

ध्यान से पाएं अंधकार मुक्त जीवन..

एक सूफी सदगुरु के पास युवक आता है और कहता है कि जीवन में खूब अंधकार का अनुभव होता है। कहाँ भी कोई दिशा सूझती नहीं। जहाँ भी लगा कि सुख मिलेगा, वहाँ मैं गया लेकिन अंततः दुःख का बढ़ावा ही हुआ है। कहीं से भी सत्य प्रकाश मिलता नहीं। बड़े-बड़े ग्रंथ पलट दिये, अनेक फकीरों के साथ चर्चा किया, खूब विचार किया, कहीं से कुछ भी नहीं मिलता। आपका नाम सुनकर आया हूँ। अंधकार से भरे जीवन में प्रकाश की किरण प्रवेश करे, ऐसा कुछ कीजिए।

सूफी फकीर कुछ बोला नहीं, शांति से बैठे रहे। युवक ओहापोह होने लगा। सूर्यास्त हो गया, अंधेरा और गहरा होते जा रहा था। ऐसे में फकीर ने युवक से कहा उस कोने में एक दिया पड़ा हुआ है, उसे प्रगाढ़कर यहाँ ले आओ। बाहर का अंधकार दूर हो फिर हम अंदर के अंधकार को दूर करने की बात करेंगे। युवक ने बहुत सारी दियासलाई जलाई लेकिन दिया जल नहीं पाया। क्षण भर के लिए दिया जलता और कड़कड़ाहट के साथ फिर बुझ जाता और अंधकार मानो कि और गहरा होता जा रहा है ऐसा प्रतीत होता। युवक ने कहा कि ऐसा लगता है कि तेल में पानी मिल गया है और बाती भी पानी से गीली हुई पड़ी है। इसलिए जितनी बार जलाता हूँ उतनी बार फिर से बुझ जाती है और वातावरण धुआंमय होता जा रहा है।

सूफी संत ने कहा तो फिर तेल में से पानी निकाल दें, बाती को निचोड़ दें और उस दिए को प्रगाढ़ दें। युवक ने उत्तर दिया कि ऐसा करने बैठ जाऊंगा तो पूरी रात बीत जाएगी और कोई बात भी नहीं हो पायेगी।

फकीर ने कहा, तो फिर छोड़ ये सब झंझट। यहाँ आकर शांति से बैठ जा। जीवन तेरा अंधकार से भरा है यह बात तो सच्ची है। परंतु तेरी अंतरात्मा में प्रकाश करना मेरे लिए भी इतना ही मुश्किल है क्योंकि तेल में पानी मिल गया है। बाती भी पानी से तरबतर है। ऐसी स्थिति में सारी माचिस की तीली को खत्म कर दू तो भी ज्योति नहीं जलेगी। थोड़ी देर कड़कड़ाहट होगी फिर से बूझ जायेगी। अंतःकरण जो विशुद्ध होगा तब सरलता से दीप प्रगाढ़ सकते हैं। लेकिन अभी तो इसमें अंधकार, तृष्णा, इच्छा और असंतोष का पानी मिल गया है। पुस्तकों को पढ़-पढ़कर आपका दिमाग भर गया है। परमात्मा के बारे में तूने पढ़ा तो बहुत है लेकिन परमात्मा का अनुभव अभी तक नहीं हुआ। जो शास्त्र, ग्रंथ के सद्वचन तूने पढ़े हैं वे अवश्य ही कोई जागृत व्यक्ति के अंतर में से प्रगाढ़ हुए होंगे। ये चिंगारी का काम कर सकते हैं लेकिन तेल में जब तक पानी भरा होगा तब तक चिंगारी और दियासलाई क्या

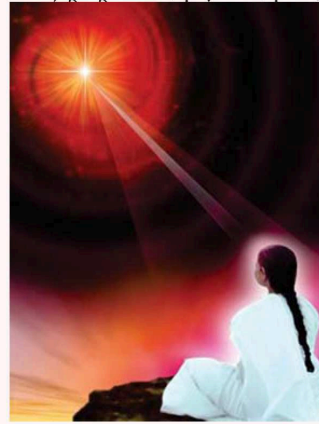
कर सकती हैं? उल्टा ही थोड़ा धुआं पैदा होगा और जिद लेकर वही काम करते रहेंगे तो घुटन बढ़ते जाएगी।

ज्ञान जब तक स्वानुभव न बने, सीधा अंदर से न आये तो कोई काम का नहीं। शास्त्र पढ़-पढ़कर गुब्बारों की तरह आपका अंधकार फुलता जा सकता है। आपको ऐसा लगता है कि कुछ जान लिया, लेकिन उससे अंधकार दूर नहीं होता। बाहर कितना भी भटकें, दूर-दूर नजर दौड़ाएं और दौड़ते रहें,

कुछ किया जाता है तब तक ध्यान हो नहीं सकता। ध्यान कोई क्रिया नहीं है लेकिन अंदर की शांत सजग अवस्था है। सतत जागते रहना, साक्षीभाव से अंदर जो कुछ दिखाई दे, अंतर में जो कुछ ओहापोह चलता रहे उसे बिना विचलित हुए देखते रहें उसका नाम ही ध्यान है।

आरंभ में अंदर प्रवेश करेंगे तो भयानक अंधकार होगा। घड़ी-घड़ी में ध्यान का

जीवन में सजगता, ध्यान या जागृति बढ़े ऐसी चाहना रखते हो तो सतत खतरों में जीने को पसंद करो। सुरक्षित जीवन, वही के वही पारिपाटी और मूर्च्छा में चलती रहती यांत्रिक क्रियाओं को छोड़ें। नये-नये साहस, नया-नया सीखने की लगन, नये ढंग से जीने की इच्छा, जीवन में सजगता बढ़ाती है।



आखिर तो वह मृगतृष्णा समान जल ही सिद्ध होता है। बाहर के जगत् में हो सकता है दौड़ते रहने आगे कहीं जल मिल भी जाये लेकिन अंदर से तृप्त होना है तो बाहर का जल कभी भी संतोष नहीं कर सकता। उसके लिए एकांत में शांत होकर अंदर ही अंदर उतरते रहना होगा। सच्चा प्रकाश, सच्चा जल तो अपने स्वयं की अंतरगुफा में ही होता है।

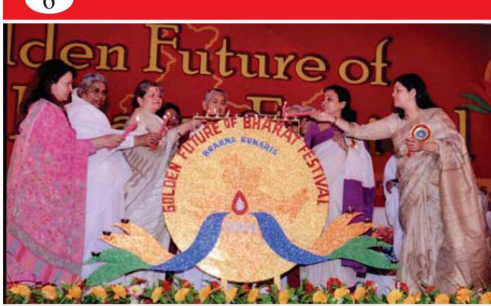
अंदर के अंधकार को दूर करने का एकमात्र उपाय है मेडिटेशन (ध्यान)। जैसे बाहर के अंधकार को लाठी लेकर दूर नहीं कर सकते, उसके लिए एक छोटी सी ज्योति ही पर्याप्त होती है। ऐसे ही अंदर के अंधकार को दूर करने के लिए आश्रमों में जाकर गुरु के चरण में आशीर्वाद मांगने से न तो अज्ञान दूर होगा और न ही जीवन प्रकाशित होगा। उसके लिए तो ध्यान का दीपक लेकर अपने स्वयं की अंतः गुफा में जाना पड़ेगा। अंदर के अंधकार को दूर करने के लिए उसके सिवाय दूसरा कोई उपाय नहीं है। जब तक

दीपक बुझ गया हो ऐसा लगेगा। सजगता बारम्बार गुम हो गई हो ऐसा अनुभव होगा और फिर-फिर से विचारों के घुमस में अटक जाएंगे। लेकिन तुरंत ही सचेत हो गये तो ज्योति फिर से प्रगाढ़ हो जाएगी। पक्षपात रहित जागृति के सिवाए अंधकार को दूर कर सकेंगे और सब रूकावटें खत्म हो जाएगी। अंधकार के कारण ही हमें भय लगता है। दूसरे के प्रति विश्वास पैदा नहीं होता। चारों ओर से कोई न कोई हमला करने को तैयार रहते हैं। 'दूसरा' या 'पराया' कह सके ऐसा कोई वहाँ होता नहीं।

ज्ञान ध्यान का दीपक जलता रहे तो उसके प्रकाश में जो जैसा है वैसा ही दिखाई देगा। बहुत सारी भ्रांति अपने आप दूर हो जायेगी। और एक अजब प्रकार की शांति, ऐसी अपूर्व खुशी और सुंदर जीवनशैली निर्मित होगी। ज्ञान-ध्यान सिवाए जीवन में से दुःख और अंधकार दूर करने के लिए कोई उपाय नहीं है।



फिलीपंस। ब्र.कु.शिवानी एवं सुरेश ओबराय का ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र पर स्वागत करते हुए ब्र.कु.बिन्दु तथा ब्रह्माकुमार भाई-बहनें।



दिल्ली (शक्तिनगर)। 'भारत का स्वर्णिम भविष्य' महोत्सव में महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए राष्ट्रीय महिला आयोग की अध्यक्ष ममता शर्मा, ब्र.कु.चक्रधारी, ब्र.कु.आशा, पंजाब केसरी की निदेशिका किरण चोपड़ा, महापौर उत्तरी दिल्ली मीरा अग्रवाल तथा अन्य।



पाटन (छ.ग.)। शिवरात्री के महापर्व पर न्यायधीस चन्द्रकर जी को ईश्वरीय सौगत देते हुए ब्र.कु.शिवकुमारी एवं अन्य



नरसिंहपुर। रोटरी क्लब द्वारा आयोजित हेल्थ कार्यक्रम में द्विप उद्बोधन देने के पश्चात ब्र.कु.कुसुम बहन को स्मृति चिह्न भेंट करते हुए रोटरी क्लब के प्रेसिडेंट आर.के.काबरा



प्रेम नगर। मंजुषा जोहारी, सरिता मंगवानी, गीता मारकम, ब्र.कु.शशि, सोमा भीसे, रुपाली ईन्द्रा दुबे, अनुपमा निनामा एवं ब्र.कु. सुमित्रा।



राजनांदगाँव। महिला दिवस पर भाजपा महिला मोर्चा द्वारा ब्र.कु.पुष्पा का सम्मान करते हुए जिलाध्यक्ष पूर्णिमा साहु, सांसद मधुसुदन यादव एवं अन्य



सारोला कला। महाशिवरात्री पर आयोजित कार्यक्रम में शिवध्वज लहराते हुए गिकिस्ता अधिकारी शिवमोहन, जल अधिकारी तिवारी, सरपंच शिव शंकर नागर एवं ब्र.कु. मोना दीदी