

राजयोग से मन दुरुस्त, योगासन से तन दुरुस्त

महर्षि पतंजलि द्वारा सिखाये गए अष्टांग योग में आसन और प्राणायाम की चर्चा की जाती है। आज लोगों को भी आसन एवं प्राणायाम करना सहज लगता है, चलो हम मान लेते हैं कि ये शारीरिक स्वास्थ्य को ठीक करता है, लेकिन जब तक हमारा मन दुरुस्त नहीं होगा, तब तक हम स्वास्थ्य पर कैसे ध्यान दे पायेंगे? राजयोग एक ऐसी विधि है जिससे इंद्रिय संयम द्वारा मन को शक्तिशाली बनाकर अपने शरीर को बल प्रदान कर सकते हैं। कहने का भाव यह है कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य राजयोग की पहल है। जो डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा परिभाषित स्वास्थ्य को परिपूर्ण करता है।

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, भय, आलस्य, चिंता, मोह आदि से पूर्णतः मुक्त होना मानसिक रूप से स्वस्थ होना है।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य



डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा परिभाषित

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।

शास्त्रगत उल्लिखित सार्वभौमिक योग 'राजयोग'

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 प्रेम-पूर्ण 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।

गीता में वर्णित अंतिम अध्याय 'योग की पराकाष्ठा'

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 कर्त्तव्यों 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।

समानता के आधार से परमात्म मिलन

प्रभु हमारा है, हमारे लिए है, यह उक्ति तो आपने सुनी ही होगी, तो उसे चरितार्थ क्यों नहीं करते! लेकिन हमें थोड़ा अभ्यास अवश्य हो रहा है, कि चरितार्थ वो इसलिए भी नहीं हो रहा, क्योंकि उसका स्वरूप, अपना स्वरूप, दोनों में समानता और समानता के आधार पर प्यार पैदा करना होता है। भाव यह है कि परमात्मा हमें, खुद हमें हमारी पहचान देते हैं, कि आप निज स्वरूप में अपने शरीर को चलाने वाली एक शक्ति हैं, जिसे हम आत्मा कहते हैं, इस स्वरूप को पहचान लो, तो मुझ परमात्मा के स्वरूप को भी आप आसानी से पहचान सकते हो। परमात्मा ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप है, प्यार व शांति का सागर है, हमारे आप में अंतर



सिर्फ यह है कि मैं सागर, जन्म मरण से न्यारा हूँ, जिससे मैं निष्पक्ष हूँ, उदारता के गुण से भरपूर हूँ। आप सभी दैहिक सम्बन्धों में लिप्त होने के कारण, अपने आप को हृद से निकालने में सक्षम नहीं हो। आप सक्षम हो सकते हो, इस देह भान से निकल, अपनी शक्तियों को बचा, मेरे से खुद को जोड़कर बेहद की शक्ति अर्जित कर सकते हो। लेकिन खुद को निकालना तो होगा ना!

बस उस स्वरूप का यदि निरंतर अभ्यास हो, तो आप भी भगवान का टाइटल, मास्टर भगवान के रूप में ले सकते हो। इस पूरी सृष्टि पर दुःख का यही तो कारण है कि कोई भी मेरे स्वरूप व अपने स्वरूप को न जानते, न पहचानते। बस, किसी के कहने से पूजा, पाठ आदि कर लेते। लेकिन उससे कुछ होने वाला नहीं। जब तक उस परमात्मा पर सही रूप से बुद्धि ना टिके, तब तक आप परमात्मा का सुख नहीं ले सकते।

