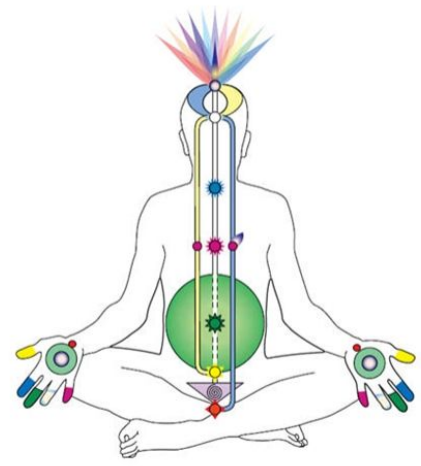
SAHAJA YOGA INTERNATIONAL · VISHWA NIRMALA DHARMA

सहस्त्रार दिवस के उपलक्ष्य में

सहस्त्रार का भेदन

मानव उत्क्रांति का अंतिम चरण



परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी जी(सहज योग संस्थापिका)

मानव सभ्यता के प्रारंभ से ही मनुष्य प्रकृति को कार्यान्वित करने वाली शक्ति की खोज, उसके विविध प्राकृतिक तंत्रों के कामकाज, विकास और जीवन के उद्देश्य की तलाश में रहा है। समय बीतने के साथ-साथ जब मानव विकास की प्रक्रिया आगे बढ़ी तो मनुष्य ने प्रकृति के साथ मिल जोल शुरू किया। इस प्रयास ने मानव जाति को राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक और धार्मिक महत्व के विभिन्न क्षेत्रों में विकास के विभिन्न स्तरों तक पहुँचाया, परन्तु फिर भी मनुष्य की खोज कभी तृप्त नहीं हुई। हमारे अस्तित्व का अर्थ क्या है यह महत्वपूर्ण प्रश्न अनुत्तरित रहा।

फ्रांसीसी जीवविज्ञानी पियरे लेकोम्टे डु नोय के अनुसार, एक दैवीय अत्क्रांति की प्रक्रिया कार्यरत है। आधुनिक समय के संदर्भ में यह देखा जाना चाहिए कि क्या यह उद्देश्य मानव जाति द्वारा पूरा किया गया था? क्या इसलिए आध्यात्मिक इतिहास के कई शताब्दियों तक मानव को पोषित किया गया था? या क्या इसे भौतिकवाद ने संघर्ष के लिए प्रेरित किया था- भीतर और बाहर के संघर्ष, असुरक्षा और संकट से ग्रस्त?

यदि पारलौकिक कारण ने हमें मानव चेतना के इस स्तर पर ला दिया है, तो हमारे अस्तित्व का अर्थ केवल आत्मसाक्षात्कार की प्राप्ति से ही समझा जा सकता है। हमारी खोज के इतिहास में हमने हमेशा बाहरी वस्तुओं और स्थानों में जीवन का अर्थ खोजा है, यह न जानते हुए कि असली खज़ाना अंदर है। लेकिन अब समय आ गया है कि अब हम अपने अंदर झाँखें और अपने गौरव से परिपूर्ण 'स्व' की खोज करें। वेद-पुराणों, गीता, त्रिपिटक, आगम, तोराह, अवेस्ता, बाइबिल, कुरान, गुरु ग्रंथ साहिब, आदि जैसे सदियों पुराने पवित्र ग्रंथ स्पष्ट रूप से इस आधुनिक युग में होने वाले दिव्य आनंद के अनुभव का उल्लेख करते हैं, जिसकी प्राप्ति कलियुग में जन मानस को होगी। जैसे-जैसे आध्यात्मिक बीज का अंकुरण प्रत्येक व्यक्ति के भीतर निष्क्रिय रूप में ही होगा, तो वह आध्यात्मिक जागरण में अग्रणी होगा। यह जागृति हमारी उत्क्रांति की प्रक्रिया का अंतिम चरण है, हमारे विकास का अंतिम मानदंड है जिसे सबसे जटिल होते हुए भी प्राप्त करना सबसे सरल है। यह एक बीज से पेड़ बनने जैसे जैविक विकास की तरह है जो स्वाभाविक रूप से अपनी गति से होता है। जैसे सभी फूल अपनी गति से अलग-अलग समय पर खिलते हैं, जैसे मानव हृदय अपने आप ही पूरे शरीर में रक्त प्रवाह करता है और जिस तरह पाचन की प्रक्रिया अपने आप होती है, यह जागृति भी स्वतः किसी भी अन्य जीवित प्रक्रिया की तरह बाहरी प्रयासों या बाहरी अनुशासन के बिना कार्य करती है। 'स्व' का यह बोध, एक मानसिक या बौद्धिक समझ नहीं है, बल्कि एक अनुभव है, एक ऐसा बोध है जो हमारे सेंट्रल नर्वस सिस्टम (स्वचालित नाड़ी तंत्र) पर होता है और इसे महसूस किया जा सकता है।

हम सभी के अंदर एक दिव्य शक्ति है जिसे कुंडलिनी कहा जाता है, जो भीतर निष्क्रिय रहती है। यह कुंडलिनी वह मातृ ऊर्जा है जो साढ़े तीन कुण्डलों में हमारी रीढ़ की हड्डी के आधार पर सुप्तावस्था में स्थित होती है और ऊपर उठकर छह ऊर्जा केंद्रों (चक्रों) को भेदती है और अंततः सहस्त्रार का भेदन करती है। मानव सूक्ष्म प्रणाली में सहस्त्रार के भेदन पर, जैसे एक बंद ढक्कन वाला मिट्टी का बर्तन समुद्र में फेंका जाता है, वह पानी से भर जाता है और ढक्कन को हटाने पर गहराई मे चला जाता है, व्यक्ति भी परमात्मा के साथ मिलन का अनुभव करता है - और सामूहिकता के दायरे में प्रवेश करता है उसके भीतर निहित दिव्यता की गहराईयों को छूने वाली जागरूकता प्राप्त करता है। प्राचीन काल में, हालांकि, इस शक्ति का जागरण बहुत कठिन था और एक गुरु केवल एक शिष्य को आत्म-साक्षात्कार दे सकता था। यह प्रक्रिया बेहद कठोर थी और इसमें गुरु के निर्देशों के तहत कठिन तपस्या और साधनों के माध्यम से मन और शरीर की सख्त शुद्धि शामिल थी। हिमालय की तपस्थली में कठोर तपस्या से, किष्किंधा के गहरे जंगलों में व्यापक ध्यान करने वाले साधकों में से केवल और केवल, सबसे शुद्ध और समर्पित लोग अपना आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर पाते थे। परिणामस्वरूप, लाखों लोगों में से, केवल एक या दो को ही आत्मिक ज्ञान प्राप्त होता था।

इस कलियुग का सबसे बड़ा उपहार है, सहज योग। योग अर्थात परमात्मा से जुड़ाव की इस स्थिति को सहज योग के माध्यम से कुंडलिनी जागरण की सहज प्रक्रिया के माध्यम से आसानी से प्राप्त किया जा सकता है, परम पूज्य श्री माता निर्मला देवी द्वारा स्थापित प्रसामूहिक आत्मसाक्षात्कार की प्रक्रिया। 'सहज' का अर्थ है अनायास अर्थात सरल इसीलिए परमात्मा की दिव्य शक्ति के साथ जुड़ाव 'योग' अत्यंत सहज हो जाता है। सहज योग के माध्यम से, साधक 'द्विज' बन जाता है - 'दो बार जन्मा' जिसे यीशु मसीह ने पुनरुत्थान बताया है। ठीक उसी तरह जैसे जब अंडा फूटता है, तो खोल टूट जाता है और चूजा बाहर आ जाता है, आत्मसाक्षात्कार होने पर समान रूप से हम हमारे अहंकार के खोल से बाहर आ जाते है और जब कुंडलिनी सहस्त्रार को भेदती है तो हमारा अहंकार समाप्त हो जाता है और हम आत्म तत्व में स्थापित हो जाते हैं।

आत्मसाक्षात्कार की यह प्रक्रिया केवल और केवल परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी जी की दिव्य कृपा के साथ होती है, जिन्होंने 5 मई, 1970 को सहस्त्रार खोलने के बाद सहज योग की शुरुआत की। श्री माताजी को यकीन था कि केवल उपदेश देना और किताबें लिखना मदद करने वाला नहीं था। आध्यात्मिकता और ईश्वर के महान कार्यों को समझने के लिए स्वयं के भीतर एक परिवर्तन होना चाहिए था। स्वयं के भीतर एक घटना होनी थी, और यह सामूहिक रूप से किया जाना था, व्यक्तिगत रूप से नहीं। वह दिन-रात अथक परिश्रम करती थीं, पूरी दुनिया का दौरा करती थीं, और सामाजिक, सांस्कृतिक और मानव निर्मित सीमाओं से परे सभी को आत्मसाक्षात्कार देती थीं। श्री माताजी ने कभी भी अपने काम के लिए कोई पैसा नहीं लिया। जैसा कि वह कहती हैं, 'यह आपको ज्ञात होना चाहिए, आप सहज योग के लिए कोई पैसा नहीं दे सकते। पैसे के बारे में सोचना भी अपमान है। यह आपका अपना अधिकार है, आप इसके लिए बने हैं।"

जब सहस्त्रार का भेदन होता है और आत्मा का प्रकाश हमारे चित्त में प्रकाशित होता है, कोई भ्रम या तनाव नहीं रहता और निर्विचार समाधि- विचारहीन जागरूकता की स्थिति अनुभव होती है। जैसे ही प्रकाश अस्तित्व में आता है, अज्ञानता का सारा अंधकार दूर हो जाता है और व्यक्ति अपने हाथों की हथेलियों और सिर के ऊपर ठंडी हवा की सूक्ष्म तरंगों के रूप में व्यक्त परमात्मा के साथ संबंध का अनुभव करना शुरू कर देता है। आत्मज्ञान होने पर यह शरीर अपने आप में हमारे भीतर प्रबुद्ध सभी धर्मों के दिव्य सार के साथ एक मंदिर बन जाता है। हमारी दृष्टि बदलती है और हम अपने भौतिक रूप से परे होते हुए दूसरों के हृदय को छूने लगते हैं। दिल पूरी मानवता के लिए प्यार से भर जाता है और एक गहन शांति अंदर प्रस्थापित हो जाती है और स्वचालित रूप से हम उन सभी गुणों को अपनाना शुरू कर देते हैं जो हमारे भीतर निहित हैं।

आत्मसाक्षात्कारी व्यक्तियों का वर्णन

सौजन्य: संत ज्ञानेश्वर, पसायदान

चला कल्पतरूंचे आरव, चेतनाचिंतामणींचे गाव, बोलती जे अर्णव, पीयूषांचे ॥५॥

जिनकी (संतोंकी, सज्जनोंकी) वाणी और शब्द जैसे अमृतका समुद्र है, उनकी वजहसे यह पृथ्वी कल्पवृक्षोंका बगीचा बन जाये (जाता है), वे चेतनारूपी चितामणियोंके जैसे गांव हैं।

चन्द्रमेंजे अलांछन, मार्तण्ड जे तापहीन, ते सर्वाही सदा सज्जन, सोयरे होतु ॥६॥

चंद्र जैसे तेजस्वी होकरभी जिनके ऊपर कोई दाग नहीं (पवित्र हैं), खोट नहीं और लांछन नहीं हैं, सूर्य (मार्तण्ड) जैसे प्रखर (ज्ञानसे प्रदीप्त) होकरभी जो तप्त, उष्ण (अहंकारसे भरे) नहीं हैं, वे सर्वथा सदैव सज्जन, करुणा और दया से युक्त होते हैं।

यह परिवर्तन आंतरिक है जिसकी अभिव्यक्ति जीवन के सभी क्षेत्रों में होती है चाहे वह मानसिक, शारीरिक या भावनात्मक हो। ध्यान के माध्यम से, व्यक्तित्व में गतिशीलता और एक बड़ी गहराई विकसित होती है। केवल एक चीज़ जो हमें करनी है, वह है, अपने उत्थान हेतु शुद्ध इच्छा करना। जब तक माँ कुंडलिनी को जागृत नहीं किया जाता है तब तक हम कभी भी स्वयं को नहीं समझ सकते हैं। विचार-विमर्श, प्रवचन, किताबी अध्ययन, मंदिरों का निर्माण हो सकता है, लेकिन यदि आत्मा का प्रकाश स्वयं हृदय से गायब है, तो ये सभी चीजें हमारे अस्तित्व को कभी भी अर्थ नहीं दे सकती हैं और निरर्थक हो सकती हैं। एक दीपक जो जलाया ही नहीं गया प्रकाश नहीं फैला सकता। केवल जब हम अपनी स्वतंत्रता में इच्छा करते हैं केवल तभी यह जागृति हो सकती है। सहस्त्रार, जोकि हमारा अंतिम चक्र है, हमें पूरी तरह से एकीकृत कर संतुलन की स्थिति का आनंद देता है और दैवीय शक्ति के साथ पूर्ण एकाकारिता में प्रवेश कराता है। यह ही सभी धर्मों, शास्त्रों और सृष्टि का सार है। हमारा विकास रुका नहीं है, लेकिन जो बचा हुआ है वह हमारी उत्क्रांति की अंतिम छलांग है जो हमें आध्यात्मिकता के एक नए स्टार तक पहुंचा देती है, तभी हम जान सकते हैं कि हम क्या हैं और हम जो कुछ भी बाहर खोज रहे थे, वह हमारे अपने अंतस में ही है । आत्म तत्व में स्थापित होना हमारे विकास का उच्चतम बिंदु है और सहज योग के माध्यम से ही इस अहसास को जीवन में महसूस किया जा सकता है, अनुभव किया जा सकता है। यह परम सत्य है। और अब समय आ गया है कि इस युग में हम इसे समझें, अपना आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करें और शाश्वत आनंद और चिरस्थायी शांति से भरे जीवन का आनंद लें। अगर शांति हमारे भीतर है तो पूरी दुनिया में शांति होगी। पूरी मानवता की खोज का उत्तर अब आ गया है।

"आप अपने जीवन का अर्थ तब तक नहीं जान सकते, जब तक कि आप उस शक्ति से नहीं जुड़े हैं, जिसने आपको बनाया है।"

परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी जी

आत्मसाक्षात्कार का अनुभव प्राप्त करने के लिए नीचे दिए गए वेबसाइट पर जाएं:

WWW.SAHAJAYOGA.ORG.IN | WWW.NIRMALDHAM.ORG | WWW.SAHAJAYOGAMUMBAI.ORG | E-MAIL: ATMAJAGRATI@GMAIL.COM | TOLL FREE 1800-2-700-800

• NCR - 93101 77207 • MUMBAI - 98203 15343 • JHANSI - 98891 58145 • DEHRADUN - 94120 47547