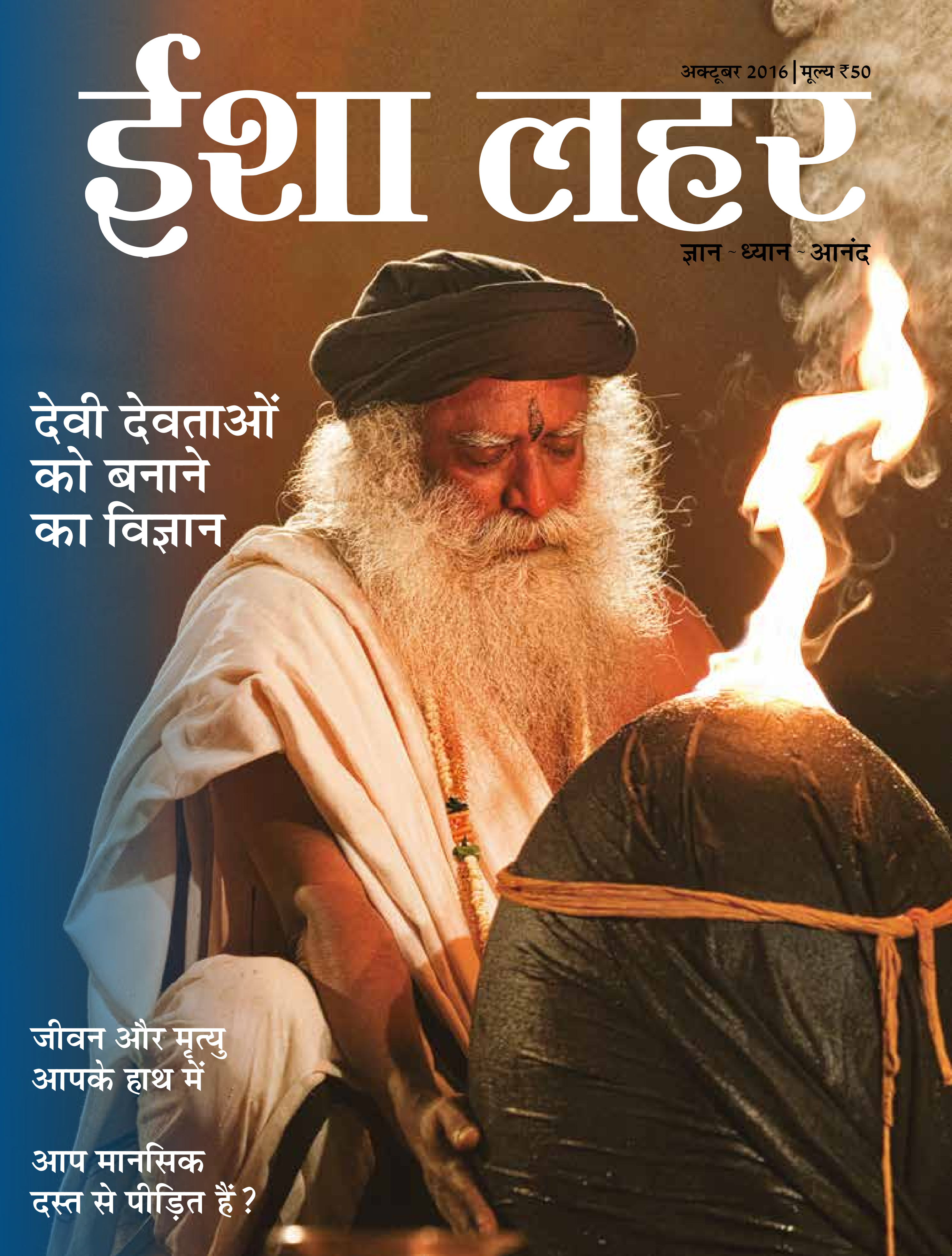
अक्टूबर 2016 | मूल्य ₹50

ईशा लहर

ज्ञान ~ ध्यान ~ आनंद



देवी देवताओं को बनाने का विज्ञान

जीवन और मृत्यु आपके हाथ में

आप मानसिक दस्त से पीड़ित हैं ?

It is ***beautiful*** occurrence in life
when one encounters a ***presence*** that
Wakes us up to our own ***potential…***
that opens our ***eyes*** to our own beauty…
that brings to ***light*** our intrinsic perfection.

Sadhguru, your presence is such. You
made us ***aware*** that we are ourselves
the ***Truth*** that we ***seek***; that we are not
only a part of ***Nature*** but ***Nature***
itself. You touched our lives so each
moment began to resonate with music.
We have been ***dancing*** ever since…
growing gardens, ***painting***
rainbows, enjoying the ***fragrance***,
embracing the winds… following
existence wherever it takes us.
It has brought us to a shining silver
space… where all is ***Love…*** and in love.

We are ***grateful***, our
Beloved Master, for
melting boundaries, for this endless
Experience of ***Oneness…***
for this ***everlasting celebration.***

L'affaire

www.laffaire.net

देवी बदल सकती हैं आपका जीवन

लिंग भैरवी, ईश्वर के स्त्रैण पक्ष का सबसे शक्तिशाली और समृद्ध रूप हैं। भैरवी देवी मातृ-शक्ति का परम रूप हैं। भरपूर खुशी और समृद्धि स्वरूपिणी लिंग भैरवी देवी वेंलिंगिरी पर्वत की तराई में एक त्रिकोणीय मंदिर में विराजमान हैं। उनमें उग्रता और करुणा का अद्भुत तालमेल है। वो मानव-तंत्र के साढ़े तीन चक्रों को मजबूती प्रदान करती हैं, जिससे इंसान के तन, मन और ऊर्जा में स्थिरता आती है। जो लोग जीवन को पूरी प्रबलता से जीना चाहते हैं, उनके लिए देवी की मौजूदगी व कृपा इस प्रक्रिया में मदद करती है। अगर कोई खुद को उनकी कृपा के योग्य बनाता है, तो जीवन इतना खुशहाल हो जाता है कि स्वाभाविक रूप से मन भौतिक जीवन से परे आध्यात्मिकता की ओर जाने के लिए बेचैन हो उठता है। ■

-सद्‌गुरु दर्शन, फरवरी 2010

ईशा लहर

www.ishalahar.com
वर्ष 5 - अंक 04
कुल पेज - 68
October 2016

प्रधान संपादक: डॉ. सरस
संपादक : अखिलेश अरोड़ा
सह संपादक : डॉ. संगीता
फोटोग्राफी : ईशा फोटो
कला : ईशा पब्लिकेशन
सहयोग : अंतरा इन्फोमीडिया

पुनीत नंदा द्वारा ईशा फाउंडेशन
के लिए मुद्रित व प्रकाशित

मुद्रणालय:
नोवा पब्लिकेशन एंड प्रिंटर्स
प्लॉट 9-10, सेक्टर-59, फेज-2
फरीदाबाद-121004

प्रकाशन का स्थान:
ईशा लहर, 4,ओशो ड्राईव, गदईपुर
महरौली, नई दिल्ली-110030
मोबाइल: +91-94421-26000
ishalahar@ishafoundation.org

संपादकीय कार्यालय:
ईशा लहर - ईशा योग केंद्र
वेलिंगिरि फुट हिल्स, ईशाना विहार
कोयंबतूर, तमिलनाडु - 641114
फोन : 0422-2515676
editor@ishalahar.com

सर्कुलेशन ऑफिस:
ईश एजेंसीज, 118, कटवारिया सराय
बेसमेंट, कुतुब होटल के पास
नई दिल्ली-110016
फोन: 011-26535509/011-41354733

ईशा लहर
F-4, दूसरी मंजिल, बालाजी अपार्टमेंट
4/6 राजाबल स्ट्रीट टीनगर
चेन्नई-600017
फोन: 044-45011137

सदस्यता और विज्ञापन के लिए संपर्क करें:
पिंकल +91-94421-26000
मनोहर +91-94421-93736

RNI No.: Delhi N/2012/46538

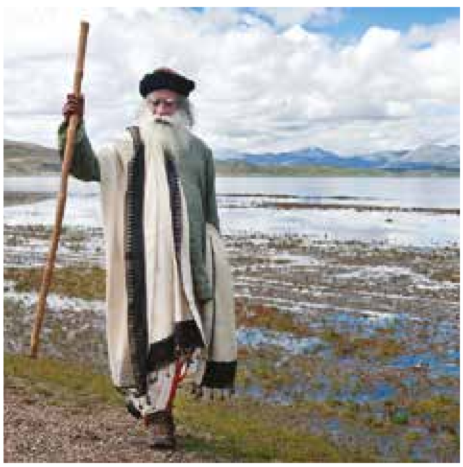
© copyright reserved: Isha Foundation

CUSTOMER CARE
+91-9442126000
IshaLahar@IshaFoundation.Org

isha

ईशार्पण

संपादकीय 06
आपकी बात 07
आप मानसिक दस्त से पीड़ित हैं ? 36
क्यों पीना पड़ा था नाग का विष 38
मदद की कोई कीमत नहीं होती 46
फेसबुक से 48
ईशा लहर प्रतियोगिता 49
ध्यानलिंग स्थापना यात्रा भाग-5 50
जीवन और मृत्यु आपके हाथ में है
रागी व करेले की रोटी 54
पी वी सिंधु - एक पैर से शुरु हुई ओलंपिक यात्रा 58



मौन क्रांति

56 भारतीय अर्धसैनिक बल को एक भेंट
60 ईशा ग्रामोत्सवम् - 2016
62 कैलाश मानसरोवर यात्रा
64 संस्कृत दिनम

अनूठा नज़रिया

पहली बार जब मिली सद्गुरु से 40
संथारा - मरने की एक धार्मिक प्रक्रिया 52

ईशामृतम

देवी देवताओं को बनाने का विज्ञान 14
देवी को महसूस कैसे करें ? 18
नवरात्रि: साधना का वक्त 21
क्यों की जाती है देवी की महाआरती ? 22
अविघ्न यंत्र: जीवन की अड़चनों को दूर करे 24
क्यों करते हैं पिंड दान ? 26
क्या होती है आयुध पूजा 28

ज्योतिर्गमय

03 देवी बदल सकती हैं आपका जीवन
09 कविता – मिट्टी
10 सोने से पहले यह करें
12 आपकी खुशियां हाईजैक न हो जाएं
30 गीता का ज्ञान: मत कर फल की इच्छा
40 जीवन एक सपना है, पर सपना सच है

प्रिय पाठकगण,

सप्रेम नमस्कार।

ईशा लहर का यह परिवर्धित व परिष्कृत संस्करण आपको भेंट करते हुए हमें अपार खुशी हो रही है। युग युग से चली आ रही इस सनातन संस्कृति के शाश्वत मूल्यों को, अस्तित्व के गहनतम सत्यों को, मानवीय जीवन की सीमाओं और संभानवाओं को, दैनिक जीवन की छोटी-बड़ी समस्याओं और उनके समाधान को, सद्‌गुरु के शब्दों के माध्यम से, ईशा लहर के पन्नों में पिरोकर हम आपको भेंट करते आ रहे हैं। आपको हर बार भेंट करके हमें धन्यता का एहसास होता है, हृदय में प्रेम के कुछ अंकुर फूट आते हैं, हम सच्चाई और संभावनाओं के बीच की कुछ दूरी तय कर लेते हैं . . . पर फिर भी तृप्त नहीं हो पाते। एक कसक रह ही जाती है। आपको सर्वस्व भेंट करके एक दिन हम पूर्ण तृप्त हो जाएं, इसकी कोशिश निरंतर जारी है। इसी कोशिश में इस माह से हमने ईशा लहर को अधिक ज्ञानवर्धक और अधिक रोचक बनाने की पहल की है।

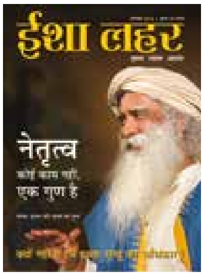
हमेशा की तरह इस अंक में भी हमने जीवन के कई आयामों को छूने की कोशिश की है। अध्यात्म को अंधविश्वास से दूर रखने के लिए हम उसके पीछे के विज्ञान को आपसे बांटते रहे हैं। इसी सिलसिले में हमने इस बार नवरात्रि और देवी पूजा से जुड़े पहलुओं पर विस्तार से चर्चा की है। साथ ही जैन धर्म की एक बुनियादी परंपरा संथारा के औचित्य और संदर्भों को समाने की कोशिश भी की है। संथारा पिछले कुछ दिनों से न्यायालय के कुछ फैसलों की वजह से चर्चा में रहा है।

धर्म, विज्ञान और संस्कृति ही नहीं, कौतूहल और रोमांच जैसे रंगों को भी हम रंगोली में सजाते हैं, ताकि आप इसका भरपूर आनंद ले सकें। एक तरफ एक जिज्ञासु की रोमांचकारी यात्रा आपको अगले अंक की प्रतीक्षा में छोड़देती है, तो दूसरी तरफ ध्यानलिंग की स्थापना यात्रा की रहस्यमय गाथा आपको अचंभित कर देती है।

निष्ठापूर्वक और ईमानदारी से की गई हमारी हर कोशिश को, आपने न केवल स्वीकारा है, सराहा है, बल्कि अपने कीमती परामर्शों से हमें आगे बढ़ने को प्रेरित व प्रोत्साहित भी किया है। आशा है हमारी इस कोशिश को भी सफल बनाने में आपका स्नेहिल सहयोग व मार्गदर्शन हमें हमेशा की तरह अवश्य मिलेगा।

इसी विश्वास और आपके लिए मंगलकामनाओं के साथ नए कलेवर में अवतरित ईशा लहर का यह अंक आपको समर्पित है।

डॉ सरस



विवादित विषय पर बेहतरीन आलेख

''मैंने इसी साल की शुरुआत में ईशा लहर की सदस्यता ली। तब से मैं लगातार इस पत्रिका का आनंद ले रहा हूं। पिछले अंक में मैंने एक दिलचस्प आलेख पढ़ा – 'गोमांस पर प्रतिबन्ध – सही या गलत'। इस विषय पर सद्‌गुरु के विचार निश्चित रूप से वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित हैं। उनका यह कहना कि 'सरकार को कुछ नीति निर्धारित करनी चाहिए, मसलन हर एक एकड़ जमीन के लिए काम से काम चार से पांच मवेशी होने चाहिए। ऐसा नहीं हुआ तो हम जमीन को नष्ट कर देंगे। हमें इस विषय पर उस तरह से सोचना होगा, धर्म के नजरिए से नहीं।'

निश्चित रूप से सद्‌गुरु के विचार आने वाले समय के लिए न केवल उचित दिशा निर्देशक हैं, बल्कि सरकार को इस विषय पर गंभीरता से कदम उठाने के लिए भी प्रेरित करेंगे। एक विवादित विषय पर बेहतरीन आलेख के लिए आपका धन्यवाद।'' ■

– ललन प्रसाद, पटना

नेतृत्व शासन नहीं, सेवा का अवसर है

''ईशा लहर का सितम्बर अंक नेतृत्व को समर्पित है। आज की सभ्य दुनिया में अगर कोई सबसे घृणित काम समझा जाता है तो वह है नेता बनना। नेता शब्द के साथ ही पद लोलुपता, चमचागिरी, सभी तरह के अपराध और सबसे ज्यादा भ्रष्टाचार याद आ जाते हैं। दुनिया भर में हर अच्छी-बुरी चीज के लिए नेताओं को दोष देना आम मानसिकता है और आम आदमी पांच साल में एक बार वोट डालकर अपने कर्तव्यों की इति कर लेता है। हम ये सोचते हैं कि अगर हमने आंखें बंद भी कर ली तो नेतृत्व के नाम पर जो कुछ भी हो रहा है, वह किसी तरह से ठीक होने लगेगा।

अगर दुनिया में कोई सकारात्मक बदलाव लाना है तो शुरुआत स्वयं से करनी होगी। परन्तु यही बदलाव अगर बड़े पैमाने पर देखना चाहते हैं तो एक कुशल नेतृत्व की, एक नयी सोच और नजरिये की जरुरत होगी। सद्‌गुरु अपनी गैरपरम्परागत सोच और कारगर आईडियाज के लिए जाने जाते हैं। अगर दुनिया के कुछ खास प्रभावशाली लोग अपने जीवन में आध्यात्मिकता की एक बूंद उतार लेते हैं तो 'सर्वजन हिताय' की मूल अवधारणा अपने आप चरितार्थ हो जाएगी। यदि नेतृत्व शासन करने का नहीं बल्कि सेवा करने के अवसर की तरह लिया जाने लगे तो बदलाव की बयार बहते देर नहीं लगेगी।'' ■

– विश्वजीत, कटक

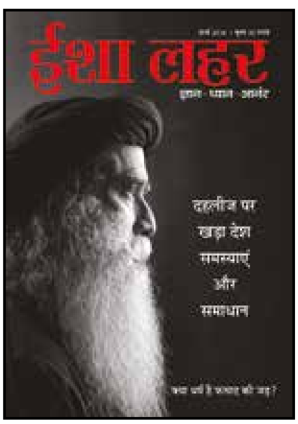
प्रिय पाठक गण,

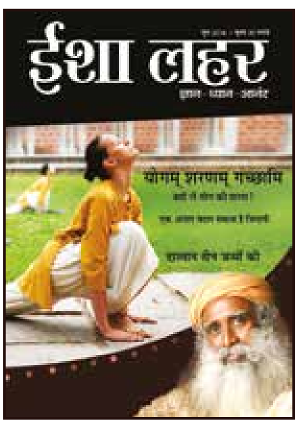
आपके पत्र हमेशा से हमारे लिए प्रेरणा का ही नहीं मार्गदर्शन का काम भी करते रहे हैं। इसलिए आपसे अनुरोध है कि अपनी बेबाक राय व इस पत्रिका से अपनी अपेक्षाएं हमें बेहिचक बताते रहें। आपकी अपेक्षाओं पर खरा उतरने की हम हर संभव कोशिश करेंगे। अपनी राय आप हमें ईमेल भी कर सकते हैं। नवंबर अंक में हम विस्तार से चर्चा करेंगे भूत-प्रेत व दूसरे लोक के प्राणियों के बारे में।

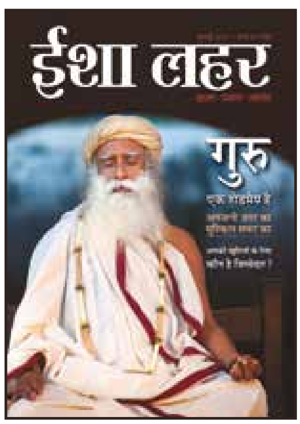
editor@ishalahar.com

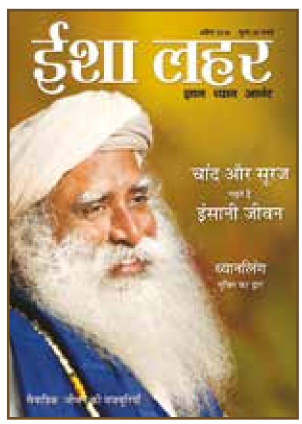
Follow us on Twitter
twitter.com/IshaHindi

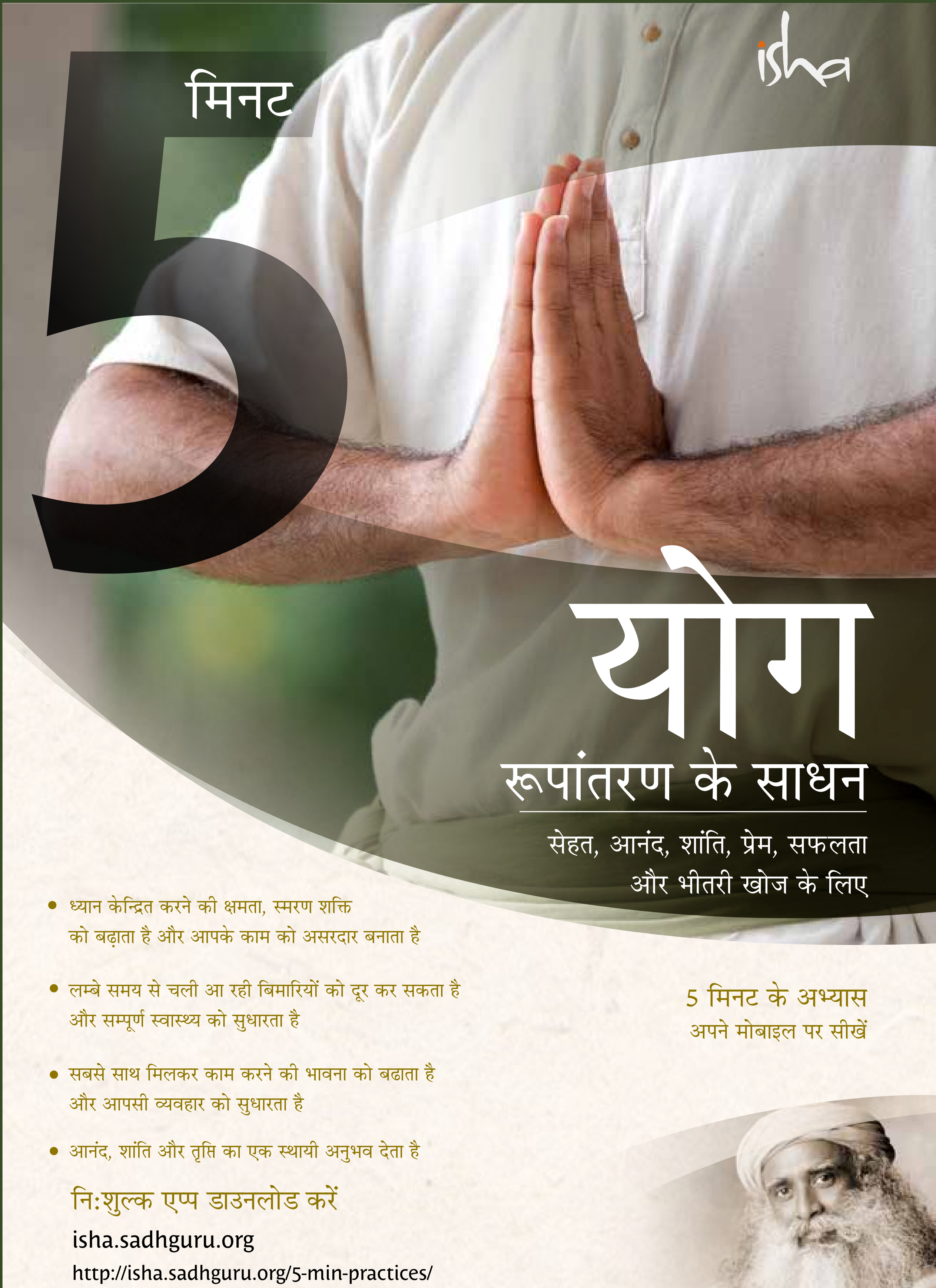
like us on facebook
facebook.com/IshaFoundationHindi










isha
5 मिनट
योग
रूपांतरण के साधन
सेहत, आनंद, शांति, प्रेम, सफलता
और भीतरी खोज के लिए
• ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता, स्मरण शक्ति को बढ़ाता है और आपके काम को असरदार बनाता है
• लम्बे समय से चली आ रही बिमारियों को दूर कर सकता है और सम्पूर्ण स्वास्थ्य को सुधारता है
• सबसे साथ मिलकर काम करने की भावना को बढाता है और आपसी व्यवहार को सुधारता है
• आनंद, शांति और तृप्ति का एक स्थायी अनुभव देता है
5 मिनट के अभ्यास
अपने मोबाइल पर सीखें
नि:शुल्क एप्प डाउनलोड करें
isha.sadhguru.org
http://isha.sadhguru.org/5-min-practices/

मिट्टी

मिट्टी - जिस पर चलते हो तुम
वही मिट्टी - समझते हो जिसे तुम गन्दगी
वस्तुतः है वह - एक जादुई पदार्थ
जो धारण कर लेता है रूप
फूल-फल व पत्तियों का।

जानते हो जिसे तुम
जीवन के रूप में
पल रहा था वह कभी
उसी पावन मिट्टी के शाश्वत गर्भ में।

है वही मिट्टी - किसी के लिए मां
तो किसी के लिए गंदगी।
किन्तु है यह सबकी ही पावन जननी।
जीवन को कैद किये
यह शरीर रुपी पिंजरा
कुछ और नहीं, है बस मिट्टी।

किसान के हल से जुत कर
कुम्हार के चाक पर घूम कर
उससे भी बढ़कर - दैवीय इच्छा से
बदल जाती है यही मिट्टी
एक जादुई यंत्र में।

– सद्‌गुरु
पुस्तकः द इटर्नल एकोज

सोने से पहले यह करें

सोने से पहले आप बिस्तर पर बैठ कर मानसिक तौर पर हर वो चीज उठाकर एक तरफ रख दीजिए, जो आप नहीं हैं। यह काम रोज कीजिए, आपको अनुभव हो जाएगा। बस सो जाईए, इससे आसान तरीका मैं आपको नहीं दे सकता।

प्रियांशु:
सद्गुरु, मैं अपनी एकाग्रता को लेकर बहुत परेशान रहता हूं। मेरा ध्यान आसानी से भटक जाता है। मैं अपना ध्यान एक दिशा में कैसे केंद्रित करूं?

सद्गुरु:
किसी खास दिशा में ध्यान स्थिर रखने के लिए सबसे पहले उन सभी गलत और मिथ्या धारणाओं को खत्म करना होगा, जो हमारे भीतर बनी हुई हैं। इसका मतलब हुआ कि अपने हर विश्वास को उठाकर एक तरफ रख दीजिए। आप कहेंगे कि आपके विश्वास सामाजिक जीवन के लिए उपयोगी हैं। ठीक है। लोगों के बीच रहने के लिए कुछ लेन-देन करना पड़ता है, उसके लिए आपको कुछ चीजों पर विश्वास करना होता है, यहां तक तो ठीक है। लेकिन इसके अलावा अपनी हर धारणा को कम कीजिए। जब आप अपने विश्वास व धारणाओं को अलग रख देते हैं तो आपको ऐसा लगेगा कि आप भोंदू या निपट मूर्ख हैं। अगर आपको ऐसा लगता है तो बहुत अच्छा है। यह जानना बहुत अच्छा है कि आप एक निपट मूर्ख हैं। एक आत्म-ज्ञानी और एक मूर्ख में बस इतना ही अंतर होता है कि ज्ञानी व्यक्ति जानता है कि वह मूर्ख है, जबकि मूर्ख यह नहीं जानता कि वह मूर्ख है। बस यही एक बड़ा अंतर है और यह जमीन आसमान का अंतर है। लोगों की समस्या सिर्फ इतनी है कि उनको पता ही नहीं होता कि वे किस जाल में फंसे हैं। अगर उन्हें पता होता तो क्या वे उसमें फंसे रहना चाहते? वे बिल्कुल वहां नहीं रहना चाहते।

सिर्फ इतना कीजिए कि आज रात जब आप सोने जाइए तो उससे पहले आप बिस्तर पर बैठ कर मानसिक तौर पर हर वो चीज उठाकर एक तरफ रख दीजिए, जो आप नहीं हैं। अपने से जुड़ी हर चीज, जैसे अपनी जाति, अपना धर्म, अपनी राष्ट्रीयता, अपना शरीर, अपना मन, अपना विचार, अपनी भावनाएं, अपनी सोच, अपना दर्शन, अपने भगवान, अपना शैतान, यानी हर चीज को खुद से अलग करें और बस सो जाएं। यह काम रोज कीजिए, आपको अनुभव हो जाएगा। बस सो जाईए, इससे आसान तरीका मैं आपको नहीं दे सकता। बस, यूं ही सो जाईये - जीवन के एक अंश के रूप में बस ऐसे ही सो जाइए, न एक स्त्री के रूप में, न एक पुरुष के रूप में, न इस रूप में न उस रूप में, बस, यूं ही सो जाईये। दरअसल, जब आप सोते हैं तो आप ऐसे ही होते हैं। मैं ये कहना चाहता हूं कि आप जब नींद में प्रवेश करें तब भी आप ऐसे ही रहें। इसके लिए आपको इतना करना है कि जो आपकी स्वाभाविक स्थिति नींद में होने वाली है, वही स्थिति आप सोने से सिर्फ कुछ मिनट पहले तैयार कीजिए। आप देखेंगे कि इसमें कुछ मेहनत लगेगी, लेकिन आप इसे कीजिए। वैसे भी जब आप नींद में होते हैं तो आपके सोने का न कोई चाइनीज तरीका होता है न अंग्रेजी तरीका। आप अंग्रेजी या फ्रेंच में नहीं सोते हैं। जब आप सोते हैं तो ऐसे कि मानो आप कुछ हैं ही नहीं। आप उसी तरह से 'कुछ हैं ही नहीं' के अंदाज में नींद के करीब जाइए। जैसा मैंने कहा इस काम में कुछ मेहनत लगेगी, लेकिन इसे आज से ही करना शुरू कर दीजिए, क्योंकि कल के बारे में कौन जानता है?

“कल के बारे में किसे पता है कि आप कल दोबारा सोएंगे या नहीं? किसे पता है कि कल आप उठेंगे या नहीं? क्या आपको पता है कि इस धरती पर लाखों लोग कल सुबह नहीं उठेंगे? इसकी क्या गारंटी है कि उन लाखों लोगों में मैं या आप नहीं होंगे?”

किसे पता है कि कल आप उठेंगे या नहीं? लाखों लोग कल सुबह का सूरज नहीं देखेंगे, क्योंकि उनकी जिंदगी आज ही खत्म हो जाएगी। इसकी क्या गारंटी है कि उन लाखों लोगों में मैं या आप नहीं होंगे? हालांकि हम लोग अपने बारे में ऐसा नहीं सोचते, लेकिन ऐसा होना संभव है। हालांकि हम नहीं चाहते कि ऐसा कुछ हो, लेकिन ऐसा हो भी सकता है। लेकिन मौत एक ऐसी चीज है, जो हमेशा दूसरों के साथ घटित होती है। दूसरे लोग मरेंगे, हम और आप कहां मरेंगे? ‘‘नहीं, नहीं, दूसरे लोग मरेंगे।’’ नहीं, मैं और आप मरेंगे। हर दिन आप नींद में ऐसे जाते हैं, जैसे मृत्यु के पास जा रहे हों। नींद में जाना – यानी आपको अगले कुछ घंटों के लिए मरना है। बहरहाल, हम अगले जन्म में विश्वास करते हैं। कल की सुबह एक नया जन्म है। है कि नहीं? आप नींद में बिलकुल मरे हुए इंसान के समान थे। जी हां, जहां तक ‘आप’ की बात है तो ‘आप’ मर चुके थे। आपके अनुभव में यह दुनिया मर चुकी थी। उसके बाद आप सुबह उठे। क्या यह पुनर्जीवन नहीं है। यह एक नया जीवन है।

तो आज की रात भी आप मौत की तरफ जाएंगे। यह मैं कोई भ्रम पैदा करने के लिए नहीं कह रहा हूं। चलिए सब ठीक है, ऐसा कुछ भी नहीं है। आपके शरीर का, मन का, विचारों का, भावनाओं का कोई मतलब नहीं है। आपने जितनी भी पहचान अपने ऊपर थोपी हुई हैं, उन सबका कोई मतलब नहीं है। आप बिस्तर पर जाने से पहले उन सबको एक तरफ रख दीजिए और फिर इस तरह सोने जाइए कि मानो कुछ है ही नहीं। कुछ विचार आते रहेंगे, उन्हें अनदेखा कर दीजिए, वैसे भी वे आपके नहीं हैं। सिर्फ लेट जाइए। सिर्फ इतना करने की जरूरत है कि आपको अपना ध्यान ‘जो आपने अब तक इकट्ठा किया हुआ है’ उससे हटाकर ‘जो आप वास्तव में हैं’ उस पर लगाना है। यही आपको सही दिशा देगा। इसके लिए आपको स्वर्ग की ओर देखने की कोई जरूरत नहीं है। ■

– सांध्य दर्शन, मई 2016

आपकी खुशियां हाईजैक न हो जाएं

आप रोज कितने लोगों को अपनी खुशी, अपनी शांति, और अपने प्रेम को हाइजैक करने की अनुमति दे रहे हैं। जरा सोचकर देखिए।

ज्यादातर लोग जिम्मेदारी का नाम सुनते ही उसे इल्जाम के अर्थ में लेते हैं। यही अर्थ लगाते हैं कि गलती की जिम्मेदारी इस पर या उस पर होनी चाहिए। यह गलत सोच है। आपके जीवन में इस तरह की घटनाएं हुई हों तो उनके कई कारण हो सकते हैं। उसके निर्माण में कई लोगों की साझेदारी हो सकती है।

लेकिन 'कौन जिम्मेदार है' यही मेरा सवाल है, यह नहीं कि 'इसकी जड़ में कौन व्यक्ति है?' या यह 'किसकी गलती है?'

शंकरन पिल्लै एक बार शराब पीकर बीच सड़क पर हल्ला मचाने लगे। पुलिस आई, उन्हें कैद करके बदस्तूर अदालत में पेश कर दिया गया। शंकरन पिल्लै लड़खड़ाते हुए कटघरे में खड़े बकबक करते रहे। न्यायाधीश खीझ गए।

उन्होंने कहा, 'इसमें तुम्हारा कसूर नहीं है। तुमने जो व्हिस्की पी रखी है वही तुम्हें यों नचा रही है।' झट शंकरन पिल्लै ने आंखों में आंसू भर कर कृतज्ञता की भावना के साथ न्यायाधीश की ओर देखा। कहने लगे, 'मान्यवर, आपने जिस हद तक मुझे समझ लिया, मेरी पत्नी भी इतना नहीं समझ पाई है। वह हमेशा मुझ पर इल्जाम लगाते हुए कहती है कि मेरी इस हालत के लिए मैं ही जिम्मेदार हूं।' ये कहते हुए रो पड़े।

इन्हीं की तरह कई लोग अपनी जिंदगी की जिम्मेदारी स्वीकार किये बिना, उसे टालने के बाद उबरने का मार्ग न जानकर, परेशान होते हैं।

जिम्मेदारी को अंग्रेजी में 'रेस्पॉन्सिबिलिटी' कहते हैं। रेस्पॉन्सिबिलिटी=रेस्पॉन्स+एबिलिटी यानि कि जिम्मेदारी का मतलब है 'उत्तर देने की आपकी क्षमता।'

उत्तर देने की क्षमता का मतलब यह नहीं है-कक्षा में टीचर द्वारा पूछे गए किसी सवाल का मुंह खोलकर जवाब देना।

अपनी जिंदगी के प्रत्येक पल में आप इस विश्व की घटनाओं पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते रहते हैं, उसका उत्तर देते हैं, है न? आप जिस कमरे में रहते हैं वह ठंडा है। आप चादर उठाकर ओढ़ लेते हैं। यही है उस ठंडी हवा को आपका उत्तर।

आपके बच्चे ने बड़े प्यार के साथ आपसे गले लगकर चुंबन दिया। उस समय आपके गालों पर लुढकते आनंद के आंसू - यह था आपके तन-मन द्वारा दिया गया उत्तर।

आप अंदर जो सांस भर लेते हैं, वह उस पेड़ द्वारा बाहर निकाली गई हवा है। आप और वह पेड़ हरदम एक-दूसरे को उत्तर देते हुए ही तो जी रहे हैं?

इस जगत में होने वाली प्रत्येक घटना के लिए आप अपने शरीर के स्तर पर, मन के स्तर पर, संवेदना के स्तर पर, उर्जा के स्तर पर उत्तर देते ही रहते हैं।

आपकी जिंदगी का मतलब है आप निरंतर उत्तर दे रहे हैं।

आखिर खुशी का स्रोत क्या है?

हर परिस्थिति में जब आप महसूस करते हैं, 'मैं जिम्मेदार हूं', तब उस परिस्थिति का उत्तर देने की क्षमता आपके अंदर मौजूद रहती है। अगर आप 'मैं जिम्मेदार नहीं हूं' कहते हुए टाल देंगे तो उसके प्रति उत्तर देने की क्षमता आपके अंदर नहीं रह जाती।

आपके जीवन में आने वाली परिस्थितियां सुविधाजनक हो सकती हैं, असुविधापूर्ण भी हो सकती हैं, अपेक्षा के अनुरूप हो सकती हैं, या अपेक्षा के एकदम विपरीत भी हो सकती हैं। मेरा सवाल यही है- जैसी भी परिस्थिति का सामना करें, उस परिस्थिति का उत्तर देने की क्षमता क्या अपने हाथ में रखने की इच्छा है? या फिर उत्तर देने की क्षमता को गंवा देने की इच्छा है?

'मैं ही जिम्मेदार हूं' इस बोध के होने पर ही उत्तर देना संभव होगा। जब आप महसूस करते हैं 'मैं ही जिम्मेदार हूं' तब आप शक्तिशाली बनते हैं। टालने की कोशिश करते समय आप निकम्मे बन जाते हैं।

'मैं जिम्मेदार हूं' ये मानेंगे तो आपकी जिंदगी आपके हाथ में होगी। इसे छोड़कर अगर आप 'नहीं-नहीं, मेरी सास जिम्मेदार ... ' कहेंगे तो इसका मतलब है कि आप अपनी जिंदगी को हाइजैक करने की अनुमति अपनी सास को दे चुके हैं।

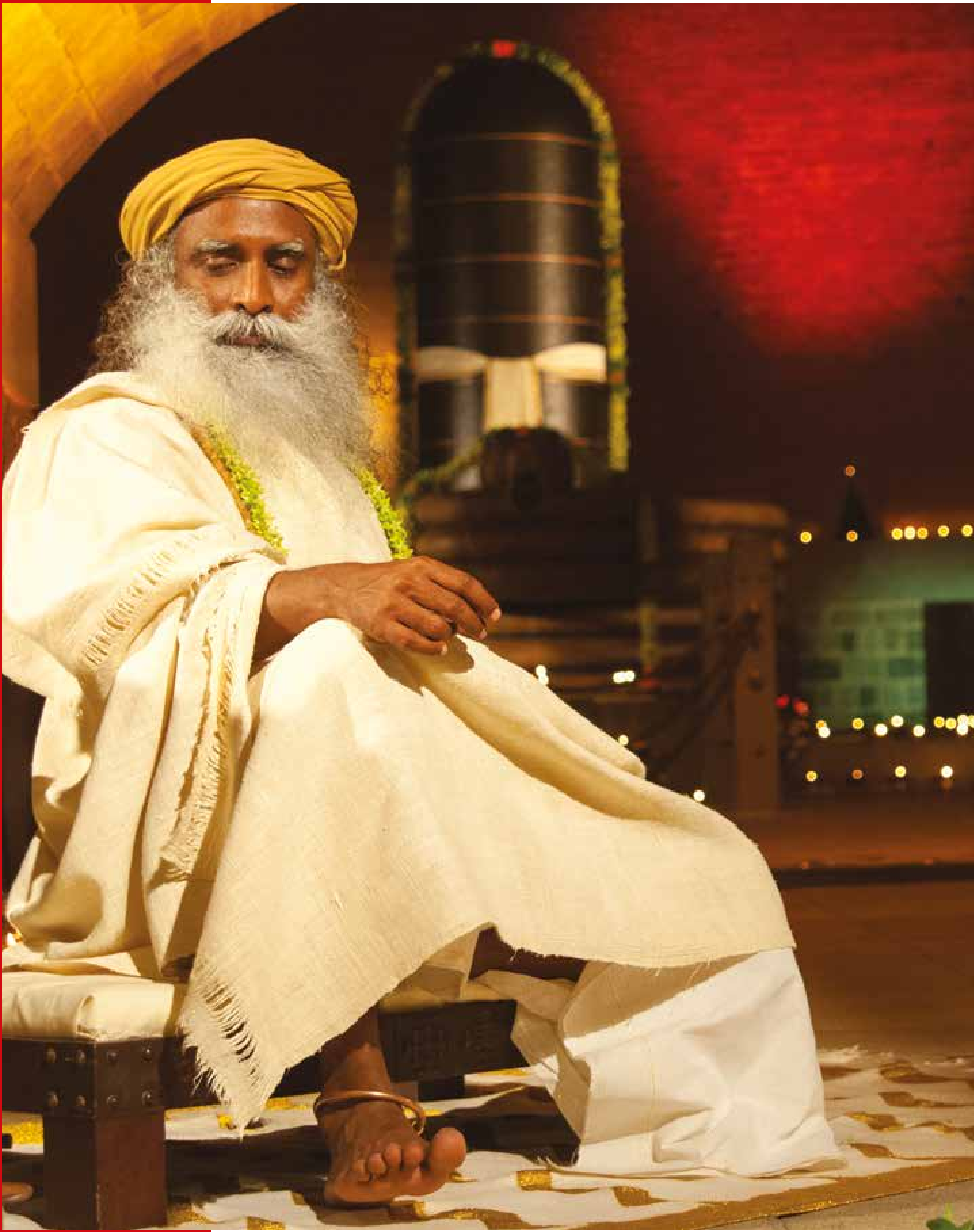
इसी तरह आप रोज कितने लोगों को अपनी खुशी, अपनी शांति, और अपने प्रेम को हाइजैक करने की अनुमति दे रहे हैं। जरा सोचकर देखिए।

अपनी जिंदगी को खुशी और मधुरता से पूर्ण बनाने की इच्छा है? या उसे क्रोध, खीझ और तनाव से पूर्ण बनाना चाहते हैं?

'जो कुछ भी हो, मेरे जीवन की घटनाओं के लिए मैं ही जिम्मेदार हूं' ये अपने हृदय में अनुभव करेंगे तो आपके जीवन में प्रेम और आनंद का साम्राज्य छा जाएगा। यही आपकी उन्नति का आधार है। ■

—पुस्तक : आनंद लहर-चाहो और पा लो!

> **"'जो कुछ भी हो, मेरे जीवन की घटनाओं के लिए मैं ही जिम्मेदार हूं' यदि आप ऐसा अपने हृदय में अनुभव करेंगे तो आपके जीवन में प्रेम और आनंद का साम्राज्य छा जाएगा। यही आपकी उन्नति का आधार है।"**



तीन वर्षों की गहन प्रतिष्ठा के बाद 24 जून 1999 में सद्‌गुरु ने ध्यानलिंग को विश्व को अर्पित किया।

देवी देवताओं को बनाने का विज्ञान

हमने लाखों देवी-देवता बनाए। देवी-देवता बनाने की यह प्रक्रिया अब भी चालू है। 2010 में हमने ईशा योग सेंटर, कोयंबटूर, में देवी लिंग भैरवी की प्राण-प्रतिष्ठा की। लिंग भैरवी शक्तिशाली ऊर्जा का एक स्त्रैण स्वरूप हैं।

हमारी संस्कृति ही दुनिया में एकमात्र संस्कृति है जो यह मानती है कि 'देवताओं' को हमने ही बनाया है। यही वजह है कि हमारे यहां लगभग साढ़े तीन करोड़ देवी-देवता हैं। दरअसल हमने देवता बनाने की पूरी तकनीक विकसित की है। हमने ऊर्जा को एक रूप देना शुरु किया और ऐसे ऊर्जा-रूप बनाए, जो अलग-अलग तरह से लोगों के लिए लाभकारी हैं। किसी ने भी यह नहीं माना कि यही अंतिम लक्ष्य है।

मैं चाहता हूं कि आप यह जानें कि हमारी संस्कृति हमेशा यह बताती है कि ईश्वर हमारा लक्ष्य नहीं है, हमारा लक्ष्य मुक्ति है। मुक्ति के लिए ईश्वर बस एक साधन है। अगर आप चाहते हैं तो आप इस साधन का इस्तेमाल कर आगे बढ़ सकते हैं, नहीं तो इसे छोड़कर भी आप आगे जा सकते हैं। यह आप पर है कि आप कैसे अपने लक्ष्य तक पहुंचना चाहते हैं, लेकिन लक्ष्य मुक्ति ही है, ईश्वर नहीं।

इसलिए हमने लाखों देवी-देवता बनाए। देवी-देवता बनाने की यह प्रक्रिया अब भी चालू है। 2010 में हमने ईशा योग केन्द्र झ, कोयंबतूर, में देवी लिंग भैरवी की प्राण-प्रतिष्ठा की। लिंग भैरवी बहुत शक्तिशाली ऊर्जा का एक स्त्रैण स्वरूप हैं। ऐसे ऊर्जा-स्वरूप पहले भी हमारे यहां हुए हैं, लेकिन वे काफी दुर्लभ हैं। ऐसे कुछ ऊर्जा-स्वरूप लिंग के रूप में भी रहे हैं, जो कि स्त्रियोचित लिंग हैं। हो सकता है कि ये तार्किक रूप से सही न लगे – भारत में ऐसे कई मंदिर हैं, जहां योनि रूप स्थापित हैं। योनि यानी स्त्री जनन अंग को देवी मां की तरह पूजा जाता है। इस तरह के मंदिर पूरी दुनिया में हैं। बाद में जब कपटी और लज्जा भरी संस्कृति आई, तो इन मंदिरों को गिरा दिया गया, लेकिन आज भी भारत में ऐसे बहुत सारे मंदिर हैं – कामाख्या मंदिर इनमें से एक है। लेकिन स्त्रियोचित ऊर्जा को लिंग के रूप में पूजना दुर्लभ है। ऐसे बहुत ही कम मंदिर हैं और वे भी सार्वजनिक जगहों पर नहीं हैं। बहुत ही वीरान जगहों पर ऐसे छोटे-छोटे मंदिर हैं। शायद ऐसा पहली बार हुआ है कि हमने इस तरह के मंदिर का निर्माण किया है, जो कि सभी लोगों के लिए खुला है और इसकी देखभाल भी अलग तरह से होती है। स्त्रियोचित ऊर्जा का यह सबसे तीव्र और प्रखर रूप है।

मुझे लगता है कि दुनिया में एक बहुत ही दुखद बात यह हो रही है कि महिलाएं दिखावे की वस्तु या कहें बार्बी डॉल्स बनती जा रही हैं। उनके भीतर कोई प्रचंडता नहीं है, उनके भीतर कोई स्त्रियोचित आग नहीं है। उनके भीतर ईर्ष्या है, बेसिर-पैर की बातें हैं, पुरुषों जैसी महत्वाकांक्षाएं हैं, लेकिन उनके भीतर काली की तरह स्त्रियोचित आग नहीं है, जो एक स्त्री के भीतर होनी चाहिए। लिंग भैरवी उसी तरह हैं जैसी एक स्त्री को होना चाहिए – एक असली आग। हमारी संस्कृति में स्त्री हमेशा से पुरुष के लिए एक आग की तरह रही है। पुरुष बाहर जा सकता है, काम कर सकता है, लेकिन असली आग स्त्री ही है। वह आग अब लगभग गायब हो चुकी है। आग का मतलब गुस्सा, ईर्ष्या या झगड़ा नहीं हैं, आग बहुत रचनात्मक होती है। यही वह चीज है जो एक औरत किसी पुरुष को विशेष तौर पर दे सकती

> **स्त्रैण ऊर्जा को लिंग के रूप में पूजना दुर्लभ है। ऐसे बहुत ही कम मंदिर हैं और वे भी सार्वजनिक जगहों पर नहीं हैं। बहुत ही वीरान जगहों पर ऐसे छोटे-छोटे मंदिर हैं। शायद ऐसा पहली बार हुआ है कि हमने इस तरह के मंदिर का निर्माण किया है, जो सबके लिए खुला है।**

है, लेकिन ऐसा हो नहीं रहा। महिलाएं या तो गुड़ियों की तरह बन रही हैं या फिर पुरुष बनने की कोशिश में लगी हैं। आपने भी गौर किया होगा। वास्तविक स्त्रियोचित गुण गायब हो गए हैं।

मैं बीस सालों तक इस बारे में सोचता रहा कि किस तरह की आकृति बनाई जाए। मुझे लगा कि तीव्र और प्रखर अग्नि जैसी स्त्रियोचित आकृति बनानी चाहिए। आपने काठमांडू में देखा होगा या हो सकता है और मंदिरों में भी देखा हो कि काली शिव के मृत शरीर पर खड़ी हैं। अपनी प्रचंडता में आकर उन्होंने उनकी जान भी ले ली और फिर उन्हें दोबारा जीवन भी दिया। इस तरह की तस्वीरों को यथारूप लेने की जरूरत नहीं है।

जैसा मैंने पहले कहा, लिंग भैरवी में केवल साढ़े तीन चक्र हैं – मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक और आधा अनाहत है। अनाहत में एक-दूसरे को काटते दो त्रिकोण होते हैं, जिनमें से देवी के पास एक ही है। उन्हें जानबूझकर ऐसा बनाया गया है, क्योंकि वह ध्यानलिंग (ईशा योग केंद्र में प्रतिष्ठित लिंग) की आधी हैं। इस आकृति को रस-दंड पर बनाया गया है। रस-दंड तांबे की एक नली है, जिसके भीतर तरल पारा भरा गया है। इस पारे को साढ़े दस महीनों तक कई तीव्र प्रक्रियाओं से गुजारा गया। देवी के लिए रस-दंड मुख्य ऊर्जा तत्व है। जिस पल रस-दंड देवी के भीतर प्रवेश करता है, वही उनके जन्म का असली पल होता है। हमने दृढ़-दंड की भी स्थापना की है, जिसके भीतर ठोस पारा है। रस-दंड और दृढ़-दंड दोनों साथ-साथ प्रतिध्वनित होंगे और इनके कारण ही वहां कई तरह की चीजों होती हैं।

साढ़े तीन चक्र का क्या यह मतलब है कि वह आधी स्त्री हैं? नहीं, वह एक पूर्ण स्त्री हैं। हर इंसान का आधा हिस्सा स्त्रैण होता है और आधा पुरुष-प्रकृति होता है। बस बात इतनी है कि हर इंसान में कुछ खास हॉर्मोंस की वजह से आधा हिस्सा दब जाता है और दूसरा आधा हिस्सा उभर कर सामने आता है। इंसान के अंदर दो तरह के हॉर्मोन्स होते हैं – टेस्टोस्टेरॉन और एस्ट्रोजन। अगर आपके भीतर टेस्टोस्टेरॉन प्रभावशाली है तो आपके भीतर स्त्रैण वाला आधा हिस्सा दब जाता है। अगर एस्ट्रोजन प्रबल है तो पुरुष वाला आधा भाग दब जाता है। ऐसा कोई इंसान नहीं है जिसके भीतर ये दोनों हिस्से न हों। ये दोनों ही हिस्से हर इंसान में समान रूप से पाए जाते हैं। बस बात इतनी है कि इनमें से कौन से हिस्से को आपने दबाकर रखा हुआ है। दबाने की वजह हॉर्मोंस भी हो सकते हैं और सामाजिक परिस्थितियां भी या दोनों भी। लेकिन देवी केवल स्त्री हैं। हमने पुरुष वाले हिस्से को उनमें से बाहर कर दिया है। वह केवल एक पूर्ण स्त्री हैं और यह बड़ी खतरनाक बात है। उनके भीतर पुरुषोचित कुछ भी नहीं है। वह विशुद्ध नारी हैं।

इसके कई सारे पहलू हैं। इन पहलुओं के बारे में तार्किक तरीके से साफ-साफ कुछ कहना बहुत ही मुश्किल काम है। इसमें स्वाधिष्ठान चरम पर है, लेकिन इसमें कामुकता नहीं है। स्वाधिष्ठान वह चक्र है, जिसका संबंध प्रजनन शक्ति से होता है। लेकिन स्वाधिष्ठान का असली मतलब स्वयं का निवास-स्थान है। यह सेक्स क्रिया के लिए भी जिम्मेदार है। ऐसे में सेक्स के पहलू को बिना शामिल किए स्वाधिष्ठान को तीव्रता के उच्चतम स्तर पर बनाए रखना – लिंग भैरवी की प्राण प्रतिष्ठा के दौरान सबसे बड़ी चुनौती थी। यह बहुत ही शक्तिशाली स्वाधिष्ठान है, लेकिन इसमें कामुकता का पहलू नहीं है। इसमें इतनी जबर्दस्त आग है कि कामुकता भी जल जाए। जब हल्की आग होती है तो सेक्स घटित होता है, लेकिन जब वाकई जबर्दस्त आग होती है तो ध्यान घटित होता है। इस तरह से यह जबर्दस्त अग्नि को समाहित किए हुए नारी हैं। वह कोई थोड़ी-बहुत आग वाली साधारण नारी नहीं हैं, वह गुड़िया नहीं हैं, वह पुरुष भी नहीं है, वह मूल रूप से स्त्री हैं। कई बार तो मुझे डर लगता है कि कहीं ये ध्यानलिंग से भी ज्यादा लोकप्रिय न हो जाएं। ■

लिंग भैरवी की प्रतिष्ठा करते सद्‌गुरु

देवी को महसूस कैसे करें?

क्या देवी साक्षात मौजूद हैं? बिल्कुल हैं। क्या वह सशरीर प्रकट हैं? बिल्कुल हैं। वह एक जीवंत अस्तित्व की तरह हैं। आप पूछ सकते हैं, कि तो देवी का अनुभव करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

देवी स्थानः कृपा में सराबोर साधकगण

जनवरी 2010 में हमने भैरवी की प्राण-प्रतिष्ठा शुरू की थी, तबसे हमने पीछे मुड़कर नहीं देखा है। यह उत्तेजना से भरपूर एक तरह से रोलर-कोस्टर की सवारी की तरह रहा है। देवी ने अनगिनत लोगों के जीवन को स्पर्श किया है। अभी तक चार भव्य भैरवी मंदिरों का निर्माण हो चुका है, और कई छोटे-छोटे मंदिर भी बनने वाले हैं। इस तरह देवी जगह-जगह पहुंच रही हैं। भैरवी के मंदिर को बनाने से पहले ही मैंने इस बात की आशंका जाहिर की थी कि लोग इस मंदिर को ध्यानलिंग से ज्यादा महत्व देना शुरू कर सकते हैं, लेकिन इससे हमें डरने की जरूरत नहीं है। अगर आपके घर में बच्चा है और एक और नन्हा बच्चा आ जाए तो जाहिर सी बात है वह सबसे ज्यादा प्यारा बन जाता है। यह कोई बुरी बात नहीं है।

इतने सारे लोग ध्यानलिंग से ज्यादा देवी मंदिर का अनुभव कर पाते हैं तो उसकी वजह यह है कि देवी भौतिक रूप से अधिक स्पष्ट हैं। ध्यानलिंग सूक्ष्म है, इसे महसूस करने के लिए एक खास तरह की ग्रहणशीलता चाहिए। यह बिल्कुल अलग आयाम में है। देवी शारीरिक रूप से प्रकट हैं, यहां तक कि वह आपके गाल पर थप्पड़ मारने में भी सक्षम हैं। वह सुखदायक काम भी कर सकती हैं, लेकिन

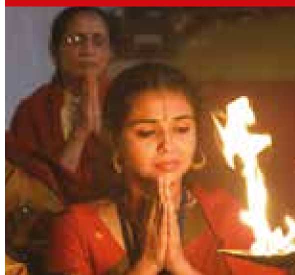
गाल पर थप्पड़ भी जड़ सकती हैं। इतनी स्पष्ट और प्रकट हैं देवी। आपको अपने गाल पर पचास उंगलियां महसूस हो सकती हैं। तो क्या देवी साक्षात मौजूद हैं? बिल्कुल हैं। क्या वह सशरीर प्रकट हैं? बिल्कुल हैं। मेरे लिए और दूसरे कई लोगों के लिए तो वह एक जीवंत अस्तित्व की तरह हैं।

आप पूछ सकते हैं, तो देवी का अनुभव करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए? आपको कुछ करने की जरूरत नहीं है। अगर आपके भीतर बहुत ज्यादा अहम नहीं है तो आपको उनकी मौजूदगी अपने आप ही महसूस होगी। अगर आप अपने भीतर 'खुद' से भरे हुए हैं, तो आपको कहीं भी, कुछ भी, महसूस नहीं होगा। अगर आपकी नजर ठीक है, तो बड़ी आसानी से आप अक्षरों को पढ़ लेंगे। देवी ऐसी ही हैं। उन्हें महसूस करना आसान है, लेकिन बहुत सारे लोग ऐसे हैं, जिन्होंने कभी अपनी सांस को महसूस नहीं किया, अपने दिल की धड़कन भी महसूस नहीं की, पूर्णिमा के चांद को नहीं देख पाते। तो आप किसी और चीज को कैसे महसूस कर पाएंगे? अगर आप एक मच्छर के काटने को, अपनी सांस को, अपनी धड़कन को महसूस नहीं कर सकते, अगर आपको यह महसूस नहीं होता कि भोजन आपके भीतर जाकर कैसा बर्ताव कर रहा है तो आपको देवी कैसे महसूस होंगी? कुछ लोगों के जीवन में ऐसी कई चीजें हैं, जो भैरवी की वजह से घटित हुई हैं, जिनमें से कई तो बेहद आश्चर्यजनक हैं। वे लोग उन चीजों के बारे में बात करना नहीं चाहते, इसलिए मैं भी इसको छोड़ देता हूं, लेकिन यह सच है कि चीजें घटित हुई हैं। ज्यादातर लोगों के साथ समस्या यह है कि वे पहले से ही काफी कुछ कल्पना कर लेते हैं।

कुछ भी कल्पना मत कीजिए। अनुभव करना है, तो कल्पना करना अच्छी बात नहीं है। अगर आपको लगता है कि कल्पना अनुभव की जगह ले सकती है तो यह एक बेवकूफी होगी। कल्पना कुछ समय के लिए अच्छी महसूस होगी, लेकिन अगर यह नियंत्रण से बाहर हो गई तो आपको बेकार कर देगी। अनुभव अलग होता है। अनुभव जीवन को रूपांतरित कर देता है। कल्पना से आप दो मिनट में स्वर्ग जा सकते हैं, लेकिन अगले ही पल आप वापस वहीं पर होंगे – साथ ही थोड़े से परेशान भी, क्योंकि आप स्वर्ग से वापस आ चुके हैं। लेकिन जो अनुभव वास्तविक होते हैं, उनके साथ ऐसा नहीं होता।

यहीं बात आती है भक्ति की। भक्ति इसलिए महत्वपूर्ण नहीं है कि आपके स्तुति करने से या प्रेम करने से देवी प्रकट हो जाएंगी। वह तो हमेशा वहां मौजूद हैं। भक्ति से आप खुद को कम कर रहे हैं। जैसे-जैसे आपकी भक्ति बढ़ती जाती है, आप जो भी हैं, वह आपके भीतर कम, और कम, और कम होता जाता है। उन्हें इस बात की परवाह नहीं होती कि आप भक्त हैं या नहीं। आपकी भक्ति का उनसे कोई लेना-देना नहीं है। आपकी भक्ति का संबंध आपसे ही है। अगर आप पूर्ण भक्ति की अवस्था में आ जाएं तो आपके भीतर बिल्कुल अहम नहीं बचेगा। और तब वह आपको इतनी वास्तविक और शक्तिशाली नजर आएंगी जैसे कि सुबह के वक्त सूर्य का प्रकाश। यह सब महसूस करने के लिए आपको खाली होना होगा। आप जितने ज्यादा खाली होंगे, उतना ही स्पष्ट उन्हें महसूस कर पाएंगे।

आपकी भक्ति देवी के लिए नहीं, बल्कि खुद को पिघलाने के लिए है। लेकिन दिक्कत यह है कि उनके बिना आप भक्त बन भी नहीं सकते। आपको कुछ चाहिए जिसकी आप भक्ति कर सकें। तो इस काम के लिए आप देवी का इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आप किसी के प्रेम में होते हैं तो आपको हर चीज में वही नजर आता है। आप बादल देखते हैं, तो आप कहते हैं – ओह, यह तो भैरवी की तरह दिखता है। अगर आप कोई पत्थर देखते हैं – अरे यह तो भैरवी जैसा दिखता है। शिव के भक्तों को आप जो भी दिखाएंगे, वे यही कहेंगे – अरे यह तो शिवलिंग की तरह दिखाई देता है। हो सकता



"देवी को महसूस करना आसान है, लेकिन बहुत सारे लोग ऐसे हैं, जिन्होंने कभी अपनी सांस तक को महसूस नहीं किया। जब आप अपनी सांस को, अपने दिल की धड़कन को ही महसूस नहीं कर पाते हैं तो आप किसी और चीज को कैसे महसूस कर पाएंगे?"

देवी स्थान में पूर्णिमा पूजा के दौरान नृत्य

है कुछ लोगों को यह सब बेवकूफी लगे, लेकिन यह एक जबर्दस्त तरीका है। अगर हर चीज में आपको वही नजर आता है तो आप खुद को कहीं नहीं देखेंगे।

आप जो हैं, उस भाव को कम करने के लिए यह एक जबर्दस्त साधन है, क्योंकि दुनिया के बारे में आपका जो भाव है, वह आप खुद ही हैं। इसे समझने की कोशिश कीजिए। दुनिया का आपका अनुभव बस आप ही हैं। हर चीज आपके भीतर एक परावर्तन या कहें परछाईं की तरह है। जहां तक आपका संबंध है तो केवल आपके कारण ही इस दुनिया का अस्तित्व है। ऐसी हालत में भक्ति हो ही नहीं सकती, कोई समझ विकसित हो ही नहीं सकती। दुनिया के रूप में आप जो भी देखते हैं, वह सब आपकी व्याख्या है, यह आपकी ही परछाई है। वह असली दुनिया, सृष्टि या स्रष्टा नहीं है।

इतने बड़े इस 'मैं' का नाश करने के लिए मैं हर जगह भैरवी को देखता हूं। कुछ समय के बाद हर चीज उसी के जैसी लगती है। अगर आप एक पत्ती को देखें, तो वह भैरवी जैसी नजर आए। अगर आप फूल देखेंगे तो वह भैरवी सा नजर आए। आप इसे किसी से कहिए मत, बस अपने मन में महसूस करते रहिए। आप कौन हैं, यह बात थोड़े ही दिनों में गायब हो जाती है। तो क्या यह सब बेवकूफी नहीं है? अगर कोई विचार आपके लिए कारगर साबित होता है तो आप उसे बेवकूफी कहेंगे या होशियारी? वह आपके लिए कारगर है, बस बात खत्म। आप जो भी यंत्र प्रयोग करते हैं, उन्हें बस प्रयोग करते हैं, उनका विश्लेषण नहीं करते। यंत्र विश्लेषण करने के लिए नहीं, इस्तेमाल करने के लिए होते हैं। अगर आप इनका इस्तेमाल करेंगे तो ये अपना काम करेंगे। अगर आप इनका विश्लेषण करेंगे तो कुछ भी नहीं मिलेगा। अगर मैं आपका विश्लेषण करने लगूं तो पता चलेगा कि आपके भीतर तो कुछ भी काम का नहीं है! वास्तव में कुछ भी नहीं है। ■

नवरात्रि: साधना का वक्त

22 सितंबर को शरदकालीन विषुव के बाद पहली अमावस्या से लेकर दिसंबर में उत्तरायण की शुरुआत तक का समय देवी पद के रूप में जाना जाता है। साधना के लिए यह उत्तम वक्त होता है।

खुद को खुद से खाली करें

योगिक संस्कृति में ग्रीष्मकालीन संक्रांति को दक्षिणायन की शुरुआत माना जाता है। यह जून के महीने में होती है। दक्षिणायन का मतलब है कि उत्तरी गोलार्द्ध में सूर्य की गति दक्षिण दिशा की ओर शुरु हो जाती है। इसी तरह शीतकालीन संक्रांति दिसंबर के महीने में पड़ती है, जिसे उत्तरायण की शुरुआत माना जाता है। इसका मतलब है उत्तरी गोलार्द्ध में सूर्य की गति उत्तर दिशा की ओर शुरु हो जाती है। दिसंबर में उत्तरायण की शुरुआत से लेकर जून में दक्षिणायन की शुरुआत तक का साल का आधा हिस्सा ज्ञान पद कहलाता है। साल का बाकी आधा हिस्सा यानी जून में दक्षिणायन की शुरुआत से लेकर दिसंबर में उत्तरायण की शुरुआत तक का समय, साधना पद के नाम से जाना जाता है।

दक्षिण की तरफ सूर्य की यात्रा का यह काल, यानी साधना पद, स्त्रियोचित गुणों व अंतरंगता का समय होता है। इस दौरान धरती एक औरत के तौर पर अपनी भूमिका निभा रही होती है। जो भी त्योहार स्त्री-शक्ति से जुड़े माने जाते हैं, वे इन छह महीनों के दौरान मनाए जाते हैं। हमारी पूरी की पूरी संस्कृति इसी के तालमेल से बनी है। इस दौरान हर महीने कोई न कोई त्योहार होता है। साल के स्त्री-गुणों वाले इस आधे हिस्से में 22 सितंबर को शरदकालीन विषुव होता है। विषुव का मतलब है - दिन और रात का बराबर होना। इसके बाद पहली अमावस्या से लेकर दिसंबर में उत्तरायण की शुरुआत तक का समय देवी पद के रूप में जाना जाता है। साल के इस एक चौथाई हिस्से में उत्तरी गोलार्द्ध शांत और सौम्य हो जाता है, क्योंकि इस दौरान उत्तरी गोलार्द्ध को सबसे कम सूर्य की रोशनी मिलती है। ऐसे में सब कुछ मंद सा पड़ जाता है।

महालय अमावस्या के अगले दिन से नवरात्रि की शुरुआत होती है, जिसका संबंध देवी से है। कर्नाटक में नवरात्रि का संबंध चामुंडी से है, जबकि बंगाल में इसका संबंध दुर्गा से है। इस तरह से अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग तरह की देवियों की पूजा की जाती है, लेकिन एक बात तय है कि नवरात्रि का संबंध ईश्वर के स्त्रैण रूप से है। ■

> "दक्षिण की तरफ सूर्य की यात्रा का यह काल, यानी साधना पद, स्त्रियोचित गुणों व अंतरंगता का समय होता है। इस दौरान धरती एक औरत के तौर पर अपनी भूमिका निभा रही होती है। जो भी त्योहार स्त्री-शक्ति से जुड़े माने जाते हैं, वे इन छह महीनों के दौरान मनाए जाते हैं।"

क्यों की जाती है
देवी की महाआरती?

देवी महीने में एक बार बाहर आती हैं और ध्यानलिंग से सीधा संपर्क स्थापित करती हैं। भविष्य में जो लोग यहां की देखभाल करेंगे, उन्हें ध्यान रखना होगा कि वे हमेशा पूर्णिमा को बाहर आएं और ध्यानलिंग से संपर्क करें।

देवी महाआरती

प्रतिमा:
सद्‌गुरु, लिंग भैरवी महाआरती का क्या महत्व है? उस जुलूस के क्या मायने हैं, जिसमें पूर्णिमा की रात को देवी के छोटे रूप को बड़े ही भव्य तरीके से ध्यानलिंग ले जाया जाता है। आपने कभी बताया था कि देवी शिव से प्रणय निवेदन करने जाती हैं। क्या आप इसे विस्तार से समझा सकते हैं?

सद्‌गुरु:
अगर आप जीवन को रूपांतरित करने वाली किसी विशुद्ध आध्यात्मिक प्रक्रिया को प्रसारित करना चाहते हैं, तो आपको ऊर्जा के एक दुर्ग या मीनार की जरूरत होगी। अगर आप इसका निर्माण नहीं करते या ऐसे किसी मीनार तक आापकी पहुंच नहीं है तो जीवन का रूपांतरण कभी नहीं होगा, बस खोखली बातें ही होंगी। अगर कोई विशेष ऊर्जा वाला शख्स ऐसा कर रहा है, तो कुछ समय तक ऐसा चलता रहेगा, लेकिन जैसे ही उसका शरीर कमजोर होने लगेगा, यह ऊर्जा भी खत्म हो जाएगी। जरुरी नहीं है कि उसके मरने पर ही ऐसा हो, बस जरा सी कमजोरी भी अगर उसके शरीर में आ गई तो पूरी की पूरी प्रक्रिया ही खत्म हो जाएगी।

तो जब तक आप एक ऐसा ऊर्जा-क्षेत्र नहीं बनाते हैं, जो लंबे समय तक चले, तब तक आप किसी जीवंत आध्यात्मिक प्रक्रिया को दूसरों तक पहुंचाने की परंपरा को जारी नहीं रख पाएंगे।

ध्यानलिंग ऊर्जा की वही मीनार है। इसे बेहद सूक्ष्म बनाया गया है, क्योंकि इसे लंबे समय तक बने रहना है। लंबे समय का मतलब है काफी लंबे समय तक। अगर कोई ऐसी चीज बनाते हैं जो शक्तिशाली हो और बाहरी रूप से ऊर्जावान हो, जैसे देवी हैं, तो वह लंबे समय तक टिक नहीं पाएगी, बशर्ते आप हर दिन उसकी देखभाल न करें। देवी को रोजाना रीचार्ज करने की जरूरत होगी, नहीं तो वे जीवंत नहीं रह पाएंगी। यही वजह है कि जो लोग देवी की देखभाल करते हैं, उनमें जबर्दस्त भक्ति और समर्पण होना जरुरी है। दूसरी तरफ जो लोग ध्यानलिंग की देखभाल करते हैं, उन्हें सिर्फ उस प्रांगण की और वहां आने वाले लोगों की देखभाल करनी होती है। वे ध्यानलिंग की कोई देखभाल नहीं करते, क्योंकि ध्यानलिंग को किसी देखभाल की जरूरत ही नहीं है। अगर कोई भी उनकी देखभाल न करे तब भी वह ऐसा ही रहेंगे। लिंग भैरवी की तुलना में इसके निर्माण का तरीका बिल्कुल अलग है। देवी के मामले में न सिर्फ प्रांगण और आगंतुकों की देखभाल की जाती है, बल्कि खुद देवी की भी देखभाल की जाती है। अगर उनका ख्याल नहीं रखा जाएगा, तो वह लंबे समय तक जीवंत नहीं रहेंगी। इतना ही नहीं, अगर उनकी सही तरीके से देखभाल नहीं की गई तो उन्हें क्रोध भी आ सकता है। मुझे उम्मीद है कि जो लोग उनकी देखभाल कर रहे हैं, वे इस बात को सुनिश्चित करेंगे कि देवी को क्रोध न आए।

देवी का अपना अस्तित्व तो है लेकिन उनके जीवन का आधार ध्यानलिंग ही है। इसी को ध्यान में रखकर उनकी स्थापना की जगह भी चुनी गई है। अब हम जो कुछ भी बनाएंगे, वह भी ऊर्जा के उसी मुख्य स्रोत से अपनी ऊर्जा लेगा, भले ही उसे दुनिया में कहीं भी स्थापित किया जाए। ध्यानलिंग एक संपूर्ण जीवन है। इसमें सभी सात चक्र और बाकी सब कुछ मौजूद है। बिना शरीर का यह एक संपूर्ण जीवन है। इसमें कुछ भी शारीरिक नहीं है। देवी में बस साढ़े तीन चक्र ही हैं। वह आधा ही जीवन हैं, लेकिन प्रचंड जीवन। आप इससे बच नहीं सकते। अगर आपने ध्यानलिंग में कुछ भी महसूस नहीं किया तो लिंग भैरवी जाइए, वह आपको गाल पर एक तमाचा जड़ देंगी। यह बहुत ही स्पष्ट तमाचा होगा, क्योंकि वह एक खास तरीके से कंपायमान हैं। इस तरह का कंपन और जोश लंबे समय तक बरकरार नहीं रह सकता, अगर सही तरीके से देखरेख न की जाए।

उत्सव मूर्ति यात्रा

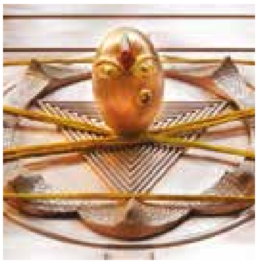
तो महीने में एक बार वे बाहर आती हैं और ध्यानलिंग से सीधा संपर्क स्थापित करती हैं क्योंकि उनका पोषण ध्यानलिंग पर ही निर्भर है। भविष्य में जो लोग यहां की देखभाल करेंगे, उन्हें ध्यान रखना होगा कि वे हमेशा पूर्णिमा को बाहर आएं और ध्यानलिंग से संपर्क करें। अगर बारिश भी हो रही हो, अगर बाढ़ भी आई हो, तब भी उन्हें पूर्णिमा को बाहर आना ही होगा। उनके जीवन के लिए यह जरूरी है, नहीं तो वे कमजोर हो जाएंगी। उन्हें शक्तिशाली, ऊर्जावान और खूबसूरत रहना पसंद है। अगर उनकी ऊर्जा कम हो गई तो उन्हें क्रोध आ जाएगा और यह अच्छी बात नहीं होगी। अगर उनकी पूरी देखभाल की जाती है तो वह खुशहाली और कल्याण की बारिश करती रहेंगी। ■

“देवी का अपना अस्तित्व तो है, लेकिन उनके जीवन का आधार ध्यानलिंग ही है। इसमें सभी सात चक्र और बाकी सब कुछ मौजूद है। बिना शरीर का यह एक संपूर्ण जीवन है। देवी में बस साढ़े तीन चक्र ही हैं। वह आधा ही जीवन हैं, लेकिन प्रचंड जीवन।”

अविघ्न यंत्र

जीवन की अड़चनों को दूर करे

आपके पास चाहे कितनी भी योग्यता और बुद्धि हो, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि कुछ अड़चनें रास्ते से हटती ही नहीं हैं। ऐसी बाधाओं को दूर करने के लिए ही अविघ्न यंत्र है।



मुक्तेश:
सद्‌गुरु, मैंने सुना है आप लिंग भैरवी और अविघ्न यंत्र देते हैं। क्या आप इन यंत्रों के बारे में हमें बताएंगे?

सद्‌गुरु:
यंत्र मूल रूप से एक आकृति होता है। जब किसी भौतिक आकृति को किसी खास मकसद के लिए इस्तेमाल किया जाता है तो उसे हम मशीन कहते हैं। इस तरह देखें तो यंत्र भी एक मशीन ही है। देखिए, इंसान हमेशा विस्तार चाहता है, आगे बढ़ना चाहता है। देखा जाए तो हम जो भी मशीन बनाते हैं, उसका मकसद यही होता है कि हम जिन कामों को कर पाने में पहले से ही सक्षम हैं, उन कामों में हमारी क्षमता बढ़ जाए। कई बार तो मशीन हमारी क्षमता को इतना अधिक बढ़ा देती है कि यकीन कर पाना मुश्किल हो जाता है। अब अगर मशीन बनाने के लिए हमने एक बार भौतिक पदार्थ का इस्तेमाल कर लिया, तो उसमें एक निश्चित मात्रा में जड़ता पैदा हो जाती है। जड़ता भौतिक पदार्थों का स्वभाव है। प्राचीन काल में लोगों ने ऐसी तकनीकें विकसित कीं, जिनकी मदद से उन्होंने ऐसी मशीनें तैयार कीं, जिसके निर्माण में इस धरती का कोई भी पदार्थ इस्तेमाल नहीं किया गया। क्योंकि वे उनमें जड़ता नहीं चाहते थे। वे ऐसी मशीन चाहते थे जो इस बात पर निर्भर न हो कि हम क्या करते हैं और क्या नहीं करते। क्योंकि उन्होंने महसूस किया कि हम भरोसेमंद प्राणी नहीं हैं। कभी हम कुछ कहते हैं तो कभी कुछ। कल आपके लिए एक चीज बेहद अहम थी, लेकिन अगले दिन जब आप सोकर उठे तो हो सकता है आपके लिए अब उसका कोई मायने ही न हो।

आपने अपने लिए चाहे कोई भी लक्ष्य तय किया हो, लेकिन सोते वक्त आप उस लक्ष्य की तरफ

अविघ्न यंत्र

कोई काम नहीं कर रहे होते हैं। सुबह को आप उस काम को फिर उठाते हैं, लेकिन हो सकता है तब तक वह काम करने लायक बचा ही न हो। इसलिए हमने एक ऐसा ऊर्जा-स्वरूप बनाया जिसमें जड़ता नहीं है। यह उस वक्त भी काम करता रहेगा, जब आप अपनी जड़ता की कैद में होते हैं। नींद भी एक जड़ता ही है। अगर आपके पास शरीर नहीं होता तो आप सोते ही नहीं।

बिना जड़ता वाली इन मशीनों को कई अलग-अलग मकसदों के लिए बनाया जाता है, जैसे - स्वास्थ्य, धन, संपन्नता, बुद्धि आदि की प्राप्ति के लिए। अब अगर आपने एक लक्ष्य बना रखा हो और अगर आप सोए भी होंगे, अगर आप अचेत भी होंगे, अगर आप उसके बारे में सोच नहीं भी रहे होंगे, तब भी कोई ऐसी ताकत होगी जो उस लक्ष्य की दिशा में आपके लिए काम कर रही होगी। इन यंत्रों को एक भौतिक पदार्थ का आधार तो दिया गया है, लेकिन ये वास्तव में ऊर्जा ही हैं, जिसका मतलब है कि इनमें कोई जड़ता नहीं है।

लिंग भैरवी की प्राण-प्रतिष्ठा से अविघ्न यंत्र बनाया गया। अविघ्न का मतलब है, वह जो विघ्नों, यानी बाधाओं को दूर करे। आपके पास चाहे कितनी भी योग्यता और बुद्धि हो, लेकिन कई बार ऐसा होता है कि कुछ अड़चनें रास्ते से हटती ही नहीं हैं। ऐसी बाधाओं को दूर करने के लिए ही अविघ्न यंत्र है। इसके संपर्क में रहकर, अपने सिस्टम को एक विशेष तरीके से ऊर्जावान बनाकर आप जीवन में बिना अड़चनों के आगे बढ़ सकते हैं। कामयाबी पाने के लिए निश्चित रूप से आपको बुद्धि, क्षमता, खास तरह की ट्रेनिंग आदि की जरुरत होती है, लेकिन ईश्वरीय कृपा के स्पर्श के बिना कभी कोई इंसान सही मायने में सफल नहीं हुआ है। ■

+91-94890-45136 | yantra@lingabhairavi.org

"कामयाबी पाने के लिए निश्चित रूप से आपको बुद्धि, क्षमता, खास तरह की ट्रेनिंग आदि की जरुरत होती है, लेकिन ईश्वरीय कृपा के स्पर्श के बिना कभी कोई इंसान सही मायने में सफल नहीं हुआ है।"

क्यों करते हैं पिंड दान?

वैसे तो लोग अपने दिवंगत मां-बाप को श्रद्धांजलि देने के धार्मिक रिवाज के रूप में पिंड दान करते हैं, लेकिन यह उन सभी पीढ़ियों के प्रति अपना आभार प्रकट करने का एक जरिया है जो हमसे पहले धरती पर आई थी।

दशहरे के पहले जो अमावस्या की रात आती है उसे 'महालय अमावस्या' के नाम से जाना जाता है। यह विशेष दिन हमारी उन सभी पिछली पीढ़ियों को समर्पित होता है, जिन्होंने हमारे जीवन में किसी न किसी रूप में अपना योगदान दिया है। इस दिन कुछ भेंट करके हम उनके प्रति अपना आभार व्यक्त करते हैं।

वैज्ञानिकों का कहना है कि इंसान और उनके पूर्वज 2 करोड़ सालों से इस धरती पर हैं। यह एक बहुत लंबा समय है। इस धरती पर हमसे पहले रहने वाली इन लाखों पीढ़ियों ने हमें कुछ न कुछ जरूर दिया है। हम जो भाषा बोलते हैं, जिस तरह बैठते हैं, हमारे कपड़े, हमारी इमारतें - आज हम जो कुछ भी जानते हैं, लगभग हर चीज हमें पिछली पीढ़ियों से मिली है।

जब इस धरती पर सिर्फ पशु थे, उस समय सिर्फ जीवित रहने की जद्दोजहद थी। बस खाना, सोना, प्रजनन करना और एक दिन मर जाना ही जीवन था। फिर धीरे-धीरे उस पशु ने विकास करना शुरू किया। पशु की तरह चलने की जगह उसने खड़ा होना शुरू किया, धीरे-धीरे उसका दिमाग विकसित होने लगा और उसकी क्षमताएं तेजी से बढ़ने लगी। विकसित होकर वह पशु, इंसान बना। इंसान होने की सबसे महत्वपूर्ण चीज यह है कि हम औजारों का इस्तेमाल कर सकते हैं। औजारों का इस्तेमाल कर सकने की इस साधारण क्षमता को हमने बढ़ाया और उसे तकनीकों के विकास तक ले गए। जिस दिन एक वानर ने अपने हाथों के बजाय किसी पशु की हड्डी उठाकर उसकी मदद से लड़ना शुरू किया था, जिस दिन उसे अपनी जिन्दगी को आसान बनाने के लिए अपने शरीर के अलावा औजारों के इस्तेमाल की जरूरी समझ आ गई, एक तरह से धरती पर वही मानव जीवन की शुरुआत थी।

उसके बाद, इंसान ने जिंदगी को योजनाबद्ध करना शुरू कर दिया ताकि हम पशुओं से थोड़ी बेहतर जिंदगी जी सकें। फिर रहने के लिए ठिकाने बने, इमारतें बनीं, कपड़े आए - इस धरती पर इंसान के कारण बहुत सी चीजें हुईं। आग पैदा करने जैसी मामूली चीज से लेकर पहिये और असंख्य दूसरी चीजों की खोज तक, यह विरासत पीढ़ी दर पीढ़ी सौंपी जाती रही। हम आज इस रूप में सिर्फ इसलिए हैं क्योंकि इतनी सारी चीजें हमें विरासत में मिली हुई हैं। मान लीजिए इंसान ने कभी कपड़े नहीं पहने होते और आप एक कमीज बनाने वाले पहले इंसान होते, तो यह कोई आसान काम नहीं होता, एक कमीज बनाने का तरीका खोजने में कई साल लग जाते।

हमारे पास आज जो भी चीजें हैं, हम उनका महत्व नहीं समझते। लेकिन हमसे पहले आने वाली पीढ़ियों के बिना, पहली बात तो हमारा अस्तित्व ही नहीं होता, दूसरी बात, उनके योगदान के बिना हमारे पास वे चीजें नहीं होतीं, जो आज हमारे पास हैं। इसलिए आज के दिन हम उनका महत्व समझते हुए उन सब के प्रति अपना आभार व्यक्त करते हैं। वैसे तो लोग अपने दिवंगत मां-बाप को अपनी श्रद्धांजलि देने के तौर पर एक धार्मिक रिवाज के रूप में इस दिन को मनाते हैं, लेकिन दरअसल यह उन सभी पीढ़ियों के प्रति अपना आभार प्रकट करने का एक जरिया है जो हमसे पहले इस धरती पर आई थी।

इस समय भारतीय उपमहाद्वीप में, नई फसलों का पकना भी शुरू हो जाता है। इसलिए पूर्वजों के प्रति सम्मान और आभार प्रकट करने के प्रतीक रूप में, सबसे पहला अन्न उन्हें पिंड के रूप में भेंट करने की प्रथा रही है। इसके बाद ही लोग नवरात्रि, विजयदशमी और दीवाली जैसे त्यौहारों के जश्न मनाते हैं। ■

“ हमारे पास आज जो भी चीजें हैं, हम उनका महत्व नहीं समझते। लेकिन हमसे पहले आने वाली पीढ़ियों के बिना, पहली बात तो हमारा अस्तित्व ही नहीं होता, दूसरी बात, उनके योगदान के बिना हमारे पास वे चीजें नहीं होतीं, जो आज हमारे पास हैं। ”

isha INSIGHT

THE DNA OF SUCCESS

NOT A SHARK IN A SUIT.
NOT A CORPORATE WOLF.
IN BUSINESS, ALL YOU NEED TO BE
IS A HUMAN BEING WITH INSIGHT.

INSIGHT – THE DNA OF SUCCESS

NOV 24-27 2016, ISHA YOGA CENTER, COIMBATORE

A business leadership intensive with

Sadhguru - Yogi, Mystic & Founder of Isha Foundation
Arundhati Bhattacharya - Chairperson, State Bank of India
Ajay Piramal - Chairman, Piramal Group & Shriram Group
Faculty Chair : Dr. Dipak Jain - Former Dean, INSEAD, and Kellogg School of Management
Program Facilitator : B.S. Nagesh - Founder, TRRAIN & Non Exec. Vice Chairman, Shoppers Stop.

Dr. A. Velumani
Creator and CEO, Thyrocare Technologies Ltd.

Anuroop (Tony) Singh
Vice Chairman, Max India Ltd.

Bijou Kurien
Advisory Board Member, L Capital Asia & Mentor

Deepak Satwalekar
Former MD & CEO, HDFC Standard Life Insurance Company Ltd.

Gajendra Sareen
CEO & President, Omni United Pvt. Ltd.

Hemant Kanoria
Chairman and MD, SREI Infrastructure Finance Ltd.

Jeby Cherian
Former Managing Partner, IBM Global Business Services, India & South Asia

Luis Miranda
Chairman, Board of Advisors – Centre For Civil Society

M. Chandrasekaran
Corporate Advisor, Manipal Education and Medical Group

M. S. Unnikrishnan
MD & CEO, Thermax Limited

Nagesh Basavanhalli
Group President, ATC Tires Pvt. Ltd. (India)

P. Shyamsunder
Former Vice President, Britannia Industries Ltd.

Rahul Mehta
Managing Director, Creative Lifestyle Pvt. Ltd.

Ravi Kirpalani
CEO, Regional Headquarters, Thyssenkrupp India

Ravishankar Gundlapalli
Founder & CEO, MentorCloud

Shanker Annaswamy
Former MD, IBM India Pvt Ltd.

Shanti Ekambaram
President Consumer Banking, Kotak Mahindra Bank

Vanitha Narayanan
MD, IBM India Pvt Ltd, and Regional GM, India / South Asia

Varda Shine
Former CEO, The Diamond Trading Company

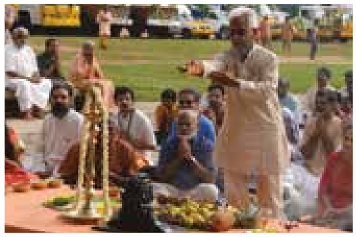
Vellayan Subbiah MD, Cholamandalam Investment & Finance Company Ltd.

Venkatesh Rajagopal
CMD, Indian Terrain Fashions Ltd.

Vinita Bali
Former MD, Britannia Industries Ltd.

Yuri Jain
Global VP, Unilever

To Apply: **www.ishainsight.org** | email: **leadership@ishainsight.org** | **+91 83000 84888**



क्या होती है

आयुध पूजा?

नवरात्रि के दौरान उन सभी औजारों, उपकरणों और मशीनों की पूजा की जाती है जो हमारी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा हैं, जिसे आयुध पूजा कहा जाता है। यह पूजा खासकर दक्षिण भारत में होती है। उत्तर भारत में इसे विश्वकर्मा पूजा के नाम से जाना जाता है। परंपरागत रूप से ऐसा माना जाता है कि इस पूजा की शुरुआत महाभारत काल में हुई। पांडवों ने वनवास जाने से पहले अपने शक्तिशाली हथियारों को छिपा दिया था। जब पांडवों के वनवास के तेरह साल पूरे हो गए तो अर्जुन अपने उन छिपे हुए हथियारों को निकाल कर लाए और उनकी पूजा की। जिस दिन अर्जुन ने इन हथियारों की पूजा की, उसी दिन को हम आज भी आयुध पूजा के रूप में मनाते हैं।

परंपरागत रूप से इस दिन सैनिक अपने हथियारों की पूजा करते हैं। धीरे-धीरे लोग इस दिन अपने तमाम तरह के यंत्रों और बाकी सामान की भी पूजा करने लगे। किसान लोग इस दिन खेती के काम आने वाले यंत्रों जैसे हल आदि की पूजा करने लगे। ऑफिसों में कंप्यूटर, प्रिंटर आदि की ओर लोगों का ध्यान गया और घरों में वाहनों की पूजा की जाने लगी।

ईशा योग सेंटर में रसोईघर में पूजा की जाती है। इसके अलावा वाहनों की, कंप्यूटर, लैपटॉप, टेलिफोन समेत तमाम यंत्रों की भी पूजा की जाती है। पूजा के बाद प्रसाद बांटा जाता है। ■

"अब आप यह जानना चाहते हैं कि मानव-कल्याण में मेरा क्या योगदान है? मेरा योगदान आपको यह समझाना है कि इस पृथ्वी पर या इसके परे कोई ऐसी शक्ति नहीं है जो आपके लिए कुछ कर सके, जब तक कि आप अपने अंदर एक खास तरह से जीने नहीं लगते। जब तक आप ग्रहणशील नहीं बनते, विकसित नहीं होते और अपने अंदर विवेक पैदा नहीं करते, तब तक कोई महात्मा, कोई भगवान, कोई अलौकिक प्राणी आपके लिए कुछ नहीं कर सकता।"

–सद्‌गुरु

गीता का ज्ञान

मत कर फल की इच्छा

जब इंद्रियजनित वस्तुओं और कार्यों से जुड़ाव समाप्त हो जाता है और भौतिक इच्छाएं समाप्त हो जाती हैं, तो हम योग को प्राप्त कर सकते हैं। पूर्ण निष्क्रियता ही समाधि है। समाधि में आप बाहरी और अंदरूनी कार्यों को त्याग देते हैं।

निलेश:

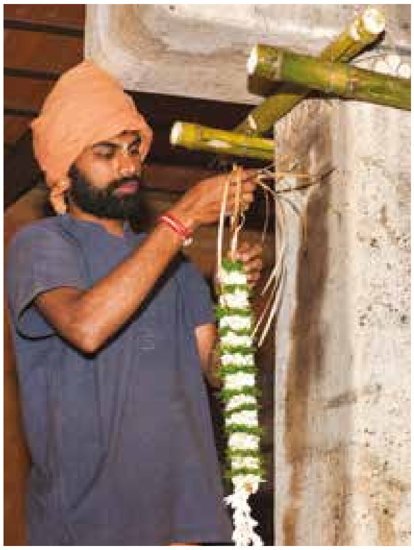
गीता के छठे अध्याय के तीसरे और चौथे श्लोक में कृष्ण कहते हैं कि शुरू में कर्म द्वारा योग की प्राप्ति की जा सकती है और फिर उसमें पारंगत होने के लिए, सभी कर्मों का त्याग करना पड़ता है। एक और जगह पर वह कहते हैं कि कोई संन्यासी भी कर्म से मुक्त नहीं हो सकता, और आपने कहा कि शरीर को कायम रखने के लिए भी सक्रियता जरूरी है। सद्गुरु कृपया इस विरोधाभास को स्पष्ट कीजिए।

सद्गुरु :

श्री कृष्ण कहते हैं, 'जो मनुष्य अपना कर्तव्य भली-भांति निभाता है, और उसके परिणाम से संबंध नहीं रखता, वही संन्यासी है और वही योगी है। सिर्फ अपने कार्यों का त्याग कर हवन और यज्ञ करने से कोई संन्यासी नहीं बन सकता है। हे पांडुपुत्र, संन्यास योग है क्योंकि सभी स्वार्थों को त्याग कर ही योग को प्राप्त किया जा सकता है। जिसने अभी-अभी योग की शुरुआत की है, वह मनुष्य कर्म द्वारा योग को प्राप्त कर सकता है। मगर जो लोग पहले ही योग को प्राप्त कर चुके हैं, वे सभी कार्यों को त्याग कर ही उसमें सिद्ध हो सकते हैं। इंद्रियजनित वस्तुओं और कार्यों के प्रति हर तरह का जुड़ाव समाप्त होने, और सभी भौतिक इच्छाओं के समाप्त हो जाने पर कोई मनुष्य योग को प्राप्त कर सकता है। कोई अपने मन के द्वारा अपनी उन्नति करता है, या अवनति, यह उसके ऊपर है क्योंकि मन मनुष्य का मित्र भी हो सकता है और शत्रु भी।'

जब वह कहते हैं, 'जो मनुष्य अपना कर्तव्य भली-भांति निभाता है, और उसके परिणाम से संबंध नहीं रखता, वही संन्यासी है और वही योगी है', तो इसका अर्थ है कि कर्म आपको नहीं उलझाता। उदाहरण के तौर पर मान लीजिए आप एक एकाउंटेंट हैं। ऑफिस जाना, अंकों का जोड़-घटाव करना, घर आना, आपको नहीं उलझाता। मगर आप ऑफिस इसलिए जाते हैं क्योंकि उससे आपको इज्जत, सुविधाएं और दूसरे फायदे मिलते हैं। आप इसलिए ऑफिस नहीं जा रहे क्योंकि आपको जोड़-घटाव करने में मजा आता है, बल्कि आप उस कार्य के फल के लिए ऑफिस जाते हैं। वह यही चीज छोड़ने के लिए कह रहे हैं। अगर आपको तनख्वाह, इज्जत, सामाजिक सुविधाएं, किसी तरह का कोई लाभ न मिले, तो क्या आप तब भी काम करने के इच्छुक होंगे? ऐसा नहीं है कि आपको जो कुछ हासिल है, आपको उसका उपभोग नहीं करना चाहिए या उसका आनंद नहीं उठाना चाहिए, मगर यदि ये चीजें नहीं होतीं, तो क्या आप तब भी इतनी ही तत्परता से काम करते? यहां पर सबसे महत्वपूर्ण बस यही है।

यहां आश्रम में जो स्वयंसेवक रसोईघर में खाना पका रहे हैं, जो लोग फूलों को सजा रहे हैं, या बाकी सारा काम कर रहे हैं, उन्हें कोई ईनाम नहीं मिलता। न ही उन्हें इस काम के पैसे दिए जाते हैं। उन्हें हॉल में बैठने तक को नहीं मिलता। मगर क्या आपको लगता है कि वे कोई चीज नाराजगी



स्वयंसेवा: कर्म के द्वारा योग को प्राप्त करने का माध्यम

से करते हैं? क्या कोई ऐसा सोचता है कि 'मुझे तो लीला प्रोग्राम में भाग लेने को भी नहीं मिलता, तो मैं यह सब क्यों करूं?' ऐसा कोई नहीं है। वे आराम से अपने काम कर रहे हैं। यही कर्म के फल का त्याग करना है। फल की इच्छा किए बिना, पूरी कोशिश की जा रही है। अक्सर, मेरी ओर से

आभार का एक शब्द भी नहीं होता, क्योंकि मैं नहीं चाहता कि वे उसमें भी उलझें।

एक बार जब आप कर्म-फल से अपने संबंध तोड़ लेते हैं, तो कार्य आसानी से होने लगता है। जब कोई इंसान किसी काम को सिर्फ इसलिए करता है क्योंकि उससे उसको प्रेम है और सबसे बढ़कर इसलिए कि वह चाहता है कि कोई और भी उसका आनंद उठाए, चाहे उसे वहां बैठने को मिले या नहीं, तब वह कार्य उसको नहीं उलझाता। कर्म-फल की इच्छा छोड़ देने पर वह कर्म आपको नहीं उलझाता। यह तो आपकी अपेक्षा है जो आपको उलझाती है। बस खुद को ध्यान से देखिए - जहां भी आप बिना किसी अपेक्षा के कर्म करते हैं, आपका अनुभव क्या होता है? और जहां आप किसी उम्मीद से कर्म करते हैं, वहां आपका अनुभव कैसा होता है? अगर आप इसे ध्यान से देखेंगे, तो आप भी गीता की भाषा बोलने लगेंगे।

चूंकि आप जागरूकता में कर्म-फल का त्याग नहीं कर पाते, इसलिए प्रेम की इतनी बातें की जाती हैं। जब आपके अंदर किसी के लिए प्रेम की गहरी भावना होती है, तो कर्म के फल का त्याग करना आसान होता है। इस अर्थ में, आम तौर पर पूरी दुनिया में, और खास तौर पर हमारी संस्कृति में, स्त्रियां पुरुषों से कहीं बेहतर कर्मयोगी होती हैं। पति और बच्चों के साथ गृहिणी का दायित्व निभाना एक 'फुलटाइम जॉब' है। अगर वे खाना पकाती हैं, तो चाहे वे खुद खाएं या नहीं, वे अपने पति और बच्चों को खिलाना चाहती हैं। वे जो कुछ भी करती हैं, उसके लिए किसी फल की इच्छा नहीं करतीं। किसी कारण से उनमें एक अलग गुण होता है, एक खास किस्म की भावना होती है। अफसोस कि इस पीढ़ी में यह गुण गायब हो रहा है, क्योंकि वे शिक्षा प्राप्त कर रही हैं और दुर्भाग्यवश, शिक्षा का ढांचा जिस तरह तैयार किया गया है, वह अंतहीन इच्छाओं को जन्म देता है।

जब आप शिक्षा हासिल कर लेते हैं, तो बैठकर आराम करने का कोई सवाल नहीं रह जाता। आपको लगातार सक्रिय रहना पड़ता है। आधुनिक शिक्षा ने इस पागलपन को और बढ़ा दिया है। साठ के दशक के दौरान, हिप्पियों का एक नारा था 'चाहे आप चूहा दौड़ जीत भी लें, फिर भी आप चूहा ही रहेंगे।' क्या आप भी एक चूहा बनना चाहते हैं? दरअसल हिप्पी आंदोलन का मकसद सही था - अपने काम-काज से थोड़ा अलग होने की चाह, जीवन के दूसरे आयाम को जानने की चाह - मगर दुर्भाग्यवश, उसे सही मार्गदर्शन नहीं मिला। कुछ अवसरवादी लोगों ने उसका दुरुपयोग किया और सारी चीजें लड़खड़ा गईं। लोग ड्रग्स लेने लगे, आत्महत्या करने लगे, शराब पीने लगे और कहीं और पहुंचने के बजाय तेजी से अपने विनाश की ओर बढ़ने लगे। कुछ लोगों ने अपना जीवन सही कर लिया, बाकियों का नाश हो गया।

तो कर्म के फल से मुक्त होना एक संपूर्ण मुक्ति है। अगर आपको कोई अपेक्षा नहीं होगी, तो आप खुशी-खुशी और जबर्दस्त क्षमता से काम करेंगे क्योंकि उसका नतीजा क्या होता है, उससे आपको फर्क नहीं पड़ता। अगर आपको कुछ करने में आनंद आएगा, तो आप खुद को पूरी तरह उसमें झोंक देंगे। हम ऐसी संस्कृति का ही निर्माण करना चाहते हैं।

दूसरे वाक्य में कृष्ण कहते हैं, 'हे पांडुपुत्र, संन्यास ही योग है, क्योंकि सभी स्वार्थपूर्ण संवेगों को त्याग कर ही योग को प्राप्त किया जा सकता है।' यह अलग तरीके से कही गई वही बात है। यहां पर वह स्पष्ट करते हैं कि संन्यास का मतलब कुछ न करना नहीं है। इसका मतलब बस यह है कि आपने स्वार्थपूर्ण संवेगों को त्याग दिया है - यहां पर 'स्वार्थ' सामाजिक अर्थ में नहीं है, बल्कि कर्म के फल को लेकर कुछ ज्यादा चिंतित रहने के अर्थ में है। चाहे वह चिंता आपके खुद के लिए न हो कर दूसरे लोगों के लिए ही क्यों न हो - जैसे

> **"जब तक कि आप काम के लिए तय की गई ऊर्जा को खर्च नहीं कर देते, आप शांत हो कर नहीं बैठ सकते। अगर आप अपने अंदर बिना किसी हलचल, बिना किसी विचार या भावना के, बिल्कुल एक खाली स्थान की तरह होना चाहते हैं, तो आपको उस ऊर्जा को खर्च करना होगा।"**

अपने परिवार, अपने समुदाय या किसी और के लिए। आपको किसी फल की चिंता किए बिना ही अपना कर्म करना चाहिए। अगर आपको कोई फल मिलता है, तो उसे खा लें, इसमें कोई बुराई नहीं है। दरअसल वह फल आपको नहीं मारता, कर्म-फल की आशा आपको मारती है।

कई लोग मुझसे पूछते हैं, 'क्या मुझे आश्रम में आना चाहिए?' दरअसल वे यह पूछना चाहते हैं कि वे अपने जीवन में जो कुछ भी करते रहे हैं - अपनी जिम्मेदारियों, अपने परिवार, अपने काम, अपना कारोबार, उन सबको छोड़कर क्या यहां सिर्फ ध्यान करने आ जाएं? नहीं, यहां भी हम लोगों को काम देते हैं, क्योंकि उनके प्रारब्ध का एक हिस्सा जो कर्म से जुड़ा है, अभी नष्ट नहीं हुआ है। प्रारब्ध, कर्म की एक निर्धारित मात्रा है, जो इस जन्म में आपको मिली हुई है।

आपकी जीवन-ऊर्जा की एक निश्चित मात्रा अलग-अलग आयामों में लगी हुई है, जिसमें कर्म, विचार और भावनाएं शामिल हैं। आपको कर्म से जुड़ी ऊर्जा को या तो खर्च करना होगा या उसे भौतिकता की सीमा से आगे ले जाना होगा। सबसे आसान तरीका है, उसे खर्च कर देना। अगर आप ज्यादा काम करेंगे, तो कर्म के लिए निर्धारित ऊर्जा जल्दी ही खर्च हो जाएगी।

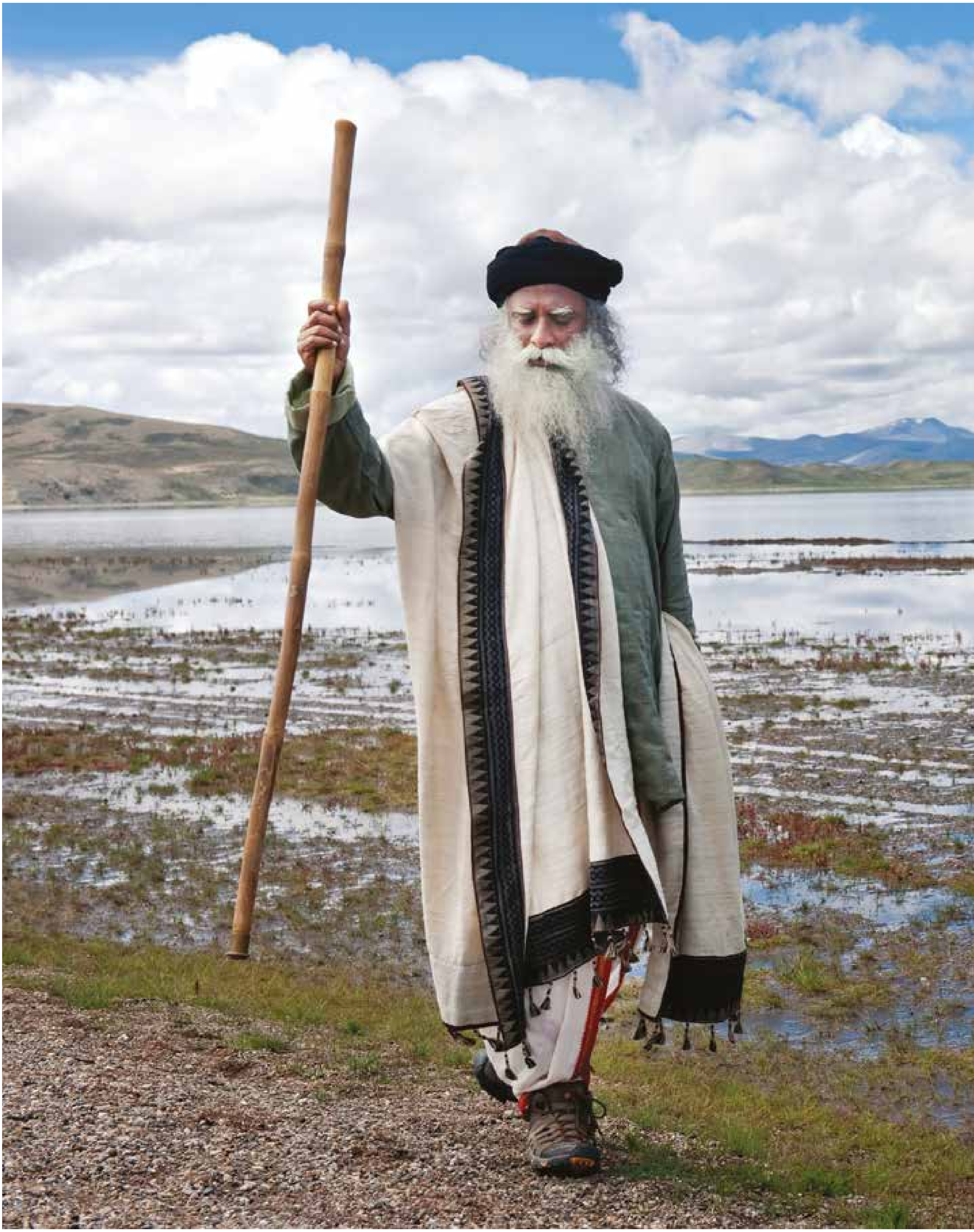
जब तक कि आप काम के लिए तय की गई ऊर्जा को खर्च नहीं कर देते, आप शांत हो कर नहीं बैठ सकते। अगर आप अपने अंदर बिना किसी हलचल, बिना किसी विचार या भावना के, बिल्कुल एक खाली स्थान की तरह होना चाहते हैं, तो आपको उस ऊर्जा को खर्च करने के लिए मेहनत करनी होगी। वरना, आपको इस ऊर्जा को किसी और चीज में रूपांतरित करने के लिए जरूरी साधना करनी होगी, जो बहुत सूक्ष्म और गहन है। साधना के शुरुआती चरण में अत्यधिक कर्म के द्वारा ऊर्जा को खर्च करना अच्छी बात है। इसीलिए, वह कहते हैं, 'जिसने अभी-अभी योग शुरू किया है, वह मनुष्य कर्म द्वारा योग को प्राप्त कर सकता है।' यहां योग को प्राप्त करने से मतलब परम सिद्धि से नहीं है।

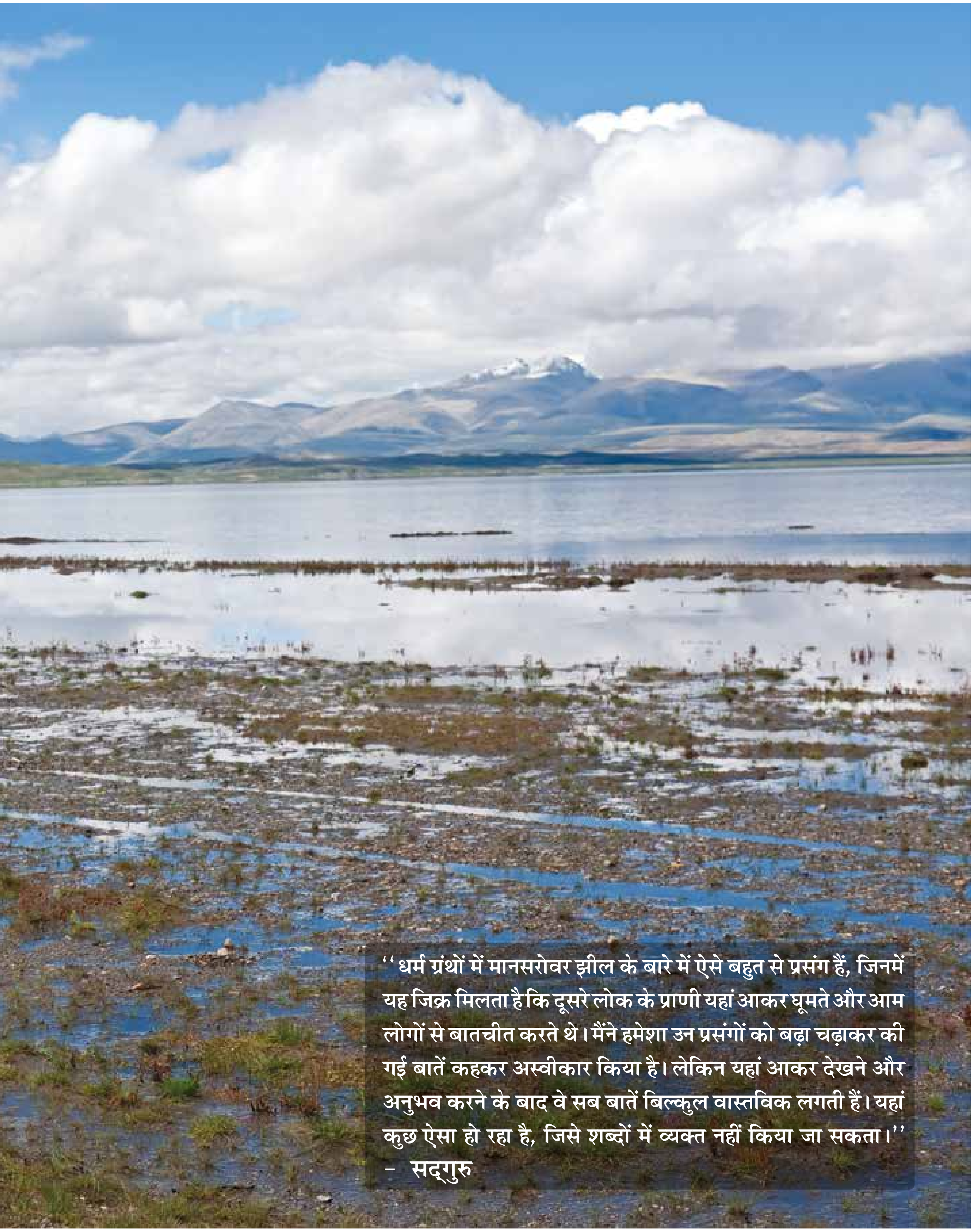
अगला वाक्य है, 'मगर जो लोग पहले ही योग को प्राप्त कर चुके हैं, वे सभी कार्यों को त्याग कर ही उसमें सिद्ध हो सकते हैं।' एक बार जब आप अपने प्रारब्ध कर्म को खर्च कर लेते हैं, जिसका मतलब है कि कर्म के लिए निर्धारित ऊर्जा का पूर्ण इस्तेमाल किया जा चुका है, तब आप सभी कार्यों को छोड़कर सिद्धि पाते हैं। मानव चेतना या उसके अनुभव के एक स्तर को योग कहा गया है, दूसरे स्तर को 'सिद्धि' या 'प्रवीणता' कहा गया है। छठे अध्याय का तीसरा श्लोक है - योगारूढस्य तस्यैव शम: कारणमुच्चयते॥

शुरुआत करने वालों के लिए, कर्म अच्छा है। सबसे पहले आपको खुद को उस स्तर तक लाना होगा, जहां आप भौतिक अस्तित्व की मूल शक्ति - कर्म के बंधन व प्रारब्ध, से परे चले जाएं। जब इंद्रियजनित वस्तुओं और कार्यों से सारा जुड़ाव समाप्त हो जाता है और सभी भौतिक इच्छाएं समाप्त हो जाती हैं, तो हम योग को प्राप्त कर सकते हैं। वह मन के बजाय इंद्रियों की बात करते हैं। दोनों आपस में जुड़े हैं - पांचों इंद्रियां मन के मुख की तरह हैं। पांचों इंद्रियों के बिना, मन को कोई चारा नहीं मिलता। अगर इंद्रियों को किसी चीज में दिलचस्पी नहीं होती, तो मन को चंचल होने के लिए कोई आहार नहीं मिलता।

पूर्ण निष्क्रियता ही समाधि है। समाधि में आप बाहरी और अंदरूनी, दोनों तरह के कार्यों को त्याग देते हैं। यहां तक कि शरीर की क्रियाएं भी रुक जाती हैं। कार्यों को रोकना सिर्फ बाहरी क्रिया से संबंधित नहीं होता, बल्कि आंतरिक क्रिया - विचारों, भावनाओं, शारीरिक हलचल से भी जुड़ा होता है। सब कुछ अक्रिय हो जाता है। वही समाधि है। ■

"कर्म के फल से मुक्त होना एक संपूर्ण मुक्ति है। कर्म अपने आप में कभी पीड़ा नहीं देता, बल्कि कर्म से फल की अपेक्षा ही पीड़ा को जन्म देती है। अगर आपको कोई अपेक्षा नहीं होगी, तो आप खुशी-खुशी और जबर्दस्त क्षमता से काम करेंगे।"



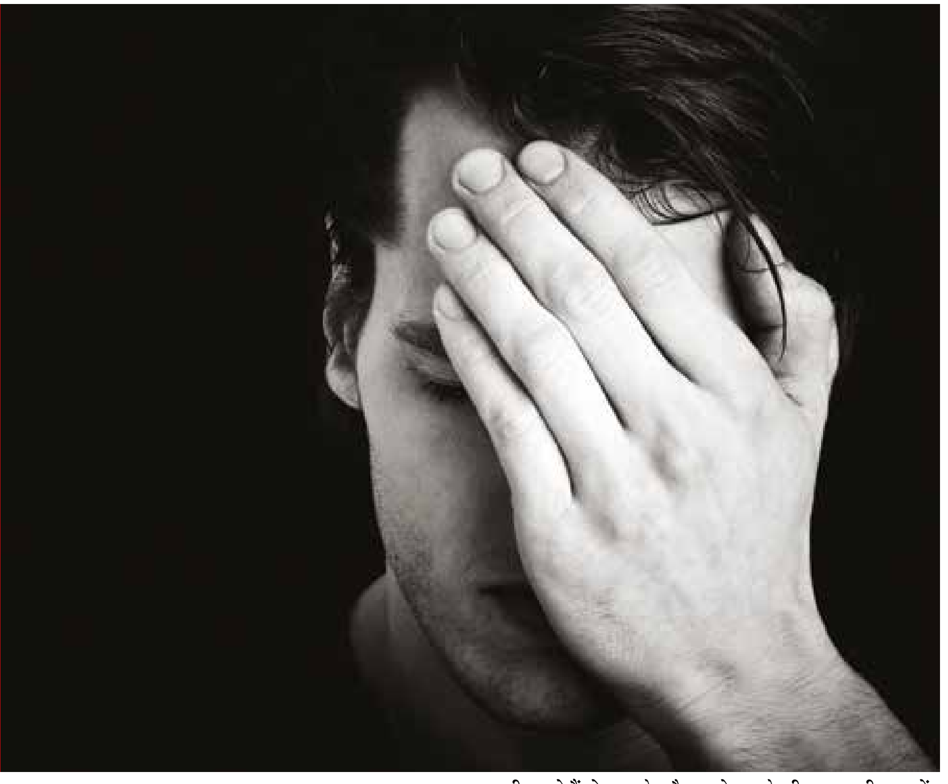


''धर्म ग्रंथों में मानसरोवर झील के बारे में ऐसे बहुत से प्रसंग हैं, जिनमें यह जिक्र मिलता है कि दूसरे लोक के प्राणी यहां आकर घूमते और आम लोगों से बातचीत करते थे। मैंने हमेशा उन प्रसंगों को बढ़ा चढ़ाकर की गई बातें कहकर अस्वीकार किया है। लेकिन यहां आकर देखने और अनुभव करने के बाद वे सब बातें बिल्कुल वास्तविक लगती हैं। यहां कुछ ऐसा हो रहा है, जिसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता।''

– सद्गुरु

आप मानसिक दस्त से पीड़ित हैं?

आपको यह देखना होगा कि आपके अंदर विचार सचेतन हो रहे हैं या अचेतन में। जब आपकी विचार प्रक्रिया अचेतन होती है, तो अक्सर यह एक मानसिक दस्त की तरह होता है।



खुशहाली चाहते हैं तो खुद के और अपने मन के बीच एक दूरी बना लें

छवि:
सद्गुरु, आपने बताया था कि किसी भी विचार को जीवन ऊर्जा के जरिए इतना शक्तिशाली बनाया जा सकता है कि वह विचार वास्तविकता बन जाए। लेकिन कैसे?

सद्गुरु:
इसे आप आसानी से समझ सकते हैं। अगर कोई भी इंसान किसी चीज की इच्छा करता है तो उसकी यह चाहत कि 'मैं यह चाहता हूं' एक विचार ही होता है। मान लीजिए हम कहते हैं – मैं यह कारोबार करना चाहता हूं या मैं एक घर बनाना चाहता हूं, तो इसके लिए सबसे पहले एक विचार मन में पैदा होता है कि 'मैं यह चाहता हूं'। एक बार जब इस तरह का विचार मन में आ गया तो हो सकता है कि हम यह नहीं जानते हों कि उस विचार को एक खास स्तर की ऊर्जा से कैसे सशक्त किया जाए, लेकिन हम इतना जरूर जानते हैं कि कैसे उस

विचार की दिशा में किए जाने वाले कार्यों में अपनी ऊर्जा लगाई जाए। फिर हम उस पर काम करना शुरू करते हैं। अगर काम पर्याप्त हुआ तो हमारा विचार एक हकीकत बन जाता है।

अब बात करते हैं किसी भी विचार में ऊर्जा भरने या उसे ऊर्जा से सशक्त करने का क्या मतलब है? किसी भी विचार में ऊर्जा भर देने का मतलब है, बिना किसी भौतिक गतिविधि के अपने विचार को साकार करना या उन चीजों को हासिल करना जिन्हें हम हासिल करना चाहते हैं। अगर आपकी ऊर्जा में भौतिक शरीर से परे जाने की गतिशीलता है, और अगर यह गतिशीलता एक सचेतन प्रक्रिया बन जाती है तो ऐसा संभव हो सकता है। अभी एक दिक्कत है – मान लीजिए आपको अपनी जीवन-ऊर्जा पर पूरा नियंत्रण नहीं है और आप इतने आलसी हैं कि आप बिना बिस्तर से उठे बत्ती जलाना चाहते हैं। इसके लिए आपने स्विच को देखा और अपनी जीवन-ऊर्जा वहां भेज दी। हो सकता है कि बत्ती जल उठे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस जीवन ऊर्जा को वापस अपने भीतर कैसे खीचें। अगर ऐसा नहीं हुआ तो आप अपना जीवन खो देंगे। कई लोग ऐसे हुए हैं, जिनकी इच्छाएं काफी प्रबल थीं, उन्होंने अपनी जिंदगी खो दी। अगर किसी व्यक्ति की इच्छाएं एक खास स्तर से ज्यादा तीव्र हों, तो आप देखेंगे कि उनकी मृत्यु कम उम्र में ही हो जाती है। क्या आपने कभी इस पर गौर किया है? ज्यादातर लोगों की इच्छाएं चंचल होती हैं। आज वे कुछ चाहेंगे, कल किसी और चीज की इच्छा करेंगे और परसों कुछ और चाहेंगे। उनकी इच्छा में लगातार बदलाव होता रहता है। लेकिन अगर कोई ऐसा है जिसकी कोई इच्छा बेहद गहरी और तीव्र है और वह इच्छा पूरी नहीं होती तो वह व्यक्ति कम उम्र में मृत्यु को प्राप्त होता है या अगर इच्छा पूरी हो भी जाए तब भी वह कम उम्र तक ही जीता है। खास तौर पर अगर वह इच्छा पूरी होती है तो उसका बचना कठिन होता है क्योंकि उसे अपनी ऊर्जा को इच्छा पूरी करने के लिए भेजना तो आता है, पर उसे इतनी महारत हासिल नहीं होती कि वो उसे वापस ला सके।

सबसे पहले तो हम विचार के पैदा होने की प्रक्रिया को समझते हैं। पहले तो आपको यह देखना होगा कि क्या आपका विचार एक सचेतन विचार है या फिर आपके दिमाग में पहले से भरी हुई लाखों चीजों से यह उपजा हुआ एक विचार है। जब आपकी विचार प्रक्रिया अचेतन होती है तो अक्सर यह एक मानसिक दस्त की तरह होता है। इन विचारों पर कोई आपका नियंत्रण नहीं होता। यह लगातार चलते रहते हैं। जब आपको मानसिक दस्त लगे हों तो आप उन्हें विचार नहीं कह सकते। अगर आपको ब्लैक बोर्ड पर कुछ लिखना हो तो सबसे पहले आपको बोर्ड को साफ करना होगा, फिर आप उस पर कुछ लिखेंगे, तो वह लिखावट स्पष्ट होगी। अगर उस बोर्ड पर पहले से ही लाखों चीजें लिखी हों और फिर आप उस पर कुछ लिखें तो कोई भी नहीं समझ पाएगा कि आपने उस पर क्या लिखा है।

इसी तरह से ज्यादातर लोगों के लिए इसका कोई मतलब ही नहीं कि वे क्या सोच और महसूस कर रहे हैं, क्योंकि यह वाकई एक मानसिक डायरिया है। सबसे पहले तो इसे रोकने की जरूरत है। अगर लोग पहले अपने दिमाग को साफ कर जगह बनाएं और फिर उनके पास कोई विचार हो, तो इस विचार का कुछ मतलब होगा, क्योंकि यह एक सचेतन प्रक्रिया से जन्मा होगा। इस प्रक्रिया से जो भी निकलेगा, उसका अपना मतलब और एक महत्व होगा। तो सबसे पहली चीज है कि आप अपने मन को साफ करें और फिर विचार पैदा करें। अगर आप कुछ समय तक ऐसा करेंगे, तब किसी विचार को ऊर्जाओं से सशक्त करना संभव होगा। अगर हमें इसमें आगे बढ़ना है तो सबसे पहले तो हमें अपने विचारों में स्पष्टता लानी होगी। लोग पूजा कर रहे हैं, प्रार्थना कर रहे हैं, कर्मकांड कर रहे हैं, वे भगवान से बातें कर रहे हैं। लोग सब कुछ कर रहे हैं। लेकिन मन को साफ करने की कोई कोशिश नहीं हो रही। बिना मन साफ किए आप कुछ भी कर लीजिए, लेकिन आपके जीवन में न तो प्रार्थना, न कोई काम, न आराम कुछ भी सही ढंग से नहीं हो पाएगा। इसलिए मन को साफ करना सबसे महत्वपूर्ण है, अगर आप इसे सचेतन रूप से साफ करना चाहते हैं तो आप इसे साफ कर सकते हैं। एक बार यह साफ हो गया तो फिर आप इसमें कोई सार्थक और सही विचार पैदा कर सकते हैं। एक ऐसा विचार बेहद शक्तिशाली होगा। ■

“ **लोग पूजा कर रहे हैं, प्रार्थना कर रहे हैं, कर्मकांड कर रहे हैं, वे भगवान से बातें कर रहे हैं। लोग सब कुछ कर रहे हैं। लेकिन मन को साफ करने की कोई कोशिश नहीं हो रही।** ”

क्यों पीना पड़ा था नाग का विष

मुझे जो कुछ उनको अर्पण करना था, मैं खुद ग्रहण किए बिना उन्हें भेंट कैसे कर सकता था? वैसे भी काफी समय पहले विष ने मुझे काफी लाभ पहुंचाया था।

आदियोगी आलयम की प्रतिष्ठा के दौरान सद्‌गुरु

शैली:

सद्‌गुरु, मैं जानना चाहती हूं कि आदि योगी आलयम की प्राण प्रतिष्ठा के समय आपने दूध के साथ नाग का विष क्यों पिया था?

सद्‌गुरु:

आपको समझना चाहिए कि यह विष था, जहर नहीं। विष तभी आप पर असर करता है, जब वह आपके रक्त में मिल जाए। यह जरुरी नहीं है कि केवल पेट में पहुंचने से यह नुकसान करे। अक्सर यह शरीर में किसी छोटे छिद्र, चीरा, अल्सर या किसी छोटे घाव के माध्यम से रक्त में प्रवेश कर सकता है। मेरे साथ बस ये हुआ कि मेरी पलकें थोड़ी बोझिल हो गईं, वैसे मैं ठीक था। मुझे जो कुछ उनको अर्पण करना था, मैं खुद ग्रहण किए बिना उन्हें भेंट कैसे कर सकता था? वैसे भी काफी समय पहले विष ने मुझे काफी लाभ पहुंचाया था। उसने मेरा जीवन ले लिया था, मगर जीवन से कहीं ज्यादा कीमती चीज मुझे दे गया था (इस बात का संबंध सद्‌गुरु के साथ तीन जन्मों पहले घटी घटना से है, जिसका वर्णन 'ध्यानलिंग की स्थापना यात्रा, भाग-1' में आपने पढ़ा

> वेलंगिरि पहाड़ियों का एक सर्प आध्यात्मिक विज्ञान के बारे में आप सब से कहीं ज्यादा जानता है। आप धरती पर कोई भी आध्यात्मिक किताब पढ़ लें, उस ज्ञान से कहीं ज्यादा वह जानता है। वह बुद्धि से नहीं, बल्कि ऊर्जा के स्तर पर सब जानता है।

होगा)। तो विष ने उस समय मेरे खिलाफ नहीं, मेरे हित में काम किया और यह हरदम मेरे लिए हितकारी रहा है।

इसके कई पहलू हैं। छोटी खुराक में विष बहुत नशीला होता है। वैसे तो किसी भी चीज की अधिकता आपकी जान ले सकती है। यहां तक कि बहुत अधिक ऑक्सीजन से भी आपकी मौत हो सकती है। अधिक मात्रा में भोजन करने से भी आपकी मृत्यु हो सकती है।

ठोस किया गया पारा सिर्फ तीन पदार्थ अपने अंदर ले सकता है। आप इसे खुद देख सकते हैं – वह सोना, चांदी और सिर्फ नाग का विष अपने अंदर ले सकता है। अगर आप उसे कोई और विष देंगे, तो वह नहीं लेगा। इस बारे में वह बहुत 'चूजी' है। उसे सिर्फ नाग का ही विष चाहिए। वह इन्हीं तीन पदार्थों का सेवन कर सकता है, और किसी चीज को वह छुएगा भी नहीं। यह बेवजह नहीं है, इसके पीछे अच्छी-खासी वजह है। तो क्या इसके पीछे वैज्ञानिक कारण हैं? बिल्कुल है, लेकिन उसे समझने के लिए आपको विज्ञान के बारे में अपने विचारों को एक अलग स्तर पर ले जाना होगा। आधुनिक विज्ञान के अनुसार कोई भी व्यक्ति हर 'क्यों' की व्याख्या नहीं कर सकता। इसलिए अगर आप समझदारी और अनुभव के कुछ दूसरे आयामों में प्रवेश करना चाहते हैं, तो आपको विज्ञान के बारे में अपने विचारों को बदलना होगा। विज्ञान के बारे में अपने सिद्धांतों को विचार, और विचार से अधिक बोध के एक अलग स्तर तक विकसित करना होगा।

सांप, खास तौर पर नाग बहुत अनोखा जीव है। शिव के सिर के ऊपर एक आभूषण की तरह उठा हुआ फन एक तरह का प्रतीक है। शिव को आम तौर पर त्रिनेत्र भी कहा जाता है। इसका मतलब है, जिसकी तीसरी आंख हो। इसका अर्थ मुख्य रूप से यह है कि वह बोध के चरम पर पहुंच चुके हैं। सांप को प्रतीक रूप में इसलिए इस्तेमाल किया जाता है, क्योंकि वह किसी सांप जितने बोधशील या अनुभव करने में सक्षम हैं।

सांप इतना ग्रहणशील कैसे होता है? वेलंगिरि पहाड़ियों का कोई सांप आध्यात्मिक विज्ञान के बारे में आप सब से कहीं ज्यादा जानता है। आप धरती पर कोई भी आध्यात्मिक किताब पढ़ लें, उस ज्ञान से कहीं ज्यादा वह जानता है। वह बुद्धि के नहीं, ऊर्जा के स्तर पर सब जानता है। ध्यानलिंग के निर्माण का विज्ञान भी वे जानते हैं। बुद्धि के स्तर पर नहीं, बल्कि ऊर्जा के स्तर पर। अगर आप ऊर्जा के स्तर पर महसूस कर सकें, तो इंसान होने के नाते आप उसे बुद्धि में बदल सकते हैं। हम अपने सभी अनुभवों को बौद्धिक रूप दे सकते हैं। अगर आप किसी चीज का अनुभव करते हैं, तो आप उसे बुद्धि के स्तर पर लाकर यथासंभव व्यक्त कर सकते हैं। यह मुख्य रूप से इंसानी क्षमता है। मगर सर्प ऊर्जा के स्तर पर अनुभव द्वारा उसका बोध कर सकता है।

इसे भौतिक रूप में भी समझ सकते हैं। मान लीजिए अगले सप्ताह दुनिया के किसी दूसरे हिस्से, जैसे कैलिफोर्निया या जापान या और कहीं एक भूकंप आने वाला है। वेलंगिरि पर्वत का सर्प यह बात जानता है कि ऐसा होने वाला है। अगर आप उसे गौर से देखने में सक्षम हों, तो वह अपने व्यवहार में एक मामूली बदलाव से आपको इस धरती पर होने वाली किसी भी घटना के बारे में बता सकता है। सांप बहुत बोधशील पशु है। वैसे उसे पशु नहीं बोलना चाहिए, क्योंकि वह तो शिव के ऊपर है। वह शिव के पैरों में नहीं, उनसे भी ऊपर रहता है। यह दर्शाता है कि शिव और उसकी क्षमता में कोई फर्क नहीं है।

मैं आपको एक बात बताना चाहता हूं। एक खास पहलू का मैंने जिक्र नहीं किया। कुछ योगियों ने अलग-अलग रूप में विष का प्रयोग किया है। जो लोग सर्प को काबू में करना नहीं जानते, जो किसी सांप या नाग को संभालना नहीं जानते, वे बिच्छू का विष इस्तेमाल करते हैं। वे बिच्छू का दंश अपने शरीर पर लेते हैं। वह आपके शरीर के एक हिस्से को एक तरह से निष्क्रिय कर देता है और दूसरे हिस्से में रोमांचकारी जीवंतता भर देता है। नाग का विष मेरे लिए एक खास तरह से लाभदायक भी रहा। मैं एक लंबे समय तक एक ही जगह स्थिर हो कर बैठा रह सकता हूं। क्योंकि मेरा एक हिस्सा हल्की नींद की स्थिति में होता है और दूसरा हिस्सा जीवंतता के एक खास स्तर पर। ■

पहली बार जब मिली सद्गुरु से

इस स्तंभ में आप पढ़ रहे हैं 'मिडनाइट विद द मिस्टिक' का हिंदी अनुवाद जो एक खोजी शेरिल सिमोन की जीवन-यात्रा है। पेश है इस धारावाहिक की अगली कड़ी:

जाने ऐसी कितनी घटनाओं का वर्णन मिलता है जब पूर्व के कुछ प्रसिद्ध गुरुओं ने जाने कितने लोगों को मायूस किया और इस कारण आम तौर पर गुरुओं का नाम इस देश में बदनाम हुआ। हमने मीडिया में कुछ ऐसे गुरुओं के बारे में सुना ही है, जिन्होंने आध्यात्मिकता को या तो एक बड़ा व्यापार बना लिया है या किसी-न-किसी प्रकार का घोटाला किया है।

अपने इन संदेहों के बावजूद मैं सद्गुरु के बारे में जानने को बेहद उत्सुक थी। क्योंकि अभी-अभी एक शिविर में भाग ले कर लौटने के बाद भी मुझे नहीं लग रहा था कि मैं स्वयं को बेहतर बनाने के लिए कुछ कर रही हूं। फिर भी उस युवक से एक सवाल पूछने से मैं स्वयं को रोक नहीं पायी, 'तो फिर सद्गुरु के पास कितनी महंगी गाड़ियां हैं?'

वे अवाक रह गये। वे भौंचक्के और निराश दिख रहे थे। उस नाजुक पल में मैं अपनी असंवेदनशीलता पर थोड़ी शर्मिंदा हुई। उन्होंने शीघ्र ही स्वयं को संभालते हुए सुझाव दिया कि मैं सद्गुरु के बारे में स्वयं जांच-पड़ताल कर लूं तो ठीक रहेगा।

केवल इस एक वार्तालाप के आधार पर मुझे लगा कि सद्गुरु सचमुच एक करिश्माई व्यक्ति होंगे, हालांकि मेरे अंदर के संदेही मन को ऐसी संभावना ही नहीं लग रही थी कि वे अंतर्ज्ञानी हो सकते हैं। इस सबके बाद मेरे मन के एक कोने में संदेह उठने लगा कि क्या अंतर्ज्ञान जैसी कोई चीज सचमुच में होती है!

जैसा मैंने बताया, एक और आध्यात्मिक शिविर से बिना-लाभ लौट आने के कारण मैं बहुत निराश थी। लगातार तीव्र वेदना के साथ यह स्पष्ट हो रहा था कि इतने परिश्रम और लगन के बावजूद मैं अपने लक्ष्य के पास नहीं पहुंच पा रही थी। अपने अहम् को पीछे छोड़ने के बाद मैंने जाना कि मुझे अपनी आध्यात्मिक यात्रा के लिए किसी मददगार की जरूरत थी। या हो सकता है मुझे मदद नहीं चाहिए थी, लेकिन मेरा दिल जानता था कि लाख कोशिश कर के भी मैं स्वयं में बदलाव लाने में सफल नहीं हो पाई थी।

मुझे इंसान की महान क्षमता में विश्वास था। मैं जानती थी कि मैं उसका अनुभव नहीं कर पा रही हूं पर मुझे नहीं मालूम था कि संपूर्ण अनुभव करूं तो कैसे करूं। मैं समझ गई थी कि अपने दम पर कुछ जान पाना मेरे लिए संभव नहीं है और मुझे सचमुच मदद की जरूरत है। लेकिन मैं संदेह में डूबी हुई थोड़ा-सा ही विश्वास कर पा रही थी कि मेरी ऐसी मदद कर सकने वाला कोई सचमुच इस दुनिया में है। उस गाने की वह लाइन याद आने लगी - 'व्हाट इफ गॉड वाज वन ऑफ अस?' हां, व्हाट इफ? अगर ऐसा हो तो? मैं जिस मोड़ पर पहुंच गयी थी वहां मुझे लगता था कि यदि ईसा मसीह या बुद्ध भी मुझे मिल जायें तो शायद मैं उनकी आत्मसिद्धि

सद्‌गुरु के साथ शेरिल सिमोन

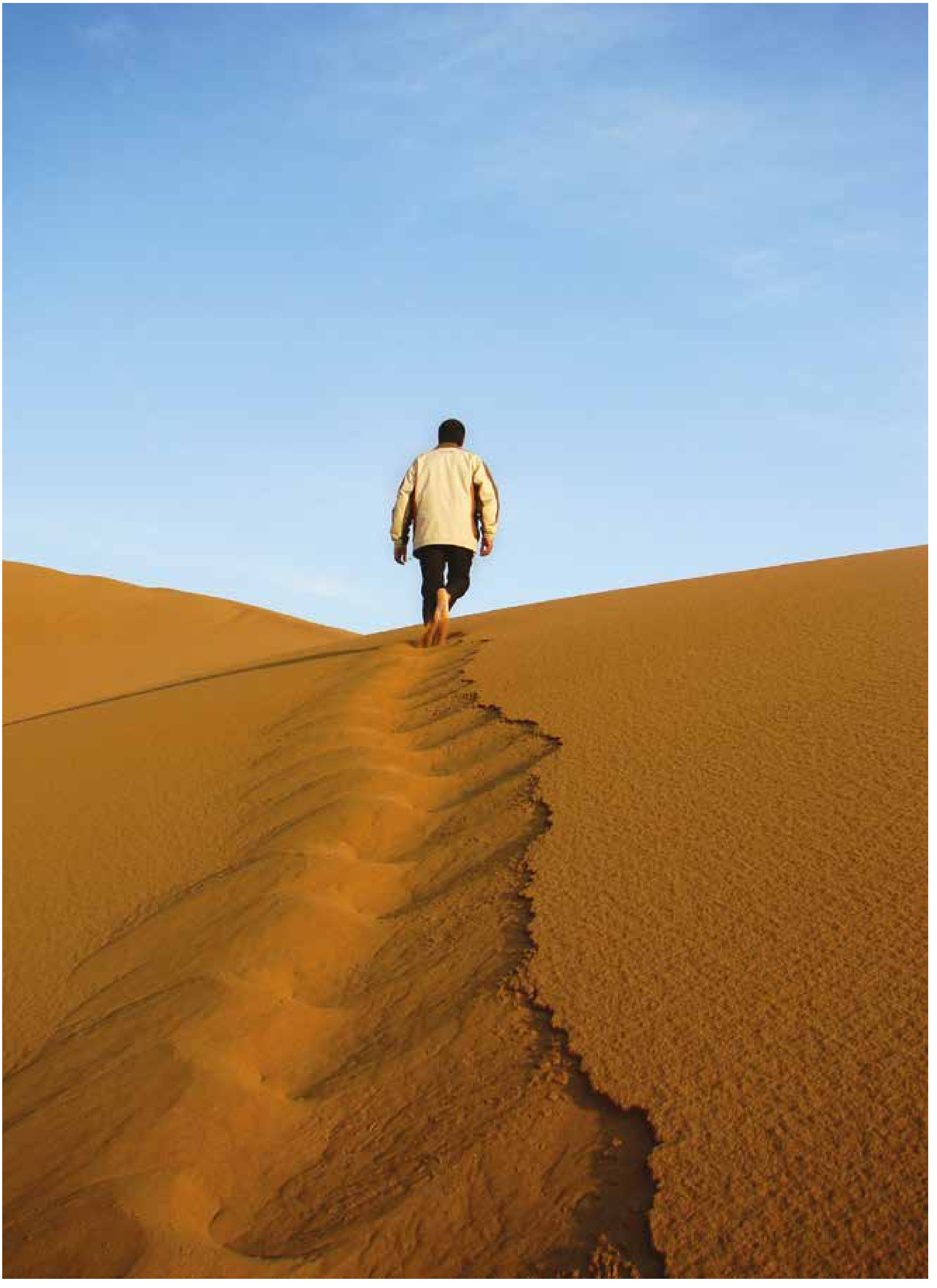
को पहचान नहीं पाऊंगी या उसको नकार दूंगी। इस मुकाम पर मेरे मन में सचमुच एक सवाल उठा था। कोई आत्मज्ञानी व्यक्ति जिसकी कई दूसरे आयामों तक पहुंच है आत्मसिद्ध बनने में मेरी मदद कैसे कर सकता है?

कई महीने बीत गये, मैंने सद्‌गुरु के बारे में ज्यादा नहीं सोचा। वैसे मेरे मन में एक उड़ता हुआ-सा विचार कौंधा था कि यदि वे सचमुच में गुरु हैं और मुझसे और मेरे जीवन से उनका जरा भी संबंध है तो वे स्वयं मुझे ढूंढ़ लेंगे। शायद उन्होंने यही किया। कई महीने बाद जब मैं अटलांटा के एक स्थानीय चर्च में होने वाले संगीतोत्सव के टिकट खरीदने के लिए ऑनलाइन थी, मुझे यह देख कर बड़ा अचंभा हुआ कि उनकी वेबसाइट पर एकाएक सद्‌गुरु की तस्वीर आ गई है। वे मेरे घर से पंद्रह मिनट की दूरी पर उसी चर्च में अगले सप्ताह एक संबोधन करने वाले थे। मेरी उत्सुकता बढ़ी और मैंने वहां जा कर स्वयं उनके बारे में जानने का फैसला कर लिया।

चर्च पहुंच कर मैंने कमरे में सामने एक तरफ बैठना पसंद किया ताकि मैं उनको पास से तो देख सकूं। सक्रिय सहभागी न बन कर एक दर्शक बनी रहूं। शायद भाग्य में यही लिखा था। मेरे बैठ जाने के बाद कुछ स्वयंसेवकों ने मंच पर जा कर कुर्सियों का क्रम बदल दिया। अब सद्‌गुरु की कुर्सी ठीक मेरे सामने थी। जितना पास से सोचा था अब उससे कहीं अधिक पास से मैं उनको देख सकती थी।

इस संबोधन के लिए मैं मन पर एक रक्षा-कवच पहन कर गयी थी – यह आशा करते हुए कि सद्‌गुरु में सम्मोहित करने की तीव्र शक्ति होगी और यह विश्वास करते हुए कि मुझ पर इसका कोई प्रभाव नहीं होगा। मैं इतना लंबा जीवन तो बिता ही चुकी थी कि किसी व्यक्ति के निजी या व्यावसायिक चुंबकीय आकर्षण से स्वयं को अकारण प्रभावित होने से रोक सकती थी। लेकिन उस रात वे जैसे ही कमरे में आये, तुरंत ऐसा लगा जैसे मैं उनको बरसों से जानती हूं, मैं उनको सदा-सदा से जानती हूं। उनको पहचान लेने के उस झटके के अलावा मेरे अंदर कुछ और भी जोर से खड़खड़ाया।

वे मौलिक गुरु-से लगे। प्राचीन, समयातीत, गंभीर और मैं क्या शब्द लिखूं। पगड़ी आदि लगाये वे बहुत सुंदर लग रहे थे। उन्होंने लंबा, पीला-सफेद, कच्चे रेशम का कुर्ता, एक सुंदर चित्रित दरी-जैसी रेशमी शॉल, एक केसरिया पगड़ी, और खूबसूरत सैंडल पहने थे। यह सब-कुछ तो अपनी तरफ खींच ही रहा था पर उनका सौंदर्य केवल शारीरिक नहीं था। एक आध्यात्मिक तेज उनके व्यक्तित्व को दमका कर कमरे में व्याप्त हो रहा था। उनके अंदर एक विशेष शक्ति थी जो सूक्ष्मता को कोमलता के साथ मिश्रित करती थी और यह उनके संबोधन के तीखेपन को नरमी देती थी। मैं एक दिव्यदर्शी के दर्शन करने आयी थी और मुझे निराशा हाथ नहीं लगी। ■



जीवन एक सपना है, पर सपना सच है

जब जाने-माने न्यूरो वैज्ञानिक डॉ डेविड ईगलमैन अप्रैल 2015 में टेक्सास के ह्यूस्टन में सद्गुरु से मिले, तो दोनों के बीच विज्ञान और अध्यात्म को लेकर एक प्रेरक और रोचक बातचीत हुई। पेश है उस बातचीत का पहला अंश।

एक श्रोताः
सबसे पहले मेरा सवाल डॉ डेविड से है - क्या आपने किसी ऐसे व्यक्ति को देखा है, जिसने खुद को बाहर से देखा हो? और सद्गुरु से सवाल है कि क्या ऐसी कोई तकनीक है, जिससे मानवीय बुद्धि का वो स्तर पाया जा सके, जहां आप खुद का बाहर से अवलोकन कर सकें?

डेविड ईगलमैनः
यह इस बात पर निर्भर करता है कि 'खुद को बाहर से देखने' से वास्तव में आपका मतलब क्या है। ऐसे कुछ प्रयोग हुए हैं, जिन्हें हम 'आउट ऑफ दि बॉडी इल्यूजन' कहते हैं, यानी 'शरीर से बाहर होने का भ्रम'। इन प्रयोगों के सेट-अप की व्याख्या करना थोड़ा मुश्किल और जटिल काम है। इतना बता सकता हूं कि यह काम एक तरह के वीडियो गॉगल्स पहन कर किया जाता है, जिसमें आपके पीछे एक कैमरा रखा जाता है। इन गॉगल्स के जरिए आप अपने ही शरीर को पीछे से भी देख सकते हैं। मान लीजिए कोई आपकी पीठ पीछे से खुजाता है तो इसे आप विडियो गॉगल्स के जरिए देख सकते हैं। आपको वह खरोंच तुरंत महसूस होगी, लेकिन आपको अपना शरीर एक दूरी पर दिखाई देगा।

इस प्रयोग में कई बार लोगों को साफ अनुभव होता है कि वह अपने शरीर से छह फीट दूर हैं। यूरोप में न्यूरोसांइस से जुड़ा एक ऐसा दल है जिसने अपने प्रयोगों द्वारा लोगों को इस भ्रम में तब भी डाल दिया, जब वे लेटे हुए थे। इस तकनीक ने इन लोगों को ऐसा मौका दिया कि प्रयोग किए जा रहे इंसान के दिमाग में स्कैनर लगाया जा सके, जहां वे लोग दिमाग की गतिविधियों को उस समय माप व देख सकें, जब प्रयोग किए जा रहे इंसान को अपने शरीर से बाहर होने की अनुभूति हो रही हो। बहरहाल, हम लोग हर व्यक्ति के अनुभव का उसकी तंत्रिकाओं के साथ संबंध जोड़कर व्याख्या कर सकते हैं, लेकिन हम अभी तक यह नहीं जान पाए कि कैसे दोनों चीजें एक सी होती हैं। विज्ञान यहां आकर थोड़ा अटक जाता है।

सद्गुरुः
इस बारे में मैं अपना अनुभव बताना चाहूंगा। मैंने फिर कभी खुद को ऐसे अपमान का विषय बनने नहीं दिया। कई साल पहले की बात है। मैं भारत में, किसी संस्थान में गया हुआ था, जहां वे मेरी दिमाग की गामा तरंगें मापना चाहते थे। उन्होंने मुझसे ध्यान लगाने के लिए कहा। मैंने, उनसे कहा, 'मुझे ध्यान करना नहीं आता।' यह सुनकर वे बोले, 'लेकिन आप तो सबको ध्यान सिखाते हैं।' मैंने कहा, 'बिलकुल, क्योंकि लोगों को पता ही नहीं है कि सहज रूप से शांत व स्थिर होकर कैसे बैठा जाए। हम उन्हें बस इसी का तरीका सिखाते हैं। अगर आप चाहते हैं तो मैं स्थिर होकर बैठ जाऊंगा।'

उन्होंने मेरे सिर पर कोई चौदह इलेक्ट्रॉड्स लगाए। मैं शांत होकर बैठा रहा। करीब पंद्रह-बीस मिनट बाद उन लोगों ने किसी धातु की चीज से मेरे घुटने पर चोट करना शुरू कर दिया। मैंने सोचा- 'हो सकता है कि यह उनके प्रयोग का हिस्सा हो'। उसके बाद भी मैं शांत भाव से बैठा रहा। उसके बाद उन्होंने मेरी एड़ी की हड्डी को ठोकना शुरू कर दिया, जहां बहुत दर्द हो रहा था। फिर भी मैंने सोचा कि यह उनके प्रयोग का हिस्सा होगा। लेकिन ऐसा बार-बार होने लगा और मुझे बहुत तकलीफ होने लगी।

तब धीरे से मैंने अपनी आंखें खोलीं। वे सब मुझे अजीब सी नजरों से देख रहे थे। मैंने उनसे पूछा, 'क्या मैंने कुछ गलत किया?' उन्होंने जवाब दिया, 'हमारे उपकरण बता रहे थे कि आप मर चुके हैं।' मैंने कहा, 'यह तो जबरदस्त डायग्नोसिस हुआ!' इस पर उन लोगों ने कहा, 'हमारे यंत्रों के मुताबिक या तो आप मर चुके थे या आपकी दिमागी रूप से मृत्यु हो चुकी है।' मैंने कहा, 'यह तो बेहद अपमानजनक है। मैं आपका पहले वाला डायग्नोसिस तो स्वीकार कर सकता हूं। अगर आप मुझे यह प्रमाणपत्र दे दें कि मैं मर चुका हूं, तो इस प्रमाणपत्र के साथ मैं रह सकता हूं। लेकिन अगर आप यह प्रमाणपत्र देंगे कि मैं दिमागी तौर पर मर चुका हूं तो यह अच्छी चीज नहीं होगी।'

मैं ये सब क्यों कह रहा हूं, वह इसलिए कि इंसान द्वारा बनाए गए सारे यंत्र मानव के अपने सिस्टम की तुलना में कमजोर यंत्र हैं। एक टेलिफोन इंसान द्वारा बोली गई बात या आवाज को इंसान से ज्यादा दूरी तक भेज सकता है। हमारी रफ्तार से तेज साइकिल चल सकती है, मोटरसाइकिल तो उससे भी ज्यादा तेज भाग सकती है, हवाई जहाज उड़ सकता है। इसका मतलब हुआ कि किसी काम को करने में वे हमसे बेहतर हो सकते हैं। लेकिन जहां तक जटिलता का सवाल है तो ये सारे उपकरण हमसे कमतर हैं।

ये उपकरण कभी भी इंसान से ज्यादा परिष्कृत नहीं हो सकते, क्योंकि हम लोग कभी भी खुद से ज्यादा परिष्कृत उपकरण नहीं बना सकते। इसीलिए किसी भी चीज को मापने वाले यंत्रों के इस्तेमाल की अपनी सीमा होती है। आप बड़े आराम से मस्तिष्क को मूर्ख बना सकते हैं, योग में ऐसा करने की बहुत सी तकनीकें हैं। डेविड मुझे बता रहे थे कि आप मस्तिष्क को कैसे बहका सकते हैं, जहां कोई महक ध्वनि बन जाती है और ध्वनि कुछ और बन जाती है। यहां तक कि बिना किसी वैज्ञानिक उपकरण के दिमाग को धोखा देने के कई तरीके हैं।

> **"आप बड़े आराम से मस्तिष्क को मूर्ख बना सकते हैं। डेविड मुझे बता रहे थे कि आप मस्तिष्क को कैसे बहका सकते हैं, जहां कोई महक ध्वनि बन जाती है और ध्वनि कुछ और बन जाती है। दिमाग को धोखा देने के कई तरीके हैं।"**

दुनियाभर के जादूगरों ने इस युक्ति पर महारत हासिल कर रखी है। वे आपके जाने बिना आपकी जेब से चीजें निकाल सकते हैं, और आपको पता ही नहीं चलता कि आपके साथ क्या हो रहा है। अगर बुनियादी परिष्करण की बात करें तो मानव सिस्टम से ज्यादा परिष्कृत और कोई चीज नहीं है। यही वह गैजट और एकमात्र जरिया है, जिसके द्वारा आप दुनिया का अनुभव कर सकते हैं।

आप दुनिया का अनुभव कैसे करते हैं? आप सब मुझे देख सकते हैं। अगर आपको यह बताना हो कि मैं कहां हूं तो मेरी तरफ, यानी अपने से दूर इशारा करेंगे। इसका मतलब हुआ कि आप सब कुछ गलत जान रहे हैं। दरअसल मेरे ऊपर रोशनी पड़ रही है, जो परावर्तित होकर आपकी आंख के रेटिना पर एक छवि बना रही है, यह सब तो आपको पता है। आप मुझे अपने भीतर देखते हैं, आप मुझे अपने भीतर सुनते हैं। आपने दुनिया में जो भी देखा हैं, उसे अपने भीतर ही देखा है। हर चीज जो आपके साथ होती है, वो केवल आपके भीतर ही होती है।

अगर कोई आपका हाथ छूता है तो आपको लगता है कि आपको उसके हाथ का अहसास हो रहा है, लेकिन वास्तव में आपको केवल अपने हाथों की संवेदनशीलता का अहसास होता है। उदाहरण के लिए अगर कोई आपका हाथ पांच बार छूता है तो

सद्‌गुरु के साथ संवाद करते डॉ डेविड ईगलमैन

आप गौर करेंगे कि धीरे-धीरे बिना उस व्यक्ति के छुए भी आप वैसी ही संवेदना अपने भीतर पैदा कर सकते हैं। आप कोई भी संवेदना या तो किसी बाहरी कारणों से पैदा कर सकते हैं या फिर आप अपने भीतर खुद ही जैसी चाहें वैसी संवेदना पैदा कर सकते हैं।

कुछ हद तक हर व्यक्ति बिना किसी बाहरी कारण के हर समय अलग-अलग तरीकों से तरह-तरह के अनुभवों का निर्माण कर रहा है। जब यह स्थिति नियंत्रण के बाहर चली जाती है तो हम इसे मानसिक रोग कहते हैं। लेकिन हर व्यक्ति कुछ हद तक यह सब कर रहा है। जब आप सपने में होते हैं तो यह हकीकत जितना ही सच होता है। कुछ साल पहले की बात है। एक दिन मैं ईशा होम स्कूल में था, तभी एक बच्चा मेरे पास आया और बोला- 'सद्‌गुरु, यह जीवन एक वास्तविकता है या सपना?' मैंने उसकी ओर देखा, वह आठ-नौ साल का एक बच्चा था, इसलिए उसे सच बताना ही था। मैंने उससे कहा, 'जीवन एक सपना है। लेकिन यह सपना सच है।' यही वास्तविकता है। जिस तरह जीवन फिलहाल आपके भीतर घटित हो रहा है, यह एक सपना है, लेकिन यह सपना आपके अनुभवों में एक सच्चाई है। लेकिन आप इस सपने को जैसा चाहें, वैसा बना सकते हैं।

क्या आप एक चुटकुला सुनना चाहेंगे? एक दिन एक महिला सोने के लिए गई। नींद में उसने सपना देखा कि एक लंबा-चौड़ा तगड़ा आदमी पास ही खड़ा उसे घूर रहा है। कुछ देर बार उस आदमी ने उसके नजदीक आना शुरू कर दिया। वह उसके इतना पास आ गया कि वह औरत उसकी सांसें भी महसूस कर सकती थी। वह सिहर उठी। महिला ने उससे पूछा, 'तुम मेरे साथ क्या करोगे?' आदमी ने जवाब दिया, 'यह तो आप तय करेंगी, क्योंकि यह सपना आपका है।' तो यह आपका सपना है, आप इसे जैसा चाहें, वैसा बना सकते हैं। विज्ञान और तकनीक ने हमारे सपनों को बड़ा करने के लिए शानदार चीजें की हैं, लेकिन मैं चाहता हूं कि वैज्ञानिक भी ध्यान व साधना करें। ■

> **"एक बच्चा मेरे पास आया और बोला- 'सद्‌गुरु, यह जीवन एक वास्तविकता है या सपना?' मैंने उसकी ओर देखा, वह आठ-नौ साल का एक बच्चा था, इसलिए उसे सच ही बताना था। मैंने उससे कहा, 'जीवन एक सपना है। लेकिन यह सपना सच है।' यही वास्तविकता है।"**

जब काम न करे कोई अंग

अगर आप शरीर को ध्यान से देखें, तो आप पाएंगे, शरीर के कुछ हिस्सों में कोई अनुभव या संवेदना नहीं है। संवेदना में जो रुकावट या खालीपन है वह आपके कार्मिक ढांचे की वजह से है।

विनीत:
सद्‌गुरु, मेरे सिर के एक हिस्से में लगता है किसी तरह का ब्लॉकेज है। इसकी वजह से मैं खुद को किसी चीज पर न तो फोकस कर पाता हूं और न ही किसी काम में पूरी तरह से शामिल हो पाता हूं। वैसे मैं अपने बाकी शरीर को पूरी जीवंतता के साथ महसूस कर सकता हूं। इस सिलसिले में मैं क्या कर सकता हूं?

सद्‌गुरु:
मानव शरीर में कई परतें हैं - अन्नमय कोश, मनोमय कोश, प्राणमय कोश, विज्ञानमय कोश तथा आनंदमय कोश। हठयोग एक तरीका है - शरीर की इन सभी परतों की देखभाल का। भौतिक शरीर के स्तर पर, कुछ आसनों के दौरान आप यह देख सकते हैं कि आपके शरीर के कुछ अंग मुड़ते नहीं या सही तरह से काम नहीं करते। पर अगर आप एमआरआई करवाते हैं, तो सब कुछ सही दिखाई देता है। दरअसल शरीर ने आपकी कार्मिक सूचना के आधार पर, एक खास तरह की आकृति बना ली है।

सूचना या स्मृति के भी कई स्तर होते हैं। एक विकासमूलक स्मृति होती है, जिसे अंग्रेजी में इवोल्यूशनरी मेमोरी कहते हैं, एक आनुवांशिक स्मृति होती है जिसे आप जेनेटिक मेमोरी कहते हैं और एक होती है कार्मिक स्मृति। एक तरह से इवोल्यूशनरी मेमोरी तथा जेनेटिक मेमोरी भी कार्मिक प्रक्रिया ही है। तो आपकी कार्मिक स्मृति की प्रकृति के अनुसार आपके शरीर के कुछ खास अंग कुछ खास तरह का व्यवहार करने लगते हैं। जब आप अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करते हैं तो वे कहते हैं कि सब ठीक-ठाक है। अगर आप शरीर को ध्यान से देखें, तो आप पाएंगे, शरीर के कुछ निश्चित हिस्सों में कोई अनुभव या संवेदना नहीं है। संवेदना में जो रुकावट या खालीपन है वह आपके कार्मिक ढांचे की वजह से है।

ऐसे खालीपन की ओर ध्यान न दें। आप सजगता के साथ उन्हें ठीक नहीं कर सकते। अगर आप अपनी ओर से ऐसा करने की ज्यादा कोशिश करेंगे, तो वे पहले से अधिक बड़े और अधिक तीव्र हो सकते हैं। बस अपनी साधना करते रहिए। साधना एक अनुकूल माहौल बनाती है। इसे किसी खास लाभ को पाने के लिए नहीं करना चाहिए। आपके कुछ खास पहलू ऐसे हैं जिन्हें आप चाह कर भी बदल नहीं सकते। इसका अर्थ यह नहीं कि वे कभी बदले नहीं जा सकते, परंतु वे आपकी कोशिशों के वश में नहीं हैं। आपकी कोशिश सिर्फ यह होनी चाहिए कि आप अपने भीतर एक अनुकूल माहौल बनाएं। जब आप अपनी ओर से वह सारी कोशिश कर लें, जो आप कर सकते हैं तो इसके बाद, बस इंतजार करें।

अगर आप इंतजार करना नहीं जानते, तो आपका सारा जीवन भौतिकता तक ही सीमित रह जाएगा, क्योंकि आप हमेशा यही सोचते रहेंगे कि एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक कैसे जा सकते हैं। जब आप कहीं जाना चाहते हैं, तो एक तरह से आप एक दूरी तय करना चाहते हैं, जिसका मतलब है कि

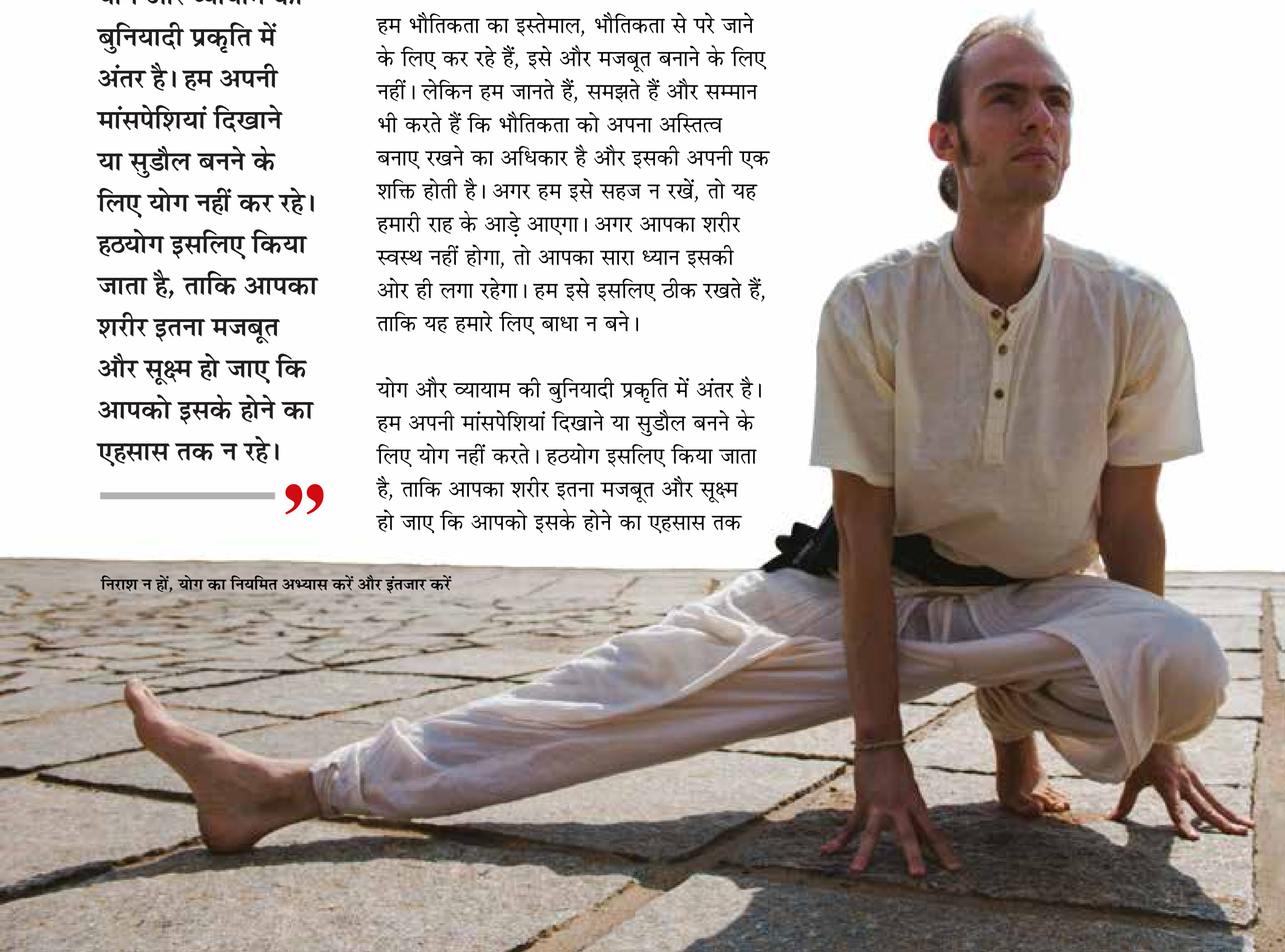
यह भौतिकता की सीमा में है। इस तरह, समय भी एक भौतिक इकाई है। आप किसी भौगोलिक दूरी को लंबाई या समय की इकाई में नाप सकते हैं। हो सकता है कि आपके पास अपने रोजमर्रा के कामों के लिए निश्चित समय हो पर आप अपने विकास के लिए समय की सीमा नहीं तय कर सकते। अगर आप यह तय करने की कोशिश करते हैं कि आप एक निश्चित समय में कितने आसन करें, तो योग एक सर्कस बन कर रह जाएगा। अहम बात यह है कि आपको इसमें घुल-मिल जाना है। इस तरह हर आसन आपको पिघलाने का, आपको तरल बना कर मिला लेने का एक जरिया होता है।

हम भौतिकता का इस्तेमाल, भौतिकता से परे जाने के लिए कर रहे हैं, इसे और मजबूत बनाने के लिए नहीं। लेकिन हम जानते हैं, समझते हैं और सम्मान भी करते हैं कि भौतिकता को अपना अस्तित्व बनाए रखने का अधिकार है और इसकी अपनी एक शक्ति होती है। अगर हम इसे सहज न रखें, तो यह हमारी राह के आड़े आएगा। अगर आपका शरीर स्वस्थ नहीं होगा, तो आपका सारा ध्यान इसकी ओर ही लगा रहेगा। हम इसे इसलिए ठीक रखते हैं, ताकि यह हमारे लिए बाधा न बने।

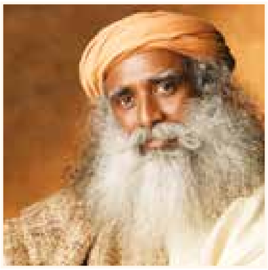
योग और व्यायाम की बुनियादी प्रकृति में अंतर है। हम अपनी मांसपेशियां दिखाने या सुडौल बनने के लिए योग नहीं करते। हठयोग इसलिए किया जाता है, ताकि आपका शरीर इतना मजबूत और सूक्ष्म हो जाए कि आपको इसके होने का एहसास तक न रहे। इसका मतलब है कि आपको इसकी बहुत देख-रेख न करनी पड़े। किसी भी अच्छी मशीन की भी यही खूबी होती है। और यही एक अच्छे शरीर की खूबी भी होगी, कि आपको इसका ध्यान कम या नहीं के बराबर रखना पड़े।

अगर आपके शरीर का कोई खास हिस्सा आपको सहयोग नहीं दे रहा, तो उसकी चिंता न करें। बाकी हिस्सों का समुचित इस्तेमाल करें, अपनी साधना करें, अपने भीतर एक अनुकूल माहौल तैयार करें। इसके बाद बस हल्का सा धक्का, और बाकी सब अपने-आप ठीक हो जाएगा। ■

“ योग और व्यायाम की बुनियादी प्रकृति में अंतर है। हम अपनी मांसपेशियां दिखाने या सुडौल बनने के लिए योग नहीं कर रहे। हठयोग इसलिए किया जाता है, ताकि आपका शरीर इतना मजबूत और सूक्ष्म हो जाए कि आपको इसके होने का एहसास तक न रहे। ”



निराश न हों, योग का नियमित अभ्यास करें और इंतजार करें



मदद की कोई कीमत नहीं होती

इस स्तंभ में हम उन विचार और भावनाओं को आपसे साझा करते हैं जिन्हें फेसबुक के माध्यम से लोगों ने अभिव्यक्त किया है। पेश है कुछ संकलित अनुभव:

इंदी मल्लिका – सद्‌गुरु ही मुझे समझ सकते हैं

''मैं सिर्फ इतना बताना चाहती हूं कि मैंने इनर इंजीनियरिंग की है। इस बारे में मेरे पास कहने के लिए कुछ नहीं है। मैं इसे वैसे ही करती हूं, जैसा बताया गया था। मैं आपका कार्यक्रम देखती हूं, तब न तो कोई सवाल मन में उठता है, न कोई तार्किक विचार। जब मैं कोई काम करती हूं तो सबसे बेहतर तरीके से और पूरी ईमानदारी से करती हूं। मेरे दिल में कोई दोहरी बात नहीं होती। मैंने देना सीख लिया है। मैं इसे न तो समझा सकती हूं और न ही और लिख सकती हूं। अगर मैं सद्‌गुरु जी से मिलूंगी तो वह मुझे समझ सकते हैं। मैं अपनी भीतरी आंखों से उन्हें देख सकती हूं।''

आशुतोष नाथ देवा – मंदिर के पंडितों को इनर टेक्नोलॉजी सिखाएं

''मैं लगभग रोज सद्‌गुरु को पढ़ता व फॉलो करता हूं और मैं साधक बनने की कोशिश कर रहा हूं। आज जब मैं सोमनाथ से लौट रहा था तो अचानक मेरे दिमाग में खयाल आया कि कितना अच्छा होता अगर हम इन मंदिरों के पंडितों को इनर टेक्नोलॉजी की जानकारी व ट्रेनिंग देते।''

राजीव सरकार – इंसान जानवरों से ज्यादा खतरनाक है

''आपने बिल्कुल सही कहा सद्‌गुरु! हमारे खाने की पसंद साफ तौर पर बताती है कि हम किस तरह के इंसान हैं। केवल हमारी दो टांगे ही हमें इंसान नहीं बनातीं। यह तथाकथित इंसान, नुकसान पहुंचाने वाले जावनरों से कहीं ज्यादा खतरनाक है। जमीन पर बैठ कर खाना, बैठने की मुद्रा और स्थिति, केले के पत्तों का इस्तेमाल जैसी सारी चीजें स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छी हैं। जमीन पर सीधे बैठने से हमारा मेरुदंड सक्रिय हो जाता है। इसमें कोई शक नहीं कि इंसान इस धरती का ही हिस्सा है और इसी से निकला है। अपने जीवन के अंत में वह धरती माता की गोद में ही सोना चाहता है....''

ईशा लहर प्रतियोगिता

नि:शुल्क पाएं ईशा लहर की सदस्यता

इस अंक से हम आपके लिए एक ऐसा अवसर लेकर आए हैं जिससे आप ईशा लहर अगले एक वर्ष तक नि:शुल्क प्राप्त कर सकते हैं। साथ ही आपको मिल सकता है एक आकर्षक ईनाम भी। इसके लिए आपको नीचे दिए गए तीन सवालों के जवाब हमें भेजने हैं। आपको यह भी बता दें कि इन सवालों के जवाब इसी अंक में छिपे हैं। बस पढ़िए, ढूंढ़िए और जीतिए ईनाम।

प्रश्न 1 – लिंग भैरवी की स्थापना ईशा योग केंद्र में किस वर्ष हुई थी?

A) 2005 B) 2009 C) 2010

प्रश्न 2 – लिंग भैरवी में कितने चक्र हैं?

A) तीन B) साढ़े तीन C) सात

प्रश्न 3 – संथारा जुड़ा है ...

A) जैन धर्म से B) बौद्ध धर्म से C) सिक्ख धर्म से

सभी सही जवाब देने वालों में से दस लोगों का नाम हम अगले अंक में प्रकाशित करेंगे और उनमें से दो भाग्यशाली विजेताओं को मिलेगी एक वर्ष तक ईशा लहर मुफ्त। इतना ही नहीं अगर आपने लगातार छ: महीनों तक सही जवाब दिया तो आपको मिल सकता है एक आकर्षक ईनाम भी।

उत्तर देने के लिए टाइप करें ILP-OCT16 और फिर स्पेस दे कर क्रम से प्रश्न संख्या और उसके साथ ही अपने उत्तर का क्रम टाइप करें। जैसे अगर आपके पहले प्रश्न का उत्तर A दूसरे का B और तीसरे का C है तो आप टाइप करें ILP-OCT16 1A 2B 3C और फिर अंत में अपना नाम और शहर का नाम लिखना न भूलें, और SMS 8005149226 पर या editor@ishalahar.com पर ई-मेल कर दें।

ध्यानलिंग स्थापना यात्रा भाग - 5

जीवन और मृत्यु आपके हाथ में है

किसी इंसान के लिए जीवन और मृत्यु की बुनियादी प्रक्रिया को खुद अपने हाथ में लेना किस तरह से संभव है, मेरी समझ से इसे समाज में दिखाकर स्पष्ट करने की जरूरत है।

ईरमः
सद्‌गुरु, क्या हम भी उन विभिन्न अवस्थाओं को अनुभव कर सकते हैं जिन्हें ध्यानलिंग की प्राण-प्रतिष्ठा की प्रक्रिया में शामिल उन दो लोगों ने किया था? क्या यह सबके लिए संभव है?

सद्‌गुरुः
हमने प्राण-प्रतिष्ठा के लिए सिर्फ दो लोगों को चुना। अगर इसे सौ लोगों को लेकर किया जा सके, फिर तो हम पूरी दुनिया को प्रकाशित कर सकते हैं! लेकिन इसके लिए आदर्श लोगों को तैयार करना एक चुनौती है। लोग बहुत नजदीक तक आते हैं, लेकिन आखिरी पल में हार मान लेते हैं। बिलकुल दहलीज पर आकर वे पीछे हट जाते हैं। अधिकतर लोगों के साथ मैंने यही देखा है।

जब लोग इतने परिपक्व हो जाएं कि पसंद और नापसंद, अच्छे और बुरे से ऊपर उठ जाएं, तब जो भी करने की जरूरत है, आप उनसे सीधे कह सकते हैं और वे उसे अपने मन में बिना कोई विचार लाए कर सकते हैं। तब हम एक ऐसी स्थिति पैदा कर सकते हैं जहां सौ लोग एक साथ बैठकर परम शक्ति को धरती पर उतार सकते हैं। आपको गौतम बुद्ध चाहिएं, हम कल उन्हें यहां ला सकते हैं। इसे किया जा सकता है। यह हमारी पहुंच के अंदर है। गौतम बुद्ध ही नहीं, आप शिव को भी यहां उतार सकते हैं। अगर आप इस तरह की एक स्थिति पैदा कर सकें, तो यही दुनिया के लिए सर्वोत्तम चीज होगी।

किसी दिन ऐसा होना चाहिए कि सैकड़ों लोग आपस में विलय करने के लिए पूर्ण स्वीकृति की अवस्था में आ जाएं, ताकि वे तर्क से परे के अनुभवों से गुजर सकें, जहां सब कुछ एक हो जाए। जैसे कि आपका दिल किसी और के शरीर में है, और आपका दिमाग किसी और के सिर में है।

ध्यानलिंग की प्राण-प्रतिष्ठा की प्रक्रिया के दौरान इस तरह की चीजें होने लगीं थीं, जहां एक इंसान के शरीर की गंध दूसरे इंसान के शरीर से और दूसरे इंसान के शरीर की गंध पहले इंसान के शरीर से आने लगी थी। इस इंसान के विचार उस इंसान के दिमाग में चले गए थे, और उस इंसान का अतीत इस इंसान के दिमाग में आ चुका था। किसी एक के बचपन की कुछ घटनाओं की जानकारी अब दूसरे को थी, जिसके बारे में उन दोनों ने कभी नहीं बात भी न की थी।

इसे अनुभव करने के लिए लोगों को परिपक्व होना होगा। लोगों के अंदर विरोध के कई स्तर, मन में योजनाओं की कई परतें होतीं हैं। अगर सभी योजनाएं गिरा दी जाएं, अगर लोग बस सहज हो जाएं, तो चीजों को बड़ी आसानी से किया जा सकता है। लोगों को खुद को समर्पण और स्वीकृति के उस स्तर तक लाना होगा, जहां पर उन्हें जो भी कहा जाता है वे उसे बस यूं ही कर दें, चाहे वह सबसे कठिन चीज ही क्यों न हो। जब लोगों को इस स्तर तक लाया जा सकता है, तब हम उन्हें पूरी

तरह से एक साथ विसर्जित कर सकते हैं, लेकिन अभी हमारा इरादा लोगों को बस यूं ही मुक्त करना नहीं है। हम चाहते हैं कि वे इस ऊर्जा का इस्तेमाल करें, ताकि वे इसे लोगों के एक बड़े समुदाय तक पहुंचा सकें।

ईरम: आपने यह घोषणा की थी कि ध्यानलिंग की प्रतिष्ठा के बाद, आप बयालीस साल की उम्र में अपना शरीर छोड़ देंगे, लेकिन सौभाग्य से आप अभी भी हमारे बीच मौजूद हैं। यह चमत्कार कैसे हुआ?

सद्गुरु: ध्यानलिंग प्रतिष्ठा से कुछ साल पहले, वे लोग जो मेरे साथ रहे हैं, यह जानते हैं कि मेरा भौतिक अस्तित्व हमेशा से संघर्षपूर्ण रहा है। एक दिन मैं स्वस्थ रहता था, दूसरे दिन मैं टूट जाता था। यह उतार-चढ़ाव ऐसे ही चल रहा था। शरीर में कायम रहना एक संघर्ष बन गया था। प्रक्रिया शुरू करने से लगभग सात साल पहले मैंने यह घोषणा की थी कि बयालीस साल की उम्र में इस शरीर को कायम रखना एक बड़ी चुनौती होगी। जिस तरह से यह चल रहा था, मैं उसके आगे ज्यादा नहीं टिक सकता था, लेकिन ध्यानलिंग प्रक्रिया शुरू करने के आठ महीने बाद, प्रक्रिया में शामिल दूसरे दो लोगों का इस्तेमाल करके मैंने अपने भौतिक शरीर को कई तरह से स्थिर कर लिया। हमने एक ऐसा भौतिक शरीर हासिल कर लिया जो कायम रह सके।

यह किसी के जीवन को बचाने के लिए की गई कोशिश नहीं थी। इसका मकसद था - जीवन को उस चरम सीमा तक ले जाना, जहां इंसान अपने जीवन का पुनर्निर्माण कर सकता है, जहां अगर वह चाहे तो अपने जन्म स्थान को, उस गर्भ को जिससे वह पैदा होना चाहता है, चुन सकता है। किसी इंसान के लिए जीवन और मृत्यु की बुनियादी प्रक्रिया को खुद अपने हाथ में लेना किस तरह से संभव है, मेरी समझ से इसे समाज में दिखाकर स्पष्ट करने की जरूरत है। एक इंसान के अंदर क्या संभावनाएं हैं, लोगों ने इसकी पूरी समझ खो दी है। आजकल हम यह देखते हैं कि समाज का एक बड़ा हिस्सा बेवकूफी भरे चमत्कारों - जैसे कहीं से सोना, या कोई ऐसी ही चीज पैदा कर देना, के पीछे भाग रहा है। यह सिर्फ आपके डर, लालच व पीड़ा को गहरा करेगा। दुर्भाग्य से, आप इन चीजों को चमत्कार कहते हैं। सबसे बड़ा चमत्कार है - जीवन के साथ खेलना, बिना जीवन को मौका दिए कि वह आपके साथ खेले। अगर कोई जीवन से बिना प्रभावित हुए अछूता गुजर सकता है, तो यह सबसे महान चमत्कार है। यह चमत्कार हर इंसान अपने जीवन में कर सकता है। ■

"हम ऐसी स्थिति पैदा कर सकते हैं जहां सौ लोग एक साथ बैठकर परम शक्ति को धरती पर उतार सकते हैं। आपको गौतम बुद्ध चाहिएं, हम कल उन्हें यहां ला सकते हैं। यह हमारी पहुंच के अंदर है। केवल गौतम बुद्ध ही नहीं, आप शिव को भी उतार सकते हैं।"

योग उस आयाम की पहुंच दिलाता है, जहां सीमाएं नहीं होतीं

संथारा
मरने की एक धार्मिक प्रक्रिया

राजस्थान के जज ने अपने एक फैसले में कहा, 'संथारा, जो युगों पुरानी परंपरा है, यह अपने आप में एक तरह से आत्महत्या है। यह एक दंडनीय अपराध है।' इस फैसले के बाद पूरे देश में जबरदस्त विवाद छिड़ गया।

जैन संप्रदाय में एक साधना है, जिसे संथारा करते हैं। इसमें जब इंसान बूढ़ा हो जाता है तब वह कुछ बुद्धिमान लोगों से सलाह करके तय करता है कि अब उसके दुनिया से जाने का समय आ गया है। फिर धीरे-धीरे वह अपनी खुराक घटानी शुरू कर देता है। वह पहले से कम खाने लगता है, फिर वह खुराक और कम करता है। इस तरह वह अपनी खुराक लगातार कम करता जाता है, फिर एक स्थिति ऐसी आती है कि वह कुछ भी खाना या पीना बंद कर देता है। इस स्थिति में वह लगभग छह से आठ दिन रहता है और फिर वह दुनिया से चला जाता है। इसके लिए जबरदस्त अनुशासन और एकाग्रता के साथ-साथ एक खास तरह के विवेक की जरूरत होती है, ताकि आप यह कर सकें। जैनियों में यह चलन है, लेकिन योगियों के बीच यह एक नियम है।

जो लोग बिना उपवास के शरीर को छोड़ने की विधि नहीं जानते, वे सब अपने देह त्याग के लिए इसी तरीके को अपनाते हैं। वे बस अपने शरीर को कमजोर करते व सिकोड़ते जाते हैं। यह भूखे मरने वाली बात नहीं है। जब आप अपने और अपने शरीर के बीच का संबंध समझना चाहते हैं तो फिर आप एक आसान सी चीज कीजिए कि भोजन को बाहर रख दीजिए, जिससे आप इन दोनों के बीच के संबंध पर गौर कर सकें और समझ सकें कि आप क्या हैं और आपका शरीर क्या है।

इस परंपरा को इस संदर्भ में देखें तो व्यक्ति अपने जीवन के अंतिम दिनों में यह समझना चाहता है कि 'कैसे इस शरीर ने मुझे थाम रखा है' या फिर 'कैसे मैंने इस शरीर को थाम रखा है'। इंसान इस तथ्य को समझना चाहता है। यह बेहद महत्वपूर्ण है कि इंसान इसे समझे। इस बारे में एक महत्वपूर्ण बात बताना चाहूंगा। बात तब की है, जब हम कैलाश यात्रा पर गए थे। हमें पता चला कि राजस्थान हाइकोर्ट ने फैसला सुनाया है कि संथारा एक तरह से आत्महत्या है। जो भी इसे अपनाने की कोशिश करेगा, उसे गिरफ्तार कर कैद में डाल देना चाहिए, इतना ही नहीं, जो लोग इस प्रक्रिया का समर्थन करते हैं उन्हें भी आत्महत्या के लिए उकसाने के जुर्म में जेल में डाल देना चाहिए। राजस्थान में जैनियों की खासी आबादी है। जिस परंपरा का पालन जैन समाज हजारों सालों से करता आ रहा था, उसके बारे में ऐसा सुनकर वो दंग रह गए।

अपने यहां के ज्यादातर कानून, लगभग पूरी आईपीसी यानी भारतीय दंड संहिता, 1860 में अंग्रेजों द्वारा लिखी गई है। आईपीसी का श्रेय जाता है कि एक धूर्त अंग्रेज अधिकारी मैकाले को। मैकाले ने भारत की कुछ खूबियों को पहचान कर

> अपने यहां के ज्यादातर कानून, लगभग पूरी आईपीसी यानी भारतीय दंड संहिता, 1860 में अंग्रेजों द्वारा लिखी गई है। अफसोस की बात है कि हमें आजादी मिले सत्तर साल हो गए, लेकिन हमारे नीति निर्माताओं ने इन कानूनों को फिर से लिखने की जरूरत नहीं समझी। वे उन्हीं कानूनों का पालन करते रहे।

ब्रिटिश संसद को लिखा था– 'इस देश की ताकत तीन चीजों में है। पहली है इनकी शिक्षण पद्धति – यहां बिना स्कूलों के ही लोग पढ़ते-लिखते और शिक्षित होते हैं।' तब हर घर में शिक्षा दी जाती थी। तब न तो कोई स्कूल थे, न ही कोई कक्षाएं, न कोई स्कूल जाता था, फिर भी हर कोई पढ़ा लिखा था, सौ फीसदी साक्षरता थी। जब अंग्रेजों ने भारत छोड़ा तब सत्तर प्रतिशत लोग निरक्षर थे, जबकि पहले बिना स्कूल गए सौ प्रतिशत साक्षरता थी। मैकाले ने लिखा था – 'घर से ही चलने वाली उनकी इस शिक्षा पद्धति को निश्चित रूप से नष्ट किया जाना चाहिए। हमें अंग्रेजी शिक्षा को लाना ही होगा, केवल तभी हम उन पर नियंत्रण कर सकेंगे।' उसके बाद उसने यहां के आध्यात्मिक पद्धति के बारे में लिखा, 'यहां कोई धर्मादेश नहीं चलता, कहीं कोई संगठन नहीं है, हर घर की अपनी आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक जाती है।' मैकाले ने लिखा – 'यहां की शिक्षा व्यवस्था, आध्यात्मिक प्रकिया और पूरे समाज में एकता का भाव – ये तीन खूबियां हैं। हालांकि राजनैतिक तौर पर यहां के लोग आपस में बंटे हुए हैं। राजनैतिक तौर पर यहां लगभग दो सौ राज्य हैं, लेकिन फिर भी इनमें एक राष्ट्र का भाव है। अगर हम इस भाव को नहीं तोड़ते तो हम कभी इन पर राज नहीं कर पाएंगे।' अफसोस की बात है कि हमें आजादी मिले सत्तर साल हो गए, लेकिन हमारे नीति निर्माताओं ने इन कानूनों को फिर से लिखने की जरूरत नहीं समझी। वे उन्हीं कानूनों का पालन करते रहे। तो राजस्थान के जज उसी कानून की व्याख्या कर रहे थे, जो लिखा हुआ है। इसलिए उन्होंने अपने फैसले में कहा, 'संथारा, जो एक युगों पुरानी परंपरा है, यह अपने आप में एक तरह से आत्महत्या है। यह एक दंडनीय अपराध है।'

इस फैसले के बाद पूरे देश में जबरदस्त विवाद छिड़ गया। हम लोग कैलाश के रास्ते में थे। तब मैंने देश की एक बड़ी पत्रिका में इस बारे में एक आलेख लिखा था। जो उस समय दुनियाभर में काफी चर्चित हुआ। इस घटना के लगभग बीस दिन बाद सुप्रीम कोर्ट ने हाईकोर्ट के फैसले को पलटते हुए मरने को कानूनी जामा पहना दिया। अब मरना कानूनन सही है। यह हमेशा से सही रहा है, लेकिन कुछ लोगों को लगता है कि ऐसे मरना गैरकानूनी है। अपने यहां पूरी परंपरा है, जिसमें लोग बाकायदा काशी जाते हैं, क्योंकि वे वहां मरना चाहते हैं। काशी को अपने यहां ज्ञान के स्तंभ के रूप में तैयार किया गया। यह खुद में एक विशाल यंत्र है, जिसका दायरा 54 किलोमीटर में फैला है। हमारे पूर्वजों ने एक विशालकाय यंत्र बनाया, जो शानदार तरीके से काम करता है। इसने हजारों ज्ञानी लोगों को पैदा किया है और यहां हर तरह का ज्ञान पैदा हुआ है। ■

रागी व करेले की रोटी

आजकल डायबिटीज के फैलते प्रभाव को देखते हुए लोग खाने में बहुत संयम करने लगे हैं। ऐसे में अगर कोई ऐसी रेसिपी मिल जाए जो न केवल स्वादिष्ट हो बल्कि एंटी-डायबिटिक भी हो यानी मधुमेह के मरीजों के लिए फायदेमंद भी हो तो फिर क्या कहना! इसलिए इस बार हम लाए हैं आपके लिए एक ऐसी रेसिपी जो आप अपने रोज के भोजन में आजमा सकते हैं। ये है एक ऐसी रोटी, जो प्रोटीन व चिकित्सीय फायदों से भरपूर है। यह खास तौर पर टाइप 2 डाइबिटीज के रोगियों के लिए ज्यादा फायदेमंद है। आप इसे जरुर आजमाइए।

सामग्री (चार लोगों के लिए):

गेंहू का आटा - दो कप
रागी का आटा - एक कप
करेले का छिलका - बारीक छिला हुआ
हरी धनिया - कुछ टहनियां
घी - दो चम्मच
गेहूं का आटा - आधा कप रोटी बेलने के लिए
नमक - स्वादानुसार
गर्म पानी

विधिः

एक बड़े डोंगे में सारी सामग्रियों को तब तक मिलाएं, जब तक उनकी सारी गांठें न चली जाएं। इसमें आटा गूंथते वक्त थोड़ा गर्म पानी मिलाएं। आटे को ज्यादा ढीला न गूंथे। इसे गूंथ कर 15 से 20 मिनट के लिए छोड़ दें। अब मध्यम आंच पर तवा रखें। उस आटे को फिर से थोड़ा गूंथ लें। अब आटे की छोटी-छोटी लोइयां बना लें। अब इन लोइयों को एक एक करके गोल रोटी की तरह बेल लें। रोटी बेलते समय उस पर बीच-बीच में सूखा आटा लगाते रहें, ताकि रोटी सतह पर चिपके नहीं। फिर रोटी से अतिरिक्त आटे को झाड़ दें और रोटी को गर्म तवे पर डाल दें। जब आपको रोटी पर बुलबुले से बनते दिखाई दें तो इसे पलट दें। इसे 10 से 15 सैकंड तक सेकें। अब आंच को तेज कर तवे को हटा दें और रोटी को चिमटे से उठाकर तेज आंच पर रखकर इसे फूलने व सिकने दें। पहले एक तरफ से सिकने दें, फिर पलट कर दूसरी तरफ से सेंक लें। रोटी को फुलाने का दूसरा तरीका है कि इसे तवे पर फुलाएं। इसके लिए किसी साफ कपड़े से धीमे-धीमे रोटी दबाकर तवे पर घुमाते हुए सेकें। जब इसे एक तरफ से दबाया जाता है तो यह दूसरी तरफ से फूलती है।

रोटी सिकने पर इसके एक तरफ घी लगा कर इसे हाथ में दबा दें। हाथ को जलने से बचाने के लिए चाहें तो साफ कपड़े का इस्तेमाल कर सकते हैं।

टिपः

- आटा गूंथने के बाद इसे 15 से 20 मिनट के लिए छोड़ दें।

- लोई बनाते समय उसमें दरारें पड़ने से बचाने के लिए अपनी हथेलियों में लोई को चपटा करें, उसके किनारों को मोड़ें और उन्हें बीचोंबीच दबा दें और उसका फिर से गोला बनाएं, इससे दरारें कम हो कर एक तरफ हो जाएंगी।

- रोटी बनाने का सबसे अच्छा तरीका है कि तवे पर रोटी को बार-बार पलटने के बजाय उसे गोल-गोल घुमाते हुए रोटी सेंके। ■

भारतीय अर्धसैनिक बल को एक भेंट

देश की सीमाओं के साथ-साथ उसके अंदरूनी हिस्सों की भी सुरक्षा करने वाले सैनिकों के लिए हठ योग का कार्यक्रम आयोजित करना ईशा के लिए एक विशेष गौरव की बात रही।

फिट होने और वैसे ही बने रहने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? दौड़ना, तैरना, पहाड़ों की चढ़ाई करना? भारतीय अर्धसैनिक बलों के जवान अपने प्रशिक्षण के दौरान इन सभी कठोर तरीकों से होकर गुजरते हैं। हाल ही में जब उन्होंने एक योग कार्यक्रम में हिस्सा लिया तो उनमें से बहुत से लोगों को महसूस हुआ कि 30 मिनट का वह योग अभ्यास अगर उन तमाम कठोर अभ्यासों से बेहतर नहीं, तो कम-से-कम उनके बराबर तो है ही। एक ऑफिसर का कहना था, 'योग अभ्यास के बाद मुझे अपने शरीर में कुछ वैसा ही महसूस हुआ, जैसा ट्रेनिंग के दौरान इक्कीस किलोमीटर की मैराथन दौड़ने के बाद महसूस होता था। मैं इस बात को लेकर हैरान था कि आखिर वही अहसास महज एक चटाई पर कैसे मिल गया, बिना अपने स्थान से कहीं गए हुए ही।'

अंगमर्दन एक बेहद प्राचीन और शक्तिशाली अभ्यास है। यह विडंबना ही है कि आजकल के तमाम योग स्टूडियो को इसके बारे में कुछ पता ही नहीं है। सौभाग्य से कुछ ऐसी जगहों पर यह तरीका आज भी जिंदा है, जहां पारंपरिक हठ योग का अभ्यास कराया जाता है। ईशा हठ योग टीचर्स को ईशा योग सेंटर में इक्कीस सप्ताह तक चलने वाले प्रशिक्षण कार्यक्रम में इसे सिखाया जाता है। इन टीचर्स ने हाल ही में भारतीय अर्धसैनिक बलों के पांच हजार से ज्यादा जवानों को इसका प्रशिक्षण भी दिया।

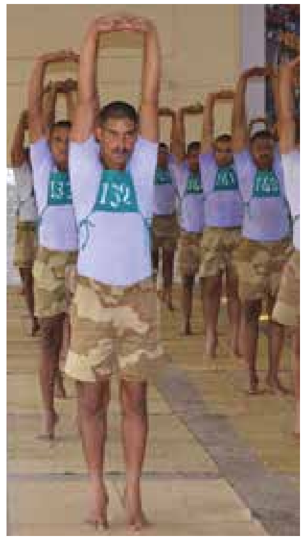
सरकार की पहल

2015 में पहले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के बाद भारत सरकार के गृह मंत्रालय ने फैसला किया कि योग को केंद्रीय अर्धसैनिक बलों के रोजाना की ट्रेनिंग रुटीन में शामिल किया जाए। इस फैसले के बाद सीआरपीफ और सीआईएसफ ने देश भर में अपने तीस प्रशिक्षण केंद्रों पर अंगमर्दन कार्यक्रम की एक सीरीज के आयोजन के लिए ईशा फाउंडेशन को आमंत्रित किया। अब तक यह कार्यक्रम कोयंबटूर और चेन्नै के सीआरपीएफ केंद्रों के अलावा मुंडली, भिलाई, हैदराबाद, नई दिल्ली, मनाली, मेंगलोर व चेन्नै के सीआईएसएफ केंद्रों पर आयोजित किए जा चुके हैं। इस कार्यक्रम के लिए कोई फीस नहीं ली जाती। हर कार्यक्रम पांच दिन का होता है, जिसमें हर दिन दो घंटे के सत्र होते हैं।

क्या है अंगमर्दन

अंगमर्दन योग का ही हिस्सा है, जो इंसान को अपने शरीर को मजबूत बनाने और शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को चरम पर पहुंचाने का मौका देता है। अंगमर्दन का अर्थ है शरीर के तमाम अंगों और हिस्सों पर पूरी तरह से प्रभुत्व स्थापित कर लेना। यह पूरे शरीर को हर स्तर पर नई स्फूर्ति से भर देता है।

सदगुरु द्वारा तैयार की गई ईशा अंगमर्दन क्रिया में किसी यंत्र की जरूरत नहीं पड़ती। इसके लिए चाहिए केवल आपका शरीर और जमीन। इसमें केवल शारीरिक क्रियाएं ही कराई जाती हैं इसलिए इसे कहीं भी यहां तक कि यात्रा के दौरान भी किया जा सकता है। अंगमर्दन का लगातार अभ्यास रीढ़, कंकाल तंत्र और मांसपेशियों को मजबूती देता



है, शारीरिक ताकत और दृढ़ता पैदा करता है और इंसान के भीतर एक हल्केपन और आजादी का अहसास भर देता है।

शक्तिशाली क्रिया

हठ योग टीचर दीपा गोपीनाथ के लिए इस कार्यक्रम को आयोजित करने का अनुभव काफी कुछ सिखाने वाला रहा। वह कहती हैं, 'मुझे सैनिकों के जीवन के कुछ अनजाने हिस्सों को समझने का मौका मिला। साथ ही मैंने उनके प्रशिक्षण और दिनचर्या को भी जाना। पहले दिन और उसके बाद के दिनों में उनके भीतर धीरे-धीरे एक विशेष अंतर आता गया। उनमें से कुछ लोगों ने हमसे योग पढ़ी संगीत मांगा, क्योंकि यह उन्हें मन को शांत कर देने वाला संगीत लगा। बहुत से लोगों ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि कार्यक्रम का अंत आते-आते उन्हें अपने कमर दर्द में काफी राहत महसूस हुई है।'

सीआईएसएफ मेंगलोर के असिस्टेंट कमांडेंट जय प्रकाश का कहना था, 'अंगमर्दन का अभ्यास हम लोगों को बहुत ही अच्छे तरीके से बताया गया। टीचर ने सभी आसनों और मुद्राओं को बहुत ही अच्छे ढंग से समझाया। हमें इनका अच्छा अभ्यास भी कराया गया और अब हम इन्हें अपने आप ही कर सकते हैं। इस कार्यक्रम में हिस्सा लेना हमारे लिए काफी फायदेमंद साबित हुआ।'

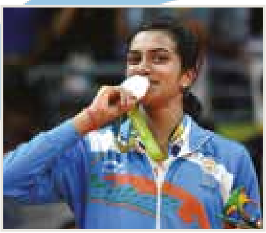
एक और प्रतिभागी सब-इंस्पेक्टर देवेंद्रन के अनुसार, 'बिना किसी फिटनेस यंत्र के शारीरिक फिटनेस हासिल करने का यह एक आसान सा तरीका था। मुझे अपने शरीर के लचीलेपन में बढ़ोतरी महसूस हुई। साथ ही मेरा तनाव कम हुआ और मानसिक शांति महसूस हुई।'

सीआईएसएफ, मनाली के इंस्पेक्टर मुकेश कुमार कहते हैं, 'मुझे लगता है कि इस कार्यक्रम की सबसे अहम बात यह है की यह स्वास्थ्य के सभी पहलुओं को बेहतर बना देता है। यह मेरे आंतरिक विकास में भी सहायक रहा। पिछले कुछ दिनों से मुझे कमर दर्द में काफी राहत मिली है और अब मैं अपने रोजमर्रा के कामों को करते वक्त ज्यादा ऊर्जावान महसूस करता हूं।'

“भारत सरकार के गृह मंत्रालय ने फैसला किया कि योग को केंद्रीय अर्धसैनिक बलों के रोजाना की ट्रेनिंग रुटीन में शामिल किया जाए। इस फैसले के बाद सीआरपीफ और सीआईएसफ ने अपने प्रशिक्षण केंद्रों पर अंगमर्दन कार्यक्रम के आयोजन के लिए ईशा फाउंडेशन को आमंत्रित किया।”

सीआईसीएफ के चेन्नै पेट्रोलियम कॉरपोरेशन लिमिटेड में अंगमर्दन का प्रशिक्षण देने वाली अवंति पेठे कहती हैं, 'सैनिकों को कुछ देने के बाद काफी विनम्रता का अनुभव हुआ। प्राकृतिक आपदा के वक्त सामान्य जनजीवन को वापस पटरी पर लाना हो या चुनाव में सुरक्षा व्यवस्था देखनी हो या कोई इमरजेंसी की स्थिति हो, सीआईएसएफ हमेशा तैयार रहती है। उनके लिए राष्ट्रहित ही सर्वोपरि है।'

देश की सीमाओं के साथ-साथ उसके अंदरूनी हिस्सों की भी सुरक्षा करने वाले सैनिकों के लिए हठ योग का कार्यक्रम आयोजित करना ईशा के लिए एक विशेष गौरव की बात रही। यह सद्‌गुरु के उस विजन को पूरा करने की दिशा में उठाया गया कदम है, जिसमें वह चाहते हैं कि परंपरागत हठ योग को ज्यादा-से-ज्यादा लोगों को उपलब्ध कराया जाए। ■



पी वी सिंधु

एक पैर से शुरु हुई ओलंपिक यात्रा

ओलंपिक एक साल की दूरी पर खड़ा दस्तक दे रहा था। रियो (रियो डि जेनेरो, ब्राजील में एक शहर है, जहां पर 2016 का ओलंपित संपन्न हुआ) जाने का उत्साह एक तरफ था तो दूसरी तरफ एक पैर प्लास्टर की बेड़ियों में जकड़ गया था। वही मशहूर लंबी टांग, जिसने रियो ओलंपिक में भारतीय बैडमिंटन को आगे की ओर एक जोरदार धक्का देकर रजत पदक तक पहुंचा दिया। पैर तो हिलने-डुलने से लाचार था, लेकिन बाकी का शरीर और मन ओलंपिक की कड़ी तैयारी के लिए आजाद था। अब पी वी सिंधु किसी परिचय की मोहताज नहीं। सिंधु के फिज़ियो और ट्रेनर – सी. किरण ने तय किया था कि चाहे सिंधु को बेंच पर बैठकर अभ्यास करना पड़े, मगर उसका बाकी शरीर धीरे-धीरे आगे बढ़ने के लिए तैयार है।

ढाई से तीन महीने तक सिंधु के बाकी शरीर की ट्रेनिंग चलती रही और जब पैर के ठीक होने के बाद वह वापस आई, फिर वह एक पल के लिए भी ट्रेनिंग से पीछे नहीं हटी। हालांकि ताकत और सहनशक्ति के लिए उसे नए सिरे से शुरुआत करनी थी।

'हमने कास्ट हटा दिया और इस तरह शुरू किया, जैसे कुछ हुआ ही नहीं था' किरण उन दिनों को याद करते हुए कहते हैं।

किरण कहते हैं कि सिंधु बहुत ही सहयोग करने वाली एथलीट हैं और उनका मेटाबोलिज्म बहुत अच्छा है। जिस दिन उन्होंने पदक जीता, उस दिन आक्रामक कैरोलिना मेरीन के खिलाफ थ्री-सेटर मैच से लेकर अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय मीडिया में कम से कम सौ सवालों के जवाब देने और पदक समारोह तक वह पूरी तरह सक्रिय रहीं।

किरण कहते हैं कि पी वी सिंधु के लिए दो छोटे ब्रेक के साथ सात घंटे लंबे ट्रेनिंग सेशन आम बात रही है। एक घंटे का मैच शरीर के लिए कितना मुश्किल होगा, यह पूरी तरह इस पर निर्भर करता है कि घरेलू प्रशिक्षण में कितनी अधिक एकाग्रता रही है। वह कहते हैं, 'सिंधु ने लगातार सात घंटे के सत्र किए हैं और बीच में मुश्किल से पंद्रह मिनट के स्नैक ब्रेक लिए।' उसका प्रशिक्षण हमेशा सुबह चार बजे शुरू होता था।

सिंधु तकनीकी तौर पर गोपी के प्रशिक्षुओं की दूसरी पीढ़ी से हैं। पहली पीढ़ी में साइना नेहवाल, कश्यप और गुरु साईदत्त रहे हैं। हैदराबाद में स्थित अकादमी में सबसे छोटी उम्र की सिंधु सबसे पहले शुरुआत करती थीं और जब नेहवाल और कश्यप 2012 के गेम्स की ट्रेनिंग ले रहे थे, उस समय भी सिंधु को सूरज निकलने से पहले अपना प्रशिक्षण शुरू करने की आदत थी।

जब इक्कीस वर्षीय सिंधु ने खुद ओलंपिक के लिए क्वालिफाई किया, तब भी उसके लिए कुछ नहीं बदला था। इस लंबी लड़की की शुरुआत अब भी भोर से पहले होती थी। 'सुबह 4 बजे से 7 बजे तक। फिर 7.15 से 9.30 तक। फिर 9.45 से 11.30 तक,' किरन याद करते हुए बताते हैं। सोने और जागने के सख्त नियमों के साथ यह रोज की बात थी।

हालांकि किरन मानते हैं कि सबसे मुश्किल अभ्यास था - सिंधु को फोन से दूर रखना। अपने फोन से बहुत प्यार करने वाली लड़की को उससे दूर रहना पड़ा क्योंकि उससे ध्यान भटकता था।

मगर किरन के लिए सबसे मुश्किल चुनौती यह पक्का करना था कि मुश्किल मैचों के बाद सिंधु थोड़ा आराम करे। 'अक्सर वह किसी मैच के बाद बहुत ज्यादा उत्साहित हो जाती है। साथ ही कम तीव्रता के लंबे सत्र, अधिक तीव्रता के छोटे सत्रों से ज्यादा थकाऊ होते हैं,' वह बताते हैं।

सिंधु के खेल में सबसे महत्वपूर्ण सुधार उसकी फुर्ती रही है। उसके पैरों में फुर्ती लाना बहुत जरूरी था।

फिटनेस के लिए यह भी जरूरी था कि वह किसी मैच के खत्म होने के बाद जल्दी से जल्दी उसे भुला दे। किरण समझाते हुए कहते हैं, 'हां, डेढ़ घंटे का थकाऊ मैच बहुत मुश्किल होता है। मगर यह ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है कि आप कितनी जल्दी दिमागी तौर पर उस मैच से बाहर आ सकते हैं। बहुत नजदीकी मैच जीतने पर कभी-कभी आप सात-आठ घंटे तक उस जीत को लेकर उत्साहित रह सकते हैं।'

'मैच हो गया, अब स्टेडियम से बाहर आओ और उसे खत्म करो,' वह सिंधु से कहते थे।

शाम को सिर्फ एक घंटा मैच के बारे में सोचा जा सकता है। 'यह दिमागी तौर पर उन्हें ताजगी से भरपूर रखता है। आप जीतने के बारे में भी बहुत ज्यादा नहीं सोच सकते। इससे भी खिलाड़ी थक सकता है।' ■

- Indianexpress.com से साभार

मंजिल की ओर

मन में कुछ उम्मीद जगी हैं
नई राहों पर कदम बढ़ें हैं
सफर की अभी शुरूआत हुई है
मंजिल से न मुलाकात हुई है
मेरा मन ही मेरा गुरु है
नई कहानी अब शुरू है
आंखो में कुछ सपने हैं
कुछ बेगाने कुछ अपने हैं
मंजिल की राहें अब अच्छी लगती हैं
हर कहानी सच्ची लगती है
खुशिओं की बारात है जिन्दगी भी साथ है
पीछे मुड़कर देखना नहीं दिल में यह बात है
कर्म ही मेरा धर्म बनेगा
लक्ष्य से पहले न कदम रुकेगा
छांव नहीं, मुझे धूप चाहिए
सूरज के कुछ गुण चाहिए
प्रकृति से यह रजा चाहिए
कभी न रुकूं यह सजा चाहिए
इन्सान हूं इन्सान बनूंगा
मानवता की पहचान बनूंगा
कुछ विघ्नों से नहीं है डरना
साहसी कदम मुझको है भरना
जीवन मे है एक ही तमन्ना
मंजिल की राहों में जीना और मरना

-विनय प्रजापति

ईशा ग्रामोत्सवम् - 2016

ईशा ग्रामोत्सवम् पूरे महीने चलने वाले ग्रामीण खेलों का उत्सव है। इस खेल प्रतियोगिता से पूरे तमिलनाडु राज्य में खेल-मग्नता और उत्सव का माहौल छा जाता है। इस वर्ष के मैचों में तमिलनाडु के 32 जिलों में से 25 जिलों के, 4500 गांवों के, 10,360 खिलाड़ियों ने भाग लिया। भाग लेने वाली 880 टीमों के खिलाड़ी 13 साल से लेकर 78 साल की उम्र तक के थे। इस उत्सव में 78 साल की दादियों ने भी भाग लिया। बारहवें ईशा ग्रामोत्सवम् समारोह का फाइनल मैच कोयंबतूर के कोडीसिया मैदान में आयोजित हुआ। इस मैच के दौरान हज़ारों दर्शक उपस्थित थे।

केन्द्रीय सूचना एवं प्रसारण राज्यमंत्री श्री राज्यवर्धन सिंह राठौर ने इन खेलों के वातावरण की प्रशंसा में कहा – 'मुझे लगता है ये माहौल किसी भी आई.पी.एल. मैच से बेहतर था! ग्रामोत्सवम् से हमें ये पता चलता है कि अलग-अलग समुदाय किस तरह एकजुट हो सकते हैं। एक साथ आने के लिए किसी ओलिंपिक की जरूरत नहीं है। हम गली, मोहल्ले, शहर या फिर राज्य स्तर की प्रतियोगिताओं से लोगों को एकजुट कर सकते हैं। मित्र बनाने का सबसे बढ़िया तरीका खेल है। ये एक ऐसा क्षेत्र है, जहां सिर्फ हुनर काम आता है। ग्रामोत्सवम् इस बात का भी

वृद्ध खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करतीं डॉ किरण बेदी

उदाहरण है, कि कैसे एक कोच (सद्‌गुरु) आपको सही राह दिखा सकता है।'

लोगों के चेहरे पर आनंद देखकर पुदुचेरी की लेफ्टिनेंट गवर्नर, श्रीमती किरण बेदी ने कहा – 'जो पद मुझे दिया गया है, वहाँ रहते हुए मुझे हमेशा अलग-अलग तरह के समाधानों की खोज रहती है। सद्‌गुरु और ग्रामोत्सवम् ने आज मुझे एक समाधान दिया है। फिलहाल हम पुदुचेरी को साफ़ कर रहे हैं, पर उसके बाद हम क्या करेंगे? हम खेलेंगे। इन खेलों में खर्च इतना कम होता है। पर इनसे हमें बहुत कुछ मिलता है। अगर प्रधानमंत्री मोदी जी को ग्रामोत्सवम् के बारे में पता चले, तो वो निश्चित रूप से इसे अपनाएंगे। स्वच्छ भारत से स्वस्थ भारत की ओर बढ़ने का समय आ गया है। इस शनिवार के दिन मैं पुदुचेरी के एक गाँव में जा रही हूँ। और मैंने तय किया है, कि अपने साथ मैं एक वॉलीबॉल और फुटबॉल लेकर जाऊँगी।'

http://isha.sadhguru.org/gramotsavam

राज्यवर्द्धन सिंह राठौर के साथ गेंद उछालते सद्‌गुरु

कैलाश मानसरोवर यात्रा

"मैं किसी बच्चे सी मासूम नादानी और उत्सुकता के साथ मानसरोवर झील के सामने बैठा था। सद्‌गुरु की कृपा ने मुझे उठाकर उसके पानी में डुबो दिया और अचानक ऊपर की ओर उठने की एक स्पष्ट भावना ने मुझे अभिभूत कर दिया। मानो एक पवित्रतम मंदिर में उड़ा धूल का कोई कण बादलों, सितारों और मेरी कल्पना की सीमा से परे पहुंच गया हो। जब मैं मानसरोवर में घुटने के बल बैठा, तो मुझसे कहीं बड़ी एक मौजूदगी मेरी जागरूकता पर हावी हो गई। मेरे पैर धरती को छू रहे थे, शरीर का निचला हिस्सा जल में मग्न था, मेरे हाथ और सीना सुबह की हवा में थे और मेरा चेहरा तिब्बत के सूर्य की आग में डूबा हुआ था। चारों तत्व बिल्कुल सही मात्रा में मौजूद थे और मेरी सांस ने कुछ पलों के लिए अपनी गति में खुशी जाहिर की।

अगले दिन हमने कैलाश की यात्रा शुरू की। हर कदम के साथ 'शिव शंभो', हर सांस के खत्म होने तक 'शिव शंभो', बाहर पूरे जोर से और अपने अंतरतम की अतल गहराइयों में शिव शंभो की ध्वनि थी। एक जगह मैंने

रुककर देखा और हैरान हुआ – मुझे नहीं लग रहा था कि वहां चलने वाला मैं ही था। मुझे अपनी आवाज पहचान में नहीं आ रही थी, मेरा शरीर अपरिचित और अधिक जीवंत लग रहा था। मैं नहीं, बल्कि मेरी सदियों पुरानी चाह कैलाश की ओर बढ़ रही थी। मेरी रीढ़, गले के नीचे और भौंहों के बीच एक तीव्र स्पंदन हो रहा था और वह सहजता से मुझे इस सफर पर चलाती रही। जो भी थोड़ी–बहुत थकान हुई, वह कैलाश की एक झलक से ही पुरानी चमड़ी की तरह निकल गई।

इस प्रक्रिया के दौरान मैं अपने गुरु की मौजूदगी को महसूस कर सकता था, जो मुझे कहीं अधिक संपूर्ण और सघन चीज का अनुभव करा रही थी। यह एहसास मुझे पहले कभी नहीं हुआ था। अब मैं सिर झुकाकर अपने अस्तित्व के सभी फूलों को अपने गुरु के चरणों में रख देता हूं।'' ■

– ***कैलाश मानसरोवर के एक यात्री का अनुभव***

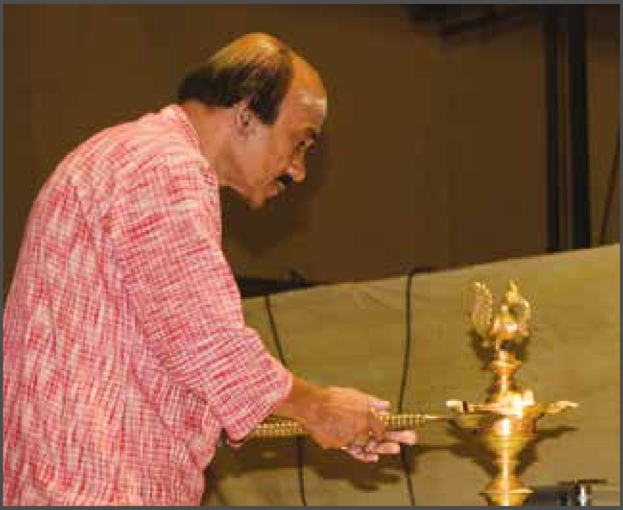
ईशा संस्कृति के बच्चों ने

''इस वर्ष ईशा संस्कृति में कृष्ण जयंती और संस्कृत दिनम को एक साथ मनाने का फैसला किया गया। आम तौर पर संस्कृत दिवस पर हम सिर्फ नाटक करते हैं, मगर इस बार हम कुछ अलग करना चाहते थे। इसलिए हमने कलरी और नृत्य को भी शामिल करने का फैसला किया। संस्कृति के बच्चों ने कृष्ण के कई पहलुओं को समेटते हुए, तीन नाटकों का प्रदर्शन किया। पहली कहानी कृष्ण और गोपी की थी, दूसरी कहानी कृष्ण और पांचजन्य राक्षस की थी, और आखिरी नाटक में शक्तिशाली सम्राट जरासंध पर कृष्ण के विजय को दर्शाया गया। इन नाटकों में 8 से 18 साल की उम्र के विद्यार्थियों ने अभिनय किया।

मनाया संस्कृत दिनम्

प्रोफेसर आर.त्यागरन इस कार्यक्रम के विशेष अतिथि थे, जो संस्कृत के क्षेत्र की एक विशिष्ट हस्ती हैं। कार्यक्रम को देखने के बाद उनका कहना था, 'पारंपरिक ग्रंथों में नाटक के दस प्रकार बताए गए हैं। इनमें से एक को व्यायोग कहा जाता है। नाटक के इस प्रकार में युद्ध का मंचन किया जाता है। हालांकि प्राचीन ग्रंथों में इस तरह के नाटक का उल्लेख है, मगर इसका मंचन बहुत नहीं किया गया है। आपने जाने-अनजाने में नाटक के इस प्राचीन रूप का आज मंचन किया है।''

-संयोजक, ईशा संस्कृति



सदस्यता फार्म

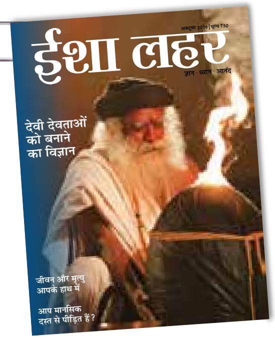
ईशा लहर

ज्ञान ~ ध्यान ~ आनंद

हां मैं चाहता हूं / चाहती हूं

☐ स्वयं सदस्य बनना ☐ सदस्यता का नवीनीकरण करवाना ☐ अपना पता बदलवाना ☐ सदस्यता उपहार में देना

यदि आप सदस्यता का नवीनीकरण करवा रहे हैं तो अपना सदस्यता क्रमांक भरें



☐ डाक द्वारा 1 वर्ष के लिये: 600/- रुपये ☐ कूरियर द्वारा 1 वर्ष के लिये: 850/- रुपये

☐ डाक द्वारा 2 वर्ष के लिये: 1200/- रुपये ☐ कूरियर द्वारा 2 वर्ष के लिये: 1700/- रुपये

☐ डाक द्वारा 3 वर्ष के लिये: 1800/- रुपये ☐ कूरियर द्वारा 3 वर्ष के लिये: 2500/- रुपये

पेमेंट का ज़रिया ☐ नगद ☐ डिमांड ड्राफ्ट (डी डी) ☐ चेक

Subscription through SMS

Subscriber

सदस्य का नाम श्री/श्रीमति

पता

शहर

राज्य पिन कोड देश

फोन एस टी डी को ड आवास कार्यालय

मोबाइल ईमेल

उपहार देने वाले का नाम

फोन नं. (एस टी डी कोड के साथ) मोबाइल

चेक/डी डी /मनी आडर नं : राशि : तारीख :

बैंक : शाखा :

चेक Isha Foundation, Coimbatore के नाम पर बनाएं

डी डी Isha Foundation के नाम पर बनाएं जो कि कोयंबटूर में देय हो

क्या आपने किसी ईशा योग कार्यक्रम में हिस्सा लिया है?

☐ हां ☐ नहीं

तारीख हस्ताक्षर

अपनी सदस्यता निम्न पते पर प्रेषित करें:

Isha Lahar, Isha Yoga Center, Ishana Vihar,
Velliangiri Foothills, Coimbatore, Tamil Nadu - 641114
Mobile: 94421-26000 Email: ishalahar@ishafoundation.org
Subscriptions can be made online at **www.ishalahar.com**

For office use only

Subscription No.: IL/

Receipt No.: **Receipt Date:**

Amount received: **Received by:**

Remarks:

ईशा योग कार्यक्रम

हिंदी कार्यक्रम			
इनर इंजीनियरिंग	विदिशा , मप्र	05 अक्टूबर – 11 अक्टूबर	9425148536
	भायंदर, मुंबई	05 अक्टूबर – 11 अक्टूबर	9930582474 / 9820512662
	सूरत	12 अक्टूबर – 18 अक्टूबर	81560 55281 / 97377 11808
मुंबई			
इनर इंजीनियरिंग	खारगर	12 अक्टूबर – 18 अक्टूबर	9654124535 / 9820559901
	कोलाबा	12 अक्टूबर – 18 अक्टूबर	9820070091 / 9820422696
	ठाणे वेस्ट	12 अक्टूबर – 18 अक्टूबर	9867082635 / 9892266944
सूर्य क्रिया	जुहू	22 अक्टूबर – 23 अक्टूबर	9892951309
गुरु पूजा	सांताक्रूज ईस्ट	18 नवंबर – 20 नवंबर	9320306185 / 9930824902
नई दिल्ली			
सूर्य क्रिया	महरौली	14 अक्टूबर – 16 अक्टूबर	9650092102 / 9650092103
योगासन		17 अक्टूबर – 22 अक्टूबर	
		31 अक्टूबर – 05 नवंबर	
भूत शुद्धि		22 अक्टूबर	
ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर			
भाव स्पंदन (महिलाओं के लिए)		31 अक्टूबर – 03 नवंबर	8300093555 / 0422 2515300
भाव स्पंदन (महिलाओं के लिए)		31 दिसंबर – 03 जनवरी	
सम्यमा साधना		11 नवंबर – 15 नवंबर	
भाव स्पंदन (पुरूषों के लिए)		21 दिसंबर – 24 दिसंबर	
शून्य ध्यान		26 दिसंबर – 29 दिसंबर	
इनर इंजीनियरिंग रिट्रीट		06 अक्टूबर – 09 अक्टूबर	9489045164 / 0422 2515300
		13 अक्टूबर – 16 अक्टूबर	
रिजुविनेशन — ईशा योग केंद्र, कोयंबटूर			
जोड़ों, मांसपेशियों और हड्डियों से जुड़े रोग		15 अक्टूबर – 21 अक्टूबर	0422 2515464 / 9489045084
आयुर संपूर्ण		22 अक्टूबर – 28 अक्टूबर	
आयुर संजीविनी		28 अक्टूबर – 29 अक्टूबर	
योग मार्ग		01 नवंबर – 21 नवंबर	

अधिक जानकारी के लिए देखें — ishayoga.org/schedule/yoga-Programs

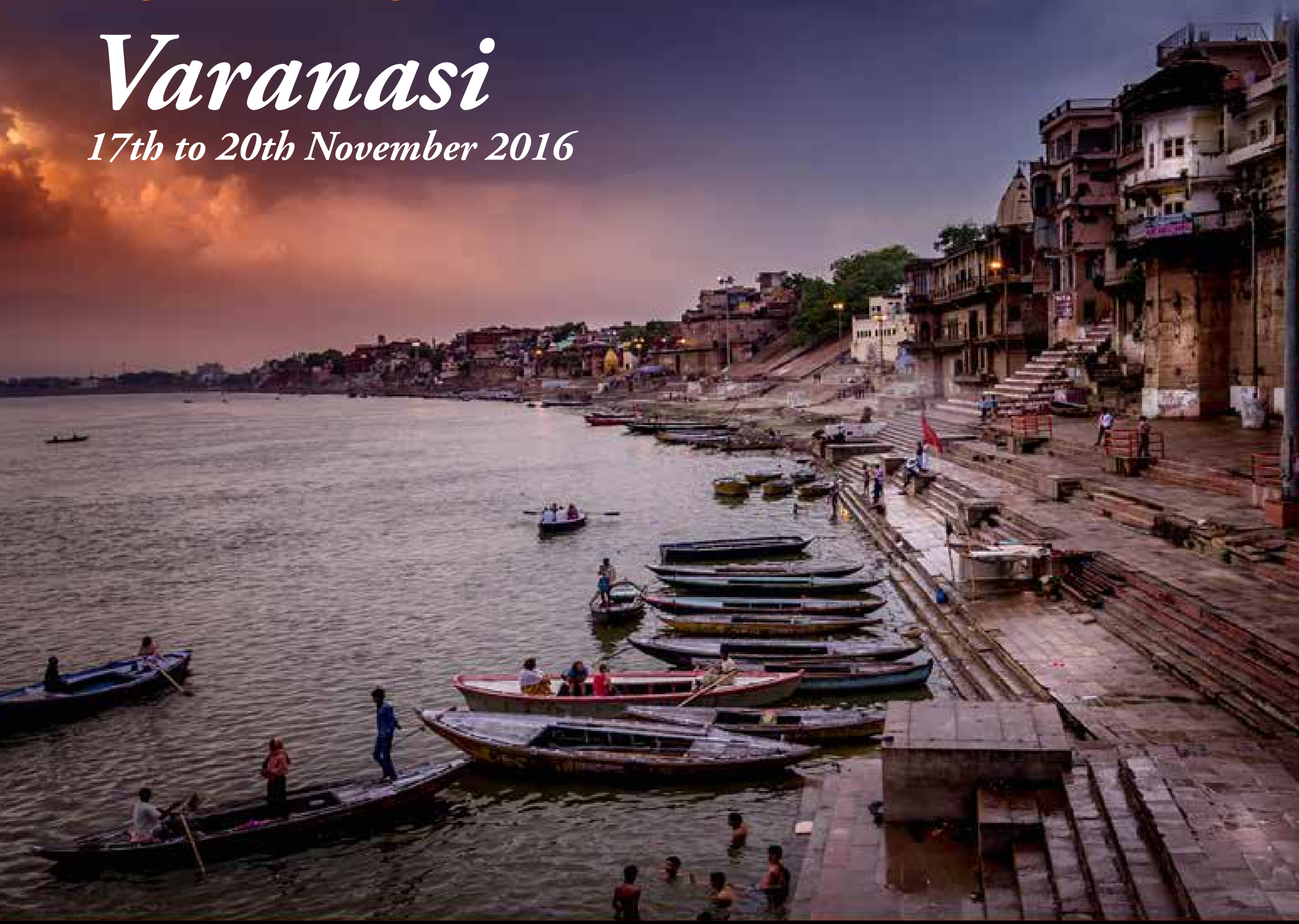
RNI No – Delhi N/2012/46538, Postal registration No-DL-SW-1/4172/13-15.
Date of publishing - 1st x posted on 3rd x 4th of every month. Posted at - ND PSO.

isha Sacred Walks

"Varanasi is one of the most ancient cities of learning. This was a place where hundreds of enlightened beings lived at a time. In every street, you had an enlightened being to meet." - Sadhguru

Varanasi

17th to 20th November 2016



Isha Sacred Walks

For Registration and further information

+91 9488 111 777 | +91 9488 123 777

india@sacredwalks.org **www.sacredwalks.org**