

1000
Green Cover



(1936-2009)

ध्यान पत्रिका

संस्थापक : डॉ० शम्भू नाथ

M.Sc., Ph.D.

वर्ष-22

जनवरी-2012

अंक-1



नव वर्ष के शुभ अवसर पर समस्त साधकों को
उच्च स्तर की चेतना बिताने की शुभ कामनाएं।

प्रकाशक

ध्यान सत्संग सभा

हिसार (हरियाणा), मो. : 09416164702, 09416041346



(1936-2009)

ईश्वर और ईश्वर की सेवा

डॉ० शम्भू नाथ

बिना स्वार्थ: दूसरों को सुख देना ही सच्ची सेवा

एक प्राणी किसी दूसरे प्राणी के मन को बिना किसी स्वार्थ के किसी प्रकार का सुख दे सके: यही सेवा की परिभाषा होगी।

कोई भी सुख देने के लिए किसी न किसी स्तर की क्षमता की आवश्यकता होती है। किसी की सेवा करते समय: कभी तो हम अपनी शारीरिक शक्ति का प्रयोग करते हैं और कभी बुद्धि के सहारे सेवा करते हैं। तरह-तरह के पदार्थों के माध्यम से भी हम दूसरों की सेवा करते हैं।

ठीक इसी प्रकार आत्मबल के स्तर की सेवा भी होती है।

जिस स्तर की सेवा होती है: वह उसी स्तर की साधना कहलाएगी और उसका वैसा ही फल जीवन में मिलेगा।

बाहर का जगत आगे-पीछे, ऊपर-नीचे, दाएं-बाएं: जिधर भी देखें अनन्त तक फैला हुआ है। क्रियाओं के क्षेत्र का सबसे महत्वपूर्ण प्राकृतिक नियम क्रिया-प्रतिक्रिया का है। इसे हर मनुष्य मानता है। वैज्ञानिक भी मानते हैं। जैसी क्रिया होती है: वैसी ही उसकी प्रतिक्रिया भी होती है। सुखदायी क्रियाओं की प्रतिक्रिया: सुखदायी होती है। दुःखदायी क्रियाओं की प्रतिक्रिया: दुःखदायी होती है।

लेकिन जैसा कि ऊपर हम लोगों ने सेवा की परिभाषा में देखा: सेवा तो वह क्रिया है जिसमें स्वार्थ होता ही नहीं। ऐसी क्रिया किसी के लिए भले ही दुःखदायी हो जाए, लेकिन ऐसी क्रियाओं का उद्देश्य कभी दुःखदायी हो ही नहीं सकता।

उद्देश्य हमेशा भाव के क्षेत्र में होता है। भावों के क्षेत्र में भी क्रिया-प्रतिक्रिया का नियम चलता ही रहता है। इसलिए निःस्वार्थ सेवाएं ऐसी क्रियाएं होती हैं: जिनकी प्रतिक्रियाएं: जीवन में ऐसे सुख प्रदान करती हैं: जिनके

उपलक्ष्य में जीवन में कुछ देना जरूरी नहीं होता। हमारा जीवन ऐसी क्रियाओं की अनुभूतियों से भरा है।

क्रिया चाहे जैसी भी हो: हर तरह की क्रियाएं वायुमण्डल में कम्पन पैदा करती हैं। ये कम्पन, अनन्त तक फैली हुई सृष्टि की हर चीज से टकराते हैं और हर सतह से प्रतिक्रिया जीवन में वापस आती है।

जब हम कुछ बोलते हैं तो उसे दूसरे सुनते हैं। इसका कारण केवल यह है कि बोलने और सुनने वाले के बीच वायुमण्डल है। वायुमण्डल में हमारे बोलने की क्रिया कम्पन पैदा करती है। उन कम्पनों के माध्यम से कान आवाज सुनने में सफल होते हैं। हमारे कानों में सुनने का प्रकृतिक यन्त्र है। बोलने से कम्पन तो सभी दिशाओं में एक साथ पैदा होता है। कम्पन सृष्टि के विभिन्न सतहों से टकराती हुई आगे बढ़ती चली जाती है। जो कम्पन किसी नजदीक की सतह से वापस आएगी: वह जल्दी आएगी। अनन्त की बनाई इस सृष्टि में सीमाओं की गणित नहीं चलती।

हमारी सभी क्रियाओं की प्रतिक्रियाएं अनन्त काल तक जीवन में आती ही रहेंगी।

एक ही क्रिया की प्रतिक्रिया अलग-अलग सतह पर अलग-अलग होती है: यह भी हम लोगों के जीवन की अनुभूति है। एक गेंद सीमेन्ट के फर्श पर पटकें, या मिट्टी की जमीन पर, या बालू या पानी पर: उछाल हर अवस्था में अलग-अलग होगी। हर क्रिया की प्रतिक्रियायें न मालूम कितनी सतहों से वापस होती हैं। ये प्रतिक्रियाएं किस काल में और किस रूप में वापस आयेंगी: यह बताने या जानने की शक्ति बुद्धि के लिए असम्भव है।

समाज के हर एक मनुष्य का जीवन सुख और दुःख का मिश्रण क्यों हैं ?

हम अपना ध्यान चित्रपट की किसी कहानी या उपन्यास की ओर ले जाएं। कहानी दो-तीन घण्टों में खत्म हो जाती है। लेकिन इन दो तीन घण्टों के अन्दर हमेशा ही किसी के जीवन के पचास-साठ साल की घटनाएं दिखा दी जाती हैं। शुरू की घटनाओं की ओर यदि ध्यान दें और अन्त की घटनाओं की ओर भी : तो आप को हमेशा ही यह लगेगा कि अन्त की घटनायें तो शुरू की घटनाओं की प्रतिक्रियाएं ही हैं। कभी कभी शुरू में यह दिखा देते हैं कि बचपन में कुछ डाकू एक घर पर आए। माँ-बाप को मार दिया। बच्चे किसी तरह बच गए। बच्चों ने डाकुओं को देख लिया। उसके अन्दर बदले की भावना जाग उठी और उन्होंने जीवन में वह रास्ता अपनाया कि कैसे कातिलों से बदला लें ? समझने की बात यह है कि डाकुओ के द्वारा एक क्रिया हुई। उसकी प्रतिक्रिया बच्चों पर ही नहीं बल्कि पूरे वातावरण में न मालूम कितनों पर पड़ी। यह प्रतिक्रियाओं का जाल ही तो है: जिसने बच्चों के जीवन को एक खास मोड़ दे दिया।

प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रियाएं अनन्त काल तक आती ही रहती हैं। प्रतिक्रियाएं भी आपस में टकरा जाती हैं और किसी भी समय किसी व्यक्ति के द्वारा जो क्रिया होती है: वह क्रिया वास्तव में क्रिया है या प्रतिक्रिया: यह बताना असम्भव है।

जब बच्चा बड़ा हो जाता है तो हम देखकर कहने लगते हैं कि इसका स्वभाव हमारे कुल के किस मनुष्य से मिलता है। सत्य तो यह है कि शरीर का गठन भी कुछ क्रियाओं की प्रतिक्रिया ही है। उसका स्वभाव भी कुछ क्रियाओं की प्रतिक्रिया है। अपनी भाषा में नक्षत्रों और ग्रहों का असर बताते हैं। हम ऐसा कह सकते हैं कि उनकी कुछ पिछली क्रियाओं के कम्पन इन ग्रहों तक पहुंच कर इस जीवन में वापस आए। इसलिए ज्योतिष की गणना करने के लिए पंडित लोग वेद की गणित का मोटे

रूप से प्रयोग करना भी सीख लेते हैं। यही वह गणना है: जो जन्मकुण्डली में भी की जाती है। तथ्य यह प्रमाणित करते हैं: कि प्रतिक्रियाएं तो कई जन्मों तक वापस आती ही रहती हैं।

साधारण मनुष्य को ऊपर बताई गई क्रिया-प्रतिक्रिया का ज्ञान नहीं है। इसलिए वह अपनी क्रियाओं को महत्व ही नहीं दे रहा है। संत कबीर जी फरमाते हैं :-

विष का खेत जो खेड़िया, विष का बोया झाड़।

फल लागे अंगार से, दुखिया के गलहार॥

जहर का खेत तैयार किया और जहर का पौधा लगाया। उसमें अंगार के सदृश फल लगे, कर्म ने उसका हार बनाकर दुखिया के गले में पहना दिया।

भाव: बुरा कर्म करने से दुख पर दुख भोगने निश्चित हैं।

करे बुराई : सुख चहै, कैसे पावै कोय।

रोपै पेड़ बबूल का, आम कहां ते होय॥

कोई बुरा कर्म करके सुख चाहे, तो वह कैसे पाएगा? बबूल का वृक्ष लगाकर आम का फल कैसे मिलेगा?

क्रियाएं यदि सुखदायी हों तो धीरे-धीरे, आज नहीं तो कल, कल नहीं तो अगले जन्म में: प्रतिक्रियाओं का सामूहिक प्रभाव धीरे-धीरे निश्चय ही सुखदायी ही होगा।

यह बात हमें सिखाती है: कि सेवा जीवन में कितनी महत्वपूर्ण साधना है ?

यह जानने के बाद कि सेवा वास्तव में बहुत महत्वपूर्ण साधना है: हम अपने जीवन में तरह-तरह की सेवाएं करने लग जाते हैं।

मानव सेवा के लिए जरूरी है क्षमता

मनुष्य को सेवा के लिए दो चीजों की आवश्यकता है।

पहली उसकी क्षमता। क्षमता बढ़ाने की दृष्टि से शारीरिक शक्ति के स्तर की सेवाओं और बुद्धि के स्तर की सेवाओं के साथ-साथ, आत्मबल के स्तर की सेवाएं कैसे की जाती हैं? इसे सीखना और जीवन में उतारना, अत्यन्त आवश्यक है। आत्मबल के माध्यम से सेवा करने के लिए, अनन्त के तत्व की सहायता लेनी पड़ती है।

सृष्टि को सुख और दुःख से परे करने की क्षमता: अनन्त के तत्व के अतिरिक्त और कहीं नहीं है।

लेखक एक महत्वपूर्ण बात यह बताना चाहता है: कि आत्मबल के माध्यम से सेवा करने वाले के लिए छोटे स्तर की सेवा अनिवार्य नहीं है। जो लोग कुछ दिनों से ध्यान के रास्ते परे चल रहे हैं और जिनका अभ्यास काफी अच्छा चल रहा है: उन्हें धीरे-धीरे यह अनुभूति भी हो रही होगी कि ज्यों-ज्यों मन में आनन्द उभरता है, त्यों-त्यों उनके जीवन में स्थूल स्तर की क्रियाएं स्वभावतः कम होने लगती हैं। इस आधार पर यह समझना कितना आसान है: कि आत्मबल के माध्यम से सेवा करने वाले के लिए सथूल स्तर की सेवाएं अनिवार्य नहीं हैं। **दूसरी बात वह स्तर: जहां से क्रिया की प्रतिक्रियाएं वापस होती हैं:** दूसरे शब्दों में किसकी सेवा करनी है? इसे भी समझना है। जिसकी सेवा की जाती है: उसके मन को सुख मिलता है। बहुत से लोग सामाजिक स्तर की सेवाओं में लग जाते हैं। ऐसे ही लोग राजनीति में उच्च स्तर के पदों के हकदार बन जाते हैं।

लेकिन जीवन के दुःख से यदि परे होना है: तो सेवा किसकी की जाए? उत्तर आसान है-सुख की शक्ति की। सुख की शक्ति ही ईश्वरीय शक्ति है। और यदि ईश्वरी शक्ति ईश्वर की है: तो हमें सेवा ईश्वर की करनी है। □

‘ध्यान’, बला नहीं : जीने की कला है

✍ श्रीमती ऊषा गर्ग (08901265520)

1645, अर्बन एस्टेट- II, हिसार

मानव को आज नहीं तो कल : यह मानना ही पड़ेगा कि भगवान् ही शक्ति, आनन्द और ज्ञान का स्रोत है।

आनन्द एवं शक्ति को पाने के लिए भगवान को पाना ही पड़ेगा। और भगवान की शक्ति पाने के लिए अन्दर की दुनिया में जाना ही पड़ेगा। अर्थात् ध्यान का अभ्यास करना ही होगा: उसी से ही सम्भव है-शान्ति एवं आनन्द।

ईश्वर की कृपा से सभी मनुष्यों को एक पुरस्कार मिलता है: वह है-आत्मबल। यह एक कामधेनु के समान है। जिसका आत्मबल दृढ़ होता है: उसके पास किसी वस्तु की कमी नहीं रहती।

अब प्रश्न यह है कि यह आत्मबल : दृढ़ होगा कैसे?

ध्यान बहुत सरल है। सरल इतना: कि साधारण व्यक्ति भी इसे सहज (आसानी) से कर सकता है। कोई इसमें बुद्धि, पैसा या हष्ट-पुष्ट होना आवश्यक नहीं! बस एक युक्ति: और थोड़ा अभ्यास।

और यह युक्ति कठिन भी इतनी है: बड़े-बड़े महारथी भी हार जाते हैं।

मनमुख व्यक्तियों के लिए कठिन है। जो सत्संगी अर्थात् भगवान् से प्यार करने वाला, यह जानता है कि मन्दिर में अगर मूर्ति न हो, अस्पताल में डाक्टर न हो, गाड़ी में ब्रेक न हो और भोजन में नमक न हो: तो सब बेकार है। इसी तरह जीवन में सभी प्रकार के भौतिक सुख-सुविधाएं हैं: अगर मन में सुख-शांति, समता, करूणा नहीं: तो जीवन बेकार है।

धर्म बिना व्यक्ति: बाहर से सब कुछ पाने पर भी भीतर में खाली सा रहता है, क्योंकि बाहरी सुख अस्थाई है। मरने के बाद धर्म ही साथ जाता

है। धर्म अन्दर का प्रकाश है: जिससे मनुष्य की बुराईयां अपने आप समाप्त हो जाती हैं। उसके हाथों, फिर किसी का बुरा नहीं होता: स्वयं का भी कल्याण होता है। इससे वर्तमान तो सुधरता ही है: जिसका वर्तमान सुन्दर होगा, उसका भविष्य तो अपने आप सुन्दर हो जायेगा। इसलिए भविष्य की चिंता छोड़कर: प्रत्येक व्यक्ति को अपना वर्तमान सुन्दर बनाना चाहिए। इस रास्ते पर चलकर व्यक्ति में स्वयं को जानना, समझना: और अंतिम है आत्मा को पाना। आज का व्यक्ति: अफसोस है कि इस रास्ते को भूलता जा रहा है। न उसकी धर्म में आस्था है, न भगवान में, न अपने आप पर: इसीलिए इतना अशान्त हो गया है।

उदाहरण: जैसे एक आदमी ट्रेन में यात्रा कर रहा था। जब टी.टी. टिकट देखने आया तो उसने जेब, अटैची, बिस्तर सब टटोला: टिकट नहीं मिला। टी.टी. बोला: आप अच्छे आदमी दिख रहे हैं। बिना टिकट, फिर कैसे यात्रा कर सकते हैं? नहीं मिल रहा: तो कोई बात नहीं। तब वह यात्री झुंझलाकर बोला : मुझे बिना टिकट यात्रा की चिंता नहीं: मैं तो इसलिए दूँढ रहा हूँ कि टिकट देख लूँ: मैंने जाना किस शहर में है?

सच में अधिकतर लोग हैं, जिन्हें पता ही नहीं: कि हम कौन हैं और कहाँ से आये हैं ? कहाँ जाना है : मंजिल पाने के लिए? इसलिए धर्म की यात्रा करनी होगी। धर्म का मर्म समझने के बाद आदमी के स्वभाव में करूणा का भाव, क्रोध खत्म, लोभ भी कम, इच्छाएं कम। कहने का तात्पर्य: बुराईयों पर काबू हो जाता है और अच्छे गुण आ जाते हैं। यह तभी सम्भव: जब आदमी ध्यान के रास्ते पर चले।

ध्यान विधि : एकान्त में आंखे बन्दन करके (किसी भी समय) कुचालक (Bad Conduct of Electricity) पर: दिन में तीन बार 20-20 मिनट, एक बार भगवान का नाम लेकर बैठ जाएं। बुद्धि का प्रयोग नहीं करना: जो होता उसको होने देना। यही ध्यान का आरम्भ है। अर्थात् विचारों का निकलना ही: ध्यान का आरम्भ होना है। □

ध्यान मिटाता है : आंतरिक मैल

✍ श्री सत्य नारायण शर्मा

जो साधक ध्यान का रास्ता अपना लेते हैं: वे ध्यान के अभ्यास द्वारा संस्कारों का घनापन कम करने में सफल हो जाते हैं। बाहर की क्रियाएं यदि वही रहीं और हम उनमें कोई बदलाव न लावें: तो भी मात्र ध्यान के अभ्यास से हमारे अन्दर के संस्कारों का घनापन कम हो सकता है। संस्कार या बाहर की क्रियाओं का अन्दर की दुनियां में पड़ी छाप: अन्दर की दुनियां का मैल है। और यही अन्दर के दु:खों का कारण है। हमारे शरीर की थकावट केवल क्रियाओं के समय पैदा होती है। बाहर की क्रियाओं की छाप: शरीर के आन्तरिक हिस्से की थकावट कही जाती है। यह थकावट केवल आराम से निकलती है: किसी दूसरे तरीके से नहीं निकाली जा सकती। कारण यह है कि गहरे आराम से आत्मसत्ता उभरती है और मात्र आत्मसत्ता ही इसे निकाल सकती है। मोह केवल इन्द्रिय जगत की उन क्रियाओं, शक्तियों और वस्तुओं से उत्पन्न होता है: जो मन को अच्छी लगती है, सुखदायी प्रतीत होती है। इस सुख का मोह: मन को बहिर्मुखी बनाने लगता है।

ज्यों-ज्यों सच्चिदानन्द स्वरूप आत्मसत्ता: मन में पिरोती है, मन में आत्म सुख उभरने लगता है। यह आत्मसुख मन को अन्तर्मुखी होने में मदद करता है। इस तरह से मन में एक ही समय में दो तरह के सुख रहने लगते हैं:

- (1) **एक जो मन को इन्द्रियसुख के जगत में ले जाने में प्रयत्नशील हैं। और**
- (2) **दूसरा वह सुख: जो मन को धीरे-धीरे आत्मसुख के भण्डार की ओर मोड़ने में प्रयत्नशील है।**

इन्द्रिय सुख की एक बहुत बड़ी कमजोरी है कि वह शुरू होती है तो खत्म भी होती है: जैसे स्वादिष्ट भोजन केवल थोड़ी देर ही किया जा सकता, नशे का सुख नशा उतरने पर अवश्य समाप्त होगा, खेल का सुख

खेल खत्म होने पर अवश्य खत्म होगा।

लेकिन आत्मसुख की खूबी यह है: कि वह मन में ऐसे पिरोयी है, जैसे पानी में चीनी घुलती है। जब पानी में चीनी घुल जाती है: तब पूरे पानी में एक मिठास बढ़ जाती है। बिल्कुल इसी तरह ध्यान के अभ्यास का समय ज्यों-ज्यों बढ़ता है: त्यों-त्यों मन में पिरोया हुआ आत्मसुख बढ़ता है। □



चेतना के विशेष स्तर

✍ महर्षि महेश योगी

चेतना के स्तर बहुत स्पष्ट हैं। व्यावहारिक क्षेत्र में चेतना के अनेक स्तर हैं : जागृत अवस्था की चेतना, स्वप्नावस्था की चेतना, सुषुप्ति अवस्था (गाढ़ निद्रा) की चेतना। ये सब एक दूसरी से भिन्न चेतनायें हैं। सुषुप्ति की चेतना बिल्कुल अज्ञात अवस्था की चेतना है। इसमें किसी पदार्थ का ज्ञान या काल्पनिक पदार्थों की अनुभूति भी नहीं होती।

हम दो प्रकार की सृष्टि रचना देखते हैं : एक तो जागृत अवस्था में प्रत्यक्ष स्थूल सृष्टि और दूसरी स्वप्नावस्था की काल्पनिक सृष्टि। एक इन्द्रजाल कल्पना भी व्यक्त संसार की तरह बिल्कुल यथार्थ सी होती है, परन्तु यह एक भिन्न चेतना का स्तर है। इसलिये इसे स्वप्नावस्था की चेतना कहा है। इसका एक अलग ही स्तर कहा गया है। इस स्थिति में समस्त स्थूल पदार्थ केवल काल्पनिक होते हैं। उनका कोई अस्तित्व नहीं होता परन्तु वे जागृत अवस्था के समान वास्तविक जान पड़ते हैं। जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं की चेतना स्थूल व्यावहारिक क्षेत्र के विभिन्न स्तरों की हैं।

इन तीनों में विशुद्ध चेतना व्याप्त है। विशुद्ध चेतना : वह चेतना है जो कभी जागृत की चेतना सी दिखती है, कभी स्वप्नावस्था की चेतना एवं कभी स्थूल क्षेत्र की : तीनों चेतनाओं का स्रोत है। वह उद्भव स्थान है और वह पूरी तरह तीनों चेतनाओं के स्वभाव से अलिप्त है। फिर भी ये तीनों

स्तर उसी अव्यक्त विशुद्ध चेतना की अभिव्यक्ति हैं।

जैसे कि पानी बर्फ बनता है, कुहरा बनता है, भाप बनता है-ये अलग-अलग रूप पानी से ही बने हैं। परन्तु इन में से किसी में पानी के गुण नहीं हैं। पानी के गुण पानी की अवस्था में ही पाये जाते हैं। यही पानी विभिन्न स्थितियों में बर्फ, कुहरा और भाप हैं। तो विशुद्ध चेतना व्यवहार क्षेत्र की इन तीन चेतनाओं के स्रोत के समान है। ये तीनों चेतनायें केवल व्यवहार क्षेत्र की हैं। इनके अतिरिक्त व्यवहार क्षेत्र में कितने ही विभाजन हो सकते हैं और ये विभाजन तीन चेतनाओं के स्तरों-जीवन के इन तीन स्पष्ट स्तरों में सम्मिलित रहते हैं : स्थूल पदार्थों के अनुभव, सभी काल्पनिक स्तर के अनुभव एवं गाढ़ निद्रा अवस्था की शून्यता के अनुभव होते हैं। इस तरह किसी चेतना या अचेतन स्तर के कितने ही विभाजन : व्यावहारिक क्षेत्रों में हो सकते हैं। □

किताबों में नहीं : ब्रह्म ज्ञान

❧ श्री गंगाधर बंसल (9813294171)

ब्रह्म ज्ञान किताबों में है ही नहीं।

यह ज्ञान तो एकमात्र जाग या होश के विकास से ही सम्भव है। जो जाग गया : वह ज्ञानी हो गया, वह सब कुछ पा जाएगा : जागेगा सो जाएगा।

एक साधारण मनुष्य घोर निद्रा और जागृत अवस्थाओं में इस गलतफहमी (माया जाल) में रहता है : कि जागृत अवस्था ही पूर्ण जाग या होश की अवस्था है। ब्रह्म एक सत्य है और तुलनात्मक जगत् के अनन्त सत्य का आधार है। आग में यह सत्य : आग की जलन के रूप में है। वायु में : वायु की ठंडक के रूप में

लेकिन ब्रह्म तत्त्व एक मात्र मन में ही सत्, चित् और आनन्द के रूप में उभरता है।

चित् संस्कृति का शब्द है, जिसका अर्थ जाग या होश (Consciousness) है। जाग में ज्ञान है। हम जैसे ही जग जाते हैं, हमें यह ज्ञान हो जाता है :

कि इस समय ठंडक है या गर्मी, अंधेरा है या उजाला, हम घर में हैं या जंगल में, इत्यादि। ऐसे सवालों का जवाब केवल जागने पर ही मिलता है। किताबें पढ़कर इन सवालों का उत्तर नहीं पाया जा सकता। यह उदाहरण हमें बताते हैं कि हर स्तर की जाग का एक अपना ज्ञान है। वर्षों बीत जाने पर भी ज्यों-ज्यों समस्याओं को सुलझाने की कोशिश की जाती है : त्यों-त्यों व्यक्ति कुटुम्ब, समाज और देश अधिक जटिल समस्याओं के माया जाल में फँसता चला जा रहा है।

माया के दलदल से निकलने का रास्ता : जागने में है।

विश्लेषण या तर्क के आधार पर क्रियाएं बदलने में नहीं।

लेखक तो उस दिशा की ओर केवल संकेत करना चाहता है, जिस ओर चलकर व्यक्ति अपने जीवन में स्वयं इस प्रश्न का उत्तर पा ले। जिसे इसका उत्तर मिल गया : उसको रास्ते का ज्ञान हो गया, फिर उसके जीवन से वह वापस नहीं जाएगा। गहराई में जाकर जो अपने जीवन में देख सकेगा : केवल उसी को इस ज्ञान का लाभ मिलेगा। यह ज्ञान या लाभ : केवल पढ़ने वाले को नहीं मिलेगा। ध्यान का जो रास्ता पकड़ा है: वह उपरोक्त सिद्धांत के आधार पर ही है।

ध्यान द्वारा मन में धीरे-धीरे ब्रह्म का तत्त्व बढ़ता है। दूसरे शब्दों में मन में सत्, चित् और आनन्द का उभार और बढ़ता है। चित् का उभरना ही जाग है। जागते-जागते जो मनुष्य भावातीत चेतना (Transcendental Consciousness) की जाग पैदा कर लेता है, उसके जीवन से तथाकथित जागृत अवस्था की तमाम समस्याएं उसी तरह खत्म हो जाती हैं : जिस तरह स्वप्न के समय की सारी समस्याएं स्वप्न टूटते या जागृत अवस्था में आने पर अपने आप समाप्त हो जाती हैं।

मन की जाग को बढ़ाने के लिए मनुष्य को धीरे-धीरे प्रयासहीनता (ध्यान) का समय बढ़ाना पड़ता है, बलिक यों कहें कि वह समय स्वभावतः बढ़ने लगता है।

विश्लेषण और तर्क के आधार पर क्रियाओं के क्षेत्र में हाथ-पैर चलाने की तो कहीं बात ही नहीं है। भावातीत चेतना की जाग बढ़ने के साथ हर

मनुष्य को यह सत्य साफ-साफ दिखाई पड़ने लगता है और उसके आगे की (ब्राह्मी, ईश्वरीय और अद्वैत चेतना) की ओर अग्रसर होने पर जीवन के सुख में कोई भी गलतफहमी बाधा डालने में असमर्थ हो जाती है। □

जो असीम है: उसे कैसे जाना जाए ?

✍ श्री राकेश गर्ग (09896389678)

359, डिफेंस कालोनी, हिसार

जिसके पास धन है, उसे धनवान; रूप है उसे रूपवान और जिसके पास गुण है उसे गुणगान कहते हैं : इसी तरह भग का अर्थ है शक्ति। भगवान शब्द का अर्थ है सर्वशक्तिमान। भगवान असीम हैं, पूर्ण हैं।

सिद्धांत यह बना कि: असीम को कोई जान नहीं सकता, प्राप्त नहीं कर सकता।

लेकिन तब आप लोगों ने किसलिए संसार छोड़ा है? क्यों सन्यास लिया है? जब भगवान मिलेंगे ही नहीं तो उन की प्राप्ति के लिए त्याग या वैराग्य करना व्यर्थ ही है। सिद्धांत यह है कि मात्र अपनी कोशिशों से तथा अपनी हिम्मत से असीम, पूर्ण सर्वशक्तिमान भगवान को नहीं जाना जा सकता। जबकि दूसरी ओर भगवान की कृपा से भगवान को जाना जा सकता है। भगवान जब तक कृपा करके किसी को दर्शन नहीं देंगे, तब तक कोई भी जबरदस्ती भगवान के दर्शन नहीं कर सकता। इसी प्रकार भगवान जब तक किसी को अपना दिव्य ज्ञान नहीं देते: तब तक कोई भी उनका ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता।

सरल भाषा में कह सकते हैं: कि भगवान के अद्वय ज्ञान को, उनके तत्व को कोई नहीं जान सकता, क्योंकि न तो उनके बराबर ही कोई है और न ही उनसे बड़ा ही। उन्हें जानने का एकमात्र तरीका है: उनकी अपनी कृपा। इसी कृपा का दूसरा नाम भक्ति है। अतः भगवान की कृपा ही, भगवान की भक्ति ही: भगवान के दर्शन का, उन्हें जानने का एकमात्र तरीका है।

सांसारिक मनुष्यों में चार प्रकार के दोष होते हैं :-

भ्रम, प्रमाद, लिप्सा व करणापाटव।

इन दोषों से पूर्ण व्यक्ति अर्थात् सीमित इन्द्रियों वाला व सीमित ज्ञान वाला कोई भी व्यक्ति उस असीम को अपनी चेष्टा से कैसे प्राप्त कर सकता है? अगर हम निष्कपट हृदय से उन्हें प्रसन्न करने की चेष्टा करेंगे: अर्थात् उनकी भक्ति करेंगे तो भगवद ज्ञान की प्राप्ति स्वतः हो जाएगी। □

उत्साह सबसे बड़ी शक्ति एवं निराशा सबसे बड़ी कमजोरी

✍ डा० जगदीश गांधी, संस्थापक-प्रबन्धक

सिटी मोंटेसरी स्कूल, लखनऊ

सफल व्यक्ति के जीवन में सबसे बड़ा गुण यह है: कि वह जीवन की हर परिस्थिति में सदैव उत्साह से भरा रहता है। हर व्यक्ति में अपने क्षेत्र में प्रथम आने की मौलिक क्षमता: विचार तथा सामर्थ्य होते हैं। कोई भी बिना असफलता के आगे नहीं बढ़ा। सफलता का मार्ग: असफलता से होकर जाता है। इतिहास गवाह है कि असफलताओं के बाद दुनियां में कई महापुरुष सफलतम वैज्ञानिक हुए हैं : जिनके जीवन मूल्य, आविष्कार और तकनीक : आज नई पीढ़ी के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं।

सफलता के साधन भी सही होने चाहिए

महातमा आंधी स्कूली पड़ाई के दौरान थर्ड डिवीजन में उत्तीर्ण होते थे। बालक मोहन को उनके शिक्षक ने आगे बैठे बालक की नकल करने के लिए प्रेरित किया : लेकिन उन्होंने गलत तरीके का सहारा नहीं लिया। अपने सम्पूर्ण जीवन में उन्होंने सत्य, अहिंसा तथा सादगी की ही राह चुनी। इस राह पर वे जीवन पर्यन्त दृढ़तापूर्वक चलते रहे। अहिंसा के बूते: देश को गुलामी से मुक्त कराने की मिसाल उन्होंने दुनिया के समक्ष रखी। अथक प्रयास एवं ईश्वर पर भरोसे के बलबूते : वे संसार के सबसे सफल व्यक्ति बने। पूरा विश्व उनके जन्म दिवस (2 अक्टूबर) को अन्तर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस के रूप में मनाता है। □

तेरे दर का सवाली : न जाय है खाली

श्री विनय कुमार पाठक

माडल टाऊन, हिसार

फकीरों की दुनियां : अजब है निराली,
सदा इन के चेहरे पे रहती है लाली।
सदा राजी रहना : रजा पर प्रभु की,
करे कोई पूजा : या कोई देवे गाली॥
सदा मस्त रहना : न लेना न देना,
कभी फाका मस्ती : कभी खीर खाली।
न मरने की चिन्ता : न जीने की तृष्णा,
यही है असल में, शहन्शाहे आली॥

ध्यान माला

श्री कुबेर प्रसाद 'गुप्त कबीर'

दोहा-22 : छाप अमिट हो शिला सम, महासक्त अपकर्ष।

दर्पण सम बिगड़े-बने, अनासक्त आदर्श॥

यदि हमारे मन पर बाह्य जगत की क्रियाओं का प्रभाव पत्थर पर खींची गई लकीर के समान दीर्घ काल तक रहता है : तब समझना चाहिये कि हम संसार में बहुत आसक्त हैं, लिप्त हैं, और यह पतन का सूचक है। महान आत्माओं, जिन्हें महात्मा कहते हैं, के मन पर बाह्य क्रियाओं की छाप या प्रतिक्रियाओं का प्रभाव : जल पर खींची गई लकीर के समान तभी तक रहता है, जब तक क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं का अस्तित्व रहता है। इनके समाप्त होते ही उनका प्रभाव (छाप) भी मिट जाता है :- जैसे जब तक हम किसी दर्पण के सम्मुख रहते हैं : तभी तक उसमें अपनी प्रतिच्छाया दिखायी देती है और उसके सामने से हटते ही प्रतिच्छाया मिट जाती है। ऐसी स्थिति अनासक्त व्यक्ति की होती है और यह एक आदर्श स्थिति है। □

नोट :- 1. ध्यान पत्रिका का वार्षिक शुल्क 20/- (बीस) 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 कम्प्लैक्स के पीछे, हिसार-125005



PRINTED MATTER