om 23 Final_Page 1 and 2 02/03/2015 10:20 Page 10

कोई भी कर सकता है राजयोग

अध्यात्म के पथ पर चलना सभी को गंवारा नहीं होता है। उसका कारण है कि सभी इसे समाज से और समाज के लोगों से कटा हुआ महसूस करते हैं। उनका मानना होता है कि हम यदि इस पथ पर चले तो देश और दुनिया से पूरी तरह से अलग हो जायेंगे। इस मान्यता के कारण सभी उन बातों से बहुत दूर हो गये जिसके कारण उनके जीवन में बहुत सारे परिवर्तन आ सकते थे। अध्यात्म, चेतना के स्तर में वृद्धि का दूसरा नाम है, अर्थात् जब आपकी समझ का स्तर बढ़ने लग जाये, आपकी जागरुकता बढ़ने लग जाये, अपने लिए व अपने आसपास के लोगों के लिए या घटने वाली घटनाओं के लिए, तो आप समझें कि मैं कुछ हद तक आध्यात्मिकता की तरफ बढ़ रहा हूँ। इसी को ज्ञान बोला गया, इसी को समझ बोला गया। यही अधर्म में धर्म पर चलने का मार्ग है। इसके आगे राजयोग को अति सरल ढंग से अपने जीवन में कैसे अपनाया जाये, कैसे हर कार्य में इसका सदुपयोग करें, उसके कुछ प्रमुख बिन्दु आपके सामने रखते हैं।

भावार्थ : 1. राजयोग का सीधा अर्थ है कि हम अपने आपके साथ जुड़कर, अपने कर्मेन्द्रियों पर तथा अपने मन पर कैसे राज्य करें। राज्य करने का अर्थ है कि जब जिस कार्य को करना हो हम वही करें, इतनी नियंत्रण शक्ति हो।

2. वैसे भी पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियों के ऊपर एक मन है जिसे दशेन्द्रिय बोला गया। यदि हमने अपने मन को नियंत्रित कर लिया तो वैसे ही हम राजा बन जायेंगे। इसके बाहर कुछ भी नहीं है। इन्हीं से आप पूरे दिन लड़ते रहते हैं। यही कुरुक्षेत्र है, इसी पर हमें विजय प्राप्त करनी है, जो हम भौतिक दुनिया में रहकर भी कर सकते हैं। जैसे ही हमने विजय प्राप्त की, धर्म की स्थापना अपने आप हो जायेगी।

इसका प्रयोग कैसे करें?

1. एक उदाहरण से शुरु करता हूँ। एक व्यक्ति ने तैराकी सीखी, वो भी पानी के बाहर। लेकिन उसकी परीक्षा कब शुरु होगी जब वो पानी के अंदर जायेगा। वैसे हम हैं, जैसे ही हम परिस्थितियों के बीच जायेंगे तो हमारा ज्ञान, हमारी समझ, हमारी चेतना का स्तर कितना है वो हमें पता चलने लग जायेगा।

2. सर्वप्रथम् हमें मन को सुबह-सुबह कुछ अच्छे सकारात्मक विचारों से भरना है। वो क्या होंगे? सबसे पहले कहना कि मेरा पूरा दिन आज अच्छा जायेगा। साथ ही साथ आज जिससे भी मैं मिलूंगा वो भी बहुत सकारात्मक होगा। इन विचारों को कम से कम मन में दस से पंद्रह बार दोहरायें।

3. बिस्तर का त्याग करते ही उपरोक्त संकल्प करने हैं। इससे आपका मन सकारात्मक ऊर्जा से भरेगा। मन में हम जब अपने आप को सम्मान देना शुरु करते हैं तो मन भी हमें समझना शुरु कर देता है। क्योंकि मन मेरा है, उसे मुझे वही देना है जो मुझे चाहिए।

4. जैसे मैं बहुत अच्छा हूँ/बहुत अच्छी हूँ, तो मेरा मन इन बातों को धीरे-धीरे स्वीकार करेगा। जैसे ही मैं स्वीकार करता हूँ तो लोग भी मुझे अच्छा देखने लग जायेंगे और आपको पूरी दुनिया प्यार करने लग जायेगी। और मन भी आपको बार-बार याद दिलायेगा कि आप यही हो।

5. आप अपने घर के नौकर को कहते हो कि मेरा फलाने-फलाने स्थान पर, फलाने-फलाने व्यक्तियों के साथ मीटिंग है, तुम इसे नोट कर लो और जहां मुझे पहले जाना है वो याद दिला देना। तो वो आपको समय प्रति समय याद दिलाता रहता है।

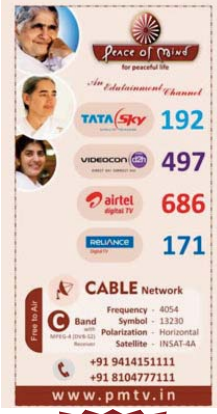
6. वैसे ही अपने कर्मेंद्रियों अर्थात् (नौकर) नौकर को भी आदेश देना है कि आप समय प्रति समय हमें याद दिलाते रहो कि मैं कौन हूँ और मैं किस उद्देश्य से यहाँ पर उपस्थित हूँ। जैसे ही आप ये करने लगेंगे, आपके अपने घर के नौकर भी आपके बातों को फॉलो करने लग जाएंगे।

7. बस यहीं से शुरुआत है आपके राजयोग की। आप धीरे-धीरे देखेंगे कि आपका मन वही सोचना शुरु हो जायेगा जो आप सोचना चाहेंगे, जो कहना चाहेंगे। जब आप ऐसा करते हैं तो उस परमात्मा की शक्ति भी आपके साथ जुड़ जाती है और फिर आप हमेशा अपने आप को चार्ज महसूस करते हैं।

कार्य करते हुए कैसे प्रयोग करें?

1. जब आप ऑफिस के लिए निकलते हैं, गाड़ी में बैठते हैं तो आप ये सोचें कि मेरा मन अभी बिल्कुल शांत है और एक सेकण्ड - शेष पेज 11 पर...

खुशियाँ आपके साथ...



7 कदम राजयोग की ओर...

प्रश्न: मैं दो साल से ज्ञान में हूँ। मैं बस कंडक्टर हूँ। मुझे बाहर रहना पड़ता है। अलग-अलग शिफ्ट में ड्यूटी है। इससे मेरी दिनचर्या अपसेट रहती है। बाहर होटल में खाना भी पड़ता है, क्या करूँ?

उत्तर: बुद्धिमान मनुष्य वही है जो हर परिस्थिति में अपनी उन्नति का मार्ग खोज ले। आपकी ड्यूटी शिफ्टवाइज़ होती है। प्रथम बात आपको अपनी ड्यूटी को इन्जॉय करना है। ये संकल्प समाप्त कर देने हैं कि ऐसा होता तो अच्छा होता... मैं कुछ कर नहीं पाता हूँ...आदि। हर कार्य में मनुष्य अच्छे से अच्छी साधना कर सकता है। अत: आपको बहुत हल्के होकर कार्य करना है क्योंकि बाबा को पता है आप बाहर रहते हैं और आपकी दिनचर्या अस्त-व्यस्त है। जब भी आप सोकर उठें चाहे दिन हो या रात आधे घण्टे योग अवश्य करें क्योंकि जब भी आप उठेंगे तभी आपके लिए अमृतवेला होगा। जब अमृतवेले उठ सकते हैं, तब अमृतवेले उठकर योग करें और जब शिफ्ट के कारण नहीं उठ सकते तो नुमाशाम के समय योग करें। वो भी आपको अमृतवेले जैसा ही सुख देगा।

बस में कार्य करते हुए आप सबको आत्मिक दृष्टि से देखें और 8 घण्टे की ड्यूटी में 16 बार सबको सकाश दें। सकाश इस तरह दें--मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...शिव बाबा की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं और मेरे मस्तक से निकलकर सभी बस के यात्रियों पर पड़ रही हैं...।

अपने खानपान के बारे में आप ज्यादा परेशान ना हों। आप शाकाहारी भोजन, लहसुन-प्याज के बिगर वाला भोजन स्वीकार करें। खाने से पूर्व भोजन को दृष्टि देकर 7 बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। बस ये भोजन आपके योगाभ्यास में आपको मदद करेगा।

प्रश्न: मैं बच्चों की डॉक्टर हूँ। 10 साल से ज्ञान में हूँ। हमारे पास एक बड़ा हॉस्पिटल है। कई डॉक्टर्स साथ में काम करते हैं। मुझे रोज 70-80 पेशन्ट देखने पड़ते हैं। मैं बहुत थक भी जाती हूँ। मुझे योग आदि का समय नहीं मिलता परंतु मुझमें श्रेष्ठ योगी बनने की बहुत लगन है । मैं क्या करूँ?

उत्तर: आप हर पेशन्ट का उपचार करते वक्त 3 अभ्यास करें। जब कोई भी बच्चा आपके सामने आए, उसे आत्मिक दृष्टि से देखें और कुछ क्षणों के लिए उसे वायब्रेशन्स दें। 7 दिन के लिए आप 7 स्वमान चुन लें जो आपको अति प्रिय हों और प्रतिदिन आपको एक स्वमान का अभ्यास प्रत्येक पेशन्ट का उपचार करते हुए करना है। तीसरी बात, जब आप दवाइयाँ लिखने लगें तो उससे पूर्व अपना कनेक्शन सुप्रीम सर्जन से जोड़ें, उसके वायब्रेशन्स प्राप्त करें तो आपकी दवाइयाँ परफेक्ट होंगी। ये 3 अभ्यास आप प्रत्येक पेशन्ट के साथ करें। सहज भाव से कार्य करें और अपने कार्य को इन्जॉय करें। बस आप श्रेष्ठ योगी बन जायेंगी। साथ-साथ हमारी एक शुभ राय है कि आप प्रतिदिन 5 गरीब पेशन्ट का उपचार फ्री करें।

मन की बातें

-ब्र.कु. सूर्य

प्रश्न: मैं बी.एड. के लिए प्रवेश परीक्षा में 3 साल से असफल हो रही हूँ। इससे मेरे परिवार वाले और मैं निराश हूँ। मैं इस वर्ष सफल होना ही चाहती हूँ। मुझे विधि बताएँ?

उत्तर: जीवन हार-जीत, सुख-दु:ख, सफलता-असफलता का खेल है परंतु इसमें बहुत जल्दी निराश होने वाला व्यक्ति सफलता से दूर रह जाता है परंतु आप 3 बार असफल हो गयी हैं। इसलिये आपके मन में निराशा का आना भी स्वाभाविक सा है। परंतु आप उम्मीद बिल्कुल ना छोड़ें। सफलता आपका इंतज़ार कर रही है।

आप सवेरे उठते ही एक विज़न बनाना कि सामने सफलता हाथ में हार लिए खड़ी है और मेरा आह्वान कर रही है और 7 बार संकल्प करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है। साथ में 1 घण्टा प्रतितिदन 21 दिन तक योगाभ्यास भी कर लो। इससे सफलता आपको अवश्य प्राप्त होगी।

प्रश्न: मैं 12वीं की विद्यार्थी मानवी गुप्ता हूँ। मैं पढ़ने के लिए सवेरे नहीं उठ पाती हूँ। मेरा योग भी अच्छा नहीं लग रहा है तो मैं क्या करूँ?

उत्तर: आप इस बात की चिंता ना करें कि आप सवेरे नहीं उठ पाती हैं। जब भी आप उठें तभी अच्छा योगाभ्यास कर लें क्योंकि विद्यार्थियों को रात को पढ़ना तो अच्छा लगता है लेकिन सवेरे उठकर नींद आती है। इसलिये आप रात को ही चाहें तो 11 बजे तक पढ़ लिया करें और सवेरे जब नींद पूरी हो जाए तब उठें और आधा घण्टा योग करके आगे की दिनचर्या प्रारंभ करें।

ध्यान देना कि टी.वी., मोबाईल और इंटरनेट का प्रयोग ज्यादा नहीं करना क्योंकि ये तीनों विद्यार्थियों की एकाग्रता पर बुरा प्रभाव डालते हैं जबकि विद्यार्थीकाल में एकाग्रता हीरे के समान है। इसलिये एक अच्छे विद्यार्थी को उन चीज़ों का सहर्ष त्याग कर देना चाहिए जो उनकी एकाग्रता में बाधक हैं।

प्रश्न: आप सभी लोग अमृतवेले को इतना महत्व क्यों देते हैं, जबकि भगवान तो हर समय फ्री है? दूसरी बात अमृतवेला हर देश में अलग-अलग समय पर होता है तो क्या सबको भारत के ही अमृतवेले के समय पर योग करना चाहिए या जब भी उनके देश में अमृतवेला हो तभी उन्हें ईश्वरीय अनुभूति अच्छी होगी?

उत्तर: परमात्मा तो समय से परे हैं लेकिन अमृतवेले का महत्व इसलिये है क्योंकि उस समय हमारा मन शांत होता है, अंतर्मन जागृत रहता है और प्रकृति में वायब्रेशन्स बहुत शीतल होते हैं और क्योंकि वो समय प्रत्येक मनुष्य की दिनचर्या का आदिकाल होता है इसलिये उस समय यदि श्रेष्ठ मनोस्थिति बना ली जाए तो पूरे दिन पर उसका गहरा और अच्छा प्रभाव होता है।

ये भगवान का वायदा है कि जिस देश में जिस समय भी ब्रह्ममुहूर्त का समय होगा, उस समय वहाँ के राजयोगी जब उनसे अपने बुद्धि का कनेक्शन जोड़ेंगे तो श्रेष्ठ अनुभूति होगी और ईश्वरीय वरदान प्राप्त होंगे।

इसलिये हर देश में जिस समय भी अमृतवेला हो, उसी समय उन्हें सुंदर योगाभ्यास करके सहज ईश्वरीय अनुभूति करनी चाहिए। इसमें भारत के अमृतवेले को अपनाने की कोई आवश्यकता नहीं। भारत वालों के लिए भारत का अमृतवेला और अन्य देशों के लिए अपना-अपना अमृतवेला समान महत्व का है। सभी को चाहिए कि अमृतवेला के समय बुद्धि की लाईन क्लियर करके बैठें और स्वयं में ईश्वरीय शक्तियाँ भरें।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com