

शक्तिपात चिन्तामणि - (मात्रा २)

(पराशक्ति पुस्तक के लेखक द्वारा)



कर्नल टी. श्रीनिवासुलु

कॉपीराइट © 2023 टी. श्रीनिवासुलु

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 का प्रकटीकरण

कर्म, सृष्टि, मोक्ष और शास्त्र

आत्म-समर्पण, खान-पान, आरोग्य, ज्योतिष, मन्त्र और निद्रा

अनाहत ध्वनि, अति संवेदनशील मन, गुरु गीता, तंद्रा अवस्था और वैराग्य

सामान्य विषय

शक्तिपात , सेक्स संबंधी मुद्दे, समाधि, मृत्यु और मृत्यु के बाद

कुंडलिनी ऊर्जा से संबंधित मुद्दे

साधन

विविध मुद्दे

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।

इस पुस्तक का हिंदी भाषा में अनुवाद करने के लिए मैं योगी अखिलेश जी को विशेष बधाई देता हूँ।

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। हालांकि, 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 सभी साधकों 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 16 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 पॉवर अननोन टू गॉड" (भारतीय भाषाओं में "पराशक्ति") लिखी है। इस पुस्तक को बाद में 21 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 साफ़ 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 सामग्री 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 कुंडलिनी-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 कुंडलिनी-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 सब

शक्तिपात चिन्तामणि

का भला करे!

लेखक

क्रियाओं का प्रकटीकरण

क्रियाओं का दोहराना

प्रश्न: एक साधक: मैंने शक्तिपात लिया दीक्षा आपसे पिछले साल सितंबर में (2019)। मेरी जीवन शैली के कारण, मुझे अक्सर ध्यान करने का मौका नहीं मिलता। इसलिए मैं बहुत कम ही ध्यान करता हूँ। लेकिन अब चूंकि आप प्रतिदिन सामूहिक ध्यान कर रहे हैं और हम लोकडाउन में हैं, तो मैं इसका पूरा फायदा उठा रहा हूँ और सुबह नियमित रूप से आपके साथ ध्यान करने लगा हूँ।

आज मैंने सिर्फ 40-45 मिनट ध्यान किया। लेकिन कभी-कभी, मैं गहरे ध्यान में चला जाता था और कुछ झटके महसूस करता था, जैसे कि किसी ने मुझे बहुत जोर से धक्का दिया हो। और अपनी ध्यान अवस्था में मैंने सोचा कि मैं अपने आप पर से नियंत्रण खो रहा हूँ, लेकिन अचानक मेरी आंखें खुल गईं।

मेरा उत्तर: ऐसा लगता है कि क्रियाएं अभिव्यक्ति के लक्षण दिखा रही हैं। हालांकि, कृपया डरें नहीं और अपनी आंखें खोलें। जब क्रियाएँ अभिव्यक्ति की प्रक्रिया में हों तो उन्हें रोकने का प्रयास न करें। आत्म-समर्पण करें और बहादुर बनें। कृपया इसी तरह अपना अभ्यास जारी रखें।

गंध संबंधी क्रियाएं

प्रश्न: एक साधक: साधना के बाद मैं नहाने के लिए वॉशरूम चला गया। जब मैं वापस लौटा, तो मैंने पाया कि मेरे कमरे से ऐसी गंध आ रही थी जैसे कोई अभी-अभी धूम्रपान कर रहा हो। यह तब भी हुआ जब मेरे घर में कोई भी धूम्रपान नहीं करता था, और कमरे में ताला लगा होने के कारण किसी के प्रवेश करने का कोई मौका नहीं था।

मेरा उत्तर: ये केवल गंध से संबंधित क्रियाएं हैं। आप इस प्रकार की और क्रियाओं का अनुभव कर सकते हैं।

प्रश्न: एक अन्य साधक की प्रतिक्रिया: अच्छा हुआ, आपने इसकी सूचना दी क्योंकि मुझे भी धुएं की गंध का अनुभव हुआ था, और मुझे नहीं पता था कि यह कहाँ से आ रही थी। एक और दिन, ध्यान के दौरान, मैंने मेंहदी जैसी गंध का अनुभव किया।

मेरा उत्तर: हाँ, जी, ये क्रियाएं हैं।

ध्वनि संबंधी क्रियाएं

प्रश्न: एक साधक: आज, मैं सुबह के समय (करीब 3 बजे) वाशरूम जाने के लिए उठा और मैंने अपने बाथरूम से दो लोगों के आने की आवाज़ सुनी जैसे कि वे आपस में बात कर रहे हों। जैसे ही मैंने बाथरूम में प्रवेश किया, आवाज़ें बिल्कुल बंद हो गईं। क्या आप कृपया इस पर कुछ प्रकाश डाल सकते हैं?

मेरा उत्तर: यह ऑडियो से संबंधित क्रिया हो सकती है। इससे इंकार नहीं किया जा सकता! मैंने वर्षा आदि क्रियाओं का अनुभव किया है। उनके बारे में मैंने अपनी पुस्तक में भी लिखा है। लेकिन यह पहली बार है जब मैं इस तरह की क्रिया के बारे में सुन रहा हूँ। आइए आने वाले दिनों में इसका और अधिक निरीक्षण करें।

प्रश्न: एक अन्य साधक का उत्तर: हाँ, यह ध्वनि-संबंधित, क्रिया हो सकती है। जैसा कि मैं अक्सर महसूस करता हूँ, कई बार साधना के दौरान और बाद में मैंने अपना नाम स्पष्ट रूप से और जोर से सुना। अनजान भाषा में कुछ गाने सुने! मुझे लगता है कि वे कुछ आध्यात्मिक प्रार्थनाएँ थीं। कभी-कभी मैंने "शक्ति मंत्र" सुना।

मेरा उत्तर: ठीक है, अच्छा।

श्रद्धेय लोगों के बारे में नकारात्मक विचार

प्रश्न: एक साधक: मुझे पिछले तीन बार से समस्या है। जब भी मैं ध्यान के पहले और ध्यान के दौरान गुरुओं की आज्ञा का स्मरण करता हूँ तो अत्यंत बुरे विचार आते हैं और कभी-कभी मेरी छवि मेरे अंदर से उन्हें गाली देती है। मेरा मतलब बेहद खराब विचार है। हर बार मैंने ध्यान बंद कर उनसे प्रार्थना की और उनसे क्षमा मांगी। मैं इन भावनाओं पर कैसे काबू पा सकता हूँ? कृपया सलाह दें। मैं ईमानदारी से इससे बचने की कोशिश करता हूँ, और यह फिर से जोरदार तरीके से सामने आता है।

मेरा उत्तर: वे क्रियाएँ ही हैं। आपके पिछले कर्म साफ हो रहे हैं। केवल विचारों को अपने मन में आने दें। बस मूक दर्शक बने रहें और विचारों को

देखें। क्रियाओं को रोका नहीं जाना चाहिए। चाहे वे आपको कितने भी अनैतिक या अप्रिय या घृणित क्यों न लगें। बहादुर बनो। शक्तिपात आदेश के गुरुओं पर भरोसा करें। सिद्ध महायोग प्रणाली पर भरोसा करें।

क्रियाओं का विरोध करना

प्रश्न: एक साधक: मैं आज शाम को कुछ समय के लिए आराम कर रहा था, क्योंकि मैं एक एलर्जी से पीड़ित हूँ जिसके कारण छींक आती है और नाक "चलती" है। अचानक, मैंने अपनी आँखें बंद कर लीं, जगमगाती रोशनी को गोल-गोल घूमते देखा, और कंपन महसूस किया। मुझे थोड़ा डर लगा और इसलिए यह अपने आप रुक गया। क्या यह क्रिया थी? मैं ध्यान नहीं कर रहा था। कंपन का उद्देश्य क्या है? उनका क्या मतलब है?

मेरा उत्तर: हाँ, बिल्कुल। आपने इसे क्यों रोका? तो, क्या हुआ अगर आप डर गए? अगर आप पब्लिक प्लेस पर हैं तो ठीक है। अन्यथा, कृपया क्रियाओं का विरोध करने का प्रयास न करें। ब्रह्मांडीय ऊर्जा सर्वज्ञ है। इसीलिए जब एक साधक शांत मन का प्रयोग नहीं कर रहा होता है, तो क्रिया तुरंत रुक जाती है। कोई बात नहीं, लेकिन कृपया इसे भविष्य के लिए याद रखें। कभी भी विचारों सहित क्रियाओं का विरोध करने की कोशिश न करें। हालाँकि, वे अनैतिक, अप्रिय, घृणित, या कुछ और दिखाई देते हैं। वे आपके अच्छे के लिए हो रही हैं, आपके कर्म को शुद्ध करने के लिए।

कंपन क्रियाओं का एक हिस्सा है। शरीर के अंदर ऊर्जा का प्रवाह आमतौर पर कंपन या सुई चुभने वाली संवेदनाओं या कभी-कभी इससे भी अधिक दर्द के रूप में अनुभव किया जाता है। लेकिन आप पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा। वैसे भी, कृपया इस घटना के बारे में चिंता न करें। ऐसा कई अभ्यासियों के साथ होता है!

हिंसक क्रियाएं

प्रश्न: एक साधक: मैं आज सुबह 3:30 बजे अचानक उठा। उसके बाद मैं फिर सो नहीं पाया। मेरे उठने के बाद से मेरे माथे के अंदर ऊर्जावान हलचल और दबाव था। सुबह करीब 6:00 बजे आज्ञा चक्र के पास दबाव और तेज हो गया। अचानक, मेरे पूरे शरीर में कंपन हो रहा था जैसे मुझे बिजली का झटका लग रहा हो। ऐसा 3 से 4 सेकंड के लिए 3 बार हुआ और असहनीय लगा। मैं अपने शरीर के किसी भी हिस्से को हिला नहीं पा रहा था। काम के दौरान भी माथे पर दबाव बना रहता है।

मेरा उत्तर: ठीक है, अगर यह आपके लिए असुविधाजनक है, तो कृपया भौतिकवादी चीजों पर ध्यान दें। अध्यात्म विषय पर मन न लगाएं। साधना से अस्थायी रूप से विराम लें। आप बाद में अपनी साधना फिर से शुरू

कर सकते हैं।

क्रिया के रूप में विचार

प्रश्न: एक साधक: कल मैं एक सत्र में 90 मिनट से अधिक समय तक बैठा रहा। विचार पर विचार ऐसे आते रहे जैसे किसी नदी में पानी बह रहा हो। तमाम बाधाओं के बावजूद मैं शांत हूँ। हालाँकि, मुझे लंबे समय से पूरी तरह से नींद आ रही है, जिसके परिणामस्वरूप थकान होती है। मेरे सोने के तरीके में कोई बदलाव नहीं है।

मेरा उत्तर: ठीक है, कोई बात नहीं, आप जो अनुभव कर रहे हैं वह केवल सामान्य है; साधना के दौरान आपके मन में जितने अधिक विचार आएंगे, आपके लिए उतना ही बेहतर होगा। यह केवल कर्मों की सफाई है जो चल रही है। इसी तरह, शक्तिपात के बाद सोने का चक्र भी गड़बड़ा जाता है। यह एक ज्ञात घटना है क्योंकि यह क्रिया के रूप में घटित होती है। नींद स्पष्ट रूप से जागृत कुंडलिनी ऊर्जा द्वारा नियंत्रित होती है। कृपया इसकी चिन्ता न करें। यह केवल एक अस्थायी घटना है।

भय संबंधी क्रियाएं

प्रश्न: एक साधक: कल, मैं 2 घंटे से अधिक ध्यान कर रहा था। लेकिन, 2 घंटे के बाद, मेरी सांस बहुत धीमी हो गई; लगभग कुछ भी नहीं है। मुझे लगा जैसे मैं संक्षेप में था, और मेरा अस्तित्व गायब होने वाला था। इसके बाद मैं घबरा गया और स्थिति से बाहर आ गया।

मेरा उत्तर: बहुत अच्छा, लेकिन डरने की कोई जरूरत नहीं है। कृपया क्रियाओं के प्रकट होने के दौरान उनका विरोध करने की कोशिश न करें। भले ही वे डरावने हों, कृपया यथासंभव लंबे समय तक रुकें।

प्रश्न : एक साधक : मैं 100 मिनट से अधिक समय तक साधना में बैठा रहा। मुझे पैर की उंगलियों से माथे तक अकड़न महसूस हुई। मैंने भी गर्मी की लहर का अनुभव किया। पहले मिनट से कंपन पूरे जोरों पर थे। मुझे दर्द और बेचैनी के कारण बैठने की स्थिति बदलनी पड़ी। लगा जैसे किसी गहरी काली सुरंग में जा रहा हूँ।

मेरा उत्तर: ठीक है, बहुत अच्छा, कृपया डरें नहीं और ऐसे समय में क्रियाओं का न विरोध करें; एक अंधेरी सुरंग में चलना, आदि। कृपया बहादुर बनें, और उसी तरह अपना अभ्यास जारी रखें। 100 मिनट की साधना की अवधि भी ठीक है; अधिक नहीं तो पर्याप्त।

प्रश्न: एक साधक: ध्यान के अंत तक मैंने अपने पूरे शरीर के चारों ओर एक सामान्य ठंडक महसूस की। ध्यान के दौरान कभी-कभी शीतलता तीव्र हो जाती है। इसके अलावा, मैंने निचली रीढ़ के साथ एक हलचल महसूस की,

जिससे मैं बहुत कम समय के लिए आगे और पीछे, बगल में, और एक गोलाकार गति में चला गया। फिर, यह अचानक करंट मेरी रीढ़ के आधार से मेरे सिर के शीर्ष तक आसानी से चला गया।

कल, मैंने खुद को एक नीली सुरंग में यात्रा करते हुए पाया, जिसके अंत में एक तेज रोशनी थी। जैसे-जैसे मैं करीब आता गया, यह इतना अंधा होता गया कि मुझे वहीं रुकना पड़ा। मैं और आगे नहीं जा सका।

इसके अलावा, मैंने खुद को एक कमरे में पाया जो नीली रोशनी से भरा हुआ था, और फिर मुझे एक दरवाजा मिला जो मुझे हरे रंग की रोशनी से भरे दूसरे कमरे में ले गया। कोई दूसरा द्वार नहीं था। मैं इसके अंदर फंसा हुआ महसूस कर रहा था। मैंने यह भी महसूस किया है कि मेरे आसपास की दुनिया लगातार घूम रही है और मुझे अपने आसपास कुछ भी स्पष्ट रूप से देखने में असमर्थ बना रही है, जिससे मुझे चक्कर आ रहे हैं। कल के ध्यान के बाद, पता नहीं क्यों मुझे थकान महसूस हुई, और उसके बाद लगभग 2 घंटे के लिए मैं सो गया।

आज, मैंने सफेद रोशनी देखने की बारंबारता में वृद्धि देखी, जो पहले अंधा कर देती थी। फिर, यह मंद हो गया और अंधेरे (पूरी तरह से काला) में बदल गया। मैं नीले छल्ले, सुनहरे छल्ले और नीली गेंदों को देख सकता था। मुझे अपनी दाहिनी जांघ पर एक चुटकी और घुटनों में कुछ सनसनी भी महसूस हुई।

हो सकता है कि कुछ घटनाएं मेरी कल्पना हों, लेकिन मुझे यकीन नहीं है। मैंने आपको जो अनुभव बताए हैं, वे सब मुझे याद हैं। मैंने इनके बारे में आपको बताया है क्योंकि उन्होंने मुझे किसी तरह से प्रभावित किया है, या तो भय या उत्साह की भावना पैदा की है, आदि। मैं जानना चाहता था कि नीला प्रकाश क्या दर्शाता है। मैं इसे बहुत ज्यादा देखता हूं और सफेद मोर भी! मैं कभी सफेद मोर की कल्पना नहीं कर सकता था। मैंने सफेद मोर को सिर्फ एक बार देखा है। केवल उसी दिन शक्तिपात दीक्षा दी गई थी।

हाँ। मैंने कुछ और रंग देखे हैं, लेकिन हो सकता है कि उनमें से केवल एक रंग हो, और मुझे यह भी याद नहीं है। नीला, सफेद और काला महत्वपूर्ण रहा है। इसलिए मैंने उनका जिक्र किया। मेरा ध्यान आज डेढ़ घंटे का था। मैं और देर तक बैठ सकता था। मैं चाहता था, लेकिन मेरे कंधों और पीठ के ऊपरी हिस्से में दर्द होने लगा, इसलिए मैं जारी नहीं रख सका।

मेरा उत्तर: ठीक है, सबसे पहले, डरने की कोई बात नहीं है। इससे आप पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा। वे सभी क्रियाएँ ही हैं। आपके पास भविष्य में इस प्रकार की और भी कई क्रियाएँ होंगी। प्रकाश देखना भी एक क्रिया ही है। उन्हें विशोक ज्योति कहते हैं। रंग का इस तरह कोई संबंध नहीं है। आप भविष्य में अन्य रंग भी देख सकते हैं। वे आपकी कल्पना

नहीं हो सकते थे। वे केवल क्रियाएं होनी चाहिए। कृपया ध्यान करते समय अपने शरीर को ढीला रखें, लेकिन रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिए।

प्रश्न: एक साधक: मैं आज अपने कुछ गुप्त रहस्य और भय साझा करना चाहता हूँ। यदि आपको याद हो, बहुत पहले नहीं, मैंने आपको एक अजीब डर के बारे में बताया था जो मुझे कहीं से भी जकड़े हुए था, और मैं लगभग 1. 5 घंटे तक साधना में बैठा रहा। अब तक का सबसे लंबा सत्र, लेकिन उस दिन मैंने आपको यह नहीं बताया कि वह क्या था। आज मैं आपको बताऊंगा।

सब कुछ ठीक है, और फिर कहीं से ये विपरीत विचार उठते हैं कि मैं धर्मांतरित हो जाऊंगा और मुस्लिम बन जाऊंगा और इसी तरह की सभी चीजें। जब मैं पिछले 2 दिनों से जागता हूँ, तो मेरे दिमाग में सबसे पहले अल्लाह-हू-अकबर आता है। हालाँकि मुझे इससे कोई आपत्ति नहीं है, मैं कहीं न कहीं इन भावनाओं को लेकर चिंतित हूँ। वे कहां से उठते हैं और वह भी अचानक, कुछ समय बाद ये भाव भी कम हो जाते हैं।

मेरा उत्तर: सबसे पहले, आपके अनुभवों में कुछ भी विपरीत नहीं है। वे बहुत विशिष्ट हैं। आपको यह समझना चाहिए कि हम सभी अपने वर्तमान जन्म से पहले कई जन्मों से गुजरे हैं। हमारे पिछले कुछ जन्मों में, हमने विभिन्न धर्मों का पालन किया होगा।

वे स्मृति हमारे मानसपटल पर अंकित हो गई होंगी। विभिन्न ध्यान सत्रों के दौरान, मैंने सभी धार्मिक प्रतीकों के दर्शन भी किए। इसलिए इसमें डरने की कोई बात नहीं है।

शक्तिपात के बाद दीक्षा , वो सारी स्मृतियाँ अब साफ हो रही है। आपको इसके बारे में खुश और राहत महसूस करनी चाहिए। जैसे-जैसे आप योग के मार्ग पर आगे बढ़ेंगे वैसे-वैसे धार्मिक रुझान कम से कम प्रासंगिक होते जाएंगे।

प्रश्न: एक साधक: मैं पिछली दो रातों से आधी रात को उठा और सफेद रोशनी देखी। कल रात जब सफेद रोशनी आई तो मुझे ऐसा लगा जैसे मुझे लेने आया हो और मानो मुझे एक विकल्प दिया गया था कि अगर मैं इसके साथ नहीं जाता, तो यह किसी को भी ले लेता जो मेरे बिस्तर से नीचे सो रहा था।

मैं प्रकाश को फैलते हुए और बिस्तर के स्तरों को खोजते हुए देख सकता था। मैं इतना डर गया था कि मैं लगभग उठा और फर्श पर सोने ही वाला था। यह सपना हो सकता है, लेकिन यह बहुत यथार्थवादी था। और कई सालों के बाद मुझे किसी को खोने का ऐसा एहसास हुआ।

न ही तो मैं अनासक्त था और न किसी को खोने की चिंता या डर था, यह

जानते हुए कि यह परम सत्य है कि एक न एक दिन सभी को यह शरीर छोड़ना है। मैं अभी भी किसी प्रिय को खोने का यह अजीब सा अहसास लिए हुए हूँ। क्या यह है कि क्रियाएँ मेरी वास्तविक दबी हुई भावनाओं को प्रकट कर रही हैं?

मेरा उत्तर: आप स्वप्न अवस्था में नहीं, तंद्रा में रहे होंगे। हां, यह केवल एक क्रिया है जो आपके अवचेतन मन को साफ करने के लिए हुई है; आपके सारे डर और चिंताएं साफ हो जाएंगी। अन्यथा, आपको इसके बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।

तंद्रा अवस्था के दौरान इस तरह के दर्शन किसी भी घटना की भविष्यवाणी नहीं करते हैं। किसी को खोना एक प्राकृतिक घटना है जो समय आने पर होती है। अन्यथा, ऐसे दर्शनों का कोई अर्थ नहीं है; वे सिर्फ क्रियाएं हैं।

कृपया डरें नहीं और क्रियाओं के प्रकट होने के उपरांत, उन्हें (इसके विचार) रोक दें। अन्यथा, आप उन संचित कर्मों को अपने दिमाग में ढोते रहते हैं, जो बाद में आपके आध्यात्मिक विकास में बाधा बनेंगे।

प्रश्न: एक साधक: जब मैं एक ईसाई था, तो मुझे सर्प के अनगिनत दर्शन हुए थे। कभी-कभी, एक सपने में, यह मेरे चारों ओर लिपट जाता है; कभी-कभी, जब मैं दौड़ना शुरू करता था, तो वह मेरा पीछा करता था। जब मैं अपनी आंखें खोलता हूँ, तो यह कुछ समय के लिए गायब हो जाता है और मेरी दृष्टि में वापस आ जाता है। यह भयानक था कि मैंने कभी-कभी साँप का सिर काटने की कोशिश की। जब से मैंने ध्यान और जप शुरू किया है, तब से मैं इसे एक दृष्टि से देखता आ रहा हूँ। मैं क्या करूँ?

मेरा उत्तर: कृपया इसके बारे में बिल्कुल चिंता न करें। ऐसे दर्शन तुम्हारे पिछले कर्मों के कारण ही होते हैं। आप अपने पिछले जन्मों में नागों के साथ जुड़े रहे होंगे। उन कामुक छापों को अब आपके अवचेतन मन से साफ किया जा रहा है। इसके बारे में बस इतना ही है।

साधना के दौरान नागों को देखना शक्तिपात अभ्यासियों के लिए बहुत शुभ माना जाता है। चूँकि कुण्डलिनी ऊर्जा को सर्प रूप में माना जाता है, यह एक शुभ संकेत है। हालाँकि, आपको ऐसी क्रिया का अनुभव करके खुश होना चाहिए; सर्प के दर्शन से मन में थोड़ी बेचैनी होती है। यह समझ में आता है। इसे लेकर बिल्कुल भी चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।

सिर में भारीपन

प्रश्न: एक साधक: जब भी मैं मंत्र जाप के साथ ध्यान करता हूँ तो ऊर्जा प्रवाहित होने लगती है। मेरा सिर भारी हो जाता है, मेरा माथा ऊर्जा से भर जाता है और उसके बाद सिरदर्द शुरू हो जाता है, जिसके कारण मुझे ध्यान बंद करना पड़ता है। कृपया मार्गदर्शन करें कि मुझे क्या करना

चाहिए?

मेरा उत्तर: यह शास्त्रीय अर्थों में सिरदर्द नहीं है जिसे आप अनुभव कर रहे हैं। यह सिर में एक प्रकार का असहज भारीपन है। यानी आपकी सेहत पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ेगा।

यह एक बहुत ही सामान्य और बार-बार होने वाली क्रिया है जिसका आप भविष्य में भी अनुभव करते रहेंगे। जब भी जागृत कुण्डलिनी ऊर्जा प्रबल विरोधी कर्मों में से कुछ को नष्ट करने का प्रयास करती है, तो प्रभाव इस प्रकार अनुभव होता है। इसका मतलब है कि वे कर्म इतने मजबूत नहीं हैं कि उन्हें अपने दैनिक जीवन में प्रारब्ध के रूप में अनुभव किया जाए। साथ ही ये इतने भी मजबूत नहीं होते कि आपके दिमाग में इन्हें चुपचाप नष्ट किया जा सके। सिर में इस तरह का भारीपन अनुभव होने का यही कारण है।

यह आपकी भलाई के लिए ही है। क्रिया आपके कर्मों की सफाई के लिए हो रही है। इसलिए, आपको इसे सहन करने की आवश्यकता है। यदि इसे सहना बहुत असुविधाजनक हो जाता है, तो आप एक या दो दिन के लिए अभ्यास बंद कर सकते हैं। लेकिन यह स्थिति उत्पन्न न हो; आप इसे आसानी से सहन कर सकते हैं।

प्रश्न : एक साधक: मेरे सिर में एक अजीब सा भारीपन था और मैं साधना नहीं कर सकता था ।

मेरा उत्तर: वह जागृत कुण्डलिनी ऊर्जा के विरुद्ध ठोस कर्मों का विरोध करने के कारण है।

नींद के चक्र में व्यवधान

प्रश्न : एक साधक: मैं पूछना चाहता हूं कि जब मैं शाम को या बाद में रात में ध्यान करता हूं, तो सोना क्यों असंभव हो जाता है? अच्छी नींद लेने के सारे प्रयास हर बार विफल हो जाते हैं, और यह तब से हो रहा है जब से मैंने दीक्षा ली थी। मैंने सोचा था कि समय के साथ यह ठीक हो जाएगा, लेकिन अब स्थिति यह है कि अगर मुझे रात को सोना है तो मुझे रात को या शाम को ध्यान करना बंद करना होगा।

मेरा उत्तर: कृपया नींद की समस्या के बारे में चिंता न करें क्योंकि शक्तिपात दीक्षा के बाद, नींद का चक्र गड़बड़ा जाता है। यह बिल्कुल सामान्य है। हमारे कई साधक एक ही समस्या के बारे में रिपोर्ट करते रहते हैं और इसे अनदेखा कर देते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप नींद की कमी के कारण अगले दिन असहज महसूस करते हैं; कोई फर्क नहीं पड़ता कि। अगले दिन आपको पर्याप्त नींद आएगी। कुछ समय बाद इस तरह की सभी समस्याओं का समाधान हो जाएगा। शक्तिपात के बाद नींद के चक्र में

गड़बड़ी एक प्रसिद्ध क्रिया है। बस इतना याद रखना।

प्रश्न: एक साधक: मैं जितना अधिक ध्यान करता हूँ, रात में उतना ही कम सोता हूँ। क्या यह सामान्य है?

मेरा उत्तर: शक्तिपात दीक्षा के कारण, निद्रा चक्र गड़बड़ा जाता है। यह केवल क्रिया है; इसलिए, कृपया इसके बारे में चिंता न करें।

प्रश्न: एक साधक: आज मेरा 30 मिनट का सत्र था। जैसे ही मैं बैठा, कुछ ही मिनटों में, मुझे पीठ में कंपन और अकड़न महसूस हुई, और रोशनी टिमटिमाने लगी। मेरी समस्या यह है कि मेरी नींद स्वप्निल है। हर दिन, मुझे सपने आते हैं जिसके परिणामस्वरूप थकान और सुस्त मनोदशा होती है।

मेरा उत्तर: यह आपके दैनिक कार्य कार्यक्रम को प्रभावित कर रहा होगा। लेकिन आपको इस तरह की गड़बड़ी को सहन करने की जरूरत है। इस प्रक्रिया के एक भाग के रूप में, एक साधक नींद के दौरान बहुत सारे सपने भी अनुभव करता है। कभी-कभी स्वप्न विचित्र होते हैं।

प्रश्न : एक साधक : कुछ रातों में, मुझे अत्यधिक नींद आती है, और कई बार, मैं कितनी भी कोशिश कर लूं, मुझे नींद नहीं आती। क्या यह क्रियाओं से संबंधित हो सकता है? मैंने देखा कि आमतौर पर नींद के दिनों में मुझे लंबे, आकर्षक सपने आते हैं।

मेरा उत्तर: हाँ, वे क्रियाओं से संबंधित हैं। शक्तिपात के बाद दीक्षा का नींद लेने की प्रणाली में असहजता हो जाती है। आपको अपने समग्र आध्यात्मिक विकास के लिए इसे सहन करने की आवश्यकता है।

शक्तिपात के बाद दीक्षा, मन एक मंथन प्रभाव के अधीन है। इसके कारण सभी कामुक छाप बाहर निकलने की कोशिश करते हैं। यही कारण है कि आकर्षक सपने और अजीब सपने भी आते हैं।

मैंने पहले भी कुछ मौकों पर इस घटना की व्याख्या की है। मैं आपसे अनुरोध करता हूँ कि कृपया मेरे द्वारा साझा की गई पुस्तक को पढ़ें। आपके अधिकांश संदेहों का उत्तर मिल जाएगा। नहीं तो मैं अपने उत्तर बार-बार दोहराता हूँ। इसलिए, कृपया जितनी जल्दी हो सके पुस्तक को पढ़ें।

क्रियाओं से आसक्ति

प्रश्न : एक साधक: आजकल साधना उबाऊ हो गई है। ज्यादा कुछ होता नहीं दिख रहा है। मुझे केवल मामूली कंपन महसूस होता है। मुझे लगता है कि मेरे पास देखने के लिए कुछ नहीं है। मैं एक घंटे से अधिक समय तक बैठा रहता हूँ, लेकिन मुझे ज्यादा अनुभव या अवलोकन नहीं होता। कुछ समय बाद, मुझे बहुत बेचैनी होती है और अंत में ध्यान करते हुए मुझे नींद आने लगती है। तब मैं लेटकर सो जाता हूँ; कृपया मेरा मार्ग दर्शन कीजिए।

मेरा उत्तर: यह समझने के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात है। जाहिर है, क्रियाएं हमेशा नहीं होंगी, और आपको किसी क्रिया के प्रकट होने की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। क्रियाओं के घटित होने की अपेक्षा करना साधना धर्म या साधना के सिद्धांतों के विरुद्ध है। आपको बस इतना करना है कि आप बैठें और मूक दर्शक बने रहें। मुझे यकीन है कि आप बहुत सारे विचारों का अनुभव कर रहे होंगे। उन्हें भी केवल क्रिया माना जाता है। अन्यथा, आप अपने गुरु पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और मंत्र जाप जारी रख सकते हैं। यह चरण जारी नहीं रह सकता है। दोबारा, आप कुछ अन्य अनुभवों से गुजरना शुरू कर सकते हैं।

किसी भी स्थिति में, क्रियाएँ केवल आपके कर्मों को शुद्ध करने का एक साधन हैं। वे स्वयं अंत नहीं हैं। काश आपने शक्तिपात आदेश के बारे में कुछ किताबें पढ़ी होतीं; कुछ बहुत प्रेरक हैं। दुर्भाग्य से, अधिकांश पुस्तकें हिंदी में हैं। चूँकि आप हिंदी पढ़ सकते हैं, यदि आप चाहें तो मैं आपके लिए पुस्तकों के एक सेट की व्यवस्था कर सकता हूँ। क्रिया भले ही न हो, लेकिन निश्चित रूप से आपका मन स्थिरता में जाने लगेगा। यह क्रियाओं का अनुभव करने से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।

यदि आपका मन स्थिरता में नहीं जा रहा है, तो यह कई विचारों से जुड़ा हुआ है; वे भी क्रिया ही हैं। बस किसी भी विषय पर मन को चलने दें जो आपकी ओर से बिना किसी प्रयास के स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होता है। साधना करने का यही तरीका है। साधना के समय सोना ! प्रत्येक साधक की यह सदियों पुरानी समस्या है। यह लगभग सभी को होता है। टिप यह है कि कुछ देर आराम करने के बाद अभ्यास करें; अधिमानतः, नींद से उठने के बाद साधना में बैठें।

बौद्धिक क्रिया

प्रश्न: एक साधक: आज 4 घंटे तक चलने वाले ध्यान के 2 सत्रों में, मुझे संबंधों, भावनाओं और इसकी परिभाषा, अहंकार अवस्था से इसके संचालन के लिए खोज/ड्राइवरों पर अद्भुत स्पष्टता प्राप्त हुई। मुझे अहं के पदचिह्नों और उन्हें कम करने के तरीकों की उत्कृष्ट समझ मिली। ये दोनों सत्र मेरे जीवन के एक निर्देशित दौरे की तरह थे, मेरे उदाहरण लेकर और स्पष्टता देने के लिए उन मुद्दों का विश्लेषण किया। यह मुझे इस मुद्दे पर तब तक ले जाएगा जब तक कि यह दिमाग में हल न हो जाए और मेरे पास अपने लिए आगे बढ़ने का रास्ता न हो। मैं आज जितना विनम्र कभी नहीं रहा, जहां यह जागरूकता इतनी समृद्ध और जबरदस्त है। कृपया मुझे आशीर्वाद दें कि मैं इन खुलासों से अवगत रहूँ और फिर से अंधेरे में न जाऊँ।

मेरा उत्तर: वह क्रिया ही है। आंतरिक रूप से आपके सभी प्रश्नों के उत्तर

मिलने लगते हैं; यह एक प्रक्रिया है जो क्रिया के रूप में प्रकट होती है। एक साधक को आंतरिक रूप से सांसारिक मामलों पर स्पष्टता प्राप्त होने लगती है। नतीजतन, मन अधिक से अधिक शांत हो जाता है। इस प्रकार मन का परिवर्तन होता है।

स्पर्श संबंधी क्रियाएं

प्रश्न: एक महिला साधक: आज रात को सोते समय मैंने विचित्र चीजों का अनुभव किया। यह घटना ब्रह्म मुहूर्त के दौरान हुई। मुझे लगा कि कोई मेरे बिस्तर में घुसा है और मुझे पीछे से पकड़ लिया है (जब मैं सो रही थी तो वह मेरी बाईं ओर था।)

मैं उसके हाथ महसूस कर सकती थी। मैंने एक हाथ से उसकी उँगलियों को कसकर पकड़ रखा था और दूसरे हाथ से उसका सिर मेरे पीछे। (वह सफेद रंग की चादर में ढका हुआ था)। उसका सिर पूरी तरह से ढका हुआ था, और जब मैंने उसे दूर धकेलने के लिए उसका सिर पकड़ा, तो मुझे लगा कि वह क्रीम रंग की चादर में लिपटा हुआ है।

फिर, मैंने अपने पति को उस तरफ आने के लिए कहा जहां वह थे। अपनी स्वप्न अवस्था में, मैं अपने पति को जगाने की कोशिश कर रही थी। उसे बुलाकर धक्का-मुक्की की। उन्होंने मुझे लंबे समय के बाद सुना।

जब यह सब हो रहा था, मुझे पता था कि यह सिर्फ एक क्रिया थी और यह व्यक्ति मेरी अभिव्यक्ति थी। फिर भी, मैंने उसे धक्का देने की कोशिश की क्योंकि भावना अच्छी नहीं थी। ऐसा लगा जैसे वह मुझे चोट पहुँचाने के लिए वहाँ था। इस समय, बहुत तेज गति से हवा चलने का भी अहसास हो रहा था, लेकिन केवल मेरे कंबल के स्थानीय क्षेत्र में जहां वह और मैं थे।

तब मेरे पति जाग गए (यह भी मेरे सपने में ही हो रहा था) और मुझसे पूछा कि क्या हुआ था। मैंने उसे बिस्तर के दूसरी तरफ आने को कहा।

उसने ऐसा ही किया और फिर यह व्यक्ति दाहिनी ओर आ गया।

इस पूरे समय में, मैं भी तुम्हारे बारे में सोच रहा था। मुझे पता था कि यह एक क्रिया है, लेकिन चूँकि यह मुझे चोट पहुँचा रही थी, मैं चाहता था कि यह पूरी तरह से बंद न हो तो कम हो जाए। जब वह मेरे दाहिनी ओर आया, तो मैंने अपने पति और बेटे की रक्षा के लिए आर्च स्वर्गदूतों को बुलाया।

फिर ये बात मेरी कमर में चुभने लगी और दूसरे हाथ से वो मेरे बाएँ हाथ की तर्जनी की हड्डी दबा रहा था। यह थोड़ा दर्दनाक था। फिर भी, जब मैं यह लिख रहा हूँ, घर के चारों ओर शोर हो रहा है। पहले किचन से ठक-ठक की आवाज आ रही थी। (कोई नहीं जाग रहा है। मेरा बेटा और पति

सो रहे हैं क्योंकि हम कल बहुत देर तक जाग रहे थे)। तभी मुझे लगा कि कोई दूसरे कमरे में चल रहा है।

अनुभव पर वापस आते हुए, चूंकि वह मुझे चोट पहुँचा रहा था, मैंने उसे रोकने की कोशिश करने के लिए उसके दोनों हाथों की उँगलियों को मजबूती से पकड़ लिया। आपके बारे में भी सोचा, फिर मैंने हनुमान चालीसा का पाठ करने का सहारा लिया। कुछ ही पलों में हवा थम गई, वह गायब हो गया और सब कुछ सामान्य हो गया। फिर मैं बिस्तर से उठी, बाहर सब कुछ हमेशा की तरह शांत था। क्या आप कृपया इस पर कुछ प्रकाश डाल सकते हैं?

मेरा उत्तर: यह केवल क्रिया है जो तंद्रा अवस्था के दौरान हुई थी। ऊर्जा को भौतिक शरीर के रूप में अनुभव किया जाता है। इसमें चिंता की कोई बात ही नहीं है। कृपया ऐसे क्षणों में क्रिया को रोकने का प्रयास न करें।

कृपया बहादुर बनें। आपको कुछ नहीं होगा। सब तुम्हारे भले के लिए ही हो रहा था। मूल रूप से, आपके पिछले कर्मों की सफाई की जा रही थी। एक और बात याद रखने की है, कृपया ऐसे क्षणों में अपने गुरु को याद न करें। इसी तरह, कृपया कोई अन्य सुरक्षात्मक उपाय भी न आजमाएं।

चालीसा के मंत्र का जाप करने की कोशिश की जब यह बात हुई। कृपया कोशिश करें और भविष्य में ऐसी हरकतें करने से बचें। बस अनुभव से गुजरो, चाहे वह सुखद हो या अप्रिय। जितना हो सके कम से कम कोशिश करो; इसका विरोध मत करो।

कर्म, सृष्टि, मोक्ष और शास्त्र

कर्म पर सैद्धांतिक प्रश्न

प्रश्न: एक साधक: कर्म क्या है? यदि कर्म मानवता के कल्याण के लिए किया जाता है न कि किसी स्वार्थ के लिए, तो क्या फिर भी कर्म संचित होता है? कृष्ण ने अर्जुन से कहा कि युद्ध के मैदान पर उसका कर्म उसका नहीं होगा क्योंकि वह धर्म के लिए लड़ रहा था।

मेरा उत्तर: कोई भी कार्य, चाहे वह एक विचार या शब्द, या कर्म हो, जब अहम या अहंकार की भावना के साथ या आत्म-पहचान की जागरूकता के साथ किया जाता है, तो उसे कर्म माना जाता है। यह एक इंसान के पूरे जीवन को व्यापक रूप से कार्य करता है।

पिछले जन्म के सभी संचित कर्म या संचयी रूप से संचित कर्म किसी व्यक्ति की मृत्यु से पहले के अंतिम क्षण में जन्म लेने वाले व्यक्ति के लिए एक खाका या कुंडली या डीएनए या ग्रहों की स्थिति या भाग्य आदि के रूप में कार्य करते हैं। फिर से एक इंसान के रूप में। कर्म वह ईंधन है जो मानव अस्तित्व को शक्ति प्रदान करता है। पिछले कर्म, जो मनुष्य द्वारा अनुभव किए जाते हैं, एक बार फिर नए कर्म के रूप में एक संभावित रूप में जमा हो जाते हैं।

मान लीजिए किसी व्यक्ति द्वारा दैनिक जीवन का अनुभव किया जाना गतिज ऊर्जा की तरह है। उस स्थिति में, यह एक साथ संभावित ऊर्जा में भी परिवर्तित हो जाती है और एक बार फिर से अवचेतन मन में जमा हो जाती है। असली कारण डी'एट्रे, जैसा कि इसे फ्रेंच में कहा जाता है, या किसी व्यक्ति या किसी चीज को मानव रूप धारण करने का सबसे महत्वपूर्ण कारण या उद्देश्य कर्म के प्रभावों से गुजरना है। हालांकि, यह लगातार बार-बार अनंत काल तक जमा होता रहता है। लेकिन इसके

परिणाम की भविष्यवाणी नहीं की जा सकती।

एक व्यक्ति के पास पूर्ण नियंत्रण होता है जबकि पिछले कर्म का अनुभव किया जा रहा है लेकिन उसके अनुभव के बाद नहीं। चूंकि पिछले कर्मों का अनुभव करते समय कुछ क्रिया शामिल होती है, इसलिए अनुभव एक नया कर्म बन जाता है। लेकिन यह पूरी तरह से व्यक्ति के नियंत्रण में है जबकि इसका अनुभव किया जा रहा है लेकिन इसके खत्म होने के बाद नहीं। यह हवा में तीर छोड़ने जैसा है। तीर छूटना पूर्व संचित कर्मों के कारण ही है। यह उस समय तक पूरी तरह से व्यक्ति के नियंत्रण में है जब तक इसे जारी नहीं किया जाता है, लेकिन इसके जारी होने के बाद नहीं। तकनीकी रूप से व्यक्ति तीर के छूटने के बाद उस पर से सारा नियंत्रण खो देता है। परिणाम पूरी तरह से ईश्वरीय नियंत्रण में है। इसी तरह कर्म को भी इसी संदर्भ में समझने की जरूरत है।

अच्छे कर्म और बुरे कर्म के बीच का अंतर केवल मानवीय भाषाओं में मौजूद है। ईश्वर में ऐसा कोई भेद नहीं है। इसलिए संत और पापी दोनों ही ईश्वर की संतान हैं। अच्छे कर्म के अलग-अलग परिणाम होते हैं और बुरे कर्म के अपने परिणाम होते हैं। लेकिन दोनों ही मोक्ष में बाधक हैं। कोई भी कर्म मूल रूप से एक भ्रमित अपशिष्ट है, या इसकी तुलना किसी अन्य बेकार चीज से की जा सकती है जिसके कारण मानव आत्मा जन्म और मृत्यु के शाश्वत चक्र या माया या ब्रह्मांडीय भ्रम या मुक्त आत्मा के कारावास में फंस जाती है।

मानव जाति के कल्याण के लिए अच्छे कर्म करने से अस्थायी संतुष्टि या मन की शांति मिल सकती है। लेकिन यह जरूर समझ लें कि ताजा कर्म भी एक बार फिर अंकित हो जाता है। अच्छे कर्म करते समय एक व्यक्ति अपने दृष्टिकोण में अहंकारी हो सकता है। इसे " सात्विक " कहा जाता है अहम , या सद्भाव के साथ अहंकार। लेकिन फिर भी, यह एक अहंकारी क्रिया है। व्यक्ति यह कहते हुए गरज सकता है कि उसे मानव जाति के लिए सबसे गहरे नरक में जाने में कोई आपत्ति नहीं है, लेकिन कहते हैं कि। यह केवल अज्ञानता है जो उसे बनाती है।

मैंने पहले और दूसरे प्रश्नों का उत्तर दिया है कि कर्म क्या है और क्या मानवता की भलाई के लिए किए गए अच्छे कर्म अभी भी कर्म के रूप में संचित होंगे। कृष्ण की सलाह पर युद्ध के मैदान में अर्जुन द्वारा किया गया कार्य वास्तव में केवल भगवान द्वारा किया गया कार्य है। अर्जुन केवल अस्थायी रूप से युद्ध के मैदान में कृष्ण के विस्तार के रूप में कार्य कर रहा था। किसी तरह भगवान ने इंसानों को लड़ने के लिए मना लिया है! (शरारती ढंग से मुस्कुराते हुए) मैं उन कृष्ण नामक सज्जन द्वारा किए गए कार्यों पर टिप्पणी नहीं कर सकता।

मैं कृष्ण और अन्य सज्जनों जैसे राम, बुद्ध, जीसस, मोहम्मद आदि को नहीं जानता। योग के नियमों के अनुसार, उन्हें मनुष्य के रूप में अस्तित्व में नहीं होना चाहिए था। मैं बार-बार अपनी पहली पुस्तक "द पावर अननोन टू गॉड" से यह कह रहा हूँ। इसलिए, मैं किसी भी धर्म के बारे में कुछ भी टिप्पणी नहीं कर सकता। हालाँकि, मैं केवल उनकी शिक्षाओं को समझने का प्रयास करता हूँ। कृपया उन सज्जनों की अधिक चिंता न करें; इसके बजाय, केवल अपने गुरु या गुरु तत्व पर ध्यान केंद्रित करें।

प्रश्न: एक साधक: कोई कर्म कैसे एकत्रित करता है? कोई ऐसा जीवन कैसे जी सकता है जहाँ उसके पास साधना न करने और केवल दैनिक कार्य करने के अलावा कोई कर्म न हो?

मेरा उत्तर: कर्म मूल रूप से किसी व्यक्ति का कामुक, मानसिक और बौद्धिक अनुभव है, जो अवचेतन मन में डेटा के रूप में दर्ज हो जाता है क्योंकि उस व्यक्ति में अहम की भावना होती है। मैं होने का यह भाव और कुछ नहीं बल्कि स्वयं की पहचान या एक अलग व्यक्ति के रूप में स्वयं की जागरूकता है। इसका मतलब है कि व्यक्ति सोचता है कि मैं मिस्टर एबीसी या मिसेज एक्सवाईजेड हूँ, आदि। इसका मतलब है कि व्यक्ति खुद को बाकी मानव जाति, अन्य प्राणियों और प्रकृति से अलग मानता है। यह मूलभूत मुद्दा है।

यह उसके या उसके आसपास के अस्तित्व से दूर इस अनन्य अलग पहचान के कारण द्वैतवाद कहलाता है। इसका अर्थ है सर्वव्यापी ईश्वर या देवत्व से अलग होने का भाव। देवत्व, भगवान, ने मनुष्य को इस तरह से बनाया है। ईश्वरीय स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करके "मैं अनेक हो सकता हूँ," ईश्वर लोगों, प्राणियों, ब्रह्मांड आदि की इस भीड़ के रूप में अस्तित्व में आया है।

कहलाने वाले के अस्तित्व के बारे में उनकी अपनी समझ है। मैं जानबूझ कर यहां भगवान को किसी भी लिंग का श्रेय देने से बचने की कोशिश कर रहा हूँ। भारत में ऊर्जा उपासक या शाक्त हमेशा स्त्री रूप में "माँ" के रूप में देवत्व के विचार को बनाए रखेंगे। जबकि दुनिया भर के अन्य धर्मों के अनुयायी हमेशा ईश्वर को पुरुष के रूप में रखने वाले विचार को बनाए रखेंगे।

इसलिए, यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि ईश्वर के विचार का विभिन्न मनुष्यों के लिए क्या अर्थ है। इस तर्क से, हम कह सकते हैं कि सभी ब्रह्मांड और भीतर रहने वाले विभिन्न जीव, जिसमें पशु और पौधे भी शामिल हैं, सभी भगवान के अंश हैं, लेकिन किस स्तर तक? यह एक गंभीर समस्या है।

क्या यह केवल हमारे सौर मंडल तक ही सीमित है, या क्या ईश्वर हमारी पूरी आकाशगंगा को कवर करता है? या भगवान पूरे ब्रह्मांड को कवर

करता है? फिर देखने योग्य ब्रह्मांड से परे क्या है? क्या भगवान उसे भी कवर करता है? क्या विभिन्न सौर मंडलों और आकाशगंगाओं में रहने वाले एलियंस को भी हमारी तरह या किसी अन्य रूप में ईश्वर का विचार है? ईश्वर को भी अन्य लौकिक वातावरण से अलग एक अलग अस्तित्व के रूप में होने का एहसास होना चाहिए। मनुष्य के रूप में हम सभी में यही भावना है। यह एक बुनियादी समस्या है जिसका समाधान निकाला जाना चाहिए।

इस मूल मुद्दे को संबोधित करने के लिए भारत में विभिन्न दर्शन विकसित किए गए हैं। मैंने अपनी पुस्तक द इल्यूजन में इन मुद्दों पर विचार किया है। इसलिए, यह सब बहस का विषय बन जाता है जब हम कहते हैं कि कोई कर्म कैसे इकट्ठा करता है। नतीजतन, यह मनुष्य के लिए एक स्वाभाविक बात प्रतीत होती है।

जब तक मनुष्य जाग्रत अवस्था में है तब तक कर्म निरंतर संचित होता रहता है। यह सांस लेने के समान है। सभी लगातार सांस लेते हैं, चाहे जाग्रत अवस्था में, स्वप्न अवस्था में, या गहरी नींद में। लेकिन कर्म जागने के घंटों के दौरान ही जमा होता है। अर्थात् यदि कोई व्यक्ति स्वप्नावस्था में हत्या जैसा अपराध करता है तो उसे उसका परिणाम नहीं भुगतना पड़ता है। इसलिए कर्म जागने के समय ही संभव है। गहरी नींद के दौरान, कर्म संचय किसी भी स्थिति में उत्पन्न नहीं होता है। मैंने पहले प्रश्न का उत्तर दे दिया है कि कर्म कैसे संचित होता है।

अब दूसरे प्रश्न पर आते हैं कि कर्म से कैसे बचा जा सकता है! जाग्रत अवस्था में कर्म संचय से बचना संभव नहीं है। लेकिन परिणामों को भोगकर इसे नष्ट करना संभव है। लेकिन पकड़ यह है कि कर्म फिर से परिणाम भोगते हुए जमा हो जाता है। इस प्रकार, कार्य-कारण, कारण और प्रभाव का चक्र, या कर्म चक्र, मनुष्य के लिए अनंत काल तक चलता रहता है।

चाल जाग्रत अवस्था से बाहर आने में निहित है ताकि व्यक्ति इस कार्य-कारण के चक्र से मुक्त हो जाए। लेकिन फिर से, यह भी संभव नहीं है क्योंकि भगवान ने स्वाभाविक रूप से व्यक्ति को इस तरह से डिज़ाइन किया है कि जाग्रत अवस्था के इस भ्रम से या एक इंसान के रूप में उसके अस्तित्व से बाहर न आए।

यह पृथ्वी पर गुरुत्वाकर्षण बल के समान है। कोई भी वस्तु जो खुद को गुरुत्वाकर्षण बल से मुक्त करने और ग्रह को छोड़ने की कोशिश करती है, स्वाभाविक रूप से वापस खींची जाती है। हालाँकि, आप सभी जानते हैं कि ऐसा करना संभव है यदि वस्तु पलायन वेग (गुरुत्वाकर्षण) नामक दहलीज को पार कर सकती है। यह दहलीज सिस्टम के भीतर अंतर्निहित

है। इसीलिए आधुनिक दिनों में मनुष्य इस सीमा को पार कर अंतरिक्ष में जा सकता है।

इसी तरह, भगवान ने मनुष्य को योग के रूप में ज्ञात इस आत्म-मुक्त तंत्र के साथ बनाया है। यह तंत्र प्रत्येक मनुष्य के भीतर निर्मित होता है। इसलिए, यदि कोई व्यक्ति अपने आप को जाग्रत अवस्था से सोने की अवस्था के विपरीत दिशा में भागने के लिए मजबूर कर सकता है, तो समस्या हल हो जाती है।

व्यक्ति अपने आप को कोई और कर्म करने से मुक्त कर सकता है क्योंकि व्यक्ति अब जाग्रत अवस्था में नहीं रहेगा। जाग्रत अवस्था से परे की इस अवस्था को पराचेतना की अवस्था या तुरीय अवस्था या समाधि कहा जाता है। समस्या यह है; कोई भी मानव शरीर में एक सचेत इकाई के रूप में नहीं रह सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि किसी के लिए जाग्रत और सुप्त अवस्था में एक साथ होना असंभव है।

इसका मतलब यह है कि कोई व्यक्ति उस स्थिति में नहीं हो सकता है जिसमें कर्म को वापस अंकित किए बिना कर्म किया जा सकता है। हालाँकि, कुछ सज्जनों, जैसे कृष्ण, राम, क्राइस्ट, मोहम्मद, बुद्ध, आदि ने इस क्षमता का प्रदर्शन किया है। इसीलिए मैंने किताब द पावर अननोन टू गॉड में लिखा है कि मैं उन पर टिप्पणी नहीं कर सकता; इन सज्जनों ने योग के नियमों का उल्लंघन किया है। इसका मतलब है कि उन्होंने इस ग्रह पर जन्म लिया है, जब तकनीकी रूप से ऐसा नहीं माना जाता था।

इसलिए, मनुष्य निश्चित रूप से कर्मों को वापस अंकित किए बिना कर्म कर सकता है। हालाँकि, ऐसा होने के लिए, व्यक्ति को मनुष्य होने से रोकने और स्वयं को उसी मानसिक स्थिति में बदलने की आवश्यकता है जैसा कि इन सज्जनों ने ऊपर उल्लेख किया है। तब तक, यह योग या साधना के अभ्यास के बारे में है। इसलिए कृपया इन प्रश्नों पर विचार करना बंद करें और केवल अपने साधना और गुरु पर ध्यान दें।

प्रश्न: एक साधक: मैं समझता हूँ कि अंदर की आत्मा हमेशा शुद्ध होती है। तो सबसे पहले हमने कर्म संचय करना क्यों शुरू किया? क्या इसलिए कि हम माया/मैट्रिक्स के भ्रम में फंसे हुए हैं? धरती पर हमने ऐसा क्यों किया? यह झूठा मैट्रिक्स क्या है? और इस मैट्रिक्स को छोड़ कर, मुझे लगता है कि हमें अपने शरीर को छोड़ना होगा क्योंकि यह भी मैट्रिक्स बना हुआ है, नहीं?

मेरा उत्तर: पहले मैं आपके प्रश्न के अंतिम भाग का उत्तर दूँ। लेकिन, पहले कुछ नैतिक नियम।

हां, जब मैट्रिक्स को अवास्तविक समझा जाता है, भौतिक शरीर आत्मा

द्वारा छोड़ दिया जाता है। लेकिन कुछ ऐसे मुद्दे हैं जिन पर आपको किसी भी गलत व्याख्या और निष्कर्ष पर जाने से पहले विचार करने की आवश्यकता है। आत्मा और तथाकथित ईश्वर में कोई अंतर नहीं है। यह सार है।

हालाँकि, आत्मा और ईश्वर के बीच स्पष्ट अंतर व्यावहारिक रूप से हमेशा मौजूद रहता है। लेकिन सिद्धांत रूप में, यह एक और वही है। यहां हम द्वैतवाद बनाम अद्वैतवाद की बहस में शामिल होंगे। ये दोनों भारत की छह प्रमुख दार्शनिक प्रणालियों में से एक की शाखाएँ हैं। एक तीसरी शाखा है जो योग्य अद्वैतवाद कहलाती है। तीनों वेदांत दर्शन की शाखाएँ हैं।

आइए उस बहस में न पड़ें। मैंने अपनी पुस्तक द इल्यूज़न में इस अवधारणा को कुछ हद तक समझाने की कोशिश की है। हमारी शक्तिपात प्रणाली अद्वैत दर्शन या गैर-द्वैतवाद के विचार के अनुरूप है। कुछ धार्मिक विश्वास, जैसे ईसाई धर्म और हिंदू धर्म के कुछ हिस्से, द्वैतवाद की अवधारणा का पालन करते हैं।

अब आपके प्रश्न के अंतिम भाग पर वापस चलते हैं।

जैसा कि ऊपर बताया गया है, यदि आत्मा और ईश्वर के बीच कोई अंतर नहीं है, तो भौतिक शरीर, मैट्रिक्स या लौकिक भ्रम के बारे में चिंता करना भी व्यर्थ है। आत्मा या ईश्वर ही एकमात्र वास्तविकता है। सामूहिक भ्रम के भीतर आत्मा को अपने भौतिक शरीर, मैट्रिक्स, या भ्रम को खोने का डर क्यों होना चाहिए? जब यह भौतिक शरीर को छोड़ता है, तो यह बड़ी हंसी के साथ ऐसा करता है।

चलिए अब आपके प्रश्न के पहले भाग पर वापस चलते हैं।

यदि आत्मा या ईश्वर ही एकमात्र अस्तित्व या एकमात्र वास्तविकता है, तो मानवता और अन्य प्राणियों की यह भीड़ क्यों? प्राचीन संस्कृत ग्रंथों के अनुसार, ऐसा इसलिए है क्योंकि भगवान ने खुद के लिए फैसला किया, "मुझे कई होने दो" इसलिए भगवान कई के रूप में प्रकट हुए। इसी तरह, भगवान ने फैसला किया होगा, "उजाला होने दो," और ऐसा ही है। इसी तरह, भौतिक वास्तविकता की अन्य सभी चीजें।

अब मैं प्रश्न और उत्तर दोनों को एक शीर्षक के अंतर्गत समाहित करता हूँ।

यह तुम अकेले हो, वास्तविकता। स्वयं के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। ऐसा कैसे है? योग की प्रक्रिया के दौरान आप ठीक यही पाएंगे। यह आपकी अपनी आत्म-खोज है जो योग है।

मुझे आशा है कि आपके प्रश्न का उत्तर कुछ हद तक मिल गया होगा। अभी तो मैं भी आपकी तरह ही हूँ जो खुद को खोजने के लिए संघर्ष कर रहा है। जो कुछ भी मैंने आपको ऊपर समझाने की कोशिश की है वह मेरी वर्तमान

समझ के अनुसार है जो इसके लायक है।

प्रश्न: वही साधक: लेकिन हम कर्म क्यों और कैसे जमा करना शुरू करते हैं? यहाँ कुछ याद आ रही है! एक सर्व-अद्वैत भगवान पहले कभी कर्म की अनुमति नहीं देगा, नहीं? हो सकता है कि किसी उप-ईश्वर ने हमारे साथ इस दोहरे भ्रम की रचना की हो।

मेरा उत्तर: मैं यहां अज्ञात पहलू को समझाने की कोशिश करूंगा। आपको यह समझना चाहिए कि ब्रह्मांड हमेशा अनंत काल से अस्तित्व में है। भूत, वर्तमान और भविष्य में भी। हां, यही मैंने अपनी किताब द इल्यूजन में लिखा है। जहाँ तक हमारे ब्रह्माण्ड का संबंध है, ईश्वर के बारे में हमारा विचार भी कुछ हद तक सीमित होना चाहिए। यह सौर मंडल या आकाशगंगा के स्तर पर हो सकता है।

हालाँकि, सार्वभौमिक ईश्वर और स्थानीय ईश्वर दोनों समान रूप से कार्य कर रहे होंगे। इसका मतलब है कि ब्रह्मांडीय घटना समान होनी चाहिए, हालाँकि असीम रूप से बड़ी है। इसी तरह से ब्रह्मांड का निर्माण और अनंत काल तक पालन-पोषण हुआ है। सर्वनाश के समय विघटन स्थानीय भगवान तक ही सीमित होना चाहिए। आइए यहां धार्मिक मान्यताओं पर किसी बहस में न पड़ें। हालाँकि सभी धार्मिक प्रणालियाँ अलग-अलग तरीकों से, अलग-अलग भाषाओं में, सांस्कृतिक रूप से अलग-अलग शैलियों में एक ही अवधारणा पर जोर दे रही होंगी।

प्रश्न: वही साधक: लेकिन कर्म संचय क्यों: यह कहाँ/कैसे/क्यों गलत हुआ?

मेरा उत्तर: मुझे लगता है कि यह केवल उसी कॉस्मिक मैट्रिक्स के अनुसार है। उस तरह से डिजाइन किया गया। इसलिए ऐसा कुछ भी गलत नहीं हुआ है। हम इसे यहाँ द्वैतवाद की अवधारणा के तहत समझने की कोशिश कर रहे होंगे। यह हमारी समझ में गुम कड़ी हो सकती है। मेरा मतलब है, ऐसा कोई पहलू नहीं है जो गायब है, लेकिन यह सिर्फ इतना है कि हमारा दिमाग अभी तक इसे समझने की स्थिति में नहीं है।

प्रश्न: वही साधक: मेरे लिए यहाँ समझना कठिन है: जब आत्मा हमारे अंदर है तो उस बिंदु को क्यों याद किया जाता है? यहाँ मेरी दृढ़ता के लिए क्षमा करें। मुझे लगता है कि हमारा दिमाग भी एक भौतिक हिस्सा है (द्वैतवादी)। लेकिन मेरी, मेरे अंदर की आत्मा के साथ मैं फिर से जुड़ना चाहता हूँ, नहीं?

मेरा उत्तर: मुझसे कुछ भी और कितनी भी बार पूछने के लिए आपका स्वागत है। प्रश्नों के साथ यह दृढ़ता ही आपके आध्यात्मिक विकास का एक चरण है। मैं भी बहुत समय पहले अपने गुरु जी परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थ से बहुत सारे प्रश्न करता था। मुझे जो थोड़ा बहुत पता है

वह मैं आपको बता दूंगा। कृपया समझें कि मैं भी आपके जैसा हूँ। मैं भी अपने उद्धार के लिए प्रयत्न कर रहा हूँ। बात सिर्फ इतनी है कि मेरा शरीर आपके लिए शक्तिपात प्राप्त करने का माध्यम बन गया है दीक्षा । मैं केवल बिजली के बटन को दबाने वाले बिजली ऑपरेटर की तरह हूँ, और वहाँ ब्रह्मांडीय शक्ति प्रवाहित होती है जैसे बिजली कुछ करती है।

आपके प्रश्न के संबंध में, भीतर फंसी हुई आत्मा युगों से विकसित हुई है। मुझे एक महान भारतीय ऋषि, स्वामी विवेकानंद के संपूर्ण कार्यों से कहीं पढ़ने की याद आती है, कि आत्मा खनिज के रूप में अकार्बनिक पदार्थ की स्थिति से विकसित होती है। यानी चढ़ाई खनिज से मनुष्य तक बनी है। जरा सोचिए कितना समय लगा होगा। इस लंबी प्रक्रिया में कर्मों का संचय भी लौकिक डिजाइन का एक हिस्सा है।

बेशक, संपूर्ण सृष्टि का शिखर मानव शरीर है। इसलिए, इस पूर्ण सृष्टि में, मनुष्य के लिए नियत है कि वह अपने स्वभाव को महसूस करे और फिर से परमेश्वर बने। जैसे-जैसे कर्म साफ होते जाते हैं, वैसे-वैसे भीतर का प्रकाश आत्मा में वापस प्रतिबिंबित होता है। जाहिर है, यह खुद को नहीं देख सकता क्योंकि ब्रह्मांड में आत्मा के अलावा और कुछ नहीं है। यहाँ मानव मन दर्पण के रूप में कार्य करता है, बशर्ते वह निर्मल पानी की तरह शांत हो।

इसलिए, साधना आपको आपके सभी कर्मों को हटाकर इस अवस्था की ओर ले जाती है ताकि मन, आपकी आत्मा, या जिसे "आप" कहना बेहतर होगा, के उस क्रिस्टल स्पष्ट जल में आप अपनी प्रकृति को वापस प्रतिबिंबित होते हुए देखेंगे। बेशक, आपका कोई रूप नहीं है। इसलिए, आपके निहित गुण आप में वापस परिलक्षित होते हैं। वे पूर्ण आनंद, पूर्ण चेतना और पूर्ण सत्य हैं।

प्रश्न: वही साधक: मुझे लगता है कि आत्मा विकसित नहीं हो सकती क्योंकि यह अंतरिक्ष/समय में नहीं है। मुझे लगता है कि यह मन ही है जो शरीर के रूप में विकसित हुआ है, नहीं?

मेरा उत्तर: हाँ, एक तरह से। यह हमारी समझ के लिए है कि हम आत्मा को विकसित होने के रूप में संदर्भित करते हैं। अन्यथा, आत्मा कभी भी परिवर्तन से नहीं गुजरती। इसे अपरिवर्तनीय माना जाता है।

प्रश्न: वही साधक: मेरे लिए, यहाँ कुछ कमी है! विरोधाभासी।

मेरा उत्तर: कृपया अपनी क्वेरी पर विस्तृत करें। मैं आपके संदेह को नहीं समझ सकता, या यह एक नई अंतर्दृष्टि हो सकती है। किसी भी मामले में, आपको अपने संदेह को विस्तृत करने की आवश्यकता है।

प्रश्न: एक ही साधक: मेरा संदेह: मुझे लगता है कि अज्ञेय ईश्वर हमारे

निर्माता ईश्वर से यहाँ पृथ्वी पर भिन्न है, क्योंकि हमारी अज्ञात आत्मा हमारे निर्मित शरीर (वास्तव में युगों के माध्यम से विकसित) के अंदर फंसी हुई है। तो, क्या हमारा निर्माता ईश्वर नहीं है जो हमें पीड़ा देता है और हमें बताता है कि हमने कर्म संचित किया है: मेरे लिए, यह बहुत चालाकी है: हमारी आत्मा उज्ज्वल है लेकिन किसी तरह फंस गई है: हमने इसे क्यों होने दिया?

मेरा उत्तर: हां, आप एक तरह से सही हैं। अज्ञेय ईश्वर ही एकमात्र सत्य है। पृथ्वी पर हमारा निर्माता या ईश्वर धर्म से संबंधित है। इस कारण से, शब्द के शास्त्रीय अर्थ में हिंदू धर्म को कभी भी धर्म के रूप में नहीं माना गया है। भारतवर्ष में प्राचीन काल से ही बड़े-बड़े ऋषि-मुनि हुए हैं। उनमें से सबसे महान को भगवान के अवतार के रूप में प्रतिष्ठित किया गया है। हालाँकि, उन अवतारों ने भी मानव जाति को योग का अभ्यास करने और योगी बनने के लिए प्रोत्साहित किया था।

तो, आप सभी शिक्षाओं का सार देखते हैं। मनुष्य वास्तव में वही ईश्वर या एकमात्र अस्तित्व है। ऐसा लगता है कि पश्चिम और पूर्व दोनों में आधुनिक धर्मों के आगमन के कारण भ्रम पैदा हुआ है। लोग भावनात्मक रूप से बहकने लगे और आपस में लड़ने लगे, अपने विश्वासों का बचाव करने की कोशिश करने लगे।

जब आप पूछते हैं कि हमने सृष्टिकर्ता को हम पर चाल चलने की अनुमति क्यों दी, तो हम फिर से द्वैतवाद की अवधारणा में आ रहे हैं। भगवान कहते हैं मैं वास्तव में मेरा भक्त हूँ। यह मनुष्य ही है जो सोचता है कि वह ईश्वर से भिन्न है। अगर आपको याद हो तो मैंने इसे अपनी किताब द पावर अननोन टू गॉड में एक खिलौने के उदाहरण से समझाया है। आपके मनोरंजन के लिए आपके द्वारा बनाए गए खिलौने को आपसे यह पूछने का कोई अधिकार नहीं है कि आपने इसे जिस तरह से बनाया है, उसे क्यों बनाया है।

प्रश्न: वही साधक: सब बहुत सत्य है, लेकिन मुद्दा कर्म की उत्पत्ति के संबंध में है; क्यों कैसे? आप द्वैतवाद में क्यों फंस गए हैं? मैं एक सख्त दिमाग वाला व्यक्ति हूँ। ज़रूर, लेकिन मेरे लिए नहीं। यह ऐसा उत्तर नहीं है, क्षमा करें।

मेरा उत्तर: कर्म की अवधारणा ही जो मानव जाति की नियति के लिए ईंधन के रूप में कार्य करती है, केवल एक भ्रम है। शायद आप इसे बौद्धिक रूप से समझने की कोशिश कर रहे हैं। हालाँकि, इसे तर्कसंगत रूप से समझना संभव नहीं हो सकता है क्योंकि मानव बुद्धि सीमित है। वैसे भी ज्ञान मार्ग कहा जाता है। यह भी ईश्वर को जानने का एक तरीका है। आपकी वर्तमान मनःस्थिति में आपके संदेह बिल्कुल ठीक हैं। लेकिन आपकी मनःस्थिति

अब जैसी स्थिर नहीं रहेगी। जैसे आप कुछ दशक पहले एक अलग व्यक्ति थे, वैसे ही आप भविष्य में अलग होंगे।

प्रश्न: वही साधक: यह मेरी गलत धारणा हो सकती है। कर्म हमें मुक्ति (हमारे शरीर/आत्मा की भावना?) तक पहुंचाने का ईंधन है। लेकिन यह सब क्यों जरूरी है (खिलाड़ी का खिलौना होने के नाते?)

मेरा उत्तर: तर्कसंगत और तार्किक दृष्टिकोण से, आप जो पूछते हैं वह मान्य है। लेकिन ये चीजें इस समय हमारी समझ से बाहर हैं। फिर एक प्रश्न उठता है कि जब विज्ञान सटीक नहीं है तो योग का अभ्यास क्यों करें? सच तो यह है कि मनुष्य स्वेच्छा से योग का अभ्यास नहीं करते हैं। अपने आस-पास के इस तथाकथित मनहूस संसार के कारण होने वाली पीड़ा के कारण वे योग के मार्ग पर चलने को विवश हैं; अनन्त दुःख से मुक्त होने के लिए, मनुष्य अंत में इसे आजमाता है।

ईश्वर ने मनुष्यों के लिए अनन्त दिव्य सुखों के साथ एक चारा प्रस्तुत किया है। विभिन्न धार्मिक मान्यताओं ने विश्वासियों के लिए स्वर्ग का वादा किया है और गैर-विश्वासियों के लिए सबसे गहरे नरक की धमकी दी है। जाहिर है, एक गरीब आदमी क्या कर सकता है? या तो वह धार्मिक विश्वासों द्वारा प्रस्तुत चारा से आकर्षित होता है या अंधेरे नरक की संभावनाओं से डर जाता है।

प्रश्न: वही साधक: मैं धर्मों में विश्वास नहीं करता।

मेरा उत्तर: मैं सामान्य तौर पर बात कर रहा हूँ कि यह सब मेरे आसपास कैसे हो रहा है। एक योगी के लिए, योग के मार्ग पर धार्मिक विश्वास पहली चोट है।

प्रश्न: वही साधक: मैं पर्दे से छुटकारा पाना चाहता हूँ।

मेरा उत्तर: उस विचार के साथ जियो और उस विचार के साथ सपने देखो, और उस विचार के साथ सो जाओ।

प्रश्न: वही साधक: मैं सच यही करता हूँ।

मेरा उत्तर: आप पहले ही ब्रह्मांडीय शक्ति से धन्य हो चुके हैं। यह आपके लिए बस कुछ ही समय की बात है। कर्मों का ईंधन समाप्त हो जाने दो।

प्रश्न: वही साधक: केवल यही एक चीज है जिस पर मुझे भरोसा है।

मेरा उत्तर: यही वह है जो आपके लिए पहले ही शुरू हो चुका है। आपको विशिष्ट संकेतक मिलने लगेंगे कि आप निश्चित चरणों में सही रास्ते पर हैं।

प्रश्न: वही साधक: दूसरा प्रश्न हमारे सह-निर्माता शरीर/आत्मा के बारे में? मैंने इसे बचपन से ही जीवन भर महसूस किया है; इस दुनिया में कुछ कमी

है; बहुत अधिक ग्लैमर लेकिन जोश नहीं; यह गलत है। तो हम इसमें क्यों फंसे हैं?

मेरा उत्तर: यह इस प्रकार है। संसार वास्तविक नहीं है, जबकि आप वास्तविक हैं। हालाँकि, दुनिया के भ्रम का अनुभव करने के लिए, यह दुनिया भी आपके लिए सह-निर्मित है। जब आपका दिमाग सपने की स्थिति में होता है तो आप एक अलग दुनिया का अनुभव करते हैं। इसी तरह, जाग्रत अवस्था केवल मन की अवस्था है। जिस दुनिया का आप हर दिन अनुभव करते हैं वह केवल इस जाग्रत अवस्था से संबंधित है।

हालाँकि, आप इस भ्रम की दुनिया या जाग्रत अवस्था में रहते हुए समस्या के कारण को समझने की कोशिश कर रहे हैं। यही दिक्कत है। इसलिए, आपको भ्रम से ही भ्रम से ऊपर उठने की आवश्यकता है और जब आप स्वयं जाग्रत अवस्था में हों। यह पहाड़ से ऊपर उठने के लिए पहाड़ की ढलान पर चढ़ने की आवश्यकता के समान है, जिसे हम एक भ्रम मानते हैं। जैसे-जैसे आप ऊँचे और ऊँचे चढ़ते जाते हैं, क्षितिज की दृष्टि चौड़ी होती जाती है। मुझे आशा है कि आपको यह समझ में आ गया होगा।

प्रश्न: वही साधक: तो हाँ, हम केवल भ्रम को देखकर/महसूस/अनुभव करके और जैसा है वैसा ही छोड़ कर भ्रम से परे जाने की कोशिश करते हैं? जैसा कि मैं इसे महसूस करता हूँ, मैं इस भ्रम को भी अपने कर्म के रूप में सह-सृजित करता हूँ, जैसा कि मैं देखता हूँ। तो, मुझे लगता है कि मुझे अपने अंदर सह-निर्माण करने की कुंजी चाहिए, नहीं?

मेरा उत्तर: हाँ, बिल्कुल। वह तंत्र आपके शरीर में अंतर्निहित है। सेरेब्रोस्पाइनल सिस्टम चेतन मन, बुद्धि, अहंकार और पूरे शरीर से जुड़ा हुआ है। मैंने इसे अपनी दोनों किताबों द पावर अननोन टू गॉड और द इल्यूजन में समझाने की कोशिश की है।

आपको मंत्रों के विज्ञान के रूप में जाना जाने वाला सही तंत्र और आवश्यक ऑपरेटिंग सिस्टम के साथ बनाया गया है। इसलिए एक साथ दो समानान्तर संसार निर्मित हो गए हैं। ध्वनियों की दुनिया और चीजों की परस्पर दुनिया। भविष्य में किसी समय आधुनिक विज्ञान ऐसी अवस्था में पहुँचेगा कि वह मन्त्रों पर आधारित मौलिक विज्ञान और प्रौद्योगिकी का विकास कर सकेगा।

प्रश्न: वही साधक: सच है, मैं जानता हूँ, लेकिन यह अभी भी भ्रम है! मुझे इस बात में दिलचस्पी है कि मैं उस भ्रम को कैसे तोड़ूँ: यहां इसके साथ संघर्ष कर रहा हूँ।

मेरा उत्तर: मंत्र दूसरे को मांस से निकालने के लिए कांटे की तरह काम करता है। इसके बाद दोनों कांटों को फेंक दिया जाता है। यही हाल यहां

मंत्र का भी है या गुरु से संबंध का भी। दोनों केवल भ्रम को दूर करने के लिए यंत्र या कुंजी के रूप में कार्य करते हैं। एक बार जब भ्रम दूर होने लगता है, तो आपका आंतरिक स्वभाव चमकने लगता है। इसका मतलब है कि यह आंतरिक दुनिया से जुड़ने की तुलना में एक रहस्योद्घाटन अधिक है, हालांकि आप अभी के लिए उस शब्दावली का उपयोग कर सकते हैं।

इसका मतलब है कि आप अपनी दुनिया का एकमात्र आधार हैं। आप ही एकमात्र अस्तित्व हैं। आप कहीं नहीं जा रहे हैं या किसी अन्य वास्तविकता से जुड़ने जा रहे हैं क्योंकि आप हमेशा से ही एकमात्र वास्तविकता रहे हैं। कृपया इस पर इस तरह विचार करें; मैं कौन हूँ? शक्तिपात के बाद यह प्रक्रिया शुरू हो चुकी है दीक्षा ।

आपको बस प्रतिरोध को रोकने और सामने आने वाली नियति को देखने की जरूरत है। अपने संचित कर्मों से खुद को मुक्त करने के लिए यह एक लंबी यात्रा होगी। जैसे-जैसे कर्म साफ होते जाते हैं, आत्मा का आंतरिक प्रकाश या आपकी आंतरिक जागरूकता चमकने लगती है या प्रकट होने लगती है। इस बीच, बस अपने गुरु और साधना पर ध्यान केंद्रित करें ।

कर्म का संचय

प्रश्न: एक साधक: एक बात मैं पूछना चाहता था। क्या मेरी चिंताएँ मुझे कर्म देती हैं? यदि हां, तो मैं उनसे कैसे निपटूँ?

मेरा उत्तर: हाँ, कोई भी शब्द, विचार या कर्म जानबूझकर किया गया कर्म ही है। लेकिन जब वे शक्तिपात दीक्षा के बाद होते हैं, तो वे चीजें आपके संचित कर्मों को मिटाने लगती हैं। जब तक आप नियमित रूप से अभ्यास करते हैं तब तक आपकी ओर से कुछ भी करने को नहीं है। लेकिन यह उन लोगों पर लागू नहीं होता जो नियमित रूप से अभ्यास नहीं करते हैं। यही अंतर है।

प्रश्न: एक साधक: आपने उल्लेख किया कि इस तरह की समकालिकता के सभी विचार नए कर्म को आकर्षित करेंगे। इससे पहले सपनों पर मेरे प्रश्न में आपने कहा था कि उनके बारे में सोचने से नए कर्म आकर्षित होंगे। क्या इसका मतलब यह है कि हमारे विचार (और कार्य) नए कर्म आकर्षित करते हैं? यदि हां, तो इन विचारों को कैसे रोकें? क्या इन विचारों को बिना नए कर्म के उत्पन्न होने देने का कोई तरीका है?

मेरा उत्तर: हर विचार, शब्द या कर्म वास्तव में नया कर्म है यदि यह अहंकार से रंगा हुआ है। इसमें कोई संदेह नहीं है। हालाँकि, शक्तिपात के बाद , प्रत्येक विचार, शब्द या कर्म एक क्रिया बन जाता है, जो आपके कर्मों को नष्ट करने के लिए प्रकट होता है, बशर्तें एक साधक ऐसी क्रियाओं के प्रति वैराग्य के साथ मौन साक्षी की स्थिति का अभ्यास करे।

प्रारंभिक चरणों में सभी अभ्यासियों के लिए यह संभव नहीं हो सकता है, हालांकि शक्तिपात दीक्षा की जा चुकी है। उपाय है नियमित अभ्यास। भले ही क्रियाएं नए कर्म बन जाएं, फिर भी अभ्यास के दौरान उन्हें फिर से साफ करना अपेक्षाकृत आसान होता है।

इसलिए, आपका ध्यान हमेशा अभ्यास करने पर होना चाहिए न कि संदेह या बौद्धिक स्पष्टता पर। बहादुर बनो और अपना अभ्यास जारी रखो। कभी-कभी संदेह उठेंगे जैसे आपने अभी उल्लेख किया है। या नैतिकता, पाप, नैतिक और अनैतिक कार्यों के बारे में कुछ अन्य संदेह या किसी अन्य प्रकार के संदेह भी उत्पन्न हो सकते हैं। उपाय, फिर से, ऐसी सभी चीजों के बारे में परवाह किए बिना अभ्यास करना है। कृपया कोशिश करें और अवधारणा के सार को समझें। यदि आप कुछ समय निकाल सकते हैं, तो मेरी पुस्तक और दूसरी पुस्तक को पुनः पढ़ने का प्रयास करें।

मन को स्थिर करने की कुछ तकनीकें हैं। उन तकनीकों के द्वारा, मन को जानबूझकर स्थिरता की स्थिति में लाया जाता है। लेकिन वे तकनीकें स्वतंत्र योग प्रणालियों से संबंधित हैं। लोग ध्यान या भक्ति तकनीक या बौद्धिक तर्क आदि तकनीकों का उपयोग करते हैं।

आपको हमारे रास्ते में आने वाली उन सभी चीजों से जुझने की जरूरत नहीं है क्योंकि कुंडलिनी ऊर्जा पहले ही जाग्रत हो चुकी होती है। अब आवश्यकता इस बात की है कि पहले कर्म को भस्म होने दिया जाए। जैसे-जैसे कर्म शुद्ध होते हैं, मन स्वाभाविक रूप से शांति की स्थिति में बसने लगता है। ऐसा लगता है कि आप हमारे पथ के साथ स्वतंत्र योग प्रणालियों को मिला रहे हैं।

प्रश्न: एक साधक: मुझे लगता है कि ये विचार या कार्य भावनात्मक लगाव के बिना होने चाहिए। क्या मेरी राय सही है? हालांकि, भावनात्मक अलगाव आसान नहीं है।

मेरा उत्तर: हाँ, तुम सही हो। भावनात्मक अलगाव आसान नहीं होगा। लेकिन आपको भावनात्मक रूप से अलग होने के लिए संघर्ष करने के लिए किसने कहा? तब वही क्रिया या संघर्ष नया कर्म बन जाएगा। इसलिए, चाल पूरी तरह से भगवान, गुरु, या ब्रह्मांडीय ऊर्जा के प्रति समर्पण है। जागृत कुंडलिनी ऊर्जा आपको भावनात्मक रूप से अलग रहने या मूक दर्शक के रूप में रहने की क्षमता प्रदान करेगी। फिर भी आपको इसके लिए नियमित अभ्यास करते रहना चाहिए।

एक साधक को आत्म-समर्पण के अभ्यास और अभ्यास के बिना जागृत कुण्डलिनी ऊर्जा के लाभों की अपेक्षा नहीं करनी चाहिए। पहले भी, एक साधक ने मुझसे इस प्रकार का प्रश्न पूछा था। आत्म-समर्पण का अभ्यास या अभ्यास न करने पर भी जागृत कुंडलिनी ऊर्जा हमारे सभी कर्मों को

साफ क्यों नहीं कर सकती है? उत्तर है; कि यह आपके मन को कहीं और, सांसारिक गतिविधियों में लगाने के बराबर होगा। इसका मतलब है कि आप जागृत कुण्डलिनी ऊर्जा को काम नहीं करने दे रहे हैं।

यह एंटीबायोटिक्स लेने और हर दिन शराब के सेवन से उन्हें काम नहीं करने देने के समान है। यह एंटीबायोटिक दवाओं की शक्ति को दबाने की कोशिश करने जैसा है; यहाँ भी ऐसा ही है! शक्तिपात दीक्षा के बाद , एक साधक को नियमित रूप से समर्पण करना चाहिए और मंत्र का जाप करते हुए ध्यान मुद्रा में बैठना चाहिए। मुझे आशा है कि अब आप अवधारणा को समझ गए होंगे।

सृजन पर सैद्धांतिक प्रश्न

प्रश्न: एक साधक: क्या सभी को क्रियाओं का अनुभव करना चाहिए? और कर्मों का दहन कैसे होता है? और साथ ही, मैं एक अन्वेषक हूँ। मुझे चीजों का पता लगाना पसंद है। मैं बस उतना ही एक्सप्लोर करना चाहता हूँ जितना मैं कर सकता हूँ। क्या मुझे इस इच्छा का पीछा करना चाहिए या इस इच्छा को छोड़ देना चाहिए?

मैं खोज करना चाहता हूँ क्योंकि मैं मां की रचना की सुंदरता की सराहना करना चाहता हूँ। मैं उनकी सर्वोच्च बुद्धिमत्ता की प्रशंसा करना चाहता हूँ। मैं उसे पूरी तरह जानना चाहता हूँ। क्या यह गलत इच्छा है? कृपया मेरा मार्ग दर्शन कीजिए। मैं बस एक खोया हुआ बच्चा हूँ। और साथ ही, मेरे पास एक सवाल है जिसने मुझे हाल ही में परेशान करना शुरू कर दिया है।

इस सर्वोच्च बुद्धि को किसने बनाया? यह अपने आप कैसे मौजूद हो सकता है? मेरे पास बहुत सारे सवाल हैं जिनका मैं जवाब देना चाहता हूँ। मुझे लगता है कि तकनीक जागरूकता को मार रही है, विचारों को अधिक महत्व दे रही है, और उन्हें सृजन की सुंदरता को भुला रही है। मैं ब्रह्मांड में हर चीज पर आश्चर्य से भरे बच्चे की तरह महसूस करना शुरू कर रहा हूँ।

और सद्गुरु कहते हैं कि हमसे पहले 83 रचनाएं हो चुकी हैं और आगे कितनी रचनाएं होंगी, इसका हमें कोई अंदाजा नहीं है। जीवन के विज्ञान को जानने की कोशिश में कई महान योगियों ने अपने पूरे जीवन में कितना प्रयास किया होगा; और हमारे लिए इसे समझना इतना आसान बना देता है। और तकनीक के कारण यह सब बर्बाद हो रहा है। क्या आपको ऐसा नहीं लगता?

और मैं शादी करना चाहता हूँ और दिखाना चाहता हूँ कि किसी से सच्चा प्यार कैसे किया जाता है क्योंकि हाल ही में कई तलाक हुए हैं। मेरे आसपास इतने सारे लोग तलाकशुदा हैं या तलाक ले रहे हैं। इसलिए, मुझे लगता है कि भगवान ने मुझे उससे प्यार करने के लिए एक तलाकशुदा के

पास भेजा ताकि मैं उसके दर्द को समझ सकूँ और महसूस कर सकूँ और महसूस कर सकूँ कि हर कोई क्या कर रहा है।

मेरा उत्तर: इतने सारे प्रश्न होने में कुछ भी गलत नहीं है क्योंकि यह शक्तिपात के बाद आध्यात्मिक विकास का एक चरण है दीक्षा । किसी भी संख्या में प्रश्न पूछने के लिए आपका स्वागत है। हालाँकि, आपको केवल अपने गुरु के साथ इस विज्ञान का अध्ययन करना चाहिए और कहीं और नहीं जाना चाहिए। कर्मों का दहन आम तौर पर उनके बनने के तरीके के विपरीत होता है। यह एक जटिल विज्ञान है। सर्वज्ञ ब्रह्माण्डीय शक्ति किस प्रकार कार्य करती है, इसका ठीक-ठीक पता लगाना कठिन है।

हालाँकि, सभी को कर्म के नियम के बारे में एक बात याद रखनी चाहिए। व्यक्ति का उस पर नियंत्रण तब तक रहता है जब तक कि कर्म न किया गया हो। एक बार जब यह खत्म हो जाता है, तो उस पर उसका कोई नियंत्रण नहीं होता है। यह हवा में तीर छोड़ने जैसा है। गोली लगने के बाद उस पर किसी का नियंत्रण नहीं रहता। इसे मिसाइल की तरह निर्देशित नहीं किया जा सकता है। यही दिक्कत है। यहाँ अनिश्चितता का नियम है। यहाँ तक कि आधुनिक विज्ञान भी क्वांटम यांत्रिकी में इसे स्वीकार करता है। गीता में भी कृष्ण द्वारा यही शिक्षा दी गई है।

ऐसे में यह अंदाजा लगाना मुश्किल है कि कर्मों का भस्म कैसे होता है। इसकी भी कोई जरूरत नहीं है; आपको यह जानने की आवश्यकता नहीं है कि जब आपको सिरदर्द होता है तो एस्पिरिन की गोली कैसे काम करती है। सिर दर्द से खुद को मुक्त करने के लिए आपको जैव रसायन के ज्ञान की आवश्यकता नहीं है। आपको केवल डॉक्टर और दवा पर विश्वास की जरूरत है।

क्रिया सभी के लिए होगी। मूल रूप से, यह एक साधक द्वारा महसूस और अनुभव किया जाने वाला प्रभाव है जब कर्म जल जाते हैं। यह कैसे होता है और कब होता है यह साधक के नियंत्रण में नहीं है , जैसे कर्म का परिणाम नियंत्रण में नहीं है। इसी तरह, संचित कर्मों के मामले में, किसी को पता भी नहीं चलता कि पिछले जन्मों से क्या-क्या आगे बढ़ाया गया है। यह गुरु या ईश्वर के प्रति आत्म-समर्पण करने के बारे में है।

यह समझना साधक का काम नहीं है कि ईश्वर कैसे काम करता है क्योंकि ईश्वर तार्किकता के दायरे से परे होता है। फिर मनुष्य सीमित बुद्धि के साथ परमात्मा के रहस्यमय कार्य को कैसे समझ सकता है? यह समझना महत्वपूर्ण है। मैंने इसे अपनी किताब में भी समझाया है। ऐसा लगता है कि आपने इसका गंभीर अध्ययन नहीं किया है।

लौकिक शक्ति के अपरिवर्तित रूप की तुलना में मानव बुद्धि प्रकृति में स्थूल है। ग्राँसर टूल से कोई इसे कैसे एक्सप्लोर कर सकता है? यह उसकी

खोजबीन करने की व्यर्थता है। बेशक, यह योग का मार्ग भी है जिसे ज्ञान का मार्ग कहा जाता है। हालाँकि, यह साधक को अंत में खोज करना छोड़ देता है। शक्तिपात के मामले में साधकों, यह आवश्यक भी नहीं है।

मोक्ष पर सैद्धांतिक प्रश्न

प्रश्न: एक साधक: मेरे अज्ञानी मन एक प्रश्न कर परेशान कर रहा है। यदि मोक्ष अंत में सभी के लिए होता है, तो योगियों ने स्रोत पर लौटने का रास्ता खोजने में इतना प्रयास क्यों किया? हो सकता है कि उन्होंने अपना सारा जीवन देखा हो और जाना चाहते हों, लेकिन सामान्य लोगों के लिए जिन्हें ऐसा कोई अनुभव नहीं है, वे मुक्ति की तलाश क्यों करेंगे? और दो-चार लोगों को आज्ञादी मिलने से मानवजाति पर क्या प्रभाव पड़ता है? क्योंकि मैं ऐसे लोगों को देखता हूँ जो अपने द्वंद्वमय जीवन से खुश हैं और जिन्हें और कुछ नहीं चाहिए। उनके बारे में क्या? क्या वे योगी के रूप में जन्म लेंगे और अपने अगले जन्म में मुक्ति की तलाश करेंगे?

मेरा उत्तर: ऐसा लगता है कि सवाल यह है कि किसी को आध्यात्मिक यात्रा क्यों शुरू करनी चाहिए। ऐसा लगता है कि मैंने किताब में जो लिखा है वह ठीक से समझ में नहीं आया। हो सके तो इसे दुबारा पढ़ें। ऐसा लगता है कि मूल अवधारणा अभी तक आपके लिए स्पष्ट नहीं है। इसलिए साधकों को सलाह दी गई है कि शक्तिपात से पहले मेरी पुस्तक को पढ़ लें दीक्षा ।

जाहिर है, ठंडी मिट्टी से भरे गड्ढे में एक सुअर तब तक इसका आनंद लेता रहेगा जब तक कि कोई चीज इसे छोड़ने का कारण नहीं बनती; कुएँ में एक मेंढक सोचता है कि कुएँ से निकलने की क्या आवश्यकता है जब तक कि उसने इसके हर नुक्कड़ को देखा है जब तक कि कोई इसे उठाकर अथाह सागर में नहीं फेंक देता। इसी तरह, एक नुकीले धातु के टुकड़े पर बैठा कुत्ता उसे छोड़ने की जहमत नहीं उठाता और दर्द सहता रहता है क्योंकि हो सकता है कि वह उसे पर्याप्त चोट न पहुँचाए। या तो इसे और अधिक चोट पहुँचाने की आवश्यकता है, या इसे जहाँ यह बैठा है, वहाँ से दूर स्थित मांस के किसी टुकड़े की ओर आकर्षित होने की आवश्यकता है।

मैंने किताब में लिखा है कि कोई भी इस भौतिकवादी दुनिया को छोड़ना नहीं चाहेगा अगर यह जीना इतना सुखद है। जाहिर है, जीवन इतना स्वर्गीय नहीं है। यह एक दयनीय बात है। जो लोग इस समय मज़े कर रहे हैं, उन्हें देर-सवेर एक बड़ा झटका लगेगा। अच्छे कर्म समाप्त होने से पहले यह केवल समय की बात है; जब तक मनुष्य कुछ महत्वपूर्ण अप्रिय अनुभवों से नहीं गुजरता, तब तक उसका ध्यान क्रूर और दयनीय दुनिया से नहीं हटता।

बेशक, किसी व्यक्ति के साथ जो भी अप्रिय बात होती है, उसे उसे पर्याप्त रूप से चोट पहुँचानी चाहिए। साधारण दर्द से काम नहीं चलेगा। अन्यथा,

वह भौतिकवादी दुनिया को छोड़ने का फैसला करने के बजाय इसे सहना जारी रखेगा। कुछ लोग दुनिया के साथ प्रयोग करना जारी रख सकते हैं, एक जुआरी की तरह मायावी खुशी खोजने की कोशिश कर रहे हैं, जिसका लालच उसे खेल छोड़ने नहीं देता।

इसलिए, आध्यात्मिक यात्रा करना पसंद या फैशनेबल जीवन शैली का मामला नहीं है। यह मानव जाति पर ईश्वर द्वारा थोपा गया एक एजेंडा है; क्योंकि मनुष्य को इस तरह से डिजाइन किया गया है। अगर कोई मुझसे पूछना चाहता है कि ऐसा क्यों हुआ, तो कृपया याद करें कि मैंने किताब में क्या लिखा था।

एक गुड़िया को अपने निर्माता से सवाल करने का कोई अधिकार नहीं है; इसे इस तरह क्यों डिजाइन किया गया है क्योंकि यह अस्तित्व ही है जो निर्माता की रचनात्मकता के बिना अर्थहीन हो जाता है। मैंने इसे किताब में भी समझाया है।

आध्यात्मिक यात्रा करने वाले सभी महान संत इसे करने वाले मूर्ख नहीं थे, और न ही वे शुरू से ही महान थे। वे सभी अतीत में अनगिनत दयनीय जीवनो से गुजरे होंगे। हम सबका भी यही हाल है। इस तरह हमारी आत्माएं विकास के सहस्राब्दियों के बाद योग के मार्ग पर आ गई हैं। यह वही नियति है जो मानवजाति का उसी रूप में इंतजार कर रही है। इसे एक दिन स्रोत पर वापस लौटना है।

वह वापसी यात्रा तब तक शुरू नहीं होती जब तक कि कोई व्यक्ति 180 डिग्री पीछे मुड़कर चलना शुरू नहीं करता। इस मोड़ को आध्यात्मिक यात्रा की शुरुआत कहा जाता है। इस बारे में मैंने किताब में भी लिखा है।

आत्मज्ञान का प्रभाव स्वयं के लिए ही होता है। शेष मानव जाति इससे प्रभावित नहीं होती है। अंत में, जो लोग पिछले अच्छे कर्मों के लाभों के कारण इस समय अपने जीवन का आनंद ले रहे हैं, वे एक दिन अपने अच्छे कर्मों को समाप्त होते हुए पाएंगे। तब उन्हें बुरे कर्मों का भोग करना पड़ सकता है, इत्यादि; जन्म और मृत्यु का चक्र अनंत काल तक चलता रहता है। बेशक, किसी न किसी स्तर पर, योग ऐसे व्यक्ति के लिए या तो इसी जीवन में या अगले जीवन में या बाद के जन्मों में शुरू होता है।

हमें पता नहीं है कि हमारे पास संचित कर्मों का कितना भंडार है, चाहे वह अच्छा हो या बुरा। लेकिन हम निश्चित रूप से जानते हैं कि अच्छी और बुरी दोनों चीजों के लिए समय तेजी से निकल रहा है। अगर कोई सोचता है कि अच्छे कर्म समाप्त होने के बाद वह आध्यात्मिक यात्रा शुरू करेगा, तो यह गलत समझ है; क्योंकि जीवन इस तरह विभाजित तरीके से नहीं होगा। इसलिए, कोई नहीं जानता कि आगे क्या होने वाला है।

इस मायावी दुनिया में अपनी कामुक इच्छाओं की पूर्ति की प्रतीक्षा किए बिना जल्द से जल्द भगवान की कृपा प्राप्त करते हैं। बुद्धिमान लोग परमात्मा से आशीर्वाद मांगते हैं, इसलिए वे जल्द ही दुख के चक्र से मुक्त हो जाते हैं। यहां तक कि खुद को दोहराने की कीमत पर, कृपया मेरी किताब को एक बार फिर से पढ़ें ताकि मूलभूत संदेह दूर हो जाएं। नहीं तो मन ऐसी-ऐसी बातें सोचता रहता है और गंभीर साधना शुरू ही नहीं हो पाती।

प्रश्न : एक साधक : मेरा मन शांत नहीं है। कभी-कभी सोचता हूँ कि कोई माया से पहले बाहर निकलने की कोशिश क्यों करे?

मेरा उत्तर: कुछ ऐसा है जिसे बहुत स्पष्ट रूप से समझने की आवश्यकता है, हालाँकि आप इसके बारे में पहले से ही जानते होंगे। माया का कार्य वास्तव में एक दुष्चक्र के समान है। इसलिए मानवजाति माया के दुष्चक्र से स्वयं को मुक्त करने के लिए आध्यात्मिक यात्रा करती रही है। नहीं तो अज्ञात ईश्वर को खोजने की क्या आवश्यकता है। यह स्वयं को कर्म चक्र से मुक्त करने की आवश्यकता से कहीं अधिक है। इसलिए कृपया इसे ध्यान से समझें।

जब आप खुद को अपने संचित कर्मों से मुक्त करते हैं तभी आप अपने जीवन में शांति महसूस करेंगे, अन्यथा नहीं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि जीवन में आपकी इच्छाएँ बहुत कम हैं, लेकिन फिर भी, आपके पिछले कर्मों से कोई छुटकारा नहीं है, और इस तरह की गड़बड़ी से बाहर निकलने का एकमात्र तरीका साधना है। कृपया अपने मन में समझौता करें। कृपया अपने आध्यात्मिक विकास को अपनी भौतिकवादी दुनिया से न जोड़ें।

बहुत से लोग यह प्रश्न पूछते हैं कि भूखे पेट ईश्वर की खोज कैसे संभव है। मैं ऐसे तर्क से सहमत हूँ। हालाँकि, कड़वा सच यह है कि ऐसे लोग पेट भर जाने के बाद भी ईश्वर की तलाश नहीं करते हैं। उस अवस्था में, उनकी भूख कई और दिशाओं में विविध हो जाती है।

उदाहरण के लिए, बच्चों की समृद्धि की भूख, पोते-पोतियों के धन की लालसा, आरामदायक आवास, कुछ और, आदि ऐसी बातों का कोई अंत नहीं है। इसलिए, कृपया समझें कि आध्यात्मिक यात्रा भौतिकवादी यात्रा से भिन्न है। एक आध्यात्मिक यात्रा आपको शांति और खुशी देती है। सांसारिक लाभ आपको आराम की झूठी भावना में लुभाते हैं और उसके बाद आपके मन की शांति को खा जाते हैं। यही कारण है कि मानव सभ्यता की शुरुआत से ही इतनी सारी महान आत्माओं ने ईश्वर का अनुसरण किया है।

आपका जीवन और मेरा जीवन समग्र अर्थों में बहुत कम मायने रखता है। हाँ, माया तो बड़ी प्रबल है। यह प्रकृति में दिव्य है क्योंकि यह केवल ईश्वर

की शक्ति है। हालाँकि, कृष्ण महान ग्रंथ गीता में कहते हैं कि आत्म-समर्पण करने से यह आसानी से दूर हो जाता है। कृपया अपने मन और हृदय के भीतर गहराई से सामंजस्य स्थापित करें। बहादुर बनो। आप जीवन के विभिन्न तूफानों से पार पाने में सक्षम होंगे। बस सहन करो और सहन करो, लेकिन निराश मत हो।

मैं पिछले कुछ समय से आपको यह बताने के बारे में सोच रहा था। लेकिन मैं सही शब्द नहीं बना सका। मुझे नहीं पता कि मैं अब भी आपको कितना बता सकता हूँ। लेकिन संक्षेप में, मैं आपको यह बताना चाहता हूँ; बहादुर बनो और माया के जंगल से बेपरवाह बनो। कोई दूसरा रास्ता नहीं है।

साधना करते हुए सुखपूर्वक जीवन व्यतीत कर सकते हैं। यह पूरी तरह फिल्मी स्टाइल है। जीवन इस तरह से नहीं निकलता है। जब भी आपको लगता है कि आप पहाड़ के शिखर पर पहुंचने वाले हैं, तो यह आपको झूठी क्रेस्ट लाइन पेश करता रहेगा। यह है माया से सीख लेने की।

प्रश्न : एक साधक: क्या जीते जी मोक्ष प्राप्त करना संभव नहीं है?

मेरा उत्तर: मनुष्य शरीर में रहते हुए ही मोक्ष की प्राप्ति होती है। बात सिर्फ इतनी है कि कर्म के संचित भण्डार से मुक्ति पाकर आत्मा शीघ्र ही मनुष्य शरीर छोड़ देती है। मांस और रक्त के किसी भी शरीर में जन्म लेने का कारण संचित कर्म हैं। इसलिए, यह तर्क के लिए खड़ा है कि आत्मा जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त हो जाती है जैसे ही कर्मों का संचित भंडार साधना द्वारा निष्प्रभावी हो जाता है। इसलिए, जैसे ही उद्देश्य प्राप्त हो जाता है, यह शरीर को छोड़ देता है।

हालाँकि, मानव शरीर छोड़ने की ऐसी प्रक्रिया को मृत्यु के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जा सकता है। मृत्यु शब्द केवल मान्य है, या मृत्यु की प्रक्रिया विशुद्ध रूप से मौजूदा शरीर को बदलने के उद्देश्य से होती है, जो कि जीर्ण-शीर्ण या रोगग्रस्त या घायल हो गया है और आत्मा में रहने के लिए अयोग्य है। मृत्यु के बाद हमेशा एक बार फिर जन्म होता है। लेकिन पृथ्वी पर नए गर्भ में प्रवेश करने की यह प्रक्रिया शून्य कर्म लंबित होने की स्थिति में नहीं होती है।

अतः जन्म मरण के चक्र से मुक्ति या मुक्ति पहले मानव शरीर में रहते हुए ही संभव है। यह प्रक्रिया मृत्यु के बाद या जानबूझकर आत्महत्या करने की कोशिश करने पर नहीं होती है। मुझे आशा है कि अब यह स्पष्ट हो गया है। यह कहना गलत है कि मानव शरीर में एक साथ जीवित रहते हुए मोक्ष संभव नहीं है क्योंकि इसका अर्थ पूरी तरह बदल जाता है। बयान के अलग मायने हैं।

पुनरावृत्ति की कीमत पर, मैं एक बार फिर स्पष्ट कर दूँ कि मोक्ष तब तक

संभव नहीं है जब तक कि कोई व्यक्ति किसी भी बिंदु पर जीवित न हो। प्रायः ऐसा व्यक्ति पृथ्वी पर कुछ समय तक जीवित रहता है ताकि ऐसे व्यक्ति की उपस्थिति से मानवजाति लाभान्वित हो।

प्राचीन काल से ही हम ऐसे महान ऋषियों के बारे में सुनते रहते हैं जो अपने कर्मों को समाप्त करके भी समाज में घूमते रहते थे। उन्हें संस्कृत नाम " अवधूत " से पुकारा जाता था। ऐसे व्यक्ति मानव जाति के हित के लिए कुछ महान कार्य भी करते थे। लेकिन उनके कार्यों को नए कर्मों के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जा सकता है क्योंकि वे शून्य अहंकार की स्थिति में हैं, हालांकि तकनीकी दृष्टि से द्वैतवाद अभी भी हो सकता है। उनकी मानसिक स्थिति पर बहस करना संभव नहीं है। वास्तव में, मैं उनकी मानसिक स्थिति पर टिप्पणी नहीं कर सकता।

प्रश्न: एक साधक: क्या ध्यान का मार्ग शक्तिपात के बाद भी मुक्ति की ओर ले जा सकता है ? अगर कोई इस प्रक्रिया के लिए खुद को अनुपयुक्त पाता है, तो 'सीट बदलने' के लिए और क्या विकल्प मौजूद हैं? कृपया मुझे इस प्रश्न के लिए क्षमा करें। मैं भावनाओं से जूझ रहा हूँ।

मेरा उत्तर: हाँ, बिल्कुल। शक्तिपात के बाद सारे कर्म भस्म होने लगते हैं। जैसे-जैसे कर्म नष्ट होते जाते हैं, मन समाधि या विचारहीनता की स्थिति में प्रवेश करने लगता है। कर्मों के भस्म होने के बाद, आत्मा के पास पुनर्जन्म लेने का कोई कारण नहीं है। इसलिए, यह जन्म और मृत्यु के शाश्वत चक्र से मुक्त माना जाता है।

शक्तिपात दीक्षा नहीं मिली होगी। हालाँकि, यह अलग है कि कभी-कभी, वह आत्म-समर्पण और विश्वास का प्रयोग करने में असमर्थ हो सकता है। इसलिए, वह अस्थायी रूप से पथ से भटक सकता है। वह इस वर्तमान या अगले जन्म में वापस आ सकता है। इसलिए, शक्तिपात के बाद किसी के लिए इस तरह के और कोई विकल्प नहीं बचे हैं।

यह हाई स्कूल से स्नातक होने और स्नातक शिक्षा में प्रवेश करने के बाद हाई स्कूल में किस मानक में शामिल होने के विकल्प पूछने जैसा है। इसे एक बार पास करने के बाद हाई स्कूल की शिक्षा में लौटना व्यर्थ है। अतः शक्तिपात के बाद भी वही स्थिति है।

शक्तिपात के स्तर तक पहुंचने के लिए हर कोई विभिन्न योग और तांत्रिक प्रणालियों का पालन करता है। शक्तिपात के बाद उन स्वतंत्र योग प्रणालियों में से किसी एक पर लौटने का कोई अर्थ नहीं है। इसलिए मैंने पहले कहा था कि उस व्यक्ति के लिए और कोई विकल्प नहीं बचा है। अगर वह कुछ और करने की कोशिश करता है तो वह केवल अपने आध्यात्मिक विकास पर ब्रेक लगा रहा होगा। इसका मतलब है कि कर्म का जलना धीमा हो सकता है।

इसके अलावा वह पहले से ही बिना वापसी के रास्ते पर है। यह बिना रुके बिना वापसी टिकट के बिना रुके ट्रेन में सवार होने जैसा है। बहुत पहले मैंने अपने गुरु जी परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थ से भी यही प्रश्न किया था । परम पावन ने उत्तर दिया कि वे सर्वोत्तम रूप से ट्रेन में अपनी सीट बदल सकते हैं। यानी बहुत कम विकल्प। इसका जिक्र मैंने अपनी किताब द पावर अननोन टू गॉड में भी किया है।

मोक्ष

प्रश्न: एक साधक: हम इस जीवन को अंतिम कैसे बना सकते हैं, और मोक्ष कैसे प्राप्त करें?

मोक्ष वास्तव में क्या है? क्या यह जीवन चक्र से मुक्त होना है, या अपने इष्ट देव के सजीव और साक्षात (वास्तविक) दर्शन (प्रकटीकरण) कर पाना और उनके चरणों में विलीन हो जाना है? दूसरा, हम सभी अपने कर्मों के बारे में बात करते हैं कि, हमें जो कुछ भी मिलता है, वह हमारे पिछले जन्म के कर्मों पर आधारित होता है। ऐसा है क्या?

मेरा उत्तर: यह भविष्यवाणी करना संभव नहीं होगा कि हमारा वर्तमान जीवन अंतिम होगा या नहीं क्योंकि हमें अपने पिछले संचित कर्मों के बारे में कोई जानकारी नहीं है।

जैसा कि आपने ग्रंथों में पढ़ा होगा, आत्मा या आत्मा का कोई आरंभ नहीं है। जन्म-मरण का यह सिलसिला कब शुरू हुआ, यह कोई नहीं जानता।

आधुनिक विज्ञान केवल सृष्टि के वर्तमान चक्र और मनुष्य के पहले जैविक कोशिका से आगे के विकास के बारे में बात करता है। लेकिन संस्कृत ग्रन्थों में प्राचीन काल से ही यह बात चली आ रही है कि संसार की रचना अनादि चक्रीय रूप से चलती आ रही है। इसलिए, ऐसी परिस्थितियों में, आत्मा के बारे में इस तरह के परिभाषित प्रश्न की भविष्यवाणी करना मुश्किल है कि क्या उसका वर्तमान जन्म अंतिम होगा।

मोक्ष केवल ईश्वर या सार्वभौमिक आत्मा की इच्छा से प्राप्त होता है। यहां तक कि अगर कोई व्यक्ति शक्तिपात के बाद सभी कर्मों को जलाने में कामयाब हो जाता है , तो भी समाधि की निम्न अवस्था (विचारहीन अवस्था) ही प्राप्त होती है। उसके बाद क्या होता है, कोई नहीं जानता। प्राचीन योग ग्रंथ भी उसके बाद मौन ही रहे हैं। लेकिन वह निम्न अवस्था बहुत ऊँची होती है, जिसमें व्यक्ति को सभी अलौकिक शक्तियाँ भी प्राप्त करनी होती हैं। इसलिए, मोक्ष को सही अर्थों में कैसे प्राप्त किया जाए, इस बारे में आपके प्रश्न का उत्तर कोई नहीं दे सकता है।

सभी योग प्रणालियों का अंतिम उद्देश्य केवल मन को स्थिर करना है। इस अवस्था में आत्मा जन्म मरण के चक्र से मुक्त हो जाती है। लेकिन शास्त्रीय

अर्थ में यह "मोक्ष" नहीं है क्योंकि शब्द लोकप्रिय रूप से समझा जाता है।

मोक्ष तार्किक रूप से परमात्मा के साथ विलय के समान है, जिसका अर्थ है कि आप महसूस करते हैं कि आप वास्तव में भगवान हैं। इसका अर्थ हमारी सांसारिक भाषाओं में व्याख्या से परे है। अन्यथा, सांसारिक तर्क के अनुसार भी, आप कहीं भी नहीं जाते हैं या किसी भी चीज़ में विलीन नहीं होते हैं क्योंकि हर समय आपके अलावा कोई अस्तित्व नहीं होता है। इसलिए, आप वही भगवान हैं जिसे आप खोजने की कोशिश कर रहे हैं।

हालाँकि, जब तक मनुष्य द्वैतवाद की स्थिति में हैं, वे सोचते हैं कि भगवान नामक एक अलग सज्जन हैं जो हम पर शासन करते रहते हैं। इसलिए वे मोक्ष का अर्थ उनके चरणों में लीन होना या उन्हें अपने सामने प्रकट करना आदि मानते हैं।

हाँ, हमारा वर्तमान जन्म पिछले जन्म में हमारे मरने से पहले संचित संचित कर्मों के प्रभाव के कारण है। कुछ ज्योतिषीय भविष्यवाणियाँ हमारे जन्म के समय ग्रह विन्यास पर आधारित होती हैं।

उदाहरण के लिए, मेरे गुरु जी परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थ और मेरे लिए यह भविष्यवाणी की गई है कि हमारी वर्तमान कुंडली अंतिम है। मेरे मामले में, मेरे गुरु जी मुझे लगभग 5 साल पहले दक्षिण भारत में वैदेश्वरन कोडल नामक एक प्राचीन शहर में ले गए थे। हम दोनों उस जगह तक पहुँचने के लिए दो दिनों के लिए नीचे उतरे। उस शहर को नाडी ज्योतिष का जन्मस्थान माना जाता था। वे फिंगरप्रिंट रीडिंग के आधार पर भविष्यवाणी करते हैं। मेरे जीवन पर एक व्यापक अध्ययन किया गया। उन्होंने पुष्टि की है कि मेरा वर्तमान जीवन अंतिम माना जाता है। अन्य ज्योतिषियों ने भी शास्त्रीय ज्योतिष (ग्रहों के विन्यास) के आधार पर पहले ही इसकी भविष्यवाणी कर दी थी।

मुझे नहीं पता कि इस पर कहां तक विश्वास किया जा सकता है। लेकिन कुछ भविष्यवाणियाँ सच हुई हैं। इसके अलावा, यह भविष्यवाणी करना असंभव है कि हमारा वर्तमान जीवन आखिरी होगा या नहीं।

आत्म-साक्षात्कार

प्रश्न: एक साधक: हमारी सभी पुस्तकों में, हम आत्म-साक्षात्कार या आध्यात्मिकता पर जोर देते हैं। और हमें भौतिकवादी चीजों पर ध्यान केंद्रित करने की मनाही है। हम अपने परिवार, अपने प्रियजनों आदि की जरूरतों को कैसे पूरा कर सकते हैं? क्या भौतिक रूप से सुसज्जित होना गलत है?

मेरा उत्तर: इस मुद्दे को और व्यापक रूप से समझने की जरूरत है। मनुष्य सांसारिक जीवन में कुछ कर्म किए बिना जीवित नहीं रह सकता। हालाँकि,

इसका मतलब यह है कि एक व्यक्ति जो कुछ भी करता है उसे भौतिकवादी माना जाता है।

उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को खाने, पीने, नहाने आदि की आवश्यकता होती है। इस प्रकार के कर्म के बिना शरीर का निर्वाह भी संभव नहीं है। इसी तरह, एक व्यक्ति को अपने परिवार आदि की देखभाल करने की आवश्यकता होती है। यदि वे भौतिकवादी चीजों पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं, तो वे स्पष्ट रूप से जीवित नहीं रह सकते। इस दृष्टिकोण से, मैं आपकी बातों से पूरी तरह सहमत हूँ। इसलिए, भौतिकवादी चीजों पर ध्यान केंद्रित करने की मनाही नहीं है। हालाँकि, जो कुछ कहा जा रहा है वह सांसारिक चीजों से दूर नहीं होना है। क्योंकि ऐसा करने पर व्यक्ति सदा के लिए माया के शिकंजे में फंसा रह जाता है।

इसलिए साधक को माया के दायरे में रहते हुए माया से बाहर आने का प्रयास करना चाहिए। उदाहरण के लिए, किसी पहाड़ की चोटी तक पहुँचने के लिए, उसी मिट्टी से बने उसी पहाड़ की ढलान पर चढ़ना पड़ता है। जैसे ही कोई व्यक्ति पहाड़ पर चढ़ता है, इसका परिणाम क्षितिज के व्यापक दृश्य में होता है। यहाँ भी ऐसा ही है।

माया की मर्यादाओं में रहकर ही उससे बाहर आने की कोशिश करनी है। बेशक, आत्म-साक्षात्कार मानव जीवन का प्राथमिक उद्देश्य है। क्योंकि यही वह उत्तम तंत्र है जिसे ईश्वर ने आत्मा को माया से मुक्त करने के लिए बनाया है। शास्त्रों की शिक्षा में विरोधाभास कहाँ है जब यह बार-बार कहा जा रहा है कि व्यक्ति का ध्यान आत्म-साक्षात्कार होना चाहिए। ऐसा लगता है कि लोग शास्त्रों की शिक्षाओं को अपर्याप्त रूप से समझते हैं।

यह एक प्रसिद्ध साँप की कहानी के समान है जो एक गाँव के बच्चों द्वारा बुरी तरह घायल हो जाता है क्योंकि उसके गुरु ने उसे काटने से मना किया था। फिर गुरु बाद में बताते हैं कि इसने कम से कम फुफकारने की कोशिश क्यों नहीं की? इस कहानी से सीखने के लिए यह एक महान सबक है। किसी ने भी साँप को फुफकारने और बच्चों को डराकर अपनी रक्षा करने से मना नहीं किया है। इसने अपने गुरु की शिक्षाओं को आँख बंद करके गलत समझा था जब लोगों को काटने से मना किया गया था। इसलिए किसी ने किसी को जीवित रहने के लिए भौतिकवादी चीजें न रखने के लिए मना नहीं किया है। लेकिन उनकी खोज में निश्चित रूप से खो नहीं जाना चाहिए। खतरा तब होता है जब कोई साधना पर ध्यान केंद्रित नहीं करता है।

शास्त्रों पर सैद्धांतिक प्रश्न

प्रश्न: एक साधक: कुछ समय पहले, मैंने उपनिषदों और अन्य पवित्र ग्रंथों के अध्ययन के बारे में, वेदांत के बारे में, और सनातन धर्म से जुड़े दर्शन के

बारे में एक प्रश्न पूछा था। जवाब था कि हमें सिर्फ अभ्यास पर ध्यान देना चाहिए। हालाँकि, मैं पोस्ट देखता हूँ, विशेष रूप से फेसबुक पर वंशावली से जुड़े पेजों पर, और उपनिषद जैसे ग्रंथों का उल्लेख करता हूँ। मैं यह समझना चाहता हूँ कि सिद्ध परंपरा के भीतर पवित्र ग्रंथों का किस संदर्भ में उपयोग किया जाता है।

मेरा उत्तर: शैक्षणिक रुचि के लिए ऐसे आध्यात्मिक विषयों की पुस्तकें पढ़ना ठीक है। हालाँकि, हमारे रास्ते में इसकी आवश्यकता नहीं है। आमतौर पर सभी साधक योग की इतनी उन्नत अवस्था में नहीं होते। परिणामस्वरूप, वे आजकल मुक्त रूप से उपलब्ध विशाल साहित्य के अनेक पहलुओं के बारे में जानने के लिए आम तौर पर उत्सुक रहते हैं। इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि उनके अपने-अपने संदेहों को धैर्य के साथ स्पष्ट किया जाए, न कि उन्हें केवल अपने साधना पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहा जाए। अतः ऐसा साहित्य उसी सीमा तक सहायक होता है; एक तरह से सीमित उपयोग।

आत्म-समर्पण, खान-पान, आरोग्य, ज्योतिष, मन्त्र और निद्रा

आत्मसमर्पण

प्रश्न: एक साधक: जब तक "मैं" यह सोचता हूँ कि "मैं" साधना कर रहा हूँ, तब तक "मैं" साधना से अलग हूँ; इस "मैं" को पूरी तरह से साधना के साथ घुलना, गायब होना और विलीन होना है। यह समर्पण (समर्पण) है। वह क्या है जो "मैं" की जगह ले सकता है?

मेरा उत्तर: कुछ नहीं! जब यह विखंडित हो जाता है, तो केवल आप ही शेष रह जाते हैं। यह, बदले में, फिर से मतलब है कि केवल "मैं"। लेकिन इस बार अपने स्वभाव के पूरे ज्ञान के साथ। पहले, "मैं" तब अज्ञानी था जब आपने अपने शरीर, मन और बुद्धि से अपनी पहचान बनाई। बाद में "मैं" तब होता है जब आप महसूस करते हैं कि आप वास्तव में भगवान हैं, जिसमें आपके अलावा कुछ और नहीं रहता, यहां तक कि ब्रह्मांड भी नहीं। और यह सभी प्राचीन शक्तिपात ग्रंथों की शिक्षा के अनुसार है।

प्रश्न: एक साधक: मुझे शक्ति, कुण्डलिनी, और/या गुरु के प्रति समर्पण के बारे में स्पष्टीकरण चाहिए। मैं अभी भी आत्म-समर्पण में स्वयं को देखता हूँ। अगर मैं समझ में आता हूँ तो कृपया मेरी मदद करें।

मेरा उत्तर: कृपया समझें कि आप जिस समस्या का सामना कर रहे हैं, वह मेरे सहित सभी की समस्या है। पूर्ण आत्म-समर्पण की स्थिति अभी भी हमारे लिए दूर की कौड़ी है। इसलिए इसे लेकर ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है।

हालाँकि, जैसे-जैसे आप अभ्यास करते हैं और अपने पथ पर आगे बढ़ते हैं, धीरे-धीरे और लगातार, आपके आत्म-समर्पण की मात्रा बढ़ती जाएगी।

जाहिर है, ऐसी कोई विशेष तकनीक नहीं है। केवल अपने अभ्यास पर ध्यान दें; कर्मों का विनाश होता रहेगा।

जैसे-जैसे कर्म नष्ट होते जाएंगे, आपका मन ऊंचे स्तरों पर ऊंचा होता जाएगा। अहंकार जितना कम होगा, आप उतने ही ऊंचे मंच पर पहुंचेंगे। अगली बात यह है कि मनुष्य के पास समर्पण करने के लिए कुछ भी नहीं है।

आत्म-समर्पण की यह अवधारणा तब तक मान्य है जब तक हम सभी द्वैतवाद की स्थिति में नहीं हैं। अंत में, आपके अलावा और कुछ नहीं बचा है क्योंकि आप ही एकमात्र सत्य हैं। यह आप ही हैं जो प्रत्येक प्राणी में प्रतिबिम्बित हो रहे हैं। इसे ही मानव भाषाओं में आत्म-साक्षात्कार कहा जाता है।

इसलिए इसमें निराश होने की कोई बात नहीं है। कुछ समय के लिए, आप जो कुछ भी करते हैं उसमें अपने आप को ईश्वर या गुरु के प्रति समर्पित कर दें।

जब आप एक घूंट पानी पियें तो पहले अपने गुरु को अर्पित करें। कुछ भी खाने से पहले अपने गुरु को पहले भोग लगाएं। घर से बाहर निकलने से पहले अपने गुरु का स्मरण करें। अपने घर में कदम रखने से पहले, अपने गुरु को याद करें। जब आप किसी परेशानी में हों तो राहत के लिए अपने गुरु को याद करें। जब आपको कुछ सफलता मिले तो अपने गुरु को याद करें। अपने ध्यान के लिए बैठने से पहले, अपने गुरु को याद करें। ध्यान के बाद अपने गुरु का स्मरण करें। ध्यान में रहते हुए अपने गुरु का स्मरण करें। जब क्रिया न हो तो अपने गुरु का स्मरण करें। सोने से पहले अपने गुरु का स्मरण करें। उठने के बाद अपने गुरु को याद करें।

अपने गुरु की छवि के इस निरंतर आह्वान के परिणामस्वरूप, आप गुरु या गुरु तत्त्व का सार संचित करते हैं, जैसा कि इसे कहा जाता है। यह, बदले में, स्वप्न अवस्था में भी अपने गुरु को याद करने का परिणाम है। हालाँकि, जब क्रिया हो रही हो तो अपने गुरु को याद न करें। नहीं तो क्रियाएं रुक जाएंगी। मुझे आशा है कि अब आपको यह विचार मिल गया होगा।

गुरु का आह्वान करना ईश्वर, ब्रह्मांडीय शक्ति या मंत्र का आह्वान करने के समान है। यह एक ही बात है। चूंकि ईश्वर निराकार है, ब्रह्मांडीय ऊर्जा या मंत्र ध्वनि निराकार है। आप अपने गुरु की छवि की बाहरी सहायता ले रहे हैं। इसके बारे में बस इतना ही है।

कृपया वह पुस्तक पढ़ें जो मैंने आपको पहले भेजी थी, गुरु गीता। जब तक हम द्वैतवाद की स्थिति में हैं, तब तक के लिए आत्म-समर्पण का यही सार है। जो कुछ भी मैंने तुम्हें ऊपर बताया है ठीक वही है जो मैं अभ्यास करता

हूँ।

भोजन की आदतें

प्रश्न: एक साधक: कोरोना वायरस और रोग प्रतिरोधक क्षमता के मुद्दों के मद्देनजर, यदि आप खाद्य सामग्री, यदि कोई हो (अर्थात् लहसुन, प्याज, आदि) के बारे में सलाह देंगे, तो हमारी साधना पर अवांछित प्रभाव पड़ सकते हैं।

मेरा उत्तर: शक्तिपात दीक्षा के बाद, किसी भी आदत पर कोई प्रतिबंध नहीं है, खाने की आदतों की तो बात ही छोड़ दें। इस तरह के विभिन्न प्रतिबंध केवल तैयारी के प्रारंभिक चरणों में स्वतंत्र योग प्रणालियों में ही लागू होते हैं।

जबकि हमारे रास्ते में या यूँ कहें कि कुण्डलिनी ऊर्जा के जागरण के बाद किसी भी रास्ते में सब कुछ ब्रह्मांडीय ऊर्जा के दायरे में आ जाता है। जो कुछ भी होता है, या जो भी विचार और कर्म साधक करता है, विशुद्ध रूप से कर्मों को साफ करने के लिए होता है।

हालांकि, स्वतंत्र योग प्रणाली का पालन करने वाले लोग आमतौर पर अपनी आदतों को जारी रखते हैं। उदाहरण के लिए, अष्टांग योग में प्रारंभिक अवस्था में मांस खाने से परहेज करने का सुझाव दिया गया है। यद्यपि कुण्डलिनी शक्ति के जागरण के बाद यह नियम अब लागू नहीं होता है, फिर भी साधक शाकाहारी भोजन खाने की नई अधिग्रहीत आदत को जारी रखते हैं। इसके बारे में बस इतना ही है।

प्रश्न: एक साधक: मुझे एक शंका है कि क्या हर बार साधना करते समय खाली पेट रहना आवश्यक है ?

मेरा उत्तर: खाली पेट आदर्श है। लेकिन अगर आप पर्याप्त भोजन करते हैं तो आप लगभग 3 घंटे के अंतराल के बाद अभ्यास कर सकते हैं। अन्यथा, अगर यह हल्का भोजन है तो आपको इसके बारे में परेशान होने की जरूरत नहीं है।

स्वास्थ्य संबंधी मामले

प्रश्न: एक साधक: क्या ध्यान में बैठने के कारण रीढ़ की हड्डी और मुख्य रूप से कमर के आसपास दर्द का अनुभव होना सामान्य है?

मेरा उत्तर: हाँ, ऐसा होता है। लेकिन उन्हें अनिवार्य रूप से क्रिया या प्रतिक्रिया नहीं माना जा सकता। वे सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित हो सकते हैं। कृपया आवश्यक उपचार करें।

हालांकि, स्पाइनल सिस्टम में तीव्र पिन-चुभन के रूप में दर्द को क्रियाओं

के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। कृपया उनकी चिंता न करें। हालाँकि, कृपया अपने कमर दर्द का ध्यान रखें।

अगर आप जमीन पर बैठे हैं तो अपने ध्यान आसन की ऊंचाई बढ़ा लें। अन्यथा, आप एक कुर्सी पर बैठ सकते हैं और यदि आवश्यक हो तो ध्यान कर सकते हैं।

प्रश्न: एक साधक: कल मैं 11:20 AM से 12:20 PM तक ध्यान के लिए बैठा। यह ठीक एक घंटे का ध्यान था। यह ठीक एक घंटे का ध्यान था। यह ठीक एक घंटे का ध्यान था। यह शक्तिशाली था। मैं कंपन महसूस कर सकता था।

ध्यान के दौरान मुझे मिचली आने लगी और इस वजह से मुझे रुकना पड़ा। जैसे ही मैं इसके साथ खत्म करने वाला था, मुझे ऐसा लगा जैसे मैं जम गया हूँ।

ध्यान इतना शक्तिशाली था कि उठने का मन ही नहीं कर रहा था। फिर भी, उबकाई की भावनाओं ने मुझे ध्यान बंद करने पर विवश कर दिया। यहां तक कि सुबह उठने के बाद भी मुझे थकान महसूस होती है।

मैं काफी देर तक बैठने की कोशिश कर रहा था लेकिन मतली के कारण जारी नहीं रख पा रहा था। मैं उसके बाद बीमार महसूस किया। ध्यान के कारण उबकाई क्यों आई? हालाँकि मैंने अपने शरीर के बाहर और बीच में कंपन महसूस किया, लेकिन मैं कोमल ठंडक भी महसूस कर सकता था।

मेरा उत्तर: सभी तरह के अनुभव होंगे, लेकिन केवल अस्थायी रूप से। शक्तिपात के बाद, आपका संपूर्ण मस्तिष्क और मेरुदंड तंत्र एक मंथन प्रभाव के अधीन होता है। आपके पाचन तंत्र, सोने के चक्र आदि में व्यवधान हो सकता है।

लेकिन सब कुछ आपके भले के लिए है, चिंता की कोई बात नहीं है। बात बस इतनी है कि आपका पूरा सिस्टम अब साफ होने लगा है। यह अभी भी तुम्हारे अभ्यास के शुरुआती दिन हैं। कृपया इसी तरह अपना अभ्यास जारी रखें।

आपको अजीब सपने और ढेर सारे विचार आदि भी आ सकते हैं। कृपया मेरी दूसरी पुस्तक पढ़ें, जो मैंने आपके साथ साझा की थी। यह बहुत शिक्षाप्रद होगा। आपके अधिकांश संदेहों का उत्तर मिल जाएगा। मेरे कुछ अन्य चिकित्सक भी मिचली की प्रतिक्रियाओं का अनुभव कर रहे हैं। इसलिए इसमें कुछ भी अजीब नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: मेरे एक रिश्तेदार हैं। वह मेरी चाची की माँ हैं। स्वास्थ्य के लिहाज से उनकी हालत बहुत खराब है। अपाहिज। मानसिक और

शारीरिक रूप से वह सब्जी बन चुकी हैं। क्या आप उसकी मुक्ति (मोक्ष) के लिए प्रार्थना कर सकते हैं? उनकी अपनी बेटी अब उनके जाने की दुआ कर रही है। और अगले जन्म में नया शरीर प्राप्त करें। उसके लिए हमारी प्रार्थना क्या होनी चाहिए?

मेरा उत्तर: सर्वज्ञ ब्रह्मांडीय शक्ति तुरन्त जान जाती है कि मनुष्य क्या चाहता है। हालाँकि, संचित कर्म के अनुसार आंतरिक इच्छाएँ पूरी होती हैं। इंसानों की सनक और सनक के अनुसार नहीं। मुझे भी बहुत कुछ चाहिए। लेकिन शायद ही कभी कुछ पूरा हो पाता है।

लेकिन इसे फिर से सकारात्मक नजरिए से समझना होगा। जब एक सकारात्मक परिणाम के लिए प्रार्थना का उत्तर दिया जाता है, तो एक व्यक्ति को यह सोचकर बहुत गर्व महसूस नहीं करना चाहिए कि यह उनके अच्छे कर्मों के कारण है। इसी तरह, जब परिणाम नकारात्मक आता है, तो उन्हें इसके बारे में बहुत उदास नहीं होना चाहिए। अन्यथा, उनकी भावनात्मक स्थिति किसी भी तरह से नए कर्म का निर्माण करती है।

अब आप योगिनी हैं। आपको ऐसे किसी भी परिणाम से परेशान नहीं होना चाहिए। वैसे भी, संबंधित व्यक्ति आपका दूर का रिश्तेदार है।

ज्योतिष से संबंधित मुद्दे

प्रश्न: एक साधक: यह प्रश्न साधना के दौरान मेरी हाल की अंतर्दृष्टि के संबंध में है। मुझे यह अंतर्दृष्टि प्राप्त हुई कि जिस कुंडली के साथ मेरा जन्म हुआ था, वह मेरी शक्तिपात दीक्षा के बाद अब मान्य नहीं है, क्योंकि यह मेरा दूसरा जन्म है और मेरी आत्मा की सृष्टिकर्ता के पास वापस जाने की यात्रा है। मुझे याद है कि आपने एक बार समझाया था कि शक्तिपात दीक्षा के बाद हमारा डीएनए बदल जाता है और हमारी कुंडली में भी बदलाव होते हैं। तो, शक्तिपात दीक्षा के बाद, हमारी कुंडली में अच्छे और बुरे दोनों ग्रहों के संयोजन का कोई महत्व नहीं है? या वे अभी भी अपना प्रभाव दिखाते हैं, लेकिन अब हम उससे प्रभावित नहीं होंगे? या पूरी कुंडली अपनी प्रासंगिकता खो देती है? यह कैसे काम करता है?

मेरा उत्तर: मूल रूप से, सब कुछ समय और अनुभव की तीव्रता के संदर्भ में दूरदर्शी हो जाता है, बशर्ते साधना नियमित हो। कृपया समझें कि जन्म के समय मौजूद ग्रह या आणविक विन्यास स्पष्ट रूप से अतीत से आगे ले जाए गए सभी संचित कर्मों के कुल योग के कारण है। इसका अर्थ है कि ग्रहों का विन्यास या आणविक संरचना किसी व्यक्ति के चरित्र या संचित कर्म संतुलन के साथ मेल खाता है।

यह कहने के समान है कि मुंह में चांदी का चम्मच लेकर जीवन का अनुभव करने के लिए नियत अच्छे कर्म वाला व्यक्ति गरीब परिवार में जन्म नहीं ले

सकता है। अन्यथा, कर्म नहीं किया जा सकता है। इसी तरह, बहुत अधिक नकारात्मक कर्मों वाला व्यक्ति और कई बीमारियों या बीमार शरीर के साथ जीवन का अनुभव करने वाला व्यक्ति स्वस्थ शरीर के साथ जन्म नहीं ले सकता। जीवन के रूप में जाने जाने वाले भ्रमपूर्ण अस्तित्व के हर पहलू पर एक ही कहानी लागू की जा सकती है।

इसलिए, सब कुछ अतीत से संचित कर्म के प्रकार पर निर्भर करता है। इसलिए, वर्तमान जीवन में, जब उन सभी कर्मों को शक्तिपात द्वारा तोड़ दिया जाता है, तो वे साफ होने लगते हैं। हालाँकि, जैसा कि मैंने कहा, हर कर्म दूरदर्शी हो जाता है।

यदि किसी व्यक्ति को पानी में डूबना तय है, तो वह व्यक्ति कर्म के प्रभाव से गुजरेगा, लेकिन एक सौम्य रूप में। इसी तरह, यह अच्छे कर्मों के साथ भी हो सकता है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि वह व्यक्ति लॉटरी में एक लाख रुपये जीतने के बजाय एक मामूली लॉटरी जीत ले। ऐसे ही सब कुछ बदल जाता है।

यह मानव जीवन के एक महत्वपूर्ण पहलू को साबित करता है। वह ग्रह या डीएनए मनुष्य के भाग्य को नियंत्रित नहीं करते हैं। बल्कि वे संचित कर्म के विस्तार या प्रक्षेपण मात्र हैं। यही कारण है कि लोग उनका अध्ययन करते हैं क्योंकि विज्ञान ऐसी चीजों से विकसित हुआ है। इसका मतलब है कि सामान्य प्रवृत्ति या नियति की भविष्यवाणी करना संभव हो सकता है। कुछ मामलों में तो लोगों ने एकदम सटीक भविष्यवाणी भी की है। लेकिन बस इतना ही।

ग्रह या डीएनए मनुष्य की नियति तय नहीं करते; कर्म ही करता है। इसलिए, अब आप आसानी से समझ सकते हैं कि यदि उन कर्मों के साथ छेड़छाड़ की जाती है तो क्या होता है।

प्रश्न: एक साधक: नौ ग्रह क्यों महत्वपूर्ण हैं?

मेरा उत्तर: इस ग्रह पर जन्म लेने वाले प्रत्येक व्यक्ति के जन्म के समय और स्थान पर उसके चारों ओर एक अनूठा वातावरण होता है। इसे सामान्य लौकिक सेटिंग कहते हैं। यह एक मशीन की फैक्टरी सेटिंग के समान है। हालाँकि, यह सेटिंग पूरी तरह से व्यक्ति के पिछले जन्म में मृत्यु के समय उसके संचित संचित कर्मों पर आधारित है, जिसे आगे बढ़ाया जाता है। बल्कि सेटिंग केवल उस व्यक्ति का प्रतिबिंब है जो वे अंदर से हैं।

इसे और अधिक स्पष्ट रूप से कहें तो, सटीक समय और जन्म स्थान पर व्यक्ति के आसपास का वातावरण केवल एक विस्तार है। इस वातावरण या सेटिंग में माता-पिता, परिवार, विस्तारित परिवार, दोस्त, पड़ोसी, कार्यस्थल या पेशा, गांव या कस्बे या शहर या काउंटी, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, धार्मिक

पृष्ठभूमि आदि शामिल हैं। इसी तरह, ग्रहों की स्थिति और स्टार सिस्टम के संबंधित नक्षत्र चारों ओर व्यक्ति के लिए सामान्य लौकिक सेटिंग है। यह सेटिंग भी संचित कर्म पर आधारित है।

लोगों ने ग्रहों की स्थिति का अध्ययन किया और एक लंबी अवधि में तारा मंडलों के तारामंडल का भी अध्ययन किया और ज्योतिष विज्ञान का विकास किया। इसका मतलब है कि यह सदियों से मानव जाति द्वारा की गई ज्योतिषीय टिप्पणियों के आधार पर कटौती का विज्ञान है, जिसके परिणामस्वरूप ज्योतिष का विकास हुआ।

हालांकि, लोगों के बीच यह निष्कर्ष निकालने की एक सामान्य प्रवृत्ति है कि उनका भाग्य जो अभी सामने आना बाकी है, उनके जन्म के समय ग्रहों की स्थिति पर आधारित है। वास्तव में यह उनके कर्मों पर आधारित है। जन्म के निश्चित समय और स्थान पर पृथ्वी के पूर्वी क्षितिज पर उदित ग्रहों और राशियों की स्थिति व्यक्ति के लिए फैक्ट्री सेटिंग के समान है।

इसलिए ग्रहों और अन्य खगोलीय पिंडों का व्यक्ति के भाग्य से कोई लेना-देना नहीं है। वे किसी व्यक्ति के भाग्य का निर्माण नहीं करते हैं। यह एक व्यक्ति द्वारा संचित कर्म है जो भाग्य बनाता है। हालांकि, इस नियति की भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है और न ही इसे बदला जा सकता है क्योंकि व्यक्ति कर्म किए जाने के बाद किए गए सभी नियंत्रणों को खो देता है। यह हवा में छोड़े जाने के बाद एक तीर पर नियंत्रण खोने जैसा है, जैसा कि मैंने अपनी पुस्तक में उल्लेख किया है। इसलिए, किसी व्यक्ति का अपने पिछले कार्यों के परिणामों पर कोई नियंत्रण नहीं होता है।

सटीक समय और जन्म स्थान पर आकाशीय क्षेत्र में ग्रहों की स्थिति बस एक लौकिक संयोग है। हालांकि, यादृच्छिक रूप से नहीं, क्योंकि भगवान पासा नहीं खेलते हैं, जैसा कि प्रसिद्ध वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने बहुत पहले कहा था। किसी व्यक्ति के जन्म नामक घटना को या तो आधुनिक विज्ञान के अनुसार आनुवंशिक रूप से कोडित किया जाता है या व्यक्ति के पिछले सांसारिक पापों और गुणों के आधार पर ग्रहों की स्थिति के रूप में उसके चारों ओर एक आकाशीय वातावरण होता है।

ज्योतिष विज्ञान के लिए मेरे मन में बहुत सम्मान है। मैंने कुछ मामलों में सटीक भविष्यवाणियां देखी हैं। हालांकि ग्रहों की स्थिति व्यक्ति द्वारा संचित किए गए पाप और पुण्य को प्रभावित नहीं करती है। फिर आधुनिक विज्ञान के अनुसार सूर्य और चंद्रमा के ग्रह नहीं होने के बारे में एक और तर्क है। मैं यहां इस पर चर्चा नहीं करूंगा क्योंकि मैंने इसे अपनी पुस्तक द इल्यूजन में पर्याप्त रूप से समझाया है।

यह कहना पर्याप्त है कि पूर्वजों ने ज्योतिष का विकास करते समय खगोल विज्ञान पर चर्चा नहीं की थी। वे बस वही करते थे जो उन्होंने अपने आस-

पास देखा, जिसमें सूर्य और चंद्रमा भी शामिल थे। विचार बिल्कुल अलग है। इसलिए, मेरे गुरु जी परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थ ने छिदवाड़ा के मौजूदा मंदिर शक्तिपत आश्रम में सभी ग्रह देवताओं की पत्थर की मूर्तियाँ स्थापित की हैं, लेकिन यह केवल विभिन्न खगोलीय पिंडों का प्रतिनिधित्व करने वाले देवताओं का सम्मान करने के लिए किया गया है क्योंकि वे मनुष्यों द्वारा अनुभव की जाने वाली भावनाओं से बहुत घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं, जिसमें उनके सपने, कल्पनाएँ, इच्छाएँ, भय, चिंताएँ और अन्य सभी शामिल हैं। खगोलीय पिंडों का योगाभ्यास से कोई लेना-देना नहीं है।

हालांकि, वे कभी-कभी अपने दुर्लभ स्थान से आपको प्रेरित करते हैं, जैसे पूर्णिमा, अमावस्या, सूर्य और चंद्र ग्रहण आदि। योग चिकित्सक ऐसे वातावरण का लाभ उठा सकते हैं। हालाँकि, उन्हें इसमें बहुत अधिक नहीं पढ़ना चाहिए। अन्यथा, कुछ साधक बाद में अंकित कर सकते हैं यदि मैं उन्हें आकाशीय पिंडों के बारे में चिंता न करने के लिए कहूँ।

प्रश्न: एक अन्य साधक: उपरोक्त संदेश से ग्रहों की पूजा के बारे में कुछ बातें मेरी समझ में नहीं आतीं। क्या किसी व्यक्ति के भविष्य की नियति का अनुमान लगाना संभव नहीं है? इसके अलावा, क्या ग्रह हमारे आत्म-साक्षात्कार में कोई भूमिका नहीं निभाते हैं? ऐसा प्रतीत होता है कि वे कभी-कभी एक भूमिका निभाते हैं, लेकिन उपरोक्त संदेश के अनुसार अन्य समय में उनके पास करने के लिए कुछ नहीं होता है।

मेरी प्रतिक्रिया : जब तक साधक द्वैतवाद के वश में रहता है, तब तक सभी अनुभव स्वाभाविक प्रतीत होते हैं। यह स्वप्न अवस्था के समान है। स्वप्न के दौरान आप जो कुछ भी अनुभव करते हैं वह स्वप्न अवस्था में आपको बहुत वास्तविक लगता है। हालाँकि, आप महसूस करते हैं कि यह केवल स्वप्न अवस्था से जागने पर ही वास्तविक नहीं है। लेकिन जाग्रत अवस्था में स्वप्न स्मृति कुछ समय तक रह सकती है। जाग्रत अवस्था में भी यही स्थिति होती है।

जाग्रत अवस्था में व्यक्ति जो कुछ भी अनुभव करता है या जाग्रत अवस्था में व्यक्ति जो भी विश्वास करता है, वह बहुत वास्तविक प्रतीत होता है। लेकिन आप सभी ने पर्याप्त साहित्य पढ़ा है या विभिन्न स्रोतों से सुना है कि यह वर्तमान जाग्रत अवस्था या जीवन, जैसा कि मनुष्य कहता है, यह भी असत्य है। यह अहसास कि यह सांसारिक अनुभव असत्य है, जैसे-जैसे व्यक्ति योग के मार्ग पर आगे बढ़ता है, उसका उदय होने लगता है। कर्म के जलते ही व्यक्ति के लिए यह बोध शुरू हो जाता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति की सांसारिक वस्तुओं में रुचि समाप्त हो जाती है, जिसे हम संस्कृत में वैराग्य कहते हैं।

जब तक किसी व्यक्ति में वैराग्य का विकास नहीं होता, तब तक वह

विभिन्न सांसारिक तरीकों से भगवान की पूजा करने में आसक्त रहता है। इसका अर्थ है कि मनुष्य ईश्वर की पूजा भौतिक रूप में या भौतिक रूप में तभी तक करता है जब तक कि वह यह न मान ले कि यह संसार वास्तविक है। इसलिए, धर्म या दर्शन आदि की अवधारणा केवल प्रकृति में क्षणभंगुर हैं। जैसे-जैसे व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से प्रगति करता है, सभी देवी-देवता गायब होने लगते हैं।

इसी प्रकार श्रेष्ठतम शास्त्रों में प्रचारित सभी विचार भी लुप्त होने लगते हैं। जो कुछ बचा है वह विशुद्ध रूप से व्यक्ति के स्वयं के बारे में जागरूकता है। स्व के बारे में जागरूकता ही एकमात्र सच्ची बात है। स्वयं की जागरूकता के अलावा और कुछ भी नहीं है जिसका कोई अस्तित्व है। इसी तरह एक व्यक्ति इंसान नहीं रह जाता है और एक शाश्वत वास्तविकता में बदल जाता है। आप जिस भी नाम से उस अधःस्तर को पुकारना चाहें। इसलिए ज्योतिष में ग्रहों की सभी पूजा तभी तक प्रासंगिक है जब तक कोई व्यक्ति उन पर टिका रहना चाहता है।

हालाँकि, किसी व्यक्ति की नियति उनके द्वारा नहीं बनाई जाती है। कर्म संचित करके व्यक्ति अपने लिए भाग्य का निर्माण करता है। मैंने अपने पिछले संदेश में पहले ही पर्याप्त रूप से स्पष्ट कर दिया है कि जन्म स्थान और समय पर ग्रहों की स्थिति व्यक्ति का विस्तार मात्र है।

संक्षेप में, सभी ग्रहों की स्थितियां आपके विस्तारित परिवार और दोस्तों की तरह ही हैं। वे तभी तक वास्तविक हैं जब तक आपका परिवार और मित्र आपके लिए वास्तविक हैं। जिस तरह आप अपने वर्तमान जीवन के दौरान अपने परिवार और दोस्तों से प्यार करते हैं, उसी तरह आप ग्रहों के साथ भी करते हैं। लेकिन तब वे वास्तविक नहीं होते हैं, और न ही वे किसी व्यक्ति को किसी भी तरह से प्रभावित कर सकते हैं।

जन्म के सटीक समय और स्थान पर ब्रह्मांड में उनकी सटीक स्थिति व्यक्ति के कर्मों के संचित संचयी भंडार के अनुसार थी जब वे अपने पिछले जीवन में मर गए थे। मुझे उम्मीद है कि अब मामला स्पष्ट हो गया है। कृपया तर्कसंगत रूप से अकेले अपनी बुद्धि के लिए जो कुछ भी समझ में आता है, उस पर न जाएं।

यह पर्याप्त है कि कोई भी केवल गुरु के प्रति आत्म-समर्पण कर सकता है और अन्य सभी प्रकार की पूजा को भूल सकता है। कृपया समझें कि इन बातों को समझने में समय लगेगा। मेरे गुरु जी परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थ ने छिंदवाड़ा में नौ ग्रहों को स्थापित करवाकर जो किया, उसमें कोई विरोधाभास नहीं है। शक्तिपात आश्रम और जो मैंने ऊपर लिखा है और अपनी अन्य पुस्तकों में भी।

वेदान्त दर्शन की तीन शाखाओं के कारण भ्रम उत्पन्न होता प्रतीत होता है;

अद्वैतवाद, द्वैतवाद और योग्य अद्वैतवाद। धार्मिक विचार आमतौर पर द्वैतवाद की अवधारणा से संबंधित होते हैं। दर्शनशास्त्र का मेरा ज्ञान शून्य है। अतः यदि साधक तार्किकता और कारण से देवत्व के सार को समझना चाहते हैं तो मैं उनकी जिज्ञासा को संतुष्ट नहीं कर सकता।

भारतीय दर्शन की छह प्रणालियाँ हैं। वेदांत दर्शन छह में से एक है। इसके अलावा, वेदांत दर्शन की तीन शाखाएँ हैं; अद्वैतवाद, द्वैतवाद और योग्य अद्वैतवाद। हम अपने रास्ते में अद्वैतवाद से चिपके रहते हैं। बेशक, मैं मानता हूँ कि तीनों शाखाएँ एक ही बात कह रही हैं लेकिन अलग-अलग तरीके से। मैंने अपनी किताब द इल्यूजन में इसे समझाने की कोशिश की है। सभी साधकों को सलाह दी जाती है कि वे पहले मेरी पुस्तक द इल्यूजन को पढ़ें। अन्यथा अलग-अलग साधकों को बार-बार यही समझाना कठिन हो जाता है।

मंत्र

प्रश्न: एक साधक: मैंने आपको एक वीडियो भेजा है। "विष्णु सहस्रनाम " और "ललिता सहस्रनाम " का जप करके ध्वनि इंजीनियरिंग हमारे मन और शरीर को कैसे प्रभावित करती है, इसका उत्कृष्ट वैज्ञानिक वर्णन ; और एक मंदिर के गर्भगृह का दौरा किया। इसे सभी को सुनना और देखना चाहिए। यह संभवतः पहली बार है जब किसी ने मंत्रों का जाप करने और मंदिरों में जाने के आनंदमय अनुभव के लिए वैज्ञानिक व्याख्या का प्रयास किया है। साधारण रूप से शानदार!

मेरा उत्तर: मैंने वीडियो देखा। मैं मानता हूँ कि ध्वनि का मन पर गहरा प्रभाव होना चाहिए। इस तरह मंत्र शास्त्र अस्तित्व में आया है। वास्तव में मंत्र शास्त्र समानांतर रचना है। एक है ध्वनि का संसार और दूसरा है वस्तुओं का संसार। हालाँकि, इस सारे विज्ञान का योग से कोई लेना-देना नहीं है। यह योग की गलत समझ है।

मंत्र शास्त्र वैदिक परंपरा से संबंधित है न कि योग परंपरा से। मंत्र भौतिकवादी लाभ के लिए होते हैं। जब से कोई व्यक्ति पैदा होता है, तब से हर अवसर के लिए एक मंत्र होता है। दुर्भाग्य से, या सौभाग्य से, यह सब दैनिक जीवन के लिए है। निश्चय ही यह प्राचीन सनातन धर्म है। लेकिन इसका मोक्ष प्राप्त करने से कोई लेना-देना नहीं है।

स्वयं को सभी कर्मों से मुक्त करने और उन्हें संचित न करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। चूंकि मन्त्र शास्त्र से मानव जाति को लाभ होता है, इसलिए वे उसके गुलाम हो गए हैं। वे शक्तिपात के बाद भी इसे जाने नहीं देना चाहते दीक्षा। एक मंत्र ऊर्जा है, ठीक है। लेकिन शक्ति ही माया है और माया ही शक्ति है। भगवान विष्णु की शक्ति देवी लक्ष्मी हैं जो शुद्ध माया हैं; अष्ट लक्ष्मी के रूप में आठ अलग-अलग रूपों में।

चूँकि माया की शक्ति इतनी गहरी है, मानव जाति उसकी गुलाम बन गई है; जिसके नीचे वे यह सोच कर शरण लेते हैं कि वे मन्त्र जप, यज्ञ आदि करके योगाभ्यास कर रहे हैं, वह पाखण्ड है। ऐसे पाखंड में जीने से नास्तिक होना अच्छा है।

योग आपके दिमाग को स्थिर करने और आपको विचारहीनता की स्थिति में लाने के लिए है। यह तभी संभव है जब मन सभी कर्मों या कामुक छाषों से मुक्त हो। यह, बदले में, एक व्यक्ति द्वारा अपने स्वयं के प्रयास से नहीं किया जा सकता है। इसके लिए गुरु द्वारा कुण्डलिनी शक्ति को जगाना पड़ता है। यही एक मात्र मार्ग है।

इस तरह के वीडियो और किताबें इंटरनेट और अन्य जगहों पर तैरने के कारण मानव जाति के बीच इतना भ्रम और स्पष्टता की कमी पैदा हो गई है। कृपया ऐसी सामग्री से विचलित न हों। आप केवल और अधिक भ्रमित होते जाएंगे। ज्ञान योग भी योग का एक और मार्ग है, ठीक है। लेकिन यह एक श्रमसाध्य प्रक्रिया है। यदि संभव हो तो कृपया मेरी नई पुस्तक "द इल्यूशन" पढ़ें। मैंने भ्रम या माया के बारे में ऐसे सभी मुद्दों को समझाया है। अंत में, कृपया याद रखें कि मंत्र शक्ति है और शक्ति वास्तव में माया है। यह मानव आत्मा को गुलाम बनाने के लिए सर्वज्ञ ब्रह्मांडीय शक्ति या माया द्वारा रचा गया एक प्रलोभन है।

प्रश्न: वही साधक: आपने मुझे मेरे शक्तिपात दीक्षा के दौरान एक बीज मंत्र दिया था। यह एक मूल ध्वनि या कंपन सह-रचनात्मक ध्वनि है, है ना? तो, हम भी, इस मायावी दुनिया को सह-निर्मित करते रहते हैं, नहीं? तो, क्या इस मशीन को शरीर/आत्मा कहा जाता है, न कि केवल एक सह-रचनात्मक खिलौना (जैसा कि आपने इसे रखा था)?

मेरा उत्तर: आपने दो अलग-अलग प्रश्न पूछे हैं। पहला आपके शक्तिपात दीक्षा के दौरान आपको दिए गए मंत्र से संबंधित है। निश्चय ही यह बीज मंत्रों में से एक है। यह एक चक्र का बीज मंत्र भी है। हालांकि हम अपने मार्ग में साधकों को मन्त्र देते हैं मन्त्र लाभ प्राप्त करने के लिए नहीं। इसका उपयोग दूर से शक्ति स्थानांतरित करने के लिए एक माध्यम के रूप में किया जाता है। इसका मतलब है कि यह केवल एक बर्तन के रूप में कार्य करता है। किसी न किसी स्तर पर, यह रुकना तय है।

अर्थात् साधक मंत्र जाप के लाभ की आशा करने से बहुत पहले ही बंद हो चुका होता है। यह बच्चे को शहद में मिलाकर कड़वी दवा पिलाने के समान है। हमारे मार्ग में मंत्र का उद्देश्य केवल अस्थायी है।

मंत्रों का विज्ञान, या मंत्र शास्त्र जैसा कि इसे संस्कृत में कहा जाता है, एक विशाल विषय है। उस विषय में मेरा ज्ञान शून्य है। हालांकि, यह समझने के लिए पर्याप्त है कि मंत्र विज्ञान सह-सृजनात्मक है, जैसा कि आपने कहा।

बीज ध्वनि समानांतर में संबंधित तत्व के साथ प्रकट हुई।

बेशक मानव शरीर पांच तत्वों से ही बना है। इसलिए, यह एक रचना है लेकिन व्यक्तिगत स्तर पर। लेकिन किसी बीज मंत्र के जाप से कुछ लाभ मिल सकता है। हालाँकि, यह केवल कुछ हद तक एक अस्थायी लाभ है, ठीक उसी तरह जैसे दवा के साथ-साथ बच्चे को शहद का सेवन करने से लाभ होता है। अन्त में, हाँ, अवश्य ही, यह शरीर भी सामूहिक जगत के साथ-साथ सह-निर्माण भी है।

प्रश्न: वही साधक: तो, मंत्र आपको अंदर की कुंजी तक ले जाता है? और आपको आपकी आध्यात्मिक दुनिया से जोड़ता है?

मेरा उत्तर: सैद्धांतिक भौतिक विज्ञानी पहले से ही अनुमानित स्ट्रिंग सिद्धांत के आधार पर यह कह रहे हैं; मौलिक स्तर पर, सभी पदार्थ मूल रूप से ध्वनि हैं।

नींद

प्रश्न: एक साधक: क्या आपको वास्तव में सोने की आवश्यकता है? क्योंकि मैंने सुना है कि ध्यान करने से ही शरीर पूरी तरह से पुनर्जीवित हो जाता है। मैं इस संदेश पर अपना समय लेने के लिए क्षमा चाहता हूँ। मुझे पता है कि यह आपके लिए शायद अर्थहीन है। साथ ही, हमेशा मेरे साथ इतना धैर्य रखने के लिए मैं आपका आभारी हूँ।

मेरा उत्तर: एक गुरु के शरीर को भी किसी अन्य इंसान की तरह नींद की जरूरत होती है। आखिरकार, यह प्रकृति के उन्हीं पांच तत्वों द्वारा निर्मित है। इसलिए, यह भी प्रकृति के समान नियमों के अधीन है। आप जिस बारे में बात कर रहे हैं वह उन्नत अवस्था में महान योगियों के शरीरों से संबंधित है। उनके शरीर प्रकृति के ज्ञात नियमों की अवहेलना कर रहे होंगे।

हालाँकि, योग ग्रंथों का कहना है कि अलौकिक के रूप में कुछ भी ज्ञात नहीं है और सब कुछ प्रकृति के नियमों का ही हिस्सा है। लेकिन मुझे नहीं पता कि इस तरह की घटना आम लोगों के लिए कैसे प्रकट होती है। निश्चय ही, मैं भी आपकी तरह एक साधारण साधक हूँ, जो अपने उद्धार के लिए संघर्ष कर रहा है। मेरे पास ऐसी शक्तियाँ नहीं हैं। इसलिए, मुझे उनके बारे में कोई जानकारी नहीं है। आप उन योगियों की बात कर रहे होंगे जो समाधि की गहरी अवस्था में प्रवेश करते हैं; मन की इतनी गहरी अवस्था का अनुभव करने के बाद उन्हें नींद की आवश्यकता नहीं होती है।

अनाहत ध्वनि, अति संवेदनशील मन, गुरु गीता, तंद्रा अवस्था और वैराग्य

अनाहत ध्वनि

प्रश्न: एक साधक: यह मेरे कानों में पिछले 20 वर्षों से बज रहा है। क्या यह जानने का कोई तरीका है कि यह अनाहत ध्वनि है या नहीं? अनाहत ध्वनि कैसी होती है? इसका क्या महत्व है? हम इसे क्यों सुनते हैं?

मेरा उत्तर: यह अनाहत ध्वनि ही रही होगी। नहीं तो क्यों सुनी जाएगी? इससे आपके स्वास्थ्य पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा। आपको बस इसे सहने की जरूरत है।

शक्तिपात के अभ्यासियों के लिए यह एक प्राकृतिक घटना है कि, अधिकांश समय, यह लगातार सांप के फुफकारने जैसा सुनाई देता है। कभी-कभी, यह इतना तेज हो जाता है, जैसे चावल कुकर से निकलने वाली भाप।

कभी-कभी हजारों मधुमक्खियां गुनगुनाती हुई सुनाई देती हैं। कभी-कभी, यह बजने वाली छोटी घंटियों जैसा होता है। कभी-कभी, बाहर बारिश होने जैसी आवाज़ आती है, और कुछ और अज्ञात आवाज़ें आती हैं।

मैंने यहां जो कुछ भी लिखा है वह पिछले 25 वर्षों से मेरे द्वारा अनुभव किया गया है। इसलिए, मैं किताबों से अकादमिक कुछ भी नहीं लिख रहा हूँ। इसके कारण मुझे सुनने में कोई समस्या नहीं हुई है। यदि आधुनिक विज्ञान इसे "टिनिटस" रोग कहता है, तो मेरा इससे कोई लेना-देना नहीं है।

क्या आप अभी सुनवाई के किसी नुकसान का सामना कर रहे हैं? यदि ऐसा है, तो इसे किसी प्रकार की बीमारी के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है। नहीं तो दिक्कत क्या है? यदि आवश्यक हो तो किसी भी

चिकित्सा समस्या का पता लगाने के लिए आप डॉक्टर से मिल सकते हैं।

जब कुण्डलिनी ऊर्जा जागृत होती है, तो यह अनाहत या हृदय चक्र के क्षेत्र में पहुँचती है; यह आवाज सुनाई देती है। इसलिए इसे अनाहत ध्वनि कहा जाता है। कुण्डलिनी ऊर्जा अपने मूल रूप में ध्वनि के रूप में है।

इसकी पुष्टि प्राचीन संस्कृत ग्रंथों से भी होती है, जिसमें कहा गया है कि संपूर्ण ब्रह्मांड की रचना "ॐ" की ध्वनि से हुई है। यहां तक कि ईसाई ग्रंथों में भी उल्लेख है कि "आदि में शब्द था, और शब्द भगवान के साथ था, आदि।" इसलिए, यह इसलिए हो सकता है कि शक्तिपात के साधक इसे आंतरिक रूप से बिना किसी बाहरी चोट के सुनते हैं।

अति संवेदनशील मन

प्रश्न : एक साधक : मुझे क्रोध और अहंकार हो रहा है। मेरे अहंकार के सपने थे। किसी भी कीमत पर मेरे विचार रुक नहीं रहे हैं। जो भी हो, यह काफी असहज और अप्रिय है।

मेरा उत्तर: ठीक है, ये भावनात्मक रोलर कोस्टर आपके जीवन में होंगे; जैसा कि आप ध्यान का अभ्यास करते रहते हैं। यह आपके अच्छे के लिए ही हो रहा है, आपके कर्म को साफ करने के लिए। इसे लेकर चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है।

कभी-कभी आप सुखद भावनाओं का अनुभव करेंगे, कभी-कभी अप्रिय और कभी-कभी घृणित भी। आपको सब सहना होगा। लेकिन कृपया केवल सुखद क्रियाओं की अपेक्षा न करें। मूक दर्शक बने रहना सीखना होगा।

जल्द ही ऐसे सभी भावनात्मक कर्म साफ हो जाएंगे। तब आपको मन की शांति का अनुभव होने लगेगा। आपके शक्तिपात को अभी अधिक समय नहीं हुआ है दीक्षा ; कृपया इसे ध्यान में रखें। बेशक, इसमें लंबा समय लगेगा। बिना किसी चिंता या परवाह के बस अपना अभ्यास जारी रखें। बहादुर बनें!

प्रश्न: एक साधक: मैं शनिवार को अपनी दुकान में बैठा अपना काम कर रहा था। अचानक मेरे सिर में भारी सनसनी हुई। और मेरे कंधे घूमने लगे, लेकिन केवल कुछ मिनटों के लिए।

उसके बाद यह खुमारी पूरे दिन बनी रही, जिसके कारण मैं साधना में 20 मिनट से अधिक नहीं बैठ सका। अगले सोमवार को मैं बड़ी कठिनाई से एक घंटे से अधिक समय तक बैठा रहा। और मुझे अधिक क्रोध महसूस हुआ और मैं क्रोध का सामना नहीं कर पा रहा था।

मेरा उत्तर: मैं आपकी भावनाओं की संवेदनशीलता को समझता हूं। यह

विशिष्ट घटना तब होती है जब कर्म का एक बड़ा हिस्सा साफ हो जाता है। मन एक ताजा घायल शरीर की तरह है; कुछ समय के लिए इसे सहन करें। यह केवल एक अस्थायी घटना है। जल्द ही यह इस तरह के भावनात्मक उतार-चढ़ाव के प्रति प्रतिरक्षित होने लगता है।

कृपया अपनी क्रियाओं या अपने अभ्यास की अवधि के बारे में चिंता न करें। वे ठीक तरह से हो रहे हैं, जिस तरह से उन्हें होना चाहिए था। अभ्यास की अवधि भी बदलती रहती है। इसमें उतार-चढ़ाव बना रहता है, इसलिए इसके बारे में चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: पिछले एक महीने से आज तक, मैं अपने जीवन से संघर्ष कर रहा हूँ; सब कुछ बिखर रहा है, और मेरा दिमाग इतना संवेदनशील है कि मैं कभी-कभी खुद से बात करता हूँ। मेरी भावनाएं बहुत अधिक बढ़ गई हैं। मैं इस अतिसक्रिय मन को कैसे शांत करूँ?

मेरा उत्तर: अभ्यास के प्रारंभिक चरणों में मन थोड़ा अति संवेदनशील हो जाता है; यह एक ताजा घायल शरीर की तरह है। यह सभी भावनाओं से मुक्त होने से पहले ही एक अस्थायी घटना है; यह बस व्रक्त की बात है। कृपया इसे बहादुरी से सहन करें। जब तक आप नियमित रूप से अभ्यास कर रहे हैं, तब तक चिंता करने की कोई बात नहीं है।

कृपया कुछ दिनों के लिए अभ्यास बंद कर दें यदि आपको लगता है कि घटनाओं की गति बहुत अधिक है। नहीं तो इसमें डरने की बिल्कुल भी बात नहीं है।

शक्तिपात से किसी भी प्रतिकूल प्रभाव से पीड़ित नहीं होंगे। आपके साथ जो कुछ भी हो रहा है वह आपकी सफाई के लिए ही है।

कृपया याद रखें कि थोड़ा दर्द होता है जब मांस से कांटा हटा दिया जाता है। इसलिए, कृपया इसे बहादुरी से सहन करें। मेरा आशीर्वाद आप पर हमेशा बना रहेगा। कृपया अपने गुरु को याद करें और जब भी आप एक हताश स्थिति में हों, राहत पाएं।

प्रश्न: एक साधक: कल की साधना के बाद मुझे लगा कि मुझे किसी से बात नहीं करनी चाहिए। टीवी हो, मेरे बच्चे की शरारतें हों या पत्नी की हल्की-फुल्की बातें, छोटी-सी आवाज से भी मुझे चिढ़ होने लगती है। मुझे कुछ पसंद नहीं है। मैं अब किसी से बात नहीं करना चाहता। यह अब तक जारी है। मैं एक तरह का आइसोलेशन फील कर रहा हूँ।

मेरा उत्तर: यह मन के थोड़े अति संवेदनशील होने के कारण है। ऐसा तब होता है जब शक्तिपात दीक्षा के बाद कर्म का एक बड़ा हिस्सा साफ हो जाता है। मन शरीर पर एक ताजा घाव की तरह व्यवहार करता है।

मैंने अपनी किताब में भी इस घटना के बारे में आगाह किया है। लेकिन

इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। मन ऐसी सभी चीजों के प्रति प्रतिरक्षित होने से पहले यह एक अस्थायी घटना है। इसलिए, कृपया इसे कुछ समय के लिए सहन करें! हो सके तो अपने परिवार के सदस्यों को भी शिक्षित करें।

प्रश्न: एक साधक: मुझे एक समस्या है। मुझे ऐसा लगता है कि मेरा मन अब बहुत नरम हो गया है। फालतू की बातें मुझे बुरी तरह सता रही हैं। और मैं बहुत जल्दी नर्वस हो जाता हूँ। मैं हर दिन सुबह और शाम 30-40 मिनट ध्यान करता हूँ।

मेरा उत्तर: यह एक सामान्य घटना है जो प्रत्येक साधक के साथ होती है जब कर्म का एक बड़ा हिस्सा प्रारंभ में नष्ट हो जाता है। ताजा घाव की तरह मन अति संवेदनशील हो जाता है। मैंने अपनी किताब में भी इस घटना के बारे में चेतावनी दी है। लेकिन यह केवल अस्थायी है इससे पहले कि मन हर चीज के प्रति प्रतिरक्षित हो जाए। आपको इसे सहन करने की आवश्यकता है, कृपया। कृपया अपने परिवार के सदस्यों को भी इस बारे में शिक्षित करें। इसमें चिंता की कोई बात ही नहीं है। बस अपना अभ्यास जारी रखें ताकि यह घटना तेजी से खत्म हो जाए।

गुरु गीता

प्रश्न: एक साधक: गुरु गीता का श्लोक 137-139 उस सतह के बारे में बात करता है जिस सतह पर आप बैठकर ध्यान करते हैं या गुरु गीता का पाठ करते हैं। क्या इसे शाब्दिक रूप से लिया जाना है?

मेरा उत्तर: गुरु गीता सभी प्रकार की योग प्रणालियों के अभ्यासियों के लिए है। यह विभिन्न तरीकों से अभ्यासियों की मदद करता है, जैसा कि आपने इसके बारे में पढ़ा होगा। विभिन्न सामग्रियों और रंगों से बने ध्यान के आसन अलग-अलग परिणाम लाते हैं। लेकिन उस विज्ञान में से केवल कुछ ही शक्तिपात-दीक्षित अभ्यासियों पर लागू होते हैं। हालाँकि, आपको गुरु या गुरु तत्त्व के सार को समझना चाहिए क्योंकि यह उस पाठ से कहा गया है। यही समझ योग का वास्तविक रहस्य है।

प्रश्न: वही साधक: क्या मुझे किसी विशेष ध्यान आसन की आवश्यकता है? क्या मैं अपनी इच्छानुसार कहीं भी शुरू कर सकता हूँ?

मेरा उत्तर: किसी विशेष ध्यान आसन की आवश्यकता नहीं है। आप कहीं भी ध्यान कर सकते हैं। लेकिन आदर्श रूप से, आपको एक ही आसन पर, एक ही स्थान पर, और एक ही समय पर बैठना चाहिए। किए गए प्रयास से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए ध्यान का अभ्यास करने के लिए यह आदर्श आवश्यकता है। हालाँकि, आप इसे अपनी परिस्थितियों के आधार पर संशोधित कर सकते हैं। तकनीकी तौर पर कुछ भी गलत नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: गुरु गीता के संबंध में मेरा एक प्रश्न है। क्या पूरा पाठ प्रतिदिन पढ़ना चाहिए? या क्या इसके कुछ भागों को प्रतिदिन पढ़ना पर्याप्त है?

मेरा उत्तर: यदि आप इसे अच्छी तरह से कुछ बार पढ़ सकते हैं, तो यह पर्याप्त होगा। इसे रोज पढ़ने की जरूरत नहीं है। विचार इसके संदेश के सार को समझने के बजाय इसे एक अनुष्ठान के रूप में दैनिक रूप से पढ़ने का है।

तंद्रा स्थिति

प्रश्न: एक साधक: तंद्रा क्या है अवस्था (मन की स्थिति)? बार-बार आना, कुछ सेकेंड के लिए इतनी जोर से आता है कि बार-बार खुद को चिकोटी काटनी पड़ती है? उनीदापन से भरा हुआ, जैसे नींद की गोली लेने के बाद हमें कैसा महसूस होता है। यह दिन में दो या तीन बार होता है, और इस समय के दौरान, मैं पूरी तरह से अनजान सब कुछ भूल जाता हूँ, और फिर मुझे अलग-अलग चीजें दिखाई देती हैं। पहले जब मैं कुंजिका जप करता था, तब भी मुझे उसी तंद्रा अवस्था का अनुभव होता था , अर्थात । इ। आधा मूरचिट अवस्था ! (अर्धचेतन अवस्था।)

मेरा उत्तर: तन्द्रा अवस्था स्वप्न और जाग्रत अवस्थाओं के बीच की मनःस्थिति है।

विराग

प्रश्न: एक साधक: मेरे पास वैराग्य के संबंध में एक प्रश्न है। मेरी प्रेरणा कम है, विशेष रूप से मेरे कार्य कर्तव्यों के आसपास, क्या यह आध्यात्मिक पथ का एक चरण है, या यह अहंकार-मन में कर्म पैटर्न के विघटन का संकेत है और क्या यह प्रगति का संकेत है?

मेरा उत्तर: हाँ, बिल्कुल। यह आध्यात्मिक पथ का एक चरण है और प्रगति का संकेत भी है। जैसे-जैसे कर्म निष्प्रभावी होते जाते हैं, वैसे-वैसे एक साधक की सांसारिक वस्तुओं में रुचि कम होने लगती है, लेकिन बहुत ही सामंजस्यपूर्ण तरीके से। जैसे एक बच्चा किशोरावस्था में आते ही खिलौनों में रुचि खो देता है!

हालाँकि, खिलौनों का मानक बदल सकता है। बड़ा हुआ बच्चा अब संगीत, एंड्रॉइड, बाइक, बियर, लड़की/बॉयफ्रेंड इत्यादि के साथ खेलना पसंद करता है। बाद में, मनोरंजन के साधन और बदल सकते हैं। धन, यश, बौद्धिक मनोरंजन आदि का संचय आगे चलकर मनोरंजन के साधनों में और परिवर्तन हो सकता है।

यह मानसिक रूप से उच्च होने या मानसिक किक प्राप्त करने के बारे में

है। इसलिए साधक दान आदि करके धार्मिक पुण्य संचय करने की सोच सकता है। कार्य चाहे कितना ही नेक क्यों न हो, फिर भी वह मानसिक आघात के लिए ही होता है। जब एक साधक को उपरोक्त सभी चीजों में रुचि कम होने लगती है, तो उसे वैराग्य कहा जाता है।

प्रश्न: एक ही साधक: तो क्या यह वैराग्य साधक को ईश्वर को भीतर की दुनिया में खोजने के लिए प्रेरित कर रहा है क्योंकि बाहरी दुनिया उन्हें और अधिक उत्तेजना प्रदान नहीं करती है?

मेरा उत्तर: बिल्कुल सही। आनंद स्वयं के भीतर से खिलना शुरू हो जाता है। इस तरह एक इंसान इंसान बनना बंद कर देता है और अनैतिकता की ओर बढ़ता है। यह एक बाहरी पर्यवेक्षक के लिए डरावना प्रतीत होता है, लेकिन साधक के लिए नहीं।

प्रश्न: एक साधक: मैंने हाल ही में देखा है कि मैं अब चीजों के बारे में पहले की तरह परवाह नहीं करता; लोगों के बारे में, मेरा व्यवसाय, मेरा जीवन, मेरा व्यवसाय कोविड लॉकडाउन के बाद कैसे चलेगा क्योंकि इसका सीधा प्रभाव पड़ा है और मेरे वित्त कहाँ से आने वाले हैं, आदि। क्या आप कृपया सलाह दे सकते हैं कि यह क्या हो सकता है?

मेरा उत्तर: जैसे-जैसे साधना आगे बढ़ती है, एक साधक अधिक से अधिक साहसी होता जाता है। यह सीधे तौर पर किसी के आत्म-समर्पण से संबंधित है, और दोनों सीधे आनुपातिक हैं। बल्कि, दोनों अवधारणा में समान हैं। यह आपके नियमित अभ्यास का प्रत्यक्ष परिणाम है।

जैसे ही आपके अवचेतन मन से कर्मों की सफाई होती है, समग्र सफाई के एक भाग के रूप में सभी प्रकार के भय और चिंता संबंधी विचार भी साफ हो जाते हैं। नतीजतन, आप अपने चेतन मन में अपने प्राकृतिक मूल गुण के साथ रह जाते हैं; उस मूल गुण को "साहस" कहा जाता है।

एक भौतिकवादी दृष्टिकोण से मनुष्य द्वारा अनुभव की जाने वाली अन्य सभी चीजें उस मूल विशेषता से उत्पन्न होती हैं। इसीलिए भारत में इसे "साहस की देवी" के रूप में प्रतिष्ठित किया जाता है, जो हर दूसरे मानव कल्याण के लिए केंद्रीय है। यही कारण है कि आप आमतौर पर किताबों में पढ़ते हैं कि "सफलता साहस में निहित है।" यह वाक्यांश प्रसिद्ध फ्रांसीसी दार्शनिक गोएथे द्वारा भी कहा गया है, जो कहते हैं, "साहस में प्रतिभा होती है।"

सामान्य विषय

रस्में निभाना

प्रश्न: एक महिला साधक: मुझे कुछ मार्गदर्शन चाहिए। रीति-रिवाजों के संबंध में, मैं बहुत अधिक कर्मकांडी वाला व्यक्ति नहीं रही हूँ। मुख्य रूप से मैं अपने बड़ों के सम्मान में अनुष्ठान करती हूँ। पिछले साल मैंने अपने पति की मृत्यु के कारण कुछ नहीं किया। मैं इससे काफी सहज थी। मैं इसी तरह जारी रखना चाहती हूँ। कृपया सलाह दें कि हमें क्या करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, दीपक जलाना! मैं घर भी बदल रही हूँ। पहले मैं ब्राह्मणों को हवन करने के लिए बुलाता थी। क्या यह आवश्यक है? कृपया हमारा मार्गदर्शन करें कि घर बदलते समय क्या करना चाहिए।

मेरा उत्तर: पारंपरिक रूप से किए जाने वाले अनुष्ठान भौतिकवादी लाभ के लिए होते हैं। यद्यपि उनका आपके आध्यात्मिक विकास पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, मेरा सुझाव है कि आप उनका अनुसरण करें। केवल एक चीज जो आपको याद रखने की जरूरत है वह यह है कि अनुष्ठान करते समय ज्यादा भावुक न हों। अब, आपने शक्तिपात दीक्षा ले ली है और आध्यात्मिक पथ पर प्रगति कर रहे हैं।

तकनीकी रूप से आपके साथ कुछ भी गलत नहीं है यदि आप कोई अनुष्ठान नहीं करते हैं क्योंकि आप अपने कर्म को फिर से जोड़ रहे होंगे। इसके बावजूद, आपको अभी भी अपने दैनिक जीवन में कुछ रीति-रिवाजों का पालन करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, इस यौगिक पथ पर होने के बावजूद, आपको अभी भी हर दिन स्नान करना, भोजन करना, समाज में मिलना-जुलना, दवा लेना आदि की आवश्यकता होती है। कम से कम कर्म किए बिना, अपने शरीर को बनाए रखना भी असंभव है।

योग के दृष्टिकोण से आप अभी भी इतनी उन्नत अवस्था में नहीं हैं।

इसलिए, कृपया परंपराओं का पालन करें और अपने पति और गृहप्रवेश समारोह से संबंधित सभी अनुष्ठानों को पूरा करें। अगर आप पहले ही कुछ चीजों को खो चुके हैं, तो कोई बात नहीं। आप अभी अनुसरण करना शुरू कर सकते हैं। लेकिन याद रखने वाली एकमात्र बात यह है कि किसी भी तरह से भावनात्मक रूप से जुड़ना नहीं है। गूंगी अभिनेत्री की भाँति अपने कर्मकाण्ड करते हुए गति करो।

स्वास्थ्य संबंधी मामले

प्रश्न: एक साधक: मुझे एक शंका है, अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना करना या बीमारी से बाहर आना; क्या इन्हें भौतिकवादी लाभ के लिए प्रार्थना करना माना जाएगा। क्या हमें अपने मार्ग में आने वाले कष्टों, दुखों आदि को दूर करने के लिए अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना करने की अनुमति है?

मेरा उत्तर: यह इस प्रकार है। कोई भी विचार या शब्द या कर्म अहंकार से रंगा हुआ कर्म है। इसका कोई अपवाद नहीं है। हालाँकि, कुछ कर्म जैसे सुबह का स्नान, भोजन करना, दवा लेना, सोना और विवाहित लोगों के लिए यौन क्रियाओं में लिप्त होना अपरिहार्य है। यदि ऐसे कर्म नहीं किए जाते हैं तो शरीर का रखरखाव या प्रजातियों का प्रजनन भी संभव नहीं होगा। यद्यपि व्यक्ति शक्तिपात दीक्षा के बाद योग के पथ पर है, फिर भी ऐसे कर्म अपरिहार्य हैं।

इस दृष्टिकोण से, आपको प्रार्थना के संबंध में अपने प्रश्न को समझने की आवश्यकता है। यह अपरिहार्य है, लेकिन फिर भी, इसे कर्म माना जाएगा। यहाँ विवेक का प्रयोग कुंजी या रहस्य है। जब मैं कहता हूँ कि भोजन अपरिहार्य कर्म है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपरिहार्य कर्म करने के बहाने अंधाधुंध भोजन करना शुरू कर दें। जब आप ईमानदारी से अपने दिल में खुद से सवाल करते हैं, तो आपको पता चलेगा कि आप अपरिहार्य कर्म कर रहे हैं या नए कर्म पूरी तीव्रता के साथ कर रहे हैं।

अन्य सभी गतिविधियों का भी यही हाल है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रार्थना करना या बीमारी से उबरना कोई अपवाद नहीं है। हम सभी ऐसी चीजों के लिए आकांक्षा और प्रार्थना करते हैं। लेकिन इसे वैराग्य से करें। मुझे उम्मीद है कि मैंने जो कहा है उसका सार आप समझ गए होंगे। धर्मार्थ कार्य करने, समाज के प्रति दया दिखाने आदि के बारे में संदेह हो सकता है। आप चाहें तो ऐसे कार्य कर सकते हैं, लेकिन वैराग्य के साथ करें क्योंकि भगवान को आपकी सहायता या करुणा की आवश्यकता नहीं है या समाज भरण-पोषण के लिए आप पर निर्भर नहीं है। यह पकड़ है।

प्रश्न: एक साधक: आजकल जब भी मैं ध्यान के लिए बैठता हूँ तो मुझे बहुत छींक आने लगती है। क्या यह महज संयोग हो सकता है? मैं इस समस्या के कारण अधिक समय तक ध्यान नहीं कर सकता।

मेरा उत्तर: कृपया सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं को भी देखें। यह सख्ती से क्रियाओं से संबंधित प्रतीत नहीं होता है। हालाँकि, स्वास्थ्य समस्याओं सहित एक योग साधक द्वारा सामना की जाने वाली बाधाओं के बारे में आपको कुछ समझने की आवश्यकता है। कभी-कभी एक साधक ध्यान करना चाहता है लेकिन अप्रत्याशित और अनपेक्षित रुकावटों के कारण ऐसा नहीं कर पाता। वे एक तरह से क्रिया के रूप में अपने आप घटित होती हैं। लेकिन यह उन अभ्यासियों पर लागू होता है जो नियमित रूप से अभ्यास कर रहे हैं।

जो नियमित रूप से अभ्यास नहीं कर रहे हैं, उनके लिए बाधाओं को उचित क्रिया नहीं माना जा सकता है। इसलिए आप सबसे अच्छे निरीक्षक हैं।

ये बाधाएँ अतीत में एक साधक द्वारा संचित नकारात्मक कर्मों के कारण उत्पन्न होती हैं। जैसे योग प्रणाली की आलोचना या योग प्रणाली का मज़ाक उड़ाना या योग अभ्यास के प्रति लापरवाही प्रदर्शित करना, आदि। परिणामस्वरूप, जब कोई साधक बाद के चरणों में, अगले जीवन में या वर्तमान जीवन में भी ध्यान का अभ्यास करना चाहता है, तो उसके कर्म योगाभ्यास में उसके लिए नकारात्मक कर्म बाधाएँ पैदा करेंगे।

हालांकि उपाय यही है कि ऐसी बाधाओं को सहन किया जाए। जल्द ही वे बाधाएँ समाप्त हो जाएँगी क्योंकि कुछ भी हमेशा के लिए नहीं रहता है। इसलिए, जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, उतनी ही तेजी से आप ऐसे नकारात्मक कर्मों को समाप्त कर पाएँगे। इसलिए, इसके बारे में चिंता करने की कोई जरूरत नहीं है। आपकी छींक आपको अभ्यास करने से रोक रही है, इसके बारे में आप सबसे अच्छे निरीक्षक हैं। यदि आप नियमित रूप से अभ्यास कर रहे हैं, तो इसे क्रिया माना जा सकता है। अन्यथा, कृपया इसे रोजमर्रा की स्वास्थ्य समस्या के रूप में लें।

प्रश्न: एक साधक: मेरा मुकुट (चक्र) बहुत दिनों से दर्द कर रहा है; कुछ स्पष्टीकरण?

मेरा उत्तर: यह साधकों के लिए होता है। यह "ब्रह्म रंध्र," या मुकुट सिर के शीर्ष पर छेद के कारण होता है, जिसके माध्यम से जीवन शक्ति निकल जाती है, जब किसी व्यक्ति को मोक्ष मिलना तय होता है। इसलिए, आपके साधना के कारण जगह संवेदनशील हो रही होगी। यह आमतौर पर कई साधकों द्वारा अनुभव किया जाता है। कभी-कभी, दर्द बहुत असहज हो जाता है, और मुझे कुछ साधकों को उनकी साधना को अस्थायी रूप से बंद करने के लिए कहना पड़ा। हालांकि, इसमें चिंता की कोई बात नहीं है। योग करने वालों के लिए यह शुभ संकेत है। हालांकि, ब्रह्म रंध्र केवल एक मामूली खोपड़ी फ्रैक्चर के बाद ही खुलता है और इससे पहले नहीं। जब ऐसा होता है, तो सभी योग प्रणालियों में मामूली फ्रैक्चर की प्रक्रिया को

सर्वोच्च सम्मान दिया जाता है।

प्रश्न: वही साधक: माइनर फ्रैक्चर कैसे होता है? कोई जानता है ?

मेरा उत्तर: यह सचमुच होने वाला है। लेकिन यह शायद ही कभी कुछ महान संतों के लिए जाना जाता है। लेकिन इस प्रक्रिया पर काफी साहित्य उपलब्ध है। यह मामूली है क्योंकि कभी-कभी हम इसके बारे में कुछ ध्वनि के साथ सुनते हैं। हालांकि, ऐसी घटनाएं होती हैं जहां एक बड़ा फ्रैक्चर भी हुआ। इसलिए, चिकित्सा शब्दावली के अनुसार नाबालिग या प्रमुख को वर्गीकृत करना मुश्किल है। आप एक चिकित्सक होने के नाते, इसे बेहतर तरीके से जानना चाहिए।

यंत्रों का प्रयोग

प्रश्न: एक साधक: श्री यंत्र के संबंध में मेरा एक प्रश्न है। क्या उस यंत्र को घर में या अपने ऊपर रखना बुद्धिमानी है? या यह फिर से नए कर्मों का कारण बनेगा जिन्हें साफ करने की आवश्यकता है?

मेरा उत्तर: आध्यात्मिक दृष्टिकोण से, अब आपके लिए इसका कोई महत्व नहीं है। हाँ, यह भौतिकवादी दृष्टिकोण से बहुत लाभदायक है। हां, यदि आप इसके साथ कुछ भी करने की कोशिश करते हैं तो यह आपके लिए नए कर्म पैदा करेगा। श्री यंत्र अपनी रचनात्मक और जीविका मोड में सर्वोच्च ब्रह्मांडीय शक्ति है।

हम अपने मार्ग में उसी शक्ति का आवाहन कर रहे हैं कि वह विध्वंसक या विपरीत विधा में जा सके। शक्तिपात के बाद आपके लिए यह प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। अब, यदि आप ब्रह्मांडीय ऊर्जा के निर्माण और पोषण के तरीके से चिपके रहने की कोशिश करते हैं, तो आप इसे अपने कर्म को जलाने से रोक रहे होंगे। जितना अधिक आप शक्ति की रचनात्मक और भरण-पोषण पटल में पूजा करना शुरू करते हैं, आप विपरीत तरीके से उसकी गतिविधियों को धीमा कर रहे होंगे।

संक्षेप में, आप अपने पैरों को धोने की कोशिश करते हैं और बार-बार मिट्टी के कुंड में चले जाते हैं। सैद्धांतिक रूप से, आप ऐसा कर सकते हैं, लेकिन यह आपको कहीं नहीं ले जाता है। अंत में, मैं आपको बता दूँ कि आध्यात्मिक विकास के लिए कथित तौर पर भारत में श्री विद्या, या "श्री" के विज्ञान का अभ्यास किया जाता है। हालाँकि, इसे योग अभ्यास नहीं माना जाता है। मुझे आशा है कि अब आपको यह विचार मिल गया होगा। इसलिए बहादुर बनो! शक्तिपात के बाद अब आपको किसी और सपोर्ट सिस्टम की जरूरत नहीं है। बाकी मैं इसे आप पर छोड़ता हूँ। दरअसल, शक्तिपात के बाद ये सारी चीजें खत्म होने लगती हैं।

यहां तक कि अगर कोई श्री यंत्र का पीछा करने का फैसला करता है, तो

इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि इससे तत्काल लाभ मिलेगा। अभ्यास के फलीभूत होने में जीवन भर से अधिक समय लग सकता है। हालाँकि, इस बीच, वह व्यक्ति एक और अनमोल मानव जन्म को बर्बाद कर देगा, और वह भी शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करने के बाद ।

आत्माओं का स्थानांतरण

प्रश्न: एक साधक: मेरा एक सवाल है जिसका जवाब शायद आप दे सकते हैं। जब लोग मरते हैं तो क्या यह उनके कर्म के कारण होता है, या इसका कर्म से कोई लेना-देना नहीं है?

मेरा उत्तर: मृत्यु तब होती है जब शरीर उम्र बढ़ने, बीमारी या दुर्घटना के कारण नया शरीर धारण करने के लिए असमर्थ हो जाता है! वह आदर्श नियम है। यह कपड़े बदलने के समान है जब वे टूट-फूट या अन्य कारणों से धारण करने योग्य नहीं रह जाते हैं। हालाँकि, मृत्यु का तरीका संचित कर्म के अनुसार है। मृत्यु के बाद जन्म होता है, जिसके बाद फिर मृत्यु आती है। इसलिए, जब तक कोई आत्म-साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर लेता, तब तक जन्म और मृत्यु का यह चक्र अंतहीन है। एक व्यक्ति प्रत्येक चक्र में किस प्रकार के जन्म या मृत्यु से गुजरता है, यह विशुद्ध रूप से संचित कर्मों पर निर्भर करता है।

कृपया यह भी समझ लें कि जो व्यक्ति मर जाता है, जरूरी नहीं कि वह फिर से मनुष्य के गर्भ में जन्म ले। यह किसी भी चीज के गर्भ में हो सकता है। इसी तरह जब कोई जानवर मरता है तो भी यही बात लागू होती है। इस प्रकार, आत्मा का स्थानांतरण भी होता है, या तो मानव गर्भ से मानव गर्भ में या मानव से पशु या पशु से मानव में। इस प्रकार किसी प्रजाति की जनसंख्या का प्रबंधन प्रकृति द्वारा किया जाता है। लेकिन सब कुछ कहा और किया जाता है, यह केवल शरीर का परिवर्तन होता है जो घटित होता है। अन्यथा, जन्म या मृत्यु के रूप में कुछ भी ज्ञात नहीं है क्योंकि आत्मा शाश्वत है या स्वयं ईश्वर है।

प्रश्न: वही साधक: लेकिन मनुष्य जीवन का उच्चतम रूप है जिसे वे जन्मों और अच्छे कर्मों के बाद प्राप्त करते हैं। यहां से, हम उच्च शिक्षा, ज्ञान और एक आत्म-साक्षात्कार आत्मा के रूप में और विकसित हो सकते हैं। जहाँ तक जानवरों की बात है, वे अभी भी ईश्वरीय इच्छा पर निर्भर हैं; मनुष्य के रूप में जन्म लेने और अपनी यात्रा पर आगे बढ़ने के लिए, यदि हम अगले जन्म में पशु के रूप में जन्म लेते हैं, तो हमें तब तक प्रतीक्षा करनी होगी जब तक कि परमात्मा एक बार फिर से नहीं करेगा। हमने जो भी आध्यात्मिक यात्रा शुरू की है, वह उस स्थिति में निष्क्रिय रहेगी। शक्तिपात दीक्षा के बाद यह सब कैसे कार्य करता है ? क्योंकि हमारी साधना में इतने जन्म बीत जायेंगे !

मेरा उत्तर: आपने मेरे उपरोक्त संदेश के सार को गलत समझा है। मैंने बस इतना ही कहा कि इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि एक व्यक्ति को फिर से एक इंसान के रूप में जन्म लेना होगा। इसका अर्थ यह नहीं है कि वह व्यक्ति स्थायी रूप से पशु शरीर धारण कर लेगा। एक या एक से अधिक जानवरों के जन्म के बाद, वह व्यक्ति अपने कर्मों को समाप्त करने के बाद फिर से मानव गर्भ में वापस आ सकता है। इसी तरह, फिर से वह व्यक्ति कर्मों के अनुसार एक पशु के गर्भ में पतित हो सकता है। आपने ऊपर जो कहा वह सामान्य अर्थों में सत्य है। युगों के बाद, एक आत्मा मानव शरीर लेना शुरू कर देती है। लेकिन वह सामान्य तौर पर है। अस्थायी रूप से यह पीछे हट सकता है या फिर से पतित हो सकता है। याद रखने वाली एक और बात यह है कि एक व्यक्ति सीढ़ी भी चढ़ सकता है और दिव्य बन सकता है। लेकिन दिव्य प्राणियों को भी अपने परम आत्म-साक्षात्कार के लिए मानव शरीर धारण करने की आवश्यकता होती है। मुझे आशा है कि अब यह स्पष्ट हो गया है।

उदाहरण के लिए, आमतौर पर, जो लोग खाना खाने के बहुत शौकीन होते हैं और जो खाने की अतृप्त इच्छा के साथ मर जाते हैं, वे भेड़िये के रूप में जन्म ले सकते हैं, आदि। यही बात अन्य प्रकार की असंतुष्ट भावनाओं के साथ भी हो सकती है। कोई व्यक्ति जिस संचयी भावना के साथ मरता है, वह उस मनःस्थिति के अनुसार फिर से जन्म ले सकता है। इंसान की कोख में हो या जानवर की ! लेकिन यह केवल अस्थायी रूप से होगा; चूंकि आत्मा पहले से ही बहुत लंबी अवधि में एक मानव के रूप में विकसित हो चुकी है!

नरक और स्वर्ग

प्रश्न: एक साधक: क्या आप मानते हैं कि नरक मौजूद है? मुझे आश्चर्य हुआ जब मुझे पता चला कि हिंदू और बौद्ध दोनों परंपराएं नरक में विश्वास करती हैं। मैंने शुरू में सोचा था कि यह केवल एक ईसाई अवधारणा थी। मैं इस धारणा के तहत था कि पृथ्वी नर्क है, और हम तब तक वापस आते रहते हैं जब तक हम मुक्ति की ओर नहीं बढ़ जाते।

मेरा उत्तर: मैं इसे शक्तिपात ग्रंथों के अनुसार समझाऊंगा, इस ब्रह्मांड में केवल आप ही हैं। मैं ब्रह्मांड शब्द का प्रयोग विशेष रूप से यह दर्शाने के लिए कर रहा हूँ कि यह अनंत है। इसकी कोई बाहरी सीमा नहीं है; यह बस अनंत है। इसलिए, यह बौद्धिक समझ और तर्कसंगत विचार प्रक्रियाओं से परे है।

आप इस ब्रह्मांड के केंद्र हैं। आप अकेले ही सभी जीवित प्राणियों और निर्जीव वस्तुओं में परिलक्षित होते हैं। आप ही एकमात्र शाश्वत सत्य हैं। आप ही एकमात्र अस्तित्व हैं। आप इस ब्रह्मांड में अकेले हैं। आपके

अलावा और कुछ नहीं है, और वास्तव में आप ही ईश्वर, सर्वशक्तिमान या देवत्व हैं। यह केवल तभी होता है जब आपको अपने वास्तविक स्वरूप का एहसास नहीं होता है कि आप द्वैतवाद की स्थिति में हैं।

विभिन्न धार्मिक विचारों, दर्शन, विज्ञान और अन्य सभी चीजों के बारे में सभी बातें तभी तक मान्य हैं जब तक आप इस द्वैतवाद की स्थिति में हैं। जैसा कि द्वैतवाद की इस स्थिति में, आप मन की तीन अलग-अलग अवस्थाओं में मौजूद हैं; सोना, सपना और जागना। स्वप्नावस्था में जाने पर सुषुप्ति भंग हो जाती है और जाग्रत अवस्था में चले जाने पर स्वप्नावस्था भंग हो जाती है।

शक्तिपात का अभ्यास करने से, आप अतिचेतन अवस्था में चले जाते हैं जहाँ आपको एहसास होता है कि यह केवल आप ही हैं जो मौजूद हैं और आपके अलावा और कुछ नहीं है।

सभी धर्म, दर्शन आदि प्रारंभिक अवस्था में आपको आध्यात्मिक रूप से ऊपर उठाते हैं। वे केवल यंत्र की भांति हैं; एक समय ऐसा आता है जब आपको उनका सहारा छोड़कर शक्तिपात के मार्ग पर चलने की आवश्यकता होती है। यही सब कुछ का सार है। इसलिए, नरक आदि के सभी विचार केवल तभी तक मान्य हैं जब तक आप द्वैतवाद की स्थिति में हैं।

मंत्र जाप

प्रश्न: एक साधक: आपने कहा कि हमारा गुरु मंत्र सामान्य मंत्र से अलग काम करता है। क्या उस विषय पर कोई किताब लिखी गई है?

मेरा उत्तर: मैंने बहुत पहले मंत्र शास्त्र पर एक किताब पढ़ी थी, "द गारलैंड ऑफ़ लेटर्स", जिसे सर जॉन वुडरूफ या आर्थर एवलॉन ने अपने कलम नाम के रूप में लिखा था। अन्यथा, हमारे मार्ग में, गुरु द्वारा मुक्त इच्छा के अभ्यास के अलावा एक अतिरिक्त उपाय के रूप में ब्रह्मांडीय ऊर्जा के हस्तांतरण के लिए एक पोत के रूप में एक मंत्र का उपयोग किया जाता है। जबकि मंत्र शास्त्र एक विशाल विज्ञान है। इस विषय पर बड़ी मात्रा में पुस्तकें उपलब्ध हैं। लेकिन मुझे इस तरह के विषय के बारे में कोई जानकारी नहीं है। यह मूल रूप से भौतिकवादी लाभों के लिए है।

प्रश्न: एक साधक: मैंने आज लगभग 45 मिनट ध्यान किया। लेकिन मैं बैठ नहीं सका क्योंकि मैं बहुत असहज महसूस कर रहा था। इसलिए, मैंने लेट कर मेडिटेशन किया। मुझे नहीं लगता कि ध्यान गहन था। लेकिन ध्यान के बाद मेरे सिर में भारीपन महसूस हुआ।

मेरी समस्या यह है कि मैं मानसिक रूप से मंत्र नहीं बोल सका। जैसे मानो मंत्र पर ध्यान केंद्रित करना एक दुविधा हो। मैं अपने आप को खोने (ध्यान

में) नहीं दे सकता, और मैं बहुत सचेत महसूस करता हूँ। तो, मुझे मंत्र को धीरे से कहना पड़ा। ऐसा कि मैं इसे सुन सकता था, और तभी मैं ध्यान कर सकता था। क्या यह मानसिक रूप से करने के बजाय मंत्र (मैं सहज होने की कोशिश करूँगा) कहना ठीक है?

मेरा उत्तर: ठीक है तो, कोई बात नहीं। मंत्र का जाप आप जोर से कर सकते हैं।

लेकिन कृपया प्रयास करें और यदि संभव हो तो इसे चुपचाप करें। कृपया कोशिश करें और अपने होठों को हिलाए बिना इसे करें। जीभ और स्वर तंत्रियों को चलने दें। अगर आपको यह मुश्किल लगता है तो आप अपने होठों को भी हिला सकते हैं। यदि आपको अभी भी यह कठिन लग रहा है, तो केवल उच्च स्वर में जप करें।

तकनीकी रूप से, अगर आप इसे जोर से जपते हैं तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है। एकमात्र मुद्दा यह है कि मंत्र का प्रभाव अधिक शक्तिशाली होगा यदि इसे आंतरिक किया जाए। एक अवधि के लिए जोर से अभ्यास करने के बाद, बाद में, आप कोशिश कर सकते हैं और मंत्र को आत्मसात कर सकते हैं। फिलहाल इसे अपनी सुविधानुसार करें।

कृपया ध्यान के गहरे न होने की चिंता न करें। कृपया याद रखें कि आपको हमारे मार्ग में इस तरह की कोई भी साधना नहीं करनी चाहिए। आप केवल ध्यान के लिए बैठते हैं। यहां तक कि मंत्र जप भी कुछ समय के बाद बंद हो जाएगा।

इसलिए, उसके बाद आपको जो करना है वह केवल मूक दर्शक बने रहना है और क्रियाओं का निरीक्षण करना है। जैसे-जैसे आपके कर्म शुद्ध होते जाएंगे, मन धीरे-धीरे समाधि या निर्विचार अवस्था में प्रवेश करने लगेगा।

आपके संचित कर्म आपको गहरे ध्यान, समाधि, या विचारहीन अवस्था में प्रवेश करने से रोकते हैं। मुझे आशा है कि अब आप अवधारणा को समझ गए होंगे।

प्रश्न: एक साधक: मंत्र के संबंध में मेरा एक प्रश्न है। जब गुरु अपने साधक को कोई मंत्र देता है तो वह कैसे तय करता है कि कौन सा मंत्र देना है? क्या मंत्र बदला जा सकता है? यह प्रश्न पूछने का कारण मन में निरंतर "राम नाम" का जप करना है।

साधना के दौरान भी कुछ समय तक "राम नाम" का जाप चलता रहता है। वहां, मैं भ्रमित हो जाता हूँ। मुझे उस बारे में पता नहीं। लेकिन उसी क्षण एक विचार आता है; यदि आपके द्वारा दिया गया मंत्र "राम नाम" हो जाए, तो क्या इससे कोई फर्क पड़ेगा?

मेरा उत्तर: मैंने आपको अपने गुरु जी द्वारा दिए गए विशिष्ट निर्देशों के

आधार पर मंत्र दिया है। दरअसल, यह एक अलग विज्ञान का हिस्सा है। मेरे लिए उन विवरणों को प्रकट करना अनुचित होगा। हालांकि, मंत्र को इस तरह बदलने की जरूरत नहीं है।

हमारे मार्ग में, मंत्र का अर्थ गुरु से साधक तक शक्तिपात ले जाने के लिए एक पात्र के रूप में कार्य करना है। इसके बारे में बस इतना ही है। इसका और कोई महत्व नहीं है। मंत्र सिर्फ चार विधियों में से एक है जिसके द्वारा शक्तिपात किया जाता है।

नहीं तो आपको ऐसे ही कोई मंत्र देने की जरूरत नहीं है। कृपया इसे सामान्य मंत्र, शास्त्र के साथ न मिलाएं। जो लोग शक्तिपात के साधक नहीं हैं, उनके लिए भौतिक लाभ के लिए मंत्र दिया जाता है।

मंत्र शास्त्र भौतिक लाभ के लिए है न कि आध्यात्मिक उन्नति के लिए। इसलिए, कृपया इसे किताबों या इंटरनेट पर मिलने वाले साहित्य से न जोड़ें।

हमारे मार्ग में, यह केवल गुरु द्वारा स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करने के अलावा शक्तिपात करने के लिए एक अतिरिक्त उपाय के रूप में दिया जाता है। इसलिए कृपया इसकी बिल्कुल भी चिंता न करें। मैंने आपको जो मंत्र दिया है वह पवित्र है। इसे बदलने की कोई जरूरत नहीं है। मुझे आशा है कि आपका संदेह स्पष्ट है।

साधना के दौरान आपके मन में ऐसे कई मंत्र आएंगे। वे क्रियाएं केवल इसलिए हैं क्योंकि आपने अपने पिछले जन्मों में ऐसे कई मंत्रों का अभ्यास किया होगा। अब आप "राम नाम" सुनने का अनुभव कर रहे होंगे। बाद में आपको किसी अन्य मंत्र के सुनने का अनुभव हो सकता है; इसकी कोई गारंटी नहीं है। इसलिए, अभी आप जो अनुभव कर रहे हैं, वह केवल एक क्रिया है। इसलिए मंत्र बदलने की जरूरत नहीं है।

इसके अलावा, लोग कुछ मंत्रों को सुनने का भी अनुभव करते हैं जिन्हें उन्होंने कभी नहीं सीखा। मुझे आशा है कि अब यह स्पष्ट हो गया है।

प्रश्न: एक साधक: स्वास्थ्य और आर्थिक परेशानियों के कारण ध्यान नियमित नहीं रहा, लेकिन मैं अभ्यास करता हूं। मैं अपने मन में सुनाई देने वाली " श्री " ध्वनि के बारे में पूछने की प्रतीक्षा कर रहा था, कि क्या मुझे उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए या मंत्र के मानसिक उच्चारण के साथ जाना चाहिए।

मेरा उत्तर: मंत्रों का जाप धन, स्वास्थ्य, संतान आदि जैसे भौतिक लाभ प्राप्त करने के लिए होता है। शक्तिपात दीक्षा आपके आध्यात्मिक विकास के लिए है। आपको यह तय करने की आवश्यकता है कि आप अपने दिल की गहराइयों से क्या चाहते हैं।

मैंने तुम्हें जो मन्त्र दिया है वह शक्तिपात से ओत-प्रोत है। यह ब्रह्मांडीय ऊर्जा के लिए एक पोत के रूप में कार्य करने के लिए है। मैं भौतिक लाभ के लिए दिए गए मंत्रों से नहीं निपटता। मेरे पास यह सुनिश्चित करने की कोई शक्ति नहीं है कि वे आपके लिए परिणाम उत्पन्न करें।

कृपया याद रखें कि अगर आपको कोई ऐसा व्यक्ति मिल भी जाए जो आपको ऐसे मंत्र दे सके, तो इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि आप जीवन भर उनका अभ्यास करने के बाद भी सफलता प्राप्त करेंगे।

इसलिए, मैं केवल शक्तिपात में आपकी सहायता कर सकता हूं, जो मैं पहले ही कर चुका हूं। मेरी आपको सलाह है कि ऐसे प्रलोभनों से विचलित न हों। कृपया बहादुर बनें। अपने भाग्य को अपना काम करने दो; जीवन की सुखद और अप्रिय बातों को सहें। जल्द ही आप ऐसे सभी द्वंद्वों से ऊपर उठ जाएंगे।

प्रश्न: एक साधक: मेरा एक प्रश्न है। मैंने आपको एक वीडियो भेजा है। उस वीडियो में सद्गुरु बताते हैं कि मौन ही मूल है। मेरा प्रश्न यह है कि क्या गुरु का मंत्र भी स्थिरता की स्थिति में मन नहीं लगता है? या यह ऐसा है जैसे कुंडलिनी का शिव तक पहुंचने का एक अलग तरीका है? मैं उलझन में हूं। कृपया स्पष्ट करें। और शून्यता और अनंत चेतना में क्या अंतर है? क्या वे दोनों एक ही चीज हैं?

मेरा जवाब: मन्त्र एक साधक को अस्थायी रूप से ही दिया गया है . साधन के समय मन्त्र जाप अपने आप बंद हो जायेगा . तब साधक को साक्षी की स्थिति में रहना चाहिए। मन में तरह-तरह के विचार उठ सकते हैं, कई-कई सपने उठते रह सकते हैं; मन के ऐसे सभी परिवर्तन कर्मों के संचित भंडार या अवचेतन मन के भीतर विभिन्न कामुक छापों के कारण होते हैं।

जैसे-जैसे कर्म शुद्ध होते जाते हैं, मन विचारहीनता की स्थिति में आ जाता है। विचारहीनता की उस स्थिति को विभिन्न योग प्रणालियों में विभिन्न नामों से जाना जाता है; सविकल्प समाधि या संप्रज्ञात समाधि या निचली समाधि आदि। लेकिन ऐसी स्थिति में भी द्वैतवाद अभी भी मौजूद है। क्या ऐसी अवस्था में मौन ही सार नहीं है? यह उसी को समझाने का दूसरा तरीका है।

मैंने उपरोक्त वीडियो नहीं देखा है। बेशक, मैं ऐसी सभी सामग्री नहीं देख पाऊंगा और उस पर टिप्पणी करता रहूंगा क्योंकि मुझे ऐसे बहुत से वीडियो और किताबें मिलती रहती हैं। लेकिन मैं समझता हूं कि यह उसी बात को समझाने का दूसरा तरीका होना चाहिए। बेशक, चेतना अंत में पूर्ण सत्य है। जब आप कहते हैं कि शून्यता अनंत चेतना के समान है, तो क्या दोनों शब्दों का अर्थ समान नहीं है? यह उसी घटना या अवधारणा को समझाने का दूसरा तरीका है।

इसलिए, मैं आपको सलाह देता हूँ कि इंटरनेट पर उपलब्ध ऐसी सभी सामग्री से अभिभूत न हों। एक ही अवधारणा को मानव बुद्धि द्वारा विभिन्न तरीकों से समझाया गया है। क्या आपने भगवद गीता का अध्ययन नहीं किया है? कृष्ण भी इसी अवधारणा को विभिन्न तरीकों से समझाने की कोशिश करते हैं। भाषा भी माया या भ्रम है। यह बिल्कुल सच नहीं है। कृपया इस तरह के भटकाव में अपना समय बर्बाद न करें।

प्रश्न: एक साधक: मैंने गुरु मंत्र का जाप 4-5 महीने तक, 90-120 मिनट प्रतिदिन दो बार करने का अभ्यास किया है। मुझे नहीं पता कि मुझे मंत्र सिद्धि प्राप्त हुई या चूक गई। किसी को कैसे पता चलेगा कि उसने मंत्र सिद्धि प्राप्त की है? क्या यह तब होता है जब देवता एक (राम या वंश के किसी भी गुरु?) को दिखाई देते हैं, या अन्य संकेत हैं?

मेरा उत्तर: हमारे मार्ग में, हम उपोत्पाद लाभ के रूप में मंत्र के फलित होने की प्रार्थना करते हैं। लेकिन ऐसा नहीं होता है क्योंकि मंत्र शक्तिपात एक बर्तन के समान वाहक के रूप में माना जाता है, जैसे ही क्रिया शुरू होती है, मंत्र जैसे रुक जाता है। इसलिए, हम अपने मार्ग में मंत्र के फलित होने की प्रतीक्षा नहीं करते हैं क्योंकि यह हमारा लक्ष्य नहीं है। मंत्र शास्त्र का मेरा ज्ञान शून्य है। इसलिए मैं आपके सवालों का जवाब नहीं दे सकता।

यदि आप यह जानने में रुचि रखते हैं कि कोई मंत्र कैसे फलित होता है, तो आपको ऐसे किसी जानकार व्यक्ति से सलाह लेनी चाहिए। हालाँकि, मंत्र शास्त्र, या मंत्रों का विज्ञान, भौतिकवादी लाभ प्राप्त करने के लिए है। वे आध्यात्मिक विकास नहीं लाते हैं। विभिन्न मंत्रों से जुड़े सभी देवी-देवता यदि कभी प्राप्त होते हैं तो इसी के अनुरूप सांसारिक लाभ देते हैं। इसके बारे में बस इतना ही है।

कोई भी देवता या देवी किसी मनुष्य को मोक्ष या मोक्ष नहीं दे सकते। वे केवल वरदान दे सकते हैं। मोक्ष या मुक्ति के लिए, एक व्यक्ति को अंततः भीतर से देवत्व को प्रकट करना होता है। वह साधना और गुरु से ही संभव है। वह तकनीकी दृष्टि से है।

शक्तिपात देना शिशु को स्वादिष्ट बनाने के लिए शहद आदि में कड़वी औषधि पिलाने के समान है। हालाँकि, शहद या फलों के रस का सेवन करने से बच्चे को अतिरिक्त लाभ मिलता है, हालाँकि प्राथमिक उद्देश्य दवा देकर बीमारी को ठीक करना है।

शक्तिपात, सेक्स संबंधी मुद्दे, समाधि, मृत्यु और मृत्यु के बाद

शक्तिपात पर सैद्धांतिक प्रश्न

प्रश्न: एक साधक: क्या आप कुछ बिंदुओं को समझने में मेरी मदद कर सकते हैं। आपकी पुस्तक में कहा गया है, "सर्वोच्च प्रधान शक्ति, जब एक गुरु द्वारा अपने सुप्त मोड से उलट दी जाती है, धीरे-धीरे वापस उस स्रोत में विलीन हो जाती है जिससे उसने दुनिया का निर्माण शुरू किया था।" वापस घुलने का मतलब क्या है? क्या तंद्रा अवस्था का अर्थ "रेम स्लीप" है, जहां यह अवचेतन मन से जुड़ा है? पुस्तक जिस अनुभव के बारे में है, वह क्रिया, मंत्र के बारे में नहीं। क्या मैं कुछ भूला?

मेरा उत्तर: स्रोत में वापस घुलना पानी के बुलबुले के समान है जो जल निकाय में वापस अवशोषित हो रहा है। ईश्वर की शक्ति उसी सिक्के के दूसरे पहलू के समान है। शक्ति के बिना ईश्वर का बोध नहीं होता और इसी प्रकार ईश्वर के बिना शक्ति का बोध नहीं होता। वे हमेशा अविभाज्य हैं।

हालाँकि, जब भगवान की शक्ति रचनात्मक (देवी सरस्वती) बन जाती है, तो यह भगवान के चारों ओर भ्रम का जाल फैला देती है। फिर यह उसी शक्ति द्वारा दूसरे रूप (देवी लक्ष्मी) में निरंतर कायम रहती है। जब यह शक्ति उलट जाती है, तो यह अपने साइकेडेलिक बीम को पीछे हटाना शुरू कर देती है। इस प्रकार, भीतर की आत्मा या पहले से परिभाषित साइकेडेलिक दायरे के भीतर का ईश्वर अपनी स्वयं की निर्मित दुनिया में रुचि खो देता है। ब्रह्मांडीय शक्ति के इस विपरीत तरीके को कुंडलिनी ऊर्जा का जागरण कहा जाता है, या शक्ति देवी काली बन जाती है। यह अपनी खुद की दुनिया को विघटित करना शुरू कर देता है।

एक ही घटना व्यक्तिगत और स्थूल जगत के स्तरों पर घटित होती है, जिसे

लोग सर्वनाश कहते हैं। हालाँकि, ब्रह्मांडीय शक्ति को केवल समझने के उद्देश्य से इस अवस्था से पहले निष्क्रिय माना जाता है। लौकिक ऊर्जा कभी सोती नहीं है जैसा कि हम इसके शास्त्रीय अर्थों में देखते हैं।

तंद्रा अवस्था केवल जाग्रत और स्वप्न अवस्था के बीच की मनःस्थिति है। मुझे ऐसे राज्य की आधुनिक वैज्ञानिक परिभाषा के बारे में कोई जानकारी नहीं है। इतना जान लेना ही पर्याप्त है कि इस पर अधिक साहित्य उपलब्ध नहीं है। मेरी थोड़ी सी जानकारी के लिए, REM निद्रा, या तथाकथित रैपिड आई मूवमेंट घटना, बस एक ऐसी प्रक्रिया है जो किसी के लिए भी आंखें बंद करने के लिए शुरू हो जाती है। इसके अवचेतन मन से जुड़ने की संभावना कहां है? जैसा कि मैंने कहा, मुझे इस बारे में कोई जानकारी नहीं है।

अंतिम प्रश्न के संबंध में, निश्चित रूप से, मेरी पुस्तक केवल कुंडलिनी ऊर्जा के जागरण के दौरान के मेरे अनुभवों के बारे में है, जैसा कि पुस्तक का उपशीर्षक कहता है। मैं प्रश्न को ठीक से समझ नहीं पाया हूँ। निश्चय ही इस पुस्तक का मन्त्रों के विज्ञान से कोई लेना-देना नहीं है। लेकिन निश्चित रूप से, मैंने विभिन्न प्रकार की क्रियाओं के बारे में लिखा था जिनका मैंने अनुभव किया था। लेकिन सभी साधक ऐसी सभी क्रियाओं का अनुभव कर सकते हैं या नहीं भी कर सकते हैं क्योंकि क्रियाएँ केवल उस प्रभाव का अनुभव करती हैं जब कर्मों की एक विशेष श्रेणी को साफ किया जा रहा होता है।

शक्तिपात दीक्षा

प्रश्न: एक साधक: मैं जानना चाहता हूँ कि आप वीडियो कॉल के माध्यम से किसी साधक को दीक्षा क्यों नहीं देते।

मेरा उत्तर: मैं यह कैसे कर सकता हूँ? शक्तिपात करने के लिए मुझे अपनी आंखें बंद करके ध्यान में रहने की जरूरत है। इसलिए, वीडियो कॉल का कोई मतलब नहीं है। मुझे एकाग्र मन से अपनी स्वतंत्र इच्छा का प्रयोग करने की आवश्यकता है। यही सबसे ज्यादा मायने रखता है। हालांकि, मैं सामान्य चैटिंग के लिए वीडियो कॉल का उपयोग कर सकता हूँ। हालांकि, हो सकता है कि मैं वीडियो कॉल का तुरंत जवाब न दे पाऊं जब तक कि इसकी पूर्व-व्यवस्था न की गई हो, क्योंकि हो सकता है कि मैं ठीक से कपड़े न पहनूं, आदि। ऐसे कई कारण हैं, लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। वीडियो कॉल के बिना भी शक्तिपात पूरी तरह से काम कर रहा है। हालांकि, मैं वीडियो कॉल पर अधिक से अधिक साधकों से बात करना चाहूंगा।

प्रश्न: एक साधक: मुझे शक्तिपात की वैधता के बारे में कोई संदेह नहीं है। यह मेरी ओर से एक पाप होगा। मैंने कहा कि मुझे कुंडलिनी के पूर्ण

प्रकटीकरण का अनुभव नहीं है। हो सकता है कि यह मेरे तंत्रिका तंत्र को शक्ति के बोझ के लिए तैयार कर रहा हो। मुझे किसी भी क्रिया का अनुभव नहीं होता। इसलिए, मैंने पूछा कि क्या इसमें और समय लगेगा। कई अन्य भी इसका सामना कर रहे हैं। तो, यह ठीक है। मैं इंतजार कर सकता हूँ।

मेरा उत्तर: जैसा आपने कहा वैसा नहीं है। आप कहानी के सार को फिर से भूल रहे हैं। शक्तिपात दीक्षा के बाद, कुंडलिनी ऊर्जा या तो जागृत होती है या उन लोगों में स्थिर हो जाती है जिनमें यह पिछले जन्म से सक्रिय है। यह कर्मों को जलाना शुरू कर देता है, जिन्हें क्रियाओं के रूप में अनुभव किया जाता है। वहीं, स्वतंत्र योग प्रणालियों में कई चीजें, जैसे चक्रों का छेदन आदि, पूरी प्रक्रिया की प्रस्तावना के रूप में घटित होती हैं।

हालांकि, हमारे मार्ग में, साधक द्वारा उन मामूली विवरणों का अनुभव नहीं किया जाता है। इसलिए, आपके शरीर को शक्ति के बोझ आदि के लिए तैयार होने जैसा कुछ भी नहीं है। उस तरह का साहित्य हमारे पथ पर लागू नहीं होता है। मुझे उम्मीद है कि अब यह स्पष्ट हो गया है। यह उस व्यक्ति के समान है जो किसी कोच के पास जाने पर खेल की उच्च तकनीकों को सीखने का प्रयास करता है। वह बेसिक्स से नहीं सीखते क्योंकि वे उन्हें पहले से ही पता होते हैं।

इसी तरह, लोगों को शक्तिपात लेना तय है दीक्षा पहले से ही मजबूत हो गई होगी। नहीं तो उन्हें शक्तिपात नहीं मिलता दीक्षा केवल. सर्वज्ञ ब्रह्मांडीय ऊर्जा, जो चेतन है, यह सुनिश्चित करती। यहाँ मुख्य शब्द हैं, कर्मों को जलाना जिन्हें क्रियाओं के रूप में अनुभव किया जाता है। वे किसी भी तरह से प्रकट हो सकते हैं। मैं समझता हूँ; शायद आप सोचते हैं कि क्रिया ही मायने रखती है। क्या ऐसा है? आप शक्तिपात को स्वतंत्र योग प्रणालियों में कुंडलिनी जागृत होने पर महसूस होने वाले शारीरिक प्रभावों से जोड़ते हैं। उपलब्ध अधिकांश साहित्य उसी से संबंधित है; मुझे आशा है कि यह आपका संदेह हो सकता है।

प्रश्न: वही साधक: ठीक है। मैं असमंजस में हूँ जैसे मेरी दीक्षा के बाद से मेरा जीवन बहुत बदल गया है। मुझे ऐसा लगता है कि वे क्रियाएं हैं; शायद मैं गलत हूँ। लेकिन मैं शारीरिक रूप से कुछ भी अनुभव नहीं करता। क्रियाओं के कारण, मैं वर्णन नहीं कर सकता कि मैं किस स्थिति से गुज़रा हूँ। मैं चीजों को समझाने में इतना अच्छा नहीं हूँ।

मेरा उत्तर: जाहिर है, जीवन एक इंसान द्वारा बाहरी दुनिया में कर्मों को प्रतिबिंबित करने के बारे में है। इसका अर्थ है कि किसी को भी अपने अतीत के संचित कर्मों के अलावा जीवन में कुछ भी अनुभव नहीं होता है। इसलिए, जब जागृत कुंडलिनी ऊर्जा उन कर्मों को जलाना शुरू करेगी, तो आपके जीवन में गहरा बदलाव आएगा। इसमें भ्रमित होने की कोई बात

नहीं है। यह एक साधारण घटना है, आप जो भी अनुभव करते हैं वह हमेशा आपके अपने आंतरिक कर्म होते हैं।

विभिन्न गुरुओं से शक्तिपात दीक्षा

प्रश्न: एक साधक: क्या होता है यदि कोई व्यक्ति दो गुरुओं से अलग-अलग तरीकों से और अलग-अलग समय पर कुंडलिनी दीक्षा लेता है? कोई समस्या है? वह इस प्रयोग के लिए गुप्त रूप से दोनों गुरुओं का भरण-पोषण कर रहा है।

मेरा उत्तर: केवल एक मूर्ख ही एक ही समय में दो अलग-अलग डॉक्टरों के पास जाता रहेगा और एक ही समय और एक ही बीमारी के लिए दो अलग-अलग दवाएं लेता रहेगा। यानी उस व्यक्ति को किसी भी डॉक्टर पर भरोसा नहीं है। उसे इनमें से किसी से भी लाभ नहीं होगा। इतना ही नहीं यह खतरनाक भी हो सकता है।

इसलिए यही बात आध्यात्मिक मार्ग पर भी लागू होती है। यह सोचना मूर्खता है कि मनुष्य परमात्मा के साथ प्रयोग कर सकता है। यह सरासर मूर्खता, सुस्त बुद्धि, विश्वास की कमी और आत्म-समर्पण की बात करता है। अगर कोई ऐसा कर रहा है तो उसे मूर्ख की तरह इग्नोर करें। कृपया ऐसे लोगों के साथ बातचीत भी न करें क्योंकि आपका मन एक ऐसी बीमारी से प्रभावित हो सकता है जिसे ईश्वर में विश्वास की कमी कहा जाता है। मुझे आशा है कि अब आपका संदेह स्पष्ट हो गया होगा।

सेक्स से जुड़े मुद्दे

प्रश्न: एक महिला साधक: मैं ग्रहस्त होने की प्रक्रिया में हूँ, और मेरे कुछ प्रश्न हैं। मैंने देखा कि कुंडलिनी ऊर्जा के बहुत अधिक बढ़ने से मैं परेशान हो गया हूँ, लेकिन यह मेरी यौन ऊर्जा को सक्रिय करता है। समस्या यह है कि फिलहाल मेरी शादी नहीं हुई है। मैं इसे कैसे चैनल करूँ? यह समय-समय पर मजबूत होता जा रहा है। लेकिन, मेरे लिए, चूंकि यह हो रहा है, मुझे अतिरिक्त सलाह की जरूरत है। क्या मुझे पति के लिए प्रार्थना करनी चाहिए?

मेरा उत्तर: यह बिल्कुल सामान्य और समझने योग्य है; कृपया इसकी चिंता न करें। कम से कम यह आपको कोई नुकसान नहीं पहुंचा रहा है।

मेरा सुझाव है कि आप अपने गुरु और मंत्र पर ध्यान केंद्रित करें और अपना अभ्यास जारी रखें। उपयुक्त क्रियाएं प्रकट होंगी। उस समय, कृपया क्रियाओं का विरोध न करें। आमतौर पर क्रियाएं आपको नुकसान नहीं पहुंचाती हैं, जिसमें समाज में आपकी प्रतिष्ठा भी शामिल है। लेकिन निश्चित रूप से, जागृत ब्रह्मांडीय ऊर्जा इसमें आपका मार्गदर्शन करेगी।

हालाँकि, कृपया क्रियाओं का विरोध न करें, जिसका अर्थ है कि आप सेक्स से संबंधित विचारों को अपने दिमाग में भरते हुए अनुभव कर सकते हैं। वे आपको बहुत अनैतिक या पापपूर्ण लग सकते हैं, लेकिन आपको भावनाओं से गुजरने की जरूरत है, चाहे वह कुछ भी हो। अपने गुरु और शक्तिपात प्रणाली पर भरोसा रखें। यह आपके भले के लिए होगा।

चूँकि आप शादीशुदा नहीं हैं, इसलिए मैं यह सुझाव नहीं दे रहा हूँ कि आप शादी से पहले सेक्स करना शुरू कर दें। फिर, आप अंत में नए कर्म का निर्माण करेंगे। इसे वैसे ही सहें जैसे आप किसी अन्य अनुभव को सहते हैं।

कृपया ऐसी किसी भी चीज़ के लिए प्रार्थना करने की चिन्ता न करें। नियति को अपना काम करने दें। अगर आप किसी परेशानी में हैं तो केवल पूजा-पाठ का सहारा लें। अन्यथा, यह भी नया कर्म बन जाएगा क्योंकि आपको पता नहीं है कि विवाह का परिणाम क्या होगा।

चाहे वह आपका होने वाला पति हो या बच्चे, आपको नहीं पता कि शादी का नतीजा क्या होगा। इसलिए, मेरा सुझाव है कि आप अपने कर्म या भाग्य को खेलने दें। इसका विरोध भी मत करो; अगर कोई आपको प्रपोज करता है और आप शादी करने के इच्छुक हैं, तो कृपया इसके साथ आगे बढ़ें। कृपया विरोध न करें।

लेकिन इसे लेकर ज्यादा परेशान न हों और परेशान हो जाएं कि आपकी उम्र खत्म होती जा रही है। हमारे कई साधक वैवाहिक आनंद का आनंद नहीं उठा सके। अपनी यौन इच्छाओं को पूरा करने के लिए शादी करना मूल रूप से एक गलत विचार है। यह पृथ्वी पर मानव जाति के प्रसार को सुनिश्चित करने के लिए भगवान की मायावी शक्ति द्वारा बिछाया गया एक जाल है। जबकि एक योगी या योगिनी को इससे कोई सरोकार नहीं होता, न ही ईश्वर को आपकी सहायता की आवश्यकता होती है।

कृपया इसे बहुत ध्यान से समझें। इसलिए, यदि आप अपनी यौन इच्छाओं को पूरा करने के लिए नहीं, तो और किस लिए शादी करना चाहते हैं? क्या यह बच्चे पैदा करने के लिए है? क्या आप नहीं जानते कि कुछ भी हो सकता है? मेरा मतलब है, बच्चों का जन्म आपके नियंत्रण में नहीं है; सबसे महत्वपूर्ण, उनका जीवन।

इसलिए, किसी भी विचार के साथ आगे नहीं बढ़ना बेहतर है, चाहे वह यौन-संबंधी इच्छाओं की पूर्ति हो या बच्चे पैदा करना हो, या साहचर्य की आकांक्षा हो। शक्तिपात आपको सबसे बड़ा आनंद और मन की शांति प्राप्त करने में मदद करेगा। आपको और क्या चाहिए?

प्रश्न: एक साधक: कल, जब मैं सोने की कोशिश कर रहा था, मेरी ऊर्जा सक्रिय और बेकाबू हो गई, जिससे वीर्य का रिसाव हुआ। फिर अगले ही

पल रुक गया। क्या मुझे इन क्रियाओं को बंद कर देना चाहिए, क्योंकि यह मेरे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है?

मेरा उत्तर: कृपया इसके बारे में चिंता न करें। कृपया ऐसे क्षणों में क्रियाओं को रोकने का प्रयास न करें। जो कुछ हुआ तुम्हारे भले के लिए हुआ। बस मूक दर्शक बने रहें और क्रियाओं का निरीक्षण करें। कृपया हमारी साधना, या साधना को भौतिक लाभ या हानि से न जोड़ें। आपको अपने कर्म से मुक्ति पर ध्यान देना चाहिए; यह महत्वपूर्ण है।

कृपया वीर्य के रिसाव आदि के कारण थोड़ी ऊर्जा के नुकसान के बारे में चिंता न करें। कृपया समझें कि ऊर्जा के उस छोटे से नुकसान से आपके बहुत सारे कर्म धुल जाएंगे।

समाधि

प्रश्न: एक साधक: पूर्ण जागृति की अवस्था क्या होती है ? क्या यह गहरी समाधि है? फिर क्या उसके आगे हम अपनी मर्जी से शरीर छोड़ सकते हैं? मेरा मतलब है " इच्छा से देह त्याग " (इच्छा से शरीर छोड़ना।) अगर ऐसा होता है, तो क्या उसके बाद कोई और जन्म चक्र नहीं होगा?

मेरा उत्तर: आप यहां एक महत्वपूर्ण बिंदु खो रहे हैं। कुंडलिनी ऊर्जा का जागरण रचनात्मक मोड से विनाशकारी मोड की दिशा में परिवर्तन है। इसे आप कर्मों के निर्माण से लेकर कर्मों के विघटन तक भी कह सकते हैं।

जैसे ही कर्मों का विघटन होता है, मन स्थिर हो जाता है। इसे " संप्रज्ञात समाधि" कहा जाता है। इसलिए पूर्ण जागरण और आंशिक जागरण नाम की कोई चीज नहीं है। "जागृति" शब्द का प्रयोग आसानी से समझने के लिए किया जाता है। अन्यथा, ब्रह्मांडीय ऊर्जा हमेशा जागृत रहती है।

यह पहले व्यक्ति के लिए एक अलग दुनिया बनाता है। उसके बाद, यह लगातार उस दुनिया को व्यक्ति के मानस पर प्रोजेक्ट करता है। शक्तिपात के बाद दीक्षा, इस साइकेडेलिक दुनिया के विघटन की प्रक्रिया शुरू होती है।

निर्विचारिता या समाधि की स्थिति में, संसार बिखर जाता है, और जो शेष रह जाता है, वह केवल आप ही हैं। आपके अलावा कोई अन्य अस्तित्व नहीं है; बिल्कुल और कुछ नहीं रहता। इसलिए, उस व्यक्ति के लिए शरीर छोड़ने या कहीं और जाने का सवाल ही कहां है? यह केवल एक ठीला शब्द है जिसका लोग उपयोग करते हैं। हालाँकि, आपको देखने वाला कोई व्यक्ति शरीर छोड़ने की घटना को नोटिस करेगा।

बेशक, अगर मोक्ष या मोक्ष प्राप्त नहीं होता है, तो आत्मा शरीर छोड़ देती है जैसे कोई व्यक्ति अपने पहने हुए कपड़े बदलता है। जब कोई शरीर रहने

योग्य नहीं होता है, तो उसे कर्म और उसके संचयी प्रभाव के अनुसार बदल दिया जाता है। इसके अलावा एक और मुद्दा है।

समाधि, या निर्विचार अवस्था दो प्रकार की होती है, निम्न और उच्चतर। समाधि की पहली अवस्था तक पहुँचने के बाद क्या होता है, इसके बारे में सभी आध्यात्मिक ग्रंथ मौन हैं। उसके बाद क्या होता है, कोई नहीं जानता।

आत्म-साक्षात्कार के परिणामस्वरूप आपको यह एहसास होता है कि आप वास्तव में भगवान हैं। इसलिए, भगवान के लिए शरीर छोड़ने का सवाल ही कहां है? मन की ऐसी अवस्था में, व्यक्ति शरीर छोड़ने की क्रिया का अनुभव नहीं कर सकता है। बाहरी पर्यवेक्षकों के लिए ऐसा हो सकता है।

कृपया मुझसे यह न पूछें कि हम सभी धर्मों में जिन अवतारों को देखते हैं, वे कैसे मानव शरीर में रहते थे और उन्हें छोड़ भी देते थे। यह किसी भी स्पष्टीकरण से परे है, यहाँ तक कि सबसे महान शास्त्रों द्वारा भी। तकनीकी रूप से योग के दृष्टिकोण से, वे पहली बार में मानव शरीर धारण नहीं कर सकते थे।

प्रश्न: वही साधक: मेरा यहाँ एक प्रश्न रचनात्मक और विनाशकारी तरीकों की व्याख्या के बारे में है। मैं सिर्फ यह जानना चाहता हूँ कि हम क्या नष्ट कर रहे हैं?

मेरा उत्तर: यहाँ जिस विनाश का उल्लेख किया गया है वह संसार का विघटन है, जिसका अर्थ है आपके पिछले संचित कर्म। कृपया याद रखें कि यह प्रकृति में सभी साइकेडेलिक है। इसका मतलब यह है कि दुनिया रचनात्मक मोड में रहते हुए ब्रह्मांडीय ऊर्जा द्वारा बनाई गई थी और उसी ब्रह्मांडीय ऊर्जा द्वारा अपने प्रत्यावर्तन, अंतःस्फोट या आंतरिक रूप से ढहने के तरीके से नष्ट या विघटित हो जाएगी। मैं केवल अंग्रेजी शब्दावली के अपने ज्ञान की सीमाओं के कारण इन शब्दों का उपयोग कर रहा हूँ। मुझे आशा है कि अब आपको यह विचार मिल गया होगा।

प्रश्न: वही साधक: इस सब में "स्वतंत्र इच्छा" कहाँ फिट बैठती है? क्या ऐसा कुछ है? यह मेरे लिए समझना थोड़ा कठिन है।

मेरा उत्तर: "स्वतंत्र इच्छा" का प्रयोग "मन के म्यान" में किया जाता है। यह कर्म को आपके अहंकार से रंगना है, जिसमें यह कर्म बन जाता है। अन्यथा, सृजन "स्वतंत्र इच्छा" द्वारा नहीं किया जाता है, जैसा कि हम इसे सामान्य तरीके से समझते हैं। इसका मतलब है कि हर विचार, शब्द या कर्म आपके पिछले कर्मों के प्रभाव के कारण ही है। जिनमें से प्रत्येक, बदले में, अहंकार से रंगे जाने पर ताजा कर्म बन जाता है। इस प्रकार कार्य-कारण का चक्र चलता रहता है। रचनात्मक ऊर्जा "बुद्धि की म्यान" या अहंकार के साथ सह-स्थित अवचेतन मन में है; "मुक्त इच्छा" को "मन

के म्यान" या सचेत स्तर पर लागू किया जाता है। यही अंतर है। मुझे आशा है कि अब आपको यह विचार मिल गया होगा। मान लीजिए आप शक्तिपात के बाद "स्वतंत्र इच्छा" का प्रयोग बंद कर देते हैं और साक्षी की स्थिति में रहते हैं। उस स्थिति में कर्म निष्प्रभावी होने लगते हैं।

"स्वतंत्र इच्छा" "क्लच और गियर" या मानव शरीर में संचरण प्रणाली के समान प्रतीत होती है। इसे लगाने से विचार, शब्द और कर्म बनते हैं। अन्यथा, संचित कर्मों का भंडार ही इन चीजों को शक्ति प्रदान करने वाला ईंधन है। "स्वतंत्र इच्छा" के पास कोई शक्ति नहीं है, और बहुत से लोग इससे असहमत हैं। कुछ ग्रंथ इसकी व्याख्या विचारों, शब्दों और कर्मों को ईंधन देने वाले प्राथमिक शक्ति स्रोत के रूप में करते हैं। लेकिन यह मेरा विचार है। यह केवल चेतन मन के आवरण के भीतर ईश्वर द्वारा निर्मित एक तंत्र होता है ताकि अहंकार से ग्रस्त मनुष्यों द्वारा कर्म किए जा सकें।

प्रश्न: एक साधक: समाधि के पहले स्तर की चार विभिन्न अवस्थाएँ हैं। सविकल्प समाधि के शुरुआती चरण हैं, जहाँ ध्यान के दौरान, आप सभी मानसिक गतिविधियों को पार कर जाते हैं। पतंजलि कहते हैं कि थोड़े समय के लिए आप सारी मानवीय चेतना खो देते हैं। इस अवस्था में, समय और स्थान की अवधारणाएँ बिल्कुल भिन्न होती हैं। आप एक मिनट, एक घंटे या उससे अधिक के लिए दूसरी दुनिया में हैं। मैंने कई बार अनुभव किया है; कि मैं कुछ समय के लिए अपने आप को साधना में खो देता हूँ। ऐसा क्यों है?

मेरा उत्तर: मैं ठीक से समझ नहीं पा रहा हूँ कि आपके साथ क्या हो रहा है जब आप कहते हैं कि आप अपनी साधना के दौरान कुछ समय के लिए अपने आप को खो देते हैं। समाधि की इस स्थिति के बारे में भी मुझे कोई स्पष्ट जानकारी नहीं है। हालाँकि, मैं कुछ संकेतक सूचीबद्ध करूँगा।

सर्वप्रथम साधक प्रायः अपने चारों ओर एक तेज प्रकाश से घिरे होने का अनुभव करता है। यह तेज धूप के समान है। इसके बाद साधक को भीतर परम सुख की अनुभूति होती है। ध्यान आसन से उठने का मन नहीं करता। समय जल्दी से चमकता है।

उदाहरण के लिए, साधक सोचता है कि वह एक घंटे से अधिक साधना में रहा होगा, जबकि दो घंटे से अधिक समय बीत चुका होगा। यानी टाइम सेंस लगभग आधा हो जाता है। साधना की गहराई या तीव्रता के आधार पर इसे और कम किया जा सकता है। हालाँकि, साधक अपने चारों ओर की सभी ध्वनियों के प्रति पूरी तरह सचेत रहता है। अर्थात् वह किसी भी प्रकार की अचेतन अवस्था में नहीं पड़ता। वास्तव में, यह दूसरा तरीका है।

साधक मानसिक तेज की स्थिति का अनुभव करता है। इसका मतलब है कि जब वह अचानक अपनी आंखें खोलता है, तो उसे देखने वाले दूसरे

व्यक्ति द्वारा निस्संदेह थोड़ा अंतर देखा जाता है। तथापि साधक शांति के साथ-साथ एक मानसिक तीक्ष्णता का भी अनुभव करता है। इस तरह की साधना का एक अच्छा सत्र साधक को 2 या 3 दिनों तक प्रभावित करता है, भले ही अगले दो दिनों में कोई साधना न की गयी हो।

अंत में साधक अपनी ध्यान मुद्रा में एक प्रकार की स्थिरता का अनुभव करता है। साधना के इतने तीव्र सत्र के दौरान पैर में कोई दर्द महसूस नहीं होता है, जो आमतौर पर साधक द्वारा नियमित रूप से अनुभव किया जाता है। साधक मानो पत्थर के समान है। हालांकि, पैरों में सुन्नता का भी अनुभव नहीं होता है। यानी इंसान को पहले स्थिरता के लिए ध्यान मुद्रा में महारत हासिल करने की जरूरत नहीं है। जब मन समाधि में लोप हो जाता है तो यह स्वतः ही आ जाता है। किसी विशेष प्रयास की आवश्यकता नहीं होती है, जैसे हठ योग में साधक क्या प्राप्त करने का प्रयास करते हैं, इत्यादि।

मुझे नहीं पता कि ऐसी अवस्था को समाधि कहा जाता है या नहीं। मेरे गुरु जी, परम पावन स्वामी सहजानंद तीर्थ ने मुझे इसके बारे में जो बताया है, उसके आधार पर मैं केवल यह मान सकता हूँ कि यह निम्न स्थितियों में से एक होना चाहिए। परम पावन ने भी उल्लेख किया; तेज रोशनी से घिरे होने का साधक का अनुभव।

प्रश्न: एक साधक: मेरे कुछ प्रश्न हैं। मुझे नहीं पता कि ये सवाल पूछना अच्छा है या नहीं। मुझे लगता है कि इसके बारे में आपसे पूछना बेहतर है। तुरिया क्या है ? और समाधि? और चेतना के विभिन्न स्तर या अवस्थाएँ? क्या समाधि और तुरिया एक ही हैं? वे किस तरह से एक दूसरे से भिन्न हैं? मैं कुछ शोध करने की कोशिश कर रहा हूँ, लेकिन मुझे कहीं नहीं मिल रहा है। यह अब और अधिक भ्रमित है।

मेरा उत्तर: तुरिया की अवस्था नींद, स्वप्न और जाग्रत अवस्था के अलावा अन्य मन की अवस्था है। हालाँकि, स्वप्न अवस्था और जाग्रत अवस्था के बीच में तंद्रा की एक मध्यवर्ती अवस्था होती है। अगला मन जाग्रत अवस्था से ही तुरीय अवस्था में प्रवेश करता है। हाँ, इसे समाधि भी कह सकते हैं। यह विचारहीनता की स्थिति है। लेकिन यह एक साथ नहीं होता है जैसे आप नींद की अवस्था में चले जाते हैं। यह एक क्रमिक प्रक्रिया है।

समाधि को मोटे तौर पर दो में वर्गीकृत किया गया है; निम्न समाधि और उच्च समाधि। निचली समाधि योग के दायरे में आती है। इस राज्य को आगे विभिन्न ग्रेड में वर्गीकृत किया गया है। लेकिन निचली समाधि की समाप्ति के बाद क्या होता है, यह ज्ञात नहीं है। यह याद रखना पर्याप्त है कि निचली समाधि अपने शास्त्रीय अर्थ में मोक्ष या मोक्ष नहीं है। इसका मतलब है कि सभी कर्म भस्म हो गए हैं। इसलिए जन्म मरण के चक्र से मुक्ति।

हालाँकि, एक सार्वभौमिक आत्मा के साथ द्वैतवाद अभी भी इस अवस्था में कायम है। इसका मतलब है कि एक आत्मा अभी भी माया से प्रभावित है, हालाँकि इसके चारों ओर एक पतली परत है। आत्मा भी इस अवस्था में परम आनंद का अनुभव करती है। ऐसा कहा जाता है कि यदि कोई व्यक्ति 3 या 4 घंटे के लिए निम्न समाधि की इस अंतिम अवस्था में रहता है, तो वह आमतौर पर स्थूल भौतिक शरीर को छोड़ देता है। लेकिन ध्यान रहे, अभी मोक्ष नहीं है!

हालाँकि, निचली समाधि के इस अंतिम भाग के साथ, सभी योग विज्ञान भी समाप्त हो जाते हैं। इसके बाद सभी प्राचीन संस्कृत ग्रंथ मौन रहे हैं। वे बस इतना कहते हैं कि उच्च समाधि प्राप्त करने की यात्रा का अंतिम चरण यहीं से शुरू होता है। हालाँकि इसका अंदाजा किसी को नहीं है। इसे लिखा या समझाया नहीं जा सकता क्योंकि यह मानव बुद्धि की परिधि से बाहर है। इसलिए यह एक शाश्वत रहस्य बना हुआ है। इसके बाद जो हुआ उसकी कहानी सुनाने कोई वापस नहीं आया।

दोनों समाधि स्थितियों को मोटे तौर पर तुरिया स्थिति कहा जा सकता है। मेरा शास्त्र ज्ञान कमजोर है। इसलिए, मैं सटीक परिभाषा नहीं दे सकता। लेकिन यह जागने, सपने देखने और सोने के अलावा केवल मन की एक अवस्था है। इसलिए, तार्किक रूप से, दोनों समाधि अवस्थाओं को मोटे तौर पर तुरिया अवस्था कहा जाना चाहिए। इसका और कोई मतलब नहीं है।

मोटे तौर पर चेतना के दो स्तर माने जाते हैं। निम्न समाधि की और वह उच्च समाधि की। निचली समाधि में, द्वैतवाद की भावना अभी भी बनी हुई है। जबकि उच्च समाधि में, द्वैत का भाव नहीं माना जाता है, हालाँकि इसकी पुष्टि करने के लिए कोई भी उच्च समाधि की स्थिति से वापस नहीं आया है। यह प्राचीन योग ग्रंथों की कल्पना मात्र है।

हालाँकि, निचली समाधि में ही चेतना के कई स्तर होते हैं। अकादमिक ज्ञान की कमी के कारण मैं उन्हें यहां सूचीबद्ध नहीं कर सकता। कृपया आसपास गूगल करें। आपको ऐसे कई नाम मिल जाएंगे जिनके द्वारा उन्हें संदर्भित किया जाता है।

प्रश्न: वही साधक: यह वास्तव में बहुत स्पष्ट व्याख्या थी। यह भी मेरे दिमाग में विपश्यना और वैराग्य की शर्तों को स्पष्ट करता है। इसीलिए विपश्यना का अर्थ है 'कोई प्रश्न नहीं, बस करो।' और वैराग्य, पूर्ण वैराग्य। क्या मैं सही हूँ

मेरा उत्तर: वैराग्य का अर्थ वैराग्य नहीं है। ऐसा लगता है कि आपने शब्द को गलत समझा। वैराग्य वैराग्य का प्रत्यक्ष लक्षण है, यद्यपि यह आवश्यक नहीं है। वैराग्य का अर्थ है सांसारिक जीवन में रुचि की हानि। यही इस मामले की जड़ है। लेकिन लोगों के पास वैराग्य हो सकता है लेकिन फिर

भी वैराग्य के मन से अपने सांसारिक कर्तव्यों का पालन करते हैं।

प्रश्न: एक साधक: लेकिन मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे कर्म पूरी तरह से जल चुके हैं? मुझे पता है कि इसकी भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है, क्योंकि नए कर्म और सभी हैं, लेकिन क्या यह पूरी तरह से जल जाने पर दूसरी अवस्था में पहुंचने जैसा है?

मेरा उत्तर: चूंकि कर्मों का शेष भंडार अवचेतन मन से समाप्त हो जाता है, मन विचारहीनता की स्थिति की ओर आकर्षित होता है, हालांकि बिल्कुल नहीं। इससे सांस लेने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। मन आंतरिक प्रसन्नता से भर जाता है। जीवन सरल और सरल हो जाता है क्योंकि अनुभव करने के लिए कम कर्म होते हैं। यानी पूरा जीवन परिवर्तन से गुजरता है। लेकिन यह सब एक क्रमिक प्रक्रिया है।

यह सब एक साथ नहीं होता है, जैसे गहरे पानी में कूदना। यह उथले पानी में प्रवेश करने और फिर धीरे-धीरे गहरे पानी में उतरने जैसा है। उपरोक्त प्रक्रिया होने पर सभी को आवश्यक समझ मिल जाएगी। यह आंतरिक रूप से प्रकट होता है। यह समझने की कोशिश करने के लिए कि क्या कर्म पूरी तरह से जल गए हैं, अपने मस्तिष्क को ऊपर उठाने की आवश्यकता नहीं है। यही बचकानी हरकत है। ऐसा नहीं होता है।

मृत्यु से संबंधित मुद्दे

प्रश्न: एक साधक: एक कहावत है कि यदि हम काशी (भारत में आधुनिक शहर वाराणसी) में मरते हैं, तो हम मुक्ति प्राप्त करते हैं। क्या ये सच है?

मेरा उत्तर: शक्तिपात के दृष्टिकोण से, यह तकनीकी रूप से संभव नहीं हो सकता है। धार्मिक दृष्टिकोण से, ऐसी सभी शिक्षाएँ शक्तिपात अभ्यासियों पर भी लागू नहीं होती हैं। आप धार्मिक योग्यता प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन ऐसी बातों पर मेरा ज्ञान शून्य है। तुम जानते हो उस नगर में बहुत लोग मरते रहते हैं। उन सभी को मोक्ष मिल रहा है या नहीं, इसमें संदेह है क्योंकि यह तकनीकी रूप से असंभव है।

प्रश्न: एक अन्य साधक: मैंने अपनी माँ से काशी के बारे में पूछा। उन्होंने कहा कि मंदिर मानव चक्रों के आधार पर बनाए जाते हैं। यह सामान्य लोगों के लिए बनाया गया है जो साधना में स्थापित नहीं हैं। ध्यान में, जब ऊर्जा ऊपर उठती है, तो कभी-कभी यह ज्ञानेन्द्रियों में लीक हो जाती है।

यदि ऊर्जा यौन अंग में जाती है, तो लोग चरमोत्कर्ष का अनुभव करते हैं, जो कि मौलिक ऊर्जा है। यदि ऊर्जा त्वचा में लीक हो जाती है, तो लोगों को विद्युत प्रवाह का अनुभव होता है, हवा की अशांति में एक चीटी के रेंगने की अनुभूति होती है, आदि। यदि ऊर्जा कान में रिसती है, तो मधुर बांसुरी या मंदिर की घंटी की आवाज सुनाई दे सकती है। अगर ऊर्जा नाक

में रिसती है तो सबसे सुगंधित गंध सुंघ सकता है। अगर जीभ में ऊर्जा का रिसाव होता है, तो व्यक्ति सबसे मीठी चीज का स्वाद ले सकता है।

जैसे-जैसे ऊर्जा और गहरी होती जाती है, जब विचार शून्य होते हैं, तो ओम की ध्वनि सुनाई दे सकती है। सच्ची काशी तीसरी आंख के ऊपर की जगह को संदर्भित करती है जहां साधना में स्थापित होने पर सभी द्वैत गायब हो जाते हैं। मंदिरों और काशी के भीतर के अनुभवों की नकल करने की कोशिश करके बनाया गया है। इसीलिए मंदिरों में सुगंधित सुगंध, मिठाई (पंच अमृतम), मंदिर की घंटियाँ, घी के दीये और ॐ के प्रतीक का प्रयोग बाह्य ध्यान के अपरिष्कृत रूप में किया जाता है। माँ ने कहा कि हमें किसी भी अनुभव से आसक्त नहीं होना चाहिए और केवल साक्षी बने रहना चाहिए। तभी हम भीतर और आगे जा सकते हैं।

मेरा उत्तर: हाँ, मैं सहमत हूँ; मंदिर और धार्मिक स्थल आम जनता के लिए प्रासंगिक हैं, शक्तिपात अभ्यासियों के लिए नहीं। हाँ, उन्होंने जो कहा उससे मैं सहमत हूँ "हमें किसी भी अनुभव से नहीं जुड़ना चाहिए और केवल साक्षी के रूप में रहना चाहिए। तभी हम भीतर और आगे जा सकते हैं।" यह हमारे शक्तिपात अभ्यास के अनुसार है।

मृत्यु के बाद की घटना

प्रश्न: एक साधक: मेरा एक प्रश्न है। गीता में, भगवान ने कहा कि आत्मा, पार्थिव शरीर से विदा होने के बाद, दो शाश्वत मार्गों में से कोई भी ले सकती है; द व्हाइट पाथ एंड द डार्क पाथ। क्या शक्तिपात सफेद पथ से एक मार्ग आरंभ करता है, क्योंकि वे कम कर्मों के कारण हल्के होते हैं?

मेरा उत्तर: वास्तव में, यह शक्तिपात की हमारी अवधारणा में फिट नहीं बैठता। प्रश्न आफ्टरलाइफ घटना से संबंधित है। मुझे ऐसी बातों का कोई अंदाजा नहीं है। गीता, एक शास्त्र के रूप में, सभी मानव जाति के सामान्य मार्गदर्शन के लिए है। वही पाठ अर्जुन से अपने दिव्य स्वरूप को महसूस करने के लिए योगी बनने का भी आग्रह करता है।

शक्तिपात कुण्डलिनी शक्ति को जगाने के लिए होता है जिससे कर्म नष्ट होते हैं। जैसे-जैसे कर्म नष्ट होते हैं, आत्म-साक्षात्कार होने लगता है। उस मामले के लिए और कोई देवता या शास्त्र या कुछ और नहीं हैं।

कर्मों के निष्प्रभावी होने के बाद जो कुछ भी बचा है वह आप हैं, जो शाश्वत सत्य हैं। इसलिए आपके कहीं जाने का सवाल ही नहीं उठता। अंधेरी राह या रोशनी की राह तो छोड़ ही दो!

कृपया याद रखें कि सभी शास्त्र, धर्म, देवी-देवता, मंत्र, गुरु, या कुछ और तब तक मान्य हैं जब तक हम द्वैतवाद की स्थिति में नहीं हैं।

ऐसा लगता है कि आप शक्तिपात की अवधारणा को बाकी साहित्य के साथ मिला रहे हैं। शक्तिपात के बाद , सब कुछ बर्बाद हो गया है। इसका मतलब है कि भगवद्धाम या कुछ और के बारे में आपके सभी विचार बर्बाद हो गए हैं। आप अब वापसी के रास्ते पर हैं, बशर्ते आप नियमित रूप से अभ्यास करें।

इसलिए मैंने कहा कि आपका प्रश्न हमारी अवधारणा में फिट नहीं हो रहा है। अंत में, गीता का मेरा ज्ञान खराब है। इसलिए गीता जो कहती है उस पर मैं टिप्पणी नहीं कर सकता। लेकिन मैं समझता हूं कि इसमें योग के सभी स्वतंत्र मार्ग शामिल हैं।

इसीलिए कृष्ण इसे विभिन्न कोणों या योगमार्गों से बताते हैं। यानी एक ही अवधारणा को अलग-अलग दृष्टिकोण से बताया जाता है। जैसा कि आपने लिखा है, मुझे ठीक-ठीक याद नहीं है कि ऊपर वर्णित कथन किस दृष्टिकोण से है। जबकि शक्तिपात सभी योग विधियों की जननी है!

प्रश्न: एक साधक: चूंकि हमारे वंश में गुरु एक उच्च आयामी क्षेत्र में चले गए हैं, क्या एक साधक के लिए उनके साथ संवाद करना संभव है? मुझे लगता है कि किसी को विकास के एक निश्चित स्तर तक पहुंचना है? अगर हम अपनी प्रार्थना करें, तो क्या वे उसे सुनेंगे? मुझे यह पढ़ना याद है कि कैसे गुरु शिष्य की महत्वपूर्ण मदद कर सकते हैं।

मेरा उत्तर: यह दिवंगत आत्माओं से संवाद करने का एक अलग विज्ञान है। मुझे विज्ञान का ज्ञान नहीं है। हालाँकि, साधक हमेशा हमारे शक्तिपात वंश के गुरुओं से प्रार्थना कर सकते हैं। इससे उन्हें लाभ मिलता है और उनका आशीर्वाद प्राप्त होता है। लेकिन मुझे उनके साथ संचार के संबंध में कोई जानकारी नहीं है।

कुंडलिनी ऊर्जा से संबंधित मुद्दे

प्रश्न: एक साधक: क्या उच्च कुंडलिनी ऊर्जा या तांत्रिक शक्ति वाला कोई व्यक्ति कुंडलिनी को किसी अन्य व्यक्ति में उठने या सक्रिय होने से रोक सकता है? मैंने यह भी कहीं पढ़ा है कि अगर चक्रों को खुला और असुरक्षित छोड़ दिया जाए तो कुछ लोग दूसरों की ऊर्जा को सोख सकते हैं?

मैं यहाँ बताई गई क्रियाओं का अनुभव नहीं कर रहा हूँ। मैंने पहले भी कई सपने देखे थे, लेकिन मैं अपने अंदर एक महत्वपूर्ण बदलाव देख रहा हूँ। मुझमें आजकल असीम ऊर्जा है; मैं कम नींद और भोजन के साथ अधिक समय तक काम कर सकता हूँ। मेरा मन कम से कम 50 प्रतिशत समय शांत रह सकता है। मैं आश्चर्यचकित हूँ; मुझे लगता है कि एक बहुत बड़ा बोझ हट गया है। भौतिकवादी पहलुओं में ज्यादा बदलाव नहीं आया है। यह दीक्षा का प्रभाव है या किसी पूजा का या और किसी चीज का? ये बदलाव करीब एक महीने पहले शुरू हुए थे।

मेरा जवाब: हमारे रास्ते में, एक गुरु जिसने शक्तिपात दिया किसी को दीक्षा देने से साधक में क्रियाओं के प्रकट होने में देरी हो सकती है। इसी प्रकार, यह अन्य स्वतंत्र शक्तिपात पद्धतियों में भी संभव होना चाहिए। फिर भी, केवल एक गुरु ही अपने अभ्यासियों के लिए ऐसा कर सकता है, कोई तीसरा व्यक्ति नहीं।

हालांकि, हमारी परंपरा में, साधक दूसरों के बाहरी हस्तक्षेप के प्रति प्रतिरक्षित हैं। कृपया मीडिया में जो कुछ भी आप पढ़ते हैं उस पर विश्वास न करें। चक्र या तो सक्रिय होते हैं या निष्क्रिय रहते हैं। यह किसी भौतिक घटना की तरह नहीं है। कुछ तांत्रिक विधियां हो सकती हैं जिनके द्वारा चक्रों के साथ छेड़छाड़ की जाती है। लेकिन यह सब स्वतंत्र योग या तांत्रिक

प्रणालियों पर लागू होता है। शक्तिपात हर चीज से श्रेष्ठ है। इसलिए, शक्तिपात साधक ऐसी सभी चीजों के प्रति प्रतिरक्षित हैं, बशर्तें वे नियमित रूप से अभ्यास कर रहे हों।

कृपया क्रिया के साथ दूसरों के अनुभवों की परवाह न करें। वे सभी के लिए अलग हैं। आपके अपने अनुभव होंगे। कृपया धैर्य और दृढ़ता रखें। यह एक आजीवन यात्रा है। कृपया जल्दबाजी न करें। यहां तक कि अगर आप क्रियाओं को आक्रामक रूप से अनुभव करते हैं, तो भी आपको रातोंरात मोक्ष नहीं मिलेगा।

आप जितनी अधिक अपेक्षाएं रखेंगे, उतनी ही इसमें देरी होगी। क्योंकि आप अपने आत्म-समर्पण को देवत्व के लिए करने वाले हैं। अगर आप कुछ जादुई होने की उम्मीद करते रहते हैं तो आपका आत्म-समर्पण कहां है? कृपया समझें कि आप भगवान को सशर्त आत्म-समर्पण नहीं दिखा सकते। फिर यह एक व्यवसाय-जैसा दृष्टिकोण बन जाता है।

जागृत कुंडलिनी ऊर्जा चेतन और सर्वज्ञ है। आप इसे नकली आत्म-समर्पण नहीं दिखा सकते। यह तुरंत आपके इरादों को जान जाएगा। अंत में, इस दुनिया में हर चीज के लिए समय लगता है। नियमित शारीरिक आयोजनों में भी समय लगता है।

अगर आपको कोई बीमारी है और आप दवाइयां ले रहे हैं तो आप जानते हैं कि इसमें कितना समय लगेगा। इसी तरह, अगर आप कुछ भारी खाना खाते हैं तो उसे पचने में कई घंटे लग जाते हैं। अगर किसी महिला को गर्भ धारण करना है, तो हम सभी जानते हैं कि इसमें कई महीने लग जाते हैं। इसलिए, कोई भी इस तरह की प्राकृतिक घटना को तेज नहीं कर सकता। अगर किया भी जाए तो साधक इसे सहन नहीं कर पाएगा।

हमारे कुछ अभ्यासियों के लिए, मुझे कभी-कभी उन्हें एक या दो सप्ताह के लिए अभ्यास बंद करना पड़ा। क्योंकि वे ऊर्जा के प्रवाह को सहन नहीं कर पा रहे थे। यह एक तरीका है कि कैसे कुंडलिनी ऊर्जा एक साधक को विनम्र बनाती है। कृपया इसे समझें।

अक्सर, साधक सोचते हैं कि वे आक्रामक क्रिया या ऊर्जा के प्रवाह को सहन कर सकते हैं। इसलिए वे तरह-तरह के हथकंडे अपनाते हैं। बाद में वे सभी दीन हो जाते हैं। ऐसे कई अभ्यासियों ने मुझे शक्तिपात के लिए संपर्क किया है दीक्षा । मैंने उनमें से कुछ को दीक्षा दी है। लेकिन मुझे दूसरों को मना करना पड़ा क्योंकि चीजें पहले ही नियंत्रण से बाहर हो चुकी थीं।

इसलिए, कृपया समझें कि हम सभी यहां सर्वोच्च ब्रह्मांडीय शक्ति के साथ काम कर रहे हैं। यह हमारी विनम्रता और आत्म-समर्पण है जो हमारी रक्षा करेगा। जब तक एक साधक भगवान के प्रति बिना शर्त आत्म-समर्पण

प्रदर्शित करता है, तब तक उन्हें चिंता करने की कोई बात नहीं है। कोई भी उनकी ऊर्जा को समाप्त नहीं कर सकता, उनके आध्यात्मिक विकास को रोक नहीं सकता, या कुछ और नहीं कर सकता। यही इस मामले की जड़ है।

कृपया इस विषय पर आपको मिलने वाले साहित्य की विशाल मात्रा से दूर न हों या अभिभूत न हों। यह केवल आपके दिमाग को भ्रमित करेगा और आपकी प्रगति को धीमा करेगा। इसका अर्थ है कि केवल आप ही अपने आध्यात्मिक लाभ को रोक सकते हैं या रोक सकते हैं या खो सकते हैं। कोई अन्य बाहरी शक्ति नहीं है जो आपको प्रभावित कर सके क्योंकि आप ही एकमात्र अस्तित्व हैं। आप वही भगवान हैं। आपके अलावा कोई भगवान नहीं है, किसी को आपको ब्लॉक करने, रोकने या कुछ और करने की कोशिश करने की बात तो छोड़ ही दीजिए।

प्रश्न: एक साधक: मुझे लगता है कि मेरी कुंडलिनी अभी तक जागृत नहीं हुई है। प्रणोत्थाना वह है जो मैं महसूस करता हूं। मुझे कोई भी ऐसी क्रिया का अनुभव नहीं हो रहा है जो लोग साझा करते हैं। मैं इसे सिर्फ अपनी पीठ पर महसूस करता हूं। क्या इसमें और समय लगेगा, या मुझे कुछ कमी है?

मेरा उत्तर: शक्तिपात दीक्षा का अर्थ ही है कुण्डलिनी जागरण, जैसा कि आपने दूसरों से सीखा होगा। कई लोगों ने क्रियाओं का अनुभव करना शुरू कर दिया है। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि मैंने इस तकनीक को डिजाइन नहीं किया है। यह एक गुरु से दूसरे गुरु को दी जाने वाली एक प्राचीन तकनीक है। अब, कृपया मेरे उपरोक्त कथनों को लिंक करें। शक्तिपात अवधारणा की वैधता के लिए आप और क्या प्रमाण चाहते हैं ?

अब आते हैं " प्रनोत्थाना " के संबंध में आपके संदेह पर , यह शब्द हमारे पथ पर लागू नहीं होता है, कृपया। यह अष्टांग योग जैसी स्वतंत्र योग प्रणालियों के बारे में हो सकता है। अष्टांग योग में चक्रों को भेदकर कुंडलिनी जागरण की अवधारणा का प्रयोग किया जाता है। हालाँकि, यह कुंडलिनी ऊर्जा को जगाने की एक जटिल प्रक्रिया है। कठोर योगाभ्यास है, जैसे; उस योग प्रणाली में शामिल प्राणायाम और मुद्राएं आदि। उस प्रणाली के बारे में मेरी अल्प जानकारी के अनुसार, वे प्राण शक्ति को अपान शक्ति के साथ रीढ़ के आधार पर मिलाते हैं। उसके बाद योनी मुद्रा करके उसे सुषुम्ना के साथ ऊपर की ओर उठाया जाता है नाडी । लगता है दर्द हो रहा है। चक्रों का भेदन आदि प्रक्रियाएं भी उसी में होती हैं।

हमारे मार्ग में ऐसी सभी जटिल प्रक्रियाओं को दूर करते हुए गुरु द्वारा सीधे कुंडलिनी ऊर्जा जागृत की जाती है। कारण है शक्तिपात दीक्षा केवल उन्हीं लोगों को दी जाती है जो पहले से ही आध्यात्मिक रूप से किसी स्तर तक

विकसित हो चुके होते हैं। इसलिए, कृपया अष्टांग योग में कुंडलिनी ऊर्जा जागरण पर साहित्य की हमारे साथ तुलना न करें। यह आपके संदेह का कारण हो सकता है।

उपरोक्त के बावजूद, तथ्य यह है कि हमारे कई अभ्यासियों ने हमारे समूह में विविध प्रकार की क्रियाओं का विकास किया है, शक्तिपात अवधारणा की वैधता पर आपके लिए कोई संदेह नहीं होना चाहिए। आपने अपने अनुभव के बारे में जो कुछ भी कहा है वह क्रिया ही है। कुण्डलिनी शक्ति का जागरण कैसे हो, इसकी चिंता क्यों करते हो? यह पूछने के समान है कि एस्पिरिन आपके सिरदर्द को दूर करने के लिए शरीर के अंदर कैसे काम करती है; उस ज्ञान की आवश्यकता नहीं है।

प्रत्येक व्यक्ति एक ही प्रकार की क्रियाओं का अनुभव नहीं करता। हमारे कुछ अभ्यासियों ने अभी भी किसी क्रिया का अनुभव नहीं किया है। यह प्रक्रिया आपके आत्म-समर्पण की स्थिति सहित विभिन्न कारकों पर निर्भर करती है। मेरे मामले में, क्रियाओं को शुरू होने में दो साल लगे हैं, जैसा कि मैंने अपनी किताब में बताया है।

अंत में, कृपया समझें कि कुंडलिनी जागरण का परिणाम तुरंत क्रिया अभिव्यक्ति नहीं हो सकता है। कर्म कर्मों को जलाने के लिए होते हैं, यह साबित करने के लिए नहीं कि किसी तरह की अजीब घटना शुरू हो जाए। जबकि, अष्टांग योग जैसी स्वतंत्र योग प्रणालियों में, वह प्रक्रिया आपके द्वारा बताई गई चीजों से पहले हो सकती है। हालाँकि, उस प्रक्रिया का परिणाम कर्म का दहन नहीं हो सकता है। जैसा कि मैं समझता हूँ, यह आपका संदेह होना चाहिए।

प्रश्न: एक साधक: एक सवाल मुझे परेशान कर रहा था। गुरु के आशीर्वाद के बाद कुंडलिनी ऊर्जा सक्रिय हो जाती है। साधक के सो जाने पर भी यह काम करता रहता है। फिर ध्यान करना क्यों आवश्यक है , और ध्यान बंद कर दिया जाए तो कैसे और क्यों सुप्त हो जाता है? इस बेवकूफी भरे सवाल के लिए क्षमा करें; यह अभी मेरे दिमाग में आ रहा है।

मेरा उत्तर: आप हमारे पथ पर बिल्कुल ध्यान नहीं करते हैं। आप बस अपने मन को पूरी तरह से अपने गुरु, मंत्र, या कुंडलिनी ऊर्जा के रूप में दिव्यता के प्रति समर्पित करके बैठे हैं। ये सभी एक जैसे ही हैं। यदि आप केवल समर्पण करके बैठ नहीं जाते हैं, तो इसका अर्थ है कि आपका मन अब अहंकार से युक्त सांसारिक गतिविधियों में लगा हुआ है। इसका मतलब है कि आप कुंडलिनी ऊर्जा को अपना काम नहीं करने दे रहे हैं। यह नियंत्रण प्रत्येक साधक में अंतर्निर्मित होता है।

हालांकि, अगर आप अभ्यास के लिए नहीं बैठे हैं तो भी कुंडलिनी ऊर्जा सूक्ष्म स्तर पर काम करती रहेगी। यह घास में आग की चिंगारी जलाने के

समान है। आपको इसकी रक्षा करने की आवश्यकता है ताकि यह एक बड़ी आग बन जाए। जब यह एक बड़ी आग बन जाएगी तब ध्यान के लिए बैठने की आवश्यकता भी कम हो जाएगी। हालांकि, एक साधक ध्यान में बिना बैठे कभी पसंद नहीं करता। यही इसका सार है। आपको आग की चिंगारी को बड़ी आग बनने देना है।

प्रश्न: एक साधक: तो, हममें से कुछ कुंडलिनी के भौतिक प्रभावों को महसूस नहीं कर सकते?

मेरा उत्तर: अष्टांग योग जैसी स्वतंत्र योग प्रणालियों में, प्राणायाम नामक एक चरण है। यह आठ चरणों में से चौथा चरण है। यह सभी नाड़ियों या सूक्ष्म ऊर्जा चैनलों को साफ करने के लिए है। साँस छोड़ने और साँस लेने का अभ्यास का एक सरल प्राणायाम पर्याप्त होगा। फिर, वे अगले चरण की ओर बढ़ते हैं, जिसमें वे किसी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना शुरू करते हैं। इस प्रणाली में कुंडलिनी ऊर्जा को किसी न किसी स्तर पर जागृत होना माना जाता है। लेकिन मुझे यकीन नहीं है कि किस स्टेज पर।

लेकिन प्राणायाम का अभ्यास करते समय, कुछ प्राण को नीचे दबाने और इसे रीढ़ के आधार पर अपान के साथ मिलाने की एक जटिल तकनीक का उपयोग करते हैं। फिर वे इस मिश्रण को योनि मुद्रा नामक मुद्रा करके शरीर से बाहर निकलने से रोकने की कोशिश करते हैं, जिसमें शरीर के सभी छिद्र बंद हो जाते हैं। नतीजतन, वे जड़ चक्र को बलपूर्वक खोलते हैं, और मिश्रण रीढ़ की हड्डी पर चढ़ने लगता है। परिणामस्वरूप, इतने सारे शारीरिक प्रभाव महसूस होते हैं, जिनमें चक्रों का छेदन आदि शामिल है;

जाहिर है, ऐसी सभी श्रमसाध्य प्रक्रिया शक्तिपात में नहीं है। इसलिए, शक्तिपात के बाद एक साधक द्वारा उपर्युक्त सभी भौतिक प्रभावों का अनुभव करना आवश्यक नहीं है।

प्रश्न: वही साधक: ठीक है, बढ़िया व्याख्या। मैं अब समझता हूँ।

मेरा उत्तर: यहाँ एक पकड़ है। शक्तिपात दीक्षा के बाद कर्मों का नाश होना माना जाता है। यदि एक साधक ने पिछले जन्म में स्वतंत्र योग प्रणालियों से संबंधित उपर्युक्त सभी अभ्यासों का अभ्यास किया है, तो उन कार्यों की भी अवचेतन मन पर छाप होगी। शक्तिपात के बाद ऐसी सभी श्रमसाध्य प्रथाओं की स्मृतियों को भी मिटाने की आवश्यकता है।

इसलिए, इस प्रक्रिया में, साधक उन कुछ शारीरिक प्रभावों को फिर से थोड़े समय के लिए अनुभव कर सकता है। इस तरह कर्मों की सफाई प्रभावित होती है। इसके अलावा, प्रत्येक चक्र भावनाओं की इस श्रेणी से संबंधित एक विशेष भावनात्मक विशेषता या कर्म से जुड़ा होता है।

परिणामस्वरूप, शक्तिपात के बाद, संबंधित चक्रों में कुछ प्रभाव महसूस

होंगे; या तो कर्मों को अवचेतन मन में साफ किया जाता है, या चक्रों में महसूस किए गए प्रभाव या इसके विपरीत। सब कुछ एक सजातीय प्रणाली के रूप में होता है। इसलिए, इस दृष्टिकोण से भी, चिकित्सकों द्वारा कुछ शारीरिक प्रभावों का अनुभव किया जा सकता है।

इसीलिए ऐसा कहा जाता है कि यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि साधक किस प्रकार के कर्मों को संचित करते हैं और आगे ले जाते हैं। अन्यथा, हमारी शक्तिपात प्रणाली में, ऐसे सभी भौतिक प्रभाव आवश्यक रूप से अनुभव नहीं होते हैं।

तांत्रिक तकनीकों सहित विभिन्न स्वतंत्र योग प्रणालियों और वे कुंडलिनी जागरण की प्रक्रिया को कैसे प्राप्त करती हैं, के बारे में मेरा ज्ञान लगभग शून्य है। हालाँकि, सारभूत बात यह है कि ऐसी योग प्रणालियाँ कुंडलिनी ऊर्जा को जगाने के लिए तैयार की जाती हैं, या इसे अन्य नामों से पुकारा जाता है।

जबकि यही काम सीधे शक्तिपात कर रहा है। कुंडलिनी ऊर्जा जागरण और उसके प्रभावों पर अधिकांश साहित्य ऐसी सभी प्रणालियों से संबंधित है। इसलिए, हमारे मार्ग में ऐसे सभी ज्ञान की अब आवश्यकता नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: कृपया हमें बताएं कि हमारी परम्परा में कुंडलिनी मूलाधार से सहस्रार तक कैसे जाती है। आपने पहले उल्लेख किया था कि योग के अन्य रूपों में कुंडलिनी चक्रों को भेदती है। साथ ही, क्या हमारे गुरुओं द्वारा लिखी गई कोई पुस्तक इस प्रक्रिया का वर्णन करती है?

मेरा उत्तर: यह वैसा नहीं है जैसा आप शायद कल्पना कर रहे हैं। कुंडलिनी ऊर्जा मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र तक हर रास्ते में समान रूप से चलती है; केवल इसका नाम भिन्न है। हालाँकि, हमारा मार्ग एक स्वतंत्र योग प्रणाली नहीं है। लोगों ने अपने पिछले जन्मों में पहले ही जागृति के ऐसे सभी प्रारंभिक चरणों का अनुभव कर लिया होगा। नहीं तो वे अभी शक्तिपात की अवस्था में न पहुँचते।

हालाँकि, कुछ मामलों में, लोग अपने पिछले जन्मों में कुंडलिनी ऊर्जा को जगाने के दौरान संचित यादों से संबंधित क्रियाओं का अनुभव करते हैं। ऐसा तब और भी ज्यादा होता है जब उन्होंने अष्टांग योग या राजयोग का अभ्यास किया हो। अन्यथा, अगर उन्होंने भक्ति या ज्ञान या कर्म योग के मार्ग का अभ्यास किया है, तो ऐसे अनुभवों की यादें अलग-अलग प्रकट होंगी। यह सब अतीत में की जाने वाली योग साधनाओं पर निर्भर करता है।

कृपया यह समझ लें कि शक्तिपात के बाद ऐसी सभी संचित स्मृतियाँ भी स्वच्छ हो जाएँगी। इसलिए, शक्तिपात के बाद एक बार फिर चक्रों के छेदने की ऐसी कोई दर्दनाक प्रक्रिया नहीं है। चूँकि व्यक्ति पहले से ही एक

विकसित अवस्था में है, ऊर्जा एक बार फिर व्यापक रूप से स्थिर हो जाती है; या जल्दी से जाग गया, अगर पिछले जीवन में इसे ठीक से नहीं जगाया गया था। क्या आप याद कर सकते हैं कि मैंने अपनी किताब में क्या लिखा है?

मुझे जिस तरह के अनुभव हुए, वह इस बात का संकेत है कि मैंने शायद अतीत में अष्टांग योग की तरह अभ्यास किया होगा। मुझे आशा है कि अब आपको एक सामान्य विचार मिल गया होगा। हमारी कोई स्वतंत्र योग प्रणाली नहीं है। हमारा ओलंपिक के लिए प्रशिक्षित होने वाले खिलाड़ी को उच्च स्तर की तकनीक सिखाने जैसा है। मूल बातें नहीं सिखाई जाती हैं।

दूसरी बात यह है कि शक्तिपात एक्सप्रेस ट्रेन में यात्रा करने के समान है। यात्रियों द्वारा छोटे स्टेशनों को नहीं देखा जाता है, हालांकि वे मौजूद हैं। वे बस ऐसे छोटे मध्यवर्ती अनुभवों को पीछे छोड़ देते हैं। जबकि स्वतंत्र योग प्रणालियाँ यात्री ट्रेनों की तरह हैं, सभी छोटे मध्यवर्ती अनुभव या स्टेशन चिकित्सकों द्वारा अनुभव किए जाते हैं। कृपया, हमारी कोई स्वतंत्र योग प्रणाली नहीं है। हमारे साहित्य में शक्ति की कार्यप्रणाली के केवल सूक्ष्म पहलुओं की गणना की गई है।

शक्तिपात अभ्यासियों के लिए अब कुंडलिनी ऊर्जा जागरण के विस्तृत ज्ञान की आवश्यकता नहीं है। शक्तिपात पर उपलब्ध साहित्य में केवल कुछ क्षणिक सन्दर्भ ही मिल सकते हैं। अभ्यासियों के बीच ये संदेह उत्पन्न होते हैं; जब कुण्डलिनी जागरण पर सामान्य साहित्य की तुलना शक्तिपात साहित्य से की जाती है।

आमतौर पर न तो इंटरनेट पर और न ही ग्रंथों में शक्तिपात पर अधिक साहित्य उपलब्ध है। मुझे उम्मीद है कि यह आपको कुछ हद तक स्पष्ट हो गया होगा। अन्यथा, कृपया इसकी चिंता न करें। जैसे-जैसे आप हमारे पथ पर धीरे-धीरे आगे बढ़ते हैं, इस प्रकार का ज्ञान आपके लिए आंतरिक रूप से स्वयं प्रकट होता है।

प्रश्न: एक साधक: हमें कैसे पता चलेगा कि कुंडलिनी ऊर्जा जागृत हो गई है?

मेरा उत्तर: आप हमारे साधकों को देख रहे हैं। इतने सारे लोग क्रियाओं का अनुभव कर रहे हैं। जाहिर है, यह सब कुंडलिनी ऊर्जा जागरण के कारण ही है। अर्थात् शक्तिपात के कार्य करने में कोई संदेह नहीं है।

कभी-कभी, लोगों द्वारा क्रियाओं का तुरंत अनुभव नहीं किया जा सकता है। हालाँकि, कुंडलिनी ऊर्जा को शक्तिपात के बाद जागृत माना जाता है। लेकिन वे क्रियाएँ विकसित कर सकते हैं; बाद में, हम यह नहीं कह सकते कि इसमें कितना समय लगेगा। यह किसी शारीरिक गतिविधि की तरह नहीं

है। आप भगवान के साथ व्यापार नहीं कर सकते। आप यह नहीं कह सकते कि आप विश्वास करेंगे कि कुंडलिनी जागरण केवल तभी हुआ है जब क्रियाएं आपके लिए शुरू होती हैं। ईश्वर आपकी संतुष्टि के लिए कुछ भी साबित करने के लिए बाध्य नहीं है। इसके बजाय, परमेश्वर पहले आपको नीचा दिखाने के लिए है।

इसलिए, यह सोचना कि क्रियाएं शुरू होने पर ही आप भगवान को समर्पण करेंगे, व्यर्थ है। भगवान कहते हैं, पहले समर्पण करो, फिर क्रियाएं शुरू होंगी। जब तक आपका अहंकार वश में नहीं होगा, तब तक आपको दैवीय शक्ति का अनुभव नहीं होगा। जैसा कि मैंने कहा, आप परमात्मा को मूर्ख नहीं बना सकते। मुझे आशा है कि आप समझ गए होंगे कि मैंने क्या समझाने की कोशिश की।

प्रश्न: एक साधक: क्या सर्प ऊर्जा कुंडलिनी का हिस्सा है, या यह कुछ अलग है? यह बह नहीं रहा है; ऐसा लगता है कि दिमाग है। कभी-कभी यह धीरे-धीरे स्पंदित, कंपन, बोल्ट या फिसल जाता है; पूरे शरीर में बहुत अलग तरह की संवेदनाएं होती हैं, और यह जीवंत लगता है। मुझे लगता है कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन ऊर्जा की गति और अंतर को बेहतर ढंग से समझना अच्छा होगा।

मेरा उत्तर: यह वही ऊर्जा है, कृपया। इसकी आवाजाही ठीक वैसी ही हो रही है, जैसी होनी चाहिए। अनुभव अलग होंगे। ऊर्जा की सर्प जैसी गति स्पष्ट रूप से होती है, लेकिन यह वही कुंडलिनी ऊर्जा है और अलग नहीं है। मैंने इसके बारे में अपनी किताब में भी लिखा है, अगर आपको याद हो। इसकी गति अविश्वसनीय है, और जब इसका उपयोग नहीं किया जाता है तो शुरू में डर लगता है। इसके अलावा, आंदोलन का अचानक अनुभव साधक को अचंभित कर देता है।

प्रश्न: वही साधक: क्या यह अन्य सभी क्षेत्रों और पैरों के नीचे जा सकता है?

मेरा उत्तर: क्या आप अभी भी उस समस्या का सामना कर रहे हैं? क्योंकि आमतौर पर, जागृत कुंडलिनी ऊर्जा की मुख्य गति ऊपर की ओर होगी, हालांकि प्रभाव पैरों सहित पूरे शरीर में ऊर्जा की गति के रूप में महसूस किए जाते हैं।

प्रश्न: वही साधक: अंग्रेजी में सर्प ऊर्जा का जागरण कहते हैं।

मेरा उत्तर: यह केवल कुंडलिनी ऊर्जा को दिया गया एक शब्द है क्योंकि इसे एक सर्प के रूप में माना जाता है, जो मस्तिष्कमेरु प्रणाली के आधार पर साढ़े तीन बार कुंडलित होता है। कृपया शर्तों को भ्रमित न करें। कुंडलिनी ऊर्जा और सर्प ऊर्जा शब्दों में कोई अंतर नहीं है। सर्प ऊर्जा शब्द

का सर्वप्रथम प्रयोग सर जॉन वुडरूफ ने किया था जब उन्होंने कुंडलिनी ऊर्जा पर प्रसिद्ध पुस्तक “द सर्पेंट पावर” लिखी थी। मैंने वह पुस्तक पढ़ी है, और वह केवल कुण्डलिनी ऊर्जा के बारे में है। मुझे लगता है कि कुंडलिनी ऊर्जा शब्द उनके द्वारा पश्चिमी देशों के लिए पेश किया गया था, शायद पहली बार बड़े पैमाने पर। अब भी, यह इस विषय पर एक उत्कृष्ट कृति मानी जाती है। लेकिन यह कुंडलिनी योग के सैद्धांतिक आधार पर अधिक है और शक्तिपात अभ्यासियों के लिए सैद्धांतिक दृष्टिकोण के अलावा अधिक उपयोगी नहीं है।

प्रश्न: वही साधक: हां, यह जरूर है कि मैं क्या महसूस करता हूं। हर जगह!

मेरा उत्तर: बेशक, ऐसा होता है।

प्रश्न: वही साधक: क्या कुंडलिनी ऊर्जा क्रियाओं से ही भिन्न है?

मेरा उत्तर: कुंडलिनी ऊर्जा के जागरण से कर्मों का दहन होता है; प्रभावों को क्रियाओं के रूप में अनुभव किया जाता है, जिसमें दैनिक जीवन की घटनाएं भी शामिल हैं।

प्रश्न: एक साधक: मैं नियमित रूप से अपने साधना का अभ्यास कर रहा हूं । क्रियाएं प्रकट हो रही हैं। मैं ऊर्जा को मूलाधार से विशुद्धि चक्र तक बढ़ते हुए महसूस करता हूं । हालांकि, ऊर्जा विशुद्धि चक्र में अटक जाती है। मेरे पास भस्त्रिका के साथ सभी संभव दिशाओं में बहुत सिर और कंधे का आंदोलन होता है । आज्ञा चक्र की ओर आगे बढ़ने के लिए इस ऊर्जा को कैसे चैनलाइज किया जा सकता है ? साथ ही, क्या एक साधक के लिए इस विशुद्धि चक्र का भेदन करना थोड़ा मुश्किल है?

मेरा उत्तर: कृपया चिंता न करें कि ऊर्जा गले में फंस रही है, चक्र। आप क्राउन चक्र तक उठने के लिए ऊर्जा की मांग कर रहे हैं। यह शक्तिपात अभ्यास के सिद्धांतों के विरुद्ध है । आपको किसी भी क्रिया की तलाश नहीं करनी चाहिए और न ही किसी क्रिया से बचना चाहिए।

आपको मूक दर्शक बने रहने और निरीक्षण करने की आवश्यकता है। नियत समय में, ऊर्जा क्राउन चक्र तक उठेगी। लौकिक ऊर्जा को उसके साथ मानसिक रूप से घुलने-मिलने की कोशिश किए बिना काम करने दें। इसमें कितना भी समय लग सकता है। आपको इसके बारे में क्यों परेशान होना चाहिए? भले ही ब्रह्मांडीय ऊर्जा आज क्राउन चक्र तक उठे, आपको तुरंत मोक्ष नहीं मिलेगा; यह एक लंबी प्रक्रिया है।

मनोकामना पूर्ति पर अपना मन बिल्कुल भी केन्द्रित न करें । बस अपना अभ्यास जारी रखें। यह निष्कर्ष पंक्ति है। आपको खुश होना चाहिए क्योंकि शुरुआत में क्रियाएं तुरंत आपके लिए शुरू नहीं हुई थीं। अगर मुझे ठीक से

याद है, तो आपके लिए कुछ महीने लग गए हैं। इसलिए, कृपया धैर्य रखें और दृढ़ता का अभ्यास करें। जागृत कुंडलिनी ऊर्जा किसी विशेष क्रम का पालन नहीं करती है। यह रहस्यमय तरीके से और स्वायत्त रूप से शरीर के अंदर काम करता है। इसलिए, इस बीच आपको बस इतना करना चाहिए कि इसके प्रति पूरी तरह से समर्पण कर दें।

प्रश्न: एक साधक: मुझे आश्चर्य है कि, जब बोल्टिंग ऊर्जा मेरे पैर से नीचे चली गई और फिर मेरे शरीर के चारों ओर गुणा हो गई, तो क्या मुझे स्वाधिष्ठान में कष्टदायी दर्द महसूस हुआ, क्या कुंडलिनी दूसरे चक्र को भेद रही थी - यह निश्चित रूप से महसूस हुआ कि यह मेरी दीक्षा से पहले था।

मेरा उत्तर: मुझे याद है कि आपने मुझे इसके बारे में बताया था। स्वाधिष्ठान चक्र के पास शक्तिपात दीक्षा से पहले के आपके अनुभव औपचारिक योग अभ्यास के कारण नहीं हैं। ऊर्जा आपके शरीर में सक्रिय थी, तबाही मचा रही थी और सही क्रम में नहीं थी। यह आपके पिछले जन्मों से आगे बढ़ने के कारण हो सकता है।

इसके अलावा, सूक्ष्म ऊर्जा चैनलों या नाड़ियों का संपूर्ण जटिल नेटवर्क ; पूरे शरीर में पैरों के नीचे तक और शरीर के कोने-कोने तक पहुँच जाता है। जाहिर है, जब आपके मामले में किसी प्रकार का चक्र भेदन या स्वाधिष्ठान चक्र का सक्रियण होता है, तो ऊर्जा का प्रभाव आपके द्वारा शक्तिशाली रूप से महसूस किया गया होगा, यहां तक कि पैरों तक भी।

लेकिन फिर, कृपया समझें कि यह उचित शक्तिपात दीक्षा नहीं है। यह ऊर्जा के साथ किसी प्रकार की आकस्मिक छेड़छाड़ थी। जाहिर है, यह कुंडलिनी ऊर्जा ही है। बेशक, यह किसी भी एक चक्र से अचानक हो सकता है और जरूरी नहीं कि हमेशा मूलाधार से ही हो। आपका मूल चक्र भी उससे पहले सक्रिय हो गया होगा, हालाँकि; आपने इस पर ध्यान नहीं दिया होगा।

प्रश्न: एक साधक: कुण्डलिनी जब सहस्रार में पहुँचती है तो उसका क्या होता है ? क्या यह आध्यात्मिक यात्रा का अंत है? क्या वह व्यक्ति सहस्रार में आने के बाद 24/7 समाधि में रहता है ? क्या वह दुनिया में शारीरिक रूप से सक्रिय हो सकता/सकती है? क्या कुंडलिनी सहस्रार के बाद मूलाधार में वापस आती है या चक्रों में जाती है जो शरीर से बाहर हैं? मैं कुंडलिनी की मूलाधार से अंतिम मंजिल तक की यात्रा और साधक के जीवन और आध्यात्मिक यात्रा पर उसके परिणामों को समझने की कोशिश कर रहा हूँ।

मेरा उत्तर: कुंडलिनी ऊर्जा का जागरण एक साधक द्वारा क्रियाओं या कर्मों की सफाई के माध्यम से अनुभव किया जाता है। यानी कर्मों की सफाई के दौरान ऊर्जा के प्रभाव का अनुभव होता है। जैसे बुखार से पीड़ित रोगी को

बुखार उतर जाने के बाद पेरासिटामोल की गोली के बाद के प्रभाव का अनुभव होता है और शरीर से हल्का पसीना आता है। जैसे रोगी को पेरासिटामोल टैबलेट के काम करने का अनुभव नहीं होता है; इसी तरह, कुंडलिनी ऊर्जा के असंशोधित रूप में काम करने का अनुभव नहीं होता है, ठीक उसी रोगी की तरह जिसे प्रयोगशाला में शरीर में प्रवेश करने पर एक्स-रे का अनुभव नहीं होता है।

कुंडलिनी ऊर्जा विद्युत चुम्बकीय स्पेक्ट्रम की तुलना में बहुत अधिक सूक्ष्म होती है। मानव शरीर में विचार, भावना, बौद्धिक तर्क आदि भी कुंडलिनी ऊर्जा का स्थूल रूप है। इसलिए यदि कोई व्यक्ति मानव शरीर में विद्युत चुम्बकीय विकिरण के प्रवाह का अनुभव नहीं करता है, तो यह सरल तर्क है कि कुंडलिनी ऊर्जा को उसके प्राकृतिक रूप में अनुभव नहीं किया जाता है। इसके लिए, ब्रह्मांडीय शक्ति को साधक को अपनी प्रकृति प्रकट करनी चाहिए, जो योग के उन्नत चरणों में ही होती है।

अन्य समय में जो साधक अनुभव करते हैं वह केवल कुंडलिनी ऊर्जा के कार्य करने का प्रभाव है, जो केवल कर्मों को साफ करने के लिए है। मानव शरीर के जिस भी कोष में कर्मों की सफाई होती है, उसके अनुरूप चक्रों को सक्रिय महसूस किया जाता है। उदाहरण के लिए, यदि गंध से संबंधित कर्मों की सफाई की जा रही है तो मूलाधार चक्र सक्रिय प्रतीत होता है। संपूर्ण मानव मस्तिष्कमेरु प्रणाली मानव शरीर के सभी आवरणों के साथ एकीकृत है। शक्तिपात के बाद कुंडलिनी ऊर्जा इसी तरह काम करना शुरू कर देती है।

शक्तिपात के बाद कुंडलिनी ऊर्जा सभी चक्रों और संपूर्ण मस्तिष्कमेरु तंत्र को सक्रिय कर देती है। इस व्यापक सक्रियता के परिणामस्वरूप कर्म शरीर और मन के अंदर हर जगह जल रहा है। कभी-कभी केवल एक उच्च चक्र ही सक्रिय प्रतीत होता है, और कभी-कभी एक निचला चक्र। लेकिन केवल प्रभाव का अनुभव क्रियाओं जैसे कंपन आदि के रूप में होता है।

शक्तिपात के बाद कुंडलिनी के काम करने से संबंधित नहीं है। आप अष्टांग योग जैसी स्वतंत्र योग प्रणालियों की बात कर रहे हैं। ऐसी व्यवस्थाओं में कुंडलिनी मूलाधार चक्र से उठने लगती है। इसे धीरे-धीरे अन्य चक्रों को भेदने के लिए बनाया जाता है, अंत में सहस्रार चक्र तक पहुंच जाता है। जबकि यह प्रत्येक चक्र से गुजरता है, उस विशेष चक्र से संबंधित कर्म साफ होने लगते हैं।

उदाहरण के लिए, मूलाधार से स्वाधिष्ठान की ओर बढ़ते समय, सेक्स के बारे में अत्यधिक भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। हालाँकि, इस पूरी प्रक्रिया में एक से अधिक जीवनकाल लगता है। कुंडलिनी एक विशेष जीवनकाल में जहाँ भी पहुंचती है, वहीं से अगले जन्म में अपनी यात्रा शुरू करती है।

सहस्रार चक्र तक पहुँचने के बाद , कर्मों की वही दहन प्रक्रिया जारी रहती है। साधक समाधि या विचारहीनता की स्थिति में तभी प्रवेश करना शुरू करता है जब कर्म साफ हो जाते हैं।

सहस्रार चक्र में प्रवेश करने के तुरंत बाद विचारहीनता या समाधि की ऐसी स्थिति प्राप्त नहीं होती है। आध्यात्मिक यात्रा एक अर्थ में शाश्वत है। कर्मों की सफाई पूरी होने के बाद, तकनीकी रूप से, आत्मा के मानव शरीर में रहने का कोई कारण नहीं है। इसलिए, यह मृत्यु और जन्म के शाश्वत चक्र से मुक्त हो जाता है। हालाँकि, यह अभी भी परमात्मा से अपने द्वंद्व को बरकरार रखता है।

इस चरण के बाद से आध्यात्मिक यात्रा का एक नया चरण शुरू होता है लेकिन एक अदृश्य रूप या सूक्ष्म शरीर में। यहाँ साधकों को स्मरण रखना चाहिए कि मृत्यु या कर्मों के पूर्णतया जल जाने के बाद केवल मांस और रक्त का बाहरी शरीर पीछे रह जाता है। यदि यह मृत्यु है, तो स्पष्ट रूप से इसके बाद फिर से जन्म होता है, या तो पशु या मानव गर्भ में मृत्यु से ठीक पहले संचयी रूप से संचित कर्मों पर निर्भर करता है।

लेकिन यदि कर्म पहले से ही नष्ट हो गए हों तो आत्मा किसी भी गर्भ में प्रवेश नहीं कर सकती क्योंकि कर्म के रूप में उसे जन्म लेने के लिए प्रेरित करने वाला कोई ईंधन नहीं है। अतः अब यह अन्य सभी कोषों से युक्त सूक्ष्म शरीर में ही रहता है। आत्मा तब आध्यात्मिक यात्रा के अपने अंतिम चरण की शुरुआत करती है। यह अंतिम चरण अनंत काल तक चलता रहेगा जिसका कोई अंत नहीं है। आत्मा एक खगोलीय पिंड या एक तारा आदि बन सकता है, और संबंधित सौर मंडल या तारा प्रणाली के विघटित होने तक अनंत काल तक अस्तित्व में रहता है। बाद में यह एक बार फिर से एक खगोलीय पिंड ग्रहण कर सकता है। इस प्रकार, आत्मा अस्तित्व के बहुत लंबे समय तक द्वैतवाद की स्थिति में रहती है।

सैद्धांतिक रूप से, यह अंततः सर्वोच्च ब्रह्मांडीय शक्ति के साथ विलय करने वाला माना जाता है। हालाँकि, इसमें शामिल मन-मुग्ध कर देने वाली समय-सीमाओं के कारण, कुछ विद्वानों ने कहा है कि आत्मा द्वैतवाद की स्थिति में सदा बनी रहती है। लेकिन दोनों अवधारणाएँ मान्य हैं क्योंकि लंबी समयसीमा शामिल होने के कारण उनका कोई मतलब नहीं है। कुंडलिनी ऊर्जा के सहस्रार चक्र में प्रवेश करने के बाद साधक हमेशा समाधि या विचारहीनता की स्थिति में नहीं रहता है। जैसा कि मैंने पहले कहा, कर्म का दहन चलता रहता है। एक बार जब कर्मों का दहन पूरा हो जाता है, तो आत्मा बस शरीर छोड़ देती है।

कर्मों के भस्म हो जाने के बाद तकनीकी रूप से आत्मा मानव शरीर में नहीं रह सकती। केवल कुछ सज्जनों ने ही योग के ऐसे नियमों की अवहेलना

की है। मैं उन सज्जनों पर टिप्पणी नहीं कर सकता जैसा कि मैंने किताब में पहले ही लिख दिया था। कृष्ण, राम, बुद्ध, जीसस, मोहम्मद आदि सज्जनों ने योग के ऐसे नियमों की अवहेलना की है। इतिहास ने ऐसे सज्जनों के अस्तित्व को दिखाया है। लेकिन यह कैसे हुआ यह योग की दृष्टि से एक रहस्य है।

जैसा कि मैंने पहले कहा, एक बार सारे कर्म भस्म हो जाने पर योग का उद्देश्य समाप्त हो जाता है। उसके बाद क्या होता है यह एक रहस्य है। प्राचीन संस्कृत ग्रंथ भी इस विषय पर मौन रहे हैं। मैंने जो ऊपर लिखा है वह मेरी दूसरी किताब द इल्यूजन से है। लेकिन यह भी मेरी अटकलें ही हैं। मुझे पता नहीं है कि आध्यात्मिक यात्रा के अंतिम चरण के दौरान यह कैसे फलता-फूलता है। जैसा कि मैंने ऊपर बताया, तकनीकी रूप से, कर्मों के भस्म हो जाने के बाद आत्मा भौतिक दुनिया में सक्रिय नहीं रह सकती है।

सहस्रार चक्र में प्रवेश करने के बाद ही ऐसा नहीं होता है। प्रक्रिया ही शुरू होती है। शक्तिपात के बाद दीक्षा, यह वही प्रक्रिया है जो शुरू होती है। मैं आपको सलाह देता हूं कि इसे कुंडलिनी ऊर्जा प्रवाह की गतिशीलता से तुलना करने से बचें, जैसा कि अष्टांग योग जैसे स्वतंत्र योग प्रणालियों में होता है।

आपके पिछले प्रश्न के संबंध में, मैं यह कहकर समझाता हूं कि सभी योग ग्रंथ सैद्धांतिक हैं। उन्होंने साधक की आध्यात्मिक यात्रा पर कुंडलिनी ऊर्जा के जागरण के प्रभाव की केवल समग्र योजना दी थी। व्यावहारिक रूप से यह कर्म का दहन है जो शुरू होता है। जबकि शक्तिपात के बाद दीक्षा, यह प्रक्रिया व्यापक रूप से शुरू होती है।

यानी शक्तिपात दीक्षा के बाद पूरा मस्तिष्कमेरु तंत्र प्रभावित और सक्रिय हो जाता है। कुंडलिनी ऊर्जा का सहस्रार चक्र के बीच गतिविधि का विचार अष्टांग योग जैसे स्वतंत्र योग प्रणालियों के लिए प्रासंगिक है। मान लीजिए कि शक्तिपात दीक्षा के तुरंत बाद पूरा मस्तिष्कमेरु तंत्र सक्रिय नहीं होता है। उस स्थिति में, मस्तिष्कमेरु प्रणाली के प्रभावित होने से पहले यह केवल कुछ समय की बात है। शक्तिपात दीक्षा के बाद किसी भी साधक को गुरु के प्रति आत्म-समर्पण करने और निर्धारित साधना करने के अलावा अन्य कुछ और करने की आवश्यकता नहीं रहती।

साधन

साधना संबंधित मुद्दे

प्रश्न: एक साधक: कृपया मेरी साधना को आशीर्वाद दें क्योंकि क्रियाओं की अभिव्यक्ति काफी धीमी हो गई है।

मेरा उत्तर: कृपया क्रियाओं के प्रकटीकरण के बारे में चिंता न करें। जागृत कुंडलिनी ऊर्जा क्रियाओं को प्रकट करना जानती है। वे हमारी इच्छा के अनुसार हर दिन प्रकट नहीं होते हैं। आपको उनके प्रकट होने की कामना नहीं करनी चाहिए। अन्यथा, वे इच्छाधारी विचार नए कर्म बन जाएंगे। कृपया इसी तरह अपना अभ्यास जारी रखें। यह सब आपका कर्तव्य है, और क्रियाओं के प्रकटीकरण को सर्वोच्च ब्रह्मांडीय शक्ति पर छोड़ दें। बस खुद को सरेंडर कर दो।

प्रश्न: एक साधक: क्या क्रिया ध्यान के बिना हो सकती है? आज सुबह मैं कुछ कागजी कार्रवाई कर रहा था, और मेरा दिमाग खाली था। मुझे बस अपना पता याद या याद नहीं आ रहा था। यह कुछ मिनटों तक चलता रहा। फिर से, काम पर, अपनी कुर्सी पर सीधे बैठकर आपकी किताब पढ़ते हुए, मैंने कुछ सेकंड के लिए अपने सिर के पीछे हलचल महसूस की, और फिर वह रुक गई।

मेरा उत्तर: बेशक, क्रियाएं चौबीसों घंटे चलती रहेंगी। एकमात्र बात यह है कि साधक कभी-कभी उनका अनुभव नहीं करते हैं जब उनका मन कहीं और लगा होता है। हालाँकि, कुछ क्रियाओं का अनुभव मन के व्यस्त होने पर भी होता है। इसमें कुछ भी अजीब नहीं है! इसका मतलब है कि क्रियाएं आपके लिए नियमित रूप से पूर्ण विकसित हो रही हैं। सिर्फ प्रवाह के साथ जाओ।

प्रश्न: एक साधक: क्रिया का अनुभव करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए? मुझे अन्य लोगों की तरह कोई कंपन या सनसनी महसूस नहीं हुई।

मेरा उत्तर: हर किसी के अलग-अलग अनुभव होते हैं। यह सभी के लिए

समान नहीं है। इसी तरह, हर कोई अभ्यास के दौरान अलग-अलग समय पर क्रियाओं का अनुभव करता है। कुछ में क्रिया तुरंत विकसित होती है, और अन्य में देर से होती है। मैंने वही शक्तिपात दिया है दीक्षा सभी को।

साधना के अलावा और कुछ नहीं कर सकते। अर्थात् ध्यान के लिए बैठना और मंत्र का जप करना। जो कुछ होना है वह ईश्वर या गुरु या मंत्र के प्रति आपके आत्म-समर्पण के आधार पर होगा। आप अपने प्रयासों से ऐसा नहीं कर सकते। यह प्रक्रिया किसी अन्य शारीरिक गतिविधि की तरह नहीं है। जागृत कुण्डलिनी ऊर्जा सर्वज्ञ है। यदि आप अपने आप को ईमानदारी से अपने दिल से समर्पित नहीं करते हैं, तो यह आपके अहंकार-आधारित इरादे को तुरंत जान जाएगा। आप जो कुछ भी सोचते हैं वह ब्रह्मांडीय ऊर्जा को तुरंत पता चल जाता है। इसलिए, आत्म-समर्पण के अलावा आप कुछ भी नहीं कर सकते हैं।

अंत में, कृपया याद रखें कि आप नकली आत्म-समर्पण नहीं कर सकते। यानी आप भगवान को धोखा नहीं दे सकते। यही मुख्य कारण है कि लोगों को क्रियाओं का तुरंत अनुभव नहीं होता। सबसे पहले, आपको सर्वोच्च ब्रह्मांडीय शक्ति से विनम्र होने की आवश्यकता है। कृपया योगाभ्यास की इस युक्ति को समझें। हमारे कुछ अभ्यासियों ने कई महीनों के बाद भी क्रियाओं का विकास किया। उनमें से कुछ अभी तक विकसित नहीं हुए हैं। यह एक आजीवन यात्रा है। यह किसी व्यायामशाला में जाने जैसा नहीं है, और आप जानते हैं कि जिम में अपनी मांसपेशियों को बनाने में कितना समय लगता है। कृपया इसी तरह अपना अभ्यास जारी रखें।

प्रश्न: एक साधक: आज ग्रहण के दौरान और इससे पहले कई बार अपनी साक्षी स्थिति के दौरान मैंने खुद को चाकू या तलवार या किसी धारदार हथियार से किसी को काटते देखा है। उसी समय, एक दर्शक या गवाह के रूप में, मुझे लगा कि यह किसी की आत्मरक्षा का कार्य है।

सहस्रार में ऊर्जा को महसूस कर सकता हूं जैसे कि यह एक फव्वारे की तरह फूट रहा हो और मेरी खोपड़ी के ऊपर से कुछ हवा बह रही हो। इससे पहले, मैं गहन प्राणायाम के साथ मूलाधार, हृदय और आज्ञा में ऊर्जा महसूस कर सकता था।

ध्यान के बाद, अकारण हंसी के ठहाके लगे, और मैंने परम आनंद का अनुभव किया। क्रियाएं, जैसे हिलना, गोलाकार क्षण, और मुद्राएं, जैसे खेचरी, इस गतिविधि से पहले थीं। मुझे संत ज्ञानेश्वर और निवृत्तिनाथ जैसे विभिन्न दर्शन भी दिखाई देते हैं। क्या आप कृपया मुझे आगे मार्गदर्शन कर सकते हैं?

मेरा उत्तर: क्रियाएं आपके लिए बिल्कुल सही तरीके से हो रही हैं। केवल क्रियाओं की अनुमति दें। अपने विचारों को रोकने की कोशिश मत करो।

हालाँकि वे बहुत अपराधी दिखाई देते हैं! अपने मन से विचारों को मुक्त होने दें। बस मुक्त दर्शक बने बैठे रहो। वे सब तुम्हारे पिछले कर्म हैं, केवल साफ हो रहे हैं। इसी तरह आपके संचित कर्म साफ हो जाते हैं! जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, सफाई की प्रक्रिया उतनी ही तेज होगी। कृपया अपने अभ्यास की अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाते रहें।

प्रश्न: एक साधक: मैं नियमित रूप से साधना कर रहा हूँ। लेकिन क्रियाएं काफी हद तक कम हो गई हैं। क्या यह साधना में गड़बड़ी के कारण है, या मुझे कुछ करना है?

मेरा उत्तर: ऐसा कोई कारण नहीं है; यह बस होता है। इसकी चिंता करने की बिल्कुल जरूरत नहीं है। क्रिया वैसे भी एक माध्यम मात्र है। वे अपने आप में अंत नहीं हैं। जैसे-जैसे आप अपने पथ पर आगे बढ़ेंगे, क्रियाएँ सूक्ष्मतर और सूक्ष्म होती जाएँगी। अंततः क्रियाएँ भी समाप्त हो जाएँगी। या यह भी हो सकता है कि कभी-कभी क्रियाएँ कुछ समय के लिए न हों और फिर से शुरू हो जाएँ। वे व्यवस्थित ढंग से प्रकट नहीं होते।

प्रश्न: एक साधक: मैं पिछले कुछ हफ्तों के अपने अनुभव साझा करना चाहता था। सुधार के लिए आपकी सलाह लेना चाहता हूँ, यदि कोई हो! मैं रोजाना औसतन 3-4 घंटे ध्यान करता हूँ, पहला सत्र सुबह 3:30 बजे। मुझे क्रियाओं में सामान्य गिरावट दिखाई दे रही है। कुल मिलाकर शरीर की गतिविधियाँ लगभग बंद हो चुकी हैं। अब मैं जिस एकमात्र गति का अनुभव करता हूँ वह है सिर का आगे की ओर बढ़ना। मेरी ठुड़ी छाती से दब गई, और मेरा सिर पूरी तरह पीछे चला गया जहाँ सिर का पिछला हिस्सा लगभग मेरी पीठ को छू रहा था। जब मेरी गर्दन पूरी तरह से वापस आ जाती है तो मुझे हल्का सा दर्द, चुभन महसूस होती है।

शेष साधना आमतौर पर शांत और गहरी होती है। मुझे लगता है कि ऊर्जा आधार से छाती के स्तर तक ऊपर की ओर बढ़ रही है। मुझे ऊपरी छाती में एक आकर्षक, हल्का अहसास होता है और हल्का सिरदर्द के साथ सिर भिनभिनाता है। मुझे माथे पर आंतरिक रूप से द्रव संचय भी महसूस होता है जो कुछ घंटों तक रहता है लेकिन कोई दर्द या कुछ भी नहीं होता है। सवाल यह है कि क्या क्रिया में इस कमी का कोई मतलब है? यह बेहतर है, लेकिन मुझे यकीन नहीं है।

मेरा उत्तर: कृपया अपने सिर की गति से सावधान रहें। कृपया गर्दन में चोट न लगने दें। क्रियाएँ व्यवस्थित तरीके से नहीं होती हैं। आप फिर से शरीर की गतिविधियों का अनुभव कर सकते हैं या नहीं भी कर सकते हैं। हालाँकि, सभी क्रियाएँ धीरे-धीरे समाप्त हो जाएँगी। वे केवल एक अंत का साधन हैं। वे केवल आपके कर्मों की सफाई के लिए प्रकट होते हैं। हालाँकि, आपके पास कई अन्य प्रकार की क्रियाएँ होती रहेंगी। उन्हें लेकर

बिल्कुल भी परेशान होने की जरूरत नहीं है। कृपया उनके बारे में सोचें भी नहीं।

प्रश्न: एक साधक: क्या आपके पास रोजमर्रा की जिंदगी में तेजी से अभिव्यक्ति के लिए सलाह है?

मेरा उत्तर: अगर मैं आपके संदेश को सही ढंग से समझता हूं, तो आप क्रिया के तेजी से प्रकट होने की बात कर रहे हैं। यदि ऐसा है, तो यह इस प्रकार है: जितना अधिक आप साधना या ध्यान का अभ्यास करेंगे, क्रिया उतनी ही तेजी से प्रकट होगी। हालाँकि, आप भी जागृत कुण्डलिनी ऊर्जा के नियंत्रण में आ जाते हैं। फलस्वरूप क्रिया अभिव्यक्ति की गति भी नियंत्रित हो जाती है। केवल कुछ ही अवसरों पर गति बहुत तेज हो जाती है और अभ्यासियों के लिए असहज हो सकती है। ऐसे कुछ अवसरों पर, मैंने अपने कुछ अभ्यासियों को एक सप्ताह या दस दिनों के लिए अभ्यास बंद करवा दिया है।

इसलिए, यह सब आपके अभ्यास की अवधि और आवृत्ति के अधीन है; मुझे आशा है कि आप इसका सार समझ गए होंगे। एक अन्य महत्वपूर्ण मुद्दा आत्म-समर्पण के संबंध में है। मान लीजिए कि एक साधक ईश्वर के प्रति समर्पण की इस अवस्था का प्रयोग कर सकता है। ऐसे में उसके जीवन का प्रत्येक क्षण क्रिया बन जाता है। इसका मतलब है कि आपका जीवन पूरी तरह से इष्टतम तरीके से ईश्वरीय नियंत्रण में है। आप क्रियाओं की गति को केवल तभी धीमा कर सकते हैं जब वे अहंकार से रंगी हुई हों। यह महत्वपूर्ण अंतर है। अन्यथा, सभी व्यावहारिक उद्देश्यों के लिए, आपके जीवन का प्रत्येक क्षण हमेशा ईश्वरीय नियंत्रण में होता है। सार यह है कि क्या प्रकट जीवन अहंकार से रंगा हुआ है।

प्रश्न: एक साधक: मैं दिन भर आपके स्वरूप का जप और स्मरण करता हूं। मेरे उठने से लेकर सोने के समय तक। यहां तक कि जब मैं रात के दौरान जागता हूं, तो आप मेरे दिमाग में आने वाले पहले विचार हैं। हालाँकि, मैं बैठकर ध्यान नहीं कर पाया, लेकिन क्रियाएँ पूरे दिन शक्तिशाली रहती हैं। विशेष रूप से इस सप्ताह के दौरान, पूरे दिन मेरी पीठ पर हरकत, चिकोटी काटना और मेरे कंधे पर थपथपाना चलता रहता है। मैं कभी-कभी हल्का-हल्का महसूस करता हूं, जैसे शून्य में, कुछ भी नहीं जानता, लेकिन फिर मैं जल्दी से केंद्रित हो जाता हूं। मैं आनंदित भी हूं और शांत भी।

मेरा उत्तर: कृपया ध्यान के लिए औपचारिक रूप से बैठने में सक्षम नहीं होने के बारे में चिंता न करें। आप जो कुछ भी कर रहे हैं वह वास्तव में साधना ही है। गुरु पर ध्यान केन्द्रित करना और साक्षीभाव में रहना ही साधना है। जाहिर है, क्रियाएं पूरे दिन चलती रहेंगी। जैसा कि मैंने कुछ

महीने पहले किसी से कहा था, साधना या ध्यान मुद्रा में बैठना एक औपचारिकता से कहीं अधिक है जिसका पालन सभी को करना होता है। अन्यथा जीवन का हर क्षण शक्तिपात साधकों के लिए ही साधना है, बशर्ते साधक साक्षी भाव में रहे। चूँकि सभी साधक प्रारंभिक अवस्था में चित्त की इस अवस्था का अभ्यास नहीं कर सकते हैं, यह सुझाव दिया जाता है कि वे औपचारिक रूप से और नियमित रूप से ध्यान के लिए बैठें। अन्यथा, साधक आलस्य विकसित करते हैं, और उनका मन भी सांसारिक गतिविधियों में उलझ जाता है।

प्रश्न: एक साधक: पुस्तक में लिखा है कि क्रियाएं 3 प्रकार की होती हैं। क्या वे एक के बाद एक क्रम में प्रकट होते हैं? भौतिक क्रियाओं के पूर्ण होने के बाद ही घटना-आधारित क्रियाएँ उत्पन्न होंगी?

मेरा उत्तर: क्रियाओं के प्रकटीकरण के लिए कोई विशेष क्रम नहीं है। वे बहुत ही अव्यवस्थित तरीके से प्रकट होते हैं।

प्रश्न: एक साधक: कल से मैं अपने पूरे शरीर में ऊर्जा का संचार महसूस कर रहा हूँ; चींटियों की तरह झटके और भस्त्रिका के साथ पैर से सिर तक जागते हुए।

मेरा उत्तर: यह ठीक है। वे केवल क्रियाएं हैं। कृपया इसी तरह अपना अभ्यास जारी रखें। कृपया अपने अभ्यास की अवधि को भी धीरे-धीरे बढ़ाएं।

प्रश्न: एक साधक: हाल ही में, मेरी क्रियाएं बदल गई हैं। पहले इसमें झटके, भस्त्रिका और पैर, सिर और कंधे की हरकत होती थी। अब, मुझे मूलाधार चक्र क्षेत्र में संकुचन और मूलाधार से गर्दन क्षेत्र में ऊर्जा का अचानक उछाल महसूस होता है।

मेरा उत्तर: जाहिर है, क्रियाएं बदलती रहेंगी। बस अपने अभ्यास के साथ आगे बढ़ते रहें। कृपया अपने अभ्यास की अवधि को धीरे-धीरे बढ़ाते रहें। आप भविष्य में क्रियाओं के पूर्ण स्पेक्ट्रम से गुजर सकते हैं। यह आगे एक लंबी यात्रा है। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे क्रिया भी सूक्ष्म होने लगेंगी।

प्रश्न: एक साधक: आज, मुझे बहुत सी चकाचौंध दिखाई दी, और मुझे किसी प्रकार की चिंता और भय महसूस हुआ। बीच-बीच में मंत्र बंद हो गया और मैं अपने आप से बहुत बातें कर रहा था। जब एक बच्चा अपने माता-पिता पर इतना विश्वास कर सकता है कि चाहे कुछ भी हो जाए, वे उसकी देखभाल करेंगे। इसी तरह, अगर हम सब कुछ देवत्व पर निर्भर करते हैं, तो वह हमारा ख्याल रखेगी। साधना के दौरान आज मुझे मां शारदा के दर्शन हुए और उन्होंने मुझे वीणा दी। इसका क्या अर्थ है?

मेरा उत्तर: वे सभी क्रियाएँ ही हैं। भीतर की बात करना या आंतरिक वाद-

विवाद आदि सभी क्रियाएँ ही हैं। यह प्रक्रिया लंबे समय तक चलेगी। यह प्रक्रिया मूल रूप से आपके दिमाग की सफाई कर रही है। साधना के दौरान देवी-देवताओं का दर्शन करना भी सामान्य क्रिया ही है। आपने शायद अपने पिछले जन्मों में उन देवी-देवताओं की पूजा की होगी। उन कामुक छापों या कर्मों को भी साफ करने की आवश्यकता है। इसी तरह एक योगी धर्म की अवधारणा से परे जाता है।

प्रश्न: एक साधक: मैं कल रात का अपना अनुभव साझा करना चाहता हूँ। कल मेरा भावनात्मक दिन था। इसलिए, मैं आराम करने और अपने अस्तित्व को फिर से स्थापित करने के लिए, लगभग 9:30 बजे जल्दी सोने चला गया। मैं रात में किसी समय उठा। या मैंने सोचा कि मैं जाग रहा था, और मैं अपने शरीर को खरटि लेते और सोते हुए सुन और देख सकता था। मुझे पता था कि मैं जाग रहा था, और मैं सपने में नहीं था।

मैंने अपने माथे को देखा और इंद्रधनुष के रंगों में कुछ ज्यामितीय डिजाइन देखे, जैसे चक्र पैटर्न या मंडल जो चल रहा था। जैसे ही मैंने उस पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश की, वह गायब होने लगा। जितना कम मैंने इस पर ध्यान केंद्रित किया, उतना ही यह प्रकट हुआ। मैं पिछले दिनों की चर्चाओं से अवगत था जो सपनों और कर्मों के बारे में हैं जो वे पैदा कर सकते हैं। इसलिए, मैंने जाने का फैसला किया, अपने गुरु की छवि और मंत्र पर स्विच किया, और वापस सो गया। गुरु जी, क्या ये ज्यामितीय पैटर्न किसी भी तरह से महत्वपूर्ण हैं, या ये अवचेतन मन से उठने वाली क्रियाएँ या कोई अन्य घटक हैं?

मेरा उत्तर: यह सब सामान्य कर्म संबंधी बातें हो सकती हैं। मेरा मतलब है कि वे केवल पिछले कई जन्मों में आपके अवचेतन मन में संचित हैं। भगवान जानता है कि अतीत में कौन सा जीवन! इससे संबंधित कुछ आपके पिछले जीवन में हो सकता है।

हमारे पास भारत में कई तांत्रिक अनुष्ठान हैं जिनमें विभिन्न ज्यामितीय पैटर्न में कई "यंत्र" शामिल हैं। यहां तक कि कई मंत्र भी हैं, जिनमें से प्रत्येक एक विशेष ज्यामितीय पैटर्न से जुड़ा हुआ है। जैसा कि आप महसूस कर सकते हैं, "श्री यंत्र" जैसे यंत्र जटिल ज्यामितीय पैटर्न हैं। आप इसे Google भी कर सकते हैं! बहुत मुमकिन है कि आपने पहले कभी ऐसी बहुत सारी तांत्रिक पूजा की होगी।

हालाँकि, मैं यह नहीं कह सकता कि जब वे चित्र चमक रहे थे तब आप स्वप्न में थे या जाग्रत अवस्था में थे। यदि आप उस समय जाग्रत अवस्था में होते तो आप सबसे अच्छे निर्णयदाता होते। तो कम से कम उसमें से कुछ तो साफ हो गया होता। अन्यथा, यह भविष्य में शायद एक से अधिक बार। दोहरा सकता है।

प्रश्न: वही साधक: हाँ, मैं यह चाहता हूँ। लेकिन क्या मेरे जीवन में कुछ परिवर्तन इस प्रकार से दिखाई देंगे कि मैं अपनी आध्यात्मिक यात्रा में आगे बढ़ रहा हूँ? मैं प्रक्रिया की मेरी समझ के लिए पूछ रहा हूँ।

मेरा उत्तर: आपके मन का आंतरिक परिवर्तन होगा। कुछ समय बाद आप इसे नोटिस करना शुरू कर देंगे। यह आपको खुशी और मन की शांति देगा। आपको अपनी प्रगति की आवश्यक समझ भी प्राप्त होगी।

प्रश्न: एक साधक: यदि शक्ति दीक्षा के बाद स्वतः कार्य करती है तो हमें साधना करने की आवश्यकता क्यों है? क्या यह "मैं" की भावना या भावना पैदा नहीं करेगा?

मेरा उत्तर: आप हमारे रास्ते में कुछ भी करने वाले नहीं हैं। जागृत ब्रह्मांडीय ऊर्जा अपने आप काम करती है। लेकिन आपको इसका विरोध नहीं करना चाहिए। अन्यथा कर्मों की सफाई की प्रक्रिया में देरी हो जाती है। इस हद तक साधना हमारे मार्ग में एक औपचारिकता मात्र है। हालाँकि, आपको इसे औपचारिक और नियमित रूप से करने की आवश्यकता है। नहीं तो आपका मन आपकी दिनचर्या में कहीं और लग जाएगा।

कम से कम ध्यान या साधना के दौरान, आप जानबूझकर इसे शांत और शांत रखने की कोशिश करते हैं। और आप इसे काम करने का मौका देंगे। दूसरे, आप अपने गुरु पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं और क्रियाओं को किकस्टार्ट करने के लिए मंत्र का जाप कर रहे हैं। प्रारंभ में, क्रिया शुरू होने के बाद, आपसे अपेक्षा की जाती है कि आप अपनी ओर से बिना किसी विचार या क्रिया के केवल साक्षी की स्थिति में रहें। यानी आपको कुछ भी नहीं करना है। इसलिए यहां साधना का सवाल ही कहां है ?

इसे एक प्रकार से कर्म में अकर्मण्यता कहते हैं। आप कुछ भी करने से बचने के लिए जानबूझकर रोजाना ध्यान या साधना में बैठे हैं। मुझे उम्मीद है कि अब आप समझ गए होंगे। ये बातें पहले भी समझाई जा चुकी हैं। कृपया मेरी पुस्तक पढ़ें, जिसे मैंने सबके साथ साझा किया। नए आरंभ किए गए लोग शायद नहीं जानते होंगे कि मैंने पहले ही इन मुद्दों को कवर कर लिया है। इसलिए जल्द से जल्द इस किताब को पढ़िए। ऐसी तमाम शंकाओं का समाधान किया जाएगा।

प्रश्न: एक साधक: मान लीजिए कि एक व्यक्ति जान बूझकर दूसरे के जीवन को नरक बना रहा है और दर्द देकर अपने जीवन का आनंद ले रहा है। फिर पीड़ित अपने परेशान जीवन में कहां जाएगा? वह ध्यान या किसी और चीज के बारे में सोच भी नहीं सकता क्योंकि उसका जीवन नर्क से भी बढ़कर है? दूसरी ओर, मूर्ख, जिसने अपना जीवन बर्बाद किया है और अब भी बर्बाद कर रहा है, वह बुरे कर्मों का संचय करेगा। हम उसके बारे में सोचना बंद कर सकते हैं, लेकिन अगर हमारा जीवन उससे जुड़ जाए तो

हमें क्या करना चाहिए? फिर भोगने वाले और कष्ट देने वाले के कर्मों का क्या होगा?

यह सच है कि कुदरत का नियम है कि हम जो देते हैं वही पाते हैं, लेकिन इस वापसी में उस इंसान की सजा पाने में पूरी जिंदगी या सालों लग जाते हैं? इसलिए जीवन एक दर्दनाक घाटी के अलावा और कुछ नहीं है। ऐसा क्यों कहा जाता है कि अगर हमें दर्द मिलता है, तो हमने पिछले जन्म में कुछ गलत किया होगा, जिसे हमने देखा या नहीं जाना?

मेरा उत्तर: कृपया समझें कि यदि आपने नकारात्मक कर्म किया है, तो आप आरामदायक वातावरण में जन्म लेने और सुखद कर्मफलों से गुजरने की उम्मीद नहीं कर सकते। आपको प्रतिकूल परिस्थितियों में जन्म लेना होगा ताकि आप अपने पिछले कर्मों के लिए दंड भोग सकें।

इसलिए आपके कर्मों का फल भोगने के लिए आपके आस-पास के लोग ही एकमात्र माध्यम हैं। एक तरह से, वे आप पर एहसान कर रहे हैं, और आप उनके कर्म की परवाह नहीं करते। उन्हें उचित समय पर सजा मिलेगी। हो सकता है कि आप अभी प्रतिशोध की तलाश कर रहे हों, लेकिन इससे आप फिर से नए कर्म संचित कर रहे होंगे।

कृपया याद रखें कि आप जो कुछ भी अनुभव कर रहे हैं वह आपके अवचेतन मन के अंदर आपका कर्म है। यदि आप उन कर्मों को भस्म कर सकते हैं, तो जो लोग आपके लिए नरक बना रहे हैं वे भी आपके जीवन से गायब हो जाएंगे।

शक्तिपात दीक्षा के बाद, आपके लिए वह प्रक्रिया शुरू हो गई है। तुम्हें अब खुश हो जाना चाहिए। जबकि यह उन लोगों के लिए शुरू नहीं हुआ है जो आपको परेशान कर रहे हैं। इसलिए कृपया हौसला अफजाई करें। अब आप एक धन्य महिला हैं। अन्यथा, भाग्य आपको शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करने की अनुमति नहीं देता। उसके लिए भगवान के शुक्रगुजार रहें। आपके कष्ट कम होने लगे हैं; कृपया अपना अभ्यास तीव्रता से जारी रखें।

प्रश्न: एक साधक: मैं अपने देश में 2 साल पहले विपश्यना साधना के लिए गया था, लेकिन निर्वाण तक पहुँचने के बारे में ध्यान अलग था। तो, कृपया मुझे बताएं कि मोक्ष कैसे प्राप्त करें क्योंकि मोक्ष भी भगवद गीता में है। मुझे दो धर्मों (बौद्ध धर्म और हिंदू धर्म) के साथ कुछ समस्याएँ हैं।

मेरा उत्तर: सब कुछ एक जैसा है; बस लागू की गई तकनीक अलग है। जैसा कि मैंने कहा, दोनों शब्द समान हैं। लेकिन अब आपको अलग-अलग धर्मों के साथ मेल-मिलाप की चिंता करने की जरूरत नहीं है। आपने शक्तिपात दीक्षा प्राप्त की है। आपके लिए जो कुछ भी आवश्यक है, वह ईश्वर के प्रति आत्म-समर्पण करना है, चाहे वह किसी भी धर्म का हो, या

ब्रह्मांडीय ऊर्जा या गुरु के प्रति समर्पण हो; सभी सार रूप में समान हैं। यही विचार है।

प्रश्न: एक महिला साधक: जब से मैं ठीक हो रही हूँ, जीवन थोड़ा अजीब है। मैंने अभी-अभी सर्जरी की है और अभी भी फिट होना बाकी है। सर्जरी के बाद से चीजें अजीब हो गई हैं। पहले मैं जल्दी उठकर सो भी जाती थी और अपनी साधना नियमित रूप से नहीं करती थी, लेकिन एक-दो दिन के अंतर से। चूंकि मैं अस्पताल में भर्ती थी और डिस्चार्ज होने के बाद मैं 3:00 बजे तक सो नहीं पाता और 9:00 बजे तक उठ जाती हूँ। उसके बाद से कोई साधना नहीं हो रही है और अब मैं आलसी भी हूँ और देर रात भी; या तो मैं संगीत सुन रही हूँ या टीवी बहुत ज्यादा देख रही हूँ।

मेरे पूर्व पति मुझसे बात करने की कोशिश कर रहे हैं और तब से मेरा पीछा कर रहे हैं, और उनके विचार मुझे हर समय सता रहे हैं। हालात इतने सुखद नहीं हैं। मैं दर्द में हूँ, और फिर से उसके विश्वासघात के विचारों ने मुझे जकड़ लिया है। मैंने यह सब सिर्फ आपको अपडेट करने के लिए लिखा था, और अब, मैं अपनी साधना को फिर से भक्ति और स्वस्थ मन के साथ शुरू करने के लिए आशीर्वाद मांगता हूँ। फिर से मेरे मन में प्रतिशोध के विचार आने लगे, जिसने न मुझे सोने दिया और न ही चैन से रहने दिया। मैं फिर से अपना ख्याल नहीं रख रही हूँ।

मेरा उत्तर: मैं आपकी मानसिक स्थिति को थोड़ा समझ सकता हूँ। आप चिंता न करें! मेरा आशीर्वाद आप पर हमेशा बना रहेगा। आप अपना अभ्यास एक बार फिर से शुरू कर सकते हैं। शक्तिपात अभ्यासियों के लिए ऐसे विराम काफी नियमित होते हैं। आखिर साधना जीवन भर चलने वाली यात्रा है।

आपको अपने पूर्व पति के बारे में भी ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है। यदि आप नियमित रूप से अभ्यास करते हैं, तो आपकी मानसिक स्थिति में भारी बदलाव आएगा। जल्द ही आपको फिर से मानसिक शांति का अनुभव होने लगेगा। आपके बाहरी जीवन में भी बदलाव आएगा। यह बस व्रत की बात है। लेकिन आपको नियमित अभ्यास करते रहना चाहिए।

अन्यथा प्रतिशोध आदि से उत्पन्न होने वाले सभी विचार एक बार फिर नए कर्म बन जाएंगे। कृपया अपने पूर्व पति के बारे में चिंता न करें। उसके कर्म उसका ख्याल रखेंगे। वहीं आपके नकारात्मक विचार आने वाले समय में आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं।

इसलिए, कृपया पूरी तरह से देवत्व के सामने आत्मसमर्पण कर दें और नियति को हर चीज़ का ध्यान रखने दें। जल्द ही आप एक शांतिपूर्ण मन का अनुभव करने लगेंगे। आपके साथ जो हो रहा है वह आपके भले के लिए हो रहा है। यदि यह घटना घटी नहीं होती, तो आप अपने भौतिकवादी

जीवन में अटके रहते। लंबे समय में यह क्या अच्छा है? इसलिए यह एक तरह से आप पर ईश्वर की कृपा है।

प्रश्न: एक अन्य महिला व्यवसायी: क्या गुरु जी कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में अधिक या तेजी से आशीर्वाद देते हैं? मैं केवल उत्सुक हूँ। क्षमा करें, मैं आपके उपरोक्त संदेश का उत्तर अपने प्रश्न के साथ नहीं देना चाहता था।

मेरा उत्तर: हाँ, बिल्कुल! क्योंकि वे ही उन्हें ढूँढ़ते हैं! उदाहरण के लिए, दो व्यक्ति ठंड में खड़े होकर कांप रहे हैं। कड़ाके की ठंड से राहत पाने के लिए वे आग की ओर चलने लगते हैं। तेजी से चलने वाले व्यक्ति को गर्मी जल्दी और स्पष्ट रूप से अधिक प्राप्त होगी। दूसरा व्यक्ति, जो चल रहा है या रुक रहा है, कभी-कभी गर्मी कम और बहुत धीमी हो जाती है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आग पहले व्यक्ति को पक्षपात दिखाती है। आग से निकलने वाली गर्मी जाहिर तौर पर दोनों के लिए भी है। ऐसा ही मामला है जब गुरु के आशीर्वाद का आह्वान किया जाता है। अन्यथा, गुरु स्पष्ट रूप से हमेशा निष्पक्ष रहेंगे। मुझे आशा है कि अब आपको यह विचार मिल गया होगा। हमारे शक्तिपात अभ्यास में इसे "साधन" कहा जाता है, जिसका अर्थ है "खोजना"। यह पूरी अवधारणा की व्याख्या करता है।

प्रश्न: एक साधक: मैंने आज आधा घंटा ध्यान किया। मैंने महसूस किया कि मेरा शरीर एक सेकंड के लिए अचानक स्थिर हो गया। मुझे एक शंका है। क्या यह मंत्र जीवन भर के लिए जाप है, या मेरे बीच में कोई मंत्र परिवर्तन होगा?

मेरा उत्तर: मंत्र हमेशा एक ही रहेगा। यह आपको ब्रह्मांडीय ऊर्जा के वाहक या कंटेनर के रूप में दिया गया है। इसलिए, जब भी आप इसका जाप करते हैं, ब्रह्मांडीय ऊर्जा और आपके गुरु का आवाहन स्वतः ही हो जाता है। वह सार है! कुछ भौतिकवादी लाभ प्राप्त करने के लिए आमतौर पर अन्य स्वतंत्र योग प्रणालियों में लोगों को एक मंत्र दिया जाता है। लेकिन हमारे रास्ते में उद्देश्य अलग है। यह गुरु से व्यवसायी तक ब्रह्मांडीय ऊर्जा के वाहक के रूप में कार्य करता है। इसलिए आप भ्रमित हो रहे होंगे।

प्रश्न: एक साधक: हर दिन निरंतर आनंद का अनुभव कैसे करें? जैसा कि मैं पूरी तरह से उड़ा हुआ और रचनात्मकता से भरा हुआ महसूस करता हूँ, मैं इसे कैसे बनाए रखूँ?

मेरा उत्तर: आपको उसके लिए कोई विशेष प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है; आपको बस अपने अभ्यास को जारी रखने की आवश्यकता है। जैसे-जैसे आपके कर्म शुद्ध होते जाते हैं, आपका मन स्वाभाविक रूप से आनंद की स्थिति में स्थिर होने लगता है। हालाँकि, यह धीरे-धीरे होने लगता है। यह समुद्री जल में प्रवेश करने जैसा है। प्रारंभ में, आप केवल

थोड़ी देर के लिए आनंदमय अवस्था का आनंद लेंगे, और धीरे-धीरे, वह समय बढ़ता रहेगा। कृपया याद रखें कि आप अभी तक उस स्थिति में नहीं रह सकते हैं या उस स्थिति को स्थायी रूप से बनाए नहीं रख सकते हैं।

प्रश्न: एक साधक: मैं व्यायाम के लिए नियमित रूप से टहल रहा हूँ। पहले साधना करना अच्छा है या पहले चलना? अभी मैं उठकर नहाने के बाद ही साधना करता हूँ।

मेरा उत्तर: पहले साधना करना बेहतर है।

प्रश्न: एक साधक: हम वास्तव में साधना किसे कहते हैं? क्या मंत्र जाप के साथ ध्यान भी करना चाहिए? या क्या मैं उस समय बिना ध्यान किए केवल मंत्र का जाप करता हूँ? हमारे मार्ग में अभ्यास करने का उचित तरीका क्या है? मुझे कैसे पता चलेगा कि शक्तिपात मेरे लिए सफल रहा क्योंकि मैंने क्रियाओं का अनुभव नहीं किया है? कृपया इस पर मेरा मार्गदर्शन करें।

मेरा उत्तर: निश्चित रूप से, हमारे मार्ग में, हम अभ्यास को " साधन " कहते हैं । यह ध्यान नहीं है। हमारे रास्ते में, आपको कुछ नहीं करना चाहिए और साक्षी की स्थिति में रहना चाहिए।

हालाँकि, आपको एक मंत्र दिया जाता है और कहा जाता है कि क्रियाओं को शुरू करने के लिए अपने गुरु पर ध्यान केंद्रित करें। एक बार क्रिया शुरू हो गई तो मंत्र जाप और गुरु की छवि पर ध्यान केंद्रित करना स्वतः ही समाप्त हो जाएगा। आप ऐसी क्रियाओं का अनुभव कर सकते हैं जिनमें मंत्र का जाप जारी रखना और गुरु की छवि पर ध्यान केंद्रित करना संभव नहीं हो सकता है।

यह साधना ध्यान आसन पर बैठकर, कुर्सी पर बैठकर या बिस्तर पर लेट कर भी की जा सकती है। यहाँ, याद रखने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात आत्म-समर्पण है, जिसका अर्थ है कि आप किसी भी गतिविधि के माध्यम से कुछ भी हासिल करने का प्रयास नहीं करते हैं। जो कुछ भी करने की आवश्यकता है वह जागृत कुण्डलिनी ऊर्जा द्वारा आंतरिक रूप से किया जाता है। इसलिए कहा जाता है कि निष्क्रिय होकर बैठे रहो।

हालाँकि, जब शक्तिपात आपको दीक्षा दी गई थी, कुंडलिनी ऊर्जा आपके गुरु के शरीर से आती है और आप में कुंडलिनी ऊर्जा को जगाती है। इसका मतलब है कि जब भी आप अपने गुरु की छवि को याद करेंगे तो आप ब्रह्मांडीय ऊर्जा का आह्वान करेंगे। शक्तिपात से चार्ज करके अतिरिक्त उपाय के रूप में आपको एक मंत्र भी दिया जाता है ।

इसलिए यदि आप केवल मंत्र का जाप ही करते रहें तो भी पर्याप्त है। बिना मंत्र जप के गुरु का स्मरण करते रहें तो भी पर्याप्त है। इसी तरह, मान लीजिए कि आप बिना मंत्र का जाप किए या अपने गुरु को याद किए बिना

बैठे रहते हैं। ऐसे में यह भी पर्याप्त है क्योंकि आपके शरीर में कुंडलिनी ऊर्जा पहले से ही जाग्रत है।

यह भी पर्याप्त है यदि आप इन सभी चीजों को किए बिना अपना दैनिक जीवन व्यतीत करते हैं। लेकिन यह आखिरी बात तुम्हारे लिए नहीं है। यह उन्नत चिकित्सकों के लिए है। वर्तमान में, हो सकता है कि आप अपनी नियमित गतिविधियों को करते समय साक्षी की स्थिति में न रह सकें।

इसीलिए सभी को औपचारिक रूप से और नियमित रूप से, अधिमानतः एक निश्चित स्थान और समय पर ध्यान करने के लिए बैठने के लिए कहा जाता है। आपको कहा जाता है कि पहले सभी गुरुओं को प्रणाम करें। इसके बाद अपना मन अपने गुरु पर केंद्रित करें और आपको दिए गए मंत्र का जाप शुरू करें। यदि आप ऐसा तब कर सकते हैं जब आपके गुरु भी ध्यान में हों, तो यह इष्टतम परिणाम देगा। यही साधना का सार है।

सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है आपका अपने गुरु, ब्रह्मांडीय ऊर्जा या ईश्वर के प्रति समर्पण; वे सब एक ही हैं। मैंने तुम्हें शक्तिपात देने से पहले इन सभी बातों को समझाया है दीक्षा। आमतौर पर, मैं शक्तिपात दीक्षा देने के लिए सहमत होने से पहले ही सभी को अपनी पुस्तक पढ़वा देता हूँ; ताकि आम तौर पर लोग पूरी अवधारणा से अवगत हों। मुझे आश्चर्य है कि अब आप मुझसे यह प्रश्न पूछ रहे हैं। मुझे उम्मीद है कि अब आप इस विचार को समझ गए होंगे।

आप चिंता न करें। मैंने तुम्हें शक्तिपात दीक्षा दिया है, और यह एक सच्चाई है। शक्तिपात नाम की कोई चीज काम नहीं कर रही है क्योंकि मैंने इस तकनीक को डिजाइन नहीं किया है। इसके अलावा, बहुत से लोगों ने अपने शरीर में क्रिया या प्रतिक्रिया विकसित की है। मैं उनमें से अधिकांश से कभी मिला भी नहीं हूँ, लेकिन फिर भी, शक्तिपात ने उनके लिए काम किया है। दूर स्थानों में रहने वाले लोगों ने भी क्रियाओं का विकास किया है। यह घटना आधुनिक विज्ञान के सभी कानूनों को निरस्त बताती है।

इसलिए शक्तिपात नाम की कोई चीज नहीं है दीक्षा काम नहीं कर रही है या मेरी तरफ से सुसंगत नहीं है, क्योंकि मैं केवल एक माध्यम हूँ, और मैं बस एक ऑपरेटर की तरह बटन दबाता हूँ। इसलिए मैंने आप सभी को उसी प्रकार की शक्तिपात दीक्षा दी है। हालाँकि, यह समझ में आता है कि हर कोई इसे उसी तरह से प्राप्त करने में सक्षम नहीं हो सकता है। यह प्रचलित मानसिक स्थितियों और संचित कर्म के कारण भी हो सकता है। हालाँकि, इसमें तथ्य है; शक्तिपात दीक्षा देते हुए।

परिणामस्वरूप, क्रियाओं के प्रकट होने या अनुभव की जाने वाली क्रियाओं के प्रकार में देरी हो सकती है। लेकिन बिना किसी संदेह के, साधक प्रभावी रूप से शक्तिपात के मार्ग पर आ जाता है, इस प्रकार एक नई

आध्यात्मिक यात्रा की शुरुआत करता है। उसके बाद, यह सब अभ्यासियों की आस्था, विश्वास, धैर्य, दृढ़ता और आत्म-समर्पण पर निर्भर करता है।

जाहिर है, सभी पथ पर टिके रहने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। इसलिए बहुत से लोग हार मानने लगते हैं। कुछ दृढ़ता से बहादुरी से पथ पर डटे रहते हैं। यह किसी भविष्यसूचक भौतिक विज्ञान की तरह नहीं है; यह एक आध्यात्मिक विज्ञान है। यह अज्ञात समुद्र के पानी में घुसने जैसा है, जैसे कोलंबस अमेरिका की खोज करने की कोशिश कर रहा है। इसलिए शक्तिपात अभ्यास ईश्वर की कृपा प्राप्त करने के समान है। यह आप सभी के साथ पहले ही हो चुका था जब आपको शक्तिपात प्राप्त हुआ था दीक्षा। अब, आपको बस इतना करना है कि लगे रहो और लगे रहो।

प्रश्न: एक साधक: क्या कोई ऐसी प्रक्रिया है जिससे हमारी इच्छा पूरी हो सकती है, केवल शुभकामनाएं?

मेरा उत्तर: हमारे रास्ते में, ऐसी कोई प्रक्रिया नहीं है क्योंकि यह प्रकृति में भौतिकवादी है। आपको विभिन्न प्रकार के मंत्र जप या तांत्रिक अनुष्ठानों की जांच करनी चाहिए। अन्यथा, शक्तिपात अभ्यास का भौतिक लाभ से संबंधित किसी भी चीज़ से कोई लेना-देना नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: जब मैं ध्यान के लिए बैठता हूँ तो मुझे कौन सी सावधानियां बरतनी चाहिए?

मेरा उत्तर: कृपया सुनिश्चित करें कि आप थके नहीं हैं। आदर्श रूप से, साधना के लिए बैठने से पहले कुछ देर सोना अच्छा रहेगा। इसके अलावा, अपने फोन को स्विच ऑफ कर दें या साइलेंट मोड में रखें। सुनिश्चित करें कि आपका कमरा गर्म है। या अगर आप सर्दियों में ध्यान कर रहे हैं तो आपने गर्म कपड़े पहन रखे हैं। सुनिश्चित करें कि यदि आप गर्मियों में ध्यान कर रहे हैं तो आपका कमरा ठंडा हो। आदर्श रूप से, आपको स्लिट एसी मशीन का उपयोग करने का प्रयास करना चाहिए, ताकि कोई शोर न हो। कृपया सुनिश्चित करें कि यदि आप रात में अभ्यास करते हैं तो रोशनी बंद कर दी जाती है। कृपया सुनिश्चित करें कि आपने कोई तंग कपड़े नहीं पहने हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप प्यास नहीं हैं। जरूरत पड़ने पर कृपया शौचालय जाएं। कृपया सुनिश्चित करें कि ध्यान के लिए बैठने से पहले आप टीवी या इंटरनेट न देखें। यह भी सुनिश्चित करें कि आप ध्यान से पहले संगीत या गाने न सुनें।

प्रश्न: एक साधक: क्या साधना के लिए पूर्व दिशा की ओर मुख करके बैठना आवश्यक नहीं है ?

मेरा उत्तर: सभी प्रकार के ध्यान या योग अभ्यास को पूर्व दिशा की ओर मुख करके बैठना चाहिए। यदि नहीं, तो कम से कम भारतीयों के लिए

उत्तरी दिशा। अन्यथा, शक्तिपात दीक्षा के बाद कोई नियम लागू नहीं होता।

प्रश्न: एक साधक: मेरी दीक्षा के तीन दिनों के साधना के बाद भी, मैं अपने ध्यान पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाया हूं। जैसे ही मैं ध्यान करता हूं, मेरे दैनिक जीवन से संबंधित सभी विचार प्रकट हो जाते हैं। मुझे उन समस्याओं के उत्तर मिल जाते हैं लेकिन मंत्र पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता। तो आजकल मैं आपके द्वारा भेजी गई रिकॉर्डिंग मंत्र को पार्श्व संगीत के रूप में सुनता हूं, जब मैं अपने कंप्यूटर पर काम करना जारी रखता हूं तो यह बैकग्राउंड में चलता रहता है। हालांकि कुछ खास नहीं हुआ है।

मेरा उत्तर: ठीक है, इसमें कोई समस्या नहीं है। कृपया अभ्यास करें। धीरे-धीरे आप इस पर काबू पा लेंगे। जब तक आपके कर्म नष्ट नहीं होंगे, तब तक आप आनंदमय ध्यान का आनंद नहीं ले पाएंगे। ठीक इसी उद्देश्य से आप पर शक्तिपात किया गया है। आपके लिए प्रक्रिया शुरू हो गई है। यही कारण है कि आपका मन किसी प्रकार के मंथन प्रभाव के अधीन हो रहा है। फलस्वरूप तरह-तरह के विचार उत्पन्न होते रहते हैं। हमारा मार्ग ध्यान पर आधारित नहीं है। इसे साधन कहते हैं।

प्रश्न: एक साधक: आज, शुरुआत में, मैंने आकाश/अंतरिक्ष से एक बवंडर की तरह का तेज प्रकाश गिरते देखा। यह गोल-गोल घूमता रहा। कुछ समय बाद, आकाश में एक स्थिर छिद्र/अंतराल से तेज रोशनी दिखाई दी। ध्यान के अंत में, मुझे अपने सिर में हल्का भारीपन महसूस हुआ। साथ ही, मैं आपको बताना भूल गया कि दीक्षा के पहले दिन से ही मुझे अपने दाहिने पैर के पिछले हिस्से में दर्द होने लगा। मैं चल सकता था, बैठ सकता था, आदि, लेकिन दर्द था। ध्यान के दूसरे दिन के बाद दर्द गायब हो गया। इसका क्या मतलब है?

मेरा उत्तर: कुछ अन्य चिकित्सकों ने भी कई स्थानों पर ऐसे दर्द की सूचना दी। लेकिन हमें यकीन नहीं हो रहा है कि ये क्रियाओं से संबंधित हैं या लंबे समय तक ध्यान की मुद्रा में बैठने के कारण। कृपया अपने शरीर को बहुत कड़ा न रखें। बस इसे ढीला छोड़ दें लेकिन आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी हो। आज के अनुभवों के संबंध में ऐसा लगता है कि क्रियाएं प्रकट होने के संकेत दे रही हैं। हमें आने वाले दिनों में उनमें से अधिक का निरीक्षण करने की आवश्यकता है। लेकिन प्रकाश देखना एक क्रिया ही है।

प्रश्न: एक साधक: आज की संध्या साधना हर दिन से भिन्न थी। जब मैंने शुरुआत की, तो मैंने महसूस किया कि मेरे माथे पर ऊर्जा का प्रवाह है, मेरी बाईं आंख पर कंपन है, और मेरे पूरे शरीर में, यहां तक कि दोनों हाथों की उंगलियों पर भी। उसके बाद शरीर भारी हो गया, पीठ में दर्द और बायीं पसली में भारीपन महसूस होने लगा। पद्मासन (कमल का आसन) दर्दनाक था। और फिर मैं बिस्तर पर लेट गया और जारी रखा। 35 मिनट के पूरे

सत्र में ऊर्जा प्रवाह महसूस किया। शरीर में दर्द और भारीपन बना रहता है।

मेरा उत्तर: ठीक है, बहुत बढ़िया। कृपया अपने शरीर और सिर को बहुत सख्त न रखें। इसे ढीला रखा जाना चाहिए लेकिन आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिए। आपको अपने आप को कमल मुद्रा में भी मजबूर करने की ज़रूरत नहीं है। आप बस पालथी मारकर बैठ सकते हैं। कृपया अपने अभ्यास की अवधि बढ़ाते रहें।

प्रश्न: एक साधक: आजकल मैं एक घंटे से अधिक ध्यान में बैठता हूँ, लेकिन विचारों के पॉप-अप को मिटाने में मुझे 45 मिनट तक लग जाते हैं। उसके बाद मैं ध्यान केंद्रित कर सकता हूँ। जब मैं ध्यान के लिए नहीं बैठ पाता, तो मुझे बहुत बेचैनी होती है और इससे मुझे चिढ़ होती है। क्या यह सामान्य है? या मैं एक निर्भरता पैदा कर रहा हूँ; 2 घंटे का ध्यान मुझे आनंद देता है।

मेरा उत्तर: बेशक, आपने जो कहा वह सच है। इतने आनंदमय क्षणों का अनुभव आमतौर पर तब होता है जब अभ्यास दो घंटे से अधिक हो जाता है। जब आप 2 या 3 घंटे से आगे जाते हैं तो यह और गहरा हो जाता है। जाहिर है, आप उस दिन असंतुष्ट हो जाते हैं जब आप इतने लंबे समय तक अभ्यास नहीं करते हैं। सत्र के शुरुआती चरणों में बहुत सारे विचार सामने आते हैं; आप जो अनुभव कर रहे हैं उसमें कुछ भी गलत नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: मेरे साधना के बारे में शीघ्र जानकारी। मैं नियमित रूप से अभ्यास नहीं कर रहा हूँ, लेकिन मैं इसे सप्ताह में दो बार करता हूँ। मुझे लगता है कि यह और अधिक कठिन होता जा रहा है जैसे कि मैं एक नौसिखिया हूँ।

रात में मैं अपने मन से बहुत प्रतिरोध महसूस करता हूँ और 15 मिनट से अधिक समय तक नहीं बैठ सकता, हालाँकि मैं समर्पण करने की पूरी कोशिश कर रहा हूँ। दिन के दौरान, मेरा मन शांत होता है, और मैं 45 मिनट बैठ सकता हूँ, इस दौरान मैं हमेशा अपने शरीर के विभिन्न हिस्सों में क्रियाओं और कंपन का अनुभव करता हूँ।

मेरा उत्तर: कृपया साधना में उतार-चढ़ाव की चिंता न करें। यह दुनिया भर में हर योग साधक के लिए मानव जाति की शुरुआत से और हर योग प्रणाली या तांत्रिक प्रणाली में आम रहा है। वे योगाभ्यास के विषय में संचित नकारात्मक कर्मों के कारण आपके मार्ग में बाधाएँ प्रस्तुत कर रहे हैं।

उदाहरण के लिए, एक साधक ने अवश्य ही योग प्रणाली की आलोचना की होगी या पिछले जन्मों में ऐसे विषय के प्रति शंकालु रहा होगा। अब, वर्तमान जीवन में, जब वही व्यक्ति योग का पीछा करना चाहता है, तो वे

कर्म जोर पकड़ रहे हैं। यह कारण है।

लेकिन चिंता की कोई बात नहीं है; जल्द ही, वे थक जाएंगे। एक प्रकार से कहा जा सकता है कि विघ्नों का भी परिणाम कर्मों का नाश होता है। इसलिए, इसके बारे में किसी भी तरह से चिंता करने की कोई बात नहीं है। हालाँकि, योग अभ्यास में आपकी दृढ़ता और दृढ़ता सबसे अधिक मायने रखती है।

प्रश्न: एक साधक: मैं अक्सर घर पर बैठे हुए अपनी पीठ पर रेंगने जैसा महसूस करता हूँ। हो सकता है कि उस समय परिवार के सदस्य मेरे आसपास मौजूद हों या न हों। मैं बस इसे होने देता हूँ जब तक कि मुझे बुलाया नहीं जाता है या मुझे कुछ करना होता है। क्या यह सही तरीका है?

मेरा उत्तर: ठीक है, समझ गया। ऐसे क्षणों में इसकी चिंता न करें। अन्य लोगों की मौजूदगी में भी क्रियाओं को होने दें। जब तक वे आंतरिक क्रियाएं हैं, उन्हें कुछ नहीं होगा। उनमें ऊर्जा का संचार नहीं होगा।

सार्वजनिक स्थानों पर अभ्यास न करने का मेरा मतलब यह है कि आपकी क्रियाएं दूसरों को दिखाई नहीं देनी चाहिए। विशेष रूप से शरीर की गतिविधियों के बारे में क्रियाएं या जो ऑडियो से संबंधित हैं, आदि। अन्यथा, कभी-कभी एक अच्छी जगह पर अभ्यास करना ठीक है, भले ही वह सार्वजनिक स्थान ही क्यों न हो। लेकिन ऐसे स्थानों पर जोर से मंत्र जाप नहीं करना चाहिए।

प्रश्न: एक साधक: मैं आपसे साधना के संबंध में दो शंकाएं पूछना चाहता हूँ। पता नहीं क्यों जब मैं अपने घर में साधना के लिए बैठता हूँ तो 10 मिनट से ज्यादा एकाग्र नहीं हो पाता।

मैं हाल ही में पुणे में सद्गुरु शंकर महाराज के एक मठ में गया था। मैंने वहां मठ में साधना करने की कोशिश की। मैं ऊर्जावान और तरोताजा महसूस करता था, और मेरा सत्र लगभग 40-45 मिनट का था।

साधना करने की अनुमति नहीं है। उसके बाद मैंने सार्वजनिक स्थान पर साधना नहीं की।

मुझे संदेह है कि मैं घर पर साधना करते समय एकाग्र नहीं हो पाता। क्या यह मेरे आसपास की नकारात्मक ऊर्जा के कारण है?

दूसरी शंका यह है कि आपने जो मन्त्र दिया है वही मेरे लिए गुरु मन्त्र है। परन्तु साधना करते समय और मन्त्र जाप करते समय कुछ समय बाद दूसरा मन्त्र (श्री स्वामी समर्थ) जो मैं एक गीत से जप रहा था, मेरे मन में आता है; और अनजाने में ही मैं उस मंत्र का जप करने लगता हूँ। क्या यह सामान्य है, या गुरु मंत्र पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मैं और क्या कर सकता हूँ?

मेरा उत्तर: सबसे पहले, कृपया यह समझें कि हमें अपने मार्ग में जो करना है वह साधना है। यह न तो ध्यान है और न ही मंत्र जाप। साधना का अर्थ है उस प्रकार का अभ्यास जो जागृत कुंडलिनी ऊर्जा द्वारा आंतरिक रूप से, ऑटो मोड में किया जाता है।

क्रियाओं को शुरू करने के लिए आपको अपने गुरु पर ध्यान केंद्रित करते हुए जप करने के लिए एक मंत्र दिया गया है। एक बार जब क्रियाएं शुरू हो जाती हैं, तो मंत्र जप और गुरु की छवि पर ध्यान केंद्रित करना अपने आप बंद हो जाता है। फिर, आपको मूक दर्शक के रूप में क्रियाओं का निरीक्षण करना चाहिए।

यह साधना जमीन, कुर्सी, या लेट कर भी की जा सकती है। ऐसा लगता है कि आप इसे अन्य प्रथाओं के साथ मिला रहे हैं। उदाहरण के लिए, ऊर्जा आपके जीवन को व्यापक रूप से नियंत्रित करना शुरू कर देती है, बशर्ते आप विरोध न करें। इस तरह की चीजें अन्य योग प्रणालियों में नहीं होती हैं।

आपके आसपास नकारात्मक ऊर्जा नाम की कोई चीज नहीं है। यह आपके नकारात्मक कर्मों का संचित भंडार है जो आपको आपके साधना से रोक रहा है। नहीं तो और कहीं की कोई शक्ति आपको प्रभावित नहीं कर सकती।

संक्षेप में, बाहरी दुनिया में हर कोई जो अनुभव करता है वह उनके कर्म का प्रतिबिंब होता है। यदि आप कहते हैं कि आप किसी स्थान पर अधिक देर तक बैठ सकते हैं, तो अवश्य ही उसका कोई कारण होगा।

उदाहरण के लिए, मैं कुल मिलाकर दो, तीन या चार घंटे भी स्क्रीन पर बैठकर कुछ फिल्में देख सकता हूं। ऐसा इसलिए है क्योंकि मेरा मन इस तरह की गतिविधियों की ओर आकर्षित होता है। वहीं, जब आप साधना करने की कोशिश करते हैं, तो आपके कर्म बाधा उत्पन्न कर योगाभ्यास करने से रोकते हैं।

विघ्न किसी भी रूप में हो सकते हैं, जैसे कोई बीमारी, घर में किसी मेहमान का आना, अति आवश्यक कार्य का अचानक आ जाना, या किसी विशेष दिन साधना करने में रुचि का कम हो जाना आदि। योग साधना की ओर।

उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति ने पिछले जन्मों में योगाभ्यास की आलोचना की होगी या गुरुओं का मजाक उड़ाया होगा। परिणामस्वरूप, वर्तमान जीवन में जब आप योगाभ्यास करना चाहते हैं, तो वे कर्म अब बाधा उत्पन्न करेंगे। उपाय उन्हें समाप्त करना है।

इस मार्ग पर आपके कर्मों का नाश होना तय है। तो, आपका मन

स्वाभाविक रूप से समाधि की स्थिति में प्रवेश करने लगता है। जाहिर है, जब आप 10 मिनट से अधिक साधना नहीं कर सकते थे, तो कुछ नकारात्मक कर्म साफ हो गए होंगे। यही आपको समझने की जरूरत है।

आप इस अवस्था में आनंदमय ध्यान का आनंद नहीं ले पाएंगे। उसके लिए, आपको अपने आप को अपने कर्म से मुक्त करने की आवश्यकता है। मुझे नहीं पता कि आपने अतीत में क्या किया है। सब कुछ धुल जाएगा। इसलिए पुराने मंत्रों को जरूर याद करना चाहिए।

कभी-कभी हमारे साधक कुछ मंत्रों का जप करते हैं जो उन्होंने कभी नहीं सीखे हैं। इसलिए, आपके पहले अभ्यास किए गए मंत्रों को याद करने में कुछ भी अजीब नहीं है। वे आपके मन पर कर्मों की तरह अंकित हो गए हैं जिन्हें शक्तिपात के बाद अब आपको साफ करने की आवश्यकता है।

मुझे आशा है कि अब आप अवधारणा को समझ गए होंगे। अंत में, अभ्यासियों को सलाह दी जाती है कि वे सार्वजनिक स्थानों पर अभ्यास न करें क्योंकि क्रियाएं किसी भी रूप में हो सकती हैं। लोग सोच सकते हैं कि वह व्यक्ति मानसिक रूप से विक्षिप्त हो गया है आदि।

प्रश्न: एक साधक: मैं समझना चाहता हूँ। अधिकतम परिणाम प्राप्त करने के लिए दैनिक साधना या अभ्यास को कितने समय तक करने की आवश्यकता है। मैं जानता हूँ कि यह एक क्रमिक प्रक्रिया है। लेकिन यह समझना अच्छा होगा कि समय की लंबाई परिणामों को कैसे प्रभावित करती है।

मेरा उत्तर: ऐसा कोई निश्चित समय नहीं है। हालाँकि, मैंने देखा है कि मध्यस्थता शुरू में लगभग 40-45 मिनट तक चलती है। फिर यह लगभग 90-100 मिनट तक बढ़ता है। उसके बाद, यह लगभग 120-130 मिनट तक। उसके बाद, लगभग 160 मिनट और लगभग तीन घंटे! यह सिर्फ मेरा निजी अनुभव है। आमतौर पर, मैं इसे प्रत्येक स्तर पर लगभग 40 मिनट तक बढ़ता हुआ पाता हूँ।

हालाँकि, ध्यान की विभिन्न गहराइयों में एक विशिष्ट अंतर है; आप इसका आनंद तब लेते हैं जब यह दो घंटे से अधिक हो जाता है, और जब यह लगभग 3 घंटे के लिए होता है तो अलग होता है। लेकिन मेरे साथ ऐसा अक्सर नहीं होता।

आमतौर पर, मैं लगभग 2 घंटे के सत्र में सुबह और 2 घंटे के सत्र में शाम को देखता था। नहीं तो प्रायः मैं एक ही बार अभ्यास करता था, या तो सुबह या शाम को।

जैसा की कहा गया है कि दिन में एक बार लगभग 100-120 मिनट का अभ्यास पर्याप्त होना चाहिए। कभी-कभी, जब आप गहन ध्यान करते हैं,

तो प्रभाव 2-3 दिनों तक रहता है। यह सब केवल सामान्य मार्गदर्शन के लिए ही है। अन्यथा, ऐसा कोई विशिष्ट समय कहीं भी निर्धारित नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: आपने कहा था कि जब क्रिया हो रही हो तो गुरु को याद न करें। ऐसा क्यों है, कृपया? क्रियाएं क्यों रुकेंगी?

मेरा उत्तर: मान लीजिए आप अपने अभ्यास के दौरान होने वाली कुछ भयानक क्रियाओं से डर जाते हैं; शिक्षण के अनुसार, आपसे अपेक्षा की जाती है कि आप सहन करें और साक्षी की स्थिति में रहें ताकि इस प्रकार की क्रियाओं से जुड़े सभी कर्मों का शुद्धिकरण हो जाए। यदि आप उस समय अपने गुरु को याद करते हैं, तो जाहिर है, आपका मन विचलित हो जाता है। जाहिर है, क्रिया रुक जाएगी। यहां गुरु को याद करना उनकी सुरक्षा मांगने के बराबर है। यह कारण है।

अन्य प्रकार की क्रियाएँ होने पर भी यही बात लागू होती है। आपको अपने गुरु को हमेशा याद रखना चाहिए ताकि क्रियाएँ शुरू हो जाएँ। यानी आपका गुरु आपके लिए केवल एक माध्यम है, अंत नहीं। कृपया इसे याद रखें।

सभी योगों का अंतिम लक्ष्य विचारहीनता या समाधि की स्थिति है।

गुरु केवल अस्थायी होता है, स्थायी नहीं। अंततः अपने गुरु से भी संबंध तोड़ना पड़ता है। नहीं तो यह आपके लिए बाधा बन जाता है।

यह तो ऐसा ही है जैसे तुमने पानी में तैरना सीख लिया है। अब आपको लाइफ जैकेट की जरूरत नहीं है। अन्यथा, यह आपकी गति को धीमा कर देगा। यही अवधारणा यहाँ भी लागू होती है। यदि आप उस दौरान गुरु को याद करते हैं तो क्रिया रुक जाएगी या कम से कम धीमी हो जाएगी।

प्रश्न: एक साधक: मेरा साधना ऐसा है कि बैठने के बाद, मैं शक्तिपात परम्परा के गुरुओं का आशीर्वाद लेता हूँ। फिर मैं मंत्र जाप शुरू करता हूँ। और अपनी छवि पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें और आत्म-समर्पण का प्रयास करें।

फिर क्रियाएँ धीरे-धीरे शुरू होती हैं, जैसे कि रेंगना और ऊर्जा को माथे, पीठ, गर्दन और कभी-कभी पूरे शरीर में प्रवाहित करना। फिर कभी-कभी कुछ विचार आने लगते हैं। मैं उन्हें अनुमति देता हूँ और साक्षी बनने की कोशिश करता हूँ।

फिर, एक बार फिर, मैं आपकी छवि पर ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करता हूँ। अंत में, अंत में, अपना आसन छोड़ने से पहले, मैं परम्परा के सभी गुरुओं से उनके आशीर्वाद के लिए प्रार्थना करता हूँ। मैं सचेत रूप से आपकी छवि पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश कर रहा था, जबकि क्रिया-जैसे रेंगने और ऊर्जा प्रवाह जैसी भावनाएँ हो रही थीं।

साधना को सही करने और अधिकतम परिणाम प्राप्त करने के लिए क्या बदलाव करने चाहिए ?

मेरा उत्तर: जब क्रियाएं शुरू होती हैं, तो बस मूक दर्शक की तरह क्रियाओं को देखते रहें। मंत्र जप जारी रहने दें क्योंकि मंत्र जाप अपने आप बंद हो जाना चाहिए।

मन्त्र जाप को जानबूझ कर नहीं रोकना चाहिए। यहाँ एक छोटी सी पकड़ है। मान लीजिए कि आपकी जागरूकता के बिना मंत्र जप अपने आप रुक जाता है। बाद में यदि आपको लगे कि मंत्र जाप नहीं हो रहा है तो दुबारा जप शुरू करने का प्रयास न करें। बस इसे छोड़ दो।

क्रियाओं का निरीक्षण करना जारी रखें। जहाँ तक गुरु की छवि पर ध्यान केन्द्रित करने की बात है, क्रिया के शुरू होते ही आप इसे छोड़ सकते हैं। यानी ऐसी संभावना है कि क्रियाएं शुरू हो गई हैं और आपने गुरु की छवि पर ध्यान देना बंद कर दिया है, लेकिन मंत्र जाप चल रहा है। कभी-कभी आपके गुरु और मंत्र दोनों पर ध्यान देना एक साथ बंद हो सकता है।

प्रश्न: एक साधक: क्या ध्यान के लिए बैठने या लेटने पर क्रियाएं भिन्न/भिन्न रूप से प्रकट होती हैं? साधना लेटे हुए, जब मैं बैठता हूँ तो मुझे गर्दन/सिर और पैर की हलचल का अनुभव अधिक होता है। मैं अधिकतर बैठ कर साधना करता हूँ लेकिन कभी-कभी लेट कर भी करता हूँ। साथ ही, मैं उत्सुक हूँ कि अंतर क्यों होगा।

मेरा उत्तर: जागृत कुंडलिनी ऊर्जा सर्वज्ञ है। यह आपकी मुद्रा के बारे में भी जानता है। यह प्रचलित बाहरी परिस्थितियों के आधार पर क्रियाओं को प्रकट करता है। यही कारण है कि जब आप सार्वजनिक स्थान पर होते हैं तो यह क्रियाओं को प्रकट नहीं करता है।

इसी प्रकार यदि आप लेटे हैं या कुर्सी पर बैठे हैं तो इसका अर्थ है कि बाहरी स्थिति में परिवर्तन हो रहा है। इसलिए, कुछ क्रियाएं मौजूदा स्थिति में उचित रूप से प्रकट हो सकती हैं। यहाँ, आपको यह समझने की आवश्यकता है कि किसी विशेष क्रिया की प्रत्याशा में बिस्तर पर जानबूझकर लेट कर आप क्रियाओं के प्रकार को प्रभावित नहीं करते हैं। उस स्थिति में, आपकी साधना की क्रिया ताजा कर्म बन जाती है।

क्रिया आपकी इच्छा के अनुसार प्रकट नहीं हो सकती है। इसलिए, मूलभूत बात यह है कि, जबकि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप किस मुद्रा में अभ्यास कर रहे हैं; साथ ही, जब आप लेटी हुई मुद्रा में होते हैं तो कुछ प्रकार की क्रियाएं प्रकट हो सकती हैं।

उदाहरण के लिए, आपने मेरी पुस्तक में अजीब प्रकार की क्रियाओं के बारे में पढ़ा होगा जो मेरे लिए प्रकट हुईं। मैंने शक्तिशाली ऊर्जा का अनुभव

किया है जो मुझे कुश्ती मैच के समान गिराने की कोशिश कर रही है। इस प्रकार की क्रिया शायद तभी संभव है जब कोई साधक लेटी मुद्रा में हो। यह तो केवल एक उदाहरण है; कृपया इसे इस दृष्टिकोण से समझें।

प्रश्न: वही साधक: मैं समझ रहा हूँ कि तुम यहाँ क्या कह रहे हो। मुझे ऐसा लगता है कि सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है, और इसे सुलझाने की कोशिश करना मुश्किल है। हो सकता है, यह शुरुआत करने के लिए एक निरर्थक अभ्यास हो। बेशक, मैं साधना करता हूँ और समर्पण आदि के आपके दिशानिर्देशों के साथ चलने की पूरी कोशिश करता हूँ।

यह सब इसलिए सामने आया क्योंकि मैं सोच रहा था कि कुछ दिन साधना अन्य दिनों की अपेक्षा में इतना गहरा क्यों?, यह बस(bus) की प्रतीक्षा करने जैसा होता है। (बेहतर उपमा के अभाव में बस शब्द का प्रयोग !) फिर, यह आदर्श नहीं है। जब मैं उनका विश्लेषण करता हूँ, तो ऐसा लगता है कि मेरी स्वतंत्र इच्छा भी खेल में है क्योंकि विचलित मन एक स्पर्शरेखा यात्रा पर जाता है। कुछ समय बाद ही "स्वतंत्र इच्छा" विचारों को वापस गुरु जी, मंत्र, आदि की ओर ले जाती है। इसलिए, मुझे आश्चर्य है कि स्वतंत्र इच्छा इस समय क्यों सो रही है, यह बाद में पता चलता है।

मेरा उत्तर: यह ठीक है, कभी-कभी, यदि आप गहन ध्यान करते हैं। कृपया चिन्ता न करें यदि आप अन्य समयों में आनंदमय ध्यान का आनंद लेने में सक्षम नहीं हैं। उद्देश्य पहले कर्म को साफ करना है।

यदि आपका मन बीच-बीच में बेतरतीब विचारों से विचलित हो जाता है, तो बस मूक दर्शक बने रहें और उनका निरीक्षण करें। फिर से व्यायाम मुक्त इच्छा को लागू न करें और अपने मन को अपने गुरु और मंत्र पर ध्यान केंद्रित करने के लिए मजबूर करें। बस अपने विचारों के साथ बहो; वे क्रिया भी हैं। याद रखें, आपको अपने विचारों का भी विरोध नहीं करना चाहिए।

प्रश्न: एक साधक: समय की बर्बादी, बैठने और व्यर्थ के विचारों में लिप्त होने के कारण भी यह आत्मदोष चलता रहता है। ऐसे समय में एक भावना/विचार आता है, "इस भटके हुए मन से कितनी भी प्रगति नहीं होने वाली है।" जो एक प्रकार से आत्म-पराजय है, और मुझे यह पता है। कुल मिलाकर, मैं समझता हूँ कि साधना में दृढ़ रहने और पथ पर बने रहने का क्या मतलब है।

मेरा उत्तर: आपके मन में अनायास ही व्यर्थ के विचार उठना साधना का ही अंग है। वे विचार आपके अवचेतन मन से खुद को खाली करने की कोशिश कर रहे हैं। कृपया उन्हें उठने की अनुमति दें और मूक दर्शक के रूप में उन्हें देखें।

हालाँकि, आप अपने आप को खो देते हैं और उन विचारों के साथ अधिक

मजबूती से घुलमिल जाते हैं यदि वे आनंददायक हैं। यह तो हो जाने दो; बाद में उन्हें साफ़ करना आसान होगा।

प्रश्न: एक साधक: क्या निद्रा भी एक तरह का ध्यान है?

क्योंकि जब हम सोते हैं तब हम बिना शर्त अवांछित या वांछित या अवांछित सपने वास्तव में महसूस करते हैं; । सपने ऊर्जा का एक और विस्तार हैं।

मेरा उत्तर: निद्रा ध्यान नहीं है। यह केवल मन की अवस्थाओं में से एक है, और आप जिस भी ज्ञान के साथ प्रवेश करते हैं, आप उस स्थिति से सीखने की समान मात्रा के साथ वापस लौटते हैं।

इसे दूसरे शब्दों में कहें तो, जब आप नींद की अवस्था में होते हैं तो कर्म न तो उत्पन्न होते हैं और न ही नष्ट होते हैं। इतना सरल है। यह निष्कर्ष पंक्ति है।

हालांकि आप शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से तरौताजा महसूस कर सकते हैं। लेकिन तब, इसे योग के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जाता है। सोते समय अहंकार विलीन हो जाता है, लेकिन इसे समाधि या विचारहीन अवस्था नहीं माना जाता है। कर्म न तो नए सिरे से उत्पन्न होते हैं और न ही नष्ट होते हैं। इसका योग, ध्यान या किसी और चीज से कोई लेना-देना नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: अपनी साधना के दौरान , मैं लगातार अधूरी जम्हाई का अनुभव करता हूं, और मेरी आंखों से आंसू छलक पड़ते हैं। कभी-कभी, यह पूरी तरह जम्हाई लेती है। मैं दो महीने से अधिक समय से अपनी साधना कर रहा हूं। क्या यह एक प्रकार की क्रिया है?

मेरा उत्तर: आमतौर पर, क्रियाएं इस तरह प्रकट नहीं होतीं। ध्यान के दौरान नींद आना या सो जाना सामान्य रूप से सभी के लिए होता है। इसमें चिंता की कोई बात नहीं है।

वे पिछले कर्मों के कारण एक प्रकार की बाधा हैं। लेकिन जैसे-जैसे आप नियमित अभ्यास करते हैं, वैसे-वैसे वे बाधाएँ मिटती जाती हैं। इसलिए, कृपया अपना अभ्यास उसी तरह जारी रखें। लेकिन कृपया क्रिया के बारे में न सोचें। इसे अपना समय लेने दें।

दो महीने कोई लंबा समय नहीं है। आपने देखा होगा कि हमारे कुछ अभ्यासियों ने कई महीनों के बाद क्रियाओं का विकास किया। बस अपने आप को भगवान, गुरु, या ब्रह्मांडीय ऊर्जा के सामने समर्पित कर दें और अपना अभ्यास जारी रखें। आपको बस इतना ही करना है।

प्रश्न: एक साधक: आज सुबह जब मैं साधना के लिए बैठा , तो कुछ समय

के बाद क्रियाएं धीमी हो गई, और मैंने एक समाधि जैसी स्थिति और वाहनों और अन्य दृष्टियों के साथ एक भविष्यवादी ग्रह के दर्शन का अनुभव किया जो स्पष्ट नहीं हैं। बस देखा जैसे वे उठे और गुजरे। क्या ऐसे दर्शनों या रोशनी को देखने की कोई प्रासंगिकता है जो मैंने क्रिया होने के अलावा अन्य अनुभव की है?

मेरा उत्तर: बहुत बढ़िया। वे क्रियाएँ ही हैं। क्रियाएं केवल संचित कर्म को जलाने के लिए होती हैं। उन्हें और कुछ मतलब नहीं है। मैंने भी तंद्रा अवस्था में अनेक अवसरों पर इस प्रकार के दर्शन किए हैं। मैंने उनके बारे में अपनी किताब में भी लिखा है। आपकी प्रगति जानकर मुझे खुशी हुई। कृपया अपनी साधना इसी तरह नियमित रूप से जारी रखें। ऐसे अनुभवों पर विचार करने की आवश्यकता नहीं है। वे कुछ भी भविष्यवाणी नहीं करते हैं, न ही उनके कर्म को साफ करने के अलावा उनकी कोई प्रासंगिकता है। ऐसे दर्शन कुछ वर्षों तक भी चल सकते हैं। ऐसे और भी कई प्रकार के दर्शन किए जा सकते थे।

प्रश्न: एक साधक: जप के दौरान अधिक एकाग्रता के लिए क्या त्राटक योग साधना सहायक है? कृपया अपने विचार साझा करें।

मेरा उत्तर: यह प्रश्न हमारे साधना करने के तरीके से संबंधित नहीं है। हमारे रास्ते में, हमें कुछ भी नहीं करना चाहिए। मंत्रों का जाप और गुरु की छवि पर ध्यान केंद्रित करना केवल क्रियाओं को शुरू करने के लिए है। एक बार क्रिया शुरू हो जाने पर, मंत्र और गुरु की छवि दोनों स्वाभाविक रूप से अपने आप गायब हो जाएंगे।

हमारे मार्ग में, एक साधक को जो कुछ भी हो रहा है उसके साक्षी होने की स्थिति में रहना चाहिए। एक साधक को किसी भी चीज़ पर ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता नहीं होती है जैसा कि अन्य विभिन्न प्रणालियों में किया जाता है। यदि कोई साधक ऐसा कुछ भी करता है, तो वह अवचेतन मन में नए कर्मों के रूप में स्थापित हो जाएगा। आगे जो साधक त्राटक आदि विधियों के साधक रहे हैं, उन्हें ऐसी साधनाओं के कारण संचित कर्मों से मुक्त होने के लिए फिर से साधना करने की आवश्यकता है। कोई भी साधक ऐसी बातों का अभ्यास करने का प्रयास करता है तो ऐसी स्थिति में उसका कोई अर्थ नहीं रह जाता।

यह एक साथ सफाई करने की कोशिश करते हुए मिट्टी के एक पूल में प्रवेश करने जैसा है। इसका कोई मतलब नहीं है। अंत में, कृपया याद रखें कि ऐसे सभी अभ्यास विभिन्न योग प्रणालियों में नौसिखियों के लिए हैं। शक्तिपात के बाद ऐसी साधनाओं की न तो आवश्यकता होती है और न ही किसी प्रकार की सहायता और साधना की प्रगति में बाधक के रूप में कार्य करती है। स्वाभाविक रूप से, साधक ऐसी स्वतंत्र योग प्रणालियों के बारे

में जानकर बहक रहे होंगे, लेकिन यह केवल हमारे शक्तिपात दीक्षा के बारे में जागरूकता की कमी के कारण है।

प्रश्न: एक साधक: पैरों की छवि; क्या ये गुरु (गुरु तत्त्व) के प्रतिरूप हैं? कुछ सहजीवन काफी सटीक हैं; क्या जटिल प्रतीकों के लिए कोई व्याख्या संभव है?

मेरा उत्तर: हाँ। प्रतीकवाद बहुत सटीक है। प्राचीन संस्कृत ग्रन्थों में उस प्रकार की सामग्री के संबंध में बहुत सा साहित्य उपलब्ध है। दुर्भाग्य से, इस साहित्य का मेरा ज्ञान शून्य है। मैं आपको सलाह देता हूँ कि आप इसे इंटरनेट पर देखें। हालाँकि, शक्तिपात के बाद आपके लिए ऐसी सभी शैक्षणिक जानकारी की आवश्यकता नहीं है दीक्षा । आप इसके बारे में केवल अपनी जिज्ञासा को शांत करने के लिए पढ़ सकते हैं लेकिन इससे प्रभावित हुए बिना।

प्रश्न: एक साधक: मेरे पास पूछने के लिए तीन प्रश्न हैं: 1. क्या होता है यदि, शक्तिपात के बाद, व्यक्ति साधना का अभ्यास नहीं करता है, लेकिन आम तौर पर अहंकार की भावना के बिना रहता है। क्या वह अब भी शक्तिपात का लाभ उठा सकता है ? 2. यदि कोई साधना करना किसी कारणवश रुक जाए तो क्या वह फिर से शुरू हो सकता है और गति प्राप्त कर सकता है। 3. दीक्षा के दो साल बाद भी अगर कोई क्रिया का अनुभव नहीं कर रहा है तो क्या होता है। क्या ऐसा हो सकता है कि वह अभी तक शक्तिपात के लिए फिट या तैयार नहीं था ?

मेरा उत्तर: मैं आपके प्रश्न का उसी क्रम में उत्तर दूंगा;

1. साधना से अहंकार का क्षरण होता है, न कि इसके विपरीत। ऐसा लगता है कि आपने इसे गलत कर दिया है। तुम कहते हो कि तुम अहंकार के बिना जी रहे हो। लेकिन यह सटीक नहीं हो सकता। यदि कोई व्यक्ति शून्य अहंकार की स्थिति में रह सकता है, तो वह पहले से ही समाधि की स्थिति में है। अलौकिक शक्तियाँ आदि भी ऐसे व्यक्ति के लिए प्रकट होने वाली मानी जाती हैं। अन्यथा, उसने केवल अपनी मानसिक स्थिति को गलत बताया है।

2. हाँ। आप कभी भी साधना शुरू कर सकते हैं । कोई दिक्कत नहीं है।

3. यदि कोई व्यक्ति यह सोचता है कि वह शक्तिपात के लिए तैयार नहीं है तो उसका अहंकार ही उसे ऐसा सोचने पर विवश कर रहा है। सर्वज्ञ ब्रह्माण्डीय शक्ति जानती है कि कोई व्यक्ति शक्तिपात के योग्य है या नहीं । यह तथ्य कि आपके भीतर ऐसा संदेह पैदा हो रहा है, यह दर्शाता है कि आप आत्म-समर्पण नहीं कर रहे हैं। हो सकता है कि आत्म-समर्पण की कमी के कारण क्रिया ठीक से प्रकट न हो। आपको यह समझने की

जरूरत है कि आत्म-आलोचनात्मक होने की कोशिश भी अहंकार के कारण ही होती है। ऐसा लगता है कि आप "अहंकार" शब्द का अर्थ नहीं समझ पाए हैं। अहंकार आत्म-पहचान की सभी घटनाओं पर लागू होता है।

प्रश्न: वही साधक: पहले मेरे प्रश्नों का उत्तर देते समय आपके उत्साहजनक शब्दों के लिए धन्यवाद। मैंने सच्चे मन से साधना फिर से शुरू कर दी है। लेकिन, यदि परिस्थितियाँ ऐसी हैं, तो हमारी साधना केवल शोरगुल वाले वातावरण में ही की जा सकती है, टीवी आदि के शोर के साथ, क्या तब भी यह उपयोगी हो सकता है? क्या आंतरिक रूप से अप्रभावित रहने और साधना जारी रखने के लिए कुछ किया जा सकता है ?

मेरा उत्तर: साधना करने में आपको जो भी बाधाएँ आती हैं, वे योग के बारे में आपके संचित नकारात्मक कर्मों के कारण हैं। लेकिन वे भी जल्द ही थक जाएंगे क्योंकि कुछ भी हमेशा के लिए नहीं रहता। इसके अलावा, मैं आपकी स्थिति पर टिप्पणी नहीं कर सकता। जाहिर है, ऐसे शोरगुल भरे माहौल में साधना करना आपके लिए परेशान करने वाला रहा होगा। लेकिन आपको कोई रास्ता निकालने की जरूरत है।

साधना करने के लिए एक उपयुक्त समय और सुविधाजनक स्थान खोजने की आवश्यकता है। ऐसी स्थिति कभी नहीं आ सकती जहां आपके लिए साधना करने के लिए सब कुछ आदर्श हो। इसी तरह, आप यह नहीं कह सकते कि जब सब कुछ सुविधाजनक होगा तब आप साधना करेंगे। वास्तव में यह साधना ही है जो आपके लिए सभी बाधाओं को दूर कर देगी।

इसलिए, यह कैच-22 स्थिति है। यानी एक ओर तो आपके नकारात्मक कर्म आपको साधना नहीं करने दे रहे हैं; दूसरी ओर, जब तक आप साधना नहीं करेंगे, आपके कर्म समाप्त नहीं होंगे। इसलिए, आपको अपने जीवन को संतुलित तरीके से आगे बढ़ाने की आवश्यकता है।

प्रश्न: एक साधक: साधना और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच क्या संबंध है? मुझे पता है कि हमारे योग की रेखा में, हमें खुद को अनुशासित करने के अन्य चरणों को करने की आवश्यकता नहीं है, जैसे कि सात्विक भोजन करना या आसन करना आदि। गलत जीवनशैली, जिसके कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं भी होती हैं, तो क्या व्यक्ति स्वयं को साधना के लिए प्रेरित कर पाएगा ?

मेरे साथ यही हो रहा है। मैं इतना थक गया हूँ कि एक दिन में न्यूनतम के अलावा और कुछ करने की इच्छा ही नहीं होती, जिसके कारण साधना पीछे हट जाती है। मेरे शरीर और दिमाग में न्यूनतम ऊर्जा और सहनशक्ति है। मैं ज्यादातर दिन सुस्ती और थकान महसूस करता हूँ। मेरा मन करता है कि मैं सब खाना छोड़ दूँ क्योंकि खाने के बाद मुझे और भी सुस्ती महसूस होती है।

मेरा उत्तर: साधना मन की एक अवस्था है। इसका शारीरिक स्वास्थ्य से कोई लेना-देना नहीं है। हालांकि, अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य की कमी को साधना की बाधाओं में से एक माना जाता है। इसी प्रकार आलस्य आदि भी साधना में बाधक माने गए हैं।

ये बाधाएं साधक द्वारा पूर्व में योगाभ्यास से संबंधित संचित नकारात्मक कर्मों के कारण होती हैं। इसका मतलब है कि योग, गुरु, ईश्वर आदि के खिलाफ किसी प्रकार की आलोचना। नतीजतन, वे पिछले कर्म पकड़ में आ जाएंगे जब वही आत्मा अगले जन्म में योग करना चाहती है। हालांकि, चिंता की कोई बात नहीं है क्योंकि वे जल्द ही थक जाएंगे। लेकिन कृपया याद रखें कि जितना हो सके अपने मन को गुरु पर केंद्रित रखें। योगाभ्यास में उतार-चढ़ाव किसी के लिए भी सामान्य बात है। निराश होने की जरूरत नहीं है।

प्रश्न: एक साधक: क्या कर्म संचित न करने का कोई उपाय है? मैंने सुना है कि जब तक आपकी कर्म मुद्रा शून्य नहीं होगी तब तक मोक्ष नहीं है।

मेरा उत्तर: हाँ, बेशक, वहाँ एक रास्ता है। शक्तिपात दीक्षा व्यक्ति को धीरे-धीरे उस स्थिति में ले जाएगी, बशर्ते गुरु के प्रति आत्म-समर्पण की भावना से नियमित रूप से साधना की जाए।

प्रश्न: एक साधक: हमारी संस्कृति में, हमें सिखाया जाता है कि हम दूसरों को स्पर्श न करें और अन्य लोगों के साथ शारीरिक स्पर्श कम से कम रखें क्योंकि यह " ऋणानुबंध " और साधक का निर्माण करता है, जो बुरी ऊर्जा/संस्कारों को आकर्षित कर सकता है जो अनावश्यक बाधाओं का कारण बन सकता है। आध्यात्मिक मार्ग।

साधना करने वाला साधक यदि किसी को अंगुलियों से स्पर्श करता है तो साधना से संचित " योगबल " व्यय हो जाता है। यह किस हद तक सच है? और अगर यह सच है, तो उन साधकों के लिए क्या समाधान होना चाहिए जिनके काम में मसाज थेरेपिस्ट की तरह लोगों के शरीर को छूना शामिल है?

मेरा उत्तर: प्रत्येक मानव शरीर के भीतर रहने वाली आत्मा शुद्ध है। आत्मा के चारों ओर संचित कर्म का भंडार व्यक्ति की नियति या चरित्र को निर्धारित करता है। दैवीय दृष्टि से यह चरित्र न तो अच्छा है और न ही बुरा। अर्थात् साधु और पापी में कोई भेद नहीं है।

यदि किसी के संतत्व को खोने का विचार मान्य है, तो यह दूसरे तरीके से भी उतना ही अच्छा होना चाहिए। संतों के स्पर्श मात्र से पापी अपने पापों से नहीं बच सकता। फल भोगने से ही कर्मों का नाश होता है।

हालांकि, शक्तिपात के बाद , वे स्थान और समय दोनों के मामले में

संकुचित हो जाते हैं। मनुष्यों को अपने संगी मनुष्यों को छूने से अपने संतत्व या धार्मिक योग्यता को खोने का डर नहीं है क्योंकि अधिकांश पापी ही हैं। यह शुद्ध हास्य है ।

ध्यान देने वाली अगली महत्वपूर्ण बात यह है कि साधक साधना के दौरान अपने कर्मों का भंडार खो देता है । उसे इस तरह कोई अतिरिक्त ताकत नहीं मिलेगी क्योंकि भीतर की आत्मा हमेशा सर्वोच्च होती है। ऐसे परिदृश्य में, मुझे समझ नहीं आता कि अगर वे अन्य लोगों को छूते हैं तो उन्हें क्या नुकसान होता है। कोई चमक नहीं है, जो एक जलती हुई मोमबत्ती से कम हो जाती है अगर वह अन्य दीयों को छू लेती है। यह अपनी चमक खोए बिना एक लाख मोमबत्तियाँ जला सकता है। बेशक, यह तभी हो सकता है जब साधक को शक्तिपात गुरु होने के लिए अधिकृत किया गया हो ।

अतः यह विचार कि एक साधक अन्य गैर- साधकों को छूने से अपनी संचित साधना शक्ति खो देता है, कोई तर्क नहीं है। किसी को छूकर खोना हो तो पहले तो कुछ जमा करना पड़ता है। जबकि कोई भी साधक हमारे मार्ग में कुछ भी संचित नहीं करता है। साधना के कारण ही वह कर्मों से मुक्त होता है । यह समझना महत्वपूर्ण है।

शारीरिक स्पर्श से यौगिक शक्ति के क्षीण होने का तर्क मेरे मन को शोभा नहीं देता और जो थोड़ा-बहुत जानता हूँ वही कह रहा हूँ। मैं प्राचीन संस्कृत ग्रंथों या आचार्यों पर टिप्पणी नहीं कर सकता। मैं केवल उसी के अनुसार चलता हूँ जो मैं समझता हूँ और अपने शिष्यों को देता हूँ, जो कुछ भी मैं समझता हूँ। एक योगी या एक योगिनी किसी कानून से बंधा नहीं होता है। यहाँ तक कि सबसे भव्य शास्त्र या महानतम गुरुओं की शिक्षाएँ भी नहीं! इतिहास या परिस्थितियों में किसी निश्चित बिंदु पर जो लागू या प्रासंगिक है वह शाश्वत सत्य नहीं हो सकता है। कृपया ऐसे सभी साहित्य के चक्कर में न पड़ें।

प्रश्न: एक साधक: आज, ठीक एक महीना हो गया है जब आपने मुझे दीक्षित किया। चीजें आध्यात्मिक स्तर पर काम कर रही हैं, लेकिन सामाजिक स्थिति अनिश्चित बनी हुई है; बेरोजगारी, किराया, कर्ज, मेरी पत्नी की बीमारी, उसका छोटा व्यवसाय, जो मुझे सहारा देता था, भी अवरुद्ध है, और ग्राहक उसका सामान नहीं खरीदते हैं।

मेरा उत्तर: आपकी बाहरी दुनिया या जिन परिस्थितियों में आप अभी रह रहे हैं, वह आपके अतीत में किए गए कार्यों के कारण है। वह संचित कर्म भंडार आपके दैनिक जीवन में वापस परिलक्षित होता है। इसका मतलब है कि आप हर दिन अनुभव कर रहे हैं कि आप अपने अवचेतन मन के अंदर से क्या हैं। हो सकता है आपको याद न हो कि आपने अपने पिछले जन्मों में क्या किया है लेकिन आप जो भोग रहे हैं वह केवल संचित कर्मों का ही

परिणाम है। संस्कृत के सभी प्राचीन ग्रन्थ इसी का राग अलापते रहे हैं।

इसलिए, यदि आप उन कर्मों को बेअसर या नष्ट कर सकते हैं, तो आपकी बाहरी दुनिया या परिस्थितियाँ महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित होंगी। लेकिन आपको यह याद रखने की जरूरत है कि सब कुछ प्रभावित होता है। आपके अच्छे और बुरे दोनों कर्मों का नाश हो जाएगा। हालाँकि, आपका मन शांति और आनंद से भर जाएगा क्योंकि आप उस कर्म के भंडार से मुक्त हो गए हैं।

आप जो चाहते हैं वह आपको नहीं मिल सकता है, लेकिन आपको वह मिलेगा जो आपके लिए अच्छा है। यही ईश्वरीय कृपा या आनंदमय जीवन है। भगवान जानता है कि आपके लिए क्या अच्छा है न कि आपका भावुक मन। कृपया हमेशा अपने गुरु पर ध्यान दें और अपनी साधना नियमित रूप से करें। संचित कर्म को बेअसर करने में समय लगेगा।

यह दवाई कोर्स करने जैसा है। छोटी-मोटी बीमारियों से भी निजात पाने में आपको समय लगेगा। इसलिए, आध्यात्मिक विकास में, इसमें अधिक समय लगेगा। आपको अपने दैनिक जीवन में वैराग्य का अभ्यास करने की आवश्यकता है। अपने दिल की गहराई से गुरु या परमात्मा के प्रति आत्म-समर्पण करें, सतही तौर पर नहीं।

आपको धैर्य और दृढ़ता से व्यायाम करने की आवश्यकता है। योग के मार्ग पर दृढ़ता से अडिग रहें। धीरे-धीरे और लगातार लेकिन निश्चित रूप से, आपके सभी अच्छे और बुरे कर्म आपके अवचेतन मन से हट जाएंगे और इस तरह यह खुशियों से भर जाएगा। बहादुर बनो और निराश मत हो। कुछ भी हमेशा के लिए नहीं रहता, यहां तक कि आपके बुरे कर्म भी नहीं।

प्रश्न: एक साधक: ऐसा प्रतीत होता है कि जब मैंने पहली बार शक्तिपात प्राप्त किया था दीक्षा, दीक्षा के पहले 12 महीनों के दौरान मेरे भीतर कई अजीब अनुभव होने के साथ, मुझे बहुत ऊँचे स्तर पर पहुँचा दिया गया था। उदाहरणों में मेरे सिर में यन्त्र चिन्हों को देखना, मेरे शरीर से आने वाली विदेशी आवाज़ों को सुनना, घंटियाँ, मेरे ध्यान स्थान में प्रवेश करने वाले विशाल सांपों के दर्शन, मेरे शरीर में अजीब सपने आदि शामिल हैं।

3.5 साल के बाद चीजें ठीक हो गई हैं। मेरी जाग्रत अवस्था के दौरान एक गहरा जुड़ाव हो रहा है, कम रहस्यमय अगर मैं इसे इस तरह से वर्णित कर सकता हूँ, लेकिन एक स्थिति से मैं बहुत जल्दी जुड़ सकता हूँ। यह हमेशा वहां है, एक सतत बहने वाली नदी की तरह जिसे मैं टैप कर सकता हूँ। मेरा प्रश्न इसलिए है क्योंकि मेरी वर्तमान स्थिति प्रारंभिक अनुभवों से बदल गई है और कम नाटकीय है, ऐसा क्यों होता है? क्या यह विज्ञानमय कोष से कर्म प्रतिमानों को हटाने का कार्य है या कुछ और जो इसे कम नाटकीय बनाता है?

मेरा उत्तर: जब मैंने क्रियाओं का अनुभव करना शुरू किया तो शुरुआती चरणों में भी मेरे साथ ऐसा ही हुआ। हालाँकि मैंने वही प्रश्न परम पावन से नहीं किया, परम पावन ने स्वयं प्रारंभिक अनुभवों के बाद मुझे इसका उल्लेख किया। परम पावन ने कहा, "जागने पर कुंडलिनी ऊर्जा एक झंझावात में बिजली की तरह उठी है, जिससे आप ऐसे उन्नत चरणों का अनुभव कर रहे हैं। हालाँकि, यह अब व्यवस्थित तरीके से धीरे-धीरे और लगातार कर्मों को जलाना शुरू कर देगी।"

आपको याद हो तो इन शुरुआती अनुभवों को मैंने अपनी किताब में भी लिखा है। मैं कभी भी 9 घंटे और बाद में एक दिन में भी ध्यान नहीं कर सका। मुझे यह जानकर खुशी हुई कि आपके साथ भी ऐसा ही हुआ। यह केवल यह दर्शाता है कि आपकी साधना के साथ सब ठीक है। कृपया किसी अस्थायी रहस्यमय अनुभव के लिए जल्दबाजी न करें। कुंडलिनी ऊर्जा की प्रारंभिक गति आमतौर पर एक साधक को उस स्थान से आगे ले जाती है जहाँ उसने इसे पिछले जन्म में छोड़ा था।

साधन के दौरान सहज संदेश

प्रश्न: एक साधक: मुझे मंदिरों में जाने के लिए और अधिक अंतर्ज्ञान हो रहा है। क्या मैं अपनी प्रवृत्ति के साथ आगे बढ़ सकता हूँ, या क्या मुझे आगे बढ़े बिना गुरुओं के सामने आत्मसमर्पण करने की आवश्यकता है?

मेरा उत्तर: सबसे पहले, शक्तिपात दीक्षा के बाद किसी मंदिर में जाने की आवश्यकता नहीं है। बस यह बिल्कुल जरूरी नहीं है। हालाँकि, यदि आप बहुत दृढ़ता से यात्रा करने के इच्छुक हैं, तो कृपया विरोध न करें। आप जाकर दर्शन कर सकते हैं।

प्रश्न: एक साधक: आपकी कृपा और आशीर्वाद से मैं प्रतिदिन 3-4 घंटे साधना में लगा सकता हूँ। लगभग हर रोज, मुझे कुछ अनोखे अनुभव होते हैं और कुछ को दोहराया भी जाता है। मैं अपना आज का अनुभव साझा करना चाहता था क्योंकि यह थोड़ा अलग था। मुझे लगा कि मुझे कुछ निर्णय लेने के लिए निर्देशित किया जा रहा है जैसे कि कार्यालय नहीं जाना और घर से काम करना, क्योंकि मेरे घर के बाहर थोड़ा शोर था।

मुझे एक गहरी आवाज वाले ध्यान ट्रैक की तलाश करने के लिए प्रेरित किया गया था, जिसे सुनने के बाद, मैंने तुरंत रीढ़ में ऊर्जा की एक लहर महसूस की और फिर 90 मिनट साधना में बिताए। अंत में लेकिन एक भारी माथे और धड़कते दिल के क्षेत्र के साथ, मुझे किसी बाहरी गड़बड़ी के कारण उठना पड़ा; लेकिन फिर से, मुझे सहज रूप से लेटने के लिए कहा गया। मैंने अपने अंतर्ज्ञान का पालन किया, और एक घंटे तक लेटे रहने के दौरान, मुझे कुछ आंतरिक हलचलें हुईं।

मैं आराम महसूस करता हूँ और मेरे माथे पर हल्का भारीपन है, लेकिन मैं बहुत अधिक तनावमुक्त हूँ। मेरा प्रश्न यह है कि क्या ये अंतर्ज्ञान या आंतरिक मार्गदर्शन क्रिया या मेरी अभिव्यक्ति का हिस्सा हैं? क्या मैंने जो समझाया है वह समझ में आता है, या यह विचलन है?

मेरा उत्तर: आप यह कहने के लिए सबसे अच्छे जज हैं कि क्या आपका दिमाग स्वाभाविक रूप से आवश्यक निर्णय लेने के लिए इच्छुक है या वे जानबूझकर कर रहे हैं। हालाँकि, ज्यादातर यह सब उन लोगों के लिए क्रिया के रूप में होता है जो नियमित रूप से क्रियाओं का अभ्यास और अनुभव कर रहे हैं। इसलिए, हम इसे इस दृष्टि से क्रियाओं का हिस्सा मान सकते हैं।

साधन करने का सही तरीका

प्रश्न: एक साधक: पिछले 3-4 दिनों में मेरे अनुभवों में, मेरी यौन विचार प्रक्रियाएँ जल रही हैं। आज जब मैं अपनी साधना कर रहा था तो मेरे मन में बहुत से विचार आये। मुझे एक शंका है। क्या साधना में वैराग्य का मार्गदर्शन मिल सकता है? क्योंकि मुझे अपनी पत्नी को कुछ पैसे देने के बारे में अचानक सलाह मिली ताकि वह उसके बाद उसकी देखभाल कर सके। तब मैं भौतिकवादी भागीदारी से बाहर निकल सकता हूँ। नहीं तो मुझे ही उलझना है और संसार का बंधन आसानी से नहीं मिटेगा।

मेरा उत्तर: क्रप्या नहीं। इस तरह की चीजें कभी-कभी क्रिया के रूप में हो सकती हैं। लेकिन आप जानबूझकर अपनी भौतिकवादी समस्याओं का समाधान नहीं खोज सकते। तब वे विचार नए कर्म बन जाएंगे।

जानबूझकर किया गया कोई भी विचार, शब्द या कर्म नया कर्म होगा। यह निष्कर्ष पंक्ति है। ऐसा नहीं होता है। आपके द्वारा उठाया गया प्रश्न साधना के लिए प्रासंगिक नहीं है। साधना आपको सभी भौतिकवादी गतिविधियों से मुक्त कर देगी। आपको इसके बारे में कोई फैसला नहीं करना है। जैसे-जैसे आप साधना में आगे बढ़ेंगे आपका मन अपने आप आवश्यक परिवर्तन से गुजरेगा।

गुरु के साथ साधन

प्रश्न: एक साधक: क्या होता है जब हम किसी और के दीक्षा समारोह के दौरान आपके साथ ध्यान करते हैं?

मेरा उत्तर: जब शक्तिपात दीक्षा किसी और को दी जाती है, तो सभी अभ्यासियों के लिए अपने गुरु के साथ ध्यान करना हमेशा फायदेमंद होता है। चूँकि मेरा ध्यान कार्यक्रम आजकल नियमित नहीं है, जब मैं अनिवार्य रूप से ध्यान में बैठता हूँ तो आप शक्तिपात दीक्षा समारोहों का लाभ उठा

सकते हैं। इसके पीछे यही सामान्य विचार है।

साधन का समय

प्रश्न: एक साधक: कुछ दिनों में साधना गहरी और अंतर्दृष्टिपूर्ण लगती है या कुछ वृद्धिशील प्रगति होती है। अन्य दिनों में पिछले कुछ दिनों की भांति मन निरंतर डगमगाता रहता है और साक्षी बने रहने का प्रयास करता रहता है। यह काफी कठिन हो जाता है और किसी तरह विचार धारा में बह जाता है। मैंने साधना के समय को रात्रि से प्रातः काल में बदल दिया , क्योंकि यह जीवन की बाकी मांगों के साथ बेहतर प्रतीत होता है। सुनिश्चित नहीं है कि यह व्यवस्थित हो रहा है या यह एक अन्य चरण है।

मेरा उत्तर: इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप सुबह या रात में साधना कर रहे हैं। आप इसे अपनी सुविधानुसार कर सकते हैं। बेशक, साधना हमेशा एक जैसी नहीं रहेगी; साधना में इस प्रकार की गड़बड़ी होती रहेगी। कृपया इसके बारे में चिंता न करें; बस अपना अभ्यास जारी रखें।

साधन के दौरान शारीरिक मुद्रा

प्रश्न : एक साधक : साधना के दौरान बैठने की मुद्रा के संबंध में मेरा एक प्रश्न है । मैं समझता हूँ कि मुख्य बात गुरु पर केंद्रित रहना है। लेकिन क्या कोई विशिष्ट आसन है जो साधना के लिए बेहतर है?

मैं आमतौर पर अपने पैरों को क्रॉस करके बैठता हूँ। लेकिन मुझे नहीं पता कि यह उचित पद्मासन है या नहीं । योग के सैकड़ों आसन हैं। इतने सारे आसनों का क्या महत्व है? क्या एक विशिष्ट आसन हमारे अभ्यास में मदद करता है? योगिक संस्कृति में इतने सारे अलग-अलग आसन क्यों हैं? मैं पूरी तरह से समझता हूँ कि एक निश्चित दृष्टिकोण से सब कुछ अत्यधिक वैज्ञानिक है। लेकिन फिर इन आसनों के पीछे क्या बात है?

कोई कहता है वज्रासन महिलाओं के लिए बेहतर है तो कोई कहता है कि पद्मासन पुरुषों के लिए बेहतर है। मेरे लिए सबसे अच्छा क्या है? योगिक संस्कृति में विभिन्न ध्यानो का उल्लेख किया गया है, जैसे धारणा, ध्यान, आदि। मुझे लगता है कि गुरु पर ध्यान केंद्रित करना धारणा की तरह अधिक है (कृपया मुझे गलत होने पर क्षमा करें), और एक उच्च स्तर पर, हम ध्यान में चले जाते हैं।

मुझे नहीं पता कि मैं सही हूँ या नहीं। यह केवल मेरी व्यक्तिगत कटौती और राय के बारे में है। अगर मैं गलत या भ्रमित हूँ तो कृपया मेरी ईमानदारी से क्षमायाचना स्वीकार करें। फिर, यदि ऐसा है, तो क्या हमारे पास धारणा या ध्यान के लिए कोई विशिष्ट मुद्रा है? मैं पूरी तरह से समझता हूँ कि मुख्य उद्देश्य दिमाग को प्रशिक्षित करने जैसा है, अगर मैं इसे इस तरह कह

सकता हूँ, क्योंकि मुझे इसका वर्णन करने के लिए विशिष्ट शब्द नहीं मिल सकते हैं। लेकिन क्या ये आसन किसी तरह से मदद करते हैं?

मेरा उत्तर: सभी प्रकार की योग प्रणालियों को मोटे तौर पर चार में वर्गीकृत किया गया है। भक्ति आधारित भक्ति योग, ज्ञान आधारित ज्ञान योग, वैराग्य आधारित कर्म योग और ध्यान आधारित राजयोग। यह अंतिम योग प्रणाली दुनिया भर में सबसे लोकप्रिय है। इस योग प्रणाली को अष्टांग योग भी कहा जाता है क्योंकि इसमें आठ चरण होते हैं।

मैं यहां सभी आठ चरणों की सूची दूंगा ताकि पूरा विषय स्वतः स्पष्ट हो जाए। यम (सकारात्मक विचारों की खेती जैसे दूसरों को चोट न पहुँचाना, सदा सत्यवादी, आदि), नियम (आदतों में नियमितता, आदि), आसन या आसन, प्राणायाम या श्वास संबंधी व्यायाम, प्रत्याहार या मन को अंदर जाने से रोकना सभी दिशाएँ, धारणा या किसी वस्तु या विचार आदि पर मन को केंद्रित करने की क्रिया, ध्यान जब कोई व्यक्ति बिना किसी विराम के उद्देश्य पर लगातार ध्यान केंद्रित करने में सफल होता है और अंत में समाधि, जब ध्यान की वस्तु गायब हो जाती है मन-मस्तिष्क से निर्विचार हो जाता है।

जाहिर है, यह सब करने के लिए व्यक्ति को लंबे समय तक एक मुद्रा में बैठने का अभ्यास करने की जरूरत होती है। जिस आसन में व्यक्ति आराम से बैठ सके, उसे अष्टांग योग में आसन कहते हैं। यहां एकमात्र शर्त यह है कि रीढ़ को सीधा और हवा में स्वतंत्र रूप से लटकाए रखने की जरूरत है। यह बस बैठने, पालथी मारकर, या कमल मुद्रा, वज्र आसन, आदि का उपयोग करके सुनिश्चित किया जाता है। अष्टांग योग का अभ्यास करते समय आसन या मुद्रा के लिए कोई अन्य नियम नहीं है। धारणा या ध्यान करते समय स्पष्ट रूप से एक ही आसन का उपयोग किया जाता है। आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले विभिन्न शब्द अष्टांग योग के विभिन्न भाग हैं।

प्रचलित विभिन्न आसनों के साथ प्रश्न को मिला दिया जाता है। वे सभी एक अलग योग प्रणाली का हिस्सा हैं जिसे हठ योग के रूप में जाना जाता है। हालाँकि, यह हठ योग विशुद्ध रूप से अच्छे स्वास्थ्य, दीर्घायु आदि जैसे भौतिक लाभ प्राप्त करने के लिए है। हठ योग का किसी व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास से कोई लेना-देना नहीं है। हठयोग के अभ्यास से कर्म नष्ट नहीं होते।

हालाँकि, इस योग प्रणाली को प्राणायाम के साथ मिलाकर कुंडलिनी ऊर्जा को जगाने के लिए और विकसित किया गया है। नतीजतन, हमारे पास मुद्रा आदि के रूप में जाना जाने वाला कुछ है। मैं विवरण पर आगे चर्चा नहीं करूंगा क्योंकि यह हमसे संबंधित नहीं है। इसी प्रकार, मैं ऊपर वर्णित अन्य स्वतंत्र योग प्रणालियों के विवरण में नहीं जाऊंगा क्योंकि उन योग प्रणालियों में कोई आसन या मुद्रा का उपयोग नहीं किया गया है।

अंततः आसन की धारणा विशुद्ध रूप से ध्यान-आधारित राजयोग तक ही सीमित है। हालाँकि, किसी को यह समझने की आवश्यकता है कि जब लोग अन्य योग प्रणालियों का अभ्यास करते हैं, तो उन्हें या तो बैठना चाहिए या खड़ा होना चाहिए। उन्हें पृथ्वी पर अपने शरीर को आराम देने की आवश्यकता है, वे पक्षियों की तरह उड़ नहीं सकते हैं, और हवा में योग का अभ्यास करते हैं। जब लोग बैठते हैं, तो वे स्पष्ट रूप से बैठने की सबसे आरामदायक मुद्रा का उपयोग करते हैं।

अन्त में, हमारा मार्ग एक स्वतंत्र योग प्रणाली नहीं है। इसलिए अष्टांग योग पर लागू होने वाले नियम हमारे लिए प्रासंगिक नहीं हैं। हमारे मार्ग में साधना का अर्थ है कुछ न करना। इसका तात्पर्य है कि एक साधक बिस्तर पर लेटकर या रसोई में काम करते हुए साधना का अभ्यास कर सकता है।

यह वैराग्य की अवस्था है, जिसे साधना कहा जाता है। चूंकि कई लोगों को वैराग्य का अभ्यास करना चुनौतीपूर्ण लगता है, इसलिए उन्हें गुरु की छवि और मंत्र के माध्यम से बाहरी सहायता लेने के लिए कहा जाता है। इसलिए हमारे मार्ग में, जीवन का हर पल एक साधना बन जाता है क्योंकि शक्तिपात से कुंडलिनी ऊर्जा पहले से ही व्यापक रूप से सक्रिय हो जाती है दीक्षा। इसलिए, जब वैराग्य का अनुभव किया जाता है, तो जीवन के प्रत्येक क्षण में आनुपातिक रूप से कर्मों का विनाश होता है।

विविध मुद्दे

खाने के लिए जानवरों को मारना

प्रश्न: एक साधक: मैं उस खाद्य प्रतिबंध के बारे में अपनी शंका व्यक्त करना चाहता था जिसके बारे में मैंने पहले पूछा था। जबकि मैं समझता हूँ कि आपने क्या कहा, अभी भी एक संदेह है। शक्तिपात के बाद , यदि कोई प्रतिबंध नहीं है, तो क्या मैं मांस खाने पर जानवरों को मारने का कर्म नहीं जमा करूँगा (ऐसा नहीं कि मैं कभी चाहता हूँ)?

शक्तिपात के बाद जो कुछ भी होता है उसका संकेत कर्म को जलाने के लिए करते हैं। मैं इसे सिद्धांत रूप में प्राप्त करता हूँ, लेकिन दूसरी ओर, यह आत्म-पूर्ति लगता है। कृपया समझें कि यह आपके ज्ञान या समझ का प्रतिबिंब नहीं है; बावजूद इसके की , यह केवल मेरी समझ के बारे में है। मुझे दृढ़ विश्वास है कि आपके शिक्षण की गहरी समझ है, लेकिन मैं इसे समझ नहीं पा रहा हूँ। मेरे दिमाग में, संदेश कुछ इस तरह जाता है:

शक्तिपात के बाद , क्या यह इस धारणा के तहत उचित है कि अगर मैंने पिछले मतभेदों के कारण किसी को चोट पहुंचाई तो मेरे कर्मों को जलाने के लिए ऐसा हुआ? एक व्यक्ति जो इस दुनिया में अहंकार के अनुसार कार्य करना जारी रखता है और जिसने कर्म के रूप में शक्तिपात प्राप्त किया है, उसके बीच क्या अंतर है? मुझे पता है कि आपने उल्लेख किया है कि शक्तिपात के बाद , कर्मों का कोई मजबूत प्रभाव नहीं होता है या वे जल्दी से हल हो जाएंगे या उस प्रभाव के लिए कुछ। लेकिन, एक अधिक महत्वपूर्ण कर्म घटना, जैसे भोजन और आनंद के लिए किसी को या जानवरों को मारना, भारी बोझ उठाना चाहिए, है ना?

किसी व्यक्ति को मारने के उदाहरण की तरह, मैं आध्यात्मिक प्रभाव के बारे में नहीं जानता, लेकिन स्थानीय कानून न्याय और दंड में तेज होगा; उस व्यक्ति को शक्तिपात मिला है या नहीं, है ना?

हो सकता है कि मैं सही सवाल नहीं पूछ रहा हूँ या खुद को और भ्रमित कर रहा हूँ। फिर भी, मुझे आशा है कि आप मेरी शंका को समझेंगे और समझने में आपकी मदद का अनुरोध करेंगे। साथ ही, आपूर्ति और मांग का स्वीकृत सिद्धांत है। उस प्रकाश में, एक कसाई तब तक नहीं मारेगा जब तक कि लोगों से मांस की मांग न हो, जो कि हमारे समाजों में स्थिति है। एक अपवाद वे हैं जो शिकार करते हैं, लेकिन यह बहुमत नहीं है। एक विशिष्ट परिदृश्य में, एक व्यक्ति जो मांस खरीदता है, लेकिन मारता नहीं है, उस जानवर की मृत्यु में भी योगदान देता है। क्या वह उसे खाने के अलावा उस कर्म में भाग नहीं लेगा? कृपया, गुरु जी को समझने में मेरी मदद करें।

मेरा उत्तर: मैं इसी क्रम में आपके प्रश्नों का बिंदु-दर-बिंदु उत्तर देता हूँ। इसे कर्म कहा जाता है यदि कोई व्यक्ति जानबूझकर अपने शरीर को झूलने में घुमाता है। वहीं, शक्तिपात के बाद यदि साधना के दौरान जागृत कुण्डलिनी ऊर्जा के प्रभाव में स्वाभाविक रूप से शरीर में झूलने की क्रिया होती है, तो उसे क्रिया कहते हैं।

शक्तिपात दीक्षा से पहले ही कुण्डलिनी ऊर्जा जागृत हो चुकी होती है। यह पिछले जीवन से आगे बढ़ा होगा या वर्तमान जीवन में आकस्मिक रूप से जागृत हुआ होगा। ऐसे मामलों में, यह केवल कर्म माना जाएगा क्योंकि उन्होंने औपचारिक रूप से शक्तिपात दीक्षा प्राप्त नहीं की थी। यही कारण है कि यह कहा जाता है कि प्रत्येक व्यक्ति को गुरु के अधीन औपचारिक रूप से प्रत्येक जीवन में शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करनी चाहिए।

हालाँकि, क्रिया के रूप में नए कर्म बनाम उसकी अभिव्यक्ति के बारे में यह मुद्दा सूक्ष्म और सूक्ष्म हो जाता है जब सूक्ष्म क्रियाओं की बात आती है; विचार, आदि। फिर कर्म और क्रिया के बीच की पतली रेखा और अधिक सूक्ष्म हो जाती है, और अक्सर लोग भ्रमित हो जाते हैं। मैंने पहले कुछ मौकों पर कहा है कि आपको इसके बारे में ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है क्योंकि भले ही यह एक नया कर्म है, इसे भविष्य में साफ करना अपेक्षाकृत आसान होगा, क्योंकि कर्म पर्याप्त मजबूत नहीं होगा। इसके अलावा, यह सुनिश्चित किया जाएगा कि साधक की रक्षा के लिए कर्म बहुत दृढ़ता से अंकित न हो। यही कारण है कि लोगों को सलाह दी जाती है कि वे निर्भीक रहें और साधना के दौरान अपने विचारों को न रोकें, चाहे वे कितने भी पापी क्यों न प्रतीत हों।

हालाँकि, किसी को मारने या चोट पहुँचाने जैसी अधिक महत्वपूर्ण घटना स्पष्ट रूप से ठोस नए कर्म के रूप में अंकित हो जाएगी। फिर भी, केवल मारना और घायल करना, वह नहीं जो आप खाते हैं। ये दो अलग-अलग कर्म हैं। हालाँकि खाना खाना भी कर्म है, लेकिन अपने शरीर को बनाए रखने के लिए यह जरूरी है। इसलिए, ऐसे मामलों में कर्म करना अपरिहार्य है।

कितने लोग मांस के लिए किसी जानवर या पक्षी को मारना चाहते हैं? बहुत से लोग ऐसा नहीं करना चाहते हैं। हालाँकि, उन्हें अपने कामुक सुखों को पूरा करने के लिए मांस खाने में कोई आपत्ति नहीं है। उस स्थिति में भोजन करना निश्चित रूप से ताजा कर्म बन जाएगा, लेकिन भोजन करने की क्रिया के बारे में।

भोजन के लिए किसी पक्षी या जानवर को मारना भी एक नया कर्म बन जाता है, लेकिन असाधारण परिस्थितियों में नहीं; ऐसा तब होता है जब आप किसी जंगली जंगल में फंस जाते हैं जहाँ कोई अन्य भोजन उपलब्ध नहीं होता है। एक व्यक्ति इस तरह के अस्तित्व के लिए जो करता है उसे शक्तिशाली कर्म नहीं माना जाता है, हालाँकि यह नया कर्म है। फिर भी, यदि यह आनंद के लिए किया जाता है, जैसे शिकार अभियान में, और उसके बाद, यदि आप मांस को जुनून से खाते हैं, तो स्पष्ट रूप से यहाँ दो प्रकार के कर्म होते हैं। इसलिए कुछ लोगों का यह नियम होता है कि यदि वे किसी का वध करते हैं तो उन्हें इस आशा में भोजन करना चाहिए कि वध का प्रभाव कम हो जाएगा।

किसी को मारना और क्रिया आदि के बहाने आश्रय लेना, नए कर्म का ही एक निश्चित शॉट होगा। हालाँकि, यह सब विभिन्न कारकों पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति आत्मरक्षा में हत्या कर सकता है , आदि। यहां तक कि भूमि का कानून भी इस तरह के विपथन का कारण बनता है। इसलिए, आपको इस पूरी अवधारणा को अलग-थलग करने के बजाय व्यापक रूप से समझने की आवश्यकता है।

इसके अलावा, आप गणितीय रूप से सटीक दृष्टिकोण से इस कर्म के सामान को समझने की कोशिश कर रहे होंगे। लेकिन व्यक्ति की मानसिक स्थिति के नाम से भी कुछ जाना जाता है। जब कोई कार्रवाई की गई है, तो यह एक निष्पक्ष तरीके से भी हो सकती है। उदाहरण के लिए, एक सैनिक लड़ाई लड़ रहा है; वह जिस शत्रु सैनिक को मार रहा है, उसके प्रति उसका कोई व्यक्तिगत द्वेष नहीं हो सकता है। वह बस निष्पक्ष भाव से अपना कर्तव्य निभा रहे हैं। अतः ऐसी परिस्थितियों में इसे नया कर्म नहीं माना जा सकता। वैसे भी, कृपया इसके बारे में ज्यादा परेशान न हों।

जैसे-जैसे आप आगे बढ़ेंगे, जागृत कुंडलिनी ऊर्जा आपको एक आलोचनात्मक समझ प्रदान करेगी। खाना अलग कर्म है और मारना अलग कर्म है। आप यहां नैतिक मुद्दों को लाकर दोनों को मिलाने की कोशिश कर रहे हैं। आपके दिमाग पर इसके प्रभाव के अलावा सब्जियां और मांस खाने में कोई अंतर नहीं है।

मेरा मतलब है, मांस मन को बेचैन करता है और क्रूर व्यवहार को बढ़ावा देता है , जैसा कि आप मांसाहारी जानवरों में देखते हैं। जबकि शाकाहारी

भोजन मन को शांत करने में मदद करता है, जैसे शाकाहारी जानवरों में होता है। इसके अलावा व्यक्ति किसी भी तरह से प्रभावित नहीं होता है।

हालाँकि, हत्या पूरी तरह से एक अलग कहानी है, चाहे आप इसे प्रतिशोध के लिए करें या भोजन के उद्देश्य से, या अनजाने में मनोरंजन के लिए। भाव यह है कि योग साधक के लिए नैतिकता या पाप के साथ कोई समस्या नहीं है।

परमात्मा के लिए संत और पापी में कोई भेद नहीं है। यह भेद केवल मानव अस्तित्व के दायरे में है। मुझे उम्मीद है कि आपको इस मुद्दे पर कुछ स्पष्टता मिली होगी क्योंकि मैं साधकों को यह संदेह बार-बार पूछते हुए देखता हूँ। कृपया कर्म और क्रिया के बीच के अंतर के बारे में चिंता न करें। बस अपने आप को दिव्यता के सामने समर्पित कर दें और अपने अभ्यास के साथ आगे बढ़ें। यह निष्कर्ष पंक्ति है।

प्रश्न : वही साधक : क्या ये विचार मुझे पापी बना सकते हैं ?

मेरा उत्तर: बहादुर बनो। ये विचार आपको अपनी नैतिकता के भ्रम से मुक्त करने के लिए हैं। संत और पापी के बीच का अंतर एक मानवीय निर्माण है। अपने पिछले जन्मों में इतने लंबे समय तक संघर्ष करने के बाद, आप आखिरकार अपनी वापसी की यात्रा के पथ पर हैं। कृपया डरें नहीं और अपने योग अभ्यास को बर्बाद न करें। आपने अपने अवचेतन मन में हर तरह का कचरा जमा कर लिया होगा। सर्वज्ञ परम ब्रह्मांडीय शक्ति अब आपको उस सभी कचरे से मुक्त कर रही है। अब आपको बस इतना करना है कि कुछ भी नहीं करना है! उसके लिए, आपको बहादुर बनने की जरूरत है। अपने गुरु पर भरोसा रखें और खुद को समर्पित करें। अपनी नैतिकता, पाप, करुणा आदि से संबंधित अपने सभी विचारों को छोड़ दें।

विभिन्न पुस्तकों में विरोधाभास

प्रश्न: एक साधक: मेरा प्रश्न गुरु जी स्वामी शिवोम तीर्थ जी (प्रार्थना करते हुए) के एक चित्र के संबंध में है।

जब हमारे मार्ग में प्रार्थना का कोई महत्व नहीं है, तो परम पावन द्वारा शिवलिंग की पूजा करने के पीछे क्या विचार है? मुझे इस पर सवाल उठाने के लिए खेद है। लेकिन गहरे अर्थ को समझने के लिए उत्सुक हूँ; कृपया मेरी अज्ञानता को क्षमा करें।

मेरा जवाब: जाहिर है, हमारे रास्ते में, भगवान की पूजा आदि करने में कोई प्रासंगिकता नहीं है। इसमें कोई अस्पष्टता नहीं है। हालाँकि, उपरोक्त चित्र में, हो सकता है कि परम पावन स्वामी शिवोम तीर्थ जी को किसी ने किसी पूजा समारोह आदि के अवसर पर आमंत्रित किया हो, क्योंकि वे उपस्थित थे, उन्होंने इस तरह की गतिविधि की होगी।

यह बाहरी दुनिया में उत्पन्न होने वाली आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अधिक है। यह केवल औपचारिकता के लिए कार्रवाई कर रहा है। मौका कुछ भी हो सकता था। और यह कहना मुश्किल है कि तस्वीर में वह अवसर क्या था।

इसे और स्पष्ट करने के लिए, मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ। कुछ महीने पहले, मैं एक मंदिर में भगवान कृष्ण और राधा से प्रार्थना कर रहा था। लेकिन मैं आपको बता दूँ कि मेरा मन अपने गुरु जी में ही लगा हुआ था; जब मैं मंदिर में बैठा था और आरती के समय भी। बाद में, मैंने मूर्तियों के सामने साष्टांग प्रणाम किया लेकिन मंदिर छोड़ने से पहले अपने गुरु जी को मानसिक रूप से देखा। फोटोग्राफर ने काफी तस्वीरें भी लीं। अगर आप उन तस्वीरों में से किसी एक को देखेंगे तो आपको भी उसी तरह का शक होगा। मैंने ऊपर जो कहा वह एक उदाहरण है। यह ऐसी परिस्थितियाँ थीं जिन्होंने मुझे पूजा करने वाले सभी लोगों के लिए दृश्यमान बना दिया।

मुझे इस पर और विस्तार से बताएं! कुछ सप्ताह पहले, कई साधकों ने मुझे ओंकारेश्वर में भगवान शिव का रुद्राभिषेक करते हुए देखा होगा। मैं अपने गुरु जी परम पूज्य स्वामी सहजानंद तीर्थ की 16 वीं दिवसीय स्मृति सभा में भाग लेने के बाद देवास शहर से वापस हैदराबाद जा रहा था। कार में मेरे साथ दो साधक भी थे। ओंकारेश्वर रास्ते में हैं। अतः अवसर पाकर दोनों साधक प्रसिद्ध मंदिर के दर्शन करना चाहते थे। चूंकि मैं थोड़ा थक गया था इसलिए मैंने कार में रहने और झपकी लेने का फैसला किया। हालांकि, मंदिर पहुंचने के बाद मुझे इस तरह की कोई थकान महसूस नहीं हो रही थी।

तो यंत्रवत् मैं भी साधकों के साथ-साथ चल पड़ा। भगवान शिव को प्रणाम करने के बाद हम वापस लौटने लगे। हमारे दर्शन की व्यवस्था करने वाले एक पुजारी (मंदिर के पुजारी) भी हमारे साथ चल रहे थे। वह चुपचाप हमें मंदिर परिसर में एक स्थान पर ले गया। उन्होंने मुझे पास के एक शिवलिंग पर रुद्राभिषेक समारोह करने के लिए कहा। हालांकि यह योजना या हमारे कार्यक्रम का हिस्सा नहीं, मैं समारोह करने के लिए तैयार हो गया। उस दिन जो हुआ वह वास्तव में मेरे लिए एक क्रिया थी।

उस दिन भगवान शिव का रुद्राभिषेक करना मेरा भाग्य था। मेरी ओर से कोई जानबूझकर की गई कार्रवाई के बिना पूरी घटना बहुत ही स्वाभाविक रूप से हुई। वह उस दिन हो रही मेरी अपनी साधना का एक बाहरी घटना के रूप में हिस्सा था। हालांकि जिन लोगों ने मेरी तस्वीरें देखी होंगी उन्हें संदेह हो सकता है कि मैं शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करने के बाद उस अनुष्ठान को क्यों कर रहा था। भविष्य में भी साधकों को यह शंका हो सकती है।

तो, यह सब परिस्थितियों पर निर्भर करता है। इसलिए आप जो देखते और

सुनते हैं वह सच हो भी सकता है और नहीं भी। एक कार्रवाई के पीछे वास्तविक तर्क अलग हो सकता है। परम पूज्य स्वामी शिवोम तीर्थ द्वारा भगवान शिव की पूजा करते हुए ऊपर वर्णित चित्र के साथ भी यही स्थिति है। परिस्थितियाँ कुछ भी हो सकती थीं जिसके बारे में हमें जानकारी नहीं है।

हालाँकि, हमारे रास्ते में मंदिरों में जाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

या कोई अन्य पूजा स्थल या कुछ और करना। यह निष्कर्ष पंक्ति है। मुझे उम्मीद है कि अब मामला स्पष्ट हो गया है।

प्रश्न: एक साधक: मैं आपके मार्गदर्शन में साधना कर रहा हूँ और स्वयं पर ध्यान केंद्रित कर रहा हूँ। मुझे कुछ पीडीएफ़ प्राप्त हुई जो मैं समझ पाने में असमर्थ रहा, क्योंकि यह दिमागी दबदबा था, और मैं एक समाधान चाहता था। मैं इसे आपके मार्गदर्शन के लिए आपके पास भेज रहा हूँ। कृपया स्पष्ट करें।

मिशन गाइड में कुछ ऐसा है जो कहता है कि यह मानवता या मनुष्यों के लिए मैट्रिक्स से बचने का आखिरी मौका है; दुनिया खतरे में है, परोपकारिता, स्वर्गारोहण, आदि। मुझे इसका मतलब बिल्कुल समझ में नहीं आता है, इसलिए मैं आपसे अनुरोध करता हूँ, कृपया इस विषय पर कुछ प्रकाश डालें और मेरे दिमाग को इससे मुक्त करने में मेरी मदद करें।

मेरा उत्तर: मेरा सुझाव है कि आप इसके बारे में ज्यादा चिंता न करें। मैं आपको बताता हूँ कि हर योगी या योगिनी का आदर्श वाक्य क्या होना चाहिए- पूरी दुनिया को नरक में जाने दो! आपकी आंतरिक इच्छा क्या है? क्या यह भौतिकवादी है? या आप मोक्ष प्राप्त करना चाहते हैं? यदि यह मानव जाति की सहायता करना है, तो यह भौतिकवादी भी है। "परोपकारिता" का यह विचार भले ही कितना भी भव्य क्यों न लगे, यह अभी भी भौतिकवादी है।

इसलिए कृपया इस प्रकार के साहित्य से विचलित न हों। इसके बजाय, अपना मन अपने गुरु और मंत्र पर केंद्रित करें। अपने गुरु और शक्तिपात प्रणाली पर विश्वास करो, बहादुर बनो, और धैर्य और दृढ़ता रखो।

मैं केवल शक्तिपात गुरु हूँ, शक्तिपात का माध्यम मात्र हूँ। यह शक्तिपात तकनीक भारत में प्राचीन काल से अस्तित्व में है। हमारी वर्तमान शक्तिपात व्यवस्था एक शताब्दी से अधिक समय से अस्तित्व में है। अपनी पहली पुस्तक में, मैंने इस शक्तिपात प्रणाली के साथ अपने अनुभव सुनाए। मैंने ऐसा कुछ भी नहीं लिखा है जिसे मैंने शारीरिक रूप से अनुभव न किया हो। इसलिए मैं आप सभी से आग्रह करता हूँ कि इस सिस्टम पर भरोसा रखें।

मैं किसी को शक्तिपात दीक्षा तब तक नहीं देता जब तक कि वे पहले मेरी पुस्तक को न पढ़ लें क्योंकि मैं चाहता हूँ कि लोग स्पष्ट रूप से जान लें कि वे किस मार्ग को चुनने जा रहे हैं। वैसे भी, हमारे कई साधक शारीरिक रूप से क्रियाओं का अनुभव कर रहे हैं। ग्रह के लगभग दूसरी ओर दूर-दूर के स्थानों में रहने वाले कुछ साधकों ने भी तुरंत क्रिया विकसित कर ली है। यह घटना सभी आधुनिक विज्ञान को झुठला रही है। आप इस शक्तिपात प्रणाली की वैधता के बारे में और क्या प्रमाण चाहते हैं ?

इस दुनिया में कई प्रणालियाँ हैं। मैं ऐसी सभी प्रणालियों के बारे में नहीं पढ़ सकता और उन पर शोध करता रहता हूँ, क्योंकि उनका कोई अंत नहीं है। मेरी आपको सलाह है कि शक्तिपात की विशाल संख्या से अभिभूत न हों । इस संसार में कई योग प्रणालियाँ हैं, जैसे किसी पर्वत की चोटी तक पहुँचने के लिए कई मार्ग।

उद्देश्य ऊपर चढ़ना और शीर्ष पर पहुँचना होना चाहिए। वह रास्ता चुनें जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हो। इस बारे में मैं इतना ही कह सकता हूँ।

इसलिए, उपरोक्त साहित्य की समीक्षा करना और उस पर टिप्पणी करना बेहद कठिन होगा।

इसी प्रकार कुछ साधक टिप्पणी करने के लिए मुझे यूट्यूब वीडियो और कुछ पुस्तकों के पृष्ठों की फोटोकॉपी भेजते रहे हैं। कुछ ऐसे मौके भी आए हैं जब लोग इसे लेकर परेशान हुए।

मैं सभी से अनुरोध करता हूँ कि कृपया मुझे क्षमा करें। चलिए इसे उस पर छोड़ देते हैं।

YouTube से संदेह

प्रश्न: एक साधक: आज, मैं कुंडलिनी के लिए एक YouTube निर्देशित ध्यान का उपयोग कर ध्यान कर रहा था। मेरा शरीर आगे पीछे झूल रहा था। मुझे यकीन नहीं था कि क्या मैं वास्तव में शारीरिक रूप से आगे बढ़ रहा था या अगर मैं आंतरिक रूप से (मनोवैज्ञानिक भावना) चल रहा था। फिर, मेरे माथे पर दबाव था, और ऐसा लगा कि मेरे माथे के अंदर कुछ रेंग रहा है।

मेरा उत्तर: यदि आप भ्रमित हैं कि यह क्रिया है या नहीं, तो जाहिर है, यह आश्चर्य की बात नहीं है क्योंकि आप शक्तिपात की शिक्षा के अनुसार साधना नहीं कर रहे थे। YouTube शिक्षण के आधार पर, आप कुछ करने का प्रयास करके नया कर्म कर रहे थे। यह खतरनाक है क्योंकि यह प्रमाणित नहीं है। पुस्तकों या YouTube, या किसी अन्य स्रोत का अनुसरण करके कभी भी आध्यात्मिक खोज नहीं करनी चाहिए। इन्हें हमेशा गुरु की देखरेख में ही करना चाहिए। हालांकि क्रिया आपके लिए हुई

होगी, यह सही तरीका नहीं है। कृपया इस पर सावधानी बरतें क्योंकि जागृत कुंडलिनी ऊर्जा अब आपके शरीर में जीवित है। क्रियाएं आपके लिए हो रही हैं; आपको और क्या चाहिए?

प्रश्न: वही साधक: मेरे आस-पास आज कोई सन्नाटा नहीं था, और मैं उस कारण से हेडफोन का उपयोग करना चाहता था।

मेरा उत्तर: यदि आवश्यक हो तो आप हेडफोन का उपयोग कर सकते हैं, हालाँकि आंतरिक रूप से मंत्र का अभ्यास करना अधिक शक्तिशाली होगा। हालाँकि, कृपया यूट्यूब के निर्देशों का पालन न करें क्योंकि वे हमारे शक्तिपात तरीके के लिए विशिष्ट नहीं हैं।

स्वतंत्र योग प्रणाली

प्रश्न: एक साधक: क्या होगा यदि एक साधक ने शक्तिपात से पहले या बाद में अन्य योग विधियों का अभ्यास किया है ?

मेरा उत्तर: किसी भी स्वतंत्र योग प्रणाली का अभ्यास करना धीमी गति से चलने वाली यात्री ट्रेन में यात्रा करने के समान है। जबकि शक्तिपात तेज गति से चलने वाली एक्सप्रेस ट्रेन के समान है। परिणामस्वरूप, एक शक्तिपात साधक के रूप में, जब आप स्थान “ए” से स्थान “बी” पर जा रहे होते हैं, तो आपको मध्यवर्ती छोटे स्टेशनों के बारे में आवश्यक रूप से जानकारी नहीं होती है। धीमी गति से चलने वाली पैसेंजर ट्रेन में यात्रा करते समय, एक साधक सभी मध्यवर्ती छोटे स्टेशनों को जानता है।

इसलिए, यदि एक साधक ने पहले अन्य विधियों का अभ्यास किया है, तो उन्होंने मामूली विवरणों से संबंधित कर्मों को संचित किया होगा। शक्तिपात दीक्षा के बाद , ऐसे सभी पिछले अनुभवों की स्मृतियाँ मिट जाएँगी। मान लीजिए कि एक साधक को पिछले जन्म में शक्तिपात की दीक्षा दी जा चुकी है। उस स्थिति में, वर्तमान जीवन ठीक उसी चरण से शुरू होगा जहाँ पिछले जीवन में मृत्यु से ठीक पहले छोड़ा गया था।

प्रश्न: एक साधक: मुझे खेद है कि मैं कुछ समय से संपर्क में नहीं हूँ। मैं ज्ञान योग, रमण महर्षि आदि के उपदेश से अपने साधना से विमुख हो गया हूँ। मुझे इन दो दृष्टिकोणों के बारे में कुछ स्पष्टीकरण चाहिए। क्या आप मुझे समझने में मदद कर सकते हैं, कृपया? मेरा साधन इतनी भावनात्मक उथल-पुथल के साथ धीमा और बहुत शारीरिक है, । ज्ञान से, विचारों को रोकना और विचारहीन अवस्था में विश्राम करना सरल लगता है। लेकिन कुंडलिनी का क्या? आपको परेशान करने पर मुझे खेद है। मुझे अपने आप को फिर से साधना , आत्म-अन्वेषण, या दोनों पर केन्द्रित करने की आवश्यकता है।

मेरा उत्तर: ज्ञान योग और रमण महर्षि का मेरा ज्ञान शून्य है। हालाँकि, ज्ञान

योग एक स्वतंत्र योग प्रणाली है। मुझे रमण महर्षि की शिक्षाओं के बारे में कोई जानकारी नहीं है। लेकिन कृपया उस शक्तिपात को समझें दीक्षा हर दूसरी योग प्रणाली का स्थान लेती है। संक्षेप में, शक्तिपात दीक्षा के बाद किसी और चीज का अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है। शक्तिपात दीक्षा की प्रधानता सभी को स्वीकार है।

योग के कुछ महान पारंगत जो अन्य प्रणालियों का अनुसरण कर रहे हैं, उन्हें उनके अपने रास्ते पर चलने के अलावा भी शक्तिपात दीक्षा प्राप्त हुई है। लेकिन ऐसे मामलों में, वे पहले से ही अपने-अपने योग प्रणालियों में गुरु होते हैं। इसलिए, वे अपने शिष्यों को अपने तरीके से तैयार करना जारी रखते हैं। नतीजतन, उन्हें हमारे गुरु वंश का हिस्सा नहीं माना जाता है। गणेशपुरी के स्वामी मुक्तानन्द एक उदाहरण हैं जिन्होंने विष्णु तीर्थ जी से शक्तिपात दीक्षा प्राप्त किया।

संक्षेप में, मैं केवल यह समझाने की कोशिश कर रहा हूं कि शक्तिपात कैसे अन्य योग प्रणालियों के अभ्यासियों के लिए एक सम्मानजनक मार्ग है। यह अलग बात है कि लोगों को शक्तिपात दीक्षा प्राप्त करने का अवसर अपने कर्मों के अनुसार नहीं मिलता। अगर आपका ध्यान दूसरे रास्तों से भटक रहा है तो निराश होने की जरूरत नहीं है।

अपने स्वयं के मार्ग का अभ्यास करने का प्रयास करते समय इसे आपके लिए एक बाधा माना जा सकता है। इसका कारण आपके पिछले जन्मों के कर्म हो सकते हैं। आपने योगाभ्यास से संबंधित विशेष नकारात्मक कर्म संचित किए होंगे। फलस्वरूप जब आप शक्तिपात दीक्षा लेते हैं और इस जीवन में साधना करने का प्रयास करते हैं, आप अन्य रास्तों से विचलित हो सकते हैं। लेकिन शीघ्र ही, ऐसे नकारात्मक कर्म भी समाप्त हो जाएंगे।

आपको सबसे पहले खुशी होनी चाहिए कि आपको इस जीवनकाल में शक्तिपातदीक्षा प्राप्त करने का अवसर मिला। जहां तक आपके विकर्षणों का संबंध है, वे केवल अस्थायी होंगे। कृपया जल्द से जल्द साधना में वापस आएं।

भविष्य में कुछ और विक्षेप भी उत्पन्न हो सकते हैं। लेकिन यह आपकी दृढ़ता और दृढ़ता है जो आपकी मदद करेगी। किसी भी मामले में, आपके लिए निराश होना जल्दबाजी होगी। आपको शक्तिपात दीक्षा प्राप्त हुए शायद ही कोई समय बीता हो।

प्रश्न: एक साधक: मैंने साधना करने की कोशिश की लेकिन कुछ दिक्कतें आईं। यदि आपके मूलाधार और स्वाधिष्ठान चक्र हमेशा अवरुद्ध रहते हैं तो आप ठीक से ध्यान नहीं कर सकते। मुझे हर बार अपनी साधना को फिर से समायोजित करने के लिए मजबूर होना पड़ता है, जिसमें बहुत समय खर्च होता है। यह आवश्यक नहीं होगा यदि मैं एक ऐसे मंत्र का जाप करता हूं

जो निचले चक्रों को दृढ़ता से कवर करता है क्योंकि कभी-कभी, मैं गतिविधि करते समय पूरे दिन इसका जप करता हूँ।

मेरा शरीर 140 किलो भारी है, और मैं इसे रातों-रात ठीक नहीं कर सकता। साधना के लिए कुर्सी पर बैठने को विवश हूँ। हालाँकि, 10-20 मिनट तक कुर्सी पर बैठने से निचले चक्र अवरुद्ध हो जाएंगे और समस्याएँ पैदा होंगी। मेरे पास कोई जंगल नहीं है, इसलिए मैं बाहर जाकर खुद को ग्राउंड नहीं कर सकता। मैं पृथ्वी से 10 मीटर ऊपर (एक इमारत में रहने वाला) की तरह रहता हूँ, जिसके कारण ग्रह के प्राकृतिक क्षेत्र बहुत दूर हैं। मेरा अहंकार मुझे सब कुछ बताता है और अक्सर महाशक्तियों को चाहता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि मैं इसे मानता हूँ। मुझे पता है कि आत्म-साक्षात्कार के लिए मानसिक शक्तियों का होना मायने नहीं रखता है।

जब मैं गूगल में "तंत्र" शब्द खोजता हूँ, तो मुझे केवल मालिश और यहां तक कि वैश्यावृत्ति के बारे में भी जानकारी मिलती है (यह यहां कानूनी है)। इसलिए, मुझे नहीं पता कि मुझे कोई अनुष्ठान या इसके बारे में कुछ भी कैसे करना चाहिए। अगर मुझे महाशक्तियाँ हासिल करने में बहुत दिलचस्पी है तो मैं केवल 2-3 घंटे के लिए प्राणायाम करूँगा या शतचंडी पूजा सीखूँगा जो करने की मेरी कोई योजना नहीं है। मेरे पास मूर्तियाँ हैं, लेकिन मैं उन्हें निहारता हूँ, जितनी ऊर्जा चाहता हूँ प्राप्त करता हूँ, और कुछ नहीं माँगता। ॐ मंत्र सभी चक्रों और निचले चक्रों को बहुत अच्छी तरह से सक्रिय करता है। हालाँकि, भीतर की ओर मुड़ना इतना आसान कुछ भी नहीं है।

यह सच है कि मैं ॐ मंत्र का उपयोग भी विभिन्न लोकों से ऊर्जा अपने आप आकर्षित करने के लिए करना चाहता था लेकिन मुझे इसकी आवश्यकता नहीं है। यह कुछ ऐसा है जो मैंने बिना मंत्र या अनुष्ठान किए शक्तिपात से पहले सीखा है। जैसा कि मैंने कहा, मुझे नहीं पता कि ऐसी चीजें कैसे करनी हैं। हालाँकि, मैं अनुमति के साथ किसी भी क्षेत्र या क्षेत्र में टैप कर सकता हूँ। मुझे मंत्र जप करना भी पसंद नहीं है, लेकिन मैं ऐसा इसलिए करता हूँ क्योंकि यह प्रभावी होता है। ओएम होना जरूरी नहीं है; यह क्री मंत्र भी हो सकता है जो आपके द्वारा दिए गए मंत्र से निचले चक्र को अधिक शक्तिशाली बनाता है।

मैं गुरु पर अविश्वास नहीं करता। मैंने इसे कुछ समय पहले किया था क्योंकि मैंने सोचा था कि गुरु/परंपरा से जुड़ा होना महत्वपूर्ण नहीं है। अब मैं कट्टर/आसक्त हुए बिना परंपरा पर भरोसा कर रहा हूँ। लेकिन ज्ञान प्राप्त करना मेरा काम है, और जब कोई चीज सबसे अच्छे तरीके से काम नहीं करती है या उसमें सुधार किया जा सकता है, तो मुझे उसे समायोजित करना पड़ता है।

अब तक, मैंने जो सबसे अच्छा समाधान पाया है, वह मंत्र को उस मंत्र में बदलना है जो जड़/त्रिक चक्र को लक्षित करता है ताकि मैं अपने प्रयास को पूरी तरह से शक्तिपात /गुरु-योग प्रक्रिया में लगा सकूँ (या फिर इसे कहा जाता है)। विपश्यना/ज़ेन ध्यान वर्तमान में कुछ बाधाओं के कारण एक विकल्प नहीं है, लेकिन मुझे यकीन है कि बाद में यह होगा।

मेरा उत्तर: जैसा कि मैं उपरोक्त संदेश से समझता हूँ, ऐसा लगता है कि आप हमारे रास्ते को विभिन्न योग और तांत्रिक प्रणालियों के साथ मिला रहे हैं। आपके लिए कोई मंत्र बदलने की जरूरत नहीं है। इसी तरह, निचले चक्रों की रुकावट के रूप में कुछ भी नहीं जाना जाता है क्योंकि आपको दिया गया मंत्र पर्याप्त शक्तिशाली नहीं है।

शक्तिपात एक उन्नत योग तकनीक है। आपको इसकी तुलना अन्य विभिन्न योग और तांत्रिक तकनीकों से करने की आवश्यकता नहीं है। हमारा मार्ग वह भव्य मार्ग है जिसमें अन्य सभी योग प्रणालियाँ अंत में मिलती हैं। आपने पिछले जन्मों के अपने अच्छे कर्मों के कारण दैवीय कृपा से हमारे मार्ग में प्रवेश किया। हो सकता है कि मैं आपको कुछ पैराग्राफों के माध्यम से शिक्षित और प्रबुद्ध न कर सकूँ। समय के साथ आपको आवश्यक समझ मिल जाएगी।

प्रचलित विभिन्न योग और तांत्रिक प्रणालियाँ कई पर्वतीय मार्गों के समान हैं। सभी प्रणालियाँ पर्वतारोही को मोक्ष, ज्ञान, मोक्ष या जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति कहे जाने वाले अंतिम शिखर की ओर ले जाने की कोशिश कर रही हैं। हालाँकि, ये सभी विभिन्न योग प्रणालियाँ केवल अंत का एक साधन हैं, ठीक उसी तरह जैसे पहाड़ की पटरियाँ शिखर तक ले जाती हैं। ऐसा लगता है कि आप विभिन्न योग और तांत्रिक प्रणालियों पर सभी साहित्य द्वारा बहकाए जा रहे हैं। आपको इसकी आवश्यकता नहीं है। यदि आप सभी साहित्य को तर्कसंगत व्याख्या या तार्किक कटौती के माध्यम से समझने की कोशिश करते हैं, तो आपके लिए त्वरित प्रगति नहीं होगी। आप केवल पहाड़ के चक्कर लगा रहे होंगे। आपको हमारे मार्ग में ऐसे सभी शैक्षणिक ज्ञान की आवश्यकता नहीं है।

जिस तरह से आप योग अभ्यास के सार को समझने की कोशिश कर रहे हैं वह अपने आप में एक अन्य स्वतंत्र योग प्रणाली है जिसे ज्ञान योग या ज्ञान का मार्ग कहा जाता है। आपको अपने गुरु के प्रति आत्म-समर्पण करने और विश्वास की छलांग लगाने की आवश्यकता है। जब डॉक्टर हमें निगलने के लिए गोली देता है तो हम दवा के जैव रसायन को समझने की कोशिश नहीं करते हैं। हमें अपने रोग से मुक्त होने के लिए डॉक्टर पर विश्वास और विश्वास का प्रयोग करना चाहिए और टैबलेट को निगलना चाहिए। यहां भी यही हाल है।

यदि आप गुरु के प्रति पर्याप्त आत्म-समर्पण करने में असमर्थ हैं, तो आप कम से कम एक समय में एक छोटा कदम उठाते हुए इसका अभ्यास शुरू कर सकते हैं। अंततः सभी को गुरु या ईश्वर के प्रति अपने गुरु के रूप में आत्म-समर्पण करने की आवश्यकता है। आपको यह समझने की आवश्यकता है कि विभिन्न योग और तांत्रिक प्रणालियाँ उतनी ही वास्तविक हैं जितनी यह दुनिया हमारे लिए है। एक तरफ हम इस माया या ब्रह्मांडीय भ्रम से मुक्त होने की कोशिश कर रहे हैं; दूसरी ओर उसी माया के चक्कर में पड़ जाते हैं।

माया की ऐसी शक्ति है जो मनुष्य को उसके नियंत्रण के जाल से भागने से चकमा देती है। यह पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण बल के समान है। जो कुछ भी इसके प्रभाव से मुक्त होने की कोशिश करता है, वह वापस धरती माता की ओर खींच लिया जाता है। यहां भी यही हाल है। माया या माया साधक को छलती है और उसे स्वतंत्रता के मार्ग से दूर ले जाती है।

विभिन्न योग प्रणालियों में उनकी सारी रुचि और उनकी शंकाएं उन्हें शक्तिपात के मार्ग से दूर कर देती हैं। हमारा तंत्र उतना ही प्राचीन है जितना कोई अन्य योग या तांत्रिक तंत्र। इसलिए, इसके बारे में चिंता करने या इससे डरने की कोई जरूरत नहीं है। बहादुर बनो। अज्ञात का पता लगाने के लिए किसी को भी साहस और दृढ़ता का प्रयोग करने की आवश्यकता है, जैसे महान खोजकर्ताओं ने विशाल महासागरों पर किया था।

साधक विभिन्न मार्ग अनुसरण करना

प्रश्न: एक साधक: क्या होगा यदि कोई आपके द्वारा निर्देशित कुंडलिनी के अलावा अन्य विभिन्न ध्यानों का पालन कर रहा है? कृपया इस विषय पर और प्रकाश डालें, जहां आस्था और विश्वास के बावजूद लोग परमात्मा से जुड़ने के लिए ध्यान की विभिन्न तकनीकों का अभ्यास करते हैं।

मेरा उत्तर: हमारा मार्ग एक स्वतंत्र योग प्रणाली नहीं है। जबकि कोई भी ध्यान आधारित योग प्रणाली एक स्वतंत्र मार्ग है। ऐसे में ध्यान की तकनीक से कुंडलिनी ऊर्जा को जगाया जाता है। जबकि हमारे मार्ग में इसे शक्तिपात के माध्यम से गुरु द्वारा प्रत्यक्ष रूप से जगाया जाता है। इसलिए किसी भी प्रकार के ध्यान का फिर से अभ्यास करने का कोई मतलब नहीं है। इसकी आवश्यकता भी नहीं है। यह एक कॉलेज में शामिल होने के बाद एक अलग प्रकार के हाई स्कूल में लौटने जैसा है। क्या इसका कोई अर्थ बनता है? यह समय और प्रयास की सरासर बर्बादी होगी। यह आपके गुरु में विश्वास की कमी को भी उजागर करता है। इसलिए कृपया इस पर गंभीरता से विचार करें।

साधना के दौरान विभिन्न प्रकार की क्रियाओं का अनुभव कर रहे हैं। यह

घटना आधुनिक विज्ञान के सभी कानूनों को झुटलाते हुए हो रही है। आपको हमारी शक्तिपात प्रणाली की वैधता के संबंध में और क्या प्रमाण चाहिए;?

इसलिए, कुछ और अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है। हालाँकि, मुझे अपनी तरफ से कोई आपत्ति नहीं है अगर आप में से कोई ध्यान के किसी अन्य रूप या योग के किसी अन्य रूप का अभ्यास करना चाहता है। मैंने अपनी ओर से आप सबकी इच्छा के अनुसार शक्तिपात किया है। मैं केवल आपकी शीघ्र आध्यात्मिक प्रगति की कामना करता हूँ। मेरा आशीर्वाद आप पर हमेशा बना रहेगा। लेकिन मैं आपको इंटरनेट, किताबों या यूट्यूब पर उपलब्ध साहित्य से विचलित होने से सावधान करना चाहता हूँ।

मेरा सुझाव है कि आप अपने गुरु पर भरोसा करें और सार्वजनिक डोमेन में उपलब्ध साहित्य या जानकारी के बजाय अपने गुरु पर निर्भर रहें। मैंने अपने कई चिकित्सकों को मेरे साथ इस तरह की जानकारी साझा करते हुए और मेरा स्पष्टीकरण या मार्गदर्शन मांगते हुए भी देखा है। लेकिन दुर्भाग्य से, मेरे लिए ऐसे साहित्य से गुजरना बहुत अधिक हो जाएगा। मैं सभी साधकों से अनुरोध करता हूँ कि कृपया मुझे इसके लिए क्षमा करें।

महिलाओं के लिए दिशानिर्देश

प्रश्न: एक महिला साधक: मैं काम के कार्यक्रम, बच्चों और अपनी गर्भावस्था के कारण नियमित रूप से ध्यान नहीं कर रही हूँ। मैं आपका मार्गदर्शन चाहती हूँ की मुझे इनपुट चाहता हूँ कि और क्या करना है?

मेरा उत्तर: कृपया जितना हो सके अपने गुरु का स्मरण करते हुए मंत्र का जप करते रहें। इससे कुछ हद तक इसकी भरपाई हो जाएगी। लेकिन कृपया कोशिश करें और कुछ दिनों में कम से कम एक बार ध्यान का अभ्यास करें। अन्यथा लंबा अंतराल होने पर निरंतरता टूट जाएगी।

सपनों से संबंधित समस्या

प्रश्न: एक साधक: मुझे चिंता नहीं है क्योंकि आपने मुझे पहले ही बता दिया है कि समय और परिमाण अलग-अलग होते हैं। लेकिन सपने काफी परेशान करने वाले होते हैं। मेरा सारा अतीत मेरे सपनों से आता है और कुछ बेतुके सपनों से भी।

मेरा उत्तर: कभी-कभी, आपको अजीब या तीव्र सपने आ सकते हैं! वे आपके अवचेतन मन पर अंकित आपके कर्मों का परिणाम हैं। इसलिए इन्हें दूर करने का एक मात्र उपाय अभ्यास ही होगा। अन्यथा स्वप्नावस्था में इनका नाश नहीं होता। लेकिन अगर आप उन्हें याद करते रहेंगे, तो वे विचार नए कर्म बन जाएंगे।

प्रश्न: एक साधक : मुझे स्वप्न में दो व्यक्तियों को देखना याद है, जिन्हें मैं इस जीवन में नहीं जानता। बहुत स्पष्ट रूप से, मुझे उनका रूप याद है। यह क्या हो सकता है?

मेरा उत्तर: आपको भविष्य में ऐसे कई और दर्शन होंगे। वे आपके पिछले जन्मों की संचित स्मृतियों के कारण हैं। हो सकता है कि आपका उनके साथ स्पष्ट संबंध रहा हो। लेकिन अन्यथा, इसका कोई और मतलब नहीं है।

आप अपने पिछले जन्मों में बहुत से लोगों से मिले होंगे। शक्तिपात के बाद दीक्षा , आपका अवचेतन मन एक मंथन प्रभाव के अधीन है। नतीजतन, सभी यादें या संचित कर्म एक ही बार में बाहर निकलने की कोशिश करते हैं। फलस्वरूप ध्यान आदि के समय विचित्र स्वप्न या दर्शन होते हैं। बस मूक दर्शक की तरह देखते रहें ।

प्रश्न: एक साधक: क्या स्वप्न देखना भी एक प्रकार की प्राकृतिक क्रिया है? क्या हमारे पिछले संस्कार, इच्छाएं, विचार आदि, यदि वे साकार होने के लिए पर्याप्त मजबूत नहीं हैं, सपनों के माध्यम से साफ हो जाते हैं?

मेरा उत्तर: सपना क्रिया नहीं है। शक्तिपात दीक्षा के बाद अजीब और बार-बार सपने आते हैं । हालाँकि, कर्म साफ नहीं होंगे, हालाँकि सपने आपके कर्मों के परिणाम हैं। वे बस तब होते हैं जब आपका अवचेतन मन जागृत कुंडलिनी ऊर्जा द्वारा मंथन किया जाता है।

मैं इसे कुछ और गहराई से स्पष्ट करता हूं। हो सकता है कि आपने सपने में किसी की हत्या की हो। यह आपको किसी कर्म से नहीं बांधेगा। मुझे आशा है कि आप कम से कम इस पर मुझसे सहमत होंगे। इसलिए उलटी घटना भी नहीं होगी।

मान लीजिए कि आपको सपने के दौरान मौत की सजा सुनाई जाती है और फांसी पर लटका दिया जाता है, जिस पर अब आपका सपना टूट गया है और आप अचानक डर के मारे जाग जाते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि आपके कर्म धुल गए हैं क्योंकि आपको सपने के दौरान दंडित किया गया था।

स्वप्न अवस्था जाग्रत अवस्था नहीं है। कर्म जाग्रत अवस्था में व्यक्ति द्वारा तब किया जाता है जब कर्म अहंकार से आच्छादित हो जाते हैं। इसमें से कुछ भी स्वप्न अवस्था के दौरान नहीं होता है। मेरा मतलब है, पाँच कर्मेन्द्रियाँ और पाँच कर्मेन्द्रियाँ जिनके कारण व्यक्ति कर्म करता है, निष्क्रिय हैं। यही तर्क है।

यदि पर्याप्त मजबूत नहीं है, तो अतीत के प्रभाव, इच्छाएं, विचार आदि आपके लिए यादें बनाएंगे। ध्यान के दौरान, वे बस चमकेंगे जैसे विचार मर जाते हैं।

यह टेलीविजन पर कोई कार्यक्रम देखने जैसा है। यदि आपको कार्यक्रम काफी दिलचस्प लगता है, तो यह लंबे समय तक स्मृति के रूप में रह सकता है। अंत में यह मर जाएगा। वहीं अगर आप इसे बार-बार देखते रहेंगे। तब वह शक्ति संचित करने लगेगा और प्रबल कर्म बन जाएगा। कृपया यही तर्क लागू करें; आपको आपकी सभी शंकाओं का उत्तर मिल जाएगा।

प्रश्न: एक साधक: यदि आपको सपने में लाल रंग के सांप ने मुझे डस लिया हो तो सलाह लें। मरने के बजाय मैंने अपनी सारी सीख का इस्तेमाल किया और बच गया। फिर, मैं साँपों को अपने से दूर जाते और रेंगते हुए देखता हूँ। क्या इस सपने का कोई महत्व है?

मेरा उत्तर: ठीक है, लेकिन स्वप्न की व्याख्या के बारे में मेरा ज्ञान शून्य है। हालाँकि, स्वप्न अवस्था के दौरान कर्म न तो नष्ट होते हैं और न ही संचित होते हैं। लेकिन जाग्रत अवस्था में स्वप्न को याद करने से नए कर्म संचित होंगे।

अन्यथा, मेरी जानकारी के लिए, सपने ऐसा कुछ भी नहीं बताते हैं। हालाँकि, सपने में सांप देखना अभ्यासियों के लिए शुभ माना जाता है!

प्रश्न: एक साधक: मैं अपनी नींद के दौरान हुए अनुभवों में से एक को साझा करना चाहूँगा। मुझे लगभग 2 की संख्या में कोई आत्मा किसी खूबसूरत जगह पर ले गई, मुख्य रूप से पहाड़ियों में; जहाँ मुझे पहाड़ दिखाई दे रहे थे, और उनके पास पहुँचते-पहुँचते वे किसी छिपे हुए साम्राज्य की तरह खुल गए। अब, मैं घरों और लोगों को देख सकता हूँ।

आत्माओं से इस स्थान के बारे में पूछताछ करने पर, उन्होंने बताया कि मृत्यु के बाद यह उनका घर था; चुनी हुई आत्माएं हमेशा के लिए वहीं रह गई। उस स्थान पर पहुँचकर उन्होंने मुझे किसी प्रकार के बर्तन में डाल दिया, और वह दूसरे सिरे पर खुल गया। कुछ अन्य आत्माएं मेरे विवरण की जांच कर रही थीं और मुझे बता रही थीं कि मेरे पास जीने के लिए अभी बहुत समय है और मैं यहाँ नहीं रह सकती।

लेकिन इस बीच उन्होंने मुझे घूमने और जगह देखने की इजाजत दे दी। मैंने ऐसा पहले कभी नहीं देखा था, और मैंने उनसे कहा कि मुझे वहाँ रहना अच्छा लगेगा। उन्होंने पुष्टि की कि अब यह संभव नहीं है, लेकिन बाद में, मैं उनके साथ लंबे समय तक जुड़ सकता था।

यह एक शानदार जगह थी, और लोग बहुत खुश थे, और कुछ समय बाद उन्होंने मुझसे कहा कि मुझे वापस जाना चाहिए और बहुत ही कम समय में मैं अपनी नींद से जाग उठा।

मैं हैरान था लेकिन समझ नहीं पा रहा था कि यह सिर्फ एक सपना था या

मैं वास्तव में वहां था। यह एक आश्रम की तरह था और सभी भौतिक वस्तुओं से सुसज्जित था। आप जो चाहते हैं, बस उसके बारे में सोचने की जरूरत है और साथ ही वह चीज आपके लिए उपलब्ध है। यह मेरे लिए शानदार अनुभव था।

मेरा उत्तर: बहुत ही आकर्षक और उत्कृष्ट अनुभव, यह सब आपके पिछले कर्मों के कारण ही है। बहुत ही शुभ सपना दिखाई दे रहा है। वे पिछले जन्मों में आपकी आध्यात्मिक खोज के पिछले संचित कामुक प्रभाव हैं।

अलौकिक शक्तियाँ

प्रश्न: एक साधक: कृपया ईश्वर/यक्ष/ यक्षिणी /योगिनी आदि की सिद्धि प्राप्त करने पर अपने विचार साझा करें।

मेरा उत्तर: सिद्धियाँ या अलौकिक शक्तियाँ हमारे मार्ग में एक साधक के लिए तब प्रकट होती हैं जब वे निचली समाधि, संप्रज्ञात समाधि, या सविकल्प समाधि में प्रवेश करते हैं। हालाँकि, एक साधक को उन पर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देना चाहिए। साधक को इनके बहकावे में नहीं आना चाहिए। सांसारिक लाभ के लिए सिद्धियों की इच्छा आध्यात्मिक मामलों में त्याज्य है। यदि कोई उनके द्वारा किसी भी तरह से प्रलोभित होता है, तो आध्यात्मिक विकास तुरंत रुक जाएगा, इसके बाद आध्यात्मिक पतन होगा। यह साधक के लिए अत्यंत हानिकारक है।

सिद्धियों का उपयोग मानव कल्याण आदि जैसे महान उद्देश्यों के लिए भी नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि यह मानव के अहंकार के कारण भगवान के साथ सीधे टकराव है। इस पहलू को सभी को ध्यान से समझने की जरूरत है। लोग आमतौर पर सिद्धियों की खोज में पाखंडी होते हैं। वे मानव जाति का भला करने की आड़ में अपने कार्यों को सही ठहराने की कोशिश करते हैं। यह कचरा है क्योंकि माया या ब्रह्मांडीय शक्ति उनके लिए एक झूठा भ्रम पैदा करती है, जो उन्हें माया या ब्रह्मांडीय भ्रम के प्रभाव से बचने से रोकती है।

गुरु के प्रति पूर्ण समर्पण ही एकमात्र तरीका है जिससे वे बौद्धिक भ्रष्टाचार के ऐसे क्षणों में सुरक्षित रहते हैं। किसी भी प्रकार की सिद्धि प्राप्त करने के लिए विभिन्न देवों की पूजा करने से भी यही फल प्राप्त होता है। हालाँकि, ऐसी पूजा हमारे शक्तिपात वंश का हिस्सा नहीं है। ऐसी सिद्धियों या अलौकिक शक्तियों को प्राप्त करने के लिए उन्हें विशिष्ट तांत्रिक प्रणालियों का अनुसरण करना चाहिए। लेकिन ऐसे कार्यों में कोई आध्यात्मिक विकास नहीं होता।

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।

मज़ीरा : 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!

नाड़ियाँ : ऊर्जा-प्रवाह के सूक्ष्म मार्ग।

नाड़ी-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।

नाड़ी-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 नाड़ी 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!

शांति : 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।

तत्त्व : 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।

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. योगेश्वरी रचना, तारकेश्वर सिद्ध महायोग फाउंडेशन, भीरा खेरी, लखीमपुर खीरी, उत्तर प्रदेश, पिन - 262901, भारत, मोबाइल: +91 945 022 0221, ईमेल: tsfoundation21@gmail.com
2. सिद्ध योगिनी तनिष्का, मेलबर्न बीच, फ्लोरिडा, यूएसए, मोबाइल: +1(321)960-0445, ईमेल: supriyavarmakurup@gmail.com
3. देवी वर्तिका शुक्ला, सिद्ध महायोग फाउंडेशन, 806, न्यू आनंद अपार्टमेंट, प्लॉट 47, सेक्टर 56, गुरुग्राम, हरियाणा, पिन-122011, भारत, मोबाइल: +91-9819962635, ईमेल: vartikashukla2000@gmail.com
4. सद्गुरु हागी, मेलबर्न, विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया, +61 407 683 465, ईमेल: ghracer@hotmail.com
5. योगी वीरेंद्र, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश, भारत, +91-9999290388, ईमेल: virendrasfarswan@gmail.com
6. योगी अभिषेक वशिष्ठ, जयपुर, राजस्थान, भारत, +91 9079121514, ईमेल: abhijagriya@gmail.com
7. योगी गौतम, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत, +91 9963359922, ईमेल: yogi.shaktipat@gmail.com
8. महायोगिनी राम्या देवी, बेंगलुरु, कर्नाटक, भारत, मोबाइल: +91 988 023 9480, ईमेल: yoginiramyadevi25@gmail.com
9. योगी पुनीत पाराशर, दुबई, यूएई, मोबाइल: +971 52 867 6684, ईमेल: puneetparashar39@gmail.com
10. महायोगिनी मनीषा, नई दिल्ली, भारत, मोबाइल: +91 799 110 9595, ईमेल: mabmanisha@gmail.com
11. योगिनी विजया, जोहान्सबर्ग, दक्षिण अफ्रीका, मोबाइल: +27 83 682 2286, ईमेल: juss@mplplanet.co.za
12. योगेश्वरी परमेश्वरी, जनगांव, तेलंगाना, भारत, मोबाइल: +91 9704424072, ईमेल:

sreenivasashaktipatfoundation@gmail.com

13. योगी शालिन कुमार, कोल्लम, केरल, भारत, मोबाइल: +91-8281219592, ईमेल: shalin_kumar@sahajananda-ashram.com

14. योगी रामगणपति, पूर्वी गोदावरी, आंध्र प्रदेश, भारत, मोबाइल: +91 9494546139, ईमेल: ramaganapathi@sahajananda-ashram.com

15. योगिनी शिखा, गुरुग्राम, हरियाणा, भारत, मोबाइल: +91-9560046782, ईमेल: shikhatiwari512@gmail.com

16. योगी श्याम ग्वालानी, नासिक, महाराष्ट्र, भारत, मोबाइल: +91-8275798148, ईमेल: shyamgwalani@gmail.com

17. योगिनी आत्मिका, चेन्नई, तमिलनाडु, भारत, मोबाइल: +91 9080570782, ईमेल: aathmika61@gmail.com

18. योगिनी श्रीदेवी, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत, मोबाइल: +91 9849590088, ईमेल: siri0404@gmail.com

19. योगी भारद्वाज, रिचमंड, वर्जीनिया, यूएसए, मोबाइल: +1 (973) 393-4135, ईमेल: bradyogapath@gmail.com

20. योगिनी महालक्ष्मी, विशाखापत्तनम, आंध्र प्रदेश, भारत, मोबाइल: +91 8008596898, ईमेल: laxmi674@gmail.com

21. योगिनी सुमित्रा देवी, राजमुंदरी, आंध्र प्रदेश, भारत, मोबाइल: +91 8309180149, ईमेल: sumitraprasad45@gmail.com

22. योगिनी रमजान, लिंकन, नेब्रास्का, यूएसए, मोबाइल: +1(402)217-2363, ईमेल: ramadanwesal@gmail.com

23. योगी रंजीत, पुणे, भारत, मोबाइल: +91 8899992493, ईमेल: ranjeetakolkar@gmail.com

24. योगी रंगा, हैदराबाद, भारत, मोबाइल: +91 9866305772, ईमेल: rangathrive@gmail.com

25. योगी अखिलेश, गाजियाबाद, यूपी, भारत, मोबाइल: +91 8586925095, ईमेल: yogiakhilesh4622@gmail.com

26. योगी हेयरमैन, जंधोवेन, बेल्जियम, +32 488137186, ईमेल: andrehey@yahoo.com

27. योगी ज्ञानेश्वर, हांगकांग, चीन, मोबाइल: +852 91931419, ईमेल: ggnan.g@gmail.com

28. योगिनी जोआना, वियना, ऑस्ट्रिया, मोबाइल: +43 681 10226745, ईमेल: joanna@scenicdesign.org

29. श्री रवि कुमार कौशिक, हैदराबाद, भारत, मोबाइल: +91 8978611137

30. श्री अजय हमसागर, हैदराबाद, भारत, मोबाइल: +91 9449824331

31. श्री नागेश्वर राव, आंध्र प्रदेश, भारत, मोबाइल: +91 8639139422
32. श्री कमलेश पाडिया, पुणे, महाराष्ट्र, +91 9765800457, +91 8530390457
33. नारायण कुटी सन्यास आश्रम, टेकरी रोड, देवास, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - 455001, टेली: +91 0727223891/31880, मोबाइल: +91 9977968108
34. स्वामी विष्णु तीर्थ साधन सेवा न्यास, 12-3, पुराना पलासिया, जोपत कोटि, इंदौर, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - 452001, दूरभाष: +91 0731 566386/564081, मोबाइल: +91 9713468347
35. स्वामी शिवोम तीर्थ कुंडलिनी योग केंद्र, दुर्गा मंदिर, कलेक्टर बंगले के पास, छिंदवाड़ा, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - 480001, दूरभाष: +91 07162 42640
36. स्वामी शिवोम तीर्थ आश्रम, मुखर्जी नगर, रायसन, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - 464551, टेली: +91 07482 22294
37. स्वामी शिवोम तीर्थ महा योग आश्रम, खारी घाट, जबलपुर, मध्य प्रदेश, भारत, पिन - 482008, दूरभाष: +91 0761 665027
38. देवात्मा शक्ति सोसाइटी, 74, नवली गांव, पोस्ट धहिसर (मुंब्रा के माध्यम से), मुंब्रा पनवेल रोड, ठाणे जिला, महाराष्ट्र, भारत, पिन - 400612, दूरभाष: +91 022 7411400
39. शिवोम कृपा आश्रम ट्रस्ट, हाउस नंबर 28-1463/1, तेने बांदा, शिवोम नगर, चित्तौड़, आंध्र प्रदेश, भारत, पिन - 517004, फोन: +91 9440069096, 08572 49048
40. योग श्री पीठ आश्रम, शिवानंद नगर, मुनि-की-रेठी, ऋषिकेश, उत्तराखंड, भारत, पिन - 249201, दूरभाष: +91 0135 430467
41. ओम कार आश्रम, वेरावल, गुजरात, भारत
42. ॐ कर साधन आश्रम, आणंद, गुजरात, भारत
43. स्वामी विष्णु तीर्थ ज्ञान साधन आश्रम, कुबुदु रोड, केडी गुर्जर, गन्नूर, सोनीपत जिला, हरियाणा, भारत, दूरभाष: +91 0124 62150/61550
44. विष्णु तीर्थ सिद्ध महायोग संस्थानम, शिवोम कुटी आश्रम, कालेश्वर मंदिर के पास, बहादुरपुर रोड, अमलनेर पोस्ट, जलगाँव जिला, महाराष्ट्र, भारत, पिन - 425401
45. गुरु निकेतन, शिव कॉलोनी, डबरा, ग्वालियर जिला, मध्य प्रदेश, पिन - 475110, दूरभाष: +91 07524 22153
46. स्वामी शिवोम तीर्थ आश्रम, रूट नंबर 97, पोंड एडी, सुलिवन कंट्री, न्यूयॉर्क, यू.एस.ए.
47. स्वामी महेश्वरानंद तीर्थ, सुनवाहा, रायसन जिला, मध्य प्रदेश, भारत, +91 7697648720

शक्तिपात पद्धति के संत

(अनुमार्गणीय इतिहास)

महान योगिनी लल्लेश्वरी

त्रिलोकी बाबा

स्वामी परमानन्द तीर्थ जी

स्वामी मुकुन्दानन्दतीर्थ 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) आत्मानन्द तीर्थ

(b) स्वामी लोकनाथ तीर्थजी

(i) स्वामी राव गुलवाणी

(aa) स्वामी ब्रह्म दत्तात्रेय कविश्वर

2. परम पूजनीय योगानन्द 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:

लेखक भारत के कुछ प्रतिष्ठित संस्थानों जैसे सैनिक स्कूल कोरुकोंडा, राष्ट्रीय रक्षा अकादमी और भारतीय सैन्य अकादमी के पूर्व छात्र हैं। पंद्रह साल की उम्र में, वह रॉक क्लाइम्बिंग और पर्वतारोहण में रोमांच के अपने जुनून के कारण, शक्तिशाली हिमालय पर्वतमाला और गंगा नदी के स्रोत से आकर्षित हुए। दो हजार किलोमीटर से अधिक की उनकी लंबी यात्रा पूरी तरह से एक अलग यात्रा रही, जब उन्होंने अपने हिमालयी मास्टर का सामना एक युवा लड़के के रूप में किया था!

युवा बालक के लिए उसकी अज्ञात यात्रा शुरू होने से बहुत पहले ही लिखी जा चुकी थी! लेखक शक्तिपात पद्धति के वंश में एक परम (ग्रैंड) गुरु हैं! उनके कुछ शिष्य शक्तिपात गुरु हैं, जो पूरी दुनिया में शक्तिपात का संदेश फैला रहे हैं।