

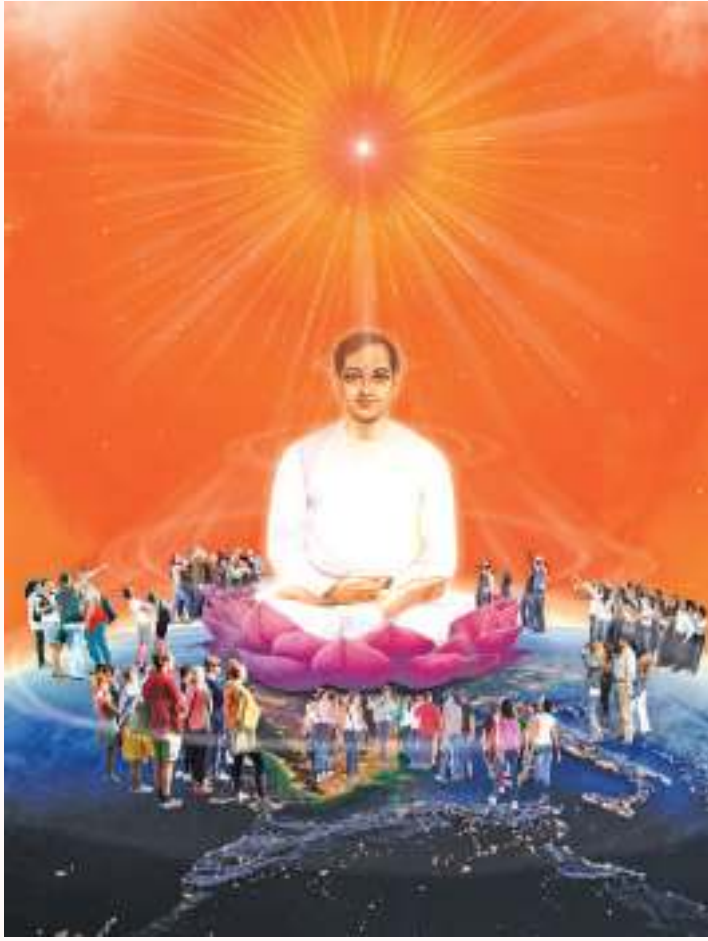
# ओमशान्ति मीडिया

ओमशान्ति मीडिया

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विशेषांक

## राजयोग के 'रहस्य' को जानने से जिंदगी को मिलेगी नई दिशा

**आ**ज इक्कीसवीं सदी में हर कोई समस्याएं, परेशानियां, मानसिक तनाव, और एक-दूसरे से नफरत तेजी से बढ़ रही हैं। इसी वजह से शांति के लिए लोगों का रुझान आध्यात्मिकता की तरफ बढ़ा है। लोगों को अब आध्यात्मिकता और योग का महत्व समझ आने लगा है। योग के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण पढ़े-लिखे लोगों व हर वर्ग के लोगों में भी स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ी है। जहाँ योग-प्राणायाम, जाप, हठ योग, यम एवं नियम, तन एवं मन को सुकून देते हैं और स्वास्थ्य बनाये रखते हैं। दूसरी ओर इन सबसे हटकर राजयोग एक ऐसा योग है जो आत्मा का परमात्मा से मिलन कराता है। इसके अभ्यास से आत्मा की कमी-कमजोरी समाप्त हो जाती है और उसमें स्व निहित ऊर्जा का प्रवाह बाहर आता है। दिव्य गुण और शक्तियों से भरपूर होकर सतोप्रधानता की ओर बढ़ती है। राजयोग हमें प्रभु प्रदत्त आत्मा में निहित सकारात्मकता को व्यवहार में उपयोग करने का बल प्रदान करता है। राजयोग अभ्यासी पहले से ज्यादा अपने जीवन को शांति, खुशी व सुकून भरा जीवन जीता है।



उसी अनुसार हमारी बुद्धि भी निर्णय लेती है। बुद्धि स्पष्ट और स्वच्छ होने के कारण उनके द्वारा लिए गए निर्णय से हमारी कर्मेन्द्रियां शरीर से कर्म करती हैं। राजयोगी का जैसे-जैसे सकारात्मक चिंतन का प्रवाह बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे विचारों में सकारात्मकता आती जाती है। उसके व्यावहारिक रवैये में भी सकारात्मक बदलाव आता है। दूसरे शब्दों में कहें तो राजयोग के माध्यम से हमें खुद को कमी-कमजोरियों को पहचानने और उन्हें दूर करने का मौका मिलता है। जब हम एकान्त में बैठकर चिंतन करते हैं तो जीवन से जुड़ी हुई समस्याओं का समाधान मिलने लगता है। परिस्थितियों को सही तरीके से निर्णय कर उसे हैंडल करने में समर्थ होते हैं। सकारात्मक चिंतन व श्रेष्ठ होने से मन की कार्य कुशलता बढ़ती जाती है और कर्मों में प्रवीणता आने लगती है। ऐसे अभ्यास सदा व निरंतर होने के कारण हमें जीवन जीने की श्रेष्ठ कला मिल जाती है। जब हम कर्मों पर अटेंशन रखते हैं तो हमारे कर्म श्रेष्ठ बन जाते हैं और तनाव, चिंता, दुःख, हीन भावना, पश्चाताप, और आत्म ग्लानि कोसों दूर चली जाती है। राजयोग का अभ्यास किसी भी समय और किसी भी स्थान पर किया जा सकता है। इसके लिए ना उम्र का बंधन है, और न ही जाति-पाति का। राजयोग तो आत्म दर्शन कराने वाला हथियार है जिससे हमारे भीतर मौजूद सकारात्मक शक्तियों का, दिव्य गुणों का विकास होता है। जिसके कारण हमारे जीवन का स्तर उच्च बनता है, परिणामस्वरूप एक तरह से राजाई पद दिलाने वाला सर्वश्रेष्ठ योग है। इसकी महिमा तो सर्व शास्त्र शिरोमणि श्रीमद्भगवद् गीता में गाई हुई है। ■■■

### राजयोग क्या है?

राजयोग को योगों का राजा कहा जाता है। जिसमें सर्व योग समाये हुए हैं। यह योग हमारे मन से घृणा, नफरत व दूषित विचारों को दूर कर पवित्र बना देता है। इसके अभ्यास के माध्यम से हम अपने विचारों को एक सकारात्मक चिंतन की ओर ले जाते हैं और श्रेष्ठ दिशा देते हैं। जब हमारे विचार शुद्ध, पवित्र, दूसरों के लिए सुखदायी, शुभ भावना और शुभ कामना सम्पन्न होते हैं तो

योग का सामान्य अर्थ है जोड़, मिलन या संबंध। वास्तव में दो वस्तुओं के संबंध को योग और विच्छेद को वियोग कहते हैं।

संसार की वस्तुएं योग और वियोग से समन्वित हैं। वास्तविक योग चिर स्थायी होता है जिसमें वियोग लेस मात्र भी नहीं होता।

योग को संबंध योग भी कहते हैं...

सम्बन्ध के आधार से परिवार बनता है, समाज बनता है और सांसारिक धुरी चलती है। योग का वास्तविक व सही संबंध परमात्मा से है। परमात्मा से संबंध का है। आज हम ये संबंध भूल जाने के कारण अपने आपको दुःखी महसूस करते हैं, परेशान होते हैं। व्यवहारों में पारदर्शिता का अभाव होने के कारण संबंधों में खटास आती है। आज के सभी संबंध क्षण भंगुर हैं। संसार की सभी वस्तुएं विनाशी हैं। जोकि अंततः मिट्टी में ही मिल जाती हैं। लेकिन आत्मा का परमात्मा के साथ संबंध अविनाशी, अटूट, न जलने

### योग क्या है?

वाला, न कटने वाला, न पानी में डूबने वाला है।

### राजयोग से होता है अष्ट शक्तियों का विकास

व्यक्ति को जीवन में हर क्षण, हर पल, हर वक्त, शक्तियों की जरूरत पड़ती है। जैसे मॉल में खरीदी करने जाता है तो उसे क्या जरूरत है, बजट कितना है और खरीद करने वाली वस्तु की गुणवत्ता कैसी है उसके लिए उसको परखने और निर्णय करने की शक्ति की आवश्यकता होती है। इसी तरह जीवन यात्रा में कई जगह ऐसी समस्याएं व परिस्थितियां आती जिससे उसे सामना करने की शक्ति, समाने की शक्ति की आवश्यकता पड़ती है। इस तरह कई बार समेटने की शक्ति, सहयोग करने की शक्ति, निर्णय करने की शक्ति, सहन करने की शक्ति की भी जरूरत पड़ती है। राजयोग का निरंतर अभ्यास करने से इन शक्तियों को अपने में महसूस करता है और सही समय पर उचित निर्णय करने में सामर्थ्य पाता है। ■■■

राजयोग से व्यक्ति में 16 कला का निर्माण होता...



जिससे वह अपने व्यावहारिक जीवन में सफल होता है

## राजयोग से छूट जायेंगे पांचों विकार

**काम :** राजयोग से स्वयं के वास्तविक स्वरूप, आत्मा का ज्ञान होने से ये विकार अपने आप दूर हो जाता है।  
**क्रोध :** राजयोग से मन शीतल व शांत होता है। मन का आवेग खत्म होने से क्रोध खत्म हो जाता है।  
**लोभ :** राजयोगी सदा संतुष्ट, संतोषी होता है।

उनमें इकट्ठा करने की प्रवृत्ति समाप्त हो जाती है।  
**मोह :** राजयोग की बहुत बड़ी उपलब्धि है। वह वर्तमान में जीता है। जन्म-जन्मांतर के कर्म का ज्ञान होने से उसमें अनावश्यक मोह नहीं रह जाता है।  
**अहंकार :** राजयोगी का स्वभाव विनम्र और रहम दिल, परोपकारी व दया जैसे गुणों को

अपनाता है। जिससे अहंकार का भूत अपने आप भाग जाता है।

**राजयोग से लाभ...**

चरित्र का विकास, व्यक्तित्व का विकास, मानसिक विकास, आध्यात्मिक विकास होता है। ■■■

