

# ध्यान को हम कब समझेंगे ?

उसी तरह से देखना है जैसी वो चीज़ है, और यदि आपने उसे उल्टा देखने की



डॉ. कु. अनुज, दिल्ली

कोशिश की तो उससे हमें दुःख निश्चित रूप से होगा ही होगा।

**ध्यान कैसे मदद करता है?**

ध्यान या मेडिटेशन एक टूल है जो हमारी समझ को बेहतर करता है, या यूँ कहें कि दुनिया को समझने में हमारी मदद करता है। ध्यान वास्तविकता से भागने के लिए नहीं कहता, बल्कि वास्तविकता का सामना करने के लिए कहता है। अर्थात् जो है, जो नहीं है, उसको जानना। जीवन में जो है उसको समझना, और जो नहीं है तो क्यों नहीं है, उसके फर्क को समझना। जैसे मैं क्या हूँ, कौन हूँ, कहाँ से आया हूँ, इसके फर्क को जानना या समझना ही ध्यान है। लोग ये समझते हैं कि ध्यान या मेडिटेशन कुछ पाने के लिए है। लेकिन ऐसा नहीं है। ये हमारी समझ को इतने ऊँचे स्तर तक ले जाता है कि हम इस दुनिया में रहते हुए उस चीज़ को देखकर एन्जॉय कर सकते हैं बिना किसी तकलीफ के।

लोग कहते हैं कि अभी तो उम्र नहीं है, अभी तो मैं बच्चा हूँ, अभी तो मेरी उम्र ही क्या है, तो इस उम्र में अभी हमारा ये सब करने का मन नहीं करता, और घर वाले भी कहते हैं कि अरे आपके खाने पीने और खेलने के दिन हैं। बच्चे बरबाद हो रहे हैं खाने, पीने

बात पर आज किसी का भी ध्यान नहीं है कि जब भी हम अपना मन इन फालतू चीज़ों में लगायेंगे तो कुछ दिन बाद वो उन्हीं चीज़ों की डिमांड करेगा।

**अब समझदारी क्या है?**

इस पूरी घटना को देख पाना जो हमारे साथ घटित हो रहा है, ये एक विज्ञान है। एक विज्ञान बाहर की दुनिया का

ना। अब आप यह देखो कि अगर इसे हम थोड़ा सा अवेयरनेस या जागृति के साथ जोड़ दें तो आप बाहर और अंदर दोनों ही चीज़ों का मज़ा ले पायेंगे। यदि

आपको किसी ने कह दिया कि मेडिटेशन करने से ये-ये चीज़ें होती हैं, ऐसी लाईट दिखेगी, ऐसे चित्र आदि आयेंगे, और यदि आप बैठ गये ऐसा देखने तो ये आपको एक भ्रमपूर्ण स्थिति की ओर ले जायेगा और आप ऐसा ही अनुभव करने की कोशिश करेंगे। मान लीजिए कि आपको कोई ऐसा अनुभव हो भी गया तो जिसकी वजह से आप खुश हो रहे हैं, तो ये हमेशा तो नहीं रहेगा ना, एक न

एक दिन चला ही जायेगा, और जब ये चला जायेगा तो आप दुःखी हो जायेंगे। तो इससे क्या सिद्ध हो रहा है कि आपका सुख ही आपके दुःख का कारण है। अब जिसे ये सारी बातें समझ में आ गईं तो वो इन अस्थायी अनुभवों या चीज़ों के साथ गहराई से नहीं जुड़ेगा, इसी को कहते हैं कॉमन सेन्स या सामान्य बोध। आध्यात्मिकता कुछ नहीं है, यह तो एक सामान्य बोध है कि जो कुछ आपको दिख रहा है उसको

**कभी आप बैठकर ध्यान से अपने आपको देखना कि जब आपके पास बहुत उत्तेजित करने वाली इच्छा हो, उस समय आपका मन बिल्कुल आपके वश में नहीं होता, आपको वो ऐसे वश में कर लेता है कि बिल्कुल होश में नहीं होते हो, आपका मन आपसे गलती करा कर ही छोड़ेगा। इससे निकलना ही तो ध्यान है, या बुद्धि की ताकत है। इसे ही तो हमें समझना है।**



और खेलने में। हम आपको बताना चाहते हैं कि यही मज़ा तो बाद में सज़ा है। इस समय का ही अहम वक्त है जब हम अपने बुद्धि को बढ़ा सकते हैं, अपने विवेक को बढ़ा सकते हैं, उस समय को तो हमने लगा दिया मज़े लेने में। आपको पता होना चाहिए कि बहुत समय तक ऐसा करने से माइंड उन चीज़ों का आदती हो जाता है। थोड़े समय बाद माइंड डल हो जाता है। इस

कभी आप बैठकर ध्यान से अपने आपको देखना कि जब आपके पास बहुत उत्तेजित करने वाली इच्छा हो, उस समय आपका मन बिल्कुल आपके वश में नहीं होता, आपको वो ऐसे वश में कर लेता है कि बिल्कुल होश में नहीं होते हो, आपका मन आपसे गलती करा कर ही छोड़ेगा। इससे निकलना ही तो ध्यान है, या बुद्धि की ताकत है। इसे ही तो कोई समझ नहीं पा रहा है।

है, और दूसरा विज्ञान अंदर की दुनिया का। वहाँ हम अपने मन और बुद्धि को लगा रहे हैं बाहर की चीज़ों को समझने में कि ये वस्तु ऐसी क्यों है, ये रंग ऐसा क्यों है, पेपर का रंग ब्ल्यू क्यों है, ये है बाहर की दुनिया का विज्ञान। अब अंदर की दुनिया का विज्ञान यह है कि मुझे सुख क्यों होता है, दुःख क्यों होता है, क्या ऐसा हो सकता है कि मैं सुख को पकड़ूँ और दुःख को छोड़ूँ? ये सारे प्रश्न आपको अंदर ही तो ले जा रहे हैं

**प्रश्न -** कई लोग ऐसा पूछते हैं कि यदि हम दूसरों को सकाश देंगे तो क्या हमारी शक्तियाँ कम हो जायेंगी? वो ऐसा सोचते हैं कि योग में बाबा आप इनको सकाश दो। तो क्या उचित है, क्या हमें बाबा से शक्तियाँ लेकर देनी चाहिए या डायरेक्ट बाबा से दिलानी चाहिए?

**उत्तर -** ईश्वरीय महावाक्य है कि जब भक्त दुःखी

होकर बाप को पुकारते हैं तो बाप अपने बच्चों को याद करते हैं कि इनको सकाश दो। यहाँ सोचने की बात है कि बाबा स्वयं ही सकाश न देकर हमें सकाश देने को क्यों कहते हैं? क्योंकि हम कल्पवृक्ष की जड़ें हैं, तने हैं। बीज की सम्पूर्ण शक्तियाँ जड़ों के द्वारा ही वृक्ष में जायेंगी, बिना जड़ों के नहीं। इसलिये हमें ये जानना चाहिए कि ईश्वरीय शक्तियाँ, शांति, पवित्रता हमारे माध्यम से ही पूरे कल्पवृक्ष को पहुँचेंगी। दूसरी बात भगवान से तो उनका कनेक्शन है ही नहीं। इसलिये शिव बाबा की सकाश हमारे माध्यम से ही उन तक पहुँचेंगी। तीसरी बात क्या शिव बाबा हमारे कहने से सबको सकाश देंगे? उन्हें स्वयं पता है कि उन्हें क्या करना है। इसलिये हम उन्हें सकाश देने को कहें, यह भी यथार्थ नहीं है। दुःखी आत्माओं को सकाश देने से उनके दुःखों के वायब्रेशन्स हमारे पास कभी नहीं आयेंगे क्योंकि योगयुक्त या स्वमान में स्थित होने के कारण हमारे चारो ओर सुरक्षा कवच बना रहता है और हमारी शक्तियाँ भी कम नहीं होंगी क्योंकि हमारे स्वमान से या योगयुक्त होने से निरंतर हमें ईश्वरीय शक्तियाँ मिलती रहेंगी।

इसलिये हमें निरंतर योगयुक्त और स्वमानधारी होकर सबको सकाश देते रहना चाहिए, यही ईश्वरीय आज्ञा भी है।

**प्रश्न -** आजकल अकाले मृत्यु बहुत हो रही है। लोगों में स्वयं को खत्म करने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। लोग इसे दुःखों से छूटने का साधन मानने लगे हैं। जिस घर में कोई आत्महत्या करता है, उस

घर का माहौल बहुत गमगीन रहता है। दुःखद बात है कि कई परिवारों में आत्महत्या एक प्रथा सी बन गयी है। परिवार में विशेष माँ को ये भूलना बहुत कठिन हो जाता है जब उसका जवान बेटा आत्महत्या कर लेता है, ऐसे में योग के बाद भी चित्त शांत नहीं होता, क्या करें?

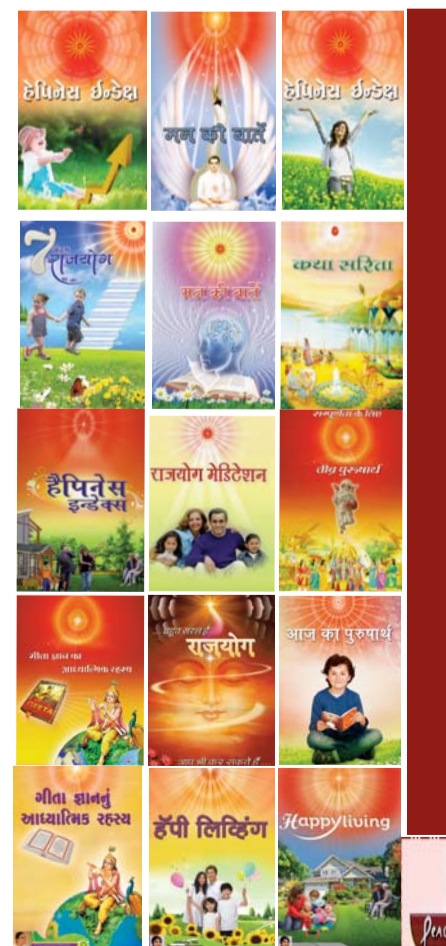


**उत्तर -** जीवन में अति दुःखी, निराश, बेसहारा, तनावग्रस्त या बार-बार असफल होने पर युवक या अन्य कोई मृत्यु के कटघरे में खड़े होने को तैयार हो जाते हैं। अति दुःखी होकर वो सोचते हैं कि यही दुःखों से छूटने का उपाय है, परंतु सभी को ध्यान रहे कि जीवघात करने के बाद मनुष्यात्मा की अति-अति दुर्गति हो जाती है। उसके दुःखों में 100 गुणा वृद्धि हो जाती है। ऐसी आत्मा को पुनर्जन्म भी नहीं मिलता और वो सदा भूखी, प्यासी, दुःखी, अशांत अंधकार में भटकती रहती है। यह अति भयावह स्थिति होती है और इससे निकलना अब उनके हाथ में नहीं होता। इसलिये जिनको भी ये दूषित विचार आते हैं, वे इन विचारों का त्याग करें।

उन्हें याद करना चाहिए कि जीवन भगवान की सुंदर सौगात है, इसे नष्ट करना माना उसका अपमान करना है। जीवन में उतार-चढ़ाव, सुख-दुःख, हार-जीत ये सब तो होंगे। हिम्मत व ईश्वरीय सहयोग से इन्हें पार करना है। अपने जीवन को नष्ट करना माना अपने सम्पूर्ण भविष्य को नष्ट कर देना होगा इसलिये राजयोग के द्वारा स्वयं में बल भरें। ईश्वरीय सेवा में स्वयं को व्यस्त करें और किसी को अपने मन की बात कहकर उनकी मदद लें। जिन घरों में ऐसा होता है, वहाँ से तो खुशी व चैन लंबेकाल के लिए जैसे विदाई ले लेती है। उस घर में पुनः खुशी व शांति के वायब्रेशन्स पैदा करने चाहिए। जो आत्माएँ गयी हैं, उन्हें कुछ दिन तक रोज एक घण्टा योगदान करना चाहिए और उन्हें भोग भी लगवा देना चाहिए। जब किसी माँ का जवान बच्चा आत्महत्या कर लेता है तो माँ-बाप का दिल तो टूट ही जाता है। उन्हें उसकी याद बार-बार सताती है और जीवन के सुखों से दूर ले जाती है। ऐसे में प्रथम तो इस अनहोनी घटना को स्वीकार करके आगे की ओर देखना चाहिए। यद्यपि स्वीकार करना अति दुष्कर कार्य होता है, परंतु चूँकि अब इस दुर्घटना को टाला नहीं जा सकता इसलिये इसे स्वीकार करके आगे बढ़ना ही चाहिए और सवेरे उठते ही 108 बार लिखें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। रात में सोने से पूर्व लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन मुरली क्लास में अवश्य जाएँ व कुछ समय यज्ञ सेवा में व्यतीत करें। इससे मन शांत होगा और उनको भी योगदान दे सकेंगे।

Contact e-mail - bksurya8@yahoo.com

## उपलब्ध पुस्तकें



For Cable & DTH  
+91 8104777111

TATA SKY 1065

airtel 686

VIDEOCON 497

RELIANCE 171

"C" Band, MPEG4 DVB-S2 Receiver-FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A, DEG: 83°E

DD डायरेक्ट फ्री दूरदर्शन DTH पर GOD TV में और DISH TV पर भी फ्री पीस ऑफ माइंड चैनल शाम 7.30 से रात्रि 10.00 बजे तक देख सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें... 8104-777111/9414151111