

अष्टाङ्गयोग र ब्रह्माकुमारी राजयोगको अन्तर्सम्बन्ध

सरस्वती जि टी, नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालय, बेलभुन्डी, दाङ, bktarapalp@gmail.com
अजय भट्टराई, महेन्द्र मोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस, विराटनगर, मोरङ, bkajaya@yahoo.com

मनोज राज दैवज्ञ, खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन विभाग, पानीपोखरी, काठमाडौं,
mdaibagya@gmail.com

लेखसार

प्रस्तुत लेखमा 'राजयोग र अष्टाङ्ग योगको अन्तर्सम्बन्ध' योगको छाताका रूपमा रहेको राजयोग र अष्टाङ्ग योगको विस्तृत परिचय दर्साइएको छ । यस लेखलाई गुणात्मक अध्ययन विधि अवलम्बन गरी पूर्णता दिइएको छ । योग सबैको जिज्ञासा र रुझानको विषय भइरहेको वर्तमान समयमा ब्रह्माकुमारी राजयोग र अष्टाङ्ग योगविचको अन्तर्सम्बन्धलाई उजागर गर्न खोजिएको छ । आजको प्रविधिको युगमा सृष्टिको सर्वोच्च रचना (मानव जीवन) प्रतिकूल प्रभावले असन्तुलित भइरहेको छ । महाभारतको युद्ध भूमिमा विकृष्ट, भ्रमित, भयभीत अवस्थामा रहेको अर्जुनको मनस्थिति जस्तै अत्यन्त कारुणिक स्थिति छ । शारीरिक, मानसिक, आर्थिक सामाजिक जस्ता चौतर्फी आयाममा अति क्रुद्ध, विकृष्ट, रुग्ण व्यथित मनोदशामा रहेको वर्तमान मानवमनलाई पुनः मानवीय क्षमता, धर्मश्रद्धाको विकास अचेतन परिशोधन, सुषुप्त शक्तिको जागरण, एकाग्रता, सङ्कल्पशक्तिलाई प्रस्फुटन गर्नको लागि राजयोग र अष्टाङ्ग योगको अतुलनीय भूमिका छ । राजयोग र अष्टाङ्ग योगको सूक्ष्म भन्दा सूक्ष्म पद्धतिलाई समेत विस्तृत चिरफार गरी भिन्नता अलग्याउनु पनि यस लेखको उद्देश्य हो । धर्म, सम्प्रदाय र क्षेत्रफल भन्दा माथि रहेको योग ध्यानको बारेमा हरेक क्षेत्र, वर्ग, स्तर र उमेरका मानिसहरूले युगानुकूल योगको सही र सत्य जानकारी प्राप्त गर्नका लागि यो शोधलेखले सेतुको कार्य गर्नेछ भन्ने निष्कर्ष निकालिएको छ ।

शब्दकुञ्जी : विकृष्ट, सङ्कल्पशक्ति, अचेतन परिशोधन, युगानुकूल, सुषुप्त शक्तिको जागरण ।

विषयपरिचय

योगलाई योग (युज+घञ्) मिलाउनु, नियम, विधान, चित्त-वृत्तिको निरोध, मोक्षका उपाय भनेर अर्थात्एका छन् । वामन शिवराम आप्टेले 'योगः' शब्दको जोड 'युज् भावादौ घञ्, कुत्वम्' भनी व्याख्या गरेका छन् । यसको शाब्दिक अर्थ जोड्नु, मिलाउनु, मिलाप, सङ्गम, मिश्रण, गम्भीर भावचिन्तन, मनको सङ्केन्द्रीकरण, परमात्मा चिन्तन, चित्तवृत्तिनिरोध भन्ने बोध हुन्छ (आप्टे, सन् १९६६) । पतञ्जलिले योगलाई 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः', अर्थात् चित्तको वृत्तिहरूलाई वशमा राख्नु नै योग हो भनेका छन् (शर्मा, सन् २००१) । यसरी समग्र राजयोगको अर्थ सर्वश्रेष्ठ संयोग जसको अभ्यासले चित्त जस्तो अस्थिर शक्ति संयमित हुन्छ । योग मूलतः आत्मविकास तथा मोक्षको साधन हो । आध्यात्मिक विकासको उद्देश्यले प्रयोग गरिने योगले साधकको दूषित कर्म क्षय हुन्छ र श्रेष्ठ कर्ममा संस्कार रूपान्तरण हुन्छ । आत्मामा सतोगुणको प्रबलताले आत्मिक शक्तिको विकास हुन्छ । आन्तरिक शक्तिको विकास भई एक साधकले सुसभ्य समाज निर्माण कार्यमा एक संवाहकको कार्य गर्दछ । योग पूर्ण वैज्ञानिक र पूर्ण व्यावहारिक अवधारणा हो । यस भनाइलाई पुष्टि र तर्क एवं तथ्ययुक्त सयौं शोध अनुसन्धानपरक प्रमाणहरू उपलब्ध छन् । यसर्थ योग पूर्ण वैज्ञानिक र पूर्ण व्यावहारिक अवधारणा हो । आधुनिक अनुसन्धान पद्धति अन्तर्गत योगक्रियाहरूलाई वैज्ञानिक शोध अनुसन्धानद्वारा मापन, परीक्षण र अध्ययन गर्न सकिन्छ । योगको प्रभाव ढिलो देखिन्छ तर दिगो र स्थायी हुन्छ । भौतिक विज्ञानको पहुँच समाप्त हुन्छ तर योगविज्ञानको सीमा र पहुँच छ । यसैकारणले योग सबै क्षेत्र वर्गले गर्नु आवश्यक छ (अधिकारी, २०१२) । राजयोग र अष्टाङ्ग

योगको सम्बन्ध परिपूरक छ । राजयोग एक मानसिक प्रकृत्या हो जसको प्रारम्भ मन हुँदै असर शरीरसम्म हुन्छ भने अष्टाङ्गयोगको प्रारम्भ शरीरबाट भएर मन सम्म पुग्दछ । दुवै योगको उद्देश्य भने मोक्ष नै रहेको छ । यद्यपि राजयोग सिद्धान्तअनुसार रोग, शोक तनाव जस्ता कुराबाट मोक्ष अर्थात् (मुक्त) हुनु हो भने, अष्टाङ्ग योगको अभ्यास गर्दै जाँदा समाधिमा पुगी मोक्ष (मुक्ति) प्राप्त हुने कुरामा जोड दिएको पाइन्छ । ब्रह्माकुमारी राजयोगमा 'शरीर र शरीरको सम्बन्धलाई पूर्ण रूपले विस्मृत गरी स्वयंलाई एक ज्योति बिन्दु आत्मा सम्भेरेर ज्योतिस्वरूप परमात्मालाई स्मरण गर्नु नै राजयोग हो' । जसलाई सहजयोग पनि भनिन्छ । ब्रह्माकुमारी राजयोगमा विशेष आँखा हल्का खोलेर सुखासनमा बसेर योग गरिन्छ ।

अध्ययनविधि

अष्टाङ्ग योग र ब्रह्माकुमारी राजयोगको अभ्यास र सिद्धान्तको अन्तर्सम्बन्ध शीर्षकको लेख पुस्तकालय विधिद्वारा तयार गरिएको छ । यसमा प्राथमिक र द्वितीयक दुई किसिमका सामाग्रीहरू प्रयोग भएका छन् । प्राथमिक सामग्रीको नाममा योगअन्तर्गत राजयोग र अष्टाङ्ग योगको सूक्ष्म मान्यता तथा यी दुईविचको अन्तर्सम्बन्धको विश्लेषण रहेको छ । इन्टरनेट अनलाइनमा भएका लेखहरू, चिन्तनयुक्त पुस्तक, समालोचनात्मक विचार, पूर्वीय दर्शनका अतिरिक्त राजयोगका केही अंश, राजयोगसम्बन्धी पत्रपत्रिकाहरू, अष्टाङ्ग योगको इतिहास एवं योगको प्रयोगसम्बन्धी लेखिएका लेखहरूको अध्ययन गरिएको छ । समयानुसार योगका महत्त्वपूर्ण आयामलाई सैद्धान्तिक सामग्रीका रूपमा प्रयोग भएका छन् । यिनै प्राथमिक र द्वितीयक सामग्रीका आधारमा निगनात्मक विधिद्वारा विश्लेषण गरी निष्कर्ष निकालिएको छ ।

सैद्धान्तिक आधार

आत्माको नैसर्गिक गुण सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम लगायत गाम्भीर्यलाई उजागर गरी उर्जावान् शारीरिकभावलाई सन्तुलनमा ल्याउनको लागि आत्माचिन्तन गरी त्यसमा पोषण थप्नुपर्दछ । हरेक कर्मगर्दा हामी आन्तरिक चेतनालाई जति स्मृति गर्दछौं, त्यति नै आत्माको गुण कर्ममा उजागर हुन्छन् । आत्माको गुण निखारिँदै जानु अर्थात् वास्तविकतामा बाँच्नु हो । आइन्सटाइनले भनेका छन् "आध्यात्मिक शिक्षा बिना भौतिक शिक्षा अन्धो हुन्छ, भने भौतिक शिक्षा बिना आध्यात्मिक शिक्षा लड्गडो हुन्छ ।" यथार्थमा वर्तमान अवस्थामा संसार यही नियतिबाट गुञ्जिरहेको छ । अब हामी वर्तमानमा भएको हरेक वस्तुको खतिलाई निषेध गर्नको लागि आत्मिक शक्तिलाई उर्जावान् बनाउनुपर्ने देखिन्छ । आन्तरिक चेतनाको शक्तिको अनुभवगरी उक्त शक्तिलाई जीवननिर्वहनको कार्यमा समायोजन गर्नु पनि आध्यात्मिकता हो । यसरी राजयोगको ज्ञान एवं प्रकृत्यालाई पूर्वीय दर्शनमा आधारित सिद्धान्तको आधारमा अध्ययन, अनुसन्धान, व्याख्या, विश्लेषण र मूल्याङ्कन गरिने छ ।

अष्टाङ्ग योग

योग: एक संस्कृत शब्द जसको अर्थ एकता वा एकमा विलय हुनु हो । यसर्थ योग भनेको मन, शरीर र चेतनाको एकता हो । किनकि यसले श्वास फेर्ने कार्यमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ । यसप्रकारको ध्यानले एकाग्रताको शक्तिमा वृद्धि गर्दछ (कपुर, सन् २०१३) । अष्टाङ्ग योग भन्नाले पतञ्जलि ऋषिद्वारा प्रतिपादित राजयोगको आठओटा अङ्ग भएको साधना प्रणालीलाई जनाइन्छ । अष्ट भन्नाले आठ र अङ्ग भन्नाले भाग वा चरण भन्ने अर्थ लाग्दछ । यसले योगमार्गमा क्रमशः आत्मशुद्धि, इन्द्रिय नियन्त्रण, मानसिक एकाग्रता, ध्यान र समाधिमा पुऱ्याउने मार्ग देखाउँछ । अष्टाङ्ग योगको मूल आधार पतञ्जलि योग सूत्र हो । साधकका लागि आवश्यक आठओटा अङ्गहरू (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) को प्रतिपादन दोस्रो अध्याय साधनपादमा गरिएको छ । भागवत् गीता ज्ञानको अध्याय छमा ध्यानयोग र राजयोगका सिद्धान्तहरू पाइन्छन् जसले अष्टाङ्ग योगसँग सम्बन्ध राख्दछन् । योग जीवन जिउने कला र दर्शन हो । योग शब्दको उत्पत्ति संस्कृत भाषाका तीन धातुबाट भएको हो । युज् (समौ), दिवादी, गण । युज् शब्दको प्रयोग पतञ्जलिको योग दर्शन र कपिलमुनिको साङ्ख्य दर्शनमा गरिएको अर्थ समाधि, युजिर (योग) रुधादि गण, न्याय, वैशेशिक र वेदान्त दर्शनमा प्रयोग गरिन्छ) जसको अर्थ जोड्नु हो । युज् (संयम) जसको अर्थ संयम हो । योग शब्दको तीन अर्थ यिनै तीन धातुबाट आएको हो । पहिलो युज् धातुको अर्थ

समाधि अर्थात् योगको अर्थ समाधि हो । दोस्रो प्रयोगमा युज (युजिर) ले धातुको अर्थ जोड्छ । आत्मालाई दैवीशक्तिसंग जोड्नु, जीवनमा संयमित हुनु र समाधि गर्नु नै कर्म योग हो । योग व्यक्तिगत सार्वभौम चेतनाको मिलन हो । योगको प्रादुर्भाव प्राचीन समयदेखि भएको हो । यो विश्वास गरिन्छ कि योगका प्रथम गुरु शिव हुन् (सिंह र सिंह, सन् २०२०) । योग सूत्रहरूको सबै भन्दा अस्पष्ट र गुप्त पक्ष पनि हो । दश प्रकारका समाधिको वर्णन गरिएको छ । हाम्रो सामान्य, दैनिक जीवनमा समाधिको कुनै तुलना छैन । योग अभ्यासको सबै भन्दा कठिन पक्ष हो । समाधिको निपूर्णताले व्यक्तिलाई चेतनाको कुनै पनि र सबै सम्भव अवस्थाहरूमा स्वैच्छिक पहुँच प्रदान गर्दछ (डिग्रेसिया सन् २०१५) । अष्टाङ्ग योगमा शृङ्खलाबद्ध आसनहरू समावेश छन् । प्रत्येक शृङ्खलाबद्धरूपले निश्चित तरिकाअनुरूप अभ्यास गरिन्छ । अभ्यासकर्ताहरूले अघिल्लो आसनमा महारथ हासिल गरेपछि मात्र अर्को आसनमा अधि बढ्न सक्दछन् । आसनहरू विन्यासद्वारा क्रमिक हुन्छन् । आसन, श्वास प्रश्वास र बुद्धिलाई एकाकार बनाउने कुरामा ध्यान केन्द्रित हुन्छ । पहिलो आसन प्राविधिक रूपमा जटिल छ र तिनीहरूको सही कार्यान्वयनको लागि शरीरको सञ्चित शक्ति र लचकताको प्रयोगमा सावधानीपूर्वक मानसिक ध्यान गर्न अत्यन्त जरूरी हुन्छ । प्रत्येक आसनमा श्वास प्रश्वासको समन्वयलाई महत्त्वपूर्ण मानिएको हुन्छ (जेरी, चाड र ला, सन् २०१७) । यसले प्राचीन शिक्षालाई समकालीन सन्दर्भहरूमा अनुकूलित गर्दछ । यी व्याख्याले पतञ्जलिका एफोरिज्महरूलाई पुनःफ्रेम गर्दछ ।

योगका आठ अङ्गहरू अष्टाङ्ग योग, वियोग (वैराग्य) र मानसिक स्थिरता (निरोध) जस्ता केन्द्रीय विषयहरू आधुनिक श्रोताहरूसँग प्रतिध्वनित गर्न पुनःपरीक्षण गरिएको छ । यद्यपि धेरै समकालीन योगशैलीहरू योगको मूल सूत्रबाट नैतिक व्यावहारिक कुराहरूबाट धेरै पृथक् पाइन्छ । विशेष गरी योगको परम्परागत रूपहरूमा ध्यान अवस्थामालाई उत्प्रेरित गर्ने लक्ष्यका साथ योग सूत्रका आठ अङ्गहरूमा जोड दिइएको (होवार्ड, सन् २०१८) । अष्टाङ्गयोग योगको परम्परागतरूप हो । जुन शारीरिक आसनको शृङ्खलाको साथ श्वासलाई सुसङ्गठित गर्नमा केन्द्रित छ । अष्टाङ्ग योगमा आसनहरूको एक निश्चित अनुक्रम हुन्छ जुन एक विशिष्ट क्रममा अभ्यास गरिन्छ । यस अभ्यासमा मानसिक स्पष्टता र विश्रामलाई बढवा दिने, ध्यान र श्वास नियन्त्रणको तत्त्वहरू पनि समावेश गरिएको हुन्छ । यी आठ अङ्गहरूमा नैतिक सिद्धान्तहरू, शारीरिक आसनहरू, श्वास नियन्त्रण, इन्द्रियहरूको संयम एकाग्रता, ध्यान र आत्मज्ञान समावेश छन् (नारतट्टी र वादीराज) । यौगिक अङ्ग आसन (योगको आसन) र प्राणायाम (नियन्त्रित) यी आठ चरणका गतिविधिहरूको एक भाग मात्र हुन् । केही आधुनिक अनुवादकहरू भन्दछन् कि अष्टाङ्ग योगले हठयोगलाई मात्र बुझाउँछ । अष्टाङ्ग योगले राम्रो जीवन जिउन मद्दत गर्दछ । योगले अन्तर्ज्ञानको विकास गर्न मद्दत गर्दछ । तनावलाई कम गर्नु यो सबै भन्दा महत्त्वपूर्ण गुण हो । शरीरमा उत्पादन हुने एड्रेनालिनले विभिन्न स्टेस हर्मोनको प्रभावलाई कम गर्दछ र साथै सेरोटोनिन डोपामाइन आदि हर्मोनको प्रभाव बढाउँछ । यसले मानव शरीरको आन्तरिक र बाह्य अङ्गमा सुधार ल्याउँछ (जाना, सन् २०२४) । मनको एकाग्रताको लागि मनमा एक विचारको उपस्थिति महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अष्टाङ्ग योगअन्तर्गत प्रत्याहारको चरणमा बिस्तारै धारणा परिपक्व हुँदै बाह्य इन्द्रिय संयमित हुँदै जान्छ । कतिपय अवस्थामा इन्द्रियको संयम क्षणिक पनि हुन सक्दछ यसर्थ यसको अभ्यासलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ ।

धेरैजसो पूर्वीय गुरुहरूले पतञ्जलिलाई योगको पिता मान्दछन् । पतञ्जलिले योगसूत्र पूरा गर्दा रहस्यमय र अविश्वासनीय स्तर प्रदर्शन गरेका थिए । उनले संस्कृत, व्याकरण र आयुर्वेदिक चिकित्सामा पनि धेरै योगदान दिएका थिए । अष्टाङ्ग योगले पतञ्जलिको पूरा योगदानलाई स्पष्ट पार्दछ । अष्टाङ्ग योगको उल्लेख धेरै प्राचीन ग्रन्थहरू जस्तै *महाभारत* जस्तो ग्रन्थमा गरिएको छ । अष्टाङ्ग शब्दले सारा योगको सारलाई उल्लेख गर्दछ । यम : सामाजिक अनुशासन जस्तै सत्य बोल्नु, चारी नगर्नु आदि । नियम : व्यक्तिगत अनुशासन, जस्तै स्वच्छता, आत्म अनुशासन आदि । आसन : शारीरिक मुद्रा जस्तै योगासन आदि । प्राणायाम : श्वासलाई संयम गर्ने विशेष पद्धति । प्रत्याहार: इन्द्रियलाई संयममा पार्ने अभ्यास । धारणा: मनलाई एकाग्र पार्ने अभ्यास । ध्यान : ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास । समाधि : आत्मा र ब्रह्मसँग एकताको अनुभव हो (मैहल, सन् २०१२) । समकालीन आध्यात्मिक संस्कृति (Contemporary Spiritual Culture,

CSC) को भागका रूपमा योग केन्द्रित छ। शास्त्रीय योग र हठयोगको उद्देश्य शरीरद्वारा क्रिया गरी ऊर्जा सक्रिय पार्नु हो जुन ब्रह्माण्डको सूक्ष्म रूप हो। मोडर्न पोस्टुरल योग एमपीवाई (Modern postural yoga-MPY) जुन २० औं शताब्दीको सुरुमा स्थापित भएको थियो जुन परम्परागत योग भन्दा फरक छ। पूर्वीय परम्पराले आसनहरूलाई ध्यानको तयारीको रूपमा हेर्दछ। सन् १९६० को दशकको उत्तरार्धमा पाश्चात्य प्रतिसंस्कृति प्रभावित योगले आसनहरूलाई जीवनको सूक्ष्म जीव, आध्यात्मिक खोज र गतिशील ध्यानको रूपमा हेर्दछ। ध्यानले मनोवैज्ञानिक प्रविधिहरूको एक शृङ्खला समावेश गर्दछ। इन्द्रिय, एकाग्रता, चिन्तन यसको अभ्यासको आधार भनेको दैनिक नैतिक आचरण र समाधितर्फको चरण सिद्धान्त वा मनको उतारचढावको अन्त्य हो (इटो, सन् २०२४)।

राजयोग

'राज' शब्दले राजालाई बुझाउँछ र योगले एकतालाई सङ्केत गर्दछ। त्यसैले तिनीहरूलाई एक साथ राख्नुको अर्थ राजाको रूपमा मनलाई जित्नु हो। स्वामी विवेकानन्दले विश्वासमा आधारित धेरै धार्मिक अभ्यासहरूबाट राजयोगलाई फरक पार्दै राजयोगको विज्ञानले सत्यमा पुग्ने व्यावहारिक र वैज्ञानिक तरिका मानवजाति सामु प्रस्ताव गरेका थिए। ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोगका साथै राजयोग वेदान्त दर्शनमा अपनाइने चार योग प्रणाली हुन्। राजयोग मनको आध्यात्मिक अस्तित्वको उच्चतम स्तर प्राप्त गर्नका लागि मनको शक्तिलाई नियन्त्रण र प्रशिक्षण दिन र जीवन शक्तिसँग जोड्नमा केन्द्रित गर्नु हो। राजयोग त्यो विज्ञान हो जसले हामीलाई एकाग्रताको शक्ति कसरी प्राप्त गर्ने भनेर सिकाउँछ। राजयोग साङ्ख्यको दर्शनमा आधारित छ। बाह्य वस्तुहरूको आकर्षण बाहिरी उपकरणहरूद्वारा आआफ्ना मस्तिष्क केन्द्र हुँदै अन्य अङ्गहरूमा स्थानान्तरण गर्दछ (शर्मा, सन् २०१५)। राजयोग समावेशी छ। विभिन्न पृष्ठभूमि र स्वभावका मानिसहरूले यसको अभ्यास गर्न सक्दछन्। स्वनियन्त्रण अर्थात् आत्मसंयम नै राजयोग हो। राजाको अर्थ शाही अर्थात् सबै भन्दा उच्च हो। राजयोगलाई योगहरूको राजा भनिन्छ। राजयोग योग सूत्रमा पाइने योगका आठ अङ्गमा आधारित छ। जसरी एक राजाले आफूलाई केन्द्रीय सर्वोच्च ठान्दछ र यसैले आफ्नो शक्ति अर्जित गर्दछ र सारा सृष्टिले त्यसलाई सम्मान गरेको हुन्छ। त्यसैले सबै शक्तिको स्रोतको आधार राजयोग नै हो (भोज, सन् २०१७)। नयनलाई आधा खुल्ला राखेर अंतदृष्टिबाट भृकुटीको उर्ध्वस्थलमा म चित्त स्वरूप, म शान्त स्वरूप हुँ भनी अभ्यास गर्ने (शर्मा, सन् १९८६)। अल्पकालीन लक्ष्य सबैमा हुन्छ तर जीवनको उच्च लक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि राजयोगले मद्दत गरेको हुन्छ। जसरी कुनै औषधीले घाउ निको पार्दछ, त्यसैगरी व्यक्तिभित्र भएको नकारात्मकता सोचको खीललाई मुक्त गर्ने साधन योग भनिएको छ। राजयोगको अभ्यास नै स्वस्थ र खुसीयाली जीवनको आधार हो। चाहे त्यो सांसारिक वस्तु होस् या पारमार्थिक नै किन नहोस्। जब हामी कुनै पुस्तकलाई पढ्दछौं अथवा कुनै अन्य कार्य गर्दछौं तब हामी सर्वरूपबाट कार्यमा संलग्न भएका हुन्छौं। हाम्रो अवस्था सम्पूर्ण रूपबाट कार्यमय हुन्छ, यही अवस्थाको नाम नै योग हो। योग स्वाभाविक धर्म हो (हैमेन्द्रकुमार, सन् १९७५)। राजयोग ध्यान परम्परामा ज्योति बिन्दु स्वरूप शिव परमात्मामा ध्यान केन्द्रित गर्नको लागि जोड दिइन्छ (रानाडे र सिंह, सन् २०२३)। बाह्य र आन्तरिक जीवनको भिन्नताको पूरकका रूपमा राजयोगले सम्बन्ध निर्वहन गर्दछ। राजयोगमा साधक स्वयं आफ्नो इच्छा शक्तिले आफ्नो आन्तरिक शक्तिको विकास गर्दछ। सिद्धियोगले आफ्ना गुरुहरूद्वारा या आप्त प्रकृत्याले परम्परागत प्रकृत्याद्वारा शक्तिलाई आयात गर्दछ, जसलाई शक्तिपात भनिन्छ (स्वामी विवेकानन्द, सन् २०१२)। राजयोगको अर्थ सर्वश्रेष्ठ संयोग जसको अभ्यासले चित्त जस्तो अस्थिर शक्ति संयमित हुन्छ। शुक्ल यजुर्वेदबाट सम्बन्ध रहेको राजयोगको उपनिषद्मा सविस्तार वर्णन गरिएको छ। जसको परिणाम ब्रह्म प्राप्ति हो। यसलाई 'तारक योग' पनि भनिन्छ। 'तारक' अर्थात् तारनेवाला हो। नयनलाई आधा खुला राखेर अन्तदृष्टिबाट भृकुटीको उर्ध्वस्थलमा म चित्त स्वरूप, म शान्त स्वरूप हुँ भनी अभ्यास गर्ने (शर्मा, सन् १९८६)। अल्पकालीन लक्ष्य सबैमा हुन्छ तर जीवनको उच्च लक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि राजयोगले मद्दत गरेको हुन्छ। राजयोगको अभ्यास नै स्वस्थ र खुसीयाली जीवनको आधार हो। सबै आत्माहरूको दुःखको चार प्रमुख कारणहरू छन्: (क) स्वयंको ज्ञानको अभाव, (ख) दूषित

मनोवृत्ति, (ग) प्रयत्नमा कमी, (घ) पूर्व जन्मको कर्मभोग चुक्ता नहुनु । जबसम्म यी समस्याहरू पूर्णतया समाप्त हुँदैनन् तबसम्म मानवीय समस्याहरू पनि रहिरहनेछन् ।

राजयोग ध्यानको प्रकृया

जीवन आत्मा र शरीरको संयोजन हो । शरीर प्रकृतिको पाच तत्त्वबाट निर्मित छ । आत्मामा सातमूल गुण छन् । जुन वर्तमान समयमा आत्माको मूल गुण सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम, शक्ति आदिको हास भएर दुख, अशान्ति, घृणा आदि आएका छन् । राजयोगको अभ्यासबाट हामी आफ्नो स्वयंको सत्य पहिचान प्राप्त गर्न सकिन्छ । जुन सर्वोच्च पिता ईश्वरको साथ सिधा सम्बन्ध छ । ईश्वर प्रकाश बिन्दुस्वरूप हुनुहुन्छ । आत्मामा मन, बुद्धि र संस्कार (सञ्चित कर्म) गरी तिन गुण पाइन्छ । आत्मा र शरीरको सम्बन्ध गाडी (शरीर) र ड्राइभर (आत्मा) का रूपमा तुलना गर्न सकिन्छ । जीवन र मृत्युको चक्र पनि प्रकृतिको चक्र जस्तै एक चक्र हो भनी व्याख्या गरेको पाइन्छ । शरीर र आत्मा (बीजरूपमा) प्राकृतिक नियमअनुसार एक बीजले एकै प्रजातिको निर्माण गर्दछ र अङ्कुरणका लागि माटाको आवश्यकता पर्दछ । त्यसै गरी स्पिटलाई भ्रूणको आवश्यकता हुन्छ । जसरी एक आदर्श प्रजातिको उत्पादन गर्नका लागि वैज्ञानिकलाई जैविक (Biotechnology) द्वारा विउलाई सर्वोत्तम गुणको आवश्यकता पर्दछ । प्रकृया राजयोगमा हुने गर्दछ । राजयोग ध्यानद्वारा एक आदर्श मानव जाति बनाउनको लागि आफ्नो आत्मालाई परिष्कृत गर्नको लागि आध्यात्मिक) जीव प्रविधि (Biotechnology) को आवश्यकता पर्दछ । यदि आत्मा परिवर्तन हुन्छ भने प्रकृति स्वतः परिवर्तन हुन्छ । Thermodynamics को प्रथम नियमअनुसार ऊर्जालाई निर्माण गर्न र नष्ट गर्न सकिँदैन । त्यसैले ब्रह्माण्डमा चक्रीय नियममा छ । ब्रह्माकुमारीजका अनुसार प्रकृतिले ५००० वर्षमा आफ्नो एक चक्र पूरा गर्दछ । पृथ्वीको चुम्बकीय क्षेत्रको पूर्ण जीवन अवधी पनि ५००० वर्ष नै हो । ब्रह्माण्डको परिवर्तन मौसमको पुनरावृत्ति यो चक्र पनि हरेक ५००० वर्षमा दोहोरिन्छ जसमा चार युगमा विभाजित गरिएको छ । कलियुगको अन्त्यको समय धेरै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । जसमा परमात्मा शिवद्वारा कलियुग स्वर्णयुगमा परिवर्तित हुन्छ । सन् १९३६ मा ब्रह्माबाबाको शरीरमा भगवान् शिवको पुनर्जन्म पहिलो पटक सन् १९३६ मा सिंध हैदरावादमा ब्रह्माकुमारी विश्व ईश्वरीय एकताको स्थापना गरेको पाइन्छ (चौधरी, सन् २०२०) । परम्परागत आसनमा आधारित ध्यानको अतिरिक्त राजयोग ध्यानले संज्ञानात्मक मस्तिष्क, ध्यान प्रणाली, भावानात्मक मस्तिष्क र आनन्दमाइण्डमा शारीरिक र मानसिक प्रभावकारी भूमिका भएको पाइन्छ । मानवमा विस्तृतरूपमा आनन्दयुक्त मूल हार्मोन हुन्छ । जुन पदार्थको सहयोगले विकारलाई हटाउन सहयोग गर्दछ (कौर, अलबामिया र सिंह, सन् २०२३) । ध्यान र मूल्यका अनुसार ध्यान एक गहिरो र उद्देश्यपूर्ण विचार हो । जसले मनको परिदृश्यमा बुद्धिको साथैमा रहन्छ । जसद्वारा अवचेतन मनसम्म पुग्नेको साधन पनि हो । ध्यान एक जागरुक अवस्था हो जुन मानवीय जीवनको अस्तित्वसँग सम्बन्धित छ । ध्यान हाम्रो प्राकृतिक अवस्था हो । हामीलाई केवल यसलाई महसुस गर्न र यसलाई बुझ्न जरुरी छ । माइण्डफुलनेस ध्यान इन्द्रिय, विचार र शरीरमा ध्यान दिनु हो (सहू र दुवे, सन् २०१५) । राजयोग पूर्ण जागृत अवस्थामा रहेर गरिन्छ । आँखा खुला र उनीहरूको नजर अर्थपूर्ण र ज्योति बिन्दुको प्रतीकको कुनै प्रतीकमा बुद्धि स्थिर गर्दछन् । प्रकाशको बिन्दु जसलाई परमात्मा मानेको पाइन्छ । मनोवैज्ञानिक अध्ययनहरूले माइण्डफुलनेस योग ध्यानले महत्त्वपूर्ण सुधार गर्ने, रचनात्मक कौशलको विकास हुने देखाएको छ । तथापि राजयोगको अध्ययनमा अनुसन्धानमूलक कार्यहरू धेरै हुन नसकेको कारणले राजयोग ध्यानको प्रभावको विषय ओभरलमा परेको पाइन्छ । सकारात्मक सोच र जीवनमा आत्मसन्तुष्टि र आनन्दको उच्च स्तर प्राप्त गर्न आवश्यक छ ।

राजयोगका ध्यान विधिहरू

राजयोगका ध्यान विधि मुख्य चार चरण गर्ने गरिन्छ । यो अध्ययन एक अनौठो विश्वविद्यालय हो जसमा गीता ज्ञान र राजयोगको अभ्यास गराइन्छ । प्रारम्भिक चरण (Initiation stage) : आरामसँग शान्त मुद्रामा रहने र आँखा खुला राख्ने र ध्यानको मुद्रामा बस्ने । शरीर र दिमाग आराम, ध्यानको अवस्था (Meditation stage) : शुद्ध र सकारात्मक विचारहरूको जोडिएको शुद्धखला जसले आत्माको भित्री यात्राको लागि इन्धन उत्पादन गर्दछ । एकाग्रताको अवस्था (Concentration stage) : यस चरणमा सबै

प्रकारका विविध विचारहरू समाप्त हुन्छन् । मन आत्माको यथार्थस्वरूपमा स्थित हुन्छ र परमात्माको उपस्थित पनि महसुस हुँदै जान्छ । अनभूतिको अवस्था (Realization stage) : मन आत्माको स्वमानमा स्थित हुन्छ । शान्ति, आनन्द, आत्मिक प्रेम जस्ता आत्मिक गुणहरूको अनुभव हुन्छ (रमेश, साथीयन, सिनु र किरणमई, सन् २०१३) । आँखा खुल्ला राखेर, नजर अर्थपूर्ण र ज्योति बिन्दु रूपमा बुद्धि स्थिर गरेर (प्रकाशको बिन्दु) जसलाई परमात्मा मान्दछन् । । ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय राजयोग ध्यान ज्ञानमा अर्थात् यथार्थ गीताको ज्ञानमा आधारित छ । जसमा आध्यात्मिक ज्ञान र योगको पाठ्यक्रमअनुसार चार विषयहरू छन् ।

(क) **ईश्वरीय ज्ञान** : राजयोग ध्यानको आधारभूत स्तम्भको रूपमा ज्ञानको अत्यन्त महत्त्व छ । ब्रह्माकुमारीहरूले आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त गर्नु र आफ्नो सत्यता, संसार र ईश्वरीयताको गहिरो समझ विकास गर्नुको महत्त्वमा जोड दिन्छन् । यो ज्ञान र राजयोगको अभ्यास व्यक्तिगत रूपान्तरण र व्यक्तिको व्यक्तित्व विकासको लागि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

(ख) **योग, ध्यान** : राजयोगमा ध्यान दोस्रो स्तम्भको रूपमा रहेको छ । यसमा मनको प्रशिक्षण समावेश भएको हुन्छ । आन्तरिक मनलाई या विचारलाई सर्वप्रथम शान्त परेर बाह्य कर्म इन्द्रियलाई समेटेर सुखासनमा बसेको पाइन्छ । निरन्तर ध्यानको अभ्यासको माध्यमबाट व्यक्तिहरूले आफ्नो विचार माथि नियन्त्रण गर्न सक्दछन् जसको परिणामस्वरूप भावनाहरूलाई समेट्न सक्ने र आत्मा र परमात्मासँगको सम्बन्ध गहिरो कायम हुने गरेको पाइन्छ ।

(ग) **धारणा** : धारणाले राजयोग ध्यानको सार निर्माण गर्ने तेस्रो स्तम्भको प्रतिनिधित्व गर्दछ । धारणाले हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू संग अन्तरक्रिया र छनौट गर्न र समेट्न सहयोग गर्दछौं । राजयोगका अभ्यास कर्तालाई मूर्तरूप दिन प्रोत्साहित गरिन्छ । प्रेम, शान्ति र करुणा जस्ता गुणहरूले यी गुणहरूलाई उनीहरूको कार्यमा प्रवेश गर्न अनुमति दिन्छ । यसो गरेर तिनीहरूले एक सकारात्मक सिर्जना गर्दछ । यसले उनीहरूको आफ्नै जीवनमा मात्र होइन तथापि उनीहरूको वरपरको संसारमा पनि प्रभाव पार्दछ ।

(घ) **ईश्वरीय सेवा** : ईश्वरीय सेवा राजयोग ध्यानको चौथो स्तम्भको रूपमा कार्य गर्दछ । यसमा निःस्वार्थ भावमा र दयाको साथमा गरिने सेवामूलक कार्यहरू समावेश छन् । समाज तथा प्रकृतिलाई पनि परोपकारयुक्त सेवाबाट भाग्यको निर्माण हुन्छ, भन्ने भावना व्याप्त छ । चार स्तम्भको सामूहिक रूपमा राजयोग ध्यानको ठोस आधार प्रदान गर्दछन् । अभ्यासकर्ताहरूले यी चारैओटा विषयलाई समाविष्ट गर्ने प्रयास गर्छन् । तिनीहरूको दैनिक जीवनमा सिद्धान्तहरू अधिक अर्थपूर्ण र परिपूर्ण अस्तित्वको लागि मार्ग प्रशस्त गर्दै पुरुषार्थ गरेको देखिन्छ । अतः ब्रह्माकुमारी राजयोग ध्यान मुख्यतया आध्यात्मिक उन्नति, आत्मा सम्मान र सामंजस्यपूर्ण विकासको खोजीमा निहित रहेको पाइन्छ (एन.भी., सन् २०२३) । राजयोगले आत्मस्वमान, सकारात्मक रूपान्तरण र समग्र कल्याणलाई बढवा दिने गरेको पाइन्छ । समुदाय भित्र सहकार्य र समर्थनको महत्त्वलाई राजयोगले जोड दिन्छ ।

राजयोगमा मनको प्रशिक्षण समावेश भएको हुन्छ । मनलाई या विचारलाई सर्वप्रथम शान्त परेर बाह्य कर्मइन्द्रियलाई समेटेर सुखासनमा बसेको पाइन्छ । निरन्तर ध्यानको अभ्यासबाट व्यक्तिहरूले आफ्नो विचारमाथि नियन्त्रण गर्न सक्दछ । जसको परिणामस्वरूप भावनाहरूलाई समेट्न सक्ने र आत्मा र परमात्मासँगको सम्बन्ध गहिरो कायम हुने गरेको पाइन्छ (नागेश, सन् २०२३) । भगवद्गीता र अन्य पुस्तकलगायत धेरै लिपि ग्रन्थमा राजयोगको वर्णन गरिएको छ । राजयोग ध्यान अन्य प्रकारका ध्यानबाट अलग हुनुको कारण यही हो कि यसमा ध्यान खुला आँखाले गरिन्छ । अधिकांश ध्यानमा मनलाई एकाग्र गर्नको लागि बन्द आँखाको प्रविधिले ध्यानको अभ्यास हुन्छ । एम.आर. अभ्यासमा एक व्यक्ति आफैँलाई आफैँले आत्मा (एक अनन्त शक्ति) रूपमा महसुस गर्न निर्देशन दिइन्छ । प्रकाशको बिन्दुको एक अर्थपूर्ण बाह्य प्रतीकका रूपमा एक बिन्दुमा हेर्दै गर्दा आईब्रोको विचमा अवस्थित प्रकाशलाई परमात्मा (ईश्वरको) प्रतीकात्मक प्रतिनिधिका रूपमा मानिन्छ । (रामसय, म्याण्डर्सन, स्मिथ, २०१०) । स्वयंलाई शान्ति, प्रेम, आनन्द जस्ता जन्मजातको गुणहरूको बारेमा सोच्नको लागि निर्देशन दिइन्छ । आर.एममा ध्यान

अनुसन्धानको क्षेत्रमा धेरै कम अध्ययन तथा प्रकाशनहरू भएका छन् (टेल्लेस, देशीराजु, १९९३ र शर्मा, चन्द्र, दुबे, २०१८)।

छलफल तथा परिणाम

योग प्रत्यक्ष आन्तरिक अनुभव र चेतनाका बिस्तारित अवस्थाको माध्यमबाट भौतिक सीमाहरूलाई पार गर्दछ । योगले अस्तित्वको स्थूल (अपरा) र सूक्ष्म (परा), आन्तरिक प्राप्तिको साथै बाहिरी अवलोकनलाई एकजुट गर्दछ । साधनाको माध्यमबाट पतञ्जलि योग सूत्रसम्बन्धी धारणा र तार्किक निष्कर्षबाट एक व्यवस्थित दृष्टिकोणका प्रदान गर्दछ । यसका अतिरिक्त योगको ज्ञानमीमांसीय ढाँचा धारणाको ज्ञानमीमांसालाई एकीकृत गर्नु (प्रत्यक्ष), अनुमान (अनुमान), र प्रमाण (शब्द) यस कुरालाई जोड दिइन्छ । योगको अन्तिम लक्ष्य कैवल्य र मोक्ष हो । पूर्ण स्वतन्त्रताको स्थिति जहाँ व्यक्तिगत चेतना सार्वभौमको साथै विलिन हुन्छ । यो साधना (अनुशासित, अभ्यास), सौम्य (धारणा, ध्यान र समाधिको एकीकरण) र ऋतम्भरा प्रज्ञा (सत्य-असर ज्ञान) को माध्यमबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । योग केवल समकालीन वैज्ञानिक प्रमाणित भएको एक विज्ञान मात्र नभई आध्यात्मिकताको एक ज्वलन्त पराकाष्ठा हो । आधुनिक विज्ञान जहाँ बाहिरी अवलोकन र विकसित सिद्धान्तको माध्यमबाट ज्ञानको खोज गर्दछ, यसको तुलनामा योगले प्रत्यक्ष आन्तरिक पद्धतिको साथै यसको एकीकरण समग्र उपचार अध्ययन गर्दछ । नवीनतम प्रगतिलाई कल्याणकारीकार्यमा वृद्धि दिन सक्दछ । वरु यो एक स्थायी ज्ञान परम्परा हो जुन सांस्कृतिक र लौकिक भन्दा पर भौतिक सीमालाई पार गर्दै मानवताको आत्म साक्षात्कार र ब्रह्माण्डीय । एकतालाई मार्गनिर्देश गर्दछ (सिंहल, अग्रवाल र नागराज, सन् २०२५) । योग र साधनाका नयाँ शब्दहरू जस्तै चेतना, आत्मा जागृति, विवेक, राम्रो र नराम्रो पहिचान गर्ने शक्ति अर्थात् क्षमता, वैराग्य, इच्छा र अपेक्षारूबाट पृथक अवस्था, साधना आत्मा प्राप्तिको लागि मार्गको खोजी पतञ्जलि योगसूत्रको आधुनिक व्याख्याले विविध दृष्टिकोणहरू प्रतिबिम्बित गर्दछ । राजयोग शब्दले राज अर्थात् 'शासन' मनको स्थितिलाई समरूपतामा लैजानु भन्ने कुरालाई सङ्केत गर्दछ भने, योग एक विज्ञान पनि हो । जसको हजारौं वर्षदेखि अभ्यास गरिन्छ । अष्टाङ्गयोगअन्तर्गत प्रणायामको अभ्यासले शारीरिक र आध्यात्मिक दुवै स्वास्थ्यमा सुधार आउने दावी गरेको छ । प्रणायाम एक यौगिक प्रविधि हो, जसमा श्वास प्रश्वासलाई स्वेच्छाले नियन्त्रण गरिन्छ । प्रणायाममा विभिन्न विधिहरू छन् । प्रायः जसो अधिकतम प्रेरणा वा अधिकतम समाप्ति अन्त्यमा श्वास रोक्ने र श्वासको दरलाई कम गर्ने गरिन्छ (जोशी, जोशी र गोखले, सन् १९९२) । मिश्रित विधि दृष्टिकोण रहेको यस योगले गुणात्मक शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा धेरै राम्रो प्रभाव पार्दछ (नारागट्टी र नागेश) । वर्तमानमा योग सूत्रलाई शारीरिक आसनहरूलाई ध्यान अभ्यासहरूसँग एकीकृत गर्ने म्यानुअलको रूपमा व्याख्या गरेका छन् । यस प्रकारको व्याख्याले विश्वव्यापी योग आन्दोलनहरूलाई प्रभावित गरेको छ । योगसूत्रको पारिस्थितिकीय र नैतिक आमायलाई प्रकाश पार्दै यसको शिक्षालाई दिगोपन र विश्वव्यापीकरणसँग जोडेका छन् । समकालीन विद्वानहरू र अभ्यासकर्ताहरूले यसको संज्ञानात्मक व्यवहार सिद्धान्तहरूसँग अनुकूलतामा जोड दिन्छन् । योगसूत्रहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य र भावनात्मक नियमन लागि मार्गदर्शकको रूपमा हेर्ने गरेको पाइन्छ । आधुनिक योगपद्धतिलाई उपचार र उपचारात्मक उद्देश्यहरूको लागि योगासन र श्वासप्रश्वास अभ्यास चिकित्साको लागि प्रयोग गरेको पाइन्छ । राजयोगको अध्ययनमा अनुसन्धानमूलक कार्यहरू धेरै हुन नसकेको कारणले राजयोग ध्यानको प्रभावको विषय ओभरेलमा परेको पाइन्छ -कान्टा र यादो) । योगको अनुरागी र आध्यात्मप्रति पारखी आत्माहरूलाई आत्मिक उन्नति गर्नको लागि यो लेखले ठुलो योगदान दिनेछ ।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोधले यस कुराको पुष्टि गर्दछ कि योग स्वस्थ जीवन, कला र विज्ञान भन्दा धेरै माथिको अवस्था हो । योग ज्ञानको एक व्यापक प्रणाली हो, जसले दर्शन, विज्ञान र मुक्ति (मोक्ष) लाई एकीकृत गर्दछ । अनुभवजन्य अन्वेषण र अनुभवात्मक ज्ञानको संयोजनबाट वास्तविकतालाई बुझ्नको लागि एक समग्र दृष्टि प्रदान गर्दछ । पारम्परिक वैज्ञानिक पद्धति भन्दा विपरीत पूरै तरिकाले अवलोकन र तर्कमा निर्भर गर्दछ । प्राचीन राजयोग र अष्टाङ्ग योगको सम्बन्ध धेरै समिपको छ । अष्टाङ्गयोगमा ध्यान भन्नाले कुनै

श्वासमा ध्यान कुनै पेटमा ध्यान गरिन्छ भने राजयोग ध्यानमा भृकुटी (दुई आँखी भौँको बिचमा) ध्यान केन्द्रित गरी शिरमाथि महाज्योतिलाई परमात्माको रूप स्मृति गर्दै गरिन्छ । त्यसैगरी राजयोग ध्यानमा गीताको यथार्थ ज्ञान, आत्मा र परमात्मासँगको योग र दैवी गुणको धारणा गरिन्छ । राजयोगमा ध्यान र धारणामा अष्टाङ्ग शारीरिक रूप र मानसिक रूपमा स्वस्थमा ध्यानको साथै मोक्षको प्राप्ति दुवै लक्ष्य समाहित छ । अष्टाङ्गयोगमा यम, नियम आसन आदि एउटा फरमेटमा सङ्गठितरूपमा राखिएको छ । राजयोगमा यम नियमको आधार शुद्धअन्न, सतसङ्ग, ब्रह्मचर्य (पवित्रता) र दैवीगुणको धारणा रहेको छ । त्यसैगरी अष्टाङ्ग योगमा आसनमा विभिन्न आसनको प्रकृया उल्लेख गरिएको छ भने राजयोग मानसिक योग हुनाले कुनै पनि साधकलाई सहज हुने आसन सुखासनको पद्धति अपनाएको पाइन्छ जहाँ बस्दा साधकले सुखको अनुभव गर्दछ । अष्टाङ्गयोगमा क्रमशः साधक योगको चरणलाई पार गर्दै जान्छ भने राजयोगमा भने मानसिक योग भएको हुनाले भावनात्मक विकास बढ्दै जान्छ । त्यसैअनुरूप आन्तरिक तथा बाह्य परिवर्त हुँदै जान्छ । अष्टाङ्ग योगमा व्याख्या गरिने ध्यान, धारणा समाधिको अवस्था नै समग्ररूप राजयोगको हो भन्न सकिन्छ । राजयोगमा मुक्ति र जीवन मुक्तिको अपेक्षा गरिएको हुन्छ त्यसैले ब्रह्माकुमारी राजयोगको लक्ष्य देवत्व प्राप्त गर्नु रहेको छ । अष्टाङ्गयोग मुक्तिमा बढी केन्द्रित रहेको पाइन्छ । अष्टाङ्गयोगको समाधिको अन्तिम अवस्था नै राजयोगमा अनुभूतिको अवस्था हो । यसर्थ दुवै योगले जीवनलाई सुरम्य बनाउन अनुशासित र संयमीत जीवनको माग गर्दछ । तथापि ब्रह्माकुमारी राजयोग एक मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थापन रणनीतिको रूपमा ध्यान, सकारात्मक सोच र आत्मप्रतिबिम्ब एकीकृत गर्ने आध्यात्मिक अभ्यास हो राजयोग ध्यान पूर्ण जागृत अवस्थामा गरिन्छ । वर्तमान अवस्थामा सबै क्षेत्र विभिन्न विकृति बढी रहेको छ, यस्तो अवस्थामा राजयोग जस्तो सहज, प्रभावकारी र व्यवहारिक योगको पद्धतिलाई अपनाउन अत्यन्त जरुरी छ । राजयोगको लागि घरबार छोड्नु नपर्ने, कुनै धर्म परिवर्तन गर्नु नपर्ने, जुनसुकै स्थानमा बसेर र जस्तोसुकै शारीरिक अवस्थामा पनि गर्न सकिने हुनाले यो बहुआयामिक छ । सुन्दर सृष्टिलाई मानवमन विकृत भएर विकृति बढेको छ । त्यसैले त्यही मनलाई सुमन बनाउने कार्य राजयोगले गर्दछ किनकि राजयोग मानसिक योग हो । अतः समग्रमा अन्य योग भन्दा राजयोग समयअनुसार सबैको लागि बहुउपयोगी देखिन्छ ।

सन्दर्भसामग्री

- अधिकारी, राजु (२०७२), *तपाईंका लागि योग*, फिङ्गरप्रिन्ट बुक्स, काठमाडौं ।
- शर्मा, हरिवंशराय, सम्पा. (२००९), *साहित्यिक सुभाषित कोश*, प्र. राजपाल एण्ड सन्ज, दिल्ली ।
- आप्टे, वामन शिवराम (१९६६), *संस्कृत-हिन्दी कोश*, मोतीलाल-बनारसी दास, दिल्ली ।
- Agrawal, A. S. S., & Nagraj, C. (2025). Timeless Wisdom of Yoga: Bridging Philosophy, Science, and Liberation. *Ancient Asia*, 16(1), 15-27. <https://doi.org/10.47509/AA.2025.v16i01.2>
- Babu, M. R., Kadavigere, R., Koteshwara, P., Sathian, B., & Rai, K. S. (2020). Rajyoga meditation induces grey matter volume changes in regions that process reward and happiness. *Scientific reports*, 10(1), 16177.
- Casden, D. R. (2005). *The effects of Ashtanga yoga on autonomic, respiratory and cognitive functioning; psychological symptoms and somatic complaints: a controlled study*. Alliant International University, San Diego.
- Choudhary, S. (2020). Effectiveness of RajYoga Meditation in Education, Teaching, and Life. *US-China Education Review*, 10(2), 84-93.
- DeGracia, D. J. (2015). *Samadhi*. www.Lulu.com
- Howard, A. P. (2018). *Improved Autonomic Function as a Physiological Mechanism Underlying the Reported Effects of Ashtanga Yoga: Feasibility and Initial Effectiveness Study* (Master's thesis, University of Windsor (Canada)).
- Ito, M. (2024). Modern Postural Yoga, Meditation, and Spiritual Seeking: Ashtanga Vinyasa Yoga and "Moving Meditation". *Religions*, 15(11), 1399. <https://doi.org/10.3390/rel15111399>
- Jana, S. (2024). Effect of ashtanga yoga on health. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(5), 93-95.

- Jarry, J. L., Chang, F. M., & La Civita, L. (2017). Ashtanga yoga for psychological well-being: initial effectiveness study. *Mindfulness*, 8, 1269-1279.
- Joshi, L. N., Joshi, V. D., & Gokhale, L. V. (1992). Effect of short term 'Pranayam' practice on breathing rate and ventilatory functions of lung. *Indian J Physiol Pharmscol*; 1992; 36 (2): 105, 108.
- Kanta, S., & Yadao, S. The synthesis of kriya yoga and bhakti yoga: an inquiry into Patanjali Yog Sutra and Shrimad Bhagwat Geeta. <http://arimaanokku.com/Issues%20PDF/Archive-2024/October-December/63.pdf>
- Kapur, K. (2013). *Hindu Dharma-A Teaching Guide*. Xlibris Corporation.
- Kaur, K. K., Alabamia, G. N., & Singh, M. (2023). The Science behind Rajyoga Meditation-A Narrative Review. *Adv Yoga Physical Ther*, 1(2), 05-22.
- Maehle, G. (2012). *Ashtanga Yoga-The Intermediate Series: Mythology, Anatomy, and Practice*. New World Library.
- Nagesh, N. V. (2023). Brahma Kumaris Raja Yoga Meditation in Modern Times: Addressing the Current Issues and Applications. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 10(6), b65-b77.
- Nagesh, N. V. (2023). Navigating the path to inner harmony: Lessons from the Mount Abu Brahma Kumaris community. *International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 10(6), k427-k435.
- Nagesh, N. V. (2023). The Transformative Power of Brahma Kumaris Raja Yoga Meditation: Emerging Trends and Future Perspectives. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8(5), 554-563.
- Naragatti, S., & Nagesh, N. V. Empowering Middle-Aged Women: Nurturing Mental Health Through Brahma Kumaris Rajyoga. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)* 5(4), July-August 2023. <https://www.academia.edu/download/106130921/6023.pdf>
- Naragatti, S., & Vadiraja, H. S. Systematic Review on Enhancing Mental Well-Being through Ashtanga Yoga Practices. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(9), 456-463, September 2023
- Ramesh, M., Sathian, B., Sinu, E., & Kiranmai, S. R. (2013). Efficacy of rajayoga meditation on positive thinking: An index for self-satisfaction and happiness in life. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 7(10), 2265-2267.
- Ramsay T, Manderson L, Smith W.(2010) Changing a mountain into A mustard seed: spiritual practices and responses to disaster among New York Brahma Kumaris. *Journal of Contemporary Religion*(25), 89–105.
- Ramsay, T., Smith, W., & Manderson, L. (2012). Brahma Kumaris: Purity and the globalization of faith. In *Flows of Faith: Religious Reach and Community in Asia and the Pacific*, 51-70. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Ranade, R., & Singh, A. K. (2023). Mediatation: A curative and cleansing method of ashtang yoga. *International Journal of Multidisciplinary Research & Development*, 10(9), 2349-4182.
- Sahu, A., & Dubey, S. P. (2015). Rajyoga meditation and effects: A comprehensive review. *International Journal of Engineering Development and Research*, 3(4), 1004-1018.
- Sharma, P. (2015). The Concept and Effectiveness of Raja Yoga. *International Journal of Physical and Social Sciences*, 5(12), 146-156.
- Sharma K, Chandra S, Dubey AK (2018) Exploration of lower frequency EEG dynamics and cortical alpha asymmetry in long-term rajyoga meditators. *International Journal of Yoga* (11), 30–36.
- Singh, A., & Singh, S. S. (2020). Yoga: Basis of Stress Free Life. In *Personality Development and Yoga*, Nitya Publication.
- Singh, P., & Kumar, P. (2022). Meditation: a correlational study between subjective well-being and quality of sleep among RajYoga meditators. *Int J Indian Psychol*, 10(4), 206-212.
- Telles S, Desiraju T(1993), Automatic changes in Brahmakumaris Raja yoga meditation. *International Journal of Psychophysiology* (15)147–152.