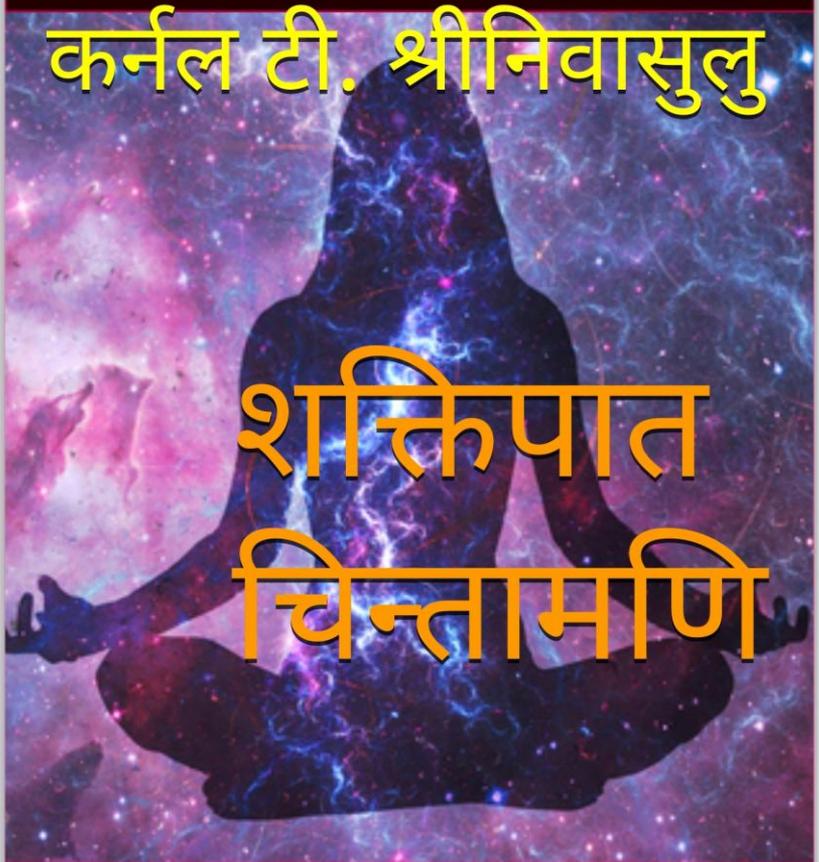


पराशक्ति पुस्तक के लेखक द्वारा

कर्नल टी. श्रीनिवासुलु



शक्तिपात
चिन्तामणि

मात्रा १

कॉपीराइट © 2020 T Sreenivasulu

First published in India under the title

शक्तिपथ और कुंडलिनी योग का रहस्य – February 2020

सर्वाधिकार सुरक्षित।

www.sahajananda-ashram.com

समर्पण

मैं इस पुस्तक को कुण्डलिनी-योग के उन सभी साधकों को समर्पित करने के लिए प्रेरित हूँ जिन्होंने अतीत में शक्तिपात-दीक्षा ली है और भविष्य में भी ऐसा करने वाले हैं।



पूज्य श्री स्वामी सहजानंद तीर्थजी महाराज; लेखक के आदरणीय गुरुजी

विषय-सूची

आभार
परिचय
प्रस्तावना
क्रियाओं के प्रकट होने पर
शक्तिपात पर
कर्मों के विनाश पर
सामान्य विषयों पर
यौन-सम्बन्धी मुद्दों (समस्याओं) पर
ध्यान पर
कुण्डलिनी-योग के जागरण पर
साधन पर
प्रचण्ड क्रियाओं पर
अभ्यास के दौरान विभिन्न शंकाओं पर
अभ्यास के दौरान स्वास्थ्य के मुद्दों (समस्याओं) पर
साधकों के विभिन्न सपनों पर
अभ्यास के दौरान विभिन्न मुद्दों (समस्याओं) पर
शब्दावली
शक्तिपात-पद्धति के आश्रम
शक्तिपात-पद्धति के संत
लेखक के बारे में

आभार

मैं अपने आदरणीय गुरुजी परम पूज्य श्री स्वामी सहजानंद तीर्थजी महाराज का सदैव ऋणी हूँ जिन्होंने मुझे शक्तिपात गुरु बनाया।

मैं शक्तिपात-पद्धति के अपने वंश के सभी आदरणीय गुरुओं का भी अत्यंत ऋणी हूँ जिनका सामूहिक ज्ञान प्राचीन ज्ञान के इस सागर के कुछ अनगढ़ जल में प्रवेश करते समय मेरे लिए मार्गदर्शक-प्रकाश रहा है।

मैं उन सभी साधकों की प्रशंसा करता हूँ जिन्होंने इस पुस्तक का संकलन संभव किया। यदि वे इस विषय पर अपने बहुत-से संदेहों के साथ नहीं बने होते तो मैं संभवतः इस विषय के बारे में कम ज्ञात विवरणों पर प्रकाश डालने के लिए अपने मन को इतनी गहराई से नहीं खोज पाता।

मैं श्री नागराजन चिदंबरम का आभारी हूँ जो उन साधकों में से एक थे जिन्होंने मेरे और दूसरे साधकों के बीच बातचीत के मुख्य विषयों को बड़ी मेहनत से संकलित किया था।

परिचय

शक्तिपात शब्द का मूलरूप से अर्थ है शक्ति का अवतरण। यह एक स्वतंत्र योग-प्रणाली नहीं है। यह केवल एक प्राचीन योग-तकनीक है। हालाँकि यह उच्चतम योग-तकनीक है या मानव-जाति के लिए ज्ञात सभी योग-तकनीकों की माँ है। इसमें सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति का उपयोग स्वयं तकनीक के रूप में किया जाता है। व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों स्तरों पर ब्रह्माण्ड का निर्माण सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति द्वारा किया जाता है। इसलिए दुनिया का कुशल विघटन या विनाश केवल ब्रह्माण्डीय-शक्ति द्वारा ही किया जा सकता है। प्रत्येक मनुष्य प्राचीन संस्कृत ग्रंथों के अनुसार ब्रह्माण्ड का एक लघु प्रतिरूप है। इसलिए चाहे स्थूल या सूक्ष्म जगत के स्तर पर यह वही ब्रह्माण्डीय-शक्ति है जो इसके निर्माण, जीविका और अंतिम विघटन में भी शामिल है। परिणामस्वरूप ब्रह्माण्ड में मौजूद एकमात्र चीज यह सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति है। यह अनंत ब्रह्माण्डों में व्याप्त है। यहाँ तक कि आधुनिक विज्ञान भी इस तथ्य को मानता है। मांस, रक्त और हड्डियों वाले मानव शरीर भी इसी ब्रह्माण्डीय-शक्ति से बने हैं। हालाँकि इस विशाल और अनंत ब्रह्माण्ड का मूलभूत आधार कुछ अज्ञात है। इसे हम ईश्वर या सर्वशक्तिमान या ब्रह्म या आत्मन या देवत्व कह सकते हैं। यह सभी प्राचीन संस्कृत ग्रंथों में व्यापक रूप से घोषित किया गया है कि ब्रह्माण्ड का एक ही मूल तत्व ही हर जगह असीम रूप से व्याप्त है। इसलिए क्या यह

ब्रह्माण्डीय-शक्ति या परमात्मा, एक है और एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। इस दृष्टिकोण से और जैसा कि प्राचीन संस्कृत ग्रंथों में भी कहा गया है, एक इंसान ब्रह्माण्ड का एक लघु प्रतिरूप है। वही मूलभूत आधार देवत्व के रूप में एक ही अंतर्निहित मूल तत्व मानव शरीर में भी व्याप्त है!

इसलिए, एक इंसान के लिए आत्म-बोध जानने और अनुभव करने की एकमात्र बात बन जाती है। आत्म-बोध का परिणाम ब्रह्माण्ड के बोध में भी होता है। इसका मतलब है कि अगर एक महासागर में पानी की एक बूंद को अपनी प्रकृति का एहसास होता है तो यह पूरे विशाल महासागर को भी जानती है। इसलिए मनुष्य के लिए अंतरिक्ष की विशाल और अनंत गहराई का पता लगाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

एक इंसान में इस अहसास को हासिल करने के लिए जो तकनीक लागू की जाती है, उसे शक्तिपात कहा जाता है। इस तकनीक से प्रभावित होने वाली प्रक्रिया को सामान्य शब्दों में योग कहा जाता है। यह प्रक्रिया आत्म-बोध या मोक्ष या ईश्वर आदि सार्वभौमिक आत्मा के साथ विलय में समाप्त हो जाती है।

सार्वभौमिक आत्मा के साथ व्यक्तिगत आत्मा को जोड़ने के इस भव्य उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए प्राचीन काल से विभिन्न योग-तकनीकों का विकास किया गया है। हालांकि, इसमें शामिल कार्य की विशाल प्रकृति के कारण, किसी व्यक्ति के लिए इस प्रक्रिया को अपने दम पर करना असंभव है। सभी योग-तकनीकों या लागू की गई तांत्रिक-तकनीकों को केवल एक निश्चित आध्यात्मिक स्तर प्राप्त करने के लिए तैयार किया जाता है। वह बेंचमार्क ब्रह्माण्डीय-शक्ति को अपने रचनात्मक काम से पीछे हटने के लिए उकसाने के लिए है। परिणामस्वरूप वही ब्रह्माण्डीय-शक्ति जिसने मानव और उसकी व्यक्तिगत दुनिया को बनाया था उसे अवचेतन मन में संचित कर्मों को नष्ट करने के माध्यम से विघटित करना शुरू कर देती है।

इस बेंचमार्क को ब्रह्माण्डीय-शक्ति का जागरण कहा जाता है। हालांकि, इस शब्द के शास्त्रीय अर्थ में जागरण के रूप में कुछ भी ज्ञात नहीं है। सर्वशक्तिशाली, सर्वज्ञ और सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय शक्ति हमेशा जाग्रत होती है जिस तरह से हम शब्द को समझते हैं। यह सिर्फ वह बिंदु है जिस पर यह

ब्रह्माण्डीय-शक्ति रचनात्मक दिशा से विनाशकारी दिशा में वापस जाना शुरू कर देती है; जिसे हम विषय को समझने में आसानी के लिए "जागरण" कहते हैं।

मनुष्य की शब्दावली में इस जाग्रत ब्रह्माण्डीय-शक्ति को कुण्डलिनी-ऊर्जा का जागरण कहा जाता है। मानव निर्मित होने के बाद यह शक्ति मानव शरीर में मस्तिष्कमेरु प्रणाली के आधार पर गुदा और जननांग क्षेत्र के बीच सुप्तावस्था में स्थित है। यह एक इंसान के लिए "जीवन" के भ्रम को लगातार पेश करने या बनाए रखने के लिए माना जाता है। यह भ्रम मरुस्थल में मृगतृष्णा के समान है जो पानी का प्रकाशीय भ्रम देता है।

हर एक योग या तांत्रिक-प्रणाली के प्रत्येक पथ में यह बेंचमार्क साधक द्वारा प्राप्त किया जाता है। परिणामस्वरूप योग-साधक के पास आगे कुछ करने के लिए कुछ नहीं बचा है। जो कुछ भी होना है वह योग-साधक के प्रयास के बिना होगा! व्यक्तिगत दुनिया के विनाश या कर्मों के विनाश की प्रक्रिया जाग्रत ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा द्वारा की जाती है क्योंकि यह अंदर की ओर पीछे हटने या ढहने लगती है। इस ऊर्जा को विभिन्न योग-प्रणालियों में विभिन्न नामों से पुकारा जाता है। हालाँकि, इसे लोकप्रिय रूप से कुण्डलिनी-ऊर्जा के रूप में जाना जाता है।

शक्तिपात कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के लिए लागू एक विशिष्ट योग-तकनीक है। इस विशेष योग-तकनीक का इस्तेमाल करने का कारण को समझने के लिए एक छोटी-सी व्याख्या की आवश्यकता है। मनुष्य की आत्मा के आध्यात्मिक विकास को मोटे तौर पर तीन चरणों में वर्गीकृत किया जा सकता है। कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण से पहले चरण में योग-साधक द्वारा स्वेच्छा से सभी कार्यों को अहंभाव के साथ करने के प्रयास किए जाते हैं। भगवान की सभी प्रकार की पूजा, योगाभ्यास, तांत्रिक-साधनाएँ आदि इसी श्रेणी में आती हैं। हालाँकि, साधक द्वारा बहुत कम प्रयास किया जाता है। कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के बाद प्रयास सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति द्वारा स्वयं आंतरिक रूप से किया जाता है। परिणामस्वरूप मनुष्य में संचित कर्मों का विनाश तीव्र और त्वरित गति से होता है। यह दूसरी अवस्था विचारहीनता या समाधि की स्थिति में समाप्त हो जाती है जैसा कि संस्कृत-ग्रंथों में कहा गया है। तीसरा चरण यहीं से शुरू होता है। हालाँकि, इस चरण के लिए और कोई योग-तकनीक नहीं

बची है। इसलिए इस अंतिम पथ में कोई ज्ञात दीक्षा नहीं है। सभी प्राचीन ग्रंथ इसके बाद चुप रहे हैं। ग्रंथों में कहा गया है कि आत्मा का सार्वभौमिक आत्मा या ईश्वर के साथ विलय करने की अंतिम यात्रा ईश्वर की इच्छा पर होती है।

इसलिए शक्तिपात की तकनीक केवल दूसरे चरण से सम्बंधित है। हालांकि मानव ने अपने पिछले जीवन में विभिन्न योग-प्रणालियों का अभ्यास किया होगा। जैसे ही मनुष्य लौकिक-ऊर्जा के जागरण के लिए अपने चुने हुए मार्ग में एक निश्चित बेंचमार्क के पास पहुंचता है; शक्तिपात की तकनीक का उपयोग करके एक गुरु द्वारा दीक्षा दी जाती है। मनुष्य पर शक्तिपात होने के बाद यह मोक्ष प्राप्त होने तक हमेशा के लिए सक्रिय रहता है। इसका मतलब है कि शक्तिपात को उनके जीवन के बाद आगे बढ़ाया जाता है। हालांकि हर जीवन-काल में एक औपचारिक तरीके से एक गुरु के अधीन औपचारिक शक्तिपात-दीक्षा लेना अनिवार्य है। जब शक्तिपात उस व्यक्ति पर किया जाता है जिसमें कुण्डलिनी-ऊर्जा जन्म से पहले से ही सक्रिय है तो यह एक सुरक्षित स्तर पर स्थिर हो जाती है। जिन लोगों में कुण्डलिनी-ऊर्जा सक्रिय नहीं हुई है, वे पहली बार सक्रिय हो जाएंगे; बशर्ते वे बेंचमार्क स्तर के करीब पहुंच गए हों जो मैंने ऊपर बताया है।

इसलिए शक्तिपात एक तरह से केवल कुछ लोगों के लिए है। यह किसी के लिए नहीं दिया जा सकता है। यह दिए जाने पर भी काम नहीं कर सकता है। नियति स्वयं निर्णय लेती है कि शक्तिपात-दीक्षा किसे प्राप्त होनी चाहिए। इसका अर्थ है कि साधकों द्वारा अपने पिछले जन्मों या वर्तमान जीवन में संचित कर्म उन्हें शक्तिपात के मार्ग की ओर आकर्षित करेंगे। एक गुरु कहीं से अचानक प्रकट हो सकता है और उन्हें शक्तिपात-दीक्षा का आशीर्वाद दे सकता है। यह समझना महत्वपूर्ण है। इस वजह से यह तकनीक मानव-जाति के बीच बहुत लोकप्रिय नहीं है। इसका मतलब है कि लोग आमतौर पर पहले स्थान पर शाक्तिपथ गुरुओं से नहीं मिलते हैं। संभवतः आधुनिक संचार प्रौद्योगिकी में प्रगति के कारण लोग हाल के दिनों में इसके बारे में सुन रहे हैं। किंतु शक्तिपात-दीक्षा की वास्तविक प्रक्रिया केवल उनके पिछले संचित कर्मों पर निर्भर होती है। मैं हाल के दिनों में गुरुओं की एक बड़ी संख्या पर टिप्पणी नहीं करना चाहता जो शुल्क के लिए शक्तिपात-दीक्षा देने की पेशकश कर सकते हैं। मैं नहीं कह सकता कि वे सभी कितने प्रामाणिक हैं।

इस पुस्तक के लेखक मेरे अपने शिष्यों में से एक है। मैंने लगभग 12 साल पहले उन्हें शक्तिपात-दीक्षा दी थी। उन्होंने पहले भी कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के दौरान अपने व्यक्तिगत अनुभवों पर एक पुस्तक "द पावर अननोन टू गॉड" (भारतीय भाषाओं में "पराशक्ति") लिखी है। मैंने उन्हें 2019 की शुरुआत में लोगों को दीक्षा देने का अधिकार दिया है। वे तब से एक साल में 200 से ज्यादा लोगों को शक्तिपात-दीक्षा देकर, मुझे अथक सेवा प्रदान कर रहे हैं।

विशेष रूप से शक्तिपात-दीक्षा लेने के बाद प्रारंभिक अवस्था के दौरान बड़ी संख्या में लोगों को इस विषय में कई संदेह हैं। ऐसे चरणों के दौरान गुरु से मार्गदर्शन महत्वपूर्ण है। मुझे उनके कई साधकों को इस विषय पर कई संदेहों के बारे में प्रश्न पूछते हुए देखकर बहुत खुशी हुई। मैं उनमें से बहुत से लोगों को अपने शरीर में क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं को विकसित करते हुए और उन्हें सुनाते हुए देखकर खुश हूँ। ऐसे विषय पर व्यक्तिगत अनुभवों से सम्बंधित प्रामाणिक साहित्य सीमित रूप में उपलब्ध है। इसलिए, यह पुस्तक एक तरह से अनमोल है क्योंकि यह इस विषय पर उपलब्ध साहित्य में वृद्धि करेगी। इसके अलावा मैंने पाया है कि साधकों ने विषय से सम्बंधित लगभग सभी पहलुओं को कवर करते हुए कई सवालों को प्रस्तुत करते हुए लेखक के मन को इतनी गहराई में खोजा है। इसलिए "शक्तिपात और कुण्डलिनी-योग के रहस्य" इस पुस्तक का शीर्षक काफी उपयुक्त है।

यह पुस्तक कुण्डलिनी-योग के सभीसाधकों के लिए ज्ञान के प्रकाश की मशाल बनी रहे! यह कुण्डलिनी-योग के साधन की व्यावहारिक जटिलताओं के बारे में कम ज्ञात विषय में योगदान दे सकती है! हाल के दिनों में कुण्डलिनी-योग पर भारी मात्रा में साहित्य उपलब्ध हो सकता है। लेकिन, यह ज़्यादातर सैद्धांतिक है। प्रामाणिक ज्ञान जो योग-प्रणाली के साधन पर प्राप्त किया जा सकता है; सीमित है। इसलिए मुझे यकीन है कि यह पुस्तक सभी योग-साधकों की अपार मदद करेगी। अंत में मुझे यकीन है कि यह पुस्तक शिष्यों के साथ बातचीत करते समय सभी शक्तिपात गुरुओं के लिए भी बहुत मददगार होगी।

-श्री स्वामी सहजानंद तीर्थ जी महाराज

प्रस्तावना

वर्ष 2019 के जनवरी माह में चरम सर्दियों के मौसम के दौरान, मुझे अपने आदरणीय गुरुजी, परम पूज्य श्री स्वामी सहजानंद तीर्थजी महाराज द्वारा शक्तिपात योग-पद्धति में शक्तिपात-दीक्षा देने का अधिकार दिया गया है। परम पावन गुरुजी अब 97 वर्ष के हैं जो भारत के आंध्र प्रदेश राज्य के विजयवाड़ा शहर में रहते हैं। आदरणीय गुरुजी ने पहले से ही कुछ सालों से लोगों को प्रत्यक्ष रूप से शक्तिपात-दीक्षा देना बंद कर दिया है। परम पावन गुरुजी द्वारा मुझे शक्तिपात द्वारा कुण्डलिनी-योग की दीक्षा लगभग 12 साल पहले वर्ष 2007 में दी गई थी। मैंने कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के दौरान अपने व्यक्तिगत अनुभवों पर वर्ष 2014 में प्रकाशित अपनी पहली पुस्तक "द पाँवर अननोन टू गॉड" (भारतीय भाषाओं में "पराशक्ति") लिखी है। इस पुस्तक को बाद में 17 और विश्व-भाषाओं में अनुवादित किया गया है और अमाज़ॉन जैसी कई प्रमुख वेबसाइट्स पर प्रकाशित किया गया है।

जब आदरणीय गुरुजी ने पहली बार कुछ साल पहले इस बारे में उल्लेख किया तो मैं इस पवित्र जिम्मेदारी को लेने के लिए पूरी तरह से अनिच्छुक था। मुझे लगा कि यह मेरे लिए एक व्याकुलता और बोझ होगा। इसके अलावा मेरे गुरुजी ने पहले ही मेरे तीन साथी साधकों को शक्तिपात-

दीक्षा देने का सम्मान दिया है जो पहले कुछ काल से सेवा में थे। इसके अलावा किसी भी तरह की जिम्मेदारी लेने से बचने के लिए मेरे पास हमेशा यह प्रवृत्ति थी। जब भी मुझे विश्वास हुआ कि किसी विशेष कार्य को किसी और के द्वारा संभाला जा सकता है तो मैंने इसे चुपचाप टाल दिया। शायद यह मेरे खून में पहले से ही है। हालाँकि, परम पावन गुरुजी समय-समय पर कुछ अवसरों पर इस पर ज़ोर देते रहे हैं।

इससे पहले कि मेरे गुरुजी मुझे इस सम्मान को प्रदान करने का विषय रखते, मुझे पहले से ही दो अलग-अलग विषयों पर दो और किताबें लिखने का काम सौंपा गया था। एक विषय कुण्डलिनी-योग में शक्तिपात-दीक्षा देने के विज्ञान पर है। यह मेरी पहली किताब के प्रकाशन के मध्यनज़र है। मुझे थोड़ी हैरानी हुई क्योंकि इस तरह की किताब लिखने के लिए शक्तिपात-गुरु होने के कौशल की आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त उपर्युक्त विषय पर ज़्यादा साहित्य उपलब्ध नहीं है। इसका मतलब है कि मुझे किसी भी पुस्तक का संदर्भ देने का लाभ नहीं मिलेगा। इसने मुझे मेरे गुरुजी की मेरे लिए भविष्य की योजनाओं का पहला संकेत दिया है।

वर्ष 2019 में मैंने पृष्ठभूमि की एक विस्तृत श्रृंखला में से 200 से अधिक लोगों को शक्तिपात-दीक्षा दी। इसमें विभिन्न धार्मिक, शैक्षिक, पेशेवर, सामाजिक और जातीय पृष्ठभूमि के लोग शामिल हैं। इस सूची में मेरे अपने कुछ मित्र भी शामिल थे जिनके लिए मैं सर्वशक्तिमान का आभारी हूँ कि उन्होंने मुझे उनके प्रति कर्म-ऋण को चुकाने का अवसर दिया। पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए उम्र की सीमा 20 से 75 वर्ष तक भिन्न होती है। कुछ मामलों में तेरह साल से कम उम्र के किशोरों ने भी कुण्डलिनी-योग में शक्तिपात-दीक्षा के लिए मुझसे संपर्क किया। मुझे साफ इंकार करना पड़ा कि वे अभी कानूनी रूप से नाबालिग हैं। कुछ मामलों में माता-पिता स्वयं दीक्षा के लिए अपने बच्चों को लेकर आए हैं। केवल ऐसे मामलों में जहाँ माता-पिता की भागीदारी सीधे तौर पर थी, मैं अपनी सख्त आयु-सीमा के साथ थोड़ा-सा समझौता करने के लिए सहमत हो गया था। इसके अलावा मुझे कई और कारणों से शक्तिपात-दीक्षा देने से इंकार करना पड़ा जैसे कि प्रमुख बीमारियों से पीड़ित, नशीली दवाओं की लत, मानसिक अस्थिरता, मानसिक विकलांगता, भौतिकवादी लाभ के लिए

शक्तिपात-दीक्षा लेने में निहित स्वार्थ, अलौकिक शक्तियाँ हासिल करने की जिज्ञासा आदि। हालाँकि मैंने कभी भी किसी के साथ कोई भेदभाव नहीं किया है इनमें वे लोग भी शामिल हैं जो असामान्य लिंग या विभिन्न यौन झुकाव वाले या किसी प्रकार के दूसरे मुद्दे जैसे कि नास्तिक आदि।

मुझे पता था कि साधन के प्रारंभिक चरणों के दौरान लोगों द्वारा बहुत सारे सवाल पूछे जाएँगे। हालाँकि, मैंने इतने कम समय में इतने सारे लोगों को शक्तिपात-दीक्षा देने की उम्मीद नहीं की थी। साधकों द्वारा पूछे गए प्रश्नों की मात्रा और सीमा दोनों से मैं भी अभिभूत था। एक तरह से साधकों ने मुझे नंगे धागे के भीतर अपने मन का पता लगाने के लिए मजबूर किया है। अन्यथा मैं कभी भी खुद को इतनी गहराई से नहीं खोज पाता। साधकों द्वारा पूछे गए कुछ प्रश्न इसके सामगी बिंदु से दुर्लभ थे। मेरा मतलब है कि इस तरह के सवालों के जवाब आपको आमतौर पर कहीं भी शक्तिपात और कुण्डलिनी-योग पर मौजूद साहित्य में से नहीं मिलते। प्रश्नों के मेरे उत्तरों को संकलित करने का विचार मुझे शुरू में कभी नहीं आया। यह बाद में साधकों में से एक ने सुझाया था। किंतु, उस समय तक कई सवाल और जवाब पहले ही छूट गए हैं। दुर्भाग्य से, वो छूटे हुए सवाल और जवाब मुझे अब याद नहीं हैं।

बाद में मुझे अलग-अलग साधकों के अनुभवों को भी संकलित करने का विचार आया था ताकि यह कुण्डलिनी-योग में शक्तिपात-दीक्षा के विज्ञान पर मौजूदा साहित्य में वृद्धि करे।

मेरे सवालों के अधिकांश उत्तर इसके सामगी-बिंदु से नए नहीं हैं। वे शक्तिपात-वंश के विभिन्न गुरुओं द्वारा प्रतिपादित सुविख्यात घटना के अनुरूप हैं। हालाँकि कुछ प्रश्नों के उत्तर थोड़े-से संशोधन के साथ दिए गए हैं ताकि विभिन्न पृष्ठभूमि वाले लोगों की एक विस्तृत श्रृंखला द्वारा संदेश को समझा जा सके। मैंने विभिन्न धार्मिक और दार्शनिक शिक्षाओं को चर्चा से बाहर रखने की पूरी कोशिश की है। मैंने योग-ग्रंथों की शिक्षाओं का कमोबेश पालन किया है।

यह पुस्तक मूल रूप से उन साधकों द्वारा पूछे गए विभिन्न प्रश्नों का संकलन है जिन्होंने मुझसे शक्तिपात-दीक्षा ली है और शक्तिपात-दीक्षा के बाद जिनके प्रत्यक्ष अनुभव हैं। अन्य साधक जिन्होंने मुझसे दीक्षा नहीं ली है, उनके द्वारा पूछे गए कुछ प्रश्न भी शामिल किए गए हैं। साधकों द्वारा

पूछे गए कुछ प्रश्नों को जानबूझकर शामिल नहीं किया गया है क्योंकि वे बहुत व्यक्तिगत थे और यह पुस्तक अव्यवस्थित हो गई होती।

कुण्डलिनी-योग के साधन से सम्बंधित साहित्य दुनिया भर में कई भाषाओं में भारी मात्रा में उपलब्ध है। हालाँकि, उपलब्ध साहित्य ज्यादातर अष्टांग-योग या राजयोग जैसे विभिन्न स्वतंत्र तरीकों के माध्यम से कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण पर है। कुण्डलिनी-योग में शक्तिपात-दीक्षा पर उपलब्ध साहित्य आमतौर पर सीमित है। इसके अलावा प्रामाणिक व्यक्तिगत अनुभव शायद ही कभी उपलब्ध होते हैं। इसलिए मुझे उम्मीद है कि यह पुस्तक कुण्डलिनी-योग के सभी साधकों के लिए लाभकारी होगी। एक सामान्य पाठक के लिए भी यह सूचनाप्रद होने के साथ शिक्षाप्रद हो सकती है।

ये उन बहादुर साधकों के कम ज्ञात रहस्य हैं जिन्होंने ज्ञान के सागर के बहुत कम ज्ञात जल में प्रवेश किया है।

सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति उनके शरीर में जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा के रूप में उनका संसार के इस विशाल महासागर को पार करने के लिए सुरक्षित रूप से मार्गदर्शन करे! कुण्डलिनी-योगमें यह शक्तिपात-दीक्षा सब को जन्म और मृत्यु के चक्र से हमेशा के लिए मुक्त करे! भगवान आप सबका भला करे!

लेखक

क्रियाओं के प्रकट होने पर

एक साधक : मैं अभ्यास में अपनी प्रगति के बारे में विस्तार से बताना चाहूँगा। अब मैं लंबे समय तक ध्यान में नहीं बैठ पा रहा हूँ। अधिकतम 45 से 60 मिनट। मूलाधार चक्र पर मुझे ठंड और सुन्नता की अनुभूति हुई। स्वाधिष्ठान चक्र पर मैंने घूमती हुई सनसनी महसूस की, एक गर्म भावना और कुछ समय रेंगने वाली संवेदनाएँ भी। मणिपुर चक्र पर मुझे सामने एक भयावह सनसनी महसूस हुई। अनाहत चक्र पर मुझे तेज हृदय की धड़कनें महसूस हुई, कभी-कभी तेज साँस की अनुभूति होती है और मेरी रीढ़ पर एक प्रकार की वायु चूसने लगती है। गर्दन के पीछे की तरफ विशुद्ध चक्र पर मुझे चुभन जैसी संवेदनाएँ महसूस हुईं। मेरे सिर के पीछे आज्ञा चक्र पर मुझे बहुत भारी धड़कन की अनुभूति हुई। मुझे लगा कि ऊर्जा यहाँ से ऊपर जाती है। सहस्रार चक्र पर मैं शांति और ऊर्जा की चंचलता महसूस करता हूँ। दिन के अधिकांश समय के बाद मैं इसी की अनुभूति कर रहा हूँ। मैं कह नहीं सकता कि मैं अपने आपको कितना सुधार रहा हूँ। इसलिए मैं आपके साथ साझा कर रहा हूँ। कृपया ध्यान में अधिक समय तक बैठने के लिए मेरा मार्गदर्शन करें। मैंने अपनी "केदारनाथ धाम" की यात्रा के दौरान अपने चिदाकाश में त्रिशूल, ओम चिह्न और लिंग को देखा और बहुत ही चमकीला बैंगनी प्रकाश और उज्वल नारंगी प्रकाश जो बहुत सुखदायक था।

मेरा उत्तर : बहुत बढ़िया! आपकी प्रगति देखकर मैं बहुत खुश हूँ। बस इसके बारे में चिंता करने की कोई बात नहीं है। क्रिया एक लम्बी अवधि में इस तरह से आगे बढ़ेगी। जाहिर है कि आपके कर्मों को साफ करने में इतना लंबा समय लगता है। यहां कुछ भी नहीं करना है। अपने ध्यान-सत्र की अवधि बढ़ाने के बारे में; आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि ध्यान की अवधि भी उन साधकों के लिए जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा निर्धारित होती है जो नियमित रूप से साधन कर रहे हैं। आपके द्वारा किया जाने वाला कुछ भी नहीं है। बस मूकदर्शक बने रहो कि क्या हो रहा है! लेकिन निश्चित रूप से आपका दिमाग धीरे-धीरे परिवर्तन से गुजरना शुरू कर देगा। कृपया अपने अभ्यास को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : प्रणाम गुरुजी! आज मुझे बहुत अजीब अनुभव हुआ, यह मेरे हाथों की गति से शुरू हुआ और फिर मुझे अपने मूलाधार चक्र पर कंपन महसूस हुआ, और मेरे बैठने के दौरान अचानक मेरा पूरा शरीर घूमने लगा और फिर मेरा सिर घूमने लगा, और फिर ऐसा लगा कि मैं तैर रहा हूँ और फिर ऐसा लगा कि मैं पानी से निकलने की कोशिश कर रहा हूँ। उसके बाद मुझे शांति महसूस हुई और मेरा शरीर शिथिल हो गया, पीछे की ओर बढ़ गया और मैं लेट गया। उसके बाद फिर से मेरे मूलाधार चक्र पर एक कंपन हुआ और मेरे कूल्हे और पूरा शरीर घूमने लगा और मेरे हाथ कुछ शास्त्रीय नृत्य कथक या कुछ और करने की तरह की स्थिति में थे। लेकिन मेरे दिमाग में एक आवाज़ सुनाई दे रही थी, "था-था" और कुछ "गुन-गुरु", और अचानक मेरे पैर बैठने के दौरान उस क्लासिकल-स्टैप को करने लगे; एक घंटे से अधिक समय तक जारी रहता है, शुरू हुआ और रूक गया, पूरे शरीर की गति, नृत्य की मुद्राएँ, और फिर अचानक मेरे हाथ ताली बजाने वाली कव्वाली की स्थिति में थे, यह भी जारी है। उसके बाद मुझे ऐसा लगा कि मेरे हाथों में कुछ ढोलक या मज़ीरा या करताल है और मेरा हाथ और उंगलियाँ उसे बजा रहे हो, जब यह फिर से बंद हो गया तो मुझे लगा कि जैसे मैं उस मुद्रा में हूँ जहां मैं किसी को उन बीट्स पर नृत्य करवा रहा हूँ, इशारे कर रहा हूँ और आनंद ले रहा हूँ और अचानक लगा कि मैंने फिर से नृत्य करना शुरू कर दिया है, इस समय ज़्यादातर हरकत मेरे पैरों और

शरीर में थी। यह लगभग दो घंटे तक हुआ।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। अब क्रिया आपके लिए पूर्ण विकसित हो रही है। बस पूरी गति से अपने अभ्यास के साथ आगे बढ़ो। जहाँ तक संभव हो बस क्रियाओं को रोकने की कोशिश मत करो। वे सभी केवल आपके पिछले कर्मों के कारण हैं। सब कुछ साफ हो रहा है। कृपया अपने अभ्यास को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मेरे कल के अनुभव को साझा कर रहा हूँ। जब मैं दिन के समय में अभ्यास कर रहा था, मुझे एक अलग तरह का अनुभव हुआ, मुझे अपने शरीर में कंपन महसूस हुआ, लेकिन कुछ भी नृत्य गतिविधि नहीं जैसा कि मैंने पहले महसूस किया था और मुझे निचले चक्र, मूलधार चक्र में भी एक कंपन या एक बल महसूस हुआ और फिर मैंने ऐसा ही झटके के साथ मेरी नाभि, तीसरी आँख और ऊपरी सिर की स्थिति में भी महसूस किया और जब मैं रात में अभ्यास कर रहा था, तो मुझे एक अजीब अनुभव महसूस हुआ। मुझे निचले चक्र पर बहुत-सा बल महसूस हुआ और फिर विशुद्ध चक्र, आज्ञा चक्र पर ऊर्जा महसूस हुई, फिर अचानक महसूस हुआ कि हृदय चक्र पर कुछ ऊर्जा रुक गई है और फिर मेरी साँस भी रुक गई और मैं अपने पेट से साँस नहीं ले पा रहा था, यह बस दिल से आ रही थी, और कुछ सेकंड के बाद इसका निकलना, यह मेरे आँखें खोलने तक कम से कम 15-16 बार होता है और मुझे ऐसा लग रहा था कि मेरा शरीर अलग है और मेरी साँस अलग है और मेरा दिमाग अलग था और जब मैं ध्यान में था तब शांति भी थी। क्या यह क्रिया थी या यह पूरी तरह से अलग एक साँस लेने की प्रक्रिया थी?

मेरा उत्तर : बेशक वे सभी केवल क्रियाएँ हैं! ऐसा लगता है कि अन्य क्रियाओं के अलावा श्वास से सम्बंधित कुछ क्रियाएँ भी हो रही हैं। इसके बारे में चिंता करने की कोई बात नहीं है। कृपया इसी तरह साधन करते रहो। आप भविष्य में इस तरह के श्वास सम्बंधी क्रियाओं का और भी अधिक अनुभव कर सकते हो।

एक साधक : आज मैं अपने ध्यान के दौरान अज्ञात चेहरों का दृश्य देख रहा था जो काले रंग में रंगे हुए थे और साथ ही मैंने एक आंख भी देखी थी,

लेकिन ज़्यादातर आकृतियाँ, मैंने चमकदार रोशनी को भी बंद और जलते हुए देखा और फिर अचानक मुझे लगा कि मेरा सिर भारी और सुन्न है। मुझे ऐसा महसूस हुआ कि मेरे मस्तिष्क के केंद्र के शीर्ष पर एक शल्य-चिकित्सा हो रही है जिसके कुछ समय बाद पूरे शरीर में लगभग तीन बार कंपन हुआ, मेरा साँस लेना भारी हो गया। मैं अपने शरीर की हरकतों से वाकिफ़ था क्योंकि मैं इतना बेचैन था कि जब मैं बिस्तर पर लेटा तब भी मेरे पैर और बाजू हिलते रहे। इस तरह मैं आमतौर पर ध्यान करता हूँ, अब भी सिर में भारीपन है। जबकि मेरे दिमाग में शल्य-चिकित्सा चली मैं मुस्कुरा रहा था और थोड़ी हंसी के बाद खिसियाना अनुसरण, फिर मैंने अपनी मंगेतर का पूरा नाम देखा, लेकिन ध्यान के बाद मुझे अच्छा लगा।

मेरा उत्तर : ठीक है! अति उत्कृष्ट! मुझे आपकी प्रगति देख कर खुशी हुई। केवल ये क्रियाएँ अब पूर्ण विकसित हो रही हैं। बस पूरी गति से अपने साधन के साथ आगे बढ़ो। धीरे-धीरे प्रयास करो और अपने ध्यान की अवधि बढ़ाओ।

एक साधक : नमस्ते! मुझे आपसे दिनांक 24-11-2019 को शक्तिपात-दीक्षा प्राप्त हुई। आज मैंने आपके साथ रात 8 बजे लगभग 40 मिनट तक ध्यान लगाया। मैं पहली बार अत्यधिक ध्यान केंद्रित कर सकता था। मैं कुछ समय के लिए पूरी तरह से खो गया था। मैं ऊर्जा को ऊपर से नीचे की ओर यात्रा करते हुए महसूस कर सकता था। कभी-कभी दाएँ पैर और पीठ पर कुछ रेंगता हुआ महसूस हुआ। मैं सब कुछ याद नहीं कर पा रहा हूँ। ईमानदारी से कहूँ, मैं अभी भी खुमार में हूँ।

मेरा उत्तर : बहुत बढ़िया! मैं तुम्हारे लिए बहुत खुश हूँ। ऐसा लगता है कि क्रियाएँ शुरू हो गई हैं। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : आज के मेरे साधन के बारे में थोड़ा! मैं सुबह 04:45 बजे उठा और लगभग एक घंटे और तीस मिनट तक साधन किया। साधन बहुत गहरा था जिसमें मेरे पैरों, गर्दन और रीढ़ में बहुत अधिक कंपन और हलचल थी। यह पहली बार है जब मैंने इतने लंबे समय तक ध्यान किया है। लगभग एक घंटे के बाद ऐसा लगा कि एक चुंबक मुझे अंदर खींच रहा है। मैं शक्तिपात-दीक्षा समारोह के दौरान लगभग एक घंटे तक फिर से बैठ

गया। इस बार क्रियाएँ और कंपन अधिक तीव्र थे। मैं अपने शरीर को उस तरह नहीं हिला सकता था जिस तरह मैं इतनी आसानी से आगे बढ़ रहा था और मेरे कंधे, सिर, धड़ और पैरों में कंपन महसूस हो रही थी। एक समय पर एक चुंबकीय रबड़ सफेद बोर्ड से गिरा और फर्श पर आ गया। इसने मुझे भयभीत कर दिया और मुझे लगा कि मेरे शरीर में से होने वाले कंपन ने इस रबड़ को गिरा दिया हो। मैंने मानसिक रूप से आपकी छवि पर ध्यान केंद्रित करना जारी रखा और मेरे मस्तिष्क स्थान में से दृश्य बह रहे थे क्योंकि मैंने मूकदर्शक बने रहने की कोशिश की।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : प्रणाम गुरुजी! मुझे आज शाम आठ बजे आपसे दीक्षा प्राप्त हुई। मैं मुंबई से हूँ। मैं आपके साथ अपना अनुभव साझा करना चाहूँगा। यह मेरा पहला आध्यात्मिक अनुभव था और मैं अब भी इसके प्रभाव से मुस्करा रहा हूँ। पहले पांच मिनट मुझे ध्यान केंद्रित करने में थोड़ी मुश्किल हो रही थी। फिर अचानक मुझे मूलाधार चक्र से ऊर्जा में वृद्धि महसूस हुई और इस ऊर्जा ने मुझे बाएँ से दाएँ, धीमे लेकिन अनैच्छिक ही हिलाना शुरू कर दिया। फिर यह ऊर्जा थोड़ी तीव्र हुई और हलचलें तेज़ हो गईं। जैसा कि आपके द्वारा बताया गया, मैंने पूरी तरह से ऊर्जा के सामने समर्पण कर दिया। मुझे लगता है कि जैसे मैं अपने बारे में भूल गया हूँ। और अन्य विवरण! पूरा अनुभव 40 मिनट तक चला, मुझे सच में शांति का एहसास हुआ।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! ऐसा लगता है कि क्रियाएँ शुरू हो गई हैं। हम आने वाले दिनों में और अधिक निरीक्षण करेंगे। आप कृपया कल भी अपना अभ्यास इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मुझे आंखों में हलचल, सिर में हलचल, शरीर की हलचल (हिलना-डुलना), साँस लेने के अलग-अलग तरीके, मुँह से निकलने वाली अजीब आवाजें, चेहरे की मांसपेशियों में खिंचाव, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, उत्तेजित मूलधार चक्र, अच्छी सुगंध महसूस हो रही है। नवीनतम विकास ध्यान के दौरान होने वाली बहुत सारी जम्हाई है, मैं दिन के दौरान

सो रहा हूँ (जो मैं पहले कभी नहीं करता था, अगर कभी मैं दिन में सोता था, तो रात में सो जाना बहुत मुश्किल था), लेकिन अब मुझे रात को 9 बजे के आस पास नींद आने लगती है और दिन में सोने के बावजूद बच्चे जैसी अच्छी नींद लेता हूँ।

मेरा उत्तर : सभी क्रियाएँ पूरी तरह से वैसे हो रही हैं जिस तरह से वे होनी चाहिए। असामान्य या अजीब कुछ भी नहीं है। शक्तिपात के बाद नींद का चक्र भी प्रभावित होता है। इसके बारे में चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई।

एक साधक : बहुत सारी शरीर की हलचलें, हाथ की हरकतें, सिर की हरकतें हो रही हैं। चेहरा भी मुड़ और विभिन्न अजीब तरीकों में बदल रहा है। ये उस क्षण की शुरुआत करते हैं जब मैं ध्यान-मुद्रा में बैठ जाता हूँ। मेरी गर्दन के पीछे ऊर्जा की झुनझुनी महसूस हुई। अक्सर रोंगटे भी खड़े हुए महसूस होते हैं। उपर्युक्त घटना के कुछ दिनों के बाद आज एक नई घटना हुई, भौंहें ऊपर-नीचे होने लगीं और फिर मेरी आँखों के गोले अलग-अलग दिशाओं में घूम रहे थे, कभी-कभी कुछ पल के लिए भौंहों के बीच टकटकी लग जाती थी।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : आज आपके द्वारा दी गई शक्तिपात-दीक्षा के दौरान, मुझे अपने चारों ओर ऊर्जा (मेरे पास से हवा गुज़रती हुई) महसूस हुई। गला सूख रहा था। मैंने अपनी तीसरी आँख पर कंपन के साथ हरे रंग की रोशनी देखी और बीच में सूरज भी देखा। मुझे हाथों और पैरों में कंपन महसूस हुआ। पूरे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह था। मैंने शक्तिपात के दौरान अनुभवों का आनंद लिया। इसके अलावा अंतिम भाग में ओम की ध्वनि का भी।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! ऐसा लगता है कि क्रियाएँ शुरू हो गई हैं। कृपया अपने साधन के साथ कल भी इसी तरह आगे बढ़ो।

एक साधक : मैं लगभग सवा ग्यारह बजे ध्यान के लिए बैठ गया और बस अब उठ गया। यह एक सुंदर अनुभव था, इन दो घंटे मेरे शरीर में लगातार

क्रिया होती रही। इस सब के दौरान मेरा सिर हिलना बंद नहीं हुआ। यह बगल में, ऊपर और नीचे चक्रों में घूम रहा था, यह ऐसा था जैसे कोई और इसे पूरी तरह से नियंत्रित कर रहा हो। कभी-कभी गति छोटी थी और कभी-कभी यह इतनी बड़ी होती थी कि मेरे शरीर का उपरी हिस्सा इसके साथ बह जाता था। मैं बस बैठ गया और इस क्रिया को देखता रहा। इससे कोई फर्क नहीं पड़ा कि मेरी आँखें बंद थी या खुली थी, क्रिया जारी थी। कई बार जब मेरी गर्दन को एक तरफ कर दिया जाता, उसे कुछ समय के लिए वहीं रखा जाता और फिर अपने आप दूसरी तरफ चली जाती और वहाँ रखा जाता था। अब भी, अगर मैं अपने आप को ढीला करूँ तो क्रिया पुनः शुरू हो जाएगी। मैंने खुद को इससे बाहर किया क्योंकि मेरे बेटे को दोपहर का खाना परोसना था। मैंने खुद को पूरी तरह से परमात्मा के प्रति समर्पित कर दिया है और मैं सिर्फ़ एक पर्यवेक्षक हूँ।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : आज के ध्यान से अपने कुछ अनुभव साझा कर रहा हूँ। मैं अनुभव कर रहा था कि मेरा शरीर बाएँ से दाएँ घूम रहा था शारीरिक रूप से नहीं लेकिन कुछ बदलाव जैसी हलचल थी और जैसे कि मैं अर्ध-चेतन अवस्था में था। मैं छवियों की तरह कुछ चेहरे देख सकता था और महसूस किया कि मैं सोने जा रहा हूँ। फिर मैं अपनी चेतना को वापस लाता हूँ और उसके बाद मुझे भी लगा जैसे कि मेरा शरीर, शायद आत्मा या मुझे नहीं पता कि बस ऊपरी तरफ खींच लिया गया था। ये किस तरह के अनुभव हैं? मुझे लगा जैसे मेरे शरीर से बहुत सारी ऊर्जा निकल रही है, और मुझे दो-तीन बार झटके भी महसूस हुए जैसे कि कोई वाहन शुरू हो रहा हो। बाकी वैसा ही है क्योंकि सहस्रार चक्र पर अभी भी कंपन और शांति हैं, और आज्ञा चक्र पर भी कंपन है।

मेरा उत्तर : वे सभी केवल क्रियाएँ हैं। इस तरह की सभी क्रियाएँ भविष्य में भी होंगी और यह कुछ वर्षों तक चलेगा। हाँ, पानी पर तैरने तरह का अनुभव भी आम है; हमारे कुछ साधक इसके बारे में लगातार बता रहे हैं। झटके जैसी हरकत, जैसे कि एक वाहन शुरू किया गया है, कुण्डलिनी-

जागरण का सबसे विशिष्ट संकेत है। इसलिए इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। वास्तव में आपको खुश होना चाहिए कि आपके कर्मों की सफाई तेज़ी से शुरू हो गई है। चूँकि आपने हाल ही में दीक्षा ली है इसलिए आप इस तरह से महसूस कर रहे होंगे। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : गुरुजी! क्या आप अपनी पिछली किताब में बताई गई उपयुक्त "क्रियाओं को प्रकट करके जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा अपमान या अहंकार के क्षरण" की अवधारणा पर और अधिक स्पष्ट कर सकते हैं?

मेरा उत्तर : कुछ घटनाएँ आपके दैनिक जीवन में घटित होंगी ताकि अपमान का कारण बने और इससे आपके अहंकार पर असर पड़ेगा। यह मूल रूप से अपने इस तरह के पिछले कर्मों को साफ करने की एक क्रिया है। लेकिन एक छोटी-सी घटना से आपके अहंकार को चोट पहुँचती है, परिणामस्वरूप आपके बहुत-से कर्म धुल जाते हैं। इस तरह की घटनाओं का जवाब दिए बिना शांत रहने की कोशिश करो। लेकिन अक्सर हमारे लिए शांत रहना संभव नहीं होता है। परिणामस्वरूप हमारी प्रतिक्रियाएँ एक बार फिर ताज़ा कर्म बन जाती हैं। लेकिन ये ताज़ा कर्म आपके साधन के दौरान बाद में साफ करने के लिए अपेक्षाकृत आसान होते हैं।

एक और साधक : मुझे वास्तव में यह उत्तर पसंद है, क्या यह हम सभी साधकों के लिए लागू है?

मेरा उत्तर : हाँ, यह सभी के लिए अपरिहार्य है। ऐसे अप्रिय अनुभवों को सहन करने की आवश्यकता है और आपके पिछले पाप उस क्रिया या प्रतिक्रिया से मिट जाते हैं। लेकिन कृपया क्रोध, प्रतिशोध, शर्म आदि जैसी चरम भावनाओं के ऐसे क्षणों के दौरान जितना संभव हो ठंडा और शांत रहना याद रखो।

एक साधक : क्या यह आवश्यक है कि जब कोई व्यक्ति दीक्षा लेता है या हर बार जब कोई ध्यान करता है तो उसे ऐसे अनुभव होने चाहिए जैसे कि कई लोग उनके अनुभवों के दौरान कह रहे थे?

मेरा उत्तर : यह आवश्यक नहीं है कि जब भी कोई व्यक्ति दीक्षा लेता है तो वह क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं का अनुभव करता है। यदि कोई किसी भी

क्रिया का अनुभव नहीं करता है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि शक्तिपात-दीक्षा सफल नहीं थी। क्रिया मन और बुद्धि जैसी अन्य म्यानों के अंदर हो सकती है जिन्हें लोग आमतौर पर नहीं पहचानते हैं। इसके अलावा, जब मन से छोटे कर्मों को मिटा दिया जाता है तो उन्हें महसूस भी नहीं किया जा सकता है। कभी-कभी सिर में भारीपन महसूस होता है जब ऊर्जा कुछ मजबूत कर्मों को साफ करने की कोशिश कर रही होती है। कभी-कभी क्रिया आवश्यक मानसिक स्थितियों की कमी के कारण शुरू नहीं हो सकती है। मंत्र का जाप धीरे-धीरे इस समस्या को हल कर देगा। यह बारिश आदि के कारण गीले घास के ढेर के समान है; जाहिर है कि इससे आग ठीक से नहीं लगेगी। इसी तरह अवचेतन मन एक घास के ढेर की तरह है। शक्तिपात-दीक्षा प्राप्त करने के समय यदि व्यक्ति शांत नहीं था तो साधक को ठीक प्रकार से ऊर्जा प्राप्त नहीं होगी। इसी प्रकार यदि मन में अन्य कर्म संतुलन की स्थिति में नहीं हैं, तो ऊर्जा भी ठीक से प्राप्त नहीं होगी। लेकिन निश्चित रूप से शक्तिपात होगा या आध्यात्मिक अग्निशुरू हो जाएगी। आध्यात्मिक अग्नि एक बार शुरू होने के बाद भौतिक आग की तरह कभी भी खत्म नहीं होगी। इसलिए, अगर क्रियाएँ नहीं हो रही हैं तो आपको इस बारे में ज़्यादा चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। किंतु यह महत्वपूर्ण है कि आप लगातार साधन करें। इसका मतलब है कि अगर आपके अभ्यास करने के बाद भी क्रियाएँ और प्रतिक्रियाएँ नहीं होती हैं तो इसके बारे में चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। बस शांत मन से अपना साधन करो। मैं फिर कहता हूँ.....शांत मन से। अन्यथा यदि कोई क्रियाओं के प्रकट होने का इंतजार करता है तो उसे और विलंब होगा। व्यक्ति क्रियाओं के प्रकटीकरण के लिए जितना अधिक व्याकुल होगा, उतनी ही अधिक देरी होगी। कृपया समझें कि मानसिक-ऊर्जा सचेत है और सर्वज्ञ है। जाग्रत होने के बाद इसका लक्ष्य साधक को विनम्रता सिखाना होगा। कृपया इस पहलू को समझो। इसलिए देवत्व के प्रति पूर्ण आत्म-समर्पण का अभ्यास करो।

शक्तिपात पर

एक साधक : मैं अपनी शक्तिपात-दीक्षा के लिए इतना उत्साहित था कि मैं उससे पहले पूरी रात नहीं सोया था। बस सो नहीं सका। इसलिए अगले दिन सुबह 7 बजे मेरी दीक्षा के समय मेरा सतर्कता-स्तर बहुत खराब था। अगले दो दिनों में यही बात हुई। मैं अपनी कमियों और अति उत्साह के कारण महसूस करता हूँ। मैं एक अच्छा प्राप्तकर्ता नहीं हो सकता था क्योंकि मुझ में सतर्कता और तेजता नहीं थी। मेरी ईमानदारी से माफी! क्या कृपया मुझे एक बार फिर से शक्तिपात-दीक्षा देना संभव है?

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। ऐसा कुछ भी नहीं कि शक्तिपात-दीक्षा सफल नहीं हो रही है। हालांकि शक्तिपात-दीक्षा के समय प्राप्तकर्ता की मानसिक स्थिति कुछ हद तक मायने रखती है। लेकिन यह एक मामूली बात है। यह आपके पिछले संचित कर्म हैं जो सबसे अधिक मायने रखते हैं। यह समझा जा सकता है कि सभी साधक दीक्षा लेने के समय शांत मन की सही स्थिति की साधना करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। लेकिन इसके बारे में चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है! यह थोड़ा विलंब का कारण हो सकता है और इससे अधिक कुछ नहीं। यह उस देरी की तरह है जो गीले घास के ढेर को जलाने की कोशिश करते समय होती है। इसके अलावा यह सब केवल आपका आंतरिक संदेह है। शक्तिपात-दीक्षा एक गुरु द्वारा केवल एक बार दी जाती है। वास्तव में यह मैं ही हूँजिसने

आपको पुष्टि करनी है कि क्या दीक्षा दी गई है या नहीं, जिसकी पुष्टि मैंने पहले ही कर दी है। कृपया धैर्य रखो और पूरा भरोसा व विश्वास रखो। कृपया अपनी साधन उसी तरह जारी रखो जैसा कि आपको बताया गया है। कृपया जब भी आपके लिए संभव हो ध्यान में मेरे साथ बैठ सकते हो। शक्तिपात पुनः करने के सम्बंध में; यह न तो आवश्यक है और न ही यह दूसरी बार किया जाता है। यह किसी शारीरिक क्रिया की तरह नहीं है। इसके अलावा ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा सर्वज्ञ है। बस इसके बारे में कोई चिंता मत करो।

एक साधक : आपका बहुत-बहुत धन्यवाद प्रिय गुरुजी! मुझे चिंता थी कि शायद मैंने अति उत्साह और एक स्थिर और शांत स्थिति में नहीं होने के कारण अपनी दीक्षा में गड़बड़ कर दी थी। एक और बात गुरुजी! आपने कहा था कि शक्तिपात-दीक्षा के लिए तीन दिन की अवधि अनिवार्य है। लेकिन नींद न लेने की वजह से थकावट के कारण मैं ध्यान के दौरान अगले दो दिनों तक लगभग सो गया। उस अवस्था में क्या होता है? मैं अब साधना जारी रख रहा हूँ। अब मैं अधिक स्थिर अवस्था में हूँ। लेकिन क्योंकि मैंने तीन दिन की अवधि के दौरान गड़बड़ की, इसलिए मैं थोड़ा चिंतित हूँ।

मेरा उत्तर : दूसरा और तीसरा दिन केवल साधकों को अवलोकन करने के लिए हैं। अन्यथा शक्तिपात-दीक्षा पहले दिन ही समाप्त हो जाती है। ध्यान के दौरान सो जाने के सम्बंध में; यह योग के सभी योग-साधकों के लिए सदियों पुरानी समस्या है। यह सभी साधकों में सबसे आम है। बस इसके बारे में चिंता मत करो। विश्वास और भरोसा रखो। अंततः देवत्व या गुरु के प्रति पूर्ण आत्म-समर्पण रखो। यह सिर्फ आपका आंतरिक संदेह और डर है। संपूर्ण-दीक्षा जैसी कोई भी चीज़ नहीं है। लगभग हर साधक के साथ कुछ गड़बड़ होती है। कृपया चिंता मत करो।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! मुझे शक्तिपात-दीक्षा को समान विचारधारा वाले लोगों तक पहुंचाने के लिए आपके आशीर्वाद की आवश्यकता है। कृपया मेरा उन स्वास्थ्य-प्रतिबंधों को समझने में मार्गदर्शन करें जिनके कारण एक व्यक्ति दीक्षा के लिए अयोग्य हो जाता है और पात्रता-मानदंड पर अन्य महत्वपूर्ण जानकारी।

मेरा उत्तर : ज़रूर। आप शक्तिपात-दीक्षा का प्रचार कर सकते हो। हमारे कुछ साधक ऐसा करते रहे हैं। मूल रूप से आपको उन्हें कुछ चीजों के लिए जाँचना होगा। उन्हें स्वास्थ्य से सम्बंधित बड़ी समस्याएँ जैसे दिल सम्बंधी समस्याएँ, कैंसर, एचआईवी या दूसरी कोई स्वास्थ्य से सम्बंधित बड़ी समस्या नहीं होनी चाहिए। मामूली स्वास्थ्य समस्याएँ कोई समस्या नहीं हैं। इसके बाद उन्होंने पहले हमारी परम्परा के गुरुओं में से किसी से भी शक्तिपात-दीक्षा नहीं ली होनी चाहिए। लेकिन यह केवल हमारी परम्परा के भीतर ही लागू होता है! यदि उन्होंने किसी अन्य परम्परा से किसी अन्य व्यक्ति से शक्तिपात-दीक्षा ली है, तो कोई समस्या नहीं है। एक और आवश्यकता यह है कि वे किसी भी भौतिकवादी लाभ के लिए शक्तिपात-दीक्षा की मांग न करें। यह बहुत महत्वपूर्ण है। अन्यथा यह बेकार होगी। शुरू में कृपया मेरी किताब उनके साथ साझा करें। शक्तिपात-दीक्षा कार्यक्रम को बढ़ावा देने का सबसे अच्छा तरीका योग, कुण्डलिनी-योग सम्बंधी कुछ सोशल मीडिया ग्रुप्स जैसे फेसबुक और अन्य आध्यात्मिक समूहों से जुड़ना है। आप उन समूहों में संदेश भेज सकते हो कि यदि कोई भी शक्तिपात-दीक्षा मुफ्त में चाहता है तो वे आपसे संपर्क कर सकते हैं।

एक साधक : गुरुजी! क्या आपकी शक्तिपात-परंपरा के सभी गुरुओं को आत्मानुभूति हुई है?

मेरा उत्तर : मैं केवल अपने बारे में कह सकता हूँ। मैं तुम्हारे जैसा ही हूँ। मैं खुद अपनी आत्मानुभूति के लिए संघर्ष कर रहा हूँ। अब तक मुझे कुछ भी नहीं हुआ! पहले आत्मानुभूति होने दो! इसलिए, मुझे अपनी परंपरा के गुरुओं के आध्यात्मिक स्तर के बारे में कोई जानकारी नहीं है।

एक साधक : मेरा एक प्रश्न है। किसी पर अगर शाप लग गया तो शक्तिपात कैसे मदद करता है? यह तीसरी बार है जब किसी के पास मेरी आभा देखने की कुछ शक्तियाँ हैं और पहले दो ज्योतिषियों ने भी यह कहा था कि मेरे पैतृक-परिवार पर एक अभिशाप है और मुझे याद है कि मेरी दादी माँ हमेशा ऐसा कहती थी लेकिन उस समय मैं एक बच्चा था और इस सब बातों पर विश्वास भी नहीं करता था या शायद कोई ध्यान भी नहीं देता था। तो इस हिसाब से मेरे परिवार में कोई भी लड़की खुश नहीं है या वैवाहिक खुशी। दो लड़कियों को छोड़कर यह भी सच है। मूल रूप से मैं यह इसलिए पूछ रहा हूँ क्योंकि यह विचार मेरे दिमाग में आया। जैसा कि आप

जानते हैं, यह दूसरी बार है जब मुझे शक्तिपात-दीक्षा प्राप्त हुई है और मुझे जो कुछ करना है वह ध्यान है। लेकिन मैं ऐसा नहीं कर सकता। मैं किसी काम में इतना शामिल हो जाता हूँ कि अपने स्तर पर सर्वश्रेष्ठ प्रयास करने के बावजूद, किसी भी तरह मुझे बैठने और ध्यान करने के लिए समय नहीं मिलता। तो क्या यह नकारात्मकता मुझे मेरी मंजिल से वापस खींचने की कोशिश कर रही है? मैंने फैसला किया कि मैं किसी भी तरह से नवरात्रि उत्सव के समय से शुरू करूँगा और मैंने कोशिश की कि जल्दी उठूँ और मुश्किल से चार से पांच घंटे सोऊँ। लेकिन फिर भी उस दिन कुछ हुआ और ध्यान के लिए नहीं बैठ सका। मैं थोड़ा बाद में बैठा लेकिन फिर मैं सिर्फ ध्यान केंद्रित नहीं कर सका। हमने साधन में खुद को मज़बूर नहीं करना है, यह सोचकर मैं उठ गया।

मेरा उत्तर : शक्तिपात-दीक्षा के बाद सब कुछ जलकर खाक हो जाता है। चाहे वह अभिशाप हो या कुछ और सब सांसारिक है। इसलिए सब कुछ बेअसर हो जाता है। जैसा कि मैंने पहले कई बार उल्लेख किया है कि शक्तिपात-दीक्षा प्राचीन काल से उपलब्ध योग-तकनीक का उच्चतम रूप है। हालाँकि कृपया यह समझें कि इसे किसी भी प्रकार का इलाज़ नहीं माना जा सकता है। चाहे वह बीमारी हो या गरीबी या अभिशाप या काला जादू या सांसारिक दृष्टिकोण से किसी भी प्रकार का दुर्भाग्य, केवल पिछले संचित कर्मों के कारण होता है। लेकिन अगर कोई ऐसी चीजों के लिए इलाज़ या उपाय चाहता है तो उसके लिए शक्तिपात का इस्तेमाल नहीं किया जा सकता है। हालाँकि, गंभीर साधन के परिणामस्वरूप ये सभी चीजें शून्य हो जाती हैं और व्यक्ति को उन कर्मों से मुक्त कर दिया जाता है। वह पक्का है।

एक साधक : जब भी आप किसी को शक्तिपात की दीक्षा दे रहे हो, तो क्या उस समय हमारा भी आपके साथ ध्यान में बैठना हमारे लिए फायदेमंद होगा?

मेरा उत्तर : यह फायदेमंद होगा यदि साधक अपने गुरु के साथ ध्यान के लिए बैठते हैं जब वह किसी और को शक्तिपात-दीक्षा दे रहा हो। उस समय कंपन अधिक शक्तिशाली होगा। यह भी बहुत अच्छा होगा यदि जो लोग अपने गुरु के साथ बैठना चाहते हैं वे अपने नाम पहले से सांझा कर लें

ताकि इससे गुरु को उनके प्रति अपने विचारों को निर्देशित करने में मदद मिल सके। इस तरह से कंपनी और अधिक शक्तिशाली और सहायक बन जाते हैं। यह भी सलाह दी जाती है कि साधक अपना ध्यान गुरु की छवि पर केंद्रित करें।

एक साधक : मान लीजिए कि किसी व्यक्ति पर किसी प्रकार का काला जादू किया गया था और उसी व्यक्ति को शक्तिपात-दीक्षा दी गई थी। क्या शक्तिपात-दीक्षा उस व्यक्ति पर किए गए काले जादू को बेअसर कर देगी?

मेरा उत्तर : सबसे पहले किसी के द्वारा काला जादू करने के सम्बंध में दावा एक बहस का मुद्दा है। यदि ऐसा किया गया है, तो यह अंततः शक्तिपात-दीक्षा के बाद हल हो जाएगा। हालाँकि जैसा कि आपने सवाल किया है कि यह केवल हल हो जाएगा क्योंकि क्रियाएँ प्रकट होने लगती हैं। इस प्रकार के सभी पतनों को हल करने में वास्तव में कुछ समय लगेगा। हालाँकि यदि कोई साधक साधन नहीं करता है, तो लौकिक-ऊर्जा सुप्त रहती है और साधक को इस प्रकार के लाभ प्राप्त नहीं होंगे। कहने का भाव है कि शक्तिपात-दीक्षा का प्रयोग किसी को काले जादू के प्रभाव से मुक्त करने के लिए नहीं किया जा सकता। यह एक उपोत्पाद (परिणामस्वरूप) के रूप में होगा यदि एक साधक ईमानदारी से साधन कर रहा है। मुझे उम्मीद है कि अब आप अवधारणा को समझ गए होंगे।

एक साधक : क्या स्वामी गंगाधर तीर्थजी शक्तिपात वंश या क्रम के पहले गुरुजी हैं और यह सब कैसे शुरू हुआ?

मेरा उत्तर : जी हाँ। आधुनिक काल में, वे वंश के पहले गुरुजी हैं। उन्होंने इसकी शुरुआत की। लेकिन गुरुजी पर बहुत कम जानकारी उपलब्ध है।

एक साधक : अभी भी सोच रहा हूँ! शक्तिपात की शुरुआत कैसे हुई? यह कैसे लोकप्रिय हुआ? क्या यह रहस्य है, रहस्य नहीं और क्यों?

मेरा उत्तर : मोटे तौर पर बात करें तो किसी व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास में तीन चरण होते हैं। पहले चरण में लागू तकनीक को "परमाणु-दीक्षा" कहा जाता है। कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण से पहले एक इंसान द्वारा की गई विभिन्न योग या तंत्र-तकनीकों के साधन सहित भगवान की सभी प्रकार की पूजा इस श्रेणी में आती हैं। इसका मतलब है कि यह वास्तविकता

में कुछ भी नहीं है क्योंकि यह अहंकार से भरे हुए एक व्यक्ति द्वारा किया जाता है हालांकि किसी तरह की दीक्षा किसी गुरु द्वारा दी गई होगी। यह प्रयास बहुत छोटा है। इसलिए इसे "परमाणु-दीक्षा" कहा जाता है। मैं संस्कृत के शब्द 'अण्वी-दीक्षा' को छोड़ रहा हूँ। एक व्यक्ति अपने जीवन में लम्बे समय तक इस तरह के साधन के बाद वह दूसरे चरण में पहुँचता है। व्यक्ति शक्तिपात-दीक्षा प्राप्त करने के योग्य हो जाता है। इस अवस्था में कुण्डलिनी-ऊर्जा को सीधे गुरु द्वारा शक्तिपात द्वारा जाग्रत किया जाता है। इस वजह से आपको ऐसे बहुत कम लोग मिलते हैं जिन्होंने सामान्य रूप से शक्तिपात-दीक्षा ली है। अन्यथा आध्यात्मिक विकास चाहने वाले बहुसंख्यक मानव प्रथम श्रेणी में आते हैं। इसलिए शक्तिपात परंपरा दुनिया में गुप्त रही है। कोई नहीं जानता कि यह कब शुरू हुई है या ऐसा क्यों हुआ है। शायद मानव-जाति और उनके आध्यात्मिक विकास दोनों प्राकृतिक तरीके से एक ही साथ शुरू हुआ होगा। ज़रा कल्पना करो! मानव-जाति काफी समय से अस्तित्व में थी। कम से कम यह आधुनिक धर्मों जैसे बौद्ध धर्म, जैन धर्म, ईसाई धर्म, इस्लाम, सिख धर्म और अन्य धर्मों के आगमन से पहले ही बहुत विकसित हो चुका था। इससे पहले की अवधि के बारे में क्या? उदाहरण के लिए हम जानते हैं कि मिस्रवासियों ने पिरामिडों का निर्माण किया है। इसी तरह हम माया-सभ्यता आदि के बारे में सुनते हैं, आज हम विभिन्न सिद्धांतों के बारे में अनुमान लगा सकते हैं, लेकिन यह वास्तविकता है कि मानव-विकास अत्यधिक विकसित अवस्था में था। जहाँ तक अष्टांग-योग या राजयोग और शक्तिपात जैसी योग-प्रणालियों की बात है, वे भी अस्तित्व में थीं। लेकिन हमें कुछ पता नहीं है कि वे कब शुरू हुईं। भारत में हमारे पास केवल रामायण जैसे प्राचीन संस्कृत-ग्रंथों में कुछ संदर्भ हैं कि राजकुमार राम को उनके गुरु ऋषि वशिष्ठ ने शक्तिपात-दीक्षा दी थी। किताबी ज्ञान के बारे में परेशान होना एक योग-साधक का काम नहीं है। एक योग-साधक प्रत्यक्ष अनुभव के लिए प्रयत्न करता है। ठीक उसी प्रकार जैसे कोई मरीज दवा का सेवन करता है और इस बात की चिंता नहीं करता है कि दवा मानव-शरीर के अंदर कैसे काम करती है। अगर आप चाहते हो तो गूगल (इंटरनेट) को भी जानकारी के लिए इस्तेमाल कर सकते हो। लेकिन यह सब प्रामाणिक नहीं हो सकता है जैसा कि आप जानते हैं।

एक साधक : तो हम अपना साधन करें और आपको श्रद्धांजलि दें और नतीजा क्या होगा! कोई उम्मीद न रखें?

मेरा उत्तर : आपको उम्मीद नहीं हो सकती है क्योंकि आपके पिछले जन्मों में आपके द्वारा संचित कर्मों की उच्च मात्रा के बारे में आपको कोई जानकारी नहीं है। यही समस्या है। किंतु आप अपने मन में होने वाले परिवर्तन के आधार पर अपने साधन पर पर्याप्त अन्तर्दृष्टि प्राप्त करोगे। लेकिन इसके मोक्ष-भाग के बारे में कुछ नहीं कहा जा सकता क्योंकि यह भगवान के हाथों में है। शक्तिपात आपके लिए वह सब कर सकता है जो आपको समाधि या विचारहीन अवस्था के स्तर तक ले जाए। वह अपने आप में एक उच्च आध्यात्मिक अवस्था है। एक व्यक्ति उस अवस्था में भी अलौकिक शक्तियाँ अर्जित करता है। यह सिर्फ आपकी जानकारी के लिए है।

एक साधक : क्या शक्तिपात अगले जन्मों में भी हमारी आध्यात्मिक प्रगति में मदद करेगा? क्या हमारा साधन स्वचालित रूप से वहीं से जारी रहेगा जहाँ हम इसे वर्तमान जन्म में छोड़ते हैं?

मेरा उत्तर : जी हाँ। सभी योग-ग्रंथ यही कहते रहे हैं। हालांकि, हर जीवन-काल में एक गुरु के अधीन औपचारिक रूप से शक्तिपात-दीक्षा लेने की आवश्यकता होती है। इस औपचारिकता की घटना को कमोवेश (कम या ज्यादा) पूर्व निर्धारित माना जाता है। निस्संदेह! यह आपके पिछले जन्मों के संचित कर्मों पर भी निर्भर करेगी।

एक साधक : क्या शक्तिपात-दीक्षा लेने के बाद भी, शिष्य के प्रतिदिन ध्यान करने के बावजूद कुण्डलिनी-ऊर्जा के जाग्रत न होने की कोई संभावना है?

मेरा उत्तर : शक्तिपात-दीक्षा कर्मों की घास के ढेर में अग्नि को प्रज्वलित करने के समान है। अगर हालात अनुकूल नहीं होंगे तो घास आग नहीं पकड़ पाएगी। उदाहरण के लिए, अगर घास गीली है या आग आदि के प्रज्वलन के समय बारिश हो रही है, तो आग ठीक से नहीं पकड़ पाएगी। इसी प्रकार, क्रिया का प्रकटीकरण शक्तिपात-दीक्षा लेने के समय विद्यमान मानसिक स्थितियों पर निर्भर करता है। ये स्थितियाँ प्रकृति में अस्थायी हो सकती हैं जैसे कि साधक का मन शांत नहीं हो रहा है। यह मन में संचित

कर्मों की प्रकृति के कारण भी हो सकता है। यद्यपि मन ने पहले ही तीन "गुणों" (रजो, तमो और सतोगुण) या गुणों के संतुलन को प्राप्त करके मूल अपेक्षित स्थिति को पूरा कर लिया होगा। अन्यथा वह व्यक्ति किसी गुरु से मिलने और शक्तिपात-दीक्षा लेने में सक्षम नहीं होता। अब मुझे हमारी मूल चर्चा पर वापस जाना चाहिए। तुरंत आग न पकड़ने का कारण कुछ मामूली विपथन (पतन) हो सकता है। उदाहरण के लिए, मन का अभी तक तीन गुणों या गुणों के साथ पर्याप्त रूप से स्थिर न होना हो सकता है। इसका मतलब है कि व्यक्ति बहुत अधिक रजो या तमोगुण वाला हो सकता है। उपाय यह है कि गुरु पर ध्यान केंद्रित करते हुए मंत्र का साधन किया जाए। सभी ने कहा और किया, एक बार किया शक्तिपात हमेशा के लिए सक्रिय रहेगा। आध्यात्मिक-अग्नि की चिंगारी ऐसे नहीं बुझेगी जैसे कि भौतिक-अग्नि की चिंगारी होती है। यदि साधक साधन नहीं करता है तो यह निष्क्रिय रहेगी। लेकिन यह खत्म नहीं होगी। अब यह सब साधन करने वाले पर निर्भर करता है कि यह सुनिश्चित करे कि जलती हुई लौ ऐसी हो जाए कि वह कर्मों को जलाना शुरू कर दे। एक बार आग बढ़ने पर आवश्यक प्रयास कम हो जाएगा। इसलिए शक्तिपात-दीक्षा के बाद गैर-जागरण जैसा कुछ भी नहीं है क्योंकि शक्तिपात-दीक्षा का अर्थ है - कुण्डलिनी-ऊर्जा का जागरण। ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा गुरु के शरीर से निकलती है और साधक में कुण्डलिनी-ऊर्जाको जाग्रत करने के बाद वापस गुरु के पास लौट आती है। एक और बात ध्यान में रखनी है कि हो सकता है कि एक साधक को क्रियाओं का अनुभव न हो! लेकिन उसका मतलब यह नहीं है कि शरीर या मन या बुद्धि के अंदर क्रियाएँ नहीं हो रही हैं। उदाहरण के लिए, एक साधक जो पहले से ही पिछले जन्मों में जाग्रत है, उसके वर्तमान जीवन में प्रतिक्रियाएँ बहुत सूक्ष्म हो सकती हैं। कई साधकों को यह संदेह होता है कि क्रियाएँ हो रही हैं या नहीं। मैं इस समस्या का निवारण दूसरे साधक को जवाब देते हुए करूँगा।

एक साधक : मैं आपसे एक प्रश्न करना चाहूँगा। जब आप अन्य लोगों को शक्तिपात की दीक्षा दे रहे हो, तो क्या उन लोगों के लिए आपके साथ ध्यान में शामिल होना अच्छा है जो पहले से ही दीक्षा ले चुके हैं?

मेरा उत्तर : जी हाँ। बेशक! यह अच्छा है यदि आप गुरु के साथ ध्यान में

शामिल हो जाते हैं तो, न केवल जब गुरु अन्य लोगों को शक्तिपात-दीक्षा देता है बल्कि तब भी जब गुरु ध्यान में होता है। सभी योग-साधकों के लिए अपने गुरु के साथ साधन करना हमेशा फायदेमंद होता है। इसका अलग प्रकार का शक्तिशाली प्रभाव है या यह समय साधकों के लिए अत्यधिक लाभदायक है। इसके पीछे तर्क है। मैं अपने ध्यान कार्यक्रम के बारे में सभी को सूचित करता हूँ ताकि लोग यदि संभव हो तो इसका लाभ उठा सकें।

एक साधक : शक्तिपात-दीक्षा प्राप्त करने के लिए न्यूनतम आयु-निर्धारण क्या है?

मेरा उत्तर : तकनीकी रूप से उम्र का कोई प्रतिबंध नहीं है। लेकिन मैं किसी को तब तक शक्तिपात-दीक्षा नहीं देता जब तक कि वह कानूनी अल्पवयस्कता की आयु-सीमा पार नहीं करता। आदर्श रूप से व्यक्ति की आयु 21 वर्ष या कम से कम विवाह योग्य होनी चाहिए। अन्यथा कुछ ऐसे मामले सामने आए हैं जिनमें माता-पिता और परिवार के सदस्यों ने गुरु के साथ झगड़ा करना शुरू कर दिया था, जब उनके बच्चों को शक्तिपात-दीक्षा के कारण प्रचण्ड क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं का विकास करना था। यदि वे कम से कम अल्पवयस्कता आयु प्रतिबंध से बाहर हैं तो गुरु कानूनी रूप से सुरक्षित है। अन्यथा, माता-पिता या अभिभावक की सहमति की आवश्यकता होगी। आमतौर पर शक्तिपात गुरु ऐसे झंझटों में पड़ने से बचते हैं। इसके अलावा, यह भी समझ में आता है कि बच्चों को मानसिक रूप से आध्यात्मिक-दीक्षा दिए जाने से पहले मानसिक रूप से अधिक परिपक्व होने तक इंतजार करना पड़ता है। मुझे ऐसे कई अनुरोधों को ठुकराना पड़ा। कुछ मामलों में किशोर बच्चों ने भी अपने माता-पिता की जानकारी के बिना मुझसे सीधे संपर्क किया।

एक साधक : गुरुजी! मेरा सवाल यह है कि क्या शक्तिपात का उपयोग उन लोगों के इलाज के लिए किया जा सकता है जिन्हें स्किज़ोफ्रेनिया या अन्य कोई मानसिक बीमारी है? क्या इनके कर्मों को शक्तिपात के माध्यम से साफ किया जा सकता है?

मेरा उत्तर : जी नहीं! इसकी दो वजह हैं। सबसे पहली, यह उस तरह से काम नहीं करेगा। वे शक्तिपात को प्राप्त नहीं कर पाएँगे। दूसरी, ऐसे लोगों को शक्तिपात-दीक्षा देना अत्यधिक जोखिम भरा है। इसकी प्रतिक्रिया

प्रतिकूल तरीके से प्रकट हो सकती है। यह निरंकुश हो सकती है और इसे काबू में नहीं किया जा सकता।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! क्या आप शक्तिपात पर एक बहुत अच्छी अंग्रेजी-पुस्तक का सुझाव दे सकते हैं और इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

मेरा उत्तर : शक्तिपात से सम्बंधित बहुत-सा साहित्य उपलब्ध है। इनमें से अधिकांश पुस्तकें हिन्दी भाषा में लिखी गई थी। केवल बहुत कम ही अंग्रेजी में अनुवादित की गई हैं। मैंने इन पुस्तकों से सम्बंधित जानकारी पहले प्रसारित की है। लेकिन ये किताबें खरीद के लिए किसी भी प्रकाशन-मंच पर उपलब्ध नहीं हैं। वे कुछ आश्रमों द्वारा छापी जाती हैं और वे सभी प्रतिलिपि अधिकार रखते हैं। मैं कुछ साधकों के लिए पुस्तकों को उपलब्ध कराने की व्यवस्था कर रहा हूँ। केवल कुछ ही किताबें अंग्रेजी में उपलब्ध हैं। इन किताबों के अलावा मुझे अन्य किताबों की जानकारी नहीं है। आप इंटरनेट पर खोज कर देख सकते हैं। लेकिन मैं साहित्य की प्रामाणिकता की गारंटी नहीं दे सकता। इस तरह का साहित्य प्रकृति में बहुत पेचीदा है। आपको स्रोत की प्रामाणिकता के बारे में बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है। अन्यथा लोग गुमराह हो सकते हैं। यही खतरा है। अनजान स्रोतों पर निर्भर रहने की बजाय अपने गुरु से सीधा इस तरह का ज्ञान लेना सबसे अच्छा है। मैंने शक्तिपात के सिद्धांतों को संक्षेप में प्रस्तुत करने की कोशिश की है, जो कुछ भी मैं अपनी पुस्तक "द पाँवर अननोन टू गॉड" (भारतीय भाषाओं में "पराशक्ति") में कर सकता था। उम्मीद है कि मैं कोशिश करूँगा और अपनी अगली पुस्तक भी जल्द से जल्द प्रकाशित करूँगा। इस बीच मैं आपको सुझाव देता हूँ कि आप मेरी किताब को एक बार फिर ध्यान से पढ़ें ताकि आप नई चीज़ों को खोज सकें। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि इस किताब में मैंने कुछ गुप्त चीज़ों को भरने की पूरी कोशिश की है। मैं विषय को जानबूझकर छिपाने के कारणों को प्रकट नहीं कर सकता। यह मैंने अपने गुरुजी, परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थजी द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार है। मुझे यकीन है कि जिन लोगों ने शक्तिपात-दीक्षा ली है और जो नियमित रूप से साधन कर रहे हैं वे इस विषय को आसानी से खोल पाएँगे जैसे वे इसे बार-बार पढ़ेंगे।

कर्मों के विनाश पर

एक साधक : मैं एक रसोइया होने के कारण मांस के बहुत सारे उत्पाद पकाता हूँ तो क्या वह मेरे कर्म में गिना जाता है? क्या वह कुछ भी बाधित करता है?

मेरा उत्तर : हाँ बिल्कुल, लेकिन केवल खाना पकाने की गतिविधि कर्म में गिनी जाती है। आप क्या पका रहे हैं वह नहीं गिना जाएगी। मेरा मतलब है कि आप मांस आदि पकाने से कोई नकारात्मक कर्म जमा नहीं करोगे। यह आपका पेशा है। बस उदासीनता के साथ अपना कर्तव्य करो, खाना पकाने की गतिविधि भी अब जमा नहीं होगी। नहीं। यह कुछ भी बाधित नहीं करेगा।

एक साधक : अगर मैं अपने जीवन का आनंद लेता हूँ जैसा कि मैं भावुकता से चाहता हूँ और ध्यान का साधन भी करता हूँ तो क्या होगा? क्या मैं उन ताज़ा कर्मों को बाद में इत्मीनान से धो सकता हूँ?

मेरा उत्तर : जी हाँ। यहाँ तक कि ताज़ा कर्म भी निश्चित रूप से नष्ट हो जाएँगे। उसके साथ कोई समस्या नहीं। लेकिन यह बार-बार कीचड़ में कदम रखने और अपने पैरों को धोने के बराबर है। आध्यात्मिक आरोहण की प्रक्रिया स्पष्ट रूप से धीमी हो जाएगी। इसके बारे में बस इतना ही है।

एक साधक : यदि तीव्रता पर्याप्त नहीं है, तो क्या गुरुजी के पास इसे और तेज़ करने की शक्ति है?

मेरा उत्तर : यदि कोई साधक साधन नहीं करता है तो तीव्रता स्पष्ट रूप से नहीं बनेगी। इसलिए यदि कोई व्यक्ति साधन नहीं करता है तो ऐसा कुछ भी नहीं है जो गुरु द्वारा उसके कर्मों को जलने के लिए मजबूर करने के लिए किया जा सके। इन बातों का कोई अंत नहीं है। फिर अगला सवाल यह होगा कि एक शिक्षक को केवल गुरु के आशीर्वाद से कोई साधन किए बिना भी मोक्ष क्यों नहीं मिल सकता है। यहाँ तक भगवान भी नहीं बदलेगा कि अगर कोई व्यक्ति खुद को आंतरिक रूप से नहीं बदलता है। यह एक अलग कहानी है कि एक गुरु कर्म को जलाने की प्रक्रिया को तेज करने में सक्षम हो सकता है। आप सभी ने प्राचीन ग्रंथों में पढ़ा होगा कि एक समर्थ गुरु उच्च स्तर की आध्यात्मिक उन्नति प्रदान कर सकता है यदि वह इच्छा रखता है। मैं सहमत हूँ कि यह संभव है। लेकिन घटनाओं के सामान्य तरीके से ऐसा नहीं होता है क्योंकि शिष्यों में इस तरह की उम्मीद उनके साधन में आलस्य पैदा करेगी। किसी प्रकार के कर्म के कारण यह एक दुर्लभ अवसर हो सकता है कि इस तरह का तात्कालिक उत्थान हो। एक और कारण वह गुरु है जो शक्तिपात-दीक्षा देने के लिए एक माध्यम होता है। वह शायद इतने ऊँचे पद पर न हो कि तत्काल आध्यात्मिक आरोहण दे सके। इसलिए इस पहलू को ऊपर वर्णित सभी मुद्दों में व्यापक रूप से ध्यान में रखकर समझने की आवश्यकता है।

एक साधक : ये सभी कर्म की बातें कैसे, कब और क्यों शुरू हुईं?

मेरा उत्तर : यह प्राचीन-ग्रंथों में कहा गया है कि सृष्टि की शुरुआत में ईश्वर ने "मैं कई रूप धारण करूँ" का फैसला किया है जिसके परिणामस्वरूप मनुष्य की भीड़ का निर्माण हुआ है। लेकिन यह सब तब तक लागू होता है जब तक व्यक्ति द्वैतवाद के दायरे में होता है। अन्यथा एक मानव मन मूल रूप से चार मुख्य अवस्थाओं में मौजूद है; गहरी नींद, सपना, जागना और समाधि। आपके प्रश्न केवल सामान्य जागने की स्थिति से सम्बंधित हैं। जब तक कोई व्यक्ति द्वैतवाद की स्थिति में है! जब यह द्वैतवाद गायब हो जाता है तो "ये सभी कर्म की बातें कैसे, कब और क्यों शुरू हुईं" का विचार ही पैदा नहीं होगा। अब आप जिस वास्तविकता को समझ रहे हैं वह बस एक सपने की स्मृति की तरह गायब हो जाती है। इसलिए योग-ग्रंथों में यह

व्यापक रूप से घोषित किया गया है कि ऊर्जा केवल भ्रम है। यह "विलक्षणता के बिंदु" के विचार पर सापेक्षता के आधुनिक वैज्ञानिक सिद्धांत और इसकी अटकलों के अनुरूप भी है। अन्यथा आप कैसे सोचते हो कि एक विशाल सौरमंडल या एक आकाशगंगा पूरी तरह से "विलक्षणता के बिंदु" पर गायब हो जाती है? सारी चीजें कहाँ चली गईं? यह हर समय बस एक भ्रमपूर्ण अस्तित्व है।

एक साधक : जी!ठीक है। धन्यवाद और क्या क्रियाएँ हमारे बाकी जन्मों में चलती रहेगी?

मेरा उत्तर : जी हाँ! बशर्ते आप नियमित रूप से साधन करें अन्यथा, वे निष्क्रिय हो जाती हैं।

एक साधक : नियमित साधन से क्या अभिप्रायः है? किसी के साधन की गहराई का आकलन कैसे किया जाता है?

मेरा उत्तर : एक निश्चित समय और एक निश्चित स्थान पर प्रतिदिन एक या अधिक बार साधन करना। इसे नियमित साधन कहा जाता है। एक बार साधन करने से चूकना समझ में आता है और साधन का एक अच्छा सत्र कुछ दिनों तक चलेगा, हालांकि प्रतिदिन साधन करने की सिफारिश की जाती है। ध्यान का एक अच्छा सत्र आपके मन को गहराई से प्रभावित करेगा मानो आपका मस्तिष्क-क्षेत्र किसी अज्ञात चीज की चपेट में आ गया हो। यह गहन ध्यान का संकेत है। इसी प्रकार, यह आपके मन में लाए गए परिवर्तन के प्रकार पर भी निर्भर करता है। आपके मन का यह परिवर्तन आपको बहुत स्पष्ट रूप से ज्ञात होगा। मन की यह स्थिति आपके साधन की गहराई को नापने की बेंचमार्क है।

एक और साधक : कुछ दिन! कोई भी इतने लंबे समय तक कैसे बैठ सकता है? मुझे पता है कि मुझे कभी भी कुछ दिनों के लिए बैठने का समय नहीं मिलेगा। मुझे यह भी पता है कि मैं अभी तक गहन ध्यान करने में कामयाब नहीं हूँ। मैं अभी भी सीखने की कोशिश कर रहा हूँ। लेकिन निश्चित रूप से मुझे एक घंटे के ध्यान करने से भी कुछ हद तक फायदा हुआ।

मेरा उत्तर : मेरा मतलब है कि ध्यान के अच्छे सत्र का प्रभाव। इसका असर कुछ दिनों तक रहेगा।

वहीसाधक : ओह! भगवान का शुक्र है! मुझे लगा कि मेरे लिए साधन के बारे में जानने के लिए थोड़ा बहुत बाकी है। शायद हम कह सकते हैं कि संयोग के पीछे का कारण मुकद्दर या भाग्य है?

मेरा उत्तर : हाँ बिल्कुल। सब कुछ अतीत में किए गए कर्मों के कारण है। इसे ही मुकद्दर या भाग्य कहते हैं।

वही साधक : जी हाँ। इसलिए मैं 'संयोग' में विश्वास नहीं करता और इसके पीछे कोई कारण नहीं है। मेरे लिए एक संयोग एक तुक्के की तरह है। यह नहीं है कि हमारा जीवन कैसे चलता है। हालाँकि बहुत से लोग मानते हैं कि वे सिर्फ 'बदकिस्मत' हैं या ग़लत जगह पर हैं, लेकिन मुझे यह विषय बहुत दिलचस्प लगता है। मुझे पता है कि मेरी सभी समस्याएँ या मुद्दे सबक हैं और जब मुझे उनकी आवश्यकता होती है तो मैंने उनको सही दिव्य समय के कारण प्रस्तुत किया है। मुझे अपने जीवन में बहुत-सी घटनाओं के साथ हर रोज़ इसका एहसास अधिक से अधिक होता है। मेरा मार्ग-दर्शन किया जा रहा है और परिस्थितियाँ दी जा रही हैं, मुझे एक कारण से प्रगति करने की आवश्यकता है।

एक साधक : क्या कर्मों को शक्तिपात-दीक्षा की प्रक्रिया के माध्यम से हटा दिया जाता है और हम प्रत्येक जीवन के सबक के प्रति सचेत हो जाते हैं? क्या यह सही है? तो क्या कर्म को एक बार हटा दिए जाने के बाद उसका दुबारा वापस आना संभव नहीं है जब तक कि हम जागरूकता के बिना एक ही कर्म को दोहराते नहीं हैं? या आप की चेतना ऊपर उठने के बाद यह संभव नहीं है?

मेरा उत्तर : ऐसा लगता है कि आप के द्वारा उठाए गए प्रश्न में कुछ भ्रम है। इस मार्ग में सीखने के लिए कोई सबक नहीं हैं। आप इसे साधारण जीवन के साथ मिला रहे हों। सब कुछ जलकर खाक हो जाता है। एक योगी के अनुसार ये चीज़ें तब तक मौजूद हैं जब तक आप द्वैत की स्थिति में हों। सभी धर्म आदि तब तक मौजूद हैं जब तक आप द्वैत की स्थिति में हों। मुझे लगता है कि यही कारण है कि आप इसे मिला रहे हैं। एक योगी के लिए न धर्म या कुछ और है। योगी या योगिनी के लिए बस एक ही चीज़ है। सिर्फ़ खुद! वह स्वयं अकेला ही रहता है। उसके अनुसार यही परम सत्य है और बस और कुछ नहीं।

वही साधक : मुझे योग के साधन से सबक सीखने से मतलब नहीं है। मेरा मतलब है कि हमारे अपने हटाए जा रहे कर्मों से सबक सीखना: हम उनके बारे में और अधिक जागरूक हो जाते हैं क्योंकि उन्हें हटाया जा रहा है या इसमें एक अलग अंतर्दृष्टि है? मैं किसी धर्म का पालन नहीं करता! मैंने कभी नहीं किया!

मेरा उत्तर : ठीक है, समझ गया। लेकिन हमें अपने कर्मों का पता नहीं चल सकता है जब वे जलाए जा रहे हों। यहाँ तक कि अगर हम उनके बारे में जानते भी हैं तो जैसा कि मैंने कहा कि इस तरह से सीखा जाने वाला कोई सबक नहीं होगा। क्या यह आपका सवाल है? केवल कुछ मामलों में, उदाहरण के लिए यदि एक साधक का दाहिना पैर घायल होता है तो कृपया समझें कि सम्बंधित व्यक्ति ने सांसारिक दृष्टिकोण से अतीत में किसी समय किसी प्रकार का पाप किया होगा। यह एक संकेत है! लेकिन हमारे कई कर्म हमारी जानकारी के बिना विभिन्न क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं के रूप में जल जाते हैं।

वही साधक : मैं इस तरह अच्छे और बुरे का ज़िक्र नहीं कर रहा था, लेकिन सभी कर्मों को हटाने के साथ-साथ चेतना का ऊपर उठना या कंपन, मैंने सोचा कि यह उक्त कर्मों या जो परिस्थतियाँ उन्होने झेली हैं, उनमें स्पष्टता लाएगा।

मेरा उत्तर : ठीक है लेकिन किस तरह की स्पष्टता? मेरा मतलब है आपको किस चीज के बारे में स्पष्टता चाहिए? यहां किसी भी चीज के लिए भावुक होने के लिए कुछ भी नहीं है! शायद यह ही स्पष्टता है जो उजागर हो सकती है क्योंकि साधक अधिक से अधिक चीजों के प्रति सचेत हो जाता है। क्या यह आपका सवाल है? भले ही आप केवल कर्मों का मतलब केवल यह मानते हैं कि वे अच्छे हैं या बुरे; अभी भी बहुत-से कर्मों के बारे में साधन के दौरान पता नहीं चल सकता है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति को सिर में किसी प्रकार का भारीपन अनुभव हो सकता है; इसके साथ ही कुछ प्रकार के कर्म जलकर खाक हो सकते हैं। लेकिन हम यह नहीं जानते हैं कि वे कर्म क्या थे क्योंकि उस तरह के ज्ञान की आवश्यकता नहीं है। हालांकि यह कहा जाता है कि किसी व्यक्ति के अंतिम जन्म में जिसके दौरान उसका

आत्मानुभूति को प्राप्त होना नियत है, पिछले सभी जन्म उस व्यक्ति द्वारा याद किए जाएँगे। शायद मैं आपके सवाल को ठीक से समझ नहीं पा रहा हूँ। कृपया पुनः कोशिश करो और प्रश्न को अधिक विस्तृत तरीके से पूछो। संभवतः मैं प्रश्न को एक अलग दृष्टिकोण से समझ रहा हूँ।

वही साधक : ठीक है। धैर्य के लिए धन्यवाद। मान लीजिए कि कुछ ऐसा है जो आपको गुस्सा महसूस करने के लिए प्रेरित करता है; उदाहरण के लिए शायद किसी तरह की स्थिति या घटना, जैसा कि उसने हमेशा मेरे साथ किया है। ज़ाहिर है कि यह आपके कर्म को साफ करने के लिए की जाने वाली क्रिया है। हम इस मुद्दे या आपके भीतर उत्पन्न हुई इस भावना को लेकर कहते हैं कि कर्मों का निष्कासन हुआ है। परिणामस्वरूप अब आपके पास एक नए दृष्टिकोण या स्पष्टता के साथ अनासक्ति होगी; शायद इसीलिए कि आपने एक बार इस प्रकार से महसूस क्यों किया या क्यों आप इस तरह से प्रेरित हुए, भले ही अब आपको पहले की तरह प्रतिक्रिया करने की आवश्यकता महसूस न हो। क्या ये सही है?

मेरा उत्तर : आपको यहाँ किसी भी प्रकार की स्पष्टता नहीं होगी। बल्कि आप इस तरह की घटनाओं या स्थितियों पर प्रतिक्रिया करना बंद कर देते हैं जो पहले आप में गुस्सा आदि पैदा करती थी। यहाँ क्या होता है कि आप बस बिल्कुल भी प्रतिक्रिया नहीं करते क्योंकि आप को यह मज़ाकिया लगता है।

वही साधक : हाँ मुझे लगता है कि यह वही है जो मैं कर रहा हूँ, कर्मों को निष्कासित करने के बाद उसी तरह से प्रतिक्रिया नहीं दे रहा हूँ। अब उन्हीं स्थितियों या मुद्दों के साथ और अधिक आसानी से निपट रहा हूँ।

एक साधक : हमें शक्तिपात-दीक्षा मिल चुकी है। इसलिए क्या यह मान लेना सुरक्षित है कि हम एक साक्षी की स्थिति में रहे और साथ-साथ साधन (जितना संभव हो) करते रहे और हमारे कार्यों और उनके परिणामों से सावधान रहे और किसी चीज की तरफ आकर्षित हुए बिना इस जीवन को गुजरने दें?

मेरा उत्तर : जी हाँ।

एक साधक : क्या "भगवान के सामने आत्म-समर्पण" उपर्युक्त सभी विचारों की अंतिम कुंजी है?

मेरा उत्तर : जी हाँ, वास्तव में। यही हमारा मार्ग भी है।

एक साधक : यदि हम जो कुछ भी परम पिता परमेश्वर को जानते हैं, वह दूसरों की बुद्धि, हमारी पिछली मान्यताओं, अनुकूलन इत्यादि पर आधारित है, तो वह सर्वोच्च परमेश्वर कौन है जिसे हम आत्म-समर्पण करने वाले हैं?

मेरा उत्तर : अभी के लिए अपने आप को सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति या ईश्वर या अपनी आंतरिक आत्मा के सामने आत्म-समर्पण कर देना। ये सब एक ही हैं। लेकिन यह पूरा विचार केवल तब तक मान्य है जब तक कि द्वैतवाद का विचार हमारे भीतर मौजूद है। बाद में आपके पास आत्म-समर्पण करने के लिए कुछ भी नहीं बचा है। आत्मानुभूति की प्रक्रिया चार विभिन्न चरणों में होती है। पहले चरण में एक साधारण साधक, जिसमें कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत नहीं होती है, वह भी अद्वैतवाद की स्थिति में रहता है लेकिन अज्ञानता से। कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के बाद दूसरे चरण में, साधक को द्वैतवाद का अनुभव करने के लिए मजबूर किया जाता है। इसीलिए इसकी हलचल को आपके शरीर, मन और बाहरी दुनिया आदि के अंदर अलग तरह से महसूस किया जाता है, यहाँ मन पहली बार विनम्र हो जाता है। आत्म-समर्पण आदि से सम्बंधित सभी विचार इस स्तर पर लागू होते हैं। फिर तीसरी अवस्था होती है जिसमें एक साधक को यह अनुभव होता है कि उसका शरीर ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा से भरा हुआ है जैसे कि पानी से भरा हुआ बर्तन। यह केवल एक चरण होता है। फिर भी साधक द्वैतवाद की स्थिति में रहता है। फिर चौथा चरण सामने आने लगता है। एक साधक को यह एहसास होना शुरू हो जाता है कि जो कुछ भी ब्रह्माण्डीय-शक्ति है वह वास्तव में केवल उसकी अपनी शक्ति है। इसका मतलब है कि अद्वैतवाद एक सामान्य व्यक्ति की तरह एक बार फिर अनुभव किया जाता है लेकिन इस बार पूरी जानकारी के साथ। इसलिए आपको यह समझना चाहिए कि एक साधक को अद्वैतवाद की धारणा से द्वैतवाद, फिर एक बार दोबारा अद्वैतवाद की वापस यात्रा करनी पड़ती है। निश्चित रूप से आत्म-समर्पण

का सम्पूर्ण विचार जिस पर हम चर्चा कर रहे थे वह दूसरे और तीसरे चरण पर लागू है जैसा कि मैंने ऊपर बताया।

एक साधक : गुरुजी! क्या जब हम ध्यान नहीं कर रहे हैं तो क्या क्रियाएँ प्रकट हो रही हैं और कर्मों को भी जला रही हैं?

मेरा उत्तर : जी हाँ बिल्कुल। हमारे मामले में ध्यान करना या ध्यान में बैठना एक औपचारिकता मात्र है। अन्यथा क्रियाएँ चौबीसों घंटे होती रहती हैं। हालाँकि गहरी नींद और स्वप्नावस्था के दौरान कर्म न तो जलते हैं और न ही ताज़ा कर्म दिमाग पर अंकित होते हैं। जाग्रतावस्था में ही कर्म जलते हैं।

एक साधक : हम वास्तव में कैसे जानते हैं कि हम साधन के दौरान हमारे इन कर्मों को दूर कर रहे हैं? क्या ऐसे संकेत या लक्षण हैं जिनसे हमें अवगत होने की आवश्यकता है और हम कैसे पहचान या जान सकते हैं कि हम किन कर्मों को दूर कर रहे हैं?

मेरा उत्तर : आपके एक निश्चित अवधि के लिए साधन करने के बाद; क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं के निश्चित समय के लिए लगातार प्रकट होने के बाद; आमतौर पर कुछ हफ्तों के बाद आप अपनी मानसिक स्थिति में कुछ बदलाव महसूस करते हैं। अब आप वही व्यक्ति नहीं हैं। किंतु, यहाँ एक छोटी-सी बात है। प्रारंभ में कर्मों के एक बड़े हिस्से को साफ करने के बाद मन थोड़ा सक्रिय हो जाता है। एक साधक संवेदनशील हो जाता है। ऐसे अवसर होते हैं जब लोग योग-मार्ग को छोड़ भी सकते हैं और आश्रम को एक छोटी-सी वजह से छोड़ सकते हैं; जैसे कि साथी साधक द्वारा आकस्मिक टिप्पणी को दिल पर लेना आदि। यह वह समय है जब प्रत्येक साधक को बहुत सावधान रहना चाहिए। आपको ज्ञात होना चाहिए कि यह घटना होती है। इसलिए इस घटना की अनदेखी करने का विशेष प्रयास करना चाहिए। मन के ऐसी चीजों के लिए प्रतिरोधी होने से पहले यह केवल अस्थायी रूप से होगा। यह आपके शरीर पर चोट के दूसरे दिन या तीसरे दिन ताज़ा घावों के समान है। अगला संकेत है, मन परिवर्तित होना शुरू कर देता है। एक व्यक्ति बहुत अधिक साहसी, अधिक संतुलित, शांत आदि बन जाता है। इसके अलावा आप यह भी महसूस करेंगे कि भाग्य को उजागर करने की गति और तेज़ हो जाती है। जीवन में घटनाएँ तीव्र गति

से होने लगती हैं। अजीब घटनाएँ, लंबे समय से भूल गए दोस्तों के साथ सामना, अजीब तरह के सपने, नींद के व्यवधान, मल-त्याग, भोजन की आदतों, जीवन-शैली में बदलाव आदि। संक्षेप में, एक साधक को पता चल जाएगा कि उसके साथ क्या हो रहा है। जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा यह सुनिश्चित करेगी कि यह ज्ञान साधक को दिया जाए। योग-साधन, इस सांसारिक जीवन आदि के बारे में कई सवालों के जवाब, गुरु से पूछने की आवश्यकता के बिना आंतरिक रूप से प्रकट होने लगते हैं। यही कारण है कि गुरु किसी भी समय कितने भी शिष्यों को संभालने में सक्षम होता है।

एक साधक : क्या साधक द्वारा किए गए आध्यात्मिक विकास का मूल्यांकन किन्हीं बाहरी या भीतरी संकेतों की अभिव्यक्ति से संभव है?

मेरा उत्तर : किसी शिष्य द्वारा की गई प्रगति का मूल्यांकन करने के लिए ऐसी कोई स्पष्ट तकनीक या मापदण्ड नहीं है। हमें अवचेतन मन से साफ किए गए संचित कर्मों की मात्रा या कामुक विचारों के बारे में पता नहीं है। हालांकि कुछ सामान्य अनुमान लगाया जा सकता है। साधक स्वयं मन के बहुत-से परिवर्तनों से गुजरेगा। तत्पश्चात् जब शरीर पर शारीरिक बल से सम्बंधित कुछ क्रियाओं का अनुभव होता है और साँस की गिरफ्तारी होती है; तब यह कहा जाता है कि एक साधक का आध्यात्मिक पथ पर फिसलने का खतरा कम हो जाएगा। यह स्थिति एक पहचान है। इसके अलावा एक गुरु कुछ निश्चित मापदंडों जैसे कि वैराग्य या सांसारिक वस्तुओं का त्याग आदि के आधार पर भाँप या पता लगा लेगा।

सामान्य विषय पर

एक साधक : गुरुजी! क्या आप कृपया समर्पण करने की प्रक्रिया के बारे में थोड़ा बताएँगे? मेरा मतलब है कि समर्पण कैसे करें, इसका वास्तव में क्या मतलब है?

मेरा उत्तर : इसका अर्थ है कि अपने अहंकार या चेतन मन को “आत्म” को समर्पित करना जो आपके शरीर के मूल में है। वह आत्म, ईश्वर या सर्वशक्तिमान या सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय- शक्ति के अलावा और कोई नहीं है या उसे किसी भी नाम से पुकारा जाता है। इसका मतलब है कि जो चल रहा है, उसके मूकदर्शक के रूप में साक्षी बने रहना है। इसका अर्थ है अपनी कार्यवाही में उदासीनता या विरक्ति की भावना का प्रयोग करना। इसका मतलब यह है कि इसे करने के अतिरिक्त किसी कार्य के लिए किसी परिणाम की अपेक्षा नहीं करना चाहिए सिर्फ इसलिए कि आपको इसे करना है। इसका मतलब है कि आप अपने मन को उथल-पुथल या गड़बड़ी के बीच में शांत रखिए। इसका मतलब है कि एक व्यस्त सड़क पर खामोशी का अनुभव करने या बिल्कुल शांत जगह पर गड़बड़ी का अनुभव करने की क्षमता का होना। इसका मतलब है कि काम को उसके परिणाम की अपेक्षा किए बिना सिर्फ काम के तौर पर ही करना है। इसका अर्थ है किसी चीज में पूर्ण विश्वास और भरोसा रखना। यह तर्कसंगतता के दायरे से परे है। पूर्ण

आत्म-समर्पण की स्थिति में तर्कसंगत सोच एक ठहराव की ओर आती है। जिसके परिणामस्वरूप मन एक ठहराव पर आ जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि समय भी एक ठहराव की आ जाता है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक विज्ञान के सभी कानून टूट जाते हैं। तथाकथित अलौकिक शक्तियाँ प्रकट होने लगती हैं। वास्तव में यह योग-साधकों द्वारा प्रयोग की जाने वाली एक तकनीक है जो भक्ति-योग या कर्म-योग जैसी स्वतंत्र योग-प्रणालियों का अनुसरण कर रहे है। यहाँ तक कि जो लोग अन्य स्वतंत्र योग-प्रणालियों जैसे कि ज्ञान पर आधारित ज्ञान-योग या ध्यान पर आधारित राज- योग या अष्टांग योग का पालन करते हैं, वे भी पहले विनम्र हो जाते हैं और जिससे आत्म- समर्पण की स्थिति प्राप्त होती है। जब कि पहले बताई गई योग-प्रणालियों में आत्म-समर्पण की तकनीक लागू है। इसलिए, जैसा कि आप देख सकते हो, यह "आत्म समर्पण" है जो सभी योग-प्रणालियों के मूल में है। कोई व्यक्ति इसे पसंद करता है या नहीं, जाग्रत कुंडलिनी-ऊर्जा साधक को पहले आत्म-समर्पण करने को मजबूर करेगी। उसके बाद ही वह अपनी असली रूप को प्रकट करना शुरू करती है कि उसका स्वभाव में भ्रम पैदा करने वाला है। सभी ने कहा और किया कि आप खुद को पहले से ही जितना अधिक समर्पित करेंगे उतना ही तेजी से आध्यात्मिक विकास होगा। इसका जितना विरोध करेंगे उतनी ही देर होगी। जब आप बिस्तर पर सोने की कोशिश करते हैं तो क्या करते हो? क्या आप अपनी आँखें बंद नहीं करते हैं और खुद को नींद को समर्पित नहीं करते? यह वही काम है लेकिन जाग्रतावस्था में। लेकिन यहाँ नींद की स्थिति के विपरीत आप सचेत होंगे और समाधि की अवस्था में प्रवेश करने का प्रयास करोगे। मैं ऐसे अंतहीन उदाहरण दे सकता हूँ! लेकिन यदि आप इसका सार समझ सकते हो तो ये सभी व्यक्तिगत उदाहरण आवश्यक नहीं होंगे। मुझे आशा है कि मैंने जो व्यक्त करने की कोशिश की उसमें से आपको कुछ समझ में आया होगा। जैसे एक साधारण मनुष्य स्वयं को अहंकार पर आधारित तर्कशक्ति के सामने समर्पित कर देता है, यहाँ हम अपने आप को उस शक्ति के सामने समर्पित कर रहे हैं जो तर्क शक्ति से परे है। किसी भी स्थिति में आप क्या करते हो जब आपको तर्कशक्ति के मापदंडों के भीतर शांति नहीं मिलती?

एक साधक : अहंकार वाला भाग समझ में नहीं आया!

मेरा उत्तर : इसका मतलब है कि आपने अपने पिछले जन्मों में अष्टांग-योग या राजयोग जैसी स्वतंत्र योग-प्रणालियों का पालन किया होगा। ऐसे साधनों में कर्म तब ही नष्ट हो जाते हैं जब साधक समाधि में प्रवेश करने लगता है। इसलिए ऐसी अवस्था में प्रवेश करने से पहले किए गए ध्यान के सभी सत्र स्पष्ट रूप से अहंकार पर आधारित होंगे। चाहे आपने बहुत सारे आत्म-समर्पण के साथ किया हो या नहीं फिर भी द्वैतवाद का विचार अवश्य रहा होगा। वह केवल अहंकार के कारण होता है। अहंकार को गर्व आदि से भ्रमित नहीं होना है।

एक साधक : गुरुजी! मैं हमेशा अज्ञात को जानने के लिए उत्सुक हूँ। मैं बहुत तकनीकी हूँ क्योंकि मैं हमेशा हर विधि के पीछे के विज्ञान को खोजता हूँ। मैं सूक्ष्म-यात्रा सीखने का इच्छुक रहा हूँ। मुझे विभिन्न आयामों या उच्चतर शिक्षाओं में निपुण लोगों से सीखना अच्छा लगेगा। मैंने अपने दम पर कुछ शोध और प्रयोग करने की कोशिश की। मैं एक बार सूक्ष्म-यात्रा के दौरान एक गुरु से मिला। उसने मुझसे कहा कि मैं खुद कुछ नहीं करूँ। अगर मैं उत्सुक हूँ तो इसे एक सही गुरु से सीखूँ जो मार्गदर्शन कर सके। क्या यह क्रिया पर आधारित ध्यान, सूक्ष्म-यात्रा करने में मेरी मदद कर सकता है? ध्यान के माध्यम से मैंने जाना कि शरीर किस प्रकार आभा-ऊर्जा बनाता है और विभिन्न ग्रंथियों में अलग-अलग ध्वनि-कंपन कैसे होते हैं। मुझे हर चीज़ को जानने की गहरी दिलचस्पी है। मुझे पता है कि आध्यात्मिक दृष्टिकोण से यह सब बेकार की जानकारी है लेकिन यह विज्ञान है जिसमें मुझे बहुत दिलचस्पी है।

मेरा उत्तर : यह कुछ इस तरह से है; शक्तिपात के माध्यम से आपने उच्च शिक्षा में प्रवेश किया है; हम कहें तो आध्यात्मिक-विज्ञान में। अब आपकी जिज्ञासा के कारण आप विभिन्न विषयों में छोटे विशेषज्ञ-कौशलों को आगे बढ़ाना चाहोगे। हालाँकि इन विशेषज्ञ-कौशलों का आपकी उच्च आध्यात्मिक शिक्षा से कोई लेना-देना नहीं है। वे असम्बंधित क्षेत्र हैं। लेकिन इस प्रक्रिया में, आपको अपनी उच्च शिक्षा को आगे बढ़ाने के लिए पर्याप्त समय नहीं मिल सकता है जो आपके जीवन का प्राथमिक उद्देश्य होता है। इसका मतलब है कि आपके कुछ विशेषज्ञ-कौशलों में बह जाने की संभावना है जिसका आपको जिज्ञासा पूरी करने के अलावा आपके लिए कोई फायदा नहीं होगा। लेकिन वे अंत में किसी को भी नष्ट करने के लिए निश्चित हैं। इस बात को आपने समझना है। इतिहास में ऐसे अनगिनत उदाहरण हैं

जहाँ लोग अंत में नष्ट हो गए। वे अन्य भौतिकवादी आकाँक्षाओं की तरह हैं। वे मूल रूप से अलौकिक शक्तियाँ हैं जिनका आप ऊपर उल्लेख कर रहे हो। हाँ, इस मार्ग पर समय गुजरने के बाद, इस तरह की शक्तियाँ भी प्रकट होंगी जो उन सभी शक्तियों की तुलना में कहीं अधिक होंगी, जिनका आप उल्लेख कर रहे थे। लेकिन साधकों को सख्ती से सलाह दी जाती है कि वे ऐसी अलौकिक शक्तियों की ओर ध्यान भी न दें क्योंकि वे आगे के आध्यात्मिक विकास में बाधक बनती हैं। अब आप तय करो कि आप किस तरफ बहना चाहते हो। अन्त में, इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि आप जीवन-काल में ऐसी अलौकिक शक्तियों का विकास करते हैं। आपको अपने जीवन के अंत में अनमोल मानव-जन्म को बर्बाद करने का पछतावा हो सकता है।

एक साधक : बहुत-बहुत धन्यवाद। मैं पूरी तरह सहमत हूँ। अलौकिक घटना के बारे में यह ज्ञान आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले व्यक्ति के लिए बेकार है। लेकिन मुझे एक दिलचस्प बात मिली। प्रत्येक चक्र के चारों ओर कई ग्रंथियाँ स्थित होती हैं और प्रत्येक ग्रंथि में एक निश्चित ध्वनि कंपन होता है। ग्रन्थियों की कुल संख्या लगभग 40 से 50 है और यह ध्वनि संस्कृत वर्णमाला में अक्षरों के समान है। मैं यह अनुमान लगा रहा हूँ कि प्राचीन ऋषियों ने संस्कृत भाषा कैसे बनाई। यह हमारे शरीर की आवाज़ है। इसलिए संस्कृत एक शक्तिशाली भाषा है जो हमारे शरीर और मस्तिष्क को प्रभावित करती है। मैं उस पूर्ण सत्य को खोजने के लिए बहुत उत्सुक हूँ। इसलिए सभी तरह की क्रियाओं के अनुभव के बावजूद, मैं इससे परेशान नहीं हूँ। लेकिन मैं आपके निर्देशों के अनुसार साधन करता रहूँगा। समझाने के लिए आपका धन्यवाद।

मेरा उत्तर : कुछ लोग हैं जो इन चीज़ों का अनुसरण करते हैं। वे ऐसा करते हुए जीवन बिताते हैं। यदि आप उन चीज़ों को सीखना चाहते हो तो आपको किसी ऐसे व्यक्ति को खोजना होगा जो उस ज्ञान को प्रदान कर सके।

लेकिन इसमें जीवन भर का समय लगेगा। संभवतः आपके पास किसी और चीज़ के लिए समय न हो। लेकिन यह सब विज्ञान केवल ब्रह्माण्डीय-भ्रम का हिस्सा है। इसका मतलब है कि भौतिकतावादी है। इसका आध्यात्मिक विकास से कोई लेना-देना नहीं है। मैंने संस्कृत-ग्रंथों में पारंगत कई लोगों को देखा है जिन्होंने शक्तिपात-दीक्षा ली है। दुर्भाग्य से वे पर्याप्त प्रगति

करने में असमर्थ हैं क्योंकि उनके मन अभी भी विभिन्न मंत्रों का उपयोग करते हुए सभी प्रकार के अनुष्ठानों को करने में लगे हुए हैं जिनकी अब आवश्यकता नहीं है। यह उनके भौतिकवादी लाभ प्राप्ति पर ध्यान के कारण है। अलौकिक शक्तियों का अनुसरण करने वाले लोगों के मामले में, वे बेहतर नहीं हैं।

एक साधक : गुरुजी! जब हम अपनी शक्तिपात-यात्रा शुरू करते हैं तब शरीर को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखने के लिए सर्वोत्तम शारीरिक गति के सम्बंध में मेरा एक प्रश्न है। क्या व्यायाम का कोई रूप है जो स्वस्थ रहने के लिए बेहतर या बुरा है?

मेरा उत्तर : शरीर की शारीरिक गति या शारीरिक व्यायाम लक्ष्य का एक साधन है। यह एक स्वस्थ शरीर को बनाए रखने के लिए है। स्वस्थ शरीर फिर से लक्ष्य का साधन है। यह सांसारिक दृष्टि से मन को स्वस्थ बनाए रखना है। जब शरीर कमजोर या रोगग्रस्त होता है तो मन उच्च स्तर तक उठने के लिए प्रेरित नहीं होता है। इसके अलावा, एक कमजोर या रोगग्रस्त शरीर योग-साधन के लिए एक बाधा बन जाता है। इसलिए, एक स्वस्थ शरीर और मन योग के साधन के लिए एक शर्त है। हालांकि, कृपया यह समझो कि ज़ोरदार शारीरिक व्यायाम या उपवास आपके शरीर के मांस को यातना देने के बराबर है। यह बदले में, ताज़ा कर्मों के संचय के बराबर होता है। इन्हीं कारणों से, स्वतंत्र योग-प्रणालियों जैसे अष्टांग-योग या राजयोग में कुछ प्रारंभिक कदम अनिवार्य किए गए हैं। सकारात्मक सोच, नियमितता, अपनी आदतों जैसे खाने या सोने आदि में संयम; शारीरिक मुद्रा की स्थिरता के लिए आसन या शारीरिक व्यायाम और श्वसन व्यायाम या अपनी तंत्रिकाओं की शुद्धि के लिए प्राणायाम या नाड़ी-शुद्धि आदि! लेकिन ये सब एक लक्ष्य का साधन हैं। वह कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के लिए है जब कि आपने यह लक्ष्य शक्तिपात द्वारा पहले ही प्राप्त कर लिया है!

यहाँ और कुछ नहीं करना है। आपको अपने दिमाग को उस दिशा में केंद्रित करने की ज़रूरत नहीं है, चाहे वह व्यायाम या साँस लेने के व्यायाम हो। जो कुछ और बचा है वह केवल एक चीज़ है। वह है अपने कर्मों या कामुक

चिह्नों को साफ करना। वह जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा आंतरिक रूप से किया जा रहा है। आपके करने के लिए कुछ भी नहीं बचा है। बस खुद को मानसिक रूप से समर्पित कर दो और मूकदर्शक बने रहो। आपने जो भी करना है वह आपसे करवाया जाएगा। जाग्रत ऊर्जा आपकी भोजन-आदतों, नींद के तरीकों को बदल देगी और आपकी न्यूनतम शारीरिक गतिविधि को सुनिश्चित करेगी कि आप इसे करना चाहते हैं या नहीं। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ोगे, आपको भविष्य में कुछ समय के लिए इन चीजों का एहसास होने लगेगा। इसलिए, इस बीच आप जो कुछ कर सकते हो, वह यह है कि आप अपने भोजन की आदतों में संयम सुनिश्चित करो और अपनी दिनचर्या जारी रखो - अतिरिक्त प्रयासों के रूप में जोरदार शारीरिक गतिविधि करने की आवश्यकता नहीं है। मुझे आशा है कि आपको मेरे उपर्युक्त संदेश का सार समझ में आ गया होगा। शरीर के ज़बरन व्यायाम का शक्तिपात-साधकों के लिए कहीं भी लेना-देना नहीं है। यह अष्टांग-योग या राजयोग साधन के लिए निर्धारित किया गया है। संक्षेप में, जो लोग अभी भी बाहरी दुनिया की ओर आकर्षित हैं, उनके पास इस तरह का व्यायाम करने का आग्रह है ताकि वे अधिक खा सकें। आप देखते हो! लोगों द्वारा किया गया सब कुछ पूरी तरह से इन्द्रियजन्य इच्छाओं की पूर्ति के लिए है। कृपया अपने मन को आंतरिक शब्द में बदल दो।

एक साधक : इसका मतलब कि हमारा मस्तिष्क जो है वह हमारे संसार के निर्माण करने में हमारी सहायता करता है? तो इससे अच्छा है कि हम एक ऐसे जगह पर चले जाएं जहां पर मस्तिष्क ही ना हो- अर्थात हम अपने तीसरी आंख पर चले जाएं और वहां अपने गुरु का दर्शन करें। इस स्थान को शून्य कहा जाता है क्या?

मेरा उत्तर : यह बहुत साधारण है और सीधी बात है। संसार जो है वह एक रफतार है। एक तरह से कहें तो माया है -भ्रमित करने वाला (जो चीज़ आपके पास नहीं और ध्यान करते हुए एहसास करते हो कि वह वस्तु आपके पास है और आप तृप्त महसूस करते हो)। और माया की रचना भी भगवान ने ही की है। इसको हम अगर सरल भाषा में कहें तो यह माया को लोग सत्ता अथवा एक पावर के नाम से जानते हैं। पर वास्तव में सत्ता की अपनी कोई औचित्य ही नहीं होता है। भगवान की शक्ति है- उसको हम एक मायाजाल मानते हैं ना की सत्ता। हम इस गलतफहमी में पड़ जाते हैं

कि भगवान की जो शक्ति है - वह कोई सत्ता नहीं है। अतः माया में और सत्ता में कोई फर्क नहीं है। यह केवल दो शब्द है। जो हम मनुष्यों ने अपनी सुविधा के लिए अलग अलग कर लिया है। अब यहां पर एक सवाल उठता है कि हम कहां जाएं और इस बात को अनुभव करें कि गुरु अथवा भगवान कौन है या क्या है? वास्तव में वह गुरु और वह भगवान हम ही हैं - केवल हम। बाहर कोई ब्रह्मांड नहीं है, बाहर कोई भगवान नहीं है, बाहर कोई गुरु नहीं, यह सब कुछ हमारे भीतर ही होता है। आप उसको किस भी नाम से पुकारें वह आपके भीतर है। सब कुछ आपके अंदर है। आपको अपने चैतन्य का बोध होता है तो वह आपको अपने स्वयं के अंदर जाकर ही होता है। आपको मोक्ष की प्राप्ति होती है तो वह भी आपको स्वयं आपके अंदर जाकर ही होती है। आपको परम ज्ञान का आनंद प्राप्त होता है तो वह भी अपने भीतर जाकर ही होता है। आप ब्रह्मांड के एक हिस्से हैं और ब्रह्मांड आपके अंदर है इसका अनुभव भी आपको अपने अंदर जाकर ही होता है। यही सारे शिक्षाओं का यही सारे मूलभूत का सार है। पर होता क्या है? कि हम अपने ही माया में या अपने ही धर्म में घिर जाते हैं और हम सच्चाई को नहीं देख पाते। हम अपने कर्मों के द्वारा ही अपने सत्ता की आपने संसार की रचना कर लेते हैं। और हम वास्तविक मूलभूत शक्ति को नहीं जान पाते हैं, और वास्तविकता से परे रहते हैं। पर शक्तिपात लेने के बाद - वास्तव में ऐसा माना जाता है और सिद्ध है की शक्तिपात लेने के बाद हमारे जो कर्म है वह न्यूट्रलाइज हो जाते हैं मतलब कि वह एक तरह से अच्छा है ना बुरा है। आप उसको एक श्रोता की तरह देखते हैं। उसमें ना कुछ अच्छा रह जाता है ना बुरा रह जाता है। आपके कर्म जो हैं एक तरह से गलने लगते हैं। आपकी साधना आपके समर्पण के भाव से शक्तिपात के प्रभाव से आपके अंदर एक ऊर्जा का संचार करती है और आपके कर्म जो है वह आपको शून्य की ओर ले जाते हैं। आप पढ़े लिखे वैज्ञानिक हैं अथवा एक साधारण अनपढ़ इंसान है इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि दोनों में चैतन्य शक्ति बराबर है। चैतन्य शक्ति यह देख कर नहीं आती कि आप पढ़े लिखे हैं या अनपढ़ हैं। वह कोई फर्क नहीं करती। एक दिन आपकी सारी जरूरतें शून्य में बदल जाती है। अतः आप जो भी शब्दों का इस्तेमाल जैसे कि संसार, मस्तिष्क, तीसरी आंख, शून्यता, गुरु, भगवान - इन सब का जो भी प्रयोग करते हैं वह तभी तक है जब तक आप माया में, कर्मों में, और भ्रम में और सत्ता में

फंसे हुए हैं। अन्यथा आपके अलावा और कोई भी परम सत्य नहीं है। आपको यह सब बात सुनकर हंसी आ रही होगी। यह हंसी आएगी। जब आपको इस बात का एहसास होगा इस सत्य का एहसास होगा...। अंत में मैं बस यह बताना चाहूंगा कि आप इस परम सत्य को समझने की कोशिश करिए। मैं बस यही चाहता हूँ कि आप परम सत्य से अवगत हों। और मैं कोई नई बात नहीं कह रहा हूँ। क्योंकि हमारे पुराने जितने भी ग्रंथ हैं और पौराणिक काल में लिखी हुई जितनी भी रचनाएं हैं उनमें यह बहुत स्पष्टता के साथ उल्लेखित है, की परम सत्य आप स्वयं है। बाकी सब सिर्फ माया है। मुझे लगता है अब आपको आपके प्रश्न का उत्तर मिल गया होगा और मैं अपनी बात आप तक पहुंचाने में सक्षम रहा हूँ।

एक साधक : क्या इसका मतलब है जो "सृष्टि" रचना की गयी है वो सिर्फ व्यक्तिगत स्तर पर है? क्या आप कहते हैं कि शक्तिपात-दीक्षा द्वारा हम किसी तरह इस ब्रह्मांड के भ्रम से खुद को मुक्त कर पाते हैं?

मेरा उत्तर : जी हाँ। बस। लेकिन एक ही आत्मा कई मनुष्यों और अन्य प्राणियों में प्रतिबिंबित होती है। ठीक उसी तरह जैसे एक सूर्य सभी ग्रहों पर अपनी रोशनी को प्रतिबिंबित करता है या जैसे आप एक टूटे हुए दर्पण के कई टुकड़ों में एक ही छवि देखते हैं। इस ब्रह्माण्ड के भ्रम से खुद को मुक्त हम नहीं करते। यह जाग्रत कुंडलिनी-ऊर्जा द्वारा किया जाता है। निस्संदेह यह जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा केवल हमारी है। इस बात को इस दृष्टिकोण से समझना चाहिए। लेकिन अब तक हमारे पास वह जागरूकता नहीं है। यह बाद में आएगी। एक व्यक्ति जिसे शक्तिपात प्रदान नहीं किया गया है, वह भी सोचता है कि उसके पास जो भी ऊर्जा है वह उसकी है। शक्तिपात-दीक्षा के बाद ऊर्जा हमारे शरीर में एक अलग इकाई के रूप में प्रकट होती है, जिससे हमें विश्वास होता है कि यह एक अलग इकाई है। इस तरह हमारा मन विनम्र हो जाता है और "आत्म-समर्पण" का गुण सीख जाता है। इसके बाद, एक और मध्यवर्ती चरण है जहाँ द्वैतवाद के विचार में अभी भी मौजूद है, लेकिन हमें ऐसा लगता है मानो हमारे शरीर को लौकिक-ऊर्जा से ऐसे भरा जा रहा है जैसे कि पानी से बर्तन। यह तो बस हमारी यात्रा का एक चरण है। तत्पश्चात्, अंतिम चरण में हम महसूस करते हैं कि ऊर्जा हमारी अपनी है। ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा के साथ मेल एक बार फिर से महसूस

किया जाता है। लेकिन अपनी खुद की ऊर्जा के असली रूप के बारे में पूरी जागरूकता के साथ! इस स्थिति में साधकों को तथाकथित अलौकिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं। पूरी बात या आत्मानुभूति एक प्रक्रिया है जो चार अलग-अलग चरणों में होती है।

एक साधक : मैं सिर्फ यह जानना चाहता था; क्या "पढाई आदि में उत्कृष्टता प्राप्त करने का लक्ष्य" भी कर्म में गिना जाता है? यदि ऐसा है तो चूंकि मैं एक छात्र हूँ, मुझे क्या करना चाहिए?

मेरा उत्तर : कोई भी विचार या शब्द या क्रिया वास्तव में कर्म है। लेकिन शक्तिपात-दीक्षा के बाद, उपर्युक्त तीनों बातें उन क्रियाओं के रूप में प्रकट होंगी बशर्ते कि आप नियमित रूप से साधन कर रहे हो। बेशक सभी साधकों को उपर्युक्त क्रियाओं से गुज़रने के दौरान प्रारंभिक अवस्था में पूर्ण उदासीनता का अभ्यास नहीं होता। परिणामस्वरूप, वे क्रियाओं से गुज़रने के दौरान कुछ हद तक अहंकारी होते हैं। इसी कारण से नए कर्म बन जाते हैं। लेकिन इन नए बनाए गए कर्मों के बारे में चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है। ध्यान के दौरान उन्हें धोना अपेक्षाकृत आसान होगा। अब ठीक से आपके प्रश्न पर आते हुए, आपके द्वारा पढाई आदि में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लक्ष्य का निर्णय भी आपके पिछले कर्मों के आधार पर एक तरह से क्रिया है अन्यथा, आप कोई लक्ष्य रखने के बारे में नहीं सोचोगे। इसलिए एक बार फिर से वही कहानी है। यदि आप उदासीनता के साथ अपना लक्ष्य रखते हुए और उन्हें हासिल करने की दिशा में काम कर रहे हैं तो वे ताज़ा कर्मों के रूप में आपके लिए बाध्यकारी नहीं होंगे। हो सकता है कि आपको अभी तक उस तरह की उदासीनता का आभास न हो। इसलिए जितना हो सके अपने कार्यों को उदासीनता के साथ पूरा करें। बाद में इन्हें धोना आसान हो जाएगा। लेकिन आपको नियमित रूप से साधन करना चाहिए। यह एक अनिवार्य बात है ताकि शक्तिपात आपके लिए काम करे। मुझे उम्मीद है कि आप मेरे संदेश को समझ गए होंगे।

एक साधक : क्या उदासीनता के साथ लक्ष्य को हासिल करने के लिए काम करना संभव है? मैं लक्ष्य-निर्धारण में कभी भी अच्छा नहीं था। लेकिन पिछले साल मैंने फैसला किया कि छोटा लक्ष्य बनाकर शुरू करना एक अच्छा विचार है और इससे मुझे इस बात पर ध्यान केंद्रित करने में मदद

मिली कि क्या महत्त्वपूर्ण था। मुझे पता है कि आपने इस पर विस्तार से समझाया है लेकिन मुझे अभी भी समझ में नहीं आया है कि साधन करते समय लक्ष्य रखना किस तरह से एक अच्छी बात नहीं है। बिना किसी लक्ष्य के जीवन! मुझे चिंता है कि किसी भी दिशा में प्रगति नहीं हो पाएगी।

मेरा उत्तर : बेशक आप जीवन में लक्ष्य हासिल करने के लिए काम कर सकते हो। हम सब करते हैं! लेकिन जैसा कि आप उन लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में काम करते हो, कृपया याद रखें कि आपके शरीर में अब कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत हो गई है। इसलिए "उन लक्ष्यों के बारे में सोचना और प्राप्त करने की दिशा में काम करने" का कार्य अब क्रियाओं के रूप में प्रकट होगा। इसका मतलब है कि आपके पिछले कर्म जो लक्ष्य हासिल करने के लिए काम करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं, अब मिटने शुरू हो जाएंगे बशर्ते आप उदासीनता का साधन करें अन्यथा, वे ताजा कर्मों के रूप में संचित हो जाएंगे। किंतु, भविष्य में एक बार फिर उन्हें साफ करना अपेक्षाकृत आसान है। इस पूरी समस्या का समाधान है! साधन! तब आपके शरीर में जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा आपके मुद्दों को सुलझाएगी। मेरा मतलब वही था। जैसे ही यह प्रकट होती है अपने सामान्य जीवन के साथ आगे बढ़ो परन्तु इसके साथ ध्यान का साधन करो। भगवान आपका भला करो।

एक साधक : गुरुजी! एक संदेह! "ईशा फाउंडेशन" के सद्गुरु "आंतरिक इंजीनियरिंग" करते है। क्या शाम्भवी-मुद्रा और शाम्भवी-दीक्षा एक ही हैया वे अलग हैं? कृपया स्पष्ट करें!

मेरा उत्तर : मेरी जानकारी के अनुसार शाम्भवी-दीक्षा किसी व्यक्ति द्वारा पहुंची हुई अवस्था है। इस स्थिति में कोई और दीक्षा या शिक्षा नहीं है। ज़रा कल्पना करें! एक व्यक्ति जिसे यह दीक्षा प्राप्त करनी है, उसे बहुत उच्च अवस्था में होना चाहिए। वह इस स्तर पर भी अलौकिक शक्तियों का अधिकारी होना चाहिए। वह व्यक्ति दूरी और समय की सीमाओं से परे होगा, ऐसी अवस्था में उसे शाम्भवी-दीक्षा कौन दे सकता है? किसी भी अवस्था में, सभी योग-प्रणालियों का उद्देश्य ही केवल इस स्तर तक अर्थात् सभी कर्मों को जलाकर मन को विचारहीन बनाना है। मुझे "ईशा फाउंडेशन" द्वारा की जा रही आंतरिक इंजीनियरिंग या उनके द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली तकनीक, शाम्भवी-मुद्रा के बारे में कोई अंदाज़ा

नहीं है। इसलिए मेरी ओर से उन पर टिप्पणी करना बहुत अनुचित होगा। किंतु मुझे जो भी ज्ञात है, मैंने पहले ही समझा दिया है। लेकिन मुझे जानकारी है कि शाम्भवी-मुद्रा कार्यशाला, शाम्भवी-दीक्षा से बिल्कुल अलग है।

एक साधक : गुरुजी! क्या कोई व्यक्ति जिसको कोई गुरु नहीं मिलता है, वह खुद कुण्डलिनी-योग का साधन कर सकता है?

मेरा उत्तर : गुरु से दीक्षा के बिना योग का साधन आत्म-उपचार लेने के समान है। शारीरिक विज्ञान में यह एक हृद तक काम कर सकता है। लेकिन आप सभी जानते हैं कि यह उचित तरीका नहीं है। दूसरा आत्म-उपचार खतरनाक भी हो सकता है। अष्टांग-योग या राजयोग जैसे आध्यात्मिक विज्ञान के मामले में भी यही स्थिति है। यही एक गुरु का सार है। किंतु कुछ योग-प्रणालियाँ जो भगवान की भक्ति पर आधारित हैं, सुरक्षित हैं। लेकिन ऐसी योग-प्रणालियों में भी यह चीजों को करने का एक अनुचित तरीका है। इसलिए, गुरु के बिना किसी भी प्रकार का योग-साधन केवल उचित तरीका नहीं है। यही सार है। यहाँ तक कि प्राचीन ग्रंथ भी यह बताते रहे हैं।

एक साधक : क्या साधक को "रेकी" या "प्राणिक-चिकित्सा" या अन्य उपचार के तौर-तरीकों का विकल्प चुनना चाहिए?

मेरा उत्तर : उन्हें शक्तिपात साधन से कोई लेना-देना नहीं है। वे भौतिकवादी व्यवहार हैं। भौतिकवादी लाभ प्राप्त करने के उद्देश्य से है। उनका किसी आध्यात्मिक विकास से कोई लेना-देना नहीं है जबकि शक्तिपात उन सभी मुद्दों को सुलझा देगा! इसका अर्थ है कि यह एक साधक को अंततः ऐसी सभी प्रथाओं को छोड़ने के लिए मजबूर करेगा। किसी भी स्थिति में, शाक्तिपात-दीक्षा के बाद यदि साधक साधन पर है तो उसका ऐसी चीजों में शामिल होना भी ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा के नियंत्रण में है। इसलिए आप सभी को मेरा सुझाव यह है कि आप जो भी करना चाहते हैं या जो भी करने के लिए आपका मन प्रेरित हो रहा है वो कीजिए। लेकिन कृपया शक्तिपात साधन की उपेक्षा न करें। फिर आपको सभी शर्तों के अन्तर्गत संरक्षित किया जाएगा। चाहे जो हो जाए; और अंततः आपको,

ऐसी चीज़ों का अनुसरण करने वाली आपकी इस तरह की सभी प्रवृत्तियों और झुकावों से मुक्त किया जाएगा। अंततः शक्तिपात-साधक के रूप में आप को सिर्फ़ एक ही काम करना है; वो है "कुछ भी न करने का"।

एक साधक : मैंने एक मंत्र द्वारा चक्र-चिकित्सा के बारे में इंटरनेट पर एक वीडियो देखा है। आपने मेरे शक्तिपात-दीक्षा के दौरान मेरे लिए वही मंत्र दिया है। क्या मेरे लिए केवल उस विशेष चक्र को सक्रिय करने का मतलब है?

मेरा उत्तर : वह ठीक है। लेकिन इसका हमारी शक्तिपात-प्रणाली से कोई लेना-देना नहीं है। मैंने कुछ लोगों को एक ही मंत्र दिया है, लेकिन यह किसी भी चक्र-चिकित्सा के लिए नहीं था। आपको दिए गए मंत्र का ऊर्जा-केंद्र का प्रतिनिधित्व करना केवल आकस्मिक है। शक्तिपात-दीक्षा के दौरान मंत्र से अभिप्रायः शक्ति के लिए एक वाहक या एक बर्तन के उद्देश्य को पूरा करना है। इसका चक्र या उससे जुड़े ऊर्जा-केंद्र से कोई लेना-देना नहीं है। आप लाभांश के रूप में चक्र-चिकित्सा का फायदा भी प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन हमारा उद्देश्य वह नहीं है। मुझे उम्मीद है कि आपको मेरी बात समझ में आई होगी। लोग अपनी कुण्डलिनी-ऊर्जा को जाग्रत करने के लिए इस प्रकार के मंत्रों का जाप करते हैं। लेकिन यह स्वतंत्र योग-प्रणालियों में है। हमारी प्रणाली में यही चीज़ शक्तिपात द्वारा ही प्राप्त की गई है।

एक साधक : मैं आश्चर्यचकित था कि क्या यह मंत्र चक्र से जुड़ा है; मुझे आश्चर्य हुआ है कि आपने मुझे मूलाधार चक्र का मंत्र क्यों नहीं दिया।

मेरा उत्तर : शक्तिपात-दीक्षा चार विधियों द्वारा दी जाती है; शारीरिक स्पर्श, नेत्र दृष्टि, मंत्र और संकल्प! मैं आमतौर पर अंतिम दो तरीकों का उपयोग करता हूँ। इसलिए एक मंत्र का उपयोग केवल हमारे योग-मार्ग में शक्तिपात करने के लिए एक साधन के रूप में किया जा रहा है। इसके बारे में बस इतना ही। चूंकि मंत्र एक पवित्र ध्वनि या ब्रह्माण्डीय-ध्वनि का अंग होता है, इससे कुछ भौतिकवादी लाभ भी मिलेगा। लेकिन यह बिलकुल अलग विज्ञान है। कुछ स्वतंत्र योग-प्रणालियों के मामले में, मंत्र का उपयोग कुण्डलिनी-ऊर्जा को जाग्रत करने के लिए या कुछ विधियों में चक्र-सक्रियण या उपचार आदि के लिए भी किया जाता है। हम उन साधनों से चिंतित नहीं हैं क्योंकि यह हमारे लिए आवश्यक नहीं है। हमारे मार्ग में कुण्डलिनी-

ऊर्जा को सीधा गुरु द्वारा शक्तिपात द्वारा जाग्रत किया जाता है। इसलिए, कृपया इस विषय पर भारी मात्रा में उपलब्ध साहित्य की वजह से भ्रमित न हों।

एक साधक : आपने लोगों को शक्तिपात-दीक्षा देना कब से शुरू किया? आप को एक गुरु के रूप में काम करने के लिए कैसे चुना गया? यदि आपको मेरे यह सवाल पूछने पर आपत्ति न हो!

मेरा उत्तर : मैंने जनवरी, 2019 से लोगों को शक्तिपात-दीक्षा देना शुरू कर दिया। मेरे गुरु जी, परम पूज्य स्वामी सहजानंद तीर्थ जी ने अभी तक अपने पाँच शिष्यों को शक्तिपात-दीक्षा देने के लिए अधिकृत किया है। मैं चौथा व्यक्ति हूँ। हर एक गुरु द्वारा स्वयं शक्तिपात-दीक्षा देनी बंद करने से पहले, इस प्रकार का प्राधिकार कुछ व्यक्तियों को दिया जाता है। उदाहरण के लिए, मेरे गुरु जी अब शक्तिपात की दीक्षा नहीं देते जब तक कि वे अपवाद नहीं बनाना चाहते। यह सम्मान किसको दिया जाना है यह बात एक गुरु कैसे तय करता है एक अलग विज्ञान है। यह केवल उन व्यक्तियों को सिखाया जाता है जिन्हें शक्तिपात-दीक्षा देने के लिए अधिकृत किया गया है। उदाहरण के लिए, उन्होंने मुझे यह भी सिखाया है कि शक्तिपात-दीक्षा कैसे देनी है और बाद में दूसरों को यह अधिकार कैसे सौंपना है। इसे मैं किसी भी मामले में, आपके बीच में से किसी को सौंपूँगा। लेकिन कृपया याद रखो कि शक्तिपात-दीक्षा देने के लिए किसी को अधिकृत करना व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास की पहचान नहीं है। यह मेरे कर्मों के कारण है कि मैं शक्तिपात-गुरु बन गया हूँ। यह एक जिम्मेदारी से अधिक है। एक तरह से मैं इस कर्म-ऋण से बँधा हुआ हूँ जिसका श्रेय मैं अपने गुरुजी और आप सभी को भी देता हूँ जिन्होंने मुझसे शक्तिपात-दीक्षा ली है। मुझ पर आपका कर्ज़ बकाया है। इसलिए मुझे यह प्राधिकरण दिया गया है। अब मैंने कर्मों का कर्ज़ आपको चुका दिया गया है।

एक साधक : वाह! ज़्यादा लंबा समय नहीं! लोगों को कैसे पता चला कि आप शक्तिपात- दीक्षा देना आरंभ कर रहे थे या आपके आसपास के लोग पहले से ही जानते हैं और आपके पास आते हैं? यह ऐसा 'संयोग' प्रतीत हुआ कि मैंने अचानक एक जगह आपकी टिप्पणी को देखा और यह पूछने में रुचि महसूस की कि आप किस बारे में बात कर रहे हो। मैंने इसे बहुत

बेतरतीब ढंग से किया है। लेकिन मुझे विश्वास नहीं है कि यह एक कोई मामूली घटना है जो ऐसे हो गई होगी। मेरे लिए यह समय ज़्यादा परिपूर्ण नहीं हो सका। कुछ दिन पहले मेरी दादी का निधन हो गया और मुझे लगता है कि उन्होंने भगवान से कहा कि वे मेरी मदद करें। मैं आश्चर्यचकित हो गई थी कि मुझे जो एहसास था, उससे मैं कितना कुछ सीख सकती हूँ। एक बार जब मैंने आपकी पुस्तक पढ़ी तो मुझे लगा कि मेरा दिमाग इस समय मेरे साथ भ्रम की एक बड़ी चाल खेल रहा है। मुझे अभी भी नहीं लगता कि मैंने सबकुछ पूरी तरह से समझ लिया है और मेरे लिए और भी बहुत कुछ होना चाहिए। मेरा मतलब है कि पूरी स्थिति बिना किसी कारण के ही नहीं हो सकती है और वो भी इतने लंबे समय के लिए। मुझे लगता था कि इस कुण्डलिनी-शक्ति में कोई जादू है लेकिन, मुझे लगता है कि यह जानती थी कि यह मेरे शरीर में इस तरह से क्यों कर रही थी। लेकिन हाँ, एक नियति ज़रूर है। यह मेरे लिए एक पुरुष व्यक्ति पर भरोसा करने का एक मौका है जिसे मैं स्वाभाविक रूप से या आमतौर पर महसूस नहीं करती हूँ।

मेरा उत्तर : सब कुछ कर्मों के बंधन के परिणामस्वरूप होता है।

एक साधक : एक गुरु अपने खुद के आध्यात्मिक विकास के लिए प्रयास कैसे करता है?

मेरा उत्तर : यह सभी व्यक्तियों के लिए समान है। मैं भी आप ही की तरह हूँ केवल, अपने उद्धार के लिए संघर्ष कर रहा हूँ। अगर मैंने आपको शक्तिपात-दीक्षा दी है तो यह मैं नहीं हूँ जिसने ऐसा किया है। यह शरीर तो मेरे गुरु द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार शक्तिपात के लिए बस एक माध्यम बना। इसके बारे में केवल इतना ही अन्यथा, हम सब एक ही नाव में हैं।

एक साधक : क्या मैं सुबह 03:00 या 03:30 बजे ध्यान कर सकता हूँ?

मेरा उत्तर : सुबह 03:30 या 04:00 बजे अधिक आदर्श होगा। यह प्राचीन योग-ग्रंथों के अनुसार किसी भी तरह के योग-साधन के लिए सबसे अच्छा समय माना जाता है। अन्यथा आप सुबह, दोपहर, शाम और मध्यरात्रि को संगम के समय में भी साधन कर सकते हैं।

एक साधक : पिछली बार आपने विभिन्न प्रकार के प्रेम के बारे में बात की थी। मैं समलैंगिक-प्यार के बारे में पूछना चाहता हूँ। यह कहाँ आता है और क्या इससे भी कर्मों का संचय होना नियत है?

मेरा उत्तर : विचार हर मामले में एक जैसा है। लेकिन ये सभी भौतिकवादी चीज़ें हैं। इसलिए परिणामस्वरूप कर्म जमा होते हैं। शक्तिपात-दीक्षा के बाद इन कर्मों या कामुक विचारों का जलना विभिन्न प्रकार की क्रियाओं के प्रकट होने से शुरू होगा। इसलिए, प्रत्येक व्यक्ति द्वारा अनुभव की जाने वाली क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ अलग-अलग होती हैं।

एक ही साधक : तो एकमात्र अंतर क्रिया के प्रकट होने के तरीके में है?

मेरा उत्तर : जी हाँ।

एक साधक : जिस दिन हमारे भौतिक शरीर की मृत्यु होती है, क्या हमें कुछ नियमों या रास्तों या कुछ और का पालन करना पड़ता है?

मेरा उत्तर : मेरे अनुसार कुछ भी नहीं है जो उस व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है जो मर गया है क्योंकि, उसके पास भौतिक संसार में कुछ भी करने के लिए एक भौतिक शरीर नहीं है। जब तक व्यक्ति किसी गर्भ (चाहे मानव या जानवर) में प्रवेश नहीं करता है, तब तक उसका अनुभव या व्यक्तिगत दुनिया केवल एक मानसिक भ्रम है। मेरा मतलब है कि आत्मा दूरी और समय के किसी भी भौतिक आयाम में नहीं है। मरने के बाद क्या होता है, इस बारे में मेरा ज्ञान शून्य है। कृपया इंटरनेट पर खोज करो!

एक ही साधक : इतने सारे विचार, लेकिन क्या सच है? आशा है कि आप किसी तरह जानते थे। शायद यह इतना महत्वपूर्ण नहीं है।

किसी अन्य साधक द्वारा उत्तर : मैंने आत्माओं की यात्रा के बारे में एक पुस्तक पढ़ी है। यह एक सम्मोहक या मनोवैज्ञानिक है जिसने उन लोगों के मामलों के अध्ययन के बारे में लिखाजिनके अवचेतन से उसने, उस समय सीधे बात की जब वो लोग सम्मोहित थे। यह काफी दिलचस्प है क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की आत्मा पूरी तरह से जानती है कि वह कहाँ थी और बहुत-से पिछले जन्मों में से लोगों, स्थानों आदि को याद कर सकती है और जन्मों के बीच जीवन को भी अपने अनुभवों में समझा सकती है। यह "माइकल

न्यूटन" द्वारा लिखी गई एक पुस्तक है जिसे 'जर्नी ऑफ सोल्स' कहा जाता है।

एक अन्य साधक द्वारा उत्तर : गुरुजी द्वारा पुष्टि किए जाने वाला एक बहुत छोटा तथ्य! एक बार कुण्डलिनी-शक्ति के जाग्रत होने के बाद हम केवल अपने कर्मों की सफाई की प्रतीक्षा करते हैं। अन्य सभी चीजें जगत की बाहरी परिधि में चली जाती हैं। एक बार जब हम ट्रेन में बैठते हैं तो यह हमें गंतव्य तक ले जाती है। हमें इसके इंजन की यांत्रिकी को जानने की आवश्यकता नहीं है। भगवद गीता कहती है "श्रद्धावन लब्धे ज्ञानम"। अनुभूति शास्त्र और गुरु के वचनों में अटूट विश्वास करने वालों को होती है। आध्यात्मिक विज्ञान के सम्बंध में, कुछ चीजों को केवल अनुभव किए जाने से ही ज्ञान प्राप्त होगा क्योंकि हम मानव की भाषा और बुद्धि की पहुंच से परे एक घटना के बारे में चर्चा कर रहे हैं।

किसी अन्य साधक द्वारा उत्तर : यह "क्लाउड और दूरस्थ सर्वर" की तरह है। जैसे ही हम "क्लाउड सर्वर" में जानकारी संग्रहित करते हैं, हमारे पिछले जन्म की स्मृतियाँ भी उसी तरह से संग्रहित होती हैं। इसलिए कोई भी व्यक्ति जो उस जानकारी को इकट्ठा करना जानता है, वह उस जानकारी को प्राप्त कर सकता है जैसा कि हम अपने जीवन में जो कुछ भी करते या कहते हैं वह सार्वभौमिक अंतरिक्ष में संग्रहित है जिसे आकाश तत्व कहा जाता है।

किसी अन्य साधक द्वारा उत्तर : देखिए! सबसे पहले माया की इस अवधारणा को समझने की आवश्यकता है। जब तक हमारे कर्म साफ नहीं होंगे तब तक हम सुख और दुख जैसे द्वंद्वों से ग्रस्त रहेंगे। दूसरी बात यह है कि जब तक हमारे पास "इच्छा" है तब तक ही दुनिया हमारे लिए अस्तित्व में है। इसलिए इस स्तर पर, हम यह नहीं कह सकते हैं कि यह दुनिया "माया" है। केवल वह जो सब कुछ पार कर चुका है और हर किसी में स्वयं को देखता है वह "जीवन या दुनिया" को माया कह सकता है। दोबारा यह एक ऐसी चीज़ है जिसे अनुभव किया जाना चाहिए और समझा नहीं जाना चाहिए। एक और चीज़ है जिसे हम माया कहते हैं, वही पराशक्ति है जो अब हमारे शरीर में जाग्रत है और जिसने हमारे कर्मों को साफ करना शुरू कर दिया है। पराशक्ति या सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय शक्ति या हमारी माँ।

एक और साधक द्वारा उत्तर : इस ज्ञानवर्धक चर्चा में मेरा दो प्रतिशत योगदान ! विजयवाड़ा में गुरुजी के साथ व्यक्तिगत मुलाकात के दौरान, उन्होंने कहा "आध्यात्मिक साधन के कई तरीके हैं। शक्तिपात मार्ग एक ऐसा रास्ता है। इसमें साधक को गुरु और "शक्तिपात-वंश" के लिए समर्पण करना होता है। मंत्र एक वाहक होता है। गुरु द्वारा किया गया संकल्प सबसे महत्वपूर्ण है। गुरु सक्रियता में उत्प्रेरक है। जैसे कि हमेशा गुरु पर ध्यान रखकर और मंत्र का जाप करने से प्रगति हो सकती है। प्रगति के लिए कोई मापा हुआ समय नहीं है और यह व्यक्ति के कर्मों के आधार पर जीवनकाल तक हो सकता है।" यह सुनने से पहले मेरी अपनी व्याख्याएँ और प्रश्न थे। निश्चित रूप से अन्य सभी मार्ग भी सही हैं। मेरे मामले में मुझे लगता है कि यह आसान है। प्रणाम गुरु जी! मुझे माफ कर दो और अगर मैं ग़लत हूँ तो मुझे सुधारो।

एक साधक : अगर यह सब माया है तो हम सब का यहाँ क्या होगा? क्या हम सब भी अपने योग-साधन सहित माया हैं?

मेरा उत्तर : हाँ बिल्कुल! यह सब हमारे लिए एक वास्तविकता है जब तक हम द्वैतवाद को पार नहीं करते।

एक साधक : क्या हम तब तक द्वैत का अनुभव करेंगे जब तक हमारे शरीर मर नहीं जाते। चौथे चरण की शुरुआत कौन-सी है?

मेरा उत्तर : आध्यात्मिक विकास का चौथा चरण तब होता है जब आप सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय शक्ति के साथ अद्वैतवाद को महसूस करना शुरू करते हैं। इस स्तर पर ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा अपने वास्तविक स्वरूप को उस साधक को बताना शुरू कर देती है जो ब्रह्माण्डीय भ्रम होता है। यह वास्तव में एक बहुत ही उच्च अवस्था है जिसमें अलौकिक शक्तियाँ भी साधक के सामने प्रकट होने लगती हैं।

एक साधक : मेरे पास परिणामों को प्रकट करने के बारे में एक प्रश्न है। क्या ऐसा कुछ है जिसे आपको अपने मन के अंतरिक्ष में एक विचार के रूप में रोपण करने की आवश्यकता है या अपने गुरु और दिव्य ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा में पूर्ण विश्वास है ताकि जब भी उचित समय आए तब ये परिणाम प्रकट हो जाएँ?

मेरा उत्तर : मैंने आपके प्रश्न को ठीक से नहीं समझा है। क्या आप मुझसे पूछ रहे हो कि परिणामों को कैसे प्रकट किया जाए? लेकिन आप अपने भाग्य पर नियंत्रण क्रिया के होने तक ही कर सकते हो। इसके बाद आपके पास इसके परिणाम पर कोई नियंत्रण नहीं है। बस!

एक साधक : हाँ! यह प्रश्न परिणामों को प्रकट करने के बारे में है। उदाहरण के लिए, अगर मैं अपने विचारों का गवाह बनने की अधिक क्षमता चाहता हूँ और उनसे जुड़ा हुआ नहीं होना चाहता हूँ या यदि मैं अपने जीवन में अधिक शांति चाहता हूँ या यदि मैं भावनाओं से इतनी आसानी से प्रेरित नहीं होना चाहता हूँ आदि।

मेरा उत्तर : हाँ, निश्चित रूप से आपके मन की स्थिति स्वाभाविक रूप से ऐसी हो जाएगी क्योंकि आप अपने कर्मों को जलाते हो। उसके लिए अलग से आपके द्वारा किया जाने वाला कुछ भी नहीं है। बस अपने साधन को जारी रखो। जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा आपके कर्मों की आवश्यक सफाई करेगी। जब आप अपने कर्मों को पूरी तरह से जलाने का प्रबंधन करते हो तो आप कई अलौकिक शक्तियाँ हासिल करना शुरू कर देते हो। मन की ऐसी स्थिति में आम भौतिकवादी परिणाम प्रकट करना एक व्यर्थ कार्य बन जाता है। लेकिन अलौकिक शक्तियों का उपयोग करने का कोई भी प्रयास आपके पतन का कारण होगा। आपकी आध्यात्मिक वृद्धि एक खतरनाक पतन के तुरंत बाद रुक जाती है। यह याद रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

एक साधक : ये अलौकिक शक्तियाँ मुझे प्राप्त होना शुरू हो रही हैं। मैं इनको अनदेखा कैसे करूँ और उनका उपयोग कैसे न करूँ?

मेरा उत्तर : बस उन्हें अनदेखा करो। कृपया ऐसी बातों पर अपना ध्यान भी केंद्रित मत करो। अपने गुरु से प्रार्थना करो कि आपको आवश्यक शक्ति प्रदान करे ताकि आप ऐसी बातों का शिकार न बनें। यह बहुत खतरनाक है अगर, आप उन शक्तियों का उपयोग करने के प्रलोभन में आते हो। आपके आध्यात्मिक रूप से नीचे गिरने के बाद कोई तत्काल उपाय भी नहीं है।

एक साधक : क्या आप मुझे एक अलौकिक शक्ति का उदाहरण दे सकते हैतो मैं समझ सकता हूँ कि वह क्या है और इसका दुरुपयोग न करूँ?

मेरा उत्तर : योग-ग्रंथों के अनुसार अलौकिक शक्तियों की आठ श्रेणियाँ हैं।

कृपया इंटरनेट पर खोज करो! यह सब किताबी ज्ञान है! इन चीजों के बारे में मुख्य ग्रन्थ "पतंजलि योग-सूत्र" है। यह बताता है कि प्रत्येक शक्ति को कैसे प्रकट किया जाए। मेरा मतलब है कि किसी विशेष शक्ति को प्रकट करने के लिए एक साधक को क्या करना चाहिए। यह किसी विचार के साथ अपने मन को आपके शरीर के किसी विशेष हिस्से पर केंद्रित करने का कार्य है। लेकिन एक साधक को इस तरह की केंद्रित एकाग्रता का प्रदर्शन करने के लिए समाधि की स्थिति तक पहुंचने की आवश्यकता होती है।

एक साधक : क्या इन महाशक्तियों का उपयोग किसी भी तरह से नहीं किया जा सकता है, अन्य प्राणियों की भलाई के लिए भी नहीं? फिर ऐसी शक्तियाँ प्राप्त क्यों करें?

मेरा उत्तर : कृपया यह समझ लें कि यह सारी रचना मात्र एक भ्रमपूर्ण अस्तित्व है। यह समझ आपको आएगी जब आपके कर्म जल चुके हों। उस अवस्था में, आप अपने उपर्युक्त प्रश्न पर बड़ी हंसी हंस सकते हो। अभी, आप इसके सार को समझने में असमर्थ हो क्योंकि आपके लिए यह दुनिया एक वास्तविकता है। आप सपनों की दुनिया में जी रहे हो जहाँ आपकी वास्तविकता कुछ और नहीं बल्कि एक सपना है। मैं उपर्युक्त अवधारणा को भ्रम के उन्ही मापदंडों के भीतर ही समझाने की कोशिश कर रहा था। सांसारिक तर्क से अवधारणा को समझने के लिए भी, आप जानते हैं कि प्रत्येक मनुष्य केवल ईश्वर के अलावा और कोई नहीं है। इसलिए, जैसे ही आत्म-साक्षात्कार स्वाभाविक रूप से होने लगता है, ये तथाकथित अलौकिक शक्तियाँ स्पष्ट रूप से आपके लिए प्रकट होंगी। लेकिन उसका मतलब यह नहीं है कि आप मानव-जाति के लिए सभी दुःखों को मिटाना शुरू कर दो। फिर मुझे आपसे पूछना होगा कि आपने पहली बार मानव-जाति के लिए दुःख पैदा क्यों किया क्योंकि आप ही भगवान थे। दूसरी बात यह है कि आप सभी प्राणियों में ईश्वर के रूप में मौजूद हो। संक्षेप में, यह आपका ही दिव्य नाटक है जिसे आपके अलावा किसी ने नहीं बनाया है। इसलिए, क्या सांसारिक तर्क से भी आपका उपर्युक्त प्रश्न निरर्थक नहीं है?

एक साधक : मुझे प्रसिद्ध संत रामकृष्ण के बारे में एक कहानी याद है। उनकी पत्नी आगंतुकों के लिए कोई भी खाना बनाती, हर बारवे चुपचाप छिपकर खाना चुराने के लिए चले जाते थे। एक बार उनकी पत्नी ने उन्हें

पकड़ लिया और डाँटा। उन्होंने कहा कि अगर वह ऐसा नहीं करते, तो वह मानव-शरीर में नहीं रह पाएँगे। मुझे वह कभी समझ में नहीं आया। लेकिन अब मुझे एहसास हुआ कि वह अपने मानव-शरीर में रहने के लिए जान-बूझकर नए कर्मों का निर्माण कर रहे थे।

एक साधक : क्या होगा अगर हम प्रतिदिन के जीवन को एक सचेतन तरीके से गुजारें, अपने दिमाग को स्थिर रखें और साधन पर केंद्रित करें?

मेरा उत्तर : हमारे मार्ग में भी यही कहा जा रहा है; एक मूकदर्शक के रूप में साक्षी की स्थिति में रहना। लेकिन यह केवल शक्तिपात के बाद या केवल स्वतंत्र योग-प्रणालियों के उन्नत चरणों में संभव है। कर्मों को साफ किया जाता है जब ताज़ा कर्मों को संचित न किए जाए। बस! इस बात को याद रखो! अपने कर्मों की सफाई करना है! बाकी सब कुछ बस भाषाई नौटंकी है। सुंदर उपदेश बहुत प्रभावशाली लग सकते हैंलेकिन कुछ भी लायक नहीं हैं। आपके कर्मों के विनाश की प्रक्रिया बिना शक्तिपात-दीक्षा या स्वतंत्र योग-प्रणालियों के उन्नत चरणों के नहीं होती है।

एक साधक : गुरुजी! क्या आप शक्तिपात-दीक्षा के दौरान हमें दिए गए मंत्र की भूमिका पर प्रकाश डाल सकते हैं?

मेरा उत्तर : मंत्र शक्तिपात के लिए एक बर्तन की तरह वाहक के रूप में काम करता है। जैसा कि आप सभी जानते हैं कि शक्तिपात चार अलग-अलग तरीकों से किया जाता है। मंत्र-विधि इन चार तरीकों में से एक होती है।

एक साधक : क्या शक्तिपात-दीक्षा के दौरान दिया गया मंत्र कर्मों को जलाने की प्रक्रिया को भी तेज़ करता है?

मेरा उत्तर : जी हाँ! जैसा कि मैंने ऊपर उल्लेख किया है, एक मंत्र वास्तव में एक गुरु से साधक तक शक्ति या ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा को पहुँचाने के लिए वाहक के रूप में काम कर रहा है।

एक साधक : यदि कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत न तो भी मंत्रोच्चारण कर्म को जलाता है?

मेरा उत्तर : शक्तिपात हो जाने के बाद, यह मान लिया जाता है कि

कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत है। एक व्यक्ति को विभिन्न कारणों से क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं का अनुभव नहीं हो सकता है। अगर अग्नि पर्याप्त तीव्रता से न भड़की हो तो कर्मों का जलना संभव नहीं हो सकता है। लेकिन चिंगारी निष्क्रिय रूप में मौजूद है। यदि व्यक्ति साधन नहीं करता है तो जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा सुप्त रहेगी। इस चरण के दौरान, ज़ाहिर तौर पर कर्म जल नहीं रहे होंगे।

एक साधक : गुरुजी! सिर्फ़ यह जानना चाहता हूँ कि क्या हम पूर्व में शुरू किये गए (शक्तिपात के अलावा) साधना या मंत्र को जारी रखें? छोड़ने या जारी रखने का निर्णय लेने में सक्षम नहीं हूँ। आपका मार्गदर्शन आगे बढ़ने में मेरी मदद कर सकता है।

मेरा उत्तर : यह बिल्कुल आवश्यक नहीं है। आप पूजा के अन्य सभी रूपों, साधन आदि को छोड़ सकते हो; निश्चित रूप से, अगर आपका अन्य चीजों को छोड़ने का मन नहीं है तो शक्तिपात के मार्ग की तरफ से कोई मना नहीं है। यह आप पर निर्भर है। हालाँकि, अंततः जैसे-जैसे आप योग के मार्ग पर आगे बढ़ेंगे, वैसे-वैसे पूजा के हर दूसरे रूप को छोड़ देंगे। मेरा सुझाव है कि आप इस मुद्दे पर अपना दिमाग खुला रखें।

एक साधक : गुरुजी! क्या मंत्र कभी बदलता है या जब तक हम शक्तिपात का साधन करते हैं तब तक वैसा ही रहता है?

मेरा उत्तर : मंत्र नहीं बदलेगा। यह वैसा ही रहेगा। हालाँकि, कभी-कभी यह संभव है कि आवश्यकता के आधार पर आपके मंत्र को बदला जा सकता है।

एक साधक : आपकी पुस्तक "द पाँवर अननोन टू गॉड" (भारतीय भाषाओं में "पराशक्ति") में यह कहा गया है कि हमारे विचार, शब्द और कार्य अहंकार द्वारा रंगे हुए हैं जब तक कि हम अपने कर्मों से मुक्त नहीं हो जाते। इसलिए, क्या भगवान की हमारी सामान्य पूजा झूठी नहीं है?

मेरा उत्तर : हाँ, आप सही हैं! शास्त्रीय अर्थ में, हमारी भगवान की पूजा वास्तव में सामान्य परिस्थितियों में झूठी है क्योंकि यह अहंकार में रंगी हुई है। भगवान की वास्तविक पूजा एक व्यक्ति द्वारा विचारहीनता की स्थिति

में प्रवेश करने के बाद शुरू होती है। वास्तविक धर्म तब शुरू होता है, उससे पहले नहीं! हम सभी अहंकार को जलाकर ही भगवान की पूजा को शुद्ध बना सकते हैं। यह केवल कर्मों को जलाने से संभव है। यह फिर से शक्तिपात के बाद संभव है क्योंकि शक्तिपात के बाद आप कुछ भी नहीं करते हैं। जो कुछ भी करने की ज़रूरत है वह ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा या जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा आंतरिक रूप से किया जाता है। इसमें समझने वाली एकमात्र बात यह है कि आपको जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा को अपना काम करने की अनुमति देने की आवश्यकता है। यह एक डॉक्टर के पास जाने और दवा प्राप्त करने के लिए समान है। आपको पहले डॉक्टर पर भरोसा करने और फिर दवा लेने के बाद बिस्तर पर आराम करने की आवश्यकता है। यदि आप ऐसा नहीं करते तो दवा तब भी काम कर सकती है लेकिन बहुत धीमी गति से। यही हाल शक्तिपात का है। शक्तिपात-दीक्षा के बाद आपको गुरु पर विश्वास और साधन करने की आवश्यकता है। बस!

एक साधक : तो आपके अनुसार हमारे अंदर जो तीन गुण हैं - रजस, तमस, और सत्व गुण वह अपने आप स्वयं ही संतुलन में आ जाएंगे। जब हम आपके द्वारा दिए गए मंत्रों का और क्रियाओं का पालन करेंगे।

मेरा उत्तर : बिल्कुल- पर इसमें एक बात है। आपको एक पापी इंसान को उसके पाप का एहसास दिलाना आसान है बनिस्वत उसके जो कि एक संत स्वयं है। आप एक पापी इंसान को मंत्र जाप करके उसके पाप का एहसास दिला सकते हैं, पर एक इंसान जो स्वयं को संत मानता है। वह सोचता है, कि उसे परम ज्ञान हो गया है। उसको यह समझाना बहुत मुश्किल होता है कि वास्तविक सत्य क्या है। यहां मुझे लगता है कि मुझे संत की परिभाषा को पुनः स्थापित करनी होगी। संत एक योगी नहीं और एक योगी संत नहीं। ऐसा ज़रूरी नहीं कि एक संत योगी हो और एक योगी संत हो। संत जो है वह अन्य किसी साधारण इंसान की तरह माया में और वस्तुओं में धिरा रह सकता है और उसको अपने परम का और अपने स्वयं का बोध ना हो। आप जैसी भी पूजा करते हैं वह आपके सत्व गुणों को और आपके राजस गुणों को भी कुछ हद तक बढ़ा देता है। आपके अच्छे कर्म जो हैं वह बढ़ जाते हैं। और आपका जो सात्विक गुण है वह भी एकत्रित हो जाते हैं। अब इस बड़े हुए अच्छे कर्म और आपके सत्व गुणों को बैलेंस करना सबसे बड़ी दिक्कत है। इन दोनों गुणों को संतुलित करने के लिए अब आपको कुछ पाप करने पड़ेंगे - जो कि आपके लिए हानिकारक हो सकता है। और समाज

के लिए भी हानिकारक हो सकता है। भगवान स्वयं इसको गलत ठहराएंगे और दूसरा रास्ता यह है कि वह इंसान अपने कर्मों द्वारा अर्जित किए हुए गुणों का लाभ उठाए। ऐसे में उसको अच्छी सेहत मिलेगी, उसको अच्छा परिवार मिलेगा, उसका खूब नाम होगा, उसके पास खूब धन होगा, उसके पास सत्ता होगी आदि आदि। पर ऐसा करने से क्या हुआ ? वह इंसान वापस से कर्मों के चक्रव्यूह में फंस गया। तो अब आप खुद देखिए कि एक इंसान जो कि पापी है उसको यह एहसास दिलाना कि उसने समाज की कितनी हानि की है या फिर समाज को जितनी हानी होनी थी उन जैसे गलत लोगों के कारण वो तो हो चुकी है। तो इस अवस्था में अगर हम उस पापी को मंत्रों के द्वारा साधना करवाएं तो उसके सात्विक गुण और उसके अच्छे कर्म बढ़ने लगेंगे और धीरे-धीरे उसका नकारात्मक और सकारात्मक कर्म या गलत और सही कर्म बैलेंस होने लगेंगे, संतुलन में आने लगेंगे। और एक बार आपके तीनों गुण संतुलन में आ जाते हैं तब आपने वास्तव में शक्तिपात में प्रवेश किया और इस शक्तिपात में आने का असली अर्थ भी समझ लिया।

एक साधक : क्या महिलाओं का मासिक-समय (मासिक-धर्म) के दौरान ध्यान करना ठीक है?

मेरा उत्तर : जी हाँ। आप ध्यान के साथ-साथ अपने मन के अंदर मंत्र का जाप भी कर सकती है।

एक साधक : तीसरी आँख खुलना क्या है? क्या इसका सम्बंध कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण से भी है?

मेरा उत्तर : तीसरी आँख खुलने का अर्थ है – आँखों की भौंहों के बीच स्थित एक चक्र (आज्ञा चक्र) का सक्रिय होना। हाँ, यह शक्तिपात-दीक्षा के बाद कुण्डलिनी-ऊर्जा जागरण के हिस्से के रूप में होता है। इसे ज़बरन सक्रिय करने की कोशिश करने से हर तरह की समस्याएँ हो जाती हैं। लोग भौतिकवादी दृष्टिकोण से अलौकिक शक्तियों को प्राप्त करने की उम्मीद में इसे करने की कोशिश करते हैं। लेकिन यह एक हानिकारक साधन है। इसके बारे में सोचना भी नहीं है। यह निश्चित रूप से एक व्यक्ति को अंत में नष्ट कर देगा बल्कि ऐसा करना खतरनाक है। असाध्य रोगों या मनोरोग

समस्याओं सहित कुछ भी हो सकता है। इस तरह के सभी साधन एक उचित गुरु के मार्गदर्शन में किए जाने चाहिए, वे भी औपचारिक तरीके से।

एक साधक : क्या इसका मतलब यह है कि हमें चीजों को स्वाभाविक रूप से होने देने की आवश्यकता है?

मेरा उत्तर : हाँ, ताकि मन का सम्पूर्ण रूपांतरण होजो एक सामंजस्यपूर्ण तरीके से होता है। यह अलगाव में व्यक्तित्व विकास के केवल एक पहलू पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय बच्चे के व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास के समान है। आप सभी इस तरह के व्यक्तियों से परिचित हैं कि बड़े होने पर बाद के वर्षों में उनके साथ क्या होता है। वे एक विशेष क्षेत्र में एक छाप बनाने में सक्षम हो सकते हैं। लेकिन उनका जीवन समग्र रूप से खराब हो जाता है क्योंकि वे असंतुलित व्यक्तित्व का विकास करते हैं। अक्सर वे अपने माता-पिता सहित समाज के लिए एक पीड़ा बन जाते हैं जो उनके चरित्र-विकास के लिए जिम्मेदार थे।

एक साधक : क्या इस प्रक्रिया में उपवास या कुछ प्रकार के आहार खाने से मदद मिलती है?

मेरा उत्तर : नहीं। वे शक्तिपात के साधकों के लिए लागू नहीं हैं। वे अन्य स्वतंत्र योग-प्रणालियों के प्रारंभिक चरणों में उन लोगों के लिए हैं। फिर ये चीजें उन पर भी लागू नहीं होंगी, जैसे ही वे उन्नत स्तर तक पहुँचते हैं।

एक साधक : गुरुजी! जब आप कहते हैं कि हमें केवल एक मूकदर्शक होना चाहिए तो वास्तव में इसका मतलब क्या है? जीवन में कुछ लक्ष्य रखने में क्या गलत है?

मेरा उत्तर : इसका मतलब है कि उदासीनता के साथ कर्मों के प्रभाव से गुजरना ताकि वे अनुभव ताज़ा कर्म न बनें। ताज़ा भाग्य का निर्माण न हो! जहाँ तक लक्ष्यों के सम्बंध में आपके प्रश्न का सवाल है, यह पहली अवस्था में उस प्रकार नहीं होता। इसका मतलब है कि एक व्यक्ति का एक लक्ष्य नहीं हो सकता है जब तक कि यह पिछले संचित कर्मों के परिणामस्वरूप नहीं हो रहा है। आपका भाग्य जो वर्तमान में चल रहा है, वह पिछले कर्मों का प्रत्यक्ष परिणाम है। इसमें व्यक्ति की सोच और स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग भी शामिल है। यह अहंकार के कारण है कि एक व्यक्ति सोचता है कि वह

नए लक्ष्यों आदि को प्राप्त करने की दिशा में काम कर रहा है। मुझे आशा है कि आप समझ गए होंगे कि मैं क्या कहना चाह रहा हूँ!

एक साधक : मेरा एक सवाल है, अगर आपको समय मिले तो कृपया समझने में मेरी मदद करें। विस्तृत जागरूकता का अर्थ क्या है? क्या साधना या साधन से जागरूकता बढ़ती है?

मेरा उत्तर : यह सिर्फ़ एक शब्द है, हालांकि मैंने कहीं पढ़ा था। यह मुझे अस्पष्ट रूप से याद है! मुझे समझ में नहीं आ रहा है कि वास्तव में लोग क्या कहना चाहते हैं। लेकिन शब्दावली के अनुसार हुए इसे स्वयं की भीतरी चेतना के विस्तार के संदर्भ में होना चाहिए। आमतौर पर, ध्यान के दौरान एक साधक किसी प्रकार के विस्तार-प्रभाव का अनुभव करता है। साधक को लगता है कि जैसे वह ऊपर अंतरिक्ष में फैल रहा है। इसके अलावा कर्मों को साफ किया जाता है, अन्दर आत्मा की रोशनी चमकना शुरू हो जाती है। सभी सांसारिक अस्तित्व किसी प्रकार के दिव्य खेल या एक प्रकार के भ्रम के रूप में प्रकट होने लगते हैं परिणामस्वरूप, साधक में उदासीनता या वैराग्य की भावना विकसित होने लगती है। वह ब्रह्माण्ड के बड़े परिप्रेक्ष्य में सब कुछ देखना शुरू कर देता है। संभवतः यह वही है जिसे लोगों को शब्दावली से समझना चाहिए। यह शास्त्रीय योग-शब्दावली बिल्कुल नहीं है। आधुनिक शब्दावली का हिस्सा प्रतीत होती है, किंतु मतलब वही सदियों पुरानी योग-अवधारणा!

एक साधक : बहुत-बहुत धन्यवाद गुरुजी! यह अब मेरे लिए बहुत स्पष्ट है। कुछ साधनों में, मुझे लगता है कि मैंने स्वयं इस विस्तार का अनुभव समुद्र या पृथ्वी को ऊपर से एक या दो क्षण के लिए देखते हुए किया है। चीज़ों को बड़े परिप्रेक्ष्य में देखना, कुछ ऐसी चीज़ जिसे मैं महसूस करना शुरू कर रहा हूँ, यह ईश्वर की नजर से चीज़ों को देखने जैसा है। क्या वह सही है गुरुजी?

मेरा उत्तर : यह आपके लिए सिर्फ़ शुरुआती चरण है!

एक साधक : फिर भी मेरा एक प्रश्न है। हमें यहाँ इस गुप्त शक्तिपात-क्रम में कैसे चुना गया है; भाग्य, गुरु या भगवान?

मेरा उत्तर : यह सब आपके कर्मों या भाग्य के कारण है।

एक साधक : आप हमें कैसे ढूँढते हैं जैसे हम आपको किसी तरह ढूँढते हैं? संयोग को ही नियति मान लिया जाए?

मेरा उत्तर : ऐसा लगता है कि यह एक रहस्यमय लौकिक सिद्धांत है कि जब कोई छात्र शाक्तिपात प्राप्त करने के लिए तैयार होता है तो एक गुरु अपने आप कहीं से निकल कर आता है। इसके अलावा, इस घटना के बारे में बहुत कुछ नहीं जाना जाता है। यहाँ तक कि प्राचीन संस्कृत-ग्रंथ भी इस घटना के बारे में ऐसा कह रहे हैं। लेकिन यह कैसे होता है और क्यों होता है, रहस्यमय है। शायद यह फल के पकने के बाद जमीन पर गिरने वाले जैसे प्रकृति के मानक नियमों में से एक है। इसके अलावा कई अन्य घटनाएँ हैं जिनके लिए कोई तर्कसंगत स्पष्टीकरण नहीं है जैसे प्रतिबद्ध होने के बाद कार्यवाही के परिणाम की तरह। यह एक तीर जैसे है जो धनुष से हवा में चला दिया गया है! इसे चलाने के बाद, इसका अंतिम गंतव्य अब बाण चलाने वाले के नियंत्रण में नहीं है, हालांकि उसे चलाने से पहले सारा नियंत्रण उसके पास है।

एक साधक : यह बहुत ही अजीब अवधारणा है!

एक साधक : कृपया मैं पूछ सकता हूँ कि तन्द्रावस्था क्या है?

मेरा उत्तर : यह स्वप्नावस्था और जाग्रतावस्था के बीच मन की एक स्थिति है। लेकिन यह विज्ञान या आम जनता द्वारा लोकप्रिय नहीं मानी जाती है। केवल योग-साधक आमतौर पर इसका अनुभव करते हैं।

एक साधक : गुरुजी! मुझे आपकी पुस्तक में इस कथन पर और अधिक जानकारी की आवश्यकता है, "पहली बार मन अपमानित होता है और भीतर की ओर देखने के लिए मजबूर होता है।"

मेरा उत्तर : सभी योग-प्रणालियों का अंतिम उद्देश्य मन को शांत, विचार-रहित बनाना है। हालाँकि, इसका अर्थ आत्म-बोध नहीं है। इसका मतलब सिर्फ इतना है कि मन पूरी तरह से समर्पण कर चुका है। बस इतना ही। भ्रम या माया की एक पतली परत, भीतर असीम आत्मा के चारों ओर अभी

भी लिपटी है। साधक अभी भी शुद्ध चेतना में नहीं डूबा है। स्पष्ट रूप से, शरीर की जागरूकता अभी भी ऐसी परिस्थितियों में मौजूद है। परिणामस्वरूप, अद्वैत अभी भी अनुभव नहीं किया गया है। इसलिए, मन कहीं भी नहीं जाता है। यह अभी भी वहाँ है, हालांकि स्थिर स्थिति में। लेकिन यह ऐसी अवस्था में पूर्ण आनंद का अनुभव करता है। इसका कोई अन्य कार्य नहीं है। बहुत-से लोग अंतिम मुक्ति का विकल्प नहीं चुनते हैं और हमेशा इसी तरह रहना चाहेंगे। चूंकि मन स्थिर है, साँस भी रुक जाती है। इसके साथ ही, शरीर के भीतर सभी जैविक प्रक्रियाएँ रुक जाती हैं। समय का विचार हटा दिया जाता है! परिणामस्वरूप, साधक जगह-समय के आयाम से प्रभावी रूप से बाहर हो जाता है। इसका मतलब है कि शारीरिक विज्ञान के सभी कानून टूट जाते हैं या अब लागू नहीं होते हैं। लेकिन फिर भी यह स्थिति, कोई अंतिम मुक्ति या आत्मानुभूति नहीं है! इस क्षण से आगे क्या होता है, यह योग-ग्रंथों द्वारा स्पष्ट नहीं किया जा सकता क्योंकि उनका क्षेत्राधिकार केवल मन के स्थिर हो जाने तक है। अंतिम मुक्ति स्पष्ट रूप से दिव्य-इच्छा के तहत है। आत्मा की इस अंतिम यात्रा के बारे में कुछ भी ज्ञात नहीं है। स्पष्ट रूप से, कुछ स्थिति में भगवान के साथ अंतिम विलय होता है और आत्मा शरीर को छोड़ देती है। जाहिर है मैं भी आप ही की तरह हूँ। अभी अपने मोक्ष के लिए संघर्ष कर रहा हूँ। मैं भी ब्रह्माण्डीय भ्रम के मापदंडों के भीतर हूँ।

एक साधक : वेदांत कहता है कि हम ज्ञान के माध्यम से अज्ञान में कटौती कर सकते हैं। यह शक्तिपात से कैसे भिन्न है?

मेरा उत्तर: सभी योग-प्रणालियों का अंतिम उद्देश्य मन को शांत, विचार-रहित बनाना है। हालाँकि, इसका अर्थ आत्म-बोध नहीं है। इसका मतलब सिर्फ इतना है कि मन पूरी तरह से समर्पण कर चुका है। बस इतना ही। भ्रम या माया की एक पतली परत, भीतर असीम आत्मा के चारों ओर अभी भी लिपटी है। साधक अभी भी शुद्ध चेतना में नहीं डूबा है। स्पष्ट रूप से, शरीर की जागरूकता अभी भी ऐसी परिस्थितियों में मौजूद है। परिणामस्वरूप, अद्वैत अभी भी अनुभव नहीं किया गया है। इसलिए, मन

कहीं भी नहीं जाता है। यह अभी भी वहाँ है, किंतु स्थिर स्थिति में। लेकिन यह ऐसी अवस्था में पूर्ण आनंद का अनुभव करता है। इसका कोई अन्य कार्य नहीं है। बहुत-से लोग अंतिम मुक्ति का विकल्प नहीं चुनते हैं और हमेशा इसी तरह रहना चाहेंगे। चूंकि मन स्थिर है, साँस भी रूक जाती है। इसके साथ ही, शरीर के भीतर सभी जैविक प्रक्रियाएँ रुक जाती हैं। समय का विचार हटा दिया जाता है! परिणामस्वरूप, साधक जगह-समय के आयाम से प्रभावी रूप से बाहर हो जाता है। इसका मतलब है कि शारीरिक विज्ञान के सभी कानून टूट जाते हैं या अब लागू नहीं होते हैं। लेकिन फिर भी यह स्थिति, कोई अंतिम मुक्ति या आत्मानुभूति नहीं है! इस क्षण से आगे क्या होता है, यह योग-ग्रंथों द्वारा स्पष्ट नहीं किया जा सकता क्योंकि उनका क्षेत्राधिकार केवल मन के स्थिर हो जाने तक है। अंतिम मुक्ति स्पष्ट रूप से दिव्य इच्छा के तहत है। आत्मा की इस अंतिम यात्रा के बारे में कुछ भी ज्ञात नहीं है। स्पष्ट रूप से, कुछ स्थिति में भगवान के साथ अंतिम विलय होता है और आत्मा शरीर को छोड़ देती है। ज़ाहिर है कि मैं भी आप ही की तरह हूँ। अभी अपने मोक्ष के लिए संघर्ष कर रहा हूँ। मैं भी ब्रह्माण्डीय भ्रम के मापदंडों के भीतर हूँ।

यौन-सम्बन्धी मुद्दों (समस्याओं) पर

एक साधक : गुरुजी! कृपया मेरे निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दीजिये: क्या कुण्डलिनी-ऊर्जा को जाग्रत करने, इसके उत्थान और आध्यात्मिक जागृति के लिए शर्त के रूप में, जीवन में कम से कम एक बार संभोग करना आवश्यक है? क्या यह "स्वाधिष्ठान चक्र" को सक्रिय करने, खोलने और अच्छी तरह से कार्य करने के लिए एक शर्त है? "स्वाधिष्ठान चक्र" कामुकता और रचनात्मकता के बारे में है, इसलिए पूछ रहा हूँ।

मेरा उत्तर : नहीं, बिल्कुल ज़रूरी नहीं है। यह वास्तव में उल्टा है। लोगों को सलाह दी जाती है कि वे कुण्डलिनी-जागरण की तैयारी के रूप में ब्रह्मचर्य का पालन करें। किंतु, यह अष्टांग-योग या राजयोग जैसी स्वतंत्र योग-प्रणालियों में है। यह उन लोगों के लिए लागू नहीं है जिन्होंने शक्तिपात-दीक्षा ली है। इस रास्ते पर ब्रह्मचर्य का पालन करें या न करें, कोई फर्क नहीं पड़ता है। शक्तिपात के बाद सभी चक्र साधक के प्रयास के बिना स्वाभाविक रूप से सक्रिय हो जाते हैं। "इंटरनेट" और "यूट्यूब" पर इस विषय पर बहुत सारा साहित्य है। कृपया विश्वास न करें। अधिकतर यह प्रामाणिक नहीं है। इस विषय पर मेरे पास जो भी थोड़ा ज्ञान है, मैं आपको बता सकता हूँ। यह लोगों के बीच एक कल्पित कथा है कि संभोग

के दौरान कुण्डलिनी-ऊर्जा को जाग्रत किया जा सकता है। यह याद रखना चाहिए कि कुण्डलिनी-ऊर्जा बहुत सूक्ष्म है। यौन-ऊर्जा या रचनात्मक-ऊर्जा, कुण्डलिनी-ऊर्जा का ही एक स्थूल रूप है।

एक साधक : आप कहते हैं कि कुण्डलिनी एक सूक्ष्म ऊर्जा है, इसलिए संभोग इसे प्रभावित नहीं करता है। मुझे लगा कि कुण्डलिनी एक बवंडर की तरह शक्तिशाली थी। यह सूक्ष्म हो सकती है लेकिन मैं अपने शरीर को हिलता हुआ देख रहा हूँ जब यह मेरे भीतर चलती है। गुरुजी! क्या आपने भी इसका अनुभव किया है?

मेरा उत्तर : ऊर्जा जितनी अधिक सूक्ष्म होती है, यह उतनी ही शक्तिशाली बन जाती है। कुछ साधकों ने मुझे उनके परिवार के सदस्यों द्वारा रिकॉर्ड किए गए वीडियो भेजे। वे वास्तव में शरीर को प्रचण्ड रूप से हिलते हुए अनुभव करते हैं। मैंने भी इसे सरल तरीके के अलावा बहुत अधिक शक्तिशाली तरीके से भी अनुभव किया है। इसलिए, कुण्डलिनी-ऊर्जा वास्तव में बहुत शक्तिशाली है। कुण्डलिनी-ऊर्जा की तुलना में यौन-ऊर्जा बहुत स्थूल है। किंतु, यह केवल कुण्डलिनी-ऊर्जा का ही एक रूप है। इसलिए यह तुलनात्मक रूप से कम शक्तिशाली है।

एक साधक : कुण्डलिनी-ऊर्जा यौन-ऊर्जा से कैसे सम्बंधित है? यदि आप इस ऊर्जा को बचाकर रखते हो तो क्या यह ध्यान के दौरान मदद कर सकती है?

मेरा उत्तर : आपके प्रश्न से सम्बंधित, मैं आपको इस विषय पर कुछ जानकारी दूँगा जिससे आपको अपने प्रश्न का उत्तर मिलना चाहिए। जाग्रत होने के बाद कुण्डलिनी-ऊर्जा पहले चक्र या मूलाधार चक्र से दूसरे चक्र या स्वाधिष्ठान चक्र तक चलती है। संस्कृत में स्वाधिष्ठान शब्द का अर्थ है - स्वयं का स्थान! पहला चक्र गुदा और जननांग के बिल्कुल बीच के भाग में स्थित है। दूसरा चक्र जननांग की जड़ के पास स्थित होता है। इसलिए, दोनों चक्र एक दूसरे के बहुत करीब स्थित हैं। परिणामस्वरूप, इस क्षेत्र में कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण और हलचल के कारण, आमतौर पर तीव्र यौन-भावनाओं का अनुभव होता है। इसके अलावा जैसा कि आपको पता होना चाहिए, यौन-ऊर्जा मूल रूप से रचनात्मक ऊर्जा है। इसका मतलब

यह है कि यह रचनात्मक रूप में कुण्डलिनी-ऊर्जा का एक रूप भी है। लेकिन कृपया याद रखें कि यह तब लागू होता है जब यह केवल रचनात्मक रूप में होती है। इसका मतलब है कि कुण्डलिनी-शक्ति के जागरण से पहले! व्यक्तिगत स्तर पर निर्माण के बाद, यह लगातार व्यक्ति के मानस पर कायम रहती है। यह कार्य भी कुण्डलिनी-ऊर्जा के द्वारा दूसरे रूप में किया जाता है। इसलिए, हमारे पास जागरण से पहले कुण्डलिनी-ऊर्जा के दो कार्य हैं। पहला एक रचना है और दूसरा कार्य जीविका है। कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत होने पर विनाश का रूप धारण कर लेती है। यह साधक के लिए व्यक्तिगत स्तर पर सृष्टि (निर्माण) को नष्ट करना शुरू कर देती है। इसलिए, जब आप कहते हो कि कुण्डलिनी-ऊर्जा यौन-ऊर्जा से सम्बंधित है या नहीं, यह इस संदर्भ में है। यह केवल तब यौन-ऊर्जा से सम्बंधित है जब यह जाग्रत होने से पहले रचनात्मक रूप में है। यह उन सामान्य व्यक्तियों पर लागू होता है जिनमें कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत नहीं हुई है। आपका दूसरा प्रश्न "क्या यौन-ऊर्जा को नियंत्रित करना ध्यान के लिए अच्छा है"..... हाँ, यह योग के अन्य स्वतंत्र रूपों जैसे अष्टांग-योग या राजयोग का साधन करने वाले सामान्य लोगों के लिए जागरण के उद्देश्य से निश्चित रूप से सहायक है। यौन-ऊर्जा संयमित होने पर "ओज" में बदल जाती है जो सुषुम्ना या रीढ़ की केंद्रीय नाड़ी में चढ़ना शुरू कर देता है; जिससे ध्यान गहरा होता है और सम्बंधित व्यक्ति को बहुत शक्तिशाली आभा मिलती है। इसीलिए आमतौर पर सभी धर्मों में पूर्ण शुद्धता की सिफारिश की जाती है। आधुनिक विज्ञान के मेरे अल्प-ज्ञान के अनुसार, यह मानव-शरीर में हड्डियों और जोड़ों के लिए भी बहुत अच्छा माना जाता है। लेकिन यह सब शक्तिपात के साधकों पर लागू नहीं है। शक्तिपात के बाद कुछ और करने की आवश्यकता नहीं है। संभोग आदि से परहेज करने की कोई ज़रूरत नहीं है। मुझे उम्मीद है कि आपके प्रश्नों के उत्तर आपको मिल गए हैं। कृपया हमारी शक्तिपात की तकनीक का योग के विभिन्न अन्य स्वतंत्र रूपों पर व्यापक रूप से उपलब्ध साहित्य के साथ से मिलान न करें क्योंकि आप इस विषय पर व्यापक रूप से स्पष्टता न मिलने के कारण भ्रमित हो सकते हो।

वही पिछला साधक : मैं अभी भी विभिन्न शब्दों के बारे में थोड़ा भ्रमित हूँ जैसे "जाग्रत होने से पहले, पहला निर्माण, दूसरा निर्माण, जीविका, जाग्रत होने पर, विनाश का रूप धारण करना आदि"। क्या कुछ और साहित्य है

जो इसमें अधिक गहराई में समझा सके? मैं सोच रहा हूँ कि 'निर्माण' शायद गर्भावस्था है, लेकिन यह ग़लत हो सकता है। इसलिए यौन-ऊर्जा को बचा के रखना अब मेरे लिए किसी काम का नहीं रहेगा क्योंकि मैं शक्तिपात-दीक्षा ले चुका हूँ? और जहाँ आप कहते हैं कि यौन से परहेज करने की कोई आवश्यकता नहीं है; क्या अब मैं यौन के माध्यम से किसी और की ऊर्जा या कर्मों को नहीं ले सकता हूँ?

मेरा उत्तर : मुझे एक अलग दृष्टिकोण से एक बार फिर से स्पष्ट करने दीजिए। यदि आप चाहें तो कृपया, मेरी पुस्तक "द पाँवर अननोन टू गॉड" (भारतीय भाषाओं में "पराशक्ति") एक बार फिर से पढ़ें। सृष्टि, निर्वाह और विनाश के इस मुद्दे को छुआ गया है। हो सकता है कि इसे भारतीय भाषाओं में अधिक विस्तार से समझाया गया हो। मैं आपको यहाँ इसके बारे में संक्षेप में जानकारी दूँगा। सारी सृष्टि दो स्तरों पर मौजूद है; व्यक्तिगत स्तर पर भी और सामूहिक स्तर पर भी। किंतु, निर्माण दोनों स्तरों पर एक साथ मौजूद है। यही हाल हर इंसान का है। इसका मतलब है कि इस ग्रह पर प्रत्येक मनुष्य के लिए, एक व्यक्तिगत निर्माण और साथ ही सामूहिक निर्माण भी मौजूद है। लेकिन यह सब सिर्फ मानसिक भ्रम है। इसलिए, हैरान होने की ज़रूरत नहीं है कि इतनी रचनाएँ कैसे मौजूद हैं। कृपया इस पर आधुनिक वैज्ञानिक स्पष्टीकरण से भ्रमित न हों क्योंकि हर चीज़ या हर घटना में तथ्य नहीं है। जब मैं किसी भी स्तर पर निर्माण के बारे में बात करता हूँ चाहे व्यक्तिगत या सामूहिक, प्रत्येक में तीन विशिष्ट चरण होते हैं; पहली चीज़ निर्माण, कुछ समय के लिए भरण-पोषण और अंत में, इसका विनाश या विघटन। लेकिन एक बार फिर से, कृपया इसे अपने दिमाग के पीछे रखें कि यह सब सिर्फ एक मानसिक भ्रम है। इसका मतलब है कि यह स्क्रीन पर दिखाई देने वाली फ़िल्म की तरह केवल एक भ्रम है।

निर्माण, भरण-पोषण और विनाश को लगातार हर मनुष्य के मानस पर पेश किया जा रहा है, जब तक कि वह मोक्ष या आत्म-साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर लेता। अब यौन-ऊर्जा के रचनात्मक-ऊर्जा होने के आपके प्रश्न पर आ रहा हूँ!हाँ!वास्तव में यौन-ऊर्जा वह माध्यम है जिससे ईश्वर या

सर्वशक्तिमान द्वारा प्रजातियों का प्रसार किया जा रहा है। इसलिए, चाहे वह यौन-क्रिया हो या गर्भावस्था, इस मानसिक भ्रम के निर्माण का हिस्सा है जिसे "जीवन" या व्यक्तिगत स्तर पर निर्माण के रूप में जाना जाता है। दोनों शब्द एक ही हैं। भारत में शक्त या ऊर्जा-उपासकों के अनुसार, ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा के अलग-अलग तीन रूपों की क्रमशः देवी सरस्वती, लक्ष्मी और काली के रूप में पूजा की जाती है। ये तीनों ब्रह्माण्डीय रूप अलग नहीं हैं। यह केवल एक ही रूप है। इसलिए व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों ही स्तर पर ये तीन ऊर्जाएँ संचालन करती हैं। व्यक्तिगत स्तर पर, इसे कुण्डलिनी-ऊर्जा कहा जाता है और इसके जागरण का अर्थ है कि ऊर्जा अब प्रकृति में विनाशकारी हो गई है। यह व्यक्तिगत स्तर पर जीवन को विघटित करना शुरू कर देगी जिससे आध्यात्मिक आरोहण और आत्म-अनुभूति का मार्ग प्रशस्त होगा। आप पर शक्तिपात के बाद, यह प्रक्रिया पहले ही शुरू हो चुकी है। अब एक बार फिर आपके यौन-ऊर्जा के सवाल पर आ रहा हूँ। यौन-क्रियाओं से परहेज करने की सलाह सभी गैर-शक्तिपात साधकों को उनके आध्यात्मिक विकास के लिए एक सुरक्षा कवच के रूप में दी जाती है। लेकिन यह उन व्यक्तियों के लिए है जो स्वतंत्र योग-प्रणालियों का पालन करते हैं। शक्तिपात के शिष्यों के लिए इस तरह का प्रतिबंध आवश्यक नहीं है क्योंकि इसका उद्देश्य पहले ही प्राप्त किया जा चुका है। एक गुरु ने पहले ही अपनी स्वतंत्र इच्छा के प्रयोग से आपकी कुण्डलिनी-ऊर्जा को जाग्रत कर दिया है। इसके बाद, आपको याद रखना चाहिए कि अब आपकी ओर से यौन-क्रियाओं में कोई भी स्वैच्छिक आसक्ति ताज़ा कर्म बन जाएगी। यदि यह प्राकृतिक घटनाओं के क्रम में घटित होता है तो इसे क्रिया माना जाता है। किंतु, कोई भी यौन के माध्यम से किसी और के कर्मों को नहीं लेता है। यह तो बस आप पर निर्भर है कि आपने यौन-क्रियाओं में लिप्त होने का फैसला किया है या नहीं। शक्तिपात-दीक्षा के बाद इसका आपके आध्यात्मिक उत्थान पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। लेकिन भोगों में स्वैच्छिक आसक्ति से ताज़ा कर्म फलित होते हैं। कृपया इसे ध्यान में रखें। मुझे उम्मीद है कि अब आपके प्रश्नों के उत्तर स्पष्ट हो गए हैं।

एक ही साधक : मुझे ऊर्जा के विनाश-रूप के बारे में अधिक समझ में आ गई है जिसे व्यक्तिगत स्तर पर कुण्डलिनी-शक्ति कहते हैं और शायद मुझे आपकी पुस्तक भी पढ़नी चाहिए। स्वैच्छिक आसक्ति और प्राकृतिक

घटनाओं के क्रम के बीच अंतर क्या है? क्या इसका मतलब यह होगा कि अगर आप प्यार में पड़ गए तो यह एक स्वाभाविक घटना होगी? मैं ताज़ा कर्मों के शोर से थोड़ा थका हुआ हूँ। मैं यह नहीं देख सकता कि यह एक अच्छी बात है। यह आध्यात्मिक आरोहण को सीधे रूप से प्रभावित नहीं कर सकता है; लेकिन क्या यह किसी तरह से नहीं होगा यदि मेरे पास मिटाए जाने के लिए नए कर्म हैं?

मेरा उत्तर : हाँ, किसी के द्वारा स्वेच्छा से की गई कोई भी कार्यवाही एक ताज़ा कर्म बन जाती है क्योंकि यह अहंकार से भरी हुई है। यहाँ तक कि किसी के साथ प्यार होना या किसी के साथ प्यार हुए या बिना प्यार हुए उसके साथ यौन-क्रिया में लिप्त होने का मतलब भी सिर्फ ताज़ा कर्म है। यह स्पष्ट रूप से, एक बहुत मज़बूत कर्म के लिए कारण बनेगी। बिना किसी भावनात्मक लगाव के आकस्मिक यौन-क्रिया में लिप्त होना तुलनात्मक रूप से कम मज़बूत हो सकता है, लेकिन फिर भी वे ताज़ा कर्मों के लिए कारण बन जाते हैं। कर्म और क्रिया के बीच के अंतर के बारे में ज्यादा स्पष्टीकरण की आवश्यकता नहीं है। यदि आप अपने शरीर को स्वेच्छा से स्थानांतरित करते हैं तो यह कर्म बन जाता है। यदि यह ध्यान के दौरान अनिच्छा से चलता है तो यह क्रिया बन जाती है। इसलिए, एक व्यक्ति खुद को सबसे अच्छी तरह से जानता है कि क्या एक ताज़ा कर्म किया जा रहा है या बिना किसी भावनात्मक लगाव के एक प्रतिक्रिया क्रिया के रूप में प्राकृतिक रूप से हो रही है। यही स्थिति यौन-क्रियाओं की भी है। लेकिन कृपया एक आखिरी बात याद रखें; क्रियाओं को स्वेच्छा से रोका नहीं जाना चाहिए। भले ही वे यौन-सम्बंधी विचार या कार्य हों, घटनाओं के प्राकृतिक क्रम में होने का मेरा मतलब यही है।

एक ही साधक : क्या यौन के कार्य द्वारा बनाए गए ये ताज़ा कर्म हमें आध्यात्मिक प्रगति से भी विचलित करेंगे? मुझे लगता है कि संभवतः ऐसा करेंगे। ठीक है मुझे लगता है कि मैं इस बात को समझता हूँ। किंतु, एक बात! क्या आप कह रहे हैं कि यौन क्रिया द्वारा अनजाने में हो सकता है?

मेरा उत्तर : जी हाँ।

एक ही साधक : लेकिन यौन के कार्य से भावनाएँ ज़रूर जुड़ी होंगी? यह कैसे पता चलेगा कि यह क्रिया या कर्म है? अनैच्छिक का मतलब होगा क्रिया। अगर यह क्रिया है और इसका काम सभी कामुक विचारों का सफाया करना है तो निश्चित रूप से इसमें शामिल भावनाओं द्वारा ताज़ा कर्मों को संचित करना नहीं होगा? क्या आपने ईमानदारी से बलात्कार-पीड़ितों के मामलों के अलावा किसी को अनैच्छिक संभोग करते देखा है?

मेरा उत्तर : यौन-कार्य के अलावा, अन्य श्रेणियों के कार्य भी होते हैं जिनमें अपरिहार्य भावनाएँ शामिल होती हैं जैसे अपमानित होना, किसी पर क्रोध व्यक्त करना, कुछ खाद्य पदार्थों को उत्साह से खाना आदि। यह समझ में आता है! लेकिन अगर कोई साधक उदासीनता का साधन कर सकता है तो वे भावनाएँ अहंकार में इतनी मजबूती से रंगी हुई नहीं होंगी। इसलिए, उन कर्मों को बाद में मिटाना तुलनात्मक रूप से आसान हो जाता है। यह एक छोटी-सी टिप है जो मैंने अपनी किताब में पाठकों को समझाई है। यह कैसे पहचाना जाए कि कोई कार्य क्रिया है या कर्म, क्रिया प्रकृति में तुलनात्मक रूप से चंचल होगी। भावनात्मक अनुभव गंभीर नहीं है। यौन-क्रिया के साथ भी ऐसा ही है; जब यह क्रिया के रूप में होती है!

एक ही साधक : अगर मुझे गुस्सा आता है और मैं शांत रह सकता हूँ; अहंकार को दूर करना और कर्मों को साफ़ करना है या यदि मैं यौन-सम्बंध रखता हूँ और इसमें बहुत अधिक आनंद नहीं लेता या आसक्त नहीं होता हूँ; यह भी कर्मों को दूर करना है?

मेरा उत्तर : क्रिया बिना किसी योजना के अनायास होती है। वे केवल आपके कर्मों को साफ करने के लिए हैं। ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा यह सुनिश्चित करती है कि आपको आवश्यक समझ प्राप्त हो कि वे केवल क्रियाएँ हैं। यह सब आपकी ईमानदारी पर निर्भर करता है। इसका मतलब है कि कृपया स्वैच्छिक गतिविधियों में शामिल न हों और अपने कार्यों को सही ठहराने की कोशिश करें कि वे क्रियाएँ हैं। आप अपनी अंतरात्मा के सर्वश्रेष्ठ न्यायाधीश हो। लेकिन निश्चित रूप से एक मूकदर्शक के रूप में साक्षी की स्थिति में बने रहना संभव नहीं हो सकता है जब गुस्सा आना, अपमानित

होना, रोना, हँसना, यौन-सम्बन्धी कार्य जैसी क्रियाएँ घटित होती हैं। यह समझने योग्य है कि हर कोई इस प्रकार की भावनाओं के दौरान विराग का साधन करने में सक्षम नहीं होगा। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। इन ताज़ा संचित कर्मों को ध्यान के दौरान समाप्त करना अपेक्षाकृत आसान हैं। वे ध्यान के दौरान बस यादों के रूप में चमकते हैं और धीरे-धीरे खत्म हो जाते हैं। क्रिया और कर्म के बीच अंतर की एक बहुत पतली रेखा है। कभी-कभी जब पर्याप्त उदासीनता का साधन नहीं किया जाता तो क्रियाएँ कर्म बन जाती हैं।

इसी तरह से, ताज़ा किए गए कर्म भी आपके मानस पर अंकित नहीं होते, अगर वे उदासीनता के साथ किए जाते हैं। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि कोई व्यक्ति हत्या या बलात्कार या लूटपाट जैसे अपराध कर सकता है और उदासीनता अवधारणा के तहत शरण ले सकता है। यह समझना बहुत ज़रूरी है। इसलिए मैंने कहा कि आपको अपने दिल से ईमानदार होने की ज़रूरत है। आमतौर पर भगवान ऐसे व्यक्ति को अपराध करने की अनुमति नहीं देता है जो इस तरह की कार्यवाही कर रहा है। अधिकांश बार, इस प्रकार के कार्य एक साधक द्वारा परोपकार के कार्य के रूप में सांसारिक लाभ के लिए किए जाते हैं। मुझे आशा है कि आप समझ गए होंगे कि मैं क्या बताने की कोशिश कर रहा हूँ।

एक साधक : यह बहुत ही अजीब अवधारणा है!

मेरा उत्तर : क्रियाएँ पूर्व संचित कर्मों को दूरदर्शी और त्वरित तरीके से करने के लिए घटित होती हैं। इस प्रकार, कर्मों की सफाई सम्पन्न होती है। संचित कर्म या यौन-क्रियाओं से संबंधित इंद्रियजन्य विचार कोई अपवाद नहीं हैं। इसलिए, इसके बारे में कुछ भी अजीब नहीं है। किसी न किसी तरह से कुछ न कुछ होना चाहिए ताकि कर्मों की आवश्यक सफाई सम्पन्न हो सके। यह कैसे होता है, इसका सटीक अनुमान नहीं लगाया जा सकता है। इसलिए, मैं केवल आपको संभावनाओं के बारे में बताने की कोशिश कर रहा हूँ। लेकिन कृपया समझें कि भावनाओं के साथ किया गया कुछ भी, एक ताज़ा कर्म या भाग्य बनेगा।

ध्यान पर

एक साधक : आज सर्वशक्तिमान ईश्वर की कृपा से, मुझे आपसे शक्तिपात की दीक्षा मिली है। मैंने मंत्र का जाप किया और जब ध्यान में था, पूरे शरीर में और मेरे मूलाधार चक्र में थोड़ा कंपन महसूस किया। मूलाधार चक्र सक्रिय होना शुरू हो गया और उस क्षेत्र में गर्मी महसूस की। अच्छा आध्यात्मिक अनुभव था। बहुत सकारात्मक लग रहा था!

फिर वही साधक : मैंने मंत्र का 108 बार जाप किया। बहुत अच्छा लग रहा था! मूल चक्र या मूलाधार चक्र पर गर्मी की सनसनी! पूरे शरीर और आत्मा में कंपन हो रहा था! बहुत सुखदायक प्रभाव! हल्का महसूस कर रहा हूँ और उड़ने की इच्छा हो रही है!

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! लेकिन मंत्र का जाप केवल 108 बार ही नहीं करना है। उस तरह का साधन हमारे मार्ग में नहीं है। कृपया आप अपने साधन को जारी रखें और मंत्र का जाप जब तक कर सकते हो तब तक करते रहो। कृपया मंत्र को गिनने का कष्ट मत उठाओ।

एक साधक : मैं रोजाना ध्यान के लिए बैठ रहा हूँ। मेरा हर समय ध्यान करने का मन करता है। मैं हमेशा अपने भीतर चल रही ऊर्जा-गतिविधियों से अवगत हूँ। दर्द, रोंगटे खड़े होना, शरीर की हलचल, मांसपेशियों में मरोड़, तीसरी आँख में और सिर के ऊपर किसी चीज़ के घूमने का एहसास, रीढ़ के भीतर ऊर्जा की गति आदि। मैं हर चीज़ से खुश हूँ।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : क्या आप, गुरुजी पर ध्यान केंद्रित करने और मन्त्र भाग के बारे में व्याख्या कर सकते हैं? क्या सिर्फ गुरुजी को याद करना काफी है? क्या मंत्र को सिर्फ जाप करते रहना चाहिए या सुनने से भी मदद मिल सकती है?

मेरा उत्तर : हाँ, बिल्कुल। शक्तिपात गुरु ने आपको स्वतन्त्र इच्छा और मंत्र के माध्यम से शक्तिपात-दीक्षा दी है। इसका मतलब है कि मंत्र को शक्तिपात के साथ आवेशित किया और दिया गया है। इसलिए, गुरु और मंत्र का लगातार स्मरण करना सर्वज्ञ ब्रह्माण्डीय ऊर्जा या ईश्वर की दिव्यता का आह्वान करने के समान है। परिणामस्वरूप, कुण्डलिनी-ऊर्जा एक साधक के दिमाग को प्रभावित करना शुरू कर देती है। अन्यथा, यदि आप अपने मन को अपने गुरु या मंत्र या ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा पर केंद्रित नहीं करना चाहते होतो कर्मों को निष्प्रभावी करने की प्रक्रिया कैसे शुरू होगी? यह बात का निचोड़ है। मंत्र को सुनना भी, निश्चित रूप से मन को प्रभावित करेगा। यह दो कारणों से ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा का आह्वान करने के समान है। सबसे पहले मंत्र स्वयं पवित्र है या एक ध्वनि निकाय है जो ब्रह्माण्डीय ऊर्जा के अलावा और कुछ नहीं है। दूसरी बात यह है कि मंत्र का प्रयोग विशेष रूप से दूर बैठे एक साधक को शक्तिपात-दीक्षा देने के लिए एक उपकरण के रूप में किया जाता है। इसलिए, जब भी उस मंत्र को किसी भी तरीके से याद किया जाता हैतो यह मन को प्रभावित करेगा। किंतु, इसका प्रभाव बहुत अधिक शक्तिशाली होगा यदि जाप उस तरीके से किया जाता है जैसे मैंने कल समझाया था।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! आज का ध्यान बहुत गहरे स्तर पर था। मुझे अपनी आँखें खोलने के लिए अतिरिक्त प्रयास करना पड़ा।

मेरा उत्तर : यह एक क्रिया है। ध्यान ही क्रिया के रूप में प्रकट हुआ है। आमतौर पर यह पिछले जन्मों के ध्यान साधनों से सम्बंधित पूर्व कर्मों को मिटाने के लिए होता है। पूर्व में किए गए ध्यान साधन के परिणामस्वरूप इंद्रियजन्य विचार अवचेतन मन में अंकित हो जाते हैं। उन्हें भी साफ करने

की ज़रूरत है। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : गुरुजी! क्या आप बिना चूके रोज ध्यान करते हो? इस अवस्था में आप कितने समय को अपने लिए पर्याप्त मानते हो? क्या आप अभी भी क्रियाओं का अनुभव करते हो? आप ध्यान करते समय अपने ध्यान को किस चीज़ पर केंद्रित करते हो? क्या यह हमेशा एक जैसा रहता है?

मेरा उत्तर : शक्तिपात-दीक्षा कार्यक्रम या कुछ अन्य व्यस्त कार्यक्रम के कारण मैं प्रतिदिन ध्यान नहीं करता। लेकिन जब भी मैं ध्यान या साधन करता हूँ तो स्थिति के आधार पर इसकी अवधि एक घंटे से तीन घंटे तक रहती है। हाँ, मैं अभी भी क्रियाओं का अनुभव करता हूँ। मैं अपना ध्यान ज़्यादातर आप सभी पर केंद्रित करता हूँ जिन्होंने मुझसे शक्तिपात-दीक्षा ली है। अन्यथा, मैं अपने गुरुजी की तस्वीर पर ध्यान केंद्रित करता हूँ। कुछ समय के बाद, मैं विशेष रूप से क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं के अलावा किसी भी चीज़ पर ध्यान केंद्रित नहीं करता।

एक साधक : गुरुजी! जब हम ध्यान करते हैं तो हमें अपने दिमाग को कहाँ केंद्रित करना चाहिए? क्या यह तीसरी आँख या किसी अन्य चक्र पर होना चाहिए?

मेरा उत्तर : सबसे पहले, हम अपने मार्ग में बिल्कुल शास्त्रीय तरीके से ध्यान नहीं करते हैं। हम केवल ध्यान-मुद्रा में बैठते हैं। इसलिए हम कभी-कभी "ध्यान" शब्द का उपयोग करते हैं। अन्यथा इसे साधन या "संघर्ष के साथ अभ्यास" माना जाता है। इसलिए, हम किसी चक्र या अन्य किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित नहीं करते। आपको शुरू में केवल अपने गुरु और मंत्र पर ध्यान केंद्रित करना है। फिर भी, केवल क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करें, जब वे अनुभव की जा रही हों। लेकिन इसे केवल मूकदर्शक के रूप में करें। कृपया क्रियाओं का अनुभव करते समय उनमें बहुत अधिक आसक्त न हों।

एक साधक : गुरुजी! ध्यान या साधन करना, आपकी तस्वीर पर ध्यान

केंद्रित करना और मंत्र का जाप करना; तीनों एक साथ सबसे प्रभावशाली होंगे। अगर हम सिर्फ मानसिक रूप से मंत्र जपते हैं और आपकी तस्वीर पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो इसका कितना प्रभाव पड़ेगा? बस अंतर समझने के लिए।

मेरा उत्तर : हमारे मार्ग में "ध्यान" जैसा कुछ नहीं किया जाता है। "ध्यान" शब्द का प्रयोग कभी-कभी किया जाता है। अन्यथा इसे "साधन" या "संघर्ष के साथ अभ्यास" के रूप में जाना जाता है। इसलिए, जो करने की आवश्यकता है वह केवल अपने गुरु और मंत्र पर मन को केंद्रित करना। बस! लौकिक ऊर्जा, गुरु और मंत्र सभी एक ही बात है। यहाँ मंत्र ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा के वाहक के रूप में कार्य कर रहा है। इसलिए, तीनों रूपों पर एक साथ ध्यान केंद्रित करने से इसका अधिकतम प्रभाव पड़ेगा। इसमें भौतिक मापदंडों जैसे प्रतिशत आदि के अनुसार अंतर नहीं किया जा सकता है। यह स्पष्ट रूप से संभव नहीं है क्योंकि ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा बहुत सूक्ष्म है।

एक साधक : जैसे ही मैंने आज मंत्र के जाप के साथ साधन की शुरुआत की, मेरा सिर कुछ क्षणों के लिए घड़ी की सुई की तरह घूमना शुरू हो गया जिसे मैं अच्छी तरह से महसूस कर सकता हूँ। फिर सब कुछ सामान्य था। जब मैंने अपना साधन पूरा किया तो मुझे महसूस हुआ कि मुझे पसीना आ रहा है। किंतु, मैं जप पर और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ था।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! वे केवल क्रियाएँ हैं। यदि आप मंत्र के जाप पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं हो तो, कृपया चिंता मत करो क्योंकि मंत्र आपको केवल क्रियाओं की शुरुआत के लिए दिया गया था। क्रियाएँ शुरू होने के बाद मंत्र का जाप किसी भी स्थिति में बंद हो जाएगा। लेकिन यह स्वाभाविक रूप से अपने आप बंद हो जाना चाहिए। फिर आपको इसे याद और दोबारा जाप शुरू नहीं करना है। बस एक मूकदर्शक के रूप में रहो और क्रियाओं का निरीक्षण करो। मैं आपकी प्रगति देखकर खुश हूँ। आपकी अनिवार्य तीन दिन की प्रक्रिया अब समाप्त हो गई है। अब से आप अपनी सुविधा के अनुसार साधन कर सकते हो।

एक साधक : मेरी शक्तिपात-दीक्षा के बाद साधन के दो दिनों का मेरा अनुभव; एक तरफ बहुत सारे विचार! दूसरी तरफ मंत्र का जप और आपकी तस्वीर! इसके साथ ही! मैंने आपको यह कहते हुए सुना "समर्पण!" मैंने

साधन के दौरान बहुत समय लिया। जप करने की ताल और साँस लेने की लय के बीच संघर्ष था। अंत में यह व्यवस्थित हो गया। दोनों तब अपनी सामान्य स्थिति पर आ गए। ध्यान के दौरान महसूस हुआ कि मुझे मेरे स्कूल में वापस ले जाया गया। जाप करने वाले सभी छात्रों ने मुझे प्रभावित कर दिया। मैं इसे आकाश में देख रहा था। आप मेरे साथ थे। मैं अपने आपको एक स्कूल के बच्चे के रूप में बहुत स्पष्ट रूप से देख सकता था; हंसते हुए, ताली बजाते हुए और आपने कहा "वह तुम हो।" कहीं न कहीं मैंने बहुत से लोगों को देखा जिनका मैंने मज़ाक उड़ाया था या बुरा सोचा था, मैंने उनसे क्षमा माँगी। विचार और विचार! अंतिम कुछ मिनटों में सब कुछ शांति से कर रहा था और फिर एक मुस्कान के साथ आँखें खुली। शुरू में, मैं शरीर में क्रियाओं को अनुभव करने की उम्मीद कर रहा था। तभी आप मुझे समर्पण करने के लिए कह रहे थे।

एक साधक : गुरुजी! मेरा एक सामान्य सवाल है। ध्यान की तीव्रता ऊपर और नीचे क्यों होती है? कभी-कभी, यह शानदार और कुछ अन्य समय में, यह एक सुस्त साधन बन जाता है। क्या प्रगति निरंतर, अधिक नियमितता के साथ नई ऊँचाइयों तक नहीं पहुंचती है?

मेरा उत्तर : शक्तिपात के बाद अवचेतन मन काफी हद तक हिल जाता है। परिणामस्वरूप, सभी संचित इंद्रियजन्य विचार एक बार में बाहर निकलने की कोशिश करते हैं, प्रत्येक एक दूसरे से आगे निकलने की कोशिश करता है। यह एक पहाड़ी रास्ते पर चढ़ने वाले खच्चरों के समूह के समान है। प्रत्येक खच्चर संकीर्ण पहाड़ी रास्ते पर एक दूसरे से आगे निकलने की कोशिश करता है। परिणामस्वरूप क्रिया के अनुभव उन खच्चरों के समान होंगे। कृपया समझें कि एक व्यक्ति बाहरी दुनिया में जो कुछ भी अनुभव करता है वह केवल उसके आंतरिक कर्मों का प्रतिबिंब है जो शक्तिपात के बाद बाहर निकलने की कोशिश कर रहे हैं। इसके अलावा, कभी-कभी एक व्यक्ति ध्यान के गहन सत्र का अनुभव करता है। यह वास्तव में एक क्रिया है। पूर्व जन्मों में किए गए ध्यान-साधन भी अहंकार से ग्रसित होकर कर्म बन जाते हैं। यहाँ तक कि ऐसे संचित कर्मों के चिह्नों को भी मन से साफ करने की आवश्यकता है। आमतौर पर, ध्यान के गहन सत्र उसी के कारण होते हैं। एक ही चीज़ दूसरे तरीके से भी हो सकती है। पूर्व कर्मों के कारण

एक साधक के लिए ध्यान के दौरान या सामान्य दैनिक जीवन के दौरान भी बाधाएँ उत्पन्न हो सकती हैं। उन्हें बेअसर करने का एकमात्र तरीका शांति से अनुभव करना है।

एक साधक : गुरुजी! क्या आपने कहा था कि एक बार जब क्रियाएँ शुरू हो जाएँ तो हमें उन पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। जब वे होती हैं, तब भी हम गुरु के चित्र पर ही ध्यान केंद्रित करना जारी रखें? अब मैं वास्तव में मेरे शरीर के अन्दर चक्रों को ऊपर और नीचे की ओर घूमते हुए महसूस कर रहा हूँ। फिर भी मैंने कल रात केवल 40 मिनट ही साधन किया और उसके बाद साधन को रोकना पड़ा।

मेरा उत्तर : एक बार जब क्रियाएँ शुरू हो जाती हैं तो पहले मंत्र का जाप अपने आप रुक जाता है। इसका मतलब है कि आपके द्वारा मंत्र के जाप को रोकने की कोशिश किए बिना, यह अचानक आपको बिना पता चले रुक जाता है। आपको बाद में महसूस हो सकता है कि आपने मंत्र का जाप करना बंद कर दिया है। केवल हो रही क्रिया पर ध्यान केंद्रित करो। लेकिन कृपया याद रखो कि मंत्र का रूकना आपको बिना पता चले प्राकृतिक तरीके से होना चाहिए। मैं साधन में आपकी प्रगति को देखकर खुश हूँ।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! यदि हो सकता है तो हम चाहेंगे कि आप हर रविवार को सुबह 10:00 बजे नियमित रूप से इस तरह के सामूहिक ध्यान का आयोजन करें। एक साथ ध्यान करना बहुत अच्छा लगता है!

मेरा उत्तर : ज़रूर! हाँ, गुरु के साथ सामूहिक ध्यान बहुत प्रभावी है। आमतौर पर यह भारत में प्रत्येक आश्रम में किया जाता है। यही कारण है कि मैंने इसके लिए योजना बनाई है। हमारे गुरुजी परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थ जी को भी आज के सत्र के बारे में सूचित किया गया है। इसलिए वे भी आज के ध्यान-सत्र के बारे में जानते थे। मैंने आज के सत्र के लिए भी परम पावन का आशीर्वाद लिया है। मैं इसका यथासंभव आयोजन करता रहूँगा। आपमें से जो आज साधन में शामिल नहीं हो सके उनको भी आशीर्वाद दिया गया है।

कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण पर

एक साधक : यह वास्तव में एक मूर्खतापूर्ण प्रश्न की तरह लग सकता है लेकिन तीसरी आँख या आज्ञा चक्र के सम्बंध में कुण्डलिनी-ऊर्जा क्या है? मुझे लगा कि कुण्डलिनी-ऊर्जा जड़ या मूलाधार चक्र से थी।

एकअन्य साधक : कुण्डलिनी-ऊर्जा मूलाधार चक्र में रहती है। यह मूलाधार चक्र से उठती है और एक के बाद दूसरे चक्रों को भेदते हुए इंद्रियजन्य विचारों को साफ करते हुए और बाद में, यह आज्ञा चक्र तक पहुँचती है।

मेरा उत्तर : हाँ, बिल्कुल! कुण्डलिनी-ऊर्जा केवल मूलाधार चक्र में स्थित है। तीसरी आँख को आज्ञा चक्र में स्थित भी बताया जाता है। इसलिए उन दोनों को एक ही समझा जा सकता है! बस शब्दावली में अंतर! मगर, कृपया कुण्डलिनी-ऊर्जा जागरण के विषय को तीसरी आँख खोलने या सक्रियण के साथ न मिलाएँ। सबसे पहले, इस विषय में मेरे अल्प-ज्ञान के अनुसार "तीसरी आँख" शब्द का उपयोग योग-ग्रंथों में नहीं किया गया है। दूसरी बात, मैं यह मानता हूँ कि इस शब्द का आविष्कार तिब्बती तांत्रिक-ग्रंथों या अन्य संस्कृतियों में हुआ है। लोग तीसरी आँख या आज्ञा चक्र को सक्रिय करने के लिए तांत्रिक शल्य-चिकित्सा सहित सभी प्रकार की

तान्त्रिक-विधियों का उपयोग करने का प्रयास करते हैं। यह मूल रूप से अलौकिक शक्तियों को प्राप्त करने का आकर्षण है। मुझे यकीन नहीं है कि यह कितना प्रामाणिक है। लेकिन निश्चित रूप से, इसे इस तरह के तरीकों से सक्रिय करने पर विनाशकारी परिणाम होंगे। शुरू में, अलौकिक शक्तियों को प्राप्त करने की कोशिश करने का मतलब साधक का आध्यात्मिक रूप से गिरकर बर्बाद होना है। आध्यात्मिक विकास तत्काल रुक जायेगा। सभी योग-ग्रंथ इस बात पर एक ही स्वर से सहमत हैं। दूसरी बात यह है कि उन्हें इस तरह के तांत्रिक-तरीकों से प्राप्त करने की कोशिश निश्चित रूप से खतरनाक है। हमारे मार्ग में, कुण्डलिनी-ऊर्जा सीधे गुरु की इच्छा से जाग्रत होती है। सभी चक्र व्यापक रूप से सक्रिय हो जाते हैं। हालांकि, हमारे कुछ साधक मूलाधार चक्र पर क्रियाओं का अनुभव किए बिना आज्ञा चक्र या तीसरे नेत्र स्तर पर क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं का अनुभव करते हैं। इसी प्रकार, कुछ अन्य साधक मूलाधार चक्र पर अनुभव किए बिना अन्य चक्रों में प्रतिक्रियाओं का अनुभव कर रहे हैं। ऐसा कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत होने के बाद होता है। यह आरोही क्रम का पालन कर या नहीं भी कर सकती है। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा आपके कर्मों की सफाई कैसे करना चाहती है। हमारे मार्ग में ध्यान देने वाली एक और बात यह है कि साधकों की कुण्डलिनी-शक्ति अपने पिछले जन्मों में पहले से ही जाग्रत होगी। उनके अन्य चक्र पहले से ही सक्रिय रहे होंगे। इसीलिए कृपया इसकी तुलना प्राचीन योग-ग्रंथों में लिखी गई बातों से न करें। योग-ग्रंथों में, कुण्डलिनी जागरण की पूरी अवधारणा को व्यापक रूप से सम्बोधित किया जाता है जैसे कि पूरी प्रक्रिया एक जीवन-काल में होती है। लेकिन आप सभी जानते हैं कि व्यावहारिक रूप से ऐसा नहीं होता है। पूरी प्रक्रिया से गुजरने में कई जन्म लगते हैं। इसलिए, आप वर्तमान में इस विशेष जीवनकाल में, अपने सम्पूर्ण ज्ञान को वर्तमान योग-साधन में नहीं लगा सकते हैं। मुझे उम्मीद है कि यह विषय अब स्पष्ट है क्योंकि अक्सर मैं साधकों से यही सवाल बार-बार सुन रहा हूँ। अंत में, मैं यह कहकर सारांश निकालना चाहूँगा कि जो ग्रंथों में लिखा गया है, वह एक साधक के कई जीवन-कालों में फैले हुए समग्र आध्यात्मिक विकास के लिए है। आप इस जीवन में अब जो साधन कर रहे हो, उसकी तुलना उन सभी से नहीं की जा

सकती है, जो आपको इंटरनेट या YouTube पर मिलते हैं।

एक साधक : ठीक है। क्या कुण्डलिनी-ऊर्जा का जागरण किसी विशेष क्रम का पालन नहीं करेगा लेकिन अंततः स्वाभाविक रूप से तीसरी आँख खोल देगा? क्या यही है कुण्डलिनी-शक्ति का तीसरी आँख के साथ सह-सम्बन्ध - अन्य सभी चक्रों के समान, इसलिए कुछ भी अलग नहीं? मैंने भी कुछ प्रकार के ऊर्जा वाले जीवों को देखना शुरू कर दिया है। क्या यह संभवतः मेरे आज्ञा चक्र के सक्रियण से जुड़ा हो सकता है?

मेरा उत्तर : जी हाँ! कुण्डलिनी-ऊर्जास्वाभाविक रूप से आज्ञा चक्र को खोलेगी। इसमें कोई विशेष प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है। हालांकि, यह थोड़ा असहज है। यह कभी-कभी दर्दनाक भी होता है जैसे कि आपके माथे को एक ब्लेड या कांच के टुकड़े से काटा जा रहा हो जैसा कि मेरे गुरुजी ने मुझे बताया था। और हाँ! यह ही है कुण्डलिनी-ऊर्जाका आज्ञा चक्र के साथ सह-सम्बन्ध। इसका यही सम्बन्ध अन्य सभी चक्रों के साथ भी है। किंतु, प्रत्येक चक्र के, साधक के मानस से जुड़े अलग-अलग कार्य होते हैं। आज्ञा चक्र केवल उच्च चक्रों में से एक होता है। इसके बारे में बस इतना ही। आपको दिखाई देने वाले कुछ ऊर्जा वाले जीवों के बारे में मुझे कोई अंदाज़ा नहीं है कि इसका सम्बन्ध आज्ञा चक्र से है या नहीं! अलौकिक शक्तियों का प्रकट होना एक अलग कहानी है। जैसे ही साधक विचारहीनता की स्थिति में प्रवेश करना शुरू करता है, वे प्रकट होती हैं।

वही साधक : ठीक है! मुझे यह समझ में नहीं आता है! यदि यह जुड़ा हुआ था तो मुझे यकीन नहीं था। तो क्या अलौकिक शक्तियों के लिए आवश्यक रूप से एक खुले हुए आज्ञा चक्र की जरूरत नहीं है? मुझे नहीं लगता कि मैंने विचारहीनता की स्थिति (समाधि) में प्रवेश किया है। लेकिन जब भी मैं इन चीजों को देखता हूँ तो एक प्रकाश को देखता हूँ और कभी-कभी बिना इन चीजों को देखकर भी प्रकाश नज़र आता है। एकमात्र चक्र जहाँ मैंने भेदन अनुभव किया है वह स्वाधिष्ठान चक्र है। ऐसा तब था जब कुण्डलिनी-ऊर्जाबहुत शक्तिशाली रूप में मेरे स्वाधिष्ठान चक्र से विपरीत दिशा में, मेरी टाँग से गुजरती हुई नीचे चली गई। मैंने आपसे मिलने से ठीक पहले, कुछ प्रकार की ऊर्जा वाले जीवों को देखना शुरू कर दिया। क्या यह कुछ

हृद तक मेरी तीसरी आँख का खुलना हो सकता है? यह अकल्पित था लेकिन मुझे डर नहीं था।

मेरा उत्तर : यह इस प्रकार है। जब कुण्डलिनी-ऊर्जाजाग्रत होती है तो सभी चक्र सक्रिय हो जाते हैं। तत्पश्चात् जैसे-जैसे कर्म साफ होते जाते हैं, मन विचारहीनता के विभिन्न चरणों में प्रवेश करने लगता है। फिर कुछ चरणों में, अलौकिक शक्तियाँ भी प्रकट होती हैं। यह सामान्य क्रम है। किंतु, यदि किसी साधक का ध्यान केवल अलौकिक शक्तियाँ प्राप्त करने के लिए किसी विशेष चक्र को सक्रिय करने में है तो यह एक अलग कहानी है। इसलिए, आप अलौकिक शक्तियों के प्रकट होने को आज्ञा चक्र या तीसरी आँख के सक्रियण से नहीं जोड़ सकते। मेरा मानना है कि तीसरी आँख से जुड़ी शक्तियाँ प्रकृति में सीमित हैं। सभी प्रकार की शक्तियाँ जिन्हें मोटे तौर पर आठ श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है, केवल आज्ञा चक्र से नहीं जुड़ी हैं। मुझे उम्मीद है कि अब यह विषय स्पष्ट है।

वही साधक : ठीक है, धन्यवाद। मैं अभी भी अनिश्चित हूँ कि मैं इन चीजों को कैसे देख रहा हूँ जो कोई और नहीं देख रहा है और मैंने उन्हें बस दीक्षा से पहले देखना शुरू किया। लेकिन मुझे लगता है कि मैं पिछले तीन वर्षों से क्रियाओं का अनुभव कर रहा हूँ, इसलिए शायद यह एक और चक्र के स्पष्ट होने से पहले का मामला है। मैं इन चीजों को देखने की कोशिश नहीं कर रहा था; वे बस दिखाई दी।

एक और साधक : आप इन चीजों को कैसे या क्यों देख रहे हो, इसके बारे में चिंता मत करो। ब्रह्माण्ड आपको अधिक से अधिक चीजें दिखाता रहेगा। बस बिना किसी प्रतिरोध के खुले रहो।

मेरा उत्तर : ठीक है, इसके बारे में कोई समस्या नहीं है। उन्हें दिखाई देने दो! कृपया इस तरह की चीजों पर अपना ध्यान ज्यादा केंद्रित मत करो। जब भी आपको इस तरह के अनुभव हों तो बस मूकदर्शक बने रहो। कृपया अपना साधन जारी रखो।

वही पिछला साधक : हाँ! मेरी प्रवृत्ति आजकल प्रकाश को देखने और उनको बाहर आने देने की नहीं है क्योंकि मैं अनिश्चित हूँ कि मैं उनके साथ संवाद कर सकता हूँ या नहीं। एक आकर मेरे तंबाकू के पाउच के ऊपर घूम

रही थी जिसके ऊपर लिखा हुआ था "धूम्रपान छोड़ने के लिए मदद लीजिए"। इसलिए मैं इसे अनदेखा नहीं कर सका। मैंने इस साल अगस्त में इसे छोड़ दिया।

मेरा उत्तर : अच्छा है जी!

एक साधक : क्या किन्हीं कारणों से, शक्तिपात द्वारा जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा कभी अपनी सुप्तावस्था में वापस जाएगी?

मेरा उत्तर : एक बार जाग्रत हो गई तो यह हमेशा उसी अवस्था में रहेगी। लेकिन यह सुप्तावस्था में केवल तब जाएगी यदि आप नियमित रूप से साधन नहीं करते। लेकिन ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा की चिंगारी आपके अगले जन्म में भी जाग्रतावस्था में बनी रहेगी।

एक साधक : क्या आप मुझे बता सकते हैं कि रीढ़ पर सात मुख्य चक्रों के अलावा अन्य कौन-से चक्र मौजूद हैं? मैंने एक पुस्तक में इन चक्रों को दर्शाता हुआ एक चित्र देखा। मैंने कुछ ही हफ्ते पहले, ऐसे एक चक्र को घूमते हुए महसूस किया। मैंने इससे पहले ऐसा महसूस नहीं किया था। यह कमर पर रीढ़ के निचले हिस्से के पास वाला हिस्सा था। यह एक मजबूत शक्ति के साथ घूम रही था और बहुत स्पष्ट था। मेरा दूसरा सवाल, क्या आपने कहा था कि सपने में कर्मों को नष्ट या संचित नहीं किया जा सकता है? मुझे कुछ बेतरतीब भय के साथ कुछ सपने आएँ हैं। बहुत तीव्र नहीं हैं लेकिन सिर्फ अजीब लगते हैं।

मेरा उत्तर : मुख्य सात चक्रों के अलावा कुछ मध्यवर्ती चक्र भी हैं। मुझे उनके बारे में कोई जानकारी नहीं है। बस उनके बारे में बहुत पहले कहीं पढ़ा था। मुझे अब याद नहीं है। मैं आप से गुज़ारिश करता हूँ कि आप इंटरनेट पर खोज करो। आपको उनके बारे में जानकारी मिलेगी। बस याद रखो कि वे मध्यवर्ती चक्र हैं न कि मुख्य चक्र। आप केवल संचित कर्मों के कारण ऐसे सपने देख रहे हो। हालाँकि, कर्म इसलिए साफ नहीं होते हैं क्योंकि आप उनको स्वप्न की स्थिति में अनुभव कर रहे हो। इसी प्रकार, यदि आपने अपनी स्वप्नावस्था में, कुछ अच्छा या बुरा किया है तो वे कार्य कर्म नहीं बनेंगे। किन्तु, यदि आप जाग्रतावस्था के दौरान उस सपने को याद करते हैं और उस पर विचार करते रहते हैं तो आपके सपने पर आपके

विचार कर्म बन जाएँगे। वह चक्र जहाँ आपको दर्द और घूमने की सनसनी भी महसूस होती है, केवल मूलाधार चक्र है। चक्रों के पास सनसनी शरीर के सामने और साथ ही पीछे, दोनों भागों में महसूस की जाती हैं। अन्यथा, कोई अलग-अलग चक्र नहीं हैं। शक्तिपात-दीक्षा के बाद सपने उत्तेजित हो उठते हैं। हर तरह के अजीब सपने आते हैं। कुछ सुखद हो सकते हैं और कुछ असुखद या घृणित भी हो सकते हैं क्योंकि जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा अवचेतन मन का मंथन हो चुका होगा! परिणामस्वरूप, संचित कर्म तेज़ी से बाहर निकलते हैं। लेकिन जो कर्म स्वप्नावस्था के दौरान बाहर निकल कर आते हैं, उनका कोई उपयोग नहीं होता क्योंकि वे नष्ट नहीं होते हैं। लेकिन अवचेतन मन से बाहर निकल कर आने की प्रक्रिया ज़रूर होती है!

एक साधक : सद्गुरु जी! सुषुम्ना नाड़ी के काम करने के लक्षणों को स्पष्ट करें।

मेरा उत्तर : सभी क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ जो कुछ अन्य साधकों द्वारा बताई जा रही हैं, केवल सुषुम्ना नाड़ी के काम करने के कारण हैं। अन्यथा, वे प्रतिक्रियाएँ नहीं हुई होती क्योंकि सुषुम्ना नाड़ी पूरे मानव-शरीर के साथ ऊर्जा या नाड़ियों के सूक्ष्म चैनलों के एक नेटवर्क के माध्यम से जुड़ी हुई है। परिणामस्वरूप, सुषुम्ना नाड़ी सक्रिय हो जाती है और इसका प्रभाव शरीर में कहीं भी महसूस किया जाएगा। किंतु, कृपया ध्यान दें कि कुण्डलिनी-ऊर्जा एक सचेतन वस्तु है! इसलिए, इसका प्रभाव केवल स्थूल भौतिक शरीर पर ही नहीं बल्कि मानव- बुद्धि, मन, श्वास, बाह्य दैनिक जीवन आदि के स्तर पर भी महसूस किया जाता है। मुझे आशा है कि अब आपको उत्तर मिल गया होगा। अन्यथा इसकी सक्रियता प्रायः मोटे तौर पर चार तरीकों से अनुभव की जाती है; या तो कई चींटियों को पीठ पर चढ़ते हुए अनुभव करना या जैसे एक मेंढक को पीठ पर उछलते हुए अनुभव करना या जैसे एक सांप पीठ पर गति कर रहा हो मानो वह शरीर द्वारा संचालित जमीन पर चल रहा हो या अंततः एक पक्षी का आसमान में उड़ान भरने जैसा अनुभव होना। इस अंतिम हलचल का पता लगाना थोड़ा मुश्किल है किंतु, इसे बहुत विशिष्ट रूप से महसूस किया जाता है। इसके अलावा, जब कुण्डलिनी-ऊर्जा प्रारम्भ में सुषुम्ना नाड़ी के अंदर सक्रिय होती

हैतो यह मूलाधार चक्र से दूसरे चक्र तक जाती है जो जननांग की जड़ के पास स्थित है। परिणामस्वरूप, चरम यौन-सुख का भी अनुभव होता है। इसके अलावा, कभी-कभी यह विशिष्ट रूप से महसूस की जाती है मानो एक बहुत पतला धागा रीढ़ के केंद्र के साथ ऊपर चढ़ रहा हो।

वही साधक : मैं आपसे विशेष रूप से सुषुम्ना नाडी के काम करने और शरीर पर इसके प्रभावों के बारे में पूछना चाहता हूँ।

मेरा उत्तर : सभी क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ जो कुछ साधकों द्वारा बताई जा रही हैं, केवल सुषुम्ना नाडी के काम करने के कारण हैं; अन्यथा वे प्रतिक्रियाएँ प्रकट नहीं होती हैं।

एक ही साधक : आपका बहुत-बहुत धन्यवाद सदगुरु जी! मुझे वह सब याद हैलेकिन मैं साँस में बदलावों के सम्बंध में कुछ जानना चाहता था। मैं लगभग पूरे दिन और रात में अत्यंत सहज संतुलित श्वास का अनुभव कर रहा हूँ और ध्यान तीसरी आँख पर (अंदर की ओर) केंद्रित है। मैं इस श्वास का आनंद लेता हूँ और मूलाधार चक्र भी सक्रिय है।

मेरा उत्तर : यदि आप इसे श्वास के सम्बंध में पूछ रहे होते यह इस प्रकार है; प्राण जो श्वास का कारण बनती है, उसे "अपान" की ओर दबाया जाता है जो शरीर के निचले क्षेत्र में काम करती है और उन दोनों को मिलाया जाता है। इसके साथ ही दोनों को योनि-मुद्रा की सहायता से शरीर के सभी छिद्रों को बंद करके आंतरिक रूप से गिरफ्त में लिया जाता है। यहाँ मैं आपका ध्यान एक विषय की ओर आकर्षित करना चाहता हूँ कि यदि "प्राण" और "अपान" दोनों जो हमेशा एक-दूसरे को विपरीत दिशाओं में खींचते हैं, एक ही दिशा में एक साथ यात्रा करते हैं और शरीर छोड़ते हैंतो प्राणायाम की शिक्षाओं के अनुसार मृत्यु होती है। हालाँकि, यहाँ दोनों को आंतरिक रूप से योनि-मुद्रा के द्वारा गिरफ्त में लिया गया है। परिणामस्वरूप, शरीर में किसी भी प्रकार के निकास-मार्ग की कमी के कारण, प्राण वायु का मिश्रण सुषुम्ना नाडी पर चढ़ने लगता है। इसलिए, यह श्वास और सुषुम्ना नाडी में परिवर्तन के बीच का सम्बंध है। नियंत्रित तरीके से श्वास चलना आदि इस सब के लिए एक प्रस्तावना के रूप में तैयारी के रूप में हो सकता है। किंतु, शक्तिपात-साधकों के मामले में यह

सब जटिल प्रक्रिया स्वाभाविक रूप से गुरु की कृपा से प्राप्त होती है। जैसे-जैसे कोई साधक योग के मार्ग पर आगे बढ़ता है, वैसे-वैसे उसके कर्मों की सफाई होती जाती है और अष्टांग-योग या राजयोग का स्वाभाविक रूप से प्रभावी होना माना जाता है। चूंकि प्राणायाम, अष्टांग-योग का एक हिस्सा होता है, यह भी प्राकृतिक तरीके से होता है। इसका मतलब है कि आपके द्वारा अनुभव किया जाने वाला श्वास में विनियमन इस घटना का अग्रगामी हो सकता है। बाद में, श्वास के सम्बंध में अधिक से अधिक क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं। इसलिए, यह एक अच्छी बात है जो केवल आपके लिए हो रही है। उम्मीद है कि आपके साथ भी ऐसा हो सकता है।

एक साधक : यह कहा जाता है कि एक गुरु के पास जाग्रत शक्ति पर पूर्ण नियंत्रण होता है ताकि वह इसके प्रवाह की गति को नियंत्रित कर सके और इसे अनुशासन में रख सके। क्या यह सही है?

मेरा उत्तर : हाँ, एक गुरु कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के बाद इसके प्रवाह की गति को नियंत्रित कर सकता है। यह नियंत्रण-शक्ति प्रत्येक गुरु में अन्तर्निहित होती है जिसे शक्तिपात-दीक्षा देने का अधिकार दिया गया है क्योंकि शक्तिपात की तकनीक को किसी भी गुरु द्वारा नहीं बनाया गया है। इसे केवल शक्तिपात-गुरुओं के वंश से आगे बढ़ाया गया है। हमारा वंश सौ सालों से अधिक पुराना है। शक्तिपात-तकनीक एक लम्बे समय से परीक्षण की गई तकनीक है। हमारे पास, शक्तिपात द्वारा जाग्रत की गई कुण्डलिनी-ऊर्जा के प्रतिकूल प्रभाव की किसी भी घटना के बारे में कुछ भी रिकॉर्ड नहीं है। प्रकट होने वाली क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं का प्रकार आपके कर्मों पर निर्भर करता है। यह पूर्णतः पहले से संचित कर्मों पर आधारित है। क्रियाओं का नियन्त्रण साधक द्वारा केवल तब किया जा सकता है जब वह उन्हें प्रकट होने की प्रक्रिया में रोकना चाहता है। लेकिन एक साधक का उनकी गति पर कोई नियंत्रण नहीं है। गति, कर्मों के प्रकार या संचित इंद्रियजन्य विचारों पर निर्भर हो सकती है। लेकिन कुण्डलिनी-ऊर्जा के प्रवाह की गति साधक के नियंत्रण में नहीं है। मुझे आशा है कि आपको इन दोनों के बीच का अंतर समझ में आया होगा। आगे, आपके प्रश्न के बारे में, “क्या यह कभी बुझ जाएगी या शरीर छोड़ देगी।” नहीं! कुण्डलिनी-ऊर्जा एक बार जाग्रत

होने के बाद यह हमेशा के लिए जाग्रत रहती है। यह अक्षय है। यहाँ तक कि अगर ऊर्जा शरीर से बाहर भी जाती है तो कृपया यह मत सोचो कि यह किसी स्तर पर समाप्त हो जाएगी। यह अक्षय है। इसके अलावा एक शास्त्रीय अर्थ में, यह शरीर से बाहर नहीं निकलती है। यह शरीर को छोड़कर बाहरी दुनिया में जाने जैसा अनुभव करवाती है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह शरीर से निकल रही है क्योंकि आपके शरीर के बाहर और अंदर की ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा एक ही है; एक इकाई! इसे विभाजित नहीं किया जा सकता।

एक साधक : क्या हमारी कुण्डलिनी-ऊर्जा आपके द्वारा शक्तिपात-दीक्षा दे कर जाग्रत की गई है? क्या यह नहीं है?

मेरा उत्तर : जी हाँ! आप में से जिन लोगों में यह पहले से ही जाग्रतावस्था में है, यह एक सुरक्षित स्तर पर स्थिर हो जाती है।

एक साधक : मुझे इंटरनेट पर कई वेबसाइट्स मिलती हैं जो कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के विषय पर बहुत सारी जानकारी देती हैं। क्या इसे पढ़ना उपयोगी है?

मेरा उत्तर : इस विषय में इंटरनेट और यूट्यूब पर भी भारी मात्रा में साहित्य उपलब्ध है। यदि आप पढ़ने के लिए उत्सुक होतो यह आपकी इच्छा है। किन्तु, कृपया उस साहित्य पर मोहित मत होना। अधिकतर यह किताबी ज्ञान है। बहुत से लोग जिन्होंने साहित्य लिखा है, वे साधक भी नहीं हैं। इसलिए मैंने कहा कि यह ज्यादातर शैक्षणिक ज्ञान है। मैंने आपके द्वारा भेजे गए लिंक और सामग्री पर एक नज़र मारी। पहली नज़र में ही, मैंने कुछ तकनीकी त्रुटियों को देखा है। इसलिए, कृपया उस तरह के साहित्य से दूर रहो। इसके बजाय, हमेशा अपने गुरु पर भरोसा रखो। इस तरह, यह बहुत अधिक व्यावहारिक होगा। इसके अलावा, योग-ग्रंथ विषय की व्यावहारिक दृष्टिकोण की बजाय शैक्षणिक दृष्टिकोण से व्याख्या करते हैं। उदाहरण के लिए, आप सभी उन क्रियाओं से परिचित हैं जो हमारे साधक अनुभव कर रहे हैं। इनमें से कुछ अनुभव किसी योग-ग्रंथ में नहीं मिलते हैं। इसलिए, कृपया ऐसे साहित्य से दूर रहिए। सब कुछ तकनीकी

रूप से सुसंगत भी नहीं है। हो सकता है कि यह सब एक प्रभावशाली तरीके से लिखा गया हो। परिणामस्वरूप, साहित्य से प्रभावित होने और अंत में भी हतोत्साहित होने की संभावना है। इसलिए, आप सभी को मेरी सलाह है; कृपया शैक्षणिक ज्ञान की बजाय अपने साधन और प्रत्यक्ष अनुभवों पर भरोसा करो।

एक साधक : गुरुदेव प्रणाम! उपर्युक्त प्रश्नोत्तर लिंक में सिद्ध महायोग के अनुभवी स्वामी का उल्लेख है, जैसे कि स्वामी शिवोम तीर्थजिन्होंने पहले यह सब देखा है और उनका सरल परामर्श है: “किसी भी तरह से क्रियाओं का विरोध मत करो।” क्या यह हमारी गुरु-परम्परा के संदर्भ में है?

मेरा उत्तर : यह ठीक है। पाठ के कुछ अंश हमारी परम्परा के साहित्य का जिक्र कर सकते हैं। लेकिन पूरा पाठ तकनीकी रूप से सही नहीं है। इसीलिए मैंने कहा कि इन पर मोहित मत होना। यदि आप चाहें तो इन्हे पढ़ सकते हो। लेकिन गुमराह होने का खतरा है। परिणामस्वरूप, साधक इंटरनेट या यूट्यूब या अन्य ग्रंथों में जो कहा जा रहा है उसे अनुभव किए बिना निराश हो सकते हैं यदि वह उस प्रकार नहीं होता जैसा कि प्राधिकार आदि के रूप में उद्धृत है। मैं इस बिन्दु को समझाने के लिए आपको एक उदाहरण दूँगा। मैं किसी भी देश के बारे में जाने बिना भी कितनी भी मात्रा में साहित्य लिख सकता हूँ। मैं उस विशेष देश के बारे में अन्य कई आधिकारिक ग्रंथों का हवाला देकर, उस देश का आधिकारिक रूप से वर्णन कर सकता हूँ। लेकिन वह सब केवल शैक्षणिक ज्ञान है। यह उस देश में वास्तव में रह रहे एक व्यक्ति को अलग लगेगा। यही चीज़ एक डॉक्यूमेंट्री फिल्म में भी दिखाई जाती है। प्रत्यक्ष अनुभव हमेशा सुनी या पढ़ी गई बातों से अलग होता है। ज्ञान हमेशा प्रत्यक्ष अनुभव से ही प्राप्त होता है।

एक साधक: गुरुजी! आध्यात्मिक विकास में तीसरा चरण क्या है जिसका आप उल्लेख कर रहे थे?

मेरा उत्तर: तीसरा चरण शाम्भवी-दीक्षा कहलाता है। इस अवस्था में, कुण्डलिनी-ऊर्जा की भी कोई अधिक भूमिका नहीं है। इसके जागरण का उद्देश्य पहले ही खत्म हो गया होगा। किंतु, व्यक्ति अभी भी मोक्ष या सार्वभौमिक आत्मा या भगवान के साथ मेल प्राप्त नहीं करता है। इसका

मतलब है कि आत्मानुभूति अभी तक नहीं हुई है। यह किसी के द्वारा दी गई दीक्षा की बजाय आध्यात्मिक विकास में एक चरण से अधिक है। इस अवस्था तक, सभी कर्म पहले ही नष्ट हो चुके होते हैं। तकनीकी रूप से व्यक्ति को मोक्ष प्राप्त करना है क्योंकि मानव-शरीर में मौजूद होने का कोई और कारण नहीं है। लेकिन दुर्भाग्य से, ऐसा नहीं होता है। फिर भी, अज्ञान या माया का एक पतला पर्दा व्यक्ति की आत्मा को घेरता है। किंतु, यह पूर्ण आनंद की स्थिति है। इसे "आनंद का कोश" भी कहा जाता है। इस अवस्था में, योग-साधक "दूरी और समय" के आयाम से परे हो जाता है। भौतिक विज्ञान के सभी नियमों को इस स्तर पर टूटना चाहिए जैसे कि आधुनिक सैद्धांतिक विज्ञान के अनुसार विलक्षणता के बिंदु पर ब्लैक होल में होता है। लेकिन इस अवस्था से आगे क्या होता है, कोई नहीं जानता। प्राचीन संस्कृत-ग्रंथ और योग-ग्रंथ भी इसके बाद मौन रहे हैं। लेकिन सांसारिक तर्क के द्वारा, हम यह समझ सकते हैं कि आत्म-बोध का मतलब - एक व्यक्ति को यह महसूस होना है कि वह स्वयं ईश्वर है। इसका मतलब है कि द्वैतवाद दूर चला जाता है। परिणामस्वरूप, उस व्यक्ति के लिए कई मौजूदा दर्शन और धर्म जो द्वैतवाद के सिद्धांत पर आधारित हैं, उनकी प्रासंगिकता खो जाएगी। वास्तव में, हम इस अवस्था से केवल अंतहीन शैक्षिक बहस में प्रवेश करेंगे। इसलिए, इसके बारे में चर्चा करना भी व्यर्थ है।

साधन पर

एक साधक : मैंने आज सुबह लगभग 40 मिनट तक ध्यान किया। मैंने ध्यान-सत्र के अंत में, मेरी कमर के निचले हिस्से पर लगभग 3 या 4 मिनट के लिए गर्मी महसूस की और पूरे सत्र में शरीर पर ऊर्जा का प्रवाह महसूस हुआ और कमर के ऊपरी हिस्से पर और कभी-कभी गर्दन क्षेत्र के पीछे रेंगने की अनुभूति। अच्छा महसूस कर रही हूँ।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : क्या प्राणायाम और नाडी-शोधन का अभ्यास करने के लिए कोई प्रतिबंध हैं? मैं इसका सख्ती से स्वास्थ्य-लाभ और रक्त-शुद्धि के लिए अभ्यास करना चाहता हूँ। इसका मतलब यह नहीं है कि मैं अष्टांग-योग का साधन करने की कोशिश कर रहा हूँ। मैं उन्हें केवल अच्छे स्वास्थ्य-लाभ के लिए कर रहा हूँ। कृपया मेरा मार्गदर्शन कीजिए।

मेरा उत्तर : कोई प्रतिबंध नहीं है। आप निश्चित रूप से उनका साधन कर सकते हो। यह आपके स्वास्थ्य में सुधार करेगा।

एक साधक : मेरा सवाल साधन के समय से सम्बंधित है। योग-शास्त्रों में कहते हैं कि ध्यान करने का सबसे अच्छा समय ब्रह्म मुहूर्त में होता है जो सूर्योदय से लगभग डेढ़ घंटे पहले होता है। जब हम शक्तिपात-दीक्षा के बाद

साधन करते हैं तो इससे क्या फ़र्क पड़ता है? क्या यह उस समय ज़्यादा शक्तिशाली है?

मेरा उत्तर : बेशक, किसी भी तरह के योग का साधन करने का सबसे अच्छा समय सुबह सूर्योदय से पहले लगभग 4 बजे है। किंतु, आप अपनी इच्छानुसार कभी भी साधन कर सकते हो। कोई समस्या नहीं है। आपके प्रश्न का दूसरा भाग समझ में नहीं आया है। क्या आप इस प्रश्न को दूसरे ढंग से पूछ सकते हो?

वही साधक : यह ब्रह्म मुहूर्त में साधन करने के बारे में है। मेरा मतलब है दीक्षा। जब आप शक्तिपात-दीक्षा के बाद अपने साधन करते हो तो क्या इससे फ़र्क पड़ता है? क्या यह उस समय ज़्यादा शक्तिशाली है?

मेरा उत्तर : अभी भी मुझे आपका प्रश्न समझ में नहीं आया। जब मैं शक्तिपात-दीक्षा दे रहा था तो आप भी उस समय अवश्य ही साधन कर रहे होंगे। स्पष्ट रूप से, उस समय के दौरान इसका आपके साधन पर ज़्यादा प्रभाव पड़ेगा क्योंकि आप अपने गुरु और मंत्र पर ध्यान केंद्रित कर रहे होंगे जबकि गुरु भी उस समय के दौरान एक साथ साधन कर रहे होंगे। लेकिन शक्तिपात-दीक्षा समारोह की समाप्ति के बाद स्थिति वापस सामान्य हो जाती है। क्या यह सवाल है?

वही साधक : जी हाँ। प्रश्न साधन के समय से सम्बंधित है। मैं यह जानना चाहता हूँ कि क्या यह समय दिन के अन्य समय की तुलना में अधिक शक्तिशाली है, उस समय को छोड़कर जब आप दीक्षा देते हो जैसा कि हम जानते हैं कि वह समय साधन करने के लिए सबसे अच्छा है। आपने मेरे प्रश्न का उत्तर दिया है, धन्यवादगुरुजी!

एक साधक : अगर मैं साधन के पहले या बाद में 5-10 मिनट के श्वसन-व्यायामों का अभ्यास करता हूँ तो क्या यह मेरे साधन को किसी भी प्रकार से प्रभावित करेगा?

मेरा उत्तर : नहीं, बिल्कुल नहीं! आप अपने श्वसन-व्यायामों का अभ्यास कर सकते हो।

एक साधक : क्या हम कोई गाना या इयरफ़ोन से कुछ सुनते हुए साधन में बैठ सकते हैं? क्या यह साधन को प्रभावित करेगा?

मेरा उत्तर : साधन का हमारे मार्ग में अर्थ है - कुछ भी नहीं करना। जितना हो सके आप अपने मन को शांत या खाली रखने की कोशिश करो! जब भी अव्यवस्थित विचार उत्पन्न होते हैं तो आप उन्हें बिना जबरन रोके अनुमति दे सकते हो। आप जो कह रहे हो, वह इसके खिलाफ है। जब आप एक गाना या कुछ और चीज़ सुनते हो तो एक ताज़ा कर्म करते हो। यह तो कीचड़ के अंदर खड़े होकर अपने पैरों को धोने के समान है। इसका कोई मतलब नहीं है। अपने पैरों को धोने के लिए, आपको पहले कीचड़ से बाहर आने की ज़रूरत है। इसी तरह, अपने कर्मों को धोने के लिए यह बेहतर होगा यदि आप पहले उन्हें करना बंद कर दें, किंतु ताज़ा कर्मों को बाद में भी साफ किया जा सकता है। लेकिन यह हमारे योग-मार्ग में सामान्य रूप से विचार है। लेकिन यह बात मंत्र का जाप करने और अपना ध्यान अपने गुरु पर केंद्रित करने के लिए लागू नहीं है। यह केवल अस्थायी रूप से किया जाता है ताकि क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं को शुरू किया जा सके। मुझे उम्मीद है कि अब आप समझ गए होंगे।

एक साधक : क्या हम खुली आँखों से साधन करते समय आपकी तस्वीर को देख सकते हैं? इसके अलावा, यदि हम साधन के दौरान एक त्वरित विराम लेने का फैसला करते हैं या किसी कारण से साधन को रोकना पड़ता है और हम कुछ ही मिनटों में वापस आ जाएँ तो क्या हमें हमेशा एक बार फिर से प्रत्येक गुरुजी को याद करने की (जैसे साधन को शुरू करने से पहले सब को प्रणाम करते हैं) आवश्यकता है या नहीं?

मेरा उत्तर : हाँ, आप ऐसा कर सकते हैं; तकनीकी रूप से ऐसा करने में कुछ भी ग़लत नहीं है। लेकिन आपका आँखे बंद रखकर गुरु की तस्वीर को देखना अधिक शक्तिशाली है। उसी को कल्पना की शक्ति कहा जाता है। यदि आप त्वरित विराम लेते हो और जब आप अपने साधन में वापस जाते हो तो सभी गुरुओं के नामों को फिर से याद करने की कोई आवश्यकता नहीं है। आप वहीं से जारी रख सकते हो जहाँ आप रुके थे। किन्तु, आप गुरुओं को जितना अधिक याद करोगे, आप उतना ही अधिक उनका आशीर्वाद

प्राप्त करोगे। यही मूल विचार है। अन्यथा, यहाँ कोई ऐसा सख्त नियम नहीं है।

एक साधक : क्रियाओं को नियंत्रित करने के उपाय क्या हैं? मन को किसी दूसरी चीज़ की तरफ मोड़ देना?

मेरा उत्तर : आध्यात्मिक मामलों पर अपना ध्यान केंद्रित करना बंद कर दो। इसके बजाय भौतिकवादी विषयों पर ध्यान केंद्रित करो, खरीदारी करो, टीवी देखो, अपने दोस्तों से फोन पर बातें करो, टहलने जाओ या अन्य सामान्य दैनिक काम करो आदि। क्रियाएँ अपने आप प्रकट होना बंद हो जाएँगी। हालांकि वे आंतरिक रूप से सूक्ष्म स्तर पर हर समय प्रकट होंगी।

एक और साधक : यह कितना सच है! मैं कल एक बार अपने बेटे को दोपहर का भोजन देने के बाद वापस आया था, पूरी क्रिया वहाँ से फिर शुरू हुई जहाँ मुझे अपने साधन को (भोजन देने के लिए) रोकना पड़ा था। सिर के अंदर ऊर्जा की हलचल पहले की तरह शुरू हुई। संभवतः यह उस विराम के दौरान मेरे भीतर हो रही थी।

एक साधक : प्रणाम गुरुजी! मेरा आपसे निवेदन है कि कृपया मुझे फिर से शक्तिपात की दीक्षा दें। मैं ध्यान में खो जाता हूँ। आपकी मेहरबानी होगी!

मेरा उत्तर : सबसे पहले, इसकी बिल्कुल भी जरूरत नहीं है। आप इसके बारे में मुझ पर भरोसा कर सकते हो। आपको बस इतना करना है कि अपने साधन को जारी रखो। यह किसी भी शारीरिक प्रक्रिया की तरह नहीं है। यह केवल आपके गुरु के आशीर्वाद पर आधारित है जो कि मैं पहले ही दे चुका हूँ और ऐसा करता रहता हूँ! किसी भी स्थिति में, एक ही गुरु और एक ही परम्परा के भीतर किसी भी अन्य गुरु द्वारा शक्तिपात दुबारा करने का कोई प्रावधान नहीं है क्योंकि यह एक टकराव होगा। एक योग-साधक के रूप में वह आपके लिए अच्छा नहीं होगा। इसलिए कृपया विश्वास रखो। धैर्य और दृढ़ता ही आपको सफलता दिलाएँगे। मेरे मामले में, क्रियाओं को प्रकट होने में दो साल लगे हैं। अन्यथा, आप में क्रियाएँ सुप्तावस्था में रही होंगी। बात सिर्फ़ इतनी है कि आप अपने साधन सहित कई कारणों से उन्हें अभी तक अनुभव नहीं कर रहे हो। क्या आप यह नहीं जानते कि परमेश्वर

आपको और मुझे दोनों को देख रहा है? इसलिए, हम फिर से शक्तिपात-दीक्षा की कार्यवाही करके भगवान को धोखा कैसे दे सकते हैं? कृपया अपने साधन को इसी प्रकार जारी रखो। कृपया जहाँ तक संभव हो नियमित साधन करो। अन्यथा, आप इसे उतना करो जितना आपके लिए संभव है। अंततः ईश्वर या परमात्मा के प्रति आत्म-समर्पण इस मार्ग की सबसे महत्त्वपूर्ण बात है।

एक साधक : गुरुजी! मेरा प्रश्न प्रार्थना करने के सम्बंध में है। हम उन्हें किसे निर्देशित करते हैं? भगवान, शक्तिपात परंपरा के भिक्षु या गुरुजी या कुछ अन्य स्रोत!

मेरा उत्तर : अच्छा सवाल। मैं इसके बारे में थोड़ा गहराई में बात करना चाहता हूँ ताकि आप सभी समझ सकें कि मैं क्या कह रहा हूँ। आप अपनी प्रार्थनाओं को हर समय और हर जगह आपके द्वारा उपर्युक्त लोगों या सिर्फ आपके गुरु को निर्देशित कर सकते हो। यह बस एक और एक ही है। किसी भी व्यक्ति के लिए जो किसी भी योग-प्रणाली का साधक नहीं है; उसकी एकमात्र ताकत सिर्फ उसका सम्बंधित धर्म या किसी भी धर्म में विश्वास न करने वाले लोगों के मामले में निराकार रूप में ईश्वर है। इसका मतलब है चाहे कोई भगवान में विश्वास करता है या नहीं, वह अपने तरीके से भगवान की ही पूजा करता है। भगवान की पूजा न करना एक इंसान के लिए संभव ही नहीं है। व्यक्ति सोच सकता है कि वह एक नास्तिक है लेकिन वह हमेशा किसी न किसी रूप में भगवान की पूजा करता है। यह बात का सार है। यह केवल तर्कसंगत सोच या विज्ञान या दर्शन या केवल पूजा का प्राचीन रूप हो सकता है जैसा कि हम जंगलों में रहने वाले आदिवासी लोगों में देखते हैं। सभी विचार केवल दिव्य हैं। कुछ लोग बस सोचते हैं कि पैसा ही सब कुछ है। वह भी भगवती लक्ष्मी के रूप में केवल परमात्मा की ही शक्ति है। योग-साधकों के मामले में जो किसी भी योग-प्रणाली का मार्ग अपना रहे हैं, उनके गुरु ही परमात्मा हैं। यह एक ही है क्योंकि यह भौतिक शरीर नहीं है जिसे आप पूजते हो बल्कि गुरु तत्त्व या गुरु का सार है जिसे आप अपनी प्रार्थनाओं को निर्देशित करते हो। वह "गुरु का सार" वास्तव में केवल भगवान है। भौतिक रूप में एक गुरु आपके पिता, माता, शिक्षक और अतिथि के समान एक माध्यम है जो सभी को

एक रूप में संयोजित करता है। यही कारण है कि उपर्युक्त चारों को भगवान के बराबर सम्मान दिया जाता है। मुझे आशा है कि आप मेरे संदेश का सार समझ गए होंगे। कृपया इस पर और अधिक विस्तार के लिए गुरु-गीता का पाठ पढ़ो।

अंत में, अपने गुरु से प्रार्थना करना योग-साधन में सफलता का रहस्य है। इसका मतलब है कि यह मेरा शारीरिक रूप नहीं है जो गुरु के रूप में आपकी सफलता सुनिश्चित कर रहा है। यह अदृश्य गुरु तत्त्व या "गुरु का सार" या ईश्वर या दिव्य लौकिक ऊर्जा है जो आपकी सफलता सुनिश्चित कर रही है। अंत में, यहाँ तक कि दूसरी इकाई के रूप में भगवान की पूजा भी समाप्त हो जाती है क्योंकि जैसे-जैसे योग-साधक अपने "स्व" में स्थापित होता जाता है, वैसे ही वह अकेला ही रह जाता है बल्कि लिंग-भेद भी लुप्त हो जाता है।

एक साधक : स्पष्टीकरण के लिए धन्यवाद, गुरुजी! मैं समझता हूँ। भगवान, पूर्वजों, दादा-नाना, दादी-नानी आदि इतने सारे लोगों से प्रार्थना करना मुझे हमेशा से फालतू लगता है। यह समझ में आता है कि गुरु भगवान का सार है और जैसा कि आप इसे गुरु तत्त्व कहते हैं ताकि प्रार्थनाओं के लिए जगह हो। स्पष्टीकरण के लिए धन्यवाद। यह वास्तव में बहुत उपयोगी है।

एक साधक : हम आंतरिक नाद या ध्वनि को सुनकर कैसे आगे बढ़ते हैं; एक झिंगुर की आवाज, समुद्री लहरें, बांसुरी या शंख, ओमया यह चेतना के स्तर पर निर्भर है?

मेरा उत्तर : मुझे आपका सवाल समझ में नहीं आया। कृपया इसे फिर से लिखो। हमारे मार्ग में आगे बढ़ने के लिए आपको मंत्र, केवल शक्तिपात के वाहक के रूप में दिया गया है। आपको उस मंत्र पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है ताकि क्रिया शुरू हो सके। तत्पश्चात्, मंत्र स्वयं रुक जाता है जब क्रिया शुरू होती है। कई लोग केवल भौतिक लाभ के लिए विभिन्न मंत्रों को सुनते और उनका जाप करते हैं। इसी कारण से, मानसिक शक्तियों का प्रतिनिधित्व करने वाली विभिन्न मानसिक ऊर्जाओं या खगोलीय प्राणियों को खुश करने के लिए मंत्र या मंत्र-शास्त्र का निर्माण किया गया है। आपके लिए शक्तिपात के मार्ग पर, मंत्र एक कारण से दिया गया है।

आपके गुरु ने मन्त्र का इस्तेमाल, शक्तिपात के लिए माध्यम या अतिरिक्त उपाय के रूप में किया है। अन्यथा शक्तिपात के लिए मंत्र की भी आवश्यकता नहीं है। गुरु अपनी स्वतंत्र इच्छा के इस्तेमाल द्वारा शक्तिपात करते हैं। यदि आपका इस पर अभी भी कोई प्रश्न है तो कृपया इसे फिर से लिखो।

वही साधक : मैं आंतरिक नाद की बात (कोई बाहरी सहायता नहीं) कर रहा हूँ जो मैं हर समय सुनता हूँ। उदाहरण के लिए, मैं प्रतिदिन हर समय झिंगुर की आवाज़ सुनता हूँ।

मेरा उत्तर : ठीक है, फिर कुछ करने की ज़रूरत नहीं है। बस इसे नज़रअंदाज़ करो। इसे जाने दो। यह ध्वनि जो आप को सुनाई दे रही है, इसे कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण के बाद सुना जाता है। यह क्रिया मात्र है। यह बहुत लंबे समय तक चलेगी। आपको अपनी ओर से कुछ नहीं करना है।

एक अन्य साधक : मुझे लगता है कि यह "टिनिटस" नामक बीमारी होनी चाहिए।

मेरा उत्तर : यह एक बहस का मुद्दा है। लेकिन इस बात का निचोड़ यह है कि किसी व्यक्ति को स्वास्थ्य की कोई समस्या है या नहीं। अनाहत ध्वनि जैसी क्रियाओं का स्वास्थ्य पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है। आधुनिक विज्ञान इसे बीमारी कह सकता है। यदि ऐसा है तो इसे स्वास्थ्य पर असर डालना चाहिए। यहाँ तक कि अगर कोई इलाज नहीं भी है तो कम से कम स्वास्थ्य पर इसका क्या प्रभाव पड़ता है? यदि स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं है तो इसके बारे में परेशान क्यों हो। किसी भी स्थिति में, विज्ञान पर विश्वास नहीं कर सकते हैं। हर दिन यह बदलता रहता है। इसलिए, निरर्थक बहसों में पड़ने की ज़रूरत नहीं है। योग-साधकों को इस ध्वनि को महसूस करने के लिए जाना जाता है। मैं पिछले 25 वर्षों से इस ध्वनि को महसूस कर रहा हूँ और मुझे कोई स्वास्थ्य-समस्या नहीं है। मुझ पर समय-समय पर कान सहित विस्तृत चिकित्सा-परीक्षण किए गए हैं लेकिन अभी तक, किसी भी समस्या का पता नहीं चला है।

इसके अलावा, हम सब लोगों द्वारा अनुभव की जाने वाली विभिन्न

क्रियाओं से अवगत हैं। क्या इसके लिए कोई वैज्ञानिक व्याख्या है? सबसे महत्वपूर्ण बात है – मानव-शरीर के अंदर होने वाली प्रतिक्रियाएँ जब शक्तिपात दूरी से किया जाता है! विज्ञान के पास इसके लिए कोई स्पष्टीकरण नहीं है। मैं विज्ञान द्वारा खोजे गए टिनिटस शब्द पर टिप्पणी करना पसंद नहीं करता हूँ। इससे जुड़े कुछ लक्षण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, सुनने की शक्ति का नुकसान! यदि सुनने में कोई कमी है तो निश्चित रूप से इसे एक बीमारी के रूप में लिया जाना चाहिए। लेकिन तब तक नहीं! इसलिए, इसके बारे में चर्चा छोड़ना बेहतर है। यदि आप में से किसी को लगता है कि यह एक बीमारी हो सकती है तो डॉक्टर के पास जाने और इसे स्पष्ट करने में कुछ भी गलत नहीं है। लेकिन अनाहत-ध्वनि जैसी क्रिया को रोका नहीं जा सकता है लेकिन अगर, यह वास्तविक अनाहत-ध्वनि है! अनाहत-ध्वनि और "टिनिटस" बीमारी के बीच का अंतर स्पष्ट रूप से बहस का विषय होगा। मेरा सुझाव है कि कृपया इसे अन्य सम्बद्ध क्रियाओं या लक्षणों के साथ दोबारा जाँचें।

एक साधक : बिलकुल सही, गुरुजी! मधुमक्खियों की गुणगुनाहट या झिंगुर की इस आवाज़ का "टिनिटस" की बीमारी से कोई लेना-देना नहीं है। मैं पिछले 5 वर्षों से अनुभव कर रहा हूँ। साधन के दौरान यदि कोई अपना ध्यान (शांत मन से) इस पर केंद्रित करता है तो इसे सुन सकता है। जब कोई व्यस्त होता है तो उसे इसका एहसास भी नहीं होता है।

प्रचण्ड क्रियाओं पर

एक साधक : आज प्रातः 05:00 बजे साधन के दौरान शरीर में हलचल और ऐंठन शुरू हो गई थी जैसे वे आजकल नियमित रूप से होती हैं। कल, मुझे ऊर्जा की हलचल के कारण गर्दन में दर्द था। आज मुझे लगा कि ऊर्जा हृदय चक्र तक पहुंच गई है। दूसरी बार सुबह 07:00 बजे ध्यान के दौरान मैंने शरीर के अंदर विशेष रूप से छाती में बहुत सारी ऊर्जा की हलचलों को महसूस किया। आंतरिक गुदगुदी और खुजली भी हो रही थी। आज के अलावा, मैं निम्नलिखित भी अनुभव कर रहा हूँ; छोटी गतिमान वस्तुएँ जैसे कीड़े जो शारीरिक रूप से नहीं होते हैं। कल रात को, जब मैंने नींद के दौरान अपनी आँखें थोड़ी देर के लिए खोली तो मैंने छत के पास एक लाल धुंध देखी! लगभग हर समय मेरे चारों ओर ऊर्जा-प्राणियों की उपस्थिति! (इसलिए मैं हमेशा ध्यान करने से पहले खुद को सुरक्षित करता हूँ।)

मेरा उत्तर : आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। इस तरह के नज़ारे आम हैं! आपको ऐसी कई और चीज़ों का अनुभव होगा। बस उनके बारे में परेशान हुए बिना अपने साधन में लगे रहो।

एक साधक : मुझे ऊर्जा का प्रवाह महसूस हुआ। मेरा शरीर काँप रहा था। मैं आवाज़ के साथ गहरी साँस ले रहा था। कोशिकाओं में बदलाव महसूस हुआ। शरीर उच्चतर और उच्चतर महसूस हो रहा था (समझाना मुश्किल है) और उड़ नहीं रहा था। तीसरी आँख के क्षेत्र में (आज्ञा चक्र में) मन के अंदर एक चिंगारी देखी।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! अब आपकी क्रियाएँ अच्छी तरह से प्रकट हो रही हैं। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। आपकी तीन दिन की अनिवार्य प्रक्रिया अब समाप्त हो गई है। अब से आप अपनी सुविधा के अनुसार साधन कर सकते हो। कोई और नियम या विनियम का पालन करने की आवश्यकता नहीं है।

एक साधक : मैं अपने अतिसंवेदनशील मन का क्या करूँ? मुझे लगता है कि मैं मार्ग से भटक रहा हूँ। मैं नियंत्रित करने की कोशिश करता हूँ लेकिन विचार मेरे दिमाग में घूमते रहते हैं। क्या आप कृपया कोई सुझाव दे सकते हो?

मेरा उत्तर : आपके साथ जो कुछ भी हो रहा है वह ठीक उसी तरह हो रहा है जैसा कि होना चाहिए। मन स्पष्ट रूप से शांत नहीं होगा क्योंकि यह शक्तिपात के बाद किसी प्रकार के मंथन-प्रभाव से गुजर रहा है। जितने विचार उठेंगे, उतने ही कर्म साफ होंगे। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। कर्मों के साफ होते ही मन को शांति मिलेगी। यह धीरे-धीरे होगा। प्रारंभिक चरणों में मन वास्तव में थोड़ा अतिसंवेदनशील हो जाता है। यह एक ताज़ा घायल शरीर की तरह है। शक्तिपात के बाद यह घटना बहुत स्वाभाविक है। आपको इस घटना के बारे में पता होना चाहिए। कोई बड़े प्रतिकूल प्रभाव नहीं होंगे। हालांकि, हर छोटी-सी घटना के कारण मन चिढ़चिढ़ा और क्रोधित या भावुक भी हो जाता है। कृपया इस घटना को कुछ महीनों के लिए सहन करो। ज़ल्द ही यह शांत होना शुरू हो जाएगा। कृपया भावनात्मक उथल-पुथल के ऐसे क्षणों के दौरान अपने गुरु को याद करो।

एक साधक : क्या हम शरीर को प्रचण्ड क्रियाओं को सहन करने के लिए मजबूर नहीं कर सकते?

मेरा उत्तर : यह बहुत असुविधाजनक या असहनीय हो जाता है। यही कारण है कि दीक्षा-समारोह तीन दिनों के लिए आयोजित किया जाता है ताकि गुरु साधक पर, क्रियाओं के प्रचण्ड रूप से विकसित होने की स्थिति में करीब से निगरानी रख सके। एक और चीज़! अब तक, हम केवल शरीर में अनुभव की जाने वाली स्थूल क्रियाओं की बात कर रहे हैं। जब क्रियाएँ व्यक्ति की दिनचर्या में प्रकट होती हैं तो भाग्य को उजागर करने की गति

बहुत तेज़ होगी। घटनाएँ तीव्र गति से होने लगती हैं। यही कारण है कि क्रियाओं को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। लेकिन कृपया, डरो नहीं। चिन्ता करने की कोई बात नहीं है जब आपने गुरु के अधीन औपचारिक रूप से शक्तिपात-दीक्षा ली हो!

एक साधक : यदि हम प्रचण्ड क्रियाओं का विरोध करते हैं तो क्या उनके सुप्त होने और सही समय पर फिर से प्रकट होने की बजाय अधिक से अधिक प्रचण्ड तरीकों से प्रकट होने की संभावना है?

मेरा उत्तर : जी हाँ! यह उसी प्रकार होता है। वास्तव में, ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा हर समय साधक की मानसिक स्थिति के बारे में सचेत रहती है। ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा सर्वज्ञ और पूरी तरह से सचेत है। वास्तव में, मानव-बुद्धि भी केवल इस ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा का स्थूल रूप है। इसलिए, क्रियाओं को रोकने की कोशिश मत करो जब तक कि यह अनिवार्य नहीं हो जाता जैसे कि आप एक सार्वजनिक स्थान पर हो या ऊर्जा का प्रवाह बहुत अधिक है या आपके दरवाजे पर कोई मेहमान दस्तक दे रहा है आदि; अन्यथा कर्म स्पष्ट रूप से बाद के चरण में साफ हो जाएँगे लेकिन क्रियाएँ अधिक प्रचण्ड तरीके से प्रकट हो सकती हैं। कृपया याद रखो जब क्रियाएँ प्रकट हो रही हों तो आप मूकदर्शक की तरह बैठे रहो। इसका मतलब है कि आपको कुछ भी नहीं करना चाहिए। ऐसे परिदृश्य में, यदि आप क्रियाओं का विरोध करते हो, चाहे वे प्रचण्ड हों या अन्यथा, तो अहंकारपूर्ण प्रतिरोध का यह काम ही ताज़ा कर्म बन जाएगा। उस ताज़ा कर्म को भी बाद में साफ करना होगा। इसलिए, एक ही प्रकार की क्रिया बाद में और अधिक प्रचण्ड तरीके से प्रकट हो सकती है।

एक साधक : अभी-अभी, मैंने आज का साधन पूरा किया है। मुझे शरीर में भारीपन महसूस हुआ। एक समय में, ऊर्जा का प्रवाह और अंगुलियों में हलचल महसूस हुई।

मेरा उत्तर : आपकी प्रगति देख कर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : अन्य क्रियाओं के साथ-साथ, एक नए किस्म की क्रिया का

विकास हुआ है। मुझे कुछ आवाज़ें सुनाई दे रही हैं जैसे; तालियाँ बजना, उंगलियाँ चटकना और सीटी बजना। कई बार जब मैं सो रहा होता हूँ तो मैं इन आवाज़ों को सुनकर जाग जाता हूँ और अन्य समय पर, जब मैं जागता हूँ तो मैं सिर्फ़ उन्हें सुनता हूँ। मैं कई बार अजीब इत्र की खूशबू भी महसूस करता हूँ, और कभी-कभी थोड़ी अप्रिय गंध भी अनुभव होती है। मैं ज्यादातर माँ कुण्डलिनी-ऊर्जा के साथ चर्चा में हूँ (मन के भीतर स्वयं आंतरिक चर्चा करना) और उसके माध्यम से (मन के भीतर से ही) मेरे सवालों का जवाब मिलता है।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। ध्वनियों (आवाज़ों) के बारे में चिंता करने की कोई बात नहीं है। वे केवल क्रियाएँ हैं; शब्द या ध्वनि से सम्बंधित! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक और साधक : हाँ, मुझे भी! आवाज़ें तेज़ और ऊँची होती जा रही हैं। लेकिन वाद्ययंत्र बजने जैसी! इसके अलावा, खुशबू की गन्ध भी महसूस करता हूँ!

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक: प्रणाम गुरुजी! आज मैंने मंत्र का जाप किया और शक्तिपात-दीक्षा प्राप्त करने के बाद अपने तीसरे दिन का साधन किया। दिव्य और जाग्रत महसूस कर रहा हूँ! सकारात्मक भावनाएँ! मूलाधार चक्र पर सनसनी!

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! आपकी तीन दिन की अनिवार्य प्रक्रिया अब समाप्त हो गई है। कृपया अपने साधन को अपनी सुविधा के अनुसार जारी रखो।

एक साधक : गुरुजी! एक दिन जब मैं रात को 11:00 बजे ध्यान कर रहा था, तो मुझे विशाल वृक्षों के बीच में कई ऋषियों के दर्शन हुए और मैं उनके साथ बैठा था और ओम के मंत्र का जाप कर रहा था। अगले दिन जब मैं साधन कर रहा था तो मुझे घंटियों के बजने की आवाज़ें सुनाई दी।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। वे सभी केवल क्रियाएँ हैं; शब्द या ध्वनि से सम्बंधित क्रियाएँ! कुछ अन्य साधकों ने

भी इसी तरह की क्रियाओं के बारे में बताया है। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : आज, मुझे पूरे शरीर में ऊर्जा का प्रवाह महसूस हुआ। मैंने तीसरी आँख पर रंगों के बिना चमक देखी। मैंने ऊपरी होंठ और निचले होंठ पर ऊर्जा की हरकत का अनुभव किया और मैं हँसते हुए बुद्ध जैसा था। मुझे पेट की कंपन महसूस हुई। पेट के अंदर का भाग ताल के साथ नाच रहा था। मणिपुर चक्र के पीछे, मुझे कुछ ऊर्जा की हलचल महसूस हुई। मैंने सुबह-सुबह, अपने साधन के बाद सोते समय एक सपना देखा और ढोल बजने का संगीत सुना था। कुछ पारिवारिक सदस्यों को देखा और देवी के रूप में तीन बड़े आकार के पपीते देखे।

मेरा उत्तर : ठीक है! क्रियाएँ ठीक प्रकार से प्रकट हो रही हैं। मुझे आपके अनुभवों के बारे में जानकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को कल भी इसी तरह जारी रखो। जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा अवचेतन मन के अंदर होने वाले कुछ प्रकार के मंथन-प्रभाव के कारण, शक्तिपात-दीक्षा के बाद अजीब सपने दिखाई देते हैं।

एक साधक : आज मेरा साधन एक शांतिपूर्ण और सुखद अनुभव था। प्राण-वायु को गले तक जाते हुए महसूस कर सकता था और हृदय चक्र के चारों ओर हल्की जलन महसूस की।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा!

एक साधक : मुझे आज आपके द्वारा शक्तिपात-दीक्षा दी गई। यह एक अद्भुत अनुभव था। मन के अंदर बहुत सारी छवियाँ चमक गईं और महसूस किया कि कुछ सूक्ष्म ऊर्जाएँ शरीर के चारों तरफ और शरीर के अंदर भी फैल रही हैं।

एक साधक : आज अच्छा अनुभव था। मैं कुछ तीव्र ऊर्जा को महसूस कर सकता था जो धीरे-धीरे फीकी पड़ गई। मैं अब भी, बाद के प्रभाव के रूप में अलग और अच्छा महसूस कर रहा हूँ।

एक और साधक : मेरे साधन के बारे में नई जानकारी। मैं पिछले दो सप्ताह से साधन कर रहा हूँ लेकिन मैं इसे 100% नहीं कर पा रहा था और व्यक्तिगत परिस्थितियों के कारण यह साधन कठिन भी हो रहा था। आज

मैं अपने साधन के दौरान, मेरी दीक्षा के बाद पहली बार; सबसे लम्बी अवधि के लिए एक शांतिपूर्ण मौन में रहा। मैंने अपने चेहरे का प्रतिबिम्ब देखा जब मैं बहुत सहजता से साँस ले रहा था। यह एक गहरी शांत अवस्था थी। पूरा साधन एक घंटे तक चला।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! कृपया अपना साधन इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : गुरुजी! कल रात को ध्यान के दौरान, मेरे मूलाधार चक्र में बहुत ही सूक्ष्म कंपन महसूस हुआ जो अभी तक जारी है। मुझे शक्तिपात-दीक्षा मिलने से पहले भी ध्यान के दौरान किसी चीज़ का दर्शन (मन के अन्दर) होता था। लेकिन कल मैंने अपने पिता जी को नागा बाबा की तरह भगवा रंग के कपड़ों में देखा जो मुझ पर कई बार हमला कर रहे थे। इसके कारण मेरे पूरे शरीर के रोंगटे खड़े हो गए लेकिन मैं विचलित नहीं हुआ। मैं देखता रहा। लेकिन अन्त में, मुझे अच्छा लगा और राहत मिली।

मेरा उत्तर : ये सब केवल पिछले कर्मों के कारण हैं। आपका अवचेतन मन जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा किसी प्रकार के मंथन-प्रभाव के अधीन है, आपको ऐसे सभी प्रकार के अजीब दृश्य और सपने महसूस होंगे। यह आपके लिए अच्छा है क्योंकि कर्मों की सफाई हो रही है। मूलाधार चक्र में कंपन एक आम घटना है। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : कल रात मैंने एक अद्भुत ध्यान किया था। मैं दो घंटे से अधिक समय तक बैठा रहा। मैं अपने शरीर को इसकी सामान्य क्रियाओं से गुज़रता हुआ महसूस कर सकता था और फिर मैं बहुत गहरे ध्यान में चला गया। यह अद्भुत था। फिरबाद में, उस रात को मैं सोने चला गया। मैं नहीं जानता कि मैं सपने देख रहा था या जाग रहा था, लेकिन मैं अपनी पीठ के बल बिस्तर पर लेटे हुए, अपने कमरे के अंदर छत को देख रहा था और कमरे में अँधेरा भी था। मैं ऊपर अलग-अलग जानवर और चेहरे देख सकता था। मैंने एक चरण में अपनी आँखें यह देखने के लिए बंद कर ली कि क्या यह गायब हो जाएगा। लेकिन जब मैंने उन्हें फिर से खोला तो यह फिर से होने लगा। मैं तीसरी आँख से यह सब देख रहा था। मुझे नहीं पता कि यह क्रिया थी या नहीं।

मेरा उत्तर : अच्छा है। भगवान आपका भला करे!

एक साधक : गुरुजी! कल रात जब मैं लेटे हुए साधन (ध्यान) कर रहा था, मुझे लगा जैसे कोई मेरे बाल खींच रहा है। मैंने फिर भी साधन जारी रखा। मैं डर गया था और मैंने कुछ देर बाद अपनी आँखें खोली लेकिन आसपास कोई नहीं था। उसके बाद, मैं साधन के लिए नहीं बैठ सका लेकिन फिर भी, क्रियाएँ डेढ़-दो घंटे तक जारी रही। यह ऐसा था जैसे कोई मेरे मुँह के अंदर से मेरे सिर तक कसरत कर रहा था। बहुत दबाव था। मैं इसे रोकना चाहता था लेकिन यह मेरे नियंत्रण में नहीं था। मेरे हाथ मेरे पैरों को रगड़ रहे थे।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! मैं आपकी प्रगति देखकर खुश हूँ। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैं केवल गहन ध्यान और कभी-कभी एक कंपन के साथ शांति का अनुभव कर रहा हूँ अन्यथा, केवल मौन है जो मैं ध्यान के दौरान महसूस करता हूँ।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : आज मेरे साधन के दौरान क्रियाओं में कुछ छोटे-मोटे घटनाक्रम थे। थोड़ा सिर हिलते हुए अनुभव हुआ, एक कंपन की तरह अधिक लेकिन यह शारीरिक हलचल है। पूरा शरीर थोड़ा आगे-पीछे हिल रहा था और बाद में थोड़ा-सा दाहिनी ओर झुक गया। गर्दन या सिर धनुष की तरह पीछे की तरफ झुकते हुए, पूरा पीछे की ओर चला गया और कुछ देर बाद वापस ऊपर आ गया। सिर या गर्दन से कभी-कभी और कहीं-कहीं से छोटी-छोटी मात्रा में नीचे जाने वाली ऊर्जा! यह सब केवल थोड़े समय के लिए चला। मैं अभी भी सोच रहा था कि क्या यह सच में क्रिया हुई है या मैंने क्रियाओं को प्रभावित किया था। जैसे भी हो, मैं तो साधन करता रहूँगा।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैं आप से दीक्षा लेने के बाद से, हर दिन ध्यान करने के लिए जाग रहा हूँ। मैं अपने भीतर असीम ऊर्जा महसूस करता हूँ। कल रात मैं एक फ़िल्म की पूर्वावलोकन स्क्रीनिंग के लिए गया और आधी रात के बाद

घर वापस लौटा। एक घड़ी की तरह, मैं आज भी सुबह 4 बजे जाग गया। लेकिन आज सुबह मैं अपनी नींद से एक तेज़ आवाज आने के कारण जाग गया था। ऐसा लगा जैसे किसी ने मेरे कान में शंख बजाया हो। आज सुबह से ही आवाज आ रही और बंद हो रही है। कृपया परामर्श दें!

मेरा उत्तर : ठीक है। आने वाले दिनों में इसका और निरीक्षण करते हैं।

एक साधक : गुरुजी! प्रणाम! आज ऊर्जा ने मुझे मेरे घर के अंदर ही केवल 10 मिनट तक चलने के लिए मजबूर कर दिया। चलते समय, कभी-कभी मेरे हाथ लटक रहे थे और दूसरे समय में, वे कई तरह की गतियों में हिल रहे थे। आज, जब मैं इस पर ध्यान नहीं दे रहा था, तब भी क्रियाएँ जारी थी जबकि मैं अपने दैनिक काम कर रहा था। मेरे सारे शरीर में स्पंदन और कंपन हो रहा था, मैं आज कमजोरी भी महसूस कर रहा था। मुझे लगता है कि मेरे शरीर में हर समय क्रियाएँ चल रही हैं।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : गुरुजी! मैंने चारों ओर रोशनी के छींटे भी देखे। वे बहुत छोटे धूमकेतुओं की तरह थे। मैं पहले भी प्रकाश देखता था जब मैं ध्यान का अभ्यास करता लेकिन आज डर गया और कुछ समय के लिए ध्यान छोड़ दिया। मैंने आपके आशीर्वाद से अब पुनः आरंभ किया है। मैं आभा को भी और अधिक स्पष्टता और आसानी से देख रहा हूँ।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! वे सभी केवल क्रियाएँ हैं। इसमें परेशान होने की कोई बात नहीं है। बस अपना साधन जारी रखो। डरने की भी ज़रूरत नहीं है।

एक साधक : आज मेरे साधन के बारे में; मैं अपने सुबह के साधन से चूक गया था इसलिए मैंने लगभग 09.30 बजे साधन किया। सूर्योदय के कारण क्रियाएँ प्रबल महसूस हुईं, यह निश्चित नहीं था कि क्या संयोग के कारण है लेकिन मैंने ऐसा ज़रूर महसूस किया है; जब मैं साधन करता हूँ तो आमतौर पर अँधेरा रहता है। ऐसे लग रहा है कि मेरी रीढ़ और शरीर में से कंपन दूसरे स्तर पर जा रहा है, अब शोर के साथ मेरे मुंह से निकल रहा है।

यह भाषा नहीं है; ऐसा लगता है कि यह साँस से जुड़ा हुआ शोर है क्योंकि यह शरीर से जल्दी से बाहर निकाला जा रहा है। अगर मैं कोशिश भी करता तो ये शोर नहीं मचा सकता था और यह बिल्कुल उल्लेखनीय है कि ऐसा हो रहा है।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। जब भी आपको लगे कि यह समय अनुकूल है, कृपया तब ही साधन करो। किसी विशेष समय के बारे में परेशान न हों। अपने मुँह से निकलने वाले शोर के बारे में भी चिंता मत करो। वे विशिष्ट क्रियाएँ हैं। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैं अभी भी साँसों से सम्बंधित क्रियाएँ कर रहा था। ऊर्जा की एक बहुत उच्च शक्ति ने मूलाधार चक्र के माध्यम से प्रवेश किया और फिर यह एक साथ प्रत्येक चक्र में जाती है, बाद में यह सहस्रार चक्र पर रुक गई। मैंने कुछ सेकंड के लिए साँस लेने में तकलीफ महसूस की। लेकिन यह काफी आरामदायक था क्योंकि मैं उस स्थिति को लंबे समय तक नियंत्रित करने में सक्षम था और अचानक ऐसा महसूस हुआ कि मैं क्रिया-योग कर रहा हूँ।

मेरा उत्तर : बहुत बढ़िया। मैं आपके लिए बहुत खुश हूँ। सब कुछ बिल्कुल सही तरह से हो रहा है। बस अपने साधन को उसी तरह और उसी गति के साथ जारी रखो।

एक साधक : आजकल, मैं ध्यान के दौरान साँस की गति में बदलाव देख रहा हूँ। मैंने शुरू में महसूस किया कि मैं अपने पेट के उठने और गिरने के साथ सामान्य रूप से साँस ले रहा था, अचानक मैंने केवल अपने हृदय तक साँस लेना शुरू कर दिया, यह थोड़ी देर तक जारी रहा और फिर मैंने तेज़ी से छोटी-छोटी साँसें लेना शुरू कर दिया। अभी भी, साँस का अंदर जाना और बाहर आना बहुत कम मात्रा में था, यह भी कुछ समय तक चला जिसके बाद मैंने तेज़ी से साँस लेना शुरू किया और फिर मेरी साँस थोड़ी देर के लिए रुक गई। इस तरह की चीज़ें लगभग 15 मिनट तक बार-बार होती रही। साँस छोड़ने के दौरान कुछ आवाज़ भी निकल रही थी, खासकर जब साँस गहरी और धीमी थी। एक अच्छी खुशबू भी थी जिसे मैं महसूस

कर सकता था, पता नहीं कहाँ से आ रही थी, वैसी गंध वाली कुछ भी चीज़ मेरे घर में नहीं थी। इसके अलावा, ध्यान के दौरान पीठ में दर्द होता था क्योंकि कुछ अंदर जाने की कोशिश कर रहा था। फिर श्रोणि में कुछ हलचल हुई और धीरे-धीरे, दर्द कम हो गया। तब मुझे ऊपरी पीठ पर सनसनाहट जैसी उत्तेजना महसूस हुई। अंत में, मुझे माथे के क्षेत्र में भौंहों के बीच में, तीसरी आँख पर एक छोटे पंखे जैसी घूमती हुई चीज़ महसूस हुई। अन्य क्रियाएँ जारी हैं जैसे शरीर की हलचल, हाथ का हिलना, चेहरे का हिलना और मुड़ना, बालों का जड़ों पर कई बार खड़े होना, भौंहों की हलचल, आँखों का घूमना और तीसरी आँख पर स्थिर होना, गर्दन की हलचल, ऊपर बताई गई साँस से सम्बन्धित क्रियाओं के साथ।

मेरा उत्तर : बहुत बढ़िया! मैं आपकी प्रगति देखकर खुश हूँ। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। श्वास-गति में परिवर्तन सहित वे सभी केवल क्रियाएँ हैं।

एक साधक : हाल के दिनों में जब मैं साधन कर रहा हूँ, मैं गहरी नींद में जा रहा हूँ। अचानक जब मैं जागता हूँ तो केवल मंत्र जप रहा हूँ। गुरुजी, मैं इस घटना को समझने में असमर्थ हूँ। कृपया सलाह दें कि मैं सही दिशा में आगे बढ़ रहा हूँ या नहीं।

मेरा उत्तर: शक्तिपात-दीक्षा के बाद नींद के दौरान अनैच्छिक रूप से मंत्र का जाप पूरी तरह सामान्य है। ज़ाहिर है कि जब आप अचानक जागोगे तो आपको महसूस होगा कि आपके होंठ आपको दिए गए मंत्र का जाप करते हुए चल रहे हैं। इसका मतलब है कि जब आप सो रहे थे तब मंत्र का जाप हजारों बार हुआ होगा। उस जप का लाभ आपको मिलता है जबकि ध्यान के दौरान, आप स्पष्ट रूप से विचारहीन अवस्था में और ज़्यादा गहराई तक जाते हो! ज़ाहिर है कि ऐसे क्षणों के दौरान मंत्र का जाप भी बंद हो सकता है। वह भी पूरी तरह से सामान्य है और हाँ, आपके साधन में कुछ भी ग़लत नहीं है। यह ठीक उसी तरह हो रहा है जिस तरह से होना चाहिए। कृपया अपने साधन के साथ इसी तरह आगे बढ़ो।

एक महिला साधक : गुरुजी! मेरी क्रियाएँ फिर से शुरू हो गईं जबकि मैं

अपनी आँखें खोल कर बैठी थी और कोई जप नहीं कर रही थी। मेरे हाथ जैसे कि मैं ढोलक बजा रही हूँ और कुछ नाचने की मुद्राएँ, ज़्यादातर ढोलकघंटों तक बजता रहता हूँ, अभी भी अनुभव हो रहा है और यह कब तक चलता रहेगा?

मेरा उत्तर : ठीक है। कोई बात नहीं। परेशान होने की कोई ज़रूरत नहीं है। आपको वास्तव में खुश होना चाहिए। बस क्रियाओं का विरोध मत करो। उन्हें विकसित होने की अनुमति दो। आपके प्रश्न का मतलब (क्रियाओं के प्रकट होने की अवधि के बारे में) इस सत्र में या कुल मिलाकर है? इस सत्र में, वे कुछ समय के लिए हो सकती हैं और उसके बाद, साधन में आपके बैठने की क्षमता के आधार पर रुक जाएँगी जबकि हम यह अनुमान नहीं लगा सकते हैं कि यह कुल मिलाकर कितनी देर तक चलेगा! आप बीच-बीच में क्रियाओं की एक अलग श्रेणी को भी अनुभव करना शुरू कर सकते हो। इसलिए, आपकी वर्तमान क्रियाएँ व्यवस्थित क्रम से नहीं होंगी। यह बहुत ही अव्यवस्थित ढंग से होगा। कर्म एक ही बार में बाहर निकलने की कोशिश करते हैं क्योंकि आपका अवचेतन मन जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा एक प्रकार के मंथन-प्रभाव के अधीन होता है।

एक ही साधक : ठीक है! आपका मतलब इस विशेष क्रिया को होने में, कुछ और दिन लग सकते हैं, और अगली क्रिया शुरू होगी या बीच में ही और कोई दूसरे किस्म की क्रिया शुरू होगी, उसके बाद, यह उस विशेष कर्म के साथ समाप्त हो सकती है। क्या मैंने ठीक समझा? और कोई विशिष्ट अवधि नहीं होगी? विशेष रूप से भौतिक रूप में प्रकट होने वाली क्रियाओं के लिए!

मेरा उत्तर : आपकी समझ सही है लेकिन समय-सीमा के बारे में नहीं! जैसा कि मैंने पहले कहा था कि जब जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा आपके अवचेतन मन पर मंथन-प्रभाव पैदा कर रही है तो कर्म एक ही बार में बाहर निकलने की कोशिश करते हैं। यह खच्चरों के एक समूह के समान है जो एक पहाड़ी रास्ते पर जा रहे हैं। प्रत्येक जानवर बिना किसी कारण के दूसरे से आगे निकलने की कोशिश करता है। तर्कहीन व्यवहार! यही बात कर्मों के साथ भी है! अब उन क्रियाओं के बारे में जो प्रकट हो रही हैं; वे स्पष्ट रूप से उस तरह के

कर्मों से जुड़ी होंगी जो जल्दी से जल्दी खत्म हो रहे हैं। अभी आपके मामले में, नाचने से सम्बंधित कर्म जल्दी से बाहर निकल रहे हैं। आप पिछले जन्मों में शायद एक नर्तक रहे होंगे। सामान्य नर्तक नहीं बल्कि आपने कला को गंभीरता से लिया होगा। अब यह सब, आपके उन संचित कर्मों पर निर्भर करता है जो नृत्य-कला से सम्बंधित हैं। यदि आपने इसे आजीवन अपना लिया था तो जाहिर है कि क्रियाएँ कई दिनों या हफ्तों या महीनों तक जारी रहेंगी। इस समय के दौरान, जब आप साधन करते हो तो कर्मों की अन्य श्रेणियाँ बाहर निकलना शुरू हो सकती हैं। मुझे उम्मीद है कि अब आप इसे समझ गए होंगे। यह पूरी तरह से अव्यवस्थित है। यही कारण है कि कभी-कभी उच्च चक्र, निम्न चक्रों से पहले सक्रिय हो जाते हैं क्योंकि प्रत्येक चक्र भी कुछ प्रकार के कर्मों से जुड़ा होता है। आमतौर पर, साधक यह सोचकर चिंतित रहते हैं कि उनकी आध्यात्मिक वृद्धि कम हो रही है। इसका कारण मैंने ऊपर बताया है। बस पहाड़ी रास्ते पर खच्चरों का उदाहरण याद रखो।

एक साधक : मैं अपने शरीर में बहुत अधिक ऊर्जा-प्रवाह को महसूस कर रहा हूँ और मुझे यह सहन करने में बहुत असहज लगता है। मुझे इस क्रिया से थोड़ा डर भी लग रहा है। मैं क्या करूँ अगर ऐसे क्षणों के दौरान आपसे संपर्क नहीं कर सकता?

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में चिंता मत करो। अत्यधिक ऊर्जा प्रवाह की स्थिति में, अस्थायी रूप से कुछ दिनों के लिए साधन करना तुरंत बंद कर दो। अपने मन को भौतिकवादी चीजों की ओर मोड़ो। खरीदारी आदि के लिए बाहर जाओ, आध्यात्मिक चीजों के अलावा कुछ भी करो। बाद में आप इसे एक बार फिर से शुरू कर सकते हो। यह क्रियाओं को नियंत्रित करने का तरीका है जब वे प्रचण्ड रूप से प्रकट होती हैं या जब आप उन्हें प्रकट नहीं करना चाहते हो। यह केवल अस्थायी कार्यवाही है। कुछ समय बाद, फिर से साधन शुरू कर सकते हो। यह बात हमारे कुछ अन्य साधकों के साथ भी हुई। मैंने उन्हें लगभग एक सप्ताह या दस दिनों के लिए साधन को रोकने के लिए कहा। जब ऊर्जा का प्रवाह असहनीय और असहज हो जाता है तब यह सलाह दी जाती है।

एक साधक : जब मैं कल रात ध्यान कर रहा था तो क्रियाएँ असहनीय थीं।

मुझे थोड़ी बेचैनी हो रही थी। ऐसी परिस्थितियों में क्या करना है?

मेरा उत्तर : जब क्रियाएँ होती हैं, और आप असुविधा का सामना कर रहे होते होतो इसे सहन करो। यह आपके भले के लिए ही हो रहा है। यह भविष्य में और अधिक अप्रिय हो सकता है लेकिन आपको उसे भी सहने की ज़रूरत है। इस प्रकार आपके कर्मों की सफाई होती है।

एक साधक : मेरे सिर में हलचल लगातार चल रही है। जब मैं अपना काम करता हूँ तो यह रुक जाती है और जब मैं दोबारा बैठ जाता हूँ तो यह दोबारा शुरू हो जाती है। आज मेरा ऊपरी शरीर और कमर भी अपने आप हिल गई, वह भी तब जब मैं नीचे बैठा था। यह एक बुद्धिमान ऊर्जा लगती है, यह मुझे मेरे काम के लिए समय दे रही है। मैं इस प्रक्रिया का आनंद ले रहा हूँ; इससे बाहर आना नहीं चाहता। मैं अपने आप को धन्य महसूस कर रहा हूँ कि मेरी माँ ने आखिरकार 25 साल से अधिक के लंबे इंतजार के बाद मुझे आशीर्वाद दिया है। अब मैं कुण्डलिनी माँ के साथ 4-5 घंटे से अधिक समय तक बैठा रहता हूँ।

मेरा उत्तर : हाँ, बिल्कुल! कुण्डलिनी-ऊर्जा सब कुछ जानती है। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया सार्वजनिक स्थानों पर होने वाली क्रियाओं के बारे में चिंता मत करो। यदि वे सब होती हैं तो आप आसानी से उन पर नियंत्रण स्थापित कर पाएँगे! कृपया अपने साधन के साथ इसी तरह आगे बढ़ो। अपने साधन की अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाओ। मंत्र किसी अवस्था में आकर रुक जाएगा। मंत्र देने का अर्थ एक साधक की शक्तिपात-दीक्षा के बाद क्रियाओं को शुरू करना होता है। यह सिर्फ़ एक माध्यम है। आपका समय अब लंबे इंतज़ार के बाद आया है। बस पूरी गति से अपने साधन के साथ आगे बढ़ो। अपने साधन की अवधि को बढ़ाते रहो। साधन की गति को धीमा मत होने दो। यह आपके जीवन में एक महत्वपूर्ण क्षण है।

एक साधक : आप से दीक्षा लेने के बाद आज मेरा 10वां दिन है। मैं ध्यान करने के लिए 03:45से04:00 बजे तक जाग जाता हूँ। ध्यान मेरे लिए आसान हो गया है। दिन में जब भी समय मिलता है, मैं तीन बार ध्यान करता हूँ। मैं पहले बहुत आलसी और हमेशा शिथिल हुआ करता था लेकिन अब प्रचुर मात्रा में ऊर्जा के भंडार खुल गए हैं। मैं हमेशा सजग और जाग्रत

रहता हूँ। मुझे अकेले समय बिताना पसंद है। गुरु मंत्र मेरे अस्तित्व में निरंतर बज रहा है। मेरा पुनर्जन्म अद्भुत और परमानंद लगता है। मैं समझा नहीं सकता।

मेरा उत्तर : अच्छा है! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैं अपना अनुभव साझा करता हूँ। पिछली रात के ध्यान के दौरान, मेरे सिर के अंदर कुछ क्षणों के लिए कठोर महसूस हुआ। इसका वर्णन करना कठिन है। यह एक किस्म के बदलाव या मस्तिष्क तरंग में बदलाव की तरह था। मैंने इस प्रकार का अनुभव इससे पहले कभी नहीं किया। मैंने इससे पहले कुछ अन्य समय नींद जैसी अवस्था में प्रवेश करने की भावना को महसूस किया था। इसलिए मैं जानता हूँ कि यह मस्तिष्क-तरंग कैसी लगती है। लेकिन कल रात का अनुभव बहुत अलग था। यह एक नया अनुभव होने के कारण थोड़ा-सा डरावना था। ऐसा महसूस हुआ कि मेरा सब कुछ बंद हो जाएगा और एक बड़ी घटना होने वाली है, लेकिन जैसा कि मैं इस "मस्तिष्क की जकड़न" के ठीक बाद शरीर के विभिन्न हिस्सों का अवलोकन कर रहा था, भावना फीकी पड़ गई। मैं निराश हुआलेकिन फिर भी चुपके से राहत महसूस की क्योंकि जो कुछ भी होना था, मैं उसके लिए तैयार नहीं था। एहसास हुआ कि मन के अंदर गहराई में जाने के लिए और अधिक साहस चाहिए! इसके अलावा, मैं लंबे समय तक बैठना चाहता थालेकिन कुल मिलाकर केवल एक घंटे और चालीस मिनट तक ही ध्यान कर सका।

मैं मानता हूँ कि यह (साधन) एक धारा जैसा नहीं है लेकिन धीरे-धीरे उस स्थिति (धारा जैसी) में पहुँच रहा हूँ। मैं अपना साधन इसी तरह जारी रखूँगा।

मेरा उत्तर : ठीक है। अच्छा है! कृपया इसके बारे में चिंता मत करो। चीजों को उनके समयानुसार होने दो।

एक महिला साधक : आज दीक्षा के बाद मेरे ध्यान का तीसरा दिन था। मैंने पृष्ठभूमि के शोर और व्यापक ध्वनियों को सुनना बंद कर दिया है। गुरु-मंत्र की प्रतिध्वनि ने मेरे अस्तित्व को भर दिया। मैं आमतौर पर बहुत सक्रिय हूँ, इसलिए मुझे अभी भी बैठने में संदेह था। मैं एक घंटे से अधिक समय तक अपनी ध्यानावस्था में थी। मैंने अपनी नाभि के गड्ढे में एक चक्रीय

भावना महसूस की जो मजबूत और मजबूत हो गई। मैं शौचालय का उपयोग करने के लिए उठी और मैंने बहुत सारी आंतरिक सफाई का अनुभव किया। फिर मैंने अपने हाथ धोए और अपने को हल्का व ऊर्जावान महसूस किया। मैंने अपने जीवन में कई ग़लत काम करने के लिए खुद को माफ़ कर दिया है और उन लोगों को भी माफ़ कर दिया है जिन्होंने मेरे साथ ग़लत किया है। मैंने अपने दिल में एक मार्गदर्शक प्रकाश और उत्थान की भावना महसूस की। आनंद और शुद्ध खुशी की अनुभूति!

मेरा उत्तर : ठीक है। अच्छा! कृपया अपने साधन के साथ इसी तरह आगे बढ़ो। आपकी अनिवार्य तीन दिन की अवधि अब पूरी हो गई है। आप अब से अपनी सुविधानुसार साधन कर सकते हो।

एक साधक : मैं एक असामान्य अनुभव साझा कर रहा हूँ। मैं नहीं जानता कि यह संयोग है या चमत्कार। समुद्र तट पर शाम को, मेरी सामान्य सैर के दौरान, मुझे समुद्र के पानी में एक श्रीफल या नारियल तैरता हुआ मिलाजिसे मैंने उठाया और अपने घर ले गया। संयोगवश, मैंने अपना गुरु गीता परायणम भी पूरा किया। मैंने श्रीफल को हमारी गुरु परम्परा को धनतेरस-पूजा में अर्पित किया। इस पूरे समय के दौरान, मैंने शरीर में भारी कंपनों को महसूस किया। मैंने पूजा के बाद, अपने सामान्य ध्यान साधन में, सिर से पैर तक बहुत भारी कंपन के साथ एक बार और क्रियाओं का अनुभव किया। मेरा सिर बहुत भारी हो गया था। मेरी आँखों से आँसू लुढ़क रहे थे और वैष्णो देवी, कामाख्या देवी, कालीघाट देवी, मूकाम्बिका देवी, कोल्हापुर की महालक्ष्मी, मदुरै की मीनाक्षी और देवी कन्याकुमारी आदि देवियों के विभिन्न मंदिरों के दृश्य मन में उभर कर आ रहे थे। इस पूरे समय के दौरान, मैं साथ-साथ "जय माँ, जय माँ" का जाप कर रहा था। इसी बीच में, मेरे दोनों हाथ मेरे सिर से ऊपर, ऊपर की ओर खींचे हुए थे। उस समय भारी आँसू बह रहे थे और बहुत उच्च और शक्तिशाली दिव्य-ऊर्जा का अनुभव हुआ। देवी को शरीर के अन्दर और चारों ओर महसूस किया। कभी भी मुझे अपने अन्दर उस तरह की असाधारण शक्ति का अनुभव नहीं हुआ था। पूरे एक घंटे तक ऐसा ही चलता रहा। अब भी मुझे भारी सिर और कंपनों का अनुभव हो रहा है।

मेरा उत्तर : बहुत बढ़िया! मैं आपकी प्रगति देखकर बहुत खुश हूँ। ऐसा

लगता है कि क्रियाएँ प्रचण्ड रूप से हो रही हैं और आपके कर्मों की सफाई तेज़ी से होनी चाहिए। कृपया अपने साधन के साथ इसी प्रकार आगे बढ़ो। कृपया साधन की गति को ऐसे ही बनाए रखो।

एक साधक : जिस दिन से मैंने दीक्षा ली, उसी दिन से मुझे अपने शरीर में क्रियाओं का अनुभव होने लगा। कुछ ऊर्जा प्रसारित होती लग रही है और मुझे ऐसा लगता है जैसे साँप ने काट लिया हो। मैं जलन की अनुभूति से काँप रहा हूँ। अब एक महीने से, मेरे तलवों में चींटियों के रेंगने की सनसनी है। मुझे चींटियों द्वारा काटे जाने की अनुभूति होती है। मैं मदहोशी की अनुभूति करता हूँ, मेरी आँखें बंद हो जाती हैं और मैं पूरे 24 घंटे ध्यान में खो जाता हूँ।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। वे सभी केवल क्रियाएँ हैं। इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : आज मुझे स्वाधिष्ठान चक्र तक जलन की अनुभूति हुई और अनाहत चक्र तक कुछ ऊर्जा की हलचल भी महसूस हुई। एक घंटे तक मैं स्थिर बैठा रहा था और शरीर में कुछ झटके भी थे।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मुझे सोते समय बहुत सारे दृश्य दिखते हैं; क्या वह क्रिया का हिस्सा है?

मेरा उत्तर : जी हाँ। ऐसा होता है!

एक साधक : जब मैं साधन कर रहा होता हूँ तो मुझे पूरे शरीर में कंपन महसूस होता है। खुशी का कुछ अनजाना एहसास मुझे भर देता। मेरा मन करता है कि मैं लम्बे समय तक साधन करूँ। मुझे साधन के दौरान काल्पनिक रोशनियाँ दिखाई देती हैं और मैं खुद को भूल जाता हूँ।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा है। मैं आपकी प्रगति देखकर खुश हूँ। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : आज सुबह एक बजे, मैं ध्यान के लिए उठा क्योंकि सिर में

सुखद अनुभूति के कारण सो नहीं सका था। मैंने एक क्रिया योग-साधन करना शुरू कर दिया और जब मैं अनाहत चक्र तक पहुँच गया तो लगभग 10 मिनट के लिए “यम-मंत्र” का अनैच्छिक जाप होने लगा। मैं अपने आँसू नहीं रोक पाया। पूरा शरीर आवेशित था, शरीर के सभी रोम खड़े थे, खोपड़ी के बाल अचानक इस तरह से हिले जैसे किसी ने मुझे छुआ हो। इससे मेरी एकाग्रता भंग हुई और मुझे आँखें खोलनी पड़ीं। मैंने कई बार बाहरी प्राणियों या कुछ आत्माओं की उपस्थिति महसूस की।

मेरा उत्तर : मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। डरने की कोई बात नहीं है। तुम्हारे साथ जो कुछ भी हुआ वे सब क्रियाएँ हैं। किन्तु, कृपया प्रयास करो और जब क्रियाएँ हो रही हैं तो उन्हें मत रोको। बाहरी आत्माओं आदि के बारे में आपके प्रश्न के सम्बन्ध में, ये सभी आपके भय से सम्बंधित कर्म हैं जो साफ हो रहे थे अन्यथा, इसके बारे में चिन्ता करने की कोई बात नहीं है। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैंने दीक्षा के बाद मूलाधार चक्र को महसूस किया है। ऐसा लगा जैसे यह लगभग ऊसन्धि (जननांग) के नीचे था जैसे कि मैं एक लहर पर बैठा हूँ। यह नई हरकत जो मैंने ऊपर कहा था वह चूतड़ शिकन के शीर्ष पर थी। यह मेरे शरीर की गुदास्थि से ऊपर बाहरी भाग पर घूम रही थी और भीतर नहीं। क्या अभी भी आप इसको मूल चक्र कहते हो?

मेरा उत्तर : नहीं! आपके विवरण के अनुसार यह मूलाधार चक्र नहीं है। यह नीचे से दूसरा चक्र है जिसे स्वाधिष्ठान चक्र कहा जाता है। चाहे यह शरीर के सामने की तरफ हो या पिछली तरफ, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि जब यह रीड की हड्डी के अंदर सक्रिय हो जाता है तो शरीर के सामने और पिछले दोनों भागों में महसूस होता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि दो अलग-अलग चक्र हैं। यह केवल एक है। आपको केवल शरीर में इसके स्थान पर विचार करने की आवश्यकता है।

वही साधक : मुझे खुशी है कि यह दूसरा चक्र है। यह एक लंबे समय से अटक गया है और समझा सकता हूँ कि मेरी यौन-ऊर्जा भी मजबूत क्यों हो रही है। मैं 12 चक्र-प्रणालियों को इंटरनेट पर देख चुका था और केवल उन चक्रों को देखा जो सिर के ऊपर और ज़मीन के नीचे होते हैं। अभी तक मैंने यह नहीं देखा जिसका चित्र में उल्लेख किया गया है। मुझे लगता है कि

आप सही हो, यह स्वाधिष्ठान चक्र है।

वही साधक : क्या होगा यदि किसी को स्वाधिष्ठान चक्र क्षेत्र में कुछ सनसनी हैं (जो स्थिति आपके उपर्युक्त संदेश में बताई गई है) लेकिन मूलाधार चक्र में कोई संवेदना नहीं है? क्या यह कुण्डलिनी-जागरण से सम्बंधित है या कुछ और? मुझे मूल चक्र (मूलाधार क्षेत्र) पर कुछ भी महसूस नहीं हुआ। क्या शृंखला में मूलाधार चक्र से लेकर सहस्रार चक्र तक ऐसी संवेदनाएँ होना आवश्यक है? तभी यह कुण्डलिनी-जागरण से सम्बंधित है?

मेरा उत्तर : यह ऐसा कुछ नहीं है। कोई भी चक्र अकेला सक्रिय हो सकता है और उस क्षेत्र में क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ अनुभव होती हैं। कभी-कभी एक साधक को पहले उच्च चक्र में क्रियाओं का अनुभव भी हो सकता है और उसके बाद एक निम्न चक्र में। विभिन्न चक्र-क्षेत्रों में अनुभव होने वाली क्रियाओं का कोई क्रम नहीं है। वास्तविक साधन के दौरान ऐसा ही होता है। जब शक्तिपात किया जाता है तो पूरी मस्तिष्क-मेरुदण्ड प्रणाली व्यापक रूप से सक्रिय हो जाती हैं। किंतु, विभिन्न चक्रों में क्रियाओं का अनुभव एक अलग कहानी है।

जैसा कि आप जानते हैं कि क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ मूल रूप से कर्मों की सफाई के लिए होती हैं। कर्मों की विभिन्न श्रेणियाँ विभिन्न चक्रों से जुड़ी हैं। शक्तिपात-दीक्षा के बाद जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा कर्मों की सफाई करना शुरू करती है जिस तरह से वह करना चाहती है। आप कह रहे हो कि चक्रों को सक्रिय होने के लिए मूलाधार चक्र से शुरू होने की आवश्यकता है। लेकिन हमारे योग-मार्ग में यह बात साधकों के लिए लागू नहीं है। मेरा मानना है कि क्रमबद्ध जागरण उन लोगों के लिए लागू होता है जो अष्टांग-योग या राजयोग जैसी स्वतंत्र योग-प्रणालियों का साधन कर रहे हैं। यह ज़्यादातर किताबों में लिखा हुआ है। कृपया उस साहित्य के अनुसार मत चलो। हमारे मार्ग में, आप इसे किसी भी क्रम में चक्र द्वारा जाग्रत करने का प्रयास नहीं कर रहे हो। यह जागरण सीधे गुरु द्वारा व्यापक रूप से शाक्तिपात तकनीक की सहायता से किया जाता है।

एक साधक : मैं अपने ध्यान के अनुभव को साझा करना चाहता हूँ जो मैंने कल रात किया था। मैं तीन घंटे तक बैठा रहा। मैंने बहुत तीव्र क्रियाओं का

अनुभव किया है और फिर मैं एक गहरे ध्यान में चला गया। मेरी माँ, जो तीन साल पहले गुजर गई थी, जब मैं ध्यान कर रहा था तो वह मेरे पास आई। मैं उन्हें देखकर बहुत खुश था। मैं अपने आँसू नहीं रोक पाया। उन्होंने कहा कि उन्हें मुझे पर बहुत गर्व है। मैं बैठ गया और उन्हें मुझे धीरे से छोड़ कर जाते हुए देखा। तब मेरा ध्यान एक गहरी स्थिति में चला गया जिसे शांति कहा जा सकता है। मेरे शरीर को ऐसा महसूस हो रहा था मानो तैर रहा हो। ऊर्जा तो बहुत अद्भुत थी।

मेरा उत्तर : आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया इसी तरह साधन करते रहो। भगवान आपका भला करे।

एक साधक : मैं दीक्षा लेने के बाद अपने ध्यान के तीसरे दिन के अनुभव को साझा कर रहा हूँ। मेरा ध्यान लगभग 45 मिनट तक चला। इस से बाहर आने के लिए मुझे खुद को मजबूर करना पड़ा। शुरुआत में मेरी पीठ और मूलाधार चक्र में थोड़ी सनसनी थी। फिर सिर और तीसरे नेत्र चक्र पर बहुत कंपन महसूस हुआ, जो अभी भी है। लेकिन मुझे शांति का एहसास हुआ, दो बार झटके भी महसूस हुए और जब मैंने शुरू किया तो मुझे लगा जैसे मेरा मन नींद की अवस्था में जा रहा है। इसलिए मैं अपनी चेतना में वापस आ गया और मुझे शुरू में ताज़ा पके हुए ब्रेड और चाय की सुगंध महसूस हुई और उसके बाद मुझे लगा जैसे मेरी तीसरी आँख के सामने एक शरीर था। एक व्यक्ति सभी रंगीन चक्रों के साथ ध्यान-मुद्रा में बैठा था। मैं केवल व्यक्ति की परछाई देख सकता था और चेहरा नहीं। मैं केवल अपनी साँस महसूस कर सकता था। मेरा शरीर बिना किसी हलचल के शांत था और दिमाग दूसरी इकाई की तरह था। मेरे सहस्रार चक्र और तीसरे नेत्र चक्र पर अभी भी बहुत-सा कंपन है।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! वे सभी केवल क्रियाएँ हैं। अब आपकी अनिवार्य तीन दिन की प्रक्रिया समाप्त हो गई है। आप अब से अपनी सुविधानुसार साधन कर सकते हो। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : पिछले कुछ हफ्तों में ध्यान के दौरान अपने अनुभवों को साझा कर रहा हूँ। मैं ज़्यादातर आंतरिक क्रियाओं को अनुभव कर रहा हूँ। कभी-कभी, मैं बाहरी रूप से भी अनुभव कर रहा हूँ। कुछ दिन मेरा मंत्र भी

अपने आप बदल जाता है, "ऐं, ह्रीं, क्लीं, चामुण्डायै विच्चे।" उसके बाद, मैं आंतरिक रूप से भारी कंपन और क्रियाओं का अनुभव करता हूँ। नवरात्रों की अष्टमी के दिन, मंदिर में अष्टमी-हवन चल रहा था, मैंने स्वयं वहाँ भारी कंपन और आंतरिक क्रियाओं को अनुभव किया और अपने चारों ओर दिव्य माँ की उपस्थिति महसूस की। पिछली कुछ रातों से, मुझे अजीब सपने आ रहे हैं जैसे कि मैं बेघर हो रहा हूँ और मेरा छोटा भाई भारत में हमारा घर जला रहा है। यह बहुत परेशान करने वाली बात है।

मेरा उत्तर : बस इसके बारे में चिंता करने की कोई बात नहीं है। उन सपनों का कोई मतलब नहीं है। आपके दैनिक जीवन पर उनका कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। वे भविष्य की किसी भी घटना का संकेत नहीं देते हैं। इसलिए, चिंता की कोई बात नहीं है। इस तरह के विचित्र सपने केवल शक्तिपात-दीक्षा के कारण होते हैं। शक्तिपात-दीक्षा लेने के बाद कई साधकों द्वारा अजीब सपने आमतौर पर कुछ हफ्तों या महीनों तक अनुभव किए जाते हैं। इस तरह के अजीब सपने आपको भविष्य में भी अनुभव होंगे। यह वास्तव में एक प्रमाण है कि आपके कर्म साफ हो रहे हैं। शक्तिपात-दीक्षा के बाद आपके अवचेतन मन का जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा द्वारा मंथन किया जाता है। परिणामस्वरूप, आपके सभी कर्म अव्यवस्थित तरीके से तेज़ी से बाहर निकलना शुरू कर देते हैं। इस तरह के अजीब सपने देखने का कारण यही है। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : बहुत दिनों के बाद आज मैंने बहुत गहरा साधन किया। बहुत लंबे समय तक मुझे लगा कि मैंने अपनी चेतना खो दी है। अच्छा कंपन होता था और पूरे शरीर में गर्मी महसूस होती थी। पूरे शरीर को आभा की तरह ढकने वाली एक परत महसूस हुई। मैं साधन से उठने के बाद भी काफी समय तक शरीर में कंपन महसूस कर रहा था। मेरे माथे से लेकर सहस्रार चक्र (सिर का ऊपरी भाग) तक का क्षेत्र अभी भी काँप रहा था। मैं केवल 50 मिनट बैठ सकता था जिसके बाद मैं जाग गया था।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : मैं शक्तिपात-दीक्षा के दौरान अपने अनुभवों को साझा करना

चाहूँगा। सहस्रार चक्र और तीसरी आँख पर कंपन महसूस हुआ। विभिन्न चित्र मेरे दिमाग में आते रहे जैसे सफेद पोशाक में पादरी और चर्च का चित्र। मैंने शंकराचार्य का चित्र भी देखा जिसमें वे अपने शिष्यों के साथ बैठे हुए थे। नीले रंग के शरीर वाले नाग बाबा और साँप भी! काले रंग की लडकी का चित्र देखा जो अजीब कपड़े पहने हुए थी! एक शांति और आनंद की भावना जो मैंने ध्यान के दौरान महसूस की और मैं एक घंटे के लिए बैठने में सक्षम था।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। कृपया अपने साधन को कल भी इसी तरह जारी रखो। भगवान आपका भला करे।

एक साधक : गुरुजी! आज के ध्यान में लगभग आधे घंटे के बाद, मैं थका हुआ महसूस करने लगा। इसलिए मैंने बिस्तर पर लेटकर ध्यान करने का फैसला किया। लेकिन आश्चर्य है कि मेरे शरीर में मजबूत कामेच्छा के साथ अलग-अलग क्रियाएँ हो रही थीं जिन्हें मुझे बहुत प्रयास से नियंत्रित करना पडा था। बहुत कठिनाई के साथ, मैं साधन को 70 मिनट तक जारी रख सका। गुरुजी, क्या आप बता सकते हो कि ऐसा क्यों हुआ?

मेरा उत्तर : क्रियाएँ इस तरह से भी प्रकट होती हैं। इसमें कुछ भी आश्चर्यजनक नहीं है। यह लगभग सभी के साथ होता है। यह केवल आपके कर्मों की सफाई के लिए है क्योंकि पिछले जन्मों से बड़ी मात्रा में यौन-सम्बंधी कर्म सभी द्वारा संचित किए गए होंगे। यही कारण है कि यह कर्मों की प्रमुख श्रेणियों में से एक होता है जिसे साफ करने की आवश्यकता होती है। प्रत्येक मनुष्य ने इन कर्मों को भारी मात्रा में संचित किया होगा। इसके बारे में ज़्यादा परेशान होने की ज़रूरत नहीं है। कृपया अपने साधन को उसी तरह जारी रखो और जब क्रियाएँ प्रकट हो रही हों, कभी भी उनका विरोध करने की कोशिश मत करो। कृपया काम- सम्बंधी विचारों को मन में आने दो। बस मूकदर्शक की तरह उनका अवलोकन करते रहो।

एक साधक : मेरा एक प्रश्न है। क्या किसी ने बताया है कि उसने पूरी तरह से अपनी चेतना खो दी है? मैं यह पता लगाने की कोशिश कर रहा हूँ कि क्या सिर और माथे के अंदर धड़कन एक चिकित्सा की स्थिति है या ध्यान के कारण है। मैंने आज थोड़ी देर पहले, अपनी चेतना पूरी तरह से खो दी थी, बहुत पसीना बह रहा था और सिर के अंदर भी धड़कन महसूस की

थी।

मेरा उत्तर : यह एक सामान्य क्रिया है जो मस्तिष्क-क्षेत्र में होती है। एक व्यक्ति को लगता है कि वह किसी भी समय अपनी चेतना खोने वाला है। कुछ क्षण के लिए, यह वास्तव में कभी-कभी होता है! लेकिन इससे कोई भी प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा। इसका मतलब यह है कि आपके गाड़ी आदि चलाते समय ऐसा नहीं होता है। सर्वज्ञ ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा हर समय आपकी रक्षा करती है। हमारी शक्तिपात परंपरा में, किसी के द्वारा अनुभव किए गए प्रतिकूल प्रभावों का कोई इतिहास नहीं है।

एक साधक : आज मैं 45 मिनट या इससे अधिक समय तक साधन के लिए बैठ सका। माथे, भौंहों आदि में ऊर्जा महसूस हुई और शरीर बहुत हल्का महसूस हुआ। सिकुड़ने और पानी में बह जाने का एहसास हुआ। ध्यान के बाद कानों में गूँजते हुए शोर और शरीर में छोटे झटकों को महसूस किया और कुछ रंगों के दृश्य दिखाई दिए। अद्भुत अनुभव!

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : कल रात को मैं तीन घंटे तक ध्यान में बैठा रहा। मेरी क्रियाएँ तुरंत शुरू हो गईं। मुझे ऐसा लगा जैसे मैं वास्तव में तैर रहा हूँ। तब मेरा शरीर अगल-बगल से घूम रहा था। फिर अचानक यह सब बंद हो गया और फिर मैं बहुत गहरे ध्यान में चला गया। मैं अपने शरीर के कंपन को महसूस कर सकता था। मैं किसी को अपना नाम पुकारते हुए सुन सकता था। फिर मैंने खुद को एक खूबसूरत जंगल में चलते हुए देखा। जब मैं अपने ध्यान से बाहर आया तो मेरे तीसरे नेत्र के साथ सहस्रार चक्र भी बहुत भारी था। मैं पिछले कुछ हफ्तों से रात को ध्यान कर रहा हूँ अन्यथा, मैं आमतौर पर सुबह ही ध्यान करता हूँ। मेरा रात्रि का ध्यान बहुत गहरा था। मैं बिल्कुल अद्भुत महसूस कर रहा हूँ। मंत्र का जाप मेरे लिए बहुत आसान हो जाता है।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। आप रात को ध्यान करना जारी रख सकते हो। इससे कोई समस्या नहीं है। कृपया इसे अपनी सुविधा के अनुसार करो। आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई।

एक साधक : ध्यान के दौरान अपने अनुभवों को साझा करना चाहता हूँ। मैं लगभग हर दिन साधन कर रहा हूँ और अभी भी झपकी (साधन के दौरान)

लेता हूँजहाँ मुझे लगता है कि मैं सोने की स्थिति में हूँ लेकिन इसके साथ ही बहुत अस्पष्ट विचारों के साथ जाग्रत अवस्था में भी हूँ। आज मेरा सिर दीवार-घड़ी की तरह बाएँ और दाएँ हिलने लगा। बाद में, मेरा पूरा शरीर थोड़े समय के लिए काँप रहा था। फिर क्रियाएँ विशेष रूप से मेरे पैरों में होने लगी। इसके अलावा, मैं यह महसूस कर रहा हूँ कि रात के दौरान क्रियाएँ अधिक सक्रिय हो जाती हैं और विशेष रूप से जब कुछ रोमांचक अनुभव होता है जैसे कि अचेतन संगीत, मजबूत भावनाएँ जैसे डर या प्यार भी।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया इसी तरह साधन करते रहो। कृपया साधन करने के समय के बारे में चिंता मत करो। आप अपनी सुविधा के अनुसार साधन कर सकते हो। क्रियाओं की तीव्रता के बारे में भी चिंता मत करो। क्रियाएँ एक उद्देश्य से प्रकट होती हैं। आपके कर्मों की सफाई के लिए! इसका मतलब है कि वे एक उद्देश्य को हासिल करने का माध्यम हैं। यह सब इसके बारे में है। उनका प्रकट होना आपके संचित कर्मों पर निर्भर करता है न कि आपकी इच्छा पर! इसलिए, उनके बारे में परेशान क्यों होना है?

एक साधक : मैं आपको बताना चाहूँगा कि क्रियाओं की शुरुआत उसी दिन हुई थी जब मुझे शक्तिपात-दीक्षा प्रदान की गई। जब मैं साधन कर रहा होता हूँ तो मुझे ऐसा लगता है कि जैसे कोई मेरे सिर के बीच में से मेरे बालों को पकड़ कर खींच रहा है। मुझे अपने सिर के बीच से मेरे कंधों तक ऊर्जा की हलचल, एक मेंढक के कूदने की तरह लगती है। मुझे ऐसा लगता है कि चींटियाँ मेरे चेहरे पर रेंग रही हैं और कुछ मुझे काट रही हैं। जब मैं भोजन करने के बाद लेटता हूँतो कोई गेंद जैसी चीज़ मेरे पेट से गले तक घूमती हुई महसूस होती है। मैं अपनी भौंहों के बीच एक सफेद रंग का प्रकाश देखता हूँ। मुझे ऐसा लगता है कि मैं तैर रहा हूँ जो मेरे लिए बहुत सुखद है। मैं अपने घर के शहर "अनंतपुर" में एक शादी में जा रहा हूँ और आशंकित हूँ कि क्या मैं एक सप्ताह तक अपना साधन जारी रख पाऊँगा या नहीं। मैं अपने साधन को रोकना नहीं चाहता। कृपया मुझे आशीर्वाद दें।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। आपकी प्रगति देखकर मैं बहुत खुश हूँ। कृपया एक सप्ताह के लिए साधन बंद हो जाने की चिंता मत करो। किंतु, आप रात

को सोने से पहले कुछ समय के लिए मंत्र के जाप की कोशिश कर सकते हो। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। मेरा आशीर्वाद हमेशा बना रहेगा।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! मैं बस पिछले कुछ दिनों के अपने अनुभवों को साझा करना चाहता हूँ। कभी-कभी यह बहुत शांत होता है, अन्य दिनों में मुझे अपने ध्यान के बाद अपने सिर और माथे पर बहुत दर्द होता है। आज की तरह, यह ऐसा है जैसे कोई सुई से मेरे सिर को अंदर से छेद रहा हो! यह पक्का सिरदर्द नहीं है! इसके अलावा, मुझे एक अजीब अनुभव हुआ जो मुझे समझ में नहीं आ रहा है। मुझे हमारे शीर्ष वरिष्ठ नेता के लिए एक प्रस्तुति बनानी थी। मैं आमतौर पर बहुत अच्छी तरह से अभ्यास और पूर्वाभ्यास करता हूँ ताकि मैं अपने सभी विचारों को प्रस्तुति में शामिल कर सकूँ और उस दिन भी मैंने ऐसा ही किया। किंतु, मुझे यह महसूस हुआ कि मुझे जो बोलना था, उस पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं था। मेरा दिमाग लगभग खाली हो गया। मैंने ऐसी चीज़ें बोली जिनका मैंने पूर्वाभ्यास नहीं किया था। मुझे लगा कि मैंने इसे पूरी तरह से गड़बड़ कर दिया है। बैठक के बाद, मेरे बड़े अधिकारी आए और मेरी प्रस्तुति व बातों के लिए मेरी सराहना की! यह मेरे लिए एक बहुत ही अजीब अनुभव था जहाँ मुझे लगा कि मैं पूरी तरह से नियंत्रण में नहीं था और चेतना खो गई लेकिन दूसरों को लगा कि यह बहुत अच्छा है!

मेरा उत्तर : यह एक विशिष्ट क्रिया है। आमतौर पर, यह अलग-अलग तरीकों से होता है। यह एक क्रिया है जो बुद्धि की म्यान में होती है। लेकिन याद रखने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात है, कृपया हर बार समान प्रकार की बौद्धिक क्रियाओं की इच्छा और उम्मीद मत करो। आपके लिए जो कुछ भी हुआ है वह आपके पिछले संचित कर्मों को साफ करने के लिए है। अच्छे और बुरे दोनों कर्मों का सफाया हो जाएगा और आप इस प्रक्रिया को होने दो।

एक साधक : आज जब मैं शक्तिपात-दीक्षा समारोह के दौरान बैठा था जो आप किसी को दे रहे थे तो मैंने अत्यधिक पसीना बहने का अनुभव किया (असहज महसूस किया लेकिन अपना मानसिक जाप जारी रखा) और मेरे माथे के ठीक तीसरे नेत्र के बिंदु पर किसी घूमती हुई चीज़ को महसूस किया।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। ऐसा लगता है कि क्रियाएँ अब विनियमित हैं। वे पहले दिन आपके लिए थोड़ा बेकाबू थी। कृपया अपनी सुविधा के अनुसार अपने साधन को जारी रखो। आपकी अनिवार्य तीन दिन की अवधि अब समाप्त हो गई है।

एक साधक : प्रणाम गुरुजी! मैं पिछले कुछ दिनों और विशेष रूप से आज के, अपने अनुभवों को साझा करना चाहता हूँ। मैं ज़्यादातर दिन में दो बार; सुबह और रात को साधन कर रहा हूँ। मैं दिन के अधिकांश समय अपने सिर को हिलाते हुए अर्ध-चेतनावस्था जैसी स्थिति में रहता हूँ। कभी-कभी झटके भारी हो जाते हैं और फिर आँखों से आँसू निकलने लगते हैं। इस प्रकार की क्रियाएँ, विशेष रूप से तब होती हैं जब मैं व्यस्त नहीं होता। सुबह का साधन आमतौर पर 45मिनट से डेढ़ घंटे के बीच होता है। अधिकतर मैं ध्यान की गहरी स्थिति में होता हूँ जिसमें कभी-कभी लोगों के चेहरों और अधिकांश समय देवियों के दर्शन होते हैं। उच्च तीव्रता की संवेदनाओं के साथ मेरा साधन बहुत शांत होता है लेकिन गर्दन के क्षेत्र में और मेरी छाती के पीछे दर्द होता है। मैं एक गहरी अवस्था में पहुँच जाता हूँ और किसी झटके या अचानक से ऊर्जा के प्रवाह के बाद साधन से उठ जाता हूँ। जब मैं जाग जाता हूँ तो मैं अपने आपको ऐसी स्थिति में पाता हूँ जैसे मेरा सिर या शरीर आगे की ओर झुक कर ज़मीन को छूने वाला है और मेरा सिर दाँई ओर मुड़ा हुआ है। पिछले कुछ दिनों से, मैं सुबह के समय साधन करते हुए मूलाधार चक्र क्षेत्र के आसपास संवेदनाओं को महसूस कर रहा हूँ। शाम का साधन कंपकंपी, झटके और माथे से लेकर सिर के ऊपर तक गहरे दर्द के साथ थोड़ा भारी हुआ करता है। साधन की अवधि 30मिनट से अधिकतम 45मिनट के बीच रहती थी जिसके आगे मैं गहरे दर्द और असहजता के कारण नहीं कर पा रहा था। मैं विशेष रूप से, आज सुबह के साधन के अनुभव को साझा करना चाहता हूँ। हमेशा की तरह, मैं गहरी अवस्था में चला गया लेकिन बिना सनसनी के। किंतु, मुझे मूलाधार चक्र क्षेत्र में सनसनी महसूस हो रही थी। थोड़ी देर के बाद, संवेदना मजबूत हो गई और जननांग भी सूज गया था। मैंने नियंत्रण करने की कोशिश की और यह सामान्य स्थिति में आ गया। फिर से, जैसे ही मैं गहरी अवस्था में वापस आया, उसे दोहराया गया। यह प्रक्रिया 3 या 4बार जारी रही। तब

अचानक, मुझे अपने शरीर के अंदर भारी ऊर्जा महसूस हुई। मैंने काँपना शुरू कर दिया और फिर मैं 55मिनट के बाद अपने साधन से उठा।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। किंतु, आप कुछ क्रियाओं का विरोध करके गलती कर रहे हो। जब वे प्रकटीकरण की प्रक्रिया में होती हैं तो कृपया क्रियाओं में बाधा मत डालो। क्रियाओं को रोकने या नियंत्रित करने के लिए अपनी स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करने की कोशिश मत करो। यदि आप किसी सार्वजनिक स्थान पर हो तो यह अलग बात है। अन्यथा, प्रतिक्रियाओं या क्रियाओं को रोकने या नियंत्रित करने या विरोध करने की कोशिश मत करो। यहाँ तक कि अगर वे आपके मन या शरीर के लिए अप्रिय प्रतीत होती हों, तब भी क्रियाओं को नहीं रोकना चाहिए। भले ही कुछ क्रियाएँ आपके मन को अनैतिक लगती हों, फिर भी उन्हें रोकने की कोशिश मत करो। कृपया शक्तिपात परंपरा के गुरुओं और सिद्ध महायोग-प्रणाली पर भरोसा करो।

एक साधक : आज शक्तिपात-दीक्षा के बाद मेरे ध्यान का तीसरा दिन है। मैं अपने अनुभव आपके साथ साझा करना चाहूँगा। आज मेरा साधन केवल 30-35 मिनट के लिए था लेकिन बीच में थोड़ा गहरा था। जब मैं आपकी तस्वीर पर ध्यान केंद्रित कर रहा था तो मैंने कुछ अजीब दृश्य देखे थे। मैं आपको मज़ाकिया चेहरे बनाते हुए देख सकता था। तब मैंने अपना ध्यान आपकी तस्वीर पर वापस रखा जिसे मैंने याद किया था और अचानक, मुझे अपने पेट में बहुत गर्मी महसूस हुई। मुझे यह भी लगा कि मैं बस गिरने ही वाला था तभी, मुझे झटका लगा और मेरी आँखें खुल गईं। इसके बाद, हमेशा की तरह मेरा सिर बहुत भारी लग रहा था।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! वे केवल क्रियाएँ हैं। कृपया अपनी सुविधा के अनुसार अपने साधन को जारी रखो। आपकी अनिवार्य तीन दिन की अवधि अब समाप्त हो गई है।

एक साधक : 26 अगस्त 2019 से, मेरे लिए क्रियाएँ प्रकट होने लगी हैं। शुरुआती दिनों में, वे धीमी थी; अब वे बहुत कठोर हैं। मैं पूरे दिन ब्रह्माण्डीय-शक्ति के प्रभाव में हूँ। मैं रोना, हँसना, अपने शरीर के अंगों का

बहुत कठोरता से हिलना आदि का अनुभव कर रहा हूँ। कल मैंने सुबह 04:00 बजे साधन शुरू किया। मैं पूरी तरह से ब्रह्माण्डीय-शक्ति की जकड में था। यह सुबह 08:00 बजे तक चलाजिस दौरान मैंने जोर से जाप करना शुरू किया। मैंने पानी पीया, शौचालय गया, मैंने बहुत तेज़ चलना शुरू कर दिया, जिस पर मैं खुद को नियन्त्रित नहीं कर सका। तेज़ चलने की कार्यवाही 15 मिनट तक चली। फिर मैं लेट गया। मैं बहुत थका हुआ था। मैं पूरी तरह से ब्रह्माण्डीय-शक्ति के प्रभाव में था। अभी भी क्रियाएँ जारी हैं जब मैं इन अनुभवों को लिख रहा हूँ। मुझे लिखने में भी बहुत मुश्किल हो रही है।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। यह आपके भले के लिए है। वे सभी केवल क्रियाएँ हैं। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया इसी तरह साधन करते रहो। भगवान आपका भला करे।

एक महिला साधक : प्रिय गुरुजी! पिछले कुछ समय से, मैं अपने ध्यान के दौरान देवी काली की तरह एक चेहरा देख सकती थी। आज, ऐसा हुआ मानो देवी ने मेरे सिर को तलवार से काट दिया हो। मैं इसको समझ नहीं पा रही हूँ।

मेरा उत्तर : इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। इस तरह के दृश्य साधकों के लिए काफी सामान्य हैं। किंतु, यह केवल एक शुभ दृश्य है। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! साधन के दौरान मेरा कँधा बहुत अकड़ जाता है।

मेरा उत्तर: कृपया सुनिश्चित करो कि आप साधन करते समय अपने शरीर और कंधों को कठोर न रखें। यह बहुत महत्त्वपूर्ण है।

एक साधक : गुरुजी! कल रात मैं ध्यान कर रहा था। हालाँकि मुझे पैरों में दर्द होने लगा था, फिर भी मैं थोड़ा देर तक ध्यान में रहना चाहता था, इसलिए मैंने सहन कर लिया। तब मुझे अपने पैरों में किसी प्रकार की अकड़न महसूस हुई। मुझे लगा जैसे मेरे पैरों से कुछ ऊपर आ रहा है। यह मेरे पूरे शरीर को भर रहा था। मेरे पैरों, मेरी बांहों और मेरे शरीर के बाकी हिस्सों में चढ़ रहा था। तब मुझे लगा कि मेरे सिर में ऊर्जा की धारा प्रवेश कर रही है। जैसे मेरे भीतर से ऊर्जा का एक झरना बह रहा है! मैंने महसूस

किया कि यह मेरी हथेलियों और पैरों को छोड़ रही है। किंतु, मैं जितनी देर हो सके उतनी देर तक बैठने की कोशिश कर रहा था! जब ऊर्जा बहना बंद हो गई तो मैंने घड़ी की तरफ देखा। केवल आधा घंटा बीत चुका था, लेकिन अनुभव बहुत तीव्र था।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। लेकिन ऐसे क्षणों के दौरान अपना साधन बंद मत करो। कोशिश करो और अपने साधन को जारी रखो।

एक साधक : आज 16 सितंबर 2019 को सुबह 07:00 बजे मुझे आपसे शक्तिपात की दीक्षा मिली है। जब शक्तिपात-दीक्षा की प्रक्रियाएँ चल रही थी तो मैंने एक आवाज़ सुनी जैसे कोई मेरे मुख्य द्वार पर बुरी तरह से पीट रहा हो। मेरी शक्तिपात-दीक्षा चल रही थी इसलिए मैं चिढ़ गया और उठकर दरवाजा खोलने गया। मैंने देखा कि बाहर कोई नहीं था। फिर मैं वापस आ गया और ध्यान के लिए बैठ गया। 5 मिनट के बाद, मैंने फिर से दरवाजे को पीटने की आवाज़ सुनी लेकिन इस बार मैं उठा नहीं और मैंने अपना ध्यान और मंत्र का जाप जारी रखा।

मेरा उत्तर : यह केवल क्रिया है। किंतु, यह बाहरी दुनिया में होने वाली क्रिया या प्रतिक्रिया है। इस मामले में, क्रिया या प्रतिक्रिया तुरंत हुई जबकि शक्तिपात किया जा रहा था। कभी-कभी यह कुछ दिनों के बाद हो सकता है। इसी तरह की एक बात, आपके बीच एक और साधक के साथ हुई। उसे ऐसा लगा मानो किसी ने उसकी पीठ पर हाथ से झू लिया हो। वह डर गया और अपनी आँखें खोल दीं। इस प्रकार की क्रियाएँ मूल रूप से ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा द्वारा बनाई जा रही बाधाएँ हैं ताकि योग-साधन करने वाले साधक को रोका जा सके। यह पिछले कर्मों के कारण होता है जिसमें सम्बंधित व्यक्ति ने अपने पिछले जीवन में योग-साधना या ध्यान या दीक्षा-समारोह या दीक्षा आदि के सम्बंध में कुछ गलत किया हो। किसी प्रकार का नकारात्मक काम या योग-प्रणाली की आलोचना आदि! इसलिए, इस प्रकार की बाधाएँ अब व्यक्ति के लिए पैदा होती हैं। इसके बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि वे हमेशा प्रकट नहीं होंगी। जल्द ही वे नकारात्मक कर्म समाप्त हो जाएँगे। आपको बस अपने साधन को जारी रखना है। बस इतना ही! कभी-कभी किसी व्यक्ति को कई हफ्तों या महीनों

या कुछ वर्षों तक ध्यान का साधन करने की इच्छा नहीं हो सकती है। फिर भी, चिन्ता की कोई बात नहीं है। दृढ़ता योग-साधन का रहस्य है। भविष्य में भी कई प्रकार की बाधाएँ आपके सामने आ सकती हैं। लेकिन निराशा की ज़रूरत नहीं है। बस योग-मार्ग को छोड़ना नहीं है।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! मेरी शक्तिपात-दीक्षा आज सुबह 07:00 बजे हुई। हालाँकि तुरन्त, मुझे कुछ महसूस नहीं हो रहा था लेकिन अब मुझे सिर में भारीपन महसूस हो रहा है।

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिन्ता मत करो। वे केवल क्रियाएँ हैं। वे आपको किसी भी तरह से नुकसान नहीं पहुंचाएँगी। सिर में भारीपन एक बहुत ही सामान्य प्रतिक्रिया है। यह तब होता है जब ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा मजबूत कर्मों या इंद्रियजन्य विचारों के रूप में मन के अंदर मजबूत विरोध का सामना करती है। इस आंतरिक लड़ाई के परिणामस्वरूप, प्रतिक्रिया सिर में भारीपन के रूप में अनुभव होती है। आप इस अनुभूति को एक समय में एक बार लेकिन लंबी अवधि के लिए अनुभव कर सकते हो, कुछ मामलों में कुछ साल हो सकते हैं। लेकिन इसका आपके स्वास्थ्य पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा। बस आपको इसे सहने की ज़रूरत है। यह आपके भले के लिए है।

एक साधक : मैं पिछले कुछ हफ्तों से, जीवन को बदलने वाली एक दिव्य घटना का अनुभव कर रहा हूँ। मेरे सभी चक्र पहले से ही कई वर्षों से सक्रिय थे, एक दशक से अधिक समय से लेकिन अब हाल ही में, आज्ञा चक्र भी अति सक्रिय है। मूलाधार चक्र और आज्ञा चक्र हमेशा सक्रिय रहते हैं यहाँ तक कि मैं सो नहीं पाता जब तक कि सीधा बैठकर उन पर ध्यान केन्द्रित नहीं करता। मैं प्यार में अभिभूत हो जाता हूँ और कई बार अपने आँसुओं को रोक नहीं पाता हूँ। मेरे मन के अंदर जो भी चिन्ता, गुस्सा आदि था, वह सिर्फ पिघला हुआ लगता है। मुझे किसी चीज़ की परवाह नहीं है। जब भी मेरा मन शांत होता है, मैं सिर्फ ईश्वर के बारे में सोचता हूँ और मुस्कुराता हूँ, ऐसा महसूस करता हूँ कि ईश्वर भी मुस्कुरा रहा है। यह एहसास बहुत दिलकश है। कभी-कभी मैं अपने सहस्रार चक्र के चारों ओर बालों के रोम की हलचल का अनुभव कर रहा हूँ। चेहरे पर कई बिन्दु, माथे के दाहिने

और बाँई तरफ़, कान की नोक, नाक की नोक, ठोड़ी, गाल के दोनों किनारे सक्रिय हैं और धीरे-धीरे कुछ समय के बाद पूरी मस्तिष्क-रीढ़ प्रणाली में ऐसा लगता है कि जैसे किसी दर्द से राहत देने वाली दवाई को भीतर से लगाया गया है।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! आपकी प्रगति देखकर मैं बहुत खुश हूँ। कृपया इसी तरह साधन करते रहो। आने वाले समय में इस तरह की बहुत-सी घटनाएँ आपके शरीर में घटित होंगी। यह सब केवल आपके कर्मों की सफाई के लिए है। भगवान आपका भला करे।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! मैं प्रतिदिन सुबह 4:00 बजे साधन शुरू करता हूँ और इसे 20 मिनट तक जारी रखता हूँ। इस समय के दौरान, मुझे बहुत भूख लगती है और मुझे खाने की प्रबल इच्छा होती है।

मेरा उत्तर : यह ठीक है। बस इच्छा को अनदेखा करो और अपने साधन के साथ आगे बढ़ो। आप चाहे तो ध्यान को रोक भी सकते हो और भोजन कर सकते हो।

एक साधक : मुझे आपके द्वारा 21 सितंबर 2019 को काकिनाडा शहर में शक्तिपात-दीक्षा दी गई थी। दीक्षा के दौरान मुझे ऊर्जा महसूस होने लगी। मेरे शरीर से बहुत पसीना निकलने लगा। गला सूख गया। मैंने एक घूंट पानी पीया। फिर से मैंने ध्यान करना शुरू किया और कई बार मैं बीच में, कुछ क्षणों के लिए सो गया। बहुत सारी व्याकुलताएँ और ध्वनियाँ थीं लेकिन कोई एक विशिष्ट नहीं जो मैं कह सकता था। फिर से मैंने अपना ध्यान जारी रखा लेकिन जैसे-जैसे समय बीत रहा था मुझे पसीना आ रहा था और सिर में भारीपन था। एक समय ऐसा था जब मैं खुद को जाग्रत नहीं रख पाया। अंत में, मैं सो गया। लेकिन इस प्रक्रिया के दौरान, मैंने ऊर्जा को अपने शरीर में प्रवेश करते और छोड़ते हुए महसूस किया। जब मैं उठा तो मुझे हल्का और अच्छा लगा। मुझे नहीं पता कि मेरे अंदर इतना भारी क्या था। लेकिन मुझे अच्छा लगा था।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! आपकी प्रगति देख कर मैं बहुत खुश हूँ। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक: मुझे नहीं लगता कि मैं योग-मार्ग में इतनी ऊँची अवस्था में

हूँलेकिन आप यहाँ जो वर्णन करते होतोमुझे लगता है कि मैं उसे अनुभव कर रहा हूँ। ऊर्जाओं ने अपने वास्तविक स्वरूप को प्रकट किया है। यह एक ऐसी चीज़ है जिसे मैं किसी को कभी भी सही मायने में नहीं समझ सकता। जो मैं महसूस करता हूँ वह मेरे शरीर के भीतर है। मैं कुण्डलिनी-ऊर्जा की हलचल को अनुभव करता हूँ और संवेदनाएँ अब भी मेरे शरीर के अंदर मुड़ और घूम रही हैं। सभी ऊर्जाएँ गति में हैं और यह भी ऐसी चीज़ है जिसका मैं ज़्यादातर लोगों से ज़िक्र नहीं कर सकता क्योंकि वे कभी समझ नहीं पाएँगे। इसके अलावा मैं लोगों के साथ उस भावना को भी साझा नहीं कर सकता जहाँ मुझे लगता है कि मेरे शरीर में ऊर्जा का एक अवरोध है। फिर ब्रह्माण्डीय भ्रम के बारे में जो आप कह रहे थे! जैसे दिन के समय चीज़ें दिखाई देती हैं वैसे ही उन्हें स्पष्ट देख सकता हूँ जब भी मैं चाहता हूँ; चमकते केंद्रों और आसपास आभा वाले ऊर्जा-प्राणी। वे काँपते हैं और सभी का रंग पारभासी लेकिन चमकीला है। जब भी मैंने कुछ लोगों के साथ इसका उल्लेख किया है तो वे ऐसा नाटक करते हैं मानो उन्होंने मुझे सुना ही नहीं क्योंकि यह सीधा उनके सिरों के ऊपर से जाता है और वे समझ नहीं पाते कि मैं क्या कहना चाह रहा हूँ। ऐसा नहीं है कि मैं पागल हो रहा हूँ लेकिन मैं वास्तव में अपनी आँखों से इन अद्वितीय ऊर्जा-प्राणियों को देखता हूँ।

मेरा उत्तर : कृपया आप इस बारे में परेशान न हों कि लोग क्या सोच सकते हैं! मैं समझ गया कि आप क्या कह रहे हो। योग-मार्ग पर चलने वाले साधकों के लिए इस प्रकार के अनुभव सामान्य हैं। आपकी प्रगति देखकर मैं बहुत खुश हूँ। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : मैं आज रात के अपने साधन के अनुभव को साझा कर रहा हूँ। बहुत भारी कंपन महसूस हुआ और कँधे और उंगलियों पर बिजली का अनुभव हुआ। क्रियाएँ रीढ़ के चारों ओर बहुत सूक्ष्म रूप से हुईं। स्वाधिष्ठान चक्र पर आंतरिक वृत्ताकार हलचल को महसूस किया। फिर मेरा शरीर दाईं ओर झुक कर थोड़ी देर लेटा रहा। मैंने अपनी आँखें खोलने के बाद बहुत ताज़ा और हल्का महसूस किया। पिछले कुछ दिनों से, मैं ध्यान के बाद अपने सिर और आँखों में भारीपन महसूस कर रहा था।

मेरा उत्तर : आपकी प्रगति देखकर मैं बहुत खुश हूँ। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : कल रात मैं अपने माथे पर बहुत-सा दबाव महसूस कर रहा था।

मेरा उत्तर : यह क्रिया ही है। कृपया अपने माथे पर दबाव को सहन करो। इसमें चिंता की कोई बात नहीं है।

एक महिला साधक : मैं कुछ अनुभव साझा करना चाहती हूँ। मुझे गुरुजी की पुस्तक से एक अनुभव प्राप्त हुआ। आपके प्रति अनंत आभार प्रिय गुरुजी! भगवान और गुरुओं की कृपा से, मैं अभी दो दिन पहले एक बड़ी कार दुर्घटना में अछूती थी। मैं ट्रैफिक की ग्रीन लाइट देखकर सड़क पर सीधी आगे बढ़ रही थी। मुझे पहले गुजरने का अधिकार था। लेकिन एक युवा, लापरवाह बच्चा या चालक जिसे इंतज़ार करना चाहिए था, मेरे उसको देखने से पहले उसने अचानक कहीं से जल्दी में और लापरवाही से बाएँ मोड़ दिया और मेरी कार को ज़ोर से टक्कर मार दी। मेरी कार पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई थी। लेकिन भगवान और गुरुओं की कृपा से, इस तरह की एक बड़ी दुर्घटना में मुझे एक खरोंच भी नहीं आई। मैं मर सकती थी या पूरी ज़िन्दगी के लिए गंभीर रूप से अपाहिज हो सकती थी। यह दो तरह से चमत्कार था! मैं बहुत सुरक्षित और सतर्क चालक हूँ। मेरा कभी भी चालान नहीं काटा गया है और न ही मेरी ड्राइविंग का कोई बुरा रिकॉर्ड है। मैं हमेशा बहुत सतर्क रहती हूँ। सबसे पहले यह दुर्घटना भी नहीं होनी चाहिए थी क्योंकि मैं एक छोटी सड़क पर गाड़ी चला रही थी और दूसरा यह है कि मैं बिना किसी खरोंच के बच गई। मुझे लगता है कि मेरा यह कर्म भगवान और गुरुओं के संरक्षण से धोया जा रहा था क्योंकि मुझे आपकी किताब में से उसी तरह की एक घटना याद है। मैं कहना चाहती थी कि मैं कितनी असीम आभारी हूँ।

मेरा उत्तर : यह खबर सुनकर मुझे बहुत अफ़सोस हुआ! किंतु, मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि आप सुरक्षित हो। ऐसा लगता है कि आप जीवन की एक बड़ी अप्रिय घटना से बचने में सफल रही हो। शायद सौ पाप धुल गए होंगे। शुक्र है! इस तरह की घटनाएँ वास्तव में केवल क्रियाएँ होती हैं जो आपके पिछले कर्मों के परिणामस्वरूप बाहरी जीवन में घटित होती हैं। अब उन्हें धोया गया है! कृपया अपने साधन की उपेक्षा मत करो।

साधन के दौरान विभिन्न शंकाओं पर

एक साधक : क्या हमें आपके द्वारा दिए गए मंत्र का जाप करना है या हम कभी-कभी "ओम नमः शिवाय और ओम श्री मात्रे नमः" जैसे मंत्रों का भी जाप कर सकते हैं?

मेरा उत्तर : आपने जान-बूझकर उस तरह का कुछ भी नहीं करना है। यदि वे मंत्र क्रियाओं के रूप में अनजाने में आपके दिमाग में चमकने लगते हैं तो उस मंत्र का जाप करो। कृपया इस विषय को स्पष्ट तरीके से समझें। आप बहुत से लोगों में शक्तिपात-दीक्षा के बाद इतनीसारी क्रियाओं को विकसित होते देख रहे हो। इसलिए, आप अभी भी हमारे मार्ग के बारे में आश्वस्त क्यों नहीं हो? यदि दूर स्थानों पर बैठकर शक्तिपात-दीक्षा ले रहे लोगों में क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ हो रही हैं तो क्या आपको नहीं लगता कि यह प्रक्रिया आधुनिक विज्ञान की सारी तर्कसंगत व्याख्या को धता बता रही है? आपको और क्या प्रमाण चाहिए? ऐसा लगता है कि आप इंटरनेट आदि पर उपलब्ध साहित्य की ओर वापस खींचे जा रहे हो। कृपया इसे गंभीरता से लो। मुझे आश्चर्य है कि आपने मुझसे यह सवाल पूछा है क्योंकि यह दर्शाता है कि आप शक्तिपात की अवधारणा को नहीं समझ पाए हो। मुझे लगा कि आप शक्तिपात-दीक्षा के बाद शायद सब कुछ छोड़ दोगे। यह आपके ऊपर है यदि आप अपने पिछलेसाधनों जैसे विभिन्न मंत्रों का जाप आदि को जारी रखना चाहते हो तो मेरी तरफ से इस पर कोई प्रतिबंध नहीं है। लेकिन शक्तिपात-दीक्षा के बाद अब उन सभी साधनों की आवश्यकता नहीं है जैसे -

आप कॉलेज में दाखिला लेने के बाद अपने हाई स्कूल में वापस नहीं जाते हो!

एक साधक : गुरुजी! हर रोज साधन के दौरान मुझे रंग दिखाई देते हैं विशेष रूप से नीला रंग। मुझे अत्यधिक शांति और एक अलग प्रकार की ऊर्जा महसूस होती है जैसे कि मैंने आपको बताया और जब मैं 50 मिनट से एक घंटे के बाद साधन से बाहर आता हूँ तो मुझे इसका 10 मिनट या उससे अधिक समय के लिए अत्यधिक नशा महसूस होता है। आज मैंने जप किया लेकिन मुझे इस बारे में बेतरतीब विचार आ रहे थे कि मैंने किससे बात की थी, नाश्ते में क्या है आदि। मानो मन सिर्फ बकवास कर रहा था! मैं उस धुंधली ऊर्जा को महसूस नहीं कर सकता था जिसे मैं आमतौर पर महसूस करता हूँ। मानो मैं साधन में नहीं जा सकता था। क्या कारण हो सकता है? नहीं, मैं परेशान भी नहीं हूँ।

मेरा उत्तर : आप जो भी कर रहे हो उसी को साधन कहा जाता है। शक्तिपात-दीक्षा के बाद अवचेतन मन किसी प्रकार के मंथन-प्रभाव के अधीन होता है। इसलिए यह इतने सारे विचारों से परेशान है। वे आपके कर्म हैं जो आपके अवचेतन मन की गहराई से उभर रहे हैं। उन्हें उभरने दो! बस मूकदर्शक बने रहो! जब तक कर्म साफ नहीं होंगे, तब तक आप शांतिपूर्ण ध्यान का आनंद नहीं लोगे। यदि आप शांतिपूर्ण ध्यान की तलाश कर रहे हो तो इसका मतलब है कि आप आगे कूदने की कोशिश कर रहे हो। कृपया उत्पन्न होने वाले विचारों के बारे में चिंता मत करो। आप उन्हें जितना अधिक अनुभव करोगे, आपके लिए उतना ही बेहतर होगा। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

वही साधक : ठीक है, धन्यवाद गुरु जी! लेकिन मुझे लगा कि मैं साधन के साथ मन को जोड़ नहीं पा रहा हूँ। यह कुछ मन की बकवास की तरह लग रहा था और शांति भी नहीं मिल रही थी। लेकिन मैं समझता हूँ कि यह एक प्रक्रिया होगी। लेकिन मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं साधन में सही जा रहा हूँ और यह मेरा मन कोई भ्रम पैदा नहीं कर रहा है। कृपया मुझे मार्ग कर दें अगर, मैं आपको अपने मूर्खतापूर्ण सवालों से परेशान करता हूँ। लेकिन मैं लोगों को शरीर की हलचलों और गन्ध के बारे में लिखते हुए देखता हूँ और मुझे मूलाधार चक्र के पास झटके लगते हैं या कभी-कभी इसे

घूमते हुए महसूस करता हूँ। मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं सही जा रहा हूँ?

मेरा उत्तर : विभिन्न लोग अलग-अलग क्रियाओं का अनुभव करते हैं। इसलिए, कृपया दूसरों के साथ तुलना करने की कोशिश भी मत करो। आपने हमारे कई साधकों में क्रियाओं को विकसित होते हुए देखा होगा। इसलिए शक्तिपात के बारे में कोई संदेह नहीं है कि काम कर रहा है या नहीं। अब जो बचा है वह सिर्फ आपके संदेह है कि आप कैसे जानोगे कि शक्तिपात आपके लिए काम कर रहा है या नहीं। जैसे-जैसे समय बढ़ेगा और आपका साधन आगे बढ़ेगा, आप इसे समझने लगोगे। अभी इसे समझना आपके लिए ज़ल्दबाज़ी होगी। यह मैं समझ सकता हूँ। इसलिए, कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिन्ता मत करो। आप कुछ क्रियाओं को हल्के रूप में अनुभव कर रहे हो। इसलिए, इसकी चिन्ता क्यों करतेहो?

आपके अशांत मन और इसमें उठने वाले कई विचारों के बारे में; जाहिर है कि यह केवल उसी तरह से होगा। विचारों के रूप में प्रकट होने वाली क्रियाएँ आपके सामान्य विचारों की तरह होंगी। वे उतनी खास नहीं दिखेंगी। एकमात्र संकेत जो आपको मिल सकता है, जब विचार थोड़ा अजीब होंजैसे कि बहुत समय से भूली हुई चीज़ों को याद करना आदि। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। किसी प्रकार से संदेह करने की आवश्यकता नहीं है। शक्तिपात-दीक्षा के काम न करने जैसा कुछ भी नहीं है क्योंकि यह एक सिद्ध की हुई प्रक्रिया है।

एक साधक : मैं अपने साधन के दूसरे दिन के अनुभव साझा करना चाहूँगा। मैं 2 घंटे से अधिक समय तक ध्यान करने में सक्षम था। मुझे तीन चीज़ों के दर्शन हुए। मैंने महसूस किया लेकिन बहुत स्पष्ट नहीं; दूर से एक सुप्त साँप लेकिन हिलता हुआ नहीं और सिर्फ ज़मीन पर पड़ा हुआ, एक ही आँख, थोड़ी दूरी पर नारंगी के अनगिनत फूल और बहुत बड़े पैमाने पर आग जैसे एक खेत में आग लगी है लेकिन बहुत स्पष्ट नहीं। शरीर की गतिविधियाँ, बहुत सारे आसन और हाथ की मुद्राएँ जो कि पकड़ने से लेकर ज्ञान-मुद्रा और फिर अन्य प्रकारों में बदल गई, बहुत सारे बंध, रेचक, पूरक, मूलाधार बन्ध, उड्डियान और जालंधर बन्ध, कई बारचक्की जैसी गति के आसन, लेते

हुए बंध, कठिन श्रम आदि। लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि यह मेरा अपना काम है या अनैच्छिक रूप से हो रहा है; चूँकि मैं पहले से इसका 85% जानता था और साधन करता था जो अब अवचेतन मन से क्रिया के रूप में प्रकट हो सकता है। मैंने कुछ नई क्रियाओं को शरीर में अनुभव किया जो मैंने कभी नहीं किया। मुझे आपके मार्गदर्शन की आवश्यकता है कि शक्ति हमसे संचार (बातचीत) कैसे करती हैं और हम उसे कैसे समझें जो क्रियाओं के माध्यम से शक्ति हमें समझाना चाहती है। मुझे लगता है कि कई बार मैं उलझन में पड़ जाता हूँ कि आगे क्या होगा!

मेरा उत्तर : ठीक है! कृपया इसके बारे में बहुत ज्यादा चिंता मत करो। जैसे-जैसे समय आगे बढ़ेगा आपको खुद जवाब मिल जाएगा। क्रिया और कर्म के बीच अंतर की एक बहुत पतली रेखा है। उदाहरण के लिए, यदि आप अपने हाथ को अनजाने में हिलाते होते इसे क्रिया कहते हैं अन्यथा, यदि आप इसे स्वेच्छा से हिलाते होते यह स्पष्ट रूप से कर्म है। हमारे मार्ग में, आपने नए कर्म नहीं करने हैं। इसलिए, आप अपने खुद के सबसे अच्छे न्यायाधीश हो। किंतु, जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा आपको आवश्यक समझ प्रदान करेगी। इसलिए, कृपया अपने साधन को उसी तरह जारी रखो।

वही साधक : मुझे लगता है कि मेरी कोई भी गतिविधि स्वैच्छिक नहीं थी क्योंकि प्रत्येक क्रिया किसी प्रकार के आंतरिक या ऊर्जावान दबाव या किसी अंग के खिंचाव से उत्पन्न हुई थी। जब मुझे बंध या आसन करने की जरूरत थी तो मैं महसूस कर सकता था कि मेरा सिर पूरी तरह से अपने आप नीचे आ रहा है। जब मुझे पैर या पीठ में दर्द हुआ तो अगले दो आसन मुझे दर्द से राहत देने के लिए अपने आप हुए। जब मुद्रा को बदलना था तो मैं अचानक अपनी अंगुलियों को एक-दूसरे को कसकर पकड़े हुए महसूस कर सकता था और इसे(दर्द को) छोड़ने का एहसास होते हुए मैं सचेत हो जाता था। मुझे लगता है कि पूरे समय मुझे आराम करने और पूरी तरह आराम में रहने के लिए बनाया जा रहा था। जहाँ भी दर्द मौजूद था, एक मुद्रा के परिवर्तन ने मुझे(दर्द से) तुरन्त राहत देने में मदद की। मेरी बात आपको समझ में आ रही है या नहीं, मुझे यकीन नहीं हो रहा है। हर बार मैं मूकदर्शक बना रहा और आत्म-समर्पण की अवस्था में रहते हुए निर्देशित होना चाहता था और किसी तरह ये सब क्रियाएँ होती रही।

मेरा उत्तर : ठीक है फिर! उस स्थिति में उन्हें केवल क्रियाएँ ही समझा जाता है। क्रियाओं ने आपके पहले दिन से ही आपके लिए प्रकटीकरण के लक्षण दिखाने शुरू कर दिए हैं। कृपया अपने साधन के साथ कल भी इसी तरह आगे बढ़ो।

एक साधक : गुरु पर ध्यान केंद्रित करते समय, कल्पना करने की जरूरत है या सिर्फ जागरूक होना ही पर्याप्त है?

मेरा उत्तर : आप जैसे भी करना चाहते हो वह ठीक है। आपको भेजे गए वीडियो देखने की कोशिश करो। वे आपके मन को गुरु के चित्र पर केंद्रित करने में आपकी मदद करेंगे।

एक साधक : गुरुजी! कल पूरे दिन, मैं एक अद्भुत खुशबू सूँघने में सक्षम था और मुझे लगा कि यह मेरी कल्पना है। लेकिन, जब मैं 2 बजे फिर से साधन के लिए बैठा तब भी, मैं चंदन की खुशबू सूँघने में सक्षम था। क्या ऐसा होता है?

मेरा उत्तर : हाँ! वे केवल गंध से सम्बंधित क्रियाएँ हैं!

एक साधक : गुरुजी! मैंने अपने ध्यान के दौरान अचानक तेज़ धड़कन का अनुभव किया है। क्या यह भी एक क्रिया है?

मेरा उत्तर : जी हाँ! यह हो सकता है। लेकिन यह कुछ अन्य कारणों से भी हो सकता है। कृपया इस बात को ध्यान में रखो!

एक साधक : मैंने आज का साधन पूरा कर लिया है। यह लगभग 45 मिनट तक चला। जब मैं 15 मिनट तक मंत्र का जाप कर रहा था तो मुझे इंजन शुरू होने जैसी कुछ आंतरिक प्रक्रिया का अनुभव हुआ और दूसरी बात; मंत्र का जाप करते समय मैंने भगवान शिव जी को ध्यान-मुद्रा में देखा। मुझे यह संदेह हो रहा है कि क्या मैंने अपने आपको दिव्य पराशक्ति या भगवान शिव जी को समर्पित कर दिया है।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। ये दोनों एक ही हैं जिसके लिए आपने आत्म-समर्पण किया है। चाहे शक्ति, मंत्र, शिव या गुरु हो; सभी एक ही हैं। इसके बारे में परेशान न हों। कृपया अपने

साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : जैसे ही मैं आज अपने साधन के लिए बैठा जब गुरु जी मेरे लिए प्रार्थना कर रहे थे, तब मैं अपने पूरे शरीर में तीव्र गर्मी पैदा होती हुई महसूस कर सकता था और 2 या 3 मिनट के बाद, फिर से सब कुछ सामान्य था और जैसे मैं अपने मंत्र का जाप करता रहा तो मुझे अपने पूरे शरीर में मंत्र की गूँज महसूस हुई। खासकर, मैंने देखा कि मंत्र मेरी तीसरी आँख के क्षेत्र में दिखाई दे रहा है। फिर यह विघटित हो गया और मेरी हर कोशिका का एक हिस्सा बन गया और प्रत्येक कोशिका मंत्र के साथ प्रतिध्वनि कर रही थी। मुझे नहीं पता कि यह मेरी कल्पना थी लेकिन मैंने इसे अपने भीतर घटित होते देखा, किंतु उसी समय, मेरे अन्दर अन्य विचार भी चल रहे थे।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा है! आने वाले दिनों में इसका और अधिक निरीक्षण करते हैं। कृपया अपने साधन को कल भी जारी रखो।

एक महिला साधक : प्रिय गुरुजी! क्या मैं अपने माहवारी-चक्र(ऋतुस्रव) के दौरान साधन में शामिल हो सकती हूँ?

मेरा उत्तर : मेरा सुझाव है कि कृपया औपचारिक दीक्षा-समारोह के दौरान इससे परहेज करो। अन्यथा, दिन के अन्य समय में आपके साधन पर अलग से कोई प्रतिबंध नहीं है।

एक साधक : जब मैं खाता हूँ तो मुझे थकान महसूस होती है; मैं ऊर्जा खो देता हूँ। मुझे इसके बारे में क्या करना चाहिए?

मेरा उत्तर : यह किसी भी क्रिया से सम्बंधित प्रतीत नहीं होता है। मेरा सुझाव है कि आप किसी भी संभावित स्वास्थ्य-समस्या के लिए किसी डॉक्टर से परामर्श करो।

एक साधक : ध्यान के दौरान कई बार, मेरे होंठ हिलते हैं मानो मैं कुछ कह रहा हूँ लेकिन मैं उन हलचलों का कोई मतलब नहीं निकाल पा रहा हूँ। कृपया मेरा मार्गदर्शन करें।

मेरा उत्तर : यह केवल मंत्र-जप होगा। यदि यह आपको दिया गया मंत्र नहीं है तो यह क्रियाओं में से एक हो सकती है। वे मंत्र जिनका आपने पहले से ही

अपने पिछले जन्मों में साधन किया होगा! कृपया कोशिश करो और यदि संभव हो तो इसे पहचानो।

एक साधक : जब हम दिव्य-ऊर्जा के प्रति समर्पण करने के बाद ध्यान करते हैं तो क्या हम वे अनुरोध कर सकते हैं जो हम चाहते हैं? उदाहरण के लिए, आपने मुझे कुण्डलिनी-ऊर्जा को स्थिर करने और क्रियाओं के अच्छी तरह से प्रकट होने के लिए आशीर्वाद लेने के लिए कहा था। क्या प्रत्येक गुरु का धन्यवाद करते समय इसकी आवश्यकता होती है या यह सत्र में एक मंशा रखकर कुछ उम्मीद करने की बात होगी?

मेरा उत्तर : इस मामले में, कुण्डलिनी-ऊर्जा के स्थिरीकरण और क्रियाओं के प्रकटीकरण के लिए गुरुओं का आशीर्वाद माँगने को, कुछ माँगना नहीं समझा जा सकता है। तकनीकी रूप से यह कुछ माँगने वाली बात हो सकती है लेकिन आप कोई भौतिकवादी लाभ नहीं चाह रहे हो, बस अपने आध्यात्मिक विकास के लिए दैवीय-शक्ति का आह्वान कर रहे हो! तकनीकी रूप से जब आप एक बार, अपने आप को भगवान के सामने समर्पित कर देते हो तो ज़ाहिर है कि आप भौतिकवादी लाभ प्राप्त करने के लिए कोई शर्त नहीं रख सकते। तब यह सशर्त समर्पण होगा! यह भगवान को यह बताने के बराबर है कि मैं आपको समर्पण कर रहा हूँ लेकिन मुझे कुछ वरदान दो। फिर वहाँ कोई समर्पण की भावना नहीं है। लेकिन ध्यान के सफल सत्र के लिए गुरु का आशीर्वाद माँगना बस आह्वान है! यह कुछ माँगने जैसा नहीं है।

वही साधक : ठीक है! धन्यवाद। हाँ, मैं आमतौर पर अपने आध्यात्मिक विकास के इरादे से समर्पण की भावना रखता हूँ, चाहे उसे जो भी कहा जाए। जब मैंने इस मार्ग पर शुरुआत की तो मैं चाहता था कि मेरे शरीर के भीतर कुण्डलिनी-ऊर्जा स्थिर हो जाए। लेकिन अब यह मेरा उद्देश्य नहीं है। अब मैं ऊर्जा की हलचल के बारे में कोई चिंता नहीं करूँगा।

मेरा उत्तर : वास्तव में, आध्यात्मिक विकास के लिए परमात्मा का आह्वान करना केवल ईश्वर के लिए आत्म-समर्पण है लेकिन स्थिरीकरण का मतलब ऊर्जा की हलचल को रोकना भी नहीं है। इसका मतलब है कि जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा अब क्रियाओं को प्रकट करना शुरू कर देगी जिस प्रकार से

यह कर्मों को नष्ट करना चाहती है। उसके लिए आत्म-समर्पण के अलावा अलग से कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है। मुझे आपकी प्रगति के बारे में जानकर खुशी हुई। अब कृपया अपने साधन को, बिना किसी भी शर्त के जारी रखो।

वही साधक : हाँ, ठीक है। मैं कोई शर्तें नहीं रख रहा हूँ लेकिन इससे मुझे समर्पण आदि को तेज़ करने में मदद मिलती है क्योंकि मुझे कभी-कभी लगता है कि मुझे और अधिक साधन करने की आवश्यकता है और अब मुझे यकीन हो गया है कि मुझे कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है जैसे कि स्थिरीकरण का उल्लेख करना आदि। मैंने सोचा था कि स्थिरीकरण का मतलब ऊर्जा का स्थिर होना और रीढ़ के ऊपर की तरफ़ सही दिशा में जाना है। मैंने इसे कभी रीढ़ के ऊपर महसूस नहीं किया लेकिन शरीर में हर जगह पर किया है।

मेरा उत्तर : आपको रीढ़ में प्रवाहित होने वाली ऊर्जा का अनुभव आवश्यक रूप से नहीं हुआ होगा क्योंकि यह संभव है कि आप पहले से ही पिछले जन्म में इस तरह की क्रियाओं से गुज़र चुके होंगे या ऐसी संभावना है कि आप भविष्य में इसका अनुभव कर सकते हों। क्रियाओं की सटीक भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है। आमतौर पर, साधक यह गलती करते हैं। वे यह उम्मीद रखते हैं कि कुण्डलिनी-ऊर्जा पुस्तकों के अनुसार ही जाग्रत होती है। लेकिन वे यह नहीं जानते कि वे पहले से ही अपने पिछले जन्मों में बहुत साधन कर चुके होंगे। वे अलगाव में केवल वर्तमान जीवन पर ही ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करते हैं और इस जीवन में ही सब कुछ अनुभव करने की अपेक्षा करते हैं बल्कि ध्यान, आत्म-समर्पण और नियमित साधन पर होना चाहिए। मुझे उम्मीद है कि आप समझ रहे होंगे कि मैं क्या कह रहा हूँ।

वही साधक : हाँ! मुझे लगता है कि अधिकांश लोग यह स्पष्ट करने के लिए सनसनी की उम्मीद कर रहे हैं कि असल में कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत हो रही है। मैं शुरुआत में आंशिक रूप से कुण्डलिनी-ऊर्जा की हलचल को अपनी रीढ़ में ऊपर तक जाने की उम्मीद कर रहा था लेकिन उस विचार ने ही मुझे असहज कर दिया, इसलिए मैं इसके बारे में भूल गया। मैं अब उस हलचल के बारे में नहीं सोचता जिसे मैं महसूस करता हूँ। मैं धीरे-धीरे रूकावट या तनाव-क्षेत्र के बारे में कम परवाह कर रहा हूँ जो मुझे अभी भी

महसूस होता है। शक्तिपात-दीक्षा के दिन (रात को) काफ़ी हृद तक ऊर्जा की हलचल को मैंने महसूस किया है लेकिन तब से यह कम हो गई है और मैं इसे बहुत कम महसूस करता हूँ खासकर, जब मेरा मन शांत अवस्था में होता है। यह अभी भी है लेकिन निश्चित रूप से इसकी हलचल अचानक नहीं होती है। केवल अब इसे अनदेखा करना कठिन है, जब इसे यौन-ऊर्जा के साथ मिलाया या टकराया जाए। मैं यह नहीं जानता कि यह क्या करती है लेकिन यह मेरे लिए कुछ नया है क्योंकि मैंने पहले कभी उन मजबूत संवेदनाओं को महसूस नहीं किया था।

मेरा उत्तर : यह ठीक है। आप भविष्य में भी कई प्रकार की क्रियाओं का अनुभव कर सकते हो। लेकिन उनकी भविष्यवाणी करना संभव नहीं है। लेकिन मेरा सुझाव यह है कि आप अपने मन को ऊर्जा की हलचल पर केंद्रित मत करो या बल्कि क्रियाओं के बारे में भी विचार मत करो। बस! मंत्र और गुरु पर केंद्रित शांत मन के साथ बैठे रहो। इसके बाद, केवल मूकदर्शक की तरह मानसिक रूप से निरीक्षण करते रहो। जो भी होना है होने दो या भले ही कुछ न हो रहा हो और धीरे-धीरे अपने ध्यान-सत्र की अवधि को बढ़ाते रहो। ऐसा लगता है कि आप पहले ऊर्जा की गति पर ज़्यादा ध्यान केंद्रित कर रहे थे। अब से, आप बस इसके बारे में विचार मत करो, भले ही यह नए चक्रों में हो रही हो।

वही साधक : ठीक है, धन्यवाद। मैं अब ऊर्जा की हलचल के बारे में ज़्यादा विचार नहीं कर रहा हूँ। लेकिन जब से इसने मेरी यौन-ऊर्जा का प्रवाह बना दिया है, तब से इस पर ध्यान न देना मुश्किल है। शायद सिर्फ़ इसलिए कि इतने लंबे समय से यह बह नहीं रही थी, शायद यह अब मेरे लिए अभिभूत लग रही है। मुझे नहीं पता। यदि यह बहुत अधिक है तो मैं मन को ध्यान पर केंद्रित नहीं कर सकता। लेकिन आमतौर पर, ज़्यादातर समय ऐसा नहीं होता है क्योंकि यह हमेशा तीव्र नहीं होती है।

मेरा उत्तर : ऐसा लगता है कि आपने मेरे संदेश को स्पष्ट रूप से नहीं समझा है। यह समझ में आता है कि जब क्रियाएँ प्रकट हो रही होंगी तब मन को ध्यान पर केंद्रित करना संभव नहीं होगा। लेकिन आपने इसे मूकदर्शक की तरह देखते या अनुभव करते रहना है। कृपया मन में भावना का विरोध मत करो। क्रियाओं को रोकने की कोशिश मत करो। आपको

सिर्फ उतना ही करना है जिसे साधन कहते हैं। आपको शास्त्रीय अर्थों में, हमारे मार्ग में "ध्यान" नहीं करना है। जब कुण्डलिनी-ऊर्जा दूसरे चक्र में सक्रिय होती है तो साधक यौन-ऊर्जा से अभिभूत हो जाता है। यह आम है। बस मूकदर्शक की तरह भावना से गुज़रो।

वही साधक : ठीक है शुक्रिया! ऐसा है तो मैं अगली बार ऐसा ही करूँगा! जब हम ध्यान न कर रहे हों तो क्या तब भी दिन के किसी भी समय क्रियाएँ हो सकती हैं?

मेरा उत्तर : हाँ। यह सही है। अनैतिक या अप्रिय आदि प्रतीत होने पर भी क्रियाओं को बस रोकने का प्रयास मत करो। हमारे मार्ग में इसे ध्यान नहीं कहते हैं। यह यहाँ होने वाले कर्मों की सफाई है। इसलिए, क्रियाओं से गुज़रते समय अपने मन को खुला रखो और शाँत रहो। किसी भी व्यक्तिगत मान्यता की तरह ध्यान मत हो। बस सब कुछ छोड़कर अपने साधन पर ध्यान दो।

वही साधक : ठीक है। जब यह क्रिया फिर से होगी तो मैं इसका निरीक्षण फिर से करने की कोशिश करूँगा, धन्यवाद।

एक अन्य साधक : कृपया इस चल रहे विषय पर थोड़ा और स्पष्टीकरण दें। आपने लिखा है, "जब कुण्डलिनी-ऊर्जा सक्रिय होती है तो साधन के दूसरे चक्र में साधक यौन-ऊर्जा से अभिभूत हो जाता है। यह सामान्य है। बस एक मूकदर्शक की तरह भावना से गुज़रो।" जब आप कहते हो कि मूकदर्शक की तरह इसके माध्यम से गुज़रो तो क्या आपका मतलब है कि व्यक्ति को विभिन्न विचारों, भावनाओं और उमंगों के साथ-साथ शरीर की प्रतिक्रियाओं जैसे कि उत्तेजना का "निरीक्षण" करना चाहिए या इसका मतलब यह है कि व्यक्ति को (यदि वांछित है) गतिविधि में संलग्न रहने के लिए आगे बढ़ना चाहिए, चाहे वह एक साथी या स्वयं के साथ हो और उस समय के दौरान इसे पैदा करने वाले, इसके बाद के और वर्तमान भावनाओं या विचारों के साथ-साथ कर्म का निरीक्षण करना चाहिए? मुझे लगता है कि मैं समझ गया कि भावनाओं को मूकदर्शक की तरह देखने का आपका क्या मतलब है। लेकिन दूसरा हिस्सा थोड़ा अस्पष्ट है।

मेरा उत्तर : क्रिया और कर्म के बीच अंतर की एक पतली रेखा है। मैं इसे अपने गुरु जी के शब्दों में रखूँगा। परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थ जी ने

एक बार बहुत समय पहले, मुझे यह समझाया था। मान लीजिए यदि आपका हाथ अनैच्छिक रूप से ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा के प्रभाव में चलता है ताकि उस हाथ से किए गए कर्मों को साफ कियाजाएतो इसे क्रिया माना जाता है। यदि आप इसे स्वेच्छा से हिलाते हो तो ज़ाहिर है कि यह एक ताज़ा कर्म है। दोनों ही मामलों में, यहाँ शामिल हाथ की वास्तविक और शारीरिक गति है। यह अंतर इस बात में निहित है कि क्या यह स्वेच्छा से हुआ या जान-बूझकर किया गया। आप अपने खुद के सबसे अच्छे न्यायाधीश हो। एक पर्यवेक्षक अंतर नहीं कर सकता। ऐसा लगता है कि आपने जब मुझसे उपर्युक्त पत्र पूछा, तब आप सभी प्रकार की परिस्थितियों की कल्पना करने की कोशिश कर रहे हो। सभी प्रकार की परिस्थितियाँ भौतिक रूप में अभिव्यक्त हो सकती हैं या नहीं भी। शायद आगे, आप मुझसे पूछ सकते हो कि क्या क्रिया की अभिव्यक्ति के हिस्से के रूप में किसी की हत्या करने की संभावना है। इन बातों का कोई अंत नहीं है। ध्यान में रखने वाली बात यह है कि क्रियाओं को रोकना या उनका विरोध नहीं किया जाना चाहिए, चाहे वे अप्रिय या पापपूर्ण या अनैतिक या कुछ अन्य चीज़ हों। यह आपके याद रखने के लिए एक आम नियम है। इसके बाद, कृपया केवल आनन्ददायक क्रियाओं की तलाश या उम्मीद मत करो और अप्रिय क्रियाओं से बचने की कोशिश मत करो। यह भी महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, आप क्रिया के बहाने अपने किसी भी कटु शत्रु पर क्रोधित नहीं हो सकते और उस व्यक्ति को मार नहीं सकते। चूंकि यह कर्म के रूप में समझा जाएगा, इसलिए आपको इसके परिणाम भुगतने होंगे। यह क्रिया के रूप में कभी नहीं हो सकता क्योंकि सर्वज्ञ ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा यह सुनिश्चित करेगी कि साधक या समाज को कोई नुकसान न पहुँचे। कृपया इसे ध्यान में रखो कि जाग्रत-ऊर्जा सर्वज्ञ है। इसलिए, यदि आप सभी प्रकार के काल्पनिक परिदृश्यों के लिए तर्कों की इस श्रृंखला को खींचने की बजाय, आम नियम को याद करते हो तो यह पर्याप्त होगा। क्रियाओं को तब तक नहीं रोका जाना चाहिए जब तक कि सार्वजनिक स्थानों आदि पर शर्मिंदा होने से बचने के लिए पूरी तरह से आवश्यक न हो। कुछ साधकों ने पहले ही इस तरह का स्पष्टीकरण माँगा है जो आप चाहते हो। इसलिए, सबसे पहले, कृपया आम नियम को ध्यान में रखो। दूसरा, अपने आप के प्रति सच्चे रहो। तीसरा और सबसे महत्वपूर्ण, कृपया

बहादुर बनो। अपने गुरुओं और योग-प्रणाली पर भरोसा रखो। आमतौर पर, यह सबसे कठिन हिस्सा है न कि वह जो आपने मुझसे ऊपर पूछा है। आपकी मुख्य समस्या नैतिकता, धर्म और लालच आदि के साथ सामंजस्य बिठाना होगी। यहाँ एक साधक को वास्तव में बहादुर होने की आवश्यकता है। यौन-व्यवहार से सम्बंधित आपका उपर्युक्त प्रश्न आपकी समस्याओं में से कम से कम होगा। जब तक किसी को बलात्कार आदि करने की इच्छा नहीं होती, तब तक यहाँ कम से कम समाज को कोई नुकसान नहीं है। कृपया सभी काल्पनिक स्थितियों के बारे में विचार मत करो। बस अपने मन को केवल साधन पर केन्द्रित करो। सर्वज्ञ ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा को यह सबसे अच्छी तरह से पता है कि एक साधक का मार्गदर्शन कैसे करना है। अन्त में, अब तक आप समझ गए होंगे कि यह शक्तिपात-मार्ग ज़्यादातर गुप्त क्यों था और शक्तिपात की दीक्षा सभी को क्यों नहीं दी जाती है। इसलिए, विवेक, उदासीनता और साहस आपके द्वारा ऊपर उल्लेख की गई परिस्थितियों में याद रखने वाले महत्त्वपूर्ण शब्द हैं।

एक साधक : प्रणाम गुरुजी! इन दिनों मैं शुरुआत में बहुत कम क्रियाओं का अनुभव कर रहा हूँ, फिर बाद में कई बार, मेरा मुँह खुल जाता है और गर्दन पीछे की दिशा में आ जाती है। पहले मुझे लगा कि मैं सो रहा हूँ लेकिन फिर मैंने महसूस किया कि मैं गहरे ध्यान में जाता हूँ। मैं तब भी विचारहीन हो जाता हूँ, जब मैं माला से जप करते हुए पूजा करता हूँ, अचानक मैं समाधि जैसी स्थिति में चला जाता हूँ। यह आनंदपूर्ण है। लेकिन एक सवाल यह है कि मुँह क्यों खुलता है और गर्दन पीछे की तरफ क्यों जाती है?

मेरा उत्तर : मुँह का खुलना और गर्दन का पीछे की ओर खिंचना ध्यान-सत्रों के दौरान होता है। कोई कारण बिल्कुल नहीं है। लेकिन यह बस होता है। मैंने कई बार अनुभव किया है। वे बिल्कुल सामान्य हैं। किंतु, कृपया अपनी गर्दन ढीली रखने की कोशिश करो। कड़ा शरीर नहीं! यह बात बहुत महत्त्वपूर्ण है। कृपया अपने साधन के साथ इसी तरह आगे बढ़ो।

एक साधक : मुझे अपनी कुण्डलिनी-ऊर्जा से कुछ भी उम्मीद नहीं है। मैं यह सब करने के लिए केवल एक पर्यवेक्षक हूँ। यहाँ तक कि मेरी क्रियाओं को भी, मैं होने देता हूँ। मैं अपने आप को परमात्मा को सौंप देता हूँ। यही मेरा एकमात्र लक्ष्य है।

एक और साधक : क्या खाना खाने का काम भी अहंकार से भरा हुआ होता है और इससे भी नए कर्म का निर्माण होता है?

मेरा उत्तर : जी हाँ। यह एक उचित प्रकार की कर्म-संचय गतिविधि है। सभी प्राचीन ग्रंथ भी यही बात कहते हैं।

एक साधक : गुरुजी! मैं आज 3 सत्रों में साधन में बैठा। 40, 35 और 85 मिनट! मैंने कुछ मिनटों तक अपने पूरे शरीर में कंपन के अलावा कुछ भी अनुभव नहीं किया और आज विचार बहुत कम थे। मेरी पलकें बहुत झपकती हैं। इसके कारण, मुझे अक्सर अपनी आँखें जबरदस्ती बंद करनी पड़ती हैं। बस! मेरे पास कहने को ज़्यादा कुछ नहीं है।

मेरा उत्तर : ठीक है। बहुत अच्छा! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैं आपसे आज शाम के अपने ध्यान के बारे में बात करना चाहता हूँ। मैंने अपनी सामान्य क्रियाओं के साथ शुरुआत की और फिर मैंने खुद को एक समुद्र-तट पर देखा जहाँ सूरज मुझ पर मुस्करा रहा था। फिर मैंने ज़ोर से बोलना शुरू किया लेकिन यह एक अज्ञात भाषा में था। यह लंबे समय तक चला। फिर यह बंद हो गया और मैं अपनी आनंदमय स्थिति में चला गया। मैं जानना चाहता था कि क्या अनजान भाषा में बोलना भी क्रिया का हिस्सा हो सकता है।

मेरा उत्तर : हाँ! यह कुण्डलिनी-ऊर्जा जागरण की एक विशिष्ट क्रिया है। लोग ध्वनियों का उच्चारण करना शुरू कर देते हैं, वह भी अज्ञात भाषा में। इसी तरह, गायन भी अज्ञात भाषाओं में हो सकता है। इसके अलावा, साधकों ने मंत्रों का उच्चारण किया जो कभी सीखे नहीं गए थे। कभी-कभी अजीबो-गरीब जानवरों की आवाज़ें भी मुँह से निकलती हैं। इसलिए, वे केवल क्रियाएँ हैं जो आधुनिक विज्ञान को धता बताते हुए प्रकट होती हैं। आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : कई साल पहले, मैं संस्कृत भाषा के श्लोकों के पाठ की कल्पना करता था।

मेरा उत्तर : ठीक है। अच्छा! पिछले कर्म होने चाहिए!

एक साधक : गुरु जी! जब मैं ध्यान करने की कोशिश करता हूँ तो मैं आपकी तस्वीर की कल्पना करने में असमर्थ हूँ। आप जो सुझाव देते हो वह बहुत मुश्किल है।

मेरा उत्तर : आप मेरे वीडियो देख सकते हो। तब यह आसान हो जाएगा। इसलिए मैंने आपको वीडियो-लिंक्स भेजे हैं।

एक साधक : मैं आपकी सलाह के अनुसार चुपचाप मंत्र का जाप करने का अभ्यास कर रहा हूँ जो शुरुआत में आसान नहीं था। अब मुझे लगता है कि यह बेहतर हो रहा है और मैं अपने कानों में मंत्रोच्चारण की आवाज़ें सुन रहा हूँ जिस तरह से आपने पिछली बार इसका वर्णन किया था। आज मुझे एक और अनुभव हुआजहाँ मुझे ऐसा लगा कि मैं काँप रहा हूँ और ऊँचा उठ रहा हूँ, इसलिए मेरी हृदय-गति काफी बढ़ गई, मैं डर गयालेकिन यह अनुभव अद्भुत और शांत था। अन्त में, गुरु जी! मैं मंत्र-जप पर ध्यान केंद्रित करने के समय ही अपने मन में आपकी छवि की कल्पना करने में असमर्थ हूँ। इसलिए मैं मंत्र का जाप करते समय आपकी तस्वीर को देखने के लिए अपनी आँखें खोलता और बंद करता रहता हूँ। काश! मैं अपनी बंद आँखों से दोनों कर सकता। मैं आपका चेहरा याद रखता हूँ, समस्या यह है कि मैं एक ही समय में दोनों चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ हूँ।

मेरा उत्तर : ठीक है। अच्छा है! आप जो कर रहे हो उसमें तकनीकी रूप से कुछ भी गलत नहीं है। किंतु, अपने मन के अंदर आंतरिक रूप से गुरुओं और मंत्र पर ध्यान केंद्रित करने से अधिक शक्तिशाली प्रभाव पड़ेगा। मैंने आपको केवल इसी उद्देश्य से अपने कुछ वीडियो-लिंक्स भेजे हैं। मेरा सुझाव है कि कृपया उन्हें देखें, फिर अपने मन को केंद्रित करना आसान होगा। वीडियो देखने से छवि मन में अपने आप चलना शुरू हो जाएगी। यह आसान हो जाएगा। यह किसी के लिए भी एक आम समस्या है। यद्यपि आप चेहरे को अच्छी तरह से याद भी करते हो, कुछ समय के बाद ध्यान के दौरान यह धुँधला होने लगता है। यह आपके परिवार के सदस्यों जैसे जाने-माने लोगों के साथ भी होगा। इसलिए, आपको थोड़ा साधन करने की आवश्यकता है।

एक साधक : गुरुजी! मैं उन अनुभवों में से कुछ भी अनुभव नहीं करता जो यहाँ दूसरों द्वारा बताए जा रहे हैं। मैं केवल गहरे ध्यान का अनुभव कर रहा हूँ। इसका क्या मतलब है?

मेरा उत्तर : क्रियाओं को विभिन्न लोगों द्वारा अपने-अपने संचित कर्मों के आधार पर अलग-अलग तरीकों से अनुभव किया जाएगा। इसलिए, तुलना नहीं की जा सकती। अगर आप गहरे ध्यान का अनुभव कर रहे हो तो वह भी केवल क्रिया है। आमतौर पर, उस तरह की क्रिया आपके द्वारा पिछले जन्मों में किए गए ध्यान-साधनों के कारण होती है। उस समय किए गए ध्यान-सत्र भी कर्म के रूप में आपके अवचेतन मन में संचित हो गए होंगे क्योंकि आपने उन ध्यान-साधनों को अहंकार के साथ किया होगा। इसलिए, इसके बारे में चिंता करने की कोई बात नहीं है। वास्तव में, आपको शांतिपूर्ण गहन ध्यान-सत्रों का अनुभव करने के लिए खुश होना चाहिए। यही हर किसी की ख्वाहिश होती है जबकि हमारे कर्म हमें उन गहन ध्यान-सत्रों तक पहुँचने की अनुमति नहीं देते हैं! हमारे कुछ साधक मुझसे इस सम्बंध में शिकायत भी करते रहे हैं। वे बहुत सारी प्रचण्ड क्रियाओं का अनुभव कर रहे हैं लेकिन गहन ध्यान का नहीं। इसका मतलब है कि वे साधन की अगले स्थिति या ध्यान की गहन स्थिति में पहुँचने के लिए ज़ल्दबाज़ी कर रहे हैं जबकि आपको खुश होना चाहिए! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैं दीक्षा लेने के बाद साधन का एक महीना पूरा कर रहा हूँ। मुझे केवल सारे शरीर में दर्द और बेचैनी का अनुभव हुआ था और कुण्डलिनी-ऊर्जा के किसी भी अजीब अनुभव या ऊर्जा की हलचल से अधिक कुछ भी नहीं था जैसा कि मैं अन्य साधकों द्वारा सुन रहा था। मैं लगभग 40 मिनट तक बैठ रहा हूँ और दिन में दो बार और कभी-कभी जब मेरा मन करता है और समय मिलता है। अब तक, यह मेरे लिए फलदायक नहीं रहा है। मेरे मन में उठने वाली अधिकाँश शंकाओं का उत्तर अन्य साधकों द्वारा पूछे जा रहे सवालों से मिल रहा था और जैसे कि मैंने स्वयं किसी भी प्रश्न को नहीं उठाया है। मैं दिव्य-शक्ति की इच्छा के अनुसार अपने साधन के पाठ्यक्रम को आगे बढ़ाने के लिए धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करूँगा। किंतु, एक नाज़ुक इंसान होने के नाते, मुझे यह जानने और आश्चर्य होने की उत्सुकता है कि क्या मैं मंत्र का जाप सही तरीके से कर रहा हूँ। मैं यह नहीं चाहता कि लंबे समय तक साधन करने के बाद यह पता चले कि मैं सब गलत कर रहा था और अपना समय बर्बाद कर रहा था। इसलिए, मैं आपसे अनुरोध करता हूँ कि कृपया मुझे साधन करने की क्रमशः प्रक्रिया से

अवगत कराएँ ताकि न केवल मुझे बल्कि अन्य साधकों को भी यह विश्वास हो जाए कि वे इसे सही तरीके से कर रहे हैं और ज़रूरत होने पर सुधार कर सकें।

मेरा उत्तर : जैसा कि आप जानते हो कि मैं सभी को एक ही प्रकार की शक्तिपात-दीक्षा दे रहा हूँ। किसी को क्रियाओं का अनुभव तुरंत ही होने लगता है। किसी ने कुछ महीनों के बाद अनुभव करना शुरू किया है। यह इस बात को साबित करता है कि शक्तिपात वास्तव में काम करता है। क्रियाओं का प्रकट होना दो कारकों पर निर्भर करता है। अवचेतन मन में संचित कर्म और शक्तिपात-दीक्षा लेते समय प्रचलित मानसिक स्थितियाँ! मान लीजिए कि अगर कोई दीक्षा लेते समय पर्याप्त आत्म-समर्पण करने में सक्षम नहीं है तो भी कोई फर्क नहीं पड़ता। बाद में, जब कोई व्यक्ति आत्म-समर्पण करना शुरू करता है तो वह क्रियाओं को विकसित करना शुरू कर देता है जैसा कि आप में से कुछ साधकों के साथ हुआ है। संचित कर्मों के सम्बन्ध में, यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा संचित कर्मों की सफाई कैसे शुरू करना चाहती है अन्यथा, आप आश्वस्त हो सकते हो कि आप ऐसी कोई ग़लती नहीं करोगे। मुझे पूरा यकीन है कि आप दिए गए मंत्र को सही तरीके से समझ गए होंगे। दूसरी बात यह है कि शक्तिपात, गुरु द्वारा स्वतंत्र इच्छा से किया जाता है। एक मंत्र केवल एक अतिरिक्त चीज़ के रूप में दिया जाता है अन्यथा, मुझे किसी को मंत्र देने की कोई आवश्यकता नहीं है। शक्तिपात को केवल स्वतंत्र इच्छा के माध्यम से भी किया जा सकता है। इसलिए, आपके साधन में कुछ भी ग़लत नहीं होगा। अगर कुछ है तो यह आपके मन की स्थिति होगी। कृपया क्रियाओं के प्रकट होने की प्रतीक्षा या उम्मीद मत करो। कृपया आपको दिए गए निर्देशों का पालन करो। बस अपने आप को पूरी तरह से भगवान या गुरु को समर्पित कर दो और अपने मन को उसी के अनुसार केंद्रित करो। कृपया चिंता मत करो।

प्रत्येक साधक के पास संचित कर्मों का अनूठा भंडार होता है। इसलिए क्रियाएँ भी उसी के अनुसार प्रकट होंगी। संक्षेप में, आपको यह समझने की आवश्यकता है कि शक्तिपात गुरु की कृपा से सफल होता है न कि किसी साधक द्वारा किए गए प्रयास से। यद्यपि एक साधक को मंत्र-जप के लिए कहा जाता है; यह साधक को कुछ और नहीं करने के लिए तैयार करने के

किया जाता है! कृपया आप यह भी समझ लो कि क्रिया केवल मन की सफाई के लिए एक माध्यम है न कि यह साधन की आखिरी मंजिल है। इसे योग-साधन कहा जाता है जिस पर हम चल रहे हैं! ज़ाहिर है कि एक साधक का हर चीज़ में परीक्षण किया जाएगा। अगर आप यह सोचकर आश्चर्यचकित होने लगे हो कि यदि आप ग़लत तरीके से साधन कर रहे हो तो आपका सारा प्रयास बेकार हो सकता है; यह साबित होता है कि आप साधन का सार ही समझ नहीं पा रहे हो। शायद आप आवश्यक स्तर तक आत्म-समर्पण करने में असमर्थ रहे होंगे। फिर यह तो भगवान के साथ व्यापार करने जैसी बात है कि पहले मुझे कुछ परिणाम दिखाओ तब मैं आत्म-समर्पण करूँगा। तब इसे आत्म-समर्पण के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जाएगा। यह सशर्त समर्पण हो जाता है। इसका मतलब है कि भगवान के प्रति आपकी भक्ति सशर्त हो जाती है। कृपया इसे एक विचार दो क्योंकि आप अपने सबसे अच्छे न्यायाधीश हो।

मैंने यहाँ जो कुछ भी लिखा है वह सभी साधकों के लिए सामान्य रूप से लागू है। कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिन्ता मत करो। बस पूर्ण विश्वास के साथ नियमित रूप से ध्यान के लिए बैठो और जितना संभव हो अपने आपको उतना समर्पित करो। यह बात समझ में आती है कि प्रत्येक साधक शुद्ध मन से शक्तिपात प्राप्त नहीं करता है। बस योग-मार्ग पर चलते रहो। मैं विनम्रतापूर्वक आप सभी को बता दूँ कि आप सर्वोत्तम संभव योग-मार्ग पर हो। आपके पास खुद को भगवान के सामने समर्पित करने के अलावा, करने के लिए और कुछ नहीं बचा है। जब आप भगवान के साथ खेलते हो तो खेल के नियम भौतिक संसार के नियमों से अलग होते हैं। भौतिक संसार में सब कुछ अहंकार से भरा हुआ है जबकि ईश्वर के साथ यह उल्टा है। भगवान कहते हैं कि मैं अपने आप को अपने भक्तों के सामने समर्पित करता हूँ। इसका मतलब है कि जब एक साधक परमात्मा के सामने समर्पण करता है तो देवत्व साधक को समर्पण करता है और निश्चित रूप से नकली समर्पण काम नहीं करता है क्योंकि ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा सर्वज्ञ है। यदि आप सभी किसी स्वतंत्र योग-प्रणाली का साधन कर रहे होते तो मैं गलतियों का पता लगाने की कोशिश करता। लेकिन इस तरह के मार्ग पर, सारा साधन ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा द्वारा स्वचालित तरीके से किया जाता है। साधक के करने के लिए कुछ नहीं बचा है। इसीलिए ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा के प्रति आत्म-समर्पण करना ही एकमात्र ऐसा काम है जो आपको करना चाहिए। संक्षेप में, कुछ

भी नहीं करना है!

एक साधक : गुरुजी! जब भी मैं ध्यान करने की कोशिश करता हूँ तो मेरे मन में बहुत सारे विचार उठते हैं। परिणामस्वरूप, मैं एक गहन-ध्यान का आनंद लेने में सक्षम नहीं हूँ जो मैं कभी-कभी करता था।

मेरा उत्तर : कृपया समझो कि आप जो कर रहे हो, वह शास्त्रीय अर्थ में ध्यान नहीं है। आप को केवल अपना ध्यान अपने गुरु पर केंद्रित करना चाहिए और क्रियाओं के शुरू होने तक मंत्र का जाप करना चाहिए। एक बार क्रियाओं के शुरू हो जाने के बाद मंत्र का जाप अपने आप रूक जाएगा क्योंकि आप क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं के प्रभाव से अपने मन को अपने गुरु और मंत्र पर केंद्रित नहीं कर पाएँगे। तब आपको, बस साक्षी की स्थिति में या मूकदर्शक के रूप में बैठे रहना है। जब हम क्रिया कहते हैं तो यह अनियमित विचारों, भावनाओं आदि सहित कुछ भी हो सकता है। स्पष्ट है कि अगर आपका मन शांत नहीं है तो विचार और भावनाएँ मन की शांति को खराब करते रहेंगे। इसी का मतलब ही साधन है, एक प्रकार का "संघर्ष के साथ साधन"। यही आप करने वाले हो ताकि आपके मन में जमा हुए सभी कर्म या इंद्रियजन्य विचार साफ हो जाएँ। यह केवल बाद के चरणों में होता है जब कर्म साफ हो जाते हैं और आपका मन समाधि की अवस्था या विचारहीनता की स्थिति में बसने लगता है। इसलिए, आपको इस प्रक्रिया को अच्छी तरह से समझने की आवश्यकता है। आप अभी आनंदपूर्ण ध्यान का आनंद नहीं ले सकते हो। केवल कभी-कभी एक बार ही ऐसा हो सकता है और वह भी क्रिया के रूप में। उदाहरण के लिए, यदि आपने अपने पिछले जन्म में बहुत ध्यान किया है तो आपके ध्यान-साधन से सम्बंधित विचार आपके अवचेतन मन पर अंकित हो गए होंगे। यहाँ तक कि उन छापों को भी शक्तिपात के बाद अब साफ करने की आवश्यकता है। इसलिए, आप कभी-कभी एक बार गहरे ध्यान का अनुभव करते हो। लेकिन कृपया उस स्थिति को गलत मत समझो। इसका मतलब यह नहीं है कि आपका मन समाधि या विचारहीनता की अवस्था में पहुँच गया है। इसका सीधा-सा मतलब है कि ध्यान से सम्बंधित पहले से अंकित इंद्रियजन्य विचार अब साफ हो रहे हैं। जाहिर है कि इस वजह से आप हर बार गहन-ध्यान के सत्र का अनुभव नहीं करेंगे। आपको यह समझने की ज़रूरत है कि शक्तिपात

होने के बाद ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा आपके अवचेतन मन का मंथन करना शुरू कर देती है। परिणामस्वरूप, सभी तरह के विचारों की बाढ़ आ जाती है। आप इस स्तर पर आनंदपूर्ण ध्यान का आनंद कैसे ले सकते हो? इसीलिए मैंने कहा है कि अब आप जो कर रहे होउसे साधन कहते हैं न कि ध्यान। मुझे उम्मीद है कि अब आप अवधारणा को समझ गए होंगे। क्या आप मुझसे यही प्रश्न पूछना चाहते थे? कृपया इसी तरह साधन करते रहो। सब कुछ आपके भले के लिए हो रहा है। कर्मों या इंद्रियजन्य विचारों की सफाई अभी चल रही है। कृपया इस बात पर ध्यान मत दो कि आप आनंदपूर्ण ध्यान का आनंद नहीं ले पा रहे हो। अंत में, कृपया यह भी याद रखो कि इस अवस्था में आपके दिमाग में उत्पन्न होने वाले सभी विचार और भावनाएँ हर बार सुखद नहीं होंगे। आपको अप्रिय अनुभवों को भी सहन करने की आवश्यकता है।

एक साधक : गुरुजी! पिछले तीन दिनों से किसी कारण से, मैं कई विचारों से भर गया हूँ, एक पल के लिए भी आराम नहीं मिल रहा है और इस वजह से मैं ध्यान नहीं कर पा रहा हूँ। मुझे लगता है कि मेरे शरीर में कुछ रुकावट है और मेरा मन बार-बार उस क्षेत्र की ओर मुड़ रहा है।

मेरा उत्तर : यह कुछ लोगों के बीच आम है। उनमें कुण्डलिनी-ऊर्जा पहले से ही जाग्रत है। यह इस तथ्य के कारण है कि उन्होंने या तो अपने पिछले जन्मों में पहले से ही शक्तिपात-दीक्षा प्राप्त की होगी या उनकी कुण्डलिनी-ऊर्जा किसी गुरु की निगरानी के बिना किए गए साधनों के कारण आकस्मिक जाग्रत हुई थी। यदि आप चाहें तो अपने मन को रुकावट के क्षेत्र पर केंद्रित कर सकते हो जिसका आपने उल्लेख किया है। आपको उस समय अपना ध्यान मंत्र और गुरु पर केंद्रित करने की आवश्यकता नहीं है। किंतु, इसे केवल तभी करो जब आपका मन रुकावट के क्षेत्र की ओर मुड़ रहा हो अन्यथा, कुण्डलिनी-ऊर्जा बहुत सूक्ष्म है। यह किसी भी अन्य भौतिक-ऊर्जा की तरह नहीं है। यह वास्तव में सचेत है। रुकावट के बारे में आपकी सोच भी उस ऊर्जा का एक रूप है। इसका मतलब है कि कुण्डलिनी-ऊर्जा आपकी सोच के प्रति सचेत है और यह आपके नियंत्रण में नहीं है। यह आपकी बात नहीं सुनती बल्कि इसका उद्देश्य आपको अपनी भलाई के लिए नम्र बनाना है। इसलिए सबसे अच्छा तरीका, कुण्डलिनी-ऊर्जा के सामने पूरी तरह से

समर्पण करना है। अपने दिमाग को व्यायाम देने और कुछ करने की कोशिश करने की बजाय चीज़ों को अपने तरीके से चलने दो। वैसे भी यदि आपको लगता है कि आपको रुकावट के तथाकथित क्षेत्र पर अपना ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करनी चाहिए तो कृपया इसे करो। भगवान आपका भला करे।

एक साधक : पता नहीं मुझे क्या हो रहा है क्योंकि मैं हर दिन साधन करने के लिए बैठ नहीं पा रहा हूँ। मुझे साधन में बैठने के लिए अभी तक एक नियमित रूप या समय नहीं मिला है और मैं 6 महीने से साधन कर रहा हूँ। मैं दीक्षा के दूसरे दिन भी पूरी तरह से चूक गया क्योंकि मैं नहीं उठा! यद्यपि इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। मुझे लगता है कि मुझे सिर्फ़ इस हताशा से बाहर निकलना होगा कि यह काम नहीं कर रहा है और अपने साधन को जारी रखना है। क्या आपको दीक्षा लिये 2 साल हो गए हैं? अब आप कितने समय से क्रियाओं को अनुभव कर रहे हो गुरुजी?

मेरा उत्तर : दो साल नहीं। मुझे दीक्षा प्राप्त किए हुए 12 साल हो चुके हैं। लेकिन क्रियाओं का प्रकट होना मेरी दीक्षा के दो साल बाद वर्ष 2007 में शुरू हुआ।

एक साधक : क्या आप अभी भी उन्हें अनुभव कर रहे हो? क्या जब आप दीक्षा लेने से पहले ऊर्जा की हलचल महसूस कर रहे थे तो इसे क्रिया नहीं माना गया था?

मेरा उत्तर : विभिन्न प्रकार की क्रियाएँ समय-समय पर प्रकट होती हैं। हाँ! बेशक, अब भी। दीक्षा से पहले इसे क्रिया नहीं माना जा सकता है, किंतु ऊर्जा पहले से ही सक्रिय रही होगी। शक्तिपात-दीक्षा के बाद से ही यह स्थिर हो गई और क्रियाओं ने औपचारिक रूप से कर्मों को जलाना शुरू कर दिया। इसीलिए प्रत्येक जीवनकाल में शक्तिपात-दीक्षा लेना अनिवार्य है।

एक साधक : आपने इससे पहले उल्लेख किया था कि यह इस जीवनकाल में जिस स्तर पर सक्रिय होती है, पिछले जन्म में वही पर समाप्त हुई होगी। क्या वह सही है? क्या मैं इस उम्र में युवा मर गया होता? क्या मुझे यह ठीक से समझ नहीं आ रहा है? इसका मतलब क्या है? मेरी कुण्डलिनी-

ऊर्जा 33 साल की उम्र से ही सक्रिय थी। क्या आपने कभी भ्राँतिजनक जादू मशरूम खाया है गुरुजी? हैलुसिनोजन!

मेरा उत्तर : नहीं। ऐसा नहीं है। यह वह स्तर है जहाँ आप मरने से पहले अपने पिछले जीवन में आध्यात्मिक विकास के दृष्टिकोण से पहुँचे थे। इस जीवनकाल में यह, उसी स्तर से शुरू होगा। यहाँ उम्र प्रासंगिक नहीं है। मुझे उम्मीद है कि अब आप इसे समझ गए होंगे। भ्राँतिजनक जादू मशरूम के सेवन के सम्बंध में, नहीं, यह कभी देखा भी नहीं !

एक साधक : गुरुजी! क्या यह संभव है कि शरीर में किसी दिव्य आत्मा का अनुभव हो, जैसा कि मुझे आज हुआ है और यह भी महसूस किया कि जैसे कोई मेरे हाथों को छूता है? फिर कुछ समय बाद मुझे ऐसा महसूस हुआ जैसे कोई दिव्य आत्मा मेरे शरीर में प्रवेश कर गई है और मैं केवल मेरे दिल से साँस ले रहा था। शाँति और उस अवस्था में बैठने की तीव्र इच्छा थी। डेढ़ घंटे तक बैठा रहा। शरीर की कोई अनुभूति नहीं हुई, शरीर की कोई हलचल नहीं हुई। बस! मेरे दरवाजे की घंटी बजने पर झटके से साधन से जाग गया।

मेरा उत्तर : यह आपके शरीर में मौजूद किसी दिव्य इकाई के कारण नहीं है! यह जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा ही है। कभी-कभी लोग इस तरह की क्रियाओं का अनुभव करते हैं मानो किसी ने शरीर को छुआ हो। यह एक सामान्य क्रिया है। लेकिन कृपया, अपने साधन को मत रोको और उस दौरान अपनी आँखें मत खोलो। बस चुपचाप मूकदर्शक की तरह घटनाओं को देखते रहना है। इसके बारे में चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है। वास्तव में, आपको क्रियाओं का अनुभव करने के लिए खुश होना चाहिए। मुझे आपकी तीव्र प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : गुरुजी! आपके मार्गदर्शन के अनुसार, आज मैं एक और दौर के लिए साधन में बैठा था। जब मुझे लगने लगा कि मेरी उंगलियाँ हिल रही हैं तो मैंने अपनी आँखें खोली। यह वास्तव में डरावनी बात थी। मुझे डर लग रहा था। मैं इस बात से अनजान था कि मेरे शरीर के साथ क्या हो रहा है,

मैं अभी भी उस स्थिति में हूँ। पहले मेरी उंगलियाँ हिलती हैं, फिर मेरे हाथ अपनी स्थिति से आगे बढ़ते हैं और फिर नीचे आ जाते हैं मानो बेजान हों और कलाई के साथ भी ऐसा ही हुआ। फिर 10-15 बार दोहराने के बाद, यह दाहिनी ओर, दाहिनी उंगली, कलाई पर शुरू हुआ, मुझे यकीन नहीं था कि क्या हो रहा है और मैं उसे रोक भी नहीं सकता था, फिर मेरे कंधों ने घूमना शुरू कर दिया जैसे मैं व्यायाम कर रहा था, यह 15-20 मिनट तक हुआ और मैं इसे रोक नहीं पा रहा था। उसके बाद, मेरे हाथ जो अपनी जगह पर नहीं थे, वापस अपनी जगह पर चले गए और मैंने अपने मूलाधार चक्र पर एक सनसनी महसूस की और फिर मेरा बायाँ पैर अपनी जगह से हिला और फिर वापस आ गया और दाहिने पैर के साथ भी ऐसा ही हुआ। उसके बाद, मैंने खुद को रोकने के लिए मजबूर किया, बहुत गर्मी उत्पन्न हुई और कान में दबाव भी।

मेरा उत्तर : ठीक है! लेकिन वास्तव में समस्या क्या है? क्या आपके मन में डर के अलावा कोई शारीरिक परेशानी है? यदि नहीं तो कृपया, अपने साधन के साथ आगे बढ़ो। इसके बारे में चिंता करने की कोई बात नहीं है। बस बहादुर बनो! कृपया इसी तरह साधन करते रहो। ये सभी क्रियाएँ केवल आपके भले के लिए हो रही हैं। कृपया क्रियाओं को प्रकट होने के दौरान मत रोको।

एक साधक : गुरुजी! जब क्रियाएँ खुद प्रकट होती हैं तो क्या हमें उनको रोकना चाहिए या एक दर्शक की तरह होते हुए देखते रहें?

मेरा उत्तर : कृपया क्रियाओं को प्रकट होने पर मत रोको। बस! मूकदर्शक बनकर उन्हें निहारते रहो। केवल सार्वजनिक स्थानों पर जब क्रियाएँ शरीर की किसी भी प्रकार की हलचल के रूप में प्रकट होती हैं तो आप उन पर नियंत्रण कर सकते हो। जहाँ भी आपको लगता है कि क्रियाएँ अन्य लोगों के सामने शर्मिंदगी का कारण बन सकती हैं, केवल तब ही उन पर नियंत्रण करो। इसमें शरीर की गतिविधियों के अलावा किसी गायन गतिविधि आदि जैसी क्रियाएँ शामिल हैं। यदि क्रियाएँ आंतरिक रूप से आपके शरीर के अंदर ऊर्जा के प्रवाह या आपके मन में उत्पन्न होने वाले विभिन्न विचारों

आदि की तरह हो रही है तो कृपया क्रियाओं को किसी सार्वजनिक स्थान पर या वाहन चलाते समय या यात्रा करते समय भी जारी रहने दो।

एक साधक : कई दिनों से गहरा अवसाद महसूस हो रहा है (शायद मैं इसके साथ ही पैदा हुआ होगा); इसे स्वीकार करने के लिए कल ही मुझे अंतर्दृष्टि प्राप्त हो गई थी और मुझे लगता है कि यह मेरे लिए एक संदेश है!

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा आपके सभी मनोवैज्ञानिक मुद्दों को हल कर देगी। आखिर, सब कुछ आपके पिछले कर्मों से ही सम्बंधित है। जैसे ही उन कर्मों को स्वचालित रूप से साफ किया जाता है तो आपका मन आंतरिक आनंद से भरते हुए परिवर्तन से गुज़रेगा। केवल उसी तरह से साधन जारी रखो। बस आपको इतना ही करना है।

एक साधक : जब भी मैं ध्यान के लिए बैठता हूँ तो आपके चित्र पर अपना ध्यान केंद्रित करता हूँ। क्या यह ठीक है अगर, आपकी छवि मेरे सिर के पीछे से सामने की तरफ़ (तीसरी आँख के क्षेत्र में) आती है और वहाँ से चमकती हुई और ध्यान-मुद्रा में दिखाई देती है? यह वास्तव में पहले मेरे सिर के पिछले हिस्से में शुरू हुई थी और सामने की ओर (माथे के सामने) एक खाली अँधेरा था। मैंने इसे होने दिया लेकिन अब यह सामने है कि मैं आपकी छवि को कमल के आसन में सफ़ेद रंग में चमकती हुई देखता हूँ।

मेरा उत्तर : केवल माथे के सामने ही कल्पना की जानी चाहिए। क्या आप पहले पीछे की तरफ़ कल्पना कर रहे थे?

वही साधक : मैंने इसे पहले वहाँ देखा था लेकिन यह वास्तव में सामने की ओर बदल गई।

मेरा उत्तर : ठीक है। अब यह सही ढंग से दिखाई दे रहा है। कृपया अपने साधन के साथ इसी तरह आगे बढ़ो।

एक साधक : मैं अपने साधन का अनुभव साझा करना चाहता हूँ। मैंने अपने साधन का आनंद लेना शुरू कर दिया है और ज़्यादा या कम प्रतिरोध महसूस कर रहा हूँ। मैं हर दिन अपने आप में सुधार महसूस करता हूँ। आज मैंने घुंघराले बालों वाला एक बड़ा काले रंग का आदमी देखा जो तरबूज खा रहा था और मुझे बता रहा था कि और अधिक साधन कैसे करना है। फिर मैंने देखा कि एक बिना सिर वाला लड़का टी-शर्ट पहने घूम रहा था।

बाद में, मैं एक आनंदपूर्ण कंपन में चला गया, मुझे लगा जैसे मैं हवा में उठ रहा हूँ। मैंने अपने पूरे शरीर के चारों ओर खासकर, बाँहों पर कंपन महसूस किया। फिर मैंने एक बिल्ली और सुंदर घर देखा। मंत्र की ऑडियो रिकॉर्डिंग बंद होने के बाद भी मैं थोड़ी देर और साधन में रहा। मैंने मौन का आनन्द लिया और बाहर थोड़ा शोर था। मैं दूर से चीज़ें सुन सकता था। केवल एक बात मैं गुरु जी से पूछना चाहता हूँ! हर बार साधन के दौरान मुझे लगता है कि मेरे दिल की धड़कन बढ़ रही है और मेरी साँस छोटी हो रही है तो मैं आराम करने की कोशिश करता हूँ।

मेरा उत्तर : ठीक है। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया श्वसन के बारे में परेशान मत होइए। जैसे होता है वैसे होने दो। किंतु, कृपया कोशिश करो और मंत्र का जाप किसी भी बाहरी सहायता जैसे रिकॉर्डर का उपयोग किए बिना, अपने मन के अंदर चुपचाप करो। यदि आप मंत्र का जाप मन के अंदर करते हो तो इसका प्रभाव अधिक शक्तिशाली होगा। यदि संभव हो तो आपको अपनी जीभ और स्वर-रज्जुओं से भी जाप करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। बस अपने मन को केवल ध्वनि पर केंद्रित करो। मंत्र की ध्वनि की कल्पना करो जैसे कि यह ऊपर आकाश से निकल रहा है या मानो लोगों के एक समूह द्वारा इसका ऊँचे स्वर में जाप किया जा रहा है और आप इसे दूर से सुन रहे हो। मूल रूप से, आपको मंत्र-ध्वनि पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

वही साधक : ठीक है धन्यवाद! यदि कुण्डलिनी-ऊर्जा आकस्मिक जाग्रत हो गई हो जैसा मेरे मामले में हुआ तो क्या शाक्तिपात से पहले भी क्रियाएँ प्रकट हो सकती हैं? नागिन की तरह ऊर्जा की हलचल और स्पंदन, जकड़न! क्या यह क्रिया है? वे अब उतनी मजबूत नहीं हैं और मुझ पर उनका उतना प्रभाव नहीं है लेकिन मुझे आश्चर्य है कि क्या वे क्रियाएँ भी हैं या नहीं।

मेरा उत्तर : आकस्मिक जागरण की स्थिति में प्रतिक्रियाएँ या क्रियाएँ होती हैं। वास्तव में यह प्रतिक्रियाओं या क्रियाओं के कारण है जिसे आप कहते हो कि जागरण हुआ है। अन्यथा, आपको इसके बारे में पता ही नहीं चलता। लेकिन शक्तिपात-दीक्षा के बाद, इसे सुरक्षित स्तरों पर स्थिर किया जाता है। यही कारण है कि ऐसे मामलों में शक्तिपात-दीक्षा अनिवार्य है जो या तो आकस्मिक जागरण का है या “आगे ले जाने का” जो पिछले जन्म से हुआ है।

एक गुरु के तहत औपचारिक शक्तिपात-दीक्षा लेने के परिणामस्वरूप मन में क्रमिक परिवर्तन होगा। कृपया परेशान मत होइए यदि शक्तिपात-दीक्षा के बाद क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ मजबूत नहीं हैं। जो कुछ भी होना चाहिए वह अब सुरक्षित स्तरों पर हो रहा है। कृपया यह भी समझो कि प्रतिक्रियाएँ हमेशा एक ही तरीके से और एक ही तीव्रता से नहीं होती हैं। क्रियाएँ या प्रतिक्रियाएँ केवल मन के परिवर्तन का एक माध्यम हैं। इसलिए, वे खुद लक्ष्य का अंत नहीं हैं। आपको एक ही तरह की क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं के हमेशा होने की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। तब आप अपने विचारों द्वारा ताज़ा कर्म करेंगे। मुझे उम्मीद है कि अब यह विषय स्पष्ट है।

वही साधक : हाँ, अब यह समझ में आ गया है। धन्यवाद। मुझे लगता है कि यह थोड़ी ज़्यादा सूक्ष्म है क्योंकि यह अब स्थिर होती जा रही है। यह अब मेरे लिए चिन्ता की बात भी नहीं है। इसलिए मैं उतना ध्यान नहीं देता हूँ। धन्यवाद!

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। जैसे-जैसे आप साधन करते रहोगे, यह अधिक से अधिक स्थिर होती जाएगी। इसके साथ ही यह आपके मन में बहुत-सा परिवर्तन भी लाएगी। बेशक, अपने मन को शांत और आनंदित बना रहे हो! धीरे-धीरे आप विचारहीनता की स्थिति का अनुभव करने लगोगे। यही शक्तिपात या सभी योग-प्रणालियों का उद्देश्य है।

एक अन्य साधक : अच्छा! अब मुझे समझ में आया कि मेरे शरीर के भीतर ऊर्जा पिछले 15 दिनों से इतने सूक्ष्म रूप में क्यों है और अब मैं इस पर ध्यान भी नहीं देता हूँ। इसके अलावा, किसी भी तरह के बाहरी व्यवहारों, स्थितियों, प्रभावों आदि के प्रति मेरी प्रतिक्रियाएँ अब लगभग नहीं हैं। मुझे यह जानकर खुशी हुई कि मैं उसी नाव में नौकायन कर रहा हूँ।

एक साधक : क्या इसका मतलब यह है कि हम घर पर न होते हुए भी ध्यान कर सकते हैं? मैं आज ध्यान में नहीं बैठा क्योंकि मैं बाहर था।

मेरा उत्तर : जब आप घर पर नहीं होते हो तो, स्पष्ट रूप से वास्तविक अर्थों में ध्यान तब तक नहीं कर सकते, जब तक कि आपके पास उपयुक्त वातावरण जैसे कि होटल, शांतिपूर्ण परिवेश, कार के अंदर आदि न हो।

किंतु, आप यात्रा आदि करते समय मंत्र का जाप या इसे सुनने का साधन कर सकते हो। समझने वाली महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आपको सार्वजनिक स्थान पर साधन नहीं करना चाहिए। यदि आप किसी शारीरिक क्रिया का अनुभव नहीं कर रहे हो तो आप इसे कर सकते हो। मेरे मामले में, मैंने इसे कई बार एक विमान में उड़ान भरते समय भी किया है।

एक साधक : गुरुजी! कल मैंने मेरे चारों ओर अँधेरे (बेहोशी) का अनुभव किया है। अँधेरा कुछ क्षणों के लिए था। मेरा सिर ज़्यादातर समय धड़कता रहता है। आज मैं घर में ही गिर गया। ध्यान के बाद, बहुत परेशानी और चिड़चिड़ापन रहता है। मैं रोज़ाना गाड़ी चलाकर ऑफिस जाता हूँ और मैं इससे डरता हूँ। गुरु जी! मुझे इससे पहले ऐसा कुछ कभी नहीं हुआ!

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा हमेशा आपकी रक्षा करेगी। यह आपके और बाहरी परिस्थितियों के बारे में जानती है। इसलिए, कृपया इसके बारे में चिंता मतकरो। किंतु, आपके लिए कुछ दिशा-निर्देश; कुछ दिनों के लिए वाहन चलाते समय मंत्र का जाप मत करो। बस! आपके मस्तिष्क-क्षेत्र के अंदर धड़कती हुई सनसनी केवल एक क्रिया है।

एक साधक : मेरे सीमित ज्ञान के अनुसार, संचित कर्मों से छुटकारा पाने के लिए, मोक्ष प्राप्त करने में कई जन्म लगेंगे। गुरु शक्तिपात के रूप में अपनी ऊर्जा या आशीर्वाद प्रदान करता है जो कर्मों को जलाने की प्रक्रिया के लिए उत्प्रेरक का काम करता है।

एक अन्य साधक : ध्यान के दौरान "शोर को रद्द करने वाले" हैडफोन का उपयोग करने के बारे में आपके क्या विचार हैं? वे पंखे या एसी या हीटिंग सिस्टम ब्लोअर इत्यादि के लगातार शोर को कम करने या खत्म करने में बहुत प्रभावी हैं। मैं उनका इस्तेमाल कर रहा हूँ और सोच रहा हूँ कि क्या उनका इस्तेमाल जारी रखना अच्छा है जबकि शोर रद्द करने की तकनीक अपने आप में हानिरहित है। मेरे हेडफोन सहित अधिकांश हेडफोन, फोन से कनेक्ट होने के लिए ब्लूटूथ रेडियो तरंगों को एकिकृत करते हैं। ज़ाहिर है कि अब तक उन ब्लूटूथ रेडियो तरंगों को बंद करने का कोई तरीका नहीं है और मैं अभी भी शोर को रद्द करने की सुविधा का उपयोग करता हूँ।

इसलिए, विस्तृत अवधि के लिए ब्लूटूथ का इतना पास होना भी संदेह पैदा कर रहा है। कृपया इस पर अपने विचार साझा करें। आज का ध्यान अच्छा था। मन के भीतर कुछ बदलाव जैसी या किसी किस्म की स्पष्टता को महसूस करता हूँ! इसके अलावा, अग्र-भुजाओं पर कुछ सुई के चुभने जैसा महसूस करता हूँ और कलाई के पास और हथेलियों के अन्दर थोड़ी गर्मी महसूस करता हूँ। कुल मिलाकर अच्छा ध्यान!

मेरा उत्तर : आप बेशक इसका उपयोग कर सकते हो। मैं भी जब ध्यान के लिए बैठता हूँ तो कमरे में चुप्पी बनाए रखने के लिए बहुत सावधानी बरतता हूँ। जो लोग इसे प्रबंधित कर सकते हैं, कृपया करें। आपका साधन बहुत अच्छा है, कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : आत्म-समर्पण, आत्म-ज्ञान के लिए सर्वोच्च और सबसे आसान तरीका है। जिसने खुद को समर्पित कर दिया वह हमेशा दैवीय-शक्ति द्वारा संरक्षित है। जिसके पास कुछ भी नहीं है और जिसकी रक्षा करने वाला कोई नहीं है, वह ईश्वर से सम्बंधित है और निरंतर ईश्वर के संरक्षण में है।

उपरोक्त के उत्तर में एक और साधक : लेकिन यह इतना आसान तरीका नहीं है। हमारे कार्य से पहले हर क्षण हमारा अहम् उठेगा। गुरु जी! कृपया अपनी बहुमूल्य राय दें।

उपरोक्त के लिए एक और साधक की प्रतिक्रिया : समर्पण करना अच्छा है! किंतु, संरक्षित होने की उम्मीद के साथ समर्पण एक उम्मीद बन जाता है। समर्पण फिर एक सौदा बन जाता है। अपेक्षा के बिना समर्पण साधन है!

मेरा उत्तर : इसके बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा इसे सुलझाने में काफ़ी कुशल है। क्रियाएँ "बुद्धि की म्यान" में होती हैं जहाँ "अहंकार" भी साथ में स्थित होता है। जाग्रत कुण्डलिनी-ऊर्जा इस अहंकार को व्यवस्थित रूप से मिटाना शुरू कर देगी। ध्यान के नियमित साधन के अलावा साधक द्वारा इसमें कोई विशेष प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है किन्तु, कृपया याद रखो कि यह सबसे अप्रिय अनुभव है जिसे साधक द्वारा सहन करने की आवश्यकता है। केवल गुरु और योग-प्रणाली में विश्वास ही साधक को इस मार्ग पर चलाता रहेगा। लेकिन मैं इसके बारे में कुछ सकारात्मक कह सकता हूँ जिससे आपका मन थोड़ा शांत हो जाए। जब

अहंकार के क्षरण की यह प्रक्रिया शुरू होती है तो सामने आने वाला अनुभव कुछ हृद तक चंचल होगा। उदाहरण के लिए मान लेते हैं कि आपके बाँस ने किसी मामूली बहाने से आपको सार्वजनिक रूप से अपमानित किया है। ज़ाहिर है, यह बुद्धि की म्यान में होने वाली क्रिया है। मूल रूप से यह आपके भले के लिए हो रहा है। आपके कर्मों की सफाई के लिए! किंतु, अप्रिय अनुभव के कारण एक साधक इसे पसंद नहीं करता है। लेकिन जल्द ही आपके अहंकार को बढ़ाने के लिए कुछ और भी होगा! उदाहरण के लिए, वही बाँस जिसने आपको अपमानित किया है, बहुत जल्द सार्वजनिक रूप से आपकी प्रशंसा करना भी शुरू कर सकता है। परिणामस्वरूप, किसी तरह का संतुलन साधक के दिमाग में बहाल हो जाता है। लेकिन अपमान और प्रशंसा के दौर से गुजरने के ये दोनों ही अनुभव साधक को स्थिरता से प्रभावित करेंगे। परिणामस्वरूप, ताज़ा कर्म संचित हो जाते हैं। लेकिन ये ताज़ा कर्म ज़्यादा मजबूत नहीं होंगे। बहुत जल्द, वे एक बार फिर से साफ़ हो जाते हैं। इसलिए, यह एक साधक के लिए साँत्वना है। आप सभी जानते हैं कि व्यक्ति के अहंकार को मिटाना कितना मुश्किल है। लेकिन जब तक आप नियमित रूप से साधन कर रहे हैं, तब तक चिंता की कोई बात नहीं है।

एक साधक : गुरुजी! मुझे बहुत सारे क्रोध का अनुभव हो रहा है। मुझे यह अनुभव करना याद है जब मैं सूर्य-त्राटक किया करता था।

मेरा उत्तर : आमतौर पर, शुरुआती चरणों में, जब कर्मों का एक बड़ा हिस्सा साफ़ हो जाता है तो मन थोड़ा अतिसंवेदनशील हो जाता है। यह एक ताज़ा घायल मांस की तरह होगा। स्थायी रूप से हर चीज़ के लिए प्रतिरक्षा बनने में कुछ समय लगता है। यह घटना अस्थायी है। एक साधक को इस घटना के प्रति संवेदनशील होने की आवश्यकता है। कृपया इसके बारे में बहुत ज़्यादा चिंता मत करो। कृपया इस घटना से अवगत होइए। बस आपको इतना ही करना है। इसका आपके दैनिक जीवन पर बहुत अधिक प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा।

एक साधक : गुरुजी! आज मुझे अपने ध्यान के दौरान एक संदेश मिला है कि वे सभी चीज़ें जिनसे मुझे डर लगता है जैसे कि काली ऊर्जाएँ,

नकारात्मकता आदि, वैसे ही मेरा एक हिस्सा हैं जैसे कि अच्छाई मेरा हिस्सा है। उसके बाद, अज्ञात का भय घुलता हुआ लगा था। मैंने वह सब अपना लिया जो अच्छा और बुरा है, मानसिक रूप से प्रत्येक रूप को गले लगाया जिसे मैं अपने मन की आँखों से नकारात्मक और सकारात्मक रूप में देख रहा था। बहुत ज़्यादा शांति महसूस हुई और मैंने बिना किसी रुकावट और संदेह के अपना ध्यान जारी रखा।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। मुझे आपके मन के परिवर्तन को देखकर खुशी हुई।

एक साधक : मेरा साधन इस हफ्ते की शुरुआत में इतना गहरा नहीं था। मैं विशेष रूप से सुबह ध्यान करने में सक्षम नहीं हूँ। साधन के दौरान और दिन के दौरान भी कम क्रियाएँ होती हैं। पहले ऐसा नहीं था। शाम का साधन कुछ गहरा है और मुझे गहरा कंपन महसूस होता है लेकिन मैं तब अधिकतम 30 मिनट तक ही बैठ सकता हूँ।

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। यह बहुत सामान्य बात है। क्रियाएँ हमेशा एक ही तरह से नहीं होती हैं। आप बस उसी तरह साधन करना जारी रखो। यह इतना ही है जहाँ तक आपका कर्तव्य है। बाकी सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति पर छोड़ दो और खुद को पूरी तरह से समर्पित कर दो।

एक साधक : जब मैं ध्यान के लिए बैठता या लेटता हूँ तो मुझे यकीन नहीं होता कि मुझे हमेशा इस बात का डर क्यों रहता है कि मुझे दिल की घबराहट है या मेरा दिल कुछ क्षणों के लिए तेज़ी से धड़कता है, भले ही मुझे ध्यान के बाद अच्छा महसूस हो रहा हो! सिर्फ़ जानने के लिए उत्सुक हूँ कि क्या यह अज्ञात का डर है?

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। यह अज्ञात आदि के किसी भी डर से जुड़ा या नहीं जुड़ा हो सकता है। किंतु, यह केवल आपकी क्रियाओं का हिस्सा है। पूर्ण विश्वास और निश्चित रूप से, देवत्व के प्रति आत्म-समर्पण के साथ अपना साधन जारी रखो।

एक साधक : गुरुजी! मैं बचपन से ही अपने सपनों (सुहावने सपने) को

बदलने में सक्षम हूँ। इसका अर्थ और महत्व क्या है?

मेरा उत्तर : मुझे इस बात पर वास्तव में खेद है। मुझे सपने की व्याख्या का बिल्कुल भी ज्ञान नहीं है। किंतु, कृपया एक बात याद रखो। स्वप्नावस्था के दौरान कर्म न तो समाप्त होते हैं और न ही संचित होते हैं। लेकिन निश्चित रूप से, शक्तिपात-दीक्षा के बाद लौकिक-ऊर्जा अवचेतन मन का मंथन करती है। परिणामस्वरूप, सभी प्रकार के अजीब सपने मन की सतह पर उबरते हैं।

एक साधक : मैं मंत्र और श्वास को जोड़ने में कठिनाई का अनुभव करता हूँ और अब प्रत्येक सत्र में गहराई तक जाने की कोशिश कर रहा हूँ। फिर भी मन भटकता है। इस आत्मा के लिए कुछ आशा होनी चाहिए। लेकिन खुशी की बात है, जैसा कि आपने अतीत में कहा था, मंत्र पर हर समय निरंतर ध्यान देने से मदद मिलती है।

मेरा उत्तर : धीरे-धीरे आप इस समस्या पर काबू पा लगे। यह तेज़ी से नहीं हो सकता है। इसलिए, सबक है कि दृढ़ रहो और साधन करते रहो। क्या आपने कभी सोचा है कि मंत्र-जप में महारत हासिल करने के लिए आपको इतनी गहराई में जाने की ज़रूरत नहीं है? क्रियाएँ आपके मंत्र के जाप को स्वयं कहीं न कहीं रोक सकती हैं। मंत्र-जप के सम्बंध में मैंने जो कुछ ऊपर लिखा है वह एक व्यापक अवधारणा है। यह विभिन्न प्रकार की योग-प्रणालियों के साधकों के लिए ज़्यादा लागू है। हमारा शक्तिपात का मार्ग है। मंत्र आपको केवल एक उपाय के रूप में दिया गया है। यह शक्तिपात के सफल प्रदर्शन के लिए एक उपकरण के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसलिए, कृपया इसके बारे में ज़्यादा चिंता मत करो। यहाँ आपके लिए आशा है; हो सकता है कि आपको मंत्र-जप में महारत हासिल न करनी पड़े। इसके बजाय आत्म-समर्पण पर ध्यान दो। यहाँ तक कि मंत्र भी उन लोगों के लिए आसानी से फलदायक बन जाता है जो इसके प्रति समर्पण करते हैं।

एक साधक : तीन दिन पहले, साधन के दौरान, एक बहुत तेज़ दूधिया सफ़ेद छोटी-सी गेंद जैसी वस्तु मेरी बायीं आँख से दाहिनी आँख के सामने से गुज़री और एक मिलीसेकेंड के भीतर अदृश्य हो गई। उस दिन के बाद से, कुछ नहीं हुआ।

एक अन्य साधक : मुझे अभी भी मंत्र के जाप से परेशानी हो रही है। यह एक साधारण-सी बात लगती है लेकिन किसी कारण से, मैं इसके साथ अपनी साँस को महसूस किए बिना नहीं कर सकता। अगर मैं मंत्र का जाप करते समय साँस लेता हूँ तो ऐसा लगता है कि इसे विकृत करता हूँ या मेरा मन मंत्र पर अच्छी तरह से केंद्रित नहीं होता है। यकीन नहीं है कि क्यों। ऐसा लगता है कि मेरी साँस का मेरे दिमाग से ज़्यादा नियन्त्रण है। मैं अपनी साँस पर मन को केन्द्रित न करने की कोशिश करता हूँ लेकिन जब भी मैं मंत्र का जाप करता हूँ तो हर बार मेरी साँस भी इसके साथ मिल जाती है। क्या यह सामान्य है?

मेरा उत्तर : यह सब ठीक है। जिस तरह से आप मंत्र का जाप कर रहे हो, उसमें कुछ भी ग़लत नहीं है। यदि आप चाहें तो मंत्र का जाप ज़ोर से अपने मुखर अंगों को हिलाते हुए भी कर सकते हो। किंतु, इसका प्रभाव आंतरिक होने पर ज़्यादा शक्तिशाली होगा। यह एक स्तर से दूसरे स्तर तक पहुँचने वाली प्रक्रिया है जब आप ऊँचे स्वर में जाप से सूक्ष्म-जाप की ओर बढ़ते हो। पहले, एक साधक जाप को ज़ोर से करने की कोशिश करता है। इसके बाद निचले स्तर पर शोर होता है। तत्पश्चात् मन्त्र का जाप बिना किसी ध्वनि के होठों की हलचल के साथ किया जाता है। इसे ही मूक जाप कहा जाता है। तत्पश्चात्, जैसे-जैसे आप गहरे और गहरे या सूक्ष्मतर होते जाते हो तब जाप होठों की हलचल के बिना किया जाता है, अभी भी आप जीभ और स्वर-रज्जुओं को हिलाने के लिए बाध्य होंगे। जैसे ही आप गहराई में जाते हो और होठों और स्वर-रज्जुओं की हलचल के बिना मंत्र का जाप करने की कोशिश करते हो तो इस स्तर पर जाप करना बहुत मुश्किल हो जाता है। इसका उपाय है - अपने मन को मंत्र-ध्वनि पर केंद्रित करने का प्रयास करो। इसका मतलब है कि मंत्र को अपने मन से आंतरिक रूप से सुनने का प्रयास करो मानो कोई दूसरा व्यक्ति मंत्र का जाप कर रहा हो। इसे आसान बनाने के लिए आप मंत्र-ध्वनि की बहुत ज़ोर से अपने मन में गूँजने की कल्पना कर सकते हो या मानो एक मंदिर के अंदर सैंकड़ों पुजारियों द्वारा इसका जाप किया जा रहा हो और आप इसे बाहर से सुन रहे हो। इसके बाद, एक कदम आगे बढ़ो और कल्पना करने की कोशिश करो मानो मंत्र की एक सूक्ष्म ध्वनि अंतरिक्ष या ऊपर आकाश से निकल रही हो या मानो पुजारियों के एक छोटे समूह द्वारा इसका जाप किया जा

रहा हो। तत्पश्चात्, आगे और गहराई या सूक्ष्मता में जाओ। केवल मंत्र-ध्वनि की कल्पना करो, कुछ नहीं लेकिन इसका सार या ध्वनि का श्रव्य रूप। इस मार्ग पर कहीं जैसे-जैसे आप गहराई में जाते हो, आपका मन स्वतः ही आपकी साँसों से अलग हो जाता है। अब आपको साँस लेने में परेशानी नहीं होगी। लेकिन यह सारा कौशल धीरे-धीरे विकसित होता है। आप अपनी तकनीकों के साथ कुछ नवीनीकरण करने की कोशिश कर सकते हो और साथ ही, शुरू में हेडफोन आदि का उपयोग करने का प्रयास कर सकते हो। इन बातों का कोई अंत नहीं है। चूँकि मंत्र को शक्तिपात के साथ आवेशित किया गया है, इसलिए ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा आपके मन को प्रभावित करने लगती है। इसके अलावा, शक्तिपात-दीक्षा के समय गुरु के शरीर से ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा आती है, मंत्र के जाप के साथ-साथ गुरु के चित्र का दृश्य इसके प्रभाव को बढ़ाता है।

एक साधक : यह हास्यास्पद था क्योंकि मैंने इसकी (मंत्र-शब्द) कल्पना करने की कोशिश की थी जैसे कि लोगों की एक भीड़ इसका जाप कर रही हो और मैं एक श्रोता हूँ; इससे थोड़ी मदद मिली। मैंने बाहरी जाप की कोशिश की लेकिन यह सही नहीं लगा। मैं ध्वनि रहित मूक जाप करने की कोशिश करता हूँ क्योंकि यह प्रत्येक शब्दांश की लम्बाई है जो विकृत हो जाता है। इसलिए शायद होंठों की हलचल इसे मेरे मन में थोड़ा स्थिर करेगी। शक्तिपात में कितने मंत्र हैं? क्या ये मंत्र चरणों में दिए जाते हैं? क्या वे साधकों के आध्यात्मिकता-स्तर के आधार पर दिए गए हैं?

मेरा उत्तर : कई मंत्र हैं। ऐसी कोई निश्चित सीमा नहीं है। इस प्रश्न के लिए कि क्या ये मंत्र चरणों में दिए जाते हैं, नहीं, ऐसा कुछ नहीं है! शक्तिपात-दीक्षा के समय दिया गया मंत्र तो केवल एक अतिरिक्त उपाय के रूप में है क्योंकि यह भी एक तरीका है जिसके द्वारा शक्तिपात-दीक्षा दी जा सकती है। उदाहरण के लिए, जब मैंने आपको शक्तिपात-दीक्षा दी थी तो मेरे द्वारा किसी को भी मंत्र देने की आवश्यकता नहीं थी। मैं सीधा स्वतंत्र इच्छा-शक्ति का प्रयोग कर सकता था। मंत्र को शक्तिपात से आवेशित किया जाता है और आपको यह सुनिश्चित करने के लिए दिया गया है कि शक्तिपात पूरी तरह सफल है। इसका मतलब है कि मंत्र का उपयोग मेरे द्वारा एक यंत्र के

रूप में किया गया है। आपके लिए कोई और मंत्र देने की आवश्यकता नहीं है। एक और बात यह है कि यह मंत्र क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं के प्रकट होने के बाद अपने आप रुक जाएगा। कृपया केवल एक बात याद रखो कि शक्तिपात कुण्डलिनी-ऊर्जा को जगाने के लिए उपलब्ध सबसे उच्च योग-तकनीक है। आप चाहो तो इंटरनेट पर खोज कर सकते हो। शक्तिपात के लोकप्रिय न होने का कारण है कि यह सभी को नहीं दिया जाता है। शक्तिपात केवल उन लोगों को दिया जाता है जो पहले से ही आध्यात्मिक रूप से निश्चित अवस्था तक पहुँच चुके हैं। सर्वज्ञ और बुद्धिमान ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा या भगवान इसे सुनिश्चित करेंगे। मुझे उम्मीद है कि यह अब स्पष्ट है।

एक साधक : मेरा साधन अभी समाप्त हुआ है। मैं एक घंटे 20 मिनट तक बैठा रहा। मैं पिछले कुछ सत्रों से धीरे-धीरे ध्यान की अवधि बढ़ा रहा हूँ। जिस खुजली की सनसनी का उल्लेख मैंने पहले किया है वह कुछ दिनों से, कभी बन्द होती है और कभी दोबारा शुरू हो जाती है और कई बार एक पैर में ज़्यादा (खुजली) और दूसरे पैर में कम; फिर यही खुजली पैरों में आपस में इसी प्रकार बदलती रही। इसके अलावा, कल रात से मेरी दाहिनी तर्जनी (अंगुली) हिलने लगती है जैसे कि मैं संगीत के लिए कुछ बजा रहा हूँ और कुछ देर बाद यह अपने आप बन्द हो जाता है। समझ में नहीं आता है कि यह सब क्या है।

मेरा उत्तर : ठीक है। हम आने वाले दिनों में इसका और निरीक्षण करेंगे। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैंने आज शक्तिपात-दीक्षा समारोह के तीन दिन पूरे कर लिये हैं। आगे के मार्ग पर आपके मार्गदर्शन की आवश्यकता है। क्या मैं रोज़ाना किसी भी समय इसी तरह (खाली पेट) साधन में बैठूँ? कृपया मार्गदर्शन करें!

मेरा उत्तर : अब आपके लिए और कोई प्रतिबंध नहीं हैं। आप अपनी सुविधा के अनुसार साधन कर सकते हो। इसे खाली पेट करने की भी आवश्यकता नहीं है। लेकिन आमतौर पर, एक पूर्ण भोजन के बाद तीन घंटे का अंतराल दो। इसके अलावा, महिलाओं के लिए मासिक-धर्म चक्र के दौरान भी मंत्र के जाप पर कोई प्रतिबन्ध नहीं है। इसके अलावा, आसन पर भी कोई प्रतिबंध नहीं है। आप कुर्सी पर बैठकर या बिस्तर पर लेटकर

भी साधन कर सकते हो। साधन से पहले स्नान करने के सम्बंध में भी कोई प्रतिबंध नहीं है।

एक साधक : जब भी हम ध्यान करते हैं, भले ही बिस्तर पर लेटकर या कुर्सी पर बैठकर, तो क्या ऊर्जा को सही दिशा में ले जाने के लिए रीढ़ को सीधा नहीं होना चाहिए? जब भी आप ध्यान में बैठे हुए होते हो और हम इससे लाभान्वित होने का इरादा भी रखते हैं तो क्या हमें आपके साथ (हमारे सम्बंधित स्थानों पर) ध्यान करने के लिए बैठने से पहले, स्वच्छता और आसन आदि के नियमों का पालन करना है?

मेरा उत्तर : हाँ, बेशक इसे सीधा रखा जाना चाहिए लेकिन शरीर कठोर नहीं होना चाहिए। कृपया इस पर ध्यान दो। यह बहुत महत्वपूर्ण है और आपके प्रश्न के दूसरे भाग के अनुसार, वे नियम आपके लिए लागू नहीं हैं लेकिन, आप ध्यान के लिए बैठ सकते हो जैसा कि मैंने कहा कि इस तरह के कोई और नियम नहीं हैं। बाकी प्रक्रिया हमेशा समान होती है।

एक साधक : जब मैं ध्यान करने के लिए बिस्तर पर लेटता हूँ तो मेरा यह अनुभव होता है: चेहरों या काले बादलों का दृश्य जो बाएँ से दाएँ गुजरता है, मैं अपने पैरों और हाथों के छोरों पर, गर्दन के क्षेत्र और कभी-कभी चेहरे पर खुजली का अनुभव करता हूँ जिसके कारण मेरे हाथों और पैरों में झटके या चिकोटी के बाद छाती में भारीपन महसूस होता है तो ऐसा लगता है जैसे कोई चीज़ मेरे सीने पर बैठी है। मेरी साँसें तेज़ हो जाती हैं और मुझे इन्हे धीमी करने के लिए कुछ गहरी साँसें लेनी पड़ती है। मेरी चिंता का कारण यह है कि जब मैं बिस्तर पर लेटकर ध्यान करता हूँ तो मुझे हर बार खुजली महसूस होती है। क्या कारण हो सकता है? लेकिन मैंने पहले अपनी कार में ध्यान लगाया है और उस समय भी खुजली का अनुभव था। इसका क्या मतलब है?

मेरा उत्तर : खुजली की संवेदना, कुण्डलिनी-ऊर्जा की हलचल का सबसे अधिक देखा जाने वाला अनुभव है। यह मूल रूप से आपकी सूक्ष्म नसों या नाड़ियों की सफाई है। आपकी नाड़ियों की सफाई से, आपके कर्मों या आपके अवचेतन मन में इंद्रियजन्य विचारों की सफाई भी होती है या यह

इसके विपरीत भी है। यह सब आपके भले के लिए हो रहा है। इसके बारे में चिन्ता करने की कोई ज़रूरत नहीं है। इस अनुभव का एक अच्छा परिणाम यह है कि आप बहुत सारे त्वचा-संक्रमणों से मुक्त हो जाएँगे। किंतु, कृपया याद रखो कि खुजली की सनसनी के इस अनुभव की कई महीनों के लंबे समय तक या कुछ वर्षों तक भी चलने की संभावना है। आगे यह शरीर के हर हिस्से में होगी। आप इसके अभ्यस्त हो जाएँगे। कुछ भी प्रतिकूल नहीं होगा। आपको कृपया इसे सहने की ज़रूरत है।

साधन के दौरान स्वास्थ्य के मुद्दों (समस्याओं) पर

एक साधक : गुरुजी! मेरा शरीर बहुत ज़्यादा हिल रहा है! शरीर में कई जगह दर्द भी है! मुझे यह सब संभालने के लिए साहस के लिए आपके आशीर्वाद की आवश्यकता है। क्रियाएँ अब तीव्रता से बढ़ रही हैं।

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में चिंता मत करो। वे केवल क्रियाएँ हैं। यदि यह असहनीय हो जाता है तो कृपया एक या दो दिन के लिए साधन को रोक दो। अपने मन को भौतिकवादी चीजों की ओर मोड़ दो, टहलने, खरीदारी करने, टीवी देखने आदि के लिए बाहर जाओ! शरीर का हिलना एक बहुत ही सामान्य क्रिया है! लेकिन मुझे दर्द की चिंता है। आपको दर्द कहाँ हो रहा है? यह स्वास्थ्य की सामान्य समस्या भी हो सकती है।

वही साधक : दर्द आते-जाते रहते हैं, वे किसी विशिष्ट स्थान पर नहीं होते हैं। कल यह दाहिने कंधे में था, आज बाएँ कंधे में, कभी-कभी पेट के क्षेत्र में और कभी-कभी पीठ पर पिन और सुई चुभने जैसा दर्द होता है। कुछ घंटों से अधिक नहीं रहता है!

मेरा उत्तर : ठीक है! ऐसा लगता है कि वे केवल क्रियाएँ हैं। कृपया इसके बारे में ज़्यादा चिंता मत करो। जब शरीर में से ऊर्जा प्रवाहित होती है तो प्रतिक्रिया या तो कंपन जैसी होती है या सुई के चुभने जैसी अनुभूति होती

है। आपको इसे थोड़ा सहन करने की आवश्यकता है!

एक और साधक : मुझे भी शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द का अनुभव हो रहा है, कभी-कभी यह पैरों, घुटनों में पर होता है, कभी-कभी कंधे, पेट, छाती, हाथों आदि में। कभी-कभी माथे पर सुई के चुभने जैसा!

मेरा उत्तर : माथे पर सुई के चुभने जैसा दर्द समझ में आता है। यह केवल क्रिया है! आपको इसे सहने की ज़रूरत है! यह और दर्दनाक हो सकता है जैसे कि काँच के टुकड़े से काटा जा रहा हो! पैरों में दर्द संभवतः लंबे समय तक बैठने के कारण हो सकता है। लेकिन शरीर के अन्य अंगों में दर्द का कारण समझ में नहीं आता है। आइए और निरीक्षण करें! यदि आवश्यक हो तो डॉक्टर के पास जाने में संकोच मत करो। हमें हर चीज़ को क्रियाओं से नहीं जोड़ना चाहिए। कृपया स्वास्थ्य सम्बंधी लक्षणों को भी देखो!

एक साधक : आज मेरे शक्तिपात के बाद तीसरा दिन है। मुझे पहले दिन बहुत दर्द हुआ लेकिन यह अपने आप खत्म हो गया। कल मुझे बहुत भूख लगी और आज मेरा मन विभिन्न विषयों पर लगा। लेकिन साधन के बाद मुझे शांति महसूस हुई।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! वे केवल क्रियाएँ हैं। शरीर में दर्द और भूख महसूस करना, कुछ अन्य लोगों द्वारा पहले भी बताया गया है। मन में तेज़ी से उठते असंख्य विचार विशिष्ट क्रियाएँ हैं। आपकी अनिवार्य तीन दिन की प्रक्रिया अब समाप्त हो गई है। आप अब अपनी सुविधा के अनुसार साधन कर सकते हो। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

वही साधक : एक आखिरी प्रश्न! मुझे माथे पर हल्की जलन भी महसूस होती है; क्या मैं इसे अनदेखा कर सकता हूँ या कुछ करने की आवश्यकता है?

मेरा उत्तर : यह संभवतः क्रिया ही हो सकती है; विशेष रूप से, इस क्षेत्र में यह दर्द भी करती है, कभी-कभी मानो काँच के टुकड़े द्वारा काटा गया हो। आपको इसे सहने की ज़रूरत है। इस प्रकार की क्रिया विशेष रूप से इस क्षेत्र में होती है।

एक साधक : गुरुदेव! मैं साधन के दौरान अपने कूल्हों के क्षेत्र में दर्द महसूस कर रहा था। यह कुछ दिनों के बाद ठीक हो गया। बाद में दर्द कमर के स्तर

पर शुरू हुआ लेकिन रीढ़ पर। बाद में, यह वहाँ भी ठीक हो गया लेकिन अब दर्द मेरी रीढ़ के बीच में (कमर के ऊपर) है। मुझे इस समस्या का क्या करना चाहिए?

मेरा उत्तर : मैंने भी कभी-कभी उस तरह के दर्द का अनुभव किया है। लेकिन यह अस्थायी रूप से एक या दो दिन तक चलेगा या कुछ दिनों के लिए हो सकता है। बस इतना ही। मुझे नहीं लगता कि इससे कोई गंभीर समस्या होगी। इसलिए, कृपया इसके बारे में ज्यादा चिंता मत करो। यदि यह फिर भी बनी रहती है तो कृपया सामान्य चिकित्सा सावधानी बरतें जैसे फिजियोथेरेपी या पीठ की मालिश विशेष रूप से, आयुर्वेदिक दवाओं जैसे "महानारायणतैलम" आदि के साथ।

एक साधक : गुरुजी! मेरे दोनों पैरों में दर्द हो रहा है, बहुत तीव्र नहीं है लेकिन हल्का भी नहीं है।

मेरा उत्तर : ठीक है! आमतौर पर क्रियाएँ ऐसे नहीं होती हैं। इसलिए, यह किसी अन्य कारण से भी हो सकता है। वैसे भी, हम आने वाले दिनों में इसका और निरीक्षण करेंगे। आज आपका शक्तिपात-दीक्षा का पहला दिन है। कृपया मुझे अपने पैरों के दर्द के बारे में सूचित करते रहो।

एक साधक : गुरुजी! मैं इंटरनेट पर कुण्डलिनी-जागरण के विभिन्न संकेतों के बारे में पढ़ रहा था। ऐसा लगता है कि मेरे पैर का दर्द भी उन लक्षणों में से एक है।

मेरा उत्तर : हाँ, मैं सहमत हूँ। लेकिन वे सभी चीज़ें सभी के लिए नहीं हो सकती हैं। निश्चित रूप से, आपके पैर में दर्द केवल क्रियाओं के प्रकट होने के कारण हो सकता है। इसीलिए मैंने कहा कि आने वाले दिनों में इसका और निरीक्षण करेंगे।

एक और साधक : पैर-दर्द की घटना का क्या कारण है? मुझे बाहरी जाँघ की मांसपेशियों में भी दर्द हो रहा है। मैंने इसका कारण बहुत लंबे समय तक पद्मासन करने को माना है। क्या ये क्रियाएँ भी हो सकती हैं?

मेरा उत्तर : उन्होंने कल ही शक्तिपात-दीक्षा ली है। उनके पैरों में एक खास तरह का दर्द हो रहा था जो सामान्य नहीं था। इसलिए, इस बात पर संदेह

था कि क्या उनके लिए क्रियाएँ शुरू हुई हैं या नहीं। लेकिन बाद में शाम तक, उन्होंने क्रियाओं को पूर्ण रूप से विकसित कर लिया था। उनका शरीर भारी पसीने के साथ प्रचण्ड रूप से हिल रहा था। इसलिए आखिरकार, यह पुष्टि की गई कि वे केवल क्रियाएँ थीं। लेकिन आपके मामले में, हमें अन्य चीजों को भी देखने की ज़रूरत है। हमें एक स्वास्थ्य-समस्या को क्रिया के लिए जिम्मेदार नहीं ठहराना चाहिए। यह समझने की बात है।

वही साधक : मैं भी यह सोच रहा था कि इसका मेरे पद्मासन साधन के साथ सम्बंध है। मैं मांसपेशियों में खिंचाव महसूस करता रहा और यह देखने की कोशिश कर रहा था कि मैं कितनी देर तक साधन में बैठ सकता हूँ। इसे मेरे शरीर के खिलाफ इच्छा की लड़ाई कहें! वैसे भी, वे कल की तुलना में आज बहुत बेहतर हैं और अब मुझे इसकी वर्तमान सीमा पता है।

मेरा उत्तर : कृपया यह समझो कि आपने केवल एक निश्चित मुद्रा में बैठकर ध्यान नहीं करना है। यह साधारण सुखासन भी हो सकता है। मैंने पहले भी उल्लेख किया है कि साधक कुर्सी पर बैठ या बिस्तर पर लेट सकता है और मंत्र का जाप कर सकता है।

एक साधक : मेरा पूरा शरीर काँप रहा है, पसीना आ रहा है और मैं अपने आपको कमज़ोर भी महसूस कर रहा हूँ।

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। यह आपके भले के लिए है। आपके कर्मों की सफाई आज ही शुरू हुई है। आपने आज सुबह ही शक्तिपात-दीक्षा ली है।

एक साधक : मुझे मूलाधार-चक्र में, अपनी रीढ़ की हड्डी में दबाव और हल्का दर्द महसूस हो रहा है, स्वाधिष्ठान-चक्र में सुई के चुभने जैसी अनुभूति हो रही है और रीढ़ की हड्डी में क्रियाएँ भी महसूस हो रही हैं।

मेरा उत्तर : अच्छा लगा। मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता मत करो। यह सामान्य क्रिया है जो आमतौर पर होती है लेकिन मैं आपको कुछ बता दूँ। यह कुछ वर्षों तक रह सकता है, किंतु आप पर कोई प्रतिकूल प्रतिक्रिया नहीं होगी। लेकिन चिंता की कोई बात नहीं है। यह रुक-रुक कर हो सकता है। कभी-कभी दर्द थोड़ा तेज़ भी हो सकता है। बस इसे सहन करो।

एक साधक : मैंने आज सुबह ध्यान किया। मैंने लगभग 15 मिनट तक मणिपुर-चक्र पर दर्द का अनुभव किया। फिर सिर के दोनों तरफ़ और सिर पर भी दर्द! दर्द कुछ देर तक जारी रहा। यह अब थम गया है। मुझे पसीना भी आने लगा है। ऐसा हर बार होता है जब मैं ध्यान करता हूँ!

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। आपकी क्रियाएँ नियमित रूप से विकसित हो रही हैं। कृपया इसी तरह साधन करते रहो।

एक साधक : मैं लगभग 50 मिनट तक साधन में बैठा। कल की तरह मेरा सिर हिलने और घूमने लगा। मैं कल की तुलना में आज सहज था। लेकिन पृष्ठभूमि में विचारों की बाढ़ पैदा हो रही थी। तीसरी आँख के क्षेत्र में लगातार हल्का और मध्यम दर्द महसूस हो रहा था। मैंने सिरदर्द और तीसरी आँख के पीछे खिंचाव का भी अनुभव किया है।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। कृपया विचारों को रोकने का प्रयास मत करो। जितना हो सके उन्हें अपने मन में उत्पन्न होने दो लेकिन आपको अपनी तरफ से सोचने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। विचारों के उठने और कम होने पर बस निष्क्रिय होकर बैठो। भले ही विचार स्वभाव में अप्रिय हों, बस परेशान मत होइए। बस उन्हें उठने और खत्म होने की अनुमति दो। इसी तरह, अगर वे स्वभाव से बहुत ज़्यादा सुखद हैं तो भी एक मूकदर्शक बने रहो। ज़्यादा भावुक मत होइए। कृपया अपने साधन के साथ इसी तरह आगे बढ़ो।

एक साधक : मैं लगभग 45 मिनट तक साधन में था। आज हुई सभी चीज़ें कल के समान थी लेकिन मैंने एक नई चीज़ का अनुभव किया। मेरी गर्दन से तीसरी आँख तक और सिर के ऊपर से एक अजीब-सा खिंचाव लगातार हो रहा था। मेरा सिर और मेरे कंधे भी सभी दिशाओं में घूम रहे थे। अजीब खिंचाव स्पष्ट था क्योंकि मैं इसे अपने सारे सिर में पूरी तरह से महसूस कर सकता था। हमेशा की तरह विचार मुझे परेशान करते रहे। लेकिन असहज भाव से मैं बेकरार था। कुछ समय तक ध्यान का साधन करने के बाद, चीज़ें इतनी परेशान करने वाली हो गईं कि मुझे अपने सिर में खिंचाव के कारण रुकना पड़ा।

मेरा उत्तर : ठीक है! कोई बात नहीं। इस तरह की तमाम बातें होती रहती हैं। कृपया इसे सहन करो और अपने साधन को जारी रखो।

एक साधक : हल्की लेकिन अजीब चीजें हो रही हैं! कल से बहुत सारी सृजन महसूस कर रहा था, मेरे कानों में खुजली महसूस हुई, कभी-कभी सिरदर्द होता है और फिर यह बन्द हो जाता है। कई बार सिर भी चकराता है।

मेरा उत्तर : ठीक है! कृपया इसके बारे में बहुत ज़्यादा परेशान मत होइए। इस तरह की मस्तिष्क सम्बंधी बेचैनी क्रिया या प्रतिक्रिया के रूप में होती है। लेकिन इसका आपके स्वास्थ्य पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा। उसी समय, यदि चिकित्सा कारणों से समस्या वास्तव में बनी रहती है तो आपको डॉक्टर से भी मिलना चाहिए। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मेरे चेहरे पर कुछ फोड़े हो गए हैं (जो पहले कभी नहीं थे), सुस्ती और कमज़ोरी की भावना भी है। भूख लगती है लेकिन कुछ खाने का मन नहीं करता।

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में चिंता मत करो। आने वाले दिनों में इसका और निरीक्षण करते हैं। यह सामान्य स्वास्थ्य कारणों से भी हो सकता है।

एक साधक : मेरी आँखें धुंधली और लाल हो रही हैं, पानी पड़ रहा है और ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो रहा है। जब मैं किसी की ओर देखता हूँ तो मुझे कुछ चमक दिखाई देती है। मैं उन्हें स्पष्ट रूप से नहीं देख सकता हूँ! क्या यह सब क्रिया है?

मेरा उत्तर : आमतौर पर क्रियाएँ इस तरह नहीं होती हैं। वे स्वास्थ्य-सम्बंधी सामान्य समस्याएँ भी हो सकती हैं। मेरा सुझाव है कि आप डॉक्टर से सलाह लें।

वही साधक : मैं डॉक्टर से मिल चुका हूँ। सब सही है। कोई स्वास्थ्य-सम्बंधी समस्या नहीं है।

मेरा उत्तर : ठीक है! आने वाले दिनों में इसका और निरीक्षण करते हैं। चीज़ों के बेहतर होने तक, कृपया अस्थायी रूप से साधन करना बंद कर दो। कृपया मुझे अपनी स्थिति के बारे में सूचित रखो।

एक साधक : कल दोपहर के बाद से मुझे सिर-दर्द हो रहा है जो कि नियंत्रण में रहा है लेकिन ठीक नहीं हो रहा है। मैं इंतज़ार कर के देखता हूँ

कि यह ठीक होगा या नहीं। मैं फिर भी कल रात साधन के लिए बैठा था। आज सुबह भी सिरदर्द के साथ उठा हूँ। मुझे याद है कि कुछ दिन पहले एक गहरा ध्यान और कुछ हल्की क्रियाएँ हुईं। इसलिए, मैं मान रहा हूँ कि यह उसी का हिस्सा है।

मेरा उत्तर : यह सामान्य स्वास्थ्य-समस्या भी हो सकती है। यदि आवश्यक हो तो कृपया दवा लो। क्रिया आम तौर पर, किसी भी चिरकालिक स्वास्थ्य-समस्या के रूप में प्रकट नहीं होती है। कृपया इसे ध्यान में रखो।

एक साधक : गुरुजी! मेरे द्वारा कोई भारी भोजन न करने पर भी, मुझे ध्यान के दौरान दो अवसरों पर उल्टी की अनुभूति हुई। क्या आप कृपया इस पर कुछ प्रकाश डाल सकते हो? इसके अलावा, मुझे ऐसी कोई स्वास्थ्य-सम्बंधी समस्या नहीं है। मैं एक स्वस्थ व्यक्ति हूँ जिसे कोई समस्या नहीं है जो आमतौर पर स्वास्थ्य के अनुकूल न हो।

मेरा उत्तर : ठीक है! फिर उस स्थिति में यह केवल क्रियाओं में से एक हो सकती है। हम आने वाले दिनों में भी इसका और निरीक्षण करेंगे। किंतु, कृपया यह देखो कि यह कोई स्वास्थ्य-सम्बंधी सामान्य समस्या है या नहीं। कृपया अपने साधन को जारी रखो। निश्चित रूप से आपकी भोजन की आदतें, पेट-सम्बंधी समस्याएँ आदि परिवर्तनों से गुज़रती हैं। बेशक! केवल अपने भले के लिए! इसलिए, इसके बारे में चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

मेरा उत्तर : मैं सभी साधकों से अनुरोध करता हूँ कि वे अपने विवेक का उपयोग करें और पहले यह जाँच लें कि क्या लक्षण सामान्य स्वास्थ्य से सम्बंधित हैं। ज़ल्दबाज़ी में निष्कर्ष पर पहुँचने का कोई मतलब नहीं है कि वे सभी क्रियाएँ हैं और डॉक्टर के पास जाने से बचें। उपर्युक्त सभी क्रियाओं को क्रियाओं का नाम इसलिए नहीं दिया जा सकता क्योंकि वे इंटरनेट पर कहीं उल्लेखित हैं। किंतु, चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। जाग्रत ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा ही आपका मार्गदर्शन करेगी और आपको आवश्यक कार्यवाही करने के लिए बाध्य करेगी बशर्ते, आप नियमित रूप से साधन कर रहे हो। यह सिर्फ़ आप सबको सावधान करने के लिए है ताकि आप सभी इंटरनेट पर उल्लेखित साहित्य से प्रभावित न हो जाएँ और डॉक्टर के पास जाने से बचें!

साधकों के विभिन्न सपनों पर

एक साधक : शुभ प्रभात गुरुजी! मुझे एक बहुत ही अजीब सपना आया। कोई मेरे हाथ पर मुहर लगाकर मेरे साथ कुछ कूट-लेखन या कूट-संकेतन करने की कोशिश कर रहा था। काम नहीं बना। इसलिए मेरे बड़े पैर के अंगूठे पर मुहर लगाने का फैसला किया! जब उन्होंने मेरे बड़े पैर के अंगूठे को छुआ तो वह सूज गया। इसलिए उन्होंने इसे काट दिया। उन्होंने बड़े पैर के अंगूठे के अंदर से रेत निकाल दी जैसे मिट्टी का एक ढेला। तब उन्होंने साँप की एक सोने की मूर्ति निकाली। कोबरा का सिर! फिर एक नीले कोबरा के फन की मूर्ति! पिछले कुछ दिनों से मुझे क्रियाओं का अनुभव भी हो रहा था। मेरे सहस्रार-चक्र पर ऊर्जा की गतिविधि जारी है! मैं बहुत हल्का और आनंदित महसूस करता हूँ। यह भी महसूस करता हूँ कि ब्रह्माण्ड द्वारा सब कुछ नियंत्रित किया जा रहा है। मेरे मन में बहुत सारे बदलाव हो रहे हैं। बहुत सारे होने के कारण यहाँ लिखना संभव नहीं है। मैं पूरे दिन आपका जाप और चिंतन करता हूँ। मैं जो भी कर रहा हूँ, मुझे उम्मीद है कि यह ठीक है। मैंने पूरी तरह से समर्पण कर दिया है और मैं जीवन के प्रवाह के साथ जा रहा हूँ।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! अजीब सपने शरीर में कुण्डलिनी-ऊर्जा जागरण का एक विशिष्ट संकेत है। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। आपके साधन में कुछ भी गलत नहीं है। वास्तव में आप जिस तेज़ी से प्रगति कर रहे हो उसके लिए आपको खुश होना चाहिए। कृपया अपने सभी अनुभवों को यथासंभव विस्तृत तरीके से लिखो ताकि यह ज्ञान सार्वजनिक

हो जाए कि कुण्डलिनी-ऊर्जा जागरण के बाद क्या हो सकता है क्योंकि इस विषय से सम्बंधित व्यावहारिक अनुभव इंटरनेट पर उपलब्ध साहित्य की तुलना में अधिक प्रामाणिक हैं!

एक साधक : मैं अपने साधन के बारे में एक सपना साझा करना चाहूँगा जो आज सुबह के शुरुआती घंटों में आया था। मैं छोटी-सी मेज पर बैठा था जिस पर लोग ताश खेलते हैं और आप मेरे सामने बैठे थे! आपके बाईं ओर एक महिला बैठी थी जो आनंदमयी माँ की तरह दिख रही थी (आप में से उनके लिए जो उसे नहीं जानते वह एक भारतीय महिला संत हैं)। वह मुझे एक बार में एक कार्ड दे रही थी और आप यह सुनिश्चित कर रहे थे कि सब कुछ क्रम में हो रहा है। प्रत्येक कार्ड पर उन्होंने मुझे "शक्तिपात-परंपरा के सन्यासियों" की एक तस्वीर दी थी जो श्री स्वामी गंगाधर तीर्थ जी से शुरू हुई और सभी सन्यासियों के माध्यम से आगे बढ़ रही थी। प्रत्येक बार उन्होंने कार्ड को मेज पर रख दिया और मुझे कह रही थी कि इस पर ध्यान केंद्रित करो, इस पर ज़ोर दो। आप पूरी कार्यवाही देख रहे थे और यह सुनिश्चित कर रहे थे कि जो वह मुझे दिखा रही थी उसमें कोई गलतियाँ नहीं हैं और सपना खत्म हो गया।

मेरा उत्तर : अच्छा है! स्वप्न में गुरु और अन्य संतों के दर्शन शुभ होते हैं।

एक साधक : कल गुरु-गीता पुस्तक पढ़ने के बाद मुझे बहुत शांति महसूस हुई। बाद में सुबह 4बजे के बाद गहरी नींद की अवस्था में, मैंने आपके दर्शन किए गुरुजी!

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा। स्वप्नावस्था के दौरान गुरु के दर्शन होना बहुत शुभ होता है। कृपया जितनी बार संभव हो गुरु गीता का पाठ करते रहो! यह एक बहुत शक्तिशाली पाठ है। आपके साधन पर इसका गहरा प्रभाव पड़ेगा।

एक साधक : कल रात मुझे फिर से आपके बारे में एक सपना आया। मैं वास्तव में बहुत धन्य महसूस करता हूँ। मुझ पर ज़्यादा ध्यान न देने के कारण मैं आपसे परेशान था। फिर मैंने आपको लैवेंडर फूलों का गुच्छा बाँटते हुए देखा। मैं उम्मीद कर रहा था कि आप मुझे भी एक देंगे। लेकिन मुझे जाना पड़ा क्योंकि किसी ने मेरा सेल-फोन चुरा लिया था और मैं इसे ढूँढने की कोशिश कर रहा था।

एक अन्य साधक : क्या आप नियमित रूप से गुरु-गीता पढ़ रहे हो? कोई और जो इसे पढ़ रहा है, उसने भी गुरु जी के बारे में सपना देखने का उल्लेख किया है।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा है! दिलचस्प सपना! लेकिन मैं ऐसा क्यों करूंगा? मैं आप सभी को समान रूप से आशीर्वाद देता हूँ। बेशक! यह केवल एक सपना है। जैसे भी हो, सपने में अपने गुरु के दर्शन बहुत शुभ माना जाता है।

साधन के दौरान विभिन्न मुद्दों (समस्याओं) पर

एक साधक : आम तौर पर उत्तर दिशा को विचार, शीतलता और स्पष्टता का क्षेत्र माना जाता है जबकि दक्षिण दिशा जुनून, विकास, गर्मी और प्रकाश का क्षेत्र है। पूर्व उगते सूरज का स्थान है और इसलिए संभावना और वादे का क्षेत्र; अक्सर ज्ञान, बुद्धिमता और चिंतनशील जीवन से जुड़ा होता है। पश्चिम सूर्यास्त का क्षेत्र है; शांति, संकल्प, गतिविधि, भौतिकतावाद और बुढ़ापे का प्रतीक है। कुछ संस्कृतियों में, उत्तर से दक्षिण की धुरी संभावना का प्रतिनिधित्व करती है और पूर्व से पश्चिम अभिव्यक्ति की धुरी है। आगे पढ़ने पर ऐसा लगता है कि पूर्व हमारे उद्देश्यों के लिए सबसे अच्छी दिशा है। पूर्वोत्तर भी अच्छा है। आमतौर पर, भारत के लोग अपने घर के इस स्थान पर वास्तु के अनुसार वेदियाँ और भगवान के चित्र रखते हैं और इस दिशा का सामना करते हुए प्रार्थना करते हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका के उत्तर-पूर्वी भाग में, सूर्योदय का दिगंश पृथ्वी के झुकाव के कारण सर्दियों से गर्मियों तक बदल जाता है, इसलिए कम्पास (दिक्सूचक यंत्र) सूर्योदय के स्थान का सही संकेतक नहीं है।

मेरा उत्तर : यह भारत में एक परंपरा है। मैं दुनिया के अन्य देशों के बारे में निश्चित नहीं हूँ। शायद यह सूर्योदय से जुड़ा हुआ है। भारत में उत्तर दिशा

को भी वैकल्पिक दिशा के रूप में शुभ माना जाता है। मुझे लगता है कि यह हिमालय पर्वतमाला के स्थान के कारण है। इन मुद्दों पर मेरा ज्ञान शून्य है।

एक साधक : हिंदू शास्त्रों में इसका स्पष्ट रूप से उल्लेख किया गया है कि सारी पूजा पूर्व दिशा में की जानी चाहिए क्योंकि सूर्य सभी दिशाओं का करक (जनक) है। साथ ही धरती माता स्वयं सूर्य की दिशा की ओर घूमती है। कर्क रेखा से ऊपर और मकर रेखा से नीचे रहने वालों के लिए, वे विषुव (इक्विनॉक्स) दिनों (23सितंबर और 21मार्च) को सूर्य की दिशा निश्चित कर सकते हैं।

एक महिला साधक : मैं सिर्फ सकारात्मक नहीं सोच पा रही हूँ। मैं समस्याओं को हल करने या जीवन में कुछ भी करने में सक्षम नहीं हूँ। यह जटिल हो गया है या मैं ऐसा महसूस कर रही हूँ। मेरे पास बहुत सारे सवाल हैं लेकिन मैं दिशा-निर्देश नहीं ढूँढ सकती। क्या आप इसमें मेरी मदद कर सकते हो?

मेरा उत्तर : कृपया समझो कि बाहरी दुनिया में किसी भी चीज़ का कोई हल नहीं है। यह एक गलत विषय है जिसका लोग अनुसरण करते हैं - जैसे किसी बीमारी का संक्रमण या उसका कारण शरीर के भीतर होता है न कि त्वचा पर। इसलिए, किसी भी व्यक्ति को अपने कर्मों को जलाकर भीतर से बदलना होगा। वह उतना ही सरल है! फिर अपने आप, आपकी बाहरी दुनिया भी बदल जाती है। इसके अलावा, ब्रह्माण्ड में कहीं भी कोई अन्य शक्ति नहीं है जो आपके दुःख को दूर करने के लिए कुछ कर सके क्योंकि मूल कारण आपके अवचेतन मन के भीतर है! गुरु शक्तिपात द्वारा आपकी सहायता कर सकता है। यही सबसे बड़ी चीज़ है जो कोई आपको दे सकता है। शक्तिपात के बाद अब आप ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा के मंत्र के अधीन हो।

आपको और क्या चाहिए? आप अब पहले से ही एक धन्य महिला है। यह सिर्फ कुछ समय की बात है! आपका मन सभी प्रकार के कष्टों से मुक्त हो जाएगा! प्राचीन योग-प्रणाली पर भरोसा करो। गुरुओं के वंश पर भरोसा करो जो सौ सालों से अधिक पुराना है। कृपया नकारात्मक विचारों के बारे में परेशान मत होइए। यह अच्छा है कि वे आपके चेतन मन में उत्पन्न हो रहे हैं। इससे जुड़े हुए कर्म साफ होते जा रहे हैं। यही कारण है कि ऐसा हो रहा है। शक्तिपात होने के बाद आपका मन एक प्रकार के मंथन की घटना

के अधीन हो जाता है। ज़ाहिर है कि सभी किस्म के विचार उत्पन्न होते हैं लेकिन यह केवल एक अस्थायी घटना है। वह सारी धूल ज़ल्द ही आपके दिमाग से हमेशा के लिए मिट जाएगी। कृपया इसे थोड़ी देर के लिए सहन करो। अपनी तरफ़ से बस अपना साधन जारी रखो! कृपया धैर्य और दृढ़ता रखो। भगवान आपका भला करे।

एक साधक : प्रिय गुरुजी! मैं आपको अपनी नई अवस्था से परिचित करवाना चाहता हूँ। मैं शारीरिक और आत्मिक रूप से बहुत थकान और भारीपन महसूस करता हूँ। जब मुझे त्याग के प्रति आकर्षण होता है तो मेरा मन शांत हो जाता है। मैं केवल उच्च अवस्था में एकता का अनुभव करता हूँ लेकिन उसी समय मैं खुद को रोक और छोड़ नहीं सकता हूँ। यह एक लड़ाई की तरह है और मैं खुद लड़ाई का मैदान बन गया हूँ।

मेरा उत्तर : ऐसा लगता है कि यह सांसारिक चीज़ों से विरक्ति की शुरुआत है। इसका मतलब यह है कि ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा जो बाहर की ओर रचनात्मक रूप में थी, अब अपने प्रवाह की दिशा को तेज़ी से अन्दर की ओर वापस खींच रही है। वह आंतरिक संसार या आत्मा की ओर है। इसलिए सांसारिक चीज़ों से विरक्ति की भावना शुरू हो रही है! आमतौर पर शक्तिपात-दीक्षा के बाद ऐसे ही होता है। लेकिन मन की इस अवस्था के और अधिक परिपक्व होने की आवश्यकता है। यह वैसे भी समय के बाद होगा। आपके कर्मों का अधिक से अधिक नाश होना आवश्यक है। जब तक ऐसा समय नहीं आता, ज़ाहिर है कि आप सामान्य सांसारिक अस्तित्व में वापस खींच लिए जाते हो। इसलिए आप विरोधाभास महसूस कर रहे हो! बहुत अच्छा है! मैं आपकी प्रगति देखकर खुश हूँ। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : आपका लक्ष्य मन से युद्ध करना नहीं है बल्कि एक साक्षी के रूप में मन का निरीक्षण करना है! मैं दूसरों के बारे में नहीं बोल सकता! मैं इसे शक्तिपात-साधन के सार का मूल समझता हूँ। यह कहना बहुत आसान है लेकिन अभ्यास करना मुश्किल है। यहाँ एक बात है जो ध्यान देने योग्य है; कभी-कभी मन में उत्पन्न होने वाला एक विचार, अन्य कई विचारों में बदल जाता है। उदाहरण के लिए, यदि मन में एक हवाई जहाज का एक विचार उठता है तो बहुत ज़ल्द ही यह विचार, हवाई अड्डा, हवाई अड्डे के लिए टैक्सी, सामान, क्या पैक करना है, हवाई अड्डे की सुरक्षा, सीटें, गंतव्य

और वहाँ की जाने वाली चीज़ों जैसे अन्य विषयों में बदल जाता है और असंख्य अन्य विचार भीतर चलते रहते हैं।हाँ! अंत में, वे सभी सिर्फ़ विचार ही हैं लेकिन एक विचार बहुत सारी शाखाओं में बँट जाता है और यही वह जगह है जहाँ मैं (मेरा मन) विचारों में खो जाता हूँ। एक बार जब विचारों की श्रृंखला टूट जाती है तो मैं अपने आप से यह सोचकर सवाल करता हूँ कि मैं अपने विचारों की श्रृंखला में क्यों भटक गया; क्योंकि मैं गवाह नहीं बल्कि एक प्रतिभागी था।

एक अन्य साधक : इसके साथ ही, यदि आप जानबूझकर एक पर्यवेक्षक या एक प्रतिभागी के रूप में अपनी भूमिका का विश्लेषण करने का प्रयास करते हो तो आपकी ओर से यह एक सचेत प्रयास है। वह सचेत प्रयास आपको सहभागी बना देगा। किंतु, अगर विचार-प्रक्रिया के दौरान आपकी भूमिका का विश्लेषण या मूल्यांकन करने के लिए कोई सचेत प्रयास नहीं है तो आप एक पर्यवेक्षक हो। अधिकांश समय, विचार-प्रवाह के कुछ समय बाद या ध्यान पूरा होने के बाद किसी को इसका एहसास होता है या जब आप इसका विश्लेषण करने की कोशिश करते हो और ऐसा इसलिए है क्योंकि विचार-प्रवाह के दौरान आप सचेत नहीं थे बल्कि सिर्फ़ प्रवाहित थे; आप जागरूक पर्यवेक्षक के रूप में भी उपस्थित नहीं थे। मुझे उम्मीद है कि मैंने आपको ज़्यादा भ्रमित नहीं किया है! संक्षेप में, पर्यवेक्षक बनने या किसी भी चीज़ का विश्लेषण करने के लिए कोई सचेत प्रयास नहीं होना चाहिए। बस पूर्ण समर्पण और विश्वास के साथ प्रवाह के साथ चलो। गुरुजी! आप हमारा बेहतर मार्गदर्शन कर सकते हो।

एक और साधक : गुरुजी! मैं अपने अनुभव को यहाँ उद्धृत करने के लिए आपकी विनम्र अनुमति चाहता हूँ। एक दिन हमारे परम गुरु श्री स्वामी सहजानंद तीर्थ जी महाराज पुणे शहर में मेरे घर आए थे। मैं चर्चा करने के लिए उन्हें अपनी पुस्तकों का संग्रह दिखा रहा था। गुरु जी मुस्कराए और ढेर सारे प्यार के साथ अपनी विशिष्ट कोमल आवाज़ में, उन्होंने हिन्दी में कहा कि बुक्स पढ़ना अच्छा है, बुक्स से तो ज्ञान बढ़ेगा पर अनुभव तो साधन से होगा। इसका मतलब है कि किताबें पढ़ना अच्छा है। पुस्तकें ज्ञान में सुधार करती हैं लेकिन अनुभव केवल साधन के माध्यम से आएगा। यह बात हमें सब कुछ समझाती है। जैसा कि आपने ठीक ही कहा है, पुस्तकें

अकादमिक (शैक्षिक) ज्ञान देंगी।

इसके अलावा, हम कभी-कभी मत की भिन्नता के कारण भ्रमित हो सकते हैं। यह विभिन्न भाषाओं या अभिव्यक्तियों के कारण हो सकता है। पढ़ना ठीक है लेकिन उद्देश्य, साधन के माध्यम से अनुभव प्राप्त करना है। सारा ज्ञान भीतर है और हम साधन के पथ पर आगे बढ़ते हुए इस ज्ञान का अपने भीतर ही अनावरण करेंगे।

मेरा उत्तर : अच्छा है! बहुत सही कहा!

एक साधक : गुरुजी! मुझे अपने वर्तमान अनुभव के कारण मदद की आवश्यकता है। मैं अपनी गुदा और जननांग के बीच एक छोटी-सी गेंद जैसी चीज़ की बेतरतीब हलचल का अनुभव कर रहा हूँ। जब ऐसा होता है तो आग की लौ लगातार शरीर में हलचल मचाती है और इसके प्रभाव से उच्च जागरूकता, सिर में हल्कापन, यौन-गतिविधि का बढ़ना, बहुत अधिक और एक विशेष प्रकार का भोजन खाने की इच्छा आदि महसूस कर रहा हूँ। अभी, मैं शराब के सेवन और मारिजुआना (गाँजा) पीने में लगा हुआ हूँ। मैं इन चीज़ों का विरोध करना चाहता हूँ लेकिन इन्हे रोकने में असमर्थ हूँ। कृपया मुझे मदद की ज़रूरत है; मैं इस गलत रास्ते पर नहीं जाना चाहता हूँ।

मेरा उत्तर : आपको क्या मदद चाहिए? आपको अपनी प्रगति से खुश होना चाहिए। सब कुछ आपके भले के लिए हो रहा है; आपके कर्मों की सफाई के लिए! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। किंतु, कृपया शराब और गाँजे के सेवन से सावधान रहो। कृपया एक बात हमेशा याद रखो। मैं एक उदाहरण देकर बात समझाऊँगा। मान लीजिए कि आपका शरीर अनजाने में अगल-बगल में या गोलाकार गति में घूमता है तो इसे क्रिया कहते हैं। यदि आप इसे जान-बूझकर करते हो तो इसे कर्म कहा जाता है। यह एक नया कर्म है जिसे आपको बाद में साफ करना होगा। ऐसा ही आपके कार्यों जैसे कि शराब और गाँजे के सेवन के साथ भी है। कृपया सावधान रहो ताकि वे आपके लिए नए कर्म न बनें। आपको यहाँ बहुत सख्ती से अपने विवेक का पालन करने की आवश्यकता है। कामेच्छा की पूर्ति करने के लिए बहाना बनाने की मन की एक प्रवृत्ति है। बस इसके बारे

में सावधान रहो। अन्यथा, अपने गुरु पर विश्वास रखो और खुद को पूरी तरह से समर्पित कर दो।

एक साधक : गुरुजी! मेरे कुछ प्रश्न हैं। इसलिए पिछले कुछ दिनों से, मैं अपनी शक्तिपात-परंपरा के बारे में किताबें पढ़ रहा हूँ - जैसे आदरणीय स्वामी शिवोम तीर्थ जी महाराज और स्वामी विष्णु तीर्थ जी महाराज के बारे में! उन्होंने कहा है कि एक बार जब आप आँखें बंद कर लेते हो तो आपको कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है, ध्यान बस हो जाता है। मैं आपकी तस्वीर की कल्पना करने की कोशिश करता हूँ जैसा कि आपने मुझसे कहा था। लेकिन छवि एक सैकिण्ड से अधिक नहीं रहती है। तस्वीर चलती रहती है। मैं वास्तव में इसे (तस्वीर को) लगातार नहीं देख सकता। क्या यह ठीक है? इसके अलावा, मुझे ध्यान करने के लिए भी बहुत प्रयास करना पड़ता है। यह आसानी से नहीं होता है। यद्यपि ध्यान की स्थिति पहले की तुलना में बहुत गहरी है; क्योंकि मैं उसके कुछ समय के बाद ऊर्जा की एक अलग भावना और आभा का विस्तार होते हुए महसूस करता हूँ। लेकिन क्या कुण्डलिनी-ऊर्जा को पूरी तरह से सक्रिय होने में समय लगता है? यह मेरे लिए बहुत उलझन की बात है।

जब भी मैं ध्यान शुरू करने से पहले गुरु-परम्परा का आशीर्वाद लेता हूँ, मैं वास्तव में मेरे द्वारा जाप किए जाने वाले हर गुरु जी के नाम से अलग-अलग संवेदनाएँ महसूस करता हूँ। मुझे नहीं पता कि यह मेरे सिर में है या वास्तव में ऐसा हो रहा है लेकिन यह बहुत अच्छा लगता है जैसे कि गुरु जी मुझे ऊपर से देख रहे हों। मैं स्वामी शिवोम तीर्थ जी की एक पुस्तक पढ़ रहा था। उन्होंने किताब में उल्लेख किया है कि कभी-कभी क्रियाएँ भी कब्ज़ जैसी समस्याओं के कारण शुरू नहीं होती हैं। शक्तिपात-दीक्षा के दिन आपकी कृपा का बेहतर पात्र बनने के लिए, मैं शरीर की शुद्धि के लिए दो दिन पहले से उपवास रख रहा था और शक्तिपात-दीक्षा के बाद अचानक भोजन करने के बाद मुझे उस दिन और अगले दिन के लिए कब्ज़ हो गई। क्या यह किसी तरह दीक्षा से सम्बन्धित है या सिर्फ सामान्य है?

मेरा उत्तर : कृपया इसके बारे में बहुत ज़्यादा चिन्ता मत करो। परम पावन ने जो उल्लेख किया है वह सत्य है। लेकिन अगर कब्ज़ आदि के कारण क्रियाएँ तुरंत शुरू नहीं होती हैं तो यह आपके लिए क्या मायने रखता है।

हमारे शक्तिपात मार्ग में, हम शास्त्रीय अर्थों में ध्यान नहीं करते हैं। इसे साधन या एक प्रकार का संघर्ष के साथ साधन कहा जाता है। इसीलिए आप शॉत मन से बैठ रहो और विचारों को अंदर आने दो। ज़ाहिर है कि जब तक कर्म साफ नहीं होते तब तक आप गहरी साधना का आनंद नहीं ले सकते हो। किंतु, कभी-कभी ऐसे गहरे ध्यान का अनुभव कुछ अन्य कारणों से एक बार होता है; जैसे कि आपने पिछले जन्मों में ध्यान का बहुत सारा साधन आदि किया होगा। उन चिह्नों को भी साफ करने की आवश्यकता है। इसीलिए कभी-कभी गहन ध्यान का अनुभव होता है। लेकिन कृपया यह गलत मत समझो कि आप पहले ही उच्च स्तर पर पहुंच चुके हो। बस इतना ही। आपको सिर्फ ध्यान के लिए बैठने और साधन करने की ज़रूरत है जैसा कि आपको शक्तिपात-दीक्षा देते समय समझाया गया है। बस अपने मन को अपने गुरु पर केंद्रित करो और मंत्र का जाप शुरू कर दो। जब क्रियाएँ प्रकट होंगी तब मंत्र का जाप रूक जाएगा। फिर सिर्फ उन क्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करो जो हो रही हैं। कृपया गहन ध्यान आदि के बारे में बिल्कुल भी परेशान मत होइए। कम से कम इन प्रारंभिक चरणों में नहीं!

एक साधक : गुरुजी! मैं अपना अनुभव साझा कर रहा हूँ। दो महीने पहले, मैं 5-6 दिनों के लिए हमारे देवास आश्रम में रुका था। वहाँ मैं पहली बार शिवानी दीदी (बहन) से मिला। इस आश्रम में रहने के दौरान, मुझे आश्रम के मुख्य स्वामी जी और शिवानी दीदी से बहुत प्यार और स्नेह मिला। मैं उस बारे में किसी और समय लिखूँगा। आज मैं आश्रम में रहने के दौरान अपने अविस्मरणीय अनुभव को साझा करना चाहता हूँ। वहाँ मैं स्वामी जी के साथ 3 बजे उठता था और गुफा में साधन (ध्यान) के लिए बैठता था। एक रात गुफा में ध्यान करते समय मुझे ऐसा लगा कि शील नाथ बाबा वहाँ मौजूद हैं और मैंने जोर से जपना शुरू कर दिया, शील नाथ बाबा की जय! शील नाथ बाबा की जय! मैं उठना चाहता था लेकिन मैं ऐसा करने में असमर्थ था। मैंने उठने में मदद लेने के लिए, आपको ज़ोर से बार-बार पुकारा। फिर मैंने देखा कि आप शील नाथ बाबा में बदल गए हो और मैंने अचानक आपका नाम जपना शुरू कर दिया। अभी मैं "हृदय-मंथन" पुस्तक का तीसरा भाग (स्वामी शिवोम तीर्थ जी की पुस्तक) पढ़ रहा हूँ। मैंने पढ़ा कि शील नाथ बाबा देवी चामुण्डा की पहाड़ी गुफा में मुख्य नागा साधु

(ऋषि, योगी) थे और वे शक्तिपात-दीक्षा देते थे, मैंने देखा वही शील नाथ बाबा आपके रूप में परिवर्तित हो रहे हैं। यदि आप शील नाथ बाबा की तस्वीर देखोगे तो आपको ऐसा लगेगा जैसे वह और आप एक जैसे दिखते हों और मानो आपने अभी दाढ़ी और मूंछें उगाई हैं। जब मैं इस आश्रम में आया था तो मुझे लगा कि मैं यहाँ पहली बार नहीं आया हूँ और मैंने इस आश्रम को पहले भी देखा है। वास्तव में, मैंने इस जीवनकाल में पहली बार इस आश्रम का दौरा किया है। मैंने आपको कई बार कहा है कि शायद मैंने अपने पिछले जन्म में भी शक्तिपात-दीक्षा ली है और शील नाथ बाबा और मेरे बीच कोई सम्बंध ज़रूर है।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा है। भगवान आपका भला करे।

एक साधक : आपका आशीर्वाद चाहिए गुरु जी! मैं चाहता हूँ कि जो कुछ भी हो रहा है वह मेरे सर्वश्रेष्ठ के लिए हो। मुझे बस ध्यान में अच्छा लगता है। मैं वास्तव में आपकी छवि पर लंबे समय तक ध्यान केंद्रित नहीं कर सकता। लेकिन मैं आपसे वाकिफ़ हो जाता हूँ और तब अच्छा लगता है। मुझे सफेद और नीले रंग की रोशनी दिखती है। मैं साधन के बाद 20 मिनट या उससे अधिक समय तक चरम शांति और नशे की अवस्था में रहता हूँ। कुल मिलाकर साधन का अनुभव सुन्दर है लेकिन किसी क्रिया का अनुभव नहीं हो रहा है। भौतिक जीवन में, अचानक होने वाले परिवर्तन मुझे डरा रहे हैं। मैं आपके और दिव्यता के सामने पूरी तरह से समर्पण करता हूँ। बस मुझे आशीर्वाद दो ताकि मुझे यह सब सहने की ताकत मिले।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा है। यदि आप अपने गुरु की तस्वीर पर लगातार ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहे हो तो कृपया ज़्यादा परेशान मत होइए। बस अपने साधन को उसी तरह से जारी रखो जैसे आप अभी कर रहे हो। लेकिन आपके दैनिक जीवन में होने वाले बदलावों से डरने वाली कोई बात नहीं है। क्या पता? वे केवल आपके अच्छे के लिए हो सकते हैं और आप बदलावों को पसंद कर सकते हो। इसलिए इसके बारे में बहुत ज़्यादा चिन्ता मत करो। बहादुर बने रहो। कृपया याद रखो कि सफलता केवल साहस में निहित है। यह हर जगह लागू होता है।

वही साधक : बहुत-बहुत धन्यवाद गुरुजी! क्या हुआ कि मैं जिस कम्पनी के लिए काम करता हूँ और जिसको मैंने स्थापित किया था, उसके साथ अब

नहीं हूँ। मैं अपने माता-पिता के साथ भी बहुत सारी समस्याओं से गुज़र रहा हूँ। मुझे अपने भविष्य के बारे में कोई भी अंदाजा नहीं है। दूसरी ओर, मुझे महसूस हो रहा है कि मैं किसी आश्रम में जाकर रहूँ। लेकिन यह भी कायरतापूर्ण होगा क्योंकि मैं एकमात्र पुत्र हूँ। इसके अलावा, मुझे आश्चर्य है कि मेरी क्रियाएँ प्रकट क्यों नहीं हो रही हैं। अगर क्रियाएँ प्रकट हो जाएँ तो हो सकता है कि मेरा भटकता हुआ मन संतुष्ट हो जाए कि मेरी कुण्डलिनी-ऊर्जा जाग्रत हो गई है और उसने मुझ पर अधिकार कर लिया है। लेकिन अभी के लिए, मैं सिर्फ़ प्रवाह के साथ जा रहा हूँ जहाँ कहीं भी यह परिवर्तन मुझे भौतिक या आध्यात्मिक रूप से ले जा रहा है। इसके अलावा, साधन के दौरान मुझे ऐसा लगता है कि मैं गलत दिशा में बैठा हूँ या मैंने अपना सिर दूसरी दिशा में घुमा लिया है (जिस तरह से मैं वास्तव में बैठा था उससे दूसरी ओर)। लेकिन जब मैं अपनी आँखें खोलता हूँ तो देखता हूँ कि मैं वैसे ही बैठा हुआ हूँ, जैसे मैं पहले बैठा था। मैं साधन में सिर्फ़ इतना ही महसूस करता हूँ। मैं अपने दाहिने पैर को बहुत बार गर्म महसूस करता हूँ। इसका क्या मतलब है?

मेरा उत्तर : कृपया अपने जीवन के बारे में चिंता मत करो। यह आपकी उम्र के अधिकांश पुरुषों के साथ होता है। यह एक सामान्य कहानी है। आगे आपका पूरा जीवन है। कृपया अपने आप को देवत्व के प्रति समर्पित करो। जो होना है वह किसी भी तरह से होगा! लेकिन आपको किसी भी तरह की परिस्थितियों का सामना करने के लिए आवश्यक ताकत मिलेगी। यहाँ तक कि अगर आप एक अच्छी नौकरी करके आय प्राप्त करते हो तो इसका यह मतलब नहीं है कि आपका जीवन सुचारू रूप से चलेगा। आपके पिछले कर्मों के कारण जीवन में कुछ अन्य चुनौतियों का भी सामना करना पड़ सकता है। यह तरीका आपके मन को मज़बूत करने के लिए है। फिर वे चुनौतियाँ आपके सामने प्रस्तुत नहीं होंगी क्योंकि अब कोई आवश्यकता नहीं है। हमारे जीवन में सब कुछ हमारे पिछले कर्मों के परिणामस्वरूप ही होता है। यह उन कर्मों को जलाने का तरीका है ताकि उन चुनौतियों का सामना करने की कोई और आवश्यकता न रहे। मेरा मतलब यही है। क्रियाओं के प्रकटीकरण के बारे में ज़्यादा परेशान मत होइए! वे ईश्वरीय-इच्छा के अनुसार प्रकट होंगी। हो सकता है कि आवश्यक शर्तें आपके मन में अभी तक पूरी न हुई हों। लेकिन यह सच है कि आपको शक्तिपात-दीक्षा दिए जाने का मतलब है कि आपको पहले से ही दिव्य आशीर्वाद प्राप्त है।

अन्यथा, यह बात नहीं होती। चिन्ता करने की कोई जरूरत नहीं है क्योंकि आपकी दीक्षा के कुछ ही दिन बीते हैं। कृपया यह ध्यान रखो कि इसमें समय लगेगा। इस बीच आपका जीवन चलता रहेगा। आपके कर्म अभी भी आपके साथ रहेंगे और आप ताज़ा कर्म भी करोगे अगर, आप कुछ स्वेच्छा से करते हो। बहादुर बने रहो! साहसिक बने रहो! लेकिन परमात्मा पर भरोसा रखो। पैरों में गर्मी महसूस करने के बारे में; ज़ल्दबाजी में निष्कर्ष पर पहुँचने से पहले हमें और निरीक्षण करने की आवश्यकता है। कृपया अपने साधन को उसी तरीके से जारी रखो जैसा कि बताया गया है।

एक साधक : गुरुजी! जब मैं अपने साधन के बाद उठा तो मुझे तेज़ साँस लेने का अनुभव हुआ और मेरे हाथ अनिच्छा से अलग-अलग तरीकों से हिल रहे थे।

मेरा उत्तर : ठीक है! ये केवल श्वसन से सम्बंधित क्रियाएँ हैं। इनके बारे में चिन्ता मत करो। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैंने अपना साधन अभी पूरा किया है। आज ध्यान के दौरान मैंने ज़्यादातर शिवजी के चेहरे को देखा। इसके अलावा, मुझे केवल भौतिकवादी अनुभव हुए और कभी-कभी शरीर में ऊर्जा का प्रवाह होता है।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : गुरुजी! आज जब मैं ध्यान में था तब मैंने अचानक आप पर हिन्दी में एक कविता लिखना शुरू कर दिया। बाद में दिन के दौरान, जब मैं ध्यान का दूसरा सत्र कर रहा था तब मेरे दिमाग ने आप पर संस्कृत-कविता की रचना शुरू कर दी। मैं आपको दोनों भेज रहा हूँ।

मेरा उत्तर : कुण्डलिनी-ऊर्जा का जागरण कभी-कभी काव्य-कौशल को बढ़ाता है। यह या तो केवल ध्यान के दौरान हो सकता है या कभी-कभी स्थायी भी हो सकता है! लेकिन, इस पहलू को भविष्य में सत्यापित करने की आवश्यकता है!

एक अन्य साधक : गुरुजी! मैंने आज अपने ध्यान के दौरान कुछ संस्कृत-मंत्रों को सुनना शुरू कर दिया है।

मेरा उत्तर : ध्यान में रहते हुए, कभी-कभी कुछ सुनने से सम्बंधित क्रियाएँ

होती हैं जैसे संस्कृत या कुछ अन्य भाषाओं के श्लोक सुनना, जो साधक ने कभी नहीं सीखी। कभी-कभी साधक स्वयं उन अनजान भाषाओं में गाना शुरू कर देते हैं। यह एक ऐसी घटना है जो आधुनिक विज्ञान के सभी तर्कसंगत स्पष्टीकरणों को चुनौती देती है। एक अन्य साधक ने आज सुबह ऐसी क्रियाओं से गुजरना शुरू कर दिया है। एक हिन्दी कविता की रचना मन में हुई, किंतु साधक को कविताओं की रचना करना नहीं आता है। बाद में, दिन में ध्यान के दूसरे सत्र के दौरान, एक संस्कृत-कविता की रचना उसी साधक के मन में हुई।

एक साधक : जैसेही मैंने मंत्र का जाप करना शुरू किया मेरी पीठ का निचला हिस्सा और पैर, कंधों से हाथ सुन्न थे। पैर दर्द कर रहे थे। हाथ जम गए थे। तीसरी आँख पर कंपन और ऊर्जा महसूस हुई। हथेलियाँ गर्म थीं। कुछ चमकीले रंग देखे। एक और बात, मैंने कैलाश पर्वत को देखा और ऐसा लगा जैसे मंत्र वहाँ से आ रहा है। इस बीच, विचार आ और जा रहे थे।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा है! शरीर के अंग ठण्डे या सुन्न हो जाना सामान्य है। आने वाले दिनों में इसका और निरीक्षण करते हैं। ऐसा लगता है कि क्रियाएँ अभिव्यक्ति के लक्षण दिखा रही हैं। कृपया पैरों में दर्द के बारे में चिंता मत करो। आप पैरों की स्थिति बदलने के लिए स्वतंत्र हो। उन्हें बाहर की ओर फैलाओ और कुछ मिनट के लिए अपनी आँखें बंद करके आराम करो। कृपया अपने साधन को कल भी जारी रखो।

एक साधक : जैसेही मैंने आज अपना साधन शुरू किया, अपने शरीर के चारों ओर गर्म ऊर्जा महसूस की। सहस्रार-चक्र पर भी गर्म ऊर्जा महसूस हुई। हथेलियाँ गर्म थीं। आज पूरे समय कोई मेरे सामने बैठा था और उनसे ऊर्जा आ रही थी। इसका अर्थ है कि मैंने आपकी दिव्य उपस्थिति महसूस की गुरु जी! मेरी रीढ़ में पीछे की ओर से हृदय-चक्र तक गर्माहट महसूस हुई।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! मैं आपकी प्रगति देखकर बहुत खुश हूँ। कृपया अपने साधन को कल भी इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : मैंने अपने ध्यान से कुछ ही मिनट पहले अपनी आँखें खोली गुरु जी! मुझे एक अविश्वसनीय अनुभव हुआ। पहले मैंने तिब्बत में एक मठ

देखा। हो सकता है कि यह मेरे पिछले जीवन में से एक छवि थी। फिर मैंने एक शेर देखा, फिर माँ दुर्गा और फिर विराट काली। मैंने अपने मन में उनकी पूजा की और जब मैं पूजा कर रहा था, तब मणिपुर और स्वाधिष्ठान चक्र के बीच मेरे पेट में एक हल्का लेकिन तेज़ दर्द हुआ। फिर देवियों का आशीर्वाद लेने के बाद, मेरे मन ने फिर से मंत्र का जाप करना शुरू कर दिया। इस बार मैं शिव का आह्वान करने की कोशिश कर रहा था। मैंने देखा कि कैलाश पर्वत से शिव की ध्यान-मुद्रा मेरी तीसरी आँख तक आ रही है। लेकिन मैं भी ध्यान में नहीं रह सका और अपनी आँखें खोली।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! मैं आपकी प्रगति देखकर खुश हूँ। कृपया अपने साधन को कल भी जारी रखो।

एक साधक : आज जब आप मुझे शक्तिपात की दीक्षा देने दे रहे थे तो मुझे लगा कि जैसे आप ठीक मेरे सामने हो और मुझे आशीर्वाद दे रहे हो। मैं एक बैंगनी रंग भी देख सकता था।

मेरा उत्तर : बहुत अच्छा! कृपया अपने साधन को कल भी जारी रखो।

एक साधक : प्रणाम गुरुजी! मैं शाम गवलानी हूँ। अपना पहला अनुभव साझा रहा हूँ। आपने आज मुझे शक्तिपात-दीक्षा दी है। यह अद्वितीय था। मंत्र का जाप शुरू होते ही साँस रुक गई। मैं मंत्र का जाप नहीं कर सका। गला घुट गया। दिल का भीतर भारी! तब सिर भारी था; यह अभी भी है! मैं अपने माथे के चारों ओर एक गोल अँगूठी देख सकता था। फिर अचानक एक-दो पल के लिए मेरी पीठ में सनसनी महसूस हुई! मैंने जप की कोशिश की लेकिन फिर से साँस रुक रही थी। इसलिए ज़्यादातर समय, मैं ऐसा होने दे रहा था! लेकिन मेरे शरीर में कुछ तीव्र हलचल चल रही थी। बस कुछ पल के लिए, पेट के निचले भाग में एक गरम वृत्त की अनुभूति भी हुई। उसके बाद सब कुछ खामोश था। शांति का अनुभव कर रहा हूँ!

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! हम अगले दो दिनों में इसका और निरीक्षण करेंगे। कृपया अपने साधन को कल भी इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : प्रतिदिन मेरा ध्यान लगभग 40-45 मिनट तक चलता है। आज मैंने एक घंटे का सत्र पूरा करने का फैसला किया। मैंने इसे 3 भागों में पूरा किया है क्योंकि मेरे पैर दर्द कर रहे थे। पहले सत्र के दौरान मैंने

मुश्किल से ध्यान केंद्रित किया। दूसरा हिस्सा मजेदार लग रहा था क्योंकि मैं फ़िल्म अभिनेता चिरंजीवी की तरह मंत्र का जाप कर रहा था; उनका चेहरा शिव के रूप में उभर कर आया क्योंकि उन्होंने एक फ़िल्म में मंजुनाथ के रूप में अभिनय किया था। जब तीसरा सत्र पूरा होने वाला था, मैंने अपनी तीसरी आँख पर ध्यान केंद्रित किया, तब मैंने उस पर कुछ ऊर्जा और फिर कुछ हलचल महसूस की।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो। किंतु, कृपया अपने दिमाग को किसी भी चीज़ पर केंद्रित मत करो जैसे कि तीसरी आँख आदि। अपने गुरु और मंत्र पर ध्यान केंद्रित करो। क्रियाओं या प्रतिक्रियाओं को अपने आप होने दो। तभी कर्म साफ होने लगेंगे। अन्यथा आप जान-बूझकर किसी विशेष चक्र आदि पर ध्यान केंद्रित करके ताज़ा कर्म कर रहे हो! हमारे मार्ग में आपने कुछ भी नहीं करना है।

एक साधक : मैं आज सुबह हुई अपनी दीक्षा के अनुभव को साझा करना चाहूँगा। दीक्षा की प्रक्रिया स्पष्ट निर्देशों के साथ व्यवस्थित थी और चूँकि आप मेरे साथ थे, इसलिए मुझे चिंता करने की कोई ज़रूरत ही नहीं थी।

साधन के दौरान 10 मिनट के बाद, मुझे पीठ के निचले हिस्से पर भारीपन के साथ मूलाधार चक्र के पास मामूली गर्मी महसूस होने लगी। गर्दन के निचले हिस्से और सहस्रार क्षेत्र के आसपास हल्की ऊर्जा भी थी। मैंने आज्ञा-चक्र के आसपास भी मामूली धड़कन को महसूस किया। इस बात को ध्यान में रखते हुए कि मैं पिछले 9 महीने से चक्रों की सफाई और ऊर्जा की सक्रियता पर साधन कर रहा था, मुझे अचानक ऊर्जा की गति को अनुभव करने की बहुत ज़्यादा उम्मीद नहीं थी। इसलिए 90 मिनट का पूरा सत्र शांतिपूर्ण और सुखद था।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! आने वाले दिनों में इसका और निरीक्षण करते हैं। कृपया अपने साधन को कल भी जारी रखो। किंतु, कृपया अपनी पिछली आदत के कारण किसी भी चक्र आदि पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश मत करो। सिर्फ मंत्र और गुरु पर ध्यान केंद्रित करो। ऐसा लगता है कि क्रियाएँ अभिव्यक्ति के लक्षण दिखा रही हैं। लेकिन हमें और अधिक निरीक्षण करने की आवश्यकता है। मुझे यह देखकर खुशी हुई कि आप 90

मिनट तक ध्यान कर सकते हो।

एक साधक : आज मेरे ध्यान में, मेरेद्वारा मंत्र का जाप करने के बाद क्रिया शुरू हुई। यह इस बार अलग थी, कोई दृश्य नहीं, कोई शारीरिक हलचल नहीं, कोई विचार नहीं। यह कुल मिलाकर शांत था। मेरे शरीर में कंपन हुआलेकिन शांति महसूस हुई।

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! मुझे आपकी प्रगति देखकर खुशी हुई। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

एक साधक : आज मेरी शक्तिपात-दीक्षा के बाद तीसरा दिन है। आज मन में बहुत सारे विचार नहीं थे। लम्बे समय तक जप चलता रहा! फिर शिवजी की मूर्ति और उनके पैर! मेरे पास उनके सामने समर्पण करने के अलावा, करने के लिए कुछ और नहीं था। फिर कुछ समय बाद, मेरा चेहरा काफ़ी देर तक मुस्कुराता रहा। फिर आखिरी कुछ मिनटों तक, मेरे पैरों में तलवों से लेकर कूल्हों के जोड़ों तक दर्द की अनुभूति हो रही थी। मेरे पैर उभरे हुए थे और फिर मेरा दाहिना हाथ खुलने लगा। हथेलियाँ खुल गईं और फिर वापस सामान्य हो गईं। आँखें खुलीं!

मेरा उत्तर : ठीक है! बहुत अच्छा! आपकी अनिवार्य तीन दिन की प्रक्रिया अब समाप्त हो गई है। आप अपनी सुविधा के अनुसार साधन कर सकते हो। कृपया अपने साधन को इसी तरह जारी रखो।

शब्दावली

अहम् : अहंकार या एक इंसान में "मैं" का सिद्धांत!

आज्ञाचक्र : एक मानव शरीर में दोनों भौहों के मध्य अवस्थित ऊर्जा-केंद्र।

आकाशतत्त्व : प्राचीन संस्कृत ग्रंथों के अनुसार, मानव शरीर सहित ब्रह्माण्ड पाँच तत्वों से मिलकर बना है। वे तत्व पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश हैं। किंतु, आधुनिक विज्ञान अभी तक पाँचवें तत्व 'आकाश' के अस्तित्व को नहीं जानता है।

अनाहतचक्र : रीढ़ की हड्डी पर हृदय-क्षेत्र में स्थित शक्ति-केंद्र।

अनाहतध्वनि : बिना किसी वस्तु के टकराए उत्पन्न हुई ध्वनि और एक व्यक्ति द्वारा आंतरिक रूप से सुनी जा सकती है।

आसन : यह एक योग-मुद्रा है। योग-साधक विभिन्न आसनों का साधन, ध्यान पर आधारित अष्टांग-योग की तैयारी के रूप में करते हैं।

अपान : जीवन-शक्ति जो शरीर के निचले क्षेत्र में काम करती है।

आश्रम : योगाश्रय-स्थल। यह एक गुरु या आदरणीय शिक्षक का निवास है जिनकी प्रत्यक्ष निगरानी में लोग योग-साधन करते हैं।

अष्टांग-योग : इसे राजयोग भी कहा जाता है। यह एक ध्यान पर आधारित योग-प्रणाली है। इसके आठ प्रारंभिक स्तर या चरण हैं।

अष्टमी : भारत में चंद्र-कैलेंडर प्रणाली के अनुसार पूर्णिमा या अमावस्या के बाद आठवां दिन!

अष्टमी-हवन : भारत में सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति के सम्मान में नवरात्रि या नौ दिवसीय त्यौहारों के दौरान, आठवें दिन आयोजित किया जाने वाला एक बलि-समारोह।

अण्वी-दीक्षा : किसी व्यक्ति में कुण्डलिनी-ऊर्जा के जागरण से पहले, किसी भी प्रकार की योग-प्रणाली के साधन की दीक्षा या भौतिक लाभ की पूर्ति हेतु किए जाने वाले साधन की दीक्षा।

अण्वोपाय : अण्वी-दीक्षा देने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली तकनीक!

भगवद्गीता : यह हिंदुओं का एक पवित्र संस्कृत ग्रंथ है। यह भगवान कृष्ण द्वारा अपने दोस्त और पांडव राजकुमार अर्जुन को एक शिक्षा के रूप में है जिन्होंने अपने रिश्तेदारों को मारने की अप्रिय कार्यवाही से बचने के लिए युद्ध करने से इनकार कर दिया। यह पाठ हिंदुओं के प्रसिद्ध महाकाव्य महाभारत का हिस्सा है।

भक्ति-योग : यह एक योग-प्रणाली है जो किसी व्यक्ति की ईश्वर या किसी विशेष देवी की भक्ति पर आधारित है। भक्ति का उपयोग मन की शांति प्राप्त करने के लिए तकनीक के रूप में किया जाता है। आमतौर पर, इस तरह का योग-साधन उन व्यक्तियों के लिए उपयुक्त होता है जो स्वभाव से तुनकमिज़ाज होते हैं।

ब्राह्मण : सभी ब्रह्माण्डों और उनसे परे व्याप्त सर्वोच्च देवत्व या ईश्वर या सर्वशक्तिमान आदि!

ब्रह्मचर्य : ब्रह्मचर्य का पालन!

ब्रह्म मुहूर्त : यह सूर्योदय से लगभग एक घंटा तीस मिनट पहले शुरू होता है! किसी भी तरह के काम को करने और योग-साधनाओं के लिए यह सबसे शुभ समय माना जाता है।

बुद्धि : यह ब्रह्माण्डीय-शक्ति का एक रूप है जिसे व्यक्ति का 'दिमाग' या विवेक की क्षमता कहा जाता है जिसमें अहंकार सह-स्थित है।

चक्र : मस्तिष्कमेरु-तंत्र में एक ऊर्जा-केंद्र!

चामुण्डा : भारत के देवास शहर में पूजी जाने वाली देवी ।

चिदाकाश : आँखें बंद करने के बाद मानव-मन के अंदर दिखाई देने वाला आकाश।

दर्शन : एक व्यक्ति या किसी अन्य चीज़ को देखने का अवसर!

दीक्षा : किसी योग-प्रणाली में एक गुरु द्वारा साधक को दीक्षा देने की औपचारिक प्रक्रिया। यह आमतौर पर इस उद्देश्य के लिए चुने गए एक शुभ समय पर की जाती है।

दीक्षाधिकार : एक आध्यात्मिक या योग-गुरु द्वारा किसी व्यक्ति को दीक्षा देने के लिए उसके शिष्यों में से किसी एक को दिया जाने वाला औपचारिक प्राधिकार। इस प्राधिकार के बाद, शिष्य भी औपचारिक रूप से आध्यात्मिक या योग-गुरु बन जाता है। यह प्राधिकार एक से अधिक शिष्यों को भी दिया जा सकता है।

धनतेरस-पूजा : भारत में धनतेरस त्यौहार के उपलक्ष्य में किया जाने वाला एक पूजा समारोह।

ढोलक : भारत का एक प्रकार का वाद्य यंत्र!

ध्यान-मुद्रा : ध्यान-आसन और हाव-भाव!

गुरु : आदरणीय शिक्षक जो एक शिष्य के मन से अंधकार या अज्ञानता दूर करता है जिससे ज्ञान का प्रकाश जो पहले से ही भीतर विद्यमान है, स्वयं चमकने लगता है।

गुरु-गीता : यह मार्कण्डेय पुराण नामक एक प्राचीन संस्कृत ग्रन्थ का एक भाग है। यह गुरु का सार और उसकी भगवान या सर्वशक्तिमान के रूप में पूजा करना सिखाता है। यह कई प्रकाशन मंचों पर एक अलग पुस्तक के रूप में उपलब्ध है।

गुण : मानव-मन तीन गुणों से मिलकर बना है। रजो गुण, तमो गुण और सतो गुण!

जप : मंत्र को बार-बार दोहराना!

जी : यह भारत में हिन्दी भाषा में सम्मान के चिह्न के रूप में, किसी भी नाम या पेशेवर के अंत में जोड़ा गया एक प्रत्यय है। यही प्रत्यय अन्य

भारतीय भाषाओं में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

ज्ञान-योग : यह एक योग-प्रणाली है जो ज्ञान के मार्ग पर आधारित है।

काली : विनाश की देवी या विनाशकारी रूप में प्रधान सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति!

कैलाश पर्वत : हिमालय पर्वतमाला में स्थित पर्वत!

कामाख्या : भारत के असम राज्य के गुवाहाटी शहर में पूजी जाने वाली देवी।

कालीघाट : भारत में कालीघाट में पूजी जाने वाली देवी।

कन्याकुमारी : भारत के तमिलनाडु राज्य के कन्याकुमारी शहर में पूजी जाने वाली देवी। यह भारत के सबसे दक्षिणी छोर पर स्थित है।

करताल : भारत का एक प्रकार का वाद्य यंत्र।

कथक : भारत का एक प्रकार का नृत्य!

कव्वाली: भारत का एक प्रकार का नृत्य!

क्रिया : सभी इंद्रियजन्य प्रभावों से व्यक्ति के मन को शुद्ध करने के लिए जो शरीर, मन और बाहरी दैनिक जीवन में अनैच्छिक प्रतिक्रिया के रूप में प्रकट होती है।

कुण्डलिनी : सर्वोच्च मौलिक ब्रह्माण्डीय-शक्ति जो विश्व के रूप में प्रकट होती है। यह शक्ति प्रत्येक मनुष्य के मस्तिष्कमेरु-तंत्र के आधार पर गुदा और जननांग क्षेत्र के ठीक बीच में स्थित है।

लक्ष्मी : निर्वाह की देवी या निर्वाहक रूप में सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति!

लिंग : यह पुरुष का जननांग है। भगवान शिव के अनुयायी उन्हें लिंग के रूप में पूजते हैं।

माँदुर्गा : भारत में पूजी जाने वाली देवी।

महालक्ष्मी : निर्वाह की महान देवी या निर्वाहक रूप में सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति!

माला : एक मंत्र का जाप करते समय गिनती के लिए रुद्राक्ष की माला का उपयोग किया जाता है।

माया : ब्रह्माण्डीय-भ्रम या ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा अपने सबसे मौलिक रूप में!

मणिपुरचक्र : रीढ़ पर नाभि क्षेत्र में स्थित ऊर्जा-केंद्र।

मंजुनाथ : भगवान शिव!

मंत्र : यह एक पवित्र संस्कृत शब्दांश या शब्द या वाक्य या वाक्यों का एक समूह है जो पाठ की किसी भी मात्रा में हो सकता है।

मंत्र-शास्त्र : मंत्रों पर चर्चा करने वाला विज्ञान! इस विषय पर चर्चा करने के लिए संस्कृत में कई प्राचीन ग्रंथ उपलब्ध हैं।

मञ्जीरा : भारत का एक प्रकार का वाद्य यंत्र!

मीनाक्षी : भारत के तमिलनाडु राज्य के मदुरै शहर में पूजी जाने वाली देवी।

मोक्ष : इसका अर्थ है - किसी प्राणी की जीवन और मृत्यु के चक्र से मुक्ति। प्राचीन संस्कृत ग्रंथों के अनुसार यह केवल मनुष्य के लिए ही संभव है। इसका मतलब है कि यह देवताओं और राक्षसों सहित किसी भी अन्य जीवित प्राणी के लिए संभव नहीं है।

मुद्रा : एक विशेष योग हाव-भाव(संकेत)!

मूकाम्बिका : भारत में पूजी जाने वाली देवी।

मूलाधारचक्र : गुदा और जननांग क्षेत्र के ठीक बीच में मस्तिष्कमेरु-तंत्र के आधार पर स्थित ऊर्जा-केंद्र।

नाद : प्रारम्भिक कंपन जिसके कारण ब्रह्माण्ड की शुरुआत हुई!

नाडियाँ : ऊर्जा-प्रवाह के सूक्ष्म मार्ग।

नाडी-शुद्धि : इसका अर्थ है - ऊर्जा के सूक्ष्म मार्गों की सफाई। यह आमतौर पर प्राणायाम का साधन करके की जाती है। यह एक योग-तकनीक है।

नाडी-शोधन : ऊर्जा के सूक्ष्म मार्गों में से अशुद्धियों को बाहर निकालने की प्रक्रिया!

नागा बाबा : त्रिशूल लेकर घूमने वाले भिक्षु। वे आमतौर पर भगवान शिव के अनुयायी होते हैं। वे आमतौर पर बिना कपड़े पहने और शरीर को राख से ढके हुए घूमते पाए जाते हैं।

नवरात्रि : इसका शाब्दिक अर्थ है - नौ रातें। किंतु, भारत में हिंदुओं द्वारा इस नौ-दिन की अवधि को त्यौहार के मौसम के रूप में मनाया जाता है। आमतौर पर, कई गंभीर भक्त इस अवधि के दौरान उपवास रखते हैं। शाक्तों की परम्परा या ऊर्जा के उपासकों के अनुसार, यह अवधि सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति या परमात्मा की देवी के रूप में पूजा के लिए बनी है।

ओज : जब लोगों द्वारा ब्रह्मचर्य का साधन किया जाता है तो यौन-ऊर्जा इस पदार्थ में परिवर्तित हो जाती है। यह सुषुम्ना नाडी या रीढ़ के केंद्रीय मार्ग पर चढ़ता है। परिणामस्वरूप, यह जनता को आकर्षित करने के लिए एक प्रकार की शक्तिशाली आभा देता है। जहाँ भी किसी व्यक्ति को समाज में असाधारण प्रतिभा का प्रदर्शन करते और एक बड़े जनसमूह को प्रभावित करते हुए देखा जाता है तो वह इस पदार्थ की शक्ति के कारण होता है!

पद्मासन : आसन की कमल-मुद्रा!

परम्परा : किसी परम्परा या योग-प्रणाली के भिक्षुओं का वंश या क्रम!

पराशक्ति : सर्वोच्च मौलिक ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा!

पारायणं : सस्वर पाठ!

पतंजलि योग-सूत्र : यह अष्टांग-योग या राजयोग पर एक प्राचीन संस्कृत ग्रंथ है। यह ध्यान पर आधारित योग-प्रणाली (अष्टांग-योग या राज योग या ध्यान-योग) के बारे में सबसे अधिकारिक पाठ माना जाता है।

प्राण : यह ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा या गतिज-ऊर्जा का एक रूप है जो पूरे ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। यह मानव-शरीर में "जीवन-शक्ति की म्यान" को व्याप्त करने वाली शक्ति भी है।

प्रणाम : इसका साधारण अर्थ है - वंदन या नमस्कार। इस शब्द का उपयोग भारत के लोग समाज में बुजुर्गों या आदरणीय व्यक्तियों का अभिवादन करते समय, आमतौर पर दोनों हथेलियों को जोड़कर या तो खड़े होकर या घुटने टेककर करते हैं।

प्राण-वायु : यह अदृश्य गैस के रूप में जीवन-शक्ति है जो मानव-शरीर के ऊपरी क्षेत्र में काम करती है।

प्राणायाम : यह अष्टांग या राजयोग का एक हिस्सा है। यह मानव-शरीर के

भीतर मौजूद जीवन-शक्ति पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए साँस लेने के विज्ञान से सम्बंधित है।

पूजा : भारत में आराधना-समारोह!

रजस : मन के तीनों गुणों में से एक जिसके कारण रचनात्मकता सभी रूपों में प्रकट होती है।

राजयोग : इसे अष्टांग-योग भी कहा जाता है। यह एक ध्यान पर आधारित योग-प्रणाली है। इसके आठ प्रारंभिक स्तर या चरण हैं।

रामायण : यह भारत का एक प्राचीन संस्कृत ग्रन्थ है। यह एक महाकाव्य है जिसमें राजकुमार राम के कर्मों का वर्णन किया गया है जिन्हें भारत में भगवान के एक दिव्य अवतार के रूप में पूजा जाता है। राजकुमार राम भारतीय उप-महाद्वीप के एक प्राचीन राज्य में पैदा हुए थे और बाद में इसके शासक बन गए।

ऋषि : भारत के ज्ञानी साधु!

साधना : यह एक स्वैच्छिक साधन है जिसे मनुष्य शरीर में कुण्डलिनी-ऊर्जा के जाग्रत होने से पहले करता है।

साधन : यह अनैच्छिक साधन की घटना है जो मानव शरीर, मन और बाहरी दैनिक-जीवन में कुण्डलिनी-ऊर्जाके जाग्रत होनेके बाद होती है।

साधक : किसी योग या तांत्रिक-प्रणाली के अभ्यासी!

सहस्रार : सिर के शीर्ष पर स्थित ऊर्जा-केंद्र।

संसार : लौकिक अस्तित्व या किसी मनुष्य या किसी अन्य प्राणी द्वारा जीवन का अनुभव। प्राचीन ग्रंथों के अनुसार इसे केवल भ्रमकारी प्रकृति का माना जाता है।

समाधि : यह विचारहीनता की एक अवस्था है। यह आत्म-बोध होने से पहले सभी योग-प्रणालियों का अंतिम उद्देश्य है!

संकल्प : मनुष्यों द्वारा अपने मन में किया जाने वाला मुक्त-इच्छा का साधन।

साक्षी भाव : एक इंसान में एक मूक गवाह या सचेतन की अवस्था! यह मानव के मानस पर लागू एक शब्द है।

सरस्वती : संसार की रचना की देवी या रचनात्मक रूप में सर्वोच्च ब्रह्माण्डीय-शक्ति!

सात्विक : मन के तीनों गुणों में से एक जिसके कारण रखरखाव या निर्वाह का कार्य सभी रूपों में प्रकट होता है।

शास्त्र : इस शब्द का अर्थ विज्ञान होता है। हालाँकि, आमतौर पर इसका उपयोग तब किया जाता है जब प्राचीन संस्कृत-ग्रंथों को विभिन्न विज्ञानों पर संदर्भित किया जाता है।

शाक्तोपाय : शक्तिपात-दीक्षा देने के लिए प्रयुक्त तकनीक। यहाँ ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा या शक्ति को उपकरण के रूप में उपयोग किया जाता है।

शाम्भवी-दीक्षा : यह एक व्यक्ति द्वारा प्राप्त की हुई आध्यात्मिक अवस्था है। इसके लिए कोई अलग से दीक्षा नहीं दी जाती है। किंतु, लोगों द्वारा इसे अक्सर गलत समझा जाता है। इस अवस्था तक शाक्तोपाय के माध्यम से, योग-साधन के अन्त में पहुँचा जाता है।

शाम्भवोपाय : शाम्भवी-दीक्षा देने के लिए प्रयुक्त कथित तकनीक।

शाम्भवी-मुद्रा : लोगों द्वारा शाम्भवी-दीक्षा देने के लिए कथित तौर पर इस्तेमाल किया जाने वाला योग-आसन।

शौंति : पूर्ण चैन!

शाक्त : भारत में ऊर्जा के उपासक! वे भगवान की ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा के रूप में पूजा करते हैं।

शक्तिपात : यह सिद्ध महायोग-प्रणाली में एक साधक को दीक्षा देने के लिए प्रयोग की जाने वाली तकनीक है। इस तकनीक के द्वारा एक साधक के शरीर में कुण्डलिनी-शक्ति को जाग्रत किया जाता है।

शक्ति : मौलिक ब्रह्माण्डीय-शक्ति।

शक्ति-पीठ : मौलिक ब्रह्माण्डीय ऊर्जा-केंद्र ।

शिवमूर्ति : भगवान शिव का रूप!

श्रीफल : नारियल!

सिद्धमहायोग : व्यक्ति में कुण्डलिनी-शक्ति के जागरण के पश्चात् भव्य योग-

प्रणाली जिसमें सभी व्यक्तिगत योग-प्रणालियाँ सम्मिलित हैं | यह शक्तिपात पद्धति द्वारा अंगीकृत योग-प्रणाली है |

सूर्य-त्राटक : एक तांत्रिक साधन जिसमें सूर्य पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

सुषुम्ना : मानव-शरीर में रीढ़ का केंद्रीय मार्ग!

सुषुम्ना नाड़ी : मानव-शरीर में रीढ़ के केंद्रीय मार्ग में ऊर्जा का सूक्ष्म मार्ग!

स्वाधिष्ठानचक्र : यह मस्तिष्कमेरु-तंत्र में जननांग क्षेत्र की जड़ के पास स्थित ऊर्जा-केंद्र है |

तमस : मन के तीनों गुणों में से एक जिसके कारण विनाश सभी रूपों में प्रकट होता है |

तंद्रा : योग-ग्रंथों के अनुसार यह स्वप्नावस्था और जाग्रतावस्था के बीच की एक अवस्था है |

तंत्र : योग-प्रणाली का एक रूप।

तांत्रिक : तंत्र का साधक।

तत्व : किसी वस्तु का सार! ब्रह्माण्ड पाँच तत्वों से मिलकर बना है। वे पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश हैं।

त्रिशूल : भगवान शिव का हथियार।

वास्तु : आदर्श वास्तुकला पहलुओं से सम्बंधित प्राचीन भारतीय विज्ञान!

वैराग्य : यह मन की एक स्थिति है जिसमें भौतिकवादी प्रकृति के बाहरी और आंतरिक संसार, दोनों में रुचि समाप्त हो जाती है।

वैष्णो देवी : भारत के जम्मू-कश्मीर राज्य में, हिमालय में त्रिकुट पर्वत पर स्थित देवीपीठ। यह शक्ति-केंद्र सबसे लोकप्रिय आस्था-स्थल है |

वेदांत : यह भारतीय दर्शन की छह प्रणालियों में से एक है।

विराट काली : अपने पूर्ण सार्वभौमिक रूप में विनाश की देवी!

शक्तिपात चिन्तामणि

विशुद्धचक्र : रीढ़ पर गले के क्षेत्र में स्थित ऊर्जा-केंद्र!

योगी : किसी भी योग-प्रणाली का साधक!

योगिनी : किसी भी योग-प्रणाली की महिला साधक!

यम : हृदय चक्र या अनाहत चक्र के बीज-मंत्र की ध्वनि।

शक्तिपात पद्धति के आश्रम

(अनुमार्गणीय और स्वायत्त)

1. नारायण कुटी संन्यास आश्रम, टेकरी रोड, देवास, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - ००१ (001), टेलीफोन: + ९१ ०७२७२२३८९१/३१८८० (+91 0727 223891 / 21880)
2. स्वामी विष्णु तीर्थ साधन सेवा न्यास, १२-३, पुराने पलासिया, जोपटकोटि, इंदौर, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - ४५२००१ (452001), टेलीफोन: +९१ ०७३१ ५६६३८६/५६४०८१ (+91 0731 566386 / 564081)
3. स्वामी शिवोम तीर्थ कुंडलिनी योग केंद्र, दुर्गा मंदिर के पास, कलेक्टरबंगला, चिन्दाड़ा, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - ४८०००१ (480001), टेलीफोन: +९१ ०७१६२ ४२६४० (+91 07162 42640)
4. स्वामी शिवोम तीर्थ आश्रम, मुखर्जी नगर, रायसेन, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - ४६४५५१ (464551), टेलीफोन: +९१ ०७४८२ २२२९४ (+91 0727223891 / 21880)
5. स्वामी शिवोम तीर्थ महायोगआश्रम, खारीघाट, जबलपुर, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - ४८२००८ (482008), टेलीफोन: +९१ ०७६१ ६६५०२७ (+91 0761 665027)

शक्तिपात चिन्तामणि

6. देवात्मा शक्ति सोसायटी, ७४, नावली ग्राम, पोस्ट धहिसर (मुंब्रा के माध्यम से), मुंब्रा पनवल रोड, ठाणे जिला, महाराष्ट्र, भारत, पिन - ४००६१२ (400612), टेलीफोन: +९१ ०२२ ७४११४०० (+91 022 7411400)
7. श्री स्वामी सहजानंद तीर्थजी महाराज, c/o आशीर्वाद वृद्धाआश्रम, नागासाई मंदिर के निकट काबेला केंद्र, आर. आर. नगर विजयवाडा, आंध्र प्रदेश: +९१ +९८४८२१९२४० (+91 9848219240)
8. शिवोम कृपा आश्रम ट्रस्ट, मकान संख्या २८-१४६३ / १, तेनेवांदा, शिवोम नगर, चित्तौड़, आंध्र प्रदेश, भारत, पिन - ५१७००४ (517004), टेलीफोन: +९१ ९४४००६९०९६, ०८५७२ ४९०४८ (+91 9848219240, 08572 49048)
9. योग श्री पीठ आश्रम, शिवानंद नगर, मुनि-की-रेठी, ऋषिकेश, उत्तराखंड, भारत, पिन - २४९२०१ (249201), टेलीफोन: +९१ ०१३५ ४३०४६७ (+91 0135 430467)
10. ओम कार आश्रम, चित्तोढ़ शासनागिर, जूनागढ़, गुजरात, भारत
11. ओम कार साधन आश्रम, आणंद, गुजरात, भारत
12. स्वामी विष्णु तीर्थ ज्ञान साधन आश्रम, कुबुदु मार्ग, केडी गुर्जर, गनुर, सोनीपतजिला, हरियाणा, टेलीफोन: +९१ ०१२४ ६२१५०/६१५५० (+91 0124 62150 / 61550)
13. विष्णु तीर्थ सिद्ध महायोग संस्थानम, शिवोमकुटी आश्रम, निकट कालेश्वरमंदिर, बहादुरपुर मार्ग, अमलनेर पोस्ट, जलगांव जिला, महाराष्ट्र, भारत, पिन - ४२५४०१ (425401)
14. गुरु निकेतन, शिव कॉलोनी, डबरा, ग्वालियर जिला, मध्य प्रदेश, पिन - ४७५११० (475110), टेलीफोन: +९१ ०७५२४ २२१५३ (+91 07524 22153)
15. स्वामी शिवोमतीर्थ आश्रम, रूट नं ९७, पोंडण्डी, सल्लिवन कंट्री,

कर्नल टी. श्रीनिवासुलु

न्यूयार्क, संयुक्त राज्य अमेरिका

16. श्री रवि कुमार कौसिक, हैदराबाद, भारत, मोबाइल नंबर +९१
८९७८६१११३७ (+91 8978611137)

17. श्री अजय हमसागर, हैदराबाद, भारत, मोबाइल नंबर +९१
९४४९८२४३३१ (+91 9449824331)

18. श्री नागेश्वर राव, आंध्र प्रदेश, भारत, मोबाइल नंबर +९१
८१२१४५१२१६ (+91 8121451216, 9032711335,
8639139422, 9291243367, 9032439290)

19. श्री कमलेश पाडिया, पुणे, महाराष्ट्र, मोबाइल नंबर +९१
९७६५८००४५७ (+91 9765800457, 8530390457)

20. Swāmi Maheshwaranand Tirtha, Sunwaha, Raison
District, Madhya Pradesh, India, +917697648720

21. श्रीमती रचना, लखीमपुर खीरी, यूपी, मोबाइल नंबर +९१
८४५०२२०२२१ (+91 9450220221, 7388044027),

ईमेल: rachnatiwari119@gmail.com

22. श्रीमती सुप्रिया कुरुप, इलिनोइस, यूएसए, +१ (८१५) ९०९-४०२५
+1 (815) 909-4025, +1 (321) 960-0445,

ईमेल: supriyavarmakurup@gmail.com

23. श्रीमती वर्तिका शुक्ला, गुरुग्राम, हरियाणा, +९१ ९८१९९६२६३५
(+91 9819962635, 9267904256),

ईमेल: wartikashukla2000@gmail.com

24. श्री ग्रेगोरी हागी, मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया, +६१ ४०७६८३४६५ (+61
407 683 465), ईमेल: ghracer@hotmail.com

25. श्री वीरेन्द्र सिंह, गाज़ियाबाद, यूपी, मोबाइल नंबर +९१
९९९९२९०३८८ (+91 9999290388),

- ईमेल: virendrasfarswan@gmail.com
26. सुज़ैन, मॉन्ज़ा, इटली, ईमेल: sioux.aya@gmail.com
27. श्री अभिषेक वशिष्ठ, जयपुर, राजस्थान, भारत, +91 9079121514
ईमेल: abhijagriya@gmail.com
28. योगी गौतम, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत, +91 9963359922
ईमेल: yogi.shaktipat@gmail.com
29. योगिनी राम्या देवी, बेंगलुरु, कर्नाटक, भारत, मोबाइल: +91 988
023 9480
30. पुनीत पाराशर, दुबई, यूएई, +971 52 867 6684
ईमेल: puneetparashar39@gmail.com
31. मनीषा अडूकिया, रांची, झारखंड, भारत, मोबाइल: +91
7991109595, ईमेल: shaktipatts@gmail.com
32. एस सेवादुथ, जोहान्सबर्ग, दक्षिण अफ्रीका,
मोबाइल: +27 83 682 2286, ईमेल: juss@mplanet.co.za
33. योगिनी परमेश्वरी, जँगौन, तेलंगाना, भारत,
मोबाइल: +91 970 442 4072

शक्तिपात पद्धति के संत

(अनुमार्गणीय इतिहास)

महान योगिनी लल्लेश्वरी

त्रिलोकी बाबा

स्वामी परमानन्द तीर्थ जी

स्वामी मुकुंदानंदतीर्थ जी

स्वामी गंगाधर तीर्थ जी

स्वामी नारायण देव तीर्थ जी

1. स्वामी शंकर पुरुषोत्तम तीर्थजी

(a) स्वामी नारायण तीर्थजी

(i) स्वामी नारायण यशवंत देखणे

(aa) ऐ एन चैटर्जी

(bb) आत्मानंद तीर्थ

(b) स्वामी लोकनाथ तीर्थजी

(i) स्वामी राव गुलवाणी

(aa) स्वामी ब्रह्म दत्तात्रेय कविश्वर

2. परम पूजनीय योगानंद जी

(a) स्वामी ठाकुर मान सिंह

(i) संत योगी कृपाल सिंह

(b) स्वामी दिलीप दत्त उपाध्याय

(c) माता रमा बाई

(d) स्वामी विष्णु तीर्थ

- (i) स्वामी माधव तीर्थ
- (ii) स्वामी ओमकारानन्द
- (iii) स्वामी तारकेश्वरानन्द तीर्थ
- (iv) रामप्रकाश ब्रह्मचारी
- (v) स्वामी शिवोम तीर्थ
 - (aa) स्वामी परमानन्द तीर्थ
 - (bb) स्वामी केवल कृष्ण तीर्थ
 - (cc) स्वामी गोपाल तीर्थ
 - (dd) स्वामी गोविंदानन्द तीर्थ
 - (ee) स्वामी भास्करानन्द तीर्थ
 - (ff) स्वामी सहजानन्द तीर्थ
 - (gg) स्वामी नित्यबोधानन्द तीर्थ
 - (hh) स्वामी निजबोधानन्द तीर्थ
 - (jj) स्वामी हरि ओम तीर्थ
 - (kk) स्वामी शिव मंगल तीर्थ
 - (ll) स्वामी शंकर चैतन्य तीर्थ
 - (mm) स्वामी आत्मबोधानन्द तीर्थ
 - (nn) स्वामी चेतन विलास तीर्थ
 - (oo) स्वामी राधा कृष्ण तीर्थ
 - (pp) स्वामी मुक्तानन्द तीर्थ
 - (qq) स्वामी विद्या तीर्थ

लेखक के बारे में:

पंद्रह वर्ष की आयु में रॉक क्लाइम्बिंग और पर्वतारोहण में रोमांच के लिए अपने प्रबल उत्साह के कारण, वह शक्तिशाली हिमालय पर्वतमाला और गंगा नदी के स्रोत की ओर आकर्षित हो गये थे।

उनकी दो हजार किलोमीटर से अधिक लंबी यात्रा उन्हें एक पूर्णतः भिन्न यात्रा की ओर ले गयी, जब एक युवा लड़के के रूप में उसी ट्रेन में उनकी अपने हिमालयी गुरु से भेंट हुई।

उस युवा बालक से अज्ञात, उसकी यात्रा आरंभ होने के पहले ही उसकी एक लंबी पटकथा लिख दी गयी थी।

लेखक वर्तमान में भारतीय सेना में सेवारत है।