

परमात्म उवाचित सार्वभौमिक योग

जैसे सत्यों में सत्य परमात्मा को माना जाता है, वैसे ही योगों का राजा सिर्फ और सिर्फ राजयोग है। जिसका वर्णन परमात्मा ने स्वयं अपने मुख से गीता में किया है। चूंकि इस ज्ञान को समझने के लिए साधारण नेत्र की नहीं, दिव्य चक्षु की आवश्यकता है, उसके लिए हमें आत्म जागृति की आवश्यकता है।

भगवान ने स्वयं सिखाया है राजयोग श्रीमद्भगवद्गीता सर्वशास्त्रमयी शिरोमणि है। विश्व भर में जीवन दर्शन पर विशेष टिप्पणी या यूँ कहें कि व्याख्या या विवेचन इसी धर्म ग्रन्थ को प्राप्त है। श्रीमद्भगवद्गीता के शुरुआती अध्यायों में परमात्मा ने गीता को विवेचित ही नहीं किया, बल्कि इसमें योग को पुनर्जागृत कर दिया। आप अगर गीता ग्रन्थ बार-बार पढ़ें तो उसमें भगवानुवाच पद का बार-बार वर्णन किया गया है। इसके 18 अध्यायों में परमात्मा ने योग के सभी पहलुओं को छुआ है। गीता में ज्ञान योग, कर्म योग, सन्यास योग, भक्ति योग आदि का वर्णन किया गया है। लेकिन ये सारे योग तो अपने आप में सम्पूर्ण नहीं हैं। इन सभी का सार यदि किसी योग में है तो वो सिर्फ राजयोग है। अगर गीता के अनुसार

देखा जाए तो योग आत्मा और परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण मानसिक अभिव्यक्ति है। आज समय बदला है तो योग के विविध रूप, हठ योग, सहज योग, अन्यानेक ध्यान व पद्धतियों से परमात्मा से जुड़ने की कोशिश कर रहे हैं। आज तो नैतिकता, मौलिकता आदि मूल्यों को भी लोग लांघ चुके हैं। आज कुछ ऐसे भी योग का अभ्यास कराया जाता है जिसका योग से कोई लेना-देना नहीं।

भगवान ने दरअसल गीता में
वैराग्य सिखाया

गीता का अंतिम अध्याय है 'नष्टोमोहाः स्मृतिर्लब्धा'। दुनिया में भी लोग वैराग्य की बात करते हैं, लेकिन वे अनासक्ति योग की बात नहीं करते। परंतु परमात्मा अनासक्ति वृत्ति की बात करते हैं। वो कहते कि घर



गृहस्थ में रहते कर्तव्यों का पालन करो, परंतु प्रकृति के पदार्थों में तथा दैहिक सम्बन्धियों में मोह का नाश करो। वो कहते हैं कि कर्म के बिना तो कोई रह ही नहीं सकता, अतः अब अज्ञान जनित कर्म व मनोविकार युक्त कर्म का त्याग करो। इसलिए अर्जुन ने कर्मों का या घरबार का सन्यास नहीं किया। उसने सामाजिक कर्मों को भी करना नहीं छोड़ा। दूसरी बात में भगवान यह भी कहते हैं कि तू अमुक कर्म कर, उससे तुझे 'यश लाभ' होगा, चक्रवर्ती राज्य प्राप्त करेगा अथवा श्रीमानों के यहाँ जन्म लेगा। इससे स्पष्ट है कि भगवान जो योग सिखाते हैं वो प्रवृत्ति मार्ग के अंतर्गत है। प्रवृत्ति मार्ग की ओर इंगित करने वाले योग को ही राजयोग कहते हैं। तो राजयोग सम्पूर्ण रूप से प्रवृत्ति योग के साथ जुड़ा हुआ है।

योग से जैसे होगा मन दुरुस्त शरीर खुद-ब-खुद हो जाएगा तंदुरुस्त

डब्ल्यू.एच.ओ. ने कहा कि व्यक्ति तभी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जाएगा जब वो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो, उसे ही सर्वांगीण स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाएगी।

शारीरिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण में बताया है।
▶ जिसकी हृदय व श्वसन प्रणाली सुचारु रूप से चल रही हो।
▶ जिसका वजन, ग्रन्थियों का स्राव, खून का दबाव, रक्तचाप ठीक चल रहा हो।
▶ व्यक्ति का मस्तिष्क तथा उसके तंतुओं का सम्पूर्ण रूप से चलना, उसका स्पंदन तथा क्रियान्वयन की प्रक्रिया का सुचारु होना।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य आरोग्य का महत्वपूर्ण पहलू है। मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।
▶ आत्मसंतोष यदि है तो हम मानसिक रूप से स्वस्थ हैं।
▶ विपरीत परिस्थिति में एकाग्रता न खोना।
▶ क्रोध, ईर्ष्या, नफरत, भय, आलस्य, चिंता, मोह आदि से पूर्णतः मुक्त होना मानसिक रूप से स्वस्थ होना है।

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य के पाँच तत्व हैं –
▶ परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो।
▶ बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। माता-पिता को दोनों

के बीच संतुलन बनाना अति आवश्यक है।

▶ कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलते हैं।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मूर्त रूप देने का कार्य करती है हमारी आत्मजागृति।
▶ ज्ञान की यथार्थ स्थिति तथा आत्मा की अनुभूति का निरंतर अभ्यास
▶ मोह रहित शारीरिक एवं वैश्विक जीवन जीना।
▶ श्रेष्ठ कार्य तथा श्रेष्ठ चरित्र की सत्य निष्ठा।
▶ निरंतर बुद्धि का योग एक परमात्मा के साथ लगाना।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए यह भी ज़रूरी...

क्या अटेंशन चाहिए

ध्यान है धर्म और योग की आत्मा। ध्यान की प्रक्रिया बड़ी सरल है। हमें ध्यान अथवा अटेंशन यह देना होता है कि किस विचार को महत्व देना है, किसे नहीं देना है। इसलिए ध्यान करना ज़रूरी है। स्वयं को ढूँढ़ने के लिए ध्यान ही एकमात्र विकल्प है।
दुनिया को अपने ऊपर ध्यान देने की ज़रूरत है चाहे वह किसी भी धर्म या देश का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान या अटेंशन हमें एकाग्रता की ओर ले जाता है, एकाग्रता हमें योग या मेडिटेशन की ओर ले जाती है। भावार्थ है कि जब हम अटेंशन रखेंगे तो हमारी एकाग्रता बढ़ जाएगी और धीरे-धीरे हम जिससे जुड़ना चाहें जुड़ सकते हैं। ध्यान जागरूकता को बढ़ाता है।

शरीर को ऊर्जावान व सशक्त करती है। आत्मा शरीर के विकास में एक महत्वपूर्ण कारक है। जब आत्मा (मालिक) शरीर को छोड़ देती है, तो शरीर अपनी जागरूकता, सोचने की क्षमता, निर्णय, कार्य एवं अनुभव को खो देता है। शरीर से आत्मा के निकलने ही सभी शारीरिक कार्य शिथिल हो जाते हैं। इसलिए आत्मा जीवित मानव शरीर में जीवनशक्ति है। यह पीयूष ग्रंथि के हाइपोथैलमस में और ललाट के केन्द्र में अवस्थित होता है जो सभी इंद्रियों के सम्पर्क में होती है तथा इनके माध्यम से ही कार्य करती है। चेतन मन पाँच इंद्रिय अंगों से विचारों, भावनाओं और इच्छाओं तथा इच्छाओं के रूप में सूचनाएं प्राप्त करता है। इसके पश्चात् शरीर सभी कार्यों को मोटर अंगों द्वारा क्रियान्वित करता है।

'ध्यान' कोई क्रिया नहीं है

बहुत से लोग ध्यान को क्रिया या योग समझने की भूल करते हैं। बहुत से संत या महात्मा ध्यान की तरह-तरह की क्रांतिकारी विधियाँ बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं जानते कि विधि और ध्यान में



फर्क है, क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो औजार है। क्रिया तो झाड़ू की तरह है। आंख बंद करके बैठ जाना ध्यान या योग नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना भी ध्यान नहीं है। अक्सर यह कहा जाता है कि पांच

मिनट ईश्वर का ध्यान करो - यह भी ध्यान नहीं स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। व्यर्थ विचारों से मुक्ति का नाम ध्यान है।

ध्यान अथवा योग का प्रारंभ

ध्यान की शुरुआत से पूर्व की क्रिया यह है कि मैं क्या सोच रहा हूँ और क्यों

सोच रहा हूँ, इस पर हमें ध्यान देना है। हमारा विचार भविष्य या अतीत का तो नहीं है। आपके विचार कैसे हैं, इस पर ध्यान देना अति आवश्यक है। यदि विचार देह या देह के सम्बन्धियों से सम्बन्धित है, तो यह एक प्रकार का विकार है अर्थात् यह आपको पुनः बेकार या व्यर्थ की ओर ले जाएगा। वर्तमान में जीने से जागरूकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुःख में जीना ध्यान या योग के विरुद्ध है। सर्वप्रथम आपका अपने आप से योग या जुड़ाव होगा, आप यह देख पायेंगे कि मेरे मन में मुझ आत्मा का निजी स्वरूप, व उसके गुण ही चल रहें हैं या कुछ और! बस इस पर ध्यान देते-देते आप स्वयं से जुड़ने लगेंगे। मन में व्यर्थ संकल्पों का चलना बंद हो जायेगा। इसके बाद जब आप उन विचारों पर एकाग्र हो जाते हैं तो वैसे ही अपने मन के परदे पर पिता परमात्मा निराकार शिव, जो हमारे जैसे ही रूप में ज्योति बिंदु स्वरूप हैं, पर अटेंशन या ध्यान देना है। आप जैसे-जैसे ध्यान देते जायेंगे आपका योग परमात्मा से स्वतः लग जायेगा।