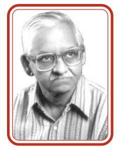


(1936-2009)

ध्यान पत्रिका

संस्थापक : डॉ० शम्भू नाथ

M.Sc., Ph.D.

वर्ष-26 मई-2016 अंक-5

मृत्यु शय्या पर गौतम बुद्ध के अंतिम शब्द

यह केवल मेरे भौतिक शरीर की मृत्यु होगी।

मेरा शिक्षक शरीर सदैव आपके साथ जीवित रहेगा।

Before passing away, the Buddha told his disciples;
Only my physical body will pass away.
My Dharma (teaching) body will remain with you forever.

प्रकाशक

ध्यान सत्संग सभा

पंजीकरण संख्या : 280/2013

हिसार (हरियाणा), मो. : 09416164702, 09416041346

Facebook : dhyansatsangsabha@gmail.com

खुद संवारें अपना जीवन

– दादी श्रीमती जानकी (आयु 101 वर्ष)

कहते हैं कि कलम में बहुत ताकत है। जिसके हाथों में कलम होती है – वह बहुत ताकतवर होता है। वह कलम का उपयोग करना प्रारंभ कर दे; तो दुनिया का हर मुकाम हासिल कर सकता है। ठीक ऐसे ही

> **जीवन को श्रेष्ठ बनाने, भाग्य, मूल्य, शांति और आनन्द प्राप्त करने के लिए एक कलम परमात्मा ने हर किसी को दे रखी है।**

यह कलम है – अध्यात्म और ध्यान योग। कर्म से जीवन संवारने का मार्ग प्रशस्त करता है।

> **परमात्मा ने मेरे खुद के जीवन बनाने की विधि और भाग्य लिखने की कलम मुझे दे दी। जिंदगी के सौ साल में कभी नहीं लगा कि जीवन कठिन और कुछ भी अप्राप्त है।**

ईश्वर के सान्निध्य में रही। जैसे वह बताता गया, मैं कर्म करती गई। एक समय आता है – जब परमात्मा खुद का भाग्य लिखने की कलम हमें सौंप देता है कि जितना लंबा चाहो लिख सकते हो।

हम उस परमात्मा की रचना हैं, जो पूरे ब्रह्मांड का नियता है।

हम उसके बच्चे हैं। वह सब कुछ अपने बच्चों के लिए करता है। हमारी कमी, कमजोरी, बीमारी, दुख, अशांति और मान, अपमान; कहीं न कहीं हमारे कर्मों से जुड़े होते हैं।

जन्म-जन्मांतर में हमने जो कर्म किए, उनका भुगतान करना ही पड़ता है। परन्तु ईश्वर एक ऐसा मौका देता है – जब हम अपने भाग्य को उसके सान्निध्य में लिख सकते हैं।

यह पूरे सृष्टि चक्र का सुनहरा अवसर होता है।

जिसमें मनुष्य उत्तम, मर्यादित और दैवी मूल्यों वाला बनता है। यह थोड़े समय का अवसर परमात्मा देता है।

आप और हम आज उसी मुकाम पर खड़े हैं।

जब मैं तरुण अवस्था में थी, तब मुझे अध्यात्म और ध्यान योग का पथ चुनने का अवसर मिला। मैंने जब पहली बार इस दहलीज पर कदम रखा, तो मुझे उसी

वक्त एहसास हो गया कि यह वही रास्ता है-जिसमें हम खुद के साथ दूसरों का जीवन बनाने के मार्ग पर बढ़ सकते हैं।

परमात्मा रास्ता बताता गया और मैं बढ़ती गई।

मैं दुनियां के सभी मुल्कों में घूमी और अध्यात्म को पुनर्स्थापित करने का प्रयास किया। जिस मनुष्य के जीवन में मूल्य नहीं हैं – उसका जीवन पशु के समान होता है। क्योंकि

मूल्य ही ऐसा धन है, जिससे व्यक्ति श्रेष्ठ मनुष्य की श्रेणी में खड़ा होता है।

संस्कारों और मूल्यों के कारण ही तो व्यक्ति की पहचान होती है। जिस मनुष्य के जीवन में मूल्य हैं – वह मनुष्य दुनियां में कभी भी, कहीं भी असहाय और परेशान नहीं होगा। मूल्यों के बल पर ही तो देश के महान लोगों ने पूरे विश्व के लोगों को जीता। क्योंकि मूल्यों वाले लोगों के जीवन में अपनापन, प्यार, सद्‌भाव, सहिष्णुता सब समाई होती है।

आज उसकी कमी के चलते एक घर चार हिस्सों में बंटा है।

संबंधों और परिवारों की परिभाषा बदल गई है।

सब जगह बिखराव है

जो कार्य प्यार से होता था – वह अब कानून और डंडे से होने लगा है।

परंतु घबराने की जरूरत नहीं है।

क्योंकि कभी ऐसे वक्त में ही परमात्मा आया होगा।

तभी तो ऐसा समय उसकी यादगार है न। सच मानिए –

परमात्मा के बताए मार्ग पर चलिए, आपका जीवन संवर जाएगा।

आध्यात्मिक जीवन ऐसा है,

जिसमें मनुष्य के पास सब कुछ उपलब्ध हो सकता है।

क्योंकि बिना अध्यात्म के मनुष्य का जीवन नीरस और सूखे पेड़ की भांति है। अध्यात्म की परिभाषा वैसे तो हर कोई अपने अपने अनुभव के अनुसार करता है, परन्तु वास्तविक अर्थ

जीवात्मा (स्वयं) के बारे में अध्ययन करना, जानना और महसूस करना है।

अध्यात्म में स्त्री और पुरुष दोनों ही आध्यात्मिक दृष्टिकोण से आत्मिक रूप में प्रतीत होने लगते हैं। ❑

ध्यान; ईश्वर प्राप्ति का रास्ता

✍ **श्री राकेश गर्ग (098967-89678)**

ध्यान का नियमित होना आवश्यक है। नियमित होने से अनुभव की प्रगाढ़ता बढ़ती है। आरंभ में ध्यान की पकड़ बनाने में समय लगता है। धीरे धीरे ऐसी स्थिति आ जाती है कि हम बिना ध्यान किए नहीं रह पाते। ऐसा महसूस होता है कि कोई शक्ति हमें भीतर की ओर खींच रही है। ऐसी स्थिति में प्रयास की आवश्यकता नहीं रहती और स्वत: 'सहज ध्यान' होने लगता है।

सहज ध्यान : यदि कोई भी व्यक्ति एकान्त में जहां आवाज न हो, अंधेरे में, किसी सुविधाजनक आसन (Bad Conduct of Electricity), पर बैठ कर ईश्वर का कोई नाम मन में सोच कर स्वतंत्र (Relax) छोड़ देने का अभ्यास लगभग आधा आधा घण्टा दिन में दो या तीन बार करे, तब वह अनुभव करेगा कि; बहुधा वह ऐसे विचारों में रहता है जिनकी कल्पना मात्र भी वह नहीं करता। ऐसे में उसका कोई प्रयत्न नहीं होता और उसका 'मैं' भी कार्यरत नहीं रहता। समस्त प्रयत्न; मात्र मनुष्य का 'मैं' करता है। इस अभ्यास को नित्य वर्षों करना है। इसी अभ्यास के लिए मनुष्य जन्म हुआ है। जीवन में बढ़ती हुई आयु की अवस्था में भी 'समस्याओं का न बढ़ना', ही समस्याओं के कम होने का प्रमाण है।

ध्यान द्वारा सर्वांगीण विकास

✍ **डॉ० त्रिभुवन भारद्वाज (094681-57335)**

आराम की अवस्था में आन्तरिक सुख का अनुभव करना ही ध्यान है। ध्यान में मनुष्य अपने अहं को भूलकर आनन्द (Bliss) का अनुभव करता है। ध्यान के अन्तर्गत मनुष्य पूर्ण रूप से आराम की स्थिति में होता है। जिससे उसके शारीरिक कष्टों का निदान होता है। शारीरिक ऊर्जा जागृत होकर, बौद्धिक ऊर्जा का निर्माण करती है। ध्यान में पूर्ण रूप से डूब जाने पर हमारे मन में एक विशेष प्रकार की शक्ति का समावेश होता है। जिससे हम मानसिक रूप से सांसारिक समस्याओं का डटकर मुकाबला कर सकते हैं।

ध्यान हमारे शरीर को बीमारियों से मुक्त करने में अत्यन्त सहायक है। ध्यान, हमारे शरीर के लिए रामबाण दवा है। ध्यान से बौद्धिक चिन्ताओं का निदान होता है। मनुष्य, स्वस्थ होता है और स्वस्थ मनुष्य ही असली आनन्द को अनुभव कर सकता है।

> **जिस प्रकार किसी पेड़ की जड़ (मूल) को सींचकर माली पूरे पेड़ को हरा भरा कर देता है। उसी प्रकार मनुष्य ध्यान रूपी जल से मन रूपी जड़ को सींचकर पूरे जीवन को हरा भरा कर सकता है। इस प्रकार ध्यान द्वारा मनुष्य के जीवन में चहुंमुखी विकास स्वयं हो जाता है।**

ध्यान द्वारा आत्म साक्षात्कार

✍ **श्री गंगाधर बंसल (94160-41346)**

जब हम ध्यान पर बैठकर मन को छुट्टा (Relax) छोड़ देते हैं; तो कभी हम कहीं खो जाते हैं, कभी अपने आपको याद आ जाते हैं। जब हम अपने आपको याद आ जाएँ, तब बड़ी सूक्ष्मता से अपने इष्टदेव को, मात्र एकबार दोबारा सोचकर मन को स्वतंत्र छोड़ दें। छोड़ने का अर्थ है, किसी तरह का प्रयास न करें। यहां तक कि प्रयास हटाने का भी प्रयास ना करें। तो हम दुबारा फिर खो जाएंगे। जब हम खो जाते हैं : उस समय हमारा 'मैं' नहीं रहता। लेकिन जब 'मैं' वापिस आता है, तब हमें पता चल जाता है कि कुछ समय के लिए 'मैं' वहां नहीं था।

प्रश्न उठता है कि जब मैं नहीं था, तब उस शरीर में कौन था?

जब भी मन में बुद्धि के नियंत्रण से मुक्त विचार उभरेंगे, मन खोया हुआ रहेगा। मन को अपना होश नहीं रहेगा, अर्थात् 'मैं' नहीं होगा। उस समय मन सारे बन्धनों से मुक्त रहता है। जो कुछ भी उस समय मन में आता है, वह दृश्य है। अब प्रश्न उठता है कि

अगर दृश्य है; तो उस समय उसका द्रष्टा कौन है?

इस समय जो द्रष्टा है, उसी को हम 'स्वयं' कहते हैं। ऊपर की बातों से बिल्कुल साफ है कि 'स्वयं' मैं से बिल्कुल अलग है। यही जीव है। या यह कहें कि यही अविनाशी तत्व है। 'मैं' तो केवल तब तक सक्रिय है अर्थात् द्रष्टा है - जब तक

'स्वयं' द्रष्टा नहीं है। जब तक इन्द्रिय, मन या बुद्धि द्रष्टा है; केवल तब तक बाहर के जगत का ध्यान है।

इसमें संदेह नहीं कि ध्यान केवल 'मैं' का है।

जब द्रष्टा 'स्वयं' है; उस समय मन आन्तरिक सुख में, अथवा परमात्मा के सुख में; या यह कहें कि स्वान्त: सुख या आत्मतत्व के सुख में खोया रहता है। इसी को ईश्वर का ध्यान कहते हैं। यह साक्षात्कार आन्तरिक सुख का ध्यान (Bliss) है। ईश्वर का नाम या रूप का ध्यान नहीं है।

मन इन्द्रिय जगत को जानने के लिए इन्द्रियों की मदद लेता है।

आन्तरिक जगत उसका अपना घर है। उसका अपना साम्राजय है। इसलिए उसे जानने के लिए, वह किसी की मदद नहीं लेता। जहां मदद लेने की बात है; वहां प्रयास है। मात्र मन का मदद ना लेना ही; प्रयासहीनता (Meditation) है।

यदि विषय आन्तरिक जगत का है, तो हम देख चुके हैं कि आन्तरिक जगत को जानने के लिए; मन न तो इन्द्रियों की मदद लेता है और ना ही बुद्धि की। दूसरे शब्दों में प्रयास के साथ आन्तरिक जगत में मन का विचरण असम्भव है। इसलिए प्रयासहीन होकर ध्यान पर बैठना सिखाया गया। किसी भी शब्द या रूप में ध्यान लगाना नहीं सिखाया गया। यदि ईश्वर के किसी नाम या रूप पर हम ध्यान लगाने का प्रयास करेंगे; तो जब तक प्रयास रहेगा - तब तक मन का आन्तरिक जगत में विचरण असम्भव होगा।

'स्वयं' को जो कि आन्तरिक जगत में है; जानने के लिए मन का आन्तरिक जगत में विचरण अनिवार्य है, इसलिए ध्यान में हमने प्रयासहीन होकर बैठना सीखा।

जब मन आन्तरिक जगत में विचरण करता था, तब वहां बुद्धि नहीं थी।

जब तक मन-बुद्धि साथ नहीं मिले, 'मैं' का कोई अस्तित्व ही नहीं है। इसी को 'मैं' का खोना कहते हैं। जब मन इन्द्रिय जगत में वापिस आकर बुद्धि से मिल जाता है, (दूसरे शब्दों में 'मैं' वापिस आ जाता है); उस समय 'मैं' को स्वयं का कुछ ज्ञान है। मन जब बाहर आकर 'मैं' से मिलता है तब 'मैं' को भी आत्मज्ञान हो जाता है। आत्मा के गुणों को 'मैं' बुद्धि से अलग, ज्ञान के रूप में जानता है। यही 'मैं' द्वारा जीवात्मा या 'स्वयं' को जानना है।

क्या ईश्वर का साम्राज्य अपने भीतर है ?

✍ महर्षि महेश योगी

स्वीकार करने या न करने का प्रश्न ही नहीं है। क्योंकि एक मनुष्य तर ईश्वर का साम्राज्य होना स्वीकार न भी करे; तो भी एक बार मन ओर मुड़ा – तो वह उसे पा ही लेगा। विश्वास के बिना भी अन्दर ईश्वर का साम्राज्य है। जो इस पर आज विश्वास नहीं करते; वे ही कल करेंगे। क्योंकि कोई उससे वंचित नहीं रह सकेगा। जब तक लोग उसे जानते नहीं थे; वह छिपा हुआ था। लोग उससे वंचित थे। पर अब नहीं रह सकेंगे।

यह सूचना लोगों की नास्तिकता दूर करने के लिए पर्याप्त है। हमने लंदन में तीन चार माह व्यतीत किये और कई सौ लोगों ने भावातीत ध्यान का आनन्द लेना आरम्भ कर दिया। जब हम किसी देश में जाते हैं; तो लोगों को यह विश्वास दिलाने का हमारा काम है कि यह ऐसा ही है। जो कम नास्तिक हैं – वे आरम्भ में आते हैं। उनके लाभ देखकर अधिक नास्तिक लोग आने लगते हैं।

ध्यान (Meditation) एक अणुबम के समान काम करता है–अपने आप होने वाली क्रमबद्ध प्रक्रिया है। आज जिन्हें आनन्द आ गया है, वे अपने सम्बन्धियों और मित्रों को लाते हैं। सभी उनसे पूछते हैं; क्या हुआ – बड़े प्रसन्न दिखते हो ?

आज के समाज में किसी तरह यह स्थिति हो गयी है कि; लोग कहना नहीं चाहते कि वे ध्यान कर रहे हैं। परन्तु जब उनसे अधिक लोग पूछते हैं – तब उन्हें कहना पड़ता है :

'हम ध्यान करते हैं। तुम भी क्यों नहीं करते ?'

यह ध्यान बिल्कुल स्वाभाविक है। इस ध्यान (Relax) में ईश्वर पर विश्वास करने की आवश्यकता नहीं होती। ईश्वर की महिमा इतनी महान् है कि वह हर मनुष्य को मोह लेती है; चाहे वह विश्वास करे या न करे ?

मनुष्य नास्तिक इसलिए है कि वह इस महिमा से अनभिज्ञ है। परन्तु हम उसे ईश्वर का अनुभव कहें या आत्मा का, या और कुछ। उसकी प्राप्ति ही जीवन की समस्याओं का समाधान और जीवन के उद्देश्य की प्राप्ति का मार्ग है। ❑

कर्म और चेतना

(1936-2009)

✍ डॉ० शम्भूनाथ

जीवन केवल वहीं है; जहां चेतना है।

अचेत अवस्था में जीवन की कोई संभावना नहीं है।

बालक के पैदा होते ही, उसको चारों ओर जीवन ही जीवन दिखता है।

जीवन का अर्थ है – खुशी से भरे कर्म।

जीवन चेतना से जुड़ा है। यदि कर्म ही नहीं है तो; जीवन भी नहीं है।

कर्म और चेतना का घनिष्ठ सम्बन्ध है।

जीवन दो दिशा में चलता है; उत्थान और पतन। जहां जीवन है, वहां जीवात्मा है। उत्थान या पतन, मात्र जीवात्मा का होता है।

शरीर कर्म–क्षेत्र को दो भागों में विभाजित करता है;

(1) शरीर के बाहर इन्द्रिय जगत, जो स्थूल कर्मों का क्षेत्र है।

(2) शरीर के अन्दर का क्षेत्र दो भागों में बंटा है; पहला इन्द्रिय और बुद्धि से परे का क्षेत्र अर्थात् विचारों का क्षेत्र और दूसरा भावों से परे का क्षेत्र –ब्रह्म है। यह ही जीवात्मा है।

स्थूल क्षेत्र अर्थात् इन्द्रियों का क्षेत्र; विषयों का क्षेत्र है। जिस क्षेत्र में कर्म होता है – उसी क्षेत्र में चेतना जागृत होती है।

चेतना में ज्ञान उपजता है।

बाहर का जगत अनन्त विषयों का जगत है। कोई भी मनुष्य स्थूल कर्मों के माध्यम से स्थूल चेतनाओं को जागृत करके समस्त विषयों का ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता। अत: वह मात्र कुछ विषयों का ज्ञान प्राप्त करके, उन विषयों के ज्ञानी होने का यश प्राप्त कर लेता है। वह इन विषयों के ज्ञान द्वारा इन्द्रिय जगत का धन अर्जित करके जीवन को सुखी बनाने का प्रयत्न करता है।

सफल कोई भी नहीं होता।

शास्त्रीय भाषा में बाहर के क्षेत्र को, मायावी कहकर व्यक्त किया है।

माया; केवल यह है कि जीवन का सुख जिन कर्मों में ढूंढ़ रहा है, वह सुख उन कर्मों में न होकर; कहीं और है।

सत्य यह है कि जिस प्रकार से शरीर के बाहर के क्षेत्र में अनन्त विषय हैं; उसी प्रकार से शरीर के अन्दर के क्षेत्र में जीवन के अनन्य पहलुओं के क्षेत्र हैं। इनमें से हम चाहे जिस पहलू का ज्ञान प्राप्त करें – हमें जीवन का ही ज्ञान प्राप्त होगा।

अन्दर का क्षेत्र इन्द्रिय और बुद्धि से परे का क्षेत्र होने के कारण; दिव्य क्षेत्र कहलाता है। इस क्षेत्र का ज्ञान भी दिव्य ज्ञान होगा।

सुखमय जीवन का ज्ञान तो दिव्य ज्ञान ही हुआ। माया के दलदल (Ignorance) में फंसा हुआ व्यक्ति स्थूल क्षेत्र के विषयों के ज्ञान के द्वारा जीवन को सुखमय बनाना चाहता है – यही माया है।

चेतना में ज्ञान है। इसलिए दिव्य ज्ञान को प्राप्त करने हेतु मनुष्य को उस कर्म क्षेत्र में कर्म करना होगा, जहां दिव्य ज्ञान है। हम जानते हैं कि जिस क्षेत्र में कर्म होगा – उसी क्षेत्र की चेतना उभरती है। चेतना में ही उस क्षेत्र का ज्ञान होता है।

विचारों का क्षेत्र ही; जीवात्मा का क्षेत्र है।

जीवात्मा का ही उत्थान करना है। अत: हमें विचारों के क्षेत्र में रहने का समय अधिक से अधिक बढ़ाना है; जिससे आत्मोत्थान तेजी से हो सके। स्थूल कर्मों का निरीक्षण करके यह समझना असंभव है कि; मनुष्य का आत्मोत्थान हो रहा है या पतन हो रहा है। इसीलिए शास्त्रों में यह बताया गया है कि स्थूल कर्मों का क्षेत्र मायावी क्षेत्र है। शास्त्र के अनुसार जो जीवात्मा, अधिक से अधिक स्थूल कर्मों में परिश्रम की ओर अग्रसर होगा – वह पतन की ओर ही अग्रसर होगा। शास्त्रीय भाषा में यह कहा गया है कि ज्यों ज्यों रज की अधिकता होगी या रज और तम; सत पर हावी होंगे – त्यों त्यों जीवन में दु:ख बढ़ेगा और इसका कारण समाज की जीवात्माओं का पतन होगा।

आत्मोत्थान का अर्थ है – मन में समय बीतने के साथ साथ ज्यादा से ज्यादा ब्रह्मतत्व पिरोए।

ध्यान का अभ्यास (Meditation) करने वाले साधक इस सत्य से परिचित हैं कि ध्यान के समय मन मात्र शरीर के अन्दर कर्म करता है, जिससे वह चेतना जागृत हो सके – जिसमें जीवों के भिन्न भिन्न पहलुओं का ज्ञान हो; और अन्त में वह ब्रह्मज्ञान को प्राप्त हो जाए। बिना ज्ञान को प्राप्त हुए – जीवन को सुखमय नहीं बनाया जा सकता। मनुष्य विद्यालय में प्रवेश करता है। एम.ए. तक पहुंचने में 16–17 साल लग जाते हैं। लेकिन

ज्यों ज्यों वह ऊँची कक्षा में प्रवेश करता है; उसके मन में एक विश्वास जागने लगता है कि वह ज्ञानी होने की ओर अग्रसर हो रहा है।

इसी प्रकार, जो साधक ध्यान के (Meditation) से आन्तरिक चेतना जागृत करने में सफल होंगे; उनमें एक विश्वास जागृत होगा कि उनका जीवन आनन्दमय जीवन की ओर अग्रसर हो रहा है। यदि यह विश्वास जागृत नहीं हो रहा है– तो साधक को समझ लेना चाहिए कि आन्तरिक चेतना जागृत नहीं हो रही है।

ध्यान का अभ्यास, आन्तरिक क्षेत्र की जागृति का माध्यम है। परन्तु आन्तरिक चेतना जागृत हो रही है – इसका चिह्न अध्यात्म जगत में विश्वास की जागृति है।

जीवात्मा क्या है?

बहुधा शास्त्रीय भाषा और समाज में प्रचलित भाषा में कुछ अन्तर देखा गया है। उत्थान केवल उसका करते हैं – जो अपूर्ण हो। **जीवात्मा अपूर्ण है।**

पूर्ण का उत्थान असंभव है। परमात्मा पूर्ण है।

इसलिए उसके उत्थान की सोचना ही मूर्खता है। आत्मोत्थान का सन्धि विच्छेद है आत्मा + उत्थान।

हर मनुष्य जीवात्मा का उत्थान करने के लिए ही जन्म लेता है।

अपनी जीवात्मा का अर्थ है कि वह जो अपूर्ण है।

जो आत्मा पूर्ण है, वह किसी एक की नहीं हो सकती। वह तो सबकी है।

आत्मा अथवा परमात्मा तो सबका है। क्योंकि वह पूर्ण है।

अपूर्ण तो केवल मेरी जीवात्मा है। सभी की जीवात्माओं में से जो परम होगा- वही परमात्मा होगा। और वह केवल एक होगा।

पाठकगण जानते हैं कि शरीर के अन्दर का भाग दो भागों में विभाजित हैं - विचारों का क्षेत्र और विचारों से परे का क्षेत्र।

साधकगण यह भी जानते हैं कि परे का क्षेत्र ही परमात्मा है। जीवात्माओं का क्षेत्र अनन्त देवताओं का घर है। पिछले लेखों में यह भी बताया जा चुका है कि

मन परमात्मा से योग स्थापित करके अपनी अपनी चेतना के अनुसार; भरपूर परमात्मा की शक्ति लेकर वापिस अपनी जीवात्मा के क्षेत्र में समस्त देवताओं को जागृत करने हेतु परमात्मा की शक्ति का वितरण करते हुए, इन्द्रिय जगत में विचरण करने लग जाता है।

जब मन; इन्द्रिय जगत में प्रवेश करता है - तब पहले इन्द्रिय जगत की बुद्धि से सम्पर्क स्थापित करता है; और तब इन्द्रिय जगत के वातावरण में परमात्मा की शक्ति का वितरण करता है। बुद्धि से सम्पर्क स्थापित होते ही, मनुष्य का 'मैं' वापिस आ जाता है और

इस 'मैं' की अवस्था पिछले 'मैं' की अवस्था से उच्च स्तर की होती है। बदले हुए 'मैं' में आंतरिक चेतना जागृत होती है और आन्तरिक चेतना में आध्यात्मिक ज्ञान जागृत होता है।

साधक इन्द्रिय जगत में विचरण के समय जिन व्यक्तियों से सम्पर्क (सतसंग) करता है। उनसे मात्र वार्तालाप करके, उनमें आन्तरिक चेतना का विकास होता है। अब साधकगण आसानी से समझ जाएंगे कि इन्द्रिय जगत में; आध्यात्मिक शिक्षा और ब्रह्मज्ञान का बीज कैसे उपजता है?

ऐसी साधना समाज में बढ़े - तो पूरे समाज में आत्मशक्ति और आध्यात्मिक ज्ञान बढ़ेगा।

परमात्मा द्वारा प्रकृति है; और प्रकृति के अपने नियम हैं। लेखक साधकों को प्रकृति के एक मूल नियम के रूप में बता चुका है कि प्रकृति में जितनी शक्तियां उत्पन्न होती हैं; वे सब चक्रीय होती हैं।

बदलने वाली दुनिया में; न बदलने वाली दुनिया से बदलने वाली शक्ति कैसे प्रवेश करती है? इस बदलाव को चक्रीय रूप धारण करना पड़ेगा। सतयुग का ज्ञान भी, सतयुग को त्रेतायुग की ओर जाने से नहीं रोक पाएगा। दूसरे शब्दों में उत्थान पूर्ण होते ही, पतन आरम्भ हो जाएगा।

उत्थान की परम सीमा तो परमात्मा बनना है।

स्वयं श्री कृष्ण भगवान ने गीता (7.3) में यह स्पष्ट कर दिया है कि ऐसा तो लाखों में केवल एक के साथ होगा। शेष में से कुछ दूसरे जन्म को प्राप्त हो जाएंगे और कदाचित् उनसे ज्यादा दूसरी योनियों से मनुष्य योनि को प्राप्त हो जाएंगे। जिससे कि बदलने वाले क्षेत्र का चक्रीय होना न रुक पाएगा। भले ही कुछ समाजिक पतन होना पड़े।

लेखक ने ऊपर यह समझाने की कोशिश की कि उत्थान और पतन दोनों ही ब्रह्म की मर्जी है। मनुष्य समझता है कि उत्थान परमात्मा की मर्जी है; और पतन तो मनुष्यों के कारण है। स्वयं श्री कृष्ण भगवान ने गीता में बताया है कि सब कुछ उनकी मर्जी से ही हो रहा है।

जो आध्यात्मिक शिक्षक इस मायावी दृश्य को नहीं समझ पाते - वे संसार में कुछ छोड़ना और पकड़ना, बताना आरंभ कर देते हैं।

इस तरह अधिकतर आध्यात्मिक शिक्षक स्वयं माया (Ignorance) से परे नहीं जा पाते। उनकी शिक्षाएं भी समाज को माया की जकड़ से बाहर निकलने का रास्ता नहीं दिखा पातीं। लेखक बार-बार समझाता है कि सही भी ईश्वर की मर्जी से है; और गलत भी ईश्वर की मर्जी से है। बदलती हुई दुनिया बनी रहे - इसके लिए यह आवश्यक भी है। साधक जो इस मायावी दलदल से ऊपर उठना चाहता है; उसके पास केवल एक रास्ता है कि वह अधिक से अधिक परमात्मा की शक्ति अपने मन में पिरोए।

यह सृष्टि अनन्त लोकों में बंटी है। सारे लोक ब्रह्मलोक से निकले हैं। ब्रह्मलोक सबके शरीर के अन्दर है।

शरीर ब्रह्मलोक का एक पेड़ है। ब्रह्मलोक का यह पेड़ ब्रह्मलोक का एक मंदिर है - जिसमें जीवात्मा का वास है।

जीव की उत्पत्ति, मन और उसमें पिरोए हुए ब्रह्मतत्व से होती है। पिछले जन्म के कर्मों के आधार पर कुछ इच्छाएं रहती हैं, जो अलग-अलग आयु के समय उभर कर चेत स्तर पर आ जाती हैं। इस सत्य को हम अपना जीवन और समाज के दूसरे मनुष्यों का जीवन देखकर आसानी से महसूस कर सकते हैं। ऐसे अनुभवों के आधार पर सभी को यह ज्ञान है कि बालक की आयु में कुछ विशेष प्रकार की इच्छाएं उभरती हैं। युवा के मन में जैसी इच्छाएं उभरती हैं - वैसी बालक के मन में उभर ही नहीं सकतीं। यह हर युवा जानता है। इसी के आधार पर समाज में जब किसी बालक की वर्षगांठ मनायी जाती है - तब उसके मित्रों के मां बाप और कुटुम्ब के व्यस्क व्यक्ति ऐसे उपहार लाते हैं - जो बालक की आयु वाले बालकों की इच्छाओं के अनुकूल हों। बढ़ती हुई आयु के साथ साथ जब मनुष्य गृहस्थ जीवन में प्रवेश करता है; तब उसे अनुभव होने लगता है कि उसकी इच्छाएं भी आयु बढ़ने के साथ साथ बदलने लगी हैं। ज्यों-ज्यों पुत्र की आयु बढ़ती है; पिता की इच्छाएं भी बदलती हैं। एक समय आता है; जब उसके पुत्र के विवाह का समय आता है। उसके मां-बाप में विशेष तरह की इच्छाएं जागृत होने लगती हैं। समाज इस बात से भी परिचित है कि बालक के नाना नानी, दादा दादी की इच्छाएं बालक के माता पिता की इच्छाओं से बिल्कुल भिन्न होती हैं। यह सब मनुष्य की आयु के आधार पर हो जाता है।

मनुष्य बली नहीं होत है;
समय होत बलवान

उपर्युक्त बातें हमें इस बात का ज्ञान देती हैं कि मन ब्रह्मलोक की जमीन है।

इच्छाएं बीज हैं और जीवन पेड़ है।

ब्रह्म जगत का ज्ञान हमें बताता है कि बीज के गुणों का प्रभाव पेड़ पर है। यदि बीज उत्तम प्रकार के हैं, तो पेड़ में फल उत्तम होंगे। परन्तु पेड़ पर सबसे अधिक प्रभाव पृथ्वी की उपजाऊ शक्ति का है। बंजर पृथ्वी में चाहे जितने उत्तम प्रकार के बीज डाले जाएं, अच्छे फलों की संभावना नहीं होती। हम यह भी जानते हैं कि पृथ्वी कितनी भी बंजर क्यों न हो? उपयुक्त खाद के माध्यम से हम उसे उपजाऊ बना सकते हैं। हम ऊपर देख चुके हैं कि

आन्तरिक जगत में मन के विचरण के आधार पर आन्तरिक चेतना उभरती है। इन आन्तरिक चेतनाओं में ही आन्तरिक जगत का ज्ञान है।

मनुष्य के अन्दर की इच्छाएं कैसे फलित हों, जिससे जीवन अधिक से अधिक सुन्दर और सुखमय रहे?

यही अन्दर का ज्ञान है और इस ज्ञान की आवश्यकता प्रकृति की उस प्रक्रिया को है, जिस प्रक्रिया द्वारा बाह्य जगत में इच्छाओं को फलित करने के लिए अनुकूल परिस्थितियां जन्म लेती हैं।

ऊपर हम यह भी बता चुके हैं कि यह ज्ञान ध्यान के अभ्यास द्वारा हमारे 'मैं' को कैसे मिलता है। जिस 'मैं' को यह ज्ञान मिल जाता है, वह 'मैं' जागृत 'मैं' कहलाता है। जिसका 'मैं' जाग गया, स्वयं वह जाग गया। 'मैं' नहीं जागा, अर्थात् वह सो रहा है और सोते हुए 'मैं' का दु:ख बाह्य जगत के धन भी दूर करने में असफल हैं। इसलिए स्वामी विवेकानन्द का उपदेश रहा है।

''उठो, जागो और रुको मत, जब तक लक्ष्य पूरा न हो जाए''।

हमें यह ज्ञान है कि मन विचारों के समुद्र में ही कहीं पर है? ध्यान के अभ्यास में लगे हुए साधक का मन बार-बार अन्दर गोता लगता है और फिर वापिस ऊपर आता है। अभ्यास बढ़ने के साथ साथ वह वहां तक ऊपर नहीं आ पाता, जहां से अन्दर गोता लगाना शुरु किया था। फलस्वरूप उसके रहने का स्थान विचारों के समुद्र के सूक्ष्मपर्तों में रहने लगता है। जागृत मैं का चेत स्तर धीरे धीरे सूक्ष्म पर्तों में रहने लगता है और जब मैं की पूर्ण जागृति हो जाती है - तब वह आन्तरिक जगत के विचारों के समुद्र की सबसे सूक्ष्म स्तर पर (अर्थात् विचार उद्गम स्थान पर) रहने लगता है। ऐसे मनुष्यों की इच्छाएं शक्तिशाली हो जाती हैं।

वह स्वयं ब्रह्म है।

शास्त्र के अनुसार सब कुछ एक ब्रह्म से ही निकला है। यह सूचना शास्त्र पढ़कर मिलती है। जिसे अनुभव होने लगा कि 'मैं ही ब्रह्म हूं'-उसने शास्त्र को अनुभव कर लिया।

जिसने पढ़कर सूचना तो ले ली, लेकिन अनुभव करने में सफल नहीं हुआ, वह शास्त्री नहीं है। उसे मात्र किसी ज्ञानी द्वारा अनुभव किये हुए ज्ञान की सूचना प्राप्त है।

हर मनुष्य का यह अनुभव है कि उसका मैं शरीर के अंदर है, भले ही उसका मैं पूर्ण जागृत न हो। पूर्ण जागृत चेतना यह अनुभव करने में सक्षम है कि शरीर के बाहर जो कुछ है, वह तो मात्र शरीर के अन्दर से निकला है और वह यह सत्य भी महसूस करने लगता है कि –

यथे पिंडे, तथे ब्रह्मांडे

जिस प्रकार से बाह्य जगत में पृथ्वी में हम जैसा बीज बोते हैं, वैसा ही पेड़ बाहर, जमीन के ऊपर पैदा हो जाता है। शरीर के अंदर कुछ बीज मनुष्य की इच्छाओं के आधार पर उत्पन्न होते रहते हैं। परन्तु हम पहले ही बता चुके हैं कि

स्वयं ब्रह्म ने पराजगत में देवी देवताओं की स्थापना कर दी। जो शक्ति ब्रह्म से वे लेते हैं और मनुष्यों को देते हैं – मनुष्यों को वे जो कुछ भी देते हैं, उसके उपलक्ष्य में उनके द्वारा पाने की उन देवताओं को कोई अपेक्षा नहीं होती।

इस तरह संभावनाएं दो बन जाती हैं।

मनुष्य; ध्यान योग द्वारा अपनी आवश्यकताओं को अपने अन्दर से ले लें, या स्थूल कर्मों द्वारा कुछ बाहर से लें और कुछ सूक्ष्म कर्मों द्वारा अंदर से लें।

ऐसा भी समाज था, जब उन्हें यह ज्ञान था कि मनुष्य को तो लोहा, तांबा, पीतल, सोना, चांदी कदाचित् सब कुछ चाहिए। इसलिए समाज में ऐसे व्यक्ति पाए जाते थे – जो अपने पीने का पानी मात्र तांबे के लोटे या जग में रखते थे। जिससे तांबे का अंश पानी में उतर आए और पीने वाले को मिल सके। अधिकतर घरों में पकवान बनाने के लिए लोहे की कड़ाहियां और कलछुल थे। कसकुट धातु के बर्तन में भोजन पकाते थे। फूल की धातु की थाली में भोजन खाते थे। जिससे हर प्रकार का धातु शरीर को मिल सके। हमारे

शरीर, मन, बुद्धि को बनाने में जिन तत्वों का प्रयोग आन्तरिक जगत में प्रकृति ने किया है; वे सब बाहर के वायुमंडल में है। मनुष्य उन्हें स्थूल कर्मों द्वारा भी ग्रहण कर सके। उच्च स्तर का योगी मात्र आन्तरिक कर्मों द्वारा आन्तरिक क्षेत्र से ही सब कुछ प्राप्त कर लेता है – उसे बाहर से लेने की कुछ भी आवश्यकता नहीं रहती।

महर्षि महेश योगी के विश्वविद्यालयों ने प्रमाणित कर दिया गया है कि बाहर जो कुछ है – वह सब अन्दर है। श्रीमद्भगवद् गीता (अध्याय ग्यारह) में स्वयं श्री कृष्ण भगवान ने अर्जुन को जो विराट रूप दिखाया था, उसका भी ध्येय यही था कि जो कुछ बाहर है, वही सब अन्दर है। ❑

ध्यान कक्ष, शारदा पब्लिक स्कूल, हिसार

ध्यान सत्संग सभा की सुविधा हेतु, शारदा पब्लिक स्कूल में एक Hall का निर्माण पूर्ण हो चुका है। इस का Entrance Gate अलग थलग है और यह कक्ष स्कूल एवं होस्टल से स्वतन्त्र स्थान पर स्थित है। 31 जनवरी, 2016 की मासिक बैठक इसी कक्ष में सम्पन्न हुई। इसमें विद्यार्थियों ने वार्तालाप एवं प्रश्नोत्तर द्वारा बढ़ चढ़ कर भाग लिया। सत्संग सभा के साधकों ने नई Generation में आध्यात्मिक उत्साह देखकर प्रसन्नता व्यक्त की। यह धार्मिक जागृति इन बच्चों के भविष्य जीवन में अति लाभदायक साबित होगी। एक पक्ष यह भी था–

ध्यान क्यों करें?

उत्तर : एक बीज, जब तक स्वयं को धरती में न्यौछावर नहीं कर देता; तब तक वह बीज एक 'जड़' है। धरती में खाद पानी की सहायता से उस बीज में एक जान (जागृति) आ जाती है और वह धीरे–धीरे पेड़ अथवा पौधे का स्थूल रूप धारण कर लेता है।

इसी तरह मन की जागृति (Consciousness) के बगैर वह 'जड़' है।

जिस मन को मनुष्य अनुभव करता है – उस 'जड़' में ब्रह्मतत्व पिरोया होने के कारण, वह अनुभव में आ गया।

यही जीव है।

करत करत अभ्यास के जड़ मति होत सुजान।

एक साधक जब अन्तर्मुखी हो जाता है, वह अपने को जानने की ओर अग्रसर होने लगता है और इन्द्रिय जगत की गतिविधियों से अनभिज्ञ होने लगता है। निद्रा में भी यही होता है।

सोते समय जितना सुख उभरना होता है, वह निद्रा के समय उभर जाता है। इसके अतिरिक्त यह सम्भावना नहीं है कि हम जितना सुख चाहें उभार लें। मन मानी कर सकने की जो भी थोड़ी शक्ति मनुष्य के अन्दर है – वह केवल तब रहती है, जब वह जागृत अवस्था में हो।

इसलिए जागृत अवस्था में अभ्यास (Meditation) द्वारा इस शक्ति को जितना चाहेंगे, उतना उभार लेंगे।

डॉ० शम्भूनाथ द्वारा सिखाये गये सहज ध्यान से जब मन अन्तर्मुखी होकर भाव से परे; अर्थात् अन्तरध्यान (समाधी ग्रस्त) हो जाता है, तब यह भावातीत ध्यान (Transcendental Meditation) कहलाता है। इस प्रक्रिया से हमें अत्याधिक आत्म बल प्राप्त होता है।

श्रीकृष्ण ने अर्जुन को भ० गीता (2.48 से 2.50) में यही समझाया है कि इस अभ्यास द्वारा आत्मबल एकत्रित करके यदि कोई कार्य करोगे तो वह कार्य कौशल होगा अर्थात् उस कार्य में कुशलता प्राप्त होगी। यदि कार्य कुशलता ही प्राप्त हो गई; तो इच्छा पूर्ति भी स्वयमेव हो गई। इच्छापूर्ति का मन पर Positive प्रभाव पड़ता है और वह सदैव आनन्द मग्न रहता है।

आन्तरिक क्षेत्र में भ्रमन करके मन योगशक्ति लेकर बाहर आए और इन्द्रिय जगत में कर्म करे। इससे योग की शक्ति इन्द्रियों में और इन्द्रिय जगत के क्षेत्र में पिरोएगी। इससे हमारी इच्छाओं की पूर्ति, थकावट से भर देने वाली मेहनत से भरे कर्मों द्वारा नहीं होती; बल्कि ध्यान योग की शक्ति पिरोने से होगी। यह ब्रह्मी (Cosmic) जागृति के स्तर की नई अनुभूति होगी।

ईश्वरीय (God) जागृति की प्राप्ति तक मनुष्य अपनी हर इच्छा की पूर्ति कर सकता है, परन्तु केवल समय आने पर।

यदि वह साधना में आगे बढ़ता ही जाएगा, तब अनुभूति यह होगी, कि अब वह अपनी इच्छाओं की तत्काल पूर्ति करने योग्य हो गया है। अर्थात् समय पर भी उसने विजय प्राप्त कर ली है। ऐसा मनुष्य अपने को ब्रह्म स्वरूप अथवा परमात्मा स्वरूप मानने के लिए बाध्य हो जाता है। यह अद्वैत (Union) जागृति अर्थात् मोक्ष की स्थिति है। यह सर्वोच्च स्तर की चेतना है। लाखों योनियों में भटकते हुए जीव पर जब ईश्वर अहेतु की दया करता है, तब कहीं जाकर यह मानव शरीर मिलता है। मानव का सर्वोच्च लक्ष्य इस चेतना को प्राप्त करना ही है।

भगवद्गीता (2.31) में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को समझाया कि क्षत्रिय के लिए धर्मयुक्त युद्ध से बढ़कर दूसरा कोई कल्याणकारी कर्तव्य नहीं है।

इस श्लोक में प्रत्येक व्यक्ति को अपने कर्तव्य (Duty) में तत्पर रहने की सलाह दी गई है। विद्यार्थी का कर्तव्य विद्या ग्रहण करना है। अत: उसे अतिरिक्त सभी ओर से ध्यान हटाकर (Meditation) द्वारा आत्म बल युक्त होकर अपने कर्तव्य का पालन करना चाहिए।

प्रश्न : केवल दु:खी व्यक्ति ही अध्यात्म की ओर अग्रसर होता है -ऐसा क्यों?

उत्तर : यदि संसार में केवल सुख ही सुख हो और दु:ख न हो, तो सुख की कोई वुक्कत (Value) नहीं रहती। गौतम बुद्ध को माता पिता, राजपाट, पत्नी पुत्र इत्यादि सभी सुख सुविधाएं प्राप्त थीं और उसकी परवरिश (देखभाल) प्रसन्नता पूर्वक वातावरण में थी। परन्तु फिर भी वे एक वृद्ध व्यक्ति और एक शव यात्रा देख कर असमंजस में पड़ गए कि

क्या जीवन मरण अथवा बुढ़ापा ही जीवन का लक्ष्य है?

बीमारी, मृत्यु और बुढ़ापे को देखकर उन्हें सत्य की खोज में व्यवस्थित होना पड़ा। सब सुख सुविधाओं को त्याग कर वे एकान्त में ध्यान (Meditation) द्वारा

महाज्ञानी बने और महात्मा बुद्ध कहलाए। सारे विश्व में उनके पैरोकार और ज्ञान फैला हुआ है। सत्य की खोज ही उनका जीवन लक्ष्य था। ❑

ध्यान योग

✍ सोनू, श्रेणी IX, शारदा पब्लिक स्कूल, हिसार

ध्यान योग का अर्थ है - जीवात्मा का परमात्मा से मेल हो जाना। ध्यान करने से संसार की सारी ऊर्जा (सभी शक्तियां) मिलती हैं। ध्यान करने से शक्तियां तो मिल जाती हैं; मगर उन शक्तियों का सही तरीके से उपयोग नहीं हो पाता। अधिकतर लोग इन शक्तियों को गलत रास्ते में लगा देते हैं। ध्यान की शक्तियां सिर्फ उस शरीर में रहती हैं - जो शरीर स्वस्थ और शुद्ध होता है। इसलिए आरम्भ में ध्यान के साथ साथ प्राणायाम व स्नान आदि भी आवश्यक हैं। यदि वह स्वस्थ नहीं है तो अंदर की शक्तियां ज्यादा दे तक सुरक्षित नहीं रह सकतीं। ये शक्तियां केवल स्वस्थ शरीर में ही सुरक्षित रह सकती है। इन शक्तियों का सही जगह उपयोग होता है। प्राणायाम करने से हमारे अंदर शुद्ध प्राण वायु आती है, जो हमारे प्राणों की सुरक्षा करते है। साथ - साथ प्राणों को भी शुद्ध करती है। जब हमारे प्राण शुद्ध हो जाते हैं, तब ध्यान करने के बाद जो भी शक्ति हमें मिलेगी - वो शक्ति हमारे मन में से बुरे विचारों और बुरी आदतों को खत्म कर देगी। हमें अंदर और बाहर दोनों तरफ से शुद्ध और निरोग बना देगी। कहने का अर्थ है कि प्राणायाम तथा शारीरिक योगा हमें बाहर तथा अंदर से निरोग बना देंगे।

स्वस्थ शरीर में 'ध्यान'; हमें परमात्मा से मिला देगा।

उसके बाद हम परमात्मा में सदैव मगन रहेंगे और हमेशा आनंद महसूस करेंगे।

जिस तरह किसी भी वाहन को चलाने के लिए पेट्रोल की आवश्यकता होती है; ठीक उसी तरह जीवात्मा को परमात्मा से जोड़ने के लिए स्वस्थ शरीर और 'ध्यान योग' दोनों की आवश्यकता होती है।

अगर हम प्राणायाम द्वारा स्वस्थ शरीर और ध्यान को जोड़कर (समझकर) चलते हैं, तो हमें 'ध्यान' से जो भी शक्तियों मिलती हैं - उनका असर बहुत जल्दी दिखाई देगा और ज्यादा देर तक सुरक्षित रहेगा। 'ध्यान' से हमें कई तरह के फायदे नजर

आते हैं जैसे :- 'ध्यान' से हमारा चरित्र निर्माण होता है। जीवन कमल के समान प्रफुल्लित रहता है। हमारे अंदर का अहंकार खत्म होता है और आत्मविश्वास बढ़ता है। लोगों को जल्द क्षमा कर देंगे। कभी भी किसी से घृणा (नफरत) नहीं हो सकती। हमारे अंदर दृढ़ संकल्प पैदा हो जाता है और हम सदैव संतुष्ट रहेंगे। इन्हीं के साथ साथ हम विश्व में सबसे महान कहलाते जाएंगे। 'ध्यान' करते ही हमारी सांस की गति धीमी हो जाएगी और

अनुचित विचार आने खत्म हो जाएंगे; तो समझ लेना कि हमारा मन अब परमात्मा से मिलने जा रहा है।

'ध्यान' करते समय अगर हमारे शरीर में कहीं दर्द महसूस हो रहा है तो समझ लेना कि हमारे अन्दर शक्तियां आ रही हैं और वो शक्ति हमारे अंदर के विकारों को ठीक कर रही है। अंतरध्यान होने के बाद

हमारी जीवात्मा हमारे शरीर से बाहर निकलती है और परमातमा के द्वार पहुंच जाती है। परमात्मा से मिलकर अत्याधिक शक्ति लेकर वापस आती है।

इतना होने के बाद हमारे अंदर ऐसी शक्तियां जागृत हो जाती हैं, जिनका कभी अंत नहीं हो सकता। हम हमेशा आनन्दमय नजर आएंगे और कभी भी बुरी आदतों के पीछे नहीं जाएंगे। ❑

भावातीत ध्यान द्वारा मोक्ष प्राप्ति

✍ श्री रवि प्रकाश कौशिक (094672-97254)

मनुष्य प्राचीन काल से प्रकृति को देवी देवताओं के रूप में पूजता आया है। वास्तव में

प्रकृति तो एक मुख्य शक्ति की कृति है।

उस मुख्य शक्ति का कुछ अंश इस प्रकृति में अवश्य ही होता है। हर वस्तु उस मुख्य शक्ति का मात्र, एक अंश है। यह शक्ति भी शेष दूसरी शक्तियों की तरह ही निराकार है। लेकिन समय के साथ साथ, आवश्यकतानुसार आकार भी ग्रहण करने में सक्षम है। उदाहरण के तौर पर राजा बली के उद्धार के लिए वामन अवतार; राक्षस राजा हरण्याकश्यप के उद्धार के लिए नरसिंह अवतार; दु:खदायी

रावण वध के लिए रामावतार। इसी प्रकार सृष्टि में सुख शान्ति व धर्म की स्थापना के लिए अनेकों अवतार अलग अलग रूपों में प्रकट हुए।

इस शक्ति को इंग्लिश में GOD शब्द से जाना जाता है। G - Generator (उत्पन्न करने वाला); O - Operator (चलाने वाला) and D- Destroyer (अपने आप में फिर से विलीन करने वाला। उपरोक्त उदाहरण से महसूस होता है कि ब्रह्माण्ड में ऐसी कोई शक्ति है - जो किसी भी वस्तु, जीव या जन्तु को उत्पन्न करने, उसे संचालित करने और नष्ट करके दोबारा विलीन करने में सक्षम है। इसे अलग अलग समय में अलग अलग बुद्धि जीवों ने अलग अलग नाम व गुणों के रूप में जानने की कोशिश की। सबसे सरल इसे गुणों के रूप में महसूस करना है।

इस शक्ति को हम तीन गुण (सत्-चित्-आनन्द) के रूप में अपने आसपास महसूस कर सकते हैं।

अब हम समझेंगे कि सच्चिदानन्द क्या है?

सत् : सत् का अर्थ है - सदा था, है और रहेगा। यानी न इसका उत्पादन है और ना ही समाप्ति है। यह सदा अनन्त है।

चित् : चित् का अर्थ है-चेतनता, जागृति, होश (Consciousness); यानी जहां चित् है - वहां होश है, जान है और ज्ञान है।

आनन्द :- यदि बिना किसी इन्द्रीय उपयोग के भी हमें खुशी महसूस होती है, सुख मिलता है और हमारा मन लगता है। यह सर्दी-गर्मी, खट्टा-मिट्ठा, सुख-दुःख, सख्त-नर्म, खुशबू-बदबू, मधुर-कड़वा से अलग एक स्वाद है, जिसे केवल मन ही महसूस करता है।

उपरोक्त तीनों गुणों को हम केवल मात्र भावातीत ध्यान के द्वारा सरलता से महसूस कर सकते हैं। भावातीत ध्यान का परम श्रद्धेय डॉ० शम्भूनाथ जी ने काफी समय तक प्रचार किया। जिसे अब उनके शिष्य अपनी अपनी समझानुसार, समाज के व्यक्तियों में बांट रहे हैं। भावातीत ध्यान प्रयोगात्मक (Practical) करके अपने जीवन में सत्-चित्-आनन्द को महसूस कर रहे हैं।

यदि उपरोक्त तीनों शब्दों को जोड़ा जाए तो एक शब्द सच्चिदानन्द बनता है -

जो कि भगवान का एक नाम है। भावातीत ध्यान द्वारा ही हम भगवान का अस्तित्व महसूस करते हैं। लेखक सभी जन से अनुरोध करता है कि वे भी भावातीत ध्यान के अभ्यास द्वारा सच्चिदानन्द भगवान को महसूस करते हुए उस शक्ति का अपने जीवन में प्राक्ट्य करें। इस प्रयोग द्वारा अपने जीवन के मुख्य उद्देश्य मोक्ष को प्राप्त करें। भगवान इससे अति प्रसन्न होते हैं। इस सृष्टि में मनुष्य जीवन बनाते समय परमात्मा की भी यही इच्छा रही है -ऐसा लेखक महसूस करता है। ❑

जीवन लक्ष्य

—डॉ० बलदेव राज नाशा

हमारे जीवन का लक्ष्य, अपनी जीवात्मा का उत्थान करना है।

सहज सरल स्वाभाविक ध्यान साधना द्वारा यह उत्थान होना सम्भव है। ध्यान के समय मन, ईश्वरीय क्षेत्र से आत्म शक्ति लेकर बुद्धि, शरीर और वातावरण को प्रदान कर देता है। साधक की त्वचा की चमक बढ़ जाती है। बुद्धि में ज्ञान, वातावरण में सुख और सात्विकता बढ़ जाती है। बाहर के भौतिक जीवन में भी चहुंमुखी विकास होता है। ध्यान सब समस्याओं के लिए रामबाण औषधि है।

जा पर कृपा राम की होई।
ता पर कृपा करे सब कोई॥

हमारा मन ऋषि नारद के समान काम करता है।

भगवान के क्षेत्र से आनन्द को प्राप्त करके मन; संसार की सभी स्थूल, सूक्ष्म चीजों को शक्ति प्रदान करता है। सूर्य, चांद, सितारे, सभी देवी देवता, मन द्वारा वातावरण में फैलाई शक्ति से अपना काम चलाते हैं। इस शक्ति द्वारा, प्रकृति का संतुलन बना रहता है।

प्रकृति पर अधिकार जमाने की कोशिश से अनिष्ट होने लगते हैं।

हमें योगस्थ होकर सारे काम करने चाहिएं। सदा बदलने वाले बाहरी संसार की बजाए, कभी न बदलने वाले भगवान की शक्ति अन्दर से प्राप्त करनी चाहिए। ध्यान के अभ्यास से गहरा विश्राम करके हम, जितनी चाहें अधिक से अधिक शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। ध्यान के द्वारा हमें भगवान की चाहना करनी है। इसके लिए मनुष्य को स्वतन्त्र इच्छा (Free Will) प्राप्त है।

ध्यान द्वारा अपने अन्दर समाए संस्कारों को निकलना बहुत जरूरी है।

ध्यान के अभ्यास के बाद समस्याओं को ढूंढ़ते रह जाओगे। दु:ख का नामो निशान नहीं रहेगा।

ईश्वर ने संसार क्यों बनाया?

स्वयं को प्रगटीकरण के लिए ईश्वर ने 84 लाख (अनन्त) योनियों के रूप में संसार को बना दिया। इस शरीर रूपी परमात्मा के घर में रहते हुए हम परमात्मा का आदर नहीं करते, तो हम जैसा कृतघ्न कौन होगा?

हमें अपने अन्दर विराजमान प्रभु के मिले फोन नं० से सीधे ही बात करनी चाहिए। सर्व सम्पन्न, सर्व समर्थ प्रभु के हम सुपुत्र हैं। पिता की सारी शक्तियों के मालिक हम ही हैं।

बिल्ली के बच्चे की तरह, हमें तो हल्की सी म्याऊँ ही बोलनी है। ध्यान में एकांत में चुपचाप बैठकर अपने अन्दर सबसे निकट बैठे प्रभु से तुरन्त मिलन हो जाता है। महर्षि महेश योगी के अनुसार; किसी से भी ध्यान सीख कर अभ्यास करें। सबके अनुभव अलग अलग होते हैं। इसलिए अपनी अपनी अवस्था के अनुसार सभी का कल्याण होता है। यह सारा संसार स्थूल जड़ है। भगवान की सूक्ष्म शक्ति-चेतना इसे चला रही है। जड़ व चेतन; सब कुछ भगवान ही है। इसलिए:-

सिया राम मय सब जग जानी।
करौ प्रणाम जोरी जुग पानी॥

जीवन में अनेक समस्याएं अलग अलग पहलुओं में होती हैं।

अगर अलग अलग समस्याओं को सुलझाने लगेंगे, तो सारा जीवन ही निकल जाएगा। परेशानी आप के जीवन में बुढ़ापे के दौर में भी बढ़ती ही जाएगी।

आज समाज में बुजुर्गों का क्या हाल हो रहा है?

इस स्थिति से सभी वाकिफ हैं। आतंकवाद ने इतनी गहरी जड़ें फैला ली हैं, कि यह समाप्त होने का नाम ही नहीं ले रहा है। समाज में रजोगुण व तमोगुण की अधिकता होने के कारण, यह सामन्जस्य समाप्त होता जा रहा है। अगर आप के पास ध्यान द्वारा आत्मशक्ति होगी, तो आप जिस को जो समझाएंगे-वही उस की समझ में आ जाएगा।

आत्मशक्ति को ध्यान के द्वारा मन में पिरो दिया जाए।

चाहे देश का राजा हो या साधारण व्यक्ति, वह जो कहेगा; उस का प्रभाव सामने वालों पर पड़ेगा। महात्मा गांधी, विनोबा भावे, जय प्रकाश नारायण, विवेकानन्द आदि; आज के युग में भी अनेक राजनीतिज्ञ हुए, जिन्होंने आत्मशक्ति को ध्यान के द्वारा मन में पिरो कर, समाज को जो दिशा देनी चाही; उसी दिशा में समाज को मोड़ दिया।

ध्यान जीवन में ऐसा साधन है - जो मनुष्य का सभी प्रकार से कल्याण करते हुए, मनुष्य को उत्थान की तरफ ले जाता है।

परमात्मा ने सभी मनुष्यों के अन्दर आत्म तत्व दिया है, जो सभी समस्याओं का समाधान जानता है। जीवात्मा ईश्वर का अंश है - ईश्वर पूर्ण है। ध्यान द्वारा जीवन के रहस्यों को खोलने से किसी को भी असन्तुष्टता नहीं होगी और बुढ़ापे में कभी Depression नहीं होगा।

बहुत सरल यह साधना, साध सके तो साध।
प्रभु सम्मुख कर मेट दे। कोटि जन्म अपराध॥

आत्म शक्ति

जीवात्मा सबके अन्दर है।

जीवात्मा की शक्ति हमारे अन्दर से उभर कर जीवन में प्रगट होती है। यह अन्त:करण के सुख (आनन्द) के रूप में प्रगट होती है। जिस समय यह शक्ति उभर रही हो; उस समय यदि बाहर के सारे सुख की दुनिया में किसी तरह ताला लग जाए - तो मन अपने स्वभाव से अन्दर के सुख (Bliss) की ओर खिंच जाएगा।

मन सुख का भूखा है।

मन अन्दर के सुख में डूबने लगेगा। साक्षात् निराकार ब्रह्म से निकले सुख में मन लगने के कारण यह निराकार ब्रह्म का ध्यान (Transcendental Meditation) होगा। यह शक्ति, जिसे अन्दर के सुख के रूप में पहचानते हैं; अनुभव तो की जाा सकती है; लेकिन किसी दूसरे व्यक्ति को बताई या समझाई नहीं जा सकती। जिस विधि से अन्दर का सुख, कम से कम समय में अधिक से अधिक उभारा जा सके; वही ईश्वर के ध्यान की विधि होगी।

निष्क्रियता (Meditation) के अभ्यास द्वारा, जो लोग अपने जीवन में अखण्ड शक्ति उभार कर अपनी जीवात्मा का उत्थान कर रहे हैं – उनकी स्वाभाविक क्रियाओं में धीरे धीरे सही रास्ते पर चलने की शक्ति पैदा होने लगती है। उन्हें क्रियाओं के भिन्न भिन्न क्षेत्र का ज्ञान नहीं चाहिए। उनकी स्वाभाविक क्रियाएं, उनके संस्कारों को क्षीण करने में मदद करती हैं। ध्यान के अभ्यास से उभरी हुई अखण्ड शक्ति ही, उनके मन को उनके स्वभाव के माध्यम से सही खाने पीने और सही क्रियाओं का मार्गदर्शन करेगी। यह सत्य जब मन में उभरने लगता है तो मन खान पान के क्षेत्र में स्वयं बदल जाता है।

उभरी हुई अखण्ड शक्ति वाले मनुष्य को जो खाना अच्छा लगता है; उसे सात्विक खाना कहते हैं।

आत्मिक शक्ति तो बौद्धिक स्तर से ऊपर की शक्ति है। इसलिए यदि हम केवल अखण्ड शक्ति उभारने पर लग जाएं – तो केवल अखण्ड शक्ति की उभरी हुई अवसथा के आधार पर; जीवन में अपने आप सारे पहलुओं में सब कुछ सही होने लगेगा। ❑

मन को सीमाओं से बन्धन मुक्त रखें

—श्री महेन्द्र सिंह जांगड़ा (094676-07109)

परिस्थितियों को अपने अनुसार ढालने वाले लोग आत्मविश्वास से लबालब भरे होते हैं।

वे लोग स्वयं को किसी सीमा में नहीं बांधते।

परिस्थितियां कुदरत द्वारा निर्मित नहीं होतीं।

परिस्थितियों को इंसान स्वयं बनाता है।

मन की कोई सीमा नहीं होती।

हम जितना बड़ा सोचना चाहें, सोच सकते हैं। मन के भीतर अनंत शक्तियां छिपी रहती हैं। कोई भी इंसान इन शक्तियों को जगा सकता है। यदि आप इन शक्तियों को जगाकर उपयोग में लाना शुरू कर दें तो; आप जीवन में क्रांतिकारी बदलाव ला सकते हैं। आप जीवन के हर ख्वाब को पूरा कर सकते हैं। अपने जीवन और

भविष्य के शिल्पकार बन सकते हैं। इन सुप्त शक्तियों को जगाने का एक ही तरीका है–मन को बंधनों से मुक्त कर दें।

होनी की शक्ति द्वारा मन बन्धन मुक्त

ध्यान के नियमित अभ्यास द्वारा 'होनी की शक्ति' मन में परमात्मा (असीम) का आभास कराती है। साधक का मन अब बाहर के सुख को छोड़कर आन्तरिक आनन्द की ओर बढ़ने लगता है। ज्यों ज्यों उमर बढ़ती है; साधक की खुशी बढ़ती जाती है। तब वह महसूस करता है कि उस का जन्म सफल हो गया। इस तरह वह हर समय सन्तुष्ट रहता है। फलस्वरूप उस व्यक्ति का मन, चौबीसों घंटे आनन्दमाय रहता है और वह कभी विचलित नहीं होता।

ध्यान; सब कुछ प्राप्त कराने वाली साधना है।

मनुष्य के मन की क्षमताएं अनन्त हैं। मनुष्य चाहे जितना बड़ा सोच ले, उसकी क्षमताएं उसकी सोच से बड़ी और ज्यादा ताकतवर रहेंगी। दरअसल, हम दूसरे लोगों द्वारा किए गए करिश्मों को देखकर आश्चर्यचकित होते रहते हैं। ग्रहों की टोह लेते सैटेलाइट देखकर हम दांतों तले उंगलियां दबा लेते हैं। सूचना तकनीकी क्षेत्र में बड़ी बड़ी क्रांतियों को देखकर हमारी आंखें फटी रह जाती हैं। ऐसे करिश्में करने वाले लोगों को हम अत्यंत भाग्यशाली और प्रतिभाओं का धनी मान लेते हैं।

कुदरत कभी भेदभाव नहीं करती।
वह एक इंसान को अधिक और दूसरे को कम नहीं देती।

कुदरत की ओर से प्रत्येक इंसान को अनंत शक्ति का खजाना प्रदान किया गया है। जो इसे पहचान कर उपयोग में ले आता है वह करिश्मे करने लगता है। आप इसी वक्त कोई बड़े से बड़ा खवाब देखें। अब विश्वास करें कि इस खवाब को पूरा करने की मुझमें भरपूर योग्यता है। आप देखेंगे मन उसी वक्त काम पर लग जाएगा। वह रास्ते खोजने लगेगा। खवाब को पूरा करने की योजनाएं बनाने लगेगा। यदि आप पूरे विश्वास और तन्मयता से काम पर लग जाएं, तो आपका ख्वाब धीरे धीरे साकार रूप लेने लगेगा।

प्रत्येक नई खोज या उपलब्धि, पहले ख्वाब के रूप में ही सामने आती है।
यदि उड़ने का खवाब न लिया होता तो हवाई जहाज कैसे बनते?

मोबाइल और क्म्प्यूटर क्या इसी खवाब का नतीजा नहीं है?

खूबसूरत जीवन जीने के लिए सबसे पहले अपने मन को सीमाओं से आजाद कर दें। अपने बारे में अपनी धारणाओं को बदलना शुरू कर दें। जीवन में जो बनना चाहते हैं, जो हासिल करना चाहते हैं, उसे वैसा हासिल करते हुए छवियां निर्मित करें।

मन में कभी शंका न आने दें।

दुविधा; इच्छा शक्ति को डुबो कर रख देती है।

यदि आप कोई भी लक्ष्य हासिल करना चाहते हैं तो उसका मार्ग बहुत सरल है। अपने उस कार्य से संबंधित सभी जानकारियों को इकट्ठा करें। फिर किसी ऐसे व्यक्ति से मिलें, जो उस क्षेत्र में महारत रखता हो। या फिर तमाम सफल लोगों की कार्यशैली का अध्ययन करें।

देखें; उन्होंने सफलता की ऊंचाइयों को छूने के लिए किस सिस्टम का सहारा लिया है? उनके नेतृत्व में ऐसे कौन-से—गुण हैं जो उन्हें शिखर पर ले गए हैं? ऐसे कदम आप क्यों नहीं उठा सकते?

धन, साधन, स्रोत जैसी कमियों को दरकिनार करके सोचें। यह कार्य अपने मन को सौंप दें। वह अपने आप इनकी व्यवस्था के तरीके खोज लेगा। इस प्रकार आप में अटूट विश्वास पैदा हो जाएगा कि आप में भी, वे सभी क्षमताएं हैं, जो दुनिया के किसी सफल व्यक्ति में होती हैं।

देरी है तो बस अपना खोल उतार फेंकने की।

जैसे कोई तितली अपने खोल को ही दुनिया नहीं समझ बैठती। वह उसे तोड़कर खुले आकाश में विचरण करती है, जहां कोई सीमा नहीं होती। आप भी अपने आसपास खुद के बुने जाल को तोड़ फेंकिए। मत सोचिए कि आप वर्तमान में कितने सफल हैं? कितने खुश हैं? कितने स्रोत हैं?

आपके लिए कुदरत ने बहुत कुछ रखा है। स्वयं को उसके योग्य बनाइए।

साठ को छोड़ो; आठ को जोड़ो

✍ श्रीमती ऊषा गर्ग (099918-46415)

प्राय: लोग कह देते हैं कि ध्यान करने की उम्र तो वृद्धावस्था में होती है;
वृद्ध अवस्था में जब उनके पास कोई अन्य काम करने को नहीं होता।

परन्तु वे यह नहीं जानते कि ध्यान छोटी उम्र में करने से उनका मन शीघ्र एकाग्र हो जाएगा। भगवान् की शक्ति मिलने से मन मजबूत, शान्त और तनाव रहित हो जाएगा। वे हर कार्य करने में और हर बात समझने में सक्षम हो जाएंगे।

शरीर स्वस्थ, तो मन स्वस्थ। हो गया, सोने पर सुहागा।

मन; भगवान् के अति समीप होने से अच्छी सोच और अच्छी सोच से अच्छे कार्य। अच्छे कार्य सबको प्रसन्न रखने का तरीका है। जब सब खुश; तो आसपास का वातावरण भी खुशमय। तनाव नाम की कोई बीमारी नहीं रहेगी। जब तनाव नहीं; तो ऐरा गैरा बीमारी का सवाल ही नहीं उठता। जब ऐसा होगा; तो हर तरफ शांति और प्रेम की खुशबू फैलेगी। ऐसे वातावरण में हर कार्य को सही करना नहीं पड़ता; अपने आप सही होने लगता है।

अब बताओ कि ध्यान वृद्धावस्था की मांग है या बचपन से?

बचपन अच्छा; जवानी अपने आप अच्छी। फिर बुढ़ापा तो समझो संवर ही गया। अगर बचपन (आठ वर्ष की आयु) में ध्यान आरम्भ किया; तो ही बुढ़ापे में ध्यान हो पाएगा। मानव जीवन दुर्लभ व श्रेष्ठ है। ध्यान के अभ्यास से मनुष्य इस जीवन का आनन्द लेते हुए, मोक्ष व मुक्ति को पा सकता है।

मैंने कहीं पढ़ा और अब लिख रही हूं: हे साधक! सृष्टि से दृष्टि हटा दे। जो होना होगा, वह अवश्य होगा। अभ्यास (Meditation) के बिना बुढ़ापे तक जीवन अंधेरी रात के सामान बन जाता है। अभ्यास से जीवात्मा आनन्दमय हो जाएगी। क्योंकि जीवात्मा आनन्द का साधन है।

आज प्रदूषण का युग है। हर तरफ प्रदूषण का बोल बाला है।

बाहर का प्रदूषण तो हम सह सकते हैं, अनुभव भी कर सकते हैं और उससे बचने के लिए कोई रास्ता भी निकाल लेते हैं। परन्तु

इसके विपरीत; अन्दर के प्रदूषण का पता नहीं चलता। अगर पता लग भी जाता है; तो कोई रास्ता नहीं मिलता। रास्ता तो है; वही नियमित ध्यान का अभ्यास।

ध्यान से आन्तरिक सफाई आरम्भ हो जाएगी। देर सवेर; अन्दर साफ होना ही है। और वह होगा ही; परन्तु आदमी में एक विश्वास की; दूसरी अभ्यास की कमी है।

एक बार आदमी शंका और अविश्वास को छोड़ कर पक्के मन से अभ्यास (Meditation) करने लग जाए, तो सारे प्रदूषण और सारे विकार समाप्त हो जाते हैं।

ध्यान में करना क्या है? बस दिन में तीन बार 30-30 मिनट आंख बन्द करके; एक एकांत सथान पर; चाहे वह कुर्सी हो, पलंग हो, आसन हो। आसन के बिना नहीं बैठना। एक बार जिस भगवान् को आप मानते हो, उनका नाम अपने मन में केवल सोचना है। बार-बार रटना नहीं है। बस न कुछ करना है; और न ही करने की सोचना है। जो होता है, होने देना है। जो विचार आए, जाए; बस देखते रहना है। अपनी बुद्धि से कोई अड़चन नहीं डालनी है। बस इसी को ही ध्यान कहते हैं।

एक बार; 40 दिन का अभ्यास; आप हठ से कर लें। फिर भगवान् आप का हाथ पकड़ लेंगे। बस तुम्हारी तो साधना अपने आप आरम्भ हो जाएगी। ❑

अनुभूति की शक्ति बढ़ना ही; चेतना का विकास

—प्रस्तुति : श्री सतनारायण शर्मा (09416164702)

जब बच्चा पैदा होता है; उस समय वह आंख बन्द करके आनन्द में डूबा रहता है। हम झुनझुना बजा कर या तरह की आवाज करके, उसके मन को बहिर्मुखी करने का प्रयास करते हैं। हमारी सारी क्रियाएं - जैसे उसके बदन की मालिश या दिन भर उसे प्रसन्न रखना; उसके मन को केवल जीवन के विभिन्न पहलुओं में विचरण करना ही सिखाते हैं। मन के इस विचरण के आधार पर, मन ज्ञानेन्द्रियों की मदद से अलग अलग पहलुओं की अनुभूति करता है।

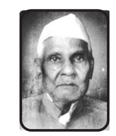
ध्यान द्वारा जिस क्षेत्र की अनुभूति हो जाती है; उस क्षेत्र में विचरण के अभ्यास के आधार पर, बुद्धि का विकास भी होने लगता है।

अनुभूति की शक्ति बढ़ने को चेतना का विकास कहते हैं। विषयों का ज्ञान

बुद्धि के विकास के आधार पर बढ़ता है। शुरू में बच्चे की चेतना का विकास गुब्बारा या छोटे छोटे खिलौनों के क्षेत्र में होता है। फिर उसकी चेतना और बुद्धि का विकास जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में होता ही चला जाता है।

बुद्धि और चेतना का विकास साथ साथ ही होता है।

बड़ा होने पर वह अपनी आत्म शक्ति के आधार पर अलग अलग क्षेत्रों, जैसे नौकरी, व्यापार, विद्यार्जन में अपनी बुद्धि और चेतना का विकास करता है। ❑



ध्यान माला

✍ श्री कुबेर प्रसाद 'गुप्त कबीर'

दोहा-106 : भोग सभी देंगे तुझे, ऐसे देव सुजान।
बिन उन्नति उनकी किये, भोगे चोर महान॥

देवतागण अपनी सुजानता से हमें सभी भोग देते हैं। उनके दिए भोगों को उन्हें प्रदान किए बिना जो भोगता है - वह महान चोर है। इस दोहे में एक तथ्य कुछ सख्त शब्दों में व्यक्त हुआ है। देवतागण मनुष्य को उनके इच्छित भोगों को तो अपनी शक्ति भर स्वभाव से देते ही रहते हैं। परन्तु जो व्यक्ति ध्यान या किसी अन्य साधना द्वारा ब्रह्म शक्ति वायुमंडल में पिरोकर उनकी उन्नति नहीं करता; पर उनके द्वारा दिये भोगों को भोगता है (क्योंकि इसके बिना उसका अस्तित्व ही मिट जायेगा); वह चोर है।

चोर तो वही कहलाता है - जो कहीं से कोई वस्तु ले; और उसके बदले में कुछ (उनका मूल्य) न दे।

ऐसे लोगों के जीवन में बाह्य सुख सुविधाओं की जितनी सामग्री दिखाई दे - उनके पास यथेष्ट धन हो, पद हो, मान मर्यादा हो, पूज्य समझे जाते हों - परन्तु उनकी आन्तरिक अशान्ति और उनका अत्यधिक तनावपूर्ण जीवन उनके दुखी जीवन को उजागर करता है।

यद्यपि इस आन्तरिक दुःख को कोई दूसरा प्रमाणित नहीं कर सकता। परन्तु वे स्वयं आत्म-निरीक्षण द्वारा इसकी यथार्थता को देख सकते हैं।

यह दोहा भ० गीता (3.12) का तात्पर्य व्यक्त करता है –

इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञ भाविता।
तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुक्ते स्तेन एव स:॥

ध्यान यज्ञ (Meditation) के द्वारा बढ़ाये हुए देवता तुम लोगों को बिना मांगे ही इच्छित भोग निश्चय ही देते रहेंगे। इस प्रकार उन देवताओं के द्वारा दिये हुए भोगों को जो पुरुष उनको बिना कुछ दिये स्वयं भोगता है, वह चोर ही है।

Fostered by sacrifice,
Gods wil give thee,
Unasked all desires,
Happiness and glee.
Persons not giving gifts,
In return to them in belief,
And enjoys all alone,
Acts like a theif.

जीवन की विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले विभिन्न देवता यज्ञ सम्पन्न होने पर प्रसन्न होकर तुम्हारी सारी आवश्यकताओं की पूर्ति करेंगे। किन्तु जो इन उपहारों को अर्पित किए बिना भोगता है, वह निश्चित रूप से चोर है।

मनुष्य को यह जानना चाहिए कि जीवन की सारी आवश्यकताएं भगवान के प्रतिनिधियों द्वारा ही पूरी की जाती हैं। ऊष्मा, प्रकाश, जल, वायु आदि जो जीवन के लिए आवश्यक है, इन में से किसी को बनाया नहीं जा सकता। इनके बगैर मनुष्य जीवित नहीं रह सकता। हमारा जीवन भगवान द्वारा प्रदत्त वस्तुओं पर आश्रित है। जीवन का चरम लक्ष्य अर्थात भौतिक जीवन-संघर्ष से मुक्ति की प्राप्ति है। यदि हम जीवन-उद्देश्य को भूलकर भगवान के प्रतिनिधियों से अपनी इन्द्रिय तृप्ति के लिए वस्तुएं लेते रहेंगे और इस संसार में अधिकाधिक फंसते जाएंगे, तो निश्चय ही हम चोर हैं; और इस तरह हम प्रकृति के नियमों द्वारा दण्डित होंगे।

चोरों का समाज कभी सुखी नहीं रह सकता,
क्योंकि उनका कोई जीवन लक्ष्य नहीं होता।

चैतन्य महाप्रभु ने ध्यान यज्ञ की सरलतम विधि का प्रवर्तन किया। संसार के किसी भी व्यक्ति द्वारा, जो भावातीत ध्यान (Transcendental Meditation) के सिद्धान्तों को अंगीकार करता है, उसे सुगमता से सम्पन्न किया जा सकता है।

नोट : 1. ध्यान पत्रिका का वार्षिक शुल्क 50/- (पचास) 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
Mobile : 098967-89678

2. प्रत्येक रविवार को बुधला सन्त मन्दिर, नज़दीक बस स्टैण्ड, हिसार के जपकक्ष में प्रात: 11.00 बजे से 12.30 बजे एवं प्रतिदिन सायं 4 से 5 बजे सामुहिक ध्यान प्रयोगात्मक और उसी मन्दिर के Hall में प्रत्येक रविवार को पारिवारिक ध्यान सत्संग सायं 4 बजे से सायं 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 स्टेट-2, हिसार-125005
E-mail : sureshgupta1936@gmail.com

PRINTED MATTER