मोराकबा

ख्वाजा शम्सुद्दीन अजीमी

मोराकबा

ख़्वाजा शमसुद्दीन अजीमी (रहमउल्लाह अलैह)

www.ksars.org

समर्पण

ग़ार-ए-हिरा के नाम

जहाँ अंतिम युग के संदेशता (ﷺ) ने (रेहाना)किया और हज़रत जिब्राईल, क़ुरआन की प्रारंभिक आयतों को लेकर पृथ्वी पर अवतरित हुए।

www.ksars.org

विषय-सूची

अनफुस वो आफाक: (आंतरिक और ब्रह्मांड)..... 6
ध्यान केंद्रित करना..... 10
आध्यात्मिक दिमाग (रूहानी दिमाग)..... 18
विचारों की तरंगें (खियालात की लहरें)..... 23
तीसरी आँख..... 28
फ़िल्म और स्क्रीन..... 35
आत्मा की गतिविधि..... 40
विद्युत तंत्र..... 48
त्रि-स्तर (तीन परतें)..... 54
ब्रह्मांड का हृदय..... 60
तौहीद (एकेश्वरवाद) का सिद्धांत..... 65
मुराक़बा और धर्म..... 68
मोराकबा के लाभ..... 91
आध्यात्मिक सोपान (मदारिज)..... 99
सूक्ष्म संवेदनाएँ..... 121
वही (प्रकाशना) की हकीकत:..... 129
सैर (निरीक्षण)..... 143
फ़तह (सर्वोच्च शुहूद)..... 148

www.ksars.org

मुराक़बा के प्रकार 156

स्थान और समय: 164

कल्पना 168

सहायक अभ्यास 176

निमग्नता (इस्तग़राक़) 180

आध्यात्मिक चिकित्सा का सिद्धांत 190

रंग और प्रकाश का मोराकबा 192

प्रकरण: 196

इहसान की अवस्था (मर्तबा-ए-एहसान): 203

अदृश्य लोक 208

मृत्यु मुराक़बा (मुराक़बा-ए-मौत) 212

लगाई-बुझाई (कपट और चुगली) 218

ऊँची-ऊँची इमारतें (भवन): 220

प्रकाश का मोराकबा 223

क़श्फ़ अल-क़ुबूर (क़ब्रों का आत्मिक उद्भेदन) 226

शाह अब्दुल अज़ीज़ देहलवी 230

आत्मा का वस्त्र 234

ग़ैबी आह्वान (हातिफ़-ए-ग़ैबी) 239

शेख (आध्यात्मिक गुरु) की कल्पना 254

www.ksars.org

रसूल (उन पर दुरूद व सलाम हो) की कल्पना..... 258

ईश्वर का स्वरूप (जाते-ए-इलाही) 260

www.ksars.org

अनफुस वो आफाक: (आंतरिक और ब्रह्मांड)

वर्तमान शैक्षणिक युग में यह सवाल बहुत महत्वपूर्ण हो गया है कि आदमी क्या है और उसकी क्षमताओं की सीमा कहां तक है? रचनात्मक फॉर्मूलों का ज्ञान हमें बताता है कि आदमी के हजारों रूप होते हैं। पहली नजर में, वह केवल मिट्टी का एक पुतला लगता है, जो मांस, त्वचा, खून और हड्डियों का बना होता है। लेकिन उसके भीतर एक पूरी रासायनिक दुनिया होती है। जानकारियों और संदेशों पर आदमी की जिंदगी चलती है। आदमी केवल विचार और कल्पना है। उसकी हर हरकत विचार और कल्पना के अधीन होती है।

मानवता की दुनिया के सभी कारनामे विचार, कल्पना, और सोच की अदृश्य शक्ति के इर्द-गिर्द घूमते हैं। आदमी विचारों को विभिन्न अर्थ देकर नई-नई छवियों को प्रकट करता है।

आदमी की चेतना एक बच्चे की तरह धीरे-धीरे बढ़ती है। जब बच्चा इस दुनिया में आता है, तो उसकी चेतना की शक्ति बहुत सीमित होती है। फिर वह बचपन का दौर पार कर किशोरावस्था में पहुँचता है, जहाँ उसकी मानसिक क्षमता पहले से बढ़ जाती है

प्राकृतिक रूप से, जब कोई व्यक्ति जवान होता है, तो उसकी शारीरिक और मानसिक क्षमताएँ अपने चरम पर होती हैं। इसी प्रकार मानव जाति की चेतना भी धीरे-धीरे विकसित होकर आज के दौर तक पहुँची है। दुनिया में जितनी भी तरक्की हो चुकी है, उसे देखते हुए यह नहीं कहा जा सकता कि यह ज्ञान, कला और ब्रह्मांड पर काबू पाने और उसकी खोज का सर्वोच्च समय है।

मानव मस्तिष्क में असीमित विस्तार है, जो हर क्षण उसे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित कर रहा है। सृजन और खोज का एक महान भंडार अभी छिपा हुआ है। क्षमताओं का एक हिस्सा पहले ही प्रकट हो चुका है, लेकिन मानव आत्मा की अनगिनत क्षमताएँ और गुण अभी भी भीतर से प्रकट होने के लिए व्याकुल हैं।

www.ksars.org

सभी अनुभवों, अवलोकनों और भावनाओं का स्रोत मस्तिष्क है। जितनी भी खोजें मानव द्वारा की जाती हैं, उन्हें मस्तिष्क की कार्यक्षमता से अलग नहीं किया जा सकता। जब मनुष्य चिंतन करता है, तो मस्तिष्क में विस्तार होता है और किसी व्यापक सिद्धांत या किसी नए ज्ञान का खुलासा हो जाता है। हजारों साल पहले भी मानव मस्तिष्क एक रहस्य था और आज के वैज्ञानिक युग में भी यह एक रहस्य है। आज हमारे पास पहले से कहीं अधिक शैक्षिक और प्रायोगिक स्रोत मौजूद हैं जिनकी मदद से नई नई स्पष्टीकरण विद्वानों के सामने आ रही हैं।

जब एक परत की छानबीन की जाती है तो दूसरी परत सामने आ जाती है। हम दूसरी परत को ठीक से नहीं देख पाते कि एक नया दृष्टिकोण खुल जाता है।

वैज्ञानिकों और मनोविज्ञान के विशेषज्ञों का अनुमान है कि मनुष्य अब तक अपनी क्षमताओं का केवल पांच से दस प्रतिशत ही उपयोग करने में सक्षम हुआ है। बाकी शक्तियाँ उसके भीतर सुप्त हैं। मानो कि मानव जाति ने अब तक जो विकास किया है, वह केवल पांच से दस प्रतिशत क्षमताओं के उपयोग का परिणाम है। इन बातों से यह स्पष्ट हो जाता है कि वर्तमान समय की वैज्ञानिक उपलब्धियाँ, जिनमें चिकित्सा, जीवविज्ञान, वनस्पतिविज्ञान, आनुवंशिकी, भौतिकी, रसायन, विद्युत, निर्माण, मनोविज्ञान, पैरेसाइकोलॉजी और अन्य विज्ञान और कलाएँ शामिल हैं, ये सभी मानवीय क्षमताओं के प्रतिच्छाया हैं। लेकिन जब हम इन वैज्ञानिक और तकनीकी उपलब्धियों को देखते हैं, तो यह बात हमारे दिमाग में बहुत कम आती है कि ये हमारी मानसिक शक्तियों के प्रदर्शक हैं जिन्हें प्रकृति ने हमारे भीतर सुरक्षित रखा है।

मन और मस्तिष्क से संबंधित निरंतर होने वाले खुलासों से यह बात स्पष्ट हो रही है कि मानव अस्तित्व दो भागों में विभाजित है। एक भाग उसकी बाहरी दुनिया है और दूसरा भाग उसके भीतर होने वाली उत्तेजनाएँ हैं। मानव ज़ेहन के ये दोनों भाग एक-दूसरे से गहरा संबंध रखते हैं। हर युग में यह बात किसी न किसी रूप में सामने आती रही है कि मानव केवल शारीरिक क्रियाओं और बाहरी परिस्थितियों का नाम नहीं है। मानव के भीतर एक ऐसा क्षेत्र है जो भौतिक उत्तेजनाओं से मुक्त है और इसी क्षेत्र से सभी विचार और भावनाएँ उत्पन्न होती हैं, जिसे आम भाषा में

www.ksars.org

"आत्मा" कहा जाता है। आध्यात्मिक विशेषज्ञों ने इस बात पर ध्यान दिलाया है कि अगर इंसान अपने दिल और ज़ेहन के अंदर यात्रा करता है, तो उसके ऊपर आत्मा की शक्तियों का खुलासा हो जाता है।

सभी आसमानी सहीफ़ों अर्थात ईश्वरीय ग्रन्थ, धर्मग्रंथों ने मनुष्य की असाधारण विशेषताओं का उल्लेख किया है। दिव्य ग्रंथों के अनुसार, मनुष्य बाहरी रूप से मांस और हड्डियों से बना हुआ प्रतीत है। लेकिन उसके भीतर एक ऐसी ऊर्जा या तत्व काम कर रहा है जो सृष्टिकर्ता की विशेषताओं का प्रतिबिंब है। इस तत्व को "आत्मा" कहा गया है, और इसी आत्मा के माध्यम से मनुष्य को ब्रह्मांडीय ज्ञान प्राप्त है।

ईश्वरीय ग्रंथों ने मनुष्य की सभी इंद्रियों और अनुभवों को दो भागों में विभाजित किया है और उन्हें "आफाक" और "अनफुस" कहा गया है। "आफाक" उन भौतिक घटनाओं का नाम है जो बाहरी रूप से दिखाई देती हैं, जबकि "अनफुस" उन विशेषताओं का समूह है जो ब्रह्मांड के आंतरिक जीवन का हिस्सा हैं। "अनफुस" के बारे में मानव ज्ञान अभी विकास के प्रारंभिक चरण में है। कुछ सौ साल पहले प्राकृतिक विज्ञानों की खोजों और प्रयोगों को जादुई और रहस्यमयी माना जाता था, और उन पर संदेह और रहस्य का पर्दा था। लेकिन आज हम इन विज्ञानों को एक सिद्ध वास्तविकता के रूप में पहचानते हैं।

वर्तमान समय में आत्मा या "अनफुस" के ज्ञान और तथ्यों की स्थिति भी यही है। मनुष्य के भीतर पाँच इंद्रियाँ–दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध और स्पर्श–कार्यरत हैं। इनमें से प्रत्येक इंद्री की एक परिभाषा और एक कार्यक्षेत्र होता है। कोई भी इंद्री एक निश्चित सीमा से बाहर कार्य नहीं कर सकती। उदाहरण के लिए, हम अपनी आँखों से कुछ मील से अधिक दूर नहीं देख सकते, न ही अपने कानों से एक विशेष तरंग दैर्ध्य से कम या अधिक की आवाज़ें सुन सकते। किसी वस्तु के पास गए बिना उसे छू भी नहीं सकते।

इंसान की ये पांचों इंद्रियां भौतिक रूप में सीमित होती हैं, लेकिन आध्यात्मिक क्षेत्र में असीमित होती हैं। और इसका आध्यात्मिक क्षेत्र आमतौर पर छिपा रहता है। इस क्षेत्र में दृष्टि दूरी की सीमा से मुक्त हो जाती है। कान हर तरंग दैर्ध्य की आवाज़ें नहीं सुन सकते। अभिव्यक्ति की शक्ति शब्दों पर निर्भर नहीं रहती। इंसान

www.ksars.org

बिना बातचीत किए किसी के विचारों को जान सकता है और अपने विचारों को उस तक पहुँचा सकता है। इंसानी क्षमताओं की असली दिशा तब सक्रिय होती है जब आध्यात्मिक इंद्रियां जाग्रत हो जाती हैं। ये इंद्रियां अनुभव और अवलोकन के दरवाजे खोलती हैं जो सामान्य रूप से बंद रहते हैं। इन्हीं इंद्रियों के माध्यम से इंसान आसमानों और आकाशगंगाओं में प्रवेश करता है। उसकी मुलाकात अदृश्य जीवों और फरिश्तों से होती है।

आध्यात्मिक इंद्रियों को जागृत करने का प्रभावी तरीका ध्यान है। ध्यान एक अभ्यास है, एक प्रकार की साधना है और यह ऐसी मानसिक स्थिति है जो सुप्त इंद्रियों को जागृत और सक्रिय कर देती है। ध्यान के माध्यम से उन शक्तियों को प्राप्त किया जाता है जो भौतिक इंद्रियों से परे होती हैं। ध्यान से अलौकिक क्षमताएं प्रकट हो जाती हैं। ध्यान हर युग में किसी न किसी रूप में प्रचलित रहा है।

आध्यात्मिक, मानसिक और चिकित्सीय दृष्टि से ध्यान के असंख्य लाभ हैं। ध्यान मानसिक तनाव को समाप्त करके एकाग्रता प्रदान करता है। यह मानसिक उलझनों और जटिलताओं से बचाता है। बीमारियों को पास आने से रोकता है। ध्यान से इंसान को शांति और आत्मसंतोष की प्राप्ति होती है। नकारात्मक प्रवृत्तियों और भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त हो जाता है। इंसान इस योग्य हो जाता है कि वह जीवन के मामलों में बेहतर प्रदर्शन कर सके। सभी धर्मों की उपासना में ध्यान का तत्व मौजूद है। चुनांचे तमाम धर्मों में ऐसी उपासना पर जोर दिया गया है जिसमें एकाग्रता, गहराई, और ध्यान का समर्पित रूप हो।

ध्यान के बारे में जो कुछ संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है, आने वाले पृष्ठों में हम इस पर विस्तार से प्रकाश डालेंगे और यह बताएंगे कि ध्यान क्या है। साथ ही, यह भी समझाएँगे कि ध्यान के माध्यम से इंसान अपनी छुपी हुई शक्तियों को किस प्रकार जागृत कर सकता है।

www.ksars.org

ध्यान केंद्रित करना

मनुष्य के भौतिक जीवन में कई तरह की क्षमताएँ सक्रिय रहती हैं। ये सभी सचेत क्षमताएँ हैं, जैसे महसूस करना, सुनना, सूँघना, देखना, चखना, बोलना, छूना, पकड़ना, चलना, सोना और जागना आदि। इस अन्दर कई ज्ञान और कलाएँ भी आती हैं, जैसे चित्रकला, लेखन, छपाई, तकनीकी विज्ञान, संगीत, साहित्य, कविता, इतिहास, विज्ञान और धातु निर्माण आदि। जब कोई व्यक्ति किसी विशेष योग्यता को प्राप्त करना चाहता है, तो शुरुआत में वह उस योग्यता से अनजान होता है। लेकिन जैसे ही वह उस योग्यता का लाभ उठाने के लिए ध्यान केंद्रित करता है, उसकी रुचि और योग्यता के अनुसार वह क्षमता उसके भीतर जागृत और सक्रिय हो जाती है।

क्षमता को सक्रिय करने में ध्यान एक मूलभूत भूमिका निभाता है। यदि कोई व्यक्ति किसी क्षमता को जागरूक करने पर ध्यान न दे, तो वह सफलता प्राप्त नहीं कर सकता। ध्यान चाहे इच्छा से या बिना इच्छा के, उसका होना आवश्यक है।

किसी ज्ञान या किसी क्षमता को प्राप्त करने के लिए जो प्रयास और अभ्यास किया जाता है, वास्तव में उसका कार्य भी ध्यान को अपने लक्ष्य पर बनाए रखना होता है। ध्यान का यह सिद्धांत आध्यात्मिक क्षमताओं पर भी लागू होता है। चूँकि हम अपनी आध्यात्मिक क्षमताओं से अनजान हैं, इसलिए इस ओर ध्यान ही नहीं देते। जब तक कोई व्यक्ति अपनी आध्यात्मिक शक्तियों को जागृत करने के लिए आंतरिक प्रेरणाओं की ओर ज़ेहन नहीं लगाता, उसकी आध्यात्मिक क्षमताएँ सक्रिय नहीं होतीं।

यह बात सब जानते हैं कि जब तक मानसिक एकाग्रता के साथ काम न किया जाए, तब तक सही परिणाम नहीं मिलते। चाहे वह दुन्यवी कार्य हो या धार्मिक और आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति हो। ज्ञान की प्राप्ति के लिए ऐसा वातावरण जरूरी है जिसमें मानसिक विचलन कम से कम हो। जब हम पूरी एकाग्रता के साथ ज्ञान की प्राप्ति में लगे होते हैं तो अच्छे परिणाम सामने आते हैं। अगर ऐसे हालात हों

www.ksars.org

जिनसे ज़ेहन बार-बार भटकता रहे, तो क्षमता होने के बावजूद अच्छे तरीके और पूर्णता से ज्ञान की प्राप्ति नहीं हो पाती।

ध्यान की एकाग्रता का मतलब है, ज़ेहन को एक केंद्र पर लाना ताकि अधिक से अधिक समय तक ध्यान एक बिंदु या विचार पर स्थिर रहे। ध्यान की एकाग्रता के माध्यम से, ज़ेहन की बिखरी हुई शक्तियाँ एकत्र होकर बाहर आती हैं।

आत्मा के अनगिनत प्रतिबिंब और शक्तियाँ इसलिए सोई रहती हैं क्योंकि ध्यान की एकाग्रता की शक्ति को अलौकिक और बुद्धि से परे क्षमताओं को जागृत करने में उपयोग नहीं की जाती हैं। ज़ेहन मस्तिष्क भावनाओं, विचारों और आवश्यकताओं के प्रभाव में एक अवस्था से दूसरी अवस्था और एक स्थिति से दूसरी स्थिति में बदलता रहता है। यह किसी एक चीज पर ठहरता नहीं है। विचारों की बाढ़ में व्यक्ति अपनी असली पहचान और वास्तविकता से अनजान रहता है।

उदाहरण: रेडियो स्टेशन से होने वाला प्रसारण तरंगों के माध्यम से हवा में प्रवाहित हो जाता है। इन तरंगों की एक विशेष आवृत्ति (फ्रीक्वेंसी) होती है। विभिन्न स्थानों पर मौजूद रेडियो सेट, जो कि वास्तव में रिसीवर होते हैं, इन तरंगों को पकड़ लेते हैं। लेकिन यह तभी संभव होता है जब रेडियो सर्किट की आवृत्ति वही हो जो प्रसारित तरंगों की हो। जैसे ही दोनों आवृत्तियां समान होती हैं, रिसीवर आवाज को पकड़ लेता है।

दुनिया के अलग-अलग स्टेशन अपने कार्यक्रमों को अलग-अलग फ्रीक्वेंसी पर प्रसारित करते हैं। हम जिस स्टेशन की प्रसारण सुनना चाहते हैं, उसकी फ्रीक्वेंसी को सेट करके उसे सुन सकते हैं। अगर फ्रीक्वेंसी में समानता न हो तो आवाज़ साफ नहीं आती। इसी तरह, अगर बीच में कोई रुकावट या विरोध हो तो भी आवाज़ ठीक से सुनाई नहीं देती। टीवी पर आवाज़ के साथ तस्वीर भी प्रसारित होती है। विभिन्न चैनलों पर हम प्रसारण को न केवल सुनते हैं, बल्कि स्क्रीन पर तस्वीर के रूप में देख भी सकते हैं।

मनुष्य की चेतना वास्तव में एक रिसीवर (प्राप्त करने वाला) की तरह काम करता है। हमारे दिमाग के गहरे हिस्से से कई प्रकार की सूचनाएँ हमारी चेतना (जागरूकता)

www.ksars.org

तक पहुँचती हैं। कुछ सूचनाएँ दृश्य (दिखाई देने वाले रूप) में होती हैं, कुछ कल्पनाओं की तरह, कुछ विचारों के रूप में, और कुछ आवाज़ के जरिए हमारे सामने आती हैं।

यह बात हम सबके अनुभव में है कि विचार (सोच) बिना हमारी इच्छा के ज़ेहन में आते रहते हैं। कोई पल ऐसा नहीं गुजरता जब ज़ेहन में कोई विचार न हो। भूख-प्यास की जरूरत भी एक विचार है। सोने-जागने की प्रवृत्ति (आदत) भी एक विचार है। खुशी, दुख और अन्य भावनाएँ भी विचार ही हैं। केवल विचार और कल्पनाएँ ही नहीं बल्कि श्रवण (सुनने की शक्ति), दृष्टि (देखने की शक्ति), घ्राण (सूंघने की शक्ति) और स्पर्श (छूने की शक्ति) भी सूचना के अलावा कुछ नहीं हैं। हमारी पूरी जिंदगी विचारों के इर्द-गिर्द घूमती है और जब मस्तिष्क (दिमाग) में विचारों का निर्माण (बनने का) कार्य समाप्त हो जाता है, तो शरीर पर मृत्यु का आगमन हो जाता है।

नियम:

जब विचार गहरे होते हैं, तो वे हकीकत का रूप ले लेते हैं। अगर जीवन विचारों से अलग कोई चीज़ होती, तो उनके प्रभाव से हम कभी प्रभावित नहीं होते। जब ज़ेहन में खुशी का ख्याल आता है, तो अंदर सुकून और आनंद की लहर दौड़ जाती है। डरावने ख्याल आते ही शरीर कांप उठता है और रोंगटे खड़े हो जाते हैं। उलझन भरे विचार ज़ेहन और दिल को बेचैन कर देते हैं।

चिकित्सा के अनुसार, विचारों का असर हमारे शरीर पर भी पड़ता है। जैसे, पेट के अल्सर, अपच, ब्लड प्रेशर, दिल की धड़कन की अनियमितता और टीबी जैसी बीमारियां अक्सर जटिल विचारों के कारण होती हैं। यह आम बात है कि मानसिक तनाव होने पर भूख गायब हो जाती है, और दुर्घटना का ख्याल आते ही दिल की धड़कन तेज़ हो जाती है या धीमी पड़ने लगती है और दिल डूबने लगता है।

इसी तरह, जब तक हमारे दिमाग में ऑफिस जाने का विचार न आए, हम कदम भी नहीं बढ़ाते। अगर कोई व्यक्ति घर बनाना चाहता है, तो सबसे पहले उसके ज़ेहन में यह विचार आता है कि उसे घर बनाना चाहिए। जब यह विचार हरकत में

www.ksars.org

आता है, तो वह कोशिश करना शुरू करता है, पैसा इकट्ठा करता है और उन लोगों से संपर्क करता है जो घर बनाने के जानकार हों।

निर्माण का ज्ञान भी एक विचार के रूप में इंसान के दिमाग में सुरक्षित होता है। जब विचार और कर्म एक साथ आते हैं, तो घर का निर्माण शुरू होता है। इस तरह, वह घर जो पहले केवल एक ख्याल था, असलियत में एक इमारत का रूप ले लेता है।

इल्हामी किताबें (ईश्वरीय पुस्तक या आध्यात्मिक ग्रंथ) बताती हैं कि विचारों का एक स्रोत होता है। ज़ेहन की गहराई में स्थित आत्मा का बिंदु उस स्रोत की भूमिका निभाता है। इस स्रोत से अनेकों सूचनाएं (विचार) हर क्षण और हर पल प्रसारित होती रहती हैं। लेकिन चेतन रिसीवर तक पहुंचने वाली सूचनाएं न केवल बहुत कम होती हैं, बल्कि उनमें सीमितता आ जाती है। यही सूचनाएं उसका ज्ञान और स्मरण शक्ति बन जाती हैं, और इन्हीं को हम चेतना कहते हैं।

अधिक और व्यापक सूचनाओं को प्राप्त करने के लिए हमारे अंदर मानसिक एकाग्रता का होना आवश्यक है। जब हमारी सोच एकाग्रता के साथ अपने आत्मबिंदु या सूचना स्रोत की ओर उन्मुख होती है, तो क्रमशः उसे ऐसी सूचनाओं का अनुभव होता है, जो सामान्यतः इंद्रियों की पकड़ में नहीं आतीं।

प्रसारित होने वाली सूचनाओं की अंतिम सीमितता ही वास्तव में चेतना है। अधिक और व्यापक सूचनाएं प्राप्त करने के लिए अचेतन का अध्ययन करना आवश्यक है। भौतिक या वैज्ञानिक विज्ञान में कोई फार्मुला (सूत्र), आविष्कार (इजाद), या खोज (अन्वेषण) एक नई सूचना होती है। वैज्ञानिक या आविष्कारक जब तक अचेतन में प्रवेश नहीं करता, तब तक उसे कोई नई बात ज्ञात नहीं होती। वह दिनों, महीनों, या वर्षों तक किसी एक बिंदु पर चिंतन करता है। यह गहन विचार उसे चेतना के परे अचेतन में धकेल देता है, जिसके परिणामस्वरूप कोई आविष्कार (इजाद) प्रकट होता है।

किसी भी आविष्कार से पहले आविष्कारक के ज़ेहन में एक विचार आता है, और उसका ध्यान उस विचार पर केंद्रित हो जाता है। जैसे-जैसे उसका ज़ेहन उस विचार

www.ksars.org

की गहराई में प्रवेश करता है, वैसे-वैसे विचार में विस्तार होता जाता है और उसकी संरचना स्पष्ट होने लगती है। अंततः वह विचार वास्तविक रूप में साकार हो जाता है।

उदाहरण के तौर पर, जब इंसान ने पक्षियों को उड़ते हुए देखा तो उसके ज़ेहन में यह विचार आया कि उसे भी हवा में उड़ना चाहिए। उड़ने की इस जिज्ञासा ने उसे लगातार प्रेरित किया। एक पीढ़ी ने अपने अनुभव और ज्ञान को अगली पीढ़ी को सौंप दिया। शुरुआत में, इंसान ने पक्षियों के पंखों की नकल करते हुए उन्हें अपने हाथों पर बांधकर उड़ने की कोशिश की, लेकिन असफल रहा।

असफलता के बावजूद, उसने हार नहीं मानी। उसने इस विचार को हकीकत में बदलने की कोशिशें जारी रखीं। धीरे-धीरे, उसे उड़ान के नियम समझ में आने लगे। उसे वायुदाब और गति के विज्ञान का ज्ञान हुआ। इस ज्ञान के आधार पर उसने एक ऐसी मशीन बनाई, जो हवा में उड़ सकती थी। यही मशीन आज का हवाई जहाज है।

इसी प्रकार दुनिया के सभी ज्ञान और आविष्कारों का एक ही नियम है। वह यह कि जब कोई बुद्धिमान व्यक्ति अपनी सारी क्षमताओं के साथ किसी एक बात पर ध्यान केंद्रित करता है, तो उसकी बारीकियाँ उसके ज़ेहन में प्रकट होने लगती हैं। जब मानवीय विचार बाहरी तत्वों में यात्रा करता है, तो बाहरी ज्ञान का अनावरण होता है, और जब आंतरिक तत्वों में यात्रा करता है, तो आंतरिक ज्ञान और रहस्य प्रकट होते हैं।

एक बच्चे का चेतन एक स्याने व्यक्ति के चेतन से अलग होता है। जब बच्चा पैदा होता है, तो वह अपने आसपास के माहौल के बारे में कुछ नहीं जानता। उसकी दृष्टि किसी वस्तु पर ठहर नहीं सकती, और न ही उसकी सुनने की क्षमता माहौल की आवाज़ों का अर्थ समझ सकती है।

वह बोलने में असमर्थ होता है, और दूरी या समय का एहसास उसमें मौजूद नहीं होता। लेकिन धीरे-धीरे, वह हर वह चीज़ सीख लेता है जो उसके माहौल में प्रचलित होती है। यहां तक कि सोचने और समझने के सभी तरीके उसे उसके वातावरण से

www.ksars.org

वैसे के वैसे ही प्राप्त हो जाते हैं। इस प्रक्रिया में बच्चे की इच्छा भी शामिल होती है, लेकिन इसका एक बड़ा हिस्सा ऐसा ज्ञान होता है जो माहौल के लोगों से अनजाने में उसके अंदर समा जाता है।

उदाहरण के लिए, बच्चा बिना किसी औपचारिक शिक्षा के अपनी मातृभाषा को समझने और बोलने लगता है। इसी तरह, वह माहौल में मौजूद वस्तुओं का अर्थ और उनका उपयोग भी समझने लगता है।

परिणामस्वरूप, एक बच्चा लगभग वही सब देखने, समझने और महसूस करने लगता है, जो उसके बड़ों के ज्ञान और चेतना का हिस्सा होता है।

जवानी की दहलीज (चौखट) पर पहुँचते-पहुँचते, व्यक्ति की चेतना (सजगता) के भंडार में वे सभी बातें जमा हो जाती हैं, जिनका उपयोग करके वह अपने समाज में प्रचलित जीवनशैली को अपनाता है।

चेतना को एक दर्पण (आईना) की तरह माना जा सकता है, जिस पर रोशनी की किरणें पड़ती हैं। चेतना अपने ज्ञान (विद्या) और रुचि (दिलचस्पी) के आधार पर विशिष्ट किरणों को आत्मसात कर लेती है।

जो किरणें चेतना द्वारा आत्मसात की जाती हैं, वे उसकी सतह (परदा) पर ठहर जाती हैं। व्यक्ति उन्हें देखता है और अनुभव करता है।

लेकिन जो किरणें चेतना की सतह से गुजर जाती हैं, उन्हें व्यक्ति देख नहीं पाता।

उदाहरण के तौर पर:

अगर एक साफ़ और पारदर्शी (ट्रांसपेरेंट) कांच व्यक्ति की निगाह के सामने हो और उसे कांच की उपस्थिति का ज्ञान न हो, तो वह उसे देख नहीं सकता। इसका कारण यह है कि प्रकाश कांच में से होकर गुजर जाती है और परावर्तन (रिफ्लेक्शन) की प्रक्रिया नहीं होती। जब परावर्तन नहीं होता, तो आंख उसे देख नहीं पाती।

www.ksars.org

अक्सर ऐसा होता है कि व्यक्ति के सामने कांच का दरवाज़ा होता है, लेकिन उसे नज़र नहीं आता और वह बिना रुके चलता रहता है। फिर कांच से टकरा जाता है। टकराने के बाद उसे एहसास (अनुभव) होता है कि सामने कांच का दरवाज़ा है।

चेतना के भीतर यह सृजनात्मक सामर्थ्य अन्तर्निहित होती है कि जब वह किसी वस्तु की ओर आकृष्ट होती है, तो वह उस वस्तु से संबंधित दिव्य प्रकाशों को आत्मसात करने लगती है। ये प्रकाशपुंज, जो अभी तक अज्ञात एवं अगोचर थे, चेतना की पकड़ में आने लगते हैं। चेतना की यह ग्रहणशीलता ही 'ज्ञान', 'अनुभव', 'परावलोकन' आदि के रूप में अभिव्यक्त होती है।

आध्यात्मिक ज्ञान के अनुसार, परोक्ष क्षेत्र में अनन्त ब्रह्मदीप्तियाँ विद्यमान हैं। इन्हीं दिव्य प्रकाशों में आकाशगंगीय व्यवस्थाएँ, दिव्य लोकों की प्राणिसत्ता, अन्तरिक्षीय सभ्यताएँ तथा आध्यात्मिक विद्या एवं रहस्य अन्तर्भूत हैं। जब मनुष्य आत्मविमर्श की स्थिति में आता है, तो चेतना के दर्पण पर अन्तर्ज्ञानात्मक सूचनाएँ चित्र रूप में उभरने लगती हैं, और पारलौकिक चिह्न चेतना के बोधगम्य क्षेत्र में प्रवेश करने लगते हैं। कालान्तर में साधक उन दिव्य संकेतों को उसी प्रकार अनुभव करने और समझने लगता है, जिस प्रकार कोई बालक क्रमशः अपने बाह्य वातावरण को समझने में सक्षम होता है।

आन्तरिक इन्द्रियों (अन्तःकरणेन्द्रियाँ) को जागृत करने में संकल्प की महती भूमिका होती है। ध्यान की साधना में जब नेत्र बंद होते हैं, तो उस अंधकारमय पट के पार यह अनुभूति अन्तर्निहित रहती है कि दृश्य-जगत् अस्तित्वमान है। यह ज्ञान और निश्चय ही अन्तर्नेत्र (आध्यात्मिक दृष्टि) को सक्रिय कर देता है। आरंभिक चरण में साधक के संकल्प में कुछ शिथिलता उत्पन्न हो सकती है, परन्तु निरंतर अभ्यास के परिणामस्वरूप संकल्प प्रबल होने लगता है, और ध्यानकर्ता अपनी बंद आँखों से आध्यात्मिक जगत को वैसे ही देखने लगता है, जैसे वह भौतिक जगत को खुली आँखों से देखता है।

इस बात से हम भली-भाँति परिचित हैं कि विश्वास (यक़ीन) हर कार्य में मूलभूत भूमिका निभाता है। यदि हमें इस बात का विश्वास न हो कि कराची कोई नगर है,

www.ksars.org

तो हम कराची जा ही नहीं सकते। यदि यह बात हमारे विश्वास में न हो कि रसायन (किमिया) कोई विद्या है, तो हम रसायन शास्त्र नहीं सीख सकते।

www.ksars.org

आध्यात्मिक दिमाग (रूहानी दिमाग)

जीवन के बहुत से अनुभव और घटनाएँ इस बात की छवि करती हैं कि आदमी के भीतर भौतिक इंद्रियों के अतिरिक्त ऐसे साधन-ए-ज्ञान भी मौजूद हैं जिनकी क्षमता और विशेषताएँ सामान्य इंद्रियों से उच्च हैं। जिस प्रकृति से ये साधन-ए-ज्ञान अनुभव में आते हैं, उसकी उपयुक्तता से इनके लिए भिन्न-भिन्न नाम प्रयुक्त किए जाते हैं, जैसे छठी इंद्रिय, इंद्रियातीत ज्ञान (Extra Sensory Perception), अंतःप्रज्ञा, ज़मीर, आंतरिक आवाज़, आत्मिक उड़ान आदि।

कभी न कभी मनुष्य पर ऐसा समय अवश्य आता है जब उसकी सोचने-समझने की क्षमता अवरुद्ध हो जाती है। परिस्थितियों की जटिलता में वह यह निर्णय नहीं कर पाता कि उसे क्या करना चाहिए। सोचते-सोचते अचेतन में एक कल्पना लहर की तरह आती है और ऐसी बात ज़ेहन में आ जाती है जिसका प्रत्यक्षतः परिस्थितियों से कोई संबंध नहीं होता और न ही तर्कसंगत विवेचना से उसकी व्याख्या की जा सकती है। उस कल्पना में इतनी शक्ति होती है कि आदमी उससे प्रभावित हुए बिना नहीं रह सकता। वह उस कल्पना पर अमल करता है और सामने उपस्थित कठिनाई से मुक्ति प्राप्त कर लेता है।

अक्सर सुना जाता है कि मेरी छठी इंद्रिय अमुक बात बता रही थी या मुझे असाधारण रूप से अमुक कल्पना बार-बार आ रही थी और फिर वही हुआ जो ज़ेहन में था।

उदाहरण:

आपको किसी अज़ीज़ का विचार बार-बार आने लगता है। अंतराल-अंतराल से उसकी छवि ज़ेहन में आ जाती है जबकि बाहरी रूप से उसकी कोई वजह नहीं होती। आप यह सोचने पर विवश हो जाते हैं कि ऐसा क्यों हो रहा है। कभी इस विचार के साथ अवस्थाएँ भी प्रकट होती हैं। विचार आते ही प्रसन्नता या चिंता का प्रभाव भी उत्पन्न होता है। कुछ समय बाद या कुछ दिनों के बाद यह ज्ञात होता है कि आपका वही अज़ीज़ गंभीर रूप से बीमार हो गया है या उसे कोई दुर्घटना घट गई

www.ksars.org

है। यह भी होता है कि किसी ऐसे मित्र का विचार तीव्रता से आने लगता है जिससे भेंट को बहुत समय बीत गया है। कुछ घंटों बाद द्वार पर घंटी बजती है और वही मित्र सामने खड़ा होता है। बार-बार ऐसा होता है कि कुछ लोग बैठे वार्ता कर रहे होते हैं और वार्ता का विषय अप्रत्यक्ष रूप से कोई अनुपस्थित व्यक्ति बन जाता है और कुछ समय बाद वही व्यक्ति कक्ष में आ जाता है।

वैज्ञानिक किसी बात पर निरंतर विचार करता है और प्रयोगों के परिणामों को परखता है। अनुसंधान के दौरान उस पर कोई नई कल्पना प्रकट होती है और वही कल्पना किसी ज्ञान या नियम (नियम) की आधारशिला बन जाती है। यह आत्मिक उद्भेदन क्रमशः भी होता है और अचानक सभी क्रमों को हटाकर भी घटित हो जाता है। क्रमशः विधि में यह आत्मिक उद्भेदन कड़ी दर कड़ी इस प्रकार होता है कि असामान्य प्रतीत नहीं होता। किन्तु जब अचानक कोई आत्मिक उद्भेदन हो तो उसे सामान्य इंद्रियों का कार्य नहीं कहा जा सकता।

नामिक रसायन (Organic Chemistry) में Benzene एक यौगिक है। इस यौगिक की आणविक संरचना की खोज एक ऐसी ही उदाहरण है।

रसायनज्ञ Wolf निरंतर इस बात पर विचार कर रहा था कि Benzene की संरचना कैसी होनी चाहिए क्योंकि पूर्ववर्ती सिद्धांत की रोशनी में उसका विवेचन संभव न था। पर्याप्त विचार-विमर्श के बाद भी वह किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुँच सका। एक रात उसने स्वप्न में देखा कि छह सर्प हैं और उन्होंने एक-दूसरे की पूँछ मुख में इस प्रकार पकड़ी हुई है कि एक विशिष्ट आकृति बन गई है। उस आकृति को देखकर वोल्फ के ज़ेहन में Benzene की कल्पना आई। जागने के बाद वोल्फ ने उस संरचना पर कार्य आरम्भ किया और सिद्ध कर दिया कि Benzene की संरचना वही है जो उसने स्वप्न में देखी थी।

इसी प्रकार अंतर्ज्ञान-विज्ञान में विभिन्न औषधियों के गुण अंतःप्रज्ञा या आंतरिक मार्गदर्शन का परिणाम हैं। वैद्य और विशेषज्ञों के मानसिक प्रयास के परिणामस्वरूप ज़ेहन किसी रासायनिक यौगिक, एकल या मिश्रित औषधि की ओर प्रवाहित हो

www.ksars.org

जाता है और फिर प्रयोग तथा अनुसंधान उस अंतःप्रज्ञात्मक संकेत को भौतिक रूप और विश्वास प्रदान कर देते हैं।

ललित कलाओं और इसी प्रकार के अन्य सृजनात्मक कार्यों में भी चेतना की कार्यशीलता सूक्ष्म भावनाओं के अधीन होती है। प्रायः विषयों, निबंधों, कविताओं और कल्पनाओं के बारे में यह नहीं कहा जा सकता कि उनमें तार्किक प्रयास का योगदान है। इस बात को लेखक, चित्रकार, कवि अथवा चिंतक स्वयं भी अनुभव करता है और उन्हें "आमद" का नाम देता है।

जीवन के चरणों पर विचार करने से यह तथ्य स्पष्ट होता है कि हमारा जीवन तर्क और अंतःप्रज्ञा के अधीन है और एक सार्थक जीवन जीने के लिए जिन अवयवों की आवश्यकता होती है, वे हमें कहीं से प्राप्त होते हैं। हमारे ज़ेहन में स्वयमेव कल्पनाएँ एक क्रम और निर्धारण से प्रकट होती हैं और उसी क्रम की बदौलत जीवन सार्थक बनता है। बचपन से मृत्यु-क्षण तक जो अनुभव हमारी चेतना को प्राप्त होते हैं, उनके सुदृढ़ और संगठित उपयोग की समझ भी कोई अन्य तंत्र प्रदान करता है।

व्यक्तियों की प्रकृतियों और रुचियों में भी आंतरिक प्रेरणाओं का अवलोकन किया जा सकता है। चेतना को अपनी केंद्रितता और रुचि का संकेत अवचेतन से प्राप्त होता है। उदाहरण के लिए, एक पिता के दो बच्चों में भिन्न रुचियाँ और भिन्न क्षमताएँ प्रकट होती हैं। सामाजिक दृष्टि से वे एक ही घराने में जन्म लेते हैं। माता-पिता का समान ध्यान उन्हें प्राप्त रहता है। एक ही घर और एक जैसे परिस्थितियों में जीवन व्यतीत करते हैं। एक ही विद्यालय में शिक्षा प्राप्त करते हैं, किन्तु आयु के साथ-साथ उनकी चेतनात्मक रुचियाँ अलग-अलग हो जाती हैं। एक बच्चा चित्रकला में रुचि लेता है, तो दूसरा वकील बनने में प्रसन्नता अनुभव करता है। एक बच्चा कक्षा में विशिष्ट स्थान प्राप्त करता है, किन्तु दूसरा औसत स्तर का विद्यार्थी सिद्ध होता है।

यदि इन सभी बातों के बाहरी कारण खोजे जाएँ तो कोई अंतिम बात नहीं कही जा सकती। इसी प्रकार यदि बच्चों से यह प्रश्न किया जाए कि वे अमुक बात या अमुक पेशे में क्यों रुचि रखते हैं तो वे भी कोई कारण नहीं बता सकते। वस्तुतः अवचेतन

www.ksars.org

का छापीय आक्रिति (अनطباعिया نقش) चेतना के लिए रुचि का निर्धारण करती है और आदमी की क्षमता, रुचि और कार्यशीलता अलग-अलग हो जाती है।

इसी बात की स्पष्टतम उदाहरण पशुओं की दुनिया है। पशुओं और कीट-पतंगों में व्यक्तिगत और सामूहिक स्तर पर एक संगठित चेतना पाई जाती है और हम यह जानते हैं कि इस चेतना की कार्यप्रणाली में किसी तार्किक अथवा शैक्षिक शिक्षा-प्रशिक्षण को कोई प्रवेश नहीं होता। उदाहरणतः बत्तख का बच्चा अंडे से निकलते ही जल में पहुँच जाता है। शाहीन के बच्चे में उड़ान का ज्ञान उसे बार-बार उड़ने पर विवश करता है। इसी प्रकार मधुमक्खी में पुष्पों का आकर्षण और मधु बनाने का ज्ञान बिना किसी शिक्षक के कार्यशील हो जाता है। छोटे से पक्षी "बया" में घोंसला बनाने की कला बाहरी प्रशिक्षण का परिणाम नहीं होती।

अर्थ यह प्रस्तुत करना है कि चेतनात्मक यंत्रणा के पीछे एक और तंत्र मौजूद है। चेतना उसी तंत्र के प्रभाव में कार्य करती है। मानवीय जीवन प्रत्येक काल में इस तंत्र से संबद्ध रहता है, किन्तु सामान्य जीवन व्यतीत करने के कारण मनुष्य इस पर विचार नहीं करता। तथापि अनेक परिस्थितियाँ ऐसी घटती हैं जिन्हें सामान्य नहीं कहा जा सकता। परिणामस्वरूप मानवीय बुद्धि, तार्किक अनुभव और अवलोकन के आधार पर मानसिक गति-प्रवाह को विभिन्न मंडलों में विभाजित करने पर विवश हो जाती है। अंतर्ज्ञान-विज्ञान अवचेतन और अतिचेतन का उल्लेख करता है तो माबअदअलनफ्सियात और अंतर्ज्ञान-विज्ञान के विशेषज्ञ छठी इंद्रिय, आंतरिक आवाज़, इंद्रियातीत ज्ञान (Extra Sensory Perception) का परिचय कराते हैं। आत्माज्ञानी जन ज़मीर, अंतःप्रज्ञा और आत्मा का सिद्धांत प्रस्तुत करते हैं। संक्षेप में, ज्ञान के प्रत्येक क्षेत्र में मानवीय ज़ेहन के साथ-साथ एक और स्वरूप का उल्लेख मौजूद है। यहाँ तक कि नास्तिक व्यक्ति भी बुद्धि और चेतना से परे एक इकाई Nature को स्वीकार करने पर विवश हैं।

सरल शब्दों में इस तथ्य को इस प्रकार कहा जा सकता है– आदमी के भीतर दो मस्तिष्क कार्य करते हैं: एक बाह्य मस्तिष्क और दूसरा आंतरिक मस्तिष्क। बाह्य मस्तिष्क जितना आत्मिक मस्तिष्क से संबद्ध रहता है,

www.ksars.org

उतनी ही शांति-पूर्ण जीवन हम व्यतीत करते हैं। हमारे भीतर ज्ञान का दृष्टिकोण व्यापक हो जाता है और आत्मिक मस्तिष्क की सूचनाओं को स्वीकार करने की क्षमता बढ़ जाती है।

आध्यात्मिक विज्ञान इस नियम पर आधारित हैं कि आदमी आत्मिक मस्तिष्क को अधिकाधिक प्रयोग करना सीख ले। भौतिक साधनों के बिना विचारों को ग्रहण करना और दूसरों तक पहुँचाना (Telepathy), बाह्य साधनों के बिना किसी बात को जान लेना (आत्मिक उद्भेदन), आत्मिक शक्ति से विचारों और वस्तुओं में परिवर्तन करना (आत्मिक संचरण), आत्मिक नियमों का ज्ञान, अन्य लोकों की यात्रा, जिन्नात, फ़रिश्तों का अवलोकन, समावात, स्वर्ग-नर्क, अर्श और ईश्वर की विशेषताओं का दर्शन–यह सब उस समय संभव है जब आदमी का आत्मिक मस्तिष्क सक्रिय और कार्यशील हो।

www.ksars.org

विचारों की तरंगें (खियालात की लहरें)

मानव मस्तिष्क एक सूक्ष्म और गहरी बौद्धिक संरचना है, जो निरंतर आंतरिक और बाह्य सूचनाओं की लहरों से प्रभावित होती रहती है। जिस प्रकार एक शांत झील में पत्थर गिराकर उसके ऊपर अनंत वृत्ताकार तरंगें उत्पन्न की जाती हैं, उसी प्रकार मानव चेतना (इंसानी जहन) में सूचनाओं के प्रभाव से विचारों की एक जटिल, बहुपरक और गतिशील लहरें उत्पन्न होती हैं। मस्तिष्क की सतह को एक झील के रूप में कल्पित किया जा सकता है, जिसकी गहराइयों में सत्य और ज्ञान के प्रतिबिंब समाहित होते हैं। जब इस झील की सतह पर विक्षोभ उत्पन्न होता है, तो इन प्रतिबिंबों की स्पष्टता और निरंतरता में कमी आ जाती है, और दृश्य में एक धुंधलापन, भ्रम और विकृति की स्थिति उत्पन्न हो जाती है, जिसके कारण वास्तविकता की पहचान करना कठिन हो जाता है।

यदि हम अपने नित्य जीवन का विश्लेषण करें, तो यह स्पष्ट हो जाता है कि जब हम प्रातः जागते हैं, तो हमारे चित्त में सर्वप्रथम कार्यालय या दुकान का विचार उदित होता है। यही विचार हमें सजग होकर कार्यालय अथवा दुकान की दिशा में गमन करने हेतु प्रेरित करता है। मार्ग में हमारी दृष्टि के सम्मुख अनेकों दृश्य प्रकट होते हैं, और विविध ध्वनियाँ हमारे श्रवण को स्पर्श करती हैं। कुछ दृश्य ऐसे होते हैं जो हमारी सम्पूर्ण चेतना को अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं और हमारे मस्तिष्क पर गहन प्रभाव छोड़ जाते हैं। यदि कोई आपदा दृष्टिगोचर होती है, तो वह हमारे विचारों में दीर्घकाल तक अंकित रहती है। जब हमारी दृष्टि किसी नवीन साइनबोर्ड पर पड़ती है, तो उसे पढ़े बिना हम रह नहीं सकते। कार्यालय या दुकान पहुँचने के उपरांत, हमारा सम्पूर्ण ध्यान कार्यक्षेत्र के विषयों पर केंद्रित हो जाता है और हम उनमें पूर्णतः लीन हो जाते हैं।

www.ksars.org

गृह में वापसी के पश्चात पारिवारिक विषय मनःसंयोग में स्थान प्राप्त कर लेते हैं। गृहकार्य के आवश्यक दायित्वों का निर्वहन कर लेने के उपरांत चित्त विहार या विश्राम की ओर प्रवृत्त होता है। कभी किसी बंधु-बांधव या मित्र के पास जाने का संयोग होता है, कभी किसी पत्रिका या ग्रंथ का अध्ययन किया जाता है, तो कभी दूरदर्शन के अवलोकन में व्यस्तता हो जाती है। इस प्रकार रात्रि का आगमन होता है और हम निद्रा का आलिंगन कर लेते हैं। परवर्ती दिवस भी लगभग इन्हीं क्रियाकलापों के साथ प्रारंभ होता है।

यदि किसी विशिष्ट समय अंतराल का अवलोकन किया जाए, तो यह स्पष्ट हो जाता है कि इस अवधि के बीच हमारी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता किसी एक विषय पर कुछ क्षणों से अधिक स्थिर नहीं रहती। विचारों की प्रवाहशीलता के साथ-साथ ध्यान का केंद्र भी निरंतर परिवर्तित होता रहता है। जैसे ही किसी समस्या का विचार ज़ेहन में आता है, हमारी चेतना तत्काल उसके समाधान अथवा प्रभावों पर चिंतन आरंभ कर देती है। इसी प्रकार, जब कोई सुखद विचार उत्पन्न होता है, तो हमारा ज़ेहन सकारात्मक भावनाओं के प्रवाह में प्रवृत्त हो जाता है। किसी घटना की स्मृति मात्र से मस्तिष्क उसके सूक्ष्म पहलुओं और जटिलताओं का विश्लेषण प्रारंभ कर देता है।

सभी मानसिक गतिविधियों का विश्लेषण करने पर यह स्पष्ट होता है कि हमारा मस्तिष्क निरंतर अपने परिवेश के विषयों में संलग्न रहता है, और हमारी चेतना का हर जागृत क्षण इसी प्रकार की मानसिक हलचल में व्यतीत होता है। परिवेश के विविध विषय एक के बाद एक हमारे मानसिक क्षितिज पर प्रभाव डालते रहते हैं, और ऐसा कोई भी समय नहीं होता जब हमारी ध्यान-शक्ति विचारों की तरंगों से मुक्त हो। विचारों का यह अतिरेक मनुष्य के लिए एक आवरण या अवरोध का कार्य करता है, क्योंकि इस मानसिक उथल-पुथल के कारण चेतना आंतरिक जीवन

www.ksars.org

की ओर केंद्रित होने में असमर्थ रहती है। यही कारण है कि वह अपने अंतर्मन के प्रतिबिंबों का अनुभव करने से वंचित रह जाती है।

मस्तिष्क की सतह पर जो प्रतिबिंब पड़ते हैं, वे प्रभाव के अनुसार गहरे और हल्के होते हैं। गहरे प्रतिबिंब चेतना देख लेती है, लेकिन जो प्रतिबिंब मद्धम होते हैं, चेतना उनका विस्तार से निरीक्षण नहीं कर सकती। ऐसे मद्धम प्रतिबिंब अनदेखे होकर भूल जाते हैं। जब तक मानसिक केंद्रितता विचारों की लहरों में लहराती रहती है, मस्तिष्क के भीतर झांकना संभव नहीं होता। लेकिन जब ध्यान मानसिक सतह पर उत्पन्न होने वाले विचारों से हट जाता है, तब आंतरिक दृष्टि कार्य करने लगती है और वे प्रतिबिंब दिखाई देने लगते हैं, जो सामान्यतः अदृश्य रहते हैं। इस विवरण का सार यह है कि पारलौकिक ज्ञान और असाधारण क्षमताओं (मवारायी उलूम और मवाराई सलाहितो) को प्राप्त करने के लिए मानसिक एकाग्रता आवश्यक है। आध्यात्मिक ज्ञान की शिक्षा और साधना के प्रारंभिक चरण में जिस अवस्था या क्षमता को जागृत किया जाता है, उसे सामान्यतः "मन को खाली करना" कहा जाता है। यह प्रक्रिया आध्यात्मिक ज्ञान की पहली सीढ़ी है, जिसके माध्यम से साधक सांसारिक विचारों और विकर्षणों से मुक्त होकर आध्यात्मिक लोक का प्रत्यक्ष अनुभव और अवलोकन करता है।

रिक्त ज़ेहन (खालियुज्जहन) का अर्थ यह नहीं है कि ज़ेहन में कोई विचार न आए। बल्कि, रिक्त ज़ेहन होने का तात्पर्य यह है कि चित्त को इस प्रकार एक बिंदु पर एकाग्र किया जाए कि व्यक्ति अपनी इच्छा से किसी अन्य विचार को चित्त में प्रवेश न करने दे। चित्त की रिक्तता (मनशून्यता) की एक और परिभाषा यह है कि चित्त को सभी विचारों से हटाकर केवल एक विचार पर इस तरह केंद्रित रखा जाए कि अन्य सभी विचार अप्रासंगिक और महत्वहीन हो जाएं। जब हम रिक्त ज़ेहन होने का प्रयास करते हैं, तो आरंभ में कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है, क्योंकि हमें इस प्रकार की स्थिति की स्वाभाविकता नहीं होती। किंतु निरंतर अभ्यास के माध्यम

www.ksars.org

से इस योग्यता को विकसित किया जा सकता है। इस स्थिति को तकनीकी भाषा में "ध्यान" (मुरक्बा) कहा जाता है। यह अवस्था दैनिक जीवन के कई कार्यों में सहज रूप से प्रकट होती है। यही स्थिति ड्राइविंग के समय उत्पन्न होती है। गाड़ी चलाने के बीच हम अपनी समस्त मानसिक शक्तियों को यातायात और गाड़ी की गति की दिशा में संकेंद्रित कर लेते हैं, और इसी प्रक्रिया के परिणामस्वरूप हमारे शारीरिक अंग गाड़ी को नियंत्रित करते हैं। ड्राइविंग के समय हमारा मुख्य उद्देश्य यह रहता है कि हमारी पूरी एकाग्रता मार्ग पर बनी रहे। हालाँकि, हम साथ बैठे व्यक्ति से संवाद भी कर लेते हैं और हमारे ज़ेहन में अनेक अन्य विचार आते हैं, फिर भी हमारी जानबूझकर ध्यान की प्रवृत्ति ड्राइविंग की प्रक्रिया से विचलित नहीं होती। लगभग यही स्थिति और यही अवस्था मुराक़बा करने वाला व्यक्ति जान-बूझकर और स्वैच्छिक रूप से स्वयं पर प्रकट करने का प्रयास करता है। वह दस-पंद्रह मिनट या एक-दो घंटे तक अपनी समस्त एकाग्रता और ध्यान को किसी एक विचार या कल्पना पर स्थिर रखता है। वह अन्य सभी विषयों से अपने मानसिक संबंध को विच्छेद कर लेता है। इसे इस प्रकार से भी व्यक्त किया जा सकता है कि मोराकबा वस्तुतः किसी एक विचार में खो जाने की प्रक्रिया है।

मुराक़बा की साधना में या ध्यान की अवस्था में वे सभी उपाय अपनाए जाते हैं, जिनसे चित्त बाहरी उद्दीपनों (तहरीकात) से अलग होकर एक बिंदु पर एकाग्र हो जाए। जब परिवेश (वातावरण) से प्राप्त होने वाली जानकारी का प्रवाह रुक जाता है, तो अंतःस्फूर्ति (अंदरूनी तरंगें) प्रकट होने लगती हैं। इस प्रकार, व्यक्ति उन आंतरिक क्षमताओं और शक्तियों के माध्यम से देखता, सुनता, स्पर्श करता, गतिमान होता और सारे कार्य करता है, जिन्हें आध्यात्मिक क्षमताएँ कहा जाता है।

چشم بند و گوش بند و لب بہ بند

گر نہ بینی سر حق برمن بہ خند

www.ksars.org

मौलाना रूमी ने इस सत्य को इस प्रकार व्यक्त किया है:

नेत्र बंद करो, कर्ण बंद करो, और ओष्ठ भी बंद करो,

यदि फिर भी सत्य को न देख सको, तो मुझ पर हंसो।

www.ksars.org

तीसरी आँख

भौतिक या चेतन इंद्रिय के माध्यम से हम अपनी द्रष्टि का अनुभव मांसपेशी और हड्डी से निर्मित नेत्रों से करते हैं। जब नेत्र बंद कर दिए जाते हैं, तो वह सभी जानकारी जो प्रकाश के माध्यम से दृष्टि-पटल तक पहुँचती है, रुक जाती है, और तब कोई दृश्य नहीं दिखाई देता। यह भौतिक नेत्रों का कार्य है, जिसे बाहरी दृष्टि या दृश्य-संवेदन भी कहा जाता है।

सामान्यतः यह माना जाता है कि हम अपनी आँखों से देखते हैं, लेकिन गहराई से विचार करने पर यह स्पष्ट होता है कि केवल आँखों का होना देखने के लिए पर्याप्त नहीं है। यदि उन तंत्रिकाओं (नसों) को हटा दिया जाए जो दृष्टि पटल से सूचनाओं को मस्तिष्क तक पहुँचाती हैं, तो आँखें होने के बावजूद व्यक्ति कुछ भी नहीं देख सकता। इसका तात्पर्य यह है कि दृष्टि की प्रक्रिया में आँखें एक घटक हैं, सम्पूर्ण प्रक्रिया नहीं।

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि जब कोई व्यक्ति सोता है और उसकी आँखें खुली होती हैं, तो भी वह अपने आस-पास की वस्तुओं को नहीं देख पाता। आँखें और मस्तिष्क का तंत्र पूरी तरह से उपस्थित होते हुए भी उसे कोई दृश्य नहीं दिखाई देता।

इससे यह सिद्ध होता है कि देखने के लिए ज़ेहन का जागरूक और केन्द्रित होना अत्यंत आवश्यक है।

उदाहरण:

जब हम गृह से कार्यालय की ओर प्रस्थान करते हैं और कार्यालय पहुँचने के उपरांत कोई हमसे यह प्रश्न करे कि मार्ग में किन-किन वस्तुओं का दर्शन हुआ, तो हम उन समस्त वस्तुओं का उल्लेख नहीं कर सकते जो हमारी दृष्टि में आईं। हम केवल उन्हीं वस्तुओं का वर्णन कर सकते हैं जिन पर हमारी चेतना केंद्रित हुई और जो हमारे ध्यानाकर्षण का कारण बनीं।

www.ksars.org

एक और उदाहरण यह है:

जब हम गहन चिंतन की अवस्था में होते हैं, तो हमारे इर्द-गिर्द की ध्वनियों और नेत्रों के समक्ष घटित होने वाली घटनाओं के संबंध में हम किसी प्रकार की जानकारी देने में असमर्थ रहते हैं।

मनुष्य के मस्तिष्क में विचारों और कल्पनाओं की एक अखंड शृंखला सतत प्रवाहित होती रहती है। यदि गहन चिंतन किया जाए, तो यह तथ्य उद्घाटित होता है कि जीवन की समस्त गतिशीलताएँ और उसकी सौंदर्यमयी विविधताएँ इन्हीं विचारों और कल्पनाओं पर आधारित हैं। सभी सहज और प्राकृतिक आवश्यकताएँ भी विचारों से ही उत्पन्न होती हैं। न केवल जीवन के क्रियाकलाप, अपितु समस्त ज्ञान-विज्ञान और कला-संस्कृति का मूल भी मानव की कल्पना में निहित है।

जब हम बाहरी जगत को अवलोकित करते हैं, तो वातावरण की जानकारी विचारों के लिए एक केंद्रबिंदु की भूमिका निभाती है। तथापि, प्रायः ऐसा होता है कि कोई व्यक्ति वातावरण से पूर्णतः निर्लिप्त होकर बैठा रहता है। इसके बावजूद, विचारों और कल्पनाओं की छवियाँ उसके मस्तिष्क के पर्दे पर निरंतर आकार लेती रहती हैं। इसका तात्पर्य यह है कि जब बाहरी जगत की छवि प्रकाश के माध्यम से दृष्टिपटल पर पड़ती है, तो नेत्र उस बाह्य दृश्य का अवलोकन करते हैं। किंतु जब विचार और कल्पनाएँ मस्तिष्क के पटल पर उभरती हैं, तो उस प्रक्रिया में बाहरी प्रकाश का कोई योगदान नहीं होता।

मनुष्य कल्पनाओं की छवि को उसी प्रकार अनुभव करता है, जैसे बाहरी छवि को। यद्यपि कल्पनाओं की छवि मद्धम होती है, तथापि उसका महत्व बाह्य छवि के समान ही होता है। अतः यह स्पष्ट होता है कि दृष्टि की प्रक्रिया दोनों ही स्थितियों में समान रूप से घटित होती है।

प्रायः यह अनुभव होता है कि कोई ऐसी घटना, जिसने व्यक्ति को अत्यंत गहराई से प्रभावित किया हो, अथवा कोई ऐसी विशिष्ट व्यक्तित्व, जिसके साथ गहन भावनात्मक जुड़ाव हो, यदि मस्तिष्क का प्रवाह उसकी ओर केंद्रित हो जाए और ध्यान में गहनता उत्पन्न हो, तो उस घटना के सूक्ष्म विवरण और उस व्यक्तित्व

www.ksars.org

का चित्रात्मक स्वरूप मस्तिष्क के पटल पर उभरने लगता है। यह छवि इस प्रकार आकार लेती है कि व्यक्ति इसे स्पष्ट रूप में चित्रात्मक आकार में अनुभव करता है। यद्यपि बाह्य जगत का कोई दृश्य ज़ेहन में प्रवेश नहीं करता, तथापि वे चित्रात्मक छवियाँ ऐसी प्रतीत होती हैं मानो वह दृश्य प्रत्यक्ष रूप से नेत्रों के समक्ष विद्यमान हो।

इसी प्रकार, जब हम निद्रा में होते हैं और हमारी आँखें बंद रहती हैं, तब भी स्वप्न में विभिन्न दृश्य हमारी दृष्टि के सम्मुख प्रकट होते रहते हैं। यह तथ्य भी प्रायः अनुभव किया गया है कि स्वप्न या अर्धनिद्रा की अवस्था में कोई घटना दृष्टिगत होती है, और कुछ समय पश्चात वही घटना जागृत अवस्था में वास्तविक रूप से घटित हो जाती है।

प्रत्येक दिन के इन अनुभवों में यह बात स्पष्ट रूप से समान है कि दृश्यों को देखने अथवा उनके प्रतिबिंब का अनुभव करते समय हमारी भौतिक नेत्रों की भूमिका पूर्णतः शून्य होती है।

यह बताने का उद्देश्य है कि मानव दृष्टि अपने कार्य में भौतिक तत्वों की आवश्यकता से मुक्त है। एक प्रकार में यह भौतिक नेत्रों के माध्यम से संचालित होती है, जबकि दूसरे प्रकार में इसका कार्य नेत्रों के प्रभाव से परे होता है। दृष्टि का वह पहलू, जो भौतिक नेत्रों के बिना सक्रिय होता है, उसे आंतरिक दृष्टि, अंतर्दृष्टि, या तीसरी आँख के रूप में जाना जाता है।

आध्यात्मिक ज्ञान के प्रकाश में यदि मनुष्य की परिभाषा की जाए, तो उसे "दृष्टि" का नाम दिया जाएगा। दृष्टि का संपूर्ण आधार सूचनाओं पर निर्भर होता है। सूचनाएँ निरंतर ज़ेहन में प्रवाहित होती हैं और ज़ेहन में समाहित होकर दृष्टि का स्वरूप धारण कर लेती हैं।

बाहरी या आंतरिक स्रोतों से जो भी सूचना ज़ेहन में प्रविष्ट होती है, उसकी सबसे स्पष्ट व्याख्या दृष्टि की शक्ति (क़ुव्वत-ए-बासिरा) द्वारा की जाती है। यह शक्ति मनुष्य के भीतर एक अद्वितीय क्षमता है, जो ज़ेहन को अत्यधिक विवरणों से अवगत कराने के लिए उत्तरदायी है। जब यह शक्ति शारीरिक प्रणाली के माध्यम

www.ksars.org

से सक्रिय होती है, तो मांस और हड्डी की आँखों से "अवलोकन" का कार्य संपन्न होता है।

यही शक्ति भौतिक नेत्रों के बिना भी स्वतंत्र रूप से अपना कार्य करने में सक्षम होती है। यदि भौतिक आँखों की गतिविधि को स्थगित कर दिया जाए और दृष्टि को पूर्णतः केंद्रित रखा जाए, तो सूचनाओं का प्रवाह रुक जाता है। ऐसी अवस्था में दृष्टि की शक्ति (क़ुव्वत-ए-बासिरा) ऊर्ध्वगामी होकर उच्चतर स्तरों की ओर अग्रसर होने लगती है।

जब तक दृष्टि की शक्ति (क़ुव्वत-ए-बासिरा) अपना कार्य पूर्ण नहीं करती, उसका अस्तित्व अधूरा रहता है, और यह सृष्टि के नियमों के अनुसार अपना कार्य संपन्न करने के लिए बाध्य होती है। जब यह शक्ति उर्ध्वगमन करती है, तो मनुष्य बंद आँखों से परोक्ष (अदृश्य) संसार को देखने में सक्षम हो जाता है।

उस समय दृष्टि ब्रह्मांड के समस्त रूपों और विशेषताओं का अवलोकन करती है। ये वे संरचनाएँ और आकृतियाँ होती हैं जो एक चरण आगे बढ़कर भौतिक रूप में साकार हो जाती हैं। इस संसार को आत्मा या आंतरिक जगत के रूप में जाना जाता है। ध्यान (मुरकबा) में निरंतरता दृष्टि की शक्ति को विवश कर देती है कि वह भौतिक संसार के परदे के पीछे चली जाए और दृष्टि का केंद्र वह संसार बन जाए, जो सामान्य नेत्रों से अप्रत्यक्ष रहता है।

जब हम आँख से देखते हैं, तो पपोटे (पलकें नहीं) हिलते हैं, और पलक झपकने की क्रिया होती है। बार-बार पलक झपकने से पपोटों के ज़रिए नेत्रगोलक (डीलों) पर दबाव पड़ता है और वे गति करते हैं। इन गतियों से बाहरी रोशनी का एहसास मस्तिष्क में सक्रिय होता है, और मस्तिष्क को यह सूचना मिलती है कि परिवेश में कौन-कौन सी चीज़ें मौजूद हैं। ये सारी प्रक्रियाएँ तब होती हैं, जब व्यक्ति का रुझान बाहरी दुनिया की ओर होता है और वह अपने आसपास के माहौल के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहता है।

बाहरी दुनिया के प्रति तल्लीनता (इन्हमाक) नसों की विशेष गतिविधियों के रूप में प्रकट होती है। नेत्रगोलक (डिले) गति करते हैं, और बार-बार पलक झपकने से नसों

www.ksars.org

में उत्तेजना उत्पन्न होती है। इस प्रकार की सभी तंत्रिका उत्तेजनाएँ भौतिक दृष्टि को सक्रिय करती हैं और इन्हीं के माध्यम से सीमित दृष्टि की प्रक्रिया संचालित होती है।

यदि दृष्टि को किसी एक बिंदु पर स्थिर कर दिया जाए और पलकों का झपकना बंद हो जाए, तो एकाग्रता हावी होने लगती है और परिवेश का एहसास धीरे-धीरे कम होने लगता है। अनुभव से यह भी ज्ञात हुआ है कि वह बिंदु दृष्टि से ओझल हो जाता है और उसकी जगह एक स्क्रीन दिखाई देने लगती है। इसका कारण यह है कि पलक न झपकने से नेत्रगोलकों की गति में अवरोध उत्पन्न होता है, और जब एक ही दृश्य चेतना की स्क्रीन पर स्थिर रहता है, तो यह स्थिति और गहराने लगती है।

जब भौतिक इंद्रियां हावी होती हैं, तो ज़ेहन एक विचार से दूसरे विचार और एक बात से दूसरी बात की ओर लगातार स्थानांतरित होता रहता है। वह किसी एक विचार पर ठहरता नहीं है। इसके विपरीत, जब ऐसा नहीं होता है, तो चेतना की इंद्रियां कमजोर पड़ने लगती हैं। अर्थात यदि मस्तिष्क की स्क्रीन पर एक ही छवि स्थिर रहे और आंखों के पपोटों की गतिविधियां रुक जाएं, तो चेतना के भीतर सक्रिय प्रवाह में ठहराव आने लगता है। पपोटों की हरकतें स्थिर हो जाती हैं। परिणामस्वरूप भौतिक दृष्टि दब जाती है। जब यह ठहराव एक सीमा से अधिक बढ़ जाता है, तो दृष्टि का तरीका बदलने लगता है और आंतरिक दृष्टि या भीतरी दृष्टिकोण सक्रिय हो जाता है।

जब कोई व्यक्ति मोराकबा करता है, तो सभी वह तत्व सक्रिय हो जाते हैं जो बाहरी दृष्टि (भौतिक दृष्टि) को निलंबित (स्थगित) करके आंतरिक दृष्टि (आध्यात्मिक दृष्टि) को सक्रिय करते हैं।

बाहरी और आंतरिक दोनों सूचनाओं का निर्भरता प्रकाश पर है। जैसे बाहर, प्रकाश सूचना का स्रोत होता है, वैसे ही आंतरिक सूचनाएँ भी प्रकाश के माध्यम से प्राप्त होती हैं। यदि प्रकाश में कोई परिवर्तन होता है, तो अनुभूतियों और अवलोकनों में भी दृष्टि का दृष्टिकोण बदल जाता है। जब दिन उगता है और वातावरण सूर्य के प्रकाश से प्रकाशित होता है, तो हमारी अनुभूतियाँ अलग होती हैं... और जब रात

www.ksars.org

का अंधेरा छा जाता है, तो हमारी स्थितियाँ वैसी नहीं रहतीं जैसी दिन में होती हैं। यदि आँखों पर नीला चश्मा लगा लिया जाए, तो हर चीज़ नीली दिखाई देने लगती है, और यदि लाल लेंस लगा लिया जाए, तो लाल रंग प्रबल हो जाता है। लगातार तीव्र प्रकाश में काम करने से नाड़ियों में शिथिलता उत्पन्न हो जाती है, और यदि वातावरण प्राकृतिक रंगों से सुसज्जित हो, तो नाड़ियाँ स्फूर्ति अनुभव करती हैं। यदि दूरबीन आँखों पर लगाई जाए, तो दूर की चीज़ें पास दिखाई देने लगती हैं, और यदि सूक्ष्मदर्शी का उपयोग किया जाए, तो जो चीज़ें अदृश्य होती हैं, वे आँखों के सामने आ जाती हैं।

भौतिकता के क्षेत्र में कई ऐसी चीज़ें हैं जिन्हें हमारी आँखें नहीं देख सकतीं। बेहद छोटे कण, परमाणु और परमाणु के अंदर इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन और अन्य परमाणविक कण हमारी दृष्टि से ओझल रहते हैं। जैसे-जैसे दूरी बढ़ती है, हम वस्तुओं के सही स्वरूप और उनकी विस्तृत जानकारी देखने में असमर्थ हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ सौ गज दूर का पेड़ और उसके पत्ते दिखाई नहीं देते। इमारतें और उनके आकार दृष्टि की कमजोरी के कारण धुंधले नजर आते हैं।

विज्ञान कहता है कि परमाणु में इलेक्ट्रॉन नाभिक के चारों ओर चक्कर लगाते हैं। तरल की संरचना के भीतर, अणु सभी दिशाओं में स्वतंत्र रूप से गति करते हैं, जबकि गैस में उनकी गति का दायरा और भी व्यापक हो जाता है। कई चीज़ें हमें दिखाई नहीं देतीं, लेकिन उनके प्रभावों से उनका पता चलता है, जैसे बिजली का प्रवाह, चुंबकीय क्षेत्र और अन्य कई तरंगें।

जब हम भौतिक सूत्रों (फार्मूलों) को आधार बनाकर किसी आविष्कार की सहायता लेते हैं, तो अनेक सूक्ष्म विवरण, छिपी हुई वास्तविकताएँ और अप्रकट कोण (छिपे हुए ज़ाविये) दृष्टिगत हो जाते हैं। सूक्ष्मदर्शी (माइक्रोस्कोप) का लेंस जब आँखों के समक्ष आता है, तो अत्यल्प जीवाणु (जर्म), विषाणु (वायरस) और अन्य अति-सूक्ष्म कण भी दृष्टिगोचर होने लगते हैं। "इलेक्ट्रॉन सूक्ष्मदर्शी" (इलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप) की सहायता से इलेक्ट्रॉन का भी आभास होने लगता है। दूरदर्शी (दूरबीन) का लेंस यदि दृष्टि पर आरोपित कर दिया जाए, तो अत्यंत दूरस्थ वस्तुएँ (दूर-दराज़ की चीज़ें) भी समीप प्रतीत होती हैं। जिस प्रकार का और जितनी शक्ति का लेंस आँखों

www.ksars.org

पर आरोपित हो, उसी अनुपात में अदृश्य वस्तुएँ (अनदेखी चीज़ें) प्रत्यक्ष हो जाती हैं।

यह विवरण उस प्रकाश (रोशनी) का है, जो बाहरी जगत में कार्य करता है। बाह्य प्रकाश (बाहरी रोशनी) का कोण (ज़ाविया) परिवर्तित होते ही हमारी दृष्टि में भी परिवर्तन परिलक्षित होने लगता है। इसी प्रकार, ज़ेह्न में प्रकट होने वाली आंतरिक जानकारी (अंदरूनी जानकारी) भी प्रकाश (रोशनी) की क्रिया पर आधारित होती है।

जब आँखों को मूँदकर चित्त को एकाग्र किया जाता है, तो बाह्य प्रकाश (बाहरी रोशनी) का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। इस स्थिति में आंतरिक प्रकाश (अंदरूनी रोशनी) इंद्रियों में प्रवेश कर बाह्य प्रकाश (बाहरी रोशनी) का स्थान ग्रहण कर लेता है।

www.ksars.org

फ़िल्म और स्क्रीन

हमारा ज़ेहन एक स्क्रीन के समान है, जिस पर जीवन की चलचित्र निरंतर चलती रहती है। इस स्क्रीन की दो स्तर (पर्त) होती हैं। एक स्तर (पर्त) वह है, जिस पर भौतिक इंद्रियाँ कार्यरत होती हैं। जो भी इच्छाएँ, प्रवृत्तियाँ और मानसिक अनुरोध विचारों के रूप में उदित होते हैं, उनका प्रतिबिंब चेतना की बाहरी स्तर (पर्त) पर अंकित होता है और इन अनुरोधों के आधार पर भौतिक शरीर के कार्य तथा प्रतिक्रियाएँ सम्पन्न होती हैं।

स्क्रीन की दूसरी स्तर (पर्त) ज़ेहन की गहराई में स्थित होती है, जिसे आंतरिक स्तर (पर्त) भी कहा जा सकता है। इस स्तर (पर्त) पर सूचनाओं का चित्रात्मक प्रतिबिंब प्रकाश के रूप में प्रतिबिंबित होता है। सामान्यतः यह स्तर (पर्त) हमारे दृश्य-क्षेत्र से परे रहती है, और केवल विशिष्ट मानसिक अवस्थाओं में यह सक्रिय होती है।

उदाहरण:

सिनेमा घर में स्क्रीन के सामने एक विशिष्ट स्थान पर प्रक्षिप्तक (प्रोजेक्टर) स्थापित किया जाता है। इस प्रक्षिप्तक में फिल्म की रील को लगाकर प्रकाश के स्रोत को सक्रिय किया जाता है। फिल्म पर अंकित चित्र, प्रकाश की तरंगों के माध्यम से यात्रा करते हुए स्क्रीन पर छायाचित्र के रूप में प्रकट होते हैं। यदि प्रक्षिप्तक और स्क्रीन के बीच के निर्वात (खाली स्थान) पर दृष्टि डाली जाए, तो प्रकाश की एक प्रवाहमयी धारा का अवलोकन होता है। इन प्रकाश तरंगों में वे सभी चित्र मौजूद होते हैं, जो स्क्रीन तक पहुँचते हैं। इस प्रकार तीन मुख्य घटक स्थापित होते हैं:

1. फिल्म पर अंकित चित्र (यानी रील पर संग्रहीत दृश्य संरचनाएँ)।

2. वह प्रकाश या तरंगों का माध्यम, जिसके द्वारा चित्र यात्रा करते हैं।

www.ksars.org

3. वह स्क्रीन, जिस पर तरंगें आपस में मिलकर चित्रात्मक रूप में रूपांतरित होती हैं।

जब हमारे भीतर भौतिक इंद्रियाँ सक्रिय होती हैं, तब हम फिल्म को भौतिक स्क्रीन पर अवलोकित करते हैं। इस समय, फिल्म का प्रतिबिंब चेतना की बाह्य स्तर (पर्त) पर अंकित होता है। प्राकृतिक रूप से, हमारा स्मृति-तंत्र हमें गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव में आबद्ध कर देता है। इस अवस्था में, हम समय और दूरी की सीमाओं से बंधे रहते हैं और केवल वर्तमान क्षण का अवलोकन कर पाते हैं।

हमारे ज़ेहन में एक प्रकाशमय स्क्रीन भी विद्यमान है, जिस पर ब्रह्मांडीय फिल्म का अवलोकन किया जा सकता है। इस स्क्रीन पर हम फिल्म के उन घटकों को भी देख सकते हैं, जो भौतिक दृष्टि की सीमा से परे होते हैं। इस प्रकार के अवलोकन में समय और दूरी की पारंपरिक सीमाएँ निरस्त हो जाती हैं। वर्तमान क्षण में हम किसी भी कालखंड का निरीक्षण कर सकते हैं, चाहे उसका संबंध अतीत और भविष्य से हो या समीप और दूर से।

हम जो कुछ भी देखते हैं, वह अदृश्य तत्वों की ऊर्जा और प्रभाव के अधीन गतिशील है। इन तत्वों की उपस्थिति के बिना, कोई भी गतिविधि या घटना संभव नहीं होती। सृष्टि के प्रत्येक क्रियाशील पहलू में आपसी संबंध स्थापित है, और हर क्षण की रचना पिछले क्षण पर आधारित है। पहले क्षण से दूसरा क्षण जन्म लेता है, और उसी क्रम में तीसरा क्षण अस्तित्व ग्रहण करता है। जीवन की उन घटनाओं और परिवर्तनों को, जिन्हें हम "अतीत" की संज्ञा देते हैं, और उन क्षणों को, जिन्हें "भविष्य" कहा जाता है, वर्तमान समय में उनकी अंतर्निहित उपस्थिति को स्वीकार करना अनिवार्य है।

जीवन की समस्त विशेषताएँ और सूचनाएँ भौतिक अस्तित्व से गहराई से संबंधित होती हैं। सामान्य परिस्थितियों में हमारी दृष्टि इन्हें पहचानने में असमर्थ रहती है, लेकिन आवश्यकता पड़ने पर ये विशेषताएँ प्रकट हो जाती हैं। बाहरी इंद्रियाँ इन विशेषताओं का अवलोकन नहीं कर सकतीं, किंतु इनके अस्तित्व को नकारा नहीं जा सकता। इन विशेषताओं का यह स्तर प्रकाश के आयाम में पूर्ण स्वरूप और

www.ksars.org

स्पष्ट संरचना के साथ विद्यमान रहता है। यह प्रणाली तरंगों के माध्यम से या कोशिकाओं के रासायनिक संघटकों की क्रिया से गतिशील रहती है।

जब हम किसी व्यक्ति, जैसे महमूद, को देखते हैं तो हमारी आँखों के सामने मांस और हड्डी का एक मूर्त रूप होता है, लेकिन महमूद की विशेषताएँ हमारी नजरों से परे रहती हैं। जैसे कि महमूद कोमल दिल है, धैर्यशील है, समझदार है, संवेदनशील है, आदि। महमूद के मस्तिष्क में कई ज्ञान सुरक्षित हैं। उसकी स्मरणशक्ति में अनगिनत छवियाँ जमा हैं, महमूद के शरीर और मस्तिष्क में असंख्य क्रियाएँ ऐसी होती हैं, जिन्हें बाहरी दृष्टि से देखा नहीं जा सकता।

महमूद का गुप्त जीवन और उसकी समस्त विशेषताएँ एक रेकॉर्ड या फिल्म के रूप में विद्यमान हैं। इस फिल्म का भौतिक स्वरूप स्वयं महमूद का शारीरिक अस्तित्व है, जिसे चेतना का भौतिक आयाम भी कहा जा सकता है। हमारी दृष्टि जिस महमूद को देखती है, वह केवल उसकी कुछ बाहरी विशेषताओं का समूह है, जबकि उसकी अनगिनत अन्य विशेषताएँ हमारी दृष्टि से परे रहती हैं।

इन विशेषताओं के अस्तित्व को अस्वीकार नहीं किया जा सकता, क्योंकि यही विशेषताएँ महमूद की वास्तविक पहचान को आकार देती हैं। महमूद का शारीरिक अस्तित्व इन विशेषताओं की अभिव्यक्ति का माध्यम है, जो उसकी सम्पूर्णता का प्रतिरूप है।

गुप्त रेकॉर्ड या फिल्म सदैव ज़ेहन के साथ विद्यमान रहती है। उदाहरणस्वरूप, जब हम किसी ऐसे व्यक्ति को देखते हैं जिसे हमने पच्चीस वर्ष पूर्व देखा था, तो हमें उन पच्चीस वर्षों की घटनाओं को क्रमबद्ध रूप से स्मरण करने की आवश्यकता नहीं होती और न ही हम शारीरिक रूप से उन पच्चीस वर्षों को पार करते हुए अतीत में लौटते हैं। केवल एक दृष्टि भर से हम उस व्यक्ति को पहचान लेते हैं।

यह प्रक्रिया इस तथ्य को दर्शाती है कि पच्चीस वर्षों का यह समयांतराल अवचेतन में पूरी तरह से रिकॉर्ड रहता है। जब यह रिकॉर्ड सक्रिय होता है, तो पच्चीस वर्ष पुरानी उस पहचान को पुनः प्रस्तुत करने के लिए समस्त मध्यवर्ती समय समाप्त

www.ksars.org

हो जाता है। इस प्रकार, हमारा ज़ेहन रिकॉर्ड में उस विशिष्ट क्षण को देख पाने में सक्षम हो जाता है जिसमें वह पच्चीस वर्ष पुरानी पहचान संजोई हुई होती है।

किसी वृक्ष का बीज उसकी जीवन-यात्रा का प्रथम भौतिक प्रकट रूप समझा जाता है। यही बीज, जब मिट्टी और पानी के संपर्क में आता है और इसे उपयुक्त तापमान प्राप्त होता है, तो इसमें जीवन की गति उत्पन्न हो जाती है। साधारण दृष्टि से इस छोटे से बीज को देखकर यह धारणा बनाना कठिन होता है कि इसी बीज के भीतर वृक्ष की पूरी जीवन-योजना, उसकी शाखाएँ, पत्ते, फूल-फल और आगामी पीढ़ियों के सम्पूर्ण वृक्ष समाहित हैं।

किन्तु यह एक अटल सत्य है। यही बीज वृद्धि करता है और क्रमशः जीवन के प्रत्येक चरण को पार करता है। अन्य शब्दों में कहें तो वृक्ष के भौतिक अस्तित्व (बीज) के साथ उसकी संपूर्ण जीवन-प्रक्रिया एक रेकॉर्ड के रूप में जुड़ी रहती है। यही रेकॉर्ड, एक विशिष्ट क्रम और निर्धारित मापदंडों के अनुरूप, पूर्ण वृक्ष के रूप में परिवर्तित हो जाता है।

आध्यात्मिक ज्ञान के अनुसार, सभी गुणों का रिकॉर्ड एक ऐसी स्तर पर मौजूद है जिसे "प्रकाश की दुनिया" कहा जाता है। इस रिकॉर्ड का अध्ययन फ़िल्म के रूप में किया जा सकता है। आंतरिक फ़िल्म का अवलोकन करने का तरीका यह है कि दृष्टि को भौतिक स्क्रीन से हटाया जाए। इस प्रक्रिया में उन सभी उपायों को अपनाया जाता है जिनसे दृष्टि बाहरी स्क्रीन के बजाय आंतरिक स्क्रीन की ओर आकर्षित और केंद्रित होती है। इस प्रयास से चेतन घटनाएं दबने लगती हैं और दृष्टि उस स्क्रीन को अस्वीकार कर देती है जो भौतिक चेतना और इंद्रियों के सामने होती है। लगातार अभ्यास से दृष्टि का केंद्र वह स्क्रीन बन जाती है जो ज़ेहनकी आंतरिक स्तर है और जिस पर ब्रह्मांड के गुप्त रहस्यों की फ़िल्म चलती रहती है।

भीतरी फिल्म पर दृष्टि स्थिर रखना हमारी स्वाभाविक आदत नहीं है, इसलिए ज़ेहनस्वाभाविक रूप से इस प्रवृत्ति का प्रतिरोध करता है। विभिन्न प्रकार के विचारों का प्रवाह होता है, जिससे ज़ेहनमें अशांति और ऊब की स्थिति उत्पन्न होती है। भीतरी स्क्रीन पर ध्यान केंद्रित रखने के लिए इस प्रक्रिया का बार-बार अभ्यास आवश्यक है, ताकि यह प्रवृत्ति एक स्थायी आदत का रूप ले सके।

www.ksars.org

मनुष्य के भीतर स्थित आत्मबिंदु ब्रह्माण्ड की घटनाओं को दोनों स्क्रीनों पर देख सकता है। लेकिन वह आंतरिक फिल्म से इसलिए अपरिचित है क्योंकि उसकी सारी दृष्टि बाहरी स्क्रीन में ही समाहित होती है। मनुष्य आंतरिक फिल्म की ओर आकर्षित नहीं होता और उसकी दृष्टि सदा बाहरी दृश्य पर केंद्रित रहती है।

www.ksars.org

आत्मा की गतिविधि

हम जिसे भौतिक जीवन कहते हैं, वह संपूर्ण रूप से शारीरिक क्रियाओं और प्रक्रियाओं से निर्मित प्रतीत होता है। उदाहरणस्वरूप, जब हमें भूख या प्यास का अनुभव होता है, तो हम भोजन और जल की व्यवस्था करते हैं और उन्हें शरीर का हिस्सा बना लेते हैं। इसी प्रकार, आजीविका अर्जित करना, संसाधनों का प्रबंधन करना, और सुख-दुःख की आवश्यकताओं की पूर्ति करना, ये सभी गतिविधियाँ शारीरिक गतिविधियों पर आधारित दिखाई देती हैं। लेकिन यदि इस विषय पर गहन चिंतन किया जाए, तो यह स्पष्ट होता है कि बुद्धि इस तथ्य की ओर संकेत करती है कि जितनी भी शारीरिक क्रियाएँ होती हैं, वे सर्वप्रथम मानसिक स्तर पर सक्रिय होती हैं। जब ये मानसिक क्रियाएँ पूर्ण रूप से सक्रिय और व्यवस्थित हो जाती हैं, तभी उनका भौतिक रूप ग्रहण किया जाता है। उदाहरण के लिए, जब हमें प्यास का अनुभव होता है, तो यह अनुभूति सबसे पहले हमारे मस्तिष्क में उत्पन्न होती है। इस मानसिक प्रक्रिया के परिणामस्वरूप, हम जल ग्रहण करने का निर्णय लेते हैं और इसे क्रियान्वित करते हैं। जब हम जल पीने का संकल्प करते हैं, तब तृष्णा और उससे जुड़ी अनुभूति पूरी शक्ति के साथ सक्रिय हो जाती हैं। हमारा मस्तिष्क शरीर के अंगों को इस आवश्यकता को पूरा करने का संकेत देता है। इसके परिणामस्वरूप, शरीर क्रियाशील होता है और जल ग्रहण की प्रक्रिया को पूरा करता है, जिससे हमारी आवश्यकता पूरी हो जाती है

उदाहरण:

जब कोई व्यक्ति निबंध लिखने बैठता है, तो निबंध की रूपरेखा और उसकी सभी जानकारियाँ पहले उसके ज़ेहनमें व्यवस्थित हो जाती हैं, और फिर लेखक कलम के माध्यम से उन सभी जानकारियों को कागज़ पर उतार देता है। इस विवरण को निबंध, कहानी या उपन्यास आदि कहा जाता है।

प्यास की पूर्ति की आवश्यकता हो या निबंध लिखने की प्रक्रिया, प्रत्येक कार्य से पूर्व ज़ेहनमें पूर्ण स्पष्टता के साथ एक चित्र तैयार होता है। शारीरिक तंत्र का कार्य

www.ksars.org

मात्र इतना है कि वह उस **चलचित्र** को भौतिक स्वरूप प्रदान करे। इसी प्रकार, कोई भी क्रिया तब तक संभव नहीं होती जब तक कि उसका मानसिक ढाँचा पूर्ण रूप से निर्मित न हो जाए। शरीर की क्रियाशीलता या शरीर की गतियाँ घटित नहीं होतीं।

शारीरिक क्रियाओं को भौतिक दुनिया और आत्मा से संबंधित क्रियाओं को आध्यात्मिक दुनिया कहा जाता है। आध्यात्मिक दुनिया में सभी भावनाएँ और आयाम ज्ञान के रूप में उपस्थित रहते हैं। उदाहरण के लिए, जब प्यास की आवश्यकता और पानी पीने का विचार मानसिक स्तर पर पूर्ण होता है, तो व्यक्ति इस पूरी प्रक्रिया को ज्ञान के विभिन्न आयामों में अनुभव करता है। लेकिन ये गतिविधियाँ तुरंत शारीरिक रूप में प्रकट नहीं होतीं; वे केवल एक बिंदु पर केंद्रित होती हैं, इस चरण के बाद शारीरिक क्रियाएँ प्रारंभ होती हैं।

इस व्याख्या का सारांश यह है कि मानव मस्तिष्क की गतिविधियाँ दो मंडल में होती हैं: एक भौतिक और दूसरा अभौतिक। पहले मंडल में सूचना बिना किसी शारीरिक क्रिया के कार्य करती है, जबकि दूसरे मंडल में सूचना शारीरिक क्रिया के साथ सक्रिय होती है। जब शरीर गति करता है, तो गुरुत्वाकर्षण (ग्रेविटी) के सभी नियम लागू हो जाते हैं। समय के क्षण अनुक्रम में बंध जाते हैं; एक क्षण के बाद दूसरा और फिर दूसरे के बाद तीसरा क्षण आता है। जब तक दूसरा क्षण न हो, तीसरा क्षण संभव नहीं होता। इसके विपरीत, जब दूसरा क्षेत्र सक्रिय होता है, तो मानव आत्मा या ज़ेहनके कार्यों के लिए भौतिक शरीर (माद्दी जिस्म) की उपस्थिति आवश्यक नहीं होती। इस समय, मानव आत्मा समय की सीमाओं से मुक्त होकर बिना किसी भौतिक बंधन के कार्य करती है।

उदाहरण

मस्तिष्क (brain) यह सूचना प्रदान करता है कि शारीरिक ऊर्जा प्राप्त करने के लिए अन्न (रोटी) आवश्यक है। जब हम इस सूचना की पूर्ति करते हैं तो हमें तत्कालता और सततता के साथ कई सीमाओं से गुजरना पड़ता है। उदाहरणस्वरूप, गेहूं की बुवाई, फसल की कटाई, बालियों से दानों को अलग करना, चक्की में उनका पिसना, आटे को गूंधना, और अंततः रोटी बनाकर उसका सेवन करना। यह सम्पूर्ण प्रक्रिया भौतिक मस्तिष्क की कार्यक्षमता का परिचायक है, इसके विपरीत, जब

www.ksars.org

आत्मिक मस्तिष्क (रूहानी दिमाग) सक्रिय होता है, तो किसी भी सूचना की पूर्ति के लिए बाहरी प्रक्रियाओं या भौतिक बाधाओं की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। आत्मिक मस्तिष्क में जैसे ही यह संकेत प्राप्त होता है कि अन्न आवश्यक है, तो वह अन्न बिना किसी विलंब के अपने आप सुलभ हो जाता है।

प्राकृतिक जीवन में इसका स्पष्ट उदाहरण **सपना देखना** है। जब हम जाग्रत होते हैं तो इंद्रियाँ बाहरी वातावरण से संबंध स्थापित करने में व्यस्त हो जाती हैं। सदैव कोई न कोई उत्तेजक तंत्रिकाओं को प्रेरित करता रहता है और इस संकेत पर हमारा शरीर गतिशील बना रहता है। लेकिन स्व(Anna-self ego) अहं या(nafs-self) स्वरूप की सक्रिय भूमिका समाप्त नहीं होती। सपने में यद्यपि व्यक्ति का शरीर निष्क्रिय होता है, फिर भी वह सभी गतियाँ और क्रियाएँ अपने सामने उसी तरह देखता है जैसे जाग्रत अवस्था में देखता है। अंतर यह होता है कि समय और दूरी की सभी सीमाएँ समाप्त हो जाती हैं और भावनाएँ एक बिंदु में संकुचित हो जाती हैं। उदाहरण के लिए, हम सपने में देखते हैं कि हम अपने मित्र से बातें कर रहे हैं, हालाँकि मित्र दूर-दराज़ स्थान पर रहता है, लेकिन बात करते समय हमें यह अनुभूति बिल्कुल नहीं होती कि हमारे और मित्र के बीच कोई स्थानिक दूरी है।

हम रात को घड़ी देखकर एक बजे सोते हैं। सपने की अवस्था में एक देश से दूसरे देश तक पहुँच जाते हैं। घटनाओं की एक लंबी चलचित्र कड़ी दर कड़ी देखते हैं। अचानक जागकर घड़ी देखने पर केवल कुछ सेकंड या कुछ मिनट बीतते हैं। यदि ये क्रियाएँ और गतियाँ भौतिक शरीर के साथ घटित होतीं तो हफ्तों, महीनों, दिनों और घंटों से गुजरना पड़ता। साथ ही हजारों मील की दूरी तय करनी पड़ती।

स्वरूप की एक क्षमता जो जाग्रत और सपने दोनों में सक्रिय रहती है, **स्मरण शक्ति** है। लेकिन उस पर विचार नहीं करता कि बचपन का छवि क्या था; फिर भी एक क्षण में ज़ेहन बचपन की घटनाओं को समेट लेता है। यद्यपि हम वर्षों का अंतराल बिता चुके हैं और हजारों परिवर्तनों से गुज़र चुके हैं, लेकिन जब ज़ेहन अतीत की ओर यात्रा करता है तो वर्षों की अवधि को सेकंड के हजारवें हिस्से में तय करके बचपन के समय में पहुँच जाता है। हम अतीत की घटनाओं को न केवल अनुभव कर लेते हैं, बल्कि ये घटनाएँ इस तरह दृष्टिगोचर होती हैं जैसे आदमज़ाद कोई

www.ksars.org

चलचित्र देख रहा हो कभी-कभी भावनाओं का अंतर सामान्य परिस्थितियों में भी इतना गहरा हो जाता है कि चेतना उसका अनुभव कर लेती है। यदि किसी कार्य में अत्यधिक एकाग्रता हो जाए और चेतन प्रवृत्ति एक केंद्र पर स्थिर हो जाए, तो यह बात अनुभवात्मक अवलोकन बन जाती है।

उदाहरण:
यदि हम किसी रोचक पुस्तक का अध्ययन कर रहे हों, तो अध्ययन में इतनी **मोहितता** हो जाती है कि समय की अनुभूति समाप्त हो जाती है। जब हम अध्ययन समाप्त करते हैं, तो प्रतीत होता है कि केवल कुछ मिनट बीते हैं, लेकिन वास्तविक समय बहुत अधिक बीत चुका होता है। इसी प्रकार, यदि किसी का इंतजार किया जाए, तो मिनट घंटों के समान प्रतीत होते हैं।

सामान्यतः सपने को स्मरण में संचित विचारों और अर्थहीन छवियों कहा जाता है। किन्तु सपनों के अनुभव इस बात की पुष्टि नहीं करते कि सपना केवल विचारों का प्रतिबिंब है। जब से आदमज़ाद के पास इतिहास का रिकॉर्ड है, प्रत्येक क्षेत्र और प्रत्येक शताब्दी में सपनों के महत्व को स्वीकार किया गया है। **अंतर्ज्ञान-विज्ञान** के इतिहास और धर्म के मामलों में भी सपनों को विशेष स्थान प्राप्त है। प्रत्येक वर्ग और प्रत्येक स्तर के व्यक्ति को सपने देखने का अनुभव होता है। यद्यपि प्रत्येक व्यक्ति अधिकांश समय सोने की अवस्था में कुछ न कुछ देखता है, किन्तु कभी न कभी वह ऐसा सपना देख लेता है कि जाग्रत होने के बाद उसका प्रभाव विस्मृत नहीं होता। कुछ सपने इतने गहरे होते हैं कि जाग्रत होने के बाद उनका प्रभाव जाग्रति में स्थानांतरित हो जाता है। लोगों को सपने में खाई हुई चीज़ों का स्वाद जाग्रत होने के बाद कुछ मिनटों और कुछ घंटों तक उसी प्रकार अनुभव होता है जैसे जाग्रति में खाने के बाद होता है। यौन संबंधी सपने देखने के बाद आदमज़ाद उस प्रकार अशुद्ध हो जाता है जैसे जाग्रति में यौन सुख प्राप्त करने के बाद होता है। बार-बार यह देखा गया है कि सपने में देखा हुआ घटना कुछ दिनों या महीनों बाद जाग्रति में बिल्कुल उसी प्रकार प्रस्तुत हो जाती है। इससे स्पष्ट होता है कि जिस प्रकार आदमज़ाद अतीत के रिकॉर्ड को दोहरा सकता है, उसी प्रकार वह भविष्य के (जीवन की आकृतियाँ) को भी पढ़ सकता है। सपने को **रविया** कहा गया है। अंतिम किताब **क़ुरआन** और आकाशीय पुस्तकों में रविया का विशेष उल्लेख किया

www.ksars.org

गया है और यह संकेत दिया गया है कि रविया ऐसी एजेंसी है जिसकी से मनुष्य को अदृश्य का **आत्मिक उद्भेदन** प्राप्त होता है। और रविया की क्षमता मनुष्य को भौतिक स्तर से परे बातों की **सूचना** प्रदान करती है।

हज़रत यूसुफ़ ने अपने स्वप्न में देखा कि सूर्य, चंद्रमा और ग्यारह तारे उन्हें सज्दा कर रहे हैं। यह इस बात का संकेत था कि भविष्य में वे नबूवत और ईश्वरीय ज्ञान (इल्म-ए-लदुन्नी) से विभूषित होंगे। मिस्र के शाही बावर्ची और शराब परोसने वाले ने जो स्वप्न देखे थे, उन्हें सुनने के बाद हज़रत यूसुफ़ ने उनके भविष्य की भविष्यवाणी कर दी। मिस्र के राजा ने भी एक स्वप्न देखा, जिसके उत्तर में हज़रत यूसुफ़ ने अकाल और फिर गल्ले की प्रचुरता की भविष्यवाणी की। जो कुछ उन्होंने कहा, वह सब उसी प्रकार सत्य सिद्ध हुआ जैसा उन्होंने संकेत किया था। यह उल्लेखनीय है कि इन स्वप्नों में एक स्वप्न नबी का था और तीन स्वप्न सामान्य व्यक्तियों के थे। फिर भी, इन तीनों स्वप्नों में भविष्य की परिस्थितियों का उद्घाटन निहित था।

यह एक अपरिवर्तनीय सत्य है कि मनुष्य की आत्मा या उसका आत्मबोध सदैव गतिशील रहता है। जैसे जाग्रति की स्थिति में मनुष्य का प्रत्येक क्षण किसी न किसी क्रिया या गतिविधि से अभिव्यक्त होता है, वैसे ही स्वप्न भी एक निरंतर चलने वाली गतिविधि है। मनुष्य अपनी शारीरिक गतिविधियों से जागरूक रहता है क्योंकि उसकी चेतना जागने की अवस्था से जुड़ी रहती है। फिर भी, जाग्रति के समस्त घटनाएँ उसकी स्मृति में संचित नहीं होतीं, बल्कि केवल वे घटनाएँ स्मरण रहती हैं जो किसी विशेष कारणवश उसके चेतन ज़ेहनपर गहरा प्रभाव छोड़ जाती हैं।

आदमज़ाद की **आत्मा** या **स्व अहं** सदैव गतिशील रहती है। जिस प्रकार जाग्रत अवस्था का पूरा अंतराल किसी न किसी गति से युक्त होता है, उसी प्रकार सपना भी गति है। आदमज़ाद जाग्रत अवस्था में अपनी शारीरिक गतियों से परिचित रहता है, क्योंकि उसकी चेतन रुचि जाग्रतता से बनी रहती है। इसके बावजूद जाग्रत अवस्था की सभी घटनाएँ उसके स्मरण में संचित नहीं होतीं। केवल वे परिस्थितियाँ याद रहती हैं जो चेतना पर किसी न किसी कारण से अपना प्रभाव छोड़ती हैं।

www.ksars.org

उदाहरण:

यदि हम एक शहर से दूसरे शहर की ओर यात्रा करते हैं, तो रास्ते में कई स्थान अत्यंत सुंदर होते हैं और कितनी ही जगहों से गुजरने पर अप्रियता का अनुभव होता है। प्रत्येक स्थान पर साइनबोर्ड दिखाई देते हैं। सड़क पर दौड़ती हुई हजारों वाहन हमारी दृष्टि के सामने से गुजरती रहती हैं। दृश्यों में हरे-भरे पेड़ और बड़े-बड़े लॉन दिखाई देते हैं। और जब हम दूसरे शहर पहुँचते हैं, और कोई हमसे पूछता है कि आपने रास्ते में क्या देखा, तो हम यात्रा में देखे हुए दृश्यों को विस्तारपूर्वक वर्णन नहीं कर सकते। किन्तु यदि हमने किसी स्थान पर ठहराव किया हो, किसी दृश्य को ध्यान से देखा हो, तो हम उसे वर्णन कर देते हैं। बाकी बातों के संबंध में कहते हैं कि हमने ध्यान नहीं दिया। निष्कर्ष यह है कि जिन बातों पर हमारा ध्यान केंद्रित हुआ, उसे हमारा ज़ेहन रिकार्ड कर लेता है। लेकिन जो बातें ध्यान का केंद्र नहीं बनतीं, ज़ेहन उन्हें समेट नहीं सकता।

यही नियम सपने में भी कार्य करता है। सपने में भौतिक इंद्रियाँ परास्त हो जाती हैं, किन्तु जिस प्रकार **आत्मा** विभिन्न प्रवृत्तियों और घटनाओं से गुजरती है, उसे हमारा ज़ेहन उसी सीमा तक समझ पाता है जिस सीमा तक उसकी रुचि उनसे जुड़ी रहती है। यही कारण है कि हम सपनों के उन हिस्सों का वर्णन कर सकते हैं जिन पर रुचि के आधार पर हमारा ध्यान केंद्रित हो जाता है, और जिन घटनाओं पर हमारा ध्यान नहीं होता, उन घटनाओं की कड़ियाँ जोड़ने में हमारी चेतना असमर्थ रहती है।

कभी ऐसा होता है कि चेतना **आत्मा** की प्रवृत्ति को एक समेकित अवस्था में देख लेती है। और **आत्मा** की गति चेतना में इस प्रकार समा जाती है कि उसमें अर्थ प्रदान करना बिल्कुल भी कठिन नहीं होता। इसे सच्चा सपना कहा जाता है और यही अवस्था जब विकसित होती है, तो **आत्मिक उद्भेदन** और **प्रेरणा** के स्तर तक पहुँच जाती है।

प्रकृति ने समस्त सृष्टि, मनुष्य सहित, को इस नियम का बाध्य बनाया है कि कोई भी व्यक्ति स्वप्न की इंद्रियों से अपना संबंध विच्छेद नहीं कर सकता। मानवीय जीवन के भौतिक पक्ष को बनाए रखने के लिए स्वप्न की इंद्रियों में प्रवेश करना

www.ksars.org

अनिवार्य है। इसी कारण प्रत्येक व्यक्ति अनचाहे भी प्रतिदिन सोने पर विवश है, और जब वह स्वप्न से जागता है तो शारीरिक गति के लिए नई शक्ति उसके भीतर संचित हो जाती है।

स्वप्न की इंद्रियाँ प्रकृति का ऐसा अनुग्रह हैं जो प्रत्येक को उपलब्ध है। मनुष्य यदि इससे लाभ उठाना चाहे तो अधिकतम लाभ प्राप्त कर सकता है।

आध्यात्मिक ज्ञान की शुरुआत इसी मूलभूत पाठ से होती है कि मनुष्य मात्र मांस और हड्डियों का शरीर नहीं है। शरीर के साथ एक अन्य तत्त्व सम्बद्ध है, जिसका नाम **आत्मा** है और जो इस शरीर का मूल है। मनुष्य की आत्मा शरीर के बिना भी गति करती है, और यदि मनुष्य को यह सामर्थ्य प्राप्त हो जाए तो वह शरीर के बिना भी आध्यात्मिक यात्रा कर सकता है।

आत्मा की यह गति प्रतिदिन अवचेतन रूप से स्वप्न में घटित होती है। दिन और रात में कोई न कोई ऐसा समय अवश्य आता है जब मनुष्य स्वभाव में एक दबाव अनुभव करता है। अनैच्छिक रूप से इंद्रियाँ भारी होने लगती हैं, पलकें बोझिल हो जाती हैं और स्वभाव नींद की ओर झुक जाता है। हम इस जैविक दबाव से विवश होकर स्वयं को नींद के हवाले करने के लिए तैयार हो जाते हैं। नेत्र बंद हो जाते हैं और इंद्रियाँ जागृति के वातावरण से दूरी चाहती हैं।

चेतना हर उस विचार को अस्वीकार कर देती है जो नींद में व्यवधान उत्पन्न करे। देखते ही देखते स्नायु-तंत्र पर शांति छा जाती है और मनुष्य उनींदेपन से गुजरते हुए हल्की नींद और फिर गहन नींद में प्रवेश कर जाता है।

यह अवस्था इंद्रियों का ऐसा रूपांतरण है जिसमें मनुष्य का कोई स्वेच्छा-प्रयास सम्मिलित नहीं होता। वह अनचाहे ही स्वप्न की इंद्रियों में प्रवेश कर जाता है। अतः स्वप्न में जो अनुभूतियाँ होती हैं, उनके कुछ अंश स्मृति में सुरक्षित रह जाते हैं और शेष विस्मृत हो जाते हैं। यदि कोई व्यक्ति स्वप्न की अवस्था में इस प्रकार प्रवेश कर ले कि उसकी चेतना सतर्क और जागरूक रहे, तो आत्मा की उड़ान संवेदनात्मक अनुभव बन जाती है, और मनुष्य इस योग्य हो जाता है कि उसे स्मरण रख सके। इसका सरल उपाय यह है कि मनुष्य अपने संकल्प द्वारा स्वप्न

www.ksars.org

की अवस्था को स्वयं पर प्रवाहित कर ले। अर्थ यह है कि जाग्रत से स्वप्न में प्रवेश का जो क्रम स्वाभाविक रूप से घटित होता है, उसी क्रम में जब संकल्प का प्रयोग किया जाए तो मनुष्य स्वेच्छा से स्वप्न की इंद्रियों में प्रवेश कर लेता है।

यदि स्वप्न और जागृति के संदर्भ में *ध्यान* की परिभाषा दी जाए, तो कहा जाएगा कि *ध्यान* जागते हुए स्वप्न की दुनिया में यात्रा करने का नाम है। अन्य शब्दों में, *ध्यान* उस क्रिया का नाम है जिसमें मनुष्य स्वप्न की अवस्था को अपने ऊपर प्रवाहित करने का प्रयास करता है, किंतु उसकी चेतना जाग्रत रहती है। *ध्यान* में वे सभी दशाएँ उत्पन्न कर दी जाती हैं जिनसे कोई व्यक्ति इंद्रियों के रूपांतरण के समय गुजरता है। नेत्र बंद कर लिए जाते हैं, श्वास की गति मंथर कर ली जाती है, और शरीर के अंग शिथिल छोड़ दिए जाते हैं।

ताकि शरीर अप्रत्याक्ष हो जाए। मानसिक रूप से मनुष्य सभी विचारों और कल्पनाओं से ध्यान हटाकर एक ही धारण (तसव्वुर) की ओर एकाग्र रहता है। यदि *ध्यान* करने वाले किसी व्यक्ति को देखा जाए तो बाहरी दृष्टि से ऐसा प्रतीत होता है मानो कोई व्यक्ति नेत्र बंद किए सो रहा है, लेकिन वास्तविकता यह है कि उसकी चेतना इस प्रकार निलंबित नहीं होती जैसे स्वप्न में होती है। इस प्रकार *ध्यान* में मनुष्य जाग्रत रहते हुए उसी दशा में प्रवेश कर जाता है जो स्वप्न देखने के समय उत्पन्न होती है। जैसे ही चेतन इंद्रियों पर शांति और स्थिरता छा जाती है, जागृति की इंद्रियों पर स्वप्न की इंद्रियों का आवरण चढ़ जाता है। इस स्थिति में मनुष्य अपने संकल्प से उन सभी शक्तियों और क्षमताओं का प्रयोग कर सकता है जो स्वप्न में सक्रिय रहती हैं। भूत, भविष्य, समीपता और दूरी – सब निरर्थक हो जाते हैं। मनुष्य स्थूल शरीर की समस्त बंधनों से मुक्त हो जाता है।

यह क्षमता विकसित होकर ऐसे स्तर तक पहुँच जाती है कि स्वप्न और जागृति की इंद्रियाँ *समानांतर (parallel)* हो जाती हैं, और मानव चेतना जिस प्रकार जागृति के अनुभवों से परिचित होती है, उसी प्रकार स्वप्न की गतियों से भी अवगत रहती है। इस प्रकार वह स्वप्न की इंद्रियों में अपनी आत्मा से अपनी इच्छा अनुसार कार्य कर सकता है।

www.ksars.org

विद्युत तंत्र

यदि हम पदार्थ के आंतरिक संरचना का सूक्ष्मता से निरीक्षण करें, तो इसके नियम और गुणधर्म स्पष्ट रूप से समझ में आने लगते हैं। जब हमारा मस्तिष्क पदार्थ की गहराई में जाकर अनुसंधान करता है, तो उसे एक ऐसी अद्भुत दुनिया का ज्ञान होता है जो पदार्थ की बुनियाद है। इसे हम तरंगों की दुनिया या प्रकाश की दुनिया के रूप में अभिव्यक्त कर सकते हैं। वैज्ञानिकों ने जब पदार्थ के घटकों का अनुसंधान किया, तो परमाणु और उसके सूक्ष्म कणों का पता चला। इन परमाणु कणों में, इलेक्ट्रॉन के विषय में यह ज्ञात हुआ कि उसमें द्वैध गुणधर्म होते हैं। एक ओर वह एक भौतिक कण है, तो दूसरी ओर वह एक तरंग के रूप में भी प्रकट होता है। परमाणु के भीतर मौजूद तरंगों का तंत्र प्रकाश की दुनिया का संकेत देता है। यही कारण है कि हमारे आसपास जो कुछ भी दृष्टिगोचर होता है, वह एक ओर भौतिक रूप में विद्यमान होता है और दूसरी ओर प्रकाश के आभास के रूप में प्रकट होता है। प्रकाश के आभास में होने वाली हलचलों के अनुरूप ही भौतिक स्वरूप में भी परिवर्तन दृष्टिगत होते हैं। वैज्ञानिक सिद्धांत के अनुसार, यदि परमाणु में उपस्थित इलेक्ट्रॉन और प्रोटॉन की संख्या में कोई परिवर्तन किया जाए, तो परमाणु अपनी प्रकृति और वास्तविकता (हकीकत/महियत) को परिवर्तित कर देता है। न्यूक्लियर प्रक्रिया में, यूरेनियम अपने विखंडन के बाद प्लूटोनियम में बदल जाता है। अर्थात, वे एटमी कण जो लहरों की दुनिया से संबंधित होते हैं, अगर उनमें परिवर्तन हो जाए तो तत्व के रूप में बदलाव आ जाता है। जब रोशनी की दुनिया में बदलाव होता है, तो भौतिक रूप में भी बदलाव आ जाता है। जिस तरह हर भौतिक अस्तित्व के साथ विद्युत धारा का एक तंत्र काम करता है, उसी तरह मनुष्य के भीतर भी विद्युत सिस्टम काम करता है। आध्यात्मिक विज्ञान के अनुसार, मनुष्य सिर्फ मांस, हड्डियों और खून से बना हुआ एक पुतला नहीं है, बल्कि उसके भौतिक शरीर के भीतर एक नूरी तत्व भी है। यही नूरी तत्व मनुष्य की असली और वास्तविक पहचान है, और यही तत्व विद्युत धारा या करंट कहलाता है।

जनरेटर:

www.ksars.org

मनुष्य के भीतर मूल रूप से तीन जनरेटर काम करते हैं। ये जनरेटर तीन प्रकार की विद्युत धारा (करंट) पैदा करते हैं। इन तीनों धाराओं के सामूहिक रूप को ही मनुष्य कहा जाता है।

उदाहरण:

दीपक या दीपक लौ तीन तत्वों का मिश्रण है:

1. लौ का रंग

2. लौ का प्रकाश

3. दीपक के जलने से उत्पन्न गर्मी

जब हम शब्द "दीपक" बोलते हैं, तो इसका मतलब होता है इन तीनों तत्वों का समग्र रूप। इन तीनों में से अलग अलग किसी एक को ना तो दीपक कह सकते हैं और ना ही किसी को भी दीपक के अस्तित्व से अलग किया जा सकता है।

दीपक की तरह, मनुष्य की इंद्रियां भी तीन विद्युत धाराओं पर आधारित होती हैं। हमारे सभी विचार, कल्पनाएं और भावनाएं, चाहे वे बाहरी हों या आंतरिक, इन्हीं धाराओं के संयोजन से बनती और बदलती हैं।

इन तीन धाराओं को एक केंद्रीय पावर स्टेशन नियंत्रित करता है, जिसे "अमर" (आदेश), "रूह" (आत्मा), या "तजल्ली" (दिव्य प्रकाश) कहा जाता है।

जनरेटर नंबर "एक" से जो धारा बनती है, वह बहुत हल्की और तीव्र होती है, और इसका "विभव" भी अवर्णनीय रूप से अत्यधिक होता है। अपनी तीव्रता के कारण यह हमारी सोच को पूरे "संसार" से जोड़ कर रखती है। चूंकि यह इतनी तीव्र होती है, इस धारा का प्रतिबिंब हमारे "मस्तिष्क" पर अत्यंत धुंधला दिखाई देता है। इस धुंधले प्रतिबिंब को "वहिमा" कहा जाता है। समस्त "अनुभव" और "ज्ञान" की आधारशिला "वहिमा" है। सबसे सूक्ष्म और हल्के "विचार" को "वहिमा" कहा जाता है, जिसे केवल अपनी गहरी समझ से अनुभव किया जा सकता है। "वहिमा" और अधिक स्पष्ट होकर "विचार" का रूप ले लेता है। जनरेटर नंबर "एक" (१) से उत्पन्न

www.ksars.org

होने वाली धारा के दो भाग होते हैं। एक भाग में अधिक "शक्ति" होती है, जबकि दूसरे में कम "शक्ति" होती है। एक ही "विद्युत धारा" पहले तीव्र गति से चलती है, और बाद में उसकी गति धीमी हो जाती है। अधिक शक्तिशाली या तीव्र गति वाली धारा "ब्रह्मांड की चेतना" या "ब्रह्मांड का रिकॉर्ड" है, जबकि कम "शक्ति" वाली धारा को "वहिमा" कहा जाता है।

जनरेटर नंबर "दो" (२) से भी दो प्रकार की "बिजली की धाराएँ" उत्पन्न होती हैं: एक "नकारात्मक" और दूसरी "सकारात्मक"। जब "नकारात्मक धारा" " जनरेटर" में प्रवेश करती है, तो " वहिमा " "ख्याल" बन जाता है। "ख्याल," " वहिमा " की विस्तृत स्थिति है, लेकिन यह भी आँखों से छिपा रहता है। जब "ख्याल" पर "सकारात्मक धारा" का गहरा प्रभाव पड़ता है, तो वह "तसव्वुर" (कल्पना) में परिवर्तित हो जाता है। "ख्याल" में जब "आकार-प्रकार" स्पष्ट हो जाए, तो उसे "तसव्वुर" कहा जाता है। "तसव्वुर" ऐसा नक्शा है, जिसे आँखें तो नहीं देख पातीं, लेकिन ज़ेहन और "मस्तिष्क" उसे आकार और रूप के साथ देखता है।

जनरेटर नंबर "तीन" (३) की "बिजली की धारा" का कार्य "भावनाओं" को गहराई देना है। यह "बिजली की धारा" "लहर" (वेव) की तरह होती है, यानी इसकी एक गति ऊपर की ओर और दूसरी नीचे की ओर होती है। दूसरे शब्दों में, यह दो गतिविधियाँ दो प्रकार की "भावनाओं" को "मस्तिष्क" तक पहुँचाती हैं। ऊपर की ओर की गति, जिसे "चढ़ाव" (सोउदी) कहा जा सकता है, "भावनाओं" में "रंग" भर देती है। इस गति में "तसव्वुर" (कल्पना) इतना गहरा हो जाता है कि इंसान बिना "सोचे-समझे" कार्य की ओर आकर्षित होने लगता है। नीचे की ओर की गति, जिसे "उतराव" (नज़ूल) कहा जा सकता है, "अमल" (कार्रवाई) या "प्रदर्शन" का रूप लेती है। अमर या "तजल्ली" में पूरी "सृष्टि" का "ज्ञान" रिकॉर्ड के रूप में उपस्थित होता है। जब यह रिकॉर्ड "गति" में आता है, तो " वहिमा " (भ्रम) बन जाता है। इस "गति" को "करंट नंबर एक (१)" कहा गया है।

करंट नंबर (२) की नकारात्मक लहर "वहम" को " वहिमा " का रूप देती है, और "विचार" के माध्यम से सभी "प्राणी" एक संबंध में बंधे हैं। यही वजह है कि

www.ksars.org

"प्राणियों" में आवश्यकताएँ एक जैसी होती हैं, जैसे भूख, प्यास, दुःख, क्रोध, जाति को बनाए रखने की भावना आदि।

करंट नंबर दो (२) की सकारात्मक लहर मनुष्य को उसकी जाति (प्रकार) के विचारों से परिचित कराती है।

करंट नंबर तीन (३) का अर्थ यह है कि इसका नीचे की ओर का रुख भावनाओं में दृढ़ता लाता है, और ऊपर की ओर का रुख भावनाओं में सुंदरता और गहराई जोड़ता है। ऊपर की ओर, मनुष्य की सभी भावनाएँ शरीर से अलग होकर समय और स्थान की सीमाओं से मुक्त हो जाती हैं। नीचे की ओर, आंख, कान, नाक, हाथ और पैर के माध्यम से इंद्रियों का प्रदर्शन होता है, जबकि ऊपर की ओर देखने, सुनने, बोलने और अनुभूति करने की क्षमताएँ बिना शरीर के अंगों के काम करती हैं।

मनुष्य के मस्तिष्क से तीनों करंट प्रवाहित होते हैं, और वह एक ही समय में तीनों स्थितियों में यात्रा करता है। लेकिन जिस करंट का प्रभाव मस्तिष्क की स्क्रीन पर गहरा होता है, मनुष्य खुद को उसी के गुणों में व्यस्त अनुभव करता है। यदि करंट नंबर तीन (३) पर करंट नंबर दो (२) या करंट नंबर एक (१) का प्रभाव (अनुभूति) हावी हो जाए, तो मनुष्य कल्पना, सोच वहिमा की गति से यात्रा करने लगता है, और ये सारी छिपी हुई जानकारियाँ चित्रों की फिल्म की तरह प्रकट हो जाती हैं।

मुराक़बे के अभ्यास से करंट नंबर दो (२) और करंट नंबर तीन (३) की शक्ति बढ़ने लगती है। शक्ति बढ़ने का अर्थ यह है कि मस्तिष्क का रिसीवर इन जानकारियों को अधिक प्रभावी तरीके से ग्रहण करने लगता है।

तीन विद्युत प्रवाह

जैसा कि हम पहले ही स्पष्ट कर चुके हैं, मनुष्य के भीतर तीन विद्युत प्रवाह सक्रिय होते हैं। दूसरे शब्दों में, मनुष्य के भीतर जो क्षमताएँ कार्य करती हैं, वे तीन मंडल में प्रकट होती हैं। ये तीनों प्रवाह इंद्रिय अनुभूतियों के तीन मौलिक रूप हैं, और प्रत्येक रूप अपनी पूर्ण पहचान रखता है।

www.ksars.org

प्रत्येक विद्युत प्रवाह से मनुष्य का एक विशिष्ट शरीर अस्तित्व में आता है। इस प्रकार, मनुष्य तीन प्रकार के अस्तित्व रखता है या तीन प्रकार के शरीर धारण करता है–भौतिक शरीर, प्रकाश से निर्मित शरीर, और दिव्य प्रकाश (नूर) से बना हुआ शरीर। ये तीनों शरीर एक ही समय में सक्रिय रहते हैं। परंतु भौतिक शरीर (चेतना) केवल भौतिक गतिविधियों का ही ज्ञान रखता है।

उदाहरण के लिए, भौतिक शरीर के भीतर असंख्य क्रियाएँ लगातार होती रहती हैं। फेफड़े वायु को खींचते हैं, यकृत (जिगर) के भीतर हजारों रासायनिक प्रतिक्रियाएँ सक्रिय रहती हैं, और मस्तिष्क में विद्युत प्रवाह के माध्यम से आश्चर्यजनक प्रक्रियाएँ चलती रहती हैं। पुराने कोशिकाएँ नष्ट होती हैं और नई कोशिकाएँ बनती हैं। इनमें से अधिकांश क्रियाएँ हमारी चेतना के दायरे में नहीं आतीं, और न ही हमारा सचेतन संकल्प इन्हें नियंत्रित करता है। बिना सचेतन संकल्प के, ये क्रियाएँ स्वतः एक व्यवस्थित ढंग से संपन्न होती हैं। हमारे भीतर प्रकाश और दिव्य प्रकाश (नूर) से बने शरीर भी कार्यरत रहते हैं, लेकिन हमारी चेतना इन्हें अनुभव नहीं करती। केवल स्वप्न या ध्यान की अवस्थाएँ ऐसी होती हैं, जिनमें हम प्रकाश के शरीर का अनुभव करते हैं। इन अवस्थाओं में हमारा भौतिक शरीर निलंबित रहता है, फिर भी हम जीवन के प्रत्येक क्रिया को संपन्न करते हैं। इस अवस्था में प्रकाश का शरीर सक्रिय होता है। इस शरीर को 'हेयुला' या 'प्रतिमूर्ति शरीर (मिसाली जिस्म) भी कहा जाता है। यदि विचार की शक्ति को बढ़ाया जाए, तो प्रतिमूर्ति शरीर की गति प्रकट होने लगती है, और हम प्रतिमूर्ति शरीर का उपयोग अपनी इच्छा के तहत कर सकते हैं। प्रतिमूर्ति शरीर की गति भौतिक शरीर से साठ हजार गुना अधिक होती है। स्वप्न में, दिव्य प्रकाश का शरीर भी सक्रिय हो जाता है, लेकिन उसकी गति इतनी तेज होती है कि हम उसकी दिव्य घटनाओं को याद नहीं रख पाते। प्रकाश का शरीर, प्रकाश के शरीर से हजारों गुना अधिक तेज़ी से यात्रा करता है। यदि विचार की शक्ति में आवश्यक वृद्धि हो जाए, तो मनुष्य दिव्य प्रकाश के शरीर से परिचित हो जाता है।

आध्यात्मिक व्यक्ति ध्यान के माध्यम से अदृश्य प्रकाश और दिव्य प्रकाश दोनों में यात्रा करते हैं। ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति की चेतना की अवस्थाएँ प्रकाश के शरीर में घुलमिल जाती हैं, और वह अदृश्य प्रकाश की गति से यात्रा करने लगता

www.ksars.org

है। उसे वे बातें ज्ञात हो जाती हैं, जो अदृश्य प्रकाश के भीतर मौजूद होती हैं। यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि यहाँ अदृश्य प्रकाश से तात्पर्य वह प्रकाश नहीं है, जो हमारी आँखों को दिखाई देता है, बल्कि यह उस प्रकाश का उल्लेख है, जो बाहरी आँखों से अदृश्य है। इसी प्रकार, जब चेतना की अवस्थाएँ आध्यात्मिक जगत में विलीन हो जाती हैं, तो नूर का शरीर सक्रिय हो जाता है। उस समय, व्यक्ति दिव्य प्रकाश की किरणों के माध्यम से समय और स्थान की सीमाओं को पार करने लगता है।

www.ksars.org

त्रि-स्तर (तीन परतें)

हर मनुष्य तीन शरीरों या तीन आत्माओं से बना होता है: जीवात्मा, मानवात्मा और परमात्मा। प्रत्येक आत्मा दो चक्रों पर आधारित होती है।

जीवात्मा:

चक्र 1: नफ़्स (आत्मा/स्वभाव)

चक्र 2: हृदय

मानवात्मा:

चक्र 1: आत्मा

चक्र 2: सिर

परमात्मा:

चक्र 1: गुप्त (ख़फ़ी)

चक्र 2: अति गुप्त (अख़फा)

ये छह दायरे केंद्रीय और दीर्घवृत्तीय घूमन, सर्कल और ट्रायंगल (Circle & Triangle) में विभाजित होकर प्रकाश और रोशनी की छह तरंगों में परिवर्तित हो जाते हैं। प्रकाश की तीन तरंगों से जागृत अवस्था की इंद्रियाँ बनती हैं, और नूर की तीन तरंगों से स्वप्न की इंद्रियाँ बनती हैं। प्रकाश की तीन तरंगें जागृत जीवन को सक्रिय रखती हैं, और नूर की तीन तरंगें स्वप्न जीवन को सक्रिय रखती हैं।

हर व्यक्ति सोने के बाद जागता है। जागने के बाद जब उसकी आँखें खुलती हैं, तो वह चेतन इंद्रियों में प्रवेश करता है। हम इस स्थिति को अर्ध-जाग्रति की अवस्था कह सकते हैं। अर्ध-जाग्रति से तात्पर्य यह है कि व्यक्ति पूरी तरह से चेतन अवस्था

www.ksars.org

में नहीं पहुँचा है, लेकिन जैसे ही वह सोकर उठने के बाद जागरण की पहली अवस्था में प्रवेश करता है, उसके भीतर चिंतन और क्रिया का हलचल आरंभ हो जाता है। जागृति की इंद्रियों में चिंतन और क्रिया की जो प्रवृत्तियाँ हैं, वे सभी समग्र रूप से गति करने लगती हैं। अर्ध-जाग्रति के बाद दूसरा चरण शुरू होता है। इस चरण में व्यक्ति के होश और इंद्रियों में गहराई उत्पन्न होती है। इस गहराई के कारण मस्तिष्क पर जो अर्ध-मदहोशी या नशे की स्थिति होती है, वह समाप्त हो जाती है। इस चरण में आनंद की स्थिति बनी रहती है। कभी आनंद की अनुभूति बढ़ जाती है, तो कभी कम हो जाती है। इस स्थिति के प्रभाव से हृदय का चक्र सक्रिय हो जाता है। जब आनंद की अनुभूतियाँ गहरी हो जाती हैं, तब तीसरा चरण आरंभ होता है, जिसे अंतर्ज्ञान कहा जाता है। अंतर्ज्ञान जाग्रति का तीसरा चरण है, जिसमें आत्मा का चक्र सक्रिय होता है।

पहला चरण: अर्ध-जाग्रति (चेतन इंद्रियों का आरंभ) = चिंतन और क्रिया का एक केंद्र पर स्थिर होना। नफ्स चक्र की गति।

दूसरा चरण: मस्तिष्क पर से अर्ध-मदहोशी (नशे) का प्रभाव समाप्त होकर होश और इंद्रियों में गहराई उत्पन्न होना = आनंद = हृदय चक्र की गति।

तीसरा चरण: आनंद में गहराई = अंतर्ज्ञान = आत्मा चक्र की गति।

जिस प्रकार जाग्रति में तीन चरण होते हैं, उसी प्रकार निद्रा के भी तीन चरण होते हैं। जैसे मनुष्य तीन अवस्थाओं (मरहलो) से गुज़रकर जाग्रति में प्रवेश करता है, वैसे ही तीन चरणों से होकर निद्रा में प्रवेश करता है।

नींद और जाग्रति के बीच के अंतराल को "तंद्रा" (गुनोद - अर्ध-निद्रा/झपकी) कहा जाता है। तंद्रा में सिर चक्र सक्रिय रहता है। नींद की दूसरी अवस्था, जिसे "हल्की नींद" कहा जा सकता है, में "खफ़ी चक्र" की गति होती है। और नींद की तीसरी अवस्था, जब व्यक्ति पूरी तरह गहरी नींद में सो जाता है, उसमें "अख़फ़ा चक्र" की गतिविधियाँ होती हैं।

नींद और जाग्रति के बीच पहली अवस्था:

www.ksars.org

गुनोद = बोझिल इंद्रियाँ = अवचेतन का हल्का अनुभव।

नींद और जाग्रति के बीच दूसरी अवस्था:

हल्की नींद = अवचेतन इंद्रियों में गति + चेतन इंद्रियों की अनुभूति।

नींद और जाग्रति के बीच तीसरी अवस्था:

गहरी नींद = अवचेतन इंद्रियों का प्रभुत्व + चेतन इंद्रियों का नकार।

गौर करने वाली बात यह है कि इन सभी अवस्थाओं की प्रारंभ में व्यक्ति पर स्थिरता की स्थिति अवश्य होती है। जब कोई व्यक्ति सोकर उठता है, तो उस समय उसका मस्तिष्क पूरी तरह से शांत और खाली होता है। इसी प्रकार अन्य अवस्थाओं में भी व्यक्ति की प्रकृति कुछ क्षणों के लिए स्थिर हो जाती है। अर्थात, एक अवस्था से दूसरी अवस्था में प्रवेश करने के लिए स्थिरता का होना आवश्यक है। जैसे जाग्रति की हर अवस्था स्थिरता से प्रारंभ होती है, वैसे ही तंद्रा(गुनोद के समय भी इंद्रियों पर हल्की सी स्थिरता छा जाती है, और कुछ क्षणों के बाद यह स्थिरता बोझिल होकर तंद्रा(गुनोद) का रूप ले लेती है। प्रारंभिक नींद के कुछ स्थिर क्षणों से हल्की नींद प्रारंभ होती है, और फिर गहरी नींद की स्थिर तरंगें मानव शरीर पर प्रभुत्व स्थापित कर लेती हैं। इसी प्रभुत्व को गहरी नींद कहा जाता है।

दृष्टि का नियम:

चाहे जागृति हो या निद्रा, दोनों का संबंध इंद्रियों से होता है। एक अवस्था में या एक गुणवत्ता में इंद्रियों की गति तेज हो जाती है, और दूसरी अवस्था या गुणवत्ता में इंद्रियों की गति धीमी हो जाती है। लेकिन इंद्रियों की प्रकृति नहीं बदलती। जागृति हो या स्वप्न, दोनों में एक ही प्रकार और एक ही श्रेणी की इंद्रियाँ काम करती हैं। जागृति और निद्रा दरअसल मस्तिष्क के अंदर दो खंड होते हैं, या यूं कहें कि मनुष्य के अंदर दो मस्तिष्क होते हैं। जब एक मस्तिष्क में इंद्रियाँ सक्रिय होती हैं, तो उसे जागृति कहते हैं, और दूसरे मस्तिष्क में जब इंद्रियाँ सक्रिय होती हैं, तो उसे निद्रा कहा जाता है। अर्थात, एक ही इंद्रियाँ जागृति और निद्रा में आपस में

www.ksars.org

परिवर्तन करती हैं, और इंद्रियों का यह परिवर्तन ही जीवन है। जब मस्तिष्क के एक इंद्रिय से संबंधित स्थिरता उत्पन्न होती है, तो दूसरी इंद्रियाँ सक्रिय हो जाती हैं। जागृति में इंद्रियों के काम करने का नियम और तरीका यह है कि जब आँख की पलक पर झपकी लगती है, तो इंद्रियाँ कार्य करना शुरू कर देती हैं। अर्थात, मनुष्य निद्रा की इंद्रियों से बाहर निकलकर जागृति की इंद्रियों में प्रवेश कर जाता है। वर्तमान युग में इसे कैमरे के उदाहरण से समझाया जा सकता है। कैमरे के अंदर फिल्म उपस्थित होती है, और लेंस भी होता है। लेकिन यदि कैमरे का बटन न दबाया जाए और शटर में गति न हो, तो फिल्म पर चित्र नहीं आते। बिल्कुल उसी तरह, यदि आँख की पलक पर झपकी न लगे, तो सामने के दृश्य मस्तिष्क की स्क्रीन पर चित्रित नहीं होते। जागृति में देखने की यह दूसरी अवस्था है। पहली अवस्था यह है कि जब मनुष्य सोकर जागता है, तो उसे तुरंत कोई विचार आता है, और यह विचार ही दरअसल जागृति और निद्रा के बीच की सीमा बन जाता है। जब इस विचार में गहराई आती है, तो पलकों का झपकने की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है, और पलकों के झपकने के साथ-साथ उपस्थित दृश्य मस्तिष्क की स्क्रीन पर स्थानांतरित होने लगते हैं। दृष्टि का नियम यह है कि मस्तिष्क पर उपस्थित दृश्यों के साथ-साथ मस्तिष्क एक सूचना भी प्राप्त करता है। देखने की प्रक्रिया से ज़ेहन उस सूचना को अर्थ प्रदान करता है। पलकों के झपकने की प्रक्रिया के साथ-साथ मानव मस्तिष्क में जो छवि स्थानांतरित होती है, उसका अंतराल पंद्रह सेकंड का होता है। पंद्रह सेकंड पूरे होने से पहले, दृष्टि के सामने उपस्थित दृश्य में से एक, दो, या अधिक दृश्य पहले दृश्यों का स्थान ले लेते हैं, और यह प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है। जाग्रति में दृष्टि का संबंध नेत्र की पुतलियों से सीधा होता है। नेत्र की पुतलियों पर पलकों की गति नेत्र के चित्रण यंत्र का वह कुंजी है जो बार-बार दृश्य अंकित करती है। नियम यह है कि यदि नेत्र की पुतलियों पर पलकों की गति न हो, तो नेत्र के भीतर स्थित संवेदी तंतु कार्य नहीं करते। नेत्र के भीतर स्थित तंतु तभी सक्रिय होते हैं जब उन पर पलकों या नेत्र आवरण की गति होती रहे। यदि नेत्र की पलकों को रोक दिया जाए और पुतलियों की गति ठहर जाए, तो दृष्टि के सामने शून्यता उत्पन्न हो जाती है और दृश्यों का चित्रांकन थम जाता है।

www.ksars.org

संपूर्ण ब्रह्मांड और ब्रह्मांड के भीतर सभी प्रजातियाँ और व्यक्तियों का एक केंद्रीयता से बंधन है। जीवन के विभिन्न चरण और जीवन के विभिन्न युग बाहरी रूप से अलग-अलग प्रतीत होते हैं, लेकिन वास्तव में समय का उतार-चढ़ाव और जीवन के चरणों में परिवर्तन चाहे कितना भी भिन्न क्यों न हो, सबका संबंध केंद्रीयता से बना रहता है। ब्रह्मांड के व्यक्तियों और केंद्रीयता के बीच तरंगें या किरणें संपर्क का कार्य करती हैं। एक ओर केंद्रीयता से तरंगें अवतरण (नुज़ूल) करते हुए ब्रह्मांड के व्यक्तियों को फीड करती हैं और केंद्रीयता को बनाए रखती हैं, तो दूसरी ओर ये तरंगें ब्रह्मांड के व्यक्तियों को फीड करने के बाद आरोहण (सोऊद) करती हैं। अवतरण और आरोहण का यह अनंत क्रम ही जीवन है। तरंग और किरण के अवधि को ध्यान में रखते हुए ब्रह्मांड की जो रूपरेखा बनती है, उसे हम एक वृत्त के अलावा और कुछ नहीं कह सकते। अर्थात, संपूर्ण ब्रह्मांड एक वृत्त है। आरोही और अवरोही गति के साथ विभाजित होकर यह एक वृत्त छह वृत्तों में प्रकाशित होता है। ब्रह्मांड और ब्रह्मांड के व्यक्तियों के पहले वृत्त का नाम "नफ़्स" है। नफ़्स एक दीपक है, जिससे प्रकाश निकल रहा है। दीपक की इस प्रकाश या लौ का नाम दृष्टि है। यह स्पष्ट है कि जहाँ लौ होगी, वहाँ प्रकाश होगा, और जहाँ प्रकाश होता है, वहाँ का वातावरण प्रकाशित हो जाता है। दीपक का प्रकाश जहाँ तक पहुँचता है, वह स्वयं अपना निरीक्षण कर लेता है। दीपक की लौ में अनगिनत रंग होते हैं, और जितने रंग होते हैं, उतनी ही ब्रह्मांड में रंगीनियाँ भी होती हैं। दीपक की लौ का प्रकाश हल्का, मंद, तेज़ और बहुत तेज़ होता रहती है। जिन चीज़ों पर प्रकाश बहुत हल्का पड़ता है, उनके बारे में हमारे मस्तिष्क में भ्रम (वोहम) उत्पन्न होते हैं। और जिन चीज़ों पर लौ का प्रकाश हल्का पड़ता है, उनके बारे में हमारे ज़ेहन में विचार उत्पन्न होते हैं। और जिन चीज़ों पर लौ की रोशनी तेज़ पड़ती है, उन चीज़ों का हमारे ज़ेहन में कल्पना बनती है। और जिन चीज़ों पर लौ की रोशनी बहुत तेज़ पड़ती है, दृष्टि उन्हें देख लेती है। वास्तव में हम किसी चीज़ को देखने के लिए चार चरणों से गुजरते हैं।

किसी चीज़ को देखने और समझने के लिए उस चीज़ का हल्का सा प्रभाव हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है। अर्थात, किसी चीज़ से संबंधित एक हल्का सा खाका मस्तिष्क में बनता है। यदि वहम में गहराई आती है, तो वह विचार में बदल जाता

www.ksars.org

है। विचार में गहराई आती है तो मस्तिष्क में उस चीज़ के चित्र बन जाते हैं। चित्र जब गहरे हो जाते हैं तो विचार कल्पना बन जाता है और जब चित्र कल्पनात्मक रूप में रूप-रेखा में प्रकट होने लगते हैं तो वह चीज़ दृष्टि के सामने आ जाती है।

चिंतन यह इंगित करता है कि देखना एक ऐसी क्षमता है, जो अत्यंत हल्के प्रकाश में भी कार्य करती है। किसी वस्तु के हल्के से रूपरेखा को, चाहे उसकी स्थिति "भ्रम" (वहम) क्यों न हो, दृष्टि में स्थानांतरित कर देती है ताकि आगे के तीन स्तरों की यात्रा करते हुए उस वस्तु को आकार, रूप-रेखा और रंग-रूप (आयाम) में देखा जा सके। जिस प्रकार हमने दृष्टि का नियम स्पष्ट किया है, उसी प्रकार सभी इंद्रियाँ कार्य करती हैं।

ये इंद्रियाँ, जैसे गंध-शक्ति (सूंघने की इंद्रिय), श्रवण-शक्ति (सुनने की इंद्रिय), स्वाद-शक्ति (चखने की इंद्रिय) और स्पर्श-शक्ति (छूने की इंद्रिय) हैं। जीवन की समस्त रुचियाँ, समस्त कर्म, घटनाएँ, परिस्थितियाँ और जीवन के संपूर्ण स्वरूप इसी सिद्धांत के आधार पर संचालित होते हैं।

www.ksars.org

ब्रह्मांड का हृदय

हमारे मस्तिष्क में सतत रूप से ऐसे विविध विचार और कल्पनाएँ प्रवाहित होती रहती हैं, जिनमें हमारी इच्छा का उपयोग करना आवश्यक नहीं होता। बिना इच्छा और स्वेच्छा के, विचार एक के बाद एक चेतना-बिंदु में प्रवेश करते रहते हैं। मानवीय जीवन में विचार, कल्पनाएँ, अवस्थाएँ और जो आवश्यकताएँ सक्रिय रहती हैं, वे तीन स्तरों में विभाजित होती हैं। एक प्रकार के विचार और अनुभूतियाँ वे होती हैं, जो मनुष्य को अपनी उपस्थिति का बोध कराती हैं। इन्हीं के माध्यम से मनुष्य स्वयं को मनुष्य के रूप में अनुभव करता है। इसे व्यक्तिगत अनुभव की भावना कहा जा सकता है। इस प्रकार की चेतना ब्रह्मांड की समस्त सजीव रचनाओं को प्राप्त है। बकरी भी अपनी उपस्थिति का बोध करती है और कपोत (फाख्ता) को भी अपनी उपस्थिति का अनुभव होता है। दूसरी प्रकार की चेतना व्यक्ति को उसकी जाति के विचारों से परिचित कराती है। उदाहरण के लिए, जब मनुष्य के भीतर यह चेतना सक्रिय होती है, तो मनुष्य से मनुष्य की उत्पत्ति होती है और गाय से बछड़ा जन्म लेता है। मनुष्य के बच्चे में वही अनुभूतियाँ होती हैं, जो उसके माता-पिता की होती हैं, और गाय का बछड़ा भी उन्हीं अनुभूतियों के साथ जन्म लेता है, जो गाय की होती हैं।

विचारों और अनुभूतियों का एक संग्रह वह चेतना है जो सभी जीवों में समान रूप से प्रवाहित होती है, और इसी चेतना का प्रदर्शन 'दृष्टि' है। यह चेतना जहां भी प्रकट होती है, एक समान स्वरूप धारण करती है। उदाहरण के लिए, मानव पानी को पानी समझता है और बकरी भी पानी को पानी समझकर पीती है। इस चेतना या दृष्टि के स्वभाव में आदिकाल से अनंतकाल तक कोई परिवर्तन नहीं होता। स्थान बदलने से भी इसके स्वभाव पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। इसी चेतना के कारण सभी जीव आपस में अदृश्य संबंधों से जुड़े हुए हैं। यही कारण है कि ब्रह्मांड के मूल तत्व समान हैं। भूख, प्यास, दुख-सुख, दृष्टि, श्रवण और स्पर्श की शक्तियां सभी जीवों में विद्यमान हैं। जब ये शक्तियां विभिन्न जातियों में सक्रिय होती हैं, तो प्रत्येक जाति अपनी प्रकृति के अनुसार इनका अलग-अलग रूप में उपयोग करती

www.ksars.org

है। उदाहरण के लिए, भूख का अनुभव शेर में भी होता है और बकरी में भी, लेकिन दोनों अपनी भूख की पूर्ति अलग-अलग तरीकों से करते हैं। विचारों में अर्थ की नींव पर जाति का मस्तिष्क व्यक्तिगत रूप से कार्य करता है, अर्थात जाति का मस्तिष्क व्यक्ति में व्यक्तिगत चेतना का रूप ले लेता है।

ब्रह्मांडीय मस्तिष्क (सार्वभौमिक मस्तिष्क) को वृक्ष के बीज के समान माना जा सकता है। वृक्ष का तना, शाखाएं, पुष्प और फल, सभी का भौतिक आधार वही छोटा-सा बीज होता है। एक बीज अपनी अभिव्यक्ति हजारों रूपों में करता है। यदि बीज न हो, तो वृक्ष का अस्तित्व संभव नहीं है। इसी प्रकार, ब्रह्मांडीय मस्तिष्क (सार्वभौमिक मस्तिष्क) से सभी जातियां और उन जातियों के प्राणी (व्यक्ति) अपनी गतिविधियों में सक्रिय होते हैं। जाति और जातियों में कार्य करने वाले सभी विचार, कल्पनाएं और भावनाएं एक ही इकाई का विस्तार हैं। यदि जाति के मस्तिष्क को विद्युत धारा के रूप में देखा जाए, तो सभी जातियों और उनके प्राणियों (व्यक्तियों) की स्थिति विद्युत बल्बों के समान होगी। जिस प्रकार विद्युत धारा विद्युतगृह से तारों के माध्यम से लाखों बल्बों तक प्रवाहित होती है, उसी प्रकार ब्रह्मांडीय मस्तिष्क (सार्वभौमिक मस्तिष्क) से सूचना-प्रवाह जातियों और उनके प्राणियों (व्यक्तियों) तक पहुंचता है। चूंकि सूचना-तंत्र विद्युत धारा के समान है, इसलिए सभी जातियों के मस्तिष्क एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और परस्पर समन्वय के साथ कार्य करते हैं।

जीवन पर ध्यान करने से यह सत्य प्रकट होता है कि हमारा मस्तिष्क दो दिशाओं में कार्य करता है। एक दिशा भौतिक जीवन में सक्रिय रहती है, और दूसरी दिशा जीवन की सूचनाओं (information) का स्रोत (source) है, जिसमें जीवन की समस्त सूचनाएँ और गतिविधियाँ संरक्षित हैं। हमारी चेतन जीवन इसी भाग के अधीन है। हमारे शरीर में अनेक क्रियाएँ, रासायनिक और विद्युत प्रक्रियाएँ बिना किसी चेतन प्रयास के होती हैं। जैसे, श्वास लेना, पलक झपकाना, और हृदय का धड़कना–इन क्रियाओं के लिए हमें किसी प्रकार का इच्छाशक्ति का उपयोग नहीं करना पड़ता। ये सारी क्रियाएँ स्वतः ही एक सुव्यवस्थित क्रम में चलती रहती हैं। सृष्टि के चरण में जाति के आकार, जाति के विचार और सूचनाएँ (इत्तिलाआत) व्यक्ति से उत्पन्न होने वाले शिशु में संप्रेषित होती हैं। जन्म की प्रक्रिया में व्यक्तिगत चेतना की

www.ksars.org

भूमिका सीमित और सतही होती है, जबकि जातीय मस्तिष्क और ब्रह्मांडीय मस्तिष्क मुख्य भूमिका निभाते हैं।

जीन विज्ञान में विकास के बाद यह समझना बिल्कुल कठिन नहीं रह गया है कि जन्म लेने वाले बच्चे की आकृति और रूप-रेखा माता-पिता या संबंधियों से समानता रखती है। जातीय दृष्टि से, बच्चा उन्हीं रूप-रेखाओं के साथ जन्म लेता है जो उसकी जाति के अन्य व्यक्तियों में होती हैं। केवल शारीरिक संरचना ही नहीं, बल्कि आदतें और व्यवहार भी विरासत में स्थानांतरित होते हैं। अन्य शब्दों में, जातीय प्रभाव और ब्रह्मांडीय मस्तिष्क की विशेषताएँ एक रिकॉर्ड की भांति माता-पिता से संतति को हस्तांतरित होती हैं। हर नवजात शिशु में ये दोनों रिकॉर्ड सुरक्षित रहते हैं। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, उसके जातीय चेतना में विस्तार होता है।

इन तथ्यों से यह बात सूर्य के प्रकाश की तरह स्पष्ट है कि हमारे अन्दर एक सक्षम और सचेत तंत्र (सिस्टम) सक्रिय है, जो हमारी इच्छाओं और संकल्पों से परे है। इसी सचेत सत्ता को आध्यात्मिकता में "जाति का चेतना" कहा जाता है। जब यही चेतना सभी जातियों में साझा मूल्यों को नियंत्रित करती है, तो इसे "ब्रह्मांडीय सामूहिक चेतना" कहा जाता है। ये दोनों चेतनाएं, जो समग्र रूप से पूरी ब्रह्मांड (कायनात) की नींव हैं, सामूहिक रूप से "आत्मा" कहलाती हैं। हर व्यक्ति के भीतर उसकी व्यक्तिगत चेतना के साथ-साथ जाति का मस्तिष्क और ब्रह्मांडीय चेतना भी विद्यमान होती हैं। "जाति" से तात्पर्य सृष्टि के आरंभ से लेकर वर्तमान क्षण तक अस्तित्व में आए सभी व्यक्तियों से है। जाति के अनुभव और भावनाओं का संचय किसी व्यक्ति की चेतना में नहीं, बल्कि जाति के मस्तिष्क में होता है और यहीं से यह चेतना में स्थानांतरित किया जाता है।

उदाहरण:

एक व्यक्ति लेखन कला सीखना चाहता है। जब वह इस कला की ओर ध्यान देता है और प्रचलित नियमों और विधियों के अनुसार इस कला को अपने अंदर आत्मसात करने की कोशिश करता है, तो निश्चित समय के बाद वह इस काबिल हो जाता है कि अपनी इच्छा से इस कला का प्रदर्शन कर सके। इसका मतलब यह है कि उसने

www.ksars.org

अपने अंदर मौजूद एक क्षमता को सक्रिय कर के उसे अपने चेतन का हिस्सा बना लिया। इसी तरह, वह अपने प्रकार के किसी भी ज्ञान या कला को सीख लेता है। यह क्षमता मानव के सामूहिक मानसिकता में सुरक्षित रहती है और वहीं से स्थानांतरित होकर चेतन का हिस्सा बनती है। इसी प्रकार, जब कोई व्यक्ति अपने सामूहिक मानसिकता या ब्रह्मांडीय मानसिकता को जागृत करना चाहता है, तो वह अपनी कोशिश में लगभग वैसे ही सफल हो जाता है जैसे वह सामूहिक मानसिकता को सक्रिय करने में सफल होता है।

यदि व्यक्तिगत चेतना की सभी अवस्थाएं सामूहिक चेतना में समाहित हो जाएं, तो व्यक्तिगत चेतना सामूहिक चेतना में विलीन हो जाती है और वह मानव जाति की सामूहिक चेतना से संपर्क स्थापित कर लेता है। ऐसे में वह बिना किसी माध्यम के अपनी विचारधारा किसी भी व्यक्ति तक पहुँचा सकता है, चाहे वह कितना ही दूर क्यों न हो। इसी प्रकार, वह दूसरे व्यक्ति के विचारों को भी ग्रहण कर सकता है। विचारों के इस विज्ञान का उपयोग व्यक्तित्व के निर्माण और विकास में किया जा सकता है। आम भाषा में, इस विज्ञान को विचार-संचार (टेलीपैथी) कहा जाता है। यदि व्यक्तिगत चेतना उन्नति कर के ब्रह्मांडीय चेतना के साथ संगति स्थापित कर ले, तो वह सभी जीवों की सामूहिक चेतना से परिचित हो सकता है। पशु, निर्जीव वस्तुएं, जिन्न, और फरिश्तों की गतिविधियों को जाना जा सकता है। ग्रहों और खगोलीय प्रणालियों का अवलोकन भी किया जा सकता है।

यदि किसी व्यक्ति का व्यक्तिगत मस्तिष्क पहले सामूहिक मस्तिष्क में और फिर ब्रह्मांडीय मस्तिष्क में प्रवेश कर जाए, तो वह पूरी सृष्टि का अध्ययन कर सकता है क्योंकि पूरे ब्रह्मांड में एक ही चेतना सक्रिय है। इसी चेतना के माध्यम से प्रत्येक तरंग दूसरी तरंग के अर्थ को समझती है, चाहे ये दोनों तरंगें ब्रह्मांड के दो छोरों पर ही क्यों न हों। इस प्रकार, यदि हम अपनी एकाग्रता के माध्यम से चेतना को इन दोनों छिपे हुए मस्तिष्कों (सामूहिक और ब्रह्मांडीय) में समाहित कर दें, तो हम इन दोनों को उसी प्रकार समझ सकते हैं, जैसे अपनी व्यक्तिगत चेतना की अनुभूतियों और अवस्थाओं को समझते हैं।

www.ksars.org

एकाग्रता के माध्यम से अपने ग्रह और अन्य ग्रहों के चिन्हों और परिस्थितियों का अवलोकन किया जा सकता है। मनुष्यों, पशुओं, जिन्नात, फरिश्तों की गतिविधियाँ और निर्जीव वस्तुओं की आंतरिक प्रक्रियाओं को जाना जा सकता है। ध्यान की निरंतर साधना एकाग्रता का कारण बनती है, और चेतना ब्रह्मांडीय मस्तिष्क में विलीन होकर आवश्यकता के अनुसार हर वस्तु को देखती है, समझती है और स्मृति में सुरक्षित कर देती है।

www.ksars.org

तौहीद (एकेश्वरवाद) का सिद्धांत

अंतरात्मा, आंतरिक प्रकाश (नूर-ए-बातिन) है। इस आंतरिक प्रकाश का लाभ उठाने के लिए परमात्मा ने अपने संदेशवाहकों के माध्यम से नियम और विधियाँ (शरीयतें) लागू कीं। जब हम इन नियमों पर विचार करते हैं और हज़रत मोहम्मद ﷺ(सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) की शिक्षाओं पर मनन करते हैं, तो एक ही सत्य प्रकट होता है कि मनुष्य की सृष्टि का मुख्य उद्देश्य परमात्मा को एक मानना है। परमात्मा को एक मानने को तौहीद (एकेश्वरवाद) कहा गया है। तौहीद का अर्थ है परमात्मा को सृष्टिकर्ता के रूप में एक स्वीकार करना। यह ज्ञान नबियों को प्रकाशना (वह्य) के माध्यम से दिया गया। चूंकि नबियों को यह ज्ञान सीधे प्रकाशना से प्राप्त होता है, इसलिए उनके कथनों में व्यक्तिगत धारणा या तर्क का कोई स्थान नहीं होता। इसके विपरीत, जो लोग नबियों का इनकार करते हैं, वे तौहीद (एकेश्वरवाद) को अपने अनुमान और तर्क के आधार पर समझने का प्रयास करते हैं और इसे अपनी बुद्धि के तराजू में तोलते हैं। जब से मानव जाति (आदमज़ाद बिरादरी) का भौतिक अस्तित्व प्रकट हुआ है, तब से इंसान किसी एक शक्ति के शासन को स्वीकार करने के लिए अपने अनुमान (क़ियास) से मार्गदर्शन प्राप्त करने की कोशिश करता रहा है। नबियों का इनकार करने वाले समुदाय हमेशा तौहीद (एकेश्वरवाद) को अपने अनुमान में तलाशते रहे। उनके अनुमान ने उन्हें ग़लत राह दिखाकर तौहीद को ग़ैर-तौहीदी विचारधाराओं में बदल दिया। ये विचारधाराएँ अक्सर दूसरे समुदायों की विचारधाराओं से टकराती रही हैं। अनुमान (क़ियास) और परिकल्पना (मफ़रूज़ा या फिक्शन) द्वारा प्रस्तुत किया गया कोई भी सिद्धांत किसी अन्य सिद्धांत का कुछ कदमों तक साथ दे सकता है, लेकिन अंततः असफल हो जाता है। क्योंकि यह स्वयं कल्पित सिद्धांत है। इसे मानने के लिए कोई स्पष्ट और निर्विवाद सत्य मौजूद नहीं होता। इसके विपरीत, नबियों द्वारा घोषित तौहीद का सिद्धांत अनुमान पर आधारित नहीं होता। जब हम मानवता का संदर्भ लेते हैं और उसकी समृद्धि की कामना करते हैं, तो यह आवश्यक है कि हम इस तथ्य पर ध्यान केंद्रित करें कि मानवता एक परिवार के समान है। इस परिवार का एक ऐसा परमप्रधान है, जिसमें किसी प्रकार का संदेह या संशय का स्थान नहीं है।

www.ksars.org

इस सिद्धांत पर मानवता को एकत्रित करने के लिए एक साझा चिंतन बिंदु पर एकत्र होना आवश्यक है, और वह चिंतन बिंदु यह है कि अल्लाह तआला वह परमप्रधान सत्ता हैं जो समस्त मानवता के संरक्षक हैं। जितने भी नबी प्रारंभ से लेकर अंतिम नबी हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ﷺतक भेजे गए, उन्होंने सभी ने तौहीद (एकेश्वरवाद) का ही उपदेश दिया। किसी नबी का उपदेश दूसरे से परस्पर विरोधी नहीं है, बल्कि सभी एक ही सत्य की ओर मार्गदर्शन करते हैं। यदि मानवता अपनी उत्कर्ष की दिशा में आगे बढ़ना चाहती है, तो उसे नबियों द्वारा प्रदत्त तौहीद के सिद्धांत पर चलना आवश्यक है। इतिहास यह प्रमाणित करता है कि नबियों द्वारा स्थापित तौहीद के सिद्धांत के अलावा जो भी ज्ञान के मार्गदर्शन स्थापित किए गए, वे या तो अपने अनुयायियों के साथ समाप्त हो चुके हैं या वे धीरे-धीरे समाप्ति के मार्ग पर अग्रसर हो रहे हैं। वर्तमान युग में लगभग सभी पुराने सिद्धांत या तो नष्ट हो चुके हैं या परिवर्तन के साथ समाप्ति की दिशा में हैं।

आज की पीढ़ियाँ पिछले समय की पीढ़ियों से कहीं अधिक निराश हैं और आने वाली पीढ़ियाँ और भी अधिक निराश होने पर विवश होंगी। एक समय आएगा जब मानवता को किसी न किसी रूप में "एकेश्वरवाद" की ओर लौटना पड़ेगा, वही "एकेश्वरवाद" जिसे नबियों ने परिचित कराया है।

हम देखते हैं कि विभिन्न देशों और जातियों में जीवन की शैलियाँ अलग-अलग हैं, वस्त्र अलग हैं और शारीरिक कार्य भी भिन्न-भिन्न हैं। यह कोई संभव बात नहीं हो सकती कि समस्त मानवता का शारीरिक कार्य एक जैसा हो। जब हम शारीरिक कार्यों से अलग होकर अपनी अंतरात्मा में देखते हैं, तो हमें यह एक ही सत्य दिखता है कि शारीरिक कार्य अलग-अलग होने के बावजूद समस्त मानवता का आध्यात्मिक कार्य आपस में जुड़ा हुआ है। आपसी संबंध यह है कि सृष्टि एक है और सृष्टि की आवश्यकताएँ पूरी करने वाला भी एक ही है - अल्लाह। थोड़ी सी सोचने पर यह सत्य प्रकट हो जाता है कि मानवता की जितनी भी प्रगति है, जितने भी विज्ञान के स्तर हैं, वे सभी उसी एक सत्ता से संबंधित हैं। कोई भी ज्ञान तब तक ज्ञान नहीं बन सकता जब तक कोई सत्ता उन विज्ञानों को मानव मस्तिष्क में प्रेरित न करे। कोई प्रगति संभव नहीं है जब तक इस दुनिया में किसी वस्तु पर

www.ksars.org

विचार न किया जाए। कोई वस्तु होगी तो प्रगति होगी, नहीं होगी तो प्रगति नहीं होगी। यदि मानवता अस्तित्व में होगी तो विकास होगा, नहीं होगी तो विकास नहीं होगा। यदि मानवता के मस्तिष्क में कुछ करने और बनाने का विचार न आए, तो कोई आविष्कार नहीं हो सकता। यही वह आपसी संबंध है जो आध्यात्मिक दृष्टिकोण से सभी प्रजातियों और व्यक्तियों में हर समय सक्रिय है, और इसका स्रोत सिर्फ और सिर्फ तौहीद है।

दुनिया के विचारकों को चाहिए कि वे प्रयास करें और गलत अर्थों को सही करें। यही वह निश्चित प्रक्रिया है जिसके माध्यम से विश्व की जातियाँ एक आध्यात्मिक संरचना के भीतर मानवता को संगठित किया जा सकता है, और यह संरचना उन दिव्य ग्रंथों एवं कुरआन में प्रतिपादित तौहीद (एकेश्वरवाद) की अवधारणा पर आधारित है। कुरआन में प्रतिपादित तौहीद (एकेश्वरवाद) में प्रवेश करने और उसे अपने जीवन में स्थापित करने के लिए हमें अपनी संकीर्णताओं को त्यागना होगा। हमें भेदभाव और विभाजन से ऊपर उठकर एकात्मता की ओर अग्रसर होना होगा। वह समय दूर नहीं है जब मानवता भविष्य के विनाशकारी संघर्षों से, चाहे वे आर्थिक हों या वैचारिक, विवश होकर जीवन के अस्तित्व की खोज में निकल पड़ेगी, और अस्तित्व की सही दिशा केवल तौहीद (एकेश्वरवाद) की शिक्षाओं से प्राप्त की जा सकती है, अन्य किसी ज्ञान प्रणाली से नहीं।

www.ksars.org

मुराक़बा और धर्म

धर्मशास्त्रियों और मंचों से विचार प्रस्तुत करने वाले यह दावा करते हैं कि मुराक़बा का धर्म से कोई संबंध नहीं है और यह कि आकाशीय ग्रंथों में ध्यान का उल्लेख नहीं मिलता। यह दृष्टिकोण किसी सतही समझ रखने वाले को तो प्रभावित कर सकता है, किंतु जब धर्म की गहनता, सूक्ष्मता और मर्म पर विचार किया जाता है, तो यह धारणा स्वतः ही निरस्त हो जाती है।

यदि हम आकाशीय ग्रंथों, विशेषतः अंतिम दिव्य ग्रंथ क़ुरआन की शिक्षाओं का अवलोकन करें, तो स्पष्ट होता है कि यह मनुष्य को गहन चिंतन का आदेश देता है। चिंतन का अभिप्राय है कि व्यक्ति अपनी समस्त मानसिक और बौद्धिक क्षमताओं को एकत्रित कर ब्रह्मांड में बिखरी हुई संकेतों और चिह्नों पर मनन करे। धर्म का एक और अत्यंत महत्वपूर्ण स्तंभ “सलाह” है। “सलाह” एक व्यापक और बहुआयामी अवधारणा है, जिसका तात्पर्य है “संपर्क स्थापित करना”। इस संपर्क का अभिप्राय यह है कि मानसिक एकाग्रता और आत्मिक चेतना के माध्यम से मनुष्य का संबंध परम सत्ता, अर्थात अल्लाह से सुदृढ़ और गहन हो जाए। "मानसिक चिंतन (Concentrations) ही मुराक़बा है।"

ध्यान को किसी विशिष्ट आसन या प्रक्रिया तक सीमित नहीं किया जा सकता, क्योंकि मुराक़बा एक मानसिक अवस्था या बौद्धिक क्रिया है। धर्म ने जो कर्म और स्तंभों का तंत्र प्रस्तुत किया है, उसमें बाहरी और आंतरिक दोनों पहलुओं को ध्यान में रखा गया है। प्रत्येक स्तंभ और प्रत्येक क्रिया का एक बाहरी स्वरूप होता है और एक आंतरिक या सार्थक अवस्था। इन दोनों तत्वों का एक साथ विद्यमान होना अनिवार्य है।

धार्मिक कर्तव्यों और फराइज़ के माध्यम से जिन आंतरिक अवस्थाओं को प्राप्त करने की कोशिश की जाती है, उनकी चरम अवस्था मर्तबा एहसान (मुराक़बा) है। हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ﷺ ने आंतरिक अवस्था की याद दिलाते हुए यह निर्देश दिया है कि:

www.ksars.org

"जब तुम नमाज़ में लीन हो तो यह कल्पना करो कि तुम अल्लाह को देख रहे हो अथवा यह अनुभव करो कि अल्लाह तुम्हें देख रहा है।"

धर्म के कर्तव्यों के आंतरिक गुण (चिंतन) के माध्यम से कोई व्यक्ति अंततः "स्फूर्ति की अवस्था" (मर्तबा एहसान) को प्राप्त कर लेता है, अर्थात् उसे ईश्वर की सत्ता का साक्षात्कार प्राप्त हो जाता है।

नबी पाक सल्लल्लाहो अलैहि वसल्लम के समय में, विश्वासी लोगों का ध्यान केवल और केवल मुहम्मद सल्लल्लाहो अलैहि वसल्लम की पवित्र और सम्मानित व्यक्तित्व पर केंद्रित था। सहाबा की आत्माएँ रसूल के प्रति प्रेम से पूरी तरह रंगी हुई थीं। उनका अधिकतर समय हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) की महान और सम्मानित व्यक्तित्व पर विचार और मनन में व्यतीत होता था। उन्हें रसूल अल्लाह सल्लल्लाहो अलैहि वसल्लम की बातों और उनके कार्यों की गहरी समझ प्राप्त करने में अत्यधिक रुचि थी। इस समर्पण और गंभीरता के परिणामस्वरूप, वे आध्यात्मिक प्रकाश से पूरी तरह लाभान्वित होते थे। लगातार नबी करीम सल्लल्लाहो अलैहि वसल्लम की सेवा में रहते हुए उनके भीतर चिंतन और आंतरिक अनुभूति का ऐसा दृष्टिकोण विकसित हो चुका था कि इसके लिए उन्हें किसी अतिरिक्त प्रयास या कठिनाई की आवश्यकता नहीं थी।

मुहम्मद रसूल अल्लाह (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) के निधन के बाद आपका नजदीकी संबंध दूरी में बदल गया और आध्यात्मिक स्रोत की कृपा का प्रवाह दृश्य नेत्रों से अदृश्य हो गया। इसके साथ ही धर्म की अंतर्निहित विशेषता, अर्थात चिंतन, धीरे-धीरे ज़ेहन से लुप्त होने लगी और धर्म केवल रस्मों और बाहरी कर्मकांडों के संग्रह तक सीमित रह गया। इस स्थिति में, अल्लाह के वली और सूफी संतों ने धर्म के आध्यात्मिक उद्देश्य और महत्व को उजागर करने का बीड़ा उठाया। उन्होंने धर्म के आंतरिक पक्ष को न केवल व्यवस्थित किया बल्कि इसे परिभाषित करने के लिए नियम भी बनाए। उनका मुख्य उद्देश्य यह था कि जिक्र (स्मरण) के साथ-साथ चिंतन की विधि को भी अपनाया जाए। इस चिंतन की व्यावहारिक विधि को "मुराकबा" कहा गया, जिसका अर्थ है गहन ध्यान या किसी विषय पर पूरी तरह से केंद्रित Concentrate होना।

www.ksars.org

चिंतन (तफक्कुर):

सभी आकाशीय ग्रंथों, विशेष रूप से कुरआन मजीद में, चिंतन अर्थात गहन सोच को बहुत महत्व दिया गया है। कुरआन बार-बार इंसान को चिंतन और विचारशीलता का आह्वान करता है। कहीं आकाश के विस्तार पर ध्यान देने का आदेश है, तो कहीं धरती के अद्भुत रहस्यों पर। कहीं बारिश के गिरने और पौधों के उगने पर विचार करने की प्रेरणा दी गई है, तो कहीं प्राणियों की रचना और मानव की उत्पत्ति के आश्चर्यजनक पहलुओं पर। कुरआन के शैलीगत तरीके ने विभिन्न माध्यमों से चिंतन को मानव सोच का अभिन्न अंग बनाने पर जोर दिया है। कुरआन मजीद के अनुसार, विद्वानों और ईश्वर के प्रियजनों का एक विशिष्ट गुण यह है कि उनके जीवन में चिंतन का रंग चढ़ जाता है।

निस्संदेह, आकाशों और धरती की रचना में, और रात और दिन के बदलने में, उन बुद्धिमान लोगों के लिए निशानियाँ हैं। जो खड़े, बैठे और लेटे अल्लाह को याद करते हैं और आकाशों और धरती की रचना पर विचार करते हैं और कहते हैं, 'हे हमारे पालनहार! तूने यह सब व्यर्थ नहीं बनाया। (सूरा आले इमरान, आयत 190-191)

इसी प्रकार कुरआन मजीद ने ब्रह्मांड के साथ-साथ परमेश्वर के स्वभाव और उसकी विशेषताओं के बारे में अवगत कराया है। इस संदर्भ में कहीं यह आदेश दिया गया है:

तुम जिधर भी मुख करो, वहीं परमेश्वर का चेहरा है।

(सूरा. (अध्याय) अल-बक़रा, आयत 115)

कहीं यह कहा गया है:

यह बात जान लो और विश्वास कर लो कि परमेश्वर तुम्हें देख रहा है।

कहीं यह उल्लेख है:

www.ksars.org

परमेश्वर हर वस्तु पर व्यापक है।

(सूरा (अध्याय) अन-निसा, आयत 126)

कहीं कुरआन में यह वर्णन है:

क्या तुमने उस व्यक्ति को नहीं देखा जो एक उजड़ी हुई बस्ती के पास से गुज़रा, जो अपनी छतों पर गिरी पड़ी थी। उसने कहा: परमेश्वर इसे इसके मरने के बाद कैसे जीवित करेगा? तब परमेश्वर ने उसे सौ वर्षों तक मरा हुआ रखा, फिर उसे जीवित किया। परमेश्वर ने पूछा: तुम यहाँ कितनी देर रहे? उसने उत्तर दिया: मैं एक दिन या दिन का कुछ हिस्सा ठहरा। परमेश्वर ने कहा: नहीं, बल्कि तुम यहाँ सौ वर्ष ठहरे। अब अपने खाने और पीने की वस्तुओं की ओर देख, वे खराब नहीं हुईं। और अपने गधे की ओर देख। और यह इसलिए किया गया ताकि हम तुम्हें लोगों के लिए एक निशानी बना दें। और इन हड्डियों की ओर देखो कि हम इन्हें कैसे जोड़ते हैं और फिर इन्हें मांस पहनाते हैं। फिर जब यह बात उसके लिए स्पष्ट हो गई, तो उसने कहा: अब मैं जान गया हूँ कि निस्संदेह परमेश्वर हर चीज़ पर पूरी तरह क़ाबू रखता है।

(सूरा (अध्याय) अल-बक़रा, आयत 259)

सूरा (अध्याय) आल-इमरान में आदेश है:

और किसी मनुष्य के योग्य यह नहीं कि ईश्वर उससे संवाद करे, सिवाय प्रकाशना (वहि) के माध्यम से, या परदे के पीछे से, या कोई संदेशवाहक भेजे और वह उसके आदेश से, जो ईश्वर चाहता है, प्रकाशना करे। निस्संदेह, वह उच्च स्थान वाला और अत्यंत ज्ञानवान है। और इसी प्रकार हमने अपने आदेश से आपकी ओर जीवनदायक वाणी की प्रकाशना की। न आप जानते थे कि पुस्तक क्या है और न यह कि विश्वास (ईमान) क्या है। लेकिन हमने इस पुस्तक को प्रकाश बना दिया, हम अपने सेवकों में से जिसे चाहते हैं, मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।(सूरा (अध्याय) आल-इमरान, आयत 51-53)

सूरा (अध्याय) मुल्क में उल्लेख है:

www.ksars.org

जिसने सात आकाशों को एक के ऊपर एक बनाया। तुम्हें रहमान की रचना में कोई दोष नहीं दिखेगा। ज़रा एक बार फिर नज़र उठाकर देखो, क्या तुम्हें कहीं कोई खामी नज़र आती है? फिर बार-बार दृष्टि डालो, तुम्हारी दृष्टि तुम्हारी ओर थकी-मांदी और असफल होकर लौट आएगी।(सूरा (अध्याय) मुल्क, आयत 3-4)

क़ुरआन में है:

बल्कि यह तो स्पष्ट आयतें हैं, जो उन लोगों के हृदयों में सुरक्षित हैं जिन्हें ज्ञान प्रदान किया गया है। और हमारी आयतों का इंकार केवल अत्याचारी ही करते हैं।(अध्याय) अल-अंकबूत)

सूरा (अध्याय) अल-मुमिन (40:4) में है:

अल्लाह की आयतों में विवाद नहीं करते, सिवाय काफिरों के। तो यह लोग जो विभिन्न शहरों में आ-जा रहे हैं, इस से तुम तुम्हें धोखा न आना।

सूरा (अध्याय) अल-वाक़ी'आ (56:75-81) में है:

मैं उन स्थानों की क़स्म खाता हूँ जहाँ तारे डूबते हैं, और यदि तुम समझो तो यह बहुत बड़ी क़स्म है। निस्संदेह, यह क़ुरआन है, महान। एक किताब जो संरक्षित है। उसे केवल वही छू सकते हैं जो पाक हों। यह रब्बुल-आलमीन (सभी संसारों के पालक) की ओर से अवतरित हुआ है। क्या तुम इस क़ुरआन के बारे में लापरवाही करते हो और तुमने अपनी किस्मत बना ली है कि तुम इसे झूठलाते रहोगे? फिर तुम क्यों वापस नहीं लौटाते, जब रूह गले तक पहुँच जाती है और तुम उस समय पास बैठे हुए देख रहे होते हो, और हम तुमसे अधिक मरने वाले के पास होते हैं। हालाँकि तुम देख नहीं सकते।

सूरा (अध्यान) अर-रहमान (55:33) में विचार का निमंत्रण है:

हे जिन और इंसान के समूह! यदि तुममें सामर्थ्य है कि तुम आकाशों और पृथ्वी की सीमाओं से बाहर निकल सको, तो निकलकर देखो। तुम नहीं निकल सकते

www.ksars.org

सिवाय इसके कि तुम्हारे पास सुलतान (आध्यात्मिक शक्ति) हो। तो तुम अपने पालनहार की कौन-कौन सी वरदान झुठलाओगे?

सूरह अल-बक़रा (अध्याय 2) में अल्लाह का आदेश है:

चाहे वे इस्लाम के अनुयायी हों, यहूदी हों, ईसाई हों या साबी, जो भी अल्लाह पर और प्रलय के दिन पर विश्वास रखे और सत्कर्म करे, उनके लिए उनके पालनहार के पास उनका प्रतिदान निश्चित है। न तो उन पर कोई भय होगा और न ही वे किसी प्रकार शोकग्रस्त होंगे।

(सूरह अल-बक़रा, आयत 62)

इन समस्त आयतों में जो बातें ग़ैब (अदृश्य) से संबंधित प्रस्तुत की गई हैं, उनका उद्देश्य यह है कि मनुष्य इन सच्चाइयों को अपने चेतन में इस प्रकार स्थापित कर ले कि उसमें रत्ती भर भी संदेह शेष न रहे और वह विश्वास के उच्चतम स्तर तक पहुँच जाए। यही विश्वास उसे ऐसी अवस्था में ले जाता है, जहाँ वह अदृश्य वास्तविकताओं का अनुभव अपनी अंतरात्मा की दृष्टि से कर सके। औलिया-अल्लाह (अल्लाह के प्रिय बंदों) के अनुसार यह वही दर्जा है जो ज़बानी स्वीकारोक्ति के पश्चात् हृदय की पुष्टि का है, अर्थात् मनुष्य अपने हृदय की आँखों से उन बातों का अवलोकन कर सके, जो उसके ईमान का हिस्सा हैं।

विश्वास की अवस्था को चेतना का हिस्सा बनाने के लिऐ अहलुल्लाह (परमात्मा के प्रियजनो) ने अपने शिष्यों को मुराक़बा सिखाया है। मुराक़बा के माध्यम से किसी सच्चाई को हृदय पर इस तरह हावी (प्रभावी) किया जाता है कि आत्मा की आंख खुल जाए और इंसान उस सच्चाई को अपने सामने मूर्त और साकार देख ले।

चिंतन का विश्लेषण करने से यह बात स्पष्ट होती है कि चिंतन एक मानसिक प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपने समस्त भ्रमों और विचारों से मुक्त होकर किसी विचार, किसी बिंदु या किसी अनुभव की गहराई में प्रवेश करता है। जब सूफी संतों और आध्यात्मिक विद्वानों ने चिंतन को एक अभ्यास का रूप दिया और इसके

www.ksars.org

लिए विभिन्न नियम और आचरण निर्धारित किए, तो इसका पारिभाषिक नाम मुराक़बा हो गया।

मानव चिंतन में ऐसी प्रकाशमय शक्ति है, जो किसी प्रकट वस्तु के आंतरिक स्वरूप को, किसी उपस्थिति के अदृश्य पहलू को देख सकती है। और अदृश्य का अवलोकन प्रकट वस्तु के विश्लेषण में सफल हो जाता है। अन्य शब्दों में, यदि हम किसी वस्तु के आंतरिक स्वरूप को देख लें, तो फिर उसका बाहरी स्वरूप छुपा नहीं रह सकता। इस प्रकार बाहरी स्वरूप की व्यापकता मानव मस्तिष्क पर प्रकट हो जाती है और यह जानने की संभावनाएँ उत्पन्न हो जाती हैं कि बाहरी स्वरूप का आरंभ कहाँ से हुआ।

यह ईश्वरीय दूतों (अंबिया-ए-रब्बानी) का मार्ग है कि वे आंतरिक स्वरूप (बातिन) से बाहरी स्वरूप (ज़ाहिर) को तलाश करते हैं। आंतरिक चिंतन के माध्यम से अंततः मस्तिष्क उस प्रकाश से आलोकित हो जाता है, जिससे छिपे हुए सत्य दृष्टिगोचर होते हैं। हज़रत पैगंबर (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ने इस प्रकाश को "फ़रासत का नूर" कहा है। आपका महानतम कथन है:

मूमिन की फ़रासत से सावधान रहो, क्योंकि वह अल्लाह के नूर से देखता है।

चिंतन का केंद्रीकरण बाहरी और आंतरिक दोनों प्रकार के ज्ञान में आवश्यक है। जब तक चिंतन में उत्सुकता, जिज्ञासा और गहराई की शक्तियाँ उत्पन्न नहीं होतीं, तब तक हम किसी भी ज्ञान को प्राप्त नहीं कर सकते। इसी प्रकार आत्मा के ज्ञान को प्राप्त करने के लिए भी यह आवश्यक है कि व्यक्ति अपनी मानसिक क्षमताओं को एक बिंदु पर केंद्रित करने की क्षमता रखता हो। जब कोई व्यक्ति संकल्प और कर्म की पवित्रता के साथ चिंतन करता है, तो दृष्टिकोण (नुक्ता-ए-नज़र) प्रकट हो जाता है और उसकी गहनता या उसका आंतरिक स्वरूप सामने आ जाता है।

कुरआन पाक में अल्लाह ने विभिन्न स्थानों पर अपनी निशानियों की ओर संकेत किया है और इन पर चिंतन-मनन (तफक्कुर) करने का आदेश दिया है। निशानी वास्तव में बाहरी गतिविधियों या प्रकट घटनाओं को कहा जाता है, और इन पर विचार करने की ओर ध्यान आकर्षित करना इस बात की ओर इशारा करता है कि

www.ksars.org

इनके पीछे ऐसे तत्व मौजूद हैं जिन्हें समझकर मनुष्य सत्य का ज्ञान प्राप्त कर सकता है। दरअसल, सभी प्राकृतिक विज्ञान और भौतिक घटनाएँ आध्यात्मिक नियमों पर आधारित हैं। ध्यान और चिंतन के माध्यम से इन नियमों का ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।

हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) का यह प्रसिद्ध कथन है: "जिसने अपने नफ़्स (आत्मा) का ज्ञान प्राप्त कर लिया, उसने अपने रब को पहचान लिया।

मानव नफ़्स, अहं (अना) या आत्मा, ऐसी विशेषताओं का समूह है जो संपूर्ण ब्रह्मांड का प्रतिनिधित्व करता है। यही कारण है कि मनुष्य को "सारांश-ए-मौजूदात" (संपूर्ण सृष्टि का निचोड़) भी कहा जाता है। क़ुरआन पाक में अल्लाह तआला अपने बारे में कहते हैं:

हम तुम्हारी गर्दन की रग से भी अधिक निकट हैं।

जब कोई व्यक्ति अपनी आत्मा की क्षमताओं और विशेषताओं की खोज करता है, तो उसके लिए सृष्टि के रहस्य प्रकट हो जाते हैं। आत्मा का ज्ञान (इरफान-ए-नफ़्स) अंततः ज़ेहन में ऐसी रोशनी उत्पन्न कर देता है, जो सृष्टिकर्ता (ख़ालिक़) की पहचान का कारण बनती है।

अल्लाह तआला फरमाते हैं:

वह तुम्हारे नफ़्सों के भीतर है। तुम देखते क्यों नहीं?

यह भी शुभ समाचार दिया गया है:

हम जल्द ही उन्हें ब्रह्मांड (आफ़ाक़) और उनके स्वयं (अनफुस) में अपनी निशानियों का अवलोकन कराएंगे।

आत्मा के ज्ञान (इरफ़ान-ए-नफ़्स) का मार्ग नबियों और रसूलों के माध्यम से मानव जाति तक पहुँचा है। नबूवत के प्रकाश (नूर-ए-नबूवत) से लाभान्वित महान हस्तियों ने जिन तरीकों से आत्मा का ज्ञान प्राप्त किया, उनमें मुराक़बा को एक विशेष स्थान प्राप्त है।

www.ksars.org

मुराक़बा एक आंतरिक क्रिया (क़ल्बी अमल) है, जो शब्द "रक़ीब" से व्युत्पन्न है। "रक़ीब" अल्लाह के नामों (अस्मा-ए-इलाही) में से एक नाम है, जिसका अर्थ है "निगहबान" (रक्षक) या "पहरेदार"। इसका आशय यह है कि ज़ेहन की इस प्रकार निगरानी की जाए कि वह उलटे विचारों और भ्रमित सोच से पूरी तरह अलग होकर अल्लाह की ओर, उसकी किसी विशेषता की ओर, या उसकी किसी निशानी की ओर केंद्रित हो जाए।

रक़ीब का दूसरा अर्थ "प्रतीक्षा करने वाला" भी है। इस अर्थ में मुराक़बा की परिभाषा यह होगी कि इंसान अपने बाहरी इंद्रियों (हवास) को एक केंद्र पर एकत्रित कर अपने अंदरूनी आत्मा (रूह) या अंतर्मन (बातिन) की ओर ध्यान केंद्रित करे, ताकि उसके सामने आध्यात्मिक संसार (रूहानी दुनिया) के रहस्य और अर्थ स्पष्ट हो सकें।

मोराक़बा के पारिभाषिक अर्थ गहन चिंतन और ध्यान के हैं। हज़रत शाह वलीउल्लाह रहमतुल्लाह अलैह लिखते हैं:

"मोराक़बा की वास्तविकता यह है कि बौद्धिक शक्ति (क़ुव्वत-ए-इदराक) को किसी एक वस्तु की ओर केंद्रित कर दिया जाए, चाहे वह अल्लाह तआला की सिफात (गुण/विशेषताओं) की ओर हो, शरीर से आत्मा के अलग होने की स्थिति की ओर हो, या इसी प्रकार किसी अन्य चीज़ की ओर। यह ध्यान इस प्रकार हो कि बुद्धि, कल्पना, विचार और सभी इंद्रियां उस केंद्रित ध्यान के अधीन हो जाएं, और जो वस्तु महसूस नहीं होती, वह महसूस होने के बजाय ज्ञात हो जाए।"

मतलब यह है कि मानव इंद्रियों में जो ज्ञान और वास्तविकताएँ हैं, जो बुद्धि और चेतना से परे हैं और आत्मा के भाग हैं, मोराक़बा के माध्यम से हम समझ और अनुभव की सीमाओं को पार करके निरीक्षण और अवलोकन के क्षेत्र में प्रवेश कर सकते हैं।

हज़रत गौस अली शाह के हवाले से "तालीम-ए-गौशिया" में इस प्रकार लिखा गया है:

www.ksars.org

"मुराक़बा की एक स्थिति यह है कि हर समय मुराक़बा करने वाले का ध्यान अपने हृदय (दिल) की ओर रहता है। वह हमेशा हृदयगत अनुभूतियों में तल्लीन और केंद्रित रहता है। दूसरी स्थिति यह है कि अल्लाह के पवित्र नामों (अस्मा-ए-इलाही) में से किसी एक नाम पर या क़ुरआनी आयत के अर्थ पर अपनी सारी ऊर्जा और ध्यान केंद्रित रखे। इस केंद्रित ध्यान की तीव्रता इतनी हो जाए कि मुराक़बा करने वाला स्वयं उन अर्थों में बदल जाए और उसे अपने अस्तित्व का भान न रहे। यह ध्यान रखना आवश्यक है कि ध्यान हृदय की अवस्थाओं पर आधारित होता है। जब हृदय अल्लाह की ओर या अन्य किसी चीज़ की ओर झुकता है, तो शरीर के सभी अंग भी उसी दिशा में उन्मुख हो जाते हैं, क्योंकि वे सभी हृदय के अधीन होते हैं।"

मुराक़बा का अंतिम परिणाम यह होता है कि साधक (ध्यान करने वाला) अपने आराध्य (महबूब) के चिंतन में इतना डूब जाता है कि उसे बाकी किसी चीज़ का कोई ज्ञान नहीं रहता।

हज़रत इब्न मुबारक ने एक व्यक्ति से फ़रमाया:

"राक़िब अल्लाह।"

उस व्यक्ति ने इस कथन का अर्थ पूछा। आपने उत्तर दिया:

"सदय इस तरह जीवन व्यतीत करो जैसे तुम अल्लाह को देख रहे हो।"

हदीस शरीफ़ में आया है:

अपने ईश्वर की पूजा इस प्रकार करो कि जैसे तुम उसे देख रहे हो। यदि यह स्थिति संभव न हो कि तुम उसे देख सको, तो यह अनुभव करो कि वह तुम्हें देख रहा है।

इस हदीस में पहला स्तर "मोशाहदा" (प्रत्यक्ष दर्शन) है, और दूसरा स्तर "मुराक़बा" है।

इमाम ग़ज़ाली अपनी प्रसिद्ध पुस्तक "कीमियाए सआदत" में लिखते हैं:

www.ksars.org

हे मित्र! यह कभी मत सोचो कि आध्यात्मिक जगत की ओर हृदय का द्वार केवल मृत्यु के बाद ही खुलता है। यह धारणा पूरी तरह से गलत है। यदि कोई व्यक्ति जागृत अवस्था में साधना करे, स्वयं को दुर्व्यवहारों से बचाए, एकांत अपनाए, अपनी बाहरी आँखें बंद कर ले और अपनी सभी इंद्रियों को स्थिर कर देने के बाद अपने ज़ेहन को परमात्मा की पहचान की ओर केंद्रित करे, और अपनी वाणी की बजाय ज़ेहन से "परमेश्वर" के नाम का ध्यान करते हुए स्वयं को पूरी तरह उसमें विलीन कर दे, तथा संसार की हर वस्तु से विमुख हो जाए, तो इस अवस्था में पहुँचने के बाद व्यक्ति के हृदय का द्वार जागृत अवस्था में भी आध्यात्मिक लोक के लिए खुल जाता है। जो कुछ अन्य लोग केवल स्वप्न में देख पाते हैं, वह उसे जागृत अवस्था में देखने लगता है। उसे देवदूत दिखाई देने लगते हैं, वह नबियों का दर्शन करता है। और उनसे आध्यात्मिक आशीर्वाद प्राप्त करता है। देवदूत, पृथ्वी और आकाश की गहराइयाँ उसके लिए उजागर हो जाती हैं।

अदृश्य तथ्यों (ग़ैबी कवायफ) का अनुभव करने के लिए सभी श्रेष्ठ आत्माओं, नबियों और रसूलों ने चिंतन (तफक्कुर) का सहारा लिया है। उन्होंने अपनी समस्त क्षमताओं के साथ कुछ माह या कुछ वर्षों तक मुराक़बा में व्यतीत किया। यह नहीं समझना चाहिए कि यह उच्च अवस्था केवल पैग़ंबरी प्रयासों से प्राप्त की जा सकती है। यह परमेश्वर (अल्लाह) की विशेष कृपा है, जो वह अपने किसी भक्त पर करता है। संदेष्टा और ईश्वरीय दूतत्व का क्रम समाप्त हो चुका है, किंतु दिव्य प्रेरणा (इल्हाम) और अंतःप्रज्ञा (रोशन जमीरी) की कृपा आज भी प्रवाहित है।"

हज़रत इब्राहीम:

हज़रत इब्राहीम अलैहिस्सलाम पर एक समय ऐसा आया जब सत्य की खोज में गहन चिंतन और मनन ने उन्हें पूरी तरह आच्छादित कर लिया। सृष्टिकर्ता की वास्तविक पहचान प्राप्त करने के लिए उनका ज़ेहन प्राकृतिक दृश्य और घटनाओं की ओर केंद्रित हो गया। यह प्रश्न उनके चिंतन का केंद्र बन गया कि परमेश्वर कौन है और कहां है।

www.ksars.org

लगातार चिंतन और मनन ने अंततः आपके लिए ज्ञान की राहें खोल दीं, और आपको परमात्मा की ओर से प्रकाश और मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। पवित्र कुरआन ने हज़रत इब्राहीम के इस चिंतन को इस प्रकार व्यक्त किया है।

और इसी प्रकार, हज़रत इब्राहीम (अलैहिस्सलाम) के लिए गहन चिंतन और अवलोकन की वह स्थिति खुलकर सामने आई जिसमें उन्होंने सृष्टि के रहस्यों को समझने और अपने पालनहार को पहचानने की यात्रा की।

कुरआन शरीफ इस घटना को इस प्रकार वर्णित करता है:

और हमने इब्राहीम को आकाशों और पृथ्वी की सृष्टि के रहस्यों का अवलोकन कराया ताकि वे पूर्ण विश्वास करने वालों में से हो जाएँ। जब रात ने अपनी चादर ओढ़ ली, तो उन्होंने एक तारे को देखा और कहा, 'यह मेरा पालनहार है।' लेकिन जब वह अस्त हो गया, तो कहा, 'मैं अस्त हो जाने वालों को प्रीम नहीं करता।' फिर जब उन्होंने चाँद को चमकता हुआ देखा, तो कहा, 'यह मेरा पालनहार है।' लेकिन जब वह भी अस्त हो गया, तो कहा, 'यदि मेरा पालनहार मुझे मार्गदर्शन न दे, तो मैं अवश्य ही भटके हुए लोगों में से हो जाऊँगा।' फिर जब उन्होंने सूरज को चमकता हुआ देखा, तो कहा, 'यह मेरा पालनहार है, यह सबसे बड़ा है।' लेकिन जब वह भी अस्त हो गया, तो कहा, 'हे मेरी जाति के लोगो! मैं उन चीज़ों से बरी हूँ जिन्हें तुम ईश्वर का साझीदार ठहराते हो। मैंने अपना मुख उस सत्ता की ओर कर लिया है जिसने आकाशों और पृथ्वी को अकेले उत्पन्न किया है, और मैं किसी भी प्रकार के शिर्क करने वालों में से नहीं हूँ।'

(सूरा अल-अनआम, आयत 75-79)

हज़रत मूसा (अलैहिस्सलाम):

हज़रत मूसा (अलैहिस्सलाम) जब बनी इस्राइल को फ़िरऔन की गुलामी से मुक्त कराकर ले गए, तो मार्ग में उन्होंने सीनाई मरुस्थल में विश्राम किया। यहाँ आपने अपनी जाति के मामलों (प्रश्नों) को हज़रत हारून (अलैहिस्सलाम) के हवाले किया

www.ksars.org

और स्वयं परमेश्वर की आज्ञा के अनुसार तूर पर्वत पर गए। आपने चालीस दिन और चालीस रातें तूर पर्वत पर व्यतीत कीं। यहीं आप पर तौरात अवतरित हुई।

क़ुरआन पाक में कहा गया है:

"और हमने मूसा से तीस रातों का वचन किया और फिर उसमें दस और रातें जोड़ दीं, तो इस प्रकार तुम्हारे पालनहार की अवधि पूरी हुई, कुल चालीस रातें।"

(सूरह अल-आराफ़, आयत 142)

हज़रत मूसा ने तूर पर्वत पर चालीस दिन और चालीस रातें लगातार व्यतीत कीं। लेकिन यहाँ यह ध्यान देने की बात है कि अल्लाह ने केवल "रात" का उल्लेख किया है, "दिन" का नहीं। आध्यात्मिक विज्ञान के अनुसार, "रात" वह इंद्रियाँ है जिसमें मनुष्य की अंतर्दृष्टि जागृत होती है और ग़ैबी (अदृश्य) अनुभव प्रकट होने लगते हैं। मुराक़बा की अवस्था में मनुष्य के मस्तिष्क पर रात की इंद्रियों का प्रभाव बढ़ जाता है, और वह समय और स्थान की सीमा से मुक्त होकर अदृश्य दुनिया का साक्षात्कार करता है। हज़रत मूसा पर चालीस दिन और चालीस रातें, रात की इंद्रियों का प्रभुत्व बना रहा, जिससे उनका मस्तिष्क ग़ैबी रहस्यों और ईश्वरीय शिक्षाओं को समझने और देखने के लिए योग्य हो गया।

हज़रत मरयम अलैहिस्सलाम:

हज़रत मरयम अलैहिस्सलाम की माता ने एक नज़र (वचन) लिया था कि यदि उनके यहाँ संतान होती है तो वे उसे बैतुल मुक़द्दस के (हैकल) मन्दिर की सेवा में समर्पित कर देंगी। उन्हें यह आशा थी कि उनके यहाँ पुत्र होगा, लेकिन उनके यहाँ एक पुत्री (हज़रत मरयम अलैहिस्सलाम) का जन्म हुआ। नज़र के अनुसार, उन्होंने हज़रत मरयम अलैहिस्सलाम को मन्दिर की सेवा के लिए समर्पित कर दिया और हज़रत मरयम अलैहिस्सलाम के संरक्षक (पालक) के रूप में हज़रत ज़करिया (अलैहिस्सलाम) को नियुक्त किया। हज़रत मरयम अलैहिस्सलाम बैतुल मुक़द्दस के एक कोने में एकान्तवास (मौन ध्यान) करने लगीं। उनका यह एकान्तवास और मानसिक एकाग्रता (मुराक़बा) के लिए था। इस इतिकाफ़ के दौरान, हज़रत मरयम

www.ksars.org

से विशेष गुण और करामात (चमत्कारी कार्य) प्रकट होने लगे। क़ुरआन मजीद में है कि जब हज़रत ज़करिया हज़रत मरयम के पास आते, तो वहाँ उन्हें बे मौसम के फल रखे हुए मिलते। जब हज़रत ज़करिया ने यह पूछा, तो हज़रत मरीम ने उत्तर दिया कि यह मेरे पालनहार का विशेष अनुग्रह है।

हज़रत ईसा अलैहिस्सलाम:

हज़रत ईसा अलेहिस्सलाम चालीस दिन एक निर्जन स्थान में इत्तेकाफ़ (ध्यान और साधना) में रहे। इस दौरान शैतान ने आपके इरादे में विघ्न डालने का प्रयास किया, लालच और लाभ के पक्ष दिखाकर आपको उस कार्य से रोकने की कोशिश की। लेकिन आपने उसकी बातों की ओर बिलकुल भी ध्यान नहीं दिया और अंततः, ईश्वर की कृपा का प्रवाह आपके ऊपर शुरू हो गया। मरकुस की इंजील में लिखा है:

और उन दिनों ऐसा हुआ कि यीशु नसरह से आकर यर्दन में यूहन्ना से बपतिस्मा लेने आए। और जब वह पानी से बाहर आकर ऊपर गए, तो तुरंत ही उन्होंने आकाश को फटते हुए और आत्मा को कबूतर की तरह अपने ऊपर उतरते देखा। और तुरंत ही आत्मा ने उन्हें निर्जन स्थान में भेज दिया। और वह निर्जन स्थान में चालीस दिन तक शैतान द्वारा परीक्षित किए गए। और वह जंगल के जानवरों के साथ रहे और स्वर्गदूत उनकी सेवा करते रहे।

हजरत मरयम की एकांतवासिता और हजरत मूसा व हजरत ईसा की एकांत साधना से यह स्पष्ट होता है कि इन महापुरुषों ने एक विशेष अवधि तक सांसारिक मामलों से दूर रहते हुए पूर्ण मानसिक एकाग्रता के साथ अदृश्य जगत की ओर ध्यान केंद्रित किया।

अब हम देखते हैं कि इस्लाम में मोरकबा का किस प्रकार उल्लेख मिलता है और नबी ए अकरम सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम की पवित्र जीवनी में मुराक़बा की क्या महत्ता और स्थान है।

www.ksars.org

हिरा पर्वत की गुफ़ा:

हुज़ूर अकरम मुहम्मद रसूल अल्लाह (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) के जीवन में एक बड़ा मोड़ उस समय आया जब आप (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) मक्का मुक़र्रमा से लगभग तीन मील दूर स्थित गुफ़ा हरा में एकांतवास करने लगे। आपकी यह एकांतवास अस्थायी होती थी। कुछ दिन या कुछ सप्ताह गुफ़ा में रहने के बाद आप शहर लौट आते, अपने परिवार और घर वालों से मिलते और उनकी आवश्यकताओं का प्रबंध करते, प्रियजनों और दोस्तों से मिलकर फिर गुफ़ा हरा में चले जाते थे। आप (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) अपने साथ खाने-पीने का सामान भी ले जाते थे, जो केवल सत्तू, खजूर और पानी पर आधारित होता था।"

यह स्पष्ट है कि मुहम्मद रसूल अल्लाह (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) गुफ़ा हरा में मानसिक एकाग्रता (Concentration) के लिए जाते थे। आध्यात्मिक के दृष्टिकोण से, आप (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) गुफ़ा हरा में मुराक़बा करते थे। आपका ज़ेहन सृष्टि की वास्तविकता और परम पवित्र अल्लाह की पर लगातार केंद्रित रहता था। जब यह केंद्रता अपनी सीमा तक पहुँच गई, तो अदृश्य का दर्शन हुआ। सबसे पहले आपकी दृष्टि फ़रिश्तों पर पड़ी और फ़रिश्तों के सर्वोच्च सरदार हज़रत जिब्राइल (अलैहि सलाम) सामने आए। हज़रत जिब्राइल (अलैहि सलाम) की त से साक्षात्कार की शिक्षाएँका सिलसिला शुरू हुआ और फिर परम अल्लाह की ओर से प्रत्यक्ष शिक्षाएँ दी गईं, जिसका वर्णन मीराज शरीफ़ की घटना में किया गया है।"

पवित्र है वह सत्ता जिसने अपने भक्त को रात के समय मस्जिद-ए-हराम से मस्जिद-ए-अक्सा तक यात्रा कराई, ताकि उसे अपनी शक्ति की निशानियां दिखाए। (सूरह बनी इस्राईल)

उसे एक अत्यंत शक्तिशाली ने सिखाया, जो बलवान और दृढ़ है। फिर वह सीधा हुआ और ऊंचे क्षितिज पर प्रकट हुआ। फिर वह निकट हुआ और और भी निकट हो गया, यहां तक कि दो धनुष के बराबर या उससे भी अधिक पास। तब उसने अपने भक्त को वह वह्यी प्रदान की जो उसे प्रदान की गई। दिल ने जो देखा, झूठ नहीं देखा (सुरा नज्म)

www.ksars.org

तवज्जोह इलल्लाह (ईश्वर की ओर उन्मुख होना):

हज़रत मोहम्मद रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम जब ग़ार-ए-हिरा में मोरकबा से निवृत्त हुए, तो आपको एक और ईश्वरीय आदेश प्राप्त हुआ। सूरा मुज़म्मिल में यह निर्देश दिया गया:

"हे वस्त्रों में लिपटे हुए! रात को खड़े होकर आराधना करो, परंतु थोड़े समय के लिए। आधी रात (आराम के लिए छोड़ दो) या उससे कुछ कम कर लो, या फिर उससे कुछ अधिक कर लो। और क़ुरान को ठहर-ठहर कर स्पष्टता और गहनता के साथ पढ़ो। हम तुम्हें एक महान और गहन उत्तरदायित्व सौंपने वाले हैं।"

रात्रि के वे विशिष्ट क्षण, जब बाहरी इंद्रियों पर विश्राम का प्रभाव होता है और आंतरिक इंद्रियाँ जागृति की अवस्था में प्रवेश करती हैं, हज़रत मोहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम अपने आप को ईश्वर की आराधना में समर्पित कर देते थे। इस निरंतर खड़े होकर आराधना के परिणामस्वरूप आपके चरणों में सूजन तक आ जाती थी।

इस मानसिक एकाग्रता और शारीरिक तपस्या ने आपके उस आध्यात्मिक संबंध को और भी दृढ़ कर दिया, जो आपको ईश्वर और उनके अदृश्य संसार से जोड़ता था। जैसे-जैसे आपको आंतरिक संतोष और मानसिक स्पष्टता प्राप्त होती गई, अदृश्य अनुभवों और आध्यात्मिक उन्नति में भी वृद्धि होती गई।

इन्हीं आदेशों के अंतर्गत एक और निर्देश इस प्रकार है:

"संपूर्ण रूप से कटकर उसकी ओर उन्मुख हो जाओ, जो पूरब और पश्चिम का स्वामी है।"

(अल-क़ुरान)

आध्यात्मिकता की परिभाषा में यह प्रयास, जिसमें सभी मानसिक प्रवृत्तियों को परमेश्वर की ओर केंद्रित कर दिया जाए, "आत्म-ध्यान" (मुराकबा-ए-ज़ात) कहलाता है। कुरआन मजीद में बार-बार यह स्पष्ट किया गया है कि अल्लाह से संबंध

www.ksars.org

स्थापित करना ही समस्त उपासनाओं और साधनाओं का सार है। चाहे वह नमाज़ हो, रोज़ा हो, ज़कात हो, हज हो, अल्लाह का ज़िक्र हो, या अन्य नफ़ली उपासनाएँ हों।

उन पवित्र आत्मा और दिव्य गुणों से युक्त व्यक्तियों के लिए, जिनका मानसिक संबंध अल्लाह से जुड़ जाता है, अल्लाह का आदेश है:

"यह वे लोग हैं जिन्हें सांसारिक जीवन के व्यापार और खरीदारी अल्लाह की याद से विमुख नहीं कर" सकते। (सूरा नूर)

मानव की आध्यात्मिक और शारीरिक दोनों आवश्यकताओं का ध्यान रखते हुए धर्म ने उपासना के ढांचे को स्थापित किया है। अल्लाह से संबंध, अल्लाह का ज़िक्र, अल्लाह के हर समय उपस्थित और निगरान होने का विचार, नमाज़ अदा करना, अपनी स्वयं की उपेक्षा कर अल्लाह को वास्तविक कर्ता मानना, रोज़ा रखना, और अल्लाह पर भरोसा करना–इन सभी का यदि ग़ौर से विश्लेषण किया जाए, तो यह एक बात सामने आती है कि इन कर्मों और विचारों के माध्यम से मानसिक एकाग्रता एक बिंदु पर स्थिर रहती है, और वह बिंदु अल्लाह की शख्सियत है, जो इस ब्रह्मांड की सबसे बड़ी सत्यता है।

ईश्वर की ओर रुझान रखने और हृदय की सफाई के लिए धर्म ने अनिवार्य कर्तव्यों का एक रूपरेखा निर्धारित किया है। इसके साथ ही, हालात की अनुमति जितनी हो और व्यक्ति जितना चाहे, स्वेच्छिक पूजा के प्रयास किए जा सकते हैं। तहज्जुद में क़ियाम, ज़िक्र और अज़कार, क़ुरान की तिलावत, स्वेच्छिक रोज़ों के द्वारा, इसी उद्देश्य को प्राप्त करने का प्रयास किया जाता है। सभी इबादतों का सार उनके कार्यों और क्रियाकलापों में चिंतन है।

जब चिंतन को सक्रिय किया जाता है और मानसिक दृढ़ता की दिशा में प्रयत्न किए जाते हैं, तब नकारात्मक विचार कमजोर पड़ जाते हैं और ध्यान को अल्लाह की ओर केन्द्रित करने में गहराई उत्पन्न होती है। जब किसी व्यक्ति को इबादत में पूर्ण रूप से आत्मनिर्भरता का अनुभव होता है, तब वह इबादत अपने पूर्ण फल देने लगती है।

www.ksars.org

नमाज़ और मोराकबा:

सभी पैगम्बरों की तरह, आखिरी पैगम्बर, हज़रत मुहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम ने भी अल्लाह के आदेशानुसार उम्मत को एक निश्चित तरीका और विधि दी है, जिसमें यह ध्यान रखा गया है कि प्रत्येक वर्ग और स्तर का व्यक्ति उसे आसानी से अपना सके। इस विधि के द्वारा, हर व्यक्ति को अल्लाह से संबंध का निरंतर एहसास होता रहे। "कालिमा तैब" के बाद, इस्लाम का दूसरा सबसे महत्वपूर्ण अंग नमाज़ है। नमाज़, व्यक्ति में अल्लाह के समक्ष उपस्थित होने की भावना उत्पन्न करती है, और बार-बार इस क्रिया को करने से अल्लाह की ओर ध्यान बनाए रखने की प्रवृत्ति बन जाती है। नमाज़ में जीवन की सभी गतिविधियाँ समाहित की गई हैं, ताकि व्यक्ति जब भी कोई कार्य करे, वह अल्लाह के विचार से अलग न हो।

हज़रत मुहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम का फ़रमान है: जब तुम नमाज़ में लगे हो, तो यह अनुभव करो कि तुम अल्लाह को देख रहे हो, या यह अनुभूति करो कि अल्लाह तुम्हें देख रहे हैं।

इस पवित्र आदेश से यह स्पष्ट होता है कि नमाज़ का उद्देश्य केवल अल्लाह की ओर पूर्ण मानसिक और आध्यात्मिक ध्यान की ओर मोड़ना है।

अतः, नमाज़ (सलात) केवल शारीरिक क्रियाओं और विशिष्ट शब्दों का उच्चारण नहीं है। नमाज़ में क़ियाम, रुकू, सजदा और तिलावत जैसी शारीरिक क्रियाएँ होती हैं, जबकि अल्लाह की ओर ध्यान और उसकी उपस्थिति का साक्षात्कार एक मानसिक और आध्यात्मिक क्रिया है। नमाज़ की संरचना में शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की गतिविधियाँ सम्मिलित होती हैं। जैसे शारीरिक क्रियाएँ अनिवार्य हैं, वैसे ही नमाज़ के दौरान ध्यान और मानसिक एकाग्रता का होना भी अत्यंत आवश्यक है। इन दोनों पहलुओं को पूर्ण समर्पण और ध्यान के साथ पूरा करना ही क़ियाम-ए-नमाज़ कहलाता है। हमने पूर्व में जो मुराक़बा और उसकी व्याख्या की है, उसके आधार पर यह कहा जा सकता है कि नमाज़ वह मुराक़बा है जिसमें शारीरिक क्रियाओं के साथ-साथ अल्लाह की उपस्थिति का गहरा बोध किया जाता है। जब

www.ksars.org

कोई व्यक्ति इन नियमों और शर्तों के साथ निरंतर नमाज़ अदा करता है, तो उसके भीतर अल्लाह के दिव्य प्रकाश का संचय होने लगता है, और यह दिव्य प्रकाश आध्यात्मिक उन्नति और आत्मिक उड़ान का कारण बनता है।

स्मरण (ज़िक्र) और चिंतन (ज़िक्र वो फ़िक्र):

क़ुरआन पाक के निर्देशों और इस्लामिक शिक्षाओं में स्मरण (ज़िक्र) को अत्यधिक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। क़ुरआन और हदीस में निरंतर ज़िक्र करने की प्रेरणा बार-बार दी गई है। नमाज़ को भी ज़िक्र के रूप में प्रस्तुत किया गया है, और उसका उद्देश्य यह बताया गया है कि इसे केवल अल्लाह के स्मरण के लिए स्थापित किया जाए। ज़िक्र शब्द के शाब्दिक अर्थ में "याद करना" निहित है। किसी के बारे में चर्चा करना भी ज़िक्र कहा जाता है, क्योंकि यह किसी को मानसिक रूप से याद करने और उसकी विशेषताओं को व्यक्त करने का एक तरीका है। जब कोई व्यक्ति किसी का नाम लेता है या उसकी विशेषताएँ बयान करता है, तो यह क्रिया उस व्यक्ति के प्रति मानसिक संबंध को और प्रगाढ़ करती है। याद करना और ज़ुबान से चर्चा करना दोनो एक-दूसरे के साथ गहरे रूप से जुड़े हुए हैं। सामान्य जीवन में इस प्रकार के उदाहरण देखे जा सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति किसी से गहरा भावनात्मक संबंध रखता है, तो उसका प्रदर्शन इस रूप में होता है कि वह न केवल ज़ुबान से उस व्यक्ति का ज़िक्र या उसकी चर्चा करता है, बल्कि उसका ख्याल भी उसके हिरदै और मस्तश्क में स्थायी रूप से रहता है।

धर्म की शिक्षाओं का आधार ईश्वर की सत्ता है, और धर्म का उद्देश्य यह है कि मनुष्य का भावनात्मक संबंध ईश्वर की पवित्र सत्ता से स्थापित हो जाए। यह संबंध इतना सुदृढ़ हो जाए कि हृदय ईश्वर की ज्योति का अनुभव कर सके। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए सभी कर्म और क्रियाएं, चाहे वे शारीरिक हों या मानसिक, ईश्वर से जोड़ी गई हैं ताकि सचेतन और अवचेतन रूप से ईश्वर का विचार ज़ेहन में स्थायी रूप से स्थान पा ले। इस स्थिति को प्राप्त करने में जिक्र (स्मरण) को अत्यधिक महत्व दिया गया है। स्मरण का उद्देश्य यही है कि बार-बार ईश्वर के नाम को दोहराने से ईश्वर का विचार ज़ेहन पर स्थायी रूप से अंकित हो जाए।

www.ksars.org

स्मरण का पहला स्तर यह है कि ईश्वर के किसी नाम या गुण को बार-बार मुख से दोहराया जाए। जब तक कोई व्यक्ति इस प्रक्रिया में व्यस्त रहता है, उसका ज़ेहन भी किसी हद तक उसी विचार पर केंद्रित रहता है। हालांकि, कभी-कभी ज़ेहन स्मरण से विचलित हो सकता है, लेकिन स्मरण की यांत्रिक प्रक्रिया अवचेतन संकल्प को स्मरण से भटकने नहीं देती। इस स्तर को आध्यात्मिक साधकों ने "मौखिक स्मरण" (जिक्र लिसानी) कहा है, अर्थात ईश्वर के किसी नाम को मुख से दोहराते हुए ज़ेहन को उसी विचार पर टिकाए रखना। किसी नाम को लगातार दोहराने से एक ही विचार ज़ेहन पर स्थायी रूप से अंकित हो जाता है। सचेतन ध्यान केंद्रित होने लगता है और ज़ेहन को एक विचार पर टिके रहने का अभ्यास होने लगता है। जब ऐसा होता है, तो साधक को शब्दों को मुख से उच्चारित करने में कठिनाई महसूस होती है और वह विचारों की दुनिया में शब्दों का उच्चारण करने में आनंद अनुभव करता है। तब वह मौखिक स्मरण से हटकर "गुप्त स्मरण" (आंतरिक स्मरण) करने लगता है। इस स्तर को "हृदय का स्मरण" (जिक्र कल्बी) कहा जाता है।

फिर एक समय ऐसा आता है जब व्यक्ति गुप्त रूप से नाम (ईश्वर के नाम) को दोहराने में भी बोझिलता अनुभव करता है। इसके स्थान पर नाम का विचार उस पर हावी हो जाता है, और वह अपनी पूरी भावनात्मक अनुभूति के साथ कल्पना की स्थिति में उस नाम के विचार में डूब जाता है। इस अवस्था को "आत्मिक स्मरण" (जिक्र रूही) कहा जाता है, और "आत्मिक स्मरण" का दूसरा नाम मोराक्बा है। मोराक्बा का अर्थ यह है कि ईश्वर का विचार इस प्रकार स्थापित हो जाए कि ध्यान ईश्वर से कभी विचलित न हो। इसकी और स्पष्टता के लिए एक बार फिर संक्षेप में स्मरण की प्रक्रिया को समझा जाता है। यदि कोई व्यक्ति उदाहरण केरूप में "क़दीर" (सर्वशक्तिमान) नाम का स्मरण करता है, तो पहले चरण में वह मुख से "क़दीर" नाम को जपता है। दूसरे चरण में वह इस नाम को अपने ज़ेहन में गुप्त रूप से दोहराता है, लेकिन इसका उच्चारण नहीं करता। तीसरे चरण में वह इसे मानसिक रूप से भी दोहराने की आवश्यकता महसूस नहीं करता, बल्कि "क़दीर" नाम का विचार और उसकी कल्पना उसके ज़ेहन पर पूर्णतः प्रभावी हो जाते हैं। स्मरण का यह स्तर या विधि, जिसमें कोई व्यक्ति नाम के अर्थ का ध्यान और

www.ksars.org

विचार बनाए रखता है, मुराक़बा कहलाता है। स्मरण की सभी विधियों का उद्देश्य यह है कि साधक के भीतर इतनी क्षमता विकसित हो जाए कि उसकी पूरी चेतना किसी नाम के भीतर समाहित हो सके। प्रारंभ में साधक मोराकबा के माध्यम से विचार को स्थापित करता है, लेकिन निरंतर ध्यान से यह विचार उसके सभी मानसिक और शारीरिक कार्यों के साथ उसकी चेतना पर पूर्णतः हावी हो जाता है। वह ईश्वर के साथ सतत संबंध स्थापित कर लेता है, और कोई भी क्षण ऐसा नहीं होता जब मोराकबा की अवस्था उस पर प्रभावी न हो। जब मोराकबा की यह स्थिति उसकी चेतना का अभिन्न हिस्सा बन जाती है, तो साधक की आत्मा "मलाकूत" (आध्यात्मिक लोक) की ओर आरोहण करती है, और वह "दिव्य दर्शन" (कश्फ़) और "आत्मिक प्रेरणा" (इल्हाम) से विभूषित होता है।

विश्व के धर्म:

दुनिया में प्रचलित प्रमुख धर्म चार हैं: ईसाई धर्म, बौद्ध धर्म, इस्लाम, और हिंदू धर्म। इन सभी धर्मों की शिक्षाओं या उनके संस्थापकों के जीवन में मोराकबा को महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। ईसाई धर्म के संदर्भ में, यीशु के मोराकबा का उल्लेख पहले ही किया जा चुका है। यीशु ने यह भी कहा है:

"ईश्वर का राज्य तुम्हारे भीतर है, इसे अपने भीतर खोजो।"

मूसा ने चालीस रातों तक कोह-ए-तूर (सिनाई पर्वत) पर चिंतन और मोराकबा किया।

इस्लाम और हजरत मुहम्मद रसूल अल्लाह (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) के पवित्र जीवन में गार-ए-हिरा (हिरा की गुफा) के मोराकबा का विवरण पहले ही दिया जा चुका है।

भगवद्गीता हिंदू धर्म की एक पवित्र ग्रंथ है। गीता में श्रीकृष्ण और राजा अर्जुन के वे संवाद दर्ज हैं, जो महाभारत के युद्ध से पहले अर्जुन ने श्रीकृष्ण से किए थे और जिनका उत्तर श्रीकृष्ण ने भगवद्गीता के अनुसार दिया।

राजा अर्जुन ने श्रीकृष्ण से पूछा:

www.ksars.org

आप ज़ेहन पर नियंत्रण (मोराकबा) प्राप्त करने की बात करते हैं, आत्मा को पहचानने की बात करते हैं, लेकिन मैं अपने ज़ेहन को अत्यधिक विचलित पाता हूँ।

श्रीकृष्ण ने उत्तर दिया:

जो तुम कह रहे हो, वह सत्य है। परंतु उचित साधन अपनाकर, वैराग्य का अभ्यास कर, और निरंतर मोराकबा के माध्यम से विचलित ज़ेहन को एकाग्र किया जा सकता है।

योग हिंदू धर्म से उद्भूत एक प्राचीन विधा है। लगभग दो हज़ार तीन सौ वर्ष पूर्व "महर्षि पतंजलि" ने अपनी प्रसिद्ध कृति योगसूत्र में योग का गहन दार्शनिक विवेचन प्रस्तुत किया था। इस ग्रंथ में शारीरिक स्वास्थ्य हेतु विभिन्न व्यायामों का उल्लेख है और आत्मिक शक्तियों को जागृत करने के लिए मोराकबा की महत्ता पर विशेष बल दिया गया है।

योग संस्कृत भाषा का शब्द है, जिसका तात्पर्य "जुड़ाव" या "सम्बंध" है।

आसन का अभिप्राय "स्थित होना" या "बैठने की अवस्था" से है।

योगसूत्र का अर्थ "व्यायाम की विधि" है।

योग के कुल 84 आसन बताए गए हैं, जिनमें से अधिकांश आसनों की प्रेरणा विभिन्न पशुओं की गतिविधियों और उनके स्वाभाविक व्यवहार से ली गई है।

योगाभ्यास न केवल शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है, अपितु आत्मा को भी पवित्र और उन्नत बनाता है। यह शारीरिक और आत्मिक संतुलन का साधन है, जो साधक को उच्च चेतना की ओर अग्रसर करता है।

महात्मा बुद्ध के जीवन में मोराकबा को एक विशिष्ट स्थान प्राप्त है। जब महात्मा बुद्ध ने अपनी राजगद्दी का त्याग कर सत्य और आत्मबोध की खोज में प्रस्थान किया, तो उन्होंने छः वर्षों तक कठोर तपस्या की। अंततः गया के स्थान पर एक विशाल वृक्ष के नीचे मोराकब होकर बैठ गए। बुद्ध ने लगातार चालीस दिनों तक सत्य की खोज में मोराकबा किया। इस दौरान दुष्ट शक्तियों ने विभिन्न रूप धारण

www.ksars.org

कर उनके ज़ेहन को विचलित करने का प्रयास किया, परंतु वे अडिग और अटल बने रहे।

किंवदंतियों के अनुसार, उन्नचालीसवीं रात उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई और आत्मज्ञान का प्रकाश प्रकट हुआ। महात्मा बुद्ध की शिक्षाओं में जो आठ मुख्य सिद्धांत (अष्टांगिक मार्ग) बताए गए हैं, उनमें आठवां सिद्धांत चित्त की पवित्रता और मोराकबा का अभ्यास है।

www.ksars.org

मोराकबा के लाभ

जिस प्रकार व्यायाम और अन्य शारीरिक उपायों से शरीर के आकार और स्वरूप में परिवर्तन लाया जाता है, उसी प्रकार मोराकबा के माध्यम से अपनी मानसिक और भावनात्मक गतिविधियों पर भी नियंत्रण पाया जा सकता है। यह स्पष्ट है कि हमारे विचार और मानसिक स्थितियाँ हमारे ऊपर गहरा प्रभाव डालती हैं। यदि किसी विचार में भय और आतंक का तत्व हो, तो शरीर में झुरझुरी होने लगती है, हाथ-पैर सुन्न पड़ जाते हैं, और शरीर निर्जीव-सा महसूस होता है। मानसिक अस्थिरता में रहने वाला व्यक्ति अपनी क्षमताओं और शक्तियों को संगठित नहीं कर पाता है।

आराम का अर्थ केवल यह नहीं है कि व्यक्ति लेटा रहे या ऐसा कोई कार्य न करे जिससे शारीरिक ऊर्जा नष्ट हो। आराम की यह परिभाषा अधूरी है। कई लोग बाहरी रूप से शांत दिखते हैं, लेकिन आंतरिक रूप से चिंताओं और उलझनों से घिरे रहते हैं। विचारों के ताने-बाने में उलझने से मस्तिष्क थक जाता है, और ऊर्जा का भंडार तेजी से समाप्त होने लगता है। यह सर्वविदित है कि मानसिक एकाग्रता स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है, और लगातार चिंता में रहने से बीमारियाँ जन्म ले लेती हैं। जब ऊर्जा अधिक मात्रा में खर्च होती है, तो प्रतिरोधक क्षमता कमजोर पड़ जाती है और रोग हमला कर देते हैं।

जब तंत्रिका शक्ति क्षीण हो जाती है, तो मस्तिष्क की गतिविधियाँ मंद पड़ने लगती हैं, शरीर में दुर्बलता आ जाती है और स्मरण शक्ति प्रभावित होती है। निर्णय लेने की क्षमता घट जाने के कारण जीवन के विभिन्न मंडल में अपेक्षित सफलता प्राप्त नहीं हो पाती। अनुभवों से यह भी प्रमाणित हुआ है कि मानसिक तनाव का परिणाम अंततः शारीरिक रोगों के रूप में प्रकट होता है। मानसिक जटिलताएँ सीधे या अप्रत्यक्ष रूप से हृदय रोग, पित्ताशय और गुर्दों में पथरी का कारण बनती हैं।

www.ksars.org

निरंतर मानसिक दबाव से तंत्रिका तंत्र में ऐसी क्षति हो सकती है, जिसे ठीक करना असंभव हो। नकारात्मक विचारों के कारण पेट में अल्सर, अम्लता और कब्ज जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए लोग ऐसे साधन अपनाते हैं जो अस्थायी रूप से चेतना को निलंबित कर देते हैं। उदाहरण के लिए, शराब पीना, अन्य नशीले पदार्थों का सेवन और शांतिदायक औषधियाँ के माध्यम से मानसिक शांति खोजी जाती है। ये औषधियाँ मानसिक संरचना में कोई स्थायी बदलाव नहीं लातीं, बल्कि एक सीमित समय तक आत्म-विस्मृति की स्थिति उत्पन्न करती हैं। इन साधनों के उपयोग से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है, बल्कि तंत्रिका तंत्र भी कमजोर हो जाता है और व्यक्ति समय से पहले वृद्धावस्था में पहुँच जाता है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार, Tranquilizers शांतिदायक दवाओं को दो वर्गों में विभाजित किया गया है। एक वर्ग को "मुख्य शांतिदायक औषधियाँ" Major Tranquilizer और दूसरे वर्ग को "मामूली शांतिदायक औषधियाँ" Minor Tranquilizer कहा जाता है।

मनोवैज्ञानिक विकारों जैसे कि सायकोसिस (Psychosis) के प्रभाव से व्यक्ति के जीवन में ठहराव और गतिहीनता की अवस्था प्रबल हो जाती है। ऐसा रोगी प्रत्येक कार्य में नकारात्मक पहलुओं को अधिक महत्व देता है और बंद कक्ष में रहने को प्राथमिकता देता है। वह अपने परिवार के सदस्यों और निकट संबंधियों से संपर्क पूर्णतः विच्छेद कर लेता है तथा अन्य लोगों के समक्ष आने से स्पष्टतः बचता है। रोगी स्वयं को असुरक्षित अनुभव करता है और तीव्र गर्मी अथवा घुटनभरे मौसम में भी खिड़कियाँ एवं द्वार बंद रखने का आदी हो जाता है। यह भी देखा गया है कि प्रचंड गर्मी और उमस के समय, रोगी प्रायः रजाई ओढ़कर सोने में शांति अनुभव करता है। उसकी खानपान में रुचि मात्र औपचारिक रह जाती है, जिससे पोषण की भारी कमी उत्पन्न हो जाती है। परिणामस्वरूप उसका शरीर अत्यधिक दुर्बल हो जाता है और कभी-कभी तो वह केवल हड्डियों का कंकाल मात्र प्रतीत होता है।

www.ksars.org

स्किज़ोफ्रेनिया:

इस विकार में रोगी के चेतन ज़ेहन पर अवचेतन का इतना प्रभाव हो जाता है कि वह परालौकिक वस्तुओं और अवास्तविक दृश्यों को वास्तविकता का रूप लेता हुआ अनुभव करता है। कभी वह अपने आप को छाया के रूप में देखता है, तो कभी अपने शारीरिक अस्तित्व से मुक्त महसूस करता है। छाया के रूप में वह स्वयं को उड़ता हुआ कल्पना करता है और इस काल्पनिक आनंद की प्राप्ति हेतु गगनचुंबी इमारतों से छलांग लगा देता है। जब उसकी श्रवण क्षमता पर परालौकिक प्रभाव हावी होता है, तो उसे दूरस्थ स्थानों की आवाज़ें सुनाई देती हैं, जो साधारण व्यक्तियों के लिए अप्राप्य होती हैं। रोगी स्वयं को एक काल्पनिक संसार में बंद कर लेता है, जहाँ उसे विशाल और सुंदर उद्यान दिखाई देते हैं। वह स्वयं को इन उद्यानों के किसी मंच पर खड़ा हुआ देखता है, जहाँ भारी संख्या में लोग उसका प्रतीक्षा करते प्रतीत होते हैं। कभी-कभी उसके नकारात्मक भावनाएँ इतनी प्रबल हो जाती हैं कि वह भयानक दृश्य देखकर रोने लगता है। संक्षेप में, उसके इंद्रियों में एक विचित्र असंतुलन उत्पन्न हो जाता है। वह कभी अत्यंत सतर्क, सक्रिय और बुद्धिमान व्यक्ति के रूप में व्यवहार करता है, तो कभी पूर्णतः असंवेदनशील और निरर्थक बातें करता है।

मेनिया (उन्माद):

जब व्यक्ति पर उन्माद (पागलपन) का दौरा पड़ता है, चाहे इसका आरंभ धीरे-धीरे हो या अचानक, तो मस्तिष्क के मूल भाग में विद्युत प्रवाह का असामान्य रूप से संचय हो जाता है। चूँकि इस प्रवाह के बाहर निकलने का कोई मार्ग नहीं होता, इसलिए दबाव के कारण तंत्रिका कोशिकाओं की आंतरिक दीवारें क्षतिग्रस्त हो जाती हैं और कुछ स्थानों पर मार्ग आवश्यकता से अधिक चौड़ा हो जाता है।

यह आवश्यक नहीं है कि कोशिकाओं के भीतर रिक्तता पूरी तरह से न हो, लेकिन अक्सर तंत्रिका कोशिकाओं में विद्युत प्रवाह लगभग शून्य हो जाता है, जिसके कारण व्यक्ति बिना किसी चेतना के बैठा रहता है। यद्यपि यह कोई स्थायी रोग नहीं है, लेकिन जब मस्तिष्क के मूल भाग में इस प्रकार की रिक्तता उत्पन्न होती

www.ksars.org

है, तो कुछ कोशिकाओं में विद्युत प्रवाह का बहाव एक दिशा में अत्यधिक बढ़ जाता है, जिससे ये कोशिकाएँ स्मरणशक्ति से पूरी तरह खाली हो जाती हैं। ऐसी अवस्था में व्यक्ति बार-बार पुराने घटनाओं को याद करने का प्रयास करता है, लेकिन सफल नहीं हो पाता। एक ओर स्मरणशक्ति का अभाव होता है, और दूसरी ओर विद्युत प्रवाह का इतना अधिक संचय हो जाता है कि मस्तिष्क अपने सामान्य कार्य को बंद कर देता है। परिणामस्वरूप, तंत्रिका कोशिकाओं में विद्युत प्रवाह की जो व्यवस्था होनी चाहिए, वह पूरी तरह से बिगड़ जाती है और अराजकता की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इस अवस्था में व्यक्ति ऐसी बातें करता है जो वास्तविकता से बहुत दूर होती हैं। कभी वह धरती की बातें करता है, तो कभी आकाश की। कभी-कभी वह खुद को अवतार मानने लगता है, तो कभी स्वयं को राजा समझने लगता है।

मानसिक विकार के अधिक प्रभाव से व्यक्ति अपने कपड़ों से भी स्वतंत्र हो सकता है। उसे खाने-पीने का ध्यान नहीं रहता। जब वह चलने के लिए उठता है, तो वह कई किलोमीटर तक चलता रहता है, दौड़ते-दौड़ते चलता है, और उसके शरीर पर किसी प्रकार की थकावट का कोई प्रभाव नहीं होता। वह अपने विचारों में खोकर पूरी तरह से पर्यावरण और दुनिया से स्वतंत्र हो जाता है, और एक अज्ञेय स्थिति में भटकता रहता है। उसकी सामान्य जीवन व्यवस्था अस्त-व्यस्त हो जाती है। आराम और सुख-सुविधाओं का अनुभव लगभग समाप्त हो जाता है। शरीर में इतनी अधिक ऊर्जा इकट्ठी हो जाती है कि उसे लोहे की जंजीरों से बांधना पड़ता है। बोलना प्रारंभ करता है, तो वह बिना रुके बोलता रहता है, लेकिन उसके शब्दों में कोई स्पष्टता या संबंध नहीं होता। उसकी आँखों में विशेष प्रकार की चमक और अलौकिकता आ जाती है। पलक झपकने की प्रक्रिया बहुत ही सीमित हो जाती है।

सायकोसिस, स्किजोफ्रेनिया और उन्माद में प्रमुख शांति देने वाली दवाएँ (मेजर ट्रैंक्विलाइज़र) और गौण शांति देने वाली दवाएँ (माइनर ट्रैंक्विलाइज़र) दी जाती हैं, जिनसे निम्नलिखित दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

मुख में सूखापन, धुंधली दृष्टि, रक्तचाप का कम होना, वजन का बढ़ना, खून में शर्करा की मात्रा का बढ़ना, यकृत रोग, बुखार का आना, हाथों में कंपन, घबराहट,

www.ksars.org

डर, बेचैनी और भ्रम उत्पन्न होना, भूख का कम हो जाना, और कभी-कभी दवाइयों के नकारात्मक प्रभावों के कारण व्यक्ति चलने-फिरने में भी असमर्थ हो सकता है। इस प्रकार के अन्य कई दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं, जिनके परिणामस्वरूप मरीज कोमा में भी जा सकता है। गौण मानसिक दबाव कम करने वाली दवाइयाँ मुख्य रूप से मानसिक शांति के लिए दी जाती हैं।

इन औषधियों का एक अत्यंत गंभीर और वैज्ञानिक दृष्टि से उल्लेखनीय दुष्प्रभाव यह है कि व्यक्ति इनका गहरा अभ्यस्त हो जाता है। लंबे समय तक सेवन करने पर निर्धारित खुराक की प्रभावशीलता धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है, जिसके कारण खुराक की मात्रा में वृद्धि अनिवार्य हो जाती है। इन शांतिवर्धक औषधियों का सेवन अचानक बंद करना वैज्ञानिक और चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत हानिकारक सिद्ध हो सकता है। ऐसा करने से मस्तिष्क और स्नायविक तंत्र पर गंभीर प्रभाव पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप मिर्गी के दौरे, गहरी अनिद्रा, अंगों में कंपकंपी, मतली, समस्त शरीर में तीव्र पीड़ा, और एकाग्रता में भारी कमी जैसे जटिल विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

इसके विपरीत, चिकित्सक की निगरानी में मुराक़बा के माध्यम से उपचार से मानसिक शांति प्राप्त होती है और विकृत विचारों का प्रभाव समाप्त हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप विचारों के प्रवाह में निरंतरता उत्पन्न होती है। मुराक़बा के माध्यम से ज़ेहन और आत्मा का प्राकृतिक संबंध गहन हो जाता है, जिससे व्यक्ति आत्मा से नई ऊर्जा तरंगों को प्राप्त करता है। इस प्रक्रिया के दौरान मानसिक स्थितियाँ सामान्य जाग्रति और स्वप्न अवस्था से भिन्न होती हैं। इस प्रकार, तंत्रिका तंत्र में उत्पन्न क्षति और असामान्यताएँ सामान्य स्थिति में लौटने का एक उत्कृष्ट अवसर प्राप्त करती हैं।

शारीरिक दृष्टि से हमारे अंदर दो प्रमुख तंत्र सक्रिय होते हैं।

पहला तंत्र सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र है, जो हृदय की धड़कन की तीव्रता, रक्त प्रवाह की गति में वृद्धि और आँखों की पुतलियों के फैलाव को नियंत्रित करता है।

www.ksars.org

दूसरा तंत्र पैरा-सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र है, जो हृदय की धड़कन को धीमा करता है, रक्त प्रवाह की गति को कम करता है, पुतलियों को संकुचित करता है, और शरीर के विभिन्न पदार्थों की गतियों को नियमित करता है।

ये दोनों तंत्र हमारी इच्छा और नियंत्रण के बिना स्वचालित रूप से कार्य करते हैं। उदाहरण के लिए, हम साँस लेने के लिए बाध्य हैं। यदि हम साँस रोक भी लें, तो कुछ समय बाद फिर से साँस लेने के लिए विवश हो जाते हैं। इसी प्रकार, हृदय की गति पर भी हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता।

आज के समय में चिकित्सा विशेषज्ञ और मनोवैज्ञानिक इस सिद्धांत पर काम कर रहे हैं कि विभिन्न अभ्यासों और तरीकों के माध्यम से यदि हम पैरा-सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र की गतिविधियों पर प्रभाव डाल सकें, तो न केवल बीमारियों से सफलतापूर्वक बचा जा सकता है, बल्कि कई रोगों का आसानी से चिकित्सा भी किया जा सकता है।

इसी विचार पर आधारित होकर वैज्ञानिकों ने "बायो फीडबैक" नामक पद्धति विकसित की है, जिस पर अभी भी शोध कार्य जारी है।

मुराक़बा के माध्यम से पैरा-सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र पर मनचाहे प्रभाव डाले जा सकते हैं। मुराक़बा इस तंत्र में सुखद और सकारात्मक बदलाव लाने की क्षमता रखता है। ध्यान की अवस्था गहरे शांति और स्थिरता की ओर ले जाती है, जो सामान्य परिस्थितियों में हमारे जीवन में कम ही अनुभव होती है, क्योंकि ज़ेहन लंबे समय तक एक स्थान पर स्थिर नहीं रहता। मुराक़बा से न केवल इच्छाशक्ति बढ़ती है, बल्कि शारीरिक और मानसिक दृष्टि से भी अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। यह प्रक्रिया हमारे शरीर और मस्तिष्क के बीच के स्वाभाविक संतुलन को सुदृढ़ करने में मदद करती है।

अनुभवों और परीक्षणों ने यह प्रमाणित कर दिया है कि मुराक़बा के माध्यम से निम्नलिखित शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं:

रक्तचाप पर नियंत्रण

www.ksars.org

जीवन शक्ति में वृद्धि

दृष्टि की तीव्रता में सुधार

रक्त में वसा की मात्रा में कमी

सृजनात्मक शक्तियों का विकास

चिड़चिड़ेपन में कमी

हृदय की कार्यक्षमता में सुधार

श्रवण क्षमता में वृद्धि

रोगों के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि

अवसाद और भावनात्मक उथल-पुथल का नाश

स्मरण शक्ति में तीव्रता

तनाव और कठिनाइयों से उत्पन्न दबाव में कमी

लाल रक्त कणिकाओं में वृद्धि

निर्णय लेने की क्षमता में सुधार

अनिद्रा से मुक्ति और गहरी नींद का अनुभव

भय और डर का सामना करने की शक्ति और साहस

असुरक्षा की भावना और भविष्य के भय से मुक्ति

मुराक़बा करने वाले पुरुष और महिला को अनावश्यक विचार नहीं आते

ईर्ष्या समाप्त हो जाती है

www.ksars.org

मोराकबा में सफलता प्राप्त करने के बाद व्यक्ति टोना-टोटका, भूत-प्रेत, असुरी शक्तियों और नकारात्मक विचारों से मुक्त हो जाता है।

www.ksars.org

आध्यात्मिक सोपान (मदारिज)

स्वयं (आंतरिक अस्तित्व) के प्रति जागरूकता प्राप्त करने तथा आध्यात्मिक क्षमताओं को जागृत करने हेतु नियमित मुराक़बा का अभ्यास किया जाता है। मुराक़बा की प्रक्रिया के माध्यम से हमारी आंतरिक क्षमताएँ क्रमिक रूप से प्रकट होती हैं, और हम क्रमबद्ध तरीके से आत्मबोध की ओर अग्रसर होते हैं।

यह एक सामान्य सत्य है कि जब हम किसी कौशल या कला को अर्जित करना चाहते हैं अथवा किसी विशिष्ट क्षमता को जागृत करना हमारा उद्देश्य होता है, तो हम एक सुव्यवस्थित नियम या सिद्धांत के अंतर्गत उसका अभ्यास करते हैं। नियमित और निरंतर अभ्यास के परिणामस्वरूप संबंधित क्षमता धीरे-धीरे सक्रिय हो जाती है, और अंततः हम उस कला में विशेषज्ञता प्राप्त कर लेते हैं। उदाहरणस्वरूप, यदि हम चित्रकला में प्रवीणता हासिल करना चाहते हैं, तो किसी कुशल गुरु के मार्गदर्शन में कागज पर रेखाएँ खींचने का अभ्यास करते हैं। इन रेखाओं की क्रमबद्धता से धीरे-धीरे एक आकृति का निर्माण होता है। प्रारंभ में पेंसिल हमारे मनोभाव और इरादे के अनुरूप नहीं चलती; रेखाओं की लंबाई, चौड़ाई और वक्र अपेक्षित संतुलन में नहीं होते। किंतु निरंतर अभ्यास के परिणामस्वरूप, हम अपनी इच्छानुसार सुसंगत और संतुलित रेखाएँ खींचने में सक्षम हो जाते हैं।

उदाहरण:

एक नवजात शिशु अपने आसपास के परिवेश को उस समझ और ज्ञान के साथ नहीं समझ पाता, जैसा कि एक प्रौढ़ और विवेकशील व्यक्ति समझता है। वह वस्तुओं को देखता तो है, परंतु उनके अर्थ और उपयोग से पूर्णतः अपरिचित रहता है। धीरे-धीरे, बच्चे के सामने परिवेश के सत्य उद्घाटित होने लगते हैं और उसे चेतन परिपक्वता प्राप्त करने में कई वर्ष लग जाते हैं। प्रारंभ में, वह अपनी नैसर्गिक क्षमताओं के प्रयोग में कठिनाइयों का अनुभव करता है। जैसे, जब वह चलने का प्रयास करता है तो पहले घुटनों के बल रेंगता है। पैरों पर खड़े होने का प्रयास करते समय उसे लंबे समय तक संतुलन बनाए रखने में असफलता का सामना करना

www.ksars.org

पड़ता है। अंततः, निरंतर अभ्यास और प्रयास के बाद, वह पैरों पर खड़ा होकर चलने में सक्षम हो जाता है।

उसी प्रकार, भाषा सीखने की प्रक्रिया खंडित और अपूर्ण शब्दों के उच्चारण से प्रारंभ होती है। फिर धीरे-धीरे वह अपूर्ण वाक्य बनाने लगता है। इस अवस्था में, अधिकांश शब्दों के अर्थ उसके लिए अस्पष्ट या गड्डमड्ड रहते हैं, परंतु समय के साथ वह अपनी भाषा पर अधिकार प्राप्त कर लेता है। पूर्ण वाक्य बोलने और अपने विचारों को प्रभावी ढंग से दूसरों तक पहुंचाने की क्षमता उसमें विकसित हो जाती है।

यह सम्पूर्ण प्रक्रिया केवल बच्चे के व्यक्तिगत प्रयास तक सीमित नहीं होती, बल्कि इसमें शिक्षक की मार्गदर्शन और अभिभावकों की शिक्षा महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कई वर्षों की मेहनत और अनुशासनात्मक शिक्षण के उपरांत, वह सही ढंग से पढ़ने और लिखने में दक्ष हो जाता है।

यह स्पष्ट करना उद्देश्य है कि जब भी किसी व्यक्ति के भीतर कोई नई क्षमता जन्म लेती है, तो चेतना उसे क्रमबद्ध रूप से आत्मसात करती है। जिस प्रकार एक शिशु अनेक चरणों से गुजरकर ज्ञान अर्जित करता है, उसी प्रकार एक प्रौढ़ और विवेकशील व्यक्ति को भी किसी नई क्षमता के जागृत होने में कई चरणों से गुजरना पड़ता है। कुछ-कुछ यही स्थिति तब होती है जब व्यक्ति के भीतर अंतर्निहित इंद्रियाँ सक्रिय होती हैं। चूंकि चेतना के लिए यह आंतरिक इंद्रियों की क्रियावली एक नवीन अनुभव होता है, इसलिए उन्हें समझने और उनका प्रभावी उपयोग करने में कठिनाइयाँ उत्पन्न होती हैं।

ऐसा नहीं है कि मुराकबा के लिये आँखें बन्द की जायें और एक दिन या कुछ दिनों में वे सब अनुभव और अवलोकन सामने आ जायें जो मुराकबा का परिणाम हैं। लगातार अभ्यास और रुचि के माध्यम से कोई मनुष्य क्रमशः मुराकबा की दुनिया में यात्रा करता है। प्रारम्भ में मानसिक केन्द्रितता नहीं होती लेकिन अभ्यास के परिणामस्वरूप एकाग्रता प्राप्त हो जाती है। जैसे-जैसे मानसिक एकाग्रता में वृद्धि होती है, आंतरिक इन्द्रियों में प्रेरणा जागृत होती रहती है। आदमी चेतना की शक्ति के अनुपात से आत्मिक अनुभवों और आंतरिक अवलोकनों से गुजरता है। घटनाओं और स्थितियों में समय के साथ-साथ विस्तार उत्पन्न होता है। मुराकबा में निपुणता

www.ksars.org

उत्पन्न हो जाने के बाद आत्मिक क्षमताओं का संकल्प के साथ उसी प्रकार प्रयोग किया जा सकता है, जिस प्रकार अन्य क्षमताएँ प्रयोग की जाती हैं।

इन चरणों में छात्राओं और छात्रों को ऐसे आत्मिक गुरु की आवश्यकता होती है जो उसे बच्चे की तरह उंगली पकड़कर चलना सिखाए और शिष्य स्वयं अपनी क्षमताओं को प्रयोग करने में निपुणता प्राप्त कर ले। प्रत्येक व्यक्ति की घटनाएँ और स्थितियाँ अलग-अलग होती हैं और उनका सम्बन्ध उसकी आत्मिक और चेतना की अवस्था से होता है। अतः व्यक्तिगत रूप से आत्मिक अवलोकनों का पूर्ण विश्लेषण केवल एक अनुभवी गुरु ही कर सकता है। लेकिन चेतना की शक्ति के अनुसार मुराकबा का विद्यार्थी जिन स्तरों से गुजरता है, वे प्रत्येक व्यक्ति में कम या अधिक एक जैसे होते हैं। शक्ति और क्षमता के इन स्तरों और मंज़िलों का विवरण इस प्रकार है।

अर्धनिद्रा (उंघ):

अर्धनिद्रा ध्यान (मोराकबा) का प्रारंभिक स्तर है। जब कोई व्यक्ति मुराक़बा आरंभ करता है, तो प्रायः उस पर झपकी या निद्रा जैसी स्थिति हावी हो जाती है। कुछ समय बीतने के पश्चात, ज़ेहन जिस अवस्था में पहुँचता है, उसे न तो पूर्णतः निद्रा कहा जा सकता है और न ही जाग्रति। यह स्वप्न और जाग्रति के बीच की स्थिति होती है, किंतु इस अवधि में चेतना पूर्णतः सजग नहीं रहती। यही कारण है कि मुराक़बा के पश्चात यह अनुभव होता है कि कुछ देखा अवश्य था, किंतु क्या देखा, यह स्मरण नहीं रहता।

1- प्रातः 10 बजकर 17 मिनट पर मुराक़बा आरंभ किया। शीघ्र ही एकाग्रता स्थापित हो गई। मैं बार-बार अर्धनिद्रा की अवस्था में प्रवेश करता रहा। ऐसा अनुभव हुआ मानो मैं किसी के चरण प्रक्षालन कर रहा हूँ। फिर अर्धनिद्रा की स्थिति में देखा कि मेरे शरीर से एक काला, अठोस साया निकलकर सामने की दीवार में विलीन हो गया।

(मोहम्मद अकमल, लाहौर)

www.ksars.org

2- मोराकबा के समय मैं हज़रत क़लंदर बाबा औलिया की कल्पना करता हूँ। मुराक़बा के समय निरंतर मानसिक एकाग्रता बनी रहती है। ध्यान करते-करते अर्धनिद्रा की स्थिति स्वयं ही उत्पन्न हो जाती है। हज़रत क़लंदर बाबा औलिया के कल्पना की एक हल्की सी छवि ज़ेहन में, नेत्रों के समक्ष उभरती है। मैं अपनी एकाग्रता उसी पर केंद्रित करता हूँ, और स्वतः अर्धनिद्रा की अवस्था आ जाती है। लगभग आधे घंटे तक मुराक़बा करता हूँ, परंतु ध्यान की प्रारंभिक अवस्था के अतिरिक्त कोई अन्य अनुभूति स्पष्ट रूप से स्मरण नहीं रहती। अल्लाह की कृपा से अब ज़ेहन में पूर्ण रूप से पवित्रता उत्पन्न हो चुकी है।

(सैयद ताहिर जलील)

3. अधिंद्रावस्था में ऐसा प्रतीत हुआ मानो इस्तिग़फार (क्षमायाचना) की व्याख्या समझाई जा रही हो। एक बार मुराक़बा की गहन अवस्था में, अधिंद्रावस्था के दौरान अनुभव हुआ कि जिन्नात से भेंट हुई। क्षणभर को भय उत्पन्न हुआ, किंतु उस संवाद का विस्तार स्मरण में अंकित न रह सका। मैं निरंतर "या हय्यु, या क़य्यूम" का जप करती हूँ, जिससे यह अनुभूति होती है कि परमात्मा मेरे समक्ष साक्षात उपस्थित हैं। प्रार्थना (नमाज़) करते समय भी यह भाव प्रबल रहता है कि ईश्वर मुझे देख रहे हैं। कभी-कभी इतनी भावुकता (रक्त) उमड़ आती है कि हृदय खोलकर अश्रुपात करने की इच्छा होती है। एक दिन, अधिंद्रावस्था की यह स्थिति इतनी गहरी हो गई कि समस्त सृष्टि के कण-कण में परमात्मा की उपस्थिति का अनुभव हुआ, और उस क्षण ऐसा प्रतीत हुआ कि मेरा कोई स्वतंत्र अस्तित्व ही नहीं है।

(नसरीन)

रंगीन सपने

मुराक़बा प्रारंभ करने के कुछ समय पश्चात साधक को सामान्यतः स्वप्न अधिक स्पष्ट दिखने लगते हैं। कभी-कभी यह प्रक्रिया निद्रा में प्रवेश करते ही आरंभ हो जाती है और संपूर्ण रात्रि चलती रहती है। विभिन्न प्रकार के दृश्य प्रकट होते हैं, जिनमें प्रमुख रूप से फलदार वृक्ष, पुष्प, हरित मैदान, पर्वत, हरी-भरी घाटियाँ, चारागाह, झरने, नदियाँ, विशाल भव्य भवन, मधुर स्वर में गान करने वाले एवं

www.ksars.org

मनमोहक रंगों वाले पक्षी सम्मिलित होते हैं। ऐसे स्वप्नों में गहराई तथा विस्तार अधिक होता है, और जागने के पश्चात भी उनका प्रभाव मन-मस्तिष्क पर बना रहता है।

साधक रंगीन स्वप्न देखता है, जो साधारण स्वप्नों की तुलना में अधिक सजीव एवं रंगों से भरपूर होते हैं। ऐसे स्वप्नों के पश्चात ज़ेहन आल्हादित, हल्का एवं उल्लसित हो उठता है। मुराक़बा के निरंतर अभ्यास से व्यक्ति का अवचेतन से संबंध अधिक सुदृढ़ हो जाता है, जिससे उसके चित्त पर अवचेतन संकेतों का प्रभाव प्रबल होने लगता है। जब स्वप्नों में और अधिक गहनता उत्पन्न होती है, तो सत्यस्वप्न (रूय्या-ए-सादिक़ा) प्रकट होने लगते हैं। साधक जो कुछ स्वप्न में देखता है, वह कुछ समय पश्चात यथारूप साकार हो जाता है अथवा जाग्रत अवस्था में उसकी पुष्टि हो जाती है। ये स्वप्न इतने स्पष्ट एवं प्रतीकात्मक होते हैं कि उनके संकेतों को सही रूप में समझने में कोई व्यवधान नहीं होता, और साधक सहजता से उनके गूढ़ अर्थों को आत्मसात कर सकता है।

शिष्य जो स्वप्न देखता है, उन परिस्थितियों और घटनाओं को ध्यान में रखते हुए गुरु उसकी शिक्षा और मार्गदर्शन करता है। अनेक गूढ़ ज्ञान एवं विधाएँ स्वप्नों के माध्यम से ही शिष्य तक संप्रेषित कर दी जाती हैं।

१.गुरु अपनी आध्यात्मिक शक्ति से शिष्य के ज़ेहन की शुद्धि करते हैं। घनत्व को धोकर सूक्ष्मता का संचार करते हैं।

२.और यह सूक्ष्मता का भंडार धीरे-धीरे निद्रा से जागृति की ओर प्रवाहित होता रहता है।

३.आध्यात्मिक गुरु स्वप्न के माध्यम से शिष्य को अदृश्य लोक की यात्रा कराते हैं।

४. आत्माओं के संसार में शिष्य को पैग़म्बरों, संतों, और पवित्र आत्माओं के दर्शन प्राप्त होते हैं।

www.ksars.org

५. ऐसे अनुभव साक्षात् प्रतीत होते हैं कि जागने के पश्चात् भी शिष्य उन्हें स्मरण रखने को बाध्य हो जाता है।

६.सत्य स्वप्न के प्रभाव इतने गहरे होते हैं कि ज़ेहन उन्हें बारंबार पुनरावृत्त करता है।

इस प्रकार चित्त को अलौकिक अनुभूतियों को संभालने की क्षमता प्राप्त होती है, और सूक्ष्म चिंतन (फिक्र-ए-लतीफ़) शिष्य के भीतर अधिक समय तक सक्रिय रहता है। स्वप्न-जगत के बार-बार दर्शन से शिष्य की रुचि आध्यात्मिक और पारलौकिक ज्ञान की ओर अधिक बढ़ने लगती है।

शिष्य ऐसे स्वप्न देखने लगता है, जिनमें स्पष्ट संकेत होते हैं, जिन्हें समझकर वह अनेक मानसिक चिंताओं और शारीरिक रोगों से सुरक्षित रह सकता है।

रोगों से संबंधित स्वप्न/स्वप्नाएँ:

मुझे आध्यात्मिक ज्ञान-विज्ञान के अध्ययन में गहन रुचि है। प्रत्येक उपलब्ध अवसर पर, मैं मोराकबा का अभ्यास करती हूँ।

स्वप्न: मैंने स्वप्न में देखा कि चारों ओर विस्तृत मैदान फैला हुआ है। उस मैदान के मध्य में एक गड्ढा है, जो आकार में किसी समाधि के समान प्रतीत हो रहा है। चारों ओर हरियाली छाई हुई है, किंतु उस गड्ढे के भीतर कोई लाल रंग का द्रव दृष्टिगोचर हो रहा है। सहसा वह द्रव प्रज्वलित अग्नि की लपटों में परिवर्तित हो गया।

स्वप्न की व्याख्या: स्वप्न में उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) के संकेत प्रकट हुए हैं। अतः किसी योग्य महिला चिकित्सक की देखरेख में नियमित रूप से रक्तचाप की निगरानी करना तथा उसे सामान्य बनाए रखने के उपाय करना अत्यंत आवश्यक है। अन्यथा, ईश्वर न करे, गर्भ में स्थित शिशु के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। परमात्मा आपको अपने संरक्षण में रखें।

www.ksars.org

स्वप्न: जीवन की विविध व्यस्तताओं के बीच से समय निकालकर मैं प्रतिदिन लगभग दस से पंद्रह मिनट मुराक़बा करता हूँ। इस दौरान मुझे प्रायः एक विचित्र स्वप्न दिखाई देता है,

मैं देखता हूँ कि एक बकरी को भूमि पर निष्प्राण की भाँति लिटाकर उसकी त्वचा उतारी जा रही है, जबकि उसे वध नहीं किया गया है। आश्चर्यजनक रूप से, वह किसी प्रकार की पीड़ा अनुभव नहीं कर रही होती, न ही उसमें कोई छटपटाहट होती है, किंतु उसकी आँखों में एक गहन करुणा और असहायता स्पष्ट परिलक्षित होती है।

यही दृश्य कभी-कभी मुझे एक गाय के साथ भी दिखाई देता है। वह भी कष्टहीन प्रतीत होती है, किंतु उसके नेत्रों में वही करुणाजनक अभिव्यक्ति दृष्टिगोचर होती है।

इस अमानवीय दृश्य का स्वप्न में ही मुझ पर इतना तीव्र प्रभाव पड़ता है कि मैं व्याकुल होकर वहाँ से पलायन कर जाता हूँ। अब मेरी मनोदशा यह हो गई है कि किसी भी अवसर पर किसी प्राणी का वध होते हुए देखना मेरे लिए असहनीय हो गया है।

व्याख्या: जब मनुष्य की आशाएँ कुचलती हुई प्रतीत होती हैं और यह क्रम निरंतर चलता रहता है, तथा आशा की कोई किरण कहीं भी दिखाई नहीं देती, तब गहरी निद्रा में अचेतन ज़ेहन ऐसे प्रतीक दिखाने लगता है। निराशा और हताशा इन प्रतीकों को मजबूर और असहाय छवियों का रूप दे देती है। ये सभी वे अभिलाषाएँ होती हैं जो समाप्त हो चुकी हैं, और हृदय में इतनी शक्ति नहीं होती कि नई अभिलाषाएँ उनका स्थान ले सकें। आपके इस स्वप्न से मानसिक दुर्बलता का पता चलता है।

सुझाव: प्रातःकाल शीतल वायु में भ्रमण करना, धीमे कदमों से नहीं बल्कि तीव्र गति से, कम से कम आधा घंटा, मानसिक दुर्बलता को दूर करने के लिए लाभदायक सिद्ध होता है।

www.ksars.org

स्वप्न: मैं मुराक़बा करने के पश्चात निद्रावस्था में चला गया। स्वप्न में मैंने देखा कि अचानक मेरे मुख से मोटी-मोटी सेवइयों का एक गुच्छा निकल आया, जिससे मेरा संपूर्ण मुख भर गया। मैंने शीघ्रता से सिर झुका लिया। मेरे समक्ष कुछ सेवइयाँ पहले से ही पकाई हुई रखी थीं। मैंने उनमें से कुछ उठाकर अपने मुख से निकले सेवइयों के गुच्छे पर डाल दीं और उन पर शर्करा (चीनी) छिड़क दी। इसके उपरांत, मैंने उस सेवइयों के गुच्छे को पुनः मुख में डाल लिया और उँगलियों की सहायता से उसे गले के भीतर प्रविष्ट करा दिया। इसके पश्चात, मैंने स्वयं को एक पर्वत शिखर पर स्थित पाया, और उसी क्षण वर्षा प्रारंभ हो गई।

टिप्पणी: मैं यह स्वप्न दो बार देख चुका हूँ। प्रातः जागने के पश्चात शरीर में अस्वस्थता अनुभव होती है। किसी भी प्रकार के आहार के प्रति कोई रुचि नहीं रह जाती। संपूर्ण दिवस इस स्वप्न का विचार ज़ेहन में बना रहता है।

स्वप्न का अर्थ: स्वप्न में आंतों से संबंधित एक रोग की ओर संकेत किया गया है। स्वप्न के अंतिम भाग में यह इंगित किया गया है कि अनुचित आहार सेवन के कारण आंतों की संवेदनशीलता असामान्य हो गई है। इस स्वप्न का पुनः देखना इस बात का संकेत है कि यह रोग केवल अतीत की घटना नहीं, बल्कि अभी भी सक्रिय अवस्था में है। अतः चिकित्सक की सलाह के अनुसार या स्वयं आहार में संतुलन बनाए रखने से स्वास्थ्य में सुधार संभव है। यदि उपचार और परहेज़ सही ढंग से न किया गया, तो इस रोग के परिणामस्वरूप अन्य शारीरिक समस्याएँ उत्पन्न होने की संभावना है।

स्वप्न: मोराकबा करके मैं लेट गया। लेटते ही निद्रा ने आकर मुझे आवृत कर लिया और स्वप्नलोक में मैंने यह दृश्य देखा:

घरवालों ने एक दीगची कलई कराने के लिए दी। मैंने कलई करने वाले से कहा, "मैं अपने खलेरे भाई को लेकर अभी आता हूँ।" घर गया तो माता ने मुझे आम प्रदान किए और आदेश दिया, "जाकर अपनी भाभी को ले आओ।" मैं भाभी के मायके गया तो यह देखकर हृदय विषाद से भर गया कि भाभी अत्यंत दुर्बल और रुग्ण हैं। मैंने भाभी को आम दिए और उनसे घर चलने का निवेदन किया। भाभी

www.ksars.org

मेरे साथ चल पड़ीं। तत्पश्चात मैंने देखा कि मैं एक हांडी लिए कहीं जा रहा हूँ और मेरे वस्त्रों पर काले दाग उभर आए हैं।

स्वप्न का अर्थ: मधुर पदार्थों के अत्यधिक सेवन से सोदावी विकार (अर्थात शरीर में सोदा की प्रबलता) उत्पन्न हुई है। इसका सम्पूर्ण उपचार नहीं कराया गया, जिसके फलस्वरूप कभी यह रोग प्रबल हो जाता है और कभी मंद पड़ जाता है। भविष्य में जब यह विकार पुनः प्रकट हो, तो सावधानीपूर्वक इसका सम्पूर्ण उपचार कराना आवश्यक है, ताकि इस रोग से सदैव के लिए मुक्ति प्राप्त हो सके

परामर्श: मैं एक सेवानिवृत्त सरकारी अधिकारी हूँ, मेरी आयु 65 वर्ष है। प्रत्येक रात्रि शयन से पूर्व पंद्रह मिनट तक मुराक़बा करता हूँ। स्वप्न में मैंने देखा कि मेरे पुत्र का विवाह, उसकी वर्तमान पत्नी की उपस्थिति में, किसी अन्य स्थान पर संपन्न हो रहा है। आश्चर्यजनक रूप से, पुत्र की पत्नी भी इस द्वितीय विवाह समारोह में सम्मिलित है और सहज रूप से सहभागिता कर रही है।

व्याख्या: आपने कोई वचन दिया था, किंतु उसे पूर्ण नहीं किया। वचन देने के पश्चात् उससे विमुख होना आपके अंतःकरण में अशांति उत्पन्न कर सकता है। आपको चाहिए कि अपने संकल्प को पूरा करें एवं अपने अंतःकरण की आवाज़ को सुनें, अन्यथा मानसिक तनाव एवं द्वंद्व की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

स्वप्न: रात्रि में मुराक़बा करने के उपरांत जब मैं निद्रासन में गया, तो मैंने स्वप्न में देखा कि हमारे घर से सटे हुए पड़ोसी के घर में तीव्र अग्नि प्रज्वलित हो उठी है। वह आग फैलते हुए हमारे घर तक आ पहुँची और हमारे गृह का एक भाग उसकी लपटों की चपेट में आ गया। किंतु मैं उस अग्नि को शमन करने के बजाए उसे और प्रबल करने का प्रयास कर रहा हूँ। उसी क्षण, पिताजी ने मुझे सचेत करते हुए कहा, "अग्नि को और अधिक भड़काओ मत, अन्यथा छत गिर जाएगी और उसके ऊपर रखा बहुमूल्य सामान भस्म हो जाएगा। यह हमारे लिए अत्यंत घातक एवं अपूरणीय क्षति सिद्ध होगा।

स्वप्न का अर्थ: यह स्वप्न एक चेतावनी के रूप में लिया जा सकता है। इसका तात्पर्य यह है कि स्वप्नद्रष्टा को अपने पूर्व व्यवहार पर गंभीरता से विचार करना

www.ksars.org

चाहिए, विशेष रूप से यदि वह व्यवसाय से संबद्ध है और किसी अनुचित विचारधारा या निर्णय पर अडिग बना हुआ है।

स्वप्न का संदेश यह है कि उसे अपनी प्रवृत्ति में परिवर्तन लाना चाहिए तथा उन त्रुटियों को स्वीकार करना चाहिए, जो उसके व्यवसायिक निर्णयों या आचरण में सम्मिलित हो सकती हैं। अन्यथा, यह हठधर्मिता और अनुचित कार्यप्रणाली भविष्य में अधिक हानि या अवरोध उत्पन्न कर सकती है।

स्वप्न: मैं अक्सर मोराकबा करके सोती हूँ। एक रात मैंने स्वप्न में देखा कि मेरी चार वर्ष की बच्ची है। मेरी भाभी कह रही हैं कि इसे मारो, यह सुंदर नहीं है। मैं अपनी बच्ची के हाथ पकड़ लेती हूँ, लेकिन भाभी उसके हाथ काट देती हैं और फिर उसके बाजू भी काट देती हैं।

थोड़ी देर बाद मैं देखती हूँ कि उसके बाजू ठीक हैं, लेकिन एक हाथ कटा हुआ है और दूसरे हाथ में केवल तीसरी उंगली और अंगूठा बचा है। मुझे भय महसूस होता है और मैं रोने लगती हूँ। मैं दुखी होकर कहती हूँ कि मुझसे कितनी बड़ी भूल हो गई, मैं खुद पास बैठकर अपनी बच्ची के हाथ कटवाने की गवाह बनी।

व्याख्या: स्वप्न में चुगली (परनिंदा) और हर छोटी बात पर क्रोध करने की प्रवृत्ति के चिह्न प्रकट किए गए हैं। अचेतन ज़ेहन ने इस पर तीव्र विरोध व्यक्त किया है। यदि अचेतन ज़ेहन की इस चेतावनी को अनदेखा किया गया, तो आगे चलकर गंभीर मानसिक अशांति और विपत्तियों का सामना करना पड़ सकता है।

स्वप्न: पिछले सप्ताह से मैंने प्रतिदिन प्रातःकाल (फज्र) के समय मोराकबा आरंभ कर दिया है। परसों रात्रि मैंने स्वप्न में देखा कि मैं कराची जा रहा हूँ। मार्ग में कुछ लोग मिलते हैं, जो मेरे शरीर पर अनेक छुरियाँ चलाते हैं। मैं रक्तरंजित हो जाता हूँ। इसके पश्चात वे मुझे किसी स्थान पर बंद कर देते हैं। जब उन्होंने मुझ पर छुरियाँ चलाईं, तो मैंने अत्यधिक चीख-पुकार की, अत्यंत रोया, किंतु मेरे आँसू नहीं गिरे।

www.ksars.org

जिस स्थान पर मैं छिपा हुआ था, वहाँ एक अन्य व्यक्ति भी उपस्थित था, जो इस हमले से बच गया था। उस व्यक्ति ने एक खच्चर का वध किया और उसके मांस के टुकड़े मेरे हाथों में देता रहा। इसके पश्चात मैंने देखा कि एक विशाल जंगल है, जिसमें भालू, सिंह, चीते तथा कुत्ते हैं, जो मेरे पीछे दौड़ रहे हैं, किंतु मैं तीव्र गति से भागता हूँ और अंततः उड़ने लगता हूँ। जब मैं पुनः धरती पर आता हूँ, तो यह देखकर विस्मित हो जाता हूँ कि मेरे पीछे कोई पशु नहीं है।

मैं एक काँटेदार वृक्ष पर चढ़ता हूँ, तभी एक विशाल भालू वहाँ आ जाता है और प्रतीक्षा करता है कि मैं नीचे उतरूँ। जब मैं वृक्ष की चोटी तक पहुँचता हूँ, तो वहाँ मुझे एक हाथी दिखाई देता है। मैं पुनः पृथ्वी पर देखता हूँ, तो एक व्यक्ति को आता हुआ पाता हूँ। उस व्यक्ति को देखते ही हाथी भयभीत होकर भाग जाता है, किंतु भालू वहीं खड़ा रहता है।

मैं नीचे उतरकर एक तीक्ष्ण धारवाली लोहे की छुरी उठाता हूँ और भालू पर प्रहार करता हूँ, जिससे वह भाग जाता है। इसके पश्चात, मैं पुनः मुल्तान लौट आता हूँ।

व्याख्या: स्वप्न में प्रदर्शित समस्त दृश्य मानसिक अस्थिरता, असुरक्षा की भावना, असंख्य उलझनों एवं स्वास्थ्य संबंधी विकारों को इंगित करते हैं। ये समस्त असंतुलन इस कारण उत्पन्न हुए हैं कि स्वप्नद्रष्टा अत्यधिक भावुक प्रवृत्ति के हैं। जीवन में संतुलन का अभाव परिलक्षित होता है। आहार-विहार में असावधानी के संकेत स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होते हैं।

स्वप्न: मैं लगभग प्रतिदिन नियमित रूप से मुराक़बा करती हूँ और यथासंभव इसे कभी नहीं छोड़ती। मैंने एक स्वप्न देखा है, जिसकी व्याख्या मैं आपसे जानना चाहती हूँ। मैंने देखा कि रात्रि का समय है, आकाश हल्के नीले रंग का है। जब मैं आकाश की ओर देखती हूँ, तो सफेद-सफेद तारों की झिलमिलाहट दृष्टिगोचर होती है। इन्हीं तारों के मध्य एक अत्यंत विशाल चंद्रमा स्थित है। चंद्रमा के समीप एक छोटी-सी परी विद्यमान है, जो तारों से सुसज्जित वस्त्र धारण किए हुए है। उसके सिर पर तारों से निर्मित एक दिव्य मुकुट सुशोभित है और उसके हाथ में एक श्वेत छड़ी है, जिसके शीर्ष पर भी तारे जड़े हुए हैं। वह मेरी ओर देखकर मंद-मंद मुस्कुरा रही है।

www.ksars.org

व्याख्या: बचपन से ही आपको अत्यधिक सोचने की आदत रही है। इस प्रवृत्ति के कारण आपकी संवेदनशीलता असामान्य रूप से बढ़ गई है, जिसके परिणामस्वरूप आप अक्सर मानसिक असंतोष और उदासी का अनुभव करती हैं। जीवन आपको कष्टों का भार प्रतीत होता है। जब मनोभाव अत्यधिक बोझिल हो गए और स्नायविक तंत्र (नर्वस सिस्टम) थकावट महसूस करने लगा, तो ज़ेहन ने इस थकान को दूर करने के लिए आपको यह स्वप्न दिखाया, जिससे मानसिक भार कुछ हल्का हो सके और मनोवैज्ञानिक संतुलन पुनः स्थापित हो जाए। स्वप्न में जिन प्रकार की अवचेतन प्रवृत्तियाँ (लाशौरी तहरीकात) विद्यमान हैं, उनसे यह स्पष्ट होता है कि यह स्वप्न आपने काफी समय पूर्व देखा था। स्वप्न में मुराक़बा से संबंधित कोई विशेष अवस्था या अनुभूति परिलक्षित नहीं होती।

स्वप्न: जब से मैंने मोराकबा करना प्रारंभ किया है, मैं स्वप्न में निम्नलिखित आकृतियाँ बार-बार देखता हूँ। जब भी ये आकृतियाँ प्रकट होती हैं, मुझ पर भय और आतंक हावी हो जाता है। कभी-कभी ये आकृतियाँ वृक्ष का स्वरूप धारण कर लेती हैं।

आकृति क्रमांक 1

आकृति क्रमांक 2

आकृति क्रमांक 3

www.ksars.org

स्वप्नफल (ताबीर): तीनों आकृतियाँ उन निकट मित्रों का प्रतीक हैं जो परस्पर घनिष्ठ संबंध रखते हैं। इनसे आपकी भेंट या तो प्रतिदिन होती है या सप्ताह में कई बार। इन मित्रों की संख्या छह या सात है। इनमें से तीन मित्र सज्जन, निष्ठावान और सौम्य स्वभाव के हैं, जबकि शेष तीन या चार मित्र ऐसे हैं जो अनुचित परामर्श देते हैं, गलत मार्ग पर ले जाते हैं और आपको संकट में डाल सकते हैं।

परामर्श

गलत परामर्श देने वालों की बातों को समझना और सतर्क रहना आवश्यक है। यदि ऐसा नहीं किया गया तो अनिष्ट होने की संभावना है।

संकेत:

मुझे अलौकिक विधाओं को सीखने का गहरा रुझान है। मैं लंबे समय से प्रतिदिन रात्रि में मोराकबा कर के विश्राम करती हूँ। मैंने कुछ स्वप्न देखे हैं, जिनकी व्याख्या जानना चाहती हूँ।

स्वप्न: 1. मैं अपने घर के एक कक्ष में खड़ी हूँ और हमारे कक्ष के नीचे स्थित भूतल कक्ष में हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) रसूलुल्लाह (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ऊँचे स्वर में पवित्र क़ुरआन का पाठ कर रहे हैं। मैं स्वयं से कहती हूँ कि हज़रत (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) की वाणी कितनी मधुर और सुरीली है।

स्वप्न 2. : मैंने देखा कि मैं अपने विद्यालय में खड़ी हूँ। श्वेत वस्त्र धारण किए हुए, मेरे निकट स्वयं श्रीमान मुहम्मद रसूल अल्लाह (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) खड़े हैं। उनके दाएँ-बाएँ भी कोई व्यक्ति खड़ा है। समीप ही एक विशाल दीप प्रज्वलित है। आप (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) कहते हैं, "मेरे प्रस्थान का समय निकट आ गया है और देवदूत स्वर्ग से अवतरित हो रहे हैं।" मैं विलाप करते हुए कहती हूँ, "आप ऐसा न कहें।"

इसके पश्चात, मैं उनका भुजा पकड़ती हूँ और उन्हें दूसरे कक्ष में ले जाती हूँ। उनके साथ वे दोनों व्यक्तित्व भी होते हैं, जो उनके दाएँ-बाएँ खड़े थे।

www.ksars.org

स्वप्न 3.: शाबान मास में मैंने देखा कि मैं स्नान करके अपने घर की छत पर टहल रही हूँ। अचानक आकाश में एक बादल प्रकट होता है, जो पूर्णतः धवल (श्वेत) होता है। उस बादल से एक दिव्य प्रकाश निकलता है और उत्तर दिशा में स्थित दीवार पर पड़ता है। उस प्रकाश से दीवार पर अत्यंत विशाल अक्षरों में कलिमा तैय्यबा (पवित्र वचन) लिखा जाता है। मैं बारंबार ऊँचे स्वर में कलिमा तैय्यबा का उच्चारण करती हूँ और तत्पश्चात अपनी माता एवं बहन को पुकारती हूँ। किंतु जैसे ही वे दोनों वहाँ आती हैं, वह दिव्य प्रकाश विलुप्त हो जाता है।

स्वप्न 4. : कुछ दिनों पूर्व मैंने स्वप्न में देखा कि रात्रि का समय है और आकाश में पूर्ण चंद्र प्रकाशित है। हम सभी परिवारजन छत पर उपस्थित हैं। सभी कह रहे हैं कि चंद्रमा की चाँदनी अत्यंत मनोहर प्रतीत हो रही है। मुझे भी चंद्र अत्यंत आकर्षक लगता है। जैसे ही मैं अपना हाथ चंद्रमा की ओर बढ़ाती हूँ, वह मेरे हाथ में आ जाता है।

व्याख्या: आपके भीतर बचपन से ही आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता जाग्रत है। परमात्मा आपकी इन आध्यात्मिक क्षमताओं का उपयोग करके परम पूज्य श्री मुहम्मद रसूल अलैहिस्सलाम के दिव्य संदेश के प्रसार हेतु आपको माध्यम बनाना चाहता है। इंशा अल्लाह, आप इस महान कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँगी। उचित होगा कि आप किसी अनुभवी आध्यात्मिक मार्गदर्शक को अपना गुरु बनाएँ, जो अध्यात्म के गूढ़ रहस्यों और मार्ग के उतार-चढ़ाव से भली-भाँति परिचित हो। मेरी प्रार्थना है कि ईश्वर आपको अपनी सृष्टि की सेवा हेतु शांति और सुख का माध्यम बनाए। आपके द्वारा संपूर्ण जगत में रसूल अलैहिस्सलाम का संदेश प्रसारित हो। (आमीन या रब्बल आलमीन) स्वप्न की यही व्याख्या है, जो प्रस्तुत कर दी गई है।

स्वप्न: ध्यान करने के पश्चात मैं सो गई। स्वप्न में मैंने देखा कि मेरा पति, एक पुरुष और एक महिला–हम चारों कहीं जा रहे हैं। वह महिला हमें लेकर एक रेगिस्तान में पहुँची और मेरा हाथ पकड़कर दौड़ने लगी। हम गोल-गोल चक्कर लगाते हुए दौड़ रहे थे और जैसे-जैसे आगे बढ़ रहे थे, वैसे-वैसे रेत में धँसते जा रहे थे। फिर मुझे अनुभव हुआ कि केवल हम दो ही नहीं, बल्कि वहाँ हजारों स्त्री-पुरुष उपस्थित हैं।

www.ksars.org

सभी ने एक-दूसरे का हाथ थामा हुआ है और गर्दन तक रेत में धँसे होने के बावजूद भी दौड़ रहे हैं। इस दौड़ में मुझे असीम आनंद और परमानंद का अनुभव हो रहा था, जिसे शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकती। अचानक मुझे आभास हुआ कि हम काबा की परिक्रमा कर रहे हैं। चारों ओर अंधकार था, किंतु मुझे यह भली-भाँति ज्ञात था कि हमारे परिवार के लोग भी वहाँ उपस्थित हैं। हालाँकि, कौन-कौन था, इसका स्पष्ट बोध नहीं था, केवल मेरी मासी (खाला) की उपस्थिति का आभास हो रहा था। उसी क्षण एक सफेद कबूतर उड़ता हुआ आया और हर दिशा में शुभ्र ज्योति फैल गई। गहरे अंधकार में केवल वही कबूतर उड़ता हुआ दृष्टिगोचर हो रहा था। तभी मेरी मासी की आवाज आई: "जो कबूतर तुम्हारे साथ था, क्या तुम्हें पता है वह कौन था?" मैंने प्रश्न किया, "कौन था?" तो उन्होंने उत्तर दिया: "वे पूज्य हजरत मौलाना मोहम्मद ज़करिया (रहमतुल्लाह अलैह) थे।" बस, उसी क्षण मेरी नींद खुल गई। यह छः माह के भीतर दूसरी बार है जब मैंने उन्हें स्वप्न में देखा है। इससे पहले उनके समाधि-स्थल (मज़ार) के दर्शन हुए थे।

व्याख्या: हजरत मौलाना ज़करिया (रहमतुल्लाह अलैह) एक उच्च कोटि के आध्यात्मिक गुरु (क़ुत्ब-ए-इरशाद) थे। आपके स्वप्न में उनकी दिव्य आत्मा का दर्शन होना इस बात का संकेत है कि आपको उनसे निश्चित रूप से आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होगा। उचित होगा कि आप उनके प्रति श्रद्धा व्यक्त करते हुए पवित्र क़ुरआन का पाठ करके और भोजन बनाकर पुण्य अर्पित करें (ईसाले सवाब करें)।

स्वप्न 1: मैंने रात्रि में सोने से पूर्व और प्रातः कालीन फज्र के समय–दोनों अवसरों पर मुराक़बा करना प्रारंभ किया हुआ है। स्वप्न में देखा कि मैं सीढ़ियाँ चढ़ रहा हूँ, जो ऊँचाई की ओर जा रही हैं। उस ऊँचाई पर किसी पहुँचे हुए संत (बुज़ुर्ग) की समाधि (मज़ार) स्थित है। कुछ समय पश्चात् पुनः वैसा ही स्वप्न देखा, मैं सीढ़ियाँ चढ़ रहा हूँ। इस बार मैं समस्त सीढ़ियाँ पार कर चुका हूँ। जब सीढ़ियाँ समाप्त हुईं, तो मेरे समक्ष किसी संत की समाधि थी। वहाँ का वातावरण अत्यंत आध्यात्मिक और आत्मा को पुलकित करने वाला था। मैं उस दरगाह (दरबार) में प्रवेश करना चाहता था, किंतु उसी क्षण मेरी नींद खुल गई।

www.ksars.org

२. इस स्वप्न से बहुत पहले, मैंने देखा था कि कुछ दिव्य पुरुष (बुज़ुर्ग हस्तियाँ) एक जीप में आकाश से नीचे उतर रहे हैं। उनके मुखमंडल तेजस्वी (नूरानी) थे। उन्होंने मेरी ओर दृष्टि डाली, फिर आगे बढ़ गए। कुछ समय पश्चात वे पुनः लौटे और उसी जीप में आकाश की ओर वापस चले गए।

३. दो-तीन वर्ष पूर्व, जब मैं कराची में था, एक दिन प्रातः फज्र की नमाज़ अदा करके मस्जिद से घर लौटा और आते ही निद्रा में लीन हो गया। स्वप्न में देखा कि एक विशाल सर्प फुँफकारते हुए मेरी ओर आ रहा है। मैंने शीघ्रता से उस पर एक बड़ा टोकरा रख दिया। यह टोकरा शहतूत की टहनियों से निर्मित था। टोकरे के उलटते ही, उसके भीतर से तीव्र प्रकाश की किरणें फूटने लगीं।

व्याख्या: आपकी रुचि पारलौकिक ज्ञान (आध्यात्मिकता) में है। आपकी आत्मा आपको इंगित कर रही है कि यदि आप एकाग्रता और समर्पण के साथ प्रयास करें, तो शीघ्र ही सफलता प्राप्त कर सकते हैं। जिस कालावधि में आपने "सर्प और टोकरी" संबंधी स्वप्न देखा था, उस समय आपके कंठ-मंडल में विकार विद्यमान था। यदि वर्तमान में भी गले में संक्रमण अथवा शीत-जनित विकार बना हुआ है, तो इसे उपेक्षित न करें। उचित सावधानी तथा सम्यक् उपचार कराना नितांत आवश्यक है। जब कंठ-मंडल (टॉन्सिल) बार-बार संक्रमणग्रस्त होते हैं, तो उनमें पीव संचित हो जाती है। यह पीव आहार के साथ उदर में प्रविष्ट होकर पाचन तंत्र को बाधित करती है तथा रक्त की शुद्धता को प्रभावित करती है। परिणामस्वरूप विविध प्रकार के रोग उत्पन्न हो सकते हैं। मेरे अनुभव के अनुसार, यदि कंठ-मंडल की यह समस्या दीर्घकाल तक बनी रहे, तो यह अंततः पक्षाघात (पोलियो) जैसी गम्भीर अवस्था को जन्म दे सकती है।

"रंग एवं प्रकाश चिकित्सा" के अनुसार, पीली किरणों का तेल टॉन्सिल्स के उपचार में अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है।

स्वप्न: हर रात सोने से पहले मैं अपने पीर और मार्गदर्शक (शेख) का मुराक़बा करती हूँ। एक रात स्वप्न में देखा कि श्रद्धेय गुरुजी (मुरशिद करीम) हमारे घर पधारे हैं। मैं अत्यंत प्रसन्न होती हूँ और ज़ेहन करता है कि पूरे नगर को यह शुभ समाचार दे दूँ कि गुरुजी हमारे घर आए हैं। छत पर एक गमले में गुलाब का पौधा

www.ksars.org

लगा हुआ है, जिसकी शाखाएँ आँगन में फैली हुई हैं। हम बैठकर वार्तालाप करने लगते हैं। फिर मैं अपनी सभी सखियों को यह बताती हूँ कि गुरुजी हमारे घर आए हैं, और वे सभी उनसे मिलने चली आती हैं। मेरी माता जी गुरुजी से कहती हैं कि मैं इन सभी को कराची भेजूँगी। वे उत्तर देते हैं, "निश्चय ही आएँ, हमारे लोग स्टेशन पर उन्हें लेने पहुँचेंगे।" उन व्यक्तियों की पहचान यह बताई जाती है कि वे जैतून का तेल लिए होंगे। इसके पश्चात, मैं, मेरे गुरुजी और मेरी छोटी बहन, हम तीनों एक संबंधी के घर जाते हैं। वहाँ पहुँचकर मैं उत्साहपूर्वक कहती हूँ, "देखो, कौन आया है!" फिर वे सभी हमसे मिलते हैं। स्वप्न समाप्त होने पर, जब मेरी माता जी ने मुझे जगाया, तो प्रातः की नमाज़ का समय हो चुका था। मैंने उठकर नमाज़ अदा की।

स्वप्न की व्याख्या: यह स्वप्न उसी रूप में सत्य है, जैसा आपने देखा है। आपकी श्रद्धा और निष्ठा ने आपके आंतरिक चक्षु (आध्यात्मिक दृष्टि) को खोल दिया है। यह संकेत है कि आप पर आध्यात्मिक कृपा हो रही है। यदि आप इसी पथ पर अग्रसर रहती हैं, तो आपको आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त होगी। ईश्वर आपको दिन दूनी, रात चौगुनी आध्यात्मिक प्रगति प्रदान करें। आमीन!

मुराक़बा करने के पश्चात् मैं गहरी निद्रा में चला गया। स्वप्न में मैंने देखा कि एक विशाल एवं ऊँचे वृक्ष की शाखाओं पर दो सिंह गंभीर मुद्रा में बैठे हैं। यह दृश्य देखकर मैंने मामा जान से आग्रह किया, "कृपया शीघ्र बंदूक ले आइए, वृक्ष पर दो सिंह विराजमान हैं!" मामा बंदूक की तलाश करने लगे, किंतु इससे पूर्व कि वे उसे प्राप्त कर पाते, दोनों सिंह वृक्ष से उतरकर बाग़ की ओर प्रस्थान कर गए। उसी समय मेरी दो ममेरी बहनें बाग़ में प्रवेश करने को तत्पर होती हैं। मैं उन्हें सावधान करते हुए कहता हूँ, "वहाँ मत जाओ, यह संकटपूर्ण हो सकता है!" किंतु वे मेरी चेतावनी को उपेक्षित कर बाग़ में चली जाती हैं। तभी, एक सिंह अचानक छलांग लगाकर मेरी एक बहन पर आक्रमण करता है और उसके चरण को अपने प्रचंड जबड़ों में पकड़ लेता है। इस भयावह दृश्य को देखकर अनेक लोग एकत्र हो जाते हैं, किंतु कोई भी भयवश सिंह का सामना करने का साहस नहीं कर पाता। परिस्थिति विकट हो रही थी, किंतु मैंने धैर्य नहीं खोया और साहसपूर्वक आगे बढ़कर अपनी बहन को सिंह के चंगुल से मुक्त करा लिया। उसकी दृष्टि कृतज्ञता से भर उठी।

www.ksars.org

तत्पश्चात्, मैंने उसे अपनी गोद में उठाया और सुरक्षित रूप से मामी के गृह पहुँचाया।

स्वप्न व्याख्या: मनुष्य प्रकृति के विभिन्न तत्वों का समायोजन है। इन तत्वों में एक विशिष्ट क्रम और संतुलन होता है, जिसे ईश्वर ने निर्धारित किया है।

"الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّىٰ، وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَىٰ" (सूरह अल-आ'ला 87:2-3)

"जिसने सृष्टि की, फिर उसे संतुलित किया। और जिसने उसे एक निश्चित व्यवस्था दी और फिर उसे मार्ग दिखाया।"

अर्थात, सृष्टि में पूर्ण संतुलन स्थापित किया गया है और हर तत्व के लिए एक निश्चित मार्ग निर्धारित कर दिया गया है। इसी संदर्भ में, प्राकृतिक प्रवृत्तियाँ, जिनमें लैंगिक झुकाव भी सम्मिलित हैं, ईश्वर का एक दिव्य वरदान हैं। किन्तु, इन प्रवृत्तियों की अभिव्यक्ति का एक उचित और निर्धारित मार्ग होता है। समय से पहले इन पर अनावश्यक रूप से विचार करना या अत्यधिक ध्यान देना न केवल व्यर्थ प्रयास है, बल्कि यह समय की बर्बादी और जीवन के लिए हानिकारक भी हो सकता है। जो भी वस्तु उचित समय पर, अनुकूल परिस्थितियों में और निर्धारित मार्ग के अनुसार प्रस्तुत हो, वही स्वीकार करने योग्य होती है। मनुष्य को इच्छाएँ रखने का अधिकार अवश्य है, परन्तु अपनी इच्छाओं को अन्य व्यक्तियों पर थोपने का कोई अधिकार नहीं। यही कुरआन का मार्गदर्शन है, और इसी आधार पर नैतिक मूल्यों का निर्धारण किया गया है। इन सिद्धांतों के प्रति पूर्ण समर्पण ही उचित मार्ग है। स्वप्न के समस्त प्रतीक इन्हीं वास्तविकताओं की ओर संकेत करते हैं।

मुराक़बा करने के उपरांत मैं शयन हेतु लेट गया। स्वप्न में देखा कि आकाश में "अल्लाह" और "मुहम्मद" के नाम प्रकाशित हो रहे हैं। इन दोनों पावन नामों के चारों ओर पुष्पों की आकृतियाँ इस प्रकार उभर रही हैं, जैसे गतिशील मेघ विभिन्न आकारों में परिवर्तित होते हैं।

www.ksars.org

मेरे दाहिने ओर एक सम्माननीय पुरुष खड़े थे। मैंने उनसे कहा कि यदि शासन या जनसामान्य की ओर से इस दृश्य की पुष्टि की आवश्यकता पड़े, तो मैं साक्ष्य प्रदान करूँगा कि हाँ, मैंने आकाश में इन दिव्य नामों को स्पष्ट रूप से देखा है।

टिप्पणी: मैं प्रायः अपने स्वप्नों में स्वयं को नमाज़ अदा करते एवं वुज़ू (अभिषेक) करते हुए देखता हूँ।

स्वप्न व्याख्या एवं विश्लेषण: आकाश में अल्लाह एवं हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) रसूलुल्लाह (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) के पवित्र नामों का दृष्टिगोचर होना, सच्चे एवं निष्कलंक आस्था का प्रतीक है। यह स्वप्न आत्मिक आनंद एवं मानसिक संतोष को भी इंगित करता है, जो जीवन में सफलता तथा उज्ज्वल भविष्य की शुभ सूचना देता है।

स्वप्न: मैं ग्यारहवीं कक्षा का छात्र हूँ और लगभग तीन महीने से ध्यान (मोराक़बा) कर रहा हूँ। एक रात मैंने एक अद्भुत स्वप्न देखा, जिसकी व्याख्या जानना चाहता हूँ।

स्वप्न में, मैं अपने आचार्य से शिक्षा प्राप्त कर लौट रहा था। संध्या का समय था। मार्ग में मेरी दृष्टि उत्तर-पूर्वी आकाश की ओर गई, जहाँ मुझे अनेक रंग-बिरंगे चंद्रमा दिखाई दिए। उन पर "فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ" (अर्थ: "तो तुम अपने प्रभु की कौन-कौन सी नेमतों को झुठलाओगे?") लिखा हुआ था। यह दृश्य देखकर मेरा हृदय आनंद से भर गया। मैं तत्काल अपने आचार्य को यह समाचार देने के लिए मुड़ा। जैसे ही मैंने पीछे देखा, दक्षिण-पूर्वी आकाश में मेरी दृष्टि गई, जहाँ सुंदर नीले रंग के चंद्रमा प्रकाशित थे। उन पर "مَنْ غَشَّ فَلَيْسَ مِنَّا" (अर्थ: "जो छल-कपट करे, वह हममें से नहीं") लिखा था।

यह दृश्य देखते ही मैं शीघ्रता से अपने आचार्य के निवास स्थान की ओर दौड़ा और सारा वृत्तांत सुनाया। वे मेरे साथ बाहर आए, किंतु वे यह दृश्य देख नहीं सके। उसी क्षण मेरी नींद टूट गई। मेरा हृदय पुनः इस दृश्य का अनुभव करने हेतु लालायित था, किंतु दुबारा निद्रा नहीं आई।

www.ksars.org

प्रातः मैं अपने आचार्य के पास गया और उन्हें यह स्वप्न सुनाया। उन्होंने इसे उज्ज्वल भविष्य की शुभसूचना बताया।

व्याख्या: स्वप्न शास्त्र के अनुसार, जो व्याख्या सर्वप्रथम दी जाए, वही प्रभावी होती है, क्योंकि वह अवचेतन ज़ेहन (अवचेतन मस्तिष्क) पर गहरी छाप छोड़ती है। अतः इस स्वप्न की वही व्याख्या मान्य होगी, जो आचार्य ने दी है। पैगंबर मुहम्मद ﷺ का कथन है कि स्वप्न केवल उसी व्यक्ति से साझा करना चाहिए, जो स्वप्न विज्ञान की गूढ़ताओं से परिचित हो। स्वप्न विज्ञान आध्यात्मिक ज्ञान का एक विशिष्ट भाग है, जो केवल अध्ययन से अर्जित नहीं किया जा सकता, बल्कि यह पैगंबर मुहम्मद ﷺ की कृपा और आशीर्वाद से प्राप्त होने वाला दिव्य उपहार (Gift) है।

भविष्य से संबंधित स्वप्न

स्वप्न: मुराक़बा करने के बाद मैं सो गई। स्वप्न में मैंने देखा कि मैं अपनी नानी के घर में हूँ और आकाश की ओर देख रही हूँ। आकाश असंख्य जगमगाते तारों से भरा हुआ है। उनमें से एक तारा, जो गहरे लाल रंग का और अत्यंत चमकदार है, मेरी दृष्टि को आकर्षित करता है। मैं उसे बड़े ध्यान से देख रही होती हूँ कि अचानक वह टूटकर मेरे चरणों में आ गिरता है। यह दृश्य देखकर सभी लोग आश्चर्यचकित रह जाते हैं। इसके पश्चात, वह तारा धीरे-धीरे रूपांतरित होकर एक धूसर रंग के पवित्र और प्राचीन पात्र (कटोरा) में परिवर्तित हो जाता है, जिससे एक अलौकिक आभा प्रकट होती है।

स्वप्न की व्याख्या: यह स्वप्न भविष्य से संबंधित है और संकेत करता है कि वैवाहिक जीवन सुखमय रहेगा। इसके अतिरिक्त, मातृकुल (ननिहाल) से संबंधित कोई आत्मा भौतिक स्वरूप में प्रकट होकर पारिवारिक प्रतिष्ठा और गौरव का कारण बनेगी। ईश्वर करे कि यह स्वप्न साकार हो तथा पारिवारिक मतभेद इस शुभ संकेत के मार्ग में बाधा न बनें।

स्वप्न: पिछले एक माह से मैं शयन से पूर्व मुराक़बा कर रहा हूँ। इस अवधि में मैंने अनेक स्वप्न देखे।

www.ksars.org

प्रथम स्वप्न में, मैंने देखा कि मेरे पिता के पास एक व्यक्ति आया, जो पूर्णतः श्वेत वसन धारण किए हुए था। वह निःशब्दता से हमारी अलमारी से अनेकों दस्तावेज़ (कागज़ के टुकड़े) निकाले और उन्हें अपने वस्त्र में रखकर चला गया। विस्मय की बात यह थी कि मेरे पिता ने भी उस आगंतुक से कोई प्रश्न नहीं किया। ठीक उसी क्षण उनकी निद्रा भंग हो गई।

द्वितीय स्वप्न में, मैंने देखा कि सांगढ़ नगर में नवाबशाह मार्ग पर एक विशाल वाणिज्यिक संकुल (व्यापार केंद्र) पूर्ण रूप से निर्मित हो चुका है। मैं उस भव्य संरचना को देखकर चकित था। मेरी तीव्र अभिलाषा थी कि मैं उसके भीतर प्रवेश करूँ और ऊर्ध्वगमन कर उसका अवलोकन करूँ, किंतु इसी विचारमंथन में मेरी निद्रा भंग हो गई। प्रातः जब मैं उस मार्ग पर गया, तो यह देखने की उत्कंठा थी कि कहीं रात्रि में यह भव्य इमारत निर्मित तो नहीं हो गई, परंतु वहाँ कोई ऐसी संरचना नहीं थी।

स्वप्न का अर्थ एवं विश्लेषण: प्रथम स्वप्न में कागज़ के टुकड़े आय के प्रतीक हैं, जो अप्रत्याशित रूप से प्राप्त होगी और आर्थिक रूप से महत्वपूर्ण होगी। द्वितीय स्वप्न भी इसी तथ्य की पुनरावृत्ति करता है, जिसका तात्पर्य है कि ऐसे अवसर प्राप्त होंगे जो वित्तीय लाभ का कारण बनेंगे।

स्वप्न: मैं प्रत्येक रात नियमित रूप से मुराक़बा करता हूँ। पिछली रात मुराक़बा के उपरांत सो गया और स्वप्न में देखा कि हम चार मित्र एक जलयान (जहाज़) में यात्रा कर रहे हैं, और मैं उसका कप्तान हूँ। अचानक समुद्र सूख गया और हमारा जहाज़ एक द्वीपनुमा टीले पर ठहर गया। हम सभी आश्चर्यचकित थे कि जल कहाँ चला गया और अब जहाज़ कैसे आगे बढ़ेगा? एक मित्र ने कहा, "वर्षा होगी, जल पुनः एकत्र होगा और तब जहाज़ चल सकेगा।" कुछ समय पश्चात, आकाश में बादल घिर आए, तेज़ वायु प्रवाहित होने लगी, बादलों के परस्पर टकराने से विद्युत चमकी और फिर वर्षा होने लगी। जल इतनी अधिक मात्रा में बरसा कि शुष्क समुद्र पुनः तरल हो गया और मैं सफलतापूर्वक जलयान को गंतव्य की ओर अग्रसर करने में सक्षम हो गया।

www.ksars.org

स्वप्न की व्याख्या एवं विश्लेषण: यह स्वप्न दर्शाता है कि ज़ेहन में कई संकल्प विद्यमान हैं, क्योंकि चार मित्र वस्तुतः विभिन्न संकल्पों के प्रतीक हैं। ये सभी संकल्प एक ही उद्देश्य से संबंधित हैं, क्योंकि सभी को एक ही जलयान में सवार हैं। आगे ये भी पता चलता है कि लक्ष्य की प्राप्ति में गंभीर बाधाएँ आईं, और परिस्थितियाँ इतनी विषम हो गईं कि निराशा की स्थिति उत्पन्न हो गई। किंतु तत्पश्चात दिव्य कृपा प्राप्त हुई और धीरे-धीरे परिस्थितियाँ अनुकूल होने लगीं। स्वप्न में वर्षा "दैवीय सहायता" का प्रतीक है, जो समय-समय पर आती है और कठिनाइयों को सरल बनाती है। अंततः, जब जलयान को पुनः गतिमान दिखाया गया, तो यह इंगित करता है कि विपत्तियों के उपरांत मार्ग प्रशस्त होंगे और लक्ष्य प्राप्ति का अवसर अवश्य प्राप्त होगा।

www.ksars.org

सूक्ष्म संवेदनाएँ

मुराक़बा करने से मनुष्य के भीतर ऐसी ऊर्जाएँ और प्रकाश तरंगें संचित होने लगती हैं, जो गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव को निष्प्रभावी कर देती हैं। इन प्रकाश तरंगों के प्रभाव से साधक उन अनुभूतियों से गुज़रता है, जिनमें भौतिक भार का कोई अनुभव नहीं होता। उदाहरण के लिए, मुराक़बा के दौरान, चलते-फिरते, बैठते या लेटते समय भारहीनता का अनुभव होता है। कभी-कभी व्यक्ति स्वयं को प्रकाश से निर्मित अनुभव करता है। मुराक़बा की अवस्था में शरीर भारहीन हो जाता है और एक प्रकार की शून्यता में लहराने लगता है। साधक स्वयं को अंतरिक्ष में उड़ते हुए देख सकता है। खुली या बंद आँखों से विभिन्न रंगों की प्रकाश किरणें दृष्टिगोचर होती हैं। मस्तिष्क में बिजली की चमक जैसी अनुभूति होती है। शरीर में सिहरन उत्पन्न होती है और विद्युत प्रवाह जैसी अनुभूति होती है। प्रकाश की तीव्रता और अत्यधिक संकेन्द्रण से कभी-कभी शरीर झटकों का अनुभव करता है। ज़ेहन में शांति और संतोष की अनुभूति गहरी हो जाती है। चिंतन और समस्या-समाधान की क्षमता बढ़ जाती है। ये सभी अनुभूतियाँ तथा इसी प्रकार की अन्य आध्यात्मिक स्थितियाँ चेतना के प्रकाशमय तंत्र को विकसित करने और आध्यात्मिक ऊर्जा को प्रबल करने की ओर संकेत करती हैं।

जब मैं मुराक़बा हेतु नेत्र बंद करता हूँ, तो नेत्रों के कोरों में दूधिया प्रकाश की आभा बिखर जाती है। इस विशिष्ट अवस्था में विचार आते हैं और बिना कोई प्रभाव छोड़े विलीन हो जाते हैं। कभी चेतना एक गहन निद्रा-सदृश स्थिति में प्रविष्ट हो जाती है, तो कभी समस्त अस्तित्व केवल "अल्लाह" के ध्यान में समाहित हो जाता है। ध्यान के मुराक़बा विभिन्न रंगों की ज्योतियाँ दृष्टिगोचर होती हैं—नील, रक्तवर्ण, हरित एवं अन्य वर्ण-छटाएँ। यदि विचारों की प्रबलता अधिक हो जाए, तो मैं अंतर्मन में "या हय्यु, या क़य्यूम" का जप करता हूँ, जिससे मानसिक तरंगें स्थिर हो जाती हैं। ध्यानोपरांत अनेक विलक्षण अवस्थाएँ जन्म लेती हैं। कभी शरीर अत्यंत गुरुत्वशील प्रतीत होता है, तो कभी नितांत हल्का, मानो भारहीन हो गया हो। कभी यह अनुभूति होती है कि शरीर का भौतिक अस्तित्व विलुप्त हो चुका है। कभी

www.ksars.org

प्रतीत होता है कि मेरा शरीर आकाश की ओर आरोहित हो रहा है। मस्तिष्क में सूक्ष्म स्पंदन एवं कंपन का अनुभव होता है, और चेतना विभिन्न अलौकिक अनुभूतियों का स्पर्श करती है। मुराक़बा के मध्य मस्तिष्क पर एक दिव्य सम्मोहन छा जाता है, जिससे चित्त पूर्णतः तल्लीन हो जाता है और एक विश्रांति-युक्त निद्रा का आगमन होता है। कभी-कभी मुराक़बा की गहनता में स्वप्न-सदृश दृश्य प्रकट होते हैं। एक बार ऐसा अनुभव हुआ कि मैं स्वयं को आकाश में उड़ते हुए देख रहा था, समस्त भौतिक सीमाएँ विलुप्त हो चुकी थीं, और बाह्य जगत से पूर्णतः विमुक्ति प्राप्त हो गई थी। मुराक़बा की इस अवस्था में मेरी तन्मयता इतनी तीव्र हो जाती है कि श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया भी व्यर्थ प्रतीत होती है। इस अवस्था में कभी-कभी गुरु का दिव्य स्वरूप भी चेतना में उदित होता है। कई बार मुराक़बा की स्थिति में ही मैं सुप्तावस्था में चला जाता हूँ, और विभिन्न स्थानों की परा-जागतिक यात्रा करता हूँ। ये दृश्य इतने अनुपम, इतने सूक्ष्म एवं दिव्य होते हैं कि उन्हें शब्दों में अभिव्यक्त करना अत्यंत कठिन प्रतीत होता है। अतः, मुराक़बा की इस अलौकिक यात्रा में विविध आध्यात्मिक एवं रहस्यात्मक अनुभूतियाँ निरंतर प्रकट होती रहती हैं, जो चेतना को एक नवीन आयाम प्रदान करती हैं।

(हारून हामिद, लाहौर)

मोराकबा के प्रारंभ में हल्की पीली-हरी आभा का एक बिंदु प्रकट हुआ। फिर ऐसा अनुभव हुआ जैसे खाट और मैं स्वयं हिल रहे हों। कुछ क्षणों के लिए दायीं आँख की ओर प्रकाश का एक गोल, नेत्र जैसा आकार दृष्टिगोचर हुआ। मुराक़बा आरंभ होते ही सिर भारी लगने लगा और कंधों में हल्की जड़ता अनुभव हुई। शरीर में ऊपर की ओर खिंचाव सा महसूस हुआ, वहीं नेत्रों के सम्मुख अंधकारमय छायाएँ दिखाई दीं। एक पल के लिए हल्का लाल रंग भी झलका। रीढ़ में एक स्पंदन अनुभूत हुआ, जो सिर के पश्च भाग तक पहुँचा। समूचे शरीर में एक सुखद परिवर्तन का आभास हुआ, मानो किसी आकर्षण में सहज ही खिंचता जा रहा हूँ। (मिस्बाहुद्दीन)

मुराक़बा लगभग 15 मिनट तक चला, और कल्पना तुरंत साकार हो गई। ऐसा अनुभव हुआ जैसे पूरे शरीर पर वर्षा की बूंदें गिर रही हों। विशेष रूप से सिर पर ऐसा लगा मानो तेज़ बारिश के कारण गड्ढे बन रहे हों। मैं इस अनुभूति में इतनी

www.ksars.org

तल्लीन हो गई कि शरीर स्थिर और शून्य सा प्रतीत होने लगा। देखा कि उत्तर दिशा में एक विशाल द्वार खुला है, जिससे उज्ज्वल श्वेत प्रकाश प्रवाहित हो रहा है और मेरे शरीर पर पड़ रहा है। फिर आकाश से प्रकाश की वर्षा होने लगी, जो मेरे शरीर के दाहिने भाग पर स्पर्श कर रही थी। अचानक इस प्रकाश वर्षा की तीव्रता बढ़ गई, और इतनी तीव्र रोशनी मुझ पर गिरी कि शरीर में एक झटका सा अनुभव हुआ।

फज्र की नमाज़ के उपरांत ध्यान किया। अनुभव हुआ कि मैं स्वयं प्रकाश का एक विग्रह हूँ, और मेरे चारों ओर स्वतः ही प्रकाश के प्रभामंडल निर्मित होने लगे, जिससे तेजस्वी आभा विकीर्ण होने लगी। ऐसा प्रतीत हुआ कि मेरे दो अस्तित्व हैं–एक मैं स्वयं, जो समस्त घटनाओं का साक्षी हूँ, और दूसरा मेरा एक तेजोमय स्वरूप। इसके अतिरिक्त, मैंने अपने अंतःकरण में कुछ विशेष परिवर्तन अनुभव किए। प्रथम यह कि यदि कोई व्यक्ति मुझसे संवाद स्थापित करना चाहता है, तो उसका आभास मुझे पूर्व में ही हो जाता है, साथ ही यह भी स्पष्ट हो जाता है कि वह क्या अभिव्यक्त करने वाला है। द्वितीय यह कि यदि मैं संकल्प करूँ कि किसी विशिष्ट व्यक्ति से भेंट हो अथवा वह मुझसे मिले, तो वह बिना किसी प्रयास के स्वाभाविक रूप से मार्ग में अथवा किसी कार्यवश मिल जाता है। तृतीय यह कि यदि कोई महत्त्वपूर्ण घटना घटित होने वाली हो, तो मुझे पूर्वाभास स्वरूप एक विशिष्ट प्रकार की व्याकुलता अनुभव होने लगती है। (मोहम्मद असलम गोहर, मंगला डैम)

बोध (इदराक)

मुराक़बा की निरंतर साधना से तंद्रा की स्थिति धीरे-धीरे कम होने लगती है। तंद्रा छाने का कारण यह है कि मुराक़बा के दौरान प्रकट होने वाले प्रकाश को चेतना सहन नहीं कर पाती और उस पर अचेतनता हावी हो जाती है। जब चेतना निद्राजनित अवस्थाओं से प्रभावित नहीं होती और ज़ेहन एकाग्र बना रहता है, तब आंतरिक सूचनाएँ स्वतः प्राप्त होने लगती हैं।

एक आध्यात्मिक विद्यार्थी आध्यात्मिक अनुभूतियों और अवस्थाओं को बोध की स्तर पर अनुभव करता है। बोध ऐसा विचार है जो सूक्ष्म होते हुए भी रूप-रेखाएँ

www.ksars.org

रखता है। ज़ेहन की उड़ान इन रूप-रेखाओं को स्पर्श कर लेती है। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति सेब का नाम लेता है, तो ज़ेहन में सेब की छवि अवश्य उभरती है। यह छवि इतनी सूक्ष्म होती है कि आँखें उसे नहीं देख पातीं, लेकिन संवेदनाएँ उसे ग्रहण कर लेती हैं। कभी-कभी गुप्त सूचनाएँ ध्वनि के रूप में प्राप्त होती हैं। यह ध्वनि अत्यधिक तीव्र नहीं होती, फिर भी किसी हद तक सूचना या दृश्य की व्याख्या कर देती है।

मुराक़बा करते ही चित्त एकाग्रता की दशा में प्रविष्ट हो गया। श्रवणेंद्रियों में विचार-तरंगों का संवाहन प्रत्यक्ष अनुभव हुआ। जैसे ही कोई कल्पना मनःपटल पर उभरती, उसकी ध्वनि भी स्पष्ट रूप से श्रवणगोचर होती। (मोहम्मद सलीम)

मुराक़बा की अवस्था में ऐसा कोलाहल सुनाई देता है, मानो समुद्र की प्रचंड तरंगें तट से टकराकर गर्जना कर रही हों। कुछ दिनों के पश्चात, मुराक़बा के समय किसी के वार्तालाप करने की ध्वनि स्पष्ट सुनाई देने लगी। किंतु ये शब्द वैसे श्रवणगम्य नहीं थे, जैसे भौतिक कानों से सामान्यतः सुने जाते हैं, बल्कि ये स्वरों की अनुभूति मस्तिष्क के अंतरस्थल में हुई। एक दिन मुराक़बा में किसी ने मुझे पुकारा। तुरंत में ने नेत्र खोल दिए, परंतु वहां कोई उपस्थित न था। तब यह अनुभूति हुई कि वह ध्वनि बाह्य जगत से नहीं, अपितु मेरे आंतरिक अस्तित्व (Inner Self) में प्रतिध्वनित हुई थी।

आज मुराक़बा में इतनी गहराई तक निमग्न था कि सहसा ऐसा प्रतीत हुआ मानो किसी ने मेरे दक्षिण स्कंध (दाहिने कंधे) पर कर-स्पर्श किया हो। मैं चकित होकर तत्क्षण नेत्र खोलकर चारों ओर दृष्टिपात किया, किन्तु वहाँ कोई भी उपस्थित न था। पुनः मुराक़बा में प्रविष्ट हो गया। इसके पश्चात, जब भी शरीर का स्मरण होता, प्रतीत होता कि मेरा शरीर मृदु कंपन के साथ स्पंदित हो रहा है। एक अन्य विलक्षण परिवर्तन यह अनुभव हुआ कि जब भी मैं जल का पान करता हूँ, उसका स्वाद तनिक मधुर प्रतीत होता है। ऐसा आभास होता है कि मेरी रसना (स्वादेंद्रिय) में कोई सूक्ष्म परिवर्तन घटित हो रहा है। इसके अतिरिक्त, यदा-कदा श्रवणेंद्रिय में अदृश्य शृंग (सीटी) की ध्वनि प्रतिध्वनित होती है।

www.ksars.org

मुराक़बा के पश्चात फज्र की नमाज़ स्थापित की। नमाज़ में अत्यधिक एकाग्रता बनी रही। एक क्षण ऐसा आया कि यह विचार प्रबल हो गया कि अल्लाह मियां सामने विद्यमान हैं। इस एहसास से मेरे रोमांचित हो उठे। काफी समय तक यह भावना प्रबल रही। मुराक़बा की अवस्था में ऐसा प्रतीत हुआ मानो "या हय्यू या क़य्यूम" के शब्द आत्मा की सूक्ष्म अनुभूति (लतीफ़-ए-नफ़्सी) से प्रकट हो रहे हों।

मुराक़बा में पूरी तरह एकाग्र हो गया। फिर ऐसा अनुभव हुआ कि मैं खाली आकाश में ऊपर उठता जा रहा हूं और अत्यधिक ऊंचाई पर पहुंच गया हूं। उस समय मेरे ज़ेहन में "अल्लाहु अकबर" की ज़ोरदार गूंज थी, इतनी ऊंची और तीव्र कि उसे व्यक्त नहीं किया जा सकता। इस आवाज़ से मेरे अंदर एक भय व्याप्त हो गया, डर और आतंक की मिली-जुली स्थिति में मुझे यरूशलम (बैतुल मुक़द्दस) दिखाई दिया, जहां लोग पूजा कर रहे थे। मैं यरूशलम के गुंबद को देखने लगा। इसी दौरान किसी अदृश्य प्राणी ने मेरे कानों में फुसफुसाया। मैं इस फुसफुसाहट से बेहोश हो गया। फुसफुसाहट में कहा गया, "यह कमाल नहीं है कि गुंबद पर ध्यान दिया जाए। असली सच्चाई यह है कि पैगंबरों की पवित्र शख्सियत पर विचार किया जाए कि उनके पास ईश्वर के दिए हुए ज्ञान के कौन-कौन से खज़ाने हैं। मानवता का हर व्यक्ति इन खज़ानों से लाभ उठा सकता है।"

इस आवाज़ के साथ ही मैं बुरी तरह बेचैन हो गया। दिल की धड़कन तेज हो गई और मैं मुराक़बा की अवस्था से बाहर आ गया। उस समय मेरा शरीर पसीने से तरबतर था। (कमाल)

वुरूद (आध्यात्मिक प्रवेश की स्थिति)

अनुभूति जब गहरा होकर दृष्टि का रूप ले लेती है, तो आंतरिक सूचनाएँ चित्रात्मक रूप में दृष्टि के सामने प्रकट होने लगती हैं। इस स्थिति को वुरूद कहा जाता है। वुरूद तब शुरू होता है जब मानसिक एकाग्रता के साथ-साथ तंद्रा (ऊंघ) की प्रबलता न्यूनतम हो जाती है। मानसिक केंद्रितता स्थापित होते ही आंतरिक दृष्टि सक्रिय हो जाती है और अचानक कोई दृश्य नेत्रों के सामने आ जाता है। चूँकि चेतना इस प्रकार देखने की आदी नहीं होती, इसलिए समय-समय पर मानसिक केंद्रितता

www.ksars.org

स्थापित होती है और फिर टूट जाती है। देखे गए दृश्यों में से कुछ याद रह जाते हैं, जबकि शेष विस्मरण के गर्त में चले जाते हैं। धीरे-धीरे व्यक्ति वुरूद की स्थिति का आदी हो जाता है और मुराक़बा में अनुभूतियों एवं अवलोकनों (मशाहिदा) की श्रृंखला निरंतर बनी रहती है। कभी-कभी ये अवलोकन इतने गहन हो जाते हैं कि व्यक्ति स्वयं को उन अनुभूतियों का अभिन्न अंग समझने लगता है। धीरे-धीरे इन अनुभूतियों में एक क्रमबद्धता आ जाती है और उनके निहित अर्थ एवं संकेत मानसिक स्तर पर प्रकट होने लगते हैं।

पिछले सप्ताह की तुलना में इस सप्ताह मुराक़बा की अवस्थाएँ अधिक अनुकूल रहीं। कल्पना अधिक गहन हो गई और एकाग्रता स्थिर रही। एक विशेष बात यह है कि उपासना में भी एकाग्रता उत्पन्न हो गई है। जब आँखें एक स्थान पर केंद्रित होती हैं, तो दृष्टि स्थिर हो जाती है, कल्पना और अधिक गहरी हो जाती है और आंतरिक दृष्टि सक्रिय हो जाती है। उपासना करते समय पवित्र स्थान सामने आ जाते हैं। हीन भावना से मुक्ति प्राप्त हो गई है, आत्मविश्वास और विश्वास उत्पन्न हो गया है। आज पूरा दिन ज़ेहन पूरी तरह एकाग्र रहा, जिस ओर ध्यान जाता है, वह वस्तु या दृश्य आँखों के सामने आ जाता है। ज़ेहन ने अंतरिक्ष की सीमाओं को पार कर दिया है कि पूरी पृथ्वी और हर देश, हर नगर कुछ ही कदमों की दूरी पर प्रतीत होते हैं। कराची, लाहौर आदि सभी आँखों के सामने दिखाई देते हैं। ज़ेहन में एक अद्भुत व्यापकता और तीव्रता उत्पन्न हो गई है। (एहसान उल्लाह, स्वात)

मुराक़बा के दौरान विभिन्न प्रकार की आकृतियाँ और दृश्य प्रकट होते हैं, साथ ही शरीर में गर्मी का अनुभव बढ़ जाता है। यह स्थिति धीरे-धीरे इतनी तीव्र हो जाती है कि सहन करना कठिन हो जाता है, जिससे मुराक़बा की अवधि को कम करना पड़ता है। मोराकाबा के दौरान देखा कि मेरे शरीर से कुछ दूरी पर एक तेजस्वी प्रकाश से निर्मित शरीर है। जैसे-जैसे ध्यान की गहराई बढ़ती गई, प्रकाशमय शरीर की दीप्ति भी बढ़ती गई। हृदय भी प्रकाश से प्रदीप्त होता हुआ प्रतीत हुआ। मैं अनुभव करता रहा कि मेरे ललाट पर कोई दिव्य नेत्र स्थित है। मुराक़बा के दौरान ऐसा प्रतीत हो रहा था कि मेरे ललाट का नेत्र प्रकाशित हो उठा है और मैं उसी नेत्र से देख रहा हूँ। जिस दिशा में भी दृष्टि डालता हूँ, प्रत्येक वस्तु विविध रंगों के समूह में परिवर्तित हो जाती है। (वकार अहमद)

www.ksars.org

मुराक़बा के दौरान मानसिक एकाग्रता बढ़ने से भौतिक शरीर का अनुभव समाप्त हो गया और सूक्ष्म शरीर स्पष्ट होने लगा। ऐसा महसूस हुआ कि शरीर के अंदर सम्पूर्ण ब्रह्मांड विद्यमान है। और कमर की जड़ से विद्युत प्रवाह निरंतर निकलकर शरीर में प्रवाहित हो रहा है। अचानक एक झटका लगा और सूक्ष्म शरीर भौतिक शरीर से अलग हो गया। देखा कि सामने एक विशाल शून्य है और सूक्ष्म शरीर दिव्य तरंगों के सहारे हवा में तैर रहा है। सूक्ष्म शरीर से एक लहर किरण के रूप में निकल रही है, जिसकी रोशनी से उस शून्य में हर चीज़ स्पष्ट दिखाई दे रही है। (मोहम्मद असलम)

प्रेरणा (इल्हाम):

कुछ लोगों की आंतरिक श्रवण शक्ति, आंतरिक दृष्टि से पहले कार्य करने लगती है। श्रवण शक्ति के सक्रिय हो जाने से व्यक्ति को पराभौतिक आवाज़ें सुनाई देने लगती हैं। पहले-पहल विचार आवाज़ के रूप में आते हैं। फिर वातावरण में रिकॉर्ड की गई विभिन्न आवाज़ें सुनाई देती हैं। अंततः व्यक्ति के चेतना में इतनी शक्ति आ जाती है कि जिधर उसका ध्यान जाता है, उस दिशा के गुप्त मामले और भविष्य की स्थितियाँ आवाज़ के माध्यम से श्रवण में प्रवेश कर जाते हैं। जब बार-बार यह प्रक्रिया होती है, तो आवाज़ के साथ-साथ दृष्टि भी कार्य करने लगती है और चित्रात्मक रूपरेखाएँ दृष्टि के सामने आ जाती हैं। इस स्थिति को "कश्फ" (प्रत्यक्ष ज्ञान) कहते हैं।

प्रारंभिक चरण में कश्फ (प्रत्यक्ष ज्ञान) इच्छा के साथ नहीं होता। अचानक विचार के माध्यम से आवाज़ के जरिए या चित्रात्मक दृश्य की जानकारी के रूप में कोई बात ज़ेहन में आ जाती है और फिर उसकी पुष्टि हो जाती है।

उदाहरण:

आप घर में बैठे हुए हैं। अचानक ज़ेहन में किसी मित्र का विचार आने लगता है और कुछ देर बाद वह मित्र आ जाता है। दूसरी स्थिति यह है कि आवाज़ के माध्यम से यह सूचना ज़ेहन में प्रवेश करती है। तीसरी स्थिति यह है कि मित्र के आगमन का दृश्य आँखों के सामने आ जाता है। जब कश्फ़ (प्रत्यक्ष ज्ञान) की शक्ति विकास

www.ksars.org

के चरणों को पार करके "शहूद" (साक्षात्कार) की मंज़िल तक पहुँचती है, तो वह इच्छा के साथ सक्रिय हो जाती है। इस अवस्था में मनुष्य किसी भी घटना या विषय को अपनी इच्छा और इरादे के अनुसार जानने की क्षमता प्राप्त कर लेता है।

कश्फ़ की अवस्था में एक ऐसा चरण आता है जब बाहरी और आंतरिक इंद्रियाँ एक साथ सक्रिय रहती हैं। साधक के ज़ेहन में इतनी शक्ति उत्पन्न हो जाती है कि वह एक साथ भौतिक और आध्यात्मिक दुनिया को देख सकता है। इस अवस्था के आने के लिए यह आवश्यक नहीं है कि साधक मुराक़बा किसी स्थान पर बैठकर आँखें बंद करे। हालाँकि, यह अवस्था स्वैच्छिक नहीं होती। चलते-फिरते, उठते-बैठते, अचानक यह अवस्था आ जाती है और स्वयं ही समाप्त हो जाती है। यह स्थिति दिन में कई बार भी आ सकती है और कई बार हफ्तों में एक बार भी नहीं आती। इस अवस्था का नाम "इलहाम" (प्रेरणा) है।

www.ksars.org

वही (प्रकाशना) की हकीकत:

ये उन ग़ैब की ख़बरों में से है, जिन्हें हम तुम्हारी ओर वह्यी करते हैं। तुम उनके पास नहीं थे, जब वे अपने क़लमों से (कुरआ) के लिए क़ुरआ डाल रहे थे कि उनमें से कौन मरयम का संरक्षक बनेगा और न ही तुम उनके पास थे, जब वे आपस में झगड़ रहे थे। (सूरा आल-इमरान नंबर 44)

उपर्युक्त आयत के अनुसार, वही (प्रकाशना) की परिभाषा यह है कि वही अल्लाह की ओर से होती है। वही वह प्रकाश है जिसमें ग़ैब (अदृश्य) की ख़बरें होती हैं। ये ख़बरें बीते हुए घटनाओं की भी हो सकती हैं और आने वाले घटनाओं के ख़ाके भी हो सकते हैं। इस प्रकार, अल्लाह तआला ने पैगंबरों को बीते हुए घटनाओं और आने वाली स्थितियों दोनों से अवगत कराया है। इसके अलावा, वही में किसी बंदे का चेतना या इच्छा काम नहीं करती। बल्कि, वही में केवल अल्लाह तआला का विचार काम करता है।

सुरा आराफ आयत नंबर 203 में है।

और जब तुम उनके पास कोई निशानी (चमत्कार) नहीं लाते, तो वे कहते हैं, 'तुमने इसे क्यों नहीं बना लिया?' कह दो, 'मैं तो केवल उसी का अनुसरण करता हूँ, जो मेरे रब की ओर से मेरी ओर वह्यी (प्रकाशना) की जाती है। यह (क़ुरआन) तुम्हारे रब की ओर से स्पष्ट प्रमाण है, मार्गदर्शन है और ईमान लाने वालों के लिए दयालुता है।

वही की और अधिक व्याख्या इस आयत में की गई है:

सूरा अश-शूरा नंबर 51-52

"और किसी इंसान के लिए यह संभव नहीं कि अल्लाह उससे सीधे बात करे, मगर (तीन तरीकों से) – या तो वह (प्रकाशना) द्वारा बात करे, या परदे के पीछे से, या फिर कोई रसूल (फ़रिश्ता) भेजे, जो उसके आदेश से जो कुछ वह चाहता है, वह्यी

www.ksars.org

(प्रकाशना) करे। निस्संदेह, वह सर्वोच्च, अत्यंत बुद्धिमान है। और इसी प्रकार हमने तुम्हारी ओर अपने आदेश से एक रुह (वह्यी) भेजी। तुम नहीं जानते थे कि किताब क्या होती है और न ही ईमान (का पूरा ज्ञान था), लेकिन हमने इसे एक नूर (प्रकाश) बना दिया, जिससे हम अपने बंदों में से जिसे चाहते हैं, मार्गदर्शन देते हैं। और निश्चय ही तुम सीधे मार्ग की ओर मार्गदर्शन कर रहे हो।"

इस आयत में वहि (प्रकाशना) के सभी रूपों का उल्लेख किया गया है। वहि को अल्लाह तआला ने अपना कलाम (वचन) कहा है। अल्लाह का यह दिव्य वचन अपनी सृष्टि पर विभिन्न माध्यमों से अवतरित होता है—कभी वहि के रूप में और कभी परोक्ष (गुप्त) रूप में। जैसे, हज़रत मूसा (अ.) पर तजल्ली (दिव्य प्रकाश) का अवतरण हुआ। कोह-ए-तूर (तूर पर्वत) पर अल्लाह तआला ने अपनी तजल्ली प्रकट की, और हज़रत मूसा (अ.) ने प्रभु से संवाद किया। यह वहि की वह विधि थी जिसे परोक्ष (हिजाब/आवरण) के माध्यम से कहा गया है। स्वयं सर्वशक्तिमान और हज़रत मूसा (अ.) के बीच यह तजल्ली ही आवरण (हिजाब) बन गई, जिससे वे परमेश्वर को प्रत्यक्ष न देख सके, बल्कि केवल उस आवरण को ही देखा और उसी के माध्यम से दिव्य वाणी सुनी। वहि का एक और माध्यम पैगंबरों (रसूलों) के द्वारा भी रहा है, जिसमें हज़रत जिब्राईल (अ.) के द्वारा दिव्य संदेश उन तक पहुँचाया गया। किन्तु, पैगंबरों के युग के पश्चात यह विधिवत वहि समाप्त हो चुकी है। तथापि, वहि के कुछ गौण रूप आज भी अस्तित्व में हैं, जैसे—कश्फ़ (दिव्य दृष्टि), इल्हाम (अंतःप्रेरणा) और इल्का (दिव्य प्रेरणा)। इस तथ्य की ओर आयत में संकेत किया गया है कि किसी भी "बशर" (साधारण मनुष्य) की यह क्षमता नहीं कि वह प्रत्यक्ष वहि प्राप्त करे। यहाँ "बशर" शब्द प्रयुक्त हुआ है, न कि "रसूल" अथवा "नबी"। इसका तात्पर्य यह है कि एक सामान्य व्यक्ति भी वहि के इन गौण रूपों द्वारा ईश्वरीय वाणी को ग्रहण कर सकता है। इन्हीं गौण रूपों में दिव्य स्वप्न (सच्चे सपने) भी सम्मिलित हैं।

सूरह नहल में अल्लाह तआला ने मधुमक्खी पर वहि किए जाने का उल्लेख किया है। यह भी वहि के गौण रूपों में से एक है, जो पैगंबरों पर अवतरित वहि से भिन्न है। वहि के वह विशिष्ट स्वरूप, जिसके द्वारा पैगंबरों पर ईश्वरीय संदेश अवतरित होता था, अब पूर्णतः समाप्त हो चुका है। किन्तु, पैगंबरों के बाद भी अल्लाह तआला

www.ksars.org

का दिव्य वचन, उसकी आज्ञाएँ एवं आध्यात्मिक चिंतन उसकी सृष्टि में निरंतर अवतरित होता रहेगा। यही वहि के गौण रूप हैं, जिनके माध्यम से ईश्वरीय चेतना आज भी जीवंत है।

अल्लाह तआला नूर (प्रकाश) हैं, और उनका कलाम भी नूर है। यद्यपि अल्लाह तआला हमारी जीवन-धारा (रग-ए-जां) से भी निकट हैं, फिर भी हम अपनी चेतन इंद्रियों (शऊरी हवास) से उनका प्रत्यक्ष बोध नहीं कर सकते। इसका तात्पर्य यह है कि वहि (ईश्वरीय प्रेरणा), जो अल्लाह तआला के कलाम का नूर है, उसे आत्मसात करने के लिए सर्वप्रथम चेतना में पर्याप्त सामर्थ्य और शक्ति आवश्यक है। चेतन शक्ति की क्षमता के आधार पर ही वहि के विभिन्न रूप अस्तित्व में आए हैं। पैगंबर (अ.) अल्लाह तआला के प्रत्यक्ष रूप से प्रशिक्षित (बराहे-रास्त तरबियत-याफ़्ता) व्यक्ति होते हैं। अतः उनकी चेतना इतनी प्रबल होती है कि वे वहि के नूर को प्रत्यक्ष रूप से अपने "लतीफ़ा-ए-क़ल्बी" (हृदयगत सूक्ष्म केंद्र) में स्थानांतरित करने की सामर्थ्य रखते हैं। आत्मा (रूह) के समस्त लतीफ (सूक्ष्म केंद्र) वे केंद्र हैं, जिनमें दिव्य प्रकाश संचित होता है। "लतीफ़ा-ए-क़ल्बी" एवं "लतीफ़ा-ए-नफ़सी" वे क्षेत्र हैं, जिनमें सांसारिक प्रकाश (भौतिक ऊर्जा) संचित रहती है। सामान्य अवस्था में ये केंद्र भौतिक प्रकाश को धारण करते हैं, किन्तु विशिष्ट परिस्थितियों में ये केंद्र नूर (दिव्य प्रकाश) एवं तजल्ली (दैवीय प्रकाश का उच्चतम रूप) को आत्मसात करने की सामर्थ्य भी रखते हैं। इस क्षमता को संकल्प (इरादा) के द्वारा विकसित किया जा सकता है। जब तक नूर को धारण करने की योग्यता उत्पन्न नहीं होती, तब तक वहि के नूर का संचार संभव नहीं होता। जैसे किसी भरे हुए पात्र में अतिरिक्त जल के लिए स्थान नहीं रहता, उसी प्रकार चेतना में भी उस समय तक नवीन नूर का समावेश नहीं हो सकता, जब तक उसमें स्थान निर्मित न हो। चेतना में जो दिव्य प्रकाश संचारित होता है, वह अवचेतन (लाशऊर) से प्रवाहित होता है। अवचेतन आत्मा का प्रत्यक्ष बोध है, और यह संपूर्ण रूप से नूर व तजल्ली में कार्य करता है। गोया मानव आत्मा के पास दृष्टि (नज़र) के तीन अलग-अलग लेंस (Lens) होते हैं। पहली दृष्टि भौतिक संसार (माद्दी दुनिया) में कार्य करती है, दूसरी नूर (दिव्य प्रकाश) में और तीसरी तजल्ली (दैवीय प्रकाश की परम स्थिति) में।

www.ksars.org

इस ब्रह्मांड (कायनात) के इन तीनों मंडल (ज़ोन) में विशिष्ट लोक (आलमीन) विद्यमान हैं। प्रत्येक क्षेत्र में अल्लाह तआला के पवित्र नामों (अस्मा-ए-इलाहिया) की विशिष्ट व्यवस्था क्रियाशील है। इन पवित्र नामों की तजल्ली (दिव्य प्रकाश की अभिव्यक्ति) की सुनिश्चित मात्राएँ संपूर्ण ब्रह्मांडीय प्रणाली (कायनाती निज़ाम) को संतुलित रखे हुए हैं। प्रत्येक क्षेत्र में तजल्ली की भिन्न-भिन्न मात्राएँ प्रभावी होती हैं। इन मात्राओं के निर्धारण से ही ब्रह्मांडीय संरचना (कायनाती सिस्टम) स्थिर रहती है, और यह संरचना विशिष्ट सूत्रों (फॉर्मूलों) से गठित होती है।

तजल्ली की दृष्टि (लेंस) से इन सूत्रों को देखा जा सकता है, नूर की दृष्टि से इन सूत्रों से निर्मित वस्तुओं के आंतरिक रूपों (बातिनी अशकाल) को देखा जा सकता है, और भौतिक दृष्टि से उनकी बाहरी संरचना (माद्दी जिस्म) स्पष्ट हो जाती है। इस प्रकार, किसी भी वस्तु का अस्तित्व तजल्ली, नूर और भौतिकता (माद्दी) तीनों स्तरों पर पाया जाता है। यही कारण है कि ब्रह्मांड तीन मंडल (ज़ोन) पर आधारित है–एक क्षेत्र सदैव हमारी दृष्टि के समक्ष रहता है, जबकि शेष दो क्षेत्र सामान्य दृष्टि से ओझल रहते हैं।

जो क्षेत्र (ज़ोन) हमारी दृष्टि से ओझल रहते हैं, वही हमारा अवचेतन (लाशऊर) है। अवचेतन में आत्मा (रूह) की जो दृष्टि कार्यरत होती है और आत्मा की परतों (परतों) में जो अनुभूतियाँ सक्रिय होती हैं, वे निरंतर चेतन ज़ेहन (शऊर) को सूचित करती रहती हैं। आत्मा की प्रत्येक परत अल्लाह तआला के आदेश पर गतिशील होती है। इस प्रकार, यह गति अवचेतन से चेतना तक स्थानांतरित होती रहती है, जिसे 'ग़ैब (अदृश्य) की खबरें' कहा गया है। तजल्ली (दैवीय प्रकाश) के परत से जो ज्ञान (खबरें) चेतना में प्रवाहित होता है, वही वहि (ईश्वरीय प्रेरणा) कहलाता है। तजल्ली के दायरे में सीधा चिंतन (तफक्कुर) करके ब्रह्मांड (कायनात) के अवतरण (नुज़ूल) स्वरूप का प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता है। अल्लाह तआला ने आत्मा (रूह) को सृजनात्मक (तख़्लीकी) ज्ञान प्रदान किए हैं। जब तजल्ली आत्मा के सूक्ष्म केंद्रों (लतीफ़) से होकर प्रवाहित होती है, तब आत्मा का चिंतन इसे सृजनात्मक (तख़्लीकी) रूप में ढाल देता है। यह प्रक्रिया पहले नूर (प्रकाश) और ऊर्जा के रूप में घटित होती है, फिर भौतिक स्वरूप (माद्दी जिस्म) धारण करके दृश्य रूप में प्रकट हो जाती है।

www.ksars.org

जब अवचेतन (लाशऊर) और चेतन ज़ेहन (शऊर) दोनों की गति समान हो जाती है, अर्थात आत्मा के तीनों स्तर (दायरे) एक साथ सक्रिय हो जाते हैं, तब उनके मध्य की दूरी समाप्त हो जाती है। इस स्थिति में तजल्ली का अवतरण (नुज़ूल) सीधे चेतना में होने लगता है। इस अवस्था में तजल्ली की चेतना (शऊर) प्रभावी हो जाती है, अल्लाह का चिंतन (तफ़क्कुर) प्रमुख हो जाता है और व्यक्ति की स्वयं की चेतना (शऊर) गौण हो जाती है। पैगंबरों (अ.) के भीतर तजल्ली की अत्यंत सूक्ष्मतम अनुभूति सक्रिय होती है। वे आत्मा (रूह) की अनुभूति के माध्यम से अल्लाह के चिंतन (तफ़क्कुर) को प्रत्यक्ष रूप से समझ लेते हैं। उनके भीतर आत्मा के सूक्ष्म संवेदन (लतीफ हवास) प्रभावी हो जाते हैं और वे भौतिक जगत में भी आत्मा की अनुभूतियों (रूह के हवास) के साथ जीवन व्यतीत करते हैं। तजल्ली वस्तुतः अल्लाह की वास्तविक सत्ता (ज़ात) नहीं है, बल्कि उनकी सत्ता का प्रतिबिंब (अक्स) है। तजल्ली अल्लाह का परदा (हिजाब) है। इस परदे के बिना कोई भी अल्लाह को नहीं देख सकता, न ही किसी मानव (बशर) की वहाँ तक पहुँच संभव है। ब्रह्मांड (कायनात) अल्लाह की सृष्टि (तख़्लीक़) है। आत्मा की दृष्टि प्रत्येक वस्तु को सृजनात्मक रूप (तख़्लीकी सूरत) में देखती और पहचानती है, क्योंकि जब तक कोई वस्तु सृजनात्मक रूप धारण नहीं करती, तब तक उसका कोई नाम या पहचान नहीं हो सकती। आत्मा (रूह) अम्र-ए-रब्बी (ईश्वरीय आदेश) है। मानव की आत्मा अल्लाह के आदेश (अम्र) को संपूर्ण जगत में फैलाने वाली है। सबसे पहले आत्मा स्वयं इस अम्र (आदेश) की तजल्ली (दैवीय प्रकाश) को आत्मसात करती है। जैसे किसी कंप्यूटर में कोई प्रोग्राम (सूचना) फीड किया जाए, तो मशीन उस प्रोग्राम को सृजनात्मक रूप देकर स्क्रीन पर प्रदर्शित कर देती है। कंप्यूटर में जो प्रोग्राम फीड किया जाता है, वह मात्र संख्याओं और शब्दों (फॉर्मूलों) के रूप में होता है। उस सूत्र (फॉर्मूले) को कंप्यूटर का आंतरिक तंत्र (मशीन) सृजनात्मक रूप देता है और फिर यह रूप स्क्रीन पर दिखाई देने लगता है। इस प्रकार, एक संपूर्ण वस्तु अपने पूर्ण रूप और पहचान के साथ अस्तित्व में आती है। अल्लाह की ओर से जो तजल्ली आत्मा पर अवतरित होती है, उसे आत्मा के तजल्ली क्षेत्र (दायरा-ए-तजल्ली) अपने भीतर समाहित कर लेता है। ये तजल्ली अल्लाह के चिंतन (तफ़क्कुर) की निश्चित मात्राएँ (मुक़र्रर मक़दारे) हैं। ये मात्राएँ ही ब्रह्मांडीय संरचना (कायनाती निज़ाम) के कोई न कोई सूत्र (फॉर्मूले) होती हैं। आत्मा (रूह) में इन सूत्रों (फॉर्मूलों)

www.ksars.org

की वास्तविकता (माहियत) प्रकट हो जाती है। अर्थात सृष्टि (तख़्लीक़) का आंतरिक रहस्य (बातिन) प्रकट हो जाता है। इसमें अल्लाह के पवित्र नामों (अस्मा-ए-इलाहिया) की रोशनियाँ (नूर), उनकी गति (हरकात) और संपूर्ण व्यवस्था (निज़ाम) की पूर्ण जानकारी होती है। इसके पश्चात नूर के क्षेत्र (दायरा-ए-नूर) में उस वस्तु का भौतिक शरीर (माद्दी जिस्म) निर्मित होता है। यह शरीर अपने भीतर समाहित किए गए प्रोग्राम के अनुसार अपने कार्यों एवं क्रियाओं (हरकात व अफ़आल) को संपन्न करता है।

वह़ी (ईश्वरीय प्रेरणा) की वास्तविकता यह है कि चेतना (शऊर) में सीधे वे तजल्ली (दैवीय प्रकाश) अवतरित होते हैं, जो अल्लाह की ओर से आत्मा (रूह) पर प्रकट होते हैं। आत्मा इन तजल्ली को उसी रूप में चेतना तक पहुँचा देती है, और चेतना इन दिव्य प्रकाशों में चिंतन (तफ़क्कुर) के माध्यम से अर्थ जोड़ देती है। वह़ी के अवतरण (नुज़ूल) के समय चेतना और अवचेतन (लाशऊर) की गति समान हो जाती है। इस कारण वह़ी के शब्दों में सांसारिक विचारों का प्रभाव सम्मिलित नहीं होता। यद्यपि पैग़म्बरों (अ.) के पश्चात वह़ी का क्रम समाप्त हो चुका है, तथापि नबूवत (पैग़म्बरी) के ज्ञान (उलूम) के दिव्य प्रकाश (अनवार) संसार में अब भी विद्यमान हैं। अल्लाह का वचन (क़लाम)–आस्मानी ग्रंथ (आसमानी किताबें) हमारे बीच मौजूद हैं। जब भी कोई व्यक्ति पैग़म्बरों की सुन्नत (जीवन-शैली) को अपनाता है और उनके आदर्श आचरण (उसवा-ए-हसना) पर अमल करता है, तो नबूवत के ज्ञान के दिव्य प्रकाश उसकी आत्मा में संचित हो जाते हैं। अल्लाह ने पैग़म्बरों पर वह़ी अवतरित कर उनके चेतन ज़ेहन (शऊर) को इस सीमा तक जाग्रत कर दिया कि वे अपनी आत्मा की गतियों (हरकात) को पहचान सके और अपनी आत्म-अंतर्दृष्टि (ज़ात) के माध्यम से अल्लाह की सत्ता (ज़ात) और उसके गुणों (सिफ़ात) का बोध (इरफ़ान) प्राप्त कर सके। जो कोई भी पैग़म्बरों की सुन्नत (जीवन-शैली) को अपनाता है, उसके भीतर पैग़म्बरों का चिंतन (तफ़क्कुर) उत्पन्न हो जाता है। और पैग़म्बरों के माध्यम से उसे अल्लाह का ज्ञान प्राप्त होता है तथा वह ब्रह्मांडीय व्यवस्था (कायनाती निज़ाम) की वास्तविकता से अवगत हो जाता है।

www.ksars.org

कश्फ़ (आत्मिक प्रकटन/दिव्य दृष्टि द्वारा अनुभूत सत्य)

मुराक़बा की अवस्था में जब आँखें बंद कीं, तो प्रकाश की चमक (झलके) होने लगीं और विभिन्न दृश्य प्रकट होने लगे। मैंने कई निकट संबंधियों की आवाज़ें सुनीं। ये आवाज़ें इतनी स्पष्ट थीं कि एक क्षण के लिए अनायास ही मेरी ज़ुबान से उत्तर निकल गया। ध्यान के अंतिम चरण में, मैंने स्वयं को अपने भीतर से बाहर निकलते और छत की ओर उठते देखा। घबराकर आँखें खोल दीं और छत की ओर देखने लगा। कुछ क्षणों के लिए, मैंने एक अस्पष्ट आकृति (हूला) को छत की ओर बढ़ते हुए देखा।

मुराक़बा की अवस्था में मैंने रोज़ा-ए-अक़दस अलीहिस्सलातु वस्सलाम का दर्शन किया, फिर एक पर्वतीय शृंखला दृष्टिगोचर हुई। पहाड़ की गोद में एक सुंदर बाग़ था, जो हरी-भरी वनस्पतियों से आच्छादित था। वह दृश्य अत्यंत मनोहर था। मुराक़बा में इतना लीन हो गया कि बाहरी संसार से पूरी तरह अनभिज्ञ हो गया। एक क्षण के लिए जब ज़ेहन भटका, तो अपने सीने की हल्की-हल्की गति, जो श्वास के कारण हो रही थी, भी असहज प्रतीत हुई। मुराक़बा के दौरान एक मित्र का विचार आया, और ऐसा प्रतीत हुआ जैसे वह मेरे सम्मुख खड़ा हो। मैं उसे स्पष्ट रूप से देख पा रहा था। जब ज़ेहन में संबंधियों का विचार आया, तो उनकी आवाज़ें स्पष्ट रूप से सुनाई देने लगीं। अगले दिन जब मैंने उन संबंधियों से इसकी पुष्टि की, तो उन्होंने स्वीकार किया कि वे बीती रात वास्तव में यही बातें कर रहे थे।

ईशा की नमाज़ के लिए खड़ी हुई तो अनुभव हुआ कि हुज़ूर पाक (अलैहिस्सलातु वस्सलाम) इमामत कर रहे हैं। मैं आप (अलैहिस्सलातु वस्सलाम) के बिल्कुल पीछे पंक्ति में खड़ी थी। मेरे दाएँ ओर हुज़ूर क़लंदर बाबा औलिया और बाएँ ओर बाबा जी (हज़रत ख़्वाजा शम्सुद्दीन अज़ीमी) थे। अन्य धर्मों के प्रतिष्ठित लोग भी पंक्तियों में मौजूद थे। पूरे समय यही महसूस होता रहा कि आप (अलैहिस्सलातु वस्सलाम) के पवित्र शरीर से प्रकाश की किरणें निकलकर मेरे अंदर समाहित हो रही हैं। आपके नूर की प्रकाश में मुझे लगातार आपका चेहरा स्पष्ट दिखाई दे रहा था, जबकि आपकी पीठ मेरी ओर थी। आप (अलैहिस्सलातु वस्सलाम) अरबी परिधान में थे। आपका तेजस्वी चेहरा अत्यंत उज्ज्वल और दीप्तिमान प्रतीत हो रहा था

www.ksars.org

और आपके चारों ओर प्रकाश का एक आभामंडल स्पष्ट दिख रहा था। मैं बिल्कुल आपके पीछे थी, इसलिए आपकी प्रकाश सीधे मुझ पर पड़ रही थी। मेरी संपूर्ण ध्यान आप (अलैहिस्सलातु वस्सलाम) पर केंद्रित था, जिसके कारण मैं आपके चारों ओर खड़े अन्य व्यक्तियों के चेहरे नहीं देख सकी।

मैंने देखा कि मैं तजल्ली (दिव्य प्रकाश) से बनी हुई हूँ। मेरा शरीर अत्यंत उज्ज्वल था और मैं ऐसी अवस्था में थी जहाँ चारों ओर केवल प्रकाश ही प्रकाश था। मुझे ऐसा प्रतीत हुआ कि मैं इस नूरानी (प्रकाशमय) वातावरण में पूरी तरह से मुराक़बा की स्थिति में बैठी हूँ। मैं पूर्णतः स्थिर थी और मेरी खुली हुई दृष्टि सामने के वातावरण पर टिकी हुई थी। मेरा ज़ेहन एक कोरे कागज की भांति बिल्कुल खाली और स्थिर था। फिर ऐसा प्रतीत हुआ कि मेरी दृष्टि के सामने से अत्यधिक तीव्र प्रकाश आया और वह मेरी पेशानी में समाहित हो गया। (सईदा खातून)

यह रात के लगभग सवा आठ बजे की बात है, जब मैं अपने फ्रंट रूम में बैठी थी। अचानक, मेरे सामने वाली दीवार पर एक दूधिया प्रकाश का लगभग डेढ़ फुट व्यास का एक घेरा प्रकट हुआ। यह प्रकाश एक किनारे से शुरू होकर दूसरे किनारे तक चलता, फिर लौटकर वापस आता, और उसी स्थान से पुनः प्रकट होता, जहाँ से पहले शुरू हुआ था। कमरे में ट्यूब लाइट जल रही थी, लेकिन इस प्रकाश के घेरे की चमक ट्यूब लाइट से भी अधिक स्पष्ट और प्रभावशाली थी। यह सिलसिला लगभग दस मिनट तक चलता रहा। अचानक, इस प्रकाश के ठीक बाद एक आकृति उभरी। यह आकृति पहले के प्रकाश से भी अधिक तेजस्वी थी। यह लगभग पाँच से छह मिनट तक स्थिर रही। मैं टकटकी लगाए, पूरी तरह से स्थिर और स्तब्ध होकर उस ज्योतिर्मय आकृति को देखती रही। मुझे संसार की किसी भी चीज़ का भान नहीं था। जब यह प्रकाशित आकृति दृष्टि से ओझल हो गई, तो मेरे मस्तिष्क को एक झटका सा लगा और मेरे ज़ेहन में तुरंत विचार आया–"यह तो हज़रत क़लंदर बाबा औलिया थे!" उस तेजस्वी छवि की मुद्रा ठीक वैसी ही थी, जैसी हज़रत क़लंदर बाबा औलिया की होती है। अचानक, मेरी आँखों से आँसू बहने लगे और मेरी स्थिति ऐसी हो गई कि मैं उसे शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकती। मेरा हृदय इतनी तेज़ी से धड़कने लगा कि ऐसा प्रतीत हुआ जैसे वह सीने से बाहर निकल आएगा। (रेहाना)

www.ksars.org

अचानक, मैंने महसूस किया कि मेरे भौतिक शरीर के अंदर से एक और शरीर निकल रहा है। वह शरीर खिड़की से होता हुआ आकाश की ऊँचाइयों की ओर बढ़ने लगा। इस शरीर ने एक सफ़ेद ज्योतिर्मय वस्त्र धारण किया हुआ था, और पूरी आकाशीय सीमा एक सफ़ेद धुंधली आभा से भरी हुई थी। यह प्रकाशित शरीर सात रास्तों को पार करता चला गया। जैसे-जैसे यह ऊपर जाता गया, दृश्य और अधिक मनमोहक होते गए। हर दिशा में केवल प्रकाश ही प्रकाश था। वह शरीर कुछ असमंजस में प्रतीत हुआ, तभी उसने अपना चेहरा ऊपर उठाया और एक आवाज़ सुनाई दी–"अल्लाह तुम्हारी सहायता करेगा।" जब मेरे आध्यात्मिक शरीर ने यह आवाज़ सुनी, तो मेरे भौतिक शरीर पर एक अजीब कंपकंपी छा गई और मेरा हृदय तीव्र गति से धड़कने लगा। फिर "अल्लाहु अकबर" की पुकार गूँजी और मैं झुक गया। इसके बाद मैंने सज्दा किया और दिल किया कि सदैव इसी स्थिति में बना रहूँ। मैंने देखा कि बहुत से फ़रिश्ते बड़े अदब और श्रद्धा के साथ दो कतारों में खड़े हैं। वे एक-दूसरे के आमने-सामने खड़े थे, और उनके बीच पाँच से छह फुट का अंतर था। मेरा आध्यात्मिक शरीर उन दोनों कतारों के बीच आ गया। जैसे ही मेरी दृष्टि आगे उठी, तो मेरे अंदर एक कंपन-सी दौड़ गई।

मुराक़बा में जब मैंने अपनी आँखें बंद कीं, तो कुछ क्षण बाद मुझे अनुभव हुआ कि मैं अपने भौतिक शरीर से बाहर आ गया हूँ और सीधे हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) मुस्तफा सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम के रौज़े (पवित्र दरगाह) पर हाज़िर हूँ। जैसे ही यह अनुभूति हुई, मैंने ज़ेहन ही ज़ेहन दुरूद शरीफ़ पढ़ना आरंभ कर दिया। मेरे शरीर और आत्मा ने अनुभव किया कि जाली मुबारक (पवित्र जाली) के भीतर से एक शीतल आभा निकलकर मुझ पर पड़ रही है। फिर मैंने स्वयं को काबा के समीप पाया। कुछ ही क्षणों में मैंने आकाश की ओर उड़ान भर दी। इस मार्ग में मुझे कई लोग दिखाई दिए, जिनमें से कुछ को मैं जानता था। धीरे-धीरे, मैं एक ऐसे स्थान पर पहुँचा, जहाँ से आगे जाने का कोई मार्ग नहीं था। वहाँ मुझे फ़रिश्तों की लंबी कतारें दिखाई दीं। इस स्थिति को मैं अधिक देर तक सहन नहीं कर सका। फिर मैंने देखा कि मैं अपने कमरे में हूँ। ऐसा अनुभव हुआ कि मेरा संपूर्ण अस्तित्व पूरे कमरे में समाया हुआ है, और इसी स्थिति में मेरा मोराकबा समाप्त हो गया। पश्चिम से दक्षिण की ओर प्रकाशों का यह अस्तित्व यात्रा कर

www.ksars.org

रहा है। जब मैं घर के सामने आकर रुकता हूँ, तो ऐसा अनुभव होता है जैसे यह मैं स्वयं ही हूँ। जब ध्यानपूर्वक देखता हूँ, तो जन्म से लेकर आज तक की सभी घटनाएँ चलचित्र (वीडियो फ़िल्म) की भांति नज़र आने लगती हैं, जिनमें कड़वी यादें, प्रसन्नता, अच्छाइयाँ और बुराइयाँ–सब सम्मिलित होती हैं। जब और अधिक ध्यान केंद्रित करता हूँ, तो भविष्य की बातें भी दृष्टिगोचर होने लगती हैं। कुछ बातें स्पष्ट रूप से समझ में आती हैं, जबकि कुछ पूरी तरह से स्पष्ट नहीं होतीं। मैं इस आदर्श रूप (प्रकाशमय अस्तित्व) को देखता हूँ कि वह ज्योतिर्मय तारों से आकाश के बहुत ऊपर किसी अज्ञात शक्ति से बंधा हुआ है। किंतु उस वस्तु को मैं अधिक समय तक देख नहीं पाता। इसके बाद मुराक़बा समाप्त कर देता हूँ। (अली असगर)

मैं देखती हूँ कि पूज्य गुरु बाबा जी मेरे साथ हैं। वे कहते हैं, "आओ, तुम्हें आकाशों की सैर कराएँ।" हम ऊपर उठते चले जाते हैं। हमारा शरीर बहुत हल्का हो जाता है, जैसे कोई पक्षी। हम उड़ते हुए आकाशों में प्रवेश कर जाते हैं। वहाँ हम तीव्र प्रकाशमान मेघों के बीच से गुजरते हैं। फिर एक निर्मल आकाशीय विस्तार प्रकट होता है, जिसमें नीचे सब कुछ स्पष्ट दिखाई देता है। नीचे पृथ्वी पर नगर बसे हुए हैं। लोग अधिकतर कृषि कार्य में संलग्न हैं। यह प्रदेश अत्यंत हरित और समृद्ध है। विशाल, निर्मल नदियाँ प्रवाहित हो रही हैं। नदियों के तटों पर लोग खेती कर रहे हैं, फल-फूल और सब्जियाँ उगा रहे हैं। एक दृष्टि में यह सब देखने के पश्चात् हम पुनः ऊर्ध्वगमन करते हैं। फिर हम प्रकाश के मेघों से होकर गुजरते हैं और पुनः एक निर्मल आकाश में पहुँचते हैं, जहाँ दूर-दूर तक दृष्टि जाती है और सब कुछ स्पष्ट दिखाई देता है। हर दिशा में बस्तियाँ और घाटियाँ दृष्टिगोचर होती हैं। हम उन प्रकाश-मेघों को पार कर एक और अधिक निर्मल आकाशीय विस्तार में प्रवेश करते हैं। जब-जब हम इन प्रकाश-पुंजों से होकर गुजरते, ऐसा प्रतीत होता कि यही आकाश की सीमा है। मैंने पूज्य गुरु से कहा, "बाबा जी, मैंने तो सोचा था कि दो आकाशों के मध्य कोई कठोर अवरोध होगा, जैसे लोहा या इस्पात, जिसके बिना अनुमति कोई प्रवेश नहीं कर सकेगा, न ही चोरी-छिपे इसे पार कर सकेगा। परंतु यहाँ तो केवल प्रकाश का प्रवाह है, जिसके मध्य से सरलता से जाया जा सकता है। यह तो कोई बाधा प्रतीत नहीं होती।" इस पर पूज्य गुरु बाबा जी ने कहा...

www.ksars.org

आकाश मानव की दृष्टि की सीमा है। जब चेतना अचेतन के विस्तार में प्रवेश करती है, तो चेतना की दृष्टि क्रमशः विकसित होती जाती है, और मानव की आंतरिक दृष्टि अचेतन अथवा परोक्ष लोकों का दर्शन करने लगती है। परोक्ष लोकों के अवलोकन में परमात्मा की ओर से कोई बाधा नहीं है, किन्तु प्रत्येक आकाश की सीमाओं में जो लोक विद्यमान हैं, वहाँ परमात्मा के विभिन्न गुणों की दिव्य ज्योतियाँ सक्रिय रहती हैं। चेतना की दृष्टि आकाश की सीमाओं को इसलिए पार नहीं कर सकती क्योंकि चेतना 'ईश्वरीय नामों' (अस्मा-ए-इलाही) की ज्योतियों के नियमों से अपरिचित होती है। किन्तु जो साधक ईश्वरीय नामों के ज्ञान और उनके दिव्य नियमों से परिचित हो जाता है, वह अपने संकल्प और चेतना के माध्यम से अचेतन के भीतर प्रविष्ट हो सकता है। वह बिना किसी अवरोध के परोक्ष जगत का अवलोकन अपनी आंतरिक दृष्टि से कर सकता है। प्रत्येक आकाश की संरचना ईश्वरीय नामों की उन्हीं दिव्य ज्योतियों से बनी होती है, जिनकी प्रकाश-तरंगें उन लोकों में प्रविष्ट होकर उनकी रचना करती हैं। आकाश की सतह पर ईश्वरीय नामों की ये ज्योतियाँ एकत्रित होती हैं, जिससे साधारण दृष्टि उनके पार देखने में असमर्थ रहती है। किन्तु जब साधक परमात्मा के स्वरूप और उसके गुणों में गहन चिंतन करता है, तो ये दिव्य ज्योतियाँ उसके अंतःकरण में समाहित होने लगती हैं। ये ज्योतियाँ स्वयं साधक को अपना परिचय देने लगती हैं। इस प्रकार चेतना इन ज्योतियों से परिचित हो जाती है, और चेतना का परिचित होना ही उसका देखना है। इस संसार में जितना अधिक कोई व्यक्ति ईश्वरीय नामों के ज्ञान को आत्मसात करता जाता है और अपने भीतर इन ज्योतियों को संचित करता जाता है, मृत्यु के उपरांत उसका अस्तित्व उन्हीं सीमाओं के भीतर स्थापित हो जाता है। अर्थात्, मृत्यु के उपरांत व्यक्ति अपने बाह्य इंद्रियों और प्रत्यक्ष दृष्टि के साथ उन्हीं लोकों में निवास करता है।

पूज्य गुरु बाबा जी के वचनों को सुनकर मेरा अंतःकरण आनंद से भर गया। मैंने विनम्रता से प्रश्न किया:

गुरुदेव, क्या इन लोकों में प्रवेश करने और उनका दर्शन करने के लिए यह आवश्यक है कि मनुष्य इसी जीवन में उनके संबंध में ज्ञान प्राप्त करे?"

www.ksars.org

बाबा जी ने उत्तर दिया:

केवल ज्ञान प्राप्त करना या मात्र जानना ही पर्याप्त नहीं है। जब तक ईश्वरीय नामों (अस्मा-ए-इलाही) के गुण साधक के भीतर प्रकट नहीं होते, तब तक वह इन लोकों में प्रविष्ट नहीं हो सकता। यही कारण है कि परमात्मा ने सात आकाशों की रचना की, ताकि साधक प्रत्येक आकाश में कार्यरत दिव्य प्रकाशों के ज्ञान को क्रमशः आत्मसात करता जाए और धीरे-धीरे उसकी चेतना उन ज्योतियों को क्रमिक रूप से अवशोषित करती जाए। प्रत्येक आकाश चेतना के विकास की विभिन्न अवस्थाओं को दर्शाता है। प्रत्येक आकाश चेतना की एक विशिष्ट गति का प्रतिनिधित्व करता है। जब चेतना के भीतर स्थित इंद्रियाँ उसी गति से कार्य करने लगती हैं, जो आकाशों में स्थित लोकों और वहाँ निवास करने वाले प्राणियों में सक्रिय होती है, तब साधक (या सेवक) उस आकाश में प्रवेश कर वहाँ के लोकों की यात्रा करता है और वहाँ का ज्ञान प्राप्त करता है।

मृत्यु के पश्चात जिस लोक में आत्माएँ स्थानांतरित की जाती हैं, उसे आलम-ए-अराफ़ कहा जाता है।

मोराकबा में यह देखती हूँ कि मेरे पूज्य गुरु बाबाजी का हाथ मेरे सिर पर एक छत्र की भांति रखा हुआ है। उनकी उंगलियों से प्रकाश की किरणें निकलकर मेरे मस्तिष्क में समाहित हो रही हैं, जिससे मेरा सम्पूर्ण मस्तिष्क भीतर और बाहर से प्रकाशमान हो गया है। मैं पक्षी की भांति आकाश में उड़ने लगी, किंतु इस उड़ान के दौरान भी मैंने अपने सिर पर बाबाजी का हाथ उसी प्रकार छत्रवत् देखा। उड़ते हुए मेरे हृदय में निरंतर परमेश्वर की स्तुति, स्मरण और ध्यान चलता रहा। साथ ही मैंने नीचे झाँककर देखा कि मैं किन-किन स्थानों से होकर गुजर रही हूँ। नीचे दृष्टि गई तो "अ'राफ़" की भूमि दिखाई दी। मैंने सोचा, चलो इसकी परिक्रमा की जाए। मैं धीरे-धीरे वहाँ अवतरण कर गई और उस नगर के पथों पर भ्रमण करने लगी। यह नगर अतीव सुन्दर था–चारों ओर उपवन थे, जलधाराएँ प्रवाहित हो रही थीं और वातावरण अत्यंत सुखद एवं सुरभित था। मेरे हृदय में निरंतर ईश्वर का ध्यान प्रवाहित हो रहा था। इसी बीच, मैंने एक ऐसी बस्ती देखी जहाँ छोटे-छोटे घर थे। वहाँ का मौसम और प्राकृतिक छटा अत्यंत मनोहर थी, किंतु इन सब सौंदर्य

www.ksars.org

एवं आभा के होते हुए भी लोग अपने-अपने घरों में बंद थे। मैंने अपनी आंतरिक दृष्टि से देखा तो पाया कि सभी व्यक्ति अपने-अपने कक्षों में सिर झुकाए विषादग्रस्त एवं निष्प्रभ बैठे हैं, मानो उनके भीतर इतनी भी शक्ति नहीं बची कि वे अपना सिर उठाकर इस अद्भुत प्राकृतिक छवि का अवलोकन कर सकें, जिससे उनके हृदय उल्लसित हो उठें। मुझे प्रतीत हुआ कि ये सभी लोग सांसारिक स्मृतियों में उलझे हुए हैं। मेरे ज़ेहन में विचार आया–परमेश्वर ने तो इन्हें कभी नहीं रोका कि वे इस रमणीय सृष्टि का आनंद न लें! किंतु इन्होंने स्वयं को अपनी सीमाओं में बाँध लिया है। यदि ये दो कदम ही बाहर निकलें तो यह विस्तृत और मुक्त वायुमंडल उनके समस्त दुःखों का नाश कर दे और उनके अंतर्मन में नवीन आनंद का संचार कर दे। मैंने कुछ परिचित व्यक्तियों को देखा और उन्हें समझाने का प्रयास किया कि वे अपने कक्षों से बाहर आएँ। जब वे सहमत हो गए, तब मैं वहाँ से आगे बढ़ी। अब मेरे समक्ष एक अत्याधुनिक नगर का दृश्य प्रकट हुआ। यह नगर भव्य भवनों से सुसज्जित था। वहाँ विशाल महलों सदृश भव्य गृह थे, इन महलों के डिज़ाइन ज्यामितीय डिज़ाइन पर आधारित थे। उन पर हल्के, किन्तु सुसंयोजित रंगों से चित्रांकन किया गया था, जो देखने में अत्यंत मोहक प्रतीत हो रहे थे। इसी समय, एक परिचित व्यक्ति मुझे दृष्टिगोचर हुआ। उसका देहांत कुछ दिनों पूर्व हुआ था। वह मुझे देखकर अत्यंत प्रसन्न हुआ और बोला–

"आंटी! आप यहाँ कैसे?"

उसने बहुत ही सुरुचिपूर्ण परिधान धारण किया हुआ था। उसे देखकर मुझे भी असीम हर्ष की अनुभूति हुई। मैंने उत्तर दिया–

"मैं तो अ'राफ़ के एक ऐसे क्षेत्र में जा पहुँची थी, जिसे देखकर आनंद के स्थान पर केवल विषाद ही उत्पन्न हुआ। अच्छा हुआ, तुम मिल गए।"

उसने प्रसन्नता से कहा–"आइए, आंटी! मैं आपको यहाँ का भ्रमण कराता हूँ। पहले मैं आपको अपने घर ले चलता हूँ।"उसने मुझे एक वाहन में बैठाया और कहा कि यह वाहन उन्होंने स्वयं निर्मित किया है। यह एक उड़न-तश्तरी के सदृश था–अत्यंत आकर्षक एवं आधुनिक! इसमें न तो पहिए थे, न स्टीयरिंग, न ही कोई गियर।

www.ksars.org

केवल ऊपर-नीचे जाने के लिए कुछ बटन लगे हुए थे। मैंने जिज्ञासा से पूछा–यह वाहन संचालित कैसे होगा?

आंटी! बस आपको जहाँ जाना है, उसका ध्यान रखिए। उस बटन के आकार की जगह पर लाट जल जाएगी, और फिर यह गाड़ी स्वतः ही उस स्थान पर पहुँच जाएगी। और ठीक ऐसा ही हुआ। उसने विचार किया, लाट जल गई और गाड़ी तीव्र गति से चल पड़ी। एक अत्यंत सुंदर सफेद महल के सामने रुकी। उसका डिज़ाइन ज्यामिति के त्रिभुज, चतुर्भुज आदि प्रकार के कोणों पर आधारित था, किंतु देखने में अत्यंत मनोहारी प्रतीत होता था। उसने मुझे घर का भ्रमण कराया, वहाँ की गाड़ियाँ दिखाईं। वहाँ अत्याधुनिक वस्तुएँ थीं। उसने मुझे बताया कि यहाँ के लोगों का दिमाग बहुत तीव्र है, और दुनिया के लोग उनकी तुलना में बहुत पीछे हैं। हालाँकि, यहाँ भी कुछ ऐसे प्राणी थे जो प्रारंभिक अवस्था में जीवन यापन कर रहे थे। मुझे यह अनुभव हुआ कि जो लोग दुनिया में अपने ऊपर अल्लाह के ज्ञान के द्वार बंद कर लेते हैं, वे यहाँ आकर और भी अधिक दयनीय जीवन व्यतीत करते हैं। क्योंकि यहाँ की सामान्य गति हमारी दुनिया से कम से कम दस हज़ार गुना अधिक है। मस्तिष्क की गति केवल ज्ञान से ही बढ़ सकती है, किसी अन्य चीज़ से नहीं। और मस्तिष्क की गति जितनी अधिक होगी, कर्म की गति भी उसी अनुपात में होगी। फिर, ऐसी तीव्र गति वाले जीवन में समाज के भीतर रहने के लिए मस्तिष्क का उसी अनुपात में विकसित होना आवश्यक है। अन्यथा, मनुष्य अपनी एकांत की कोठरी में कैद हो जाता है, और उसकी दशा पर उसके अलावा कोई दया करने वाला नहीं होता। यह सब देखकर मैंने अल्लाह का अत्यंत आभार व्यक्त किया कि उसने मुझे ऐसे ज्ञान को सीखने का अवसर प्रदान किया। (बेगम अब्दुल हफ़ीज़ बट)

www.ksars.org

सैर (निरीक्षण)

मनुष्य की आत्मा में एक ऐसी प्रकाश किरण विद्यमान है, जो अपनी व्यापकता में असीमित सीमाओं तक फैली हुई है। यदि इस अनंत प्रकाश की सीमांकन करना चाहें, तो सम्पूर्ण ब्रह्मांड को इस असीम प्रकाश में सीमित मानना पड़ेगा। यह प्रकाश समस्त सृष्टि की प्रत्येक वस्तु को अपने घेरे में लिए हुए है। इसकी परिधि से बाहर किसी भी प्रकार की कल्पना, विचार या धारणा का निकल जाना असंभव है। इस प्रकाशमय चक्र के भीतर जो कुछ भी अतीत में घटित हुआ, वर्तमान में हो रहा है, या भविष्य में होगा, वह सब मानव चेतना की दृष्टि के सम्मुख है।

इस प्रकाश की एक किरण को बासिरा (दृष्टि शक्ति) कहा जाता है। यह किरण सम्पूर्ण ब्रह्मांड के वृत्त में निरंतर भ्रमण करती रहती है। यूँ कहा जाए कि संपूर्ण ब्रह्मांड एक वृत्त है और यह प्रकाश एक दीपक के समान है। इस दीपक की ज्योति को बासिरा कहा जाता है। जहां इस दीपक की ज्योति का प्रतिबिंब पड़ता है, वहाँ आसपास के समस्त दृश्य उसकी ज्योति में देखे जा सकते हैं। इस ज्योति में विभिन्न स्तर की प्रकाश तरंगें होती हैं कहीं इसकी रोशनी अत्यंत मंद होती है, कहीं मध्यम, कहीं तीव्र और कहीं अत्यंत प्रखर। जिन वस्तुओं पर यह ज्योति अत्यंत मंद पड़ती है, वे हमारे मस्तिष्क में कल्पना या वहम के रूप में प्रकट होती हैं। वहम वह सूक्ष्मतम विचार होता है, जिसे केवल गहन चेतना के स्तर पर अनुभूत किया जा सकता है। जिन वस्तुओं पर ज्योति की रोशनी हल्की पड़ती है, वे हमारे मस्तिष्क में केवल विचार के रूप में प्रकट होती हैं। जिन वस्तुओं पर यह रोशनी अधिक तीव्र होती है, वे हमारे मस्तिष्क में कल्पना के रूप में अधिक स्पष्ट हो जाती हैं। और जिन वस्तुओं पर ज्योति अत्यंत प्रखर होती है, उन तक हमारी दृष्टि पूर्ण रूप से पहुँच जाती है, जिससे हम उन्हें स्पष्ट रूप से देख सकते हैं।

वहम, विचार और कल्पना के रूप में कोई भी वस्तु मानव दृष्टि के लिए स्पष्ट नहीं होती, और दृष्टि उस वस्तु के विवरण को पूरी तरह समझने में असमर्थ रहती है। यदि किसी प्रकार दृष्टि का विस्तार होता जाए, तो वे वस्तुएं प्रत्यक्ष रूप से

www.ksars.org

दिखाई देने लगती हैं, जिनसे दृष्टि केवल वहम, विचार और कल्पना के स्तर पर परिचित थी।

शुहूद किसी रोशनी तक पहुँचने की प्रक्रिया है, चाहे वह रोशनी बहुत हल्की हो या तीव्र। यह एक ऐसी क्षमता है जो अत्यंत मंद रोशनी को भी दृष्टि में स्थानांतरित कर देती है, ताकि वे चीजें, जो पहले मात्र एक भ्रम प्रतीत होती थीं, अब स्पष्ट रूप, आकार, रंग और स्वरूप में दिखाई देने लगें। आत्मा में मौजूद यह शक्ति, जिसे शुहुद कहा जाता है, भ्रम, विचार या कल्पना को दृष्टि के सामने ले आती है और उनकी सूक्ष्मताओं को प्रकट कर देती है। 'शुहूद' की अवस्था में आत्मा की विद्युत प्रणाली अत्यधिक सक्रिय हो जाती है और इंद्रियों में प्रकाश इतना अधिक बढ़ जाता है कि इस प्रकाश में अदृश्य चिन्ह स्पष्ट रूप से दिखने लगते हैं। यह 'शुहूद' की प्रारंभिक अवस्था होती है।

इस अवस्था में सभी क्रियाएँ 'बासिरा' या दृष्टि से संबंधित होती हैं। अर्थात्, 'साहिब-ए-शुहूद (ऐसा व्यक्ति जिसको शुहुद की छमता प्राप्त है) ' अदृश्य तत्वों को स्पष्ट रूप और आकार में देखता है।

दृष्टि की शक्ति के बाद, शहूद का दूसरा चरण श्रवण शक्ति का सक्रिय होना है। इस अवस्था में, किसी जीवधारी के भीतर के विचार ध्वनि के रूप में 'साहिब-ए-शहूद' की श्रवण शक्ति तक पहुँचने लगते हैं।

शहूद का तीसरा और चौथा चरण यह है कि 'साहिब-ए-शहूद' किसी वस्तु को, चाहे वह लाखों प्रकाश-वर्ष की दूरी पर हो, सूंघ सकता है और उसे स्पर्श कर सकता है।

एक सहाबी ने रसूल अल्लाह (अलैहिस्सलाम) की बारगाह में अपनी रात की लंबी जाग्रत अवस्था का वर्णन करते हुए कहा, "या रसूल अल्लाह! मैं स्वर्गदूतों को आकाश में चलते-फिरते देखता था।"

अल्लाह के रसूल (अलैहिस्सलाम) ने उत्तर दिया,

"यदि तुम इसी तरह जागते रहते, तो स्वर्गदूत तुमसे हाथ मिलाते।"

www.ksars.org

रसूल अल्लाह (अलैहिस्सलाम) के इस कथन में शहूद के विभिन्न चरणों का उल्लेख मिलता है। स्वर्गदूतों को देखना दृष्टि (बासिरा) से संबंधित है, जबकि उनसे हाथ मिलाना स्पर्श की शक्ति को दर्शाता है, जो दृष्टि के बाद जाग्रत होती है।

शहूद की उच्च अवस्थाओं में एक यह भी होती है कि जब शरीर और आत्मा की अनुभूतियाँ एक बिंदु पर केंद्रित हो जाती हैं और शरीर, आत्मा के आदेश को स्वीकार कर लेता है। औलिया अल्लाह (संतों) के जीवन में इस प्रकार की घटनाओं के अनेक उल्लेख मिलते हैं।

उदाहरण के लिए, एक निकट परिचित ने हजरत मारूफ करखी के शरीर पर एक निशान देखकर पूछा, "कल तक यह निशान नहीं था, आज यह कैसे आया?" हजरत मारूफ करखी ने उत्तर दिया, "कल रात, मैं नमाज़ में था और मेरा ध्यान काबा की ओर चला गया। मैंने खुद को काबा के पास पाया और तवाफ (परिक्रमा) करने के बाद जब मैं ज़मज़म के कुएँ के पास पहुँचा, तो मेरा पैर फिसल गया और मैं गिर गया। यह उसी चोट का निशान है।"

इसी प्रकार, एक बार लेखक ने अपने गुरु हज़रत कलंदर बाबा औलिया के शरीर पर एक असामान्य घाव का निशान देखा और इसका कारण पूछा। हज़रत कलंदर बाबा औलिया ने उत्तर दिया, "रात के समय, एक आध्यात्मिक यात्रा के दौरान, जब मैं दो चट्टानों के बीच से गुजर रहा था, तो मेरा शरीर एक चट्टान से टकरा गया, जिससे यह घाव हुआ।"

जब आध्यात्मिक अनुभवों में स्थिरता आ जाती है, तो एक आध्यात्मिक साधक अदृश्य दुनिया को ऐसे देख और समझ सकता है जैसे वह स्वयं वहाँ मौजूद हो। वह उस दुनिया में घूमता है, खाता-पीता है और अपने आध्यात्मिक कार्य करता है। यह तब संभव होता है जब मुराक़बा के साथ उसका ज़ेहन सांसारिक चिंताओं से मुक्त हो जाता है। इस अवस्था में वह स्थान और समय की सीमाओं से परे चला जाता है, और उसकी आध्यात्मिक शक्ति उसे भूत और भविष्य की यात्रा करने की क्षमता प्रदान करती है। जब कोई व्यक्ति मुराक़बा में सिद्धि प्राप्त कर लेता है, तो उसकी दृष्टि इतनी व्यापक हो जाती है कि वह अनादि (सृष्टि की शुरुआत) से अनंत (सृष्टि के अंत) तक के दृश्य देख सकता है और अपनी आध्यात्मिक शक्तियों

www.ksars.org

का प्रयोग कर सकता है। यदि वह चाहे तो हजारों वर्ष पहले की या आने वाले हजारों वर्षों बाद की घटनाएँ देख सकता है, क्योंकि जो कुछ भी अनादि से अनंत तक होने वाला है, वह किसी न किसी रूप में सदैव अस्तित्व में रहता है। इस अवस्था को सूफी और ज्ञानी जनों की भाषा में "सैर" या "निरीक्षण" कहा जाता है, अर्थात अदृश्य दुनिया को देखना और उसका अनुभव करना।

हज़रत अब्दाल हक़ क़लंदर बाबा औलिया अपनी पुस्तक "लौह-ओ-क़लम" में फ़रमाते हैं:

जब एक 'आरिफ़' (ज्ञानी) की आध्यात्मिक यात्रा शुरू होती है, तो वह बाहरी दिशाओं से ब्रह्मांड में प्रवेश नहीं करता, बल्कि वह अपने ही अस्तित्व के केंद्र (नुक्ता-ए-ज़ात) से इस यात्रा की शुरुआत करता है। इसी बिंदु से 'वहदत-उल-वुजूद' (अस्तित्व की एकता) का आरंभ होता है। जब 'आरिफ़' अपनी दृष्टि को इस बिंदु में केंद्रित कर लेता है, तो प्रकाश का एक द्वार खुल जाता है। वह इस प्रकाश द्वार से एक ऐसे मार्ग में प्रवेश करता है, जिससे अनगिनत राहें ब्रह्मांड की सभी दिशाओं में फैल जाती हैं।

अब वह एक-एक कदम पर सभी सौर मंडलों (सिस्टम्स) और गैलेक्टिक संरचनाओं से परिचित होने लगता है। वह असंख्य सितारों और ग्रहों में ठहरता है और हर प्रकार की मख़लूक़ (सृष्टि) का अवलोकन करता है। उसे हर रूप की आंतरिक और बाहरी वास्तविकताओं को जानने का अवसर मिलता है। धीरे-धीरे वह ब्रह्मांड की मौलिक वास्तविकताओं और असली सच्चाइयों से अवगत हो जाता है। उस पर सृजन (क्रिएशन) के रहस्य उजागर होने लगते हैं और उसकी अक़्ल (बुद्धि) पर ईश्वरीय नियम स्पष्ट होने लगते हैं। सबसे पहले, वह स्वयं अपने 'नफ़्स' (अहं/स्व) को समझता है, फिर 'रूहानियत' (आध्यात्मिकता) की परतें उसकी समझ में समाने लगती हैं। उसे 'तजल्लीयात' (ईश्वरीय प्रकाश) और गुणों (सिफ़ात) का बोध होने लगता है। अब वह यह भली-भाँति जान लेता है कि जब अल्लाह ने "कुन" (हो जा) कहा, तो यह कायनात (ब्रह्मांड) कैसे अस्तित्व में आई और इसके विभिन्न रूपाकार (ज़ुहूरात) किस प्रकार विस्तृत होते गए और क्रमशः विभिन्न चरणों और पड़ावों में यात्रा कर रहे हैं। वह स्वयं को भी इन्हीं रूपाकारों के कारवां का एक यात्री देखता

www.ksars.org

है। यह स्पष्ट रहना चाहिए कि यह यात्रा बाहरी दुनिया में नहीं होती। यह दिल के केंद्र में मौजूद उस रौशनी की गहराइयों में होती है, जहाँ इन रास्तों के निशान मिलते हैं। यह न समझा जाये कि वह दुनिया केवल विचारों और कल्पनाओं की निरर्थक दुनिया है। हरगिज़ ऐसा नहीं है। उस दुनिया में वे सब मूल और वास्तविकताएँ साकार और मूर्त रूप में पाई जाती हैं जो इस दुनिया में पाई जाती हैं।

क़लंदर बाबा औलिया 'शहूद' (आध्यात्मिक दृष्टि) के रहस्यों पर और अधिक प्रकाश डालते हुए फ़रमाते हैं:

एक रूहानी (आध्यात्मिक) विद्यार्थी फरिश्तों से परिचित होता है। उसे उन बातों का ज्ञान प्राप्त होता है, जो स्वयं उसकी वास्तविकता में छिपी होती हैं। वह उन क्षमताओं को पहचानता है, जो उसकी अपनी पहुँच और नियंत्रण में होती हैं। 'आलम-ए-अमर' (आध्यात्मिक संसार) के सत्य उस पर प्रकट हो जाते हैं। वह अपनी आँखों से देखता है कि ब्रह्मांड की संरचना में किस प्रकार की रौशनियाँ हैं और इन रौशनियों को संभालने के लिए किन-किन नूरों (दैवीय प्रकाशों) का उपयोग किया जाता है। फिर उसके ज्ञान और बोध पर वह तजल्ली (दैवीय प्रकाश) भी प्रकट हो जाती है, जो इन नूरों की वास्तविकता और उनके नियंत्रण का मूल स्रोत है।

www.ksars.org

फ़तह (सर्वोच्च शुहूद)

सबसे उच्च कोटि के 'शुहूद' (आध्यात्मिक दृष्टि) को 'फ़तह' कहा जाता है। यदि किसी व्यक्ति को 'शुहूद' की पूर्णता प्राप्त हो जाए, तो अलम-ए-ग़ैब (अदृश्य जगत) के दृश्य प्रकट होने के दौरान वह आँखें बंद नहीं रख सकता। बल्कि उसकी आँखों पर ऐसा वज़न महसूस होता है, जिसे वह सहन नहीं कर सकता और उसकी आँखें स्वतः खुली रहने के लिए विवश हो जाती हैं। आँखें उन रौशनियों को संभाल नहीं पातीं, जो नुक़्ता-ए-ज़ात (आत्मिक केन्द्र) से प्रकट होती हैं, और वे अनायास ही गति में आ जाती हैं। इस कारण से आँखों का खुलना और बंद होना; यानि पलक झपकने की प्रक्रिया स्वाभाविक रूप से जारी रहती है।

जब सैर (आध्यात्मिक यात्रा), शुहूद (दिव्य दर्शन) या मुआइना (अवलोकन) खुली आँखों से होने लगे, तो इसे 'फ़तह' कहा जाता है। फ़तह की अवस्था में मनुष्य अज़ल से अबद (अनादि से अनंत तक) के सभी घटनाक्रमों को जाग्रत अवस्था में स्वयं चलते-फिरते देखता और समझता है। वह ब्रह्मांड के दूरस्थ कोनों में स्थित ग्रहों और तारों को निर्मित होते, अपनी प्राकृतिक आयु पूरी कर विलुप्त होते हुए देखता है। असंख्य आकाशगंगाएँ उसकी आँखों के सामने जन्म लेती हैं, अनगिनत युगों तक अस्तित्व में रहने के बाद विलुप्त होती हैं।

फ़तह का एक सेकंड (क्षण) या एक पल (क्षण) कभी-कभी अज़ल (अनादि) से अबद (अनंत) तक के समय को समेट लेता है। उदाहरण (दृष्टांत) के लिए, खगोल वैज्ञानिक (ज्योतिविज्ञानी) कहते हैं कि हमारे सौर मंडल (सूर्य प्रणाली) से बाहर कोई भी ऐसा तारा (नक्षत्र) नहीं जिसकी रोशनी (प्रकाश) हम तक कम से कम चार वर्षों से पहले पहुँच सके। वे ऐसे सितारे (ग्रह) भी बताते हैं जिनकी रोशनी (प्रकाश) हम तक पहुँचने में एक करोड़ साल लगते हैं। इसका अर्थ (मतलब) यह हुआ कि हम इस क्षण (पल) जिस तारे (नक्षत्र) को देख रहे हैं, वह वास्तव में एक करोड़ वर्ष पहले की अवस्था (स्थिति) में है। इसका मतलब यह स्वीकार करना होगा कि वर्तमान (अभी का) क्षण (पल) ही एक करोड़ वर्ष पहले का क्षण (पल) भी है। यह

www.ksars.org

विचारणीय (गहन सोचने योग्य) है कि इन दोनों क्षणों (पलों) के बीच, जो वास्तव में एक ही हैं, एक करोड़ वर्ष का अंतर है। यह एक करोड़ वर्ष कहाँ चले गए?

मालूम हुआ कि ये एक करोड़ वर्ष केवल अवबोध शैली (विचार और इदराक की विधि) हैं। अवबोध शैली (इदराक की विधि) ने सिर्फ़ एक क्षण (पल) को एक करोड़ वर्षों में बाँट दिया है। जिस प्रकार अवबोध शैली (विचार की विधि) बीते हुए एक करोड़ वर्षों को वर्तमान (अभी के) क्षण (पल) में देखती है, ठीक उसी प्रकार यह भविष्य (आने वाले समय) के एक करोड़ वर्षों को भी वर्तमान (अभी के) क्षण (पल) में देख सकती है। इसलिए यह सिद्ध (स्पष्ट) होता है कि अनादि (अज़ल) से अनंत (अबद) तक का पूरा अंतराल (समय) सिर्फ़ एक क्षण (पल) है, जिसे अवबोध शैली (विचार की विधि) ने अनादि (अज़ल) से अनंत (अबद) तक के चरणों (स्तरों) में बाँट दिया है। हम इसी विभाजन (बाँटने की प्रक्रिया) को स्थान (मकान / अंतरिक्ष) कहते हैं।

इसका अर्थ (मतलब) यह हुआ कि अनादि (अज़ल) से अनंत (अबद) तक का पूरा अंतराल (समय) ही स्थान (मकान / अंतरिक्ष) है और जितने भी घटनाएँ (परिवर्तन) इस सृष्टि (कायनात) ने देखी हैं, वे सब एक क्षण (पल) की विभाजन (बाँटने की प्रक्रिया) के अंदर सीमित हैं। यह बोध (इद्राक) का चमत्कार (कमाल) है, जिसने एक क्षण (पल) को अनादि (अज़ल) से अनंत (अबद) तक का रूप (स्वरूप) प्रदान कर दिया है।

हम जिस अवबोध (समझ/ज्ञान) का उपयोग करने के आदी हैं, वह एक क्षण की लंबाई (दीर्घता) का अवलोकन नहीं कर सकता। जो अवबोध (इदराक) अनादि (अज़ल) से अनंत (अबद) तक का अवलोकन कर सकता है, उसका उल्लेख कुरान की सूरा अल-क़द्र में है।

निस्संदेह हमने इसे (कुरआन) शब-ए-क़द्र (महिमामय रात) में उतारा। और तुम क्या जानो कि शब-ए-क़द्र क्या है? शब-ए-क़द्र हज़ार महीनों से बेहतर है। इस रात में फ़रिश्ते और रूह (जिब्राइल) अपने रब के आदेश से हर काम को लेकर उतरते हैं। यह रात फज्र (भोर) के उजाले तक शांति और सुरक्षा वाली है। (सुरा कद्र)

www.ksars.org

शब-ए-क़द्र वह बोध है जो अज़ल (अनंत अतीत) से अबद (अनंत भविष्य) तक के मामलों का खुलासा करता है। यह बोध सामान्य बोध से साठ हज़ार गुना या उससे भी अधिक है, क्योंकि एक रात को हज़ार महीनों (साठ हज़ार गुना) के साथ जोड़ा गया है। इस बोध के माध्यम से इंसान ब्रह्मांडीय आत्मा, फ़रिश्तों और सृष्टि के रहस्यों का साक्षात्कार करता है।

बोल्टन मार्केट से बस द्वारा घर लौट रहा था। बस में यात्रियों की संख्या इतनी अधिक थी कि ऐसा प्रतीत होता था मानो सभी को एक संकीर्ण स्थान में जबरदस्ती भर दिया गया हो। धुएँ, जले हुए तेल की गंध, और मनुष्यों के पसीने की दुर्गंध बस के वातावरण में मिश्रित थी। बस के चलने पर खिड़की से आने वाली वायु के झोंकों के बावजूद यह दुर्गंध असहनीय हो जाती थी। कुछ यात्रियों के स्वच्छ एवं सुगंधित वस्त्रों की खुशबू तथा कुछ के बालों में लगे औषधीय तेल की गंध ने वातावरण को विचित्र बना दिया था। सुगंध और दुर्गंध के इस संयोजन के कारण सिर भारी हो गया और श्वास लेने में कठिनाई अनुभव होने लगी। इस स्थिति में अचानक एक प्रश्न ज़ेहन में उत्पन्न हुआ: मनुष्य के शरीर में इतनी अधिक दुर्गंध क्यों विद्यमान होती है? यह विचार ज़ेहन में इतना प्रबल हो गया कि आँखों में भारीपन एवं निद्रालुता का अनुभव होने लगा।

निरीक्षण करने पर ज्ञात हुआ कि एक वृत्ताकार आकृति विद्यमान है, जिसके ऊपरी भाग में छह अतिरिक्त वृत्त स्थित हैं। प्रत्येक वृत्त विभिन्न वर्णक्रमीय रंगों से निर्मित है: एक नीला, एक हरा, एक लाल, एक काला, तथा एक रंगहीन। जब इन रंगों के प्रति जिज्ञासा बढ़ी, तो ये छह वृत्त छह दीप्तिमान बिंदुओं में परिवर्तित हो गए। इस विश्लेषण से यह तथ्य प्रकट हुआ कि प्रत्येक जीवित प्राणी वास्तव में इन छह बिंदुओं के भीतर ही अस्तित्वमान है।

जब इन छह बिंदुओं को और गहराई से देखा गया, तो उनके बीच की दूरी स्पष्ट हो गई। पहला बिंदु सिर के बीच में दिखाई दिया, दूसरा बिंदु माथे की जगह, तीसरा बिंदु दाएँ स्तन के नीचे, चौथा बिंदु छाती के मध्य, पाँचवाँ बिंदु हृदय (दिल) की जगह और छठा बिंदु नाभि के स्थान पर देखा गया। नाभि के स्थान पर जो बिंदु मौजूद था, उसमें अंधकार गायब था और उसमें दुर्गंध (सड़ांध) का अहसास अधिक

www.ksars.org

था। यह देखकर बहुत आश्चर्य हुआ कि इतने चमकदार और तेजस्वी बिंदुओं के साथ यह भारी, अंधकारमय और दुर्गंधयुक्त बिंदु क्यों है? अब मेरी स्थिति यह थी कि मेरा ज़ेहन (चेतना) शरीर को छोड़ चुका था। मांस और हड्डियों वाला शरीर मात्र एक खाली लिफाफे की तरह था। यह एहसास भी नहीं रहा कि मैं बस में यात्रा कर रहा हूँ। मैंने देखा कि हर व्यक्ति के कंधों पर दो फ़रिश्ते मौजूद हैं, और वे कुछ लिख रहे हैं। लेकिन लिखने का तरीका वैसा नहीं था जैसा हमारी दुनिया में प्रचलित है। न तो उनके हाथ में कोई क़लम थी और न ही उनके सामने कोई काग़ज़। फ़रिश्तों का ज़ेहन (चेतना) जब कोई बात नोट करता, तो वह बात फिल्म की एक झिल्ली पर अंकित हो जाती। इस दृश्य की स्थिति कुछ इस प्रकार थी कि, उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति के ज़ेहन में संग्रहवृत्ति और लाभलोलुपता की प्रवृत्ति थी, दूसरे व्यक्ति के ज़ेहन में दूसरों को कष्ट देने और ईर्ष्या के भाव सक्रिय थे, और तीसरा व्यक्ति किसी की हत्या करने की मंशा से बाहर निकला था। यह व्यक्ति हत्या के इरादे से घर से बाहर निकला। एक देवदूत ने तुरंत उसके ज़ेहन में प्रेरणा के माध्यम से यह बात डाली कि हत्या करना एक बहुत बड़ा अपराध है और 'प्राण के बदले प्राण' का सिद्धांत लागू होता है। लेकिन उस व्यक्ति ने इस प्रेरणा को कोई महत्व नहीं दिया और अपने इरादे को पूरा करने के लिए कदम-दर-कदम आगे बढ़ता रहा। जब प्रेरणात्मक प्रयास निष्फल रहा, तो दूसरे फ़रिश्ते ने उस झिल्लीनुमा फिल्म पर अपना ध्यान केंद्रित कर दिया और इस फिल्म पर यह दृश्य अंकित हो गया कि वह व्यक्ति हत्या की नीयत से घर से बाहर आया और उसे इस बात का कोई प्रभाव नहीं पड़ा कि 'जान के बदले जान' का सिद्धांत लागू होगा। फिर वह व्यक्ति आगे बढ़ा और निर्धारित स्थान पर पहुँचकर अपने जैसे ही दूसरे व्यक्ति के पेट में छुरा घोंप दिया। दूसरे फ़रिश्ते ने तुरंत उसकी इस क्रिया की फिल्म बनाई।

अपराध करने के पश्चात् इस व्यक्ति की अंतरात्मा में अशांति उत्पन्न हो गई। ज़ेहन में निरंतर एवं बारंबार यह विचार आने लगा कि "यह कार्य मैंने उचित नहीं किया। जिस प्रकार मैंने एक प्राण का वध किया है, उसी प्रकार मेरा दंड भी यही होना चाहिए कि मेरा भी वध कर दिया जाए।" अंतरात्मा की यह तीव्र आत्मग्लानि भी एक चलचित्र (दैवीय अभिलेख) के रूप में अंकित हो गई। इसी प्रकार, तीनों व्यक्तियों ने अपनी इच्छा एवं योजना के अनुरूप कार्य किया, और जैसे-जैसे उन्होंने

www.ksars.org

इस योजना को पूर्ण करने हेतु प्रयत्न किए, प्रत्येक क्रिया एवं गतिविधि का चलचित्र निर्मित होता चला गया।

इसके विपरीत, एक व्यक्ति पूजा के संकल्प से मासजिद की ओर अग्रसर हुआ। मस्जिद में पहुँचकर हृदय की पूर्ण निष्ठा से ईश्वर के समक्ष शीर्ष झुकाया। हृदय की शुद्धता ईश्वर को प्रिय है। ईश्वर की इस प्रियता के परिणामस्वरूप वह पुरस्कार एवं सम्मान का अधिकारी बन गया। यद्यपि उसे यह ज्ञात नहीं कि उसका कर्म स्वीकृत हुआ अथवा नहीं, किंतु चूँकि उसकी भावना निष्कपट थी, अतः इस कार्य के पश्चात् उसकी अंतरात्मा स्वर्गरूपी हो गई। अंतरात्मा संतुष्ट हो गई और उस पर शांति की अवस्था स्थापित हो गई। शांति का वास्तविक स्थान स्वर्ग है। उसने संतुष्ट होकर इस तथ्य का अवलोकन किया कि मेरा स्थान स्वर्ग है। जैसे ही स्वर्ग प्रकट हुआ, स्वर्ग के भीतर समस्त प्रकार के फल, मधु की धाराएँ, अमृत सरोवर आदि दृष्टिगोचर हो गए। जब अंतरात्मा एक बिंदु पर एकाग्र होकर उन पुरस्कारों एवं सम्मानों से आप्लावित हो चुकी, तब देवदूत ने उस झिल्ली सदृश चलचित्र पर अपना चित्त केंद्रित कर दिया, और यह समस्त प्रक्रिया चलचित्र में रूपांतरित हो गई।

एक दूसरा व्यक्ति उपासना (पूजा) के लिए घर से बाहर निकला। उसके ज़ेहन में मलिनता थी। ईश्वर की सृष्टि के प्रति द्वेष और वैरभाव था। उसका प्रमुख स्वभाव अधिकार हनन करना था। नृशंसता, बर्बरता और अत्याचार उसका प्रिय आचरण था। वह मशीद में प्रविष्ट हुआ। प्रार्थना की, किंतु उसका अंतःकरण संतुष्ट नहीं हुआ। अंतःकरण का असंतुष्ट रहना वस्तुतः वही अवस्था है जिसे नरक की स्थिति के अतिरिक्त किसी अन्य नाम से अभिहित नहीं किया जा सकता। जब वह व्यक्ति प्रार्थना समाप्त कर चुका और अपने चित्त एवं ज़ेहन को अशांत अनुभव किया, तब तत्काल ही दूसरे देवदूत ने उस झिल्ली सदृश चलचित्र पर अपना ज़ेहन केंद्रित किया और समस्त घटनाक्रम चलचित्र में परिणत हो गया।

देवदूतों ने मुझे बताया:

इस समय आपके सामने दो चरित्र हैं। एक वह व्यक्ति है जिसने प्रेरणात्मक (तरगीबी) कार्यक्रम की अवहेलना की और केवल अपनी वासनाओं (इच्छाओं) का

www.ksars.org

अनुसरण करते हुए अपने ही भाई की हत्या कर दी। दूसरा वह व्यक्ति है जिसने बाहरी रूप से तो वह कर्म किया जो नेक लोगों का होता है, लेकिन उसकी नीयत में ईमानदारी नहीं थी। वह स्वयं को धोखा दे रहा था।

दूसरा समूह वह है जिसकी नीयत में सच्चाई है, ज़ेहन में पवित्रता है और जो अल्लाह (ईश्वर) के नियमों का सम्मान करता है। आइए, अब हम इन दोनों समूहों में से प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का अध्ययनात्मक (मौलिक) विश्लेषण करते हैं।

जब हत्या करने वाला व्यक्ति दुनिया की हलचल, भीड़भाड़ और अनंत व्यस्तताओं से मुक्त होता है, तो उस पर अपराधबोध हावी हो जाता है। बेचैन दिल और परेशान दिमाग की स्थिति में सीधी गति के बजाय वे इस तरह भटकने लगते हैं कि यही बेचैनी मानसिक उथल-पुथल और दिमागी संघर्षों में आने वाले कष्टों और मुसीबतों की तस्वीरें बन जाती है। अब फरिश्तों द्वारा बनाई गई फिल्म पर बने निशान इस व्यक्ति के अपने इरादों और चुनावों से गहरे होते जाते हैं। जैसे-जैसे ये निशान गहराते हैं, इस आदमी के अंदर के चमकदार बिंदु धुंधले पड़ने लगते हैं। यह धुंध बढ़ते-बढ़ते नाभि के स्थान पर स्थित उस बिंदु को घेर लेती है, और इस बिंदु के अंदर की रोशनी अंधकार में डूब जाती है। जब किसी व्यक्ति पर यह स्थिति छा जाती है, तो अंधेरा और घनत्व एक सड़ा हुआ फोड़ा बन जाता है, और इस फोड़े की दुर्गंध उसके खून में रच-बस जाती है। फिर यह दुर्गंध इतनी बढ़ जाती है कि शेष पाँच बिंदु इस आदमी से लगभग अलग हो जाते हैं।

फरिश्तों की इस शिक्षा से मैं स्तब्ध और विस्मित था कि आकाशों (आसमानों) से एक ध्वनि गूंजी। वह ध्वनि घंटियों की ध्वनि के समान थी। जब मैंने उस मधुर और सुरमयी ध्वनि पर अपनी पूरी ध्यान केंद्रित किया, तो मेरी श्रवणेंद्रिय (सुनने की शक्ति) से यह ध्वनि टकराई।

अल्लाह ने उनके दिलों (हृदयों) पर मुहर लगा दी है, और उनके कानों पर (भी), और उनकी आँखों पर घना परदा डाल दिया है, और ऐसे लोगों के लिए दुःखदायी यातना (अज़ाब-ए-अलीम) है।" (क़ुरआन शरीफ़, सूरह अल-बक़रह 2:7)

www.ksars.org

आवाज़ सुनते ही दिल (हृदय) डर से कांप उठा। शरीर के सारे रोम-कूप (मसाम) खुल गए। ज़ुबान गूंगी हो गई और आँखों में आँसू भर आए। इतना रोया, इतना रोया कि हिचकी बंध गई। लोगों ने देखा, तो समझे कोई पागल है। कुछ लोगों ने ताने कसे, कितनी बड़ी विडंबना (त्रासदी) थी कि बस में बैठे किसी भी व्यक्ति ने सहानुभूति (हमदर्दी) का एक भी शब्द नहीं कहा, और मैं इस बेचैनी (बेकरारी) की हालत में बस से उतर गया। जब घर पहुँचा, तो घर में अंधेरा था। इस दुःखद (शोकमय) और पीड़ादायक (दर्दभरी) स्थिति का असर यह हुआ कि मैं थककर चारपाई पर गिर पड़ा। ज़ेहन की टीस (कसक) दर्द में बदल गई। ऐसा लग रहा था जैसे किसी ने दिल (हृदय) के अंदर कोई कील ठोंक दी हो। अचानक, मेरा ध्यान हमारे प्यारे नबी हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) की दया (रहमत) और कृपा (कृपादृष्टि) की ओर चला गया। फिर देखा कि वही दोनों फ़रिश्ते मौजूद हैं और मेरे सिर पर हाथ फेरकर मुझे दिलासा (तसल्ली) दे रहे हैं।

उस देवदूत ने, जो पुण्य का चलचित्र बनाने के लिए नियुक्त किया गया था, मेरे समक्ष अपने निर्मित चलचित्र को प्रदर्शित करना आरंभ किया तो यका यक नेत्रों के आगे एक पर्दा प्रकट हो गया।

हे अद्भुत चमत्कारों के प्रकटीकर्ता! नाभि स्थान पर मलिन और अंधकारमय बिंदु के स्थान पर एक दीप्तिमान बिंदु नेत्रों के समक्ष प्रकट हो गया। इतना प्रकाशमान कि सूर्य का तेज उसके समक्ष दीपक-सा, और चाँद की चाँदनी उन नूरानी (प्रकाशमयी) रोशनीयों के सामने जैसे कि टिमटिमाता दिया (दीपक)... इस दृश्य से दिमाग पर छाई हुई दर्दनाक (विषादमय) काली घटा देखते ही देखते धुल गई।

वह व्यक्ति, जिसने सच्ची निष्ठा से प्रार्थना की थी और जिसके हृदय में ईश्वर के निर्मित धर्म (कानून) की पवित्रता थी, वहाँ उपस्थित था। उस व्यक्ति के अंदर स्थित दीप्तिमान बिंदु की किरणें, सूर्य की किरणों के समान परिक्रमा करने लगीं। एक शांति का वातावरण था, जो स्थिर सागर की निस्तब्धता के समान था। दीप्तिमान हृदय में जल-तरंगों का नृत्य-सा दृश्य था। परमानंद और उल्लास का वातावरण था, और इस आनंदमय स्थिति में वह व्यक्ति स्वर्ग की सुवासित घाटी में पुष्पोद्यान की भ्रमण कर रहा था।

www.ksars.org

स्वर्ग के उस अद्‌वितीय दृश्य का वर्णन कैसे किया जाए! ऐसे दिव्य महल, जिनकी भव्यता और वास्तुकला ऐसी थी कि विश्व का कोई भी इतिहास उनकी तुलना नहीं कर सकता। रत्नों और मणियों से विभूषित उन महलों में वह पुण्यात्मा विश्रांति में लीन थी, जिनकी सेवा हेतु स्वर्गीय अप्सराएँ सदैव तत्पर थीं। विविध रंगों वाले विहंग और अनुपम पक्षी अपनी आभा से देदीप्यमान थे, मानो वे उस महापुरुष की स्तुति में मधुर गान कर रहे हों, उनकी महिमा का गुणगान कर रहे हों।

ऐसे तराशे हुए रत्नजटित प्रस्तरों से निर्मित सरोवर देखे, जिनकी चमक-दमक के आगे शुद्‌ध मोतियों की आभा भी फीकी पड़ जाती थी।

स्वर्ग में एक परम श्रेष्ठ स्थान है। यह स्थान उन दिव्य आत्माओं का निवास है जो निष्कलुष भाव से ईश्वर की आराधना करते हैं। उनके हृदय में सृष्टि की सेवा का शुद्‌ध संकल्प जागृत रहता है। जिनके अंतःकरण सत्य से आलोकित हैं और जो मानवता के संबंध में अपने भाई-बहनों का सम्मान करते हैं, उनके कष्ट को अपना कष्ट मानकर भरसक प्रयास करते हैं कि ईश्वर की सृष्टि इस वेदना से मुक्त हो। इस दिव्य एवं शांति से परिपूर्ण दृश्य को देखकर मुझ पर गहन मौन छा गया। बुद्‌धि जैसे स्तब्ध हो गई, श्रवणशक्ति डगमगाने लगी। संसार को देखने वाली दृष्टि मात्र एक मृगतृष्णा प्रतीत हुई, और फिर अनायास नेत्र अश्रुधारा बन गए। परंतु ये अश्रु भय या शोक के नहीं, अपितु परम कृतज्ञता के थे। मेरी इस भावविह्वल आनंदावस्था को देखकर दोनों दिव्यदूत भी प्रसन्न हुए और उन्होंने प्रश्न किया–

"क्या तुम जानते हो कि यह स्थान किन पुण्यात्माओं का है?"

"यह उन महापुरुषों का स्थान है जो परमेश्वर के प्रेषित दिव्यदूतों द्‌वारा दिखाए गए मार्ग पर निष्ठा और श्रद्‌धा से चलते हैं। यही वे सौभाग्यशाली हैं जिन्हें स्वयं ईश्वर ने अपना मित्र कहा है।"

"निश्चय ही, ईश्वर के प्रिय सखाओं के लिए कोई भय नहीं होता, और न ही वे कभी दुःखाक्रांत होते हैं।"

ये दोनों दिव्यदूत किरामन कातिबीन थे।

www.ksars.org

मुराक़बा के प्रकार

मुराक़बा के विशेषज्ञों ने अपने शिष्यों को ध्यान की विभिन्न विधियाँ सिखाई हैं। ये विधियाँ शिष्य की आध्यात्मिक प्रगति के लिए पाठ्यक्रम की तरह कार्य करती हैं, ताकि उनकी आध्यात्मिक क्षमताएँ एक के बाद एक चरणबद्ध तरीके से जागृत हो सकें। जब कोई शिष्य मुराक़बा की किसी विशेष विधि में निपुणता प्राप्त कर लेता है, तो उसे अगले चरण की ओर बढ़ा दिया जाता है। इस प्रकार, वह आध्यात्मिक विकास के उच्च स्तरों तक पहुँचने में सक्षम होता है।

मुराक़बा के दौरान किए जाने वाले मानसिक विज़न के आधार पर मुराक़बा की विभिन्न प्रकारें और उनके उद्देश्य निर्धारित होते हैं। क़ब्रों के ज्ञान (कश्फ़-अल-क़ुबूर) के लिए मुराक़बा इसलिए सिखाया जाता है ताकि शिष्य मृत्यु के बाद के जीवन को अनुभव कर सके। यदि प्रकाशमय शरीर को मजबूत बनाना* लक्ष्य हो, तो प्रकाश- मुराक़बा की विधि सिखाई जाती है। प्रकाश के दर्शन हेतु प्रकाश मुराक़बा (मुराकबे नूर) किया जाता है। यदि आध्यात्मिक गुरु की चिंतन शैली और गुणों को शिष्य के अंतःकरण में दृढ़ करना उद्देश्य हो, तो गुरु का मानसिक चित्रण कराया जाता है।

संक्षेप में, शिष्य की प्रकृति, क्षमता और आवश्यकता के अनुसार विभिन्न प्रकार के मुराकबे निर्देशित किए जाते हैं। इसका निर्धारण केवल एक सिद्ध और पूर्ण गुरु ही कर सकता है, जो ज्ञान और साधना दोनों दृष्टियों से मुराक़बा की उच्चतम अवस्थाओं को प्राप्त कर चुका हो।

www.ksars.org

अवधारणा के अंतर और व्यावहारिक दृष्टिकोण से मुराक़बा के अनेक प्रकार हैं। इसलिए इस अध्याय में मुराक़बा की उन विधियों को प्रस्तुत किया गया है, जो महत्व की दृष्टि से सर्वोपरि हैं। अन्य विधियाँ किसी-न-किसी रूप में इन्हीं मुराक़बा-प्रणालियों की शाखाएँ हैं।

कुछ मुराक़बा-प्रणालियों को छोड़कर, प्रत्येक मुराक़बा के साथ एक व्यावहारिक कार्यक्रम बनाया गया है। इसका उद्देश्य यह है कि हर व्यक्ति इस कोर्स या कार्यक्रम की सहायता से मुराक़बा के सामान्य और विशेष लाभ प्राप्त कर सके।

मुराक़बा के कुछ कार्यक्रम विशेष उद्देश्यों के लिए होते हैं, जैसे–कश्फ़ अल-क़ुबूर का मुराक़बा (मृत्यु के पश्चात् जीवन का अनुभव), हातिफ़-ए-ग़ैबी का मुराक़बा (अदृश्य ध्वनि का अनुभव) तथा मानसिक शांति प्राप्त करने का मुराकबा आदिकरने। इन ध्यान-प्रक्रियाओं का अभ्यास करके किसी विशिष्ट क्षमता को जागृत किया जा सकता है या कोई विशेष लाभ प्राप्त किया जा सकता है। अन्य मुराक़बा-पद्धतियाँ व्यक्ति की आंतरिक चेतना को सक्रिय करती हैं, जिनमें एक विशिष्ट विधि के द्वारा तीसरी आँख को जागृत किया जाता है।

स्पष्टीकरण:

कार्यक्रम को इस प्रकार तैयार किया गया है कि एक सामान्य छात्र को ध्यान में रखते हुए उसकी प्रगति सहज और क्रमबद्ध हो, जिससे उसके मानसिक संतुलन पर कोई अनावश्यक भार न पड़े। फिर भी, गुरु की अनुपस्थिति से जो कमी उत्पन्न हो सकती है, उसे संस्थान ने एक विशेष प्रणाली द्वारा पूरा करने का संकल्प लिया है। इसी उद्देश्य से, विद्यार्थियों को निर्देश दिया गया है कि वे अपनी आध्यात्मिक अनुभूतियों और आंतरिक अवस्थाओं की मासिक रिपोर्ट प्रेषित करें, जिससे यदि किसी विशेष मार्गदर्शन की आवश्यकता हो, तो उसे समय पर प्रदान किया जा सके।

कार्यक्रम के निर्माण में निम्नलिखित मूलभूत सिद्धांतों को ध्यान में रखा गया है:

1. मस्तिष्क और बुद्धि की कार्यक्षमता में सुधार करना।

www.ksars.org

2. मानसिक विशेष शक्तियों, जैसे स्मरण शक्ति, कल्पनाशक्ति, सृजनात्मकता और मानसिक तीव्रता में वृद्धि करना।

3. आंतरिक क्षमताओं, जैसे टेलीपैथी और दिव्य दृष्टि (कश्फ़) को जागृत करना।

4. चिंतन, मनन और अंतर्ज्ञान (विजदान) की शक्तियों को विकसित करना।

5. विद्यार्थी की आध्यात्मिक दृष्टि या तीसरी आँख को सक्रिय करना।

किसी भी कार्यक्रम का पालन करने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है:

1. मुराक़बा नियमित रूप से समय का पालन करते हुए 15 से 20 मिनट तक किया जाए। यदि प्रारंभ में सफलता न मिले, तो हतोत्साहित होने की आवश्यकता नहीं। परिणाम और लाभ पूरी तरह से साधक की निरंतरता और रुचि पर निर्भर करते हैं। कुछ साधक धीरे-धीरे प्रगति करते हैं और निरंतर अभ्यास से उनकी गति संतुलित बनी रहती है। कुछ साधक प्रारंभ में तीव्र गति से आगे बढ़ते हैं, लेकिन बाद में उनकी गति धीमी हो जाती है। वहीं, कुछ साधक प्रारंभ में कोई विशेष प्रगति नहीं करते, लेकिन आगे चलकर तीव्र गति से उन्नति करते हैं। संक्षेप में, प्रत्येक व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार प्रगति के चरण अलग-अलग होते हैं। सिद्धांततः, जो प्रक्रिया धीरे-धीरे स्वभाव में समाहित होती है, वह अधिक स्थायी और प्रभावी होती है।

2. रुचि और उत्साह का अर्थ यह नहीं कि अपने अनुसार कार्यक्रम में कोई परिवर्तन कर दिया जाए या निर्धारित विधि से अधिक अभ्यास कर लिया जाए। रुचि से आशय यह है कि ध्यान और अन्य अभ्यासों को पूरी तन्मयता और निर्देशानुसार किया जाए।

www.ksars.org

व्यावहारिक कार्यक्रम:

जब कोई व्यक्ति मुराक़बा करता है, तो देखने में यह प्रतीत होता है कि वह बस आँखें बंद करके बैठा है। ये मुराक़बा की शारीरिक अवस्थाएँ हैं–जैसे मुराक़बा के दौरान किस प्रकार बैठा जाए, परिवेश कैसा होना चाहिए, आदि। परंतु मुराक़बा का सार इसका मानसिक पक्ष है। विषय को ध्यान में रखते हुए, यहाँ हम ध्यान के व्यावहारिक पहलुओं को स्पष्ट करेंगे।

व्यावहारिक पक्ष से तात्पर्य यह है कि:

ध्यान किस प्रकार किया जाना चाहिए।

ध्यान के लिए किन बातों का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है।

मुराक़बा करने की विधि यह है कि व्यक्ति आँखें बंद करके अपने ज़ेहन को सभी विचारों और चिंताओं से मुक्त कर दे तथा किसी एक विचार, धारणा या कल्पना पर इतना केंद्रित हो जाए कि उसका मानसिक संबंध अन्य सभी विचारों से टूट जाए।

ध्यान में दो बातें मुख्य भूमिका निभाती हैं:

1. ज़ेहन की शून्यावस्था (किसी भी विचार या भावना से रहित होना)।

2. वह विशिष्ट धारणा या बिंदु जिस पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

मन को शून्य रखने का अर्थ है कि व्यक्ति न तो स्वयं को किसी विचार में उलझने दे और न ही जानबूझकर किसी विषय के बारे में सोचने का प्रयास करे। इस अवस्था को "निर्विचारता" या "मन की निष्क्रियता" भी कहा जा सकता है।

www.ksars.org

ध्यान विभिन्न विधियों से किया जाता है, जिसके कारण इसके अलग-अलग प्रकार सामने आते हैं। ध्यान की परिभाषा समझाने के बाद, अब हम इससे जुड़े अन्य महत्वपूर्ण विवरण प्रस्तुत करते हैं।

आसन (बैठने की स्थिति):

ध्यान के लिए एक आरामदायक और शांत आसन आवश्यक है, ताकि नसों में खिंचाव न हो और शरीर असहज न महसूस करे।

शारीरिक संरचना और स्वाभाविक प्रवृत्ति के अनुसार, मुराक़बा के दौरान निम्नलिखित में से किसी एक आसन को अपनाया जा सकता है।

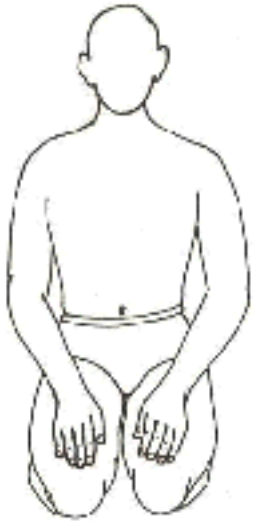
1. सुखासन (सरल पद्मासन):

फर्श या चौकी पर बैठकर बाएँ पैर को मोड़कर दाईं जाँघ के नीचे रखें और दाएँ पैर को मोड़कर बाईं जाँघ के ऊपर रखें। रीढ़ की हड्डी सीधी रहे, लेकिन इतना तनाव न हो कि मांसपेशियाँ खिंच जाएँ और न ही इतना झुकाव हो कि कमर झुक जाए। इस मुद्रा में दोनों हाथों को घुटनों पर रख सकते हैं या हाथों को गोद में भी रखा जा सकता है।

www.ksars.org

2- वज्रासन (दो ज़ानू बैठना):

जिन लोगों को सुखासन (आलती-पालती) में बैठने में कठिनाई हो, वे नमाज़ की मुद्रा में वज्रासन में बैठ सकते हैं। इस मुद्रा में भी यह आवश्यक है कि कमर न अधिक झुकी हो और न ही अत्यधिक तनी हुई हो, बल्कि ऐसी आरामदायक स्थिति हो जिसमें गर्दन और पीठ की मांसपेशियों पर अनावश्यक दबाव न पड़े।



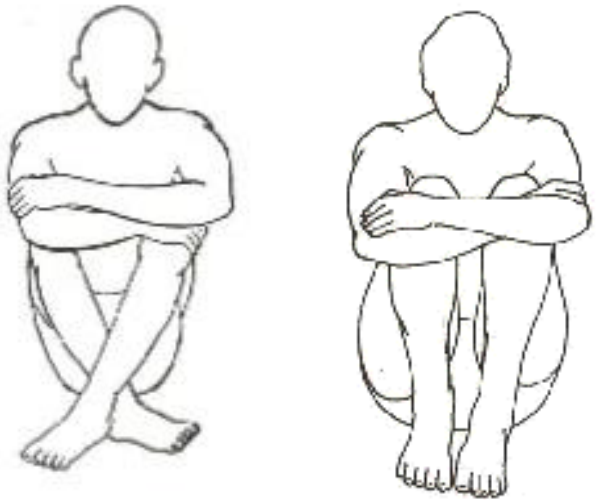
3- अन्य बैठने की विधियाँ:

एक तरीका यह है कि नितंबों के बल बैठकर दोनों पैरों को मोड़कर खड़ा कर लिया जाए और दोनों हाथों को घुटनों के ऊपर या उनके चारों ओर लपेट लिया जाए। इस मुद्रा में शरीर का ऊपरी भाग थोड़ा आगे की ओर झुका होता है। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें सामान्य व्यक्ति बिना किसी शारीरिक असुविधा के लंबे समय तक मुराक़बा कर सकता है।

इस मुद्रा का एक और रूप इस प्रकार है: फर्श पर बैठकर दोनों नितंब टिकाएं और पैरों को इस प्रकार मोड़ें कि बाईं पिंडली दाईं पिंडली के ऊपर आ जाए और तलवे भूमि पर टिके रहें। एक मजबूत और मुलायम कपड़ा लें, इसे पीठ के पीछे से निकालकर घुटनों के चारों ओर लपेटें और आगे की ओर गांठ बांध लें। गांठ लगाने के बाद शरीर को सहज छोड़ दें। कपड़े की चौड़ाई कितनी होनी चाहिए और इसे पीठ के किस हिस्से पर रखा जाए, यह व्यक्ति स्वयं तय कर सकता है। इसका

www.ksars.org

उद्देश्य यह है कि बैठने में कोई शारीरिक असुविधा न हो। दोनों हाथों को पैरों के पास से आगे निकालकर टखनों के सामने रखा जा सकता है।



मुराक़बा कुर्सी पर बैठकर भी किया जा सकता है, लेकिन यह ध्यान रखना आवश्यक है कि रीढ़ सीधी रहे और पीठ का सहारा इतना न हो कि नींद आने लगे। इसी प्रकार, चौकी, तख्त या सोफ़े पर बैठकर भी मुराक़बा किया जा सकता है। यदि चौकी या तख्त पर बैठा जाए, तो गोद में एक तकिया रखकर उस पर हाथ टिकाने चाहिए, ताकि शारीरिक आराम बना रहे।

कुछ ध्यान की विधियाँ ऐसी भी हैं जिन्हें पीठ के बल लेटकर किया जाता है। लेकिन इसमें यह समस्या होती है कि ज़ेहन पर नींद हावी हो जाती है, जिससे मुराक़बा का उद्देश्य अधूरा रह जाता है।

मुराक़बा खड़े होकर भी किया जा सकता है, और कुछ ध्यान-प्रणालियाँ ऐसी होती हैं जिन्हें चलते-फिरते, उठते-बैठते, हर समय किया जाता है। हालांकि, मुराक़बा की ये विधियाँ अपवादों में आती हैं। अधिकांश मुराक़बा की विधियाँ बैठकर ही की जाती

www.ksars.org

हैं, क्योंकि इस स्थिति में व्यक्ति आसानी से मानसिक एकाग्रता प्राप्त कर सकता है।

www.ksars.org

स्थान और समय:

जितना अधिक परिवेश शांत और सुखद होगा, उतनी ही गहरी तल्लीनता और एकाग्रता मुराक़बा में प्राप्त होगी। मुराक़बा ऐसे स्थान पर करना चाहिए जहाँ न अधिक उष्णता हो और न ही इतनी शीतलता कि ठंडक अनुभव होने लगे। आस-पास की वस्तुएँ जितनी न्यून होंगी, ज़ेहन उतना ही शांत रहेगा। स्थान समुचित रूप से हवादार और दूषित वायु से मुक्त होना चाहिए। मुराक़बा करते समय अधिकतम अंधकार का प्रबंध करना उचित है। दीपक या विद्युत प्रकाश बुझा देना चाहिए, और यदि किसी खिड़की से प्रकाश आकर मुखमंडल पर पड़ रहा हो, तो उसे पट से आच्छादित कर देना चाहिए, किंतु यह ध्यान रखना आवश्यक है कि कक्ष में प्राणवायु (ऑक्सीजन) का अभाव न हो।

शय्या (बिस्तर) पर बैठकर मुराक़बा करने से ज़ेहन शिथिलता की ओर प्रवृत्त हो जाता है। अतः श्रेयस्कर यह होगा कि ध्या मुराक़बा न भूमि, आसन, तख्त अथवा किसी दृढ़ एवं संतुलित शय्या (चारपाई) पर किया जाए। मुराक़बा के समय वस्त्र ऐसे हों, जो शरीर को कष्ट न दें और पूर्णतः स्वच्छंदता बनाए रखें।

मुराक़बा के लिए चार उत्तम समय माने गए हैं:

1. प्रातः सूर्योदय से पूर्व।

2. मध्यान्ह में, जवाल (सूर्य के मध्य गमन) के पश्चात।

3. सायंकाल (अस्र) के पश्चात।

4. अर्धरात्रि के उपरांत।

इन समयों में प्रकृति पर गहन निःशब्दता छा जाती है और मनुष्य की इंद्रियों में भी स्थिरता उत्पन्न हो जाती है। अतः इन समयों में मुराक़बा करने के लाभ अधिक होते हैं। यद्यपि सभी समयों की अपनी विशेषताएँ होती हैं, फिर भी सूर्यास्त से लेकर सूर्योदय के बीच का समय अधिक श्रेष्ठ माना गया है। उसके बाद संध्या का

www.ksars.org

समय, जो सूर्यास्त के निकट होता है, विशेष रूप से उपयुक्त है। इसका कारण यह है कि रात्रिकाल में वे सूक्ष्म इंद्रियाँ सक्रिय हो जाती हैं जिनसे अलौकिक जगत का अनुभव होता है।

पृथ्वी दो प्रकार से गतिमान है। एक घूर्णन मंडल है और दूसरी दीर्घ प्रवाह। दोपहर के बाद पृथ्वी की गति में धीरे-धीरे कमी आने लगती है और यह कमी क्रमशः बढ़ती जाती है। संध्या तक यह गति इतनी मंद हो जाती है कि इंद्रियों पर एक प्रकार का दबाव अनुभव होने लगता है। मनुष्य, पशु-पक्षी, सभी पर दिन के बजाय रात्रि की इंद्रियों का प्रभाव आरंभ हो जाता है। प्रत्येक संवेदनशील व्यक्ति अनुभव करता है कि संध्या के समय एक विशेष प्रकार की स्थिति उस पर छा जाती है, जिसे वह थकान या मानसिक शिथिलता का नाम देता है। यह स्थिति चेतन ज़ेहन पर अवचेतन प्रवृत्तियों के प्रवेश की शुरुआत होती है।

मध्यरात्रि के बाद अवचेतन इंद्रियों का प्रभाव और भी प्रबल हो जाता है, और इस कारण यह समय मुराक़बा के लिए सर्वश्रेष्ठ माना गया है।

अवचेतन इंद्रियाँ प्रातः सूर्योदय से पूर्व तक प्रबल रहती हैं। अतः सूर्योदय से पहले मुराक़बा करना अधिक लाभकारी होता है। इस समय मुराक़बा करने का प्रमुख लाभ यह है कि रात्रि की नींद दिनभर की थकान और मानसिक क्लांति को दूर कर देती है, जिससे मुराक़बा के समय ज़ेहन एकाग्र बना रहता है। जागने के बाद भी कुछ समय तक अवचेतन प्रवृत्तियाँ प्रभावी रहती हैं, अतः ध्यान के प्रभाव ज़ेहन में गहराई तक उतर जाते हैं।

अधिकांश व्यक्तियों के लिए कार्य-विभाजन और आर्थिक व्यस्तताओं के कारण अर्धरात्रि के पश्चात मुराक़बा करना व्यावहारिक नहीं होता, क्योंकि दिनभर की थकान के चलते नींद हावी हो जाती है और मुराक़बा में व्यवधान उत्पन्न होता है। ऐसे व्यक्तियों के लिए सूर्योदय से पूर्व का समय सबसे उपयुक्त है। ध्या मुराक़बा न कितनी अवधि तक किया जाए, यह पूर्णतः व्यक्ति की मानसिक अवस्था और एकाग्रता पर निर्भर करता है। मुराक़बा का कालखंड दस-पंद्रह मिनट से लेकर कई घंटों तक हो सकता है। कभी-कभी ऐसा होता है कि ध्यान के समय व्यक्ति को समय के बीतने का भान नहीं होता, और नेत्र खोलने पर ज्ञात होता है कि निर्धारित

www.ksars.org

अवधि से अधिक समय बीत गया है। कभी-कभी मुराक़बा की अवधि पूर्ण होने से पूर्व ही नेत्र खुल जाते हैं और ज़ेहन में मुराक़बा की प्रवृत्ति शेष नहीं रहती। किंतु सामान्यतः ध्यान की औसत अवधि बीस से पैंतालीस मिनट तक मानी जाती है।

मुराक़बा के लिए जो भी समय निर्धारित किया गया हो, उसका पूर्ण रूप से उपयोग किया जाए। अत्यंत शांति और संतोष के साथ मुराक़बा आरंभ कीजिए। स्वयं को मानसिक एकाग्रता के लिए पूर्णतः तैयार कीजिए। जिस प्रकार हम किसी पुस्तक के अध्ययन से अधिकतम लाभ उठाने के लिए पूर्ण एकाग्रता और मुराक़बा के साथ पढ़ते हैं तथा अध्ययन के लिए वातावरण को शांत और अनुकूल बनाते हैं, उसी प्रकार मुराक़बा के लिए भी मनोयोग, तन्मयता और मानसिक शांति का होना आवश्यक है।

मुराक़बा की बैठक में बैठने के बाद, सबसे पहले ज़ेहन को पूर्णतः स्वतंत्र छोड़ दीजिए और स्वयं को अधिक से अधिक शांत अवस्था में ले आइए। इसके लिए शब्दों द्वारा प्रेरणा दी जा सकती है, जैसे–

"चारों ओर शांति और स्थिरता है, मेरे भीतर भी एकाग्रता और स्थिरता प्रविष्ट हो रही है।"

ऐसे वाक्य मन-ही-मन, धीरे-धीरे दोहराए जाएँ ताकि उनका प्रभाव चित्त की गहराई में उतर सके। जब शरीर, ज़ेहन और श्वास में सामंजस्य स्थापित हो जाए, तब मुराक़बा प्रारंभ करें।

भौतिक सहायक उपाय:

मुराक़बा का उद्देश्य अंतर्चक्षु की दृष्टि को सक्रिय करना है। यह उद्देश्य तभी सफल हो सकता है जब नेत्रगोलक की गति अधिक से अधिक स्थिर हो जाए अथवा उसे कुछ समय के लिए अवरुद्ध कर दिया जाए। नेत्रगोलक की स्थिरता जितनी अधिक होगी, अंतर्दृष्टि की सक्रियता उतनी ही अधिक बढ़ेगी। इस नियम को ध्यान में रखते हुए मुराक़बा करते समय आँखों पर मुलायम तौलिये या रेशेदार कपड़े की पट्टी बाँधी जाती है। यदि कपड़ा काले रंग का हो तो उत्तम है। यह कपड़ा तौलिए

www.ksars.org

जैसा रेशेदार अथवा मुलायम होना चाहिए। पट्टी बाँधते समय यह ध्यान रखा जाए कि पलकें कपड़े की पकड़ में आ जाएँ– यह पकड़ न तो ढीली हो और न इतनी कसी हुई कि आँखों में पीड़ा उत्पन्न हो। उद्देश्य यह है कि पलकों पर हल्का सा दबाव बना रहे। इस प्रकार के उचित दबाव से नेत्रगोलक की गति काफी हद तक रुक जाती है। जब इस स्थिर अवस्था में दृष्टि के उपयोग का प्रयास किया जाता है, तो आँख की वे आंतरिक शक्तियाँ, जिन्हें आध्यात्मिक दृष्टि की क्षमता कहा जा सकता है, सक्रिय हो जाती हैं।

बाह्य ध्वनियों से श्रवणेंद्रिय को बचाने और आंतरिक ध्वनियों की ओर ध्यान केंद्रित करने हेतु हल्की-सी नम रुई में काली मिर्च का चूर्ण लपेट कर फाहा बनाया जाता है और मुराक़बा के समय उसे कानों में रखा जाता है। काली मिर्च की यह विशेषता होती है कि वह बाह्य ध्वनि-तरंगों को अवशोषित कर लेती है और आंतरिक ध्वनियों को श्रवण की सतह पर लाती है।

कानों में रुई के फाहे रखने और आँखों पर पट्टी बाँधने का अतिरिक्त लाभ यह होता है कि मुराक़बा के समय बाह्य वातावरण के प्रभाव न्यूनतम हो जाते हैं। यह आवश्यक नहीं है कि हर बार मुराक़बा करते समय इन उपायों का प्रयोग किया जाए– इनके बिना भी मुराक़बा संभव है।

इन समस्त बातों को ध्यान में रखते हुए एक शांत और सुविधाजनक स्थिति में बैठ जाइए। नेत्र बंद कर लीजिए और कुछ क्षणों के लिए चित्त को स्वतंत्र छोड़ दीजिए। तत्पश्चात समस्त दिशाओं से मुराक़बा हटाकर अंतर्मन की ओर मुड़ जाइए और ध्यान आरंभ कीजिए।

www.ksars.org

कल्पना

आम तौर पर लोग इस उलझन में पड़ जाते हैं कि "कल्पना" क्या है या इसकी विधि क्या है। प्रायः यह समझ लिया जाता है कि आँखें बंद कर किसी वस्तु को देखना ही कल्पना है। जैसे यदि कोई व्यक्ति अपने आध्यात्मिक गुरु की कल्पना करता है, तो वह बंद आँखों से गुरु के शारीरिक रूप या चेहरे के भावों को देखने का प्रयास करता है।

यदि कोई व्यक्ति प्रकाश की मुराक़बा विधि करता है, तो वह बंद आँखों से उन प्रकाशों को देखने का प्रयास करता है। किंतु यह प्रक्रिया कल्पना की परिभाषा में नहीं आती। इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति बंद आँखों से देखने का प्रयास कर रहा है अर्थात् देखने की क्रिया समाप्त नहीं हुई। जब तक देखने की क्रिया बनी रहती है, तब तक कल्पना की स्थिति स्थापित नहीं हो सकती।

कल्पना का अर्थ है – व्यक्ति अपने चित्त को चारों ओर से हटा कर किसी एक विचार में इस प्रकार लीन हो जाए कि वह स्वयँ को भूल जाए। उस विचार में न तो कोई विशेष अर्थ आरोपित करे और न ही कुछ देखने का प्रयास करे। उदाहरण स्वरूप, यदि आध्यात्मिक गुरु की कल्पना की जाए, तो उसकी विधि यह होगी कि व्यक्ति नेत्र मूँद कर यह अनुभव करे कि उसका चित्त गुरु की ओर उन्मुख है या गुरु ही मुराक़बा का केंद्र हैं। गुरु के रूप, चेहरे या स्वरूप को देखने का कोई प्रयास न किया जाए। इसी प्रकार यदि प्रकाश का मुराक़बा किया जा रहा हो, तो बस यह अनुभव हो कि प्रकाश मुझ पर बरस रहा है – यह प्रकाश कैसा है, किस रंग का है, इस ओर ज़ेहन न लगाया जाए।

प्रारंभिक साधकों को उस समय अत्यधिक मानसिक व्याकुलता का सामना करना पड़ता है जब मुराक़बा में विविध प्रकार के विचार आने लगते हैं। मुराक़बा आरंभ करते ही विचारों की भीड़ उमड़ पड़ती है। जितना ज़ेहन को शांत करने का प्रयास किया जाता है, उतने ही अधिक विचार आने लगते हैं, यहाँ तक कि मानसिक थकावट और ऊब की भावना उत्पन्न हो जाती है। कभी-कभी विचार इतने तीव्र हो

www.ksars.org

जाते हैं कि साधक मुराक़बा को ही त्यागने पर विवश हो जाता है और यह समझ बैठता है कि उसमें मुराक़बा की योग्यता ही नहीं है। जबकि यह केवल एक मानसिक भ्रम होता है, जिसका कोई वास्तविक आधार नहीं।

मन का स्वभाव घोड़े के समान होता है – जब उसे वश में करने का प्रयास किया जाता है तो वह प्रारंभ में तीव्र विरोध करता है। किंतु निरंतर प्रयास और नियमित अभ्यास से उसे साधा जा सकता है। ज़ेहन को नियंत्रित करने के लिए नियमबद्ध और समयनिष्ठ साधना अनिवार्य है। जब मुराक़बा नियमित रूप से किया जाता है, तो इच्छा-शक्ति जाग्रत होती है और अंततः ज़ेहन रूपी यह चंचल घोड़ा वश में आ जाता है।

हमारे चेतन जीवन में अनेक उदाहरण ऐसे मिलते हैं जब अनेक विचारों की उपस्थिति के बावजूद भी हमारी एकाग्रता किसी एक बिंदु पर स्थिर रहती है। कुछ उदाहरणों के माध्यम से हम यह स्पष्ट करेंगे कि मुराक़बा में "कल्पना स्थापित" होने का क्या तात्पर्य होता है।

उदाहरण 1: दो व्यक्तियों के बीच यदि स्नेह और प्रेम का भाव हो, तो उनके बीच पारस्परिक आकर्षण का संबंध बन जाता है। इस स्थिति में दोनों के ज़ेहन में अधिकांश समय एक-दूसरे का विचार बना रहता है। उनके विचारों का आपस में आदान-प्रदान होता रहता है, लेकिन इस विचार विनिमय से उनके दैनिक कार्य प्रभावित नहीं होते।

उदाहरण 2: जब एक पुत्र कई दिनों तक माँ की नज़रों से ओझल हो जाता है, तब माँ की मनःस्थिति ऐसी हो जाती है कि हर समय बेटे का विचार उसके चित्त और मस्तिष्क पर हावी रहता है। यद्यपि वह आवश्यक कार्य करती रहती है, किन्तु बेटे का विचार उसके ज़ेहन से कभी अलग नहीं होता।

उदाहरण 3: जब कोई लेखक कोई लेख लिख रहा होता है, तो वह अपनी समस्त मानसिक शक्ति को लेख पर केंद्रित कर देता है। लेख की विवरणात्मकता, वाक्य संरचना आदि उसके ध्यान में बनी रहती हैं। यद्यपि उसके नेत्र कागज़ को देखते हैं, हाथ कलम पकड़ते हैं, कान ध्वनियाँ सुनते हैं, स्पर्शबोध मेज़-कुर्सी को अनुभव

www.ksars.org

करता है और घ्राणेंद्रिय वातावरण में व्याप्त सुगंध को पहचानती है – फिर भी उसका ज़ेहन लेख और उसकी विषय-वस्तु से हटता नहीं और अंततः लेख कागज़ पर उतर आता है।

उदाहरण 4: बहुत बार ऐसा होता है कि हम किसी चिंता में उलझ जाते हैं। ऐसी स्थिति में हम जीवन के लगभग सभी कार्य करते रहते हैं, फिर भी चिंता का विचार ज़ेहन में निरंतर गूंजता रहता है। उस चिंता की तीव्रता उसकी मानसिक गहराई पर निर्भर होती है। हम चलते-फिरते हैं, खाते-पीते हैं, बातचीत करते हैं, सोते-जागते हैं, लेकिन यदि मानसिक स्थिति का विश्लेषण किया जाए तो स्पष्ट होता है कि चिंता का विचार निरंतर गति में है। कभी-कभी यह विचार इतना प्रभावी हो जाता है कि हम अपने आसपास के वातावरण से संबंध तोड़ लेते हैं और खोए-खोए से हो जाते हैं।

जिस प्रकार ऊपर दिए गए उदाहरणों में शरीर की सभी क्रियाओं और विचारों के साथ ज़ेहन एक ओर केंद्रित रहता है, उसी प्रकार मुराक़बा में विचारों की उपस्थिति के बावजूद ज़ेहन को लगातार एक ही कल्पना पर स्थिर रखा जाता है। मुराक़बा करते समय अनेक प्रकार के विचार इच्छा और नियंत्रण के बिना ज़ेहन में आते हैं, किंतु मुराक़बा करने वाले को चाहिए कि वह उन विचारों की ओर मुराक़बा न देते हुए अपनी कल्पना को निरंतर बनाए रखे।

मन में असंबद्ध विचारों का आना मुख्यतः चेतना के प्रतिरोध के कारण होता है। चेतना किसी ऐसे क्रियाकलाप को सहज रूप से स्वीकार नहीं करती जो उसकी आदत के प्रतिकूल हो। यदि मनुष्य चेतन प्रतिरोध के आगे आत्मसमर्पण कर देता है, तो वह सत्य के सीधे मार्ग से विचलित हो जाता है। परन्तु यदि वह उस प्रतिरोध की परवाह किए बिना मुराक़बा की साधना को सतत रूप से जारी रखता है, तो क्रमशः विचारों की तीव्र धारा मंद पड़ने लगती है और ज़ेहन में उत्पन्न होने वाली व्याकुलता तथा अरुचि स्वतः समाप्त हो जाती है।

मुराक़बा में सफल होने का सरल उपाय यह है कि विचारों को झटकने या अस्वीकार करने से बचा जाए। विचार आएँगे और स्वतः चले जाएँगे। यदि उन्हें बार-बार

www.ksars.org

ठुकराया जाए, तो वे दोहराए जाने लगते हैं, और किसी विचार की बारंबारता से उसका प्रभाव ज़ेहन पर गहरा छाप छोड़ देता है।

उदाहरण संख्या 5: आप घर से किसी बाग की सैर पर निकलते हैं। आपके संकल्प में यह विचार निरंतर विद्यमान रहता है कि आप उद्यान की ओर जा रहे हैं। यदि यह विचार आपके ज़ेहन से हट जाए, तो आप कभी भी बाग तक नहीं पहुँच सकते। मार्ग में सुंदर सड़कें और भवन दिखाई देते हैं, कहीं-कहीं गंदगी के ढेर भी नज़र आते हैं। इन सभी दृश्यों को देखने के बावजूद आपके कदम लक्ष्य की ओर बढ़ते रहते हैं। किंतु यदि आप किसी भव्य इमारत को देखने के लिए रुक जाएँ या गंदगी के पास ठहर कर घृणा प्रकट करने लगें, तो आप ठहर जाएँगे और बाग तक नहीं पहुँच पाएँगे। यहाँ तक कि यदि किसी सुंदर इमारत की छवि या गंदगी की कल्पना ज़ेहन पर हावी हो जाए, तो बाग तक पहुँचने के पश्चात भी आप उसकी सैर का आनंद नहीं ले पाएँगे।

इस उदाहरण से यह स्पष्ट करना अभिप्रेत है कि यदि मुराक़बा करते समय साधक किसी विचार को हटाने में या किसी दृश्य की कल्पना में व्यस्त हो जाए, तो उसका चित्त गौण बातों में उलझ जाता है और वह मानसिक एकाग्रता प्राप्त नहीं कर पाता।

विरति (गुरेज):

प्रारंभ में अत्यधिक मुराक़बा नहीं करना चाहिए। उग्रता के स्थान पर संतुलित मार्ग अधिक उपयुक्त होता है। अधिकता से अभ्यास करने पर ज़ेहन में विरक्ति की भावना प्रबल हो सकती है, जिससे व्यक्ति मानसिक उलझन और अरुचि से ग्रस्त होकर मुराक़बा को पूर्णतः त्याग सकता है। अतः आरंभ में मुराक़बा की अवधि को अल्प रखना चाहिए और फिर क्रमशः उसमें वृद्धि करनी चाहिए। मुराक़बा में समय की नियमितता अत्यंत महत्वपूर्ण है। कुछ लोग किसी दिन अधिक मुराक़बा करते हैं और किसी दिन बहुत कम, अथवा कभी-कभी अभ्यास को पूरी तरह छोड़ देते हैं।

ज़ेहन (चेतन मन) निरंतर प्रयास करता है कि किसी प्रकार मुराक़बा की साधना को टाल दिया जाए। कभी यह विचार आता है कि आज अत्यधिक थकान है, कल से मुराक़बा करेंगे। कभी लगता है कि नींद पूरी नहीं हुई, अतः शीघ्र सो जाना चाहिए।

www.ksars.org

कभी यह भी लगता है कि आज नहीं, कल से नियमित रूप से मुराक़बा करेंगे–और इसी प्रकार प्रत्येक दिन अभ्यास टलता जाता है।

अक्सर लोग प्रतिकूल वातावरण या परिस्थितियों की शिकायत करते हैं। नि:संदेह, प्रत्येक कार्य के लिए अनुकूल वातावरण आवश्यक होता है, किंतु ज़ेहन मुराक़बा से बचने के लिए इसे एक बहाना बना लेता है। यदि सभी प्रतिकूलताएँ दूर भी हो जाएँ, तो ज़ेहन कोई नया बहाना ढूँढ लेता है।

जब हम किसी इच्छा या आवश्यकता को पूर्ण करना चाहते हैं, तो हम हर स्थिति में उसे पूरा कर लेते हैं। नींद आने पर, चेतना होते हुए भी हम शय्या पर लेट कर सो जाते हैं। चाहे परिस्थिति कैसी भी हो। यदि कार्यालय देर से पहुँचने का भय हो, तो नाश्ता छोड़ा जा सकता है। जीविका के लिए हमें सुबह जल्दी उठना होता है, तो हम किसी न किसी प्रकार उठ ही जाते हैं और चाहें न चाहें, कार्य पर चले जाते हैं।

यदि हम मुराक़बा के लाभों को समझना चाहते हैं, तो जिस प्रकार अन्य कार्यों के लिए समय निकालते हैं, उसी प्रकार मुराक़बा के लिए भी समय निकालना आवश्यक है। यदि हम अपने पूरे दिन की व्यस्तताओं का अवलोकन करें, तो स्पष्ट हो जाएगा कि आर्थिक व सामाजिक गतिविधियों के अतिरिक्त एक उल्लेखनीय समय व्यर्थ की सोच, चिंता और निरुद्देश्य क्रियाओं में व्यतीत होता है। इसके बावजूद हम यह शिकायत करते हैं कि हमारे पास समय नहीं है। यदि हम मुराक़बा के माध्यम से कुछ प्राप्त करना चाहते हैं और चौबीस घंटों में से मात्र आधा घंटा भी नहीं निकाल सकते, तो सत्य यही है कि हम वास्तव में मुराक़बा करना ही नहीं चाहते।

मुराक़बा और निद्रा:

मुराक़बा और निद्रा को एक साथ नहीं मिलाना चाहिए। अर्थात, ऐसी स्थिति में मुराक़बा से बचना चाहिए जब यह संभावना हो कि निद्रा प्रबल हो जाएगी। यदि मानसिक और शारीरिक थकावट हो, तो कुछ समय विश्राम के बाद मुराक़बा करना चाहिए, ताकि सामान्य कार्यक्रम बना रहे और निद्रा प्रबल न हो। तंत्रिका और शारीरिक थकावट को दूर करने के लिए मुराक़बा से पहले आंखें बंद करके शरीर को ढीला छोड़ दें, धीरे-धीरे गहरी सांसें लें और कल्पना करें कि ऊर्जा की लहरें शरीर में

www.ksars.org

प्रवेश कर रही हैं। कुछ मिनटों तक इस प्रक्रिया को जारी रखें, ताकि शारीरिक और मानसिक थकान समाप्त हो जाए।

मुराक़बा समाप्त करने के बाद कुछ समय तक मुराक़बा की मुद्रा में शांति से बैठे रहना चाहिए। मुराक़बा समाप्त होते ही मुराक़बा का उद्देश्य बदल जाता है, जैसे कि जागने के बाद निद्रा की स्थिति कुछ समय तक बनी रहती है, और फिर धीरे-धीरे पूर्ण जागरूकता आ जाती है। ठीक उसी प्रकार, मुराक़बा के बाद कुछ समय तक मानसिक स्थिति को मुक्त छोड़कर बैठने से मुराक़बा की अवस्था धीरे-धीरे जागरूकता में प्रवेश करती है। कुछ देर बैठने के बाद धीरे-धीरे उठकर कमरे में टहलिए, बातचीत से बचें। यदि बोलना हो तो कोमल स्वर में बोलें। इस प्रकार मुराक़बा का प्रभाव अधिक से अधिक जागरूकता में स्थानांतरित हो जाता है।

आध्यात्मिकता में अत्यधिक सोना अवांछनीय माना जाता है। अधिक सोने से मस्तिष्क पर जड़ता का प्रभाव पड़ता है। इसलिए निद्रा में संतुलन की सलाह दी जाती है। हालांकि कम से कम सोना आध्यात्मिक क्षमताओं की जागृति में सहायक सिद्ध होता है, लेकिन सामान्य व्यक्ति के लिए और विशेष रूप से आरंभिक अवस्था में निद्रा का समय बहुत कम करना ठीक नहीं है। निद्रा की अवधि मानसिक और शारीरिक आवश्यकताओं के अनुसार होनी चाहिए, औसतन छह घंटे की निद्रा उपयुक्त मानी जाती है।

कुछ लोगों को सोने से पहले पत्रिकाओं या कहानियों का अध्ययन करने की आदत होती है। इस व्यवहार का नुकसान यह है कि मानसिक रूप से उनका प्रभाव मस्तिष्क में छा जाता है और निद्रा के दौरान उनकी गूंज सुनाई देती है। इस मानसिक आदत से लाभ भी उठाया जा सकता है। तरीका यह है कि सोने से पहले कुछ समय मुराक़बा करें और फिर बिस्तर पर जाएं, ताकि मुराक़बा की स्थितियां मस्तिष्क में बनी रहें। जैसा कि पहले स्पष्ट किया गया है, मुराक़बा और निद्रा को एक साथ मिलाना सही नहीं है। अर्थात, मुराक़बा करते समय स्वेच्छा से निद्रा को बलात्कृत नहीं करना चाहिए। इसलिए कुछ मिनट मुराक़बा करें और फिर सोने के लिए लेट जाएं।

www.ksars.org

आहार सरल और जल्दी पचने योग्य होना चाहिए और इतना ही होना चाहिए कि यह पेट पर भार न डाले। इस प्रकार व्यक्ति हल्का और मानसिक दृष्टि से केंद्रित रहता है। चिकित्सा दृष्टिकोण से भी भारी आहार और तीव्र मसाले स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। संक्षेप में, आहार के मामले में संतुलन का मार्ग अपनाना चाहिए। मुराक़बा या किसी भी आध्यात्मिक अभ्यास को तृप्त पेट से नहीं करना चाहिए। अभ्यास तब करें जब भोजन के बाद कम से कम ढाई घंटे गुजर चुके हों।

ऊर्जा का संचय:

हमारा संपर्क सदैव ब्रह्मांडीय ज़ेहन से बना रहता है। मोराकबा के माध्यम से ब्रह्मांडीय ज़ेहन की ऊर्जा अधिकाधिक संचित होने लगती है। इस ऊर्जा को सुरक्षित रखकर उचित प्रयोग करना आवश्यक है। इसके लिए उन सभी व्यसनों और मानसिक प्रवृत्तियों से बचना चाहिए जिनसे ऊर्जा का अपव्यय होता है। यह ऊर्जा मुराक़बा में सहायक होती है तथा उन इंद्रियों को जागृत करती है जिनका द्वार आध्यात्मिक लोक में खुला हुआ है।

यदि हम अपनी मानसिक प्रवृत्तियों पर नियंत्रण नहीं रखेंगे तो ऊर्जा का प्रवाह उच्च के स्थान पर निम्न की ओर हो जाएगा और निम्न इंद्रियों में क्रियाशील होकर व्यर्थ हो जाएगी। अतः ज़ेहन को नियंत्रित करके एकाग्र बनाए रखना चाहिए। आरंभ में उदासीनता, उलझन और चिड़चिड़ापन का सामना करना पड़ता है, ज़ेहन भारी-भारी सा लगता है, किंतु कालांतर में स्थिति सामान्य हो जाती है।

तंत्रिका-तनाव और मानसिक अशांति को न्यूनतम करना भी आवश्यक है। ज़ेहन को इच्छाशक्ति के बल पर इतना एकाग्र और निर्लिप्त रखा जाए कि वह मस्तिष्क की उलझनों से कम से कम प्रभावित हो। अनेक सूचनाएँ आघात का कारण बनती हैं और अनेक सूचनाएँ आनंद का संदेश लाती हैं। दोनों ही अवस्थाओं में भावनाओं पर संयम रखना चाहिए। ऐसे कार्यों को कम करना चाहिए जिनसे तंत्रिका-ऊर्जा का क्षय होता है, जैसे– ऊँची आवाज में वार्तालाप, चिड़चिड़ापन, क्रोध, उदासीनता, अनावश्यक चिंता, अत्यधिक कामुक प्रवृत्ति आदि। इन विषयों में पूर्ण संयम आवश्यक है, जिससे

www.ksars.org

मानसिक प्रवृत्तियों पर अधिकार प्राप्त हो सके। ज़ेहन की विविध गतिविधियों पर अधिकतम नियंत्रण से ज़ेहन इच्छाशक्ति के अधीन हो जाता है।

मानसिक प्रेरणाएँ अचेतन रूप से सक्रिय रहती हैं और हम उनसे प्रभावित होते हैं। जब ज़ेहन मुराक़बा की अवस्था को धारण कर लेता है तो अचेतन रूप से ज़ेहन एकाग्र बना रहता है। इस अवस्था की प्राप्ति में विचार-शैली, वातावरण के प्रभाव और क्लेश बाधाएँ उत्पन्न करते हैं। वातावरण के प्रभावों को एक सीमा से अधिक नियंत्रित करना संभव नहीं, किंतु विचार-शैली को इस प्रकार परिवर्तित किया जा सकता है कि मानसिक एकाग्रता अक्षुण्ण रहे। धैर्य, कृतज्ञता, विश्वास, ईश्वर-प्रणिधान और आत्मनिर्भरता– ये वे गुण हैं जो ज़ेहन को संदेह और विकल्पों से मुक्त कर उच्चतम स्थितियों तक पहुँचाते हैं। सदाचार और विनम्रता के गुणों को अपनाने से ज़ेहन निम्न प्रवृत्तियों से दूर हो जाता है। इच्छाशक्ति का प्रयोग करके ज़ेहन को अवांछनीय और दूषित विचारों से पृथक रखना चाहिए। यदि व्यक्ति स्वयं मानसिक अस्त-व्यस्तता से ग्रस्त हो तो वह सर्वत्र व्याकुल ही रहता है।

दैनिक जीवन में कार्यों का विभाजन होना चाहिए, जिससे निष्क्रियता के कारण ज़ेहन इधर-उधर न भटके। अवकाश के क्षणों के लिए सकारात्मक व्यस्तता ढूँढ़नी चाहिए, ताकि निरर्थक कार्यों के कारण मानसिक एवं शारीरिक ऊर्जा नष्ट न हो। उत्तम एवं ज्ञानवर्धक पुस्तकों तथा स्वास्थ्यप्रद साहित्य का अध्ययन, लेखन, चित्रकला अथवा इसी प्रकार की अन्य सार्थक गतिविधियाँ अपनाई जाएँ। खेल-कूद एवं उचित शारीरिक व्यायाम की व्यवस्था की जाए। निरर्थक वार्तालाप से परहेज ज्ञान की वृद्धि करता है।

www.ksars.org

सहायक अभ्यास

आध्यात्मिक विज्ञान में मुराक़बा के अतिरिक्त कुछ ऐसे अभ्यास भी हैं जो ज़ेहन को एकाग्र करने में सहायक होते हैं। इन अभ्यासों से नकारात्मक विचारों का प्रवाह मंद पड़ जाता है और मानसिक अशांति कम होती जाती है। यदि मुराक़बा के साथ-साथ इन अभ्यासों का भी नियमित पालन किया जाए, तो ज़ेहन शीघ्र ही केंद्रित हो जाता है और मुराक़बा के प्रभाव जल्दी प्रकट होने लगते हैं।

ऐसे अभ्यास तो अनेक हैं, किंतु यहाँ केवल दो अभ्यास प्रस्तुत किए जा रहे हैं, जो व्यावहारिक दृष्टि से सरल और परिणामों की दृष्टि से अत्यंत प्रभावी हैं।

श्वास

भावनात्मक उतार-चढ़ाव और तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) में श्वास की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विभिन्न भावनात्मक अवस्थाओं में श्वास की गति भिन्न-भिन्न होती है। सदमे की स्थिति में श्वास लेने में कठिनाई होती है। क्रोध की अवस्था में श्वास की गति तेज़ हो जाती है। मानसिक शांति के समय श्वास का प्रकार बिल्कुल भिन्न होता है–उस समय श्वास में संतुलन आ जाता है और गति हल्की हो जाती है। यदि कोई बात अचानक ज़ेहन पर बोझ बनकर आ जाए, तो अंदर की श्वास अंदर ही रह जाती है और बाहर की श्वास बाहर ही अटक जाती है।

आध्यात्मिक ज्ञान के अनुसार, श्वास के दो पहलू होते है, एक अवरोही (निचे की ओर) और दूसरा आरोह (ऊपर की ओर)। श्वास को अंदर लेना आरोही दिशा है, जबकि श्वास को बाहर छोड़ना अवरोही दिशा है। आरोही अवस्था में मनुष्य आध्यात्मिक अनुभूतियों के निकट पहुँच जाता है, जबकि अवरोही अवस्था में वह गुरुत्वाकर्षण (पृथ्वी की ओर) की यात्रा करता है। यदि श्वास अधिक देर तक अंदर रोकी जाए या श्वास लेने का समय बढ़ जाए, तो हम लंबे समय तक आध्यात्मिक अनुभूतियों के सान्निध्य में रहते हैं।

www.ksars.org

यदि श्वास का आवागमन बंद हो जाए, तो हमारा शरीर से संबंध टूट जाता है। अतः, सचेतन अवस्था में रहते हुए अचेतन इंद्रियों में प्रवेश करने के लिए श्वास से संपर्क तोड़ना आवश्यक नहीं, किंतु श्वास का अत्यंत मंद होना अनिवार्य है। इसकी उपमा निद्रा अथवा गहन समाधि की अवस्था से दी जा सकती है, इन अवस्थाओं में मनुष्य श्वास तो लेता है, किंतु श्वास के आवागमन का तरीका परिवर्तित हो जाता है। श्वास की गति मंद पड़ जाती है, श्वास को अंदर लेने का समय बढ़ जाता है और बाहर छोड़ने की अवधि घट जाती है। इसका अर्थ यह है कि जब हम पर आंतरिक इंद्रियों का प्रभाव हावी होता है, तो श्वास की गति धीमी हो जाती है और श्वास को अंदर रोकने का समय बढ़ जाता है।

जब इस श्वास-प्रणाली का नियमित और सचेतन अभ्यास किया जाता है, तो अचेतन अनुभूतियाँ जागृत अवस्था में चेतना पर अवतरित होती हैं और उनकी सक्रियता अधिक समय तक चेतना में बनी रहती है।

अभ्यास नंबर 1

आलती-पालती मारकर या दोनों घुटनों के बल बैठ जाएं।

कमर सीधी रखें, लेकिन शरीर के किसी भी हिस्से में ज़बरदस्ती तनाव न पैदा करें।

पहले दोनों नथुनों से सांस पूरी तरह बाहर निकाल दें ताकि फेफड़े खाली हो जाएं।

फिर धीरे-धीरे सांस अंदर खींचें।

जब छाती पूरी तरह भर जाए तो सांस को रोके बिना होंठों से बाहर निकाल दें।

श्वास छोड़ते हुए सीटी बजाते समय की तरह होंठों को गोल करके सांस धीरे-धीरे बाहर निकालें।

एक बार सांस अंदर लेना और बाहर निकालना एक चक्र हुआ। इस तरह ग्यारह चक्र करें और धीरे-धीरे बढ़ाकर इक्कीस चक्र तक ले जाएं।

www.ksars.org

इस अभ्यास से फेफड़ों की गति पर नियंत्रण मिलता है और सांस लेने की क्षमता बढ़ती है। मुराक़बा के समय सांस की गति हल्की होनी चाहिए। याद रखें कि मुराक़बा के दौरान जानबूझकर सांस को धीमा न करें, नहीं तो ज़ेहन मुराक़बा से हटकर सांस पर चला जाएगा। इसका सही तरीका यह है कि मुराक़बा शुरू करने से कुछ पहले धीरे-धीरे सांस लें और छोड़ें, फिर मुराक़बा में लग जाएं। सांस की गति अपने आप शांत हो जाएगी।-

अभ्यास संख्या: 2

पहले अभ्यास में बताई गई मुद्रा में बैठ जाएँ और दोनों हाथों को घुटनों पर रख लें। दोनों नथुनों से धीरे-धीरे साँस भीतर खींचें। जब फेफड़े पूरी तरह वायु से भर जाएँ, तो साँस को वक्षस्थल (सीने) में रोक लें। पाँच सेकंड तक साँस रोके रखें। फिर होंठों को सीटी बजाने की मुद्रा में खोलकर मुँह से धीरे-धीरे साँस को बाहर निकाल दें। कुछ क्षण विश्राम करने के बाद यही प्रक्रिया पुनः दोहराएँ, साँस अंदर लें, रोकें और बाहर निकालें। यह प्रक्रिया पाँच बार करें। अगले दिन दो चक्र और जोड़ दें, यानी सात बार यह अभ्यास करें। इस प्रकार चक्रों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ाते हुए ग्यारह तक ले जाएँ।

जब चक्रों की संख्या ग्यारह हो जाए, तो साँस रोकने की अवधि पाँच सेकंड से बढ़ाकर छह सेकंड कर दें और चक्रों की संख्या ग्यारह ही बनाए रखें। जब छह सेकंड तक साँस रोकने में कोई कठिनाई न हो; अर्थात मानसिक अथवा शारीरिक तनाव महसूस न हो, तो साँस रोकने की अवधि सात सेकंड कर दें और तब तक सात सेकंड पर अभ्यास करते रहें जब तक उस पर पूर्ण नियंत्रण न हो जाए। इसी प्रकार साँस रोकने की अवधि क्रमशः बढ़ाते हुए पंद्रह सेकंड तक ले जाएँ और पंद्रह सेकंड को अपना सामान्य अभ्यास बना लें।

अभ्यास संख्या : 3

अभ्यास संख्या 1 में वर्णित आसन के अनुसार बैठकर, दाएँ हाथ के अँगूठे से दाहिनी नासिका को बंद कर के, बाई नासिका से चार सेकंड में श्वास भीतर लें। श्वास खींचने के उपरांत उसे वक्षस्थल (सीने) में रोक लें और हाथ की अंतिम दो

www.ksars.org

उँगलियों से बाईं नासिका को बंद कर लें। इस अवस्था में दाहिनी नासिका अँगूठे से बंद होगी, अंतिम दो उँगलियों से बाईं नासिका बंद की गई होगी, और शेष दो उँगलियाँ दोनों भौंहों के मध्य ललाट (माथे) पर रखी हुई होंगी। श्वास को चार सेकंड तक वक्षस्थल में रोकें, और केवल अँगूठा दाहिनी नासिका से हटाकर, श्वास को चार सेकंड तक मुख से बाहर निकाल दें। बिना रुके हुए उसी नासिका से चार सेकंड में पुनः श्वास भीतर खींचें और अँगूठे से दाहिनी नासिका को पुनः बंद कर दें। चार सेकंड तक श्वास रोकें, फिर बाईं नासिका पर से दोनों उँगलियाँ हटाकर चार सेकंड में श्वास बाहर निकाल दें।

यह एक चक्र पूर्ण हुआ।

कुछ क्षण विश्राम के बाद उसी क्रिया को पुनः दोहराएँ। इस प्रकार तीन चक्र पूर्ण करें और प्रतिदिन एक चक्र की वृद्धि करते हुए सात चक्र तक पहुँचें।

जब चार सेकंड तक रोकने और सात चक्र करने पर पूर्ण अधिकार प्राप्त हो जाए, तो चार सेकंड में श्वास भीतर खींचें, रोकने का अंतराल छह सेकंड रखें, और चार सेकंड में श्वास बाहर निकालें। चक्रों की संख्या पूर्ववत सात ही रखी जाए। जब छह सेकंड तक श्वास रोकने और सात चक्र पूर्ण करने पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त हो जाए, तो केवल रोकने के अंतराल को दो-दो सेकंड बढ़ाते हुए इसको सोलह सेकंड तक ले जाएँ। जब सोलह सेकंड तक श्वास रोकने और सात चक्र पूर्ण करने में कोई कठिनाई अनुभव न हो، केवल श्वास छोड़ने के समय को बढ़ाकर आठ सेकंड कर दें। अर्थात: चार सेकंड में श्वास लेना، सोलह सेकंड तक रोकना, और आठ सेकंड में छोड़ना-इसके उपरांत इन्हीं कालवधियों के अनुसार निरंतर अभ्यास करते रहें।

श्वास की प्रत्येक अभ्यास भोजन के कम से कम ढाई घंटे बाद ही की जानी चाहिए। श्वास की अभ्यासी क्रियाओं का सर्वोत्तम समय प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व का होता है। इस समय केवल मानसिक और शारीरिक फुर्ती ही प्राप्त नहीं होती, अपितु वातावरण में प्राणवायु (ऑक्सीजन) की प्रचुरता भी होती है और विद्युत-चुंबकीय तरंगों में तीव्रता आ जाती है।

श्वास की इन क्रियाओं का दूसरा उपयुक्त समय रात्रि में शयन से पूर्व का है।

www.ksars.org

निमग्नता (इस्तग़राक़)

निमग्नता के अभ्यास अनेक प्रकार के होते हैं। एक प्रकार में ध्यान को किसी शारीरिक गति पर लगाया जाता है। चूँकि चेतना शारीरिक गति से परिचित होती है, अतः ध्यान एकाग्र करने में सुविधा होती है। किसी क्रिया के बार-बार होने से चेतना पर निमग्नता छा जाती है। जैसे कि साँस के भीतर लेने और बाहर छोड़ने पर विभिन्न तरीकों से ध्यान स्थिर किया जाता है।

निमग्नता के अन्य अभ्यासों में आँखों की पुतलियों को स्थिर करने का अभ्यास किया जाता है। इससे आँखों की मांसपेशियों पर नियंत्रण प्राप्त होता है। नियंत्रण प्राप्त हो जाने पर पुतलियों की गतिविधियों को इच्छानुसार स्थिर किया जा सकता है। इस प्रकार चेतन निमग्नता प्राप्त करने में सहायता मिलती है।

अभ्यास संख्या : 1

मोटे कालीन अथवा समतल चटाई को भूमि पर बिछाकर, या किसी सुविधाजनक परंतु अधिक कोमल न हो ऐसे बिस्तर पर पीठ के बल सीधे लेट जाएँ।

दोनों भुजाओं को शरीर के समांतर फैला दें।

टाँगों को भी कुछ दूरी देकर ढीला छोड़ें।

शरीर का प्रत्येक अंग पूर्णतः विश्रांत एवं शिथिल अवस्था में होना चाहिए।

तंत्रिकाओं में तनाव का किंचित मात्र भी आभास नहीं होना चाहिए।

आंखें बंद करके सीधे पैर के अंगूठे पर ध्यान केंद्रित करें।

नेत्र मूँदकर सीधे पैर के अँगूठे पर ध्यान केंद्रित करें।

अब बाएँ पैर के अँगूठे पर ध्यान केंद्रित करें।

www.ksars.org

अभ्यास संख्या : 2

पालथी मारकर अथवा वज्रासन में बैठ जाएँ।

पृष्ठ को सीधा रखते हुए दोनों हाथों को घुटनों पर टिका लें।

शीर्ष (सिर) को नासिका की सीध में रखें।

नेत्रों को अर्धनिमीलित कर, दृष्टि को पैरों से डेढ़-दो फीट आगे किसी निश्चित बिंदु पर स्थिर करें।

अब समस्त चित्त को श्वास के आवागमन पर केंद्रित करते हुए, श्वासों की गणना आरंभ करें।

श्वास को भीतर लेना और बाहर छोड़ना एक चक्र कहलाएगा।

इस अवधि में दृष्टि निरंतर भूमि पर स्थिर रहनी चाहिए।

यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण है कि श्वास को भीतर लेते या बाहर छोड़ते समय अपने ऊपर कोई बलपूर्वक नियंत्रण न डाला जाए। श्वसन को स्वाभाविक गति से प्रवाहित होने दें।

गणना एक से आरंभ कर के दस तक की जाए।

यदि चित्त श्वास से विचलित हो जाए तो कोमलता से पुनः श्वास पर एकाग्र कर दें और गिनती को पुनः एक से प्रारंभ करें-

जब दस तक की गिनती संपन्न हो जाए, तो पुनः एक से गिनना आरंभ करें-

जब दस तक गिनने में चित्त विचलित न हो तब गणना की सीमा दस और बढ़ा दें; अर्थात एक चक्र में बीस तक गिनें-

इसके उपरांत, हर बार दस-दस की वृद्धि करते जाएँ, जब तक कि संख्या सौ तक न पहुँच जाए।

www.ksars.org

जब सौ तक की गिनती सध जाए, तो सौ-सौ गिनती के तीन चक्र करें।

इस प्रकार इस अभ्यास में कुल पाँच मिनट का समय लगेगा।

अभ्यास संख्या : 3

यह अभ्यास, अभ्यास संख्या 2 की उन्नत विधि है। इस अभ्यास में श्वासों की गिनती न करके, श्वास के भीतर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। ध्यान रहे कि श्वसन की गति इस अभ्यास में भी स्वाभाविक रहनी चाहिए। विधि निम्नलिखित है:

नेत्र मूँद लें और जब श्वास भीतर जाए, तो मानसिक दृष्टि से अनुभव करें कि वायु प्रकाश के रूप में नासिका के माध्यम से वक्ष में प्रवेश कर रही है।

जब श्वास बाहर निकले, तो कल्पना करें कि वही प्रकाश वक्ष से होकर नासिका द्वारा बाहर प्रवाहित हो रहा है।

यह प्रक्रिया अत्यंत मृदुता और शांति के साथ संपन्न करें।

पुनः प्रकाश की कल्पना के साथ श्वास को भीतर लें और बाहर छोड़ें।

अभ्यास संख्या : 4

किसी कक्ष में पूर्णतः अंधकार कर लें। यथासंभव गहन अंधकार का वातावरण बनाएँ।

पालथी मारकर अथवा वज्रासन में बैठकर, अंधकार में अपनी दृष्टि को स्थिर करें। पलकें नहीं झपकनी चाहिएँ।

अंधकार की पृष्ठभूमि पर किसी एक बिंदु पर दृष्टि को निरंतर स्थिर रखने का प्रयास करें। प्रारंभ में पलकों का झपकना स्वाभाविक होगा। नेत्रों से जल भी प्रवाहित हो सकता है, परंतु कुछ समय पश्चात दृष्टि स्थिर होने लगती है।

www.ksars.org

अभ्यास की समाप्ति के उपरांत कुछ क्षणों हेतु नेत्र मूँदकर ज़ेहन को पूर्णतः शिथिल छोड़ दें, जिससे नेत्रों की मांसपेशियों को अधिकतम विश्राम मिल सके। तत्पश्चात नेत्रों को शीतल जल से स्वच्छ कर लें।

टिप्पणी:

अभ्यास संख्या 3 और 4 की अवधि पाँच से दस मिनट तक रखी जाए।

अभ्यास संख्या : 5

पालथी मारकर अथवा वज्रासन में बैठ जाएँ।

मुख को पहले पूर्णतः सीधा रखें, फिर उसे किंचित ऊपर उठा दें।

अब दृष्टि को नासिका की नोक पर स्थिर करें।

इस क्रिया के समय नेत्र अर्धमुद्रित अथवा अर्द्धखुले रहेंगे।

प्रारंभ में नेत्रगोलकों की ऊपरी पेशियों में खिंचाव का अनुभव होगा और नेत्रों से **जल बहने लगेगा।**

इस खिंचाव को नियंत्रित करने का उपाय यह है कि नेत्रों को थोड़ा सा मूँद लिया जाए, परंतु अपने प्रयास से नेत्रपेशियों में कोई तनाव उत्पन्न न किया जाए।

यदि नेत्रों से अत्यधिक जल बहने लगे अथवा पीड़ा अधिक प्रतीत हो, तो कुछ क्षणों के लिए पलकें मूँद लें, फिर पुनः नेत्र खोलकर दृष्टि को नासिका की नोक **पर स्थिर करें।**

कुछ समय के अभ्यास के पश्चात नेत्रों की मांसपेशियाँ अभ्यस्त हो जाती हैं और नासिका की नोक पर दृष्टि स्थिर करने में कोई कठिनाई नहीं रहती।

इस अभ्यास की अवधि भी पाँच मिनट निर्धारित की गई है।

www.ksars.org

प्रारंभ एक मिनट से करें और क्रमशः समयवृद्धि करते हुए इसे पाँच मिनट तक ले जाएँ।

चार महीने

यद्यपि प्रत्येक मुराक़बा ज़ेहन को एकाग्र करता है और एकाग्रता से शांति की अनुभूति होती है, तथापि चार मासों पर आधारित यह मुराक़बा-साधना विशेष रूप से लाभप्रद है।

यदि इन चार मासों की मुराक़बा पद्धतियों का पालन विधिपूर्वक कर लिया जाए, तो निम्नलिखित मानसिक व शारीरिक व्याधियों से मुक्ति संभव हो जाती है:

प्रथम मास:

मानसिक शांति की प्राप्ति

स्वभाव में स्थिरता और संतोष

मानसिक विचलन व काल्पनिक भय से मुक्ति

द्वितीय मास:

घबराहट और चिंता से छुटकारा

रक्तचाप की स्थिति में संतुलन

तृतीय मास:

रोगों के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि

चतुर्थ मास:

गहरी और मधुर निद्रा

www.ksars.org

प्रथम मास का अनुक्रम:

1. सूर्योदय से पूर्व जाग्रत हो जाएँ, शारीरिक आवश्यकताओं से निवृत्त होकर श्वसन की अभ्यास संख्या (1) करें।

2. इसके पश्चात भूमि या चौकी पर पीठ के बल लेटकर निमग्नता अभ्यास संख्या (1) करें। सिर उत्तर दिशा में तथा पाँव दक्षिण की ओर रहें। यह अभ्यास दस मिनट तक करें।

3. निमग्नता अभ्यास के उपरांत मुराक़बा की मुद्रा में बैठें तथा कल्पना करें कि नीले प्रकाश की किरणें आपके ऊपर बरस रही हैं। मुराक़बा की अवधि पंद्रह मिनट निर्धारित है।

4. रात्रि में निद्रा से पूर्व निमग्नता अभ्यास संख्या (1) दस मिनट तक करें। तत्पश्चात मौन धारण कर शयन करें।

द्वितीय मास का अनुक्रम:

प्रातः श्वसन अभ्यास के उपरांत निमग्नता अभ्यास संख्या (2) करें।

इसके पश्चात निमग्नता अभ्यास संख्या (1) करें और यह भाव रखें कि आपके ऊपर हरे प्रकाश की वर्षा हो रही है।

रात्रि में शयन से पूर्व निमग्नता अभ्यास संख्या (1) करें और फिर बिना वार्तालाप के शयन करें तथा गुलाबी प्रकाश के मुराक़बा में प्रविष्ट हों।

तृतीय मास:

द्वितीय मास का सम्पूर्ण क्रम यथावत् जारी रखें।

www.ksars.org

चतुर्थ मास:

भिन्नता यह हो कि प्रातः श्वसन अभ्यास के उपरांत निमग्नता अभ्यास का परित्याग करें और इस प्रकार अभ्यास करें:

मुराक़बा की मुद्रा में बैठकर धीरे-धीरे श्वास भीतर लें और कल्पना करें कि आकाश से स्वास्थ्य, शक्ति एवं निद्रा की तरंगें श्वास के माध्यम से शरीर में समाहित हो रही हैं।

जब छाती पूर्ण रूप से वायु से भर जाए, तो बिना रोके श्वास बाहर छोड़ दें। यह अभ्यास पाँच मिनट करें।

आहार-विहार में संयम:

अत्यधिक चिकनाई, भारी और वायुग्रस्त पदार्थों, तीव्र मिर्च-मसालों तथा अधिक नमक से परहेज़ करें। ऋतु के अनुकूल ताजे फल और सब्जियों का सेवन करें। व्यक्तित्व में आकर्षण, आभा और चुम्बकीय प्रभाव उत्पन्न करने हेतु नीचे लिखे गए कार्यक्रमों पर एक-एक मास अभ्यास करें।

संख्या 1:

सुबह सूर्योदय से पहले उठ जाएँ और श्वसन अभ्यास संख्या (1) करें।

श्वसन अभ्यास के बाद भूमि या चौकी पर पीठ के बल लेट जाएँ।

दोनों पैर सीधे फैला लें और हाथ शरीर के किनारे रखें।

दोनों नासिका छिद्रों से धीरे-धीरे श्वास अंदर लें और कल्पना करें कि पृथ्वी की चुंबकीय तरंगें दक्षिण दिशा से आती हुई आपके शरीर के भीतर से गुजरती हुई उत्तर दिशा की ओर जा रही हैं। यह भी कल्पना करें कि ये तरंगें अत्यंत उत्तर में पहुँचकर आकाश में यात्रा करते हुए पुनः दक्षिण दिशा की ओर लौट रही हैं।

www.ksars.org

जब तरंगों की वापसी की कल्पना करें तो उसी समय आपकी श्वास बाहर जा रही हो। यानी, तरंगों की गति को एक वृत्त की तरह कल्पना करें।

जब तरंगें दक्षिण से उत्तर की ओर जाएँ, तो वे शरीर के भीतर से गुजरें; और जब उत्तर से दक्षिण को लौटें, तो शरीर के बाहर से गुजरें।

यह अभ्यास पहले दिन पाँच मिनट तक करें, फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाकर दस मिनट तक ले जाएँ।

संख्या 2:

प्रथम मास का कार्यक्रम यथावत् जारी रखें।

संख्या 3:

श्वसन अभ्यास और तरंगों का मोराकबा जारी रखें।

इन दोनों अभ्यासों के बाद सूर्य अभ्यास करें। इसका समय इस प्रकार तय करें कि जब श्वसन और तरंगों की निमग्नता समाप्त हो, तब सूर्य अभ्यास का समय प्रारंभ हो जाए।

सूर्य हमारे सौरमंडल का केंद्र है और प्रकाश व ऊर्जा का स्रोत है। सूर्य के प्रकाश से पृथ्वी पर जीवन सक्रिय रहता है। वनस्पति और जीव दोनों सूर्य की ऊर्जा से लाभ प्राप्त करते हैं। सूर्य की ऊर्जा को अधिकतम मात्रा में अपने भीतर संचित करने और उपयोग में लाने हेतु अनेक विधियाँ विकसित की गई हैं। इन विधियों से न केवल तंत्रिका तंत्र में शक्ति उत्पन्न होती है, अपितु चुम्बकीयता में भी वृद्धि होती है। बलवान और ऊर्जावान तंत्रिका तंत्र सांसारिक और आध्यात्मिक दोनों मंडल में अति आवश्यक है।

सूर्य अभ्यास का एक सरल और सुरक्षित तरीका यह है:

www.ksars.org

सुबह सूर्योदय से ठीक पहले किसी ऊँचे स्थान पर खड़े हो जाएँ। यह स्थान कोई पहाड़ी, पुल, मकान की छत या बालकनी हो सकता है।

स्थान और परिस्थिति के अनुसार पालथी मारकर बैठ जाएँ या सीधे खड़े होकर दोनों हाथ कमर पर रख लें।

आपका मुख उस दिशा में होना चाहिए जहाँ से सूर्य उदित होता है। जैसे ही सूर्य क्षितिज पर प्रकट होना प्रारंभ करे, आँखें बंद करके सूर्य की ओर मुराक़बा केंद्रित करें।

धीरे-धीरे श्वास भीतर लें और कल्पना करें कि सूर्य का प्रकाश ऊर्जा के रूप में आपके शरीर में समाहित हो रहा है।

जब छाती श्वास से भर जाए, तो कल्पना करें कि यह ऊर्जा पूरे शरीर में फैल गई है। फिर श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ दें।

प्रथम दिन यह अभ्यास एक मिनट करें। फिर प्रत्येक दस दिन बाद एक-एक मिनट बढ़ाएँ और इस प्रकार समय बढ़ाकर तीन मिनट तक पहुँचाएँ।

यदि आकाश बादलों से ढका हो, तो भी यही अभ्यास करें। अंतर केवल यह होगा कि श्वास लेते समय यह कल्पना करें कि क्षितिज पर सूर्य उपस्थित है और उसकी ऊर्जा तरंगें आपके भीतर समा रही हैं।

संख्या 4:

श्वसन अभ्यास संख्या (1) को छोड़कर श्वसन अभ्यास संख्या (2) आरंभ करें। अन्य अभ्यास यथावत् जारी रखें।

आहार में सावधानी:

मसालेदार और अधिक चिकनाईयुक्त भोजन से परहेज़ करें। उबला हुआ हल्का भोजन लें। बहुत कम मात्रा में जैतून का तेल प्रयोग किया जा सकता है।

www.ksars.org

धूम्रपान त्याग दें। चाय केवल दो बार पिएँ।

प्रतिरक्षा शक्ति:

यदि हम अपने दिनचर्या का अवलोकन करें, तो यह स्पष्ट होता है कि हमारे अधिकांश समय में हमारी तंत्रिकाएँ तनाव में रहती हैं – कार्यालय की जल्दी, यातायात का शोर, धुआँ, और दफ्तर के कामों का मानसिक दबाव। पारिवारिक और सामाजिक समस्याएँ भी तंत्रिका तंत्र पर भार डालती हैं। रात्रि में तीव्र प्रकाश और देर तक जागने से स्नायु व मांसपेशियों को विश्राम नहीं मिल पाता। इन सभी कारणों से शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति धीरे-धीरे क्षीण होने लगती है और शरीर की प्रणाली सामान्य कार्य में असमर्थ हो जाती है। फलस्वरूप, विविध रोग अवसर पाकर शरीर को ग्रसित कर लेते हैं।

यदि हम इन कारणों से यथासंभव दूरी बनाए रखें और प्रतिदिन थोड़ा समय ऐसा निकालें जिसमें तंत्रिका एवं शारीरिक प्रणाली को स्वतंत्र रूप से कार्य करने का अवसर मिले, तो हम अपनी सेहत को बनाए रखते हुए रोगों के विरुद्ध प्रभावशाली प्रतिरक्षा शक्ति विकसित कर सकते हैं।

मस्तिष्किक दुर्बलता:

तंत्रिका तंत्र की दुर्बलता से संबंधित अवस्थाओं के निवारण हेतु नीली रोशनी का मोराकबा अभ्यास अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है। इसका क्रम इस प्रकार है:

प्रातःकाल आवश्यक कार्यों से निवृत्त होकर उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठें और श्वसन अभ्यास संख्या (1) करें। फिर आँखें बंद करके कल्पना करें कि आकाश से नीले रंग की रोशनियाँ वर्षा की भाँति आपके ऊपर बरस रही हैं। यह मुराक़बा पंद्रह से बीस मिनट तक करें। रात्रि में शयन से पूर्व भी यह मुराक़बा दस से पंद्रह मिनट करें। कुछ सप्ताह में परिणाम मिलने लगेंगे। तथापि उत्तम एवं स्थायी लाभ हेतु कई महीनों तक यह कार्यक्रम निरंतर जारी रखा जाए।

www.ksars.org

आध्यात्मिक चिकित्सा का सिद्धांत

यदि रोगों और बीमारियों को एकत्र किया जाए, तो इनकी संख्या सैंकड़ों से अधिक हो जाती है। इन रोगों की प्रकृति और कारण भी भिन्न-भिन्न होते हैं। आध्यात्मिक चिकित्सा के सिद्धांत के अनुसार, रोगों के दो पहलू होते हैं एक शारीरिक और दूसरा मानसिक या आध्यात्मिक। शारीरिक प्रणाली में किसी असंतुलन, रासायनिक या भौतिक परिवर्तन को ही रोग कहा जाता है। आध्यात्मिक चिकित्सा में प्रत्येक रोग की कुछ विशेष आकृतियाँ होती हैं और हर रोग का एक आध्यात्मिक अस्तित्व भी होता है। ये दोनों पहलू एक-दूसरे से जुड़े हुए होते हैं। वर्तमान समय में मानसिक और भौतिक रोगों की जो भूमिका सामने आई है, उसकी रोशनी में इस बात को समझना कठिन नहीं है। आध्यात्मिक ज्ञान का उपचार सिद्धांत यह है कि रोगों के शारीरिक अस्तित्व के साथ-साथ उनके मानसिक या आध्यात्मिक अस्तित्व को भी प्रभावित किया जाए और मानसिक स्तर पर उसका निषेध किया जाए – तो बहुत शीघ्र आरोग्यता प्राप्त हो सकती है। न केवल शीघ्र आरोग्यता प्राप्त होती है, बल्कि जटिल और असाध्य रोगों से भी मुक्ति संभव हो जाती है।

चूँकि रोगों का आध्यात्मिक पक्ष इस पुस्तक का मुख्य विषय नहीं है, इसलिए हम विस्तार में जाए बिना एक ऐसा सामान्य कार्यक्रम प्रस्तुत कर रहे हैं जिसके माध्यम से रोगों के विरुद्ध आरोग्य-शक्ति का अधिकतम भंडारण किया जा सकता है। जितना अधिक भंडारण होगा और रोगी की शक्ति-ए-यक़ीन व एकाग्रता विकसित होगी, वह उतना ही आरोग्यता के समीप होता जाएगा।

रात्रि में शीघ्र सो जाएँ और प्रातः जल्दी उठें। उठने का समय फ़ज्र की नमाज़ से आधा घंटा पूर्व होना चाहिए।

वुज़ू करके श्वसन अभ्यास संख्या (1) करें।

मन को समस्त विचारों से मुक्त करके चहल-कदमी करें और "या हफ़ीज़" का जप करते रहें – जब तक फ़ज्र की नमाज़ का समय न आ जाए।

www.ksars.org

फ़ज्र की नमाज़ के पश्चात साहिब मुराकबा में बैठकर यह कल्पना करें कि साधक 'अरश-ए-इलाही' के नीचे बैठा है, और 'अरश' से "या शाफ़ी" का नूरानी प्रकाश उस पर उतर रहा है।

यह मुराक़बा दस से पंद्रह मिनट तक करें।

कुछ माह इस निमग्नता पर नियमित रूप से अमल करने से रोगी की प्रकृति स्वास्थ्य की ओर प्रवृत्त हो जाती है और अंततः रोगी स्वस्थ हो जाता है।

www.ksars.org

रंग और प्रकाश का मोराकबा

धरती पर मौजूद हर चीज़ में कोई न कोई रंग अवश्य पाया जाता है – कोई भी वस्तु बिना रंग के नहीं होती। रसायन विज्ञान हमें बताता है कि जब किसी तत्व को तोड़ा-फोड़ा जाता है, तो उससे विशेष प्रकार के रंग प्रकट होते हैं। यह रंगों की विशिष्ट व्यवस्था उस तत्व का एक मौलिक गुण होती है। अतः हर तत्व में रंगों की व्यवस्था भिन्न होती है। यही नियम मानव जीवन में भी लागू होता है। मनुष्य के भीतर भी रंगों और तरंगों का एक पूर्ण और सक्रिय तंत्र कार्य करता है। जब यह रंग और तरंगें संतुलित रूप में क्रियाशील होती हैं, तो वह व्यक्ति स्वस्थ रहता है। किंतु यदि इस संतुलन में परिवर्तन आ जाए, तो व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक स्थिति भी बदलने लगती है।

मानव के भावनात्मक अनुभवों में रंगों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। यह आम अनुभव है कि किसी बुरी खबर को सुनते ही चेहरे का रंग पीला पड़ जाता है। भय की स्थिति में चेहरे का रंग बदल जाता है। क्रोध की दशा में आंखें और चेहरा लाल हो जाते हैं। यदि किसी कमरे की दीवारों का रंग गहरा लाल हो, तो ज़ेहन पर बोझ-सा महसूस होता है। वहीं यदि वही दीवारें नीले रंग से रंग दी जाएं, तो शांति का अनुभव होने लगता है। हरे-भरे वृक्ष और रंग-बिरंगे फूल मानसिक और शारीरिक थकान को दूर कर देते हैं, लेकिन जब यही पेड़ पतझड़ में अपना हरा वस्त्र त्यागकर पीले वस्त्र धारण करते हैं, तो देखने वाले के भाव भी परिवर्तित हो जाते हैं।

रंग और प्रकाश के सिद्धांत से यह ज्ञात होता है कि केवल शरीर ही नहीं, इंद्रियों में भी रंगों की विशिष्ट मात्राएँ सक्रिय होती हैं। यदि किसी कारण से इन रंगों के तंत्र में बदलाव आ जाए कोई रंग कम हो जाए, कोई बढ़ जाए या अनुपात में अंतर आ जाए तो व्यक्ति के अनुभव और भावनाएँ भी बदलने लगती हैं।

आध्यात्मिक विद्या में साधक के भीतर रंगों और प्रकाशों का संतुलन इस प्रकार बदला जाता है कि उसका ज़ेहन अवचेतन इंद्रियों के निकट आ जाए। मुराक़बा की निरंतर साधना से प्रकाशों के तंत्र में रंगों की मात्रा बढ़ने लगती है। यह आवश्यक

www.ksars.org

है कि प्रकाशों और रंगों का यह परिवर्तन किसी विशेष क्षमता को जागृत करने में प्रयुक्त हो। यदि यह ऊर्जा किसी शक्ति, किसी इंद्रिय के निर्माण में व्यय न हो, तो यह सामान्य इंद्रियों को प्रभावित करने लगती है। एक सच्चा आध्यात्मिक गुरु साधक के भीतर होने वाले इन परिवर्तनों का निरंतर निरीक्षण करता है और आवश्यकता पड़ने पर उनमें परिवर्तन करता है, ताकि रंगों और प्रकाशों के बदलाव के साथ-साथ चेतना की शक्तियाँ भी समरस रूप से कार्य करती रहें।

इसके विपरीत, जब कोई सामान्य व्यक्ति असंतुलित रंगों और प्रकाशों के प्रभाव में आ जाता है, तो उसका स्वभाव इसे सहन नहीं कर पाता और यह प्रभाव किसी शारीरिक या मानसिक विकृति के रूप में सामने आता है। हम इनको बीमारी के रूप में जानते हैं – जैसे कि रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), कैंसर, रक्तविकार, खून की कमी, दमा, तपेदिक, गठिया, अस्थि रोग, स्नायु-तंत्र की समस्याएँ तथा अन्य असामान्य अनुभूतियाँ और भावनात्मक असंतुलन।

आध्यात्मिक विद्याओं के साधक में किस प्रकार रंग और प्रकाश में परिवर्तन किया जाए, इसका निर्णय केवल एक कुशल आचार्य ही कर सकता है। स्वभाव की प्रवृत्ति, मस्तिष्क की क्षमता, विचारधारा, शारीरिक संरचना और अन्य कई तत्वों को ध्यान में रखा जाता है।

मुराक़बा के माध्यम से रंग और प्रकाश को आत्मसात करने की विधियाँ निम्नलिखित हैं:

विधि संख्या 1: सुखद आसन में बैठकर यह भावना करें कि रंग और प्रकाश की तरंगें सम्पूर्ण शरीर में समाहित हो रही हैं।

विधि संख्या 2: मुराक़बा में यह कल्पना करें कि रंग अथवा प्रकाश की तरंग आकाश से अवतरित होकर मस्तिष्क में समा रही है।

विधि संख्या 3: मुराक़बा में यह भावना की जाए कि चारों ओर का संपूर्ण वातावरण प्रकाश से पूर्ण है।

www.ksars.org

विधि संख्या 4: यह भाव किया जाए कि मुराक़बा करने वाला साधक प्रकाश की नदी में डूबा हुआ है।

चिकित्सकीय और शारीरिक दृष्टिकोण से प्रत्येक रंग और प्रकाश के पृथक-पृथक गुण होते हैं। जब किसी विशिष्ट प्रकाश का मुराक़बा किया जाता है, तो मस्तिष्क में रासायनिक परिवर्तन आरंभ हो जाते हैं और वांछित प्रकाश को आत्मसात करने की शक्ति विकसित होने लगती है। चूंकि चिकित्सकीय और मानसिक रोग तथा उनका उपचार इस ग्रंथ का विषय नहीं है, अतः इस विषय में विस्तार से वर्णन नहीं किया जाएगा। फिर भी, वे मानसिक विकार जो मस्तिष्कीय विघटन से उत्पन्न होते हैं, उनके निवारण हेतु रंगों एवं प्रकाशों के मुराक़बा प्रस्तुत किए जा रहे हैं।

टिप्पणी: किसी भी रंग अथवा प्रकाश का मुराक़बा करते समय आचार्य की मार्गदर्शना अत्यावश्यक है।

नीली प्रकाश:

नीली प्रकाश किरणों से मस्तिष्क संबंधी विकार, गर्दन और पीठ में पीड़ा, रीढ़ की हड्डी के कशेरुक दोष, अवसाद, हीन भावना और दुर्बल इच्छाशक्ति से मुक्ति मिलती है।

मुराक़बा की विधि इस प्रकार है:

यह भावना करें कि मैं आकाश के नीचे हूं और आकाश से प्रकाश उतरकर मेरे मस्तिष्क में संचित हो रहा है तथा पूरे शरीर से प्रवाहित होकर चरणों के माध्यम से धरती में समाहित हो रहा है।

जमीलुद्दीन, गुजरांवाला से लिखते हैं: गर्दन और पीठ की पीड़ा के लिए नीली प्रकाश का मुराक़बा निर्देशानुसार किया। पहले दिन प्रकाश की कल्पना अधिक गहन नहीं थी, परंतु दूसरे दिन ऐसा प्रतीत हुआ मानो नीली प्रकाश की एक विशाल किरण आकाश से उतरकर मेरे मस्तिष्क में प्रविष्ट हो रही है। सम्पूर्ण मस्तिष्क नीली किरणों से भर गया। फिर ये किरणें हृदय में प्रवेश करने लगीं और वहाँ से उतरकर

www.ksars.org

आमाशय होते हुए पैरों के द्वारा पृथ्वी में समाहित होने लगीं। मेरी दृष्टि पृथ्वी में समाहित होती हुई किरणों की ओर गई। प्रतीत हुआ जैसे शरीर से बाहर निकलती किरणें भीतर प्रवेश करती किरणों की अपेक्षा सघन हैं। विचार आया कि आने वाली प्रकाश तरंगों के प्रवाह ने रोग को अपने साथ बहाकर शरीर से बाहर निकाल दिया है। पंद्रह मिनट की इस प्रक्रिया के पश्चात शरीर में हलकापन अनुभव हुआ। मुराक़बा की समाप्ति पर पीड़ा में एक हद तक राहत मिली। एक माह निरंतर इस प्रक्रिया को करने से अब मैं पूर्णतः आरोग्य प्राप्त कर चुका हूं।

रज़िया सुल्ताना, टंडो आदम से लिखती हैं: मैं पिछले तीन वर्षों से अवसाद (डिप्रेशन) से ग्रस्त थी। समय-समय पर मुझ पर निराशा के दौरे पड़ते थे। यद्यपि स्पष्ट रूप से कोई कारण नज़र नहीं आता था, फिर भी आनंद नामक अनुभूति से जीवन वंचित था। नीली प्रकाश चिकित्सा ने मेरी दुनिया ही परिवर्तित कर दी है। छह सप्ताह के मुराक़बा ने मेरी खोई हुई प्रसन्नता पुनः लौटा दी है। ऐसा प्रतीत होता है कि नीली किरणों ने मेरे भीतर शोक की धाराओं की दिशा ही बदल दी है।

मोहम्मद हामिद, कराची से लिखते हैं:

मेरी आयु केवल बीस वर्ष है। मैं महाविद्यालय में अध्ययन करता हूं। परंतु इच्छाशक्ति इतनी दुर्बल है कि किसी भी कार्य के लिए केवल सोचता ही रह जाता हूं। महाविद्यालय में किसी से बात करने में झिझक महसूस होती है। यत्न के बावजूद यह दुर्बलता दूर नहीं हो रही है। कृपया इसके लिए कोई उपचार सुझाएं।

उनके लिए नीली प्रकाश का मोराकबा सुझाया गया। एक माह बाद हामिद जी ने अपनी अनुभूतियाँ इस प्रकार लिखीं:

क़िब्ला और काबा जनाब अज़ीमी साहब!

आप निस्संदेह ईश्वर की सृष्टि के शुभचिंतक हैं। आपके द्वारा सुझाए गए नीली प्रकाश के मुराक़बा ने मेरी पूरी जीवन धारा ही परिवर्तित कर दी है। इस एक माह के अंतराल में मेरा व्यक्तित्व पूरी तरह से बदल गया है। अब मैं एक सामान्य,

www.ksars.org

प्रसन्नचित्त युवक हूं। हर बात अत्यंत आत्मविश्वास के साथ करता हूं। नीली किरणों के मुराक़बा में मेरी अनुभूतियाँ विविध रही हैं, जिनका संक्षिप्त विवरण दे रहा हूं:

प्रथम दिवस प्रकाश की कल्पना स्थापित ही नहीं हो सकी, अपितु मस्तिष्क में विचार अत्यंत तीव्रता से आते-जाते रहे। आपकी हिदायत के अनुसार मैंने उन पर ध्यान नहीं दिया। फिर कल्पना में आकाश स्पष्ट हुआ और नीले रंग की भावना स्थिर हो गई। तत्पश्चात कई दिनों तक यह स्थिति बनी रही कि नीली किरणें आकाश से उतरकर मेरे मस्तिष्क और हृदय में समाहित हो रही हैं। फिर उसके बाद कई दिनों तक मुझे अपना समूचा स्वरूप नीली किरणों से निर्मित प्रतीत होने लगा। मुराक़बा के पश्चात मैं स्वयं को अत्यंत हल्का अनुभव करता था। धीरे-धीरे यह विश्वास दृढ़ हो गया कि मैं भी सामान्य युवकों की भांति हर किसी से संवाद कर सकता हूं। और आज एक माह के पश्चात ऐसा प्रतीत होता है मानो मेरे भीतर एक नए 'हामिद' का जन्म हुआ है। मैं अब भी नीली किरणों का मुराक़बा कर रहा हूं और इसे आगे भी निरंतर जारी रखने का संकल्प है।

पीली प्रकाश:

पाचन तंत्र, वायु विकार, आंतों की तपेदिक, पेचिश, कब्ज़, बवासीर, आमाशय के अल्सर आदि के लिए यह अत्यंत प्रभावशाली उपचार है।

प्रकरण:

सलमा चौधरी, मुल्तान से लिखती हैं: मैं दो वर्षों से आमाशय के अल्सर की रोगिणी थी। आपने पीली प्रकाश किरणों के मुराक़बा का निर्देश दिया था। मैं इस प्रकार कल्पना करती थी कि मैं आकाश के नीचे बैठी हूं और आकाश से पीली प्रकाश किरणें निकलकर मेरे सिर से होती हुई आमाशय में संचित हो रही हैं। इस पीली प्रकाश में मेरे आमाशय का अल्सर धीरे-धीरे घुलता जा रहा है। दो सप्ताह तक यही अनुभूति रही कि अल्सर प्रकाश में विलीन होकर छोटा होता जा रहा है। दो सप्ताह बाद एक दिन मुराक़बा में स्वतः यह भाव आया कि अब अल्सर आमाशय से पूर्णतः लुप्त हो चुका है और अब केवल पीली, चमकीली, विस्तृत और कोमल प्रकाश तरंगें आमाशय में विद्यमान हैं। उस दिन के बाद लगभग प्रतिदिन यही अनुभूतियाँ रहीं

www.ksars.org

और आज एक माह हो गया है। मैंने औषधियाँ पूरी तरह से त्याग दी हैं। केवल पीली प्रकाश का मुराक़बा कर रही हूं। मैं किसी भी प्रकार से आपका आभार प्रकट नहीं कर सकती। आपने मुझे एक नया जीवन प्रदान किया है।

काकड़ा टाउन से मंसूर अहमद लिखते हैं: मुझे बहुत पुराना पेचिश का रोग था। हर स्थान से उपचार कराया पर किंचित भी राहत नहीं मिली। हिम्मत हारकर मैं लगभग निराश होकर बैठ गया। एक दिन मेरे एक मित्र ने मुझे अज़ीमी साहब का पता दिया कि तुम वहाँ जाकर उपचार कराओ। मेरी स्थिति सुनते ही अज़ीमी साहब ने कहा: "आप पीली प्रकाश किरणों का मुराक़बा करें, ईश्वर ने चाहा तो आराम मिलेगा।" मैंने कुछ संदेह के साथ इस प्रक्रिया को प्रारंभ किया, क्योंकि मैं बड़े से बड़े चिकित्सक से उपचार करवा चुका था और इस रोग पर धन भी जल की तरह बहा चुका था। कई वर्षों से निरंतर परहेज़ पर जीवन चल रहा था। अब विश्वास नहीं हो रहा था कि इतने साधारण उपाय से रोग ठीक हो जाएगा। फिर भी मुराक़बा आरंभ किया, तो पहले दो दिन तक कल्पना स्थिर नहीं हुई, चिंता और अस्थिरता घेरे रहीं। फिर तीसरे दिन पीली किरणों की भावना स्थिर हो गई और मुराक़बा में रुचि उत्पन्न होने लगी। इस प्रकार पंद्रह दिनों के बाद स्पष्ट रूप से भावना स्थिर हो गई और मुझे अपने भीतर इन प्रकाश किरणों की तरंगें महसूस होने लगीं। रोग का जो निरंतर दबाव था, वह धीरे-धीरे टूटता हुआ अनुभव हुआ। इस दौरान पेचिश में भी राहत मिलने लगी। जो परहेज़ बताया गया था, उसका पालन भी किया। रोग में कमी आने पर स्वाभाविक रूप से भोजन में रुचि भी उत्पन्न हुई।

एक अन्य सज्जन लाहौर से लिखते हैं: मुझे आंतों की तपेदिक पिछले तीन वर्षों से थी। उपचार भी बहुत कराया। निरंतर परहेज़ से ही जीवन चल रहा था। मुझे पीली प्रकाश का मुराक़बा बताया गया और इसके साथ ही पीली किरणों से अभिसिंचित जल पीने के लिए भी कहा गया। नियमित साधना से आंतों की सूजन और पीड़ा में पर्याप्त राहत मिली। चिकित्सक ने परीक्षण किया और मुझे यह रिपोर्ट दी कि अब कोई रोग नहीं है। उस दिन मैं इस कदर आनंदित था मानो जीवन में पहली बार सच्ची प्रसन्नता से साक्षात्कार हुआ हो। अब मैं जब भी किसी सभा में होता हूं, अपने मित्रों और भाइयों से मुराक़बा के माध्यम से उपचार की बात अवश्य करता हूं।

www.ksars.org

मेरे अनुसार कृतज्ञता प्रकट करने का यह सर्वोत्तम उपाय है कि अधिक से अधिक लोग इस अनमोल उपचार का लाभ प्राप्त करें।

नारंगी प्रकाश

वक्षस्थल के रोगों जैसे क्षय रोग, पुरानी खाँसी, दमा आदि के लिए यह एक प्रभावी उपचार है।

एक व्यक्ति को क्षय रोग हो गया था। दो वर्षों से उनके फेफड़े इतने अधिक प्रभावित हो चुके थे कि उन्हें बार-बार रक्तवमन की शिकायत रहने लगी थी। उन्हें नीली प्रकाश की मुराक़बाके साथ नारंगी किरणों का तेल मालिश हेतु सुझाया गया। दो माह के उपचार से उनकी स्थिति में यह परिवर्तन आया कि रक्तवमन पहले की तुलना में अत्यंत कम हो गया। छह माह उपरांत, ईश्वर की कृपा से वे इस घातक रोग से पूर्णतः मुक्त हो गए।

प्रकरण:

अथर हुसैन, फलिया से लिखते हैं -

"गत बारह वर्षों से मुझे दमा की गंभीर शिकायत रही है और अब तो आशा भी धीरे-धीरे क्षीण होती जा रही थी। अत्यंत आस्था और विश्वास के साथ मैं इस आशा पर यहाँ आया कि आज़मी जी कोई विशेष कृपा करेंगे। मुझे नारंगी किरणों की मुराक़बा-साधना और जलोपचार बताया गया। ईश्वर की अनुकंपा से बारह वर्ष पुराना रोग पूर्णतः समाप्त हो गया।“

हरित प्रकाश

उच्च रक्तचाप और रक्त में उष्णता के कारण उत्पन्न होने वाले रोगों, चर्मरोगों, खुजली, आतिशक, सूजाक, चिप्पी आदि के लिए यह एक उपकारी चिकित्सा है।

www.ksars.org

प्रकरण:

नसरुल्लाह बेग, मर्दान से लिखते हैं:

"मेरे पूरे शरीर पर तीव्र खुजली थी। तीन वर्षों तक निरंतर उपचार चलता रहा, किंतु स्थिति यह थी कि खुजली के कारण घाव तक बन जाते थे। अत्यंत पीड़ादायक अवस्था थी। अंततः हरित प्रकाश की मुराक़बा-साधना और हरित प्रकाश-संयुक्त जल के सेवन से पाँच मास के भीतर मुझे इस कष्ट से संपूर्ण मुक्ति मिल गई।"

नाहिद फ़ातिमा, मियांवाली:

मैं उच्च रक्तचाप की गंभीर पीड़ा से ग्रस्त थी। कभी-कभी स्थिति इतनी बिगड़ जाती कि घर का सामान्य कार्य भी संभालना कठिन हो जाता था। यहाँ तक कि छोटे-छोटे बच्चे भी उपेक्षित हो रहे थे। प्रतिदिन प्रातः-सायं हरित प्रकाश की मुराक़बातथा रात्रि में शयनकक्ष में हरित बल्ब के प्रयोग से बीस दिनों के भीतर मेरी स्थिति में अत्यधिक सुधार हुआ।"

सुंदस बतूल, पेशावर:

"मेरे समस्त शरीर पर चिप्पी पड़ जाया करती थी, जिसके कारण मैं हीनभावना से ग्रस्त रहती थी। हरित प्रकाश चिकित्सा से मेरी यह समस्या अब पूर्णतः समाप्त हो चुकी है। इस उपचार के साथ-साथ मैंने समुद्री सीप से संबंधित उपचार भी अपनाया था।"

लाल प्रकाश

निम्न रक्तचाप, रक्ताल्पता (अनीमिया), गठिया, हृदय-संकुचन, हृदय का डूबना, ऊर्जा की कमी महसूस होना, कायरता, स्नायु-दुर्बलता (नर्वस ब्रेकडाउन), मस्तिष्क में निराशाजनक विचारों का आना, मृत्यु का भय, तेज़ ध्वनि से मस्तिष्क पर आघात की अनुभूति इत्यादि के लिए लाल प्रकाश का मुराक़बाउपचार अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है।

www.ksars.org

प्रकरण:

डॉ. नियाज़ हुसैन लिखते हैं:

“विगत एक वर्ष से मेरी पत्नी स्नायु-दुर्बलता की शिकार थीं। आधुनिक चिकित्सा में इस रोग हेतु प्रायः मादक औषधियों का प्रयोग कराया जाता है, जिससे मस्तिष्क की गति इस प्रकार मंद पड़ जाती है कि रोगी को नींद आ जाती है। निद्रा के प्रभाव से तंत्रिकाओं पर पड़ा तनाव अस्थायी रूप से दूर हो जाता है।

मैंने छह माह तक पत्नी को इन औषधियों पर रखा, परंतु वे इनकी आदी होने लगीं और जब औषधि का सेवन न होता तो स्नायु-दुर्बलता का आक्रमण पूर्व की अपेक्षा कहीं अधिक तीव्र हो जाता। तब मैंने उन्हें लाल प्रकाश की मुराक़बा करवाई। अब रोग के लक्षण चेहरे से पूर्णतः विलीन हो चुके हैं। निःसंदेह मुराक़बा एक अत्यंत प्रभावशाली और निष्कलंक उपचार पद्धति है। अब मैं अक्सर अपने रोगियों को चिकित्सकीय उपचार के साथ-साथ मुराक़बा की सलाह भी देता हूँ, जिससे मानव जाति इस दिव्य वरदान से अधिकाधिक लाभ प्राप्त कर सके।“

सिबग़तुल्लाह लिखते हैं:

“मेरा मस्तिष्क हर समय निराशाजनक विचारों का केंद्र बना रहता था। इसका कोई विशेष कारण नहीं था, बस हृदय सदैव नकारात्मक सोच में डूबा रहता था।

लाल प्रकाश की मुराक़बाने मेरी सोच में सकारात्मक परिवर्तन ला दिया है।“

जामुनी प्रकाश

पुरुषों के यौन विकारों तथा स्त्रियों के गर्भाशय संबंधी रोगों का प्रभावी उपचार है।

प्रकरण: एक सज्जन डेरा इस्माइल ख़ान से लिखते हैं:

“यौन दुर्बलता के कारण मैं विवाह योग्य नहीं था। इस कारण अत्यंत हीन भावना में डूबा रहता था।

www.ksars.org

जामुनी प्रकाश की और जामुनी तेल की मालिश ने मेरी यह दुर्बलता काफ़ी हद तक समाप्त कर दी है।“

एक महिला, चीचा वाटनी से लिखती हैं:

“मेरी शादी को पाँच वर्ष बीत चुके थे, किंतु मैं संतान-सुख से वंचित थी। चिकित्सकों ने गर्भाशय में सूजन की बात कही थी। बहुत उपचार कराया, परंतु लाभ न हुआ।

अंततः जामुनी प्रकाश की मुराक़बाऔर जामुनी तेल की मालिश ने गर्भाशय की सूजन दूर कर दी है, और अब मैं गर्भवती हूँ।“

गुलाबी रोशनी:

मिर्गी, मानसिक दौरे, स्मृति एवं मस्तिष्क की निर्बलता, भय व आशंका, असुरक्षा की भावना, जीवन के प्रति नकारात्मक सोच, और संसार से विरक्ति जैसे मानसिक कष्टों से मुक्ति पाने हेतु यह एक अत्यंत प्रभावी उपचार है।

प्रकरण: सलमान अंसारी, ठठ्ठा से लिखते हैं:

“मैं दीर्घकाल से मिर्गी रोग से ग्रस्त था। इस रोग में अनेक बार अत्यंत कष्ट झेले। कई बार चलते-चलते बाज़ार में दौरा पड़ा और गिरकर घायल हो गया। एक बार स्नान करते समय दौरा पड़ने से एक घंटे तक कोई सुध लेने वाला नहीं था। अंततः यह स्थिति हो गई कि मुझे अकेला छोड़ना असंभव हो गया और लोग मेरी देखरेख हेतु साथ रहने लगे, जो मेरे लिए एक स्थायी मानसिक बोझ बन गया था।

सौभाग्य से अज़ीमी साहब का आशीर्वाद मिला, जिन्होंने ‘गुलाबी रोशनी’ के मुराक़बा का निर्देश दिया। इस मुराक़बा से मुझे आशा की किरण दिखाई दी है और मैं दृढ़ विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि यदि ईश्वर ने चाहा तो मैं पूर्णतः स्वस्थ हो जाऊँगा।“

शीमा नाज़ली, हैदराबाद से लिखती हैं:

www.ksars.org

“लगातार भय और आशंका ने मेरी प्रवृत्ति को कायरता और हीनभावना से भर दिया था। विवाहोपरांत जीवन मेरे लिए किसी परीक्षा से कम नहीं रहा। हर समय पति, सास और ननदों का भय हृदय पर इस प्रकार छाया रहता था कि समस्त कार्य पूर्ण रूप से करने के पश्चात भी ज़ेहन की आशंका समाप्त न होती थी। कोई कुछ कहे न कहे, मैं भीतर ही भीतर कांपती रहती थी।

इसके साथ ही ईश्वर का भय भी मेरे स्वभाव का एक अभिन्न पार्ट बन चुका था। स्वयं की दृष्टि में मेरा प्रत्येक कर्म पाप प्रतीत होता और मैं निरंतर ईश्वर से भयभीत रहकर क्षमा याचना करती रहती। इस मानसिक दबाव ने मेरे समस्त तंत्रिका तंत्र को प्रभावित कर दिया था, और मैं सदैव थकी-मांदी रहने लगी थी। मेरे पति ने मुझे ‘गुलाबी रोशनी’ के मुराक़बा का सुझाव दिया। दो माह के अभ्यास के पश्चात आज मैं स्वयं को संतुलित और शांत अनुभव कर रही हूँ, और मुझे पूर्ण विश्वास है कि मैं शीघ्र ही पूर्णतः स्वस्थ हो जाऊँगी।

www.ksars.org

इहसान की अवस्था (मर्तबा-ए-एहसान):

100 बार दरूद शरीफ़ और 100 बार "या हय्यु या क़य्यूम" का जाप करके, आँखें बंद करके यह मुराक़बा करें कि मैं अल्लाह को देख रहा हूँ या अल्लाह मुझे देख रहा है। इस मुराक़बा से बंदे का अल्लाह के साथ गहरा संबंध स्थापित होता है और उसके ज़ेहन से भय तथा दुःख दूर हो जाते हैं।

"इहसान की अवस्था" का मुराक़बा नमाज़ के लिए अत्यंत लाभदायक अभ्यास है, जैसा कि हमारे प्यारे नबी हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ने फ़रमाया:

अपने रब की इबादत इस प्रकार करो मानो तुम उसे देख रहे हो, और यदि तुम उसे नहीं देख सकते, तो वह तुम्हें देख रहा है।

जब नमाज़ में खड़े हों, तो यह भावना रखें कि आप अल्लाह को देख रहे हैं या अल्लाह आपको देख रहा है। इस मुराक़बा के अभ्यास से अल्लाह का स्मरण दृढ़ होता है और नमाज़ में आनंद (सरूर) की प्राप्ति होती है।

सादिया ख़ानम, शाहकोट से लिखती हैं:

गुरु कृपा से मैंने "एहसान की अवस्था" का मुराक़बा आरंभ किया। उसकी अनुभूतियाँ इस प्रकार हैं।

मुराक़बा में देखती हूँ कि मैं अर्श के नीचे हूँ। जिस ज़मीन पर हूँ, वह ज़मीन पारे (पारा धातु) की है और मेरे लिए अत्यंत ही मुलायम और कोमल बिस्तर बिछा हुआ है। मैं उस पर अत्यंत आराम से बैठी हूँ। ऊपर से परमेश्वर की ज्योति की रौशनी मुझ पर पड़ रही है। ज़ेहन में यह विचार आया कि यह परमेश्वर की दृष्टि की रौशनी है और परमेश्वर मुझे देख रहे हैं। परमेश्वर की दृष्टि में मुझे अत्यंत प्रेम और स्नेह का अनुभव हुआ। मुझे ऐसा लगा जैसे मैं एक छोटी सी बच्ची हूँ। मेरे ज़ेहन में परमेश्वर को देखने की लालसा जाग उठी। मैंने परमेश्वर से पूछा, "हे प्रभु!

www.ksars.org

मैं आपको कब देख सकूँगी?" परमेश्वर ने कहा, "अभी तुम बहुत छोटी हो। जब तुम बड़ी हो जाओगी तब हमें देख सकोगी।" मैं परमेश्वर से लगातार पूछती रही कि मैं कब बड़ी हो जाऊँगी। मुझे आपको देखने की बड़ी तड़प है। फिर यह विचार आया कि मैं तो परमेश्वर को नहीं देख सकती, परंतु परमेश्वर तो मुझे देख रहे हैं। परमेश्वर मेरी बात भी समझ रहे हैं। मैं जब बड़ी हो जाऊँगी तब परमेश्वर को देख सकूँगी। इस विचार ने मेरे भीतर एक संतोष भर दिया। मेरे रोम-रोम ने इस संतोष की प्रसन्नता और कोमलता को अनुभव किया।

रशीद ख़ान, डेरा गाज़ी ख़ान:

गुरु कृपा से "एहसान की अवस्था" का मुराक़बा किया। क्या देखता हूँ कि अर्श के नीचे खड़ा हूँ और अर्श से रौशनी की नदी जलप्रपात (झरने) की भाँति मेरे ऊपर आ रही है। उसकी किरणें मेरे सिर से भीतर प्रवेश कर मेरी आँखों में समा रही थीं और मुझे ऐसा लगा कि मैंने दूरबीन लगा ली है जिससे मुझे सब कुछ स्पष्ट दिखाई देने लगा। मैंने देखा और महसूस किया कि उस रौशनी की धार मेरे शरीर के चारों ओर वस्त्र बनकर लिपट रही है। हर एक धार के साथ एक वस्त्र मेरे शरीर से लिपटता महसूस हुआ। जैसे कोई एक के ऊपर एक वस्त्र पहनता जाए।

ये सभी प्रकाश के वस्त्र मुझे मेरी त्वचा से चिपके हुए प्रतीत हुए। देखने में वे अत्यंत सुंदर वस्त्र दिखाई दे रहे थे। इस प्रकार 35 वस्त्र उस सुंदर प्रकाश ने मुझे पहनाए और बहुत देर तक वह रौशनी मेरी आँखों में समाती रही। फिर मेरी दृष्टि अर्श की ओर उठी। अब अर्श से प्रकाश आना बंद हो गया। परंतु मुझे ऐसा अनुभव हुआ कि अर्श पर परम सत्ता विराजमान है। मैं अत्यंत तल्लीनता की अवस्था में अपने प्रभु को देखने लगा। फिर मुझे ऐसा लगा कि परमेश्वर के भीतर से रौशनी फूट रही है और वह रौशनी मुझ पर पड़ रही है। वह रौशनी पहले से भी अधिक प्रखर और कोमल थी। उसकी रोशनी में मेरा चेहरा चमकने लगा जैसे उस पर चमकीली पावडर (अफ़शाँ) लगी हो। फिर मुझे परमेश्वर अत्यंत समीप प्रतीत हुए। बार-बार मेरे ज़ेहन में यह आयत आने लगी:

www.ksars.org

نحن اقرب اليه من حبل الوريد

(हम तो उससे उसकी गर्दन की शिरा से भी अधिक समीप हैं।)

मुराक़बा में संपूर्ण समय मुझे ईश्वर की निकटता और उसकी ज्योति का अनुभव होता रहा। मुझे ऐसा प्रतीत हुआ जैसे मैं अत्यंत कोमल रौशनी से निर्मित हूँ।

इस कोमलता को मेरे हृदय और मस्तिष्क ने भी अनुभव किया और परमेश्वर का अपार प्रेम मेरे अंदर महसूस हुआ। मेरा ज़ेहन चाहा कि मैं हर समय इसी प्रकार परमेश्वर के समीप रहूँ। उस क्षण मेरे भीतर निकटता के अतिरिक्त और कोई चाहत न रही।

नोट:

साधना-पथ के यात्री अपने गुरु की अनुमति से मोराकबा करें।

हम पहले ही बता चुके हैं कि अध्यात्म साधक के भीतर ऐसी दशा उत्पन्न कर देता है जिसमें वह परमेश्वर से अपने संबंध को इस स्तर तक अनुभव करने लगता है कि उसे प्रतीत होता है कि परमेश्वर उसे देख रहे हैं। नमाज़ (सलात) का कार्यक्रम इसी बात की पुनरावृत्ति है कि बंदे का संबंध हर समय और हर पल परमेश्वर से जुड़ा हुआ है और परमेश्वर हर क्षण उसके साथ मौजूद हैं। जब जब व्यक्ति नमाज़ में इस बात का अभ्यास पूर्ण कर लेता है, तब परमेश्वर की उपस्थिति का बोध प्रत्यक्ष अनुभव बन जाता है। इस अवस्था को रसूल अल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम ने "मर्तबा-ए-एहसान" कहा है।

नमाज़-ए-फ़ज्र से लगभग बीस मिनट पूर्व सभी आवश्यक कार्यों से निवृत्त होकर मुसल्ले पर उसी प्रकार बैठ जाएँ जैसे "अत-तहिय्यात" पढ़ते समय बैठते हैं।

आँखें बंद कर यह कल्पना करें कि आप परमेश्वर के समक्ष उपस्थित हैं और परमेश्वर आपके सामने मौजूद हैं।

www.ksars.org

पाँच से दस मिनट तक यह मुराक़बा रखने के पश्चात फ़ज्र की नमाज़ अदा करें। नमाज़ के दौरान यह विचार बनाए रखें कि परमेश्वर आपके सामने हैं और आप नमाज़ के सभी कृत्य परम सत्ता की बारगाह में अर्पण कर रहे हैं। इस प्रकार ज़ेहन परमेश्वर की ओर रहेगा और शरीर नमाज़ के अरकान (कर्म) पूरा कर रहा होगा।

नमाज़ में आयतों के पाठ के समय यह कल्पना करें कि आप परमेश्वर से संवाद कर रहे हैं।

सलाम फेरने के बाद "अत-तहिय्यात" की अवस्था में कुछ क्षण और परमेश्वर की उपस्थिति की कल्पना बनाए रखें।

यदि आपको परमेश्वर को देखने की कल्पना में कठिनाई हो तो यह कल्पना करें कि आप परमेश्वर के समक्ष उपस्थित हैं और परमेश्वर आपकी समस्त गतियों और क्रियाओं को देख रहे हैं। इन दोनों में से कोई एक कल्पना अपनाई जा सकती है। यदि प्रारंभ में कल्पना सुस्पष्ट न हो तो चिंतित न हों। निरंतर इसी विधि पर अभ्यास करते रहें। इंशा अल्लाह, शीघ्र ही मुराक़बा सुदृढ़ हो जाएगा और नमाज़ में परमेश्वर की निकटता का वास्तविक आनंद प्राप्त होगा।

ज़ुहर और अस्र की नमाज़ में नमाज़ से पूर्व कुछ मिनटों के लिए "अल्लाह हाज़िरी, अल्लाह नाज़िरी" का जप करें और परमेश्वर की उपस्थिति की कल्पना करें। फिर सारी रकअतें इसी कल्पना में पूर्ण करें।

मग़रिब की नमाज़ में समय की कमी के कारण नमाज़ से पहले मुराक़बा की साधना और कल्पना न करें बल्कि पूरी नमाज़ इसी मुराक़बा में अदा करें कि मैं परमेश्वर के समक्ष हूँ।

इशा की नमाज़ से पहले "अत-तहिय्यात" की अवस्था में बैठकर परमेश्वर की उपस्थिति की कल्पना पाँच मिनट तक करें और फिर फ़र्ज़ नमाज़ उसी मुराक़बा में अदा करें।

www.ksars.org

रात को सोने से पहले किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठकर यह कल्पना करें कि आप परमेश्वर को देख रहे हैं या यह कि परमेश्वर आपको देख रहे हैं – दस मिनट तक यह मुराक़बा बनाए रखें और फिर सो जाएँ।

यदि किसी को नमाज़ में एकाग्रता न प्राप्त हो रही हो अथवा बारंबार नमाज़ छूट रही हो, तो चालीस दिनों तक प्रातःकाल की नमाज़ सामूहिक रूप से (जमाअत के साथ) अदा कीजिए। ईश्वर की कृपा से भविष्य में कोई नमाज़ छूटेगी नहीं।

www.ksars.org

अदृश्य लोक

नमाज़ वह उपासना है जिसमें ईश्वर की महानता, श्रद्धा और उसकी पालनकर्त्ता तथा अधिपति रूप को स्वीकार किया जाता है। नमाज़ हर पैग़म्बर और उनकी उम्मत पर अनिवार्य की गई है। नमाज़ को स्थापित करके जीव वास्तव में ईश्वर के निकट हो जाता है। नमाज़ अपवित्रताओं और पापकर्मों से रोकती है। यह मानसिक एकाग्रता प्राप्त करने का सुनिश्चित उपाय है। नमाज़ में मानसिक एकाग्रता प्राप्त हो जाती है।

जब हज़रत इब्राहीम ने अपने पुत्र हज़रत इस्माईल को मक्का की निर्जल और बंजर भूमि पर बसाया तो इसकी मंशा यह बताई:

"हे हमारे पालनकर्त्ता! ताकि वे नमाज़ (आपके साथ संबंध और संपर्क) स्थापित करें।"

हज़रत इब्राहीम ने अपनी संतानों के लिए यह प्रार्थना की:

"हे मेरे पालनकर्त्ता! मुझे और मेरी संतान में से लोगों को नमाज़ (संपर्क) स्थापित करनेवाला बना।"

हज़रत इस्माईल अपने परिवारजनों को नमाज़ स्थापित करने का आदेश देते थे। (सूरह मरयम, आयत 55)

हज़रत लूत, हज़रत इसहाक, हज़रत याकूब और उनकी संतान के पैग़म्बरों के बारे में क़ुरआन कहता है:

"और हमने उन्हें सत्कर्म करने और नमाज़ स्थापित करने की प्रेरणा दी।" (सूरह अल-अंबिया - आयत 73)

www.ksars.org

हज़रत लुक़मान ने अपने पुत्र को उपदेश दिया:

"हे मेरे पुत्र! नमाज़ स्थापित कर।" (सूरह लुक़मान, आयत 17)

ईश्वर ने हज़रत मूसा से कहा:

"और मेरी स्मृति के लिए नमाज़ स्थापित कर अर्थात मेरे प्रति मानसिक एकाग्रता के साथ उन्मुख रह।" (सूरह ताहा, आयत 14)

हज़रत मूसा और हज़रत हारून को और उनके साथ इस्राईलियों को ईश्वर ने आदेश दिया:

"और ईश्वर ने नमाज़ का आदेश दिया है।" (सूरह मरयम, आयत 31)

अंतिम दिव्य ग्रंथ क़ुरआन बताता है कि अरब में यहूदी और ईसाई नमाज़ को स्थापित करने वाले थे।

"पुस्तक के अनुयायियों में कुछ लोग ऐसे भी हैं जो रातों को उठकर ईश्वर की आयतों का पाठ करते हैं और वे सिज्दा (ईश्वर के समक्ष आत्म-समर्पण) करते हैं।" (आले इमरान, आयत 113)

"और वे लोग जो मज़बूती से ईश्वर की पुस्तक को पकड़ते हैं और नमाज़ स्थापित करते हैं, हम सत्कर्म करने वालों का प्रतिफल व्यर्थ नहीं करते।" (अअराफ़ 120)

जब जीव ईश्वर से अपना संबंध स्थापित कर लेता है तो उसके ज़ेहन में वह द्वार खुल जाता है जिससे वह अदृश्य लोक में प्रवेश कर वहाँ की स्थितियों से अवगत हो जाता है।

www.ksars.org

नमाज़ के अर्थ, भावार्थ और कृत्यों पर विचार करने से यह निष्कर्ष निकलता है कि नमाज़ वास्तव में मानसिक सामर्थ्य (मानसिक एकाग्रता) को पुनः सक्रिय कर देती

है। मनुष्य मानसिक एकाग्रता के साथ चेतन अवस्थाओं से निकलकर अचेतन अवस्थाओं में प्रवेश कर जाता है। मोराकबा का अभिप्राय भी यही है कि जीव चारों ओर से ज़ेहन हटाकर, चेतन संसार से निकलकर अचेतन संसार और अदृश्य लोक से परिचित हो जाए। जब जीव नमाज़ स्थापित करता है और ईश्वर से उसका संबंध बन जाता है, तो पूरी नमाज़ मोराकबा बन जाती है।

नमाज़ में एकाग्रता प्राप्त करने और ईश्वर से संबंध स्थापित करने तथा उसके समक्ष समर्पण भाव से सज्दा करने के लिए यह मोराकबा कराया जाता है।

वुज़ू के बाद नमाज़ स्थापित करने से पहले एक आरामदायक आसन पर क़िबला की ओर मुँह करके तीन बार दुरूद शरीफ़, तीन बार कलमा-ए-शहादत पढ़कर आँखें बंद कर लें।

एक से तीन मिनट तक यह कल्पना करें:

"अर्श पर ईश्वर विद्यमान हैं, दिव्य प्रकाश की वर्षा हो रही है और मैं अर्श के नीचे हूँ।" इसके बाद खड़े होकर नमाज़ स्थापित करें।

मोराकबा की भाँति जब मनुष्य आस-पास से अनभिज्ञ होकर नमाज़ में एकाग्रता प्राप्त कर लेता है, तो यही नमाज़ का मोराकबा है।

पवित्र क़ुरआन ईश्वर का वचन है और उन रहस्यों एवं ज्ञानों का वर्णन है जिन्हें ईश्वर ने जिब्राईल के माध्यम से पैग़म्बर मुहम्मद स.अ. के पवित्र हृदय पर अवतरित किया। क़ुरआन का प्रत्येक शब्द दिव्य प्रकाश और दिव्य प्रभावों का भंडार है।

बाह्यतः ये अदृश्य विषय अरबी शब्दों में प्रकट हैं, परंतु शब्दों के पीछे दिव्य प्रकाश के प्रतिबिंब और अर्थों की विस्तृत दुनिया विद्यमान है। सूफ़ी मत और आध्यात्मिक परंपरा में यही प्रयास किया जाता है कि आत्मा की दृष्टि से इन दिव्य प्रतिबिंबों का दर्शन किया जाए ताकि क़ुरआन अपनी संपूर्ण व्यापकता और अर्थगर्भिता के

www.ksars.org

साथ प्रकाशित हो जाए। क़ुरआन में स्वयं इस सत्य की ओर संकेत किया गया है और इसे प्राप्त करने का निर्देश भी दिया गया है।

जब भी क़ुरआन का पाठ किया जाए–चाहे नमाज़ में, तहज्जुद के नफ़्ल में या सामान्य तिलावत के समय–मनुष्य यह कल्पना करे कि ईश्वर इस वचन के माध्यम से मुझसे संवाद कर रहे हैं और मैं उच्च स्वर्गीय मंडल (मल-ए-अला) के माध्यम से इस वाणी को सुन रहा हूँ। इस तिलावत के दौरान यह भावना बनी रहनी चाहिए कि ईश्वरीय करुणा इस पर दिव्य प्रतिबिंबों के माध्यम से प्रकट हो रही है।

जब व्यक्ति इस मानसिक एकाग्रता (मुराक़बा) के साथ क़ुरआन की तिलावत करता है, तो वह उसी संबंध में तल्लीन होता है जिस संबंध से क़ुरआन अवतरित हुआ था। बार-बार इस संबंध को दोहराने से उसके हृदय का उच्च लोक (मल-ए-अला) से एक संबंध स्थापित हो जाता है। फलस्वरूप जब वह क़ुरआन पढ़ता है तो उसके हृदय का दर्पण जितना अधिक निर्मल होता है, उसी अनुपात में अर्थों और भावों की दिव्य दुनिया उसके ऊपर प्रकट होने लगती है।

www.ksars.org

मृत्यु मुराक़बा (मुराक़बा-ए-मौत)

मनुष्य का जीवन भौतिक शरीर के नष्ट हो जाने के बाद समाप्त नहीं होता। मृत्यु के पश्चात् मानव अहंकार भौतिक शरीर को छोड़कर प्रकाश से निर्मित एक दिव्य शरीर धारण कर लेता है और इस ज्योतिर्मय शरीर के माध्यम से उसकी गतिविधियाँ निरंतर चलती रहती हैं। इसकी उपमा स्वप्नावस्था से दी जा सकती है। स्वप्न में भौतिक इंद्रियाँ उन इंद्रियों के अधीन हो जाती हैं जो प्रकाशमय लोक में कार्यरत रहती हैं, किंतु वे नष्ट नहीं होतीं। उस समय हमारी दशा मृत्यु के समान होती है। परंतु जब भौतिक शरीर की इंद्रियों पर ज्योतिर्मय शरीर की इंद्रियाँ इस प्रकार हावी हो जाएँ कि भौतिक इंद्रियाँ फिर से प्रभावी न हो पाएँ, तो भौतिक शरीर निष्क्रिय होकर निर्जीव हो जाता है–इसी को मृत्यु कहते हैं।

जागृत अवस्था में भौतिक इंद्रियों को अस्थायी रूप से नियंत्रित करके प्रकाशमय इंद्रियों को सक्रिय करने के लिए मृत्यु मुराक़बा किया जाता है। मृत्यु मुराक़बा की प्रैक्टिस में निपुण हो जाने के बाद, व्यक्ति जब चाहे भौतिक इंद्रियों को नियंत्रित कर प्रकाशमय इंद्रियों को प्रधान बना लेता है और जब चाहे भौतिक इंद्रियों में वापस आ जाता है।

मुहम्मद रसूलुल्लाह सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम का पवित्र वचन है:

"मुतू क़ब्ला अन तमूतू"

"मर जाओ मरने से पहले।"

इस हदीस में इसी बात की ओर संकेत है कि दुनिया की ज़िंदगी में रहते हुए भौतिक इंद्रियों को इस तरह नियंत्रित कर लिया जाए कि इंसान मृत्यु की इंद्रियों से परिचित हो जाए, यानी वह भौतिक इंद्रियों में रहते हुए भी मृत्यु के बाद की दुनिया का साक्षात्कार कर ले।

www.ksars.org

आराफ़

किसी आरामदायक स्थान पर पीठ के बल लेट जाएं। फिर शरीर के प्रत्येक भाग पर एक-एक करके मुराक़बा केंद्रित करते हुए उसे शिथिल करें। कल्पना करें कि आप प्रकाश से बने शरीर (जिसे 'जिस्म-ए-मिसाली' भी कहते हैं) के माध्यम से हवा में उड़ते हुए उस लोक की ओर जा रहे हैं जो मृत्यु के बाद का संसार है। धीरे-धीरे यह प्रकाशमय शरीर सक्रिय होकर उस दुनिया की यात्रा करने लगता है, जहाँ मनुष्य मरने के बाद रहता है और भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है।

आइए! मृत्यु के बाद के जीवन की खोज करें।

दो जानू बैठकर आँखें बंद कर लीजिए। मुँह बंद कर के नासिका के दोनों छिद्रों से गहरी श्वास लेकर उसे वक्षस्थल में रोक लीजिए। जब तक सहजता से रोक सकें, श्वास को रोके रखिए, फिर मुँह खोलकर धीरे-धीरे, अत्यंत मंद गति से श्वास को बाहर निकालिए।

कब्र की गहराई का मुराक़बा करते हुए आत्मिक रूप से कब्र के भीतर उतर जाइए।

बस, ठीक है... अब हम कब्र के भीतर हैं।

मिट्टी और कपूर की मिली-जुली सुगंध मस्तिष्क में बस गई है। यहाँ प्राणवायु (ऑक्सीजन) इतनी न्यून है कि साँस घुट रही है। आँखें बोझिल और निद्राभिभूत हो गई हैं। पलकें स्थिर हैं, पलक झपकने की क्रिया समाप्त हो गई है।

यह देखिए! दृष्टि एक स्थान पर स्थिर हो गई है। आँखों के सम्मुख स्प्रिंग के समान छोटे-छोटे तथा बड़े-बड़े घेरे प्रकट होने लगे हैं।

"या बदीयाल अजायब!" दृश्य कितना रंगबिरंगा और मनोहारी है!

यह सहसा घना अंधकार कैसे छा गया? हाथ को हाथ नहीं सूझ रहा है।

वह देखिए!

www.ksars.org

सामने, बहुत दूर, लगभग दो सौ मील की दूरी पर अंतरिक्ष में एक प्रकाश दिखाई दे रहा है। जरा उस दिशा में देखिए! वह एक द्वार है... आइए, भीतर प्रवेश करें।

क्या शोभा है! यहाँ तो एक सम्पूर्ण नगर बसा हुआ है। ऊँची-ऊँची अट्टालिकाएँ हैं। लखौरी ईंटों से निर्मित भवन तथा चिकनी मिट्टी के कच्चे मकान भी हैं।

धोबी घाट भी है और नदि-नाले भी हैं।

वन-प्रांतर भी हैं और पुष्पों तथा फलों से लदे वृक्षों तथा उपवनों की शोभा भी है।

यह एक ऐसी बस्ती है जहाँ महलों के साथ-साथ पत्थर युग के गुफाओं में रहने वाले मानव भी वास कर रहे हैं।

उधर देखिए!

कितनी गहरी और अंधेरी गुफा है... आइए, झाँककर देखें कि इसके भीतर क्या है।

आश्चर्य! इसके भीतर तो मानव और उनके परिवारों की आत्माएँ विश्राम कर रही हैं।

कितनी लज्जा की बात है कि पारलौकिक संसार के इस क्षेत्र में सभी निर्वस्त्र हैं और उन्हें तन ढकने के आवश्यकता का तनिक भी भान नहीं है।

यह वस्त्रहीन लोग हमें टकटकी लगाकर देख रहे हैं... आइए, उनके समीप चलें।

एक सज्जन आगे बढ़कर पूछते हैं:

"आपने अपने कोमल, स्निग्ध शरीर पर यह भार (वस्त्र) क्यों धारण कर रखा है? स्वरूप से तो आप हमारे ही प्रकार के प्रतीत होते हैं।"

काफी वाद-विवाद और विमर्श के बाद यह ज्ञात हुआ कि यह उस काल के मृतकों की लोकभूमि (अ'राफ़) है जब पृथ्वी पर मानव समाज के लिए कोई सामाजिक विधान लागू नहीं हुआ था और मनुष्यों के मानस में तन ढकने (सतरपोशी) का कोई विचार भी विद्यमान नहीं था।

www.ksars.org

महानगर

यह इतना विराट महानगर है जिसकी जनसंख्या अरबों-खरबों से भी अधिक है, और जो लाखों-करोड़ों वर्षों से आबाद है। इस नगर में घूमते हुए लाखों वर्षों की सभ्यता का अध्ययन किया जा सकता है। यहाँ ऐसे लोग भी बसते हैं जो अग्नि के उपयोग से अब भी अनभिज्ञ हैं, और ऐसे लोग भी मौजूद हैं जिन्हें पाषाण युग के मनुष्य कहा जाता है। इस महानगर में ऐसी बस्तियाँ भी हैं जहाँ आज के विज्ञान से कहीं अधिक उन्नत सभ्यताएँ निवास करती हैं। इन सभ्यताओं ने इस उन्नत युग से भी कहीं अधिक शक्तिशाली विमान और प्रक्षेपास्त्र बनाए थे, जिन्हें कालांतर में 'उड़न खटोला' आदि जैसे नाम दे दिए गए। इस नगर में एक ऐसी विद्वान जाति भी वास करती है जिसने ऐसे सूत्र आविष्कृत कर लिए थे जिनसे गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव समाप्त हो जाता था, और हजारों टन वज़न वाली शिलाएँ पंखों से भरे तकिए से भी हल्की हो जाती थीं। इस लाखों वर्ष पुराने महानगर में ऐसी जातियाँ भी विश्रामरत अथवा दुःख-संताप में डूबी हुई हैं जिन्होंने समय और अंतरिक्ष को लघु कर दिया था और पृथ्वी पर रहते हुए जान गए थे कि आकाश में देवदूत क्या कार्य कर रहे हैं और पृथ्वी पर आगे क्या घटित होने वाला है। वे अपनी खोजों के माध्यम से वायुमंडल की दिशाओं को मोड़ सकते थे और प्रचंड तूफ़ानों के उफान को झाग में परिवर्तित कर देते थे। इसी पारलौकिक भूमि में ऐसे पुण्यात्मा भी विद्यमान हैं जो स्वर्ग में परमेश्वर के आतिथ्य का आनंद ले रहे हैं, और ऐसे अभागे भी हैं जिनका भाग्य नरक की अग्नि का ईंधन बनना है।

यहाँ खेत-खलिहान भी हैं और बाजार भी। ऐसे खेत-खलिहान जहाँ कृषि तो संभव है किंतु संचय नहीं, और ऐसे बाजार जहाँ दुकानें तो हैं किंतु कोई क्रेता नहीं।

चलिए! इस बाजार की ओर बढ़ते हैं।

व्यापार

एक सज्जन दुकान सजाए बैठे हैं और तरह-तरह के डिब्बे रखे हुए हैं, परंतु उनमें कोई सामग्री नहीं है। वह व्यक्ति अत्यंत उदास और चिंतित दिखाई दे रहा है। पूछा गया, “आपका क्या हाल है?”

www.ksars.org

उन्होंने कहा, "मुझे इस बात का दुःख है कि यहाँ बैठे पाँच सौ वर्ष बीत चुके हैं और आज तक एक भी ग्राहक नहीं आया।"

अनुसंधान करने पर ज्ञात हुआ कि यह व्यक्ति संसार में एक पूंजीपति था। मुनाफाखोरी और कालाबाज़ारी उसका व्यवसाय था।

बराबर की दुकान में एक और व्यक्ति बैठा हुआ है। वह एक वृद्ध है; उसके बाल पूर्णतः रूखे और उलझे हुए हैं, चेहरे पर भय और घबराहट के भाव हैं। उसके सामने काग़ज़ और हिसाब-किताब की रजिस्टरें बिखरी पड़ी हैं। यह एक खुली और अपेक्षाकृत स्वच्छ दुकान है। वह सज्जन कागज़-कलम लेकर संख्याओं का जोड़-घटाव कर रहे हैं, और जब अंकों का योग करते हैं तो ऊँचे स्वर में गिनती करते हैं। कहते हैं, "दो और दो सात, सात और दो दस, दस और दस उन्नीस।" इस प्रकार पूरा जोड़ कर फिर से गणना करते हैं ताकि संतोष हो जाए। लेकिन जब पुनः जोड़ते हैं, तो कहते हैं, "दो और तीन पाँच, पाँच और पाँच सात, सात और नौ बारह।" अर्थात्, हर बार जब हिसाब जांचते हैं तो योग गलत होता है। जब देखते हैं कि गणना सही नहीं हुई है, तो भयाक्रांत होकर चीखते-चिल्लाते हैं, अपने बाल नोचते हैं, स्वयं को कोसते हैं, बड़बड़ाते हैं और सिर दीवार से टकराते हैं। फिर से संख्याओं में उलझ जाते हैं। उन बुजुर्ग से पूछा गया, "महोदय! आप क्या कर रहे हैं? कितने समय से इस पीड़ा में पड़े हैं?"

बुजुर्ग ने मुराक़बा से देखा और कहा, "मेरी दशा कैसी है, मैं स्वयं भी नहीं बता सकता। चाहता हूँ कि संख्याओं का जोड़ सही हो जाए, लेकिन तीन हज़ार वर्ष हो गए, अभागी गणना अब तक ठीक नहीं हो सकी।" और इसका कारण यह है कि जीवन में मैं लोगों के हिसाब-किताब में जानबूझकर गड़बड़ी करता था; छल-कपट मेरा स्वभाव बन चुका था।

आइए, अब एक ऐसे पुरुष से भेंट करें जो स्वार्थी धर्माचार्यों (कपटाचार्यों) में से है। उसकी दाढ़ी इतनी विशाल है मानो बेर के काँटों से भरी झाड़ी हो। जब चलते हैं तो दाढ़ी को समेटकर कमर के चारों ओर इस प्रकार लपेट लेते हैं जैसे कोई पटका बाँधा

www.ksars.org

जाता हो। चलते समय जब दाढ़ी खुल जाती है तो उसी में उलझकर औंधे मुँह भूमि पर गिर पड़ते हैं। उठने का प्रयास करते हैं तो पुनः दाढ़ी खुलकर उलझ जाती है और फिर मुँह के बल गिर पड़ते हैं।

जब उनसे प्रश्न किया गया तो उन्होंने उत्तर दिया:

“पृथ्वी पर मैंने लोगों को छलने हेतु दाढ़ी धारण की थी। मेरे निकट दाढ़ी बढ़ाना महान पुण्यकर्म था। इसी पुण्य के आवरण में मैं सरल और धर्मनिष्ठ व्यक्तियों से अपने स्वार्थ सिद्ध कर लेता था।“

आगे देखिए!

नगर से बाहर एक अन्य पुरुष अत्यंत ऊँचे स्वर में पुकार कर कह रहा है:

“हे लोगो! आओ, मैं तुम्हें परमेश्वर के वचन सुनाऊँ।

हे लोगो! आओ और सुनो कि परमेश्वर क्या-क्या आदेश देते हैं।“

किन्तु कोई भी उसकी पुकार पर मुराक़बा नहीं देता।

हाँ, स्वर्गदूतों (देवदूतों) की एक टोली अवश्य उसकी ओर बढ़ती है।

कपटाचार्य

“हाँ, सुनाओ! परमेश्वर क्या आदेश देते हैं?”

उस उपदेशक ने तुरंत कहा:

“बहुत देर से प्यासा हूँ। पहले मुझे जल पिलाओ, फिर बताऊँगा कि परमेश्वर क्या कहते हैं।“

www.ksars.org

स्वर्गदूत उबलते हुए जल का एक पात्र उसके मुख से लगा देते हैं। होंठ जलकर काले पड़ जाते हैं।

जब वह जल पीने से इंकार करता है तो देवदूत खौलता हुआ जल उसके मुख पर उड़ेल देते हैं।

हँसते हुए, ठहाके लगाते हुए वे उच्च स्वर में कहते हैं:

“यह धिक्कृत व्यक्ति कहता था – आओ, परमेश्वर का वचन सुनाऊँगा!

पृथ्वी पर भी परमेश्वर के नाम से अपना व्यापार करता था, और यहाँ भी वही छल कर रहा है।“

उसके जले हुए मुख से ऐसी भयंकर चीत्कारें निकलती हैं कि सहन करना कठिन हो जाता है।

आइए, यहाँ से बहुत दूर भाग चलें!

लगाई-बुझाई (कपट और चुगली)

इस महान नगर में एक तंग और अंधेरी गली है।

गली के अंत में खेत और वन फैले हुए हैं। वहीं एक झोपड़ी-सा घर खड़ा है – न कोई छत, न कोई दीवारें, बस एक झरझरी बाड़।

घर की छत रबर-जैसे जाले से बनी है, जो धूप और वर्षा से तनिक भी रक्षा नहीं कर सकती।

इस झोपड़ी में केवल महिलाएँ हैं।

छत इतनी नीची है कि कोई व्यक्ति सीधे खड़े नहीं हो सकता।

www.ksars.org

वातावरण में घुटन और बेचैनी है।

वहाँ एक महिला पाँव फैलाकर बैठी है।

विलक्षण बात यह है कि उसके शरीर का ऊपरी भाग सामान्य है, किंतु टाँगें दस फुट लंबी हैं।

इस विचित्र दशा को देखकर मैंने पूछा:

“माताश्री! यह कैसी विचित्रता है?”

उत्तर मिला:

“पृथ्वी पर जब मैं किसी के घर जाती थी, तो एक स्थान की बातें दूसरे स्थान पर तथा वहाँ की बातें तीसरे स्थान पर चुगली और झूठे जाल में उलझाकर फैलाती थी।

धरतीवासी इसे ‘लगाई-बुझाई’ कहते हैं।

अब परिणाम यह है कि चलने-फिरने में असमर्थ हूँ।

टाँगों में अंगारे भरते हैं, जलती हूँ, तड़पती हूँ – पर कोई दया करने वाला नहीं।“

निंदा (पीठ-पीछे दोषारोपण)

चेहरे पर भय और आतंक की छाया है।

यह पुरुष दबे पाँव, हाथ में छुरी लिये चला जा रहा है।

हे प्रभो!

www.ksars.org

उसने सामने खड़े व्यक्ति की पीठ में छुरी भोंक दी और बहते रक्त को कुत्ते की भाँति जीभ से चाटने लगा।

गाढ़ा और गर्म रक्त पीते ही उसे वमन हो गया, रक्त का वमन।

कांपते स्वर में, जीवन से उकता कर वह कराहते हुए कहता है:

“काश! पृथ्वी पर रहते मुझे समझ में आ जाता कि पीठ-पीछे दोषारोपण (निंदा) का परिणाम यही होता है।“

ऊँची-ऊँची इमारतें (भवन):

रूप और आकार में मानव, लेकिन डील-डौल में लगभग बीस फीट ऊँचा, शरीर अत्यंत चौड़ा, कद की लम्बाई और शरीर की चौड़ाई के कारण किसी भी कमरे या घर में रहना असंभव। केवल एक ही काम है, व्याकुल अवस्था में भवनों की छतों पर इधर से उधर और उधर से इधर दौड़ते रहना। न बैठ सकते हैं, न लेट सकते हैं, एक जगह टिकना मुमकिन नहीं। व्याकुलता में इस छत से उस छत पर, फिर उस छत से किसी और छत पर लगातार छलाँगें लगा रहे हैं। कभी रोते हैं और कभी बेचैन होकर सिर पीटते हैं।

पूछा: “यह क्या तमाशा है? किस कर्म की सज़ा है यह? आप इतने दुःखी और परेशान क्यों हैं?”

उत्तर मिला:

“मैंने धरती पर रहते हुए अनाथों का अधिकार छीनकर भवन बनाए थे। यही वे भवन हैं। आज इनके द्वार मेरे लिए बंद हो चुके हैं। स्वादिष्ट और भारी भोजन ने

www.ksars.org

मेरे शरीर में हवा और आग भर दी है। हवा ने मुझे इतना बड़ा कर दिया कि किसी घर में रहना अब असंभव हो गया है। आह! यह आग मुझे जला रही है... मैं जल रहा हूँ।

भागना चाहता हूँ, लेकिन अब बचने का कोई मार्ग शेष नहीं।"

मृत्यु के बाद के जीवन का एक और रूप.....

मृत्यु के देवदूत:

मृत्यु के मुराक़बा में देखा कि खेत के किनारे एक कच्चा सा झोपड़ा बना हुआ है। झोपड़े के बाहर एक चारदीवारी है। चारदीवारी के भीतर एक आँगन है। आँगन में एक घना वृक्ष है, संभवतः नीम का पेड़। उस वृक्ष के नीचे बहुत से लोग एकत्र हैं। मैं भी वहाँ पहुँच गया। देखा कि एक स्त्री खड़ी है और एक पुरुष से वाद-विवाद कर रही है, कह रही है: "तुम मेरे पति को नहीं ले जा सकते।"

वे पुरुष उत्तर देते हैं: "मैं इसमें तुम्हारी कोई सहायता नहीं कर सकता। यह तो परमेश्वर की व्यवस्था है। वह जैसे चाहते हैं, वैसा ही होता है।"

स्त्री ने "हाय!" कह कर ज़ोर से अपने दोनों हाथों को वक्ष पर मारा और फूट-फूट कर रोने लगी।

मैं आगे बढ़ा और पूछा, "क्या बात है? आप इस स्त्री को इतना व्याकुल क्यों कर रहे हैं?"

वे पुरुष बोले, "मुझे ध्यान से देखो और पहचानो कि मैं कौन हूँ।"

www.ksars.org

मैं वहीं खड़ा-खड़ा अपनी आँखें बंद कर लीं, जैसे मुराक़बा में की जाती हैं, और जब मैंने उन पर ध्यान केंद्रित किया तो ज्ञात हुआ कि यह तो यमराज हैं।

मैंने बहुत श्रद्धा से उन्हें नमस्कार किया और हाथ मिलाने के लिए हाथ आगे बढ़ाया। यमराज ने हाथ मिलाया। जैसे ही मैंने उनसे हाथ मिलाया, मुझे लगा कि मेरे भीतर विद्युत की तरंग दौड़ रही है। मुझे याद है कि कई झटके भी लगे जिससे मैं कई फीट ऊपर उछल गया। आँखों से जैसे चिंगारियाँ निकलती प्रतीत हुईं।

मैंने डरते हुए, याचना के स्वर में पूछा, "इस स्त्री के पति का क्या विषय है?"

यमराज ने उत्तर दिया, "ये पुरुष परमेश्वर के प्रिय भक्त हैं। यह स्त्री उनकी पत्नी है और यह भी एक भक्तात्मा है। परमेश्वर ने इस भक्त को आदेश दिया है कि अब तुम पृथ्वी को छोड़ दो। लेकिन मुझे यह निर्देश दिया गया है कि यदि हमारा भक्त स्वयं आने को तैयार हो, तभी आत्मा का परित्याग किया जाए।

हमारा यह भक्त पूर्ण रूप से तैयार है, लेकिन उसकी पत्नी का आग्रह है कि 'जब तक हम दोनों एक साथ मृत्यु को प्राप्त न हों, मैं अपने पति को नहीं जाने दूँगी।'"

इस परिधि में, जहाँ मिट्टी और घास-फूस से बना एक कक्ष था, यमराज ने मेरा हाथ पकड़ कर भीतर ले गए। वहाँ एक वृद्ध संत एक भूरे रंग के कम्बल पर लेटे हुए थे। वह कम्बल भूमि पर बिछा हुआ था। सिर के नीचे एक चमड़े का तकिया रखा था, जो कहीं-कहीं से फटा हुआ था और उसमें से खजूर की पत्तियाँ झाँक रही थीं। वृद्ध के सिर के नीचे वही तकिया था। दाढ़ी छोटी और गोल, शरीर मजबूत, ललाट उदीप्त, आँखें बड़ी और चमकदार। एक बात विशेष रूप से मैंने देखी कि उनके मस्तक से सूर्य की किरणों जैसी चमक निकल रही थी—उनकी ओर दृष्टि स्थिर करना कठिन था।

यमराज ने कक्ष में प्रवेश कर कहा, "या अब्दुल्लाह! अस्सलामु अलैकुम!"

मैंने भी उनका अनुसरण करते हुए कहा, "या अब्दुल्लाह, सलामुन अलैक!"

शायद उनका नाम अब्दुल्लाह ही था।

www.ksars.org

उन्होंने यमराज से पूछा, “हमारे सृष्टिकर्ता का क्या आदेश लाए हो?”

यमराज ने हाथ जोड़कर निवेदन किया, “परमेश्वर ने आपको स्मरण किया है।”

यमराज दो घुटनों के बल बैठकर उनके चरणों की ओर बैठ गए।

वृद्ध अत्यंत शांत भाव से लेट गए। उनके शरीर ने एक झुरझुरी ली और यह पवित्र आत्मा परमेश्वर की ओर प्रस्थान कर गई।

फिर वह दिव्य दूत आकाश में उड़ चला। ऊँचाई पर, और ऊँचाई पर...

प्रकाश का मोराकबा

आध्यात्मिक विद्याओं के अनुसार, सृष्टि की रचना का मूल तत्व प्रकाश है। जैसा कि क़ुरआन पाक में कहा गया है:

“अल्लाह आकाशों और पृथ्वी का प्रकाश है।“

प्रकाश उस विशिष्ट ज्योति का नाम है जो स्वयं भी दृष्टिगोचर होती है और अन्य सभी वस्तुओं को दृष्टिगोचर कराती है। तरंगें, रंग, आयाम–यह सभी प्रकाश की विविध गुणधर्मियाँ हैं। प्रकाश की एक विलक्षण विशेषता यह है कि वह एक साथ अतीत और भविष्य दोनों में संचरण करता है तथा वर्तमान से अतीत का संबंध बनाए रखता है। यदि यह संबंध टूट जाए, तो ब्रह्मांड का अतीत से संबंध समाप्त हो जाएगा और सृष्टि विनष्ट हो जाएगी।

इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है, स्मृति। हम व्यक्तिगत और सामूहिक स्तर पर हर क्षण अपने अतीत से जुड़े रहते हैं। जब हम अपने बचपन या बीते हुए किसी क्षण को स्मरण करते हैं, तो यह प्रकाश के माध्यम से ही संभव होता है कि अतीत वर्तमान में प्रवेश कर जाता है और हम बीते हुए अनुभवों को पुनः जीवित अनुभव करते हैं।

www.ksars.org

न केवल मानव, बल्कि जिन्न, देवदूत तथा अन्य समस्त जीवों की इंद्रियाँ भी प्रकाश पर ही आधारित हैं। आध्यात्मिक साधना में प्रकाश से परिचय प्राप्त करने हेतु प्रकाश का मोरकबा कराया जाता है।

प्रकाश का मुराक़बा करने के प्रमुख रूप इस प्रकार हैं:

साधक यह कल्पना करता है कि सम्पूर्ण ब्रह्मांड और उसकी समस्त सृष्टियाँ एक अनंत, अपार प्रकाश-सागर में डूबी हुई हैं, और वह स्वयं भी उसी प्रकाश-सागर में विलीन है।

वह यह मुराक़बा करता है कि ईश्वरीय सिंहासन (अर्श) के ऊपर से प्रकाश की धारा समस्त संसार पर अविरल बह रही है, और वही दिव्य प्रकाश उसके तन, ज़ेहन व आत्मा को भी स्नान करा रहा है।

क़ुरआन मजीद की एक आयत में वर्णित है:

“अल्लाह आकाशों और पृथ्वी का प्रकाश है। उस के प्रकाश की उपमा ऐसी है जैसे एक ताक में रखा हुआ दीपक हो, जो कांच की एक दीपशिखा में रखा गया हो।“ (सूरह नूर)

साधक इस दृष्टांत के अनुसार मुराक़बा करता है कि उस दीपक की ज्योतियाँ उसकी संपूर्ण काया को प्रकाशित कर रही हैं।

विश्व के सभी धर्मों में किसी न किसी रूप में एक ऐसी अदृश्य, किंतु मूल प्रकाश की चर्चा की गई है, जो समस्त दृश्य-जगत की जड़ है और हर प्राणी में विद्यमान है। बाइबिल में लिखा है:

“ईश्वर ने कहा, प्रकाश हो, और प्रकाश हो गया।“

www.ksars.org

हज़रत मूसा (अलैहि-स्सलाम) ने वाडी-ए-सीना में पहली बार एक झाड़ी में दिव्य प्रकाश का अनुभव किया था, और उसी प्रकाश के माध्यम से ईश्वर के वचनों को प्राप्त किया।

हिंदू धर्म में इस दिव्य प्रकाश को ज्योति कहा गया है।

आध्यात्मिक परंपराओं के प्रत्येक पंथ में प्रकाश का मुराक़बा किया जाता है, और उसका तरीका मोटे तौर पर वही होता है, जैसा कि ऊपर उल्लेखित किया गया है।

www.ksars.org

क़श्फ़ अल-क़ुबूर (क़ब्रों का आत्मिक उद्भेदन)

मृत्यु के उपरांत मनुष्य की भौतिक सत्ता सूक्ष्म (मलाकूती) लोक में प्रविष्ट हो जाती है। जीवन एक नवीन आयाम (डायमेंशन) में प्रवाहित रहता है, और अहं (अना) परलोक की दुनिया में अपने जीवन के दिन-रात पूर्ण कर रही होती है। मृत्यु के उपरांत के जीवन को अ'राफ़ का जीवन कहा जाता है। इस जीवन की समस्त दशाएँ भूतपूर्व कर्मों पर आधारित होती हैं। यदि किसी व्यक्ति ने अपने देहावसान के समय संतुलन, शांति और मानसिक शुद्धता के साथ इस संसार को विदा किया हो, तो अ'राफ़ की अवस्थाएँ भी आत्मिक शांति और संतोष से परिपूर्ण होती हैं। परंतु यदि कोई व्यक्ति इस संसार से अशांति, ग्लानि और मानसिक विक्षोभ के साथ विदा होता है, तो वही विक्षुब्ध दशाएँ अ'राफ़ में उसका स्वागत करती हैं।

कश्फ़ुल-क़ुबूर का मोराकबा उस व्यक्ति की समाधि पर किया जाता है, जिससे परलोकिक अवस्था में भेंट करने का उद्देश्य हो। इस मुराक़बा की साधना के माध्यम से न केवल दिवंगत आत्मा से संपर्क स्थापित किया जा सकता है, अपितु यह भी अवलोकित किया जा सकता है कि वह आत्मा किस स्थिति या अवस्था में है। जब यह मुराक़बा किसी महापुरुष अथवा वलीअल्लाह की समाधि (मज़ार) पर साधना स्वरूप किया जाता है, तो इसका उद्देश्य उस महात्मा के दर्शन प्राप्त करना तथा उनके आध्यात्मिक आशीर्वाद और कृपा का अनुभव करना होता है।

क़ब्रों का रहस्योद्घाटन मुराक़बा (कश्फ़ुल-क़ुबूर) की विधि इस प्रकार है:

समाधि (क़ब्र) के चरणों की ओर बैठ जाएँ।

www.ksars.org

नासिका के माध्यम से श्वास को धीरे-धीरे भीतर खींचें, और जब फेफड़े पूर्णतया भर जाएँ, तो बिना किसी झटके के अत्यंत मृदुता के साथ श्वास को बाहर छोड़ दें। इस क्रिया को ग्यारह बार दोहराएँ।

इसके पश्चात नेत्रों को बंद कर के संकल्प (कल्पना) को समाधि के भीतर एकाग्र कर दें।

कुछ समय के उपरांत, चेतना को समाधि के भीतरी गहन आयामों में प्रवाहित करें, मानो समाधि एक अतल गहराई हो और आपकी ध्यान-शक्ति उसमें अवगाहित होती जा रही हो। इस भावना और धारणा को निरंतर बनाए रखें।

अंतःदृष्टि (आंतरिक दृष्टि) सक्रिय हो जाएगी और दिवंगत की आत्मा का साक्षात्कार संभव होगा। मानसिक क्षमता और शक्ति के अनुरूप निरंतर अभ्यास एवं प्रयत्न के माध्यम से सफलता प्राप्त होती है। क़ब्रों के उद्घाटन की क्षमता (कश्फ़ुल-क़ुबूर की शक्ति) का उपयोग अधिकतर औलिया अल्लाह (महान संतों) की समाधियों पर उनके दर्शन तथा आध्यात्मिक अनुग्रह (फ़ैज़) प्राप्त करने हेतु किया जाना चाहिए। इस क्षमता का अकारण या अनुचित प्रयोग करने से यथासंभव बचना चाहिए।

समाधि के चरणों की ओर ध्यानस्थ हुआ तो देखा कि मेरे अंतःकरण से आत्मा की एक परत (स्तर) निकलकर समाधि के भीतर प्रविष्ट हो गई। वहाँ देखा कि हज़रत लाल शाहबाज़ क़लंदर विराजमान हैं। समाधि एक विशाल एवं विस्तृत कक्ष के समान प्रतीत हो रही थी। समाधि की बाईं दीवार में एक खिड़की या एक छोटा द्वार था।

हज़रत क़लंदर लाल शाहबाज़ ने मुझसे कहा –

"जाओ! इस द्वार को खोलकर भीतर की सैर करो। तुम पूर्णतः स्वतंत्र हो।"

जब उस द्वार को खोला तो एक उद्यान (बाग़) दृष्टिगोचर हुआ, ऐसा अनुपम और लोकोत्तर सौंदर्ययुक्त उद्यान जिसकी कोई उपमा इस भौतिक संसार में संभव नहीं।

www.ksars.org

वहाँ हर वह चीज़ उपस्थित थी जिसकी कल्पना मनुष्य कर सकता है, बल्कि उससे भी परे।

ऐसे पक्षी दिखाई दिए जिनके पंखों से प्रकाश की किरणें फूट रही थीं। ऐसे पुष्प देखे जिनकी कल्पना मानवता के सामूहिक चेतना के भी पार थी। एक विशेष बात पुष्पों में यह थी कि प्रत्येक पुष्प में सैकड़ों रंगों का विलक्षण सम्मिश्रण था, और ये रंग केवल रंग नहीं थे, अपितु प्रत्येक रंग स्वयं एक दीप्यमान प्रकाशपुंज था। जब मन्द पवन बहती थी तो ये रंगीन प्रकाशपुंजयुक्त पुष्प ऐसा दिव्य दृश्य रचते कि प्रतीत होता, करोड़ों दीपक वृक्षों और लताओं की शाखाओं पर झूम रहे हों। वृक्षों की एक विशेषता यह थी कि उनके तने, शाखाएँ, पत्ते, फल और पुष्प सभी पूर्ण गोलाकार संरचना में सृजित प्रतीत होते थे, जैसे वर्षा ऋतु में 'साँप की छतरी' (मशरूम) भूमि से उगती है। वृक्षों के तने सीधे, गोल और पूर्णतः संतुलित थे। जब वायु वृक्षों और पत्रों से टकराती थी, तो मधुर वाद्य स्वर उठते थे, जिनकी मिठास और आध्यात्मिकता से हृदय परमानंद से भर उठता था। उसी उद्यान में अंगूर की बेलें भी फैली हुई थीं, गहरे गुलाबी और नीलवर्ण अंगूर, जो बड़े-बड़े गुच्छों में लदे थे। एक-एक अंगूर इस नश्वर संसार के बड़े सेब के बराबर आकार का था। उस उद्यान में दूध सदृश श्वेत स्वच्छ जल के स्रोत और जलप्रपात (झरने) भी बह रहे थे। विशाल जलाशयों में असंख्य प्रकार के कमल अपने ग्रीवाएँ उठाए किसी आगंतुक के स्वागत की प्रतीक्षा कर रहे थे। उद्यान का वातावरण वैसा था जैसा प्रातःकालीन प्रथम प्रहर में होता है, अथवा वर्षा के थमने के पश्चात, अथवा सूर्यास्त से ठीक पहले क्षितिज पर पसरी हुई शांति में होता है। उस बाग़ में विविध प्रकार के पक्षी और विहंग तो हजारों की संख्या में थे, किंतु कोई चौपाया प्राणी दृष्टिगोचर नहीं हुआ। एक अति मनोहारी वृक्ष पर बैठे एक तोते से मैंने पूछ लिया,

"यह उद्यान कहाँ स्थित है?"

तोते ने मनुष्यों की भाषा में उत्तर दिया –

www.ksars.org

"यह जन्नतुल-ख़ुल्द (नित्य स्वर्ग) है। यह अल्लाह के प्रिय संत, हज़रत लाल शाहबाज़ क़लंदर का उद्यान है।"

इतना कहकर वह तोता ईश्वर की स्तुति के गीत गाता हुआ उड़ गया।

संक्षेप में, जो कुछ भी मैंने वहाँ देखा, वह शब्दों में वर्णन करने के योग्य नहीं।

मैंने वहाँ से अंगूर का एक गुच्छा तोड़ा और उसी स्वर्गिक खिड़की के माध्यम से पुनः हज़रत लाल शाहबाज़ क़लंदर की सेवा में उपस्थित हुआ।

उन्होंने मुझसे मुस्कुराते हुए कहा –

"हमारा बाग़ देखा? तुम्हें पसंद आया?"

मैंने अत्यंत विनम्रता से निवेदन किया,

"हज़ूर! ऐसा उद्यान न तो किसी ने देखा है और न ही सुना है। मैं तो इसकी महिमा का वर्णन करने में भी असमर्थ हूँ।"

www.ksars.org

शाह अब्दुल अज़ीज़ देहलवी

भारतीय उपमहाद्वीप (पाकिस्तान व भारत) के एक प्रसिद्ध और उच्च कोटि के संत हज़रत ग़ौस अली शाह क़लंदर पानीपती ने अपनी पुस्तक तज़किरा-ए-ग़ौसिया में निम्नलिखित घटना का वर्णन किया है, जो मृत्यु के पश्चात जीवन तथा "आ'राफ़" (परलोकिक मध्यावस्था) के विषय में अत्यंत विस्मयकारी जानकारियाँ प्रदान करती है। यह घटना उस समय की है जब हज़रत ग़ौस अली शाह स्वयं अपने युग के महान ज्ञानी और सिद्धपुरुष हज़रत शाह अब्दुल अज़ीज़ देहलवी से शिक्षा ग्रहण कर रहे थे।

ग़ौस अली शाह साहब फ़रमाते हैं:

"एक व्यक्ति शाह साहब की सेवा में उपस्थित हुआ। उसके वस्त्रों से प्रतीत होता था कि वह शाही दरबार का अधिकारी है। उस व्यक्ति ने शाह साहब से निवेदन किया:

'हज़ूर! मेरी जीवनगाथा इतनी विचित्र और अद्भुत है कि कोई उस पर विश्वास नहीं करता। स्वयं मेरी अपनी बुद्धि भी भ्रमित हो जाती है। मैं विस्मित हूँ – न जानता हूँ कि क्या कहूँ, किससे कहूँ, क्या करूँ और कहाँ जाऊँ।

अब जब हर ओर से निराश हो चुका हूँ, तो आपकी पवित्र सेवा में उपस्थित हुआ हूँ।'"

उस व्यक्ति ने अपनी अद्भुत जीवनकथा का वर्णन आरंभ किया :

मैं लखनऊ में निवास करता था और अच्छे पद पर कार्यरत था। जीवन शांति से व्यतीत हो रहा था। किंतु समय ने करवट बदली और आर्थिक स्थिति बिगड़ने लगी।

www.ksars.org

अधिकतर समय बेरोजगारी में बीतने लगा। मैंने निश्चय किया कि निष्क्रिय बैठे रहने से बेहतर है किसी अन्य नगर में आजीविका की खोज की जाए। थोड़ा बहुत रास्ते का सामान साथ लिया और उदयपुर की ओर प्रस्थान कर गया। मार्ग में 'रेवाड़ी' नामक स्थान पर ठहराव किया। उस समय वह क्षेत्र सुनसान था, केवल एक तकीया (मठ) और एक सराय (धर्मशाला) वहाँ विद्यमान थी। उस सराय में कुछ वेश्याएँ निवास करती थीं। मैं सराय में चिंतित अवस्था में बैठा था कि आगे क्या करना चाहिए। धन का भंडार भी समाप्त हो चुका था। तभी एक वेश्या आई और बोली: 'मियाँ, किस सोच में डूबे बैठे हो? भोजन क्यों नहीं करते?' मैंने उत्तर दिया: 'यात्रा की थकान है, कुछ विश्राम कर लूँ फिर भोजन करूँगा।' यह सुनकर वह चली गई। कुछ समय बाद फिर आई और वही प्रश्न दोहराया। मैंने पुनः वही उत्तर दिया। तीसरी बार आने पर मैंने अपने हालात स्पष्ट कर दिए, कि जो धन पास था वह समाप्त हो चुका है और अब अस्त्र-शस्त्र तथा घोड़ा बेचने का विचार कर रहा हूँ। यह सुनकर वह चुपचाप अपने कक्ष में गई और दस रुपए लाकर मुझे दे दिए। मैंने संकोच किया तो वह बोली, 'यह धन मैंने चरखा कातकर अपने कफ़न-दफ़न के लिए संचित किया था। इसमें कोई संकोच की आवश्यकता नहीं। इसे एक नेक ऋण (क़र्ज़े-हसना) समझकर स्वीकार करो और जब हालात सुधर जाएँ तो लौटा देना।' मैंने धन ले लिया और उसे व्यय करता हुआ उदयपुर पहुँच गया। वहाँ परमात्मा की कृपा से शीघ्र ही एक राजकीय सेवा प्राप्त हो गई। आर्थिक दृष्टि से अपार उन्नति हुई और कुछ वर्षों में समृद्धि का विस्तार हो गया। इन्हीं दिनों घर से पत्र प्राप्त हुआ कि पुत्र अब यौवन की सीमा में प्रवेश कर चुका है, और जिस परिवार से उसका संबंध तय किया गया था वे लोग विवाह पर बल दे रहे हैं। अतः शीघ्र लौटकर इस दायित्व को पूर्ण करो। अवकाश प्राप्त कर मैं घर की ओर प्रस्थान कर गया। रेवाड़ी पहुँचा तो पुराने स्मृतियाँ ज़ेहन में ताज़ा हो उठीं। सराय में जाकर उस वेश्या के विषय में जानकारी ली तो पता चला कि वह गहन रोगग्रस्त है और अंतिम साँसों पर है। मैं उसके पास पहुँचा तो उसने प्राण त्याग दिए। मैंने उसकी अंतिम क्रिया-संस्कार का प्रबंध किया, स्वयं उसे कब्र में उतारा और सराय लौटकर विश्राम किया। आधी रात को मुझे पैसों का मुराक़बा आया। जब अपनी जेब देखी तो पाया कि पाँच हज़ार की हुंडी (वित्तीय प्रामाण पत्र) गायब थी। बहुत खोजा, परन्तु नहीं मिली। अनुमान हुआ कि संभवतः दफ़न के समय कब्र में गिर गई होगी। आशंकित होकर और साहस

www.ksars.org

बटोरकर पुनः कब्रिस्तान पहुँचा और कब्र खोली। कब्र में उतरते ही एक अद्भुत दृश्य सामने आया: न वहाँ मृत देह थी, न हुंडी। हाँ, एक दिशा में एक दरवाज़ा दिखाई दिया। हिम्मत कर के उस द्वार के भीतर प्रवेश किया तो एक नई दुनिया मेरे सामने थी। चारों ओर हरियाले बागों की श्रृंखला फैली हुई थी, और फलों से लदे हरे-भरे वृक्ष आकाश की ओर सिर उठाए खड़े थे। बाग के एक कोने में एक भव्य महलनुमा इमारत दिखाई दी। मैं जब उस भवन के भीतर प्रविष्ट हुआ तो मेरी दृष्टि एक अति सुंदरी स्त्री पर पड़ी, जो राजसी वस्त्र धारण किए, श्रृंगार किए, आसन पर विराजमान थी। उसके चारों ओर सेवक हाथ बांधे खड़े थे। उस स्त्री ने मुझे संबोधित कर कहा: 'क्या तुमने मुझे नहीं पहचाना? मैं वही हूँ जिसने कभी तुम्हें दस रुपये प्रदान किए थे। परमेश्वर को मेरा वह कार्य अत्यंत प्रिय लगा, और उसी के प्रतिफलस्वरूप यह पद और यह वैभव मुझे प्रदान हुआ है। यह लो, यह वही हुंडी (प्रामाणिक वित्तीय दस्तावेज़) है जो कब्र के भीतर गिर गई थी। इसे ले लो और शीघ्र ही यहाँ से प्रस्थान करो।'

मैंने निवेदन किया: 'मैं कुछ समय यहाँ ठहरकर इस अद्भुत स्थान की सैर करना चाहता हूँ।' उस सुंदरी ने उत्तर दिया: 'तुम चाहे कयामत (प्रलय) तक भी यहाँ घूमते रहो, तब भी इस भूमि का पूरा अवलोकन नहीं कर सकोगे। शीघ्र वापस लौट जाओ। तुम्हें ज्ञात नहीं कि पृथ्वी पर इस बीच क्या-क्या परिवर्तन घटित हो चुके होंगे।' मैंने उसकी आज्ञा का पालन किया और कब्र से बाहर निकल आया। परंतु जब बाहर आया तो वहाँ न कोई सराय थी, न वह पुराना तकीया (मठ)। चारों ओर एक आधुनिक नगर बस चुका था। कुछ लोगों से पुराने सराय और तकीया के विषय में पूछताछ की तो सभी ने अनभिज्ञता प्रकट की। मैंने कुछ व्यक्तियों को अपना संपूर्ण वृत्तांत सुनाया किंतु सब ने मुझे पागल या विक्षिप्त समझा। अंततः एक व्यक्ति ने कहा : 'आइए, मैं आपको एक अत्यंत वृद्ध महापुरुष के पास ले चलता हूँ। संभव है वे आपको कुछ जानकारी दे सकें।' उन महापुरुष ने जब मेरा हाल सुना तो कुछ देर तक गहन चिंतन में डूबे रहे। फिर बोले: 'मुझे अपने परदादा की बातें याद आती हैं। वे कहा करते थे कि कभी इस क्षेत्र में मात्र एक तकीया और एक सराय थी। सराय में कोई अमीर व्यक्ति आकर ठहरा था, और एक रात वह रहस्यमय ढंग से लुप्त हो गया। फिर कभी उसका पता न चला कि धरती ने निगल लिया या आकाश

www.ksars.org

ने उठा लिया।' मैंने तुरंत कहा: 'मैं ही वह अमीर व्यक्ति हूँ जो उस रात सराय से लापता हुआ था।' यह सुनकर वह वृद्ध और वहाँ उपस्थित सभी जन स्तब्ध रह गए और आश्चर्यचकित एक-दूसरे का मुख निहारने लगे।

वह अमीर व्यक्ति यह वृत्तांत सुनाकर मौन हो गया, फिर शाह अब्दुल अज़ीज़ से निवेदन किया: "आप ही बताइए कि मैं अब क्या करूँ, कहाँ जाऊँ? न मेरा कोई घर बचा है, न कोई ठिकाना। और फिर, इस घटना ने तो मेरी चेतना ही शिथिल कर दी है।"

शाह साहब ने उत्तर दिया:

"तुमने जो कुछ भी देखा है, वह सत्य है। इस संसार और उस संसार के समय के मापदंड अलग-अलग हैं।"

इसके बाद शाह अब्दुल अज़ीज़ ने उसे निर्देश दिया: "अब तुम प्रस्थान करो और बैतुल्लाह (काबा) की ओर चले जाओ, तथा शेष जीवन ईश्वर-स्मरण में व्यतीत करो।"

www.ksars.org

आत्मा का वस्त्र

यह समझा जाता है कि मांस, हड्डी और खून से बने ढांचे का नाम ही 'मनुष्य' है। जबकि समस्त धार्मिक ग्रंथों की शिक्षाओं के प्रकाश में, यह स्पष्ट है कि मांस-मज्जा से बना हुआ यह शरीर वास्तविक मनुष्य नहीं है, बल्कि यह तो आत्मा का वस्त्र है। जब आत्मा इस वस्त्र से अपना संबंध तोड़ लेती है, तब शरीर की कोई हैसियत नहीं रह जाती। आप इसे जला दीजिए, टुकड़े-टुकड़े कर दीजिए या गड्ढे में दफना दीजिए, उसकी ओर से कोई प्रतिकार नहीं होगा।

आत्मा की सनातन विशेषता यह है कि वह हर लोक में अपने लिए एक वस्त्र धारण कर लेती है। जैसे इस जल-मिट्टी के संसार में उसने मांस और हड्डी का वस्त्र चुना, उसी प्रकार मृत्यु के बाद के जीवन यानी आलम-ए-आराफ़ (अज्ञात लोक) में भी वह अपने लिए एक नवीन वस्त्र गढ़ती है। उस वस्त्र में भी वही सभी विशेषताएँ और क्षमताएँ विद्यमान होती हैं, जो मृत्यु से पूर्व इस संसार में थीं। वहाँ लोग एक-दूसरे को पहचानते हैं और सुख-दुःख के भावों का भी अनुभव करते हैं। वे एक-दूसरे के बीच जन्नती (स्वर्गवासी) और दोजखी (नरकवासी) होने का भेद भी कर पाते हैं।

पवित्र कुरआन में सूरह आराफ़ में अल्लाह तआला फ़रमाते है:

"और जन्नतवासी दोजखवासियों को पुकार कर कहेंगे: "हमने तो अपने पालनहार के वादे को सच्चा पाया, क्या तुमने भी अपने पालनहार के वादे को सत्य पाया?"

वे कहेंगे "हाँ!"

तभी एक पुकारने वाला उनके बीच घोषणा करेगा: "अल्लाह की लानत हो उन ज़ालिमों पर, जो अल्लाह के मार्ग से रोकते हैं, उसमें टेढ़ापन लाना चाहते हैं, और जो आख़िरत (परलोक) का इंकार करते हैं।"

www.ksars.org

उन दोनों दलों के बीच एक दीवार खड़ी होगी, और उन ऊँचाइयों (आराफ़) पर कुछ लोग होंगे, जो सभी को उनके चेहरों से पहचान लेंगे। वे जन्नतवासियों को पुकारकर कहेंगे: "तुम पर सलामती हो!" हालाँकि वे स्वयं जन्नत में प्रवेश नहीं कर सके होंगे, पर उसकी आशा रखते होंगे।

और जब उनकी दृष्टि दोजखवासियों की ओर घूमेगी, तो वे कह उठेंगे:

"हे हमारे पालनहार! हमें उन ज़ालिमों में शामिल न कर।"

फिर आराफ़ के लोग नरक के कुछ बड़े व्यक्तियों को उनकी पहचान से पुकारेंगे:

"क्या तुम वही नहीं हो, जिनके विषय में तुम शपथ खाकर कहते थे कि इन्हें तो अल्लाह अपनी रहमत में से कुछ भी नहीं देगा?"

(अब कहा जाएगा)

"जाओ, आज तुम जन्नत में प्रवेश करो, तुम्हें न कोई भय होगा और न कोई दुःख!"

अल्लाह के आदेश के अनुसार, मृत्यु के उपरांत मानव जाति और जिन्न जाति के लिए दो वर्ग निर्धारित हैं: एक "इल्लीऩ" (उच्च) और दूसरा "सिज्जीन" (निम्न)।

क़ुरआन पाक में "उच्च" और "निम्न" की व्याख्या इस प्रकार की गई है:

"और तुम क्या जानो कि सिज्जीन क्या है? यह एक लिखित अभिलेख है।"

(सूरह मुतफ़्फ़िफ़ीन, आयत 8-9)

"और तुम क्या जानो कि इल्लीऩ क्या है? यह भी एक लिखित अभिलेख है।"

(सूरह मुतफ़्फ़िफ़ीन, आयत 19-20)

"किताब-उल-मरक़ूम" का अर्थ है: अभिलेख (रिकॉर्ड)। मनुष्य पृथ्वी पर जो कुछ भी करता है, वह सब कुछ चलचित्र (फिल्म) के रूप में अंकित हो जाता है। यह बात भलीभांति स्मरण योग्य है कि हमारा प्रत्येक विचार, कल्पना, गति और कर्म, सभी

www.ksars.org

का एक निश्चित आकार एवं रूप होता है। हम जो कुछ भी करते हैं, हमारे अपने चेतना-क्षेत्र में उसकी एक चलचित्र-रूप में अभिव्यक्ति हो जाती है। धार्मिक दृष्टिकोण से देखें तो चोरी की सज़ा हाथ काटने का विधान है। कल्पना कीजिए कि कोई व्यक्ति चोरी करता है तो इस संपूर्ण घटना की एक फिल्म निर्मित होने लगती है। प्रथम, उस विचार की फिल्म बनेगी जिसमें चोरी की नीयत की जाती है। फिर, जब वह चोरी के लिए गमन करता है, उसकी भी फिल्मांकन होता है। फिर, चोरी करते समय के कृत्य और चोर के मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं का भी चलचित्र बनता है। जब वह चुराई गई वस्तु को अपने अधिकार में लेता है, तब भी उसका अभिलेख होता है।

हमारे धर्म में चोरी की दंड निश्चित है अर्थात् हाथ काटना तो इस दंड की भी एक फिल्मांकन प्रक्रिया होती है। इस प्रकार संपूर्ण घटना एक विस्तृत चलचित्र के रूप में अभिलेखित हो जाती है: ज़ैद ने चोरी के इरादे से घर से प्रस्थान किया, अमुक अमुक व्यक्ति के यहाँ चोरी की, पकड़ा गया, और चोरी की सज़ा स्वरूप उसका हाथ काट दिया गया। मनुष्य के प्रत्येक कर्म का इस प्रकार चलचित्र (फिल्म) के रूप में निरंतर अभिलेखन होता रहता है। मृत्यु के उपरांत ज़ैद इस चलचित्र को देखेगा या यों कहें कि एक विशिष्ट व्यवस्था के अंतर्गत उसे यह चलचित्र दिखाया जाएगा। इस अवस्था में ज़ैद दो प्रकार की मनःस्थितियों से गुजरता है।

पहली यह कि वह भूल जाता है कि वह केवल एक चलचित्र देख रहा है।

चलचित्र-दर्शन के दौरान जब वह दृश्य आता है जहाँ उसका हाथ काटा जाता है, तो वह वास्तविक रूप में उस वेदना (पीड़ा) को अनुभव करता है, ठीक उसी प्रकार जैसे हम कोई फिल्म देखते समय अपने भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रख पाते कभी अट्टहास करते हैं, कभी करुण दृश्य देखकर अश्रुपूरित हो उठते हैं, और कभी भयावह दृश्य देखकर भयभीत हो जाते हैं।

चलचित्र-दर्शन के पश्चात दूसरी अवस्था यह होती है कि व्यक्ति के ज़ेहन में यह गहन बोध उत्पन्न होता है कि भविष्य में उसके साथ यह दंडात्मक घटनाएँ घटित होंगी।

www.ksars.org

साथ ही साथ, यह विचार भी आता है कि यदि हमने चोरी न की होती अथवा रिश्वत न ली होती तो भी हम सहज जीवन व्यतीत कर सकते थे।

वे लोग (पश्चातवर्ती परिजन) जिनके लिए हमने यह पापकर्म किया, वे भी अब हमें किसी प्रकार का कोई लाभ नहीं पहुँचा सकते।

उसी प्रकार, पूँजीपति और धनलोलुप व्यक्ति के संकल्प, विचार और कर्मों का चलचित्र भी इसी ढंग से निर्मित होता है।

वह देखेगा कि मैं दूसरों के अधिकारों का हनन कर रहा हूँ।

मेरी कारणवश, लोग भूखे हैं, जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं से वंचित और विपन्न हैं।

दरिद्रता के कारण उनका अस्तित्व स्वयं उनके लिए एक बोझ बन गया है – और इसका मूल कारण यह है कि संसाधनों पर मेरा एकाधिकार स्थापित है।

धनलोलुप व्यक्ति देखेगा कि मैं एक पूँजीपति हूँ, और जनता के ऊपर अत्याचार कर रहा हूँ।

मेरी वजह से लोग भूख और विपन्नता की चरम अवस्था में जीने को विवश हैं।

वास्तविकता यह है कि उनकी समस्त व्यथाओं और कष्टों का मैं ही उत्तरदायी हूँ।

न्याय का स्वाभाविक तकाज़ा यह है कि जैसे मैंने दूसरों के लिए दुःख और क्लेश का कारण बना, वैसे ही मुझे भी दंड स्वरूप वैसी ही पीड़ा सहनी चाहिए। जैसे ही यह बोध उदित होगा, वह स्वयं को चलचित्र में एक निर्धन, कंगाल, व्यथित, विकल और व्यग्र अवस्था में देखेगा। वह चीत्कार करेगा, विलाप करेगा, संतप्त अवस्था में इधर-उधर भटकेगा...किन्तु उसकी सुनवाई के लिए कोई उपस्थित न होगा।

www.ksars.org

www.ksars.org

ग़ैबी आह्वान (हातिफ़-ए-ग़ैबी)

यह सम्पूर्ण सृष्टि एक सामूहिक चेतना (इज्तेमाई शाऊर) से परिपूर्ण है। प्रत्येक कण, तारा, ग्रह, पशु-पक्षी, जीव-जंतु, मानव, जिन्नात और देवदूत सभी को जीवन की प्रेरणाएँ एक ऐसे महासचेतन स्रोत से प्राप्त होती हैं, जो अपने भीतर समस्त ब्रह्माण्डीय ज्ञान का पूर्ण भंडार संजोए हुए है। आधुनिक युग की भाषा में इसे उस सुपर-कंप्यूटर के समान कहा जा सकता है जिसमें सृष्टि से सम्बन्धित सम्पूर्ण अभिलेख (रिकॉर्ड) संचित है।

मुराक़बा के माध्यम से इस महासचेतना से संपर्क स्थापित किया जा सकता है। इस संपर्क का एक माध्यम "ध्वनि" है। इस दिव्य ध्वनि को पारिभाषिक रूप में ग़ैबी आह्वान (हातिफ़-ए-ग़ैबी) कहा जाता है, जिसका अर्थ है "ग़ैब (अदृश्य जगत) से बुलाने वाला"। यह ध्वनि निरंतर समस्त ब्रह्माण्ड में प्रवाहित होती रहती है। ऐसा व्यक्ति, जो अपने चित्त को एकाग्र करने में समर्थ है तथा आन्तरिक मलिनताओं से मुक्त है, इस ध्वनि की ओर सजग होकर उसे सुन सकता है। यदि वह कोई प्रश्न करता है तो उसे उत्तर भी प्राप्त हो सकता है।

संपूर्ण ब्रह्माण्ड में सबसे पहले ध्वनि (नाद) का प्राकट्य होता है। मानव इंद्रियों में भी सर्वप्रथम श्रवण (सुनने की क्षमता) ही सक्रिय होती है। जब श्रवण क्रियाशील होता है, तो उसके साथ ही दृष्टि (दर्शन) का एक केंद्रबिंदु निश्चित होता है, और यही वह क्षण होता है जब व्यक्ति ध्वनि में निहित ज्ञान को देखने लगता है। इसके उपरान्त घ्राण (शामकेंद्रित सूंघने की शक्ति) तथा स्पर्शेंद्रिय (लाघव-लाघव अनुभूतियाँ) क्रमशः गतिशील होती हैं। इस स्तर पर अनुभूति का चक्र पूर्ण हो जाता है।

इस प्रकार, मानव जो कुछ देखता, महसूस करता या अनुभव करता है, वह वस्तुतः ध्वनि की विस्तारित रूपरेखाएँ और परिवर्धित व्याख्याएँ ही हैं। क़ुरआन मजीद के अनुसार, सर्वप्रथम "कुन" (हो जा) की पुकार उठी, और संपूर्ण ब्रह्माण्ड, अपने तमाम

www.ksars.org

आयामों सहित, अस्तित्व में आ गया। किन्तु उस क्षण तक मख़लूक़ (जीव-सृष्टियाँ) को इंद्रियाँ (ज्ञानेंद्रियाँ) प्राप्त नहीं हुई थीं-

ख़ालिक़ (सृष्टिकर्ता) ने जब सृष्टि से कहा:

"क्या मैं तुम्हारा रब (पालनहार) नहीं हूँ?"

उस दिव्य ध्वनि ने सृष्टि को दृष्टि प्रदान की, और दृष्टि की शक्ति सक्रिय हो गई। दृष्टि के साथ ही अन्य इंद्रियाँ भी जागृत हो उठीं, और सृष्टि ने देखकर तथा समझकर स्वीकार किया कि निस्संदेह आप ही हमारे सृजनकर्ता हैं। सभी धर्मों में ध्वनि को प्राथमिकता प्राप्त है। बाइबिल में अंकित है 'ईश्वर ने कहा: प्रकाश हो जाए, और प्रकाश प्रकट हो गया।

हिन्दू धर्म में “ॐ” की ध्वनि को परम पवित्र माना जाता है। हिंदू संत-महात्मा कहते हैं कि आकाश, पृथ्वी और इनके मध्य जो कुछ भी विद्यमान है, वह सब “ॐ” की गूँज है। उनके मत में समस्त सृष्टि में निरन्तर एक दिव्य ध्वनि प्रवाहित हो रही है जिसे वे आकाशवाणी (आकाशीय उद्घोष) कहते हैं।

सूफ़ी मत में भी इसी दिव्य ध्वनि का उल्लेख मिलता है जिसे वे "सौते सर्मदी" (सनातन ध्वनि या ईश्वरीय नाद) कहते हैं। यही वह नाद है जिसके माध्यम से औलिया (ईश्वभक्त संत) पर इल्हाम (आध्यात्मिक प्रेरणा) प्रकट होती है। ग़ैबी आह्वान (हातिफ़-ए-ग़ैबी) को सुनने की विधि इस परकार है।

मोराकबा की स्थिति में बैठकर, दोनों कानों के छिद्रों को रूई के फाहों से कोमलतापूर्वक बंद कर दिया जाए। इसके उपरान्त साधक को अपने आंतरिक स्वरूप (आत्मिक अंतःकरण) की ओर उन्मुख होकर, एक ऐसी दिव्य ध्वनि की कल्पना करनी चाहिए जो निम्नलिखित ध्वनियों में से किसी एक से समानता रखती हो:

1. मधुर और कोमल घंटियों की झंकार,

www.ksars.org

2. मधुमक्खियों की गुंजन,

3. झरनों की कलकल अर्थात जल की सतह पर गिरते जल या पत्थरों पर बहते जल की निनाद,

4. बाँसुरी की कोमल स्वर-लहरी: जब साधक सतत् उस आभ्यंतर ध्वनि पर मुराक़बा केन्द्रित करता है, तो कुछ काल बाद वह ध्वनि वास्तविक रूप में श्रवण में आने लगती है। यह ध्वनि अनेक रूपों और रचनाओं में सुनाई देती है। कालक्रम में, उस ध्वनि में शब्द और वाक्य भी स्पष्ट होने लगते हैं, और इस अलौकिक ध्वनि के माध्यम से साधक (साहिबे मोराकबा) पर रहस्य एवं गुह्य तत्व प्रकट होने लगते हैं।

गूढ़ घटनाओं का साक्षात्कार होता है और दिव्य लोकों से संपर्क स्थापित हो जाता है। जब साधक अभ्यास में दक्ष हो जाता है, तो उसे गूढ़ ध्वनि (हातिफ़-ए-ग़ैबी) से संवाद करने का अवसर प्राप्त होता है और वह उसी ध्वनि से प्रश्नोत्तर भी करने लगता है।

हातिफ़-ए-ग़ैबी से प्रश्न करने की विधि इस प्रकार है:

जब कोई व्यक्ति इस योग्य हो जाता है कि वह हातिफ़-ए-ग़ैबी को सुन सके, तो स्वतः ही उसके भीतर यह सामर्थ्य उत्पन्न हो जाती है कि वह उस ध्वनि से प्रश्न कर सके और उत्तर प्राप्त कर सके। तथापि व्यावहारिक रूप में इसका तरीका निम्नलिखित है:

जिस विषय में प्रश्न करना हो, उसे ज़ेहन ही ज़ेहन एक-दो बार दोहराएँ।

फिर मुराक़बा की अवस्था में बैठें और पूरी एकाग्रता के साथ हातिफ़-ए-ग़ैबी की ओर चित्त को केंद्रित करें।

इस समय ज़ेहन में प्रश्न को न लाएँ; केवल अपनी चेतना उस गूढ़ ध्वनि पर स्थिर रखें।

www.ksars.org

मानसिक एकाग्रता और मस्तिष्कीय शक्ति की तीव्रता के अनुसार, शीघ्र ही उसी ध्वनि के माध्यम से उत्तर अंतर्मन में प्रकट हो जाता है।

तफ़हीम (समझ):

अल्लाह तआला के नाम अलीम को एक विशेषता प्राप्त है। अलीम का अर्थ है—ज्ञान रखने वाला। अलीम की विशेषता के कारण मनुष्य को सभी प्रकार के ज्ञान प्राप्त होते हैं। समस्त ज्ञान का आधार अस्मा-ए-इलाही (ईश्वरीय नाम / दिव्य नाम) का ज्ञान है। किसी इस्म (नाम) का सबसे पहला प्रकट होना तजल्ली (प्रकाश-प्रभा / दिव्य झलक) कहलाता है। तजल्ली एक ऐसा चित्र (रूप) है जिसमें पूर्ण अर्थवत्ता के साथ-साथ आकार (रूप-रेखा) और गति भी होती है। सभी अस्मा (नाम / ईश्वरीय विशेषताएँ) या सिफ़ात (गुण / विशेषताएँ) की तजल्लियाँ (प्रभाएँ) मनुष्य की आत्मा के भीतर अंकित होती हैं। ये चिन्ह एक प्रकार का अभिलेख (रिकॉर्ड) होते हैं। जैसे किसी माइक्रो फ़िल्म में समाहित होता है, वैसे ही मनुष्य की आत्मा में अस्मा (दिव्य नामों) के सभी चिन्ह मौजूद होते हैं।

यदि मनुष्य "अलीम" नाम से जुड़ी चेतना (संबंध) को जगा ले, तो वह सभी ईश्वरीय नामों की झलकियों का अनुभव कर सकता है। यह जुड़ाव एक तरह की स्मृति होती है। यदि कोई व्यक्ति मुराक़बा के माध्यम से इस स्मृति को पढ़ने की कोशिश करे, तो वह इसे बोध, अंतःप्रेरणा या प्रत्यक्ष अनुभव के रूप में समझ सकता है।

पैग़ंबरों और संतों ने इस स्मृति को जिस ढंग से पढ़ा, उसे "समझ की शैली" या "तर्ज़-ए-तफ़हीम" कहा जाता है। इसे आत्मिक यात्रा (सैर) और आंतरिक विजय (फतह) भी कहा गया है। "तफ़हीम" का अर्थ है किसी बात को गहराई से समझना या समझ पैदा करना। इसी मुराक़बा के मध्यम ईश्वरीय गुणों का ज्ञान और वे सूत्र प्रकट होते हैं, जिनसे सृष्टि का निर्माण हुआ।

www.ksars.org

तफ़हीम का मोराकबा आधी रात के बाद किया जाता है। व्यक्ति ज़ेहन को शांत करके "अलीम" नाम की ओर एकाग्र होता है और कल्पना करता है कि उसे इस नाम से गहरा संबंध है।

इस प्रक्रिया में मोराकबा के साथ-साथ जागते रहने का अभ्यास भी ज़रूरी होता है। चौबीस घंटे में सिर्फ एक-दो घंटे या अधिकतम ढाई घंटे सोने की अनुमति होती है। जब व्यक्ति लगातार जागा रहता है, तो "अलीम" नाम की शक्ति पूरी तरह सक्रिय हो जाती है। शुरू में मुराक़बा के दौरान बंद आँखों से दृश्य दिखते हैं, जिसे "आभास" (वुरूद) कहते हैं। बाद में जब वही अनुभव खुली आँखों से होने लगे, तो उसे "दर्शन" (शुहूद) कहा जाता है।

आध्यात्मिक सैर :

लगातार मुराक़बा की गूढ़ और स्थिर अवस्था) और उस्ताद की तवज्जो व निगरानी (गुरु की कृपा और सतत देखरेख) के परिणामस्वरूप शागिर्द (शिष्य) के भीतर प्रकाश का संचय हो जाता है और चेतना का दर्पण स्वच्छ हो जाता है। उस समय शिष्य की आध्यात्मिक सैर (रूहानी सैर) आरंभ हो जाती है, जो क्रमशः दो मुख्य आध्यात्मिक स्तरों से होकर गुजरती है।

पहले स्तर (मर्तबा) में साधक समस्त मुशाहिदात व इन्किशाफ़ात (आध्यात्मिक दृश्य और रहस्योद्घाटन) को इस शऊर (चेतना) के साथ देखता है कि वे दूरी में घटित हो रहे हैं। यहाँ तक कि वह अर्श (ईश्वर का सर्वोच्च सिंहासन) तक पहुँच जाता है और वहाँ उसे तजल्ली-ए-सिफ़ात (ईश्वर के गुणों की दिव्य आभा) की कृपा प्राप्त होती है। इस प्रकार के मुशाहिदा (अध्यात्मिक दर्शन) को सैर-ए-आफ़ाक़ (बाह्य जगत की आत्मिक यात्रा) कहा जाता है।

जब सैर-ए-आफ़ाक़ी (बाहरी सैर) पूरी हो जाती है और साधक पर परमेश्वर की अनुकम्पा होती है, तो सैर-ए-अनफ़ुस (आंतरिक आत्मिक यात्रा) आरंभ होती है। इस

www.ksars.org

अवस्था में वारिदात व मुशाहिदात (आध्यात्मिक अनुभव और दर्शन) की एक ऐसी शृंखला आरंभ होती है, जिसमें साधक सम्पूर्ण जगत को अपने नुक्ता-ए-ज़ात (स्वरूप के केंद्र-बिंदु) का हिस्सा देखता है और समस्त मौजूदात (सभी सृष्टियाँ और अस्तित्व) उसे अपनी ज़ात (अहं / आत्मतत्त्व) के भीतर दिखाई देते हैं। अहले-अल्लाह (ईश्वर के ज्ञानी / संतजन) इस प्रकार के इदराक (बोध) को सैर-ए-अनफ़ुस कहते हैं। सैर-ए-अनफ़ुस की इन्तिहा (चरम अवस्था) पर आरिफ़-बिल्लाह (परमात्मा का साक्षात ज्ञाता) ईश्वर को तजल्ली (दिव्य प्रकाश) के रूप में वराय-ए-अर्श (अर्श से परे / सभी सीमाओं के पार) देखता है। क़ुरआन पाक की इन दो आयतों में सैर-ए-अनफ़ुस की ओर संकेत किया गया है:

1. “वह तुम्हारे नफ़्सों (आंतरिक आत्मा / चित्त) में है, क्या तुम देख नहीं रहे?”

2. "हम बहुत जल्द अपनी निशानियाँ दिखाएँगे, बाहरी जगत (आफ़ाक़) में भी और आत्म-जगत (अनफ़ुस) में भी – यहाँ तक कि सत्य उनके लिए पूरी तरह स्पष्ट हो जाएगा।" (क़ुरआन, पारा 25, आयत 1)

जब कोई साधक इस स्तर पर पहुँचता है कि उसकी आंतरिक दृष्टि जाग्रत हो जाए, तो उसे यह मुराक़बा कराया जाता है कि पूरा ब्रह्मांड एक दर्पण (आइना) है, जिस पर ईश्वर के प्रकाश (नूर / दिव्यता) की झलकें पड़ रही हैं। इस धारणा के माध्यम से बाहरी जगत की यात्रा (सैर-ए-आफ़ाक़ी) शुरू होती है। इसके अगले चरण में साधक (साहिबे मोराकबा) यह कल्पना करता है कि वह स्वयं एक दर्पण है, जिसमें ईश्वर के गुण और प्रकाश प्रतिबिंबित हो रहे हैं। यही प्रक्रिया आंतरिक यात्रा (सैर-ए-अनफ़ुस / आत्म-संधान) की शुरुआत करती है। इस यात्रा की पराकाष्ठा पर साधक अपने भीतर मौजूद उस दर्पण (आइने) का भी निषेध कर देता है, ताकि परमात्मा (ज़ात-ए-बारी तआला) की पूर्ण अनुभूति संभव हो सके।

एक और तरीका यह है कि साधक सबसे पहले यह कल्पना करता है कि उसका हृदय (क़ल्ब) ईश्वर के सर्वोच्च सिंहासन (अरश) से जुड़ा हुआ है। इस भावना से प्रेरित होकर साधक मुराक़बा में आरोहण करता है और ईश्वरीय सिंहासन तक पहुँच जाता है।

www.ksars.org

इसके आगे के चरण में, वह चलते-फिरते, मोराकबा में रहते हुए, इन कुरआनी आयतों को अपने ऊपर ओढ़ लेता है:

1. "वह तुम्हारे साथ है, तुम जहाँ कहीं भी हो।"

2. "वह तुम्हारी धड़कती नस से भी अधिक समीप है।"

3. "वह तुम्हारे अपने भीतर है–क्या तुम नहीं देखते?" (क़ुरआन)

हृदय-मुराक़बा (मुराक़बा-ए-क़ल्ब):

आध्यात्मिक ज्ञान के अनुसार यह संपूर्ण ब्रह्मांड एक ही दिशा (आयाम) में केवल एक बिंदु के समान है–अर्थात् सम्पूर्ण सृष्टि उस एक बिंदु के भीतर समाहित है। यह स्थिति ऐसी है जैसे किसी माइक्रोफिल्म में अनेकों चित्र और दृश्य एक अत्यंत छोटे स्थान में सीमित होते हैं। ठीक इसी प्रकार, ब्रह्मांडीय बिंदु (कायनाती नुक़्ता) में भी समस्त दृश्य जगत का सार छिपा होता है। जब यह बिंदु गति में आता है, तो वह फैलकर सम्पूर्ण सृष्टि का प्रदर्शन करता है। इसका एक और सुंदर उदाहरण बीज (बीजांकुर) से दी जा सकती है। एक छोटा सा बीज, जो एक बिंदु से अधिक नहीं होता, अपने भीतर पूरे वृक्ष का जीवन–पत्ते, फूल, फल, शाखाएँ और आने वाली पीढ़ियों के वृक्ष–सबको संजोए होता है। यही बीज जब वृद्धि (गति/विकास) प्राप्त करता है, तो एक वृक्ष का रूप ले लेता है। आध्यात्मिक विज्ञान में इस बिंदु को, जिसमें सम्पूर्ण सृष्टि एकीकृत रूप में विद्यमान होती है, हृदय (क़ल्ब), अंतःकरण (फ़ु'आद) और एकात्म आत्मा (नफ़्स-ए-वाहिदा) के नामों से जाना जाता है।

हृदय-मुराक़बा (मुराक़बा-ए-क़ल्ब) के माध्यम से इस बिंदु की गहराई में उतरने की विधि यह है:

गुरु (मुर्शिद करीम) के निर्देशों का पालन करते हुए साधक अपनी आँखें बंद करता है और अपने हृदय के भीतर झाँकता है। वह ध्यानपूर्वक यह कल्पना करता है कि उसके दिल के अंदर एक काला बिंदु (श्याम बिंदु) है। कुछ समय के अभ्यास के बाद यह कल्पना स्थिर हो जाती है और बिंदु की छवि स्पष्ट बनने लगती है। इस अवस्था में साधक अपने ज़ेहन को उस बिंदु की गहराई में प्रवेश कराता है।

www.ksars.org

धीरे-धीरे ज़ेहन उस बिंदु की गहराई में उतरने लगता है, और जैसे-जैसे यह प्रवेश गहरा होता है, उस बिंदु के भीतर की दुनिया प्रकट होने लगती है।

एकत्व-मुराक़बा (मुराक़बा-ए-वहदत):

यदि ब्रह्मांड की किसी भी गति का अध्ययन किया जाए, तो उसमें एक स्पष्ट नियम और अनुशासन (नियमितता) दिखाई देता है। इसी अनुशासन के कारण हर क्रिया में क्रम और संतुलन मौजूद है। उदाहरण के लिए: एक शिशु एक निश्चित आकार और स्वरूप में जन्म लेता है, और एक विशेष गति से बढ़ते हुए बचपन, किशोरावस्था, युवावस्था और फिर वृद्धावस्था में प्रवेश करता है। खनिज (निर्जीव वस्तुएँ) और वनस्पतियाँ भी विशिष्ट नियमों के अधीन जीवन जीती हैं। ग्रहों और तारों की हर गति एक विशेष आकर्षण-शक्ति के नियम के अधीन बंधी हुई है। जितने ग्रह नष्ट होते हैं, लगभग उतने ही फिर से उत्पन्न हो जाते हैं। सृष्टि की किसी भी जीवधारी के जन्म से पहले और जन्म के बाद प्रकृति उसके लिए आवश्यक संसाधनों की व्यवस्था कर देती है। पानी वाष्प में बदलकर बादल बनता है, और बादल वर्षा बनकर धरती पर गिरते हैं। यह जल जीवन के पोषण में सहायक होता है, फिर शेष पानी धरती में समा जाता है या नदियों और झीलों के रूप में समुद्र में लौट जाता है।

ये सभी उदाहरण इस बात की ओर संकेत करती हैं कि इस ब्रह्मांड के पीछे कोई नियंत्रण प्रणाली (नियंत्रण तंत्र) कार्य कर रही है। इसका असली कारण यह है कि सृष्टि-व्यवस्था (निज़ाम-ए-आलम) के पीछे एक बुद्धि या एकत्व-चेतना (एक ज़ेहन / एक इकाई) सक्रिय है। उसी चेतना के संकेत से सृष्टि के समस्त घटक गति में आते हैं। इस सत्य को क्रिया-एकत्व (तौहीद-ए-अफआली) कहा जाता है–जिसका अर्थ है: समस्त क्रियाओं में एकता विद्यमान है।

जब किसी साधक पर यह 'क्रिया-एकत्व' प्रकट होता है, तो वह देखता है कि ज्योतिर्मय संसार के पीछे एक अदृश्य यथार्थ विद्यमान है। उसी यथार्थ के संकेत पर अदृश्य लोक (आलम-ए-मख़फ़ी) कार्य कर रहा है, और उस अदृश्य लोक की

www.ksars.org

क्रियाएँ ही इस सृष्टि में प्रतिबिंबित होती हैं। ऐसा साधक इस योग्य हो जाता है कि वह एक क्रिया को दूसरी क्रिया से जोड़ सके–अर्थात् दो विभिन्न घटनाओं के बीच का संबंध उसके ऊपर प्रकट हो जाता है। वह किसी भी क्रिया का संबंध उस महाबुद्धि (ब्रह्म-चेतना) से जोड़ सकता है, जो इस सम्पूर्ण ब्रह्मांड को चला रही है।

क्रिया-एकत्व के मुराक़बा में यह भावना की जाती है कि इस सम्पूर्ण ब्रह्मांड में एक एकता (वहदत) है, और इस एकता का वास्तविक रूप प्रकाश (नूर) है, जो सम्पूर्ण सृष्टि को अपने घेरे में लिए हुए है।

'ना' का मुराक़बा (मुराक़बा-ए-लाः):

'ना' का अर्थ होता है, इंकार या निषेध (नकारात्मकता)। यह 'ना', परमेश्वर (अल्लाह) के एक गुणीय प्रकाश (गुण-प्रकाश) का नाम है। ऐसा गुण जिसका विवेचन (विश्लेषण) हम मानव-सत्ता (मानव-स्वभाव) में कर सकते हैं। यही गुण मानव का अचेतन (अवचेतन / लाशऊर) कहलाता है। सामान्य धारणा में अवचेतन को ऐसे कार्यों की नींव माना जाता है, जिनका स्पष्ट ज्ञान मानव बुद्धि को नहीं होता। जब हम पूरी मानसिक एकाग्रता के साथ किसी ऐसे आधार की ओर मुराक़बा लगाते हैं जिसे हम या तो नहीं समझते या उसका अर्थ हमारे लिये अस्पष्ट है, तो उस अवस्था का मानसिक स्वरूप 'ना' ही होता है, अर्थात हम उसे केवल निषेधात्मक रूप (इनकार) में अनुभव करते हैं।

प्रारंभ की सार्वभौमिक विधि यही है कि जब हम किसी वस्तु की उत्पत्ति या किसी प्रक्रिया की शुरुआत को समझने की चेष्टा करते हैं, तो हमारी चेतना की गहराइयों में सबसे पहले केवल 'ना' की भावना प्रकट होती है, यानी प्रथम सोपान पर हम केवल निषेध से परिचित होते हैं।

जब हमें किसी वस्तु की प्रामाणिक अनुभूति (मारिफ़त) हो जाती है, चाहे वह अज्ञान की ही अनुभूति क्यों न हो, तो वह फिर भी एक 'अनुभव' होती है। और हर अनुभव एक सत्य होता है। इसलिए अंततः हमें यह स्वीकार करना ही पड़ता है कि अज्ञान की अनुभूति भी एक ज्ञान ही है।

www.ksars.org

सूफ़ी संतों के अनुसार, अज्ञान का बोध भी 'ना का ज्ञान' है, और ज्ञान का बोध भी 'ना का ही ज्ञान' है।

'ना' के प्रकाश (अन्वार) परमेश्वर की वे दिव्य गुण-प्रवृत्तियाँ हैं जो एकत्व (वहदानियत) का परिचय कराती हैं। जब साधक इस प्रकाश से अवगत हो जाता है, तो उसका चित्त एकत्व के तत्व (तौहीद) को गहराई से समझने लगता है। यही वह प्रथम बिंदु है जहाँ से एक सूफ़ी या साधक परमेश्वर की मारिफ़त (गहराई से जानना) की ओर पहला कदम रखता है।

इस चरण में सबसे पहले साधक को अपनी स्व-प्रकृति (स्वयं की सत्ता) से भेंट होती है, अर्थात वह जितनी भी खोज करता है, वह स्वयं को किसी भी स्वरूप में नहीं पाता। और इसी "स्व-निषेध" की अनुभूति के माध्यम से वह ईश्वर के अद्वैत भाव को सच में अनुभव करने लगता है। यही वह अवस्था है जिसे "विलीनता (फनाइयत)" कहा जाता है, जहाँ आत्मा का भान मिटने लगता है और केवल परम का अस्तित्व शेष रह जाता है।

'ना' के मुराक़बा से, साधक की दृष्टि हज़रत ख़िज़्र (अ.स.), रूहानी संरक्षक (अवलीया-ए-तक़वीन) और देवदूतों (मलाइका) पर केंद्रित होने लगती है, और समय के साथ इन दिव्य आत्माओं से वार्तालाप का अनुभव होने लगता है। 'ना' की एक विशेषता यह होती है कि यह इन आत्मिक सत्ता के संकेतों और प्रतीकों (इशारों और किनायों) को साधक की भाषा में अनुवादित कर उसके श्रवण में प्रवेश करा देती है। धीरे-धीरे यह संवादात्मक संबंध बन जाता है और गूढ़ दिव्य व्यवस्थाओं के अनेक रहस्य खुलने लगते हैं।

'ना' के मुराक़बा में, आंखों को अधिक से अधिक बंद रखने की सलाह दी जाती है। इसके लिए कोई मुलायम कपड़ा या रेशेदार रूमाल आंखों पर इस तरह बाँधा जाता है कि पलकों पर हल्का-सा दबाव बना रहे। मुराक़बा के समय साधक अपने समस्त विचारों और कल्पनाओं को त्यागकर अपने भीतर की गहराइयों पर मुराक़बा केंद्रित करता है ताकि उसमें एक तरह की निर्विचारता उत्पन्न हो जाए। वह अपने भीतर अज्ञान की स्थिति को सजीव रूप में लाने का प्रयत्न करता है जहाँ से दिव्यता का जन्म होता है।

www.ksars.org

मुराक़बा अदम (शून्यता का ध्यान):

“मुराक़बा अदम”, “ला के मुराक़बा” का एक विशेष रूप है। इस मुराक़बा में साधक आँखें बंद करके ऐसी स्थिति की कल्पना करता है जो निरस्तित्व और निषेध का प्रतिनिधित्व करती है। इसकी चरम अवस्था में साधक एक ऐसे लोक की अनुभूति करता है जहाँ कुछ भी अस्तित्वमान नहीं होता, न मनुष्य, न जिन्नात, न वृक्ष-पाषाण, न कोई ध्वनि या हलचल। यहाँ तक कि काल और स्थान का भी लोप हो जाता है, और साधक स्वयं को भी वहां अनुपस्थित अनुभव करता है। प्रारंभिक अवस्था में इस प्रकार की पूर्ण निषेध की कल्पना सहज नहीं होती, क्योंकि सामान्य जीवन में ऐसी अनुभूति दुर्लभ होती है। इसी कारण “अदम मुराक़बा” को क्रमिक रूप में सिखाया जाता है, अर्थात ऐसे मुराक़बा जिनमें सम्पूर्ण शून्यता के स्थान पर उसकी प्रतिछाया होती है। उदाहरण के रूप में:

1. विद्यार्थी मरुस्थल या बीابान की छवि करता है, जहाँ पूर्ण निस्तब्धता का राज्य है और प्रत्येक वस्तु निष्क्रिय है। अर्थात् चारों ओर हू का आलम छाया हुआ है। इस मुराकबा का दूसरा नाम मुराकबा-ए-बरी है।
2. साधक (साहिबे मोराकबा) एक व्यापक समुद्र का मुराक़बा करता है, जिसका जल पूर्णतः शांत और स्थिर हो, और वह स्वयं उस सागर में डूबा हुआ अनुभव करे। इसे मुराक़िबा-ए-बह्र कहते हैं।
3. साधक यह धारणा करता है कि “मैं अस्तित्व में नहीं हूँ, सिर्फ परम सत्य का अस्तित्व है।“ इन सोपानों से गुज़रने के पश्चात ही “अदम ध्यान” की वास्तविक स्थिति को आत्मसात कराया जाता है। इस अवस्था में साधक पर ऐसी चेतनातीत अनुभूतियाँ हावी होती हैं जो सामान्य बौद्धिक अनुभवों से भिन्न होती हैं। जब चेतन अनुभव लुप्त हो जाते हैं, तब अवचेतन की यात्रा आरंभ होती है। यह समझना आवश्यक है कि “अदम” से आशय किसी रिक्त, निर्जीव अथवा नकारात्मक लोक से नहीं है, बल्कि यह वह सूक्ष्म आयाम है जहाँ अवचेतन की आध्यात्मिक तरंगें गतिशील होती हैं, (और यहीं से साधक की असली रूहानी यात्रा शुरू होती है।)

www.ksars.org

विलयन मुराक़बा (फ़ना का मुराक़बा):

जब कोई व्यक्ति किसी लेख को लिखने बैठता है, तो सबसे पहले उसके चित्त में एक शीर्षक (विषय) होता है। किंतु उस शीर्षक की रचना और विस्तार उसकी अंतर्बुद्धि में पहले से स्पष्ट नहीं होते। जब वह कलम और कागज़ लेकर अपने ज़ेहन को क्रियाशील करता है, तो लेख का स्वरूप क्रमशः आकार लेने लगता है। जो कुछ वह लिखता है, वह भाव और तात्पर्य की दृष्टि से उसके अचेतन में पूर्व से ही विद्यमान होता है। इसी अंतरगर्भित संग्रह से वह विचार सुस्पष्ट रूप ग्रहण कर शब्दों का आभरण धारण कर लेता है। लेख में कोई भी ऐसी बात नहीं होती जो अर्थ और संकेत के रूप में लेखक की अचेतन सत्ता में पहले से न हो। यदि वह उपस्थिति न हो, तो लेख शब्द रूप नहीं ले सकता। इस प्रकार लेख के तीन स्तर (स्थिति) होते हैं:

1. प्रथम वह स्थिति जिसमें लेख विचार (भावार्थ) के रूप में अस्तित्वमान होता है।

2. द्वितीय वह स्थिति जहाँ वह शब्द-रूप में प्रकट होता है।

3. तृतीय वह स्थिति जहाँ लेखनी उन शब्दों को कागज़ पर उतारकर उन्हें स्थूल (भौतिक) स्वरूप प्रदान करती है।

जैसे लेख की ये तीन अवस्थाएँ हैं और वह भौतिक रूप धारण करने से पूर्व तीन चरणों से होकर गुज़रता है, वैसे ही समस्त प्रकट घटनाएँ त्रिस्तरीय सत्ता में विद्यमान होती हैं। कोई भी सत्ता, गति या क्रिया, चाहे उसका संबंध अतीत से हो, वर्तमान से हो या भविष्य से; इन तीन स्तरों से परे नहीं हो सकती। इस तथ्य को और अधिक स्पष्ट करने के लिए एक चित्रकार का दृष्टांत प्रस्तुत किया जाता है। एक चित्रकार यदि कागज़ पर कबूतर की आकृति बनाता है, और चाहे तो वह पुनः वैसी ही अथवा भिन्न आकृति बना सकता है। कारण यह है कि उस चित्र का ज्ञान उसके अंतःकरण में संचित रहता है। कागज़ पर तो मात्र उसकी प्रतिच्छाया अंकित होती है, मूल चित्र नहीं। इस प्रकार वह जितनी चाहे उतनी आकृतियाँ बना सकता है, किंतु चित्र का

www.ksars.org

विज्ञान उससे पृथक नहीं होता। किसी भी ज्ञान, गति या दृश्य का वह आयाम, जहाँ वह अर्थ और संकेतों के सूक्ष्म स्वरूप में स्थित होता है, कल्पनात्मक लोक (आलम-ए-तम्सील) कहलाता है। इस कल्पना लोक में प्रत्येक दृश्य या स्थिति के रूप-रेखाएँ (प्रतिरूप) होती हैं, जिन्हें आत्मा की दृष्टि ग्रहण कर सकती है। यदि साधक मुराक़बा (विलयन-साधना/मोराकबा) के माध्यम से इन रूप-रेखाओं को जानने का यत्न करे, तो उसकी चेतना उन मानसिक छापों (मनःप्रतीतियों) को भलीभाँति ग्रहण करने लगती है। इन रूपों में वे घटनाएँ भी सम्मिलित होती हैं जो भविष्य के आदेशों के रूप में अंकित होती हैं, और और जिनका पालन समय पर यथावत् प्रकट होता है।

कल्पना-लोक का अध्ययन करने की साधना “विलयन ध्यान” है:

ध्यानारूढ़ साधक अपनी आँखें मूँदकर यह भावना करता है कि उसके जीवन के समस्त चिह्न लय हो चुके हैं, और अब वह केवल एक दिव्य प्रकाश-बिंदु के रूप में स्थित है। वह यह भाव स्थिर करता है कि उसका संबंध अब स्वयं के भौतिक अस्तित्व से नहीं, अपितु उस विराट सत्ता से है जिसमें आदिकाल से अंतकाल तक की समस्त लीलाएँ, क्रियाएँ और विधियाँ अन्तर्निहित हैं। जैसे-जैसे साधक अभ्यास करता है, वैसे-वैसे कल्पना-लोक की सूक्ष्म प्रतिच्छवियाँ उसके अंतर्मन में स्पष्ट होने लगती हैं। क्रमशः वे प्रतीक उसके चैतन्य में भावार्थ सहित संप्रेषित होने लगते हैं।

मोराकबा और ईश्वर के नाम:

जब हम किसी वस्तु का वर्णन करते हैं, तो उसकी विशेषताओं (गुणों) का उल्लेख करते हैं। गुणों के बिना किसी अस्तित्व की व्याख्या संभव नहीं होती। किसी विशिष्ट गुणों के समूह को ही वस्तु कहा जाता है। जब हम किसी वस्तु की भौतिक आकृति का वर्णन करते हैं, तो कहते हैं कि अमुक वस्तु ठोस है, तरल है, वायु है; उसमें अमुक रंग प्रमुख है, अमुक रासायनिक तत्व सक्रिय हैं; वस्तु गोलाकार है, चतुर्भुज है या किसी विशेष रूप में है आदि। प्रत्येक वस्तु का कोई न कोई नाम होता है, और नाम केवल एक संकेत होता है, जो उस वस्तु की विशिष्ट गुणात्मकता का प्रतिनिधित्व करता है। उदाहरण के लिए, जब हम "जल" शब्द उच्चारित करते हैं,

www.ksars.org

तो उसका आशय उस तरल से होता है जो प्यास बुझाने में सहायक होता है। यह बात अलग है कि हम जल के कितने गुणों से परिचित हैं।

जब हम "जल" कहते हैं, तो श्रोता के ज़ेहन में जल की विशेषताएँ, उसका स्वाद, रंग, प्रवाहशीलता आदि, प्रकट होती हैं। इसी प्रकार लेखन करने वाली वस्तु को "कलम" कहा गया है। अतः जब कोई व्यक्ति "कलम" शब्द कहता है, तो उससे अभिप्राय उस उपकरण से होता है जिससे लेखन होता है।

तात्पर्य यह है कि गुणों के समूह को एक संकेत या चिन्ह से व्यक्त किया जाता है। इस चिन्ह को नाम भीं कहा जासकता है। आध्यात्मिक ज्ञान के अनुसार, सम्पूर्ण सृष्टि गुणों (सिफात) का समुच्चय है। इन्हीं गुणों की परस्पर संयोजना से सृष्टि की रचना होती है। आध्यात्मिक वैज्ञानिकों (रूहानी शोधकर्ताओं) ने सृष्टि की गहराइयों में जाकर इन गुणों का अवलोकन किया है और उन्हें विविध नाम प्रदान किए हैं।

पैग़म्बरों (ऋषियों) को वह्य (दिव्य प्रेरणा) के माध्यम से इन गुणों का ज्ञान प्राप्त हुआ। उन्होंने बताया कि ब्रह्माण्ड में क्रियाशील समस्त गुण वास्तव में ईश्वर के गुण हैं। अंतर यह है कि ईश्वर में ये गुण पूर्णता (समग्रता) के साथ विद्यमान हैं, जबकि सृष्टि को उनका अंश मात्र प्रदान हुआ है। उदाहरण के लिए, ईश्वर द्रष्टा (बसीर) हैं, अर्थात देखने का गुण ईश्वर का है, किंतु प्राणी में भी देखने की शक्ति क्रियाशील है। ईश्वर श्रवणशील (समीअ) हैं, और प्राणी भी सुनने में सक्षम हैं।

ईश्वर ने कहा है:

"मैं सृष्टि करने वालों में श्रेष्ठतम स्रष्टा हूँ।"

या

"मैं दयालुओं में सर्वाधिक दयालु हूँ।"

www.ksars.org

अर्थ यह है कि ईश्वर में प्रत्येक गुण परम स्तर पर, असीम रूप में स्थित है, जबकि सृष्टि में वही गुण सीमित और अपूर्ण रूप में प्रकट होते हैं।

परम नाम (ईश्वर का नाम):

परम नाम अर्थात् "अल्लाह" को आध्यात्मिक दृष्टि से विशेष महत्त्व प्राप्त है। इसीलिए इसलिए आध्यात्मिक मार्ग के साधक "नाम-स्वरूप/परम नाम (इसमें जात)" से संबंध और जुड़ाव स्थापित करने तथा नाम-स्वरूप/परम नाम की दिव्य आभाओं (परकशो) का अनुभव प्राप्त करने के लिए नाम-स्वरूप पर (मोराकाबा-ए-इस्म-ए-ज़ात) की शिक्षा देते हैं।

यह समस्त सृष्टि इस सत्य पर आधारित है कि सम्पूर्ण अस्तित्व का स्वामी केवल एक ही सत्ता है। इसी एकत्व की वजह से समस्त प्राणी एक-दूसरे से परिचित होते हैं और एक-दूसरे को अनुग्रह (फ़ैज़) प्रदान करने के लिए बाध्य हैं। यदि यह ब्रह्मांड एक ही सत्ता की मिल्कियत न होता, तो परस्पर संबंध असंभव हो जाता। इसी सर्वशक्तिमान स्वामी सत्ता को "अल्लाह" कहा जाता है और ईश्वर के नामों में यही नाम "इस्म-ए-ज़ात" है। अन्य नाम ईश्वर के गुणों (सिफ़ात) को प्रकट करते हैं। "अल्लाह" शब्द में एक ऐसी तजल्ली (दिव्य प्रकाश) निहित है जो प्रभुत्व और सृजनशीलता को प्रकट करती है। इस तजल्ली की पहचान के माध्यम से साधक सम्पूर्ण सृष्टि का मूल आधार साक्षात् देखने लगता है, क्योंकि सृजन और स्वामित्व की यह शक्ति सम्पूर्ण समस्त सृष्टियोंमें व्याप्त है।

मुराक़बा में यह कल्पना की जाती है कि साधक के हृदय पर "अल्लाह" का नाम नूरी अक्षरों में लिखा हुआ है और उसकी किरणें साधक के सम्पूर्ण अस्तित्व को प्रकाशित कर रही हैं।

जैसे-जैसे साधक की तल्लीनता और एकाग्रता बढ़ती है, राह-ए-सुलूक का यात्री सम्पूर्ण सृष्टि को इस्म-ए-ज़ात के प्रकाश में प्रतिबिंबित देखता है। अंततः उसे प्रत्येक वस्तु की अंतिम सीमा पर "अल्लाह" की सृजनशीलता (ख़ालिक़ियत) और स्वामित्व (मालिकियत) का अनुभव अपने हृदय में होता है।

www.ksars.org

शेख (आध्यात्मिक गुरु) की कल्पना

ब्रह्मांड खगोलीय पिंडों, तीन उत्पत्तियों (त्रिगुण), और अन्य कितने ही प्राणियों एवं तत्वों का समूह है। ब्रह्मांड के सभी अंगों और व्यक्तियों में एक संबंध विद्यमान है। भौतिक आँख इस संबंध को देख पाए या न देख पाए, इसके अस्तित्व को स्वीकार करना ही पड़ेगा।

जब हम किसी वस्तु की ओर दृष्टि डालते हैं, तो हम उसे देखते हैं; इस देखने से हमें उस वस्तु का ज्ञान प्राप्त होता है, और हम उसकी गुणात्मकताओं को समझ पाते हैं। यदि हम किसी वस्तु को सुनते हैं, तो भी उसकी सत्ता और गुण हमारे भीतर प्रवाहित होते हैं। उदाहरणार्थ, जब हम अग्नि को देखते हैं, उसका धारणा करते हैं, या उसका उल्लेख सुनते हैं, तो अग्नि के गुण, उष्णता और प्रकाश, हमारे भीतर एक संवेदनात्मक अनुभव बनकर प्रवाहित हो जाते हैं। यह प्रक्रिया चाहे कितनी ही सूक्ष्म क्यों न हो, केवल प्रत्यय की सतह पर ही क्यों न हो, किंतु यह निश्चित रूप से घटित होती है।

जब हम अग्नि की धारणा करते हैं, तो केवल शब्द नहीं, बल्कि उष्णता और प्रकाश का अनुभव भी हमारे भीतर उपस्थित हो जाता है। उसी प्रकार, जब हम हरे-भरे वृक्ष को देखते हैं या किसी पुष्पित उपवन का वर्णन सुनते हैं, तो हमारे अंतर्मन में प्रसन्नता, स्फूर्ति और शीतलता की तरंगें दौड़ जाती हैं। इसी नियम के अधीन, जब हम "महमूद" को देखते हैं, "महमूद" का नाम सुनते हैं, या उसके विषय में कल्पना करते हैं, तो हमारे ज़ेहन में केवल "महमूद" शब्द नहीं आता, बल्कि "महमूद" की संपूर्ण व्यक्तित्व-छवि उभरती है, जो अनेक गुणों और विशेषताओं से युक्त होती है।

मनुष्य में ज्ञान, कला या किसी विशेष क्षमता का संचार मूलतः दो प्रकार से होता है। पहली प्रक्रिया में उसे किसी आचार्य के समक्ष शिष्य भाव से उपस्थित होना

www.ksars.org

पड़ता है। आचार्य चरणबद्ध विधि से उसे किसी ज्ञान में पारंगत करते हैं। यह शिक्षण शब्दों, लेखन तथा प्रायोगिक प्रदर्शन के माध्यम से संपन्न होता है। शिष्य उसे क्रमशः अपने चित्त में संचित करता जाता है। ज्ञान की गहराई, उसकी व्यापकता तथा शिष्य की रुचि और साधना के अनुरूप, यह प्रक्रिया सप्ताहों, मासों अथवा कभी-कभी वर्षों में पूर्ण होती है।

दूसरी प्रक्रिया में न तो शब्दों की आवश्यकता होती है, न लेखन की, और न ही किसी संगठित प्रदर्शन की। केवल एकाग्रता, मानसिक संलग्नता और अंतरंगता के कारण ज्ञान या क्षमता का संचार स्वतः हो जाता है। इसका सर्वाधिक प्रत्यक्ष उदाहरण मातृभाषा है।

शिशु न तो अपनी माता से कोई लिखित पाठ पढ़ता है, न ही कोई औपचारिक वाचन करता है। केवल सर्जनात्मक संबंध, मानसिक सामीप्य और भावनात्मक एकता के बल पर वह वही भाषा सहजता से बोलने लगता है, जो उसकी माता या परिवेश में उपस्थित व्यक्ति बोलते हैं। वह भाषा की संरचना, शब्दों, और वाक्य विन्यास को बिना किसी औपचारिक शिक्षा के आत्मसात कर लेता है, और उसी अर्थ की अनुभूति करता है जो अन्य लोग करते हैं। केवल मातृभाषा ही नहीं, अपितु अनेक आदतें, व्यवहारिक प्रवृत्तियाँ, और क्षमताएँ भी बच्चे को वातावरण से इस प्रकार अंतःस्रवित होती हैं कि उसे एक पारंपरिक शिष्य की भाँति अध्ययन नहीं करना पड़ता।

आध्यात्मिक ज्ञान के संप्रेषण में मूलतः दूसरी विधि ही कार्य करती है। शिष्य और आचार्य के मध्य आध्यात्मिक एवं हृदयगत संबंध के कारण आचार्य का ज्ञान, उसकी चिंतन-पद्धति और उसके नूर शिष्य में प्रवाहित होते रहते हैं, और शिष्य का चेतन धीरे-धीरे उन वस्तुओं के तात्पर्य को समझता रहता है। आध्यात्मिक आचार्य गौण रूप से आध्यात्मिक ज्ञान को वर्गीकरण के माध्यम से, पाठों के रूप में और प्रदर्शनों की शक्ल में शिष्य से परिचित कराता है ताकि चेतन क्रमवार रूप से उसे स्मरण रखने योग्य बना सके।

शिष्य के हृदय में आचार्य के प्रति प्रेम और अनुराग, शिष्य के ज़ेहन को तेजस्विता और दीप्ति प्रदान करता है। जब शिष्य आचार्य की संगति में बैठता है, उससे

www.ksars.org

प्रश्नोत्तर करता है, उसके उपदेशों से लाभान्वित होता है और उसकी निकटता में बना रहता है, तो उपर्युक्त सृजनात्मक नियम के अनुसार आचार्य का व्यक्तित्व अपनी समस्त विशेषताओं सहित शिष्य के भीतर प्रवाहित होता रहता है। इसी कारण आध्यात्मिक आचार्य की सेवा और सतत उपस्थिति को विशेष महत्त्व दिया जाता है।

इसी नियम का दूसरा पक्ष यह है कि शिष्य को आचार्य के व्यक्तित्व को अपने भीतर आत्मसात करने हेतु कल्पना की शक्ति का सहारा लेना चाहिए। इसी उद्देश्य से शिष्य को अपने आध्यात्मिक आचार्य का कल्पनात्मक मुराक़बा कराया जाता है, ताकि कल्पना के माध्यम से आचार्य से स्थापित मानसिक संबंध सुदृढ़ हो सके। जब कोई शिष्य अपने आध्यात्मिक आचार्य की कल्पना करता है, तो आचार्य के गुण एवं योग्यताएँ उसकी आत्मा में प्रवाहित होने लगती हैं। जब तक उसका ध्यान आचार्य की ओर केंद्रित रहता है, तब तक आचार्य के गुण और उसका नूर शिष्य के चित्त पर प्रतिबिंबित होते रहते हैं। कल्पना की सतत साधना से शिष्य के भीतर ऐसी स्थिति सुदृढ़ हो जाती है, जिसके द्वारा उसका आध्यात्मिक संबंध सदैव आचार्य के अस्तित्व से जुड़ा रहता है। आचार्य के भीतर स्थित ईश्वरीय ज्ञान की क्षमता निरंतर शिष्य में अंतःस्रवित होती रहती है। एक समय ऐसा भी आता है जब शिष्य अपने आचार्य की छाया बन जाता है। इस अवस्था को तसव्वुफ में "फना फ़ि-शैख़" कहा जाता है, और आध्यात्मिक आचार्य की इस कल्पना को "कल्पना-ए-शैख़" कहा जाता है। आध्यात्मिक आचार्य की कल्पना कई प्रकारों से की जाती है।

1. शिष्य मुराक़बा में यह कल्पना करता है कि उसका गुरु उसके सामने उपस्थित है।

2. वह यह कल्पना करता है कि गुरु उस पर मुराक़बा केंद्रित कर रहा है और प्रकाश एवं बरकतें तरंगों के रूप में उसके भीतर समा रही हैं।

3. गुरु का अस्तित्व उसके सम्पूर्ण अस्तित्व पर व्याप्त है।

4. वह हर समय और हर क्षण स्वयं को गुरु के रूप में अनुभव करता है, मानो उसका स्वरूप ही गुरु का स्वरूप हो गया हो। यह साधना की सभी विधियों में

www.ksars.org

सर्वोत्तम मानी जाती है क्योंकि इसमें शिष्य अपने अस्तित्व का पूर्ण रूप से लोप कर देता है।

www.ksars.org

रसूल (उन पर दुरूद व सलाम हो) की कल्पना

एक पूर्ण आध्यात्मिक गुरु के लिए यह आवश्यक है कि वह इस्लाम के पैग़म्बर हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) की आध्यात्मिक परंपरा से लाभान्वित हो और उन्हें हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की चिंतन-शैली प्राप्त हो। अतः जब कोई शिष्य अपने आध्यात्मिक गुरु में पूर्ण रूप से विलीन हो जाता है, तो उसका सोचने का ढंग और स्वभाव वही बन जाता है जो उसके गुरु का होता है, और वह आध्यात्मिक रूप से हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के व्यक्तित्व में आकर्षित होने लगता है।

इस संबंध को प्रबल बनाने के लिए शिष्य से "रसूल की कल्पना" करवाई जाती है, जिससे आध्यात्मिक संबंध दृढ़ हो और शिष्य निरंतर नबूवत के प्रकाश से लाभान्वित होता रहे। हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की कृपा और दृष्टि से शिष्य अपनी क्षमता और पात्रता के अनुसार उन पवित्र दिव्य प्रकाशों का साक्षात्कार करता है, जिनका अनुभव केवल नबूवत के नूर से संभव होता है। जब नबूवत के प्रकाश से शिष्य के आंतरिक तत्त्व हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के रंग में रंग जाते हैं, तो वह "फ़ना-फिर-रसूल" की स्थिति को प्राप्त कर लेता है।

रसूल सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम की कल्पना के विभिन्न स्तरों के अनुसार कुछ अभ्यास इस प्रकार हैं:

1. मुराक़बा में मस्जिद-ए-नबवी या गुम्बद-ए-ख़ज़रा की कल्पना की जाती है।

2. शिष्य यह कल्पना करता है कि मदीना मुनव्वरा से दिव्य प्रकाश उसके भीतर प्रवाहित हो रहा है।

3. शिष्य के हृदय पर "मुहम्मद सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम" का नाम नूरानी अक्षरों में लिखा हुआ है और उसके प्रकाश से हृदय प्रकाशित है।

www.ksars.org

4. हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम तख़्त-ए-नबूवत पर विराजमान हैं और उनके हृदय-ए-पाक से नूर और दिव्य ज्वालाएँ शिष्य के हृदय में प्रवाहित हो रही हैं।

5. शिष्य यह कल्पना करता है कि वह हुज़ूर सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम के समीप उपस्थित है और हुज़ूर उसे देख रहे हैं।

जैसे मुसलमान हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) को अल्लाह और अपने बीच एक माध्यम (रसूल) मानते हैं, वैसे ही विभिन्न धार्मिक सम्प्रदायों के लोग भी अन्य पवित्र हस्तियों को ईश्वर और अपने मध्य एक सेतु मानते हैं। यहूदी हज़रत मूसा पर, ईसाई हज़रत ईसा पर, हिन्दू श्रीकृष्ण या श्रीराम पर, पारसी ज़रथुश्त्र पर, और बौद्ध महात्मा बुद्ध को मोक्षदाता मानते हैं। इसी विश्वास के आधार पर इन धर्मों में गुरु की कल्पना के बाद इन पवित्र आत्माओं की कल्पना की जाती है।

www.ksars.org

ईश्वर का स्वरूप (जाते-ए-इलाही)

पैग़म्बर मुहम्मद (अलैहिस्सलात वस्सलाम) की पवित्र चेतना का संबंध प्रत्यक्ष रूप से परमेश्वर से होता है और उन पर निरंतर दिव्य तजल्लियात (ईश्वरीय प्रकाश तरंगें) अवतरित होती रहती हैं। जब कोई साधक रूहानी मार्ग पर चलते हुए रसूल (अलैहिस्सलात वस्सलाम) से इतनी निकटता प्राप्त कर लेता है कि उसकी चेतना उनकी रहमत और नबूवत के प्रकाश से शुद्ध हो जाती है, तब उस पर परमेश्वर की तजल्लियात उतरने लगती हैं।

इस अनुभव को स्थायित्व और गहराई प्रदान करने हेतु, ईश्वर के अखंड स्वरूप का कल्पना कराया जाता है, जिससे आध्यात्मिक संबंध की जड़ें और अधिक मजबूत हों और स्व-तत्त्व का बोध (आत्मिक स्वरूप का साक्षात्कार) की यात्रा निरंतर चलती रहे। जब साधक ईश्वर की तजल्लियात में पूर्ण रूप से डूब जाता है, तो उस अवस्था को "परमात्मा में लय" (फना फ़ि-अल्लाह) या "स्वरूप में पूर्ण विलेयता" (फना फ़ि-अज़-ज़ात) कहा जाता है।

स्वरूप की कल्पना (तसव्वुर-ए-ज़ात) में परमेश्वर की विशेषताओं की बजाय उनके अनंत, निराकार और अखंड स्वरूप का चिंतन किया जाता है। परमेश्वर का स्वरूप वाणी, कल्पना और ज़ेहन की सीमा से परे है; कोई भी चित्त उसकी सम्पूर्णता को नहीं पकड़ सकता। फिर भी, अनुभूति की सीमाओं में उसकी उपस्थिति का आभास किया जा सकता है।

क़ुरआन शरीफ़ में ईश्वर का वचन है:

“और किसी इंसान के लिए यह संभव नहीं कि अल्लाह उससे सीधे बात करे, सिवाय संकेत से, या परदे के पीछे से, या फिर कोई भेजा गया दूत उसे संदेश दे।”

(सूरह शूरा, आयत 51)

www.ksars.org

इस आयत में मानवीय इंद्रियों की सीमाएं स्पष्ट की गई हैं। जब ईश्वर किसी आत्मा से संवाद करते हैं, तो संकेत करते हैं, जिसे हृदय देखता और समझता है, इस रहस्यमय संवाद को वही कहा जाता है। दूसरी विधि में ईश्वर किसी दिव्य दूत के माध्यम से बात करते हैं, जिसे नेत्रों से देखा जा सकता है। तीसरी विधि है जब ईश्वर स्वयं किसी आत्मा पर प्रत्यक्ष रूप में प्रकट होते हैं, इसे हिजाब कहा जाता है। यह सुंदर और प्रकाशमय रूप स्वयं परमेश्वर नहीं होता, बल्कि उनका आध्यात्मिक परदा होता है।

परम सत्ता (अल्लाह की ज़ात) के मुराक़बा में शब्दों और अभिव्यक्ति की विभिन्न शैलियों के माध्यम से अल्लाह की ओर रुजू किया जाता है। इस "तसव्वुर-ए-ज़ात" के कई उपाय होते हैं:

1. साधक यह कल्पना करता है कि उसके हृदय पर "अल्लाह" का नाम दिव्य प्रकाशमय अक्षरों में अंकित है, और उसकी ज्योति से समस्त ब्रह्मांड आलोकित हो रहा है।

2. वह स्वयं को अल्लाह के सिंहासन (अर्श) के समक्ष सजदा करते हुए अनुभव करता है।

3. अल्लाह की परम सत्ता (दिव्य स्वरूप) एक दिव्य प्रकाश (तजल्ली) के रूप में उसके सम्मुख प्रकट है।

4. अल्लाह उसकी ओर अपनी दिव्य दृष्टि (तवज्जुह) केंद्रित कर रहे हैं, जो नूरी किरणों के रूप में उस पर उतर रही है।

5. साधक यह अनुभव करता है कि अल्लाह उसे देख रहे हैं, इसे मुराक़बा-ए-रू'यत (दिव्य दर्शन का ध्यान) कहा जाता है।

6. कुरआन में उल्लिखित है:

"तुम जहाँ कहीं भी हो, अल्लाह तुम्हारे साथ हैं।"

www.ksars.org

इसलिए मुराक़बा में अल्लाह की निकटता (सान्निध्य) का भाव किया जाता है। इसे मुराक़बा-ए-मईयत (सान्निध्य का ध्यान) कहा जाता है।

7. इस आयत का मुराक़बा किया जाता है:

"हम तुम्हारी रग-ए-जाँ (जीवन-धारा) से भी अधिक निकट हैं।"

इसे मुराक़बा-ए-अक़रब (निकटता का ध्यान) कहा जाता है।

8. कुरआन कहता है:

"तुम जिधर भी मुख करो, उधर अल्लाह ही अल्लाह है।"

मुराक़बा में इस दिव्य स्वरूप का अनुभव किया जाता है कि चारों ओर केवल अल्लाह की उपस्थिति है।

9. कुरआन में वर्णन है:

"अल्लाह हर वस्तु को अपने घेरे में लिए हुए हैं।"

साधक (साहिबे मोराकबा) यह भावना करता है कि अल्लाह सम्पूर्ण सृष्टि और समस्त तत्वों को अपने में समाहित किए हुए हैं।

10. मुराक़बा में अल्लाह की दिव्य स्वरूप को एक असीम सागर के रूप में कल्पित किया जाता है, और साधक स्वयं को उस सागर में लीन एक बूँद के समान डूबा हुवा अनुभव करता है।

11. यह भावना (कल्पना) की जाती है कि सम्पूर्ण सृष्टि विलीन हो गई है और केवल अल्लाह की तत्त्व सत्ता शेष रह गई है।

जब साधक को "तसव्वुर-ए-ज़ात" में सिद्धि प्राप्त हो जाती है, तो वह अपने रूहानी मार्गदर्शक की तवज्जुह और हज़रत मुहम्मद (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) रसूलुल्लाह (स.अ.) की कृपा एवं हस्तक्षेप से "तजल्ली-ए-ज़ात" (दिव्य स्वरूप की झलक) का प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त कर लेता है।

www.ksars.org

www.ksars.org