आत्मा से परमात्मा का मिलन है राजयोग

भारत देश प्राचीन काल से ही योग तथा अध्यात्म के क्षेत्र में जाना जाता रहा है। परंतु इसमें राजयोग स्वयं गीता में भगवान द्वारा प्रदत्त है जो सभी योगों में सर्वश्रेष्ठ है। राजयोग का अर्थ है स्वयं की खोज करना। यह हमें स्वयं के भीतर जाने का मार्ग प्रशस्त करता है। राजयोग का ज्ञान अज्ञान रूपी अंधकार को ज्ञान के प्रकाश में परिवर्तित कर देता है। इसी राजयोग की बात को गीता में उजागर किया गया है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि पांच विकारों के साथ-साथ कई अन्य प्रकार के अवगुण समाप्त हो जाते हैं। श्रेष्ठ विचारोत्पत्ति, शुभ संकल्पों का प्रवाह, मन पर नियंत्रण, कर्मेंद्रियों पर वश राजयोग की विद्या से संभव है। राजयोग परमपिता परमात्मा से मिला हुआ सबसे बड़ा वरदान है, राजयोग में जो सौंदर्य छिपा हुआ है। वह शायद इस सृष्टि के किसी भी कोने में ढूंढने से नहीं मिलेगा। एक साधारण मनुष्य की पहुंच जहां जाकर समाप्त होती है, वहीं से एक सफल योगी की शुरुआत होती है। जहां तक एक साधारण मनुष्य सोच भी नहीं सकता है, वहीं अंतर्जगत् की यात्रा में एक योगी सहजता से पहुंच सकता है। संसार के तमाम दु:ख, दर्द, परेशानियां तथा लोभ, मोह, क्रोध, अहंकार समाप्ति तथा मन को सुमन बनाने का यह एक सरल एवं आनंदमयी साधन है।

मन में उठने वाले अच्छे-बुरे संकल्पों को नियंत्रण में रखना है। ऐसा न हो कि अच्छे संकल्प आएं तो अच्छा महसूस होने लगा और बुरे संकल्पों का प्रवाह हो तो बुरे से प्रभावित हो जाएं। आंतरिक स्थिति इतनी मजबूत हो कि बुरे को अच्छे में परिवर्तन करने की शक्ति मिल सके। जिस प्रकार एक नाविक उठते तूफान में भी अपना तन-मन लगाकर अपनी नौका को सही दिशा देता है और उसे मंजिल तक पहुंचाता है। उसी प्रकार हमें अपने जीवन को भी संचालित करना है। योग के मार्ग पर पैर रखने के पश्चात् विकारों के तूफान तो उठेंगे, उनमें से रास्ता, निकालकर उनका सामना करते हुए हमें राजयोग की नौका में बैठकर उस परमपिता परमात्मा को नाविक बनाकर किनारा पाना है। मूल्यवान जीवन रूपी नाव में अहंकार जैसे अवगुणों को स्वप्न में भी नहीं आने देना है, इससे राजयोग की सीढ़ी चढ़ने में मदद मिलती है। योग के पथ पर चलने वाले हर एक कार्य करते समय परमशांति का अनुभव करता है। उसमें परमपिता द्वारा दिए गए गुण धीरे-धीरे उपस्थित होने लगते हैं। उस राजयोगी के संग में रहने वाला भी इसी अतीन्द्रिय सुख में झूलने लगता है।

आज के परिप्रेक्ष्य में यह देखने को मिल रहा है कि मनुष्य अकेलेपन में स्वयं को सुरक्षित महसूस नहीं करता है, अकेलेपन में ज्यादा समय टिक नहीं सकता। उसे हर वक्त किसी न किसी बात का भय बना हुआ रहता है। इसका मुख्य कारण उसके द्वारा किए गए कर्मों का प्रभाव है। क्योंकि जब मनुष्य अकेले में होता है तो उसके सामने एक दर्पण होता है। जिसमें उसकी अपनी आंतरिक सूरत उसे दिखाई देती है। यदि उसके कर्म अच्छे नहीं होते हैं, पवित्र नहीं होते हैं तो उनमें सामना करने का धैर्य नहीं होता है। इसी कारण वह अकेलेपन से घबराता है। इसका हल ढूंढने के लिए मनुष्य अलग-अलग रास्ते की तलाश करने लगता है तथा बहाने बनाने लगता है। लेकिन क्या ऐसा करने से उसके दुष्कर्म उसके सत्कर्म में परिवर्तित हो जाते हैं?

मनुष्य को चोट लगने की अवस्था में उसे बिना दवा लगाए पट्टी बांध देने से वह चोट ठीक होने के बजाए और गहरी हो जाती है। जिस प्रकार से घाव को शीघ्र ठीक करने के लिए बार-बार मरहम की आवश्यकता पड़ती है। उसी प्रकार हमारे अंदर जो भी अवगुण है उसको अंदर छिपाना नहीं है, बल्कि सुप्रीम सर्जन परमपिता परमात्मा शिव बाबा को बताकर आत्मा से बुराइयों की चोट ठीक करना है। इसलिए राजयोग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बना लेना चाहिए। क्योंकि राजयोग ही राज्य का अधिकारी बना सकता है। राजयोग से मनुष्य अंतर्मुख होने लगता है। मनुष्य के अंतर्मुख होने से उसके सामने कई प्रकार के राज खुलने लगते हैं। सुख, शांति सम्पन्नता सभी मनुष्य के भीतर सुषुप्तावस्था में होती हैं। जरूरत होती है उसको जागृत करने की। राजयोग ऐसा प्रकाश स्तंभ है जहां से चढ़कर सारे विश्व का अवलोकन किया जा सकता है।

यदि हमने अपने जीवन में राजयोग को नहीं अपनाया तो विकारों की चपेट में आना निश्चित है जिसमें विकारों की आग स्वयं को भी जलाती है और दूसरों को भी जलाती है। यह चैन से जीने नहीं देती है। उसकी जाल से छूटने के लिए मनुष्य दर-दर भटकने लगता है। कंदराओं, गुफाओं में इसका हल ढूंढने लगता है। परंतु उसे निराशा के अलावा और कुछ भी प्राप्त नहीं होती है। राजयोग आत्म विश्लेषण का प्रयोगशाला है। राजयोग मनुष्यता की सुषुप्त शक्तियों को जागृत कर नवोदित अवस्था में लाता है। यह बाह्य संसार से आंतरिक संसार की ओर ले जाने का सुगम और श्रेष्ठ पथ है। इसलिए राजयोग को अपनाकर अपने कर्मेंद्रियों तथा सच्चे सतयुगी दुनिया के अधिकारी बनिए।

गुणदायी है.....

पृष्ठ 6 का शेष

से विकार उत्पन्न हो गए हों तो तुलसी के नियमित प्रयोग से वह विष रक्त से बाहर निकल जाता है।

- तुलसी के पौधे आँखों की ज्योति और मन को शांति प्रदान करते हैं तथा हृदय को सात्विक बनाते हैं। मन, वचन और कर्म से पवित्र रहने की प्रेरणा में इसका प्रयोग किया जाता है।

- तपोवन में रहकर विद्या प्राप्त करने वाले छात्रों के चरित्र की निर्मलता और विद्वत्ता का मूल आधार निश्चित रूप से तुलसी के वे पौधे ही होते थे जो आश्रम में जहां-तहां लहलहाते रहते थे।

- तुलसी का उपयोग केवल रोगों से मुक्ति पाने में ही नहीं किया जाता बल्कि इसका प्रयोग मन को शांति, शक्ति और ऊर्जावान बनाने में भी किया जाता है।

- शास्त्रों में कहा गया है कि यदि प्रात: दोपहर और संध्या के समय तुलसी का सेवन किया जाए तो उससे मनुष्य की काया इतनी शुद्ध हो जाती है जितनी अनेक बार चंद्रायण व्रत करने से भी नहीं होती है। तुलसी की यह महिमा, गुण, गरिमा केवल कल्पना नहीं है, भारतीय जनमानस इसे हजारों वर्षों से प्रत्यक्ष अनुभव करता आया है। इसलिए प्रत्येक देवालय, तीर्थस्थानों और सद्गृहस्थों के घरों में तुलसी को स्थान दिया गया है।

- तुलसी का पौधा लगाने, जल देने, दर्शन करने, स्पर्श करने से मनुष्य की वाणी, मन और काया के समस्त दोष दूर हो जाते हैं।

- तुलसी हिचकी, खांसी, विष विकार, पसली के दाह को मिटाने वाली होती है। इससे पित्त की वृद्धि और दूषित कफ तथा वायु का शमन होता है।

- यह बात सोलह आने सच है कि तुलसी के पत्तों और शाखाओं से एक ऐसा रोगनाशक तेल वायुमण्डल में उड़ता रहता है जिससे इसके आस-पास रहने, इसे छूने, पौधा रोपने और उसे जल चढ़ाने से ही सैकड़ों रोग नष्ट हो जाते हैं।

- तुलसी की मंजरी जिस घर के आंगन में बिखर जाती है और जो मंजरी को भिगोकर बदन पर छींटे देता है और फेर लेता है, समझो कि उसने रोगों से सुरक्षित रहने का कवच पहन लिया हो। इसके बीजों से उड़ते रहने वाला तेल त्वचा से छूकर रोम-रोम के विकार हर लेता है।

- जीरे के स्थान पर पुलाव आदि में तुलसी-रस के छींटे देने से पौष्टिकता और महक में दस गुना वृद्धि हो जाती है।

- तुलसी केवल शाखा-पत्तों का ढेर नहीं बल्कि आध्यात्मिक शक्ति का भी प्रतीक है।

चंडीगढ़। हरियाणा के मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.अचल दीदी एवं ब्र.कु.अमीरचंद।

वैशाली नगर, जयपुर। राजस्थान के शिक्षामंत्री बृजकिशोर शर्मा को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.सुषमा बहन एवं ब्र.कु.चंद्रकला बहन।

विदिशा। मध्यप्रदेश के वित्तमंत्री राघव जी को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.कौशल्या बहन।

दिल्ली। विधानसभा के अध्यक्ष योगानंद शास्त्री को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.सोनिया बहन एवं ब्र.कु.ममता बहन।

मनावर। मध्यप्रदेश की महिला एवं बाल विकास मंत्री रंजना बघेल को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.सुंदरी बहन।

हाजीपुर। जिला एवं सत्र न्यायाधीश मोहन शर्मा को 'रक्षा-सूत्र' बांधते हुए ब्र.कु.अंजली बहन।