

## 8. राजयोग उपनिषद्

योग की शाखाएं :

योगराजं प्रवक्ष्यामि योगिना योगसिद्धये । मंत्रयोगो लयष्वैव राजयोगो हठस्तथ ॥

### राजयोग उपनिषद् 1 ।

अर्थात् योगियों के योग सिद्धि के उद्देश्य से इस राजयोग उपनिषद् का वर्णन किया जा रहा है, जो मंत्रयोग, लययोग, राजयोग और हठयोग से युक्त हैं।

इस प्रकार योगराज उपनिषद् में योग की चार शाखाएं मंत्रयोग, लययोग, राजयोग और हठयोग का वर्णन किया गया है।

योग के अंग :

योगश्चतुर्विधः प्रोक्तो योगिभिस्तत्त्वदर्षिभिः । आसनं प्राणसंरोधो ध्यानं चैव समाधिकः ॥ राजयोग उपनिषद् 2 ।

अर्थात् योग के तत्त्वदर्शियों ने योग को चतुर्विध कहा है, जो आसन, प्राणसंरोध, ध्यान और समाधि के रूप में हैं।

नवचक्र एवं इनकी ध्यान विधियां तथा फल :

इस उपनिषद् में नवचक्रों का उल्लेख किया गया है। महात्मा लोग इन नवचक्रों को लय करके ही योग की सिद्धि प्राप्त करते हैं। इन चक्रों के नाम, ध्यान विधियां और उनके फल इस प्रकार हैं:

क्र. सं.	चक्र का नाम	ध्यान विधि	फल
1.	ब्रह्मचक्र	मुक्ति की कामना से ध्यान करना चाहिए।	मुक्ति
2.	स्वाधिष्ठानचक्र	प्रवालांकुर के समान प्रकाशमान पश्चिम की ओर अभिमुख लिंग का ध्यान करना चाहिए।	
3.	नाभिचक्र	इस चक्र के अन्दर संसार की स्थिति मानी गयी है। इसके मध्य में पांच आवृत्ति वाली विद्युत के सदृश शक्ति का ध्यान करना चाहिए।	समस्त सिद्धियों की प्राप्ति
4.	हृदयचक्र	हृदय चक्र के मध्य में प्रकाश रूप में हंस का ध्यान करना चाहिए।	समस्त संसार वशीभूत हो जाता है।
5.	कण्ठचक्र	कण्ठ चक्र में पवित्र प्रकाश का ध्यान करना चाहिए।	समस्त सिद्धियों की

			प्राप्ति हो जाती है।
6.	तालूचक्र	इसे घण्टिका स्थान अथवा दसवें द्वार का मार्ग अथवा राजदंत के नाम से भी जाना जाता है। यहां पर शून्य का ध्यान करना चाहिए।	मुक्ति की प्राप्ति
7.	भ्रूचक्र	इस चक्र को विद्या एवं बिन्दु स्थान के नाम से भी जाना जाता है। योगीजन इस चक्र में गोलाकार ज्योति का ध्यान करते हैं।	मुक्ति की प्राप्ति
8.	ब्रह्मरन्ध्रचक्र	धूमवर्ण का ध्यान	मुक्ति की प्राप्ति
9.	व्योमचक्र	पूर्णागिरिशक्तिपीठ का ध्यान	मुक्ति की प्राप्ति

एतेषां नवचक्राणामेकैकं ध्यायतो मुनेः। सिद्धयो मुक्तिसहिताः करस्थाः स्युर्दिने दिने।

एको दण्डद्वयं मध्ये पश्यति ज्ञानचक्षुषा। कदम्बगोलकाकारं ब्रह्मलोकं व्रजन्ति ते।

उर्ध्वशक्तिनिपातेन अधःशक्तेर्निकुञ्चनात्। मध्यशक्तिप्रबोधेन जायते परमं सुखं। जायते परमं संखम्। इति।

### राजयोग उपनिषद् 19–21

जो साधक उपरोक्त नवचक्रों में क्रमशः ध्यान करता है, वह मुक्ति सहित सभी सिद्धियों को प्रतिदिन प्राप्त करता जाता है। अपने ज्ञानचक्षुओं के द्वारा जो साधक कदम्ब गुच्छक के सदृश गोलाकार चक्र के मध में दो-दो दण्डों का दर्शन प्राप्त कर लेता है, वे ब्रह्मलोक को प्राप्त कर लेते हैं। उर्ध्वशक्ति के निपात, अधःशक्ति के संकुचन और मध्य शक्ति के जागरण से परमसुख की प्राप्ति होती है। यह सुनिश्चित है।

### अभ्यास प्रश्न

- षेताष्वेतरोपनिषद् के किस अध्याय में ध्यानयोग का उल्लेख किया गया है?
 

(क) अध्याय एक	(ख) अध्याय तीन
(ग) अध्याय दो	(घ) अध्याय चार
- षेताष्वेतरोपनिषद् में ध्यानयोग की विधि का उल्लेख करते समय किन अंगों की सीधा रखने का परामर्श दिया गया है?
 

(क) सिर, ग्रीवा और वक्षस्थल	(ख) सिर, ग्रीवा और कमर
(ग) शरीर, ग्रीवा और वक्षस्थल	(घ) सिर, नासिका और वक्षस्थल
- षेताष्वेतरोपनिषद् के अनुसार योगाग्निमय शरीर की प्राप्ति के बाद नहीं होता है:
 

(क) रोग	(ख) वृद्धावस्था
---------	-----------------