कवर पीला

(1936-2009)

ध्यान पत्रिका

संस्थापक : डॉ० शम्भू नाथ
M.Sc., Ph.D.

वर्ष-22 **फरवरी-2012** **अंक-2**

ध्यान पत्रिका का वार्षिक शुल्क 20/- (बीस) 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

(1936-2009)

'ईश्वर' क्या है ?
(What is God)

✍ डॉ० शम्भू नाथ

यह सृष्टि तीन भागों में बंटी है :-

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

भावातीत क्षेत्र (Transcental Field) कण-कण में विद्यमान है। और यह ईश्वरीय शक्ति का बहुत बड़ा सागर है।

ईश्वरीय शक्ति का ही एक गुण चैतन्यता (Consciousness) है। दूसरे शब्दों में जहां पर ईश्वरीय शक्ति है: केवल वहीं चेतना है।

इसलिए अध्यात्म जगत का ज्ञान हमें यही बताता है: कि चेतना सर्वव्यापी है। यह चेतना बाहर के क्षेत्र में सीमित माध्यमों द्वारा प्रकट होती है। लेकिन सम्पूर्ण भावातीत क्षेत्र की अपनी सामूहिक चेतना (Collective Consciousness) तो है ही **: वही ईश्वर है।**

यह ईश्वर किसी मनुष्य की तरह नहीं है: जो कभी कुछ चाहता है और कभी कुछ नहीं चाहता। यह शक्ति : प्रकृति की सबसे बड़ी शक्ति के रूप में, प्रकृति में पिरोयी है। हम लोग उसके होने का केवल आभास (Assumption) कर सकते हैं। इसके प्राकृतिक नियमों के संचालन में हम विरोध न पैदा करें: इसी को बड़े-बड़े महात्माओं ने कहा है : ईश्वर के अनुकूल क्रिया करना। जो महात्मा इस शक्ति का अनुभव करते हैं: वे इसके नियमों का भी अनुभव करते हैं। बौद्धिक स्तर के तर्क-वितर्क के आधार पर इसे कभी जाना ही नहीं जा सकता। इस शक्ति और इसके नियमों का अनुभव करने की शक्ति चित्त या जाग (Consciousness) में है। ज्यों-ज्यों चित्त की अवस्था ऊँची होती चली जाती है, अपने अनुभव के आधार पर ऊँचा चित्त वाला, ऐसी क्रिया में केवल अपने स्वभाव से (समझ कर नहीं) व्यस्त हो जाता है: जोकि प्राकृतिक नियमों

के केवल अनुकूल होते हैं, प्रतिकूल होते ही नहीं।
श्रीमद् भगवद्गीता 3.17 के अनुसार :-

जो आत्मरत रहता निरन्तर, आत्म-तृप्त विशेष है।
संतुष्ट आत्मा में, उसे करना नहीं कुछ शेष है॥

जो व्यक्ति आत्मा में ही आनन्द लेता है तथा जिसका जीवन आत्म साक्षात्कार (Self Realization) युक्त है और जो अपने में ही पूर्णतया संतुष्ट रहता है: उसके लिए कुछ करणीय (कर्तव्य) नहीं होता।

ईश्वर की शक्ति हर प्राणी में

महात्मा कभी-कभी यह भी कह देते हैं: कि मुझे ईश्वर का दर्शन हुआ और ईश्वर ने मुझसे ऐसा करने को कहा, इसलिए मैं ऐसा करता हूं। इसका अर्थ केवल यही है: कि उनकी कोई भी क्रिया ईश्वर के नियमों के प्रतिकूल है ही नहीं। सुनने वालों का चित्त तो बहुत ही नीचे स्तर का होता है। वे अपने स्तर की जाग या बोध (Consciousness) से उन महात्माओं की बात का यही अर्थ लगाते हैं: कि ईश्वर दो हाथ और दो पैर के मनुष्य के रूप में प्रगट हुआ। उसने अपने मुंह से कुछ कहा और महात्मा ने अपने कानों से उसे सुना।

ईश्वर को सब में विराजमान बताया गया है।
ईश्वरी शक्ति: जो कि हर प्राणी में है: वह किसी खास प्राणी के रूप में कैसे हो सकता है?

वह केवल शक्ति के रूप में है। यदि शक्ति के रूप में है: तो फिर ईश्वर की इच्छा का अर्थ क्या हो सकता है?

किसी शक्ति की तो कोई इच्छा हो ही नहीं सकती। उत्तर यह है कि किसी शक्ति की कोई इच्छा हो या न हो: तरह-तरह की शक्तियों के अपने गुण हैं और गुण ही उन शक्तियों की इच्छाएं हैं।

कहने का अर्थ यह है: कि यदि हम यह कहें कि आग की इच्छा तो हमेशा हर चीज को जलाने की है: तो इसमें कुछ भी गलत

नहीं है।

माचिस की तिल्ली में अग्नि का भंडार छिपा है। परन्तु वह उपयुक्त सम्पर्क द्वारा ही प्रज्जवलित हो सकेगी।

इसी तरह हर व्यक्ति के अन्दर गुरु के रूप में सत् (अर्थात् ईश्वर) छिपा है :-

गुरु का सन्धि विच्छेद है: गु + रु। गु का अर्थ है: अन्धेरा। रु का अर्थ है: हटाने वाला। अर्थात् जीवन के अंधेरे रूपी अज्ञानता को हटाने वाला। **सत्:** हर व्यक्ति के अन्दर गुरु के रूप में सत् है। ज्यों-ज्यों पृथ्वी पर समय बीता और सतयुग पीछे जाने लगा: सत् की कमी में माया बढ़ने लगी। ज्यों-ज्यों सतयुग पीछे गया: अज्ञानता बढ़ी और कलियुग (माया जाल अथवा गलतफहमी) में समाज ने सुख के साधन को सुख मान लिया। **जब कि आत्म-ज्ञान ही जीवन के सुख का साधन है।**

गुरु के लक्ष्ण : पराजगत का सम्पूर्ण ज्ञान मात्र परमात्मा अर्थात् ब्रह्म को है: जिनके तीन सहायक प्रकृति में ब्रह्मा, विष्णु और महेश हैं। अत: आध्यात्मिक ज्ञान यह है कि:-

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरु साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे: नमः॥

उपरोक्त पक्तियां हमें बताती हैं कि गुरु: तो केवल साक्षात् ब्रह्म है।

ब्रह्म: भाव से परे क्षेत्र को ब्रह्म कहते हैं।

प्रश्न उठता है कि 'मनभाव से परे क्षेत्र' को गुरु कैसे बनाएं?

जब तक प्राण हैं: तब तक किसी न किसी मात्रा में गुरु तत्व मिलता ही रहता है, ऐसा प्रकृति का नियम है। नित्य दो-तीन बार ध्यान के अभ्यास पर बैठकर: मन के अन्दर के क्षेत्र में विचरण के कर्म के माध्यम से और होनी की शक्ति की सहायता से: मन को भाव से परे होने दें। इस तरह से **बार-बार गुरु के सम्पर्क में आकर: जो अपने मन को ज्ञानी बनाने में व्यस्त होगा, उसी का गुरु तत्व बढ़ेगा और उसी को जीवन का सम्पूर्ण**

ज्ञान मिलेगा।

एक बार देवताओं और आसुरों के बीच घमासान युद्ध हुआ। युद्ध के दौरान देवताओं को अमृत का घड़ा हाथ लगा। प्रश्न हुआ : कि इसे आसुरों से बचाकर कहीं छिपाया जाए, ताकि इस अनमोल वस्तु का लाभ वे न उठा सकें ? निर्णय हुआ कि इसे हृदय में छिपाया जाये। आसुरों को अपने भीतर हृदय में झांकने का कभी अवसर ही नहीं मिलेगा। वे कभी अपने अर्न्तमुख होने की सुध ही नहीं ले पाएंगे।

अष्टा वक्र गीता (1.4) के अनुसार :-

यदि देहं पृथक्कृत्य चिति विश्राम्य तिष्ठसि।
अधुनैव सुखी शान्तः बन्धु मुक्तो भविष्यसि॥

गुरु अष्टावक्र जी कहते हैं कि हे जनक ! यदि तुम शरीर को पृथक करके तथा चैतन्य आत्म विश्राम पूर्वक स्थित हो: तो तुम अभी ही सुखी, तथा बन्धन मुक्त हो जाओगे।

इसी तरह यदि हम यह कहें कि सभी चुम्बकों की इच्छा यह होती है कि लोहे को अपनी ओर खींच लें, तो इसमें गलत कुछ भी नहीं है :-

"Earth is a Huge Magnet"

(पृथ्वी विशाल चुम्बक है)

पृथ्वी के इर्द-गिर्द चुम्बकीय क्षेत्र (Magnetic Field) है। पृथ्वी के उत्तर में उत्तरी ध्रुव (North Pole) है। Ships (पानी के जहाज) तथा Aeroplanes (हवाई जहाज) इसी उत्तरी ध्रुव के चुम्बकीय आकर्षण के कारण अपनी ठीक दिशा (Exact Direction) प्राप्त करके Destination (मंजिल मकसूद) तक पहुंच जाते हैं।

इसी तरह प्रत्येक व्यक्ति में **मन** रूपी चुम्बकीय सूई (Magnetic Needle) स्थापित है। इस **मन** को यदि Magnetic Needle की तरह छुट्टा (स्वतन्त्र या Independent) छोड़ दें तो यह स्वयंमेव ठीक लक्ष्य

(Exact Direction) अर्थात् सत् चित्त आनन्द (ईश्वर) की ओर आकर्षित हो जायेगा।

जहां योगेश्वर कृष्ण हैं, पार्थ धनुर्धर साथ।
विजय, नीति और श्री वहां, निश्चय करें निवास॥

'कृष' : धातु का अर्थ है आकर्षण अर्थात खिंचना (Attraction) और **'ण' :** आनन्द (Bliss) का वाचक है।

भगवान् सच्चिदानन्द स्वरूप हैं। इसलिए वे सब को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। इस कारण इन का नाम **'कृष्ण'** है।

यहां भगवान को **'कृष्ण'** नाम से सम्बोधित करके अर्जुन यह भाव दिखलाते हैं कि आप सर्व शक्ति सर्वज्ञ परमेश्वर हैं, अत: मेरे इस प्रश्न का उत्तर देने में आप ही पूर्ण समर्थ हैं।

'श्रीमद् भगवद गीता' की शिक्षा तो सूर्य है। अगर कुछ लोग चमगादड़ की तरह इसके नूर की चमक को बर्दाश्त (Tolerate) न करके अंधेरे में ही रहना चाहते हैं या जहालत (Ignorance) में ही भटकते रहना ही इनकी किस्मत में बदा (लिखा) है, तो इस में उन की अपनी ही बदनसीबी समझनी चाहिए।

जिसने इस **शिरीं चश्मा** (अमृत रूपी झरना) से एक घूंट भी अमृत पीलिया है, वो फिर इसे कभी नहीं छोड़ सकता। जो मजा इसके पवित्र तथा अमृत भरे उपदेशों को पढ़कर और समझ कर अमल में लाता है, वह शब्दों में वर्णन नहीं किया जा सकता। यह **अध्यात्म** साधकों के लिए अपने Destination (मन्जिलें मकसूद अर्थात् मोक्ष) तक पहुंचने का एक मार्ग दर्शन है। इसी से वह आवागमन से छूट सकता है।

श्रीमद् भगवद गीता 15.19 के अनुसार :-

तज मोह पुरुषोत्तम मुझे जो पार्थ ! लेता जान है।
सब भाँति वह सर्वज्ञ हो भजता मुझे मतिमान् है॥

जो कोई भी मुझे संशय रहित होकर पुरुषोत्तम भगवान् के रूप में जानता है, वह सब कुछ जानने वाला है। अतएव हे भरतपुत्र! वह व्यक्ति मेरी पूर्ण भक्ति (Self Realization) में रत होता है।

तात्पर्य : अपूर्ण ज्ञाता परम सत्य के विषय में केवल चिन्तन करता जाता है, जबकि पूर्ण ज्ञाता समय का अपव्य किये बिना सीधे 'भावातीत' होकर भगवान् की भक्ति (ध्यान) करने लगता है। यदि कोई व्यक्ति पूर्ण भावातीत में रत है, अर्थात् भगवान् की भक्ति करता है, तो यह समझना चाहिए कि उसने सारा वैदिक ज्ञान समझ लिया है।

कहते उसे ही 'ध्यान', जिस में सर्व दु:ख-वियोग है।
दृढ़ चित्त होकर साधने के योग्य ही 'ध्यान योग' है॥

यदि कोई 'ध्यान' द्वारा 'भावातीत भक्ति' (Transcental Meditation) में लगा रहता है : तो उसे भगवान् को जानने के लिए किसी अन्य आध्यात्मिक विधि की आवश्यकता नहीं रहती। भगवान की भक्ति (ध्यान) करने के कारण वह पहले से ही लक्ष्य (मोक्ष) तक पहुंचा रहता है। वह ज्ञान की समस्त प्रारम्भिक विधियों को पार कर चुका होता है।❑

जो शिव है : वही सत्य एवं सुंदर है

✍ **श्रीमती अनु जैन (भिवानी)**

सत्य के कई अर्थ हैं :-

1. जो अविनाशी चिंरतन और शाश्वत है, वही सत्य है।

2. इंद्रियों द्वारा देखना, सुनना, जानना एवं अनुभव करना सत्य है।

3. तीसरे अर्थ में इस चराचर प्राणी जगत के एक अंश के रूप में स्वयं के होने का एहसास (Self Realization) ही सत्य है। इन तीनों अंशों में

ईश्वर सत्य है, सनातन है, अनुभव योग्य तथा कल्याणकारी है। तभी कहते हैं : राम सत्य और जगत मिथ्या है।

राम आनन्द के प्रतीक हैं। जगत की मिथ्या इसलिए कहा जाता है : क्योंकि वह परिवर्तनशील, क्षणभंगुर और नाशवान है। परमात्मा की महिमा इसलिए है : क्योंकि वह सत्य, शिव और सुंदर है।

जो कल्याणकारी है : वही सुंदर है और जो सुन्दर है : वही सत्य है। सत्यम, शिवम, सुंदरम: जैसे मंत्र का उत्स या बीज शिव ही हैं : अर्थात् इस सृष्टि की कल्याणकारी शक्ति।

सुंदरता का तात्पर्य किसी दैहिक या प्राकृतिक सौंदर्य से नहीं है। वह तो क्षणभंगुर है। सुंदरता वास्तव में : पवित्र मन, कल्याणकारी आचार और सुखमय व्यवहार है। इस सुंदरता का चिरंतन स्त्रोत शिव ही हैं। पर स्वयं शिव का सौंदर्य दिव्य ज्योति स्वरूप है:

जिसे इन भौतिक आंखों से देखा नहीं जा सकता। उसे सिर्फ रूहानी (आत्मिक) ज्ञान एवं विवेक से समझा व जाना जाता है। उनके गुणों तथा शक्तियों का अनुभव किया जा सकता है।

ध्यान (Meditation) की अवस्था में अन्तर्मन होकर : ललाट के मध्य ज्योति रूप में अनुभव होता है। ईश्वर ने अपने विश्वरूप का दर्शन कराने के लिए अर्जुन को दिव्य चक्षु रूपी अलौकिक ज्ञान की रोशनी दी थी। परमात्मा को देखने के लिए स्थूल नहीं : आत्म ज्ञान रूपी सूक्ष्म नेत्रों की आवश्यकता होती है, जो योगेश्वर ने प्रदान किया। उन्होंने अर्जुन को समझाया कि कर्मेन्द्रियों से मन श्रेष्ठ है और मन से भी आत्मा श्रेष्ठ है: यानी आत्मा सर्वश्रेष्ठ है। इसलिए खुद को आत्मा रूप (Self Realization) में निश्चय कर के ही तुम मेरे दिव्य स्वरूप का दर्शन कर सकोगे। शिव शब्द परमात्मा के दो प्रमुख कर्तव्यों का द्योतक है।

'श' अक्षर का अर्थ पाप नाशक है और
'व' अक्षर का भावार्थ है मुक्तिदाता।

अक्सर लोग शिव और शंकर को एक ही मान लेते है : लेकिन दोनों में अंतर है।

शिव निराकार ज्योतिबिंदु स्वरूप, ज्योतिर्लिंग परमात्मा हैं।
शंकर दिव्य मानवीय कायाधारी देवात्मा है।

ज्योतिर्लिंग के रूप में लोग जिस जड़ लिंग प्रतिमा की आराधना करते हैं: वह शिव का प्रतीक है। इसीलिए धर्मग्रंथों में राम और कृष्ण जैसे देवता भी शिवलिंग की पूजा वंदना की मुद्रा में दिखते हैं। देवता उनके हैं, लेकिन देवों के देव : महोदव निराकार परमपिता परामात्मा एक ही हैं: और वह शिव हैं। शिव पुराण, मनुसंहिता एवं महाभारत के आदि पर्व में, शिव को अंडाकार, वलयाकार तथा लिंगाकार ज्योति स्वरूप बताया गया है:

वे ज्ञान (सूर्य के रूप) में अज्ञानता रूपी अंधकार को नष्ट करते हैं। ज्ञान एवं योग की प्रकाश किरणें पूरे संसार में बिखेर कर वे समग्र मनुष्य, जीव एवं जड़ जगत का कल्याण करते हैं।

जैसे आत्मा रूप (Self Realization) में ज्योति बिंदु है और ज्ञान, शांति, शक्ति, प्रेम, सुख, आनंद, आदि : उसके गुण स्वरूप है, वैसे ही परमात्मा: शिव रूप में ज्योति बिंदु होते हुए भी आध्यात्मिक ज्ञान एवं शक्तियों में गुणों के रूप में अवस्थित हैं। जब मनुष्य आत्मा: सांसारिक कर्म में आता है, तब उन्हीं की कृपा से उसके लोक एवं परलोक दोनों सिद्ध होते हैं।

अपने मन, बुद्धि को ईश्वरीय ज्ञान एवं सहज ध्यान के आधार पर जगत के नियंता एवं केन्द्र बिंदु (परमात्मा शिव) से जोड़ के रखने (Self Realization) से ही मनुष्य अपने किए हुए विकर्मों एवं पापों (संस्कारों) को ध्यान योग की अग्नि से भस्म कर: देवात्मा पद को

प्राप्त कर सकता है और मानव समाज तथा संपूर्ण प्राणी जगत को सतोप्रधान तथा सुखदायी बना सकता है।

विराट रूप

(सन्यासी गीता)

विनती मेरी है प्रभु! समझाओ शुद्ध ज्ञान।
रूप विराटी धार कर, दर्शन दो भगवान॥
अर्जुन तू अब देख ले, सर्वव्यापी मम रूप।
बहु भांति ज्ञानी लखें, नाना वर्ण अनूप॥
यह आँखें देखें नहीं : कहें प्रभु वह रूप।
दिव्य दृष्टि मैं दूँ तुझे : देख विराट स्वरूप॥
कई सूर्य प्रकाश सम, अद्‌भुत पूरण रूप।
प्रकाशक सब रूप वह : लीला अजब अनूप॥
हाथ जोड़ विनती करूँ, सुन लो आप मुरार।
विश्व रूप का ए प्रभु! पाया जाय न पार॥
कारण हो तुम जगत के, सत् चित् रूप आनन्द।
पार कोई पावे कहाँ ? हो सब के गोविन्द॥
सर्व व्यापी पिता हो : सबके पालन हार।
पारब्रह्म जगदीश हो, दयामय निर्विकार॥
बैठे तुझ में देवता : स्तुति करें अनन्त।
ऋषि मुनि सब देवता, महिमा गावें संत॥
ब्रह्मा विष्णु देवता : शीश निवावें तोय।
चार वेद षट् शास्त्र में, तेरी महिमा न जोय॥
आकाश पृथ्वी अन्तरिक्ष में, तेरी जोत समाय।
पात फूल-फल में प्रभु! तेरी सुगन्धि आय॥

अग्नि वायु प्रजापति, चन्द्र तेजस्वी रूप।
नमस्कार करूं बार-बार : हो विज्ञान स्वरूप॥
हृदय ज्ञानी पुरुष के : तेरा हो प्रकाश।
अज्ञानी गुण जीव को : कभी न होवे आभास॥
परम पवित्र नाम है : तेरा ही ओंकार।
इसी नाम से होवे, भक्तों का उद्धार॥
स्तुति करने योग्य हो : सर्वव्यापी तुम ईश।
क्षमा करो अपराध मम, पारब्रह्म जगदीश॥
अर्जुन कहे भगवान से, दया करो अब नाथ।
मुकुट विराजे शीश पर, गदा चक्र हो हाथ॥
भगवन् हो प्रसन्न फिर : अपना रूप दिखाय।
अर्जुन को प्रसन्न किया, यह उपदेश सुनाय॥
वेद यज्ञ तप दान से : कोई न दर्शन पाय।
केवल अनन्य भक्त ही : यह स्वरूप देखपाय॥

-प्रस्तुति : अनु जैन (भिवानी)

❊ ❊ ❊

ब्रह्म सत्य है : क्या अंश भी सत्य होगा ?

✍ **श्री राम सिंह पुनिया**

मलापुर, वाया आदमपुर, जिला हिसार

मात्र एक ब्रह्म है : ब्रह्म से ही पूरी सृष्टि निकली है। सृष्टि में अनन्त जीव मिलते हैं। यदि ब्रह्म सत्य है : तो सत्य का अंश भी सत्य होगा। अर्थात् जीव भी सत्य है। अत: सत्य तो यह है कि सृष्टि में मात्र ब्रह्म और जीव हैं। कठोपनिषद् (1.2.20) में इसकी पृष्टि इस प्रकार है :-

अणोरणीयान्महतो महीयानात्मास्य जन्तोर्निहितो गुहायाम।
तमक्रतुः पश्यति वीतशोको धातुः प्रसादान्महिमानमात्मनः॥

''परमात्मा तथा अणु-आत्मा (जीवातमा) दोनों शरीर रूपी वृक्ष में (जीव के हृदय में) : विद्यमान हैं। इनमें से जो समस्त इच्छाओं तथा शोकों से मुक्त हो चुका है : वही भगवद् कृपा से आत्मा की महिमा को समझ सकता है''। श्रीमद् भगवद् गीता (2.20) के अनुसार :-

मरता ना लेता जन्म, अब है, फिर यहीं होगा कहीं।
शाश्वत, पुरातन, अज, अमर : तन वध किये मरता नहीं॥

जीव का अनुभव में आया हुआ रूप मन है। भिन्न-भिन्न मन का कारण: अलग-अलग मन में भिन्न-भिन्न अंश की पिरोई हुई ब्रह्म शक्ति है। कहने का अर्थ यह है: कि सृष्टि में मात्र मन है। परन्तु इसका मायावी रूप इन्द्रियों के माध्यम से सृष्टि में अनन्त किस्मों की अनन्त वस्तुओं का प्रतीत होना है। संत कबीर फरमाते हैं :-

मन पांचों के वश पड़ा, मन के वश नहीं पांच।
जित देखूं तित दौं लगी, जित भोगूं तित आंच॥

''यह मन पाँचों इन्द्रियों या पांचों विषयों के वश में पड़ा है : परन्तु मन के वश में ये पांचों नहीं हैं। जहां देखता हूं : वहां विषय की अग्नि लगी है। जहां भाग कर जाता हूं: वहां आंच लगती है''।

मायावी दलदल में फंसे हुए मनुष्य को अलग-अलग वस्तुएं , जगह, नदियां आदि प्रतीत होते हैं। परन्तु सत्य की राह पर चलने वाले व्यक्ति, ज्यों-ज्यों पूर्णत: के निकट पहुंचते हैं: उन्हें सत्य अनुभव में आने लगता है। संत कबीर के अनुसार :-

मन गोरख मन गोबिन्द, मन ही औधड़ सोय।
जो मन राखै जतन करि, आपै करता होय॥

''मन की दृढ़ता से ही लोग गोरख जैसे योगी बन जाते हैं। मन के पुरुषार्थ

से ही मनुष्य भगवान कहलाता है। मन को बिगाड़कर लोग औधड़ बन जाते हैं। जिसका मन वश में है: **वह स्वयं ईश्वर है।**''

सत्य यह है कि सब कुछ हम ही हैं : या यह कहें कि हमारे अन्दर ही सब कुछ है। सत्य का रास्ता ध्यान (Meditation) द्वारा : चेतना (Consciousness) का विकास है। माया (गल्तफहमी) के रास्ते पर मनुष्य तीन चेतनाओं : निद्रा की चेतना, स्वपन की चेतना और जागृत इन्द्रिय जगत की चेतना से ऊपर नहीं उठ सकता। ❑

शक्ति का स्त्रोत

✍ **श्री रामलाल नाशा**

एस.सी.ओ. 176, रेड स्क्वेयर मार्केट, हिसार

लोगों में, अब वह अबादत नहीं मिलती।
देश के लिए, अब वह शहादत नहीं मिलती॥
बनावटी चेहरे तो बहुत मिल जाते हैं।
चाहने वालों में, वह चाहत नहीं मिलती॥
तेज भागने से कभी मंजिल नहीं मिलती।
डूबने वालों को, कभी मौजे साहिल नहीं मिलती॥

सूर्य की किरणें सारे शरीर पर असंख्य मात्रा में गिरती हैं: तो भी उनसे कुछ विशेष हलचल उत्पन्न नहीं होती।

पर यदि एक-डेढ़ इंच जगह किरणों को आतिशी शीशे से एक बिन्दु पर एकत्रित कर दिया जाए : तो उससे ऐसी आग पैदा हो जाएगी, जो दावानल का भी रूप धारण कर सकती है।

इसी तरह हम अपनी शक्तियों को इधर-उधर बेकार के कार्यों में खर्च करते रहते हैं, जिससे जीवन में कोई विशेष बात नहीं बन पाती।

आत्मसंयम (Self Realization) से हमारी ऐसी बिखरी हुई शक्तियां एक स्थान पर एकत्रित होकर किसी अभीष्ट परिणाम के लिए उपयुक्त वातावरण तैयार कर सकती हैं।

अभ्यास करने की जरूरत है। आज जो भी हमारी स्थिति है : वह सब हमारी मानसिक स्थिति का परिणाम है। जैसा हम चिंतन करते हैं, विचार करते हैं : वैसे ही हमारे क्रिया-कलाप भी होते हैं और तब वैसे ही अच्छे-बुरे कर्म भी बन पड़ते हैं। सुख, दुख, बंधन और मुक्ति: इन्हीं कर्मों का परिणाम है। इसलिए हमारे उद्धार और पतन का कारण भी हमारा मन ही है। असफलता का दुर्भाग्य केवल मनोबल की कमी का ही परिणाम है।

इच्छाओं का आकार-प्रकार जितना बड़ा होता है : उतने ही बड़े प्रयत्नों की भी अपेक्षा की जाती है। यदि उतने प्रयत्न न किए जाएं : तो सफलता संदिग्ध ही बनी रहेगी।

परीक्षा में कोई विद्यार्थी फेल हो जाए : तो यह नहीं समझना चाहिए कि उसका श्रम, धन और समय व्यर्थ चला गया। परीक्षा में उत्तीर्ण होने का प्रमाण-पत्र नहीं मिला : यह बात महत्वपूर्ण नहीं है।

महत्व इस बात का है कि उस दिशा (Direction) में बौद्धिक बल बढ़ा, विचार की शक्ति आई और अनेक उलझनों को सुलझाने की महत्वपूर्ण सामर्थ्य प्राप्त हुई। असली प्रमाण पत्र इन्हीं बातों की गारंटी का नाम है।

परिस्थितियां यदि प्रतिकूल हैं : तो भी मानसिक शक्ति अपने साथ बनी रहनी चाहिए। प्रयास करते समय ऊबें नहीं और उत्तेजित भी न हों। यह समझ लें कि हमें तो लक्ष्य तक पहुंचाना है। जितनी बार गिरो : उतनी बार उठो। एक बार गिरने से उसका कारण मालूम हो जाएगा: तो दोबारा उधर से सावधान हो जाओगे। यह स्थिति निरंतर चलती रहे: तो अनेक बाधाओं के रहते हुए भी अपने लिए उन्नति का मार्ग निकाला जा सकता

है। हार मन के करने से होती है। आज यदि सिथति ठीक नहीं है, तो भविष्य में भी ऐसी ही बनी रहेगी : ऐसा कमजोर बनाने वाला विचार: अपने मस्तिस्क से निकाल दें। इसमें संशय नहीं : कि हम हर आवश्यकता अपने आप पूरी कर सकते हैं, पर इसके लिए सतत अभ्यास की आवश्यकता है।

आत्मसंयम (Meditation) करें, इससे बिखरा हुआ मानसिक संसथान जगेगा। निश्चेष्ट मनुष्य इसलिए होता है : क्योंकि उसकी शक्तियां इधर-उधर बिखरी हुई होती हैं।

मामूली सी शक्ति से कोई भी काम नहीं बनता। हमारी उन्नति के लिए दूसरे लोग चाहे जितने प्रोत्साहन दें, माहौल बनाएं : पर उससे हमारा भला नहीं होगा।

हमें अपनी स्थिति स्वयं सुधारनी होगी। स्वयं कठिनाइयों से लड़कर नया निर्माण करना पड़ेगा। बिखरी शक्तियों को जुटाकर आगे बढ़ने का कार्यक्रम बनाना पड़ेगा। यह बात यदि समझ में आ जाए: तो सफलता की आधी मंजिल तय कर ली, ऐसा समझना चाहिए। ❑

ध्यान माला

✍ **श्री कुबेर प्रसाद 'गुप्त कबीर'**

दोहा-23 : सतत् ध्यान ही कर सके: इतना हमें समर्थ।
दुखद कर्म-फल को यही, कर सकता है व्यर्थ॥

हमें इतनी सामर्थ्य जुटानी है कि हम हर समय ध्यानस्थ (योगास्थ) अवस्था में रह सकें (यह संभव भी है) इसी को गीता (2.48) में योगस्थ कहा गया है और योगस्थ अवस्था में कर्म करते रहने को ही आदर्श बताया गया है-**'योगस्थ कुरु कर्माणि'**। मन की इस अवस्था में पिछले और इस जन्म के सभी दुखद कर्म-फलों को धीरे-धीरे व्यर्थ कर देने की शक्ति 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 स्टैण्ड, हिसार में पारिवारिक ध्यान सत्संग शाम को 3 बजे से 5 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