

योग के प्रकार

विश्वभर में योगों के प्रचलन में आज क्रिया योग, हठयोग, सहज योग, आदि-आदि योग प्रचलित हैं। परन्तु आम जनमानस इन सभी योगों को करने में सहज महसूस नहीं करते, कारण इसकी सम्पूर्ण जानकारी के अभाव का होना। आज सभी लोग इसीलिए आसनों व इन्वॉन्स-प्रवांस की क्रिया कर अपने को स्वस्थ बनाने के प्रयास में लगे रहते हैं परन्तु इससे मन तो एकाग्र नहीं होता।

‘योग’ शब्द अपने आप में सम्पूर्ण है। लोग इसे जोड़ या मिलन भी कहते हैं। ‘योग’ शब्द का भावार्थ ‘आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना’ है। कई ग्रंथकार कहते कि ‘योग’का अर्थ है – ‘चित्त की वृत्तियों का निरोध’। वास्तव में चित्त को एकाग्र करना योग का एक ज़रूरी अंग तो है किन्तु केवल वृत्ति-निरोध ही को ‘योग’ मानना ठीक नहीं है। वृत्तियों को रोक कर ‘परमात्मा में’ एकाग्र करना ज़रूरी है, तभी उसे ‘योग’ कहा जायेगा। अब वृत्ति की शुद्धि के लिए मन में उठने वाले संकल्प को शुद्ध करना ज़रूरी है। मन से मनुष्य, मन से

मानवता और महानता है। मन की शुद्धि राजयोग से ही हो सकती है। राजयोग की विधि से सर्वोच्च ऊर्जा के साथ स्वयं जुड़ जाते हैं। तब ही वृत्तियों का शुद्धिकरण होता है।

क्या है क्रिया योग?

कहा जाता है कि इस योग में विश्राम के आसन, बंध और मुद्रा आदि सम्मिलित हैं। इसमें शरीर को परमात्मा के वाहन के रूप में इस्तेमाल करते हैं। इससे नाड़ी एवं चक्र जागरण के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। क्रिया योग सजग कर्म है। यह अपनी वास्तविकता पहचानने का एवं आत्म-ज्ञान प्राप्ति का

मार्ग है। इसमें न केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा मंत्र में पूर्ण “सजगता” सम्मिलित है बल्कि अपने



वचन, विचार, स्वप्न और इच्छाओं के प्रति सतत् सजगता भी सन्निहित है। इस साधना में हमें अतिचैतन्य बनाने की अपार क्षमता है। बस तत्परता चाहिए। आत्म-साक्षात्कार एवं अपने पाँचों शरीर (भौतिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक) के कायाकल्प हेतु 144 क्रियाओं का संकलन है।

क्या है हठयोग

चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति, जिसमें प्रसुप्त

कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है।

सुदर्शन क्रिया

यह योग श्वास, शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दोनों को जोड़ती है। यह विशेष क्रिया मन और शरीर को तारतम्यता में ले आती है। इससे थकान, तनाव, नकारात्मक भावनाएं, क्रोध आदि निष्पन्न हो जाते हैं तथा हम एक अच्छे जीवन की ओर बढ़ते जाते हैं।

प्रेमपूर्ण सम्बन्ध ही योग का आधार

योग को तीव्र करने वाली और एक श्रेष्ठ शक्ति है, प्रेम की शक्ति। परमात्मा से हमारा प्यार अनन्य हो, अटूट हो। वह प्यार सर्व रूप से हो। प्यार किसी न किसी सम्बन्ध से होता है। बिना सम्बन्ध के प्यार नहीं होता। जैसे भाई-बहन का प्यार है। ये दोनों भाई-बहन हैं, इनमें भाई-बहन का सम्बन्ध है इसलिए भाई-बहन का प्यार है। जैसे दोस्तों का प्यार है। उन दोनों में दोस्ती का सम्बन्ध है इसीलिए उनमें दोस्ती का प्यार है। पिता-पुत्र का प्यार है, वे दोनों पिता-पुत्र हैं इसीलिए उनमें बाप-बेटे का प्यार है। प्यार के जितने

भी प्रकार हैं, वे किसी सम्बन्ध से जुटे हुए हैं। बिना सम्बन्ध के प्यार नहीं होता। अगर परमात्मा से हमारा पूरा प्यार है, तो माता-पिता, स्वामी-सखा सब वह हमारा एक ही है। आत्मा के सारे सम्बन्ध परमात्मा से ही जुटे हैं। वही हमारा दिलबर है। यह भावना जब तक हमारे में नहीं होगी, प्यार हमारा सब तरह से उससे जुटा नहीं होगा, तब तक हमारा योग श्रेष्ठतम होगा नहीं। एक तो प्यार सम्बन्ध से होता है, दूसरा प्यार, प्राप्ति से होता है। जब आपके ख्याल में यह रहेगा कि परमात्मा से हमें क्या-क्या प्राप्ति होती है, तब भी आपका योग



लगेगा। हरेक अपने जीवन में झाँककर और दलदल से निकालने के लिए क्या देखिये, परमात्मा ने आपको सर्व दुःखों नहीं किया होगा! उसको याद करके

परमात्मा का शुक्रिया करते उसके प्यार में लवलीन हो जाइये। परमात्मा ने हमारे ऊपर जो कृपा, दया की है उसी को याद करो तो योग अपने ऊँचे स्तर पर चला जायेगा। परमात्मा को याद करने की बात तो छोड़ दो, उनकी याद ही नहीं भूल सकती क्योंकि उन्होंने इतनी हमारी रक्षा की है, शिक्षा दी है। त्याग की शक्ति के अतिरिक्त जो प्रेम की शक्ति है यह भी योग की अग्नि को प्रज्वलित करती है। जितना हमारा प्रेम परमात्मा से जुटा होगा, उतना हमारा योग परिपक्व होगा, स्थाई होगा, निरन्तर होगा और गहरा होगा।

राजयोग की शक्ति को इन्होंने भी माना

योग करने से हम स्वस्थ एवं समृद्ध बन जाएंगे। आज इस चीज़ को सभी स्वीकार करने लगे हैं। इसपर बहुत सारी पद्धतियाँ लोगों ने अपनाई, लेकिन हर एक पद्धति में कुछ न कुछ कमी सबको नज़र आती है। लेकिन जैसे ही हमें राजयोग के बारे में पता चला, हमने इसको भी सीखा और यह इतना सहज है कि हमारी तो ज़िंदगी ही सहज हो गई। यह हम नहीं कह रहे हैं बल्कि हमारी जीवनशैली बोल रही है। जिन्होंने राजयोग से अपने जीवन को एक सकारात्मक गति प्रदान की, उनके कुछ अनुभव आपके समक्ष रख रहे हैं।

चित्त को नियंत्रित करता है राजयोग

ब्रह्माकुमारी संस्था महिलाओं द्वारा संचालित सबसे महान एवं ब्रह्मचर्य का शपथ ग्रहण करने वाली एकमात्र संस्था है। यहाँ ब्रह्मचर्य का अर्थ ब्रह्मा समान आचरण से है। आसन, प्राणायाम सिर्फ योगासन है, लेकिन चित्त का नियंत्रण राजयोग से ही होता है। इस कार्य के लिए मैं ब्रह्माकुमारीज़ की भूरी-भूरी प्रशंसा करता हूँ, जिसका आधार सम्पूर्ण पवित्रता है। मुझे अब विश्वास होने लगा है कि आने वाले कुछ समय में ही भारत स्वर्णिम प्रभात की ओर देखेगा। इस संस्था के बहुआयामी कार्यों को देखकर हम निरुत्तर हैं। क्यों, क्योंकि ये एक वृहद् महिला संस्था अर्थात् नारी शक्ति एक नये युग का शंखनाद कर रही है - भारतीय विदेश नीति के अध्यक्ष डॉ. वेद प्रताप वैदिक।

समग्र मानव हितार्थ

योग किसी धर्म की विरासत नहीं लेकिन समग्र मानवता के कल्याण, सर्वांगीण स्वास्थ्य, शांति, सुख एवं समृद्धि के लिए एक विज्ञान है, एक सकारात्मक, स्वस्थ और सरल जीवन शैली है जिसे ब्रह्माकुमारी संस्थान ने बखूबी अपनाया है और समग्र विश्व में इसको युद्ध स्तर पर फैला रहे हैं। उन्होंने कहा कि योग केवल आसन-प्राणायाम आदि हथ योग का नाम नहीं बल्कि या साधक की मानसिक, नैतिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए है। प्रतिस्पर्धा और तनाव युक्त वातावरण में राजयोग मानव समाज के लिए एक उत्कृष्ट रोग प्रतिरोधक तथा उपचारक जीवन प्रक्रिया है जो सभी राष्ट्रों के लिए उपयोगी है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरे मानवता के लिए कार्य कर रही है। - आयुष मंत्रालय के मंत्री श्री श्रीपाद येस्सो नाईक

योग से फैलता है प्रकम्पन

ऋषियों की वाणी के अनुसार सर्वेभवंतु सुखिनः की पद्धति में मानव सेवा ईश्वर की सेवा है। जिसमें आप शान्त रहकर शांति के प्रकम्पन दूसरों को देंगे वही आपको वापस मिलेगा। योग से जब हम स्वस्थ रहेंगे तो ईश्वरीय प्रेम में हमारा मन रमा रहेगा। इसी से ईश्वर की प्राप्ति होगी। मैं ब्रह्माकुमारीज़ के प्रयास को नमन करता हूँ जो इतना प्यार भरा और सुंदर वातावरण बनाने में विश्व को सहयोग दे रही हैं। हमने भी यहाँ आकर देखा कि शांति की असीम अनुभूति सिर्फ और सिर्फ इसी योग में है, इसके प्रकम्पन से पूरा विश्व शांति की अनुभूति करेगा। मानव कल्याण के लिए समर्पित इस संस्था को मैं अपनी बहुत सारी शुभकामनाएं देता हूँ। - महाराज देवकीनंदन ठाकुर।

राजयोग अचूक औषधि

जीवन मूल्यों में निखार लाने के लिए सहज राजयोग का अभ्यास संजीवनी बूटी की तरह कार्य करता है। शारीरिक स्वास्थ्य की तंदुरुस्ती को बनाए रखने से पूर्व मानसिक तंदुरुस्ती के उपाय करने चाहिए। जिसके लिए ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग अचूक औषधि है। उनका यह भी कहना है कि आधुनिकता की चकाचौंध के युग में तनाव से मुक्ति प्राप्त करने के लिए युवाओं व महिलाओं को ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से सिखाए जा रहे राजयोग का नियमित अभ्यास करना चाहिए। मेडिटेशन के ज़रिए मानसिक धरातल को मज़बूत बनाना चाहिए। - फिज़िकल फिटनेस मिस वर्ल्ड श्वेता राठौड़