

# राजयोग सहज क्यों...?

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा



**दिल्ली-मेहरौली।** श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर जिला अध्यक्ष शक्ति बिणोई को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. विमला।



**जयपुर-बगरू।** विधायक कैलाश वर्मा को रक्षासूत्र बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गायत्री।



**कुण्ड-रेवाड़ी।** जिला पार्षद आज़ाद सिंह को आध्यात्मिक प्रदर्शनी समझाते हुए ब्र.कु. रेनु।



**लाडवा-कुरुक्षेत्र।** प्रसिद्ध व्यवसायी सुनील गर्ग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति। साथ हैं ब्र.कु. कमलेश तथा ब्र.कु. प्रवीण।



**जयपुर-मालविया नगर।** पार्षद अशोक गर्ग व उनकी धर्मपत्नी को राखी बांधने के पश्चात् समूह चित्र में उनके साथ ब्र.कु. माधुरी तथा अन्य।



**मोतिहारी-बिहार।** गांधी जयंती के अवसर पर धर्म समाज रोड में आयोजित 17वें सर्वधर्म गांधी पूजन समारोह में ब्रह्माकुमारीज के चरित्र निर्माण कार्य के सफल संचालन के लिए आयोजक संस्था की ओर से सम्मान प्राप्त करते हुए ब्र.कु. विभा।

**राजयोग** एक विज्ञान भी है और यह सहज राजयोग है। इस ईश्वरीय विश्वविद्यालय की स्थापना के निमित्त पिताश्री हमेशा कहा करते कि इसे केवल राजयोग नहीं कहो, सहज राजयोग कहो। राजयोग कई लोग सुनते ही समझते हैं कि कोई कठिन प्रकार का अभ्यास या पुरुषार्थ है। सबसे पहले जब किसी को ये बात मन में बैठ जाती है कि ये कार्य तो सहज है, मैं भी कर सकता हूँ, आमतौर पर मुहावरे में जैसे कहा जाता है कि ये तो बायें हाथ का खेल है इसे तो बच्चे भी कर सकते हैं। तो जब हमारा किसी कार्य के प्रति ऐसा दृष्टिकोण बनता है तो समझिए कि वो कार्य हुआ ही पड़ा है। अगर कोई व्यक्ति किसी कार्य के लिए सोच लेता है कि ये कठिन है, ये तो मेरे वश का नहीं है, ये तो टेढ़ी खीर है, तो फिर उसकी शक्तियाँ संगठित होकर कार्य नहीं कर सकतीं। किसी भी कार्य को करने के लिए मनुष्य के मन में उमंग और उत्साह चाहिए। जीवन का हमारा ये असूल होना चाहिए कि कोई भी कार्य जब हम करते हैं तो जम के करें, डट के करें क्योंकि जब व्यक्ति किसी काम को आधे मन से करता है और उसे पूरी सफलता नहीं मिलती तो उसमें कॉन्फिडेंस की कमी हो जाती है, अपने बारे में इनफिरियॉरिटी कॉम्प्लेक्स हो जाता है फिर वह जीवन में लंगड़ाकर चलता है। जबकि योगी अपने जीवन में कोई भी कार्य करता है तो दत्तचित्त होकर करता है। उसी तरह किसी भी कार्य की डिटेल को समझकर उसमें पूरा मन लगाकर और कॉन्सनट्रेशन से उस काम को किया जाना चाहिए। सफलता का जो पहला-पहला निशान है वो ये कि उसको विश्वास होना चाहिए कि मैं ये काम कर सकता हूँ, ये कठिन नहीं है, ये एटिट्यूड उसको उस कार्य को करने में बहुत सहायक होता है, लेकिन केवल कहने से ही तो सहज नहीं हो सकता। एक व्यक्ति के लिए कोई बात सहज हो, दूसरे के लिए वो कठिन भी हो सकती है। जब इसे सहज राजयोग कहा जाता है तो कारण क्या है कि ये सहज राजयोग है? कैसे समझ लें कि ये सहज है? तो तीन-चार बातों पर आप विचार कीजिए कि अगर आप उनको अपने मन में धारण कर लेंगे कि हाँ ये तो वाकई सहज है फिर आपको योग का अभ्यास करने में कठिनाई नहीं होगी। एक बात तो यह है कि आप जानते हैं कि हरेक

व्यक्ति के शरीर और मस्तिष्क की दो योग्यताएं हैं, एक किसी कार्य को करने की शक्ति और एक किसी कार्य को न करने की शक्ति। आप यदि चाहते हैं कि मुझे अभी इस तरफ ध्यान नहीं लगाना है, ये नहीं सोचना है, तो ये भी आपमें शक्ति है। रात को जब आप सोते हैं तो आप उस समय इस शक्ति का प्रयोग करते हैं कि मैंने दिन भर काम कर लिया, अब सोचना, विचार करना बंद, अब मैं अंधेरा करके सोता हूँ, तो आप थॉट्स को ब्रेक लगा लेते हैं, ये आपकी रोकने की शक्ति है कि जो आपने सारा दिन

चलाते हैं। एक प्रकार के थॉट को रोक के दूसरे प्रकार के थॉट को चलाना, ये हर व्यक्ति को जन्म से मालूम है। योग में इसी शक्ति का प्रयोग होता है और ये योग जो आप सीख रहे हैं वो इसलिए सहज है कि जैसे लोग कहते हैं कि योग चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम है। कुछ लोग अपने थॉट को रोकने की कोशिश करते हैं, यदि वे थॉट को रोक भी लेते हैं प्राणायाम से या अन्य क्रियाओं से तो भी उसकी उस वक्त ये थॉट रहती है कि मेरी कोई थॉट नहीं है, तो ये भी एक थॉट है। किसी थॉट को बंद



विचार किया उसे एक सेकेण्ड में ब्रेक लगा देते हैं। जैसे कार में दो तरह के फैंकल्टी होते हैं, ब्रेक भी है और साथ-साथ स्टार्टर भी है। स्टार्ट भी कर सकें और ब्रेक भी लगा सकें। अगर ब्रेक न लगा सके तो किसी चीज़ में टक्कर लगेगी, उसका क्या नतीजा होगा वो भी आपको मालूम है। जिस मनुष्य की ये योग्यता कम हो जाती है, वे रात भर सो नहीं सकते, जिनको रात को नींद नहीं आती उसका एक कारण क्या है कि उनकी रोकने की शक्ति कमजोर है। डॉक्टर को कहते हैं कि कोई ऐसी गोली दीजिए जिससे कि मैं सो सकूँ, वरन जन्म लेते ही व्यक्ति की यह योग्यता होती है, छोटा बच्चा भी सो जाता है, सोना किसी को सिखाया नहीं जाता। दूसरी जो मनुष्य की नैचुरल एबीलिटी है, वो है सोचने की और योग में इसका बहुत प्रयोग होता है। योग में हम क्या करते हैं कि उस समय अपने शरीर के बारे में, अपने संबंधियों के बारे में, संसार के बारे में, परिवार, व्यापार आदि के बारे में जो थॉट्स होते हैं उनको रोक देते हैं और मैं आत्मा हूँ, परमपिता परमात्मा की संतान हूँ, परमधाम का वासी हूँ, अजर-अमर अविनाशी हूँ, ये थॉट

करेंगे तो वो भी थॉट से ही बंद करेंगे। सिर्फ एक प्रकार की थॉट को दूसरे प्रकार की थॉट से रिप्लेस करेंगे। थॉट एक प्रकार का असेट है जिसका हमें सफल प्रयोग करना चाहिए। परमात्मा ने हमें बताया है कि थॉट को रोकना नहीं है। मनोवैज्ञानिक सिद्धांत के अनुसार जैसा आप सोचेंगे वैसा आप करेंगे। यदि कोई व्यक्ति कहे कि मेरा मन अशांत है और जब उससे पूछेंगे कि क्या कारण है तो कहेगा कारण तो मुझे भी मालूम नहीं लेकिन अशांत है। जब आप उससे और प्रश्न पूछेंगे तो आपको पता चलेगा कि वो कुछ ऐसी बात सोच रहा है जो है ही अशांति देने वाली। कोई न कोई बात व्यक्ति सोच रहा होता है जो अशांति की होती है। शांति और अशांति का संबंध या हमारी जीवन की हर अनुभूति का संबंध हमारी सोच से है। अगर किसी व्यक्ति में ये कला हो कि वो किसी के थॉट को पढ़ सके तो उस व्यक्ति की फीलिंग का कारण बताया जा सकता है। इस सिद्धांत को सामने रखते हुए यदि हम योग में ये थॉट रखेंगे कि परमात्मा शांति के सागर हैं, प्रेम के सागर हैं, आनंद के सागर हैं, दुःखहर्ता-सुखकर्ता हैं, मेरा भी वास्तविक स्वरूप शांत है, मैं शुद्ध हूँ तो इस प्रकार की सोच से हमारे जीवन में वैसी ही अनुभूति होगी। ये योग इसलिए सहज है क्योंकि इसमें थॉट को बिल्कुल रोकने का प्रयास नहीं किया जाता बल्कि अच्छे थॉट से निगेटिव थॉट को रिप्लेस कर दिया जाता है। अपनी इस योग्यता का प्रयोग करते हुए एक निरोधात्मक और दूसरी संचालनात्मक शक्ति दोनों का जब हम प्रयोग करते हैं इसका नाम योग है। यह योग्यता हरेक को प्राप्त है और ये नेचुरल है इसलिए सहज है। - क्रमशः



**वरगढ़-ओडिशा।** एस.पी. जुगल किशोर को राखी बांधने के बाद ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. यशोदा।



**जम्मू।** सेवाकेन्द्र में आने पर राकेश जी, आई.आर.एस. कमिश्नर, इनकम टैक्स को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन।