इन्द्रजीत - इन्द्रियातीत अवस्था की अनुभूति

प्रस्तावना:

एक मनुष्य के रूप में हमारा अस्तित्व त्रिस्तरीय है।

1. अंतरतम (Inner Most) मैं प्रकाश बिंदु स्वरूप एक अति सूक्ष्म चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ |

2.मध्यवर्ती (Inter Mediate) मेरा सूक्ष्म शरीर हैं, जो सूक्ष्म श्वेत प्रकाश से सर्जित है | इस सूक्ष्म शरीर के माध्यम से आत्मा की

तीन सूक्ष्म इंद्रियां अर्थात् मन, बुद्धि और व्यक्तित्व प्रकट होती हैं।

3. सबसे बाहरी (Outer Most) मेरा भौतिक शरीर है जो प्रकृति के पांच जड़ तत्वों से सर्जित हैं। इस शरीर में पाँच ज्ञानेंन्द्रियाँ और पाँच कर्मेन्द्रियाँ हैं। इस दुनिया में मेरी आत्मा की अभिव्यक्ति मेरे शरीर के माध्यम से होती है, खासकर इन इंद्रियों के माध्यम से।

जीवात्मा के रूप में मेरे यह तीन स्तरीय अस्तित्व को निराकार, आकर और साकर के रूप में भी देखा जा सकता है।

इस समय कलियुग के अन्त में हम आत्मायें देह-अभिमानी हो गयी हैं | आत्मा की विस्मृति हो गई है | इस देहभान के कारण हम काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, घृणा, स्वार्थ आदि जैसे विकारों से अत्याधिक प्रभावित हुए हैं। इसलिए हमारी इंद्रियों पर से हमारा नियंत्रण खो गया है और अब हम हमारी इंद्रियों के गुलाम बन गए हैं । अब बाबा कहते हैं तुम्हें इन इन्द्रियों को जीतना है और एक बार फिर इन सब इन्द्रियों का अधिपति बनना है।

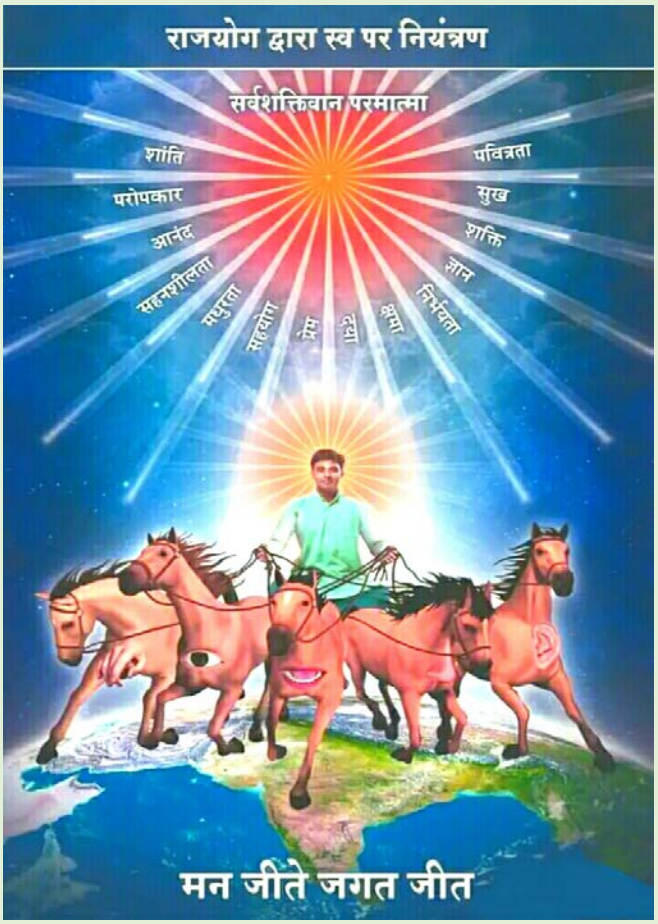
कुल मिलाकर हमारे पास तेरह इंद्रियां हैं, पांच ज्ञान इंद्रियाँ, पांच कर्म इन्द्रियाँ और तीन सूक्ष्म इन्द्रियाँ। बाबा कहते हैं ये इन्द्रियाँ तुम्हारे मंत्री हैं, तुम्हारे कार्यकर्ता हैं। आपको यह जांचना चाहिए कि ये इंद्रियां आपके नियंत्रण में हैं या नहीं, क्योंकि इस संगम युग में हमारा अंतिम लक्ष्य इंद्रजीत या जितेंद्र यानी सभी इंद्रियों को जीतनेवाला बनना है।

मन, बुद्धि और व्यक्तित्व तीन सूक्ष्म इंद्रियां हैं। पांच ज्ञान इंद्रियां हैं - दृष्टि, श्रवण, स्वाद, गंध और स्पर्श | पांच कर्मेन्द्रियों में से केवल तीन इंद्रियाँ हम ब्राह्मणों के लिए महत्वपूर्ण हैं। वह मुंह (वाणी), हाथ और पैर हैं। और दो इन्द्रियाँ शौच के लिए है | इन सभी इंद्रियों पर नियंत्रण और शासन स्थापित करने के लिए हम एक-एक करके इन्द्रियों को लेंगे।

योगाभ्यास:-

विज़ुअलाइज़ेशन के साथ पुष्टि करें: "मैं आरामदायक मुद्रा में बैठी हूं और मैं शिथिलता का अनुभव कर रही हूं.... धीरे-धीरे सभी तनाव और चिंता से मुक्त हो रही हूं.... अब मैं अपना ध्यान अपने मस्तिष्क के केंद्र पर केंद्रित कर रही हूं और

इस जगह पर मैं अपने आप को एक चमकते हुए सितारे के रूप में देख रही हूँ..... मेरा मन और बुद्धि मेरी आत्मा की क्रियात्मक शक्तियाँ हैं..... धीरे-धीरे मेरे विचारों की गति कम हो रही है और मेरा मन अब शांत और स्थिर हो चुका है.... अब मेरा मन और शरीर शिथिल हो गया है..... अब मैं स्पष्ट रूप से महसूस कर रही हूं कि मैं एक आत्मा हूं.....



दिव्य प्रकाश और शक्ति का बिंदु हूँ..... मेरे भौतिक और सूक्ष्म शरीर से अलग, मैं शांतिपूर्ण शुध्ध आत्मा हूं..... यह शरीर मेरी पोशाक मात्र है जो मैं इस विश्व नाटक में अपनी भूमिका निभाने के लिए अपनाती हूं.... मैं इस भौतिक शरीर के माध्यम से अपने आप को अभिव्यक्त करती हूं और अभिनय करती हूं.... यह शरीर नाशवंत है लेकिन मैं आत्मा शाश्वत, सनातन, अजर, अमर, अविनाशी, अविभाज्य, अदृश्य हूं....."

जीवात्मा के रूप में अपने अस्तित्व के तीन स्तरों को सामने लाएं। स्पष्ट रूप से अपने भौतिक शरीर के साथ-साथ अपनी पांच ज्ञानेन्द्रियों को इमर्ज कर उससे संबंधित अंगों का मानस दर्शन करें | अर्थात् आंखें - दर्शनेंद्रिय; कान - श्रवण इन्द्रिय; नाक - ध्राण इन्द्रिय; जीभ - स्वादेंद्रिय और त्वचा - स्पर्शेन्द्रिय को इमर्ज करे | इनके साथ-साथ आपकी तीन कर्मइंद्रियां जैसे की मुंह - वाणी से संबंधित, हाथ और पैर - जो मुख्य रूप से शारीरिक क्रिया करने के लिए उपयोग किए जाते हैं, उसका भी मानस दर्शन करे |

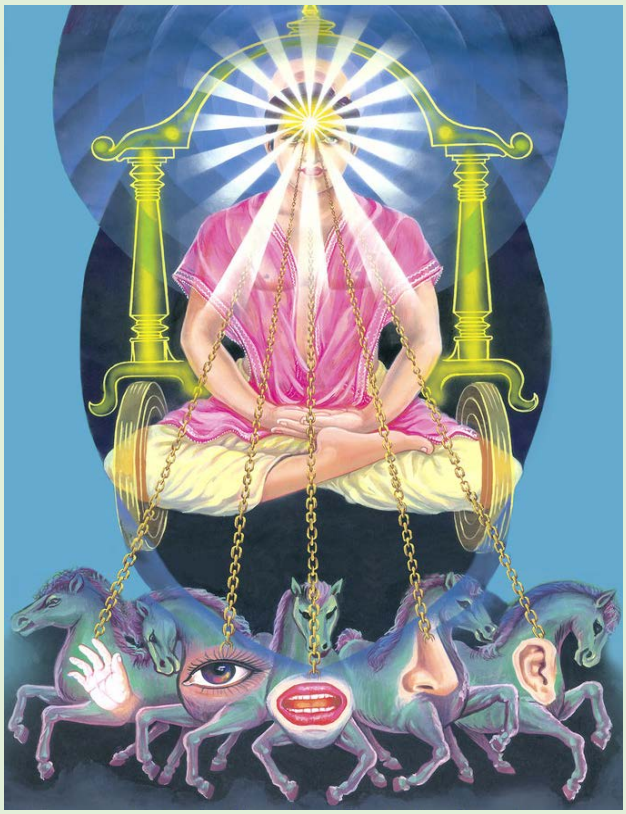
पुष्टि करना जारी रखें: "मैं ने इस विश्वनाटक में अपनी भूमिका की शुरूआत सतयुग की शुरुआत के साथ साथ की, जहाँ मैं आत्मा पूरी तरह से आत्म-अभिमानी थी..... मेरी आत्मा पर किसी भी दोष वा विकार का कोई प्रभाव नहीं था..... मुज शक्तिशाली आत्मा का मेरी इन्द्रियों पर पूरा नियंत्रण था और मेरी सभी इन्द्रियाँ मेरे आदेशों का पालन कर रही थीं.....

लेकिन द्वापरयुग की शुरुआत में, मैं अपनी आत्मा की स्मृति को गवां देती हूं और शरीरभान में आ जाती हूं..... इससे मैं विकारों से अत्याधिक प्रभावित हो जाती हूं और पाप कर्म करने लगती हूँ,,.... इससे मेरी आत्मा का पतन होता है और मैं अपनी सभी इंद्रियों पर अपना नियंत्रण खो देती हूं..... कलियुग के अंत में, मैं अपनी इंद्रियों का दास बन जाती हूं.....

इस समय पर, जो कि वर्तमान संगम युग का समय है, सर्वशक्तिमान, मेरे प्रिय शिवबाबा ब्रह्माबाबा के माध्यम से मुझे ज्ञान-योग की शिक्षा प्रदान करके मुझे जगाते हैं..... इस ज्ञान के आधार पर राजयोग का अभ्यास करते हुए, अब मेरे मन पर मेरा

पूर्ण नियंत्रण है..... अब मेरा मन सकारात्मक. रचनात्मक और समर्थ संकल्पों से समृध्ध हैं.... इस समर्थ मन रूपी लगाम के माध्यम से अब मैं अपनी सभी इंद्रियों पर नियंत्रण प्राप्त कर रही हूं.....

आंखें: मेरी दृष्टि, अब मेरे नियंत्रण में हैं और केवल वही देखती हैं जो मैं आत्मा चाहती हूं..... प्राप्त आध्यात्मिक ज्ञान के कारण, अब क्या देखना है और क्या नहीं



देखना है, इस बारे में मेरी समज बहुत स्पष्ट है..... मेरी दृष्टि शुद्ध और पवित्र हो गई है..... अब मैं आत्म-अभिमानी हूं..... इसीलिए मैं हर किसी को एक आत्मा के रूप में देखती हूं..... खासकर जब मैं किसी से बात करती हूं या व्यवहार करती हूं..... इस आत्मिक दृष्टि के कारण अब मैं हर किसी को समानता की भावना से देखती हूँ..... अब में सबको अच्छाई की भावना और सम्मान की भावना से देखती हूँ.....अब मेरी आँखों की द्रष्टि पर मेरा सम्पूर्ण नियंत्रण है....

कान: मेरी सुनने की क्षमता भी मेरे पूर्ण नियंत्रण में है....अब मैं केवल उन बातों को सुनना पसंद करती हूं जो मुझे प्रबुध्ध करती हैं, मुझे समृध्ध करती हैं, मुझे सशक्त बनाती हैं..... प्यारे शिवबाबा के आध्यात्मिक ज्ञान की समज के कारण, मैं अब अच्छी तरह समज सकती हूँ कि क्या सुनना अच्छा है और क्या सुना अच्छा नहीं है..... परम शिक्षक प्रिय शिवबाबा को सुनना मेरे लिए सब से सुखद और ज्ञानवर्धक है..... अब मुझे कोई भी नकारात्मक या व्यर्थ बात सुनना पसंद नहीं है..... अब मेरे कान मेरी इच्छा के विरुध्ध कुछ नहीं सुनते.... अब मेरे कान मेरे सम्पूर्ण नियंत्रण में है.....

जीभ: मेरी जीभ जो मेरे नियंत्रण से बाहर थी, अब पूरी तरह से मेरे शासन में है..... जो खाने की, जितना खाने की और जब खाने की इच्छा हुई खा लिया यह आदत अब नहीं रही.... अब तक मैं केवल वही खाना पसंद करती थी जो मेरी जीभ को भाता हो, भले ही वह मेरे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो..... लेकिन अब मैं केवल वही खाना पसंद करती हूं जो शुद्ध, पवित्र और मेरे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है.... अब मैं हर शुध्ध, सात्विक और संतुलित भोजन खा कर आनंद ले सकती हूं..... अब मेरे लिए कोई पसंद या नापसंद नहीं है..... स्वाद के संबंध में अब मेरी कोई विशेष रूचि नहीं है..... राजयोगी जीवन अपनाने के बाद अब मेरी स्वादेंद्रिय पर मेरा पूरा नियंत्रण है.....

नाक: मेरी नाक - मेरी ध्राण ईन्द्रीय, जो कई गंध या दुर्गन्ध के प्रति सहनशील नहीं थी, अब किसी भी गंध के लिए पर्याप्त मात्रा में सहनशील है..... अब तक मैं दुर्गंध या तीखी गंध से परेशान हो रही थी..... लेकिन अब राजयोग के अभ्यास के कारण मेरा काफी हद तक सशक्तिकरण हुआ है.....

मेरी सहनशीलता बढ़ी है.... अब किसी भी गंध को में सहनकर सकती हूं.... बेशक मैं सुगंध के साथ अधिक सहज महसूस करती हूं.... लेकिन विपरीत परिस्थिति में भी मै मेरे मन को स्थिर रख सकती हूँ.....

त्वचा: मेरी त्वचा, मेरी स्पर्श इन्द्रिय भी अब मेरे पूर्ण नियंत्रण में है..... देह-अभिमान के कारण, अब तक मैं दैहिक स्पर्श का आनंद लेती थी..... लेकिन मेरी आध्यात्मिक ज्ञान की समज के कारण, अब मैं पूरी तरह से आत्म-अभिमानी हूं..... और प्रत्येक को एक आत्मा के रूप में देखती हूं.... अब मुजे कोई भी बिनजरुरी दैहिक स्पर्श अच्छा नहीं लगता है..... आमतौर पर ऐसे स्पर्शों से बचना पसंद करती हूं.... मुझे कोई भी कठोर वस्तु का स्पर्श अच्छा नहीं लगता था..... लेकिन मैं अब किसी भी कठोर स्पर्श के साथ भी सहज हूं.... मैं कठोर सतह पर भी आराम से सो सकती हूँ..... अभी मेरा मन किसी भी प्रकार के स्पर्श से चलित नहीं होता..... अब मेरी स्पर्श इन्द्रिय मेरे सम्पूर्ण नियंत्रण में है.....

मुख: मेरे मुख, मेरे बोल, मेरी वाणी पर भी अब मेरा पूरा नियंत्रण है..... मेरी आत्म-अभिमानी अवस्था और सर्वशक्तिमान मीठे बाबा के साथ होने के कारण, मेरा मुख, मेरी वाक्पटुता भी मेरे अधीन है..... बाबा ने हम बच्चो को सीखाया है - कम बोलो, धीरे बोलो, सच बोलो और मीठा बोलो.... इस बात ने मुझे इतना प्रभावित किया है कि अब मैं उसी के अनुसार बोलना पसंद करती हूं.... मैं शब्दों के महत्व को अच्छी तहर से समजती हूं.... दूसरों के साथ व्यवहार करते हुए अब मुझे कभी भी कोई कड़वा शब्द बोलना वा जुठ बोलना अच्छा नही लगता..... किसी को भी ठेस पहुँचे ऐसे बोल से दूर रहेना भी अच्छा लगता है..... अब मेरी समज में आ गया हैं कि मैं अपने बिनबोल शब्दों की स्वामीन हूँ, लेकिन बोले गए शब्दों की नहीं..... इसलिए अब मैं अपने मुँह से शब्दों को निकालने से पहले दो बार सोचती हूँ....

हाथ-पैर: अब मेरे विचार इतने सकारात्मक और शुद्ध हैं, मेरे निर्णय इतने सच्चे और परिपूर्ण हैं कि मेरे सभी कार्य, विशेष रूप से मेरे हाथों और पैरों द्वारा किए गए कार्य सकारात्मक और रचनात्मक हैं.... अब मैं अपने सभी आवश्यक कार्य करने के लिए अपने अंगों का सही उपयोग कर रही हूं.... और स्थूल रूप से दूसरों की मदद करने के लिए तत्पर रहेती हूँ..... मैं कभी भी ऐसा कोई कार्य नहीं करता जिससे किसी को दर्द और दुख हो..... अभी मेरे शरीर के सभी अंग मेरे नियंत्रण में हैं.....

अब में इन्द्रजीत हूँ.... ज्ञानेन्द्रियों की शासक हूँ..... कर्मेन्द्रियों की राजन हूँ.... अब मैं अपनी सभी इंद्रियों की अधिपति हूं.... मुझे इन्द्रजीत बनाने के लिए प्यारे बाबा आपका दिल से बहुत बहुत शुक्रिया.....

------ 0 - ॐ शांति - 0 ------

ब्रा. कु. प्रफुल्लचंद्र
(M) +91 98258 92710