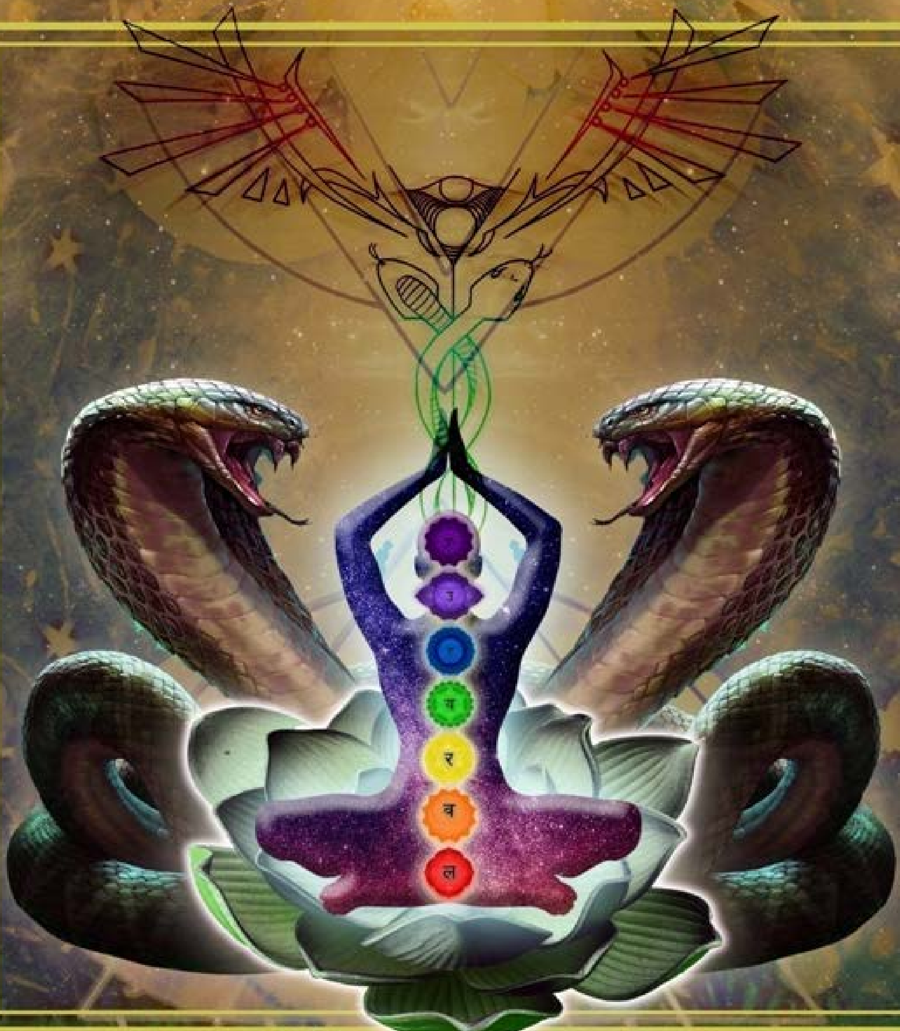
कुण्डलिनी सिंड्रोम

“तनाव से ध्यान या ध्यान से तनाव”



हिमानी “अज्ञानी”

हिमानी "अज्ञानी"

ज्योतिष जगत के चर्चित नामों में शामिल हिमानी "अज्ञानी" अपने आप में एक चलती-फिरती संस्था है जो टैरो कार्ड्स रीडिंग्स तथा ज्योतिष शास्त्र से लेकर योग, ध्यान तथा कुंडलिनी जागरण जैसी विधाओं में पारंगत है। अपने ज्ञान के दम पर भूत, भविष्य और वर्तमान का एकदम सटीक वर्णन करने में सक्षम हिमानी "अज्ञानी" अपनी इस असाधारण योग्यता के लिए कई जानी-मानी अन्तरराष्ट्रीय तथा भारतीय संस्थाओं द्वारा सम्मानित हो चुकी हैं। उन्होंने ज्योतिष, तंत्र-मंत्र-यंत्र, योग व ध्यान का ज्ञान अपने गुरु तथा नाथ सम्प्रदाय के गुरु श्री दुर्गा नाथ जी एवं अपने परिवार से प्राप्त किया था। हिमानी अपने गुरु दुर्गा नाथ जी की प्रिय शिष्या थी। उनके साथ उन्होंने योग तथा कुंडलिनी जागरण की विधा तो सीखी ही तंत्र शास्त्र की कई प्राचीन विधियों में भी सिद्धहस्तता प्राप्त की। वर्तमान में भी वह स्वयं तो दूसरों का भविष्य बता ही रही है, शैक्षिक कक्षाओं के माध्यम से दूसरे लोगों तक भी इस ज्ञान को पहुंचा रही हैं। अपने पास विभिन्न समस्याओं को लेकर आने वाले लोगों की समस्याओं का निदान भी वह ज्योतिष तथा तंत्र द्वारा करती हैं।

वह देश-विदेश के कई प्रमुख मीडिया समूहों के लिए भी ज्योतिष संबंधी आलेख लिख चुकी हैं तथा उनके कार्यक्रमों में आ चुकी हैं। वर्ष 2005 से 2008 तक वह देश के दूसरे सबसे बड़े हिंदी अखबार "पत्रिका" के लिए साप्ताहिक टैरो राशिफल लिखती थीं। 2008 में वह दैनिक भास्कर के लिए लिखने लगी। हिमानी 'अज्ञानी' वर्ष 2010 में जी टीवी के साथ जुड़ गई, साथ ही FM Radio City 91.1 के लिए भी वह शो कर रही हैं।

2016 से वह पुनः पत्रिका समूह के साथ जुड़ गई और उनके टीवी चैनल के लिए टैरो भविष्यवाणी पर आधारित प्रोग्राम के लिए भविष्यवाणी की। इंडिया टीवी, फर्स्ट इंडिया न्यूज़ और इ टीवी और कई चैनल पर अपने कार्यक्रम देती रहती है। इनकी शैक्षिक कार्यशाला भारत के अलग अलग प्रांतो के अलावा लंदन, स्विट्ज़रलेंड में भी आयोजित हो चुके है। हिमानी "अज्ञानी" का सबसे लोकप्रिय ध्यान योगाभ्यास है "प्रमथिन मुक्ति ध्यान" जिसे सिखने और अभ्यास करने के लिए पुरे विश्व से लोग भारत आते है।

अवार्ड्स एवं अचीवमेंट्स

1. हिमानी 'अज्ञानी' को वर्ष 2016 में भारतीय सेना के रक्षा अधिकारियों को ग्राफोलोजी की सेमिनार आयोजित करने के लिए बुलाया गया था। जहां उन्होंने अधिकारियों को ग्राफोलोजी का ज्ञान दिया।

2. इसके अलावा भी वे आईएएस तथा आईएफएस अधिकारियों के लिए आयोजित सेमिनार में स्पीच दे चुकी हैं।
3. वर्ष 2015 में उन्हें स्विट्जरलैंड की कौंसिल जनरल द्वारा "Award of Honor for Research in Tarot" से सम्मानित किया गया।
4. वर्ष 2013 में हिमानी को ऑल इंडिया फेडरेशन ऑफ एस्ट्रोलॉजर्स सोसायटी, नई दिल्ली द्वारा "ज्योतिष श्री उपाधि" से सम्मानित किया गया।
5. वर्ष 2012 में अखिल भारतीय ज्योतिष संस्था संघ, नई दिल्ली द्वारा उन्हें "ज्योतिष महर्षि" पुरस्कार से सम्मानित किया गया।
6. वर्ष 2011 में हिमानी को फ्यूचर प्वॉइंट, नई दिल्ली तथा फ्यूचर समाचार, नई दिल्ली द्वारा "ज्योतिष शिरोमणि" एवं "ज्योतिष मर्मज्ञ" की उपाधि से सम्मानित किया गया।

कुंडलिनी सिंड्रोम

हिमानी " अज्ञानी " की कलम से

"कुंडलिनी जागरण"..... क्या यह इतना सहज है की कोई आपसे पूछेगा की "कुंडलिनी जागरण" करनी है ? और यूँ ही हो जाएगी!!! क्या लगता है इतना आसान है की यूँ ही थोड़ी देर घर के किसी कोने में बैठो .... मन को शांत करने की कोशिश मात्र करो ..... या बड़े भारी शब्दों में "ध्यान" कहा जाने वाले शब्द का अभ्यास करने मात्र से आपकी कुंडलिनी जाग्रत हो जाएगी!!!

इस लेख का उद्देश्य आपको आपके प्रयासों से हतोत्साहित करना हरगिज़ नहीं है लेकिन कुछ आवश्यक तथ्य है जिनके बारे में चर्चा होनी चाहिए|

सर्वथा समझने योग्य आवश्यक सत्य यह है की साधारण ध्यान की अवस्था तक पहुंचना ही सहज नहीं है तो ध्यान की चरम अवस्था "कुंडलिनी जागरण" तक पहुंचना और भी कठिन है। अक्सर हमसे यही गलती हो जाती है की कुछ देर मन को एकाग्र करते है और कुछ ही दिनों में जब मन एक निश्चित अवस्था में आता है हम उस अवस्था को स्थिर करने की बजाय अपनी धारणाओं और

कल्पनाओ से उस अवस्था की अग्रिम अवस्था का विशेलषण करने लगते है या कुछ भ्रमित कर देने वाली कल्पनाओं को दिव्य अनुभव या फिर उसे अपनी सिद्धि या यूँ कह लीजिये की उपलब्धि समझ लेते है। यह ही एक वह अवस्था है जिसे अक्सर हम कुंडलिनी जागरण भी समझने की भूल कर बैठते है।

इस प्रश्न के उत्तर पर स्वयं विचार करें: क्या ऐसा कोई व्यक्ति जिसकी कुंडलिनी जाग्रत हो गई है या उसे दिव्य ज्ञान की प्राप्ति हो गई है वो अपने विज्ञापन करेगा या दूसरे लोगो को अपनी शक्ति के बारे में ढिंढोरा पिटता फिरेगा !! कदापि नहीं, सूर्य को ज़रूरत नहीं यह बताने की उसके पास रौशनी है उसकी ऊर्जा उसका परिचय खुद दे देती है।

यंहा इस उदाहरण का देना इसलिए ज़रूरी था क्योंकि आजकल आध्यात्म एक फैशन ट्रेंड बन गया है, एक चलन सा चल गया है

की कमजोर मानसिकता के लोगो को यह जताया जाये की मैं एक आध्यत्मिक व्यक्ती हूँ, मुझे मेरी तथाकथित शक्तियों से सब पता चल जाता है .... मुझे सब कुछ दिखाई दे जाता है..... मुझे आगामी घटनाओं का पुवानुमान हो जाता है.... मुझे यह सब पहले से मालूम था.... तो क्या यही है वो रोग जिसे "कुंडलिनी जागरण के साइड इफेक्ट" के रूप में देखा जाना चाहिए।

ध्यान और मानसिक रोग के बिच एक बहुत ही महीन लाइन है जो दिखाई नहीं देती, हम उसे कब लाँघ जाते है पता ही नहीं चलता। बस यही से मानसिक रोग की शुरुआत होती है, इसलिए आप जो भी प्रयास करे खुद पर नियंत्रण रख कर करें। और अगर आप किसी को गुरु या शिक्षक बनाते है तो उसे ठीक से परख कर ही उसके दिशा निर्देश पर आगे बडें|

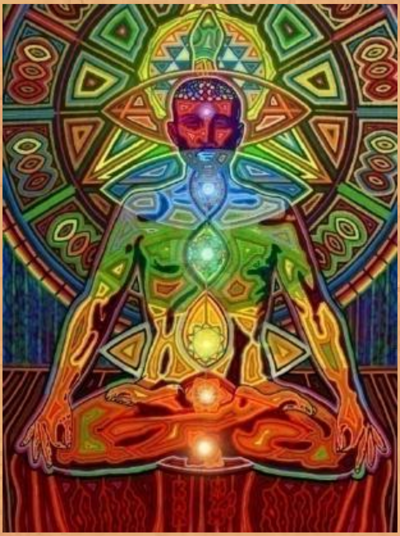
यह ध्यान देने योग्य विषय है की आखिर क्यों हमें “ध्यान” के लिए किसी सहायक शिक्षक की आवश्यकता पड़ती है:

अक्सर कुछ विचार हमारे मन को उलझाए रखते है, यह वो विचार है जो हमें दर्द देने की क्षमता रखते है। यह किसी के लिए भावनात्मक संवेदनाये भी हो सकती है तो किसी के लिए हानि पहुंचाने वाली नकारात्मक भावनायें भी। हमें इन विचारो को इत्मिनान से वक्त देना चाहिए, यानि की हमें स्वयं इन विचारो को फुर्सत से समझना चाहिए| इस फुर्सत के लिए एक छोटा सा वक्त का टुकड़ा अलग से निकालो और यह वक्त वो होगा जब आप खुद से बात करना चाहते है। यानि की इन विचारो पर तब तक चिंतन कीजिये जब तक इनका प्रभाव आप पर शून्य न हो जाये, क्योंकि अगर आपने उन्हें अपने जहन में शून्य तक नहीं पहुंचाया तो यह आपको ध्यान की किसी भी अवस्था तक नहीं पहुंचने देंगे, इसलिए चिंतन कीजिये...... स्वयं से वार्तालाप और विवाद कीजिये ... ध्यान स्वतः ही हो जायेगा।

"समुद्र मंथन" की अलौकिक घटना के बारे आपने पड़ा या सुना होगा। यह सिर्फ एक दिलचस्प कथा या कहानी नहीं है, इसे खुद पर समझिये: हमारा मन एक कुंडली मार कर बेठे नाग की तरह है जिसमे भांति भांति के विष छिपे है, जाने किन परिस्थितियों में कौनसा विष सामने आ जाये, समुद्र मंथन की तरह जब हम शेषनाग रूपी मन को किसी परिस्थिति की चट्टान से मथते है और तब उसे अपनी देव रूपी सात्विक शक्तियों को उभारने और असुर रूपी तामसिक शक्तियों को समाप्त करने के लिए मशक्कत करनी पड़ती है । अब देव्य शक्ति के रूप में नारायण जो मेरे और आपके मन का संचित “अमृत” है, अपने भक्त की मदद के लिए षड्यंत्र तक रच डालते है... यूँ समझिये की आपकी द्दण इच्छाशक्ति "प्रकृति" को बाध्य कर देती है की वो आपके मन को नियंत्रित करने के लिए और सार्थक प्रयासों में सफलता के लिए हर द्दष्टिकोण से आपकी मदद करेगी।

मानुष प्रकृति कुछ ऐसी ही है की सुख का समंदर भी छोटा पड़ जाता है दुःख के एक महीन कंकड़ के आगे|
आप और मैं हमेशा सुविधाओं के लिए दुविधाओं से जंग करते रहते है और इस जंग

के दौरान प्रत्येक प्रकार के षड्यंत्र कर डालते है .... इस सब के बाद किसी मंदिर या मज़ार पर बैठ कर ईश्वर से यह युद्ध करते है की मैंने कब कोनसा ऐसा पाप किया था की मेरे साथ इतना बुरा हो रहा है!!!!!! स्वयं की गलती को देख पाना और उसे स्वीकार कर लेना मुझे लगता है किसी कुंडलिनी जागरण से भी बड़ी उपलब्धि होगी ......



सुख और दुःख अपने साथ कुछ अनुभव लाते है और यही अनुभव काल चक्र में अच्छी या बुरी यादें बन जाती है। यह यादें “अभ्यास” के दौरान काफी मददगार साबित होती है। अगर आप अपने ही जीवन की अच्छी यादों को याद कर रहे हैं तो ऐसा ध्यान आपका आत्मविश्वास बढ़ाता हैं, आपको अपने अंदर छिपी ताकत और संभावना ढूंढने का अवसर देता है। परन्तु जब आप कटु अनुभवों के अहसास के साथ अभ्यास करते है तो वो नकारात्मक ऊर्जा का निर्माण कर आपको और आपके आस पास के वातावरण को नुकसान पहुँचाता है। यही वो वैचारिक विष या अमृत है जो हमारे जीवन के प्रति नज़रिए को तैयार करता है|

हमारी वैचारिक कमजोरी हम पर दुसरो को हावी होने का प्रबल मौका दे देती है, इसी कमजोरी के चलते हम अक्सर किसी भी

भीड़ से घिरे व्यक्ति को गुरु मान लेते है और किसी भी धार्मिक स्थान को जीवन का अंतिम पड़ाव!! आप और हम में से कई अभ्यासी ऐसे भी है जो निर्विकार ध्यान में सहज नहीं हो पाते, उन्हें किसी आकार, आकृति या प्रतिमा यानि की किसी देव्य शक्ति की उपस्थिति के साक्ष्य की मदद चाहिए होती है, इसी अवस्था में भगवान्, ईश्वर या गुरु की आवश्यकता महत्वपूर्ण हो जाती है, आपकी इसी आवश्यकता का लाभ उठा कर कुछ बेहद समझदार लोग आपको मानसिक रूप से कमजोर बनाये रखने के लिए अपने काल्पनिक दिव्य अनुभव सुना कर आपको उलझाये रखते है| आपको नित नए प्रयोग सिखाते है जैसे किसी विशेष प्रकार की हीलिंग या किसी गुरु मन्त्र शक्ति का प्रयोग| इन प्रयोगों के दौरान इत्तिफ़ाक़ से आपके जीवन में अगर कुछ भी अच्छा हो गया तो आपकी आस्था इनमे मजबूत हो जाती है और अगर कुछ अच्छा नहीं हुआ तो आप किसी और दुकान पर “चमत्कार” खरीदने चले जाते है| किसी भी चमत्कार की अपेक्षा में हम यंहा से वंहा उस हिरण की तरह दौड़ते रहते है जो हर बार चमकती रेत को पानी समझ अपनी प्यास बुझाने दौड़ पड़ता है|

मामला जब धर्म और आस्था से जुड़ जाये तो यूँ भी कोई सहजता से विवाद में नहीं पड़ना चाहता| हमारी यही कमजोरी हमारी कमजोर मानसिकता को ज़ाहिर करती है,

इसी कमजोरी की अवस्था में जब हम भगवान पर या किसी मंत्र पर या आज्ञा चक्र पर ध्यान का अभ्यास करते हैं तो हमे अत्यन्त सावधान रहने की आवश्कता होती है, क्योंकि वो मेरा और आपका व्यक्तिगत अनुभव नहीं है ... किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना या अनुभव हो सकता है जिसे हम बेहद समझदार समझ रहे है और वो एक मानसिक रोगी के अतिरिक्त कुछ भी नहीं और यूँ ही किसी भी काल्पनिक ख्याल के पीछे भागने से हम किसी मानसिक रोग के शिकार भी हो सकते है| क्योंकि यह ख्याल ही तो है जो मुझे और आपको पीड़ा या प्रसन्नता देते है|

अब बात करते है ध्यान की एक और विधि पर: मन्त्र उच्चारण, क्या कुछ विशेष शब्दों का उच्चारण मेरे या आपके जीवन में परिवर्तन कर सकता है, इसे एक उदाहरण से समझिये: अगर आपने कभी किसी वाद्य यंत्र को बजाया है या बजते हुए देखा है तो आपको यह तो समझ ही आ गया होगा की अगर इसे सही क्रम में बजाया जाये तो ही वह ध्वनि कर्ण प्रिय या सहनीय होती है अन्यथा वही ध्वनि या संगीत तनाव और घबराहट दे देता है| आपके कमरे में अगर कोई एसा संगीत बज रहा हो जो विलाप का हो या दुःख से भरा हो तो आपका प्रफुल्लित मन भी पीड़ा से

भर उठेगा और इसके विपरीत अगर आप दुखी है और कोई उत्साह से भरा संगीत बज उठे तो आपके तनाव में भी कमी आ जाती है| अब यह तो प्रमाणित है की ध्वनि हमारे आसपास के वातावरण में जो तरंगे उत्पन्न करती है वह एक उर्जा का निर्माण करती हैं, यह उर्जा जब हमारे सातों चक्रों के क्रम से जुड़ कर संयोग बनाती है तो यही संयोग एक नए परिणाम को जन्म देता है| अब परिणाम क्या होगा यह उक्त ध्वनि के क्रम पर निर्भर करता है| थोडा विस्तार से समझते है, आपने कही ना कही यह सुना और पड़ा होगा की हमारे जीवन का निर्माण प्रकृति के पांच तत्वों से मिलकर हुआ है, इन पांच तत्वों की उर्जा हमें हमारे शरीर में विद्यमान सात चक्रों के माध्यम से होती है, जिन्हें उर्जा का प्रवेशद्वार भी माना जाता है| यह सात चक्र ध्वनि के किसी भी विशेष क्रम के द्वारा किसी विशेष तत्व को मजबूत या कमजोर कर देते है, इस क्रम की गणना करना सहज नहीं है| इस क्रम को और हमारी सांसारिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुये, विशेष अध्य्यन के द्वारा हमारे ऋषि मुनियों ने मंत्र विज्ञान का निर्माण किया था| इन मंत्रो का प्रयोग सोच समझ कर करना होता है क्योंकि प्रत्येक मन्त्र .. प्रत्येक व्यक्ति के लिए नहीं है ... ना ही किसी भी मन्त्र से किसी भी समस्या का निवारण किया जा सकता है... इसे एक ध्वनि प्रयोग समझ कर ध्यान करने के लिए प्रयोग में ले सकते है किन्तु इसके भी परिणाम आपकी प्रकृति पर निर्भर करेंगे| बिलकुल वेसे ही जेसे किसी बुखार के रोगी के लिए एक

साधारण बुखार की गोली पर्याप्त है किन्तु वही दवाई किसी दुसरे रोगी को मृत्यु भी दे सकती है| अब कौनसा मन्त्र किस तत्व का निर्माण करता है इस प्रश्न का उत्तर केवल वही शिक्षित विद्वान दे सकता है, जिसे मंत्रो के निर्माण की जानकारी हो और यह ठीक से मालूम हो की कौनसा मन्त्र किस तत्व को वृद्दि देगा और किस तत्व का हास करेगा| अब आप मुझे यह बताइए की आप अपने जीवन काल में किस ऐसे विद्वान से मिले है जिन्हें मंत्रो में तत्वों की जानकारी हो, इस अल्पज्ञान के चलते वो आपको आपकी किसी भी समस्या के लिए कोई भी मन्त्र बता देते हैं, जिसका सही उच्चारण भी उन्हें स्वयं ठीक से नहीं आता तो ऐसे में गलत ध्वनि का क्रम आपको संकट में डाल सकता है क्योंकि मंत्र का सही उच्चारण ध्वनि की सही तरंग बनाता है अगर गलती हो गई तो परिणाम कुछ भी हो सकते है।

अब बात करते है प्रतिमाओं की उपासना की .... जिन प्रतिमाओं को हम निरंतर पूजते है या उनका ध्यान करते रहते है, या किसी तथाकथित ईश्वर या देवता की तलाश में हम यंहा वंहा भटकते रहते है... एक मंदिर से दुसरे मंदिर ..... एक तीर्थ से दूसरा तीर्थ ..... अनवरत किसी खोज में घूमते रहते है ..और अंत में जब कही कुछ नहीं मिलता तो खुद को छला महसूस करते है... इसके अलावा जब हम किसी देवता या ईश्वर की प्रतिमा से बेहद लगाव कर बैठते हैं तो यंहा हम से एक गलती हो जाती है की उन्हें पूजते हुए हम उनसे इतना जुड़ जाते है की हम उन्हें ही अंतिम सत्य मान लेते है... यह मानने लग जाते है की बस वो ही सर्वेसर्वा है बाकि कुछ भी नहीं, हालंकि स्वयं को एकाग्र करने के लिए यह एक तरीके से ठीक भी है लेकिन आप समाज, परिवार और बाकि के संसार से विमुख हो कर अपनी वास्तविक प्रकृति को खो देते है। आपकी आस्था पर कोई प्रश्न नहीं है लेकिन प्रकृति से सीधे संवाद के लिए अगर आप किसी भी

माध्यम का प्रयोग न करें तो आपकी आध्यात्मिक यात्रा बेहद सहज और दिलचस्प हो जाएगी, साथ ही आप किसी भी प्रकार की धार्मिक सोच या संकीर्णता के मानसिक रोग से बच पाएंगे जो की तात्कालिक समय में हमारे समाज में फैला एक विषेला मानसिक रोग है जिसका अनुचित लाभ हमारे राजनेता या धार्मिक नेता बखूबी उठा रहे हैं|

आप जब किसी यात्रा पर निकलते है तो आनंद या मनोरंजन की तलाश में निकलते है और अगर यात्रा के दौरान आपकी दृष्टि खराब हो जाये तो उस यात्रा के मायने शून्य रह जायेंगे बस यही समझ ले की मनुष्य जन्म एक यात्रा है नए अनुभवों के लिए और अगर आप उसे किसी प्रतिमा, मूर्ति या व्यक्ति तक इसे सिमित कर लेते है तो निश्चित है की आप अपना जन्म और बेहद कीमती समय ख़राब कर रहे है। अटकिये मत... डरिये तो बिलकुल भी मत.... आगे बढिये.... यह जीवन बेशकीमती है ..... बार बार प्रकृति नए मौके नहीं देगी.... किसी ख्याल या विचार या नियम को खुद से तब तक मत जोड़िये जब तक आपको स्वयं यह महसूस न हो की वो वाकई "सही" या "महत्वपूर्ण" है।

ध्यान को सहज व् कमजोर मानसिकता के लोग ठीक से समझ सके इसके लिए बेहद दिलचस्प किस्से कहानियों को रचा गया ताकि हम ध्यान की प्रक्रिया को स्पष्ट व् सात्विक दृष्टिकोण से देखे या समझे। आपने अगर कभी भी ध्यान के बारे में पढ़ा होगा तो यह जरूर पढ़ा होगा की कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत करने में शिव पार्वती व् गणपति जी की एक निश्चित भूमिका है.....

आपको उसी पौराणिक भाषा में समझाती हूँ... इसे ज़रा ध्यान से समझियेगा : मूलाधार चक्र में माँ पार्वती अपने पुत्र गणपति को जन्म देती है, यंहा माँ पार्वती हमारी मानुष प्रकृति है जो बेहद संवेदनशील, भावनाओ और सद्‌गुणों से भरी है लेकिन कालचक्र में वासना,, व्यसन व् शारीरिक आवश्यकताओं के प्रभाव में हम नए सांसारिक क्रम को जन्म देते है। यह सांसारिक क्रम यानि की गणपति नए समाज के नियमो से अवगत नहीं है और इसी अनभिग्यता के चलते गणपति से गलती हो जाती है जिसे महादेव यानि की सामाजिक और सांसारिक अनुशासन रूपी महादेव ज़रा भी पसंद नहीं करते और गणपति का अहंकार युक्त सिर काटकर उन्हें बुद्धि और धैर्य देते हैं। यंहा नियमो की स्थापना का महत्व है और अगर आप से गलती हुई तो परिणाम स्वयं "प्रकृति" देती है। यंहा गणपति के जन्म को आप इस नजरिये से समझे की जो नई ऊर्जा अभ्यास के दौरान आप अनुभव कर रहे है वो नियंत्रित नहीं है... इस ऊर्जा को आपकी शारीरिक क्षमताओं, आपकी जीवन शैली और अच्छी बुरी सोच या आदतों के बारे में नहीं पता और आप अगर नियंत्रण खो देते है तो किसी भी प्रबल हानि की संभावना से इंकार नहीं किया जा सकता। आस पास मौजूद उर्जाओ में तेजी से उत्पात शुरू हो जाते है जैसे ही उन्हें यह अहसास हुआ की आपकी शक्तिया जाग्रत होने लगी है। यह उर्जाये वो अतृप्त आत्माये भी हो सकती है जिन्हे मुक्ति या आगामी पथ प्राप्त नहीं हुआ है। यह आसुरी शक्तियाँ भ्रम का षड़यत्र करती है, आपके नाग रूपी मन में श्रद्धेय या पूजित होने

की लालसा जगा देती है.. आपको लगता है की आपके छोटे छोटे चमत्कार लोगो को प्रभावित कर रहे है ... आपको तालियाँ और प्रशंषा सुहाने लगती है .... लोगो का पैर छूना .. आपको भगवान मान कर पूजना ... यह सब इसी बात के लक्षण है की आपने अपनी लम्बी यात्रा के दौरान किसी मोड़ पर पड़ाव डाल लिया यह समझ कर की बस अब हो गई मेरी यात्रा पूरी!!!!!!! यह सभी विचार राहु केतु समक्ष असुर है जो आपके अमृतपान के समय भेष बदल कर आपके मन में कही चुपके से शक्तिशाली हो गए और आपको मालूम न हुआ की आपकी यात्रा को "ग्रहण" लग गया। असुर बनना बेहद सहज है किन्तु देवता बनना बेहद कठिन और इस पर मैं अगर यह कह दू की "शिव" रूपी "सत्य" को जान "शिव" बनने का अभ्यास ही ध्यान है तो इसे स्वीकार कर पाना भी सबके लिए सहज न होगा। सिद्धि प्राप्ति की लालसा उन दुनियाबी लोगों की महत्वकांक्षा है जो या तो सबको सर्कस और तमाशे दिखाने के शौक़ीन है या फिर तीव्र व्यावसायिक बुद्धि के लोग जो कमजोर मानसिकता का लाभ उठाना चाहते

है। सहज और मासूम प्रवृति के लोगो को मुक्ति या मोक्ष का महत्व समझाते है, उन्हें यह समझाया जाता है की संसार में सब नश्वर है जो कुछ भी तुम्हारे पास दान योग्य है और यह दान किसे करना है इसका निर्णय भी यही व्यावसायिक लोग लेते है| "मोक्ष" को समझा पाना कभी भी सहज नहीं रहा .. मेरे व्यक्तिगत विचार कुछ ऐसे है इसके बारे में की मुक्ति वह है जो हमें हमारे कर्मो के बही खाते से मुक्त कर दे और यह तब तक संभव नहीं है जब तक सांसारिक लेनी देनी “शून्य” न हो जाये| कई बार हम इसलिए जन्म लेते है की हमें हमारा दिया हुआ वापस लेना है .. हर बार सिर्फ चुकाने के लिए ही जन्म नहीं लेना होता.... तो किसे क्या दे रहे है यह भी ध्यान देने योग्य है| इसमें सहज ध्यान काफी अच्छी भूमिका निभा सकता है जिसके लिए आपको किसी की भी आवश्यकता नहीं है ..... यह सहज ध्यान एक साधारण संवाद के रूप में किया जा सकता है.....आपकी आप ही से होने वाली सहज वार्तालाप .... अगर आप इस संवाद का दिल से अभ्यास करते है तो "मोक्ष" आपका ध्येय होगा अन्यथा आप पथ भ्रमित रहेंगे| आपकी एक गलती समाज में एक गलत उदाहरण बन कर इस पुरे विषय को ही गलत बना देगी|

जो लोग लंबे समय से ध्यान कर रहे हैं, योगाभ्यास कर रहे हैं या प्राणायाम कर रहे हैं, उन्होंने अवश्य ही कुछ ऐसी अनुभूति की होगी जिससे आपको लगा होगा की आपमें कुछ विशेष शक्तिया जाग्रत हो रही है या आप दिव्य उर्जाओ को महसूस कर पाने या उनसे संवाद कर पाने में सफलता अर्जित करने लगे है। लेकिन क्या होगा अगर इस अवस्था का नतीजा आपकी इच्छाओं के अनुरूप न होकर कुछ ऐसा हो जो आपके जीवन को नुक्सान पंहुचा दें, आपको मौत के मुंह में पहुंचा दें। जी हां, ऐसा भी होता है, और बदकिस्मती से हर साल हजारों लोगों को इसके नकारात्मक असर को झेलना पड़ता है। सबसे बड़ी बात इन सब समस्याओं का चिकित्सको के पास कोई इलाज नहीं है।

पश्चिमी जगत (यूरोप, अमरीका आदि देशों में) इसी स्थिति को कुंडलिनी सिंड्रोम कहा जा रहा है। इस बीमारी में व्यक्ति के शरीर, मन तथा मस्तिष्क में कुछ ऐसे विकार उत्पन्न हो जाते हैं और प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से शरीर के लिए परेशानी का कारण बनते हैं।

जब भी हम ध्यान, योग या प्राणायाम जैसे अभ्यास करते हैं तो हमारे आस पास के वातावरण में बहुत बड़ी मात्रा में ऊर्जा इकट्ठी होने लगती हैं। यह ऊर्जा हमारे मानसिक व् शारीरिक तापमान को बड़ा देती है, हमारे हार्मोन्स या रक्तचाप में तेजी से परिवर्तन होने लगते है जिस वजह से कई प्रकार के मानसिक उद्वेग होने लगते है अब यह सकारात्मक भी हो सकते है और नकारात्मक भी लेकिन इन्हे समझाने वाला कौन है। जिस पर आप भरोसा करके चल रहे है वो स्वयं कितना गहरा है इस विद्या में या कितना जानकर यह बातचीत से अनुमान लगाना संभव नहीं क्योंकि आजकल ज्ञान हर किताब की दुकान पर या इंटरनेट पर सहजता से उपलब्ध है। यंहा किसी पर संशय करने या ऊँगली उठाने का उद्देश्य हरगिज नहीं है यह संवाद इसलिए आवश्यक है क्योंकि इससे आपकी और मेरी जिंदगी जुडी हुई है। हार्मोन्स के उतार चढ़ाव से अक्सर हमें कुछ ऐसे अनुभव होने लगते है जो सामान्य रूप से किसी और को नहीं होते, जैसे कुछ दिखाई दे जाना या फिर कुछ अजीब सी आवाजे आना या किसी रूहानी शक्ति की मौजूदगी का वहम .... एक सबसे शक्तिशाली वहम जो ऐसे लोगो को होता है : जो मुझे दिखाई दे रहा है या सुनाई दे रहा है वो एक दिव्य शक्ति है .... जिसे एक आम व्यक्ति न समझ सकता है न महसूस कर सकता है.... मैं ईश्वर का एक विशिष्ट निर्माण हूँ और किसी तथाकथित उद्देश्य के लिए इस

धरती पर आया हूँ.........यह अपनी एक काल्पनिक दुनिया बसा लेते है .... उस इंग्लिश फिल्म "इन्सेप्शन" की तरह। शुरुआती समय में ही इनके परिवार वालो को इनके लक्षणों को समझ कर तुरंत चिकित्सा प्रारम्भ कर देनी चाहिए ताकि आगे चल कर परिस्थितिया विकट न हो जाये। अब इसके सकारात्मक पहलु को समझते है, जब आप ध्यान या अभ्यास कर रहे है और आपको कुछ ऊर्जावान अनुभव होते है, आप किसी ऊर्जा या अनुभव को ज्यादा महत्व न दे। इसे सहजता से ले, स्वयं में हो रहे शारीरिक व् मानसिक परिवर्तनों पर बेहद बारीकी से नज़र रखें। साल में एक बार हार्मोन्स का मेडिकल चेकअप जरूर करवाए। आध्यत्मिक उन्नति के मार्ग में सात चक्रो और इनकी शक्ति का विशेष महत्व है और जब भी आप ध्यान की एक निश्चित अवस्था में पहुंचते है प्राण ऊर्जा का संचार बाद जाता है.... प्राण ऊर्जा यूँ तो सर्वत्र मौजूद ही है लेकिन जब ध्यान या अभ्यास के द्वारा इसे स्वयं की और ज्यादा खिंचा जाता है तो इसकी गति तीव्र होती है..... इस प्राण ऊर्जा को धारण करने के लिए शरीर की नाडियों, शरीर के सप्त चक्रों का शुद्ध तथा शक्तिशाली होना आवश्यक है। चक्र एक तरह से फ़िल्टर का काम करते है जो हममे किसी नकारात्मक ऊर्जा के प्रवेश को रोकते है और सकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश सहज कर देते है। साथ ही साधक को भी न केवल शारीरिक वरन मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से शक्ति सम्पन्न होना चाहिए ताकि वो इस अथाह शक्ति के प्रवाह को धारण कर

सकें। अन्यथा अत्यधिक मात्रा में पैदा होने वाली प्राण ऊर्जा उसके शरीर को ही जलाने लगती है। यही स्थिति आगे चलकर कुंडलिनी सिंड्रोम का कारण बनती है। वास्तव में शरीर में पैदा हुई असीम ऊर्जा व्यक्ति के आभा मंडल तथा उसके शरीर के चक्रों व नाड़ियों पर असर डालती हैं जिससे व्यक्ति का एनर्जी बैलेंस बिगड़ जाता है। यही बिगड़ाव अलग-अलग लक्षणों के साथ शरीर में उभर कर सामने आता है। अगर इन लक्षणों को अनदेखा किया जाए या सही समय पर इलाज न हो तो व्यक्ति मानसिक रोगी हो सकता है।

कुंडलिनी सिंड्रोम

पहली नजर में कुंडलिनी सिंड्रोम को पहचानना बहुत ही मुश्किल है। दरअसल ये शरीर के नर्वस सिस्टम (नाड़ी तंत्र) में किसी खराबी के कारण पैदा होती है और उस रूकावट के दूर होने पर स्वतः ही सही भी हो जाती है। यह खराबी या ब्लॉकेज शरीर में बहुत ज्यादा एनर्जी पैदा होने के कारण भी हो सकता है, शारीरिक रूप से कमजोर होने (और प्राण ऊर्जा को ठीक से न संभाल पाने) के कारण भी हो सकता है, या फिर पढ़ी-पढ़ाई और सुनी हुई बातों के आधार पर मन में बैठ गया वहम भी हो सकता है। कारण चाहे कोई भी हो, सभी के लक्षण मिलते-जुलते से होते हैं, जैसे कि शरीर में एकदम से बहुत ज्यादा थकावट या गर्मी का महसूस होना, एकान्त में किसी अदृश्य आत्मा से बात करना

(सीजोफ्रिनिया की तरह), कानों में आवाज आना, सोते या जागते हुए कुछ अजीब सी चीजें दिखाई देना जो दूसरों को नहीं दिखाई देती। बहुत बार मन में अजीब सी बैचेनी होना, हर चीज में कन्फ्यूज होना या फिर शरीर में कामोत्तेजना का बहुत ज्यादा बढ़ जाना, चिड़चिड़ा स्वभाव हो जाना। इस तरह के और भी कई अलग अनुभव होते हैं जो सामान्यतया तौर पर नहीं होते हैं। इनमें से कुछ लक्षणों को देखकर डॉक्टर डिप्रेशन या स्ट्रेस भी समझ सकते हैं, हालांकि ये दोनों ही चीजें वास्तविक कुंडलिनी सिंड्रोम से बहुत अलग हैं।

कुंडलिनी सिंड्रोम से कैसे बचें

कुंडलिनी सिंड्रोम को समझने के लिए कुछ बातों पर ध्यान देना जरूरी है जैसे कि हम कौनसा अभ्यास कर रहे हैं, कब कर रहे हैं, हमारी दिनचर्या क्या है, हम क्या खाते-पीते हैं, आदि। सबसे पहली बात कोई भी ध्यान15 मिनट से लेकर 30 मिनट तक ही

ठीक है। इससे अधिक ध्यान कभी नहीं करना चाहिए। योग करते समय भी शरीर की स्थिति बिल्कुल सही होनी चाहिए, थोड़ा सा भी असंतुलन शरीर के अंदर विकार पैदा कर सकता है। प्राणायाम भी शरीर के अंदर ऊर्जा भरता है इसलिए कभी भी दस मिनट से ज्यादा प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

दरअसल कुंडलिनी जागरण एक पूरी वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसे किसी अनुभवी प्रशिक्षक की देखरेख में ही करना चाहिए। इसी कारण से भारत में कुंडलिनी जागरण तथा अन्य आध्यात्मिक विधाएं गुरु-शिष्य परंपरा में गुप्त रूप से सिखाई जाती हैं। ताकि सीखने वाला आराम से इन सब चीजों को सीख सकें और उनके साथ सामंजस्य बना सकें। हालांकि यूरोप तथा पाश्चात्य जगत में इस परंपरा को महत्व नहीं दिया जाता।

ऐसे निपटें इन समस्याओं से:

खुद पर भरोसा करे, किसी तथाकथित आध्यात्मिक गुरु या शिक्षक पर नहीं, जब भी ध्यान या अभ्यास प्रारम्भ करे इस विषय से जुडी अच्छी किताबो को जरूर पड़े, किसी एक ही लेखक को सर्वश्रेष्ठ न मान कर अलग अलग लेखकों के अनुभव पढ़ें।

अक्सर यह समस्या तब उत्पन्न होती है जब हमे सुनने वाला कोई नहीं होता, हमारे अपने करीबी और परिवार के लोग हमें अल्पबुद्धि या कमजोर समझते है।हम सब को सम्मान चाहिए बेशक वो कोई बहुत बड़ा अवार्ड न हो पर हमारे अपने ही लोग जब हमें पारिवारिक स्तर पर या सामाजिक स्तर पर निचा दिखाने लगते है तो हमारा अंतर्मन हमारे आत्म सम्मान की लड़ाई के कई रास्ते खोजने लगता है और हम स्वयं को ज्यादा ज्ञानी और सर्वश्रेष्ठ साबित करने के यह आध्यात्मिक षड्यंत्र बना लेते है।

एक दूसरा पहलु यह है की बेहद चालक व् चतुर लोग कमजोर व्

दुर्बल लोगो की मानसिकता का नाजायज फायदा उठाने के लिए भी आध्यात्मिक होने का षड्यंत्र रचते है, ऐसी व्यावसायिक सोच के लोगो से दूर रहे।

सबसे पहले तो जब भी ऐसा कुछ महसूस होता है, तुरंत किसी अनुभवी प्रशिक्षक की मदद लें। लेकिन ध्यान रखें की यह कलियुग है इस समय में इस तरह के प्रशिक्षित शिक्षक मिलना बहुत कठिन है और जो है भी वो खुद साधना के उस स्तर पर नहीं होते जहां वो किसी की मदद कर सकें।

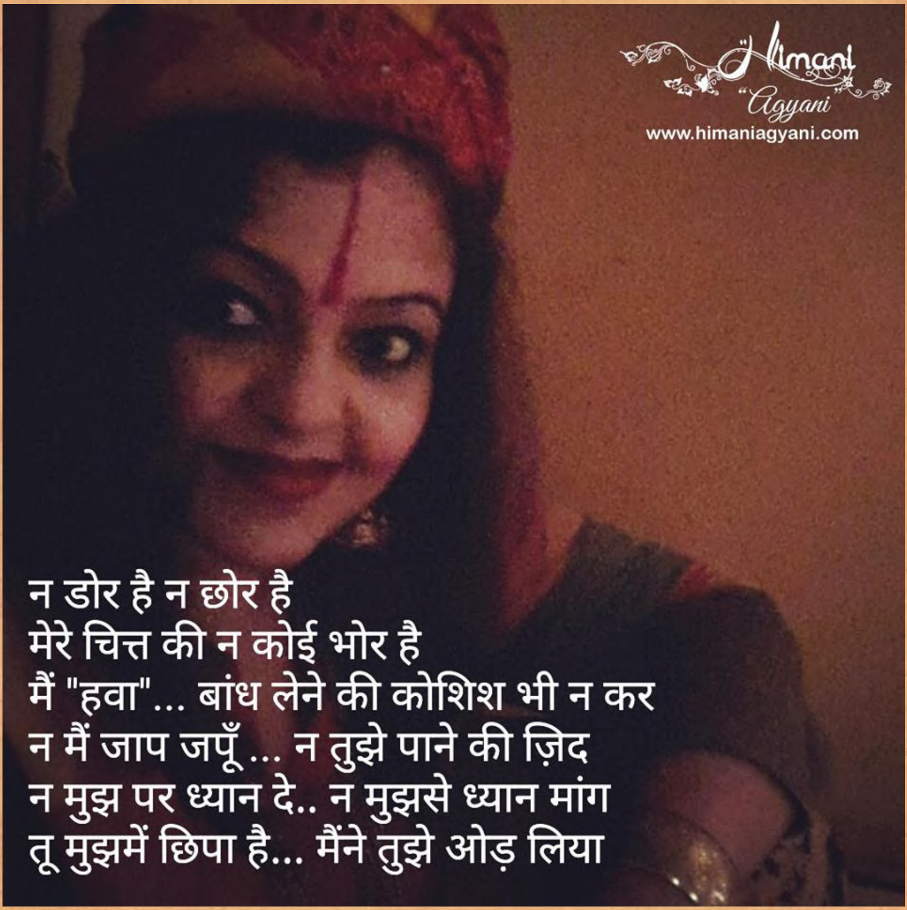
कुंडलिनी सिंड्रोम के किसी भी एक या अधिक लक्षण के दिखाई देने पर तुरंत ही अपना योगाभ्यास, प्राणायाम अथवा कुंडलिनी जागरण के अभ्यास को रोक दें। बल्कि इस तरह की सभी क्रियाओं से पूरी तरह दूर हो जाएं।

अपना अधिक से अधिक समय अपने परिवार और समाज के साथ बिताएं, बच्चों के साथ खेले-कूदें। शारीरिक थकान लाने वाले कार्य करें ताकि शरीर की एक्सेस एनर्जी बाहर निकल सके।

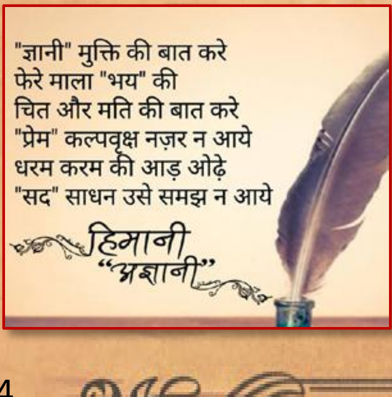
इस दौरान भूल कर भी एल्कोहल, ड्रग्स या किसी और तरह का नशा न करें। साथ ही गर्म और उत्तेजना देने वाले खाद्य पदार्थों जैसे नॉनवेज, कॉफी, स्पाइसेज आदि से भी दूर रहें। ये आपकी समस्या को बहुत बुरी बना देंगे। इसलिए इनसे दूर ही रहे।

अंत में इस समय अपने खाने पर विशेष ध्यान दें। खाना पूरी तरह सात्विक तथा संतुलित कॉर्बोहाइड्रेट्स वाला लें। दूध, बटर, दही, फ्रूट्स का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें ताकि शरीर की गर्मी कम हो।

यह पूरी तरह से मेरे व्यक्तिगत अनुभव और विचार है... इसे पढ़ कर कोई नजरिया न बनाये। आपका जीवन अनमोल है... यह आपकी व्यक्तिगत यात्रा है .. इसे स्वयं के नजरिये से जियें .. न कोई सही था ..न ही कोई सर्वश्रेष्ठ ..यह मैं हूँ .. मेरी यात्रा है.. किसी और के बनाये रास्ते मेरे लिए नहीं है ..न ही उनके अनुभव मेरे किसी काम के है ..मुझे मेरे कर्मो की शृंखला क्रमबद्ध करनी है और कर्मो को शून्य कर देना है ...



हिमानी "अज्ञानी" की कलम से



कुण्डलिनी सिंड्रोम

"तनाव से ध्यान या ध्यान से तनाव"

Contact Details

Email Us @ himanijolly@hotmail.com

Call Us @ +91-9636243039

Website : www.tarotgyan.com

| www.himaniagyani.com

Ishaan Gyan

Publications

www.ishaangyan.com, info.isads@gmail.com