

# अपने सूक्ष्म शरीरकी शक्तियों को जानें और प्रयोग करे

ब्रह्माकुमार प्रफुल्लचंद्र शाह ; (मो) +91-9825892710

विज्ञानके समर्थन के बाद हमें स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए की इंसान के रूपमें हमारा अस्तित्व त्रिस्तरीय है, अर्थात् तीन स्तरों में विभाजित है।

1. पांच जड़ तत्वों से बना हुआ अपना भौतिक शरीर (Physical Body)
2. भौतिक शरीर के साथ संलग्न प्रकाश (Aura) या कॉस्मिक ऊर्जा से सर्जित सूक्ष्म शरीर (Subtle or Astral body)

3 संलग्न भौतिक एवं सूक्ष्म शरीर के मस्तिष्क के केन्द्र बिन्दु पर स्थित पारभौतिक चेतना (Metaphysical Consciousness) जिसे हम आत्मा (Soul) कहते है ।

शरीर विज्ञान ने हमें हमारे स्थूल शरीर के बारे में पूरी जानकारी दी है। हम अपने स्थूल शरीरको महसूस करते हैं, इसका लगातार उपयोग करते हैं और हम इसके प्रति पूरी तरह सचेत भी हैं। लेकिन हम अपने सूक्ष्म शरीर के बारे में कितना जानते हैं? हम इसके बारे में कितना महसूस करते हैं? क्या हम इसके अस्तित्व के प्रति सचेत हैं? इसके बारे में कुछ सुना या पढ़ा होगा लेकिन क्या हम उस का अपने दैनिक जीवन में उपयोग करते हैं? इसी तरह हमने आत्मा के बारे में भी बहुत कुछ सुना या पढ़ा है। विश्व के अधिकांश धर्मों और आंशिक रूप से विज्ञान ने भी आत्मा के अस्तित्व की स्वीकृति की है और स्पष्ट रूप से कहा है की व्यक्ति के मन, बुद्धि और व्यक्तित्वको उसकी आत्मा से संबंध है। लेकिन पारभौतिक चेतना अर्थात् आत्मा के बारे में हम कितना जानते है? हम कितना महसूस करते है? भौतिक विज्ञान, आध्यात्मिक विज्ञान और चिकित्सा विज्ञान के संशोधन ने यह स्पष्ट कर दिया है कि भौतिक शरीर के अलावा हमारे पास, वैश्विक ऊर्जा से सर्जित स्वयं प्रकाशमय, सूक्ष्म शरीर (Astral Body) भी है। सूक्ष्म शरीर भौतिक शरीर (Physical Body) और आत्मा (Soul) के बीच



का एक मध्यवर्ती शरीर है। आज तो सूक्ष्म शरीर की तस्वीरें भी क्लेरियन फोटोग्राफी एवम् स्पिरिट फोटोग्राफी द्वारा ली जा सकती हैं। हमारे ऋषि मुनिओ ने भी ध्यान, योग, तपस्या और साधना द्वारा अपने सूक्ष्म शरीर को प्रकटकर (Astral Emergence) या उसका प्रक्षेपण करके (Astral Projection) इसके माध्यमसे अनेक उपलब्धियों हासिल करके सत्कार्य किये है।

सूक्ष्म शरीर की क्षमता भौतिक शरीर की क्षमता से कई गुना ज्यादा है, क्योंकि उस के ऊपर समय, जगह या वातावरण का कोई खास प्रभाव नहीं होता है। यह एक पलक में बहुत दूर के स्थान पर पहुंच जाता है। सूक्ष्म शरीरधारी आत्मा ब्रह्मांड में कहीं भी स्थानांतर कर सकती है और वहां की सब जानकारी को भी ग्रहण कर सकती है। असंभव लगने वाले काम को भी कर सकती है। 'रेमंड मूडी' और 'सिल्वन' मुल्डन जैसे अमेरिकी परामनोवैज्ञानिकों ने मृत्यु के बाद के जीवन के बारे में और मृत्यु नजदीक होने के वक्त (Near Death Experiences) जो अनुभव होते है उसके बारे में अनेक संशोधन किए है। इसी तरह मरने की स्थिति तक पहुंचने समय या मृत घोषित कर देने के बाद कुछ लोग जिन्दा हो जाते है, उन्होंने अपने सूक्ष्म शरीर के अनुभव व्यक्त किए है। स्थूल शरीर पर होते ऑपरेशन को सूक्ष्म शरीर के माध्यम से देखने के अनुभव, (Out of Body Experiences) कई लोगो को है। सामने न हो ऐसी दूर की वस्तु, परिस्थिति या घटनाको स्पष्ट रूप से देखने की क्षमता (Clairvoyance) जिसे हम संजय द्रष्टि कह सकते हैं, इसमें भी सूक्ष्म शरीर का बहुत महत्व है। रेमंड मूडी का कहना है कि सामान्य अवस्था में, स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर आपस में जुड़े होते हैं, लेकिन कभी-कभी कोई विशेष परिस्थिति में,

स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर अलग हो जाता है और आत्मा इसे जहां चाहे ले जा सकती है। लेकिन योग साधना के माध्यम से खुद की इच्छा अनुसार, जितना चाहे उतना समय, सूक्ष्म शरीर को स्थूल शरीर से अलग किया जा सकता है और इसके माध्यम से कई प्रयोग और कार्य कर सकते हैं। सूक्ष्म शरीर के माध्यम से कार्य करती आत्मा का उल्लेख कई धर्मशास्त्र में फरिस्ता(Angle) के रूप में किया गया है। आत्मा के परमात्मा के साथ के मिलन के लिए भी सूक्ष्म शरीर का माध्यम बहुत महत्वपूर्ण है।

ब्रह्माकुमारी विश्वविद्यालय का नाम तो सुना होगा। इस विश्व विद्यालयमें जो राजयोग मेडिटेशन सिखाया जाता है उस में भी सूक्ष्म शरीर का और साथ-साथ सूक्ष्मलोक (subtle World or Astral Plane) का अत्याधिक महत्व है। सूक्ष्म लोक परमधाम (Soul World or Incorporeal) और साकारी दुनिया (Corporeal World) के बीच का मध्यवर्ती लोक है। ब्रह्मांड अर्थात् संपूर्ण दुनिया (Universe) को तीन गोलार्ध (Sphere) में देखा जा सकता है। सबसे अंदर का गोलार्ध-साकारी दुनिया, मध्यवर्ती गोलार्ध-आकारी दुनिया और सबसे बाहर का गोलार्ध है निरकारी दुनिया। सूक्ष्म लोक में आत्मा का परमात्मा के साथ आकारी मिलन भी आकारी सूक्ष्म शरीर के माध्यम से ही संभव है।

नवंबर 1973 में जब मैं पहली बार ब्रह्माकुमारी विश्वविद्यालय के संपर्क में आया तब अवगत हुआ की दिव्यद्रष्टि का वरदान प्राप्त कि हुई कुछ ब्रह्माकुमारी बहने अपने सूक्ष्म शरीर के माध्यम से सूक्ष्म वतन (Astral Plane)में जाकर परमात्म के साथ मिलन मनाती है, उनसे वार्तालाप करती है और वहां से परमात्मा का संदेश ले आती है। मैं उस वक्त आश्चर्य में पड गया था। मेरे मे इस बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने



की और खुद अनुभव करने की जिज्ञाशा उत्पन्न हुई। बादमें विश्वविद्यालय का संपर्क करके मैंने आध्यात्मिक ज्ञान पर आधारीत राजयोग का अभ्यास किया। इस कारण मेरी सूक्ष्म शरीरकी संकल्पना अधिक स्पष्ट हुई। आध्यात्मिक ज्ञान की समझ एवं राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से जैसे जैसे मेरी बुद्धि दिव्य होती गई, वैसे वैसे स्थूल शरीर का भान भूलकर आत्मा की स्मृति में स्थित होना आसान हो गया। आत्म स्मृति में स्थित व्यक्ति के लिए सूक्ष्म शरीर को इमर्ज करना और उसका उपयोग या प्रयोग करना आसान हो जाता है।

आइए हम अपने सूक्ष्म शरीर को प्रकट करने का एक प्रारंभिक अभ्यास करे और उसका प्रयोग करे। किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठें। गहरी गहरी सांस लें। इस क्रिया के साथ दृढ़ता से संकल्प करें की "मैं किसी भी चिंता, तनाव, व्यग्रता या भय से पूरी तरह मुक्त हूं। अंतरमुखी बनकर आंतरिक दुनिया में प्रवेश करने के लिए पूरी तरह सक्षम और सुसज्जित हूं।" अब अपना ध्यान दो भृकुटी के बिच के केंद्र बिंदु पर केंद्रित करे। यह स्थान पूरे शरीरका शक्ति केंद्र है जहाँ आत्मा निवास करती है और वहाँ बैठ कर आत्मा अपने स्थूल और सूक्ष्म शरीर का संचालन करती है। मनःचक्षु के माध्यम से अपने त्रिस्तरीय अस्तित्व को इमर्ज करे। पांच तत्वोंसे बने अपने स्थूल शरीर को देखें, और इस के साथ संलग्न अपने सूक्ष्म शरीर को भी देखे। अपने संलग्न स्थूल और सूक्ष्म शरीर की चारो ओर गौरवशाली सफेद प्रकाशके ओरा (Aura) को भी देखीए ॥ अब मस्तिष्क के केंद्र बिन्दु पर स्वयं का ज्योतिबिंदु के रूपमें दर्शन करे और देहभान से मुक्त होकर आत्मिक स्मृति में स्थित हो जाइए। फिर अपने सूक्ष्म शरीर को अपने स्थूल शरीर से अलग होता हुआ देखे और अपने सूक्ष्म शरीर को आकाश में उड़ता हुआ देखें। आपका स्थूल शरीर पीछे रह गया है ऐसे अहेसास के साथ, आप



अलग होता हुआ देखे और अपने सूक्ष्म शरीर को आकाश में उड़ता हुआ देखें। आपका स्थूल शरीर पीछे रह गया है ऐसे अहेसास के साथ, आप

बिन्दु रूप आत्मा सूक्ष्म शरीर के साथ फरिस्ता  
रूपमें अंतरिक्ष की यात्रा का आनंद लें। आप

अतीन्द्रिय आनंद का अनुभव करेंगे।

----- 0 ----- 0 -----