साधना

१९३६ से पूर्व समय-समय पर दिये उपदेशों में श्री महाराज जी सभी को थोड़ा ध्यान, थोड़ा प्राणायाम करने के लिये कहते थे। आपके लाभार्थ ऐसे कुछ उपदेश प्रस्तुत हैं।

(१) ज्योति स्वरूप और प्रकाश स्वरूप परमात्मा का सुनहरी प्रकाश आँख मीच कर दसवें द्वार में, त्रिकुटी में देखा करो तथा उसकी भावना किया करो। परमात्मा अपने बाहर और भीतर सब जगह छाया हुआ है, उसके सिवाय कुछ नहीं। ऐसी भावना किया करो। क्षण मात्र भी ऐसी भावना मोक्ष प्राप्ति का मार्ग है।
(२) किसी स्थान पर पद्मासन लगाकर या किसी प्रकार भी सीधे बैठकर शांति से प्राणों को बाहर निकालें और यह भाव करें कि प्राणरूपी पुष्पांजलि परमात्मा को समर्पण करते हैं। जब प्राण बाहर न ठहर सके, बेचैनी और घबराहट हो तो उसको छाती में, शरीर में और सब नसों में जोर से भर लेना चाहिये और उस समय ॐ-अल्लाहु , ॐ-अल्लाहु मंत्र मन ही मन जपना चाहिये। जब भीतर प्राण बिलखने लगें तो लंबा स्वाँस बाहर को निकालना चाहिये। इस प्राणायाम को न्यूनतम तीन, सात और अधिकतम इक्कीस बार तक करना चाहिये।
(३) कभी-कभी शरीर के विभिन्न अंगों में प्राणों को भर लेना चाहिये। जैसे हृदय का ध्यान करके वक्ष में, नाभि कमल का ध्यान करके उदर में और अन्यान्य अंगों में भी भर कर परमात्मा का ध्यान करना चाहिये। ऐसा करने से उन सभी अंगों में खूब शक्ति का संचार होगा। यह सब बहुत शांति से और मंद गति से करना चाहिये। ऐसा करते समय ठंड का भी अनुभव नहीं होता है।
(४) जंगल में या ऐसे ही किसी एकांत स्थान में जाकर तारतम्यता की रीति से 'ॐ सोऽहं' मंत्र का उच्चारण करना चाहिये। तत्पश्चात प्राणों के साथ इस जाप की ध्वनि को एक करके जपना चाहिये। भीतर को स्वाँस लेते समय 'ॐ' तथा बाहर निकालते समय 'सोऽहं' कहना चाहिये। तब प्राण स्वयं ही इस मंत्र को जपते दिखाई देंगे।

माँ छोटे बच्चे को आम का फल खेलने को देती है। बच्चा उस आम को बाल स्वभाव से अपने हाथ से पकड़ कर मुँह के पास ले जाता है और चूसने लगता है। ऐसा करने से अन्त में वह आम फूट पड़ता है और बच्चे के हाथ, पैर, मुँह और कपड़े सब पर आम का रस लग जाता है। अब तो बच्चे को न माँ की सुध न अपने आप की सुध बस वह तो आम के रस में आनंद लेने लग जाता है। ठीक इसी प्रकार श्रुति माता (वेद) का दिया हुआ 'ॐ सोऽहं' महावाक्य रूपी अमर फल जब जीव एकांत में अंतःकरण से जपता है, तो अंत में उस फल के फूटने पर वह परमानंद रस में मग्न हो जाता है।

८४ लाख जीवनों में मानव जीवन ही सर्वश्रेष्ठ है, अतः इस मानव शरीर के द्वारा तत्व ज्ञान न हुआ तब बड़ी हानि है। यह शरीर ही मंदिर अर्थात देवालय है। जीवात्मा ही शिव है। अज्ञान रूपी जो अंधेरा है उसको दूर करना ही शिव पूजा है। अतः २१६२० श्वासों में शिव स्वरूप ही 'ॐ सोऽहं' कहते हुए सोऽहं भाव से भजना चाहिये, पूजना चाहिये, इससे ही जीव भव बंधन से पार होता है। इसी से जब अज्ञान रूपी अंधेरा हटता है तो ज्ञान रूपी प्रकाश से देवालय अर्थात शरीर भर जाता है। तभी जीव शिव रूपी आत्मा में मग्न होता है और मुक्त हो जाता है।

(५) मानव शरीर में शौच एवं लघु-शंका स्थान के मध्य में बहुत सी सूक्ष्म-स्नायु परस्पर मिलकर कमल पुष्प का आकार लेती हैं। यहीं पर कामदेव का निवास है। यहाँ पर कई सूर्य और चंद्रमाओं के बराबर का प्रकाश उपस्थित है, ऐसा योगियों ने वर्णन किया है। इस स्थान को गणेश देव का स्थान भी कहा जाता है।

इस स्थान को सिद्धासन में बैठकर, बायें पैर की एड़ी द्वारा दबाकर, शरीर और गर्दन को सीधा रखकर, आज्ञाचक्र अर्थात भ्रकुटियों के मध्य में ध्यान लगाने से ज्ञान रूपी अग्नि प्रज्वलित हो जाती है। इसके फलस्वरूप ब्रह्मरंध्र से अमृत गिरने लगता है। इस अमृत से अशुद्ध कफ पिघल कर नेत्र और नासिका द्वारा गिरने लगता है।

इस प्रकार की क्रिया तथा ध्यान के फलस्वरूप गणेश-देव के स्थान पर अपार प्रकाश योगियों को अनुभव होने लगता है। यही क्रिया कुडलिनी जागरण कहलाती है।

(६) परम आनंद हेतु किसी भी स्वच्छ स्थान का चयन कर वहाँ सिद्ध आसन में बैठ कर प्रत्येक दिन एक ही समय पर पहले आधा घंटे तक अपने आराध्य गुरु के चित्र का खुले नेत्र रखकर अवलोकन करें। तत्पश्चात् नेत्रों को बल पूर्वक बंद करें और नेत्रों से दशम द्वार को देखने का अभ्यास करें। तत्पश्चात् अंगुली की सहायता से अपने दौनों कर्ण छिद्रों को बंद करें और दायें कर्ण में ध्यान लगायें। ऐसा करने से दाहिने कान में भंवरा, झींगुर, चिड़ीया एवं चैकुला की कलरव ध्वनि सुनाई देती है और विशेष सूक्ष्म शब्दों पर ध्यान देने से घंटे का शब्द भी सुनाई देता है।

यह प्रथम अवस्था नाद की है। इसके श्रवण से मन की वे धारायें जो हृदय के अनुसार ब्रह्मरंध्र में एकत्रित थीं पवित्र बुद्धि रूपी भवानी माँ की कृपा से मन सहित समाप्त हो जाती हैं और इस ध्यान-अभ्यास के फलस्वरूप स्व-इच्छा ईश्वर-इच्छा में परिवर्तित हो जाती है। इसी ध्यानाभ्यास के फलस्वरूप जीव के मन पर चढ़ा हुआ अज्ञान रूपी बादल छट जाता है और जीव को निज स्वरूप का ज्ञान हो जाता है। इसी कारण जीव को उसका शरीर बहुत ह्ल्का अनुभव होने लगता है।

दूसरी अवस्था में सूक्ष्म परमाणु लाल, नीले एवं पीले आदि रंगों में सुंदर रूप बदलते हुए दीखने लगते हैं। उसके बाद शब्द नाद बंद होकर चमकते हुए तारों का प्रकाश दिखाई देने लगता है। इस अवस्था में मन सत्य ग्रहण को उद्यत हो जाता है। शंख और ॐ की एकाकार ध्वनि से प्रेम की लहरें उत्पन्न होने लगती हैं। पुनः ह्ल्की धुंधली फैली हुई श्वेत ज्योति दिखती है। तत्पश्चात् धीमी-धीमी महीन सी ध्वनि सारंगी की वीणा तथा बॉसुरी आदि की ग्रहण कर इस सप्तवर्ण दुर्ग रूपी शरीर से निकल कर जीव परमेश्वर के रूप को प्राप्त हो जाता है।

उपर्युक्त उपदेशों के साथ ही श्री महाराज जी ने एक अवसर पर पानीपत में सन १९०९ में बाबा शाहकलंदर नाम के स्थान पर एक "खयाल" बनाकर वहाँ के सांइयों को सुनाया। इस "खयाल" में वर्णित ध्यान योग को सुनकर वहाँ उपस्थित लोगों में श्री महाराज जी के प्रति बहुत श्रद्धा उत्पन्न हुई। हमारा प्रयास है कि हम आप सभी पाठक बंधुओं के लाभार्थ उस "खयाल" को यहाँ दे सकें। यही खयाल आपके पठन हेतु प्रस्तुत है। इसमें वर्णित ध्यान योग को आप सभी भक्त-गण अत्यधिक ध्यानस्थ होकर ही पढ़ें, तभी लाभान्वित हो सकेंगे।

ध्वजा फड़के शून्य में ---

ध्वजा फड़के शून्य में, बाजे अनहद तूर।
तकिया है मैदान में, पहुँचेगा कोई शूर।।

गगनमडल में जो जन जाकर, सुने बेहद अनहद बानी।
सातो रंग निरखता यहाँ पर, हो जावे पूरण ज्ञानी।।

श्याम पुतलिया बदल आँख की, रूप रंग देखो सारे।
सप्त ऋषियों ने सात घाट पर, भिन्न-भिन्न आसन मारे।।
जिसमें थाना सहस्त्र कमल का, तीन लोक जहाँ विस्तारे।
जनिता सविता देब सबन के, इध्म रूप सातों धारे।।
चूँ-चूँ चैकुला झालसमद की, घंटा शंख बजे न्यारे।
धूम निहार गगन में धंसि चल, ज्योति जरे नौ लख तारे।।
पाँच कमल के बीच कुंडलिनी, सहज-सहज ही फुंकारे।
मेरू दंड से सीधा होकर, तोड दिये नभ के तारे।।
तीन लोक की रचना यहाँ पर, भई सुरति यहाँ दीवानी।।
गगन मंडल में जो जन ------

दर्शन यहाँ तिरलोक पति के, पावो मन में हरषाओ।
सूची अग्र छिद्र में होकर, बंक नाल में घुस जाओ।।
तिरछा मारग बंक नाल का, बिन सद्गुरु कछु नहीं पाओ।
ऊँचा-नीचा-ऊँचा होकर, त्रय मडल पर चढ जाओ।।
प्रत्याहार धारणा धारो, सिमट बीच सुषमन आओ।
पी-पी पपीहा ऊपर बोल्यो, कूरम बनकर छिप जाओ।।
और मरे सब जग का मरना, तुम जीते जी मर जाओ।
भृंगी गुरू का शब्द सुनो तुम, चरण गुरू के चित लाओ।।
तन मन सौंपो गुरु अपने को, हो जाओ सर्वस दानी।।
गगन मंडल में जो जन -----

यह ब्रह्मांड फोड अण्डे से, त्रिकुटि का मंडल साजा।
योजन लक्ष-लक्ष का घेरा, सरे जीव का सब काजा।।
हास विलास यहाँ पर अद्भुत, ओं-ओं हू-हू बाजा।
रस का उठे सरूर यहाँ पर, अनहद का बादल गाजा।।
सहस्त्र भानु की ज्योति जगे, जहाँ मदन देखकर ही लाजा।
ज्ञान विज्ञान हुए जब यहाँ से, मोह जाल टूटा धागा।।
गंगा यमुना और सरस्वती, इनके भीतर तू आजा।
अमृत रस में यहाँ नहाकर, विश्वनाथ दर्शन पाजा।।
योजन कोटि सुरति फिर जाकर, दशों शून्य में मगनानी।।
गगन मंडल में जो जन ------

द्वादश गुण प्रकाश यहाँ का, त्रिकुटी से शून्य में आई।
रूपवंत देवों से मिलकर, सिंधु सरोवर जा नहा आई।।
महाशून्य की छवि को कोई, कैसे कहो सके गाई।
मानसरोवर अमृत धारा, आनंद की नदियाँ पाई।।
बजे सारंगी सितार और बाजे, श्रुति शब्द में ठहराई।
वसु मरुत यहाँ वास करे हैं, कहा कहूँ सुंदरताई।।
अग्नि चंद्र समान मुखों से, मंद-मंद ही मुसकाई।
आयु षोडस वर्ष सबन की, ऐसी ही अबला पाई।।
सूर्यकांत की भूमि बनी यहाँ, अमृतरस बरसे पानी।।
गगन मंडल में जो जन ----

रिमझिम-रिमझिम ज्योति झलके, उठे प्रेम की लहर घनी।
बाग बगीचे अमर फलों के, लालों की यहाँ सड़क बनी।।
अमी सरोवर बाग-बाग में, तट उनका पारस की मणी।
कैसे शोभा कहूँ यहाँ की, सब कुछ जाने आप धनी।।
स्वयं प्रकाश रूप को लेकर, सुरति फिर आगे को चली।
योजन अरब गई ऊपर को, आगे मिल गई प्रेम गली।।
दसों दिशा में घोर अंधेरा, मगन भई नहीं छली बली।
योजन खरब गई नीचे को, यहाँ से देखी सैर भली।।
इस पद में दस नील अंधेरा, यहाँ से सुरति उलटानी।।
गगन मंडल में जो जन -----

योजन खरब गई नीचे को, थाह यहाँ की नहीं पाई।
धर सतगुरु का ध्यान सुरतिया, उलट गगन पर चढ़ आई।।
महा शून्य से आगे आकर, सितासिता नदिया छाई।
मंडल चारि पुरुष दर देखा, भंवर गुफा झूली जाई।।
एक हिंडोला यहाँ पर अद्भुत, झूल रहे मुनिवर राई।
इडा, पिंगला रज्जू करके, सुषमन की पटली लाई।।
कुण्डली का लंगर जब खींचा, पींग गगन झोका खाई।
परा पश्यतो और मध्यमा, सखियों ने वाणी गाई।।
अनहद घोर घटा बिन बजती, बंशी मधुरी मन मानी।।
गगन मंडल में जो जन जाकर ------

गोपी मधुरी वाणी गावें, वंशी बजावें नंद कुमार।
एक-एक गोपी संग मिलकर, सोहं-सोहं रहे उचार।।
हियरा से हियरा मिल भेंटे, आनंद को-को करे सुमार।
और देव की गम नहीं यहाँ पर, महादेव लई मन में धार।।
गोपी बनकर मिले गले से, चरणों से गल बैंया डार।
एक हो गये स्वयं रूप में, नयनों से नयनों की धार।।
गंगा यमुना अचल हो गई, ऐसा अद्भुत किया विहार।
रुद्र साध्य मुनि एक हो गये, ताड़ी लागी अगम अपार।।
नाका टूटा सत्य लोक का, उड़ गये हंसा सैलानी।।
गगन मंडल में जो जन -----

ज्योति हंस यहाँ वास करे है, सूक्ष्म चैतन्य ही दरशाया।
जड–स्थूल नहीं यहाँ पर, नहीं यहाँ पर काया–माया।।
प्रेम दिवानी हुई यहाँ पर, सत्य–सत्य आपा पाया।
हक्क–हक्क ध्वनि सुनके बीन की, फिर आपे में मगनाया।।
रूपा–सरूपा नदियाँ यहाँ पर, सोना रूपा जल छाया।
बन–उपवन हैं यहाँ पर अद्‌भुत, कोटिचार इनकी छाया।।
कोटिन सूरज चाँद समाना, पुहुप वृक्ष पर लगि आया।
परमहंस यहाँ बास करे हैं, एक भुशुंड काग पाया।।
रसबस के सीकारे यहाँ पर, हँस करें मधुरी बानी।।
गगन मंडल में जो जन ––––––

सत्य पुरुष का दर्शन कीन्हा, क्या वरणों सुंदरताई।
कोटिन सूर्य चाँद देखलो, एक रोम से शरमाई।।
पद्मत्रय लोक बराबर, बिछी सेज सुख की पाई।
जाकर सोई पिया संग अपनी, सुध बुध सारी बिसराई।।
संत कहें अब अगम लोक की, महिमा और उत्तमताई।
अरबन–खरबन ज्योति चमके, कोटि शंख ज्यों मलुकाई।।
अगमलोक की गम नहीं मुझको, गूंगे ने मिसरी खाई।
“परमानंद” गुरू चरणों पर, कोटि–कोटि ही बलि जाई।।
गगन मंडल में जो जन –––––––

गुरू मिला आपा जब मेटा, श्रुति शब्द में मगनानी।
सातों रंग निरखता यहाँ पर, हो जावे पूरण ज्ञानी।।