अध्यात्मीक विज्ञान प्रदर्शनी

अध्यात्मीक विज्ञान प्रदर्शनी ,प्राकृतिक विज्ञान और आत्मीक ज्ञान के तत्वज्ञान जो ब्रम्हाकुमारीज के ज्ञानपर आधारीत है उन तत्वो के आधार से बनी हुई है ।

अध्यात्मीक विज्ञान ,जीवन जीने की कला और विज्ञान दोनोंपर आधारीत है ।

चित्र १) विज्ञान का इतिहास समझ के साथ शुरु होता है ।

० विज्ञान शब्द साईटीया इस लॅटीन शब्द से निकला है ,जिसका अर्थ है ज्ञान

० अध्यात्म विज्ञान दुसरा कुछ नही बल्की अध्यात्मीक ज्ञान है जो अध्यात्मिक विवेक पर आधारीत है ।

० ज्ञान माना किस चीज को समझना अर्थात हिंदी मे ज्ञान का अर्थ है (समझ)

० प्रकृती के रहस्य को समझना यह विज्ञान है,यह प्रयोगोंवर आधारीत होता है

० स्व के रहस्य को जानना यह अध्यात्म है ,यह अनुभवोंपर आधारीत है

० अध्यात्म और विज्ञान मे अवलोकन निरीक्षण करना मुख्य भुमिका निभाता है, समझने मे भी और अनुभव करने मे भी

० मुल्योंपर आधारीत समाज (स्वर्ग) की स्थापना करने मे हरएक को समझना चाहीये कि विज्ञान और अध्यात्मका एकसाथ चलना जरुरी है, जैसेकी चित्र मे दिखाया है विज्ञान के बिना अध्यात्म अंधा है और अध्यात्म के बीना विज्ञान लंगडा है ।

० किसी गाने पर रोबोट और नृत्यांगना नृत्य करेगी परंतु भावनाये आर एक्सप्रेशन का फर्क पडेंगा , जिसका संबध मस्तिष्क के साथ है और चिकित्सकता या समझदारी उसका संबध मस्तिष्क के साथ है,लेप-ट और राईट का संतुलन रखना चाहीए , कला और विज्ञान के समान ।

० विज्ञान और तंत्रज्ञान पर आधारीत संगीत के बाहय ध्वनी लय निर्माण कर सकते है,परंतु लय के साथ गानेकी निर्मिती करना यह सुंदरतम रचना है, जो हृदय की भावनाओंसे उत्पन्न होती है ।

० आज कि दुनिया की जीवनशैली शरीर की भौतीक जरुरते पुर्ण करनेपर ही ध्यान देती है,परंतु यह वास्तविकता से आंतरीक शांती,प्रेम,सुख आनंद इन जरुरतो को पुरी नही करती, अध्यात्मीक जीवनप्रणाली मुल्योंपर आधारीत व्यक्तीगत जीवन और दैहीक सुख सुविधा दोनों का संतुलन बनाये रखती है।

० विज्ञान और तंत्रज्ञान दुसरा कुछ नही बल्की अपने कर्मेंद्रियोका विस्तारीत रुप है,जिसको कई मर्यादाये है,दुरदर्शन यह ऑखो का विस्तारीत रुप,माईक,मुख के लिए स्पिकर कानों के लिए,यातायात के साधन पावेां के लिए आदि...

चित्र-२

अभी प्राकृतिक विज्ञान का पेहेला सिध्दांत देखेंगे- असामान्यता अद्वितियता

सभागृह मे प्रवेश करनेवाले व्यक्तीयों की गिनती के लिए ऑब्जेक्ट काऊंटका प्रयोग किया जाता है, आय आर रेंज जो ऑखो से दिखाई नही देते पर चिजों कि गिनती मे उपयोगी होते है। दो साधन गिनती के लिए उपयोग मे है, आय आर ट्रान्समिट और आय आर रिसीव्हर जब व्यक्ती इन किरणों के क्षेत्र के अंदर आता है तो बीप आवाज आता और लाईट लग जाता है। यह मशीन ये ध्यान नही रखता कि,कोई व्यक्ती या मृत शरीर या कोई चीज जैसे कि कुर्सी वहॉ से अंदर आ रही है, वह हर चीज की गिनती करता है, वह मशीन आपको एक नंबर के रुप मे पहचानता है, इस अध्यात्मिक विज्ञान प्रदर्शनी मे पहचान के लिए वह आपको एक नंबर देंता। व्यक्ती की पहचान जन्म से लेकर मृत्यु तक बदलती है जैसे

० हिंदु,मुस्लीम, ख्रिश्चन यॉ धार्मीक पहचान

० इंडियन,रशीयन,अमेरिकन यह राष्ट्रीयता की पहचान

० डॉक्टर,इंजिनिअर,वकील यह प्रोफेशन की पहचान

० राजा,रानी,मंत्री यह पोझीशन की पहचान

० अमीर,गरीब,राजाई परिवार यह स्टेटस की पहचान

० लडका,लडकी,पती, पत्नी यह संबधो कि पहचान

अध्यात्मीक संकल्पना मे ऑब्जेक्ट माना यह स्थुल शरीर और सब्जेक्ट माना आत्मा जो कर्मेंद्रिय का निर्माता है, यहा तक कि,हमारी कर्मेंद्रीया भी ऑबजेक्ट है

क्योंकी हम इनका उच्चारण करते वक्त कहते है, मेरी ऑखे,मेरे हाथ, मेरा सिर, मेरे पैर, हम भौतिक वस्तुओं के लिए कहते, मेरा पंखा, मेरी गाडी, मेरा पतंग इत्यादी...

अध्यात्मिक संकल्पना

सब्जेक्ट अर्थात आत्मा अनुभव करती,विचार करती तथा निर्णय देती है अथवा बीती हुई बातों को याद करती है। किरणे आखाँ से दिखाई नही देती परंतु हम उन्हे,उनके कार्य से पहचनाते,समझते , इसी तरह हम आत्मा का अस्तित्व इस शरीर के द्वारा किए कार्य से समझ सकते है यद्यपी वह दिखता नही।

जब व्यक्ती बायोमेट्रीक सेन्सरप्लेट को छुता है तो लाईट लग जाता,मनुष्य की शरीर कि,बायोइलेक्ट्रीसिटी परिवर्तन होके ध्वनी तथा विद्युत उर्जा बनती और लाईट लग जाता।

बायोमेट्रीक टैक्नोलॉजी मे विश्वविख्यात संकल्पना मनुष्य के अद्वितीयता का उपयोग किया गया है,उंगलीयों के निशान यह साधारण प्रचलीत रुप है,बायोमेट्रीक्स का जो मनुष्यको पहचानने मे और उसकीई व्यक्तीत्व सिध्द करने मे उपयोग मे लाया जाता है । ऑखो कि पुतलिया,कान के निशान,रेटीना,हातों के निशान, विविध चेहरे कि बनावट,यह सब सिध्द करते है कि कोई भी दो मनुष्य मानसिक और स्थुल रुप से एकसमान नही होते, आजकल बायोमेट्रीक का उपयोग मनुष्यके पहचानपत्र मे किया जाता है। बारकोड और सिमकार्ड का उपयोग मनुष्यकी अद्वितियता को पहचानने मे किया जाता है, अध्यात्म विज्ञान के अनुसार ब्रेन (मस्तिष्क) एक कॉम्प्युटर कि तरह है, और आत्मा प्रोंग्रामर है, आत्मा एक सुक्ष्म ज्योर्तिबिंदु भ्रुकुटी के मध्य निवास करती है, वह ब्रेन के द्वारा अपनी कर्मेंद्रीयोंको नियंत्रीत करती है, आत्मा अजर अमर अविनाशी है।

पेज नं ३

उर्जा शक्ती का स्त्रोत

प्राकृतिक विज्ञान के अनुसार उर्जा यह वस्तु का गुणधर्म है यह मुलभुत रुपांतरण के नियम अनुसार दो वस्तुओंमे रुपांतरीत किया जा सकता है, उर्जा रुपांतरण सिध्दांत यह कहता है कि,उर्जा न तैय्यार कि जा सकती न कि विनाश होती,परंतु वह एक रुपसे दुसरे मे परिवर्तन की जा सकती है,उर्जा रुपांतरण या परिवर्तन यह एक प्रक्रीया है जिससे उर्जा को एक रुपसे दुसरे रुपमे बदल दिया जाता ,जैसे कि सौर मंडल

मे प्रकाशउर्जा,विद्युतउर्जा मे बदली जाती उर्जा बॅटरी मे अथवा स्थुल शरीर मे इकटटी कर जरुरत के वक्त उपयोग मे लाई जा सकती है ।

सुटकेस मे जा माईक रखा गया है उसके आधारपर साऊंड सेन्सर काम करता,बाहर के आवाज से वह कार्यान्वीत होकर लाईट बंद या चालु होता ,माईक ध्वनी की तरंगो को विद्युत सिग्नल मे परिवर्तन करके लाईट बंद चालु होता,पवनचक्की यह उत्तम उदाहरण है, प्रकृती को हवा को विद्युत उर्जा मे बदलनेका जो बॅटरी मे जमा कि जाती,मोबाईल चार्ज यह उत्तम उदाहरण है, उर्जा शक्ती जमा करने का

अध्यात्म विज्ञान के अनुसार आत्मा यह शाश्वत शक्ती है, उर्जा रुपांतरण के नियम अनुसार आत्मा अजर अमर अविनाशी है वह निर्माण नही की जा सकती न विनाश होती, जैसे शरीर की कर्मंद्रीय है, ऐसे ही आत्मा की ३ शक्तीयॉ है, मन,बुध्दी और संस्कार

० मन मे विचार निर्माण होते (फ्रिक्वेन्सी की तरह) और भावनासे संवेदनाये (व्हेव्ह की तरह) जैसे इलेक्ट्रोमॅग्नेटीक रेडीएशन वायब्रेशन के रुम मे दिखता नही या किसी साधन से भी पहचाना नही जा सकता परंतु व्यक्ती इसका अनुभव कर सकता है ।

० बुध्दीमे इच्छाये उत्पन्न होती और वह निर्णय करती मस्तीष्क की कदद से अपनी कर्मेंद्रीयो के द्वारा विचारोंका प्रत्यक्ष रुप देती है

० आत्मापर जो प्रभाव पडता वह संस्कारो मे (चित्रीत होता है) छप जाता और भविष्य कर्मा के निए वह दिशानिर्देश देता है, मन मे विचार निर्मीती का वही स्तोत्र होता है ।

० विचार भावनाये यह व्यक्ती सुंदर सुक्ष्म उर्जा है जो समय की तीन धाराये वर्तमान, भुत और भविष्य से गुजरती है, विचारों की गती किसी भी शक्तीशाली फ्रिक्वेन्सी या वेवलेंस से भी बहुत जादा है ।

० जब विचार भावनाओ से जुडता है तो विश्व मे कही भी भ्रमण करता है और वायब्रेशन निर्माण करता है

० अध्यात्मीक उर्जा नकारात्मक भावनाओंसे शुरु होकर असीम गहन शांती तक जा सकती जो प्रयोग से दिखाया नही जा सकता पर व्यक्ती इसका अनुभव कर सकता है

० जब प्रक.ती के तत्व एक दुसरे के संपर्क मे आते तो वायब्रेशन निर्माण होता जो शक्ती और उर्जा का आधार है, इसी तरह जब मानवीय रिश्तो के आधारपर व्यक्ती एक दुसरे के संपर्क मे आते तो प्रेम,दया, आदी के वायब्रेशन निर्माण होते ।

० जब मन और बुध्दी किसी विशेष लक्ष पर केंद्रीत होती उसे एकाग्रता कहते, जिस तरफ ध्यान देनेसे हकारी महसुसता कि शक्ती बढती, किसी चीज को समझने के लिए अवलोकन यह मुल है, अवलोकन के लिए एकाग्रता जरुरी है, एकाग्रता से प्रयत्न करने के सिवाय अवलोकन संभव नही है ।

इलेक्ट्रोमॅग्नेटीक रेडीएशन यह इलेक्ट्रोमॅग्नेटीक प्रोसेस से निकली हुई उर्जा है, उसी प्रकार आत्मा यह प्रकाया और शक्ती का दिव्य ज्योर्तिबिदु है, यह वास्तविकता ध्यानाभ्यास से समझी जा सकती है,ध्यानाभ्यास यह साधन है,वैचारिक उर्जा कम करनेका जो बाहरसे उत्सर्जीत होती रहती है, उसे अंदरकी तरफ ले जाये जिससे खुदकी शक्ती बढनेकी अनुभुती करने की

० प्रकृती का स्वभाव और ,खुद के बारे मे अगले काऊंटर से जान सकते है

० स्मृती, प्रतिक्रीया, क्रिया का आधार

० चलो अध्यात्मीक विवेक जो अनुभवो पर आधारीत है उससे ज्ञान के प्रकाश की खोज करे

चित्र-४ स्मृती, क्रिया,प्रतिक्रीया का आधार (पेज नं६

० किसी भी झाड के बीज मे उसके बढने की स्मृती रहती है, उसी तरह आत्मा मे संस्कार के रुप मे शाश्वत स्मृती रहती है जो परिस्थिती के अनुसार क्रिया, प्रतिक्रीया को मार्गदर्शीत करती है ।

० जैसे उर्जा के दो प्रकार है जैसे, पुनर्निर्माण होनेवाली और नष्ट होनेवाली उसी तरह (मेमरी) स्मृती भी दो प्रकार की होती है, जैसे स्थायी स्मृती और अस्थायी स्मृती, सौरउर्जा पुनर्निर्माण और पेट्रोल/डिझेल नष्ट होनेवाली उर्जा

० एल डी आर (लाईट डिपेंडट रेजीस्टंट) शाम को सुर्यास्त होने के बाद रास्ते पर लाईट जला देता और सुबह होते ही सुर्यादय के बाद लाईट बंद हो जाते वह प्रकाश के आधारपर चलता, प्रकाश न होने के बाद दिया जलता

० स्थायी चुंबक और अस्थायी चुंबक का कई साधनो मे प्रयोग किया जाता उसके उत्तर धुव और दक्षिण धुव के आकर्षित और विकर्षीत होने के नियम के आधार पर

० जब स्थायी चुंबक उसके पास आता है तो मॅग्नेटीक रीड स्वीच कार्यान्वीत होकर बल्ब लगता या बंद होता, कॉम्प्युटर मे भी हार्ड डिस्क स्थायी स्मृती का और रँडम ॲक्सेस मेमरी स्थायी स्मृती रखने का काम करता, जो कॉम्प्युटर जब शुरु करते तब जादा पैमाने पर उपयोग मे लाते इंटीग्रेटेड सर्कीट मेमरी चीप से जो बाते जब चाहीए जहा से उसकी स्मृती से जानी जा सकती है।

० कॅलक्युलेटर, सीडी, डीव्हीडी प्लेयर, मोबाईल फोन्स, ॲडव्हरटाईज के बोर्ड यह उदाहरण है, इलेक्ट्रोमॅग्नेटीक स्टोरेज मेमरी के

० प्ले/पॉज बटन यह अस्थायी मेमरी का उदाहरण है, वह जब तक दबाके रखते वही गाना सुनाई देता।

० रोज कि दिनचर्या मे कुड काम की बाते, घटनाओ को स्मृती मे रखते, कुछ बाते, कुछ मिनीट, कुछ दिन , कुछ साल स्थायी रुप से स्मृती मे रहती, कुछ थोडे समय के लिए यह उसके प्रभाव पर निर्भर करता है, तभी तो हम बचपन की कुछ बाते याद कर सकते अभी बाते नही

० हर कर्म का बीज विचार होते है, यदि देहभान से प्रभावीत विचार हम निर्माण करते है, तो नकारात्मकता से नकारात्मक मान्यताये अथचवा भावनाये निर्माण होती।

० आत्मअभिमानपर आधारीत सकारात्मक वृत्ती के बीज से अच्छे फल प्राप्त होते है

० पुन पुन किये हुए कर्मे से आदत, प्रभाव, सुक्ष्मरुप मे अंदर निर्माण होकर संस्कार या मान्यताओ के रुपमे छप जाते, बुध्दी से निर्णय लेते वक्त मान्यताये बीच मे रुकावट पेदा करती है, वृतती और भाव यह कर्म करने मे प्रमुख भुमीका निभाते है।

० मनुष्य का स्वभाव (संस्कार) यह प्रत्यक्षरिती से प्रकृती के स्वभावसे जुडा है, वातावरण का प्रभाव वायब्रेशन के रुपमे पडता है।

० ध्यान्याभ्यास किसी कि नकारात्मक प्रवृतती बदलकर सकारात्मक बनाने मे मुख्य भुमिका अदा करता है, अध्यात्मीक विवेकके आधारवर आत्मीक स्थिती मे स्थित रहने से शक्तीशाली सकारात्मक संकल्प चलते है

० अभी प्रकृती का वैश्वीक स्वभाव परिवर्तन यह अगले चित्र पर समझेंगे

चित्र-५

० **कौन बनेगा अर्जुन खेल**

स्विच ऑन करनेसे लाईट लग जाते, लाल और सफेद लाईट घुमते रहते जब बीख मे आकर लाल लाईट लग जाता तो आप जित गए

० स्टेडी हॅड एक्झरसाईज

देखनेवाले का चाबी रॉड से घुमानी है, यदि वो रॉडसे टच होती तो लाईट लग जाता

० इसका टैक्नीक यह है कि, शरीर की बायोइलेक्ट्रीसिटी की वजह से लाईट लग जाता है

अध्यात्मीक संकल्पना

० हाथ का सीधा रहना यह मन की एकाग्रता से संभव होता जो प्रत्यक्ष मे ध्यानाभ्यास करनेसे संभव हो सकता है

० झिगझॅग रॉड का अर्थ जीवन मे परिवर्तन का सामना करना पडता है, परंतु परिवर्तन मे भी हमारा मन स्थिर अचल रहना चाहीए (जीवन के उतार,चढाव मे) क्योंकी एक मिनीट भी परिवर्तन बिगर बीत नही सकता प्रकृतिका स्वाभाविक गुण परिवर्तन है।

० हर मनुष्य आत्मा को जन्ममरण के च्रक्र से गुजरना पडता उसकी अपनी स्थिती पवित्र से अपवित्र तक, झाड का चक्र शुरु होता बीज से जब तक वह फल दे, और फिरसे वह बीज बने और झाड को जन्म दे, सुर्य के चक्र से बारीश का चक्र, ऋतुचक्र निर्माण होता।

० समाज मे जो तनाव है उसका अन जाना और मुख्य कारण है भुतकाल को अनदेखा करना और भविष्य की चिंता,पश्चिमी समाज ने यह मान्यता अपनाई है कि समय लिनीयर है, जबकी हम सादक्लिकल पॅटर्न परिवर्तन का प्रकृती मे भी देखते है यह स्विकार करना कठीन नही है, कि परिवर्तन होना ही चाहीए हर चक्रमे

० फिरसे यह कहना महत्वपुर्ण है पुरे भौतीक जगत मे उर्जा एक दुसरे से संलग्नीत होती है, अलग अलग रुपोंसे जैसे विद्युत उष्मा इत्यादी

० उसी तरह अध्यात्मीक उर्जा भी निर्माण नही होती और न विनाश अभी हम समझ सकते हे कि, वर्तमान,भुत,भविष्य यह आत्माओंकी या सुक्ष्म उर्जा के संपर्क मे आने की कहानी है।

० अध्यात्मीक दृष्टीसे परिवर्तन माना दुसरा कुछ नही बल्की प्रगती है, हमे हर मनुष्य के स्वभाव को स्विकार कर उसकी विशेषाओंको आदर करना चाहीए, हर एक इस सृष्टी रंगमंचपर अपनी समझ अनुसार जैसे उनकी भुमीका है उस अनुसार अपनी विलक्षण भुमिका आदा कर रहा है।

० हमे उनकी भुमिका को पहचान कर स्विकारनी चाहीए और उनकी अद्वितियता का आदर कर उसको मान देकर उनके आचरण करना चाहीए , हम प्रकृती का परिवर्तन का स्वभाव बदल नही सकते, परंतु हम अपनी जीवनशैली बदलकर खुद के परिवर्तन का ध्येय प्राप्त कर सकते है जो विश्व परिवर्तन का आधार है

० जब हम खुद बदलते है तो विश्व बदलता है ।

चित्र ६ और ७ पेज नं ८

मनुष्यो के संबधोका आधार - मुल्य

संपर्क मे आनेसे वायब्रेशन (तरंगो) के रुपमे उर्जा निर्मीत होती है, भौतीक पदार्थामे भी वायब्रेशन का आदान प्रदान होता है यह तो यांत्रिक (वायब्रेशन) तरंग होते या ध्वनी तरंग

० इस इलेक्ट्रॉनिक मॉडयुल को हिट करनेसे तरंग निर्माण होते, अलार्म बाजु मे लगाया है जो आवाज करता है

० हर तरह के वायब्रेशन सेन्सर भुकंप के वक्त इशारा देनेमे उपयोग किए जाते है

० विचारोंके वायब्रेशन (तरंग) सुक्ष्म तरंग है, जो लोंगो के पास पहुंच सकते है

मुल्यो का खेल

० यह खेल खेलनेसे मनुष्य के संबधोमे मुल्योंका महत्व कितना है यह समझ सकते है

० अध्यात्मीक शब्दोंमे कहेंगे तो दुसरोकी विशेषाताओ को देखकर खुदमे मुल्योंको धारण करते जाना है, और दुसरों की कमजोरीयों को नही देखना है, जिससे मुल्य बढते जायेंगे यह मुल्यवान बनने का सहज और सरल मार्ग है ।

० अध्यात्म विज्ञान के अनुसार दुसरों के संपर्क से प्रेम,विश्वास समझ के तरंग निर्माण होते है ।

० मॉ का बच्चे से संबध प्यार और सुरक्षा के तरंग निर्माण करता है

० टेलीपॅथी यह उत्तम उदाहरण है, विचारों के तरंगो गा

० मुल्यों का विभाजन इस प्रकार किया जात

मानवीय मुल्य (तत्वज्ञान और कायदा)

नैतीक मुल्य (विश्वास/ मान्यताए)

सामाजिक मुल्य (सांस्कृती/ निती)

अध्यात्मीक मुल्य (स्वयं/प्रकृती)

० मनुष्य के सब कार्य ध्येयपुर्ण होते हे और एक दुसरे के साथ संपर्क मे आते वक्त इनमेसे एक मुल्यको छुते ही है

० संपर्क ज्ञान के आधारपर होता परंतु तरंगे संबधोके आधारपर होते, क्योंकी तरंगो से प्रेम और सुरक्षा निर्माण होती

० नकारात्मक भावनाए तरंगे जैसे इर्षा, नफरत,क्रोध,भय आदी दुसरों पर बुरा प्रभाव डालते है

० ध्यान यह सकारात्मक/ पवित्र तरंग है, जो मुल्योंपर आधारीत समाज जो आत्मीक स्थिती पर आधारीत है उसका निर्माण करता है ।

० अब देखेंगे कर्मोका सिध्दांत हर व्यक्तीपर कैसे कार्य करता है उसके मुल्याधारीत कर्मोके आधार से

चित्र -८ पेज नं ९

कर्म -क्रिया-प्रतिक्रीया का सिध्दांत

० भौतीक कठनाइयॉ इन ऑखो से देखी जा सकती है और उनसे बचने के लिए उपर उठ सकते या उनके उपर से कुद सकते है

० यहॉ ऑबस्टॅकल ढुंढने वाला यंत्र भौतीक कठीनाईयॉ पहचनता है जो रेडीएशन एरीया मे आते है, इससे कनेक्टेड रिले कार्यान्वीत होता है ।

० यहा जोडी का खेल हमे यह पाठ पढाता है कि, हर समस्या का समाधान है,परंतु हमे वह ढुंढना चाहीए

० हमे अपने आंतरीक शक्तीयोंका और मुल्यों का उपयोग कर समस्याए सुलझानी चाहिए ,यथार्थ शक्ती और मुल्योंका उपयोग करो जब उनकी आवश्यकता हो,समस्याये दुसरा कुछ नही बल्की गुणो और मुल्योंका अभाव है ।

० अध्यात्मीक दृष्टीकोन समस्याये दुसरा कुछ नही बल्की हमारी अपनी कमजोरीयॉ है अथवा हमे याद दिलाती है कि, आंतरीक शक्तीयोंका उपयोग कर इनका समाधान करना है। योग्यताए कला अथवा विशेषताए ईश्वर का वरदान है, दृढताकी शक्तीसे इनका उपयोग करो। विश्वास से पहाड भी हिलाया जा सकता है, हर क्रिया के विरुध्द और समान प्रतिक्रीया होती है,समस्याए हमारी अपनी निर्मीती है, हम ही उनके निर्माता है, ज्ञानप्रकाश है, ज्ञान शक्ती है, ज्ञान कमाई का साधन है, ज्ञान पढने से अथवा अनुभव से आता है, परंतु विवेक खुदके अनुभव से जागृत होता जो ज्ञान से अधिक शक्तीशाली हे, इस बातको हम इस तरह से मान ले कि, समस्याये हमे कुछ नया सिखाने के लिए आती है।

० सिध्दांत बदली नही होते जैसे समय हर जगह का अलग अलग होता,परंतु दिन २४ घंटे का होता है, ट्रॅफिक सिग्नल का समय निर्धारण अलग अलग होता परंतु लाल,पिला,हरा इन तीनो रंगो के सिग्नल का अर्थ पुरी दुनिया मे एक की कहता है, ठीक इसी तरह एक अपनी समझ के अनुसार दु:ख या सुख का अनुभव करता है, परंतु कर्मोका सिध्दांत एक दिशादर्शक की तरह है जो किसी भी समय किसी भी जगह पर गलत दिशा नही दिखाता है।

अध्यात्मिक दृष्टीकोन :- समय का सिध्दांत यह कहता है जो बीत गया वह अच्छा था, जो चल रहा है वह भी अच्छा और जो भविष्य मे होनेवाला है, वह भी अच्छे ते अछा ही होंगा।

चित्र-९ **पेज नं १०**

ध्यानाभ्यास - अध्यात्म विज्ञान का आधार

कम्युनिकेशन (संपर्क) यह एक मार्ग है अपनी अंदर की भावनाये, कल्पनाये,सुचनाये व्यक्त करने का।

अच्छे भावसे संपर्क मे आनेसे प्रेम और रहम की तरंगे निर्माण होती है, अध्यात्म विज्ञान मे सर्वाच्च शक्ती के संपर्क मे आने को ध्यानाभ्यास कहते है।

मोबाईल संपर्क यह एक ग्लोबल नेटवर्क है, दुसरों से जुडने का

पेज नं ११

तकरीबन २००० सालों से ध्यानाभ्यास का उपयोग हर संस्कृती मे किया जाता है, आत्मा और शरीरको शांती का अनुभव कराने के लिए मनको आनंदीत करने उमंग मे लाने के लिए और तनावमुक्ती के लिए जादा से जादा लोग रोज की दिनचर्या मे तनावमुक्त बनने के लिए तथा हल्का महसुस करने के लिए ध्यानाभ्यास का उपयोग करने लगे है, ध्यानाभ्यास से आपकी नई वृत्ती बन जाती आपको खुदा का स्पष्ट ज्ञान हो जाता और जीवन जीने का दृष्टीकोन बदल जाता।

ध्यानाभ्यास यह तरीका है, अपने अंदर जो नकारात्मक विशेषाताए है उन्हे खोजकर उनका आनंद लेना, और कलाओं की तरह ध्यानाभ्यास के लिए भी प्रॅक्टीस जरुरी है, नकारात्मक और संतुष्टदायी अनुभवों के लिए रोज थोडा थोडा कहरनेसे यह एक स्वाभाविक सहज आदत बन जाती जो हमे वरदान दिलाती सिर्फ थोडे से प्रयास से

ध्यानाभ्यास यह यात्रा भी है जो लक्ष भी है, जो आत्माके खजाने और आत्मा के रहस्य हमारे सामने आ जाते,इससे हमे शक्ती मिलती जो हम और सजग होकर इस दुनिया मे एक दुसरे के साथ संपर्क मे आते, सबसे श्रेष्ठ वरदान ध्यानाभ्यास का यह है जो हमे शाश्वत आंतरीक शांती प्राप्त होती, आइये हमारे साथ इस अंतर्गत यात्रा से जुड जाइये ।

- अपना ध्यान आजुबाजुके आवाज तथा दृश्यो से हटा दिजीए
- खुद के विचारोंका निरीक्षण करे
- विचार करना बंद न करके सिर्फ साक्षी बने, निर्णायक न बने विचारोंको चलने दो ।
- अपने विचारोंको देखते रहीए
- धीरे धीरे उनकी गती कम होगी और आपको शांत महसुस होंगा
- एक विचार अपने बारे मे किजीए जैसे मै शांतस्वरुप आत्मा हुँ
- आपके मानस पटल पर वही विचार रहने दो, कल्पना किजीए आप शांतस्वरुप है
- शांत स्तब्ध
- जितना देर हो सके उसी विचार मे रहो, दुसरे विचारो से युध्द नही करो
- विचार और स्मृतीयॉ आपको विचलीत करने आयेंगे, उन्हे सिर्फ देखकर फिरसे वापस नही विचार लाए मै शांतस्वरुप आत्मा हुँ
- सकारात्मक भाव और सकारात्मक विचारों को बढावा दो
- इस एक विचार से ही वह उत्पन्न होते है
- व्यर्थ विचारों से अलग रहो, इसी भावनामे मै शांतस्वरुप कुछ मिनटों के लिए स्थित हो जाओ

अष्टशक्तीया राजयोग अभ्यास से प्राप्त होती, राजयोग का अभ्यास करनेसे आंतरीक शक्तीयॉ बडती

१) समेटने की शक्ती- अंदर की और जाने की आदत से कोई भी यह सिखलेता कि व्यर्थ चिंतन को एक सेंकड मे कैसे समेटे, उस वजह से चिंताए बोझ से मुक्त होकर हल्कापन आ जाता जिम्मदारीयॉ संभालते हुए भी मन पुरे विश्व मे बिखरता नही, चिजों मे जिस वजह से निंद नही आती, साक्षी बनना कठीन लगता , ध्यानाभ्यास से अपनी इच्छा से मनुष्य विचारोंको नियंत्रीत कर सकता है।

२) सहनशक्ती- वृक्ष को पत्थर मारने पर भी वृक्ष फल देता है, मन के हल्केपन से कोई भी किसी भी परिस्थिती को या मनुष्योंको सहन कर सकता है, मनुष्य यह समझ लेता कि, इस सृष्टी रंगमंचपर हरएक अपनी भुमीका आदा कर रहा है, अधीर्यता, चीड, इर्षा, समाप्त हो जाती , जैसे सुरज के आगे कोहरा समाप्त होता।

३) समाने की शक्ती- समुंदर उसमे आनेवाली नदीयों को समा लेता वह स्वच्छ हो या प्रदुषीत, इसी तरह योगी अपने आसपास जो घटीत होता उसे समा लेता, दुसरे लोंगो को भी अपने साथ समा लेला, इससे मनुष्य का दिल विशाल बन जाता

४) निर्णय शक्ती - इसका अपने निर्णय लेने मे उपयोग होता है, किसी परिस्थिती को स्पष्टता से तथा यथार्थ पहचनाने की क्षमता आ जाती, साक्षिदृष्टा मन की स्थिती से खुद खुद के विचारोंका शब्दोंका,कर्मोंका यथार्थ निर्णय कर सकते है, यह फायदेमंद है, या नही, खुद खुद के निर्णायक बनते, दुसरों के नही।

५) परखने की शक्ती- एक उत्तम जोहरी असली और नकली हिरा पहचान सकता है, ठीक उसी तरह किसी भी बात की सच्चाई या झुठ पहचानी जा सकती, इस शक्ती से दिखावा पहचाना जा सकता,उसपर मुलम्मा लगा हुवा हो तो भी ।

६) सामना करने की शक्ती- राजयोग से कठीन परिस्थितीयों का सामना करने की शक्ती आजी हम जिसपर निर्भर हो ऐसे नजदीकी व्यक्ती का मृत्यु अथवा बडे बडे तुफान खुद मे उसे हिला नही सकते,उसकी आत्मीक ज्योती जगती रहती, खुद मे आत्मविश्वास से किसी भी परिस्थिती का वह धैर्य्ता से सामना करता है।

७) सहयोग शक्ती- सभी शक्तीयोंगा आखिरी प्रभाव है, कि हमे जो परमात्म पिता ने गुण,विशेषाते दी है उसे हम दुसरोंके साथ बाँट सकते है, हम स्पर्धा नही करते,दुसरों को मार्गदर्शन देते तथा उनसे

मार्गदर्शन प्राप्त कर विश्वकल्याण के कार्य को आगे बढाते है, राजयोग अभ्यास से सहयोग की भावना निर्माण होती, सहयोग से पहाड जैसी समस्या को भी पार किया जा सकता है

८) विस्तार को संकीर्ण करणे की शक्ती- जब से समझ मे आता कि, मै यह शरीर से अलग एक आत्मा हूँ ,तो कर्मेंद्रीयो से अलग होकर बिंदुरुप बनना सहज हो जाता, जैसे कछुआ आराम करते वक्त या खतरे के वक्त अपने कवच मे चला जाता इसी तरह किसी को किसी परिस्थिती से अलग होकर सुरक्षित रहना संभव हो जाता।