

योग से कर्म में कुशलता

मन एक ऐसी आध्यात्मिक ऊर्जा है जिसकी गति संसार के किसी भी अन्य वस्तु, पदार्थ की गति से कई गुणा अधिक है। इस ऊर्जा के अनियंत्रित हो जाने के हद तक इसे खुला छोड़ देने का ही यह परिणाम है कि यह जिन्न की तरह मनुष्य की ही शांति, स्थिरता को चट करने के लिए तुला गया है। चूँकी यह अभौतिक सत्ता है, अदृश्य सत्ता है इसीलिए कोई भी सांसारिक पदार्थ इसके सुख का और इसे एकाग्र करने का आधार नहीं हो सकता।

मन को राजी रखने के उपाय का ज्ञान न होने कारण आज मानव पदार्थ में सुख शांति खोजना है परन्तु सुख तो चेतन सत्ता मन का विषय है। पदार्थ तो जड़ होते हैं, उनमें नीजी सुख या दुःख जैसी भावनाएँ नहीं होती। यही कारण है की मन के किसी कारण दुःखी हो जाने पर व्यक्ति को अनेक प्रकार के व्यंजन भी फीके और बेस्वाद जाने पड़ते हैं। दुसरी बात एक वस्तु उसे इतनी भा जाती है की वह उसके बीना रह नहीं सकता और किसी अन्य को उसमें इतनी वितृष्णा हो जाती है की वह देखना भी नहीं चाहता। अतः आकर्षण भी वस्तुओं में न होकर मन का ही एक भाव है। तीसरी बात, पदार्थ का उपभोग करते करते मानव की भोगने की इन्द्रियाँ शीथिल पड़ जाती हैं। शरीर जर्जर हो जाता है और मानव काल के गाल में पहुँच जाता है। इससे भी स्पष्ट है की पदार्थ मानव की स्वस्थ काया, लम्बी आयु और मानसीक शान्ति के आधार नहीं हैं। चौथी बात, पदार्थ स्वयं परिवर्तनशील है इसीलिए किसी को स्थाई सुख-शांति दे कैसे सकते हैं। मनुष्य द्वारा मुश्किल से एकत्रीत किए गये पदार्थ किसी कारण से उससे छीन जाए तो वह भी एक असहनयी पीडा का कारण बन जाता है। उतः सुख-शांति की प्राप्ति का ध्येय साधनों के संग्रह से पुरा नहीं हो सकता।

परन्तु इसका अभिप्राय यह भी नहीं है की व्यक्ति पदार्थों का उपभाग या संग्रह छोड़ दे। यदि रोटी-कपडा-मकान या समुचित प्रबंध न हो तो मन को हिलाने वाली बड़ी समस्या उपस्थित हो जाती है। हमारा अभिप्राय तो यह है की मन की शांति के लिए धन-पदार्थ के अलावा पवित्रता, एकाग्रता, शांति, सभी से प्रेम भरे संबंध तथा सकारात्मक गुण भी जरुरी हैं। इन प्राप्तियों के लिए मन निर्मल होना चाहिए। मन निर्मल तथा कुसंस्कारों से अप्रभावित रहे इसका उपाय राजयोग है। योगअग्नी से ही मन में मौजूद विकारों के बीज दग्ध हो जाते हैं और पुर्व के पापकर्म भी मिट जाते हैं साथ-साथ आगे के लिए पाप न करने का मनोबल भी आ जाता है।

राजयोग के अभ्यास द्वारा व्यस्तता से थके मन ओर कर्मेन्द्रियाँ हल्के, चुस्त, दुरुस्त तथा कार्य सक्षम हो जाते हैं। यदि हम कहे की हमारे पास रीलैक्स होने का समय नहीं है तो यह लापरवाही हमें ही नुकसान पहुँचाएगी। व्यस्त रहना अच्छा है परन्तु ध्यान देने योग्य बात यह है की व्यस्तता के दौरान सरल, प्रसन्न, शांत, सन्तुष्ट और सफल कितने रहे। राजयोग के अभ्यास से व्यस्त जीवन भी सरल और संतुष्टता से भर जाता है।

राजयोग के अभ्यास से व्यक्ति के भीतर की कानून प्रक्रिया असरदार हो जाती है। जिससे वह बाहरी कानूनों का विधीवत पालन करता है। भीतर की प्रक्रिया में आत्मा राजा के रूप में विधी और आदेश जारी करती है और सुक्ष्म शक्तियाँ मन, बुद्धि और संस्कार तथा स्थूल कर्मेन्द्रियाँ आँख, कान, हाथ ... उनका पालन करते हैं। आत्मा की आवाज यदि क्षीण, हीन हो तो कर्मेन्द्रियाँ ही उस पर हावी होन लगती हैं। ऐसे में आत्मा को शक्ति चाहिए ताकी वह कर्मेन्द्रियों पर राज्य कर सके। यह शक्ति जोड़ने पर ही प्राप्त हो सकती है। इसी सम्बन्ध को राजयोग कहा जाता है।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com