

# जो मन-बुद्धि को अनुशासित करे वही सच्चा योग

भारतीय संस्कृति ने समग्र विश्व को यदि कोई सबसे बड़ी विरासत दी है, तो वह है योग का विज्ञान। यह योगविद्या इतनी गहन और विज्ञानिक है कि मनुष्य अपने जीवन को सर्व प्रकार से



संपन्न और दिव्य बना सकता है। परंतु क्या हम इस विद्या को यथार्थ रीति से समझे हैं? शंका इसलिये उत्पन्न होती है कि हमारे देश में या विदेश में, जहाँ-जहाँ योग शिबिर का आयोजन किया जाता है, वहाँ उसकी शुरुआत योगासन, प्राणायाम और मुद्राओं के प्रशिक्षण से होती है और समाप्ति भी उसी से होती है। योग का प्रशिक्षण देने वाली संस्थाएँ अथवा योगकेन्द्र भी अधिकांशतः योग के नाम पर योगासन और प्राणायाम तथा कई अन्य योगिक क्रियाओं का ही प्रशिक्षण देती हैं, उससे आगे विशेष बढते नहीं हैं। आज हमने उस विद्या को

योगासन, प्राणायाम, मुद्राओं, योगिक क्रियाओं और कुछ हद तक आहार-नियंत्रण तथा स्तंभन



क्रियाओं तक सीमित कर दिया है। बेशक, यह सभी क्रियाएँ हमारे शरीर को चुस्त तथा स्वस्थ बनाने के लिए बहुत ही उपयोगी हैं, परंतु उसको योग कहना कितना उचित है?

योग के सच्चे और वास्तविक अर्थ को यदि हम देखने जाएं, तो योग शब्द संस्कृत के “युज्” धातु पर से आया है। ‘युज्’ शब्द का अर्थ होता है, जुड़ना या मिलन मनाना अथवा मग्न हो जाना। योग का विपरीत शब्द है “वियोग”। वियोग

अर्थात् अलग होना। इस संदर्भ में भी योग का अर्थ होता है, जुड़ जाना या संबंध में आना। ज्योतिष शास्त्र में भी विषयोग, अमीयोग, चंडालयोग, जैसे शब्दों का प्रयोग दो ग्रहों के एक दूसरे के संबंध में आने के

संदर्भ में किया जाता है। तो हमारी यह योग विद्या में किसका किसके साथ मिलन होता है यह समझना अत्यंत आवश्यक है। यह मिलन है, हमारी चेतना का परमचेतना के साथ। हमारे भारतीय शास्त्रों, जैसे कि वेद, उपनिषद, गीता, इत्यादि में, योग की अनेक परिभाषाएँ दी गई हैं। इन परिभाषाओं के अध्ययन से भी यह बात स्पष्ट हो जाएगी कि योग कोई शारीरिक क्रिया मात्र नहीं है, परंतु वह मुख्य रूप से मानसिक तथा बौद्धिक क्रिया है। आईए, हम कुछ परिभाषाओं पर दृष्टिपात करें।

- योग शास्त्र के पितामह महर्षि पतंजली अपने “योगसूत्र” नाम के



ग्रंथ में योग की परिभाषा देते हुए कहते हैं कि “योगः चित्तवृत्ति निरोधः” अर्थात् मन की चंचल वृत्तियों का नियमन करना ही योग है।

- महर्षि वशिष्ठ ने अपने “योग वशिष्ठ” नामक ग्रंथ में योग का अर्थ इस प्रकार बताया है।



“मनः प्रसमनो

पायः योगः इति अबिधीयते” अर्थात् योग मन को प्रसन्न तथा प्रशांत करने की विधि है।

• कठोपनिषद् में योग का अर्थ बताया है कि, “*ताम योग मिति मन्यते स्थिरांन्द्रियां धारणाम्*” अर्थात् योग अपनी इन्द्रियों को स्थिर करता है और उसको अपने वश में रखता है।

• योग के बारे में श्रीमद् भगवद् गीता में भी अनेक परिभाषाएं दी गई हैं, जैसे कि “*योगः कर्मसु कौशल्यम्*” अर्थात् निष्काम भाव से कर्म करने की कुशलता ही योग है। फिर कहा है, “*समत्वम् योगः उच्चते*” अर्थात् प्रत्येक परिस्थिति में समभाव धारण करना ही योग है। फिर कहा है, “*योगः भवती दुःख निवारक*” अर्थात् योग दुःख दूर करने की साधना है।

• योग के लिए और कहा गया है “*योगस्तु दर्शनाय न तु प्रदर्शनाय*” अर्थात् योग आत्मदर्शन के लिए है, प्रदर्शन के लिए नहीं।

• यह भी कहा है, “*संयोगो योगो इत्युक्तो जीवात्म परमात्मानोः*” अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा के संयोग (मिलन) को योग कहा जाता है।



• अंत में कह दिया है, “*योगो मनसः समाधि*” अर्थात् मन की समाधिरूप अवस्था ही परम योग है।

योग की उपर दी गई परिभाषाओं में आपने देखा होगा कि एक भी परिभाषा में शरीर का कहीं उल्लेख नहीं किया गया है। वास्तव में योग संपूर्ण स्वस्थ, सुखमय, शांत तथा दिव्य जीवन बनाने के लिए मन और बुद्धि से करने का अभ्यास या साधना है। सच्चे अर्थ में योग हमारी आत्मा का परमात्मा के साथ मिलन की, उनके साथ अनेक संबंध जोड़ने की, उनके साथ

वार्तालाप करने की और स्वयं का सशक्तिकरण तथा संपन्नीकरण करने की विधि है। व्यक्ति के संस्कार परिवर्तन तथा चरित्र निर्माण का अचूक उपाय इस योग विद्या में समाया हुआ है।

वास्तव में हमको यह अति प्राचीन योग स्वयं योगेश्वर परमात्मा ने सिखाया हुआ है, जिसका उल्लेख गीता में राजयोग के नाम से किया गया है। आध्यात्मिक ज्ञान पर आधारित यह राजयोग एक संपूर्ण और सर्वांगी योग है, जिसके मुख्य चार लक्ष्य हैं।

1. आत्मचिंतन तथा आत्मदर्शन द्वारा *आत्मानुभूति* करना।



2. परमात्मा के साथ अनुसंधान प्रस्थापित कर के *परमात्मानुभूति* करना।



3. पुरुष, प्रकृति और परमात्मा के बीच खेले जा रहे इस विश्व नाटक की संपूर्ण समझ प्राप्त करना और विश्वदर्शन द्वारा *विश्वानुभूति* करना।



4. कालचक्र रूपी इस विश्वनाटक के वर्तमान समय के महत्व को समझ कर *समयानुभूति* करना।

आज विश्व में बहुत कम संस्थाएं हैं जो इस प्रकार के संपूर्ण, सर्वांगी तथा सहज राजयोग का प्रशिक्षण देती हैं। इन संस्थाओं में से एक *प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय* का इस प्रकार के योग प्रशिक्षण में उल्लेखनीय योगदान है। यदि आपको जीवन में सच्चा सुख और शांति

प्राप्त करनी हो, जीवन को आनंदित तथा सुगंधित बनाना हो, जीवन की सच्ची दिशा को पाना हो, अपने संबंधों की खुशबू अनुभव करनी हो, अपने तन और मन को स्वस्थ रखना हो और आत्मानुभूति तथा परमात्मानुभूति करनी हो तो इस विश्वविद्यालय की मुलाकात अवश्य लेनी चाहिए ।

----- 000 -----

**ब्रह्माकुमार प्रफुल्लचंद्र**

**मो. +91 98258 92710**