महर्षि पतंजलि के योग की राजयोग से तुलना

वर्तमान समय में महत्व...

महर्षि पतंजलि के योग सूत्र में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि है। ये आठ योग सूत्र हैं, जिसे महर्षि पतंजलि योग सूत्र की मूल धारणा के साथ देखा जाता है। अब अगर हम इन्हीं के योग सूत्र को ले लें तो क्या हम महर्षि पतंजलि के आठ सूत्र को फॉलो करते हैं? अगर इसे फॉलो कर लें तो हमें और किसी योग की ज़रूरत ही नहीं है। लेकिन आसान नहीं है यह योग भी।

पतंजलि योग सूत्रः- पतंजलि योग सूत्र में यम का अर्थ है यामिनी अर्थात् रात्रि के अंतिम पहर में अपने को जगाना, फिर नित्य प्रमाण स्नान आदि करना, फिर आसन करना, फिर प्राणायाम करना, फिर अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखने हेतु आहार कम करना, फिर जाकर कहीं ध्यान लगेगा, फिर जाकर धारणा होगी, फिर हम समाधिस्त होंगे।

योग के लिए योग्यताः- अब आप बताइए कि हम सुबह कितने बजे उठते हैं? 6 बजे, 7 बजे, तो अमृतवेला तो गया, फिर आप आसन-प्राणायाम करेंगे तो सही, लेकिन इसका फायदा तब होता है जब सही समय पर किया जाये। अब आज किसी का डाइट पर कंट्रोल नहीं है, तो ना ध्यान लगेगा, ना धारणा होगी। इसीलिए यह योग सूत्र भी आज के समय में कोई फॉलो कर ले तो महान बन जायेगा। इसमें उपरोक्त सूत्र में सबने सबकुछ छोड़, आसन और प्राणायाम को अपना लिया है, जो एक तीर की भांति है... वो लगा तो काम करेगा, अगर नहीं लगा तो नहीं करेगा।

गलती कहाँ हो रही हैः- अब आप बताओ, गलती कहाँ हो रही है? गलती हो रही है समझ की। अब राजयोग विशेष रूप से यही काम तो करता है। वो यही कहता है - आसन और प्राणायाम तो शारीरिक प्रक्रिया है भाई।

ध्यान चाहिए :- लेकिन उसके लिए भी तो ध्यान चाहिए। क्योंकि जब तक आपको ये ध्यान नहीं है, ये अटेंशन नहीं है, चाहे आप शारीरिक प्रक्रिया करो या मानसिक प्रक्रिया करो लेकिन भलीभूत नहीं होगी। ये आप ही कहते हैं - अगर मन ठीक है तो तन ठीक है।

मन की दुर्बलता को दूर करता है राजयोगः- मन में दुर्बलता है, मन में परेशानी है, मन में दुःख है तो शरीर के ऊपर उसका प्रतिबिंब दिखाई देता है। राजयोग में सबसे पहले हमको ये समझ दी जाती है कि आप कौन हैं? आपका कौन है? आप आत्मा हैं और शरीर आपका माध्यम है। इसको समझ जाने से हम सुबह उठ भी जायेंगे और नित्य कर्म भी कर लेंगे। परमात्मा 82 वर्षों से इस प्रक्रिया को समझा रहे हैं कि आप आत्मा समझ कर देह और देह के सम्बंधियों को भूलकर मुझे याद करो तो सम्पूर्ण सुख व आनन्द की प्राप्ति होगी। तो राजयोग मन और तन दोनों का राजा बनाता है ना कि तन की प्रक्रिया सिखाता है। इसीलिए राजयोग एक सम्पूर्ण योग को दर्शाता है, जिससे हमारी समझ बढ़ जाती है, तो हम हेल्थ, वेल्थ और हैप्पीनेस तीनों स्तर पर जाग जाते हैं।

परमात्म शक्ति से आत्म शक्ति का जुड़ना ही राजयोग

सम्बन्ध जुटाने का पहला साधन है - परिचय, पहचान तथा ज्ञान। जब कोई बच्चा पैदा होता है तो किसी मनुष्य के साथ उसका पिता-पुत्र का सम्बन्ध तो जन्म-काल से ही हो जाता है, परंतु उस सम्बन्ध को जुटाने के लिए बच्चे को यह पहचान दी जाती है कि अमुक व्यक्ति उसका पिता है और अमुक नारी उसकी माता है। यह ज्ञान अथवा पहचान बच्चे का अपने माता-पिता के साथ सम्बन्ध जोड़ देता है। अतः जैसे सांसारिक दृष्टिकोण से पिता-पुत्रादि का सम्बन्ध जुटने का पहला साधन परिचय(ज्ञान), निश्चय और निश्चय के आधार पर स्मृति है, ठीक उसी प्रकार योग के लिए अथवा परमपिता परमात्मा से सम्बन्ध जुटाने के लिए यह आवश्यक है कि सबसे पहले तो मनुष्य को परमात्मा के गुणवाचक नाम, ज्योतिर्मय रूप, परमधाम, ईश्वरीय गुण, दैवी सम्पत्ति आदि का यथार्थ परिचय हो, तब वह उसमें निश्चय करे और उसके आधार पर वह परमात्मा की स्मृति में रहे। उसी स्मृति में एकाग्रता की स्थिति ही योग है।

➤ योग ही समाज-कल्याण का एक मात्र उपायः- योग ही मानसिक तनाव को दूर कर मानव-मन को शान्ति प्रदान करने का, समाज की समस्याओं को दूर करने का, पारस्परिक सम्बन्धों में स्नेह, सहयोग, त्याग और सहिष्णुता लाने का एकमात्र तरीका है जिसे सभी को अपनाना चाहिए, क्योंकि 'योग' का अर्थ ही है - मानव का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना तथा मानव का मानव से सहयोग।

➤ जो समझे, वो ही होगा आनंदित :-

★ हम देखते हैं कि मनुष्य में चार प्रकार का अज्ञान अथवा मिथ्या ज्ञान है : -

एक तो यह कि वह स्वयं को 'देह' मानता हैः- हम वास्तव में तो चेतन आत्मायें हैं, परंतु हम कार्य-व्यवहार करते समय स्वयं को देह मानकर चलते हैं। इस देह-अभिमान से ही अनेक प्रकार के विकर्म होते हैं और क्लेश उत्पन्न होते हैं।

★ अज्ञान अथवा मिथ्या ज्ञान का दूसरा रूप है विनाशी को अविनाशी मानना:- मनुष्य यह बात भूल जाता है कि यह देह विनाशी है, इसे एक दिन मिट्टी में मिल जाना है और ऐसा होने पर सभी धन-पदार्थ, मित्र-सम्बन्धी मुझसे छूट अथवा बिछुड़ जायेंगे। इस संसार की कोई भी वस्तु शाश्वत अथवा अविनाशी नहीं है। यहाँ का सभी-कुछ परिणामी और परिवर्तनशील है।

★ कर्म का अज्ञानः- अज्ञान का तीसरा रूप है पाप को कर्त्तव्य अथवा पुण्य मानना और पवित्र कर्म को अनावश्यक या कल्पना मानना अथवा तुच्छ वस्तु को मूल्यवान और मूल्यवान को तुच्छ मानना। जो तमोगुणी, भ्रष्ट, विकृत अथवा त्याज्य है, उसे ग्राह्य मानना अथवा पतित को पावन और पावन को पतित मानना। यह ऐसा अज्ञान है जो मनुष्य से बहुत ही विकर्म कराता है। आज लोग समझ रहे हैं कि संसार बहुत आगे बढ़ गया है, मनुष्य ने बहुत उन्नति की है, यह संसार बहुत सुखदायी बन गया है। परंतु हम देखते हैं कि वास्तव में इस कलिकाल में सबकुछ तमोगुणी, निस्सार और विकृत हो गया है।

★ अज्ञान अथवा मिथ्या-ज्ञान का चौथा रूप है दुःख को सुख मानना:- उदाहरण के तौर पर 'काम' विकार आदि-मध्य-अंत दुःख देने वाला है। इससे तत्क्षण भी शारीरिक शक्ति का ह्रास होता है, मानसिक पतन भी होता है।

हाँ, हमने की राजयोग की महसूसता

हमने बहुत सारे पवित्र स्थान देखे, बहुत सारे तीर्थाटन किये, लेकिन अनुभव और उसकी महसूसता की शक्ति का अगर कोई दिव्य स्थान मिला, तो वो यहाँ है। जब हम यहाँ पहुँचे तो यहाँ योगी और उसके प्रयोगी आत्माओं को देखा, उनमें राजयोग की शक्ति बखूबी नज़र आई। हमें पता चल रहा था, या यूँ कहें कि महसूस हो रहा था कि कोई मानव इस राजयोग को उत्पन्न नहीं कर सकता, ये परमात्मा का ही कार्य हो सकता है। क्योंकि इनकी जीवनशैली में वो सहजता, निर्मलता व सरलता नज़र आती है। इनका जीवन बोल रहा है कि हमें भी सकारात्मकता को अपने जीवन के साथ जोड़कर जीना चाहिए, ये हमें यहाँ आकर अनुभव हुआ। ऐसे कुछ महानुभावों के अनुभवों को हम आपके समक्ष संक्षिप्त रूप में रख रहे हैं।

➤ राजयोग द्वारा उपजती है सत्यनिष्ठा

ब्रह्माकुमारी संस्था भारतीय संस्कृति को पुनर्जीवित करने का कार्य कर रही है। यहाँ के ज्ञान और आध्यात्मिकता को देखकर हमारी आँखें खुल गईं। राजयोग के कमाल से ही सत्यनिष्ठा उत्पन्न हुई है। इस संस्था के कार्य को देखकर मैं बहुत अभिभूत हुआ। विश्व में कई संस्कृतियाँ आईं और चली गईं, किंतु हमारी संस्कृति आज भी जीवंत है, इसका कारण राजयोग और अध्यात्म ही है, जो कि मैंने देखा और अनुभव भी किया कि राजयोग मानव के मन-मस्तिष्क को आध्यात्मिक रूप से विकसित करता है। **- असम के राज्यपाल महामहिम बनवारी लाल पुरोहित।**

➤ वसुधैव कुटुम्बकम का सर्वश्रेष्ठ चित्रण यहाँ

यहाँ पर मैंने प्रेम, करुणा, दया का साम्राज्य देखा। वसुधैव कुटुम्बकम का जितना अच्छा चित्रण यहाँ हुआ है, कहीं नहीं हुआ। पूरा संसार एक परिवार है। हम सब एक ईश्वर की संतान हैं। **- इलाहाबाद हाईकोर्ट लखनऊ बेंच के वरिष्ठ न्यायाधीश शबीह उल हसनैन।**

➤ यह संस्था एक रोशन-दान की तरह

सकारात्मक ऊर्जा की आवश्यकता आज पूरे विश्व को है। इस परिस्थिति में हमें राजयोगी जीवनशैली को अपनाकर सकारात्मकता को बढ़ावा देना चाहिए। इससे ही हमारे कार्यव्यवहार में हिम्मत बनी रहेगी। हैप्पीनेस इंडेक्स के मामले में ब्रह्माकुमारी संस्था एक रोशनदान की तरह काम कर रही है जिसे दरवाज़े के रूप में बदलना होगा। **- इंडिया न्यूज़ के एडिटर इन चीफ दीपक चौरसिया।**

➤ राजयोग की शक्ति बचाती नकारात्मकता से

यहाँ आकर ऐसा अनुभव हुआ जैसे मैं आध्यात्मिक रूप से गरीब दुनिया से निकलकर किसी अमीर दुनिया में आ गया हूँ। इस हॉल में प्रवेश करते ही पावरफुल पॉज़ीटिव वायब्रेशन्स अनुभव हो रहे हैं। जिस जगह इतने सकारात्मक प्रकम्पन हों, जहाँ इतनी श्रेष्ठ आत्माएं हों, वह जगह कितना पवित्र होगा! यह ऐसी आध्यात्मिक सेना है जो हमारे मन की नकारात्मकता से रक्षा करती है। यह सेना हमारे मनोबल, चरित्र व श्रेष्ठता की रक्षा करती है। आज के समय में मानवीय मन पर कार्य करने की आवश्यकता है। आने वाली दुनिया श्रेष्ठ विचारों से चलेगी न कि पैसे से। देश के विकास में ब्रह्माकुमारी संस्था बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। **- ज़ी न्यूज़ के एडिटर इन चीफ सुधीर चौधरी।**

➤ यहाँ की जन्नत राजयोग की उपज

हम लोग जन्नत, हेवन के बारे में कल्पना करते हैं, लेकिन मैंने यहां ब्रह्माकुमारी संस्थान के माउण्ट आबू में जन्नत को देखा जो राजयोग की ही उपज है। यहां प्रत्येक व्यक्ति के चेहरे पर शांति, प्रेम, सहयोग की भावना और रौनक देखने को मिली। यहां से दुनिया में इंसानियत का पैगाम दिया जा रहा है। राजयोग के रुहानी इल्म के द्वारा ही जन्नती इंसानी खूबियों को निखारा जा सकता है। **- इमामिया एजुकेशन ट्रस्ट के अध्यक्ष नवाब ज़फर मीर अब्दुल्लाह।**