

ज्वालामुखी योग

-ब.कु.सूर्य...



बयाना (भरतपुर)। हरियाणा के राज्यपाल जगन्नाथ प्रसाद पहाड़िया को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् 'आत्म-स्मृति' का तिलक देकर सम्मानित करते हुए ब.कु.बबीता।



महानदी विहार, कटक। परमात्म अवतरण का संदेश देने के पश्चात् ग्रुप फोटो में हैं विधायक प्रभात कुमार बिश्वाल, ब.कु.सूर्य एवं ब.कु.कुलदीप।



वाशी, नवी मुंबई। 'महिला दिवस' के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को संबोधित करते हुए ब.कु.शीला।



वक्सर। 'प्लेटिनम जुबली' के अवसर पर मंचासीन हैं नगर पाषर्द अरविंद कुमार, दाउदअली, अध्यक्ष शकुंतला देवी, रामअवतार पाण्डे, क्षेत्रिय संचालिका ब.कु.रानी तथा अन्य।



भागलपुर। नगर आवास एवं विकास मंत्री डॉ.प्रेम कुमार को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब.कु.अनिता।



संगमनेर। 'अमृतवाहिनी इंजिनियरिंग कॉलेज' में मेमोरी मैजमेंट विषय पर विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए ब.कु.स्वामीनाथन।

राजयोग अति गुह्य विद्या है। इसकी सुंदर अनुभूतियों के लिए श्रेष्ठ पवित्रता, सूक्ष्म बुद्धि व शान्त मन का होना परमावश्यक है। यों तो योग की एक ही परिभाषा है कि आत्मिक स्वरूप में स्थित होकर परमात्म-स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करना। परन्तु क्योंकि ये दोनों ही अभ्यास अति सूक्ष्म हैं और इनके लिए सम्पूर्ण ज्ञान का होना भी आवश्यक है। इसलिए सभी साधक इस राजयोग की साधना में सम्पूर्ण सफल नहीं हो पाते। इस राजयोग की सर्वोत्तम स्थिति है ज्वाला-स्वरूप योग। इसे सुनकर कइयों की समझ में नहीं आता कि आखिर ये स्थिति है क्या? हम यहाँ इसकी विस्तृत चर्चा करेंगे।

मनुष्य का मन ज्यों-ज्यों शान्त होने लगता है, उससे शक्तिशाली किरणें चारों ओर फैलने लगती हैं और यदि मन कुछ देर के लिए एक संकल्प में स्थित हो जाए तो ये किरणें दूर-दूर तक जाने लगती हैं। इसके साथ बुद्धि यदि आत्मिक स्वरूप व परमात्म-स्वरूप पर स्थिर हो जाए तो इस स्थिति में विकर्म व विकार नष्ट होने लगते हैं और इसी से अत्यधिक किरणें विश्व में फैलकर विश्व का कल्याण करने लगती हैं। इसी स्थिति में योग एक अग्नि बन जाता है, इसलिए इस स्थिति को पावरफुल स्थिति, लाइट हाउस माइट हाउस स्थिति, ज्वाला स्वरूप स्थिति, ज्वालामुखी स्थिति, बीज रूप स्थिति या बिन्दु रूप स्थिति कहा जाता है।

अभ्यास इस तरह करें - पहले स्वयं को आत्मिक स्वरूप में स्थित करें... मैं आत्मा इस तन में अवतरित हूँ... अपने आत्मिक स्वरूप पर बुद्धि को एकाग्र करें। अपना स्वरूप देखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान या मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ या पवित्रता का सूर्य हूँ। कोई भी एक संकल्प ले सकते हैं। फिर परमधाम में शिवबाबा के स्वरूप को देखें, उस पर अपनी बुद्धि को स्थिर करें। एक संकल्प ले लें। चाहे, बाबा सर्वशक्तिवान है, उनसे चारों ओर शक्तियों की किरणें फैल रही हैं। या वह ज्ञानसूर्य है, उनसे चारों ओर रंग-बिरंगी किरणें फैल रही हैं। या वे पवित्रता के सागर हैं, उनसे चारों ओर सुनहरी किरणें फैल रही हैं। कुछ क्षण महसूस करें कि मैं भी वहीं हूँ। फिर बस बाबा के स्वरूप पर ही स्वयं को मग्न कर दें। लम्बा समय करने के लिए थोड़े-थोड़े समय के लिए एक-एक संकल्प लें। इससे परमात्म-शक्तियां या उनकी शान्ति या उनकी पवित्रता आत्मा में समाती रहेगी। कइयों को प्रारम्भ में ये अभ्यास सूखा-सूखा लगता है इससे निराश न हों। इस अभ्यास से पूर्व बाबा से प्यार भरी रूहरिहान करें या पांच स्वरूपों का अभ्यास करें। फिर यह ज्वाला स्वरूप योग अत्यधिक आत्मिक सुख देने वाला होगा।

कौन कर सकते हैं ये साधना?

हमें बिल्कुल स्पष्ट जानना चाहिए कि बिना सूक्ष्म त्याग के व अच्छी पवित्रता के ये अभ्यास कठिन लगता है। क्योंकि यदि मन में सांसारिक इच्छाएँ हैं या मान-शान की कामना है या परचिन्तन-परदर्शन की आदत है या बहुत मैं-पन, मेरा-पन है तो मन भटकता ही रहेगा। हर तरह से संतुष्ट रहने वाला योगी ही ज्वाला स्वरूप योग की साधना कर सकता है। दूसरी बात - अमृतवेले स्वयं को अमृत से भरने वाले व परमात्म-मिलन का सुख पाने वाले ही इस महान

टाइम निश्चित करके आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें। इससे अनेक व्यर्थ संकल्प शान्त रहेंगे।

चित्त को सरल रखें अर्थात् हर बात को सहज भाव से लें। इससे तनाव नहीं रहेगा। कोई भी बात हो जाए, उसे जल्दी से जल्दी समाप्त करें, बातों को बढ़ायें नहीं व व्यर्थ कुछ भी न सुनें।

सारे दिन किसी न किसी स्वमान का अभ्यास अवश्य करें। इससे मन आनन्दित रहेगा और व्यर्थ संकल्प समाप्त रहेंगे।

जो भी कर्म करें, उसका आनन्द लें। कर्म आपको भारी न कर दे। विचार करें - वही कर्म हमें रोज करने होते हैं इसलिए उन्हें सहज भाव से करें, खेल की तरह करें।

ध्यान रखें कि कहीं भी मनमुटाव व संस्कारों का टकराव न हो। जीवन जीने की कला सीख लें। जीवन का सुख लेना है तो टकराव से बचना है, चाहे सुनना पड़े, सहन करना पड़े या झुकना पड़े।

साथ-साथ बीच-बीच में पाँच स्वरूपों का अभ्यास कर्म क्षेत्र पर ही करें। यदि आप समय निकाल सकते हैं तो तीन बार दस-दस मिनट बैठकर इस स्थिति का अभ्यास करें। आवश्यक नहीं कि दस मिनट ही आपका पावरफुल योग हो। जैसा भी योग हो करें अवश्य। चाहे तो कामेन्द्री सुनकर योग करें। या दस मिनट में पाँच स्वरूपों का अभ्यास पांच बार कर लें। धीरे-धीरे सफलता मिलने लगेगी। नोट करने योग्य बात है कि बार-बार का अभ्यास इसे सफल करेगा। जो

हतोत्साहित होकर अभ्यास छोड़ देते हैं, उनकी मंजिल तो दिनोंदिन दूर चली जाती है।

तो बीसों नाखूनों का जोर लगा दें। चेक करते रहें कि बुद्धि में किसी तरह की गंदगी तो नहीं है। स्वच्छ-बुद्धि का नेत्र स्थिरता का मूल आधार है। सोने से पूर्व भी अच्छा योगाभ्यास करके सोयें। सफलता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। ज्वालामुखी योग की अग्नि विश्व में विनाश की अग्नि को प्रज्वलित करेगी और धरा पर देव-युग का आगमन होगा।

**जो योगी सरलचित्त है,
जो बातों में रहकर व्यर्थ
चिन्तन को बढ़ावा नहीं
देते, जो सहज भाव से
जीवन जीते हैं, वही
ज्वाला-स्वरूप योग
स्थिति के अधिकारी हैं।
जो मनुष्य बात-बात में
क्रोधित हो जाए या जो
मनुष्य तनाव में रहने का
आदती बन गया हो,
जिसके पास खुशी व प्रेम
नहीं है, उनके लिए
मृगतृष्णा के समान ही है।**

स्थिति को प्राप्त करेंगे। ब्रह्म मुहुर्त में ब्रह्म लोक की स्थिति सहज बनती है। साथ ही साथ मुरली द्वारा ज्ञानबल से युक्त आत्माएं इसमें सहज सफल होंगी।

जो योगी सरलचित्त है, जो बातों में रहकर व्यर्थ चिन्तन को बढ़ावा नहीं देते, जो सहज भाव से जीवन जीते हैं, वही इस स्थिति के अधिकारी हैं। परन्तु जो मनुष्य बात-बात में क्रोधित हो जाए या जो मनुष्य तनाव में रहने का आदती बन गया हो, जिसके पास खुशी व प्रेम नहीं है, उनके लिए ये स्थिति मृगतृष्णा के समान ही है। जो दूसरों को सुख देते हैं व जिन्होंने यज्ञ सेवा द्वारा पुण्य की पूँजी बहुत जमा की है, वे ज्वालामुखी योग द्वारा शक्तिशाली बन जाते हैं।

कैसे व्यतीत करें दिनचर्या?

सारा दिन निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें -

दैहिक दृष्टि आत्मा को परमधाम की उड़ान नहीं भरने देती। इसलिए कम से कम पांच बार



माउण्ट आवू। कबीर पंथ की साध्वी ज्ञानानंद जी से आध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात् शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए दादी रतनमोहिनी।