

# आंतरिक अनुशासन

## (The Inner Discipline)

श्री राम  
श्री एस. एन. तावरीया

अनुक्रमणिका

अनु. नं.	विषय	पन्ना
I.	निवेदन	3
ii.	प्रस्तावना	4
1.	मन और विचार की प्रक्रिया तथा दोनो ड्रीफ्ट कैसे होती है ?	7
2.	मन की ड्रीफ्टस् और वो क्या सूचन करती हैं ?	11
3.	यह मानव मन क्या है ?	16
4.	जीवन क्या है एवं चैतन्य क्या है ?	19
5.	श्वास का चैतन्य तथा जीवन के साथ का संबंध	21
6.	उस निर्णायक निश्चित मुकाम या स्तर का परिचय	24
7.	पुस्तकों ओर तत्वज्ञान के बारे में	28
8.	मुक्त संकल्प शक्ति का सुल्लक और निरर्थक बातों में उपयोग	32
9.	क्या हम विचार करते हैं ? तो किस तरह ?	35
10.	हमें कितनी मात्रा में निद्रा लेनी चाहिए ?	40
11.	वह निर्णायक निश्चित मुकाम या स्तर	44
12.	मनुष्य ना तो मात्र खुराक से जीवित है और ना ही मात्र श्वास से जिन्दा है।	48
13.	वह निर्णायक निश्चित मुकाम या स्तर-उत्तरार्ध	52
14.	कौन सा "मैं" सही "मैं" है ?	55
15.	भावों को ज्वार-भाटा (चढ़ाव-उतार) और उनकी रचना	59
16.	किसी व्यक्ति को दुष्ट नहीं गिनना	71
17.	केन्द्रों का आंतरिक असंतुलन	75
18.	केन्द्रों झर आंतरिक असंतुलन के किस तरह पुनः स्थापित कर सकते हैं ?	78
19.	प्रकरण-4 कर विवरण और समझ	81
20.	मानव का पुनः शिक्षण-सुधारणा की पद्धतियाँ- दोष निवारण पद्धतियाँ	90
21.	जीवन और जन्म का हेतु क्या है ?	97
22.	प्रश्नोत्तरी 102	
23.	दैनिक कार्यक्रम 121	
24.	परिशिष्ट-1 ब्रेन चार्ट	124
	परिशिष्ट-2 इन्टेनसीटी चार्ट	137

: प्रकाशक :

सोलीजी योग फाउन्डेशन

207/1, कदमनगर, उपवन एपार्टमेन्ट के पीछे,

श्री सरस्वती विद्यालय के पास,

न्यु समा रोड, वडोदरा - 390 023.

मो. 87588 12356

## निवेदन

परमात्मा ने मनुष्य को मुक्त संकल्पशक्ति (फ्री वील) दी है, पर वह उसका उपयोग कदाचित् ही करता है, और करता है तो मौज मस्ती या भौतिक प्रगति के लिए करता है। वह अध्यात्मिक जीवन के लिए मुक्त संकल्पशक्ति का उपयोग नहीं करता, परिणामस्वरूप उसकी अध्यात्मिक प्रगति नहीं हो सकती।

दूसरी बात, उद्देश्य या ध्येय के बारे में है। मनुष्य को अभी मालूम नहीं कि वह किस लिये जन्म धारण करता है और जीवन का हेतु या ध्येय क्या होना चाहिए।

तीसरी बात, मनुष्य को कुछ ध्येय समझ में आये तो उसका क्या करे ? कहे जाते अनेक अध्यात्मिक मार्गों की भूल भुलैया में कौन से मार्ग पर चले ? कैसी साधना करे ? वैज्ञानिक अभ्यास किस तरह किया जा सकता है ?

चौथी बात, मनुष्य जीवन जीने के लिए आहार लेता है और पाँचों इन्द्रियों से संवेदना लेता है। साधना में इन सबका क्या महत्व है और वैज्ञानिक ढंग से यह सब किस तरह किया जा सकता है ?

यह और ऐसे अनेक प्रश्नों के उत्तर के लिए 'आंतरिक अनुशासन' पुस्तक का सृजन हुआ है। अगर प्रस्तुत पुस्तक में दर्शायी गई साधना का निष्ठा से अभ्यास किया जाय तो व्यक्ति की प्रगति नहीं हो ऐसा कोई कारण नहीं। अरे! इस पुस्तक में से 'कोटेशनस' पढ़ोगे तो भी खूब नयी समझ आयेगी।

उपरान्त, व्यक्ति में रहते अलग अलग केन्द्रों (I.E.S.M.) को समझकर उनको योग्य ढंग से गढ़ा जाय तो आंतरिक संतुलन (बैलेन्स) जल्दी से लाया जा सकता है। इसी लिए इस पुस्तक में बहुत सारे प्रकरण लिखे गये हैं।

अध्यात्म में कहा जाता है कि जब तुम दूसरों के लिए कुछ अच्छा करने जाते हो तो पहला फायदा तुम्हें ही होता है। प्रस्तुत पुस्तक के संपादन के दरम्यान उसको पढ़ते पढ़ते ही मैं इतना इस पुस्तक में खो गया कि वह पूरा होते एक गहरी असर तले आ गया। इस पुस्तक के बारे में इतना ही कह सकता हूँ कि साधना के लिए जीवन में पढ़े हुए अनेक पुस्तकों में से कुछेक श्रेष्ठ पुस्तकों में से यह एक पुस्तक है। वास्तव में तो यह पुस्तक पढ़ना नहीं है, पर उसमें दर्शाये गये प्रयोगों को धीमे धीमे जीवन में उतारना है और जीवन का उत्कर्ष करना है। इस पुस्तक में दर्शाये गये प्रयोगों के बार में श्री तावरीया जी कहते हैं, "इस संदर्भ में जो कुछ कहा है उसको लम्बे समय तक अलग अलग उम्र के, ओर अलग अलग प्रदेश के बहुत सारे स्त्री-पुरुषों पर आजमाया गया और अभ्यास किया गया है तथा प्रत्येक किस्से में एक भी अपवाद बिना, परिणाम निश्चित अच्छा आया है।"

यह पुस्तक पढ़ते पढ़ते, विशेषरूप से उसके लेखक के लिए निष्पक्ष रूप से एक गहरी सम्मान की भावना पैदा होती है कि उन्होंने किसी भी अपेक्षा के बिना, मानव जीवन के कल्याण के लिए कितनी गहराई से विचार करके और प्रयोग करके अमृत दिया है।

प्रस्तुत पुस्तक श्री तावरीयाजी द्वारा अंग्रेजी में The inner Discipline नाम से लिखा गया है। इस पुस्तक का अनुवाद (गुजराती में) बड़ी मेहनत से प्रो. हारितभाई जोषी (जूनागढ) द्वारा हुआ है। वह श्री तावरीयाजी के स्नेहीजन होने से उनका आभार नहीं, मानता, परन्तु ऐसे पुण्यकार्य, में निमित्त बनने के बदले धन्यवाद देता हूँ। साथ में कुछेक नामी-अनामी मित्रों ने इस पुस्तक के प्रकाशन में मदद की है। उन सब को भी धन्यवाद देता हूँ।

अंत में श्री तावरीयाजी के ही शब्दों द्वारा पूर्ण करता हूँ :- "इस पुस्तक का ध्यानपूर्वक अभ्यास करें। पुस्तक को बारंबार पढ़ो, तुम्हें लगेगा कि धीमे धीमे 2:4:8:2 का प्रमाण 5:2:2:1 में परिवर्तित हो रहा है।"

ता. 20-04-07

अक्षया त्रीज

डॉ. दारा मेसाणीया

प्रमुख

सोलीजी योग फाउन्डेशन, वडोदरा.

ॐ सत्यम् परम् धीमहि !

## प्रस्तावना

मैं ये करूँगा क्योंकि जीवन का विलाप,  
और समग्र मानवजाति की पीड़ादायी चीसें  
मेरे कान में सुनाई देती हैं।  
मेरी आत्मा करुणासभर है जगत् के दुःखो के प्रति,  
उनको मैं रुझान दूँगा,  
फिर भले ही इस रुझान के लिए मुझे खूब संघर्ष करना पड़े  
और भले प्रचंड त्याग के भोग से मुझे ये रुझान मिले।

- लाइट ऑफ एशिया

इस पुस्तक का उद्देश्य या हेतु :-

एक, जीवन का उद्देश्य,  
दूसरा, जीवन दरम्यान ही विकास।

जीवन का उद्देश्य क्या है उसका ख्याल आये, उद्देश्य को समझने का सुअवसर मिले ओर साधारण दैनिक जिंदगी जीते जीते इस उद्देश्य को परिपूर्ण करने के लिए, समझकर किस तरह पुरुषार्थ किया जा सके वह समझने के हेतु से यह पुस्तक लिखा गया है।

इसके साथ ना कोई अलौकिक रहस्य जुड़े हुए हैं या ना ही कोई नये सिद्धान्तों को देने का दावा है। इस विषय में मानव आज जो कुछ लिख सकता है वह भूतकाल में किसी के द्वारा कहीं ना कहीं तथा किसी भी स्वरूप में लिखा हुआ है।

ईश्वर - सब से छली शब्द जिसका, अपना स्वार्थ साधने में लिए, खूब गलत उपयोग किया गया है। अगर ईश्वर है तो, क्या वह ऐसा है कि जिसको पाने के लिए अति दुष्कर और विचित्र साधना विधियाँ तथा निश्चित स्थिति-परिस्थितियों की ही आवश्यकता रहे कि जिसमें कुछ गिने चुने लोगों को ही मिले ? तो फिर वह हमारे युग का ईश्वर नहीं है।

सामान्य मानव मन में कुछेक प्रमुख प्रश्न होते हैं।

1. जीवन और जन्म का उद्देश्य या हेतु क्या है ?
2. क्या यह बात एक साधारण सद्गृहस्थ समझ सकता है या फिर वह उसकी समझ से बाहर होने से उसको अमुक लोगो के लिए ही छोड़ देना अच्छा ?
3. क्या मानव को मुक्त संकल्पशक्ति (फ्री वील) दी है फिर सभी कुछ प्रारब्ध या भाग्य के अधीन होकर विधाता के लेख के मुताबिक ही निरंतर काल तक आता रहेगा तो फिर जीवन की हकीकत में कोई मोहकता या आकर्षण नहीं रहेगा और तो फिर संनिष्ठ व्यक्ति के लिए कुछ करने योग्य ऐसा कुछ भी करने की आशा ही नहीं रहेगी।
4. सृजन के पीछे कोई सत्ता रहती है, फिर भले ही किसी भी नाम से बुलायें। क्या नियमों को जानना / समझना शक्य है या फिर हम सीमित होने से उस असीम को नहीं माप सकते ऐसा स्वीकार कर लें ?
5. अतिशय भोग भी नहीं ओर सम्पूर्ण दमन भी नहीं ऐसा कोई सुनहरा मध्यम मार्ग है भी ?
6. क्या गृहस्थ को ऐसे ज्ञान और विकास का मार्ग छोड़ देना चाहिए या फिर सब कुछ छोड़कर सन्यासी बन जाना चाहिए ?

एकदम बचपन से ये प्रश्न और ऐसे दूसरे प्रश्न मुझे सताते रहे हैं। “मूल समस्या के बारे में सवाल पूछने की धुन, ज्ञान संपन्नता के लिए शान्ति नहीं हो ऐसी भूख।”

आनंददायी और अच्छे, सरल तथा दुष्कर, विचित्र तथा सामान्य ऐसे अलग अलग सभी मार्गों की अजमाइश कर ली।

मैंने बहुत ढंग से अपने आपको पीड़ा या यातना दी है। मन खुला रखकर हरेक सिद्धान्त को मैंने सम्पूर्ण समय दिया है। कुछ अच्छा प्राप्त कर सकूँ इस उद्देश्य से हरेक धर्म के प्रति दिल खुला रखा। पुस्तकों में मैंने ढूँढा परन्तु निराश हुआ। आश्रमों और

गुरुओं की शोध में घूमा, परन्तु उसने भी निराश किया। ऐसा नहीं था कि मैंने उनको ढूँढा नहीं था।

ईश्वर की असीम कृपा से उनके आगे बढ़े हुए संतानों में से एक संतान द्वारा मार्गदर्शन मिला जिन्होंने खुद भी सख्त परिश्रम किया। उनका नाम श्रीराम था। उनके मार्गदर्शन तले मैंने धीमे धीमे विकास किया था। यह पुस्तक उनके मार्गदर्शन में लिखा गया है।

संवाद (कम्युनिकेशन) :

इस पुस्तक में कुछ भी अगर संवेदनशील लगे तो ईश्वर की स्तुति या गुणगान गाना कि उन्होंने जो समझाया है उसे मेरा मन आखिर में समझ सका है। पाठक कुछ संवेदनशील नहीं पा सके तो समझना कि उन्होंने जो समझाया है वो मैं समझ नहीं सका और मैंने अपना ही कुछ शामिल किया है। मैंने नहीं किसी पर दावा करता या नहीं कुछ भी इच्छा रखता। यह पुस्तक कुछ हेतु पूर्ण कर सके तो मुझे आनंद होगा कि तीस से भी ज्यादा वर्षों की मेहनत के कारण थोड़े व्यक्तियों को भी सांत्वना मिलेगी।

ईश्वर को समर्पण :

कोई व्यक्ति जब निष्ठापूर्वक और किसी भी कारण के बिना तथा अंगत लाभ या प्रतिष्ठा की इच्छा के बिना मात्र ईश्वर के प्रति सच्चे प्रेम के लिए आगे ओर आगे बढ़ता है तभी ईश्वर निश्चितरूप से मार्गदर्शन देता है। यह बिना चमक दमक का योग है। तुम जो कुछ करोगे वह वक्त तुम्हारे ओर तुम्हारे ईश्वर के दरम्यान ही रहेगा। कोई भी व्यक्ति तुम्हारे मुँह से तुम क्या करोगे वह नहीं जानेगा।

एक, करना ओर दूसरा, करने की इच्छा।

इस पुस्तक में से प्रिय पाठक, तुम ऐसे सरल अजमायशी विचार प्राप्त कर सकोगे जिनको व्यवहार में लेकर आजमाया हुआ है। तुम भी यह कर, सकोगे, अगर तुम्हारी इच्छा हो तो उनको आजमाकर देखो।

विशेष में, सृजन ओर जीवन में “किये बिना कुछ भी नहीं मिलता है” ऐसा है। तुम्हें मूल्य को चुकाना ही पड़ता है। रामकृष्ण की कहानी हम सबने सुनी है जिसने मात्र विवेकानंद को स्पर्श करके ईश्वरदर्शन कराया इस घटना से पहले स्वामी विवेकानंद ने कितनी साधना करके कितना विकास किया होगा कि जिससे उनको गुरुदेव का ऐसा विशेष स्पर्श मिला वह कहने को कोई तैयार नहीं है (गुरुदेव के पास बहुत से आये उनमें से मात्र विवेकानंद को ही क्यों स्पर्श मिला!) साधना करके विकास करो और गुरु के दिव्य स्पर्श को पाओ !

यह पुस्तक मैं ऐसी महान दिव्यात्मा के चरणों में समर्पित करता हूँ कि जिन्होंने, मैं योग्य नहीं था फिर भी मुझे मार्गदर्शित किया है और जिन्होंने अपनी पहचान श्रीराम के रूप में मुझे दी थी। वह जो थे वह अगर हम बन सकें तो ईश्वर निश्चितरूप से विस्मयकारी या अद्भुत ही दिखाई देगा।

उन्होंने ही मेरे में दिव्यात्मा के प्रति गहरा और अविचल प्रेम प्रगटाया था। प्रिय पाठक, याद रखो कि “हजारों माइल की मुसाफरी की शुरुआत पहला कदम उठाने से होती है।” आज ही उठावो पहला कदम और तत्त्वार्थ चर्चा बंध करो, तो ईश्वर तुम्हारे साथ है। मेरे पथदर्शक, दुःख में मुझे सांत्वना देनेवाले तथा धीरज बंधाने वाले, इस जन्म में और समग्र शाश्वती में मेरे रक्षा कवच बने श्रीराम को अंजलि अर्पण करता हूँ। श्री राम के चरणों में ही मस्तक नमाकर कहता हूँ : “मेरे जरूरी भोजन से भी तुम्हारे शब्दों को ज्यादा महत्व देकर आदर देता हूँ।” - बाइबल

“इस जीवन में फिर सारी शाश्वती में,

कहीं से आये हैं और कहीं जा रहे हम।

ब्रह्मांड के महान रचयिता ने कभी भी ऐसा कोई मार्ग नहीं बनाया जो कहीं नहीं ले जाता हो।”

- रोबर्ट ए. मिलीकन

परंतु, लेखक हेलन रहोइज़ वॉलेस कहती है,

‘आजमायशी क्रिया -विधियों के नियमित अनुसरण से ध्येय सिद्धि जरूर होती है।’

(The guarantee of arrival is practice)

- एस. एन. तावरीया

## प्रस्तावना -2

अहो आश्चर्यम् ।

तूने ही मुझे भूल भूलैया में डाला और उपर से मुझ पर गुस्सा करते हो !

- खलील जिब्रान

यह पुस्तक दो भाग में लिखी गई है। भाग-एक में कुछेक प्रायोगिक विधियाँ और सूत्रों को कोई भी समझ सके ऐसी सरल भाषा में लिखा गया है। कुछेक प्रकरण एकदम नवसीखियों के लिए हैं जिनका प्रगतिशील पाठक ध्यान रखें। “अभ्यास और विधियाँ चेतना के परिवर्तन का सही कारण नहीं है परन्तु जैसे बुआई से पहले किसान अपने खेत को जोतकर तैयार कता है वैसे वो मार्ग की अड़चनें दूर करने का हेतु सारता है, कार्य करता है।”

कुछेक जगहों पर कुछेक विचार विरोधाभासी लगेंगे। ऐसा नहीं है कि मेरा मन द्विधा में है, परन्तु इसका कारण यह है कि जो लिखा गया है वह पाठक यथास्थिति नहीं स्वीकार ले। परन्तु शांति से उस पर मनन या चिंतन करे। जहाँ कहीं ऐसा विरोधाभास दिखाई दे वहाँ पाठक को दूसरी बार का पठन, निश्चितरूप से, कौन सी समझ का कौन सा अर्थ है वह खोलेगा।

इस पुस्तक के पहले भाग में आहार, निद्रा मैथुन ओर श्वसन जैसी महत्व की क्रिया की विधियाँ तथा मंतव्यों को दिया गया है। कोई नया सिद्धांत प्रस्तुत करने के आशय से यह नहीं किया। इस संदर्भ में जो कुछ कहा है उसको लम्बे समय तक अलग अलग वय के और अलग अलग प्रदेश के बहुत सारे स्त्री-पुरुषों पर आजमाया और अभ्यास किया गया है तथा प्रत्येक किस्से में एक भी अपवाद के बिना परिणाम निश्चित रूप से अच्छा आया है।

अधिक प्रमाण में कृत्रिम या व्यवहार दक्ष हों ऐसे तथा जिनको कुछ करने के बजाय तत्त्वज्ञान की चर्चा में ही ज्यादा स्वाद आता है उनके लिए भाग-2 लिखा गया है। मात्र विचार करने में, दलील करने में, विरुद्ध सूचनों को करने में ही जो अपने आपको व्यस्त रखते हैं उनके लिए कुछेक उत्तेजक मंतव्यों को हमने व्यक्त किया है। सामान्यतया ऐसी व्यक्ति गीता, उपनीषदों, बाइबल और उनके जैसे दूसरे पवित्र ग्रन्थों की समझ देने में ही या टीका करने में थोथे के थोथे लिख देते हैं।

आहार, निद्रा, मैथुन और श्वसन ये व्यक्तिगत लाक्षणिकताएँ हैं तथा इस बारे में हमारे मंतव्यों को मानने नहीं मानने के लिए ऐसे लोग स्वतन्त्र हैं, फिर भी जो लोग वैधकीय और वैज्ञानिक मानसिकता वाले हैं उनको शायद उग्र विरोध हो सकता है। उनके लिए हम गणितशास्त्री गोस का विधान उदाहरण करते हैं :

‘आखिर दो दिन पहले मैं सफल हुआ। मेरे तनतोड़ प्रयासों के परिणाम स्वरूप नहीं परन्तु ईश्वरकृपा से।’

प्रख्यात खगोल शास्त्री केप्लर के विधान से पूर्ण करूँ :

‘मुझे माफ करोगे तो आनंद होगा, गुस्सा होगा तो सहन कर लूँगा। सांचा ढल गया है, पुस्तक लिखी जा चुकी है।’

इस पुस्तक को समझ सकें ऐसे पाठक का इन्तजार करने में भले एक सदी तक इन्तजार करना पड़े, अपने को जान सकें ऐसे दृष्टा को प्रगट होने के लिए क्या ईश्वरने 6000 वर्षों तक इन्तजार नहीं किया था ?

लेखक : श्री राम

लेखन : एस. एन.तावरीया

## प्रकरण : 1

मन और विचार की प्रक्रिया तथा दोनों ड्रीफ्ट किस तरह होते हैं ?

Mind and thinking- and know both drift ?

‘अभी विचारता था कल तक अपने आप को लयहीन कंपीत अंश जैसे जीवन के आकाश में, अब जानता हूँ अपने आप को ही आकाश और समग्र जीवन लयबद्ध अंशों में मेरे में गतिमान है।’ - खलील जिब्रान, सेन्ड एन्ड फोम.

‘मानवहस्ती की तरह मनुष्य क्या है ?’ हमारा अभ्यास शुरू करते हैं इस प्रश्न से।

मन को विचार करने दो और हम इस प्रश्न को समझने का प्रयत्न करते हैं तथा थोड़ा विचार करते हैं। उसके बाद दिमाग के ग्रे-मैटर (भूरा -पदार्थ) की आंतरिक क्रिया जिसको सामान्य बोली में विचार करना कहते हैं उसको समझने का प्रयत्न करेंगे। अनुभव कहता है कि जब हम मुख्य विचार में रत होते हैं उस दरम्यान हम मुख्य विषय पर से बारंबार दूर होकर दूसरे असम्बद्ध विषयों या विचार प्रक्रियाओं में चले जाते हैं। ऐसी प्रक्रियाओं को ड्रीफ्टस या मूल विषय पर से दूसरे विषय पर चले जाना कहते हैं।

ड्रीफ्टस की दो प्रबलताएं होती हैं:-

1. नियंत्रित की जा सकें ऐसी, और 2. अनियंत्रित, अज्ञात या अनजान।
1. जब मुख्य विषय पर से (ध्यान) दूसरी ओर चला जाय और ड्रीफ्टस के बीच में ख्याल आये कि मन विचलित हुआ है और इसलिए मूल विषय पर वापिस आ जाते हैं।
2. मुख्य विषय पर से हम जब दूसरे किसी विषय पर चले जाय और हम ड्रीफ्ट हुए हैं उस बारे में सभान भी नहीं होते और जब किसी दूसरे असम्बद्ध विषय में ड्रीफ्ट होते हैं और आखिर में ऐसे विषय पर आकर खड़े रहते हैं कि हम ड्रीफ्ट के बीच में या अंत में, मुख्य विषय को ढूंढनेमें भी निष्फल होते हैं।

जब कोई व्यक्ति विचार करता हो अथवा विचार प्रक्रिया में संलग्न हो तब या फिर लोगों का कोई एक समूह हलकी फुलकी गपशप करता होता है तब उपर बताई हुई, दोनों प्रकार की ड्रीफ्टिंग होती रहती है। अब हम अभ्यास की तरफ मुड़ते हैं: मानवहस्ती के रूप में मनुष्य क्या है ? चलो हमारी विचार प्रक्रिया देखें।

ड्रीफ्ट पहली :

‘शब्द कोश देखकर मानव का अर्थ देख लूं।’ शब्दों के विन्यास और उनके अर्थों के लिए शब्दकोश खूब जरूरी है। मैं शब्दों के विन्यास के बारे में सोचता था। मेरी ओफिस की स्टेनोग्राफर के बारे में मैंने सोचा कि जिसके शब्द-विन्यास से मैं मेरे शब्दों के विन्यासों के बारे में शंका में पड़ जाता था। परन्तु उसकी पोशाक और रूप सज्जा कितनी सुघड़ थी, तथा उसकी नाक, सुडोल गाल और उसकी नजर कितनी सुंदर और आकर्षक थी। इन सबका एक अर्थ है और कोई शब्दकोश उसका अर्थ नहीं दे सकता पर विचारों में चढ़ गया। मानव के अर्थ पर वापिस आया: शब्दकोश कहता है, “मानवत्तर प्राणियों और देवदूतों या दिव्य हस्तियों से अलग प्रकार की हस्ती विलक्षण बुद्धिमत्ता वाला है।”

ड्रीफ्ट दूसरी :

“हाफ-ए-मैन” शब्द पर मेरी नजर डाली। मैंने आसपास देखा और फिर से मेरे नजदीक था उस मित्र को पूछा, ‘कहो, अर्थ मानव यानी क्या ?’ ‘मेरे मित्रने जवाब दिया, ‘जो अविवाहित है,’ और किसी अगम्य कारण से नाराज था वह कमरा छोड़कर चला गया। वह गुस्से में था वह स्पष्ट था परन्तु मैं फिर से दूसरे विचारों में चढ़ गया।

ड्रीफ्ट तीसरी :

शब्द कोश की तरफ ओर ‘मानव’ शब्द के अर्थ की तरफ वापिस आते हैं, ‘निम्नतर प्राणियों और देवदूतों या दिव्यजीवों से अलग विषय पर मैंने विचार किया। मैंने मेरी पत्नी को बुलाकर कहा, प्रिय, यहाँ यह पढ़ो ?’ तुम जब मनुष्य हो तो देवदूत तो नहीं ही हो। तुम मुझे काली के इक्के की तरह लगती हो इसलिए मैं तुम्हें काली का इक्का ही कहूँगा और अब के बाद मैं तुम्हें ‘मेरी सद्गुणी सुंदरी कहकर नहीं बुलाऊँगा।’ मेरी पत्नी ने कड़ा उत्तर दिया कहा, “यह कोई खराब निर्णय नहीं कहलायेगा। मैं भी तुम्हें निम्नतर प्राणियों के नाम से अब नहीं बुलाऊँगी। तुम तुम्हारी ओफिस की स्टेनोग्राफर को ही अपनी सद्गुणी सुंदरी कहकरके

बुलाना ना !” और मैं देख सका कि उसे दुःख पहुंचा है। पर हे भगवान् ! मैं फिर दूसरे विचार पर चढ़ गया।

ड्रीफ्ट चौथी :

मानव के अर्थ और शब्दकोश की तरफ मैं वापिस आया। शब्दकोश कहता है, “मानव, निम्नतर प्राणियों से अलग है।” इससे ऐसा अपेक्षित है कि मानव प्राणियों जैसा व्यवहार न करे। प्राणी ना तो सुंदर मकान बांधते हैं और ना ही अच्छे कपड़े पहनते हैं तथा उनके पास ना तो कीमती आभूषण हैं कि ना ही हीरा है या फिर ना ही वो पैसे का संचालन करते हैं, मैंने विचार किया। मैंने कल्पना की कि हरेक गिरिनगर या आरोग्यधाम पर मेरा संगमरमर जड़ित महालय हो जिसको वैभवी ढंग से सुशोभित किया हो, और नौकरचाकर गणवेश में खड़े पैर हाजिर हों। रेशम ओर नायलोन सब जगह रो और ज्यादा क्या-हरेक महालय में कलनीय गर्दन में हीरा जड़ित हार पहने हुए रुपयौवना; पर इस पृथ्वी पर मैं क्या करता हूँ ? मैं फिर दूसरे विचार पर चढ़ गया।

ड्रीफ्ट पांचवी :-

शब्द कोश की तरफ वापिस आया मानव का अर्थ देखा वह कहता है, ‘निम्नतर प्राणी’। तो क्या कोई उच्चतर प्राणी भी हैं ? क्या मानव उच्चतर प्रकार के प्राणियों से भी उच्चतर है ? क्या एक स्त्री पुरुष नाम के प्राणी से उच्चतर है ? परन्तु जब भी एक स्त्री दूसरी स्त्री की तरफ देखती है तो उसके वस्त्रों, गहनों, फैशन ओर सौंदर्य आदि को ईर्ष्या से देखती है। पुरुष ऐसी ईर्ष्या प्रगट नहीं करता। तो फिर स्त्री को पुरुष से भी ऊँचा कैसे कहा जा सकता है ? “यह जहरीली दृष्टिवाली अधम ईर्ष्या ; जिससे उसे पोषण मिलता है ?” “उसी की हंसी उड़ाती है।” पुरुष बहुत बार ईर्ष्या को स्त्री के पर्याय की तरह विचार करता है, परन्तु मैं फिर दूसरे विचार पर चढ़ गया। मैंने विचार किया कि मुझे मेरे मन को दृढता से मेरे दोनों हाथों से पकड़कर रखकर जरा भी ड्रीफ्ट नहीं होने देना है। पर मैं मेरे दोनों हाथों से सिर को पकड़ सका और दिमाग को भी नहीं पकड़ सका। जाने दो मन को- और मानव का मन देखा है किसने ? ड्रीफ्टिंग को एक तरफ रखकर शब्दकोश और मानव के अर्थ की तरफ वापिस आये।

ड्रीफ्ट छठी :

‘देवदूतो से निराला है मानव।’ शायद वह देवदूतों से भी महान् होगा। उसने थोड़े आश्चर्यों का सृजन नहीं किया क्या ? सभी आकाशगंगाओं में करोड़ों तारों में शायद कहीं भी सृजन नहीं होगा- पृथ्वी के ऊपर के मानव जैसा। शायद अवकाश खाली है और सब कुछ मानव की प्रसन्नता के लिए है। प्रकृति को महात करके अपनी इच्छानुसार बदलते (मोड़ने) में शायद मानव के समान दूसरा कोई नहीं है। आने वाले कीसी को वह क्या नहीं करेगा ? प्रकाश से भी तेज गति से दूर के तारे की तरफ उड़ता हुआ मैं अपने आप को देखता था।

(अज्ञान या अनजानी ड्रीफ्ट)

ड्रीफ्ट सातवी :-

मैंने विचार किया कि, अभी भी यह जीवन क्या तत्व है वह शायद नहीं समझता अथवा तो नींद कितनी भ्रामक तत्व है वह मैं नहीं समझ सका अथवा अपनी परछाई को अपने से अलग नहीं कर सका अथवा आने वाले कल को क्या होगा वह भी नहीं जानता फिर मैं दूसरे विचार पर चढ़ गया।

ड्रीफ्ट आठवी :

मानव शब्द का अर्थ और शब्दकोश की ओर वापस जाते वह कहता है, “दिव्यजीवों से अलग।” क्या यह दिव्य जीव मनुष्य के बदले ज्यादा ऊंचे हैं ? ‘आसपास की बदलती रहती परिस्थिति के साथ अनुकूल होकर ही टिका जा सकता है। (सरवाइवल आफ द फिटिस्ट) ऐसी प्रकृति की कठिन परीक्षा पास करके क्या मानव नहीं टिक सका है ? या मैं हिम युग ओर पाषाणयुग के बारे में विचारता था और फिर रोमनों ओर योद्धाओं के बारे में मैंने विचार किया। प्रेक्षक मारो, मारो की कैसी चीसें पाइते तथा लावाण्यसभर रमणीयां प्रसन्नता से कैसे वस्त्रों का परिधान करके अपना मनोरंजन ढूंढती हैं। जैसे आज भी अखाड़े में एक मुक्काबाज दूसरे को महात करने के लिए मुक्कों की वर्षा करता है, “मारो” का हमारा आधुनिक संस्करण, और आज भी स्वरूपवान युवतियां सुंदर पोशाकों में चीसें पाइकर आनंद व्यक्त करती हैं। अलबत्ता, पुरुष हमेशा मानते हैं कि ऐसे खेल मर्दाने थे और हैं। मेरा बिचारा दिमाग, मैं हूँ कहाँ ? शब्दकोश मेरे हाथ में ही रह गया ओर मेरा मन, ईश्वर अकेला ही जानता है क्यों



और कहाँ विचरता है!

झीफ्ट नवीं :

हम मुख्य विषय पर आते हैं। शब्दकोश कहता है, “देवदूतों और दिव्य-हस्तियों से अलग।” परन्तु मैंने विचार किया कि रोमन योद्धाओं के जमाने में तो जीसस क्राइस्ट को शूली पर चढ़ाया गया था। क्या था उनका अपराध? मानवजाति को शिक्षा देना, मार्गदर्शन देना और स्वस्थ करना ! ईसु- एक मसीहा। ऐसे व्यक्ति को कोई मनुष्य कहे या दिव्य हस्ति? अगर ऐसा ही हो तो दिव्य हस्तियों से मानव किस तरह अलग है? एक समय यातना और दुराचार का प्रतीक ऐसा, क्रॉस, उसके बाद आशा, क्षमा और करुणा का चिह्न बन गया।

झीफ्ट दशवीं :

फिर से हम मुख्य विषय पर वापिस आते हैं। शब्दकोश कहता है, “विलक्षण बुद्धिमत्ता रखनेवाला मनुष्य।” मैंने विचार किया कि मात्र बौद्धिक लाक्षणिकताएं ही क्यों? आध्यात्मिक लाक्षणिकताएं भी क्यों नहीं! क्या ऐसी लाक्षणिकताएं मात्र दिव्य जीवों ही के पास हैं या मानव के पास नहीं है? तो फिर क्या मानव दिव्य नहीं बन सकता? ‘तो’ फिर बोये ऐसा काटे ऐसा कर्म या प्रारब्ध का नियम क्यों है? अगर कर्म का कानून नहीं हो तो फिर यानि प्रारब्ध भी नहीं हो तो फिर मानव के किये हुए पुरुषार्थ का क्या? तो मानव मात्र यंत्र है? क्या मनुष्य के जीवन। जन्म का कुछ भी हेतु नहीं है? परन्तु मैं फिर दूसरे विचार पर चढ गया।

झीफ्ट ग्यारहवीं :

चलो, हमारे मूल विषय पर वापिस आते हैं। शब्दकोश आगे कहता है, “मानवीय शक्यताएं”- जो मानव के ज्ञान और कुशलता पर आधारित हैं एवं दैवी सहाय से बिल्कुल स्वतन्त्र रूप का क्या अर्थ है? कहाँ है यह दिव्यस्रोत? क्या वह हमारे अंदर ही है या फिर हवा में कहीं अदृश्य है या फिर खूब ऊँचाई पर आकाश में है या फिर दूर के तारों पर, या सागर की गहराई में या उच्चतर पर्वत शिखर पर या फिर सब जगह पर सर्वव्यापी है? यह दैवी सहाय कैसे मांगे वह, कोई हमें कहेगा? कोई नियतमार्ग या विधि है यह दैवी सहाय मांगने की? और वह हमेशा दी जाती है या फिर किसी को वह आकस्मिक मिल जाती है या फिर किसी तरंगी निर्णय से मिलती है? क्या वह प्रार्थनाएं करने का सूचन या संकेत करती है? प्रार्थनाओं का जवाब मिलता भी है? हम प्रार्थना कर सकेंगे जैसा भगवान ईशु कहते हैं? :-

“स्वर्ग में रहते पिता को जब भी तू प्रार्थना करे एकांत में,

जो तुम्हे देखता है, देगा एकांते में,

और जब करेगा तू प्रार्थना

तब असभ्य लोगों की तरह बहुत नहीं बोलना।”

झीफ्ट बारहवीं :- (फिर से अनजान या अज्ञात)

यह मुझे उमर खर्याम ने जो कहा उसकी याद दिला गया,

“यह उल्टा कटोरा जिसको कहते हैं हम व्योम

जिसके तले हम प्राणी जीते ओर मरते हैं

नहीं उठाना हाथ तुम्हारे उसकी तरफ प्रार्थना में

क्योंकि फिरता है यह भी असहाय तेरी ओर मेरी तरह।”

अनेक विश्वासनीय रीतों से लोग क्या प्रार्थना नहीं करते और फिर भी सारे जन्मों में दुखी हो रहते हैं? तो फिर दैवी सहाय क्या है?

मानव प्रारब्ध के अधीन है भी, यानि कि कारण ओर उसकी असर के नियम कार्यरत हैं? छोटे या बड़े पैमाने में मानव को मुक्त संकल्पशक्ति (फ्री वील) मिली है या फिर पालतू जानवरों की तरह जैसे मनुष्य को उपयोगी है वैसे दूसरी किसी हस्तियों की सेवा करता मनुष्य भी एक प्रकार का पालतू प्राणी ही है? या फिर किसी महान् सत्ता की इच्छा के अधीन यह सब घटित होता है। और मनुष्य को उस दैवी इच्छा को चुपचाप शरणागत होना है? इस ग्रह पर एक बार जन्म लेकर वह हमेशा के लिए शाश्वत में मिल

जाता है या फिर बारंबार जन्म लेता ही रहता है ?

फिर से अज्ञात या अनजान ड्रीफ्ट :

मनुष्य के पास अगर पसंदगी नहीं है, अगर उसकी जिन्दगी पूर्व निर्धारित रेखा में ही हो तथा मोड़ा नहीं जा सकता हो, अगर उसको मुक्त संकल्पशक्ति नहीं हो तथा स्वेच्छा मुताबिक कार्य की पसंदगी ही ना हो तो फिर एक या अनेक बार इस ग्रह या दूसरे कहीं भी उसका जन्म लेना अर्थहीन है, क्योंकि तो फिर वह दूसरी किसी हस्ति के हाथ में खेलती कठपूतली मात्र ही है। और अगर वह दूसरी हस्ति का यह चौबीस घंटे का काम हो तो किसी दूसरी हस्ति की हयाती या अस्तित्व ही अर्थहीन है।

अगर ईश्वर है तो, इस अनंतता इस असीम सृजन की कानून और व्यवस्था की इस विशाल व्यूहरचना का वह निश्चितरूप से सृजनकर्ता हो, तो उसके सृजन को शोभा नहीं देती ऐसी भावनायें ओर लाक्षणिकताएं मानव में कैसे रख सकता है ? ओर फिर भी हमारे चारों तरफ अनादर, अन्याय, मृत्यु, व्याधि, अंधाधूंधी देखते हैं। एवं अपने अति प्रामाणिक प्रयत्नो में निष्फल होकर असहाय दिखाई देता तथा संघर्ष ओर निरंतर परिश्रम के बावजूद अंधकार में टटोलते मनुष्य को देखते हैं तब इन सबका क्या कारण है ? ईश्वर का खुद का ही अंश बनने को समर्थ ऐसी दिव्यहस्ति है मानव या फिर इतना हतभागी है कि सारी अभिप्साएं होने के बावजूद जिसमें से वह बना है उस मिट्टी से ज्यादा अच्छा जरा भी नहीं बन सकता ?

परन्तु मेरा मन फिर से ड्रीफ्ट हो गया। प्रिय पाठक ! यह है एक सामान्य मानव की विचार प्रक्रिया और इस विचार प्रक्रिया के दरम्यान होता ड्रीफ्टिंग। जब भी किसी मुख्य विषय को हम हाथ पर लेते हैं, तब हमारे मन में उससे संलग्न चित्र होते हैं जो हमें मालूम हो उससे पहले ही इस तरह दूसरे विषय की तरफ घसीट ले जाते हैं कि मुख्य विषय के चित्रों के बदले अलग ही चित्र अंत में रह जाते हैं। और हमें महसूस हों उससे पहले आखिरी चित्र जहाँ हम पूरा करें ओर जहाँ से शुरु किया उस पहले चित्र, उन दोनों के बीच कोई संबन्ध या कड़ी हो ऐसा नहीं दिखाई देता।

हमारा मन प्रशिक्षित नहीं हमेशा इसी तरह काम करता रहेगा और सबसे गंभीर विचारो के दरम्यान मन को प्रशिक्षित करने की योग्य विधियों का अभ्यास करें और धारणा, ध्यान तथा समाधि के उच्चतर आयामों और दूसरे उच्चतर विषयों पर आने से पहले मन के अलग अलग यात्रों के कार्यों को अलग करें। एक साधारण मानव ऐसा विचार करता है कि एकाग्रता या ध्यान यह सरलता से हो सकता है।

पन्द्रह या तीस मिनट के लिए चलो यह विचार गहन चिंतन के लिए लेकर के मन की ड्रीफ्टस को लिखें / उसके बाद ही बाद के प्रकरण को पढ़ें।

‘हे मालिक, बचावो मुझे अपने आप से।’

## प्रकरण -2

मन की ड्रीफ्ट्स और वह क्या सूचन करती हैं ?  
The Drifts of mind and what they convey ?

‘दिमाग के द्वारा निर्मित चीजों के बदले जिस टेक्नोलोजी ने मानव दिमाग का सृजन किया है। वह सही रूप से ही उच्चतर स्तर पर है।’

चेतना (consciousness) की तीन कक्षाएं होती हैं :-

1. सरल चेतना (सिम्पल कोन्श्यसनेस) : वह प्राणी जगत् के पास है। इस क्षमता के द्वारा एक घोड़ा या कुत्ता अपनी आसपास की चीजों के प्रति, जितना मनुष्य सभान होता है उतना सभान होता है। एक प्राणी अपने अंगों और देह के प्रति भी समान होता है।

2. प्राणी जगत् की सरल चेतना मनुष्य के पास भी है। तदुपरान्त, जिसको हम स्वलक्षी चेतना (सेल्फ कोन्श्यसनेस) कहते हैं वह भी होती है। इस क्षमता के गुण के कारण से वह अपनी आसपास की चीजों या अपने अंगों तथा देह के प्रति सभान होने के उपरान्त “अपने आप का एक अलग अस्तित्व है” उसके प्रति भी सभान होता है। इस क्षमता के कारण से मनुष्य अपनी मानसिक अवस्था की चैतन्य के आयामों की तरह संवेदना ले सकता है। अभी हम जिसमें व्यस्त हैं वह पहला प्रकरण बिल्कुल यही है; उपरान्त दुर्भाग्य से मानव अपने आप को इस स्व-अभ्यास और प्रशिक्षण में नहीं लगाता, परन्तु प्राणियों की तरह साधारण चेतना के जगत् में जीता है और थोड़े बहुत प्रमाण में स्वलक्षी चेतना में जीता है।

3. एक दूसरी ओर उच्चतर कक्षा की भी चेतना है। हम उसको वैश्विक चेतना (कास्मिक कोन्श्यसनेस) कहते हैं। प्राणियों की साधारण चेतना से मानव की स्वलक्षी चेतना जैसे खूब ही ऊँची है वैसे स्वलक्षी चेतना से बहुत उच्चतर कक्षा की यह वैश्विक चेतना है। साधारण मानव उसको अभी नहीं समझ सकता, या ना ही पा सकता है ऐसी यह खूब उच्च कक्षा की चेतना है। इस प्रकार की चेतना का मुख्य लक्षण है “जीवन का चैतन्य (कोन्श्यसनेस आफ लाइफ) और ब्रह्माण्ड की व्यवस्था (ओर्डर ओफ द युनिवर्स) तर्क और निष्कर्ष निकालने की क्षमता का कष्टप्रद कार्य किये बिना भी जागृति के द्वारा मन सजग है।”

वैसी चेतना रखने वाले मानव को वह चेतना साधारण मानव भी कक्षा के बदले कहीं उत्कृष्ट और उच्चतम ऐसे अस्तित्व के आयामों में ले जाती है। इतना ही नहीं, परन्तु एक बिल्कुल नयी ही जाति का साम्य बना देती है।

भविष्य की मानवजाति या एक व्यक्ति में अवतरित ऐसी वैश्विक चेतना के मूल्यवान गुणों और विशालतम आयाम कौन कौन से हैं ?

जिसका हमें पूर्वज्ञान है ऐसी सीधी ओर दिखाई देती प्रतिक्रियायें मूलभूत हैं फिर भी सभी धर्मों में और धर्मों के प्रति दृष्टिकोण में रचनात्मक बदलाव आये। ‘आत्मा का दृष्टिकोण या आत्मलक्षी दृष्टिकोण, जो आज मात्र निरर्थक गपशप या सम्पूर्ण अश्रद्धा का विषय है, वह स्थूल या भौतिक जगत् का अस्तित्व जितना ही वास्तविक होगा। एक प्रकार का आध्यात्मिक, नहीं या धार्मिक दृष्टिकोण मानवजाति या मानव पर प्रभावी होगा। सभी साधारण भूतकालीन परंपराओं को एक ओर रख दिया जायेगा, जीवनलक्षी आध्यात्मविधा में श्रद्धा या अश्रद्धा का प्रश्न ही नहीं उठेगा, इतना ही नहीं परन्तु देखकर, सुनकर, अनुभव करके प्रामाणित भी किया जा सकेगा। सभी कर्मकांड या धार्मिक विधियाँ निकल जायेंगी ओर प्रार्थनाएँ, विधि-विधान, उनके लिए का, निश्चित समय, वह किस दिन करना यह सब कुछ बालिश लगेगा।’

अब ज्ञान या नेतृत्व यह अमुक या थोड़े लोगों का विशेषाधिकार नहीं रहेगा, प्रत्येक व्यक्ति खुद अपना ही गुरु होगा, कोई निश्चित धर्मग्रंथ मार्गदर्शन नहीं दे सकेगा, क्योंकि जागृत मनुष्य की हस्ति या चेतना की कक्षा ग्रन्थों के पार की होगी ओर परिणाम स्वरूप ऐसा तर्क कर सकते हैं कि अलौकिक को खोलने का अधिकार अमुक लोगों का ही नहीं होगा।

पाप शब्द ही अदृश्य हो जायेगा तथा मानव जाति को बचाने कोई भी अवतार नहीं लेगा क्योंकि, वैश्विक चेतना को प्राप्त करने का यह जीवनलक्षी कदम उठाकर मानवजाति सारे संभवतः अधोगामी कर्मों से अपने को बचा लेगी। ईश्वर, स्वर्ग, अमरता,

इन सबका बिल्कुल अलग ही अर्थ होगा। आवेगों के प्रति सही ओर योग्य क्रिया- प्रतिक्रिया का संचालन स्वनिर्मित चेतना शक्य बनायेगी। निर्वाण या मोक्ष का भी कोई अर्थ नहीं होगा, भविष्य छिपा हुआ नहीं होगा और पार्थिव जीवन अंत या मृत्यु पर्यन्त क्या होगा उसकी कोई चिन्ता नहीं होगी। ऐसा लगता है कि हिमयुग या पाषाण युग की चेतना की तुलना में जैसे आज का युग लगता है वैसे मानव के लिए ऐसा दिन खूब दूर का होगा। :-

1. स्वलक्षी चेतना (सेल्फ कोन्स्यसनेस) के कार्य को प्रायोगिक ढंग से सरल भाषा में किसी ने दर्शाया नहीं है एवं सरल तथा क्रमिक अभ्यास से वैश्विक चेतना की प्रथम सीढ़ी पर किस तरह पहुँचा जा सकता है वह किसी ने नहीं बताया है।
2. बताने के बाद भी स्वलक्षी चेतना की प्रबल अवस्थाओं की मदद के द्वारा लम्बे समय से आरोपित जड़ता में से छूट पाना मानव के लिए मुश्किल लगता है। यह गुरुत्वाकर्षण के प्रचंड बल जैसा है। जैसे ऊंचे चढ़ते जायें वैसे वैसे थकाकर यह बल हमें जमीन की तरफ खींचता है तथा नई दिशाओं में सरलता से आगे बढ़कर अभ्यास करने से रोकता है। इससे मानव या तो संतुष्ट रहता है अथवा पुराने विचारों के प्रकार में ही भटकता रहता है।

अब हमें समझ पड़ती हैं कि स्वलक्षी चेतना की कार्य प्रणाली सरलता से समझ में नहीं आती। ऐसा नहीं है कि उसको समझना मुश्किल है, परन्तु इन सभी पुराने विचारों के ढंग (पैटर्न्स) के साथ हमारे मन का लम्बे समय तक का सहवास होने के कारण से मानव को नये विचार की रीति (पैटर्न्स) के साथ अनुकूल होना मुश्किल पड़ता है। अथवा तो इन प्राचीन परंपराओं की तह पुराने ढांचे को तोड़ने जितना साहसी नहीं है। इसीलिए जब भी वह नयी पद्धतियाँ या अभ्यास की विधियाँ शुरू करता है अथवा तो ध्यान या प्रार्थना करता है तब हर समय वह उन्हीं पुरानी दिशाओं में ही ड्रीफ्ट हो जाता है।

जिन अभ्यास और क्रिया-विधियों का अनुसरण करना है वह सरल और सीधी हैं। एवं यह अभ्यास और क्रिया-विधियाँ युगों पुरानी विचार पद्धति (पैटर्न्स) का त्याग करके ज्यादा से ज्यादा नयी विचार-पद्धतियों (पैटर्न्स) की तरफ ले जाने में हमारे मनको प्रोत्साहित करेंगी, शर्त मात्र इतनी ही है कि जो कुछ उपर बताया है वह जरूरी है।

पहले प्रकरण में हम देख गये कि मन अपनी लीला या खेल किस तरह खेलता है, क्योंकि जब भी ध्यान या एकाग्रता के दरम्यान पसंद किये हुए गहन विचार में व्यक्ति उतरता है कि तुरंत ही ड्रीफ्ट इतनी जल्दी से आती है कि मुख्य विषय पर से मन दूसरी तरफ दौड़ जाता है। हम तो बहुत बाद में ध्यान में लेते हैं अथवा बहुत बार तो बिल्कुल ध्यान में ही नहीं लेते। फिर भी अपने आप मुख्य विषय पर मन कभी भी वापिस नहीं आता है।

मन की इस ड्रीफ्ट और मुख्य विषय पर से मन दूसरी तरफ नहीं चला जाय उसको रोकने की कठिनाइयाँ और मुख्य विषय एकदम भूल करके एक तरफ रह जाता है उसे दर्शाती सरल परन्तु रसप्रद वार्ता पुराणों में से हैं।

एक दिन नारद मुनि और भगवान् श्री कृष्ण पवित्र गंगा नदी पर से चले जा रहे थे और पृथ्वी पर के मनुष्य के बारे में चर्चा कर रहे थे। मुनि ने कहा, “प्रभु ! एक ही चीज मैं नहीं समझ सका कि क्यों ओर कैसे इतनी सरलता से यह क्षुद्र जंतु मानव मायाजाल में फंस जाता है। वह अगर अपना मन मात्र एक ही विषय-ईश्वर या दिव्यहस्ति- पर लगाकर रखे और दूसरे विषयों पर नहीं चला जाय तो फिर राख में मिलकर प्रबुद्धता के लिए इतने युगों तक जन्म लेने की कोई जरूरत नहीं रहे।” भगवान् बोले, “हा नारद, जिस तरह वह आकाश के तारों को देख सकें या फिर जैसे तुम मुझे देख सकते हो उस तरह वह भी दिव्य जीव को अगर, देख सकें और उनका मन भी तुम्हारे मन की तरह अगर स्थिर हो तो वह माया की जालों को टाल सके होते। परन्तु जाने दो क्षुद्र जीव के उसके मार्ग पर, क्योंकि नीचे पवित्र गंगा बह रही है। मुझे इस ठंडे और स्वच्छ पानी का एक प्याला पीने की इच्छा है, तुम मुझे पिला कर आभारी करोगे ?”

वार्ता आगे कहती है कि नारद मुनि नीचे गंगा नदी के किनारे पानी लेने के लिए उतरे तब उन्होंने एक नवयौवना देखी। सुन्दर होने के बावजूद मुनि पर उसकी कोई असर नहीं हुई, परन्तु जैसे ही उसने जीवन, मृत्यु, शाश्वत और दिव्य हस्तियों जैसे विषयों पर चर्चाएँ शुरू की, नारद मुनि से ज्यादा कौन जानता है भला ? और फिर भी वह इतनी तो विश्वासनीयता से बोलती थी कि नारदमुनि को भी अपनी होशियारी का मिलान करना कठिन हुआ। मुनि जानने को आतुर हो गये कि यह युवती है कौन ? मुनि ने लम्बे समय तक उससे चर्चा की और प्याला तथा गंगाजल उनके हाथ में ही रह गया। वह यह बात बिल्कुल ही भूल गये कि भगवान् श्री कृष्ण उनकी राह देख रहे हैं एवं गंगा किनारे आने का उनका उद्देश्य भी भूल गये।

युवतीने एकाएक भगवान् श्री कृष्ण का रूप लिया। नारदमुनि ने अपना सिर नमाया। भगवान् ने कहा, “देखा नारद ! दिव्य जीवन को देखने और जानने के बाद भी तुम्हारे जैसे स्वस्थ चित्त के लिए भी मुख्य विषय के चिंतन में से दूसरे विषयों पर चले जाना मूल हेतु भूल जाना शक्य है तो फिर नीचे रहते मानव के लिये तो यह बहुत ही कठिन है, जो तुम्हारी तरह, अपना हेतु भी अच्छी तरह नहीं जानते और दूसरे विचारों में चढकर के मूल हेतु ही बिल्कुल भूल जाते हैं।”

पहले प्रकरण में हम देख गये कि “मानव क्या है” वह मुख्य विषय पर से ड्रीफ्ट हो जाता है। बांरबार वह चला जाता है और हर बार वापिस आता है, यह किस्सा सहानुभूतिपूर्ण है, क्योंकि, साधारणतया मुख्य विषय पर मन अपने आप वापिस नहीं आता है। अगर दूसरी या तीसरी बार मन ड्रीफ्ट होता है यह अच्छे के लिए है परन्तु ड्रीफ्टिंग में हमेशा एक ड्रीफ्ट की शैली या ढंग होता है जो व्यक्ति के आंतरिक मन की रचना पर आधारित होता है।

महर्षि पतंजलि बिल्कुल सही ढंग से कहते हैं कि अगर व्यक्ति अपना मन मुख्य विषय पर बांरबार लगाता है तो फिर विषय भले कुछ भी हो परन्तु मुख्य विषय पर शायद क्षणभर भी मन अगर स्थिर होता है तो उसको धारणा की शुरुआत कह सकते हैं।

अभ्यास का विषय है अपने आपको देखना। हम कोई भी विषय गंभीर चिंतन के लिए ले सकते हैं। मन थोड़ा तो ड्रीफ्ट होगा ही। परन्तु सद्भाग्य से पूरा मन नहीं। मन का यह भाग जो असंख्य चित्रों का सृजन करता है, चित्रों से ही सीखता है, चित्र के नजदीक में चित्र रखकर अभ्यास करता है।

मन के भाग के कार्य का निरीक्षण करना ही चाहिए और फिर हमारे कहलाते ‘मेडीटेशन’ या ध्यान में बैठने के समय दरम्यान एक डायरी में ड्रीफ्ट को लिखना ही चाहिए। हमारे अरस परस के लाभ के लिए हम पहले प्रकरण में निर्देशित ड्रीफ्ट का अभ्यास करेंगे।

पहली ड्रीफ्ट बेखबरी से प्रेरित कामी स्वभाव का वर्चस्व बताती है ओर हम समझें कि, उस समय मन का काम केन्द्र ज्यादा सक्रिय था। (केन्द्र के इस विषय पर बाद में हम आर्येंगे।)

ड्रीफ्ट की प्रबलता जितने प्रमाण में व्यक्ति को ज्यादा खींच जायेगी उतने प्रमाण में वह व्यक्ति कामऊर्जा में कमजोर होगा। ‘प्रेरित’ शब्द को लिखो। हमारे मन की सभान अवस्था संबन्धित सारी ड्रीफ्ट समानरूप से प्रेरित होती है, यानि कि, मुख्य विषय संबन्धित गहन विचार के हमारे सभी समान प्रयत्न मन के इस निश्चित विभागके होते हैं, (जो भाग ड्रीफ्ट होता है वही भाग गहन विचारों का भी प्रयत्न करता है।)

साधारणतया हम कहते हैं कि, ‘मन विचलित होता है।’ वास्तव में होता ऐसा है कि, मन के चित्रो बनानेवाले उस निश्चित भाग को स्थिर होकर के मुख्य विषय पर केन्द्रित होना हम कहते हैं। हमारे मन का एक अलग ही विभाग है जो अपने आप, अगर कहा जायतो मुख्य विषय पर केन्द्रित होता है। परन्तु हम नहीं जानते कि वह कौन सा विभाग है। हमारे जागृत मन के थोड़े से भाग को ही हम ‘सर्वहेतुलक्षी समग्र मन’ कहते हैं। मन के इस विभाग की सहज लाक्षणिकता है कि, उसको स्वाभाविक सोंपा गया कार्य करना, पृथ्वी पर के मनुष्य की भलाई और भव्यता के लिए उसकी यह सहज लाक्षणिकता का परमात्मा और प्रकृति ने ही सृजन किया है।

मन का यह भाग जब भी निरंतर चित्र बनाता होता है तब चित्र ही बनाये जाता है। चित्र सृजन का आधार पूर्व निश्चित क्षण के प्रभावी केन्द्र पर होगा। इतना ही नहीं, केन्द्र भी एक के बाद एक इतनी ही तेजी से प्रभावी रहते हैं कि, प्रभावी केन्द्र के अनुसार ड्रीफ्ट भी सतत बदलती रहती है। फिर भी निरीक्षण और की हुई नोट ज्यादा समय के लिए सबसे प्रभावी केन्द्र की ओर निर्णायक संकेत या सबूत का संकेत देगा। यह ड्रीफ्ट हम निश्चित कैसे प्रकार के विचारों को प्रधानता देते हैं उसकी तरफ इशारा करती है।

दूसरी ड्रीफ्ट, व्यक्ति की कमजोरी के रूप का गुस्सा या मिजाज की अभिव्यक्ति दर्शाता है। ड्रीफ्ट का क्रम नोट करें। वृद्धों ओर समझदार व्यक्तियों में भी कामवासना के बाद दूसरे क्रम पर आती सबसे बड़ी कमजोरी क्रोध है। सबके लिए यह शायद सही नहीं हो परन्तु अधिकतर लोगों के लिए या समग्र मानवजाति के लिए निश्चितरूप से सही है। फिर भले व्यक्ति ने कितना ही शिक्षण क्यों ना लिया हो या कितनी ही उच्च शैक्षणिक योग्यता क्यों नहीं रखता हो। (क्योंकि मन का यह विज्ञान, उपेक्षित विज्ञान है) और इसीलिए शिक्षित और अशिक्षित दोनों प्रकार के लोग इस ड्रीफ्ट से समानरूप से पीड़ित कहलाते हैं।

तीसरी ड्रीफ्ट, अहम्भाव बताती है। बड़ी और सामान्य दुर्बलता, जो बारंबार दूसरी कमजोरियों का मूल कारण होती हैं। दूसरी कमजोरियाँ जैसे कि झूठ बोलना, कमाई से ज्यादा जीवन धोरण वगैरह।

चौथी ड्रीफ्ट : कंजूसाइ या मालिकीभाव में से जन्म लेते-लोभ को दर्शाती है। नश्वर मानव जानता है कि वह अमर नहीं है। वह खुलेआम दूसरों को सलाहें देता घूमता है कि मरने के बाद यह सब कुछ छोड़कर जाना है और बहुत कम ऐसे हैं जो इस कमजोरी से मुक्त हैं।

पांचवी ड्रीफ्ट दर्शाती है ईर्ष्या या द्वेष। यह कमजोरी स्त्रियों में ही है ऐसा पुरुष मानते हैं, परन्तु वह भी स्त्री जितना ही निर्बल है।

छठी ड्रीफ्ट मानव घमंड बताती है। उसका कोई अंत ही नहीं ऐसा वह मानता है। आकाश में रहते चन्द्र को भी वह वश में करना चाहता है और गली का आदमी भी बिल्कुल ऐसा ही विचारता है और शायद 'अर्धमानव'को भी ऐसे ही विचार आते हैं। सब लोग अभिमान से पीड़ित हैं इसीलिए ही लोग प्रशंसा के प्रेमी हैं। हम अगर घमंड से पीड़ित नहीं हों तो हम प्रशंसा की भी ऐसी ही प्रतिक्रिया देते जैसे कोई हमारा, अपमान करे और प्रतिक्रिया देते हैं। हम मानते हैं कि प्रशंसा हमको अच्छी नहीं लगती फिर भी वह हमको खुश रखती है, जबकि अपमान में हम काबू रखते हैं तो भी निश्चितरूप से वह दुःखी कर जाता है।

एक संत ने कहा है कि घमंड यह अज्ञान का जुड़वां भाई है। जब भी घमंड का प्रदर्शन होगा तो स्तर के नीचे अज्ञान होगा ही। घमंड के बाद की यानि कि सातवीं ड्रीफ्ट अज्ञान की है। व्यक्ति इतना नसीबदार हो, कि वह जानता हो कि वह अज्ञानी है, तो उसको अपने आप के अंदर नजर करने का अवसर रहता है। पहले की छठी ड्रीफ्ट में से ही सातवीं ड्रीफ्ट निकलती है। मन वापिस मुड़े बिना सीधा वहाँ चला जाता है जिसको हम अनजान ड्रीफ्ट कहते हैं।

आठवीं ड्रीफ्ट शौर्य दर्शाता है। बहादुरी अच्छा गुण है। हालांकि वह मनुष्य को बहादुरी के बाद का सोपान क्रूरता की तरफ ले जाता है। हिम्मत खुद अच्छा गुण नहीं गिना जाता फिर भी वह नकारात्मक गुण नहीं है, परन्तु पारदर्शक काच की तरह शौर्य भी व्यक्ति में दिखाई देती मुख्य लाक्षणिकताओं का रंग पकड़ लेता है।

मानव का मन उमदा नहीं हो तो दूसरी उमदा भावनाओं और विचारों के बिना का जंगली बहादुर प्राणियों की तरह शूरवीरता मानव को क्रूर बनायेगी। इसलिए पाठक नोट करेंगे कि आठवीं ड्रीफ्ट बहादुरी से क्रूरता तरफ की है। फिर भी नौवीं ड्रीफ्ट में ईशुं के उदात्त मन में से उगती हैं सद्भाव और सत्कार्य तथा देते हैं आशा, जो जीवन का दर्दशामक मलहम है। क्योंकि संसार या जगत् में, सृजन या परमात्मा या प्रकृति में कहीं भी आशा नहीं हो तो मानव में भी आशा नहीं होती तथा पृथ्वी पर कोई भी मनुष्य नहीं होता। जो आशा रख सकते हैं वह धैर्यवान भी होते हैं तथा जो धैर्यवान हैं वही करुणासभर हैं।

इसलिए प्रथम प्रकरण में हमने लिखा है कि अनघड़ मन की बहादुरी क्रूरता की तरफ ले जाती है और शूरवीरता अभ्यस्त मन में आशा और करुणा जगाते हैं।

फिर आती है मनुष्य की क्षम्य ऐसी आदत या कमजोरी, अपने आप ड्रीफ्ट होना। संसार के ज्वार-भाटे में ड्रीफ्ट होना-होकायंत्र) और पतवार बिना, 'जीवन और जन्म के हेतु में से ड्रीफ्ट होना,' पढ़ते, लिखते या विचार करते समय ड्रीफ्ट होना, मैत्री, प्रेम तथा मानव संबंधों में से ड्रीफ्ट होना, मनुष्य में से प्राणी की स्थिति में ड्रीफ्ट होना, यह सब ड्रीफ्टस हैं।

हमारा मन, हृदय, आंखे, जीभ, हाथ और पैर के भी ड्रीफ्ट होने की बात में भी नजर रखनी चाहिए ? इस ड्रीफ्टिंग को हम रोक सकते हैं भला ? कोई विधि है भी ? इसे काबू में करने के लिए कोई भी कीमत ऊँची है भी- ड्रीफ्ट होनेकी आदत काबू में लाने को, जैसे परमात्मा मेंसे दिव्यजीव, आत्मा में से सत्व, किसी को जैसे आत्मा हो वैसे, किसीने शरीर धारण किया हो, यह ड्रीफ्ट, आर्कटिक या एन्टार्कटिक की हिमशिला के कोहरे में से भी नहीं बीघा जा सके इतना खतरनाक है।

बाद की ड्रीफ्ट दर्शाती है कि शंकाएं किस तरह दबे पाँव प्रवेश करती हैं। हमारे काम के समय ही उनका प्रवेश होता है और प्रत्येक क्षण वह हमें परेशान करती हैं। और हम यह भी भूल जाते हैं कि हमारा अधिकतर जीवन शंकाओं पर भी टिका हुआ है। ईश्वर में श्रद्धा रखने के लिए कहा जाता है। परन्तु मानव कभी भी अच्छा हो सकेगा या नहीं उसकी भी कुछ शंका है।

शंकाएँ हताशा की ओर ले जाती है। हताशा के शिकंजे में जकड़ा हुआ व्यक्ति खुद मुख्य विषय पर से दूसरी ओर किस तरह चला गया अगर उसके निशान ढूँढ सके तो उस व्यक्ति के लिए हताशा की पकड़ में से बाहर आना संभवित हो सकता है।

बाद की ड्रीफ्ट ले जाती है दिवा-स्वप्नो की ओर। विचारों का यह कुदरती क्रम है कि शंका में घिरा हुआ मनुष्य हताशा के विचारों में चला जाता है और बदले में हताशा ले जाती है दिवा स्वप्नों की ओर वास्तविक जीवन में हम जो चूक गये होते हैं वह सब दिवा-स्वप्नों में जगह बना लेता है। अधिकतर लोग दिवा-स्वप्नों में ही सुख को ढूँढते हैं।

तथापि जिस घड़ी में दिवा-स्वप्नों में चला जाता है कि उसी क्षण प्रयासों, संघर्षों, सफलता द्वारा प्राप्त पुरस्कार की तथा परमात्मा और प्रकृति की तरफ से मिलते पुरस्कार की शक्यताओं के दरवाजे बंध कर देते हैं तथा ज्यादा निर्बल, ज्यादा उद्वेग और ज्यादा निराश होता जाता है, परिणामस्वरूप ज्यादा और ज्यादा दिवा स्वप्नों में डूबता जाता है। यह कमजोर मन का भाग निकलने का रास्ता है।

जो काम नहीं कर सकते और काम करना नहीं चाहते एवं खुद जो इच्छा रखते हैं ओर जिसके लायक हैं वह प्राप्त करने के लिए संघर्ष भी करना नहीं चाहते, ऐसे बहुत सारे आलसी शेखचिल्ली शुष्क तत्व नेता बन जाते हैं। यानि कि बाद की ड्रीफ्ट ये है। ऐसे तत्वज्ञानी हैं जो उपदेश देते हैं कि मा नव यह यंत्र है, मानव कुछ कर नहीं सकता, मानव की पसंदगी या मुक्त संकल्पशक्ति नहीं है, जीवन की प्रत्येक क्षण पूर्व निश्चित है ओर उसका कोई उपचार नहीं है। वह मानव और ईश्वर दोनों की मजाक उड़ाते हैं। उनके मन में सृजनकर्ता एक गणितज्ञ और निरंकुश सत्ताधारी है जो अपनी दिव्य इच्छानुसार मानव को सभी या किसी एक रीति से उसके कार्यों में नीचे गिराता है और संताप देता है तथा कितना ही उमदा कार्य हो तो भी उसको निराश करता है। मानव पर वह अपनी इच्छानुसार शासन करता है और मानव उसका अभिनेता मात्र ही है। इसके बाद की ड्रीफ्ट तत्वज्ञानी या पराभौतिक की होती है। ऐसे तत्वज्ञानी मात्र शब्दों के खिल्लाड़ी ही होते हैं और नये सिद्धांत ढूँढते रहते हैं।

अपने आपको वह जानते भी हैं या अपनी भूख पर या अभिलाषाओं पर उन्होंने काबू प्राप्त किया है भी ? अपनी इन्द्रियों पर उन्होंने संयम प्राप्त किया है ? उनको जिन्दगी में कोई उद्देश्य है भी या फिर उनका उद्देश्य एक निमित्तमात्र तो नहीं है ना ? अपना उद्देश्य पूर्ण करने को उन्होंने क्या बलिदान दिया है ?

तत्वज्ञान में से निकलती ड्रीफ्ट भक्ति और प्रार्थना की भी हो सकती है या तो फिर वह अश्रद्धा या नास्तिकता तरफ की भी हो सकती है। इस तरह ड्रीफ्ट एक दूसरे का अनुसरण करती हैं।

प्रिय पाठक, पहला कदम है: हररोज पन्द्रह से तीस मिनट एक तरफ बैठ जायें। फिर किसी एक विचार को तुम्हारे मुख्य विषय की तरह लेना। तुम्हारे पास कोई विचार अगर नहीं हो तो पहले और दूसरे या किसी भी प्रकरण के अंत में दिया हुआ विचार लेना। मन को ड्रीफ्ट होने दो। दिये हुए समय के बाद जो कुछ विवरण या सूची तुम नोट कर सके हों उसको प्रकरण एक या दो के मुताबिक वर्गीकृत करो। हर पन्द्रह दिन उसका सारांश निकालो। क्रियाविधि करना नहीं चूकना। यह सब तुम्हारे घर के एकान्त में करना है इसलिए अपने आपके साथ में ईमानदार रहना ज्यादा अच्छा। “मन को खाली करो या नि की स्लेट साफ करो,” जैसे गैर रास्ते ले जाते ख्यालों में कभी भी विश्वास नहीं करना।

सद्भाग्य से और ईश्वर कृपा से इस मन को खाली करना-ऐसा कोई भी नहीं कर सकता, क्योंकि परमात्मा और प्रकृति ने ऐसी संभावनाओ रोक दी हैं।

कुछेक स्थायी स्वभाव की ड्रीफ्ट अनुसार लगभग तीन महिने के समय के बाद, यानि कि छह सप्ताह की सारांश नोट में से प्रबलता के क्रमानुसार तुम्हारी कमजोरी नोट करो। यानि कि एकदम तीव्र से कम तीव्रता या स्थायित्व की ओर जाती ड्रीफ्ट का क्रम। आखिर में यह ड्रीफ्ट व्यक्ति के असंख्य भावुक अथवा मानसिक विचार-बनावट की तरफ अथवा तो व्यक्ति के आचरण के ढंग की तरफ हमें ले जायेगा।

यह दुर्बलतायें और ड्रीफ्ट को कैसे सुधारें एवं मन को ज्यादा स्थिर किस तरह करें उसका आनेवाले प्रकरणों में हम अभ्यास करेंगे।

गहन विचार करने के लिए लगभग पन्द्रह मिनट तक यह विचार लेकर तुम्हारे मन की ड्रीफ्ट को नोट करो :-

‘मैं किसलिए हूँ  
मैं क्या हूँ?’

### प्रकरण : 3

क्या है यह मानव का मन ?  
What is this mind of man ?

“जिनकी आत्माएं निद्राधीन और देह बेसुरे हैं  
इनके मन में देह और आत्मा के बीच संघर्ष नहीं है।”

- खलील जिब्रान

‘एक विचारशील मनुष्य का दिमाग जैसे अविचारी इन्सान के दिमाग के बदले कद में किसी भी तरह बड़ा नहीं होता वैसे एक विचारक का मन भी जंगली मनुष्य के मन की तुलना में बड़ा नहीं होता है।’ - रीचाद मोरीस बुफ

मान लो कि, हमें शायद कहा जाय कि, “तुम्हारा जगत् यह तुम्हारा मन है, मन के बिना देखेंगे तो जगत् का अस्तित्व नहीं रहता” अथवा तो हम शायद कहें, “उत्साही और सयाने लोगों के लिए मन का कार्य सहज है, अशक्य है विषयाक्त लोगों के लिए।” - हेल्न पोलेस

लेखक एकदम यथार्थता से यह कहता है, परन्तु आजमायशी रास्ते या आचरणयुक्त रास्ते कौन कौन से हैं ?

आगे लेखक कहता है, “यह पढ़ाना नहीं है अभ्यास नहीं है, तर्क नहीं है, स्थायी विचार नहीं है या स्व अभ्यास वह नहीं है। यह दिव्य वस्तुओं की तुरंत समझ देता है, संतो के साथ (रुबरु) मुलाकात शक्य बनती है, जीवात्मा का परमात्मा के साथ मिलन होता है और स्वर्गीय शांति मिलती है।”

सुंदर भाषा है बाद में जब हम मन का भाग दो, तीन और चार एवं कोषिय- आण्वीय (सेल्युलर-मोलेक्युलर) और बीजालु (इलेक्ट्रॉनिक) शरीरों या वाहनों तथा चैतन्य के विशालतम जुड़े हुए आयामों की चर्चा करेंगे तब इन संभावनाओं का एहसास होगा।

परन्तु अभी हम इसमें से क्या सीखेंगे, भला ? मन क्या है यह समझे बिना यह या इस जैसा कुछ भी अर्थहीन है ? दिमाग क्या है ? मन और दिमाग समानार्थी हैं ? वह अलग हैं ? अगर हैं तो किस तरह ?

पहले दो प्रकरण में हमने देखा कि मुख्य विषय पर से मन बांरबार ड्रीफ्ट हो जाता है। यह ड्रीफ्टिंग हमें मन की आंतर स्थिति की चाबी देती है। जब भी दिमाग का निरीक्षण किया गया या संवेदनशील साधनों के द्वारा उसका परीक्षण किया गया है तब ऐसा नोट किया गया कि दिमाग का ग्रे मैटर निश्चित हलनचलन दर्शाता है, निश्चित सूक्ष्म गतिविधि दर्शाता है, निश्चित किरणों पेंकता है, कोई स्वर टकराता है, निश्चित प्रकार की तीव्रता-प्रबलता का सृजन होता है अथवा तो सही शब्दों या विवरण के अभाव से “कुछेक निश्चित” घटना बनती है। यह “कुछेक निश्चित” यह मानव का मन है अथवा तो इन्द्रियों द्वारा दिमाग तक पहुंचते स्पंदनो (इम्पल्स) के टकराव की असर है।

इनमें से किसी भी टकराव की असर या असर के प्रतिकी प्रतिक्रिया अदृश्य है, फिर भी वह निश्चित अस्तित्व रखती है और संवेदनशील साधनों के द्वारा नोट उसे करके आलेखित किया जा सकता है। साधारण भाषा में ऐसी असर को विचार कहते हैं।

ऐसे मानव का दिमाग देखा जा सकता है, जबकि मानव का मन देखा नहीं जा सकता, ग्रे मैटर पर ऐसी असर या स्पंदनो के प्रति व्यक्तिगत प्रतिक्रिया “एक विचार” कहलाता है और अतएव विचार भी अदृश्य है। विचार इकठ्ठे हो करके मानव मन की रचना करते हैं।

ग्रे मैटर रखने वाले दिमाग के चार विभाग या मुख्य खंड होते हैं। प्रत्येक विभाग की विशिष्ट ऐसी निश्चित लाक्षणिकताएं हैं। इसलिए प्रत्येक विभाग में होती टकराव की प्रतिक्रिया दिमाग के प्रत्येक विभागों लाक्षणिकताओं के अनुसार अलग अलग होती हैं।

इस “निश्चित वस्तु” की जन्मजात विशेषता के कारण से मानव का यह एक मन दूसरे व्यक्ति के ऐसे दूसरे मन के प्रति या तो आकर्षित होता है अथवा तो नफरत होते दूर चला जाता है या फिर उदासीनता का निर्माण करता है।

1. आकर्षण यह मित्रता, प्रेम, सहचर्य, कामना, मालिकी भाव, हिंमत आशा, समर्पण और ऐकाग्रता की तरफ ले जाता



है।

2. अपाकर्षण, अरुची या तिरस्कार यह गुस्सा, अहंकार, लोभ, ईर्ष्या, घमंड, क्रूरता, शंका- अविश्वास और बलात्कार की ओर घसीट कर ले जाता है।

3. उदासीनता ले जाती है अज्ञानता, ड्रीफ्ट, हताशा और दिवा-स्वप्नो की तरफ।

(1) आकर्षण : एक मन और दूसरे मन के बीच का आकर्षण यह उत्कृष्ट मन, समूहों, शिविरों, संयुक्तराष्ट्र संघ, धार्मिक, तत्वज्ञानी, वैज्ञानिक और सामाजिक समूहों की रचना की तरफ ले जाता है।

(2) अपाकर्षण या अरुची : एक और दूसरे मन के बीच का तिरस्कार या नफरत गलतफ़हमी की तरफ ले जाता है, परिणाम अपराध में आता है। गलतफ़हमी से घिरा हुआ हरेक स्वभाव ले जाता है- युद्ध, विनाश वगैरह जैसे जुर्मों की ओर। क्योंकि हताशाजनक प्रतिक्रियायें ग्रे मैटर में आलेखित होती हैं।

(3) उदासीनता : जो मन नहीं आकर्षण में रहता या नहीं धृणा में रहता उन दो मनो के बीच उदासीनता या लापरवाहीपन का संबंध होता है। अपने अंदर अकेलेपन, अत्यन्त सीमित परिवेश में व्यक्ति रहता है तथा दूसरे मन की तरफ आकर्षण या तिरस्कार व्यक्त करने का अगर बार बार मौका नहीं मिले तो अस्वस्थता की तरफ मुड़कर अलग अलग मनोरोगों और पागलपन का विकास करता है।

बारंबार के प्रत्याघात करने का रुख कम होता जाता होने से यह उदासीन मन बाकी के हरेक मन के प्रति धृणा करता हो जाता है और फिर हम पागलपन के प्राथमिक लक्षणों को देखते हैं। ऐसे लोगों को हम “मानसिक रूप से दुःखी या मनोरुग्ण” कह सकते हैं।

मानव का मन कपड़े की तरह है। विचार तंतु हैं जिनसे कपड़ा बुना जाता है। भावनार्ये कपड़े को रंग देती हैं। पुनरावृत्ति या बारंबार की आदत कपड़े को मजबूती या टिकाऊपन देती है। हस्ति की कक्षा या सत्व (लेवल आफ बीडिंग और ऐसेन्स) अथवा तो आंतरमन-स्थितियाँ या फिर एकत्रित किये हुए विचार कपड़े को खुरदरापन या मुलायमता देते हैं। ग्रे मैटर या दिमाग इस कपड़े में से वस्त्रोंकी सिलाई करते हैं जो मनुष्य का व्यक्तित्व और जीवन है। पसंदगी ना पसंदगी वस्त्रों को फेशन देते हैं, यानि कि व्यक्तित्व और मानवजीवन की अभिव्यक्तियों को रंग छटाएं देते हैं।

दूसरे प्रकरण में समझाया गया रोजाना का सतत अभ्यास ओर उपचार या दोष-निवारण के लिए योग्य कदम (जिनको आगे पर देखेंगे) हमारे भावों का शुद्धिकरण तो करेंगे ही, तथा उसके साथ ही हमारा सत्व या हस्ति की कक्षा भी बदलेंगे, हमारी पसंद-नापसंद को भी बदलेंगे जिसका अर्थ है हमारे विश्व की चीजों में आमूल परिवर्तन होगा। इसके बदले में वह हमको देगी पुरानी हस्ति से बिल्कुल अलग ही ऐसी एक नयी हस्ति की कक्षा या अवस्था।

फिर भी मन का निरीक्षण और उसको समझने का रास्ता भी है। प्राचीन ऋषिमुनि उसका निरीक्षण करने और समझने में समर्थ थे।

हमने देखा कि ग्रे मैटर में होते टकराव या आते स्पंदनों के प्रति होती सारी प्रतिक्रियायें, सम्पूर्णरूप से हम जिसे मन कहते उसका निर्माण करती हैं। परन्तु प्रत्याघात आता है किस तरह ? टकराव की असर किस तरह नोट होती है ? (रजिस्ट्रेशन) क्या स्थूल देह में रहती हमारी इन्द्रियां यह करती हैं ? यह असर आन्तर ग्राही सांकेतिक प्राणस्पंदनों (इनकमिंग कोडेड इम्पल्स) के रूप में नोट करने के माध्यम हैं हमारी इन्द्रियां, और बदले में स्पन्दन दिमाग द्वारा भेजे गये अनुदित विचार (डीकोडेड थोट्स), संदेश, आदेश प्राप्त करती हैं (अनुदित स्पंदन पाने के कारण से)। यह अदलाबदली प्राप्त होते आंतग्राही प्राणस्पंदनों में से अनुदित विचारों को बनाकर वापिस भेजने का कार्य-दिमाग और दिमाग की निश्चित यंत्ररचना एवं देहतंत्र की मदद से होती है, जिसे हम बाद में अभ्यास करेंगे।

सांकेतिक स्पंदनों का नोटिंग उनका रुपान्तरण (कोडींग-डीकोडींग), यानि कि आंतग्राही-स्पंदनों को नोट करना और रुपान्तरित करना अर्थात् ग्रेमैटर दिमाग की मदद के द्वारा आंतग्राही प्राणस्पंदनों को नोट करके रुपान्तरित करना वह मन का कार्य है।

प्रत्येक मानव के असंख्य प्रकार के विचार होते हैं। संख्या वास्तव में ज्यादा होती है और रोज वृद्धि होती है। यह विचारों

की रीति (पेटर्न्स) का पुनरावर्तन होता रहता है और व्यक्ति रोजिन्दी जिन्दगी जीता है। विचारों का ढंग (पेटर्न्स) बचपन, मा-बाप, शिक्षक, स्कूल, कॉलेज, मित्र, घर और दूसरे वातावरण में से संचय करते रहते हैं।

महत्व की बात यह है कि रोजानाके नियत मानसिक अभ्यास से यह विचार-रीतियों (पेटर्न्स) का मनोविश्लेषण करने का प्रामाणिक प्रयत्न कोई भी व्यक्ति नहीं करता है। तथा रोज बढ़ते जाते विचारों को ढंग (पेटर्न्स) का खेल उपरान्त स्वतन्त्र विचारणा (चिंतन) नहीं होता है। किसी प्रकार की दोष-निवारण क्रिया- बिधियों का (करेकटीव मेथड्स) उपयोग कभी भी नहीं होता है। मन के ड्रीफ्ट की जाँच भी नहीं की जाती है।

एक तरफ, बाहर के जगत् में से इन्द्रियों द्वारा आती उत्तेजना, निषेध या संताप या चिड़ के कारण से टेपरेकोर्डर की तरह यह एकत्रित किये हुए विचारों के ढंग (पेटर्न्स) का व्यक्ति जुगाली करता रहता है। पूरी जिन्दगी एक व्यक्ति ड्रीफ्ट होता रहता है और उसको रोकने या स्थिति में सुधार लाने का प्रयत्न तक नहीं किया जाता। उपर से व्यक्ति किसी तरह का विरोध भी नहीं करता है।

दूसरी बातों की तुलना में कुछेक ज्यादा प्रभुत्व रखने वाली ड्रीफ्ट व्यक्ति के पास से कार्य कराती है और वह ड्रीफ्ट के अनुसार का कार्य व्यक्ति शायद एकदम सही भी करेगा। परन्तु मानव कुछ भी करे, परन्तु अगर वह इस प्रश्न का जवाब नहीं दे सकता तो वह जीवन के उद्देश्य से भटक गया है: “जीवन और जन्म का उद्देश्य क्या है एवं धीरे धीरे भी उसके नजदीक जाने का मेरा प्रयत्न है भी ? क्या जीवन के मुख्य उद्देश्य से मैं अन्यत्र भटक रहा हूँ ?” अपने बचाव की कोशीश बिना, जवाब अगर ईमानदारी से सीधा ‘हाँ’ या ना में नहीं हो तो वह व्यक्ति भले ही किसी भी काम में प्रवृत्त हो, वह व्यक्ति जीवन में दूसरी ही ओर भटक गया है, फिर काम भले ही कितना ही मोहक, भव्य या उमदा उसको लगता हो- इस बारे में कोई दो मत नहीं है।

गहन चिंतन के लिए यह विचार लेकर उसकी ड्रीफ्ट को नोट करें :-

“अब तक मैंने जो कुछ पढ़ा है वह सब प्रारंभिक है।

मैं ज्यादा जानता हूँ।”

#### प्रकरण -4

जीवन क्या है एवं चैतन्य क्या है ?

What is life and what is consciousness ?

“जब तक कोई सरल ढंग से व्यक्त नहीं करता,  
तब तक कभी भी नहीं दिखाई देता वह है प्रगट या स्फुट सत्य।”

- खलील जिब्रान

जीवन और चैतन्य समानार्थी जैसे लगते हैं। यह स्पष्ट है कि जीवन के बिना चैतन्य या चेतना नहीं हो सकती एवं दूसरी तरफ यह भी इतना ही सच है कि चैतन्य का बिल्कुल प्रारंभिक आयाम के बिना जीवन भी संभावित नहीं है। तो फिर जीवन और चैतन्य वास्तव में हैं क्या ? अवकाशी सफरो, अणुयुग तथा बीसवीं सदी के उत्तरार्ध का हमारे युग में, जहाँ चिकित्सा विज्ञान रोज बड़ी लम्बे डग भर रहा है तब हमारे एक समय के कहलाते पूर्वजों ऐसे वानर से आगे हम जीवन में क्या है वह जानने में क्या हम आगे हैं ? यह सही है कि चैतन्य के बारे में समझाया जा सकता है, परन्तु जीवन वास्तव में क्या है ?

इस बात को अभिव्यक्त करती हलकी फुल्की एक कहानी शास्त्रों में है। एक दिन तीन देवता अग्नि, सूर्य और वायु के बीच गरमागरम चर्चा चली थी। पवन के देव वायु ने कहा, “इस क्षुद्र जन्तु मानव का अस्तित्व टिकाने के लिए हमें उसका कितना ज्यादा ध्यान रखना पड़ता है ?” यह देवता खूब ही विकसित थे और बीसवीं सदी के मानव के लिए समझना भी शक्य नहीं हो ऐसे नियमों का ज्ञान तथा इस ज्ञान में से जन्म लेती प्रचंड शक्तियाँ उनके पास थी। इसलिए कुदरतन उनको ऐसा विचार आया।

घास के तिनके से खेलता एक बालक उनके बीच प्रगट हुआ। वायु, पवन देवता को प्रणाम करके बालक ने कहा, “देव, इस घास के तिनका को तुम उड़ा सकते हो ?” वायु देवताने अपनी तमाम ताकत और आंधियों से उस तिनके को उड़ाने का प्रयत्न किया, परन्तु तिनके थोड़ा सा भी नहीं हिला। फिर अग्नि, आग के देवता की तरफ घूम करके वह बोला, “देव, तुम इसको जला सकते हो ?” और आग देवता ने तमाम प्रकार की ज्वालालाएँ अपने मुख में से फेंकी परन्तु कुछ भी नहीं हुआ। गुस्से में अग्नि ने ऐसी ज्वाला फेंकी जो पूरे जंगल को चला सकें परन्तु अभी भी घास के तिनके को नहीं झुलसा सके। उसके बाद जाते जाते उस बालक ने कहा, “देवो, प्रयास करो और मुझे ढूँढो।”

तीनों देवताओं ने चारों तरफ घूम कर भी नहीं ढूँढ सके इस अद्भूत बालक को। ढूँढते ढूँढते वह हिमालय पहुँच गये और हिमालय की पुत्री, ज्ञानकी देवी से बालक के बारे में पूछा। “मूर्ख देवो, ऐसा मानते हो कि तुम ज्यादा जानते हो ? “जीवन” तुम्हारे पास आया तब तुमने उसको नहीं पहचाना। अगर यह नहीं पहचाना जाता तो तुम्हारा अस्तित्व, तुम्हारी शक्तियाँ, तुम्हारा ज्ञान किस काम का ? वह ब्रह्मांड को और हम को सबको तथा पृथ्वी पर के श्रुद्रजंतु मानव को जीवित रखता है, नहीं कि तुम। शक्तिशाली देवों, दोड़ों और उसकी माफी मांगो तथा उसको साष्टांग दंडवत प्रणाम करो।”

यह है “जीवन का सत्व।” विकास की खूब उच्चतर अवस्थाओं में भी कोई जीवन के बारे में जान नहीं सका। हम जीवन के बारे में थोड़ा ज्यादा जानने का प्रयत्न करेंगे, भले थोड़ी देर से।

प्राणतत्व या चेतनतत्व जैसे पशु-पक्षियों को, जलचरों को, पौधों को जीवित रखता है वैसे ही जीवन हमें जिन्दा रखता है। परन्तु जिसको हम चेतना या जागृति कहते हैं वह जीवन (जो मानव के बदले प्राणियों में प्रचुर मात्रा में हो सकता है) से भी महत्व का है। खनिज सृष्टि में चेतना अगम्य या अतिसूक्ष्म है। वनस्पति सृष्टि में चेतना खूब ही मर्यादित है। प्राणीसृष्टि में थोड़ी मर्यादा में है। अभी भी साधारण मानव में चेतना मर्यादित मात्रा में है। चेतना दूसरी सृष्टियों की तुलना में मानव को ज्यादा तार्किक, बुद्धिगम्य बनाता है। परन्तु समग्र सृजन में निम्नतर सजीव सृष्टियों की तुलना में अपनी चेतनावस्था के कारण से मानव ऐसा मान बैठा है कि अपने से ज्यादा विकसित हुई उच्चतर चेतना इस जगत् या विश्व में नहीं है।

यह नोट करना चाहिए कि अकेली चेतना मात्र से मानव दिव्यहस्ति नहीं बन जाता। एक दूसरा सूक्ष्म चैतन्य का कानून मानव में पड़ा हुआ है। वह जब कार्य करता होगा तब ही मानव दिव्य हस्ति बन सकेगा। हम कह सकते हैं कि मानव ही यह मूलभूत अनिवार्य नियम है और जैसे मनुष्य के पास एक घर, फर्नीचर और मोटरकार हो वैसे उसके पास स्थूल देह, जीवन, और चैतन्य है।

मान लो कि हम पूर्ण अंधकार के जगत् में ही जीते हों। अब, मानो कि, हमको एक 'केन्डल पावर' (प्रकाश को नापने का छोटा कदम) प्रकाश मिले तो भी हम प्रकाश ओर अंधकार के बीच की भेदरेखा को पहचान सकते हैं। परन्तु अगर एक 'केन्डल पावर' जिनता भी प्रकाश नहीं हो और मात्र अंधकार ही हो तो हम प्रकाश या अंधकार को कभी भी नहीं समझ सकेंगे।

बिल्कुल इसी तरह हम रोजाना निद्रा लेते हैं। (दूसरे माप दंडों की तुलना में) हमारे जागने के घंटों के दरम्यान हमारी चेतना एक केन्डल जितनी ही होती है, फिर भी अगर हम हरहमेशा निद्रा में हों तो चेतना क्या है वह कभी भी नहीं समझ सकेंगे। भले ही थोड़े समय के लिए ही, हम थोड़े से भी समय सभान होते हैं क्या या फिर हमेशा के लिए निद्रा में ही हैं? अरे, नींद क्या है वह भी हम अभी नहीं समझ सकते। हमारी एक दूसरी स्थिति है जिसमें हम जागते होने के बावजूद हमारे देह या दूसरे व्यक्ति के बारे में हम सभान या सजग नहीं होते। गाढ़ निद्रा में हम दूसरे लोगों के साथ के हमारे सम्बन्ध, हमारा ज्ञान, मिलकत, चिन्ताएं, तन्दुरस्ती या बिमारी या फिर हमारे शरीर के बारे में भी सभान या जागृत नहीं होते हैं। थोड़े में, हम विस्मरण की दशा में होते हैं। कुछ भी अस्तित्व में नहीं, न हम, न ईश्वर, या नहीं संसार, फिर भी हम जब उठते हैं तो कहते हैं कि "कितनी अच्छी नींद आई, समय कितनी जल्दी से चला गया। आठ घंटे की नींद लेने के बाद भी विचार करता हूँ कि मानो में अभी अभी ही सोया होवुं!"

अगर हम विस्मृति की दशा में हो तब हम ऐसा कहते हैं, 'मैं बहुत बड़िया सोया!' चेतना की वह कोन सी अवस्था है? कौन है उसका साक्षी? यह कौन सा 'मैं' है जो सो जाता है, और हकीकतों से सभान ऐसा कौन सा 'मैं' साक्षी है या था?

गाढ़ निद्रा के दरम्यान देह की अपनी चेतना होती है, क्योंकि, उसकी श्वसन, रुधिराभिसरण, हृदय के धबकार, खुराक का पचना जैसी क्रियाएं एवं हमारा करवट बदलना भी गाढ़ निद्रा में होता रहता है। हमारे अंदर चेतना की यह कौन सी अवस्था है?

गाढ़ निद्रा में हमें जब देहभान भी नहीं होता तब यह जीवन है जो देह का अस्तित्व संभालकर रखता है। जिसमें हम पांच इन्द्रियों पर आधारित नहीं ऐसी यह स्थिति है जहाँ मूलभूत अनिवार्य नियम (वाइटल प्रिन्सीपल) की अवस्था होती है जो खुद अपनी आंतरिक क्षमता पर आधारित है। वह किसी भी स्थूल या भौतिक नियमो पर आधारित नहीं है, लोही का भ्रमण, श्वसन वगेरह की समानता यह हरेक स्वरूप में आंतरिक चेतना रूप में है, एवं समग्र सृजन में जीवन-तत्व (सब्सटन्स लाइफ) की व्यापकता के कारण से कृपा या विशिष्टता (ग्रेस) आती है। इसीलिए हरेक सृजन श्वास लेता है। कुछेक बिल्कुल छोटे, कुछेक बिल्कुल लम्बे श्वास लेते हैं और समग्र सृजन हर एक सजीव या निर्जीव पदार्थ परिभ्रमण, धुरी भ्रमण और गतिविधि करता है।

ऐसा नहीं है कि पृथ्वी के पर जीवन ओर चैतन्य का अभाव है, परन्तु अभाव है हमारे निरिक्षण का, अभ्यास और ज्ञान का तथा अभाव है पृथ्वी के पर देख सके ऐसे यन्त्रों का। इसीलिए हम मान लेते हैं कि वहाँ पृथ्वी के पार जीवन या चैतन्य नहीं है।

वह है इस जीवन प्रवाह का मूल्यांकन, वह है इस चैतन्य प्रवाह का मूल्यांकन। मूलभूत अनिवार्य नियम (वाइटल प्रिन्सीपल) की यह अवस्था है। गाढ़ निद्रा या जागृति की स्थिति के रूप में पहचानी जाती स्थिति, जिसमें स्थूल शरीर के साथ में वह एकरूप हो जाती है वह मूलभूत अवस्था। आखिर तो हरेक पदार्थ के स्वरूप में रहती चेतना के अलग अलग स्तर मानव को मानव से अलग बनाते हैं, नहीं कि संजोगो वातावरण या आनुवंशिकता।

इस विचार को गहन चिंतन के लिए लें :-

"निद्रा क्या है तथा निद्रा के दरम्यान अनिवार्य क्रियायें चालु रखने के लिए कौन जागृत रहता है?"

“कौन सी अभिलाषा से और कौन से दानों के चारों से हमारा शरीर बना है ?”

यह सही है कि 'वैश्विक चेतना मानव में अवतरित होती है तब पाप ओर शर्म की तथा अच्छे बुरे की भी तमाम समझ नष्ट हो जाती है, एवं मनोबल के तमाम प्रयासों और मेहनत का भी वह नाश करता है। परन्तु मानव प्रवृत्ति निरंतर चलती रहेगी।'

चैतन्य तथा जीवन के तमाम स्वरूप, फिर वह निम्नतर हों या उच्चतर, एक निश्चित और अलग ही प्रकार के श्वास से जीते हैं, एवं अन्तरग्राही प्राणस्पंदनो को (इनकमिंग इम्पल्स) अनुदित करके बाह्य प्रतिक्रियाओं या विचारों का निर्माण करते हैं। तमाम सृजनों में यह सही है। तमाम सृजनों में जीवन और चैतन्य अलग अलग अवस्थाओं में व्याप्त है।

जीवन के सहज कार्य के रूप में श्वसन आवश्यक है। जीवन और श्वास या प्राण यह समानार्थी नहीं हैं फिर भी ऐसा लगता है कि जन्म के समय ये दोनों साथ में आते हैं और मृत्यु के समय साथ में ही जाते हैं। तो फिर श्वास का जीवन के साथ क्या संबन्ध है ? क्या है श्वास का उद्देश्य ?

हमें समझाया जाता है कि श्वसनतंत्र को उसका निश्चित कार्य करना होता है। जैसे कि, फेफड़ों में लोही का शुद्धिकरण, हृदय धड़कता है ओर नियमित कार्य करता है तथा फेफड़ों तक लोही को पहुंचाता है तथा प्रत्येक श्वास में एक तरफ से लाखों वायोकोशिकाओं को हवा पहुंचाता है ओर दूसरी तरफ धमनियों द्वारा लोही हृदय से फेफड़ों की तरफ पहुंचाया जाता है। एकदम कम जाना जाता ओर शायद ही जिसका महत्व समझा गया हो ऐसा श्वसनतंत्रका एक दूसरा अवयव भी है जो निरंतर गतिविधि करता है। यह अवयव है उदरपटल (डायाफ्राम)। उदर पटल की गतिविधि के कारण से ही पसलियां ऊपर नीचे होकर शून्यावकाश का सृजन करती है जिससे फेफड़ों में हवा आती है अथवा तो उच्चालक (लीवर) की तरह कार्य करके हवा को बाहर फेंकता है। श्वसन का एक मात्र हेतु लोही को शुद्धिकरण का है इस बात से हम आश्चर्य नहीं हैं। प्रकृति बचत करने में प्रवीण है। प्रकृति पंडितो को मानने के प्रेरणा करती है कि यही श्वसन का एक मात्र उद्देश्य है, परन्तु प्रत्येक श्वास के साथ वह जीवन का सत्व चुपचाप मनुष्य को लिखवाती है। वातावरण के पड़ से अनेक गुना विशाल ऐसा यह सर्वत्र फैला हुआ जीवन का सत्व है। स्पर्श में ओर उसके चारों तरफजैसे पानी रहता है वैसे यह जीवनसागर समग्र सृजन में ओतप्रोत है और समग्र सृजन का भरणपोषण करता है। प्रत्येक श्वास में प्रकृति मनुष्य को स्पष्टरूप से प्राणवायु लिवाती है !!

1. बाहर के तत्व (पदार्थों) श्वसन के द्वारा हमारे तंत्र में हम लेते हैं। यह सभी स्पन्दन हमारे चेतना केन्द्रों में पहुंचते हैं और ग्रे मैटर प्रतिक्रिया देता है। दूसरे शब्दों में कहें तो, हम सांकेतिक प्राण स्पन्दन (कोडेड एम्पल्स) लेते हैं ओर दिमाग के केन्द्रों अनुदित विचारो (डीकोडेड थोटस्) को बाहर फेंकते हैं।

2. इसी तरह, हम खाते ओर पीते हैं तब बाहर के तत्व हमारे तंत्र में दाखिल करते हैं। यह भी स्पन्दन (इम्पल्स) हैं जो हमारे चेतना केन्द्रों तक पहुंचते हैं ओर ग्रे मैटर प्रतिक्रिया देता है, अथवा तो दूसरे शब्दों में, हम आन्तरग्राही सांकेतिक प्राणस्पन्दनों (इनकमिंग कोडेड इम्पल्स) को लेते हैं और दिमाग के केन्द्र उनको अनुदित विचार बनाकरके बाहर फेंकता है।

3. आखिर में इसी तरह हमारी शब्द, स्पर्श, रूप, गंध की कर्मेन्द्रियों के द्वारा बाहर से आते चुंबकीय, बीजाणु (इलेक्ट्रॉनिक) तथा अंतरिक्ष के सांकेतिक स्पंदनो को तत्व के रूप में प्राप्त करते हैं। यह सारे सांकेतिक स्पंदन हमारी अन्दर के चेतना केन्द्रों तक पहुंचते हैं ओर ग्रे मैटर प्रतिक्रिया देता है। दूसरे शब्दों में कहें तो हमारे दिमाग के केन्द्र ऐसे प्राप्त हुए सांकेतिक स्पंदनों को लेकर के अनुदित विचार बनाकर फेंकते है।

हमें खुराक की सहज भूख होती है, एवं भावनात्मक, मानसिक ओर कामाचार (सेक्स) से सम्बन्धित भी भूख होती है। उपरोक्त अनु नं. 3 तीन में समझाये अनुसार खुराक की तरह हम हमारी भावनात्मक, मानसिक ओर कामना की भूख का संतोष प्राप्त करने के स्पन्दन प्राप्त करते हैं। हमें कुछेक किस्सों का निरीक्षण करना ही पड़ेगा। आगे जाकर हम देखेंगे कि मानव की भावनात्मक, बौद्धिक, ओर कामना की भूख में संतोष पाने के लिए जिसमें से खुराक बनाया जाता है उन आंतरग्राही प्राणस्पंदनो

को पसंद करने में सतर्कता जरूरी है।

हम खुराक लेते हैं और शरीर स्वस्थ रहता है, जैसे हमें आंतरग्राही प्राणस्पंदनो को लेना चाहिए और भावनात्मक तथा काम की भूख को निश्चय ही “नाकारात्मक अभ्यासों से या उपवासों से अटकाना नहीं चाहिए। स्पंदनो की पसंदगी का यह रास्ता भी है: उसके आगमन को नोट करो, उसकी असर को तथा प्रतिक्रियाओं को नोट करो एवं यह भावुक, मानसिक तथा कामुक भूख को संतोष ओर उसके अधिक आंदोपभोग को भी नोट करो वह अभ्यास है ओर वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इस पद्धति को भारत के प्राचीन ऋषिमुनियों ने ‘योग’ का नाम दिया है। यह स्पंदन हमारी भूख को संतोष ने या उत्तेजित करने के लिए हमारे ध्यान बाहर या अनजाने में अपने आप प्रवेश करते हैं। या फिर हमको जान करके या ध्यान में है। उनका प्रवेश करने? अथवा तो हमारे संचालन अनुसार ये प्रवेश करते हैं? इसका अर्थ है दो मनुष्यों के बीच का भेद। यह नियंत्रण, अगर स्पष्ट रूप से कहे तो, मनोबल से शक्य नहीं है। मनोबल (वीलपावर) का उपयोग करके अगर इन स्पंदनो को नियंत्रित किया जाय तो निश्चित रूप से हम हमारे उपर के सारा नियंत्रण या काबू हमेशा के लिए खो देते हैं। दोष-निवारण क्रिया-विधियाँ (करेक्टिव मेथड्स) ओर अनुशासन (डिसीप्लीन) समान या अमान उपयोग से ही नियंत्रण या काबू शक्य है। दोष-निवारण क्रिया-विधियाँ और शिस्त बढ़ताएँ जब आदत में रुपांतरित होती हैं तो व्यक्ति को यह अनुभव होता है जिसको सहज प्रयास या प्रयासहीन नियंत्रण कहते हैं। मनोबल या किसी की स्वेच्छा का उपयोग करने से मानव दुर्बलताओं के उपर कभी भी कोई नियंत्रण या काबू नहीं आता है।

बचपन से हमने खाने पीने की आदतों, नींद, श्वास एवं भाव, बौद्धिक और कामना के आंतरग्राही स्पंदनो के साथ साथ विपुल मात्रा में बहुत सारे तरीके एकत्रित किये हैं। प्राप्त किये हैं। यह या ऐसा सबकुछ करने के सही गलत दोनों रास्ते हैं। यह सब गलत तरीके से या खूब ज्यादा करना अत्यंत सरल है। क्योंकि, विचित्र लगे फिर भी यह सही दिखाता है। (जब इसमें की हरेक आदत गलत ढंग से करते हैं तो हम खास प्रकार का सुख या शारीरिक संतोष पाते हैं। यह सुख का संवेदन या संतोष हमें वही चीज बार बार करने की ओर ले जाती है और पहले नोट किये अनुसार उसका पुनरावर्तन भी गलत ढंग से होता है। ऐसा बारबार करके हम गलत आदतों को आकार देते हैं।)

इन आदतों में से एक, दो या सभी आदतों का गलत ढंग से आचरण किया जाय तो वह सुख देती है ऐसा क्यों है? मात्र सही ढंग से करना या लगभग सही ढंग से करने के लिए बौद्धिक केन्द्र के कार्य में लाना पड़ता है एवं आंतरग्राही प्राण स्पंदनो में से भाव तथा काम केन्द्र को लगभग नहीवत उत्तेजित करना पड़ता है। आंतरग्राही प्राण स्पंदनो को यह दो केन्द्रो (भाव और काम) कके द्वारा अनुदित कियाजाय तो हम लगभग या पूरा ही गलत आचरण करेंगे। हालांकि नब्बे प्रतिशत लोगों में मात्र भाव या काम केन्द्र ही कार्य करता है अथवा तो बौद्धिक केन्द्र का कार्य या उत्तेजना उनमें बिल्कुल नहीवत होती है। तमाम मानव संसार, सारी सांसारिक मौज मजा, सारी ही दुन्यवी सुख-सुविधा बौद्धिक के बजाय भावनात्मक और कामुक प्रतिक्रियाओं के साथ जुड़ी हुई हैं। मात्र थोड़े से लोग जो बुद्धिजीवी या बौद्धिककक हैं वो दूसरी तरफ जाकर सम्पूर्णरूप से भाव और काम की प्रतिक्रियाओं 1 निषेध कर देते हैं।

इसीलिए ही उपरोक्त आदतों को बदलना यह दर्दनाक है। क्योंकि आदतों को बदलने के लिए भाव और कामकेन्द्र को कम और बौद्धिक केन्द्र को ज्यादा मात्रा में कार्य करना पड़ेगा। देह केर सुख भाव और काम केन्द्र की प्रतिक्रियाओं के आसपास ही लिपटे हुए है। इसलिए ही गीता के तीसरे अध्याय में भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं “परन्तु हे पराक्रमी ! कर्म के साथ में संलज्ज गुणों के सम्बन्ध को जो सही ढंग से समझता है वह कर्म में आसक्त नहीं कहते है, क्योंकि उसको ज्ञात है कि यह तो गुणों के बीच की क्रिया और प्रतिक्रिया मात्र ही है।”

चौथे अध्याय में भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं : “यह समझना जरूरी है कि सम्यक् कर्म क्या है तथा गलत कर्म क्या है और अकर्म क्या है, क्योंकि कर्म का कानून रहस्यमय है।”

कोई एक खास आदत गलत है इतना जानना पर्याप्त नहीं है। हम जब आदत बदलते हैं तब अंदर से आता प्रतिकार मनोबल से लांघा नहीं जा सकता। मनोबल के उपयोग से किये जाते अस्थायी प्रत्यन आखिर तो हमें उस आदत में ज्यादा से ज्यादा खींच जाता है। मनोबल के उपयोग के परिणाम से आती बारंबार की विफलताएं हमारी संकल्पशक्ति को ज्यादा और ज्यादा कमजोर बनाती हैं। यह सब आखिर में हमारी आदतों को सुधारने तथा अपने आपको बेहतर बनाने के प्रयत्नो को विचार को छोड़

देने की तरफ ले जाता है। योग्य दृष्टिकोण नहीं रखती पद्धति की गैरहाजिरी में यह स्वाभाविक है।

मानव का सृजन पूर्ण हस्ति के रूप में नहीं हुआ है परन्तु निश्चित विपुल बीजरूप शक्तियों (पोटेन्सीयल) के साथ में सृजन हुआ है, एवं उसको निश्चित ज्ञान तथा जागृति के साधन या कारण दिये गये हैं, जो आगे जाकर उसको उत्क्रान्त या विकसित होने के लिए उपयोगी साबित हो सके ओर इस अवस्था पर पहुँच सके जहाँ अंत में उसे पहुँचना है। इसका अर्थ यह है कि एक अनोखी स्वतन्त्रता और मुक्त संकल्पशक्ति मानव को दी गई है, माने कि यह हमेशा से उसको दिया गया हो वैसे, अथवा तो परमात्मा और प्रकृति की ओर से हमेशा मिल रहा है वैसे मानकरके महाप्राण (वाइटल प्रेझन्स) की हाजरी को वह खुद इन्कार करता है।

“मानव को उसने विशिष्ट स्थान दिया था, इस प्रचंड विश्वास को सार्थक करने मानव को मुक्त संकल्पशक्ति दी गई थी जिससे उसके कार्य परमात्मा की इच्छाशक्ति, नियमों ओर परमात्मा के मन को प्रतिबिंबित कर सके। मुक्त पसंदगी से अनंतता या शाश्वत के साथ की संवादिता तथा जगत् का महान नाटक, जो उसके चारों ओर खेला जा रहा है उसके परम आनंद की अनुभूति करे और अपने आध्यात्मिक विकास के लिए उसका उपयोग करे। जब उसकी इच्छाशक्ति दूषित हुई, मिथ्याभिमान से मानव का पतन हुआ और उसने विसंगतता या विसंवादिता का मार्ग पसंद किया ओर दुःख, दर्द, स्वार्थीपन तथा अधःपतन, अज्ञान और तिरस्कार, निराशा और अश्रद्धा की पसंदगीने उसकी जिन्दगी को जहर बना दिया है।” इस्लाम का संदेश योग्य परिस्थिति के बारे में सभान नहीं होने से मानव अपनी मान्यता में सत्यनिष्ठ है ओर मुक्त संकल्पशक्ति रखता होने के बावजूद उसका उपयोग करने को इन्कार करता है अथवा तो नया सिद्धान्त या पन्थ शुरू करने को आतुर होने से मुक्त संकल्प शक्ति के इन्कार में भी प्रमाणिक नहीं है।

अगर मानव, अपनी महान् विरासत के बारे में सभान होता तो और वहाँ तक, पहुँचने के लिए साधना की होती तो निश्चितरूप से वह आज उसके बजाय श्रेष्ठतर होता तथा आज वह जो है उसके ऊपर से इतना तो समझ में आता है कि या तो अपनी महान् विरासत के बारे में वह सभान नहीं है अथवा तो वह लापरवाह, असावधान, आलसी, हठीला, अविश्वासी है, एवं अपनी मुलभूत जड़ता को लांघकर के वह नया जीवन जीने की इच्छा नहीं रखता।

अलबता, इसका अर्थ यही है कि प्रारंभ में थोड़ी कठिन साधना करनी पड़े। मतलब कि निश्चित अनुशासन या शिस्तबद्धता का अनुसरण करने की तैयारी रखनी पड़े। हालांकि, मानव रोज के छ घंटे के हिसाब से कम से कम पन्द्रह वर्ष मात्र प्राथमिक और माध्यमिक शिक्षण के पीछे बिताने को तैयार है। ज्यादा आपत्तिजनक तो यह होता है कि मात्र इन वर्षों के दरम्यान ही मात्र हजारों हजारों टेपेकोर्डर प्रकार के विचार-नमूनों को (पैटर्न्स) एकत्रित किया जाता है और बालक को बिल्कुल भी विचार करने का भी अवकाश नहीं दिया जाता। बाद में जिन्दगी सम्पूर्ण स्वयंसंचालित टेपेकोर्डर की तरह इन विचारों के प्रकार (पैटर्न्स) बजते रहते हैं। पूरी जिन्दगी में एक व्यक्ति को वास्तविक स्वतन्त्र विचार करने के लिए औसत: मानव जीवन की शायद थोड़ी मिनट मुश्किल से मिलती हैं और इसमें भी शंका है! ऐसी हो जिन्दगी जीने का आग्रह हो इन्सान का, ठीक है, तो कोई मदद नहीं कर सकता अरे, परमात्मा और प्रकृति भी निःसहाय हो जाय, क्योंकि फिर वह अपना संकल्प भी उन पर लागू नहीं कर सकते।

हम मनुष्यों ने कुछेक अर्थहीन मौज शौख प्राप्त करने में मुक्त संकल्प शक्ति को खर्च दिया है। लम्बे समय बाद वह हमें दर्दनाक और हानिकारक दिखाई दी है। हमारा सृजन ही परमकृष्ण (सुप्रीम ब्लिस) का अनुभव करने के लिए हुआ है। जब कि हम ढूँढ़ते हैं साधारण मौज शौख, रुक्षता या कम प्रतिकार वृत्ति, क्योंकि भाव और काम केन्द्रो अधिक उपयोग से मौज शौख एकदम सुगम बनता है और सरलता से प्राप्त होता है। मौज शौख के स्तर से नीचे देखने की भी इन्सान दरकार नहीं करता।

गहन विचार-चिंतन के लिए चलो यह विचार लेते हैं :-

‘मौज शौख (प्लेजर) तथा सुख (हेपीनेस) एवं परम-आनंद (ब्लिस) के बीच क्या अंतर है? कौन कौन सी क्रियायें इन तीनों में से प्रत्येक की तरफ ले जाती है तथा इन सभी दिनों में इन तीनों में से मैं क्या क्या ढूँढ़ता था?’

उस निर्णायक निश्चित मुकाम या अवस्था का परिचय  
Introduction to that critical certain stage.

‘यह सारा ही ज्ञान जो न्याय से अलग है उसको छलना ही कहना चाहिए नहीं कि बुद्धिमानी।’

किसी व्यक्ति के जीवन में ऐसी क्षण आती है और अंततोगत्वा सभी लोगों के जीवन में यह क्षण आती है जब व्यक्ति अपने आप को एक दहलीज पर खड़ा देखता है। क्या है यह दहलीज और किसी राज्य की है यह दहलीज ?

जब व्यक्ति के जीवन में यह क्षण आती है तब परीक्षण और मुसीबतों में से निकले बिना भी कहे बिना जीवन का उत्साह उस व्यक्ति को छोड़ गया हो ऐसा लगता है। देह और मन के जीर्ण-शीर्ण सुखोपभोग अब उसको लम्बे समय मौज या उत्तेजना नहीं देते हैं। दूसरी तरफ, एक अलग प्रकार की प्रबल अनिच्छा का अनुभव होता है। यह वास्तव में तो एक धन्य घड़ी ही है और साथ ही इसी समय यह विकराल या डरावनी क्षण भी है।

कुछेक नियत कारणों से बहुत थोड़े लोग, सुनिश्चित विचार प्रक्रिया के बिना, समान रूप से इस मुकाम पर आते हैं। जब अमुक इस परमक्षण को पाते हैं उस समय करना वहीं नहीं जानते और इस अनुभूति के मुकाम पर लाने वाले नियमों को वास्तव में जाने बिना ही वे यह, अवसर चूक जाते हैं। और इस क्षण के बारे में मिथ्या बोध होता है। इस क्षण को हम उसे निर्णायक निश्चित मुकाम या अवस्था (देट क्रिटीकल सरटेन स्टेज) कहते हैं।

पिछले प्रकरण में हमने देखा कि एक श्वसन; दूसरा अन्न और जल तथा तीसरा, इन्द्रियों द्वारा लिये जाते सांकेतिक स्पंदनों (कोडेड-पल्स) के रूप में बाह्य परिबलों या अलग अलग स्वरूप का खुराक (फूड) या अलग अलग तरह के स्पंदन हमारे अंदर लेते हैं। यह सभी प्रकार रूप से प्राथमिक परिबल हमारे अंदर किस तरह लेते हैं उसके उपर उसकी समझ का आधार रहता है। यह प्रकटरूप सरल परिबल हमारे अंदर दूसरे दो अधिक परिबलों को जन्म देते हैं। वह है नींद और अथवा जड़ता या अप्रवृत्ति तथा पांचवा है कामवासना की इच्छा।

1. श्वसन क्रिया
2. अन्नजल
3. इन्द्रियों के द्वारा आते आंतग्राही प्राणसंपदन
4. नींद और अथवा जड़ता या निष्क्रियता
5. कामोप भोग या कामवासना की इच्छा

इन पाँच परिबलों के साथ वह किस तरह का व्यवहार करते हैं उसका निरीक्षण करें।

संसार का गुरुत्वाकर्षण का बल, पदार्थ का प्रकृतिगत खिंचाव, स्वलक्षी चेतना की अवस्था को संमोहित करती समय मर्यादा इन सबके बीच आज अपने आपको हम देखते हैं तब साधारण या अन्य से अलग होने का भय, जिसमें हम अभिनय करते हों ऐसा लगता है, यह संसार नाटक के दूषणों में हमें जकड़कर रखता है, इतना ही नहीं परन्तु दूसरे लोगों के अभिनय को भी हम देखते हैं।

जीवन और चैतन्य ये सापेक्ष शब्द हैं। समग्र प्रकाश, सारी ही समझदारी, सम्पूर्ण सत्य, अच्छा और खराब तथा सभी धर्म ये सापेक्ष हैं, परन्तु किसके सापेक्ष में और किस तरह ? वह निर्णायक और निश्चित मुकाम पर या दहलीज पर या धन्य घड़ी में खड़े हुए मानव के संदर्भ में यह सब सापेक्ष है ऐसा हम कहेंगे।

पढ़ने, या बौद्धिक कसरतें, शुष्क तत्वज्ञान, सांसारिक ब्रह्मज्ञान या जीवन और चैतन्य तथा जीवात्मा और उच्चात्मा जैसी किसी भी बातों को समझने के लिए गलत रास्ते पर ले जाते योगाभ्यासों से यह कभी भी शक्य ही नहीं है। यह सब तब ही शक्य होगा जब कोई व्यक्ति दहलीज के उस पार पहुँचे या तो वह निर्णायक निश्चित मुकाम पर पहुँचे।

प्रश्न यह है कि निश्चित कैसे हो कि कोई उस निर्णायक निश्चित मुकाम पर पहुँचा है या नहीं ! कौन सी क्रिया विधियाँ, कौन सा अनुशासन अथवा कौन से माध्यमों के द्वारा व्यक्ति उस निर्णायक निश्चित मुकाम पर पहुँचा है या तो उसको पार करता



है।

हमारी फर्ज के अनुसार हमारे भाग में आता मार्गदर्शन हम देने का प्रयास करेंगे। परन्तु अपने हृदय और मन के एकान्त में व्यक्ति खुद अभ्यासरत हो तब उसमें सम्पूर्ण मानसिक ऐक्य हो ऐसी है हमारे पाठकों के पास से आशा और अपेक्षा रखते हैं। पाठक को अपने आपका प्रामाणिक रूप से मूल्यांकन करना है और फिर एक भी दिन चूके बिना अथवा तो छोड़े बिना तथा परिश्रमपूर्वक दी गई रूपरेखा अनुसार रोजिंदी क्रिया-विधियों और अनुशासन का अनुसरण करना पड़ेगा।

ऐसा व्यापक मत है कि ऐसा मार्गदर्शन मात्र गुरु द्वारा ही शिष्यों को प्राप्त होता है। हम नहीं अपने को गुरु मानते या नहीं हमें अनुयायी-शिष्य करने की इच्छा। सामान्यतया ऐसी मान्यता है कि गुरु पहले शिष्यों की निश्चित बातों भी जांच करके उसके अनुरूप उस पर उपचार करता है, इसलिए यह सर्वोपयोगी अध्ययन क्रियाएँ और वह भी पुस्तक स्वरूप में होने से तत्काल विरोध भी हो सकता है। यह बिल्कुल सही है और ऐसा ही होना चाहिए। तथापि यह पुस्तक उन थोड़े लोगों के लिए नहीं लिखा गया है जो परिश्रम पूर्वक साधना करके दहलीज लांघ चुके हैं तथा शिष्यों के रूप में स्वीकृत हुए हैं। यह भी इतना ही सच है कि हरेक व्यक्ति निष्ठापूर्वक अपने को किसी ना किसी गुरु का शिष्य मानता होता है। मेहरबानी करके नोट करो कि यह वक्त अपने आप ही आरोपित माना हुआ अथवा तो मात्र भ्रमणा ही है एवं ऐसे गुरुओं तथा ऐसे शिष्यों की कमी नहीं है। जब व्यक्ति दहलीज पार करता है तब हम बारंबार सुनते हैं वैसे, “जब शिष्य तैयार होता है, तब गुरु हाजिरहोता है।” और बिनचुक ऐसा ही है।

मुख्य सवाल यह है कि, व्यक्ति अपने को किस तरह तैयार करता है? इसलिए जो प्रथम उस निर्णायक निश्चित मुकाम पर पहुंचने के लिए इच्छुक हैं उनको मार्गदर्शन देने की इच्छा है और उसके बाद ही वह व्यक्ति (शिष्य) सच्चे गुरु के लिए तैयार होगा। ऐसे बहुत से निष्ठावान लोग हैं जो अतिशय उत्कृष्टतापूर्वक ढूंढते हैं, परन्तु वह दुर्भाग्य से अपना मार्ग, को इन और कलेजा भी खो बैठते हैं। क्योंकि कहलाते स्कूलो, आश्रमों, गुरु, नई पुरानी विधियाँ एवं आधुनिक और पुरातन सिद्धान्तों यह सभी सबसे महत्व की बात “सबसे पहले निर्णायक निश्चित मुकाम पर पहुंचना” उसे ध्यान में नहीं लेते हैं। इस हकीकत से अनजान या फिर उसको एक तरफ करके लोग कुछेक उच्च स्तरीय क्रिया विधियाँ और अनुशासन को वस्तुतः समय से पहले अमल में रख देते हैं। तो फिर उस निर्णायक निश्चित मुकाम पर “पहुंचने से पहले वह परिणाम की अपेक्षा कैसे रख सकते हैं? साथ ही यह भी नोट करें कि जो जो क्रिया-विधियाँ धारणा, ध्यान, ओर समाधि के रूप में मार्गदर्शित की हुई है वह फक्त ऐसे लोगों के लिए हैं जो “उस निर्णायक मुकाम पर” पहुँच गये हैं। उस निर्दोष हकीकत के प्रति हम भूल न करें।” सिद्धान्त नहीं परन्तु अनुभव ही उस अलौकिक के नियम के रहस्य को खोलता है।”

हमारे अभिप्राय से ऐसी विधियाँ मात्र नुकसान ही करती हैं। ईश्वर, धर्म, प्रेम और योग: इन चार शब्दों के बारे में एकदम समझने में गलती की गई है तथा उनका अनुचित रूप से लाभ उठाकर हमेशा गलत ढंग से उपयोग हुआ है। महान् योग की प्रणालियाँ एवं दूसरी प्राचीन तंत्र प्रणालियों का पतन हुआ है और निश्चित शंकाओं से निम्न नजर से देखा जाता है; क्योंकि इस सब का अभ्यास तथा अनुसरण ऐसे लोग करते हैं जो अभी इस निर्णायक निश्चित मुकाम से नीचे के स्तर पर है। बहुत सारे विदेशी पंडित लोग निजको ऐसे थोड़े से अंश मिले हैं, उसको आकर्षक भाषा कपड़े पहनाकर स्वरचित तरंगी सिद्धान्तों के रूप में प्रस्तुत करते हैं।

कुछेक बार किसी निश्चित कानून की सक्रियता के कारण से कोई व्यक्ति क्षणार्ध के लिए दहलीज और यह निर्णायक निश्चित मुकाम लांघता है। सभान प्रयत्नो के बिना जब ऐसा होता है तब संबंधित व्यक्ति के लिए इस अवस्था में लम्बे समय तक बने रहना या उसके उपर काबू बनाये रखना अशक्य बन जाता है। हालांकि, समान प्रयासों एवं विधिपूर्वक के अभिगम से ही बाकी की जिन्दगी इस परम अवस्था में रहना व्यक्ति के लिए शक्य बनता है।

इस स्थिति या अवस्था के दरम्यान चैतन्यतत्व के प्रवाह की प्रबलता की असर स्थूल देह पर बहुत ज्यादा शक्तिशाली या ऊर्जावर्धक होती है इसलिए इस अवस्था के उदय से पहले हमारे लिए यह मात्र अच्छा ही नहीं, बल्कि अत्यंत जरूरी भी हो जाता है कि हम सभानतापूर्वक निश्चित क्रिया-विधियों और अनुशासन में से गुजरकर निकले एवं देह और दिमाग की प्रबलता (इन्टेन्सीटी) को उठाकर तथा देह के कोषों की पीढ़ियों को ऐसे कोषों में बदल डालें जो उस परम क्षण को सहन करके लम्बे समय

तक रख सकें। यह अनिवार्यरूप से अत्यंत आवश्यक है।

अन्यथा ऐसा होगा कि शरीर और दिमाग इस प्रबलता को सहन कर सकने के लिए कमजोर होगा तो इस अवस्था से अलग होना पड़ेगा, क्योंकि तैयारी के बिना उच्च प्रबलता के प्रचंड प्रवाह से, बिल्कुल दयाजनक ढंग से, पल भर में देह और दिमाग असाध्य रूप से क्षतिग्रस्त हो जायेगा।

इसलिए ऐसा कहेंकि व्यक्ति नयी अवस्था में से गुजरता है अथवा तो नया जन्म लेता है तथा नवजीवन के मार्ग पर जन्म लेता है, एवं नैतिक तथा आध्यात्मिक क्षेत्र में उपर उठता है और फिर कभी भी वह पुराना “स्व” नहीं रहता। यह खास नोट करो कि यह अवस्था कोई पारलौकिक अवस्था नहीं है। परमात्मा और प्रकृति ने मनुष्य को दिये हुए वचन के अनुसार का साधारण विकास मात्र है एवं आनेवाली चीजों का स्वाद चखाते हैं। वक्त मानव उसकी संकल्प शक्ति का उपयोग नासमझी से नहीं करे। समस्त मानवजाति के लिए यह धन्य दिवस बहुत जल्दी से हाथ में होगा।

हम “उस निर्णायक निश्चित मुकाम” की व्याख्या कर सकते हैं क्या? हम ऐसे सरल और सीधे प्रयोगिक मार्गों और उपायों या मापदंडों को ढूंढकरके यह जान सकते हैं कि, जिस से किसी व्यक्ति को दिये गये समय में वह कौन सी अवस्था में होगा? हम सरल और सीधी सूचनाएँ दे सकते हैं क्या? क्रिया विधियां तथा सूचन ऐसे होने चाहिए कि नहीं कोई श्रद्धा, प्रारब्ध या अकस्मात के आधीन रहे या फिर वह अव्यवहारु या अमल करने में भी कठिन नहीं हो।

वह “निर्णायक निश्चित मुकाम” इस मुख्य विषय पर आने से पहले दो घटनाओं का पुनरावलोकन करना हमें अच्छा लगेगा। घटना एक महाभारत में से और दूसरे बाइबल में से है।

पहली घटना राजकुमार दुर्योधन के दरबार की है, जो अस्थायी विजय के घमंड में भरी सभा में और पांडवों की हाजरी में द्रौपदी की मर्यादाभंग करके अपमान करने को प्रयत्नशील है।

यह महाकाव्य प्रत्येक पांडव को महान योद्धा के रूप में चित्रित करता है। हर एक पांडव पूरे लश्कर को साफ कर डाले ऐसा है। ऐसे महान योद्धा अपनी तरफ होने के कारण तथा उसको ललकारने वाले किसी के भी साथ में युद्ध कर सके ऐसा होने से द्रौपदी के लिए डरने का कोई कारण नहीं है, फिर भी राजकुमार, दुर्योधन पांडवों की नजर के सामने ही द्रौपदी का चीरहरण करे उसकी मर्यादा भंग करके अपमानित कर रहा है, तो भी पांचों पांडव पुतले की तरह नतमस्तक खड़े हुए हैं।

उनकी जिन्दगी में यह तो कैसा जानलेवा समयथा? ऐसा क्यों हुआ? पूरी कौरवसभा स्तब्ध थी। मासूम और कुलीन द्रौपदी रोने लगी और विनती करने लगी, और फिर पांडवों को आंसू और वाकबाणों से उत्तेजित करने लगी तो भी वह स्तब्ध खड़े रहे। इस घटना जितना हमारा अभ्यास यहाँ पूर्ण होता है।

अंत में हमें कहा जाता है कि श्रीकृष्ण भगवान् उसकी मदद को आये। अपने दिव्य किरणों के द्वारा उसका चीर पूरा किया और कभी भी समाप्त नहीं हो ऐसा चीर को दुःशासन मिथ्या ही खींचता रहा। आखिर उस स्त्री की महानता और भगवान श्रीकृष्ण की सर्वोपरिता को स्वीकार करता है। हमें यह भी कहा जाता है कि इस दुःखद घटना के कारण से पांचों पांडवों ने अपना स्वातन्त्र्य दुर्योधन के पास खो दिया था।

दूसरी घटना है भगवान् ईशु, एक मसीहा की। जुड़ास ने उनके साथ विश्वास घात किया था। (जिसकी उनको पूरी तरह जानकारी थी और उसका उन्होंने संकेत भी किया था।) उनके अंगत शिष्यों के द्वारा उसका इन्कार भी हुआ था। (यह भी वह जातने थे और बताया भी था) अपनी मदद के लिए ईशु के पास दिव्य शक्तियों को मदद के लिए बुलाने का सामर्थ्य भी था, अगर उन्होंने इच्छा की होती तो। रोमन गवर्नर को वह बड़ी सरलता से ऐसी स्पष्टता भी कर सकते थे कि वह किसी को भी नुकासन पहुंचाना नहीं चाहते। उसके बदले उन्होंने मानभंग का, अपमान का और वधस्तंभ का स्वीकार किया।

पहली घटना : “उस निर्णायक निश्चित मुकाम” के मापदंड के अनुसार पांडव उस निर्णायक निश्चित मुकाम (अवस्था) को अच्छी तरह पार कर गये हैं। अगर ऐसा हो तो वह यंत्र नहीं हो सकते तथा वह मुक्त संकल्पशक्ति रहित भी नहीं हो सकता एवं उनके लिए जीवन उसके पराजय के लिए का बल तो नही ही हो सकता। तो फिर उनकी समान हस्ति की तरह ही गणना करें जो सावधानी से या विचारपूर्वक अपने कारणों की रचना करते हैं और उसकी असरों की श्रृंखला बुनते हैं।

व्यक्ति जब भी ऐसी उच्च अवस्था पर पहुँचते हैं, तब अन्तरपरीक्षण से सूक्ष्मातिसूक्ष्म दोष और कमियाँ प्रगट होकर नजर

समक्ष आती हैं तथा पुराने विचारों का रुख (पेटर्न्स) छूटता जाता है और एकदम ऐसा ही दूर करने की इच्छाएं होने से ऐसे व्यक्ति का लक्ष्य होता है पूर्णता।

इसलिए उस छोर पर, ऐसी व्यक्तियों के लिए ऐसा अनिवार्यतारूप से आवश्यक है कि अपना समग्र संकल्प इस दिशा में मोड़ दे तथा उस एक ही उद्देश्य की पूर्णता के लिए काम करे। इस छोर पर विचारपूर्वक पहुंचने के लिए ऐसी व्यक्ति ऐसे सहेतुक कारणों का आयोजन करते हैं जिसकी असरें साधारणजन के लिए नीतिमत्ता का द्रष्टांत बनकर रहती है। एक बार सभानरूप से ऐसे कारण निश्चित हो तो वह निडरता से उसकी असरों का निवारण करते हैं। हस्ति या निजस्थिति की जितनी उच्चतर अवस्था, उतनी ही मात्रा में रोंगटे खड़े कर दें ऐसी असरें निर्धारित हों ऐसी खूब तीव्र वेदना का मार्ग होता है जिसमें अहंकार के अंतिम अंश भी पूर्णरूप से नष्ट हो जाते हैं। इसलिए इस स्व-निर्मित नाटक में अपमान, गर्वखंडन शामिल होता है तथा शांत और वशीभूत हुआ मन स्वबचाव का भी कार्य करने को ना बोल देता है। विशेष में, कम उन्नति प्राप्त लोगों को जीवन में सीखने के लिए पदार्थपाठ भी देता है।

दूसरी घटना : भगवान् ईशु मात्र वह निर्णायक निश्चित मुकाम अवस्था ही पार नहीं गये थे, बल्कि मानव जीव के लिए शक्य हों ऐसी अति विकसित हस्ति थे। इसलिए उनका नाटक ज्यादा हृदय द्रावक था। हम मनुष्य तो कितनी सरलता से अपमान अनुभव करते हैं। कितनी सरलता से स्वबचाव के लिए और स्वमान के लिए युद्ध का मार्ग लेने को तैयार हो जाते हैं। मृत्यु से कितना ज्यादा डरते हैं और उसको दूर रखने के लिए कितने प्रयत्नशील हैं। सारी ही भ्रान्तियों की स्पष्टता करना हमें कितना ज्यादा अच्छा लगता है। यह अंतर अगर नहीं हो तो नश्वर मानवों के बीच कोई भेद भी नहीं होना चाहिए।

वह निर्णायक निश्चित मुकाम के उस पार आता है ऐसा समय जिसमें हम भविष्य में गहराई तक देख सकते हैं। मान लो कि, तुम देख सकते हो और मालुम होता है कि आनेवाले कल की सुबह तुम्हारे एकमात्र बालक को स्कूलों में छोड़ने जा रहे हो। ऐसा होता है कि बालक रास्ते की बीच दौड़ जाता है और भारी वाहन के नीचे कुचला जाता है।

दूसरे दिन सुबह बालक का स्कूल जाने का समय है। नौकर हाजिर नहीं है तुम्हारी पत्नी तुम्हे बालक को स्कूल छोड़ने के लिए जाने को कहती है। तुम्हारी प्रतिक्रिया क्या होगी? रास्ते पर तुम भारी वाहन आते हुए देखते हो, क्या होगी तुम्हारी प्रतिक्रिया? भारी वाहन बालक के उपर से जाने को बाद अंगहीन (अपंग) और निर्जीव रूप को नीचे होते समय क्या होगी तुम्हारी प्रतिक्रिया। भावनाएँ ? तुम्हारा हृदय क्या पीड़ा बिना का होगा और तुम्हारा गला नहीं रुंध गया होगा ?

प्रश्नों के जवाब अगर सही ढंग से दे सकते तो तुम भविष्य में तथा सूक्ष्म कारणों की गहराई में देख सकने जितने शक्तिमान हो अगर नहीं, दे सको तो, अच्छा, कोई बात नहीं, परन्तु इतना जान लो कि उस निर्णायक निश्चित मुकाम से अभी तुम नीचे हो।

नश्वर मानव को ऐसा लगता है कि कुछेक कानूनों की कार्यान्वितता के कारण से उसके उपर सब कुछ थोप दिया गया है। साधारण जन के साथ दूसरा हो भी क्या सकता है ? ऐसे भी तत्वज्ञानी हैं कि जो कहते हैं कि मानव यन्त्र है, यानि कि सब कुछ ही पूर्वनिर्धारित या नियतिकृत है और मुक्त संकल्पशक्ति जैसा कुछ भी नहीं है। और कुछेक कहते हैं कि मानव दिव्य है अर्थात् वह ईश्वर है एवं अपने संजोगों तथा वातावरण को बदलने में समर्थ है तथा पराजय को विजय में बदल सकता है।

हम कम से कम मानव को दोषित मानना छोड़ दे। क्योंकि कभी कभी, कहीं पर आदमी ने भूल की थी। ऐसा भी नहीं स्वीकार कर लें कि मानव को बचाने के लिए कोई आयेगा, क्योंकि ईशु या बुद्ध और दूसरे बहुत सारे इनके लिए प्रायश्चित करने आये थे। इन सारी बालिश मान्यताओं को चलो, हम छोड़ दे। ईश्वर को हम नहीं समझ सकते इसलिए प्रायश्चित नहीं कर सकते या अपने आपको कृपापात्र नहीं गिनते ऐसा भी भय छोड़ दें, और मानव ईश्वर है और अहं ब्रह्मास्मि- में ही परमात्मा हूँ- इस अवस्था में ऐसा तोतारटण भी नहीं करें।

इस विचार को गहन चिंतन के लिए लें :-

“आँख देखने के लिए समर्थ बने उससे पहले  
वह आंसू बहाने के लिए असमर्थ होनी ही चाहिए।”

## प्रकरण-7

पुस्तकों और तत्वज्ञान के बारे में  
About Books and philosophy

“प्रत्येक शुरुआत करनेवाला पुस्तकों का पागल है, वह जल्दी में सौ पुस्तकों के प्रत्येक अंश जल्दी-जल्दी देख लेता है और आचरण एक का भी नहीं करता। जैसे कि स्व-रूपान्तरण का चमत्कार उसके बारे में पढ़ने से ही क्यों नहीं हो जाता हो!”

- हेनन र्होडज़ वॉलेस

“जीव शरीर रूपी रथ में सवार है, बुद्धि उसका अडिग सारथी है,  
बोलने में निपुण मन लगाम है, इन्द्रियाँ अश्व हैं,  
इच्छा को खींच ले जाते पदार्थ ये रास्ते हैं।”

“इन्द्रियों के पार है इच्छा के विषय, इच्छा के विषयों के उपर है मन,  
मन के उपर बुद्धि, बद्धि से परे है दृश्यमान् प्रकृति,

दृश्यमान् प्रकृति के ऊपर है अदृश्य बीज, परमात्मा के पार कुछ भी नहीं।”- कठोपनिषद्

हमारे विषय पर गंभीरता से आगे बढ़ें उससे पहले हमें ऐसा लगता है कि इस प्रकरण की खूब ही जरूरत है। पाठक को निवेदन है कि इस प्रकरण पर थोड़ा विचार करें।

ज्ञान के लिए अदम्य तृष्णा हमें पुस्तकों की लम्बी तलाश के लिए प्रेरित करती रही है, जो अभी भी चालु है, पुस्तकें पढ़ते समय गहरा अत्यन्त आनंद था। पढ़ते समय स्पर्श करते अंशों पर निशानियां भी करते थे तथा बहुत सी पुस्तकें फिर भी पढ़ी जाती हैं। हालांकि, बाद में जब श्री राम के चरणों में और मार्गदर्शन वाले हमें ऐसा अनुभव हुआ कि इस तरह तो हमने हजारों हजारों विचार पद्धति (थोट पेटर्न्स) ही इकट्ठे किये-सारे ही गलत !!

अधिकतर लेखक शुभ आशयी होते हैं, परन्तु ऐसा लगता है कि वो अभी पहुंचे नहीं हैं, और थोड़े, बहुत थोड़ों को अपनी पुस्तकें लिखने के लिए का निश्चित प्रयोजन होता है ऐसा लगता है।

कर्म योग, हठ योग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग, जपयोग, आसन, प्राणायाम, (स्पंदनो का विज्ञान) योग का समन्वय या संकलन (सिन्थेसिस ओफ योग), योग पर के सलाह-सूचना चक्रो या केन्द्रो का विज्ञान, गीता, वेदांत और उपनिषदों पर के भाष्य, व्यवहारु मनोविज्ञान, समकालीन धर्मों पर की टीकाएं, संमोहन (हिप्नोटिज़्म), संमोहन विद्या (हिप्नोसीस) या स्व-संमोहन शास्त्र (ओटो हिप्नोसीस), सूचनो और स्वसूचनों की शक्ति, मन की शक्ति, धारणा, ध्यान का अभ्यास, सूक्ष्म शरीर की रचना, विश्व के धर्मों पर के अभ्यास-हस्तरेखाशास्त्र, ज्योतिष शास्त्र वगैरह वगैरह विषयों पर के पुस्तके हमने पढ़ी थी।

अधिकतर पुस्तकों के आकर्षक मुखपृष्ठ होते हैं परन्तु दो आवरण पृष्ठों के बीच कुछ भी नहीं होता है। और कुछेक को मात्र प्रभावशाली शीर्षक ही होता है। सत्य, ईश्वर या साक्षात्कार यह तो हमारे परिचित सागर से भी विशाल महासागर है। इस विशाल समुद्र के ऊपर हरेक व्यक्ति, समूह, गतिमान व्यक्ति समूह, या धर्म फैला हुआ है।

व्यक्ति, समूह या गतिमान व्यक्ति समूह या धर्मों की कितनी ही महान दृष्टि क्यो न हो तो भी मूलभूत मानव मर्यादाएं या कमजोरियों के कारण से ये सभी इस महाकाय महासागर का बिल्कुल छोटा सा अंशमात्र ही हो सकता है। दूसरे व्यक्ति, धर्मों या दूसरे धर्मों के पास हमारे जैसी दृष्टि नहीं है ऐसा अगर उसको संतोष होगा तो परिणामस्वरूप उसमें ऐसी भावना खड़ी होगी कि उसको जो दिखाइ देता है वही समग्र सत्य है और उसके पार या दूसरे कहीं भी कुछ भी नहीं और उसके बारे में दूसरा कोई कुछ भी नहीं जानता!

हम अगर मानव सहज कमजोरियों और मर्यादाओं को नजरअंदाज कर सकें तो ऐसा रूख समझ में आये ऐसा है। परन्तु जब व्यक्ति, समूह, प्रवृत्तियाँ या आंदोलन अथवा तो धर्मों का ऐसा थोपकर विश्वास खड़ा करें कि दूसरा व्यक्ति समूह, प्रवृत्तियाँ या धर्म, गलत हैं तो उसके परिणाम स्वरूप परस्पर निंदा, भ्रान्तियाँ और कड़वाहटभरी भावनाएं खड़ी होती हैं।

प्रिय पाठक, तुम्हारे पास अगर समय हो तो इन सब पुस्तकों को पढ़ो, किसी भी तरह पढ़ें, परन्तु हरेक पुस्तक में से तुम्हें क्या स्पर्श कर गया उसका विश्लेषण जरूर करना। तुम्हारे पास दलीलें और चर्चाएं करने का समय हो तो मेहरबानी करके तमाम प्रकार से यह सब करना, मगर इन सारी बातों में कितना समय लगाया उसकी नोटबुक रखने की तकलीफ जरूर लेना। इस सारी पढ़ाई, चर्चाएं और दलीलों के पीछे जो कुछ समय लगाया है वह हमेशा के लिए बर्बाद किया है। इसको सम्पूर्ण सत्य के रूप में स्वीकार लो।

जीवन का उद्देश्य क्या है ? मात्र पढ़ना यही उद्देश्य है ? फक्त दलीलें करते रहना यही जीवन का उद्देश्य है ? ऐसी और इस जैसी बातों में समय बर्बाद करते रहना इतना ही जीवन का उद्देश्य है ? हमने संतुलित मन (बेलेन्सड माइन्ड) का निर्माण किया है क्या ? हमने आहार, निद्रा, मैथुन और विचार करने जैसी रोजाना की छोटी छोटी बातों में जीवन की संवाद सभर शिस्तबद्धताओं को विकसित किया है क्या ? छोटी छोटी बातों से ही पूर्णता का निर्माण होता है परन्तु पूर्णता यह छोटी बात नहीं है।

चलो, हम पहले बताये विषयों का पुनरावलोकन कर लें। योग यह विशाल और कठिन विषय है। ऐसा मान लें कि लेखक विश्वास के साथ और धाराप्रवाह से लिखते हैं। ऐसा भी मान लें कि लेखक विश्वास के साथ और धाराप्रवाह से लिखते हैं। ऐसा भी मान लें कि ऐसी पुस्तकों को पढ़नेवाले उसके लेखक को सही ढंग से समझते हैं। फिर भी एक गृहस्थ के जीवन में भावना और काम वासना उत्पात मचाती हैं। जिसको आगे विस्तृतरूप से देखेंगे। तो इन प्रचंड लहरों के सामने टिके रहने के लिए साधारण गृहस्थ को किसका सहारा है।

पाठक शायद पढ़ें और सच्चाई को यथावत समझे भी शायद, और व निष्ठापूर्वक बहुत कुछ करने की इच्छा भी रखेगा, परन्तु जब उसके अंदर का ज्वालामुखी फटेगा तब उसका उपचार क्या होगा ? भावनाओं और कामवासनाओं के संकटकाल के दरम्यान उसने किये हुए जप, प्रार्थनाएं उसकी मदद को आर्येंगी क्या ? या फिर ईस्ट देवता की छबी के सामने तकते रहकर ध्यान धरने से मदद मिलेगी ? या फिर उसके दृढ़ निर्णय उसकी मदद को आर्येंगे ? जरा इमानदार तो बनें। प्रामाणिकता से कहें कि साधारण मानव की जिन्दगी में ऐसा होता है कि नहीं ?

क्या है उसका इलाज ? ऐसा सुंदर, उमदा और अच्छा सब पढ़ने के बाद व्यक्ति मात्र होठ काटकर पूरी तरह पश्चाताप ही कर सकेगा हरेक समय निष्फलता मिलती है और ऐसा बार बार होता है। हम एक भी अर्थ में ऐसा नहीं कहते कि ऐसा पढ़ना बंध कर देना, परन्तु अकेला पढ़ना मददगार नहीं हो सकता। मात्र प्रार्थनाएं भी मदद में नहीं आ सकती। इस पुस्तक में पहले दर्शायी गई क्रिया विधियाँ (रीयल प्रेक्टीसीस) ही अनिवार्य रूप से आवश्यक हैं।

गीताजी में श्री कृष्ण कहते हैं : “शास्त्रों के अभ्यास से नहीं, बलिदानों या भेंट सोगादों से नहीं, क्रियाकांडो या कठोर तप से नहीं, परन्तु मात्र अनथक भक्तिभाव से ही पृथ्वी काक मानव मुझे देख और ज्ञान सकता है। सुंदर पुस्तक लाइट ओन ध फात में से आगे उसे किसी एक भार्ग से मत ढूंढो हेक प्रकृति ने अनुरूप मार्ग होता मात्र भक्तिभाव से, धार्मिक चिंतन से मार्ग नहीं मिलता परन्तु मिलेगा उत्कट विकास से, आत्म बलिदान के श्रम से तथा जीवन के अभ्यासपूर्ण निरिक्षण से। इनमें से कोई भी एक ही बात शिष्य को एक कदम से ज्यादा आगे नहीं ले जा सकती। सारी सीढ़ियाँ जरूरी हैं जीना बनाने के लिए। मनुष्य के दुर्गण यह सीढ़ी के सोपान हैं जिनको एक के बाद एक पार करना है। मनुष्य के सद्गुण भी जरूरी सोपान हैं जिनका किसी भी तरह से त्याग करना जरूरी नहीं है। और फिर उससे योग्य वातावरण और सुखद भविष्य की रचना होती है। मात्र सद्गुण ही अगर हों तो वह बिन उपयोगी हैं। इस मार्ग में जो कोई प्रवेश करने की इच्छा रखता है उसको मनुष्य के समग्र स्वभाव का होशियारी से उपयोग करना ही चाहिए।”

यह सही है कि ज्ञानयोग का अभ्यास व्यक्ति ज्ञानयोग में आगे बढ़ा हुआ हो तो भावनाओं और कामवासना को दबाने में सफल होता है। स्पष्ट रूप से वह सलामत हो ऐसा लगता है, परन्तु दुर्भाग्य से यह व्यक्ति स्वर्णमूर्ति का निर्माण करके, प्रकृति और परमात्मा के बदले इस स्वर्ण मूर्ति की पूजा करता है, और यह मूर्ति व्यक्ति का अपना ही प्रतिबिंब है। ज्ञानयोग के अभ्यास की अगर यह दशा है तो वह पहले से ज्यादा खराब या दुःखदायी अवस्था है। उसने जो कुछ प्राप्त किया है उस बारे में शायद शाश्वत तक भ्रम में रहेगा और बड़ी देर यह दिन आयेगा जब आंख में आँसू के साथ इस मूर्ति के टुकड़े टुकड़े करने का निश्चय करेगा। यह दिन, अलबत्त, धन्य दिवस होगा, परन्तु तब तक दूसरे कहीं भी उससे बच निकलना शक्य नहीं होगा, क्योंकि वह तो खुद ही स्व-

रचित मूर्ति की पूजा में बंधा हुआ होगा।

अब हम चलते हैं योग के सबसे आशास्पद और खूब बहन पहलू ऐसे भक्तियोग की तरफ। यह व्यक्ति अच्छा आदमी है, पवित्र और धार्मिक है, प्रभु प्रेम में डूबा हुआ है अथवा तो दूसरे शब्दों में कहें तो ईश्वर आसक्त व्यक्ति है। क्या और कैसे ईश्वर की उसको अभिलाषा है वह ज्यादा महत्व का नहीं है परन्तु ऐसे व्यक्ति अगर सबके साथ में मुक्तरूप से हिल मिलकर रहे तो दूसरे लोगों को वर्तन व्यवहार के प्रति वह खूब तीव्र प्रत्याघात देगा तथा वह 'न्यायी गुस्सा' ही करता रहेगा।

जपयोग अथवा तो योग का राजमार्ग व्यक्ति को सुयोग्य संतुलन देता है। परन्तु राजयोग में दर्शाई गयी पद्धतियाँ जैसे कि धारण (कोन्सेंट्रेशन), ध्यान (मेडीटेशन) और समाधि (आइडेन्टीफिकेशन) तक पहुंचने लिए व्यक्ति को निश्चित ख्रिया विधियों का अनुसरण करके उस निर्णायक निश्चित मुकाम तक पहुंचना पड़ता है।

जप योग यह भक्तियोग के साथ ही जुड़ा हुआ होने से भक्ति योग जैसी ही स्थिति-परिस्थितियों में परिणित होता है।

जो सरल मार्ग है ऐसा दावा होता है उस योग का समन्वय या संयोगीकरण (सिन्थेसिस ओफ योग) का भी कोई अर्थ नहीं है। वास्तविकता यह है कि 'उस निर्णायक निश्चित मुकाम पर' पहुंचने के लिए योग्य क्रिया-विधियाँ अनिवार्यरूप से आवश्यक हैं; परन्तु किस तरह ?

'उस निर्णायक निश्चित मुकाम पर पहुंचना अनिवार्य रूप से आवश्यक है' ऐसा हम कहते हैं तो उसका अर्थ यह है कि जिस किसी मार्ग पर जाने की व्यक्ति की इच्छा हो, फिर वह कर्मयोग हठयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, राजयोग या फिर योग के समन्वय का मार्ग क्यों नहीं हो, परन्तु पुस्तक में आगे दर्शाई दोष-निवारण पद्धतियाँ या सुधारणा पद्धतियाँ (करेकटीव मेथड्स) और निर्देशित दूसरे अनुशासनों (डीसीप्लीन) का अनुसरण करना चाहिए। यह सब किये बिना किसी भी मार्ग पर व्यक्ति के अनथक ओर निष्ठापूर्ण प्रयत्नों के होने के बावजूद व्यक्ति की अपेक्षा अनुसार परिणाम नहीं आता है।

तुम्हें सबसे ज्यादा आकर्षित करते मार्ग का किसी भी तरह अनुसरण करो। परन्तु इस 'साइन बोर्ड' को तो पढ़ना ही पड़ेगा जिसमें लिखा है, "जीवन और जन्म का उद्देश्य क्या है?" तुम्हारे सांकेतिक स्पंदनो (कोडेड इम्पल्स) और तुम्हारे अनुदित विचारों (डीकोडेड थोटस) को रक्षाकवच (डिसइन्फेक्शन चेम्बर) में से पार करते हो ? क्या तुम दोष-निवारण पद्धतियों का अनुसरण करते हो ? क्या तुम थ्री स्टेप ब्रिडिंग का अनुसरण करते हो ?"

अगर ऐसा ही है तो प्रिय पाठक ! तुम मार्ग को अच्छी तरह जानते हो इसलिए 'साइन बोर्ड' की तरह देखने की जरूरत नहीं है, अथवा तो कभी भी इस 'साइनबोर्ड' की तरफ तुम्हारी नजर अगर नहीं गई है तो हम सिर्फ इतना ही कहेंगे, "ईश्वर तुम्हारे साथ रहे।"

चलो, अब दूसरे विषयों पर के पुस्तकों को ध्यान में लें। स्व-विकास के लिए समय का फायदेमंद उपयोग नहीं होता हो तो ऐसा फाज़ल समय में ऐसे पुस्तकों को पढ़ना अच्छा है। रोज़ाना की जिन्दगी का जब हम सामना करते होते हैं तब मात्र सलाहों के बदले व्यवहार दिशासूचन अनिवार्य रूप से आवश्यक है और ऐसी सारी पुस्तकों में से हमारे चरित्र और व्यवहार को सुधारने की सीधी सलाहें मिलती हैं, परन्तु वह सब किस तरह करना वह दर्शाया नहीं जाता है।

व्यक्ति को अगर लक्ष्य तक पहुँचना हो तो उसके लिए आवश्यक है उच्चकक्षा का संतुलन, बुद्धि, हृदय, समझ, चरित्र और उसके उपरान्त दूसरा बहुत कुछ, क्योंकि यह लक्ष्य कुछ साधारण नहीं है- अपने दिव्य गुरु या मार्गदर्शक को रुबरु मिलने की संलब्ध व्यक्ति की इच्छा है और इससे कम कुछ भी उसको संतोष नहीं दे सकता।

फिर हम गीता-उपनिषद्, वेदान्त पर लिखे हुए भाष्यों को पुस्तकों का पुनरावलोकन करें। वास्तव में अद्भूत पढ़ाई है। इस कक्षा में बाइबल, कुरान, अवेस्ता और विश्व के महान धर्म ग्रन्थों पर के भाष्य (कमेन्टरी) भी आती है। वास्तव में अद्भूत पढ़ाई है। ऐसे पुस्तकों के उल्लेख मात्र से ही बहुत शान्ति उत्तर आती है। ऐसे ग्रन्थ समझदारी के भंडार के समान हैं इस हकीकत के बारे में कुछ भी वाद-विवाद नहीं है।

साधारणजन के मानस पर ऐसे महान ग्रन्थों पर के भाष्य भी खूब ज्यादा असर उत्पन्न करते हैं। सभी किस्सों में ऐसी पुस्तकों को पढ़कर के बंध करने के बाद सामान्य आदमी अचूक आंखे बंध करके विचार करेंगे, "कितनी दूर, कब, किस तरह?" निष्ठावान मुमुक्षु ने ऐसी अभिव्यक्ति का अनुभव किया है अथवा तो लगभग ऐसे ही विचार उनको आते हैं।

ऐसी पढ़ाई पूरी होने के बाद व्यक्ति दृढ़ निश्चय से सज्ज होता है, यह व्यक्ति रोज़ाना की जिन्दगी का सामना करता है और थोड़े समय वास्तव में सब कुछ खूब अच्छा भी चलता है। फिर अचानक एक दिन भावनाओं और कामनाओं के ज्वार की प्रचंड लहर आती है अथवा तो कामवासना और भावनाओं का प्रचंड ज्वालामुखी उसकी पूरी ताकत के साथ फटता है और व्यक्ति निराशोन्मत्त चीख उठता है और अनुभव करता है कि गीता, उपनिषद्, वेदान्त, बाइबल, कुरान या अवेस्ता जैसे ग्रन्थों की पढ़ाई थोड़े समय के लिए ठीक है, परन्तु किसी ना किसी कारण से व्यवहारु जीवन में उसको एक तरफ रखना चाहिए। गाफिल क्षण घातक सिद्ध होती है। जो संघर्ष करते हैं तथा अविरत कठोर परिश्रम करते हैं उन सबका यह दुःखद अनुभव है और इस तरह जो इसमें से पास हुए हैं उनके संघर्ष के बारे में हम पढ़ते या सुनते हैं।

चाहे कितनी ही तत्वज्ञान की चर्चा करो, जो चाहे उस देवी-देवताओं की पूजा करो, सारे विधि-विधानों को करो, अगणित देवी-देवताओं के स्तुतिगान करो- सो कल्प के अन्त में भी स्व की या एकत्व की अनुभूति के बिना मुक्ति नहीं मिलती-विवेक चूडामणि

पाठक कब तक ऐसे हृदयद्रावक प्रयत्नों में अपने आपको रोककर रखना चाहता है? आज हम प्रयत्न और भूल के (ट्रायल एन्ड ऐरर) द्वारा सीखने में नहीं मानते, परन्तु आज के युग में हम समृद्ध अनुभव के मूल्य की कदर करते हैं। ऐसी आकर्षक पढ़ाई के साथ व्यक्ति को 'उस निर्णायक निश्चित मुकाम पर' ले आये ऐसी आजमायशी क्रिया विधियाँ और शिस्तबद्धताओं का (डिसीप्लीन) अनुसरण करना क्या तुम्हें पसन्द नहीं आयेगा ?

बाकी के विषय अच्छे हैं, गीता, उपनिषद्, वेदांत, बाइबल, कुरान अवेस्ता, और जगत् के दूसरे महान धर्मग्रन्थों की तुलना में तो वह मात्र प्राथमिक ज्ञान ही देते हैं। जब ऐसी उच्चतर पढ़ाई (मात्र पढ़ाई होती है तब) हम रोज़ाना की जिन्दगी में हमें मददरूप होने में वह निष्फल जाती है, तो दूसरे छोटे विषय भी हमें खास कुछ मदद नहीं कर सकते हैं।

योग क्रिया-विधियाँ (मेथडस) तथा शिस्तबद्धताओं (डिसीप्लीन) के द्वारा हमारे आंतरिक कार्य में 'रीधम' नहीं लाया जाय तो फिर धारणा, ध्यान और समाधि की क्रिया-विधियाँ अपने सारे अर्थों को खो देते हैं, यह स्वभाविक ही है। तुम्हारी जो करने की इच्छा हो वह करो, तुम्हारी हररोज की जिन्दगी सहजता से जियो। किसी भी प्रकार के निषेधों और बंधनों को लादा नहीं जाता है। मर्यादापूर्ण और वह भी उचित मर्यादाओंमें रहकर जिया जाता जीवन यह प्रतिबंधों और निषेधों से बिल्कुल अलग बात है। तुम किसी कार्यक्रम का अनुसरण करना चाहते हो तो भले वह करो, क्योंकि उससे तुम्हारी यात्रा ज्यादा सरल बनेगी। परन्तु यह कार्यक्रम भी उचित होना चाहिए। उच्चतर बातों में मुक्त संकल्पशक्ति (फ्री वील) का उपयोग करो। क्योंकि अंततः छोटी और बड़ी दोनों बातों में तुम्हें मुक्त संकल्पशक्ति दी जायेगी। योग के या तुम्हारी पसंदगी के मार्ग का अनुसरण करो। प्रार्थना, ध्यान, समाधि, पढ़ना या दूसरे किसी भी मार्ग पर तुम चलते हो परन्तु उन सबके साथ दोष-निवारण क्रिया विधियों (करेकटीव मेथडस) का समावेश करो, जो तुम्हें 'उस निर्णायक निश्चित मुकाम' को पार करने में मददगार होंगी। उसके बाद साधारण जिन्दगी के कुदरती जीवन प्रवाहों और विचारों में, आगे चलकर क्रिया-विधियाँ बताई गई हैं उनके अनुसार तुम्हारे अंदर बदलाव लायें।

प्रगति या विकास कितना ही तेज क्यों न हो, अरे, प्रकाश की गति जितना तेज होगा तो भी परम (ऐब्सोल्युट) या शाश्वत (इनफीनीट) की अनुभूति के लिए समय तो लगेगा ही। यह याद रखना जरूरी है। प्रचंड गति से निकले दूर के तारों का प्रकाश भी पृथ्वी पर हम तक नहीं पहुंचता और ज्यादातर किस्सों में तो उन तारों का प्रकाश हमारे जगत का सृजन हुआ तब से निकला हुआ है। एक तारा या सूर्य अगर इतनी दूर हो तो फिर परम (ऐब्सोल्युट) और उसके नियमों या उसके जीवनमार्ग को जानने के लिए धीरज धरनी पड़ेगी।

मन की शुद्धता एवं सहज अंतःप्रेरणा के भाव (इन्ट्युटीव फीलींग) के साथ में तुम करेकटीव मेथडस और शिस्तबद्धताओं के प्रति निष्ठावान होंगे तो बिना अटके आगे कैसे बढ़ना उसका तुम्हें खयाल आयेगा ही और 'उस निर्णायक निश्चित मुकाम या दहलीज के पार ही तुम्हें तुम्हारा गुरु मिलेगा और फिर किसी भी पुस्तक की मदद जरूरी नहीं है। "जीवन और जन्म का उद्देश्य क्या है?" इसी जीवन उद्धारक शब्द-सूत्र को सतत अपनी नजर के सामने ही रखो और सब कुछ अच्छा होगा।

गंभीर चिंतन के लिए इस विचार को लो :-

“दोष निवारण या सुधारणा की क्रिया विधियाँ (करेकटीव मेथडस) क्या है? रक्षा कवच (डीसइन्फेक्शन चेम्बर) क्या है?”

मुक्त संकल्पशक्ति का क्षुल्लक और निरर्थक बातों में उपयोग  
Use of free will in trifles

“एक ऐसी अवस्था है जो इतनी तो आनंदमयी है,  
इतनी तो भव्य है कि उसकी तुलना में बाकी की तमाम जिन्दगी बेकार है; अतिमूल्यवान मोती,  
जिसको खरीदने के लिए समझदार आदमी उसका सब कुछ गिरवी रख दे। यह अवस्था प्राप्त की जा सकती है।”  
- रीचार्ड मोरीस बुके

भगवान् पतंजलि ने योगसूत्रों में जो सोपान दर्शाये हैं उनमें आखिरी तीन सोपान अनुक्रम से धारणा (कोन्सन्ट्रेशन), ध्यान (मेडीटेशन) और समाधि (आइडेन्टीफिकेशन) हैं, परन्तु इन अग्रिम चरणों पर जाने से पहले दूसरे प्राथमिक चरणों पर प्रभुत्व पाना ही चाहिए। खूब स्पष्ट रूप से उन्होंने इसका सूचन किया है। बाकी के दूसरे सोपान किसी भी तरह कम महत्व नहीं रखते हैं। वह हैं यम, नियम, आसन और प्राणायाम। यह सारे अभ्यास दोष-निवारण क्रिया-विधियां (करेकटीव मेथड्स) तथा रक्षा कवच (डिसइन्फेक्शन चेम्बर) और लयबद्ध श्वसन में आ जाते हैं जिन्हे आगे चलकर हम देखेंगे। इन चार और आखिरी तीन के बीच में हैं सबसे महत्व का सोपान-प्रत्याहार - “वह निर्णायक निश्चित मुकाम।”

सामान्यतः यम और नियम के सोपानों को लेखक सामान्य व्यवहारु रहन-सहन या आचरण के नियमों के रूप में वर्णन करते हैं। इनको खूब विस्तारपूर्वक समझने का हमारा आशय है। सामान्य मानव अपनी रोज-ब-रोज की जिन्दगी में इन सभी चरणों की समानरूप से कितनी सावधानी रख सकते हैं; साथ ही प्राणायाम को सफलता पूर्वक किस तरह किया जा सकता है वह भी हम देखेंगे। साधारण लगते इन सोपानों के पीछे कितने गहरे और महान विचार छुपे हुए हैं ऐसा स्पष्टतापूर्वक कभी भी समझाया नहीं गया है, ऐसे हमारी धारणा-मान्यता है। इसलिए हम पाठक के से निवेदन करने हैं जिनको प3गति करनी हो उन्हें इस लिखावट पर सूक्ष्म रूप से ध्यान दें।

चलो सबसे पहले हम यह देखें कि हमारी कहलाती मुक्त संकल्प शक्ति को (फ्री वील) हररोज की सामान्य और निरर्थक बातों में किस तरह उपयोग रते हैं और इस तरह उपयोग रने से कोई खटोर सजा मिले उसकी तुलना करें। तो फिर हमारे आचार-विचार में इतना अंतर क्यों है? क्योंकि हमने मान लिया है कि अमुक प्रकार का आचरण करने से कोई सजा मिलने वाली है उस विषय में हम सभान हैं। जो हकीकत बाहर आती है वह है हमारी “चेतना या समानता” (कोन्शयसनेस) जो निम्नलिखित आचरणों के संदर्भ में है:-

1. मानव निर्मित नियमों या परमात्मा और प्रकृति के नियमों के अनुसार सजाओं के डर के कारण से यह “चेतना” हो सकती है। सामान्य और निरर्थक बातों से बनी हुई हमारी जिन्दगी में रही यह “जागृति या चेतना” (अवेरनेस एन्ड कोन्शयसनेस) यह सबसे प्राथमिक परन्तु महत्व का चरण है।

2. इस “चेतना” में बाद का चरण है मानवनिर्मित या परमात्मा या प्रकृति के कानून अनुसार अगर कोई सजा न हो तो हम मरजी मुताबिक अमुक-निश्चित ढंग से ही वर्ताव करने की इच्छा।

जब एक ऐसी अवस्था आती है जिसमें “चेतना और जागृति” हमें सुझाव देना शुरु करती है और हम अपनी पसंदगी के अनुसार और सहजता से वर्तन करते हैं, नहीं कि किसी के परामर्श तले अथवा तो मानव या प्रकृति के नियमों से डरकर, और मात्र उसके बाद ही मुक्त संकल्पशक्ति के उपयोग का हक प्राप्त करते हैं।

चलो, हम थोड़े में थोड़ी सी सामान्य और निरर्थक बातों को देखें तथा हमारी मुक्तसंकल्पशक्ति का उपयोग करने की इच्छा अथवा तो कम तकलीफें या कम प्रतिकार से कुछ प्राप्त करने की वृत्ति (लाइन ओफ लिस्ट रेज़ीस्टन्स) का अनुसरण करने की इच्छा को देखकर विचार करें।

दिवस के साथ रात मिलने पर चौबीस घंटे होते हैं। चौबीस घंटे का यह दिन हम किस तरह निकालते हैं? कुछ भी पाने की



चाह के बिना या प्रशंसा या सम्मान की मांग के बिना हम हकीकत में कितना सृजनात्मक कार्य करते हैं? प्रकृति या परमात्मा या फिर हमारी सरकार एक दिन का एक रुपये के हिसाब से वसूल करे और निश्चित रूप से ही दिन बिताये ऐसी शरत रखे तो हम हमारा दिन इसी पुराने ढंग से दिन बितायेंगे भला? हमारा दिन एक निश्चित ढंग से या ढांचे में ही एक समान पद्धति में हम नहीं बिताते हैं? ऐसे नियमों की गैरहाजिरी में हमें दिन अभी इसी पुराने ढंग से व्यतीत करना चाहिए या नहीं करना चाहिए? मन माने तब खायें और मन माने तब सोयें ऐसे पशु जगत् से क्या हम अलग नहीं हैं? क्या हम प्रथम और उत्तम मनुष्य नहीं हैं? हम अभी भी मानसिक, नैतिक, और भावनात्मक रूप से संस्कार बिना के और जंगली या जानवर हैं या फिर हम छोटे अविचारी बच्चे हैं? 'किसी भी तरह का मूल्य नहीं चुकाना पड़ता ऐसी चीजों का दुरुपयोग या गैर उपयोग करते हैं।' यह क्या सच नहीं है? ऐसा इसलिए है कि हमें आशा है और मानते हैं कि देर-सवेर प्रकृति के नियमों से हम घूट जायेंगे। जिन जिन चीजों में हमें मुक्त संकल्पशक्ति का उपयोग करने की छूट है उसमें हम मुक्त संकल्पशक्ति का दुरुपयोग ही करते हैं- यह भी क्या सच नहीं है? तो, तो, फिर बहुत सारे ढंग से हम पशुओं से बिल्कुल अच्छे नहीं हैं, इस बात में क्या तुम सहमत नहीं होगे? चार के बदले दो पैर और पूंछ बिना के इस मानवदेह की हमें परमात्मा और प्रकृति की तरफ से जो भेंट मिली है उसका हम योग्य उपयोग करते हैं क्या-ऐसा विचार करते हैं भला? तो फिर क्या जीवन व्यवहार में भी हमें अच्छी तरह टट्टार नहीं रहना चाहिए?

हमारे चौबीस घंटे हम किस तरह बिताते हैं? चलो, हमारे मानव देह के थोड़े कार्यों को देखते हैं। मान लो, हमारी मालिक की बड़ी फैक्टरी हो और तीन पाली में सतत काम चलता हो, सप्ताह में एक दिन या वैकल्पिक सभी कर्मचारियों को हमें एक छुट्टी देनी पड़े। उपरान्त, कुछेक सार्वजनिक छुट्टियाँ और कुछेक सवेतन छुट्टियाँ भी देनी पड़े, वार्षिक छुट्टियाँ तथा नियमानुसार अन्य छुट्टियाँ भी हमें देनी पड़े। पूर्ण कार्यक्षमता से तीन पाली में चलती फैक्टरी में वर्षान्ते कर्मचारियों को नफा और नियमानुसार बोनस घोषित करना पड़े।

अब हमारी अद्भूत फैक्टरी जैसा आमाशय या पेट तीन पाली में काम करता है जहाँ अरबों की संख्या में कामदार (कोषों) तीन पाली में सतत काम करते हैं। रोमन जहाज के गुलाम खलासीयों की स्थिति में हमारे कोष तीनसो पैसठ दिन सतत काम करते हैं। उस स्थिति के प्रति हम बिल्कुल विद्रोह या विरोध नहीं करते हैं।

पेट या आमाशय के इन कामदार -कर्मचारी कोषों के लिए काम करने के घंटे कितने होने चाहिए? किस तरह उनको आराम और छुट्टियाँ और वेतन और बोनस देना चाहिए? ऐसा विचार करने की हमने सावधानी ली है? आज का मजदूर संघ में मानने वाला मनुष्य रोमन जहाज के गुलाम-केवटों (खलासी) को ऐसी छुट्टियों का सूचन करे तो उसका कप्तान इस बात पर हंस देगा उसी तरह ऐसे विचारों पर हम हंस पड़ेंगे। आमाशय या पेट में रहते इन कामदार कोषों के प्रति हम दयावान नहीं हो सकें तो थोड़े से सही तो हों कि नहीं?

और आगे, जब हम खाना खाते हैं तो इतना ध्यान रखते हैं क्या कि खड़े खड़े खाते हैं या बैठकर? हम शांति से खाते हैं कि बातें करते करते? आचार के साथ खाते हैं या बीच बीच में पानी या प्रवाही पी करके खुराक को साफ कर देते हैं? हम दलील करते करते खाते हैं या फिर गुस्से के या दुःख के विभिन्न मनोभावों के साथ खाते हैं? या फिर तनावयुक्त प्रश्नों पर विचार करते करते खाते हैं? हम ऐसी भी सावधानी रखते हैं कि हम जल्दी जल्दी खाते हैं या धैर्य से? और इस बात में किसी को विरोध करना चाहिए? (मुक्त संकल्प शक्ति)

खूब महत्व का ऐसा कार्य है श्वसन, चलो, अब उसका निरीक्षण करते हैं। हम सब श्वास लेते हैं। प्रथम श्वास से हमारे जीवन की शुरुआत होती है और अंतिम श्वास पर इस ग्रह पर सब कुछ पूरा करते हैं। सामान्य मानव एक मिनट के अठारह से बीस श्वास लेता है, यानि कि चौबीस घंटे में एक साधारण मनुष्य 25, 920 से 28,800 बार श्वास लेता है। हरेक श्वास की समय मर्यादा क्या होनी चाहिए? श्वास की कितनी मात्रा फेफड़ों में होनी चाहिए? क्या सभी लोगों के किस्से में यह समान मात्रा ही होती है? शरीर के अंग-उपांगों का प्रमाण माप हों उसी तरह ही फेफड़े होते हैं या फिर आँख या नाक की तरह माप से बाहर होते हैं? हरेक व्यक्ति के लिए श्वास लेने की आदर्श संख्या कौन सी है या फिर उसके बारे में कोई अपेक्षा ही नहीं रखें? नाक द्वारा ही श्वास लेना चाहिए या मुँह से भी लेना चाहिए? मुँह से श्वास लेना क्या खराब है? अगर धूम्रपान, नाक से श्वास लेने के मूलभूत सिद्धान्तों का भंग करता हो तो फिर हमें धूम्रपान करना चाहिए क्या? फेफड़ों में रहते अरबों-अरबों की संख्या में कोषों को पर्याप्त

मात्रा में आक्सीजन मिलता रहे उसके लिए हम फेफड़ों को श्वास से पूरा भरते हैं क्या ?

प्रिय पाठक, यह है भोजन और श्वास के रोजाना के सामान्य कार्य। तुम्हे शायद आश्चर्य भी लगेगा कि क्यों इन कार्यों पर इतना ध्यान दिया जा रहा है ? क्योंकि इन सामान्य बातों के कारण से हम अभानरूप से हमारे मानसिक ढांचे की रचना करते हैं, अथवा तो सामान्य बातों से हम ऐसी निश्चित मानसिक परिपाटी की रचना करते हैं जिसकी नींव पर अज्ञात रूप से हम दूसरी मानसिक विचारसरणी को बुनते हैं जिसके परिणाम बहुत गंभीर होते हैं। धीरे धीरे एक अदृश्य ढांचे की ऐसी रचना करते हैं उस जाल को हम “स्वभाव, ढंग या चरित्र (कैरेक्टर) कहते हैं।”

हमने आमाशय और फेफड़ों की तुलना फैक्टरी के साथ करके और कोषों को कर्मचारी कहा। इस तुलना को थोड़ा आगे बढ़ायें तो खूब महत्व का परिबल ऐसा धैर्य या सहनशीलता को ध्यान में लें, यानि कि फैक्टरी में चलती उत्पादन की प्रक्रिया में आते अंतर को स्वीकार करके, हमें यह ख्याल होना ही चाहिए कि फैक्टरी में चलती तमाम प्रक्रियाओं में सहनशीलता या धैर्य के अतिशय कड़क नियमों होते हैं और अमुक निश्चित मर्यादा के उपरान्त (जो ज्यादा ही सूक्ष्म हो तो भी) कुछ भी उसमें स्वीकार नहीं, किया जा सकता। कुछेक बातों में कोई धैर्य या मर्यादा नहीं हैं। बिल्कुल इसी तरह हम भी खाने की, श्वास की सोने की, विचार प्रक्रिया की और मैथुन जैसी महत्व के कामों के लिए योग्य मर्यादा या हद बांधनी चाहिए।

जो, समयांतरे हमारा मानसिक धैर्य या सहनशीलता हद बाहर चली जाता है, जो सुरक्षित नहीं है। इसलिए ही ऐसा निरीक्षण है कि उम्र बढ़ने के साथ साथ कमजोरियाँ भी बढ़ती हैं। यौवन में जो काबू शक्य था वह अब बुढ़ापे। अधेड़ उम्र में सम्भालकर रखना कठिन होता है और पिछली उम्र में तो कमजोरियों पर काबू रखना एकदम अशक्य हो जाता है और बारंबार की निष्फलताओं के परिणाम स्वरूप आखिर में स्वेच्छा से हम प्रयत्न करना ही छोड़ देते हैं।

गहन चिंतन के लिए यह विचार लें:-

‘यम और नियम क्या है ? क्या मुक्त संकल्प शक्ति को हमें रोजाना के सामान्य कार्यों में उपयोग में लेना चाहिए ? धीरे धीरे परन्तु निश्चितरूप से हमारी मानसिक सहनशीलता भयजनक बिन्दु पर पहुँचता है भला ? क्या है उसका इलाज ?’

क्या हम विचार करते हैं और किस तरह ?

Do we think & how ?

“मात्र प्रार्थना द्वारा कोई व्यक्ति वैश्विक ज्ञान या ब्रह्मांड की समझ नहीं पा सकता, परन्तु उच्च और शुद्ध जीवन के द्वारा वह थोड़ा भी पा सकता है। तुम्हारे आध्यात्मिक विकास के मार्ग पर कुछ भी रुकावट नहीं आने दें।

“परमात्मा का राज्य नहीं आता मात्र निरीक्षण से या कोई नहीं कर सकता कि वह यहाँ-वहाँ है, क्योंकि परमात्मा का राज्य तुम्हारे अंदर ही है।”

निरीक्षण जब विचार करते हैं तब ग्रे मैटर दिमाग में क्या कार्य होता है/चलता होता है? पाँच इन्द्रियों के द्वारा दिमाग सांकेतिक स्पंदनो (कोडेड इम्पल्स) को लेता है और ग्रे मैटर में निश्चित जगह पर उनको अनुदित (डीकोडींग) किया जाता है। सांकेतिक स्पंदनों का हुआ यह अनुवाद यह विचार प्रक्रिया है तथा जब ग्रे मैटर के निश्चित भाग में से विचार बाहर निकलते हैं तब वह शुद्ध हेतु या इरादा का होता है। बाहर निकलते हैं उन अनुदित स्पंदनों (विचारों) को या तो अज्ञात में रोक दिया जाता है स्थगित (फाइल) कर दिया जाता है, अथवा तो उनको शब्दों या क्रिया द्वारा बाहर व्यक्त नहीं करें अथवा तो शब्दों या क्रिया द्वारा विचारों की बाह्य अभिव्यक्ति कर दें। बाहर व्यक्त होने के लिए निकले हुए विचारों को हम अंदर फाइल कर दें वह दबा दिये हुए विचार हैं। शब्दों या क्रिया द्वारा होने वाली बाह्य अभिव्यक्ति को क्रिया (एकसन) कहा जाता है। सामान्यतया: क्रिया को “कर्म” कहा जाता है समझा जाता है। जबकि वास्तव में तो ग्रे मैटर की निश्चित जगहों से शुद्ध स्वरूप में अव्यक्त हेतु या इरादे (मोटिव/इन्टेन्शन) के रूप में निकलते, बहिर्गामी स्पंदनो यही ‘कर्म’ हैं। संस्कृति, चरित्र, शिक्षण, संजोगो, वातावरण वगैरह की असर से लिप्त हुई सही अभिव्यक्ति शब्दों या क्रिया द्वारा व्यक्त होती है। निश्चित व्यक्ति के लिए शब्दों या क्रिया द्वारा व्यक्त होती है। निश्चित व्यक्ति के लिए शब्दों या क्रिया द्वारा होती अभिव्यक्ति व्यक्तिगत स्वास्थ्य वगैरह के आधार पर निश्चित होती है।

यह इन वाक्यों के द्वारा ज्यादा सही ढंग से समझा जा सकता है जैसे ‘किसी काने को काना कहना’, उपरी तौर परमिठास से बोलना, ‘व्यवहार कुशल’, कूटनीतिज्ञ या घुमा फिरा के बोलना ‘क्रूर या निर्दयी’, ‘तत्वज्ञानी,’ धैर्यवान वगैरह शब्दों या वाक्यों द्वारा।

भोजन और श्वसन जैसी बातों में मुक्त संकल्पशक्ति का अयोग्य उपयोग थोड़ी तकलीफ देता है परन्तु विचार प्रक्रिया या विचार करने जैसी बातों में ऐसा लगता है कि प्रकृति और परमात्मा द्वारा निश्चित किये गये दूसरे किसी भी व्यक्ति की दखल से मुक्त ऐसा यह एकदम अंगत क्षेत्र है। इसलिए इस क्षेत्र में मुक्त संकल्पशक्ति का मनफाये ऐसा दुरुपयोग करने में हम सलामत होने से, हमें कोई तकलीफ नहीं होगी ऐसा मानने के लिए लालच में आ जाते हैं।

यह एक ऐसी विशाल मनोभूमि है जिसमें हरेक व्यक्ति को ऐसा लगता है कि “मेरी नजर जाये वहाँ तक में मालिक हूँ और मेरे इस मालिकी भाव के बारे में कोई विवाद नहीं है या होना चाहिए।” इस मनोभूमि पर कोई चित्र बनाता है तो कुछेक यहाँ गीत संगीत की रचना करते हैं, और कुछेक यहाँ नहीं दिवा-स्वप्नों की रचना करते हैं, तो कुछेक तकलीफें आने से पहले उनका हल निकालने लग जाते हैं, कुछेक तो यहाँ लेखा जोखा करते हैं, तो कुछेक भूतकाल में ही घूमते रहते हैं और कुछेक भविष्य की कल्पनाओं में रहते हैं। हरेक को यह विश्वास है कि यह उसकी बिल्कुल अंगत और व्यक्तिगत मालिकी की जमीन है और उपरोक्त सारे कार्य बिल्कुल निर्दोष ओर एकदम नुकसानकर्ता नहीं हैं। क्योंकि अभी तक यह सारे मनोकार्य हम शब्दों द्वारा या क्रिया द्वारा व्यक्त नहीं करते हैं और इसीलिए शायद सबको ऐसा लगता है कि किसी भी ‘कर्म’ का निर्माण नहीं होता है !!

इसी मनोभूमि पर एक खूब ही महत्व का कार्य आधारित है, एकदम महत्व का, प्रामाणिक, पवित्र और संतोषप्रद ऐसा सेक्स का कार्य। इन शब्दों को बराबर नोट करो।

सांकेतिक स्पंदन (कोडेड इम्पल्स) शरीर में प्रवेश करके ग्रे-मैटर में अनुवादित होने के बाद चार अवस्थाओं या स्थितियों में परिणित होते हैं।:-

1. शुद्ध इरादे या हेतु की स्थिति / अवस्था (प्योर मोटिव स्टेट)

2. प्रसुप्त या रोकने की स्थिति, अर्थात् विचारों को दबा दिया जाय वह अवस्था
3. शुद्ध इरादा क्रिया या बाह्य कार्य के स्वरूप में व्यक्त नहीं हो परन्तु मनोमंथन संवाद करते रहें या काल्पनिक चित्र बनाते रहें ऐसी अवस्था.
4. जो शुद्ध हेतु या इरादे क्रियाओं के द्वारा या शब्दों द्वारा अथवा तो बाह्य कार्यों द्वारा व्यक्त होते हैं।  
तीसरे और चौथे क्रम की अवस्थाएं जैसे हों ऐसे शुद्ध स्वरूप में व्यक्त होते हैं अथवा तो औपचारिक शिष्टभाषा में व्यक्त होते हैं।

“इरादों या हेतुओं (इन्टेंशन/मोटीव) के अनुसार ही कर्म का निर्णय या फैसला होता है। जो न्यायी है वह स्वयं स्पष्ट है, और जो अन्यायी है वह तदनुसार है परन्तु इन दोनों के बीच कुछेक संदेहयुक्त बातें हैं जिससे संयमित बर्ताव आवश्यक है।”  
हजरत मोहम्मद

प्रकृति के कानूनों के कार्यों अनुसार और परमात्मा की नजर में उपरोक्त चारों अवस्थाओं में कोई भी अंतर नहीं है, ऐसा हम कहेंगे। हालांकि, मानव की दृष्टि से या मानव निर्मित (चारों अवस्थाओं में) कानूनों के अनुसार शायद अंतर हो सकता है। मूलभूत रूप से जैसे विचारों का तंत्र स्वतंत्र होता है इसी तरह मानसिक अवस्था में हमारी मुक्तसंकल्प शक्ति (फ्री वील) स्वतंत्र होती है। आज के युग में जिसको समझाना मुश्किल होता है उसको भगवान् पतंजलि ने सुंदर ढंग से और खुब ही स्पष्टता से योग सूत्र के प्रथम पाद सूत्र में रखा है। वह लिखते हैं :-

प्रथम पाद - 1

सूत्र-5 : वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः

मन (विचार यंत्र) की पांच अवस्थाएँ हैं और वह सुख या दुःख के अधीन होती हैं, वह क्लेशयुक्त (पेनफुल) या क्लेशरहित होती हैं।

सूत्र-6 : प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥

यह वृत्तियाँ (आंशिक परिवर्तन): 1 प्रमाण- सहीज्ञान (करेक्ट नोलेज)

2. विपर्यय - गलत ज्ञान (इनकरेक्ट नोलेज)

3. विकल्प - मनोकूल कल्पना (फेन्सी)

6. निद्रा - निद्राक्रीयता (पेसीविटी)

5. स्मृति - (मेमरी)

सूत्र- 12 : अभ्यासवैराग्याभ्याम् तन्निरोधः ॥

अनथक प्रयत्नो (अभ्यास) और अनासक्ति या वैराग्य (नोन ऐटैचमेंट) के द्वारा अवयव मन की इन वृत्तियों के ऊपर संयम आता है। (वृत्ति निरोध हो सकता है।)

सूत्र- 13 : तत्र स्थितौयत्नोऽभ्यासः ॥

अनथक पुरुषार्थ (अभ्यास) यानि कि मन की वृत्तियों को निरोध के लिए निरंतर प्रयास (मुक्त संकल्प शक्ति का सामान्य बातों में उपयोग)

सूत्र- 14 : स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥या

जब ध्येय प्राप्ति का पर्याप्त मूल्य समझ में आ जाय और किसी भी अइचन के बिना दृढतापूर्वक पुरुषार्थ किया जाय तब ही मन की स्थिरता (चित्तवृत्ति निरोध) दृढ होती है। (इनर डिसी प्लीन भाग- 1)

सूत्र-30 : व्याधिस्त्यानसंशय प्रमादालस्या विरतिभ्रान्ति दर्शनालब्ध

भूमिकत्वानव स्थितत्वानि चित्त विक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥

आत्म बोध में अवरोध रूप नौ अंतराय हैं।

(1) शारीरिक व्याधि (2) मानसिक प्रमाद (आलस्य)

(3) मिथ्या प्रश्न (4) बेदरकारी

(5) आलस्य (6) वैराग्य का अभाव (कामना रहित स्थिति का अभाव)

(7) मिथ्यादर्शन (भ्रान्ति) (8) एकाग्रता प्राप्त करने की अशक्ति

(9) चिंतनात्मक या एकाग्रता की स्थिति प्राप्त करने के बाद उसको बनाये रखने की असमर्थता।

सूत्र-33 : मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित प्रसादनम् ॥

चित्त या मन की शांति, मैत्री, करुणा, ध्येय की स्थिरता और सुख या दुःख के प्रति कामनारहित अभ्यास के द्वारा प्राप्त होती है।

सूत्र-37 : वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥

जैसे निम्नस्तरीय स्वभाव परिशुद्ध होता है वैसे कामनाओं में लिप्त नहीं होकर भ्रमणाओं से मुक्त बन करके चित्त स्थिर होकर समर्पित होता है। (मूलभूत गुणोत्तर 2:4:8:2 में से 5:2:2:1 में रूपांतरित होना और रशाकवच का विकास)

सूत्र- 49 ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ॥

“जब योगी का दर्शन दोषरहित सही है।” (दिमाग ॥, ॥॥ और का विकास)

यह दर्शन अद्वितीय है और उसके द्वारा यह सब प्रगट होता है जो तर्कयुक्त मन अनुमान या साक्ष्य द्वारा कभी भी नहीं जाना जा सकता (मन के भाग तीसरे और चौथे के कार्य जो मन के भाग-1 की मर्यादा के बाहर है।)

सिंको हम ग्रेमेटर या दिमाग अथवा मन का भाग कहते हैं वह सामान्यतया “कामनाओं अथवा तो भावनाओं से रंगा हुआ है” जिसको लोग भूल से “निम्न साकार या मूर्त मन” (लोअर कोंक्रीट माइन्ड) कहते हैं। “अनथक अभ्यास” इन शब्दों को नोट करो। हम धन परिणामवाली प्रबलता (प्लस रिजल्टन्ट इन्टेन्सीटी) प्राप्त करने के लिए सभी आतर्गाही स्पंदनो पर दोष निवारण क्रिया विधि कैसे लागु करें वह देखेंगे। “शाश्वत जागृति यह स्वतन्त्रता का मूल्य है” ऐसा हम कहेंगे

सूत्र- 14 यह हमारे इस पुस्तक का सारांश है।

सूत्र-33 दोष निवारण क्रिया- विधियां करेक्टिव मेथड्स) पर प्रकाश डालती हैं।

सूत्र-34 प्रच्छर्द नेव वधारणाभ्ययां वो प्राणस्य प्राण (लाइफ ब्रेथ) की लयबद्धता से भी चित्तकी शांति प्राप्त होती है (3SRB)

सूत्र-37 बौद्धिक, भाव, काम, और क्रिया केन्द्रो के गुणोत्तर 2:4:8:2 में से 5:2:2:1 में बदलते हैं यह बताता है।

सूत्र-38 ग्रे मेटर या दिमाग अथवा मन के भाग-2 का कार्य दर्शाता है।

अब हम कुछेक मानवीय लक्षणों का अवलोकन करें और अपने आपको भी देखें और ढूंढ निकालें कि हमारी सबसे बड़ी कमजोरी कोन सी है जिसमें सेक्स, गुस्सा, अहंकार, लोभ, लालच, इर्षा, घमंड, क्रूरता, ड्रीफ्टस, शंकाएं, हताशा, दिवास्वप्न, अविश्वास, दूसरे लोगों की भावनाओं या अनुकूलताओं के प्रति बेदरकारी, अविचारी संकीर्ण, स्वार्थी, निरंकुश अथवा उद्धत विचार आते हैं इनमें से कौन से विचार तुम्हें सबसे ज्यादा समय सताते हैं ? इन सब विचारो को तुम तुम्हारे मन की पेटी में बंध करके दिमाग के तल में डुबा देते हो और दिल से ऐसी इच्छा रखते हो कि सागर की सबसे गहराइ के तल में यह डूबे रहें तथा कभी भी बाहर नहीं आयें ? अथवा तो शायद उसके साथ तुम सतत कुस्ती करते रहते हो जिसको साधारण भाषा में मनोबल (वील पावर) कहते हैं ? या फिर दिवा स्वप्नों में रचेपचे रहते हो जो तुम्हे मानसिक संतोष या आनंद देते हैं ? परन्तु इन सबसे प्रकृति के इस सहज परम उच्च नियम “मुफ्त में या कुछ चुकाये बिना कुछ भी नहीं मिलता है- उसका भंग होता है। यानि कि ऐसा कुछ है जिसके बदले हम कुछ भी नहीं लौटाते हैं !!” ऐसा मानसिक कारोबार या मनो व्यापार के बदले थोड़ा तो चुकाने की तैयारी तो रखना ही ! !

प्रिय पाठक, मन इच्छा के मुताबिक विचार करना वह मुक्त संकल्पशक्ति है ऐसा तुम विचार करते हो ? तुम्हे ऐसा लगता है कि मुक्त संकल्पशक्ति का तुम न्यायी या योग्य उपयोग करते हो ?

हमने देखा कि मुक्त संकल्पशक्ति के उपयोग से जिसको पापाचार कहते हैं ऐसा हम करते हैं; बिल्कुल इसी तरह, मुक्त संकल्पशक्ति का उपयोग नहीं करके हम अनाचार का पाप करते हैं। यहाँ हमें सरल प्रार्थना याद आती है :-

“मुझे माफ करना हे ईश्वर, जो सब मुझे करना चाहिए था वो मैंने नहीं किया, जो मुझे बोलना चाहिए वह नहीं बोला, और जो सब मुझे विचारना चाहिए वह मैंने नहीं विचारा, इन सब के लिए ओ अहुरमझद, मैं क्षमा की प्रार्थना करता हूँ।”

1. इन सारी विचार प्रक्रियाओं में मुक्त संकल्पशक्ति का शक्यतः उपयोग के संबन्ध में जो व्यक्त मुक्त संकल्पशक्ति का निर्दोष

भाव से उपयोग करता है और नहीं जानता कि वह सब कुछ गलत ढंग से करता है।- यह मनुष्य की पहली अवस्था है।

2. फिर ऐसी अवस्था आती है कि व्यक्ति जिसमें जानता है कि वह मुक्त संकल्पशक्ति का गलत ढंग से उपयोग करता है परन्तु विरोध नहीं करता है।

3. फिर ऐसी अवस्था आती है जिसमें व्यक्ति जानता है और विरोध भी करता है, परन्तु सुधारने के लिए कमजोर और बेमन से प्रयास करता है।

4. फिर एक ऐसी अवस्था आती है जिसमें व्यक्ति जानता है और सुधार करने के लिए प्रमाणिकतापूर्वक प्रयत्न करता है, परन्तु अयोग्य पद्धतियों के कारण से प्रयत्न सफल नहीं होने के कारण निष्फल जाता है और कभी कभी तो, तत्वज्ञानी की तरह “आत्मा की इच्छा है परन्तु शरीर कमजोर पड़ता है” ऐसा कहकर प्रयत्न छोड़ देता है। जैसे कि शरीर को इसमें कोई काम करना हो वैसे !!

वह व्यक्ति ऐसा समझने में निष्फल जाता है कि इन सब के लिए सही मार्ग है भी, और यह सब करने के लिए बहुत से गलत रास्ते भी हैं। यह पुस्तक इसलिए लिखा गया है कि ऐसे मुमुक्षु शायद सही रास्ता पा सकें।

5. फिर आती है ऐसी स्थिति जिसमें व्यक्ति जानता है और नहीं करने लायक काम वही नहीं करता, फिर भी सही काम करने से या योग्य कार्य करने के लिए अभी भी झिझकता है।

6. फिर आती है ऐसी स्थिति जिसमें व्यक्ति जानता है और नहीं करने जैसे काम वह नहीं करता और सही काम करने से नहीं झिझकता। तथा वह व्यक्ति दोष निवारण (सुधारणा) के लिए प्रमाणिक प्रयत्न करता है एवं सफल भी होता है, क्योंकि आगे जाने का मार्ग अब वह जानता है।

7) उसके बाद आती है यह अवस्था जो मानव की पूर्णता की स्थिति है। व्यक्ति पृथ्वी पर एक जीवन्त देव की तरह घूमता है और अपना कार्य करता है तथा मुक्त संकल्पशक्ति की दिव्यभेंट का योग्य उपयोग करता है।

अनुक्रम एक से पांच की अवस्थाएं रखने वाले मनुष्यों का अवलोकन करके देखें तो हम नोट कर सकते हैं कि :

(ए) यह लोग अपने आपके, कुटुंब के तथा अंगतवर्तुल के विचार किये बिना अपने आपके साथ में या जगत के साथ में पांच मिनट के लिए भी शांति से रोज बैठ नहीं सकते।

(बी) ऐसे लोग पांच मिनट के लिये शांति से बैठ करके अपनी छोटी सी मंडली के सिवाय के लोगों के लिये शुभ विचारो को भी नहीं भेज सकते हैं।

(सी) वह शांति से पांच मिनट बैठकर ऐसा विचार तक नहीं करते कि जन्म का हेतु क्या है और इस ग्रह पर वह किस लिये हैं तथा उन्हें क्या ढूंढना है और अपना आनंद प्रमोद पूरा करने की ऊँची आशाओं में वह कौन सा मार्ग पसंद करते हैं ?

(डी) वह सुख ढूंढते हैं तो उनको सुख मिलता है क्या या फिर मात्र सुख पाने के लिए वह मौजशौख ढूंढते हैं ? या फिर दूसरे लोगों को सुख देने में अपना (वह) सुख प्राप्त करते हैं ?

(ई) वह इतना भी विचार करते हैं कि दूसरे लोग उनके जितने सुखी क्यों नहीं हैं तथा दूसरे लोग सुखी नहीं हैं उसके लिए वह सीधे या परोक्ष रूप से जवाबदार हैं क्या ?

(एफ) दूसरे लोगों को सुखी करने के लिए वह सीधी या परोक्ष रूप से मदद करते हैं क्या ?

(जी) दूसरे लोगों को सुखी करने के गुप्त रास्ते क्या वह नहीं जानते हैं ?

(एच) उनके शरीर में कोई रोग हैं क्या ? इस रोग का संबन्ध उनकी विचार श्रृंखलाओं या विचारों के प्रकार (तोट पेटर्न्स) के साथ में है क्या ? दूसरे लोग क्यों रोग से पीड़ित हैं तथा जो उनके परिचित हैं उनके विचार के प्रकार (थोट पेटर्न्स) का वह निरिक्षण कर सकते हैं क्या ?

(आई) ऐसे विचारों में वह समानरूप से आधा घंटा बिताते हैं क्या ? शायद उनके पास समय नहीं है। बहुत थोड़े लोग ऐसा कर सकते हैं और वह भी नैतिक दबाव से या मोक्षार्थ से या फिर धार्मिक हेतुओं के लिए अथवा तो (दूसरे लोगों के लिए हम कुछ नहीं करते ऐसी) पाप की भावना से बचने के लिए ऐसा करते हैं। परन्तु हमें दूसरों के लिए ऐसा करना चाहिए और करेंगे, क्योंकि ऐसा किये बिना हम रह नहीं सकते ) हम अगर ऐसा करते हैं, तो हम मुक्त संकल्पशक्ति का योग्य उपयोग करते हैं फिर भले ने शायद

ऐसी रोजना की सामान्य और छोटी बातों में वह उपयोग में लेते हैं।

रात्री को सोते समय थोड़ी मिनिटों के लिए, भावनाओं में बहे बिना, पूरे दिन का लेखा जोखा देखकर नफा-नुकशान का हिसाब हम करते हैं क्या ? हमने भूलें की हों तो भी वह नगण्य या क्षम्य है। रोज रात को थोड़ी मिनिटों के लिए की जाने वाली इस मानसिक क्रिया-विधि (प्रेक्टीस) के साथ में किसी भी प्रकार की धार्मिक, पवित्र या अपराधभावना (गील्ट) की भावना को नहीं जोड़ना है।

निश्चित प्रकार के विचारों का ढंग (थोट पेटर्न्स) कितनी बार बांरबार आती है वह नोट करने का प्रयत्न करो। इन विचारों के ढंग के पुनरावर्तन को रोकने के लिए हमें कौन से कदम उठाने चाहिए उनका अवलोकन करो या फिर ऐसे विचारों के ढंग के पुनरावर्तन को रोकने के लिए हमें कौन से कदम उठाने चाहिए उनका अवलोकन करो या फिर ऐसे विचारों के ढंग को मेहमान की तरह आवकार करना चाहिए ? किस प्रकार के हकारात्मक कदम और सुधार करने वाले विचार के प्रकारों को उनकी जगह हमें अंदर दाखिल करना चाहिए ?

“प्रत्येक इन्द्रिय उसके अनुरूप चीजों में से संतोष प्राप्त करती है, उससे सही सुख नहीं मिलता परन्तु थोड़े समय के लिए उबलता मन शांत होता है। इसलिए दुनिया की चीजों में सच्चा सुख ढूँढना वह मिथ्या है।” - आत्म पुराण

गहन चिंतन के लिए यह विचार लो :-

“एक अनजान व्यक्ति है। उसके पास बालक है। यहाँ मेरे पास मेरा बालक है। मेरे बच्चे (बालक) को मैं जितना प्रेम करता हूँ उतना उस बालक को मैं प्रेम कर सकता हूँ ? और ऐसा करने के लिए मुझे प्रयास क्यों करना पड़ता है ?”

प्रकरण - 10

हमें कितनी मात्रा में नींद लेनी चाहिए ?  
Must we sleep and how much ?

“मेरा आधा लिखना अर्थहीन होता है परन्तु  
में वह लिखता हूँ, जिससे बाकी का आधा तुम्हारे तक शायद पहुंचे।” - खलील जिब्रान

हम शुरु करें उससे पहले हम मान लेते हैं कि पाठक पृथ्वी पर का सबसे व्यस्त इन्सान है और इसीलिए निश्चितरूप से इस पाठक के लिए यह थोड़ी पंक्तियाँ लिखी गई हैं। अगर यह व्यक्ति रोजाना के आठ घंटे की नींद लेता है तो उससे अनुरोध करने की इच्छा होती है कि वह सात घंटे की नींद ले और इससे उसे बिल्कुल भी नुकसान नहीं होगा उसके लिए हम आश्वस्त करते हैं।

अगर यह व्यक्ति रोज के आठ घंटे से कम नींद लेता ही हो, यानि कि, आठ घंटे की नींद आवश्यक है और ज्यादा नींद लेने से नींद की गुणवत्ता बढ़ती है, ऐसे आभासी खयालों में नहीं मानता हो तो नींद का ज्यादा एक घंटा घटाने के लिए उसको निवेदन करते हुए हमें आनंद होगा।

हम रात के बारह से सुबह चार के बीच के घंटों को नींद के लिए श्रेष्ठ समय (घंटे) गिनते हैं। हालांकि, रात के बारह से चार जितना श्रेष्ठ तो नहीं, फिर भी ग्यारह से पांच के बीच के घंटे भी नींद करने के लिए तुलना में अच्छे हैं, इसलिए इतने समय के लिए महत्तम नींद ली जा सकती है।

नींद यह व्यक्ति की कमाई जैसी है। कुटुम्ब के खर्चें या दूसरी आदतें अगर हों तो बड़ी कमाई भी छोटी (थोड़ी) दिखती है और व्यक्ति कर्ज में डूबा रहता है। दूसरी तरफ जब व्यक्ति की कमाई का न्यायी और योग्य उपयोग करता हो तो यह उसके कुटुम्ब के लिए बचत करने के बराबर है।

किसी निश्चित व्यसन या आदत के कारण से अथवा तो किसी 'लीकेज', अतिशयता, भावुक और काम ऊर्जा अगर बर्बाद होती हो तो हमें डर है कि आठ नहीं परन्तु अठारह घंटे की नींद से भी कोई मदद नहीं मिलेगी और कमाई और कमाई चली जाने से व्यक्ति कर्ज-दार बनता है उसी तरह ऐसा व्यक्ति सब तरह से रुग्ण या बीमार बन जाता है।

चौबीस घंटे के बीच कुछेक धन ध्रुवीय (पौजिटिव) और ऋण ध्रुवीय (नेगेटिव) प्रवाह हमारे आसपास और हमारे देह में से निकलते रहते हैं जिनके कारण से नींद भी अलग अलग छह प्रकार की होती है।

क्रम	समय	नींद की गुणवत्ता	रंग
1.	रात बारह से सुबह चार	रचनात्मकता से भरपूर, खूब ही गहन (इन्टेन्स) या शक्तिदायिनी	भावना युक्त तथा हल्का नीला, पेल ब्ल्यू
2.	रात ग्यारह से सुबह चार और / अथवा रात बारह से सुबह पाँच	गहन और भावयुक्त तथा सृजनात्मकता से सभर	गुलाबी (पींक)
3.	रात नौ से सुबह पाँच और /	ऊर्जा को एक अंश का भी बढ़ावा नहीं अथवा उदासीन अरुचिकर, साधारण और नगण्य	हरा (ग्रीन)
4.	सुबह सात से दोपहर बारह	शरीर को ऊर्जा मिलने के बजाय शरीर की ऊर्जा खर्च होती है।	गहरा पीला (यलो डार्क)
5.	दोपहर बारह से चार	नुकसान कर्ता, ज्ञानतंतुओं तथा दिमाग के कोषों का नुकसान होता है	गहरा केशरी (ओरेन्ज डीप)
6.	दोपहर चार से रात नौ बजे	शरीर के लिए अतिशय हानीकारक, कमजोरी तथा रोगों को आमन्त्रण	गहरा लाल (रेड डीप)



ज्यादा समय सोने से हमें कही मानसिक संतोष मिलता है कि हमने ज्यादा नींद ली है। यह एक तरह का स्व-संमोहन है जिससे हमें ऐसा लगता है कि हमने आठ घंटे की नींद ली है वह ज्यादा अच्छा है। आराम अवश्य करो। आराम करना और सोना ये दोनों अलग चीज हैं। आराम करने से शायद आराम मिले भी सारे समय सोने से कभी भी आराम नहीं मिलता।

रोजाना के जीवन में आहार और निद्रा के लिए गीताजी में भी हमें मार्गदर्शन दिया है:-

“जो अतिभोजन लेते हैं या जो बिल्कुल नहीं खाते उनके लिए ध्यान (मेडीटेशन) नहीं है, जो अतिनिद्रा करते हैं या बिल्कुल जागते हैं उनके लिए भी ध्यान नहीं है, परन्तु जो अपना भोजन और विश्राम नियंत्रित रूप में करते हैं उनके लिए ध्यान है। जो निद्रा और जागृति में समानरूप से कार्यान्वित हैं वह सारे दुःखों को विसर्जित कर देते हैं।”

सभी देशों के इतिहास के पन्ने जिससे शोभायमान हैं ऐसे और आज के महानुभावों की जीवनी देखेंगे तो हम बिल्कुल नोट करेंगे कि, ऐसे लोग मात्र चार घंटे की ही नींद लेते हैं और वर्षों तक एवं पिछली उम्र में भी अपनी तन्दुरस्ती और तीक्ष्ण बुद्धिमत्ता को बनाये रखते हैं।

नींद का समय (घंटे) कम करने से दूसरा फायदा यह भी मिलता है कि, हमारे सामान्य जीवन व्यवहार में बदलाव किये बिना, कुछ सृजनात्मक, प्रगतिशील कार्य करने के लिये सामान्य मनुष्य को मिलने वाले चौबीस घंटे से ज्यादा मूल्यवान समय हमें मिलता है। फिर ऐसा होता है कि धीरे धीरे इन बचाये हुए घंटों में तथा उनके दरम्यान हमारे किये हुए रचनात्मक कार्य की मदद से बाकी के पूरे दिन के लिए हमारी विचार-प्रक्रिया (थोट-पैटर्न्स) को हम नया मोड़ दे सकते हैं। समय के साथ इसके परिणाम स्वरूप दो अलग ही प्रकार का व्यक्ति बनता है- एक व्यक्ति, जो सोता ही रहता है और दूसरा वह व्यक्ति है, जो सही मात्रा और गुणवत्ता में नींद की मजा लेता है तथा बचे हुए समय में (घंटों में) प्रगती करता है जिससे अंत में परमात्मा और प्रकृति की मानव को दिव्य भेंट समान मुक्त संकल्पशक्ति का सही उपयोग करने में समर्थ बनता है।

अब अगर हम नींद के घंटे कम करने का निश्चित करें तो पन्द्रह दिन में दस मिनट कम करने से वह ज्यादा नहीं होना चाहिए। इस तरह जब एक घंटा कम, हो जाय तब ज्यादा कम किये बिना एक महीना ऐसे ही रहें। उसके बाद फिर से पन्द्रह दिन में दस मिनट क्रम करने से आगे बढ़े और जब और एक घंटा कम हो जाय तो एक महिने के लिए समय घटाये बिना रहें। रात को ग्यारह बजे से पहले के समय में दश मिनट घटाते जायें और सुबह पांच बजे बाद के समय में से दस मिनट घटाते हुए बराबर ग्यारह से पांच की समय मर्यादा पर पहुँचो।

निद्रा के नुकसानकर्ता घंटों (समय) को घटाकर एवं इन कीमती घंटों को बचाकर अब हम अपने आपको और ज्यादा अच्छे ढंग से निश्चित अभ्यासों (प्रेक्टिस) में, पद्धतियों में तथा सुधरे हुए विचार-प्रकारों में स्थापित कर सकेंगे। यह बचत किये हुए घंटे 'बीज' हैं और अंत में उसमें से जीवन का सम्पूर्ण वृक्ष उग निकलने वाला है। इन अभ्यासों और पद्धतियों को मात्र अभ्यासों की तरह ही नहीं लेना परन्तु छोटे प्रमाण के जीवन के रूप में समझकर सम्मान देना चाहिए। कोई निश्चित वर्ग, पंथ, अभिप्राय या ज्ञान अथवा पठन ऐसा कुछ भी जरूरी नहीं होने से उनकी कोई सलाह यहाँ नहीं दी जाती है।

गहन चिंतन के लिए यह विचार लो:-

पढ़ना, विचार करना और जीना, क्या है इन तीनों के बीच की सामान्य कड़ी- दिन या रात का कौन सा समय (घंटे) इस कड़ी को आकार देते हैं? इन घंटों को का श्रेष्ठ उपयोग मं किस तरह कर सकता हूँ?

## नींद का समय (घंटे) कम करने का टेबल

(नींद का वर्तमान समय-घंटे रात के 10-00 से सुबह 07.00)

1 से 15 नवेम्बर	रात 10.00 से सुबह 07.00
16 से 30 नवेम्बर	रात 10.05 से सुबह 06.55
1 से 15 डीसेम्बर	रात 10.10 से सुबह 06.55
6 से 31 डीसेम्बर	रात 10.10 से सुबह 06.50
1 से 15 जनवरी	रात 10.15 से सुबह 06.50
16 से 31 जनवरी	रात 10.15 से सुबह 06.45
1 से 15 फरवरी	रात 10.20 से सुबह 06.40
16 से 28 फरवरी	रात 10.20 से सुबह 06.40
1 से 15 मार्च	रात 10.20 से सुबह 06.40
16 से 31 मार्च	रात 10.25 से सुबह 06.35
1 से 15 अप्रैल	रात 10.30 से सुबह 06.30
16 से 31 अप्रैल	रात 10.35 से सुबह 06.25
1 से 15 मई	रात 10.35 से सुबह 06.25
16 से 31 मई	रात 10.35 से सुबह 06.25
1 से 15 जून	रात 10.40 से सुबह 06.40
16 से 30 जून	रात 10.25 से सुबह 06.35
1 से 15 जुलाई	रात 10.50 से सुबह 06.20
16 से 31 जुलाई	रात 10.50 से सुबह 06.15
1 से 15 अगस्त	रात 10.55 से सुबह 06.15
16 से 30 अगस्त	रात 10.40 से सुबह 06.25
1 से 15 सितम्बर	रात 11.00 से सुबह 06.10
16 से 30 सितम्बर	रात 11.00 से सुबह 06.05
1 से 15 अक्तूबर	रात 11.00 से सुबह 06.05
16 से 31 अक्तूबर	रात 11.00 से सुबह 06.00
1 से 30 नवम्बर	रात 11.00 से सुबह 06.00
1 से 15 जनवरी	रात 11.00 से सुबह 05.55
16 से 31 जनवरी	रात 11.00 से सुबह 05.50
1 से 15 फरवरी	रात 11.00 से सुबह 05.45
16 से 28 फरवरी	रात 11.00 से सुबह 05.40
1 से 15 मार्च	रात 11.00 से सुबह 05.35
16 से 31 मार्च	रात 11.00 से सुबह 05.30
1 से 15 अप्रैल	रात 11.00 से सुबह 05.25
16 से 30 अप्रैल	रात 11.00 से सुबह 05.20
1 से 15 मई	रात 11.00 से सुबह 05.15
16 से 31 मई	रात 11.00 से सुबह 05.10
1 से 15 जून	रात 11.00 से सुबह 05.05
16 से 30 जून	रात 11.00 से सुबह 05.00
1 से 15 जुलाई	रात 11.00 से सुबह 05.00
16 से 31 जुलाई	रात 11.00 से सुबह 05.00
16 से 30 अगस्त	रात 11.00 से सुबह 05.00

## मूलभूत स्वीकार

प्रिय साधक !

तुमने यात्रा करने के मार्ग पर पदार्पण करने का संकल्प किया है। यह संकल्प करने के लिए तुम्हारे अंदर ही अर्धजागृत प्रेरक हेतु विद्यमान हैं ऐसा परीक्षण करो। याद रखो : “सारी बातों से दूर होकर तुम तुम्हारे अपने साथ सही बनो, क्योंकि उसके बाद में तुम किसी दूसरे मनुष्य के प्रति झूठे या गलत नहीं बन सकोगे।”

फिर तुम्हें सचेत करना चाहता हूँ कि इस मार्ग पर पदार्पण करने के लिए तुम्हारी कोई फर्ज या जिम्मेदारी नहीं है। परन्तु जब तुम ऐसा करते हो तब याद रखो कि सत्य का कोई भी साक्षात्कार करने के लिए किसी प्रकार का अंधा लगाव नहीं होना चाहिए।

‘साक्षात्कार’ शब्द को याद रखना, क्योंकि अंत में तो सत्य व्यक्तिगत ढंग से साक्षात्कार - अनुभूति करने का विषय है इसके सिवाय के बाकी के सारे प्रयत्न अपर्याप्त या कमजोर हैं। “यह सत्य हगै जैसे विधानों से सावधान रहना। 1”

मार्ग पर की यात्रा के दरम्यान याद रखना कि अगर तुम कुछ दोगे - त्यागोगे नहीं तो तुम्हें कुछ मिलेगा नहीं।

अधिकतर साधक जिस तरह की भूल करते हैं वैसी भूल कभी भी नहीं करना। क्रियायें (प्रेक्टीसिस) और पद्धतियाँ ये मात्र ध्यान की क्रिया करते समय करने बात नहीं हैं। यह जीवनमार्ग होना चाहिए। उसमें जो कुछ पुराना साधक के अंदर हो वह समाप्त हो जाय और नया उद्भव हो जाय।

तदुपरातन्त ईश्वर कृपा का पवित्र भाव अथवा ऐसी मान्यता नहीं रखना। साधक के अनथक प्रयत्नों के सिवाय देव या ईश्वर चमत्कार करेंगे ऐसा एक संकेत या सूचन अभी प्राप्त नहीं है।

ईश्वर और प्रकृति का यह नियम याद रखना है कि “जो कुछ ईश्वर के समक्ष अपनी फर्ज बनती हो वही एक नियम है और वह है स्वालंबन (सेल्फ-सपोर्ट) का नियम, यानि कि आश्रम जीवन नहीं, परन्तु सामान्य गृहस्थ जीवन।

अंत में याद रखना कि मनुष्य को ईश्वर को मनाने या राजी नहीं करना है परन्तु उसे अपने आपको समजाकर जीवन के सारभूत तत्व के साथ में ऐक्य साधने की दिशा में मुड़ना है।

ता. 17-12-1981

- श्री तावरीयाजी

वह निश्चित मुकाम या सोपान  
The Critical Certain Stage

“सारी चीजें निरर्थक हैं और इस, निरर्थकता का ज्ञान खाली आडंबर;

इसलिए खड़े हो जाओ और आगे बढ़ो, धैर्य पूर्वक के इन्कार के सिवाय कोई ज्यादा अच्छा रास्ता नहीं है।

मनुष्य के लिए दूसरी कोई मदद नहीं है और यह चक्रवात की तरह तेजगति से घूमता चक्र नहीं अटकने वाला है।”

- लाइट ऑफ एशिया

सब तरह से सबसे ज्यादा महत्व का और शाश्वत प्रश्न यह है कि क्या मनुष्य को स्वतन्त्र इच्छा या संकल्प शक्ति की दिव्य भेंट दी गई है या फिर सारा समय मनुष्य का जीवन भाग्य के द्वारा पूर्वनिर्धारित किया हुआ है? क्या मनुष्य को यन्त्र की कक्षा में रखा गया है और भगवान् या कुदरत और समग्र सृष्टि को मज़ाक के रूप में बनाया गया है?

मान लो कि चीनी मीठी है या नहीं उसकी उग्र चर्चा में व्यस्त हैं, उस समय श्रेष्ठ उपाय यह होगा कि उसे चख लिया जाय जिससे समग्र चर्चा अटक जाये। इसी तरह, इस सबसे महत्व के प्रश्न पर उग्र चर्चा शुरू करने से पहले, उसका हम प्रत्यक्ष अनुभव कर लें कि सृजन में स्वतन्त्र इच्छा या मुक्त संकल्पशक्ति है या नहीं और क्या मनुष्य इस अवस्था में अथवा ज्यादा विकसित अवस्था में इस भेंट को ग्रहण कर सका है या नहीं?

इसका प्रत्यक्ष अनुभव करने के लिए, व्यक्ति को या मानव जाति को जागृति के या उत्क्रान्ति की अमुक अवस्था तक पहुँचना खूब जरूरी है, क्योंकि जो कुछ व्यक्ति के लिए प्राप्त करना शक्य है वह समग्र जाति के लिए भी शक्य है। समय के इस बिन्दु को हम “वह निश्चित मुकाम या निर्णायक सोपान” कहते हैं।

फिर भी इसका अर्थ यह है कि उसके लिए मेहनत (साधना) और शिस्त जरूरी होगी और जीवन की पुरानी आदतों को भूलकर छोड़कर उसके बदले नई आदतें अपनानी पड़ेंगी। किसी भी तरह से व्यक्ति को गृहस्थ जीवन त्याग कर अकुदती जीवन या एकान्तमय जिन्दगी नहीं जीना है। मात्र यह नये ढंग से स्थापित होगा और विचारशृंखलाओं का (थोट पेटर्न) नये ढंग से वर्गीकरण होगा।

इस सही रास्ते पर के तहे दिल के प्रयत्नों के परिणामस्वरूप तुम जिन्दगी के प्रबल आकर्षण में से ज्यादा से ज्यादा मुक्त बनने के लिए समर्थ होगे। यह वह आकर्षण बाल है जो छोटी और महत्त्व बिना की बातों में पसंदगी करने की नकली इच्छा देकर मनुष्य को मशीन की तरह जकड़कर रखती है। यह आकर्षण महत्व की घटनाएं पूर्वनिर्धारित करता है, पर जो घटना होनी वाली है उसमें तुम कुछ नहीं कर सकते, तुम उसको आकार नहीं दे सकते। मन लगाकर किया हुआ पुरुषार्थ तुमको मनुष्य की तरह जीवन में मदद करेगा और सभान रूप से तुम कारणों के मूल को ढूँढकर विधि लिखित कार्यों को पूरा कर सकते हो। फिर एक दूसरे ग्रहों पर चलते रोकेट की गति से उस प्रबल आकर्षण को तोड़ सकोगे और इच्छानुसार ऊँचाई पर उड़ सकोगे।

क्या हम अब उस निर्णायक सोपान की तरह प्रयाण करेंगे? क्या हम पहले रोजाना के जीवन की चीजों को सही ढंग से पूर्ण करेंगे? या फिर यह सब सांसारिक और विना असरकारक दिखाई देता है?

सांकेतिक भाषा में लिपिबद्ध स्पन्दन बाहर से हमारे शरीर में तीन तरह से प्रवेश करते हैं और हमारे दिमाग के स्लेटी पदार्थ (ग्रे मैटर) में पहुँचता है, और फिर प्रचलित भाषा में इस तरह परिवर्तित होता है:-

1. खुराक और पेय पदार्थ 2. श्वसन 3. नाद, स्पर्श, दृश्य और सुगंध की संवेदनाएँ।

इन सबके बीच में मानव शरीर में स्थित पाँच इन्द्रियों का उपयोग होता है। सांकेतिक लिपि में अन्दर आते स्पंदनो और प्रचलित भाषा में परिवर्तित होकर बाहर जाते स्पंदनो के इस खेल में से हमारी विचार प्रक्रिया का उदभव होता है परन्तु यह खेल शुद्ध हेतु की अवस्था में होता है। नींद और सेक्स इस क्रिया और प्रतिक्रिया का सहगामी दुष्प्रभाव है। इसलिए जब प्रतिक्रिया अमुक निश्चित परिणाम पर पहुँचती है। तब सेक्स की क्रिया होती है और जब वह उतार पर पहुँचती है अथवा तो बराबर उल्टा होता है तब वह नींद में परिवर्तित होती है। इसलिए पहले चरण में हमारा अभ्यास निम्नलिखित तीन परिवर्तनों के आसपास होना

चाहिए:-

1) खुराक और पेय पदार्थ (2) श्वसन (3) नाद, स्पर्श, दृश्य और सुगन्ध की संवेदनाएँ।

(1) खुराक और पेय पदार्थ :- शुरुआत करें तो, खुराक और पेय पदार्थ के बारे में गलत मान्यता नहीं होनी चाहिए। शाकाहारी खुराक मांसाहारी खुराक से ज्यादा अच्छा है या मांसाहारी खुराक शाकाहारी से ज्यादा अच्छा है, क्योंकि हम कौन सा खुराक खाते हैं वह महत्व का नहीं है, परन्तु हम किस तरह और कौन सी पद्धति से खाते हैं वह महत्व का है। मोहम्मद पैगम्बर कहते हैं, “बहुत अधिक खुराक और पेय पदार्थ से तुम्हारे हृदय को नहीं मार डालो।” खुराक सादा होना चाहिए और कभी भी खूब पौष्टिक नहीं हो जाना चाहिए। बहुत सारे व्यंजनों के बदले एक व्यंजन का भोजन ज्यादा अच्छा है। भूखे शेर की तरह शुरुआत नहीं करो, परन्तु बहुत ऊंचे जीवन की तरफ जाने के लिए यह मानव जीने का अवसर मिला है ऐसे कृतज्ञता के भाव साथ भोजन करने की शुरुआत करो।

दशवें प्रकरण में बताये अनुसार नींद पर जिस तरह काम किया उस तरह हमे हमारे भोजन की मात्रा में कमी करनी चाहिए। हमे जल्दी में कुछ भी नहीं करना है। फिर भी हम आगे चलें उससे पहले, हमें कुछेक बातों को स्पष्ट करना चाहिए :-

(1) समग्र सृष्टि में कुछ चुकाये बिना कुछ मिलता नहीं है।

(2) हमने कुछ नया संशोधन नहीं किया है या हम किसी नई पद्धति को विकसित करने का प्रयत्न नहीं कर रहे हैं।

(3) हमें किसी के वचनों की जरूरत नहीं है और हम वचन देते नहीं हैं। हमने जिसका वर्षों तक अभ्यास किया है और जो हम जानते हैं वही हम कहेंगे।

(4) आहार और निद्रा वगैरह के बारे में जो तुम्हे सूचन किया गया है उसके द्वारा तुम्हे ज्यादा अच्छी जिन्दगी मिले ऐसा है ऐसा लगे तो उसको करते रहना अथवा उस बारे में सब भूल जाऐ।

“इसीलिए मैं तुम्हे कहता हूँ कि तुम्हारी जिन्दगी के बारे में, तुम्हारे शरीर के बारे में, तुम जो खाते पीते हो उसके बारे में या तुम जो पहनते हो उसके बारे में ज्यादा उत्सुक नहीं बनो। क्या जीवन मांसाहार से और शरीर पहनने-ओढ़ने से ज्यादा महत्व का नहीं है?”

इक्कीस वर्ष के बाद शरीर का मुख्य विकास पूरा होता है। उसके बाद खुराक शरीर के बेकार हुये कोषों को बदलने का कार्य करता है। इसलिए जिन लोगों ने उनके जीवन के इक्कीस वर्ष पूरे नहीं किये हों उनके लिए हम इस प्रकार की जिन्दगी के मार्ग की सलाह नहीं देते हैं। अगर इस मार्ग पर चलने की उनकी इच्छा हो तो उनका भी स्वागत है, क्योंकि उनको भी कोई नुकसान नहीं होना है। बदले में उनको भी थोड़ा फायदा जरूर होगा। अगर व्यक्ति में उसकी स्फुरणा अंदर से नहीं हो तो ऐसे लोगों को हम सलाह नहीं देते हैं, क्योंकि बहुत शुरुआत की अवस्था में जीवन की गंभीरता नहीं होनी चाहिए।

अगर हम शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और काम ऊर्जाओं के व्यय से बच सकें, खुराक की आदतों का नियमन करके और कम मात्रा में लिये हुए खुराक के द्वारा और कम नींद के द्वारा हम महान, मितव्यता का सृजन कर सकें तो हम ज्यादा तन्दुरस्त, ज्यादा तरोताजा, स्फूर्ति सभी और ज्यादा अच्छा जीवन बिता सकेंगे।

शुरुआत में व्यय को अटकाकर बाद में सुधार करने के या उपचार के सोपान लेने चाहिए।

प्रथम सोपान यह है कि सुबह के दस या ग्यारह से पहले कुछ भी आहार नहीं लेना चाहिए। पन्द्रह से बीस सप्ताह तक के समय दरम्यान धीरे धीरे ऐसा करना चाहिए। सुबह दस या ग्यारह से लेकर दोपहर दो बजे (अनुकूलता या दूसरी परिस्थितियों के अनुसार तक मुख्य भोजन लेना चाहिए) हम कुछ खो रहे हैं ऐसी भावना के साथ कुछ करना नहीं चाहिए। ऐसी भावना होती हो तो थोड़ा समय बढ़ा दें। मनोबल का उपयोग नहीं करें (अगर तुम मानते हो कि वह तुम्हारे पास है) और किसी को कहो मत कि तुम डायेटिंग करते हो। तुम बिल्कुल डायेटिंग नहीं करते हो, परन्तु सुधारना का अमल करते हो। अगर हमने मन की इच्छा अनुसार के समय पर और उतना खाने, पीने और सोने की आनंददायी जिन्दगी के सुहाने मार्ग को छोड़ना निश्चित कर लिया है तो हमें तीव्र उत्साह से और आनंद से आहार, निद्रा और सेक्स की पुरानी आदतों को छोड़ देना चाहिए।

भोजन के बीच पानी या अन्य कोई पेय पदार्थ नहीं लेना चाहिए जिससे अंदर की सिस्टम को काम करने का मौका मिल सके।

हमें दोपहर बाद या सांय चाय के साथ कुछ खाने की आदत होती है। इसलिए, अब के बाद के पन्द्रह से बीस सप्ताह तक में

धीरे धीरे रात्री के भोजन से पहले कुछ भी खुराक नहीं लें। उसके बाद के पन्द्रह से बीस सप्ताह में धीरे धीरे परन्तु दृढ़तापूर्वक रात्रि भोजन में खुराक की मात्रा घटाते जाएं और रात्रि भोजन बिल्कुल छोड़ दो। (परिशिष्ट देखो)

अब सुबह के दस से ग्यारह से लेकरके दोपहर के समय तक के एकमात्र भोजन से शरीर को अभ्यस्त होने दो और सांय चार बजे के (स्थानिक समय) बाद शरीर में कोई खुराक अंदर नहीं जाने देना चाहिए। दिन में मात्र एक बार के भोजन पर पहुंचने में कितना समय लगता है इसका महत्व नहीं है, परन्तु इससे पहले या बाद में कमजोरी या बलिदान की भावना नहीं होनी चाहिए। हमारे एक साधारण भोजन के उपरान्त फल, दूध या फलों का रस नहीं लेना चाहिए। हमें सम्पूर्ण विश्वास होने में समय लगेगा कि एक बार का भोजन हमारे लिए समतोल आहार है।

असंतुलित आहार के साथ के कहलाते संतुलित जीवन के बदले एक समय का संतुलित आहार और ग्यारह से पांच की नींद का असंतुलित जीवन हमारी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक जीवन के लिए खूब ज्यादा नुकसानकर्ता है। ऐसा शायद हमें लगे परन्तु वास्तव में यह कभी भी नुकसान कर्ता नहीं है।

विज्ञान आहार और निद्रा की जो सलाह देता है उसके लिए हम ना नहीं कहते, क्योंकि विज्ञान की संतुलित आहार और आठ घंटे की संतुलित नींद की सलाह सम्पूर्णरूप से योग्य है, क्योंकि आज की हमारी असंतुलित जिन्दगी के साथ का असंतुलित आहार और असंतुलित घंटों की निद्रा हो तो सामान्य व्यक्ति युवानी में ही कब्र में चला जायेगा।

संतुलित आहार, निद्रा और जीवन के बारे में यह सब बातें अच्छी हैं, परन्तु ज्यादा अच्छा एक दूसरे के सापेक्ष होता है, वह संबधित व्यक्ति के सम्बन्ध में सही होता है। जो व्यक्ति अलग पद्धति से जीने का सभानतापूर्वक निश्चित करता है उसके लिए संतुलित आहार और निद्रा की बातों का कोई अर्थ नहीं है। उसके बावजूद इन सभी किरसों में परिवर्तन धीरे धीरे आना चाहिए। परन्तु उसको मन लगाकर और दृढ़तापूर्वक लाना चाहिए।

कुछेक लोग सामाजिक बंधनों के कारण से दोपहर के भोजन के बदले रात के भोजन को पसंद करते हैं। चलो, यहाँ हम मिसाल देते हैं, “खूब गहरी नींद में भी, शरीर के महान शांत हुए कारखाने में रास्तों की सफाई करनेवाला समुदाय, मरम्मत करनेवाले- रासायनिक कर्मचारीगण, दिन के दरम्यान इक्ठे हुए कबाड़ को साफ करने की प्रवृत्ति में होते हैं। वह अंतःस्त्रावों के खाली हुए भंडार को फिर से भर देते हैं, शरीर के ढाचे और अवयवों पर हुए नुकसान की मरम्मत करते हैं और फिर दिन के लिए की प्रवृत्तियों के लिए मज्जातंतुओं और नाड़ी चक्रों में जैविकविद्युत (बायो-इलेक्ट्रीसीटी) की आपूर्ति करते हैं।”

रात को आराम करते हो तब शरीर में कुछेक महत्व के कार्य चलते रहते हैं। रात को खाना खाकर पाचन और उत्सर्जन के ज्यादा कार्यों को शामिल करके अंदर के कर्मचारियों को ज्यादा नहीं थका देना चाहिए। इसलिए स्थानिक समय के चार बजे के बाद पेट में कुछ भी नहीं डालने का प्रयत्न करना चाहिए। अगर हमें ऐसा लगता है कि पार्टी या शादी जैसे समारम्भमें रात्रि भोजन का आमन्त्रण स्वीकार करके किसी पर उपकार करना हो तो उसमें किसी को भी हम जो कर रहे हैं उस बारे में शंका न लगे इस तरह शामिल होना चाहिए। परन्तु हमें नुकसान की भरपाई करनी होगी। जिस दिन हम रात्रि भोजन ले उस दिन हमें दोपहर का भोजन नहीं लेना है और उसके बाद के दिन हम पूरे दिन के दरम्यान कुछ नहीं लें। उसके बाद के दिन फिर से हम हमेशा के मुताबिक दोपहर का भोजन लेंगे।

मान लो कि, हमें शनिवार का रात्रि भोजन लेना है। तो पहले शनिवार के दोपहर का भोजन नहीं लेना है और रविवार को पूरे दिन कुछ भी नहीं लेंगे। सोमवार को 24 घंटे बाद दोपहर को खाना नुकसानकर्ता नहीं है, परन्तु साधारणतया स्थानिक समय अनुसार दोपहर को चार बजे के बाद फिर कुछ लेना योग्य नहीं है और जितना कम रात्रि भोजन लेंगे उतना अच्छा है।

कुदरत ने अभी तक पीने के लिए पानी से अच्छा कुछ नहीं बनाया है। मनुष्य ने भी पानी से ज्यादा अच्छा कुछ नहीं बनाया है। प्रसंगोपात चाय या कोफी कप ले लें वह समझा जा सकता है। कभी भी किसी भी मात्रा में शुद्ध या पानी डालकर पतला किया हुआ आल्कोहलयुक्त पेयपदार्थ नहीं लेना। इन्सान के शरीर को यह सबसे ज्यादा नुकसान करनेवाला तत्व है।

स्वातंत्र्य की कीमत शाश्वत जागृति है। अगर इस स्वातंत्र्य के द्वारा मनुष्य अपनी यंत्र जैसी स्थिति में से बाहर, निकल सकता हो और वह पूर्वनिर्धारित प्रारब्ध के अपमान से मुक्त हो सकता हो और अगर यह सब सच हो तो अब ज्यादा झिझकना योग्य नहीं है।

प्रगाढ़ चिंतन के लिए यह विचार लो :-

“क्या मैं क्षुद्र मनुष्य हूँ या फिर मैं देवी तत्व हूँ ?

मैं कौन हूँ उसका महत्व नहीं है, मैं किस तरह जीता हूँ वह महत्व का है।

जीने के लिए मुझे खाना, पीना और सोना पड़े,

इसलिए मैं किस तरह खाता हूँ, पीता हूँ और सोता हूँ वह महत्व का है।

जीने के लिए मुझे श्वास लेना पड़ता है, इसलिए मैं श्वास किस तरह लेता हूँ वह महत्व का है,

जीने के लिए मुझे विचारना जरूरी है, इसलिए मैं कैसे विचार करता हूँ वह महत्व का है।”



दोपहर में एक समय के खुराक पर आने के लिए क्रमशः खुराक घटाने का अभ्यास का टेबल

अभी का खुराक :

सुबह का नास्ता : 2 अण्डे, कांजी, ब्रेड 3 स्लाइस्ड, मक्खन, आचार 1 प्याला नारंगी, चाय

दोपहर का भोजन : दो कोर्सीज़ और भोजन के बाद मिठाई।

नास्ता : 3 अलग अलग तरह की चीजें (आइटम)

सांय भोजन : 2 कोर्सीज़. अंत के पकान-3 स्लाइस

1 से 30 नवमेबर : नास्ता, ब्रेड की स्लाइ, मक्खन, आचार-बाकी के समय का भोजन दररोज मुताबिक

1 से 31 डीसेम्बर : सांय भोजन- डिनर में से मिठाई छोड़ दें- बाकी भोजन नियम अनुसार

1 से 31 जनवरी : नास्ता में से एक नमूना बंध करें-बाकी का भोजन नियमित।

1 से 28 फरवरी : कोई ज्यादा नहीं घटाना।

1 से 31 मार्च : नास्ता में एक अण्डा कम कर दें- बाकी का भोजन नियमानुसार।

1 से 30 अप्रैल : नास्ता में दो नमूने (चीजें) बंद करें- बाकी का भोजन नियमानुसार

1 से 31 मई : सांय भोजन (डिनर) में से एख चीज (कोर्स) एवं 2 टुकड़े ब्रेड के बंद - बाकी का भोजन नियमानुसार।

1 से 30 जून : कोई ज्यादा नहीं घटाना।

1 से 31 जुलाई : नास्ते में से एक ब्रेड का टुकरा कम और मक्खन बंद-बाकी का नियमानुसार

1 से 31 अगस्त : नास्ते में से ज्यादा - तीसरी चीज नमूना बंद बाकी नियमानुसार

1 से 30 सितम्बर : सांज एक भोजन 1 कोर्स और ब्रेर का टुकड़ा बंद -बाकी नियमानुसार

1 से 31 अक्टूबर : कुछ नहीं घटाना।

1 से 30 नवम्बर : नास्ते में से नारंगी का एक प्याला बंद- बाकी नियमानुसार

1 से 31 दिसम्बर : सांय भोजन में से बाकी का कोर्स बंद - बाकी नियमानुसार

1 से 31 जनवरी : कुछ नहीं घटाना।

1 से 28 फरवरी : नास्ते में से 1/2 कांजी बंद-बाकी नियमानुसार ।

1 से 30 अप्रैल : कुछ नहीं घटाना।

1 से 31 मई : नास्ते में से बाकी कांजी बंद -बाकी नियमानुसार।

1 से 30 जून : अब कुछ भी नहीं घटना है।

मनुष्य मात्र खुराक से नहीं जीता या नहीं जीता मात्र श्वास से

If man lives not by bread alone, neither dose he lives by breath alone

“मन की हरेक गतिविधि का उपयोग, मार्ग पर की मदद के रूप में व्यक्ति को समर्थ बनाता है।  
यह जीवन जीने की कला अनिवार्य है।”

तीन परिवर्तनों में से दूसरा परिवर्तन श्वसन है (प्रथम परिवर्तन खुराक और पेय पदार्थ हैं और हमने नींद की तरह उसमें भी कुछेक निश्चित नियम-ऐसा करना और ऐसा नहीं करना, निश्चित किया है।) आठवें प्रकरण में श्वसन के कुछेक पहलुओं के बारे में जल्दी से थोड़े विचार व्यक्त किये हैं। फिर भी चलो हम इनकी विगतों को गहराई से देखें और खूब महत्व की श्री स्टेप ब्रिदिंग के बारे में विचार करें। यह श्री स्टेप (ब्रिदिंग) के रूप में जाना जाता है, परन्तु एक ही समय में तीनों स्टेप पर काबू नहीं पाना है। टेक्नीक (कार्य पद्धति) यह प्रथम सोपान है, वोल्युम (श्वास की मात्रा) यह दूसरा सोपान है और ब्रिदिंग (लय) तीसरा सोपान है। जब इन तीनों सोपान पर काबू (दक्षता) प्राप्त किया जाता है तब उसे बहुहेतुक श्री स्टेप रीदमिक ब्रिदिंग यानि कि लयबद्ध श्वसन के रूप में जाना जाता है। प्राणायाम प्रत्याहार के बाद शक्य बनता है।

कृपा करके नोट करो कि श्री स्टेप रीदमिक ब्रिदिंग या दूसरे किसी भी तरह का लयबद्ध श्वसन प्राणायाम नहीं है। यह भी नोट करो कि जो व्यक्ति “उस निर्णायक निश्चित मुकाम” तक नहीं पहुँचता वह किसी भी प्रकार का प्राणायाम नहीं कर सकता है। हम बाद में प्राणायाम को विस्तृतरूप से समझायेंगे। लयबद्ध श्वसन हमारे शरीर को लय देगा। इस श्वसन का निरंतर अभ्यास करके उसे हमारा कुदरती श्वसन बना देना है।

इसको सही ढंग से सीखने के लिए और प्रथम सोपान का अभ्यास करने के लिए पलंग पर चित्त सो जाओ। तुम्हारी नाभि के पास एक मोटी और भारी पुस्तक रखो। तुम्हारे हाथ तुम्हारे सिर के नीचे रखो। अब श्वास (बहुत गहरा नहीं पर साधारण जितना ही) लो और पुस्तक को ऊपर आने दो पर तुम्हारी छाती को मत उठावो। तुमने इसका प्रयत्न किया उससे पहले साधारण रूप से जैसे श्वास लेते थे उसी तरह हल्के से ऐसा करो। हालांकि, पुस्तक ऊपर आने की और नीचे जाने की क्रिया देखी जा सके वैसी होनी चाहिए। श्वास छोड़ते समय और लेते समय श्वास को नहीं रोको। पलंग पर या जमीन पर रहकर करने का यह प्रथम सोपान है।

नोट : वास्तव में जो छाती का भाग ऊपर आती है और नीचे जाती है इसकी निश्चित जगह इस तरह ज्ञान सकते हैं: तुम्हारी हथेली पेट पर रखो (पुस्तक हटा दो)। नीचली उंगली का आगे का भाग नाभि से लगा होना चाहिए। तुम्हारी नाभि से चार उंगली ऊपर कि जहाँ तुम्हारी तर्जनी के बीच का भाग स्पर्श करता है उस जगह हरेक श्वास के साथ ऊंचा और नीचा होता है। नाभि के नीचे का भाग ऊंचा नीचा नहीं हो तो देखने का प्रयत्न करो और इस बात को ध्यान में रखो। उसी तरह प्रथम सोपान के अभ्यास दरम्यान छाती का कोई हलन चलन नहीं होना चाहिए।

प्रथम सोपान का अभ्यास हररोज दस मिनट करना चाहिए। फिर धीरे धीरे हर पन्द्रह दिन पांच पांच मिनट का समय बढ़ाकर आधे घंटे तक पहुँचना। उसे बैठे बैठे करना, उसे खड़े खड़े करना और चलते चलते करना। अब पुस्तक रखने की जरूरत नहीं है। धीरे धीरे उसको पूरे दिन करना। अब वह कसरत नहीं लगनी चाहिए, क्योंकि वह अब हमारे श्वास लेने का कुदरती रास्ता है। अब तुम उसको अभानरूप से भी सही ढंग से कर सकते हो। उत्साहपूर्वक प्रयत्न करते रहो। जल्दी में कुछ नहीं करो।

द्वितीय सोपान में व्यक्ति को दीवाल के पास खड़े रहना है, परन्तु उसको स्पर्श नहीं करना है। दीवाल की तरह पीठ करके खड़े रहकर, प्रथम सोपान की तरह श्वास लो, श्वास लेते लेते तुम्हारे हाथ मस्तिष्क (सिर) पर ले जाओ जिससे तुम्हारी हथेली के पीछे का भाग दीवाल को स्पर्श कर सके। जैसे तुम हाथ नीचे करो उसके साथ श्वास बाहर निकाले किसी भी स्तर पर श्वास को नहीं रोको। दूसरे सोपान में प्रथम सोपान की तरह जब श्वास लेते हैं तब पेट उठता है, परन्तु जब हाथ कंधो तक पहुँचे तब छाती में श्वास भरकर थोड़ी छाती भी उठाओ। हाथ कंधो तक उठाकर दीवाल के साथ स्पर्श होने से इस क्रिया में मदद मिलती है।

द्वितीय सोपान में छाती के उपर का भाग तथा उसका नीचे का भाग भी उपर उठता (श्वास से) हैं। यह टेक्नीक समझ में आने के बाद हमने पहले की कसरत में किया जैसे, दीवाल के नजदीक खड़े रहने के दूसरे सोपान के द्वारा तुम्हें छाती के उपर के भाग में श्वास का अनुभव होगा। दोनों सोपान इक्व्वा करने का अर्थ यह है कि श्वास लेकर नीचे की और उपर की पसलियों को एक



साथ में फुलाना। किसी भी अवस्था में श्वास को नहीं रोको। गहरा श्वास लेने का प्रयत्न नहीं करना इसको कसरत की तरह नहीं करना, परन्तु उसे साधारण श्वसन का मार्ग मानो। गहरा श्वास लेते हैं तब जैसे उपर या नीचे की पसलियां फैलती हैं ऐसा नहीं करना है। यह मात्र श्वसन का सही रास्ता है, गहरे श्वास की क्रिया नहीं है। प्रथम और द्वितीय सोपान पर काबू, (दक्षता) पाने में पर्याप्त समय लो।

एक या दो वर्ष के बच्चे को देखना वह श्रेष्ठ अभ्यास है और जब वह पीठ पर चित्त सोता हो तब उसका निरीक्षण करो। जन्म से शुरु करके हरेक बालक इस तरह श्वास लेता है। जैसे बालक का विकास होता है वैसे यह सही श्वसनक्रिया दुन्यवी गलत श्वसन क्रिया में बदल जाती है। जैसे इस प्रकरण में समझाया है वैसे, कुदरत हम इस प्रकार श्वास लें वैसे चाहती है। जब बालक छोटा हो तब उस उम्र में विकास की गति भयंकर होती है और उसलिए अमुक निश्चित हुई लय पर श्वसन ज्यादा तेज होता है। इक्कीस वर्ष की उम्र तक व्यक्ति का शारीरिक विकास पूर्ण होता है और बालक के शरीर से व्यक्ति का शरीर का कद बहुत ज्यादा बड़ा होता है, फिर भी अब व्यक्ति का शारीरिक विकास नहीं होता। ऐसे लय में अलग हो सकता है। इसलिए, तृतीय सोपान में हम बालक के श्वास की लय से अलग पड़ेगे/होंगे, परन्तु टेकनीक में कोई फर्क नहीं पड़ेगा।

हमें नई पद्धति फायदाकरक लगे उससे पहले खूब ज्यादा उत्सुक हुये बिना, उसका प्रमाणिकता से और सही ढंग से अभ्यास करना चाहिए। धीरे धीरे आगे बढ़ने में लाभ है। हमें कम से कम छह मास प्रथम सोपान के लिए और छह महिने का ज्यादा समय द्वितीय सोपान के लिए भी खर्चना चाहिए। अगर हम प्रमाणिकता से यहाँ तक पहुँचे हों तो हम अब सबसे महत्व के तीसरे सोपान के लिये तैयार हैं।

तीसरे सोपान में हम श्वास की मात्रा और लय निश्चित करते हैं। श्वास को रोके बिना हम पूरा श्वास लेते हैं और बाहर निकालते हैं। अब तक जैसे हमने अभ्यास किया वैसे प्रथम और द्वितीय सोपान मिलाकरके ऐसा एक श्वास बनता है। नाड़ी की छ धड़कन के साथ एक सम्पूर्ण श्वास के समय को मिलाया जा सकता है। इसलिए एक, दो, तीन धड़कन गिनकर के हम प्रथम और द्वितीय सोपान (फक्त श्वास अंदर लेते समय) पूर्ण करते हैं और (चार नहीं गिनते और श्वास नहीं रोकते) हमत पांच और छ गिनकर श्वास बाहर निकालते हैं और प्रथम और द्वितीय सोपान पूर्ण करते हैं (वक्त श्वास बाहर निकालते वक्त)। यह करते समय मुँह बंध रहता है और 1,2,3,5, 6 की गिनती मन में ही करनी है। प्रथम और द्वितीय सोपान पर की टेकनीक पर काबू पाकर इस लय का अभ्यास करो और उसकी तुम्हारे उपर होती आनंददायक असरों का निरीक्षण करो। अगर तुम थकान या बैचेनी का अनुभव करते हो तो मानना कि तुम्हारे प्रथम और दूसरे सोपान सही नहीं है। फिर से तृतीय सोपान श्वास की मात्रा (वोल्युम) और लय (रिधम) के बिना मात्र प्रथम और द्वितीय सोपान का अभ्यास करो और सही टेकनीक को पकड़ लो।

अब हररोज थोड़ी मिनटों के लिए सम्पूर्ण श्री-स्टेप रिदमिक ब्रिदिंग का अभ्यास करो। हरेक सप्ताह धीरे धीरे समय बटा दो जिससे कि लगभग वर्ष की समय मर्यादा में यह कुदरती-श्वसन बन जायेगा जो तुम पूरे दिन के दरम्यान कर सकोगे। अगर तुम खूब नियमित रहोगे तो तुमहारा लयबद्ध बारह श्वास की एक मिनट में होगा। तुम अपने आप दिन में कभी भी घड़ी में देखकर इसका निरीक्षण करते रहो।

प्रथम सोपान के द्वारा भी अगर तुम पूरे दिन श्वास लोगे तो तुम्हे लगेगा कि तुम कुर्सी में या अन्यत्र कहीं मुड़कर नहीं बैठ सकोगे, क्योंकि हरेक श्वास के साथ तुम्हारी छाती का निचला हिस्सा भरना चाहिए और नाभि प्रदेश का भाग हर श्वास के साथ बाहर आना चाहिए। अगर तुम मुड़ोगे तो उस प्रदेश में तुम्हे हल्की पीड़ा का अनुभव होगा और इसलिए तुम्हे सीधा बैठना याद आयेगा। इसका अर्थ ये है कि परोक्ष रूप में तुम्हारी रीड की हड्डी भी सीधी रहेगी।

नोट:- जब भी हम नाभि की बात करते हैं तब यह ख्याल रखना कि श्वास वास्तव में फेफड़ों में जाता है परन्तु नाभि के पास और उसके उपर का चार उंगली जितना भाग उपर उठता है और यह बताता है कि नये श्वास का अभ्यास सही ढंग से हो रहा है।

दूसरी तरफ तुम नोट करोगे कि अगर तुम नीचे मुड़ते हो और पीड़ा का अनुभव नहीं होता तो तुम्हारा श्वसन गलत ढंग से हो रहा होना चाहिए। अगर नींद के दरम्यान भी पग खींचने की और शरीर को मोड़ने की आदत होगी तो भी नींद के दरम्यान तुम्हे वह याद दिलायेगी। आज से अभी से अगर तुम इस श्वसन का कुदरती ढंग से अमल कर सको और उसके उपर ध्यान दिये बिना उसको पूरे दिन की कुदरती श्वसन की तरह चला सको तो तुमने वास्तव में बहुत बड़ा काम किया है। हे प्रिय पाठक, तुम अपने आप आप ही परिवर्तन महसूस करोगे।

बारह महिने श्री स्टेप रीधमिक ब्रिदिंग करने के बाद हमारा सम्पूर्ण शरीर पर्याप्त मात्रा में बदलेगा। जो बदलाव आयेगा वह हमारे अंदर होगा परन्तु हम उसको निश्चित रूप से अनुभव कर सकेंगे। शरीर को सम्पूर्ण व्यवस्था तंत्र पर हमने नया लयबद्ध श्वसन प्रस्थापित किया होने से और लोही का एक एक कण और हरेक कोष इस नये लय की हकूमत तले होने से जरूर बदलाव होगा। निरंतर पुराने कोषों की जगह नये कोष लेते हैं। पहले बताये अनुसार, हम उसके साथ ही खुराक की आदतें और नींद के समय में परिवर्तन लाते हैं। अंधकार के घंटों के बाद जैसे प्रभात का उजाला आता है वैसे यह सब धीरे धीरे होगा और धीरे धीरे परन्तु, निश्चितरूप से तुम प्रभात की भव्यता का अनुभव कर सकोगे। पैर से सिर तक के शरीर में सम्पूर्ण नवीनीकरण होगा।

नोट :- हम फिर से तुम्हारे हित के लिए भारपूर्वक कहना चाहते हैं कि हम तुम्हारी खुराक, निद्रा और श्वसन की आदतों को बदलने को नहीं कहते हैं, परन्तु तुम्हें अगर ऐसा लगता है कि उसको बदलने में तकलीफ लेने जैसा है तो ही वैसा करना। तुम अगर ऐसा विचार करोगे तो हमें खुशी होगी।

हम तीनों सोपान सही ढंग से कर रहे हैं उसकी खबर किस तरह पड़ेगी? अगर हम तीनों सोपान सही ढंग से कर रहे हों और नाभि के नीचे कोई हलत चलन नहीं हो तो शुरुआत की अवस्था में हर पन्द्रहवें या बारहवें श्वास पर हमें बाहर निकलता गहरा और लम्बा उच्छ्वास करना पड़ेगा और जब बाद की अवस्था में इस टेक्नीक पर पूर्ण काबू आयेगा तब नवें श्वास पर ऐसा होगा।

नाभि, छाती के नीचे के भाग और छाती उपर के हिस्से की हलचल के बारे में स्पष्ट ख्याल प्राप्त करने के लिए हमें समुद्र किनारे जाकर ज्वार भाटे का निरीक्षण करना चाहिए। ध्यानपूर्वक देखेंगे तो तुम्हें खयाल आयेगा कि या तो नवीं या बारहवीं लहर ज्यादा लम्बी होती है यानि कि वह किनारे की ओर तेजी से बढ़ जायेगी। नाभि के पास का यह छाती का नीचे का भाग है।

समुद्र के मध्य लहरों को देखो उसमें यह प्रथम और द्वितीय सोपान इकट्ठे होंगे। नीचे की और उपर की छाती एक साथ उठेंगी और नीचे जायेगी। दूर समुद्र में देखोगे तो तुम्हें उपर उठने और नीचे जाने, की क्रिया बहुत कम दिखाई देगी, परन्तु तुम मात्र थोड़ा सफेद झाग या छोटी लहर मुसाफरी करती और मध्य समुद्र में मिलती देख सकोगे। यह हमारी छाती का सबसे उपर का भाग है और यह फेफड़ों का संकड़ा भाग फेफड़ों को चोड़ा और विशाल ऐसे बीच के और नीचे के भाग से स्पष्टरूप से अलग है।

निरीक्षण, अभ्यास और पुनरावर्तन करो और तपास करते रहो। उत्साही बनो परन्तु अतिरेक नहीं करो और स्वस्थ रहो। इसके उपरान्त प्रतीक्षा करो।

जब उपरोक्त ओर पुनरावर्तन करो और तपस्या करते रहो। उत्साही बनो परन्तु अतिरेक नहीं करो और स्वस्थ रहो। इसके उपरान्त प्रतीक्षा करो।

जब उपरोक्त बताये अनुसार श्री स्टेप रीधमिक ब्रिदिंग करते हों तब सुधार करने की पद्धतियों (करेकटीव मेथड्स) की शुरुआत करनी चाहिए। शरीर में स्पंदन दाखिल होते हों यानि कि (अ) जब खाते हों और (ब) जब श्वास लेते हों तब सुधार करने की पद्धतियाँ करनी चाहिए।

यह क्रिया, निश्चित समय पर थोड़े समय के लिए होनेवाली खाने की या खुराक लेने की घटना की तरह पूरे दिन ऐसा नहीं हो सकता, परन्तु श्वास लेने की क्रिया पूरे दिन होती रहती है। तुम्हें जब अनुकूल हो उस तरह घर में, बस में, ट्रेन में, ओफिस में या रिसेस के समय का आधा घंटा पसंद करो और निम्न लिखित तुम्हारी मुख्य कमजोरी पर आधारित विचारों में से एक विचार को मानसिक रूप से पुनरावर्तित करो:

- (1) “इन्द्रियों के बंधन से मुक्त व्यक्ति सभी भौतिक संबन्धों की मर्यादा से बाहर होता है।”
- (2) “अगर तुम आपत्ति करोगे तो यह सब मैं किस तरह पकड़कर रख सकूंगा?” मैं प्रार्थना करता हूँ कि तुम इसको पकड़कर नहीं रखो।
- (3) “प्रवचनों में निरंतर हाजिर रहकर उसको प्राप्त नहीं किया जा सकता।”
- (4) “जैसे वृक्ष निष्क्रिय जीवन बिताते हैं, उसी तरह अधिकतर मनुष्य जीवन जीते रहते हैं।”
- (5) “जो व्यक्ति आत्मा के पीछे ही लगा रहता है आत्मा उसी के पास अपना सत्व प्रगट करता है।”
- (6) “यह अमूल्य जन्म प्राप्त करके, सारी प्रवृत्तियाँ करके जो अच्छाई को या आत्मा को नहीं समझता वह अपने आप का विनाश करता है।”
- (7) “जो अपने मन की मजबूत पकड़ में से छूटने के लिए उसके मन से स्वतन्त्र नहीं है उसे दूसरा कोई मुक्त नहीं कर सकता है।”
- (8) “मृत्यु यह अस्तित्व का नियम है। समझदार लोग उसे ‘जीवन’ की तरह वर्णन करते हैं।”
- (9) “अगर समझदार व्यक्ति ध्यानपूर्वक दूसरे के चरित्र में दोष निकाल सकता हो तो उस लायकता का उपयोग अपने आप पर

करना चाहिए। अगर वह ऐसा करे तो उसको अज्ञान के बंधनों में से छूटने के लिए कौन रोक सकता है ?”

(10) “थोड़ा नुकसान करने वालो पर अगर तुमको गुस्सा आता हो तो तुम्हे इस मनोविकार पर क्यों नहीं गुस्सा आता है कि जो अस्तित्व के मुख्य हेतु-मुक्ति को सम्पूर्ण रूप से बिगाड़ देता है।”

(11) “भले सभी सुखी हों, भले सब सुन्दर स्वास्थ्य का उपभोग करें; भले सबको उनके हृदय में शुभ प्राप्त हो; किसी को दुःख प्राप्त नहीं हो।”

अगर हमने हमारी नींद के घंटो में कटौती की हो, अगर हमने हमारी खाने की आदतें बदली हों और थ्री स्टेप रिदमिक ब्रिदिंग पर पूर्ण काबू प्राप्त किया हो तो हमने वास्तव में लम्बा सफर किया है। हालांकि, अभी बहुत कुछ करना बाकी है। एक और अधिक फायदा यह होगा कि नींद के घंटो में कटौती करने से कीमती समय बचेगा और जो अभी बहुत कुछ करना बाकी है वह इस बचे हुए घंटो के दरम्यान लाभदायक ढंग से हो सकेगा।

गंभीर चिंतन के लिए यह विचार लो:-

“कुदरत में अलग अलग सृष्टि किस तरह श्वास लेती है? अलग अलग सृष्टि में श्वास का अलग अलग लय कौन सा होता है?”

### 3 SRB क्रमशः बढ़ाने के अभ्यास का टेबल

1 से 30 नवम्बर	10 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 डीसम्बर	20 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 जनवरी	30 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 28 फेब्रुआरी	40 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 मार्च	50 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 30 अप्रैल	60 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 मई	1 घंटा 15 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 30 जून	1 घंटा 30 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 जुलाई	1 घंटा 45 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 अगस्त	2 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 30 सितम्बर	2 घंटा 15 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 अक्टूबर	2 घंटा 30 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 30 नवम्बर	2 घंटा 45 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 दिसम्बर	3 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 31 जनवरी	3 घंटा 15 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 28 फरवरी	3 घंटा 30 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 31 मार्च	3 घंटा 45 मिनट	3 एस.आर.बी.
1 से 30 अप्रैल	4 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 31 मई	4 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 30 जून	4 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 31 जुलाई	5 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 31 अगस्त	6 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 30 सितम्बर	7 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 31 अक्टूबर	8 घंटा	3 एस.आर.बी.
1 से 30 नवम्बर	8 घंटा चालु	3 एस.आर.बी.
1 से 31 दिसम्बर	8 घंटा चालु	3 एस.आर.बी.

वह निर्णायक निश्चित मुकाम या अवस्था-उत्तरार्ध  
The Critical Certain Stage - (Continued)

“जो दुखदायी और अगाध/अत्यधिक अपमानपूर्ण है ऐसे एकदम बेकार हेतु के लिए किसलिए इतनी बड़ी संख्या में स्त्री-पुरुष अपने आप का बलिदान देने के लिए तैयार हो जाते हैं ?” आलड्स हक्सले

प्रकरण ग्यारह में हमने दिन के एक समय के भोजन की आवश्यकता पर जोर दिया और कैसे उस पर धीरे धीरे पहुँचा जा सकता है वह समझाया। उसके बावजूद भी कितना खायें और किस तरह खायें और कौन से परबिल किस तरह खुराक को असर करते हैं उसकी चर्चा हमने नहीं की थी। हमने देखा उसके अनुसार, तीन मार्ग से खुराक और पेय पदार्थ द्वारा मानव शरीर लिपिबद्ध स्पंदन प्राप्त करता है। उसके लिए क्या ध्यान रखना और कैसे ध्यान रखना वह अब देखते हैं।

हमें अच्छा लगे या नहीं, परन्तु यह सम्पूर्ण निर्विवाद हकीकत है कि भोजन करते समय मौन रखना चाहिए। तदुपरान्त दूसरा नियम यह है कि एक घंटे का एक ग्रास ऐसे गिनती करके एक भोजन में चौबीस ग्रास खुराक यह पर्याप्त आहार है। उन चौबीस ग्रास में भोजन के अंत में लिये जाते फल, मिठाई, खीर, और बाकी का सब कुछ आ जाता है। आहार के लिए इतनी मात्रा पर्याप्त है।

शक्ति का खर्च होने से मांसपेशी और कोष जीर्ण होकर बेकार हो जाते हैं।

अब हम जातने हैं कि लोही का परिभ्रमण होता है और इन जीर्ण हुये मृतकोषों और मांसपेशियों को बदल देता है। जीर्ण और मृत मांस पेशियां शरीर के संबन्धित भाग में शक्ति का खर्च हो जाने के परिणाम स्वरूप देखने को मिलते हैं। पूरे शरीर में हजारों कोषों का मृत्यु होता है और पूरे शरीर में नये नये हजारों कोष उनकी जगह लेते हैं। मानव शरीर में, मानव जाति की तरह, कोषों की जातियां भी देशों, समूहों, छावनियों, और छोटी और बड़े राष्ट्रों में विभाजित हुई होती हैं। जैसे मध्य अफ्रीका, आस्ट्रेलिया और दूसरी दूर की जगहों में जंगली जातियां हैं वैसे दूर की जगहों में यहाँ भी ऐसा ही है। संस्कारी वर्ग के बीच भी कोषों का ऐसा समुह है जो गुणहजारों का वर्ग बनाता है और हजारों कोष अंधे, गूंगे, बहरे यानि की कायमी अपंगता वाले, रक्तपित वाले, केन्सर वाले, खंडित हुए, और शारिरीक, मानसिक और भावनात्मक रूप से बिमार होते हैं।

हमारी दुःखी पृथ्वी की तरह कुछेक साधारण कोषों अथवा सामान्य समूहों से थोड़े ज्यादा अच्छे कोषों के पास उच्च आचारसंहिता या हेतु नहीं होने से, वह उनकी क्षुल्लक या रोजाना की जिन्दगी में व्यस्त होते हैं। रोजाना के कामकाज की यह दुःखद परिस्थिति है। मनुष्य के अंदर स्थित चीजों की ऐसी ही स्थिति है। अगर तुम्हारे पास सामाजिक कार्य करने की सुरुचि हो और उसके लिए समय हो और शक्ति हो तो तुम्हें तुम्हाहा पूरा ध्यान, तुम्हारे अंदर देने के लिए तैयार रहना चाहिए। वह मात्र सामाजिक कार्य नहीं होगा परन्तु इस तरह तुम फर्ज अदा करोगे! तुम्हारे अंदर सुधार करने की प्रक्रियाएं करके तुम एक व्यक्ति को यानि कि अपने आपको निरोगी बनाते हो। तुम परोक्षरूप से कुदरत, भगवान् और दुनिया के लिए सामाजिक सेवा अर्पण करते हो और उसका तुम्हें योग्य पुरस्कार मिलेगा। हम फिर से कहते हैं कि भगवान्, कुदरत और मनुष्य के प्रति तुम्हारी प्रथम फर्ज यह है कि तुम्हारे अंदर रहते कोषोंकी दुनिया को सीधा ठीक करना। यह बड़ी पवित्र फर्ज है। जो अपने अंदर यह सेवा दे सकते हैं वही मानव जाति की सेवा करने के लिए समर्थ है। जिन लोगों को सेवा को सिद्धि के रूप में गिना जाता है उनकी जिन्दगी का अभ्यास करें तो खयाल आयेगा कि उन सबने अलग अलग मार्गों द्वारा जागृत या अजागृत रूप से सबसे प्रथम अपने आपको इस महान सेवा कार्य में अर्पण किया हुआ है और हरेक के किरसे में यह सही है।

विषयांतर करने के लिए हमें माफ करना, परन्तु हमने कोषों के जीवन की आंतरिक व्यवस्था देखी है। यह व्यवस्था सुधारने के लिए कुछेक निश्चित पद्धतियाँ हैं, परन्तु हम जो श्रेष्ठ पद्धति जानते हैं वह, हम खाना खाते हों तभी अमल में ला सकते हैं। इसलिए, भोजन के बीच बातचीत करने के बदले, हम भोजन के दरम्यान सुधारणा की या दोष निवारण पद्धति (करेकटीव मेथडस) को स्वीकार कर लेंगे। यह श्रेष्ठ पद्धति है, क्योंकि इन्जेक्शन की तरह अंदर की हर जगह पर यह जल्दी से पहुंच जाता है। जब हम खाना खाते हैं तब हमारे विचार, हीन, तामसिक, क्रोधी, निराशामय, तर्क के प्रति अंध, समझवाली सलाह के प्रति बहरे,

अंधकारी, खराब, चापलूस या खंडित हों तो मृत कोषों के बदले उसी प्रकार के स्वभाव और चरित्रवाले कोष उनकी जगह लेंगे। इसलिए यह पर्याप्त नहीं है कि ऐसे प्रकार के विचार तुम्हारे नहीं होने चाहिए। परन्तु अच्छे विचार करने चाहिए।

फिर से अदभूत गीता इस विषय पर कप्र काश फेंकता है: “जिनमें मनोविकार का प्रभुत्व है ऐसों को। उनको कड़वे, खट्टे, खारे, अतिशय गर्म, तेज, सूखे और जले हुए खाद्य पदार्थ पसन्द हैं। इनसे दुःख, पश्चाताप और बीमारी पैदा होती है।”

जिस तरह प्रथम और द्वितीय प्रकरण में हमने लिखा है वैसे, जिन विचारों में हम बह जाते हैं उनका परीक्षण करें और हमारी निष्फलताओं को दूढ़ निकालें। पश्चाताप के अंदर समय को खोना या नहीं खर्चना। अब से सुधार की प्रक्रिया का अभ्यास किये बिना एक बार भी भोजन नहीं करना जिससे सुधार करनेवाला पदार्थ योग्य वायब्रेशनल टोन से भर जाता है। तुम्हारे लिए निश्चित हुए मार्गदर्शन अनुसार हेतुपूर्वक का और निश्चित चिंतन अंदर की नवरचना के लिए जरूरी है। अगर तुम यहाँ दर्शायी गई पद्धतियों को नियमित रूप से और मेहनत/उत्साह से अमल में लाओगे तो बारह महिने के समय में तुम्हारे आंतरिक जगत को सुधारने में कुदरत कितनी मदद कर सकती है वह देखकर तुम्हें आश्चर्य होगा।

कृपा करके नोट करो कि यह श्रद्धा द्वारा होने वाला इलाज नहीं है। अगर तुम वैसा मानते हो तो तुम निष्फल होगे। यहाँ हम समझते हैं और हेतुपूर्वक जो हम करना चाहते हैं वह करते हैं। इसका व्यवहारिक अमल करना है और परिणाम दिखाई देंगे। दर्द, बुखार या सर्दी के बारे में विचार नहीं करना और उसके लिए खास इलाज दूढ़ने का प्रयत्न नहीं करना। उसके लिए उपाय भी मिलेंगे परन्तु ऐसे दुःख दर्द गहरी बीमारी के कारण से होते हैं। कोष के अंदर रोगग्रस्त जीवन होने से ऐसा होता है इसलिए ऐसे विचार दरखल नहीं दे वह देखना। ध्येय पर तुम्हारी नजर रखो और बाकी का सब अपने आप होगा।

हम गीता में से दोहराते हैं, “जिन सैनिकों को अवसर मिला है वह धन्य हैं। उस अवसर के द्वारा तुम्हारे लिए स्वर्ग के द्वार खुल गये हैं। अगर इस नेक हेतु के लिए तुम लड़ने के लिए ना कहोगे तो तुम प्रतिष्ठा को खोने वाले गद्दार गिने जाओगे और तुम उस वक्त पाप के भागी बनोगे।” (हम जोड़ सकते हैं कि भगवान् और कुदरत की नजर में ऐसा है।)

फिर से हम दोहराते हैं, “इस मार्ग पर प्रयत्न कभी व्यर्थ नहीं जाता कि इसको कभी भी दबाया नहीं जा सकता। उसका थोड़ा अभ्यास भी हमको बड़े भय से रक्षण देता है।”

इस तरह की पद्धति का अनुसरण करना है: प्रथम और द्वितीय प्रकरण में दर्शाये अनुसार की पद्धति अनुसार, जिन विचारों में हम खींचकर चले जाते हैं उनका परीक्षण करते हैं और हमारी कमजोरियों को नोट करते हैं। एक समय पर एक कमजोरी को लो और कम से कम एक मास तक सुधारणा की पद्धति का अमल करो और उसके बाद दूसरी पद्धति का, अनुसरण करो। फिर से, सुधार करने की पद्धति का, अनुसरण करो। फिर से, सुधार करने की पद्धति के प्रकरण में, तुम्हारे पृथक्करण अनुसार की सुधारणा की पद्धति को जानकर उसकी प्रेक्टिस कर सकोगे। जब हकीकत में खाना खाते हों तब इसका इस तरह अमल करना है। तुम्हें जादुई परिणाम मिलेगा।

हम तुम्हें आश्वासन देते हैं कि कितनी ही पढ़ाई, तत्वनिरूपण, पश्चाताप या शोक करने से तुम्हारी कमजोरियां दूर नहीं होंगी। त्याग (सन्यास) और कामना का दमन भी गलत दिशा के प्रयत्न हैं, क्योंकि जब तक हम पहले विस्तार से समझाये, अनुसार की रासायनिक या शास्त्रीय पद्धतियों का योग्य अभ्यास नहीं करें तब तक कुछ नहीं होता है; कोई भी मदद नहीं कर सकता है। हमारी सभी मार्गों की अजमायश की हुई है और हमारे पैर थके हुए और छिले हुए हैं। तुम्हारी पहली फर्ज यह है कि कोषों के आंतरिक जगत को सुधारना। बाद में हम योग्य भावना संबन्धी करसतों को शामिल करेंगे और भावनाओं की कमियों/गलत व्यवस्था को दूर करेंगे। हे प्रिय पाठक, अब तक तुमने जो पढ़ा और अभी थोड़ा ज्यादा पढ़ोगे वह प्रथम निर्णायक सोपान तक पहुंचने के लिए जरूरी है।

हमारे आंतरिक जगत् की संभाल रखे बिना हमारा जीना या मरना नहीं हो सकता। अगर हमें हमारा आंतरिक जगत् अब हमें पसंद नहीं हो तो यह दयाजनक है कि पहले वह मालूम नहीं हुआ और जब वह खराब से ज्यादा खराब होने की तरफ जा रहा था तब उसकी तरफ हमने ध्यान नहीं दिया। हम भगवान् का आभार मानें कि हमें अब उसका भान हुआ है।

हम इकबाल को दोहराते हैं, “हे मनुष्य ! तुम इतनी अच्छी तरह जिन्दगी गुजारो कि तुम्हारा जीवन अनुकरण करने योग्य बन जाये जिससे भगवान् तुम्हारे पास आकर खुद पूछे कि “में तुम्हारे लिए क्या कर सकता हूँ ?” (बता तेरी इच्छा क्या

है।)

अपराधभाव के बिना अच्छी तरह जीवो। हमारे रोजाना के जीवन में स्वतन्त्र इच्छा का ऐसे सही ढंग से उपयोग करें कि भगवान और कुदरत हमें छोटी और बड़ी बातों में स्वतन्त्र इच्छा का उपयोग करने देने की मंजूरी के लिए न्यायी होने की भावना का अनुभव करें। याद रखो, “साधारण बातों से पूर्णता प्राप्त होती है, परन्तु पूर्णता यह सामान्य बात नहीं है।”

प्रगाढ़ चिंतन के लिए यह विचार लो।”

“महान कायदाओं /कानूनों को समझे बिना दूसरे अंधो की तरह जैसे योग का मोहक रास्ता और दूसरे तत्वज्ञान का मार्ग लेकर प्रथम धारणा ध्यान और समाधि करते हैं। वैसे मैं करुंगा कि फिर सुधारणा की पद्धतियों, श्री स्टेप, रीधमिक ब्रिदिंग या एक समय के भोजन जैसी सरल और सामान्य लगनेवाली सलाह के अनुसार बर्ताव करुंगा?”

कौन सा "मैं" सही "मै" है ?

Which 'I' is 'I' ?

“मेरी पापमय पृथ्वी का केन्द्रबिन्दु ऐसा बिचारा आत्मा तुम्हारी संग्रहित विद्रोही शक्तियों के द्वारा मूर्ख बना हुआ है। तुम अंदर से दुःख के कारण से क्यों क्षीण होते हो। और क्यों तुम सहन करते हो ? तुम्हारी बाह्य दीवारों को इतने मंहगे ढंग से क्यों रंगते हो ? इतने कम समय का किराये का पट्टा होने के बावजूद भी तुम तुम्हारे जीर्ण हुए मकान पर इतनी ज्यादा कीमत का खर्चा क्यों करते हो ?”- सेक्सपीयर

अगर हम पाप को पाप के बदले अज्ञान समझे और चार केन्द्र जो सुर-राग, लय बिना की स्थिति वाले विद्रोही शक्तियों की तरह हम देखें तो शेक्सपीयर को ज्यादा अच्छी तरह से समझ सकेंगे।

पहले के प्रकरणों में हमने नोट किया कि तीन अलग अलग मार्गों से स्पष्ट रूप से सांकेतिक भाषा में लिपिबद्ध स्पंदन (कोडेड इम्पल्स) हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं। हमने (1) खुराक और पेयपदार्थ (2) श्वसन के बारे में पहले ध्यान दिया है, स्पष्टीकरण किया है और उसके लिए सुधारणा पद्धतियों (करेक्टिव मेथड्स) के बारे में बात की है। अब हम तीसरी और सबसे महत्व की बात (नाद, स्पर्श, दृश्य और सुगन्ध की संवेदना) की ओर जाते हैं। पहले हम उसके संचालन और असर के बारे में नोट करेंगे और फिर हम सुधार करने की पद्धतियों के बारे में विचार करेंगे।

इन्द्रिया आत्मा नहीं है। अंग, स्नायु, स्लेटी पदार्थ, प्राण स्पंदन, ज्ञानतंत्र और मन को एक साथ रखें तो भी आत्मा नहीं बनती है।

फिर भी हम मेरा, मेरा पैर, मेरा हृदय, मेरा मज्जातन्त्र, मेरा दिमाग, मेरा मन, मेरा श्रवण, मेरी दृष्टि ऐसा कहते हैं। इन सब चीजों पर जिसका मालिकी हक है वह क्या चीज है और फिर यह सारी चीजें एकट्ठी होकर भी उस चीज पर मालिकी के हक का दावा नहीं कर सकती ? चलो हम उसको ज्यादा स्पष्ट करते शब्द का उपयोग करते हैं और उसको 'चेयरमेन' के रूप में पहचाने चेयरमेन के नीचे सीनियर मैनेजिंग डिरेक्टर और जूनियर मैनेजिंग डिरेक्टर होता है। उन दोनों के नीचे पांच डिरेक्टर होंगे। मानवशरीर की यह अद्भूत यंत्र रचना का संचालन उनके द्वारा होता हो ऐसा लगता है। (ज्यादा स्पष्टीकरण के लिए पन्द्रहवां प्रकरण पढ़ें।)

यह पांच डिरेक्टर इस तरह हैं: (1) बौद्धिक केन्द्र (2) भाव केन्द्र (3) काम ऊर्जा केन्द्र (4) चालक (गति) केन्द्र (5) प्राकृतिक (जन्मजात) केन्द्र। इन पांचों में से सबसे बड़े बुजुर्ग की तरह बौद्धिक केन्द्र है।

(1) बौद्धिक केन्द्र यह ऐसी जगह पर है कि जो तुम्हें या गली में रहते व्यक्ति को या हिटलर को या नेपालियन को हुक्म देता है, तर्क करता है और सभानतापूर्वक मार्गदर्शन देता है।

(2) भाव केन्द्र की जगह के द्वारा असंस्कारी या उमदा भावनाओं का संचालन होता है। यह केन्द्र मनुष्य का सृजन कर सकता है और उसका विनाश कर सकता है।

(3) काम ऊर्जा केन्द्र प्रवाही के वहन का संचालन और जननेन्द्रिय के साथ जुड़े हुए प्रत्याघातो और सेक्स के विचारों का संचालन करता है।

(4) चालक (गति) केन्द्र की जगह के द्वारा सारी हलचल का संचालन होता है और वह निश्चित गिनती के अनुसार कार्य करता है। अगरतुम वजन देखो और उसको उठाना हो तो कौन सी स्थिति में कितनी संख्या में कौन से स्नायुओ द्वारा उसको उठाना है वह पलभर में निश्चित हो जाता है। अगर तुम्हें कूर्वें में पत्थर डालना हो या भारी पत्थर को हिलाना हो तो सब पलभरमें और तेजी से निश्चित हो जाता है।

(5) प्राकृतिक (जन्म जात) केन्द्र हमारे शरीर के महत्व के कार्यों और आंतरिक सुधार करने और रख रखाव (रिपेर एन्ड

मेन्टेनन्स) की जवाबदारी संभालते हैं। वह हृदय, फेफड़े, परिभ्रमण, पाचनग्रंथि में से स्त्राव वगैरह कार्यों की संभाल रखता है। भगवान् की हमारे उपर कृपा होने से अन्य सभी केन्द्रों का अधिकार क्षेत्र के बाहर यह सारी क्रियाओं को रखा गया है। सामान्य मनुष्यों में यह दूसरे केन्द्र चंचल रूप से व्यवहार (प्रत्याघात) करते हैं। जिसको हम स्वतन्त्र इच्छा समझते हैं। इन सारी प्रवृत्तियों को संभालने का काम प्राकृतिक केन्द्र का आधा भाग करता है। दूसरे आधे भाग के बारे में हम बाद में देखेंगे।

हे प्रिय पाठक, क्या तुम प्राकृतिक केन्द्र के प्रदेश के अंदर तुम्हारी स्वतन्त्र इच्छा का उपयोग करना चाहते हो कि जो सामान्य व्यक्ति की मर्यादा के बाहर है? ज्यादा महत्व का यह है कि तुम्हें पहले के प्रकरणों को फिर से पढ़ना चाहिए फिर अब आनेवाले प्रकरणों को देखना चाहिए।

सांकेतिक लिपिबद्ध स्पंदन (1) खुराक और पेय पदार्थ (2) श्वसन (3) नाद, स्पर्श, दृश्य, गंध के संवेदनो द्वारा मानव शरीर में प्रवेश करते हैं जो उनके अनुरूप उपरोक्त पांच केन्द्रों (जगहों) पर पहुंचते हैं। वह उस खास स्थान पर पहुंचते हैं कि जहाँ से वह प्रचलित भाषा में परिवर्तन (डीकोडेड) होते हैं, यानि कि उनका अनुवाद होता है और संलग्न केन्द्र तदनुसार आदेश भेजता है और बाहर जानेवाला हुक्म शुद्ध हेतु की स्थिति में होता है।

स्लेटी पदार्थ के विभागों में स्थित तीन महत्व के बिन्दु या केन्द्र के शास्त्रों में गुण के रूप में बताया है: सत्व, रजस, तमस (1) सत्व- बौद्धिक (2) रजस-भावना (3) तमस-काम

“शुद्धि, आवेग और अज्ञान, यह गुण कुदरत के कानून को प्रकट करते हैं। वह सभी मनुष्यों के अंदर रहती मुक्त जीवात्मा को कैद में रखते हैं।”

“मौज शोख और मोह की तृष्णा के द्वारा आवेग या मनोविकार पैदा होते हैं, ऐसी प्रवृत्ति करने की चाहना से आत्मा बंधन में आ जाती है।”

गीता में भगवान् श्री कृष्ण ने कहा है, “वैदिक शास्त्रों में जीवन के तीन घटकों की बात कही गयी है- वह गुण सबसे उपर होते हैं। हे अर्जुन, विरोधी संवेदनो के झूंड के उपर रहकर मन को स्थिर कर और दुन्यवी चिन्ताओं से मुक्त होकर आत्मा में स्थिर हो।”

“कुदरत में रहते अंगभूत गुणों के कारण से कर्म का जन्म होता है, परन्तु हे शक्तिशाली अर्जुन, जो व्यक्ति कर्म का गुणों के साथ के संबन्ध को सही ढंग से समझ लेता है वह देख सकता है कि वह मात्र गुणों के बीच की क्रिया और प्रतिक्रिया है।”

1) किसी निश्चित उद्देश्य के बिना अन्य विचारों में चले जाने से शक्ति का व्यय होता है।

2) चिन्ता से भी शक्ति का व्यय होता है।

3) “जो गुणों को नहीं समझते वह कर्म में रस रखते हैं।” अर्जुन ने पूछा, हे ईश्वर, जो गुणों के उस पार रहता है उसको पहचानने के लिए कौन सी निशानियां हैं? श्री कृष्ण भगवान् ने जवाब दिया, “जो उदासीनता का भाव रखता है, जो गुणों से अस्वस्थ नहीं होता उसको पता है कि गुण ही कार्य करते हैं और वह शांत रहता है।”

(1) साधारण व्यक्ति में सभी केन्द्रों में से शक्ति का व्यय होता है। जब हम किसी विषय पर विचार करते हैं तब हमें खयाल आता है कि हम मूल विषय पर से किसी निश्चित उद्देश्य के बिना अन्य विचार पर चले जाते हैं और वहाँ से मूल विषय पर वापिस आते हैं। जितना समय मन मूल विषय पर से अन्य दिशा में चला जाये उतने समय शक्ति का व्यय होता है। शक्ति के इस व्यय को बौद्धिक केन्द्र की शक्ति का व्यय गिना जाता है।

(2) भाव केन्द्र में होनेवाला शक्ति का व्यय अलग तरह का है। यह साधारण चिंतन नहीं है परन्तु उधार का लेखा जोखा के साथ का खेल है। हमें नुकसान हुआ है अथवा तो किसी घटना का हमें डर है; थोड़े में, हमारी चिन्ताओं को भावकेन्द्र में से व्यय होने वाली शक्ति कह सकते हैं।

(3) काम ऊर्जा केन्द्र में से व्यय होनेवाली शक्ति का तुरंत मालुम पड़े ऐसा है और इसलिए, उसके स्पष्टीकरण की जरूरत नहीं है।

(4) बहुत से लोगों को सिर, हाथ या पैर हिलाने की या अंगुलियों से थपथपाने की आदत होती है। किसी भी तरह की बिन जरूरी हलचल चालक केन्द्र की शक्ति का व्यय है।

पूरे दिन और रात्रि दरम्यान इन चार केन्द्रों में से होता शक्ति का व्यय यह नल में से गटर में बह जानेवाले पानी जैसा है। कुछेक व्यय ऐसे होते हैं कि जो कम ध्यान में आते हैं।



नोट :- सुबह और सांय दो मिनट के लिए आराम कुर्सी में बैठकर तुम्हारे सिर से पैर तक के जोड़ो (संधि) को शिथिल करो; श्री स्टेप रिदमिक ब्रिदिंग चालु रखो। आंख की पलको सहित शरीर का कोई भी भाग बिल्कुल भी मत हिलाओ। याद रखो कि श्री स्टेप रिधमिक ब्रिदिंग के साथ बिना विश्रांति के सारे प्रयत्न किसी काम के नहीं है।

वास्तव में तंदुरस्त शरीर और मन में शक्ति का व्यय नहीं होता है। अगर ऐसा होता हो तो शरीर और मन तन्दुरस्त नहीं है। इन चार केन्द्रों के व्यय के कारण से उनके अधिकार क्षेत्र में शक्ति की कमी पड़ती है और इस कमी को पूरी करने के लिए और रख-रखाव करने के लिए प्राकृतिक केन्द्र (इन्स्टीक्टिव) को उसके रोजाना के कार्य उपरान्त अधिक कार्य करना पड़ता है और परिणाम स्वरूप इस केन्द्र को और अधिक भार वहन करना पड़ता है। वह कुछेक समय असरकारक ढंग से उसके कार्यों को पूरा नहीं कर सकता और आंतरिक अवयव और नाड़ियां फरियाद करना शुरु कर देती हैं। प्रारंभिक अवस्था में फरियाद मात्र दर्द के स्वरूप में होती हैं और बाद की अवस्था में हमारी दुनिया में और हमारे समय में देखें तो अलग अलग फरियादों का कोई अंत नहीं है।

जीवन को सही ढंग से जीने के लिए मनुष्य को सुनहरी चावी का उपयोग करना ही चाहिए। हरेक शब्द और विचार में “हेतु” के रूप में वह सुनहरी चावी समाविष्ट है। तुम अपने आपको सतत पूछो कि इन इन्द्रियों का हेतु क्या है? इस खुराक का हेतु क्या है? तुम जो कुछ करो उसके हेतुकी पृच्छा करो। हेतु को ढूँढकर फिर उस ध्येय प्राप्ति का कार्य करो और तदनुसार जीयो। किसी निश्चित उद्देश के बिना जीवन में अन्यत्र नहीं बह जाओ और कम से कम संघर्ष हो (लीस्ट रेज़ीज़न्स) उस तरह का जीवन नहीं स्वीकारो।

अगर तुम आज और आने वाले कल को हेतुविहीन ढंग का जीवन जीवोगे तो तुम इस वर्ष या आने वाले वर्ष में भी हेतुविहीन जीवन जीवोगे और तुम्हें क्या हुआ है उसकी जानकारी होने से पहले तुम पूरा जीवन हेतुविहीन ढंग से जीवन व्यतीत कर गये होगे। तुम जो कुछ भी करो उस कार्य और विचार में हरेक क्षण उसके हेतु की बारीकाई से तपास करनी चाहिए (हकीकत में तो उसकी शरुआत करने से पहले हेतु की बारीकाई से तपास करनी चाहिए) और अगर हमें मालूम पड़े कि वह योग्य नहीं तो सुधार करने की पद्धति (करेक्टिव मेथडस) दाखिल करनी चाहिए।

क्या व्यक्ति जागृति के सारे घंटो के दरम्यान हेतुपूर्वक जी सकता है? वह ऐसा कर भी सकता है और नहीं भी कर सकता है। इस पुस्तक को कितनी गंभीरता से लेता है उस पर पुरा आधार है। ऐसे तो रोजाना के ढंग से और हर घंटे हेतुपूर्वक जीवन जीने को जागृति कहते हैं और कुछेक विदेशी लेखक इस विचार के आसपास कार्य करते हैं और विचार करते हैं कि उन्होने जगत् को नया विचार दिया है। जब तक व्यक्ति सोने जाय तब तक व्यक्ति जागता रहता है उसे जागृति कहते हैं। हालांकि, हमने विषयांतर किया है।

मात्र इच्छा शक्ति के उपयोग से या कहलाती एकाग्रता के द्वारा या उत्साह द्वारा हमें यह जागृति नहीं मिल सकती। जब तक हर क्षण मन में प्रश्न नहीं पूछा जाय और अगर जवाब संतोषप्रद नहीं मिलता तो उसको बदलकर संतोषकारक हेतु के लिए वह नहीं किया जाय तब तक “उस निर्णायक निश्चित अवस्था” तक प्रगति शक्य नहीं है।

परन्तु हम जवाब दें वह प्रमाणिक होना चाहिए। हम जो कुछ कहते हों या करते हों वह भले कितना ही हितकारक हो तो भी उसको सही ठहराने का हमारा रुख हो तो हमें ज्यादा सावधान रहना चाहिए।

मनुष्य पूर्ण स्वरूप में जन्म नहीं लेता परन्तु वह खुद उत्क्रान्ति करनेवाली हस्ति है। परन्तु हमने अपने आप उत्क्रान्ति होने की अपेक्षा नहीं रख सकते, क्योंकि वह स्वतः उत्क्रान्ति करने वाली हस्ति नहीं रहेगी। उसकी इच्छा हो या नहीं हो अथवा तो उसको उत्क्रान्त होना हो या नहीं हो, उसके उपर कोई अस्पष्ट प्रकार की उत्क्रान्ति धकेल दी गई हो ऐसा लगे, परन्तु हम विचार करते हैं कि उत्क्रान्ति की ऐसी भेंट किसी पर भी धकेली नहीं गई है- देवों पर भी नहीं, और देवों ने मानव पर भी वह नहीं धकेली है। (इसलिए स्वतः उत्क्रान्त होने के लिए मनुष्य को इस बात से सचेत रहना है कि उसकी सतत उत्क्रान्ति की यह समानता जीवन और जन्म का हेतु है।)

हेतु विषय की यह सभानता अधिकतर गायब होती है और वह अगर आती भी है तो पलभर में गायब हो जाती है और जब वह आती है तब वह अस्पष्ट होती है। उपरान्त, पहल किसी के द्वारा व्यक्त हुई अभिव्यक्ति का तोते की तरह पुनरावर्तन किया जाता है।

इस हेतु को अपनी आंखो के समक्ष पकड़कर रखना चाहिए। बाद में दर्शायी गई कुछेक निश्चित पधधतियों के सतत

अभ्यास से यह शक्य होगा कि हमारी आंखों में से यह हेतु कभी भी दूर नहीं होने पाये। हमारे सारे शब्दों, कार्यों और विचारों में यह हेतु धागे की तरह बुना जाना चाहिए। क्या मैं इस हेतु के लिए सभानतापूर्वक कार्य करता हूँ या फिर उसके मार्ग में अड़चन रूप हूँ? क्या मैं हेतु के प्रति उदासीन हूँ?

रथ की तुलना में विमान में उड़ना यह उत्क्रान्ति नहीं है। जटिल यन्त्रों का उपयोग करना यह उत्क्रान्ति नहीं है। पुस्तकों में या तात्विक अभ्यास में उत्क्रान्ति नहीं है। वैदुषिक क्षेत्र में प्रगति को उत्क्रान्ति नहीं कह सकते। अगर ऐसा होता तो ऐसी विधाशाखाओं में हमें गुनहगार देखने को नहीं मिलते और फिर यह भी सच है कि ऐसी विधाशाखाओं के समुह में हमें ज्यादा क्रूर और आयोजनबद्ध ढंग से कार्य करते गुनहगार देखने को मिलते हैं। (उन्नीसवां प्रकरण पढ़ो)

विज्ञान, वैदुषिक, उद्योग, इलेक्ट्रॉनिक और अणु के क्षेत्र में हमने जो कुछ करने में समर्थ हैं या हमने जो कुछ किया है वह मात्र उत्तरोत्तर इकट्ठा किया हुआ ज्ञान है। मान लो कि, दो सो वर्ष पहले हमारे पूर्वज भाषा के सो शब्द जानते हों और विज्ञान की सो हकीकत जानते हों और हरेक पीढ़ी उस ज्ञान में सो के हिसाब से बढ़ाते जायें तो आज हम बहुत ज्यादा जान सकते हैं, परन्तु वह उत्क्रान्ति नहीं है। यह मात्र उत्तरोत्तर बढ़कर इकट्ठा हुआ ज्ञान है।

ईशु ख्रिस्त, भगवान् बुद्ध या ऋग्वेद द्वारा अभिव्यक्त हुए विचार से आज हम क्या ज्यादा अच्छा विचार अभिव्यक्त कर सकते हैं? मिल्टन, टेनीसन या कन्फ्यूशियस द्वारा अभिव्यक्त हुए विचारों के बदले आज हम कौन से विचार को ज्यादा अच्छी तरह व्यक्त कर सकते हैं? मध्ययुग के महान् कलाकारों के बदले आज हम कौन सा ज्यादा अच्छा चित्र सृजन कर सकते हैं या ज्यादा अच्छे संगीत की रचना कर सकते हैं? वह जिन विषयों के बारे में कभी भी नहीं जानते हों ऐसे अलग अलग विषयों पर हम निश्चित अलग अलग विचारों को अभिव्यक्त कर सकते हैं, क्योंकि धीरे धीरे परन्तु अदृश्य रूप से हम एक विचार में से दूसरे विचार में और एक विषय में से दूसरे विषय में बह गये: परन्तु क्या आज हम ज्यादा अच्छे विचार या ज्यादा अलग अलग विचारों को अभिव्यक्त कर सकते हैं क्योंकि धीरे धीरे परन्तु अदृश्य रूप से हम एक विचार में से दूसरे विचार में और एक विषय में से दूसरे विषय में बह गये: परन्तु क्या आज हम ज्यादा अच्छे विचार या ज्यादा उमदा विचार अभिव्यक्त कर सकते हैं? अगर हम वैसे नहीं कर सकते हों तो हमारी उत्क्रान्ति के बारे का ख्याल गलत है। हम बाद में अभ्यास करेंगे कि तीव्रता का रेखाचित्र (इन्टेन्सीटी चार्ट) 2:4:8:2 में से परिवर्तन करके 5:2:2:1 में जाना यही सही उत्क्रान्ति है।

परन्तु हम दूसरे विषयों में खींचे चले गये। चलो, हम विषय पर आयें। यह पांच डायरेक्टर महत्व के पांच “मैं” हैं। हरेक डायरेक्टर को अपना पर्सनल सेक्रेटरी वगैरह होता है और जब डायरेक्टर हाजिर नहीं हो तब वह अतिरिक्त “मैं” की भूमिका अदा करते हैं। दिन के अलग अलग समय पर इनमें का कोई एक “मैं” की सत्ता चलाता है। अगर हम नोटबुक रखें और हररोज हम कौन से केन्द्र और कौन से “मैं” नी असर के नीचे हैं वह नोट करें तो यह मात्र रसप्रद ही नहीं परन्तु हमें शिक्षण देनेवाला भी बनेगा। इसमें से हम आलेख बना सकते हैं और उसमें से जो निदान होगा वह अभ्यास के योग्य विषय है। इस पुस्तक में यह बाद में बताया जायेगा।

क्या हम सभी केन्द्रों पर एक समान फैल जाते हैं या हम एक केन्द्र को एकदम बाकात रखते हैं या फिर एक ही विशिष्ट केन्द्र में रहकर अपने आपको तृप्त करते हैं और ऐसा हम कितने समय के लिए करते हैं? इसके साथ में हम शक्ति के व्यय को तपासे तो खूब जल्दी से हम हमारे “उस निर्णायक निश्चित अवस्था के” मार्ग तक पहुंच सकेंगे। यह अलग अलग “मैं” हमरो मिजाज का सृजन करते हैं। बनाते हैं। यह अलग अलग “मैं” के एकत्र होने से और अदलबदल होने से हमारी मनःस्थिति की अलग अलग रंग छायाएं बनती हैं।

हरेक केन्द्र की अपनी तीव्रता होती है। हरेक केन्द्र की तुलना अपनी धुरी पर और अपनी गति से घूमते और मध्यबिन्दु के आसपास अपनी गति से चक्कर लगाते ग्रह के साथ हो सकती है। इससे निश्चित प्रकार की तीव्रता की रचना होती है जो उसके केन्द्र की मात्रा, विकास और उत्क्रान्ति के लिए जवाबदार है। यह केन्द्रों और उसके उप-केन्द्रों में उसकी अपनी निश्चित तीव्रता होती है। उपकेन्द्रों सहित के केन्द्र एक निश्चित प्रकार की इन्टेन्सीटी वाले होने से वो अलग अलग मनःस्थिति की इन्टेन्सीटी देते हैं।

प्रगाढ़ चिंतन के लिए यह विचार लो :- “मेरा कौन सा केन्द्र व्यय से (लीकेज) पीड़ित है? व्यय का अर्थ बिगाड़ करना होता है। मैं कितनी बौद्धिक, भावनात्मक, काम ऊर्जा और शारीरिक शक्तियों के बिगाड़ को अटका सकता हूँ।”

‘इसके बाद से, शुरुआत में कामना का जन्म हुआ, आदिकाल से कामना यह मन का बीज है।  
जिन संतो ने उनके हृदय के विचारों को बारीकी से ढूँढ़ा है उन्होंने विद्यमान का अविद्यमान के साथ के सम्बन्ध को ढूँढ़  
निकाला है।’ - ऋग्वेद

एक व्यक्ति कुर्सी में बैठ करके पत्र को मेज पर रखकर पढ़ रहा है। उसके पैर झूलते होंगे और एक हाथ की उंगलियों का थपथपा रहा होगा। आंख के कोने से वह व्यक्ति किसी का निरीक्षण कर रहा होगा और उस व्यक्ति के आधार पर उसके मन में कुछेक निश्चित विचार निर्धारित होंगे। वह व्यक्ति पत्र पर मोहर लगाता चपरासी हो सकता है या अपने कागज ढूँढ़ता क्लर्क हो सकता है अथवा तो वह उसके स्कर्ट को व्यवस्थित करती आकर्षक सेक्रेटरी हो सकती है। निरीक्षण करने वाले व्यक्ति ने दोपहर का गरिष्ठ भोजन लिया हो वैसा हो अथवा तो वह अच्छे भोजन की आतुरता से इन्तजार करता हो ऐसा हो और अंत में वह पत्र में रही विषयवस्तु उसमें कुछेक दूसरे निश्चित विचारों को जाग्रत करता हो। कल्पना करने का प्रयत्न करो और उसके साथ ही मन के दूसरे कार्यों और उसके साथ की मन की दूसरी विचार श्रृंखलाओं को स्पष्टरूप से जान लो। हमें पूछने की लालच होती है, “क्यों व्यक्ति ऐसी समस्याग्रस्त दुनिया में जीता है? किस तरह स्पष्ट चिंतन हो सकता है?”

सामान्य मनुष्य कि जो मन और दिमाग-1 या ग्रे मेटर के भाग 1 के चार केन्द्रों के साथ खेलता है और उत्क्रान्त हुई व्यक्ति कि जिसकी स्थिति मन और दिमाग 4 या ग्रे मेटर के भाग -4 के अनुसार की है। (दोनों प्रकार के चार्ट के लिए परिशिष्ट देखो) उन दो प्रकार की व्यक्ति यों के बीच तदनुसार अंतर होता है:

“हालांकि संत सुनता है, देखता है, स्पर्श करता है, सूँघता है, खाता है, चलता है, निद्रा करता है और श्वास लेता है, फिर भी वह सत्य जानता है और वह जानता है कि जो कार्य रह करता है वह नहीं है।” (उत्क्रान्त व्यक्ति)

‘इहालांकि वह बोलता है, देता है और लेता है, वह अपनी आंखें खोलता है और बंद करता है, फिर भी वह जानता है कि उसकी इन्द्रियां मात्र इन्द्रियगम्य ज्ञान के पदार्थों के बीच संवादिता मौज कर रही हैं। (उत्क्रान्त व्यक्ति)’

व्यक्ति को साधारण जीवन जीने का आदेश है फिर भी उसे मन 1 अथवा भाग 1 के काम करने के ढंग को समझना है और केन्द्रों के बीच संवादिता स्थापित करनी है और फिर मन 2, 3, 4 या भाग 2, 3 और 4 को जोड़ना है और फिर सही समय पर भगवान और कुदरत द्वारा कृपापूर्वक घोषित किये हुए हक अनुसार मनुष्य को पृथ्वी पर के भगवान की तरह जीना है।

हे प्रिय पाठक, अगर तुम दिन के दरम्यान बीस या उससे ज्यादा बार अपने आप को देखेगो तो तुम्हे आश्चर्यकारक ढंग से अपने आपको ऐसा समस्याग्रस्त पाओगे देखोगे। ऐसी सतत जांच से, तुम अपने आपको सम्पूर्ण रूप से उसके केन्द्र बिन्दु तक हिला सकोगे। उत्साहपूर्वक का नियमित अभ्यास तुम्हे निश्चित मददरूप होगा और ज्यादा अद्भूत तो यह है कि तुम तुम्हारे आंतरिक जगत् को भी हिला सकोगे।

जब इस जांच का निदान करना हो तब निम्नानुसार का वर्गीकरण (सप्ताह में एक बार) करो:

- 1) एक ही केन्द्र में रहकर तृप्त होने के प्रतिशत।
- 2) एक केन्द्र का दूसरे केन्द्र या केन्द्रों पर के वर्चस्व के प्रतिशत।
- 3) काम ऊर्जा केन्द्र की दखल या असर के प्रतिशत।
- 4) क्या तुम खास प्रकार का कार्य करते थे ?
- 5) क्या वह इतना अव्यवस्थित था कि प्रमाणिक ढंग से उसका पृथक्करण नहीं हो सकता था ?

खास इन्द्रियों द्वारा सांकेतिक लिपिबद्ध स्पंदन अंदर आते हैं और निश्चित केन्द्र में वह प्रचलित भाषा में बदलता है और वह विचार में परिवर्तित होता है। इस प्रक्रिया में गति और कंपन होता है। वह तीव्रता का निर्माण करता है। हम हरेक केन्द्र के विचार की साधारण तीव्रता की तुलना कर सकते हैं और हरेक केन्द्र के हरेक विचार की सबसे कम और सबसे ज्यादा पोझीटिव और नेगटिव इन्टेन्सिटी को नोट कर सकते हैं। हमारी जानकारी के बिना, स्पंदनो अपने आप पांच इन्द्रियों द्वारा हमारे ग्रे मैटर में

पहुंचते हैं। वह ग्रे मीटर के भाग 1 में पहुंचते हैं। फिर से यहाँ भाग 1 में चार बिन्दुओं, जगहों या केन्द्रों अपने उप-केन्द्रों के साथ में होते हैं। उनको हम डायरेक्टर कहते हैं, क्योंकि यह बिन्दु, या जगहों या केन्द्र खूब सचेत और बुद्धिशाली कोषों के समूह हैं कि जो प्रत्याघात देने में समर्थ हैं और वह अंदर आनेवाले स्पंदनों का भाषांतर करते हैं। (उदाहरण के तौर पर, अगर हम खड़े नींबू देखें तो हमारे मुंह में पानी आने लगता है, एक पुरुष सुंदर स्त्री को कम कपड़ों में देखता है और वह अमुक निश्चित मनोमंथन और भावनाओं के तूफान में से पास होता है। एक स्त्री सुंदर पौशाक या हीरे के हार को देखती है और उसकी मनोभूमिका मात्र वही समझ सकती है और उसको दूसरा कोई नहीं समझ सकता। वगैरह वगैरह।)

अब जब स्पंदन प्रवेश करते हैं और दिमाग में पहुंचते हैं तब वह शक्ति का छोटा कण लेकर आते हैं। यह स्पंदन सांकेतिक लिपिबद्ध स्वरूप में होता है और जब वह ग्रे मीटर में प्रचलित भाषा में परिवर्तित होता है तब उसमें से ज्वलनशील वायु की तरह लपट उठती है और फिर उस शक्ति का छोटा कण ठीक ठीक बड़ी मात्रा में रहती शक्ति में परिवर्तित होता है अथवा तो वह बिल्कुल जल जाता है और पीछे कुछ छोड़ता नहीं है। अगर अयोग्य पद्धतियों द्वारा उसको प्रचलित भाषा में बदला जाय तो वह जल जाता है और अगर योग्य पद्धतियों के द्वारा उसको प्रचलित भाषा में बदला जाय तो ठीक ठीक मात्रा की शक्ति बनती है कि जिसको संग्रह किया जा सकता है अथवा तो बाद में व्यय (बिगाड़) होने से व्यक्ति को शारीरिक, भावनात्मक, काम ऊर्जा और बुद्धि के ढंग से खत्म कर देता है। पहले पुस्तक में समझाये अनुसार, अलग अलग ढंग से शक्ति का व्यय करने से भी ऐसा होता है।

इस पृथ्वी पर सूर्य सारी शक्ति का उत्पत्ति स्थान है। इस पृथ्वी पर सूर्य शक्ति का प्रवाह बहाता है और फिर वह हवा, वनस्पति, खनिज और थोड़े में, जीवन में बदल जाता है। बाद में इसको (1) खुराक और पेय पदार्थ (2) श्वसन (3) नाद-स्पर्श, दृश्य और सुगंध के संवेदनो द्वारा अंदर लेते हैं।

इसी तरह सूर्य मध्य बिन्दु के पास से शक्ति प्राप्त करता है और उसका दूसरा चक्र, उसके केन्द्र के आसपास घूमता रहता है जैसे एक चक्र के अंदर घूमता हो उस तरह और ऐसे अनंतकाल से चलता है। इस तरह वैश्विक शक्ति असंख्य श्रोत द्वारा इस पृथ्वी पर पहुंचती है, उसमें से कुछेक मानवजाति के लिए नुकसानकर्ता है और कुछेक उसके लिए उपयोगी है। नुकसानकर्ता ऊर्जा वातावरण को पार करते समय कुदरत द्वारा अपने आप नष्ट हो जाती है। रक्षा कवच सही ढंग से और हमारे आसपास का वातावरण इस हानिकारक ऊर्जा का नष्ट करता है जो हमारी पृथ्वी का काम करता है। वातावरण की रचना इस तरह हुई है कि बराबर सही मात्रा में ही किरणोत्सर्ग पार हो और जीवन के लिए नुकसान कर्ता ऐसे किरणोत्सर्ग छनकर निकलें। सृजन के स्रोत द्वारा लम्बे युग की तैयारी बाद, जीवन को आवकार देने के लिए इस ग्रह को तैयार किया गया है। इसलिए हरेक जगह से सांकेतिक भाषा में लिपिबद्ध स्पंदन या शक्ति के छोटे कण यहां उड़ेले जाते हैं: सांकेतिक लिपिबद्ध यह कण या स्पंदन अदृश्य होते हैं। अंतगामी स्पंदनों को प्रचलित भाषा में बदलें तो उनमें से ऊर्जा शक्ति निकलती है। पहले बताये अनुसार, योग्य पद्धति से शक्ति के इस छोटे कण को प्रचलित भाषा में परिवर्तित करें तो उसमें से जरूरी मात्रा में ऊर्जा शक्ति जो रुपांतरित होती है। यह ऊर्जा शक्ति हमारे कोषों द्वारा -शोषित होती है और उसमें से तन्दुरस्त और बीजाणु (इलेक्ट्रॉनिक) शक्ति में 'विभाजित' हो जाते हैं। पृथ्वी पर उपलब्ध हरेक रचना में या बनाई हुई चीजों में या तंत्र में स्पंदन हर एक सेकंड 120 की संख्या में सतत प्रवाहित होते हैं।

प्रचलित भाषा में हर समय परिवर्तित होते समय इस प्रक्रिया का पुनरावर्तन होता है और इसलिए मानव शरीर और मन में निश्चित मात्रा में शक्ति संचित होती है। यह शक्ति नेगेटिव या पोजिटिव, रचनात्मक या खंडनात्मक या फिर कम या ज्यादा हो सकती है और जब यह शक्ति एकत्रित होती है तब इस शक्ति को मायनस रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी या प्लस रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी के रूप में पहचाना जाता है। प्रचलित भाषा में बदलती शक्ति कदाचित ही एकदम शून्य होती है। प्रचलित भाषा में बदलने की अयोग्य पद्धतियों के कारण से वह अधिकतर छोटे एकम प्रमाण में मायनस या प्लस होती है।

जिन बिन्दुओं में यह शारीरिक, बौद्धिक, भावशक्ति या कामऊर्जा के रूप में एकत्रित होती है उसको बौद्धिक, गति, भाव, और काम ऊर्जा केन्द्रों के रूप में पहचाना जाता है। यह सारे बिन्दु ग्रे मीटर के भाग 1 में स्थित हैं। ग्रे मीटर के भाग 2 में कोषिय आणविक शक्ति एकत्रित होती है। ग्रे मीटर के भाग 3 में मोलेक्युलर शक्ति एकत्रित होती है और ग्रे मीटर भाग 4 में इलेक्ट्रॉनिक शक्ति इकट्ठी होती है। प्राकृतिक इन्द्रियों के केन्द्रों को 5 वां केन्द्र या जन्मजात केन्द्र कहा जाता है। हमारे छठे केन्द्र को जूनियर डायरेक्टर कहा जाता है और सातवे केन्द्र को सीनियर मेनेजिंग डायरेक्टर कहा जाता है। जब तक योग्य पद्धतियों का अभ्यास नहीं किया जाय और प्रथम, द्वितीय, तृतीय और चतुर्थ केन्द्र के बीच संवादिता नहीं लायी जाय तब तक पांचवे, छठे और सातवें

केन्द्र पर काबू पाना शक्य नहीं है। जब वह होता है तब पांचवा केन्द्र विकसित होता है। बाद में छठा और सातवां केन्द्र विकसित होता है तब उसकी चेतना और उच्च शक्ति या उसके साथ रहती हैं।

अलग अलग शक्तियों की इन्टेन्सीटी की कीमत (5.2.2.1) और उसके ग्रे मैटर में स्थित भाग - 1 में एकत्रित होने के बिन्दु तक हम क्यों और किस तरह पहुंच सकते हैं ?

शारीरिक (मूवमेन्ट) शक्ति की इन्टेन्सीटी का मूल्यांकन लगभग बौद्धिक शक्ति जितना ही होता है और औसत भी एक समान होता है। इस पृथ्वी पर औसतन मानवजाति भावनात्मक और काम ऊर्जा शक्ति से बौद्धिक और शारीरिक शक्ति का उपयोग बहुत कम करती है, क्योंकि भाव शक्ति के बदले बौद्धिक और शारीरिक शक्ति को खूब कम खर्च करते हैं और बौद्धिक, शारीरिक और भाव शक्ति तीनों की कुल शक्ति जितनी काम ऊर्जा खर्च होती है। इस ग्रह पर भी यह आज की दुखद स्थिति है। हरेक व्यक्ति में इस मात्रा में थोड़ा अंतर हो सकता है, परन्तु अधिकतर 99% लोगों के लिए यही मूल्यांकन लागू पड़ता है। इसलिए, हम बौद्धिक और शारीरिक के लिए 10,00,000 को एक एकम की तरह लेते हैं भाव केन्द्र 20,00,000 और काम ऊर्जा केन्द्र 40,00,000 होने से हमारा वर्तमान प्रमाण 2:4:8:2 बौद्धिक, भाव, काम ऊर्जा और चालाक केन्द्र का होता है। यह प्रमाण ज्यादा से ज्यादा दुगना हो सकता है और हम उसको प्लस कहते हैं। खराब से खराब परिस्थिति में वह जितना ज्यादा है उसकी तुलना में उतना नीचे जा सकता है। उसको हम मायनस कहते हैं। सही उत्क्रान्ति धीरे धीरे इस प्रमाण को बदल सकती है और जब समग्र जाति वहाँ तक पहुंचेगी तब यह प्रमाण 5:2:2:1 बौद्धिक, भाव, काम ऊर्जा और चाल के (शारीरिक केन्द्र का होगा और व्यक्तिगत ढंग से लोग वहाँ पहुंचकर इस सही प्रमाण को प्राप्त करेंगे।

अनुकूलता के लिए चार्ट का अभ्यास करो (परिशिष्ट देखो) हरेक जगह र हम 10,00,000/1000 लेते हैं और बौद्धिक, भाव, काम ऊर्जा और चालक केन्द्र के लिए हम 1000, 2000, 4000, 9000 औसतन एकम शक्ति तक पहुँचते हैं और उसे दुगना ज्यादा से ज्यादा प्लस या मायनस हो सकता है। अगर भाग-1 में स्थित बौद्धिक, भाव, कामऊर्जा और चालाक बिन्दु में पहुंचते अंतग्राही प्राण स्पंदनों को योग्य ढंग से प्रचलित भाषा में परिवर्तित किया जाय तो यह इसमें से निकलती रचनात्मक शक्ति का बल है। परन्तु उसको प्रचलित भाषा में बदलने से शायद ही इतनी शक्ति निकलती है क्योंकि जो पद्धतियाँ अलम में लायी जाती हैं वह गलत होती हैं। फिर भी, आज की हमारी उत्क्रान्ति की अवस्था अनुसार, चार केन्द्र में से जो शक्ति मिलती है वह बौद्धिक, भाव, काम ऊर्जा और चालक केन्द्र के लिये अनुक्रम से 2:4:8:2 के अनुपात का होता है। ज्यादा स्पष्टता के लिए हम कहते हैं कि जो स्पन्दन ग्रे मैटर के भाग - 1 के चार केन्द्रोंमें पहुंचता है और प्रचलित भाषा में बदल करके हरेक केन्द्र में से शक्ति बाहर निकले और चारों किस्सों में वह प्रचलित भाषा में सही या गलत ढंग से परिवर्तित हो तो प्रचलित भाषा में बदलने के बाद शक्ति की इन्टेन्सीटी का प्रमाण बौद्धिक, भाव, काम ऊर्जा और चालाक केन्द्र के लिए का अनुपात 2:4:8:2 होगा। योग्य पद्धतियों द्वारा यह शक्ति किस तरह प्राप्त की जा सकती है वह इस पुस्तक में दर्शाया है। जब निश्चित मात्रा में शक्ति इकट्ठी होती है तब इस पुस्तक में दर्शाये अनुसार का निश्चित परिणाम प्राप्त होता है। जहाँ तक ठीक ठीक मात्रा में प्लस या मायनस शक्ति का संग्रह नहीं होता तब तक व्यक्ति में कुछ खास देखने को नहीं मिलता; परन्तु एकत्रित हुई शक्ति (इस पुस्तक में पहले समझाये अनुसार) ज्ञान के एक एकम तक पहुँचती है और फिर शक्ति खास ज्ञानतंतु (नाड़ी) या सुषुम्ना या रीड की हड्डी के बीच की नस में से निकलती हुई ग्रे मैटर के भाग 2, 3 और 4 में बारी बारी से पहुंचती है। इस बात को दूसरे स्थान पर समझाया गया है। इस शक्ति को परमेश्वरी कहा जाता है और जब तक ज्ञान का एक एकांश इकट्ठा नहीं होता तब तक यह शक्ति लिपटी हुई या सोई हुई रहती है।

यह केन्द्र इन्द्रियों की तरह हैं, जैसे जीभ के स्वाद के लिए, नाक गंध के लिए कान श्रवण के लिए होते हैं, चमड़ी स्पर्श के लिए होती है और इसलिए ग्रे मैटर के भाग 1 स्थित संवेदनशील बिन्दु सेक्स के स्पंदन को प्रचलित भाषा में बदलेगा, दूसरा केन्द्र भाव के स्पंदन, को प्रचलित भाषा में बदलेगा, तीसरा केन्द्र प्रचलित भाषा में बदलेगा और चौथा केन्द्र संचलन के स्पंदनो को प्रचलित भाषा में बदलेगा।

असल ज्योतिषशास्त्र -

ग्रे मैटर के भाग 2 में भी ऐसा एक केन्द्र है जो सभी रासायनिक स्पंदनो को प्रचलित भाषा में बदलता है। ग्रे मैटर के भाग 3 में भी ऐसा एक केन्द्र है कि जो सूर्य के और ग्रहमंडल के स्पंदनो को प्रचलित भाषा में बदलता है। ग्रे मैटर के भाग 4 में भी ऐसा एक केन्द्र है जो वैश्विक और आकाश मंडल के स्पंदनों को प्रचलित भाषा में बदलता है। फिर भी अगर इन भागों का पूर्ण विकास

नहीं हुआ हो तो यह स्पंदन को नोट नहीं किया जा सकता या उनका अनुवाद नहीं किया जा सकता।

नोट: प्रचलित भाषा में बदलने की प्रक्रिया में हरेक समय रिझल्टनन्ट इन्टेन्सीटी उसी के केन्द्र में या अलग अलग केन्द्रों में समान्तर उपर और नीचे जाती है, परन्तु एक केन्द्र में से दूसरे केन्द्र में जाते समय वह सीधी रेखा में जाती है। उसमें वह एक ही श्रेणी में होती है यानि कि वक्त + या इन्टेन्सीटी होती है। हरेक केन्द्र में जब उसे ज्यादा से कम और कम से ज्यादा में जाना होता है तब वह उसी श्रेणी की होती है, यानि की वह वक्त + या इन्टेन्सीटी होती है; फिर वह भाग थर्मोमीटर के पारे की तरह उपर या नीचे सरकती है।

अगर उसको मायनस से प्लस की ओर या प्लस से मायनस की ओर जाना हो तो हरेक किस्से में उसको शून्य तक आनापड़ता है। उदाहरणार्थ, रिझल्टनन्ट इन्टेन्सीटी का +1000 से 1500 या +500 तक जाना हो तो उसको ऊपर या नीचे सरकना पड़ता है और उसी तरह, अगर उसको -1000 से 1500 तक या 500 तक जाना हो तो भी वैसा ही होता है। अगर उसको -1000 से +1500 या +500 तक जाना हो तो उस किस्से में उसको -1000 से शून्य तक जाना पड़ेगा और फिर +500 या +1500 तक जाना पड़ेगा। उसके बावजूद -1000 बौद्धिक से -1000 भाव तक जाना हो तो वह आड़ी रेखा में जायेगी और -1000 बौद्धिक और -1000 भाव हो तो भी ऐसा ही होगा। अगर वह -1000 बौद्धिक से -1000 भाव तक आड़ी रेखा में जायेगी और फिर -2000 भाव तक सीधी (खड़ी) रेखा में जायेगी।

हाई माइनस से एकाएक बदलकर हाई प्लस तक जाने से या उससे उल्टा होने से शरीर को बड़ा आघात लगता है। प्रचंड आवाज या आश्चर्य जनक घटना हमें और चालक केन्द्र के असंतुलन अंदर से झकझार कर हम जहाँ हो वहाँ से एकदम उपर या बिल्कुल नीचे ले जाकर नकारात्मक में बदलते हैं। कदाचित ही ऐसा होता है कि सभी केन्द्रों में इन्टेन्सीटी एक साथ में शून्य तक पहुँच जाय, परन्तु ऐसा जब होता है तब वह आकस्मिक या सदा के लिए अंत होता है। अगर हम लिपटी हुई और आड़ी या सीधी रेखा में होती हलचल को देख सकें तो हमें लगेगा कि हलचल सर्पाकार है। हरेक केन्द्र या एक केन्द्र से दूसरे केन्द्र में होते इस आंतरिक संचलन को अतिसूक्ष्म दृष्टि से प्राचीन ऋषियों ने देखकर और उसको सत्व, रजस और तमस के गुणों के खेल की तरह मूल्यांकन किया है।

चलो हम बौद्धिक केन्द्र को तपासें, मान ले कि, साधारण चिंतन के लिए इन्टेन्सीटी एक है, इसलिए अगर इन्टेन्सीटी शून्य तक पहुँचे तो वह धूंधला होगा और अगर वह दो तक पहुँचे तो वह मौलिक और विचक्षण बुद्धि जितना तीव्र होगा। अगर वह मायनस एक या मायनस दो जितना कम हो जाय तो वह अनुक्रम से नाकारात्मक और गुनाहित हो सका है। पोजीटिव रचनात्मक है और नेगेटिव खंडनात्मक और विघ्नकर्ता है, उसके बावजूद भी, अगर इस केन्द्र में विचार की औसतन इन्टेन्सीटी 10,00,000 से मायनस 20,00,000 पोजीटिव हो सकी है। दूसरी ओर, यह मायनस 10,00,000 से मायनस 20,00,000 नेगेटिव तक जा सकती है। हमने अभी के बाद के चार्ट में 1,00,00,000 / 100 के बदले 1 / 1000 को औसतन प्लस या पोजीटिव हो सकती है और ज्यादा से ज्यादा -1000 से 2000 नेगेटिव या मायनस तक जा सकती है। इस चार्ट में सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को अनुक्रम से प्लस या मायनस की तरह दर्शाया गया है।

तुलनात्मक रूप से और इस अनुपात के आधार से, हम यह समझते हैं कि व्यक्ति में रहती दूसरे केन्द्रों की औसतन इन्टेन्सीटी बौद्धिक केन्द्र से दुगुनी होती है, वह 2000 प्लस से बढ़कर 4000 प्लस जितनी हो सकती है और कम हो जाय तो -2000 भाव केन्द्र की इन्टेन्सीटी मायनस से -4000 मायनस तक पहुँच सकती है। काम ऊर्जा केन्द्र में औसतन इन्टेन्सीटी बौद्धिक केन्द्र के बदले चार गुना ज्यादा होती है, यानि कि 4000 प्लस से 8000 प्लस हो सकती है और मायनस -4000 से -8000 तक नीचे जा सकती है।

नोट : 1, चालक केन्द्र में औसतन इन्टेन्सीटी + 750 होती है और ज्यादा से ज्यादा +2000 तक पहुँच सकती है। वह शून्य तक पहुँच सकती है परन्तु वह मायनस तक नहीं पहुँच सकती है।

2) प्राकृतिक केन्द्र की गणना यहाँ नहीं की गई है क्योंकि साधारण मनुष्य का उस पर काबू नहीं होता है और उसकी दुनिया ही अलग है और व्यक्ति जब तक उस निर्णायक निश्चित अवस्था नहीं पार करता तब तक उसको ध्यान में नहीं लेना है।

शरीर के प्रथम चार कोषों में से एक कोष मंद होता है और बाद में इस कोष में दूसरे कोषों की तरह विभाजन होता है। परन्तु उसके सभी वंशज काम ऊर्जा के उपयोग में आनेवाले कोष बनते हैं और वह काम ऊर्जा केन्द्र की रचना में चले जाते हैं। इस तरह, हम

कहते हैं कि उर्वरक अंडाशय में संभवित प्रचंड सृजनात्मक शक्ति की एक चौथाई जितनी शक्ति संग्रहित होती है जो बाद में काम ऊर्जा के रूप में अलग पड़ती है।”

इसलिए, हम कहते हैं कि औसतन मनुष्य में भाव केन्द्र के बाद सबसे ज्यादा इन्टेन्सीटी काम ऊर्जा केन्द्र में होती है। समग्र जीवन भावनाओं में रंगा हुआ है, फिर वह चिंतन हो, कार्य हो या सेक्स हो, काम ऊर्जा केन्द्र से उसकी इन्टेन्सीटी आधी है और वह उपकार है। हालांकि, एक समय दूर के भूतकाल में उसकी इन्टेन्सीटी काम ऊर्जा केन्द्र जितनी ज्यादा थी और बौद्धिक केन्द्र की इन्टेन्सीटी काम ऊर्जा केन्द्र जितनी ज्यादा थी और बौद्धिक केन्द्र की इन्टेन्सीटी लगभग शून्य थी। उत्क्रान्ति का अब तक का यह कार्य था। अब चलो हम बड़ी मात्रा में इन्टेन्सीटी के बढ़ने और घटने के बारे में संक्षेप में विचार करते हैं। जब हम इन्टेन्सीटी के बढ़ने और घटने के बारे में संक्षेप में विचार करते हैं या बात करते हैं तब वह प्रचलित भाषा में परिवर्तित विचार के शुद्ध स्वरूप की स्थिति है और अगर मायनस साथ में नहीं हो तो उसको प्लस के रूप में जानें।

मेहरबानी करके चार्ट - 1 को देखो:

1. दूसरे केन्द्रों पर आधिपत्य या हावी हुए बिना एवं दूसरे केन्द्रों को प्रभावित किये बिना बौद्धिक केन्द्र अपने केन्द्र में शून्य से 2000 के बीच हो सकता है।
2. बौद्धिक केन्द्र उसके केन्द्र में शून्य से +2000 के बीच में हो सकता है। उसका किसी केन्द्र पर वर्चस्व नहीं होता और दूसरे केन्द्रों का उस पर वर्चस्व नहीं होता।
3. भाव केन्द्र उसके केन्द्र में दूसरे केन्द्रों को प्रभावित किये बिना शून्य से - 4000 के बीच में हो सकता है। उसका किसी केन्द्र पर वर्चस्व नहीं होता और दूसरे केन्द्रों का उस पर वर्चस्व नहीं होता।
4. भाव केन्द्र उसके केन्द्र में दूसरे केन्द्रों को प्रभावित किये बिना शून्य से +4000 के बीच में हो सकता है। उसका किसी केन्द्र पर वर्चस्व नहीं होता और दूसरे केन्द्रों का उस पर कोई वर्चस्व नहीं होता।
5. काम ऊर्जा केन्द्र उसके केन्द्र में दूसरे को प्रभावित किये बिना शून्य से +8000 के बीच में हो सकता है। उसका किसी केन्द्र पर कोई वर्चस्व नहीं होता और दूसरे केन्द्रों का उस पर कोई वर्चस्व नहीं होता।
6. काम ऊर्जा केन्द्र उसके केन्द्र में दूसरे को प्रभावित किये बिना शून्य से -8000 के बीच में हो सकता है और दूसरे केन्द्रों पर उसका कोई वर्चस्व नहीं होता इसी तरह दूसरे केन्द्रों का इस पर कोई वर्चस्व नहीं होता।
7. चालक केन्द्र उसके केन्द्र में दूसरे केन्द्रों को प्रभावित किये बिना, शून्य से +750 के बीच में हो सकता है। उसका किसी केन्द्रों पर कोई वर्चस्व नहीं होता और दूसरे केन्द्रों का इस पर कोई वर्चस्व नहीं होता।
8. चालक केन्द्रों उसके केन्द्र में दूसरे केन्द्रों को प्रभावित किये बिना +750 से +2000 के बीच हो सकता है, उसका किसी केन्द्रों पर कोई वर्चस्व नहीं होता और दूसरे केन्द्रों का इस पर कोई वर्चस्व नहीं होता।

साधारणतया, ऐसा सिर्फ एक ही केन्द्र का उपयोग शक्य नहीं होता, वास्तव में ऐसा कभी भी नहीं हो सकता। दो या उससे ज्यादा केन्द्रों की एक दूसरे पर होनेवाली असरें हमेशा देखने को मिलती हैं। ज्यादा ऊँची इन्टेन्सीटी रखने वाला केन्द्र दूसरे केन्द्रों पर वर्चस्व रखता है और इसलिए हरक्षण दूसरे केन्द्रों पर इस केन्द्र का वर्चस्व होता है। शुद्ध स्थिति में परिवर्तित होते अंदर आने वाले स्पंदन की परिणाम लक्ष्मी इन्टेन्सीटी का कुल अंक उसमें सम्मिलित केन्द्रों के कुल अंक के जोड़ जितना होता है। यानि कि काम केन्द्र प्रबल हो तो विचार उससे रंगे हुए और भाव प्रबल हो तो विचार दोनों मिलकर इन्टेन्सीटी विचार को रंग देते हैं।

(1) कुष्ठक प्लस (2) कुष्ठक मायनस (3) सभी प्लस (4) सभी मायनस (चालाक केन्द्र के सिवाय) का यह कुल स्कोर होता है।

मान लो कि, बौद्धिक केन्द्र सांकेतिक लिपिबद्ध प्राणस्पंदन प्राप्त करता है और दूसरे केन्द्र या केन्द्रों को हुकम देता है। परन्तु अगर वह केन्द्र या केन्द्रों की इन्टेन्सीटी बौद्धिक केन्द्र के बदले ज्यादा हो तो दूसरे केन्द्र या केन्द्रों की रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी का वर्चस्व होगा और परिणाम यह आयेगा कि बौद्धिक केन्द्र द्वारा दिये गये आदेश का पालन नहीं होगा और बौद्धिक केन्द्र द्वारा दिये हुए गये आदेश से वह एकदम विपरीत हो आदेश भेजते हैं। इसका एक केन्द्र का दूसरे केन्द्र पर का वर्चस्व कहा जाता है।

साधारण तथा बौद्धिक केन्द्र द्वारा भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र पर बहुत सारे हुकम भेजे जाते हैं परन्तु यह दोनों केन्द्र ऐसे हुकमों को उल्टा कर देते हैं। बारंबार की ऐसी निष्फलता के कारण से बौद्धिक केन्द्र पर इन केन्द्रों का वर्चस्व स्थापित हो

जाता है।

यह भी हकीकत है कि भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र बीच खूब ही मित्राचारी है और साधारणतया दोनों हाथ मिलाते हैं। इसलिए परिणाम यह होता है कि बौद्धिक केन्द्र को यह लगता है कि उसको निश्चितरूप से नुकसान है और इस लिए वह दूसरे केन्द्रों पर अब वर्चस्व बनाने का प्रयत्न ही छोड़ देता है।

चालक केन्द्र- बौद्धिक केन्द्र, भाव केन्द्र या काम ऊर्जा केन्द्र के साथ नहीं जुड़ता है, परन्तु वह ज्यादा शक्तिशाली केन्द्र की रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी के आदेशानुसार कार्य करता है।

उपरोक्त बातों को संक्षेप में इस तरह रखा जा सकता है। कोई भी केन्द्र लिपिबद्ध प्राण स्पंदन प्राप्त करता है। फिर उसको प्रचलित भाषा में बदलता है, वह आदेश भेजता है जिसका पालन हो अथवा उसको उलट दिया जाय। इसका आधार चार केन्द्रों की कार्य की विसंवादिता पर रहता है। हम समझने के लिए कुछेक उदाहरण लेते हैं। फिर भी यह नोट करना चाहिए कि अब तक मनुष्य पर फक्त भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र का वर्चस्व रहता है। जब तक ऐसा रहेगा तब तक व्यक्ति की स्वतंत्र इच्छा का दुरुपयोग होगा और इसलिए, कुदरत के कानून के आधार पर जो परिणाम मिलेगा वह पसंद हो ऐसा नहीं होगा अथवा तो वह स्वीकार्य नहीं होगा। इसलिए, हम दिव्य इच्छा को सिद्धान्त को मानने या स्वीकार करने को ललचाते हैं। यह सिद्धान्त हमारे उपर मढ़ दिया गया है और तदनुसार हम मात्र यंत्र है और मानो सब कुछ पूर्वनिर्धारित है, इसलिए हम कहते हैं, “ठगाना नहीं। भ्रम में नहीं रहें, जैसा बोओगे वैसा काटोगे-ऐसा कहकर ईश्वर का उपहास नहीं कर सकते।”

जब सारे केन्द्र संवादिता से कार्य करने लगे या जिससे एक दूसरे को सहकार दें और साथ में कार्य कर सकें और जब योग्य /सही हुक्म दिये जायें तब कोई केन्द्र या केन्द्र का समूह दूसरे पर वर्चस्व जमाने का प्रयत्न नहीं करे और स्वतन्त्र इच्छा का कभी भी दुरुपयोग नहीं हो। इसलिए जब एक व्यक्ति या समग्र जातियां समानता से सुधार करने की पद्धतियाँ सीखेंगे तब केन्द्रों के बीच संवादिता और सहकार हमेशा के लिए बना रहेगा और स्वतन्त्र इच्छा का ज्यादा सही ढंग से उपयोग होगा, परन्तु हमें खास याद रखना चाहिए कि स्वतन्त्र इच्छा का अच्छी तरह से या अन्य तरह से उपयोग करें तो भी कुदरत के नियम अटके बिना हमारे उपर कार्य करना चालु रखेंगे और जितनी जल्दी हम भावि की जवाबदारी स्वीकार करेंगे उतना ज्यादा अच्छा है। गीता में भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन को कहते हैं, “भगवान् किसी व्यक्ति के पाप या पुण्य की जिम्मेदारी नहीं स्वीकार करते। मनुष्य भ्रान्ति में है क्योंकि उनकी समझदारी अज्ञान में डूबी हुई है,” यानि कि काम केन्द्र और भाव केन्द्र का हमारे उपर प्रभुत्व है।

इससे आगे जाते हैं, अगर हम किसी खास एक केन्द्र के समूह में रहें और रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी की खास मात्रा हो तो उसकी हमारे शरीर के ऊपर उल्लेखनीय असर होती है और जिसको बिमारी कहते हैं वह भी होती है। (देखें इन्टेन्सीटी चार्ट)

9. अगर भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र की लम्बे समय तक ज्यादा मात्रा में मायनस रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी हो तो वह गुन्हाहित या पाशवी वृत्ति वाले व्यक्ति या समूह का निर्माण करता है।

10. अगर भाव केन्द्र का वर्चस्व हो अर्थात् -6000 से -8000 की औसतन काम ऊर्जा केन्द्र की इन्टेन्सीटी हो तो और इन्टेन्सीटी थोड़ी मात्रा में मायनस हो तो वह व्यक्ति विकारी और सेक्स सम्बन्धी गुन्हा की तरह झोकवाला समलैंगिक सम्बन्ध रखनेवाले होता है।

11. अगर भाव केन्द्र का वर्चस्व हो और इन्टेन्सीटी थोड़ी मात्रा में मायनस हो तो ऐसे लोग आदर्शवादी फरियाद करने वाले होते हैं। आधिपत्य का प्रभावी का अर्थ है व्यक्ति का बौद्धिक केन्द्र औसतन 1000 हो।

12. अगर भाव केन्द्र या काम केन्द्र में से किसी एक का भी वर्चस्व नहीं हो और फिर भी बौद्धिक केन्द्र साधारण से नीचे हो तो हमें मूर्ख प्रकार का व्यक्ति देखने को मिलता है। काम ऊर्जा केन्द्र का वर्चस्व नहीं होता परन्तु उसके अपने केन्द्र में वह ज्यादा मात्रा में मायनस होता है।

13. पहले की तरह अगर बौद्धिक केन्द्र दूसरे केन्द्रों से प्रभावित नहीं हो और लगभग सामान्य हो परन्तु भाव केन्द्र उसके केन्द्र में उंची मात्रा में मायनस हो तो वहाँ हमें उधार के पहलु का विचार करनेवाला व्यक्ति देखने को मिलता है।

14. उपरोक्त अनुसार, परन्तु भाव केन्द्र के बदले काम ऊर्जा केन्द्र में उंची मात्रा में मायनस इन्टेन्सीटी देखने को मिले तो उधार के बजाय व्यक्ति मानसिक रूप से सेक्स में प्रवृत्त रहता है।

15. अगर बौद्धिक केन्द्र साधारण हो और अन्य से प्रभावित नहीं हो और काम ऊर्जा केन्द्र में प्लस इन्टेन्सीटी हो तो हमें बहरा



और गूंगा व्यक्ति देखने को मिलता है।

16. जब बौद्धिक केन्द्र की इन्टेन्सीटी दूसरे केन्द्रों के प्रभाव बिना की साधारण हो परन्तु भाव केन्द्र थोड़ा ज्यादा मायनस हो तब किसी निश्चित प्रकार के खुराक एलर्जी होती है।

17. जब काम केन्द्र के प्रभाव बिना की बौद्धिक केन्द्र की इन्टेन्सीटी साधारण हो और काम ऊर्जा थोड़ी ऊँची मात्रा में मायनस हो, परन्तु भाव केन्द्र साधारण से थोड़ा नीचे हो तब अलग अलग प्रकार के चमड़ी के दर्द देखने को मिलते हैं।

18. जब फक्त उसके अपने केन्द्र में काम ऊर्जा केन्द्र ज्यादा मात्रा में मायनस इन्टेन्सीटी वाला हो और दूसरे केन्द्र साधारण हों और कोई दखल नहीं देते हो, तब टी.वी, केन्सर और रक्तपीत जैसी बिमारियाँ देखने को मिलती हैं। सेक्स की उत्कट इच्छा होने से, यहाँ ऊँची मात्रा में मायनस इन्टेन्सीटी वाला हो और वह काम केन्द्र और भाव केन्द्र को समतोल रखता हो तो खूब ज्यादा मात्रा में झिल्लन्ट इन्टेन्सीटी एकत्रित होती है। यह खूब संतुलित मन और निरंतर आंतरिक संघर्ष बिना का सम्तुलित जीवन दर्शाता है और व्यक्ति प्रयत्नरहित मानसिक समतुला बनाये रख सकता है।

नोट : यह नोट करने जैसा है कि सही परिणाम आता दिखाई देता है। अलग अलग केन्द्र की इन्टेन्सीटी के बीच के अन्तर के परिणाम स्वरूप जो रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी देखने को मिलती है उस पर संबन्धित केन्द्र की इन्टेन्सीटी की ऊँची मात्रा की असर, गुणवत्ता या वर्तन का वर्चस्व होता है। इसके बावजूद, रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी की गितनी अलग हो सकती है। उदाहरणार्थ, बौद्धिक केन्द्र की इन्टेन्सीटी +2000 और काम ऊर्जा केन्द्र की- 6000 है। एक दूसरे केन्द्रों पर होने वाली असरों के परिणाम स्वरूप रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी +4000 देखने को मिलती है। बौद्धिक केन्द्र द्वारा कोई आदेश नहीं दिया गया है। यहाँ काम केन्द्र का प्रभुत्व या गुणवत्ता या असर देखने को मिलती है, फिर भी अगर बौद्धिक केन्द्र +2000 आदेश करे और उस पर काम केन्द्र - 6000 का वर्चस्व हो तो बौद्धिक, केन्द्र पहले -2000 होगा और अगर बौद्धिक केन्द्र द्वारा दिये गये आदेश को उल्टा कर दिया हो तो स्कोर-8000 होगा।

हर समय प्रचलित भाषा में बदलकर जो विचार बाहर निकलता है वह शुद्ध हेतु स्वरूप में होता है और उसके पास रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी होती है। जब इन्टेन्सीटी प्लस या मायनस हो तब वह खास प्रक्रिया अनुक्रम से बैंक के खाते जैसी परिस्थिति का निर्माण करती है कि जो खाता प्लस हो सकता है अथवा खाते में जितनी रकम हो उससे ज्यादा रकम उठाई जाती हो और उस व्यक्ति को दिवालिया बना सकती है। जब बैंक बेलेन्स में ज्यादा कमी हो और सांकेतिक लिपि में आनेवाले प्राण स्पंदनों को प्रचलित भाषा में बदलते समय प्रभुत्ववाली मायनस रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी का निर्माण होता हो तो ऐसा होता है कि बौद्धिक केन्द्र पर कायम के लिए भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र का वर्चस्व स्थापित हो जाता है।

इसके बाद व्यक्ति धीरे धीरे नकारात्मक बन जाता है और उसमें सतत नकारात्मक विचार देखने को मिलते हैं। उपरान्त, उसमें धीरे धीरे नकारात्मक आदतें पड़ जाती हैं और फिर तुरन्त यह सब नकारात्मक कार्य में रुपांतरित होता है। थोड़े समय के बाद, गुन्हाहित रुझान दिखाई देने लगता है और व्यक्ति जल्दी ही सक्रिय गुनहगार बन जाता है।

सामान्य मनुष्य 'संकल्प' जैसे अस्पष्ट शब्द में विश्वास रखता है और इस संकल्प द्वारा इन आंतरिक प्रक्रियाओं पर काबू पाने का प्रयत्न करता है, परन्तु उसको सही पध्धतियों को पता नहीं होने से, उसको हार और विषाद का सामना करना पड़ता है और वह हिंमत हार जाता है और धीरे धीरे वह अपने आप पर से, भगवान में से और मनुष्य की अच्छाई में से विश्वास खो देता है। उसको ऐसा लगता है कि उसके साथ अन्याय किया गया है और फिर वह उसके मुताबिक प्रत्याघात देता है। अगर हम नई झाड़ु से खूब अंधेरेवाले कमरे को साफ करना हो और उसके द्वारा उसको प्रकाशित करने की अपेक्षा रखते हों तो ऐसे प्रयत्न अनंत समय तक शुरू रखे तो भी हमको निष्फलता मिलेगी और कोई भी साधारण मनुष्य हमें मूर्ख कहेगा क्योंकि यह कभी भी नहीं हो सकेगा। यह कभी भी शक्य ही नहीं है। हे प्रिय पाठक, जिस दिन तुम्हारी मानसिक क्षितिजों का विस्तार होगा तब तुम देख सकोगे कि इन केन्द्रों के कार्यों पर इच्छा या संकल्प द्वारा काबू लाने के प्रयत्न ही मूर्खतापूर्ण हैं और युगों के बाद भी तुम उसमें सफल नहीं होगे। उस कारण से ही युगों के बाद भी ऐसा ही है।

अगर हम अधिकतर लोगों की आंतरिक जिन्दगी की जांच करें तो पता लगेगा कि हर एक किस्से में आंतरिक संघर्ष बहुत था और अंदर हार और मानभंग भी बहुत था। फिर व्यक्ति कहता है, "यह सब किस काम का है?" यह भयजनक मानसिक परिस्थिति है।

की +इन्टेन्सीटी को जोड़कर के फिर अगर जरूरत हो तो उस प्रक्रिया में कामऊर्जा केन्द्र का भी स्पर्क करे और सामुहिक रूप से आदेश देना चाहिए। हालांकि, चालक केन्द्र बिल्कुल भी प्रश्न किये बिना आदेश का पालना करेगा और जरूरत होने पर आंतरिक याबाह्य हलचल करेगा। बौद्धिक केन्द्र को यह पता होना चाहिए और यह कभी भी नहीं भूलना चाहिए कि इतना बड़ा प्रबंधन उसे अकेला नहीं करना चाहिए। करना है/ बौद्धिक केन्द्र भावकेन्द्र के साथ सम्पर्क करके और आदेश के बारे में परस्पर समझदारी के बाद अगर वह काम ऊर्जा केन्द्र को आदेश देगा तो उस बारे में काम ऊर्जा केन्द्र औपचारिक सहमति/स्वीकृति देगा, क्योंकि भाव केन्द्र काम ऊर्जा केन्द्र का परम मित्र है / इसलिए यह अनिवार्य है कि बौद्धिक केन्द्र को पता होना चाहिए कि सारे आदेश देने से पहले उसे संयुक्त रूप से अनुमोदित होना चाहिए अथवा तो सभी डायरेक्टरों को वह स्वीकृत होना चाहिए। अगर एक बार बौद्धिक केन्द्र यह आदत डालेगा तो भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र जब कोई भी कार्य करने की इच्छा करेंगे तो वह बौद्धिक केन्द्र को पूछेंगे और वह कभी भी विरोधी नहीं बनेंगे तथा कभी भी बौद्धिक केन्द्र पर प्रभाव जमाने को आतुर नहीं होंगे।

सबसे ज्यादा सीनियर होने से बौद्धिक केन्द्र को ऐसा लगना है कि हुक्म देने से पहले दूसरों के साथ चर्चा करना जरूरी नहीं है। ऐसे सुख के कारण से दूसरे डायरेक्टरों को खराब लगता है और वह इकट्ठे हो कर एक जुट बनते हैं और जब आदेश दिया जाता है तब वह विरोध करते हैं। वह साधारणतया ऐसा नहीं करते, परन्तु वह जानते हैं कि बौद्धिक केन्द्र जो दृष्टि बिन्दु रखता है उसको ऊँची सत्ता भी नहीं स्वीकार करेगी।

चलो, हम जांच करें कि साधारणतया क्या होता है और थोड़ा ध्यान रखें तो हमारे ग्रे मीटर में क्या हो सकता है।

1000 या 1500 अंक वाला बौद्धिक केन्द्र सीधे हुक्म करता है। उसके साथ ही यह आदेश चालाक केन्द्र के पास पहुँचता है (हरेक आदेश के समय ऐसा होना चाहिए)। भावकेन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र कि जो - 2000+4000 = 6000 अंक वाला है वह उसके विरुद्ध में आदेश करता है। -6000-1500=4500 की रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी होने से, चालक केन्द्र इस उल्टे आदेश के अनुसार काम करता है। इस प्रक्रिया का परिणाम मात्र -4500 नहीं परन्तु उसमें +7500 होगा।

अगर बौद्धिक केन्द्र ने आदेश देने से पहले भाव केन्द्र का सम्पर्क किया होता तो और भाव केन्द्र के साथ मिला होता या उसने स्वीकृति दी होती तो 1500 बौद्धिक केन्द्र +2000 भाव केन्द्र यानि कि 3500 होता। यह अगर जरूरी होता तो काम ऊर्जा केन्द्र का भी सम्पर्क साधा जा सकता था और उस किस्से में काम ऊर्जा केन्द्र उसका स्वीकार करे तो 3500+4000=7500 जितनी रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी एक प्रक्रिया में से होती। इस प्रक्रिया के परिणामस्वरूप वह संतोष कारक आदेश जरा भी आंतरिक संघर्ष के बिना सुख रूप होता और व्यक्ति ज्यादा समृद्ध, ज्यादा सुखी और ज्यादा तन्दुरस्त बन सकता था; जब कि प्रथम किस्से में वह प्रक्रिया आंतरिक संघर्ष में बदलती है और इस कार्य के परिणामस्वरूप थकान, असंतोष, हताशा, और तन्दुरस्ती की हानि होती है। तदुपरान्त व्यक्ति का आंतरिक बैंक बैलेंस घटता है और संबंधित व्यक्ति ज्यादा गरीब बनता है।

दूसरी बात यह ध्यान में रखने जैसी है कि आदेश देने के लिए होती यह आंतरिक प्रक्रिया या केन्द्रों का खेल या गुणों का खेल क्षणार्थ के लिए या नाड़ी के एक धबका (धड़कन) के समय में होती है तब ही उपरोक्त गिनती संभव है। अगर यह प्रक्रिया ज्यादा लम्बी चले अथवा प्रचलित भाषा में परिवर्तित विचार को लम्बे समय के लिए रोका जाय तो उस विचार का उतनी नाड़ी की धड़कन से साथ रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी का गुणाकार होगा। उदाहरणार्थ :- अभी नोट की गई प्रक्रिया में 7500 की गिनती की गई है। परन्तु अगर प्लस 7500 को थोड़े ज्यादा लम्बे समय के लिए रोका जाय तो गिनती ज्यादा होगी। प्रचलित भाषा में परिवर्तित विचार को तीनों केन्द्र एक साथ में पकड़कर रखें तो उसको धारणा के रूप में जाना जाता है। पूरी दुनिया में इसको पाने के लिए लोग मरणतोल प्रयास करते हैं। दिमाग भाग। अथवा तो केन्द्रों द्वारा यह शक्य नहीं होता। (टेबल - II)

हे प्रिय पाठक, मेहरबानी करके यह नोट करो कि यह नहीं हो सकता क्योंकि यह कुदरती नहीं है। हमें मिलते सांकेतिक लिपिबद्ध प्राण स्पंदनों का, केन्द्रों द्वारा व्यक्तिगत रूप से सेकंड के भाग में, प्रत्याघात देना होता है और अगर वह ऐसा करना चाहे तो भी कुदरत के नियमानुसार उसको वैसा करने से रोका जाता है। तो फिर उसका अर्थ ऐसा होगा कि कोई धारणा या ध्यान नहीं कर सकता? थोड़े समय बाद इस पुस्तकें हम विस्तार से इसे सही ढंग से समझायेंगे।

कभी भी एक केन्द्र की शुद्ध या एकांगी इन्टेन्सीटी नहीं होती है, यानि कि फक्त एक केन्द्र द्वारा आदेश नहीं दिया जाता। इसलिए प्रचलित भाषा में परिवर्तित विचार या हरेक रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी अलग अलग केन्द्रों की इन्टेन्सीटी के परिणाम स्वरूप होती है जिसमें से अमुक प्लस या माइनस या शून्य या सारी प्लस हो सकती है।

इस बौद्धिक केन्द्र द्वारा शरणागति या उसके उपर दूसरे केन्द्रों का सम्पूर्ण वर्चस्व बताता है। बौद्धिक केन्द्र की ऐसी शरणागति या उसके उपर के वर्चस्व के बाद यह भाव केन्द्र और कामऊर्जा केन्द्र के साथ सहकार साधता है। इसलिए रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी की गिनती अलग होने का यह कारण है।

भगवान् और कुदरत द्वारा कृपा पूर्वक ऐसा निश्चित किया गया है कि जिनके भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्रने बौद्धिक केन्द्र की शरणागति स्वीकार करली है उन्हें मंगल और सूर्य की गृहदशा के कारण से होते निश्चित समय मर्यादा के दरम्यान बहुत सारे लाभ मिलते हैं। इस समय के दरम्यान वह थोड़े समय के लिए बौद्धिक केन्द्र पर रहते भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र के वर्चस्व को सम्पूर्ण रूप से फेंक देते हैं। ऐसा लगता है ! हरेक व्यक्ति के जीवन में थोड़े समय मर्यादा की परिस्थिति बहुत बार आती है। व्यक्ति के जमा खाते के कारण से कुदरत इस तरह व्याज चुकाती है।

सही ढंग से कहे तो, सूर्य और मंगल की ग्रहदशा के कारण से ऐसी समय मर्यादा आती है, परन्तु कुदरत का यह कृपापूर्ण नियम है कि सभी व्यक्तियों में बौद्धिक केन्द्र विद्रोह करे और वापिस जाये, फिर भी, ऐसी समय मर्यादा थोड़ी होने से और कार्य करने की सही पद्धतियों के अभाव में व्यक्ति ऐसे अवसरो का उपयोग करना चूक जाता है और वह मूल स्थितिमें वापिस आता है। परिवर्तन का वह अनुभव कर सकता है, “मेरे हृदय की गहराई से मैंने पश्चाताप किया।” बहुत सारे लोग नये निर्णय लेते हैं, परन्तु उनमें भी फिर से निष्फल जाते हैं।

अगर उस समय के दरम्यान, बौद्धिक केन्द्र पर का वर्चस्व दूर करने के सही रास्ते औरसाधनों को ढूँढ सके तो दूसरो को वह व्यक्ति “सुधरता” हुआ लगता है। हरेक को फिर से वह अवसर दियाजाता है उसका सीधा सरल कारण यह है कि कुदरत मनुष्य को उत्क्रान्त करना चाहती है जिससे वह उसको बहुत ज्यादा मदद करना बंध कर सके। इसका कुछेक ऐसा अर्थ करेंगे कि मनुष्य के पास स्वतन्त्र इच्छा नहीं है। परन्तु ज्यादा महत्व का प्रश्न यह है कि अगर व्यक्ति कुदरत के नियमानुसार कार्य करे तो क्या उसको स्वतन्त्र इच्छा के लिये ना कहा गया है ?

इस पुस्तक में दर्शायी गई या कुदरत द्वारा दी गई उपयुक्त परिस्थिति का व्यक्ति सही ढंग से किस तरह उपयोग कर सकता है। सद्भाग्य से, बौद्धिक केन्द्र वापिस आने की इस गति में व्यक्ति क्षण भर के लिए मुक्त बनता है और व्यक्ति का मन सम्पूर्ण स्पष्ट होता है। परन्तु वह सही पद्धतियों को नहीं जानता इसलिए उस क्षण को फक्त प्रायश्चित की तरह अनुभव करेगा।

हम पहले हरेक केन्द्र की इन्टेन्सीटी (तीव्रता) देख गये हैं। हरेक अंतर्गामी प्राण स्पंदन और प्रचलित भाषा में रुपांतरित होते स्पंदन की गति और कंपन के बारे में भी बात की गई है। फिर से संक्षेप में कहे तो न्मिनलिखित फलश्रुति मिलेगी।

चालक केन्द्र की इन्टेन्सीटी	750	2000	शून्य
बौद्धिक केन्द्र की इन्टेन्सीटी	1000	2000	2000
भाव केन्द्र की इन्टेन्सीटी	2000	4000	4000
काम ऊर्जा केन्द्र की इन्टीन्सीटी	4000	8000	8000

इसके उपर से हमें कुछेक महत्व के निष्कर्ष मिलते हैं।

1. चालक केन्द्र की शक्ति का सही या गलत उपयोग के परिणामस्वरूप शारीरिक केन्द्र की शक्ति का सही या गलत उपयोग के परिणामस्वरूप शारीरिक हलचल होने से जो थकान, उत्तेजना या प्रेरणा का अनुभव होता है वह सबसे कम थकानेवाली होती है।
2. बौद्धिक केन्द्र की शक्ति का सही या गलत उपयोग करने के परिणाम स्वरूप खूब ज्यादा थकान, उत्तेजना या प्रेरणा का अनुभव होता है। औशतन खूब ज्यादा होने से वह मात्र शारीरिक कार्य से खूब ज्यादा थका देने वाली है।
3. भाव केन्द्र की भावशक्ति का सही या गलत उपयोग करने से दुगनी थकान, उत्तेजना या प्रेरणा का अनुभव होता है। वह भावनाओं की अभिव्यक्ति या उसके दमन में उपयोग में आती है।
4. अंत में काम ऊर्जा केन्द्र में रहती शक्ति के सही उपयोग के कारण से बौद्धिक केन्द्र से चार गुना और भाव केन्द्र से दुगनी थकान, उत्तेजना या प्रेरणा का अनुभव होता है और गलत उपयोग से कामेच्छा का दमन या अभिव्यक्ति होती है।

इस केन्द्रों की कार्य करने की पद्धति इस तरह है।

जब बौद्धिक केन्द्र सांकेतिक लिपिबद्ध प्राण स्पंदन प्राप्त करे और उन्हें प्रचलित भाषा में परिवर्तित करके विचार या आदेश दे उससे पहले, उसे भाव केन्द्र का सम्पर्क करना चाहिए और योग्य भावों को उत्पन्न करके और उसकी साधारण भाव केन्द्र

वास्तव में हरेक आंतरिक प्रक्रिया नाड़ी की एक धड़कन के 1/12 भाग में पूर्ण होती है और गिनती के लिए इस समय को ध्यान में रखना है। कोई योग्य या अयोग्य प्रक्रिया नाड़ी की एक धड़कन 1/12 से ज्यादा समय तक नहीं हो सकती है। हरेक प्रचलित भाषा में परिवर्तित विचार नाड़ी की धड़कन के 1/12 भाग के समय को बढ़ाने या घटाने के मूल्यांकन से आंतरिक बैंक बेलेन्स का संचालन करता है।

खाते में जमा किया हुआ बेलेन्स रोकड़ा हो सकता है अथवा तो नादारी भी हो सकता है। उसको हम समझदारी या मूर्खता कहते हैं; ज्यादा अच्छे शब्दों में उसे विधा या अविधा भी कह सकते हैं, यानि कि कानून /नियमों का ज्ञान और नियमों का अज्ञान और अधिकतर व्यापारिक प्रतिष्ठानों के खातों की तरह, उसमें हो उससे भी ज्यादा रकम उठा ली गई होती है।

हरेक प्रक्रिया और कार्य की योग्य पद्धति यानि कि मन को केन्द्रित करना। परन्तु कौन से मन की बात चलती है? अधिकतर कभी कभार ही होते, किस्सा में वह सभान होने के सिवाय कुछ नहीं और मन सभान हो जैसे अधिकतर किस्सों में प्रचलित भाषा में बदलते समय और आदेश देते समय आंतरिक संवादिता की जरूरत होती है।

आंतरिक आय-व्यय का ब्योरा तैयार किया गया है और डायरेक्टरों के समक्ष उसको प्रस्तुत किया गया है और पास कर दिया जाता है। इन चारों डायरेक्टरों को बता देना चाहिए कि वह कैसे और किस तरह उनकी कम्पनी की वित्तीय परिस्थिति के जवाबदार हैं? परन्तु उन्हें कौन कहेगा? कुछेक बातों में डायरेक्टर इसको ध्यान में नहीं लेते और उनको पर्सनल आसिसटन्ट, सेक्रेटरी और दूसरे स्टाफ के द्वारा कार्य चलता रहता है। चलो, भूतकाल भूल जायें, पश्चाताप नहीं करना है। व्यापार अच्छा और मजबूत स्थिति में है, और थोड़ा ज्यादा ध्यान उसको ज्यादा कायदेमंद बना सकता है। हमें अपने आप पर योग्य पद्धतियों का उपयोग करना चाहिए।

सही मुश्किल यह है कि चेयरमेन और दूसरे डायरेक्टर शायद ही बोर्ड मीटींग में हाजिर रहते हैं और यह सभी बोर्ड मीटींग में हाजिर रहते हैं और यह सभी बोर्ड के कायमी डायरेक्टर हैं !! औशतन नियमानुसार प्लस और मायनस जुड़ते और घटते जाते हैं और सामान्य मनुष्य की जिन्दगी के अंत में रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी लगभग समान रहती है और इसलिए आगे की उत्क्रान्ति के शायद ही अवसर रहते हैं। अगर प्रगति होती भी है तो वह कम मात्रा में होगी और शाश्वत समय तक नाहक लम्बा समय लेनेवाली होती है।

साधारणतया, सामान्य मनुष्य हरेक नाड़ी की एक धड़कन के समय में कम से कम बारह बार के हिसाब से आड़े टेड़े ढंग से विचार करता है। सामान्य मनुष्य जाग्रति के समय दरम्यान  $12 \times 72 \times 60 \times 60 = 51840$  विचारों को एक घंटे के हिसाब से स्वागत करता है।

हमने पहले लिखा है कि सुधार करने की पद्धतियों के द्वारा हम किस तरह प्लस रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी जमा कर सकते हैं। हम यह भी देखेंगे कि इस प्रमाण को किस तरह घटाया जा सकता है।

फिर भी, सुधार करने की पद्धतियों और इस पुस्तक में दर्शाये अनुसार की पद्धतियों के उत्साहपूर्वक के अमलीकरण के द्वारा इसके प्रमाण को काफी मात्रा में घटाया जा सकता है। प्राचीन लोगों के अनुभव के (द्वारा) आधार पर निम्नलिखित टाइमटेबल तैयार किया गया है :

क्रम नं.	रीज़ल्टेन्ट इन्टेन्सीटी	नाड़ी की प्रति एक धड़कन में विचार में बदलने का समय	एक धड़कन में विचारों की संख्या	नोट
1	2	3	4	5

(a) ब्रेईन I का प्रदेश

1	± 10	नाड़ी की धड़कन का 1/12 भाग	12	कभी कभार प्रसंगोपात
2.	± 20	नाड़ी की धड़कन का 1/10 भाग	7	अभान अवस्था
3.	± 30	नाड़ी की धड़कन का 1/8 भाग	6	इससे कम भी हो
4.	± 50	नाड़ी की धड़कन का 1/6 भाग	5	सकती है। साधारण

क्रम नं.	रीज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी	नाड़ी की प्रति एक धड़कन में विचार में बदलने का समय	विचारों की संख्या	एक धड़कन में नोट
1	2	3	4	5
5.	± 75	नाड़ी की धड़कन का 1/4 भाग	4	चिंतन और यांत्रिक
6.	± 100	नाड़ी की धड़कन का 1/3 भाग	3	खूब कम चिंतन
7.	± 200	नाड़ी की धड़कन का 1/2 भाग	2	गिनती की संख्या दर्शाता है।
8.	± 300	नाड़ी की एक धड़कन	1	
(बी) ब्रेईन II का प्रदेश				
9.	± 450	नाड़ी की डेढ़ धड़कन	1	
10.	± 750	नाड़ी की दो धड़कन	1	इस पुस्तक में पहले बताये
11.	± 1800	नाड़ी की 2 1/2 धड़कन	1	अनुसार सुधार करने की क्रिया
12.	± 4500	नाड़ी की तीन धड़कन	1	पद्धतियों के द्वारा
13.	± 6000	नाड़ी की 3 1/2 धड़कन	1	गहनचिंतन हो सकता है।
(सी) ब्रेईन III का प्रदेश				
14.	± 9000	नाड़ी की चार धड़कन	1	ज्यादा ऊँचा-शुद्ध
15.	± 12000	नाड़ी की सांढे चार धड़कन	1	चिंतन अथवा नकारात्मक
16.	± 15000	नाड़ी की पाँच धड़कन	1	चिंतन एक लयबद्ध
17.	± 18000	नाड़ी की छ धड़कन	1	श्वसन।

(डी) ब्रेईन IV का प्रदेश

ब्रेईन IV का प्रदेश की जहाँ मायनस या नेगेटिव इन्टेन्सीटी नहीं बनती है/होती है।

जब लम्बे समय तक थ्री स्टेप रीधमिक ब्रिधींग पर नियंत्रण प्राप्त कर लिया जाता है तब एक मिनट के 18 या 20 श्वास के बदले एक मिनट के 12 श्वास चलने लगते हैं और उस समय नाड़ी की धड़कन की संख्या भी घटती है। यह निश्चित है कि वह 72 से घटकर 51 तक नीचे जाती है और सामान्यतया यह इन दोनो संख्या के बीच रहती है। धड़कन जितनी ज्यादा कम हो उतना श्वास ज्यादा धीरे होता है और एक पूर्ण श्वास ज्यादा लम्बा होता है। इसके परिणाम स्वरूप स्वयंभू विचार बनने की प्रक्रिया धीरे होती है।

टाइम टेबल में दर्शाये अनुसार नं. 1 सेच 8 और 9 - 17 में क्या अंतर है? उसके एक महत्व का अंतर है। वह एक पन्ने पर ज्यादा गलत लिखना या दूसरे पर सब सच लिखने जैसा है और दूसरा यह कि नं. 1 से 8 तक अभानरूप से पहुँचा जाता है और नं. 9-17 तक में आंशिक या कुछेक किस्सो में सम्पूर्ण जागृति या सभानता से आगे ले जाने वाली महान् अवस्था है। इससे आगे समझायें तो नं. 1-8 में बौद्धिक केन्द्र को दूसरे केन्द्रो का बहुत कम सहकार मिलता है। नं. 9-17 में भाव केन्द्र और काम ऊर्जा केन्द्र बौद्धिक केन्द्र को सबसे ज्यादा अनुभवी डायरेक्टर के रूप में स्वेच्छा से स्वीकार कर लेते हैं और उसके मार्गदर्शन के अनुसार सहकार से कार्य करते हैं। इन दोनो किस्सो में हमने चालक केन्द्र को ध्यान में नहीं लिया है। नं. 8 से आगे ब्रेईन I और ब्रेईन II कुछेक किस्सों में सभानता से और कुछेक किस्सों में अभानता से कार्य करता है।

हररोज बैंक बहीखाते में लिखा जाता है। जब रकम अमुक निश्चित हद तक पहुँचे, फिर भले वह प्लस हो या मायनस हो, फिर उस खाते को द्वितीय श्रेणी का कहा जाता है और वह और ज्यादा ऊँची श्रेणी में पहुँचता है तब उसे प्रथम श्रेणी का कहा

जाता है। साधारणतया अथवा निश्चित सही कहे तो 99% औसतन या (खातो की) तीसरी श्रेणी ही होती है।

जब खाते में प्लस या मायनस की 1,50,00,000 (वह भी जैसे पहले बताया है वैसे वास्तव में रकम जमा 1/1000 होती है) जमा हों तब उसको द्वितीय श्रेणी के खाते में बदला जाता है और उसको शुद्ध समझदारी की एक एकम गिनी जाती है। जब खाते में ऐसी शुद्ध समझदारी की 10000 रकम इक्ठ्ठी हों तब उसको प्रथम श्रेणी के खाते में बदला जाता है और उसको शुद्ध बुद्धिमानी का एक एकम गिना जाता है। ऐसे, खाते में प्लस या मायनस को रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी 1,50,00,000 जमा होती है। जब ऐसे दो एकम इक्ठ्ठी होते हैं तब व्यक्ति उस निर्णायक निश्चित अवस्था तक पहुँचता है। (साधारण व्यक्ति का खाता थोड़ी मायनस रकम दर्शाता होता है।) 'उस निर्णायक निश्चित अवस्था' के बाद निर्जन प्रदेश की अवस्था आती है।

यहाँ भी फिर से ऐसे दो एकम इक्ठ्ठे होते हैं और गिनती में जुड़ते हैं, परन्तु अब जो जुड़ेगा वह मात्र प्लस में होगा ऐसी अपेक्षा रखी जाती है और व्यक्ति निर्जन प्रदेश के दूसरी तरफ पहुँचता है। जब व्यक्ति निर्जन प्रदेश की दूसरी तरफ होता है तब व्यक्ति स्वतन्त्र इच्छा का अच्छी तरह से और सही ढंग से उपयोग कर सकेगा और उसका इच्छित ध्येय तक पहुँचने लिए इच्छित उपयोग कर सकेगा।

इस अवस्था से ही धारणा, ध्यान, समाधि संभव और सर्वथा उपयुक्त है। व्यक्ति जीवन की खींचतान से मुक्त होता है, यानि कि वह सभी दिशाओं में अपनी स्वतन्त्र इच्छा का उपयोग कर सकता है- हालांकि उसने उसका सभानता से या समझदारी से अथवा तो अज्ञानता से या मूर्खता से उपयोग किया हो तो भी वह हमेशा उसके लिए जवाबदार है। यह शुद्ध स्वतन्त्र इच्छा को उपयोग की अवस्था और व्यक्ति को बंधन अवस्था में से मुक्त होने के लिए जरूरी ईंधन प्राप्त कराता है। देता है। व्यक्तिगत बैंक खाते की बही में सही शीर्षक तले व्यक्ति की परिणामलक्षी इन्टेन्सीटी दर्शायी जाती है यानि कि बौद्धिक, भाव, काम ऊर्जा और चालक केन्द्र के शीर्षक नीचे यह सब नोट होता है। कुछ गिनती की संख्या प्लस या मायनस में आ सकती है और वह द्वितीय श्रेणी या प्रथम श्रेणी तक पहुँच सकी है और वह अभी भी एक केन्द्र में वर्चस्व रखती हो अथवा तो दूसरे एक विशिष्ट केन्द्र में ही प्रवृत्त हो सकती है।

साधारण मनुष्य में बौद्धिक, भाव, कामऊर्जा और चालक केन्द्र की प्रक्रिया का अनुपात साधारणतया 2:4:8:2 होता है। यही पध्दतियों का अमल करने से यह अनुपात बदला जा सकता है और कुदरत के नियमानुसार जितना प्रमाण जरूरी है उसे लाया जा सकता है। बौद्धिक, भाव, कामऊर्जा और चालक केन्द्र का योग्य अनुपात 5:2:2:1 है? कुदरत के नियमानुसार व्यक्ति को किसी भी प्रमाण में अकलमंदी के चार एकम एकत्रित करने का अधिकार है परन्तु अगर योग्य प्रमाण (अनुपात) नहीं लाया जाय तो बाद की प्रगति को रोक दिया जाता है। इस मर्यादा के उस पार कुदरत इस असंतुलन को भूल गिनती है और उसको सुधारना पड़ता है और रीधम और अकलमंदी के एकमो का योग्य संतुलन प्राप्त करना जरूरी होता है।

नोट : जब बैंक के खाते को द्वितीय श्रेणी में बदला जाय तब व्यक्ति के लिए धारणा करना संभव होता है। जब खाते के प्रथम वर्ग में बदला जाय तब व्यक्ति के लिए ध्यान करना संभव होता है। इसके बाद की अवस्था समाधि की अवस्था है परन्तु शुरुआत में वह सबीज समाधि होती है। खाते को द्वितीय वर्ग में बदलने के बाद व्यक्ति प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए सक्षम बनता है।

इन सबका यह अर्थ होता है कि हमें हमारी रोजना की जिदगी में हजारों प्रसंगों में स्वतन्त्र इच्छा का उपयोग करने का अवसर प्राप्त होता है और स्पंदनो को प्रचलित भाषा में बदलें तब छोटी या बड़ी वस्तुओं में या भावनाओं के खिंचाव दरम्यान या मनोविकार के समय या मानसिक अस्वस्थता के दरम्यान हमारी स्वतन्त्रता रहती है और यह हमारे उपर निर्भर करता है कि हम उसका सही और न्यायी उपयोग करते हैं या फिर उसका गलत ढंग से उपयोग करते हैं।

रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी एकत्रित होने से, हम हमारे शरीर के व्यवस्था तन्त्र में एक ऐसा निश्चित बल खड़ा करते हैं कि जिससे हमारे स्वास्थ्य में सुधार हो। यह दूसरी परिस्थिति का भी निर्माण करता है कि जो हमें सामान्य मनुष्यसे बिल्कुल अलग रूप देता है। कृपा करके नोट करो कि दो प्रकार की शक्तियाँ हैं उनमें से एक दूसरे से थोड़ी उत्कृष्ट है और हमारे व्यवस्थातन्त्र में यह शक्तियाँ इक्ठ्ठी होने से, ऊँची मात्रा में प्लस या मायनस रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी एकत्रित होती है।

हरेक विचार को प्रचलित भाषा में बदलने की प्रक्रिया की औसतन गिनती से यह बहुत दूर लगेगा क्योंकि टेबल ॥

में दर्शाये अनुसार 1 से 8 की संख्या की गिनती खूब मंद है।

तदुपरान्त, यह हकीकत है कि साधारण मनुष्य में बराबर की संख्या में प्लस और माइनस प्रक्रिया होने से कुल गिनती में खूब कम अंतर पड़ेगा। अगर ऐसा हो तो हमें कल्पना करनी पड़ेगी कि बुद्धिमानी के चार एकमो को इक्का करने से इस बहुत कार्य को देखकर के पाठक को निराश होने का कोई कारण नहीं है। इसकी भी कल्पना करने का प्रयास करो कि इस सारे सृजन की शक्ति के पीछे कितने लाखों और करोड़ों अक्लमंदी के एकमो होंगे, फिर उसे भगवान् कहो या दूसरे किसी नाम से संबोधित करो।

इन पाँच डायरेक्टरों के उपर दो ज्वाइंट मेनेजिंग डायरेक्टरों और सीनियर मेनेजिंग डायरेक्टर होता है। जो अनुक्रम से छठे ओर सातवें केन्द्र में होते हैं। हमने पाँचवें केन्द्र को भी नोट किया है जिसको जन्मजात या प्राकृतिक केन्द्र भी कहते हैं। इन केन्द्रों के पास में दुगुनी शक्ति है। (1) नाड़ियों और नाड़ी तंतुओं के साथ जुड़े आंतरिक कार्यों को करते हैं, संबन्धित जगहो या केन्द्रो और विरोधी जगहों या केन्द्रो जो ग्रे मेटर में है वह पूरे शरीर में अच्छी तरह फैल हुए हैं। (2) मूल कारण तक पहुँचने की शक्ति या एक विषय में गहन चिंतन करने की शक्ति। भाग। में स्थित दूसरे केन्द्रों से एकदम विरोधी ढंग से एक विचार को दस से पन्द्रह मिनट से ज्यादा समय के लिए नहीं सम्भाल सकता और बहुत लम्बे समय के लिए नहीं सम्भाल सकता और बहुत लम्बे समय के लिए ऐसा नहीं कर सकता, हालांकि, अचेतनावस्था में होती प्रक्रिया में उसको कम समय लगता है।

फिर से हम भगवद्गीता को याद करते हैं, “वह साधनों के द्वारा गलत रास्ते पर चली गई बुद्धि फक्त एक ही पदार्थ के चिंतन में स्थिर होती है, जब कि चंचल प्रकृतिवाले का मन असंख्य गली कूँचो में भटक जाता है।” (हम ऐसा समझते हैं कि चंचल प्रवृत्तिवाले का अर्थ यह होता है कि जो फक्त माइन्ड। और चार केन्द्र बौद्धिक, भाव, काम ऊर्जा और चालाक द्वारा काबू करने का और चिंतन करने का प्रयत्न करते हैं। इससे आगे, गली कूँचो में भटक जाने का अर्थ यह होता है कि मन अलग अलग विषयों में अन्यत्र खिचकर चला जाता है अथवा तो माइन्ड। या भाग। के द्वारा तेजगति से बनते चित्रो।) इसके लिए ‘परिशिष्ट’ में चार्ट को देखो।

फिर भी, औसतन पाठक के लिए सभानतापूर्वक यहाँ पहुँचना यह उसकी मर्यादा के बाहर है। कुछेक बार यह संभव होता है। हम बाद में, इस महत्व के विषय पर फिर से विचार करेंगे।

अक्लमंदी के यह चार एकम इक्के होने के बाद ही जूनियर मेनेजिंग डायरेक्टर बंधन में से मुक्त होने का रास्ता दर्शाता है। जूनियर मेनेजिंग डायरेक्टर मोलेक्युलर के स्तर पर और सीनियर मेनेजिंग डायरेक्टर इलेक्ट्रॉनिक स्तर पर कार्य करने में सक्षम है। जब ऐसा होता है तब जूनियर मेनेजिंग डायरेक्टर सीनियर मेनेजिंग डायरेक्टर को मालिक बनने के लिए विनती करता है और व्यक्ति पहली बार सीनियर मेनेजिंग डायरेक्टर को प्रत्यक्ष मिलता है; दूसरे शब्दों में कहें तो सच्चा शिष्य कि जो यहाँ तक आया है वह अब तैयार है और गुरु उसकी मदद के लिए हाजिर होता है। इस अवस्था के बाद शिष्य को उसके गुरु के सिवाय किसी व्यक्ति की या दूसरी किसी की भी जरूरत नहीं है, जूनियर मेनेजिंग डायरेक्टर, सीनियर मेनेजिंग डायरेक्टर को चार्ज सौंप देता है। यह प्रक्रिया हो उससे पहले हमें बहुत कुछ सीखना और समझना पड़ेगा।

प्रगाढ़ चिंतन के लिए यह विचार लो :-

“मैं किसी तरह हररोज मेरी रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी की गिनती को आगे बढ़ाऊँगा ? मुझे सही समय पर पहुँचने के लिए रोज कितनी तेज गति से आगे चलना चाहिए ! क्या मैं जीवन और जन्म के हेतु के प्रति जागृत हूँ ?”

“व्यक्ति रात्रि का मार्ग लिए बिना प्रभात तक नहीं पहुँच सकता।” - खलील जिब्रान

शाश्वत गीता में से हम आशा का संदेश लेते हैं : “भले ही तुम भी पापियों में सबसे बड़े पापी हो, फिर भी तुम ज्ञान की नाव के द्वारा सारे पापों के पार उतर जाओगे। हे अर्जुन ! जिस तरह प्रदीप्त अग्नी ईंधन को जला देता है उसी तरह समझदारी की ज्वालाएँ कर्म की चिन्गारी को राख में बदल देती है।”

हमारी नजर में पाप यह फक्त माइनस रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी है। इसलिए पापी के पास ज्यादा मात्रा में मायनस रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी होती है। इस पुस्तक में दी गई पद्धतियाँ का सही ढंग से अमल करने से, व्यक्ति इस मायनस रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी को प्लस रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी में बदल सकता है, और इस पुस्तक में समझाये मुताबिक, व्यक्ति समझदारी के एकम एकत्रित कर सकता है। एक बार सुधार की पद्धति (करेकटीव एक्सरसाइज) का अमल करे तो सारी मायनस रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी यानि कि सारे पाप धुल जाते हैं या जलकर राख हो जाते हैं। इन शब्दों को बराबर नोट करो।

चलो, हम अलग अलग केन्द्रों और विविध भावनाओं और अलग अलग तरह की व्यक्तियों और एक ही व्यक्ति के अलग अलग रूपों के खेल का अभ्यास करें।

यह मनुष्य यन्त्र है और वह कुछ नहीं कर सकता है और वह भर निद्रा में है और उसको जगाने की जरूरत है। हमने ऐसे सिद्धान्त के बारे में पर्याप्त सुना हुआ है। व्यक्ति क्या कर सकता है? वह मात्र कठपुतली है! बराबर है ना? हम या तो इस सिद्धान्त को स्वीकार करते हैं या फिर इसको नहीं स्वीकार करते। अगर हम इसका स्वीकार करते हैं तो फिर अगर वह अज्ञानी है तो उसके उपर आरोप नहीं रख सकते। अगर वह दुष्ट हो और अगर वह उसके रचनाकार को भूल जाय तो वह उसकी भूल नहीं है। यह यंत्र है और वह कठपुतली है !! सत्ता और जवाबदारी दोनों साथ ही होते हैं। इन संजोगों में उसके पास से किसी उमदा या महान् कार्य को अपेक्षा नहीं रख सकते, क्योंकि अगर वह वैसा करना चाहे तो भी वह नहीं कर सकता है। तो फिर चलो, हम मनुष्य के प्रति व्याजबी रख अपनायें, उसकी कमियों, भूलों और इस क्षण तक उसने जो कुछ खराब किया है उसके लिए उसे माफ कर देना चाहिए।

दूसरी तरफ देखते हैं तो, हमारे आसपास जो भयानक परिस्थिति प्रवर्तमान है उसके लिए अगर वह जवाबदार है तो उसके मन में आये उस तरह करने के लिए वह स्वतन्त्र है। फिर वह बेफिकर या बिन जवाबदार नहीं हो सकता और नहीं कह सकता कि उसके पीछे एक सत्ता है वह खेल कर रही है, और ऐसे वह मज़ाक नहीं कर सकता। अगर वास्तव में भगवान् है तो वह हृदयहीन कहलायेगा और वह कुछ भी समझदारीवाला कार्य नहीं कर सकता और अगर वह भगवान् मनुष्य को दिव्य इच्छा में श्रद्धा रखने को कहता हो तो वैसे भगवान् का विचार करना भी सही नहीं है। ऐसा कोई भगवान् नहीं हो सकता।

ऐसी पहचान कहाँ और कब अर्थसभर बने उस बिन्दु को हम ढूँढ़ रहे हैं- उस बिन्दु को हम “वह निर्णायक निश्चित अवस्था” कहते हैं। कृपा करके याद रखो कि हम ऐसा नहीं कहना चाहते कि उस निर्णायक अवस्था तक पहुँचने के लिए मनुष्य के पास स्वतन्त्र इच्छा नहीं है और उसके प्रचलित भाषा में परिवर्तित विचार को कुदरत के कोई कानून लागू नहीं होते। हम फक्त ऐसा कहना चाहते हैं कि उस निर्णायक अवस्था तक, पहुँचने के बाद ही वह स्वतन्त्र इच्छा का सभानता से और सही उपयोग कर सकता है और सभानता से उसके भविष्य का निर्माण कर सकता है और मनुष्य के चतुर्थ राज्य के उस पार जा सकता है और वह सही उत्क्रान्ति ला सकता है।

पहले हमने लिखा है वैसे व्यक्ति पाँच केन्द्रों में से (जन्मजात या प्राकृतिक केन्द्र के सिवाय) चार केन्द्रों में कार्य कर सकता है। खास पध्दति से चारों केन्द्रों में कार्य करने की पसन्दगी के बारे में व्यक्ति को कभी भी रोका नहीं गया है। हालांकि, वह नासमझी से ऐसा तो करता ही है। अगर हम बंधन को पसंद करेंगे तो हम बंधन में ही रहनेवाले हैं। अगर हम बहुतों को बंधन में देखते हों तो उसका अर्थ नीचे दर्शाये अनुसार नहीं होता है।



1. व्यक्ति को स्वातन्त्रता के लिए ना कहा गया था या ना कहा गया है।
2. सबने इस बंधन को स्वीकार किया है।
3. जो अब बन्धन में हैं वह मुक्त नहीं हो सकते हैं।

इस विषय पर मैं एक विधान करना चाहता हूँ। हालांकि, हमें विश्वास है कि उसे बहुतों को दुःख होगा: “हम सब जन्म से, जन्मजात वृत्ति से, शिक्षण से, वंशपरंपरा से और सृजन के नियम द्वारा गुनहगार हैं।” इसका तुम इन्कार करो तो तुम्हारे माता - पिता का भी इन्कार करना पड़ेगा। अगर यह जातिगत रूप से सम्पूर्ण सत्य नहीं हो तो यह व्यक्तिगत रूप से भी सत्य नहीं हो सकता। यह दुःखदायक बात है भी यह सत्य है कि हम सभी बिना कोई अपवाद के प्राणी और गुनहगार हैं। हमारे बीच में रहते सबसे अच्छे मनुष्य को (तुम शायद इससे जानकर होगे) पूछो कि दिन में उस व्यक्ति को अमुक विचार बांरबार आते रहते हैं उन विचारों को बहुत बार 'ना' कहना पड़ता है।

हम सबके बीच यह अंतर है: हम सभी जैविक और रासायनिक प्रकार के मनुष्य हैं और हमारे जैविक और रासायनिक प्रत्याघात और हमारे रासायनिक कार्य और जैविक प्रत्याघात समान है और एक दूसरे के विरोधी है। हम सब में यह कार्य और आघात-प्रत्याघात समान है, परन्तु हमारे सभी का बर्ताव समान नहीं है, क्योंकि वहाँ बहुत से परिबलों की मौजूदगी और गैर मौजूदगी होती है। परन्तु एक क्षण के लिए भी ऐसा नहीं मानना कि वह शिक्षण या वातावरण पर आधारित है। यह सब अंदर के केन्द्रों की आंतरिक असमतुला या समतुला पर और शक्य इतने नियंत्रण पर आधारित है। वह व्यक्ति धनवान है या गरीब है या फिर वह अच्छे कुटुम्ब में से या खराब कुटुम्ब में से आता है या फिर उसके पास प्रथम कक्षा का शिक्षण है या नहीं या उसके आसपास का वातावरण परिणामलक्षी है या नहीं उसके उपर उसका आधार नहीं है। उसका कारण यह है कि समाज के हरेक वर्ग या कक्षा के लोग वही काम करते हैं जो मनुष्य को करना पड़ता है।

विद्यालय में केन्द्र के बीच की आंतरिक संतुलन बनाने का शिक्षण नहीं दिया जाता। अगर वह शिक्षण दिया जाय तो व्यक्ति जीवन की सारी परिस्थितियों में अपने आप को मदद कर सकता है। परन्तु ऐसे उपाय की अनुपस्थिति में क्या हो सकता है हम सब समझ सकते हैं।

आंतरिक जगत् की चिकित्सा की अनुपस्थिति में क्या हम किसीको दोषी ठहरा सकते हैं? हम तत्वनिरूपण नहीं करना चाहते, परन्तु हम पाठक को सही उपाय सुझाना चाहते हैं। प्यास से मृत्यु हुए व्यक्ति को जैसे पानी उपयोगी नहीं है वैसे घटना घटने के बाद हम जो कुछ करें उसका कोई अर्थ नहीं रहता। व्यक्ति ने कार्य कर लिया और वह दोषी करार दे दिया जाय फिर कोई उपाय नहीं रहता। उसको गुनहगार बनने से रोकने के लिए हमारे पास कौन सा उपाय है ?

दिनोदिन जीवन धोरण बढ़ता जा रहा है। आज सामान्य व्यक्ति के पास उसकी इच्छा से ज्यादा उपभोग के साधन हैं। भूतकाल में खूब पैसेवाले लोगों के लिए ही यह संभव था। इसलिए, वह भूतकाल से भी ज्यादा गलत करने के लिए उत्तेजित या ललायित है।

अपने आप लादा हुए नियंत्रण या दूसरे सत्तावाले द्वारा लादे हुए नियंत्रण के द्वारा फक्त सार्वजनिक जेल और पागलखाने में लोगों की वृद्धि होती है। धर्म, आचार विहार के लिए नियम और दूसरे उपाय निष्फल होने के लिए निर्माण हुए हैं, क्योंकि आज व्यक्ति चुपचाप (अंधे की तरह) आज्ञापालन नहीं करता। हालांकि, जीवन के पथ पर वह अंधे की तरह भले ही चलता हो ! वह किसी दबाव तले थोड़े समय के लिए ऐसा कर सकता है, परन्तु वह अपनी पसंद और मुक्त इच्छा से ऐसा नहीं करता और जब तक वह अपनी पसंद से ऐसा नहीं करता तब तक वह निश्चितरूप से निष्फल होगा। अगर वह निष्फाल नहीं जायेगा तो वह या तो भगवान का अवतार होगा या फिर उसकी यन्त्र रचना में कुछ गलत होगा। तो फिर अमुक को ही क्यों दोषी मान लेना चाहिए ? कुछ लोग समाज और कानून से डरते होने से उसी प्रकार के विचारों को कार्य में रुपांतरित नहीं करते। हमें कहा गया है कि प्रचलित भाषा में परिवर्तित विचार उसके शुद्ध हेतु स्वरूप में होता है और भगवान या कुदरत के कानून शुद्ध हेतु स्वरूप में होते हैं और उस शुद्ध हेतु की स्थिति के आधार पर हमारा मुल्यांकन करते हैं, नहीं कि हमारे किये हुए कार्यों के आधार पर। उसका कारण यह है कि उस कृत्य का कोई महत्व नहीं है। क्या हम भगवान की नजर के समक्ष और कुदरत के कानून के पास /समक्ष एक समानरूप से दोषी नहीं हैं ?

साधारणतया, कामऊर्जा केन्द्र और भावकेन्द्र हमेशा एक दूसरे के सहकार से कार्य करते हैं, क्योंकि कामऊर्जा केन्द्र भाव की जरूरी ऐसी उत्तेजना के बिना संतोषप्रद ढंग से कार्य नहीं कर सकता है और भाव केन्द्र काम ऊर्जा केन्द्र के सहकार के बिना निश्चित प्रकार का संतोष प्राप्त नहीं कर सकता ।

बौद्धिक केन्द्र सबसे ज्यादा अनुभवी निर्देशक है। किस तरह यह निर्देशक सबसे ज्यादा अनुभवी है ? ग्रहों की तरह केन्द्रों को भी उनकी पुनरावर्तन की गति और परिभ्रमण की गति और उनका द्रव्य होता है। यह कोष्टक स्पष्टता करेगा :

इच्छा या द्रव्य

बौद्धिक : 400 प्लस या मायनस ....

भाव : 150 प्लस या मायनस ....

कामऊर्जा : 150 प्लस या मायनस ....

चालाक : 100 प्लस या मायनस ....

जन्मजात केन्द्र के पास (इन्स्टीकटीव) इच्छाशक्ति प्लस या मायनस 200 होती है।

इसके उपर से हम नोट कर सकते हैं कि दूसरे केन्द्रों की तुलना में बौद्धिक केन्द्र के पास ज्यादा अधिक मात्रा में इच्छाशक्ति रहती है, फिर भी, बौद्धिक केन्द्र के पास रहती प्लस या मायनस 400 इच्छा शक्ति को भाव, कामऊर्जा और चालक केन्द्र का एक साथ में सामना करना पड़ता है और इस तरह समग्र घटकर शून्य तक पहुँचता है। परन्तु, अगर केन्द्र (सभी) मिलकर काम करें तो प्लस 800 हो सकती है। जन्मजात केन्द्र के पास इच्छाशक्ति प्लस 200 होती है और अगर निर्णय मिलकर और एक मत से होता है तो मिली हुई शक्ति-इच्छा 1000 हो सकती है।

“साधारणतया” हम जब इच्छा शक्ति की बात करते हैं तब हम जटिल प्रयत्नों वाले बल के बारे में विचार करते हैं और उसमें खिंचे हुए जबड़े, उठी हुई भ्रमरों और जोर से बंध की हुई मुठ्ठी, मुद्राओं का समावेश होता है। परन्तु सत्य उससे उल्टा है।”

“चेतना की पूर्णता के लिए इच्छाशक्ति का कार्य खूब महत्व का है। एन्जिन का ड्रायवर एन्जीन में वाठ्य इत्यादि का नियमन करके जिस तरह सरलता से चलाकर ट्रेन को गति में लाता है उस तरह इच्छाशक्ति का संचालन प्रयत्नरहि होना चाहिए।”

हम आगे नोट करते हैं, “इच्छाशक्ति का कार्य यह है कि चेतना मानसिक केन्द्रों के काबू में रहे और शक्ति की समग्र मात्रा को पूर्वनिर्धारित हेतु की प्राप्ति तक ले जाय। अधिकतर भूल से कामना को इच्छाशक्ति के रूप में गिन लिया जाता है और साधारणतया कामना यह केन्द्रों के संघर्ष के परिणाम से होती पैदाश है।”

गंभीर चिंतन के लिए यह विचार लो :-

“क्या मेरे आंतरिक जगत में लय है ?

मेरे शरीर में रहते कोषों की स्थिति कैसी है और मेरे अंदर अलग अलग कोष और इच्छाएँ किस तरह कार्य करते हैं ? मुझे कौन सी पद्धति का अनुसरण करना चाहिए ? क्या यह पुस्तक मुझे मार्ग दिखायेगा ?”

“ओ खुदा ! मेरे आंतर प्रकाश से निष्पक्ष परिशुद्ध मन से मैं तोलता हूँ एक के बाद एक तेरी इन दो शक्तियों को, जो दोनों समर्थक सदाचार की और दोनों महाबलशाली होने के बावजूद नहीं एक दूसरे के विरुद्ध में, दोनों की सह उपासना का पता मैंने लगाया है, दोनों की आत्माएँ कार्यरत हैं परस्पर के सहयोग से।”

- गाथा अहुनाई वैती।

पेगम्बर जरथुस्त ने यह देखा था कि भाव, काम और क्रिया केन्द्र संयुक्त रूप से बौद्धिक केन्द्र के विरुद्ध संघर्ष में है जिनमें से प्रत्येक संयुक्त रूप से एक किस्से में चार पोजिटिव विजडम रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी का सृजन कर सकें ऐसे है और दूसरी घटना में चार नेगेटिव वियु. की रिजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी बना सकने में समर्थ हैं।

चलो, इन चारों केन्द्रों की सही या गलत कार्य पद्धति को देखते हैं।

(अ) गलत पद्धति : एक व्यक्ति उत्साहपूर्वक नये जीवन की शुरुआत करने के लिए दूसरे दिन सुबह चार बजे उठने का निर्णय करता है। सोने से पहले बौद्धिक केन्द्र निर्णय लेकर क्रिया केन्द्र को आदेश भेजता है। पक्का करने के लिए सुबह के चार बजे का ऐलार्म रखा जाता है।

दूसरे दिन सुबह चार बजे ऐलार्म बजते ही बंद किया जाता है। क्योंकि भाव और काम केन्द्र का सहकार लिया नहीं होने से दोनों विरोध करने का निर्णय करते हैं। काम केन्द्र मोर्चा संभालता है। व्यक्ति शादीसुदा है उठने के साथ ही पत्नी को चुम्बन करता है। इस क्षण से ही काम केन्द्र ज्यादा से ज्यादा गति पकड़ता है। साढ़े चार बजे हैं। पति-पत्नि दोनों कामज्वर में लिपटे हुए हैं। पाँच बजे हैं। दोनों थके हुए और संतुष्ट हैं तथा इस सुखानंद की क्षण में एक दूसरे को भेंटकर थोड़ी देर से उठने का निर्णय करते हैं। हररोज की तरह सात बजे हैं और लड़खड़ाते अति पश्चाताप से तथा आंतरिक मनोसंवाद करते व्यक्ति शैया में से बाहर आता है। विषय है रात का किस्सा ऐसा क्यों हुआ य सामान्यतया ऐसा तो नहीं होता। क्यों राक्षस हवन में हड्डियाँ डालते हैं य क्यों मेरे उमदा इरादों को पूरा करने में ईश्वर सहायता नहीं करना चाहता ? में फिर से प्रयत्न करूँगा।

शौचकर्म और चाय पूरी होती है परन्तु इन्हीं विचारों की आवन जावन होती है। व्यक्ति अगर भावनाशील होगा तो अलग अलग तरह से अपने आप को दंडित करेगा। अपराधभाव या गुनाह की भावना से उसका पूरा दिन रंग जायेगा।

जब ऐसा बारम्बार होता है और हर बार अलग अलग तरह से निष्फलता आकर खड़ी हो जाती है तब ऐसा लगता है कि ‘मनोबल या इच्छाशक्ति, सूखकर बीरान बन गई है।’

यह मनुष्य आयने में देखकर मनोमन, बड़बड़ाट शुरु करता है।

जो उन्नत बनना चाहता है उस व्यक्ति को क्यों मन धोखा देता है। जब इच्छा इतनी उमदा हो तब इस तरह उन्नति में बाधा क्यों होती है ? हम एक स्वर जवाबो को सुनते हैं। “ईश्वर की इच्छा के बिना पत्ता भी नहीं हिलता है, अभी समय नहीं हुआ है। मानव की ऐसी क्रूर मजाक करनेवाला भगवान् अगर हो तो वह देवी देवताओं से भी अधम कहा जायेगा। आज के युग में, बीसवीं सदी में भी हमें हिमयुग के हों ऐसे अपरिपक्व विचारों से चिपके हुए हैं।”

इसका कारण यह है कि तुम्हारे मन के पास से अमुक चीज करवाने के लिए खूब ही गलत रास्ते अपनाते हो। इसके लिए सही रास्ता एक ही है। अधिकतर लोग क्या करते रहते हैं कि, रात को या पिछले दिन ऐसा कुछ पढ़ने, सुनने या देखने का मौका मिला हो और यह बात उन्हें स्पर्श कर गई हो और उन्हे लगता हो कि जीवन बदलना चाहिए, वह ऐसा करना निश्चित करे। यह बौद्धिक केन्द्र का निर्णय है। बौद्धिक केन्द्र प्रभावित हुआ होने से भूल जाता है कि दूसरे अध्यक्षों के साथ परामर्श करके, विश्वास में लेकर इस विषय में उनका सहकार मांगना चाहिए। तात्कालिक प्रति क्रिया यह आती है कि बौद्धिक केन्द्र के निर्णय करने के साथ ही बाकी के तीनों केन्द्र बौद्धिक केन्द्र के आदेश के विरुद्ध जाने का निर्णय लेते हैं, फिर भले ही आदेश सही हो या गलत। अब काम केन्द्र या भाव केन्द्र आगेवानी लेता है, तथा क्रिया केन्द्र जरूरी सहकार देता है। सभी प्रतिक्रियाएँ इसी तरह शापरूप बनती हैं। ना तो कोई राक्षस तुम्हारे हवन में हड्डियाँ डालता है और ना ही कोई भगवान को तुम्हारे निरर्थक प्रयत्नों पर हंसने के लिए समय है। समग्र सृजन में कानून और व्यवस्था है। कानून का पालन करो। हर समय व्यक्ति प्रतिज्ञा ले और टूटे वैसे वैसे वह ज्यादा और ज्यादा कमजोर होता जाता है।

क्योंकि ऋण संख्या शामिल होती जाती है।

जीवन की वक्रता यह है कि सभी अच्छे लोग दृढ़ प्रयत्नों के द्वारा सुधरने के इच्छुक हैं और सब कुछ गलत ढंग से करते होने से निष्फल जाते हैं तथा धीरे से गलत रास्ते पर चले जाने से क्रमशः ऐसे मुकाम पर पहुँचते हैं जिसको हम अठंग गुनहगार कहते हैं।

जब बारबार बौद्धिक केन्द्र के आदेश को दूसरे केन्द्रों के द्वारा उलट दिया जाता है तो बौद्धिक केन्द्र थोड़ा सा आत्मविश्वास खो देता है और सहज शंकाशील हो जाता है, यह बताव व्यक्ति के जीवन और कार्य में प्रतिबिंबित होता है। ऐसे धीरे धीरे दूसरों के प्रति उसका वर्तन रसहीन या हताशाजनक होता जाता है। ऐसा जो निरीक्षण करता है उसको दिखाई देता है और फिर भी इस व्यक्ति ने सही में कुछ अच्छा बनने का या अच्छा करने का प्रयत्न किया है और अभी चालु है। जब ऐसी व्यक्ति को हम देखते हैं तब हमें उसमें जो दिखाई देता है उसके आधार पर उसका मुल्यांकन कर बैठते हैं और उस व्यक्ति ने जो जबरदस्त आंतर संघर्ष किया होता है तथा अभी भी निष्फल ढंग से आंतर संघर्ष कर रहा है उसको भूल जाते हैं और उसके ऊपरी दिखाव से उसका मुल्यांकन करके उस पर हमारा फैसला देते हैं। उसकी भूल मात्र एक ही है कि सुधार करने की उसकी इच्छा है परन्तु आदेश देने की अयोग्य रीति आजमाता है। ऐसे हम समझते हैं कि, सुधरने का प्रयत्न करना होने के बावजूद वह व्यक्ति पहले जैसा था उस स्तर से भी नीचे उतर जाता है और हमें लगता है कि ऐसा करने के बदले उसने सुधरने का प्रयत्न ही नहीं किया होता तो ज्यादा अच्छा होता। बौद्धिक केन्द्र की इन्टेन्सिटी के साथ में बौद्धिक केन्द्र की संकल्प शक्ति भी घटती है। ऐसे दुगुना नुकसान होता है।

ऐसे बारबार की निष्फलताओं से बौद्धिक केन्द्र कमजोर नहीं पड़े तो भी शुरुआत में थोड़ा बहुत विश्वास तो खो देता है, और बाद में कुटेवों या नकारात्मक अथवा निराशाजनक आदतों का निर्माण गठन होता है।

‘लाइट ऑन द पाथ’ पुस्तक में से फिर से नोट करते हैं: ‘इन्द्रियों की संवेदनाएं (शब्द, स्पर्श, रूप, गंध, स्वाद) में से सीखें तथा उनका निरीक्षण करें। क्योंकि उस तरह से ही तुम स्व-बोध के विज्ञान का श्री गणेश कर सकोगे और सीढ़ी के पहले सोपान पर पैर रखोगे।’ आगे कहता है, ‘तुम्हारी ही जाती के और तुम्हारे ही साथ प्रयत्न कर रहे दूसरे चिदंश (जीवात्माओ)’ के एकत्व का विकास और सौंदर्य तथा गुढ़ता का अर्थ समझने के लिए इन्द्रियों का उपयोग करके सभी अनुभवों का रसास्वादन कर लो, और ऐसी जाती का निर्माण करो, जिसके लिए तुम योग्यता रखते हो। अस्तित्व के कायदे-प्रकृति के नियम, अलौकिक (परमाणुजन्य और बीजाणुमय विश्व) के कायदों की मदद से उसको ढूँढो तथा आत्म तत्व के प्रति अविचल श्रद्धा और आदर से अपने अंदर के टिमटिमाते तारे को ढूँढो। निरंतर देखते हुए आराधना करोगे तो उसका प्रकाश ज्यादा से ज्यादा तेजोमय होता जायेगा। फिर तुम जानोगे कि मार्ग का प्रारंभ तुमने ढूँढ, निकाला है और जैसे ही मार्ग के छोर पर पहुँचोगे कि तुरंतर ही वह प्रकाश अनंतता के प्रकाश में परिवर्तित हो जायेगा।

अब मानलो कि, वह व्यक्ति दूसरे दिन नियत जलसे में जाने के लिए सुबह चार बजे उठने की इच्छा से, चार बजे का ऐलार्म रखता है।

(ब) सही तरीका : दूसरे दिन के जलसे और मौज में सहभागी होने के असंख्य विचार अगली रात को उसके मन में चलते रहेंगे। ऐसे जलसे का विचार भाव केन्द्र पर भेज गया और भाव केन्द्र ने प्रत्युत्तर दे दिया।

शुबह का ऐलार्म बजते ही या उससे थोड़ी मिनट पहले क्रिया केन्द्र को आदेश पहुँचता है और सम्मिलित हुक्म क्रिया केन्द्र प्राप्त करता है। व्यक्ति बिस्तर में से उठ जाता है। आश्चर्य जनक रूप से सुबह के चार बजे भी वह इतना ही ताजादम है जैसा सामान्यतया सुबह के सात बजे होता है। पाठक नोट करेंगे कि सारे आदेशों में बौद्धिक केन्द्र जागृत या अजागृत रूप से दूसरे केन्द्रों का भी परामर्श लेता है और परिणाम निश्चितरूप से सकारात्मक आता है। परन्तु सभी मानवीय कमजोरियों में सबसे बड़ी कमजोरी है- अहंकार, अहंकार में से लोभ, मालिकीभाव, बनावटी प्रतिष्ठा में लगाव, सब में से अलगाव, घातकीपन, मिथ्याभिमान-झूठ बोलना, खुशामत अच्छी लगना तथा हरेक सही-गलत कार्यों को सही ठहराने की कुटेव (जस्टीफिकेशन) जन्म लेती है। इसकी तुलना में आहार, निद्रा और मैथुन की कमजोरियाँ बिल्कुल सामान्य है।

हम दूसरी घटना लेते हैं। जैसे व्यक्ति का केन्द्र विद्रोह करता है वैसे अलग अलग व्यक्तियों के केन्द्र भी सीधे आदेशों का विरोध करते हैं। प्रबलभय अथवा असीम स्नेह पर आधारित नहीं हो ऐसा कोई भी सीधा आदेश पीड़ाजनक और क्रोध पैदा करनेवाला होता है। जब भय और प्रेम होत है तब बौद्धिक केन्द्र का, भाव केन्द्र के उपर का विजय सुनिश्चित है। ऐसे भाव केन्द्र पर बौद्धिक केन्द्र की जीत में पूर्वनिर्धारित भय और प्रेम शामिल होते हैं। प्रेम में पड़े हुए युवक-युवती का ओर उनका विरोध करनेवाले मा-बाप का केस लेते हैं जिसमें मा-बाप (मान लो कि बच्चों के भले के लिए) सहमति नहीं देते और अपनी मर्जी मुनासिब करने का दबाव

करते हैं। परिणाम यह आयेगा कि अगर मा-बाप अति आग्रही और हावी होंगे तो बच्चे दुःखी होंगे और अगर बच्चे जिद्दी और अपने रास्ते पर दृढ़ होंगे तो मा-बाप दुःखी होंगे। एक तरफ मा-बाप में केन्द्रों की सम्मिलित कार्यवाही और दूसरी तरफ बच्चे, क्या प्रक्रिया होनी चाहिए उसकी कोई भी सावधानी नहीं रखते।

(क) सही पद्धति-सबसे पहले मा-बाप को साथ में बैठकर निष्पक्ष मन से परिस्थिति की समीक्षा या पुनरावलोकन करके यथातथ्य परिणाम पर आना चाहिए। अधिकतर उनके मन पूर्वग्रहप्रेरित ही होते हैं। अपने बच्चों के (संतानों के) सही गुणों को पहचानना चाहिए, नहीं कि वह जैसे दिखाई देते हैं वैसा उन्हें दूसरे लड़के या लड़कियों के सही गुणों को ध्यान में लेना चाहिए। परिस्थितियाँ, प्रगति अथवा अभ्यास को ध्यान में लेकर निश्चित करना चाहिए। फिर दोनों से एक को, लड़के के केस में माता को और लड़की के केस में पिता को, इस तकलीफ के बारे में उसके साथ बात करनी चाहिए। सबसे महत्व का मुद्दा जो नजर अंदाज किया जाता है वह यह है कि मा-बाप उनके संतानों को पुख्त गितने हैं भी ? उनको यह भी बोधपूर्वक दिखना चाहिए कि भाव और कामकेन्द्र ने लड़के या लड़की के मन पर कब्जा कर लिया है। संयुक्त हाई मायनस अंक का (भाव और कामकेन्द्र का संयुक्त अंक) सामना मा बाप के बौद्धिक केन्द्र का संयुक्त अंक नहीं कर सकता है। सिवाय कि मा बाप उनके बौद्धिक केन्द्र की इन्टेन्सीटी का अंक बढ़ाकर उच्चतम कर सकें, जो हो सकता है। मान लो कि, यह उनके लड़के का (बेटे का) केस है तो माता को अपने भाव केन्द्र को सक्रिय करके अपनी युवावस्था के दरम्यान की भावना को खेल को याद करके प्रमाणिक हेतु से बेटे को मदद करनी चाहिए। बेटे को अपनी विचार सरणी अनुसार बदलने का तो सवाल ही पैदा नहीं होता है। बेटा सही प्रयत्नों की संवेदना को समझकर उसके कवचों को उतारेगा अर्थात् भाव और काम केन्द्रों उनकी इन्टेन्सीटी कम करके सामान्य करेंगे। बौद्धिक केन्द्र अब स्वतन्त्र होने से चर्चा विचारणा करके श्रेष्ठ क्या है वह ढूँढेगा। निर्णय हां या ना जो हो वह, परन्तु प्रमाणिक हा या ना बेटे और मां के बीच होगा और जो कुछ करना जरूरी लगेगा वह आनंद से होगा, और इससे मात्र हरेक व्यक्ति के केन्द्रों के बीच ही संवादिता नहीं स्थापित होगी बल्कि मा-बाप के बीच भी संवादिता बनेगी, सामान्यतया ऐसा होता नहीं है।

मुख्य चार प्रकार की भूख होती है उस भूख के संतोष के लिए ही हम जीते हैं। इस भूख के संतोष पाने के रास्ते में जब कोई रुकावट या अड़चन का कारण लगता है तो हम चिड़कर, गुस्सा हो कर कवच पहन लेते हैं अर्थात् भाव और काम ऊर्जा की इन्टेन्सीटी को केन्द्रित करते हैं और अधिकतर शुष्क व्यवहार करते हैं, और जब कोई इस भूख के संतोष पाने का उपाय करता है या संतोष प्राप्त होता है तो हम आनंदित होकर मित्रतापूर्ण व्यवहार करते हैं। इस तरह पति-पत्नी मा-बाप, संतान तथा दो अच्छे मित्र एक दूसरे से अलग होते हैं।

जब कोई तकरार या मिथ्या बोध होता है तब संलग्न व्यक्तियों को इन चार भूख को ढूँढना चाहिए। सामान्यतया जब व्यक्ति एक या ज्यादा भूख में ज्यादा लगा हो, लिप्त हो तब तकलीफों की शुरुआत होती है।

दूसरी तरफ व्यवहार कुशल या कूटनीतिज्ञ लोग जानते ही हैं कि जिनका उपयोग करना है उसकी कौन सी भूख को किस तरह संतोष करना है। यह पाँच भूख (1) आहार (2) निद्रा (3) मैथुन (4) अहम् (5) लोभ हैं।

दूसरे किसी को भी समझाने का प्रयत्न करने के बदले अगर हम अपने आप को ही जानें समझें तो इससे निश्चित रूप से दूसरे को समझने में मदद मिलती है। बोलने से हम मात्र घोंघाट करते हैं, समझते नहीं हैं। हमारा लक्ष्य अगर समझना होगा तो सामनेवाली व्यक्ति का कवच उतारना दूसरे किसी तरह शक्य नहीं है। वह कवच उतारने का यह (समझदारी) खुद ही कारण बनेगा। जिसके कारण से इन्टेन्सीटी कम होती है वैसी सही रासायनिक और जैविक प्रक्रियाओं का हमें अनुसरण करना पड़ेगा तथा पुस्तक में सूचित दोष-निवारण विधियों (करेक्टिव मेथड्स) के अनुसार अनुसरण करना पड़ेगा अन्यथा हमारे लिए एक ही विस्फोटक रास्ता बचता है। उच्चरूप इन्टेन्सीटी को उच्चरूप इन्टेन्सीटी आकरके गले मिलेगी। समग्र जगत में हररोज कितने ही लोग ऐसी प्रक्रिया का अनुसरण करते हैं औइ दुनियाभर के अखबार इन सारी कहानियों और उनके दर्दनाक परिणामों से रोज भरे पड़े होते हैं।

गहरे /गहन चिंतन के लिए यह विचार लो :-

‘जब मैं विचार करता हूँ कि,  
मैं सही हूँ तब क्या मैं गलत होता हूँ ?  
और जब मैं विचार करता हूँ कि,  
मैं गलत हूँ तब क्या मैं सही हो ता हूँ ?’

केन्द्रों को आंतरिक असंतुलन को पुनः संतुलित किस तरह कर सकते हैं ?

How can we restort the inside non-equilibrium of centers?

‘मुझे तुझमे विश्वास है मेरी आत्मा,  
किसी की तेरे पास मानहानि नहीं होने दूँगा  
और तुम्हे किसी के पास मानभंग नहीं ही होने दूँगा’ - वोल्ट वहीटमेन

यही विचार केन्द्रों के संदर्भ में हम समझाना चाहते हैं। हमें कभी भी एक केन्द्र को दूसरे केन्द्र पर हावी नहीं होने देना चाहिए या दूसरे के द्वारा एक पर अधिकार नहीं जमाने देना चाहिए।

पहले हम देख गये हैं कि स्थूल दिमाग में पाँच बिंदु या केन्द्र हैं जिनमें से चार केन्द्र बाहर से इनकर्मिंग इम्पल्स-एक, खुराक और प्रवाही द्वारा, दूसरा, श्वसन और तीसरा, शब्द, स्पर्श, रूप, रंग और गंध की इन्द्रियों के द्वारा लेते हैं। पाँचवां केन्द्र जिन रसायनों में से इनकर्मिंग इम्पल्स लेता है वह शरीर की आंतरिक क्रियाओं और प्रक्रियाओं को संभालता है तथा चेतातंत्र की सार-संभाल रखने का कार्य करता है। छठा और सातवां केन्द्र भी है। चार केन्द्रों तक का कार्य मात्र कोषीय क्षेत्र (सेल्युलर प्लेन) का है। पाँचवे या प्राकृतिक केन्द्र की कोषीय-परमाणुजन्य क्रिया। कार्य होता है। छठे केन्द्र में परमाणुजन्य (मोलेक्युलर) कार्य होता है। सातवे केन्द्र में बीजाणु (इलेक्ट्रॉनिक) कार्य होता है। अब यह परमाणुजन्य और बीजाणु कार्य क्या हैं? कहने का अर्थ यह है कि जैसे चार केन्द्रों से मनुष्य को यह स्व-जागृति या स्व-सभानता आती है इसी तरह परमाणु जन्य चेतना और बीजाणु चेतना मात्र इन दो अदभूत केन्द्रों द्वारा ही मानव के लिए शक्य है।

पाँचो केन्द्र जूनियर मेनेजिंग डिरेक्टर (छठे केन्द्र) के अधीन रहकर उसकी आज्ञा का अनुसरण करते हैं। इस केन्द्र को सांसारिक चीजें अच्छी नहीं लगती और पहले चार केन्द्रों को मात्र रोजिंदी, क्षुल्लक, दिनचर्या और भौतिक वस्तुओं में रस है। बोर्ड की मीटिंग में जूनियर मे.डी. की गैरहाजिरी बड़ा नुकसान करती है। क्योंकि उसकी गैरहाजिरी में कोई भी संतुलन शक्य नहीं है और दोष-निवारण विधियों के बिना कोई भी संतुलन कभी भी नहीं लाया जा सकता।

परमाणुजन्य और बीजाणु कक्षा के स्तर की चेतनाओं का क्या अर्थ है ?

मान लो कि, एक टोकरी है। एक सामान्य मानव उसकी कोषीय (सेल्युलर) कक्षा की समानता से टोकरी के एक तरफ का बाहरी भाग देख सकेगा। परमाणुजन्य कक्षा (मोलेक्युलर) की चेतना रखने वाला व्यक्ति (यानि कि जिसका छठा केन्द्र खुलकर विकसित है वह) चोटी से नीचे तक टोकरी की सभी बाहरी दिशाओ समग्ररूप से देख सकेगा। बीजाणु (इलेक्ट्रॉनिक) कक्षा की चेतना रखनेवाला व्यक्ति (जिसका सातवां केन्द्र विकसित है) भाग भाग टोकरी का चोटी से तल तक का समग्र भाग का बाह्य दिखाव ही नहीं देख सकेगा, परन्तु टोकरी के समग्र आंतरिक ढांचे को भी देख सकता है। यह प्रचंड अंतर है एक से चार, पाँच, छ और सात केन्द्रों के बीच का।

ज्यादा स्पष्टता के लिए, एक ऐसी पुस्तक हो जो खुली हो और हम समझ सकें ऐसी भाषा में हो तो कोषीय कक्षा की सभानता रखनेवाला व्यक्ति मात्र खुला हुआ पेज ही पढ़ सकता है। परमाणुमय कक्षा की चेतना रखनेवाला व्यक्ति जो भाषा जानता होगा वह पुस्तक खोले बिना पढ़ सकता है। बीजाणु कक्षा की चेतना रखनेवाला व्यक्ति किसी भी भाषा में छपी हुई या लिखी हुई पुस्तक खोले बिना पढ़ सकता है। ऐसे दो केन्द्र हमारे अंदर हैं। इन दोनों को कार्यशील करना शक्य है।

पाँचो अध्यक्षों में हरेक के अंगत मददनीश, सचिव, और दूसरे प्रशासनिक कर्मचारी होते हैं। बौद्धिक केन्द्र का अध्यक्ष और भाव तथा काम केन्द्रों के अध्यक्षों के बीच का घर्षण तथा इन दोनों अध्यक्षों का बौद्धिक केन्द्र के अध्यक्ष पर के आधिपत्य से सभी अध्यक्षों के सभी कर्मचारी माहितगार हैं। कर्मचारी इस घर्षण का फायदा उठाकर बौद्धिक केन्द्र के अध्यक्ष द्वारा दिये गये आदेश को उलट देता है, परिणाम स्वरूप अंदर भयानक गेर व्यवस्था का सृजन होता है। सामान्य इन्सान की यह दयनीय दुर्दशा है और कहलाते गुनहगारों में तो यह दुर्दशा एकदम स्पष्ट है। ऐसी गेर व्यवस्था देखकर बौद्धिक केन्द्र का खुद का मददनीश और सचिव अभद्र व्यवहार करते हैं। यह सब व्यवस्थाकीय ज्ञान के अभाव के कारण बनता है, फिर वह छोटा हो या बड़ा शासन हो या

फिर विशाल आंतरजगत का वहीवट हो। हम अगर बौद्धिक केन्द्र के पद की पुनःपद प्रतिष्ठा कर सकें और उसे संचालन कैसे करना वह सिखायें, तो इससे बड़ी मानवजाति की सेवा दूसरी कोई भी नहीं हो सकती।

इस घर्षण का निवारण बौद्धिक केन्द्राध्यक्ष दूसरे अध्यक्षों के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार का प्रयत्न करता है। मैत्री का मुल्य अपनी इच्छानुसार नहीं परन्तु इन अध्यक्षों (भाव और काम) की इच्छानुसार चुकाना पड़ता है। बौद्धिक केन्द्र को सहकार देना ही पड़ता है, उनके लिए विचारना पड़ता है तथा उन्होंने बनाये हुए रेखाचित्रों तकलीफों में भी सहभागी बनना पड़ता है।

ऐसे बहुत सारे लोग हैं जो अपनी बाह्य जिंदगी में एकदम निष्क्रिय हैं और क्रोध करने या लड़ने झगड़ने के लिए अशक्त होने से मात्र खिसकते रहते हैं। यह कैसी विचित्रता है कि कितने ही जीवन में, इस तरह जीने की पलायनवृत्ति बना ली है ?

बौद्धिक केन्द्र और भाव तथा काम केन्द्र के बीच की असंख्य अणघड़ लड़ाइयों के परिणामस्वरूप यह दुर्दशा आ पड़ी है जिससे बौद्धिक केन्द्र हमेशा के लिए ऋण अंक में ही रहता है, यानि कि ऐसा व्यक्ति ऋण रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी में ही रहता है।

ऐसे व्यक्ति को घन परिणामी इन्टेन्सीटी निर्माण करने का अवकाश किस तरह मिल सकता है ? उसको पापी या गुनहगार कहने का कोई मतलब नहीं है। अर्थ नहीं है अथवा तो उसको जेल में डालकर वहाँ आधुनिक सुख-सुविधा देकर विकसित राष्ट्र की तरह का दिखावा करना अर्थहीन है। हम पहले देख गये हैं कि कैसी क्षणों में बौद्धिक केन्द्र दूसरे केन्द्रों के प्रभुत्व बिना का और मुक्त होता है। पहले वर्णन की हुई क्षणों के दरम्यान रीढ़ा गुनहगार भी दया, सद्भाव और प्रेम से तरबतर होता है। ऐसे समय पर ही व्यक्ति दोष-निवारण विधि का अमल करे तो वह इस प्रक्रिया को उल्टा कर सकता है और पुनः आरोग्य प्राप्त कर सकता है अर्थात् योग्य विधियों से ऋण इन्टेन्सीटी को घन इन्टेन्सीटी में बदलना शुरु कर सकता है, परन्तु योग्य विधियों की गेरहाजरी में कुछ भी प्राप्त नहीं होता। मात्र पश्चाताप या अफसोस की क्षणों का अनुभव होता है और ऐसी परम क्षण चली जाती है और वही पुराना ढरो चलता रहता है। निःसंदेह यह दर्दनाक परन्तु बिल्कुल सच है।

कुदरत के कानून की यह अनुकंपा है कि ऐसी धन्य क्षणों का कोई लाभ ले या न ले तो भी बारंबार नयी उजली अवकाश देना। उससे दोष-निवारण विधियों को जाननेवाला व्यक्ति नयी आदतों को घड़ सकता है। और फिर आशीर्वाद स्वरूप ऐसा भी कानून है कि जब लाखों करोड़ों लोगों को बदलने की जरूरत महसूस हो तब मानव समूह की चेतना की कक्षा के अनुरूप उनके बीच में एक उच्चात्मा मानव अवतार धरकर आती है जिसे हम संत या मसीहा कहते हैं।

ऐसे झटकों के बाद भी भाव और कामकेन्द्र के अध्यक्ष उनका आधिपत्य इतनी सरलता से नहीं छोड़ते, परन्तु बौद्धिक केन्द्र का अध्यक्ष क्रमशः ज्यादा से ज्यादा मुक्त होता जाता है और भाव तथा कामकेन्द्र के अध्यक्षों की आक्रमता धीरे धीरे कम होती जाती है। क्रिया केन्द्र कम अवज्ञा करता होता है। उसके अपने कर्मचारी और दूसरे कर्मचारीयों फिर से सद्वर्तन करते होते हैं।

सजगता से नोट करना चाहिए कि सद्वर्तन का यह सृजनात्मक बदलाव व्यक्ति की बार बार की भूलो तथा गिरावट में से तत्काल बाहर नहीं ला देता है, जैसे पंखे की स्विच बंद करते ही पंखा तुरंत ही नहीं रुक जाता है। संलग्न व्यक्ति ने निष्क्रियता से बदलाव का स्वीकार किया ही है, परन्तु उस व्यक्ति को फिर से भूलें करते हुए देखकर दूसरे लोग गर्दन हिलाते हुए कहेंगे कि उसको बदलना असाध्य है। वह मात्र दिखावा ही करता है परन्तु हकीकत में तो यह कभी भी सुधरने वाला नहीं है। सही ज्ञान के अभाव में आये हुए यह निर्दयी विचार हैं। जब व्यक्ति नवजीवन का मार्ग लेता है और दोष-निवारण विधियों का अमल करता है और आहार, निद्रा, मैथुन और श्वसन के सद्मार्ग पर अकेला प्रयाण करता है और आखिर में मनो विश्लेषण और निदान तथा दोष-निवारण विधियों से धीरे धीरे परन्तु दृढ़ता से चलते हुए वह निर्णायक निश्चित मुकाम पर पहुँचता है। परन्तु दिलीइच्छा, पश्चाताप या मात्र प्रार्थना कभी भी व्यक्ति को मदद नहीं कर सकता है। प्रकरण तीन में हम देख गये कि ग्रे मेटर में निश्चित हलचल, निश्चित सूक्ष्म गतिविधि, निश्चित किरणें, निश्चित ध्वनी टकराती है। यह निश्चित कुछ यह मानव मन है और मानव दिमाग या ग्रे मेटर में किसी टकराव की असर है।

यह कोई निश्चित इन्टेन्सीटी इस व्यक्ति के अंदर बदलाव के लिए शुरु हो गई है। इन्टेन्सीटी के बदलाव का अर्थ यह है कि उसके दृढ़ हुये राग द्वेष के ढाँचे में भी बदलाव आयेगा। एकदम जो गुन्हाहित वृत्ति कहलाती है ऐसे व्यक्तियों से, स्थानो से और कार्यो से यह व्यक्ति दूर होता जायेगा तथा पहले जिनको नकारता था ऐसे व्यक्ति, स्थान और कर्तव्यों की तरफ वह आकर्षित होगा।

प्राचीन ऋषि मुनियों ने दूँढ़ा है कि, ग्रे मीटर में होनेवाली निश्चित गतिविधियाँ, निश्चित किरणें, टकराता निश्चित ध्वनि यह 'कुछ निश्चित' जो मानव मन है और इस ग्रे मीटर पर टकराव की असर है उसके बीच में एक निश्चित लय होती है। उन्होंने पाया हुआ यह श्वसन पहले बताये अनुसार का थ्री स्टेप रीधमिक ब्रीधींग है। इस श्वसन को उन्होंने समग्रलक्षी या बहुलक्षी श्वसन कहा था।

चौबीस घंटे यह नयी लय अगर हम अपने आप पर बिठा दें तो हमारे अंदर रही इन्टेन्सीटी पेटर्न (प्रबल विचारवलन के ढांचे) बदलेंगे और ईमानदारी तथा सच्चाई के साथ आगे बढ़ेंगे तो इस पुस्तक में वर्णन की हुई बाकी की सभी शिस्तबद्धताओं की मदद से, निश्चित निर्णायक मुकाम पर पहुँचने के लिए जल्दी शक्तिमान होंगे।

पहले बौद्धिक केन्द्र की गलत कार्यवाही और उसके परिणाम स्वरूप उत्पन्न परिणामी इन्टेन्सीटी (रिज़ल्टन्ट इन्टेन्सीटी) हम देख गये। योग्य मार्ग यह है: पाँच अध्यक्षों में बौद्धिक केन्द्र का अध्यक्ष सबसे वरिष्ठ है फिर भी बौद्धिक केन्द्र के अध्यक्ष को पसन्द आदेश देने से पहले दूसरे अध्यक्षों के साथ में जरूरी परामर्श करके, योग्य समझ के साथ और उनकी मंजूरी लेनी चाहिए, क्योंकि खुद जो करना चाहता है वह शायद सही हो तो भी मात्र खुद को पसंद है वह नहीं कर सकता।

इसलिए बौद्धिक केन्द्र को पहले विश्लेषण करना ही चाहिए कि खुद जो करना चाहता है उसके कोई एक निश्चित केन्द्र शामिल हैं या नहीं। फिर उसके अनुरूप उन केन्द्रों के साथ परामर्श करना पड़ेगा यानि कि हकारात्मक भावनाओं को तथा जरूरत लगे तो सकारात्मक कामऊर्जा को जगाकर के, उनका सहकार लेकर बाद में क्रियाकेन्द्र को आदेश भेजना चाहिए। शुरुआत के चरण में इस तरह दीये गये नब्बे प्रतिशत सूचनाओ का अमल होता है। इसको हम मन का पुनः शिक्षण कहते हैं। धैर्यपूर्वक के ऐसे अभ्यास से सभी सूचनों का अमल किया जाता है। यह अतिआवश्यक है। वैसे निष्ठावान पाठक को नींद के घंटों और भोजन को घटाना निश्चितरूप से पसंद आयेगा ही। वैसे वह 3एसआरबी (भी करेगा) तथा जो कुछ जरूरी लगे वह करेगा। परन्तु बौद्धिक केन्द्र द्वारा आदेश देने की योग्य पध्दति की गैरहाजरी में पाठक को यह सब करना अशक्य लगेगा और इसलिए जितनी बार प्रयत्न करेगा उतनी बार वह हताश होगा। यही एक बाधा या कठिनाई है।

अधिकतर पाठकों ने किया यह नोट नहीं किया होगा कि जैसे ही सुधार करने का निश्चय करते हैं कि वस्तुएँ ज्यादा से ज्यादा विरुद्ध में जाती हुई दिखाई देती हैं? ऐसा इसलिए ही होता है कि बौद्धिक केन्द्र के आदेश देने की एकदम गलत और जल्दबाजी वाली पद्धति से भाव और कामकेन्द्र के अध्यक्ष भड़ककर दुश्मन या प्रतिद्वन्दी बन जाते हैं।

लोग फरियाद करते हैं कि जब जब वह प्रार्थना, ध्यान या ऐकाग्रता के लिए बैठते हैं कि तभी अनिच्छनीय विचार आते हैं और खराब विचारों का प्रवाह उमड़ता है। यह दूसरा कुछ नहीं परन्तु भाव और कामकेन्द्र का बौद्धिक केन्द्र का जल्दबाजी में किया गया आदेश और निर्णयों के सामने विद्रोह मात्र है।

इस विषय में पाठक दूसरे केन्द्रों को क्रियाशील करके उसका योग्य परामर्श करने के बाद ही क्या करना वह निश्चित करे, तो उसको लगेगा कि उनका सहकार शक्य है।

उत्साह को गलत ढंग से सही अभिगम मान लिया जाता है। परन्तु उत्साह तो मर्यादित है और अधिकतर वह मात्र बौद्धिक केन्द्र का ही होने से जल्दी समाप्त हो जाता है। इसीलिए नये वर्ष के सभी संकल्प टूट जाते हैं। नये वर्ष या जन्मदनि पर भावकेन्द्र का उत्साह जगाना सरल है और उसको बौद्धिक केन्द्र में शामिल करना चाहिए। पाठक अमुक पुनरावर्तन माफ करेंगे परन्तु ऐसे सारभूत विचार बारबार होना जरूरी है।

गहनविचार करने के लिए यह विचार लो :- "कम्प्युटर के पर्दे के नीचे होती हलचल का निरिक्षण करने का प्रयत्न मैंने किया है? पचास हजार वर्ष के बाद जब श्रेष्ठ कम्प्युटर बनते होंगे तब भी मानव उसके दिमाग की ग्रे मीटर का सृजन नहीं कर सकेगा।"



काली शाही से लिखी गई गुणों की इन्टेन्सीटी घन (साकारात्मक) जब लाल शाही के लिखी हुई गुणों की इन्टेन्सीटी ऋण (नाकारात्मक) है। काला या धन लक्षण बौद्धिक केन्द्र के उसके अपने मूलभूत सक्षम है। लाल या ऋण लक्षण बौद्धिक केन्द्र के नहीं हैं। परन्तु जब भाव या काम केन्द्र बौद्धिक केन्द्र पर हावी होकर प्रभुत्व जमा कर रदें करते हैं तब उसके लक्षण उसमें आ जाते हैं। बौद्धिक केन्द्र भाग उन लक्षणों के अनुसार विचार करता है। 2:4:8:2 तथा 5:2:2:1 के गुणोत्तर इस अनुक्रम से लो और हाई वोल्टेज जैसा है यह याद रखना चाहिए। वैसे धीरे धीरे सभान या अभान रूप से जैसे 2:4:8:2 में से 5:2:2:1 में बदलते हैं वैसे उसके परिणामों के साथ साथ मूल्य भी बदलते हैं, यानि कि एक बार जो लक्षण ऊँची या नीची इन्टेन्सीटी बताता था अब (इसी लक्षण के लिए) गुणोत्तर बदलने पर इसी लक्षण के लिए अलग इन्टेन्सीटी बतायेगा। क्योंकि ज्यादा से ज्यादा मन और दिमाग -खख कार्य में आता जाता है तथा जीवन के मूल्यों और नीतिमत्ता का आरंभ होता है, क्योंकि मन और दिमाग- ख कितना ही बुद्धिशाली होने के बावजूद, उसमें कोई नीतिमत्ता के भाव नहीं है या वह नीतिमत्ता अपने आप नहीं सीख सकता है।

बहुत सारी लाक्षणिकताओं में से मन की यह थोड़ी सी लाक्षणिकताएं हैं और प्रत्येक केन्द्र का उसका विपरीत या प्रतिकूल जोड़ होता है। उनके बीच गिनना अशक्य हो जाय इतने असंख्य लक्षण होते हैं। जो लोग 2:4:8:2 में से 5:2:2:1 में तत्वारित होते हैं। उनमें इन्टेन्सीटी की समान रचना होनी जरूरी नहीं है, क्योंकि उसका आधार व्यक्तिगत विकास पर निर्भर है और फिर जीवन के मूल्यों में भी बदलाव आता है एवं जीवन की प्राथमिकता बदलती है और इस बदलाव को भी महत्व दिया जाता है। याद रखने का महत्व का मुद्दा यह है कि एक ही प्रकार की इन्टेन्सीटी का गतिपरिवर्तन अर्थात् अलग अलग केन्द्रों की इन्टेन्सीटी को ऋण से ऋण और धन से धन ऐसे आड़ी रेखा में ही केन्द्र गति करने देते हैं। तमाम केसों में एक या अलग अलग केन्द्रों में इन्टेन्सीटी को ऋण से धन या धन से ऋण गति करनी हो तो सबसे पहले संलग्न केन्द्र में इसको शून्य पर आना ही पड़ेगा और उसके बाद शून्य से आड़ी रेखा में दूसरे केन्द्र में जाकरके खड़ी रेखा में ऊपर या नीचे गति कर सकेगा? एक ही केन्द्र के तमाम केस जिसमें धन या ऋण अंक की कम ज्यादा इन्टेन्सीटी एक ही केन्द्र में ऊपर नीचे खड़ी रेखा में चढ़उतर करती है। तीनों केन्द्रों के तमाम लक्षणों का खेल 2:4:8:2 को ईड़ा कहते हैं तथा 5:2:2:1 के गुणोत्तर को पिंगला कहते हैं। 3SRB के द्वारा उनके बीच संधान होता है।

प्रकरण एक में जिसका उल्लेख करके प्रकरण दो में जिसके बारे में समझाया गया है उस बौद्धिक, भाव, काम और क्रिया केन्द्रों की ड्रीफ्टस का कोष्टक चार में अभ्यास करते हैं।

गुणों का खेल तथा इन्टेन्सीटी की चढ़-उतर

ड्रीफ्टस	पद्धिक केन्द्र	भाव केन्द्र	काम केन्द्र	क्रिया केन्द्र	नोट
पहली	250	300	1000	30	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	
दूसरी	275	500	80	160	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	
तीसरी	275	2000	400	200	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	
चौथी	1200	3200	6000	20	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	
पांचवी	1400	शून्य	3200	30	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	

ड्रीफ्टस	पद्धिक केन्द्र	भाव केन्द्र	काम केन्द्र	क्रिया केन्द्र	नोंध
छट्टी	1700	1600	शून्य	1100	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	
सातवी, आठवी	2000	1400	शून्य	30	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	
नौवी	1700	3800	7200	800	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	
दसवीं	1400	350	600	100	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	150	
ग्यारहवी	1450	शून्य	6800	150	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	30	
बारहवी	1450	1400	शून्य	30	
मूल विचार पर वापिस आती	800	300	80	30	

नोट : हरेक व्यक्ति चित्रित होते एक समान चित्रों के लिए परिणामी इन्टेन्सीटी के मूल्य एक ही समान नहीं होंगे, क्योंकि प्रत्येक इन्सान प्रकृति और ईश्वर की अद्वितीय रचना है तथा हमारे अंदर भरे हुए हजारों और लाखों रीजल्टन्ट इन्टेन्सीटी के प्रकार (विचार पैटर्न) थोड़ी सी अलग रंगछायाओं को उपजाने/बनाने के लिए जवाबदार है। 2:4:8:2 का गुणोत्तर रखने वाले निश्चित साधारण व्यक्ति को हम लेते हैं। मूल विचार पर वापिस आते एकदम यही पुनरावर्तन नहीं आते, मूल विचार आखिरी ड्रीफ्टस से रंगा हुआ भी हो सकता है।

हमने मात्र एक काल्पनिक घटना ही ली है जिसमें इन्टेन्सीटी की चढ़ती उतरती दोहराती रहती स्पष्ट दिखती अंधाधुंधी किसी भी व्यक्ति को मानसिक, भावनात्मक और काम ऊर्जा की बाबत में निश्चितरूप से थका देती है। नींद सिवाय के हमारे घंटों के दरम्यान यह खेल निरंतर चलता ही रहता है। इससे बड़ी उलझन या गहरी परेशानी दूसरी कोई हो सकती है भला ? गरम पानी से नहाकर तुरंत ही बरफ जैसे ठंडे पानी से नहाना और तुरंत ही फिर से गरम पानी से नहाने जैसी सतत यह क्रिया नहीं है क्या ?

मान लो कि एक कैफेटेरिया के शांत कोने में तुम बैठे हो। गीता, बाईबल या ऐसा कोई धार्मिक पुस्तक तुम पढ़ते हो। किसी निश्चित विचार पर अटक कर थोड़ी थोड़ी देर में तुम कोफ़ी के घूंट भरते हो। फिर तुम्हारी नजर काफेटेरिया के दूसरे कोने में बैठे बातों में मशगूल ऐसी दो नवयौवना पर रुकती है। तुम सुन नहीं सकते परन्तु उनके चेहरों के हावभाव और भावभंगिमाओं को देख सकते हो। जैसे तुम तल्लीन होकर उस दिशामें देख रहे हो, तुम्हारा कोई मित्र तुमको देखकर, आकर तुम्हारी पीठ पर धल्बा मारता है। तुम अचानक चौंक जाते हो और एक झटका लगता है। तुम्हें यह झटका क्यों लगता है वह जानने, समझने का प्रयत्न करो। (इसमें किसी को अपराध भाव बीच में नहीं लाना चाहिए यह नोट करो।)

मान लो कि, घर में तुम्हारे कुटुम्ब के साथ में तुम आनंद से बातें करते हो। हल्का फुलका और आनंदप्रद वार्तालाप चल रहा है। तुम्हारा छोटा सा लड़का या लड़की उसकी पाठशाला का खूब ही आनंदप्रद ऐसी कोई प्रसंग कह रहा है। अचानक एक बड़ा पटाखा फूटता है। क्योंकि कोई प्रसंग (वह भी जंगली ढंग से) मना रहा है। तुम्हें, तुम्हारी पत्नी, बालकों को झटका लगता है। यह झटका तुम्हें क्यों लगा वह जानने समझने का प्रयत्न करो। किसी विद्वत्तापूर्ण चिकित्सा विज्ञान के संशोधन की जरूरत नहीं है। यह सब इन्टेन्सीटी के खेल पर आधारित है। दोनों घटनाओं का हिसाब लगाकर देखो।

वातावरण का बड़ा सा भाग बहुत सारे हेतुओं की पूर्ती करता है जिनमें से दो सबसे प्रत्यक्ष हैं। एक, हवा-जिससे समग्र सृष्टि श्वास ले सके। मनुष्य और प्राणी ओक्सीजन का उपयोग करते हैं, श्वासोच्छ्वास में कार्बन डायोक्साइड बाहर निकालते हैं। पेड़ और पोथे आक्सीजन निकाल कर कार्बन डायोक्साइड लेते हैं। दूसरा खराब और हानिकारक विकिरणों का शोषण करके उसके वातावरण में आने से रोक कर हमें लाभप्रद किरणों को ही प्रवेश करने देते हैं।

प्रकृति के इस सरल कानून के आधार पर, मानव के ख्याल हो या नहीं हो परन्तु उसके आंतर-विश्व को भी ऐसी संरक्षण स्वयं संचालित ढंग से, सतत मिलता रह सके ऐसा है। हमारे शरीर के आसपास ऐसा वातावरण हम पैदा कर सकते हैं। यह वातावरण जितनी इन्टेन्सीटी का होता है उसकी क्षेत्र-मर्यादा में आ सके इतनी ही इन्टेन्सीटी वाले प्राण स्पंदन हमारे आंतर-विश्व तक पहुँच सकते हैं। हमारे आसपास ऐसी इन्टेन्सीटी वाला सभानरूप से बनाया हुआ वातावरण यह सभानरूप से बनाया हुआ हमारा रक्षा कवच (डिसइन्फेक्शन चेम्बर) है।

हमारी (पिछले जन्म के मृत्यु के समय की) निर्माण की हुई परिणामी इन्टेन्सीटी के आधार पर हमें हमारे मा-बाप, जन्म स्थल, कुटुम्ब, देश, धर्म वगैरह सब मिलता है और फिर हमारे चारों तरफ और अंदर कवच का या वातावरण का निर्माण करते हैं। मुक्त संकल्प शक्ति (फ्री विल) के सही उपयोग से इस इन्टेन्सीटी का नवनिर्माण किया जा सकता है। चलो, हमारे मन में यह स्पष्ट कर लें कि, मनुष्य के पास अगर संकल्प शक्ति नहीं है तो फिर कोई प्रारब्ध या नियति नहीं है, कोई विकास नहीं है और व्यक्ति को उसके कार्यों के संलग्न जवाबदारी ही नहीं हो तो वह विश्व को और उसके साथ स्वयं अपने आपको भी फूँक डाले, तो भी उसके लिए उसकी कोई जवाबदारी नहीं बनती।

हमें विश्वास है कि,

1. प्रभु और प्रकृति ने मात्र मनुष्य को ही नहीं परन्तु समग्र सृजन को (कमोवेश प्रतिशत) मुक्त संकल्पशक्ति दी हुई है।
2. समग्र सृजन ने योग्य या अलग अलग समय पर इस मुक्त संकल्प शक्ति का सही उपयोग शुरू कर दिया है अथवा तो सही उपयोग करेगा।
3. समग्र सृजन ने तथा समस्त संसार ने अभी या अलग अलग समय पर मुक्त संकल्प शक्ति के उपयोग के परिणामों का सामना किया है।
4. तो फिर प्रत्येक घटना के मूल कर्म के अनुरूप ही प्रतिक्रिया का जन्म होगा।
5. मुक्त संकल्प शक्ति हो परन्तु उसका उपयोग नहीं करने की निर्णय मुक्त संकल्प है और इसलिए वहा भी इसी नियम के आधीन है।

कर्म या प्रारब्ध का अर्थ सजा, दंड या ऐसे दूसरे किसी अर्थ में नहीं करना। मुक्त संकल्प शक्ति का उपयोग करके मनुष्य जैसे कर्म करता है उसके अनुरूप दिव्य संकल्प प्रतिसाद देता है और मनुष्य को उसके कर्म के अनुरूप दिव्य संकल्प द्वारा फल या प्रारब्ध मिलता है।

सृजन में कहीं भी रहता हो तो भी मुक्तसंकल्प शक्ति से वंचित रखकर प्रभु मनुष्य की मानहानी नहीं ही करेगा। ऐसी मानहानि मनुष्य अपने सृजन के साथ कर सकता है। (उदाहरणार्थ मा-बाप बालक को उसकी मुक्त इच्छाशक्ति का उपयोग नहीं करने दे।) उसका खुद का ईश्वर की प्रतिकृति की तरह निर्माण हुआ है ऐसा विचार करता है और फिर भी ऐसा मानता है कि खुद तो मात्र चक्की के पाटों के बीच में पिसता हुआ दाना है। कितने प्रचंड विरोधाभास को मानने को वह तैयार हो गया है। मनुष्य ने अपनी कल्पना अनुसार अपने ईश्वर का निर्माण किया है ऐसा मानने को ललचा जाते हैं।

अगर कोई व्यक्ति मानव गरिमा की दिव्यता को, तथा प्रभु और प्रकृति की अच्छाई, न्याय और प्रेम को अन्याय करता है और महत्तम नुकसान पहुँचाता है, तो उस मनुष्य ने मानव की मुक्त संकल्प शक्ति का इन्कार किया है। कोई भी व्यक्ति किसी भी सृजन को किसी भी समय अगर मुक्त संकल्प शक्ति से वंचित रखने के प्रयत्न करे तो वह व्यक्ति ऐसा करके, मानव, प्रभु तथा प्रकृति के स्नेह, अच्छाई और न्याय को प्रचंड हानी या नुकसान पहुँचाता है।

मनुष्य में महत्व की ऐसी चार तीव्र ऐषणा होती है :-

1. खेल में जीतने की, पैसा कमाने की और राजकीय सत्ता प्राप्त करने की बचपन से बुढ़ापे तक की ऐषणा।
2. बचपन से लेकर पिछली उमर तक मालिकी भाव की ऐषणा- फिर वह जमीन-जायदाद की ऐषणा हो, सम्पत्ति की हो या दूसरे साधनों या चीजों के प्रति का मालिकी भाव ही क्यों नहीं।
3. जीवन के प्रति प्रेम तथा रचनात्मक जरूरियात और कुछ पैदा करने की इच्छा, मा-बाप बनने की इच्छा या बौद्धिक विकास करने की इच्छा या मानव जाति का प्रेम प्राप्त करने की इच्छा आखिरी ऐषणा शक्यतः पहले की तीन का संतोष प्राप्त हो या उसमें सम्पूर्ण निष्फलता मिले तब शक्य होती है। बनती है।

4. आध्यात्मिक उन्नति की इच्छा, 'नैतिक मूल्यों तथा मानवीय सम्बन्धों की समझ प्राप्त करने की इच्छा तथा आंतरिक रूप से संतोष और संवादिता प्राप्त करने की इच्छा तथा आंतरिक रूप से संतोष और संवादिता प्राप्त करने की इच्छा।'

'देह के सम्पूर्ण कार्यों का नियंत्रण और देखभाल रखने के लिए आध्यात्मिक 'में' तथा स्थूल 'में' के बीच किसी तरह का सम्पर्क का माध्यम तो होना ही चाहिए ऐसा हमें महसूस होना चाहिए। दूसरे शब्दों में मनुष्य देह में कोई ऐसी जगह या बिन्दु होने ही चाहिए जहाँ से आध्यात्मिक 'स्व', अपनी शक्ति और मेधा तथा अपनी ऊर्जा (स्थूल में) देह में रूपांतरित कर सके।'

मनुष्य विकसित होता है और होगा यह सही है परन्तु प्रक्रिया बहुत धीरी है, क्योंकि 'उसकी आकांक्षाएँ तथा उसकी आंतरिक अव्यक्त पाशवी कामना उसके विकास को जल्दी नहीं होने देती।'

फिर भी समय के किसी बिंदु पर और शायद अनंत काल के बाद यह दिन आयेगा जब तमाम मनुष्य पूर्णरूप से विकसित होकर पांचवें जगत में जायेंगे।

(1) वैचारिक तीक्ष्णता या तीक्ष्ण बुद्धि होगी।

(2) प्रचंड आशावाद होगा।

(3) नैतिक और मानसिक एक्य होगा।

(4) दोष-निवारण की सिद्धियाँ होंगी।

आंतरिक कार्यों की देखभाल सात मुख्य और महत्व के बिन्दुओं द्वारा होती है; जिनको केन्द्रों के साथ इकट्ठा नहीं करना।

1. शरीर सौष्ठव, लिया जाता योग्य आहार पिच्युटरी ग्रंथि के कार्यक्षेत्र में आता है।
2. लोहतत्व, फोस्फेट वगैरह तत्वों की जरूरियात को थायरोइड ग्रंथि नियंत्रित करती है।
3. प्रकाश के सामने प्रतिक्रिया, रंगतत्व, दिमाग का विकास, जातियता पिनीयल ग्रंथि के कार्यक्षेत्र के नीचे होती है।
4. एक कोष अविनाशी था तथा अपने को निरंतर नया बनाने की शक्ति थी। परन्तु जैसे ही कोषों ने एक दूसरे के साथ जुड़ने का प्रयत्न शुरू किया कि उन्होंने सनातन ऊर्जा खो दी और सामान्य रचना शक्ति तथा पुनरुत्पादन का कार्य शुरू किया। उसकी जातीय ग्रंथियाँ बनी (गोनाडझ)
5. बच्चे का विकास और बालक में सेक्सग्रन्थी का नियमन या नियंत्रण थायमस ग्रंथि करती है।
6. रुधिराभिसरण तथा मरम्मत कार्य की देखभाल लीवर और लीम्पेथिक ग्रन्थी तथा शरीरप्रणाली करती है।
7. ऊर्जा नियंत्रण तथा लयबद्ध हल चल का नियंत्रण ऐड्रीनल ग्रंथि करती है।

इन केन्द्रों को तालमेल और संवादिता से कार्य करना ही चाहिए। ज्ञानतंतुओं द्वारा ले जाये जाते संदेशों से यह कार्य होता है। अभी भी शरीर और इन ग्रन्थियों के बीच के समान सम्बन्ध की प्रक्रियाओं को हम जान सकते या नहीं उसके बारे में हमें संशय है। वहाँ शायद इतने सूक्ष्म स्पंदन है कि हमारी इन्द्रिया भी अभी उनका संवेदन नहीं ले सकती। यह सब प्राकृतिक - जन्मजात केन्द्र के कार्यक्षेत्र में आता है।

चार केन्द्रों और उनके गुणों का आंतरखेल अलग अलग स्तर पर एक साथ में सभी आंतर्ग्राही संपदनों (इनकर्मिंग इम्पल्स) को विचार में बदलते हैं। निरंतर और बिल्कुल रुके बिना की, जिसे हम दिमाग, भाग या मन 1 कहते हैं उसका यह साहजिक खासियत या गुणधर्म है। इन चारों केन्द्रों के, शरीर में उनके आंतर्ग्राही स्थानों (कोडींग सीट) हैं और ग्रे मेटर में उनके समकक्ष अनुदित स्थान (डीकोडींग सीट) दिमाग, मन या भाग - 1 में होते हैं। यह साहजित लाक्षणिकता है और इसके सिवाय दूसरा कुछ भी करना वह नियम का अनुसरण नहीं करते जैसा है। दिमाग और मन 1 या भाग- 1 की इस अविरत चित्र सृजन की जन्मजात खासियत पूर्वनिर्धारित है। इन केन्द्रों का हमारी सारी जिन्दगी के दरम्यान प्रत्येक क्षण में चित्रसृजन नहीं करना वह अप्राकृतिक है। अगर वह ऐसा नहीं करे (निरंतर चित्रसृजन) तो दिमाग, मन या भाग -1 में कुछ क्षति है। इसलिए उसकी लाक्षणिकता यह है कि सुंदर या उमदा चित्रों को क्षणार्ध से ज्यादा महत्व नहीं देने का गुणधर्म रखता है। इसीलिए एकाग्रता ध्यान या मात्र सतत गहन चिंतन इस दिमाग, या भाग 1 के लिए कभी भी शक्य नहीं है। दिमाग, मन या भाग-1 का यह विशेषाधिकार है कि एक क्षण में बहुत से चित्रों या द्रश्यों का निर्माण करना और वह भी रुके बिना तथा जहाँ तक व्यक्ति जिन्दा है तब तक विचार, भाव, काम और क्रिया यह चारों केन्द्र यह कार्य करते रहते हैं।

प्राकृतिक जन्मजात केन्द्र को उच्चकोटि की फर्जे बजानी होती हैं तथा दिमाग - II और मन - II या A और II B के अधिकारक्षेत्र में होते हैं। चार केन्द्र मनुष्य की जागृत या रोजिन्दी जिन्दगी का व्यवहार चलाते हैं। इस बात से अनजान ऐसे सभी साधारण लोग दिमाग और मन- I या विभाग -I पर दबाव करते रहते हैं और देहदमन करके भी अशक्य ऐसे कार्य दिमाग के इस भाग I या मन I को करने के लिए करते रहते हैं।

हमारे अभिप्राय से पाप यह ऋण रीजल्टन्ट इन्टेन्सीटी है। सभी कोई खुद की शोध में तथा भौतिक आनंद प्रमोद पाने के लिए जो अकुदती प्रक्रियाएँ या कार्यों को करते हैं, उनसे मात्र पाप का घड़ा (ऋण रीजल्टन्ट इन्टेन्सीटी: भरता है। भौतिक मौज-मजा के लिए जो अकुदरती प्रक्रियाएँ या कार्यों को किया जाता है उसमें :

1. देहदमन
2. लम्बे समय तक नहीं सोना अथवा खूब कम सोना
3. अपर्याप्त खुराक
4. श्वास रोकने की ऐसी निश्चित विधि जिसमें लम्बे समय तक श्वास रोककर रखना जिससे कार्बनडायोक्साइड या जले हुए ओक्सीजन रासायनिक क्रिया से असर हो।
5. सभी प्रकार के कैफी या नशाकरक द्रव्यों का उपयोग।
6. अफीम या नशीली दवाएँ अथवा निद्रा या उत्तेजनाशामक दवाएँ लेना।
7. स्व-संमोहन (सेल्फ हिप्नोरिझम) या संमोहन और ऐसी दूसरी अप्राकृतिक पद्धतियाँ जिसके कारण से दिमाग और मन-I या भाग - I का सामान्य कार्य अटक जाय। सर्वज्ञाता और बुद्धि का भंडार गीता भी इन्ही विचारों को कलात्मक ढंग से प्रस्तुत करती है:-

‘कुछेक इन्द्रियों को संयमरूपी अङ्घ्रि में होमते हैं, दूसरे इन्द्रिय विषयों को, इन्द्रियरूपी अङ्घ्रि में होमते हैं। (4.26) दूसरे द्रव्य यज्ञ करनेवाले, तपरूप यज्ञ करने वाले और ज्ञानयज्ञ करने वाले होते हैं। (4.28) और दूसरे अपान में प्राण को तथा प्राण में अपान को होमते हैं; और कुछेक प्राण तथा अपान की गति रोककर प्राणायाम में तत्पर रहनेवाले होते हैं। (4.29) दूसरे कुछेक आहार को संयमित करके अपने प्राणों को (अपनी दुन्यवी इच्छाओं को) विश्व के प्राणों में (आध्यात्मिक अङ्घ्रि में) होमते हैं। यह सभी यज्ञ को (त्याग को) जाननेवाले यज्ञ (त्याग) द्वारा पाप का नाश करते हैं।

दूसरी तरफ, देह और मन को निश्चित पद्धतियों से अनुशासित करके हमारे आंतरिक स्रोत को ही कार्यान्वित करने का हमारे कार्यक्रम का लक्ष्य है।

कोष्टक हमें मन की संरचना (मेन्टल मेकेनिझम) समझने में मददरूप होगा। जब हम दिमाग की बात करते हैं तब ग्रे मेटर को समग्र पुंज (सम्पूर्ण भाग) को उसमें नहीं गिनते परन्तु जिसे दिमाग - I या मन -I या भाग -I कहते हैं, मात्र इतने भाग की ही बात करते हैं। यह बात खास नोट करो।

कोष्टक पर से हम समझ सकते हैं कि प्रत्येक विभाग में इन्टेन्सीटी किस तरह ऊँची जाकर या बढ़कर शून्य से महत्तम तक की होती है। इन्टेन्सीटी एक बार में ही बहुत सारी सीढियाँ चढ़ जाती है या सीधी ही ऊपर जाती है अथवा तो कभी कभार बड़ी मुश्किल से एकाद कदम आगे बढ़ती है। जैसे आंतरग्राही सांकेतिक स्पंदन एक साथ में चारों केन्द्रों में पहुँचते हैं और प्रत्येक केन्द्र उन संकेतों को सुलझाने में व्यस्त रहता है वैसे इन्टेन्सीटी भी एक साथ में जाकर विभागों में जाकर कम-ज्यादा होती रहती है। प्रत्येक केन्द्र की बहुत लाक्षणिकताये होती हैं उनमें से ऐसी कुछेक लाक्षणिकता हैं। धन और ऋण इन्टेन्सीटी समान्तर तथा एक दूसरे में बुनी हुई दिखाई है। इन्टेन्सीटी एक ही केन्द्र में मात्र चढ़-उतर नहीं करती परन्तु एक केन्द्र से दूसरे केन्द्रों में आव-जा भी करती है। अगर हमें दिव्यदृष्टि या बीजाणु दृष्टि इलेक्ट्रॉनिक मिले तो हम प्रबलता के खेल या केन्द्रों के गुणों के आंतरखेल को देख उबालने से अलग अलग रंगो उठे, मिले, अलग हों, फिर एक दूसरे में मिले ऐसा यह खेल है। गुणोंका खेल या प्रबलता का यह खेल व्यक्ति को ऐसा तो थका देता है कि बहुत आराम करने के बाद भी वह व्यक्ति खूब थकान का अनुभव करता है एवं शक्तिवर्धक दवाएं भी बिल्कलु मददरूप नहीं होती।

प्रत्येक आंतरग्राही सांकेतिक स्पंदन- इनकमिंग इम्पल्स (कोडेड इम्पल्स) और अनुदित विचार एक नमूना या पेटर्न बनाता है। केन्द्रों में और केन्द्रों के बीच हररोज ऐसे हजारों विचार नमुने घूमते रहते हैं। यह विचार - नमूनों की निश्चित रूप से

पुनरावृत्ति होती है। ऐसे विचार-पेटर्न जब पर्याप्त मात्रा में पुनरावर्तित होते हैं, फिर रक्तकोषो पर वह विचार-नमूने (जब पर्याप्त अपनी मात्रा में) अपनी परिणाम देती इन्टेन्सीटी लागू करते हैं, परिणाम स्वरूप रक्तकोष अपनी आंतरिक रचना में निश्चित प्रकार को विकृति को जन्म देते हैं। यह विकृतियाँ आखिर में अलग अलग रोगों और व्याधि की तरफ ले जाते हैं।

इससे समझ में आता है कि भोजन करते वक्त की जाती दोष-निवारण विधियाँ तथा 3SRB की मदद से, दूसरी किसी परिचित पद्धतियों के बदले, हम खूब सरलता से ऐसी विकृतियों का निवारण कर सकते हैं और दूसरी परिचित पद्धतियों का अनुसरण भी इसके साथ में कर सकते हैं।

अमुक व्यक्तियों को छोड़कर समग्र मानव जाति में दिमाग ॥ या भाग ॥ अर्धविकसित दशा में ही होता है। जब तक दिमाग - I के सभी केन्द्रों में संवादिता से कार्य नहीं होता और योग्य सामंजस्य की प्रबलता (प्रोपर रीदमिक इन्टेन्सीटी) का सृजन नहीं होता तब तक दिमाग I या भाग I का पूर्णतया विकास होने की शुरुआत नहीं होती। अर्ध विकसित दिमाग - या भाग यह प्राकृतिक - जन्मजात केन्द्र की प्रवृत्तियों का नियमन करता है। दिमाग ॥ या भाग ॥ का आधा भाग विकसित होता है तब दिमाग के इस हिस्से के कार्य का लाभ हम को मिलता है। किसी भी अइचन के बिना एक ही समय पर एक ही विचार को जरुरियात अनुसार पकड़कर रखने की दिमाग के इस हिस्से की (IIB) सबसे महत्व की शक्ति का हमें लाभ मिलता है। दिमाग का यह हिस्सा जब तक विकसित नहीं होता तब तक धारणा और ध्यान की शक्ति हमारे लिए संभव नहीं है। जब तक रक्त कोशिकाओं के उपर उच्चधन या उच्चऋण प्रबलता का आरोपण नहीं होता तब तक दिमाग का यह भाग विकसित नहीं होता, इसलिए अनजाने में ही हम दिमाग-I या भाग - I के पास से यह कार्य करवाने की जबरदस्ती करते रहते हैं जो हकीकत में भाग - II के दूसरे आधे भाग के (IIB) के अधिकार में है। परिणाम स्वरूप हाफिज की तरह हम भी बोल उठते हैं।

‘हकीकत में, अवश्य, पश्चाताप बारंबार किया था,  
प्रतिज्ञा ली थी- परन्तु समझदार तो था मैं प्रतिज्ञा लेने से पहले ?  
और फिर आँधी आयी बसंत की देखते देखते,  
मेरे पश्चाताप’ को निष्फल करके चींथरे हाल कर डाला।’

पश्चाताप, प्रतिज्ञा, मनोबल, एकाग्रता, जप, प्रार्थनाएँ, इन सब में ऐसा ही होता रहता है, यानि कि निष्फल जाता है, दिमाग-I या भाग -I। यो निरंतर चित्र बनाता ही जाता है। उसे हमारे गंभीर चिंतन के विषय के साथ थोड़ी सी भी निस्वत नहीं होती। क्योंकि जो कुछ आंतरग्राही प्राण-स्पंदन दाखिल होते हैं उनमें से हरेक सेकंड बहुत से चित्र बनाने होते हैं और अगर कुछ गहन विचार करने हों तो उसके साथ उसको कुछ भी लेना देना नहीं है। सही जगह पर जाकर के पूछताह करें ; दिमाग -I या भाग - I। हमें ऐसा कहेगां, ‘यहाँ हजारों और हजारों स्पंदनो आ रहे हैं उनको एक तरफ करके मात्र तुम्हारी अकेले कार्य में नहीं कर सकता।’

मात्र गाढ़ निद्रा में दिमाग-I या भाग-I। आराम करता है तथा चित्रो को बनाने का पिचानवे प्रतिशत जितना घट जाता है। खूब गहरी निद्रा में चित्र बनाने का प्रमाण पांच प्रतिशत जितना होता है। जागने के बाद यदि रहे या नहीं रहे परन्तु हम उस कार्य को ‘स्वप्न’ ऐसा नाम देते हैं। क्योंकि सभानरूप से वह दिमाग-II या भाग-II पर पहुँचा दिया जाता है, और इस केस में अभानरूप से इस विषय पर हम एकाग्र होकर ध्यान कर लेते हैं और इस तरह हम जवाब या योग्य उत्तर प्राप्त कर लेते हैं। ऐसी घटनाओं को हम ‘भावी सूचन स्वप्न कहते हैं।

दिमाग - I या भाग -I। का बंद हो जाना और विचार का दिमाग - II या भाग -II पर चले जाने की क्रिया कभी अर्ध जागृतरूप से भी हो सकता है। जब कोई व्यक्ति ऐसा सभानरूप से करता है तब वह योग विज्ञान है। यह बात व्यक्ति को दिमाग - II या भाग -II के और अधिक आयामों को खोल देता है जो कोषीय-आण्वीय स्तरों पर कार्य करने को सक्षम है। अद्भूत ज्ञान प्राप्त होता है, जानकारी एकत्रित करके क्रमशः ज्ञान इक्ठा करने की दिमाग - I या भाग -I की पद्धति होने से, दिमाग - I के लिए ऐसा ज्ञान प्राप्त करने का कभी भी शक्य नहीं है।

इसलिए ऐसा निर्दिष्ट है कि निश्चित विचार कर सम्पूर्ण धारणा और ध्यान करके दिमाग - II या भाग -II का अपना निष्कर्ष दिमाग - I या भाग -I का पद्धति होने से, दिमाग- के लिए ऐसा ज्ञान प्राप्त करने का कभी भी शक्य नहीं बन सकता।

सर्वज्ञाता अद्भुत गीता का होशियारी का भंडार भी इस पर प्रकाश डालती है: 'जब मनुष्य को शुद्ध विवेक (प्योर रीजन) प्राप्त होता है तब वह है: 'जब मनुष्य को शुद्ध विवेक (प्योर रीजन) प्राप्त होता है तब वह अच्छे-बुरे सभी फलों का सभानरूप से त्याग करता है। सम्यक् कर्म को (राइट एक्सन) तू पकड़कर रह, अध्यात्म यह जीवन जीने की कला है।'

यह बिल्कुल सच है कि आध्यात्म यह जीवन जीने की कला है। इस कला का पद्धतिसर का अनुसरण करने से सम्यक् या दिव्य फर्म होता है। मन- II या विभाग-II B यह शुद्ध विवेक (प्योर रीजन) है, मन -IV यह शुद्ध प्रज्ञा (प्योर इन्टेलैक्ट) है।

हम यहाँ दोहरा सकते हैं: 'शुद्ध प्रज्ञा के द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त स्थित प्रज्ञा संत कर्म फल का त्याग करते हैं।'

'जब विवेक माया के बंधनों को पार कर जायेगा फिर जाना हुआ और जानने योग्य तत्वज्ञान के प्रति तू उदासीन बन जायेगा।''

मन- II या विभाग II B जब कार्य करने लगता है तथा जब वह निर्णायक निश्चित मुकाम पार कर लिया जाता है तब कोई पुस्तकें पढ़ने की या तत्वज्ञान की हमें जरूरत नहीं पड़ती है। क्योंकि, हमारा अद्भुत दिमाग और मन या विभाग-II, III और IV हमें सारा आवश्यक ज्ञान देगा। (मन -IV को बुद्धि या मनस् कहा जाता है और मन - I यह मन (माइन्ड स्टफ) या चित्र कहलाता है।)

इसी तरह हमारे दिमाग में या विभाग-III और IV है, परन्तु जब तक दिमाग या विभाग-II सम्पूर्ण विकसित होकर संतोषप्रद कार्य नहीं करता तब तक दिमाग - III और IV या विभाग और कार्य नहीं कर सकते या कठिनता से करता है।

हम पहले देख गये हैं कि कोषों की समग्र बस्ती का एक चतुर्थांश भाग सेक्स कोषों का बना हुआ है। सामान्य व्यक्ति कोषों की इस विशाल बस्ती को, बुद्धिहीनता या अज्ञानता से, शारीरिक या तो मानसिक रूप से बर्बाद कर देता है। वास्तव में तो प्रकृति और ईश्वर के न्यायी कानून मनुष्य के पास से ऐसी अपेक्षा रखते हैं कि अत्यंत ऊर्जासभर ऐसे कामकोषों को मानव ज्यादा विकसित करे और 3SRB एवं दोष-निवारण विधियों से उन्नत करके शक्तिशाली दिमाग II, III और IV या विभाग II B, III, और IV में रूपांतरित करे, जब ऐसा होता है तब पहले तो मन और दिमाग - II या विभाग - II B कार्य शुरू करता है और धारणा तथा ध्यान शक्य बनता है। उसके बाद योग्य प्रक्रिया के द्वारा अपने बौद्धिक केन्द्र द्वारा मन और दिमाग I या II विभाग-I। कुछेक प्रश्नो मन और दिमाग -II B पर भेजने को सक्षम बनता है जिस पर मन और दिमाग -II या विभाग - II धारणा और ध्यान करके उसका सही जवाब देता है। क्योंकि दिमाग - I और II या विभाग -I और II और मन -I और II के बीच का आंतरसंवाद मात्र बौद्धिक केन्द्र द्वारा शक्य है। बौद्धिक केन्द्र पांचो केन्द्रों में सबसे वरिष्ठ अध्यक्ष है जो दिमाग और मन I या विभाग -I के बाकी के केन्द्र जानते हैं।

जब मन और दिमाग -III या विभाग-III विकसित होकर कार्य करने में सक्षम बनते हैं और हमने पहले नोट किये अनुसार यह दिमाग मात्र परमाणवीय तल पर काम करता है तब प्रकृति की (और उसको नियम की) भव्य स्मृति की हमें याद आती है और उसके विशाल ज्ञान का भंडार उपलब्ध होता है अथवा तो प्रकृति के ज्ञान के भंडार व्यक्ति की पहुँच में होता है और बौद्धिक केन्द्र के द्वारा अर्थघटन होकर मानव के चेतन मन को उसकी जानकारी मिलती है।

जैसे जैसे आगे ज्यादा प्रगति होती जाती है और विभाग तथा मन -IV या विभाग - IV का निर्माण होता जाता है, वैसे वैसे (हमने पहले देखा कि वह केवल बीजाणु तल पर कार्य करता है) वह अदृश्य विश्वों को हमारे सामने खोलकर आकाशगंगाओं की अदृश्य कार्यों के नियमों से हमें अवगत करेगा और व्यक्ति के दिमाग-IV या विभाग-IV द्वारा अकल्पनीय समझदारी उंडेल देगा तथा वह बौद्धिक केन्द्र द्वारा मनुष्य के चेतन मन तक पहुंचेगा उस महत्वहीन लगते मानव प्राणीके पास में जब उसके दिमाग और मन या विभाग II, III और IV कार्यशील होंगे तब उस सृजनकर्ता की आबेहुब प्रतिकृति होगा।

दिमाग और मन III और IV या विभाग III और IV के निर्माण के साथ साथ मनुष्य के आण्वीय शरीर (सूक्ष्म शरीर-मोलेक्युलर बोडी) और बीजाणु शरीर (मनस् शरीर- इलेक्ट्रॉनिक बोडी) का भी निर्माण पूर्ण होता है जो स्थूल शरीर की ही आबेहुब प्रतिकृति होता है। आजकल मनुष्य घूमने फिरने के लिए जैसे कार, जहाज, ऐरोप्लेन या सबमरीन का उपयोग करता है, इसी तरह ईश्वर और प्रकृति ने मानव को अपनी इच्छानुसार तीनों शरीर में से किसी भी देह में या तीनों देह में मुक्तरूप से कार्य करने के लिए मन और दिमाग के कोषीय, आण्वीय और बीजाणु वाहन दिये हुए हैं। तो फिर इस मानव को, ईश्वर और प्रकृति

द्वारा बनाया यंत्र किस तरह कट सकते हैं और मनुष्य को मुक्त संकल्प शक्ति दी ही नहीं गई और वह तो किसी परम सत्ता या भगवान या हरिइच्छा के ही अधिन है वैसा भी कौन कह सकता है? आज के जमाने में ऐसे बालिस-विचारों में हमें मानना चाहिए भगवान् ?

मनुष्य जब तक सभान प्रयत्नों के द्वारा दिमाग और मन या विभाग II, III और IV का निर्माण नहीं करे एवं उसके कोषीय, आप्वीय तथा बीजाणु शरीरों का समान प्रयत्नो से पूर्ण निर्माण नहीं करे तब तक वैश्विकमन या चित्ति (युनिवर्सल माइन्ड) परब्रह्म (एब्सोल्युट) और ऐसे दूसरे शब्द अर्थहीन हैं। कुछेक कोषमय (सेल्युलर), आप्वीय (मोलेक्युलर) और बीजाणु (इलेक्ट्रॉनिक) शरीरों के प्राणामय कोष (ऐस्ट्रल बोडी) कहते हैं। यह सभी अध्यारोपित हैं और हमें तो मात्र स्थूल कोषीय देह की तरह दिखते हैं। परन्तु दिमाग और मन या विभाग II, III और IV के विकास के बिना हम क्या देख सकेंगे, क्या अनुभव कर सकेंगे ?

किन्तु हम फिर दूसरे विषय पर चढ़ गये ? केन्द्रों के कोष्टक पर से यह स्पष्ट ही है कि अलग अलग केन्द्रों की इन्टेन्सीटी अलग अलग है। उत्क्रान्ती की अब की स्थिति में मनुष्य में बौद्धिक, भाव, काम और क्रिया केन्द्रों की इन्टेन्सीटी प्रबलता का गुणोत्तर अनुक्रम से 2:4:8:2 है। प्रकृति और ईश्वर ने नियत की हुई उपरोक्त चारों केन्द्रों की इन्टेन्सीटी का गुणोत्तर 5:2:2:1 में बदलने का नाम उत्क्रान्ति है और फिर अपने सेक्स कोषों को उन्नत करके दिमाग और मन या विभाग II, III और IV का निर्माण करना चाहिए। उसके बाद ही सम्पूर्ण रूप से रूपांतरित हुई उच्च इन्टेन्सीटी की मदद से कोषीय आप्वीय परमाण्वीय और बीजाणु शरीरों का निर्माण करना चाहिए। यही सही उत्क्रान्ती है। (नहीं कि दूर के ग्रहों पर जाना) जीवन और जन्म का उद्देश्य है। यह है आगे की यशस्वी यात्रा। ऐसी उत्तम और शानदार अवस्थाओं के बदले किस लिए गलत रास्ते, गलत ढंग से प्राप्त किया हुआ शारीरिक सुखोपभोग, खाना पीना, व्यसन, आनंद-प्रमाद, निद्रा और मैथुन में लिप्त रहते हैं? किसी भी अर्थ में नहीं हम मरजादी या ना ही तपस्वी और ऐसा होना भी नहीं चाहते परन्तु में हरेक चीज मर्यादा में होना चाहिए। मनुष्य की सीमा है समभाव या मध्यम मार्ग। एक बार यह मर्यादा पार करते हैं कि हमारा रक्षक देवदूत हमें छोड़कर चला जाता है।

अर्जुन पूछता है, 'हे केशव, जो शुद्धप्रज्ञा (प्योर इन्टलेक्ट) तथा परमानंद में स्थित है तथा जिसका मन स्थिर है वैसा स्थितप्रज्ञा किस तरह बोलता है, कैसे जीवन बिताता है, कैसे वर्तन करता है?' भगवान श्री कृष्ण जवाब देते हैं, 'दुःखों में उद्देगरहित मनवाला, सुखों में निस्पृह हुआ और जिसके राग, भय तथा क्रोध चले गये हों वह स्थितिप्रज्ञा मुनि कहलाता है।' (2/56)

'जो सर्वत्र आशक्तिरहित हो और अच्छा या बुरा जो कुछ प्राप्त हो उससे हर्ष या खेद नहीं करता, उसकी बुद्धि स्थिर है।' (2/57)

"जैसे कच्छप सारे अंगों को समेट लेता है, वैसे यह मनुष्य जब सभी इन्द्रियों को, इन्द्रियों के विषयों में से वापिस खींच लेता है, तब उसको स्थिर बुद्धि जानना।" (2/58)

यह बिल्कुल स्पष्ट रूप से सूचित करता है कि मन या विभाग -I के केन्द्रों के साथ में मनुष्य जब तक खेलता रहेगा तब तक ऐसा शक्य नहीं है। ऐसा तभी शक्य होगा जब मन या विभाग II, III और IV का निर्माण हो जाय। उत्तम गीता आगे स्पष्ट रूप से दर्शाती है कि जब रक्षाकवच (डिस कन्फेक्शन चेम्बर) का निर्माण होता है और सभी इन्कर्मिंग इम्पल्स को उसमें से गुजरना पड़ता है तब क्या होता है उससे इन्द्रियों के विषय दूर रहते हैं, जिसको सत्य उपलब्ध हुआ है उसको विषयों में रस ही नहीं रहता।'

खूब सुंदर ढंग से गीता आगे ऐसे व्यक्ति की स्थिति का वर्णन करती है जो अपने कथित मनोबल के सामने तथा मन या विभाग -I के केन्द्रों के आंतरखेल के सामने संघर्षरत है: 'हे अर्जुन, उपद्रवी इन्द्रियाँ उन पर जीत हासिल करने का प्रयत्न करने वाले बुद्धिमान पुरुष के मन को इन्द्रियाँ जबरन हर लेती है।'

कुछेक लोग सम्पूर्णरूप से किसी एक ही केन्द्र में जीवन जीते हैं। अधिकतर लोग अलग अलग समय पर अलग अलग केन्द्रों में जीते रहते हैं तथा एकसाथ में ज्यादा केन्द्रों में रहते हैं। आजकल मानव के केन्द्रों का गुणोत्तर 2:4:8:2 है। जब व्यक्ति सम्पूर्ण रूप से बौद्धिक केन्द्र में स्थित होता है तो चौबीस घंटे तीस घंटों जितने लगते हैं, व्यक्ति क्रिया केन्द्र में अगर स्थित है तो चौबीस घंटे बीस घंटों जितने लगते हैं। भाव केन्द्र में सम्पूर्ण रूप से व्यक्ति रहता है तो चौबीस घंटे बारह घंटों जितने लगते हैं। और



अगर काम केन्द्र में सम्पूर्णरूप से व्यक्ति रहता है तो चौबीस घंटे छ घंटे जितने लगते हैं। गति शील या उच्च इन्टेन्सीटी वाले केन्द्रों के अंदर की मेमरी पैटर्न में (स्मृति के प्रकार) जब व्यक्ति व्यस्त होता है तब उसको समय जल्दी उड़ जाता हुआ लगता है, जीवन की लयबद्धता के कारण से जब सम्यक् या समतोल स्थिति प्राप्त होती है, जब सारे केन्द्रों का गुणोत्तर 5:2:2:1 होता है तब चौबीस घंटे चौबीस घंटे जितने लगते हैं।

चलो हम ओफिस में बैठ हुए व्यक्ति की घटना याद करें। वह पत्र पढ़ता है, आँख के कोने से स्कर्ट ठीक करती सेक्रेटरी को देखता है, उसने पेट भरके खाया है और पत्र में उज्वल व्यापार के समाचार है। सेक्रेटरी में से इनकमिंग इम्पल्स कामकेन्द्र को पहुँचते हैं। भारी खुराक क्रियाकेन्द्र को गति मन्द करने के लिए स्पन्द भेजता है, पत्रके समाचार बौद्धिक केन्द्र को नपा और उसके अनुरूप व्यवस्था के स्पंदन भेजता है। भाव केन्द्र पत्र, खाना और सेक्रेटरी, तीनों जगहों से स्पंदनो को प्राप्त करता है!! उबलते हुए पानीकी तरह सभी केन्द्रों में इन्टेन्सीटी की उथल-पुथल मच जाती है। हरेक समय व्यापार के, सेक्स के और आलस्य के स्पंदन एक दूसरे के उपर हावी होते जाते हैं अथवा तो एक के बाद एक हावी होते जाते हैं। इन्टेन्सीटी एक से से दूसरे केन्द्रों के बीच भागंभाग करती हैं। टेलीग्राफ पर से ऐसे अंधाधुंध उड़ते संदेशों की कल्पना करो। ऐसी अंधाधुंधी या अराजकता की स्थिति की असर है शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और कामऊर्जा की अतिशय थकान।

## उत्क्रान्ति

तुम्हारे होठो पर यह मूल्यवान् सवाल है कि तो मुझे क्या करना चाहिए? भोजन करते समय खाने का स्वाद लो, सुनते समय ध्यान से सुनो, निश्चित हेतुपूर्ण विभाजित ध्यान यह उत्थित होने की स्थिति हैं। परन्तु अभानपूर्ण विभाजित ध्यान यह नींद है। तुम्हारा हृदय तुम्हे ले जायेगा और अगर तुम्हारा दिमाग हस्तक्षेप नहीं करे तो हृदय जानता है कि सही क्या है।

अंत में तुम्हारे और उत्थित होने की स्थिति के बीच तुम्हारे अपने आप के सिवाय कुछ खड़ा नहीं रहता। कोई भी व्यक्ति जो आत्मस्मरण के मार्ग पर नहीं वह गलत मार्ग पर है। इस दुनिया की किसी भी चीज के लिए इस उत्थित होने की (उत्थानवाली) स्थिति का बलिदान नहीं देना। क्योंकि उसके सिवाय का सब कुछ गौण है। अपने उत्थान के साथ किसी अनुभव की तुलना नहीं की जा सकती। यह भव्य जीवन के बीच का महान् सत्य है, दूसरा सब भ्रम में डालनेवाला है।

हमारी उत्क्रान्ति के एक निश्चित समय पर (काल के किसी निश्चित बिन्दु पर), सब कुछ अर्थ हीन है। जब तुम निद्राधीन हो तब सब कुछ होने का अथवा प्राप्त करना मूल्यवान लगता है: उत्थान के साथ में, भौतिक जीवन शून्य बन जाता है। तुम इससे घबराते हो? मृत्यु का झटका सब कुछ छीन लेता है, परन्तु उत्थान वाली जो स्थिति प्राप्त हुई है उसे मृत्यु भी स्पर्श नहीं कर सकता और इसीलिए हम सभानरूप से मृत्यु पा सकते हैं और सभानरूप से जन्म ले सकते हैं। उत्थान की स्थिति कभी भी 'विस्मय की स्थिति' नहीं हो सकती। संत पोल कहते हैं, "नज़र से देखो, मैं तुम्हे चमत्कार बताता हूँ। हम सभी सोयेंगे नहीं।" मानवजाति अकस्मात् के नियम तले रहनी ही चाहिए, क्योंकि उत्थान की स्थिति क्या है वह मानव जाति नहीं जानती। उत्थान होना उसका अर्थ है- व्यक्ति खुद क्या कर रहा है अथवा देख रहा है वह और अपनी आत्मा, इन दोनों के बारे में वह जागृत होता है। उत्थित रहने से व्यक्ति अकस्मात् के नियम में से अपने को मुक्त करता है।

समग्र अस्तित्व प्रसव पीड़ा का अहंकार भर रहा हैं। अस्तित्व के अंदर की सबकुछ प्रबल जीवेषणा रखता है, परन्तु कहाँ जायें वह नहीं जानते। 'तुम' (दिव्य अंश), नाटक का पात्र अदा कर रहे हो वह पात्र तुम नहीं हो।

- श्री तावरीयाजी

मनुष्य-मानवहस्ति की पुनः शिक्षा या दोष-निवारण क्रिया-विधियाँ  
Re-education of man - the human being or borrective methods

‘बुद्धिजीवी लगते लोग उनकी अपनी रुचियों और इच्छाओं से ही विरुद्ध ऐसा वर्तन बांरबार क्यों करते हैं यही में जानना चाहता हूँ।’ - ईवान पावलोव

इसका इतना ही अर्थ है कि दीर्घकाल के बाद भी ईवान पावलोव का प्रश्न ऐसे का ऐसा ही रहा है और फिर भी हमें तो ऐसा ही लगता है कि हम प्रगति की राह पर हैं और हमारा विकास खूब हुआ है हकीकत में हमने विकास किया भी है ?

यही प्रश्न भगवद्गीता में सुंदर ढंग से अर्जुन श्री कृष्ण को पूछता है। अर्जुन पूछता है, ‘हे कृष्ण, मनुष्य खुद नहीं चाहते हुए भी जबरन जोड़ दिया गया हो जैसे किससे प्रेरित होकर पाप का आचरण करता है?’ इसके जवाब में कृष्ण कहते हैं, ‘रजोगुण से उत्पन्न होनेवाली यह कामना ही है, जो सब का उपयोग करनेवाली और हरेंक चीज को भ्रष्ट करने वाली है, मनुष्य का यह सबसे बड़ा शत्रु है। जैसे अग्नि धुए से, दर्पण धूल से और भ्रुण गर्भाशय से आवृत्त रहता है उसी प्रकार यह विश्व (ज्ञान) इस काम के द्वारा ढंका रहता है। आवृत्त रहता है।’

इस प्रकार ज्ञानमय जीवात्मा की शुद्ध चेतना उसके काम रूपी नित्य शत्रु से ढंकी रहती है जो कभी भी तृप्त नहीं होती और अग्नि के समान जलता रहता है, यह इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि के द्वारा कार्य करता है और उनकी मदद से वास्तविक ज्ञान को ढंक कर उसे मोहित कर लेता है।’

श्री कृष्ण सुंदर ढंग से बहुत थोड़े शब्दों में बहुत ज्यादा समझा देते हैं। चलो, जवाब दें इस प्रश्न का कि ‘कामना या तृष्णा क्या है? हम देख गये कि इनकर्मिंग इम्पल्स सम्बन्धित केन्द्रों तक पहुँचकर अनुदित होता है। बहिर्गामी अनुदित स्पन्दन शुद्ध ऊर्जा स्वरूप में और अव्यक्त स्थिति में होते हैं, फिर जबह भाव और काम केन्द्र, बौद्धिक केन्द्र के निर्णय को अमान्य रखते हैं तब दो विरोधाभासी निर्णय कामना का निर्माण करते हैं। जिसकी आशक्ति जरूरी नहीं ऐसी कोई इच्छा या उत्कंठा का जब बौद्धिक केन्द्र विरोध करता है तब भाव और काम केन्द्र उसके निर्णय का विरोध करते हैं।’ (अर्थात् आसक्ति की इच्छा हो सही ठहरते हैं) इसलिए इन शब्दों को नोट करो. कामना में से जन्म लेती धृणा या द्वेष।

जब तक इन केन्द्रों में विसंवादिता है और 2:4:8:2 का गुणोत्तर रहता है तब तक कामना नित्यशत्रु है। सांसारिक रूप से पढ़े लिखे और समझदार लोग भी जब तक 5:2:2:1 के गुणोत्तर में नहीं है तब तक कामना जला देनेवाली अग्नि ज्वाला जैसी लगती है। ज्यादा में इन शब्दों को भी नोट करो, ‘उनकी मदद के द्वारा’, यानि कि बौद्धिक केन्द्र की मदद के द्वारा भाव और काम केन्द्र धीरे धीरे काबू में होकर उसके साथ संवादित या सहकार साधते हैं। (नोंध : शुद्ध बुद्धि यानि मन-॥ या भाग -॥ परन्तु मन और बुद्धि यानि भाग -। या मन -। )

अगर मनुष्य की पढ़ाई मात्र उसको नौकरी या व्यापार प्राप्त करवा दे इतनी ही उपयोगी हो तो बेहतर है कि यह सब मूल करके, इस निरर्थक और अनुपयोगी ऐसे तथ्यों के ज्ञान के या जानकारी के भार से, मन को मुक्त किया जाय। जब मन फिर से ताजगी प्राप्त कर ले तब ऐसी दुसरी शिक्षा (वैज्ञानिक योग की शिक्षा) लेनी शुरु करनी चाहिए जो मनुष्य को अनरूप उसमें गुणों को बढ़ाये जिस पर मात्र मनुष्य का ही विशेषाधिकार है।

संस्कृति का जो सही अर्थ है उसके संदर्भ में हमें शिक्षण का विचार करना चाहिए - संस्कृत के बहुत सारे अर्थों में से एक ही अर्थ को लेते हैं- संस्कृति यानि मानसिक शिक्षा का परिणाम - और उसको शिक्षण कहने के बदले पुनः शिक्षण लेना ऐसा कहे। इसका अर्थ कविताएँ याद रखना, सूत्र या मात्र सूचीपत्र पक्के करके याद रखना इतना ही होता है या फिर यह कोई नियत शिक्षण का संकेत करता है? हमारे मन के कोने में पड़ी हुई और अभी अव्याख्यातीत हो ऐसी कोई शिक्षण, जो अलग है फिर भी उसकी जरूरियात हम महेसुस करते हैं क्या ?

इससे आगे, संस्कृति यानि अभिरुचि की परिशुद्धता, इसका अर्थ ऐसा करना कि अच्छे कपड़े, हेर स्टाइल या फेशनेबल वस्त्र, नाचगान और संगीत ? इसका अर्थ ऐसा की झुककर अभिवादन करना या स्त्री को जगह कर देना या ‘आभार’ ऐसा

कहना ? और भावों की शुद्धि के बारे में कहाँ और कब सिखाया जाता है ? हमे खराब लगा हो फिर भी दूसरों को दुःख नहीं लगे वैसे हमारे विचारों की अभिव्यक्ति का ढंग कब और कहाँ सिखाया जाता है ? और अधिक 'बौद्धिक तीक्ष्णता और विवेक संतुलन' तीक्ष्णता या धार तो अभी भी समझ में आती है परन्तु संतुलन कहां से लायें ? कौन से बिन्दु या बलों के बीच यह संतुलन अर्थ समभर बने और उसमें उसका केन्द्र बिन्दु कौन सी जगह हो ?

अभी भी आगे, 'रीतभात को सौंदर्य यानि संस्कृति।' इसका अर्थ ऐसा कि छुरी कांटे का योग्य उपयोग करके खाना और प्रसंगोचित वस्त्रपरिधान करना ? अगर इसे ही वास्तविक शिक्षण कहना हो तो पुनः शिक्षण की वास्तव में खूब जरूरत है। सभी विद्यालय और कोलेज अच्छी या जरूरी नहीं है ऐसा कहने का हमारा मतलब बिल्कुल नहीं है- परन्तु इतना शिक्षण पर्याप्त नहीं है। विद्यालय कोलेजें अच्छी हैं, जरूरी है, परन्तु अधिक महत्व का यह है कि क्या सिखायें और किस तरह हमारे संतानों को सिखायें। "नैतिक और आध्यात्मिक सदाचार मात्र कठिन संघर्षों के बाद ही प्राप्त किया जा सकता है। बंदर और बाघ के अवशेष (चंचलता और हिंसा के संस्कार) अभी भी सतह के नीचे हिलते डुलते हैं। उनको चेतन मन के समक्ष लाकर पुनः शिक्षण देना चाहिए।"

चैतन्य के उच्चतर आयामों के साथ में सभानरूप से फिर से अनुकूल बनाने के लिए अवकाश मनुष्य जीवन में मिली है और उसके लिए तुम जो काम करते हो उसे छोड़ देने की जरूरत नहीं है, कुटुम्ब को या राष्ट्र के प्रति कर्तव्य को तथा समाज और नागरिकों के साथ को, संबन्धों को छोड़ने की या तोड़ने की जरूरत नहीं है। प्रार्थना की तरह ही सांसारिक फर्जों को बजाना अनिवार्य है और संतुलित जीवन में अध्यात्म के अनुष्ठान के साथ भौतिक सुख सुविधाएँ प्राप्त की जाती है।

समझदारी हों उस दिन से ही हमारे बालकों को सही ढंग से श्वास लेते और सही ढंग से विचार करते सीखना ही चाहिए। हाइस्कूल में इसे सिखाया जाय और कोलेज के उच्च अभ्यास में इसके उपर कुशलता प्राप्त कर ली जायतो आने वाली पीढ़ी के लिए हम समृद्ध विरासत छोड़ सकेंगे। इतनी समृद्ध विरासत या यह छोटा ग्रह पृथ्वी इस विरासत से ऐसे चमकेगी कि सूर्यमाला का सबसे तेजस्वी सूर्य उसके सामने निस्तेज लगेगा। चलो पूछते हैं कि, पहलेवाली पीढ़िया कब तक अपनी स्मृति का भार बढ़ाती रहें। अभी हम जिस तरह ज्यादा से ज्यादा सूचनाएँ एकत्रित कर रहे हैं उसके बदले जानने का, समझने का और याद रखने का कोई अलग मार्ग होना ही चाहिए। हम उसको ढूँढेंगे ? उसके लिए क्या कीमत चुकायेंगे ? कोई भी कीमत ऊची कहलायेगी भी ? प्राचीन ऋषिमुनियों ने उसका रास्ता ढूँढा है। और कीमत भी इतनी ज्यादा ऊंची नहीं है।

वह यह मार्ग है: आजकाल हम समतोल आहार और पर्याप्त निद्रा को प्रधानता देते हैं, फिर भले ही हमारे अंदर की अथवा तो (इतनी ही मात्रा में) बाहर का जीवन असमंतुलित हो ! ऐसे ही हम जीते हैं और अभी ऐसे जीवन से संतोष नहीं होता हो तो भले ऐसे ज्यादा जीकर देख लें। फिर दोष निवारण क्रिया-विधियाँ, 3SRB के साथ का सम्पूर्ण आंतरिक संतुलित जीवन के साथ ही चौबीस घंटे के चौबीस कौर का भोजन लेना और रात को ग्यारह से सुबह के पांच बजे के दरम्यान सोने का अभ्यास करके देखो. क्या ऐसा करने के लिए तुम संमत होते हो ? इसका निरंतर अभ्यास करना पड़े उसके लिए सतत सभानता या चेतना होनी जरूरी है जिससे हम वापिस हमारी पुरानी आदतों में चले जायें। हम तुम्हारे पास से सिर्फ इतना ही मांगते हैं।

यह पुनः शिक्षण यह सिखायेगा हमारा मेनेजिंग डिरैक्टर कितना जानते हैं ! वह इतना उपयोगी है कि उससे हमारे सामने ज्ञान के विशाल भंडार खुल जायेंगे। समग्र जगत में हमारी युवा पीढ़ी और आनेवाली पीढ़ियों को इतना तो जरूर दें।

हमने नोट किया था कि कुछेक गुण धन और कुछेक ऋण होते हैं। ऐसा किस लिए हैं ? पहले नोट किया हुआ याद करें। तीन मुख्य केन्द्र. 1. बौद्धिक, 2. भाव, 3. काम उर्जा केन्द्र। ये तीनों केन्द्रों (गुणों) का आंतर खेल ही सारी गड़बड़े पैदा करता है। इनमें से एक या ज्यादा केन्द्र क्रिया केन्द्र की मदद माँगते हैं जो हमेशा मदद करने के लिए तत्पर है तथा हमेशा शक्तिशाली की तरफ है। इसलिए ज्यादा गहराई से यह मूलभूत और ज्यादा महत्व के मन के कार्यों के बारे में अभ्यास करें तथा निश्चित उदाहरण लें।

मुख्य कोष्टक में अलग अलग केन्द्रों को धन और ऋण गुणधर्मों को हमने वर्गीकृत किया है। दोष-निवारण क्रिया-विधियों के नियमित अभ्यास से तथा रक्षा कवच (डिसइन्फेक्सन चेम्बर) की मदद से हमारे में साहस, गौरव, शालीनता, आदरभाव, दृढनिश्चय, खुशी और प्रसन्नता या आनंद जैसे गुणों को खिलने दें।

## 1. मृत्यु का भय : (उसका निवारण है आशा)

हम पढ़ेंगे : “ऐसा भी जगत् है जिसमें आत्माएं मुक्त हैं। प्रकृति के परमानन्द को अत्याचारी दूषित नहीं करते। अगर मृत्यु ऐसे तेजोमय जगत का द्वार हो तो यहाँ गुलाम की जिंदगी कौन जीयेगा ?”

अब इस पंक्ति के बारे में विचारो : ‘जहाँ जीवन है वहाँ आशा है और हमें मालूम है कि काले दिनों के बीच भी मनुष्य उज्वल भविष्य की झंखना करता है।’

अब पहले मन में उपर की पंक्ति को दोहरावो ।

फिर थोड़ी ऊंची आवाज में यह वाक्य बोलो, ज्यादा ऊंची आवाज में बोलो, इस तरह पहले हम भावकेन्द्र को जागृत करेंगे। उसके बाद बौद्धिक केन्द्र को उसमें शामिल करेंगे। परन्तु यह करेंगे किस तरह ?

अब मात्र इन पंक्तियों का ही विचार करो: ‘ऐसा एक जगत् है,’ तुम कहो, जिसमें मनुष्य को मुक्त सकल्प शक्ति मिली हुई है। मुक्त संकल्प शक्ति के बिना मनुष्य कार्य नहीं कर सकता। किसी अलग सत्ता के द्वारा पूर्व निर्धारित प्रारब्ध के द्वारा इस जगत में मनुष्य के कार्यों में हस्तक्षेप नहीं किया जाता। जहाँ मुक्त सकल्प शक्ति नहीं ऐसे इस जगत में मृत्यु प्राप्त करें तो मुक्त संकल्प सभर ऐसे जगत् में प्रवेश कर सकेंगे, इससे तुम्हें या दूसरे किसी को भी इस यंत्र मानव के जगत् में, किसी भी कीमत पर, जीना कभी भी पसंद होगा क्या ?

‘अब वह विश्व क्या है और यांत्रिक विश्व क्या है ? भौगोलिक रूप से इन दोनों अलग प्रदेश का अस्तित्व नहीं है। पहला विश्व ऐसे मनुष्यों का है जो ‘नियत निर्णायक मुकाम’ तक पहुँचे नहीं हैं और दूसरा विश्व ऐसे मनुष्यों का है जो ‘निश्चित निर्णायक मुकाम’ पर पहुँच गये हैं। समग्र सृष्टि में ईश्वर और प्रकृति ने मुक्त संकल्प शक्ति प्रदान की ही है और सही कहुँ तो मानव मुक्त है। यह नोट करके हमें हकीकत में संतोष होगा।’

‘अब ऐसे कौन अत्याचारी हैं जो प्रकृति के परमानन्द को दूषित करते हैं ? यह शायद, भाव, काम, और क्रिया केन्द्र हैं जो बौद्धिक केन्द्र को दबाकर बंधन में जकड़कर रखते हैं। ऐसे अत्याचारियों में सबसे प्रमुख है हमारी विकृत हुई इच्छा अथवा वासना जिसने अपनी जड़ें हमारे अंदर इतनीतो गहराई में उतार दी हैं कि हमें नापसंद चीजें ही हमारे पास से करवाती हैं और हमारी पसंदगी की चीजें हमें नहीं करने का दबाव बनाती हैं। हम मुक्त हो सकते हैं। जीवन के सरल नियमों का हमें अनुसरण करना ही पड़ेगा।’

अब फिर से उपरोक्त अवतरणों को मनमें पढ़ो।

फिर थोड़ी ऊंची आवाज में

उसके बाद धीरी आवाज में और फिर

खूब धीरी आवाज में पुनरावर्तन करो।

पूछो अपने आपसे कि कौन से विश्व में जीना अच्छा लगेगा तुम्हें। जब यह पूरा कर लो फिर दो मिनट के लिए आंखें बंद करके शिथिल होकर बैठो, दूसरा कुछ भी किये या विचार किये बिना। परन्तु 3SRB चालु रखो। तुम्हारी आंखें खोलोगे तब तुम अपने को ज्यादा अच्छे व्यक्ति के रूप में देखोगे। नियमित करो।

## 2. ‘दूसरा विचार लो दुःख- जिसका निवारण है सुख’ (जीवन में सुख बढ़ाना)

हम पढ़ें, ‘सुख के प्रति की आसक्ति के बदले कुछ ज्यादा उच्चतर ऐसा मनुष्य में पड़ा हुआ है। उसको सुख के बिना भी चल सकता है तब उसके बदले वह धन्यता का आनंद (परमानन्द) ढूँढ सकता है।’

- अब पहले इसका मन में पुनरावर्तन करो।

- फिर थोड़ी ऊंची आवाज में बोलो।

- फिर और ज्यादा ऊंची आवाज में बोलो।

इस तरह हम पहले भाव केन्द्र को जगाकर के क्रियाशील करते हैं। उसके बाद बौद्धिक केन्द्र को उसमें शामिल के हैं। इस पंक्ति के बारे में विचारो, ‘इस संसार में सामान्यतया सुख के लिए हम जीते हैं। पुरुष स्त्री या बालक हरेक यही करता है। सुख के लिए हमारी शोध हमें अलग अलग हरेक यही करता है। सुख के लिए हमारी शोध हमें अलग अलग मार्गों पर भटकाती है।’

‘हमारे सुख की खोज में दूसरों को हानि पहुँचाने का हमारा इरादा नहीं होने के बावजूद दूसरों को हम ठेस पहुँचाते हैं। दूसरो की भावना को ठेस पहुँचाते ऐसे लोग स्वार्थी, नीच और जानवर कहलाते है। वह मात्र दया के पात्र ही है, क्योंकि सुख के विषय की उनकी सारी परिकल्पनायें बिल्कुल गलत होती हैं। मूलभूत रूप से तो वह सब आशा या प्रतीक्षा में जीते हैं और सुख को ढूँढते हैं।’

‘हमारे में से अधिकतर, अच्छी तरह जीना, अच्छा खाना-पीना, अच्छा पहनना-ओढना, अच्छी सुख सुविधा-नींद, आनंद और मौज-मस्ती में समय बिताने को ही सुख की व्याख्या गिनते हैं, परन्तु मानसिक अपरिपक्वाता की यह बिल्कुल पक्की निशानी है।

ऐसे सुख के बिना हमें निश्चितरूप से चल ही सकता है और शिस्त तथा आंतर-बाह्य समतोल जीवन के सहारे सुख के बदले स्वतन्त्रता, धन्यता की मौज तथा मुक्त संकल्पशक्ति या आत्मबल का सही उपयोग ढूँढ सकते हैं।

उपर के अवतरण को.

- पहले मनोमन पढ़ो।
- उसके बाद थोड़ी ऊंची आवाज में पढ़ो।
- फिर धीरे से पढ़ो।
- उसके बाद और ज्यादा धीरे से पढ़ो।

उसके बाद आंखे बंद करके दो मिनिट के लिए शरीर शिथिल करके बैठो। दूसरा कुछ भी नहीं करना। या नहीं विचारना। परन्तु 3SRB चालु रखो। जब तुम आंखे खोलोगे तब एक ज्यादा अच्छे व्यक्तित्व के रूप में अपने को देखोगे। रोज पुनरावर्तन करो। दोनों विधियों के बाद अपने आपको शीशे में (दर्पण में) हर रोज देखो।

शुरुआत के प्रकरणों में हम देख गये कि मुख्य विषय पर से हमारा मन किसी तरह दूसरी तरफ चला जाता है और इस तरह दिन में अधिकतर हमारा मन किस मुख्य दिशा में झुकता चला जाता है वह दर्शाता है। तुम्हारी कमजोरियाँ कौन कौन सी है प्रिय पाठक ? उसकी यादी बनावोगे तुम ? उसमें से बाहर निकलने की तुम्हारी ईच्छा नहीं है ? चलो, तुम्हारे लिए उसकी यादी बनायें :

1. तुम अनजान भय से घिरे हुए हो ?
2. या फिर शंकाकी या दहशत की परछाई में पैर पड़ गया है ?
3. या धृणा की कमजोरी से घिर गये हो ?
4. या दुश्मनावट से ?
5. या फिर क्रोध या द्वेष तुम्हे परेशान करता है ?
6. बेईमानी या कपटता तुम्हारे साथ है या बचपन के साथी थे ?
7. या फिर धूर्तता तुम्हारे मित्र हैं ?
8. या फिर स्वार्थपरता तुम्हे घेरे हुए है ?
9. असत्य तुम्हे ललचाता है ?
10. या फिर ठगाई जबरन खींचती है ?
11. चापलूसी तुम्हे संमोहित कर देती है ?
12. तुम्हारे उपर आलस्य सवार है ?
13. भ्रम या अंधश्रद्धा से तुम्हारा दिमाग सुन्न हो जाता है ?
14. या तुम ही ईर्ष्या या द्वेष बन जाते हो ?
15. या फिर हताशा का सामना कर रहे हो ?
16. उदासीनता तुम्हारी शैय्या से गिनी तो नहीं है ना ?
17. या फिर पश्चाताप तुम्हारा अनौरस संतान है ?
18. निराशा तुम्हारा पीछा नहीं छोड़ती ?

19. दुःख तुम्हारी आंखे भर देता है ?
20. शोक तुम्हारे उपर हावी हो जाता है क्या ?
21. अवहेलना तुम्हारे मन को धुंध से भर देता है ?
22. संशय या शंका तुम्हारे दिल को भर देते हैं ?
23. या व्याकुलता तुम्हे खाये जा रही है ?
24. असंयम तुम्हे खींच जाता है क्या ?
25. उपेक्षा या नगण्यता तुम्हारा परम मित्र है ?
26. क्लेश या संताप के साथ उपेक्षा तुम्हारी दोस्ती करवाती है क्या ?
27. या फिर चिंता का साथ आवकार्य है ?

प्रिय पाठक तुम्हारी यह कौन सी कमजोरी है जो तुम्हे सबसे ज्यादा पीड़ा और नुकसान पहुँचाती है ?

### 3. ईर्ष्या या डाह से तुम पीड़ित हो ?

‘इस मनुष्य के पास सत्ता और सम्पत्ति है और भाग्य में तो सामान्य मनुष्य के लिए मजदूरी ही लिखी है ? ऐसा अर्थहीन जीवन क्यों मैंने स्वीकार किया ? चोरी या फिर इससे भी खराब काम करके मुझे मेरे नसीब को प्राप्त करना ही है।’

ऐसा कोई भी विचार, फिर भले ही उसकी इन्टेन्सीटी कम हो या ज्यादा, तुम्हारे मन में चलता रहता है क्या ?

जब भी अवतरण पढ़ो या तुम्हारी कमजोरी को योग्य अवतरण बनाओ तब एक बात खास ख्याल रखना कि अवतरण दो प्रकार के हो सकते हैं: (1) उमदा या उच्च विचारों को प्रस्तुत करने वाले जो पहली और दूसरी विधि में दर्शाये गये हैं (मृत्यु का भय और दुःख)

(2) हल्के प्रकार के विचारों को प्रस्तुत करते अवतरण जो पहले की और अनुक्रम से तीसरी विधि में दर्शाये अनुसार (ईर्ष्या)।

इसलिए भाव केन्द्र को दो तह से सक्रिय किया जा सकता है। जब भाव केन्द्र में उदासीनता हो, जो पहली दो विधियों में है।

जब भाव केन्द्र उच्च ऋण इन्टेन्सीटी में ही हो (उत्तेजित) जैसे इस ईर्ष्या की घटना में, इसीलिए भाव केन्द्र पर कार्य करने के लिए दो अलग दिशाओं और इस तरह अलग पद्धतियाँ अखत्यार करनी पड़े। यानि कि भाव केन्द्र को उच्च धन आंक की तरफ ले जाने के लिए जैसे पहली दो कमजोरी (मृत्यु का भय और दुःख) में जिस तरह पढ़ा वैसे हम ऊंची आवाज से और ज्यादा ऊंची आवाज में पढ़ना पड़ेगा और इस कमजोरी (ईर्ष्या या डाह) में भावहीन ठंडे और सहज सुनाइ दे ऐसी आवाज में पढ़ते हैं। यह अतिशय महत्व का है। आशा है कि हम स्पष्ट हैं। पहले की दो कमजोरीयों में ऊँची आवाज में, ज्यादा ऊँची आवाज में और फिर मृदुता से और ज्यादा मृदुता से पढ़ने के लिए कहते हैं। यह कमजोरी (ईर्ष्या) में ठंडो, गंभीर औरसहज ही सुनाई दे ऐसी आवाज में पढ़ना चाहिए। इसके कारण से सामान्य ऋण इन्टेन्सीटी बढ़कर धन बनती हैं तथा उच्च ऋण इन्टेन्सीटी घटकर सामान्य ऋण बनती जाती है। इस क्रिया को बराबर समझकर अनुसरण करना है।

अभी के (ईर्ष्या) के किरसे में जो कोई पुस्तक पढ़ता हो इतनी गंभीरता और ठंडक से यह अवतरण पढ़ो। आयने में देखो और फिर पढ़ो। तुम्हारे लिए जो सन्मान योग्य व्यक्ति है उसे वीज्युलाइज करके और उसकी आकृति की हाजरी में स्पष्ट ढंग से ठंडकसे फिरसे पढ़ो। फिर मनोमन पूछो: ‘कुछ भी किये बिना कुछ मिलता है क्या?’ थोड़ी ऊंची आवाज में पूछो और फिर मृदुता से पूछो। आंखे बंध करके दो मिनिट के लिए शरीर शिथिल कर दो। नाही कुछ करो और ना ही कुछ विचारो, मात्र उच्च चालु रखो। जब तुम आंखे खोलोगे तब ज्यादा अच्छे मनुष्य के रूप में अपने को देखोगे। नियमित हररोज करो।

### 4. तुम धिक्कार या धृणा से पीड़ित हो ऐसा तुम्हे लगता है ?

‘अगर एक बार वह मेरे हाथ में आजाय तो सारा ही पुराना हिसाब चुकता करते उसके उपर चिढ़ निकाल दूँ।’ ऐसा कोई विचार फिर भले ही उसकी इन्टेन्सीटी कम या ज्यादा, तुम्हारे मन में आता है क्या ? (अब नीचे का ऊँची आवाज में पढ़ो।)

‘भूतकाल के मेरे कृत्यों के कारण हुए नुकसान भरपाई करके उन कृत्यों को सुधारकर ईश्वर के पास माफी मागने का मेरे पास समय है तो वह में करूँगा।’ अपने आपसे पूछो कि ‘उसकी माफी मांगना यह अच्छी बात नहीं है क्या?’ थोड़ी ऊंची आवाज

में इसे पढ़ो। फिर मृदुता से पढ़ो, उसके बाद ज्यादा मृदुता से पढ़ो। आंखे बंध करके दो मिनिट के लिए रिलेक्स हो जाओ। नही कुछ करो और नहीं कुछ विचारो। मात्र 3SRB चालु रखो। जब तुम आंखे खोलोगे तब ज्यादा अच्छे मनुष्य के रूप में अपने को देखोगे। नियमित हररोज करो।

#### 5. तुम अनजान भय से पीड़ित हो ?

अज्ञात का, आर्थिक भय या स्वास्थ्य का भय हो उससे कोई भी फर्क नहीं पड़ता और महत्व का कारण नहीं है कि कौन से कारण से तुम भय की संवेदना का अनुभव करते हो ? भय की यह संवेदना नाभि के आसपास के विस्तार में (सोलर प्लेक्सस-मणीपुर चक्र) अनुभव होती है। आयने के सामने बैठकर अपने आप को देखो। पूछो अपने आप से कि जान बूझकर और सहेतुक तुमने किसी को नुकसान पहुँचाया है ? जवाब नहीं दूँदना। अब मृदुता से एक एक शब्द स्पष्ट सुनाई दे ऐसे पढ़ो, और फिर, थोड़ी ऊँची आवाज में पढ़ो। 'तुम उस आदमी को डरा नहीं सकते जो अपने ईश्वर और स्नेहियों के साथ शांतिपूर्वक रहता है।'

- यह वाक्य ऊँची आवाज में बोलो (पढ़ो)

- फिर मृदुता से और ज्यादा मृदुता से पढ़ो

इन पंक्तियों के बारे में विचार करो: 'ऐसा हो ही नहीं सकता कि व्यक्ति अपने आप को, या अपने स्नेहीजनों को या उसके इष्टदेव के साथ गलत करे। ना, यह हो ही नहीं सकता। आखिर तुम ऐसा तो करोगे ही नहीं। हमारे समय में किसी को नुकसान पहुँचाने का विचार मात्र बालिश और मूर्खतापूर्ण गिना जाता था और हम तो अणुयुग में जीते हैं।' इन पंक्तियों को फिर से पढ़ो। ऊँची आवाज में और ज्यादा ऊँची आवाज में पढ़ो। फिर धीरे से और ज्यादा मृदुता से पढ़ो। आंखे बंध करके दो मिनिट के लिए शरीर शिथिल करके हल्के हो जाय। कुछ बोलो या करो नहीं। परन्तु मात्र 3SRB चालु रखो। जब आंखे खोलोगे तब ज्यादा अच्छे इन्सान के रूप में अपने को देखोगे और वह भय कहां गायब हो गया वह तुम दूढ भी नहीं सकोगे।

#### 6. किसी प्रकार की ठ गार्ई या बेईमानी करने की कमजोरी :

इस किस्से में आयने के सामने बैठो। तुम्हारे चेहरे को देखो और निम्नानुसार का हरेक शब्द स्पष्टता से उच्चारण करो, 'हरेक व्यक्ति ऐसी सावधानी रखता है कि उसका पडोसी उसको ठग नहीं जाय। परन्तु एक दिन ऐसा आयेगा जब वह व्यक्ति अपने पडोसी को नहीं ठगे ऐसा ध्यान रखेगा।' थोड़ी ऊँची आवाज में पढ़ो और फिर ज्यादा ऊँची आवाज में पढ़ो। आयने में देखो और फिर पढ़ो, मृदुता से और ज्यादा मृदुता से।

इस पंक्ति के बारे में सोचो: वह दिन कितना अद्भुत होगा जब प्रत्येक व्यक्ति उसके पडोसी का ध्यान रखता होगा ? देखना वह दिन दूर नहीं हो सकता। कुदरती वातावरण में रखे हुए खेलते खेलते जंगली प्राणी नहीं है हम। मात्र हमारे पडोसी ही नहीं परन्तु दूसरे किसी भी व्यक्ति के लिए वह इतना तो शक्य हो कि अरस परस पूरी सरलता और शान्ति से रह सकें। 'अतीत या भूतकाल में जो कुछ सब था उससे बिल्कुल अलग ही हमारा युग जो बिल्कुल संशय बिना का है और भविष्य तो एकदम भव्य और अलग ही होगा। हमें अनुकूल होकर भी बदलना ही पड़ेगा। हमारे युग में वास्तव में जीने के लिए हमें मात्र ब्रह्मचर्य से नहीं परन्तु ज्यादा से ज्यादा आंतरिक रूप से भी बदलना पड़ेगा और सामंजस्य साधना ही पड़ेगा।' फिर से पढ़ो। थोड़ी ऊँची आवाज में पढ़ो और फिर मृदुता से और ज्यादा मृदुता से। आंखे बंध करके दो मिनिट के लिए हल्कापन महसूस करो। कुछ विचारो नहीं और कुछ भी नहीं करो। मात्र 3SRB चालु रखो। जब तुम्हारी आंख, तुम खोलोगे तो एक अलग ही व्यक्ति के रूप में अपने को देखोगे। नियमित रोज करो।

#### 7. गुस्सा, चिड़चिड़ापन या उत्तेजना :

मनुष्य में रहता इस महाखतरनाक रोग में से चिड़िया, डरपोक, कबूतर या फिर पालतू कुत्ते से लेकर जहरी नाग, बाघ और सिंह कोई भी बाकात नहीं है। फिर वह छोटा और कमजोर हो या विशाल और जोरावर हो। परन्तु तुरंत ही पित्ता खोकर गुस्सा प्रदशित करता है। अगर यह तुम्हारी निष्फलता हो तो पशु, पक्षी और सरीसृप की यादी में तुम्हारा समावेश हो ऐसा कहाँ तक चाहते हो ? तो फिर मानव बने ही किसलिए ? परन्तु तुम कहोगे कि इसको काबू करने के बारंबार प्रयत्न किये फिरभी निष्फल गये। सही में ही, तुमने तुम्हारे मनोबल का उपयोग किया और हमेशा निष्फल जाने का यह एक मात्र मार्ग है। 'मैं उसका मुह कभी भी नहीं देखूंगा, या तुम अपशुकनीयाल होने से कभी भी मेरे घर में पैर नहीं रखने दूंगा, या मैं दिल से तुम्हे नफरत करता हूँ,

आंखो से तुमको धिक्कारता हूँ।' ऐसे विचार तुम्हें कभी भी आते हैं क्या ?

धीरे से यह बोलो, धीरी आवाज में और ठंडक से फिर से धीरे से उपर का विचार बोलो। अब तुम्हारे सारे अन्नधिकृत कृत्यों को याद करो, मानसिक और शारीरिक दोनों प्रकार की तुम्हारी अनधिकृत चेष्टायें जो तुम्हारी जानकारी में हो उनको याद करो। ईश्वर या फिर तुम जिसको मानते हो उसे परमसत्ता मानो कि यही शब्द तुम्हें कह रही है ऐसा विचारो, और फिर भी समझो कि यह परमसत्ता तुम्हारे प्रति धैर्यवान है, तुम्हें तुम्हारे सभी अनधिकृत कृत्यों के साथ सहन कर रही है। परन्तु तुम किसी को इतना भी सहन नहीं कर सकते। धीरे से परन्तु सुनाई दे सके ऐसी आवाज में अब बोलो, हे ईश्वर, उनको माफ करना, क्योंकि वह क्या कर रहे है उसका उनको भान नहीं है। फिर से धीरे से और ऊँची आवाज में बोलो और फिर ज्यादा ऊँची आवाज में और फिर मृदुता से बोलो और फिर ज्यादा मृदुता से बोलो। ईशु को शूली चढ़ाने का दृश्य और शूली पर के ईशु के करुणासभर चेहरे के दृश्य को मानसपटल पर तादृश करो। फिर से एक बार ऊँची आवाज में, फिर धीरे से और फिर मृदुता से यह बोलो। मृदुता से और ज्यादा मृदुता से बोलो।

तुम्हारी आंखे बंद करके दो मिनिट के लिए शिथिल हो जाओ। नाही कुछ करो या ना ही दूसरा कुछ विचारो। मात्र 3SRB चालु रखो। जब तुम आंखे खोलोगे तब एक अलग ही व्यक्ति के रूप में अपने को देखोगे। नियमित रोज यह करो।

#### 8. कामवासना की कमजोरी:

मान लो कि, तुम अतिप्रबल और प्रकृतिगत ऐसी कामवासना की कमजोरी से पीड़ित हो और कुछेक वक्त तो तुम इतनी खराब स्थिति में पड़ जाते हो तुम्हें भी आश्चर्य होता है कि उग्र, रिस्ते, प्रतिष्ठा, स्थान, काल या दिन-रात का भी तुम विवेक भान नहीं रख सकते।

तुम परिणित और कुटुम्बवाले पुरुष या स्त्री होने के , बावजूद इस कमजोरी की भूतावल तुम्हें परेशान करती है। तुम, इतनी ही सावधानी रखते हो कि तुम खुले नहीं पड़ जाओ। आनेवाले कल से ऐसा नहीं होगा ऐसी मनोयत्न भी तुम करते हो, फिर भी तुम देखतो हो कि कल कल, करते करते, दिनोदिन यह नीचवृत्ति दबते कदम से समय के अंतिम क्षण तक तुम्हारे में प्रवेश करती ही रहती है।

आयने के सामने बैठकर अपने आप को देखो. तुम्हारी पत्नी और बच्चे तुम्हारे दिमाग पर तादृश्य करो। (वीज्युलाइज) फिर मृदुता से कहो, 'जैसे दिन के बाद रात आती है वैसे सबसे महत्व का है अपने साथ की प्रमाणिकता और फिर मैं किसी दूसरे के साथ अप्रमाणिक नहीं हो सकता।' थोड़ी ऊँची आवाज में यह पुनः बोलो, और थोड़ी ऊँची आवाज में, फिर धीरे से बोलो और फिर मृदुता से बोलो। तुम्हारी पत्नी तथा बच्चों को मनोचक्षु समक्ष लाओ। इतना करने के बाद आयने में देखो और कहो, 'वासना का गुलाम नहीं हो ऐसा एक मनुष्य दो। मेरे हृदय के केन्द्र, में उसको में स्थापित करूँगा। मेरे हृदय की गहराइ में उसको रखूँगा, मृदुता से बोलो फिर ज्यादा मृदुता से बोलो। आयने में देखकर के दृढ़ता से स्पष्ट आवाज में कहो, 'वह मनुष्य में ही हूँ।' तुम्हारी आंखे बंध करके रिलेक्स हो जावो। विचार की दूसरा कुछ भी नहीं करो। मात्र 3SRB करना चालु रखो। जब आंखे खोलोगे तब एक अलग ही व्यक्ति को तुम देखोगे। नियमित रूप से रोज यह करो।

सभी दोष-निवारण विधियाँ पूरी होने के बाद अंतिम विचार तुम्हारे में स्थिर हो उससे पहले नीचे का अवतरण उसमें शामिल करे।

'फिर ऐसी शांति मिलेगी जैसी धोधमार बरसात के बाद धगधगती धरा को होती है। प्रकृति इतनी सलुकाइ से काम करती है कि वह शायद देखी भी जा सके। ऐसी ही शाता अतिपीड़ित आत्मा को मिलती है और अगाध मौन को फिर ऐसी रहस्यमय घटना से अनुसरण करती है कि 'मार्ग मिल गया उसकी प्रतीति की वह साबिती होगी। कुछ भी नाम तुम दो।'

गहन चिंतन के लिए यह विचार लो:

'समग्र सृष्टि का हेतु चेतना की ज्यादा से ज्यादा उच्चतर कक्षाओं को प्रतिसाद दे ऐसे शरीर का निर्माण करना है। यह बात स्पष्टरूप से महसूस हो।'



जीवन और जन्म का उद्देश्य क्या है ?

What is the purpose of life and birth ?

‘समझने का अर्थ है हेतु या उद्देश्य को जानना।  
अथवा चीजें किस लिए हैं वह जानना और तो,  
वास्तविकताओं के साथ जिन्हें लेना देना नहीं  
और शायद फक्त अर्धजागृत वैचारिक सूचना के  
आधार पर ही टिकी हुई मान्यताओं से अलग या विरुद्ध कुछेक चीजें हैं- उन्हें भी जानना।’

प्रिय पाठक, प्रथम भाग का यह अंतिम अध्याय है। प्रथम भाग (आंतरिक अनुशासन ) अभ्यास, अनुशासन तथा विधियों को समर्पित है जिसका निष्ठापूर्वक और नियमितता से अनुसरण किया जाय तो किसी भी व्यक्ति को उस निश्चित निर्णायक मुकाम की दहलीज पर ले आयेगा, फिर वह व्यक्ति पढ़ा लिखा हो या नहीं हो, स्वस्थ वातावरण में से आता हो या नहीं आता हो।

किसी मनपसंद सिद्धांत के विवरण में या तत्त्वार्थ की चर्चाओं में हमने जरा भी समय बर्बाद नहीं किया। तुम्हारी तरह ही, प्रिय पाठक, हम भी भूखे और प्यासे थे। हम भी भूखे और प्यासे थे। हम भी घूम-फिरकर साधु, संतो, योगी, गुरुओं को मिले थे जिन्होंने हमारे मुख में शब्दों को रखा जिससे हम शायद कह सकें, ‘आज से हे साहब, हमारे गुरु के रूप में तुम्हे स्वीकार करते हैं। मेहरबानी करके तुम्हारे शिष्य के रूप में हमारा स्वीकार करके मार्ग प्रदर्शित करो।’

हमेशा किसी महान् सत्ता ने हमारे होंठ सी (बन्द) रखे थे और उपरोक्त विचारों की अभिव्यक्ति से रोककर रखा हुआ था। इसके बाद संबंधित लोगों को सतत सुना और उधार के और घिसे पिटे वही जर्जरित और जरी पुराने विचारों को टेप रेकोर्डर की तरह सुना। एक ऐसा शब्द जो अधिक मात्रा में उपयोग में लिया जाता है, वह शब्द है ‘माया।’ सारे लोग इस शब्द को अत्याधिक मात्रा में उपयोग करते हैं, यहाँ तक कि हम बोल उठते हैं कि ‘माया अगर युवती हो तो उसकी कमर में सच्चे सोने की मेखला पहनाएँ और माया अगर पुरुष हो तो सम्मान के प्रतीकरूप से सोने की पादुका पहनाएँ।’ क्योंकि सभी साधु-संतों, योगी-गुरुओं के माया इतनी हृद तक डराने में शक्तिशाली है कि वह माया के सिवाय दूसरी कोई भी बात बोल नहीं सकते। और फिर तो वह कुछ भी बोले यह सभी मानो कि मात्रा माया की प्रेरणा से ही बोलते हों ऐसा लगता है।

माया का यह विचार बाद में किसी भी तरह ‘कर्म’ शब्द के साथ मिश्रण कर दिया गया। ‘कर्म’ ऐसा शब्द है जिसका बुद्ध और ईशु जैसी प्रबुद्ध चेतनाओं ने भी जवाब देने का इन्कार किया।

खुद ही गुरु है ऐसी भ्रमणा तले तीसरा विचार सामान्यतया गुरु का गौरव और महानता, शायद वह ऐसी भ्रमणा में जी रहे हैं कि वह भी ऐसे ही महान गुरुओं में से एक हैं। फिर वह श्रोताओं को काम, क्रोध, मालिकीभाव, सोना, शराब, स्त्री वगैरह जैसी कमजोरियों में से मुक्त होने को कहते हैं।

अंत में वह ईश्वर के गौरवगान के साथ में पूरा करते हैं। इन पाँचो विचारों को चलो हम एक साथ में रखें तो भी हमें मिल जायेगा कहलाते सम्प्रदाय का साधारण गुरु।

गीता में भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं, ‘हे अर्जुन, निम्न सामर्थ्य वाले उपासक उनके पास जाते हैं। मेरे भक्त मेरे पास आते हैं, मेरे से चिपके रहो और सारा ज्ञान तुम्हें प्रदान करूँगा।’

यह बात हमें मुगल बादशाह अकबर की छोटी सी कहानी की याद दिलाती है। वह हर शुक्रवार को जाते समय रास्ते पर एक कतार में खड़े रहते भिखारियों को सोने की एक दिनार देता था। एक विशेष भिखारी हमेशा महल के दरवाजे पर खड़ा हुआ दिखाइ देता।

एक शुक्रवार को जब बादशाह महल में से बाहर निकलकर रथ में बैठा। उसने सोने की एक दिनार इस भिखारी की तरफ फेंका। सबके आश्चर्य के बीच उसने बादशाह को दिनार वापिस दिया। बादशाह को आश्चर्य हुआ। उसने पूछा, हे सज्जन, यह

दिनार वापिस क्यों दिया ? और बताओ कि अगर इसकी तुम्हे जरूरत नहीं है तो यहाँ किस लिए हो ? भिखारी ने जवाब दिया, बादशाह नामदार, मुझे कहा गया था कि तुम्हारे पास अमर्यादित दौलत है और मैं रोज तुम्हारे दरवाजे पर खड़ा रहूँगा तो मुझे सोने की एक दिनार मिलेगी। मैं नियमित आता और मुझे सोने की दिनार मिलती। परन्तु पिछले शुक्रवार को मैंने देखा कि अमर्यादित दौलत होने के बावजूद घुटनों के बल गिरकर आप बादशाहों के बादशाह के पास भीख मांगते हो। उस दिन से मैंने निश्चित किया कि तुम्हारे पास भीख नहीं मांगूँगा और मांगनी ही पड़े तो बादशाहों के बादशाह के पास सीधी भीख मांगूँगा। मैं अभी मौज में हूँ और किसी व्यक्ति के पास भीख नहीं माँगता। क्योंकि हे बादशाह, स्त्री के गर्भ से पैदा हुआ ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं है जो उसके पास कभी भी भीख नहीं माँगता हो।

पहली बात यह कि गुरु दुर्लभ होते हैं और सच्चा गुरु कभी भी शिष्य नहीं बनाता। तुम्हारे साथ वह मैत्रीपूर्ण व्यवहार रखता है और फिर तुम्हारे अंदर स्थित मार्ग-सामर्थ्य और, स्पष्टता को कैसे सादाइ और सरलता से ढूँढना वह कहता है। जो कोई ज्यादा से ज्यादा पढ़े, ज्यादा से ज्यादा सुने या चर्चा करे और विचारों की आप-ले करे वैसे ज्यादा से ज्यादा वह भ्रमित होता है।

ऐसे बहुत सारे लोग हैं जो अस्खलित (धारा प्रवाह) बोल सकते हैं और प्रत्येक वाक्य प्रेरणादायी लगते हो, परन्तु यह सब कुछ उधार का तथा टेपरेकोर्डर की तरह ही बारंबार बोला हुआ होता है, परन्तु अंत में तो प्रिय पाठक, साधना तुम्हे खुद ही करनी है और परिश्रमपूर्वक अपने आप पर साधना करनी है। अगर तुम यह नहीं करोगे तो शायद तुम और तुम्हारे कहलाते गुरु दोनो जन एक ही स्थान पर चिपट करके ऐसे प्रेरणादायी वचनों का अनंतकाल तक पयपान करते रहोगे तो भी कोई ही विकास नहीं कर सकोगे। तुम सुनने में तुम्हारा समय और गुरु बोलने में अपनी आवाज बर्बाद करोगे। जब इस मार्ग पर हमारी वास्तविक जरूरियात है साधना करने की।

अब तुम्हे ऐसा जादुई सूत्र देते हैं जो कभी भी निष्फल नहीं जाता एवं तुम्हे वह निर्णायक निश्चित मुकाम तक ले जायेगा। जहाँ तुम्हारी नजर जाय और हाथ पहुँचे वहाँ यह सूत्र लिखकर रखो। क्योंकि उसको दोहराने का तुम शायद भूल जाओ। तुम्हारी कलाइ-घड़ी में ऐलार्म हो तो घंटे का ऐलार्म रख दो और जैसे ऐलार्म बजे कि बाद के घंटे के लिए भूले बिना फिर से ऐलार्म रख दो। जब भी ऐलार्म बजे कि जादुई सूत्र के बारे में विचारो। 'थींक और ग्रो रिच' नामके पुस्तक में लेखक नेपोलीयन हिल ऐसी सनकी स्थिति के बारे में समझाता है। तुम्हे भी इस सूत्र पर सनकी पन से खुद ही साधना करनी पड़ेगी। संतो, ऋषियों, देवो और खुद ईश्वरने भी अपने लिए उस कभी भी निष्फल नहीं जाने वाले सूत्र का उपयोग किया है। यह सूत्र 'महामंत्र' जिसका ईश्वरने खुद भी सतत पुनरावर्तन किया है और जो महामंत्र ईश्वर को ईश्वर बनाता है, परन्तु मनुष्य ने उसका निष्ठापूर्वक सतत ना ही पुनरावर्तन किया कि ना ही चिंतन किया, इसलिए मनुष्य इतना वामन दिखाई देता है।

जो लोग निष्कर्ष पर पहुँच गये हैं, जो लोग मनुष्य के लिए पथप्रदर्शक बनते हैं वह निष्ठापूर्वक इस मंत्र को, रहते हुए उस पर चिंतन करते हैं। यह निष्फल नहीं जाने वाला विश्वस्त मार्गदर्शक है।

इस सूत्र को सम्मान देकर समर्पण के साथ दिलोदिमाग में रखो। यह है :- 'जीवन और जन्म का हेतु क्या है ? तुम जब भी कुछ कहो, सुनो या पढ़ो या फिर कुछ आचरण में रखो या विचारो, कुछ करो या करने का इरादा रखो, जब भी दुविधा हो, बाधा हो या संकोच हो या ललायित हो या यह जानने कि इच्छा हो कि अच्छा-बुरा या सही-गलत क्या है ? जब भी कोई दलील करे या तुम्हे सलाह दे, मार्गदर्शन दे या तत्व मिमांसा या चर्चा करे, प्रश्न पूछो कि हेतु क्या है ?

'मैं जो कुछ भी करता हूँ वह मुझे मेरे हेतु के नजदीक लेकर जाता है या दूर, वह दीवार खड़ी करता है या दूर करता है, वह मुझे जैसा था वैसा ही रखता है या फिर आगे कुछ विकास करता है ?'

इन सुंदर शब्दों को पुनः याद करो। 'अगर किसी की आलोचना ही करनी हो तो बोलकरके नहीं करना, लिख लेना, पानी के रेले के नजदीक रेत पर लिख लेना।' प्रिय पाठक, हम कहते हैं कि, मात्र पुनरावर्तन नहीं करना इस सूत्र का, लिखकर रखना पर कहीं भी नहीं, तुम्हारे हृदय में, मन में जीभ के छोर पर और तुम्हारे कपाल पर।

इसलिए जो कुछ बोलने की इच्छा हो वह उससे पहले यह सूत्र बोला जाय, और जब भी कुछ विचारो उससे पहले यह विचार आये तथा जब भी कुछ पाने की इच्छा उठे उससे पहले यह इच्छा जागे और जब कोई नये सिद्धान्तों को लेकर कोई तुम्हे मिले या तो तुम किसी को मिलो तो सामने का व्यक्ति तुम्हारे ललाट पर लिखा हुआ पढ़कर तुम्हे तुम्हारे हेतु के साथ रहने देने के

लिए तत्काल वहाँ से विदा हो जायेगा।

यह जीवन और संसार में दूसरा कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं है। ज्यादा महत्वपूर्ण है अच्छी तरह जीया गया जीवन। प्रत्येक कदम प्रत्येक श्वास अच्छी तरह जी गई जिन्दगी, जन्म और जीवन के हेतु को परिपूर्ण करने में मददरूप बनती है। ऐसा-जीवन मात्र सदगुणोयुक्त नहीं-परन्तु ऐसे सही सदगुण जिसमें जीवन प्रवाह की प्रत्येक क्षण जन्म और जीवन के उद्देश्य से सअंकित हुई है। कवि इकबाल उसकी कल्पना करता है;

‘खुदी को कर बुलंद इतनी कि हर तकदीर से पहले,  
खुदा बंदे से खुद पूछे बता तेरी रजा क्या है।’

अब तक धर्म, कर्म, मृत्यु के बाद की जिन्दगी पुनर्जन्म ईश्वर, सृजन, उस पृथ्वी का अस्तित्व वगैरह के बारे में नहीं चर्चा की या ना ही चिंतन किया। यह विषय खूब ही उमदा, उच्चतम, और श्रेष्ठ होने के बावजूद दो सरल कारणों से उसमें हमें नहीं उतरना चाहिए।

1. इन सारे विषयों के बारे में सत्य हकीकत कहने और समझाने के बावजूद समझ के बजाय गैरसमझ होने की सम्पूर्ण सम्भावनाएं हैं।

2. मान लो कि, हम इन सभी विषयों के बारे में सत्य समझ लें तो भी उससे हमारा एक इंच भी विकास नहीं होगा, या ना ही उससे मोक्ष या मुक्ति मिलने की अथवा तो नहीं मिलेगीकी मुक्त संकल्प शक्ति का सही उपयोग करने की स्वतन्त्रता।

पहले की तरह बंधन में रहते गुलामो की तरह ही हम रहेंगे। स्वयं ईश्वर के मुख से सुनेंगे और ईश्वर को देखेंगे (यह दो नो अगर शक्य हो) तो भी परिस्थिति में कोई ही सुधार नहीं आयेगा। सबसे पहले महत्वपूर्ण आवश्यकता है उस निर्णायक निश्चित मुकाम पर पहुँचने की। जीवन और जन्म का हेतु क्या है? वह हम पूछें। प्रिय पाठक, भूलभूत चीजों को पहले प्राप्त करना पड़ेगा। ईश्वर तुम्हे आर्शिवाद देकर मार्गदर्शन दे।

तुम शायद कहोगे कि, नींद और खुराक घटाने का कोई कारण नहीं होना चाहिए। 3SRB मनोविश्लेषण तथा दोष-निवारण विधियों की आजमाइश हम करते हैं वह क्या पर्याप्त नहीं हैं? ऐसा प्रश्न उठना सहज, और स्वाभाविक है, फिर भी वह इस तरह है: शून्य, पचास, सो, देढसो, और दो सो की निशानी किये हुये बैरोमीटर की कल्पना करो। सामान्य इन्सान सो के अंक पर है। यह सलामत बिन्दु है। ऊँचे तापमान या दबाव की तरह इस बिन्दु के ऊपर का अंक या बिन्दु भयजनक है। विस्फोट निवारण के लिए एक वाल्व होना भी जरूरी है।

1. अनुभव से तुम सहमत होगे कि एक से ज्यादा बारी का भोजन अथवा तो एक ही बार का भारी खाना बिन्दु को सो से ज्यादा की ऊँचाई के अंक की तरफ ले आता है। दोपहर के भोजन के बदले रातको खाने को दी जाती प्राथमिकता भी यही परिणाम लाती है।

2. अनुभव से तुम इसमें भी सहमत होगे कि छ घंटे से ज्यादा नींद और रात्री के ग्यारह से सुबह के पाँच के बाद की नींद अंक को सो से ऊपर ले जाती है जिसका आधार तुमने कितनी ज्यादा नींद ली है उसके ऊपर है। दोपहर की या दिन के किसी भी समय की नींद यही परिणाम लाती है।

3. उपरोक्त दोनों बातों में प्रमाण से ज्यादा नींद तथा भोजन में तुम सहमत होगे कि अंक दो सो तक पहुँच जाता है। दो सो तक पहुँच जाता है ऐसा कहते हैं उसका अर्थ क्या होता है? देढसो से दो सो के बीच का अंतर ऊँची ऋण इन्टेन्सीटी का प्रदेश है, परिणाम स्वरूप वह तुम्हे आलस्य, टालने की वृत्ति, मैथुन प्रवृत्ति और मनोमंथन या भूतकाल की जुगाली की तरफ घसीट ले जाता है। सो से देढसो के बीच की ऋण इन्टेन्सीटी का समय उबासी, दीवास्वप्न, बेध्यानपन और मैथुनक्रिया की इच्छा की तरफ तुम्हे घसीट ले जाता है।

4. अनुभव से तुम सहमत होगे कि रात के ग्यारह से सुबह के पांच की नींद और दोपहर एक बार का खाना मन औरशरीर के भटकने के साहजिक झुकाव को दूर रखता है। नियमित 3SRB चोबीस घंटे के लिए प्रस्थापित करने से और दोष-निवारण क्रिया-विधियाँ तुम्हे ऋण इन्टेन्सीटी में से धन इन्टेन्सीटी में बदलने में मदद करेगी और इसी तरह से बदलेंगे तुम्हारे विचारों के झुकाव। जब विचार शुद्ध प्रेरक (मोटीव) स्थिति में होंगे तब वह तमाम अकुदरती दबावों से मुक्त होंगे और तुम्हे ज्यादा से यादा

साहजिक जीवन की अनुभूति होगी तो फिर किस लिए गलत समय पर या ज्यादा सो कर तथा गलत समय पर खाना खाकर के तुम्हारे लक्ष्य को ज्यादा कठिन करना (मुश्किल बनाना) तुम्हें अच्छा लगता है ?

विद्युत प्रवाह के लिए हम फ्यूज रखते हैं जो उड़ जाय तो फ्यूज बराबर नहीं करें तब तक थोड़े समय विद्युत प्रवाह रुक जाता है। ऐसे फ्यूज बड़ा नुकसान होने से रोकता है। कसमय का या ज्यादा खाना अथवा तो गलत समय की या ज्यादा नींद, अयोग्य श्वसन या फिर केन्द्रो का दुरुपयोग करके हम जीवन प्रवाह पर खूब ज्यादा बोझ डालते हैं। जीवनप्रवाह पर के इस अतिरिक्त बोझ को अटकाने के लिए प्रभु और प्रकृति ने 'फ्यूज' की व्यवस्था की है जो बड़ा नुकसान होता अटकाता है। यह फ्यूज स्वयंसंचालित होने से जैसे बैरोमीटर सौ के अंक पर पहुँचने पर कार्यरत हो जाय। प्रकृति की यह कार्य प्रणाली थोड़ी जटिल है। मैथुन क्रीडा, गुस्सा फूटपड़ना और दूसरी पाशवी नीतिरीति या क्रियाओं के द्वारा इसे अतिरिक्त दबाव को हम बाहर फेंक देते हैं। फिर शरीर सामान्य सौ के अंक पर पहुँचता है और फ्यूज फिर बंध जाता है। ऐसा असंख्य बार बनता रहता है। इसलिए ऊर्जा का समतुलन होना चाहिए वह दिखता है। एक बार का खाना एवं रात ग्यारह से सुबह पाँच के बीच की नींद, 3SRB, मनोविश्लेषण और दोष-निवारण विधियों से ज्यादा अच्छा कोई मार्ग नहीं है।

मानवदेह में हमारा अवतरण हमारी मांग और इच्छा अनुसार हुआ है और इसीलिए इस प्रकार का अनुशासित मार्ग जरूरी है। नहीं तो फिर जंगली प्राणी जैसा बनकर स्वच्छन्दता पूर्वक जीयें, क्योंकि पालतु घोड़े या कुत्ते को भी अमुक अनुशासन में तो रहना ही पड़ता है।

अभी भी अगर तुम्हें प्रतीति नहीं हुई हो तो, प्रिय पाठक, सुंदर ढंग से प्रस्तुत हुए विचारों को पढ़ना चालु रखो। जैसे कि :

'अविचल यह फिर भी वेगवान् वायु से भी,  
नहीं पा सकते देव क्योंकि वह पहले निकल चुका होता है  
स्थिर फिर भी अग्रेसर सबसे, भले दोड़ते रहें सभी,  
चल वह, अचल वह, दूर, और पास भी वह  
सबके भीतर बसता फिर भी सबसे पर है वह।'  
'नहीं पहुँचे दृष्टि वहाँ, नहीं वाणी और मन,  
अनजान, नासमझ इससे हम,  
कोई कैसे सिखाये उसको क्योंकि, ज्ञात से भी अलग यह और  
फिर अलग दिखता अज्ञात से भी।'  
'नहीं था अस्तित्व या अनअस्तित्व वहाँ,  
नहीं राज वायु का, नहीं उसका आकाश,  
क्या और कहाँ आवृत्त था ? दिया किसने आश्रय ?  
पानी था या गहराई अभाव पानी की ?'  
नहीं मृत्यु वहाँ, नहीं थी शाश्वती,  
नहीं निशानी कोई दिन-रात की विभाजकता,  
एक ही चीज वह श्वासहीन फिर भी श्वसे सहजता से  
नहीं था कुछ भी इसके सिवाय वहाँ'  
'फिर आरंभ में जाग उठी इच्छा,  
इच्छा, मनस् का आदि बीज,  
ऋषियों ने जिन्होंने स्व-हृदय से ढूँढा,  
सम्बन्ध अस्तित्व का अनस्तित्व के साथ का।'  
'आया कब जन्म कर अस्तित्व में,  
जाने कौन उसको, फिर करे कौन एलान उसका ?

आगमन देवों का भी ब्रह्मांड के सृजन के बाद  
तो जानेगा कौन कि वह कब अस्तित्व में आया ?'

'प्रथम सृजन वह, आदि भी सृजन का,  
सब रचा हो या ना भी रचा हो उसने,  
उच्चतम स्वर्ग से किसकी आँख करती संचालन विश्व का  
वास्तव में वह जानता है या हो भी शायद अनजान भी।' - ऋग्वेद

ऐसे सूक्ष्म और गहन विचारों के पढ़ने के लिए हमारे में पर्याप्त समझदारी है भी ? अपने आपको बेहतर बनाना ज्यादा जरूरी नहीं है क्या ? पुस्तक में समझाया गया विकास का अजमायशी पासा (छोर) खूब ही ज्यादा मूलभूत और आवश्यक है ऐसा नहीं लगता ?

पढ़ो, पढ़ना हो इतना, करो मर्जी अनुसार प्रार्थना, जो कुछ भी करने की इच्छा हो वह करो। मात्र पहले बतायी गई अजमायशी पद्धतियों का पालन करके चलो और सही मोक्ष या सही मुक्ति प्राप्त करो।

संसार या सृजन में स्व-उन्नति या स्व-उत्क्रान्ति जैसा, नुकसान की बिल्कुल भी संभावना बिना का, फायदा कर्ता धंधा, दूसरा कुछ भी नहीं है। शुरु करो, अगर अभी भी हिचकिचाहट है तो शुरु कर दो। ईश्वर तुम्हारे साथ है।

गहन चिंतन के लिए यह विचार लो :

'वास्तव के रसायनजल में  
रोजिन्दी आध्यात्मिक डुबकियों से ही  
पिघलते हैं अज्ञान के आवरण और  
खुलते हैं शुद्ध प्रज्ञा के घर,  
इससे कम कुछ भी नहीं चाहिए।'

## 3SRB का हेतु

जैसे अमावस्या से पूर्णिमा तक की चन्द्र की अलग अलग कलाएं होती हैं वैसे जागृति की भी अलग अलग कक्षायें हैं। सही और शुद्ध जागृति दिव्य हो सकती हैं, अन्यथा निचली कक्षा की जागृति अधःपतन करनेवाली और नकारात्मक हो सकती है। जागृति का उद्भव बौद्धिक केन्द्र तथा साथ में भावनात्मक केन्द्र में हो सकता है, उसमें होना ही चाहिए। यह एक भावनात्मक प्रक्रिया है और इसलिए घर्षण भी भावनात्मक ही होना चाहिए। उसका अर्थ ऐसा नहीं कि भावनात्मक होना वह बौद्धिक होने से ज्यादा अच्छा है। परन्तु बौद्धिक केन्द्र तुम्हारी उच्चतर भावनाओं को सुखा दे अथवा घोटकर मारे ऐसा नहीं होने देना चाहिए। जहाँ तक 3SRB का सम्बन्धित महान अर्थ समझने की शुरुआत नहीं करे, तब तक घर्षण यानि की 3SRB शाप जैसा दिखाई दे सकता है। 3SRB के पीछे का महान ख्याल क्या है? अमरत्व, अविनाशीपन ! उत्थित रहने अथवा दूसरों को उत्थित करना सही अर्थ है- मरे हुए को जीवन वापिस देना। हमारे अंदर ही सृजन की शुरुआत और अंत है। उत्थित रहना यह कोई संवेदना नहीं, परंतु शाश्वत प्रक्रिया है। प्रत्येक समय पर जब तुम जागृति को याद रखते हो तब शाश्वत की जगमगाहट पैदा करते हो जिसका नाश नहीं होता। जब हम अगोचर या इन्द्रियातीत के बदले भौतिक या पार्थिव का मूल्य ज्यादा आंकते हैं तब हम नादान हैं। "और अब ग्रहण करने के ढंग को गहन पाठ की ना तो पसंदगी है या ना ही अस्वीकार ।" प्रत्येक क्षण जो प्रस्तुत करता है उसका फक्त स्वीकार करो। यह भी याद रखो कि उत्थित (उत्थान की स्थिति) रहना यह अंगत व्यवहार है कि जिसके बारे में बातें करने के बजाय इसका अनुभव करो। अगर तुम उत्थित हो और दूसरे लोग वह देख नहीं सकते तो तुम सही में उत्थित हो। उत्थान के बारे में चर्चाएँ करवाना वह उत्थान नहीं है। उत्थान की स्थिति शब्दातीत है। जब व्यक्ति सही ढंग से उत्थित होता है, तब समय रुक जाता है। जब बौद्धिक प्रकार की व्यक्ति कैसे उत्थित रहना उसके बारे में शुरुआत में सीखते हैं तब वह बारबार जरूरत से ज्यादा बोलते रहते हैं। इस स्थिति को अथवा आनेवाली -अती इस जागृति की स्थिति को वाणी नष्ट कर डालती है।

प्रश्न - 1 योग की भाषा में परिणामी इन्टेन्सीटी (रीजल्टेन्ट इन्टेन्सीटी) क्या है ?

जवाब - 1 “कंद पर कुंडलिनी सोई हुई है जो योगी को मुक्ति प्रदान करती हैं और मूर्ख को बंधन में डालती है। जो कोई कुंडलिनी को जान लेता है वह योग तो जान लेता है।” कुंडलिनी मनुष्य की बेसिक रिजल्टेन्ट से मुक्ति मिलती है।

इस पुस्तक में पहले बताया गया है कि, ‘परिशुद्ध इच्छा तथा पवित्र हुए भावों द्वारा कुंडलिनी स्थिर स्पंदन (वाइब्रेशन्स) देती है। भावनात्मक शांति का निर्माण यह पहला सोपान है।’ और जब देह शुद्ध होता है, और उसमें से ऊर्जाएँ सही दिशा में कार्य करती हैं (सुषुम्ना नाडी में से परमेश्वरी गुजरती है) और जब 3SRB का लय में श्वास में चौबीस घंटे के लिए बैठता है तब दैदीप्यमान (कान्तिमय) बनता है।

प्रश्न - 2 प्राणायाम का सही अर्थ क्या है ?

जवाब : योग की प्राप्ति के लिए सोपान हैं 1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम, 5. प्रत्याहार, 6. धारणा, 7. ध्यान, 8. समाधि.

मात्र चौथा चरण नहीं परन्तु पहले चार चरण भी प्राणायाम में समाविष्ट हैं। मात्र श्वास से प्राण के साथ काम नहीं हो सकता, फिर भी श्वास के द्वारा प्राण पर नियंत्रण करना यह प्राणायाम के बहुत सारे मार्गों में से एक मार्ग है, यानि कि उसको नाडी के स्पंदनो या ऊर्जा के स्पंदनो (नर्व इम्पल्स) को नियंत्रण में लेने की कला एसा कह सकते हैं, क्योंकि प्राणायाम का सही हेतु है ऊर्जा स्पंदनो तथा ऊर्जा चक्रो या केन्द्रो को नियंत्रण में लेना।

प्राण यानि स्पंदन (इम्पल्स)। वायु यानि स्पंदनो का वहन करने वाला प्रवाह (करंट)। सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम (अनुकंपी चेतातंत्र) तथा पेरा सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम (परानुकंपी चेतातंत्र) इस ओटोमेटिक नर्वस सिस्टम (स्वयं संचालित चेतातंत्रो) का गुणधर्म या विशेषता यह है कि स्पंदन या प्रवाह को देहतंत्र में स्वीकार करना, फिर वह स्पंदन शरीर के अंदर से ही आता हो या वातावरण में से आता हो या फिर अंतरिक्ष में से आता हो अथवा तो अन्न, जल, और श्वसन तथा शब्द, स्पर्श, रूप और गंध की संवेदनाओं में से आता हो। थोड़े में, इनकर्मिंग कोडेड इम्पल्स का रूपांतर आउटगोईंग डीकोडेड थोटस (बहिर्गामी अनुदित विचारो) में होता है।

इसलिए प्राणायाम अर्थात् ऊर्जा को नियन्त्रण में करना यानि कि ओटोमेटिक नर्वस सिस्टम तथा उसके कारण से देहतंत्र में होती संख्या बंध क्रियाओं का नियन्त्रण करना। इससे ऊर्जा का व्यय रुकता है और निश्चित दिशा में ऊर्जा की प्रकृति को मोड़ा जाता है। यानि कि दूसरे शब्दों में आंतरग्राही स्पंदनो को नियंत्रित करके ऊर्जा को पाना तथा प्राप्त हुई ऊर्जा को योग्य दिशा में मोड़ना यह प्राणायाम है।

ओटोमेटिक नर्वस सिस्टम में दो जोड़ी में तंतु होते हैं। एक बाहर से केन्द्र तक पहुँचानेवाला (रेफरन्ट) ओर दूसरा केन्द्र से बाहर ले जाने वाला (इफरन्ट) यानि कि पहला (रेफरन्ट) उच्छ्वास को रोककर श्वास अंदर लेता है। जबकि दूसरा (इफरन्ट) श्वास को रोककर उच्छ्वास बाहर निकालता है। जहाँ वेगस के अंतिम छोर होते हैं वह फेफड़ों में रहती हवा की थैलीयों के फूलने और संकुचित होने की क्रियाओं के परिणाम स्वरूप यह तंतु क्रियाशील होते हैं।

साधारणतया जिस पर हमारा नियंत्रण नहीं उस ओटोमेटिक नर्वस सिस्टम को नियंत्रित करने की प्रक्रिया प्राणायाम है। गलतफहमी में प्राणायाम का अर्थ श्वास को नियंत्रित करना इतना ही किया जाता है, बहुत से परिबलों की मदद से स्पंदनो (इम्पल्स) को नियंत्रित करने की कला या ‘टेकनीक’ यानि प्राणायाम, जिसमें से एक परिबल या आयाम श्वसन है।

प्रश्न - 3 हरेक व्यक्ति में एक निश्चित कमजोरी ऐसी होती है जिसको नियंत्रित करने के सारे प्रयत्न निष्फल जाते हैं। ऐसी कुचलनेवाली कमजोरी को नियंत्रित करने के लिए क्या कोई उपचार नहीं है ? पुस्तक में दर्शायी गई है उसके सिवाय दूसरा कुछ सूचन (उपाय) दे सकते हो ?

जवाब : सारी तकलीफों का एक सरल उपाय है। इस पुस्तक में बताई गई शिस्तबद्धताओं और क्रियाविधियों को अभ्यास

के अलावा प्रकृति के सरल नियमों का सम्मान करके उनका अनुसरण करना।

योग में स्थिर नहीं हुए पूर्ण तन्दुरस्त व्यक्ति की बांयी और दाहिनी नासिका में से एकान्तर सतरहसो से अठारहसो श्वास चलते होते हैं यानि कि, समय मर्यादा एक समान हो (नब्बे मिनिट) परन्तु श्वास की संख्या उपर के किस्से से ज्यादा होती है। तन्दुरस्त व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सेक्स की तरह तन्दुरस्त होता है। जब बांयी नासिका में से श्वास चलता हो तब दाहिनी बन्द होती है और दाहिनी नासिका में श्वास चलता है तब बांयी नासिका बन्द होती है।

मन और दिमाग के भाग-एक के चारों केन्द्रों, बौद्धिक, भाव, काम और क्रिया केन्द्रों का लयबद्ध और समतोल समीकरण या गुणोत्तर है 5:2:2:1 जो हमने पुस्तक में देखा है।

दाहिनी नासिका बौद्धिक केन्द्र का प्रतिनिधित्व करती है जबकि बांयी नासिका भाव, काम और क्रियाकेन्द्र का प्रतिनिधित्व करती है। यानि कि जब दाहिनी नासिका में से श्वास चालु होता है तब बौद्धिक केन्द्र, स्पष्ट, सक्रिय और लचीला व्यग्र होता है और जब बांयी नासिका में से श्वास चलता हो तब बौद्धिक केन्द्र मंद या सुस्त, संलज्ज और कभी कभी भाव या काम केन्द्र के प्रभाव में भी होता है।

एक तन्दुरस्त मनुष्य नब्बे मिनिट या डेढ़ घंटे में लगभग सतरहसो से अठारहसो श्वास लेता है। इसका अर्थ यह हुआ कि नब्बे मिनिट तक बांयी नासिका चलेगी और फिर दाहिनी नासिका चलेगी (और उलट भी)। जब बांयी नासिका चलेगी तब बौद्धिक केन्द्र के आंतरग्राही इन्कमिंग इम्पल्स ज्यादा से ज्यादा मात्रा में लिये जायेंगे और रजिस्टर होंगे। इस नब्बे मिनिट के दरम्यान छत्तीस मिनिट भाव केन्द्र को छत्तीस मिनिट काम केन्द्र को और अठारह मिनिट क्रिया केन्द्र को बांटा जा सकता है। परन्तु ऐसा एकदम सटीक नहीं है या पहली छत्तीस मिनिट और फिर दूसरी छत्तीस मिनिट और फिर तीसरी अठारह मिनिट, इन्कमिंग इम्पल्स इन केन्द्रों पर (डेढ़ घंटे के दरम्यान) में स्वीकृत हुए कुल अनुदित स्पंदन (कोडेड इम्पल्स) हरेक केन्द्र को अनुक्रम से समय मर्यादा देता है। जब क्रियाकेन्द्र में स्पंदन पहुंचकर अनुदित होता है तो परिणाम स्वरूप जन्म लेती क्रिया मानसिक या शारीरिक भी हो सकती है।

हालांकि लगभग व्यक्तिमें अधिकतर केन्द्रों का 2:4:8:2 का गुणोत्तर ही होता है। इसलिए उपर समझाये अनुसार संबंधित व्यक्ति की दाहिनी नासिका (तीन घंटे में से) मात्र साढ़े बाईस मिनिट ही चलता है। भावकेन्द्र पैंतालीस मिनिट, काम केन्द्र नब्बे मिनिट और क्रिया केन्द्र मात्र साढ़े बाईस मिनिट ही चलता है

हर तीन घंटे की समय मर्यादा के लिए हरेक केन्द्र को अनुक्रम से मिलता आंतग्राही स्पंदनों का यह कुल प्रवाह है और दिन का अधिकतर भाग बुद्धिकेन्द्र मंद या सुस्त, व्याकुल या भ्रमित और दूसरे केन्द्र की असर तले ही होता है। केन्द्र का 5:2:2:1 का गुणोत्तर रखनेवाला व्यक्ति जब उसकी बांयी नासिका चलती हो तब भी अपने बौद्धिक केन्द्र को स्पष्ट, सक्रिय एवं दूसरे केन्द्रों का अधिपत्य बिना का रखने में समर्थ हैं, जो 2:4:8:2 का गुणोत्तर रखने वाला व्यक्ति कभी भी नहीं कर सकता।

इसलिए इसका (2:4:8:2) अर्थ यह भी हुआ कि, पूरा शरीर ज्यादा से ज्यादा नकारात्मकता से भर जाय और इससे अलग अलग प्रकार की सभी बीमारियों के चिन्ह भी दिखने लगेंगे। सामान्य श्वसन जितनी ज्यादा मात्रा में श्वसन की अनियमितता होगी इतनी मात्रा में वह व्यक्ति या तो बौद्धिक केन्द्र के रोग से पीड़ित हो अथवा भावकेन्द्र के रोग से पीड़ित होगा या फिर काम केन्द्र या क्रिया केन्द्र के रोग से ग्रस्त होगा। व्यक्ति का श्वास भी इस बात का सूचक करेगा। (लम्बा) या छोटा, ठंडा या गरम, नम या सूखा)।

नींद के दरम्यान आने वाले स्वप्न भी जिस नासिका में से श्वास चलता हो, उसकी समय मर्यादा और उससे संलज्ज जिस तिस केन्द्र पर निर्भर होता है। चिकित्सीय अभिप्राय उससे सहमत हो या नहीं भी हो परन्तु रात को बांयी करवट सोने की आदत डालनी चाहिए जिससे दाहिनी नासिका ज्यादा चले।

बांयी नासिका में से आता असंतुलित प्रवाह, भाव, काम और क्रिया केन्द्रों को अत्यधिक सक्रिय करता है, परिणामस्वरूप उच्चक्रण इन्टेन्सीटी (हाई मायनस इन्टेन्सीटी) पैदा होती है और इससे व्यक्ति गुस्सा, कामवासना, हताशा (डिप्रेशन)मानसिक तनाव का दर्दी बन जाता है एवं भूतकाल की जुगाली करता है और लघुता ग्रंथि का शिकार हो जाता है।

कोई व्यक्तिमुंह से फूंक मारते मारते पानी पी सकता है क्या? या फिर हंसना और आटा फांकना दोनों एक साथ हो सकते

हैं क्या? प्रकृति के नियमों का निश्चित परिणाम ही होता है। तो फिर जिसकी अधिकतर बांयी नासिका ही चलती रहती है उसको उच्चधन इन्टेन्सीटी के विचारों का उद्भव हो सकता है क्या?

अनुभव से ऐसा लगेगा कि ज्यादा गहरी कमजोरी का प्रभुत्व होगा तब बांयी नासिका चलती होगी। जब कोई व्याधि या रोग असह्य होगा तब उपर बताये अनुसार बांयी नासिका ज्यादा मात्रा में चलती होगी।

तो फिर उपचार क्या है? 5:2:2:1 का गुणोत्तर स्थापित करने में ज्यादा समय लगेगा। 3SRB और दोष निवारण क्रिया-विधियों को भी समझकरके उसमें निपुणता प्राप्त करने के बाद असर कारक बनेगा। परमात्मा और दयालु प्रकृति ने निष्ठापूर्वक मेहनत करनेवाले के लिए थोड़े उपायों का सूचन किया है। प्रकृति का सूचन है कि, व्यक्ति इस पृथ्वी पर कहीं भी हो, वहाँ के स्थानिक समय के अनुसार दोपहर के एक से दो तक पन्द्रह से बीस सप्ताह तक बांयी नासिका रुई से बन्ध कर देना। अच्छा स्वच्छ रुई का उपयोग करना।

नासिका बंद करने की बात आये तो किसी को बैचेन होने की जरूरत नहीं है। पृथ्वी पर का कोई भी व्यक्ति दोनों नासिका में से एक साथ श्वास नहीं ले सकता। एक ही समय हम एक ही नासिका के द्वारा श्वास लेते हैं। फिर भी खई से नासिका बंद करने से बैचेनी हो तो बताये समय में हर दश से पन्द्रह मिनट में रुई बदल लेना। थोड़े दिनों के बाद यह (एक से दो तक) की आदत हो जाय तो धीरे धीरे बाद के पन्द्रह से बीस सप्ताह तक दोपहर के साढ़े बारह से ढाई तक रुई रखना। लगभग पांच सप्ताह के बाद दोपहर के बारह से तीन तक बांयी नासिका में रुई भरकर रखना। इस सारे समयके दरम्यान इस पुस्तक में दी गई योग्य पध्दतियों और शिस्तबद्धताओं का अनुसरण धीरे धीरे शरीर में केन्द्रो का 5:2:2:1 का गुणोत्तर स्थापित हो जायेगा।

पहले दोपहर के इन तीन घंटों (12 से 3) में सांय के घंटों को जोड़ो। पांच सप्ताह के समय के बाद सांय के आठ से नौ तक बांयी नासिका बंद करो। ज्यादा पांच सप्ताह के बाद साढ़े सात से साढ़े नौ तक बांयी नासिका बंद करो। अगर रुई सप्रमाण और छोटी होगी तो इस नासिका में रुईरखना असुविधाजनक नहीं लगेगा और रुई बाहर भी नहीं दिखाई देगी। बांयी बगल में ठीकठीक वजनकर पुस्तक दबाकर रखने की क्रिया भी ज्यादा फायदाकर्ता है।

प्रश्न :4 वायु नाड़ीया कौन कौन सी है, उसको विस्तार से समझायेंगे ?

जवाब : महत्व की वायु नाड़ियों में 1. ईड़ा, 2. पिंगला, 3. सुषुम्ना, 4. गांधारी, 5. हस्त जिह्वा, 6. पूषा, 7. यशस्विनी, 8. अलंबुषा, 9. कुश, 10. शंखिनी

पहली और दूसरी (ईड़ा और पिंगला) श्वसन और गंध के लिए हैं। चौथी और पांचवी (गांधारी और हस्तजिह्वा) आंखों और दृष्टि के लिए हैं, छठी और सातवीं (पूषा, और यशस्विनी) कान या सुनने के लिए हैं। आठवीं (अलंबुषा) मुख और जीभ के लिए है, स्वाद और बोलने के लिए है। नवीं और दसवीं (कुश और शंखिनी) यह जननेन्द्रिय और पेरेनियम के लिए तथा उनके बीच स्पर्श के जालीदार तंत्र (नेटवर्क) के लिए, यानि कि वह हमारी पांचो इन्द्रियों का संचालन करते हैं।

वायु का अर्थ है स्पंदनों का प्रवाह या धारा। हमने पहले देखा है कि, यह स्पंदन शारीरिक, रासायनिक, विद्युतीय (इलेक्ट्रीक), रेडीयोएक्टिव, चुंबकीय और अंतरिक्ष के होते हैं जो अनन और जल द्वारा, श्वसन द्वारा तथा शब्द, स्पर्श, रूप, रंग, गंध की संवेदनाओं के द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं।

जब सही से 3SRB श्वास में स्थापित होता है एवं दूसरी शिस्तबद्धताओं के नियमित अनुसरण से 5:2:2:1 का लय या गुणोत्तर प्रस्थापित होता है और मन या विभाग-दो, तीन और चार की रचना होती है अथवा तो मन-दो के विभाग- II B का पूर्णरूप से निर्माण होता है तो सुषुम्ना को सक्रिय करने के लिए यह पर्याप्त है। मन या विभाग-तीन और चार का निर्माण इस नाड़ी को सम्पूर्णरूप से शुद्ध करता है तथा उच्चधन इन्टेन्सीटी (हाई प्लस इन्टेन्सीटी) बिना अइचन के इस नाड़ी में से गुजरती है तब मन और दिमाग या विभाग- II B, III और IV के बीच का परस्पर संबन्ध स्थापित करके योग्य क्रिया शक्य बनाती है एवं दिमाग और मन के विभाग - II B, III और IV में से अनुदित विचार-स्वरूप एवं दूसरा मूल्यवान ज्ञान और समझदारी सभानरूप से मन-एक के बौद्धिक केन्द्र तक पहुंचाता है।

यह वायु नाड़ियां और थोड़े में कहे तो सिम्पेथेटिक और पेरा सिम्पेथेटिक चेतना तंत्र (नर्वस सिस्टम) यानि कि ओटोमेटिक नर्वस सिस्टम तथा 3SRB की मदद के द्वारा स्पंदनों का नियमन तथा दूसरे परिबलो जैसे कि दोष-निवारण क्रिया



विधियाँ वगैरह हमारे भावी अस्तित्व में खूब महत्व का भाग अदा करेंगे। उदाहरणार्थ ईडा और पिंगला का कार्य श्वसन और गंध जितना ही मर्यादित हो तो फिर उसका उद्भव स्थान मूलाधार चक्र में किसलिए है एवं रीढ़ की हड्डी को लिपटती हुई अनुक्रम से बांयी और दांयी नासिका में वह क्यों पूरी होती है? इस पर मनन करो।

सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम का जो जाल बस्ती प्रदेश (पेल्वीक, प्लेक्सस) में है वह मूलाधार चक्र है। इस जाली की मदद से सिम्पेथेटिक सिस्टम रीढ़ की हड्डी से जुड़ा हुआ है जहां से वह दिमाग के साथ जुड़ता है। नीचे के छोर के पास पेरा सिम्पेथेटिक सिस्टम के दोनो छोर मूलाधार में (पेल्वीक प्लेक्सस) में पूरे होते हैं।

तीसरे नंबर की नाड़ी सुषुम्ना रीढ़ की हड्डी के मध्य में से गुजरती है। रीढ़ की हड्डी के निचले छोर के पास स्थित त्रिकोणास्थित (सेक्रम) में से उसकी शुरुआत होती है। यह नाड़ी रीढ़ की हड्डी में से गुजरती हुई खोपरी के तल को भेदती हुई ब्रह्मचक्र या मस्तिष्क (सेरेब्रम) में जुड़ती है। सुषुम्ना नाड़ी रीढ़ की हड्डी में स्वर पेटी की उंचाई पर पहुंचकर अग्रभाग और पीछे के भाग ऐसे दो भाग में बंट जाती है। इस नाड़ी का अग्रभाग आदेश देनेवाला चक्र आज्ञा चक्र (दो आंखों के बीच और पीछे) की तरफ जाती है और मन ॥ या विभाग ॥ B तक पहुंचती है और ब्रह्मरंध्र (दिमाग की खाली जगह-ब्रेन केविटी) के साथ जुड़ती है।

सुषुम्ना नाड़ी (का पीछे का भाग) खोपरी के पीछे के भाग में से गुजरती है (मन-तीन या विभाग-तीन तक पहुंचकर) और ब्रह्मरन्ध्र में जुड़ती है। यह पीछे की स्थिति है, जिसको योग के विद्यार्थी को विकसित करना है। महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में जिन अलग अलग शक्तियों का वर्णन किया है वह सभी मन-तीन या विभाग-तीन की शक्तियाँ हैं और इसीलिए जब योगी का परमाण्वीय शरीर (मोलेक्युलर बोडी) बनकर सम्पूर्णरूप से तैयार हो जाता है तब योगसूत्र में वर्णन की गई शक्तियाँ रखने का सामर्थ्य प्राप्त करता है।

जब मन और दिमाग-तीन या विभाग-तीन विकसित होता है और पूरा परमाण्वीय शरीर बन जाता है तब यह दोनों (आगे और पीछे का भाग सारे संवेदनो का मात्र नियमन ही नहीं करता परन्तु वह शरीर के केन्द्रीय भाग का मुख्य हिस्सा भी बन जाता है।)

इस सिम्पेथेटिक कोर्ड की निरंतर क्रिया पर के सतत काबू के द्वारा शरीर की केटा बोलीक क्रिया को रोकना शक्य होता है यानि कि समग्र शरीर के तमाम अवयवों के कोषों से संबधित घिसाव (क्षय) को रोकता है। यह नियंत्रण ईडा और पिंगला से शुरु होना चाहिए (3SRB) जो रीढ़ की हड्डी और सिम्पेथेटिक चेतातंत्रके पिवर्टेबल चक्र के बीच जोड़नेवाली कड़ी बनती है।

पाठक को 3SRB दोष निवारण क्रिया- विधियाँ, रक्षाकवच का महत्व अब समझ में आयेगा एवं आहार, निद्रा और मैथुन जैसी बातों में शिस्तबद्धताओं को विकसित करने की आवश्यकता लगेगी, तथा दिमाग और मन या विभाग II, III और IV का निर्माण एवं परमाण्वीय (मोलेक्युलर) तथा बीजाणु (इलेक्ट्रॉनिक) शरीरो द्वारा परमाण्वीय और बीजाणु क्षेत्रों में होती क्रिया और इन क्रियाओं की मदद से आकाशगंगाओं में स्थित दूर के प्रदेशों में जा करके प्रकृति के एकदम गुप्त और पवित्र नियमों को समझ सकने की शक्यताओं का एहसास होगा। 'हजारों माइल की मुसाफरी की शुरुआत पहले कदम उठाने से होती है।' 3SRB एवं आहार, निद्रा और मैथुन में शिस्तबद्धताओं से यह पहला और महत्व का कदम उठता है।

प्रश्न -5 : महत्व के चक्र कौन कौन से हैं? थोड़े में समझायें ?

जवाब : महत्व के चक्र या प्लेक्सस इस तरह हैं।

(1) मूलाधार चक्र (पेल्वीक प्लेक्सस) (2) स्वाधिष्ठान चक्र (हायपोगेस्ट्रिक) (3) कुंडली चक्र (सोलार) (4) अनाहत चक्र (कार्डियाक) (5) कंठ या विशुद्धि चक्र (फेरींगल) (6) आज्ञा चक्र (नीएसो)

प्रकृति के नियमानुसार हरेक चक्र या केन्द्र की उसकी अपनी नियत की हुई निश्चित परिणामी इन्टेन्सीटी (रिजल्टन्ट इन्टेन्सीटी) होती है जो एक दूसरे के निर्धारित गुणोत्तर में होती है। (यह सब चक्रों की पंखुडियों और उनमें रहते मूलाक्षरों के द्वारा योग में दर्शाया गया है।) हरेक चक्र या प्लेक्सस को जरूरी हो ऐसी परिणामी इन्टेन्सीटी शायद ही किसी मनुष्य देह में होती है। शास्त्रों में इन चक्रों के देवताओं के नाम भी दिये गये हैं। ये देवता इन चक्रों की परिणामी इन्टेन्सीटी हैं और रीढ़ की हड्डी में स्थित संलब्ध उपचेता केन्द्रों द्वारा निरोध की असर उत्पन्न करते हैं तथा प्राकृतिक-जन्मजात केन्द्र (इन्टेन्सीटी सेन्टर अथवा भाग-II-A या मना केन्द्रों) द्वारा अमान रूप से (अज्ञानता से) सिम्पेथेटिक चक्र के तंतुओं से उत्तेजित होते अंग उपांगों की क्रियाओं को अचेतन रूप से नियंत्रित करता है। हरेक चक्र के देवता यानि कि परिणामी इन्टेन्सीटी इस तरह है। 1. डाकीनी, 2.

काकीनी, 3. लाखिनी, 4. काकीनी, 5. शाकीनी, 6. हाकीनी।

समग्र अस्तित्व की परिणामी इन्टेन्सीटी अथवा तो हस्ती की मूलभूत परिणामी इन्टेन्सीटी (बेसिक री.ई.) जिसे कुंडलिनी कहते हैं, उससे वह सभी देवता जागृत होते हैं। इसीलिए यह कहा जाता है कि सारे चक्रों को कुंडलिनी से सक्रिय किया जा सकता है। सरल भाषा में कहें तो वह चेतना में गड़बड़ खड़ी करती है अथवा तो चेतना में उद्देग उत्पन्न करती है। (चार्ज) किया जा सकता है। सरल भाषा में कहें तो वह चेतना में गड़बड़ खड़ी करती है अथवा तो चेतना में उद्देग उत्पन्न करती है।

सृजनात्मक बल और अंतरिक्ष के स्पंदन कुंडलिनी द्वारा संवाद की रचना करते हैं या संवाद में उतरते हैं और कुंडलिनी अलग अलग चक्रों या केन्द्रों को सक्रिय करती है। यह केन्द्र उनसे संलग्न अंगो-उपांगो और चेतातंतु या ज्ञान तंतुओं को एवं ग्रेमेटर से संबन्धित भाग को सक्रिय या उत्तेजित करते हैं और जन्म लेती हैं हमारी इच्छाएँ- इच्छा में से जन्म लेते हैं कर्म (एक्सन) और कर्म में से प्रतिकर्म जन्म लेता है अथवा तो जिसको हम 'कर्म का फल' कहते हैं वह उद्भव होता है और इस तरह पूरी जंजीर मानव जीव को घेरती हुई बनती है।

प्रश्न - 6 एकाग्रता (कोन्सन्ट्रेशन) या धारणा पर प्राणायाम असर करता है ?

जवाब : हम देख गये कि प्राण यानि स्पंदन और स्पंदनो के नियंत्रण का विज्ञान दोष निवारण क्रिया विधिया, 3SRB और रक्षाकवच के निर्माण के साथ स्पंदनो के नियंत्रण की कला अथवा तो प्राणायाम की कला की शुरुआत होती है। योग्य समय पर जब 5:2:2:1 के गुणोत्तर का सामंजस्य प्राप्त होता है तब मन (माइन्ड स्टफ) या चित्त (मन या भाग - I) के लिए अशक्य ऐसी धारणा या एकाग्रता का अभ्यास करने की जरूरत नहीं पड़ती है। परन्तु उच्च घन इन्टेन्सीटी (हाई प्लस इन्टेन्सीटी) का निर्माण करने के लिए चित्त को तैयार करना है। उसके बाद ही दिमाग और मन II या विभाग II B का स्थिर भाग कार्य करता है जो शक्य हो उतने समय एक ही चित्त को या विचार को पकड़कर रखने में समर्थ है।

प्रश्न - 7 वेगस नर्व जितनी ही कुंडलिनी महत्व की है ? अगर वह वेगस नहीं हो तो क्या है ?

जवाब : सिम्पेथेटिक और पेरा सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम यानि कि ओटोमेटिक चेतातंत्र की सभी चेताओं या ज्ञानतंतु अपने धर्म से बंधे हैं अर्थात् फर्जे दी हुई है- वह फर्ज है दोनों मार्गों से स्पंदनो का वहन (आवन-जावन)। कुछेक ज्यादा महत्व की हो सकती है- कुछ कम महत्व की। वेगस शायद सबसे महत्व की हो सकती है। परन्तु कुण्डलिनी यह चेता नहीं है, यह शक्ति है, परमेश्वरी है। यानि कि प्रचंड बल या ऊर्जा है। लोही, बल, ऊर्जा या स्पंदन के परिवहन के लिए चेता होती है। मूलभूत परिणामी इन्टेन्सीटी (बेसिक री.ई.) या परमेश्वरी के वहन के लिए वेगस हो सकती है यह मात्र चेतातंतु है जबकि कुंडलिनी यह शक्ति या परमेश्वरी है। यह नोट कर लो।

यह बल या ऊर्जा जब ऊच्च धन या ऋण होता है तब सुषुम्ना उपर चढ़ती है। अगर वह ऊच्च धन या ऋण नहीं हो तो कुंडली मारी हुई या सोई हुई होती है, यानि कि ईडा और पिंगला में से बहती है तब हम उसको सुषुप्त कुंडलिनी या साधारण परिणामी इन्टेन्सीटी (लो. री.ई.) कहते हैं। जब वह ऊर्जा बढ़कर के प्रबल बनती है तो उसको कुंडलिनी का जागना या उच्च परिणामी इन्टेन्सीटी कहते हैं। धन या ऋण उच्च इन्टेन्सीटी जैसी शक्ति या ऊर्जा को ले जाने वाले दो महत्व के वाहन के रूप में वेगी है।

कुछ अच्छे या बुरे के लिए परिणामी इन्टेन्सीटी शक्तिशाली बल होता है। परन्तु वह बीजरूप या गर्भित ऊर्जा है (जिसके भाग-दो में देखेंगे) एवं 'सोई हुई या कुंडली मारी हुई' शब्दों का अर्थ है बीजरूप, संभवित या शंभवतया प्रच्छन्न और सर्प या कुंडलिनी का अर्थ है समझदार या खतरनाक। यह शब्द अनुक्रम से ऊच्चधन (समझकर) या उच्चऋण (खतरनाक) इन्टेन्सीटी का सूचन करते हैं। जिससे व्यक्ति बंधनमुक्त होता है अथवा तो उसको गुलामी में डालना है। साधारण मनुष्य के केस में यह ऊर्जा या बल मात्र बूंद बूंद टपकता है। हजारों और हजारों टन ऊर्जा के स्वरूप में इस बल को एकत्रित किया जा सकता है और फिर प्रतिकात्मक ढंग से इस बल के द्वारा कभी सी सभी ताले या दरवाजे तोड़े या खोले जा सकते हैं। सद्भाग्य से प्रकृति ने कहीं भी ताले या बंध दरवाजे नहीं रखे हैं। प्रकृति के नियम क्षतिरहित और बिना भ्रान्ति के होने से ताले या बंध दरवाजे जैसी रचना करते हैं। प्रकृति के नियमों को जानने से उनको अपने आप खोला जा सकता है।

प्रश्न - 8 वेगस के साधारण कार्य में या फिर सिम्पेथेटिक और पेरासिम्पेथेटिक सिस्टम के कार्य में सीधा हस्तक्षेप हो

सकता है क्या ? यानि कि, स्वयं संचालित चेतातंत्र (ओटोमेटिक नर्वस सिस्टम) सामान्य कार्य में दखल कर सकता है क्या ?

जवाब : कुछेक निश्चित प्रकार के हल्के जहर अथवा तो निश्चित रासायनिक पदार्थों से वेगस या स्वयं संचालित चेतातंत्र के कार्य में दखल देते हुए देखे गये हैं। ऐसे जहर की रासायनिक असर निम्नलिखित बातों से भी हो सकती है।

1. लम्बे समय तक असाधारण रूप से श्वास को रोककर रखने से,
2. लम्बे समय तक उपवास करने से।
3. लयबद्ध श्वसन यानि की 3SRB
4. तीव्र परिणामी इन्टेन्सीटी रखनेवाले निश्चित प्रकार के विचारो से परिणामी इन्टेन्सीटी के बदलाव लाकर परोक्ष रूप से इच्छित नियंत्रण लाया जा सकता है, परन्तु हमने जिसकी चर्चा की अथवा तो जिसको सामान्य भाषा में 'मनोबल' कहा जाता है उसके लिए यहाँ जगह नहीं है और जिसको 'संयम' कहते हैं उसका यहाँ कोई अर्थ नहीं है।

प्रश्न - 9 : संपदन (इम्पल्स)को विज्ञान तथा 3SRB विज्ञान के बीच का संबंध किस तरह सुव्यवस्थित किया जा सकता है ?

उत्तर : प्राणायाम जो साधारण रूप से श्वसन के नियंत्रण के रूप में समझा जाता है, वह वास्तव में संपदनो के नियंत्रण का विज्ञान है। संक्षेप में फिर से देखें। प्राण यानि संपदन। अंतरिक्ष के संपदनो की असर तले ब्रह्मांड की सभी दृश्य और अदृश्य घटनाएँ आकार लेती हैं। हमारे मानव देह के कार्यों (जिसमें चित्त या माइन्ड स्टफ, मन और दिमाग या भाग। समाविष्ट है ऐसेक) दिमाग और मन का समग्र भाग अपने आप जिसके नियंत्रण में आ जाता है उस अंतरिक्ष के प्राण (फोस्मिक प्राण) यानि कि संपदनो की मनुष्य देह में अलग अलग क्रियाओं के अनुसार अलग अलग नाम हैं। रासायनिक संपदनो, भौतिक संपदनो, विद्युतीय संपदनो, और रेडीयोएक्टिव संपदनो हमारे में प्रवेश करते हैं। हमारा स्वयं संचालित चेतातंत्र इन संपदनो को लेता है, बाहर फेंकता है, दिमाग तक पहुंचाकर रूपांतरित हुए विचारों का वहन भी करता है। (दिमाग और मन-एक या विभाग-एक में सांकेतिक संपदनो को पहुंचाकरके अनुदित विचारो को फेंकता है।)

प्रश्न - 10 : अच्छे या बुरे के लिए श्वास द्वारा संपदनो को उत्तेजित कैसे करना अथवा तो किस तरह रोककर रखना ? तथा श्वास और संपदनो के संबंध से ऊच्च या निम्न इन्टेन्सीटी अथवा तो धन या ऋण इन्टेन्सीटी का निर्माण नहीं किया जा सकता ? उसको सुषुप्त कुण्डलिनी को जगाने के लिए नहीं मोड़ा जा सकता ? यह खाली शब्दों का खेल मात्र ही है या फिर इसको प्रमाणित करने का साहस करना चाहिए ?

उत्तर : श्वास लेने के साथ प्राणायाम की प्रक्रिया में अपानवायु उत्पन्न होता है। वह ऐसा संपदन है जो चेतातंत्र या दिमाग में से बाहर की तरफ जाता है इसलिए उसको केन्द्र से बाहर जाता प्राण संपदन (इफरन्ट-इम्पल्स) कहते हैं। जिस जगह पर प्राण (एफरन्ट) और अपान (इफरन्ट) मिलते हैं वहाँ व्यानवायु पैदा होता है। व्यान वायु का काम प्राणशक्ति या संपदनो को अपान तक ले जाने का है। इसलिए व्यानवायु यह सहज संपदन (रिफ्लेक्स इम्पल्स) है। यह व्यान वायु जब दिमाग में से निकलता है तब प्राण संपदन की ऊर्जा अपान संपदन द्वारा रूपांतरित होकर के शरीर के स्नायु में संग्रह होती है या परिवर्तित होती है और ऐसे स्नायु का हिलना डुलना होता है। जब सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम की कोई ग्रंथिया प्लेक्सस में से यह सहज संपदन (रिफ्लेक्स इम्पल्स) निकलता है तब किसी भी प्रकार की समान संवेदना उत्पन्न किये बिना प्राण और अपान के संग्रह से निर्मित असर को नियंत्रित करती है।

इस अभान कार्य को जब सभानरूप से किया जाता है तब जिस तिस अंग की गतिशील क्रिया व्यान (रिफ्लेक्स) को रीढ़ की हड्डी में भेजता है जहाँ से वह ब्रह्मरंध्र के पिछले हिस्से में चढता है जहाँ थेलेमस है। और आखिर में पहुंचता है दिमाग के बाह्य आवरण (कोर्टेक्स) में, जहाँ चेतना (कोन्शयसनेस) प्रगट होती है।

रीढ़ की हड्डी में चढते गतिवर्धक संपदन को उदान कहा जाता है। उदान जब दिमाग के बाह्य आवरण या कोर्टेक्स में पहुँचता है तो वहाँ वह नियंत्रण करने वाले या रोकनेवाले संपदन को उत्पन्न करके जिस अंग में व्यान उत्पन्न हुआ है उस उत्तेजित अंग में वह नियंत्रण करनेवाले संपदन को वापिस भेजता है। यह संपदन इफरन्ट इम्पल्स है जो दिमागके केन्द्र मेंसे उत्तेजित अंग की तरफ जाकर उसको संतुलित करता है जिसको सभान कहा जाता है। जिसका केन्द्र मध्य दिमाग में और बल्ब में स्थित है उस पेरसिम्पेथेटिक सिस्टम में सभान संपदन गुजरता है। यह खास नोट करो कि, स्वयं संचालित चेतातंत्र(ओटोनोमिक न. सि.) अधिकतर स्वयं संचालित होने के बावजूद भी उसको केन्द्रीय चेतातंत्र (सेन्ट्रल नं.सि.) पर आधार रखना पड़ता है और उसके

साथ वह गहरा संबन्ध भी रखता है। श्वास के नियमन को ही साधारणतया प्राणायाम समझकर लिया जाता है।

हमने देखा कि फेफड़ों में स्थित वायु कोशिका के संकुचित और विस्तरण के परिणाम स्वरूप ईफरन्ट और एफरन्ट कोड (तंतु) जब उत्तेजित होकर कार्यान्वित होते हैं जो श्वास को बाहर जाने से रोककर अंदरलाते हैं और अंदर आते श्वास को रोककर बाहर की तरफ धकेलते हैं। (श्वासोच्छ्वास की क्रिया होती है।) इस श्वसन 3SRB के कार्य को हम सब हेतुक के लय में अगर बिठा दें तो वह अपने को प्राणायाम कौशल्य (टेकनिक) पर ले जाता है। कोई व्यक्ति 3SRB और दूसरी शिस्तबद्धताओं (डिसीप्लीन)का निष्ठापूर्वक अनुसरण करके कुशलता प्राप्त करेगा तो ज्ञानतंतुओं में होते सूक्ष्म बदलाव को देखकर अनुभव कर सकेगा एवं प्राणायाम के साथसाथ दोष निवारण विधियाँ (करेक्टिव मेथड्स, और रक्षाकवच (डिस इन्फेक्शन चेम्बर) के अभ्यास को सही ढंग से करेगा तो उच्चतर आंतरिक क्षमता का विकास ग्रहण होगा।

यह चेतातंत्र अमुक अंश में केन्द्रीय चेतातंत्र से स्वतन्त्र है। सिम्पैथेटिक जंजीर को तमाम तीनों जोड़ी की नाडीग्रन्थियाँ (गेंगलिया) जो तंतु से जुड़ी होती है वह आखिर में रीढ़ की हड्डी में से गुजरती चेताओं के साथ जुड़ती हैं और उसमे से गुजरती हैं जहाँ रक्तवाहिनियाँ भी जुड़ी होती हैं। वास्तव में सिम्पैथेटिक और पेरासिम्पैथेटिक ज्ञानतंतुओं की जोड़ी उत्तेजित होकर एक दूसरे के नियंत्रण का कारण बनती हैं। (इन दोनों तंत्र के तंतु जोड़ी में ही होती है।)

सारे ज्ञानतंतु या चेतातंतु दिमाग में से शुरु नहीं होते परन्तु दिमाग में समाप्त होते हैं। यहाँ सभी संपदनों अथवा तो प्रभावों (इम्प्रेशन्स) को एकत्रित करके क्रमबद्ध किया जाता है। इसलिए दिमाग यह सहस्र पंखुड़ी वाला कमल है और पंखुड़ियाँ एक खोह में लिपटी हुई हैं जिसको ब्रह्मरंध्र चक्र या (सहस्रार चक्र) के रूप में भी जाना जाता है। इस खोह की किनार के चारों तरफ चार दिमाग अथवा तो दिमाग के चारों भाग स्थित हैं। चारों भागों की किनार इस खोह की किनार को स्पर्श की हुई होती है।

प्रश्न : 11 जब कुंडलिनी जागृत होती है तब योगी को अलौकिक शक्तियाँ प्राप्त होती हैं, यह क्या सच है ?

उत्तर : ऐसा कहा जाता है कि, “झूठ की कब्र में से आत्मा का पुनरोद्धार एक हकीकत बन जाती है। तंदुरस्ती भी, मानो कि, कुंडलिनी ऊर्जा की भेंट है। कुंडलिनी यह आनंद की, शीतल आराम की, निद्रा की, श्रद्धा की और समझदारी की जन्मदाता है।”

योग के स्कूल जिसको कुंडलिनी समझते हैं उसको हम परिणामी प्रबलता (रिजल्टन्ट इन्टेन्सीटी) कहते हैं। यह इन्टेन्सीटी, फिर वह धन हो या ऋण हो, जब तक समझदारी की आधी इकाई तक हो वहाँ तक उसको ‘सोइ हुई या कुंडली मारी हुई’ कहते हैं, यानि कि ईड़ा और पिंगला द्वारा लिपटी हुई होती है। जब कम से कम समझदारी का एक अंक एकत्र होता है तब वह नींद मेंसे जागती है अथवा उपर चढ़ती है, यानि कि चेतना (कोन्श्यसनेस) प्रगति करके हृदयचक्र (अनाहत) तक पहुँचती है। समझदारी के दो अंक (इकाई) एकत्र होते ही कुंडलिनी कंठचक्र (विशुद्धी तक पहुँचती है। समझदारी के तीन अंक इकठ्ठे होते ही आज्ञाचक्र तक कुंडलिनी ऊर्जा पहुँचती है, जब समझदारी के चार अंक एकत्रित किये जाते हैं तब वह ब्रह्म चक्र में पहुँचती है, परन्तु उसमें 5:2:2:1 का योग्य (धन) गुणोत्तर प्राप्त किया गया है उसी किस्से में ही ऐसा होता है। सिवाय इसके योगी हमेशा के लिए हृदय चक्र में, कंठचक्र में या आज्ञा चक्र में रुका हुआ होता है। परन्तु कभी भी ब्रह्मचक्र में नहीं पहुँचता है। एकबार योगी न समझदारी का एक अंक प्राप्त किया हो ऐसे किस्से में सुषुम्ना नाडी तो काम करती है तथा दूसरे स्पंदनों को नियंत्रित करके सबीज समाधि की स्थिति पर पहुँचता है।

योगी जब हृदय चक्र में स्थिर होता है तब दिमाग और मन ॥ या विभाग ॥ B द्वारा कार्य करता है। जब वह आज्ञा चक्र में स्थिर होता है तो वह दिमाग और मन -तीन विभाग-तीनका उपयोग करता है। ब्रह्मचक्र में जब स्थिर होता है तो वह दिमाग और मन - IV या विभाग - IV द्वारा कार्य करता है और परिणाम स्वरूप चौथे भाग में और चारों भागों में कार्य कर सकता है। परन्तु चौथे भाग में जब कार्य कर सकता है तब एक साथ में चारों मन और दिमाग या विभागों में कार्य करने में समर्थ बनता है।

हृदय चक्र में पहुंचने के साथ में योगी कोषिय-आण्वीय (सेल्युलर-मोलेक्युलर) शरीर द्वारा कार्य करता है। आज्ञाचक्र में जब योगी पहुँचता है तो योगी परमाण्वीय शरीर द्वारा कार्य करता है और ब्रह्मचक्र में पहुंचने के साथ ही वह बीजाणु (इलेक्ट्रोनिक) शरीर द्वारा कार्य करता है।

स्वामी विवेकानंद के शब्दों में कहें तो, जैसी हों उस स्थिति में शेष संवेदनारें (सेन्सेशन) जिस केन्द्र में संग्रह हों उसे मूलाधार चक्र कहते हैं और कार्य की ऊर्जा सुषुप्त कुंडलिनी के स्वरूप में होती है।

डॉ. रेले के शब्दों में, शक्ति के बारे में सारी व्याख्याएं भले ही दी जाती हो परन्तु वह केन्द्रीय चेतातंत्र (ओहोनोयिक

नर्वस सिस्टम) को लागू होती हैं। स्थिर या एनाबोलिक ऊर्जा यह केन्द्रीय चेतातन्त्र का पेरासिम्पेथेटिक भाग है, इसलिए धन परिणामी इन्टेन्सीटी (प्लस रि. इ.) है। गतिशील या केटाबोलिक ऊर्जा यह केन्द्रीय चेतातन्त्र का सिम्पेथेटिक भाग है यानि कि ऋण परिणामी इन्टेन्सीटी (नेगेटिव) रि. इ. है।'

दिमाग में स्थित खोह (वेन्द्रीकल) यह ब्रह्म की बैठक है। इस खोह तक जाता मार्ग यह दिमाग की चौथी खोह के नीचे के छोर की संकुचित अवकाश है, जो दिमाग की खोह तथा रीढ़ की हड्डी और शरीर के अन्य भागों में जाते मार्गों के साथ संदेश व्यवहार करते हैं। ऐसे रीढ़ की हड्डी और दिमाग को जोड़ता चेतातन्त्र (सेरेब्रो- स्पाइनल नर्वस सिस्टम) के महत्व के दरवाजों को कुंडलिनी रक्षण करती है।

डॉ. रेले आगे कहते हैं, 'कुंडलिनी दिमाग के मूलाधार चक्र के बीच फैली हुई है ऐसा दिखाई देगा। यहाँ वह कुलकुंडलिनी द्वारा दो भागों में विभाजित हो जाती है। कुलकुंडलिनी यानि परिणामी विचारों के प्रकार या प्रतिकृतिया (रिजल्टन्ट पेटर्न्स)। (उसको बाद में देखेंगे)

इसलिए कुलकुंडलिनी का इस परिणामी विचारों के प्रकार के साथ में परिणामी इन्टेन्सीटी या कुंडलिनी या परमेश्वरी का जुड़ाव है। (कुंडलिनी की = रिजल्टन्ट पेटर्न् + रि. इ.) डॉ. रेले आगे कहते हैं कि, ग्रे मेटर में इस खोह का रक्षण छह दरवाजों द्वारा होता है और कुंडलिनी यह ऐसी शक्ति या धक्का या परिणामी रिजल्टन्ट इन्टेन्सीटी है जो दरवाजों को खोल सकती है। इस जगह पर ही बेकाबू चित्त या 'माईन्ड स्टफ' (ठोस मन) पकड़ा जाता है (अर्थात् मन और दिमाग-1 से 2 तक का अथवा तो भाग एक से दो तक का विकास शक्य बनता है) और प्राणायाम द्वारा उसको स्थिर किया जाता है। मन और प्राण दो विरोधाभासी चीज की तरह कार्य करते हैं (जिस तरह बौद्धिक केन्द्र के सामने भाव और काम केन्द्र कार्य करते हैं।) तब वह उत्पात मचा देते हैं और आत्मा को माया के बंधन में डालते हैं।

प्रश्न : 12 तुम्हें पसंद हो तुम्हारा अपना कोई सिद्धान्त प्रस्तुत करने का प्रयत्न करते हो ?

उत्तर : सत्य शाश्वत है तथा बिल्कुल सरल है एक बालक उसको ग्रहण कर सकता है फिर भी पंडितों की पकड़ में वह नहीं भी आ सकता है। शाश्वत होने के कारण से युगों पहले जो कुछ कहा गया है और समझाया गया है वही हमारे समय में सिखाया गया है और युगों के बाद भी उसी का पुनरावर्तन होना है। मात्र भाषा ही बदलेगी। गीताजी में भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं- यह खूब महत्व का ज्ञान सूर्य वंश के विवश्वत का सिखाया था। विवश्वत ने वह मनु को दिया। मनु द्वारा इश्वराकु राजा को दिया गया। दिव्य राजा इसको जानते थे क्योंकि वह उनकी परम्परा थी। उसके बाद, लम्बे समय के अंत में यह ज्ञान भुला दिया गया। यह वही सनातन सत्य है जो मैंने तुम्हारे समक्ष प्रस्तुत किया है, क्योंकि तुम मेरे भक्त और मित्र हो। हे अर्जुन यह परम रहस्य है।

इससे क्या ऐसा मान लें कि वह ज्ञान बहरे कानों से टकराता है ? ना, परन्तु एक ही सनातन सत्य अलग अलग दिखता है। उसके तीन कारण हैं और मनुष्य शायद ही उसको ग्रहण कर सकता है और बहुत थोड़े ऐसे लोग हैं जिनको उसकी झांखी हो गई है।

1. विकसित आत्माओं ने समय समय पर इस सत्य की अभिव्यक्ति की थी, परन्तु उनके आसपास के लोग समझ सकें उतने ही भाग को समझाया था।

2. खूब महत्व का परन्तु सच यह है कि ऐसे सरल विधानों को बहुत से लोगों ने प्राथमिक गिनकरके एक तरफ धकेल दिया और गहरा प्रभाव नहीं पड़ने से ऐसे सरल सत्यों पर ज्यादा विचार नहीं किया गया।

3. हमारी विचार करने की, आहार की, निद्रा की, मैथुन की और दूसरी गलत आदतों के परिणाम स्वरूप मानो कि हमारे हाथ बंध गये हों और आंखों पर पट्टी हो तथा हमारा मन मूर्च्छित हो गया होने से इस मुर्च्छा को तोड़ने के लिए सरल अजमाईश और आचरणयुक्त रास्तों का समानता पूर्वक पालन और अनुसरण नहीं होता। क्योंकि ऐसा करने के लिए के कदम दुर्भाग्य से ज्यादा सरल दिखते हैं। जरूरत से ज्यादा खाना और गलत समय का खाना, जरूरत से ज्यादा नींद और गलत समय पर सोने नींद के परिणाम स्वरूप हमारे भाव केन्द्र और काम केन्द्र आंदोलित होकर उत्तेजित हो जाते हैं और बौद्धिक केन्द्र दिग्मूढ बन जाता है। गलत श्वसन से भी ऐसा ही होता है। यह और पुस्तक में बताये हुए दूसरे सरल उपायों का अनुसरण करने का प्रयत्न करो, और तुम अनुभव करोगे कि तुम एक अलग ही व्यक्ति बन गये हो।

प्रश्न : 13 दिमाग के चार भागों को स्पष्ट करने की विन्ती है ?

उत्तर : दिमाग के चार भाग हैं। पहला भाग चित्रों को बनाने की और आकारों का सृजन करने की खासियत रखता है। संसार की अभिव्यक्ति और गतिविधि को समझने के लिए यह भाग तेजगति से चित्रों को बनाता है। एक ही चित्र पर क्षणार्ध से ज्यादा समय यह भाग कभी भी ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकता। प्रकृति का दिया हुआ इस कार्य के सिवाय यह भाग दूसरा कुछ नहीं कर सकता। दिमाग की ऐसी खासियत से उसको सोंपा गया कार्य वह बराबर नहीं करे तो स्थूल कोषिय जगत में संसार को जिस तरह से समझा जा सकता है वह अशक्य बन जाये, उसको समझने और अनुभव करने का भी अशक्य हो जाय। वह कोषिय जीवों का जगत् है। साधारण रूप से नब्बे प्रतिशत लोग दिमाग के इस भाग के उस पर नहीं जाते। ज्यादा मनोरंजक बात यह है कि मात्र अठानवे प्रतिशत लोग इस मन और दिमाग- एक या भाग-एक का बीस प्रतिशत से ज्यादा उपयोग नहीं करते और नहीं ही कर सकते।

दिमाग का यह भाग युगों से इकट्टी की हुई जानकारी का प्रदेश है। बारंबार के उपयोग से अच्छा हो जाने के बावजूद यह संसार जिसकी दिमाग में भाग-एक से अनुभूति लेते हैं वह भव्य है तथा उसका ज्ञान और चेतना (कोन्श्यसनेस) ज्यादा विशालतम बनने को सक्षम है। एक दूसरे के साथ में गतिविधि करते चित्र, उसकी गति और अंतर की खासियत के कारण से इस भाग में मनुष्य समय और अंतर के बारे में सभान होता है। दिमाग का यह भाग बिल्कुल बौद्धिक है और उसे नैतिकता, समझदारी या मानव जीवन के आध्यात्मिक पक्ष के साथ में कुछ भी लेना देना नहीं है। साधारण कार्यों के लिए यह भाग चार केन्द्रों का संचालन करता है। वह चार केन्द्र हैं बौद्धिक भाव, काम और क्रिया केन्द्र हैं।

भाग-दो : दिमाग के इस भाग- 2 के दो उप-विभाग हैं: II A- यह उप विभाग शरीरके खूब ही जरूरी ऐसे आंतरिक कार्यों का ध्यान रखता है। इन कार्यों में उदरपटल का संचलन, हृदय, लोही का भ्रमण, धड़कन, पाचन, उत्सर्जन, निद्रा वगैरह समाविष्ट हैं। दूसरे उप-विभाग II-B की खासियत यह है कि भाग-1 एक के बौद्धिक केन्द्र द्वारा भेजे हुए एक विचार या चित्र का गहरे अभ्यास के लिए हाथ में लेकर उसका हेतु समझकर प्रश्न का योग्य जवाब या समस्या का हल ढूंढकर देता है। दिमाग का यह उप-विभाग 'बी' की यह खासियत है कि अगर कार्य नहीं करे तो हमारे सारे संशोधन, संगीत, कला, कविता वगैरह में कहलाती अंतःप्रेरणा के कारण से होता सृजन कभी भी संभव नहीं। (फिर भले ही दिमाग का भाग-एक के बौद्धिक केन्द्र का उप विभाग- 'बी' के साथ का सम्पर्क अनजाने में होता हो।) दिमागका यह उप विभाग जीवन में सच्ची मूल्यनिष्ठा और नैतिक पाने देता है। आज मनुष्य जाति के जल्बे प्रतिशत लोगों में दिमाग का यह पेटा विभाग-बी अनजाने में कार्यों में नहीं लगता। यह कोषिय-परमाण्वीय (सेल्युलर-मोलेक्युलर) हस्तियों का जगत् हैं।

विभाग- तीन : यह विभाग परिशुद्ध परमाण्वीय जगत् को समझ सकने का सामर्थ्य रखता है। दिमाग का विभाग-एक के साथ की वह भिन्नता दर्शाता है, परिणाम स्वरूप विभाग एक में रहनेवाले लोग अथवा तो विभाग-तीन में रहनेवाले लोग, दोनों को एक दूसरे की दुनिया अर्थहीन और अवास्तविक और अस्तित्वहीन लगता रहती है एवं उनके हेतु एक दूसरे को अर्थहीन और बेकार लगते रहते हैं। परन्तु उनको उनका जगत् सही, सीधा और वास्तविक या यथार्थ लगता है। समय और अंतर जिसको विभाग-एक द्वारा समझा जाता है। समझ सकते हैं, वह विभाग-तीन के लोगों के लिए एक थम गया होता है। हालांकि यह भी सच है कि जो लोग विभाग-तीन में जीते हैं वह अतिशय जादू-टोने या इन्द्रजाल के जगत् में जीते हैं। जादू-टोने या इन्द्रजाल इस अर्थ में कि वह परमाण्वीय जगत् के नियमों को समझ सकते हैं और उस पर कार्य कर सकते हैं। स्थूल भौतिक जगत् में उच्चतर नियमों का उपयोग करने के सामर्थ्य के कारण से उनकी शक्ति खूब ज्यादा होती है और ऐसे उच्चतर नियमों का उपोयग या गैर उपयोग करने की लालच भी खूब बड़ी होती है। हमारे संसार में वह साधुओं, संतों, या जादूगरों के रूप में प्रसिद्ध होते हैं। विभाग-एक के लोग जितने ही वह बंधन में और गुलामी में होते हैं, परन्तु जरा अलग तरह की गुलामी में।

विभाग चार :- दिमाग एक, दो, और तीन की कार्य क्षमताओं के जोड़ से भी ज्यादा कार्यक्षमता दिमाग- के इस विभाग-चार की होती है। यह बीजाणु (इलेक्ट्रॉनीक) जगत् है और योगी किसी भी एक विभाग अथवा तो दिमाग के चारों विभाग में कार्य करने का सामर्थ्य रखते हैं। चैतन्य के नये आयामों के खुल जाने से एवं इस बीजाणु जगत् के नियमों की समझ से आनेवाला सामर्थ्य प्रचंड होता है और उसका कभी भी दुरुपयोग नहीं होता। ऐसा व्यक्ति पृथ्वी पर का ईश्वर है। मगज के एक भी भाग को चेतन, अर्धचेतन या परम चेतन (कोन्श्यस, सबकोन्श्यस, सुपर कोन्श्यस) नहीं कहा जा सकता या नहीं कहना चाहिए। हरेक विभाग अपने अपने क्षेत्र में सम्पूर्ण सचेतन होता है। हालांकि विभाग-एक के बौद्धिक केन्द्र की चेतना शायद समान नहीं भी हो सकती

और इसलिए ही हम 'अर्धचेतन' जैसे गुमराह करते शब्दों का प्रयोग करते हैं। विभाग-चार यह बहुत ही दूर का दृश्य है। जल्दी नहीं करो। क्रमशः धीरे धीरे अभ्यास करो। (प्रेकटीस स्टेप बाय स्टेप)। रास्ता लम्बा है और मुसाफरी के सबसे तेजगति साधन की मदद से भी यात्रा के अंत की तरफ अथवा तो यात्रा का यह छोर जिसकी मनुष्य कल्पना करता है वहाँ पहुँचने में बहुत समय लगेगा।

सरल सत्यो और क्रिया-विधियों (प्रेकटीसीस) को स्थिरता पूर्वक चिपटकर रहने की ईश्वर तुम्हे शक्ति दे और उस अंत तक मार्गदर्शन दे।

प्रश्न - 14:- माया के बंधन में से जीव जब मुक्त होता है तब क्या होता है ?

उत्तर :- प्राण स्पंदनो के नियंत्रण में से, चित्त (मन अथवा मन के चार केन्द्रो का खेल) में से एवं जहाँ वासना (ऋण परिणामी इन्टेन्सीटी) है, उसमें से जीव मुक्त होकर के ब्रह्मचक्र या महामस्तिष्क (सेरेब्रम) में रहता है।

वह अवस्था लगभग निर्विकल्प या निर्वीज समाधि की अवस्था है जिसके द्वारा योगी अनंत के साथ संवाद साधता है और जन्म जन्म के फेरों में से मुक्त होता है।

जब स्पंदनो के नियंत्रण की कला प्रणायाम तथा 3SRB और दूसरी क्रियायें जिसे इस पुस्तक भाग-एक की रूपरेखा में दी गई है जैसे कि दोष-निवारण क्रिया-विधियाँ (करेक्टिव मेथडस) वगैरह में निपुणता या प्राविण्य आ जाय तथा चार या उससे ज्यादा समझदारी के अंक या धन परिणामी इन्टेन्सीटी प्राप्त करे तब ही योगी समाधि तक पहुँचता है, तब ही जिसे समाधि कहते हैं वह शक्य है।

जब इस उच्च धन इन्टेन्सीटी को किसी भी परिणामी तीव्रता रखनेवाली पेटर्न्स की जोड़ी के साथ ब्रह्मांड में घूमते केन्द्र पर भेजा जाता है (जिसका भाग-दो में उल्लेख है।) तब परिणामी इन्टेन्सीटी वाले पेटर्न्स उच्च धन इन्टेन्सीटी की गति के साथ तालमेल नहीं बना सकने के कारण से अलग होकर गिर जाती है यानि कि उसके अनुरूप कम तीव्रतावाली पेटर्न्स में आत्मसात हो जाती है (जिसे भाग-दो में बताया गया है) और परिणामी इन्टेन्सीटी (री.इ.) योगी के पास वापिस आती है और निर्विकल्प समाधि की अवस्था प्राप्त होती है।

प्रश्न - 15 : उच्चतम धन इन्टेन्सीटी से क्या लाभ होता है ?

उत्तर : परिणामी इन्टेन्सीटी यही कुण्डलिनी है परन्तु उसे जागृत करने के लिए उच्च इन्टेन्सीटी होनी चाहिए। (चौथे प्रश्न के उत्तर में और अन्यत्र) हम ऐसी जागृत इन्टेन्सीटी की असरों को देख गये हैं। ब्रह्मांड के कुछेक नियमों के अनुसार अगर परिणामी इन्टेन्सीटी उच्चतम हो जाय तो मनुष्य शरीर के बाहर के, नजदीक के दूर के स्रोत में से आनेवाले सभी अंतरिक्ष के (प्राण) स्पंदनो को तथा निम्न निश्चित अष्टकों (ओक्टेव) को हमारे तक पहुँचने से रोकता है और ऐसे यह इन्टेन्सीटी हमें निश्चित मर्यादा तक नुकसान से बचाकर सुरक्षित रखती है। अलग अलग अनेक व्यक्तियों के द्वारा यह नुकसानकर्ता अंतरिक्ष के स्पंदन (प्राण) छोड़े जाते हैं और उनके बीच में घूमते रहते हैं।

ऐसे हमारे शरीर में घूमते पाँच प्राण और उनके अनुरूप केन्द्र अपने आप सुरक्षित होते हैं। हमारी समग्र हस्तियाँ दयाक्ति इस तरह अपने आप स्वयं सुरक्षित बनती है, उसके परिणाम स्वरूप हमारी प्रतिक्रियायें (आंतग्रा ही सांकेतिक स्पंदनो में से बनते अनुदिन विचार) भी उच्चतर और उमदा अंतरिक्ष के स्पंदनो के प्रति उच्चतम और उमदा बनती है। अब तक हमारी इन्टेन्सीटी निम्न होने के कारण से यह उच्चतम स्पंदन हम तक नहीं पहुँच रहे थे, इससे यह स्पंदन हमारे सिर पर से ही चले जाते थे। और उसके बाद अच्छी तरह जीने में और अच्छा होने में सरलता रहती है। जबकि नीची धन या ऋण इन्टेन्सीटी रखनेवाले लोगों में विरोधाभास की अवस्थाओं का निर्माण होता है और यह सब (सुरक्षा और उच्च, उमदा प्रतिक्रिया) कहलाते मनोबल के बिना संभव होती है।

प्रश्न - 16 तुम्हारे अभिप्राय से रक्षा कवच (डिस इन्फेक्शन चेम्बर) यह क्या है ?

उत्तर :- दिमाग में स्थित थैलेमस यह उच्चतम सहज प्रतिक्रियात्मक केन्द्र (रिफ्लेक्स सेन्टर) है और सभी प्रभाव (इम्प्रेसन्स) उस पर पड़ते हैं। उसको उदान प्राण कहते हैं। उदान प्राण के उपर को समान नियंत्रण से योगी सभी अंतगामी और बहिर्गामी संवेदनो को उसमें आने से रोक देता है और मन को विचलित होने से या विक्षेप से रोकने के लिए ऐसा प्रतिबंध जरूरी है।

उदानप्राण यह रक्षाकवच की 'कन्ट्रोलिंग स्विच' है। हालांकि हकीकत में तो किसी भी प्रकार का ऐसा निषेध या फिर

मनोबल का उपयोग जरूरी नहीं है अथवा तो ऐसा कोई प्रतिबंध या निषेध शक्य ही नहीं है। ऐसे वाक्यों के लेखक शायद स्वानुभव द्वारा इसे सही प्रमाणित नहीं कर सके हैं। दोष निवारण क्रिया-विधियों के आजमाइशी अभ्यास से, 3SRB तथा स्पंदनो के नियंत्रण की कला की सहायता से और शिस्तबद्धता इन सबकी इक्वी मदद से व्यक्ति सारे ही ज्ञात और अज्ञात स्रोतों में से आने वाले सांकेतिक (स्पंदनो) इनकर्मिंग इम्पल्स के ऊपर कार्य शुरू करता है और अनुदित विचारो को बाहर भेजता है। मूलभूत इन्टेन्सीटी (बेजिक इन्टेन्सीटी) यह देह के चारों तरफ एक कवच जैसा बनाते हैं, जिसे हम रक्षाकवच कहते हैं। इस रक्षाकवच को कार्यान्वित करने का स्विच थेलेमस है।

प्रश्न : 17 क्या बंद यह लयबद्ध श्वसन 3SRB और प्राणायाम- स्पंदनो को नियंत्रण की कला यह दोनों के बीच कोई जोड़ती कड़ी है ?

उत्तर :- कुछेक निश्चित बंद के अभ्यास की सूचना दी जाती है। उसमें महत्व के हैं- मूलबंद, 2. जालंधर बंद, 3. उड्डयन बंद जो एक पूर्ण श्वासोच्छवास की क्रिया के साथ में करने होते हैं।

1. श्वास अंदरलेकर के मूलबंद करना होता है। इसमें बांये पैर की ऐडी के द्वारा पेरीनियम के केन्द्र को जोर से दबाया जाय (ऐडी पर शरीर टिका होता है) और बांया पैर दाहिने पैर पर रखा जाता है हाथ घुटनों पर टिके होत हैं। एक पूरा श्वास भरा जाता है (पूरक) तब यह पूरा होता है। समर्थ जानकार गुरु की सहायता के बिना अपनेआप यह नहीं करना चाहिए।

2. श्वास को अंदर रोकने का अभ्यास (कुंभक) करके सिर को आगे झुकाकर ढोड़ी को गले की खाली जगह पर जोर से दबाया जाता है। यह जालंधर बंद है। यह भी समर्थ जानकर गुरु की सहायता के बिना अपने आप नहीं करना चाहिए।

3. इसके बाद श्वास बाहर निकालते समय (रेचक) नाभि को उपर खींचे और पेटके नीचे के भाग को अंदर खींचे। यह उड्डन बंध है। एक प्राणायाम या सम्पूर्ण श्वासोच्छवास में इन तीनों बंधो का अभ्यास हो सकता है। तुम्हारे शिक्षक में तुम्हे विश्वास नहीं हो तो इस या किसी दूसरी पुस्तक में ऐसा कोई वर्णन पढकर के कभी भी कुछ नहीं करना।

‘ओटोमेटिक नर्वस सिस्टम’ पर इन तीन बंदो की असर शायद ऐसी हो सकती है।

मूलबंद में ऐडी का दबाव मूलाधारचक्र (पेल्विक प्लेक्सिस) को उत्तेजित करता है और वह नीचे आनेवाले बर्हिगामी ‘ऐवरन्ट इम्पल्स’ को बाहर जाने से रोकता है।

उपर चढते आंतग्राही स्पंदनो स्वाधिष्ठान (हाइपो गेस्ट्रिक) और मणिपुर (सोलर) चक्र द्वारा उपर चढते हैं। जब चक्र उत्तेजित होते हैं तो ग्रंथि में से आते सिम्पेथेटिक तंतुओ द्वारा अवयवों में रुकावट खड़ी होती है।

‘सिम्पेथेटिक सिस्टम के विघटन की कार्यवाही में अइचन खड़ी होने के परिणामस्वरूप सामान्य भ्रमण और श्वसन में अइचन खड़ी होने से अपने आप कुंडलिनी उत्तेजित होती है।’

‘इफरन्ट मेड्युला’ मेड्युला में जाने के लिए उपर चढता है। जालंधर बंद इस ‘इफरन्ट अभ्यास’ को मेड्युला में जाने से रोकता है। श्वास लेने से उत्पन्न होते ‘एफरन्ट इम्पल्स (अपानवायु) को मिलते हैं। पहले देखा उस तरह नाभि के प्रदेश में इन स्पंदनो का मिलन आंतरिक नाद या आवाजों द्वारा प्रगट होता है।

वेगी चेतनाओं के छोरो को यह दोनों स्पंदन (प्राण -अपान) उत्तेजित करते हैं, परिणाम स्वरूप रिफ्लेक्स इम्पल्स (व्यान वायु) उत्पन्न होता है। बदले में वह उपर चढता स्पंदन उदान वायु उत्पन्न करता है जो उड्डियन बंध के दरम्यान रीढ़ की हड्डी के पिछले भाग में से उपर जाता है। उड्डियन बंध उदान स्पंदन को नीचे आने से रोकता है।

इससे उदान दिमाग के आगे के भाग की तरफ प्रसारित होकर उसकी चेतनओं द्वारा प्रभाव (इम्प्रेशन्स) छोड़ता है और ब्रह्मरन्ध्र चक्र के माध्यम से मन को भेजा जाता है। (दिमाग अपने कार्यों के प्रति सभान बनता है।)

‘ऐसे बंद के नियमित (निरंतर)’ अभ्यास से योगी धीरे धीरे कुंडलिनी पर संयम प्राप्त करता है।’ ऐसे वाक्य काफी कुछ नामसमझी उत्पन्न करते हैं। ऐसा नहीं है कि यह वाक्य गलत है परन्तु उसको सम्पूर्ण गहराइ से नहीं समझाया जाता और इससे भी खराब तो यह है कि आकांक्षी व्यक्ति मात्र श्वास और आसनों की शक्ति में ही विश्वास रखता है जो नुकशान कर्ता है।

ऐसा समान नियंत्रण लम्बे समय तक नहीं टिकता है। ऐसी बाधा का कुंडलिनी प्रतिरोध करती है और मेड्युला में कुंडलिनी आवनजावन शुरू करती है। पश्चिम के शरीर विज्ञान (फिजियोलोजी) में इसको ‘वेगस एस्केप’ कहते हैं।

प्रश्न : 18 : रन्ध्र यह क्या है ?



उत्तर : यह जानने की बहुत सारी शारीरिक कसोटियां और रास्ते हैं। इस बात में जिस पर सबसे ज्यादा आधार रखा जा सकता है वह है मनुष्य की हथेली। कोई भी व्यक्ति, फिर वह स्त्री हो या पुरुष उसके दाहिने हाथ की हथेली इसका निश्चित प्रमाण है। हथेली में महत्व की रेखाएं।

1. मस्तिष्क रेखा अथवा बौद्धिक केन्द्र की रेखा, 2. हृदय रेखा अथवा तो भाव केन्द्र की रेखा, 3. जीवन रेखा अथवा तो काम केन्द्र या कामऊर्जा के प्रवाह की रेखाएँ।

तर्जनी (पहली) अंगुली के मूल में से निकल करके टचली (आखिरी) अंगुली के मूल तक कम या ज्यादा अंश में समांतर रूप से हृदय रेखा और मस्तिष्क रेखा होती है।

5:2:2:1 के गुणोत्तर के किस्से में खूब सावधानी और ध्यान से डाले गये रेलवे की दो लाइनों की तरह जैसे यह दोनों रेखाएँ एक दूसरे के समांतर जा रही होती हैं, जबकि 2:4:8:2 के गुणोत्तर के किस्से में इन दोनों रेखाओं के बीच या तो शुरुआत में या फिर अंत में अथवा तो अमुक अमुक जगह पर यह ज्यादा चौड़ी बनी हुई होती है।

दोनों रेखाओं में से उपर की हृदय रेखा है और नीचे की मस्तिष्क रेखा है। दोनों रेखाओं के बीच का योग्य तालमेल (रीदम) तथा दोनों का परस्पर नियन्त्रण है, वह इन दो रेखाओं के बीच दोनों को जोड़ती आड़ी रेखा होती है, वह दर्शाती है कि दोनों के बीच योग्य आंतर-संवाद है। मस्तिष्क रेखा जीवन रेखा को शुरुआत में मिलती होती है।

हस्तरेखा शास्त्र में जिसको शुक्र का पर्वत कहते हैं उसको चक्रर लगाती जीवनरेखा गुजरती होती है। शुक्र काम ऊर्जा का चित्रण करता है। अगर यह पर्वत बराबर विकसित हुआ हो और उसको चक्रर लगाती लम्बी जीवनरेखा जाती हो तो योग्य नियंत्रित शक्तिशाली जीवन प्रवाह (सेक्स) की सूचक है।

समतुलन, परखशक्ति, सफलता और उमदागुणों का कारक, ऐसा तर्जनी के मूल में स्थित गुरु पर्वत को बड़े सम्मान से देखा जाता है। इसलिए यह योग्य है कि हृदय रेखा गुरु के पर्वत के केन्द्र में से निकलनी चाहिए जिससे वह संलब्ध व्यक्ति को उमदा भावों को दे सके।

शुक्र के पर्वत के सामने चन्द्र का पर्वत स्थित है और बराबर उसके उपर दूर टचली अंगुली के मूल में बुध का पर्वत स्थित है। चन्द्र और शुक्र के पर्वत के बीच है मंगल का पर्वत जो संवादिता, शौर्य, शुभ कारण के लिए लड़ने की क्षमता का सूचन करता है जो घातकी या अत्याचारी के बदले उमदा सैनिक या सेनापति होगा ऐसा दर्शाता है। इसलिए यह अच्छा है कि मस्तिष्क रेखा इस पर्वत को स्पर्श करके पुरी होनी चाहिए। क्योंकि संलब्ध व्यक्ति ऊँडे-ऊँडे (गहराई में) अपने आप के साथ की लड़ाई में ही व्यस्त होता है। डार्विन के उत्क्रान्ति के सिद्धान्त अनुसार वानर के बदले मनुष्य को अगर अलग करता है वह अंगूठा लचीला, मुलायम और पीछे की तरफ मुड़ सके ऐसा होना चाहिए जो चारित्र्य, मुलायमता या सहनशीलता दर्शाता है और हमने देखा कि जो सहन कर सकते हैं वह ही आशा रख सकते हैं और जो आशा रखते हैं वही करुणावान हो सकते हैं।

अगर हृदयरेखा लम्बी अंगुली की तरफ मुड़ जाती हो अथवा तो नीचे की तरफ मुड़ करके मस्तिष्क रेखाको जोड़ती हो तो भावनाएँ अनियंत्रित हैं और भावनाएँ बुद्धि पर हावी जो जाती है।

अगर मस्तिष्क रेखा उसके अंत के पास से मुड़कर चन्द्र के पर्वत की तरफ गिरती हो तो बौद्धिक केन्द्र, काम ऊर्जा और भाव केन्द्र के नियंत्रण में है।

प्रश्न : 20 उम्र बढ़ गई हो एवं निश्चित क्रिया विधियाँ या (टेकनिक) का अनुसरण करने में शरीर और मन सख्त हो गया हो अथवा तो वापिस प्रतिकार करने की इच्छा मर गई हो तो क्या कोई भी आशा नहीं है ?

उत्तर : इस प्रश्न का उत्तर हमें विस्तार से देना अच्छा लगेगा परन्तु उसके बजाय गीताजी में से यहाँ ऐसी सुंदर पंक्तियों का उल्लेख करेंगे जो अर्जुन के ऐसे ही प्रश्न के उत्तर में भगवान श्री कृष्ण कहते हैं 'मेरे में ही मन को लगाकर मेरे साथ ही तुम्हारी बुद्धि को जोड़ दो, उसके बाद तुम मेरे में ही वास करोगे, इसमें लेशमात्र भी संशय नहीं है। अगर तुम मेरे में, स्थिर भाव से, मन को स्थापित करने में समर्थ नहीं हो तो अभ्यासरूपी योग द्वारा मुझे पाने की इच्छा करो। अगर तुम उपर बताये अभ्यास में भी असमर्थ हो तो मात्र मेरे लिए ही कर्म करने में परायण होकर मेरे लिए कर्म करते रह कर भी तुम मुझे प्राप्त करने की सिद्धि प्राप्त कर लोगे।

“अगर मुझे प्राप्त करने के योग का आश्रय लेकर साधना करने में भी तुम असमर्थ हो तो मन, बुद्धि आदि पर जय प्राप्त करने वाला होकर के भी सभी कर्मों के फल का त्याग करो।”

“मर्म को जाने बिना किया हुए अभ्यास से ज्ञान श्रेष्ठ है। ज्ञान के बदले मुझ परमेश्वर के स्वरूप का ध्यान श्रेष्ठ है। ध्यान के बजाय सर्व कर्मों के फल का त्याग श्रेष्ठ है, क्योंकि त्याग से ही परमशांति को प्राप्त किया जाता है।”

प्रश्न 21: आसन कितने महत्व के और कितने अंश में उपयोगी हैं तथा तुम कौन कौन से आसनों की सलाह देते हो ?

उत्तर : अब के बाद आसनों का निर्देश किया है। याद रखने की सबसे महत्व की बात यह है कि आजकल शिक्षक, स्कूलों और आश्रमों में इन सभी में जो यौगिक आसन सिखाये जा रहे हैं उनमें से दो प्रतिशतलोग भी यह नहीं जानते और समझते कि वह क्या कर रहे हैं और किसलिए कर रहे हैं और फिर अपने विद्यार्थियों को यह करने को कहते हैं। इसका मतलब यह है कि यौगिक आसन करके और करानेवाले अठानवे प्रतिशत लोग विचार किये बिना और गलत तरह से ही आसन करते हैं और यह तो ‘अंधा अंधे को दिशा निर्देश करे’ ऐसा हुआ। याद रखने की दूसरी बात यह है कि प्रत्येक आसन की चार अलग अलग असरें होती हैं। शिक्षक विद्यार्थी को जो आसन करने को कह उसकी चारों निश्चित असरों के बारे में विद्यार्थी को शिक्षण से पूछना ही चाहिए। यह असर नहीं समझ में आये तो वह खतरनाक और नुकसानकर्ता है। आगे बादमें इन चारों के बारे में हम जानेंगे।

याद रखने की तीसरी बात यह है कि सदियों पहले प्राचीनकाल में भारत में इन आसनों को सिखाया जाता था और अब प्रकृति ने मानव ढांचे को ज्यादा संवेदनशील बनाया है और कुछेक आसन अगर करें तो वह तन्दुरस्त करने के बजाय गंभीर रूप से नुकसान करते हैं।

पाठक से हम निवेदन करते हैं कि ऐसा करने के बदले नहीं करना। अब थोड़े ऐसे आसनों की हम सिफारिश करेंगे जो ज्यादा हल्के होंगे और शरीर की हररोज की टूटफूट का संतुलन करने के लिए, चेतांतुओं के स्वास्थ्य के लिए जरूरी होगा। हमारे निर्माण और पुनः शिक्षण के कार्यक्रम में मदद के भाग रूप से उन केन्द्रों को शान्त करने में जरूरी बनेगा।

आसनों की चार असरें निम्नलिखित हैं :-

- 1) निश्चित शारीरिक दर्दों के उपचार के रूप में
- 2) निश्चित चेता केन्द्रों पर नियंत्रण के लिए
- 3) हमारे अभ्यास के दरम्यान भाव और काम ऊर्जा केन्द्रों के गुणों के खेल से हावी हो जाते केन्द्रों की असरों का (थोड़े समय) रोक देने के लिए।
- 4) इन सबमें सबसे महत्व का मन और दिमाग या विभाग एक को बंद करके थोड़े समय के लिए निश्चित विचार या समस्या को मन और दिमाग दो या विभाग - 2 बी पर विश्लेषण या पृथक्करण के लिए भेजकर योग्य उत्तर के लिए इन्तजार करना तथा दिमाग और मन या विभाग एक को फिर से खोलकर इसके समाधान को मन एक के बौद्धिक केन्द्र तक लाना और मन 2 बी को बंद करना।

प्रिय पाठक, अब याद रखने का चौथा मुद्दा यह है कि अगर 3SRB के साथ आसन नहीं किया जाय तो सभी आसन अर्थहीन बन जाते हैं और निश्चित रूप से नुकसान ही करते हैं।

याद रखने का पांचवा मुद्दा यह है कि, आसन करने से पहले हम ‘रिलेक्स’ हो जाय और 3SRB करें। फिर एक विचार या समस्या लेकर के उसका सरल ढंग से एक बार उच्चारण करें और फिर आसन करें। नहीं तो होगा ऐसा कि मन 2 बी खुलेगा और कुछ भी उपयोगी ऐसा नहीं प्राप्त करेगा तो यह समय की बर्बादी होगी।

छठा मुद्दा याद रखने का यह है कि, किसी भी उपयोगी आसन का अभ्यास एक सो आठ श्वास की माला से ज्यादा समय के लिए नहीं करना चाहिए अथवा तो नौ मिनट से ज्यादा समय, आसन चालु नहीं रखना चाहिए। वातावरण की परत माइलों और माइलों तक होने के बावजूद हम तो मात्र थोड़ी सी मात्रा में ही हवा ले सकते हैं। बिल्कुल इसी तरह कोई आसन घंटों तक करना शक्य हो तो भी अंत में तो हमें निश्चित माप से संतोष लेना चाहिए और महत्तम एवं नियत समय मर्यादा है एक माला अथवा 3SRB के एक सो आठ श्वास(नौ मिनट)। हरेक बात में अतिरेक खराब है और आसनों के अभ्यास में तो कमी भी अतिरेक नहीं करना। चौवन से एक सो आठ लयबद्ध श्वास के बीच की कोई भी समय मर्यादा योग्य है। छत्तीस और चौवन लयबद्ध श्वास के बीच की कोई भी समय मर्यादा अच्छी है। चौबीस और छत्तीस लयबद्ध श्वास के बीच की कोई भी संख्या संतोषप्रद है और ज्यादा लाभ तथा संतोष देता है।

चार प्रकार की असरें किस तरह होती हैं वह देखें। 3SRB के लिए अनिवार्यरूप से आवश्यक है वह समझे और किस लिए

निश्चित प्रश्न या समस्या लेनी चाहिए वह समझें। जब कोई आसन हम शुरु करें और अगर वह सही ढंग से होता है 'तो निश्चित चेता केन्द्रों पर उससे नियंत्रण आयेगा। बारह से चौबीस लयबद्ध श्वास तक, यह थोड़े समय तक के लिए भाव और काम केन्द्रों को बंद करेगा। जब काम और भाव केन्द्र थोड़े समय के लिए बंद होगा तो दिमाग और मन दो या विभाग II-B अपने आप खुलता है। अगर तुम्हारे बौद्धिक केन्द्र में पहले से ही एक विचार या समस्या होगी तो वह दिमाग या मन-दो या विभाग II B पर जायेगा जो पृथक्करण करके समाधान देगा। उसके बाद बारह से चौबीस श्वास लेना यह पर्याप्त है। महत्तम चौवन श्वास तक कर सके हैं। अब चेताकेन्द्रों पर का दबाव थोड़ा हल्का करो और मन-दो या विभाग 2 बी वह समाधान बौद्धिक केन्द्र को भेजेगा और मन- दो या विभाग 2 -बी बंध हो जायेगा। अगर कोई विचार तैयार नहीं रखा हो तो बौद्धिक केन्द्र में रहे संघर्ष का आखिरी विचार मन-दो या विभाग 2 बी पर भेज जायेगा और हम जानते हैं कि वह शायद नुकसानकर्ता विचार भी हो सकता है। मन-दो जैसे ही बंध होता है या मन-एक के चारों केन्द्र अपना सामान्य कार्य शुरु कर देते हैं। अब हेतु पूरा हुआ होने से आसन करने बंद करना चाहिए।

शायद तुम ऐसी दलील करोगे कि, आसन ज्यादा लम्बे समय तक करने में और मन-दो को लम्बे समय तक खुला रखने में कुछ भी गलत नहीं है। लम्बे समय एकाग्र रहना यह अच्छी बात है। तो मेहरबानी करके यह नोट कर लो कि श्वसन अच्छा है और गहरे श्वास लेना उससे भी अच्छा है, परन्तु लम्बे समय श्वास को (अंदर या बाहर) रोककर रखना यह नुकसान कर्ता है। क्योंकि तीन सेकेन्ड में फेफड़ों में रहता सारा ऑक्सीजन जल जाता है। इसी तरह चौवन लयबद्ध श्वास में मन दो किसी विचार पर मनन करके समस्या का समाधान ढूँढ़ निकाल देता है। उसके बाद आसन में टिककर रहना निरर्थक है। वह किसी के अंकार को संतोष दे सकता है परन्तु उससे ज्यादा कुछ भी नहीं। सबसे ज्यादा महत्व की हकीकत यह है कि

1) हम आसन सही तरीके से शुरु करें जिससे प्रथम बारह से चौबीस लयबद्ध श्वास में चेताकेन्द्रों पर के नियंत्रण के भाव और कामकेन्द्र बंद होता है।

2) एक दरवाजा, जो एक को खोलने के साथ ही दूसरे को बन्द करता है और उससे उल्टा भी करता है इससे भाव और काम केन्द्र बन्द होने से मन-दो अपने आप खुलता है और विचार या समस्या वहाँ भेजी जाती है। यह चौवन श्वास तक चलता है।

3) दबाव को थोड़ा हल्का करो। इन चेताकेन्द्रों पर के दबाव को हल्का करने की 'टेकनिक' कठिन है और सिद्धहस्त गुरु ही उसको सही ढंग से दिखाये- समझा सके। उसके बाद समस्या का समाधान या विचार फिर से वापिस बौद्धिक केन्द्र पर भेजा जाय और मन-दो बंध हो जाय। इसमें बारह से चौबीस लयबद्ध श्वास का समय लगेगा।

आसन पूरा करने के बाद दबाव हल्का करके दो मिनटके लिए 3SRB करना। यह बराबर नोट कर लो कि, 3SRB पर के पूर्ण कौशल्य बिना किसी भी आसन का कोई ही मूल्य नहीं है। क्योंकि उससे चेताकेन्द्रों पर नियंत्रण नहीं पाया जा सकता। अब हम आसनो का निर्देश कर सकते हैं और उनमें से अमुक का हमारे रोजिन्दे कार्यक्रम में समावेश किया जा सकता है।

प्रश्न :22 थोड़े में, तुम पाठक तक जो पहुंचाना चाहते हो उसका निष्कर्ष क्या है ?

उत्तर :- मेरे प्रिय आलसी पाठक, तुम्हारा सवाल बुद्धिपूर्वक का है। तुम्हे इस पुस्तक का अभ्यास करने की इच्छा नहीं लगती। परन्तु इतना महसूस कर लो कि तुम यहाँ पूरी पुस्तक का निष्कर्ष या अर्क निकाललो तो भी तुम्हे अगर प्रगति या विकास करने में रस होगा तो तुम्हे इस पुस्तक का अभ्यास तो करना ही पड़ेगा और जो अर्थ 'प्रेक्टिस' या क्रिया विधियों को सिफारिस की है उसका आचरण करना पड़ेगा।

शुरुआत करें तो पहले एक विषय लेकर इस मानसिक कसरत को आधा घंटा दें। उस पर आधा घंटा विचार करके और ध्यानपूर्वक सारी ही ड्रीफ्टस को नोट करें। एक डायरी रखो। हरेक सप्ताह उसका सारा अलग करो। पहले तीन महिने के अंत में इन सभी के सार का पृथक्करण करो। महत्व की कमजारियों को क्रमानुसार नोट करो। कमजोरी के अनुरूप दोष-निवारण क्रिया विधि लो। (अगर किसी निश्चित क्रिया विधि की जरूरत हो तो) पहले बताये अनुसार तुम्हारी अपनी सृजनात्मक पध्दतिकी क्रियाविधि (करेक्टिव मेथड) बनाने में उपयोग करो। हर तीन महिने विश्लेषण को चेक करो। इसके साथ साथ नींद घटाने के नियम का अनुसरण करो और स्थानिक समय पर रात के ग्यारह से पांच के बीच नींद के समय तक ले आओ। उसके साथ साथ खुराक की मात्रा को घटाते हुए चौबीस घंटे में दोपहर को एक समय के खाने पर पहुँचो। दिन में बीस से तीस बार चेक करो कि कौन से केन्द्र में तुम हो।

उसके साथ 3SRB पर भी कुशलता प्राप्त करो। एक ही समय पर एक ही सोपान पर नियंत्रण प्राप्त करो (प्रकरण बारह में

बताये अनुसार)। एक मिनट के बहारह लयेबद्ध श्वास के साथ बताये अनुसार क्रमशः सबय बढ़ाते हुए चोबीस घंटो पर पहुँचो।

- दिन का कोई आधा घंटा 3SRB करते हों तब दोष निवारण क्रिया विधि 3SRB के साथ में अमल में लावो। मुख्य चार्ट का अभ्यास करो। (परिशिष्ट)

- खाते समय भी दोष-निवारण क्रिया-विधि का अमल करो।

- केन्द्रों के लीकेज को अटकाओ।

- जातीय जीवन (सेक्स) को संयमित और मर्यादित (मोडरेट) रखो (उग्र, गुना दो, उसके दशवें भाग के बराबर जो अंक आये उतने दिन का समय दो मैथुन क्रिया के बीच रखना। (अनुबादक)

- समय हो तो अच्छी और रचनात्मक पुस्तकें पढ़ें।

- भाव केन्द्र और काम केन्द्र की जरूरी संभाल रखने के लिए बौद्धिक केन्द्र द्वारा उनको सही हुक्म भेजने का सही रास्ता ढूँढो।

- इस पुस्तक का ध्यानपूर्वक अभ्यास करो। बारंबार और फिर से फिर से पुस्तक पढ़ो। देखो कि केन्द्रों का गुणोत्तर 2:4:8:2 में से 5:2:2:1 में धीरे धीरे परिवर्तित होता है।

- पूरे दिन में जीवन और जन्म के उद्देश्य को सतत तुम्हारे सामने रखो। दिन के दरम्यान सतत यह देखो और चेक करो कि तुम्हारा यह हेतु तुम्हारी नजर के सामने से दूर तो नहीं हुआ है? क्योंकि कितना ही उमदा और सुंदर और संतोषप्रद ऐसा कार्य अगर तुम्हारे उद्देश्य को परिपूर्ण नहीं करता हो तो वह ड्रीफ्ट ही है।

प्रश्न 23 : आत्मा के सिद्धांत के बारे में आपका क्या अभिप्राय है और उसका परमात्मा के साथ में क्या सम्बन्ध है ?

उत्तर : बहुत सी चीजें दृश्य और अदृश्य होती हैं। यह सच है कि हम अदृश्य चीजों को नहीं देख सकने के कारण से उनके अस्तित्व के बारे में शंका नहीं कर सके। परन्तु ऐसी दलील हो सकती है कि कुछेक अदृश्य चीजों का प्रमाण, उनकी असरों का अनुभव करने से, हो सकता है अथवा तो निश्चित शारीरिक या रासायनिक या विद्युतीय अथवा तो चुंबकीय इत्यादि प्रतिक्रियाओं के साथ उनके संबन्ध से प्रमाणित किया जा सकता है।

तो फिर यह चीज जिसे तुम आत्मा कहते हो उसका क्या प्रमाण है ऐसा कोई कहे। उनके लिए हम कहते हैं कि, वह अभी दूर का दृश्य है यह प्रश्न पूछने से पहले इस पुस्तक का अभ्यास और नियमित प्रेक्टिस कम से कम बारह से अठारह महिने तक अनिवार्य रूप से आवश्यक है तथा पुस्तक के दोनों भाग पढ़ना जरूरी है। हमने इस हकीकत पर से भी नजर नहीं हटाई है कि आत्मा और परमात्मा जैसे परिबलों को हमारी पांच इन्द्रियाँ मन और दिमाग द्वारा जानना और प्रमाणित नहीं किया जा सकता। थोड़े में मन और दिमाग यानि कि मन और दिमाग-1 द्वारा नहीं जान जा सकता। प्रत्येक व्यक्ति आत्मा परमात्मा की अनुभूति ले सकता है परन्तु ज्ञान की तरह अनुभूति के लिए क्रमबद्ध सोपान हैं। यम, नियम, आसन और प्राणायाम जो सब मिलकर प्राण के नियंत्रण की कला विकसित करते हैं और व्यक्ति के 'उस निर्णायक निश्चित मुकाम' पर लाते हैं और फिर निर्जन प्रदेश (नो मेन्सलेन्ड- प्रत्याहार) का अनुभव होता है। व्यक्ति को जीवन और जन्म के उद्देश्य को वफादार रहना चाहिए एवं परमाण्वीय स्तर की कहलाती शक्तियों और सिद्धियों में ललचाये बिना आगे और आगे बढ़ना चाहिए। उसके बाद आती है धारणा (कोन्सन्ट्रेशन) सोपान अथवा तो दूसरे शब्दों में कहें तो मन - 3 या विभाग - 3 के कार्यों को शक्य बनाता है और इन दोनों के निर्माण से परमाण्वीय शरीर का निर्माण शक्य बनता है अथवातो परमाण्वीय तल पर कार्योंको करना शक्य होता है।

फिर आती है समाधि (आइडेन्टीफिकेशन) का सोपान। आइडेन्टीफिकेशन - एकरूपता या तादात्म्य शब्द को ध्यानपूर्वक नोट करो। अभी योग्य पध्धतियों का क्रिया विधियों के तथा विकास के अभाव के कारण से हम हमारे खुद के शरीर और अंगों के साथ एक रूप हो जाते हैं। पहले उपर योग्य शिस्तबद्धताओं और अभ्यास (प्रेक्टिस) के द्वारा हमारे बीजाणु (इलेक्ट्रॉनिक) शरीर की मदद से बीजाणु तल के चैतन्य तक पहुंचेंगे एवं चौथे दिमाग और मन या विभाग- 4 के द्वारा कार्य कर सकेंगे एवं प्रकृति के बहुत से अदृश्य कानूनों और अनजान हकीकतों को जानेगे-समझेंगे जो मनुष्य देह के अस्थि पंजर जैसी मूलभूत बातें हैं तथा स्थूल जगत के कानून हड्डियों के चारो तरफ के मांस-मज्जा जैसे हैं जो उसको निश्चित आकार और व्यक्तित्व देते हैं।

परन्तु यह सभी कल्पना हो या तत्वज्ञान हो या फिर जीवन और जन्म का सही हेतु भी हो या तो हमारे, मनुष्य के

जन्मसिद्ध अधिकार हों अथवा तो आज के मानव जगत में से पांचवे जगत् मेंजाने के लिए अवकाश हो उसे प्रामाणित करना पड़े और स्वीकार या अस्वीकार करने के लिए भी खुद अनुभव तो करना पड़े। उसके बाद जिस प्रश्न के जवाब को ढूंढते हैं उसकी अनुभूति होगी। जवाब की अनुभूति के लिए कोई प्रयत्न किये बिना ही मात्र प्रश्न ही पूछते रहने की परिस्थिति में हम भगवान् पतंजलि के योग सूत्र के प्रथम पाद में से तीसर्वेसूत्र को यहाँ दोहराते हैं: 'आत्मा के बोध में अंतराय है:- 1. व्याधि-शारीरिक 2. मानसिक प्रमाद 3. मिथ्या प्रश्न पूछना (संशय) 4. बेदरकारी 5. आलस्य 6. वैराग्य की न्यूनता 7. भ्रान्तिदर्शन 8. एकाग्रता नहीं आना 9. एकाग्रता आने के बाद रोककर रखने की निष्फलता।'

इसलिए प्रश्नकर्ता को सबसे पहले यात्रा करने में दे दें। इस पुस्तक में दर्शायी गई शिस्त बद्धताओं और क्रियाविधियों (प्रैक्टिस) का ध्यानपूर्वक अनुसरण करने के लिए प्रामाणिकता पूर्वक के प्रयत्न करने चाहिए। थोड़े समय में ही उसको संशय नहीं रहेगा और खुद ही अपने बहुत सारे जटिल प्रश्नों के जवाब देने में समर्थ बनेगा। प्रेरककवि पोप को आगे दोहराते हैं :

'सभी इस विराट सम्पूर्ण के अंश हैं

जिसका प्रकृति देह है और ईश्वर आत्मा है:

सब में यह परिवर्तनशील होने के बावजूद समान दिखता है,

जैसे अवकाशी रचनाएँ हैं वैसे पृथ्वी पर भी अभिन्न है।'

अंत में वह कहता है : 'तुम खुद को जान लो,'

तर्क या अनुमान द्वारा ईश्वर को नहीं परखा जा सकता,

मानवजाति के अभ्यास का विषय ही मनुष्य खुद है।'

ईश्वर तुम्हारे साथ हो।

प्रश्न-24 : प्राचीन सभ्यताएं और हमारी सभ्यता के बीच उल्लेखनीय फर्क क्यों हैं ? और उससे हम उत्क्रान्त या विकसित हुए हैं ऐसा निसंदेह साबित नहीं होता ?

उत्तर : उल्लेखनीय अंतर निश्चितरूप से है। आजकल हम जो करते हैं वह भूतकालीन किसी भी सभ्यता के दरम्यान नहीं हुआ है। परन्तु उत्क्रान्ति या विकसित हुए हैं ऐसा अगर पूछो तो हम कहेंगे, शायद ही विकसित हुए हैं।' तुम्हें अगर कोई शंका हो तो इस पुस्तक का उन्नीसवां प्रकरण खोलकर अर्जुन के प्रश्न को परलोक के विधान के साथ में तुलना करो और याद रखो कि हमारी सभ्यताने अभी तक उसका जवाब नहीं दिया है।

इस अंतरके कारण से प्राचीन और अर्वाचीन सभ्यताओं की भव्यता को ध्यान में रखकर के समझें। सभी प्राचीन सभ्यताएँ मुख्यत्वे बहुत नगण्यलोगों की उन्नत या विकसित अवस्था के आधार पर टिकी हुई थी। यह लोग कठिन अभ्यासों द्वारा ऐसी स्थिति पर पहुंचे थे जिसमें वह मन और दिमाग-2 और 3 द्वारा कार्य कर सकते थे। ऐसा होने के कारण से उनकी सिद्धियाँ लोगों को चकाचौंध कर देती थी। फिर भी आम जनता ने अपने मन और दिमाग या विभाग-एक का विकास नहीं किया होने से जीवन के व्यवहारु पहलुओं, संशाधन, तालीम और कुदरत के नियमों की समझ अधिकतर लोगों के लिए, जिस तरह आजकल शक्य है वैसे नहीं थी। आजकल जनसमुदाय के अधिकतर लोग किसी भी विधाशाखाओं का अभ्यास, जानकारी और समझदारी दर्शाता है ऐसा उस समय बड़े पैमाने पर नहीं था। जो थोड़े से लोग मन और दिमाग दो और तीन का उपयोग करने में समर्थ थे वह मन और दिमाग -एक को अतिशय धीर और श्रमसाध्य कहकर उसका उपहास या तिरस्कार करते थे।

दूसरी तरफ हमारी सभ्यता के दरम्यान प्रकृति ने दूसरी ही दिशा में घुमाव लिया और हम मन और दिमाग-एक को ही अधिकतर कार्य में लाने में सक्षम बने हैं। अभी आज भी हम मन या दिमाग- एक के बीस प्रतिशत का भी उपयोग नहीं करते। हमारी सभ्यता दिनोदिन ज्यादा से ज्यादा भव्य बनती जाती है। आज हम कल्पना भी नहीं कर सकते कि जिस दिन मन या दिमाग-एक का लगभग अस्सी प्रतिशत उपयोग होता होगा तो क्या होगा ? हालांकि, जीवन का नैतिक पहलू और जीवन के उच्चतर मूल्यों के साथ मन और दिमाग-एक को कुछ भी लेना देना नहीं है। मन और दिमाग-एक के द्वारा हमारी सभ्यता जितनी भव्य होती जायगी उतना ही पुरुष और स्त्री के प्रति परस्पर सम्मान कम होता जायेगा।

परिणाम यह होगा कि यक्ष या गन्धर्व जैसी शक्तियाँ रखनेवाले मनुष्य को पशुसमान बर्ताव करता देखेंगे। हमें कल्पना करते ही धुजारी आती है कि, वर्तमानयुग (जो तुलना में बहुत ही पतन हुआ है वह) में जो कुछ करने में आज हम हिचकिचाट

अनुभव करते हैं यह सब करने में तब हम हिचकिचाट भी नहीं करेंगे।

परन्तु इस सभ्यता के साथ में कुछ गलत हो रहा है ऐसी मनुष्य की भावना होगी और ज्यादा अच्छे मार्गों की खोज शुरू करेगा!! हमें पूरा विश्वास है कि समयांतर से मन और दिमाग एक का पचास प्रतिशत मनुष्य कार्य में लायेगा, फिर वह वापिस मुड़कर मन-दो और तीन की तरफ का मार्ग ढूँढ निकालेगा। वह 'धन्य दिवस' होगा। वहाँ तक उसको जहाँ जाना हो वहाँ इच्छानुसार जा सकेगा। परमात्मा और प्रकृति भी उस पर कुछ नहीं लादेगे एवं मनुष्य ने प्रकृति पर विजय प्राप्त किया है ऐसी उसकी दावेदारी को भी सहन कर लेंगे। जब वह पीड़ा से रो पड़ेगा और निष्ठापूर्वक दूसरे मार्ग पर जाने की इच्छा करेगा तब ही मात्र परमात्मा और प्रकृति उसको मार्ग बतायेंगे। यह मार्ग मन-दो, दिमाग-दो तथा विभाग -2 बी और तीन में से ही निकलता हुआ होगा। हमें इस बात का जितना जल्दी बोध हो वह ज्यादा अच्छा है।

प्रश्न : 25 उपनिषद् के बारे में तुम्हारा क्या अभिप्राय है ? और वेदांत ? यह सभी ईश्वर और निर्वाण की तरफ क्या सही संकेत नहीं करते ? पुस्तक - एक में तुमने स्पष्ट रूप से उसका उल्लेख नहीं किया।

उत्तर :- वेदांत और उपनिषदों की सुंदरता और गहराई के बारे में संशय करना वह तो व्यक्ति का बड़ा अज्ञान प्रदर्शित करता है। तदुपरान्त बाइबल, कुरान, अवेस्ता और सभी अग्रगण्य धर्म के धर्मग्रंथ ईश्वर और निर्वाण की तरफ अंगुली निर्देश करते हैं, फिर भी इन सुंदर लेखों के बारे में मुख्य हकीकत को हम अनदेखी करते हैं, वह यह कि, यह सब लिखा गया तब कोपरी राइट नहीं था और अधिकतर किस्सों में पुस्तक के असल सौंदर्य को विरुप या बेडोल कर दिया गया। तो भी इन धर्मग्रन्थों में आजकल जो कुछ मिलता है और खासकर उपनिषद् और वेदान्त में जो कुछ है वह विलक्षण है, प्रसन्नता देता है और आत्मोन्नति करे ऐसा है। यह सब ईश्वर और मोक्ष मार्ग तरफ हकीकत में संकेत करता है, परन्तु और यह 'परन्तु' धीरे से आड़े आ जाता है।

हमने जिसकी बिल्कुल उपेक्षा की है ऐसी दूसरी महत्व की बात यह है कि यह सभी ग्रन्थ हमें इतनी मात्रा में ही समझ में आयेंगे जितनी मात्रा में हमारी जागृति होगी अथवा तो मार्ग पर हमने जितना विकास किया होगा तदनुसार समझ में आयेगा। अगर हमारी जागृति खूब सीमित होगी तो हमारी समझदारी की कक्षा और संतोष की मात्रा जितने ही अर्थ को हम खोल सकेंगे। यह सबसे बड़ा 'परन्तु' है जो आड़े आ जाता है।

ऐसा होने के कारण एवं हमारा (आज के औसत मनुष्य का) भावकेन्द्र 5:2:2:1 के बदले 2:4:8:2 के गुणोत्तर में होने से हमारा बौद्धिक केन्द्र आच्छादित होने से घुटन महसूस करता है तथा हमारे मौजमजा-शौख और ग्रन्थों को समझने के प्रयासों को भाव केन्द्र का रंग लग जाता है, परिणाम स्वरूप आज के सामान्य मनुष्य को उसके निश्चित पहलुओं का ख्याल ही नहीं आता अथवा तो यह सब उसकी समझ से बाहर चला जाता है।

आखिर में- वेदान्त शब्द दर्शाता है वेदों का अंतिम भाग, यह नोट करो) यानि कि हमें वेदों को समझ लेने के बाद वेदांत पर जाना चाहिए या सीधा हो वेदांत लेना चाहिए? हम नम्रतापूर्वक निवेदन करते हैं कि, वेदांत पर आने से पहले भाग एक को समझने का और उसका अभ्यास (प्रैक्टिस) का प्रयास करो। हमें ख्याल है कि अधिकतर पाठक विरोध करेंगे परन्तु वह भाग- एक को समझने में निष्फल रहे हैं, यानि कि उनमें से अठानवे प्रतिशत लोगोने पद्धतिसर और क्रमशः वांचन नहीं किया है तथ सही क्रम में बिना जो आया वह बेतरतीब पढ़ लिया है। उनमें बहुत सारी दोषयुक्त पूर्वधारणाएं या मतमंतर अथवा तो परिणामी या मूलभूत विचार-नमूने- (बेसिक रिजलटेन्ट पेटर्न्स) पड़े हुए हैं। इन मित्रों को भगवान् बुद्ध जो कहते हैं वह कहते हैं, भिक्षु, सबसे पहले तुम्हारी नाव को खाली करो।

आज के हमारे समय में सबसे प्राथमिक जरूरियात अगर कोई है तो वह है जल्दबाजी में और बिल्कुल गलत ढंग से जो कुछ विचार के प्रकार (ढंग) या मान्यताएँ एकत्रित किये हैं उनको भूल जायें या मिटा दें। इस नाव को खाली करना वह अनिवार्य रूप से अत्यंत आवश्यक है। उसके बाद ही उपनिषद् और वेदान्त या उसकी कक्षा के किसी भी पुस्तक की सुंदरता और भव्यता की तुम्हें झांखी होगी। फिर शोपन होवर की तरह तुम भी बोल उठोगे कि, 'जगत् में उपनिषद् का पठन-पाठन जैसा फलदायी और उन्नत पढ़ना, दूसरा एक भी नहीं है। वह मेरे जीवन का भी सांत्वन है और मेरे मृत्यु का भी सांत्वन है।'

उसने ऐसा इसलिए कहा है कि निष्ठापूर्वक के अभ्यास (प्रैक्टिस) और प्रचंड पुरुषार्थ से ऐसे उन्नत विचारों को पढ़कर के पचाने के लिए उसने अपने आप को तैयार करके जो दूसरे किसी के मामले में बहुत दूर है। औशतन पाठक को इससे निराश करने का हेतु नहीं है। अब वेदांत और उपनिषद् में से खास संबंधित भागों को यहाँ देते हैं।

उपनिषद् का अर्थ है: षड यानि मुक्त करना, उप यानि नजदीकी या समीपता। यानि समग्रता या सम्पूर्णता। ऐसे इसका अर्थ है कि योग्य गुरु द्वारा ज्ञान या विधा प्राप्त करते हैं तब वह (विधा) दुन्यवी बंधनों मेंसे संपूर्ण मुक्ति देता है, यानि कि निष्ठावान मुमुक्षो को प्रकृति और परमात्मा के प्राकृतिक और पारलौकिक कायदाओं के बारे में अज्ञान में से मुक्त करता है। मुंडकोपनिषद् में कहा है।

‘ब्रह्म को नहीं तो आँख द्वारा समझा जा सकता है। नाही उसे वाणी से समझ सकते हैं या अन्य इन्द्रियो द्वारा भी नहीं समझ सकते, तपश्चर्या या सत्कर्मों द्वारा भी उसको नहीं समझ सकते, बुद्धि की स्थिरता द्वारा शुद्ध बनने के बाद व्यक्ति उस पर ध्यान धरे तो वह अखंडता को प्राप्त कर सकता है।’

आगे, ‘ब्रह्म जगमगाहट, असीम, स्वयंभू दे दिप्यमान, अकल्प्य, सूक्ष्मातिसूक्ष्म, बिल्कुल नजदीक फिर भी जो दूर है उससे पार है वह, जागृत चेतनाओं के हृदय के केन्द्र में उसका आवास अवश्य देखाजा सकता है।’

आगे, ‘दो पक्षी हमेशा इकट्ठे और एक ही नाम से जाने जाते वृक्ष से चिपके हुए हैं, जिसमें से एक मीठे फल खाता है, दूसरा कुछ नहीं खाता है।’

आगे, ‘जब हृदय का कवच टूट जाता है, सारे संशयो का शमन हो जाता है और सारे कर्मों का फल मिलना अटक जाता है तथा जो उच्च और निम्न दोनों है उसकी अनुभूति होती है।’

और आगे, ‘जैसे रथ के पहिए की धुरी के साथ आरे जुड़े हैं वैसे जहाँ रक्तवाहिनियाँ एकत्रित होती हैं उस हृदय में अनेकविध स्वरूप में जो सर्वत्र रहता है।’

‘ओम स्वरूप में आत्मा पर ध्यान करो, ओम धनुष है आत्मा तीर है, और आगे ओम धनुष है, आत्मा तीर है, ब्रह्म कथित लक्ष्य है, स्थिर मन से उसको पाना है, फिर तीर जैसे लक्ष्य के साथ में एक बनता है, वैसे आत्मा ब्रह्म में लीप्त बनता है।’

यह और दूसरा ऐसा बहुत कुछ यहाँ उतारा जा सकता है, परन्तु कितना भी उमदा और आनंदप्रद पठन-पाठन होने के बावजूद निर्णायक निश्चित मुकाम से नीचे की व्यक्ति के लिए ऐसा कुछ भी मददरूप नहीं होगा। इस पुस्तक में दिये अभ्यासों के आचरण (प्रैक्टिस) बिना की पढ़ाई यह भाग दूर का दृश्य हो ऐसा हमें लगता है।

प्रश्न- 26 पूर्वग्रह एव मनोग्रन्थि (कोम्प्लेक्स) यानि क्या ? उसके साथ कैसे काम करना चाहिए अथवा तो उसको कैसे दूर किया जा सकता है ?

उत्तर : निश्चित विषय पर केन्द्रित होकर दृढ़ बने हुए अस्वाभाविक विचार-प्रकारों के समूह जो लगभग अतार्किक होते हैं, यह है मनोग्रन्थि का अर्थ। उपलब्ध प्रमाणों को परिक्षण किये बिना ही अथवा तो अनुचित कारणोंसे बनाया हुआ अभिप्राय या लिया गया निर्णय यानि पूर्वग्रह। सामान्य रूप से जैसे जैसे हम बड़े होते जाते हैं।

हम बड़े होते जाते हैं हमारा वातावरण या शिक्षण, अथवा तो कुटुम्ब की सामान्य शिक्षा या फिर समाज के जिस वर्ग में से हम आते हैं उसमें से स्पंदन फैलते हैं। हम जब कुछेक समय पर ग्रहणशील भाव- मनोदशा (मूड) में होते हैं तब इनमें से कुछेक विचार के प्रकार कठोर प्रहार की तरह हमारे अंदर घुस जाते हैं। यह हमें चिपटकर रहते हैं और हमें उसमें ज्यादा मक्कमता से मानने लगते हैं। इस तरह थड़े जाते हैं निश्चित परिणामी विचार-प्रकार (रिजल्टन्ट पेटर्न्स)। यह विचार-प्रकार कुछ नये सूचन या ताजा विचार पर हावी हो कर उनको नकार देते हैं अथवा तो उस पर हमें ध्यान देने ही नहीं देते। ग्रन्थियां सभी नुकसानकर्ता हैं, परन्तु जो व्यक्ति मनोग्रन्थियों को अपने में आश्रम देता है उसको वह सबसे ज्यादा नुकसान करती हैं !! सबसे ज्यादा नुकसान करने वाली मनोग्रन्थियों में से कुछेक मनोग्रन्थियाँ :-

1. एक युवती जो सेक्स को अश्लील या खराब गिनती है और इसलिए विवाहित जीवन में ठंडी रहती है तथा ग्रहणशील नहीं होती है।

2. कुटुम्ब या पड़ोस का हमारे से छोटी उम्र का कोई व्यक्ति, जिसके कोई खास कमजोरी हो उसको हम अगर थोड़े वर्षों के बाद और वह व्यक्ति बदल गया हो तो भी हम उसके प्रति शंका की भावना करेंगे और कभी भी अंतःकरण से उसका विश्वास नहीं करेंगे। सामान्यतः एकाएक खूब पैसा आ जाना या फिर ऊच्च कुल में या कुटुम्ब में जन्म होने का भाव अथवा तो अतिशय पवित्र होने की या सदाचारी होने की भावना से भी मनोग्रन्थि जन्म लेती है और गाढ़ बनती रहती है।

दूसरी तरफ, जिसमें हमारा स्वकल्याण या हारजीत का समावेश हो उसके प्रति पूर्वग्रह से ढलने का रुख हमारा मन रखता

होता है और इसलिए ही उसके विरुद्ध के पर्याप्त प्रमाण होने के बावजूद हम हमारा अभिप्राय देते हैं या जुड़ जाते हैं। पूर्वग्रह किसी व्यक्तित्व के बहुत सारे पहलुओं से संबंधित होता है और वह सहेतुक तथा पहले से निश्चित हुआ हो सकता है और हमेशा हो सकता है। हमारे अंदर एक गांठ या कैंसर जैसे विकसित होता है वैसे ग्रन्थि का विकास होता है। जब पूर्वग्रह बम जैसा होता है जो किसी खास व्यक्ति या स्थान पर, जहाँ फेंकने जैसा लगता है वहाँ फेंकने के लिए छुपाकर रखा होता है।

मनोग्रन्थि में मन बंधियार (बंधन में) बन जाता है और खास विषय उपर की एक मान्यता ही बंध जाती है और हम उसी में हीमाने लगते हैं, फिर वह सही हो या गलत। परन्तु पूर्वग्रह में मन सक्रिय होता है और कुछेक समय अंगत स्वार्थ के लिए या फिर अपनी कामयाबी के लिए उसका उपयोग किया जाता है और कुछेक समय तो उसमें लुच्चाई भी प्रवेश कर जाती है। थोड़े में पूर्वग्रह यह ऐसा मानसिक युद्ध है जिसमें सामने वाला व्यक्ति युद्धविराम या संधि का सफेद झंडा लेकर आये तो भी हम तो सतत लड़ते ही रहते हैं। मनोग्रन्थि के किस्से में हम ऐसे किले में बैठे हैं जिसके चारों तरफ खाई हैं और हमें लगता है कि हम सलामत हैं।

कहा नहीं जा सकता उतना नुकसान लोग अपने आपको पहुंचाते हैं। दोनो किस्सों में गलत विचार करने के प्रकार (पैटर्न्स) का ही पुनरावर्तन होता रहता है जिससे मनोभूमि पर गहरे खांचे पड़ जाते हैं। ग्रामोफोन के रेकोर्ड में एक ही जगह पर पिन अटक जाय और एक के एक शब्द बारंबार बजते रहें उस तरह मनोभूमि पर के ऐसे गहरे खांचों में से हम बाहर नहीं आ सकते और लम्बे समय में इसमें से ज्ञानतंतुओं और मन के अनेको रोग उत्पन्न होते हैं। जिन लोगों में ग्रन्थियाँ और पूर्वग्रह घर कर जाते हैं और ज्ञानतंतुओं तथा दिमाग के रोगों से भयानक पीड़ा भागते हैं। अगर ऐसे विचारों के प्रकार हल्के, अधम और निम्न हों तो ज्ञानतंतु और दिमाग के रोग के साथ-साथ चमड़ी के भयंकर रोग भी होते हैं।

जीवन में श्रेष्ठ बात यह है कि मन खुला रखना। हमारे पास हो उन सभी प्रमाणों को चेक कर लें पक्षकार हुए बिना ऐसा लगे कि गलत हैं तो उसका किसी भी कीमत पर बचाव करना। उसका अर्थ है युद्ध या लड़ाई और फिर हमें ऐसा लगे कि प्रेम और युद्ध में तो सब कुछ जायज है। हम जानते हैं कि विजेता या पराजित दोनो के लिए युद्ध कितनी बर्बादी का निर्माण करता है।

प्रश्न : 27 अहंकार क्या है उसके बारे में मुझे अभी भी कोई ख्याल नहीं है। सामान्यलोगों की भाषा में तुम वह समझा पाओगे ?

उत्तर : यह एक बहुत ही महत्व का प्रश्न है। हम बहुत बार ऐसा सुनते हैं कि 'उसको अहंकार को ठेस पहुंची' अथवा तो 'वह व्यक्ति अति अहंकार से पीड़ित है।' केन्द्रों के कार्यों का जिस प्रकरण में वर्णन किया है उस तरफ तुम्हारा ध्यान खींचता हूँ। हमने देखा कि उसका बौद्धिक केन्द्र जो हुक्म देता है उसका कभी भी पालन नहीं होता। उल्टा काम केन्द्र और क्रिया केन्द्र उस हुक्म के उपरवट जाकर के उससे उवलटा ही हुक्म देते हैं। औसतन मनुष्य ऐसे अगणित पराजयों से पीड़ित है, परन्तु यह सब उसके मन के एकान्त में होता है। ऐसे पराजयों पर वह खास ध्यान देता या देती नहीं है। इन पराजयों में से वह कुछ सीखती या सीखता नहीं है और ऐसे ही सतत गलत ढंग से दूसरे व्यक्तियों के बौद्धिक केन्द्र को हुक्म देने की भूल करता है। जब उसका प्रतिकार या सामना होता है (यह तो बिल्कुल सहज है क्योंकि तमाम औसतन लोगों के केन्द्र, गलत ढंग से दिये गये हुक्मों का सामने एक समान ही प्रतिक्रिया देते हैं। यह जरूरी नहीं कि आदेश गलत हो, परन्तु वह गलत ढंग से दिये गये होते हैं) तब पराजयों का सामना करना कठिन लगता है, यानि या तो वह पैर पछाड़ता है। या फिर मुक्का मारता है और लड़ाइ के मार्ग पर चढ़ जाता है। परिणित लोगों के किस्से में यह बिल्कुल सच है जिसमें पत्नि उनको आदेश करती होती है, दबाती रहती है और उनके साथ धृष्टता या उद्धताई करती रहती है। ऐसे लोग ओफिस में दंभ या आडंबर करते होते हैं और धंधाकिय संपर्कों में भी वह धंभ और दिखावा करते होते हैं।

एक तरह से यह उधार का खाता बन जाता है अथवा तो डीफ्ट में चढ़ जाता है। ऐसे स्वभाववाला व्यक्ति सामान्य व्यवहार में सभान होता है, परन्तु बाकी के दो किस्से (ग्रन्थि और पूर्वग्रह) में उसका मन कल्पना में चढ़ जाता है।

कुछेक किस्सों में ऐसा होता है कि बौद्धिक केन्द्र ही काम में आता है और भाव केन्द्र को दबा दिया जाता है। ऐसे लोग उष्माविहीन और ठंडे बन जाते हैं तथा स्पष्टरूप से भाव का अभाव दिखाया है।

ऐसे लोगों के प्रति दया रखना, उनके मित्र हों उन्हें केन्द्र किस तरह कार्य करते हैं तथा आदेश किस तरह देना उस तरफ कुशलता पूर्वक ऐसे लोगों का ध्यान खींचना चाहिए।



**कार्यक्रम**  
The Programme

निष्ठावान् विद्यार्थियों को कुछेक मुश्किलों का अनुभव होगा। अमुक को जल्दी उठना कठिन लगेगा तो अमुक को 3SRB कठिन लगेगी तो अमुक को दिन में एक ही रसमय खाने का नियम कठिन लगेगा, तो अमुक को सेक्स कम करने का नियम दुष्कर लगेगा। हमारे समग्र आंतरजीवन का आधार केन्द्रों के बीच का समायोजन और संतुलन या बेलेन्स पर है। हमारे बेलेन्स पर आधारित है हमारी बाह्य जिन्दगीका संतुलन और शांति या असंतुलन और चिंताएँ।

अफ्रिका में स्थित बेल्जियम कोंगो में विषवृत से मात्र इक्कीस माइल के अंतर पर दो जगहें हैं जिनमें से एक है पिंघले हुए लावारस का सरोवर और दूसरी है बर्फ से आच्छादित ठंडे पर्वत हमारे अंदर के केन्द्र भी इसी तरह से हैं। ठण्डे बर्फ अच्छादित शिखरों जैसा बौद्धिक केन्द्र और उसके बिल्कुल नजदीक पिंघले हुए लावा का सरोवर जैसे काम और भाव केन्द्र। तुलना करें कि, पूरे अफ्रिका खंड के क्षेत्रफल की तुलना में इक्कीस माइल का अंतर और मनुष्य देह के कद की तुलना में केन्द्रों के बीच का अन्तर बिल्कुल सामान्य लगता है। बर्फ आच्छादित बौद्धिक केन्द्र के शिखर क्रमशः पिंघलते हुए ऊँचाई खोने से भाव और कामकेन्द्र के लावा के सरोवर की सतह पर आ जायें तो क्या हो सकता है वह तो मात्र कल्पना ही करनी है।

इसलिए हमें स्पष्ट अनुभव हुआ कि,

1. सबसे महत्व का कार्य है- इस पुस्तक में बताये गये केन्द्रों के बारे में प्रकरणों को पढ़ना, समझना और उनकी नियमित प्रेक्टिस करनी।

(2) प्रकरण एक और दो में बताये अनुसार कमजारियों को दूढ़ना, निदान करना और उनका उपचार करना।

(3) इन कमजोरियों को एक के बाद एक लेना और करेक्टिव मेथड से उनका उपचार करना।

(4) यादी में बताये अनुसार कमजोरी में देर से उठना, अति भोजन, और अत्यधिक सेक्स का समावेश इसलिए नहीं किया है, क्योंकि दूसरी किसी भी कमजोरी पर जाने से पहले इन तीनों का उपचार पहले करना। समझाया है उसके मुताबिक करेक्टिव को अमल में लाना।

यह कार्यक्रम बारह से अठारह महिने तक नियमित (एक भी दिन छोड़े बिना) चलना चाहिए। दिन में एक समय के भोजन पर आने के लिए, तथा निद्रा की समय मर्यादा रात्री के ग्यारह से सुबह पांच तक की और आठ घंटे की 3SRB तक साथ ही पहुंचना है। (इसलिए ही निद्रा, भोजन और श्वास का टेबल एक साथ ही शुरु होता है। उससे आगे, पीछे या एक के बाद एक वैकल्पिक नहीं करना। क्योंकि तीनों एक दूसरे के साथ में गहराई से जुड़ी हुई बातें है- अनुवादक) एवं भाव केन्द्र की एक्सरसाइज बिनचुक करनी हैं।

पांच मिनट एक तरफ शांति से बैठ जायें।

(1) गुलाबी रंग की किरण दो आंखों के बीच से निकलकर के तुम्हारी आंखों की सामने की दिशा में जाती है ऐसा विज्युलाइज करो। हर सप्ताह छ-छ इंच किरण आगे बढ़ती है ऐसा विज्युलाइज करते जाये। छ इंच से शुरुआत करो। परन्तु उसको स्पष्ट रूप से निकलता और उसके अंतर तक पहुंचता हुआ विज्युलाइज करो। पांच मिनट के अंत में फिर से उसके उद्गम स्थान में वापिस समा जाता हुआ हो ऐसा विज्युलाइज करो। शुरुआत में 90 सेकन्ड तक करो। हरेक सप्ताह 10 सेकन्ड और छ इंच बढ़ाते जाओ और आखिर में 10 फुट के अंतर तक पहुँचो। इसके बाद अंतर या समय बढ़ाये बिना यह चालु रखो।

(2) उपरोक्त ढंग से ब्लू किरण को विज्युलाइज करो। यह किरण मस्तिष्क की चोटी में से निकलती है और अगर उसको दश फुट आगे बढ़ाया जाय तो यह किरण गुलाबी किरण को दश फुट पर मिलेगी। दश फुट पर ब्लू किरण का झुकाव 4 से 6 इंच होगा। उपरोक्त अनुसार ही इसका अंतर और समय बढ़ाओ।

(3) उपरोक्त अनुसार सुनहरी पीले रंग की किरण हृदय में से निकलती हो ऐसा विज्युलाइज करो। 10 फुट के अंतर पर वह गुलाबी और ब्ल्यू किरणों को मिलेगी। इस घटना में ऊपर जाता झुकाव 10 फुट पर 92 से पन्द्रह इंच का होगा। उपरोक्त अनुसार इसका समय और अंतर बढ़ाते जाओ।

यह तीनों अलग अलग कसरतें हैं और ज्यादा से ज्यादा एक्सरसाइज पांच मिनट तक करनी हैं, इस प्रकार की

एक्सरसाइज में दो के बीच में या तो रिलेक्स हो जाओ अथवा पहले बताई गई दूसरी एक्सरसाइज करो) (विज्युलाइझेशन यानि आंखे बंध करके अंदर के अंधकार में सभानरूप से इस प्रकार से रंगीन किरण देखने की प्रेक्टिस करनी वह-अनुवादक।)

नीचे की एक्सरसाइज के साथ में 3SRB चालु रखो।

- जमीन पर बैठकर पैर सीधे रखो। कमर में से मुड़कर के अंगुलियों को पैर के अंगूठे को पकड़ने का प्रयास करो। पैर घुटनों में से मुड़ने नहीं चाहिए। हाथ पैरों को (पंजे को) नहीं पकड़ सकें तो धीरे धीरे रोज प्रेक्टिस करके हरेक सप्ताह आधा इंच आगे बढ़ते हुए अंगूठों को हाथों से पकड़ो। दस सेकन्ड से शुरू करके हर सप्ताह पांच सेकन्ड बढ़ाते हुए पांच मिनिट तक पहुंचो।

- खुली बारी के पास खड़े रहो। 3SRB का प्रथम चरण (मात्र पेट से श्वास लेना) करो परन्तु थोड़ी तेजी से श्वास लेते हुए पेट बाहर आये और श्वास निकालते समय अंदर जाये इस तरह श्वासोच्छ्वास लो। पेट के स्नायुओं को नहीं चलाना एवं गहरे लम्बे श्वास नहीं लेना। पांच बार से शुरू करके हरेक सप्ताह पांच पांच आवर्तन बढ़ाते हुए एकसो बीस तक पहुंचो।

- दो से ढाई फुट, तुम्हारी ऊंचाई के अनुरूप, पैरों के बीच अंतर रखकर खड़े रहो, रीढ़ की हड्डी के नीचे के भाग को दोनों हाथों का सहारा दो। आगे झुककर श्वास बाहर निकालो। कमर में से दाहिनी और बांयी तरफ झुकी हुई अवस्था में अर्धवर्तुल करो और श्वास लेना शुरू करो। पीछे की तरफ पहुंचकर श्वास निकालते निकालते झुकी हुई मूल स्थितिमें आओ। अब उल्टी दिशा में फिर से यही क्रिया करो। पन्द्रह दिन में एक राउन्ड बढ़ाते जाओ। हरेक दिशा में दस राउन्ड करो। एक्सरसाइज के दरम्यान जितने राउन्ड एक दिशा में से किये हों उतने ही उल्टी दिशा में भी करो।

- दरी जमीन पर बिछाकर उस पर घुटनों के बल बैठो (वज्रासन की तरह) कपाल जमीन पर स्पर्श करे ऐसे रखो। हाथ पीठ पीछे बंधे हुए रखो और शरीर धीरे से उठाकर शरीर का, वजन सिर पर लो। घुटनों से सिर अनुकूलता अनुसार दूर रखो। धीरे धीरे घुटनो और सिर के बीच का अंतर घटाते जाओ (दश सेकन्ड से शुरू करके हरेक सप्ताह पांच सेकन्ड का समय बढ़ाते जाओ) नजदीक नहीं लाना कि जिससे सिर पूरे शरीर का वजन ही नहीं उठा सके।

- जमीन पर चित्त सो जाओ। सिर के पीछे हाथ खिंचे हुए रखो। अब श्वास बाहर निकालकर बैठ जाओ, हाथों से पैरों के अंगूठो को पकड़ने का प्रयत्न करो। श्वास भरकर मूल स्थिति में आओ। अब दोनों पैरों को उठाकर सिर पर लाओ। श्वास निकालो, पैर नीचे करो, श्वास भरो। यह एक आवर्तन हुआ। हरेक सप्ताह एक आवर्तन बढ़ाते जाओ। पन्द्रह तक पहुंचो। रीधमिक ब्रीथिंग का यह प्रथम सोपान है। (इस दरम्यान श्वास पेट से ही लेना है।)

आंखो के लिए ऐक्सरसाइज

आंख की एक्सरसाइज चश्मा हों तो निकालकर करनी हैं एवं आंख को कोई स्ट्रेस नहीं देना है। दीवार पर दिखाई दें इस तरह एक से नो के अंक एक दूसरे से आधे फुटके अंतर पर लिखो। अथवा केलेन्डर में से काटकर चिपका दो। दीवार से दश फुटकी दूरी पर खड़े रहकर के या बैठकर, सिर को हिलाये बिना मात्र आंखो को घुमाकर ही यह ऐक्सरसाइज करनी है। हर बार एकसे शुरू करो। गर्दन या सिर नहीं घुमाना, मात्र आंखो से सीधी लाइन खींचते हो ऐसे घुमाना। आंखो को झटका नहीं देना।

- एक से दो पर जाकर वापिस आंये ऐसा पाँच बार करें।

- एक से शुरू करके तीन पर जाकरके वापिस आंये ऐसा पाँच बार करें।

- दो से शुरू करके तीन पर जाकर दो पर वापिस आंये, यह पाँच बार करें।

- एक से शुरू करो, आठ पर जाओ और एक पर वापिस आएं, यह पाँच बार करे।

- एक से शुरू करो नौव पर जाओ, एक पर वापिस आओ- पाँच बार।

- आठ से शुरू करो चार पर आओ, वापिस आठ पर जाओ- पाँच बार।

- नौव से शुरू करो, छ तक जाकर नो पर वापिस आओ- पाँच बार।

- नौव से शुरू करो सात तक जाकर नो पर वापिस आओ- पाँचबार।

- एक से चार पर जाओ, वहाँ से सात पर जाकर चार पर आओ- पाँच बार।

- एक से पाँच तक जाओ, पाँच से छ पर होकरके पाँच पर वापिस आवो - पाँच बार।

- पाँच पर जाओ, पाँच से तीन, सात, नो, छ, दो, चार, आठ और फिर पांच पर आओ- पाँच बार।

- एक से शुरु करके चार पर होकर चार से छ, नौव, सात, तीन, पाँच, आठ और फिर चार पर आओ-पाँच बार।
- हर सप्ताह एक एक बार बढ़ाते जाकरके आखिर में दस बार तक हरेक मूवमेन्ट करो।
- चश्मे बिना चौदह इंच दूर से पढ़ा जा सके जैसे अखबार के अक्षरों को पढ़ो, अखबार में अलग अलग साइज के अक्षर होते हैं। एक निश्चित साइज पसंद करके एक मिनट के लिए पढ़ो। फिर एक मिनट के लिए दूर की किसी चीज को देखो। टकटकी लागकर नहीं देखना। परन्तु आंखे रिलेक्स रखना। पांच बार करो। हरेक सप्ताह एक एक के हिसाब से दस आवर्तन तक पहुंचो।
- खड़े खड़े या बैठकर के आंखों के सामने लोलक का वजन आये ऐसे रखो। लोलक को हिलाओ और चश्मों के बिना आंख का डोला ही लोलक की मूवमेन्ट के साथ हिलाओ। गर्दन या सिर नहीं हिले इसका ध्यान रखो। लोलक बंद नहीं हो तब तक यह करो।
- रात को प्रकाशवाले रूम में से अंधेरे वाले कमरे में जाकर हरेक वस्तुको चश्मा के बिना देखो- पांच बार करो।
- जब सारी ऐक्सरसाइज पूरी तो जांये तब आंखों को हथेली से दबाकर जोर से बंद करो और खोल दो-तीन बरा करो।

#### नर्वस- ज्ञानतंतु की ऐक्सरसाइज

- आयने के सामने खड़े होकर, शीशे पर टपका करो। चश्मे पहने बिना टपके को बराबर दोनो आंखों के बीच के भाग में स्थिर करने का प्रयत्न करो। शरीर अगर हिलता है तो उसको स्थिर करने के लिए प्रयत्न करो। कितना ध्यान करने की जरूरत पड़ती है उसका निरीक्षण करो। एक मिनट से शुरु करके हरेक सप्ताह एक मिनट बढ़ाते हुए पाँच मिनट तक पहुंचो। हररोज नियमित करो।
- आयने के सामने नजदीक बैठो। तुम्हारी दोनो आंखों को देखो (एक साथ एक आंख में देखना तुम्हे सरल लगेगा।) 3SRB चालु रखो। एक मिनट से शुरु करके, हर सप्ताह एक मिनट बढ़ाते हुए पाँच मिनट तक पहुंचो (इस ऐक्ससाइज के दरम्यान आंखों की पलकें नहीं झबकाना।)
- आराम कुर्सी में बैठकर रिलेक्स हो जाओ, 3SRB चालु रखो, सिर से पैर तक कोई भी हलन चलन नहीं करो। एक मिनट से शुरु करके हरेक पन्द्रह दिन एक मिनट बढ़ाते हुए पाँच मिनट पर पहुंचो।
- सुबह उठकर सबसे पहले एक गिलास साधारण स्वच्छ पानी पीवो। बनते तक फ्रीज का पानी नहीं पीना।
- रात को सोने से पहले एक गिलास गुनगुने पानी में थोड़ा सा नमक डालकर, गले में थोड़ा नीचे तक पानी जाय ऐसे गार्गलिंग करके कुल्ला करना।

#### निष्कर्ष:-

परिणामो को प्राप्त करने के उपसंहार लिए अधीर नहीं बनो। तुम्हारे में निष्ठा होगी तो परिणाम आयेगा ही। गुरु को मिलने के लिए अधीर मत बनो, क्योंकि तुम्हे हम आश्वासन देते हैं कि गुरु जितना तुम्हे मिलने के लिए आतुर है, उससे आधी भी आतुरता तुम में नहीं है। परन्तु तुम्हे 'निश्चित निर्णायक मुकाम' पार करना ही पड़ेगा। मात्र उसके बाद ही गुरु तुम्हे मिल सकता है, क्योंकि तुम्हे मिलने गुरु भले ही कितना ही आतुर हो और तुम भी उसको मिलने इतने ही आतुर हो तो भी तुम्हे तुम्हारे इस ग्राउन्ड (मानसिक स्थिति-परिस्थिति तथा तुम्हारी भूमिका पर) नहीं मिल सकता। यह अनिवार्यरूप से आवश्यक है कि तुम्हे उसकी भूमि में ही उसको मिलना पड़ता है।

अंत में अर्जुन की तरह हम भी कहेंगे...

'हे केशव ! मुझे जो आप कहते हो उस समस्त को मैं सत्य मानता हूँ, क्योंकि, हे भगवान् ! आपके प्रभाव को न तो देवगण जानते हैं कि, ना ही दानव जानते हैं। हे जगत् के स्वामी ! हे भूतों के ईश्वर! हे देवों के देव ! हे जगत् पिता ! हे पुरुषोत्तम ! आप खुद ही अपने स्वरूप से अपने स्वरूप को जानते हो। (भगवद् गीता श्लोक 10/15)

परिशिष्ट - 1  
रेखाकृतियाँ

॥ 'यह जगत् शक्यताओं की आड़ी टेढी ईंटो से नहीं बना,  
कोई अंधा ईश्वर प्रारब्ध का निर्माता नहीं है,  
एक जागृत शक्ति ने जीवन का नक्शा बनाया है,  
उसके हरेक मोड़ और रेखा में तथ्य है।'

## रेखाकृति - 1 की स्पष्टता

(1) आगे का दिमाग - पंजीकरण क्षेत्र :-

I - (इन्टेलेक्चुल) - बौद्धिक केन्द्र

E - (इमोशनल) - भावनात्मक केन्द्र

S - (सेक्स) - काम ऊर्जा केन्द्र

M - (मूवमेन्ट) - गतिशीलता का केन्द्र

इन केन्द्रों के परिणामरूप में गुणोत्तर अनुक्रम 2:4:8:2 का होता है।

सामान्य जागृति हो तब यह केन्द्रों के रूप में काम करते हैं जिससे मन, शरीर और इन्द्रियाँ केवल सामान्य जागृति में रहती हैं।

(1) A- आज्ञा (चुम्बकीय बिन्दु):- संज्ञाओं को सुलझाया गया हो ऐसे विचारों के रूपों को यानि कि प्रदूषित प्राण को, मन के मैल की तरह यहाँ से बाहर फेंका जाता है।

(2) मध्य दिमाग : पहले और दूसरे सोपान में यह दिमाग विकसित नहीं हुआ होता है:

(P1)- फिजीकल - भौतिक- स्थूल

(A2) - ऐस्ट्रल - भावनात्मक या सूक्ष्म

(M3) - मेन्टल - मानसिक / परमाणुमय बीज अणुओ

(A2) और (M3)साधारणतया निष्क्रिय होता है। कारण शरीर में स्थित कायमी स्थूल /भौतिक बीज-अणु (P1),संज्ञाओ का समाधान हुआ हो ऐसे विचारों के रूपों को प्रसारित करता है कि जिससे वह इन विचार के रूपों को नोट कर लें तथा कायमी स्मृति की तरह सम्भाल कर रख सकें।

( ) B - बिन्दु ( ) S - सहस्रार (स्थूल शरीर में इसके समांतर प्रदेश को थेलेमस कहा जाता है।)

(3) स्मृति प्रदेश :-

(3-A) छिछली स्मृति के संग्रह का प्रदेश - पूर्वजन्मो की स्मृतियों का संग्रहस्थान, जो स्मृतियाँ सामान्यतया अगम्य ही रहती हैं।

(3-B) गहरी स्मृति के संग्रह का प्रदेश - पूर्वजन्मो की स्मृतियों का संग्रहस्थान, जो स्मृतियाँ सामान्यतया अगम्य ही रहती हैं।

(O) T - तालुका-मनस यानि कि अंदर प्रवेश करते आवेग, जो सूक्ष्म शरीर में के विविध प्रकार के प्राण हैं। उनके लिए खुला रहता अवरोधक (O) ।

(4) रीढ़ की हड्डी के समान्तर स्थित ऊर्जा- चक्र :

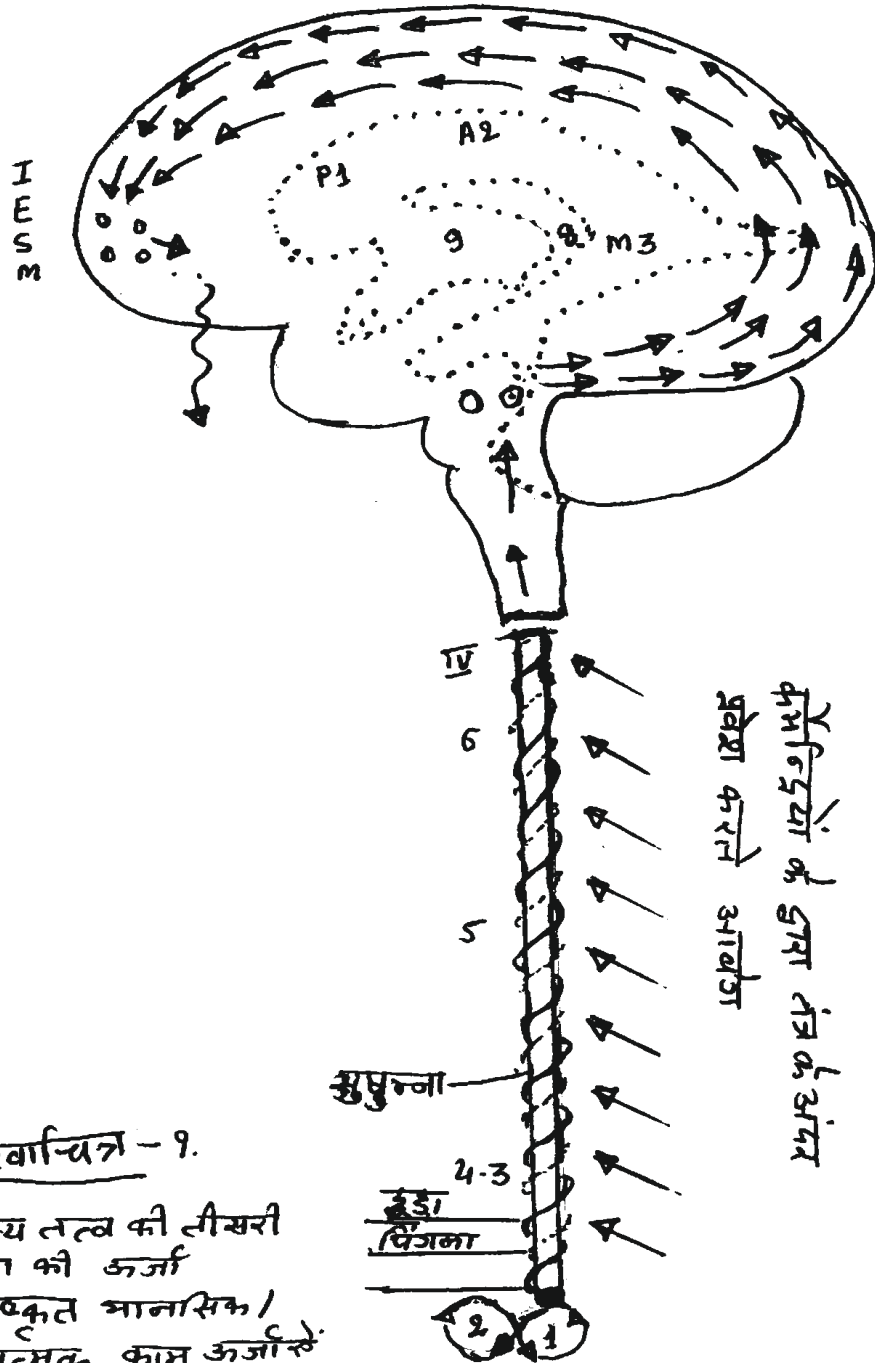
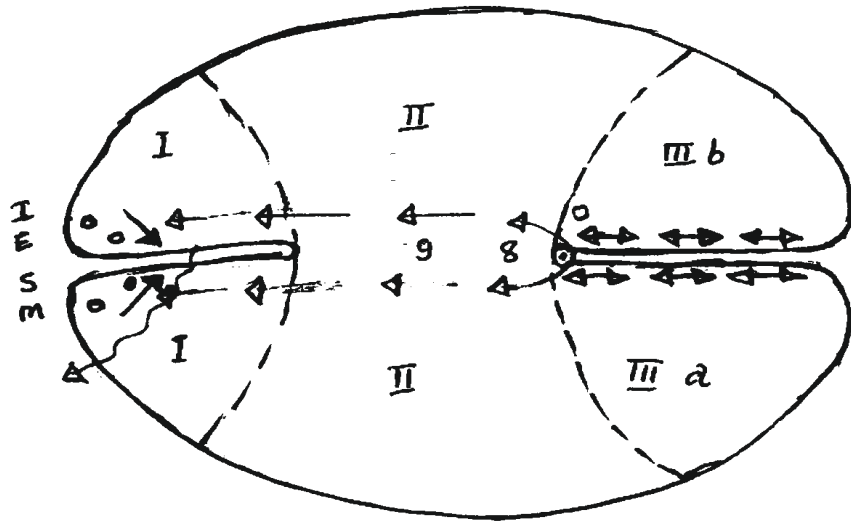
(6) विशुद्धि - V (5) अनाहत - A

(4) मणिपुर - M (3) कुंडली - K

(2) स्वाधिष्ठान - S (1) मूलाधार - M

चैतन्य-तत्व की ऊर्जा का 1 -2 पास का परिभ्रमण यह मात्र जीवन और जागृति की तीसरी कक्षा की ऊर्जाओं का ही जुड़ाव है। सामान्य खुराक मात्र शारीरिक ऊर्जा पैदा करती है। इस शारीरिक ऊर्जा के प्रभाव से शुद्ध किये बिना की काम-ऊर्जा पैदा होती है जो एकान्तर साधारण, अविकसित भावनात्मक और बौद्धिक ऊर्जाओं को तथा अशर या प्रभावहीन संकल्प को पैदा करती है। उनकी तीव्रताएँ और पूर्वग्रहों का आधार भूतकाल की स्मृति के प्रकार पर आधारित है। इस अवस्था में, किसी भी प्रकार की उच्चतर भावनात्मक या मानसिक या आध्यात्मिक ऊर्जा नहीं होती है।

इन्द्रिय-अंगो (कर्मेन्द्रियो) के द्वारा अंदर प्रवेश करते आवेगो को तालुका के पास का खुला अवरोधक O के मार्ग से आगे लेजाकर के स्मृति संग्रह के प्रदेश में से बाहर खींचकर निकाली हुई उनके लगभग समान हों ऐसी स्मृति के प्रकारों के साथ जोड़ा जाता है। मनस् का यह प्रवाह, दिमागके एक तरफ से दूसरी तरफ तक और दिमाग के उपर के स्तर से होते हुए पंजीकरण के प्रदेश तक बहता है जो अंक दर्शाती छड़ी की तरह दिमाग को क्षण-काल के बारे में और फिर क्षेत्र/अवकाश के बारे में समान करता है। स्मृति के प्रकार, इस अंक दर्शाती घड़ी को चालु रखते हैं। इस तरह, इन्द्रियजन्य प्रक्रिया का उपयोग किये बिना की प्रक्रिया में काल और क्षेत्रता के मान को दूर करते हैं।



कर्मविशेषों के द्वारा तंत्र के अंशों पर प्रवेश करने आकर्षण

रेखाचित्र - 9.

- चैतन्य तत्व की तीसरी कक्षा की ऊर्जा
- अपरिष्कृत मानसिक/ भावनात्मक काम ऊर्जा से

## रेखाकृति -2 की स्पष्टता

(1) आगे का दिमाग - पंजीकरण क्षेत्र :-

I - (इन्टेलेक्चुल) - बौद्धिक केन्द्र

E - (इमोशनल) - भावनात्मक केन्द्र

S - (सेक्स) - काम ऊर्जा केन्द्र

M - (मूवमेन्ट) - गतिशीलता का केन्द्र

इन केन्द्रों के परिणामरूप में गुणोत्तर अनुक्रम 2:4:8:2 गुणोत्तर को अनुक्रम 5:2:2:1 का बनाने के लिए संक्रान्ति की प्रक्रिया में है। सामान्य जागृति हो तब वह केन्द्र के रूप में काम करते हैं जिससे मन, शरीर, इन्द्रियाँ केवल सामान्य जागृति में रहती हैं।

(1) A- आज्ञा (चुम्बकीय बिन्दु):- संज्ञाओं को सुलझाया गया हो ऐसे विचारों के रूपों को यानि कि प्रदूषित प्राण को, मन के मैल की तरह यहाँ से बाहर फेंका जाता है।

(2) मध्य दिमाग : पहले और दूसरे सोपान में यह दिमाग विकसित नहीं हुआ होता है:

(P1)- फिजीकल - भौतिक / स्थूल

(A2) - ऐस्ट्रल - भावनात्मक / सूक्ष्म

(M3) - मेन्टल - मानसिक / परमाणुमय बीज अणुओं

(A2) और (M3)साधारणतया निष्क्रिय होता है। क्योंकि शरीर में स्थित कायमी स्थूल /भौतिक बीज-अणु (P1),संज्ञाओं का समाधान हुआ हो ऐसे विचारों के रूपों को प्रसारित करता है कि जिससे वह इन विचार के रूपों को नोट कर लें तथा कायमी स्मृति की तरह सम्भाल कर रख सकें।

( ) B - बिन्दु ( ) S - सहस्रार (स्थूल शरीर में इसके समांतर प्रदेश को थेलेमस कहा जाता है।)

(3) स्मृति प्रदेश :-

(3-A) छिछली स्मृति के संग्रह का प्रदेश - वर्तमान जीवन की स्मृतियों का संग्रह स्थान।

(3-B) गहरी स्मृति के संग्रह का प्रदेश - पूर्वजन्मों की स्मृतियों का संग्रहस्थान, जो स्मृतियाँ सामान्यतया अगम्य ही रहती हैं।

(O) T - तालुका-मनस् यानि कि अंदर प्रवेश करते आवेग, जो सूक्ष्म शरीर में के विविध प्रकार के प्राण हैं। उनके लिए खुला रहता अवरोधक (O) ।

(4) रीढ़ की हड्डी के समान्तर स्थित ऊर्जा- चक्र :

ऊर्जा चक्र नं. 3 से नं. 6 सुषुप्त और निष्क्रिय है।

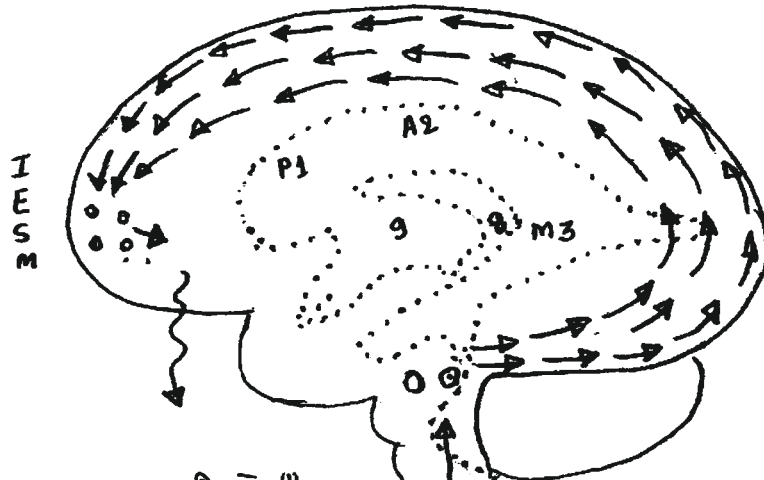
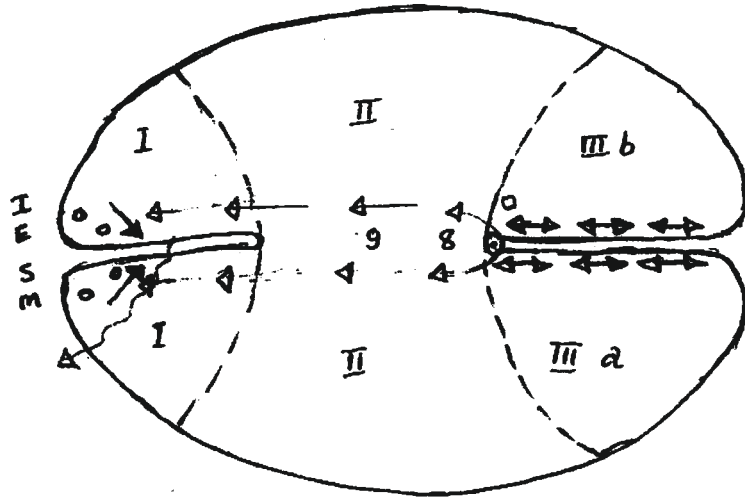
(6) विशुद्धि - V (5) अनाहत - A

(4) मणिपुर - M (3) कुंडली - K

(2) स्वाधिष्ठान - S (1) मूलाधार - M

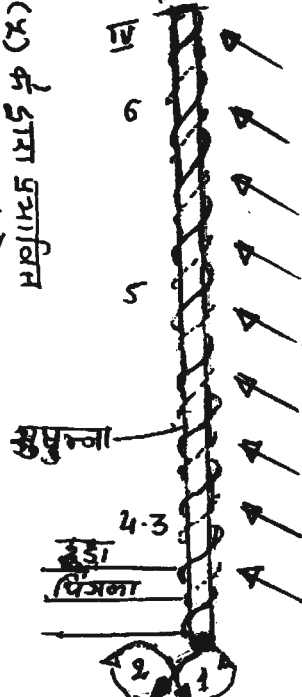
चैतन्य-तत्व की ऊर्जा का 1 ----2 नजदीक का परिभ्रमण यह मात्र जीवन और जागृति की द्वितीय कक्षा की ऊर्जाओं का ही जुड़ाव है, सामान्य खुराक मात्र शारीरिक ऊर्जा पैदा करता है। इस शारीरिक ऊर्जा के प्रभाव से काम-ऊर्जा पैदा होती है कि जो अब जैविक फेरफार के कारण से विकसित भावनात्मक और बौद्धिक ऊर्जाओंको और थोड़ी मात्रा में आध्यात्मिक ऊर्जा पैदा करती है। संकल्प भी अब समझदारीपूर्वक। बुद्धिपूर्वक का होता है। I.E.S.M. केन्द्रों पर पड़ते अनाहत के बढ़ते हुए प्रभाव के कारण इसको दर्शाया गया है।

इन्द्रिय-अंगों (कर्मेन्द्रियाँ) के द्वारा अंदर प्रवेश करते आवेगों को तालुका के नजदीक का खुला अवरोधक O के मार्ग से ले जाकरके स्मृतिसंग्रह के प्रदेश में से बाहर खींचकर निकाली हुई उनकी लगभग समान हो ऐसी स्मृति के प्रकारों के साथ जोड़ा जाता है। मनस् का यह प्रवाह, दिमाग के एक तरफ से दूसरी तरफ वक्र और दिमाग के उपर के स्तर पर होकर पंजीकरण के प्रदेश तक बहता है जो अंक दर्शाती घड़ी को चालु रखता है। इस तरह इन्द्रियजन्य प्रक्रियायें हमें काल और क्षेत्र के बारे में समान करती है। इन्द्रियों का उपयोग किये बिना की प्रक्रियायें काल और क्षेत्र के उस भाव को दूर करती है।



अनाहत (५) के द्वारा प्रभावित  
 I-E-S-M २:४:८:२ में के  
 बदलकर X:२:२:२:९ का क्षेत्र का  
 अनुपात

कैमिस्ट्रियों के द्वारा रंग के अंदर  
 प्रवेश करने आकर्षण



रेखाचित्र - २

- चैतन्य तत्व की दूसरी कक्षा की ऊर्जा
- साधारण शुद्ध दुर्ब आनसिक। भावनात्मक/ काम ऊर्जा
- बाह्यिक संकल्प



## रेखाकृति -3 A की स्पष्टता

(1) आगे का दिमाग - पंजीकरण क्षेत्र :-

I - (इन्टेलेक्चुल) - बौद्धिक केन्द्र

E - (इमोशनल) - भावनात्मक केन्द्र

S - (सेक्स) - काम ऊर्जा केन्द्र

M - (मूवमेन्ट) - गतिशीलता का केन्द्र

इन केन्द्रों के परिणामरूप में गुणोत्तर अनुक्रम 5:2:2:1 के प्रमाण में स्थापित हुआ है। वह तर्कशुद्ध विचार-प्रक्रिया के लिए केन्द्रों के रूप में काम करता है, परन्तु मन, शरीर और इन्द्रियाँ अभी भी केवल सामान्य जागृति में ही रहते हैं।

(1) A- आज्ञा (चुम्बकीय बिन्दु):- बाहर स्वाभाविक रूप से प्रवाहित रहते मनस के संसर्ग में आने के लिए, संजायें, सुलझ गई हों ऐसे विचार के रूपों यानि कि सात्विक प्राण इस बिन्दु से बाहर प्रवाहित होता है, इसलिए हानिकारक हों ऐसे किसी भी विचार के रूपों के मैल को बाहर नहीं फेंका जाता है।

(2) मध्य दिमाग :

(P1)- फिजीकल - भौतिक / स्थूल

(A2) - ऐस्ट्रल - भावनात्मक / सूक्ष्म

(M3) - मेन्टल - मानसिक / परमाणुमय बीज अणुओ

यह श्रेष्ठ, सूक्ष्म, प्रसारण करनेवाले ग्रहणयन्त्र धड़कते रहते हैं और कारण -शरीर में स्थित उनके अनुरूप कामयी बीज-अणुओ की तरफ संजायें सुलझे गये हो ऐसे विचारों के रूपों को प्रसारित करते रहते हैं जिससे कामयी बीज-अणु उनको नोट करलें तथा कायमी स्मृति के रूप में सम्भाल कल रख सके।

( ) B - बिन्दु ( ) S - सहस्रार (स्थूल शरीर में इसके समांतर प्रदेश को थेलेमस कहा जाता है।)

(3) स्मृति प्रदेश :-

(3-A) छिछली स्मृति के संग्रह का प्रदेश - वर्तमान जीवन की स्मृतियाँ का संग्रह स्थान।

(3-B) गहरी स्मृति के संग्रह का प्रदेश - पूर्वजन्मो की स्मृतियों का संग्रहस्थान, जो स्मृतियाँ सामान्यतया अगम्य ही रहती हैं।

(O) T - तालुका-मनस् यानि कि अंदर प्रवेश करते आवेगो, जो सूक्ष्म शरीर में के विविध प्रकार के प्राण हैं। उनके लिए खुला रहता अवरोधक (O) ।

(4) रीढ़ की हड्डी के समान्तर स्थित ऊर्जा- चक्र :

ऊर्जा चक्र नं. 3 से नं. 6 सुषुप्त और निष्क्रिय है।

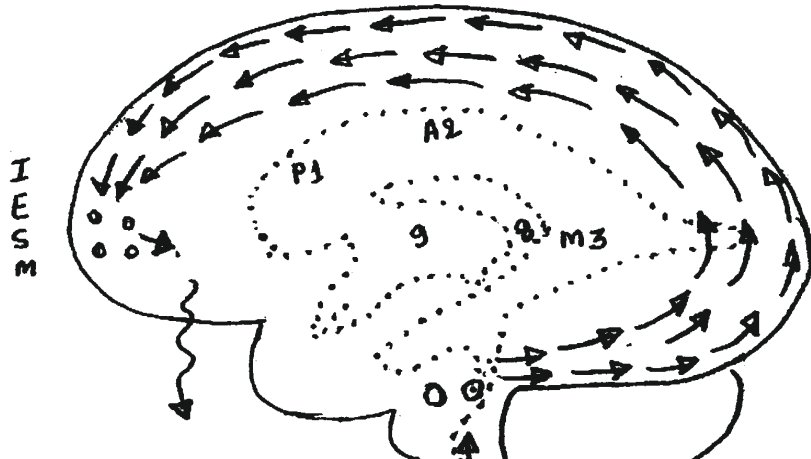
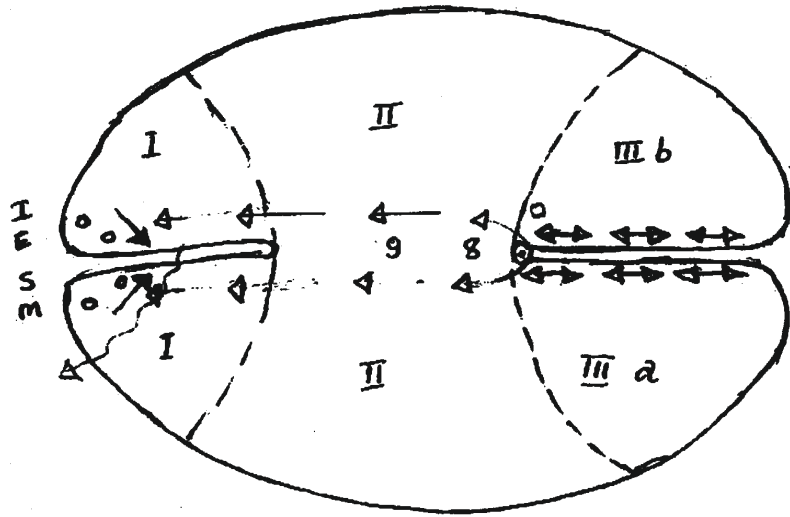
(6) विशुद्धि - V (5) अनाहत - A

(4) मणिपुर - M (3) कुंडली - K

(2) स्वाधिष्ठान - S (1) मूलाधार - M

चैतन्य-तत्व की ऊर्जा का 1 ----2 नजदीक का परिभ्रमण अब प्रथम कक्षा का होता है। सामान्य खुराक शारीरिक ऊर्जा पैदा करता है जो अब एक के बाद एक ऊर्ध्वगामी-काम-ऊर्जा का और आध्यत्मिक संकल्प के साथ जुड़ी हुई सात्विक ऊर्जा होती है और इसलिए सम्पूर्णरूप से आंतरिक जैविक बदलाव होता है। I.E.S.M. के केन्द्रो पर अनाहत का जबरदस्त प्रभाव पड़ता है।

जब जब व्यक्ति, साधारण गृहस्थ की तरह की फर्जों और कर्तव्यों को बजाने में व्यस्त होता है तब तब शुद्ध मानस् उत्पन्न होता है और ईडा तथा पिंगला के द्वारा प्रवाहित होता है- सुषुम्ना के द्वारा प्रवाहित नहीं होता। ईडा और पिंगला के द्वारा प्रवाहित होकर तालुका तक पहुंचने वाले मार्ग से यह मनस् अब मणिपुर, अनाहत और विशुद्धि के मार्ग से भी प्रवाहित होता है। तालुका नजदीक के खुले अवरोधक O में से निकलता हुआ मनस् का प्रवाह, पीछे के भाग में स्थित दिमाग का उए और 3बी प्रदेशो में संग्रहित हुए स्मृति के प्रकारों पर से निकलकर, पहले और दूसरे सोपान की रेखाकृतियों में बताये अनुसार, दिमाग के ऊपर के सतह पर के मध्य-मार्ग से होकर के आगे के दिमाग के पंजीकरण के क्षेत्र तक प्रवाहित होता है। हालांकि सुषुम्ना लगभग खुलने की तैयारी में ही है, परन्तु व्यक्ति उसको सभानरूप से बंध रखेगा। कक्षा, 3बी और 3सी की रेखा कृतियों के बताये अनुसार दो नो अवरोधतक-एक तालुका नजदीक का खुला और दूसरा सुषुम्ना के छोर पर स्थित अवरोधक-द्वी मार्ग के स्विच की तरह समान रूप से खुलते और बंद होते हैं। यह अभी भी इन्द्रियजन्य स्थिति होने से व्यक्ति को काल और क्षेत्र का अनुभव होता रहता है।



अनादि (x) के द्वारा प्रभावित  
I-E-S-M अनुपात-4-2-2-9

क्षेत्रियों के द्वारा तंत्र के अंदर  
प्रवेश करने आकार

रेखाचित्र-3क

- चतुर्थ तत्व की प्रथम कक्षा की ऊर्जा
- ऊर्ध्व गामी काम-ऊर्जा
- आध्यात्मिक-संकल्प

## रेखाकृति -3 B की स्पष्टता

(1) आगे का दिमाग - पंजीकरण क्षेत्र :-

I - (इन्टेलेक्च्युल) - बौद्धिक केन्द्र

E - (इमोशनल) - भावनात्मक केन्द्र

S - (सेक्स) - काम ऊर्जा केन्द्र

M - (मूवमेन्ट) - गतिशीलता का केन्द्र

मनस् और स्मृति के प्रकारों का मिलाप नहीं होने से तथा अंदर प्रवेश करते आवेग दिमाग के उपर के स्तर पर के मध्यभाग में प्रवाहित नहीं होने के कारण से कोई भी प्रवृत्ति उत्पन्न नहीं होती। चैतन्य-तत्व का अब बिन्दु चक्र के द्वारा चैतन्य के साथ जुड़ा होता है।

(1) A- आज्ञा (चुम्बकीय बिन्दु):- बाहर स्वाभाविक रूप से प्रवाहित होता है- अंतर्ज्ञान में मन की वृत्तियाँ कमोबेश होती हैं और विचार के रूपों में से उत्पन्न होता मैल नहीं होता है। यह अवस्था इन्द्रियातीत है।

- बिल्कुल थोड़े समय के लिए भी अगर इस अवस्था में रहे तो उसको काल और क्षेत्र का भान सुध नहीं होता।

(2) मध्य दिमाग :

(P1)- फिजीकल - भौतिक / स्थूल

(A2) - ऐस्ट्रल - भावनात्मक / सूक्ष्म

(M3) - मेन्टल - मानसिक / परमाणुमय बीज अणुओ

अब (P1) के साथ में बीज-अणु (A2) भी धड़कना शुरू करता है और सांसारिक जीवन में तथा भावनात्मक / सूक्ष्म क्षेत्रों में व्यक्ति जो कार्य करता है तथा जो प्रवृत्तियाँ करता है उसको, कारण- शरीर में स्थिर उसके अनुरूप कायमी बीज-अणुओ की तरफ प्रसारित करता है कि जिससे वह उनको नोट कर सकें और कायमी स्मृति के रूप में सम्भाल कर रख सके।

(3) स्मृति प्रदेश :-

(3-A) छिछली स्मृति के संग्रह का प्रदेश - वर्तमान जीवन की स्मृतियों का संग्रह स्थान।

(3-B) गहरी स्मृति का संग्रह प्रदेश-पूर्वजन्मो की स्मृतियों का संग्रह स्थान, जो स्मृतियाँ सामान्यता अगम्य ही रहती हैं। स्मृति के इन दोनों प्रदेशों को असरकारक रूप से हाल दिया जाता है; परिणाम स्वरूप सात्विक मनस् और विचार करने के साधन का उपयोग नहीं किया जाता।

(O) T - तालुका-मनस् यानि कि अंदर प्रवेश करते आवेगो की जो सूक्ष्म शरीर के अंदर के विविध प्रकार के प्राण हैं उनको यहाँ से आगे प्रवाहित नहीं होने देने के लिए सभानरूप से बंध किया हुआ अवरोधक (O) ।

(4) रीढ़ की हड्डी के समान्तर स्थित ऊर्जा- चक्र :

(6) विशुद्धि - V (5) अनाहत - A

(4) मणिपुर - M (3) कुंडली - K

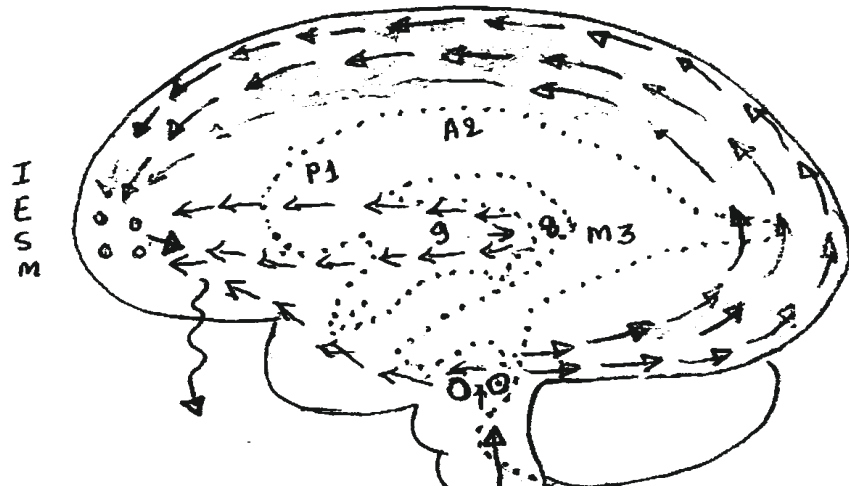
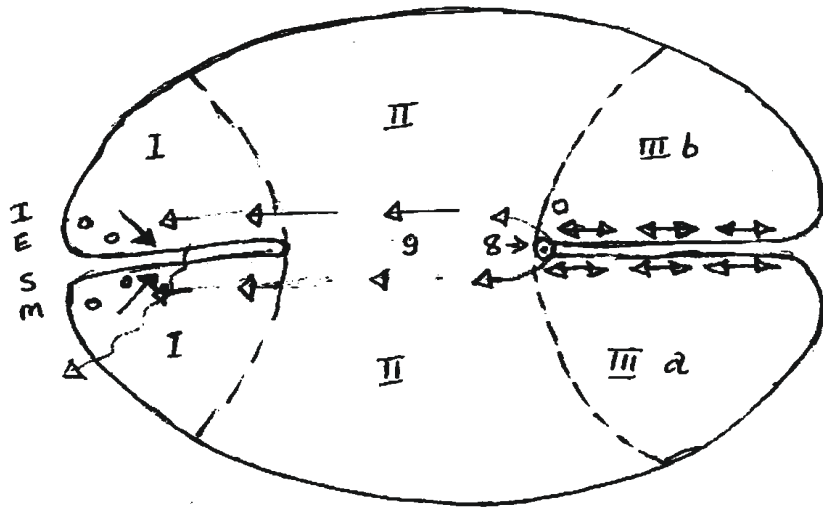
(2) स्वाधिष्ठान - S (1) मूलाधार - M

सामान्य खुराक शारीरिक ऊर्जा पैदा करता है। शारीरिक ऊर्जा ऊर्ध्वगामी काम-ऊर्जा, आध्यात्मिक संकल्प और चैतन्य तत्व की प्रथम कक्षा की ऊर्जा पैदा करता है। समग्र मुख्य शरीर और दिमाग के उपर बिन्दु और सहस्रार की असर पड़ती है। मध्य-दिमाग में स्थित केन्द्र 9----8----7 की श्रेणी पर ध्यान दें और 3C की रेखाकृतिमें बताये हुए केन्द्रों की श्रेणी के साथ उनकी तुलना करें। यह बहुत ज्यादा आगे का जैविक बदलाव है। जब व्यक्ति साधारण गृहस्थ की तरह की उसकी फर्जों और कर्तव्यों का पालन नहीं करता तब वह अंतर्ज्ञान की अवस्था में होता है और उसके मनोभाव और दिमाग अब, कक्षाएं, 1, 2 और 3 की रेखाकृतियों में बतायी थी उससे अलग ही तरह के व्यवस्थित रखने के सिद्धांत का अनुसरण करते हैं।

योगसूत्र :- 1 (48-49): “योगी का दर्शन अब एकदम सचोट, क्षतिरहित होता है यानि कि उसका मन केवल सत्य का

उद्घाटन करता है।” यह विशिष्ट दर्शन अद्वितीय है और उसके द्वारा जो प्रकट होता है उसको तार्किक विचार शक्ति रखनेवाला मन (प्रमाण, अनुमान और सही-गलत के अंतर के आधार पर) प्रकट नहीं कर सकता।” यह सही अंतर्ज्ञान है ; पहले की 3ए की व्यवस्था तो अंतरसूक्ष्म की है।

सुषुम्ना के नीचे के छोर पर स्थित अवरोधक ० खुला होता है। जिसमें से, रीढ़ की हड्डी के संमातर स्थित सूक्ष्म शरीर के अंदर के मध्य मार्ग में से मनस् का प्रवाह बहता है। तालुका के नजदीक का अवरोधक ० बंध होता है जो अंदर प्रवेश करते आवेगों को सामान्य प्रवाह को यहाँ से आगे जाने से रोकता है। कक्षाएं 1 2 और 3A की रेखाकृतियों के अनुसार था उस तरह मनस् प्रवाह को स्मृति के प्रकारों के उपर से होकर नहीं जाने देता तथा दिमाग के ऊपर के स्तर पर के मध्य मार्ग में से मनस् बहने नहीं देता। दिमागके क्षेत्र में कोई भी आवेग- कितने ही सात्विक आवेग भी प्रवेश नहीं कर सकते। मन की वृत्तियों का शमन हो जाता है! मध्य-दिमाग के दोनों तरफ स्थित मार्ग से होते हुए मनस् सीधा सीधा पंजीकरण के क्षेत्र में प्रवेश करता है और फिर आज्ञा में पहुँचता है कि जहाँ से वह, केन्द्र 9--8--7 में से उत्पन्न होती असरों के साथ में जुड़कर बाहर प्रवाहित होता है। यह प्रत्याहार की शुरुआत की अवस्था है अथवा मन के अंतर्ज्ञान की अवस्था है।



केन्द्रियों के द्वारा तंत्र के अंगों पर प्रवेश करने आवाज

रेखाचित्र - 3 बी

- चैतन्यत्व की उच्चतम कक्षा की ऊर्जा
- ऊर्ध्वगामी काम-ऊर्जा
- आध्यात्मिक संकल्प

सुषुम्ना (शुक्ली)

4-3

कुंडल  
पिंडिका



## रेखाकृति -3 C की स्पष्टता

(1) आगे का दिमाग - पंजीकरण क्षेत्र :-

I - (इन्टेलिक्च्युल) - बौद्धिक केन्द्र

E - (इमोशनल) - भावनात्मक केन्द्र

S - (सेक्स) - काम ऊर्जा केन्द्र

M - (मूवमेन्ट) - गतिशीलता का केन्द्र

मनस् और स्मृति के प्रकारों का मिलाप नहीं होने से तथा अंदर प्रवेश करते आवेग दिमाग के उपर के स्तर पर के मध्यभाग में प्रवाहित नहीं होने के कारण से कोई भी प्रवृत्ति उत्पन्न नहीं होती। चैतन्य-तत्व का अब बिन्दु द्वारा चैतन्य के साथ जुड़ा होता है।

(7) A- आज्ञा (चुम्बकीय बिन्दु):- इस केन्द्र /चक्र पर पहुँचकर प्राण तंत्र के बाहर बह नहीं जाता। वह इस बिन्दु 7 पर से 8 पर और 9 पर से होते हुए सुषुम्ना द्वारा नीचे उतरकर मूलाधार तक पहुँचता है जिससे बंद सर्किट (विद्युत प्रवाह का गोलाकार मार्ग) बनता है कि जिसमें प्राण के परिभ्रमण का वेग 1 मिनट में (नाड़ी की 60 धड़कन में) 3600 चक्कर तक पहुँचे वहाँ तक बढ़ता रहता है।

(2) मध्य दिमाग : सम्पूर्ण उत्क्रान्त हुआ और क्रियाशील होता है :

(P1)- फिजीकल - भौतिक / स्थूल

(A2) - ऐस्ट्रल - भावनात्मक / सूक्ष्म

(M3) - मेन्टल - मानसिक / परमाणुमय बीज अणुओं

अब (P1) के साथ में बीज-अणु (A2) भी धड़कना शुरू करता है और सांसारिक जीवन में तथा भावनात्मक / सूक्ष्म क्षेत्रों में व्यक्ति जो कार्य करता है तथा जो प्रवृत्तियाँ करता है उसको, कारण- शरीर में स्थिर उसके अनुरूप कायमी बीज-अणुओं की तरफ प्रसारित करता है कि जिससे वह उनको नोट कर सके और कायमी स्मृति के रूप में सम्भाल कर रख सके।

(3) स्मृति प्रदेश :-

(3-A) छिछली स्मृति के संग्रह का प्रदेश - वर्तमान जीवन की स्मृतियों का संग्रह स्थान।

(3-B) गहरी स्मृति का संग्रह प्रदेश-पूर्वजन्मों की स्मृतियों का संग्रह स्थान, जो स्मृतियाँ सामान्यता अगम्य ही रहती हैं। स्मृति के इन दोनों प्रदेशों को असरकारक रूप से हाल दिया जाता है; परिणाम स्वरूप सात्विक मनस् और विचार करने के साधन का उपयोग नहीं किया जाता।

(O) T - तालुका-मनस् यानि कि अंदर प्रवेश करते आवेगों की जो सूक्ष्म शरीर के अंदर के विविध प्रकार के प्राण हैं उनको यहाँ से आगे प्रवाहित नहीं होने देने के लिए समानरूप से बंध किया हुआ अवरोधक (O) ।

(4) रीढ़ की हड्डी के समान्तर स्थित ऊर्जा- चक्र :

(6) विशुद्धि - V (5) अनाहत - A

(4) मणिपुर - M (3) कुंडली - K

(2) स्वाधिष्ठान - S (1) मूलाधार - M

सभी तीनों श्रेष्ठ, सूक्ष्म, प्रसारण करनेवाले ग्रहणयंत्र धड़कते रहते हैं और कारण शरीर में स्थित, उनके अनुरूप हों ऐसे कायमी बीज-अणुओं की तरफ प्रसारण करते रहते हैं कि जिससे वह नोट कर लें।

(9) B - बिन्दु (8) S - सहस्रार (स्थूल शरीर में इसके समांतर प्रदेश को थेलेमस कहा जाता है।)

(3) स्मृति प्रदेश :-

(3-A) छिछली स्मृति के संग्रह का प्रदेश - वर्तमान जीवन की स्मृतियों का संग्रह स्थान।

(3-B) गहरी स्मृति के संग्रह का प्रदेश - पूर्वजन्मों की स्मृतियों का संग्रह स्थान।

स्मृति के इन दोनों प्रदेशों को असरकारक रूप से टाल दिया जाता है; परिणामस्वरूप सात्विक मनस् और विचार करने के साधन

का उपयोग नहीं किया जाता।

(○) T - तालुका-मनस यानि कि अंदर प्रवेश करते आवेग, जो सूक्ष्म शरीर में के विविध प्रकार के प्राण हैं। उनको यहाँ से आगे प्रवाहित नहीं होने के लिए बंध रहता अवरोधक (○) ।

(4) रीढ़ की हड्डी के समान्तर स्थित ऊर्जा- चक्र :

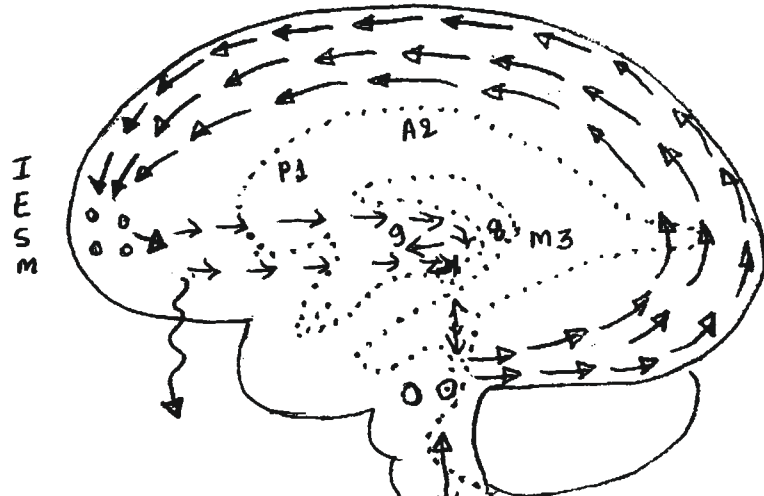
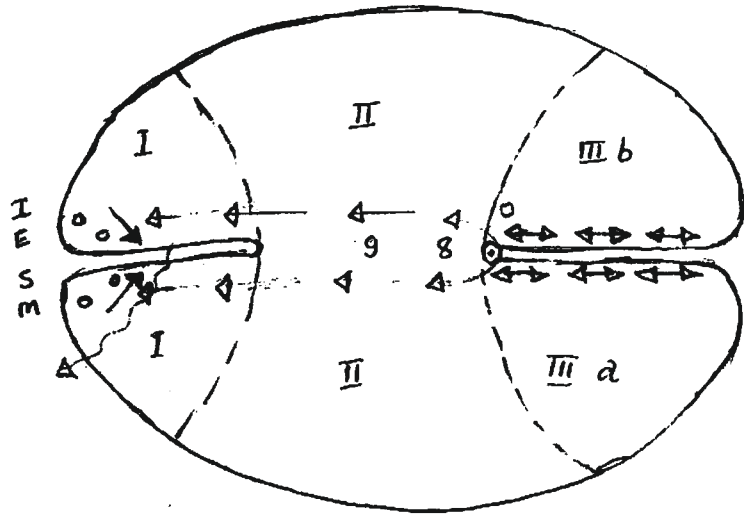
ऊर्जा चक्र नं. 3 से नं. 6 सुषुप्त और निष्क्रिय है।

(6) विशुद्धि - V (5) अनाहत - A

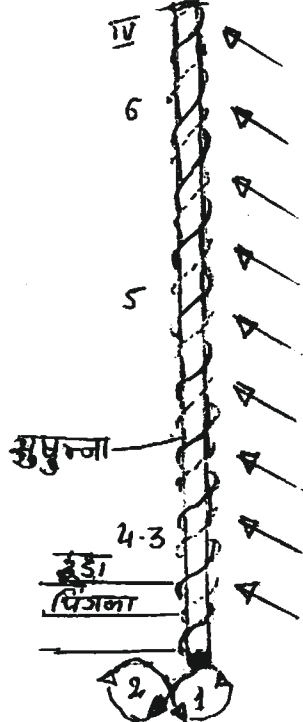
(4) मणिपुर - M (3) कुंडली - K

(2) स्वाधिष्ठान - S (1) मूलाधार - M

तालुका नजदीक का बंध अवरोधक ○ मनस् के प्रवाह को स्मृति के प्रकारों के ऊपर से होकर तथा दिमाग के उपरी स्तर पर के मध्य मार्ग में से पहने से अटकाता है। जिससे किसी भी प्रकार की मनकी वृत्तियाँ उत्पन्न नहीं हो सके, जबकि कक्षा A 3 में ऐसा नहीं होता। सुषुम्ना के नीचे के छोर पर स्थित अवरोधक ○ खुला होता है जिसमें से प्राण का प्रवाह रीढ़ की हड्डी के मध्य भाग में से होकर बहता है। यहाँ 3C की कक्षा में, मध्य दिमाग में स्थित केन्द्रों 7---8--9 में होती प्राण की हलचल, 36 की कक्षा में बताये अनुसार के केन्द्रों 9--8--7 में होती प्राण की हलचल से अलग तरह की होती है। 3B यह अंतर्ज्ञान की अवस्था है जबकि 38 की भावातीत अवस्था है। यह, लम्बे समय के लिए रहती इन्द्रियातीत अवस्था है। पहले की कक्षाओं की रेखाकृतियों में होता था उस तरह प्राण आज्ञा में से बाहर नहीं बह जाता। परन्तु 1--2 तक फिरकर घूमकर बंध सर्किट बनाता है। इस सर्किट में प्राण की चक्राकार भ्रमणों की गति बढ़कर के, उड्डयन करने के लिए जरूरी वेग को पैदा करता है। स्थूल शरीर में से सूक्ष्म को बाहर निकालने के लिए जरूरी वेग, प्रत्याहार की अवस्था में नाड़ी की 60 धड़कनों में 60 भ्रमणों का होता है। धारणा की अवस्था में नाड़ी की 60 धड़कनों में 600 भ्रमणों का होता है ; ध्यान की अवस्था में, नाड़ी की 60 धड़कनों में 1800 भ्रमणों का होता है। और समाधि की अवस्था में नाड़ी को 60 धड़कन में 3600 भ्रमणों का होता है। धारणा और ध्यान की अवस्था में व्यक्ति सभानरूप से मृत्यु पा सकता है और फिर से सभानरूप से जन्म ले सकता है; समाधि में व्यक्ति सबीज समाधि में से निर्बीज समाधि तक पहुँचता है और इन दोनों समाधि की अवस्था में व्यक्ति, सभी स्थूल जन्म लेने में से मुक्ति प्राप्त करता है।



कर्मविद्युतों के द्वारा रीत के अंदर कर्म भी आकर्षण प्रेरणा करने के कारण



रेश्वाचित्र- 3 सी

- चतुर्विध तत्व को प्रथम कक्षा की ऊर्जा
- ऊर्ध्वगामी काम- ऊर्जा
- आध्यात्मिक संकल्प



इन्टेन्सीटी चार्ट (तीव्रताका रेखाचित्र)

तीव्रता का रेखाचित्र -१ (I.E.S.M. > 2:4:8:2)

१. बौद्धिक केन्द्र : चार से सात अंगुल लम्बा, एक मिनिट के चौदह से सत्रह, गरम और नम श्वासोच्छ्वास, अनियमित श्वास

तीव्रता का रेखाचित्र -२ (I.E.S.M. > 5:2:2:1)

२. बौद्धिक केन्द्र : सात से पन्द्रह अंगुल लम्बा, एक मिनिट के बारह से पन्द्रह गरम और सूखे (श्वासोच्छ्वास; नियमित श्वासन)

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग/बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
१	समझदारी	+२०००-	अतिशय प्रमाण में क्रोध करना	बेहोशी	+५०००-
२	सम्पूर्णज्ञान होना, विशेषज्ञ	+१८७५-	उत्कट अहंकार, दिखावा करने की मनोवृत्ति	यादास्त गुम होना	+४९३७-
३	अहंनिवृत्ति	+१८५०-	अनुभवों का सहज स्वीकार नहीं करना	पेटके नीचे के भाग के पेडुं के स्नायुओं को जकड़ जाना	+४८७५-
४	ममताभरा और उम्दा स्वभाव का मन	+१८२५-	मानसिक अवरोध, अक्कड़ अवरुद्ध मन	किड़नी खराब होना	+४८१३-
५	क्रिया करने के लिए उत्कट भावना	+१८००-	अपमानों को बारबार याद करना (जुगाली करना) बदले की भावना होना	गर्दन के पास और चेहरे के पास गड़-गूमड़	+४७५०-
६	खुला मन, सतत सीखनेवाला	+१८७५-	अज्ञानी परन्तु गुरुताग्रंथि रखनेवाला	दिमाग में रक्तस्त्राव	+४६८७-
७	दिव्यता के प्रति स्नेह / आकर्षण	+१८५०-	हिंसा में माननेवाला	बारबार अकस्मात होना	+४६२५-
८	आदर प्राप्त करनेवाला	+१८२५-	मानसिक रूप से आलसी, मूर्ख, स्व केन्द्रित	अंधापन	+४५६३-
९	मानसिक मौन के लिए अभिप्सा	+१८००-	कौटुम्बिक घर्षण और विवाद	नाक के मस्से	+४५००-
१०	ताकिक मन	+१७७५-	सतत क्रोध, गंदी भाषा	दिमाग की लोही की नस फटने से होने वाली मूर्च्छा	+४४३७-
११	प्रतिकूल सूचनों का इन्कार करने की शक्ति	+१७५०-	चिंता और हार मान लेना	किड़नी के पास के अंगों का रोग	+४३७५-
१२	अनुशासित मन	+१७२५-	शान्ति का भंग करनेवाला, अस्थिर मन	रोगका आकस्मिक हमला होना और / आघात लगना	+४७१३-
१३	मानसिक अभिप्सा	+१७००-	मानसिक अवरोध, वर्तमान का अस्वीकार	अकालीन बुढ़ापा समये पहले	+४२५०-
१४	बुद्धिमान, मार्गदर्शन देने का गुणवाला	+१६७५-	लघुताग्रन्थि, लुब्धाई और लालची	दिमागकी गांठ	+४१८७-
१५	जागृति	+१६५०-	यौन संबंधित अपराध	एडिंस	+४१२५-
१६	अच्छी ग्रहणशक्ति, एकाग्रता	+१६२५-	लुब्धापन, जानबूझकर भ्रान्ति पैदा करना	दिमाग का केन्सर	+४०६३-
१७	मानसिक संतुलन	+१६००-	अपराधभाव, विषादग्रस्त हताशा	नशेबाज, दूसरी चीजों का व्यसनी	+४०००-
१८	खूब ही सक्रिय और चपलमन	+१५७५-	पीठ पीठे से इसनेवाला/दगाखोर निंदाखोर	अनिद्रा और केन्सर	+३९३७-
१९	परोपकारी	+१५५०-	राई का पहाड़ करना, उत्तेजना	अलग-अलग एलर्जी	+३८७५-
२०	क्षमादान का गुण	+१५२५-	जान बूझकर दुख पैदा करना	सम्पूर्ण लकवा	+३८१३-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग / बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
२१	बात को समझानेवाला मन का केन्द्र	+ १५००-	आत्मघाती मनोवृत्ति	दिमागकी अवस्था के कारण होती शारीरिक अस्थिरता	+ ३७५०-
२२	बुद्धिगम्य स्पष्ट मन (जागृत)	+ १४७५-	विद्रोही, गेरशिस्त	पागलपन और / आंशिक लक्का	+ ३६८७-
२३	करुणा	+ १४५०-	किसी व्यक्ति या वस्तु में विश्वास नहीं भय में जीनेवाला	स्मृति मंत्र	+ ३६२५-
२४	निस्वार्थी, मदद करने की भावनावाला	+ १४२५-	स्वयं की हार माननेवाला, मनोमंथन	जोड़ों का दर्द	+ ३५६३-
२५	अनासक्ति	+ १४००-	दुर्बल व्यवहार (मनवाला)	रक्ताल्पयात-पांडुरोग	+ ३५००-
२६	ममत्ववाला, दोष के प्रति क्षमाशील	+ १३७५-	खूब ही मालिकी का भाव -अधिकार भाव	मनोविकार और / फेफड़ों का केन्सर	+ ३४३७-
२७	पवित्र एकान्त	+ १३५०-	विषादजन्य, क्रोध	आंतरिक रक्तस्राव	+ ३३७५-
२८	जीवन के प्रति गौरवपूर्ण अभिगम	+ १३२५-	निरर्थक मानसिक व्यायाम	दीर्घकालीन दम / अस्थमा	+ ३३१३-
२९	प्रत्यक्ष दर्शन	+ १३००-	उलझन में से होता गुस्सा	दर्द, गुदा में गड़-गूड	+ ३२५०-
३०	प्रत्यक्ष दर्शनमहकम और प्रामाणिक	+ १२७५-	मानसिक यातना, चिंता	नशाखोरी और / क्षयरोग (टीबी)	+ ३१८७-
३१	चित्त की प्रशान्त अवस्था	+ १२५०-	मानसिक कूड़े का संग्रह	गुदा का भगंदर	+ ३१२५-
३२	जीवन में अलिप्त, ज्ञानी अथवा योगी	+ १२२५-	क्रान्तिकारी, नीच और स्वार्थी	असह्य पीठ का दर्द, जोड़ों का दर्द	+ ३०६३-
३३	मन या स्वभाव की स्वस्थता या सौम्यता	+ १२००-	पश्चाताप और अपराध भावना में से पैदा होती उत्तेजना	असह्य खुजली	+ ३०००-
३४	खूब ही उमदा मन और खुशमिजाजी स्वभाव	+ ११७५-	आक्रमक, गुंडागिरी, नैतिक भीरुता	भिरगी का रोग	+ २८३७-
३५	मानसिक / आंतरिक साद	+ ११५०-	स्व-निंदक	शरीर और मनमें नहीं समझ आनेवाली पीड़ा	+ २८७५-
३६	उच्च मानसिक क्षमता	+ ११२५-	खूब ही गंदा मन और स्वभाव	अतिशय आंख की तकलीफ	+ २८१३-
३७	अंतःप्रेरणा वाला मन-केन्द्र	+ ११००-	अविश्वासी	गहरी मानसिक अशांति	+ २७५०-
३८	सर्जनात्मक व्यवस्थित मन	+ ११७५-	दूसरों को पागल बनाना	कटिवायु (कमर का संधिवा)	+ २६८७-
३९	फर्जों, कर्तव्यों के प्रति सजग	+ ११५०-	जानबूझकर शंका करनेवाला स्वार्थी	आंधाशीशी	+ २६२५-
४०	जीवंत	+ ११२५-	जिन्दा पर मरे के बराबर	भयंकर पेट का दर्द	+ २५६३-
४१	दूसरों को सुख देनेवाला	+ १०००-	जक्की, बंध मन, हठीला	अल्सर, भयंकर दर्द	+ २५००-
४२	मध्ययुग के (प्रारंभिक) रसायन शास्त्र काज्ञान	+ ९७५-	शब्दों को जल्दी निगल जाना, क्रोध	मुंह में ब्रण	+ २४३७-
४३	गलतफहमी का निवारण	+ ९५०-	विध्वंसक वृत्तियाँ, धिक्कारभाव	छाती या हृदय में दर्द	+ २३७५-
४४	( ) केन्द्रों में आनंद	+ ९२५-	लम्बे समय की पीड़ा, चोट और दर्द	विविध स्तर का केन्सर	+ २३१९-
४५	सबके साथ मिलजुलकर रहना	+ ९००-	जान बूझकर दूसरों को परेशानी डालना	मतिभ्रम	+ २२५०-
४६	उर्ध्वगमन-जीवनमुक्ति	+ ८७५-	व्यक्तिगत अन्याय होने के कारण होनेवाला गुस्सा	चमड़ी पर होनेवाली लालसूजन गांठ या गुमड़ा	+ २१८७-
४७	स्थूल के बजाय सूक्ष्म रुचि रखनेवाला	+ ९५०-	नामर्द पुरुष या / परौरुषयुक्त स्त्री	दिमाग उपर की अंतर त्वचा की सूजन का दर्द	+ २११५-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग / बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
४८	अमरत्व की इच्छा रखना	+८२५-	फंसा हुआ होने की भावना होना	कार-बस-विमान में उबका उल्टी होना	+२०६३-
४९	भरोसापात्र	+८००-	नीच, जान बूझकर दूसरों को उत्तेजित करे	कमजोर ज्ञानतंतु, हाथ धुजना	+२०००-
५०	अच्छाई का नमूना	+७७५-	स्वार्थी, अविचारी	तंरगी-धूनी-विचित्र वर्तन	+१८३७-
५१	ऊँचा उड़ने की / विकसित होने की अभिप्राया	+७५०-	भावि धुंधला होने की भावना	मोतिया	+१८७५-
५२	दृढ़ और अडिग	+७२५-	अपनी ही कबर खोदने की मनोवृत्ति	जोड़ो का दर्द	+१८१३-
५३	साक्षात्कार का प्रारंभ	+७००-	मानसिक पीछेहट	ठंडी से धुजना, शरदी	+१७५०-
५४	विवेकी और सज्जन	+६७५-	मनोमंथन, भूतकाल की जुगाली करनेवाला	एसिडीटी	+१६८७-
५५	कोषों में चारों तरफ शांति का प्रसार होना	+६५०-	परिवर्तन का निषेध	कुछेक कायमी रोग	+१६२५-
५६	मधुर स्वभाव	+६२५-	अतिशय लोभ, अपना ही फायदा ढूँढना	आंव	+१५६३-
५७	पूर्ण संतुलन	+६००-	जीवन के आनंद को सहेतुक नहीं भोगना	कोलेस्टरोल	+१५००-
५८	शांत, आत्मसंयमी	+५७५-	मानसिक धुंधलापन, मूर्ख	स्थूलता	+१४३७-
५९	संतुलन	+५५०-	मानसिक उलझन, छोटे घाव, पीड़ा	शर्दी	+१३७५-
६०	विधायक, आशावादी, उज्वल दृष्टिकोण	+५२५-	मूखाईभरी, उदासीनता, मनोप्रस्तता	मंद शर्मीलापन, अर्ध सामान्य होना	+१३१३-
६१	दिव्य के साथ गहरी मित्रता	+५००-	अधीरापन, आक्रोश	पेटशूल, मरोड़	+१२५०-
६२	शांत/समाधानकारी, झगड़ा टालने की वृत्ति	+४७५-	जान-बूझकर दूसरों को भयभीत और चिंतातुर करना	लोही के और हृदय का रोग	+११२५-
६३	प्रकाश की तरफ चेतना को ले जाना	+४५०-	मा-बाप के दबाव का भाव	बड़ी आंतों में पदों की सूजन	+११२५-
६४	पवित्र/सदाचारी होने में गौरव की मनोवृत्ति	+४२५-	जुआरी, कपटी	चक्कर आना और तीव्र आंधाशीशी	+१०६३-
६५	अहम्	+४००-	भय से और अनिच्छनीय से दूर भाग जाना	मूर्च्छा / बेहोशी	+१०००-
६६	स्थिर और समर्थ	+३७५-	कटुता, बदला लेने की योजना मन में घड़ना	विविध प्रकार की आंत्रवृद्धि	+८३७-
६७	स्वामानी, ममतावाला और सज्जन	+३५०-	अकेलापन पसंद होना, लोगों को टालना अच्छा लगे	विविध एलर्जी	+८७५-
६८	ज्ञानपूर्ण होशियारी	+३२५-	अपने आसपास जो देखे वो अच्छा नहीं लगना	चेप से आंख में आने वाली सूजन	+८१३-
६९	लोटरी/सट्टा/रेस जैसे खेलों को टालनेवाला	+३००-	बेशरम, खूब ज्यादा चालाक	लकवा, पक्षाघात	+७५०-
७०	दीक्षा लेना	+२७५-	भूतकाल की स्मृति को पकड़कर रखना	कब्ज/कोष्ठबहदता	+६८७-
७१	आत्म-त्याग	+२५०-	कटाक्षवृत्ति, दूसरों की भूल ढूँढना	अप्राकृतिक भय, त्वचटा के उफर होने वाली फुन्सी	+६२५-
७२	अंतर्ज्ञान	+२२५-	एकलता और भयकी भावना होना	धमनीयों में रक्त की गांठे बन जाना	+५६३-
७३	मदद करने के लिए अपने सिद्धांतों को भी छोड़नेवाला	+२००-	भूलें ढूँढकर जान बूझकर दूसरों की भावनाओं को ठेस पहुंचाना	उच्च या निम्न रक्तचाप और उसमें अव्यवस्था	+५००-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग/बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
७४	भौतिक सातत्य	+ १७५-	तनावग्रस्तता	शरीर में एंठन	+ ४३७-
७५	सौम्य स्वभाव	+ १५०-	क्रूर परन्तु कायरतापूर्ण अभिगम	अलग अलग प्रकार के व्यसन	+ ३७५-
७६	उच्चतर मन का रूपान्तरण	+ १२५-	मानसिक असंतुलन	कुशिंग का रोग	+ ३१३-
७७	क्षमावान	+ १००-	प्रतिशोध लेना वाला	हृदय के वाल्व या छेद की तकलीफ	+ २५०-
७८	पदार्थ में प्रकाश फेंकनेवाला मन	+ ७५-	पीड़ा-चोट व समर्थन करना	मूत्राशय की सूजन	+ १८७-
७९	निर्मल प्रकाश	+ ५०-	दूसरों को पीड़ायचोट पहुंचाने की मजबूत मान्यता	रसकोष्ठ, मूत्राशय की थैली में फफोले	+ १२५-
८०	समझ पाने की प्यास	+ २५-	और कोई ध्यान नहीं देता ऐसी भावना	बहरापन	+ ६३-
८१	मृत्यु	०-१५	एकान्त, किसी का नहीं सुनना मृत्यु	मृत्यु	

इन्टेन्सीटी चार्ट (तीव्रताका रेखाचित्र)

तीव्रता का रेखाचित्र -१ (I.E.S.M. : 2:4:8:2)

१. भावनात्मक केन्द्र : चार से सात अंगुल लम्बा, एक मिनट में सोलह से अठारह, खूब ही गरम और नम श्वासोच्छ्वास-अनियमित तीव्रता का रेखाचित्र -२ (I.E.S.M. : 5:2:2:1)

२. भावनात्मक केन्द्र : सात से पन्द्रह अंगुल लम्बा, एक मिनट के चौदह से सोलह थोड़े गरम और सूखे श्वासोच्छ्वास नियमित क्षसन

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग / बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
१	ईश्वर के प्रति उदात्त प्रेम	+४०००-	स्वलक्षीकेन्द्र, संकुचित मानस और लालची	लकवा	+२०००-
२	पूज्यभाव दर्शानेवाला, प्रार्थनारत भगवानभीरु	+३९५०-	उत्कट मालिकी भावना और स्वार्थी	संधिवात/जोड़ो का वायु	+१८७५-
३	सौंदर्य के प्रति रेलमछेल	+३९००-	प्रेम के लिए झंखना	दुःख और दर्द	+१८५०-
४	शुभ, उमदा ध्येय के प्रति समर्पित	+३८५०-	तीव्र धिक्कारभाव, वैस्वृत्ति	टी.बी. (क्षय) और/सम्पूर्ण अंधत्व	+१८२५-
५	पूजा/आराधना	+३८००-	भाव शून्यता	एडिसन का रोग	+१८००-
६	अपना और सबका भोग देने वाला	+३७५०-	विश्वासघाति, सिद्धान्तहीन	फेफड़े का केन्सर और / फेफड़ों में टी.बी. (क्षय)	+१८७५-
७	आध्यात्मिक अभिप्सा	+३७००-	समझ में नहीं आनेवाला आत्यंतिक भय	अरुचि, मंदाग्नि	+१८५०-
८	सबके प्रति निस्वार्थ प्रेम	+३६५०-	पीठ पीछ से घाव/हमला करनेवाला अवसरवादी	उगदम	+१८२५-
९	विशुद्ध सोने जैसा	+३६००-	जीवन का भय	आंतो के अंत भाग में सूजन (एपेंडीसाइटिस)	+१८००-
१०	माता जैसा प्रेम रखनेवाला	+३५५०-	जिसने भावनात्मक हानी अथवा अपमान किया हो उसे माफ नहीं करना	किडनी और पेट के रोग	+१७७५-
११	विशुद्ध गतिशील जीवन ऊर्जा	+३५००-	असलामती की भावना	अतिभोजन	+१७५०-
१२	आंतरिक शांति	+३४५०-	तीव्र ईर्ष्या, जैसे को तैसा की मनोवृत्ति	पांडुरोग, आंतो के दर्द	+१७२५-
१३	अतिमनस के लिए स्थूल पदार्थ तैयार करना	+३४००-	अपने आप का जरूरत से ज्यादा रक्षण करना	भूख मर जाना	+१७००-
१४	पशु-पक्षियों के प्रति प्रेम	+३३५०-	भावनाविहीन और/नास्तिक	चित्तभ्रम, पागलपन	+१६७५-
१५	मानसिक शरणागति	+३३००-	प्रतिकार करना, तनाव, संकुचित मन	शिराओं की दीवाल सख्त हो जायें ऐसा रोग	+१६५०-
१६	शुभहेतुओं के लिए धन का त्याग करना	+३२५०-	चाड़ी-चुगली, चोरी-छुपी से काम करने वाला	आघात लगना और/रोग का अचानक हमला होना	+१६२५-
१७	मानसिक/आंतरिक साद	+३२००-	जीवन के साहजित आनंद का गला घोटना	धमनी में जरूरत से ज्यादा खून जमा होना	+१६००-
१८	भयके समय हिम्मत से काम लेना	+१३५०-	सम्पूर्ण अप्रामाणिक, अविश्वासनीय	उच्च रक्तचाप, छाती में दर्द	+१५७५-
१९	पवित्रता के लिए अभिप्सा	+३१००-	टीका, आक्रोश, कड़वाहट	संधिवात	+१५५०-
२०	देशाभिमान, बहादुरी	+३०५०-	अपना ही लाभ देखे, अत्यंत हल्कापन	धमनियों में लोही की गांठे बनना	+१५२५-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म/ लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग/बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
२१	आध्यात्मिक अभिप्सा	+३०००-	दूसरों पर दोषारोपण, अन्याय का शिकार होने की भावना	अंगुलियों का वायु/वात	+१५००-
२२	पिता का नैसर्गिक प्रेम	+२९५०-	बदलते रहते मनोभाव, अस्थिर और असंस्कारी	आंत/पेट में मरोड़	+१४७५-
२३	दैवी हाजरी का एहसास	+२९००-	मानसिक, भावनात्मक विकास नहीं होना	श्वास-अवरोध, मूर्छा, बेहोशी	+१४५०-
२४	ज्ञानी परन्तु विनम्र	+२८५०-	हल्का और लोभी, सबकी तरफ ईर्ष्या	नाक की जोरदार तकलीफें	+१४२५-
२५	चित्त में तेज (पवित्रता)	+२८००-	प्रेम को दम घोटकर मार डालना, दमित रुदन	दम	+१४००-
२६	खानदानी, कमजोर और प्रेम में डूबे हुए	+२७५०-	अनियंत्रित पीड़नग्रंथि	मानसिक रूप से उत्पीड़न	+१३७५-
२७	तपस्या	+२७००-	कुछ भी नहीं स्वीकार करनेकी भावना	पैर के उपर होनेवाले फंगस के रोग और पैरो की पीड़ा	+१३५०-
२८	सही महत्ता के बारे का ख्याल होना	+२६५०-	प्रसंशा पाने की झंखना, गलत कार्य करना	हृदय की धड़कन, छाती का दर्द	+१३२५-
२९	परिपूर्ण सावधानी	+२६००-	उष्मा और प्रेम का अभाव	पीठ का उपरी भाग अप्रमाण और पीड़ा ग्रस्त	+१३००-
३०	उद्घात विचार	+२५५०-	प्रदर्शनवादी मनोवृत्ति, इन्द्रियगत सुखों को ढूंढनेवाला	बवासिर, भगन्दर	+१२७५-
३१	सच्ची भक्ति	+२५००-	भूतकाल की भावनाओं के अवशेषों में रमण करना	पीठ के मध्य में दर्द होना	+१२५०-
३२	सभी बच्चों की तरफ नैसर्गिक प्रेम	+२४५०-	असमाधानकारी	मधपान और नशीली दवाओं का सेवन	+१२२५-
३३	पवित्रता का तेज	+२४००-	बेकारी और आर्थिक समस्याओं का भय	पीठ के नीचे के भाग में और नितंब की हड्डी में दर्द	+१२००-
३४	सत्यनिष्ठ, विश्वासनिय	+२३५०-	मधपान, जुआ	चमड़ी और बाल के संकणों की मकी, मंद पावन	+११७५-
३५	मानसिक प्रार्थना	+२३००-	गुस्सा और बेर	दुर्गन्धयुक्त श्वासोच्छवास और अपच	+११५०-
३६	इक्षरेच्छा की आदीन	+२२५०-	स्त्री संग में और गलत प्रेम-चेष्टा में आनंद लेनेवाला	आंख की गंभीर तकलीफ, लगभग अंधापन	+११२५-
३७	मानसिक शक्ति	+२२००-	आसपास की स्थिति, संजोगों के प्रति बेध्यान	संतुलन खो देने की भावना	+११००-
३८	कुटुम्ब के साथ जुड़ा हुआ और भोग देनेवाला	+२१५०-	खेलों में और जीवन में धोखेबाज	अल्सर पथरी आंतों में दर्द	+१०७५-
३९	सच्चा भाई-बहन का प्रेम	+२१००-	हताश, सिद्धन्तहीन और भयजनक	कुछ भी रोग नहीं ऐसी गलत मान्यता	+१०५०-
४०	प्रेम, सच्चे मित्रोंके बीच बलिदान	+२०५०-	खेद, व्याकुलता और अपनेआपको नुकसान पहुंचाना	कंठमाल (गले का रोग)	+१०२५-
४१	-	+२०००-	सबकुछ नियंत्रण में रखने के वृत्ति से होता तनाव	टाल पड़ना	+१०००-
४२	जीवन में निर्भय	+२०००-	मालिकी भावना, अविश्वनीयता	मनोविकार	+१०००-
४३	इच्छा शून्यता	+१८५०-	कुछ भी मीठाश नहीं होना	डायबिटीस (मधुमेह)	+९७५-
४४	चुनौती वाली परिस्थितियों को स्वीकार करनेवाला	+१९००-	अधिकार मांगनेवाला, सम्पूर्ण भ्रष्ट	स्वादुपिंड, किडनी या पित्ताशय में पथरी	+९५०-
४५	शोकमुक्त	+१८५०-	भय के कारण निद्राभंग	दस्त लग जाना	+९२५-
४६	पति और पत्नी के बीच उमदा भावनाएँ	+१८००-	अविश्वासु जीवनसाथी	पक्षाघात य लकवा	+९००-
४७	अग्नि	+१७५०-	जीवन से पलायन	चक्कर आना	+८७५-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग /बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
४८	उमदा प्रकार का जीवनसाथी	+ १७००-	झगडालु जीवनसाथी	ज्ञानतंतु के गंभीर प्रकार के रोग	+८५०-
४९	सौंदर्य का वैभव	+ १६५०-	गमगीन, कुछ सुनना नहीं चाहता	कान की पीड़ा	+८२५-
५०	एक हद तक खूब ही सहनशील	+ १६००-	अतिशय लोभी और नीच	पागलपन / चित्तभ्रम	+८००-
५१	अध्यात्म वांच्छु	+ १५५०-	मानसिक विस्फोट	दाद/खाज	+७७५-
५२	मन के सुखों को भोगनेवाला	+ १५००-	कामलोलुप, पाशविक	मूर्च्छा, वायु/खेंच	+७५०-
५३	दिव्यता का अनुराग	+ १४५०-	जीवन का और जीवन में भय	शरीर की मांसपेशियों में वायुभर जानेसे होनेवाली सूजन	+७२५-
५४	सुसंवादी जीवन	+ १४००-	जान बूझकर दूसरों को दुख देना	अंधापन और/अथवा तुललापन	+७००-
५५	आध्यत्मिक सौंदर्य की शक्ति	+ १३५०-	अहंकारलक्षी, संघर्ष, हिंसा	वायु/खींच	+६७५-
५६	अच्छी जीवनशैली का शौकीन	+ १३००-	अंधश्रद्धालु, काले जादु में मान्यता	चमड़ी पर फुन्सी, एलर्जी	+६५०-
५७	तेजस्वी लोही	+ १२५०-	जीवन में कुछ भी सुखद नहीं लगना	आँखों की तकलीफें	+६२५-
५८	मनोहर मन	+ १२००-	सोहन की नुकसानकर्ता, भयजनक प्रेक्टीस करना	खाज/खुजली	+६००-
५९	कोषों में भावनात्मक सौंदर्य	+ ११५०-	अंधकारमय भविष्य लगना	मोतिया बिन्दु/ आँखों की तकलीफ	+५७५-
६०	अनुशासित मन	+ ११००-	बालिश स्वभाव, अस्थिर	शर्दी, खांसी, और हाँफने की बिमारी (दम जैसी)	+५५०-
६१	इच्छाओंका स्वैच्छिक परित्याग	+ १०५०-	कभी क्षमा नहीं करनेवाला	दृष्टि, धंधुली कर देनेवाला आँख का दर्द	+५२५-
६२	दुःख में मददगार	+ १०००-	असहकारी, निराशावादी	डायबीटीस (मधुमेह)	+५००-
६३	भावनाओं की समृद्धि	+ ९५०-	जीवन में विरोधाभासी हेतु	भंगापन	+४७५-
६४	सम्मानपूर्ण मित्रता निभानेवाला	+ ९००-	आत्मविश्वास का अभाव, निराशावादी	पीड़ा और पैरों की एडीयोंमें हड्डियां बढ़ना	+४५०-
६५	खुराक की लालसा पर विजय	+ ८५०-	वर्तमान का भय	आँखों में दूर के नंबर आना	+४२५-
६६	सबके प्रति खूब प्यार, नरम-दयालु	+ ८००-	बेकार की बातचीत में दुःखी या सुखी होना	नपुंसकता	+४००-
६७	दीर्घदृष्टि, दूरदेशी	+ ७५०-	भावि का भय	आँखों में नजदीक के नंबर आना	+३७५-
६८	अच्छा स्वभाव, स्पष्टतावादी पर मुंहफट नहीं	+ ७००-	असम्यवर्तन, अपराधभाव	बाल-लकवा	+३५०-
६९	अंतःप्रेरणा	+ ६५०-	पहुँच नहीं सकनेवाला(काम वगैरह में)	लागभग मूर्च्छित/बेहोशी	+३२५-
७०	जहाँ जरूरत हो वहाँ राहत पहुँचाये	+ ६००-	सत्ता का अनादर करनेवाला, विश्वासघाती	अलग अलग प्रकार की ऐलर्जी	+३००-
७१	स्तुति प्रार्थना	+ ५५०-	बहुत अधिक संवेदनशीलता	चेहरे पर चरबी जमना	+२७५-
७२	अडिग परन्तु उमदा हेतुओं में	+ ५००-	असंतुलित	कटिवायु और /बेहोशी	+२५०-
७३	पदार्थ जड़ नहीं चेतन है ऐसी स्वीकृति	+ ४५०-	नीरसता, प्रेम की कमी	परिश्रम से बारंबार थकना	+२२५-
७४	दोषों के प्रति उपेक्षा	+ ४००-	अविश्वसनीय अस्थिर, उद्धत	एसीडीटी / अल्सर	+२००-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग/बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
७५	ज्ञानतंतुओ में शांति/शिथिलता	+३५०-	स्त्रीत्व का निषेध	स्त्रियों की बिमारियाँ	+१७५-
७६	समाधानकारी	+३००-	लचरपचर, आलसी, अविश्वसनीय	विविध प्रकार के अन्वृद्धि	+१५०-
७७	शांति/स्वस्थता	+२५०-	सुलगता गुस्सा	ज्यादा बुखार	+१२५-
७८	ग्रहणशीलता	+२००-	स्त्रैण अहंकार पर प्रहार	गर्भाशय में होनेवाली गांठे	+१००-
७९	समृद्धि बिन मतलब की	+१५०-	भावनात्मक कचरा इकट्ठा करना	भगंदर	+७५-
८०	बलिदान	+१००-	अहम् और भय	हाथ की पहली अंगुली में चोट लगना	+५०-
८१	सेवा	+५०-	क्रोध और कामुकता	हाथ की मध्य अंगुली में चोट लगना	+२५-
८२	मृत्यु	०-१५	मृत्यु	मृत्यु	०-१५



इन्टेन्सीटी चार्ट (तीव्रताका रेखाचित्र)

तीव्रता का रेखाचित्र -१ (I.E.S.M. : 2:4:8:2)

१. काम उर्जा केन्द्र : चार से सात अंगुल लम्बा, एक मिनट से चौबीस, खूब ही गरम और खूब ही सीलनयनम क्षासोच्छवास

तीव्रता का रेखाचित्र -२ (I.E.S.M. : 5:2:2:1)

२. काम उर्जा केन्द्र : सात से पन्द्रह अंगुल लम्बा, एक मिनट के पन्द्रह से अठारह गरम और सूखे (सीलन-रहित) क्षासोच्छवास तेज परन्तु नियमित श्वसन

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग / बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
१	ताजा पैदा हुए बच्चे के लिए माँ का प्रेम	+८००-	ताजा जन्मे बच्चे के लिए माँ की हताशा	केन्सर	+२००-
२	निर्मल, अच्छा चरित्र	+७९००-	यौनक्रिया में खूब ज्यादा ताकत का उपयोग	सिफिलीस (उपदंश)	+१८७५-
३	देवी/पवित्र स्वभाव	+७८००-	माता या पिता का खूब ही भय लगना, यौन के प्रति	बिस्तर में पेशाब होना	+१८५०-
४	अच्छे/सुंदर विचार	+७७००-	यौनक्रिया के दरम्यान यौन क्रिया के प्रति अनिच्छा	अंधापन, गोनोरीया (प्रमेह)	+१८२५-
५	अज्ञान को दूर करना	+७६००-	भय जे जीना, खुराक और अपमान को निगलना	नियमित रूप से डकार खाना	+१८००-
६	पूज्य भाव	+७५००-	अपवित्र यौनक्रिया में भाग लेना	दीर्घकालिक चर्म रोग	+१८७५-
७	पदार्थ में चैतसिक जागृति	+७४००-	मृत्यु के समय पहले का कोई अपराधभाव	जन्मजात अपंगता	+१८५०-
८	जीवनशाली के लिए खूब मान और प्रेम	+७३००-	अपवित्र यौन क्रिया के लिए अपराधभाव	गंभीर जातीय रोग	+१८२५-
९	समझदारी	+७२००-	धृणास्पद एहसास होना	चमड़ी पर काले खील होना	+१८००-
१०	तन्दुरस्त, संतोषकारक, पवित्र यौवन	+७१००-	बारबार बलात्कार करना	कायमी, भयानक चेपीरोग	+१७७५-
११	स्वैच्छिक परित्याग	+७०००-	कुछ चले जाने का डर	मूत्राशय की बिमारियाँ	+१७५०-
१२	शारीरिक लावण्य/शास्त्रीय नृत्य	+६९००-	मासिक दरम्यान संभोग करना	लोही का उच्च रक्तचाप और छाती में दर्द	+१७२५-
१३	रहस्योद्घाटन	+६८००-	दुःखी जीवन	दाढ़ में रक्तस्राव	+१७००-
१४	यौन क्रिया के बारे में उदमा भावना	+६७००-	बलपूर्वक यौन सहसवा के प्रति धृणा	श्वसनी शोध और अथवा टी.बी.	+१६७५-
१५	आध्यात्मिक सौंदर्य	+६६००-	भावनात्मक अस्थिरता	फफोले होना	+१६५०-
१६	शांत, यौन सहवास से संतोष	+६५००-	असामान्य यौन उन्माद	बड़ी आंतों में सूजन	+१६२५-
१७	संवादिता का बल	+६४००-	सुझावों की कमी	खून का परिश्रमण कम होना	+१६००-
१८	काव्य/नाटक में रुची	+६३००-	मानसिक और शारीरिक का आवेग	न्युमोनिया (फेफड़ों में सूजन आने से होनेवाला बुखार)	+१५७५-
१९	दिव्य चेतना के लिए अभिप्सा/चाहना	+६२००-	दिमाग के तमाम दरवाजे बंध होना	खून का जम जाना	+१५५०-
२०	संगीत/गायनों में लगाव	+६१००-	शराबी और यौन की तरफ झुका हुआ	डायबीटीस (मधुमेह)	+१५२५-
२१	भक्ति	+६०००-	लम्बे समय की भावनात्मक समस्याएँ	उच्च रक्तचाप	+१५००-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग/बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
२१	उत्कृष्ट चित्रकला में रुचि	+५९००-	खूब ज्यादा ध्रुपान करनेवाला, योग क्रिया करनेवाला	चक्कर आना, कान में घोंघाट, आवाज सुनाई देना	+१४७५-
२२	श्रेष्ठ मन	+५८००-	बालक को प्रेम नहीं मिला हो	निम्न रक्तचाप	+१४५०-
२३	उत्कृष्ट स्थापत्य में रुचि	+५७००-	नियमित रूप से यौन में अतिक्रमण या अपकृत्य करना	संधिवात-जोड़ों में वायु	+१४२५-
२४	आसरा लेना	+५६००-	दूसरों का डर और अपने आपको नापसंद करना	शरीर में से बद्बू आना	+१४००-
२५	पुरुष और स्त्री के के बीच गरा, सच्चा प्रेम	+५५००-	यौन क्रिया में सरलता से उत्तेजित हो जाना, लम्बी चलना	दुर्गन्ध युक्त श्वास और खराब स्वास्थ्य	+१३७५-
२६	अंतर की प्रार्थना	+५४००-	उबलता हुआ गुस्सा	बड़े गड़ गूमड़ होना	+१३५०-
२७	सुखद, प्रसन्नता देनेवाला यौन	+५३००-	दिल की उष्मा बिना का यौन में भयभीत	पग की एडीयों में दर्द, दुर्बलता/कमजोरी	+१३२५-
२८	मानसिक नरमाश	+५२००-	मानसिक गतिशीलता का अभाव	हड्डियों में विकृतता/विरूपता	+१३००-
२९	सौंदर्य का कद्रदान	+५१००-	यौन से संबंधित खुशामत अच्छी लगे, अविश्वास	विविध प्रकार के आंतों के रोग	+१२७५-
३०	शारीरिक नरमाश	+५०००-	भूतकाल की खराब और दुखद स्मृतियों यादों को नहीं छोड़ना	आंतों की समस्याएं	+१२५०-
३१	विजातीय-आदर और सहानुभूति	+४९००-	खाने-पीने और धूमपान में अतिरिक्त	अनिद्रा	+१२२५-
३२	आध्यात्मिक सुगंध प्रसार	+४८००-	यौन में बेढंगा	दिमाग में गांठ	+१२००-
३३	यौन में आदर और ध्यान रखना	+४७००-	माता की तरह की सहज भावनाएं नहीं होना	कमजोर और / नम फेफड़े	+११७५-
३४	श्रेष्ठ मन	+४६००-	सजातीय यौन संबंध होना	स्तन-कैंसर	+११५०-
३५	विवाहित जीवन में नियमन और समझदारी	+४५००-	और हस्तमैथुन की आदत	बाल-लकवा	+११२५-
३६	पदार्थ में काम करता प्रकाशित मन	+४४००-	माता की तरह खूब ही व्याकुल	मूत्र-विसर्जन में पीड़ा, सूजन	+११००-
३७	प्रामाणिक, विश्वास पात्र	+४३५०-	बेशरस, प्रदर्शनवादी	अशक्ति, कमजोरी	+१०७५-
३८	अच्छा स्वास्थ्य और यौवन सम्पन्न-युवानो जैसा	+४३००-	यौन के लिए निष्ठुर आवेग, उष्मा और आदर विहीन	अल्सर, कर्मेन्द्रिय के पास या उसके उपर दूसरा अप्राकृतिक विकास	+१०५०-
३९	विजातीय के प्रति सौहार्दपूर्ण मैत्री	+४२००-	यौन क्रिया में पशु जैसा	चक्कर आना	+१०२५-
४०	जीवन और यौन के बारे में सरलता से बात करनेवाला	+४१००-	सही हो उसे भी अभिव्यक्त करने में खूब डरपोक	श्वास (दम) की तकलीफ	+१०००-
४१	सुंदर, सुदृढ लावण्य समर शरीर	+४०००-	विजातीय प्राणियों के साथ संभोग	वीर्यकण संबंधित रोग	+१०००-
४२	नित्य-शाश्वतभावसे	+३९००-	यौन खराब है ऐसी भावना मान्यता	जातीय संबंधों में उदासीनता	+९७५-
४३	शरीर को मजबूत और सुडोल बनानेकी इच्छा	+३८००-	यौन में गलत अभिगम और गलत हेतु	बंध्यत्वयबांज होना	+९५०-
४४	मनस्तत्व की चेतना शक्ति	+३७००-	कड़वाहट, घमंड	पीड़ादायी पित्ताशय की पथरी	+९२५-
४५	संतोषप्रद यौन-चेष्टा	+३६००-	यौनक्रिया के बाद साथी का तिरस्कार	मूत्र संबंधी रोग	+९००-
४६	यौन केन्द्र का सर्वांगी	+३५००-	मानसिक और यौनसंबंधी रोगीहता	शरीर के किसी भाग का गलन	+८७५-
४७	खूब आत्मसंयमी	+३४००-	यौन के बारे में विकृत ख्याल	कर्मेन्द्रिय में या उसके आसपास गड़-गूमड़	+८५०-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग / बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
४८	ऊष्माभिलाषी यौन-केन्द्र	+३३००-	भय की मजबूत पकड़	वायु के दर्द	+८२५-
४९	सभी प्रकार की अति को टालनेवाला	+३२००-	यौन के बारे में बच्चों के साथ शियार जैसी लुच्चाई	विविध प्रकार की एलर्जी	+८००-
५०	यौन-केन्द्र में शान्ति	+३१००-	जीवनभर की अनिश्चतता	आमाशय में सूजन	+७७५-
५१	सुंदर, मनोहर अभिरुचि	+३०००-	स्व. केन्द्रित और यौन में हल्कापन	दाद-खुजली और चमड़ी के रोग	+७५०-
५२	श्रेष्ठ मन के साथ में संबंध	+२९००-	यौन के लिए खुद सक्षम है या नहीं चिंतानगर विचार	कर्मन्द्रिय की समस्याएँ	+७२५-
५३	नाजुक, सुंदर दिखता शरीर	+२८००-	यौन संबंधी दुराचारी जीवन	अंधापन	+७००-
५४	स्थूल और सूक्ष्म के बीच के संबंधों की श्रृंखला	+२७००-	दरिद्र विचार, नकारात्मकता	ग्रंथियों से संबंधित तकलीफें	+६७५-
५५	सौंदर्य का कद्रदान, ऊंची अभिरुचि	+२६००-	धृणास्पद जातीय आदतें	हॉफ जाना	+६५०-
५६	शरीर के प्रति सभानता	+२५००-	किसी का शिकार बन गयो होने की भावना	कंठमाल (गले का रोग)	+६२५-
५७	खूब उष्मासभर भावनाएँ	+२४००-	यौन में सहकार नहीं देना	कंपवात-लकवा	+६००-
५८	समाधानकारी	+२३००-	सबके उपर काबू अधिकार रखे, अधैर्य	एक प्रकार का संधिवा-जोड़ों का दर्द	+५७५-
५९	बहुत अच्छा चरित्र	+२२००-	यौन में मानसिक गड़बड़ी	नपुंसकता अथवा बिमारी	+५५०-
६०	सृजनात्मक शब्दों में अभिव्यक्ति	+२१००-	तंग मनोदशा/चिंता और दबा	कसमय बाल सफेद होना	+५२५-
६१	विवाहित-जीवन में सुख पैदा करना	+२०००-	यौन में हताशा	नपुंसकता	+५००-
६२	नित्य वर्तमान में	+१९००-	सतत रोष में रहना	विविध विकृतियाँ	+४७५-
६३	सहकारी प्रेम-साथी	+१८००-	अविश्वासनीय और नीच यौन सम्बन्ध	सजातीय यौन	+४५०-
६४	दिव्य संकल्प	+१७००-	भावनात्मक और जातीय अतृप्ति	दुर्गन्धयुक्त श्वास	+४२५-
६५	स्वच्छ और उदमा यौन	+१६००-	यौन संबंधों का भेद खुला करने की धमकी देना	रक्तपित्त या कोढ़-कुष्ठ रोग	+४००-
६६	धधकती अभिप्रा/आकांक्षा	+१५००-	हल्की गपसप, गंदी विचारसरणी	छींक, खांसी, सिरदर्द वाला बुखार	+३७५-
६७	यौन में आनंद के लिए सक्रिय	+१४००-	अविश्वासनीय यौन साथी	त्युकेमिया	+३५०-
६८	दुख-दर्द मिटानेवाला	+१३००-	भयग्रस्त टिप्पणी	सिरदर्द	+३२५-
६९	अच्छे और सुखी की चाहना	+१२००-	विजातीय के प्रति संयम बिना का स्वच्छंदी	बंधयत्व	+३००-
७०	पूरे हृदयपूर्वक की प्रार्थना	+११००-	नाभि में खूब भय लगना	हृदयदह	+२७५-
७१	फूलों का शोख	+१०००-	यौन पर कुछ भी अंकुश नहीं	केन्सर	+२५०-
७२	पूर्ण आश्चस्त	+९००-	अनंत भावनात्मक समस्याएँ	हृदय की तकलीफ	+२२५-
७३	घर को सजाये	+८००-	कामवासना में अतिशय लिप्त	बालकों में होता सूखा रोग / टी.बी.	+२००-
७४	आदतों को सुधारना	+७००-	धन, पद के लिए दुखदायी विचार	हृदयरोग का हमला, हृजय में वाल्व/छेद की तकलीफ	+१७५-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग/बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
७५	अच्छी अभिरुचियाँ	+६००-	यौन से संबंधित चित्र देखना और पुस्तकें पढ़ना	सखत कब्ज, पेट शूल	+१५०-
७६	भलमनसाई	+५००-	जवाबदारी नहीं निभा सकना	हरस, मसा	+१२५-
७७	कुटुंब के साथ रहना अच्छा लगना	+४००-	कुछ भी बदलने में प्रतिकार करना	लीवर की तकलीफ (यकृत, पित्ताशय की तकलीफें)	+१००-
७८	मित्र-मंडल का शोख	+३००-	गलत अभिव्यक्तियाँ	विविध प्रकार की अंगवृद्धि	+७५-
७९	उत्साह पर काबू पाना	+२००-	खुले में शरमाना, यौन के बारे में गलत मान्यताएँ	चमड़ी पर दाहक फफोड़े (हरपीस)	+५०-
८०	मनोहर, सुरेख, लावण्य	+१००-	आगे बढ़ने की इच्छा नहीं होना	नितंब की तकलीफ	+२५-
८१	मृत्यु	-०-१५	मृत्यु	मृत्यु	०-१५

इन्टेन्सीटी चार्ट (तीव्रताका रेखाचित्र)

तीव्रता का रेखाचित्र -१ (I.E.S.M. : 2:4:8:2)

१. गति केन्द्र : सात से दश अंगुल लम्बे, एक मिनिट के सोलह से चोबीस, गरम और नम श्वासोच्छ्वास, तेज और अनियमित तीव्रता का रेखाचित्र -२ (I.E.S.M. : 5:2:2:1)

२. गति केन्द्र : दश से पन्द्रह अंगुल लम्बे, एक मिनिट के सोलह से बीस उष्मावाले और सूखे श्वासोच्छ्वास, तेज परन्तु नियमित

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग / बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
१	शारीरिक रूप से मजबूत परन्तु अच्छा दादागिरी नहीं करनेवाला	+२०००-	शारीरिक ढंग से आक्रमक	संधियों की / जोड़ों की जकड़न	+१०००-
२	निर्बल का रक्षण करनेवाला	+१८७५-	झगड़ा करने को दूसरों को उत्तेजित करनेवाला	सूजनवाले, दर्दवाले घुटने	+१८७०-
३	वीरतापूर्ण कार्य	+१८५०-	निष्फलता, नुकसानी, अपरिपक्वता	किडनी का एक प्रकार का रोग	+१७५०-
४	कानून और व्यवस्था बनाये रखना	+१८२५-	विवाद खड़े करना	कोई अवयव काट डालना	+१६३०-
५	कार्य में शुद्धि/पवित्रता	+१८००-	कौटुम्बिक विवाद	हांफने का दर्द (ब्रोन्काइटिस)	+१५००-
६	लश्कर में सेवा करना पसंद	+१८७५-	सुखी घर को बरबाद करे	हड्डियों का टूटना	+१३७०-
७	आध्यात्मिक अभिप्सा	+१८५०-	गुरसे में जलते रहना	जलना	+१२५०-
८	पुलिसदल में जुड़ना	+१८२५-	कमजोरी के कारण दूर भाग जाना	हड्डियों की टीबी(क्षय)	+११३०-
९	चित्त में जागृति	+१८००-	दुढ़ हुआ भय	चमड़ीमें गाठ होना, आहन पड़ना	+८००-
१०	प्रमाणिक, स्थिर रहन सहन	+१७७५-	अपराध भावना के कारण भाग दौड़ करना	मेरुदंड की हड्डियों के बीच की गद्दी खिसक जाना	+८८७०-
११	भरपूर सौंदर्य	+१७५०-	अपनी भूलों का बचाव करना	लीवर (यकृत) ना बढ़ना	+८७५०-
१२	शांतिदायक, स्थिर	+१७२५-	सत्ता का अनादर/अवरोध करनेवाला	हाथ पैर की अपंगता	+८६३०-
१३	सौंदर्य की शुद्ध समझ	+१७००-	सतत विषाद और व्यथा	हांफ चढ़ना और फेफड़ों की तकलीफ	+८५००-
१४	लोक नृत्यों का शौकीन	+१६७५-	खराब आदतों के कारण थकान	शरीर के दूसरे भागों में अपंगता	+८३७०-
१५	दिव्य के प्रति कोषों की आसक्ति	+१६५०-	लड़ने के बजाय मरना अच्छा की वृत्ति	चमड़ी पर चकते चकते हो जाना	+८२५०-
१६	मैदान में खेलों शौकीन	+१६२५-	ताकात का गलत उपयोग	सपाट पैर	+८१३०-
१७	नया जन्म	+१६००-	चित्त का ध्यान रखने की प्रकृति की चेतावनी	वेकसीन, लसीका की तकलीफ	+८०००-
१८	उत्साही/शक्तिशाली, खिलाड़ी जैसा	+१५७५-	बिनजरूरी शारीरिक हिलचाल	स्नायु काटकर लूला या अशक्त करना	+७८९०-
१९	अंतःप्रेरणा हो ऐसा मन का केन्द्र	+१५५०-	बेकार होने का डर, बुद्धा होने का डर	रजो-निवृत्ति को समय होने वाली पीड़ा	+७७५०-
२०	कठिन व्यायाम का शौक	+१५२५-	शारीरिकरूप से कमजोरों का दुःख देना पसंद	छाती पर पीठ में अपंगता	+७६३०-
२१	यौन के विषय में सम्पूर्ण ज्ञान	+१५००-	यौन को पाप और गंदा मानना	मासिक तकलीफ	+७५००-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म/ लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग/बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
२१	जमीन पर खेले जाते खेलों का शौक	+ १४७५-	प्राणियों के प्रति घातकी-क्रूर	विशेषकर युवा-बालकों में होता रोग	+ ७३७-
२२	राधा जैसी चेतना	+ १४५०-	छोटी बातों में उत्तेजित हो जाना	चोट के कारण चमड़ी पर होनेवाले नीले भूरे निशान	+ ७२५-
२३	तैरने का शौक	+ १४२५-	सामान्यतया -क्रूर कार्यों	पोलियो	+ ७१३-
२४	उच्चतर मन का रूपान्तरण	+ १४००-	यौनलक्षी भय	आंधाशीशी	+ ७००-
२५	अंग कसरत के खेलों का शौक	+ १३७५-	आलसी, खूब सोना, कुर्सी टेबल पर बैठे बैठे काम करना अच्छा लागे	नसं खूब फूलकर मोटी हो जायें	+ ६८७-
२६	दैवीकृपा	+ १३५०-	अयोग्य यौन-संबंध	कसुवावड़	+ ६७५-
२७	सरलता से मुड़ जाने वाला शरीर स्फूर्तिवाला क्षासोच्छवास	+ १३२५-	कहीं भी ताल मिलाती अंगुलियाँ, पैर हिलाने की आदत	छाती के दर्दी को पट्टा पहनना पड़े	+ ६६३-
२८	स्थिति स्थापक चित्त की ऊर्जा	+ १३००-	संकुचित मन, पूर्वनिर्धारित मान्यताएँ	मुँह की तकलीफें	+ ६५०-
२९	गाढ़ निद्रा आये फिर भी सरलता से जाग जाये	+ १२७५-	हल्के स्वभाव का, अपने साथ में बात करता रहे	खींच आना	+ ६३७-
३०	प्रबुद्ध	+ १२५०-	कठोर हृदय का, लोखंडी निर्णयवाला	मांसपेशियाँ कड़क हो जाना	+ ६२५-
३१	तेज प्रतिक्रिया	+ १२२५-	सायकल मुकाबला	चक्कर आना	+ ६१३-
३२	मधुर विचार	+ १२००-	अंकुश खो देने का डर	पतले दस्त होने की बिमारी	+ ६००-
३३	स्थिर आसन	+ ११७५-	घुड़सवारी का शौक	अनिद्रा और/बेचेनी	+ ५८७-
३४	हरेक बात में विश्वासपात्र	+ ११५०-	भूतकाल के कीचड़ और गंदवाड़ में जीनेवाला	बड़ी आंतों में स्राव होना	+ ५७५-
३५	विवादों और झगड़ों को टालनेवाला	+ ११२५-	रेस के घोड़े के जोकी	आघात और अथवा रोग का आकस्मिक हमला होना	+ ५६३-
३६	चित्त में जोश	+ ११००-	मा-बाप से भावनात्मक रूप से चोट खाना	नाखून खुरचना	+ ५५०-
३७	सामाजिक रूप से सक्रिय	+ १०७५-	सचेत और नियमित गति से ड्राईवींग करनेवाला	छाती में दर्द	+ ५३७-
३८	कार के मुकाबले में भाग लेना	+ १०५०-	नीरस शिक्षक	पीठ में ज्ञानतंतुओं का दर्द	+ ५२५-
३९	अभिप्सा की ज्वाला	+ १०२५-	नये अनुभव का इन्कार	उबकाई	+ ५१३-
४०	अवतार बनने की प्रक्रिया में	+ १०००-	पहले की असम्य भाषा	गूंगा	+ ५००-
४१	विपुल प्रमाण में अभिव्यक्ति	+ १०००-	जीवन की समस्याओं का समाधान नहीं कर सकना	शरीर में खांड कम हो जाना	+ ४८७-
४२	मौन की अभिलाषा	+ ९७५-	हेतुपूर्वक का असम्य और कर्कश रुख-व्यवहार	बहरापन	+ ४७५-
४३	मन में खूब शांति	+ ९५०-	यौन की सामाजिक मान्यताओं में विश्वास, माता से डरना	नपुंसकता	+ ४६३-
४४	शरीर में प्रकृति की उच्चाभिलाषा	+ ९२५-	पहले-मानव शरीर का दुरुपयोग किया हो	अविकसित, डिंगना	+ ४५०-
४५	अमरत्व के लिए पुरुषार्थ करनेवाला	+ ९००-	वापिस ही नहीं आसके ऐसे बिन्दु पर पहुंच जाना	असाध्य रोग	+ ४३७-
४६	संपूर्ण परिवर्तन	+ ८७५-	बहरे-गूंगे को जान-बूझकर चोट पहुंचाना	दिमाग संबंधी पक्षाघात-लकवा	+ ४२५-
४७	दिव्य के प्रति भावनाओं का जागना	+ ८५०-	भायवह, डर की पकड़	अपचो	+ ४१३-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग /बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
४८	शरीर-दिमाग के तंत्र में प्रकृति का संतुलन	+८२५-	मनोमंथन, स्नायविक विषाद, भावनाशील, भयभीत	नाड़ी तंत्र को नुकसान पहुंचना	+४००-
४९	दिव्य का चिंतन	+८००-	क्रांतिकारी, थोड़ी उत्तेजना में प्रतिक्रिया करने में सुख पानेवाला	चोट लगने से व्यक्ति साधारण बौद्धि कार्य नहीं कर सके	+३८७
५०	सम्पूर्णरूप से अंतरमुखी	+७७५-	मानवी की कुछ भी किंमत नहीं समझना	आत्मघात करने में परिवर्तित होनेवाला अपराधभाव	+३७५-
५१	विशाल फलक की प्रवृत्तियाँ	+७५०-	क्रोध, चिड़	दूसरों के रोग का चेप लगना	+३६३-
५२	मुख्य-सूक्ष्म शरीर में चैतसिक संतुलन	+७२५-	देश-द्रोही, अपने देश को बेच डाले	अकस्मात से आजीवन शैया पर रहे	+६५०-
५३	विशुद्ध काम केन्द्र	+७००-	सम्पूर्ण गलत विचारप्रक्रिया	सूजन	+३३७-
५४	सही ढंग से कैसे सुनना वो जाने	+६७५-	दूसरों की कामवासना की तृप्ति के लिए साधन जुटानेवाला	विविध प्रकार की अन्त्रवृद्धि	+३२५-
५५	दिव्य के सामने सखा-संबंध	+६५०-	नकारात्मकता, भय	शरदीयुक्त चेपी बुखार	+३१३-
५६	दिव्य के सामने विनम्रता	+६२५-	कपटी, लुच्ची हरकतें	चक्कर आना	+३००-
५७	दिव्य अंश के लिए गहरा प्रेम	+६००-	पलायनवादी, पीछेहट	पागलपन, चित्तभ्रम	+२८७-
५८	दिव्य प्रेम को बाहर फैलाना	+५७५-	आयोजन बिना का जीवन	बंध्यत्व	+२७५-
५९	यौन केन्द्र में शान्ति/स्वस्थता	+५५०-	बिजजल्दी भय	अनिद्रा	+२६३-
६०	विशुद्ध सक्रिय-ऊर्जा	+५२५-	आलसी, काम को टालना	जोड़ों में दर्द	+२५०-
६१	अभिलाषा की ज्वाला	+५००-	असंतोष पश्चाताप	समग्र शरीर में खुजली	+२३७-
६२	सत्यप्राप्ति के लिए तनतोड़ मेहनत करना	+४७५-	शुष्क/नीर, मिजाजी, सदा असंतोषी	आंतो की तकलीफ, पेटशूल,	+२२५-
६३	प्रथम आध्यात्मिक जागृति	+४५०-	असंतुलित विवेकबुद्धि	पीलिया	+२१३-
६४	ज्ञान प्राप्ति के लिए तनतोड़ मेहनत करना	+४२५-	कंठगी चाल	वारसागत और बाहर की तरफ बवासीर	+२००-
६५	पश्चाताप से पहले जैसी ही विशुद्धि प्राप्त करने तक	+४००-	मनदुख होना, बैर	जबड़े की तकलीफ	+१८७-
६६	भावनाशील होना	+३७५-	खराब/हिंसक हेतुओं के लिए बन्दुक चलाना सीखना	अपनी बन्दुक से खुद को ही चोट पहुंचना	+१७५-
६७	निर्मल इन्द्रियाँ	+३५०-	जीवन में बदलाव करने का प्रतिकार करना	जोड़ों का दर्द	+१६३-
६८	शुद्ध भावनात्मक केन्द्र	+३२५-	सतत फरीयाद करना, संताप पैदा करना	चक्कर आना, सिर दर्द	+१५०-
६९	भावभरा मौन	+३००-	निराशा, निष्फलता, शर्म	किडनी की तकलीफें	+१३७-
७०	कोषों और अवयवों की सामुहित संवादिता	+२७५-	बैचन,अस्वस्थ	मेरुदंड की हड्डियों को बीच की गद्दी सिसक जाना	+१२५-
७१	कोषों में विश्रान्ति	+२५०-	गले में भावनात्मक सूजन/गांठ	कंठनली की सूजन	+११३-
७२	आंतरिक समाधान	+२२५-	बालिस, मूर्ख, आक्रमक	गर्दन का दर्द	+१००-
७३	सभी कोषों में पवित्रता	+२००-	बचपन की समस्याएँ सर्वोपरी	पैर की अलग अलग तकलीफें	+८७-
७४	स्थूल, दिव्य के लिए समिप्त प्रदान करे	+१७५-	अपरिपक्व, खूब बड़ा आवाज	कटिवायु, जोड़ों का दर्द	+७५-

१ अनु नंबर	२ विधायक गुणधर्म / लक्षण	३ तीव्रता के रेखाचित्र नं.१ के लिए	४ नाकारात्मक गुणधर्म / लक्षण (बिमारियों का कारण)	५ रोग/बिमारी	६ तीव्रता के रेखाचित्र नं.२ के लिए
७५	कोषो में भावनात्मक सौंदर्य	+१५०-	भावी का भय	पैर के नीचे के भाग में तकलीफ	+६३-
७६	प्रकृति ईश्वर के नाम से वस्तुअर्पण करना	+१२५-	बस या ट्रेन की सीढ़ी पर खड़े रहने का शौक	छाती में पीड़ा	+५०-
७७	शरीर दिमाग के तंत्र में साक्षात्कार का प्रारंभ	+१००-	खुद पर्याप्त निर्मल नहीं ऐसी भावना	कोढ़	+३७-
७८	मानवीय वासनायें आवेगों का बदलना	+७५-	घातकी क्रूर हत्या	ल्युकेमिया (मांसपेशियों में असाधारण ढंग से श्वेतकण)	+२५-
७९	ध्येय के प्रति अभिमुख	+५०-	पशुवत भावनाओं के साथ का क्रोध	लीवर (यकृत) की तकलीफें	+२५-
८०	मृत्यु	+२५-	मृत्यु	मृत्यु	+०-१५-