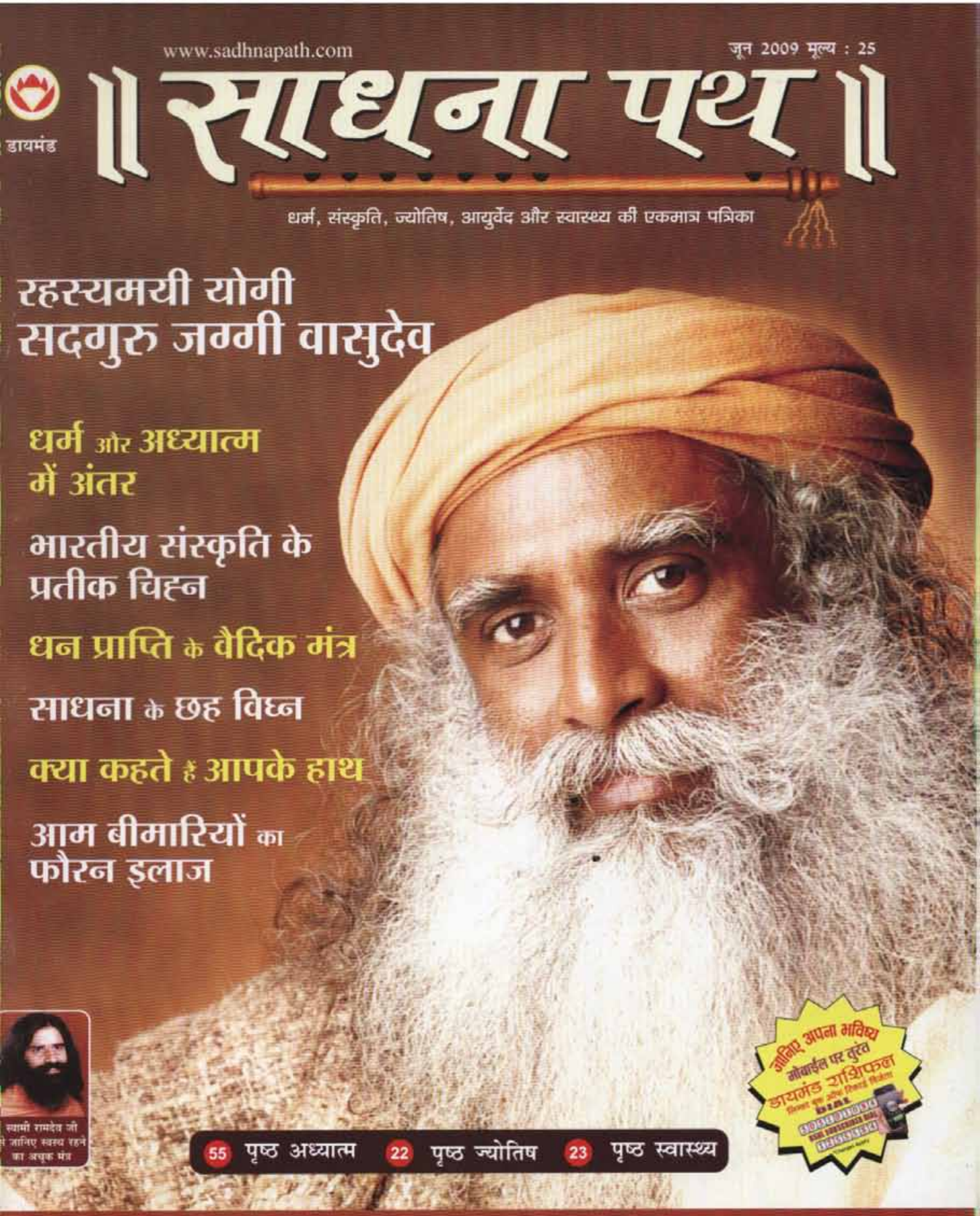
www.sadhnapath.com

जून 2009 मूल्य : 25

डायमंड

॥ साधना पथ ॥

धर्म, संस्कृति, ज्योतिष, आयुर्वेद और स्वास्थ्य की एकमात्र पत्रिका



रहस्यमयी योगी सदगुरु जग्गी वासुदेव

धर्म और अध्यात्म में अंतर

भारतीय संस्कृति के प्रतीक चिह्न

धन प्राप्ति के वैदिक मंत्र

साधना के छह विघ्न

क्या कहते हैं आपके हाथ

आम बीमारियों का फौरन इलाज

स्वामी रामदेव जी से जानिए स्वस्थ रहने का अचूक मंत्र

जानिए अपना भविष्य मोबाईल पर तुरंत डायमंड राशिफल

55 पृष्ठ अध्यात्म 22 पृष्ठ ज्योतिष 23 पृष्ठ स्वास्थ्य

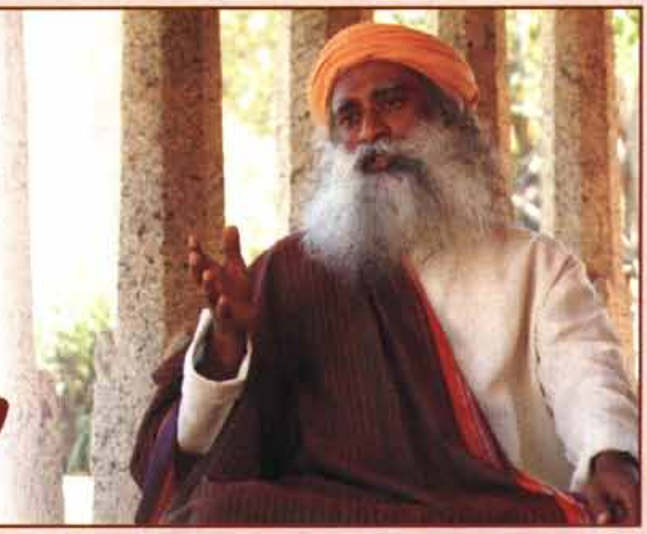
अमरनाथ- जहां शिव ने सुनाई थी पार्वती को अमरकथा

॥ साधना पथ ॥

धर्म, संस्कृति, ज्योतिष, आयुर्वेद और स्वास्थ्य की एकमात्र पत्रिका

सदगुरु जग्गी वासुदेव विशेषांक जून 2009

"लोग कहते हैं कि लगाव छोड़ो और निर्लिप्त हो जाओ। अगर आप जीवन से निर्लिप्त हो गए तो क्या आप जान पाओगे कि जीवन क्या है? जीवन को जानने के लिए शामिल होना जरूरी है। अगर आप शामिल नहीं हो तो आप कुछ भी नहीं जान पाओगे।"



सदगुरु जग्गी वासुदेव विशेषांक

रहस्यमयी योगी सदगुरु जग्गी वासुदेव 05
जीवन रूपांतरण का केंद्र हैं 08
ऊर्जा का भंडार है ध्यानलिंग 12
सदगुरु वासुदेव की अमृतवाणी 16

धर्म, अध्यात्म एवं संस्कृति

वहां कोई लिहाज नहीं होता 19
अंतर-आत्मा की सुगंध है मौन साधना 20
साधना की छह विघ्न 24
ज्येष्ठ का पाप नाशक दशहरा 25
जहां शिव ने सुनाई थी पार्वती को कथा 26
जीवनदायिनी गंगा विलुप्ति के कगार पर.. .28
सदा सुहागन रहने का व्रत 30
भारतीय संस्कृति के प्रतीक चिह्न 32
धार्मिक नहीं आध्यात्मिक बनें 34
आप भला तो जग भला 39
जब रथ पर सवार होते हैं भगवान.....50

गुरुवाणी

जीवन एक युद्ध है 40
यह व्यवस्था किसकी है 41
दृष्टिकोण के कारण ही हैं सुख-दुख 42
मेरा परिचय क्या है? 43
एक पथ पर चलिए 44
राम को केवल प्रेम प्रिय है 45
सत्यम परम धीमहिं 46
आशा-विश्वास का सार है परमात्मा 47
सूर्य ब्रह्म है 48
शिक्षा और धम 96

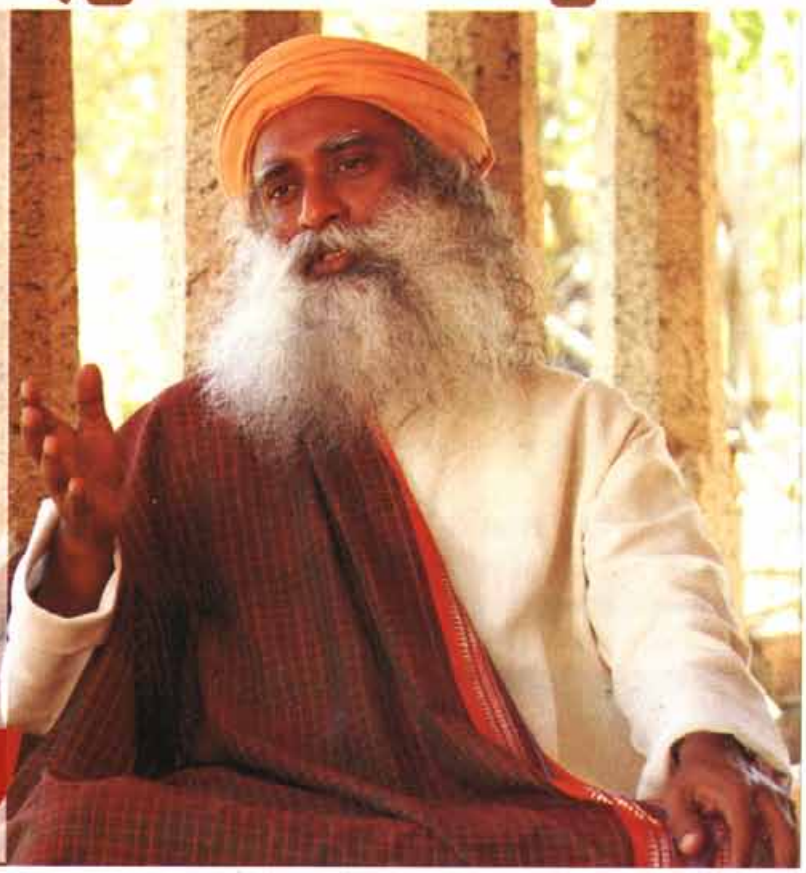
ज्योतिष

जन्म-कुंडली और व्यवसाय योग 53
पाकिस्तान का भविष्य 54
आपके हाथ और हथेली 56
चंदबाबू नायडु और सत्ता 63
ज्योतिष से जानें पिछला-अगला जन्म 64
धन प्राप्ति के वैदिक मंत्र 66
वास्तुदोष और कोट-कचहरी 69
राशिफल 70

आयुर्वेद व स्वास्थ्य

गहरी नींद के आठ उपाय 72
दिव्य गुप्त विज्ञान उपचार 74
जब आए पसीने से दुर्गंध 77
आम बीमारियों का फौरन इलाज 79
क्यों हो जाती हैं महिलाएं चिड़चिड़ी 82
जरूरी है मुंह की नियमित सफाई 85
नीम हकीम खतरा-ए-जान 86
बाबा रामदेव के स्वास्थ्यवर्द्धक निर्देश 88
योग भगाए रोग 90
गर्मियों में रखें सौंदर्य को बरकरार 91
निरोगी रहने की सरल चिकित्साएं 92
स्वास्थ्य समाचार 94

रहस्यमयी युगद्रष्टा योगी
सद्गुरु जग्गी वासुदेव



"सद्गुरु जग्गी वासुदेव एक रहस्यवादी योगी और युग द्रष्टा संत हैं। वह आध्यात्मिक पुरुष हैं। उनका दृष्टिकोण और जीवन सर्वदेशीय है और उनका काम इस बात को प्रतिबिंबित करता है कि योग अतीत का एक ऐसा पक्ष है जिसकी प्रासंगिकता हमेशा बनी रहेगी। सद्गुरु में अंतर्दृष्टि, तार्किकता और कुशलता भरी हुई है। उन्हें लोग एक अद्भुत वक्ता और दुनिया भर में विचारों को प्रतिपादित करने वाले के रूप में जानते हैं।"

श्री सद्गुरु को मानव अधिकारों, बिजनेस, सामाजिक, पर्यावरण और अस्तित्व से जुड़े मामलों पर दुनिया भर के मंच पर बोलने के लिए बुलाया जाता है। उन्होंने हाल में सम्पन्न आस्ट्रेलियन लीडरशिप रिट्रीट, टॉलबर्ग फोरम और जनवरी 2006 और 2007 में दावोस के वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम में हिस्सा लिया। वर्तमान समस्याओं और दुनिया भर के मामलों पर उनकी वैज्ञानिक सोच और समझ से श्रोता मंत्रमुग्ध रह जाते हैं।

सद्गुरु ईशा फाउंडेशन के संस्थापक भी हैं जो एक गैर मुनाफा आधारित संस्था है और किसी खास विचारधारा, धर्म या जाति को बढ़ावा नहीं देती, बल्कि सार्वभौमिक महत्त्व की चीजों को बढ़ावा देती है। उनके विजन के अनुसार ईशा फाउंडेशन आंतरिक विज्ञान के तौर तरीकों पर बल देते हुए अपने अंदर की अधिकतम शक्ति की पहचान करने और उनका अधिकतम इस्तेमाल करने पर बल देता है।

पूरे विश्व को नई दिशा देने वाले ऐसे ही सद्गुरु जगदीश वासुदेव का जन्म भारत के कर्नाटक राज्य के छोटे से शहर मैसूर में सन् 1957 ई. में हुआ था। जिनका पालन-पोषण बड़े ही पारम्परिक तरीके से हुआ। बालक वासुदेव का जीवन के प्रति एक अनोखा जोश और उद्देश्य था, जिसने उनके जीवन को परिभाषित किया। वह बालकों वाले खेल के अपेक्षा अद्भुत और जोखिम भरे कार्यों एवं प्रकृति दृश्यों को महत्त्व देते थे। तभी तो दस वर्षीय जग्गी अपना अधिकतर समय पहाड़ों की चोटियों पर चढ़ने और घने जंगलों में बिताते थे। हालांकि, ऐसी बात नहीं थी कि बालक जग्गी को पढ़ाई में मन नहीं लगता था या पढ़ने में कमजोर थे, बल्कि वह स्मरण शक्ति के बहुत तेज थे, एक बार जो पढ़ या सुन लेते थे वह उन्हें याद हो जाता, तभी तो अपना अधिकतर समय जंगलों एवं पहाड़ों के बीच बिताने वाले बालक जग्गी परीक्षा में भी अव्वल आते थे। जिसकी वजह से उनके माता-पिता उन्हें प्यार भी बहुत करते थे।

◆ सद्गुरु एक अद्भुत बालक

सद्गुरु अपने मुख से यह स्वीकारते हैं कि वह एक विकसित एवं अद्भुत

बालक थे, जब वह मात्र तीन महीने के थे तब एक इंसान उनके पास आया था, जिसका पहनावा और बोले शब्द उन्हें आज भी याद है। इन सब बातों का जिक्र जब अपने माता से करते तो उनकी माता जी आश्चर्यचकित हो जाती कि तीन महीने का बालक को यह कैसे मालूम हो सकता है? यह संभव ही नहीं हो सकता। तब सद्गुरु कहते कि यह कोई बड़ी बात नहीं, यह तो एक साधारण सी घरेलू बाते हैं। उन्हें सिर्फ अपने जन्म के बारे में पता नहीं। उसके बाद की सारी घटनाएं उन्हें याद है।

सद्गुरु अपने बारे में यह भी बताते हैं कि जब वह चार-पांच साल के थे तब जैसा सोचते थे, वैसा ही अब भी सोचते हैं। क्योंकि शुरू से इनके विचार ऐसे ही थे। एक बच्चे की तरह सारी बातें जानने की।

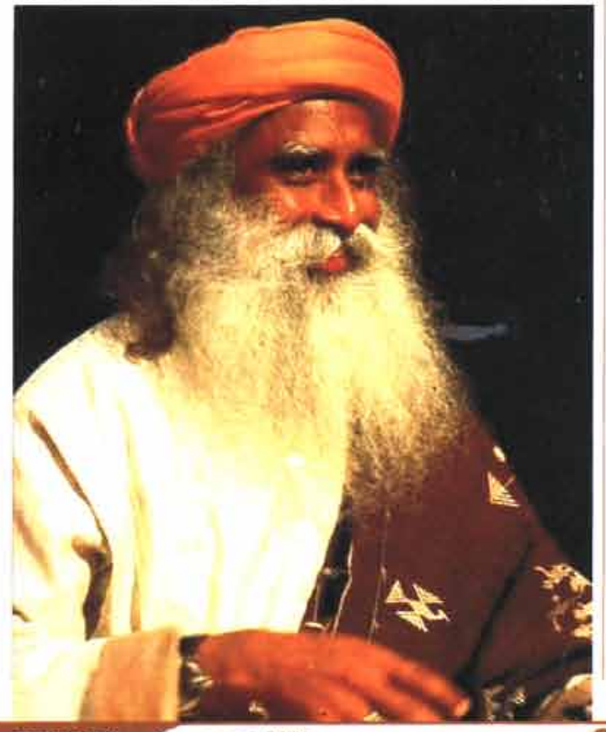
◆ जीवन में आध्यात्मिक मोड़

सद्गुरु अपने बाल्याकाल में मंदिर जाना पसंद नहीं करते थे। जब उनका परिवार मंदिर जाता था, तब वह मंदिर के बाहर खड़ा रहते थे। सद्गुरु खुद कहते हैं कि जब उन्हें मंदिर में जाने के लिए कोई जोड़ डालता तो उनसे वह सवाल पूछते और अपने सवालों का उत्तर मांगते और इनके सवालों का कोई उत्तर नहीं दे पाते, इसलिए वह कभी मंदिर के अंदर नहीं गए।

लेकिन जब सद्गुरु ने योग सीखना शुरू किया तो योग शुरू करने के पहले दिन से लेकर तेरह साल की उम्र तक हर रोज हर सुबह कुछ न कुछ उनके साथ घटित होता था। और उसके बाद धीरे-धीरे सद्गुरु आध्यात्म से जुड़ गए और आध्यात्मिक हो गए।

◆ प्रकृति से गहरा लगाव

सद्गुरु को पढ़ाई से ज्यादा खेलने में ज्यादा मजा आता था, इसलिए उनका अधिकतर समय पेड़ों की टहनियों पर झूलने और जोखिम भरे खेलों में बीतता था। स्कूल भी जाते थे तो सिर्फ खेलने के लिए। इन्हें पेड़ों और चट्टानों पर चढ़ने



में इतना आनंद आता था कि वे हमेशा पेड़ों और पर्वतों के बीच ही रहना चाहते थे। घर से टिफिन, पानी की बोतल और साइकिल लेकर निकलते थे तो स्कूल जाने के लिए, पर पहुंच जाते थे जंगलों में पेड़ों के बीच और फिर खो जाते थे उन खुबसूरत वादी में, सुबह से शाम कब हो जाती थी, उन्हें पता ही नहीं चलता था, जब अन्य बच्चों को घर लौटते देखते थे, तब वह भी घर की ओर लौटते थे। पढ़ाई में तेज होने की वजह से वह अपने माता-पिता से डांट भी नहीं खाते थे। परीक्षा पास करना उनके लिए कोई बड़ी बात नहीं थी। वह हमेशा पास हो जाते थे। जिसकी वजह से उनके माता-पिता खुश रहते।

◆ योग की शुरुआत

जब सद्गुरु तेरह वर्ष के हुए तभी से उन्होंने योग का अध्ययन करना शुरू कर दिया था और इनके पहले योग गुरु बने थे राघवेन्द्र राव, जो मल्लाधिहल्ली के नाम से प्रसिद्ध थे। इस अवस्था में योग की कला सीखने के बारे में बताते हुए सद्गुरु कहते हैं कि इन्होंने योग को आध्यात्मिक संभावना के रूप में कभी नहीं सोचा न ही आध्यात्म शब्द का इनके लिए कोई अर्थ था।

सद्गुरु जी ने बहुत अजीब ढंग योग सीखा। इसके पीछे की कहानी भी काफी रोचक है। एक बार सद्गुरु अपने दादा जी के पास गए हुए थे। जहां पर एक 8 फुट गोल और 150 फुट गहरा कुंआ था। जिसमें सद्गुरु छलांग लगाते और फिर बाहर आते। यह इनका रोज का काम था एक दिन जब वह यह खेल रहे थे। तब 70 साल का एक आदमी उनके पास आया और उन्हें देखते हुए कुएं में छलांग लगा दी और फिर कुएं से बाहर आ गया, उसके शरीर पर कोई गांठें नहीं थी, जबकि सद्गुरु ऐसा करते थे, तब उनके शरीर पर गांठें बन जाती थी। यह देखकर सद्गुरु को काफी आश्चर्य हुआ। तब सद्गुरु उनके पास गए और गांठें न पड़ने की बातें पूछी, तब उस सत्तर वर्षीय व्यक्ति ने बताया कि यह सब योग का कमाल है। उसी समय सद्गुरु जी ने उन्हें अपना योग गुरु बना लिया और उनसे योग सीखना शुरू कर दिया।

सद्गुरु योग सीखने के क्रम में कुछ दिन तक अपने योगगुरु के आश्रम में भी बिताये और आश्रम में आने वाले रोगियों की सेवा भी करते और शरारतें भी। लेकिन यहां उनकी शरारतें किसी को दुख नहीं आनंद पहुंचाती थी।

योग के साथ-साथ सद्गुरु जी अपनी पढ़ाई भी जारी रखते हुए बीस वर्ष की अवस्था में विश्वविद्यालय की शिक्षा पूरी की और अपने परम प्रिय मित्रों के साथ व्यापार शुरू किया।

◆ जन्मपत्री लिखवाने का विरोध

हर मां-बाप को अपने पुत्र के विकास व उन्नति का चिंता सताते रहती है। उसी तरह सद्गुरु जी की मां भी अपने पुत्र के खुशहाल जीवन कैसे बनें को लेकर चिंतित रहती थी। इसलिए सद्गुरु की माता जी उन्हें अपने जन्मपत्री बनाने को कहते रहती थी। जिसका सद्गुरु जी विरोध करते थे। लेकिन माता जी के जिद के आगे इनकी एक नहीं चली और माता जी ने इनकी कुंडली बनवाकर ही दम लिया। जन्मपत्री में सद्गुरु के बारे सबकुछ अच्छा लिखा था। सद्गुरु की माता जी सद्गुरु को हमेशा कहती कि तुम्हारे कुंडली में सफलता का योग है इसलिए तुम हर काम में सफल हो। तब सद्गुरु विरोध करते और कहते कि दिन-रात काम करके अपने जीवन को खुद बना रहा हूं और आप मेरी सफलता एक जन्मपत्री, मेरे सितारों और ग्रहों से जोड़ रही हैं। लेकिन समय के साथ सद्गुरु इसे सत्य मानने लगे। इसलिए नहीं कि वह व्यापार या किसी दूसरे काम में सफल हो गए, बल्कि इसलिए कि सद्गुरु को हर रोज दुख

और मुसीबतों से घिरे लोग दिखाई देते हैं। परंतु, वह जहां रहते हैं, जहां जाते हैं, उनके आस-पास लोग प्यार, शांति और खुशी के आंसू बहाते थे।

◆ चामुण्डी हिल और सद्गुरु का आत्मानुभूति

चामुंडी हिल से सद्गुरु का बचपन से संबंध है और युवा अवस्था में भी इनके दिल में इस हिल वही स्थान है। कई बार वह अपनी व्यापारिक मुलाकातें भी इसी चामुंडी हिल पर की थी। सद्गुरु बताते हैं कि वह 23 सितंबर, 1982 को इस पहाड़ पर गए थे, वह दिन उनके लिए बहुत ही विस्मरणीय था। उस दिन उनके अंदर अचानक एक बदलाव आ गया। अचानक आत्मा के अंदर कुछ अंकुर होने लगा। शुरू में तो उन्हें कुछ समझ में नहीं आया और सोचने लगे कि आखिर उनके अंदर क्या घट रहा है, उन्हें चारों ओर अपनी ही छाया दिखाई पड़ रही थी। उन्हें लग रहा था कि वह सारी जगहों में फैल गए हैं। जब इनका ध्यान टूटा तो इन्हें लग रहा था कि यह सब मात्र पांच या दस मिनट घटा होगा, लेकिन जब वह अपने सामान्य होश में आए तब तक चार, साढ़े चार घंटे बीत चुके थे। अब वह पूरे होश में थे, पर उनके बालिग जीवन में ऐसा पहली बार होने की वजह से आंखों से आंसू बह रहे थे जिससे उनकी शर्ट गीली हो गई। लेकिन, उनके लिए एक अद्भुत आनंद और उत्साह का बहुत ही सुंदर अनुभव था।

इसी तरह की घटना अगली बार तब घटी जब वह अपने परिवार के साथ रात के खाने की मेज पर बैठे थे, तभी इन्हें अनुभव हुआ कि मैं कौन हूं? और ओझल हो गए। हर चीज वहां पूरी तरह उपस्थित थी, बस समय का होश नहीं था। जब भी इन्हें ऐसा अनुभव होता तब कई दिनों तक वह ना ही कुछ खाते ना ही सोते। यह सभी बातें इनके लिए बहुत अजीब और अद्भुत थीं। यह सारी बातें धीरे-धीरे सभी लोगों को पता चल गया, तब लोग इन्हें माला पहनाने लगे और पैर छूने लगे। इनके आसपास के जितने लोग थे उन्हें लग रहा था कि सद्गुरु के साथ कुछ अजीब हो रहा है, अलग हो रहा है।

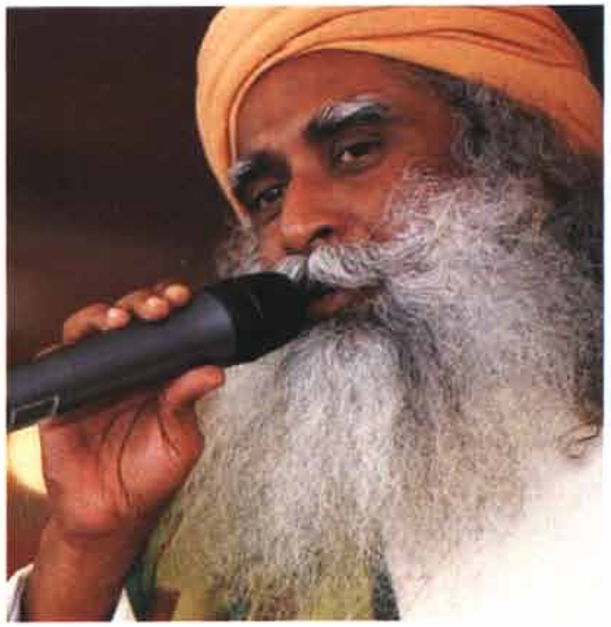
उसी समय से सद्गुरु को आत्मिक क्रियाओं की तरफ सचेतना से देखना शुरू कर दिया और तब समझ में आया कि यह हमेशा से उनके अंदर थी, योग का सारा विज्ञान भी यही रहा है। कई जन्मों की यादें शीशे की तरह साफ हो गया था कि क्यों वह शक्की हैं, क्यों मंदिर के भीतर नहीं जाते थे। सारे सवालों का जवाब उन्हें साफ-साफ दिखाई दे रहा था। तभी से सद्गुरु ने ठान लिया कि कैसे भी हो वह भिन्न भिन्न साधनों व विधियों से लोगों को आंनदित करेंगे। ध्यानलिंग योग इसी कड़ी का हिस्सा है।

◆ वर्तमान में सद्गुरु

जब भारत के 50 प्रभावशाली लोगों की सूची बनाई जा रही थी, जो पश्चिम के देशों व दुनिया में 100 से ज्यादा योग केंद्र बनाकर वर्तमान में धर्मोपदेश, संस्कृति, तथा प्रथाओं को चला रहा है उनमें सद्गुरु जी का नाम भी शुमार था।

सद्गुरु की शिक्षाएं वैज्ञानिक है और इनके विधि काफी सरल व स्पष्ट है। आमतौर पर आध्यात्म से जुड़ी हुई फिजूल की बातों को नकारते हुए योग को एक तकनीकी रूप से अंदुरुनी कल्याण के लिए प्रस्तुत करते है।

सद्गुरु जी लहराती हुई दाढ़ी के साथ जहां एक विशिष्ट भारतीय गुरु दिखते हैं। वहीं वह ब्लू जींस में उतने ही अपने आप को आरामदेह महसूस करते हैं, जितने की धोती में, विशाल हिमालयों मे नंगे पांव चलते हुए या राजपथ पर बीएमडब्ल्यू कार चलाते हुए। सचमुच, सद्गुरु एक बहुत ही अनोखे व रहस्यमयी गुरु हैं।



सद्गुरु के 'स्वयं' रुपांतर के लिए बताई गई वैज्ञानिक विधियां काफी अधिक शक्तिशाली है। तभी तो सद्गुरु को कई प्रख्यात अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर नेतृत्व, मार्गदर्शन एवं बातचीत करने के लिए आमंत्रित किए जाते हैं। जनवरी 2007 में सद्गुरु ने वर्ल्ड इकोनोमिक फोरम के चार पैनल्स में भाग लिया, जहां पर राजनैतिक, आर्थिक विकास, शिक्षा और पर्यावरण के मुद्दों पर बातचीत की। इससे पहले इन्होंने 2006 में वर्ल्ड इकोनोमिक फोरम, द टेलबर्ग फोरम स्वीडन और आस्ट्रेलियन लीडरशिप रिट्रीयट को भी संबोधित किया। यूनाइटेड नेशन्स मिलेनियम पीस सम्मिट और वर्ल्ड पीस कांग्रेस में भी एक प्रतिनिधि के रूप में काम कर चुके हैं। आधुनिक समाज और आर्थिक मुद्दों के ज्ञान पर सद्गुरु की दूरदर्शिता और समझदारी के लिए इन्हें बीबीसी, ब्लूमबर्ग, सीएबीसी, सीएनएन और न्यूजवीक इंटरनेशनल में भी बुलाया जा चुका है।

विश्व शांति और विकास के दृष्टिकोण की वजह से इन्हें विश्वव्यापी पहचान मिली है, तभी तो जब वह अमेरिका के 1200 एकड़ में फैले हुए शानदार ऊंची चौरस भूमि में बने आश्रम में होते तो हरी भरी सुंदर वादियों में भ्रमण करते हुए बहुत आनंदित रहते हैं। कभी वह अपने भक्तों के साथ पाउलो अल्टो के समुद्री तट पर खेलते दिखाई देते हैं तो कभी गोला फेंकते। वैसे सद्गुरु के सारे कार्यक्रम भिन्न ड्रमों की ध्वनि पर नाचते हुए समाप्त होते हैं, इसलिए उन्हें 'डांसिंग गुरु' के नाम से भी लोग जानते हैं।

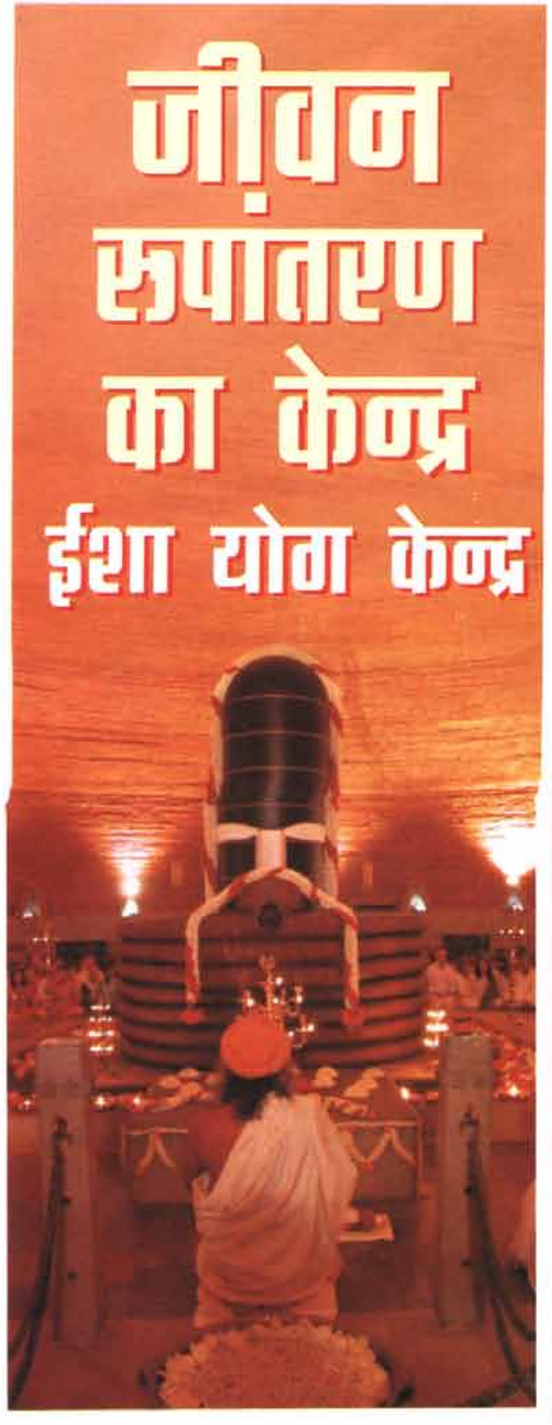
सद्गुरु की सारी योग क्रिया का एक मात्र उद्देश्य हमारी आंतरिक ऊर्जा को इस ढंग से विकसित करना है कि वह धीरे-धीरे हमारे भौतिक सीमाओं को तोड़कर भौतिक से परे अनुभव करवाना है।

सद्गुरु की ध्यान बैठकें का मुख्य उद्देश्य प्रायोगिक संभावनाओं के कर्म बंधन से मुक्त कराकर शरीर व मन को शुद्ध ऊर्जा प्रदान कराना है।

■ प्रस्तुतिः शशि रंजन वर्मा

जीवन रूपांतरण का केन्द्र

ईशा योग केन्द्र

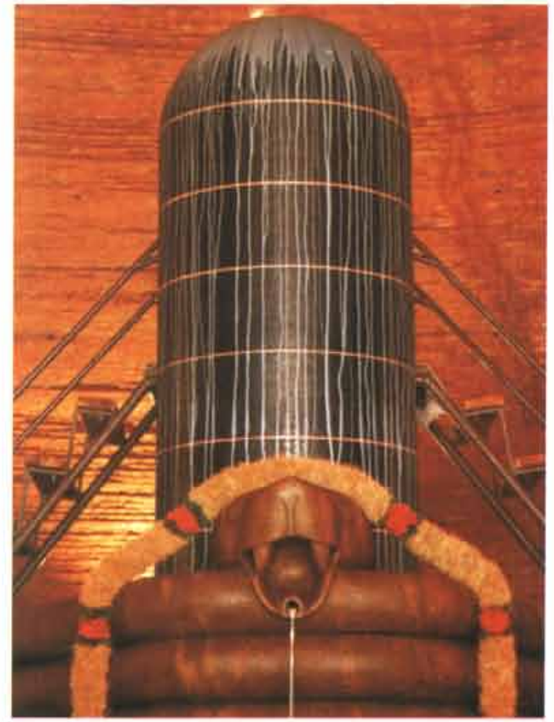


भारत के दक्षिणी छोर पर स्थित कोयम्बटूर शहर की शोभा बढ़ाने में यहां के स्थानीय शहरी जीवन का योगदान निर्विवाद रूप से सराहनीय है, परंतु इसी शहर के पुण्डी नामक गांव की मनोहारी छटा का अनुभव भी किसी दूसरी दुनिया की यात्रा से कम नहीं। इस गांव के अनोखे सादे घर, छोटी-छोटी दुकाने, गांव के छोटे-छोटे मंदिर, धान से भरे खेत और गहरे हरे रंग के वेलनगिरी के पर्वत अनायास ही आपका ध्यान अपनी तरफ खींच लेते हैं। प्राकृतिक उपहारों से भरपूर इस छोटे से गांव में जब आप प्रवेश करते हैं तो एक अलग तरह के आध्यात्मिक अहसास से सराबोर हो जाते है। अपने मार्ग पर आगे बढ़ते हुए आपकी यात्रा सदगुरु जग्गी वासुदेव जी द्वारा वेलनगिरी पर्वत के पार्थागिरी में स्थापित ईशा योगा केंद्र में जाकर इस प्रकार समाप्त होती है, मानो वर्षों की खोज को एक सफलतम आविष्कार प्राप्त हो गया हो।

150 एकड़ जमीन में फैले इस योग केंद्र की सुन्दरता बढ़ाने में पेड़-पौधों एवं पशु धन का तो विशेष स्थान है ही, लेकिन इसके साथ केन्द्र के घर, ध्यानलिंग मंदिर, स्पन्धा ध्यान की बैठक, साधना भवन ईशा कायाकल्प केन्द्र ईशा गृह विद्यालय और ईशा कुटीर भी आपके मन पर अपनी अमिट छाप छोड़ते हैं। केन्द्र के भीतर जब आप प्रवेश करते हैं तो यह सोच कर अचंभित हो जाते है कि किस दृश्य को निहारे, सुन्दर-सुन्दर पर्वत, दिन भर काम में डूबे आनन्दित चेहरों वाले ब्रह्मचारी अपनी मोहक मुस्कान बिखेरते ईशा गृह विद्यालय के बच्चे या आश्रम की वास्तुकला। यह केन्द्र प्राकृतिक सौन्दर्य और भवन वास्तुकला की उत्तमता से इतना अधिक समृद्ध है कि यह पहचान करना प्राय: कठिन हो जाता है प्राकृतिक सौन्दर्य और वास्तुकला की सीमा कहां से आरंभ और समाप्त होती है।

इस अनुपम वातावरण के बीच जब आप सद्गुरु जी से मिलते हैं तो जैसे *सबकुछ (प्राणी, ऊर्जा, प्यार का अनूठा बलिदान करते लोग आदि) अपने सही* स्थान पर स्थित जान पड़ता है। सद्गुरू जी अपने केन्द्र का वर्णन करते हुए कहते हैं कि इस केन्द्र का वातावरण अपनी शक्ति, प्रतिष्ठित प्रसाधन और गहरे समर्पण के माध्यम से जनमानस के बीच प्यार की निच्छल अभिव्यक्ति हेतु वचनबद्ध है। यह केन्द्र आत्मिक जिज्ञासाओं को शांत करने हेतु अपनाए जाने वाले चारों मार्गों- गनाना ज्ञान, कर्म-कार्य, क्रिया ऊर्जा और भक्ति निष्ठा से मिलन करने हेतु सर्वोत्तम है। इस केन्द्र में रहने वाले सेवक-गण और आंगतुक मिलकर यहां के वातावरण को आनन्दमय बनाकर अपने विकास का मार्ग भी पा जाते हैं। यहां पर देश-विदेश से आने वाले मेहमानों एवं यहीं रहकर साधना लीन होने वालों के लिए बड़े स्तर पर आवासीय व्यवस्था की गई है।

इस केन्द्र के एक अति महत्त्वपूर्ण भागों की बात करें तो स्पन्धा भवन का नाम सर्वप्रथम लेना इसलिए अनिवार्य बन जाता है, क्योंकि सभी ईशा योगा कार्यक्रमों का संचालन स्थल यही स्थान है। इस स्थान में प्रवेश करते ही आप सफेद दूध जैसे उजले संगमरमर से सुशोभित फर्श पर पदार्पण करते है। स्पन्धा भवन बेजोड़ वास्तुशिल्प का नमूना पेश करता है। 64 हजार वर्ग फुट लंबा-चौड़ा यह भवन बिना खंभे वाले ध्यान भवन एवं हरे-भरे फूलों के बगीचों अनेकादि सुविधाओं से भरा पड़ा है। इस भवन की दीवारों पर आदि योगी शिव के जीवन का वर्णन करती खूबसूरत चित्रकारी देखने वालों की अनायास ही अपनी तरफ खींच लेती है। इन चित्रकारियों का बनावट एवं कलाकारी को देखकर प्रतीत होता है जैसे शिव ही ऊर्जा और अलौकिकता को इनमें समाहित किया गया हो। 140/12 फीट की इस चित्रकला की सबसे बड़ी खासियत यह



है कि यह अपनी तरह की दुनिया की सबसे बड़ी कलाकृति है। इस कलाकृति को केरल के गांव गुरु वायुर मंदिर में पनपी विधा से तैयार किया है, जो आज लुप्त हो चुकी है, इस विद्या में भाजी के रंगों और केवल भूमि के तत्वों का ही प्रयोग किया जाता है।

इस केन्द्र का एक और मुख्य आकर्षण तीर्थ कुंड (एक रास्ता तालाब) भी है जो किसी जीवित लिंग के समान है। इस ऊर्जा स्रोत से साधक की आध्यात्मिक जिज्ञासा, स्वास्थ्य एवं कल्याण को बढ़ाने में पूरी तरह से सक्षम है। ग्रेनाइट के शिलाखंड से निर्मित यह विशेष ढांचा यहां से गुजरने वालों को पृथ्वी में 30 फुट गहरे में तांबे की बड़ी टंकी में ले जाता है जिसकी दीवारों पर महाकुंभ मेले की मनोहारी चित्रकारी की गई है। यहां प्रवेश करने हेतु जैसे ही सीढ़ियों की ओर कदम बढ़ते हैं तो ऐसा प्रतीत होता है मानो किसी पवित्र गर्भ में प्रवेश कर रहे हो। इस स्थान की महत्ता बताते हुए सद्गुरु जी कहते है कि इन सीढ़ियों का निर्माण इस तरह किया गया है कि जिससे यहां आने वालों के शारीरिक चक्रों को सक्रिय बनाया जा सके और इसकी शुरूआत तभी हो जाती है जब आगन्तुक तीर्थ कुंड में पहली डुबकी लगाता है।

स्पन्धा भवन के समीप ही भोजन ग्रहण करने का स्थान है जिसे भिक्षा भवन कहा जाता है। इस स्थान पर परिसर के 400 ध्यानलीन साधक एवं देश-विदेश से पधारे आगन्तुकों को भोजन परोसा जाता है। भोजन को केन्द्र के सेवक प्यार एवं ध्यान से पकाते एवं परोसते हैं। यहां पर आप शुद्ध दक्षिण भारतीय शाकाहारी खाने का स्वाद चख सकते है। यहां पर विशेष तौर पर स्वदेशी दलिया रागी और ज्वार में बने स्वादिष्ट व्यंजनों को भी परोसा जाता है।

ईशा योग केन्द्र के परिसर में एक आधुनिक सम्मेलन केन्द्र भी स्थापित है। ईशा फाउंडेशन द्वारा टाइम्स फाउंडेशन की अवधारणा पर स्थापित नालंदा केन्द्र को बड़े ही खूबसूरत तरीके से अपनाया और क्रियान्वित किया गया है। कॉरपोरेट क्षेत्र से आए लोगों के लिए विशेषतौर से प्रोग्राम करने एवं प्रशिक्षण सत्र हेतु सुविधाएं दी गई है। नालंदा सम्मेलन केन्द्र सभी सुविधाओं से लैस कांफ्रेंस रूम, आधुनिकता एवं सुसज्जित आवास, रसोई भोजन क्षेत्र, कसरत करने का स्थान एवं खेलकूद हेतु विशेष क्षेत्र की व्यवस्था की गई है। इन सभी सुविधाओं का फायदा उठाते हुए यहां समय-समय पर अनेक कॉरपोरेट जगत के दिग्गज वार्षिक सम्मेलन एवं एकांतवास अथवा प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करते हैं।

इस आनन्दभवन के स्पन्धा भवन के बागीचों में सैर करते हुए जब आपके कानों में अरबी संगीत की मधुरता में डूबे गीतों की खनक पड़ती है तो अकस्मात ही आप इनकी तरफ खींचते चले जाते हैं। जैसे-जैसे आप इसकी ओर बढ़ते है यह संगीत धीमा पड़ जाता और तमिल संगीत से सराबोर ढोल बजने आरंभ हो जाते हैं जो आपको बेसुध कर देते है। जब आप इसके स्रोत की तलाश करते हैं तो स्वयं को नर्मदा ब्लॉक के पास एक छायादार कुंज में संगीतकारों के समूह के करीब पहुंच जाते हैं। इस समूह में कुछ लेबनान से हैं तो कुछ यूरोप से परंतु अधिकतर भारतीय ही हैं। ईशा की मंत्रमुग्ध करने वाली ध्वनियां सभी के मिश्रित स्वरों को मिलाकर ही बनती है।

ईशा की ध्वनियां स्वयं सद्गुरु द्वारा ही रचित है इस संगीत के विषय में यह कहना कदाचित अनुचित नहीं होगा कि यह नियमों में न बंधने वाले संगीतकारों की अनूठी वाणी है। यह संगीत संसार के अलग-अलग हिस्सों के संगीत का मिश्रित रूप है। इस समूह में ईशा संस्था के साथ पूरी तन्मयता से कार्य करने वाले सेवक-जन ही शामिल है। यह सेवक-गण अपना जीवन कठिन नियमों के सहारे बिताते है और इनकी दिनभर की मेहनत ही इनके गीतों का प्रेरणास्रोत बनती हैं। इन संगीतकारों के गीत इतने मोहक और अद्भुत जान पड़ते हैं कि सुनने वाले सहर्ष ही इनमें खोते चले जाते और एक अनोखी दुनिया का स्वाद चख लेते हैं। ऐसी दुनिया जिसमें यथार्थ का सत् भी है और समृद्ध सुन्दरता की झलक भी।

ईशा का यह संगीत अब सद्गुरु के सत्संगों एवं ईशा योग कार्यक्रमों का भी अभिन्न अंग बन चुका है। ईशा के इस अद्भुत संगीत की दो गौरवपूर्ण सी.डी. भी जारी की जा चुकी है, जो इस संगीत से सराबोर होने के इच्छुक लोगों को इसका रसपान करवा रही है।

आश्रम के प्रतिदिन का कार्यक्रम एवं गतिविधियां

आश्रमवासी एवं ध्यान करने वाले लोगों की प्रतिदिन की दिनचर्या प्रातः साढ़े पांच बजे (गुरुपूजा के उन गुरुओं को समर्पित जो आध्यात्मिक राह पर चले हैं) से शुरू होती है और यह पूजा ईशा के अभ्यास जैसे- दृढ़ योगा, शक्ति चलन क्रिया एवं श्यामवी महामुद्रा के साथ समाप्त होती है।

सुबह 5:30 से 7:30 तक- गुरुपूजा ईशा योगा और राग

7:45 से प्रातः 9:30 तक- स्वयं सेवा क्रिया

10:00 प्रातः- सुबह का भोजन

11:45 से 12:10 तक नाधा आराधना- ध्यानलिंग को समर्पित।

12:30 से 1:00 तक ध्यानलिंग मंदिर में आने वाले आंगुतकों के लिए ओमकार में ध्यानमग्न होने का अवसर। इस ध्यान क्रिया का अभ्यास व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक शक्ति को बढ़ाकर उनके बीच गजब का संतुलन बना देती है।

2:30 से शाम 4:30 तक- कार्यालय द्वारा तय की गई स्वयं सेवकों की गतिविधियां

5:00 से 5:45 तक- आश्रम मे रहने वाले एवं ध्यान करने वाले साधकों के मनोरंजन हेतु उनके मनपसंद खेलों का संचालन जिसमें तिकोने खंड वाला रोमांचक खेल भी शामिल है।

5:45 से 06:10 तक ध्यानलिंग की आराधना में मग्न करने वाली नाधा आराधना।

06:15 से 06:40 तक साधना भवन में ध्यान की चरम सीमा तक पहुंचकर साधक अद्भुत ऊर्जा शक्ति एवं गुरु की उपस्थिति का आनंद उठाते हैं।

शाम 7:00 बजे: रात्रि भोजन।

ईशा फाउंडेशन के बारे में कुछ जरूरी एवं महत्त्वपूर्ण बातें

ईशा फाउंडेशन दुनियाभर में फैले अपने 150 केंद्रों एवं ढाई लाख से अधिक स्वयं सेवकों के माध्यम से लोगों के समक्ष आंतरिक विज्ञान के भिन्न-भिन्न आयामों को लाने का अथक प्रयास कर रहा है। ईशा ने अपने कदम कैदियों के लिए सुधार कार्यक्रम से लेकर बाल-अधिकारों का समर्थन करने, महिला सशक्तिकरण और विश्व शांति जैसे अति महत्वपूर्ण विषयों को सही दिशा में आगे बढ़ाने हेतु बढ़ाए हैं। यह फाउंडेशन ग्रामीण विकास शिक्षा सुधार, पर्यावरण एवं भारतीय लोगों के स्वास्थ्य के साथ-साथ उनके आनंदपूर्ण जीवन संबंधी अनेक प्रोजेक्ट्स पर कार्य किया है और आगे भी यह क्रम जारी रखने हेतु आशावादी है। सन् 2006 में ईशा फाउंडेशन ने अधिकतम संख्या में वृक्षारोपण करके अपना नाम लिम्का बुक ऑफ रिकार्ड्स मे भी दर्ज करवाया है।

सामाजिक सुधार की पहल में ईशा ने पहला कदम उठाते हुए एक्शन फॉर रूरल रिज्यूविनेशन के रूप में उठाया जिसके तहत ग्रामीण लोगों को उनके घर पर ही स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाई जाती है। इसके अतिरिक्त फाउंडेशन के प्रोजेक्ट ग्रीन हैड्स का मकसद तमिलनाडु के 33 प्रतिशत भाग को हरा-भरा बनाना है। अपने इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए ईशा आठ से दस वर्षो के बीच शहर भर में 114 मिलियन वृक्षों को लगाने की पुरजोर कोशिश कर रही है इसके अलावा फाउंडेशन ने शिक्षा के क्षेत्र में पहल करते हुए तमिलनाडु के प्रत्येक ताल्लुक में ग्रामीण मैट्रीक्यूलेशन स्कूल खोलने का कार्य भी कर रहा है। इस कदम को उठाने के पीछे ईशा का यही मकसद है कि ग्रामीणों को कम्प्यूटर एवं अंग्रेजी का भरपूर ज्ञान देकर गुणवत्तापूर्ण शिक्षा की ओर अग्रसर किया जा सके। अपने इस लक्ष्यापूर्ति हेतु संस्था ने तमिलनाडु के विभिन्न स्थानों जैसे सर्थग्राउंड पालयम, कोयंबटूर, तूतीकोरम, इरोड, कन्याकुमारी विल्लूपुरम में ग्रामीण मॉडल स्कूल चलाए जा रहे हैं।

ईशा फाउंडेशन के संस्थापक सद्गुरु जग्गी वासुदेव जी का मानना है कि प्रत्येक मनुष्य को उसकी क्षमता का सर्वश्रेष्ठ अवश्य प्राप्त होना चाहिए अपने इसी ध्येय को साकार रूप देने हेतु वे निरन्तर प्रत्यनशील है। सद्गुरु महाराज जी यूएन मिलेनियम वर्ल्ड पीस सम्मिट के प्रतिनिधि एवं वर्ल्ड काउंसिल ऑफ रिलिजियस एंड स्प्रीचुअल लीड्र्स, एलायंस फॉर न्यू ह्यूमेनिटी के सदस्य के रूप में दुनियाभर के प्रतिष्ठित लोगों के साथ मिलकर मानव समाज को दुखों से निजात दिलाने और जीवन में सद्भावना, मानवीयता एवं मानवीय प्रतिष्ठा जैसे सद्गुणों को बढ़ावा देने हेतु भी कार्य कर रहे हैं।

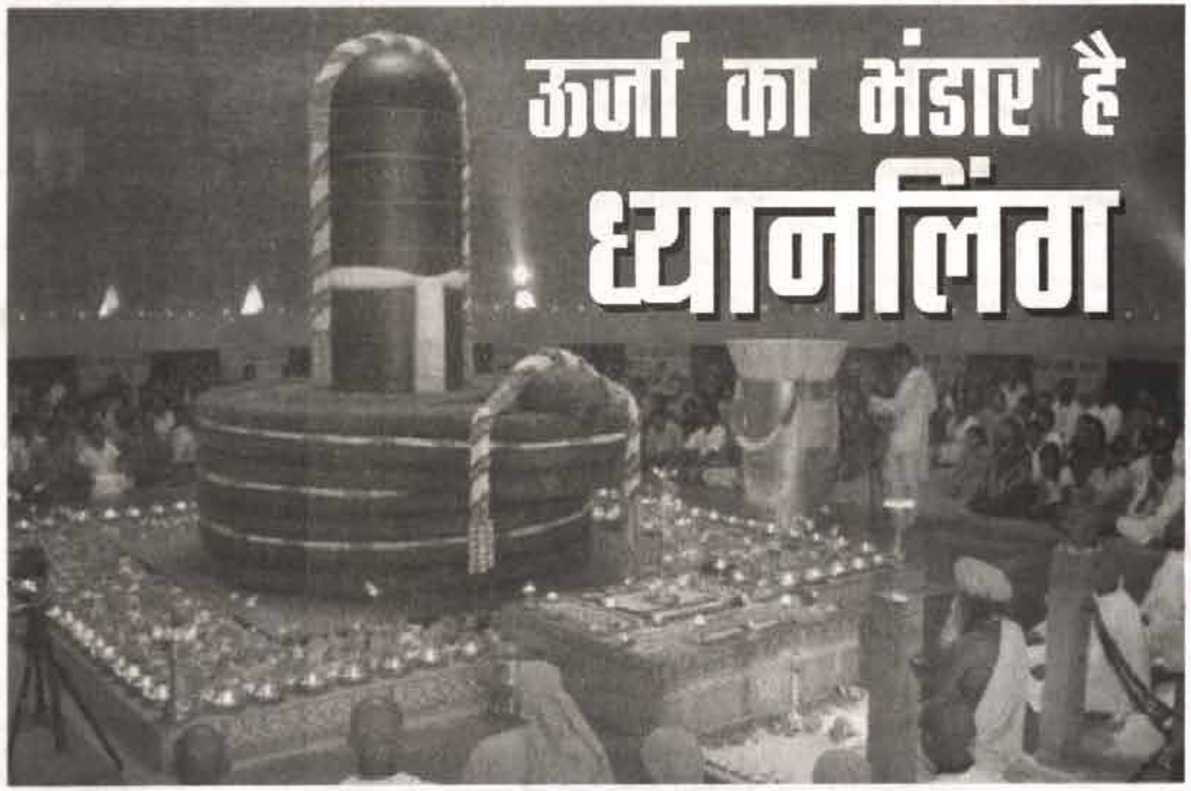
ईशा फाउंडेशन के साथ मिलकर कार्य करने वाली कुछ अन्य संस्थाओं के नाम इस प्रकार है।

1. यूनाइटेड नेशंस के लोक सूचना विभाग डीपीई के साथ मिलकर ईशा फाउंडेशन कई महत्त्वपूर्ण कार्य कर रही है।

2. ईशा फाउंडेशन यूनाइटेड नेशंस के इकोनॉमिक एंड सोशल काउंसिल के साथ खास सलाहकार एनजीओ के रूप में जुड़ी हुई है।

3. ईशा फाउंडेशन ने तीन दिनों के भीतर अपने ग्रीन हैड्स प्रोजेक्ट के तहत सबसे अधिक संस्था में वृक्षारोपण करके वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाकर अपना नाम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड में दर्ज करवाया।

प्रस्तुतिः वीणा शर्मा



ऊर्जा का भंडार है ध्यानलिंग

ध्यानलिंग योगिक मंदिर कोयम्बटूर में स्थित है और भारत की गौरवपूर्ण परम्परा का एक भाग है। ध्यानलिंग योग विज्ञान का स्वच्छ सार है, यह शक्तिशाली ध्यानशील स्थान न तो किसी विशेष विश्वास का उल्लेख करता है और न ही इसकी व्यवस्था किसी धार्मिक कृत्य प्रार्थना या पूजा पर विश्वास करती है। ध्यान से अनभिज्ञ लोगों के लिए सिर्फ कुछ क्षणों तक शांतभाव से ध्यानलिंग के कार्यक्षेत्र या आसपास चारों ओर बैठना ही पर्याप्त है। ध्यानलिंग उन्हें गहरी ध्यान अवस्था और दैवीय ऊर्जा का अनुभव कराता है, जो इस तेजस्वी रूप से अधिप्रवाह हो रही है।

ध्यानलिंग सद्गुरू जग्गी वासुदेव जी द्वारा स्थापित लिंग हैं, यह लिंग तीन साल की तीव्र परिश्रम के बाद प्रबल प्राण प्रतिष्ठा के द्वारा निर्मित हुआ है यह 13 इंच 9 सेंटीमीटर का सबसे बड़ा पारे का पूरे संसार में एक अनूठा लिंग है। जो चमत्कारिक ऊर्जा से परिपूर्ण है। आध्यात्मिक अर्थ के अनुसार ध्यानलिंग एक गुरु है, जिसके पास बैठकर साधक उसकी ऊर्जा में सरलता से साधना कर सकता है। साधक के लिए यह अनुभव वैसा ही है जैसा उसे अपने किसी गुरु के पास बैठकर मिलता है।

जीवन के सभी पहलू जो इंसान को सात चक्रों के रूप में, चरम सीमा तक कार्यशील करके बांधे हुए हैं यहां इस ध्यानलिंग सुरक्षित हैं। ध्यानलिंग आध्यात्मिक और आलौकिक मुक्ति का प्रमुख द्वार है, जो साधक को साधना और जीवित गुरु के साथ चरम संपर्क स्थापित करने का अवसर देता है, जो पारम्परिक रूप से बहुत कम का चयन करता है। वेलनगिरी पर्वतों की पादगिरी पर स्थित ध्यानलिंग परलौकिक तरंगों का एक दीर्घकाय अस्तित्व है। पृथ्वी का प्राकृतिक रंग, ग्रेनाइट और अनियमित धरातल आकारों का मिश्रण यह मंदिर परलौकिय स्वर्गीय व्यापकता को, एक योग्य वातावरण को उत्पन्न करता है ताकि इंसान ध्यानलिंग के सौंदर्य व उसकी ऊर्जा को ग्रहण कर सके है।

ध्यानलिंग ही क्यों?

मूलभूत रूप में शरीर के पांच भाग हैं, या यूं कहें शरीर के पांच खोल हैं। भौतिक काया, मानसिक काया, ऊर्जा काया, दैवीय काया और परम सुखी काया। अगर कोई भौतिक काया, मानसिक काया और ऊर्जा काया के द्वारा कोई विशेष परिवर्तन लाता है, तो यह परिवर्तन अस्थायी होता है और जीवन के किसी क्षण में खो सकता है। जैसे ही यदि कोई मनुष्य दैवीय काया स्तर को छू लेता है तो यह परिवर्तन अविनाशी होता है।

ध्यानलिंग उस व्यक्ति को परिवर्तन कर देता है जो दैवीय काया के साथ उसके दायरे में आता है। यद्यपि जो व्यक्ति ध्यान के बारे में कुछ नहीं जानता, वो आकर यदि इस स्थान पर बैठ जाए तो वह अपने खुद के स्वभाव से ही ध्यानी बन जाएगा। यह ध्यानलिंग की विशेषता है। यह इस प्रकार का औजार है।

जब आप ध्यान करते हैं, तो आप में और काया में, आप और मन में दूरी होती है। एक बार अगर ये खूबी आपके अंदर खिल जाए, तो आप अपने अंदर एक राजा की तरह महसूस करेंगे तब आपके दुखों का अंत हो जाएगा।

ध्यानलिंग के पास एकाग्रता या ध्यान के दौरान प्राण प्रतिष्ठा की प्रबल प्रक्रिया के द्वारा, सातों चक्रों की ऊर्जा को एक चरम चोटी तक उठाया जा सकता है और उस ऊर्जा को भीतर ही कैद करके रखा जा सकता है। जिसका असर अगले 5000 वर्षों तक देखा जा सकता है।

आज विश्वस्तर पर लोगों की आध्यात्मिक लालसा ज्यादा है जो कि पहले कभी न हीं थी। अगर इंसान के अंदर जानने की लालसा, विकास की लालसा, वर्तमान की सीमाओं से परे जाने की लालसा जाग जाए तो ध्यानलिंग की ऊर्जाएं वहां जरूर पहुंचेगी।

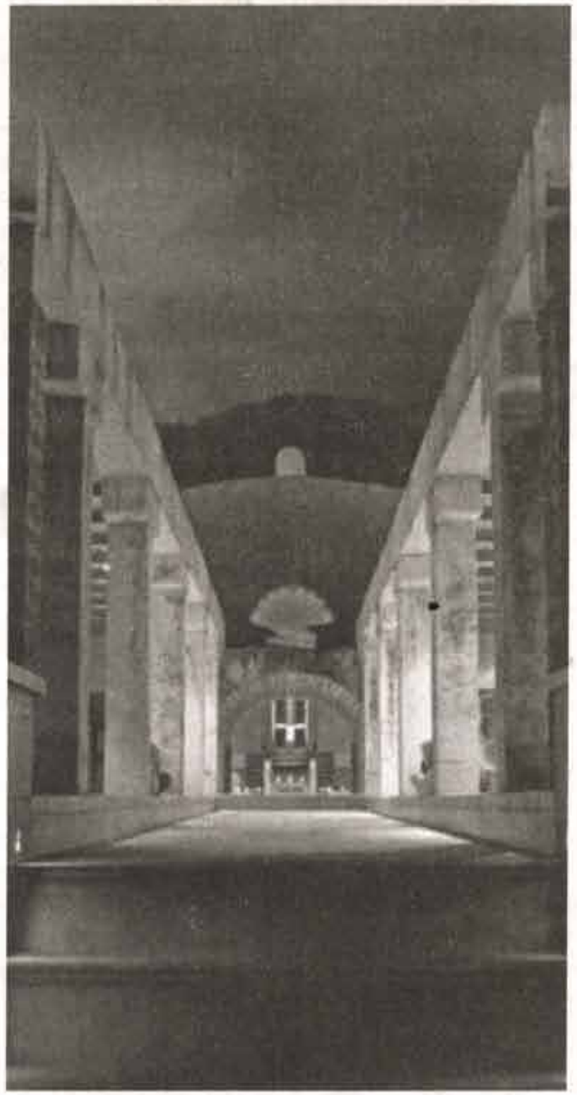
ध्यानलिंग पूरे विश्व के लिए एक बेमिसाल संभावना है, ऊर्जा केंद्र का विशाल अनुपात और एक स्थान जहां सीमा से सीमारहित रोशनी एक क्षण में हो सकती है।

ध्यानलिंग का निर्माण

ध्यानलिंग सदा अलौकिक एवं बुद्धत्व को प्राप्त व्यक्तियों का सपना रहा है। विश्व में दूसरा कोई ध्यानलिंग विद्यमान नहीं है। इसी लिंग के जैसा एक निकटतम प्रयास एक हजार वर्ष पूर्व भोपाल में किया गया था, यद्यपि वह प्रक्रिया महान थी, परन्तु अंतिम अवस्था में असफल हुआ। यद्यपि ध्यानलिंग का अस्तित्व यौगिक विद्या मे है परंतु धर्म ग्रंथों में उसका कोई उल्लेख नहीं है।

ऐसे में ध्यानलिंग की प्रतिष्ठा सदगुरु जी को एक गंभीर चुनौती लगी, उनका दृष्टिकोण सिर्फ उनके सहज ज्ञान की समझ और आध्यात्मिक प्रक्रियाओं पर दक्षता पर आधारित थी। ध्यानलिंग की प्रतिष्ठा के अतिरिक्त इस मंदिर के निर्माण में जैसे सद्गुरु कहते हैं ध्यानलिंग के लिए एक योग्य आभूषण, बहुत गूढ़ता शामिल है। वह नमुना जो चुना गया था वह एकदम नवीन था और उसके पहलुओं पर दोबारा कार्य करने की आवश्यकता थी। ढांचें का आकार और समय भी निश्चित किया, हजारों स्वयंसेवक और कार्यकर्ता इसके निर्माण में शामिल होने के लिए उनके समर्पण की जरूरत थी।

अंततः अनेक जटिलताओं के बाद 24 जून, 1999 को ध्यानलिंग प्रतिष्ठित किया गया, और इसने पूरी दुनिया को अपनी मौजूदगी से आशीष दिया। 23 नवंबर, 1999 को ध्यानलिंग विश्व कल्याण के लिए प्रस्तावित किया गया। यह सदगुरु के लिए यह उनके गुरु की इच्छापूर्ति थी।



ध्यानलिंग की विशिष्टता

यह एक तांबे की नली जैसा, ठोस पारे से भरा, लिंगाकार विशिष्टता यह है कि इसमें सातों चक्र स्थापित हैं।

ध्यानलिंग की यही विशेषता है कि इसमें सातों चक्रों को उनकी चरम चोटी तक की ऊर्जा प्रदान की हुई है। यह उच्चतम संभव उपाय है, अर्थात् आप इससे ऊर्जा ग्रहण करके उसे पूरी तादात में ऊपर तक ले जा सकते है और अपने जीवन का रूपांतरित कर सकते हैं।

इसे प्रतिष्ठित करने के लिए सूक्ष्म साधना में साढ़े तीन वर्ष लगे। इसे संस्कारित करते समय जो परिस्थितियां साक्ष्य लोगों ने बताई वह अविश्वसनीय है। सूत्र बताते हैं कि कई सिद्धों और योगियों ने ध्यानलिंग को बनाने का प्रयास किया, परन्तु बहुत से कारणों से वह सभी आवश्यक तत्व कभी एक साथ इकट्ठे नहीं हुए। पर बाकी सभी लिंग कभी पूरे नहीं हुए।

ध्यानलिंग का विज्ञान

संस्कृत में ध्यान का अर्थ है एकाग्रता और लिंग का अर्थ है रूप। जब व्यक्ति अपने आप में गहन ध्यान अवस्था में आता है, तब व्यक्ति की आध्यात्मिक शक्ति प्राकृतिक रूप से लिंग का आकार ग्रहण कर लेती है। इसी समझ के साथ लिंग को भारत में, पूर्व वैदिक काल से ही पूजा व सम्मान दिया गया है। सदगुरु जी ने उन्हें ढूंढा है। यह देखने में अंडे के आकार जैसा होता है। यद्यपि पुराणों में यह शिव के साथ जोड़ा गया, परंतु वैज्ञानिक रूप से, यह आकार ही सिर्फ ऐसा आकार है जो इस ऊर्जा को 12 माह संरक्षित रखने के काम आ सकता है।

लिंग की उत्पत्ति इस प्रकार की गई है कि जो भी ध्यान के बारे में नहीं जानते वह भी ध्यान का अनुभव कर सकते हैं। यह एक विज्ञान है, यह किसी धर्म से संबंध नहीं रखता। जो भी ध्यानलिंग के दायरे के अंदर आता है। उसमें चेतना के चरम चोटी तक पहुंचने की शक्ति आ जाती है।

ध्यानलिंग को ग्रहण करने के लिए भक्ति की आवश्यकता नहीं है कोई इसके भक्ति से भी इसके निकट जा सकता है, परंतु यदि भक्ति नहीं है तो भी हर कोई अंतर परिवर्तन का अनुभव कर सकता है। अगर वो सिर्फ ध्यानलिंग की ऊर्जाओं के प्रति ग्रहणशील और उपलब्ध हो।

भारत में यह धारणा है कि यदि कोई धन चाहता तो उसे विशेष मंदिर जरूर जाना चाहिए। यदि कोई स्वास्थ्य चाहता है तो उसे दूसरे मंदिर जाना चाहिए, इसी प्रकार अलग-अलग इच्छाओं के लिए अलग-अलग मंदिर में जाना चाहिए और लगभग सदा ऐसा ही करते हैं। यह विश्वास इसलिए है क्योंकि जीवन का एक पहलू मंदिर में सुरक्षित होता है ध्यानलिंग में जीवन के सभी पहलुओं को सात चक्रों के रूप में सुरक्षित किया गया है।

प्रत्येक आकाशगंगा का आंतरिक भाग अंडाकार है। एक पूर्णतया अंडाकार है जिसे लिंग कहा जाता है। अतः सृष्टि पहला रूप, जब अस्पष्टता से स्पष्टता की ओर बढ़ता है अर्थात् निराकार से आकार रूप में प्रकट होता है तब वह अंडाकार का ही रूप लेता है। हमारे अनुभव के अनुसार हम जानते हैं कि यदि आप अपनी ऊर्जा को एक निश्चित स्तर तक उठाते हैं तो जो अंतिम रूप आपकी ऊर्जा के पिघलाव से पहले जो भी अंतिम रूप आपकी ऊर्जा लेती है वह भी अंडाकार होता है।

तो दोनों अंत से परे, लिंग मुख्यद्वार है। सुस्पष्ट प्रकाश का पहला रूप अंडाकार है, पिघलाव का अंतिम रूप भी अंडाकार है। तो 'अ' और 'ज्ञ' तक के जो उत्पत्ति के कारण है वह लिंग है जो कि द्वार की तरह उस पार जाने में सहायक है यहां कोई भी धार्मिक कृत्य नहीं होता।

पारम्परिक रूप से धार्मिक कृत्य अस्तित्व की निश्चित प्रक्रिया को समझने के लिए किए जाते हैं। ये धार्मिक कृत्य इसलिए किए जाते हैं जिससे उन कृत्यों का स्थान निश्चित मात्रा में प्राण ऊर्जा इकट्ठा कर सके, जिससे लोगों को लाभ हो सके। अलग-अलग लाभों के लिए अलग-अलग प्रकार के धार्मिक कृत्य होते हैं। इन सबके पीछे विज्ञान है।

यदि ये मौलिक नियमों को ध्यान में रखते हुए किए जाएं व धार्मिक कृत्य को करने वालों को ध्यान में रखते हुए की जाएं कि वह कैसा है, और वो कितना योग्य है- तो निश्चित ऊर्जा क्षेत्र भी उत्पन्न किया जा सकता है, परन्तु ध्यानलिंग के क्षेत्र में धार्मिक कृत्य अर्थहीन है यहां ऊर्जा की प्रबलता अधिकतम है।

ध्यानलिंग की उपस्थिति ऊर्जा के रूप में बहुत शक्तिशाली है। इस प्रकार के स्थान पर किसी भी प्रकार का धार्मिक कृत्य सर्वथा निरर्थक है, क्योंकि यह ध्यानलिंग प्राण-प्रतिष्ठा से होकर निकला है। यह अपने आप में अत्यधिक प्रबल ऊर्जा का स्रोत है। जब ऊर्जा की प्रबलता का यह स्तर उपस्थित है तो धार्मिक कृत्य करना निरर्थक है क्योंकि धार्मिक कृत्य निश्चित प्रकार की ऊर्जा उत्पन्न करते हैं। ध्यानलिंग प्रत्यक्ष है उन सारे सातों चक्रों के साथ अपनी जगह पर है। जो जीवन के सात आयामों का वर्णन करते हैं। ध्यानलिंग ऊर्जा का पूर्ण तंत्र है। जिसे कोई भी व्यक्ति जीवन के विभिन्न स्तरों पर प्रयोग कर सकता है।

ध्यानलिंग के गुण

ध्यानलिंग की ऊर्जाओं का मूल महत्त्व है, इंसान की आध्यात्मिक उपज और विकास का पोषण करना ध्यानलिंग जीवन के सात विभिन्न गुणों को हफ्ते के सात दिनों में प्रकाशित करता है जिससे कोई भी विभिन्न लाभ प्राप्त कर सकता है।

सोमवार- पृथ्वी एक तत्त्व है और तत्त्व होने के कारण यह तत्त्व आध्यात्मिक ऊर्जाएं निकालती व फैलाती हैं। यह तत्त्व खाने और सोने की सीमाओं से आगे बढ़ने में हमारी मदद करता है। उपजाऊपन, संतान प्रसव, और शरीर व मन के दोषों को साफ करने में यह तत्त्व व्यक्ति को भावनात्मक व आर्थिक असुरक्षा से मुक्त करता है। यह मृत्यु के डर को भी हटा देता है। यह व्यक्ति को शरीर के अंदर और बाहरी संसार में ठोस रूप से स्थापित करता है। यह दिन बहुत सहायक है उन लोगों की अभिलाषा के लिए जो आध्यात्मिक शुरुआत करने की खोज कर रहे हैं। यह सभी विकासों का मूल है और मनुष्यों में दैवत्त्व की चेतना लाता है।

मंगलवार- जल तत्त्व होने के कारण, यह व्यक्ति के जीवन में तरलता व नम्रता लाता है ताकि वह अपना जीवन वैसे ही रच लें, जैसा वो चाहता है। यह मदद करता है, जनन में, कल्पना में, अंर्तज्ञान में, और मानसिक स्थिरता में। यह दाम्पत्य संबंधों को सहारा देता है तथा आंतरिक बीमारियों को ठीक करने के लिए बहुत अच्छा दिन है।

बुधवार- अग्नि तत्त्व होने के कारण, यह जीवन में उत्साह उत्पन्न करता है तथा साधारण स्वास्थ्य भी ठीक रखता है। पाचन संबंधी समस्याओं, भौतिक सम्पन्नता, और स्वास्थ्य विशेषतः चार वर्ष से कम आयु के बच्चों की समस्याओं में सहायता करता है। यह भौतिक संतुलन और आत्म विश्वास लाता है। यह स्वार्थहीनता को पोषित करके शरीर के विषय में गहन समझ लाता है। यह कार्मिक बंधनों से शीघ्रता से मुक्ति कराता है।

बृहस्पतिवार- वायु तत्त्व होने के कारण, स्वतंत्रता इसका मार्ग है। यह दैविक खोज करने वालों के लिए महत्त्वपूर्ण दिन है। यह निम्न और उच्च ऊर्जाओं का मिलन और संतुलन है। प्रेम व भक्ति इसके मार्ग हैं। इसके द्वारा प्रभा और भोलापन व्यक्ति के गुण बन जाते हैं। यह कर्मबंधनों को छोड़ने का अच्छा दिन है।

शुक्रवार- आकाश तत्त्व होने के कारण, सीमा हीनता और स्वतंत्रता इसके मूल गुण है। नकारात्मक ऊर्जा से ग्रस्त, जादू, काला जादू और बुरी तरंगों से ग्रस्त लोगों के प्रकृति यह दिन शुद्धता देने वाला है। यह स्मृति, एकाग्रता, धैर्य और आत्मविश्वास तथा प्रकृति के साथ एकात्मता को बढाता है। यह दिन व्यक्ति की भोजन व पानी पर निर्भरता कम करता है।

शनिवार- महा तत्त्व होने के कारण, यह किसी भी द्विभाव या द्विस्वभाव से परे है। यह तत्त्व ज्ञान और परलौकिकता का नेतृत्व करता है। शांति इसका प्रबल गुण है जो स्वयं को समझ को खोज रहे हैं उनके लिए महत्त्वपूर्ण दिन है। यह व्यक्ति को पांच तत्वों से परे ले जाकर विवेक प्राप्त करने में सहायक है। यह व्यक्ति को ब्रह्मांड के नियमों से एक लय कर देता है और हर चीज से एक होने में सहायता प्रदान करता है।

रविवार- यह जीवन के उत्सवों को सारी इंद्रियों से परे अंकित करता है। यह गुरु की कृपा पाने के लिए और व्यक्तिगत भ्रम तोड़ने के लिए सर्वोत्तम दिन है।

वास्तुकला

प्राचीन मंदिरों में जो देवताओं के घर का ढांचा होता था वह भी देवताओं के समान महत्त्वपूर्ण स्थान रखता था। मंदिर की परिक्रमा या चलने का स्थान, गर्भग्रह या मंदिर का अन्तरतम पुण्य स्थान, मूर्ति का आकार और उसका रूप, मूर्ति के द्वारा ली गई मुद्रा, और मंदिर को प्रतिष्ठित करते समय किए गए मंत्र, ये सभी मंदिर के मूलभूत पाप-दंड होते थे। यह तत्त्व एक निश्चित विज्ञान के अनुसार बराबर मिलाए और निर्मित किए जाते हैं और ऊर्जाओं की समझ पर आधारित, उसे शक्तिशाली ऊर्जाओं की परिस्थितियों को उत्पन्न करने और अंतर परिवर्तन को सहज करने के लिए। ध्यानलिंग 5000 वर्षों तक बिना किसी विनाश के बचाने के लिए यहां प्रतिष्ठित किया गया है।

अंडाकार गुंबद जो ध्यानलिंग को घर करता है, वह व्यास में 76 मीटर व 33 फुट ऊंचा है। इसे बिना किसी स्टील, सीमेंट या रोड़ी के बनाया गया है लेकिन ईंटों को मिट्टी के गारे में रेत, फिटकरी, चूने व जड़ी बूटियों आदि को मिलाकर चिना (जोड़ा) गया है। जो कि न केवल मजबूत है बल्कि अपने आप में नायाब भी है। जिस ढंग से ईंटों को जोड़ा व रखा गया है वह तकलीफ भी निराली है। नमूने की प्रकृति इस गुम्बद की कम से कम 5000 वर्ष तक के जीवन काल का आश्वासन देती है। प्रत्येक महीने अमावस्या से एक दिन पहले शिवरात्रि कहते हैं। जो शिवरात्रि प्रत्येक वर्ष फरवरी, मार्च में होती है। वह अधिक शुभ मानी जाती है। और महाशिवरात्रि के रूप में मनाई जाती है। परम्परा के अनुसार महाशिवरात्रि की रात हर किसी को तमाम रात सचेत रहने की राय दी जाती है।

वैज्ञानिक रूप से महाशिवरात्रि की रात उत्तरी गोलार्ध में ग्रहों की दशा ऐसी होती है जो व्यक्ति की रीढ़ सीधी रखना लाभ पूर्ण होता है। कोई भी आध्यात्मिक साधना इस रात करने पर तंत्र पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अतः आध्यात्मिक पथ पर चलने वाले लोग अपनी साधना की प्रकृति को प्रबल करने के लिए इस दिन की अधिकाधिक सहायता लेनी चाहिए।

■ **प्रस्तुतिः रितु गोयल**

"मानव जीवन को सरल व सफल बनाने के लिए अनेक संतों ने अपने विचारों एवं वाणी से लोगों को प्रेरित किया है, परंतु सद्गुरु जग्गी वासुदेव जी ने जीवन मूल्यों को समझने व समझाने का जो तरीका बताया है वह वाकई अनुकरणीय है। प्रस्तुत है उनके चुनिंदा प्रवचनों के प्रवचनांश।"

सद्गुरु वासुदेव जी की अमृतवाणी

इच्छाओं को त्यागे नहीं समझें

आप अपनी इच्छा को छोड़ना चाहते हो। क्या ये भी एक इच्छा नहीं है? और अगर आप कहते हो कि आप ईश्वर को पाना चाहते हो, क्या ये एक बहुत ही लालची इच्छा नहीं है? अगर कोई इंसान किसी छोटी सी चीज की भी इच्छा करता है तब आप कहते हो कि यह लालच है। अब अगर कोई संसार बनाने वाले को ही चाहे तो क्या यह सबसे बड़ी भूख नहीं है? कुछ लोग भगवान की बनाई कुछ चीजों को चाहते हैं तो कुछ उस ईश्वर को ही पाना चाहते हैं जो की एक बहुत बड़ी इच्छा है।

कोई भी शिक्षा जो संभव नहीं है वह शिक्षा नहीं है। यह केवल बकवास है, अगर यह संभव है, तभी आप इसे शिक्षा कह सकते हैं अगर यह संभव नहीं है तो यह शिक्षा भी नहीं है। तो जब आप अपनी इच्छाओं को त्यागने की बात करते हो, अगर आप यह इच्छा करते हो कि आप अपनी इच्छा को त्याग दोगे तो आप फिर एक इच्छा ही कर रहे हो। इसलिए यह एक संभव शिक्षा नहीं है। अत्यंत बेवकूफी की बातें ही बहुत समय से की जा रही हैं। केवल इसलिए यह किताबों में छप जाता है या फिर इसलिए कि कोई कह देता यह पवित्र है, यह सही नहीं हो जाता और ना ही यह सच्चाई बन जाता है।

क्या आपने ऐसा देखा व्यक्ति देखा है जिसकी कोई इच्छा न हो? क्या आप किसी ऐसा व्यक्ति के बारे में सोच सकते हो जिसकी कोई इच्छा न हो? शायद उसकी आपकी तरह की इच्छाएं न हों। शायद उनकी इच्छाएं आपसे अलग हों। लेकिन कोई भी ऐसा व्यक्ति है जिसकी कोई इच्छा न हो? ऐसी कोई चीज नहीं है, क्योंकि वे शक्ति जिसे आप जीवन कहते हैं और वो शक्ति जिसे आप इच्छा कहते हैं अलग-अलग नहीं है। कोई इच्छा के बिना सचमुच जीवन संभव नहीं हैं। इसलिए आप अपनी इच्छाओं का क्या करोगे। केवल अपने जीवन में ऊंची इच्छाएं करो। अपनी सारी लालसाओं को ऊंचाई तक ले जाओ।

यह इच्छामुक्त और निर्लिप्तता की शिक्षा इसलिए आई, क्योंकि लोगों ने जीवन में अपने आपको बड़े चयनात्मक तरीके से शामिल होना चुन लिया। इससे उनको और उनके इर्दगिर्द लोगों को काफी मुश्किलें और उलझनें हुई। जब आप जीवन के साथ चयनात्मक तरीके से शामिल होना चुन लेते हो तो आप खुद ब खुद जीवन की क्रिया में उलझ जाते हो। जिसे साधारण रूप से लगाव कहा जाता है। लोग कहते हैं कि लगाव छोड़ो और निर्लिप्त हो जाओ। अगर आप जीवन से निर्लिप्त हो गए तो क्या आप जान पाओगे कि जीवन क्या है? जीवन को जानने के लिए शामिल होना जरूरी है। अगर आप शामिल नहीं हो तो आप कुछ भी नहीं जान पाओगे।

तो यह सारी निर्लिप्तता और इच्छाहीन की शिक्षाएं उलझनों के डर से आई। क्योंकि बड़ी मात्रा में जनसंख्या का एक हिस्सा किसी न किसी चीज में उलझा हुआ है, और उलझने हमेशा इंसान के अंदर दुख और पीड़ा उत्पन्न करती हैं, किसी ने यह बेवकूफी वाला उपाय दिया कि निर्लिप्त हो जाओ। तो जीवन का यही उपाय है कि इससे बचकर रहो। अगर आप जीवन से बचकर रहना चाहते हो तो कम से कम इसे अधिक समझदारी के साथ करो। मैं आपकी मदद कर सकता हूं। आप अपने सिर में गोली मार सकते हो या पहाड़ से कूद सकते हो या दिल्ली की गलियों में जाकर खड़े हो सकते हो, आपको जो तरीका पसंद हो, वह आपकी पसंद है, लेकिन इसको जरा ज्यादा योग्यता से करना।

अगर आप जीना चाहते हो तो आपको शामिल रहना पड़ेगा। अगर आप जीवन से बचना चाहते तो आपको मर जाना चाहिए। यह बहुत साधारण है। जिन्दा रहते हुए मरने की कामना करना और न मरना बहुत दुखदाई है। क्योंकि जीवन की क्रिया का आनन्द लेना या ना आनन्द लेने का एक ही आधार है, और जिन्हें आप स्वर्ग और नरक कहते हैं उनका भी यही आधार है, क्योंकि अगर आप किसी चीज के साथ हो, इच्छापूर्वक हो तो वो आपका स्वर्ग है, और अगर आप बिना इच्छा के कोई काम करते हो तो वही आपका नरक है।

जो चीज बहुत खूबसूरत है वही चीज बहुत बदसूरत बन जाएगी अगर वह आपकी इच्छा से न हुई हो। एक प्रेम संबंध एक बलात्कार है, केवल इसमें अंतर इच्छा का होना और इच्छा का न होना है। भय और सबसे सुन्दर चीज में अंतर केवल इच्छा होना और इच्छा न होना ही है। इसलिए जिस पल आप यह कहते हो कि आप निर्लिप्त होना चाहते हो तो फिर आप अपने जीवन के प्रति इच्छाहीन हो जाते हो, आप अपने आप नरक बना लेते हो। कुछ अजीब नहीं है कि आप स्वर्ग में जाना चाहते हो। क्योंकि लोगों ने अपनी जिंदगी को नरक बना लिया है, स्पष्ट है। मैं आशा करता हूं कि वो जल्दी से जल्दी प्रस्थान करें क्योंकि जैसे उन्होंने अपने आप में नरक बना लिया है वैसे ही वो स्थिर रूप से इस संसार को भी नरक बना देंगे। अगर कोई इंसान खुश है तो वो यह पक्का चाहेगा कि वह अपने इर्दगिर्द हर चीज भी वैसी ही चाहेगा। अगर कोई इंसान दुखी है तो बहुत अच्छी कोशिश के बाद भी वह दूसरों को दुख देगा।

मृत्यु एक कल्पना है

यद्यपि न तो आपको मृत्यु का पूर्व अनुभव है न ही आपने किसी मृत व्यक्ति से मिले होंगे और न आपने कभी भी किसी मृत व्यक्ति को देखा होगा। आपने मृत देह शरीर देखी होगी, परन्तु कभी भी मृत व्यक्ति नहीं देखा होगा। आप कभी ऐसे व्यक्ति से नहीं मिले होंगे जो मर कर वापिस आ चुका हो और आपको अपनी मृत्यु के विषय में बताए, न तो आपने कभी उसे सुना न कभी देखा और न ही अनुभव किया, परन्तु आप यह विश्वास करना आरम्भ कर देते हैं कि कहीं न कहीं कुछ ऐसा है जिसे मृत्यु कहा जाता है। मृत्यु एक कल्पना है जो अनभिज्ञ लोगों के द्वारा उत्पन्न की गई है। मृत्यु अनभिज्ञों की उत्पत्ति है। यदि आप भिज्ञ जागरूक हैं तो यह जीवन है, सिर्फ जीवन।

यदि किसी को जीवन की शाश्वत प्रकृति का अनुभव करना है तो उसे मृत्यु को मारना आवश्यक है। मृत्यु जीवित है तो शाश्वत या निरंतर जीवन कहीं भी नहीं है। जब मृत्यु की मृत्यु होगी तभी वहां शाश्वत जीवन होगा। यदि आप जीवन और मृत्यु को अपने अनुभव के आधार पर देखें तो एक वस्तु हमें दिखाई देती है। जिसे हम श्वास कहते हैं। अतः आपका श्वास लेना जीवन है और निश्वास मृत्यु है। जैसा कि आप जानते हैं जब आपके लिए जीवन आरम्भ होता है तो वह उसका आज है। जब आप शिशु के रूप में जन्म लेते हैं तो उसकी शिशु की सर्वप्रथम क्रिया सांस लेना ही है, और यदि आप देखें कि जीवन में की जाने वाली अंतिम क्रिया क्या है तो तो आप कहेंगे मैं ईश्वर के विषय में सोचने जा रहा हूं। ऐसा कुछ नहीं है। वास्तव में अंतिम क्रिया जो आप करेंगे वह निश्वास है। आप कभी निश्वास कीजिए यदि आप दूसरी बार श्वास नहीं लेते तो इसका अर्थ है कि आप मृत हो गए। अब मैं आपको एक परीक्षण दिखाना चाहता हूं आप एक बड़ा निश्वास लीजिए अर्थात एक लंबी श्वास बाहर छोड़िए। एक बड़े निश्वास के बाद निरीक्षण कीजिए कि आपको देह व मन में कैसा अनुभव होता है। अधिक विश्रामावस्था क्या है? वास्तव में जब आप तनावग्रस्त होते हैं तो बहुत सी घटनाएं या समस्याएं आपके भीतर भर जाती हैं यह प्राकृतिक मशीन अर्थात् देह निश्वास करना चाहती है। यह वही है जिसे आप आह या ठंडी सांस भरना कहते हैं। यह प्रक्रिया आपको थोड़ा विश्राम देती है। इसलिए जीवन और मृत्यु के बीच जीवन को विशेष तनाव की आवश्यकता है अन्यथा आप निरन्तर नहीं रह सकते।

मृत्यु एक पूर्णतः विश्रामावस्था है। जीवन की प्रक्रिया में यदि आप मृत्यु का विश्राम जान लें तो जीवन प्रयत्नशील प्रक्रिया बन सकता है। यह एक प्राकृतिक उपाय है जिससे आपका मस्तिष्क मृत्यु को एक दोष के रूप में निष्कासित नहीं करेगा। यदि आपकी परंपरा और संस्कारों ने मृत्यु को दोष या समस्या के रूप में नहीं सिखाया होता, इससे बचना चाहिए, तो आप बिल्कुल भिन्न प्रकार से सांस लेते। इसी क्षण यदि आप निरीक्षण करें तो लगभग 99 प्रतिशत लोग ऐसे हैं जिनका निश्वास कभी पूर्ण नहीं होता, क्योंकि उनका मन मृत्यु को सदा अस्वीकार करता है। ऐसे व्यक्ति श्वास तो लेंगे परन्तु उनका निश्वास पूर्णतया नहीं होगा। यही एक कारण अपनी प्रणाली में लंबे समय तक तनाव रखने का है, जो मानसिक और शारीरिक रूप से टूटने के चरम बिन्दु तक पहुंच रहा है।

स्वयं को बदलने का शक्तिशाली तरीका

प्रत्येक इंसान चाहे जानते हुए या अनजाने में एक प्रक्रिया द्वारा जिसे हम

जीवन कहते हैं, अपनी एक छवि बनाता है, एक खास व्यक्तित्व बनाता है। यह छवि जो आपने अंदर बनाई है उसका असलियत के साथ कोई संबंध नहीं होता। इसका तुम्हारे अंदर के व्यक्तित्व तुम्हारे अंदर के स्वभाव से कोई मेल नहीं होता। यह तो एक ऐसी छवि है जो आपने बनाई है ज्यादातर बिना सोचे समझे। बहुत कम लोग होते हैं जो सोच समझकर अपनी छवि बनाते हैं, ज्यादातर सभी लोग बाहरी वातावरण के अनुसार अपनी छवि बनाते हैं। हर किसी की छवि अपने चरित्र से होती हैं।

अब क्यों ना हम सोच समझकर अपने अनुसार अपनी छवि बनायें, जैसे की आप चाहते हैं। यदि आप बुद्धिमान हो, सचेत हो, तो आप अपनी छवि दुबारा पूर्ण रूप से नई छवि जैसी की आप सच में चाहते हों बना सकते हैं। यह संभव है। लेकिन आप अपने पुरानी छवि को छोड़ने को तैयार रहना चाहिए। यह बनावटी नहीं है। बजाए अनजाने में काम करने के हमें सोच समझकर काम करना चाहिए। आप अपनी छवि इस प्रकार की बना सकते हैं जो आपको सबसे ज्यादा मददगार हो, जो आपके आसपास ज्यादा से ज्यादा एकलय हो उस तरह की छवि, जिसमें कम से कम कठिनाई या संघर्ष हो।

आप अपनी ऐसी छवि बनाएं जो आपकी अंदर के स्वभाव के नजदीक हो। आप क्या सोचते हो कि किस तरह कि छवि आपके अंदर के स्वभाव के बिल्कुल पास है। कृपया, देखो कि आपके अंदर का स्वभाव कैसा है? अब हमें यह करने की जरूरत है कि आपके अंदर की बुराइयां, आपका गुस्सा, आपकी सीमाएं खत्म करनी है। अपनी एक नयी छवि बनाओ जो जटिल हो परन्तु साथ ही बहुत ताकतवर भी हो।

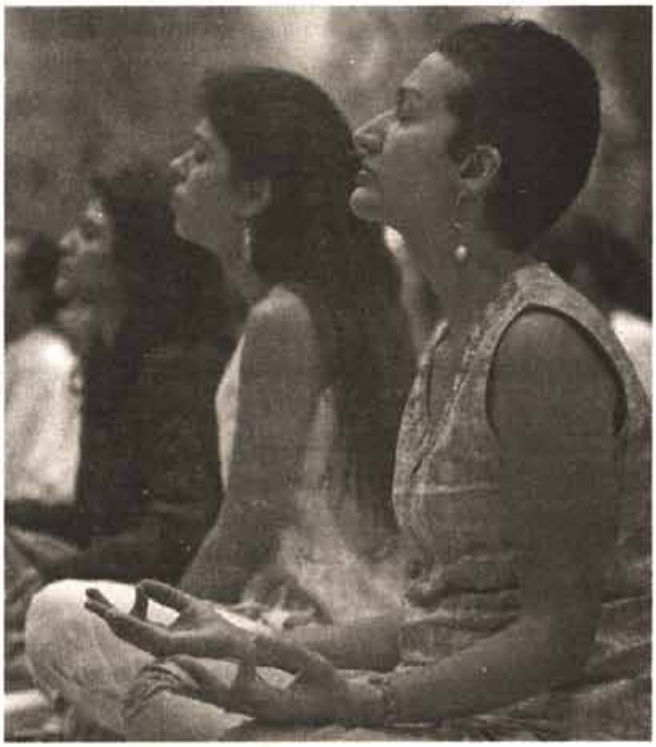
आप अपनी छवि पर काम करो इससे पहले कि हम असली में आपकी एक नई छवि बनाने बैठ जाएं। एक ऐसी छवि जो आपके और आपके आसपास वालों के लिए अच्छी हो। अगले दो तीन दिन आप इसके बारे में सोचो और अपने लिए एक अच्छी छवि बनाएं, कि आपके आवश्यक स्वभाव के विचारों और भावनाओं से मेल खाती हो। इससे पहले कि हम कुछ नया बनाएं, हमें देखना चाहिए कि जो हम अब बना रहें हैं क्या वो हमारे पास जो पहले से था उससे अच्छा है?

एक समय चुनों जब आप शांत हों। आप आराम से पीठ टेककर बैठ जाओ और शांत रहो। अब अपनी आंखें बंद करो, सोचो कि दूसरे लोग आपके बारे में कैसा अनुभव करें। एक नई तरह का इंसान बनाओ, इसको उतनी बारीकी से देखो जितना कि मुमकिन हो। यह देखो कि यह नई छवि अधिक इंसानी, अधिक गुणकारी और अधिक प्यारी है।

इस नई छवि को आप पूरी ताकत के साथ देखो। इसको अपने अंदर जीवित करो। अगर आपकी सोच बहुत शक्तिशाली है और आपकी दूरदर्शिता भी बहुत शक्तिशाली है तो यह आपके कर्मों के बंधन को भी तोड़ देगी। कर्मों के बंधनों को अपनी दूरदर्शिता की शक्ति से तोड़ा जा सकता है।

मंत्रों से संभव है मुक्ति

जब आप एक मंत्र का उच्चारण करते हैं, उससे जुड़े हुए मतलबों एवं शक्ति से खुद को जोड़ते हैं। उस लहर में खुद को खोते हैं। मंत्र एक लहर है। यही लहर है जो कि आपको मुक्ति दिला सकती है। यही लहर है जो कि आपकी शारीरिक और मानसिक बन्धनों से आजाद करवा सकती है। यही लहर है जो आपको जीवन की पांच इंद्रियां से बाहर समझने की शक्ति देती है। यही वो लहर है जो आपको चरम अनुभूति तक ले जायेगी। यह मंत्र केवल जुबानी बोलने के



लिए नहीं हैं। आपके शरीर का हर अंश इन मंत्रों के साथ प्रतिध्वनित होना चाहिए, तभी आप समझ पाएंगे कि इनका क्या अर्थ है। अगर आप केवल इनका उच्चारण करते हैं तो यह आपके ऊपर कुछ असर करेंगे। शायद इससे आपकी सेहत कुछ अच्छी हो जाए और थोड़ा कल्याण हो जाए। लेकिन अगर आप इनकी असली ताकत को जानना चाहते हैं तो आपका पूरा अस्तित्व और आपका हर कण इस ऊर्जा के साथ प्रतिध्वनित और गूंजना चाहिए। मंत्र आपके लिए कोई बाहरी चीज नहीं है। अगर आप इन मंत्रों के घटित होने देगें तो आप देखेंगे कि यह आपके अंदर का व्यवहार बन जाएंगे। यह ऐसी चीज नहीं जो आपको करनी पड़े, पर यह आपके हृदय के अंदर घटित होती रहेगी।

एक योगी के जीवन की बहुत अद्भुत घटना है। उसने अपने सारे जीवन में 'शंभो' मंत्र का उच्चारण किया, वह हमेशा 'शंभो' बोलता था, और एक दिन मंदिर के पंडित ने देखा की पलानी स्वामी उस समय भी 'शंभो' बोल रहा था जब वह शौचालय में गया हुआ था, उनको बहुत अप्रसन्नता हुई। आप अशुद्ध काम करते हुए कैसे भगवान का नाम ले सकते हो? उन्होंने उसको पंचायत में बुलाया और कहा आप आगे से 'शंभो' का उच्चारण नहीं कर सकते। आप भगवान का नाम उच्चारण करने के काबिल नहीं हो। तब योगी ने 'शंभो' शब्द का उच्चारण करना बंद कर दिया, लेकिन उस जगह पर 'शंभो' शब्द गूंज रहा था। उसके शरीर में 'शंभो' की ध्वनि जोर-जोर से गूंज रही थी। तब वो सभी उसके पैरों पर गिर गए और कहा यह प्रतिबंध केवल साधारण मनुष्यों के लिए है। आप उनसे ऊपर उठ गए हो। इसलिए आप जो चाहो कर सकते हो।

इसलिए हम मंत्रों का जाप केवल मुंह से नहीं करना चाहिए, बल्कि इन्हें हमारे भीतर होने देना चाहिए। इन्हें आपके अंदर तक घुसना चाहिए। ■