



## जीवन में सम्पूर्णता का रास्ता 'राजयोग'

जीवन में सम्पूर्णता की खोज का रास्ता योग ही होता है। आन्तरिक यात्रा राजयोग से ही मुमकिन है। अधिकांश लोग सोचते हैं कि अगर उन्हें कोई दर्द या बीमारी नहीं है, तो वे स्वस्थ हैं। लेकिन वे शरीर व मस्तिष्क के बीच में संतुलन के बारे में नहीं सोचते हैं। राजयोग का शरीर पर 80 प्रतिशत प्रभाव होता है। सेहतमंद व्यक्ति को और स्वस्थ बनाता है। बीमारी को बढ़ने से रोकता है, तेजी से स्वास्थ्य सुधार होता है।

योग सिर्फ आसन नहीं है, अष्टांग योग है। अष्टांग योग यानी- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और आखिरी तीन- ध्यान, धारणा और समाधि है।

पहला अंग है- यम। इसमें सत्य और अहिंसा का पालन करना, चोरी न करना, ब्रह्मचर्य का पालन करना है।

दूसरा अंग है- नियम, परमात्मा को याद करना। स्वाध्याय, संतोष, सोच।

तीसरा अंग है - आसन। आसनों का अभ्यास यानी योगासन। आसन शरीर की ताकत और स्वास्थ्य को संतुलन बनाये रखता है।

चौथा अंग है- श्वास की तकनीकों या प्राणायाम से संबंधित है। श्वास ही शरीर की चेतना का आधार है। श्वास को धीमे करके

और उसे देखकर हम हमारा ध्यान बाहरी इच्छाओं जैसे वासना आदि से हटाकर बुद्धिमतापूर्ण चेतना यानी प्राणों पर लगा सकते हैं।

प्रत्याहारा पांचवा अंग है। मतलब इन्द्रियों को आंतरिक दिशा की ओर मोड़कर हम दिमाग का नियंत्रण, रिक्तता महसूस कर सकते हैं। रिलेक्स महसूस कर सकते हैं।

आखिरी तीन अंग वे बहुत महत्वपूर्ण हैं। पांच अंग तो हर कोई थोड़ा धन देने से कर लेता है। जो आप-हम कर भी रहे हैं। लेकिन आखिरी तीन अंग धारणा-ध्यान-समाधि हैं। इसमें एकाग्रता का होना परम आवश्यक है। जहाँ मन स्थिर होना, समझ पूर्वक स्वयं में निहित आन्तरिक शक्तियों को जानना, पहचानना और उसे धारण करना है। चेतना के वास्तविक गुणों को व्यवहारिक बनाना है। जैसे ज्ञान, सुख, शांति, आनंद, शक्ति, पवित्रता और प्रेम मय होकर चलना है और भीतरी ऊर्जा को क्रियान्वयन करना। जब निरंतर उस पर ध्यान केन्द्रित कर उस ऊर्जा शक्ति का उपयोग, प्रयोग जीवन में करते रहना है।

आखिरी समाधि माना स्व-स्वरूप में स्थित होना, स्व-स्वरूप में रह विचरण करना है। समाधि यानी कि आत्म चेतना के सत्वगुणों के रूपमय बन जाना है। आत्मा का सर्व कर्मन्द्रियों

पर सम्पूर्ण शासन होना इसको राजयोग कहते हैं। राजयोग से हर कर्मन्द्रियों की चंचलता पर लगाम कसता है। एक तरह से स्वयं का स्वयं पर सम्पूर्ण नियंत्रण होता है। यह प्रक्रिया सूक्ष्म है। जो चर्म-चक्षु से दिखाई नहीं देती किन्तु आखिरी तीनों अंग विधिपूर्वक रोज अभ्यास करने से हमारा मन-मस्तिष्क, शांत और तरोताजा हो जाता है। कार्य क्षमता बढ़ जाती है। दिमाग ठण्डा और क्रियेटिव हो जाता है। सत्व गुण- सकारात्मकता उनके जीवन से अभिव्यक्त होती है।

राजयोग तकनीकी से आत्मा के सत्व गुण प्रागट्य होते हैं। जिससे व्यक्ति मृदुल, शांत, शक्तिशाली बन जाता है। तब व्यक्ति इस प्रक्रिया से मस्तिष्क और मानसिक रूप से स्वस्थ हो जाता है। जिससे मन की सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव शरीर पर पड़ता है।

हरेक कोशिकायें पृष्ठ और सशक्त होती हैं। परिणाम स्वरूप मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बना रहता है। इस तरह रोज राजयोग को अपने जीवन में स्थान देने से सुस्वास्थ्य बना रहता है। राजयोग में आत्मा का ज्ञान होने से परमात्मा से ऊर्जा को भी अपने अंदर महसूस करने लगते हैं। जिससे तनाव, अवसाद, दुःख आदि में भी प्रभावित नहीं होंगे। व्यक्ति करेगा तो हर कार्य परंतु उस कार्य प्रभाव से मुक्त रह सकेगा। इसी को गीता में कहा है कि योगः कर्मसु कौशलम्।



## सेल्फ हेल्प •» इंसान के जीवन में रखते हैं मायने- आत्म सम्मान, बदलाव, लक्ष्य और सफलता

### बदलाव किसी निश्चित तारीख या समय पर निर्भर नहीं करता

**मनुष्य की लाइफ(जीवन) आत्मसम्मान, बदलाव, लक्ष्य और सफलता का हिस्सा है। हर व्यक्ति के जीवन को ये शब्द प्रभावित करते हैं। किन्तु हम उसे सकारात्मक रूप से क्रॉस करते हैं तो जीवन उज्ज्वल बना रहता है। जानते हैं हरेक हमारे जीवन में क्या महत्व रखता है...**

**कभी बदलाव अच्छे होते हैं तो**

**कभी विरुद्ध, सहज बने रहें**

बदलाव किसी निश्चित तारीख या समय पर निर्भर नहीं, यह तो सतत चलने वाली प्रक्रिया है। जीवन हर पल बदलता है। कभी बदलाव अच्छे होते हैं तो कभी विरुद्ध। जब आप बदलाव का सामना करते हैं तो आपको गुस्सा, अशांति, दर्द, चिंता या तकलीफ होती है। खुश रहना है तो बदलाव को सहजता से अपनाएं। अपनी ऊर्जा को गुस्से में, चिंता या लड़ने में व्यर्थ न करें। बदलाव के बादल के मध्य सूर्य को किरणों पर फोकस करें। ज्ञान सूर्य परमात्मा की प्यारी किरणों में रहें। बादल छंट जायेंगे। बदलाव आपके उज्ज्वल जीवन को एक कदम और आगे बढ़ायेगा।

**आत्म सम्मान में कमी लगे तो यह**

**सोचें कि आप अलग हैं**

जब चीजें गड़बड़ाती हैं तो अक्सर हम अपना सम्मान करना छोड़ देते हैं। जब आत्म सम्मान में कमी का अहसास हो तो खुद को याद दिलाओ

कि जो आप कर सकते हैं वो कोई और नहीं कर सकता। लोगों को आपकी जरूरत है। आपकी भी आदत और नजरिया उदाहरण बनते हैं। जिसका अनुसरण दूसरे करते हैं। आत्मसम्मान महसूस करके आप गर्व महसूस कर



सकते हैं। आप यूनिक हैं, जो आप में खूबी है वो कोई और में नहीं। आपको सर्वशक्तिवान का साथ है। आप में वो सारी खूबियां हैं जिससे आप पहचाने जाते हैं। हिम्मत-उल्लास को कम न होने दें।

**लक्ष्य की स्पष्ट कल्पना करना है जरूरी,**

**यह ताकत देती है**

जब लोग अपने लक्ष्य से पिछड़ जाते हैं तो इसके पीछे एक कारण उसके मन में लक्ष्य का स्पष्ट चित्रण न होना भी होता है। जैसे यदि आप अच्छे

## दिल की बात



प्यारे बाबा हमारे दिल को आगाह कर ऐसा झकझोरते हैं ताकि आत्मा स्वपुरुषार्थ में तेज गति से उड़ चले। ज्ञान की राहों में सीधा लक्ष्य पर निगाह टिकी रहे। दिल इधर-उधर देह की गलियों में ताक-झांक न करे वरना पुरानी दुनिया व देहधारियों से दिल लगाने पर प्यारे बाबा से मिले खुशनसीबी के पंख ही टूट जाएंगे। आत्मा फिर से देह की दलदल में धंस जाएगी, इसलिए दिल को खबरदार करना है।

प्यारे परमशिक्षक से बिना किसी फ्रीस के इस वर्ल्ड ड्रामा के गूढ राज को, हर बारीकी को जानना हमारा कितना बड़ा भाग्य है! सब धर्म की आत्माओं को आखिरी में बाबा के पास सलामी के लिए आना ही है और मनमनाभव का मंत्र ले जाना है चूंकि उनका सतयुग में आने का पार्ट ही नहीं इसलिए चक्र को, अलौकिक माता-पिता को, मध्याजी भव के मंत्र को वे आत्मायें धारण ही नहीं करेंगी यह बाबा न बताते तो दिल कभी जान ही न पाता।

बाबा ने हमें बदनसीबी के गर्त से निकाल ऐसा नसीबदार बनाया है कि विश्व का मालिक उनके सिवाय कोई नहीं बना सकता। अब समय बहुत थोड़ा है जितना हम याद में रहेंगे हमारा पापों का घड़ा खत्म हो जाएगा। अपनी हर भूल अविनाशी सर्जन(बाबा) को बताकर राय लेने से उनसे मिली शक्ति से, उस भूल से सहज उबर सकेंगे। सर्वगुण सम्पन्न बनने का अभ्यास संगम पर ही करना है। कोई कैसा भी व्यवहार करे पर हमें गुणों भरा व्यवहार ही करना है, बस यह ठान लेना है।

जितना दिल ज्ञानसूर्य बाबा की नजरों के सम्मुख रहेगा तो उनकी शक्तियों भरी किरणों से अछूता नहीं रहेगा। ऐसे दिलों पर अंतर्मुखता की झलक, संगम व भविष्य स्वमान का नशा सहज ही दिखता है। इस क्षणभंगुर जीवन का भरोसा नहीं इसलिए सदा प्रीतबुद्धि बन ज्ञान सूर्य बाबा को सम्मुख निहार कर, अंतर्मुखता व स्वमान की अनुभूति में रहना है। सदा उड़ती कला में उड़ने से सारे झमेले के पहाड़ नीचे रह जाते हैं। दिल उन्हें बड़े आराम से क्रॉस कर मुस्कुराता हुआ आगे बढ़ जाता है।

घर की चाहना रखते हैं पर इस अभिलाषा को आपके मानसिक चित्रण का सहयोग नहीं मिलता। तो घर की चाह पर लगने वाली मानसिक ऊर्जा भी कम हो जायेगी। यह कभी इस लक्ष्य को पूर्ण होने में बाधा उत्पन्न करेगी। तो इस बाधा से बचने के लिए आप सबसे पहले मन में लक्ष्य का चित्रण स्पष्ट करें। इसलिए छोटा-सा तरीका अपना लें। जहाँ आप उठते-बैठते हैं, वहाँ सहज ही नजर आने वाली जगह पर उस लक्ष्य के चित्र को टांग दें। महत्वपूर्ण बात करना न भूलें। सुबह और शाम लक्ष्य के चित्र को देखें महसूस करें कि यह तो हुआ ही पड़ा है। आपकी इस कल्पना को, कार्य में परिवर्तन करने का हौंसला कम न होने दें।

**डर और असुरक्षा को किस तरह से**

**समाप्त किया जा सकता है**

बड़ी सफलता के लिए उपलब्धि पाने की आपकी क्षमता का सबसे बड़ा दुश्मन है आपका कम्फर्ट होना। विकास, प्रगति और उन्नति के लिए परिवर्तन जरूरी है। जीवन एक जैसा नहीं चलता। कोई भी व्यक्ति स्थिति को बेहतर करने वाले परिवर्तन से नहीं डरता। जब लक्ष्य स्पष्ट हो और कर्म की विस्तृत योजनाएं हों, तो आप डर और सुरक्षा को खत्म कर देते हैं। डर तो तब है जब लक्ष्य धुंधला है, अस्पष्ट है। संशय डर पैदा करता है। और जहाँ पर आपकी निरंतरता, योजनाबद्ध, हर पड़ाव हासिल होता हो तो डर वहाँ ठहर नहीं पायेगा। और असुरक्षा भी नहीं रहेगी।