

ओमशान्ति मीडिया



ओम शान्ति मीडिया



'21 जून' अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

चिरंजीवी बनाने की संजीवनी : राजयोग



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी

हम आर्यावर्त के निवासी हैं। जो अपने प्रारंभ में स्वर्णकाल था। उसी आर्यावर्त अर्थात् भारत देश को राजयोग से हम पुनः उसी अवस्था में ले आ पायेंगे। भारत देश पुनः देवभूमि बनेगा जहां सुख, शान्ति व सम्पत्ति के अखुट भंडार होंगे। और वह तब होगा जब सभी राजयोगी व राजऋषि बनेंगे। ऐसा मैं इसलिए कह रही हूँ क्योंकि जो कुछ भी आज मैंने पाया है वो परमात्मा द्वारा सिखाए गये राजयोग के आधार से ही है। हमारा संकल्प है कि सभी इसे अपनाकर स्वर्णिम दुनिया में अपना पद सुनिश्चित कर लें। इस अंतिम समय में मैं सभी के लिए शुभेच्छा रखती हूँ कि सभी राजयोग सीखें और सुख-शांति सम्पन्न बनें।



मा. प्रधानमंत्री श्री. नरेन्द्र मोदी जी यू.एन. में योग पर संबोधन देते हुए।

भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री. नरेन्द्र मोदी जी के अनुरोध पर ही 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया जो भारत के लिए बहुत गौरव की बात है। श्री. मोदी जी का कहना है कि हम होलिस्टिक हेल्थ की बात करते हैं, तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। यह हमारी जीवन शैली है। इस जीवन शैली में परिवर्तन लाकर तथा जागरूकता उत्पन्न कर समग्र प्रकृति व विश्व को परिवर्तित कर सकते हैं। आज की मूलभूत आवश्यकता में योग को शामिल करना चाहिए। अतः हम सबको पाँच हज़ार वर्ष पुरानी अपनी योग पद्धति को अवश्य अपनाना चाहिए।

भारतीय संस्कृति योग की धनी मानी जाती है। योग द्वारा ऋषि-मुनियों ने अपनी शारीरिक आयु को चिरंजीवी किया। कालांतर में इसका स्वरूप बदला, और आज इसे सभी ने शौकिया तौर पर अपनाना शुरू किया। और अपनाया भी किसे, सिर्फ हठयोग को। अरे! यह तो योग का सिर्फ एक प्रकार है, योग तो स्वयं की जागृति है। स्वयं को विभ्रमों से निकालकर अपनी मनःस्थिति को शक्तिशाली बनाने का एक माध्यम है। इस भ्रम की स्थिति का कारण विभिन्न मान्यतायें हैं। योगों का राजा राजयोग मानसिक व शारीरिक संतुलन हेतु एक सर्वोत्तम पद्धति है, जिसमें वो सबकुछ है जो आपको चाहिए। और यदि चाहिए तो इसे समझना तो पड़ेगा ना!

आप क्या सोचते हैं?

हर एक चीज़ अपने आप में एक रहस्य है, एक विज्ञान है। यदि इसे विज्ञान ना कहकर मनोविज्ञान कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। योग एक ऐसा विषय है जिसकी गहराई हम अल्पकाल में नहीं समझ सकते, इसे समझने हेतु हमें समय देना होता है। यह एक साधना है, जिस साधना को करने हेतु ऋषि-मुनियों ने हज़ारों साल लगा दिए, फिर भी अपने आप को समझ नहीं पाए। कारण, कहीं न कहीं विधि में कमी थी। क्योंकि यह विषय बड़ा ही गूढ़ है, इसे समझने हेतु थोड़े समय की आवश्यकता है। आपको कोई बहुत बड़ा पहाड़ इसमें नहीं उठाना है, बस अपनी समझ विकसित करनी है। इसके लिए आपको सिर्फ और सिर्फ कुछ घंटे देने की आवश्यकता है। इसके बाद आने वाले 24 घंटों पर आपका अधिकार होगा। जिस कार्य को करने में आप दस घंटे लगाते हैं, इस साधना से आप उसे जल्द सम्पन्न कर सकते हैं, बस आवश्यकता है अपने आप को सही दिशा देने की।

मानसिकता क्या है?

आज की मानसिकता में व्यक्ति सबकुछ सेकण्ड में प्राप्त करना चाहता है। उसके लिए आधुनिक साधन भी अपनाता है, लेकिन साधनों के होने के बावजूद भी वह अशांत क्यों है, क्या ये साधन भौतिक पदार्थों की पूर्ति के साथ-साथ सुख-शांति नहीं ले आ पा रहे! तो ज़रूर कहीं न कहीं कुछ कमी है जिसकी भरपाई इन साधनों के वश नहीं है।

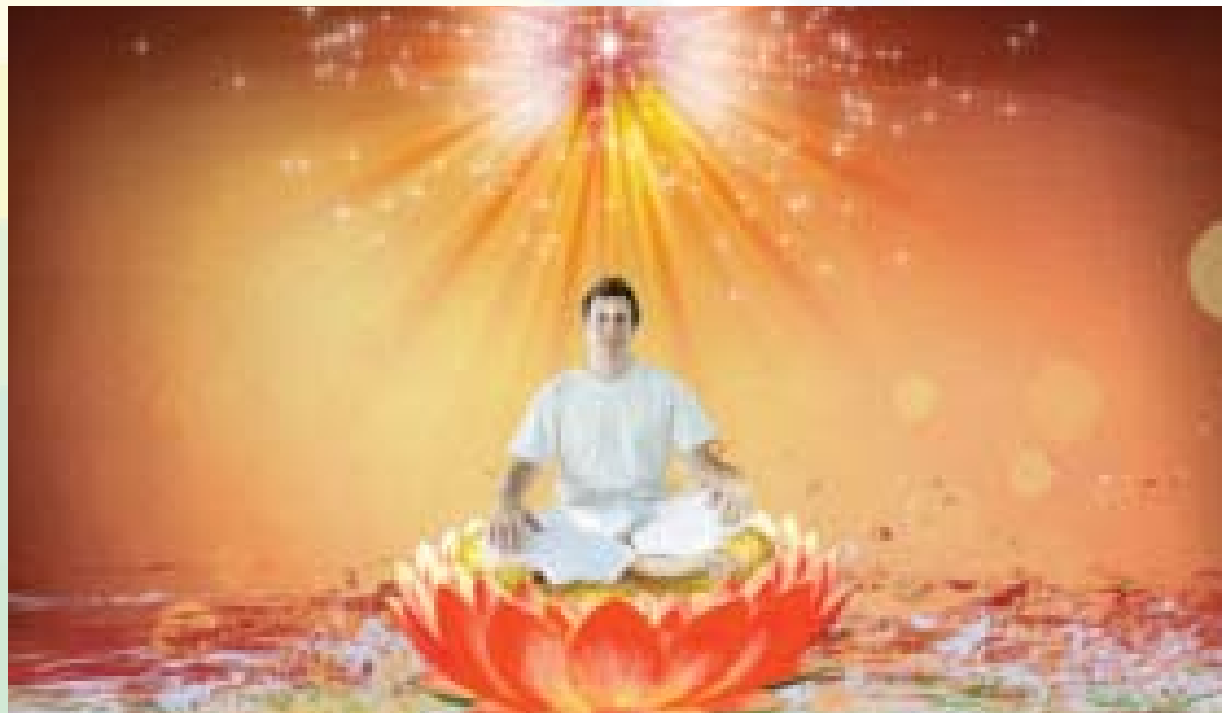
आज तनाव के बढ़ने के प्रमुख कारणों में मन में विचारों की अधिकता है, अधिक विचार होने के कारण मानव तनाव का अनुभव कर रहा है जिससे अनेक शारीरिक बीमारियों का जन्म होता जा रहा है। इन सभी का स्थायी निदान मिलना असम्भव सा लगता है। ध्यान-

योग ही इन सभी समस्याओं से निजात दिला सकता है, इसलिए शायद मनुष्य योग की तरफ भाग रहा है। आज योग मनुष्यों के लिए कठिन होता जा रहा है, क्योंकि उसकी विधि किसी के पास नहीं है, और योग का स्थान हठ योग व योग आसनों ने ले लिया है। परंतु सत्य तो यह है कि योग एक आध्यात्मिक विद्या है।

मानसिक शक्ति का क्षीण होना

मनोवैज्ञानिक खोज कहती है कि मनुष्य सुख, शांति और सम्पत्ति चाहता ही है, लेकिन इसके लिए उसके पास पर्याप्त

शरीर के अंग तो पहले से ही जुड़े हुए हैं। फिर किसको, किससे जोड़ना है! इसका अर्थ तो यह हुआ, जोड़ना अर्थात् कोई अलग अस्तित्व रखने वाली सत्ता के साथ सम्बन्ध जोड़ना। आज सभी योगासन, प्राणायाम द्वारा अपने मन को शान्त करने हेतु बहुत प्रयासरत हैं, फिर भी असंतुष्ट तथा अस्वस्थ हैं। कारण बड़ा ही साफ है कि जो मन को चाहिए वो नहीं मिल रहा। मन में हमारा संसार बसता है। हम कर रहे होते हैं योगासन, परन्तु बीच-बीच में हमारा मन कहीं न कहीं चला जाता है। अतः सबसे पहले हमें अपने आप अर्थात् अपने मन



मानसिक शक्ति नहीं है। इसके लिए अत्यधिक मानसिक शक्ति तो चाहिए ना! मानसिक शक्तियों को बढ़ाने के लिए तथा उच्च मानसिक अवस्था प्राप्त करने के लिए अधिक से अधिक ध्यान की ज़रूरत होती है। यह निश्चित रूप से सम्भव है यदि इसकी सही विधि पता चल जाए।

योग की सत्य परिभाषा

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के युज शब्द से हुई जिसका अर्थ है जोड़ना। अब यहां तो स्पष्ट है कि किसे जोड़ेंगे।

से जुड़ना होगा। उसे दिशा देनी होगी। हमने योगासन कराते हुए गुरुओं को भी देखा है जो बीच-बीच में कहते हैं कि आप इन अंगों पर ध्यान दीजिए, मन के विचारों को देखिए आदि आदि। तो सबसे पहले मन से योग या जुड़ाव चाहिए। बार-बार विचारों पर आपको ध्यान देना होगा कि मैं ठीक सोच रहा हूँ, मेरा ध्यान कहीं और तो नहीं है। तो एक बात तो स्पष्ट है कि हमें योग के लिए ध्यान व अटेंशन चाहिए।

जाता बल्कि स्व के अर्थ में टिकने को कहा जाता है जिससे हमारी संचेतना का स्तर तेज़ी से बदलता है। राजयोग देह व देहभान से निकलने का तथा बार-बार स्वयं को आत्मा समझने की तरफ इशारा करता है। आत्माभिमानि स्थिति में स्थित होने का अर्थ है, आत्मा ही जीवनी शक्ति है अथवा वह दिव्य शक्ति है, जो हमारे भौतिक शरीर को संचालित करती है, अथवा श्वांसोच्छ्वास की प्रक्रिया को जारी रखती है।