बुटवल-नेपाल। नेपाल के उप प्रधान एवं अर्थमंत्री माननीय विष्णु प्रसाद पौडेल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. कमला। साथ हैं पूर्व मंत्री छवीलाल विश्वकर्मा व अन्य।

राजसमंद-राज.। नवनिर्मित 'शक्ति भवन' के उद्घाटन समारोह में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. जयंती, डॉ. विष्णुकांत, एस.पी. साहब, सभापति सुरेश पालीवाल, जे.के. टायर फैक्ट्री के मैनेजर अनिल मिश्रा, ब्र.कु. पूनम दीदी,क्षेत्रीय संचालिका, ब्र.कु. रीटा एवं ब्र.कु. पूनम।

राँची-झारखण्ड। स्वामी रामदेव जी को ईश्वरीय संदेश देने के बाद ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मला।

खानपुर-राज.। भोजपुरी फिल्म अभिनेत्री नेहा शर्मा को परमात्म परिचय देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. तपस्विनी।

बिल्सी-उ.प्र.। नवनिर्मित सेवाकेन्द्र (दिव्य धाम) का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जिला पंचायत अध्यक्ष मधु चन्द्रा, नगर पालिका अध्यक्ष सुषमा मौर्या, ब्लॉक प्रमुख विजेता यादव, ब्र.कु. राजू,माउण्ट आबू, ब्र.कु. सरोज व अन्य।

नानपारा-बहराइच(उ.प्र.)। आध्यात्मिक कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. साधना, ब्र.कु. भावना व अन्य।

कुन्डलिनी कैसे जगाई जा सकती है ?

-ब्र.कु.सूर्य,माउण्ट आबू

तन्त्र ज्ञान एवं कुन्डलिनी योग क्या है?

पाश्चात्य तथा पूर्वी देशों में आजकल योग सीखने वालों में कुन्डलिनी जगाने की सनक सी है। पिछले 30 वर्षों में जिस प्रकार `योग' शब्द काफी प्रचलित है, उसी प्रकार `कुन्डलिनी' तथा `तन्त्र' शब्द भी काफी विख्यात हो गये हैं। आज बहुत से लोग कुन्डलिनी को जगाने के उद्देश्य से ही योग सीखत हैं। योगी से वे पहला प्रश्न यही पूछते हैं कि ``क्या आप बता सकते हैं कि हमारी कुन्डलिनी कैसे जगाई जा सकती है?'' कुन्डलिनी क्या है और यह कैसे जगाई जा सकती है? तन्त्र क्या है और वास्तव में `तन्त्र-ज्ञान' क्या है? इन प्रश्नों पर विचार करने से पहले हमें यह ध्यान में रखना होगा कि हरेक योग दर्शन का यह मौलिक सिद्धांत है कि हरेक आत्मा में कुछ विशेष निश्चित गुण होते हैं जो शिथिल अवस्था में रहते हैं और योग एक साधन है या अभ्यास है जिससे साधक मन को अनुशासित करके या कर्म-इन्द्रियों को नियंत्रित करके दिव्य विशेषताओं या गुणों को अपने अन्दर स्पष्ट रूप में ले आता है। इसलिए राजयोग या बुद्धियोग का लक्ष्य अपने स्वयं के अन्दर की दिव्यता को बाहर प्रकट करना है। कुन्डलिनी योग या तन्त्र ज्ञान का भी लक्ष्य आत्मा की शिथिल शक्तियों को प्रकट करना ही है। जिस प्रकार एक बड़े वृक्ष के विकास के मूल तत्व छोटे से बीज में समाए होते हैं, उसी प्रकार शान्ति, पवित्रता तथा सम्पूर्णता से सम्पन्न एक दिव्य मनुष्य या देवता के विकास के भी मूल तत्व आत्मा में ही होते हैं। उन्हें केवल जगाने की बात है।

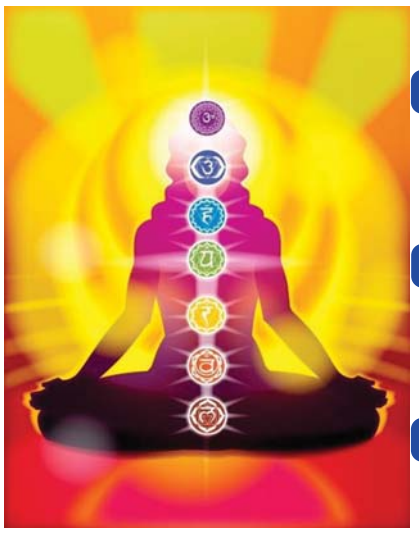
तन्त्र क्या है?

तन्त्र शब्द का अर्थ है, राज्य करने के लिए नियम। उदाहरण के लिए जब हम प्रजा-तन्त्र की बात करते हैं तो हमारा भाव डेमोक्रेसी से होता है अर्थात एक प्रकार की सत्ता जो लोगों (प्रजा) के लिए, लोगों की तथा लोगों द्वारा बनाई जाती है। इसी प्रकार जब हम शासन-तन्त्र की बात करते हैं, तब भी हम एक प्रकार की सत्ता या `राज्य के संविधान' की बात करते हैं।

तन्त्र साहित्य में परमात्मा को शिव कहा गया है, जैसे पतन्जली योग में परमात्मा को `ईश्वर' और भगवद्गीता में उसे `परम पुरुष' परमात्मा या भगवान कहा गया है। तान्त्रिक लोगों का यह कहना है कि उनका अन्तिम लक्ष्य शक्ति को शिव के साथ जोड़ना है। उनका विचार है कि शक्ति, `संसार की देवी माँ (जननी)' है।

कुन्डलिनी क्या है?

इस संदर्भ में यह जानना आवश्यक है कि पुरातन ऋषि-मुनि लाक्षणिक या अलंकारिक भाषा में सोचते या बात करते थे। उदाहरणार्थ, मन की उपमा वे एक घोड़े के साथ करते थे जिसे लगाम से संभालना होता है। वे मन की तुलना एक हाथी से भी करते थे जिसे त्रिशूल के द्वारा नियंत्रण में रखना होता है। आत्मा व शरीर के सम्बन्ध को वे `रथी' और `रथ' की उपमा देते थे। उन्होंने आध्यात्मिकता के लिए त्याग की तुलना अग्नि में आहुति डालने से की। इसी प्रकार, उन्होंने शिथिल आध्यात्मिक शक्ति की `कुन्डलिनी' शक्ति से तुलना की जैसे पश्चिम के लोग एक बलवान परंतु सुस्त व्यक्ति या देश को `सोया हुआ देव' कहते हैं। कुन्डलिनी या कुन्डलिनी शक्ति का अर्थ है शिथिल शक्ति जैसे कि एक सर्प चक्कर में लिपटा हुआ बैठा होता है। हम जानते हैं कि जब एक सर्प विश्राम या आलस्य की स्थिति में होता है तो वह एक चक्कर में



योग दर्शन का यह मौलिक सिद्धांत है कि हरेक आत्मा में कुछ विशेष निश्चित गुण होते हैं जो शिथिल अवस्था में रहते हैं और योग एक साधन है या अभ्यास है जिससे साधक मन को अनुशासित करके या कर्म-इन्द्रियों को नियंत्रित करके दिव्य विशेषताओं या गुणों को अपने अन्दर स्पष्ट रूप में ले आता है।

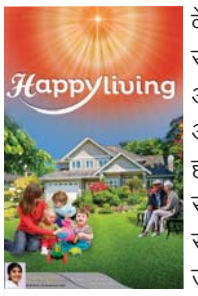
लिपट कर बैठ जाता है। भारत में, जब कोई सपेरा अपनी कला दिखाने के लिए किसी गांव में सर्प लाता है तो, या तो वह सर्प विश्राम की स्थिति में होता है, या तो उस व्यक्ति के गले में या बांस की टोकरी में लिपटा हुआ बैठा होता है। कभी तो वह सर्प अंगुली चुभोने पर भी उसी शिथिल अवस्था में रहता है मानों कि वह मरा हुआ हो, यद्यपि वह मरा हुआ नहीं होता। सपेरे के बीन बजाए जाने पर वही सर्प जाग उठता है और यहां तक कि बीन पर मुग्ध होकर वह झूमता हुआ नाचता है। इसी प्रकार यह जानना आवश्यक है कि कुन्डलिनी शक्ति शब्द जिसका अनुवाद `सर्प शक्ति' में किया गया है, वह केवल अलंकारिक या लाक्षणिक भाषा है। वैज्ञानिक परिभाषा में इसे `शक्ति' कहा जा सकता है।

परन्तु खेद का विषय है कि कुन्डलिनी शक्ति का सर्प-शक्ति में जो अनुवाद किया गया है या इसे लिपटे हुए सर्प का उदाहरण देकर स्पष्ट किया गया है, इससे भ्रान्ति उत्पन्न हो गई है जिसे दूर करना कठिन हो गया है। जिन लोगों ने इस लाक्षणिक शब्द का शब्दानुसार अर्थ लिया है, उन्होंने इसका गलत अर्थ समझा है। उनमें से कुछ लोगों का विचार है कि वास्तव में पीठ की रीढ़ में सर्प के समान कोई अपूर्व सूक्ष्म शक्ति शिथिल रूप में होती है जिसे जगाना उतना ही खतरनाक है जैसे एक सर्प को जगाना। वे इसका भाव परियों की कहानी में एक सोये हुए दानव से लेते हैं।

यहाँ यह बताना आवश्यक है कि रीढ़ में ऐसी कोई सूक्ष्म, सर्प समान अचेत शक्ति नहीं होती, बल्कि इस सब का आलंकारिक अर्थ है। यह केवल आत्मा की आंतरिक शक्तियों का सूचक है।

आपके लिये उपहार...

आज सबसे कठिन कार्य है मन को एकाग्र करना व मन को सुमन बनाना। कुदरत ने मानव को एक शक्तिशाली और अद्भुत शस्त्र के रूप में `मन' प्रदान किया है, जिससे वे अपना जीवन सुख, शांति एवं आनंद से जी सकें। चाहते हुए भी आज मनुष्य की सर्वश्रेष्ठ शक्ति `मन' उसके जीवन में सुकून नहीं ला पाता। ऐसे में `हैप्पी लिविंग' पुस्तक में मन को कैसे सुमन बनायें, उसके बारे में जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी ने हरेक मन की ऊर्जा एवं मन को अपनी रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में कैसे उपयोग करें, इसके बारे में तर्कपूर्ण, आध्यात्मिक व सामाजिक संवाद के रूप में सबके सामने रखा है। ये पुस्तक आपके हाथ में होने पर आप निराशा से मुक्त होंगे और आपका मन सकारात्मक ऊर्जा के साथ उमंग और उत्साह वर्धक रहेगा और आपके जीवन में नई खुशियों को लायेगा। यह पुस्तक `हैप्पी लिविंग' (अंग्रेजी भाषा में) तथा



`हैप्पीनेस इंडेक्स' (गुजराती भाषा में) आपके जीवन के लिए उपयोगी सिद्ध होगी और आप अपने जीवन में खुशियाँ पायेंगे।