राजयोग : जीवन का विज्ञान

आध्यात्मिकता वास्तव में जीवन पर आरोपित किया गया कोई कानून या विधान नहीं है। आध्यात्मिकता जीवन की सहचर है, जीवन के लिए सुखावह है। आध्यात्मिकता हमें हमारे मानसिक विकारों और दुःखों से मुक्त करते हुए जीवन का मंगलकारी सत्य-शिव और सुंदर स्वरूप प्रदान करता है। आध्यात्मिकता कोई पंथ नहीं, जीवन का विज्ञान है; यह उपदेश नहीं, जीवन का आचरण है। प्रेम और पवित्रता, सत्य और शांति यही आध्यात्मिकता का सार रूप है।

प्रबुद्ध मानव-जाति अंधविश्वासों पर अमल नहीं कर सकती। वह जीवन का वास्तविक स्वरूप जीना चाहती है। उसके लिए सच्चा सन्यास गृह-त्याग नहीं, जीवन के विकारों, अंधविश्वासों और बुराइयों से छूटना सन्यास का सही अर्थ है। आप विकार-विजय और स्वभाव परिवर्तन को ही आध्यात्मिकता का अर्थ मानो। विकार-विजय ही आध्यात्मिकता का मर्म है और स्वयं का स्वभाव-पतिवर्तन ही आध्यात्मिकता की दीक्षा।

- ब्र. कु. गंगाधर

अब प्रश्न यह है कि आदमी विकारों से कैसे छूटे ? काम-क्रोध, वैर-विरोध, द्वेष-वैमनस्य से कैसे मुक्त हो ? क्या इसके लिए किन्हीं धार्मिक किताबों को पढ़ने और संतों के प्रवचनों को सुनने से बात बन जाएगी ? व्रत-नियम केवल औपचारिकताएं हैं, आध्यात्मिक उन्नति के सहायक पहलू हैं, पर भीतर उतरे बिना बात नहीं बनेगी, अंतर-पहचान और अंतर-शुद्धि नहीं हो पायेगी। इसके लिए व्यक्ति को अपने साथ कुछ निर्मल प्रयोग करने होंगे।

व्यक्ति बातें कुछ भी क्यों न कर लें, पर जब तक भीतर में फैली हुई विकृत-विषैली जड़ों को काटा-मिटाया नहीं जाएगा, तब तक उनकी अभिव्यक्ति और पुनरावृत्ति होती रहेगी।

जीवन का सत्य हमें इस बात का संकेत देता है कि व्यक्ति चिरकालीन आनंद का स्वामी बन सकता है। वह शांत मन, निर्मल चित्त, सुकोमल हृदय और प्रखर बुद्धि का संवाहक बन सकता है। वह विश्व-शांति और मैत्री का एक ऐसा अंग और सूत्रधार बन सकता है जिससे कि धरती को फिर से प्रेम और सत्य की सुवास मिल सके।

मनुष्य की मानसिक शांति, बौद्धिक ऊर्जास्विता और आध्यात्मिक स्वास्थ्य-लाभ के लिए योग एक बेहतरीन प्रयोग है। तनाव-मुक्ति और जीवन शुद्धि के लिए योग स्वयं एक विज्ञान है।

राजयोग, योग के प्रयोगों का यह संस्कारित, परिष्कृत और वैज्ञानिक स्वरूप है, जिसका प्रयोग मानव-जाति के लिए हर हाल में स्वस्तिकर, कल्याणकारी और लाभदायी है।

राजयोग शब्द नहीं, साधक का पहला और अंतिम कदम है। राजयोग शब्द स्वराज्य बोध का वाचक है। सम्पूर्ण बोध का वाचक है। बोध जीवन का मूलमंत्र है। बोध को हम सरल भाषा में `समझ' कहेंगे, अनुभव भी। यदि कोई व्यक्ति बोध और प्रज्ञापूर्वक स्वयं के जीवन को देखे और तदानुसार जीने की कोशिश करे, तो वह जीवन की उच्चतर स्थिति को जी सकेगा। जीवन के अमृत रुपांतरण के लिए राजयोग के प्रयोग वरदान साबित होंगे।

राजयोग जहां हमें शरीर की संवेदनाओं, उसके गुणधर्मों, चित्त के वृत्ति-संस्कारों से शनैः शनैः उपर ले जाता है, वहीं शरीर में समाहित सूक्ष्म शक्ति का जागरण और उध्वारोहण करता है। राजयोग तन-मन और बुद्धि-तत्व को हमारे अनुकूल स्वस्थ और स्वस्तिकर बनाता है। राजयोग जहां हमारे शरीर में घर कर चुके असाध्य रोगों को भी अपनी चेतन शक्ति तरंगों के द्वारा काटने की कोशिश करता है; वहीं व्यक्ति परमशक्ति या सर्वोच्च शक्ति सर्वशक्तिवान से संबंध स्थापित करता है जो कि जीवन का एक उच्च लक्ष्य है।

राजयोग का सबसे बेहतरीन प्रयोग है `साक्षी भाव'। स्वयं की सजगता ही इस योग की मूल चाबी है। `साक्षी' शब्द का सहज अर्थ है - दृष्टा। मात्र देखने वाला। शरीर विचार और भाव-दशा, इनकी जो-जैसी स्थिति है उसे सहज अंतर्दृष्टिपूर्वक देखना और स्वयं की हर विपरीत आंतरिक विकृति और संवेदना पर अपनी चैतन्यधर्मी किरणों को वहां तक प्रवाहित करना, ताकि उन विपरीत गुणधर्मों की स्वयमेव चिकित्सा हो सके, यही साक्षीपन की मूल दृष्टि है, यही मूल वस्तु है।

आत्मा से मूल्यों को आचरण में उतारें

जो बात हमारे दिल में है सो मन में है, मन में है सो बुद्धि में है फिर चित्त में सारी स्मृति रह जाती है। बाकी सब बातें ऑटोमेटिक भूल जाती हैं। जैसे नष्टोमोहा, स्मृतिर्लब्धा वाला ही सदा प्रसन्नचित्त रह सकता है। अगर थोड़ा भी प्रश्नचित्त में है तो बुद्धि क्या काम करेगी ? न ज्ञान, न योग, न धारणा। प्रश्नचित्त वाला बोलना बन्द नहीं करेगा, परन्तु प्रसन्नचित्त वाला बोलेगा नहीं। पा लिया जो पाना था, काम क्या बाकी रहा...। भगवानुवाच बच्चों प्रति सुना रहा है, छोटे हो बड़े हो पर छोटे बच्चे समान निश्चिन्त हैं। समझदार और बुद्धिवान हैं, निश्चय बुद्धि विजयंती हैं। छोटे बच्चे को कोई फिकर नहीं होता है। परन्तु ज्ञान मार्ग में पिया है तो पिलाने का जी चाहता है, बाबा पिला रहा है वैसे मैं भी पिलाऊं। अमृत पीते समय मैं बच्चा हूँ, जैसे अमृत मीठा होता है वैसे अमृत पीने से हमारा व्यवहार सबके साथ मीठा हो जाता है। कभी किसी से नाराज़गी नहीं, तू मैं, तेरा मेरा नहीं, एकदम फ्री है क्योंकि बच्चा है।

अमृतवेले बच्चे हैं, क्लास में स्टूडेन्ट हैं, दिन में कर्मयोगी हैं। बच्चा है, जवान है, बूढ़ा है, हर एक को कर्म करना ही है। कर्मों की गुह्यगति को जान, बॉडी कॉन्सेस को छोड़, मैं आत्मा परमात्मा का बच्चा हूँ, इस नशे में रह विजयी रत्नों में आने के लिए, मायाजीत बनने के लिए युद्ध के मैदान में हैं। पता है माया का, उसे जैलसी होती है प्रभु के प्यारे बने हैं तो उसे सहन नहीं होता है, कोई न कोई तरीके से बाबा के बच्चों के पीछे पड़ती है। परन्तु समझदार बाबा का बच्चा माया... बाबा... हम हैं कौन ? हम किसके बच्चे हैं ? किसने बनाया है ? सारे संसार में हमारे जैसा कोई नहीं। हमारा फ्यूचर क्या है, वह फीचर्स से दिखाई दे। राज्य पद पाने का ख्याल ज़रूर रखना है और छोटी-छोटी बात की भी गलती हमारे से न हो। अलबेले वा सुस्ती के कारण एक बारी थोड़ी गलती हुई वो फिर स्वभाव बन जाता है। माया ऐसी है, जब ऐसी कोई गलती होती है ना, तो फिर बार-बार वो होती रहती है। देखती है, अभी चांस मिला है तो फिर कोई न कोई बात के कारण... माया बार-बार हार खिलाती रहेगी।

जैसे बाबा ने कहा ज्ञान गुप्त है, देने वाला भी गुप्त है, ऐसे ही धारणा भी गुप्त करना है। तो धारणा अंदर गुप्त हो गई, तो परखने की शक्ति, निर्णय शक्ति ऑटोमेटिक सभी शक्तियां सेवा में साथ देती हैं। सेवा छोड़के कोई मायाजीत नहीं बन सकता है, सेवा में सम्बन्ध है सबके साथ। सेवा में अनासक्त वृत्ति, डिटैच और लविंग नेचर हो। नहीं तो हठयोगी नेचर हो जायेगा। कहां हमारे कर्मयोगी के संस्कार! इसलिए गुरु या फॉलोअर नहीं बनना है। हम बच्चे हैं वो मेरा बाबा है, आपस में बहन भाई हैं। नाम कहा जाता है दादी या दीदी, पर काम तो हरेक दादी दीदी का कर सकते हैं। मैंने कोई ऐसा दादी बनने का पुरुषार्थ नहीं किया है, मेरे को किसी ने पूछा कि यहां किसी-किसी को ही दादी वा दीदी कहा जाता है तो उसके लिए क्या पुरुषार्थ है उन्हों का ? मैंने तो कभी समझा ही नहीं मुझे कोई दादी कहेगा या दादी कहे, इच्छा नहीं थी, अभी कहते हैं तो कहती हूँ ठीक है माना सत्यता नम्बरवन, धैर्यता, गम्भीरता, मधुरता हो।

दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

दादा माना क्या ? नेचर में गम्भीरता हो, मधुरता हो, मीठा बोले, जहां भी हैं किसी हालत में भी कभी मूड खराब न हो, नहीं तो वो दादा दादी नहीं बन सकता। यह कोई टोपी नहीं है जो बाबा ने कहा सेवा के ख्याल से, कोई शान मिला, मान मिला यह अभिमान की निशानी है। देही-अभिमानी स्थिति हो एक बाबा दूसरा न कोई। तीसरा यज्ञ बाबा का है, भाग्यवान आत्मा हूँ जो यज्ञ का खाने को मिला है, यज्ञ सेवा का भाग्य मिला है। यज्ञ का खाया है तो एक दाना मुहर बराबर है, ऐसा भोजन सारे कल्प में नहीं मिलेगा, भले सतयुग में 36 प्रकार के भोजन खायेंगे पर यहां जो भोजन मिलता है, वो है ब्रह्माभोजन, जिसे बनाने वाले स्वयं ब्राह्मण हैं।

हर पल हर क्षण झूलते हैं हम उस परमात्मा की गोद में

दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

आत्मा और परमात्मा का मिलन कितना रुहानी स्नेह का अनुभव कराता है। हर एक बहुत अच्छा चांस ले सकते हैं। रूबरू बाबा का मिलना, यह भाग्य कम नहीं है। मिलने के बाद भी यह दृश्य भूलता नहीं है। भले साकार रूप में तो शक्ल सामने आयी और चली जाती है। लेकिन हमारे दिल में क्या होता है, खाते-पीते सामने बाबा ही रहता है। जैसे बाबा के साथ खा रहे हैं, हरेक काम में बाबा के साथ का अनुभव होता है। दिल में हर सेकेण्ड बाबा ही सामने है। और यह भाग्य आप लोगों को अच्छा मिलता है, तो लकी तो हो। यह भी एक ड्रामा में आप लोगों का विशेष भाग्य है। हमारे सामने तो बाबा ही बाबा है। यह वर्ष (संगम के) जो हैं वो कितने भाग्यवान हैं! जैसे भागवत बैठके पढ़ो तो क्या लगता है, बहुत भाग्यवान आत्मायें हैं। हम ही हैं वह, खुशी तो तभी होती है जब समझ में आता है मैं ही होंगी। और भाग्य देखो मिला किसको है ? साधारण, कोई ज़्यादा पढ़े लिखे हैं उन्हों को यह भाग्य नहीं मिला। लेकिन हम लोगों को बाबा पसंद आ गया और बाबा को भी हम पसंद आ गये। हम लोग भी भाग्यवान हैं जो बाबा ने पसंद कर लिया है। दिल पसंद क्या किया, दिल का ही बन गया। अभी दिल से निकल नहीं सकता है न! जितना समय दिल में आने में टाइम लगता है, निकलने में उससे भी ज़्यादा... भूलना बहुत मुश्किल है। दिल खुश! दिल में ऐसे समा गया है जो निकलना बहुत मुश्किल है। हर एक के दिल से क्या निकलता है ? मेरा बाबा, ``मेरा''। और लगता भी है मेरा ही है। तो मेरा बाबा है, यह खुशी कोई कम नहीं है। सभी खुश रहते हैं ना ? ड्रामा अनुसार आप लोगों को यह स्थान मिला है, यह भी कितना भाग्य है!

बहनों को देख करके भाइयों को क्या लगता है ? क्या बहनों को ज़्यादा भाग्य मिलता है ? या दोनों को समान मिला है ? जो भी यह समय मिला है, उसे कैसे यूज़ करना है, उसका प्लैन बनाओ। (बाबा की याद में ही यह समय बीते) लेकिन जो बिना याद के टाइम जाता है, उसके लिए भी दिल में आता है ना! अपने को उस समय कितना श्रेष्ठ समझते हैं। सारे वर्ल्ड में भाग्यवान कौन ? (हम बच्चे) उस हिसाब से देखो तो कितना बड़ा भाग्य है! और मिला कैसे साधारण! ऐसे नहीं लगता है यह बाबा मेरे को मिला है, यह तो मिलना ही था, यह हमारा भाग्य था, है और होगा। कल्प पहले वाला भाग्य, मेहनत नहीं लेगा निशानी है। और भाग्य में नहीं होगा तो आके भी पहचान नहीं सकेगा। तो दिल बोले - ``मेरा बाबा'' और जिस समय दिल से निकलता है ``मेरा बाबा'' उस समय का अनुभव देखो क्या है ? अभी भी उसी समय का अनुभव सोचो, तो दिल में कितना आता है वाह! बाबा को हम ही पसंद आ गये! इतनी सारी दुनिया है, कितनी विशेषतायें हैं लेकिन बाबा को मैं ही पसंद आयी, तो कितनी खुशी होती है। चलो कैसे भी हैं बीमार हैं, कम पढ़े लिखे हैं, क्या भी हैं लेकिन बाबा को तो पसंद आ गये ना, और क्या चाहिए ? बाबा मिल गया, सब मिल गया। और वह फिर दिल में बैठ गया, पक्का बिठा दिया है ना! हरेक ने दिल में पक्का बिठा लिया, मेरा है तो ``मेरा'' कैसे भूलेगा! तो हम भी जब देखते हैं कोई नये नये बाबा के बच्चे एड हुए हैं, तो बहुत खुशी होती है। अभी अमर भव का वरदान ले लो क्योंकि परमात्मा का बनना, उसमें कुछ तो पेपर आयेगा ना! नहीं तो सारी दुनिया आ जाती। तो पेपर तो आयेंगे। कई बार पेपर में पेपर आते हैं, घबराना नहीं। बाबा को साथी बना लेना।