सतरंगी राजयोग ध्यान

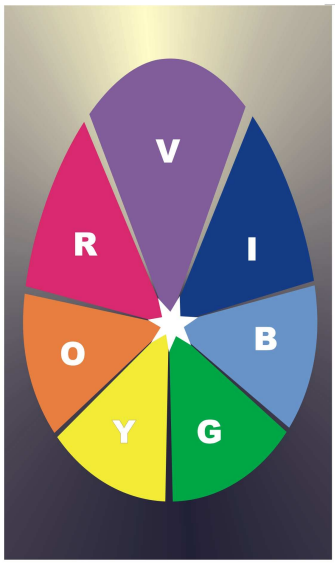
(राजयोग का अनुपम् वैज्ञानिक विधि)

अपने जीवन को सुख-शान्ति सम्पन्न बनाने केलिए हम भिन्न-भिन्न वस्तुओं, पदार्थों एवं व्यक्तियों का आधार लेते हैं। वास्तव में इन सभी की प्राप्ति हमें सुख-शान्ति के सागर परमपिता परमात्मा से ही मिल सकती हैं। इस प्राप्ति के लिए राजयोग एक सहज विधि हैं। सतरंगी राजयोग, राजयोग का अनुपम वैज्ञानिक विधि है।

सतरंगी राजयोग के लिए आवश्यक जानकारीः

योग का अर्थ है मिलन। राजयोग का अर्थ है आत्मा-परमात्मा का मिलन। इस मिलन के लिए आत्मा और परमात्मा के विषय में स्पष्ट जानकारी अवश्यक हैं। चित्र का अवलोकन करें- इस में आत्मा के सात मौलिक गुणों को इन्द्रधनुष के सात रंगों एवं परमात्मा के साथ सात संम्बन्धों से जोडा गया है, ताकि हम अपने मौलिक गुणों का एवं परमात्मा के साथ सात संम्बन्धों का आस्वादन साथ - साथ कर सकें ।

सतरंगी ध्यान



रंग	मौलिक गुण	परमात्मा का आत्मा से सम्बन्ध
V= बैंगनी	आनन्द	बालक
I = गहरा नीला	सत्य ज्ञान	शिक्षक
B = आसमानी	शान्ति	माँ
G = हरा	प्यार	साजन
Y = पीला	सुख	सखा
O = नारंगी	पवित्रता	सद्गुरू
R = लाल	शक्तियाँ	पिता

जीवात्मा

आत्मा अति सूक्ष्म चैतन्य अविनाशी प्रकाश पुंज हैं। अविनाशी आत्मा जब विनाशी शरीर में वास करती है तब वह जीवात्मा कहलाती हैं। देह भौतिक ऊर्जा के अति सूक्ष्म कण-परमाणुओं (एटम) से निर्मित हैं। दो परमाणुओं के मिलन से अणु (मोलिक्यूल) बनते है। ये अणु आपस में मिलकर तत्त्व (एलिमेन्ट्स) एवं मिश्रण (कम्पाउन्ड्स) बनते हैं। मानव शरीर का सूक्ष्मतम भाग जिसे कोशिका (सेल) कहते है, वे इन्हीं तत्त्वों एवं मिश्रणों से उत्पन्न होते हैं। कोशिकायें मिलकर ऊतक अथवा टिश्यूज़ बनते हैं और इनके ही आपसी मिलन से अंग (ऑर्गन्स) बनते हैं। अनेक अंग जब एक साथ कार्य करते हैं तब उनको प्रणाली (सिस्टम) कहते हैं। श्वसन प्रणाली (रेस्पीरेटरी सिस्टम), पाचन प्रणाली (डायजैस्टिव सिस्टम), अंतश्राव प्रणाली (इन्डोक्राइन सिस्टम), तंत्रिका तंत्र प्रणाली (नर्वस सिस्टम) इत्यादि उदाहरण हैं। भौतिक ऊर्जा- परमाणु अथवा एटम - से बना हूआ देह को पराभौतिक ऊर्जा अथवा आत्मा ही संचालन करता हैं।

आत्मा

आत्मा एक ज्योति पुंज है,जो सात पराभौतिक ऊर्जाओं से निर्मित है। इन्हीं को आत्मा का मौलिक गुण एवं शक्ति कहते हैं। ये ऊर्जायें आत्मा की तीन शक्तियां - मन,बुद्धि एवं संस्कार- द्वारा ही प्रकट होते हैं। मनोवैज्ञानिकों की राय में संस्कार अथवा सब कॉन्शियस माइन्ड में आत्मिक ऊर्जा के ९० प्रतिशत और मन-बुद्धि (कॉन्शियस माइन्ड) में १० प्रतिशत समाई हुई हैं। आत्मा की पराभौतिक ऊर्जाओं को सफेद प्रकाश किरणों में समाई हुई सात रंगों के साथ इस तरह भेंट कर सकते हैं। (इन रंगों को संक्षेप में अंग्रेज़ी में। विब्जियोर (VIBGYOR) कहते है)। व्ही-अर्थात् वायलेट (बैंगनी रंग) आनन्द का रंग हैं। ऐ अर्थात् इन्डिगो (गहरा नीला) - ज्ञान का रंग है, बी अर्थात् ब्लू (आसमानी रंग) शान्ति रंग का है, जी अर्थात् ग्रीन (हरा रंग) आत्मिक प्यार का रंग हैं, व्है अर्थात् येल्लो (पीला रंग) अतीन्द्रिय सुख का है, ओ अर्थात् ओरंज (नारंगी रंग) पवित्रता का है, आर अर्थात् रेड (लाल रंग) शक्ति का हैं। ये सातों मौलिक

गुण अथवा आत्मिक ऊर्जायें संस्कार में समाहित हैं। संस्कार में इन गुणों के अलावा हमारे कर्मों एवं उनके फलों की जानकारी संचित रहती हैं। इस जानकारी के आधार पर ही हमारे मन में संकल्प उत्पन्न होतें हैं। इन संकल्पों पर कर्म करना है या नहीं, यह निर्णय बुद्धि करती हैं। वास्तव में हमारे प्रत्येक कर्म मन, वाणी अथवा स्थूल कर्मेन्द्रियों के स्तर पर क्रियान्वित होते हैं। इन कर्मों का फल कर्म रूपी बीज के गुणों पर आधारित होता हैं। अगर मुझे सुख का अनुभव करना है तो मेरे मन में सुखदाई संकल्प ही उत्पन्न होना चाहिए।

देही

आत्मा जब देह के अन्दर निवास करती है तब वह देही कहलाती हैं और जब वह देह के बाहर स्थित होती है तब वह विदेही कहलाती है। देही की दो सूक्ष्म शक्तियाँ मन और बुद्धि देह की दस लाख करोड कोशिकाओं में आत्मिक ऊर्जा पहुँचाती हैं। इसी कारण आत्मा भौतिक ऊर्जा के सूक्ष्मतम कण परमाणु से निर्मित भौतिक देह का नियंत्रण कर पाती है। मन एवं बुद्धि की आत्मिक ऊर्जायें तंत्रिका तंत्र प्रणाली एवं अंतःश्राव प्रणाली के माध्यम से कोशिकाओं को प्राप्त होती है। मन को एक टीवी स्क्रीन के साथ भेंट कर सकते है। इसमें बुद्धि द्वारा निर्मित मानस चित्र (विज्यूलाइजेशन) जब प्रकट होते है तब हमें उस चित्र में दर्शाये हुए व्यक्ति, वस्तु व परिस्थिति का अनुभव होता हैं, जैसे सूरज के विषय में सोचने पर उस की गर्मी एवं प्रकाश का हमें अनुभव होता हैँ ! मन एवं बुद्धि के इस सामन्जस्य को हम राजयोग अभ्यास में उपयोग करते हैं।

विदेही

दिनांक १९.१२.८५ को अव्यक्त बापदादा ने जो महावाक्य उच्चारे, उसमें विदेही स्थिति का विश्लेषण इस प्रकार है –

“विदेही बापदादा को देह का आधार लेना पड़ता है, किसलिए? बच्चों को भी विदेही बनाने के लिये। जैसे बाप विदेही, देह में आते हुए भी विदेही स्वरूप में विदेही-पन का अनुभव कराते है, ऐसे आप सभी जीवन में रहते, देह में रहते विदेही आत्म स्थिति में स्थित हो इस देह द्वारा करावनहार बन करके कर्म कराओ। यह देह करनहार है, आप देही करावनहार हो। इसी स्थिति को विदेही स्थिति कहते हैं, इसी को फालो फ़ादर कहते हैं।”

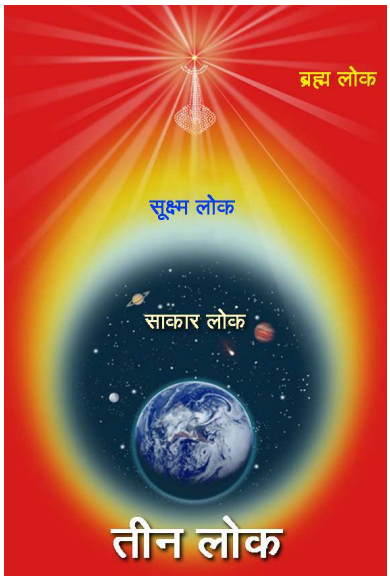
उपरोक्त उद्धरण से यह स्पष्ट है कि विदेही स्थिति, देही की ही एक अवस्था है जो अपनी स्मृति से जुड़ा हुआ है। परमात्मा ने अपने अनेक महावाक्यों में यह स्पष्ट किया है कि हम आत्माओं (देही) का सम्पूर्ण स्वरूप सदा ही अपने साथ है। उस स्वरूप की स्मृति अगर है तो हम सम्पूर्ण स्वरूप में हैं। इसी कारण से परमात्मा अक्सर यह बताते हैं कि मैं सदा अपने बच्चों को सम्पूर्ण स्वरूप में ही देखता हूँ। यह सम्पूर्ण स्वरूप ज़रूर विदेही स्थिति से ही जुड़ा हुआ है, क्योंकि आत्मा (देही) जब देह में विराजमान है तब आत्मिक ऊर्जाएं १० लाख करोड कोशिकाओं में व्याप्त है। इससे यह स्पष्ट है कि देही स्थिति में आत्मा सम्पूर्ण नहीं हो सकती। जब आत्मा विदेही स्थिति में है तब आत्मा और परमात्मा के जो मौलिक गुण हैं – आनन्द स्वरूप, ज्ञान स्वरूप, शान्त स्वरूप, प्रेम स्वरूप, सुख स्वरूप, पवित्र स्वरूप एवं शक्ति स्वरूप – सभी स्वरूपों में आत्मा सम्पूर्ण है। इसलिए आत्मा का सम्पूर्ण स्वरूप अथवा विदेही अवस्था दोनों एक-दूसरे के पर्याय माने जा सकते हैं।

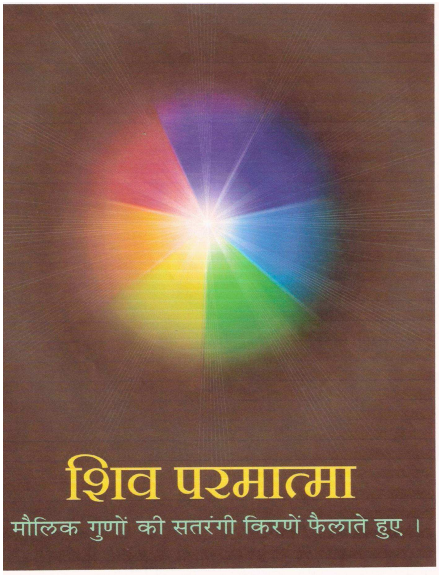
मनोरोग चिकित्सक अरिअन सॅरीस अपनी पुस्तक –हॅलिंग द पास्ट फॉर ए वाइब्रेन्ट फ्यूचर (Healing the Past for a Vibrant Future) जो कि भारत में पुस्तक महल द्वारा प्रकाशित किया जाता है, में विदेही स्वरूप या सम्पूर्ण स्वरूप के लिए Higher self अथवा Spiritual Body का नाम दिया है। हम बहन सॅरिस की भाषा में विदेही के विवरण का अवलोकन करेंगे। वे कहती हैं कि अविनाशी Higher Self (विदेही)ही इस धरती पर आपके अस्तित्व का आधार है। चूँकि यह देह के बाहर सिर के ८ इंच ऊपर रहता है इसलिये जीवन के परिप्रेक्ष्य में इसका दृष्टिकोण बहुत ऊँचा रहता है। इसमें व्यक्ति के बुद्धि की हठधर्मिता के परे और भावनात्मक देह के भावावेश (जुनून) एवं भौतिक देह के दर्द तथा डर के परे देखने की क्षमता है। विदेही आवेश विहीन है, संवेदनशील है एवं सदैव साक्षी है तथा आपके व्यक्तित्व से परे रहने के कारण आपके जीवन में जो भी घटनायें घटित होती रहती हैं उनके परिप्रेक्ष्य में सही समय पर सही जानकारी देता है। किन्तु प्रायः हम उस पर ध्यान नहीं देते हैं। विदेही सही अर्थों में आत्मा और परमात्मा के बीच मधुर मध्यस्थता का कार्य करता है। विदेही आपके जीवन में घटी हर बात को जानता है इसलिये आपके अनजान दर्दों की सटीक जानकारी रखता है। हर परिस्थिति में आपके सर्वोच्च हित की चिन्ता विदेही के अतिरिक्त और कोई भी नहीं कर सकता, यहाँ तक कि दैहिक माता-पिता भी नहीं।

विदेही कर्मों के हिसाब-किताब जानने के कारण उन्हें चुक्तू करने का रास्ता भी दिखाता है। विदेही आपके संचित कर्मों को चुक्तू करने के लिए बार-बार याद दिलाता है। ऐसे मौकों पर परेशान होने या अनदेखी करने के बजाय हमें विचारों पर विशेष ध्यान देकर उनसे सम्बन्धित त्रुटियाँ जैसे कि लोभ, ईर्ष्या, द्वेष, भय तथा क्रोध जिनके वश हिसाब-किताब बना ,उन्हीं से मुक्त होने का पुरुषार्थ

करना चाहिए। पूर्व जन्म के कर्मों को पहचानने तथा हिसाब-किताब चुक्तू कराने में विदेही ही अहम् भूमिका निभाता है जिसको मनोवैज्ञानिक चिकित्सा सम्बन्धी अभ्यासों में उपयोग किया जाता है। ऐसे अभ्यासों में विदेही बहुत ही भरोसेमंद, स्नेही तथा चतुर मार्ग-दर्शक है।

परमात्मा एवं आत्माओं का स्पष्टिकरणः –





परमात्मा एवं आत्माओं का रूप अति सूक्ष्म प्रकाश पुंज है। दोनों के सात मौलिक गुण भी एक है, दोनों का निवास स्थान परमधाम, शान्तिधाम अथवा ब्रह्मलोक ही है। आत्मा एवं परमात्मा में मुख्य अन्तर ये है कि आत्माओं के मौलिक गुणों (ऊर्जाओं) की एक सीमा होती है, जबकि परमात्मा के मौलिक गुणों की प्रकाश किरणें असीम होती हैं। इसी कारण परमात्मा को सूर्य के साथ भेंट किया जाता है।

आत्मायें सृष्टि रूपी सनातन नाटक में अभिनय करने के लिए पुनर्जन्म लेती रहती हैं। परन्तु परमात्मा इस सनातन नाटक में केवल एक ही बार दिव्य अवतरण लेते हैं। जब सृष्टि पर धर्म की अति ग्लानि होती तब परमात्मा एक वृद्ध शरीर में अवतरित होकर सत्य धर्म की पुनः स्थापना करते हैं। इस कल्याणकारी कर्तव्य के आधार पर ही परमात्मा को शिव कहा जाता हैं। शिव परमात्मा सर्व आत्माओं का पिता है, इसलिए हम उनको बडे प्यार से "शिवबाबा" कहते हैं।

३. तीन लोक– साकार मनुष्य लोक (सूरज, चाँद, सितारों की दुनिया), सूक्ष्म लोक (ब्रह्मापुरी, विष्णु पुरी तथा शंकर पुरी), ब्रह्म लोक (शान्तिधाम, निर्वाणधाम, मूलवतन, परमधाम)।(चित्र का अवलोकन करें) ।

राजयोग साकार लोक से ब्रह्मलोक तक की एक लम्बी यात्रा हैं। इस यात्रा में आत्मा अपनी संकल्प शक्ति द्वारा परमधाम में पहुँच जाती है बुद्धिद्वारा निर्मित मानस चित्र हम मन के पर्द पर देखते हैं और वहाँ की परम शान्ति अनुभव करते हैं। बुद्धि की एकाग्रता एवं मन की भावना एक साथ हम परमपिता शिव बाबा पर केन्द्रित करते हैं, इसी को राजयोग ध्यान कहते हैं। इस ध्यान से हम परमात्मा के दिव्य गुण एवं शक्तियाँ आत्मा में भरते है, साथ ही आत्मा शिव बाबा के साथ सर्व सम्बन्धों का माधुर्य एवं अतीन्द्रिय सुख का अनुभव करती है। इस तरह परमात्म-अनुभूति करने से पूर्व आत्म-अनुभूति अति अवश्यक हैं। "मैं एक अति सूक्ष्म चैतन्य प्रकाश बिन्दु आत्मा हूँ" इस स्मृति से स्वयं का मानस दर्शन करना ही राजयोग का पहला कदम है।

मैं आत्मा (देही) स्वयं को भृकुटि के बीच जहाँ तिलक लगाया जाता है वहाँ मस्तिष्क के अन्दर हाइपोथेलेमस, पिटयूटरी, पीनियल-इन तीन अन्तःस्राव ग्रंथियों के बीच में चमकता हुआ चैतन्य प्रकाश बिन्दु के रूप में मन-बुद्धि से देखता हूँ। यह देही भौतिक देह के दस लाख करोड कोशिकाओं से बंधा हुआ होने के कारण इस याद की यात्रा के लिए देही को बंधनमुक्त बनाना आवश्यक है। इसलिए मैं देही (आत्मा) संकल्प द्वारा स्वयं को देह के बाहर सिर के आठ इंच ऊपर स्थित करता हूँ। अब मैं विदेही अपने सम्पूर्ण

स्वरूप जिसको बाबा देखते हैं, देखने के लिए सूक्ष्म बिन्दू को विकसित कर बीज रुप बनाता हूँ और इस बीज के अन्दर आत्मा के सात मौलिक गुणों को इन्द्रधनुष के सातों रंग भरता हूँ। मेरे सातों गुणों के सात रंगों के क्षेत्र का मानस चित्र देख कर अपने सम्पूर्ण स्वरूप का आस्वादन करता हूँ। विदेही इन सात मौलिक गुणों की ऊर्जाओं में सदा सम्पन्न रहने के कारण शिवबाबा सदा अपनी आत्माओं रूपी सन्तानों को विदेही अथवा सम्पूर्ण स्वरूप में ही देखते हैं।

राजयोग ध्यान का अभ्यासः

अब मैं विदेही सूर्य चांद तारा गणों से पार सूक्ष्म लोक से भी परे अपने स्वदेश परमधाम में पहुँच गया हूँ।... मेरे परम प्रिय परमपिता शिव परमात्मा को अपने बेहद के सतरंगी प्रकाश किरणों को अनन्तता में फैलाते हुए देख रहा हूँ।

सबसे पहले मैं परम शिक्षक शिवबाबा से ज्ञान के गहरी नीली किरणें मेरे ओर आती हुई देख रहा हूँ..... ये किरणें मेरे अन्दर जो ज्ञान का गहरा नीला क्षेत्र है उसको आलौकित कर रही हैं। ज्ञान के भिन्न-भिन्न बातें मेरे अन्दर अत्यधिक स्पष्ट होती जा रही हैं....मैं मास्टर त्रिकालदर्शी..मास्टर त्रिलोकीनाथ... मास्टर बीज रूप बन गया हूँ।.. शिवबाबा की ज्ञान की किरणें मेरे ज्ञान के क्षेत्र को भरकर परमधाम से साकार लोक में व्याप्त हो रही हैं।..वहाँ लाखों आत्माओं के ज्ञाान क्षेत्रों को आलोकित करती हैं।..

अब इन आत्माओं का सीधा सम्बन्ध शिवबाबा से जुडने के कारण ये आत्मायें ज्ञान से सम्पन्न हो जाती हैं और बाबा के ये ज्ञान की किरणें सारे विश्व में ज्ञान की गहरी नीली लहरें उत्पन्न कर रही हैं।

माँ के रूप में शान्ति के आसमानी रंग की किरणें शिवबाबा से निकल कर मेरे शान्ति के क्षेत्र को आलोकित करती है.. मुझे परम शान्ति की अनुभूति हो रही है। बाबा की शान्ति किरणें मेरे शान्ति क्षेत्र को भर कर साकार लोक पहुँच रही हैं और अनेकानेक आत्मओं के शान्ति क्षेत्र को भरकर शान्ति के आसमानी रंग की लहरें सारे विश्व में फैला रही हैं।

शिव साजन से निकली हूई आत्मिक प्रेम की हरे रंग की किरणें मेरे हरे रंग के प्रकाश क्षेत्र को आलोकित कर, साकार लोक में पहूँचकर अनेक आत्माओं के प्रेम क्षेत्रों को सम्पन्न कर रही हैं। ये किरणें आपस में जुड कर सारे विश्व में रुहानी प्रेम की लहरें उत्पन्न कर रही हैं।

सखा के रूप में शिवबाबा अतिन्द्रिय सुख के पीले रंग की किरणों से मेरे सुख क्षेत्र को आलोकित कर रहे हैं... मैं अतिन्द्रिय सुख के झूले में झूल रहा हूँ। मेरे सुख क्षेत्र को भरकर बाबा की पीली किरणें साकार लोक में पहुँच कर अनेकों आत्माओं के सुख क्षेत्र को सम्पन्न कर सारे विश्व में अतिन्द्रिय सुख की लहरें उत्पन्न कर रही हैं।

परम सत्गुरू शिवबाबा से निकली हूई पवित्रता की नारंगी रंग की किरणें मेरे पवित्रता क्षेत्र को प्रकाशित कर रही हैं। मैं पवित्रता की शक्ति से स्वयं को सम्पन्न अनुभव कर रहा हूँ। ये किरणें अब साकार लोक में पहुँच कर अनेक आत्माओं की पवित्रता के क्षेत्र को सम्पन्न करके सारे विश्व में पवित्रता कि नारंगी लहरें फैला रही हैं।

परमपिता शिवबाबा से निकली हुई शक्तियों की लाल किरणें मेरे शक्ति क्षेत्र को भरपूर कर रही हैं। मैं स्वयं को मास्टर सर्व शक्तिवान अनुभव कर रहा हूँ। अब बाबा की शक्तिशाली लाल किरणें साकार लोक में पहुँच कर अनेक आत्माओं की शक्ति क्षेत्र को सम्पन्न कर सारे विश्व में शक्ति के लाल लहरें फैला रही हैं।

अब शिव परमात्मा बालक के रूप में आनन्द की बैंगनी रंग की किरणों से मेरे आनन्द क्षेत्र को आलोकित कर रहे हैं। मैं परम आनन्द की अनुभूति कर रहा हूँ.....ये किरणें मेरे आनन्द क्षेत्र को भरपूर कर साकार लोक में पहुँच रही हैं। इन किरणों से अनेकों आत्माओं के आनन्द क्षेत्र सम्पन्न हो रही हैं। बाबा की ये किरणें अब सारे विश्व में आनन्द की बैंगनी रंग के लहरें फैला रही हैं। विश्व की आत्मायें अपने भय, दु:ख-दर्द भूल कर आनन्दित हो रही हैं।

इस प्रकार सातों मौलिक गुणों से सम्पन्न एवं सम्पूर्ण हो कर मैं साकार लोक में पहुँच कर अपनी भृकुटि सिंहासन पर पुनः विराजमान होता हूँ। मेरा संस्कार सातों मौलिक गुणों से सम्पन्न होने के कारण मेरे मन में केवल शुभ संकल्प ही उठते हैं, मेरा मन एवं बुद्धि दिव्य गुणों से भरपूर रहते हैं, मेरे दृष्टिकोण सदा ही सकारात्मक रहते हैं और मेरे व्यवहार सदैव मुल्यनिष्ठ रहते हैं।

इस योग की अनुभूति के लिए वी.सी.डी./ डी.वी.डी कां अवलोकन करें

अधिक जानकारी केलिये देखें: www.7raysrajyoga.com वा ई मेल करें:

***bknityanand@yahoo.com , nityanandrr@gmail.com, nityanand_nair@rediffmail.com* पर**