

राजयोग, अतीत के आइने से

प्रश्न यह उठता है कि राजयोग सीखें कैसे? और उससे भी बड़ा प्रश्न है कि किसका सीखें? इस बात से आप परेशान ना हों कि किसका सीखें। हम आपको अपने को सर्वश्रेष्ठ और दूसरे राजयोग को निकृष्ट नहीं बता रहे हैं। हम तो सिर्फ राजयोग के अतीत को एक सही दिशा देकर, आपको समझाना चाहते हैं। राजयोग ही को सभी ने प्रायिकता दी, प्रथम स्थान दिया और ज्योतिषी भी कुंडली में राजयोग को महत्व देते हैं। इस विषय को हम थोड़ा आसान बनाना चाहेंगे। राजयोग प्रचलित रूप में कहे या चलन में कहे तो आज वह महर्षि पतंजलि का अष्टांग राजयोग है। जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा व समाधि, इन आठ स्तरों का वर्णन है। इन आठ स्तरों के वर्णन में क्या रहस्य या क्या विज्ञान है, उसको हम थोड़ा समझने का प्रयास करते हैं।

इन आठ स्तरों में पहला यम है। यदि हम महर्षि पतंजलि के अनुसार देखें तो कह सकते हैं, या सभी जो इसका अर्थ बताते हैं कि यम का अर्थ है- सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह,

ब्रह्मचर्य। यहां सत्य व अहिंसा का अर्थ तो आप समझते हैं परन्तु अस्तेय का अर्थ किसी दूसरे की वस्तु की इच्छा ना रखना, उसे हाथ तक नहीं लगाना अर्थात् चोरी नहीं करना। वहीं अपरिग्रह का अर्थ है - ज़रूरत से ज्यादा किसी वस्तु का संग्रह ना



करना। वैसे तो उपरोक्त पांचों बातें जैन व बौद्ध धर्म में भी वर्णित हैं, परन्तु इसको महर्षि पतंजलि ने क्यों प्रयोग किया होगा! वहीं नियम का अर्थ है, शौच, तप, ईश्वरीय आराधना, संतोष व स्वाध्याय आदि। नियमों को तो सभी अपना सकते हैं, परन्तु यम का पालन करना सभी के वश की बात नहीं।

अब आप बताएं, यदि इन यम व नियम का पूर्णरूपेण पालन किया जाए तो हम क्या कुछ नहीं कर सकते। यही राजयोग का पहला कदम है।

इसके बाद आसन व प्राणायाम का वर्णन है। अब आज की पीढ़ी व

और ब्रह्मचर्य की पालना ही नहीं है तो योग कहां फलीभूत होगा। इसलिए आसन व प्राणायाम तो एक तीर की भांति है जो लग गया तो लग गया। इसलिए ही तो मुद्राएं व आसन करने के पश्चात् भी लोग अस्वस्थ हैं।

क्या करें? क्या ना करें? आखिर क्यों करें? क्या फायदा होगा? इतनी भ्रामक स्थिति में तो हम जीवन जी रहे हैं। ऐसा जीवन भी कोई जीवन है, जो अंधेरे में है, जो उन स्थितियों को पैदा कर रहा है जो ना तो ठीक से रहने दे रहा है, ना तो कुछ नया करने दे रहा है। इन भ्रमपूर्ण स्थितियों की पूर्ति मन को उचित सुराक का ना मिलना है और वह सुराक उसे केवल और केवल राजयोग ही दे सकता है।

किसी को भी आप देखें तो वह यम व नियम का पालन ठीक ढंग से नहीं करते। अब सभी ने यम को छोड़ दिया, नियम को छोड़ दिया, आसन व प्राणायाम को पकड़ा, तो उसे करने का क्या फायदा होगा, क्योंकि शरीर की क्रिया, मन के स्थितियों पर निर्भर करती है। मन में झूठ, कपट, चोरी है

आज की भागदौड़ की ज़िन्दगी में लोग रात को 2 बजे के बाद तो सोते हैं और उठते ही सुबह 9 से 10 बजे तक हैं, तो कब करेंगे 'आसन व प्राणायाम', और उसका प्रभाव भी उतना नहीं होगा। क्योंकि दिन के प्रथम प्रहर जिसे हम यामिनी या यम, या ब्रह्ममुहूर्त कहते हैं, वह सुबह 3:30 से 3:45 बजे तक

है। उसमें आद् भुत् आ दृ श् अ अलौकिक व पारलौकिक शक्तियां काम करती हैं। यदि उस समय हम वो क्रिया करते हैं तो वह कितना ना फायदेमंद होगा!

उस राजयोग (पतंजलि) में यम, नियम, आसन, प्राणायाम के बाद ध्यान, धारणा व समाधि की चर्चा है। अर्थात् उपरोक्त चार आप पालन करते हैं तो ध्यान लगेगा। ध्यान के उपरान्त धारणायें होंगी, तदुपरान्त ही आप समाधिस्थ, अर्थात् कर्मातीत अवस्था को प्राप्त कर पायेंगे।

इसीलिए आप सबके आसन करने के लिए 'सहज राजयोग' की बात हम करते हैं। हम उन्हीं बातों को थोड़ा आसान बनाना चाहते हैं ताकि सभी इसे कर पायें। अब हमें करना ही क्या है, बस मन से उन बातों को फॉलो करना है जो यम-नियमों में शामिल हैं। कहने का अर्थ है - शेष पेज 11 पर...



ब.कु.अनुज,दिल्ली

प्रश्न:- मैं जब योग करता हूँ तो पहले आत्मा का चिंतन करता हूँ अर्थात् आत्माभिमानी होने का अभ्यास करता हूँ, परन्तु जब शिव बाबा से योग लगाता हूँ तो यह तो याद ही नहीं रहता है कि मैं आत्मा हूँ। यह तो मिस हो जाता है। तो क्या करूँ जो दोनों एक साथ हो?

उत्तर:- आप बिल्कुल ठीक योगाभ्यास करते हैं। जब हम शिव बाबा की याद में मन को मग्न करते हैं और उससे पूर्व आत्म स्मृति में रहते हैं तो शिव बाबा की याद में आत्माभिमानी स्थिति समाई होती है, फिर बार-बार हमें आत्म-स्मृति की आवश्यकता नहीं। वैसे भी एकाग्रता केवल एक पर ही होती है, दो पर नहीं। हमारा लक्ष्य आत्माभिमानी बनना भी है। आत्म-स्मृति व योगाभ्यास से धीरे-धीरे हम आत्माभिमानी बनते जायेंगे। हमें देह से न्यारे पन का अलग से भी अभ्यास करते रहना चाहिए।

प्रश्न:- मेरे बेटे की शादी हुई है, बहुत समय से बहू का मुँह देखने की इच्छा थी। परन्तु बहू इतनी तेज़ तर्रार आई कि मुझे तो तंग ही कर दिया और वह ऐसा करती है कि लड़के का नाता माँ-बाप से बिल्कुल न रहे। जब से वो आई, घर में अशांति ही अशांति है। क्या करूँ?

उत्तर:- आपको बहू का मुँह देखने की इच्छा थी सो पूर्ण हुई। अब आप शायद उसका मुँह देखना ही नहीं चाहतीं। कलियुग के अन्त में कई लड़कियाँ कुछ ज़्यादा ही हाई-फाई हो गई हैं। उन्हें जीवन की लम्बी यात्रा में आने वाली कठिनाइयों का एहसास नहीं होता। उन्हें कहीं नहीं सिखाया जाता कि जीवन में मधुर सम्बन्धों का कितना महत्व है। उन्हें यह भी नहीं पता कि जो व्यवहार वह सास-ससुर से कर रही है, वही व्यवहार उसे भी प्राप्त होगा। वह यदि बच्चे को माँ से अलग कर रही है तो भविष्य में उसे भी बच्चे का बिछोह सहना पड़ेगा। इसमें दोष उसकी माँ का भी है तो हमारी वर्तमान की सामाजिक व्यवस्था व शिक्षा का भी है।

आप अपने घर में 15 मिनट प्रतिदिन श्रेष्ठ वायब्रेशनस फैलाएं और बहू को आत्मिक दृष्टि से देखें। उसके व्यवहार को न देख उसे स्नेह दें। उसका अभिमान आपके स्वमान से ही समाप्त होगा। और हो सकता है पूर्व जन्म में आपने भी उससे वैसा ही व्यवहार किया हो, उसका रिटर्न हो रहा हो, इसे स्वीकार भी कर लें। बस जितना आपका चित्त शांत होगा, सब कुछ ठीक हो जायेगा।

प्रश्न:- बाबा ने हमें 2 मास का होमवर्क दिया है कि व्यर्थ संकल्प व व्यर्थ समय को कंट्रोल करो। हमें इसका सहज उपाय बतायें?

उत्तर:- व्यर्थ संकल्पों में समय व शक्ति दोनों नष्ट होती है। मन भी भारी रहता है और ज्ञान भी विस्मृत हो जाता है। इसलिए व्यर्थ से मुक्त होने का दृढ़ संकल्प करें। कुछ लोग व्यर्थ की गपशप में भी घण्टों वेस्ट करते हैं, वे तो जीवन में सफल नहीं हो पायेंगे। बुद्धिमान मनुष्य को समय के महत्व को

समझना ही चाहिए। व्यर्थ सुनने में समय वेस्ट करने से व्यर्थ संकल्प भी ज़्यादा चलते हैं। अतः व्यर्थ सुनने, देखने व बोलने से मुक्त होने की प्रतिज्ञा करें। याद रखें, व्यर्थ से मुक्त आत्माएं ही निकट भविष्य में महान कार्य करेंगी। लक्ष्य बनायें- कोई भी बात हो उसे जल्दी से जल्दी समाप्त करें। बातों को बढ़ायें नहीं, इससे मन अशांत होगा।

मन को प्रतिदिन कुछ अभ्यास दें और उसे दिन में 25 बार अवश्य याद करें, जैसे - मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, चमकती मणि हूँ, एक दिन यह अभ्यास करें। 7 दिन के 7 अभ्यास निश्चित करें, मन स्वतः ही व्यर्थ से मुक्त रहेगा।

तीसरी बात - ड्रामा के ज्ञान को यूज करके मन को शांत रखें। साथ-साथ रुहानी नशे या खुशी देने वाला कोई भी महावाक्य प्रतिदिन याद रखें। इससे स्वतः ही मन व्यर्थ से मुक्त रहेगा।

प्रश्न:- ब्रह्मा बाबा सदा बेफ्रिक रहे और

फरिश्ते बन गये। हमने उन्हें देखा नहीं और न ही कोई मुझे उनके बारे में ज़्यादा बताता है। हमें उनके कुछ दृष्टांत बताइये जिससे हम उनके बेगमपुर के बादशाही की स्थिति से प्रेरणा ले सकें।

उत्तर:- प्रारंभ से ही अर्थात् जब से शिव बाबा ने उनके द्वारा रुद्र यज्ञ की स्थापना की और पवित्र बनने का आदेश दिया, लोगों ने उनका विरोध प्रारंभ किया, उनके बारे में न कहे जाने वाले कितने बोल बोले। सोचो तब वे अकेले थे, उनके साथ जो माताएं बहनें आई उनके कारण भी उन्हें बहुत कुछ सुनना पड़ा परन्तु वे सदा नारायणी नशे में रहते थे कि मुझे तो नारायण पद पाना है और इस निश्चय से मस्त रहते थे कि जिसने यज्ञ रचा है वही ज़िम्मेदार है।

गंभीरता से सोचने का विषय है कि एक समय ऐसा भी आया जब यज्ञ में सब कुछ खत्म हो गया। 380 मनुष्यों की पालना का बोझ उन पर था। यज्ञ खाली हो गया था, सब कुछ बेचना पड़ा था, कहीं से धन आने का कोई रास्ता भी नहीं था। यज्ञ वत्स यज्ञ छोड़कर जाने लगे। यह कितनी बड़ी परीक्षा थी। परन्तु बाबा की स्थिति अचल अडोल थी। वे कहते थे.. शिव बाबा परीक्षा ले रहा है, वह अपने बच्चों को भूखा नहीं रखेगा। एक बल एक भरोसे रहने के कारण वे बेफ्रिक रहे।

सम्पूर्ण यज्ञ की ज़िम्मेदारी उन पर थी। हर परिस्थिति का समाधान भी उन्हें ही करना था, परन्तु निमित्त भाव व निर्माण भाव होने के कारण वे अति सहज रहते थे। उन सबसे बड़ी बात यह थी कि वे अधिक समय योग-युक्त रहते थे, वे महान तपस्वी थे, उनमें अथाह आत्म बल था, स्वयं भगवान उनके रथ पर सवार थे, इसलिए वे सदैव बेफ्रिक बादशाह बनकर रहे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH
+91 8104777111

TATA SKY 192 AIRTEL digital TV 686 VIDEOCON 497 RELIANCE digital TV 171

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG:83°E

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111