

कैसे न्याय हो, राजयोग तकनीक से ?

-ब्र.कु.रेवादास, बिलासपुर



फतेहपुर-उ.प्र। माननीय राज्यपाल राम नईक को गुल्दस्ता भेंट करने के पश्चात् ईश्वरीय संदेश सुनाते हुए ब्र.कु.नीरू।



अयोध्या-उ.प्र। आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का फीता काटकर उद्घाटन करते हुए नगर पालिका अध्यक्ष राधेश्याम गुप्त। साथ हैं भाई बहनें।



वीरेन्द्रनगर-सुर्खेत(नेपाल)। विद्यार्थियों के लिए आयोजित 'वैल्यु एज्युकेशन एण्ड विनिंग ऑफ सायकोलॉजी' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए पश्चिमांचल विश्वविद्यालय के रजिस्ट्रार डा.महेन्द्र कुमार मल्ल, शिक्षक यूनियन के अध्यक्ष पदम प्रसाद, शिक्षा कैम्पस प्रमुख नेम बहादुर शाही, ब्र.कु.दुर्गा, ब्र.कु.विष्णु तथा ब्र.कु. ई.सी. गिरीश व अन्य।



दिल्ली-लाजपत नगर। "सुखद सम्बन्ध सुखद जीवन" विषयक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए पार्षद कविता मलहोत्रा, पूर्व पार्षद सुभाष मलहोत्रा, बी.एच.ई.एल. के महाप्रबंधक राजीव शर्मा, ब्र.कु.ममता तथा ब्र.कु.सपना।



कोटद्वार-उत्तराखण्ड। बाल भारती स्कूल मोटाढाक में बच्चों के लिए आयोजित 'नशामुक्ति शिविर' में नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. मदन। साथ हैं स्कूल के प्रधानाचार्य, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. रेनु एवं स्कूल के विद्यार्थी।



पानीपत। 'ज्यूरिस्ट मीट' में दीप प्रज्वलित करते हुए एन.के. सिंधी, न्यायाधीश,पंजाब हरियाणा हाई कोर्ट, वी. ईश्वरैया,चेयरपर्सन,नेशनल बैंक वर्ल्ड क्लास, डॉ. नीलिमा सांगलान,जिला सत्र न्यायाधीश, वी. रमेश, रजिस्ट्रार सुप्रीम कोर्ट, ब्र.कु.भारत भूषण, ब्र.कु.सरला तथा ब्र.कु.कविता।

गीता में वर्णित प्राचीन राजयोग यद्यपि आज प्रायः लोप हो चुका है तथापि योग शब्द का प्रयोग विश्व भर में अपने-अपने तरीके से हो रहा है। भारत का प्राचीन राजयोग तो विश्व भर में प्रसिद्ध है। यही कारण है जो विदेशों में भारत से गए योग शिक्षकों की बड़ी मांग है। अभी हाल ही में भारत के प्रधानमंत्री ने भी विश्व योग दिवस मनाने की मांग की थी जिसे विश्व समुदाय ने स्वीकार भी कर लिया है। आज हर कोई अपने द्वारा सिखाए जाने वाले योग को सर्वश्रेष्ठ घोषित कर रहा है लेकिन जो फल गीता में वर्णित राजयोग का बताया गया है वह व्यवहारिक जीवन में आज देखने को नहीं मिल रहा है। ऐसे में यह संदेह उत्पन्न होना स्वाभाविक है कि जिस योग को

अथवा प्राणायाम को ही योग कहते हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि जिस योग की बात गीता जैसे सर्वश्रेष्ठ ग्रंथ में की गई है, सम्भवतः वह गुह्य रहा होगा तभी तो उसे सिखाने के लिए स्वयं भगवान को आना पड़ता है। यदि गीता में वर्णित योग का गहराई से अध्ययन किया जाए तो स्पष्ट होता है कि उसमें कहीं भी हठयोग (शारीरिक क्रियाओं) के लिए कोई स्थान नहीं दिया गया है। गीता में तो भगवानुवाच है कि हे अर्जुन, मनमनाभव-मध्याजीभव। अर्थात् तू मन मेरे में लगा, निरंतर मुझे याद कर। यही सर्वोत्तम योग है। क्योंकि आज मनुष्य देह-भान के वशीभूत हो गया है अर्थात् वह स्वयं को मात्र देह (स्त्री व पुरुष) ही समझता है इसलिए ऐसा लगता है

द्वारा सम्बंध जुट जाता है तब मन बार-बार उसकी याद में मगन रहने लगता है, क्योंकि परमात्मा सर्वशक्तिमान है, अति सुन्दर है, सदा कल्याणकारी है, ज्ञान, प्रेम, शान्ति, आनन्द और पवित्रता का सागर है इसलिए जब हम उसके गुण, स्वरूप और कर्तव्य को निरंतर चिंतन में लाते हैं तो उसके गुण और शक्तियाँ चमत्कारिक रूप से सहज ही हमारे अन्दर आने लगती हैं और मन शुद्ध, शान्त, पवित्र और शक्तिशाली होने लगता है।

कहा गया है जैसा संग वैसा रंग। जब मन स्मृति द्वारा निरंतर परमात्मा का संग करने लगता है तो उसका रंग अथवा प्रभाव यह होता है कि हमारे मन में भी परमात्मा समान शुद्ध, सात्विक और शक्तिशाली विचार चलने लगते हैं और जब विचार श्रेष्ठ होते हैं तो कर्म भी श्रेष्ठ होते हैं और कर्मों के नियमानुसार कर्म श्रेष्ठ होने से उसका फल भी श्रेष्ठ अर्थात् सुखदाई ही होता है। इसके विपरीत यदि विचार निकृष्ट है, बुरा है अथवा विकारी है तो कर्म भी बुरा, उसका परिणाम भी बुरा अर्थात् दुःखदाई ही होगा। इसका अर्थ यह हुआ कि यदि हम अपने जीवन में सुख, शान्ति और आनन्द रूपी फल खाना चाहते हैं तो उक्त कर्मों की गुह्य गति के अनुसार श्रेष्ठ फल के लिए पहले कर्म श्रेष्ठ होने आवश्यक हैं।

कर्मों के इस अटल सिद्धान्त अनुसार यदि हम इस विश्व को बदलना चाहते हैं तो पहले संस्कार बदलने होंगे। संस्कार बदलते ही पहले व्यवहार बदलना होगा। इस हिसाब से विश्व परिवर्तन का मूल आधार विचार परिवर्तन ही है। विचार बदलेगा तब व्यवहार बदलेगा और व्यवहार बदलेगा तब संस्कार बदलेगा और संस्कार बदलने से ही यह संसार बदलेगा। आज इस संसार को बदलने के प्रयास तो हो रहे हैं। बड़ी-बड़ी समस्याएं जैसे आतंकवाद, बलात्कार, भ्रष्टाचार, जात-पात, कन्या भ्रूण हत्या आदि जैसी अनेक विकराल समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए सरकारी योजनाएं बन रही हैं, कड़े कानून का प्रावधान भी किया जा रहा है फिर भी ये कम कहां हुई हैं! इसका कारण यह है कि यह समस्याएं बाहर की नहीं भीतर की हैं। इसी राजयोग की आज विश्व को आवश्यकता है जिसे हर जाति, धर्म, वर्ग, क्षेत्र, स्कूल, कॉलेज, सरकारी-अर्ध सरकारी संस्थान में सिखाया जाना चाहिए। यही वो राजयोग है जिसे विश्व योग दिवस के रूप में मनाया जाना चाहिए।



आज मान्यता दी जा रही है अथवा जो योग आज प्रचलित है, क्या वही असली प्राचीन राजयोग है? विश्वसनीय उत्तर तो यही है कि जिस योग से तन और मन दोनों स्वस्थ हो जाएं अर्थात् न कोई बीमारी रहे और न कोई बीमार, न डॉक्टर, न अस्पताल, न अपराध न पुलिस, न न्यायालय की ज़रूरत पड़े और न वकालत करनी पड़े, वही वास्तविक प्राचीन राजयोग है। लेकिन यह तो तभी सम्भव है जब स्वयं गीता का भगवान फिर से इस दुनिया में आए और पुनः वही प्राचीन राजयोग हमें सिखाए ताकि उसके आने का प्रयोजन भी सिद्ध हो जाए और राजयोग के वांछित परिणाम, जिसकी सचमुच आज संसार को ज़रूरत है वह भी हमारे सामने आ सके। यहां यह प्रश्न उठ सकता है कि गीता का भगवान कौन है? वह कब इस संसार में आता है और कैसे योग सिखाता है आदि-आदि। यह बहस का विषय हो सकता है और यहां विषय से हटकर किसी विवाद में पड़ना लक्ष्य नहीं है अपितु अनावश्यक विस्तार से बचते हुये यह जानना अधिक ज़रूरी है कि,

प्राचीन योग क्या है?

योग शब्द का सरल एवं व्यवहारिक अर्थ है याद करना। याद के लिए सम्बन्ध जोड़ना पड़ता है और सम्बन्ध से ही प्राप्ति होती है। दो अंको के जोड़ को या दो व्यक्तियों के जोड़ को अथवा दो वस्तुओं के जोड़ को भी योग कहते हैं। माँ-बेटे का, पति-पत्नी या प्रेमी-प्रेमिका का भी परस्पर योग होता है परंतु यह सम्बन्ध तो दैहिक है, अल्पकालिक है इसलिए इनसे प्राप्ति भी क्षणभंगुर ही है। इस प्रकार का योग तो साधारण ही माना जाएगा। इसे तो कोई भी सीख सकता है अथवा सीखा सकता है। कुछ लोग शारीरिक क्रियाओं

कि वह इस शरीर को ही सुन्दर और स्वस्थ बनाने के लिए योग शब्द का प्रयोग मात्र शारीरिक क्रियाओं के रूप में करने लगा है, जो उचित प्रतीत नहीं होता। निःसन्देह शरीर को स्वस्थ और सुन्दर बनाने के लिए शारीरिक व्यायाम-प्राणायाम आदि उपयोगी साबित हो चुके हैं लेकिन मनुष्य केवल हाड़-मांस का ही पुतला नहीं है बल्कि वास्तव में वह इस देह से भिन्न आत्मा है। आत्मा ही शरीर द्वारा सुख-दुःख भोगती है। आत्मा के विषय में गीता में विस्तार से वर्णन आया है। गीता में आत्मा का परमात्मा से मिलन ही सर्वश्रेष्ठ मिलन कहा गया है। इसी सर्वश्रेष्ठ मिलन को गीता में राजयोग कहा गया है जिससे जीवन में सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम, पवित्रता और शक्ति की सदाकाल के लिए प्राप्ति होती है।

योग में मन ही सब कुछ

हमारे ऋषि-मुनियों और संत महात्माओं ने परमात्मा को याद करने की समय-समय पर हमें शिक्षा दी है। आज भी हमारी मान्यता है कि वृद्धावस्था या मृत्यु से पहले परमात्मा को याद करना चाहिए। हम सब जानते हैं कि याद करने के लिए मन का विशेष स्थान है। मन में ही विचार उत्पन्न होते हैं और मन द्वारा ही सुख और दुःख की अनुभूति होती है। मन में विचार किये बिना कोई कर्म हो ही नहीं सकता। अतः योग लगाने के लिए मन का ताना परमात्मा से जोड़ना आवश्यक है। जब परमात्मा से मन अथवा विचारों



हिसार-हरियाणा। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान विधायक रणबीर सिंह गंगुआ को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रमेश।