लिये सिद्ध महापुरुषों के पास जाना पड़ता था। उस समय में तो योग

गुरुओं द्वारा अपने शिष्यों को सिखाया जाता था। धीरे-धीरे समय के अन्तराल में ये प्रक्रिया जटिल हो गई। यही कारण है कि आज मनुष्य राजयोग को जानता ही नहीं और अगर जनता भी है तो ये जरूर मानता है कि ये हमारी समझ से बाहर है।

कैंसर जीतने में भी सहायक राजयोग

मैं ब्लड कैंसर से पीड़ित रोग-थैया पर पड़ी हुई थी। डॉक्टरों ने मेरे जीवित रहने की आशा छोड़ दी थी। लेकिन एक दिन किसी ने एक पर्यामेरे बिस्तर पर रख दिया। उसमें राजयोग द्वारा सभी रागों एवं तनावों से मुक्त होने की बात लिखी थी। मैंने अपने माता-पिता से राजयोग केंद्र पर ले चलने का आग्रह किया। वे मुझे स्ट्रेचर पर रखकर वहां ले गए। ब्रह्माकुमारी बहनों ने मुझे राजयोग का तरीका बताया, उससे मेरे जीवन में तो जैसे चमत्कार हो गया। मेरा बल्ड कैंसर थीरे-धीरे समाप्त हो गया। इस पर अमेरिका के सारे डॉक्टर आज भी चकित हैं कि राजयोग से यह कैसे चमत्कार हुआ? वे आज मेरे केश पर अन्वेषण कर रहे हैं। अतः मैं विश्वास पूर्वक यह कह सकती हूँ कि तनाव मुक्त जीवन का एकमात्र रास्ता रायोग है।

रास्ते अनेक, मंजिल एक

तेज रप्तार की जिंदगी में खुद को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखना आज बेहद ही आवश्यक है। इस तथ्य को लोग अब भली-भांति समझने लगे हैं कि योग हर किसी की जरूरत है। योग का वर्णन कई ग्रंथों में जैसे कि उपनिषद, पुराण व गीता में किया गया है। सभी योग ग्रंथों में योग के अलग-अलग रास्ते बताए गए हैं। परंतु सभी योगों का एक ही लक्ष्य है - शरीर और मन को स्वस्थ व शांत बनाना तथा मन का संबंध परमात्मा से जोड़ना। एक लक्ष्य को तो हमने प्राप्त कर लिया लेकिन आत्मा और परमात्मा का यथार्थ ज्ञान न होने के कारण मन के तार परमात्मा से जोड़ने में असफल रहे। इसके लिए हमें सहज राजयोग मेंडिटेशन अपनाना होगा। जो कि शरीर को तथा मन व बुद्धि को वियोगित कर मन के तार को परमात्मा से जोड़ता है। जिससे आत्मा गहन शांति की अनुभूति करती है।

योग जीवन के लिए महत्वपूर्ण है



आधुनिक ट्रीटमेंट सर्वसामान्य व्यक्ति के लिए महंगी पड़ती है। कई बार ट्रीटमेंट नाकाम भी साबित होती है। ऐसे हालात में योग काम करता है और आज योग ने वैश्विक मान्यता प्राप्त की है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सबमें योग महत्वपूर्ण हो गया है। योग ही एक ऐसी ओषधि है जो व्यक्ति को सम्पूर्ण ना है। ब्रह्मकुमारीज का प्रयास पूरे विश्व में रंग ला रहा है।

राजयोग से शान्ति की प्राप्ति



ब्रह्माकुमारीज रसंस्थान द्वारा जो राजयोग मेडिटेशन सिखाया जा रहा वह देख के जवानों के लिए बहुत ही आवश्यक है। हमने यह अनुभव किया है कि इसके अभ्यास से मानसिक शांति की प्राप्ति होती है और जीवन में नैतिक मूल्यों का विकास होता है।

सूदृढ़ पारिवारिक संरचना में योग की भूमिका

वर्तमान समय में समाज के हर क्षेत्र में मानवी मूल्यों की क्षय हो रहा है। जीवन में नैतिक मूल्यों का पतन प्रतिदिन नये-नये रूप में अपनी कमी को प्रत्यक्ष दर्शाता है। हमारी मानसिकता में संकीर्णता आ गई हैं। आज सङ्केत चौड़ी हो गई हैं लेकिन मानव की सोच उतनी ही संकीर्ण और छोटी। अगर परिवारिक संरचना की बात की जाए तो आज परिवार छोटे होते जा रहे हैं। परिवार एक ऐसी जगह होती है जहाँ निजी रिश्ते होते हैं, जहाँ मनुष्य अपना सुख-दुःख, खुशी-गम बाँट सके और जरूरत पड़ने पर अपनों का सहारा लेकर विकट परिस्थितियों में भी सफलता हासिल कर सके। एक परिवार में सुव्यवस्था बनाये रखने के लिये परिवार में रहने वाले हर व्यक्ति का ख्याल रखा जाता है।

परिवार को एकता के सूत्र में बाँधने के लिये दो गुण मुख्य रूप से जरूरी होते हैं, पहला है समाने की शक्ति और दूसरी विशेष शक्ति जो परिवारिक संरचना को मजबूत करती है वह है सहनशक्ति। वर्तमान में इन्हीं दो शक्तियों की कमी सर्वत्र हो रही है। इन्हीं की कमी के कारण परिवार बिखर रहे हैं। परिवार में शिशुओं को बनाये रखने के लिये कई बार अपनी बातों को छोड़कर परिवार के अन्य सदस्यों की बातों को ज्यादा मान देना होता है लेकिन अपने अहंकारात्मक के कारण दूसरों की बातों को नजरअंदाज करके अपनी ही बात को सिद्ध करना भी व्यवस्था को बिगाड़ देता है। आज

किसी में
किसी के
द्वारा कही
गई बातों
को सहने
करने की
क्षमता ना
के बराबर
रह गई है।
और अगर
कोई किसी
की बात



को मजबूरीवश सहन कर भी लेता है तो समाना नहीं आता है। वो सहन की हुई बात को या तो अपने से छोटों के ऊपर गुस्से के रूप में निकल जाती है या फिर अपना ही मनोवृद्धि बिगाड़ लेते हैं। अगर इन दो शक्तियों की धारणा हरेक में हो जाये तो फिर से हमारे घर जो मकान बन गये हैं, घरों में तबदील हो जायेंगे और परिवारिक व्यवस्था मजबूत हो जायेगी।

राजयोग पारिवारिक संरचना को सुदृढ़ बनाने में और उसे बनाये रखने में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका अदाकरता है। राजयोग का प्रतिदिन अभ्यास हमारें में अष्टशक्तियों को विकसित करता है। जिनमें अन्य शक्तियों के

साथ-साथ सहन शक्ति, समाने की शक्ति तथा सहयोग करने की शक्ति मुख्य रूप से विकसित होती है। प्रतिदिन अभ्यास से हमारे विचारों की जो संकीर्णता होती है वह खत्म होने लगती है और हमारी सोच का स्तर ऊँचा होता होता जाता है। हम अपनी बातों को बनाये रखने की बजाय अपने रिश्तों को ज्यादा महत्व देना शुरू करते हैं। इसके लिये चाहे हमें अपनी बातों को छोड़ना पड़े तो भी हमारी उच्च मानसिकता आहत नहीं होता अपितु रिश्तों की गरिमा को बनाये रखने में किये गये अपने सहयोग को देख अन्तर्मन आनंदित होता रहता है। आपसी सम्बन्धों के प्रेमपूर्ण बनाये रखने में ये बात मुख्य भूमिका निभाती है।

