

आमशान्ति मीडिया

'21 जून' अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

वर्ष - 16

अंक-5

जून-1, 2015

पाक्षिक

माउण्ट आबू

₹ 8.00

विश्व को एकता के सूत्र में पिरोता सूत्रधार: योग

भारत देश अपने प्राचीन योग के कारण बहुत प्रसिद्ध है। सभी ने जो सुन रखा है कि योग द्वारा मनुष्य का मानसिक तनाव दूर होता है, मन को शान्ति मिलती है और मस्तिष्क को तथा शरीर को भी आराम मिलता है। आज सभी लोग आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा व अन्यानेक योग की पद्धतियां सीखने हेतु भारत की ओर ही देखते हैं। आज पूरा विश्व सारे उपाय करके थक गया है और वो भारत की प्राचीन पद्धति योग पर पुनः लौट रहा है। सभी को लगने लगा है कि सिर्फ और सिर्फ योग द्वारा ही मानव शरीर व मन का सम्पूर्ण इलाज सम्भव है। इसलिए सभी इस पद्धति को बड़े ही चाव से अपनाने की कोशिश कर रहे हैं। इसमें सभी जब तक एकजुट होकर प्रयास नहीं करेंगे तब तक यह कार्य पूर्ण नहीं होगा। तो आइये हम भी अपने को स्वस्थ और सुखी बनाने के लिए इस मिशन में अपना एक कदम बढ़ायें।

'योग' का अर्थ है - 'जोड़ना' अथवा 'मिलाप' आध्यात्मिक चर्चा में 'योग' शब्द का भावार्थ 'आत्मा का परमात्मा से सम्बन्ध जोड़ना' अथवा 'परमात्मा से मिलन मनाना' है। कई ग्रंथकार कहते कि 'योग' का अर्थ है - 'चित्त की वृत्तियों का निरोध'। वास्तव में चित्त को एकाग्र करना योग का एक ज़रूरी अंग तो है किन्तु केवल वृत्ति-निरोध ही को 'योग' मानना ठीक नहीं है। वृत्तियों को रोक कर 'परमात्मा में' एकाग्र करना ज़रूरी है, तभी उसे 'योग' कहा जायेगा।

क्या-क्या करता है योग

बहुत से लोग चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए आजकल योग का सहारा ले रहे हैं, लेकिन भारत की बात करें तो योग को एक आध्यात्मिक प्रक्रिया का भी दर्जा दिया गया है, जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक-दूसरे के साथ जोड़ा जाता है। यह मन में उठने वाले नकारात्मक व व्यर्थ संकल्पों का नाश कर हमें सकारात्मक सोचने की कला सिखा देता है। पंतजलि ने योगदर्शन में जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध' यानि चित्त की वृत्तियों के पूर्णतया: रुक जाने का



नाम योग है।

यह भी तो एक योग है

संसार में हम यह देखते हैं कि जहाँ पिता-पुत्र, स्वामी-सेवक, पति-पत्नी, जैसे घनिष्ठ सम्बन्ध जुटे होते हैं, वहाँ वे एक-दूसरे के प्रति प्रेम्णिक रूप से इन सम्बन्धों में बरतते तथा व्यवहार करते हैं। उनका सम्बन्ध केवल कहने मात्र तक नहीं होता

बल्कि उनका जीवन ही उन सम्बन्धों में ढला होता है और उन गहरे सम्बन्धों के अनुसार ही चलता है। यह भी तो एक योग है न, भले इससे दुःख ही क्यों न मिलता हो, फिर भी लोग बिना किसी आधार के याद कर लेते हैं।

स्वास्थ्य की प्रामाणिक परिभाषा

डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार जो व्यक्ति

सामाजिक, मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ है उसी को सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जा सकता है। परन्तु आज की स्थिति में सभी किसी न किसी अस्वस्थता से अपने को पीड़ित मानते हैं। आप तटस्थ हैं विचार करने के लिए कि क्या केवल शारीरिक आसन व प्राणायाम हमको ठीक कर सकते हैं।

आज के विभिन्न योग तथा उनकी राजयोग से तुलना

विभिन्न योगों को पढ़ने व मनन करने के पश्चात् हमने ये निष्कर्ष निकाला कि सभी योग प्रायः अपने को शारीरिक रूप से स्वस्थ करने की बात करते हैं। लेकिन योग वो है जो मन को सुकून दे, उसे स्वस्थ बना दे। लेकिन आज तनाव क्यों पैदा होता है? अब ध्यान देने योग्य बात यह है कि प्रायः तनाव वहाँ पैदा होता है जहाँ मनुष्य के सम्बन्धों में विषमता आ जाती है। मनुष्य के सम्बन्ध केवल कौटुम्बिक या परिवारिक ही नहीं होते, अर्थात् उसके सम्बन्ध केवल पिता-पुत्र, भाई-बहन या मामा-भांजा केतौर पर ही नहीं होते बल्कि अन्य अनेक तरह से भी होते हैं। चूँकि मनुष्य को जीवन-निर्वाहार्थ कोई धन्धा करना ही पड़ता है, इसलिए उसके व्यवसायिक सम्बन्ध भी होते हैं। कई अन्य अपने सज़ीदार के अटपटे व्यवहार से सदा चिढ़े रहते हैं और परिणामस्वरूप घर में आने पर वे अपने बाल-बच्चों तथा पत्नी के साथ भी उदासीनता या तनावपूर्ण आचरण करते हैं। - शेष पेज 10 पर

योग के प्रकार

आज विश्वभर में कई योग प्रचलित हैं यथा क्रिया योग, हठयोग, सहज योग, आदि-आदि। परन्तु आम जनमानस इन सभी योगों को करने में सहज महसूस नहीं करते, कारण इसकी सम्पूर्ण

जानकारी के अभाव का होना। आज सभी लोग इसीलिए आसनों व श्वांस-प्रश्वांस की क्रिया कर अपने को स्वस्थ बनाने के प्रयास में लगे रहते हैं परन्तु इससे मन तो एकाग्र नहीं होता।

क्रिया योग -

विश्राम के आसन, बंध और मुद्रा सम्मिलित हैं। इससे नाड़ी एवं चक्र जागरण के साथ-साथ उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। अपने शरीर की देख-भाल मात्र शरीर के लिए नहीं बल्कि इसे ईश्वर का वाहन अथवा मंदिर समझ कर किया जाता है।

क्रिया योग सजग कर्म है। यह अपनी वास्तविकता पहचानने का एवं आत्म-ज्ञान प्राप्ति का मार्ग है। इसमें न केवल आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा मंत्र में पूर्ण 'सजगता' सम्मिलित है बल्कि अपने वचन, विचार, स्वप्न और इच्छाओं के प्रति सतत् सजगता भी सन्निहित है। इस साधना में हमें

अतिचैतन्य बनाने की अपार क्षमता है। बस अपने शरीर, मन एवं समग्र चेतना से आत्मा की पूर्ण शुद्धि की कामना से जुड़ने की तत्परता चाहिए। आत्म-साक्षात्कार एवं अपने पांचो शरीर (भौतिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक) के कायाकल्प हेतु 144 क्रियाओं का संकलन है।

हठयोग - चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति, जिसमें प्रसुप्त कुंडलिनी को जागृत कर नाड़ी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है।

सुदर्शनक्रियायोग -

श्वास, शरीर और मन के बीच एक कड़ी की तरह है जो दानों को जोड़ती है। यह विशेष क्रिया मन और शरीर को तारतम्यता में ले आती है। इससे थकान, तनाव, नकारात्मक भावनाएं, क्रोध आदि नष्ट हो जाते हैं तथा हम एक अच्छे जीवन की ओर बढ़ते जाते हैं।

योग एक विज्ञान

आज योग की बात करें तो मानस पटल पर श्वासन, प्राणायाम आदि आदि आ जाते हैं। हमने योग को शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित कर दिया है ऐसा मालूम पड़ता है। कई बार कोई भी बात करते-करते वह उसी रूप में वास्तविकता को धारण कर लेती है लेकिन योग को हम उन बातों से हटकर देखें तो योग एक विज्ञान है कोई शास्त्र नहीं है। योग का धर्म से कोई वास्ता नहीं, ना ही कोई सम्बन्ध है।

इस धरा पर कोई भी महान आत्माओं, धर्मात्माओं को सत्य उपलब्ध हुआ है तो वो बिना योग से गुजरे हुए उपलब्ध नहीं होता। योग के अतिरिक्त जीवन के परम सत्य तक पहुंचने का कोई उपाय नहीं है। जिन्हें हम धर्म कहते हैं वे विश्वासों के साथी हैं। योग विश्वासों का साथी नहीं है, जीवन सत्य की दिशा में किए गए वैज्ञानिक प्रयोगों की सूत्रवत प्रणाली है।

इसलिए पहली बात पर विचार करें तो लगता है कि योग विज्ञान है, विश्वास नहीं। योग की अनुभूति के लिए किसी तरह की श्रद्धा आवश्यक नहीं है। योग के प्रयोग के लिए किसी तरह के अंधेपन की कोई जरूरत नहीं है। नास्तिक भी योग के प्रयोग में उसी तरह प्रवेश पा सकते हैं जैसे आस्तिक। योग नास्तिक-आस्तिक की भी चिंता नहीं करता है।

विज्ञान आपकी धारणाओं पर निर्भर नहीं होता; विपरीत, विज्ञान के कारण आपको अपनी धारणाएं परिवर्तित करनी पड़ती हैं। कोई विज्ञान आपसे किसी प्रकार के बिलीफ, किसी तरह की मान्यता की अपेक्षा नहीं करता है। विज्ञान के सत्य चूंकि वास्तविक सत्य हैं, इसलिए किन्हीं श्रद्धाओं की उन्हें कोई जरूरत नहीं होती है।

विज्ञान मान्यता से शुरु नहीं होता; विज्ञान खोज से, अन्वेषण से शुरु होता है। जैसे ही योग भी मान्यता से शुरु नहीं होता; खोज, जिज्ञासा, अन्वेषण से शुरु होता है। इसलिए योग के लिए सिर्फ प्रयोग करने की शक्ति की आवश्यकता है, प्रयोग करने की सामर्थ्य की आवश्यकता है, खोज के साहस की जरूरत है; और कोई भी जरूरत नहीं है।

योग विज्ञान है, ऐसा विचार करते हैं तो हम आपसे बात करना चाहेंगे, जो योग-विज्ञान के मूल आधार हैं। इन सूत्रों का किसी धर्म से कोई संबंध नहीं है, यद्यपि इन सूत्रों के बिना कोई भी धर्म जीवित रूप से खड़ा नहीं रह सकता है। इन सूत्रों को किसी धर्म के सहारे की जरूरत नहीं है, लेकिन इन सूत्रों के सहारे के बिना धर्म एक क्षण भी अस्तित्व में नहीं रह सकता है।

योग का पहला सूत्र: योग का पहला सूत्र है कि जीवन ऊर्जा है, लाइफ इज एनर्जी। जीवन शक्ति है।

विज्ञान का, योग-विज्ञान का दूसरा सूत्र है: प्रत्येक चीज दोहरे आयाम की है। होने का एक आयाम है, एक्जिस्टेंस का; नॉन-एक्जिस्टेंस का दूसरा आयाम है, न होने का।

जगत है, जगत नहीं भी हो सकता है। हम हैं, हम नहीं भी हो सकते हैं। जो भी है, वह नहीं भी हो सकता है। नहीं होने का आप यह मतलब मत लेना कि कोई दूसरे रूप में हो जाएगा। अस्तित्व एक पहलू है, अनस्तित्व दूसरा पहलू है।

योग का दूसरा सूत्र है: प्रत्येक अस्तित्व के पीछे अनस्तित्व जुड़ा है। तो शक्ति के दो आयाम हैं: अस्तित्व और अनस्तित्व। शक्ति हो भी सकती है, नहीं भी हो सकती है, न में भी खो सकती है। इसलिए योग मानता है, सृष्टि सिर्फ एक पहलू है, प्रलय दूसरा पहलू है। ऐसा नहीं है सबकुछ सदा रहेगा; खोएगा भी। फिर-फिर होता रहेगा, खोता रहेगा। जैसे एक बीज को तोड़कर देखें, तो कहीं किसी वृक्ष का कोई पता नहीं चलता। कितना ही खोजें, वृक्ष की कहीं कोई खबर नहीं मिलती। लेकिन फिर इस छोटे से बीज से वृक्ष आता जरूर है। कभी हमने नहीं सोचा कि बीज में जो कभी भी नहीं मिलता है, वह कहां से आता है? और इतने छोटे से बीज में इतने बड़े वृक्ष का छिपा होना? फिर वह वृक्ष बीजों को जन्म देकर फिर खो जाता है। अज्ञानी से अज्ञानी भी कुछ जानता ही है। अज्ञान का अर्थ - योग की दृष्टि में - आधे को जानना है।

और भी एक कारण है कि सत्य जैसी चीज आधी नहीं की जा सकती, आधी करने से मर जाती है। योग का विज्ञान है ही खोज से अस्तित्व को जानना। जो है जैसा है, वैसा ही समझना, पहचानना। योग माना प्रयोग करने से वास्तविक व अस्तित्व को उसी रूप में ऊर्जा प्रदान करती है, इसलिए योग को विज्ञान कहा गया है।



- डॉ. कु. गंगाधर

पावरफुल योग से पुराने संस्कारों का संस्कार करो

मीठा बाबा हर रोज इशारा देता है, कौन पढ़ा रहा है, क्या पढ़ाई है, एम ऑब्जेक्ट क्या है! जिसकी बुद्धि में यह क्लीयर है, उसे क्लास में आने में भी उमंग रहता है - आज बाबा क्या सुनायेगा! बाबा ने वो पूरा आईना दे दिया है। हरेक बच्चे को अपने बाप से वर्सा लेने का हक है। बाप ऊँचे से ऊँचा है, तो वर्सा भी ऊँचा अर्थात् सारे कल्प में वो राजाई चलती रहती है। तो हम कल्प पहले वाले बच्चे जो भाग्य-विधाता से इतना भाग्यवान बने हैं, जो भाग्य बांटा है। जैसे तो सबने अंदर ही अंदर बाबा के मीठे-मीठे बोल सुनते-सुनते दिल में समाया होगा। पुराने संस्कार का कुछ अंश न रहे, इतना योग पावरफुल हो। इतना सच्चा प्यार भरा सम्बन्ध बाबा से हो तो उसी याद की लगन की अग्नि संस्कारों को भस्म कर देती है। जैसे हमारे बाबा के संस्कार हैं, जैसे संस्कार हमारे नहीं बने हैं, तो हम क्या बनेंगे? श्रेष्ठ पूज्य हैं तो श्रेष्ठ पुजारी भी हैं। बाबा जैसी त्याग और तपस्या हो, सेवाधारी भी बनना है तो ऐसे। जैसे हमारे बाबा ने एक स्थान पर बैठे भी सारे विश्व को अच्छी तरह से किरणें दी हैं। कई पुरानी आत्माओं को घर बैठे किसी भी देश में बैठे साक्षात्कार कराके खींच लिया है, तो कमाल है ब्रह्मा बाबा के तपस्या की। सदा ही बाबा को एक ही लगन में देखा। ऐसे बाबा को देख अनेकों के पुराने कर्म बंधन

कट गये और कहने लगे कि मेरा बाबा, अब अंत का समय आ गया, तो अंत घड़ी का ख्याल करना है, यह बाबा ने सिखाया है।

बाबा जैसी हमारी भी त्याग और तपस्वी मूर्त रहे, ऐसी सूरत से सबको साक्षात्कार हो। इसके लिए बाबा कहते तुम्हारे चेहरे पर रुहानियत और रमणीकता हो। सदा हमारे नसीब में खुशी तब है जब मेरे से सब खुश हैं, नसीबवान वो जो खुद संतुष्ट हों और उनसे सब संतुष्ट हों। बाप जैसी सूरत-मूरत हो। बाप जैसे निमित्त भाव, नम्रता और निर्माणता हो। जिसके संग और सम्पर्क में आते हैं उन जैसा न हो, बाप जैसा मेरा स्वभाव संस्कार हो। इसके लिए मीठे बाबा कहते हैं जैसा हम संकल्प रखेंगे वैसे बाबा हमको बनायेगा। ज़रा सा भी इसमें अंश मात्र भी संकल्प में शक्ति नहीं होगी तो रह जायेंगे। तो बाबा कहते हैं इतना जो ज्ञान का, गुणों का, शक्तियों का और समय का भी बड़ा खजाना दिया है उसको जितना सफल करेंगे उतना सफलता स्वरूप बनते जायेंगे। सिर्फ सफलता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है, यह जो कहता सोचता है वो करता नहीं, जब सफल करना ही है तो सोचने की बात ही नहीं है। कहना भी नहीं है, सोचना भी नहीं है। करना, कहना, सोचना बराबर हो। जो करना ही है तो पूछना किससे? क्या करें? यह सोचना

व्यर्थ है। बाबा कहते अब इस व्यर्थ को छोड़ो, सोचने का छोड़ो, कहने तक नहीं आवे। हम अनुभव



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

से कहते हैं कि जब हमारे अंदर स्वच्छता, सच्चाई, श्रेष्ठता होगी तब बाबा की कमाल अनुभव होगी। बाबा ने ऐसा नेत्र दिया है जो इस नेत्र को भी ठण्डा कर देता है। यह नेत्र भी बड़े सुखदाई, सब सुख-शांति देने वाले हैं। दृष्टि ऐसी हो, वायुमण्डल ऐसा हो, जो किसी को ऐसा अनुभव हो, जो उसे वही बार-बार काम में आता रहे क्योंकि हम बच्चों को जो अनुभव है वही शक्ति दे रहा है, वही चला रहा है, आगे उड़ा रहा है। कई बाबा के बच्चे चलते आ रहे हैं, पर स्पीड बड़ी स्लो है, क्योंकि उनके रास्ते में रुकावटें आई हैं या औरों को रोक लिया है, इसलिए उन्हें आगे बढ़ने में देर हो रही है। तो इस मार्ग में अपना रास्ता भी क्लीयर हो और मेरे आगे बढ़ने में औरों को कोई तकलीफ न हो। हम बाबा के साथ-साथ चलें। कोई साथ नहीं चले हैं तो अब दौड़ी पहनें क्योंकि मंजिल दूर है, टाइम थोड़ा है इसलिए दौड़ने बिगर पहुंचेंगे कैसे। इसके लिए सेकेण्ड में पास्ट इज पास्ट करके हल्के हो जाओ तो दौड़ सकेंगे।



दादी हृदयमोहिनी
अति. मुख्य प्रशासिका

तपस्या ही हमारे ब्राह्मण जीवन की विशेषता है। इसी तपस्या को हम सहज योग कहते हैं। और योग का अर्थ याद है। हमने देखा कि तपस्या शक्तिशाली भी है तो सहज भी है, तो पहले हम अपने आपमें चेक करें कि सचमुच हम जो कहते हैं सहज योगी, वह सहज अनुभव होता है? अगर योग कभी सहज, कभी मुश्किल अनुभव होता है तो मुश्किल के समय क्या हम योगी हैं या योद्धे हैं? जब कोई बात होती है तब योग में युद्ध चलती है तो क्या वह सहज योग हुआ? ब्राह्मण जीवन में चेक करना है कि क्या मैं सदा योगी जीवन में रहता हूँ या कभी योगी जीवन में, कभी योद्धे जीवन में? योग माना बाबा की याद निरंतर नहीं है तो उसको योगी जीवन नहीं कहा जायेगा। योग लगाने वाला कह सकते हैं, योगी जीवन वाला नहीं। जब तक शरीर में हैं तब तक जीवन में हैं। ऐसे नहीं कहेंगे कि एक घण्टा जीवन नहीं है बाकी जीवन है। तो योगी जीवन का अर्थ यही है कि निरंतर हमारा योग सहज रहे। योग सहज तब हो सकता है, तपस्या तब सफल हो सकती है जब हमारा बाप से सच्चा प्यार है। बाबा का हमसे प्यार है उसका सबूत है जब कोई भी परिस्थिति आती है और दिल से बाबा को याद करते

सकाश द्वारा सुख का वायुमण्डल फैलाओ

हैं तो बाबा उसी समय प्रत्यक्षफल देता है। बाबा का प्यार हमसे है लेकिन हमारा भी इतना ही प्यार बाबा से है? प्यार ऐसी चीज होती है जो उसकी याद भुलाना मुश्किल होता है, याद करना मुश्किल नहीं होता। हमारे एक से ही सर्व सम्बन्ध हैं - इसलिए याद सहज है। अगर एक भी सम्बन्ध हमारा बाबा से कम है तो निरंतर योग कभी नहीं रह सकता। कभी-कभी ऐसे होता है कि बाबा का जो मुख्य सम्बन्ध है, बाप, टीचर, सद्गुरु का वो तो ठीक है लेकिन फ्रेंड के सम्बन्ध की, मैं सीता हूँ वो राम है - लगता है इन सम्बन्धों की क्या आवश्यकता है? लेकिन देखने में आता है कि कोई भी रास्ता बुद्धि के जाने का होता है और बुद्धि ना जावे - ये हो ही नहीं सकता। जब ट्रेन आने वाली होती है तो भल रास्ता बंद करते हैं लेकिन स्कूटर वाले, साइकिल वाले रुकते नहीं, नीचे से चले जाते हैं। यहाँ भी मन बहुत फास्ट जाता है। कहां न कहां से रास्ता निकाल लेता है। बाबा से यदि कोई एक सम्बन्ध भी अनुभव में नहीं है, कहने में तो कह देते हैं सर्व सम्बन्ध बाबा से हैं, एक ही बाबा हमारा संसार है लेकिन प्रैक्टिकल में कोई भी दैहिक सम्बन्ध में हमारा लगाव है और बाबा से हमारे सर्व सम्बन्ध नहीं हैं तो हमारी तपस्या कभी भी सिद्ध नहीं हो सकती। इसलिए तपस्या को शक्तिशाली और निरंतर बनाने के लिए बाबा से सर्व सम्बन्ध

जरूरी है। अभी यही खुशी का, सुख का वायुमण्डल फैलाओ क्योंकि दुनिया में दुःख बढ़ रहा है। लेकिन हैं तो हमारे भाई ही ना, तो जो दुःखी हैं उन्हों को सुख का वायुमण्डल दो। आपको कोई भी देखे, कितना भी मुरझाया हुआ हो, आपको देख करके मुस्कराने लगे, अब ऐसी सेवा करके दुनिया को परिवर्तन करना है। इसके लिए मैं अपना फेस, अपनी चलन, अपना बोल जो भी है वो ऐसा करूँ जो आपको देखके दूसरे भी खुश हो जायें। तो यह सर्विस करनी आती है, योग में बैठके सकाश देना, यह आता है ना! परमात्मा से हमको सकाश मिल ही रही है। तो वो परमात्मा की सकाश जो है अपने द्वारा औरों को दो। सारी दुनिया आपके द्वारा सकाश लेने के लिए तरसती है क्योंकि दुःख तो बढ़ ही रहा है, देखते हैं और सुख चाहते सभी हैं तो आप द्वारा वो सुख और शान्ति की जो सकाश जायेगी ना तो दुनिया परिवर्तन हो जायेगी। तो अभी ऐसी सेवा करेंगे ना, ऐसे नहीं जो टीचर्स हैं वही इस सेवा के निमित्त हैं, हम एक-एक सेवा के लिए निमित्त हैं। अब मन को चेक करो और मन को बिजी रखो। सुबह उठके मन को बिजी रखने का प्रोग्राम बनाके उसी अनुसार सारे दिन चलते रहो। तो सभी ऑल वर्ल्ड नो प्रॉब्लम हो जायेंगे। समस्याओं से स्वयं को भी मुक्त रखेंगे और दूसरों को भी निर्विघ्न बनायेंगे।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस एवं राजाश्रय

किसी भी सिद्धान्त या पद्धति को जब राजाश्रय मिल जाता है तो उसका विकास त्वरित गति से होने लगता है। और साथ ही साथ इसका प्रचार प्रसार भी सम्पूर्ण मानवता के हित में होता है। योग ऐसा ही एक सिद्धान्त है जिसे हम जीवन की ऊर्जा कहें तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। यदि इसका विकास एक नियमबद्ध तरीके से हो तो जनमानस इससे लाभान्वित भी होगा और दूसरों को भी लाभ पहुंचायेगा। इतिहास गवाह है कि जब जब किसी धर्म व संस्कृति को स्थापित किया गया, तो वो एक आंचलिक स्तर पर था। लेकिन धीरे-धीरे उसका वृहद रूप सामने आया। उदाहरण के रूप में बौद्ध व जैन धर्म हमारे समक्ष हैं। साथ ही साथ रघुवंश को भी भारतीय संस्कृति की रक्षा के लिए राजाश्रय मिला। इसी क्रम में राजयोग को भी राजाश्रय की आवश्यकता है और उसे हम और आप ही राजाश्रय दे सकते हैं। वैसे तो इसकी स्थापना पूर्व में हो चुकी है, बस अंजाम तक पहुंचाना बाकी है...



ब.कु. रमेश शाह, मैनेजिंग ट्रस्टी,
वर्ल्ड रिन्युअल स्त्रीच्युअल ट्रस्ट
परमात्मा द्वारा आदि सनातन धर्म की स्थापना हुई। कल्पवृक्ष की पहली शाखा 'ज्यू' धर्म के स्थापक मोजेस थे जिन्होंने ही परमात्मा के 10 सूत्र (10 commandments) के द्वारा आध्यात्मिकता का प्रचार-प्रसार किया। मोजेस भी राजकुमार थे। उनका और उनके छोटे भाई रामसे के बीच में संघर्ष था और मोजेस ने अपना राज्य अधिकार अपने भाई को दिया व खुद ज्यू धर्म का प्रचार-प्रसार करने लगे। बाद में वह बहुत नामीग्रामी बन गये। अमेरिकन सरकार यहूदियों को सब प्रकार की सहायता देती है। इस प्रकार ज्यू धर्म को राजाश्रय मिला और उस धर्म का कारोबार अच्छी रीति चला। इस्लाम धर्म के संस्थापक अब्राहम भी राजा थे और यह दूसरी शाखा इस्लाम धर्म की कल्पवृक्ष से निकली। अब्राहम के नाम पर कई लोगों ने इस्लाम धर्म अपनाया। वर्तमान समय भी इस्लाम धर्म में उनके नाम पर कई धार्मिक उत्सव मनाये जा रहे हैं।

जैन धर्म के संस्थापक महावीर भी राज्य परिवार से थे और उन्होंने भी अपना राज्य त्याग किया और तपस्या की तथा उनके द्वारा प्रस्थापित जो राज्य था उसमें उन्होंने जैन धर्म का प्रचार-प्रसार किया और बाद में वह राज्य उनके द्वारा प्रस्थापित होने के कारण उस धर्म को राजाश्रय मिला। दक्षिण भारत में उनके ही विचारों के आधार पर श्रवणबेळगोळ में मूर्ति की स्थापना हुई। उस मूर्ति का इतिहास यह है कि दो भाई राजगद्दी के लिए लड़ रहे थे। एक बार जब उनकी लड़ाई हो रही थी तो बड़े भाई ऋषभदेव ने छोटे भाई को परास्त किया और उसे मारने के लिए बड़े भाई ने प्रहार करने के लिए मुष्टिप्रहार अस्त्र हाथ में उठाया, तब अचानक उसे छोड़ दिया और अपना राज्य अपने छोटे भाई को दे दिया। खुद जैन धर्म में चला गया। उनके यशोगान अर्थ यह बहुत बड़ी मूर्ति बनाई और वह तीर्थकर के रूप में प्रसिद्ध हुए।

आबू का दिलवाड़ा मंदिर भी ऐसे ही राजाश्रय मिलने के - शेष पेज 10 पर

संयुक्त राष्ट्र (United Nation) की सर्वसाधारण सभा में भारत के प्रधानमंत्री माननीय नरेन्द्र मोदी जी ने एक प्रस्ताव रखा था कि अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल मनाया जाये। बाद में यही बात उन्होंने विश्व के 20 बड़े देशों की (G-20 Summit) शिखर परिषद हुई उसमें भी उन्होंने यह बात कही। बाद में संयुक्त राष्ट्र ने भारत की इस बात को उठाया और सभी देशों ने इस बात पर अपनी सहमति दी। इस प्रकार 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का निश्चय हुआ।

यह भी एक ईश्वरीय संकेत है कि कैसे शिवबाबा ने यह कार्य किया। देखा जाये तो 21 जून को रविवार है और वह भी मास का तीसरा रविवार। हमारे ईश्वरीय परिवार में भी मास के तीसरे रविवार को हम सभी अन्तर्राष्ट्रीय योग करते हैं और इसी बात को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता मिली, यह बहुत बड़ी बात है। बाबा के ज्ञान में हमारे मुख्य चार सबजेक्ट्स हैं- ज्ञान, योग, धारणा और सेवा — इसमें भी योग का स्थान बहुत ऊँचा है। हमारे दैवी परिवार में भी विशेष अमृतवेल्ले के योग को बहुत महत्वपूर्ण माना गया है।

अब तक हमारा सहज राजयोग केवल दैवी परिवार तक सीमित था। वैसे तो कई लोग योग करते हैं।

भारतीय जीवन बीमा का भी स्लोगन है- योगक्षेमः वहाम्यहम्, कई शैक्षणिक संस्थाओं का स्लोगन है- योगः कर्मसु कौशलम् आदि-आदि। अब योग को धर्मादा गतिविधि के रूप में स्वीकार किया गया है। आजकल जैसे शिक्षा, स्वास्थ्य आदि को धर्मादा गतिविधि के रूप में लिया है वैसे ही योग भी एक पाँचवा विषय है जिसे धर्मादा गतिविधि के रूप में लिया गया है।

1986-87 में भारत के तत्कालिन प्रधानमंत्री श्री राजीव गांधी जी के नेतृत्व में नई शिक्षा प्रणाली बनाई गई थी, उसमें भी योग की शिक्षा को शिक्षा के रूप में मान्य किया गया। उस शिक्षा प्रणाली में शिक्षा की व्याख्या इस प्रकार है- जहां शिक्षा द्वारा अपनी भौतिक और आध्यात्मिक उन्नति है वहीं सर्वांगीण

विकास हो सकता है, यही शिक्षा है। इसी प्रकार योग के महत्व को राजाश्रय मिला है। राजाश्रय अर्थात् विश्व के सभी राष्ट्रों द्वारा उसे मान्यता मिली है और साथ-साथ कई इण्डस्ट्रीज द्वारा CSR (Corporate Social Responsibility) के अन्तर्गत विश्व के अंदर योग के स्थान को महत्व दिया गया है। इस प्रकार से योग की कार्यशक्ति को राजाश्रय मिला है। विश्व के इतिहास में हम देखते हैं कि जब तक किसी भी प्रवृत्ति को राजाश्रय नहीं मिलता है तब तक उसका प्रचार-प्रसार

को इस साध्वी के बारे में मालूम पड़ा तो वह उनसे मिलने गये। साध्वी मृत्युशैल्या पर थी। सम्राट अशोक ने उनसे उनकी अंतिम इच्छा के बारे में पूछा तो साध्वी ने सम्राट अशोक से कहा कि सम्राट अशोक बौद्ध धर्म स्वीकार करें और उस धर्म का प्रचार प्रसार करें। बाद में सम्राट अशोक ने बौद्ध धर्म स्वीकार किया, उसका प्रचार-प्रसार किया, उसे आगे बढ़ाया, अनेक स्तूप, पैगोडा आदि बनवाये तथा अनेक बौद्ध साधुओं को इस धर्म का प्रचार-प्रसार करने हेतु देश-विदेश में भेजा। राजाश्रय

है। अर्थात् इससे भी सिद्ध होता है कि ईसाई धर्म का कारोबार पहले जेरुसलेम में था परंतु रोमन सम्राट से राजाश्रय मिलने से उस धर्म का कारोबार अति तीव्र गति से बढ़ गया। और आज विश्व में 2.2 अरब जनता ने ईसाई धर्म अपनाया है।

धर्म का विस्तार देखते हैं तो भारतीय संस्कृति में दिखाई देता है कि श्रीकृष्ण तथा कौरव-पाण्डव आदि सभी राजघराने के हैं। कुरुक्षेत्र में युद्ध के मैदान में जो गीता ज्ञान दिया तब भी सभी राजायेँ उपस्थित थे। महाभारत में 14



त्वरित गति से नहीं होता। इसी संदर्भ में बौद्ध धर्म की बात आती है। बौद्ध धर्म के संस्थापक गौतम बुद्ध ने गया में तपस्या की, बाद में बौद्ध धर्म का प्रचार प्रसार करना शुरु किया। कहानी में जैसे बताया कि सम्राट अशोक को एक सजा मिली थी और उस अनुसार उन्हें सूर्यास्त के समय से पहले मृत्युदण्ड देना था। उस समय सूर्यास्त के समय घंटानाद होता था। उस समय सम्राट अशोक को सजा से बचाने हेतु एक बौद्ध साध्वी उस घंटे पर बैठ गई। जब घंटा बजाने लगे तो उस साध्वी का शरीर ही टकराने लगा और आवाज़ उत्पन्न ही नहीं हुआ और फिर सूर्यास्त हो गया। इस प्रकार सम्राट अशोक का मृत्युदण्ड टल गया। जब सम्राट अशोक

मिलने के कारण बौद्ध धर्म सारे विश्व में फैल गया। इसी प्रकार ईसाई धर्म को भी राजाश्रय मिला। हम सब जानते हैं कि ईसामसीह को सूली पे चढ़ाया, बाद में उनके परम शिष्य सेंट पीटर्स (St.Peters) ने ईसाई धर्म आगे बढ़ाने का प्रयत्न किया। इस धर्म के प्रचार-प्रसार करने के लिए वह रोम के सम्राट के पास पहुँचे और रोम के सम्राट ने ईसाई धर्म को अपनाया। ईसाई धर्म को रोमन कैथोलिक धर्म के रूप में मान्यता मिली। रोमन सम्राट ने रोम के नज़दीक वैटिकन सिटी (Vatican City) बनाई जिसे राज्य का दर्जा मिला है। वैटिकन में सबसे बड़ा पोप रहता है। वहां से ही सारे विश्व में ईसाई धर्म का संचालन होता

गीताओं का गायन है। उसमें भगवान ने यही कहा है कि एक सत्धर्म की स्थापना करने तथा अधर्मों का विनाश करने के लिए मैं अवतार लेता हूँ। जैसे श्रीकृष्ण ने कंस को मृत्युदंड दिया, इस प्रकार धर्म को राजाश्रय देकर धर्म का संरक्षण किया। इस प्रकार राजाश्रय से ही धर्म के प्रचार-प्रसार का कार्य सहज एवं सम्पन्न हुआ।

रघुवंश के राजा राम उन्होंने भी रावण, मारीच आदि राक्षसों का संहार किया था। भारतीय संस्कृति की रक्षा करने हेतु यह युद्ध हुआ। राम का साथी सुग्रीव भी राजा था। श्रीराम ने सुग्रीव की मदद करने लिए बाली का संहार किया। अर्थात् धर्म को राजाश्रय मिला।

अध्यात्म आंतरिक पवित्रता का दर्पण



वैसे तो ज्यादातर मनुष्य इस बात से पूर्णतः अनभिज्ञ हैं कि वे अपने आप में आध्यात्मिक हैं, परन्तु परिवार, समाज, पद, प्रतिष्ठा और धन संचय में वे अपनी मूल प्रवृत्ति को पूर्णतया भूल चुके हैं। इसी भूल के कारण वे अपने आप को इस पथ से अलग मानते हैं और कहते हैं कि आध्यात्मिकता हमारा विषय नहीं है।

यहाँ हम एक बात कहना चाहेंगे कि आज आपके पास मनुष्य हैं, मशीन हैं, मटीरियल है, यांत्रिकी है, इन सबको चलाने के लिए हमारे पास मन है, परन्तु आज मन अशांत है तो क्या ये सारी चीजें तारतम्यता के साथ चलेंगी? शायद नहीं। इसलिए मन को चलाने के लिए मेडिटेशन चाहिए और मेडिटेशन या ध्यान आध्यात्मिकता ही है। इससे एक बात पूर्णतया सत्य प्रतीत हो रही है कि मनुष्य एक आध्यात्मिक जीव है, उसके बिना उसका कोई अस्तित्व नहीं है। अध्यात्म प्रकृति का एक शाश्वत नियम है, जहां प्रकृति है वहां अध्यात्म है। कहते हैं कि प्रकृति के विरुद्ध या विपरीत जो कुछ भी है वो विकृति है।

विकृति में अध्यात्म न होकर केवल पराजय, पतन आदि स्थित होते हैं। जिसकी प्रकृति ठीक होती है, उसका जीवन सरस व सरिता के समान निर्बाध गति से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता

तो कह सकते हैं कि वो काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष आदि में पूर्णतया लिप्त है। इसके कारण वो अपने मूल स्वरूप व आध्यात्मिक प्रकृति से दूर है। आध्यात्मिक जीवनशैली अपने

पवित्रता यदि व्यवहार में उतर आए तो समाज उसे नैतिकता का नाम देता है, परंतु वही पवित्रता यदि संस्कारों में समाहित हो जाए तो उसे अध्यात्म कहते हैं।

जाता है। जीवन के समस्त आयामों का सर्वांगपूर्ण विकास एवं संवर्धन अध्यात्म है। अध्यात्म का नियम है कि वो हमेशा आपको सही मार्ग का अनुसरण करने के लिए प्रेरित करता है। जीवन का मर्म बोध व उसकी गहराई को समझने के लिए इसके अंदर झांकना पड़ता है।

आज मनुष्य की मनोस्थिति इसलिए भी दुर्बल है क्योंकि आज वह अपनी महत्वकांक्षाओं, तृष्णाओं और व्यक्तिगत स्वार्थों के बीच सिमटा हुआ है। अगर इसको साधारण शब्दों में कहें

ऊपर नियंत्रण करना सिखाती है। स्वयं के लिए कठोरता के साथ-साथ लचीलापन तथा औरों के साथ उदारता का पाठ आध्यात्मिकता द्वारा हम सीखते हैं। स्वयं के लिए सादगी तथा शेष बचे साधन या संसाधनों का उपयोग जनहित के लिए करना इसका उद्देश्य होता है।

आध्यात्मिक उन्नति के कुछ बिन्दु:

1. यह जीवनशैली हृदय की उदारता की ओर संकेत करती है।
2. यह स्वार्थ को परमार्थ से अलग

करती है।

3. आध्यात्मिक व्यक्ति दूसरों की खुशी में अपना सर्वस्व अर्पण करने के लिए तत्पर रहता है।

4. दूसरों की खुशी में अपनी खुशी समझ वह नदी के प्रवाह के समान बहना नहीं छोड़ता।

5. आध्यात्मिकता की सुगंध व सौंदर्य बांटने से निरंतर बढ़ते रहते हैं।

6. आध्यात्मिकता अंतर के कुसंस्कारों को जड़-मूल सहित उखाड़ने में अपना सबकुछ झोंक देता है।

7. आध्यात्मिक व्यक्ति सांसारिकता से अपने आपको पूर्णतया अलग नहीं मानता। वह संसार में रहते हुए साहसिक रीति से परिवर्तन करता है।

8. आध्यात्मिक साधना हमारे उन्नति के सारे द्वार खोल देती है व हमें सम्पूर्ण पवित्रता से भर देती है।

9. जब पवित्रता यदि व्यवहार में उतर आए तो समाज उसे नैतिकता का नाम देता है, परंतु वही पवित्रता यदि संस्कारों में समाहित हो जाए तो उसे अध्यात्म कहते हैं। अतः उपरोक्त कथनों से यह स्पष्ट है कि अध्यात्म आंतरिक पवित्रता

का दर्पण है।

ऐसा पवित्र जीवन ही सुसंस्कृत है।

मान, सम्मान, -**ब्र.कु.अनुज,दिल्ली** ऐश्वर्य उन्हें अच्छे लगते हैं जिनका अंतर्मन खोखला एवं अति शून्य हो। इतिहास गवाह है कि साधनों एवं सम्पन्नता से कोई महान नहीं हुआ है बल्कि आत्मचेतना व आध्यात्मिक विकास को धारण करने वाले पुरुषों को ही सभी ने साष्टांग प्रणाम किया है और आज भी करते ही हैं। वास्तविक अध्यात्म जब आंतरिक सफलताओं का पथ प्रसस्त करता है तो वह आध्यात्मिक पुरुष पूर्णतया उदार व जनमानस के प्रति संवेदनशील हो जाता है। तो आइये, हम भी क्यों ना इस पथ को अपनाकर आंतरिक पवित्रता का दर्पण बन सबको अपने अंदर दर्शन करने हेतु प्रेरित करें। ये कार्य बहुत ही आसान है, बस एक बार चिंतन करने की आवश्यकता है। आप इस पथ को अवश्य अपनायेंगे ये मेरा दृढ़ विश्वास है।

प्रश्न - हमारे गीत में आया है कि सतयुग में सृष्टि धर्म के चार पाँव पर खड़ी होगी। वो धर्म के चार पाँव कौन-से हैं?

उत्तर - सतधर्म के चार पाँव होते हैं - सत्य, अहिंसा, प्रेम और पवित्रता। कोई भी धर्म जब इन चारों धारणाओं में सम्पन्न है तो वो अपने सर्वोच्च अवस्था में है और इनमें से कोई एक भी कमजोर

पड़ने लगता है तो धर्म भी अपनी सतोप्रधान स्थिति से नीचे जाने लगता है। सतयुग में सत्य इतना नैचुरल था कि असत्य से कोई परिचित ही नहीं था। वहाँ की डिक्शनरी में झूठ शब्द का नाम निशान नहीं था। कर्म भी सत्य थे, बोल भी सत्य थे, विचार भी सत्य थे, व्यवहार में भी सम्पूर्ण सत्यता थी। अहिंसा तो मानो सतयुग का श्रृंगार था। वहाँ जानवर भी हिंसक नहीं थे या यों कहें कि हिंसक जानवरों का ही अस्तित्व नहीं था क्योंकि मनुष्य में सम्पूर्ण देवत्व था। इसलिये जीव-जंतु सभी अहिंसात्मक वृत्ति से भरपूर थे। इसीलिये ही कहावत है कि शेर व गाय एक घाट पर पानी पीते थे। वहाँ सभी के अंदर आत्मिक प्रेम था। देह-प्रेम या वासनात्मक प्रेम की वहाँ अविद्या थी। पशु-पक्षी, जीव-जंतुओं में भी परस्पर अति प्रेम था। पवित्रता से तो वहाँ प्रकृति भी सतोप्रधान थी। किसी भी विकार का अंशमात्र भी वहाँ विद्यमान नहीं था। इन चारों के कारण धर्म भी बहुत शक्तिशाली था और राज्य भी बहुत शक्तिशाली था।

प्रश्न - मैं बहुत निर्बल हूँ। मुझे स्वयं को शक्तिशाली बनाना है, कैसे बनाऊँ? इसके लिए मास्टर सर्वशक्तिवान का अभ्यास ज़रूरी है या शिव-शक्ति का?

उत्तर - स्वयं को शक्तिशाली बनाने के लिए ये दोनों ही अभ्यास आवश्यक हैं। मास्टर ऑलमाइटी का भी अर्थ है कि सर्वशक्तिवान की शक्तियाँ मेरे पास हैं और शिव शक्ति का भी यही अर्थ है, जिसको जो अच्छा लगे उसको वही अभ्यास कर लेना चाहिए। व्यर्थ और नेगेटिव संकल्पों से हमारी एनर्जी नष्ट होती है। जो मनुष्य बहुत ज्यादा सोचता

है, वो उतना ही निर्बल बनता जाता है। दूसरी बात, मनोविकार मनुष्य को कमजोर करते हैं। उससे तन की शक्ति भी जाती है और मन की भी। इसलिये शक्तिशाली बनने के लिए विकारों को छोड़ना बहुत आवश्यक है। जितना-जितना हम निर्विकारी बनते जाएँगे, हमारी शक्ति बढ़ती जाएगी। क्रोध तो मानो आत्मा की शक्तियों को जलाने लगता है और अहंकार से सूक्ष्म रूप से शक्तियों का हास होने लगता है। इच्छाएं आँसू ममता बनाने का कर्मजोर बनाती हैं।

त्याग और एकाग्रता आत्मा को शक्तिशाली बनाने के साधन हैं।

जो जितना अच्छा योग करेंगे, वो उतना ही शक्तिशाली बनते जायेंगे और मास्टर ऑलमाइटी के अभ्यास से सोयी हुई शक्तियाँ जागृत होती रहेंगी। शक्तिशाली बनने का प्रैक्टिकल स्वरूप होगा - हर परिस्थिति में स्थिति को अचल-अडोल रखना। कोई भी बात हो जाने पर मन को तनाव व चिंताओं से मुक्त रखना। कह सकते हैं जो जितना सरल है, वो उतना ही शक्तिशाली है।

प्रश्न - मैं एक गृहणी हूँ। मैं अपने क्रोध से स्वयं ही बहुत परेशान हूँ। कभी बच्चों पर क्रोध आता है तो कभी सास पर। सारा दिन मेरा मन चिड़चिड़ा और तनाव में रहता है। इससे मुझे कई बीमारियाँ भी लग गयी हैं। मैं अपने क्रोध को जीतकर परिवार

में प्यार का माहौल बनाना चाहती हूँ। मैं क्या करूँ? **उत्तर -** निःसंदेह क्रोध मनुष्य का बहुत भारी शत्रु है। सभी मनुष्य क्रोधी से किनारा करने लगते हैं। क्रोधी व्यक्ति से कोई भी व्यक्ति प्यार नहीं करता। क्रोध के कारण संबंधों में विष घुल जाता है। जब मनुष्य क्रोधित होता है तो उसे अपने बोल पर भी कण्ट्रोल नहीं रह जाता। इसलिये बाद में उसे बहुत पश्चाताप होता है। कभी-कभी मनुष्य का क्षण भर का क्रोध उसके जीवन के लिये बड़ा खतरनाक सिद्ध होता है। क्रोध पर विजय प्राप्त करना बहुत ज़रूरी है क्योंकि क्रोध से परिवार में बहुत अशांति की ज्वाला दहकती है। क्रोध तो मनुष्य को जीवन का सुख ही नहीं लेने देता।

सवरे उठकर बहुत शांति में बैठकर 7 बार अभ्यास करें कि मैं आत्मा हूँ... शांत स्वरूप हूँ... इस शांति को बहुत गहराई से स्वीकार करें और अपने को संकल्प दें कि शांति मेरा स्वभाव है, क्रोध मेरा स्वभाव नहीं है। साथ-साथ अपने घर में 3 बार आधा-आधा घण्टा बैठकर राजयोग का अभ्यास करें। आप सबको आत्मा देखकर सबसे प्यार से बात करने का संकल्प करें। कामनाएं मनुष्य में क्रोध को जन्म देती हैं। इसलिये अपनी कामनाओं को कम करते चलें। यदि कोई झूठ बोलता है या ठीक से काम नहीं करता या आपकी आज्ञा नहीं मानता तो आपको उसे प्यार से समझाना है। आपके व्यवहार को देखकर सभी लोग बाबा की ओर आकर्षित होंगे। सबको प्यार मिलेगा और राजयोग के प्रभाव से आत्मा सहज क्रोध मुक्त हो जाएगी।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com



परमात्मा ने स्वयं परिचय देकर सिखाया : राजयोग

श्रीमद्भगवद्गीता के चौथे अध्याय में ज्ञान, कर्म, सन्यास, योगबल आदि आते हैं। आत्मा परमात्मा तथा इन दोनों से सम्बन्धित दिव्य ज्ञान का कार्य है, शुद्ध करना। ऐसा ज्ञान कर्मयोग का फल है। इस अध्याय में परमात्मा गीता के प्राचीन इतिहास को इस भौतिक जगत में बार-बार अपने अवतरण की महत्ता तथा सत्गुरु के पास जाने की आवश्यकता का उद्देश्य बताते हैं। पहले श्लोक से लेकर अट्ठाहरवें श्लोक तक सगुण भगवान का प्रभाव और कर्मयोग के विषय का वर्णन है। ज्ञानसूर्य इस अविनाशी योग को कल्प के आरंभ में विवश मनुष्य को कहते हैं। विवश मनुष्य अर्थात् संस्कार रहित मनुष्य को कहते हैं। उन्नीसवें श्लोक से लेकर तेइसवें श्लोक तक योगी महात्मा पुरुषों के आचरण और उसकी महिमा बतायी गई है। चौबीसवें श्लोक से लेकर बत्तीसवें श्लोक तक हल सहित भिन्न-भिन्न यज्ञों का वर्णन किया गया है। तेतीसवें श्लोक से लेकर बेयालीसवें श्लोक तक ज्ञान की महिमा स्पष्ट की गई है। इस तरह से भगवान अर्जुन को ज्ञान देते हैं। अर्जुन का एक महत्वपूर्ण प्रश्न जिसका उत्तर भगवान इस प्रकार देते हैं। अर्जुन ने प्रश्न पूछा कि सबसे पहले आपने ये ज्ञान किसको दिया था?

तब भगवान कहते हैं कि अविनाशी योग को कल्प के आदि में मैंने सूर्य से कहा था। सूर्य से मनु को यही गीता प्राप्त हुई, मनु ने उसे स्मृति में संजोया, मनु से इच्छावाक को मिली, जिसे राजर्षियों ने जाना। किन्तु इस महत्वपूर्ण काल में, ये ज्ञान लुप्त हो गया। भावार्थ यह है, सूर्य को कहना माना कि आरंभ में विवर्तमान मनुष्य जो संस्कार रहित मनुष्य है। सुरा ने सूर्य से मनु को दिया, इसका अर्थ है आत्मा में ही मन है। तो मन को प्राप्त होता है। मन से इच्छा में अर्थात् इच्छावाक को। इच्छा तब तीव्र होकर संस्कारों में ढलकर, यह योग क्रमशः आचरण तक पहुँचता है। उस अवस्था में रीद्धि-सिद्धियों का संचार होता है। इस संसार में, आज लोगों को मेहनत नहीं करना है तुरंत फल चाहिए। इसलिए जहाँ रीद्धि-सिद्धि है, वहाँ वो तुरंत भागते हैं। कुछ किया नहीं और प्राप्ति हो गयी या किया किसी और ने और प्राप्ति हो गयी। ऐसी अवस्था जब आ जाती है, जिसके प्रभाव के कारण, यह ज्ञान लुप्त हो जाता है। मेहनत करना कोई नहीं चाहता है, इसीलिए ये ज्ञान लोप हो जाता है। ये है रहस्य कि सबसे पहले कैसे संस्कार रहित मनुष्य आत्माओं को दिया गया। स्वयं प्रकाशित जो आत्मा सूर्य के समान होती है, पूर्ण आभा वाली होती है। उसे अपने मन में

संजोया और मन ने उसको अपनी स्मृति में रखा। स्मृति से फिर इच्छा तक आया, जिससे पुरुषार्थ करने की प्रेरणा आती है। इच्छा में ढलकर फिर क्रमशः आचरण तक भी आता है। अच्छा भी लगता है ऐसा जानना, लेकिन वह मेहनत करना नहीं चाहता है। रीद्धि-सिद्धियों का संचार आ जाता है, संसार में फिर मनुष्य उसके पीछे दौड़ने लगता है। जहाँ से सहज प्राप्ति बिना मेहनत के हो जाये, वहाँ बहुत अच्छा मेहनत कौन करेगा? योग कौन करेगा? इस ज्ञान की गहराई में कौन जायेगा? इसीलिए ज्ञान लोप हो जाता है। तब परमात्मा ने पुनः अपने अवतरण का महत्व बताते हुए कहा कि वो सद्गुरु परमात्मा अपने अनन्य भक्त आत्माओं पर आश्रित हैं। अपने अनन्य भक्तों के प्रति जो फिर भी पुरुषार्थ में लगे हुए हैं।, ऐसी आत्माओं के लिए आश्रित हैं। वह

जिस सतह पर रखे होते हैं, उसी स्तर पर परमात्मा भी रथी बनकर उत्तम अविनाशी योग वर्णन कर उन भक्तों को डगमगाने से बचाते हैं, सम्भालते हैं, तभी उसका मन वश में हो पाता है।

‘अर्थी जा रही है अर्थात् अ-रथी, जिस पर रथी सवार ही है, ऐसा खाली रथ जा रहा है। ये शरीर भी एक रथ है, जिसमें ये पाँच इंद्रियाँ, पाँच घोड़े के समान हैं। इसलिए कहा कि भगवान

गीता ज्ञान का आध्यात्मिक रहस्य

-राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उषा



भगवान ही आकर मनुष्य के डगमगाते मन को संभाल कर उसको शक्ति प्रदान करते हैं। उत्तम रहस्यपूर्ण योग भी वर्णन करते हैं। उसके लिए रथी बनकर के आते हैं, अर्जुन के रथ में रथी बने। अर्जुन माना जो अर्जुन करने वाली आत्मा है। ऐसे परमात्मा का अनन्य भक्त उसका रथी बनना क्योंकि शरीर भी एक रथ है। इसलिए व्यक्ति जब शरीर छोड़ता है तो यही कहा जाता है

अर्जुन के रथ में विराजमान हुए, जिसके पाँच घोड़े थे। वे रथी बनकर के उत्तम रहस्यपूर्ण योग का वर्णन करके, उसको डगमगाने से संभालते हैं। यह एक अर्जुन की बात नहीं है, ये हम सब अर्जुनों की बात है। जो आत्म ज्ञान का अर्जन करना चाहती है, लेकिन फिर भी कोई कारण वश डगमगाते हैं, तो भगवान आकर के उनको संभालते हैं।

हर परिस्थिति में स्थिर रहना माना ही सफलता

प्रश्न:- कई तरीके आजमाने के बाद वास्तव में फिर वही होता है कि सफलता को प्राप्त करने के लिए वो फिर कोई दूसरा रास्ता निकाल लेते हैं।
उत्तर:- चीजें तो आयेंगी और आती ही रहेंगी। लेकिन इसमें महत्वपूर्ण क्या है, अगर अपने आपको सफल कहलाना है तो हमें हर परिस्थिति में स्थिर रहना होगा, हर एक को शुभ भावना देनी होगी, तभी मैं स्वयं को सफल कह सकता हूँ। क्योंकि मैं जो हूँ, वो जो मेरी शक्ति है, जो-जो मुझे मिलता जा रहा है, उसके साथ मैं वो शक्ति मैं विनिमय करती जा रही हूँ तो मैं सफल हूँ।
हमें अपने बिलीफ सिस्टम को चेक करना चाहिए कि बीती हुई बातों को सोचकर हम कई बार बहुत दुःखी हो जाते हैं। कभी भी अगर आप बैठकर सोचो कि आपको किसने-किसने धोखा दिया, किसने दुःखी किया तो इसकी एक लम्बी सूची तैयार हो जाती है। इससे बचने के लिए हमें हमेशा यह याद रखना होगा कि किसी ने मुझे दुःखी नहीं किया, किसी ने मुझे धोखा नहीं

दिया, उन्होंने जो कहना था सो कहा, जो करना था सो किया, चाहे वो बिजनेस में हुआ, चाहे रिश्तों में उन्होंने किया। मैंने उस परिस्थिति में जो विचार बनाये, उससे अपने लिए ही दर्द इकट्ठा किया। अगर हम याद रखें कि बीते हुए समय को याद करने से मुझे सिर्फ दुःख ही मिलेगा तो हमें अतीत की अवधारणा समझ में आ जायेगी।
प्रश्न:- तब तो हम अपने आपको आराम से माफ भी कर पायेंगे। लेकिन एक बात है कि जब कोई कहता है कि उसने मुझे ऐसा कहा तो इसका मतलब यही निकलता है कि मैं उसके लिए क्या था और उसने मेरे साथ क्या किया। मैं समझ सकती हूँ कि उसकी कही हुई बात से मैं कितना दुःखी होती हूँ लेकिन वो इतनी तेजी से होता है कि मैं उसे रोक भी नहीं पाती हूँ।
उत्तर:- उन्होंने अपने दृष्टिकोण से, अपने ढंग से जो भी सही समझा, उन्होंने बोला। अब हम कहते हैं कि उन्हें तो ऐसे नहीं कहना चाहिए था। हम बहुत बार कहते हैं कि सामने वाला इतना गलत कैसे हो सकता है! क्योंकि हमारे

अनुसार वो गलत है। जिसने कहा उसने तो अपने अनुसार सही ही कहा। लेकिन जैसा हमने पहले भी कहा कि हरेक ने अपना-अपना ‘कोड ऑफ कनडक्ट’ बनाया हुआ है। लेकिन कई बार हम कहते हैं शालीनता, शिष्टाचार और अभिवादन करने का ढंग भी नहीं है ऐसे ही बोल दिया। लेकिन उसमें भी हमें ये याद रखना पड़ेगा कि हरेक ने शालीनता और शिष्टाचार के लिए भी अलग-अलग पैमाने बनाये हुए हैं। जो मेरे लिए शालीनता है वह जरूरी नहीं कि हरेक के लिए वही होगी। मैंने अपने अनुसार शालीनता की परिभाषा बनायी हुई है और मैं उसके साथ इतना अधिक जुड़ गया हूँ कि अब मैं हर एक से यही उम्मीद करता हूँ कि सभी इसे पालन करें। जो इसे पालन नहीं करेगा तो मैं दुःखी हो जाऊँगी, फिर मैं उनसे जुड़ी हुई पिछले अनुभव को याद करती हूँ कि उन्होंने कैसे मुझे दुःखी

किया था, कैसे उन्होंने धोखा दिया, तो वो सारी बातें हमें याद हो आती हैं। अब हमें इस घटना से यह सीखना है कि उन्होंने हमें धोखा नहीं दिया था, हमने उनकी उस बात को कसकर अंदर पकड़ लिया था जिसके कारण मुझे दुःख का अनुभव हुआ। वो विचार अभी भी आ रहे हैं, अभी भी वो बातें अनुभव में आ रही हैं। अब हम रुककर अपने आपको याद दिलायें कि अभी दुःख कौन रच रहा है? जवाब आयेगा कि मैं रच रही हूँ। जब अगली बार वो दुःख की अनुभूति हो तो अपने साथ प्यार से बैठें, अपने आपको सिर्फ ये याद दिलायें कि अभी दुःख कौन रच रहा है।
प्रश्न:- अगर अभी भी मैं उन बातों का अनुभव करना बंद नहीं कर पा रही हूँ तो चलो यह ठीक है लेकिन ये ऐसा नहीं है। हमें इसे पार करना होगा।
उत्तर:- मैं स्वयं को तो बोलने में समर्थ

हूँ कि ये दर्द के विचार मैं रच रही हूँ और मुझे ही इसको खत्म भी करना है।
प्रश्न:- किसी समय अपने आपसे बात करते-करते मुझमें ये ताकत आ जायेगी और मैं स्वयं को ऐसा कह सकूँ।
उत्तर:- जब हमें यह पता चलता है कि इससे हम दुःखी हो रहे हैं तो इसे समाप्त करना आसान हो जाता है। जब तक हम यह मानते हैं कि उन्होंने किया तो हम उसे भूल नहीं पाते हैं, क्योंकि उन्होंने किया। उनकी गलती इतनी बड़ी है कि मैं उसे जीवनभर नहीं भूल सकता, मैं तो जीवनभर उनको क्षमा नहीं कर सकता हूँ, हमें तो उनको किसी भी कीमत पर क्षमा करना ही नहीं है तो इस प्रकार के विचार सृजन करके मैंने स्वयं के लिए दुःखी होने का रास्ता चुना। यदि आप इस दर्द से मुक्ति पाना चाहते हैं तो अपने आपको प्यार से समझाएं कि मैं स्वयं के कारण ही तो दुःखी हो रही हूँ। इससे क्या होगा कि ये दो बार, चार बार, याद आयेगा लेकिन उसके बाद वो बात आपके दिल से सदा के लिए निकल जायेगी।



ब्र. कु. शिवानी

अपनी कुंडली बदलें 'राजयोग' से...

आज सभी दुष्क्रों से मनुष्य निकलना चाहता है, और चाहे भी क्यों नहीं, आखिर सब अपना भाग्य बदलना चाहते हैं, और भाग्य बदलने के लिए उन्हें कुछ न कुछ इन्तज़ाम करने की ज़रूरत पड़ रही है। तो इसी परिप्रेक्ष्य में आज हम भिन्न-भिन्न संस्थाओं में, भिन्न-भिन्न व्यक्तियों से, भिन्न-भिन्न वस्तुओं के साथ सम्पर्क करके अपने भाग्य को बदलने की फितरत में लगे हुए हैं। उसमें हमारा राजयोग एक तुरूप का पत्ता साबित हो सकता है। आप राजयोग सीखकर चाहें तो अपनी कुंडली फिर से लिख सकते हैं, अपनी कुंडली स्वयं फिर से बदल सकते हैं। आप इस रास्ते पर चलकर कुछ ही दिनों में अपनी भाग्य कुंडली को चमकता हुआ पायेंगे। इस रहस्य को जानने के लिए, और अपने विचारों को प्रबल दिशा देने के लिए आपको बस राजयोग सीखने की थोड़ी सी ज़रूरत है, और इसकी सम्पूर्ण विधि नीचे दी गई है। आप इस विधि को पढ़ें, एक नई ऊर्जा पैदा करें। इसे अगर आपको पुनः पुनः भी विचार करना पड़े तो भी आप विचार कर सकते हैं क्योंकि आपके समक्ष सारी चीज़ें संतुलित रूप में रखी गई हैं। तो आइये हम सभी इस दिशा में एक कदम बढ़ायें।

सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण चरण है आत्मा को स्वस्थ तथा शान्तिमय बनाना। आत्मा को स्वस्थ बनाने के लिए निम्न चरण आवश्यक हैं

आत्म जागरुकता

मैं आत्मा हूँ शरीर नहीं, यह जागरुकता ही आत्म जागरुकता है। शारीरिक सुखों की इच्छा अपने को शरीर समझने के कारण ही शुरु होती है और एक ऐसे दुष्क्र का निर्माण करती है जो अत्यधिक कष्ट, अशांति एवं भावनात्मक उलझनों को जन्म देती है। स्वयं को एक चैतन्य ज्योतिर्बिन्दु एवं प्रकाशपुंज के रूप में अनुभव करने से आत्म जागृति रहती है।

मौलिक गुण

मूल रूप से आत्मा सतोगुणी है जिसमें प्रायः शान्ति, प्रेम, आनंद, शक्ति जुड़ी हुई हैं। चैतन्य आत्मा इन मौलिक गुणों के अनुभव से सुखी व सामन्जस्यपूर्ण बन जाती है।

सकारात्मक सोच -

आत्म चेतना को प्राप्त करने हेतु सकारात्मक विचार देहभान के दुष्क्र को तोड़ने में सहायक है। संस्कारों, प्रवृत्तियों को मिटा सकता है और सकारात्मक संस्कारों को पुनर्स्थापित कर सकता है। शांति, सुख, शक्ति एवं आनंद की प्राप्ति कराता है।

राजयोग एक प्रभावी इलाज

योग का आध्यात्मिक अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध, मिलन या जोड़ परमात्मा के साथ। आत्मा और परमात्मा का मिलन सर्वश्रेष्ठ होने के कारण इसे 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 कहा गया है, क्योंकि इसका शिक्षक सर्वश्रेष्ठ योगेश्वर स्वयं परमात्मा ही हैं। 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 कर्मन्द्रियों का राजा बनाता है।

राजयोग के चरण

1. स्वयं को अन्तः की ओर मोड़ें
यह प्रथम चरण है, जिसमें आपको मामूली विचारों से स्वयं को मोड़ना

होगा। अब अपने स्वयं के विचारों के प्रतिरूप का प्रेक्षण करना शुरु करें। यह आपके मानसिक विचारों की गति को स्वाभाविक रूप से कम कर देगा। इसके लिए किसी भी आसन या कोई भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

2. अपने विचारों को एक दिशा प्रदान करें:-

आप सकारात्मक विचारों को व्यवस्थित करें तथा उन्हें एक दिशा प्रदान करें। विचारों के प्रवाह को रोकने

यह अवस्था तब आती है जब एकाग्रता की अवस्था पूर्णतः स्थायी हो जाती है। आप स्थायित्व की ऐसी अवस्था में पहुँच जाते हैं कि आप मन के क्रियाकलापों से खुद को अलग कर लेने में समर्थ हो जाते हैं और एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आप पूर्णतः शांत हैं। इस अवस्था में आपकी इंद्रियां आपके वश हो जाती हैं। यही वह अवस्था है जब आप पूर्णतः शांत हैं क्योंकि आपकी कर्मेन्द्रियां शांत हैं। जब आप

एक नई दिशा प्रदान की जा सकती है। हमें कोशिश करनी चाहिए कि अप्रसन्नता के विचार शुभ भावना में परिवर्तित हो जाएं।

जब परम सत्ता के साथ योग लगाकर आप अतिरिक्त आध्यात्मिक शक्ति अर्जित करते हैं, तब आप ऐसे अनैच्छिक नकारात्मक विचारों के प्रभाव से मुक्त हो सकते हैं। ऐसी परिस्थिति में किसी मनुष्य की मदद लेना, अल्पकाल के लिए ही कारगर हो

तो यह निश्चय करे कि "मैं शरीर से न्यारी एक ज्योति-बिन्दु, सूक्ष्मातिसूक्ष्म आत्मा हूँ। यह देह तो मेरा घर है, मैं इसका मालिक अथवा इसमें रहने वाला 'रहवासी' हूँ, मेरा अपना अस्तित्व इससे अलग है। देह रूपी वस्त्र को धारण करने से पहले तो मैं अशरीरी अर्थात् तारे के समान एक ज्योति-बिन्दु मात्र ही था और वही मेरा निज स्वरूप है।

मैं ज्योति-बिन्दु आत्मा हूँ'' योग का पहला कदम है

पुनश्च, योग तो आत्मा और परमात्मा परमात्मा के बीच सम्बन्ध जोड़ने ही का दूसरा नाम है और वह सम्बन्ध तो तभी जुट सकता है जबकि मनुष्य पहले स्वयं को 'आत्मा' निश्चय करे, क्योंकि वह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, न कि शारीरिक। जैसे पावर 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 आत्मा-अभिमानि होना या 'प्रत्याहार' कहा गया है।



से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

3. सकारात्मक विचारों का मानसिक चित्रण:-

सकारात्मक विचारों का बुद्धि (तीसरी आँख) द्वारा दृश्यांकन करने से हमारे मस्तिष्क का दाहिना भाग सक्रिय हो जाता है और रचनात्मक विचार हमारे अचेतन मन से दृश्य रूप में आना शुरु कर देते हैं। ये सकारात्मक और मूल्यवान संस्कार न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें सशक्त भी करते हैं।

4. चित्रण को दिव्यता प्रदान करें

:- स्वयं को सर्वोच्च शक्तियों और सद्गुणों के स्रोत से संबंधित करना होता है। स्वयं को सर्वोच्च सत्ता जो हमारे माता-पिता, शिक्षक और सतगुरु हैं के साथ जोड़कर देखना तथा उसके स्वरूप को अपने मानस पटल पर अनुभव करना।

5. अनुभूति की अवस्था अन्तिम अवस्था है

सर्वोच्च सत्ता से संपर्क बनाने में सफल हो जाते हैं तो आपको सम्पूर्ण शांति परमात्मा की किरणों के रूप में प्राप्त होने लगती है।

आत्म विश्लेषण

हर व्यक्ति का कोई न कोई पसंदीदा गुण व मूल्य है, परंतु जब आचरण में उसे उतारने की बात आती है तो वे इस कसौटी पर खरे नहीं उतरते। परमात्मा से योग एक आत्म विश्लेषण का सुंदर माध्यम है। इससे हमें अनुभूति होती है कि अपने अंदर क्या परिवर्तन करने की आवश्यकता है। यह एक अनासक्त एवं ईमानदार आत्म विश्लेषण है क्योंकि हम अपनी तुलना परमात्मा से करते हैं, क्योंकि परमात्मा अभोक्ता है और सारे कर्म बंधन से न्यारा है। इसलिए उसके परिप्रेक्ष्य में हम अपने आपको सही रूप से पहचान सकते हैं।

इससे निम्नलिखित नकारात्मक विचारों व असंतोष प्रबंधन में मदद मिलती है। योग से मन को शांत अवस्था में लाया जा सकता है एवं उपरोक्त दुष्क्रों को

सकता है। आपको विनम्रता पूर्वक अपनी इच्छाओं एवं अपने मन को ईश्वर की ओर मोड़ देना होगा और उन्हीं से शक्ति एवं सहारा प्राप्त करना होगा।

कुछ ही दिनों के प्रयोग से व्यक्ति के मन और शरीर को आराम मिलता है और यह सब बातें उस व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व को सुधारने में बहुत मदद करती हैं।

योग की आधार शिला है - आत्मिक स्मृति

मनुष्य का मन योगाभ्यास में इसलिये नहीं टिकता कि मनुष्य अभ्यास करते समय स्वयं को 'देह' मान बैठा होता है। इसलिए उसका मन देह के नातों की ओर जाता है। आज कोई मनुष्य तो कहता है कि 'मैं व्यापारी हूँ', कोई कहता है कि मैं "सरकार के अमुक विभाग का 'अधिकारी' (अफसर) हूँ", अन्य कोई कहता है कि "मैं कर्मचारी हूँ"। अतः जिस मनुष्य को योगी जीवन की चाह है, उसे चाहिये कि सब से पहले

जुड़ाव के लिए परिचय आवश्यक

योग के लिए आत्मा व परमात्मा का परिचय और उसका स्वरूप जानना अति आवश्यक है। आत्मा देखने में या यूँ कहें उसका रूप ज्योति बिन्दु स्वरूप है। वह दोनों भृकुटि के बीच में या हाइपोथैलेमस, पिनियल और पिट्युटरी ग्लैण्ड के बीच स्थित है। वह एक चमकता हुआ स्टार है, उसे सिर्फ और सिर्फ अनुभव किया जा सकता है।

ठीक उसी प्रकार परमात्मा का भी रूप ज्योति बिन्दु स्वरूप है, सभी देशों व सभी धर्मों में परमात्मा को ज्योति स्वरूप एवं दीपशिखा आकार, मण्डलाकार अथवा बिन्दु रूप माना जाता है। यही कारण है कि आज भारत में स्थान-स्थान पर शिवलिंग की स्थापना हुई, सभी धर्मों में आज भी परमात्मा को ज्योति बिन्दु स्वरूप ही देखा जाता है और यही सत्य है।

योग करना अति सहज और स्वाभाविक

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

कुछ लोग ऐसे हैं जो थोड़ी-थोड़ी बात पर चिल्लाते हैं, शोर मचाते हैं, गुस्सा करते हैं, अपमान करते हैं, दूसरों के मन में क्रोध उत्पन्न करते हैं, टेन्शन पैदा करते हैं। इन समस्याओं को दूर करने के लिए ही परमात्मा हमें ज्ञान देता है और इस ज्ञान के आधार पर हम अपने आप से जुड़ते हैं। इसलिए किसी ने कहा है कि जितना भी ज्ञान है, वो किसी-न-किसी समस्या का समाधान करने के लिए है। कोई ने रिसर्च की है या किसी भी क्षेत्र में कोई ज्ञान है, उस क्षेत्र की समस्या को दूर करने के लिए है। ऐसी ही संजीवनी 'योग' है, जो हमें

अन्यानेक समस्याओं से बाहर निकालता है जो अति सहज और स्वाभाविक है।

जब आप योग शब्द कहते हैं तो लोग समझते हैं कि यह बहुत कठिन है। आपने 'टेढ़ी खीर' की कहानी तो सुनी होगी। किसी व्यक्ति का एक दोस्त था। वो जन्म से अन्धा था। बहुत दिनों के बाद एक दफा आपस में मिले तो उसने दोस्त से कहा कि मेरे पास आना। अन्धे दोस्त ने कहा, क्या करोगे? दूसरे ने कहा तुम्हारी खातरी करुंगा, खिलाऊंगा, पिलाऊंगा। उसने कहा, अच्छा क्या खिलाओगे बताओ! उसने कहा, खीर खिलाऊंगा। अन्धे दोस्त ने पूछा, खीर क्या होती है? उसने कहा, सफेद होती है। जन्म से अन्धा होने के कारण उस बेचारे को क्या पता कि सफेद कैसा होता है। उसने पूछा, सफेद कैसी होती है? उसने कहा, जैसी बतख होती है। और ज्यादा कठिन कर दिया उसके लिए। उस बेचारे को बतख क्या होती है, वह भी पता नहीं था। फिर उसने पूछा बतख कैसी होती है? दोस्त ने उसका हाथ पकड़कर टेढ़ा मोड़कर, दूसरा हाथ उस पर रखा और कहा कि बतख ऐसी होती है। फिर उसने कहा, ना भाई, मैं टेढ़ी खीर नहीं खाऊंगा। वो तो मेरे गले में फंस जायेगी। बाबा कहते हैं कि जब 'योग' शब्द लोग सुनते हैं तो इसे कठिन समझते हैं। कहते हैं कि यह

तो हमारे वश का नहीं। जब उसको 'याद' कहते हैं तो उसको सरल समझते हैं क्योंकि यह तो स्वाभाविक है। बच्ची भी अपनी माँ को याद करती है। उसको कोई सिखाता है क्या? माँ को याद करना उसके लिए सहज और

योग एक यात्रा है

भक्त लोग तो यात्रा में लगे रहते हैं। इस बार हरिद्वार चलेंगे, अगली बार फलानी जगह जायेंगे। इन बातों को ध्यान में रखते हुए बाबा ने कहा है कि 'योग एक

योग सिखाना है तो उस व्यक्ति को प्रेरित करना पड़ता है। जिस चीज़ में जिसकी रुचि हो, उसको वह बात बतानी पड़ती है ताकि वो उसमें दिलचस्पी ले। ज्ञान की प्राप्ति के लिए जिज्ञासा जरूरी है। जिसको भूख ही नहीं लगी हो, वो खायेगा कैसे? प्यास ही नहीं लगी हो, तो पानी कैसे पियेगा? पहले व्यक्ति को जागृत करना पड़ता है। किसी को भूख नहीं लगती, उसको खिलाना तो है ताकि उसको कमजोरी ना आये। इसलिए पहले उसको उसकी कुछ खाने की इच्छा हो। आप कहेंगे, खाओ भाई खाओ। नहीं खाओगे तो कमजोर हो जाओगे। अरे भाई, भूख नहीं लगती हो तो वो कैसे खायेगा? इसलिए वो

कहा है कि तुम बच्चे माया के साथ युद्ध कर रहे हो। हम ही विकारों पर विजय प्राप्त करने वाली शिव शक्ति सेना हैं। स्वयं को एक योद्धा समझना है और यह भी समझना है कि हमें माया पर विजय प्राप्त करनी है। संगमयुग का हमारा यह जीवन पढ़ाई का है, कमाई का है, लड़ाई का है, चढ़ाई का है। हमारा कोई शत्रु नहीं, हमारी लड़ाई विकारों से है। हमारे शत्रु पांच विकार हैं, किसी अन्य से हमारी घृणा, दुश्मनी, ईर्ष्या, द्वेष नहीं है। परमात्मा इसको पुरुषार्थ कहते हैं। कई बार इसको दौड़ भी कहते हैं। जो तेज़ दौड़ेगा और पहले मंजिल पर पहुंचेगा वो ईनाम पायेगा। आप सब इस रेस में शामिल हों। अगर कोई पढ़ाई समझकर पढ़ेगा तो कभी चुस्ती से, कभी सुस्ती से पढ़ेगा, अगर रेस समझकर पढ़ेगा तो तीव्र गति से, अति ध्यान से पढ़ेगा, तब उसे ईनाम मिलेगा। परमात्मा यह भी कहते हैं कि यह सीधी-साधी दौड़ नहीं है, रुकावट वाली दौड़ है, टेढ़ा-मेढ़ा रास्ता है। कहीं पर हाई जम्प करना पड़ता है, कहीं पर लॉंग जम्प करना पड़ता है, काफी साहसी होना पड़ता है। उसके लिए बाबा कहते हैं कि बच्चे, विघ्न विनाशक बनो।



यात्रा है'। बहुत सरल बना दिया। क्योंकि यात्रा में भक्तों की रुचि होती है। वे समझते हैं कि यात्रा करने से पाप समाप्त होते हैं। वहां महान लोगों के दर्शन होते हैं। जहां पर महान व्यक्ति रहते हैं वो पवित्र स्थान होता है। वहां पर जाने से हमें भी अच्छे संकल्प आयेंगे, जीवन अच्छा बनेगा। किसी को

दवाई देते हैं जिससे उसको भूख लगे।

योग एक दौड़ है

परमात्मा कहते हैं, वास्तव में यह युद्ध स्थल है। किसी से कह दो कि हम युनिवर्सिटी जा रहे हैं, कहेगा कि ठीक है। अगर आप उससे यह कहो कि मैं युद्ध स्थल जा रहा हूँ, फिर पूछेगा कि कहां लड़ाई हो रही है? लेकिन बाबा ने

स्वाभाविक है। अगर हमें मालूम हो कि शिव बाबा से हमारा क्या सम्बन्ध है, उससे क्या प्राप्ति होती है और परमात्मा की याद से क्या लाभ है, तो याद सहज है। इस ज्ञान में अधिक लोग भक्तिमार्ग से आते हैं। जब ज्ञान में आते हैं तो भक्ति का अन्त होता है क्योंकि ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है।

शारीरिक योग भी आज के समय में बहुमूल्य

आज प्रायः सभी स्वास्थ्य को लेकर संजीदा हैं। उन्हें कम समय में अत्यधिक परिणाम वाली स्थिति चाहिए। इसलिए प्रायः सभी आसन (योगासन) प्राणायाम, हस्त मुद्राएं तथा अन्यानेक क्रियाओं के द्वारा अपने आपको स्वस्थ बनाने की कवायत में लगे रहते हैं। हम ये नहीं कहते कि ये आवश्यक नहीं हैं, परन्तु ये अपरिहार्य भी नहीं हैं। इससे आपको अल्पकाल के लिए थोड़ा सुकून तो मिल सकता है परन्तु स्थायी शान्ति नहीं मिल सकती। इसलिए आसन और प्राणायाम जैसी शारीरिक क्रियाओं के साथ साथ मानसिक संतुलन अति आवश्यक है।

कुछ आसन और मुद्राएं निम्नलिखित हैं जिनसे आप संतुलित रह सकते हैं

पद्मासन : क्रिया -

शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है।



लाभ : आलस्य घटता

है, रूधिराभिसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं। आध्यात्मिक उन्नति होती है।

वज्रासन : क्रिया -

शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य में ज़बरदस्त फायदा होता है।



लाभ: यह एक ही ऐसा आसन है जो

कभी भी क्रिया जा सकता है। भोजन करने के बाद यह आसन तुरन्त करने से कब्ज दूर होती है व खाया-पिया तुरन्त हजम हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों में शक्ति आती है।

शवासन : क्रिया - हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए



लाभ : थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से 15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।

मकरासन : डायबिटीज़ एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।

शून्य मुद्रा : मध्यामा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : कान के

दर्द, आवाज

बिगड़ गई हो,

शरीर के अंग में

कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही

फायदेकारक साबित होती है।

पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और

अनामिका के अग्रभाग को जोड़ करके

बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ: शारीरिक दुर्बलता दूर होती है,

दुबले लोगों के लिए फायदेकारक,

स्मरण-शक्ति बढ़ती

है, स्फूर्ति बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : रीत-

तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के

अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी

अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : दिमाग के सभी रोगों में राहत

मिलती है, अनिद्रा दूर होती है, मन शांत

होता है, क्रोध,

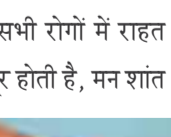
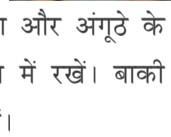
घभराहट, बेचैनी,

फीट, मानसिक

तनाव दूर होता

है, एकाग्रता, याददाश्त, ज्ञान बढ़ता है।

वायु मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग को



अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ: बेचैनी,

साइटिका, लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया,

जोड़ों के दर्द, गैस्ट्रिक, स्पॉन्डीलाइटिस,

पोलियो जैसे रोगों में रामबाण इलाज।

वाह गज़ब का आसन

महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग को जीवन में अपनाया था। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द मौजूद है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों की भी चर्चा होती रही है।

स्वास्थ्य एवं कल्याण का सुगम मार्ग : योग

- ब्र.कु. कल्पना, राजयोग प्रशिक्षिका, माउण्ट आबू

योग ही आरोग्य और सम्पूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी है, इस बात के महत्व को जानते हुए युनाइटेड नेशन्स ने माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के अनुरोध पर 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया। विश्व के 175 देशों के सदस्यों ने उसी समय इसको सह प्रायोजक के रूप में सहमती प्रदान की जो कि युनाइटेड नेशन्स के जनरल असेम्बली का आज तक का किसी भी प्रस्ताव को सहमती देने वालों का सबसे बड़ा आंकड़ा था। इस बात से यह साबित होता है कि भारत की प्राचीन योग पद्धति और उससे होने वाले फायदों से समग्र विश्व कितना करीब से जुड़ा हुआ है।

युनाइटेड नेशन्स की जनरल असेम्बली को संबोधित करते हुए माननीय प्रधानमंत्री जी ने क्या कहा यह हमें याद होगा।

उन्होंने कहा कि “हम आज क्लाइमेट चेंज की बात करते हैं, होलिस्टिक हेल्थ की भी बात करते हैं, हम प्रकृति के साथ जुड़ने की बात करते हैं, हम बैक टू बेसिक की बात करते हैं तब याद आता है कि योग हमारी पुरातन पारंपरिक अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मता का, तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम भर न होकर अपने आपसे तथा प्रकृति एवं विश्व के साथ, तादात्म्य का माध्यम है। यह हमारी जीवनशैली में परिवर्तन लाकर तथा हममें जागरूकता उत्पन्न करके जलवायु परिवर्तन से लड़ने में सहायक हो सकता है। आइये हम एक

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को आरंभ करने की दिशा में कार्य करें।”

युनाइटेड नेशन्स के जनरल असेम्बली में इस प्रस्ताव को सहर्ष पारित करते हुए सेक्रेटरी जनरल बेन की मून ने आज के आधुनिक जगत में सम्पूर्ण स्वास्थ्य एवं आरोग्य के लिये योग अति आवश्यक है, इस बात को स्वीकार

आध्यात्मिक संतुलन की भारत की 5000 वर्ष पुरानी ऐसी विद्या है जिससे मन और शरीर में तादात्म्य को बनाकर सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। शरीर और मन के बीच का सुगम रास्ता, आत्मा और परमात्मा के बीच का फासला, कर्म और फल के बीच का संबंध

परस्पर पूरक हैं और दोनों का एक-दो से अकेले होना निरर्थक है, अतः आत्मा और शरीर के तादात्म्य को योग कहते हैं।

“नास्ति सांख्यम् ज्ञानं नास्ति योगसम्बलम् तावु भाविकचर्यो तावु भावनिधनौ स्मृतौ”

वैदिक काल के बाद बुद्ध और महावीर ने इसे भारतवर्ष में प्रचलित किया लेकिन उसे हठ और नियमों के बंधनों के साथ जोड़ने के कारण सामान्य जनमानस से धीरे-धीरे उसने भी अपना दामन छुड़ा लिया।

भारत की धरोहर योग को जब भारतवासियों ने भुला दिया तो योग प्रेमियों ने सात समंदर पार बसे लोगों में उसे प्रचलित किया। भारत की प्राचीन सभ्यता और संस्कृति के प्रति लगाव और उसके चिरंतन महत्व और सकारात्मक प्रभाव को जानते और समझते हुए पाश्चात्य राष्ट्रों में इसके प्रति दीवानगी बढ़ती गई।

अब धीरे-धीरे भारतवासी इसके महत्व को समझने लगे हैं। तो क्यों न योग दिवस के माध्यम से योग के सही अर्थ की तह तक जाया जाए। उसे अच्छी तरह से समझ कर दिनोंदिन जीवन में उसे दूध में शक्कर की तरह से कैसे घोला जाए, इसपर चिंतन करें?

दोस्तों! योग शब्द से घबराने की आवश्यकता नहीं। ना ही यह सोचने की ज़रूरत है कि योग तो बुढ़ापे में करना होता है। हम सोचते हैं कि योग तो हमारे काम का नहीं। इसे तो केवल ऋषी मुनी और सन्यासी करते हैं। प्रत्यक्ष सांसारिक जीवन से उसका कोई लेना देना नहीं। कुछ लोग आसन को ही योग समझते हैं और इसलिए कहते हैं कि हम योग नहीं कर सकते क्योंकि हमारा शरीर साथ नहीं देता। इन्ही विचारों के चलते हमने अपनी श्वासो-श्वास की प्रक्रिया से जुड़े योग से अपना वियोग कर लिया है। वास्तव में जन्म से लेकर मृत्यु तक योग तो हमारे जीवन की हर श्वास के साथ जुड़ा हुआ है।



करते हुए 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की। UNGA के अध्यक्ष सॅम कटीसा ने मोदी जी को योग को प्रोत्साहित करने में पहल करने की बधाई देते हुए कहा कि “इस प्रस्ताव को इतने बहुमत से मान्यता मिलना यह साबित करता है कि योग के वास्तविक और सूक्ष्म प्रभावों को विश्वभर के लोग स्वीकार करते हैं।”

योग शारीरिक, मानसिक और

तय करने का सामर्थ्य है योग में। सर्वजन हिताय, सर्वजन सुखाय। मनुष्य को सर्वहित और सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ले जाने का सहज मार्ग है योग। कर्म और कर्म-कर्ता के बीच के सामंजस्य को योग कहते हैं। कर्मोन्द्रियों रूपी घोड़ों की लगाम को सम्भालकर शरीर रूपी रथ की कुशलता पूर्वक सवारी करना ही योग है। आत्मा को पुरुष और पाँच तत्वों को प्रकृति कहते हैं। प्रकृति और पुरुष

योग समान कोई बल नहीं, योग ही ज्ञान और विज्ञान का आधार है। वैदिक काल से लेकर बुद्ध और महावीर तक हमारे देश की सबसे बड़ी ताकत रहा है योग। विचारणीय है कि क्या आज भी हमारी सबसे बड़ी ताकत योग है?

योग के लिए घर-संसार छोड़कर गिरी-कंदराओं की गुफाओं में बैठकर ध्यान लगाना होगा, इस गलत धारणा के चलते सांसारिक लोगों ने इससे किनारा कर लिया।

विश्व को एकता...- पेज 1 का शेष...

विशेष बात यह है कि कर्मोन्द्रियों के द्वारा जगत् के विषयों के सम्पर्क में आने वाला होने के कारण उसके पुरुष-प्रकृति सम्बन्ध कैसे हैं, यह बात भी उसकी मानसिक स्थिति पर काफी प्रभाव डालने वाली होती है। क्या वह विषयों में आसक्त है या अनासक्त, उसका मन गुलाम है या भोक्ता होते हुए भी विरक्त, इससे उसकी मनोस्थिति में काफी अन्तर पड़ता है। इन सब परिस्थितियों से निपटने के लिए चर्चित योगों में कोई चर्चा नहीं है। इसलिए हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य अर्थात् शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक की चर्चा एक जो सभी योगों का राजा है, जिसे राजयोग की संज्ञा दी जाती है, उसे हम इस विशेषांक में हर तरह से तर्क सहित अनुभवों के आधार पर सबके सामने रख रहे हैं।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस ...-पेज 3 का शेष...

कारण ही बना। उस समय विमल शाह गुजरात के प्रधानमंत्री थे और बाद में वस्तुपाल व तेजपाल राजा के प्रधानमंत्री एवं सेनापति थे उन्होंने दिलवाड़ा में मंदिर का निर्माण किया। आबू उस समय गुजरात में था इसलिए राजा की सहमति से ही इस मंदिर का निर्माण किया गया। वे अरावली के पहाड़ों पर रास्ता बनाकर हाथी-घोड़ों पर संगमरमर आदि लादकर ले गये, कारीगर लेकर गये और इस मंदिर का निर्माण किया। जापान का शिंटो धर्म भी राजाश्रय प्राप्त धर्म है। सभी धर्म का कारोबार राजाश्रय द्वारा शुरु हुआ।

ईसामसीह पहले एक सामान्य व्यक्ति थे जिन्होंने ईसाई धर्म की स्थापना की। भारत के सिक्ख धर्म के संस्थापक

गुरुनानक देव भी राजाई परिवार के नहीं थे। भारत की संस्कृति में राक्षसों का भी बहुत इतिहास है। रावण राजा था, बलि राक्षस भी राजा था। बलि राजा के संहार के लिए वामनावतार हुआ, हिरण्यकश्यप भी राजा था उस कारण नृसिंह अवतार लिया था। ऐसे ही भक्त प्रह्लाद, भक्त ध्रुव आदि भी सब राजकुमार ही थे, उन्हीं के कारण अधर्मों का विनाश हुआ।

महाभारत में बताया है कि कलियुग कैसे शुरु हुआ। महाभारत में नलाख्यान में बताया है- कलियुग सृष्टि पर प्रवेश करने के लिए बहुत समय से घूम रहा था, अंत में एक दिन नल राजा बहुत जल्दी में होने के कारण लघुशंका करके आये और उन्होंने हाथ नहीं धोये और उसी समय कलि ने उनमें प्रवेश

किया और इस प्रकार कलियुग शुरु हुआ। राजा हरिश्चंद्र एवं राजा जनक बहुत ही धार्मिक थे और उसी कारण उनके समय में धर्म को राजाश्रय मिला। वर्तमान समय 52 देशों में इस्लाम धर्म को राजाश्रय मिला है। ग्रेट ब्रिटेन में चर्च ऑफ इंग्लैण्ड का मुख्य राजा है। वर्तमान में अमेरिका के राष्ट्राध्यक्ष बराक ओबामा जन्म से मुस्लिम थे परंतु बाद में उन्होंने ईसाई धर्म अपनाया परिणामस्वरूप उन्हें ईसाई धर्म के आधार पर ज़्यादा मत मिले और इस प्रकार वह अमेरिका के राष्ट्राध्यक्ष बने। हम भारतवासी जानते हैं कि भारत में जब मुगलों का राज्य था तब उन्होंने अपने धर्म का प्रचार-प्रसार किया तथा अनेकानेक मस्जिदें आदि बनाईं। हम सभी जानते हैं कि भारत में सभी मुख्य धार्मिक स्थलों जैसे मथुरा, द्वारिका आदि स्थानों पर उन्होंने अपनी मस्जिदें

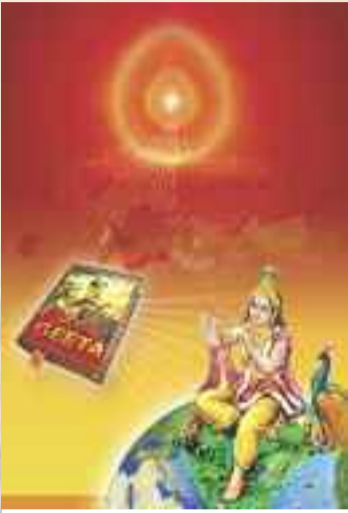
बनाईं। उसके बाद जब भारत पर अंग्रेजों का शासन शुरु हुआ तब उन्होंने भी अनेकानेक चर्च आदि बनाये तथा अपने धर्म का प्रचार-प्रसार किया। इन सब बातों को देखने से पता चलता है कि जब किसी भी बात को राजाश्रय मिलता है तो उस बात का प्रचार-प्रसार अच्छी रीति हो सकता है। इस समय योग को ना केवल भारत बल्कि सारे विश्व से मान्यता मिली अर्थात् राजाश्रय मिल रहा है। हमने जैसे सुना है कि संयुक्त राष्ट्रसंघ 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय दिवस मनाने के लिए बहुत बड़ा कार्यक्रम रखने वाला है तथा उस कार्यक्रम के उद्घाटन के लिए हमारे भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी एवं विदेश मंत्री को निमंत्रण देने वाला है, इस प्रकार से संयुक्त राष्ट्र में योग का अनुभव व प्रचार-प्रसार होगा।

भगवद्गीता में प्रचलित योग...

श्रीमद्भगवद् गीता विश्व के सभी धर्म ग्रन्थों में सबसे अधिक भाषाओं में अनुवादित ग्रन्थ है जिसे सर्व शास्त्रमई शिरोमणि या सर्वोच्च ग्रन्थ की उपमा दी जाती है। विश्व भर में जीवन दर्शन पर विशेष और सार्वभौमिक विवेचन का दर्जा इस ग्रन्थ को प्राप्त है।

गीता के शुरुआती प्रथम, तृतीय व चतुर्थ अध्यायों के महावाक्यों को देखा जाए तो इसमें प्रमुख रूप से या सार रूप में गीता का ही विवेचन नहीं है बल्कि इसमें योग को पुनर्जागृत किया गया है। ऐसी मान्यता है कि 5000 वर्ष पूर्व परमात्मा स्वयं अवतरित होकर निमित्त मुख कमल द्वारा इस सर्वोच्च ऐतिहासिक वृत्तांत का वर्णन करते हैं। इसलिए गीता ग्रन्थ में परमात्मा द्वारा किये गए वार्तालाप में गंभीर रूप से बार-बार 'भगवान ऊवाच' पद या शब्द का वर्णन किया गया है। गीता के 18 अध्यायों में विविध रूप से योग के सभी पहलुओं व उसकी उत्तरोत्तर प्रगतिशीलता का सम्पूर्ण चित्रण किया गया है।

गीता में योग के विभिन्न पहलुओं जैसे ज्ञान योग, कर्मयोग, सन्यास योग, भक्ति योग, समर्पण योग, अनुभूति योग व मुक्ति योग आदि का वर्णन किया गया



है जो सम्मिलित रूप से योग के ही विभिन्न अंग हैं। कोई भी अपने आप में सम्पूर्ण नहीं है। कुछ योग इसमें कठिन मार्गों को दर्शाते हैं तथा कुछ आसान, तथा इसी क्रम में गृहस्थियों हेतु भक्ति मार्ग, तो बुद्धिजीवियों के लिए ज्ञान मार्ग

तथा सन्यासियों के लिए सन्यास मार्ग का वर्णन गीता में है, जो कि किसी भी तरह से स्पष्ट नहीं है।

गीता के अनुसार योग का अर्थ, आत्मा की परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण मानसिक अभिव्यक्ति है। यह अभ्यास हमारे मन को आसुरी वृत्तियों जैसे काम, क्रोध, अहंकार आदि से निकाल उसे शक्तिशाली बनाता है तथा धीरे-धीरे दिव्य गुणों जैसे सत्यता, अहिंसा, करुणा आदि को धारण करता है। इसमें प्रमुख रूप से हमें अपने आप को अजर, अमर अविनाशी आत्मा समझकर, उसका अविनाशी सम्बन्ध उस परम आत्मा से जोड़ने का वर्णन गीता में स्पष्ट रूप से किया गया है।

आज हमारा समय बदल चुका है। योग, आज विविध रूप से हठयोग, सहज योग या अन्यानेक ध्यान व योग का रूप ले चुका है। इसमें शारीरिक व्यायाम, श्वास-प्रश्वास की क्रिया, मन को शिथिल करने की क्रियाएं शामिल हैं। आज तो यह नैतिकता, मौलिकता, मूल्यों आदि के दायरे को लांघ चुका है।

कुछ योग के ऐसे अभ्यास सिखाये जा रहे हैं, जिसका योग से कोई लेना देना नहीं है, यह तो एक तरह से योग पर कलंक लगाने जैसा है। उदाहरण के लिए कनाडा तथा अमेरिका के कुछ पार्लर व स्टूडियो में 'गांजा योग' की शिक्षा दी जा रही है, जो एक प्रकार से मेरिजुआना नामक धूम्रपान है व शारीरिक रूप से नुकसानदेह भी।

संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाये जाने की घोषणा की है। योग को पूरे विश्व भर में फैलाने हेतु यह एक बहुत अच्छा अवसर है किन्तु चुनौतीपूर्ण भी। वो इसलिए कि किस प्रकार के योग को योजनाबद्ध तरीके से भारत को विश्व मंच पर लाना चाहिए जिससे कि इस उत्सव को सार्थक बनाया जा सके। योग की स्पष्टता होने के बावजूद भी कुछ योग के आकांक्षी, योग की जटिलता और इसकी भूलभुलैया में पूर्णतया भ्रमित हो चुके हैं। इसमें भारत से मूल रूप से उत्पन्न योग अर्थात् गीता ही सभी के मार्गदर्शन का कार्य करेगी।

योग के विषय को सार्वभौमिक चेतना के स्तर पर पहचाना अति



डॉ. कु. वृजमोहन,
अतिरिक्त मुख्य सचिव, ब्रह्माकुमारीज

आवश्यक है। यह निश्चित रूप से एक लम्बी प्रक्रिया है। इस बीच विभिन्न प्रचलित योग विधियों से भिन्न योग की एक अलग स्वास्थकर और लाभकारी विधि तैयार कर, इसकी पहचान कर सकते हैं। हो सकता है कि इस पद्धति पर संयुक्त राष्ट्र अपने सदस्य देशों के साथ बातचीत में सहमति दे। यह इस वर्ष जून में मनाये जाने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह में उन सब योग आकांक्षी के लिए शिक्षाप्रद होगा जो आज योग के नाम पर योग की प्रचलित गलत पद्धतियों को अपना रहे हैं।

परमात्मा की मधुर स्मृति ही: योग

सम्बन्ध जुटाने का पहला साधन है – परिचय, पहचान तथा ज्ञान। जब कोई बच्चा पैदा होता है तो किसी मनुष्य के साथ उसका पिता-पुत्र का सम्बन्ध तो जन्म-काल ही से हो जाता है परन्तु उस सम्बन्ध को जुटाने के लिए बच्चे को यह पहचान दी जाती है कि अमुक-व्यक्ति उसका पिता है और अमुक नारी उसकी माता है। यह ज्ञान अथवा पहचान बच्चे का अपने माता-पिता के साथ सम्बन्ध जोड़ देता है। अतः जैसे सांसारिक दृष्टिकोण से पिता-पुत्रादि का सम्बन्ध जुटाने का पहला साधन परिचय(ज्ञान), निश्चय और निश्चय के आधार पर स्मृति है, ठीक उसी प्रकार योग के लिये अथवा परमपिता परमात्मा से सम्बन्ध जुटाने के लिए यह आवश्यक है कि सबसे पहले तो मनुष्य को परमात्मा के गुणवाचक नाम, ज्योतिर्मय रूप, परमधाम, ईश्वरीय गुण, दैवी सम्पत्ति आदि का यथार्थ परिचय हो, तब वह उसमें निश्चय करे और उसके आधार पर वह परमात्मा की स्मृति में रहे। उसी स्मृति में एकाग्रता की स्थिति ही योग है।

तरीका है जिसे सभी को अपनाया चाहिए क्योंकि 'योग' का अर्थ ही है - मानव का प्रभु से सम्बन्ध जोड़ना तथा मानव का मानव से सहयोग।

जो समझे, वो ही होगा आनंदित

1. हम देखते हैं कि मनुष्य में चार प्रकार

होते हैं और क्लेश उत्पन्न होते हैं।
2. अज्ञान अथवा मिथ्या ज्ञान का दूसरा रूप है – विनाशी को अविनाशी मानना, मनुष्य यह बात भूल जाता है कि यह देह विनाशी है, इसे एक दिन मिट्टी में मिल जाना है और ऐसा होने पर सभी धन-पदार्थ, मित्र-सम्बन्धी मुझसे छूट अथवा बिछुड़ जायेंगे। इस संसार की कोई भी वस्तु शाश्वत अथवा अविनाशी नहीं है।

मूल्यवान को तुच्छ मानना। जो तमोगुणी, भ्रष्ट, विकृत अथवा त्याज्य है, उसे ग्राह्य मानना अथवा पतित को पावन और पावन को पतित मानना – यह ऐसा अज्ञान है जो मनुष्य से बहुत ही विकर्म कराता है। आज लोग समझ रहे हैं कि संसार बहुत आगे बढ़ गया है, मनुष्य ने बहुत उन्नति की है, यह संसार बहुत सुखदायी बन गया है। परन्तु हम देखते

अन्त दुःख देने वाला है। इससे तत्क्षण भी शारीरिक शक्ति का हास होता है, मानसिक पतन भी होता है।

चित्रण राजयोग की सर्वोत्तम विधि

हम देखते हैं कि संसार में किसी वस्तु अथवा सिद्धान्त का निर्माण होने से पूर्व तो मनुष्य उसे मन में कल्पित ही करता है। एक बढ़ई किसी नये नमूने से एक मेज बनाना चाहता है। मेज बनाने से पहले तो वह उसके डिजाइन की कल्पना करता है। भवन का निर्माण होने से पहले भवन-कला का विशेषज्ञ भवन को कल्पना के रूप में अपने मन में देखता है। किसी देश के कर्णधार उस देश की उन्नति के लिये जो योजना बनाते हैं, वह पहले उनसे मन में कल्पना ही तो होती है। वैज्ञानिकों ने जितने भी सिद्धान्त गढ़े हैं अथवा जितने भी आविष्कार किये हैं उनका जन्म वैज्ञानिकों के मस्तिष्क में कल्पना ही से हुआ है। कल्पना प्रायः चित्र, रंग, ध्वनि, कलाकृति के रूप में होती है। अतः हमें मन के परदे पर बार बार आत्मा का चित्रण करना है, परमात्मा का चित्रण करना है, यह अति सहज है। तो जबकि हमारे प्रयोग में आने वाली सभी वस्तुएं मूलतः कल्पना ही की उपज हैं, तब कल्पना के प्रति हमारी घृणा-दृष्टि क्यों? कल्पना स्वयं में कोई बुराई थोड़े ही है। हाँ, यदि कल्पना साकार नहीं हो सकती अथवा यदि उसका आधार कोई मान्य तथ्य नहीं है, तब तो यह कोरी कल्पना ही है।



योग ही समाज-कल्याण का एक मात्र उपाय

अतः योग ही मानसिक तनाव को दूर कर मानव-मन को शान्ति प्रदान करने का, समाज की समस्याओं को दूर करने का पारस्परिक सम्बन्धों में स्नेह, सहयोग, त्याग और सहिष्णुता लाने का एक मात्र

का अज्ञान अथवा मिथ्या ज्ञान है। एक तो यह कि वह स्वयं को 'देह' मानता है। हम वास्तव में तो चेतन आत्मायें हैं परन्तु हम कार्य-व्यवहार करते समय स्वयं को देह मानकर चलते हैं। इस देह-अभिमान से ही अनेक प्रकार के विकर्म

यहाँ का सभी-कुछ परिणामी और परिवर्तनशील है।
3. अज्ञान का तीसरा रूप है पाप को कर्तव्य अथवा पुण्य मानना और पवित्र कर्म को अनावश्यक या कल्पना मानना अथवा तुच्छ वस्तु को मूल्यवान और

हैं कि वास्तव में इस कलिकाल में सब-कुछ तमोगुणी, निस्सार और विकृत हो गया है।
4. अज्ञान अथवा मिथ्या-ज्ञान का चौथा रूप है- दुःख को सुख मानना। उदाहरण के तौर पर 'काम' विकार आदि-मध्य-

कला व संस्कृति से होता है सामाजिक सशक्तिकरण



कला एवं संस्कृति प्रभाग के त्रिदिवसीय सेमिनार में सम्बोधित करते हुए प्रभागाध्यक्ष ब्र.कु. रमेश शाह। साथ हैं के.सी. जैन, निशान्त जी, ब्र.कु. मृत्युंजय ब्र.कु. सतीश व अन्य।

ज्ञानसरोवर-मा. आबू। मुम्बई से आई हिन्दी फिल्म अभिनेत्री रामेश्वरी ने कहा है कि कला का उद्देश्य मनोरंजन तक सीमित न होकर जीवन को संस्कार युक्त बनाना एवं सुख-शान्ति का प्रसार करना होना चाहिए। कला व संस्कृति को शाश्वत बनाने के लिए कलाकारों के जीवन में पारदर्शिता, पवित्रता व मेडिटेशन का समावेश होना आवश्यक है। वे ब्रह्माकुमारीज के ज्ञान सरोवर अकादमी परिसर में कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा आयोजित त्रिदिवसीय सेमिनार के उद्घाटन सत्र को सम्बोधित कर रही थीं। कला एवं संस्कृति प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. रमेश शाह ने कहा कि कला व संस्कृति के माध्यम से

सामाजिक सशक्तिकरण होना चाहिए। सच्ची कला और संस्कृति वही है जो भिन्न-भिन्न धर्म, भाषा, रंग के नाम पर बंटे हुए समाज को जोड़ने के लिए सेतु का कार्य करे। निज स्वरूप को जानने के बाद ही परमात्मा के सत्य स्वरूप को जाना जा सकता है। प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. दयाल महंत ने कहा कि अपनी इच्छाओं के वश में होकर उसके प्रवाह में बह जाने वाला इंसान स्वयं का शत्रु है। जो कलाकार अपनी चेतना को समाज के साथ जोड़ता है वही सजीव कला का प्रदर्शन कर सकता है। इस अवसर पर प्रभाग के संयोजक ब्र.कु. सतीश आदि ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

आधुनिकता के साथ-साथ आध्यात्मिकता को प्राथमिकता

दिल्ली-रजौरी गार्डन। आज की नारी प्रगति के दौर में काफी आगे निकल गई है और समाज में व देश में पुरुष के कंधे से कन्धा मिलाकर अपनी प्रतिभा व योग्यता का परिचय दे रही है जिसमें ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय तो अनुपम भूमिका निभा रहा है। ये विचार “ विश्व परिवर्तन के लिये भगवान के कार्य में महिलाओं की भूमिका” विषय पर सरोज खुराना, प्रिन्सीपल, शान्ति ज्ञान इंटरनेशनल पब्लिक स्कूल, द्वारका ने व्यक्त किये। उन्होंने कहा कि हमें भी प्रगति और आधुनिकता के साथ-साथ आध्यात्मिकता को अपनाना होगा तभी भगवान का यह कार्य जल्दी सम्पन्न हो जायेगा। निर्मला शर्मा, अध्यक्ष, जागृति महिला समिति ने कहा कि यह सत्य है कि नारी शक्ति श्रेष्ठ है, परंतु हमें संयम, नियम व संस्कार को साथ-साथ रखकर विश्व परिवर्तन के परमात्म कार्य में विशेष भूमिका निभानी चाहिए। ब्र.कु. राजयोगिनी शक्ति ने सबका आभार प्रकट करते हुए कहा कि आज हम अपने ईश्वरीय विश्वविद्यालय के नियमित पाठ्यक्रमों से, विभिन्न प्रभाग द्वारा सेवाओं से महिलाओं द्वारा विश्व



कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए सरोज खुराना, निर्मला शर्मा, ब्र.कु. शक्ति तथा अन्य। परिवर्तन का परमात्म कार्य बड़े सुचारू रूप से कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि असंभव कुछ भी नहीं है। 19वीं सदी में शुरु हुए एक छोटे से प्रयास ने आज नारी शक्ति का जो विशाल वट वृक्ष सारे विश्व में फैल गया है इसी की छत्रछाया में ज्ञान विज्ञान के साथ-साथ जीवन में राजयोग भी अपनाना होगा। सेवाकेन्द्र की बहनों द्वारा एक लघु नाटक की प्रस्तुती दी गई। जुगनू भारती जी ने एक सुंदर कविता ‘अंबर से कितना ऊंचा नारी का स्थान’ सुनाकर महिलाओं का सम्मान बढ़ाया। ब्र.कु. हरीसिंह मीना ने अपने चिर परिचित अंदाज़ में अपनी

स्वरचित कविता नारी का सम्मान गाकर सबको तालियां बजाने पर बाध्य कर दिया। ब्र.कु. नीतू द्वारा “कोमल है कमजोर नहीं” गीत पर सुन्दर स्वागत नृत्य प्रस्तुत किया गया। तत्पश्चात् ब्र.कु. बहनों द्वारा छात्राओं से मिलकर आधुनिक विज्ञान के साधनों को केन्द्रित कर एक लघु नाटिका “कौन बड़ा” प्रस्तुत कर संदेश दिया गया कि विज्ञान से राजयोग का ज्ञान बड़ा है। कार्यक्रम का कुशल संचालन ब्र.कु. चारू ने बखूबी निभाते हुए सभी अतिथियों व श्रोताओं का धन्यवाद किया।

किसान बने सशक्त और चरित्रवान तो देश बनेगा महान

गोधरा-गुज.। ग्राम विकास प्रभाग एवं ब्रह्माकुमारीज द्वारा आयोजित ‘किसान सशक्तिकरण दिव्य महोत्सव’ का भव्य आयोजन पंक्ति पार्टी प्लॉट, गोधरा में लगभग 2000 किसानों की उपस्थिति में सम्पन्न हुआ। इसमें दूध मंडली के चेयरमैन, सेक्रेट्री, कमेटी सदस्य, अग्रणी किसान नेताओं व प्रगतिशील किसानों ने भाग लिया। दाहोद, महिसागर जिले के ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्रों की संचालिका ब्र.कु. सुरेखा ने अपने स्वागत प्रवचन में कहा कि किसानों में मनोबल बढ़ाने व खेती में

नवीनीकरण के लिए किसानों को सशक्त करने हेतु इस भव्य समारोह का आयोजन किया गया। मा.आबू से आये ग्राम विकास प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. राजू ने कहा कि यदि किसान सशक्त और चरित्रवान हो जायें तो धरती, देश और विश्व स्वर्ग बन जायेगा। वर्तमान में अपने विचारों में तथा नेगेटिव नज़रियों को बदलने की ज़रूरत है। पंचमहल जिला पंचायत के जिला विकास अधिकारी विजय सिंह वाघेला ने कहा कि गुजरात में चल रहे कृषि महोत्सव एवं कृषि मेले में पशुपालन,

खेती में सुधार लाने के लिए नई योजनाओं को महत्व दिया जाता है, इसके साथ आध्यात्मिकता जोड़ने की नई रीत किसानों को अपनानी चाहिए, आपने जल संचय का महत्व बताते हुए ड्रिप इरीगेशन की तकनीक के लिए अनुरोध किया। गुजरात के ट्रायबल एरीया में नाबार्ड, दाहोद द्वारा चल रहे इन्डो-जर्मन वॉटरशेड प्रोजेक्ट के हेड राजेशभाई दवे ने प्रेरक प्रवचन में कहा कि अन्नदाता किसानों को परमात्मा द्वारा मिल रही जीवनोपयोगी अष्ट-शक्तियों द्वारा स्वयं को सशक्त करना है।

आणंद कृषि युनिवर्सिटी के मेइज रिसर्च, गोधरा के रिसर्च साइंटिस्ट डॉ. एस.एम. खानोडकर ने कहा कि खेती व पशुपालन की प्रवृत्तियों में किसानों को नई-नई युक्तियों के साथ सकारात्मक एवं विवेकपूर्ण बुद्धि का उपयोग करना चाहिए। ब्र.कु. डॉ. निरंजना, वडोदरा ने कहा कि जैसे शुद्ध पानी का पीने में उपयोग करने से शारीरिक रोगों से मुक्ति व संरक्षण प्राप्त कर सकते हैं, ऐसे किसानों को आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग से मानसिक एवं शारीरिक तंदुरुस्ती प्राप्त करने के लिए जैसे अंधकार से प्रकाश

की ओर जाने की शुरुआत करनी चाहिए। पंचामृत सहकारी दूध डेयरी के मैनेजिंग डायरेक्टर सुरेशभाई पटेल ने शुभ प्रेरणा देते हुए कहा कि आज संसार और मानव जीवन में महिलाओं का सफल नेतृत्व व योगदान महत्वपूर्ण है और आपने महिला सशक्तिकरण और पानी के संचय की प्रवृत्ति पर ज़ोर दिया। ग्राम विकास ट्रस्ट की डिस्ट्रिक्ट को-ऑर्डिनेटर भानुमति भगोरा ने अपनी शुभेच्छा प्रकट करते हुए कहा कि आज किसानों को दिव्य एवं आध्यात्मिक शक्तियों से अनुसंधान करने की बहुत ज़रूरत है, इससे ही वह खेती के व्यवसाय में सफलता प्राप्त कर सकेंगे।

ब्रह्माकुमारीज के शहेरा सेवाकेन्द्र की संचालिका ब्र.कु. रतन ने सुंदर रीति से महोत्सव की सफलता के लिए आभार प्रदर्शन किया। 25 जून, 2015 के दिन नेपाल एवं भारत में आये भूकंप में मृत व्यक्तियों को श्रद्धांजलि देने के लिए समस्त सभा ने 2 मिनट शान्ति का योगदान दिया।



महोत्सव का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. सुरेखा, ब्र.कु. राजेश, ब्र.कु. राजू, विजय सिंह वाघेला, डॉ. एस.एम. खानोडकर, ब्र.कु. डॉ. निरंजना, सुरेश भाई पटेल, भानुमति भगोरा व ब्र.कु. रतन।

कार्यालय- ओम शान्ति मीडिया, संपादक- ब्र.कु.गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी, पोस्ट बॉक्स न.- 5, आबू रोड (राज.)- 307510

सदस्यता के लिए सम्पर्क- M - 9414006096, 9414182088, Email- mediabkm@gmail.com, omshantimedia@bkivv.org, Website- www.omshantimedia.info

सदस्यता शुल्क: भारत - वार्षिक 190 रुपये, तीन वर्ष 570 रुपये, आजीवन 4500 रुपये। विदेश - 2500 रुपये (वार्षिक) कृपया सदस्यता शुल्क ‘ओमशान्ति मीडिया’ के नाम मनीऑर्डर या बैंक ड्राफ्ट (पेएबल एट शान्तिवन, आबू रोड) द्वारा भेजें।

RNI NO RAJHN/2000/721, POSTAL REGD. RJ/SIROHI/9623/15-17, Posting at Shantivan-307510 (Abu Road) Licensed to post without prepayment RJ/WR/WPP/003/2015-17, Posting on 12TH TO 14TH and 22ND TO 24TH each month, published on 16th May 2015

संपादक: ब्र.कु.गंगाधर, प्रकाशक: ब्र.कु.करुणा द्वारा ब्रह्माकुमारीज मीडिया प्रभाग (आर.ई.आर.एफ) के लिए प्रकाशित एवं डी.बी.प्रिंट सॉल्यूशन्स जयपुर से मुद्रित।