

# ध्यान विद्या

तटवर्ती वीर राघव राव



# ध्यान विद्या



## तटवर्ती वीर राघव राव

भीमावरम – 534201.  
Ph: 9440309812

Rs.160/-

# विषय सूची

1) 'ध्यान' क्या है?.....	3
ध्यान के बारे में विस्तार से!.....	6
क्या 'श्वास पर ध्यान' रखना ध्यान है? .....	8
श्वास पर ध्यान रखने से ही ध्यान स्थिति प्राप्त होती है। .....	10
क्या हमेशा श्वास पर ध्यान रखना है? .....	11
क्या ध्यान करते समय आवाज़ें सुन सकते हैं? .....	12
मैं ध्यान में हूँ या निद्रा में हूँ? .....	13
ध्यान स्थिति क्या है? .....	15
2) ध्यान में क्या होता है? तरह-तरह के लाभ कैसे प्राप्त कर सकते हैं? .....	16
चंचल मन निश्चल होता है। .....	17
निश्चल मन निर्मल होता है। .....	24
निर्मल मन शून्य होता है। .....	31
3) ध्यान क्यों महान है? .....	35
ध्यान का अर्थ भगवान पर श्रद्धा रखना है। .....	35
ध्यान का अर्थ "भक्ति" है। .....	37
4) ध्यान की गुणवत्ता कैसे बढ़ाती है? .....	41
5) मन को नियंत्रित कैसे करना है? .....	42
6) ध्यान की संभाव्यता के लिए क्या करना है? .....	43
निरंतर ध्यान.....	43
वैराग्य.....	49
मध्य मार्ग .....	50
तीन प्रकार के विष .....	51
7) निरंतर ध्यान करना असंभव क्यों लगता है? .....	55
8) ध्यान साधना में प्रगति करने वाले लोगों की स्थिति! .....	56
9) ध्यान जीवन में प्रगति! .....	59
10) साधना के प्रकार.....	61
11) ध्यान महान क्यों है? .....	62
12) पात्र शुद्धि - पदार्थ शुद्धि - पाक शुद्धि .....	63
13) ध्वनियों द्वारा अनुसरण करने वाले मुख्य विषय - पत्री जी .....	66
अनुबंध .....	
ध्यानियों के प्रश्न... पत्री जी के उत्तर .....	67

# 1. 'ध्यान' क्या है?

आध्यात्मिक स्तर पर अच्छे स्थान में रहने वाले, बाकी साधना से अधिक 'ध्यान साधना' को उत्तम मानते हैं। वे मानते हैं कि ध्यान करने से लाभ प्राप्त होता है। इसलिए ध्यान सीखने की इच्छा से वे तरह-तरह के गुरुओं के पास जाते हैं और उनके द्वारा बताए तरीके के अनुसार आचरण करते हैं।

कुछ लोग आंख बंद करके अपने मनपसंद भगवान को याद करते हैं या नाम स्मरण करते हैं। कुछ लोग भगवान के रूप को ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर तक देखते हैं। कुछ लोग अपने गुरु द्वारा बताए गए मंत्र का उच्चारण करते हुए मंत्र जाप करते हैं। कुछ लोग ब्रुग (माथे पर तिलक लगाने वाले स्थान) में अपना मन केंद्रित करते हैं। कुछ लोग ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर तक षट्चक्र में ध्यान केंद्रित करते हैं। कुछ लोग श्वास लेते समय 'सो' और श्वास छोड़ते समय 'हम' और कुछ लोग 'ओंकार' का जाप करते हैं। कुछ लोग दीवार पर 'एक बिंदु' बनाकर उसे देखते हैं। कुछ लोग अपने गुरु के चित्र पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

इस तरह यह सब लोग अपने मन को किसी ना किसी पर केंद्रित करने की कोशिश करते हुए दिखाई देते हैं। इस तरह किसी एक चीज पर ध्यान केंद्रित करने को 'एकाग्रता' कहते हैं। इस प्रकार एकाग्रता प्राप्त करने की कोशिश करने को 'ध्यान' कहते हैं। लेकिन एकाग्रता और ध्यान अलग-अलग हैं। चलिए एकाग्रता और ध्यान के बीच अंतर जानते हैं:-

1. मन एकाग्रता से काम करता रहता है। यानी किसी अन्य विचार के बिना, केवल एक चीज पर ध्यान केंद्रित करना एकाग्रता है। लेकिन ध्यान में मन काम नहीं करता है। यानी ध्यान में विचार रुक जाते हैं। मन किसी पर केंद्रित नहीं होता है। यानी 'ध्यान' में मन की भागीदारी नहीं होती है।
2. इसलिए 'एकाग्रता' मन से संबंधित है। क्योंकि एकाग्रता के समय मन सक्रिय होता है। लेकिन ध्यान आत्मा से संबंधित है। क्योंकि यहाँ मन का काम नहीं, केवल 'आत्मा' का काम होता है।

3. एकाग्रता में मन सक्रिय होता है, जिसकी वजह से हम अपनी शक्ति खोते हैं। इसलिए अधिक समय एक जगह नहीं बैठ पाते हैं। लेकिन ध्यान में शरीर, ज्ञानेंद्रियों, कर्मेन्द्रियों के साथ मन भी काम नहीं करता है। इसलिए हम शक्ति नहीं खोते हैं। इतना ही नहीं, विचार बंद होने से प्रकृति के उपरांत शक्ति को अपने अंदर ले सकते हैं। इसलिए ध्यान करने से शक्ति बढ़ती है। शक्ति बढ़ने की वजह से हम ध्यान में कितने भी घंटे, दिन, महीने, सालों तक बैठ सकते हैं।
4. एकाग्रता में मन से सब कुछ निरीक्षण किया जाता है। लेकिन ध्यान में निरीक्षण करने वाले मन पर निरीक्षण किया जाता है। इसी को 'जागरूकता' कहते हैं। इसलिए ध्यान करने वाले के अंदर 'जागरूकता' बढ़ती रहती है। यही एकाग्रता और ध्यान के बीच का अंतर है। आंख बंद करके किसी रूप पर ध्यान केंद्रित करने को या किसी के नाम का जाप करने को मानसिक जाप कहा जाता है क्योंकि इन सबको मन का उपयोग करके किया जाता है।

'ध्यान' मानकर वर्षों तक जाप करने से जीवन और श्रम व्यर्थ होता है। मानसिक जाप से केवल 'जाप' का फल मिलता है, लेकिन 'ध्यान' फल नहीं। चलिए, 'जाप' द्वारा मिलने वाले फल और 'ध्यान' द्वारा मिलने वाले फल के बीच अंतर जानते हैं।

उत्तर गीता में श्री कृष्ण भगवान ने पूजा, स्रोत, जाप और ध्यान द्वारा मिलने वाले परिणाम के बारे में कुछ इस तरह बताया है। उन्होंने कहा है:-

**श्लोक : पूजा कोटि समं स्तोत्रं, स्तोत्र कोटि समं जपः।**

**जपः कोटि समं ध्यानं, ध्यानं कोटि समं क्षमा॥**

ऊपर दिए गए श्लोक में "जप कोटि - समं ध्यानं" कहा गया है। इसका अर्थ है, कोटि जाप एक ध्यान के समान है। यानी श्री कृष्ण भगवान का संदेश है कि जो फल १ घंटे के ध्यान से प्राप्त होता है, वही फल कोटि घंटे (करीब एक जन्म) के जाप करने से प्राप्त होता है।

इससे हमें पता चलता है कि 'जाप फल' से अधिक 'ध्यान फल' महान है।

## **ध्यान क्या होता है?**

क्या आपको जानना है कि इतने महान फल प्रदान करने वाला 'ध्यान' क्या होता है? ध्यान किसे कहा जाता है? योग शास्त्र के पिता पतंजलि महर्षि ने ध्यान के बारे में केवल एक वाक्य में बताया है। "**ध्यानं निर्विषयं मनः**"।

इसका अर्थ है कि मन में किसी विषय को रखे बिना रहना चाहिए। यानी मन को विचार रहित करना है, यानी मन को खाली करना ध्यान है।

उन्होंने इसे "चित्तवृत्ति निरोध" कहा है। चित्त यानी मन... वृत्ति यानी विचार... निरोध यानी उन्मूलन करना। संपूर्ण अर्थ है, "मन के अंदर के सभी विचारों का उन्मूलन करना"। पतंजलि महर्षि ने कहा है कि इसी को 'योग' कहते हैं। उन्होंने यह भी कहा है कि, "**योगः चित्त वृत्ति निरोधः**"।

पतंजलि महर्षि द्वारा दिए गए संदेश से हमें समझ आता है कि योग का अभ्यास करने का मतलब ध्यान करना है। ध्यान का मतलब मन को शांत करना, मन को नियंत्रित करना, शरीर और मन को विश्राम देना होता है।

ध्यान के बारे में पत्री जी ने कहा है कि, पेट का विश्राम उपवास होता है। वाणी का विश्राम मौन होता है। इसी प्रकार, मन का विश्राम यानी बिना विचार रहना 'ध्यान' होता है। अन्य विश्राम से अधिक, मन को विश्राम देना महान है। क्योंकि ध्यान में शरीर के सभी भागों को विश्राम दिया जाता है। इसलिए ध्यान करने वाले लोग बहुत लाभ प्राप्त करते हैं। इंद्रियातीत स्थिति तक पहुंचना ही 'ध्यान' होता है। यानी इंद्रियों के अतीत वाली स्थिति तक पहुंचना है। इसी को भावातीत स्थिति भी कहते हैं।

ध्यान स्थिति को आसानी से प्राप्त करने का केवल एक मार्ग है, वही **गौतम बुद्ध द्वारा बोध किया गया, ब्रह्मर्षि पत्री जी द्वारा प्रचार किया जा रहा "श्वास पर ध्यान"** है। "श्वास पर ध्यान" करने से चित्त वृत्ति निरोध होकर "विश्वमय प्राणशक्ति" का हमारे अंदर प्रवाह होने द्वारा जीवन में कई सारे लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार से कई लोगों ने अपनी बीमारियों को ठीक किया है और मानसिक शांति प्राप्त की है। अपनी कई सारी समस्याओं का समाधान किया है। अपने गुणों में बदलाव लाए हैं। अपने सूक्ष्म शरीर की यात्रा की है, दिव्य चक्षु को उत्तेजित किया है, पिछले जन्मों को देखा है, जन्मों के कर्म को विहीन किया है और अपने जन्म को धन्य बनाया है।

## **ध्यान के बारे में विस्तार से!**

साधारण रूप से आंखें बंद करके करने वाली प्रक्रिया को 'ध्यान' कहते हैं। आंखें मूँदकर जाप करना, मंत्र जाप करना, किसी रूप को याद करना, इन सभी के बारे में हमने पहले भी बताया है।

याद रखिए, ध्यान का अर्थ आंखें बंद करके कुछ भी करना नहीं होता है। ध्यान का अर्थ कुछ भी नहीं करना होता है।

चलिए इसके बारे में विस्तार से जानते हैं। साधारण रूप से हम अपनी इंद्रियों की मदद से काम करता है। इंद्रियाँ दो प्रकार की होती हैं :- (1) बाह्य इंद्रिय (2) अंतर इंद्रिय

**बाह्य इंद्रिय** दो प्रकार की होती हैं (1) कर्मेन्द्रिय (2) ज्ञानेन्द्रिय

**(1) कर्मेन्द्रिय :-** (1) हाथ (2) पैर (3) मुँह (4) लिंग (5) गुदा (मलद्वार)

**(3) ज्ञानेन्द्रिय :-** (1) आंख (2) नाक (3) कान (4) जिह्वा (5) त्वचा

**अंतर इंद्रिय** यानी 'मन'

ध्यान यानी बाह्य इंद्रियाँ होने वाले आंखें, मुँह, हाथ और पैर ही नहीं, बल्कि उनके साथ साथ अंतर इंद्रिय होने वाले 'मन' को भी निष्क्रिय करना। किसी एक भी इंद्रिय का सक्रिय होना ध्यान नहीं है। अंतर इंद्रिय होने वाले मन का थोड़ा सा भी सक्रिय होना 'ध्यान' के बराबर नहीं होता है।

यहाँ हमें एक संदेश को याद करना है। पत्री जी ने किसी रूप को, किसी नाम को, मंत्र का उपयोग नहीं करने के लिए कहा है। इसे सुनकर बहुत सारे लोगों के मन में संदेह आएगा, यह क्या है? बिना किसी भगवान के नाम के, बिना किसी मंत्र के, यानी किसी पंचाक्षरी या अष्टक्षरी मंत्र के, किसी भगवान के रूप को याद किए बिना ध्यान कैसे किया जा सकता है? बिना भगवान के ध्यान कैसे किया जा सकता है?

यहाँ हमें जानना है कि किसी भी नाम का स्मरण करना मन के सक्रिय होने का संकेत है। किसी मंत्र का स्मरण भी मन के सक्रिय होने का संकेत है। मन का

सक्रिय होना ध्यान नहीं है क्योंकि ध्यान में मन का सक्रिय होना मना है। ध्यान में मन को निष्क्रिय होना चाहिए सक्रिय नहीं। मन को खाली रखना है। तभी उसे ध्यान कहा जाता है। यही पतंजलि महर्षि द्वारा बताया गया है।

उन्होंने स्पष्ट रूप से “ध्यानं निर्विषयं मनः” कहा है। यानी मन को निर्विषय होना है। यानी मन को निष्क्रिय करना है। क्योंकि मन का सक्रिय होना ध्यान नहीं कहलाता है। मन को सक्रिय रखने से ध्यान का सही परिणाम नहीं मिलता है। वह केवल जाप कहलाता है, लेकिन ध्यान नहीं। इस बात के बारे में हमने पहले ही जान लिया है।

साधारण रूप से, कोई भी बाह्योद्दियों को निष्क्रिय रख सकता है। यानी हाथ और पैर बांधे जा सकते हैं। मुंह और आँखों को बंद किया जा सकता है। लेकिन मन को किसी चीज से बांधा नहीं जा सकता है। यानी विचार किए बिना रहना कठिन है। इस बात के बारे में आंख मूंदकर ध्यान करने वाले को अच्छे से पता होगा! यहाँ आने वाला संदेश यह है कि अगर ऐसा है तो ध्यान कौन कर सकता है? ध्यान स्थिति कौन प्राप्त कर सकता है? लगेगा कि क्या ऐसा करना सच में संभव है? हाँ, बिल्कुल संभव है!

कैसे? इसका उत्तर ब्रह्मर्षि पत्री जी द्वारा बोध किए गए “**श्वास पर ध्यान**” का अनुसरण करना है। जो कोई ऐसा करेगा उसके लिए ध्यान करना बहुत आसान हो जाएगा। इसलिए याद रखिए कि आंख बंद करके कुछ करना ध्यान नहीं है, बल्कि कुछ नहीं करना ध्यान है।

## ध्यान के कितने प्रकार हैं?

इस समाज में ध्यान पर हर एक व्यक्ति की अपनी अपनी राय है। इसलिए ध्यान पर सब अलग-अलग प्रकार से बात करते हैं जिसकी वजह से साधारण लोग ध्यान को कई प्रकार का मानते हैं। कौन सा ध्यान बेहतर है? संदेह भी बहुत सारे लोगों में होता है।

यहाँ पर हमें एक बात अच्छे से समझनी चाहिए कि तरह तरह के ध्यान नहीं होते हैं। ध्यान केवल एक है। इसलिए ध्यान के प्रकार को लेकर व्याकुल होना छोड़ दीजिए। तरह-तरह के प्रकार होने से, ध्यान को लेकर हमें परेशान होना पड़ता है कि कौन सा अच्छा है और कौन सा बुरा है। जब ध्यान का कोई प्रकार ही नहीं है तो व्याकुल होने की आवश्यकता ही नहीं है।

जब ध्यान केवल एक प्रकार का है तो इसमें 'कौन सा अच्छा और कौन सा बुरा है?' वाला प्रश्न ही नहीं उठता है!

क्योंकि, हमने पहले पढ़ा है कि पतंजलि महर्षि ने "ध्यानं निर्विषयं मनः" कहा है। योग शास्त्र में पतंजलि महर्षि से अधिक महान् कोई नहीं है। इसलिए उनके द्वारा बताई गई बात हमारे लिए प्रमाण है।

मन को निर्विषय करना क्या है? मन में कौन से विषय होते हैं? विचार तो मन के अंदर ही होते हैं ना? अपने मन को विचार रहित करना है। वही ध्यान है। यानी विचार रहित स्थिति को ध्यान कहते हैं। इसे "मन को रिक्त (खाली) करना" भी कहते हैं।

याद रखिए, "**मुँह से आने वाली आवाज को बंद करना**" मौन होता है। इसी प्रकार, "**मन से निकलने वाले विचार को बंद करना ध्यान**" होता है।

साधारण रूप से, आंखें बंद करने के तुरंत बाद विचार शुरू होते हैं। लेकिन ध्यान का मतलब ऐसे विचारों को रोकना है। ऐसे जितनी देर बैठेंगे, उतनी देर ध्यान होता है।

आंखें बंद करने के बाद हर किसी के मन में विचार आते रहते हैं, इसलिए बिना विचार के रहना बहुत कठिन है। ऐसे लोगों के लिए विचार रहित ध्यान स्थिति प्राप्त करने का आसान मार्ग "**श्वास पर ध्यान**" है। केवल एक मार्ग है।

आंखें बंद करने के बाद विचार आना साधारण बात है। उन विचारों का अंत करने के बाद फिर से विचार पैदा होते हैं। उन विचारों का फिर से अंत करके "**श्वास पर ध्यान**" रखने से धीरे-धीरे विचार कम होते जाएंगे। अंत में खत्म हो जाएंगे। मन खाली हो जाएगा। यही ध्यान स्थिति है। इस स्थिति में श्वास पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं होती है। इस स्थिति में विश्व द्वारा प्राप्त होने वाली प्राणशक्ति से बहुत सारे लाभ, फल और अनुभव प्राप्त होते हैं। प्राणशक्ति को जितना अधिक प्राप्त करेंगे, उतना अधिक लाभ होगा।

## **क्या 'श्वास पर ध्यान' रखना ध्यान है?**

यहाँ कुछ लोगों के मन में कुछ प्रश्न उठते हैं। 'श्वास पर ध्यान' रखना एकाग्रता रखने के बराबर है ना? फिर यह ध्यान कैसे होगा? ध्यान का मतलब किसी पर भी एकाग्रता नहीं होना है ना? लोग ऐसा पूछते हैं। चलो इस संदेह का भी निवारण करते हैं।

यहाँ गौर करना है कि 'श्वास पर ध्यान' करना, ध्यान करने के बराबर नहीं है। 'श्वास पर ध्यान' रखकर धीरे-धीरे प्रयत्न करने से ध्यान स्थिति में पहुंचते हैं। हम 'ध्यान स्थिति' को प्राप्त करने के लिए 'श्वास पर ध्यान' रख रहे हैं। श्वास पर श्रद्धा रखने का अर्थ एकाग्रता रखना नहीं है। 'श्वास पर ध्यान' रखना 'ध्यान स्थिति' को प्राप्त करने का प्रयत्न है, लेकिन 'ध्यान' नहीं है।

फिर हम 'श्वास पर ध्यान' क्यों रख रहे हैं? 'ध्यान स्थिति' को प्राप्त करने का आसान मार्ग 'श्वास पर ध्यान' है। इसके अतिरिक्त 'ध्यान स्थिति' प्राप्त करने का कोई दूसरा मार्ग नहीं है। इसलिए हम 'ध्यान' को 'श्वास पर ध्यान' कह रहे हैं।

चलिए छोटे से उदाहरण द्वारा समझाते हैं! मानिए कि एक व्यक्ति ने एक घंटे तक ध्यान किया है। आंख बंद करके 'श्वास पर ध्यान' रखने से आमतौर पर सब लोग किसी ना किसी विचार में डूब जाते हैं। उस समय विचार को बंद करके वापस 'श्वास पर ध्यान' रखने से, थोड़ी देर बाद फिर विचारों में डूब जाते हैं। घंटे भर में इस तरह बहुत बार होगा। एक घंटे में कुछ समय विचार और कुछ समय 'श्वास पर ध्यान' रखने में निकल जाएगा। ध्यान का अभ्यास बार-बार करते जाने से, किसी एक दिन हम अनजाने में ऐसी स्थिति प्राप्त करेंगे जहाँ एक मिनट तक हमारे मन में कोई विचार नहीं आएंगे।

यहाँ पर घंटे भर के लिए आंखें बंद की गई, लेकिन उसमें से केवल एक मिनट तक ही हमारा मन विचार रहित था।

इसके अनुसार, आपने केवल एक मिनट तक ही ध्यान किया है। हालांकि आप एक घंटे तक बैठे रहे, लेकिन उसमें से केवल एक मिनट तक ही आपने ध्यान किया है। पूछने पर लोग बताते हैं कि उन्होंने एक घंटे का ध्यान किया है। एक घंटे तक बैठने पर भी 'ध्यान स्थिति' केवल एक मिनट की थी। एक घंटे तक बैठे हुए लोगों ने केवल एक मिनट की ध्यान स्थिति प्राप्त की है। फिर हमने बाकी के समय क्या किया है? ध्यान स्थिति प्राप्त करने के लिए मेहनत की है। एक घंटे तक मेहनत करने से एक मिनट का फल मिला है। फल यानी शक्ति की प्राप्ति है। 'ध्यान स्थिति' प्राप्त करने के लिए शुरुआत में अधिक समय बैठना पड़ेगा।

यहाँ हमने केवल उदाहरण के लिए एक मिनट कहा है लेकिन असलियत में हमें पता लगे बिना ही हम बहुत बार ध्यान स्थिति में जाकर शक्ति प्राप्त करते हैं। जो लोग ध्यान में नए हैं, रोज ध्यान करने से वह भी कई तरह के लाभ और ध्यान शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। कई सारी बीमारियाँ दूर कर सकते हैं। इसलिए ध्यान करना है। केवल ध्यान ही करना है। यानी 'श्वास पर ध्यान' रखना है।

## **श्वास पर ध्यान रखने से ही ध्यान स्थिति प्राप्त होती है।**

चलिए 'श्वास पर ध्यान' रखने से ध्यान स्थिति की प्राप्ति के बारे में छोटे उदाहरण द्वारा जानते हैं।

जब भी कोई क्रोधित या गुस्से में होता है तो उनकी श्वास अत्यंत तीव्र हो जाती है... इसलिए उनके द्वारा ली जा रही श्वास बाकी लोगों को दिखाई देती है। अगर उस व्यक्ति का मन शांत होगा तो, उनकी श्वास भी धीरे-धीरे होगी, ऐसे समय में क्या दूसरों को पता लगेगा कि वह श्वास ले रहे हैं? नहीं ना। इससे हमें पता चलता है कि मन और श्वास का संबंध है। मन के क्रोधित होने से श्वास तीव्र हो जाती है। इसी प्रकार मन शांत होगा तो श्वास भी धीरे होगी।

शुरुआत में ध्यान करने वालों के मन में विचार आना अत्यंत साधारण है। शुरुआत में विचार अधिक होते हैं। इसका मतलब उनका मन विचलित है। मानिए कि ऐसे लोगों को एक मिनट में ५० विचार आते होंगे। ऐसे लोगों में पहले से ही श्वास तीव्र होती है। नाक द्वारा अंदर ली गई वायु छाती तक पहुंचती है और वापस बाहर चली जाती है। मानिए कि उनके हाथ को छाती पर रखने से उनके द्वारा बाहर छोड़ी गई वायु उनके हाथ पर लगती है।

ऐसे लोग जब अपने विचारों को बंद करके, 'श्वास पर ध्यान' रखकर, कुछ घंटों, दिनों तक, इसी तरह ध्यान करते रहेंगे तो थोड़े दिन बाद उनके विचार कम हो जाएंगे। थोड़े दिन बाद आपके विचारों का कम होना आप स्वयं महसूस करेंगे। यानी एक मिनट में आने वाले ५० विचार ४० विचार बन जाएंगे। इसका मतलब मन थोड़ा शांत हुआ, है ना? तब उनकी श्वास की तीव्रता भी कम होगी। यानी अपने हाथ को

अपनी छाती पर रखने से श्वास की हवा हाथ पर नहीं आएगी। कंठ के पास रखने से हवा आएगी।

कुछ दिनों तक इसे जारी रखने से, विचार और कम हो जाएंगे। यानी ४० से ३० तक पहुंच जाएंगे। अब कंठ के ऊपर हाथ रखने से भी हवा नहीं आएगी। मुँह के ऊपर हाथ रखने से हवा आएगी।

इस प्रक्रिया को जारी रखने से... धीरे-धीरे विचार ३० से २० तक और २० से १० तक और १० से ५ तक पहुंच जाएंगे। जिसके बाद मन बहुत शांत हो जाएगा। जिसके बाद मुँह पर हाथ रखने से भी हवा हाथ पर नहीं आएगी। धीरे-धीरे श्वास की तीव्रता कम होती जाएगी। यानी श्वास बहुत कम हो जाएगी।

अंत में विचार आना ही बंद हो जाएंगे। जिसके बाद 'श्वास' नासिका-पट (बिंदी लगाने वाली जगह पर) सुन्न हो जाएगी। उस स्थिति में हम 'श्वास' पर भी ध्यान नहीं दे पाएंगे। वही ध्यान स्थिति है। जिस स्थिति में विचार नहीं होंगे! 'श्वास' पर ध्यान नहीं होगा! वही असली 'ध्यान स्थिति' है!

इस स्थिति में मन भृग स्थान में केंद्रित होता है। ऐसी स्थिति में जितना हो सके उतने समय तक रहना है। यह केवल श्वास पर ध्यान रखने से ही संभव है। इसलिए ध्यान का मतलब 'श्वास पर ध्यान' है। इतना ही नहीं, ध्यान करने वाले को 'ध्यान स्थिति' की प्राप्ति के बाद ही 'प्राणशक्ति' प्राप्त होती है। केवल आंख बंद करके बैठने से कोई शक्ति नहीं मिलती है।

## क्या हमेशा श्वास पर ध्यान रखना है?

बहुत लोग समझते हैं कि ध्यान में जितनी देर बैठते हैं, उतनी देर तक 'श्वास' पर ध्यान रखना है। इसलिए ध्यान स्थिति प्राप्त करने वाले लोगों में से कुछ लोग कहते हैं कि 'हम श्वास पर ध्यान नहीं दे पा रहे हैं।'

यहाँ पर आपको एक विषय याद रखना है... सब लोग ध्यान स्थिति प्राप्त करने तक ही श्वास पर ध्यान दे सकते हैं। एक बार ध्यान स्थिति प्राप्त करने के बाद श्वास पर ध्यान नहीं दे पाते हैं।

इसलिए जितनी देर बैठते हैं, उतनी देर तक श्वास पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है। विचार के पैदा होने पर ही श्वास पर ध्यान देना है। इसलिए यह

आवश्यक नहीं है कि श्वास पर ध्यान दे रहे हैं या नहीं, यह आवश्यक है कि विचार पैदा हो रहे हैं या नहीं? विचार पैदा होने पर ही श्वास पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

इसे जाने बिना बहुत सारे लोग ध्यान स्थिति प्राप्त करने के बाद भी श्वास पर ध्यान नहीं दे पाने के दुख से चिंतित होते हैं और ध्यान स्थिति से सामान्य स्थिति तक पहुंचकर श्वास पर ध्यान देने की कोशिश करते हैं। ऐसा करके अनमोल ध्यान स्थिति को अपने हाथों से नष्ट कर देते हैं। फिर पहले से शुरूआत करते हैं। ध्यान द्वारा प्राप्त होने वाले लाभ और शक्ति नहीं प्राप्त कर पाते हैं। अपनी सारी मेहनत को पानी में डाल देते हैं।

इसलिए जितनी देर बैठते हैं, उतनी देर तक श्वास पर ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है। केवल विचार रहित स्थिति को पाने तक श्वास पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

## **क्या ध्यान करते समय आवाजें सुन सकते हैं?**

साधारण रूप से लोगों के मन में कई संदेह आते हैं। ध्यान स्थिति में रहते समय आसपास की आवाजें सुनाई देती हैं। जैसे कि पंखे की आवाज, आसपास के लोगों की बातें, गाड़ियों के हॉर्न की आवाज, इत्यादि। ऐसी आवाजें सुनाई देने से कुछ लोगों के मन में उनके ध्यान स्थिति में होने का संदेह पैदा होता है। क्योंकि लोग समझते हैं कि ध्यान का मतलब किसी अलौकिक स्थिति में पहुंचना है।

लेकिन याद रखिए, ध्यान का अर्थ बिना विचार के रहना है, बिना आवाजों के नहीं। क्योंकि बाहर की आवाजें और अंदर की आवाजें अलग होती हैं। ध्यान का अर्थ अंदर के विचारों को बंद करना है लेकिन बाहर की आवाजों को सुने बिना रहना नहीं है।

इसलिए विचारों का रुकना आवश्यक है। विचार रहित स्थिति में बाहर की आवाजें सुनाई देने पर भी ध्यान भंग नहीं होता है। ध्यान करते समय बिना किसी विचार के केवल बाहर की आवाजों का सुनाई देना भी ध्यान करने के समान है।

किसी साउंडप्रूफ कमरे में बैठकर आसपास की आवाजों को दूर करने के बाद भी अगर हमारे अंदर विचार पैदा होते हैं तो इसका मतलब हमें ध्यान स्थिति प्राप्त नहीं हो रही है।

इसलिए ओशो ने कहा है, “ध्यान के लिए ‘एकांत’ नहीं, बल्कि ‘एकांतवास’ आवश्यक है”। एकांत का मतलब आसपास किसी दूसरे के बिना स्वयं अकेले रहना है। एकांतवास का अर्थ आसपास सभी लोगों के उपस्थित होने पर भी अपने मन में विचार रहित ध्यान स्थिति में रहना है। जहाँ मन निष्क्रिय होता है और वह व्यक्ति अपनी आत्मा के साथ एकांतवास कर रहा होता है।

इसलिए पत्री जी कहते हैं बस, कार या ट्रेन में भी ध्यान किया जा सकता है। सब लोग अपने जीवन में व्यस्त होते हैं, हमें अपने ‘ध्यान’ में व्यस्त रहना है।

पत्री जी ने कहा है, ध्यान करने के लिए कहीं दूर हिमालय, अरण्य या आश्रम जाने की आवश्यकता नहीं है। जहाँ हैं, वहीं बैठकर ध्यान कर सकते हैं।

ध्यान करने के लिए अपने निजी जीवन को छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। अपने काम को छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। अपने सुख को छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। वह कहते हैं कि अपना निजी जीवन जीते हुए ध्यान द्वारा हम निर्वाण प्राप्त कर सकते हैं।

इसलिए हम कहाँ बैठे हैं? कहाँ नहीं बैठे हैं? यह प्रश्न नहीं है। विचार हैं या नहीं हैं? मन निष्क्रिय है या सक्रिय है? यही असली प्रश्न है। मन का थोड़ा भी सक्रिय होना ध्यान स्थिति से बाहर कर देता है।

इसलिए जाप करने से, नाम उच्चारण करने से, किसी के रूप की कल्पना करने से मन सक्रिय होता है! मन का सक्रिय होना ध्यान के निष्क्रिय होने का संकेत है।

## मैं ध्यान में हूँ या निद्रा में?

लोगों के मन में संदेह पैदा होता है की वे ध्यान कर रहे हैं या निद्रा में हैं? अगर मैं निद्रा में हूँ तो मेरे द्वारा किए जाने वाला सारा ध्यान व्यर्थ होने जैसा है ना? अगर ऐसा है तो ध्यान किसलिए करना है? ऐसे संदेह लोगों के मन में होते हैं।

हमें एक बात अच्छे से याद रखनी है कि विचार रहित ध्यान स्थिति में रहते समय अगर आपको आवाजें सुनाई दे रही हैं तो इसका मतलब है कि आप ध्यान कर रहे हैं। इसके पीछे का कारण जागरूकता है, अगर आपको कुछ सुनाई नहीं दे रहा है तो इसका मतलब आप सो रहे हैं।

हमें समझना है कि ध्यान और निद्रा एक ही हैं! लेकिन जागरूकता से किए जाने वाला ध्यान होता है और बिना जागरूकता के किए जाने वाली निद्रा होती है। “जागरूकता से प्राप्त होने वाली निद्रा स्थिति” ही ध्यान है।

अगर ध्यान करते समय आप गलती से निद्रा में चले गए तो दुखी होने की आवश्यकता नहीं है। धीरे-धीरे आप इस समस्या से भी बाहर निकल जाएंगे। चलिए ध्यान के बारे में और थोड़े विषय जानते हैं!

**पत्री जी ने कहा है, “पानी में डूबना स्नान होता है - श्वास में डूबना ध्यान होता है।”** स्नान बाह्य शरीर से संबंधित है, लेकिन ध्यान अंतर मन और आत्मा से संबंधित है। स्नान करने से शरीर स्वस्थ रहता है। ध्यान करने से मन शांत और आत्मा आनंदित रहती है।

मानव शरीर, मन और आत्मा का सम्मेलन है। इसलिए केवल शरीर के लाभ से मानव आनंदित नहीं रह सकता है। शरीर के साथ मानव समस्या का परिष्कार करना आवश्यक है। आत्मा पर ध्यान देना है, तभी जीवन आनंदमय होगा। इसलिए रोज स्नान के साथ ध्यान भी करना आवश्यक है। मानव के बाह्य से अधिक अंतर महान है, इसलिए अधिक से अधिक ध्यान करना है।

स्नान करने से केवल बाह्य शुद्धिकरण होता है, लेकिन ध्यान करने से अंतर शुद्धिकरण होता है। अच्छे गुण प्राप्त होते हैं। हम अच्छे काम करेंगे। जीवन में समस्या नहीं होंगी। शांति और आनंद मिलेंगे।

जिस तरह पेड़ के लिए जड़ आवश्यक है, उस तरह मानव के लिए ध्यान आवश्यक है। जड़ों में पानी डालने से मधुर फल प्राप्त होते हैं। उसी तरह, ध्यान करने से मानव जीवन में स्वास्थ्य, शांति, धर्म, सत्य, अहिंसा और प्रेम जैसे मधुर फल प्राप्त होते हैं। इसलिए पत्री जी ने “मेडिटेशन इस दि रूट, शांति इस दि फ्रूट” कहा है।

## ध्यान स्थिति क्या है?

जो लोग ध्यान कर रहे हैं और ध्यान करना चाह रहे हैं, उनके लिए ध्यान स्थिति का अर्थ जानना आवश्यक है। क्योंकि घंटों तक एक जगह बैठे रहने से या फिर अत्यधिक समय तक एक जगह बैठे रहने से भी अगर ध्यान स्थिति प्राप्त नहीं होगी तो सब कुछ व्यर्थ हो जाएगा।

एक विचार और दूसरे विचार के बीच मिलने वाला समय ध्यान स्थिति है। यानी विचार रहित स्थिति। हर किसी के ध्यान के स्तर के अनुसार ध्यान स्थिति बदलती रहती है। शुरुआत में केवल कुछ सेकंड तक प्राप्त होती है। साधना की तीव्रता के अनुसार कुछ घंटों तक होती है। समाधि स्थिति पर पहुंचने वाले लोगों में कुछ महीनों और वर्षों तक होती है।

यहाँ हमें गौर करना है कि केवल ध्यान में बैठने से फल प्राप्त नहीं होता है। ध्यान स्थिति प्राप्त करने से ही शक्ति प्राप्त होती है। जितनी अधिक ध्यान स्थिति प्राप्त करेंगे, उतनी अधिक शक्ति मिलती है। जितनी अधिक शक्ति प्राप्त करेंगे, उतने शक्तिशाली बनेंगे। जितनी अधिक शक्ति प्राप्त करेंगे, उतने लाभ मिलेंगे।

अधिक समय तक ध्यान स्थिति में रहने की कोशिश करनी है। इसलिए अधिक समय तक ध्यान स्थिति में रहने वाले यानी बहुत वर्ष और महीने ध्यान स्थिति में रहकर शक्ति प्राप्त करने वाले रमण महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, राघवेंद्र स्वामी, वीर ब्रह्मेंद्र स्वामी और शिर्डी साई बाबा जैसे कई सारे लोगों को 'शक्तिशाली' कहा जाता है, 'बलवान' नहीं। क्योंकि शक्ति और बल अलग हैं।

'बल' शरीर से संबंधित है और 'शक्ति' आत्मा से संबंधित है। क्योंकि बलवान के लिए असंभव काम को शक्तिशाली लोग कर सकते हैं। इसलिए सबको ध्यान स्थिति प्राप्त करने की कोशिश करनी है। ध्यान स्थिति बढ़ाने के बाद ध्यान की गुणवत्ता बढ़ती है।

## 2. ध्यान में क्या होता है? तरह-तरह के लाभ कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

हमें एक बात अपने मन में याद रखनी है कि, "ध्यान मन से संबंधित है।" क्योंकि ध्यान करने वाले लोगों के ध्यान की तीव्रता के अनुसार, ध्यान के अंदर तीन स्तर पर तीन प्रकार के बदलाव होते हैं।

ध्यान नहीं करने वाले लोगों का मन चंचल होता है। एक विचार से दूसरे विचार तक और दूसरे विचार से तीसरे विचार तक मन चलता रहता है। इस समय अतीत के बारे में सोचते हुए, अगले ही समय भविष्य के बारे में सोचने लगते हैं। थोड़े समय बाद उस दिन से जुड़े विचार करते हैं। यह सब आंखें बंद करने के बाद महसूस होता है।

इसलिए मन की तुलना बंदर से की जाती है। क्योंकि बंदर एक जगह नहीं ठहरता है। इस डाली से उस डाली पर और उस डाली से इस डाली पर छलांग मारता रहता है। मन भी ठीक इसी तरह है।

विशेष रूप से ध्यान करने वाले लोगों के अंदर विचार कम होते हुए, आखिर में खत्म हो जाते हैं। यानी तरह तरह के विचार से मचलने वाला मन निश्चल स्थिति पर पहुंच जाता है। यानी **चंचल मन निश्चल** हो जाता है। मन को निश्चल करने के बाद शांत जीवन प्राप्त होता है। इतना ही नहीं, इस स्थिति में रहने वालों को बहुत लाभ प्राप्त होते हैं।

मन अपनी निश्चल स्थिति में घंटों तक रहता है। कुछ बार कई दिन और महीनों तक रहता है। जिसके बाद ध्यान करने वाले लोग दूसरे स्तर पर पहुंचते हैं। इस स्थिति में धीरे धीरे उनका **निश्चल मन निर्मल** हो जाता है। यानी शुद्ध हो जाता है। मन के अंदर की गंदगी दूर हो जाती है। यानी मन पवित्र हो जाता है और ध्यान करने वाले व्यक्ति को 'पवित्र जीवन' प्राप्त होता है। पवित्र जीवन को प्राप्त करने वाले लोगों को और कई सारे लाभ प्राप्त होते हैं।

इस स्थिति को प्राप्त करने वाले लोग ध्यान को और भी तीव्र बनाते हैं। कई महीनों और वर्षों तक ध्यान जारी रखते हैं। ऐसे लोग तीसरे स्तर पर पहुंचते हैं। इस

स्थिति में **निर्मल मन शून्य** बन जाता है। ऐसे लोगों को निर्मल जीवन प्राप्त होता है। इस स्थिति को प्राप्त करने वाले लोग हर लाभ प्राप्त करते हैं। चलिए इन तीनों स्तरों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

## चंचल मन निश्चल होता है।

### चंचल मन निश्चल मन

साधारण रूप से सब लोगों का मन चंचल होता है। यानी मन केवल एक ही विचार नहीं करता है। एक विचार से दूसरे विचार तक छलांग मारता है। दूसरे विचार से तीसरे विचार तक छलांग मारता है। इस प्रकार मन चंचल होता है। चंचल मन श्वास पर ध्यान रखने से निश्चल स्थिति तक पहुंचता है।

ध्यान करते समय आंख बंद करने के तुरंत बाद कोई ना कोई विचार मन में पैदा होता है। सोचने वाले मन का ध्यान विचार से हटाकर श्वास पर रखना है। तब सोचने वाले मन का ध्यान विचार से भटक जाता है। कुछ समय बाद फिर मन विचार की ओर बढ़ता है। फिर से अपने मन को श्वास पर लेकर आना है। ऐसा करने से धीरे-धीरे विचार कम होते जाएंगे। अंत में विचार बंद हो जाएंगे। मन विचार रहित निश्चल स्थिति प्राप्त कर लेगा।

ध्यान करने वालों का मन प्रारंभ स्थिति में ही निश्चल स्तर पर पहुंच जाएगा। मन को निश्चल स्थिति में अधिक से अधिक समय तक रखने से हम कई सारे लाभ प्राप्त कर सकते हैं। जो लाभ हमने कभी नहीं प्राप्त किए, वह सारे लाभ हम प्राप्त कर पाएंगे। चलिए ऐसे कुछ लाभ के बारे में जानते हैं!

### मन को निश्चल करने के लाभ

मानव जीवन में मन का प्रमुख स्थान है। केवल देखने में शरीर महान दिखता है, लेकिन शरीर से अधिक मन महान है। क्योंकि इतने बड़े शरीर को चलाने वाला और शासन करने वाला मन ही होता है। मन के आदेश के अनुसार शरीर काम करता है। केवल शरीर ही नहीं, शरीर के भाग होने वाली इंद्रियाँ भी मन के आदेशों के अनुसार काम करती हैं। इसलिए “**शरीर को नहीं, बल्कि मन को नियंत्रित करना**” है। मन को नियंत्रित करने से हमारा सारा जीवन हमारे नियंत्रण में होगा। इसलिए

**“दुनियापर जीत हासिल करने वाले से अधिक अपने मन पर जीत हासिल करने वाले को महान कहा जाता है।”**

निश्चल स्थिति प्राप्त करने से मन हमारे नियंत्रण में आ जाता है। यानी “पहले हम मन के गुलाम थे लेकिन अब मन हमारा गुलाम है।” जब मन हमारा गुलाम बन जाएगा, तब मन से संबंधित गुण, आदतें और सभी चीजें हमारे दास बन जाएंगे।

मन को नियंत्रित करने वाला अरिषड़वर्ग यानी वासना, क्रोध, लोभ, मोह, इच्छा, मत्सर्य को नियंत्रित करने वाले के समान है। इनमें से अधिक वासना और इच्छा मुख्य हैं। ध्यान से वासना और इच्छा को नियंत्रित किया जा सकता है। चलिए वासना और इच्छा को नियंत्रित करने वाले लोगों के लाभ जानते हैं।

मानव के कष्ट और दुख का मुख्य कारण इच्छा है। इच्छाएं पूरी करने के लिए मानव सुबह से लेकर शाम तक मेहनत करता है। सारा जीवन मेहनत करते हुए बिता देता है।

जीवन में एक इच्छा पूरी होने के बाद दूसरी इच्छा पैदा होती है। इस तरह मन में कई सारी इच्छाएं पैदा होती रहती हैं। उन सारी इच्छाओं को पूरा करने के लिए मानव हमेशा मेहनत करता रहता है।

इच्छा पूरी करने के लिए सबसे पहले धन की आवश्यकता है। इसलिए धन पैदा करने के लिए अधर्म का रास्ता चुनते हैं और गलतियाँ करते हैं। अंत में अपने ही कर्मों का परिणाम दुख के रूप में अनुभव करते हैं। अपने जीवन को कष्ट के कुएं में धकेल देते हैं। इतना ही नहीं, इच्छाएं पूरी ना होने पर अत्यंत दुखी हो जाते हैं।

परिवार के सदस्यों के बीच दूरियों का कारण भी इच्छाएं हैं। पति द्वारा पत्नी की इच्छाएं पूरी ना होने पर, पत्नी द्वारा पति की इच्छाएं पूरी ना होने पर, माता-पिता द्वारा बच्चों की इच्छाएं पूरी ना होने पर, बहू द्वारा सास की इच्छाएं पूरी ना होने पर परिवार में झगड़े होते रहते हैं, जिसकी वजह से रिश्ते बिखर जाते हैं और परिवार दुख भरा हो जाता है। इन सबका कारण इच्छाएं हैं।

सब लोग इच्छा पूरी करने के लिए भगवान से प्रार्थना करते हैं। नमाज, भजन, पूजा और प्रार्थना, सब कुछ अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए हैं। इच्छा

पूरी ना होने पर भगवान पर गुस्सा करते हैं और अपने भगवान को बदल देते हैं। कुछ लोग धर्म भी बदलते हैं। इन सबका कारण इच्छाएं हैं।

मानव 'ध्यान' द्वारा अपनी इच्छाओं को नियंत्रित कर सकता है। जब इच्छाएं नियंत्रित रहेंगी तो मानव इच्छाओं का गुलाम नहीं बनेगा और दुख भी नहीं होंगे। जीने के लिए इतनी मेहनत करने की आवश्यकता नहीं होगी।

इतना ही नहीं, और भी बहुत सारे लाभ प्राप्त होते हैं। मन को निश्चल करने वाले लोगों में अतीत से संबंधित चिंता नहीं होगी। भविष्य से संबंधित विचार भी नहीं होंगे। जब अतीत और भविष्य से संबंधित दुख पैदा करने वाले विचार मन में नहीं आएंगे तो शांति मिलेगी।

इस जमाने में सबके पास सब कुछ है, लेकिन मन की शांति नहीं है। मन की शांति केवल मन को निश्चल स्थिति में रखने से मिलती है। कुछ भी करने से मन की शांति नहीं मिलती है, केवल विचार रहित स्थिति में ही मन की शांति मिलती है।

क्योंकि जिनके पास मन की शांति नहीं होती है, उनको अनिद्रा की बीमारी लग जाती है। उन्हें ठीक से नींद नहीं आती है। उनके शरीर को आवश्यक विश्राम नहीं मिल पाता है। जिसके कारण सुबह वह अपने काम ठीक से नहीं कर पाते हैं। जिसकी वजह से उन्हें बहुत सारा नुकसान होता है।

इतना ही नहीं, अशांति के कारण व्यर्थ विचार उनके मन में आते हैं जिसकी वजह से वह अपनी शक्ति खो बैठते हैं। तदनुसार वे बीमारियों का शिकार होते हैं। इसलिए अशांति में डूबे हुए लोगों का बीपी और शुगर बढ़ता रहता है। स्वस्थ लोगों का पैसा अधिक खर्च नहीं होता है, क्योंकि उन्हें हॉस्पिटल जाने की आवश्यकता नहीं होती है। उस पैसे से वह अपने शौक पूरे करके सुख प्राप्त कर सकते हैं या उस पैसे को लोक कल्याण में खर्च करके पुण्य प्राप्त कर सकते हैं।

मन को नियंत्रित रखने से बहुत सारे लाभ मिलते हैं। अपने मन को नियंत्रित रखने वाले लोगों को इसके बारे में बहुत अच्छे से पता होगा। उन्हें अपने आहार पर और कर्म पर नियंत्रण होगा।

मन को नियंत्रित नहीं करने वाले लोगों को अपने शब्दों, कर्मों और कई आदतों पर नियंत्रण नहीं होगा। जिसकी वजह से वे अपने गुण बदल नहीं पाते हैं,

अच्छी आदतों का आचरण नहीं कर पाते हैं। मन को नियंत्रित करने से केवल आचरण ही नहीं, बल्कि सब कुछ कर सकते हैं।

इसी प्रकार, बातचीत, खाना-पीना और काम, मन पर आधारित होते हैं। मन को नियंत्रित नहीं रखने वाले लोग चाहते हैं कि वे झूठ ना बोलें, लेकिन उनका मन उनके नियंत्रण में नहीं होता है, जिसके कारण वह झूठ बोलते हैं। वह सब लोगों से अच्छा व्यवहार करना चाहते हैं लेकिन उनका मन ऐसा नहीं करता है। क्योंकि उनका मन उनके नियंत्रण में नहीं होता है। जो लोग अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं वह चाहते हैं कि किसी को गाली ना दें, धर्म से रहें, सच्चे रास्ते पर चलें, लेकिन ऐसा नहीं कर पाते, इसके विरुद्ध करते हैं।

आहार के मामले में भी कुछ चीजें जो शरीर को नुकसान पहुंचाती हैं, उन्हें खाना नहीं छोड़ते हैं, खाए बिना रुक नहीं पाते हैं। खाने के बाद उसे सोचकर पछताते हैं। मांस भक्षण नहीं करना चाहते हैं, लेकिन मन पर काबू नहीं होने के कारण मांस भक्षण करते हैं।

कुर्कम नहीं करना चाहते हैं, फिर भी बार-बार करते रहते हैं। यह सब मन को काबू नहीं रखने के नतीजे हैं। हमेशा ध्यान करने से मन काबू में रहता है। जब लोग ध्यान द्वारा अपने मन को नियंत्रित करेंगे तो वह जो करना चाहते हैं उसे अवश्य कर पाएंगे।

कुछ बार लोग तीव्र गुस्से से लड़ाई झगड़े करते हैं। ऐसे लोगों को थोड़ी देर शांति से बैठने के लिए कहा जाता है क्योंकि गुस्से में लिए गए निर्णय गलत होते हैं, नुकसान पहुंचाने वाले होते हैं। मन के शांत होने पर ही सही निर्णय लिया जाता है और लाभ प्राप्त होता है।

निश्चल मन का मतलब मन की शांति है। क्योंकि “विचार करने का मतलब मन का सक्रिय होना है और विचार रहित रहना मन की शांति है।” जब मन विश्राम लेता है तो वापस शक्तिशाली बन जाता है। वापस उसी शक्ति से अपने काम कर सकता है। सुबह उठने के तुरंत बाद सब लोग अपने काम के लिए बहुत उत्सुक होते हैं। काम करने पर, थकने के बाद शक्तिहीन बन जाते हैं। विद्यार्थी या काम करने

वाले उद्योगी थकने के बाद ध्यान करेंगे तो अपने अपने काम में अधिक रुचि दिखा सकते हैं।

बिना विश्राम के काम करने से मन पर 'तनाव' होता है यानी टेंशन बढ़ती है। ऐसे लोगों को ध्यान द्वारा विचार रहित स्थिति में पहुंचना है, तभी उनका मन तनाव से दूर होकर शांत होगा। यानी ध्यान करने से किसी भी तनाव से बाहर निकल सकते हैं। कुछ बार, कुछ लोगों पर एक ही समय बहुत सारे काम आते हैं। समझ नहीं आता कि कौन सा काम पहले करें और कौन सा बाद में। सब कुछ हड़बड़ लगता है। ऐसे समय में थोड़ा ध्यान इस काम पर और थोड़ा ध्यान उस काम पर देते हुए लोग तनाव का शिकार होते हैं। आखिर में कोई भी काम पूरा नहीं कर पाते हैं। यह सब चंचल मानसिक स्थिति के कारण होता है।

ऐसे समय में ध्यान करके, हड़बड़ी को दूर करके, मन को शांति देनी है। ध्यान करने के बाद चंचल स्थिति दूर होती है और निश्चल स्थिति प्राप्त होती है जिसके कारण हड़बड़ी से बाहर निकल सकते हैं और शांति प्राप्त कर सकते हैं। शांति प्राप्त करने के बाद धीरे-धीरे सबसे महत्वपूर्ण काम कौन सा है, यह सोचकर एक के बाद एक काम निपटाते जाना है। ऐसा करते हुए सारे काम पूरे कर पाएंगे। लाभ प्राप्त कर पाएंगे।

जीवन की दुखी घटनाएं मन के अंदर गढ़ जाने की वजह से जीवन में शांति और सुख दूर हो जाते हैं। हम जीवन को घुट-घुटकर जीते रहते हैं। डिप्रेशन यानि अवसाद का शिकार होते हैं। जीवन से मुक्त होने की कोशिश करते हैं। आत्महत्या की तरफ कदम बढ़ाते हैं।

सब लोगों के पास कुछ हद तक ही दुख को सहन करने की शक्ति होती है। इस शक्ति से अधिक दुख भारी लगता है। जीवन कष्ट भरा लगता है। ऐसे समय में छोटी कठिनाई भी बहुत बड़ी लगती है। जिसके कारण मनुष्य अपने जीवन को खत्म करना चाहता है।

दुख भरी घटनाओं में मन भारी होकर यानी डिप्रेशन का शिकार होने वाले लोगों के लिए जीवन बहुत कष्ट और दुख भरा लगता है, जिसके कारण वे अपनी जान देना चाहते हैं। इस भार को दूर करने वाले की तलाश में रहते हैं। कोई स्वामी जी

या गुरु जी या बाबा जी मिलने पर उनके पैरों पर गिरकर उनसे कष्ट दूर करने की प्रार्थना करते हैं।

बिना कुछ सोचे समझे स्वामी जी और बाबा जी के पैरों पर गिरकर अपने दुखोंका निवारण करने की प्रार्थना करते हैं।

योगी लोग हमेशा ध्यान करते हैं जिसके कारण उनका मन रिक्त रहता है। इसलिए उनके जीवन में कष्ट आने पर भी वह दुखी नहीं होते हैं। लेकिन जो लोग ध्यान नहीं करते हैं उनका मन विचारों से भरा होता है। छोटे सी कठिनाई भी वह नहीं झेल पाते हैं। तड़पते हैं।

डिप्रेशन से आसानी से निकलने के लिए मन को रिक्त करना है। इसलिए ध्यान करना है। ध्यान करने वाले लोग बड़ी से बड़ी कठिनाई का सामना कर सकते हैं।

ध्यान द्वारा मन को निश्चल करने के बाद उसे केंद्रित करने की शक्ति हमें प्राप्त हो जाएगी। इस शक्ति को एकाग्रता कहते हैं।

जीवन में एकाग्रता बहुत महत्वपूर्ण है। हर विषय को ग्रहण करने वाला मन होता है। किसी काम पर एकाग्रता रखने के पीछे मन का हाथ होता है। चलिए इसके बारे में जानते हैं।

जिस विषय पर हम एकाग्रता रखेंगे उस विषय को हम ग्रहण कर पाएंगे। ऐसे ग्रहण किए हुए विषय को हम कभी नहीं भूल पाएंगे। इस प्रकार विद्यार्थी और महान लोग कई सारे लाभ प्राप्त करते हैं। बड़ी बड़ी जीत हासिल करते हैं। महान कार्य करते हैं।

इसी प्रकार मन को किसी एक विषय पर केंद्रीकृत करने से उस काम में निपुणता और जीत हासिल कर सकते हैं। चाहे डॉक्टर, कलाकार, योद्धा, मैकेनिक, ड्राइवर, कोई भी हो, एकाग्रता द्वारा निपुण बन सकता है।

बाहर से घर आने के बाद कुछ लोग अपनी गाड़ी या बाइक की चाबी कहीं पर रख देते हैं। रखते समय उनका ध्यान उस पर नहीं होता है। बाद में वह चाबी को ढूँढते रह जाते हैं। रखते समय ध्यान से रखने पर हमें ढूँढने की आवश्यकता नहीं

पड़ेगी। इसी प्रकार महत्वपूर्ण कागज या चीज को बिना ध्यान दिए कहीं पर रखने से वे बाद में नहीं मिलते हैं, और उन्हें हूँढते समय हमें कठिनाई उठानी पड़ती है।

ऑपरेशन करने वाला डॉक्टर ऑपरेशन पर ध्यान दिए बिना अपने घर के बारे में सोचता रहेगा तो ऑपरेशन विफल हो जाएगा। गाड़ी चलाने वाला गाड़ी चलाने पर ध्यान दिए बिना रोड पर लगाई हुई होडिंग पर ध्यान देगा दो दुर्घटना हो जाएगी। इसी प्रकार, विद्यार्थी अपने मन को पढ़ाई में नहीं लगाएंगे तो नाकाम हो जाएंगे। अच्छे अंक नहीं ला पाएंगे। यह सब मन का एकाग्रता से दूर होने का परिणाम है।

आलोचना रहित स्थिति में, यानी मन को निश्चल रखने की स्थिति में अपार प्राणशक्ति मिलती है। यह प्राणशक्ति मन के हर भाग तक पहुँचकर शरीर को शक्तिशाली बनाती है। सबसे अधिक दिमाग का हर एक कण शक्तिशाली बनता है। तदनुसार सबकी स्मरण शक्ति विशेष रूप से बढ़ती है।

प्राणशक्ति द्वारा शरीर की सारी क्रियाएं यानी श्वास क्रिया, जीर्ण क्रिया, विसर्जन क्रिया, रक्त प्रसारण, सब ठीक हो जाती हैं। उनके साथ साथ थायराइड, पैंक्रियास, लिवर जैसी कई सारी ग्रंथियाँ ठीक हो जाती हैं। कई सारे भाग वापस ठीक से काम करने लगते हैं जिसके कारण शरीर सारी बीमारियों से दूर हो जाता है। शरीर में शक्ति बढ़ने के कारण पहले से अधिक उत्साह से काम कर पाते हैं। बहुत सारे काम करने पर भी थकावट महसूस नहीं होती है।

प्राणशक्ति द्वारा शरीर की तंत्रिका प्रणाली शुद्ध होती है और उससे संबंधित सारे पाप कर्म दूर हो जाते हैं। जिसके कारण दुख, दर्द और बीमारियों से मुक्ति मिलती है। यह सब मन को निश्चल करने से मिलने वाले लाभ हैं।

ध्यान द्वारा शरीर, इंद्रियों और मन को पूरी विश्रांति मिलती है। इंद्रियों को शांति देने पर सारा जीवन काल वह उत्साह से काम कर पाएंगी। इसलिए ध्यान करने वालों पर उम्र बढ़ने पर भी बुढ़ापे के लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। इसलिए, वह अपने सारे जीवन काल में अपने काम खुद करने के लायक होते हैं। किसी दूसरे पर आधारित नहीं होते हैं। यानी ध्यान करने वाले लोग बुढ़ापे में आने वाली कठिनाइयों का सामना आसानी से कर सकते हैं।

इतना ही नहीं, मन जब निश्चल होता है यानी अतीत और भविष्य के विचारों से दूर होता है तो मनुष्य को वर्तमान में जीने की शक्ति मिलती है। मन को निश्चल करने वाले लोग वर्तमान में जी सकते हैं।

वर्तमान में जीने वाले वाले लोगों को कई सारे लाभ प्राप्त होते हैं। वर्तमान मानव को दिया गया अद्भुत उपहार है। क्योंकि मानव हमेशा अतीत के बारे में या भविष्य के बारे में सोचकर समय व्यर्थ करते रहते हैं।

बहुत से लोग अपने अतीत के कष्टों को याद करते हुए दुखी होते रहते हैं। अतीत में आई कठिनाइयों को लेकर अपना वर्तमान खराब करते हैं। अतीत की बुरी घटनाओं को भूलने वालों के लिए वर्तमान अद्भुत लगता है। कितनी भी बड़ी कठिनाई हो, छोटी लगने लगती है। हमेशा आनंदित रह पाते हैं।

परिवार में लड़ाई झगड़े, गाली गलोज होते रहते हैं। चाहे वह पति-पत्नी के बीच हो सकते हैं, माँ-बाप और बच्चों के बीच हो सकते हैं, सास-बहू के बीच हो सकते हैं, या भाई-बहन के बीच हो सकते हैं। जो कुछ भी हो, सब भूलकर, अतीत को छोड़कर वर्तमान में जीने की कोशिश करनी है। केवल वही मानव आनंदित रह सकता है। अतीत के बारे में सोचकर दिल में गुस्सा रखेंगे तो सब लोग शत्रु की तरह दिखाई देंगे। कभी आनंद से नहीं रह पाएंगे। वर्तमान में जीने वाले लोगों के जीवन में ऐसी परिस्थिति कभी नहीं आएगी। यह सारे लाभ ध्यान द्वारा मन को निश्चल करने वाले लोग प्राप्त कर सकते हैं।

## निश्चल मन निर्मल होता है।

ध्यान द्वारा सबसे पहले मन निश्चल होगा। यानी निष्क्रिय बन जाएगा। कई घंटों और दिनों तक मन को निश्चल रखने से मन ध्यान स्थिति में जाकर धीरे-धीरे निर्मल बन जाएगा। यानी शुद्ध और पवित्र बन जाएगा। पवित्र जीवन प्राप्त होगा। पवित्र जीवन प्राप्त करने वाले लोग पवित्रता से जीवन बिताएंगे।

यानी ध्यान द्वारा मन को निश्चल करने वाले 'शांत जीवन' बिताएंगे। इसी प्रकार मन को निर्मल करने वाले लोग 'पवित्र जीवन' बिताएंगे। महात्मा बनकर अपना जीवन बिताएंगे।

चलिए निश्चल मन किस प्रकार निर्मल होता है, छोटे से उदाहरण द्वारा बताते हैं। एक कांच के गिलास में अशुद्ध पानी है यानी मिट्टी मिलाया हुआ पानी है। उस गिलास को हम जितनी देर तक हिलाते रहेंगे, उतनी देर तक पानी गंदा होता रहेगा। जब हम गिलास को हिलाना बंद कर देंगे तो थोड़ी देर बाद पानी निश्चल स्थिति में पहुंच जाएगा। उस निश्चल स्थिति में पहुंचने वाले पानी को बिना हिलाए कुछ घंटे तक रखने से वह पानी धीरे-धीरे गंदगी नीचे छोड़ देगा। धीरे-धीरे गिलास के ऊपर का पानी हम निकाल सकते हैं। निकाला गया पानी निर्मल होगा, स्वच्छ होगा। क्योंकि गंदे पानी में मिली हुई सारी गंदगी गिलास के नीचे जम गई है। ऊपर का पानी साफ हो गया है।

इसी प्रकार, ध्यान में मन को घंटों के लिए निश्चल रखने से या तीव्र ध्यान स्थिति में रखने से मन शुद्ध होता जाएगा। अंत में संपूर्ण रूप से शुद्ध हो जाएगा। यानी निर्मल हो जाएगा। मन की अशुद्धि दूर हो जाएगी। हमारे अंदर अच्छा व्यवहार पैदा होगा।

अशुद्ध पानी पीना शरीर के लिए हानिकारक होता है। स्वच्छ पानी पीना शरीर के लिए लाभदायक होता है। इसी प्रकार अशुद्ध मन यानी बुरे व्यवहार वाला मन जीवन के लिए हानिकारक है। अशुद्ध मन मानव को कष्ट के कुएं में धकेल देता है। लेकिन शुद्ध मन लाभ और आनंद देता है। उस गिलास के पानी को गौर से देखने पर पता लगेगा कि सबसे पहले भारी कण गिलास के तल पर आने लगते हैं... धीरे-धीरे छोटे-छोटे कण नीचे आने लगते हैं... अंत में पानी मिनरल वाटर की तरह स्वच्छ बन जाता है। मानस सरोवर के पानी जैसा शुद्ध बन जाता है। उस पानी के तल पर आए हुए सारे कणों को हम स्पष्ट रूप से देख पाते हैं।

इसी प्रकार, जैसे-जैसे ध्यान करते जाएंगे वैसे-वैसे मन शुद्ध होता जाएगा यानी मन की गंदगी और बुराई की वजह से पाप करना बंद कर देंगे। धीरे-धीरे शुद्धता के अनुसार छोटे-छोटे पाप और बाद में बड़े-बड़े पाप करना बंद कर देंगे। संपूर्ण शुद्धि प्राप्त करने के बाद पाप करना बंद कर देंगे। ऐसे लोगों का सब आदर करते हैं।

निर्मल होने के लिए पहले जल को निश्चल होना पड़ता है। इसी प्रकार मन को निर्मल बनाने के लिए यानी मन से बुराई दूर करने के लिए उसे निश्चल होना पड़ता है, यानी बिना किसी विचार के रहना पड़ता है।

विचार रहित स्थिति में बहुत घंटे... दिन... और वर्ष बिताने से मन शुद्ध हो जाता है। इसे जारी रखने से अति शुद्ध हो जाता है। स्फटिक जितना शुद्ध हो जाता है। चलिए मन को शुद्ध करने के बाद मिलने वाले लाभ के बारे में जानते हैं।

### **मन को निर्मल करने से प्राप्त होने वाले लाभ**

मन मानव के व्यवहार का कारण है। मन का गुण जैसा होगा, मनुष्य का व्यवहार वैसा होगा। इसलिए बुरे मन वाला बुरे काम करेगा। अच्छे मन वाला अच्छा व्यवहार करेगा। बुराई को अशुद्धि कहते हैं। अच्छाई को शुद्धि कहते हैं।

मानव के मन में जितनी अशुद्धि यानी बुराई होती है वह उतने बुरे काम करता है। यानी राक्षस जैसे काम। जिसकी वजह से दुनिया को लाभ नहीं, बल्कि नुकसान पहुंचता है। बुरे मन वाले लोगों का व्यवहार भी बुरा होता है। शराब पीना, जुआ खेलना, लॉटरी खरीदना, सिगरेट पीना, मांस भक्षण करना, ऐसी आदतें नुकसान देती हैं। केवल उन्हें ही नहीं, बल्कि उनके आसपास के लोगों को भी नुकसान पहुंचाती हैं। ऐसे लोग केवल आर्थिक रूप से ही नहीं, बल्कि स्वास्थ्य में भी नुकसान प्राप्त करते हैं। ऐसे लोग किसी की बात नहीं सुनते हैं।

अपनी बुरी आदतों को नहीं छोड़ते हैं। कोशिश करने पर भी बुरी आदतों से बाहर नहीं निकल सकते हैं, इसका मुख्य कारण उनका अशुद्ध मन है।

स्वार्थ भावना, हिंसा, लड़ाई-झगड़े, मान भंग, औरतों की बेइज्जती, जानवरों की हत्या, मांस भक्षण, मध्यपान, हत्या, पाप, इन सबका कारण अशुद्ध मन है। इससे बाहर रहने के लिए सबको अपने मन की शुद्धि करनी है और मानसिक आनंद प्राप्त करना है।

कुछ लोग अपने व्यर्थ व्यवहार और आदतों को छोड़ने के लिए ४० दिन की दीक्षा करते हैं। ४० दिन की दीक्षा का नाम देते हुए वह अपने शरीर को बहुत यातना में डालते हैं। लेकिन अपने मन पर ध्यान नहीं देते हैं। जिसके कारण ४० दिन की

दीक्षा के बाद भी उनके व्यवहार में कुछ बदलाव नहीं होता है। इस प्रकार, कितने भी वर्ष दीक्षा करने से कोई लाभ नहीं होता है। वह वैसे के वैसे ही रहते हैं।

चाहे शरीर कितना भी खुश हो, लेकिन अगर मन खुश नहीं है तो मनुष्य के व्यवहार में बदलाव नहीं आएगा। इसलिए स्वामी विवेकानंद जी ने “ए साउन्ड माइंड इस इन ए साउन्ड बॉडी” कहा है। यानी “स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन होता है।” स्वस्थ मन होने से ही शरीर और इंद्रियाँ ठीक से काम करते हैं। क्योंकि काम करने वाला शरीर होता है लेकिन शरीर से काम करवाने वाला मन होता है। मन के अनुसार ही शरीर और इंद्रियाँ काम करते हैं।

मन की शुद्धि के लिए सात्त्विक और शाकाहारी भोजन लेना है। ध्यान करना है। ऐसा करने से धीरे-धीरे मन शुद्ध हो जाएगा। बुरे गुण दूर हो जाएंगे। बुरी आदतें दूर हो जाएंगी। अपने आप सारे बुरे व्यवहार दूर हो जाएंगे। बुरा व्यवहार पवित्र हो जाएगा।

अंदर का स्वार्थ, कठिनाई, बदले की आग, इच्छा, लोभ, वासना, बाकी के सारे बुरे गुण दूर हो जाएंगे। तदनुसार कई लाभ प्राप्त होंगे।

अगर मन नहीं बदलता है, गंदगी से भरा है, तो स्वार्थ से अपने और अपने परिवार के लिए कई सारे अधर्म काम करते हैं। दूसरों से नफरत करते हैं। दूसरों के प्रति बुरा व्यवहार करते हैं। दूसरों के प्रति सख्त व्यवहार व्यक्त करते हैं। दूसरों की गलतियों को क्षमा नहीं करते हैं, बदला लेने की कोशिश करते हैं। तदनुसार कई शत्रुओं को पालते हैं। पाप करते हैं।

अपनी इच्छाओं को नियंत्रित नहीं कर पाते, जिसकी वजह से पाप करना पड़ता है। सब कुछ होने पर भी लालच से और कमाना चाहते हैं। अपने पास उपस्थित धन किसी को दान नहीं करते हैं। अपनी इच्छा को पूरा करने की कोशिश करते हैं। जब इच्छा पूरी नहीं होती है तो लोगों पर गुस्सा करते हैं। आखिर में अपना जीवन नष्ट कर लेते हैं। यह सब बुरे गुणों के कारण होता है। मन के अंदर की गंदगी के कारण होता है। ध्यान करने से सारी गंदगी शुद्ध हो जाती है। मन स्वच्छ होकर बुरे गुण दूर हो जाते हैं। जीवन बदल जाता है।

तब स्वार्थ छोड़कर, निस्वार्थ बनकर जीवन बिताते हैं। द्रेष, बदला लेना छोड़कर, सबसे प्रेम करते हैं। दृढ़ता छोड़कर करुणा दिखाते हैं। इच्छा और लालच छोड़कर तृप्त जीवन बिताते हैं। क्रोध छोड़कर शांत जीवन बिताते हैं। लोभ छोड़कर ध्यान दान करते हैं।

मानव की भावनाएं यानी उनके विचार मन से पैदा होते हैं। शुद्ध मन वाले व्यक्ति की भावनाएं और विचार शुद्ध होते हैं। तदनुसार उनके काम भी पवित्र होते हैं।

बड़े कहते हैं, "जहाँ पवित्रता होती है वहाँ भगवान होते हैं।" इसलिए **'पवित्र हृदय भगवान का घर है'** कहते हैं। पवित्र हृदय वाले व्यक्ति के काम भगवान के काम जैसे होते हैं।

मन की गंदगी तब दूर हो जाएगी। मन के प्रतिकूल भावनाएं चली जाएंगी। अनुकूल भावनाएं पैदा होंगी। उनके काम और नतीजे उसके अनुसार होंगे। इसलिए कहा जाता है, 'अनुकूल भावनाओं के अनुकूल परिणाम मिलते हैं।'

शुद्ध मन से दुनिया की मदद करने वाले लोगों को सब पसंद करते हैं। वे आनंदमय जीवन जीते हैं। यह सब मन की शुद्धि से होता है। चलिए मन की शुद्धि द्वारा प्राप्त होने वाले लाभ के बारे में जानते हैं।

- 1) शुद्ध मन वाला गलतियाँ नहीं करता है, जिसके कारण उसे कष्ट नहीं मिलते हैं।
- 2) शुद्ध मन वाला हिंसा नहीं करता है... उसे बीमारियाँ नहीं होती हैं।
- 3) शुद्ध मन वाला अच्छे काम करता है... जीवन में भोग का आनंद लेता है।
- 4) शुद्ध मन वाला प्रेम करता है, दान करता है... लाभ प्राप्त करता है।
- 5) शुद्ध मन वाला अच्छा सोचता है... अच्छा जीवन बिताता है।
- 6) शुद्ध मन वाले के अंदर त्रिकरण शुद्धि होती है... उसे जीवन में सफलता मिलती है।
- 7) शुद्ध मन वाले को मजेदार आहार से प्रेम नहीं होता है... वह मांसाहार नहीं खाता है।
- 8) शुद्ध मन वाला केवल बातें ही नहीं, बल्कि आचरण करता है।
- 9) शुद्ध मन वाले की इच्छाएं नियंत्रण में होती हैं। उसे लालच और स्वार्थ नहीं होते हैं।
- 10) शुद्ध मन वाले को न्याय और धर्म पता होता है... इसलिए वह उनका आचरण करता है।

- 11) शुद्ध मन वाले के अंदर संकल्प शक्ति होती है।
- 12) शुद्ध मन वाले को विनाशकारी, प्रतिकूल विचार नहीं आते हैं। केवल अनुकूल विचार आते हैं। अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं।
- 13) शुद्ध मन वाला विवेकी होता है। अच्छे विचार करता है। सबका अनुकरण नहीं करता है।
- 14) शुद्ध मन वाला धोखा नहीं देता है। धोखा नहीं खाता है। दूसरों को नुकसान देने वाले कार्य नहीं करता है। किसी से द्वेष नहीं करता है।
- 15) शुद्ध मन वाला व्यर्थ बातों में टांग नहीं अड़ाता है। व्यर्थ चीजें नहीं सोचता है।
- 16) शुद्ध मन वाला व्यक्ति अपने बारे में सोचता है, दूसरों के बारे में नहीं सोचता है। अपनी गलतियों को पहचानता है। दूसरों की गलतियों के बारे में नहीं सोचता है।
- 17) शुद्ध मन वाला व्यक्ति दूसरों से मांगता नहीं, बल्कि दूसरों को देता है।
- 18) शुद्ध मन वाले के अंदर बहुत सारे अच्छे विचार होते हैं। उसके विचार त्यागशाली और निस्वार्थी होते हैं।
- 19) शुद्ध मन वाले को लोगों के दोष दिखाई नहीं देते हैं। उसे लोगों के अंदर विशिष्टता और महानता दिखाई देती है।
- 20) शुद्ध मन वाला अज्ञान छोड़कर ज्ञानी बनता है।

शुद्ध मन वाले से संबंधित लाभ कभी खत्म ही नहीं होंगे। अगर मन शुद्ध रहेगा तो सबमें लाभ प्राप्त होगा।

चलिए मन की शुद्धि से प्राप्त होने वाले कुछ लाभ के बारे में जानते हैं। हमारा मन सब कुछ ग्रहण करता है। हालांकि हमारी आंखें देखती हैं, कान सुनते हैं, नाक सूँधती है, त्वचा स्पर्श करती है, जीभ स्वाद चर्ख सकती है, लेकिन ग्रहण करने वाला तो मन ही होता है।

जिनका मन अशुद्ध होता है वह इन चीजों को ठीक से नहीं कर पाते हैं। जैसे-जैसे मन शुद्ध होता है वैसे-वैसे सब ग्रहण कर पाते हैं। शुद्ध स्फटिक के आरपार सब कुछ देखा जा सकता है। लेकिन पत्थर द्वारा नहीं देखा जा सकता है।

इसी प्रकार, मन को स्फटिक की तरह स्वच्छ बनाने से सारी ज्ञानेंद्रियाँ शक्तिशाली बनकर काम करती हैं। ऐसे लोग केवल सुगंध से पदार्थ का नाम बता

सकते हैं। किसी बात को सुनते ही तुरंत समझ सकते हैं। कानों से सुनकर, किस व्यक्ति की आवाज है, आसानी से बता सकते हैं। स्पर्श द्वारा पदार्थ का नाम बता सकते हैं। जिछु द्वारा स्वाद चखकर तुरंत मिष्ठान का नाम बता सकते हैं। इतना ही नहीं, शुद्ध मन वाले लोगों के अंदर सभी प्रकार की निपुणता होती हैं।

कुत्ते गंध को अच्छी तरह से पहचान सकते हैं। किसी के द्वारा छुई गई वस्तु से गंध पहचानकर बता सकते हैं कि चोर किस रास्ते से गया है और किस रास्ते से नहीं। इतना ही नहीं, कुत्ते गंध से चोर को पकड़ भी सकते हैं।

इसी प्रकार, कुछ नर जानवर मादा जानवर के यौन अंग की गंध से पहचान सकते हैं कि वे यौन-क्रिया के लिए तैयार हैं या नहीं। यौन-क्रिया के लिए तैयार होने पर ही वे आगे बढ़ते हैं। कोई भी जानवर गंध द्वारा अपने बच्चे को पहचान सकता है। इसी प्रकार, जानवरों के बच्चे भी गंध द्वारा अपनी माँ को पहचान सकते हैं।

इसी प्रकार, सृष्टि के संकेत जानवर ग्रहण कर सकते हैं। सुनामी और भूकंप के बारे में जानवर पूर्व सूचना दे सकते हैं। सामने वालों की आंखों में देखकर जानवर उनकी भावनाएं समझ सकते हैं।

चीटियाँ नीचे रहकर दो माले के घर पर उपस्थित आहार पहचान सकती हैं। इसी प्रकार, जानवर आवाजों को स्पष्ट रूप से सुनकर अपने शत्रु के आने को पहचान लेते हैं।

जानवर इसलिए ऐसा करते हैं क्योंकि उनके अंदर मन नहीं होता है। जानवर प्रकृति के अनुसार जीवन बिताते हैं। प्रकृति द्वारा बताया गया आहार लेते हैं। इसलिए उनके अंदर ऐसी शक्तियाँ होती हैं।

लेकिन 'मन' वाला मानव प्रकृति के बताए गए आहार के विरुद्ध आहार खाता है, जैसे कि मांसाहारा। मांसाहार खाने से मन मैला हो जाता है जिसके कारण वह प्रकृति द्वारा प्रदान की गई शक्तियों को खो देता है। प्रदान की गई इंद्रियों का संपूर्ण रूप से उपयोग नहीं कर पाता है।

इसलिए प्रकृति द्वारा प्रदान की गई शक्तियों का उपयोग करने के लिए प्रकृति द्वारा सूचित आहार खाना चाहिए। वह शाकाहार है। उसके साथ-साथ प्राकृतिक श्वास पर ध्यान रखकर ध्यान करना है। ऐसा करने से मन शुद्ध, पवित्र और

शक्तिशाली बन जाएगा और मानव अपने अंदर उपस्थित सारी शक्तियों का उपयोग कर पाएगा, मन को नियंत्रित कर पाएगा, जीवन में कई सारे लाभ प्राप्त कर पाएगा।

मन की शुद्धि होने के बाद अंतरात्मा यानी भगवान के करीब हो जाएगा। इतना ही नहीं, अंतरात्मा के प्रबोध सुन पाएगा। तदनुसार धर्म आचरण कर पाएगा। धीरे-धीरे सत्य समझ आने लगेगा। आत्म शक्ति और ज्ञान बढ़ेंगे। हमेशा आनंदित रह पाएगा। विचार, कार्य और वाक शक्ति बढ़ेगी। इच्छाएं नहीं होंगी।

तृप्त जीवन बिता पाएगा। अहंकार चला जाएगा। प्रेम, दया, करुणा जैसे सहज गुण प्राप्त होंगे। धीरे-धीरे आत्म साक्षात्कार मिलेगा। भागवत स्थिति होगी। मोक्ष प्राप्त होगा।

ध्यान द्वारा मन की शुद्धि करने से यह सारे लाभ प्राप्त कर पाएंगे। ध्यान करने वाले लोग बाहर से केवल आंख बंद करके बैठे हुए दिखाई देंगे। लेकिन ध्यान द्वारा जीवन में अप्रत्याशित लाभ प्राप्त कर सकते हैं। क्योंकि ध्यान मन से संबंधित है। इसी प्रकार, जीवन भी मन से संबंधित होता है। ऐसे मन को निश्चल करके, निर्मल करने वाला ही ध्यान होता है। इसलिए ध्यान का महत्व जानना है। अच्छे से ध्यान करना है। जीवन में लाभ प्राप्त करना है।

## निर्मल मन शून्य होता है।

मन को निर्मल करने वाले लोग ध्यान साधना को और भी तीव्र बनाकर महीनों और कई वर्षों तक जारी रखते हुए, अपने मन को शून्य बनाते हैं। जब मन शून्य बन जाएगा तो उनकी आत्मा संपूर्ण गतिशील बन जाएगी। उनके अंदर आत्म शक्ति पैदा हो जाएगी।

ऐसे लोगों को दिव्य जीवन प्राप्त होगा यानी दिव्यता प्राप्त होगी। उनको दिव्य ज्ञान के साथ-साथ दिव्य शक्ति भी मिलेगी।

महीनों और वर्षों तक तीव्र ध्यान साधना द्वारा मन शून्य हो जाता है जिसकी वजह से बाह्य इंद्रियों के साथ अंतर इंद्रिय होने वाला मन भी अतीत स्थिति पर पहुंच जाता है। इसी को 'अतींद्रिय स्थिति' या इंद्रिय अतीत स्थिति कहते हैं।

‘अतिंद्रीय स्थिति’ में रहने वाले लोग ऐसे विषय जानेंगे जो इंद्रियाँ नहीं जान पाएंगी। इसे अतींद्रीय ज्ञान और दिव्य ज्ञान कहा जाता है। दिव्य ज्ञान प्राप्त करने वाले लोग इंद्रिय अतीत काम कर सकते हैं। यानी इंद्रियाँ जो काम करती हैं, उसके अलावा दूसरे काम भी कर सकते हैं। ऐसे लोगों को दुनिया में दिव्य या देवता कहा जाता है।

इस स्थिति पर पहुंचने वाले लोग सामान्य मानव के लिए असंभव चीजों को भी करते हैं। इनके द्वारा की जाने वाली बातें और कार्य सामान्य मानव के लिए आश्चर्यजनक होते हैं। कुछ लोग इनके द्वारा किए गए कार्य देखने के बाद भी विश्वास नहीं कर पाते हैं।

इस स्थिति पर पहुंचने वाले कुछ भी हासिल कर सकते हैं। कितना भी कठिन काम आसानी से कर सकते हैं। वह कोई भी काम करने से डरते नहीं हैं। अपने समय का संपूर्ण सदुपयोग करते हैं। स्वार्थी नहीं होते हैं। संपूर्ण निःस्वार्थ जीवन बिताते हैं। स्वयं के बारे में चिंता नहीं करते हैं, हमेशा दूसरों के बारे में सोचते हैं। स्वयं के आनंद से अधिक दूसरों के आनंद के बारे में सोचते हैं। लोक कल्याण के लिए अपना जीवन समर्पित करते हैं।

उनके मन में द्वेष नहीं होता है। दया, करुणा और प्रेम जैसे सहज गुण होते हैं। हिंसा और मांस भक्षण नहीं करते हैं। प्रेम और रक्षा करते हैं। अपने साथ वाले इंसानों और जानवरों को प्रेम करना ही नहीं, बल्कि उनसे दोस्ती भी करते हैं।

उनके अंदर त्रिकरण शुद्धि होती है। यानी उनका बात करना, काम करना और उनके विचार समान प्रकार के होते हैं। वे अपने वादों पर खड़े होते हैं। सरल और स्पष्ट बात करते हैं। कम बात करते हैं। किसी का विमर्श नहीं करते हैं। किसी के बारे में चर्चा नहीं करते हैं।

दूसरों की बातों पर ध्यान नहीं देते हैं। बिना हिचकिचाहट, निडर होकर दूसरों का दोष समझाते हैं। दूसरों की गलतियों का खंडन करते हैं।

हर परिस्थिति में समान स्थिति में रहते हैं। यानी अभिनंदन और प्रशंसा मिलने पर अधिक खुश नहीं होते हैं, सुख और सुविधा ना होने पर दुखी नहीं होते हैं। दुख और नुकसान मिलने पर दुखी नहीं होते हैं। अधिक छाँव या धूप होने पर

प्रतिक्रिया नहीं करते हैं। उनके द्वारा किए गए काम असफल होने पर भी वे दुखी नहीं होते हैं। असफल हुए कामों के द्वारा वह सीख हासिल करते हैं।

वे केवल काम करने पर ध्यान देते हैं, परिणाम के बारे में चिंता नहीं करते हैं। कहने के लिए तो इस पर और भी बहुत कुछ है। सभी अच्छे काम ही करते हैं। महान काम करते हैं।

इसी वजह से 'ध्यान' बाकी हर साधना से अधिक महान बन गया है। ध्यान करने वाले लोग महान बन गए हैं।

याद रखने वाली आवश्यक बात यह है कि बहुत वर्षों से तीव्र साधना करके महान स्थिति प्राप्त करने के बाद, कितनी भी शक्तियाँ प्राप्त करने के बाद, आलस या लापरवाही के कारण, प्राकृतिक कठिनाइयों के कारण, या किसी दूसरे कारण की वजह से ध्यान को नजरअंदाज करने से, या कम करने से या ठीक से ना करने से, आहार संबंधित नियम का अनुसरण नहीं करने से, फिर से पहली स्थिति में पहुंच जाएंगे। प्राप्त किए सारे लाभ व्यर्थ हो जाएंगे।

इसलिए ध्यान साधना के प्रति लापरवाही नहीं करनी चाहिए। आलस नहीं करना चाहिए। साधना कम नहीं करनी चाहिए।

### **ध्यान साधना के प्राथमिक प्रतिबंधक :-**

**1) आलस**

**2) डर**

**3) अहंकार**

**1) आलस :** गले तक खाना खाकर सो जाना। टीवी में आने वाले प्रोग्राम देखते हुए दिन भर बैठना। थोड़ा भी समय मिलने पर आस-पड़ोस के लोगों से बातें करते हुए समय व्यर्थ करना।

- 2) **डर :** खराब हो गई पुरानी बातों को सोने की तरह बचाकर रखना और उन्हें छोड़ने से डरना। सोने जैसी नई बातों को स्वीकार ना करना और उनका आचरण करने से डरना।
- 3) **अहंकार :** भगवान, बुद्धि और आत्मा के बारे में कुछ भी ज्ञान ना होने पर भी उनके बारे में सब कुछ जानने जैसा व्यवहार करना। जिस विषय को जानना चाहिए, उसके प्रति लापरवाही व्यक्त करना।

“यह तीन मौलिक प्रतिबंधक ध्यान साधक के लिए ही नहीं,  
बल्कि हर किसी के लिए आवश्यक हैं।”

- ब्रह्मषि पत्री जी

### **3. ध्यान क्यों महान है?**

गौर करने पर पता लगेगा कि दुनिया के महान लोग ध्यान करने वाले लोगों में से हैं। विशेष ध्यान करने वाले लोग ही महान स्थिति तक पहुंचते हैं। इतना ही नहीं, बाकी सारे देवताओं द्वारा आमंत्रित और आराधना किए जाते हैं।

युगों युगों को देखने पर हमें बहुत सारे ऐसे लोग दिखाई देंगे। श्री राम, श्री कृष्ण, बुद्ध, जीसस, मोहम्मद, गुरु नानक, महावीर, महावतार बाबाजी, वर्तमान काल में ब्रह्मार्षि पत्री जी जैसे लोग ही नहीं, बल्कि बहुत सारे लोग हैं जिनके बारे में हमें पता नहीं है।

यही नहीं, बल्कि रमण महर्षि, रामाकृष्ण परमहंस, योगानन्द परमहंस, लाहिड़ी महाशय, राधा स्वामी, कबीर, विवेकानन्द, वीर ब्रह्मेंद्र स्वामी, राघवेंद्र स्वामी, मलयाली स्वामी, मेहर बाबा, सत्य साई बाबा, शिर्डी बाबा जैसे कई लोग हैं।

इन सभी ने ध्यान किया है। आत्मज्ञान का बोध कराया है। यह सब लोग महान कैसे बन पाए? इन्होंने ध्यान द्वारा आत्मा पर एकाग्रता रखी है, आत्मा के करीब पहुंचे हैं, आत्मा के साथ रह पाए हैं। आत्मा का दर्शन किया है। अंत में 'आत्मस्थिति' यानी 'आत्मानुभव' प्राप्त किया है। 'अहम् ब्रह्मास्मि' जान पाए हैं, यानी वे स्वयं आत्मा हैं।

'श्वास पर ध्यान' द्वारा कोई भी इस स्थिति को प्राप्त कर सकता है। चलिए जानते हैं इसे कैसे प्राप्त करना है।

### **ध्यान का अर्थ भगवान पर श्रद्धा रखना है।**

हम सब मानव हैं। केवल शरीर ही मानव नहीं है। शरीर के साथ अदृश्य मन भी है, आत्मा भी है। देह, मन और आत्मा, तीनों का मिश्रण मानव होता है।

यहाँ आत्मा कोई और नहीं है। स्वयं सृष्टि का निर्माण करने वाला सृष्टि का आधार, सृष्टि को चलाने वाला, सर्वव्यापी, अदृश्य, मानव इंद्रियों के लिए अगोचर होने वाली सूक्ष्म 'अनंत शक्ति' है।

इस शक्ति को तरह-तरह के नाम से बुलाया जाता है। कुछ लोग 'अल्लाह' कहते हैं। कुछ लोग 'परमेश्वर' कहते हैं। कुछ लोग 'पिता' कहते हैं। कुछ लोग परब्रह्म कहते हैं। कुछ लोग परमात्मा, आदी शक्ति, पराशक्ति, विश्वात्मा, सृष्टिकर्ता, भगवान्, और भी कई नाम से पुकारते हैं।

आत्मा कोई और नहीं है, साक्षात् भगवान्, परब्रह्म और परमात्मा है।

आत्मा यानी भगवान् केवल मनुष्य में ही नहीं, बल्कि सारे जीवों में है। भगवान् सर्वव्यापी हैं यानी सबके अंदर उपस्थित हैं। हमें अच्छे से याद रखना है कि वे इसी प्रकार हमारे अंदर भी हैं।

श्री आदि शंकराचार्य जी ने कहा है:-

### **"देहो देवालयः प्रोक्तः जीवो देवो सनातनः"**

**तात्पर्य :-** शंकराचार्य जी ने कहा है, "देह देवालय है। उसमें उपस्थित जीव यानी आत्मा सनातन देव है।" यानी हर देह में उपस्थित आत्मा भगवान् है।

इसलिए ध्यान करने के पहले हम देह परिस्थिति में होते हैं। यानी हमारा सारा ध्यान शरीर पर होता है। यानी शरीर से किए जाने वाले सारे काम करते हैं। लेकिन ध्यान करते समय सबसे पहले आँखें बंद करते हैं। आँखें बंद करने के तुरंत बाद विचार आना शुरू होते हैं।

करने वाला मन होता है, इसका मतलब हमारा ध्यान मन पर है। उस समय विचार बंद करके 'श्वास पर ध्यान' रखते हैं। धीरे-धीरे सारे विचार रुक जाते हैं। यानी थोड़े समय बाद मन भी काम करना बंद कर देता है। अब यहाँ केवल आत्मा उपस्थित

होती है। यानी सारी चीजों पर से ध्यान हटकर सिर्फ आत्मा पर ध्यान होता है। यानी भगवान पर ध्यान होता है। यही असली 'ध्यान स्थिति' है।

यही हर मानव को करना चाहिए। क्योंकि भगवान से महान कौन है? भगवान पर ध्यान रखने से अधिक आवश्यक काम क्या है? इस प्रकार सभी चिंता छोड़कर आत्मा पर ध्यान रखने से प्राप्त होने वाले लाभ के बारे में भगवद्गीता के इस श्लोक द्वारा श्री कृष्ण भगवान ने बताया है।

**श्लोक : अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।**

**तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्॥१९-२२॥**

**तात्पर्य :** परंतु जो लोग मेरे दिव्य स्वरूप (आत्मा) का ध्यान करके अविभाजित भक्ति से मेरी (आत्मा) पूजा करते हैं, मैं उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति करता हूँ और उनके पास जो कुछ है उसकी रक्षा करता हूँ।

इससे हमें पता चलता है कि आत्म श्रद्धा में रहने वाले कितने भाग्यशाली हैं। इतना ही नहीं, आत्म श्रद्धा में रहना भक्ति है। यानी ध्यान करने को भक्ति कहते हैं।

## **ध्यान का अर्थ "भक्ति" है।**

साधारण रूप से सब लोग भक्ति को "मुक्ति का मार्ग" कहते हैं। इसका अर्थ है, भक्ति द्वारा मुक्ति की प्राप्ति हो सकती है। इतना ही नहीं, बल्कि लोग भक्ति का मतलब पूजा, प्रार्थना और भजन मानते हैं।

लेकिन वेदों में भक्ति के बारे में दिया गया असली निर्वचन यह है, "स्वरूपानुसंधानं भक्तिरीत्या भिदियाते"। यानी "स्वयं के स्वरूप में रहना असली भक्ति है।"

ध्यान स्थिति में बिना किसी चिंता के हम स्वयं के स्वरूप में आत्मा के साथ रहते हैं।

यानी हम स्वयं के साथ रहते हैं। यही असली भक्ति है। वेदों में भक्ति का निर्वचन यही दिया गया है। इसलिए हमें जानना है कि ध्यान का अर्थ भक्ति है। इसलिए, असली भक्ति द्वारा असली मुक्ति प्राप्त होती है। यानी ध्यान द्वारा ही मुक्ति प्राप्त होती है।

जो लोग आत्मा पर श्रद्धा रखते हैं, ध्यान स्थिति में घंटों रहते हैं। वे धीरे-धीरे आत्मा के करीब होते हैं। यानि भगवान के करीब होते हैं।

इस प्रकार आत्मा यानी भगवान के करीब जाने से भगवान के लक्षण प्राप्त होते हैं। यानी उनका व्यवहार भगवान के व्यवहार की तरह बदल जाता है।

चमेली के फूल के बगीचे के नजदीक जैसे-जैसे जाते हैं, वैसे-वैसे हम खुशबू को ग्रहण करते हैं। इसी प्रकार, आत्मा के करीब होने से हम में भगवान के लक्षण संक्रमित होते हैं।

महीनों और वर्षों तक तीव्र साधना करने से आत्मा के बहुत करीब हो जाते हैं। अंत में आत्मा का दर्शन कर पाते हैं। यानी आत्मसाक्षात्कार प्राप्त कर सकते हैं। यानी 'आत्मानुभव' प्राप्त कर सकते हैं।

ऐसे लोगों को संपूर्ण देव लक्षण प्राप्त होते हैं। उनमें देव शक्तियाँ संक्रमित होती हैं। वे संपूर्ण रूप से भगवान की तरह व्यवहार करते हैं। इसे दिव्यता कहते हैं। इसे अतींद्रिय स्थिति कहते हैं।

जो सामान्य मनुष्य के लिए असंभव होती हैं, वे सारी चीजें ऐसे लोग कर पाते हैं। आगे वाले के मन की बात जान सकते हैं। कुछ चीजों का निर्माण कर सकते हैं। भविष्यवाणी कर सकते हैं। सृष्टि के दूसरे लोक देख सकते हैं। सूक्ष्म शरीर प्राप्त कर सकते हैं। अपनी शक्ति का उपयोग करके बीमारियों को ठीक कर सकते हैं। कुछ समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। ऐसे अद्भुत काम देखकर सामान्य लोग

आश्चर्यचकित हो जाते हैं। उन्हें भगवान का नाम देकर उनकी प्रशंसा करते हैं। उनकी आराधना भी करते हैं।

इस स्थिति को प्राप्त करने वाले लोगों को सृष्टि का ज्ञान पता चलता रहता है। उस ज्ञान को सामान्य लोगों के लिए ग्रंथों में लिखा जाता है। इस प्रकार, बहुत सारे उपनिषद, पुराण और आध्यात्मिक ग्रंथ मानव को प्रदान किए गए हैं।

ऐसे लोग अनंत आनंद प्राप्त करते हैं। उस आनंद को ब्रह्मानंद कहा जाता है। उनको दुख कभी नहीं होता है। वे सभी परिस्थिति और संदर्भ में खुश रहते हैं। जिस विषय के बारे में हमने पहले बात की है, वह सारे गुण उनके अंदर होते हैं। प्रेम उनका सहज गुण होता है। दया और करुणा उनके अंदर से प्रवाहित होते हैं। वे धार्मिक जीवन बिताते हैं। वह स्वयं के लिए नहीं, बल्कि दूसरों के लिए जीवन बिताते हैं। लोक कल्याण के लिए वह जीवन बिताते हैं।

मानव जीवन की अंतिम स्थिति यही है। सब जानने के बाद उनके जीवन का वही अंतिम समय होगा। इसे सब लोग 'मुक्ति' या 'मोक्ष' कहते हैं।

यह स्थिति ध्यान की अत्यंत तीव्र स्थिति में प्राप्त होती है। इसलिए केवल कुछ लाभ और अनुभव के लिए ध्यान नहीं करना है, बल्कि मानव जीवन लक्ष्य 'दिव्य ज्ञान प्रकाश' के लिए करना है। इस स्थिति को प्राप्त करना है। इसलिए ध्यान बहुत महान साधना है। ध्यान से बढ़कर कुछ नहीं है।

मन को महत्वपूर्ण मानना ही अज्ञानता का कारण है। मन को अधिक महत्व देने से आत्मा पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। मन आत्मा को ढक देता है। इसी विषय के बारे में गीता में बताया गया है।

**१लोकः धूमेनाग्नियते वह्विर्यथादर्शो मलेन च।**

**यथोल्बेनावृतो गर्भस्तथा तेनेदमावृतम्॥ ३-३८ ॥**

**तात्पर्य :** “जिस प्रकार ‘धुआँ’ ‘आग’ को ढक देता है, ‘धूल’ ‘दर्पण’ को ढक देती है, ‘गर्माशय’ द्वारा ‘भूषण’ ढका होता है, उसी प्रकार ‘लालसा’ द्वारा ‘ज्ञान’ ढका हुआ होता है।”

यहाँ ‘लालसा’ का अर्थ ‘इच्छा’ है। इच्छा मन से संबंधित है। इसलिए लालसा को मन कह सकते हैं। इसी प्रकार ज्ञान आत्मा से संबंधित है। इसलिए ज्ञान को आत्मा कह सकते हैं। इसके अनुसार, धूएं द्वारा आग, धूल द्वारा दर्पण, गर्माशय द्वारा भूषण जिस प्रकार ढका होता है, उसी प्रकार मन भी आत्मा द्वारा ढका होता है। यहीं गीता का अर्थ है।

जिस तरह धुआँ हटने से आग दिखाई देती है... धूल हटने से दर्पण दिखाई देता है.. गर्माशय से बाहर निकलकर शिशु दिखाई देता है, उसी प्रकार मन के हटने से यानी शून्य होने से आत्मा का दर्शन होता है। यह केवल ध्यान साधना द्वारा ही संभव है।

इसलिए ध्यान करने से आत्मा को ढकने वाले मन का महत्व दूर होता है। इसलिए धीरे-धीरे आत्मा का महत्व दिखाई देने लगता है। आत्मा भगवान है इसलिए ध्यान करने से दिव्यता बढ़ती है। भगवत लक्षण बढ़ते हैं। अंत में देव स्वरूप बनते हैं। इसलिए जानिए ध्यान का अर्थ मन के महत्व को कम करके आत्मा के महत्व को बढ़ाना है। यानी दिव्यता प्राप्त करना है। मानव को माधव बनाने वाला केवल ध्यान ही है!

## 4. ध्यान की गुणवत्ता कैसे बढ़ानी है?

ध्यान द्वारा शीघ्र लाभ प्राप्त करने के लिए ध्यान की गुणवत्ता को बढ़ाना चाहिए। ध्यान में दो प्रकार होते हैं - (१) गुणवत्ता (क्वालिटी) ध्यान (२) परिमाण (क्वांटिटी) ध्यान

'गुणवत्ता ध्यान' का मतलब कम समय बैठकर अधिक 'ध्यान स्थिति' प्राप्त करना है। यानी १५ मिनट बैठकर ५ मिनट विचार, १० मिनट विचार रहित स्थिति प्राप्त करना है। ऐसे लोग कम समय बैठते हैं, लेकिन अधिक ध्यान स्थिति प्राप्त करते हैं। तदनुसार अधिक ध्यान शक्ति प्राप्त होती है। इसे ही कम श्रम और अधिक फल कहा जाता है। इसे 'सूक्ष्म में मोक्ष' भी कहा जाता है।

'परिमाण ध्यान' का अर्थ अधिक समय बैठकर कम ध्यान स्थिति प्राप्त करना है। यानी ३ घंटे बैठकर कम से कम १० मिनट भी विचार रहित स्थिति प्राप्त नहीं कर पाना है। यह लोग अधिक समय तक बैठते हैं लेकिन कम ध्यान स्थिति प्राप्त करते हैं। अच्छे परिणाम शीघ्र प्राप्त नहीं कर पाते हैं। इसे 'अधिक श्रम - कम फल' कहा जाता है।

'गुणवत्ता ध्यान' करने वाले बुद्धिमान लोग होते हैं। क्योंकि यही ध्यान द्वारा अधिक लाभ प्राप्त करते हैं। इसलिए सबको ध्यान में गुणवत्ता (क्वालिटी) बढ़ानी है।

गुणवत्ता बढ़ने के लिए सबको शुरुआत में अधिक समय बैठना पड़ता है। बाद में कुछ आहार नियम का पालन करना पड़ता है। इसके साथ-साथ ध्यान साधना में श्रद्धा दिखानी होती है। श्रद्धा यानी रोज ध्यान करना है। ध्यान साधना में बैठने के बाद आंखें बंद करके श्वास पर ध्यान देते समय सब लोग विचारों में डूब जाते हैं। विचारों में जाने के तुरंत बाद विचारों को रोककर वापिस श्वास पर ध्यान रखना है। इसके विपरीत, विचारों पर ध्यान देकर सोचते हुए नहीं बैठना है। श्रद्धा से कोशिश करने से धीरे-धीरे विचार कम होते जाएंगे। अंत में सारे विचार कम हो जाएंगे और विचार रहित स्थिति प्राप्त होगी। यानी ध्यान स्थिति प्राप्त होगी। मन नियंत्रित हो जाएगा। अधिक शक्ति प्राप्त होगी। ध्यान की गुणवत्ता बढ़ेगी।

इसके साथ-साथ मन को नियंत्रित करके ध्यान स्थिति प्राप्त करने के लिए और कुछ बातों का पालन चाहिए।

## 5. मन को नियंत्रित कैसे करना है?

ध्यान में मन को नियंत्रित करने के लिए, आलोचना की परंपरा को कम करने के लिए, नीचे दिए गए विषयों का पालन हमारे दैनिक जीवन में करना है :-

- 1) प्रतिदिन ध्यान करना है।
  - 2) कोई काम करते-करते बीच में ध्यान किए बिना, काम को पूरा करने के बाद ध्यान करना चाहिए।
  - 3) जिस समय ध्यान संभव होता है और जहाँ संभव होता है, वहीं करना चाहिए।
  - 4) खाली समय व्यर्थ करे बिना, उस समय का ध्यान करने के लिए उपयोग करना है।
  - 5) सामूहिक ध्यान और पिरामिड ध्यान करने पर महत्व देना है।
  - 6) पूर्णिमा के दिन ही नहीं, बल्कि बाकी दिनों में भी ध्यान करना है।
  - 7) ध्यान करने के लिए दूसरोंको बोलना है। दूसरोंसे ध्यान करवाना है।
  - 8) संभव समय में मौन रखना है।
  - 9) मांसाहार को संपूर्ण रूप से छोड़ना है, अंडा तक नहीं खाना है।
  - 10) सीमित सात्त्विक शाकाहार लेना है।
  - 11) व्यर्थ की बातों में टांग नहीं अड़ानी है।
  - 12) अधिक सुनना है। कम बात करनी है।
  - 13) दूसरोंके दोष को नहीं बताना है। स्वयं के दोष को ठीक करना है।
  - 14) योगियों की पुस्तकें यानी आत्मज्ञान से संबंधित, आत्म अनुभव के साथ लिखी गई पुस्तकें पढ़नी हैं।
  - 15) ज्ञानियों के साथ साहचर्य करना है। यानी उनके संदेश सुनते रहना है।
- ऊपर दि गई बातों का पालन करने से मन को नियंत्रित कर सकते हैं।  
'ध्यान स्थिति' को बढ़ा सकते हैं।

# 6. ध्यान की संभाव्यता के लिए क्या करना है?

## निरंतर ध्यान

ध्यान अच्छे से करने के लिए और ध्यान में निपुणता हासिल करने के लिए निरंतर ध्यान करना आवश्यक है। यानी रोज ध्यान करना है। क्योंकि ध्यान मन के विचारों को दूर करता है, मन को खाली करता है और मन को नियंत्रित करता है।

अधिक समय तक ध्यान नहीं कर पाने का कारण विचार हैं। क्योंकि आंखें बंद करने के तुरंत बाद विचार प्रारंभ होते हैं। तरह-तरह के विचार जैसे कि दुखी, विषादी विचार पैदा होते हैं, जो व्यर्थ विचार होते हैं। व्यर्थ विचार ध्यान में अधिक देर तक बैठने नहीं देते हैं। हमारे लिए ध्यान कठिन कर देते हैं। हमारी कठिनाइयाँ बढ़ा देते हैं। अतीत के विचार मन में आते रहते हैं। इतना ही नहीं, जो पूरी नहीं हुई वह इच्छाएं मन में घूमती रहती हैं। एक के बाद एक आती रहती हैं।

इनके साथ-साथ आवश्यक काम याद आते रहते हैं। तुरंत उठकर उन कामों को पूरा करने का मन करता है, जिसकी वजह से हम ध्यान में अधिक देर तक बैठ नहीं पाते हैं।

पढ़ाई, नौकरी, व्यापार, विवाह, प्रेम, घर गृहस्ती, रिश्तेदार, कमाई, समस्या, तकलीफ, लड़ाई-झगड़े, ऐसी कई अनेक चीजें आंखें बंद करते ही आंखों के सामने घूमती रहती हैं और हमें शांति से आंखें बंद नहीं करने देती हैं। सोचिए, इतने सारे विचारों से भरा हुआ मन स्थिर कैसे रहेगा? इसलिए आंखें बंद करने से लोग डरते हैं। कोई भी काम करने के लिए उत्सुक होते हैं लेकिन आंखें बंद करने से डरते हैं। क्योंकि उन्हें विचारों से डर लगता है।

ऐसे विचारों से बाहर निकलने के लिए निरंतर ध्यान करना है। दिन में अधिक से अधिक समय आंखें बंद करके बैठे रहना है।

ध्यान में बैठने के बाद विचार आने पर, चिंता किए बिना विचारों को रोककर विचार करने वाले मन को श्वास की तरफ मोड़ना है। यानी साधारण रूप से हो रही श्वास प्रक्रिया की ओर मोड़ना है। नाक के अंदर और बाहर जा रही श्वास पर ध्यान देना है। कुछ देर तक श्वास पर ध्यान रखने के बाद वापस मन विचारों की तरफ जाने लगता है। यह मन का गुण है। विचार आने पर हमें विचारों के बारे में सोचते हुए नहीं बैठना है, तुरंत अपने ध्यान को श्वास पर मोड़ना है। ऐसे बार-बार करने से विचारों की तीव्रता कम होगी। धीरे-धीरे आलोचना रहित स्थिति प्राप्त करेंगे। इसे 'अभ्यास' कहा जाता है।

मन को नियंत्रित करने के मार्ग को बताने के लिए जब अर्जुन ने श्री कृष्ण से प्रार्थना की तो उन्होंने १) अभ्यास और २) वैराग्य का पालन करने के लिए कहा।

अभ्यास यानी रोज संगतता के साथ काम करना है। यानी कोई विचार मन में आने पर, उसे बंद करके ध्यान को श्वास पर मोड़ना है।

मन को विचारों से दूर करने से अधिक देर तक ध्यान में बैठ सकते हैं। इसके बजाय चिंतन करते रहेंगे तो अधिक देर तक ध्यान में नहीं बैठ पाएंगे, कठिनाई होगी। इसलिए ध्यान करने वाले लोगों को समय-समय पर अपने विचारों को बंद करके श्वास पर ध्यान मोड़ना होता है। इसलिए ध्यान करने वाले श्वास की मदद से अधिक देर तक आसानी से ध्यान में बैठ सकते हैं।

इतना ही नहीं, विचार आने पर उस विचार का तुरंत खंडन करने से विचार की शक्ति कम होगी। ऐसे बहुत बार करने से विचार पूर्ण तरीके से खत्म हो जाएगा। विचार की शक्ति पूर्ण तरीके से खत्म हो जाएगी। अब ध्यान में विचार बाधा नहीं डालेंगे।

विचार का खंडन करने से विचार की शक्ति कम हुई है या नहीं, हमें कैसे पता चलेगा? इसे जानने के लिए आपके जीवन में हुई किसी घटना पर गौर कीजिए।

अगर वह छोटी घटना है तो ध्यान द्वारा केवल कुछ घंटों में आप उस घटना के विचार से दूर हो जाएंगे। अगर कोई बड़ी घटना है तो आप कई दिनों, महीनों और वर्षों के बाद ही उसके विचारों से बाहर निकल सकते हैं। ध्यान करते समय इस विषय पर गौर करने से आपको पता चल जाएगा।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए आपका बटुआ गुम गया है। उसमें केवल ₹१०० थे। छोटी घटना है, फिर भी थोड़ा दुख देती है। आप सोचेंगे कि “अरे! बिना बात मैंने अपना बटुआ गुमा दिया! थोड़ा सावधान रहती तो शायद मेरा बटुआ बच जाता। मैंने इतनी लापरवाही क्यों की? भगवान की दया है कि उसमें कम पैसे थे। अगर अधिक पैसे होते तो क्या होता?” ऐसे विचार मन में आते हैं। इस घटना पर सोचते हुए कुछ दिनों तक दुखी रहते हैं।

ऐसे लोगों को ध्यान में बैठने के बाद सबसे पहले वही घटना याद आती है। तब उस विचार का खंडन करके ध्यान को श्वास की ओर मोड़ना है। बार-बार वही याद आती रहेगी। थोड़ी देर विचारों का खंडन करने के बाद, बाद में उस विचार से निकलने में आपको कठिनाई नहीं होगी। यानी वह बार-बार याद नहीं आएगी। इसे आप करके देखिए आपको स्वयं पता चलेगा।

अगर घटना बड़ी होगी, जैसे मान लीजिए कि आप बैंक से तीन लाख रुपए निकालकर ले जा रहे हैं, तभी किसी चोर ने आपका पैसे का थैला चोरी कर लिया। या मानिए कि किसी कार्यक्रम में आपका कोई सोने का हार या हीरे का हार गुम गया। यह बहुत बड़ी बात है। ऐसी घटना के बाद हम बहुत महीनों तक दुखी होते हैं।

ऐसे समय में ध्यान कीजिए। केवल कुछ दिनों के बाद ही आप दुख से बाहर निकल जाएंगे।

इससे भी बड़ी घटना हुई है। मनिए कि आप चुनाव में हार गए हैं या आपके पति या पत्नी या इकलौता बेटा मर गया है। ऐसी घटनाओं को लोग जीवन भर भूल

नहीं पाते हैं। हमेशा यही याद आती रहती है। अनंत दुख का शिकार होते हैं। ऐसे लोगों को रोज घंटों तक ध्यान करना है। उस विचार का खंडन करते हुए ध्यान करना है। थोड़े महीनों बाद उस घटना के दुख से बाहर निकल जाएंगे। वह घटना उनको दुख नहीं देगी। हमेशा याद नहीं आएगी। जब घटना उन्हें याद नहीं आएगी तो वह दुख का शिकार नहीं होंगे।

इसका अभ्यास श्रद्धा से करने से अवश्य सफलता प्राप्त होगी। ध्यान अभ्यास द्वारा हर कोई अपने मन की गंदगी को यानि व्यर्थ विचारों को दूर कर सकता है। मन को साफ कर सकता है। आराम, शांति और आनंद से रह सकता है।

मन को साफ करने वाले इस काम को रोज करना है। जिस तरह हम रोज घर साफ करते हैं, उसी तरह रोज मन साफ करना है। अगर कुछ दिनों तक घर को साफ नहीं किया गया तो जिस तरह घर में कचरा फैल जाता है, उसी तरह रोज मन को साफ नहीं करने से मन में कचरा फैल जाएगा।

सिर्फ एक बार घर की साफ सफाई अच्छे से करके, बाद में सफाई करना बंद करने से जिस तरह घर के अंदर धूल फैल जाती है, उसी तरह कुछ दिन विशेष ध्यान करके, बाद में ध्यान छोड़ने से वापस मन में व्यर्थ विचार भर जाते हैं। जिस तरह गंदे और धूल भरे घर में रहा नहीं जा सकता है, उसी तरह व्यर्थ विचार वाले मन में रहा नहीं जाता है।

इसलिए रोज घर को साफ करने की तरह, रोज ध्यान करके मन को साफ करना है। निरंतर ध्यान करना है। किसी एक दिन अधिक घंटों तक ध्यान करना पर्याप्त नहीं होता है। केवल कुछ दिनों तक गुणवत्ता वाला ध्यान करना पर्याप्त नहीं होता है। क्योंकि ध्यान छोड़ने से वापस पहले की स्थिति पर पहुंच जाएंगे।

कुछ लोग थोड़े घंटों तक ध्यान करके इन घंटों को बढ़ाते हुए एक ही बार में २४ घंटे ध्यान करने की शक्ति प्राप्त कर लेते हैं। लेकिन जब वह कुछ दिनों तक ध्यान

करना छोड़ देते हैं तो वापस पहले जैसे बन जाते हैं। यानी जिस ध्यान को वह लगातार २४ घंटों तक करते थे वह अब नहीं कर पाएंगे। इतना ही नहीं, बल्कि पहले जैसी शांति भी उनके अंदर उपस्थित नहीं होगी।

सब लोग प्राकृतिक जीवन बिताने वाले लोग हैं। सब लोग पति, पत्नी, बच्चे, रिश्तेदार, दोस्तों के साथ जीवन बिताते हैं। कई सारी समस्याएं, दुख, बीमारियाँ भी लोगों के जीवन में होती हैं। रोज कठिन समय से गुजरना पड़ता है। इन सभी लोगों के लिए जीवन का बहुत समय देना पड़ता है। जिसके कारण उनके जीवन में कई घटनाएं होती रहती हैं। उनके साथ कई सारी असंबंधित घटनाएं भी होती रहती हैं। तरह-तरह की घटनाओं का प्रभाव लोगों पर होता है।

दिखाई देने वाली हर घटना मन के अंदर बैठ जाती है। जिस पर अधिक ध्यान देते हैं वह मन के अंदर रह जाती है। यह सब ध्यान के बीच में याद आती हैं। ध्यान में बैठने के बाद भी याद आती हैं। अशांत करती हैं।

इसलिए निरंतर ध्यान करने से हर दिन की घटना उस दिन साफ हो जाएगी और मन खाली हो जाएगा। ऐसे लोग कहीं भी ध्यान करने बैठ सकते हैं और कुछ समय के अंदर ध्यान स्थिति प्राप्त कर सकते हैं। घंटों तक आसानी से ध्यान में बैठ सकते हैं। ध्यान को आसानी से करते हैं, कठिनाई से नहीं। थोड़े समय में ही ध्यान करके बहुत सारी ध्यान शक्ति प्राप्त कर लेते हैं। जीवन में कई सारे लाभ प्राप्त कर लेते हैं। जल्द से जल्द विकास करते हैं। प्राकृतिक जीवन बिताने पर भी आध्यात्मिक विकास प्राप्त करते हैं। यह सब निरंतर ध्यान द्वारा ही संभव है।

इसलिए पत्री जी ने 'निरंतर ध्यान' करने को कहा है। इतना ही नहीं, थोड़ा भी समय मिलने पर आंख बंद करके ध्यान करने के लिए कहा है। १५ मिनट समय मिलने पर १५ मिनट, या १० मिनट समय मिलने पर १० मिनट ध्यान करने के लिए कहा है। कम से कम ५ मिनट का समय मिलने पर भी ध्यान करने के लिए कहा है।

क्योंकि ५ मिनट के ध्यान में भी कम से कम एक व्यर्थ विचार तो मन से निकल सकता है। कम समय होने पर भी ध्यान करने से मन के अंदर से कई व्यर्थ विचार बाहर निकाल सकते हैं।

इसलिए थोड़ा समय मिलने पर भी 'ध्यान स्थिति' प्राप्त करने के लिए नहीं, बल्कि कम से कम मन से एक व्यर्थ विचार तो निकालने के संकल्प से ध्यान किया जाता है। ऐसा करके धीरे-धीरे ध्यान स्थिति प्राप्त कर सकते हैं। ऐसे लोगों के लिए ध्यान हमेशा संभव होता है।

इसलिए अच्छे से ध्यान करने के लिए और ध्यान में विचार कम करने के लिए पत्री जी द्वारा बताए गए विषय के अनुसार थोड़ा भी खाली समय मिलने पर ध्यान करना है। निरंतर ध्यान करना है। इसी को श्री कृष्ण ने 'अभ्यास' कहा है और शिर्डी साईं बाबा ने 'श्रद्धा' कहा है।

## **बहुत बार बैठने पर भी विचारों के कम नहीं होने का क्या कारण है?**

हमें एक और संदेश की निवृत्ति करनी है। बहुत लोग कहते हैं कि कितनी भी देर बैठने पर विचार निरंतर आते ही हैं। विचार कम नहीं हो रहे हैं। ऐसे बैठने से क्या लाभ है? यही बहुत सारे लोगों का प्रश्न होता है।

यहाँ आपको जानना है कि विचारों के साथ कितनी भी देर बैठने से समय व्यर्थ नहीं होता है। क्योंकि उस समय में आप कोई ना कोई ऐसा समय बिताएंगे जहाँ आपको विचार रहित स्थिति प्राप्त होगी और कुछ विचारों को आपने निकाल दिया होगा। लेकिन इस बात का आपको पता नहीं होता है। बचपन से आपके मन में कई सारे विचार घर बनाकर बैठे होते हैं। इस प्रकार, रोज कोई ना कोई घटना आपके मन में होती है। कुछ विचार जाने पर भी, लाखों विचार अभी भी आपके मन में होते हैं। यहाँ आप कह रहे हैं कि विचार आ रहे हैं! जो विचार छूट गए हैं उनके बारे में आप नहीं

सोच रहे हैं! हमेशा आप आने वाले विचारों के बारे में बता रहे होते हैं लेकिन जो विचार चले गए हैं उनके बारे में बात नहीं कर रहे होते हैं।

इसलिए इस बात पर आपको गौर करना है। आपको दुख देने वाले कुछ विचार चले गए होंगे। कोई ना कोई विचार आता रहेगा। इसलिए बहुत देर बैठने पर भी आपको विचार आने जैसा लगता है। इसलिए आप विचार आने के बारे में संदेह करते हैं।

हमने अभी-अभी विचारों को खाली करना शुरू किया है। सारे विचार एक साथ कैसे चले जाएंगे? धीरे-धीरे जाएंगे। इसलिए ध्यान की प्रारंभ दशा में बहुत देर तक ध्यान करना होता है। धीरे-धीरे विचारों को नियंत्रित करने के बाद ध्यान का समय कम करना है। इसलिए जान लीजिए। ध्यान में बैठना कभी व्यर्थ नहीं होता है। हमेशा लाभदायक होता है।

## वैराग्य

अच्छे से ध्यान की संभाव्यता के लिए 'वैराग्य' भी आवश्यक है। वैराग्य का मतलब सब कुछ छोड़कर हिमालय या किसी आश्रम जाना नहीं है। वैराग्य का मतलब सभी चीजों पर ममता छोड़ देना है।

यानी घर गृहस्ती पर ध्यान दे सकते हैं, संसार के सुख का आनंद ले सकते हैं, लेकिन इन सभी चीजों पर ममता छोड़ देनी है। पति और पत्नी के साथ रहना है लेकिन उन पर ममता नहीं रखनी है।

क्योंकि पति, पत्नी और बच्चों के प्रति ममता रखने से अगर उन्हें कोई भी कठिनाई आएगी तो हम सङ्क पर आ जाएंगे। उनकी कठिनाई दूर करने के लिए अधर्म और पाप करेंगे। जिसे ममता नहीं है वह केवल सेवा करता है, मदद करता है, बीवी बच्चों के लिए पाप नहीं करता है। अधर्म का रास्ता नहीं चुनता है।

धन कमा सकते हैं। लेकिन धन पर ममता नहीं पालनी है। क्योंकि धन पर ममता पालने से धन प्राप्त करने के लिए गलत रास्ता चुनेंगे। अधर्म का रास्ता चुनेंगे। ममता के बिना रहने से अधर्म का रास्ता चुनने की आवश्यकता नहीं होती है। धन कमाने के लिए गलतियाँ नहीं करते हैं। बिना ममता के रहना वैराग्य है। हर कोई वैराग्य द्वारा अपने मन को नियंत्रित कर सकता है। उनके लिए ध्यान की संभाव्यता भी अच्छे से होती है।

## मध्य मार्ग

ध्यान की संभाव्यता के लिए मध्य मार्ग आवश्यक है। गौतम बुद्ध ने इसी मार्ग को अपनाया है। हर विषय में 'अति' काम नहीं करती है।

अति आहार, अति निद्रा, अति ध्यान भी ठीक नहीं है। सभी चीजें मध्यम रूप से करनी हैं। यानी उपयुक्त सीमा तक करनी हैं। इसी बात को श्री कृष्ण ने भी बताया है।

**२६ोक्तः युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**

**युक्तस्वप्रावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥६.१७॥**

**तात्पर्य :** उस पुरुष के लिए योग दुःखनाशक होता है, जो युक्त आहार और विहार करने वाला है, यथा योग्य चेष्टा करने वाला है और परिमित शयन और जागरण करने वाला है।

युक्त आहार, विहार, काम और नींद का पालन करने वाला योगी दुख से बाहर निकलता है। इसका विवरण पत्री जी ने इस प्रकार दिया है।

गौतम बुद्ध का अत्यंत प्रधान आध्यात्मिक सूत्र मध्य मार्ग है, कहते हुए आध्यात्मिक मार्ग में रहने वाले यानी ध्यान करने वालों को नीचे दिए गए मुख्य विषय का पालन करने के लिए कहा गया है।

सीमित भोजन, सीमित आहार, सीमित निद्रा, सीमित ध्यान करना है।

आध्यात्मिक रूप से विकास करने वालों को घर गृहस्ती का निर्माण भी करना है। इसलिए ध्यान को इहलोक धर्म और दैनिक आवश्यकताओं के बीच नहीं लाना है।

ध्यान में एक स्तर पर पहुंचने के बाद, केवल रात दिन ध्यान करते हुए नहीं बैठ जाना है। ध्यान के साथ-साथ ध्यानियों की पुस्तकें पढ़नी हैं। ध्यानियों के साथ रहना है। ध्यान मार्ग में सेवा करनी है। ध्यान और ज्ञान को सब तक पहुंचाना है। यह सब करते हुए घर गृहस्ती को संभालना है। हर विषय में मध्य मार्ग का उपयोग करने वालों का ध्यान अच्छा होगा। उनकी ध्यान स्थिति भी बढ़ेगी। आत्मज्ञान भी शीघ्र प्राप्त होगा। यही पत्री जी का संदेश है।

## **तीन प्रकार के विष**

अच्छे से ध्यान करने के लिए, ध्यान द्वारा जीवन में लाभ प्राप्त करने के लिए, और कुछ विषय का पालन करना है। मुख्य रूप से रोज ध्यान करना है। निरंतर ध्यान करना है। शांत जगह ढूँढ़नी है, थोड़ा अंधेरा करना है, कोई आधे अधूरे काम हैं तो उन्हें पूरे करना है। अधिक से अधिक सामूहिक ध्यान और पिरामिड ध्यान करना है। ऐसे करते हुए तीन विष को छोड़ना है - 1) शारीरिक विष 2) मानसिक विष 3) आध्यात्मिक विष

## **शारीरिक विष**

सबसे पहले शारीरिक विष के बारे में जानते हैं। आपको शारीरिक आहार नियम का पालन करना है। नहीं तो वह आपके मन को प्रभावित करेगा। सहज रूप से आप जिस आहार को लेते हैं वह जीर्ण होकर, शक्ति बनकर, आपके शरीर के कार्य करने के लिए उपयोग होता है। सारा शरीर आहार ही है। क्योंकि आहार नहीं लेने से शरीर कमज़ोर हो जाता है। इसलिए आपके द्वारा लिया गया आहार आपके शरीर को और साथ-साथ आपके मन को भी प्रभावित करता है क्योंकि आपका मन आपके

शरीर का एक सूक्ष्म भाग है। इसलिए आपके द्वारा लिया गया आहार आपके मन को शासित करता है। सबसे पहले रजोगुण वाले मांसाहार को बंद करना है। क्योंकि आपकी मानसिक स्थिति पर शाकाहार और मांसाहार का अलग-अलग असर होता है। इस बात को समझने के लिए आपको १ महीने तक शाकाहार और १ महीने तक मांसाहार लेकर, आपकी मानसिक स्थिति पर गौर करने पर, आपको स्वयं पता चल जाएगा।

इसी प्रकार, मांसाहार के साथ तमोगुण वाले आहार को छोड़कर, सात्त्विक आहार लेना है। यानी मसालेदार चीजें, लहसुन, अचार, फ्रिज में रखा हुआ खाना, किण्वित भोजन नहीं लेना है। हमेशा सात्त्विक आहार लेना है। इसके साथ फल और फल का रस लेना है। सीमित आहार लेना है। यानी भोजन करने के बाद थोड़ी भूख बची रहनी चाहिए। इतना ही नहीं, बहुत बार पानी पीना है।

हमारे द्वारा सेवन किया गया आहार सही कार्य करके कमाया होना चाहिए। इस प्रकार आहार के विषय में सावधानी बरतने से ध्यान करने में मन को बहुत मदद मिलेगी। क्योंकि हमारे अंदर पाचन हुआ आहार भौतिक होने पर भी मानसिक स्वभाव को प्रभावित करता है।

आहार के स्वभाव से मन में कुछ विचार पैदा होते हैं। कुछ इच्छाएं पैदा होती हैं। मन कुछ इच्छाओं के सामने घुटने टेक देता है। इसलिए मन को शक्ति देने वाले आहार को लेना चाहिए। ध्यान स्थिति और मन की शून्यता में मदद करने वाले आहार को लेना चाहिए।

इसलिए एक और बार याद कीजिए - "मांसाहार का सेवन करना विष लेने जैसा होता है।"

## मानसिक विष

दूसरा मानसिक विष है - बह्य के जहरीले आहार को छोड़ने की तरह सूक्ष्म बातों को छोड़ देना है। रोज अपने मन के अंदर जा रही बातों पर गौर करना है।

साधारण रूप से यह सबको समझ नहीं आता है। अखबार पढ़ते हैं, टीवी देखते हैं, सिनेमा या किसी मनोरंजक कार्यक्रम को देखते हुए समय बिताते हैं। रेडियो सुनते हैं। समय बिताने के लिए दूसरों से बातें करते हैं। आवश्यकता नहीं होने पर भी दूसरों की बातों में टांग अड़ाकर, व्यर्थ लड़ाई झगड़े करके अपना सिर दर्द करते हैं। दूसरों के साथ गपशप करते हुए हमारे मन के कचरे को उनके अंदर डालते हैं। उनके कचरे को हम लेते हैं। कचरे को संचय करने की परिस्थिति से बचना चाहिए। अभी आपके अंदर बहुत सारा कचरा संचय हुआ है। सबसे पहले इस कचरे को मन से निकालना है। उतना भी पर्याप्त होगा।

अपने अंदर के कचरे को बाहर निकालने के लिए, और नए कचरे को नहीं लाने के लिए, सबसे पहले आपको बात करना और बातें सुनना कम करना होगा। केवल आवश्यकता होने पर ही बात करना और सुनना होगा। आवश्यक पुस्तकें यानी ध्यान से संबंधित पुस्तकें पढ़नी होंगी। टीवी में अच्छे कार्यक्रम देखने होंगे। दूसरों की लड़ाई में टांग नहीं अड़ानी होगी। इस प्रकार धीरे-धीरे बात करना और दूसरों की बातें सुनना कम करने से, निर्मलता और प्रशांतता आपके मन में पैदा होंगी। निर्मलता को आप अपने मन में महसूस कर सकते हैं। वही ध्यान स्थिति को बढ़ाने में आपकी मदद करेगी। इस प्रकार आपके मन को खाली करना है। बिना विचार वाले समय को बढ़ाना है। ध्यान में पूर्णता प्राप्त करने के लिए विचार रहित समय आपकी मदद करेगा।

## आध्यात्मिक विष

इसी प्रकार, तीसरे विष को भी निकालना है। वह 'आध्यात्मिक विष' है। आध्यात्मिक विष यानी 'अहंकार'। इस विष को दूर करके आत्मा को निर्मल करना है। जब 'मैं' वाली भावना आपसे दूर हो जाएगी, उसी क्षण आप महा शून्य के अंदर पहुंच जाएंगे।

"मैं हिंदू हूँ मुसलमान हूँ ईसाई हूँ भारतीय हूँ इस प्रांत वाला हूँ उस धर्म वाला हूँ इस खानदान वाला हूँ उस आचार वाला हूँ" कहना विष है। आपको केवल इतना मानना है कि "मैं मानव हूँ।" ऐसा मानने से आपकी ध्यान साधना का फल बहुत शीघ्र मिलेगा।

आध्यात्मिक विष होने वाले "मैं" नामक अहंकार को छोड़ने के लिए इन सारी बातों को आपको याद रखना है। आपकी आंखों को दिखाई देने वाली सभी चीजें शाश्वत नहीं हैं। आपको महसूस करना है कि सारी चीजें एक ना एक दिन अंत होने वाली हैं। धन, पैसा, नाम, खूबसूरती, जवानी, स्वास्थ्य, सबका अंत हो जाएगा। आपका जीवन भी शाश्वत नहीं है। इन सभी बातों को याद करते रहेंगे तो आपके अंदर का अहंकार दूर हो जाएगा।

इसी प्रकार, आपको ग्रहण करना है कि शरीर आत्मशक्ति द्वारा ही काम करता है। आँखें देख सकती हैं, कान सुन सकते हैं, जीभ बात कर सकती है, ये सब केवल आत्मा के उपस्थित होने तक ही होता है। आत्मा नहीं होगी तो यह सब काम नहीं करेंगे। इसलिए कितनी भी सफलता हासिल कर लो, कितने भी बड़े आदमी बन जाओ, इसका मूल कारण आत्मा है। आत्मा यानी भगवान है। इस भावना में रहने से अहंकार नहीं पैदा होगा। क्योंकि आपकी सफलता के पीछे का कारण भगवान हैं, आप नहीं।

इन तीन चीजों को छोड़ने से आप बहुत शीघ्र ध्यान में अच्छे फल हासिल कर पाएंगे। विचार नियंत्रित करके, अच्छे स्थान पर पहुंच पाएंगे। आप जानेंगे कि ब्रह्मर्षि सुभाष पत्री जी द्वारा बताई गई चीजें सत्य हैं।

## 7. निरंतर ध्यान करना असंभव क्यों लगता है?

बहुत लोग कहते हैं कि, "हमारे लिए ध्यान करना कई बार असंभव लगता है। वैसे तो हम अच्छे से ध्यान कर पाते हैं, बहुत देर तक बैठ पाते हैं, लेकिन कुछ बार संभव नहीं होता है। देर तक बैठ नहीं पाते हैं। हमें क्या करना चाहिए?"

ध्यान में बैठने पर हर बार ध्यान का संभव होना आवश्यक नहीं है। हर बार ध्यान स्थिति प्राप्त करना आवश्यक नहीं है। क्योंकि सब लोग प्रारंभिक दशा में हैं! सांसारिक जीवन से संबंधित प्राकृतिक जीवन में हैं। इसलिए कई बार ध्यान करना संभव नहीं होता है। इसकी वजह से आपको दुखी होने की आवश्यकता नहीं है। चाहे ध्यान संभव हो या नहीं, आपको ध्यान करने के लिए बैठना है। निरंतर बैठने से धीरे-धीरे ध्यान स्थिति की आदत होगी। पूर्ण ध्यान स्थिति प्राप्त होगी। थोड़े दिनों बाद अच्छी तरह से बहुत देर तक बैठ पाएंगे।

लोग समझते हैं कि वे ध्यान में नए हैं इसलिए ध्यान स्थिति प्राप्त करना उनके लिए शीघ्र संभव नहीं हो पा रहा है। लेकिन ध्यान में वरिष्ठ होने वाले लोगों को भी कुछ बार ध्यान संभव नहीं होता है। बहुत देर तक ध्यान में बैठ नहीं पाते हैं। यह सर्वसाधारण है। इसके बारे में अधिक सोचने की आवश्यकता नहीं है।

सीनियर क्रिकेटर कपिल देव कितने महान गेंदबाज हैं, फिर भी कुछ बार उनकी हर गेंद विकेट तक नहीं पहुंचती है। उनमें से बहुत गेंद वाइड बॉल भी होती है। सीनियर होने पर भी, बहुत सारा अनुभव होने पर भी, उनकी हर गेंद विकेट तक क्यों नहीं पहुंचती है? क्योंकि यह सबके लिए सर्वसाधारण है। कुछ बार निपुण लोग भी कोई काम ठीक से नहीं कर पाते हैं। क्या कुछ बार गेंद सही नहीं जाने से कपिल देव गेंदबाजी छोड़ देंगे? नहीं ना!

इसी प्रकार, कितना भी वरिष्ठ ध्यानी हो, कुछ बार ध्यान संभव नहीं होता है। इसके कारण वह ध्यान नहीं छोड़ते हैं। बैठे रहते हैं। बार-बार कोशिश करते हैं। संभव होने या नहीं होने पर भी बैठे रहते हैं, जिसके कारण धीरे-धीरे वे ध्यान अनुभव प्राप्त करते हैं। महान बनते हैं।

प्रारंभिक दशा में ध्यान करने वालों को निराश नहीं होना चाहिए। ध्यान नहीं छोड़ना चाहिए। कठिन होने पर भी बैठे रहना चाहिए। तभी ध्यान में विकास करेंगे। जीवन में लाभ प्राप्त कर पाएंगे।

## 8. ध्यान साधना में प्रगति करने वाले लोगों की स्थिति!

ध्यान साधना जारी रखने से धीरे-धीरे आपकी साधना प्रगति प्राप्त करेगी। यानी आपके अंदर आध्यात्मिक विकास होगा। आपके व्यवहार में बदलाव आएगा।

इसलिए क्या आपकी साधना सही हो रही है या नहीं? प्रगति है या नहीं? इस विषय पर सबसे अधिक ध्यान रखना है। मुख्य रूप से आपके व्यवहार में नीचे दिए गए परिवर्तन होने चाहिए। तभी आपकी ध्यान साधना प्रगति कर रही होगी।

1. एक ही बार २ या ३ घंटों तक लगातार बैठे रहना!
2. ध्यान में और कुछ देर तक बैठे रहने की इच्छा होना!
3. समय पर ध्यान करने की तड़प!
4. ध्यान नहीं करने पर कुछ गुम हो जाने जैसी भावना!
5. ध्यान के बारे में सबको बताने की बेचैनी!
6. किसी भी मनुष्य से मिलने पर ध्यान से संबंधित विषयों के बारे में बात करना!
7. ध्यान से संबंधित विषय में दिलचस्पी!
8. दूसरे ध्यान योग को देखकर आनंद महसूस करना!
9. दूसरे प्रपंच विषयों में दिलचस्पी कम होना!
10. ध्यान प्रचार कार्यक्रम में उपस्थित ना होने पर समय व्यर्थ करने की भावना!
11. अपने व्यवहार, बात करने के तरीके और गुण में बदलाव नजर आना!
12. स्वयं को ही नहीं, बल्कि दूसरों की मदद करने की भावना!
13. और चीजें जानने की तड़प!
14. मांसाहार और स्वाद के प्रति इच्छा ना होना!
15. भोजन का परिमाण कम करना!
16. केवल सात्त्विक आहार लेने के लिए मन चाहना!
17. शारीरिक सुख मिलने या ना मिलने पर अधिक ध्यान नहीं देना!
18. कितनी भी समस्याएं हों, उन पर ध्यान ना देना!
19. कितनी भी कठिनाई या दुख आए, दुखी ना होना!

20. पहले से अधिक जोशीले होकर काम करना!
21. बहुत सारे काम करने पर भी थकावट महसूस नहीं करना!
22. स्वास्थ्य और शक्ति में बदलाव देखना!
23. अतीत की घटनाएं याद ना आना!
24. भविष्य के बारे में नहीं सोचना!
25. हमेशा वर्तमान के बारे में सोचते हुए, वर्तमान में जीवन बिताना!
26. छोटी-छोटी बातों पर अधिक चिंता नहीं करना!
27. किसी के कुछ कहने पर या विमर्श करने पर अधिक ध्यान ना देना!
28. दूसरों द्वारा कही गई बातों पर अधिक ध्यान ना देना! दूसरों के मामलों में दखल नहीं देना!
29. दूसरों के दोष को बताकर उन्हें बेइज्जत नहीं करना!
30. स्वयं के अंदर के दोष को ठीक करने की कोशिश करना!
31. दूसरों के द्वारा कही गई बातों को नजरअंदाज करना!
32. "यह शरीर मैं नहीं हूँ" वाली भावना महसूस करना!
33. खानदान, धर्म, जाति, प्रांत से संबंधित भावनाएं ना होना!
34. केवल परिवार के बारे में ही नहीं, बल्कि अपने (आत्मा) के बारे में ख्याल करना!
35. बड़े लोगों के प्रति, धनवान के प्रति, छोटे लोगों के प्रति, सामान्य लोगों के प्रति समान भावना रखना और समान व्यवहार करना!
36. दूसरों के पैर नहीं छूना!
37. ध्यान में प्राप्त होने वाले अनुभव के बारे में नहीं सोचना!
38. ध्यान से संबंधित कार्यक्रम में जोश से शामिल होना!
39. ध्यान के बारे में पता चीजों को सब लोगों तक पहुंचाने की तड़प, इच्छा होना!
40. जीवन के बारे में जानने की इच्छा होना!
41. आध्यात्मिक पुस्तकें पढ़ने की इच्छा होना!
42. कुछ पढ़ने या सुनने पर पहले से अधिक ग्रहण करना!

43. आवश्यक विषय को पहले से अधिक याद रखना!
44. पहले से अधिक, केवल एक विषय पर एकाग्रता रखना!
45. किए गए सारे काम में 'मैंने किया है,' 'मैं कर रहा हूँ' वाली भावना कम हो जाना!
46. किए गए काम से परिणाम प्राप्त होगा या नहीं होगा?' ना सोचना!
47. किए गए काम द्वारा वाहवाही की अपेक्षा ना करना!
48. वाहवाही से अधिक खुश नहीं होना और विर्मर्श से अधिक दुखी नहीं होना!
49. कोई काम करने से पहले की तरह नहीं डरना!
50. पहले से अधिक आनंदमय जीवन गुजारना!
51. सीमित बात करना, व्यर्थ के संदर्भ में मौन रखना!
52. सीमित निद्रा लेना!

### **ध्यान की पद्धति - श्वास पर ध्यान**

हर किसी को अपने लिए उपयुक्त सुखासन में आराम से बैठकर... दोनों हाथों को मिलाकर... आंखों को बंद करके... सहज रूप से होने वाले उछास और निश्वास पर गौर करना है!

बीच में कई सारे विचार हमारे मन में आते रहते हैं, उन सबका खंडन करते हुए... वापस हमारे ध्यान को श्वास पर लाना है... ध्यान भटकता रहेगा लेकिन वापस श्वास पर ध्यान लाते रहना है... धीरे-धीरे... विचार रहित स्थिति प्राप्त होगी... चित्तवृत्ति का निरोध होगा... मन शून्य बन जाएगा। मन शांति प्राप्त करेगा। यहीं ध्यान स्थिति है।

इस विचार रहित स्थिति में प्राप्त होने वाले शारीरिक, तंत्रिका व्यवस्था और आत्मानुभव पर ध्यान देते रहना है। उस स्थिति में असीमित विश्वमय प्राणशक्ति शरीर के अंदर प्रवाहित होकर तंत्रिका व्यवस्था की शुद्धि करती है। इस शक्ति के कारण सारे रोग दूर हो जाते हैं। तंत्रिका व्यवस्था की शुद्धि के कारण सारे कर्म दूर हो जाते हैं।

साधारण रूप से मनुष्य की उम्र जितनी है... कम से कम उतने मिनट तक... हर रोज दिन में दो बार... ध्यान करना है।

## 9. ध्यान जीवन में प्रगति!

ध्यान जीवन की प्रगति को चार दशाओं में विभाजित कर सकते हैं। प्रारंभिक दशा में ध्यान साधना की शुरुआत करके धीरे-धीरे तीव्रता बढ़ानी है यानी बहुत देर तक ध्यान करना है।

धीरे-धीरे दूसरी दशा तक पहुंचना है। दूसरी दशा में स्वयं का ज्ञान बढ़ाते हुए, स्वयं के ज्ञान को दूसरों तक पहुंचाने को महत्व देना है। सबको ध्यान सिखाना है। यानी मास्टर बनना है। यह पहली दशा से अधिक विकसित दशा है।

तीसरी दशा में ध्यान के बारे में बताना ही नहीं, बल्कि सबके साथ ध्यान करवाने को महत्व देना है। लोगों के साथ रोज निरंतर ध्यान साधना करनी है। मंडल ध्यान (चक्र के आकार में बैठकर करने वाला ध्यान), पूर्णिमा ध्यान, सामूहिक ध्यान, प्रकृति ध्यान की व्यवस्था करके सबके साथ ध्यान करने को महत्व देना है। सबको ज्ञान बोध कराना है। अपने अनुभव का पुस्तक रूप में प्रकरण करके सबको पहुंचाना है। यह पहली दशा से अधिक विकसित दशा है।

इस प्रकार ध्यान करते हुए, दूसरों से कराते हुए, ध्यान से संबंधित कार्यक्रम का प्रयोजन करते हुए सीनियर मास्टर बनना ही चौथी दशा है। चौथी दशा में सब लोगों को ज्ञानी, मास्टर, यानी गुरु बनाने की कोशिश करनी है। यानी अपने जैसा तैयार करने की कोशिश करनी है। यह ध्यान जीवन में, ज्ञान और आध्यात्मिक जीवन में बहुत महान स्थिति है। क्योंकि ध्यान के बारे में बोध कराने वाले मास्टर को तैयार करना बहुत महान विषय है। यह ध्यान मार्ग में बहुत बड़ा विकास है।

90,000 लोगों को ध्यान के बारे में बोध कराने से अच्छा है अपने जैसे 90 मास्टर तैयार करना। अपने जैसे दस लोगों को तैयार करना 9,00,000 लोगों को ध्यान बोध कराने के बराबर है। इसलिए मास्टर को तैयार करना बहुत बड़ा और महान काम है।

सामान्य मानव की दुनिया से ध्यानी, ध्यान प्रचारक, मास्टर या मास्टर्स को तैयार करने वाला आचार्य बनने के लिए नीचे दिए गए विषयों का पालन करना है।

साधारण व्यक्ति ध्यान करने से ध्यानी बनेगा। ऐसा व्यक्ति अपने स्वयं के अनुभव से ध्यान से संबंधित पुस्तकें पढ़कर, दूसरों को बताने के लायक बनेगा। मास्टर बनेगा। ऐसा व्यक्ति सज्जन साहचर्य करके सबको ध्यान सिखाने वाला बनेगा। सबको ध्यान कराने की शक्ति प्राप्त करेगा। सीनियर मास्टर बनेगा। उस स्तर से बढ़कर, ऊपर जाने के लिए आध्यात्मिक मार्ग में सेवा करनी है। इसके साथ-साथ आचार्य साहचर्य करना है। ऐसा करने वाला दूसरों को मास्टर बनाने के स्तर तक विकसित होगा।

किसी व्यक्ति को ध्यान जीवन में सामान्य स्थिति से विकसित होने के लिए केवल ध्यान करना पर्याप्त नहीं होगा। ध्यान के साथ-साथ स्वाध्याय, सज्जन संगत्य, सेवा, आचार्य साहचर्य करने से ही जीवन में प्रगति और उत्तम स्थिति प्राप्त कर सकते हैं।

## 10. साधना के प्रकार

दुनिया में तरह-तरह की साधना दिखाई देती हैं। कौन सी साधना महान है? कौन सी साधना से अच्छे फल प्राप्त होते हैं? चलिए जानते हैं कौन सी साधना कैसी होती है!

हमने पहले जाना है कि मानव १) देह २) मन और ३) आत्मा का सम्मेलन है। यहाँ देह से अधिक मन महान है। मन से अधिक आत्मा महान है। क्योंकि देह मन के आदेश का पालन करता है। देह और मन आत्मा के आदेश का पालन करता है। आत्मा नहीं होगी तो देह नहीं होगा। इसलिए सबसे अधिक आत्मा महान है।

इसलिए देह साधना से अधिक आत्म साधना महान है। मनो साधना से अधिक आत्म साधना महान है। कैसे पता चलेगा कि देह साधना कौन सी है? मनो साधना कौन सी है? आत्म साधना कौन सी है?

1. आंख खोलकर करने वाली साधना देह साधना है।
2. आंख बंद करके करने वाली साधना मनो साधना है।
3. मन बंद करके करने वाली साधना आत्म साधना है, देव साधना है। भगवान को प्राप्त करने वाली साधना है। देव स्थिति प्राप्त करने वाली साधना है।

देह साधना करने वाले केवल देह से संबंधित लाभ प्राप्त करते हैं। मनो साधना करने वाले लोग केवल मन से संबंधित लाभ प्राप्त करते हैं। लेकिन आत्म साधना करने वाले लोग हर तरह के लाभ प्राप्त कर सकते हैं। उसके साथ साथ सभी समस्याओं से शाश्वत 'मुक्ति' प्राप्त कर सकते हैं।

वॉकिंग, जागिंग, खेल कूद, व्यायाम, योगासन, पूजा, भजन, प्रदक्षिणा, सूर्य नमस्कार, नदी स्नान, आँखें खोलकर करने वाली साधना के अंदर आते हैं। इनके द्वारा देह संबंधित लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

आँखें बंद करके किए जाने वाले मंत्र जाप, नामकरण और रूप जाप से मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं।

मन बंद करके किए जाने वाला 'श्वास पर ध्यान' आत्म साधना के अंदर आता है। इसके द्वारा सभी लाभ प्राप्त होते हैं।

इसके अनुसार, हम आसानी से अंदाजा लगा सकते हैं कि कौन सी साधना कैसी है! कौन सी साधना करने से कैसे लाभ प्राप्त होते हैं!

## 11. ध्यान महान क्यों है?

- मानव को रोग प्रदान करने वाला 'पाप' है।
- मानव को भोग प्रदान करने वाला 'पुण्य' है।
- मानव के भविष्य का निर्णय लेने वाला 'कर्म' है।
- मानव को पैसा देने वाली 'बचत' है।
- मानव के मूल्य को बढ़ाने वाला 'दान' है।
- मानव को नष्ट करने वाली 'हिंसा' है।
- मानव को शांति देने वाली 'आशा' है।
- मानव को शांति देने वाली 'संतुष्टि' है।
- मानव को दुख देने वाली 'वासना' है।
- मानव को पतन करने वाला 'अहंकार' है।
- मानव को सबके करीब करने वाला 'प्रेम' है।
- मानव को सबसे दूर करने वाला 'द्वेष' है।
- मानव की स्थिति को सूचित करने वाला 'गुण' है।
- मानव को भगवान बनाने वाली 'दया' है।
- मानव की आत्म स्थिति बताने वाला 'वाक' है।
- मानव को विजय प्रदान करने वाला 'धर्म' है।
- मानव को महान बनाने वाला 'ज्ञान' है।
- मानव को 'मुक्ति' प्रदान करने वाला 'सत्य' है।
- मानव को संस्कार प्रदान करने वाला 'ध्यान' है।
- इसलिए ध्यान सबसे महान है।

# 12. पात्र शुद्धि - पदार्थ शुद्धि - पाक शुद्धि

- तटवर्ति राज्य लक्ष्मी

दुख से बाहर निकलने के लिए मानव को आध्यात्मिक विकास करना आवश्यक है। आध्यात्मिक विकास करने के लिए सबसे पहले 'श्वास पर ध्यान' करना है। आध्यात्मिक विकास के लिए केवल ध्यान पर्याप्त नहीं है। ध्यान के साथ-साथ आहार नियम बदलना है। आहार नियम का पालन किए बिना आध्यात्मिक विकास संभव नहीं है। इसलिए चलिए जानते हैं किस प्रकार का आहार लेना है।

मुख्य रूप से शुद्ध आहार लेना चाहिए। क्योंकि आहार शुद्ध होने से ही ध्यान में मन लग सकता है। इस पर ही मन का आध्यात्मिक विकास आधारित होता है। चलिए जानते हैं आहार में किस प्रकार की शुद्धता होनी चाहिए। आहार में तीन प्रकार की शुद्धता होनी चाहिए -

(1) पात्र शुद्धि (2) पदार्थ शुद्धि (3) पाक शुद्धि

## (1) पात्र शुद्धि :-

आध्यात्मिक विकास के लिए पत्री जी ने बहुत सरल तरीके द्वारा आहार नियम बताए हैं। मांसाहार यानी मृत आहार, सड़ा हुआ और बदबूदार खाना होता है। इसलिए सबसे पहले पत्री जी मांसाहार को बंद करने के लिए कहते हैं। केवल मांसाहार को बंद करना ही नहीं, बल्कि उस बर्तन का भी उपयोग करने के लिए माना करते हैं जिसमें मांसाहार को पकाया हो। क्योंकि मांसाहार का दोष बर्तनों में भी होता है। उदाहरण के लिए, खेत में उपयोग किए गए एण्ड्रिन की बोतल हम फेंक देते हैं, क्या हम उसे साफ करके घर में उपयोग करने के लिए रखते हैं? नहीं ना! क्योंकि हमें पता है कि उस डिब्बे को कितनी भी बार साफ करने पर, उसके अंदर जहरीला पदार्थ है जो कभी साफ नहीं होगा। पत्री जी को पता है कि मांसाहार पकाए गए बर्तनों में इससे अधिक दोष होता है जो हमारी आंखों को दिखाई नहीं देता है। पत्री जी केवल दृश्य चीजों को ही नहीं, बल्कि अदृश्य दोष को भी देख सकते हैं। सूक्ष्म दोष को भी देख सकते हैं। ऐसे बर्तन में पकाए हुए आहार लेने से हमारा मन रजोगुण में चला

जाएगा। तमोगुण और रजोगुण वालों के लिए साधना असंभव है। इसलिए हमें जानना है कि आध्यात्मिक विकास के लिए पात्र शुद्धि कितनी आवश्यक है।

### **(2) पदार्थ शुद्धि :-**

पदार्थ शुद्धि का मतलब सड़े हुए, संग्रहित आहार पदार्थ को नहीं खाना। सेब, केला या कोई फल सड़ना शुरू हो रहा है, मतलब वह खराब हो चुका है। कुछ लोग फल के सड़े हुए हिस्से को निकालकर बाकी के फल को खाते हैं। ऐसे कभी नहीं करना चाहिए। इसी प्रकार, सुबह पकाए गए भोजन को शाम को नहीं खाना है।

फ्रिज में रखे हुए भोजन को कभी नहीं खाना है। ऐसे भोजन को खाने से तमोगुण बढ़ जाएगा और साधना में रुकावट बन जाएगा। इसलिए ताजा और गर्म भोजन खाना चाहिए। इसलिए पत्री जी पदार्थ शुद्धि रखने के बारे में कहते हैं।

### **(3) पाक शुद्धि :-**

पत्री जी पाक शुद्धि रखने के लिए कहते हैं। ध्यान करके शुद्ध मन से खाना बनाने से, उस भोजन को खाने वाले को स्वास्थ्य और आनंद मिलता है। भोजन बहुत मजेदार बनता है। बुरे विचारों से भोजन बनाने पर, उसे खाने वाले लोगों पर भी प्रभाव होता है। चलिए एक उदाहरण देखते हैं।

एक राजा ने एक साधु को भोजन के लिए आमंत्रित किया। राजा के घर भोजन बनाने वाला बावर्ची राजा के घर के चांदी के बर्तन को देखकर, अपने मन में बुरे विचार पैदा करता है। "इतना सारा चांदी का सामान है, इसमें से एक चम्मच अपने घर ले जाऊंगा तो राजा को कैसे पता चलेगा?" सोचकर एक चम्मच चुराकर अपनी जेब में डाल लेता है। बावर्ची ने इसी स्वार्थ भावना से भोजन तैयार किया।

भोजन करने के लिए आया हुआ साधु एक चांदी के गिलास को अपने झोले में डालकर आश्रम ले गया। आश्रम जाकर झोला खोलकर देखने से उसमें चांदी का गिलास निकल आया। साधु आश्रम लौटने के बाद सोचने लगा, "मैं तो सब कुछ छोड़कर आश्रम आया हूँ, फिर भी मैंने ऐसा चोरी का काम क्यों किया?" अपनी दिव्य दृष्टि द्वारा देखने से साधु को कारण पता लगा। भोजन बनाने वाले बावर्ची के मन में स्वार्थ भावना थी, वही भावना भोजन करने वाले साधु के मन में भी आ गई। तुरंत राजा

के पास जाकर साधु ने सारा किस्सा बता दिया। राजा ने बावर्ची को बुलाकर उसकी जेब में देखा, बावर्ची की जेब से चांदी का चमचा निकला।

इससे हमें जानना है कि हमारे विचार का प्रभाव हमारे द्वारा बनाए गए भोजन पर होता है। इसलिए उसे खाने वाले भी उसी प्रकार व्यवहार करते हैं।

इसलिए भोजन बनाते समय अच्छे विचार से सबके स्वस्थ और आनंदित होने की इच्छा रखते हुए, मन में कृत्रिम भाग नहीं रखते हुए भोजन बनाने से उसे खाने वालों पर अच्छा प्रभाव होता है। पदार्थ केवल स्वादिष्ट ही नहीं, बल्कि सबको आनंद भी देता है। इसलिए पत्री जी मांसाहारी के घर भोजन नहीं करते हैं। क्योंकि उन्हें पता है वह बहुत सूक्ष्म कमी भी सहन नहीं कर सकते हैं। क्योंकि वह हमारी साधना और आध्यात्मिक विकास के लिए रुकावट बनेगी। इसलिए जानिए कि पाक शुद्धि साधकों के लिए आवश्यकता है। पत्री जी के कदमों पर चलकर सब लोग पात्र शुद्धि, पदार्थ शुद्धि और पाक शुद्धि का पालन कीजिए। आध्यात्मिक विकास कीजिए। दुख से बाहर निकलिए।

### Note from the Publisher

platform for the mind, body & soul.

Are you looking to share your stories and experiences  
with the world? We publish a wide range of books  
on self-help and spirituality.

Visit our website to explore our books

[www.mbpublish.com](http://www.mbpublish.com)

Also, feel free to get back to us at [contact@mbpublish.com](mailto:contact@mbpublish.com),  
with any feedback or suggestions! We would love to hear from you.

Call us on +91 8447749297 for bulk orders,  
or if you'd like to publish with us.



MB  
Publishing  
House

f /mbpublishinghouse  
g @mbpublishinghouse

# 13. ध्यनियों द्वारा अनुसरण करने वाले मुख्य विषय

## - पत्री जी

ध्यान योग के लिए ब्रह्मर्षि पत्री जी द्वारा बताए गए नौ मुख्य विषय :-

### आहार:-

- 1) **सही आहार :-** सात्त्विक शाकाहार लेना चाहिए। तमोगुण और रजोगुण प्रधान होने वाला आहार नहीं लेना चाहिए। पापाहार यानी मांसाहार संपूर्ण रूप से छोड़ देना चाहिए। शुद्ध शाकाहारी भोजन खाना चाहिए। यही सही आहार है।
- 2) **मिताहार :-** भूख जितनी लगे, उतना ही आहार लेना चाहिए। खाना मजेदार होने पर भी गले तक नहीं खाना चाहिए। ऐसा करने से शरीर को बहुत नुकसान पहुंचता है।
- 3) **निराहार :-** यानी उपवास। कहा गया है, 'लंघन परम औषधि है।' इसलिए हर १५ दिन में एक बार, या महीने में एक बार निराहार रहना है। यानी व्रत या उपवास करना है।

### भाषण :-

- 4) **सही भाषण :-** बात करते समय सावधानी से बात करनी है। मुँह से निकल रही बात दूसरों के लिए या समाज के लिए लाभदायक होनी चाहिए। व्यर्थ बातें करने की आवश्यकता क्या है? हमारी बातें से किसी का दिल नहीं दुखाना चाहिए। किसी को नुकसान नहीं पहुंचाना है।
- 5) **मित भाषण :-** जितनी हो सके, उतनी कम बात करनी है। अधिक बात करने से बहुत सारे असत्य हमारे अंदर से आएंगे। जो हमारे लिए लाभदायक नहीं, बल्कि नुकसानदायक होंगे।
- 6) **निरभाषण :-** यानी मौन रहना! मौन रहने से शक्ति वापस मिलती है। गांधी जी बहुत बार मौन रहते थे। मेहर बाबा, रमण महर्षि ने अपने जीवन भर मौन रखा। इसलिए महीने में एक बार मौन रहना है।

### विचार :-

- 7) **सही विचार :-** हमारे विचार स्वार्थी नहीं, बल्कि समाज सेवा से संबंधित होने चाहिए। हमारे विचारों से हमें या समाज को लाभ होना चाहिए। जिस विचार से किसी का कुछ लाभ नहीं, ऐसे व्यर्थ विचार क्यों करने हैं?
- 8) **मित आलोचना :-** जितना आवश्यक है, उतना ही सोचना है। अधिक सोचने से शक्ति और मन की शांति व्यर्थ हो जाती है। बहुत सारी शारीरिक बीमारियाँ होती हैं। इसलिए जितना हो सके, उतना कम सोचना है।
- 9) **निरालोचन यानी ध्यान :-** मन में किसी भी प्रकार का विचार करे बिना रहना है। पतंजलि महर्षि ने "ध्यानं निर्विषय मनः" कहा है। यानी मन को विचार रहित करना ही निरालोचन है, वही ध्यान है। यह "श्वास पर ध्यान" से ही संभव है!

इन सबका पालन करने से ध्यान साधना में विकास प्राप्त कर सकते हैं। तदनुसार अनेक लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

# अनुबंध

## “ध्यानियों के प्रश्न... पत्री जी के उत्तर”

### प्रश्नोत्तरउपनिषद्

#### ध्यानियों के प्रश्न... पत्री जी के उत्तर

**प्रश्न :** क्या ध्यान करने से आत्मविश्वास बढ़ेगा?

**पत्री जी :** ध्यान करने से बढ़ने वाला ही **आत्मविश्वास** है! जीसस क्राइस्ट ने कहा है, “राई के दाने जितना आत्मविश्वास बड़े-बड़े पर्वत को भी हिला देता है।” ध्यान करने वालों के अंदर पहाड़ जितना आत्मविश्वास होता है। इसलिए वे जो चाहते हैं उसे पा सकते हैं!

---

**प्रश्न :** कहा जाता है... “लंघन परम औषधि है।”

**पत्री जी :** ‘लंघन’ का मतलब निराहार (बिना आहार) रहना। लंघन तीन प्रकार के हैं:-

(१) **शारीरिक लंघन** (२) **वाचिक लंघन** (३) **मानसिक लंघन**

**शारीरिक लंघन** से अधिक शक्तिशाली **वाचिक लंघन** होता है; **मानसिक लंघन** इससे अधिक शक्तिशाली होता है... यानी **‘ध्यान’**। इसलिए लंघन को केवल भौतिक देह तक ही सीमित किए बिना, **‘मौन’** द्वारा बातों... और **‘ध्यान’** द्वारा मन को शून्य बनाने के लिए अभ्यास करते रहना है।

---

**प्रश्न :** क्रोध, डर, चिङ्गिझापन जैसे लक्षण कैसे दूरकर सकते हैं?

**पत्री जी :** क्रोध, डर और चिङ्गिझापन मानव के साधारण लक्षण होते हैं। इन्हें दूर करने की नहीं, बल्कि... कब, कहाँ और कैसे उपयोग करना चाहिए... तब, वहाँ, वैसे उपयोग करने की आदत डालनी चाहिए। बाथरूम में पलंग बिछाना और ड्राइंग रूम में बाथरूम रखने जैसे मूर्ख काम नहीं करते हैं! हर वस्तु की अपनी अपनी जगह होती है... उसी प्रकार क्रोध, डर, हँसी, आनंद और चिङ्गिझापन जैसे हर एक लक्षण का भी अपना अपना स्थान होता है! निरंतर ध्यान साधना द्वारा हमारा आंतरिक हमें पता

चलेगा... हमारे साधारण लक्षण हमें पता लगेंगे। जीवन में किसे कहाँ रखना है पता चलेगा। सबको अपनी विशिष्ट जगह पर रखने से... हर क्षण हमें आनंद प्राप्त होगा। ध्यान नहीं करने से, किस लक्षण को कहाँ रखना है और कब उपयोग करना है, पता नहीं चलेगा। सब कुछ गड़बड़ लगेगा और जीवन भी उथल-पुथल लगेगा।

---

**प्रश्न :** बिना तनाव के शांत कैसे रहना है?

**पत्री जी :** 'तनाव' केवल आपको ही नहीं, बल्कि सबको होता है! महाभारत युद्ध करने के लिए अस्त्र और शस्त्र वाले अर्जुन को भी युद्ध के बीच "तनाव" शुरू हुआ था!

"शत्रु सेना के साथ खड़े हुए द्रोणाचार्य की हत्या कैसे करनी है? भीष्म पितामह को कैसे मार गिराना है? क्या युद्ध करना अब आवश्यक है?"... ऐसे बहुत सारे विचार अर्जुन के दिमाग में आए थे। अर्जुन व्याकुल हो गया। अर्जुन की परिस्थिति देखकर श्री कृष्ण को उस पर दया आई। तब श्री कृष्ण ने कहा, "हे अर्जुन! सबसे पहले तुम योगी बनो!"

अर्जुन महावीर था और उसके पास कई अस्त्र-शस्त्र और सेना थीं फिर भी उसे तनाव हुआ... हाथ में किसी भी शस्त्र के बिना वाले '**श्री कृष्ण**' को कोई तनाव नहीं हुआ! वह आराम से बैठे हुए थे! क्योंकि वह बचपन से ध्यान साधना करने वाले महान **योगेश्वर** थे। ध्यान विद्या में निष्ठात होने वालों को श्री कृष्ण की तरह कभी तनाव नहीं होगा!

इसलिए हर काम को बिना किसी तनाव के करने के लिए सुबह उठने के बाद सबसे पहले ध्यान करना है! नहीं तो अर्जुन जैसे तनाव अधिक होकर समस्या को देखकर समस्या से भागने का विचार आएगा!

---

**प्रश्न :** क्या हंसते खेलते आराम से रहने वाले बच्चों को ध्यान की आवश्यकता है?

**पत्री जी :** पहले से और भी अधिक, अच्छे से खेल कूदने के लिए, हंसने खेलने के लिए... ध्यान आवश्यक है!

---

**प्रश्न :** अच्छे से ध्यान करने के लिए कोई उपाय बताइए!

**पत्री जी :** पहले कभी पूजा, शास्त्र चर्चा नहीं करने वाले लोगों में ध्यान की आदत शीघ्र लग जाएगी। ५० साल की उम्र में नई भाषा सीखना कठिन होगा लेकिन छोटे

बच्चे के लिए आसान होगा। क्योंकि उसने पहले अन्य भाषाएं नहीं सीखी हैं। क्योंकि अन्य भाषाओं का प्रभाव उस पर नहीं है, वह आसानी से एक भाषा सीख लेता है। प्रभाव पड़ने के बाद नए विषय सीखने के लिए उन सारे प्रभाव को दूर करना पड़ेगा। ध्यान भी ऐसा ही है! इसलिए ध्यान में एकाग्रता के लिए बड़ों से काम समय बच्चों को लगता है। यहाँ '**उपाय**' यह है कि सारे विचार छोड़कर कुछ समय के लिए हमें भी '**छोटे बच्चे**' बनकर... अति सहज स्थिति में ध्यान के लिए बैठ जाना है!

---

**प्रश्न :** मेरा शरीर ध्यान में बैठने के थोड़ी देर बाद ही लद्दू जैसे घूम रहा है। शरीर आगे और पीछे झूल रहा है। इसका कारण क्या है?

**पत्री जी :** ध्यान करने से विश्व शक्ति प्राप्त होती है जो शरीर के सप्त चक्र द्वारा प्रवाह करते हुए, चक्र के नियंत्रण में बाधित भाग को शुद्ध करती है। यह शुद्धि की प्रक्रिया जिस भाग में होती है, उस भाग में दर्द और संवेदनाएं होती हैं। जिसने समय ध्यान करते हैं, उतने समय तक ही यह सब होता है। बाद में नहीं होता है। विश्व शक्ति अधिक ग्रहण करने पर शरीर में संवेदनाओं का आना साधारण है, इसलिए इस विषय पर अधिक चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। दर्द और संवेदनाएं आध्यात्मिक स्थिति के प्रगति के संकेत हैं। ध्यान मार्ग में रहने वाले अपने शरीर धर्म के अनुसार शक्ति देने वाले आहार नहीं लेने पर ऐसी परिस्थिति आती है।

---

**प्रश्न :** अच्छे से ध्यान करने के लिए क्या करना है?

**पत्री जी :** अच्छे से ध्यान करने वालों के साथ साहचर्य करना है। ध्यान का प्रबोध करने वालों के साथ रहना है! "पिरामिड संघ शरणम् गच्छामि" संकल्प करना है!

---

**प्रश्न :** ध्यान करने से किसी दूसरे लोक में रहने वालों से मिल सकते हैं क्या?

**पत्री जी :** आराम से मिल सकते हैं!! दूररहने वाले मास्टर के हमारे पास आने पर उन्हें देखने और उनसे बात करने और उनसे संदेश प्राप्त करने की शक्ति हम ध्यान द्वारा प्राप्त कर सकते हैं!

---

**प्रश्न :** क्या ध्यान करने वाले लोगों का परिवार हो सकता है?

**पत्री जी :** क्या आपके उद्देश्य के अनुसार योगी का परिवार नहीं होना चाहिए? योगेश्वर होने वाले श्री कृष्ण की ८ पत्नियों और बहुत बड़ा परिवार था! वशिष्ठ और

अरुंधती महान योगेश्वर हैं ना! “सुखमय घर गृहस्ती में ही निर्वाणमय आत्मवत जीवन है।” यही पिरामिड सिद्धांत है।

---

**प्रश्न :** श्वास पर ध्यान रखकर क्यों ध्यान करना है?

**पत्री जी :** “श्वास” अतीत से संबंधित भूतकाल नहीं है, आने वाले भविष्य से संबंधित भविष्य काल नहीं है। वह इस दिन से और इस क्षण से संबंधित वर्तमान है। इसलिए वर्तमान समय में हमारे मन को एक करने के लिए “श्वास पर ध्यान” ही एकमात्र मार्ग है। “श्वास पर ध्यान” द्वारा **भूतकाल** नामक राक्षस से... और **भविष्य** से बाहर निकलकर वर्तमान क्षण नामक अनंत आनंद में संपूर्ण जागरूकता के साथ जीवन बिता पाएंगे। **वर्तमान** के हर एक अनुभव को... महान ज्ञान के रूप में स्वीकार करते हुए... अपनी आत्मा को उच्च बनाकर जीने वाला आध्यात्मिक शास्त्रज्ञ है।

---

**प्रश्न :** ‘दान’ क्यों करना चाहिए?

**पत्री जी :** समाज में सब लोग सुख और आनंद से रहेंगे तो उनके साथ रहने वाले हम भी खुश रहेंगे। इसके लिए हमें **अन्न दान, वस्त्र दान, विद्यादान** जैसे अनेक आर्थिक दान के साथ **ध्यान-ज्ञान** जैसा आध्यात्मिक दान भी करना है।

---

**प्रश्न :** ‘काम कर्तव्य और प्रार्थना है’ मानने वाली संस्कृति फैल चुकी है। इस भगा दौड़ी की दुनिया में ध्यान करके अंतरात्मा पर ध्यान देने का समय किसे है?

**पत्री जी :** केवल इस जन्म में ही नहीं, बल्कि हजारों जन्मों के बाद भी ध्यान करके अंतरात्मा पर ध्यान देकर आत्मज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। नहीं तो... आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने तक हर नया जन्म कष्ट और दुख में कठिनाई उठाते ही रहना पड़ेगा। इसलिए... मरना, फिर जन्म लेना... इस चक्र को व्यर्थ में अनुसरित करने से अच्छा है कि इसी जन्म में ध्यान करके आत्म साक्षात्कार प्राप्त करें तो बहुत लाभ होगा... यही असली ‘काम’ भी है!

---

**प्रश्न :** मृत्यु, निद्रा, ध्यान, इन तीनों के बीच मौलिक अंतर क्या है?

**पत्री जी :** “मृत्यु, निद्रा, ध्यान” यह तीन ऐसी मौलिक प्रक्रियाएं हैं जिनमें हमने अपने शरीर को शाश्वत या अशाश्वत तरीके से... जाने या अनजाने में छोड़ देते हैं।

**“मृत्यु”** में अपने स्थूल शरीर को शाश्वत रूप से छोड़ देते हैं। **“निद्रा”** में अनजान होकर स्थूल शरीर से बाहर निकलकर सूक्ष्म शरीर के साथ मिलकर कुछ घंटे धूमने के बाद वापस अनजाने में शरीर में चले जाते हैं। **“ध्यान”** में हम पूरी जागरूकता के साथ अपने स्थूल शरीर को छोड़कर सूक्ष्म शरीर से मिलकर कई लोक और सूक्ष्म शरीर में यात्रा करते हैं... वहाँ ज्ञान प्राप्त करने के बाद वापस हमारे शरीर में चले जाते हैं।

---

**प्रश्न :** हमारे दैनिक जीवन में ‘ध्यान’ क्या मदद करेगा?

**पत्री जी :** निरंतर ध्यान द्वारा प्राप्त होने वाली विश्व शक्ति से हमारे अंदर के **शक्ति केंद्र** उत्तेजित होते हैं, जिसके कारण हम **शक्ति रूप** बन जाते हैं। इसके कारण हमारे द्वारा किए जाने वाले हर काम में गुणवत्ता और निपुणता की बढ़ोतरी होने से किसी भी काम को आसानी और आनंद से करके किसी **खेल** की तरह पूरा कर सकते हैं।

ध्यान में **निश्चलानंद स्थिति** तक पहुंचने की वजह से हम **आत्म शांति** और **साक्षी तत्व** के साथ आंखों के सामने वाली परिस्थितियों और उनके परिणाम को **सम स्थिति** में ग्रहण करते हुए... अपने द्वारा किए जा रहे काम पर ध्यान रख सकते हैं।

ध्यान हमें धीरे-धीरे ‘अत्यंत उत्तम अध्ययन किए गए शास्त्री परिप्रेक्ष्य’ से जुड़े हुए **बुद्धिजीवी** के रूप में बदल देगा। जिसके कारण परिस्थितियों और व्यक्तियों को समझने में हमारे अंदर बहुत बदलाव आएगा। हर विषय को परिपक्व शास्त्रीय रूप से समझाते हुए **‘संपूर्ण आत्म स्वेच्छा’** से हम निर्णय लेते हुए दूसरों की **आत्म स्वेच्छा** की इज्जत करते हुए... उनके साथ अद्भुत अनुबंध बनाते हुए लायक बनेंगे। इस प्रकार **“विश्व एकता”** की ओर **“विश्व संमवना (ज्ञान)”** की ओर यात्रा करते हुए... सदा ब्रह्मानंद स्थिति में जीवन बिताएंगे। “उचित ध्यान” हमें १) शक्ति स्वरूप २) निश्चल आनंद स्वरूप ३) बुद्धिजीवी बना देगा।

---

**प्रश्न :** ध्यान सीखने के लिए कुछ निवेश करना पड़ेगा क्या?

**पत्री जी :** करना पड़ेगा! **“निवेश”** यानी **“इनपुट”**! २४ घंटों में से कुछ समय विशेष रूप से ध्यान के लिए “निवेश” के रूप में खर्च करना पड़ेगा! किसी भी व्यापार में, लाभ

निवेश पर आधारित होता है... इसी प्रकार निवेश के रूप में खर्च किया गया "समय" यानी "इनपुट" पर आधारित हमारा "ध्यान फल" होगा।

---

**प्रश्न :** कोई नई इमारत बनाना शुरू करते समय भूमि पूजा करने की आवश्यकता है क्या?

**पत्री जी :** अवश्य करना चाहिए! कोई नया निर्माण करने से पहले जमीन पर आराम से ध्यान में बैठकर, थोड़ी देर तक सारी चित्त वृत्तियों का निरोध करना है। अपनी जागरूकता को धरती माँ के अंदर भेजकर उस धरती माँ से एक होकर... वहाँ निर्माण किए जाने वाली इमारत के लिए अनुमति लेनी है! धरती माँ के साथ ऐसा रिश्ता बनाने से दोनों के साथ मिलकर किए जाने वाले सारे काम अविघ्न होंगे! खुशबूदार अगरबत्ती उस जगह पर लगाकर... नारियल या केला या मीठा रखकर वहाँ के क्रीमी कीटक को भोजन कराना है! बिस्मिल्लाह खान जैसे वादक का मधुर संगीत सुनते हुए ध्यान करना है!

---

**प्रश्न :** इस देश में कई सारे डॉक्टर... अपने प्रिस्क्रिप्शन में दवाइयों के साथ मेडिटेशन भी करने के लिए कह रहे हैं...

**पत्री जी :** "सत्य" कौन नहीं चाहता है? चाहे वह डॉक्टर हो, मरीज हो, गृहणी हो, राजा हो, गरीब हो, पंडित हो, प्रधानमंत्री हो, जो कोई भी हो... अपने जीवन को शांतिपूर्ण बनाने के लिए उन्हें ध्यान करना होगा! सत्य के साथ जीते हुए आत्मज्ञान प्राप्त करना होगा! **ध्यान से स्वास्थ्य मिलता है!** इसलिए डॉक्टर अपने मरीजों को दवाइयों के साथ **ध्यान करने** की सलाह देते हैं। यह बहुत आनंददायक बात है।

---

**प्रश्न :** ध्यान करने से घर के वास्तु दोष जाएंगे क्या?

**पत्री जी :** एक कहावत है, 'एक बुरे बंदर ने सारे जंगल को बुरा बना दिया।' अनंत दोष हमारे अंदर भरकर, आलसी बनकर रहने से... हमारे घर और घर के आसपास की चीजों में दोष दिखाई देंगे। इसलिए वास्तु के नाम पर अपने आसपास के दोष और दुनिया के दोष ठीक करने से पहले अपने स्वयं के दोष को ठीक करना है।

इसके लिए परिशीलन शक्ति रखने वाला ध्यान ही एकमात्र मार्ग है। निरंतर ध्यान साधना करने से हमारे अंदर के सारे दोष दूर हो जाएंगे। हमारे परिप्रेक्ष्य में विशेष परिवर्तन आने से हमारे आसपास के सारे दोष अपने आप ठीक हो जाएंगे।

---

**प्रश्न :** "नाम" को क्यों निकालना है?

**पत्री जी :** "नाम" निकालना आध्यात्मिकता है! "नाम" यानी बाह्य रूप से चेहरे पर लगाने वाले अलंकार प्राय नहीं हैं। वह **मेरा शरीर... मेरा घर... मेरे बच्चे... मेरा खेत... मेरा देश... मेरी जाति... मेरा धर्म** है। यह मेरी वाली स्वार्थ भावना मानव जाति पर कलंक है!

आध्यात्मिक विज्ञान शास्त्र में और "मेरा" वाले कलंक को दूर करके 'हम' वाले विशाल सृष्टि तत्व में ला रहा है।

---

**प्रश्न :** कर्म कैसे करना है? भगवान कौन हैं? आत्मा क्या है?

**पत्री जी :** कर्म सीखने के लिए ध्यान करना चाहिए। भगवान को पहचानने के लिए ध्यान करना चाहिए। आत्मा के बारे में जानने के लिए ध्यान करना चाहिए।

---

**प्रश्न :** मूर्ति पूजा क्यों नहीं करनी चाहिए?

**पत्री जी :** हिंदू समाज में अनेक अंधविश्वासों का विरोध करने वाले स्वामी दयानंद सरस्वती जी द्वारा प्रदान किए गए "सत्यार्थ प्रकाश" नामक ग्रंथ का अध्ययन करना है। उन्होंने स्पष्ट रूप से बताया है, "**मूर्ति पूजा विकास नहीं, अवरोध है!**" मोहम्मद मसीहा ने मूर्ति पूजा का खंडन किया है! बुद्ध की बोधना का सारांश भी यही है! यीशु ने कहा, "भगवान के राज्य में मैं और तुम सब एक हैं..." इन सबकी बातों को सुनकर अपनी आं खोलकर, आप क्या हैं... आपको क्या करना है, आप खुद ही फैसला कीजिए!

---

**प्रश्न :** दूसरे प्राणियों पर करुणा दिखाने से हमें क्या लाभ प्राप्त होगा?

**पत्री जी :** दूसरे प्राणियों पर करुणा अवश्य दिखाना चाहिए। नहीं तो... जीसस क्राइस्ट के संदेश के अनुसार "जिस चाकू से हत्या करोगे, उसी चाकू से तुम्हारी हत्या होगी।"

बकरी के बच्चों से प्यार से हमें खेलना है... उनकी हत्या करके नहीं खाना है। बकरी और उसके बच्चों को चीरकर खाने से बीमारियों के रूप में वायरस और बैक्टीरिया भी हमें चीरकर खाएंगे।

---

**प्रश्न :** क्या मानव के लिए शाकाहार अनिवार्य है?

**पत्री जी :** इस दुनिया में कुछ भी अनिवार्य नहीं है! चाहे तो इंसान को मारकर उसका मांस भी खा सकते हैं! क्या दुनिया में नरभक्षक नहीं हैं? हैं ना! वह भी आराम से अपनी जीवन गुजार रहे हैं। इस धरती पर सब कुछ हमारे लिए एक चुनाव होता है। यहाँ हमें एक सत्य को जानने की आवश्यकता है, वह यह है कि हमारा भौतिक शरीर केवल शाकाहार के लिए बनाया गया है। वह मांसाहार सेवन के लिए उपयुक्त नहीं है। इस सत्य को ध्यान में रखकर, जागरूकता के साथ प्रकृति सिद्धांत के अनुसार धर्म आचरण करने से... हम लाभ प्राप्त करेंगे। नहीं तो जीवन तुच्छ हो जायेगा।

**प्रश्न :** मैं ध्यान करते हुए... मांसाहार के नुकसान जानकर तुरंत शाकाहारी बन गया हूँ। लेकिन यहाँ समस्या यह है कि मेरे घर के अन्य लोग मांसाहार खाने के लिए मुझ पर जोर जबरदस्ती कर रहे हैं। जब भी उनकी बात मानता हूँ, तब मैं ध्यान ठीक से नहीं कर पाता हूँ। क्या करूँ?

**पत्री जी :** तुरंत आप अपने घर से बाहर चले जाइए! आपको पाप में धकेलने वाले लोग आपके अपने कैसे हो सकते हैं? क्या आपने “प्रह्लाद और हिरण्यकश्यप” की कहानी नहीं सुनी है?

---

**प्रश्न :** विदेश में रहते समय शाकाहार मिलना कुछ बार कठिन लग रहा है...

**पत्री जी :** हमारे लिए “ध्यान और शाकाहार” दोनों दो पैरों की तरह हैं। दो पैरों में से किसी एक के ना होने पर भी हमें विकलांग का जीवन बिताना पड़ेगा! अगर आपके रहने वाले शहर में शाकाहार थोड़ा भी नहीं मिल रहा है तो... चाहे वह कितनी भी महान जगह हो... सबसे पहले उसे छोड़ दीजिए। धार्मिक जीवन बिताने के लिए सुखद नहीं होने वाली जगह में डॉलर की बारिश तो हो सकती है, लेकिन आत्म परिणाम कर्म के लिए वह प्रतिबंध साबित होते हैं। वह सब तात्कालिक मोह माया है।

---

**प्रश्न :** साधक का आहार कैसा होना चाहिए?

**पत्री जी :** केवल योग साधक ही नहीं... बल्कि हर बुद्धिमान व्यक्ति को श्रेष्ठ शाकाहार खाना चाहिए! शाकाहार भी अधिक खाने से शरीर भारी बन जाता है और इंद्रियाँ आलसी बन जाती हैं। इसलिए धीरे-धीरे भोजन को कम करते हुए आत्मा का आहार होने वाले ध्यान के समय को बढ़ाते जाना है। तभी इंद्रियाँ अपरिवर्तनीय बनकर जीवात्मा परमात्मा परिणाम प्राप्त करेंगे।

---

**प्रश्न :** क्या जंतु लोक में प्रकृति सूत्र लागू होते हैं?

**पत्री जी :** बिल्कुल लागू होते हैं! पशु पक्षी सब प्रकृति सूत्र से सीमित अति सहज और आनंदमय जीवन बिताते हैं। इसलिए कभी दुखी नहीं होते। क्या आपने कभी अतीत को याद करते हुए, दुखी होते हुए जंतु या पक्षी को देखा है? नहीं नहीं।

**प्रश्न :** जीवन में आने वाले कष्ट को मैं कुछ बार सहन नहीं कर पाता हूँ और रो पड़ता हूँ। फिर सोचता हूँ कि 'यह भी एक तरह का अनुभव है ना। इसमें क्या सही है और क्या गलत?

**पत्री जी :** "रोना" हमारे और हमारे आसपास के लोगों को व्यक्त करने वाली एक अभिव्यक्तिकरण प्रतिक्रिया है। इसमें आपकी गलती नहीं है, अच्छे से रोने के बाद आराम से एक जगह बैठकर ध्यान कीजिए... "ध्यान" और "आराम से बैठकर रोना", सब आत्म प्रगति में मदद करते हैं!

**प्रश्न :** पिछले कुछ वर्षों से मेरे अंदर कुछ अनजान डर हैं, जिनसे मुझे बहुत दुख मिल रहा है। उनसे छुटकारा कैसे प्राप्त करना है?

**पत्री जी :** ध्यान में बैठकर... जिनके कारण आपको अतीत में दुख हुआ है उन्हें याद करके... उन सबका नाम लेते हुए, सबको माफ कर दीजिए। इसी प्रकार अतीत में आपने जिसको दुखदिया है, उन्हें भी याद करके... उनसे माफी मांगिए।

धीरे-धीरे आपके मन में कितने वर्षों से रह गए दुख और दुखी विचार से आप छुटकारा प्राप्त करेंगे। आपके ध्यान समय को और भी बढ़ाकर... नवीन आध्यात्मिकता से संबंधित पुस्तकें पढ़ते हुए इसे हर रोज एक अभ्यास की तरह कीजिए।

**प्रश्न :** मेरा दोस्त कहता है, “जो हमें चाहिए वह सब बिना मांगे प्रकृति हमें प्रदान करती है! ऐसे में कोई भी काम किए बिना हम जीवन बिता सकते हैं....!”

**पत्री जी :** ऐसे मूर्ख को आपका दोस्त नहीं होना चाहिए! तुरंत उस दोस्त को छोड़ दीजिए! क्या आपने **चार्ल्स डार्विन** द्वारा प्रदान किए गए सिद्धांत को नहीं पढ़ा है? परिणाम क्रम के भाग में प्रकृति हमेशा अपने अस्तित्व से संबंधित तरह-तरह की परीक्षा में हमें डालती रहती है (स्ट्रगल फॉर इंजिस्टन्स)। उस परीक्षा में उत्तीर्ण होने वालों को ही चुनकर... धीरे-धीरे उनकी आवश्यकताओं को प्रदान करती है (सर्वाइवल ऑफ दि फिटेस्ट)।

---

**प्रश्न :** ‘क्रोध, रोना, करुणा, प्रेम, दया, सहानुभूति जैसे भाव बाहर व्यक्त करने से ही उनसे छुटकारा प्राप्त कर सकते हैं - ऐसा मैंने बहुत बार सुना है। लेकिन ऐसा करने से मेरा दोस्त मुझे समझ नहीं रहा है और मुझे अजीब नजर से देख रहा है।

**पत्री जी :** क्षीर सागर मंथन के बाद कल्पवृक्ष, कामधेनु ऐरावत, वज्रायुध आने के बाद **अमृत** प्राप्त हुआ। आध्यात्मिक साधना क्रम में पहले अपनों से विमर्श मिलता है। सबको सहन करते हुए दिल को मजबूत बनाने के लिए सत्य साधन करने से धीरे-धीरे हमें जो चाहिए वह सब मिलता जाएगा। हमारी ध्यान साधना के तरंग प्रभाव से हमारे आसपास के लोगों की स्थिति में परिवर्तन होता है। धीरे-धीरे वह भी आपके रास्ते में आ जाएंगे। तब आपको गलत समझने वाले आपको कम से कम थोड़ा तो समझने लगेंगे।

---

**प्रश्न :** ध्यान शक्ति से हमारे शरीर का डबल स्ट्रैंड डीएनए, १२ स्ट्रैंड डीएनए के रूप में विकसित होता है? क्या यह संभव है?

**पत्री जी :** संभव है! लेकिन वह हमारे द्वारा किए जाने वाले ध्यान, स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य पर निर्भर है! आत्म परिमाण क्रम में अति साधारण मानव स्तर पर होने वाले डबल स्ट्रैंड डीएनए से तरह-तरह के जीवन अनुभव से उच्च स्थान तक पहुंचने वाले १२ स्ट्रैंड डीएनए से जुड़ा हुआ आधिमानव (मानव के परे)... स्तर तक पहुंचना ही मानव जीवन का परिपूर्ण लक्ष्य है।

उस लक्ष्य साधना की दिशा की ओर हमारे द्वारा की जाने वाली विविध साधना के अनुसार सूक्ष्म लोक में उपस्थित हमारे मनोमय, कारणमय, महाकारणमय और निर्वाणमयकोश, सभी १२ स्ट्रैंड डीएनए स्तर तक विकसित होंगे। उसके बाद भूलोक में उपस्थित हमारे भौतिक देह के कणों में क्रोमोजोम में उपस्थित डीएनए भी डबल स्ट्रैंड से १२ स्ट्रैंड डीएनए तक विकसित होगा और हम बहुमुख प्रज्ञाशाली बनना शुरू होंगे!

---

**प्रश्न :** आज के समाज को आत्मज्ञान युक्त सरकार की आवश्यकता कितनी है?

**पत्री जी :** पहले जमाने के राजा और महाराजा के दरबार में राजगुरु रहते थे। अपने-अपने राजाओं को अपने-अपने राजगुरु राज्य शासन से संबंधित सलाह देते रहते थे।

**दशरथ** के लिए **वशिष्ठ... पांडवों** के लिए **श्री कृष्ण... चंद्रगुप्त** के लिए चाणक्य... छत्रपति शिवाजी के लिए **समर्थ रामदास...** आध्यात्मिक शास्त्र गुरु थे। आध्यात्मिक शास्त्र विज्ञान के अनुसार सलाह देने वाले गुरु की सलाह के अनुसार ही राजा राज्य का पालन करते थे।

उस जमाने में ही नहीं, बल्कि आज भी राजगुरु ना रखने वाली सरकार पतन हो जाएगी। आध्यात्मिकता के बिना दुनियादारी "गंतव्य के बिना यात्रा" की तरह होगी।

"पेट भर खाना... शरीर भर वस्त्र... रहने के लिए घर बहुत आवश्यक हैं... इन्हें लोगों तक पहुंचाना महा आदर्श है।" जब तक सरकार ऐसा मानती रहेगी तब तक मानव का शाश्वत तत्व होने वाला "आत्म तत्व" गुमनाम रहेगा। ऐसे लोगों से भरे हुए समाज में अशांति, बीमारी, संतुष्टि हमेशा के लिए घर कर जाएंगे।

---

**प्रश्न :** आजकल राजनीति पर... लोगों का कुछ अच्छा अभिप्राय नहीं है, ऐसे में 'ध्यानियों' को शासक बनना है नारे के साथ राजनीति पार्टी की स्थापना करके... चुनाव में भाग लेना कैसा होगा?

**पत्री जी :** जीवन में कई तरह के खेल खेलने पड़ते हैं... कई तरह के गाने गाने पड़ते हैं। कई तरह के स्वाद चखने पड़ते हैं... सभी तरह की चीजों का अनुभव करना चाहिए। संघ से संबंधित क्रियात्मक कार्यकलाप में 'राजनीति' भी एक प्रमुख कार्यकलाप है, इसलिए हर एक जिम्मेदार नागरिक को राजनीति से संबंधित समाचार और

जागरूकता होना बहुत आवश्यक है। साधारण नागरिक के लिए इतनी चेतना और जागरूकता आवश्यकता है... एक बार सोचिए, आध्यात्मिक नागरिकों के लिए यह कितनी आवश्यकता होगी!

**'आध्यात्मिक नागरिक'** यानी स्वयं समृद्धि प्राप्त करके... पूर्ण रूप से अपने व्यक्तिगत जीवन को अच्छे से धोकर, मोतियों की तरह चमकाने वाले लोग! ऐसे लोगों का अगला कार्यक्रम... समाज की धुलाई करके मोतियों की तरह चमकाना है! अधिक से अधिक राजनीति में भाग लेकर उनका प्रक्षालन करना है। यही आध्यात्मिक नागरिक का प्रधान कर्तव्य है।

---

**प्रश्न :** घटचक्र क्या है?

**पत्री जी :** मानव शरीर में भौतिक शरीर ही नहीं, बल्कि उससे संबंधित तंत्रिका प्रणाली भी है। तंत्रिका प्रणाली की व्यवस्था भौतिक शरीर से जुड़ी हुई है। तंत्रिका प्रणाली शरीर और भौतिक शरीर जुड़े हुए हैं। नया जन्म लेने के पहले मानव अपने पूर्व जन्म के कर्मों के आधार पर एक नई तंत्रिका प्रणाली का शरीर तैयार करता है। वह तंत्रिका प्रणाली का शरीर माँ के पेट में जाने के बाद अपने सदृश्य के अनुसार नया भौतिक शरीर तैयार कर लेती है।

तंत्रिका प्रणाली का शरीर, कई हजारों लाखों तंत्रिकाओं से बना हुआ होता है। तंत्रिका यानी 'एनर्जी ट्यूब' और 'एनर्जी चैनल'। अधिक तंत्रिकाओं के इकट्ठा होने की जगह को 'चक्र' कहते हैं। यानी रेलवे जंक्शन' की तरह। १० रास्तों के संगम जैसा। यह नाड़ी मंडल का केंद्र स्थान है। वहाँ कोई चक्र, कमल, बीजाक्षर नहीं होते हैं। ऐसी बातें 'मिथ्या' हैं। यह सब केवल आधे अधूरे ज्ञान वाले साधक की भावनाएं और कविताएं हैं। तंत्रिका प्रणाली के शरीर में कई सारे तंत्रिका मंडल का संगम स्थान होते हैं। मुख्य रूप से आपको जानना है कि 'आनापानसति' की साधना करने से मन आलोचना रहित स्थिति प्राप्त कर लेता है। बंद किए हुए दरवाजों के रूप में अदृश्य तंत्रिकाओं के अंदर अनंत 'विश्व शक्ति' प्रवाहित होती है। स्वच्छ और शक्तिशाली विश्व शक्ति, पूर्व पाप कर्म का प्रतिरूप होने वाली अशुद्ध तंत्रिका प्रणाली की शुद्धि करती है। नाड़ी मंडल के पूर्ण प्रक्षालन को आधे अधूरे ज्ञान वाले अध्यापक अपने कविता गान में 'कुंडलिनी' का उत्तेजित होना कहते हैं। इससे अधिक कुछ नहीं कहते

है! निरंतर “आनापानसति” साधना से तंत्रिका प्रणाली का प्रक्षालन होकर “अपनी दिव्य शक्तियाँ” यानी ‘आत्मा की दिव्य शक्तियाँ’ शोभित होकर खिल उठेंगी। आत्मशक्ति होने वाले अतीन्द्रिय दृष्टि, दिव्यश्रुति, सूक्ष्म यात्रा के शोभित होकर उठने को ‘सिद्धता’ कहा जाता है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मनिपूरक, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा जैसे शब्द जीवी के विविध मनो स्तर को सूचित करते हैं, इससे अधिक कुछ नहीं!

---

**प्रश्न :** मृत्यु क्या है? मृत्यु के बाद कुछ बाकी रहता है क्या? या कुछ नहीं रहता है? हर बुद्धिमान व्यक्ति को, किसी ना किसी दिन, किसी ना किसी समस्या का सामना करना पड़ता है! लेकिन अधिक लोगों तक नहीं पहुंच पाने वाली आत्माओं को यह प्रश्न बहुत असंगत और संदर्भ से संबंध नहीं होने जैसा लग सकता है। लेकिन थोड़ी भी आत्म परिणीति, बुद्धि उपस्थित होने वाले इंसान के लिए यह प्रश्न मानव जीवन से संबंधित सबसे मुख्य प्रश्न की तरह लगेगा। इसके बारे में कृपया विवरण दीजिए...

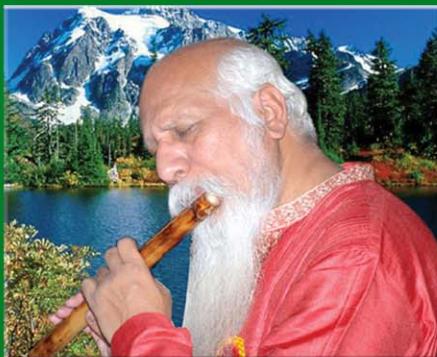
**पत्री जी :** हर व्यक्ति को पता है कि “मृत्यु तथ्य है।” साधारण मानव का सारा जीवन “मृत्यु तथ्य है” सत्य पर आधारित है। उनका संपूर्ण व्यवहार, मानसिकता, जीवनशैली, बात करने का तरीका, विचार विधान, इच्छा, आशा, सब “जीवन मृत्यु से अंत हो जाएगा” वाले मूर्ख अभिप्राय से जुड़कर पेचीदा लगता है। इसलिए हर जगह, लड़ाई झगड़े, मरने से पहले सब मजे लेकर मरना है, मरने के पहले सब कुछ खा लेना है, पी लेना है, चाहे अच्छे मार्ग या बुरे मार्ग से, किसी भी तरह से सब कुछ हासिल करके मरने से पहले मजे लेकर जाना है, ऐसा सोचते हैं। क्योंकि मृत्यु के बाद कुछ नहीं बचेगा, सब कुछ मरने के पहले ही करना है। इसलिए किसी ना किसी तरीके से मरने से पहले आरामदायक और आनंदमय जीवन बिताना है - यही साधारण मानव का जीवन परिपेक्षा होता है। मृत्यु के बाद जीवन नहीं है यह दृश्य सत्य है। यह निर्विवाद विषय है। मृत्यु जीवन का पहला पड़ाव है यह परिप्रेक्ष्य नास्तिकता है। लेकिन, मृत्यु मानव जीवन का पहला पड़ाव नहीं है, मानव के शाश्वत जीवन में वह केवल एक ‘मोड़’ है। यह आस्तिकता पहले से हर देश में बताती आई है। दुनियाभर में ९९ प्रतिशत लोग आस्तिक हैं! तरह-तरह के धर्म से संबंधित आस्तिक लाखों-करोड़ों हैं, फिर भी दुनिया भर में इतनी हिंसा, धर्म रहित कार्य क्यों हो रहे हैं? आस्तिक लोग एक तरफ भगवद्गीता, बाइबिल, कुरान पढ़ते हुए, दूसरी तरफ मृत्यु के बाद वाले

जीवन पर विश्वास नहीं कर रहे हैं। 'क्यों?' इसका उत्तर है - "बिना स्वयं अनुभव किए, किसी भी व्यक्ति के अंदर सच्चा विश्वास अपने आप पैदा नहीं होता है।"

इसलिए नास्तिक हो या आस्तिक हो, दुनिया भर में किसी को भी आत्मानुभव नहीं है, इसलिए प्रत्यक्ष मृत्यु के बाद वाले जीवन का अनुभव नहीं है। इसलिए मनचाही हिंसा प्रवृत्ति दुनिया भर में फैल गई है। सब लोग एक दूसरे को नोच खाने के पीछे पड़े हैं। सारी दुनिया में अशांति और गैरकानूनी कर्म फैले हुए हैं। ऐसी दुनिया का केवल एक समाधान हो सकता है। हर व्यक्ति को "मृत्यु के बाद जीवन है या नहीं है?" समस्या का अपने मौलिक जीवन की समस्या के रूप में लेकर, उसे स्वयं परिशोधन से है या नहीं है? पहचानकर तय करने की जिम्मेदारी लेनी है।

जिस प्रकार धर्म प्रसामान्य होने वाले उपनिषद, बुद्धा, महावीर, जीसस क्राइस्ट, मोहम्मद, गुरु नानक जैसे लोगों ने अपनी योग साधना द्वारा आत्मा अनुभव प्राप्त करके मृत्यु के बाद वाले जीवन के बारे में बताया है, उसी तरह हर इंसान को अपने आप को जानने की कोशिश करना है। उनकी तरह बनने की कोशिश करनी है। तभी दुनिया में फिर से शांति वापस लौटेगी। इसके अलावा दूसरा रास्ता नहीं है।

"मृत्यु के बाद जीवन है या नहीं है?" प्रश्न शास्त्रीय परिप्रेक्ष्य से जांच करना है। बहुत जगह, छोटे बच्चों द्वारा अपने पिछले जन्म के अनुभव को बताते हुए किसों को शास्त्र परिशोधन द्वारा इकट्ठा करके, उनके द्वारा बताई गई बातों को लेकर उनके गांव जाकर, उनसे संबंधित समाचार इकट्ठा करके, परिशोधन करके, "यह सारे लोग पिछले जन्म में पैदा हुए लोग हैं" कहकर उनकी बातों का पुष्टिकरण किया गया है। उदाहरण के लिए, डॉक्टर ईयॉन स्टीवेंसन नामक व्यक्ति ने "२० सज्जेस्टिव केसेस ऑफ रीइनकारनेशन" नामक पुस्तक द्वारा 'पुनर्जन्म है, मृत्यु के बाद जीवन है; कर्म सिद्धांत है' इन सब बातों का शास्त्रीय रूप से पुष्टिकरण किया है।



**प्रश्न :** श्वास पर ध्यान रखकर क्यों ध्यान करना है

**पत्रीजी:** श्वास अतीत से संबंधित भूतकाल नहीं है, आने वाले भविष्य से संबंधित भविष्य काल नहीं है। वह इस दिन से और इस क्षणसे संबंधित वर्तमान है। इसलिए वर्तमान समय में हमारे मन को एक करने के लिए श्वास पर ध्यान ही एकमात्र मार्ग है। श्वास पर ध्यान द्वारा भूतकाल नामक राक्षस से और भविष्य से बाहर निकलकर वर्तमान क्षण नामक अनंत आनंद में संपूर्ण जागरूकता के साथ जीवन बिता पाएंगे। वर्तमान के हर एक अनुभव को महान ज्ञान के रूप में स्वीकार करते हुए अपनी आत्मा को उच्च बनाकर जीने वाला आध्यात्मिक शस्त्रज्ञ है।



**MB**  
Publishing  
House

f /mbpublishinghouse  
@mbpublishinghouse

**Rs.100/-**