जम्मू कश्मीर-विलावर नगर। जम्मू एवं कश्मीर प्रान्त के उप मुख्यमंत्री डॉ. निर्मल सिंह व उनकी धर्मपत्नी का विलावर नगर में आने पर स्वागत करते हुए ब्र.कु. संतोष व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

अजमेर-धोलाभाटा। सेवाकेन्द्र के वार्षिकोत्सव पर केक काटते हुए प्रसिद्ध कत्थक नृत्यांगना दृष्टि रॉय, ब्र.कु. कल्पना व ब्र.कु. योगिनी।

नरवाना-हरियाणा। 'अलविदा शुगर' कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू,माउण्ट आबू, डी.एस.पी. आदर्श दीप, समाजसेवी विद्या रानी, श्यामलाल जी, ब्र.कु. विजय व ब्र.कु. सीमा।

राजयोग का मनोविज्ञान

- ब्र.कु. प्रकाश

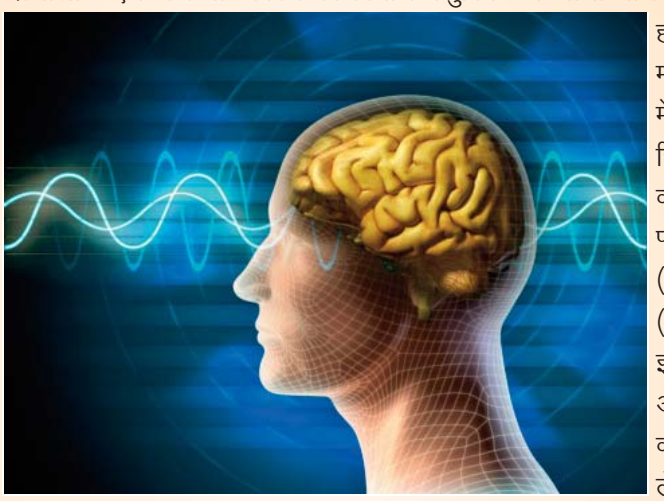
राजयोग ध्यान कला होने के साथ-साथ विज्ञान भी है। `मेडिटेशन' व `मेडिसिन' इन दो शब्दों का मूल लैटिन भाषा के शब्द `मेडरी' में छिपा हुआ है जिसका अर्थ है- उपचार करना। ध्यान - आत्मा का उपचार करता है तथा दवा - शरीर का। इस तरह ध्यान भी एक दवा है क्योंकि एक स्वस्थ मन ही शरीर को लम्बे समय तक स्वस्थ रख सकता है।

राजयोग मेडिटेशन के विज्ञान में मनोविज्ञान, जीव विज्ञान तथा प्रणाली विज्ञान शामिल है। यहाँ हम राजयोग प्रक्रिया में मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर चर्चा करेंगे।

(1). मन को लौकिकता से अलौकिकता की ओर ले जानाः- इसका अर्थ यह है कि मन को इन्द्रियों के मोह से परे केन्द्रित करना। सामान्य मनोविज्ञान तो कहता है कि विचार मन से जुड़े हैं लेकिन राजयोग कहता है कि मन को ऐसे विचारों से अनासक्त कर दिया जाए जो हमारे मन की शांति भंग करते हैं व मन को सही जगह पर केंद्रित नहीं होने देते हैं।

(2). विचारों के कुचक्र को तोड़नाः- एक बार गौतम बुद्ध के दो शिष्य नदी पार कर रहे थे। उन्हें एक स्त्री मिली जो स्वयं नदी पार नहीं कर पा रही थी। एक शिष्य ने उसे नदी पार करने में मदद की और अपनी राह बढ़ चला लेकिन दूसरा शिष्य दो दिन इसी विषय पर सोचता रहा। उसे लग रहा था कि पहले शिष्य ने संघ के नियम तोड़े हैं। दो दिन बाद उसने अपनी चुप्पी तोड़ी और गौतम बुद्ध से उस शिष्य की शिकायत लगाई। दोनों बुद्ध के सामने पेश हुए, पहले शिष्य ने कहा – ``मैंने तो उस ज़रूरतमंद लड़की की मदद करते हुए उसे नदी पार छोड़ दिया था लेकिन मेरा मित्र तो दो दिन से उसके विचारों को साथ लिए घू म रहा है।''

गौतम बुद्ध ने उस शिष्य की सराहना की और शिष्य से कहा कि वह विचारों के इस कुचक्र से मुक्ति पाए जिसने दो दिन से मानसिक रूप से जकड़ रखा था। राजयोग मेडिटेशन की मदद से हम ऐसे व्यर्थ और नकारात्मक विचारों से मुक्ति पा सकते हैं।



(3). सकारात्मक, शुद्ध व उन्नत विचार पैदा करनाः- प्रार्थना, भक्ति और राजयोग मेडिटेशन के बीच अंतर है। भक्ति या प्रार्थना के दौरान हम प्रार्थना करते हैं, ईश्वर सुनते हैं और बस। लेकिन राजयोग मेडिटेशन के दौरान दो तरफा संप्रेषण होता है। राजयोग के दौरान आत्मा व ईश्वर कहते है ``हम सुनते है व सुकून पाते हैं।'' आत्मा शुद्ध व उन्नत विचारों में लीन होकर पवित्र हो जाती है।

(4). मस्तिष्क को शांत करनाः- राजयोग अभ्यास के दौरान साधक का पूरा ध्यान परमात्मा पर केंद्रित रहता है जो शांति, प्रेम व आनंद का सागर है। व्यर्थ व नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाते ही व्यक्ति को बेहद आराम महसूस होता है। शांति के उस महासागर में ध्यान लगाने से साधक को शांति की सकारात्मक तरंगे प्राप्त होती हैं।

शरीर को मस्तिष्क का बाहरी हिस्सा नियंत्रित करता है। जैसे ही आत्मा मस्तिष्क के बाहरी हिस्से से ध्यान हटाकर उसे माथे के बीचो-बीच (आत्मा का निवास स्थान हाइपोथैलमस की थैली जो मस्तिष्क के अंदर वाली भाग में है) चेतना पर लगा देती है जिससे शरीर की 60 लाख करोड़ कोशिकाएं भी सुकून पा लेती हैं।

(5). सत्य चेतन अवस्था (आत्म-भाव) की भावनाः- इस गहन स्तर पर मन को आराम मिलता है और वह व्यर्थ विचारों से मुक्ति पा लेता है। लेकिन उस शांति, प्रेम, आनंद, सत्य, प्रसन्नता, शुद्धता व संकल्प शक्ति की सच्ची प्राकृतिक अवस्था का ज्ञान प्राप्त होता है। नैतिक मूल्य स्वयं ही उसके चेतना स्तर तक पहुँच जाते हैं। यही आत्म सजगता की अवस्था है।

यही वह अवस्था है जिसमें 1993 में शिकागो में स्वामी विवेकानंद ने श्रोताओं को अचम्भे में डाल दिया था।

(7). वृत्ति और दृष्टि में बदलावः- विचार प्रक्रिया में बदलाव लाकर तथा सकारात्मक भाव पैदा करके हम अपनी मानसिकता व नज़रिए में बदलाव ला सकते हैं। हम हर वस्तु के सकारात्मक पहलुओं

- शेष पेज 3 पर

सुपौल-बिहार। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए डी.एम. वैद्यनाथ यादव। साथ हैं एस.पी. एकले यादव, ए.डी.एम., ब्र.कु. सुधाकर, ब्र.कु. शालिनी व अन्य।

बहादुरगढ़-हरियाणा। दीपावली के शुभ अवसर पर विधायक नरेश कौशिक को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अंजली। साथ हैं ब्र.कु. विनीता व ब्र.कु. रेनु।

जयपुर-ओडिशा। 'राजयोग द्वारा स्वस्थ समाज का निर्माण' कार्यक्रम में पंजाब नेशनल बैंक के मैनेजर गणेश कुमार को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. जयन्ती।

चिरैयाकोट-आजमगढ़। ज्ञानचर्चा के पश्चात् विधायक बैजनाथ पासवान को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. गीता।

शाहकोट-फिल्लौर। सेंट मनु विद्यालय में आध्यात्मिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में स्कूल की प्रिन्सीपल, डायरेक्टर और स्कूल स्टाफ के साथ ब्र.कु. तुलसी।

सैफयी-करहल(उ.प्र.)। ग्रामीण आयुर्विज्ञान और अनुसंधान संस्थान व मेडिकल कॉलेज के डायरेक्टर डॉ. टी.प्रभाकरन को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. निधि।

पोखरा-नेपाल। लायन्स क्लब के कार्यक्रम के पश्चात् ब्र.कु. परिणीता को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते हुए क्लब के अध्यक्ष शिव श्रेष्ठ।