

मन की सुषुप्त शक्तियों को जगाता 'राजयोग'



राजयोग में डिटेनशन से मन ही नहीं शरीर भी स्वस्थ रहता है। इसमें जीवन के प्रत्येक मर्ज का इलाज समाया हुआ है। इस प्रक्रिया में हमें स्वयं को आत्मा समझ कर अपना ध्यान सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा शिव पर केन्द्रित करना होता है। राजयोग में आत्म अनुभूति के साथ जब हम परमात्मा से संबंध जोड़ते हैं तो परमात्मा की शक्तियाँ धीरे-धीरे हमारे अन्दर समााने लगती हैं। ये प्रक्रिया लगातार चलने से हमारे मन में सकारात्मक विचारों की एक श्रृंखला बन जाती है। जो मन को सशक्त एवं शक्तिशाली बनाती है। राजयोग से हमारे अन्दर सुषुप्त शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं। जो जीवन के प्रत्येक मोड़ पर हमें सही रास्ता दिखाती है।

ज्ञान

यह आत्मा का पहला गुण है। इसका सम्बन्ध मस्तिष्क से होता है, दिमाग से होता है। हम देखते हैं बचपन से ही कोई बहुत बुद्धिमान होता है तो कोई मंदबुद्धि। यह आत्मा के पूर्व जन्म व संस्कारों के कारण होता है। मस्तिष्क का कनेक्शन शरीर के प्रत्येक अंग से होता है। कौन-सी बात नकारात्मक होती है और कौन-सी बात सकारात्मक इसका हमें गहराई से ज्ञान होना बहुत जरूरी है। इससे हम व्यर्थ कर्मों से बच जाते हैं। मन, आत्मा और स्वास्थ्य का ज्ञान होना सभी के लिए जरूरी है।

पवित्रता

आत्मा के गुण का सीधा सम्बन्ध हमारे इम्यून सिस्टम से होता है। पवित्रता (ब्रह्मचर्य) की शक्ति से ही यह सिस्टम कार्य करता है। यदि पवित्रता कम होगी तो शरीर में हमेशा इन्फेक्शन होता रहेगा। पवित्रता का पता हमारी आँखों और चेहरे से लगता है। इसका अनुसरण करने से मनुष्य निरोगी रहता है। पवित्रता के तेज से हमारी आयु भी बढ़ती है और आत्मा में बल भी बढ़ता है। परमात्मा आज्ञानुसार एक जन्म पवित्र रहने से 21 जन्म सुख-शांति के राज्य-भाग्य के अधिकारी बन जाते हैं।

शांति

शांति आत्मा का स्वधर्म है। जितना हम शांति से रहते हैं उतना हमारा मस्तिष्क और शरीर अच्छे से कार्य करता है। शांति प्रत्येक व्यक्ति को पसंद होती है। शांति की स्थिति में शरीर का प्रत्येक अंग सुचारू रूप से कार्य करता है। श्वास गहरी और धीरे चलती है और फेफड़े शरीर के रोम-रोम तक ऑक्सीजन पहुंचाते हैं। डर एवं चिंताग्रस्त रहने से हमारी श्वास तेज और ऊपर-नीचे चलती है। इससे आयु कम हो जाती है। शांति से जीवन में आनंद और खुशी रहती है।

प्रेम

प्यार के दो बोल परेशान, दुःखी और अशांत आत्मा को प्रसन्न कर देते हैं।

प्रेम व स्नेह में वो शक्ति होती है जो पत्थर को भी मोम बना देती है। प्रेम भाव से व्यक्ति में दुःख, असुरक्षा, दीन-हीन की भावना दूर होती है। प्रेम रोते हुए को हँसना, निराश को उमंग-उत्साह दिलाता है। किसी ने कहा है कि इस दुनिया को सिर्फ प्रेम से जीता जा सकता है। आपका प्रेम व स्नेह भरा व्यवहार किसी के जीवन में खुशी भर देता है। प्रेम से हार्ट मजबूत होता है और उसकी कार्य क्षमता बढ़ती है।

सुख

आत्मा की इस शक्ति से हमारी आंतों का सिस्टम मैनेज होता है। सुख अर्थात् खुशी से लिवर और आंतें ठीक तरह से कार्य करती हैं। कहा भी जाता है कि खुशी जैसी कोई खुराक नहीं। खुश रहने से जीवन में शांति आती है। दीनता, हीनता और गरीबी दूर होती है। परमात्मा का आशीर्वाद मिलता है और हमारा व्यक्तित्व निखरता है। स्वयं परमात्मा ने कहा है कि सदा संतुष्ट और खुश रहने वाली आत्मायें मुझे अति प्रिय हैं। सुख आत्मा का मूल गुण है।

आनंद

खुशी की चरम सीमा आनंद कहलाती है। आनंद शरीर के हार्मोन्स, पिट्यूटरी ग्रंथि, पैक्रियाज आदि को कंट्रोल करता है। आनंद हमारी सांसारिक वस्तुओं, वैभव और देह के सम्बन्धों से प्राप्त नहीं होता बल्कि यह परमात्मा का ध्यान करने से प्राप्त होता है। परमात्मा से योग करने से प्राप्त होता है। हमारी पूरी त्वचा और बाल तीन महीने में बदल जाते हैं।



हैं। शरीर की हड्डियाँ छह महीने में बदल जाती हैं। बस मस्तिष्क की कोशिकायें ही बचती हैं। जिन्हें मेमोरी सेल्स कहते हैं। यह आनंद की प्रतिशत पर निर्भर करता है।

शक्ति

हमारी अष्ट शक्तियाँ मिलकर ही हमारे अस्थि तंत्र का निर्माण करती हैं। सहन करने की शक्ति, परखने की शक्ति व अन्य शक्तियों की कमी के कारण हमारे जोड़ों में व हड्डियों में दर्द होना शुरू हो जाता है। इस प्रकार हम देखते हैं आत्मा के सातों गुण मिलकर शरीर को चलाते हैं। इन सातों गुणों के सुचारू रूप से संचार करने का माध्यम हमारा मन है। हमारा मन ही हमारा सूक्ष्म शरीर है। यदि मन में प्रेम, सुख, शांति, पवित्रता और सकारात्मक विचार चलते हैं तो इससे मन भी स्वस्थ रहेगा।

गीता में भगवान ने कहा है : हे! अर्जुन, तुम स्व की स्थिति में स्थित रहो तो तुम्हारा कल्याण हो जायेगा

जो भी व्यक्ति राजयोग का अभ्यास करना चाहते हैं व अपने जीवन को दिव्य गुणों से संवारना चाहते हैं तो उसके लिए सर्व प्रथम स्व का ज्ञान होना आवश्यक है। स्व के ज्ञान के बिना व्यक्ति ना ही आध्यात्मिकता के शिखर पर पहुंच सकता है, ना ही वो परमात्मा से मंगल मिलान मना सकता है। और ना ही सुख-शांति से जीवन जी सकता है। वैसे तो हर व्यक्ति भगवान को किसी न किसी रूप में याद करता ही है। लेकिन सत्य जानकारी न होने के कारण उसकी बुद्धि भगवान की याद में भी एकाग्र नहीं होती है। बुद्धि इधर-उधर भटकती रहती है। जिसके कारण मन की शक्ति व्यर्थ की बातों के चिंतन-मनन में नष्ट हो जाती है। इसका मूल कारण वह यह नहीं जानता कि भगवान को याद करने वाला "मैं कौन"। परमात्मा का सत्य परिचय क्या है। इसका परिचय प्राप्त करना राजयोग के अभ्यास के लिए परम आवश्यक है। आप कौन हैं? यह प्रश्न जितना ही सरल है उतना ही गहन भी है। गीता में भगवान ने अर्जुन से कहा है कि हे! अर्जुन, तुम स्व की स्थिति में स्थित रहो तो तुम्हारा कल्याण होगा।



आत्मा का परमात्मा से मंगल मिलान ही

राजयोग



जब आत्मा इस सृष्टि रंगमंच पर आई तो परम पवित्र और सतोप्रधान थी। धीरे-धीरे उसमें गिरावट शुरू हुई और अपवित्र बनती गई। आज मनुष्य आत्मा तमोप्रधान और पतित बन चुकी है। हम आत्माओं को फिर से पावन बनाने और राजयोग की शिक्षा देने स्वयं परमपिता परमात्मा इस धरा पर अवतरित होते हैं। परमपिता परमात्मा अवतरित होते हैं न कि जन्म लेते हैं इसीलिए उसको परम-पिता कहते हैं। परमात्मा प्रजापिता ब्रह्मा के तन का आधार लेकर सच्चा ज्ञान सुनाते हैं और आत्मा का परमात्मा से मंगल मिलन की राह बताते हैं। यही मंगल मिलन राजयोग है। यह मिलन सर्व श्रेष्ठ होने के कारण इसे राजयोग कहा जाता है। यही योग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमपिता परमात्मा शिव अपना सत्य परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। इसका शिक्षक सर्वश्रेष्ठ स्वयं योगेश्वर परमात्मा है। इस योग के अभ्यास से हमारे संस्कार उच्च बनते हैं। एकाग्रचित्त होकर राजयोग का अभ्यास करने से मनुष्य आत्मा द्वारा किए गए जन्म-जन्मान्तर के पाप दग्ध हो जाते हैं। यह योग कर्मोन्धियों सहित मन का भी राजा बना देता है। इसीलिए इस योग को राजा बनाने वाला योग भी कहा जाता है।

राजयोग सिखाता है कर्मयोग

प्राचीन समय से लोगों के मन में ये धारणा बनी हुई है कि योग सीखने के लिए घर-गृहस्थ का त्याग करना पड़ेगा, जिम्मेदारियों को छोड़ना होगा, गेरुए वस्त्र धारण कर जंगल में जाना होगा तब वे योगी कहला सकते हैं। लेकिन ऐसी बात नहीं है, राजयोग ही हमें सही कर्म सिखाता है। एक राजयोगी ही सच्चा कर्मयोगी बन सकता है। कर्मयोगी अर्थात् कर्म + योगी। पिता परमात्मा की याद में कर्म करना ही वास्तविक कर्म योग है। राजयोग हमें श्रेष्ठ कर्म करने की शिक्षा देता है। वह अपनी जिम्मेदारियों को सम्भालते हुए घर-गृहस्थ में रहकर जीवन को कमल के फूल समान बनाता है। राजयोगी प्रतिकूल वातावरण में रहते हुए भी अपने आपको उससे न्यारा रखकर हर कर्म को परमात्मा की याद में श्रेष्ठ बनाता है।

आठवें अध्याय का दसवां श्लोक

निश्चल मन से याद करने वाला परमात्मा को प्राप्त होता है। गीता के आठवें अध्याय के नौवें व दसवें श्लोक में भी परमात्मा के बारे में बताया गया है :

कविं पुराणमनुशासितार मनोरणीयांश मनुस्मरेद्य।

सर्वस्व धातारमयिन्त्यरूप मादित्यवर्ण तमसः परस्तात।।

प्रायाणकाले मनसावलेन भक्त्यायुक्तो योगबलेन चैव।

सुर्वोर्मध्ये प्राणमावेश्य सयक, सतं परं पुरुषमुपैति दिव्यम।।

अर्थात् जो पुरुष सर्वज्ञ, अनादि, सबके नियंता, सूक्ष्म से भी अति सूक्ष्म, सबका भरण-पोषण करने वाले, अचिन्तय स्वरूप सूर्य के सदृश्य नित्य चेतन प्रकाश स्वरूप, अविद्या

से अति परे, शुद्ध सच्चिदानंद परमात्मा को स्मरण करता है, व भक्तियुक्त पुरुष अंतकाल में भी योग बल से भृकुटि के मध्य में प्राण को अच्छी प्रकार स्थापन करके फिर

निश्चल मन से स्मरण करता हुआ उस दिव्य स्वरूप परम पुरुष परमात्मा को ही प्राप्त होता है। वहीं नौवें अध्याय के आरंभ में ही कहा गया है भगवान द्वारा सिखाया गया योग राजयोग है। जिसे कलियुग के अंत में सुख पूर्वक अनायास किया जा सकता है। इसका वर्णन गीता के अध्याय 6 के श्लोक 46, 47, अध्याय 18 के श्लोक 54, 58 में किया गया है। अतः आत्मा के समान परमात्मा भी अति सूक्ष्म, अदृश्य, ज्योतिर्बिन्दु तथा अविनाशी है। परमात्मा शरीर के पिता नहीं कहे जाते बल्कि सर्व आत्माओं के पिता कहे जाते। परमात्मा और आत्मा का स्वरूप एक ही है।

