

10

मई-1, 2015

आम ज्ञान्ति मीडिया

## देह में मन कहाँ है? मस्तिष्क में या आत्मा में... ?

**प्रश्न, प्रश्न का उत्तर हमेशा जानने के लिए जिज्ञासा होती है और वो अभिलाषा भी बन जाती है। इसी प्रकार ये प्रश्न जिज्ञासुओं का मूल प्रश्न है कि आत्मा दिल में है, मन में है, मस्तिष्क में है या पूरे शरीर में व्याप्त है? लेकिन उत्तर हमें आज तक असहज ही मिला जो हमेशा ओहापोह लिए हुए ही होता है। तो यहां पर उसे स्पष्ट करने का एक छोटा सा प्रयास है, शायद इससे जिज्ञासा शांत हो जाए।**

शरीर का सबसे छोटा कण जिसको हम परमाणु (एटम) कहते हैं। दो या दो से अधिक परमाणु मिलकर अणु बनते हैं। अणुओं के समूह से मिश्रण या कम्पाउंड बनते हैं, कई कम्पाउंड मिलकर कोशिकाएं बनती हैं और कोशिकाओं के सम्मिलन से उतक या टिशूज बनते हैं। इन उतकों (टिशूज) के सम्मिलन से अंग या अवयव बनते हैं। इन्हीं अवयवों से जुड़कर तंत्र (सिस्टम) बनता है। हमारे शरीर में लगभग सात तंत्र या सिस्टम हैं जिसमें कुछ तंत्रों के नाम क्रमशः कंकाल तंत्र, रक्तन तंत्र, प्रजनन तंत्र, तंत्रिका तंत्र आदि शामिल हैं।

मॉडकल साइंस कहता है कि हमारे शरीर के अंदर सौ ट्रिलियन सेल्स हैं या एक लाख करोड़ कोशिकाएं होती हैं। यदि हम किसी अंग या उपांग, उदाहरण के लिए, किडनी, लंग्स या फिर हार्ट ट्रांसप्लांट या स्थानांतरित करते हैं तो उसे एक सामान्य तापमान से अधिक

तापमान देकर कुछ घंटों के लिए उसको कोशिकाओं को जिन्दा रखा जा सकता है, लेकिन कई दिनों तक चलाया नहीं जा सकता। ठीक इसी प्रकार से एक लाख करोड़ कोशिकाओं को निरंतर जिन्दा रखना और उनके अंदर ऊर्जा का प्रवाह करना कैसे संभव हो सकता है!

जीव मनोवैज्ञानिक इस भौतिक शरीर को भौतिक ऊर्जा से संचालित मानते हैं और इस भौतिक शरीर को संचालित करने के लिए एक पराभौतिक (मेटाफिजिकल एनर्जी) ऊर्जा को आवश्यक बताते हैं। जो शरीर के प्रमुख अंग मस्तिष्क के बीचो-बीच तीन ग्रंथियों हाइपोथैलेमस, पिनियल, पिट्यूट्री ग्लैंड या ग्रंथी के बीचो-बीच स्थित होता है। इसमें से प्रमुख ग्रंथी पिट्यूट्री ग्लैंड है, जो कंकाल के नीचे अर्थात् मस्तिष्क के नीचले भाग में होती है और हाइपोथैलेमस के साथ एक नलिका द्वारा संबंधित होती है। हाइपोथैलेमस के साथ ही, जिसे वैज्ञानिक मेटाफिजिकल एनर्जी

या ऊर्जा कहते हैं जिसे हम प्यार से आत्मा कहते हैं, उसका निवास स्थान होता है। आत्मा वहीं से सारे अंगों पर नियंत्रण करती है। हाइपोथैलेमस को इसीलिए सारे इंडोक्राइन ग्लैंड्स या अंतःस्रावी ग्रंथियों का राजा कहा जाता है।

जिस प्रकार सूर्य एक जगह रहकर सारी दुनिया को प्रकाशित करता है, उसी प्रकार आत्मा हाइपोथैलेमस के पास अर्थात् भ्रुकुटि के बीच में अकाल तख्त पर आसिन है और देह के समस्त क्षेत्रों का तंत्रिका तंत्र द्वारा अंतःस्रावी ग्रंथियों के द्वारा देह को क्रियाशील कर आत्मा के प्रकाश को देह में फैलाती है। इसलिए आत्मा का निवास स्थान हृदय नहीं है बल्कि भ्रुकुटि के बीच में अधःश्चेतक (हाइपोथैलेमस) या अकाल तख्त है।

भाति कहाँ पैदा होती है कि लोग ब्रेन और माइंड दोनों को एक ही मानते हैं। ब्रेन को हिन्दी में मस्तिष्क कहते हैं व माइंड को मन कहते हैं। हम जब कोई शब्द उच्चारण करते हैं तो कहते हैं कि एक विचार मेरे मन में आया, उसी को

लोगों ने दिमाग कहा है। ब्रेन या मस्तिष्क एक हार्डवेयर है जबकि मन आत्मा की एक सूक्ष्म शक्ति है, जो स्वयं आत्मा ही है या जो कह सकते हैं कि एक सॉफ्टवेयर है। जैसे आप मंदिर में जाते हैं तो कहते हैं हे भगवान, आप मेरे मन को शांति दो। आप ये नहीं कहते कि मेरे मस्तिष्क को शांति दो। जब कोई व्यक्ति शरीर छोड़ देता है तो आप कहते हैं कि भगवान इनको आत्मा को शांति दे। अब मन कहाँ गया, आत्मा के साथ चला गया तो आत्मा ही मन है।

इस देह में आँखें, कान, नाक, जीभ, हाथ जैसी अनेक इंद्रियाँ हैं। जिस तरह देह को पांच इंद्रियाँ हैं उसी प्रकार अनेक अंग भी हैं। मस्तिष्क भी एक अंग है, जिस प्रकार आँखें-शेष पेज 11 पर...



बुशियाँ आपके साथ...

Place of Crowd  
An Advertisement Channel

TATA Sky 192

VODACON 497

airtel 686

INSURANCE 171

CABLE Network

Frequency: 4054  
Symbol: 13230  
Polarization: Horizontal  
Satellite: INSAT-4A

+91 9414151111  
+91 8104777111  
www.p.m.tv.in

7 कदम राजयोग की ओर...

राजयोग मेडिटेशन

क्या सूर्य

हैपिनेस इन्डेक्स

राजयोग मेडिटेशन

क्या सूर्य

हैपिनेस इन्डेक्स

राजयोग मेडिटेशन

क्या सूर्य

हैपिनेस इन्डेक्स

**प्रश्न:-** प्रत्यक्षता का क्या अर्थ है? बाबा हमेशा प्रत्यक्षता शब्द का उपयोग करते हैं, प्रत्यक्षता कैसे होगी, यह भी बताएं।

**उत्तर:-** प्रत्यक्षता का अर्थ है - आये हुए शिव बाबा को सभी जान लेंगे और स्वीकार कर लेंगे कि वह मेरा है। परन्तु शिव बाबा की यह प्रत्यक्षता एकदम अंत में होगी। उससे पूर्व प्रत्यक्ष होंगे अटल रत्न, विजयी रत्न अर्थात् इष्ट देव-देवियों। साथ ही साथ सम्पूर्ण सत्य परमात्म-ज्ञान भी प्रत्यक्ष होगा अर्थात् सभी उसे स्वीकार कर लेंगे। इसे ही बाबा कहते हैं कि विश्व-नाटक के सभी हीरो एक्टर स्टेज पर आ जाएंगे अर्थात् सभी जान लेंगे कि कौन क्या है।

जहां-तहां बाप समान स्थिति में स्थित हुई आत्माओं के साक्षात्कार होंगे। विजयी रत्नों में पहली पच्चीस आत्माएं विशेष रूप से प्रख्यात होंगी। कहीं उनसे दुर्गा के साक्षात्कार होंगे तो कहीं अम्बा, काली, सरस्वती, गायत्री आदि देवियों के। किसी के मस्तक में चमकती हुई ज्योति दिखाई देगी तो किसी के साथ महाज्योति। तब ज्ञान-योग पांच-दस मिनट में ही सिखा दिया जाएगा। इस तरह होगी जयजयकार। आप यदि प्रत्यक्षता में मुख्य पार्ट बजाना चाहते हैं तो स्वमान में स्थित होकर महान योगी बनें।

**प्रश्न:-** मैं एक माता हूँ। दो बच्चे हैं, बच्चे आपस में बहुत लड़ते हैं। मुझे अमृतवेले पावरफुल योग भी नहीं करने देते। पति का ट्रांसपोर्ट का धन्धा है, अब अच्छा नहीं चल रहा है। मुझे स्थिति श्रेष्ठ बनानी है तथा मैं विधि भी जानना चाहती हूँ जिससे धंधा भी ठीक हो जाए।

**उत्तर:-** पुरुषार्थ के मार्ग में किसी के आगे कोई विघ्न है तो किसी के आगे कोई। कल्प के अंत में विघ्न तो होंगे ही। परन्तु यदि मनुष्य सहज भाव से चले और स्वयं को स्वमान द्वारा शक्तिशाली बनाये तो विघ्न आपंगे व चले जाएंगे। हमें कुछ बातों को स्वीकार कर ही लेना चाहिए तथा अपनी स्थिति को नहीं बिगाड़ना चाहिए क्योंकि श्रेष्ठ स्थिति से ही परिस्थिति ठीक होगी।

बच्चे सवरे आपके पावरफुल योग नहीं करने देते, परन्तु सोने भी तो नहीं देते, यह पॉजिटिव बात है। बच्चों का लड़ना समस्या नहीं है, इसे खेल समझो। आप परेशान न हों। वे लड़ें, आप स्वमान में रहो कि मैं एक महान आत्मा हूँ और ये दोनों अच्छी आत्माएं

हैं, ये देवताएँ हैं। उन्हें दिन में पांच बार आत्मिक दृष्टि से देखा करो। इससे वे शान्त हो जाएंगे।

**प्रश्न:-** मुझे मनन करना बिल्कुल नहीं आता। परन्तु बाबा मननशक्ति बढ़ाने को कहते हैं। मैं क्या करूँ जो इस सक्नेक में भी आगे बढ़ सकूँ?

**ज्ञान मनन अति आवश्यक है। क्योंकि मनन से ही उत्तर:-** ज्ञान बल के रूप में काम करता है। ज्ञान जब तक बल न बने तब तक जीवन निर्विघ्न नहीं बन सकता और न ही स्थिति योग-युक्त बन सकती। ज्ञान मनन के लिए ज्ञान-दान करो। ज्ञान देना है तो मनन अवश्य करेंगे। मनन शक्ति सबके पास है परन्तु जो व्यर्थ का मनन ज़्यादा करते हैं, वे ज्ञान-मनन नहीं



मन की बातें  
- ब्र.कु. सूर्य

कर पाते। देख लो यदि कोई आपको बुरे शब्द बोल दे तो आप उसका नाश कर पाते।

**मनन करते हैं।** मनन शक्ति बढ़ाने के लिए अन्तर्मुखी होना आवश्यक है। बाह्यमुखी कभी मनन नहीं कर सकते। दूसरी बात - कुछ ज्ञान को फ्लैट्स को स्मृति में रखो तो मनन होता रहेगा। एक टॉपिक लेकर उस पर लिखो। उदाहरण - 'आत्मा के बारे में हम क्या जानते हैं, परमात्मा के बारे में हम क्या जानते हैं,' आदि...

**प्रश्न:-** मुझे नींद को जीतना है व आवश्यकता से ज़्यादा नींद नहीं करनी है। मैं नींद के वश हो जाती हूँ। मुझे क्लास में भी बहुत नींद आती है, निद्राजीत बनने की विधि बताएं...

**उत्तर:-** नींद को कन्ट्रोल करने के लिए अपने भोजन को सात्विक व कम करो। भोजन उतना ही करना चाहिए जिससे पेट भारी न हो। तला भोजन तो आप छोड़ दें। भोजन देर से भी नहीं करना चाहिए। पेट में यदि कब्ज या गैस हो या शुगर की बीमारी हो तो भी नींद आती है। कमजोर शरीर होने पर भी ज़्यादा सोने को इच्छा होती है। रात को सोने से पूर्व आधा घण्टा योग करें। योग-बल से ही निद्राजीत बन सकते हैं। अशरीरीपन का अभ्यास निद्राजीत बनने में बहुत मदद करेगा।

साथ-साथ शरीर को चुस्त रखने के लिए आसन व प्राणायाम भी करने चाहिए। मन के ढीले संकल्प भी मनुष्य को सुलाते हैं मन को दृढ़ करो। नींद का भी समय फिक्स करो कि इतने बजे सोना है व इतने बजे उठना है। इससे आप नींद को जीतने वाले बन जाएंगे।

**प्रश्न:-** बीजरूप स्थिति किसे कहते हैं? इसके क्या लाभ हैं? विनाश को समीप देखते हुए, बाप समान बनने के लिए योग का चार्ट किना घण्टा होना चाहिए तथा बीजरूप स्थिति को कितनी देर प्रैक्टिस करें?

**उत्तर:-** एक संकल्प में मन-बुद्धि को स्थित करना बीजरूप स्थिति है। योग-दर्शन में इसे ही निर्बीज स्थिति कहा है, वास्तव में ये ही निर्संकल्प समाधि भी है। इसे ही बिन्दु रूप भी कहते हैं, पावरफुल योग या ज्वाला स्वरूप योग भी कहते हैं।

उदाहरण...आपने मन में संकल्प किया कि मैं आत्मा शांत-स्वरूप हूँ। मन को इस एक संकल्प में स्थित करके बुद्धि आत्मा के स्वरूप पर स्थिर करना बीज रूप है... हमने संकल्प किया कि मैं मास्टर ज्ञान-सूर्य हूँ और बुद्धि को ज्ञान सूर्य शिव बाबा पर स्थित किया - ये बीज रूप है। हमने संकल्प किया कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और बुद्धि को इस स्वरूप पर स्थित किया कि सर्वशक्तिवान को किरणें मुझ पर पड़ रही हैं - यह बीज रूप है। आपने परमधाम में महाज्योति पर बुद्धि को स्थिर कर दिया - यह है बीज रूप स्थिति।

यों तो सारे दिन में बीज रूप का अभ्यास दो से चार घण्टे तक भी किया जा सकता है, पर जो जितना करे। इस स्थिति से ही विकर्म विनाश होते हैं, संस्कार बदलते हैं व स्थिति शक्तिशाली बनती है, बुद्धि का भी विकास होता है व अनेक सिद्धियों की भी प्राप्ति होती है। सारे दिन में योग का चार्ट, तीव्र पुरुषार्थ आत्माओं का छः से आठ घण्टे तक होना ही चाहिए, इसमें स्वर्शन चक्रधारी हों अर्थात् पांच स्वरूप का अभ्यास, बाबा से रूह-रूहान, अशरीरीपन, स्वमान, सूक्ष्मवदन में फरिश्ते स्वरूप का अनुभव व बीजरूप स्थिति को सम्मिलित किया जा सकता है। श्रेष्ठ ज्ञान-चिन्तन को भी जोड़ें तो आठ घण्टा चार्ट होना ही चाहिए। यद्यपि ज्ञान-चिन्तन योग नहीं है, परन्तु मन मनुष्य को योग में मगन होने में मदद करता ही है।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com