राजयोग क्या है, और उसे कैसे करें?

'योग' का अर्थ है- सम्बन्ध अथवा कनेक्शन जोड़ना। जैसे घर में लगी हुई बिजली की तारों का कनेक्शन बिजली घर की तार से जोड़ने के फलस्वरूप हमारे घर में रोशनी और ऊर्जा की प्राप्ति होती है, ठीक वैसे ही आत्मा का कनेक्शन परमात्मा के साथ जोड़ने से मनुष्यात्मा को शान्ति, आनन्द, लाइट और माइट की प्राप्ति होती है। यह कनेक्शन मन रूपी तार को परमात्मा के साथ जोड़ने से, ईश्वरीय स्मृति में स्थित होने से जुटता है।

परमात्मा की लय से लय या ताल से ताल मिलाना

हम देखते हैं कि एक ट्यूनिंग फ़ार्क जिस वेव लेंथ पर प्रकम्पन छोड़ रहा हो, उसके निकट पड़ा दूसरा ट्यूनिंग फ़ार्क भी उन प्रकम्पनों को पकड़कर वैसे ही प्रकम्पित हो उठता है। ठीक इसी प्रकार, जब हम मन को परमपिता परमात्मा के पास ले जाते हैं तो हममें भी स्वयं परमात्मा की शान्ति, शक्ति, आनन्द, प्रेम आदि की सूक्ष्म आध्यात्मिक लहरें उत्पन्न हो जाती हैं। अतः योग भी एक प्रकार से आत्मा को परमात्मा के समतल पर ले जाने अथवा उसकी धुन के साथ धुन मिलाने या उसकी तरंगों के साथ तालमेल स्थापित करने का नाम है।

तीसरे चक्षु रूपी दूरबीन द्वारा परमात्मा ही को देखना

हम यूं भी कह सकते हैं कि जैसे कोई मनुष्य दूरबीन के प्रयोग से किसी दूरस्थ तारे को या किसी व्यक्ति को देखता है, कुछ वैसी ही क्रिया योगी भी करता है। योगी अपने मन रूपी चक्षु अथवा दूरबीन को परमात्मा रूप चेतन ज्योति-तारे पर जमाता है। बस, वह उस समय और किसी को न देखकर केवल परमपिता परमात्मा ही को देखता और मनन करता है।

बुद्धि रूपी टी.वी. द्वारा परमात्मा का सूक्ष्म दर्शन

जैसे टेलीविजन की स्क्रीन पर दूर का कोई दृश्य अथवा व्यक्ति हमारे नेत्रों के सामने आ जाता है और हम उसे देखने लग जाते हैं, वैसे ही योगाभ्यास में हमारी बुद्धि एक टेलीविजन का कार्य करती है। हमारे सामने परमधाम अथवा ब्रह्मलोक के वासी शिव बाबा का अतिसूक्ष्म ज्योति-चित्र उपस्थित होता है। तब हम मन रूपी चक्षु द्वारा उसे देखने में मग्न अथवा मस्त हो जाते हैं। मन को, इस प्रकार बुद्धि द्वारा सामने लाए गए शिव बाबा के सूक्ष्म स्वरूप में मग्न करना ही योग है।

सूक्ष्म ईश्वरीय वार्तालाप ही है योग

हम देखते हैं कि पुलिस का कोई-कोई व्यक्ति गश्त करते समय अपने साथ एक वॉकी-टॉकी या वायरलेस उपकरण लिए हुए होता है जिसके द्वारा वह अपने नियंत्रणालय(कन्ट्रोल रूम) के साथ संपर्क बनाये रखता है और बातचीत करता रहता है। इसी प्रकार योगी भी परमात्मा ही को परमपिता, माता, सखा, शिक्षक या सद्गुरू मानकर उसके साथ मन रूपी वायरलेस द्वारा संपर्क स्थापित करता है। वह भी परमात्मा से आध्यात्मिक वार्तालाप(रूह-रिहान) करता है। इससे उसे परमात्मा से सम्मति, आदेश, निर्देशादि प्राप्त होते रहते हैं।

हाथ में हाथ, साथ में साथ

हम यूं भी कह सकते हैं कि जैसे एक छोटा बच्चा अपने लौकिक पिता के हाथ में हाथ देकर उनके साथ-साथ जाता है वैसे ही योग भी परमात्मा के साथ आत्मा का सहचर्य है। परमात्मा के हाथ में हाथ देने का अर्थ है उनके साथ पिता-पुत्र का मानसिक नाता जोड़ना और पग-पग उन्हीं के साथ सन्मार्ग पर चलना और परमात्मा को अपना सहायक और साथी मान, उस मालिक का बालक बनकर उसकी ईश्वरीय संपत्ति का अधिकारी बनना।

आत्मनिष्ठ : योगी, देह और देह के जगत को भूल संक्षेप में एक परमात्मा की ही एकटिक स्मृति में स्थित होता है।

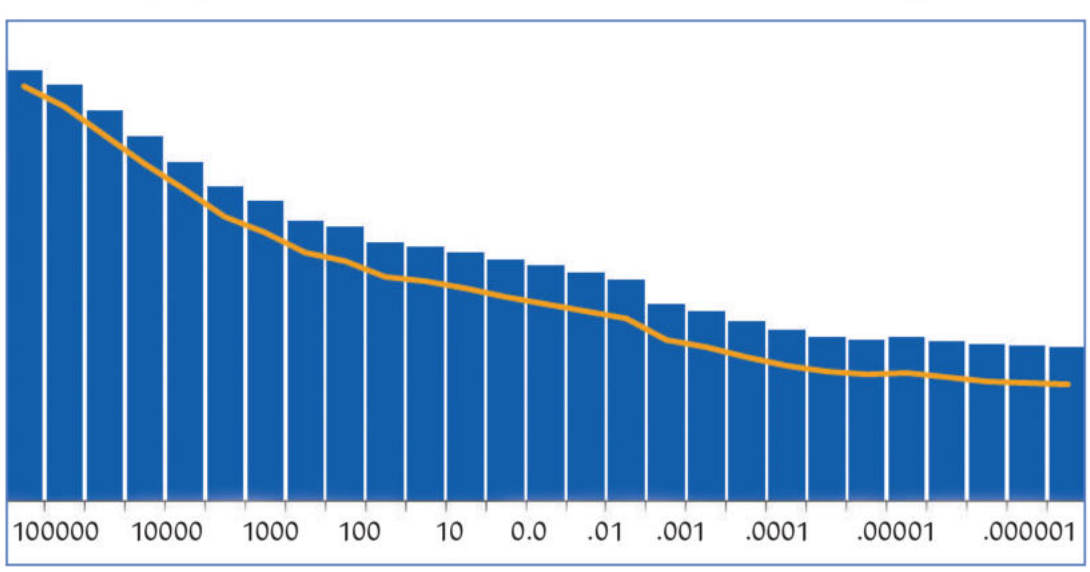
जीवन... बिन्दु का खेल

हमारा दिमाग एक अद्भुत कम्प्यूटर है। जो हर पल, हर क्षण, ऑटोमेटिक भीतरी व बाह्य संकेतों को अब्ज़ॉर्ब करता है। जो भी हम देखते हैं, जो भी हम सोचते हैं, जो भी हम स्थूल में करते हैं उन सबके इम्प्रेशन्स ब्रेन में रिकॉर्ड होते हैं। सुबह से रात्रि तक जो भी हमारे संकल्प, बोल, कर्म, व्यवहार व भावनायें मन से उत्पन्न होती हैं चाहे वो सकारात्मक हो व नकारात्मक। इनका लेखा-जोखा हमारे दिमाग में स्टोर हो जाता है। और उन सबके शब्दों के बल को हम एक शून्य(0) मान लेते हैं। क्योंकि बिन्दु हमारे जीवन में सूक्ष्म व स्थूल दोनों में बहुत महत्व रखता है।

गणित में भी एक(1) से पहले जितने शून्य लगाते हैं उतना एक(1) का मूल्य कम होता जाता है। और एक(1) के बाद जितने शून्य लगाते हैं उतनी ही उसकी वैल्यू बढ़ती जाती है। एक(1) के पहले शून्य को हम नकारात्मक संकल्प मान लेते हैं। अब सारे दिन में जितना हम नकारात्मक सोचते हैं चाहे स्वयं के प्रति, चाहे दूसरों के प्रति वो .01 के पहले शून्य लगाने से एक(1) की वैल्यू कम होती जाती है। मान लीजिए आप सोचते हैं कि मैं रोगी हूँ और ठीक होना मुश्किल है तो आपकी शक्ति एक शून्य और कम हो जाती है। अर्थात् आपकी वैल्यू .001 हो गई। इसी तरह हम नकारात्मक दृष्टि से किसी को देखते हैं और फिर उसी के प्रति सोचते हैं तो हमारी वैल्यू .00001 कम हो गई। इस तरह आप जितने भी नकारात्मक शब्द सोचेंगे, आपकी मानसिक शक्ति .01, .001, .0001, .00001, .000001 होती जायेगी।

इसीलिए हमें ध्यान रखना है परिस्थिति चाहे कितनी भी नकारात्मक हो हमें संकल्प सकारात्मक ही रखने हैं। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो आपकी ऊर्जा क्षीण होती रहेगी। जिससे आप शारीरिक और मानसिक रोगी बन जायेंगे। कई बार हम ऐसा सोचते हैं कि हम जो कुछ हैं, हम जो भी हैं बस भगवान की कृपा से हैं। ऐसा करके अलबेलेपन में हम अपना ही नुकसान कर लेते हैं।

जीवन, परिवार, सम्पत्ति, सम्बन्ध, यश, मान, बड़ाई और अन्य उपलब्धियों पर आदमी इन सभी में महत्व अपने आपको देता है। 'मैंने' और 'मैं', मैंने यह किया, वह किया, मैं यह हूँ, यह दम्भ, अभिमान किसलिए? ये भगवान की मर्जी के बिना कुछ नहीं हो सकता। ये विचार हमारा मानसिक बल घटा रहे हैं। एक के आगे शून्य बढ़ रहे हैं। इसका सिक्रेट ये है कि हम देह भान में रहते हुए ऐसा करते हैं जो कि वास्तविक नहीं है। तो ये नकारात्मकता की श्रेणी में आ जाता है। और निगेटिव ऊर्जा बढ़ाता है। और जहाँ निगेटिव ऊर्जा बढ़ती हैं वहाँ हमारी शक्तियां क्षीण हो जाती हैं।



अगर हम अपने आपको ऊर्जावान व सशक्त बनाना चाहते हैं तो हमें अपने मन में हर परिस्थिति में अच्छे शून्य बनाने होंगे। हर शून्य का बल हमारे साथ जुड़ता जायेगा अर्थात् एक के बाद शून्य लगाने से हमारी वैल्यू बढ़ती जायेगी। यानी कि हमारी ऊर्जा में बढ़ोतरी होगी। अच्छे शून्य माना सकारात्मक कर्म, थॉट्स, देखना, सुनना व करना। हम कभी-कभी भूतकाल के थॉट्स मन में क्रियेट करते हैं या फ्यूचर के थॉट्स क्रियेट करते हैं तो एक के पहले वाले शून्य वाली एनर्जी बनती है। जिससे हमारी शक्ति कम होती जाती है। हमको वर्तमान में जीना है, न कि भूतकाल व भविष्य में! सकारात्मक ऊर्जा हमारी निरन्तर बढ़ती रहे उसके लिए एक सहज तरीका है भगवान को बिन्दु रूप में देखें। इससे हम सबकुछ पा लेंगे। यदि हर जगह, हर समय हम अपने को शून्य मानें और उसे ही (परमात्मा) सबकुछ मानें, जानें तो सब ठीक हो जायेगा। इस विधि से अगर जीवन जीते रहें तो सबकुछ ठीक चलता रहेगा। एक के पीछे की शून्य की संख्यायें जुड़ती रहेंगी। कई बार हम बोलते रहते हैं कि दुनिया बहुत बुरी है,यहाँ कोई किसी का

- शेष पेज 4 पर...