

ध्यान पत्रिका

संस्थापक : डॉ० शम्भू नाथ

M.Sc., Ph.D.

वर्ष-21 अक्टूबर-2011 अंक-10



श्रद्धेय श्री कुबेर प्रसाद जी गुप्त का स्वर्गवास 20 अक्टूबर, 2006 को हुआ।

देश के प्रति समर्पित भाव के कारण वे स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी बने।

इसी समर्पित भाव से उन्होंने डॉ० शम्भू नाथ जी के सिद्धान्तों को

काव्य रूप देकर 108 दोहों में 'ध्यान माला' पिरोयी।

उस ब्रह्मनिष्ठ व्यक्तित्व की पुण्य तिथि पर शत्-शत् नमन।

प्रकाशक

ध्यान सत्संग सभा

हिसार (हरियाणा), मो. : 09416164702, 09416041346

‘ध्यान माला’ : लेखक के प्रति दो शब्द

श्री सूरजभान शाकल्य, नारायण आश्रम

समालखा, नई दिल्ली-110037

‘ध्यान माला’ के लेखक श्री कुबेर प्रसाद गुप्त से मेरा परिचय सन् 1962 से है। जब मैं डॉ० शम्भू नाथ जी के सिद्धान्तों का महत्व और उनकी गरिमा को समझ कर उनकी साधना का अभ्यास करने लगा और उनसे सन्तुष्ट हो गया : तब मैंने लेखक श्री कुबेर प्रसाद जी को भी डॉक्टर साहब के सिद्धान्तों के बारे में बताया और सन् 1989 से वे भी उनके सिद्धान्तों को गंभीरतापूर्वक सुनने, समझने और अभ्यास करने लगे।

सन् 1991 के अप्रैल में लेखक की पुस्तिका ‘ध्यान-चालीसा’ सामने आई। इन्होंने डॉक्टर साहब के सिद्धान्तों को बहुत खूबी और सही ढंग से प्रस्तुत कर गागर में सागर भरने जैसा कार्य कर दिया। इस सम्बन्ध में मुझे लेखक की यह स्वीकारोक्ति ही सही लगती है : कि ‘ध्यान चालीसा’ उन्होंने स्वयं नहीं लिखी है, बल्कि उनके द्वारा किसी शक्ति ने लिखवायी है। मुझे तो ध्यान चालीसा इतनी उपयोगी लगी कि मैंने उसे हफ्ते दस दिन में ही कण्ठस्थ कर लिया।

प्रस्तुत पुस्तक ‘ध्यान-माला’ भी एक ऐसी ही अन्तर्प्रेरणा से प्रकट हुई है। इसमें डॉक्टर शम्भूनाथ के सिद्धान्तों को विभिन्न पहलुओं से प्रस्तुत किया गया है : जिससे यह विभिन्न साधकों के लिये भी उपयोगी हो गई है, ऐसी मेरी धारणा है। जो साधक इसमें प्रस्तुत व्याख्या का चिन्तन-मनन करेंगे : उनके लिये, डॉक्टर साहब जिस साधना का दिग्दर्शन और मार्ग-दर्शन कर रहे हैं, उसके सभी पहलू पूर्ण-रूपेण हृदयंगम हो जायेंगे। ‘ध्यान-माला’ के पाठकों से मेरा अनुरोध है कि वे इसे बार-बार पढ़ें। इससे ध्यान की साधना में उनकी आस्था बढ़ेगी और ध्यान के नियमित अभ्यास से अपनी चेतना का विकास कर: वे अपने जीवन के सभी पहलुओं को संवारने में सफल होंगे। □

एवमस्तु

✍ श्री शिव शंकर मिश्र

223, राजेन्द्र नगर, लखनऊ-226004

भाई कुबेर प्रसाद गुप्त बहुमुखी प्रतिभा के धनी हैं। यह मेरा सौभाग्य है कि उनकी प्रतिभा के विभिन्न रूपों और पक्षों को देखने का अवसर मिला। कवि के रूप में उन्हें देखने का संयोग ‘ध्यान माला’ के द्वारा ही मुझे प्राप्त हुआ। अपने नाम को चरितार्थ करती हुई : यह पुस्तक वास्तव में गुप्तजी के काव्यात्मक चिंतन की संजीव, सार्थक और प्रभावी अभिव्यक्ति है।

काव्य साहित्य सर्वाधिक प्रभावी विद्या है। उसमें अपने पाठकों को अनुप्राणित करने की सर्वाधिक शक्ति तो है ही : उसमें तथ्य को स्पर्श करने की जो क्षमता है, वह अन्य किसी विद्या में नहीं है।

काव्य: विस्तार को अपने में समेट भी सकता है और बिन्दु को सिन्धु बनाने में भी सफल हो सकता है। काव्य के अन्तर्गत आने वाले सभी छन्दों में दोहा ‘गागर में सागर’ की उक्ति चरितार्थ करने के लिए चर्चित है।

परम्परा की लीक से हट कर गुप्तजी के चिन्तन ने नीति को नवीन मर्यादा और संगति प्रदान की है। ‘ध्यान-माला’ के दोहों में ज्ञान, कर्म और ध्यान की त्रिवेणी प्रवाहित है। गंगा और यमुना के समान इन दोहों में स्पष्ट रूप से ध्यान और ज्ञान के दर्शन होते हैं। कर्म की सरस्वती अन्तःमना चेतना बन कर ध्यान और ज्ञान के बीच अपना सौमनस्यी अस्तित्व बनाये हुए है। गुप्त जी की यह देन उनके व्यक्तित्व की गरिमा के अनुरूप है और उनके चिन्तन के समान प्रासंगिक है।

‘ध्यान-माला’ की अपनी एक अन्य विशेषता भी है : प्रत्येक दोहा इतने सरल और सहज ढंग से प्रस्तुत किया गया है कि पाठक या श्रोता अप्रयास

ही पढ़ या सुन कर हृदयगम कर लेता है, अपनी पूरी सार्थकता के साथ। भाषा वस्तुतः आमफहम है, सर्वसाधारण की मति-गति के अनुरूप। गुप्तजी ने प्राजलता का अहं अपनी भाषा पर आरोपित नहीं किया है और न तत्सम या तद्भव शब्दों के मायाजाल में फंसे हैं। कबीर के समान गुप्त जी की भाषा घुमक्कड़ी है-चलाऊ ऐसी जो अपने पाठक तक अपनी बात पहुंचा सके, समझा सके।

श्रेष्ठ कवि होने की आकांक्षा कुबेर प्रसाद गुप्त ने अपने में कभी नहीं पाली। यों भी उनके जीवन का लक्ष्य कवि के रूप में मान्यता प्राप्त करना नहीं : व्यावहारिक विचारक के रूप में ध्यान द्वारा आत्म-कल्याण का पथ प्रशस्त करना है। काव्य तो उनका पथ है, माध्यम है, निमित्त है-मंजिल तो है व्यक्तित्व की पूर्णता और अस्तित्व की सार्थकता। अपने प्रायोजन में गुप्त जी को यथेष्ट सफलता प्राप्त हुई है।

जो भी हो! ‘ध्यान-माला’ ने मेरे चिन्तन को प्रभावित किया है और अपनी ओर आकर्षित भी। मुझे विश्वास है कि यह कोटि-कोटि पाठकों को ध्यानलोक में पहुंचा कर ‘तत्त्वमसि’ की गति प्रदान करेगी। मैं पुस्तक को लोकप्रियता की मंगल कामना सादर समर्पित करता हूं। □

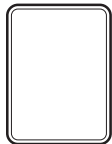
प्रकाशसीर

✍ श्री कमल किशोर नारायण आश्रम

समालखा, नई दिल्ली-110037

इस लोक के सारे प्राणियों, निजीव पदार्थों और शक्तियों के बीच संतुलन बढ़े। यह संतुलन केवल तब बढ़ेगा: जब मनुष्य ध्यान के अभ्यास की ओर झुके और इस अभ्यास के लिये ज्यादा से ज्यादा समय निकाले। प्रयासहीन होने के कारण ध्यान अभ्यास करने वालों की दृष्टि से यह रास्ता अत्यंत सरल है और साधक-समाज बड़ी सरलता से इसे अपना सकता है।

श्री कुबेर प्रसाद ‘गुप्त कबीर’ ने आध्यात्मिक चेतना के विकास एवं प्रसार हेतु डॉ० शम्भूनाथ द्वारा बताए हुए सिद्धांत को ध्यान माला में अत्यंत सरल दोहों और उनकी सटीक व्याख्या के माध्यम से प्रस्तुत किया है। हमारा विश्वास है कि यह पुस्तक संस्था के उद्देश्यों को पूरा करने की दिशा में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगी। □



(1936-2009)

आशीर्वाद

✍ डॉ० शम्भू नाथ

श्री कुबेर प्रसाद ‘गुप्त कबीर’ से मेरा सबसे पहली बार जुलाई, 1985 में सम्पर्क हुआ। आरम्भ में ये मेरी साधना की ओर झुके हुए नहीं लगे लेकिन 1990 के प्रारम्भ से ये ध्यान की साधना की ओर ज्यादा झुके हुए दिखाई दिये।

स्वतंत्रता संग्राम सेनानी होने के कारण इन्हें भारतीय रेलवे का एक स्थायी पास दे रक्खा है, जिससे ये अपने एक सहयोगी के साथ भारतवर्ष में कहीं भी वातानुकूल शयनयान तक की किसी भी श्रेणी में निःशुल्क यात्रा कर सकते हैं।

इनके मन में ध्यान की साधना के सिद्धान्तों को बारीकी से समझने और उन्हें अपनाने की इच्छा जागृत हुई। 1991 के आरम्भ से ही: वे माह में लगभग 10 दिन मेरे साथ मेरी यात्राओं में रहने लगे। मैं महीने में पन्द्रह दिन से ज्यादा यात्राएं नहीं करता हूँ। इन यात्राओं के दौरान इन्हें मेरे साथ लम्बे समय (लगभग 10 से 15 घंटे) तक रहने का अवसर मिला। अतः यात्रा-काल में ये ध्यान के दर्शन पर चर्चाएं तथा ध्यान का अभ्यास भी करने लगे। प्रारम्भ में हमने इनके अन्दर कविता करने के गुण बिल्कुल नहीं देखे। लेकिन जैसा कि मैं हमेशा समझाता रहा हूँ :

ध्यान वह साधना है, जिसके माध्यम से जैसे-जैसे संस्कारों

के निष्कासन से उनका घनापन कम होता जाता है: मनुष्य के अन्दर छिपी हुई गुप्त शक्तियां प्रकट होने लगती हैं और उनमें निखार आने लगता है। इसी से जीवन के सम्पूर्ण ज्ञान का उदय चेतना के विकास में निहित है।

धीरे-धीरे चेतना के विकास से कुबेरजी में भी एक आश्चर्यजनक परिवर्तन आया और इनके अन्दर छिपी हुई कविता करने की क्षमता प्रकट हुई। बारीकी से समझे हुए हमारे ध्यान संबंधी सिद्धान्त: दोहों के माध्यम से उभरने लगे। ये पढ़ने और गाने में भी अत्यन्त अच्छे लगते हैं। यह कर्म ‘ध्यान चालीसा’ नाम से जून, 1991 में प्रकाशित पुस्तिका के बाद भी नहीं रुका और ‘ध्यान-माला’ के 108 दोहे भी प्रकट हुए : जिसे अब प्रकाशित किया जा रहा है। दोहों की व्याख्या मेरे मार्गदर्शन में लिखी गई है। इनके अन्दर कविता करने की क्षमता छिपी हुई थी। वह ध्यान के अभ्यास से प्रकट हुई और निखरी। अपनी खरी बातें स्पष्टता से प्रस्तुत करने के कारण जब ‘ध्यान-चालीसा’ प्रकाशित हुई थी: तब इन्हें ‘गुप्त-कबीर’ का उपनाम भी दिया गया।

मेरी हार्दिक कामना है कि ‘ध्यान-माला’ पुस्तक पाठकों को ध्यान के सिद्धान्तों को : जो कि जीवन का सत्य है, अनेक दृष्टिकोण से समझने तथा दोहों के माध्यम से उन्हें याद रखने में हमेशा ही मददगार रहेगी। मात्र ध्यान के अभ्यास और इस पुस्तक के नित्य पठन से एक साधारण मनुष्य की समस्यायें केवल कम होंगी : बढ़ेंगी नहीं। □



भूमिका

✍ कुबेर प्रसाद ‘गुप्त कबीर’

‘ध्यान-माला’ : अध्यात्म के उन साधकों को दृष्टि में रखकर लिखी गई है, जो ध्यान की साधना का अभ्यास करते हैं। यह उन

व्यक्तियों के लिए भी उपयोगी होगी जो इस विषय (साधना) से अनभिज्ञ हैं या ध्यान के सम्बन्ध में गलत धारणाओं और मान्यताओं के कारण अपनी समझ से ध्यान का अभ्यास करते हुए सफलता नहीं प्राप्त कर रहे हैं। अध्यात्म की साधना (शिक्षा) में साधक मात्र अपनी चेतना का विकास करके ही उच्च अवस्था (कक्षा) प्राप्त कर सकता है।

सत्संग की अपार कल्याणकारी महिमा हमारे सामने नाचती रहे, आंख से ओझल न होने पाए : मात्र इसीलिये सत्त्वर्चा (सत्संग) और अध्यात्म की पुस्तकों का बार-बार अध्ययन और चिन्तन मनन किया जाता है।

‘शास्त्र सुचिंतित पुनि-पुनि देखिअ।’

मनुष्य के पास तीन सामग्री हैं : शरीर, बुद्धि और मन।

समाज में शरीर के विकास और उन्नति के लिये शिक्षा की व्यवस्था है।

बुद्धि के विकास के लिये भी शिक्षा की व्यवस्था है।

लेकिन मनुष्य के जीवन को वास्तविक सुख-आनन्द देने वाले मन को शिक्षित करने की व्यवस्था नहीं है।

ऐसी बात नहीं : कि मन को शिक्षित करने और चेतना का विकास करने की शिक्षा का पहले अभाव था। ऐसी व्यवस्था थी : किन्तु काल-क्रम से इस शिक्षा का लोप और पुनर्जागरण होता रहता है। फिर कोई सिद्ध पुरुष लोक कल्याण के लिये इसे पुनर्जीवित करता है और लोग इसका महत्व समझ कर अपनाने लगते हैं। अतः गुरुओं की आवश्यकताओं का भी ध्यान रखने लगते हैं। देवताओं से किस प्रकार का आदान-प्रदान हो सकता है और उन्हें किस सामग्री की आवश्यकता है : इसे ‘ध्यान-माला’ के अन्त में चार दोहों और उनकी व्याख्या में स्पष्ट किया गया है।

ध्यान की प्रविधि (Technique) बहुत थोड़े शब्दों में बताई-समझाई

जा सकती है, क्योंकि अध्यात्म की सही साधना की कसौटी मात्र इतनी है : कि जिसे संसार का प्रत्येक मनुष्य सरलता से कर सके और वह लक्ष्य तक पहुंचा दे। ध्यान की साधना में ये दोनों गुण हैं। ध्यान की केवल प्रविधि बताने के लिये बड़े आकार के ग्रन्थों की आवश्यकता है ही नहीं। फिर भी कुछ अन्य महत्वपूर्ण दृष्टियों से ऐसे ग्रन्थों की आवश्यकता है : इससे इन्कार भी नहीं किया जा सकता।

शब्द-शिल्पी संकेत

‘**ध्यान-माला**’ के दोहों में मैं अपने को कहीं उपस्थित नहीं पाता हूं। दोहों की व्याख्या में श्रद्धेय डॉक्टर शम्भूनाथ ने पग-पग पर मेरा मार्ग-दर्शन उसी प्रकार किया है, जिस प्रकार कोई अभिभावक अपने बच्चे को उंगली पकड़ा कर चलने की प्रेरणा देता है। इसलिये व्याख्या की गुणवत्ता का श्रेय श्रद्धेय डॉक्टर साहब को है और कमियों तथा त्रुटियों की पूरी जिम्मेदारी मुझ पर है।

‘**ध्यान-माला**’ को मैंने कई बार किसी नई पुस्तक की भांति पढ़ा है। इसमें श्रद्धेय डाक्टर साहब के ‘ध्यान’ (सत्संग) के सिद्धान्त विभिन्न पहलुओं से और विस्तार से प्रकट हुए हैं। □



भगवद्गीता : एक नया दृष्टिकोण

✍ महर्षि महेश योगी

“**गीता**” तो भगवान् का गीत है। गायक की चेतना का जो स्तर होता है: उसी से उसका गीत निकलता है। गायक का जीवन जिस क्षेत्र का होगा, उसकी चेतना का जो स्तर होगा : वैसा ही उसका गीत निकलेगा। यदि किसी गायक ने लाल चश्मा लगा लिया है : तो वह ऐसा गीत गायेगा कि उसे सब लाल ही लाल दीखेगा और वह लाल ही लाल गायेगा। हरा

चश्मा लगा कर जब वह गायेगा : तो सब हरे-हरे का ही गीत गायेगा।

पूर्ण परब्रह्म परमात्मा भगवान् कृष्ण ने जो गीत गाया : वह अपनी पूर्णता से गाया। उनके जीवन का जो स्तर था : वह अखण्ड, अनन्त, शाश्वत, जिसमें कोई प्रतिबन्ध नहीं, अनन्त व्यापक सत्ता और सच्चिदानन्दधन स्वरूप था, तो वह गीत गाया-पूर्ण ब्रह्म परमात्मा ने ऐसा प्रभावशाली गीत गाया कि जिसने वह सुन लिया, जिसके जीवन में उस गीत की भनक पड़ गयी : उसके जीवन में उस गीत की सच्चिदानन्दमयिता पिरो गयी।

गीता का गीत : भगवान् का ऐसा ही गीत है कि जिसको कुछ सुनायी दे गया-फिर उसकी दुःख दरिद्रता, अशान्ति, छोटापन, कमजोरियाँ, ये सभी बिल्कुल नहीं रह जातीं। यह गीता का बहुत स्पष्ट महत्व है।

उस गीत में क्या है?

कौन सी बात उस गीत में है: जो कि सारे जीवन को सच्चिदानन्द स्वरूप बना कर छोड़ देती है?

उसमें कोई खास बात नहीं है। जैसा जीवन का स्वभाव है, जैसा जीवन है: उसी का वह स्पन्दन मात्र हुआ है। भगवान् का गीत जो हुआ है : वह शाश्वत, सनातन, सच्चिदानन्द स्वरूप है। जैसा कि जीवन का सहज स्वाभाविक रूप है : वही स्पन्दित होकर – गीत रूप होकर बाहर आ गया है। स्वतः जीवन का सहज स्वभाव ही स्पन्दित होकर भगवान् का गीत बन गया है। □

ध्यान द्वारा प्रभु साक्षात्कार

✍ श्री सत्यनारायण शर्मा

मनुष्य के पास दो प्रकार के जगत हैं: बाहर का जगत और अन्दर का जगत। ईश्वर का निवास अंतर्जगत में है।

मन एक ऐसी शक्ति है जो बाहर और भीतर दोनों तरफ विचरण कर



सकती है। ईश्वर का साक्षात्कार करने के लिए मन को अन्दर की दुनिया में जाना होगा। सोते हुए भी एक प्रकार से मन अन्दर जाता है, परन्तु सिर्फ सतह तक और बहुत कम अंतराल के लिए। इससे केवल दिनभर कार्य करने की शक्ति मात्र प्राप्त होती है। यदि प्रभु का साक्षात्कार करना है: तो जागते हुए मन को ईश्वरीय क्षेत्र में लेकर जाना होगा। इसी प्रक्रिया को ध्यान कहते हैं।

हमारे भीतर अनेक प्रकार के विचारों का समावेश है। धीरे-धीरे ध्यान करते हुए मन अंतर्जगत में गहरे से गहरा विचरण करने लगेगा। ऐसा होने पर ईश्वरीय गुण उभरने लगेंगे। ईश्वर के तीन गुण-सत्, चित और आनन्द हैं। आत्मोत्थान के इस मार्ग पर साधक की चेतना का उत्थान होने लगता है और उसे अक्षय आनन्द की प्राप्ति होने लगती है।

ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है: जो अपने आप ही होती है। इसमें प्रयास की आवश्यकता नहीं है, यह सहज प्रक्रिया है। ईश्वर का साक्षात्कार करने की प्रक्रिया में प्रयास तो हो ही नहीं सकता। क्योंकि जो प्रयास से प्राप्त होता है, उसमें मनुष्य का अहंकार आरोपित रहता है। ईश्वर का साक्षात्कार तो अहम् को मिटाकर ही होता है। ईश्वरीय क्षेत्र (अंतर्जगत) शक्तिशाली क्षेत्र है, तो मन को वहाँ पर हम अपने प्रयास से विचरण नहीं करा सकते हैं। सहज ईश्वरीय ध्यान द्वारा प्राप्त आनन्द के लिए भगवान् कृष्ण ने गीता में कहा है :-

“जिस प्रकार बड़े जलाशय की प्राप्ति पर, छोटे जलाशय की आवश्यकता नहीं रहती, उसी प्रकार ब्रह्मानन्द को प्राप्त व्यक्ति के लिए, अन्य स्रोतों की आवश्यकता नहीं रहती।”

इस प्रकार मनुष्य के ध्यान से स्वयं को उत्थान के मार्ग पर अग्रसर कर सकता है, जहाँ उसे ईश्वरीय अनुभूति होती है। □

मन का विकास

त्रिभुवन भारद्वाज

हम सबके अन्दर एक जीवात्मा (परमात्मा की शक्ति का सागर) है।



परमात्मा की शक्ति संस्कारों से छन-छन कर, निरन्तर हमारे मन को मिलती रहती है। ये संस्कार मन, बुद्धि, शरीर एवं वातावरण के स्तर पर: क्रिया- प्रतिक्रिया के द्वारा, आयु बढ़ने के साथ-साथ

बढ़ते रहते हैं। ये बढ़ते हुए संस्कार मन के अन्दर, घने बादलों का रूप लेने लगते हैं। इससे जीवात्मा का प्रकाश मन को शनै-शनै कम मिलने लगता है।

मन: शारीरिक, बौद्धिक व मानसिक रूप से बीमार रहने लगता है। पतन के रास्ते पर (अर्थात् संस्कार बनें अधिक और निकलें कम): हम अपने जीवन को पूर्ण रूप से दुःखों से भर लेते हैं और जीवात्मा की शक्ति शून्य होने पर मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं।

“बड़े भाग्य मानुष तन पावा, सुर दुर्लभ मन ग्रन्थहिं गावा।”

जीव, केवल मनुष्य योनी में संस्कारों के कर्म बन्धनों से मुक्त होकर

(जीवात्मा व मन का पूर्ण विकास करके) ईश्वर स्वरूप बन सकता है व इच्छानुसार मोक्ष भी प्राप्त कर सकता है। इसके लिए “ध्यान” की ठीक शिक्षा को समझना अनिवार्य है।

योगस्थ: कुरु कर्माणि

ध्यान द्वारा मन का पूर्ण विकास सम्भव है। ध्यान द्वारा मन अन्दर की दुनियां में विचरण करता है। अन्दर की दुनियां में विचरण करने से मन में भरे संस्कार बाहर निकलते हैं। मन जीवात्मा के नजदीक रहकर, ध्यान के समय: ब्रह्म सागर में गोते लगाकर, ब्रह्म तत्व, पिरोने में निपुण हो जाता है। ध्यान द्वारा ब्रह्म तत्व मन में पिरोने से: मन में सत्, चित्त और आनन्द के गुण उभर आते हैं। ध्यान करने वाला व्यक्ति अन्दर की पूर्ण चेतना शक्ति (चित्त) व अन्दर का सुख (आनन्द) लेकर: बाहर की क्रियाओं को सफल बनाता है अतः स्वर्ग का जीवन जीता है। इस प्रकार ध्यान मन के विकास का रास्ता हुआ।

सभी मनुष्यों के पास तीन चीज़ें होती हैं: वो हैं मन, बुद्धि और शरीर। हमें इन तीनों के विकास की शिक्षा चाहिए। अध्यात्मिक शिक्षा की कमी के कारण (बिना मन के विकास के) केवल बुद्धि और शरीर के विकास की अधूरी शिक्षा आज के युग की देन है। जबकि बुद्धि और शरीर के संपूर्ण विकास का आधार: मन की शक्ति या जीवात्मा की शक्ति (Mental Potential) ही होती है। इस प्रकार बिना मन के विकास के सारे भौतिक विकास दुखदाई होते हैं।

ईश्वर के ध्यान से मन की चेतना शक्ति निरन्तर बढ़ती है। इससे बाहर की परिस्थितियों व क्रियाओं का प्रभाव मन पर ऐसा पड़ता है: जैसे पानी पर खींची लकीर। ऐसी अवस्था में संस्कार रूपी मन के बादल निकलते बहुत ज्यादा हैं और बनते बहुत कम हैं। इस प्रकार संस्कार निरन्तर कम होने के कारण मन: भावातीत अर्थात् ब्रह्म सागर के नजदीक रहने लगता

है। यह विचारों की शक्ति का उदगम् स्थान है यहां ईश्वर की भरपूर शक्ति होने के कारण: विचार आते ही कार्य होने लगते हैं। मन की ऊंची चेतनाओं को ब्रह्मी चेतना (Cosmic Conseciousness), ईश्वरीय चेतना (God Conseciousness) और अद्वैत चेतना (Unity Conseciousness) के नाम से जाना जाता है। मन के विकास के रास्ते पर ब्रह्मार्चय (ब्रह्म की दुनिया में विचरण) करते हुए गृहस्थ, वानप्रस्थ व सन्यास का जीवन भी उत्थान कारी होता है। यही जीवन जीने की कला है। □

“ध्यान और मौन”

✍️ उषा गर्ग (08901265520)

ध्यान क्या है? मौन क्या है?

इन प्रश्नों पर हम उलझ जाते हैं : जबकि ये दोनों एक ही हैं।

एक करने पर : दूसरा आप ही पूर्ण हो जाता है। इसकी एक छोटी, परन्तु बहुत प्यारी कथा है :-

एक सम्राट एक संत के आश्रम के आगे से जा रहा था। संत के प्रति सम्मान प्रगट करना और ज्ञान प्राप्ति की इच्छा से वह सम्राट उनके दर्शन करने गया। कहने लगा : संत जी ! काम ज्यादा होने के कारण मैं लम्बा समय सत्संग के लिए नहीं दे सकता। क्या आप मुझे एक या दो वाक्यों में धर्म का सार बता सकते हैं ? संत बोले-अवश्य ! मैं आपको एक ही शब्द में धर्म का सार समझा सकता हूं और वह शब्द है : ‘मौन’। मौन किसकी ओर ले जाता है ? वह है ध्यान और ध्यान है : ‘मौन’।

मनुष्य अक्सर दुविधा में रहता है : कभी मौत से डरता है और कभी अपने सामने की जिम्मेवारियों से !

अगर मनुष्य ध्यान की तरफ अपना मुंह मोड़े: तो यह सब अपने आप

समाप्त हो जाता है। मनुष्य एक संतुष्ट, शान्त, खुश और हृष्ट पुष्ट जीवन जीना चाहता है। भगवान् ने बहुत सोच समझ कर, बहुत समय लगाकर : इंसान को बनाया। इस हसीन दुनियां में भगवान ने मनुष्य को मौका दिया और ध्यान का वरदान दिया। जिससे वह कमाई करके भगवान जैसा बन सके। फिर अब हम देर क्यों करें ? उठो जरा ध्यान की विधि जो बहुत सहज और आसान है : करें और भगवान जैसा नहीं तो, कम से कम उस रास्ते पर तो चलें जहां आज नहीं तो कल भगवान् जैसा बन सकें और एक संतुष्ट, शान्त जीवन जी सकें।

विधि : जमीन पर चटाई, गद्दा, कम्बल, जो भी हो या कुर्सी पलंग पर : जहां आपको आराम मिले, बैठें। आंख बन्द करके एक बार भगवान का हल्का सा नाम अपने मन में लेना है। आरम्भ में 10 या 15 मिनट। अगर कोई ज्यादा बैठ सकता है तो अवश्य बैठे : दिन में तीन बार। फिर धीरे-2 समय बढ़ाते जाना है। सवेरे का ध्यान सबसे ज्यादा लाभकारी होता है। वैसे भगवान हर समय है। □



अन्ना के पांच मंत्र

यही अन्ना के स्वस्थ रहने का राज है। ये टिप्स (Tips) हैं :-

- 1) सुबह साढ़े चार बजे उठो और एक गिलास गर्म पानी पियो।
- 2) प्रतिदिन तीन घंटे ध्यान लगाओ।
- 3) भजन और कीर्तन सुनो।
- 4) गुस्सा मत करो। इससे ऊर्जा का हास होता है। बेकार की बात करने से बचो। जितना संभव हो आराम करो।
- 5) अपनी मांगों के पूरा होने पर भरोसा रखें।

✱ ✱ ✱

यह हमारा सौभाग्य है कि हमें डॉ० शम्भू नाथ के नेतृत्व में उन द्वारा लिखित, मौखिक अथवा प्रश्नोत्तर के आधार पर जो सिद्धान्त प्राप्त हुए : वही सिद्धान्त श्री कुबेर प्रसाद 'गुप्त कबीर' एवं श्री अन्ना हजारे के आचरण, जीवनी, इच्छा पूर्ति, लक्ष्य प्राप्ति तथा समर्पण भाव को व्यावहारिक रूप में साक्षात् देखने को मिले। □



ध्यान माला

॥ श्री कुबेर प्रसाद 'गुप्त कबीर'

दोहा-3 : इच्छा-पूर्ति शक्ति है, वह सर्वज्ञ समर्थ।

बिन मांगे ही देत है, काम धर्म और अर्थ॥

गोस्वामी तुलसीदास जी के 'लहहिं चारि फल अछत तनु' (अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष) कहने का आधार भी यही है।

अछत: (अक्षत) का अर्थ है, जिसमें कोई टूट-फूट न हो।

परमात्मा आन्तरिक जगत का सूर्य है और उसकी शक्ति सूर्य की रोशनी है।

यह रोशनी मन और मन की वस्तुओं को ठीक उसी प्रकार मिलती है: जिस तरह से बाहर के सूर्य की गर्मी और प्रकाश पृथ्वी और पृथ्वी की वस्तुओं को मिलते हैं। मन की वस्तुओं का तात्पर्य मन की इच्छाओं से है। मन की तुलना पृथ्वी से की गई है। मनुष्य की इच्छाएं आन्तरिक जमीन (मन) में बीज रूप में होती हैं। आन्तरिक सूर्य (ब्रह्म) की शक्ति इस बीज रूपी इच्छाओं का पूरा करने (फल) तक विकसित करने में सक्षम है। इसीलिये इस दोहे में कहा गया है कि ब्रह्म, जो सर्वज्ञ और सर्वसमर्थ है : इच्छा-पूर्ति की प्रार्थना किये बिना ही साधक की सभी इच्छाओं को पूरा करता है। इच्छाएं ही बीज हैं : और उनकी पूर्ति ही फल। मनुष्य की इच्छाओं को अर्थ, धर्म, काम और मोक्ष के अन्तर्गत रखा गया है : जिनकी पूर्ति ब्रह्म की शक्ति करती है। □

नोट :- 1. ध्यान पत्रिका का वार्षिक शुल्क 20/- रुपये मनी आर्डर अथवा कैश : अपने Address एवं Contact No. सहित इस पते पर भेजें :-

—Sh. Rakesh Garg, Keshav Lace Emporium,
Shop No. 91, Lajpat Rai (Rehri) Market, Hisar-125001

2. प्रत्येक रविवार को बुधला सन्त मन्दिर नज़दीक बस स्टैण्ड, हिसार में पारिवारिक सत्संग शाम को 4 बजे से 6 बजे तक होता है। आप सभी सपरिवार सादर आमन्त्रित हैं।

3. ध्यान सम्बन्धी अपने अनुभव, लेख, आलोचना (Comments), अनुभूतियां, प्रश्नोत्तर, शंका-समाधान इत्यादि इस पते पर भेज सकते हैं :-

—सुरेश कुमार गुप्ता

1618, अर्बन एस्टेट-II,
पुष्पा कम्पलैक्स के पीछे, हिसार-125005

PRINTED MATTER