

पूर्वीय दर्शनमा राजयोगको महत्त्व

सरस्वती जि.टी.१, अजय भट्टराईर, *जीवमणि पौडेल३

१ नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय, बेलझुण्डी, दाङ २ महेन्द्र मोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस, विराटनगर ३ *मानवशास्त्र केन्द्रीय विभाग, कीर्तिपुर

Email: jiban.poudel@cda.tu.edu.np

लेखसार

प्रस्तुत लेख पूर्वीय दर्शनमा राजयोगको महत्त्वसँग सम्बन्धित छ । यस लेखमा गुणात्मक अध्ययनविधि प्रयोग भएको छ । यस लेखमा पूर्वीय दर्शनमा राजयोगको स्थान कस्तो छ र यसको महत्त्व किन छ ? भन्ने प्रश्नको उत्तरका सम्बन्धमा चर्चा भएको छ । विश्लेषणात्मक विधि प्रयोग गरिएको छ । सम्पूर्ण योगको छाताको रूपमा रहेको राजयोगको महत्त्व र आवश्यकताका सम्बन्धमा विवेचना भएको छ । मानवीय जीवनमा राजयोगको गरिमा र महिमा हरेक धर्मशास्त्र, वेद, उपनिषद्हरूमा उल्लेख छ । वर्तमान अवस्थामा राजयोगले मानव जीवनमा पारेको प्रभाव विभिन्न अनुसन्धानबाट प्राप्त भइरहेको छ । महाभारतको युद्धभूमिमा विक्षिप्त, भ्रमित, भयभीत अवस्थामा रहेको अर्जुनको मनस्थितिलाई श्रीकृष्णले दिशानिर्देश गर्दै राजयोगको मार्ग बताउनु भएको थियो । क्रुद्ध, विक्षुब्ध, रूग्ण व्यथित मनोदशामा रहेको वर्तमान मानव मनलाई राजयोगको माध्यमबाट पुनः मानवीय क्षमता, धर्मप्रतिको विकास, स्वसम्मोहन, अचेतन परिशोधन, प्रसुप्त शक्तिको जागरण, एकाग्रता, सङ्कल्पबल र इच्छाशक्तिलाई प्रस्फुटन गर्नको लागि राजयोग सशक्त आधारको रूपमा लिने गरिन्छ । यसर्थ हरेक क्षेत्र, वर्ग, स्तर र उमेरका मानिसले युगानुकूल र समयानुकूल सहज राजयोगको अभ्यास गर्नुपर्ने अपरिहार्यता रहेको विषयमा विमर्श भएको छ ।

शब्दकुञ्जी:

एकाग्रता, राजयोग, विक्षुब्ध, अचेतन परिशोधन, प्रसुप्त शक्तिको जागरण

Article information

Manuscript received: August 10, 2023; Accepted: November 25, 2023

DOI <https://doi.org/10.3126/jki.v9i2.56896>

This work is licensed under the Creative Commons CC BY-NC License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

१. विषयप्रवेश

‘दर्शन’ शब्दलाई विशेष हेर्न, देख्ने भन्ने तरिकाले बुझ्न सकिन्छ । अर्को अर्थमा जीवन र जगत्को सूक्ष्मभन्दा सूक्ष्म तरिकाले हेर्ने भन्ने बुझिन्छ । दर्शनलाई पौरस्त्य दर्शन र पाश्चात्य दर्शन गरी दुई दृष्टिकोणले हेर्ने गरिन्छ । देख्ने स्थूल साधन आँखा हो । आँखाद्वारा जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ, त्यसलाई ज्ञानचक्षु प्रत्यक्ष भनिन्छ । यसर्थ ज्ञानचक्षु प्रत्यक्ष ज्ञान नै दर्शनको अभिप्रेरित ज्ञान हो । यस्तो मत भने स्थूल दर्शनको मत हो । सूक्ष्म दर्शनको मत भने भिन्न छ । जुन वस्तु वा चीजलाई स्थूल आँखाले देख्नसकदैन त्यसलाई हेर्न वा देख्नको लागि दिव्यचक्षु, प्रज्ञाचक्षु, ज्ञानचक्षुको आवश्यकता पर्दछ । त्यस व्याख्या नेपाली भाषामा दृश्य तन मिलेर दर्शन बनेको छ । कुनै पनि वस्तुलाई आन्तरिक र आवरणिय स्वरूपले त्यसको सम्पूर्ण बोध हुने गरी चर्मचक्षु रहने मात्र नभई दिव्यचक्षु पनि

हेर्नेलाई दर्शन भनिन्छ । यसरी पौरस्त्य दर्शनमा दर्शन भनेको वस्तुलाई आन्तरिक र बाह्य दुवै दृष्टिकोणबाट हेरेर त्यसको बोध गर्ने भन्ने बुझिन्छ । बोध किन गर्ने भन्ने सन्दर्भमा कुनै पनि वस्तु अतः सार भन्नु नै मोक्ष प्राप्त गर्नु, दुःखबाट मुक्त हुनु नै हो । जीवन र जगत्को सारलाई बुझेर निवृत्त हुनु नै दर्शनको ध्येय हो ।

दर्शन शब्दको पाश्चात्य परिभाषा र व्याख्या अर्को तरिकाले भएको छ । अङ्ग्रेजीमा दर्शनलाई ‘फिलोसोफी’ भनिन्छ । युनानी भाषाको दुई शब्द मिलेर बनेको ‘फिलोस्’ र ‘सोफिया’ अर्थात् ‘फिलोस्’ को अर्थ अनुराग (प्रेम) र ‘सोफिया’को अर्थ ‘ज्ञान’ हो । यसको समग्रमा भावार्थ ज्ञानप्रतिको अनुराग हुन्छ । अन्तःस्करणबाट कुनै वस्तुको बारेका जिज्ञासापूर्ण भाव नै वास्तवमा एक दर्शन हो । ज्ञान अर्थात् बोध, विवेक या प्रज्ञा हो । ज्ञानप्रतिको गहिरो जिज्ञासा हो । जसरी खानाले मानिसको पेट तृप्ति हुन्छ त्यसै गरी अन्तर चेतनामा ज्ञानको प्रवाह भइसकेपछि मात्र आत्मा

तृप्तता प्राप्त हुन्छ । जुन मानिसको मौलिक स्वभाव र अधिकार पनि हो । यसर्थ ज्ञानप्रतिको गहिरो लगाव, आसक्ति र ज्ञानको पिपासु अवस्था भएर ज्ञान प्राप्तिको लागि गरिने पुरुषार्थ नै दर्शन हो । मानिसमा भएको चेतन तत्त्वलाई शान्त पार्न, चेतनको शक्तिलाई वृद्धि गर्नका लागि पनि दर्शनको आवश्यकता पर्दछ । जसरी विज्ञानलाई परीक्षण निरीक्षण गरिन्छ, अनि मात्र त्यसको प्रयोग र अभ्यास गरिन्छ त्यसैगरी दर्शनलाई पनि अनुसन्धान गरेर विभिन्न प्रकारको विधिहरूमा नापजाँच गरेर मात्र एउटा कुनै पनि विषयको दर्शनको प्रतिपादन हुनेगर्दछ ।

पूर्वीय दृष्टिकोणबाट राजयोगलाई हेर्दा त्यसको महत्त्व कति रहेछ ? राजयोगको महत्त्व कति छ ? भन्ने प्रश्नलाई आधार बनाएर यस लेखलाई पूर्णता दिइएको छ । सूत्रानुसार राजयोग सर्वोच्च प्रामाणिक योग हो । राज अर्थात् रहस्य, राज अर्थात् राजा, राज अर्थात् सर्वश्रेष्ठ भन्ने बुझिन्छ । यसरी नै मराठीमा योगलाई मिलाफ, संयोग, सम्बन्ध, चित्ताची एकाग्रता भनेका छन् । पातञ्जलिले योगलाई 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् चित्तको वृत्तिहरूलाई वशमा राख्नु नै योग हो भनेका छन् (शर्मा, सन् २००१, पृ. ५४) । यसरी समग्र राजयोगको अर्थ सर्वश्रेष्ठ संयोग जसको अभ्यासले चित्तजस्तो अस्थिर शक्ति संयमित हुन्छ । शुक्ल यजुर्वेदबाट सम्बन्ध रहेको राजयोगको उपनिषद्मा विस्तार वर्णन भएको छ । जसको सपरिणाम ब्रह्म प्राप्ति हो । यसलाई 'तारक योग' पनि भनिन्छ । 'तारक' अर्थात् तानेवाला भन्ने बोध हुन्छ । अल्पकालीन लक्ष्य सबैमा हुन्छ तर जीवनको उच्चलक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि राजयोगले मद्दत गरेको हुन्छ । जसरी कुनै औषधीले घाउ निको पार्दछ, त्यसैगरी व्यक्तिभित्र भएको नकारात्मक सोचलाई मुक्त गर्ने साधन योग हो । राजयोगको अभ्यास नै स्वस्थ र खुशीयाली जीवनको आधार हो । राजयोगको अभ्यासले आन्तरिक जीवनमा कार्य गर्दछ । ईश्वरीय ज्ञान र राजयोग यस संसारमा चिरस्थायी शान्तिको साधन, जतिसुकै प्रयास गरे तापनि पूर्ण रूपमा प्राप्त गर्न नसकेपछि उसले चिरस्थायी शान्ति र सुखको खोजीमा मद्दत गर्दछ । सबै आत्माहरूको दुःखको चार प्रमुख कारणहरूमा १. स्वयम्मा ज्ञानको अभाव २. दूषित मनोवृत्ति ३. प्रयत्नमा कमी ४. पूर्वजन्मको कर्मभोग चुक्ता नहुनुलाई लिनेगर्दछ । जबसम्म यी समस्याहरू पूर्णतः समाप्त हुनुहुँदैन तबसम्म मानवीय समस्याहरू पनि रहिरहने छन् । राजयोगले यसरी स्वयम्को आन्तरिक अन्तःस्करणको ज्ञान पल्लवित भई, स्वयम्लाई सशक्त बनाई आन्तरिक जीवनलाई शक्तिशाली गराउँदछ । राजयोगको रूपान्तरणीय शक्तिलाई विभिन्न धर्मशास्त्र लगायत विज्ञानले पनि प्रमाणित गरेको छ । अतः मूल्य र मान्यतामा अति वैज्ञानिक रूपमा रहेको पूर्वीय दर्शनको एक मुख्य दर्शन योगदर्शन हो । योगदर्शन मध्येमा प्राचिन र व्यवहारिक योग राजयोग हो । वर्तमान समयमा हरेक क्षेत्रमा मूल्यको अभावको समयमा पुनः मानवीय गुणको विकास गर्नको लागि राजयोगको अपरिहार्यता छ ।

अध्ययनविधि

पूर्वीय दर्शनमा राजयोगको महत्त्व शीर्षकको प्रस्तुत लेख गुणात्मक अनुसन्धान विधिमा आधारित छ । यसमा द्वितीयक सामाग्रीहरू प्रयोग भएका छन् । पूर्वीय दर्शनमा आधारित पुस्तकहरू, इन्टरनेट अनलाइनमा भएका लेखहरू, पूर्वीय दर्शनका अतिरिक्त अन्य धर्ममा भएका राजयोगका केही अंश, राजयोगसम्बन्धी लेखिएका पत्र-पत्रिकाहरूको प्रयोग भएको छ । पूर्वीय दर्शनमा राजयोगको महत्त्वलाई सैद्धान्तिक सामाग्रीहरू सन्दर्भका रूपमा प्रयोग भएका छन् । यिनै सामाग्रीका आधारमा निगमनात्मक विधिद्वारा विश्लेषण गरी निष्कर्ष निकालिएको छ ।

राजयोगको महत्त्व

चेतनाको आधारमा नै मानिसले सत्कर्म र विकर्मको निर्धारण गर्दछ । चेतना अदृश्य शक्ति हो । चैतन्य आत्मा न जन्मन्छ, न त मर्छ । यो अजन्म, नित्य, शाश्वत र सत्य छ । शरीरको नाश भएर जाँदा पनि आत्माको नाश हुँदैन । आत्मा जति शक्तिशाली छ त्यति नै विध्वंशकारी पनि छ । व्यर्थ चिन्तनतर्फ व्यग्र भावले तीव्र गतिमा दौडिनु यसको नकारात्मक पक्ष हो । ज्ञानमार्गले यसलाई रोकेर सत्य कर्ममा ल्याई

विचारलाई परिचालित गर्नसक्नु मानवको पुरुषार्थ हो । यही वृत्तिलाई वशमा पार्नु योगको सफलता हो । चित्तको वृत्तिलाई रोक्ने कार्य योगले गर्दछ । दर्शनशास्त्रले आत्माको यथार्थ स्वरूपको ज्ञानलाई 'योग' भनी अर्थात्को छ । 'योग'का प्रवर्तक महर्षि पातञ्जलिलाई लिने गरिन्छ । उनीद्वारा रचित 'योगसूत्र' ग्रन्थलाई योगको मूलग्रन्थ मानिन्छ । यसको रचना ई.पू.दोस्रो शताब्दीमा भएको थियो । तर योगदर्शन विचारधाराको अस्तित्व योभन्दा पहिलेदेखि नै थियो । उपनिषद्हरूमा यसको प्रमाण भेटिन्छ । योगको मुख्य दुई अङ्ग 'राजयोग' र 'हठयोग' रहेका छन् । 'राजयोग' को मूल वेदान्तमा र 'हठयोग' को मूल तन्त्रशास्त्र हो भनी मानिएको छ । 'हठयोग'को प्रथम सोपान साधनालाई मानिन्छ भने 'राजयोग' को द्वितीय सोपान साङ्ख्यलाई मानिन्छ । आत्मोन्नतिको साधनको रूपमा योगको ठूलो महत्त्व रहेको छ । सृष्टिकर्ता ईश्वरको पनि योगमा कुनै स्थान छैन, ईश्वरसम्म पुर्‍याउने जीवनको लक्ष्य नै योग हो । चित्तलाई एकाग्र गर्नको लागि ईश्वरको चिन्तन पनि एक भाग मानिन्छ । योगको तीन प्रमुख मार्गहरू रहेका छन्— ज्ञान, भक्ति र कर्म । तार्किक स्वभावको व्यक्तिलाई 'ज्ञान', भावुकको लागि 'भक्ति' र कर्मठहरूको लागि 'कर्मयोग' को मार्ग बताइएको छ । चित्तशुद्धिको लागि योगमा आठ प्रकारको साधनलाई निश्चित गरिएको छ । जसमा 'यश' (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्यका पालन), 'नियम' (पवित्रता, संतोष, तप, स्वाध्याय र ईश्वर प्राणीधान), 'आसन' (अनेक प्रकारका योगासन), 'प्राणायाम' (श्वास-प्रश्वासका नियमन), 'प्रत्याहार' (इन्द्रियहरूको बाह्य विषयहरूबाट टाढा रही वशमा राख्नु), 'धारणा' (मनलाई अन्तर्जगतमा एक स्थानमा बस्नु), 'ध्यान' (ध्येको निरन्तर मनन) र 'समाधि' (ध्येमा नै लीन हुनु), यी अष्टांगयोग हुन् यसको प्रवर्तक आदिनाथ तथा उनको शिष्य परम्परामा मत्स्येन्द्रनाथ तथा गोरखनाथलाई लिने गरिन्छ । यसलाई 'नाथ सम्प्रदाय' भनिन्छ ('पर्वतीय', सन् २०१३, पृ. ७५१-७५२) । चेतनाको आधारले मानव जीवन श्रेष्ठ जीवन हो । चेतना बिना मानव पशु समान हुन्छ । राजयोग ज्ञानमा आधारित योग भएको हुनाले तार्किक बुद्धि व्यक्तिहरूको लागि उत्तम छ । भक्तिमा कर्मकाण्डको मात्रा प्रमुख हुनाले वर्तमान अवस्थामा राजयोगको आवश्यकता बढी छ । भौतिकताको विकास संगै मानव जीवनशैलीमा आएको विकृतीलाई हटाउने माध्यमनै योग हो ।

कठोपनिषदले इन्द्रियहरूको स्थिरतालाई योग मानेको छ । श्रीमद्भगवत् गीताले योगलाई मानिसको आहार विहारमा, दोस्रो कर्ममा र सुत्नु उठ्नुमा परिमित हुन्छ र योगबाट दुःखनासक हुन्छ । साथै योगलाई 'योगः कर्मसु कौशलम् ।' अर्थात् कार्यमा कुशलतालाई योग मानेको छ । यसरी नै श्रीमद्भगवत् गीताले योगलाई 'समत्वं योग उच्यते' भनेको छ । श्रीमद्भगवत् गीतामा कृष्णले अर्जुनलाई योगको विषयमा 'हे अर्जुन ! योग न धेरै भोजन गर्नेहरूको, खाँदै नखानेहरूको, न धेरै सुत्ने स्वभाव हुनेहरूका र सदा जागिरहनेहरूका लागि सिद्ध हुन्छ भनेका छन् (जसो, सन् २०२१) । योगमा प्रवृत्ति हुनुमा पहिलो फल यही हुन्छ कि उसको देह हलुको हुने, निरोगी हुने, विषयमाथिको लोभ समाप्त हुने, शोभा (कान्ति) बढ्ने, स्वर मधुर हुने, देहबाट सुगन्ध निस्कने, मलमूत्र राम्रो हुने गर्दछ' भनेका छन् (शर्मा, सन् २००१ पृ. ५८) । देही र देहको संयोजनबाट जीवनको निर्माण हुन्छ । जब देही अर्थात् आत्मा स्वस्थ हुन्छ भने, देह अर्थात् शरीर पनि स्वस्थ र फूर्तिलो हुन्छ । योगी आत्माको शरीर पवित्र र स्वस्थ भएकोले मुख कमल, हस्त कमल, चरण कमल भनेर पनि गायन गरिन्छ । संस्कृत भाषामा 'योगः' भनिने शब्दलाई एक वस्तुको अर्को वस्तुसँगको जोड, मिलन भनेको छ, साथै महाभारतले बाह्यरीको योगको विशेष वर्णन गरेको छ, जसमा देशयोग, कर्मयोग, अनुरागयोग, अर्थयोग, उपाययोग, अपाययोग, निक्षययोग, चक्षुयोग, आहारयोग, संहारयोग, मनोयोग, दर्शनयोग आदि छन् । उपयुक्त योगबाहेक अरु पनि योगका अनेक नामहरू बताइएको छ, त्यसमध्ये मन्त्रयोग, स्पर्शयोग, भावयोग, अभावयोग, महायोग, लययोग, राजयोग, राजाधिराजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, हठयोग, ध्यानयोग, समाधियोग र नादयोग भनेको छ (पाण्डेय, वि सं २०५७, पृ. ५१) । शरीर र आत्माको संयोगले जीवात्माको निर्माण हुन्छ । जब सम्म आत्मा र शरीरको अर्थात् ईन्द्रियको भिन्नताको अनुभव हुँदैन तब सम्म ईन्द्रियको स्थिरता असम्भव हुन्छ । यसमा इन्द्रियलाई संयमित बनाई सत्कर्म उन्मुख बनाउने कार्य योगमा भनि उल्लेख गरेको छ । कर्ममा योगको संयोजन भएमा

मात्र कुनै पनि कर्म धर्म बन्दछ । यसर्थ योगबाट कर्म सत्कर्ममा परिणत हुनुको साथै सन्तुलित जीवन यापनमा प्रभावकारी भूमिका खेलेको हुन्छ । विशेष गरी स्वास्थ्य शरीर ईश्वरको वरदान हो, तर त्यस वरदानलाई कायम राख्नको लागि योगले अतुलनिय योगदान दिएको हुन्छ ।

राजयोगलाई फलित ज्योतिषअनुसारको सुख र अधिकार प्राप्त गर्न पाउने गुह्यगतिको एक योग भनेको छ । राजयोग एक जीवनपद्धति हो, जीवन शैली हो, यसलाई दिनमा केही समयको लागि, केही विशेष आसन लगाएर बस्नुमा मात्र सीमित हुँदैन । राजयोगमा सबै प्रकारको योग समाहित भएको हुन्छ । सबै योगभन्दा सर्वोत्तम भएकोले 'राजयोग'लाई योगहरूको 'राजा' भनिन्छ । आफ्नो विचारलाई प्रबन्धन गर्नु पनि राजयोग हो, अन्य विचारको हस्तक्षेप बिना जब चाह्यो तब जस्तो चाह्यो त्यस्तै सोच्ने शक्ति प्राप्त गर्नु हो । यसअन्तर्गत आत्मा र परमात्माको मिलन गरी भौतिक जीवनलाई आध्यात्मिक जीवनशैलीमा रूपान्तरण गर्नको लागि राजयोगले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नु कुरा विज्ञानले पनि पुष्टि गरिसकेको छ (कुमार, सन् २०१८, पृ. २५) । राजयोगलाई जीवन भन्दा पृथक कुनै अर्को मार्ग नभएर सुन्दर जीवनलाई थप सुन्दर बनाउने एक राम्रो माध्यम मानेको छ । मानिसको सर्वाधिक सबलपक्ष चेतना हो, त्यही चेतनालाई सशक्त बनाई मानव जीवनलाई पूर्णता दिने कार्यमा लगाउनु पर्दछ । आत्मा र परमात्मा मिलनबाट बुद्धिलाई सात्विक बनाउनुपर्दछ ।

राजयोगबाट जीवन जीउने कलाको विकास हुन्छ भन्ने मान्यता रहेको छ । सकारात्मक चिन्तनको कला, आत्म नियन्त्रण कला, परिवर्तनको कला, प्रसन्न रहने कला, सफल हुने कलाजस्ता प्रमुख कलाहरू रहेका छन् (शिक्षा प्रभाग, राजस्थान, सन् २००८, पृ. १८) । विचारको प्रवाह दुईप्रकारको हुन्छ, जसलाई सकारात्मक र नकारात्मक भनिन्छ । सकारात्मक विचारले मानव मनलाई अनुशासीत, रचनात्मक बनाउँदछ । यसर्थ भौतिककलाले सम्पन्न तर आत्मिक कलाले विपन्न वर्तमान यो समयमा आन्तरिककलाको विकास गर्ने कार्यले राजयोगले गरेको छ । घरबारको त्याग, अन्य कुनै वस्तुको त्याग नगरिकन पनि मानव आत्मा खुसी र सुखी रहन सक्दछ । राजयोग कुनै एक सम्प्रदाय विशेषको नभई यो सार्वभौम योग हो ।

'राजयोग'को शाब्दिक अर्थ आफ्नो अन्तःस्करणको भय र मृत्युका आवेगमा विजय प्राप्त गरी सहज आनन्दको अमृतद्वार प्राप्त गर्नु हो । यसको माध्यमबाट विभिन्न स्तर, वर्ग, लिङ्ग, प्रान्त र समुदायका व्यक्तिहरूमा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक रूपान्तरण हुने गर्दछ (अशोक, सन् १९२१, पृ. १९५) । वर्तमान अवस्थामा मानिसलाई सबैभन्दा ठूलो भय मृत्युको छ । जीवनप्रतिको अत्याधिक आशक्ति र जीवन र जगत्को सत्य, शाश्वत ज्ञानबाट अनभिज्ञ हुने नै भयको कारण हो । यसर्थ जीवनलाई यी विविध प्रपञ्चको बिचमा पनि राजयोगको अभ्यासले जीवनलाई भयमुक्त बनाई दिन्छ । राजयोगको लागि कुनै उमेर, वर्ग, स्तरको आवश्यकता पर्दैन, जुन कुनै मानव आत्माले राजयोगको अभ्यास गर्न सक्दछ ।

योगका सम्बन्धमा सविस्तार विवेचना पातञ्जल दर्शनमा भएको छ । पातञ्जली दर्शनले वर्णन गरे अनुसार मनस्थितिको अन्त्य, वा मोक्षप्रद चित्तवृत्त निरोध हो (गोयन्दका, सन् २००७ पृ ११७) । योग सांख्यको नै क्रियात्मक रूप हो । योगलाई सबै सम्प्रदाय र मत मतान्तरको पक्षपात र वादविवादबाट रहित सार्वभौम धर्मको रूपमा लिने गरिन्छ, यो तत्त्वको ज्ञान स्वयम् अनुभवद्वारा प्राप्त गर्न सिकाउँछ र मानिसलाई उसको अन्तिम लक्ष्य सम्म पुर्याउँदछ । त्यसैले सारा श्रुति स्मृतिले योगको महिमालाई बयान गरेको छ (तीर्थ, वि सं २०६९, पृ. १९५) । योगको अर्थ जोड हो, तथापि राजयोगले केवल शरीरका अङ्ग प्रत्यङ्ग संगमात्र योग नभई स्वयम्को आन्तरिक अन्तःस्करणसंग योग विचारको प्रवाहलाई समेत दिशानिर्देश गर्दछ । यही प्रकृया नै चित्तनिरोध हो । जुन व्यक्तिको जति मात्रामा चित्तवृत्त निरोध हुन्छ त्यति नै व्यक्तिको आन्तरिक शक्तिको प्रभावमा बृद्धि हुन्छ । सङ्कल्प शक्ति बढ्दछ । त्यसको प्रभावले विचारमा सात्विकता, व्यवहारमा सरलता हुन्छ । मानिस नरबाट नारायण र लक्ष्मी समान बनी जीवनको अन्तिम लक्ष्य प्राप्त गर्दछ ।

शान्त अन्तःस्करण, भयरहित, ब्रह्मचर्य व्रतमा स्थित योगीलाई एकान्त स्थानमा आसन लगाएर, दृढतापूर्वक, सीधा बसेर, मन, इन्द्रिय र कर्मलाई संयममा राखेर निराकारमाथि बुद्धि लगाई एकाग्र भई हृदयभित्र

शुभभावनाले युक्त भएर योग अभ्यास गर्ने विधिविधानको व्यवस्था गरेको छ । साथै उचित आहार, व्यवहार, कर्ममा उपयुक्त चेष्टा र सन्तुलित निन्द्रा एवं समयमा जाग्ने व्यक्तिले मात्र योगको साधना गर्नसक्छ र यही नै योगका सही विधि हो (उषा, सन् २०१८, पृ. ११५-११६) । सर्वप्रथम योगीले योगको लक्ष्यलाई मनमा दृढ संकल्प गरेर बस्नुपर्दछ । मूलाधारलाई सीधा राखेर, सम्भव भए सम्म एकान्त स्थानमा ब्रह्ममूर्तमा यसको अभ्यास गर्दा बढी लाभप्रद हुन्छ । मनको ध्यान ज्योतिको स्वरूपमा लैजाने र स्वयमलाई पनि एक ज्योति स्वरूप निधारको मध्यभागमा जसलाई भुक्तुटी भनिन्छ त्यसमा ध्यानलाई एकाकार गर्ने, ब्रह्मचर्यमा रहँदा चैतन्य सत्ता जागरूक हुनाले योगीको लागि ब्रह्मचर्यमा रहने । विचारको प्रवाहलाई मस्तकको मध्यभागमा बारबार केन्द्रित गराउन अभ्यास गर्ने । मनमा सारा विश्वमाथि शुभभावना राख्दै यसको धेरै पटक अभ्यास गर्ने । योग गरेमा निन्द्राको मात्रामा कमी आउने, भोजनप्रतिको लोभ कम हुने र मानसिकतामा साधना उन्मुख चिन्तन चल्नेगर्दछ ।

विश्लेषण र नतिजा

सुखको रूपमा योगको के प्रयोजन छ ? भन्ने सन्दर्भमा "शरीरसहित सर्वरूप प्रपञ्चको मृगतृष्णाको जलवत् मिथ्या सम्यक् अपरोक्षलाई जान्नु र पूर्वोक्तप्रपञ्चको आफूलाई सम्यक् अपरोक्ष अधिष्ठान जान्नु हो" यही नै जगत्प्र अङ्गहरूलाई देख्नु हो । योगसिद्धि प्राप्त योगीहरूलाई ज्ञानको अपेक्षा अवश्य हुनेगर्दछ । यसमा गौरवतालाई देखिने पहिलो वस्तुलाई विचार गर्नु योग हो भनेको छ (टिगुनैत, सन् २००१ पृ २११) । सम्यक् अपरोक्ष स्वरूपलाई जान्नु नै राजयोग हो । हठयोग हठिहरूको लागि हो भने विचारशीलहरूको लागि राजयोग हो । योग गर्ने व्यक्तिहरूलाई योगी, जबकि योग अभ्यास नगर्नेहरूलाई अयोगी र परमयोगी त्यो हो जसले सबै मानसिक अभ्यासहरू बीचको भिन्नता बुझ्दछ (कालीकमलीवाले स्वामी, सन् २००८ पृ १६) । चेतनशील मानव नै चिन्तनशील हुनाले विचारको लागि राजयोग महत्त्वपूर्ण हुन्छ । मनमा आउने विचारको तहहरू मध्येमा श्रेष्ठ विचारलाई निम्नयोग गर्ने अभ्यास राजयोगअन्तर्गत पर्दछ । यसर्थ पूर्वीय दर्शनमा राजयोगको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । अतः योगको फाईदाको बारेमा धेरै व्याख्या भएको र राजयोगको पद्धतिको बारेमा मौन रहेकोले त्यस रिक्ततालाई पूरा गर्ने पूर्वीय दर्शनमा राजयोगको रहेको छ (शर्मा, सन् २००१ पृ ७८) । योगको साथै योग विज्ञानको उत्पत्ति, यसको विकास र योगसम्बन्धी विभिन्न धर्मग्रन्थले गरेका विश्लेषण गरेका छन् ।

मानव जीवनमा योगको प्रभाव, विभिन्न प्रकारका योगहरूको वर्णन गरेको छ । यसको साथै योगले मानव जीवनमा पार्ने शारीरिक र मानसिक प्रभावको वर्णन गर्नुका साथै उमेरअनुसार योगको उपयोगितालाई पनि इङ्गित गरेको छ । योगको सन्दर्भमा योगलाई 'अष्टगुणित' अर्थात् 'अष्टगुणी' भनिएको छ । योगको आठ अङ्गमा प्रथम पाँच अङ्ग अप्रत्यक्ष रूपबाट समाधिको लागि उपयोगी भएको उल्लेख छ । समाधि विरोधी (यथा हिंसा, असत्य आदि) वृत्तिलाई टाढा भगाउँछ भनिएको योगलाई बहिरङ्ग साधनको रूपमा उल्लेख गरेको छ (काणे, सन् १९९६, पृ. १५५) । काणेको पुस्तकमा योगको उत्पत्तिको बारेमा र योगको महत्त्वको बारेमा धेरै वर्णन गरेको छ । यी विविध योगको व्याख्या गरेता पनि राजयोगको गहनताको बारेमा पुस्तकमा धेरै चर्चा गरेको छैन । राजयोगले मानव जीवनमा पारेको प्रभावलाई र यसको विधिलाई पनि उचित व्याख्या गरेको छैन । अष्टगुणीतको भावार्थ अष्ट शक्ति सहनशक्ति, सामना गर्नेशक्ति, निर्णय शक्ति आदि हुन् । यी शक्तिको विकासको लागि आत्मबल र आत्मज्ञानको जरूरी हुन्छ । यसरी राजयोगको आन्तरिक सूक्ष्मतालाई उजागर गरेको छैन । अतः राजयोगको सूक्ष्म विधि र त्यसको प्राप्तिलाई उजागर गर्नु यस आशय रहेको छ ।

मनको संयोग नभई नजिकैबाट बोलाएको कानले सुन्दैन, अगाडिबाटै गएको व्यक्तिलाई देख्न सकिँदैन । मन अन्तै दौडेको छ भने खाएको स्वाद थाहा पाइँदैन, कहाँ जान हिँडेको हो थाहा हुँदैन र छालाले स्पर्श, नाकले गन्ध पनि थाहा पाउँदैन । यसकारण प्रत्येक इन्द्रियसँग मनको सचेत सम्पर्क हुनुपर्छ र मात्रै विषयवस्तुको ज्ञान हुन्छ । मानव जीवनका सबै क्षेत्रमा मनको सर्वापरि भूमिका रहन्छ । मन दश दिशा दौडन्छ, रिस, राग, लोभ, मोह,

मद, मात्सर्यमा पनि मनको नै योग रहन्छ । तर त्यस्ता विषयमा लगेर योग गर्नु (जोड्नु) लाई योगको वास्तविक अर्थ मानिदैन, न खाली शारीरिक व्यायामलाई मात्रै हाम्रो शास्त्रले योग मानेको छ । मनलाई सबैतिरबाट समेटेर एउटा कुनै पनि विचार वा परमात्मा वस्तुमा केन्द्रित गर्नु योग हो । यस प्रकृतिलाई दिन-प्रतिदिन बढाउँदै मनको एकाग्रता गर्ने विधि नै ध्यान हो । मन रूपीतत्त्वको एकाग्र गर्ने प्रावधान ध्यान हो भने निश्चल भएर अर्थात् मनलाई एउटै वस्तुमा मात्र केन्द्रित गर्नसक्नुलाई नै धारणा भनेको छ । लामो समयसम्म विचारलाई दीर्घचिन्तन गर्ने क्षमतामा पुर्‍याउने सक्नु नै समाधिको स्थिति हुनु हो । यसरी चैतन्यसँग मनस्तत्त्वको संयोग भएपछि योगसिद्ध योगी भएर सिद्धिलाभ गर्न सकिन्छ छ (कोइराला, वि सं २०५६, पृ. १०७-१०८) । कोइरालाका पुस्तकमा योग शब्दको पुष्टि गरेको छ । आत्मा चैतन्य सत्ता हो । यसैद्वारा शरीरका इन्द्रियले हरेक कर्मको चालको बोध गर्दछ । मृत्यु शरीरबाट आत्माको प्रस्थान हो (फ्रीडेल, शेले, पार्कर, सन् १९९३, पृ. २२) । आत्मामा भएको विचार शक्ति चारैतर्फ भाग्दछ, तर त्यसलाई वशमा पार्नको लागि कुन वस्तुमा विचारलाई एकाकार गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा भने खुलाउन सकेको छैन । आत्माको विचारलाई मार्ने होइन तर त्यसलाई सही दिशा प्रदान गर्नु नै राजयोग हो भन्ने कुराको ज्ञानलाई प्रष्ट्याउन सकेको छैन ।

हरेक मानिसको जीवनमा तीन प्रकारका दुःख आइपर्दछन् । आध्यात्मिक, आदिभौतिक र आदिदैविक जुन क्रमशः शरीरको रोग व्याधिबाट मानिस र जीव जन्तुबाट, पानी, गर्मी र ठण्डी आदिबाट प्राप्त हुने गर्दछ जसलाई त्रितप भनिन्छ । उपर्युक्त तीन तपबाट मुक्त हुनका लागि पौराणिक मान्यताअनुसार पानीमा स्नान गरेर, देव आत्माहरूको दर्शन गरेर, भगवानको नामको कनै शरीरमा चिन्ह धारण गरेर, काशी गयाजस्ता धार्मिक स्थानमा गएर बस्ने, कुनै मन्त्र जप गरेर बस्ने । योगको माध्यमले एक स्थानमा बसेर धेरै ठाँउको अनुभव गर्न सकिन्छ र दैनिक जीवनको कार्यशैलीमा समेत योगबाट प्राप्त उर्जाको सकारात्मक प्रभाव पर्दछ (कनाल, सन् १९२९ पृ ५८) । यस पुस्तकमा राजयोगको भन्दा पनि हठयोगको अभ्यासको धेरै चर्चा रहेको छ । समग्रमा भन्दा योगहरू मध्येमा राजयोगको मार्ग थोरै पृथक छ । राजयोगको अभ्यासमा भक्तिको कर्मकाण्ड भन्दा पनि ज्ञानमार्गको पक्ष प्रवल हुन्छ । राजयोग कुनै सम्प्रदाय र धर्ममा भन्दा धारणामा प्राथमिकता विषय हो । यसर्थ यस पुस्तकमा नभएको वास्तविक राजयोगको पाटोलाई समेट्न नसकेको हुनाले यस लेखमा राजयोगको सैद्धान्तिक पक्षलाई जोड्न खोजिएको छ ।

मानव जीवनमा सुखको सशक्त आधार स्वास्थ्य हो । स्वास्थ्यलाई समायोजन गर्नको लागि पनि राजयोगले अतुलनीय भूमिका खेलेको छ । आनन्द, स्वस्थ र सफल परिणाम, र सकारात्मक सोचको लागि राजयोग एक प्राकृतिक विधि हो (सासन, सन् २०१२, पृ २१) । मानिस चेतनशील प्राणी भएकोले बस्न खानमात्र पाएर प्रयाप्त हुँदैन । चेतनायुक्त मानव आत्माले प्रतिष्ठा, सफलता, उपलब्धि आदि विविध कुरालाई प्राप्त गर्न चाहन्छ, तब मात्र मानव आत्मा सन्तुष्ट हुन्छ । यही नैसर्गिक गुणले नै आजको विकास सम्भव भएको हो यसर्थ प्राप्त सफलतालाई कायम गरी राख्न र विद्यमान विकृतिलाई न्यूनीकरण गर्नको लागि पनि राजयोगको अभ्यास एक प्राकृतिक पद्धति हो । मानसिक स्तरमा राजयोगले प्रकृत्यागत कसरी रूपान्तरण गर्दछ भन्ने कुरामा मौन देखिन्छ ।

राजयोगको आवश्यकता

मानव जीवन अनेकौं चुनौति भरिएको छ । जीवनयात्रामा अनेकौं परिस्थितिहरू पनि आउँछन् । यस्तो अवस्थामा हामीलाई कुन चीजले मद्दत गर्ला त ? त्यो चीज हो हामी भित्रको आन्तरिक शक्ति जुन शक्ति ईश्वरीय उपहारको को रूपमा प्राप्त छ । जसलाई हामी चाहेमा बदल्न सक्छौ जुन कदापी ध्वस्त र नष्ट हुँदैन । प्रकृतिको यति ठूलो प्रकोपमा विभिन्न संरचना ध्वस्त भयो तर मानव आत्मा शक्तिशाली र प्रबल हुन्छ भने त स्वयम्को मनोबललाई सशक्त बनाई त्यस्ता संरचनालाई पुनर्निर्माण गर्ने सामर्थ्य राख्दोरहेछ । त्यसैले वर्तमानको युग सङ्क्रमणको युग हो, आध्यात्मिक भाषामा सङ्गमयुग हो, राजनीतिक भाषामा महापरिवर्तनको युग पनि हो । यस युगमा मानव मनलाई परिवर्तन गर्ने शिक्षा आध्यात्मिक शिक्षा र सर्वश्रेष्ठ

अभ्यास राजयोगको अभ्यास नै हो ।

राजयोग अत्यन्त व्यवहारिक एवम् सरल छ । आन्तरिक दूषित प्रवृत्ति होस् या बाह्य विकारको परिवर्तन त्यसको अचूक थेरापी राजयोग हो । जुन सबै धर्ममा प्रतीकात्मक रूपले विस्तार गरिएको छ । हिन्दू धर्ममा मुक्तिको मार्गः राजयोगको मार्ग, ज्ञानयोगको मार्ग, कर्मयोगको मार्ग र भक्तियोग हो । मुक्तिको तात्पर्य यहाँ मृत्युपछिको अवस्था मात्र नभई जीवन छँदै रोग, शोक, तनाव, क्रोध आदिबाट पनि मुक्ति हुनु हो । जीवन रहेर पनि जीवनमा आईपर्ने समस्यालाई ज्ञान योगको माध्यमबाट निदान गर्न सकिन्छ । राजयोगको अष्टाङ्गमार्गः यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिद्वारा आन्तरिक संस्कारको परिवर्तन हुनु हो । व्यक्तित्मा विद्यमान विकृतिलाई परिवर्तन गर्नमा राजयोग एक राम्रो माध्यम हो । राजयोगको प्रभावबाट भएको आन्तरिक परिवर्तन एक व्यवहारिक घटना हो । मानवजीवन प्रकृति (शरीर) र पुरुष (चेतना) गरी दुई आयामसँग जोडिएको छ । यी दुवै आयामको प्रकृति भने पृथक छ । शरीर जुन प्रकृतिको पञ्चमहाभूत संयोजनबाट बनेको छ । यसको विशेषता परिवर्तनशील, क्षणभङ्गगुण र अन्ततः विनाशी छ । यसको भौतिक जगत्सँग सम्बन्ध रहेको छ । 'भौतिक' भन्नाले जीवधारी, जडपदार्थसम्बन्धी विषय भन्ने बुझिन्छ । जीवनको अर्को आयाम आन्तरिक शक्ति चेतनासँग सम्बन्धित छ । यो अभौतिक र अविनाशी छ । यही शक्तिले मानव शरीरका कोषहरू जीवित हुने गर्दछन् । यसको सम्बन्ध चेतना, विचार, भावनासँग रहेको हुन्छ । यीनै आधारबाट हुने आन्तरिक स्वरूपको प्रतिविम्ब नै बाह्य संसार हो । अतः मानव जीवनको सफलता पनि बाह्य र आन्तरिक संरचनाको सन्तुलनमा गाँसिएको हुन्छ । यसर्थ जीवनका यी दुवै आयामलाई सन्तुलन राख्दै अविनाशी सत्ताले विनाशी साधनको माध्यमद्वारा मानवजीवनको लक्ष्य प्राप्त गर्नु नै आध्यात्मिक जीवनशैली हो (तारा, वि.सं. २०७०, पृ. ५८) । अन्य जीवधारीको तुलनामा मानव जीवनलाई श्रेष्ठ, उत्तम भन्नुको आधार पनि यही चेतना हो ।

षड्दर्शन मध्ये चेतनाको रूपान्तरणको लागि र सम्पूर्णरूपले सम्प्रदायिकता भन्दा उच्च स्थानमा रहेर कार्य गर्ने श्रेष्ठ पद्धति राजयोगको नै हो । जीवन जिउन सिकाउने मूलमन्त्र राजयोगमा नै निहित छ । बाह्य परिवर्तनमा कुनै कुराको पुष्टि गर्न तर्क, तथ्य एवम् प्रमाणको आवश्यकता हुनेगर्दछ । आन्तरिक परिवर्तनलाई पुष्टि गर्ने आधार धर्म र आध्यात्म हो छ (ज्योतिर्मय, सन् १९८६, पृ. २०३) । वर्तमान समयमा मानिसको जीवनशैलीमा र मानिसको चेतनामा पनि प्रतिकूल असर परेको छ । यसर्थ यसलाई समयमै व्यवस्थापन गरिएन भने मानवजीवनलाई सुरम्य बनाउन कठिन हुन्छ । आध्यात्मिक जीवनको मुख्य आधार भनेको 'राजयोग' को महत्त्वलाई बुझाउनु पर्दछ । यसको माध्यमद्वारा सबै धर्म, लिङ्ग, स्तर र वर्णका मानिसहरूले स्वयम्को चेतनालाई सकारात्मक रूपान्तरण गर्न सक्दछन् । चेतना र शरीर दुई आयामबाट निर्मित यस मानव जीवनमा भौतिकताको मात्र प्रबलता रह्यो भने असन्तुलन हुनजान्छ । वर्तमान मानवजीवन र भावी आउने सन्ततिको लागि एवम् हरेक पक्षबाट सुरक्षित हुनको लागि राजयोगको माध्यम अपनाउनु पर्ने कुरामा धेरै जसो समाजशास्त्री, मनोवैज्ञानिक, शिक्षाविद् तथा योगीहरू सहमत छन् । पूर्विय दर्शनको परिवेशमा आध्यात्मिक ज्ञान अन्तर्गत राजयोगको अभ्यास गर्नाले मानव जीवनशैलीमा परिवर्तन आएको देखिन्छ । विभिन्न प्रकारको तालिम तथा शिक्षा आदि माध्यमलाई आधार बनाइएको हुन्छ । ती माध्यमहरू मध्ये असल र सत्चरित्रवान् व्यक्ति तयार गर्नको लागि 'राजयोग'ले अत्यन्तै ठूलो भूमिका निभाउन सक्दछ ।

निष्कर्ष

पूर्विय दर्शनहरू मध्ये योगदर्शन एक महत्त्वपूर्ण दर्शन हो । योगदर्शनका प्रवर्तक आचार्य पातञ्जलि हुन् । जीव र ब्रह्मका बीच जुन स्वजातीय, विजातीय र स्वगत आदि भेद छन्, तिनको विवेचन गरी एक हुनु नै योग हो । योगका चार साधनहरूको नाम क्रमशः मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग र राजयोग हुन् । अन्य योगको तुलनामा राजयोग बहुआयामिक र समय सान्दर्भिक छ । योग सम्बन्धि विभिन्न प्रकाशित विभिन्न पुस्तकहरूमा धेरैमा हठयोगको वर्णन गरिएको छ । शरीरसँग सम्बन्धित भएको कारणले

देह अर्थात् शरीरलाई स्वस्थ राख्ने शरीरको भान नै सर्वत्र भएको हुनाले योग केवल एक शारीरिक प्रकृया मात्र हो भन्ने मानसिकता भै रहेको छ । राजयोग एक गहन वैज्ञानिक र व्यवहारिक भएको हुनाले यसको वर्तमान अवस्थामा अति आवश्यकता रहेको छ । योग मृत्युपछिको मोक्षप्राप्तिको मार्ग मात्र नभई यो यस लोकमा नै रहदा स्वस्थ, सुखी र शान्त भएर रहने अवस्थालाई प्राप्त गर्नु हो । स्वयमलाई ज्योतिस्वरूप आत्माको स्मृति गर्दै निधारको मध्यभाग जसलाई भुक्रुटी भनिन्छ, त्यस स्थानमा मनलाई केन्द्रित गरी शरीर र शरीरको पदार्थ, सम्बन्धबाट मनलाई ज्योतिमा स्थित गरी, शिर माथि ज्याति स्वरूपको स्मृति गर्दै स्वयम्मा ज्योतिका किरण परिरहेको अनुभव गर्नु नै राजयोग हो । इन्द्रियबाट कर्म गर्दागर्दै पनि कर्म गराउने चेतनसत्ता आत्मा हो भनी स्वयमलाई सम्झनु पर्दछ । राजयोग कर्मयोग पनि भएको हुनाले जस्तो सुकै व्यस्त जीवनमा पनि गर्नसकिन्छ । बुद्धिबाट गरिने भएकाले बुद्धिको सात्विकता जरूरी हुन्छ । सात्विक भोजनले बुद्धिलाई स्थिरता दिने भएकाले राजसिक र तामसिक भोजनलाई वर्जित गरिन्छ । आत्मालाई चैतन्य र शरीरलाई जड हो भन्ने स्मृति गर्नाले मानिसबाट विकर्म हुन पाउँदैन । जुनसुकै धर्म, वर्ग, स्तर, उमेर समूहकाले गर्ने सक्ने भएकोले यो एक धर्म नभई सार्वभौम ज्ञान हो । जुन ज्ञानले मानव जीवनको सारतङ्खवको बोध गराउँदछ । समाजको एक एकाइ मानिस भएकोले सभ्य समाजको निर्माणको लागि एक राजयोगीको आवश्यकता पर्दछ । गृहस्थ जीवनमा रहेर पनि राजयोगको अभ्यासी नै राजयोगी हो । अतः राजयोग जीवनको हरेक क्षेत्रमा अपरिहार्य विषय बनेको छ । यसैले पूर्वीय दर्शनअन्तर्गत रहेको यस योगको मूल मर्मलाई उजागर गर्नुपर्दछ । जीवनलाई सारयुक्त र साधनायुक्त बनाउनको लागि पूर्वीय दर्शन एक प्रकाशस्तम्भ हो । उक्त स्तम्भमा प्रकाशको कार्य राजयोगले गर्दछ । सभ्यता र संस्कारले कुनै पनि समाज वा राष्ट्र निविघ्नरूपले सञ्चालन हुन्छ । भौतिक संसारमा रहँदा पनि मानवीय जीवनमा आईपर्ने हरेक समस्याको समाधानका पनि यसले मार्ग प्रशस्त पाउँदछ । योग एक यस्तो मार्ग हो, जुन वैज्ञानिक र व्यवहारिक छ । रूढीवादी परम्परा र कर्मकाण्डीय स्वरूपलाई व्यवहारिक, वैज्ञानिक स्वरूपमा ल्याएर आधुनिक युगमा पनि चौतर्फी पक्षलाई समेट्दछ । व्यक्तिको सर्वपक्षीय अभिवृद्धि गर्नमा सफल छ । यति गहन र मूल्यवान साधनलाई सम्पूर्ण मानव जीवनमा एक अनिवार्य विषय हुनुपर्दछ । यसर्थ पूर्वीय दर्शनमा रहेको योगदर्शनको गौरव र महत्त्व छ ।

सन्दर्भ सामग्रीसूची

अशोक, बि.के (सन् १९२१). सोच नई जीवन दृष्टि, जैन पब्लिशर्स (प्रा.) लि ।

उषा, बि.के (सन् २०१८). आध्यात्म कि और....., साहित्य विभाग: ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय मुख्यालय, शान्तिवन, माउन्ट आबु ।

काणे, पाण्डुरङ्ग वामन (सन् १९९६). धर्मशास्त्र का इतिहास, पञ्चम भाग, (सालौ संस्क.), प्र. उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान, लखनऊ ।

कालीकमलीवाले, स्वामी विशुद्धानन्द बाबा (वि.सं.२००८). पक्षपातरहित-अनुभवप्रकाश, प्र. खेमराजश्रीकृष्णदास, बम्बई ।

कोइराला, कुलचन्द्र (वि.सं. २०५६). कुलचन्द्र कोइरालाको ऐतिहासिक लेखसङ्ग्रह, प्र. कुलचन्द्र कोइराला स्मृति प्रतिष्ठान, काठमाडौं ।

कुमार, अनिल (सन् २०१८). ज्ञानामृत, मासिक, वर्ष ५३ अंक १२ पृ ।

ज्योतिमय, प्रणव पण्डया (सन् १९८६).) चेतना की शिखर यात्रा, श्रीराम शर्मा आचार्य: एक असमाप्त जीवनी, आत्मा निवेदन, प्र. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रष्ट, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार ।

गोयन्दका, श्री हरि कृष्णदास (वि सं २००७). महर्षि पतञ्जली कृत योग दर्शन, गीताप्रेस, पो गीताप्रेस (गोरखपुर) ।

तारा, बि के (वि सं २०७०).) ज्ञान सिन्धु, प्र. ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय राजयोग सेवा केन्द्र क्षेत्रीय कार्यालय, पोखरा, नयाँ बजार ।

तीर्थ, ओमानन्द स्वामी (वि.सं.२०६९). पातञ्जलयोग प्रदीप, गीताप्रेस गोरखपुर, गोविन्द भवन कार्यालय, कोलकता संस्थान ।

सन् २००८. स्व-शक्तिकरण के लिए आध्यात्मिक शिक्षा, प्र. राजयोग शिक्षा एवं अनुसन्धान संस्थान तथा प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, शिक्षा प्रभाग, आबु पर्वत, राजस्थान ।

Schele, L., Parker, J., Kerr, J. (1993). *Maya cosmos: three thousand years on the shaman's path*. W. Morrow.

Jasol, K. F. S. (2021). *The Bhagavad Gita: A New Verse Translation*. Notion Press.

Kanal, P. V. (1942). *Bhagwan Dev Atma*.

Peale, N. V. (2012). *The power of positive thinking*. Random House.