



(1936-2009)

ध्यान पत्रिका

प्रेरक : डॉ० शम्भू नाथ

M.Sc., Ph.D.

वर्ष-21

नवम्बर-2011

अंक-11



ध्यान पत्रिका का वार्षिक शुल्क 20/- रुपये मनी आर्डर अथवा
कैश : अपना पता एवं सम्पर्क सूत्र सहित इस पते पर भेजें :-

-श्री राकेश गर्ग, केशव लेस इम्पोरियम

दुकान नं० 91, लाजपत राय (रेहड़ी) मार्केट, हिसार-125001

प्रकाशक

ध्यान सत्संग सभा

हिसार (हरियाणा), मो. : 09416164702, 09416041346

श्रीभगवान् का ऐश्वर्य

संन्यासी गीता

प्रेम सहित जो मुझे ध्यावें, वे तो मुझको निश्चय पावें।
परस्पर प्रेम करें बहु बचना, सब में देखें मेरी रचना॥
आद अन्त सब मोहि ही मानें, करता धरता मोहि ही जानें।
बहुभाँति से मुझे रिझावें, चित्त वृत्ति से सीस निवावें॥
ऐसे भक्त करूँ प्रतिपाला, होकर उन पर दीनदयाला।
बड़े आनन्द : मोक्ष पद पावें, वो नर : जनम में फिर न आवें॥
सब भूतों का बीज तू, मुझको अर्जुन जान।
चराचर इस जगत में, बिन मुझ : कछु न मान॥
शोभा तो प्रकाश है, चित्त विभूती लाय।
सब जग अपने अंस से : मैं राखा ठहराय॥

प्रस्तुति : अनु जैन (भिवानी)

रहो भीतर: जीओ बाहर

श्रीमती ऊषा गर्ग (08901265520)

1645, अर्बन एस्टेट- II, हिसार

प्रेम और मोह एक-दूसरे के विरोधी हैं:

प्रेम सभी शुभ का निर्माता है और मोह विध्वंसक।

एक व्यक्ति को दिनभर में कितनी बार ध्यान करना चाहिए ?

मानस योग साधना के अनुसार एक साधक को दो ही कार्य करने हैं:

ध्यान और वैराग्य का अभ्यास। वैराग्य के अभ्यास के अंतर्गत: सेवा

की साधना के साथ-साथ, जो भी कर्म करें, निष्काम भाव से अथवा

भगवान की सेवा समझकर करें। इससे वैराग्य का विकास होगा। आप

चाहे विद्यार्थी हों, व्यापारी हों अथवा ग्रहणी: दैनिक कर्तव्य कर्मों को

करते हुए वैराग्य का विकास सम्भव है। इसके अलावा जो भी समय

बचे: ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। प्रत्येक काम करते समय भी

चेतना की दिशा बहिर्मुखी न होकर: अंतर्जगत की ओर रहनी चाहिए।

फिर भी दिन में तीन बार तो ध्यान पर बैठना चाहिए: अधिक समय दे सकें तो अच्छा है। अमूल्य समय को इधर-उधर बातों में गंवाना उचित नहीं। ध्यान से अंतःकरण शुद्ध होगा और चेतना का विकास होगा। इससे बाह्य जीवन में भी मुशकलों का मार्ग प्रशस्त होगा और आध्यात्मिक उन्नति तो होगी ही!

ध्यान की महिमा : जैसे बादल सागर के खारे पानी को मीठा बनाकर वर्षा करते हैं: भूमि को उर्वरा बनाकर बीज बोने के काबिल करते हैं। गर्मी में व्याकुल मानव ही नहीं: सभी प्राणी मात्र को शीतलता प्रदान करते हैं। ठीक इसी तरह ध्यान से आदमी सुख, शान्ति, आनन्द प्राप्त करता है और सभी दुगुणों से दूर हो जाता है। कैसी भी विषम परिस्थितियां हों: ध्यान से नव जीवन मिलेगा और विचारों का शुद्धिकरण भी होगा। संसार में उलझे हुए मानव में शिष्टता, विनम्रता और प्यार की सुगन्ध आने लगेगी। जीवन की राहों में लड़खड़ाते हुए कमजोर कदमों को शक्ति और सही दिशा प्राप्त होती है।

ध्यान की अनुभूति वही जानता है: जो ध्यान करता है

जब तक यह बोध है कि ईश्वर यहां है, वहां है: तब तक अज्ञान है।

जब यहां का बोध हो जाता है: तब ज्ञान है।

एक आदमी तम्बाकू पीना चाहता था। वह पड़ोसी से आग मांगने हाथ में लालटेन लेकर रात को गया। दरवाजा खटखटाया। पड़ोसी ने दरवाजा खोला। पूछा: क्या चाहिए? वह आदमी बोला: तम्बाकू की टीकी के लिए आग चाहिए। तब उस घरवाले ने कहा: अजी वाह! तुम तो बड़े भले-मानस निकले। इतनी मेहनत करके आये और दरवाजा खटखटाया। तुम्हारे हाथ में तो लालटेन (अर्थात् आग) है।

कस्तूरी कुण्डल बसे, मृग दृंढे वन मांहि।

ऐसे घट-घट में राम हैं: दुनिया देखे नांहि॥

राम आनन्द के प्रतीक हैं। मनुष्य जो चाहता है: वह उसके पास ही है।

फिर भी आदमी बाहर भटकता रहता है।

कहने का भाव: ईश्वर की शक्ति अन्दर है। ध्यान करके उसे जागृत करो और जिन्दगी सुखमय बनाओ। □

“ध्यान;” अंतःस्थित प्रभु की एकांतिक सेवा

तप सेवा सुमिरन ने, मेरा जीवन बना दिया।
मर-मर के जी रहा था मैं; मुझे जीना सिखा दिया॥
भय, रोग, शोक और वियोग; मेरे दिल को जला रहे थे।
इस दिल में खुशियों का, एक गुलशन खिला दिया॥
ध्यान के वास्ते मेरा मन: खुद ही उछलता है।
प्रभु सेवा का, ऐसा मुझे चस्का लगा दिया॥
दुनिया की उलझनों में, जकड़ा हुआ था मैं।
इन सबसे मुझको, स्वतंत्र करा दिया॥
भावों विचारों से मैं: बेचैन ही रहता था।
दिल और दिमाग बदल दिया: नया मार्ग दिखा दिया॥
मुद्दत् से: आरजू थी दिल में दबी हुई।
खुद की तलाश थी मुझे: खुद से मिला दिया॥



(1936-2009)

तप-सेवा-सुमिरन का महत्व

✍ डॉ० शम्भू नाथ

यह सृष्टि तीन भागों में बंटी हुई है :

1) भावातीत क्षेत्र, 2) भावों का क्षेत्र और 3) क्रियाओं का क्षेत्र।

भावातीत क्षेत्र शक्ति का स्रोत है। इस क्षेत्र से ईश्वर की शक्ति, भावों और क्रियाओं के क्षेत्र में उसी तरह आना चाहती है : जिस तरह वायु

हमेशा शून्य की ओर जाने के लिए व्याकुल रहती है। लेकिन ईश्वर की शक्ति बिना किसी माध्यम के : क्रियाओं के क्षेत्र में नहीं आ पाती। इस समस्या का समाधान उसने 84 लाख जड़ों के द्वारा स्वयं किया। इन अनगिनत जड़ों के माध्यम से शक्ति भावों और फिर क्रियाओं के क्षेत्र में 84 लाख अर्थात् अनगिनत रूप में प्रकट हो गई।

इनका विभाजन तीन तरह की वस्तुओं में किया जा सकता है :-

1) निर्जीव वस्तुएं, 2) शक्तियाँ और 3) प्राणी।

ये जड़ें दो रूपों में हैं : सूक्ष्म और स्थूल जड़ें

ईश्वरीय शक्ति जब स्थूल जड़ों के माध्यम से क्रियाओं के क्षेत्र में प्रकट होती है : तो वे जड़ें निर्जीव वस्तुओं का रूप धारण कर लेती हैं। जैसे : सोना, चांदी, तांबा, पीतल, लकड़ी इत्यादि।

वही शक्ति जब सूक्ष्म जड़ों के माध्यम से प्रकट होती है: तो भावों के और क्रियाओं के क्षेत्र में अनन्त शक्तियों के रूप में प्रकट होती है। जैसे-ठण्डक, गर्मी, बिजली, चुम्बक या पृथ्वी की गुरुत्वाकर्षण की शक्ति इत्यादि।

स्थूल और सूक्ष्म जड़ों के माध्यम से जब यह शक्ति प्रकट होती है : तो प्राणी पैदा होते हैं, जिनमें स्थूल रूप और सूक्ष्म शक्तियां दोनों पायी जाती हैं। उदाहरण के लिए: जैसे पौधे, जल-प्राणी, चिड़ियां, पशु और मनुष्य आदि। इस तरह से हम देखते हैं कि सृष्टि की रचना अनादि और अनन्त है। प्राणियों में शरीर, मन, बुद्धि और अहं पाए जाते हैं। इनमें शरीर स्थूल जड़ की देन है : जबकि मन, बुद्धि और अहं सूक्ष्म जड़ों की देन हैं।

जब तक स्थूल और सूक्ष्म जड़ों की शक्तियां साथ-साथ काम करती हैं : तभी तक जीवन है।

जैसे ही सूक्ष्म जड़ें स्थूल जड़ों का साथ छोड़ देती हैं : प्राणियों का जीवन समाप्त हो जाता है। हर मनुष्य के पास मन ही एक ऐसी जड़ है : जिसमें

आत्मशक्ति प्रवेश करने के बाद वह सूक्ष्म से सूक्ष्म और स्थूल से स्थूल, दोनों क्षेत्रों में विचरण करने की शक्ति रखता है। मन की इस शक्ति के सहारे ही जीवन का संचालन होता है, या यह कहें कि जीवन सधता है।

मन: जब तक बाहर के क्षेत्र में विचरण करता है, हमेशा बुद्धि के अधीन रहता है।

लेकिन जैसे ही वह अन्दर के (संस्कारों और ब्रह्म के) क्षेत्र में प्रवेश करता है : बुद्धि की अधीनता से स्वतन्त्र हो जाता है।

अतः हम देखते हैं कि मन दो अलग-अलग क्षेत्रों में भिन्न-भिन्न विधियों द्वारा जीवन को साधता है। जीवन की अनुभूतियां हमें यह भी बताती हैं कि जैसे ही मन बुद्धि के अधीन होता है : जीवन में प्रयास आरम्भ हो जाता है और जैसे ही वह बुद्धि की अधीनता से स्वतन्त्र होता है : जीवन प्रयासहीन (Relaxed) हो जाता है।

इस तरह से हम देखते हैं कि प्रयासपूर्ण और प्रयासहीन: इन दो प्रकार के क्षणों द्वारा ही जीवन सधता है। हमारे जीवन में इन दो प्रकार के क्षणों के अतिरिक्त किसी तीसरे प्रकार के क्षण नहीं पाए जाते।

मन जैसे ही बुद्धि की अधीनता से स्वतन्त्र होता है, या ये कहें कि प्रयासहीन होता है : वह अन्दर जाकर ईश्वरीय शक्ति को लेकर वापस आता है और इस शक्ति के व्यय के आधार पर प्रयास द्वारा साधना शुरू हो जाती है। इस तरह से हम देखते हैं : कि मन पल भर के लिए भी साधना से विरत नहीं होता। जीवन के प्रयासहीन क्षणों में जो साधना (Meditation) होती है : उसका उल्लेख वेदों के **उपासना काण्ड** में मिलता है और बुद्धि के अधीन मन के प्रयासपूर्ण क्षणों में मन जीवन को कैसे साधे ? ऐसी साधनाओं का उल्लेख वेद के **कर्मकाण्ड** की साधनाओं से मिलता है : क्योंकि कर्म के ज्ञान के आधार पर क्रिया की संभावना केवल प्रयासपूर्ण

क्षणों में ही रहती है। प्रयासहीन क्षणों में कर्म के ज्ञान के आधार पर क्रिया सम्भव ही नहीं होती।

तप-सेवा-सुमिरन : अनूठी त्रिवेणी

कहा जाता है कि तप-सेवा-सुमिरन सबसे महत्वपूर्ण साधनाएं हैं। कुछ महात्मा तप-सेवा-सुमिरन की साधनाएं सिखाते भी हैं।

यहां प्रश्न यह उठता है: कि इन साधनाओं को महत्वपूर्ण क्यों कहा जाता है?

इसका उत्तर है : कि ये तीनों साधनाएं मनुष्य के जीवन में पिरोई हुई हैं। चाहे कोई और साधना करे या न करे : उसके जीवन में ये तीनों तप-सेवा-सुमिरन की बातें अपने आप सम्मिलित रहती हैं। या ये कहें कि बिना इन साधनाओं के जीवन की सम्भावना है ही नहीं : इसलिए ये छोटी साधनाएं कैसे हो सकती है ?

अब हम विस्तारपूर्वक देखेंगे कि ये तीनों साधनाएं मनुष्य के जीवन में करने की प्रयासपूर्ण और होने की प्रयासहीन स्तरों पर किस तरह से पिरोई हुई हैं ?

कुछ महात्माओं का कहना है कि दुःख को अपनाना ही तपस्या है। आसानी से ऐसा व्यक्ति नहीं मिलता: जो अपने बच्चों के सुख के लिए तरह-तरह के दुःख प्रसन्नतापूर्वक नहीं अपनाता। अपने घनिष्ठ मित्र या कुटुम्ब के उस सदस्य को जिसे वह बहुत चाहता है: सुख देने के लिए तरह-तरह के दुःख अपनाने में उसे दुःख होता ही नहीं। ऐसे भी उदाहरण मिलते हैं, जहां पर दुख लगता तो है, लेकिन फिर भी कर्त्तव्य से बंधे होने के कारण: उन दुःखों को प्रसन्नतापूर्वक अपनाए चले जाते हैं। इस तरह से हम देखते हैं: जहां पर दुख लगता ही नहीं, वहां तो शायद होने की शक्ति के आधार पर तपस्या (Meditation) हो रही है। यद्यपि कुछ प्रयास हैं: लेकिन जहां पर दुःख लगता है, वहां प्रयास कुछ ज्यादा है। जहां प्रयासहीनता कम हो जाती है: वहां भी तपस्या होती ही रहती है।

बाहर के क्षेत्र में अनन्त सत्य हैं। ये आपस में सम्पर्क स्थापित करते ही रहते हैं। इनमें कुछ सम्पर्क ऐसे हैं: जिनमें सम्पर्क करने वाले सत्य में कोई एक सत्य निखरता ही चला जाता है, जो चोटी तक निखरता चला जाता है। चाहे यह सत्य वस्तु के रूप में हो, चाहे किसी शक्ति के रूप में। उदाहरण के लिए :-

जैसे जब सोना आग के संपर्क में आता है, तो निखरता ही चला जाता है। जब पूर्ण रूप से निखर जाता है: तब हम कहते हैं कि वह पूर्ण रूप से तप गया।

इसी प्रकार से जब बच्चे विद्यालय में पुस्तकों और शिक्षक के संपर्क में आते हैं: तब उनकी बुद्धि निखरती ही चली जाती है। इस निखार की कोई सीमा नहीं होती है। यह अनन्त तक निखरती चली जाती है।

ऐसी सारी तपस्याएं: प्राकृतिक घटना ही हैं। इन प्राकृतिक घटनाओं से सम्बन्धित तपस्या में सबसे बड़ी तपस्या मन की तपस्या (Meditation) होती है। मन जब भी शक्ति के क्षेत्र में जाकर: फिर क्रियाओं के क्षेत्र में वापस आता है: तब कुछ शक्ति लेकर ही आता है। यदि कपड़े को बार-बार रंग की बाल्टी में डूबाएं और फिर बाहर निकालें: तो कपड़े का रंग गाढ़ा हो जाता है।

इसी प्रकार से यदि मन बार-बार शक्ति के क्षेत्र में जाता और बाहर आता है: तो मन में काफी शक्ति उभर आती है।

हम अच्छी तरह जानते हैं कि मन इस शक्ति की अनुभूति आनन्द के रूप में करता है। जिस प्रकार सोना केवल आग में तपकर निखरता है: उसी प्रकार मन केवल आनन्द में तपकर निखरता है। मन की यह तपस्या: हमारे जीवन में पिरोई हुई है। इसलिए मन को तपाने का यह रास्ता प्रकृति का ही होगा और इसीलिए लेखक का कहना है: कि इस प्रयासहीन और होने के स्तर की तपस्या से बड़ी तपस्या शायद संभव ही नहीं हैं। आनन्द में तपा हुआ मन जीवन के अनन्त पहलुओं को तपी हुई अखण्डता प्रदान करने की शक्ति रखता है।

आनन्द अखण्ड का ही रूप है

किसी पहलू में अखण्डता प्राप्त करने के लिए: अखण्ड (Self Realization) की शक्ति आवश्यक है। बुद्धि और अहं में अखण्डता आ सकती है: लेकिन केवल मन से। इसी तरह स्वास्थ्य को अखण्डता प्रदान की जा सकती है: लेकिन यह काम केवल आनन्द में तपा हुआ मन (Relaxed) ही कर सकता है। मन की तपस्या में ही यह शक्ति है कि वह जीवन में अनन्त पहलुओं को तपाकर निखार दे। दूसरे शब्दों में अखण्डता प्रदान कर दे। अखण्डता बिना अखण्ड की शक्ति के कैसे संभव हो सकती है? अखण्ड की शक्ति केवल मन के पास हो सकती है और मन यह शक्ति ध्यान (Meditation) द्वारा पाता है।

अखण्ड की शक्ति: केवल मन के पास

जीवन एक नहीं बलिक अनन्त पहलुओं में बंटा हुआ है: इसीलिए किसी एक पहलू की तपस्या द्वारा पूर्ण जीवन को निखारने की बात सोचना या कहना बहुत बड़ी भूल है। यदि तपस्या अखण्ड की शक्ति के माध्यम से नहीं की गई, तो किसी एक पहलू में की गयी तपस्या: उस पहलू को तो निखारेगी, लेकिन वह निखार न तो अखण्ड होगा और न ही यह पूर्ण व्यक्तित्व के अन्य पहलुओं को ही निखारेगी।

जीवन को तो वह तपस्या (Meditation) चाहिए जो अनन्त पहलुओं को अनन्त स्तर तक तपा दे।

यह शक्ति केवल अखण्ड और अनन्त में ही हो सकती है। खण्ड में हो ही नहीं सकती। अखण्ड की शक्ति एक मात्र मन के पास ही हो सकती है। प्रकृति की दूसरी जड़ों में इस शक्ति का शक्ति-घर बनने की शक्ति नहीं है। इसलिए इस कार्य के लिए हमें एकमात्र ध्यान (Meditation) का सहारा लेना पड़ता है।

तपस्या करने का अर्थ तो केवल इतना ही है: कि मनुष्य अपनी स्वतन्त्र इच्छा के आधार पर कुछ समय के लिए शक्ति के अनुसार होने

वाली तपस्या में विघ्न न डालें अथवा आने दें। इसी को ध्यान पर बैठना कहते हैं।

मन की सुख की भूख मिटाने वाला सुख: एकमात्र ब्रह्म के तत्व से निकला हुआ सुख है, जिसे आनन्द कहते हैं।

इस आनन्द की खास बात यह है कि जब आनन्द बाह्य सुख या दुःख में पिरो जाता है, तब सुख या दुःख नहीं दे सकता। जिस मात्रा में बाह्य सुख-दुःख में आनन्द की कमी रहती है, उसी मात्रा में बाह्य सुख, सुख नहीं दे पाता। दुःख तो सुख देता ही नहीं।

यदि अच्छी सवारी जैसे मोटर, हवाई जहाज में यात्रा करने में सुख ज्यादा है: तो उनसे संबंधित दुर्घटनाओं में दुःख भी उतना ही ज्यादा है। इन दुर्घटनाओं से मनुष्य को बचाने की शक्ति अखण्ड तत्व से मन द्वारा प्राप्त आनन्द में ही है। श्री मद्भगभद्गीता (9.22) के अनुसार:-

जो मन मुझे भजते सदैव अनन्य-भावापन्न हो।

उनका स्वयं मैं ही चलाता योग-क्षेम प्रसन्न हो॥

जो लोग अनन्य भाव से मेरे दिव्य स्वरूप का ध्यान (Self Realization) करते हुए मेरी पूजा करते हैं: उनकी जो आवश्यकताएं होती हैं, उन्हें मैं पूरा करता हूं और जो कुछ उनके पास है, उसकी रक्षा करता हूं।

कुटुम्ब के अलग-अलग सदस्यों और मित्रों के बीच जीवन में तनाव देखे जाते हैं। ये तनाव भी एकमात्र आनन्द की कमी के कारण ही हैं। इतना महत्वपूर्ण आनन्द यदि हम किसी को देने में सफल हो जाएं: दूसरे शब्दों में किसी को ध्यान सिखा कर उसमें आनन्द उभारने में सफल हो जाएं: तो इससे बड़ी सेवा और क्या हो सकती है? सबसे बड़ी सेवा तो साक्षात् ईश्वर की सेवा होगी। एक मशहूर कहावत है :-

दुःख में सुमिरन सब करें, सुख में करे न कोय।

जो सुख में सुमिरन करे, दुःख काहे को होय॥

जब भी हमारे जीवन में कोई ऐसी समस्या आती है: तब हमें उसका कोई समाधान नहीं सूझता। उस समय अनायास ईश्वर का स्मरण हो जाता है।

ऐसा इसलिए होता है: क्योंकि सभी के अन्दर किसी-न-किसी मात्रा में ईश्वरीय शक्ति (इच्छा-पूर्ति शक्ति के रूप में) हमेशा विद्यमान रहती है। ऐसे कठिन क्षणों में हम सम्भवतः उस शक्ति का सहारा पाने के लिए उसका स्मरण करने लगते हैं। जिसके अन्दर वह ईश्वरीय शक्ति जितनी अधिक मात्रा में होती है: उतनी ही अधिक सरलता से एकमात्र स्मरण या आराधना (प्रार्थना) से वह शक्ति, समस्याओं के क्षेत्र में उतर आती है और समस्या हल हो जाती है। अध्यात्म की शिक्षा ऐसा सिखाती है। ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं मिलता: जिसके जीवन में सुमिरन पिरोया हुआ नहीं है। सुमिरन किस स्तर का है: यह दूसरी बात है। अद्वैत चेतना की अवस्था में तो सुमिरन भी नहीं करना पड़ता। जब मीरा को जहर दिया गया था, तो मीरा को तो जहर के विषय में पता भी नहीं था। इसलिए इस मामले में सुमिरन करने की बात तो सोची भी नहीं जा सकती। लेकिन द्रोपदी ने चीर हरण के समय कृष्ण का सुमिरन किया था। द्रोपदी उच्च कोटि की योगिन थी: इसलिए सफलता न मिलने का तो प्रश्न ही नहीं उठता।

मनुष्य का जीवन सुख और आनन्द के बीच में रहता है। जो मन बहिर्मुखी होता है: उसका मन जीवन के सुखों से प्रभावित होता है। जिसका जीवन अन्तर्मुखी है (जो ध्यान करता है): उसका मन आनन्द से प्रभावित रहता है।

जिनका मन अन्तर्मुखी है और आनन्द की अनुभूति हर समय बनी रहती है: या यह कहें कि आनन्द चेतना के चेत स्तर पर बना रहता है, उनके जीवन में ईश्वर के भूलने अथवा सुमिरन न होने की सम्भावना ही नहीं है। मनुष्य ऐसी अवस्था की ओर धीरे-धीरे आगे बढ़ता है और ऐसा ध्यान के अभ्यास द्वारा ही होता है। इसलिए ध्यान को बहुत से लोगों ने सुमिरन कहा है। यदि साधक अखण्ड शक्ति का सहारा लेता है: तो मात्र ध्यान उसे उठाने में सक्षम है। □

ध्यान की प्राथमिक जानकारी



श्री राकेश गर्ग

मन स्वभाव से ही सुख को चाहता है। जहां पर मन को सुख मिलता है: मन अपने आप उसमें लगने लगता है। संसार के भौतिक विषयों के सुख में जब मन लगता है: तो उसे संसारिक

विषयों या क्रियाओं का ध्यान कहा जाएगा। जब मन परमात्मा के सुख (आनन्द) में लीन होगा: तब उसे भगवान का ध्यान (Meditation) कहा जाएगा। यही भगवान के ध्यान की परिभाषा होगी।

विधी : हम किसी भी सहज आसन में, एकान्त में आंख बन्द कर किसी कुचालक पर बैठ जाएं। ईश्वर का नाम केवल एक बार अपने मन में सोच लेना है, वह भी सूक्ष्मता के साथ और फिर अपने मन को छुड़ा छोड़ देना है, अर्थात् बुद्धि से परे हो जाना चाहिए। ऐसा करते ही मन में बुद्धि से परे के विचार आने लग जाएंगे: ऐसा इसलिए क्योंकि मन अन्दर के विचारों (संस्कारों का क्षेत्र) में भ्रमण करता है। कई बार इस बात को ठीक से नहीं समझा जाता और इसको मन का बाहर की दुनियां में विचार समझा जाता है।

सत्य यह है: कि ध्यान के समय अपने अन्दर के विचारों में खो जाना, मन का अन्दर की दुनियां में खोना है, बाहर की दुनिया में नहीं।

जिसके अन्दर जैसे संस्कार होते हैं, उसे वैसे ही विचार ध्यान के समय आते हैं। उभरते हुए संस्कारों के साथ ईश्वरीय शक्ति, जोकि संस्कारों से ढकी है: उभरने लगती है। इस उभरती हुई ईश्वरीय शक्ति में

सत्-चित्-आनन्द के तीन गुण हैं। आनन्द के गुण के कारण मन विचारों के क्षेत्र में विचरण करता हुआ बीच-बीच में आनन्द में खोने लगता है। जब मन आनन्द में लीन होता है: तब वह 'मैं' को भी खो देता है। उस समय बाहर की दुनियां का अहसास नहीं रहता। भगवान के आनन्द में मन लगने के कारण: यही भगवान के ध्यान की परिभाषा होगी। क्योंकि यह आनन्द अन्दर से प्रकट होता है, किसी बाहरी पदार्थों या शक्तियों के द्वारा बनाया हुआ नहीं है।

सभी धर्मशास्त्रों में भी कहा गया है: कि परमात्मा को अन्दर खोजें। अतः ध्यान के द्वारा हम अपने अन्दर जाकर परमात्मा को गुणों के रूप में अनुभव कर सकते हैं।

इस शक्ति के द्वारा अपने मन में उठती हुई समस्त सही इच्छाओं की पूर्ति और गलत इच्छाओं की निवृत्ति कर सकते हैं।

ध्यान हमें विश्राम (Relax) की स्थिति में ले जाता है। नये साधकों को दिन में 30-30 मिनट से आधा घन्टा दो से तीन बार कम से कम करना चाहिए। वैसे तो ईश्वर का ध्यान सभी समय करना अच्छा है: सुबह का ध्यान सर्वश्रेष्ठ है। ज्यादा भरपेट भोजन करके ध्यान पर नहीं बैठना चाहिए। हल्का सुपाच्य भोजन या फलाहार करके बैठ सकते हैं। ध्यान करने के लिए कोई विशेष संयम या दमन की जरूरत नहीं है। अपना सहज अच्छा जीवन व्यतीत करते हुए, अपने सभी दैनिक जिम्मेदारियों का निर्वहन करते हुए भी ध्यान को साथ-साथ करते रहें तो सफलता मिलनी सुनिश्चित है। क्योंकि सफलताओं की ओर ले जाने वाली ईश्वरीय शक्ति हमारे जीवन में प्रकट होती है: तब हमारा जीवन भारमुक्त होकर आराम से चलने लगता है। ईश्वरीय शक्ति ही होनी की शक्ति है। यह होनी की शक्ति, होनी की क्रियाओं की मदद से जीवन में जब मदद करती है: तो जीवन बिल्कुल आनन्दमयी हो जाता है। मन अन्तर्मुखी होने

लगता है। करनी की जरूरत कम हो जाती है। सन्त तुलसी दास ने कहा है कि

“पायो परम विश्राम, राम समान प्रभु नाहि कोई”

इस अन्तर्मुख (राम के सुख) को पाकर मैंने परम विश्राम की अवस्था को पा लिया। □



फेल बच्चों के लिए स्कूल चलाते हैं : अन्ना

श्री ओम प्रकाश तिवारी, रालेगण सिद्धि

सामाजिक कार्यकर्ता अन्ना हजारों ने अपने गांव रालेगण सिद्धि में लगातार फेल होने वाले बच्चों को शिक्षा देने की मुहिम चला रखी है, ताकि उन्हें अच्छा इंसान बनाया जा सके।

अन्ना का मानना है कि परीक्षा में बच्चे के फेल होने के अनेक कारण हो सकते हैं: जैसे घर का वातावरण या आसपास का वातावरण ठीक न होना, बच्चे का टी.वी. ज्यादा देखना या बच्चों की संगत बिगड़ जाना। ऐसे बच्चों को उनके हाल पर छोड़ देने से वे आगे चलकर और बिगड़ सकते हैं। उनका जीवन बर्बाद हो सकता है। इसलिए उन्हें विद्यालय में दाखिला जरूर मिलना चाहिए। इसी बात को ध्यान में रखते हुए अन्ना ने अपने गांव में पहले से चल रहे संत निलोबाराय विद्यालय में उन बच्चों को दाखिला देना शुरू किया, जो एक ही कक्षा में दो, तीन या चार बार फेल हो चुके हों। 1985 से शुरू इस मुहिम के तहत हर साल पांच से दसवीं तक में फेल बच्चों को दाखिला देकर उन बच्चों पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

संत निलोबाराय प्राथमिक व माध्यमिक शाला नामक इस विद्यालय में सामान्य बच्चे भी पढ़ने आते हैं: इसलिए हर कक्षा में दो सेक्शन बनाए

गए हैं एक सेक्शन सामान्य बच्चों के लिए है, तो दूसरा सेक्शन फेल बच्चों या कमजोर बच्चों के लिए है। गांव के बाहर से आने वाले फेल बच्चों के लिए छात्रावास सुविधा भी है, जहां 300 बच्चे रहते हैं। ऐसे बच्चों के लिए सुबह से शाम तक की एक दिनचर्या तैयार की गई है, जिसमें योग और शारीरिक व्यायाम से लेकर दो-ढाई घंटे खेलने तक की व्यवस्था रखी गई है, ताकि बच्चों का यहां मन लगा रहे।

विद्यालय के प्रधानाचार्य अन्नासाहब रामभाऊ के अनुसार ऐसे बच्चों को रोजाना दो घंटे अतिरिक्त समय दिया जाता है, जिसमें उनकी कमजोरियां दूर करने का विशेष प्रयास किया जाता है।

धीरे-धीरे ये बच्चे सामान्य बच्चों की तरह ही पढ़ाई करने लग जाते हैं। ऐसे कमजोर बच्चों को लेकर चलने के बावजूद विद्यालय का दसवीं का परिणाम हमेशा 100 फीसदी रहा है। इस विद्यालय में प्रवेश लेने वाले सैंकड़ों बच्चे आज भारतीय सेना या अन्य सरकारी नौकरियों में हैं। कुछ सफलतापूर्वक अपना व्यवसाय या खेती कर रहे हैं। रामभाऊ कहते हैं कि इस विद्यालय में पांचवीं से दसवीं कक्षा तक पढ़ा हर छात्र अच्छा इंसान बनकर निकलता है। □



ध्यान माला

✍ श्री कुबेर प्रसाद 'गुप्त कबीर'

दोहा-20 : जग कर्म-प्रभाव के, मोटे चार प्रकार।

पत्थर, मिट्टी, रेत, जल: इन के सरिसा आधार ॥

प्रतिक्रियाओं के संदर्भ में मन पर पड़ने वाले प्रभाव को मन की अवस्था के अनुरूप मोटे तौर पर (मात्र समझने के लिए) चार प्रकार का कह सकते हैं। प्रतिक्रियाओं का प्रभाव मन पर पड़ता है। मन आधार है। अतः देखना यह है कि मन पत्थर के समान है, मिट्टी के समान है, रेत (बालू) के समान है अथवा जल के समान 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 स्टैंड, हिसार में पारिवारिक ध्यान सत्संग शाम को 4 बजे से 6 बजे तक होता है। आप सभी सपरिवार सादर आमन्त्रित हैं।

3. ध्यान (Meditation or Self Realization) 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