

ओमशान्ति मीडिया



मूल्यनिष्ठ समाज की रचना के लिए समर्पित

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

(पाक्षिक)

माउण्ट आबू

समग्र विकास का एक विश्वास 'राजयोग'

योग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें हर कोई अपने आपको पूरी तरह से सहज नहीं पाता है। सब सोचते हैं कि कुछ अलग लोग ही इस चीज़ को अपना सकते हैं या कर सकते हैं। अगर सच में हम योग करते हैं, तो उसकी निशानी क्या होगी? क्योंकि योग अगर योगासन तक सीमित है, तो ये तो सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य को ही बढ़ावा देने का एक माध्यम हो सकता है। लेकिन यदि योग हमारी मानसिकता को पूर्णतया बदलकर चमत्कारिक बना दे, तब तो कुछ विशेष माना जायेगा ना! इसीलिए शायद हर कोई एक योग करने वाले से यही उम्मीद करता है कि ये मानसिक और शारीरिक रूप से प्रबल हो। योग से हमारे अंदर योग्यता न आये, तो वो योग ही कैसा और अपनाने वाला योगी भी कैसा! हमारे नज़रिए से योगी वो होगा, जो सद्भावना से युक्त हो, स्वयं के लिए, समाज के लिए, प्रकृति के लिए। जो जीवन को भरपूर जी रहा हो, बिना किसी बाधा के, बिना किसी बंधन के। जिस रूप रंग से मन प्रफुल्लित हो जाये, जिसे देखकर हमारे अंदर के सारे विकार नष्ट हो जायें, ऐसे योगी की तलाश आज दुनिया कर रही है। और जो इस कसौटी पर खरा उतरे, वही योगी असली राजयोगी है।

► योग से आती है योग्यता

हम कहते हैं.. हम योग करते हैं। लेकिन इसकी परख क्या है? इसका प्रमाण क्या है? इसका परिणाम क्या है? सभी इसपर अपना एक प्रश्न ज़रूर उजागर करते हैं। उजागर करना भी चाहिए, क्योंकि हर कोई योगी से यही उम्मीद रखता है कि अगर योगी है, तो उसे कैसा होना चाहिए। हर कोई योगी को आईना दिखाने के लिए खड़ा रहता है। बाहर वाले कोई कुछ भी करें, माफी है। और यहाँ पर थोड़ा सा भी कुछ हो जाये, तो गुस्ताखी है। स्वाभाविक है लोगों का कहना। क्योंकि अगर सच में हम योग करते हैं, तो उससे हमारे अंदर एक बहुत बड़ी शक्ति की वृद्धि है, जिसे हम योग्यता कहते हैं। भाव, योग से योग्यता आती है। योग्यता अर्थात् एबिलिटी...कुछ भी करने की। माना, योगी संभावनाएं नहीं तलाशता।

► योग सम्पूर्ण रूप से चित्त को शांत करने के लिए

कोई भी योग आज सर्व सक्षम नहीं है सम्पूर्ण योगी बनाने में। क्योंकि विभिन्न तरह के योग सीखने वाले लोग एक तरफ अपना ध्यान रखते हैं, कि इससे एकाग्रता बढ़ जायेगी, इससे ये हो जायेगा, इससे वो हो जायेगा। ये एक तरफ का कार्य है। उदाहरण के लिए, जैसे आज कोई रेड, गोल्डन योग सिखाता है, कोई ट्रान्सडेंटल

योग सिखाता है, ये एक-एक भाग है, जो आपको थोड़ी देर के लिए ज़रूर एकाग्र कर सकता है, लेकिन हमेशा के लिए आपके जीवन को शांत नहीं कर सकता। अब आप समझ लीजिए कि लोग सच में जीवन को सुधारना चाहते हैं या समय आने पर थोड़ी देर के लिए

► राजयोग सम्पूर्ण समाधान

आपके साथ हम कोई ज़ोर-ज़बरदस्ती नहीं कर रहे हैं। लेकिन हाँ, इतना ज़रूर कह रहे हैं, कि इसको सीखने के बाद आपको कोई योग सीखने की ज़रूरत ना पड़े, क्योंकि



जागृत हो जाते हैं। हमने कहते हुए सुना है कि इस योग से चार दिन में आपको कम्प्लीट अनुभव हो जायेगा। अब अनुभव एक बार हो जायेगा, लेकिन क्या वो अनुभव रहेगा हमेशा आपका। नहीं ना। क्योंकि हर सेकेण्ड अनुभव बदल जाता है, और एक सेकेण्ड दूसरे से कभी मैच नहीं कर सकता। इससे क्या सिद्ध होता है? क्या हम अनुभव करने के लिए योग सीखें, या सम्पूर्ण रूप से चित्त को शांत करने के लिए सीखें?

ये योग सम्पूर्णता को लिये हुए है।

► राजयोग द्वारा सहज मन-बुद्धि की शांति

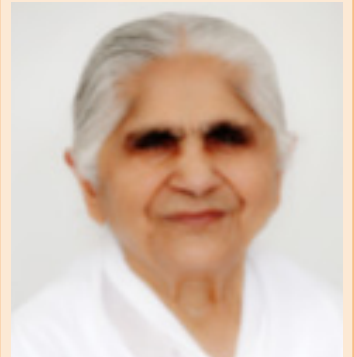
इसमें मन-बुद्धि को एक सहज रीति से देह और देह से सम्बन्धित उन क्रियाओं से अलग करके सरल तरीके से शांत किया जाता है। आसान शब्दों में कहें, तो कह सकते हैं कि जब भी हमारे मन में उलझन होती है (आप भी इसे अनुभव करके देख सकते हैं), तो उस उलझन का सिर्फ एक कारण होता है, वो है बाह्य, विनाशी चीज़ों के साथ लगाव,

जुड़ाव। आपको यह भी पता है, कि ये चीज़ जो आज है, कल नहीं रहेगी, यह पक्का है। तो फिर क्यों जुड़ना उससे, उसका प्रयोग करो ना। यह राजयोग का पहला विषय है कि मन को विनाशी वस्तुओं से ना जोड़ने का ज्ञान देना या समझ देना। आत्मा को शांति, शक्ति की ज़रूरत है। आत्मा का भोजन कुछ और है, और वो हमेशा शांत और खुश रहना चाहती है। क्योंकि यह अविनाशी है। अब उसको अविनाशी शांति और खुशी चाहिए, तो उसके लिए अविनाशी चीज़ के साथ उसका जुड़ाव होना ज़रूरी है। इस दुनिया में कुछ भी अविनाशी नहीं है, सबकुछ विनाश हो जाता है, जो भी इन आँखों से दिखता है। अविनाशी तो सिर्फ एक आत्मा है, और एक परमात्मा है।

► राजयोग बनाता प्रकृति का राजा

राजयोग मन, बुद्धि और संस्कारों सहित प्रकृति के हर एक चीज़ का राजा बनाता है। राजा कैसे, क्योंकि ये सारी चीज़ें यूज करने के लिए हैं, ना कि कब्जा करने के लिए। वैसे ही परमात्मा के साथ, जो अविनाशी शांति और सुख का स्रोत है, उससे जुड़ने पर हमारे अंदर निहित ईर्ष्या, द्वेष आदि सब विकार नष्ट हो जाते हैं और हमारा जीवन शांत व कुशल हो जाता है।

संदेश



मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी जानकी

हम एक परमात्मा, एक विश्व परिवार की संकल्पना से चलते हैं। इस संकल्पना को साकार रूप देने का माध्यम परमात्मा द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग ही है। इसी से ही हम उस अवस्था को पुनः प्राप्त कर पायेंगे। भारत देश पुनः देवभूमि बनेगा जहाँ सुख, शान्ति व सम्पत्ति के अखुट भंडार होंगे, जब सब इसी संकल्पना को लेकर चलेंगे। 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 पूरा विश्व इस राजयोग के सूत्र में बंधे ताकि हम एक स्वर्णिम दुनिया की संकल्पना को साकार कर सकें।



माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

हम सभी समग्र स्वास्थ्य की बात करते हैं। ये चर्चा का विषय हमेशा से रहा है। लेकिन इसको साकार रूप देने का कार्य कौन कर सकता है? 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 जागरुकता उत्पन्न कर समग्र प्रकृति व विश्व को परिवर्तित कर सकते हैं। अतः हम सबको भारत की पाँच हजार वर्ष पुरानी अपनी योग पद्धति को अपनाकर विश्व परिवर्तन के कार्य में अपना बहुमूल्य योगदान देना ही चाहिए।