



राजयोगनो सत्य परिचय

प्र. कु. प्रकुल्लयंद्र



अनुक्रमशिका



- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 योगनो वास्तविक अर्थ अने परिभाषाओ
- 1.3 सहज राजयोग परियच
- 1.4 राजयोग अेक सर्वांगी योग
- 1.5 राजयोगनो आधार
- 1.6 राजयोगना मुष्य लक्ष
- 1.7 राजयोगना अभ्यासना मुष्य सोपानो
- 1.8 राजयोगना स्थंभ
- 1.9 राजयोग द्वारा प्राप्ति



પ્રસ્તાવના :-

વર્તમાન વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના યુગમાં ભૌતિક સુખોની અભિવૃદ્ધિ અનેક ગણી થઇ છે. બાહ્ય રીતે જોતાં વ્યક્તિનું જીવન ધોરણ પણ ઉચું ગયું છે પરંતુ આંતરિક રીતે માનવ પોતાના નૈતિક મુલ્યોને ગુમાવી રહ્યો છે. તેથી આજે સમગ્ર વિશ્વમાં ભ્રષ્ટાચાર, દુરાચાર, પાપાચાર પણ વધી રહ્યો છે. આના પરિણામ સ્વરૂપે વ્યક્તિ દુઃખ, અશાંતિ, માનસિક તણાવ, હતાશા, નિરાશા, ભય, ચિંતાથી ગ્રસ્ત થઇ રહ્યો છે. આજનું વિશ્વ આતંકવાદ, ત્રાસવાદથી ભયભીત છે. ચારે તરફ યુદ્ધના વાદળો છવાયેલાં જોઈ શકાય છે. કુદરતી આપદાઓનું પ્રમાણ પણ ઉત્તરોત્તર વધતું જઇ રહ્યું છે. પર્યાવરણની સમસ્યાઓ પણ વધતી જઇ રહી છે. પશ્ચિમના દેશોમાં પણ ભૌતિક સમૃદ્ધિ યરમ સીમાઓ પોહંચી હોવા છતાં ત્યાંના લોકો સતત માનસિક તણાવ તેમજ વ્યગ્રતા અનુભવે છે. આથી તન-મનનાં સુખ, શાંતિ અને શક્તિની પ્રાપ્તિ માટે તેઓ ભારતના યોગ શિક્ષણ તરફ વળ્યાં છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિએ સમગ્ર વિશ્વને જો કોઈ સૌથી મોટી વિરાસત આપી હોય તો તે છે યોગનું વિજ્ઞાન. આ યોગવિદ્યા એટલી સચોટ તેમજ ગ્રહન છે કે મનુષ્ય પોતાના જીવનને સર્વ રીતે સમ્પન્ન તેમજ દિવ્ય બનાવી શકે છે. ભારતના વડાપ્રધાન માનનીય નરેન્દ્ર મોદીએ સંયુક્ત રાષ્ટ્ર સંઘમાં (યુ.એન.ઓ.) ઠરાવ પસાર કરાવીને સમગ્ર વિશ્વમાં ૨૧ મી જુનને યોગ દિવસ તરીકે ઉજવવાનું નક્કી કરાવ્યું છે. આ બાબત પણ દર્શાવે છે કે “યોગ અને ધ્યાન (Meditation)” નું સ્થાન જીવનમાં કેટલું આવશ્યક છે. પરંતુ આ વિદ્યાને યર્થાથ રીતે આપણે સમજ્યાં છીએ ખરા? શંકા એટલે ઉત્પન્ન થાય છે કે આપણા દેશમાં કે વિદેશમાં જ્યાં જ્યાં યોગ શિબિરોનું આયોજન કરવામાં આવે છે, ત્યાં તેની શરૂઆત યોગાસન, પ્રાણાયામ તેમજ મુદ્રાઓની તાલિમથી થાય છે અને સમાપ્તી પણ તેનાથી જ થાય છે. યોગની તાલિમ આપતી સંસ્થાઓ કે યોગકેન્દ્રો પણ મહદ અંશે યોગના નામે યોગાસન અને પ્રાણાયામ, અને કેટલીક યોગીક ક્રિયાઓનું જ પ્રશિક્ષણ આપે છે એનાથી વિશેષ આગળ વધતા નથી. આજે આપણે આ વિદ્યાને યોગાસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રાઓ, યોગીક ક્રિયાઓ, કઈ

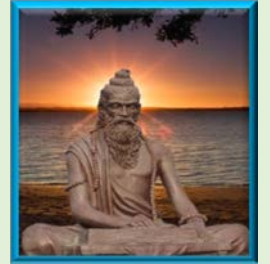


અંશે આહાર નિયંત્રણ તેમજ કેટલીક સ્તંભન ક્રિયાથી સીમિત કરી દીધી છે. બેશક, આ બધી ક્રિયાઓ આપણા શરીરની યુસ્તતા તેમજ સ્વસ્થતા માટે ખુબ જ ઉપયોગી છે. પરંતુ તેને યોગ કહેવો કેટલું યોગ્ય છે?

યોગનો વાસ્તવિક અર્થ અને પરિભાષાઓ

યોગનો ખરો તેમજ વાસ્તવિક અર્થ જોવા જઈએ તો યોગ શબ્દ સંસ્કૃતના 'યુજ્' ધાતુ પરથી ઉતરી આવ્યો છે. યુજ્ શબ્દનો અર્થ થાય છે જોડાવું, મિલન કરવું અથવા મઝન થવું. યોગનો વિપરીત શબ્દ છે વિયોગ. વિયોગ એટલે છુટા પડવું. આ સંદર્ભે પણ યોગનો અર્થ થાય છે જોડાવું, સંબંધમાં આવવું. જ્યોતિષ શાસ્ત્રમાં પણ વિષયોગ, અમીયોગ, ચાંડાલયોગ, જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ બે ગ્રહોના એકબીજા સાથેના સંબંધના સંદર્ભમાં કરવામાં આવે છે. તો આપણી આ યોગવિદ્યામાં કોનું કોની સાથે મિલન થાય છે? આ મિલન છે આપણી ચેતનાનું પરમચેતના સાથેનું મિલન. આપણા ભારતીય શાસ્ત્રો જેવાં કે વેદો, ઉપનિષદો, ગીતા વગેરેમાં યોગની અનેક પરિભાષાઓ આપવામાં આવી છે. આ પરિભાષાઓના અધ્યયનથી પણ એ વાત સ્પષ્ટ થઈ જશે કે યોગ એ કોઈ શારીરિક ક્રિયા માત્ર નથી પરંતુ તે મુખ્ય રૂપે માનસિક તેમજ બૌદ્ધિક ક્રિયા છે. આલો, આપણે કેટલીક પરિભાષાઓ પર દૃષ્ટિપાત્ કરીએ.

➤ યોગ શાસ્ત્રના પિતામહ મહર્ષિ પાતાંજલી પોતાના 'યોગસુત્ર' નામના ગ્રંથમાં યોગની પરિભાષા આપતા કહે છે- 'યોગઃ ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધઃ।' અર્થાત્ મનની ચંચળ વૃત્તિઓનું નિયમન કરવું તે યોગ છે.



➤ મહર્ષિ વશિષ્ઠે પોતાના 'યોગ વશિષ્ઠ' નામક ગ્રંથમાં યોગનો અર્થ આ પ્રમાણે બતાવ્યો છે.

'મનઃ પ્રસમનોપાયઃ યોગઃ ઇતિ અભિધીયતે' અર્થાત્ યોગ એ મનને પ્રસન્ન તેમજ પ્રશાંત કરવાની વિધિ છે.

➤ કઠોપનિષદમાં યોગનો અર્થ બતાવ્યો છે કે ...

‘ताम योगम् इति मन्यते स्थिरांन्द्रिया धारणाम्’ अर्थात् योग એક એવી વિદ્યા છે કે જેના દ્વારા સાધક પોતાની ઈન્દ્રિયોને સ્થિર કરે છે અને તેને પોતાના વશમાં કરી લે છે.

➤ યોગ વિશે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ અનેક પરિભાષાઓ આપવામાં આવી છે જેવી કે ...

‘યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્’ અર્થાત્ નિષ્કામ ભાવથી કર્મ કરવાની કુશળતા જ યોગ છે.

‘સમત્વમ્ યોગઃ ડચ્ચતે’ અર્થાત્ દરેક પ્રત્યે તેમજ પરિસ્થિતિમાં સમભાવ ધારણ કરવો તે યોગ છે.

‘યોગઃ ભવતી દુઃખ નિવારક’ અર્થાત્ યોગ દુઃખ નિવારવાની સાધના છે.

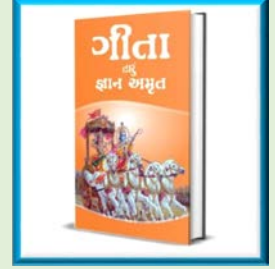
➤ હેમચંદ્રાચાર્યના મત અનુસાર “સર્વ ચિંતા પરિત્યાગો નિશ્ચિન્તો યોગઃ ડચ્ચતે” અર્થાત્ સર્વ ચિંતાઓને ત્યજી વિચાર રહિત બનવું એ યોગ છે.

➤ ‘યોગસ્તુ દર્શનાય ન તુ પ્રદર્શનાય’ અર્થાત્ યોગ આત્મદર્શન માટે છે, પ્રદર્શન માટે નહીં.

➤ ‘સંયોગો યોગો ઇત્યુક્તો જીવાત્મ પરમાત્માનોઃ’ અર્થાત્ જીવાત્મા અને પરમાત્માના સંયોગને યોગ કહેવામાં આવે છે.

➤ ‘યોગો મનસઃ સમાધિ’ અર્થાત્ મનની સમાધીરૂપ અવસ્થા જ પરમ યોગ છે.

યોગની ઉપરોક્ત પરિભાષાઓમાં આપે જોયું હશે કે એક પણ પરિભાષામાં શરીરનો કયાંય ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી. વાસ્તવમાં યોગ એ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ, સુખમય, શાંત તેમજ દિવ્ય જીવન ઘડતર માટેનો મન અને બુદ્ધિથી કરવાનો અભ્યાસ કે સાધના છે. સાચા અર્થમાં યોગ એ આપણી આત્માના પરમાત્મા સાથેના મિલનની, તેની સાથે અનેક સંબંધ જોડવાની, તેની સાથે વાર્તાલાપ કરવાની, સ્વયંનું સશક્તિકરણ તેમજ સંપન્નીકરણ



કરવાની વિધિ છે. વ્યક્તિના સંસ્કાર પરિવર્તન તેમજ ચરિત્ર નિર્માણનો સચોટ ઉપાય આ યોગ વિદ્યામાં સમાયેલો છે.

સહજ રાજયોગનો પરિચય:-

વાસ્તવમાં આપણો આ અતિ પ્રાચીન યોગ સ્વયં યોગેશ્વર પરમાત્માએ શીખવેલો છે, જેનો ઉલ્લેખ રાજયોગ તરીકે કરવામાં આવ્યો છે. જ્ઞાન પર આધારિત આ રાજયોગ એક સંપૂર્ણ તેમજ સર્વાંગી યોગ છે, જેના મુખ્ય ચાર લક્ષ છે.

- (1) આત્મચિંતન, આત્મદર્શન દ્વારા આત્માનુભૂતિ કરવી.
- (2) પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરી પરમાત્માનુભૂતિ કરવી.
- (3) પુરુષ, પ્રકૃતિ તેમજ પરમાત્મા દ્વારા ખેલાઈ રહેલા આ વિશ્વનાટકની સંપૂર્ણ સમજ કેળવી, વિશ્વદર્શન દ્વારા વિશ્વાનુભૂતિ કરવી.
- (4) કાલચક્ર રૂપી આ વિશ્વનાટકના વર્તમાન સમયના મહત્વને સમજી, સમયાનુભૂતિ કરવી.

આગળ ઉપર આપણે જોયું કે યોગનો અર્થ થાય છે જોડાણ, મિલન. જેમ વિદ્યુતભારના ધન છેડાનું ઋણ છેડા સાથેનું જોડાણ થતાં વિદ્યુત પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. પિતા અને પુત્રનું મિલન થતા સ્નેહ, પ્રેમ અને સંપત્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. વિશ્વમાં આવા અનેક પ્રકારના યોગોનું સર્જન હર હંમેશ થતું જ રહે છે કે જેના દ્વારા આપણે કંઈક ને કંઈક પ્રાપ્તિ પણ અવશ્ય કરીએ છીએ. પરંતુ મહત્વની બાબત એ છે કે આ વિશ્વમાં રચાતા અનેક યોગોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાપ્તિ કરાવવાવાળો યોગ કયો હોઈ શકે ? તેનો યથાર્થ ઉત્તર 'આત્માનું પરમાત્મા સાથેનું મિલન' જ હોઈ શકે. આપણે સમજીએ છીએ કે જો સ્વયંની ચેતના કે આત્માનું પરમશક્તિ, પરમચેતના, પરમાત્મા, ઈશ્વર, અલ્લાહ, કે ગોડ ફાધર સાથે અનુસંધાન થઈ જાય તો સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રાપ્તિ થઈ શકે,



આટલે આધ્યાત્મિક જગતમાં યોગનો અર્થ થાય છે આત્માનું પરમાત્મા સાથે મિલન, જોડાણ અથવા સંબંધ.

આ સંબંધ ઉત્કૃષ્ઠ, સર્વોત્તમ પ્રાપ્તિ કરાવવા વાળો હોવાને કારણે તેને રાજયોગ કહેવામાં આવે છે, જે સર્વ યોગીનો રાજા છે.

રાજયોગના ઉપરોક્ત અર્થ અનુસાર તેનો સ્પષ્ટ પરિચય આ પ્રમાણે આપી શકાય :

- રાજયોગ એ મનની ચંચળ વૃત્તિઓ; અનિયંત્રિત ઇન્દ્રિયો; વિષાક્ત તેમજ નકારાત્મક વિચારો પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરી મન અને બુદ્ધિનું સંતુલન પ્રાપ્ત કરાવતું એક મનોચિકિત્સા વિજ્ઞાન છે.
- રાજયોગ એ સ્વયંને ભૌતિક શરીરથી ભિન્ન આત્મા સમજી આત્મચિંતન, આત્મદર્શન દ્વારા આત્માનુભૂતી કરવાની તેમજ સ્વયંની આત્માનો પરમ ચેતના સાથે મન-બુદ્ધિ રૂપી તાર દ્વારા સંબંધ જોડાવાની સર્વશ્રેષ્ઠ સાધના છે.
- રાજયોગના અભ્યાસના ફળ સ્વરૂપે આપણને સુખ, શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, પવિત્રતા, સદ્ ગુણો અને શક્તિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.
- રાજયોગ એ માનવ આત્મામાં રહેલા કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, સ્વાર્થ, ધૃણા જેવા મહાવિકારોને પરમાત્મા શક્તિથી દગ્ધ કરી તેના પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાની વિધિ છે.
- રાજયોગ એ સકારાત્મક અને રચનાત્મક વિચારો દ્વારા સકારાત્મક અભિગમ, સમજ, દ્રષ્ટિ તેમજ વૃત્તિ વિકસિત કરવા માટેની કળા છે.
- રાજયોગ એ સદાને માટે સુખી, સંતુષ્ટ, પ્રસન્ન અને પ્રાશાંત જીવન જીવવા માટેની શ્રેષ્ઠ કળા છે.
- રાજયોગ એ સ્વયંનું સશક્તિકરણ અને દિવ્યીકરણ કરવા માટેની જાદુઈ ચાવી છે,

વિશ્વ નાટકના કલિયુગના અંતિમ અને સતયુગના આદિ એવા સંગમયુગના વર્તમાન સમયે પરમપિતા પરમાત્મા શિવ, બ્રહ્મા તન દ્વારા, સ્વયંનો પરિચય તેમજ મનુષ્યાત્માને તેની પોતાની સાચી ઓળખ આપી આ સર્વોત્તમ રાજયોગની વિદ્યા શીખવી રહ્યા છે. રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા મનુષ્યના સંસ્કારો શ્રેષ્ઠ અથવા દિવ્ય બને છે. રાજયોગ એ વર્તમાન જીવનનાં કર્મોમાં શ્રેષ્ઠતા બક્ષી, ઇન્દ્રિયો પર વિજય પ્રાપ્ત કરાવી કર્મેન્દ્રિયોનો રાજા

બનાવે છે તથા નિકટ ભવીષ્યમાં આવનાર સત્યુગી, સતોપ્રધાન દુનિયામાં દેવી-દેવતાપદની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

રાજયોગ એક સર્વાંગી યોગ :-

(૧) જ્ઞાનયોગ :-

ઉપર વર્ણિત રાજયોગને જ્ઞાનયોગ પણ કહી શકાય, કારણકે સમગ્ર રાજયોગ આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સમજ પર આધારિત છે. આત્મજ્ઞાન વગર આત્મચિંતન તેમજ આત્માનુભૂતિ સંભવ નથી. પરમાત્માના સત્ય પરિચય વગર તેની સાથેનું યથાર્થ અનુસંધાન સંભવ નથી. વિશ્વ નાટક ના આદિ-મધ્ય-અંતના જ્ઞાન વગર વિશ્વાનુભૂતિ સંભવ નથી. એટલે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન વગર રાજયોગના અભ્યાસમાં વિશેષ અનુભૂતિ ન થઈ શકે. એટલે જ રાજયોગ એ જ્ઞાનયોગ પણ છે.

(૨) બુદ્ધિયોગ :-

રાજયયોગનો અભ્યાસ આત્માની બુદ્ધિરૂપી સુક્ષ્મ શક્તિના માધ્યમ દ્વારા કરવાનો હોવાથી તેને બુદ્ધિયોગ પણ કહેવામાં આવે છે. આગળ ઉપર આપણે જોયું કે રાજયોગ એ કોઈ આસન, પ્રાણાયામ કે શારીરિક અંગોથી કરવાની ક્રિયા માત્ર નથી, પરંતુ મન અને બુદ્ધિની એકાગ્રતા દ્વારા પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સાધવાની સહજ વિધિ છે. માટે તે બુદ્ધિયોગ તરીકે ઓળખાય છે. રાજયોગના અભ્યાસથી બુદ્ધિ વિવેકી અને દિવ્ય બને છે અને જીવનમાં સફળતા પ્રાપ્ત થાય છે.

(૩) ભક્તિયોગ :-

રાજયોગમાં પરમાત્મા પ્રત્યેની સાચી લગની, પ્રેમ, ગદ્ ગદ્ ભાવ અથવા શ્રદ્ધાપૂર્વકની ભક્તિ અને સમર્પણભાવની જ આવશ્યકતા છે તેથી તેને ભક્તિયોગ પણ કહેવામાં આવે છે. પરમાત્માની પ્રેમપૂર્ણ યાદ એ જ યથાર્થ ભક્તિ છે. મીરાં અને સૂરદાસનો કૃષ્ણ પ્રેમ, રાધા તેમજ ચૈતન્ય મહાપ્રભુની સમર્પણમયતા એના ઉત્તમ ઉદાહરણો છે.

(૪) કર્મયોગ

રાજયોગનો અભ્યાસ કર્મ કરતાં કરતાં પરમાત્માને યાદ કરવાની વિધિ છે. ઘર ગૃહસ્થમાં રહી, કમળ પુષ્પ સમાન પવિત્ર જીવન વ્યતીત કરી, પ્રવૃત્તિમાં રહી, ઈશ્વરની સ્મૃતિમાં રહી પોતાના જીવનને કર્મો દ્વારા શ્રેષ્ઠ બનાવવાનો માર્ગ છે. એટલે રાજયોગ એ સાચો કર્મયોગ પણ છે. કબીર સાહેબ ઘર ગૃહસ્થમાં રહીને કર્મ કરતાં કરતાં નિરાકાર રામની આરાધનામાં રચ્યાપચ્યા રહેતા સાચા કર્મયોગી હતા.

(૫) સહજયોગ :-

રાજયોગ એ કોઈ હઠક્રિયા કે અન્ય યૌગિક ક્રિયાઓની જેમ મુશ્કેલ નથી પરંતુ જ્ઞાનની સમજના આધારે પરમાત્મા સાથે સહજ રીતે પ્રેમના સંબંધથી મન અને બુદ્ધિથી જોડવાની સહજ વિધિ છે.

(૬) સંન્યાસયોગ :-

રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા, મનુષ્યના જીવનમાં દુઃખ, અશાંતિ ઉત્પન્ન કરનાર, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર જેવા વિકારોથી આપણો સંન્યાસ થાય છે. અહિયાં ઈશ્વરીય જ્ઞાનના આધારે આપણે પોતાના જીવનના મહાશત્રુઓ એવા વિકારોનો સંન્યાસ કરીએ છીએ સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓનો સંન્યાસ કે કર્મનો સંન્યાસ નહીં. સંસારને દુઃખમય બનાવનાર વિકારોનો ત્યાગ કરી આપણે આપણાં જીવનને યોગી અને પવિત્ર બનાવીએ છીએ. એટલા માટે રાજયોગને સંન્યાસયોગ પણ કહેવામાં આવે છે.

(૭) સમત્વયોગ :-

રાજયોગ દ્વારા મનુષ્ય સુખ-દુઃખ, રાગ-દ્વેષ, જય-પરાજય, માન-અપમાન, સ્તુતિ-નિંદા, વગેરે દ્વંદ્વયુક્ત પરિસ્થિતિઓમાં પણ સમભાવ ધારણ કરી અવિનાશી ખુશી-આનંદમાં રહી શકે છે તેમજ સુખી, સફળ અને શ્રેષ્ઠ જીવન જીવી શકે છે. રાજયોગની અભ્યાસી આત્મા વિશ્વની સર્વ મનુષ્ય આત્માઓ પ્રતિ, રૂપ, રંગ, નાત, જાત, ધર્મ, ભાષા, ઊંચ-નીચ, વગેરેના ભેદભાવથી પર

થઈ, સમભાવની દષ્ટિ રાખી શકે છે. માટે રાજયોગને સમત્વયોગ પણ કહેવામાં આવે છે.

ગીતામાં કહ્યું છે

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

(અધ્યાય ૨, શ્લોક -૪૮)

અર્થાત્ હે અર્જુન ! યોગમાં સ્થિર રહે. આસક્તિ છોડી, સફળતા કે નિષ્ફળતામાં સમાન ભાવ રાખી તું તારાં કર્મ કર. મનનો આવો સમભાવ એ જ યોગ કહેવાય છે.

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥

(અધ્યાય ૬, શ્લોક - ૭)

અર્થાત્ જેણે પોતાનું મન જીત્યું છે તેને પરમાત્મા પ્રાપ્ત થયા જ છે, કારણ કે તે પરમ શાંતિ પામ્યો છે. આવો મનુષ્ય ટાઢ તડકામાં, સુખ-દુઃખમાં તેમ જ માન અપમાનમાં એકસરખો અને સ્થિર રહે છે.

રાજયોગનો આધાર:-

તમે જરૂર સમ્મત થશો કે કોઈ પણ સાથેના ધનિષ્ઠ સંબંધનો તેમજ તેની જિગરી યાદનો આધાર છે.

1. પરિચય 2. સંબંધ 3. સ્નેહ 4. પ્રાપ્તિ

આપણે તેને જ યાદ કરી શકીએ છીએ જેનો આપણને પરિચય છે. વગર પરિચય યાદ સંભવ નથી. ફક્ત પરિચય છે પરંતુ વિશેષ કોઈ સંબંધ નથી તો પછી તેની યાદ આપણને જવલ્લે જ આવે છે. પરંતુ પરિચયની સાથે આપણે કોઈ લૌકિક કે અન્ય કોઈ સંબંધથી તેની સાથે જોડાયેલા હોઈશું તો

તેની યાદ વધુ આવશે તેમજ સરળતાથી આવશે. બે વચ્ચેનો જો આપસી સંબંધ હાર્દિક સ્નેહ તેમજ ભાવના સંપન્ન હશે તો તેની જિગરી યાદ વારંવાર સહજ રીતે આવશે. અને જો પરિચય, સંબંધ, સ્નેહની સાથે સાથે તેની પાસેથી નિત્ય પ્રાપ્તિ થતી રહેતી હશે તો તેની યાદ સતાવતી જિગરી યાદ હશે. મન તેનામાં સહજ ખોવાઈ જશે.

માતા અને બાળકનો સંબંધ, એક પ્રેમિકાનો પોતાના પ્રેમી સાથેનો સંબંધ આના શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણો છે. શું એક બાળકને પોતાની માતાને યાદ કરવા કે કોઈ પ્રેમીકાને પોતાના પ્રેમીને યાદ કરવા માટે કોઈ એકાંતમાં બેસી, આસન ગ્રહણ કરી, પ્રાણાયમ કરી. મનને એકાગ્ર કરવાની કોઈ વિધિને અપનાવવાની જરૂરત પડે છે ખરી? ના જી આવું કાઠ કરવાની જરૂર પડતી નથી. કર્મ કરતાં કરતાં પણ સહજ યાદ આવી જાય છે.

શું આટલી સહજ રીતે ઈશ્વરની જિગરી યાદ આપણે કરી શકીએ છીએ? મોટાભાગના લોકો માટે આનો પ્રામાણિક ઉત્તર ના માં જ હશે. અનેક વિધિ વિધાનો અપનાવવા છતાં તેની યાદ એટલી સરળ રીતે ટકતી નથી. આનું મૂળ કારણ એજ છે કે આપણાં માટે ઈશ્વર એક આસ્થા અને શ્રદ્ધાનો વિષય બનીને રહી ગયો છે. ઉપરોક્ત ચાર મુદ્દાઓના સંદર્ભમાં પરમાત્મા વિષે આપણે વિચારીશું તો ખ્યાલ આવશે કે શું આપણને પરમાત્માનો સ્પષ્ટ પરિચય છે. પરમાત્મા કોણ છે? કેવા છે? ક્યા છે? મારો તેની સાથે શું સંબંધ છે? વિશ્વ નાટકમાં તેનો પાર્ટ શું છે? ક્યાંરે છે? કેવી રીતે છે? આ બધા પ્રશ્નોનાં સ્પષ્ટ ઉત્તર આપની પાસે તેની યાદ માટે હોવા જરૂરી છે. તેની સાથે ચોક્કસ પ્રેમસંપન્ન સંબંધ પણ બાંધેલો હોવો જોઈએ. અને આ જો હશે તો અનેક પ્રાપ્તિઓ પણ તેની પાસેથી થતી રહેશે. જે પરમાત્માની યાદ ને વધુ સહજ, જીગરી તેમજ નિરંતર બનાવી દેશે. એટલે આત્માના પરમાત્મા સાથેના યથાર્થ મિલન માટે આત્માનો અને પારમાત્માનો સત્ય પરિચય હોવો જરૂરી છે, સાથે સાથે આ બેહદના વિશ્વ નાટકમાં જીવાત્માઓ અને પરમાત્મા નો પાર્ટ શું છે તેની સમાજ પણ જરૂરી છે. એટલે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન એ રાજયોગનો મુખ્ય આધાર છે.

રાજયોગની વિધિ તેમજ રાજયોગના ક્રમિક સોપાનો :-

રાજયોગની સાધનામાં સાધક કોણ? સાધ્ય કોણ? સાધના કઈ? અને સાધન કયું? તે સમજી લેવું પણ જરૂરી છે.

સાધક :

શરીરમાં સ્થિત આત્મા જે એક ચૈતેન્ય શક્તિ તેમજ જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપ-યમકતા સિતારા સમાન છે તે રાજયોગનો સાથક છે.

સાધ્ય :

સર્વધર્મની આત્માઓના પારલૌકિક પિતા પરમાત્મા જ્યોતિર્બિંદુ શિવ જેની સાથે આપણે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરવાનું છે.

સાધન :

(૧) પાંચ કર્મેન્દ્રિયો તેમજ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોથી સમ્પન્ન સ્થૂળ શરીર (૨) આત્માની સુક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો-મન અને બુદ્ધિ (૩) આધ્યાત્મિક જ્ઞાન

સાધના :

(૧) મન અને બુદ્ધિને શાંત, સ્થિર તેમજ એકાગ્રતા કરી, આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ, પરમાત્મા પિતા સાથે આપણે સ્નેહ સંપન્ન સંબંધ જોડવાનો છે. માતા, પિતા, બંધુ, સખા, સાજન એવા કોઈ પણ સંબંધથી તેની સાથે જોડાઈ તેને યાદ કરી શકીએ છીએ.

(૨) દુન્યવી આકર્ષણો તેમજ દેહ અને દેહના સંબંધોથી અનાસક્ત અર્થાત સર્વથી ન્યારા તથા પ્રભુના પ્યારા બનવાનું છે.

(૩) ત્યાગ, તપસ્યા, અંતમૂર્ખતા અને પ્રભુ પ્રીત સહીત ઈશ્વરને સમર્પિત થવાનું છે.

રાજયોગના અભ્યાસ માટે નીચેના ક્રમિક સોપાનો અપનાવી શકાય .

(૧) શારીરિક અને માનસિક શિથિલીકરણ :

રાજયોગના અભ્યાસ માટેનું પહેલું પગથિયું છે શારીરિક તેમજ માનસિક શિથિલીકરણ. સૌ પ્રથમ શરીરના દરેક અંગોને સંપૂર્ણ શિથિલ કરવા તેમજ સર્વ પ્રકારના શારીરિક થાકથી મુક્ત કરવાં. દીર્ઘ શ્વસન, પ્રાણાયામ કે અન્ય કોઈ શિથિલીકરણની ક્રિયાનો અભ્યાસ કરી, તણાવ, વ્યગ્રતાથી મુક્ત થઈ માનસિક રીતે સ્વસ્થ થવું.

(૨) મનને સંકીર્ણ કરવું :-

શારીરિક અને માનસિક રીતે સંપૂર્ણ શિથિલ થયા બાદ મનને સંકીર્ણ કરવું એટલે કે મનને અન્ય વ્યર્થ વિચારોથી સમેટી લેવું. આપણું મન આ ભૌતિક જગતમાં કોઈ ને કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ, પદાર્થ , પરિસ્થિતિ, યા ભૂતકાળ કે ભવિષ્યના વિચારોમાં લાગેલું જ હોય છે અર્થાત્ અનેક સારા-નરસાં વિચારોમાં સતત વ્યસ્ત હોય છે. રાજયોગના અભ્યાસ માટે મનને આ બધી બાબતોથી સમેટી લેવું ખૂબ જરૂરી છે.



(૩) મનની એકાગ્રતા :

મનને સમેટી લીધા બાદ તેને સ્થિર તેમજ એકાગ્ર કરવું જરૂરી છે. આ એકાગ્રતા પ્રાપ્ત કરવા માટે કોઈ એકાંત સ્થળે બેસીને દીર્ઘ શ્વસન કે પ્રાણાયામની ક્રિયાને અપનાવવી. શરૂઆતમાં ધ્યાનને શ્વાસની ક્રિયા પર કેન્દ્રિત કરી એકાગ્રતાને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આમાં સમગ્ર ધ્યાનને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા પર કેન્દ્રિત કરી સાક્ષિભાવે અંદર જતાં શ્વાસને તેમજ બહાર નિકળતા ઉશ્વાસને જોયા કરવાનો છે. સાથે સાથે અંદર બહાર પ્રવાહિત થતાં

શ્વાસના પ્રવાહની સંવેદનાનો તેમજ અંદર જતાં શ્વાસની ઠંડકનો અને બહાર નીકળતા ઉશ્વાસની ગરમાહટનો અનુભવ નાસિકાની અંદરની દીવાલ પર કરવાનો છે. જે સમયે આ અનુભવ થાય એટલે સમજી લો કે તમારું મન એકાગ્ર થઈ ચૂક્યું છે.

(૪) અંતર્મુખી બનવું :-

એકાગ્રતાને સિધ્ધ કર્યા બાદ ધ્યાનને શ્વાસ પરથી ઉઠાવી લઈ, અંદર તરફ વાળી મગજના કેન્દ્ર બિંદુ પર બિરાજમાન સ્વયંની બિંદુરૂપ આત્મા પર પૂરી એકાગ્રતાથી સ્થિર કરવાનું છે. એકાગ્ર થયેલા મનને આંતરિક ચેતના તરફ વાળવાની ક્રિયા એજ અંતર્મુખી બનવાની વિધિ છે.

(૫) અંતર-દર્શન કરવું :-

અંતર્મુખી બનીને સ્વયંની આત્માનું માનસ દર્શન કરી સ્વયંનું ચિંતન કરવાનું છે. “હું સ્વયં આ શરીરને યલાવનાર એક ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા છું..... મારા સ્થૂળ બાહ્ય શરીરથી હું ભિન્ન છું..... અતિસૂક્ષ્મ જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપ છું.....” આ પ્રકારે આત્મજ્ઞાનના વિવિધ પાસાના આધારે વિસ્તારથી આત્મચિંતન કરવાનું છે જે આપણને દેહ ભાન થી મુક્ત કરી આત્માની સ્વસ્મૃતિમાં તેમજ સ્વધર્મમાં સ્થિત કરી દેશે.

અ રીતે પોતાની આત્મિક સ્થિતિમાં સ્થિત થવું તેમજ આ સાથે સ્વયંમાં રહેલી કમી-કમજોરીઓ, નકારાત્મકતા, ખરાબ આદતો અને નેગટીવ સંસ્કારોનું અન્વેષણ કરી, મહેસુસ કરી તેના સકારાત્મક પરિવર્તન માટે નિર્ધાર કરવો.

(૬) સ્વયંનું સકારાત્મક પરિવર્તન કરવું :-

સ્વયંના સકારાત્મક પરિવર્તનનો નિર્ધાર કર્યા બાદ એ પરિવર્તન માટે સકારાત્મક સ્વસૂચનોનો, રચનાત્મક માનસ દર્શનનો તેમજ તેની સાથે હૃદયની ભાવનાઓને જોડાવાનો મનોવૈજ્ઞાનિક માર્ગ અપનાવવો. આ વિધિ દ્વારા આપણે આપના અર્ધ જાગૃત મનને પ્રભાવિત કરી તેનું સકારાત્મક પરિવર્તન કરવાનું છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાનને આધારે આપણે આપણાં સ્વધર્મમાં સ્થિત થવાનું છે.

આત્માના આદિ અને અનાદિ ગુણો, જેવા કે સુખ, શાંતિ, આનંદ, પ્રેમ, શક્તિ, જ્ઞાન, વગેરેનું મનન ચિંતન કરી તેવું સ્વરૂપ બનવા માટે પ્રયાસ કરવાનો છે.

(૭) આત્માનુભૂતિ કરવી:-

આત્મસાત્ અર્થાત્ આત્માના સ્વરૂપની, આત્માની શાશ્વતતાની, આત્માના સ્વધર્મોની, આત્માની શક્તિઓની અનુભૂતિ કરવી. આત્માના આદિ અને અનાદિ ગુણો, જેવા કે સુખ, શાંતિ, આનંદ, પ્રેમ, શક્તિ, જ્ઞાન, વગેરેનું મનન ચિંતન કરી તેવું સ્વરૂપ બનવા માટે પ્રયાસ કરવાનો છે અને આપણાં વ્યવહાર દ્વારા અન્યને પણ તેનો અનુભવ કરાવવાનો છે. .



(૮) પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન કરી પરમાત્મા અનુભૂતિ કરવી:-

દેહભાન થી મુક્ત થઈ, આત્માની સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ આત્માના પરમપિતા પરમાત્મા શિવ, જે મહાજયોતિ બિંદુ સ્વરૂપ છે પરમ ધામ નિવાસી છે તેની સાથે બુદ્ધિથી અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરી પરમાત્મસાત કરવો. ગીતામાં પણ ભગવાન કહે છે કે તારા મનને મારા ચિંતનમાં પરોવી દે (મન્મનાભવ) તથા મારી ઉપાસના કર (માધ્યાજી ભવ). એમ કરવાથી તું નક્કી મને જ પામીશ, હું તને આ વચન આપું છે, કારણકે તું મને પ્રિય છે.

મન્મના ભવ મદ્ ભક્તો મદ્યાજી માં નમસ્કુરુ ।

મામેવૈષ્યસિ યુક્તૈવમાત્માનં મત્પરાયણ ॥

(અધ્યાય ૯, શ્લોક - ૩૪)

પરમાત્માના સ્પષ્ટ પરિચયના આધારે પરમાત્મા જે છે, જ્યાં છે ત્યાં અને એ જ સ્વરૂપે મન અને બુદ્ધિથી યાદ કરવા અને તેમની સાથે નિરાકારી

દુનિયામાં, નિરાકારી સ્વરૂપે, હૃદયપૂર્વકની સાચી લગન, સમર્પણમયતા અને સ્નેહથી સ્વયંનું જોડાણ કરવું, એજ રાજયોગ છે.

સર્વધર્મન્પરિત્યજ્ય મામેકં શરણં વ્રજ ।

અહં ત્વાં સર્વપાપેભ્યો મોક્ષયિષ્યામિ મા શુચઃ ॥

(અધ્યાય ૧૮, શ્લોક - ૬૬)

બીજા બધાં બાહ્ય ધર્મોને છોડીને માત્ર મારે જ શરણે આવ. હું તને બધાં પાપોથી મુક્ત કરીશ. અહીં ધર્મોનો અર્થ વ્યર્થ કર્મકાંડ, વ્યર્થ માન્યતાઓ, અંધશ્રદ્ધા અને રૂઢિઓના સંદર્ભમાં છે.

(૯) પરમાત્માનુભૂતિ તેમજ સ્વયંનું સશક્તિકરણ:-

પરમાત્મના સાક્ષાત્કાર એટલે પરમાત્માના સર્વ ગુણો અને શક્તિઓનો અનુભવ કરવો. પરમાત્મા, ઈશ્વર, અલ્લાહ કે ગોડ ફાધર એકજ છે જે સર્વશક્તિઓ અને સર્વ ગુણોના ભંડાર છે. પરમાત્મા જ્ઞાનના સાગર, આનંદના સાગર, પવિત્રતાના સાગર, સુખના સાગર છે. પરમાત્માના ગુણો અને શક્તિઓને સ્વયંમાં ધારણ કરવી અને આ રીતે સ્વયંનું પરમાત્મ શક્તિઓ અને ગુણોથી સશક્તિકરણ અને દિવ્યીકરણ કરવું એ જ સાચો રાજયોગ છે. આ અભ્યાસથી આત્મા નિર્મલ, પવિત્ર અને સતીપ્રધાન બનશે.



રાજયોગના સ્તંભો :-

રાજયોગનું મુખ્ય લક્ષ્ય છે મનના વ્યર્થ વિચારો, દુષ્ટ વૃત્તિઓ અને ભાવો, નકારાત્મક અભિગમો અને વ્યવહારનું શુદ્ધિકરણ કરી, સ્વયંનું સકારાત્મક પરિવર્તન કરી, દુઃખ, દર્દ, ચિંતા, તનાવ, અશાંતિ, વિઘ્નો વગેરેથી મુક્ત થઈ પવિત્રતા, સુખ-શાંતિ સંપન્ન જીવન જીવવું. આ લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવા રાજયોગના અભ્યાસ દરમ્યાન કેટલાંક નિયમોનું પાલન કરવું અત્યંત આવશ્યક છે. સંયમ અને નિયમ એ શ્રેષ્ઠ જીવનની શોભા છે જે નીચે મુજબ છે.

(૧) બ્રહ્મચર્ય અર્થાત્ પવિત્ર જીવન :-

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ બ્રહ્મચર્ય એટલે મન, વચન અને કર્મથી કામવિકાર સહીત અન્ય વિકારોથી દૂર રહેવું શ્રીમદ ભગવત ગીતામાં સ્પષ્ટ પણે કહેવાયું છે કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર એ માનવ જાતના મોટામાં મોટા દુશ્મનો છે. તેમાં પણ કામ ક્રોધ અને લોભને નર્કના ધ્વાર કહ્યા છે. વિકારોથી ગ્રસ્ત વ્યક્તિ સંપૂર્ણ દેહભાનમાં હોય છે. આવી વ્યક્તિ માટે



આત્મચિંતન, આત્મદર્શન કરી આત્માનુભૂતિ કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. અને જે વ્યક્તિ આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત નથી થઈ શકતો તેના માટે પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન સ્થાપિત કરવું પણ મુશ્કેલ છે. મન-રૂપી પાત્રમાં વિકારોનું રમણ થતું હોય તો ભલા મનમાં પરમાત્માની સ્મૃતિ કેવી રીતે રહી શકે? રાજયોગ એ તો મનને પ્રભુમાં એકાગ્ર કરવાની વિધિ છે. એટલે મન અનેક કામનાઓ, વાસનાઓ, ઈચ્છાઓ, અપેક્ષાઓ, આકાંક્ષાઓથી મુક્ત અને શુદ્ધ હોવું જોઈએ. જેમ સિંહણનું દૂધ સોનાના પાત્રમાં જ ટકી શકે તે જ પ્રમાણે પરમાત્માના જ્ઞાનરત્નો, ગુણો અને શક્તિઓને ધારણ કરવા માટે મન શુદ્ધ અને પવિત્ર હોવું અત્યંત આવશ્યક છે. આ સંસારમાં જે વ્યક્તિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરે છે, તેમના

યરણોમાં સૌનું મસ્તક નમે છે અને તેઓની પૂજા પણ થતી જોવા મળે છે. રાજાઓ, રાજકીય નેતાઓ અને ઉચ્ચ પદવીધારી વ્યક્તિઓ પણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનારાઓની આગળ મસ્તક નમાવે છે. કુમારીઓની પણ પવિત્રતાને કારણે પૂજા થાય છે. દેવતાઓ શરીર અને મનથી પવિત્ર હોય છે, તેથી તેમની જડ મૂર્તિઓની આજે પણ આરતી અને પૂજા થાય છે.

(૨) શુદ્ધ અન્ન :-

મનુષ્ય જેવું ભોજન કરે છે તેવો પ્રભાવ તેના મન પર અવશ્ય પડે છે. એટલે જ કહેવાયું છે કે “જેવું અન્ન તેવું મન” ; “જેવુ પાણી તેવી વાણી” રાજયોગની ઊંચી સ્થિતિ માટે તેમજ અનુભૂતિ માટે ભોજનની સાત્વિકતા અને મનની પવિત્રતા અત્યંત જરૂરી છે. ભોજન શાકાહારી, સાદું, તાજું, શુદ્ધ અને સંતુલિત હોવું જોઈએ. તમોગુણી, રજોગુણી, માંસાહારી, નશીલા તેમજ ઉત્તેજક પદાર્થો ભોજનમાં ન હોવા જોઈએ. તદ્ ઉપરાંત અન્નની પવિત્રતા તેમજ સાત્વિકતા માટે ભોજન બનાવનાર વ્યક્તિએ પરમાત્માની યાદમાં ભોજન બનાવેલું હશે તો ઉત્તમ રહેશે. આ પ્રકારે બનાવેલ ભોજન સ્વીકાર કરતાં પહેલાં પરમાત્માને ભાવ પૂર્વક અર્પણ કરી, તેનો આભાર માની, પ્રભુ પ્રસાદ સમજીને ગ્રહણ કરીશું તો માનસિક શુદ્ધિની પ્રાપ્તિ થશે. રાજયોગી ખાવા માટે નથી જીવતો પરંતુ જીવવા માટે ખાય છે. દારૂ, તમાકુ, બીડી, ગુટકા, મદિરા જેવા વ્યસનો તેમજ ડુંગળી, લસણ જેવા ઉત્તેજક પદાર્થોથી રાજયોગીએ દૂર રહેવું જોઈએ.

(૩) સત્સંગ :-

સત્સંગ એટલે સત્ય જ્ઞાનનો સંગ, એક સત્યપિતા પરમાત્માનો સંગ, સંસ્કારી તેમાં આધ્યાત્મિક વ્યક્તિઓનો સંગ. આપણે ત્યાં કહેવાયું છે કે “જેવો સંગ તેવો રંગ” પાપાચારી, ભ્રષ્ટાચારી, દુરાચારીઓના સંગથી તેમજ તે પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓથી રાજયોગીએ દૂર રહેવું જોઈએ રાજયોગી માટે સત્યનો સંગ અત્યંત આવશ્યક છે. સત્ય જ્ઞાનના સાગર એવા પરમાત્માના ઈશ્વરીય જ્ઞાનનો સંગ આત્માને તેના જન્મો-જન્મના ખરાબ સંસ્કાર, બુરી આદતો, નકારાત્મક અભિગમ, કુદષ્ટિ-વૃત્તિથી મુક્ત કરી, આત્માને દિવ્ય ગુણો અને શક્તિઓથી સંપન્ન બનાવે છે. આત્માના શુદ્ધિકરણની આ વિધિમાં મન અને બુદ્ધિને ઈશ્વરીય જ્ઞાન-રત્નોનો અને પરમાત્માની સ્મૃતિનો નિરંતર સંગ જરૂરી છે.

એના માટે પ્રતિદિન પરમાત્માએ આપેલા સત્ય જ્ઞાનનું શ્રવણ, વાંચન, ચિંતન, મનન અતિ આવશ્યક છે. આજ સાચો સત્સંગ કહી શકાય

૪) દિવ્ય ગુણોની ધારણા:-

ઈશ્વરીય જ્ઞાન અને દિવ્યગુણોનો પરસ્પર ગાઢ સંબંધ છે. જ્ઞાન એ બીજ છે અને દિવ્ય ગુણ એ ફળ છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાનની સ્પષ્ટ સમજથી તેમજ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણેના શ્રેષ્ઠ સત્સંગથી થયેલ સ્વયંના પરિવર્તન દ્વારા મનુષ્યના જીવનમાંથી વિકારોનો ત્યાગ આપો આપ થઈ જાય છે. સાથે સાથે અંતમુર્ખતા, ગંભીરતા, નમ્રતા, નિર્માણતા, સહનશીલતા, મધુરતા, હર્ષિતમુખતા, સરલતા, ધૈર્યતા, શીતલતા, સંતોષ, ત્યાગ, ક્ષમા, ઉદારતા, સ્નેહ અને દયા જેવા દિવ્ય ગુણોનો વિકાસ સહજ રીતે થાય છે. આથી મનુષ્યનું જીવન કમળ પુષ્પ સમાન પવિત્ર અને દિવ્યગુણોની સુવાસથી સુગંધિત બને છે. તેના વ્યવહારમાં સરળતા, સુસંવાદિતા અને સ્નેહભાવ પ્રત્યક્ષ થાય છે. ગુલાબનું પુષ્પ જેમ કાંટાઓ વચ્ચે રહીને પણ ખુશ્બૂ પ્રસરાવે છે, એમ રાજયોગી સંસારના કલહ અને કલેષ રૂપી કાંટાઓ વચ્ચે રહીને પણ દિવ્યગુણોની સૌરભ ચારેકોર પ્રસરાવે છે. આ રીતે તે સ્વપસંદ, પ્રભુપસંદ અને લોકપસંદ બની જીવનને ધન્ય બનાવે છે.

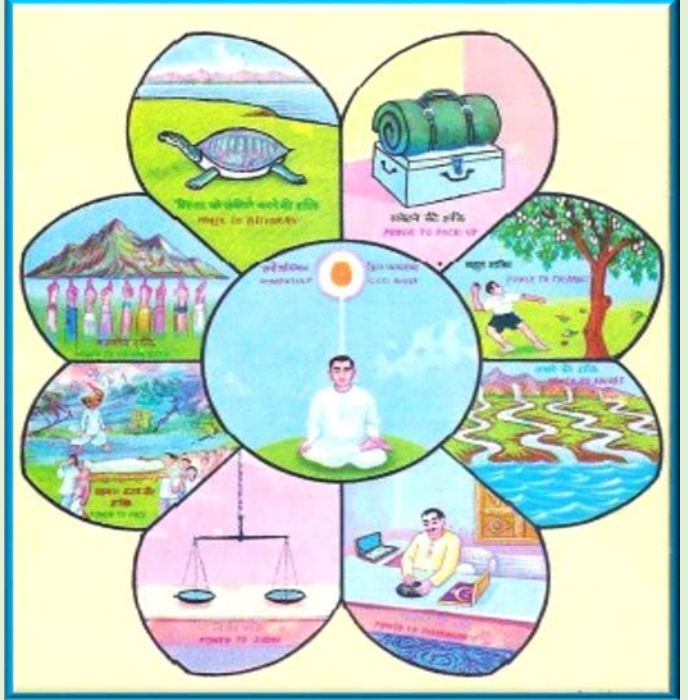


રાજયોગ દ્વારા અષ્ટશક્તિઓની પ્રાપ્તિ::--

આ ઉપરાંત રાજયોગના નિયમિત અભ્યાસથી આપણા રોજબરોજના જીવનમાં ઉપયોગી તેમજ જરૂરી વિશેષ અષ્ટશક્તિઓ નો વિકાસ થાય છે. જીવનના સર્વાંગી વિકાસ માટે તેમજ એક સફળ જીવન માટે આ આઠ શક્તિઓ ખુબજ મહત્વની છે.

આ અષ્ટશક્તિઓ છે.

1. સહનશક્તિ
 2. સમાવાની શક્તિ
 3. પરમ શક્તિ
 4. નિર્ણય શક્તિ
 5. સામનો કરવાની શક્તિ
 6. સહયોગ શક્તિ
 7. સંકીર્ણ શક્તિ
 8. સમેટવાની શક્તિ.
- જીવનમાં આ શક્તિઓનો યોગ્ય સમયે યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે તો જીવન સરળ તેમજ સુખ શાંતિથી સંપન્ન બની જશે.



આ ઉપરાંત રાજયોગ દ્વારા આપણાં જન્મ જન્માંતરના વિકર્મો પણ ભસ્મ થાય છે. રાજયોગ એ યોગાગ્નિ છે જ્ઞાનાગ્નિ છે. જે અગ્નિથી આપણે આપણાં બધા કર્મા બંધનોથી પણ મુક્ત બનીએ છીએ. શ્રીમદ ભગવત ગીતામાં પણ સ્પષ્ટ પણે જણાવાયુ છે કે

યથૈધાંસિ

સમિદ્ધોઽગ્નિર્ભસ્મસાત્કુરુતેઽર્જુન

જ્ઞાનાગ્નિઃ સર્વકર્માણિ ભસ્મસાત્કુરુતે તથા

.....ગીતા અધ્યાય ૪ શ્લોક ૩૭

અર્થાત હે અર્જુન જેમ એક લાકડાના ટુકડાને અગ્નિમાં નાખવાથી ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે તેજ પ્રમાણે આ જ્ઞાન રૂપી અગ્નિમાં તારા બધા કર્મો પણ ભસ્મીભૂત થઈ જશે.

આ રીતે રાજયોગ સ્વયં ઈશ્વરે શીખવેલો સંપૂર્ણ યોગ છે. આજે વિશ્વમાં ખુબ જ ઓછી સંસ્થાઓ છે કે જે આ પ્રકારના સંપૂર્ણ, સર્વાંગી તેમજ સહજ રાજયોગનું પ્રશિક્ષણ કરતી હોય. આ સંસ્થાઓ પૈકી પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયનો આ પ્રકારના યોગ પ્રશિક્ષણમાં ઉલ્લેખનીય ફાળો છે. જો તમારે જીવનમાં સાચું સુખ અને શાંતિ જોઈતા હોય, જીવનને આનંદિત તેમજ સુગંધિત બનાવવું હોય, જીવનની સાચી દિશાને પામવી હોય, તમારા સંબંધોની ખુશ્બુ માણવી હોય, તમારા તન અને મનને સ્વસ્થ રાખવું હોય, તમારે આત્માનુભૂતિ તેમજ પરમાત્માનુભૂતિ કરવી હોય તો આ વિશ્વ વિદ્યાલયની મુલાકાત લેવા જેવી ખરી.

