

अपनी कुंडली बदलें 'राजयोग' से...

आज सभी दुष्क्रों से मनुष्य निकलना चाहता है, और चाहे भी क्यों नहीं, आखिर सब अपना भाग्य बदलना चाहते हैं, और भाग्य बदलने के लिए उन्हें कुछ न कुछ इन्तज़ाम करने की ज़रूरत पड़ रही है। तो इसी परिप्रेक्ष्य में आज हम भिन्न-भिन्न संस्थाओं में, भिन्न-भिन्न व्यक्तियों से, भिन्न-भिन्न वस्तुओं के साथ सम्पर्क करके अपने भाग्य को बदलने की फितरत में लगे हुए हैं। उसमें हमारा राजयोग एक तुरूप का पत्ता साबित हो सकता है। आप राजयोग सीखकर चाहें तो अपनी कुंडली फिर से लिख सकते हैं, अपनी कुंडली स्वयं फिर से बदल सकते हैं। आप इस रास्ते पर चलकर कुछ ही दिनों में अपनी भाग्य कुंडली को चमकता हुआ पायेंगे। इस रहस्य को जानने के लिए, और अपने विचारों को प्रबल दिशा देने के लिए आपको बस राजयोग सीखने की थोड़ी सी ज़रूरत है, और इसकी सम्पूर्ण विधि नीचे दी गई है। आप इस विधि को पढ़ें, एक नई ऊर्जा पैदा करें। इसे अगर आपको पुनः पुनः भी विचार करना पड़े तो भी आप विचार कर सकते हैं क्योंकि आपके समक्ष सारी चीज़ें संतुलित रूप में रखी गई हैं। तो आइये हम सभी इस दिशा में एक कदम बढ़ायें।

सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण चरण है आत्मा को स्वस्थ तथा शान्तिमय बनाना। आत्मा को स्वस्थ बनाने के लिए निम्न चरण आवश्यक हैं

आत्म जागरुकता

मैं आत्मा हूँ शरीर नहीं, यह जागरुकता ही आत्म जागरुकता है। शारीरिक सुखों की इच्छा अपने को शरीर समझने के कारण ही शुरु होती है और एक ऐसे दुष्क्र का निर्माण करती है जो अत्यधिक कष्ट, अशांति एवं भावनात्मक उलझनों को जन्म देती है। स्वयं को एक चैतन्य ज्योतिर्बिन्दु एवं प्रकाशपुंज के रूप में अनुभव करने से आत्म जागृति रहती है।

मौलिक गुण

मूल रूप से आत्मा सतोगुणी है जिसमें प्रायः शान्ति, प्रेम, आनंद, शक्ति जुड़ी हुई हैं। चैतन्य आत्मा इन मौलिक गुणों के अनुभव से सुखी व सामन्जस्यपूर्ण बन जाती है।

सकारात्मक सोच -

आत्म चेतना को प्राप्त करने हेतु सकारात्मक विचार देहभान के दुष्क्र को तोड़ने में सहायक है। संस्कारों, प्रवृत्तियों को मिटा सकता है और सकारात्मक संस्कारों को पुनर्स्थापित कर सकता है। शांति, सुख, शक्ति एवं आनंद की प्राप्ति कराता है।

राजयोग एक प्रभावी इलाज

योग का आध्यात्मिक अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध, मिलन या जोड़ परमात्मा के साथ। आत्मा और परमात्मा का मिलन सर्वश्रेष्ठ होने के कारण इसे राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग "राजयोग" इसलिए भी कहा गया है, क्योंकि इसका शिक्षक सर्वश्रेष्ठ योगेश्वर स्वयं परमात्मा ही हैं। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च अथवा "रॉयल" बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मन्द्रियों का राजा बनाता है।

राजयोग के चरण

1. स्वयं को अन्तः की ओर मोड़ें
यह प्रथम चरण है, जिसमें आपको मामूली विचारों से स्वयं को मोड़ना

होगा। अब अपने स्वयं के विचारों के प्रतिरूप का प्रेक्षण करना शुरु करें। यह आपके मानसिक विचारों की गति को स्वाभाविक रूप से कम कर देगा। इसके लिए किसी भी आसन या कोई भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

2. अपने विचारों को एक दिशा प्रदान करें:-

आप सकारात्मक विचारों को व्यवस्थित करें तथा उन्हें एक दिशा प्रदान करें। विचारों के प्रवाह को रोकने

यह अवस्था तब आती है जब एकाग्रता की अवस्था पूर्णतः स्थायी हो जाती है। आप स्थायित्व की ऐसी अवस्था में पहुँच जाते हैं कि आप मन के क्रियाकलापों से खुद को अलग कर लेने में समर्थ हो जाते हैं और एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहाँ आप पूर्णतः शांत हैं। इस अवस्था में आपकी इंद्रियां आपके वश हो जाती हैं। यही वह अवस्था है जब आप पूर्णतः शांत हैं क्योंकि आपकी कर्मेन्द्रियां शांत हैं। जब आप

एक नई दिशा प्रदान की जा सकती है। हमें कोशिश करनी चाहिए कि अप्रसन्नता के विचार शुभ भावना में परिवर्तित हो जाएं।

जब परम सत्ता के साथ योग लगाकर आप अतिरिक्त आध्यात्मिक शक्ति अर्जित करते हैं, तब आप ऐसे अनैच्छिक नकारात्मक विचारों के प्रभाव से मुक्त हो सकते हैं। ऐसी परिस्थिति में किसी मनुष्य की मदद लेना, अल्पकाल के लिए ही कारगर हो

तो यह निश्चय करे कि "मैं शरीर से न्यारी एक ज्योति-बिन्दु, सूक्ष्मातिसूक्ष्म आत्मा हूँ। यह देह तो मेरा घर है, मैं इसका मालिक अथवा इसमें रहने वाला 'रहवासी' हूँ, मेरा अपना अस्तित्व इससे अलग है। देह रूपी वस्त्र को धारण करने से पहले तो मैं अशरीरी अर्थात् तारे के समान एक ज्योति-बिन्दु मात्र ही था और वही मेरा निज स्वरूप है।

मैं ज्योति-बिन्दु आत्मा हूँ'' योग का पहला कदम है

पुनश्च, योग तो आत्मा और परमात्मा परमात्मा के बीच सम्बन्ध जोड़ने ही का दूसरा नाम है और वह सम्बन्ध तो तभी जुट सकता है जबकि मनुष्य पहले स्वयं को 'आत्मा' निश्चय करे, क्योंकि वह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, न कि शारीरिक। जैसे पावर हाउस की तार से घर की बिजली की तार जोड़ने के लिये तार के ऊपर का रबड़ उतारना पड़ता है तभी बिजली का करंट आता है, वैसे ही आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ने के लिये देह रूपी रबड़ को भूलना पड़ता है अथवा उससे अलग होना पड़ता है। इसे ही आत्मा-अभिमानि होना या 'प्रत्याहार' कहा गया है।



से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

3. सकारात्मक विचारों का मानसिक चित्रण:-

सकारात्मक विचारों का बुद्धि (तीसरी आँख) द्वारा दृश्यांकन करने से हमारे मस्तिष्क का दाहिना भाग सक्रिय हो जाता है और रचनात्मक विचार हमारे अचेतन मन से दृश्य रूप में आना शुरु कर देते हैं। ये सकारात्मक और मूल्यवान संस्कार न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें सशक्त भी करते हैं।

4. चित्रण को दिव्यता प्रदान करें

:- स्वयं को सर्वोच्च शक्तियों और सदगुणों के स्रोत से संबंधित करना होता है। स्वयं को सर्वोच्च सत्ता जो हमारे माता-पिता, शिक्षक और सतगुरु हैं के साथ जोड़कर देखना तथा उसके स्वरूप को अपने मानस पटल पर अनुभव करना।

5. अनुभूति की अवस्था अन्तिम अवस्था है

सर्वोच्च सत्ता से संपर्क बनाने में सफल हो जाते हैं तो आपको सम्पूर्ण शांति परमात्मा की किरणों के रूप में प्राप्त होने लगती है।

आत्म विश्लेषण

हर व्यक्ति का कोई न कोई पसंदीदा गुण व मूल्य है, परंतु जब आचरण में उसे उतारने की बात आती है तो वे इस कसौटी पर खरे नहीं उतरते। परमात्मा से योग एक आत्म विश्लेषण का सुंदर माध्यम है। इससे हमें अनुभूति होती है कि अपने अंदर क्या परिवर्तन करने की आवश्यकता है। यह एक अनासक्त एवं ईमानदार आत्म विश्लेषण है क्योंकि हम अपनी तुलना परमात्मा से करते हैं, क्योंकि परमात्मा अभोक्ता है और सारे कर्म बंधन से न्यारा है। इसलिए उसके परिप्रेक्ष्य में हम अपने आपको सही रूप से पहचान सकते हैं।

इससे निम्नलिखित नकारात्मक विचारों व असंतोष प्रबंधन में मदद मिलती है। योग से मन को शांत अवस्था में लाया जा सकता है एवं उपरोक्त दुष्क्रों को

सकता है। आपको विनम्रता पूर्वक अपनी इच्छाओं एवं अपने मन को ईश्वर की ओर मोड़ देना होगा और उन्हीं से शक्ति एवं सहारा प्राप्त करना होगा।

कुछ ही दिनों के प्रयोग से व्यक्ति के मन और शरीर को आराम मिलता है और यह सब बातें उस व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व को सुधारने में बहुत मदद करती हैं।

योग की आधार शिला है - आत्मिक स्मृति

मनुष्य का मन योगाभ्यास में इसलिये नहीं टिकता कि मनुष्य अभ्यास करते समय स्वयं को 'देह' मान बैठा होता है। इसलिए उसका मन देह के नातों की ओर जाता है। आज कोई मनुष्य तो कहता है कि 'मैं व्यापारी हूँ', कोई कहता है कि मैं "सरकार के अमुक विभाग का 'अधिकारी' (अफसर) हूँ", अन्य कोई कहता है कि "मैं कर्मचारी हूँ"। अतः जिस मनुष्य को योगी जीवन की चाह है, उसे चाहिये कि सब से पहले

जुड़ाव के लिए परिचय आवश्यक

योग के लिए आत्मा व परमात्मा का परिचय और उसका स्वरूप जानना अति आवश्यक है। आत्मा देखने में या यूँ कहें उसका रूप ज्योति बिन्दु स्वरूप है। वह दोनों भृकुटि के बीच में या हाइपोथैलेमस, पिनियल और पिट्युटरी ग्लैण्ड के बीच स्थित है। वह एक चमकता हुआ स्टार है, उसे सिर्फ और सिर्फ अनुभव किया जा सकता है।

ठीक उसी प्रकार परमात्मा का भी रूप ज्योति बिन्दु स्वरूप है, सभी देशों व सभी धर्मों में परमात्मा को ज्योति स्वरूप एवं दीपशिखा आकार, मण्डलाकार अथवा बिन्दु रूप माना जाता है। यही कारण है कि आज भारत में स्थान-स्थान पर शिवलिंग की स्थापना हुई, सभी धर्मों में आज भी परमात्मा को ज्योति बिन्दु स्वरूप ही देखा जाता है और यही सत्य है।