सम्पूर्ण निरोगी बना देगा 'राजयोग'

सब कुछ बदलना चाहते हैं। स्वास्थ्य भी अच्छा हो, सुख भी हो, शांति भी हो, समृद्धि भी हो। और चाहें भी क्यों नहीं, क्योंकि यदि मनुष्य हैं तो इन सभी चीज़ों की परम आवश्यकता है। सुख, शांति व समृद्धि हेतु मनुष्य अलग-अलग साधनों का इस्तेमाल कर रहा है, लेकिन इसके साथ भ्रम में भी है कि क्या मैं सही कर रहा हूँ, इसलिए उदासी, मायूसी छायी रहती है सबके चेहरे पर। हमारा अनुभव तो यही कहता है कि हमारे पास एक भाग्यदायिनी संजीवनी बूटी 'राजयोग' है जो समस्त रोगों का एकमात्र इलाज है। इससे शरीर आभामय और संचेतना परमात्मा से जुड़ी हुई होगी। यह कुछ नहीं सब कुछ बदल देगा। बस विश्वास कीजिए।

योग का प्रथम सोपान "मैं ज्योति-बिन्दु हूँ"

योग के लिए सबसे पहले स्वयं को 'आत्मा' निश्चय करें क्योंकि इससे हमारी स्वयं की पहचान पक्की होगी। परमात्मा से जुड़ने के लिए हमें अपने आपको उसके स्तर पर ले आना पड़ेगा। यह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, न कि शारीरिक। जैसे पॉवर हाउस की तार से घर की बिजली की तार जोड़ने के लिये तार के ऊपर का रबड़ उतारना पड़ता है तभी बिजली का करंट आता है, वैसे ही आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ने के लिये देह रूपी रबड़ को भूलना पड़ता है अथवा उससे अलग होना पड़ता है। इसे ही आत्म-अभिमानी होना या 'प्रत्याहार' कहा गया है। इसके लिए हमें अपने को ज्योतिबिंदु आत्मा समझना है।

लाइलाज का इलाज राजयोग

योग का अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा के साथ जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सर्वश्रेष्ठ मिलन को राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग "राजयोग" इसलिए भी है क्योंकि इसे सभी के मन के राजा परमात्मा ने स्वयं सिखाया। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च अथवा "रॉयल" बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मेन्द्रियों का राजा बनाता है।

कैसे करें राजयोग?

1. स्वयं के अंदर झाँकें

यह प्रथम कदम है, जिसमें आपको अपने व्यर्थ विचारों को हटाकर स्वयं को आत्मा समझना है। अब स्वयं के विचारों के रूपों को आपको देखना है। यह आपके मानसिक विचारों की गति को सामान्य रूप से कम कर देगा। इसके लिए आप किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

2. अब उसे सही दिशा दें

आप सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बार-बार मन में दोहरायें, इससे आपका मन व्यवस्थित हो जाएगा। उसे एक सही दिशा मिल जाएगी। विचारों के प्रवाह को रोकने से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

3. इन विचारों को दें मानसिक चित्रण

सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बुद्धि(तीसरी आँख) द्वारा इमेज या कलरफुल बनाकर देखना है। इससे हमारा अवचेतन मन पूर्णतया सक्रिय हो जाता है। रचनात्मक विचार जब हमारे अवचेतन मन से दृश्य रूप में आना शुरु कर देते हैं तो हमारा मन शांत होने लगता है। ये सकारात्मक और मूल्यवान चित्र न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें सशक्त भी करते हैं।

4. इन चित्रों को दिव्यता दें

जब हम श्रेष्ठ विचारों रूपी चित्रों को परमात्मा की सर्वोच्च शक्तियों से वेरीफाई(सत्यापित) कराते हैं तो उनमें और शक्ति आ जाती है। हमें कुछ भी नहीं सोच लेना है, हमें वो सोचना है जिसमें हमारी आत्मा दिव्य बने, अर्थात् हम दिव्य बनें। इसके लिए सर्वोच्च सत्ता, परमात्मा जो गुणों का सागर है, उससे जुड़ना तो पड़ेगा ना! तभी हमारी अन्दर ये सारी शक्तियाँ आ जायेंगी।

5. अब करें अनुभूति

किसी चीज़ को पक्का करने के लिए बार-बार उस चीज़ को दोहराना पड़ता है। इसके लिए हमें एकाग्रता की आवश्यकता है। जैसे आपकी एकाग्रता बढ़ेगी, अर्थात् एक श्रेष्ठ संकल्प में जब आप स्थित होंगे तो आपको सुखद अनुभूति होने लगेगी। आप एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आप पूर्णतः शांत हैं। इस अवस्था में आपकी इंद्रियाँ आपके वश हो जाती हैं जिससे आप शांत हो जाते हैं और आपका सर्वोच्च सत्ता से संपर्क हो जाता है, जिससे आप सम्पूर्ण रूप से शांति की अनुभूति में खो जाते हैं।

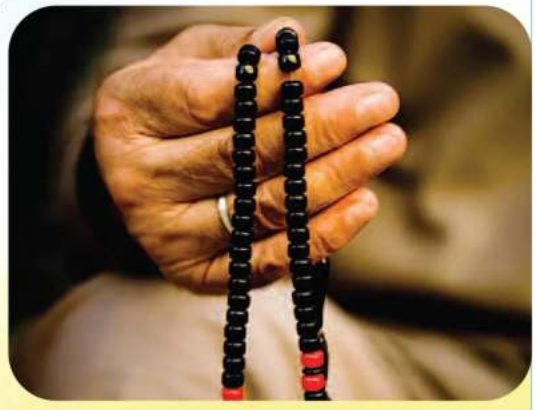
मंत्र नहीं है परमात्म मिलन का सम्पूर्ण तंत्र

हम कई बार मंत्र जपते हुए भगवान को याद करने की कोशिश करते हैं। मंत्र जपने के बजाय भावपूर्ण तथा परिचय सहित प्रभु से हम स्वाभाविक रीति से मन में कुछ भी वार्ता करें, वह स्वाभाविक भी है और सूक्ष्म भी।

विशेष मंत्र उच्चारण करने वाले का ध्यान शब्दों की ओर रहता है इससे उसका ध्यान प्रभु की ओर पूर्ण रीति से न होकर बंटा हुआ सा होता है, जबकि स्वाभाविक स्नेह, सहज भाव से होने वाली प्रभु स्मृति में पूरा ध्यान ज्योति स्वरूप प्रभु की ओर ही रहता है; इसलिए उसमें विचार तरंगे सीधे लक्ष्य को जाकर स्पर्श करती हैं और योगी की धारा अभंग, अखंड, अमिश्रित एवं एकांगी होती है।

यदि मंत्र उच्चारण व स्मरण करने वाला कोई व्यक्ति हमारे इस कथन का निषेध करते हुए कहता है कि- "मंत्र स्मरण में हमारा ध्यान मंत्र की ओर रिंचक भी नहीं रहता बल्कि पूर्णतः इष्ट की ओर रहता है, तब तो मंत्र की आवश्यकता ही क्या है! मंत्र का स्मरण करने वाले लोग मंत्र की प्रायः यही तो आवश्यकता बताते हैं कि मन को टिकाने के लिए यह सहायक होता है। यदि यह सहायक नहीं है, तब तो इसकी आवश्यकता ही न रही! यदि यह सहायक है तो स्पष्ट है कि मन का ध्यान बंट जाता है। जिस क्षणांश में मन प्रभु पर टिका है, उतना समय वह मंत्र भंग हुआ मानिये। और जिस क्षणांश में मन मंत्र पर आश्रित होता है उतना समय वो मंत्र भंग हुआ मानिये। और जिस क्षंणाश में मन मंत्र पर आश्रित होता है, उस क्षंणाश में वह प्रभु से हटा होता है; तब वह मनुष्य योग स्थिति में नहीं होता; गोया वह प्रभु से योग होने के बजाय उसका योग मंत्र से होता है। दूसरी बात यह है- यदि मंत्र एक सहज क्रिया की तरह स्वतः ही होता रहता है, अर्थात् उनमें ध्यान रिंचक मात्र भी नहीं देना होता, तब तो उसमें कोई रस ही न रहा। न कोई भाव रहा, वो तो हमारे अवधान या 'धारणा' से रहित होने के कारण समाधि अथवा ईश्वरानुभूति देने वाला नहीं हो सकता। तब इसका क्या लाभ!

कुछ लोग कहते हैं कि - "मंत्र के उच्चारण व स्मरण से विशेष प्रकार की तरंगे अथवा प्रकम्पन वायुमण्डल में प्रवाहित होते हैं जोकि वायुमण्डल में आध्यात्मिकता, शांति तथा उल्लास पैदा कर देते हैं और मंत्र की शब्द-रचना एवं अक्षर-चयना, ऐसा होता है कि उससे विशेष प्रकार की सिद्धि होती है। तथा उससे इष्ट की कृपा होती है।" 'शब्दों का विशेष प्रभाव होता है'- इससे हम इन्कार नहीं करते। यह तो आज भी जानते हैं कि संगीत का प्रभाव पुष्पों और पौधों पर भी पड़ता है, दूध देने वाले पशुओं पर भी ऐसा प्रभाव पड़ता है कि संगीत के आधार पर वे कुछ अधिक दूध देते हैं। संगीत द्वारा कारखानों मे कार्य करने वाले व्यक्तियों की कार्य क्षमता बढ़ जाती है। किन्तु, इस प्रसंग में ध्यान देने के योग्य बात यह है कि मुख्य रूप व प्रभाव, गीत द्वारा उभारे गए आवेगों तथा भावों के कारण से होता है। कला कोई भी हो, और मनुष्य के भावपक्ष तथा प्रेम, उत्साह इत्यादि से सम्बन्धित होती है। अतः वास्तविक मंत्र तो प्रेम ही है, जोकि आत्मा और परमात्मा की लगन में मगन कर देता है। प्रेम ही दो आत्माओं को जोड़ने वाली चीज़ है। आत्मा और परमात्मा के मिलाप के लिए परिचय और प्रेम ही साधन है।



मंत्र मन को कुछ समय के लिए बहला सकता है, मन को कुछ समय के लिए भटकने से ठहरा सकता है लेकिन परमात्म मिलन नहीं करा सकता।