OM-5 -2020 YOG ISSUE FINAL_Page 1 and 2 03/06/2020 8:48 PM Page 2

राजयोग और मनोविज्ञान

राजयोग ध्यान कला होने के साथ-साथ विज्ञान भी है। 'मेडिटेशन' व 'मेडिसिन' इन दो शब्दों का मूल लैटिन शब्द 'मेडरी' में छिपा हुआ है जिसका अर्थ है - उपचार करना। ध्यान- आत्मा का उपचार करता है तथा दवा- शरीर का। इस तरह ध्यान भी एक दवा है क्योंकि एक स्वस्थ मन ही शरीर को लम्बे समय तक स्वस्थ रख सकता है।

राजयोग मेडिटेशन के विज्ञान में मनोविज्ञान, जीव विज्ञान तथा प्रणाली विज्ञान शामिल हैं। यहाँ हम राजयोग प्रक्रिया में मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर समझते हैं।

मन को लौकिकता से अलौकिकता की ओर ले जाना :- इसका अर्थ है- मन को इन्द्रियों के मोह से परे केन्द्रित करना। सामान्य मनोविज्ञान तो कहता है कि विचार मन से जुड़े हैं लेकिन राजयोग कहता है कि मन को ऐसे विचारों से अनासक्त कर दिया जाए जो हमारे मन की शांति भंग करते हैं व मन को सही जगह पर केंन्द्रित नहीं होने देता है।

- ब्र. कु. गंगाधर

विचारों के कुचक्र को तोड़ना :- एक बार गौतम बुद्ध के दो शिष्य नदी पार कर रहे थे। उन्हें एक स्त्री मिली जो स्वयं नदी पार नहीं कर पा रही थी। पर शिष्य ने उसे नदी पार करने में मदद की और अपनी राह बढ़ चला लेकिन दूसरा शिष्य दो दिन इसी विषय पर सोचता रहा। उसे लग रहा था कि पहले शिष्य ने संघ के नियम तोड़े हैं। दो दिन बाद उसने अपनी चुप्पी तोड़ी और गौतम बुद्ध से उस शिष्य की शिकायत की। दोनों बुद्ध के सामने पेश हुए, पहले शिष्य ने कहा - "मैंने तो उस ज़रूरतमंद लड़की की मदद करते हुए उसे नदी पर छोड़ दिया था लेकिन मेरा मित्र तो दो दिन से उसके विचारों को लिए घूम रहा है।"

गौतम बुद्ध ने उस शिष्य की सराहना की और दूसरे शिष्य से कहा कि वह विचारों के इस कुचक्र से मुक्ति पाए जिसने दो दिन से मानसिक रूप से जकड़ रखा था। राजयोग मेडिटेशन की मदद से हम ऐसे व्यर्थ और नकारात्मक विचारों से मुक्ति पा सकते हैं।

सकारात्मक, शुद्ध व उन्नत विचार पैदा करना :- प्रार्थना, भक्ति और राजयोग मेडिटेशन के बीच अंतर है। भक्ति या प्रार्थना के दौरान हम प्रार्थना करते हैं, ईश्वर सुनते हैं, बस। लेकिन राजयोग मेडिटेशन के दौरान दो तरफा संप्रेषण होता है। राजयोग के दौरान आत्मा व ईश्वर कहते हैं "हम सुनते भी हैं और सुकुन भी पाते हैं।" आत्मा शुद्ध व उन्नत विचारों में लीन होकर पवित्र हो जाती है।

मस्तिष्क को शांत करना :- राजयोग अभ्यास के दौरान साधक का पूरा ध्यान परमात्मा पर केंद्रित रहता है जो शांति, प्रेम व आनंद का सागर है। व्यर्थ व नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाते ही व्यक्ति को बेहद आराम महसूस होता है। शांति के उस महासागर में ध्यान लगाने से साधक को शांति की सकारात्मक तरंगें प्राप्त होती हैं।

शरीर को मस्तिष्क का बाहरी हिस्सा नियंत्रित करता है। जैसे ही आत्मा मस्तिष्क के बाहरी हिस्से से ध्यान हटाकर उसे माथे के बीचों-बीच (आत्मा का निवास स्थान हाइपोथैलमस की थैली जो मस्तिष्क के अंदर वाले भाग में है) चेतना पर लगा देती है, जिससे शरीर की 60 लाख करोड़ कोशिकाएं भी सुकुन पा लेती हैं।

सत्य चेतन अवस्था (आत्म-भाव) की भावना :- इस गहन स्तर पर मन को आराम मिलता है और वह व्यर्थ विचारों से मुक्ति पा लेता है। लेकिन उस शांति, प्रेम, आनंद, सत्य, प्रसन्नता, शुद्धता व संकल्प शक्ति की सच्ची प्राकृतिक अवस्था का ज्ञान प्राप्त होता है। नैतिक मूल्य स्वयं ही उसके चेतना स्तर पर पहुँच जाते हैं। यही आत्म सजगता की अवस्था है। यही वह अवस्था है जिसमे शिकागो में स्वामी विवेकानंद ने श्रोताओं को अचम्भे में डाल दिया था।

वृत्ति और दृष्टि में बदलाव :- विचार प्रक्रिया में बदलाव लाकर तथा सकारात्मक भाव पैदा करके हम अपनी मानसिकता व नज़रिए में बदलाव ला सकते हैं। हम हर वस्तु के सकारात्क पहलुओं को देखने लगते हैं। जिससे हमारे चरित्र व आचरण में भी बदलाव आता है। इस कहानी से समझ सकते हैं- सर्दी की ठंडी रात थी। एक भिक्षु मठ में रूका। मेजबान ने उसे जगह तो दे दी लेकिन उसने देखा भिक्षु मठ के बाहर मील का पत्थर पूज रहा है। मेजबान ने हैरानी से पूछा- अरे! कुछ देर पहले तो तुम बुद्ध की मूर्ति जला रहे थे और अब तुम एक मील के पत्थर पूज रहे हो!

भिक्षु ने कहा - मेरे भीतर का बुद्ध पूजा करना चाह रहा था।

प्रबोध, बौद्धिकता का ऐसा भाव है जिसे सूखे तर्क से समझाया नहीं जा सकता। हमें जीवन के बारे में चिंता करने के बजाए उसे समृद्ध बनाने पर ध्यान देना चाहिए। भविष्य या अतीत पर चिंतन करने की बजाए वर्तमान पर ध्यान देना चाहिए।

विश्वास पद्धति का रूपान्तरण :- राजयोग का अर्थ है विश्वास पद्धति में बदलाव। कोई व्यक्ति बाहरी हालात का सामना कैसे करेगा यह उसकी सोच पर ही निर्भर करता है। एक ही हालात में लोगों का मन व प्रतिक्रिया एक सी नहीं होती है। उनके विश्वास तरंग में अंतर होने से ही ऐसा होता है।

आत्मा, परमात्मा, कर्म का नियम, शाश्वत संसार का नाटक, आदि का ज्ञान ही किसी भी व्यक्ति की विचारधारा को सकारात्मक व आशावादी बनाता है। राजयोग की मदद से तनावपूर्ण स्थितियों में भी मन की स्थिरता व सहजता पाई जा सकती है।

सर्व सम्बन्धों की अनुभूतियों द्वारा प्राप्ति के आधार पर सहजयोगी बनो

दादी हृदयमोहिनी
मुख्य प्रशासिका

हरेक आत्मा चाहती है कि परमात्मा से हमारा सम्बन्ध सदा जुटा रहे। लेकिन मैजॉरिटी यही कहते हैं कि चाहते तो हैं लेकिन होता नहीं है। चाहना एक है और अनुभव दूसरा है, तो अनुभव क्यों नहीं होता, उसका कारण क्या है? देह के जो भी सम्बन्ध हैं जिससे हमारा विशेष प्यार होता, वह कहाँ भी हो लेकिन भूलता नहीं है। वह कोई भी समय दिल में याद आ ही जाता है। वह तो एक जन्म का सम्बन्ध है लेकिन परमात्मा से हमारा सम्बन्ध एक जन्म का नहीं, सदा का सम्बन्ध है और जिससे सदा का सम्बन्ध हो उसे भूलना मुश्किल होना चाहिए व याद करना मुश्किल होना चाहिए? हम कह तो देते हैं तुम मात-पिता हम बालक तेरे, तुम ही यह हो, तुम ही यह हो... लेकिन परमात्मा से माता का सुख हमने प्राप्त किया है? माँ क्या करती है? माँ बच्चे की पालना करके शक्तिशाली बना देती है। दिन-रात उसके प्रति समय लगाकर उसे योग्य बनाती है। तो आत्मा का पिता परमात्मा है, शरीर के माता-पिता अलग हैं। परमात्मा पिता आत्मा में ज्ञान की इतनी शक्ति भर देता है जो आत्मा किसी भी समस्या का सामना कर सकती है। अभी तो देखो, छोटी-सी समस्या आती है तो घबरा जाते हैं, कर्मों को कूटने लगते हैं पता नहीं मेरे कर्म कैसे हैं, जो हमारे सामने ही ऐसी समस्यायें आती रहती हैं। लेकिन समस्या का काम है आना और हमारा काम है विजय प्राप्त करना। जब समस्या अपने काम को नहीं छोड़ती तो हम मास्टर सर्वशक्तिमान बच्चे अपना काम क्यों छोड़ें? समस्या कितनी भी बड़ी हो तो भी आप उसको छोटी कर सकते हो। चाहे हिमालय जितनी बड़ी समस्या हो लेकिन आप ऊंचे चढ़ जाओ समस्या आपके आगे बिल्कुल छोटी हो जायेगी, पहाड़ भी राई समान हो जायेगा। बाबा तो कहता है कि राई भी थोड़ी सख्त होती है, लेकिन समस्या राई तो क्या रूई हो जायेगी और रूई हाथ में लेकर फूँक मार दो तो उड़ जायेगी। हमारा वर्षों का अनुभव है, कितनी समस्या आई, कितनी ऑपजिशन हुई, सेवा आरम्भ करने में भी कितनी बातें आई लेकिन एक बल एक भरोसे के आधार से समस्या बड़ी से छोटी हो जाती थी, छोटी माना जैसे कुछ भी नहीं है, कैसे समस्या खत्म हो गयी यह पता ही नहीं पड़ता था, जैसे थी ही नहीं। बाबा ने मात-पिता के रूप में वह पालना दी, आत्मा में वह शक्ति भर दी जिससे सर्व समस्याओं को सहज पार कर सकें। माता शक्ति भरती, पिता वर्सा देता, लायक बनाता कि बच्चा बड़ा हो करके कोई कार्य में लग जाये। तो शिवबाबा हमको पिता के रूप में वर्सा देता है। माता के रूप में पालना करता है, शक्तियाँ देता है। एकदम मन-बुद्धि शक्तिशाली हो जाते हैं।

कोई भी समस्या क्रियेशन द्वारा आती है और मैं मास्टर क्रियेटर हूँ, फिर भी समस्या हमारे से ऊँची क्यों? और समस्या कितनी भी बड़ी हो तो भी आप उसको छोटी कर सकते हो।

वृत्ति की चंचलता को समाप्त कर निश्चयबुद्धि विजयी बनो(कुमारों प्रति)

दादी प्रकाशमणि,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

बाबा क्या कहते हैं कि मैं तुम बच्चों का ओबीडियन्ट सर्वेन्ट हूँ। बाबा भी और दादा भी दोनों ही हम बच्चों को अपनी श्रीमत द्वारा ऊंच ते ऊंच बनाने की सेवा करते हैं। हमारा बाबा कितना निरंहकारी और निर्माणचित्त रहते। जब ऊंचे ते ऊंचा बाप, इतनी ऊंची अथॉरिटी कहता मैं तुम्हारा सर्वेन्ट हूँ, तो हमें कितना निरहंकारी होना चाहिए? जब अपने को सेवाधारी समझते तो स्वतः निरहंकारीपन की स्टेज आ जाती है। अपने को निमित्त समझने से करन-करावनहार बाप स्वतः याद आता है। अगर सोचते हम दूसरे को संदेश देने वाले सेवाधारी हैं, ऐसा समझने वाले दूसरे को संदेश पहुँचा देते लेकिन स्वयं को भूल जाते। बाबा ने कहा तुम मेरे मददगार हो, सृष्टि को पावन बनाने में। तो जो दूसरे को पावन बनायेगा वह खुद भी पावन रहेगा या खुद पतित दूसरों को पावन बनने का संदेश देगा? ब्रह्माकुमार-कुमारी माना पावन बाप के पावन बच्चे, पावन बनाने वाले। बाबा ने मन्सा, वाचा, कर्मणा तीनों में पावन बनने को कहा है, एक में नहीं। ऐसे नहीं लोभ छोड़ो, मोह भले रखो। अन्त का मंत्र है स्मृतिलब्धः नष्टोमोहा। जब तक ये मन्त्र प्रैक्टिकल में नहीं तब तक दूसरों की क्या सेवा करेंगे? हरेक पहले यह सवाल पूछे कि बाबा ने मुझे मंत्र दिया है स्मृतिलब्धः तो मैं हूँ? मेरी यह स्थिति बाबा के डायरेक्शन के अनुसार है या मैं इस स्थिति से बहुत दूर हूँ? स्मृति माना बाबा याद आ गया। नष्टोमोहा माना विजयन्ती। मैं अगर सबको पावन बनाने वाली बाप समान सर्वेन्ट हूँ तो मैं नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप हूँ या कहीं बुद्धि जाती है? कई कहते मेरी वृत्ति जाती है। क्या कभी ये संकल्प उठा कि मैं मलेच्छों के बीच जाकर मगरमच्छ खाकर देखूँ, टेस्ट करके देखूँ? क्या कभी इच्छा होती है कि मैं होटल में जाकर 12 बजे तक डांस करूँ? नहीं होती ना इच्छा? जब यह इच्छायें नहीं उठती फिर ये इच्छा क्यों उठती कि फलानी की देह में मेरी बुद्धि जाती! मुझे माया के तूफान आते! इसमें क्यों कहते मेरी वृत्ति जाती है? जब वह वृत्ति नहीं उठती तो यह क्यों उठती है? तूफान तब आते हैं जब अपने को सर्वेन्ट नहीं समझते। अगर हम विश्व को पावन बनाने के निमित्त सर्वेन्ट हैं तो क्या मेरी वृत्ति जा सकती है? अगर जाती है तो मैं ओबीडियन्ट हुई? जब बाबा ने कह दिया कि तुम बच्चे इस दुनिया से मर गये, मैं महाकाल आया हूँ तुमको घर ले जाने, धुन है घर जाने की, यही धुन रहे तो वृत्ति जा नहीं सकती। कहते हैं मैं चाहता हूँ मेरी वृत्ति न जाए- लेकिन चली जाती है। मैं कहती तुम चाहते हो तो वृत्ति जाती है। नहीं तो मेरी धुन है - मेरा बाबा, वृत्ति में है घर फिर वृत्ति कैसे जा सकती है। जिसमें धुन है वही ओबीडियन्ट है। वही मन्सा-वाचा-कर्मणा सेवाधारी रह सकता है।

"जब बाबा ने कह दिया कि तुम बच्चे इस दुनिया से मर गये, मैं महाकाल आया हूँ तुमको घर ले जाने, धुन है घर जाने की, यही धुन रहे तो वृत्ति जा नहीं सकती।"

योगबल द्वारा लाइफ को श्रेष्ठ और सर्वोत्तम बनाना है

दादी जानकी,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

जब से हम बाबा के बने हैं कोई दिन ऐसी घड़ी नहीं आई होगी कि ये भूले हों कि मैं बाबा का बच्चा हूँ, इसमें बहुत सुख मिला है। हर दिन, हर घड़ी सुख, शान्ति, आनन्द में पास हुआ है। शुरू से बाबा कहते आ रहे हैं बच्चे, विनाश के पहले बाप से वर्सा ले लो, तब तो विनाश के कोई भी चिन्ह नहीं दिखाई देते थे, बॉम्ब्स का भी नाम निशान नहीं था तो भी अन्दर से आवाज़ आई कि भगवान कहता है कि विनाश आने के पहले मुझे याद करो, तो विनाश हो या न हो लेकिन शरीर तो विनाशी ही है। धन, सम्बन्ध भी तो विनाशी ही हैं। आज है कल नहीं होगा। बाबा का बनने से ये स्मृति है कि मैं आत्मा अविनाशी, मेरा बाबा अविनाशी, उनसे प्राप्ति अविनाशी।

शरीर छोड़ते भी वो प्राप्ति हमारे साथ होगी। इस विनाशी दुनिया से कोई प्रीत नहीं है। कितना दुःख देने वाली, धोखा देने वाली दुनिया है। हम कितना खुश हैं, किसी पर डिपेन्ड नहीं हैं। बाबा पूरा वर्सा देने के लिए तैयार है, अधिकार से ले सकते हैं। जो बच्चा सयाना होता है, अपनी कमाई करता है वो बाप के वर्से का आधार लेकर नहीं बैठता लेकिन अन्दर में रहता है अपने पाँव पर खड़ा रहूँ, अच्छा गुणवान बनूँ और बाप का सुपात्र बनूँ। गुणवान बनने से, खुद का चरित्र अच्छा होने से अपने स्वमान में रह सकते हैं और सबके दिलों के अन्दर मान पैदा हो जाता है। जो अपने ज्ञान-योग की मस्ती में मस्त रहने वाला, सेवा में त्यागी और तपस्वी है, गुणवान, चरित्रवान है उसे मान स्वतः मिलता है। ऐसे नहीं कि परिस्थिति आई तो त्याग किया या कोई वैराग्य आया या मजबूरी से त्याग किया, वो कोई त्याग नहीं है। सब कुछ होते हुए, देखते हुए समझ से त्याग। मेरा-मेरा छोड़ा तो तपस्या अच्छी, तपस्या के फल-स्वरूप ज्ञान, प्रेम, आनन्द, शक्ति जैसे हमारे में समाती जा रही है। त्याग से तपस्या की लगन पैदा की। मैं तपस्या में रहूँ इसलिए त्याग और अन्दर से इच्छा है कि योग का बल मेरे में आ जाये। ये योग का बल ही हमारी लाइफ को सर्वोत्तम, श्रेष्ठ बनाता है।

गुणवान बनने से, खुद का चरित्र अच्छा होने से अपने स्वमान में रह सकते हैं और सबके दिलों के अन्दर मान पैदा हो जाता है।