

राजयोग एक विज्ञान भी है और यह सहज राजयोग है। इस ईश्वरीय विश्वविद्यालय की स्थापना के निमित्त पिताश्री हेमेशा कहा करते कि इसे केवल राजयोग नहीं कहा, सहज राजयोग कहा। राजयोग कई लोग सुनते ही समझते हैं कि कोई कठिन प्रकार का अभ्यास या पुरुषार्थ है। सबसे पहले जब किसी को ये बात मन में बैठ जाती है कि ये कार्य तो सहज है, मैं भी कर सकता हूँ आमतौर पर मुहावरे में जैसे कहा जाता है कि ये तो बायें हाथ का खेल है, इसे तो बच्चे भी कर सकते हैं। जब हमारा किसी कार्य के प्रति ऐसा दृष्टिकोण बनता है तो समझिए कि वो कार्य हुआ ही पड़ा है। अगर कोई व्यक्ति किसी कार्य के लिए सोच लेता है कि ये कठिन है, ये तो मेरे



बस का नहीं है ये तो टेढ़ी खीर है तो फिर उसकी शक्तियाँ संगठित होके कार्य नहीं कर सकती। किसी भी कार्य को करने के लिए मनुष्य के मन में उमंग और उत्साह चाहिए। जीवन का हमारा ये असूल होना चाहिए कि कोई भी कार्य जब हम करते हैं तो जम के करें डट के करें क्योंकि जब व्यक्ति किसी काम को आधे मन से करता है और उसे पूरी सफलता नहीं मिलती तो उसमें कॉम्फिडेंस की कमी हो जाती है, अपने बारे में इनफीरियोरिटी कॉम्प्लेक्स हो जाता है, फिर वह जीवन में लंगड़ाकर चलता है जबकि योगी अपने जीवन में कोई भी कार्य करता है तो दत्तचित्त होकर करता है। उसी तरह किसी भी कार्य की डोटेल को समझकर उसमें पूरा मन लगाकर और कॉन्सेन्ट्रेशन से उस काम को किया जाना चाहिए।

सफलता का जो पहला-पहला निशान है वो ये कि उसको विश्वास होना चाहिए कि मैं ये काम कर सकता हूँ, ये कठिन नहीं है, ये एटिट्यूड उसको उस कार्य को करने में बहुत सहायक होता है लेकिन केवल कहने से ही तो सहज नहीं हो सकता। एक व्यक्ति के लिए कोई बात सहज हो, दूसरे के लिए वो कठिन भी हो सकती है। जब इसे सहज राजयोग कहा जाता है तो कारण क्या है कि ये सहज राजयोग है? कैसे समझें कि ये सहज है, तो तीन-चार बातों पर आप विचार कीजिए अगर आप उनको अपने मन में धारण कर लेंगे कि हाँ ये तो वाकई सहज है फिर आपको योग का अभ्यास करने में कठिनाई नहीं होगी। एक बात तो यह है कि आप जानते हैं कि हरेक व्यक्ति के शरीर और मस्तिष्क की दो योग्यताएँ हैं, एक किसी कार्य को करने की शक्ति और एक किसी कार्य को

न करने की शक्ति। आप यदि चाहते हैं कि मुझे अभी इस तरह ध्यान नहीं लगाना है, ये नहीं सोचना है तो ये भी आपमें शक्ति है। रात को जब आप सोते हैं तो आप उस समय इस शक्ति का प्रयोग करते हैं कि मैंने दिन भर काम कर लिया अब सोचना विचार करना बंद, अब मैं अंधेरा करके सोता हूँ तो आप थॉट्स को ब्रेक लगा लेते हैं ये आपकी रोकने की शक्ति है कि जो आपने सारा दिन विचार किया उसे एक सेकेंड में ब्रेक लगा देते हैं। जैसे कार में दो तरह के फेकल्टी होते हैं ब्रेक भी है और साथ-साथ स्टार्ट भी है। स्टार्ट

सहज राजयोग

- ब्र.कु. जगदीश हसीजा

मनोवैज्ञानिक सिद्धांत के अनुसार जैसा आप सोचेंगे वैसा आप करेंगे। यदि कोई व्यक्ति कहे

कि मेरा मन अशांत है और जब उससे पूछेंगे कि क्या कारण है तो कहेगा कारण तो मुझे भी मालूम नहीं लेकिन अशांत हूँ। जब आप उससे और प्रश्न पूछेंगे तो आपको पता चलेगा कि वो कुछ ऐसी बात सोच रहा है जो है ही अशांति देने वाली।

भी कर सके और ब्रेक भी लगा सके। अगर ब्रेक न लगा सके तो किसी चीज में टक्कर लगेंगी उसका क्या नतीजा होगा वो भी आपको मालूम है। जिस मनुष्य को ये योग्यता कम हो जाती है वे रात भर सो नहीं सकते, जिनको रात को नींद नहीं आती उसका एक कारण क्या है कि उनकी रोकने की शक्ति कमजोर है। डॉक्टर को कहते हैं कि कोई ऐसी गोली दीजिए जिससे कि मैं सो सकूँ वरन जन्म लेते ही व्यक्ति की यह योग्यता होती है छोटा बच्चा भी सो जाता है, सोना किसी को सिखाया नहीं जाता। दूसरी जो मनुष्य की नैचुरल एबीलिटी है वो है सोचने की और कि योग में इसका बहुत प्रयोग होता है। योग में हम क्या करते हैं कि उस समय अपने शरीर के बारे में अपने संबंधियों के बारे में संसार के बारे में परिवार, व्यापार आदि के बारे में जो थॉट्स होते हैं उनको रोक देते हैं और मैं आत्मा हूँ, परमात्मा परमात्मा की संतान हूँ, परमधाम का वासी हूँ, अजर-अमर अविनाशी हूँ ये थॉट्स चलाते हैं। एक प्रकार के थॉट को रोक के दूसरे प्रकार के थॉट को

चलाना ये हर व्यक्ति को जन्म से मालूम है। योग में इसी शक्ति का प्रयोग होता है और ये योग जो आप सीख रहे हैं वो इसलिए सहज है क्योंकि जैसेकि लोग कहते हैं कि योग चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम है।

कुछ लोग अपने थॉट्स को रोकने को कोशिश करते हैं, यदि वे थॉट्स को रोक भी लेते हैं प्राणायाम से या अन्य क्रियाओं से तो भी उसको उस वक्त ये थॉट्स रहती हैं कि मेरी कोई थॉट नहीं है तो ये भी एक थॉट है। जो थॉट्स को बंद करेंगे वो भी थॉट्स से ही बंद करेंगे। सिर्फ एक प्रकार की थॉट्स को दूसरे प्रकार की थॉट्स से रिप्लेस करेंगे। थॉट्स एक प्रकार का असेट है जिसका हमें सफल प्रयोग करना चाहिए। बाबा ने हमें बताया है कि थॉट्स को रोकना नहीं है, मनोवैज्ञानिक

सिद्धांत के अनुसार जैसा आप सोचेंगे वैसा आप करेंगे। यदि कोई व्यक्ति कहे कि मेरा मन अशांत है और जब उससे पूछेंगे कि क्या कारण है तो कहेगा कारण तो मुझे भी मालूम नहीं लेकिन अशांत हूँ। जब आप उससे और प्रश्न पूछेंगे तो आपको पता चलेगा कि वो कुछ ऐसी बात सोच रहा है जो है ही अशांति देने वाली। कोई न कोई बात व्यक्ति सोच रहा होता है जो अशांति की होती है। शांति और अशांति का संबंध या हमारी जीवन की हर अनुभूति का संबंध हमारी सोच से है। अगर किसी व्यक्ति में ये कला हो कि वो किसी के थॉट्स को पढ़ सके तो उस व्यक्ति को फोर्लिंग का कारण बताया जा सकता है। इस सिद्धांत को सामने रखते हुए यदि हम योग में ये थॉट्स रखेंगे कि परमात्मा शांति के सागर हैं, प्रेम के सागर हैं, आनंद के सागर हैं, दुःखहर्ता-सुखकर्ता हैं, मेरा भी वास्तविक स्वरूप शांति है, मैं शूद्र हूँ तो इस प्रकार की सोच से हमारे जीवन में वैसी ही अनुभूति होगी। ये योग इसलिए सहज है क्योंकि इसमें थॉट्स को बिल्कुल रोकने का प्रयास नहीं किया जाता बल्कि अच्छे थॉट्स से निगेटिव थॉट्स को रिप्लेस कर दिया जाता है। अपनी इस योग्यता का प्रयोग करते हुए एक निरोधात्मक और दूसरी संचालनात्मक शक्ति, दोनों का जब हम प्रयोग करते हैं इसका नाम योग है। यह योग्यता हरेक को प्राप्त है और ये नैचुरल है इसलिए सहज है।

कोई भी संसार में आपको ऐसा व्यक्ति नहीं मिलेगा जिसमें प्रेम का गुण न हो। प्रत्येक व्यक्ति का किसी न किसी से प्रेम होता है या तो व्यक्ति से, वस्तुओं से या स्वयं से। इस योग में हम प्रेम का रूप परिवर्तित करते हैं। आत्मा का प्रेम और जगह से हटाकर परमात्मा से लगाते हैं इसलिए ये सहज योग है। प्रेम को परिवर्तित करना भी हरेक का एक स्वाभाविक गुण है। बच्चा छोटा होता है तो उसका माँ-बाप से प्रेम होता है, थोड़ा बड़ा होता है तो मित्रों से प्रेम हो जाता है, थोड़ा और बड़ा होता है तो और तरफ प्यार हो जाता है, शादी हो जाती है, बच्चे होते हैं, बच्चों में प्यार चला जाता है। हरेक में प्रेम है और प्रेम को एक से दूसरे में ले जाना ये भी हरेक का स्वाभाविक गुण है। इस सहज योग

-शेष पेज 8 पर



बेंगलोर। ब्र.कु. करुणा, माउण्ट आबू को उनके उत्कृष्ट सामाजिक उत्थान में बहुमूल्य योगदान के लिए रविन्द्र कलाक्षेत्र द्वारा आर्यभट्ट इंटरनेशनल अवार्ड से सम्मानित करते हुए महेश जोषी, डायरेक्टर जनरल दूरदर्शन, दिल्ली, शिवराज पाटील, सुप्रीम कोर्ट जस्टिस, एच.एन.एल राव, साइंटिस्ट, विधानसभा स्पीकर, कर्नाटक, मि. भट्ट, एम.डी., स्वर्गा टी.वी. चैनल।



फतेहपुर-अरबपुर(उ.प्र.)। सेवाकेन्द्र पर साध्वी निरंजन ज्योति, सांसद, बी.जे.पी. जनपद, फतेहपुर ब्र.कु. नीरू से स्नेह मिलान करते हुए।



गढ़ी मालियान-अजमेर। हरिन्द्रत शर्मा, अध्यक्ष, विकास समिति बैंक अजमेर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. छाया।



गया। 'तनाव मुक्त' आध्यात्मिक कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मेयर विभा देवी, ब्र.कु. शोला तथा अन्य।



इन्दौर-प्रेमनगर(म.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर 'पर्यावरण की सुरक्षा से जीवन की रक्षा' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में बरिष्ठ पर्यावरणविद शिक्षा अधिकारी ब्र.कु. निलोशेय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि।