

समर्थ गुरु परमसन्त महात्मा रामचंद्र जी (लाला जी) महाराज के पत्र - अमृत रस से

नासाग्र ध्यान

सवाल

मेरे एक भाई ने मुझ से खत के ज़रिये यह दरियाफ़्त किया है कि जनाब हज़रत क़िबला ने यानी मेरे गुरु महाराज ने किसी वक़्त तुमको यह हिदायत फ़रमाई थी कि दोनों अबरुओं (भोंहों) के बीच में नाक के आख़िरी हिस्से पर देखा करो.

जबाब

गालिबन यह बहुत असें की बात है. मुमकिन है जो अल्फ़ाज़ उन्होंने फ़रमाये थे, वह बजिनसही (जैसे के तैसे) याददाशत से उतर गए हों या उस वक़्त ही इस तरह समझ में आये हों. बहरहाल सुनने और समझने में ग़लती हुई है या इस ख़त लिखते वक़्त इबारत में ग़लती हो गयी हो. सही तालीम और तरीक़ा इस तरह पर है कि यह दो किस्म के शग़ल हैं. एक को नासाग्र ध्यान (शग़ल नसीरा) कहते हैं और दूसरे को त्रिकुटी ध्यान (शग़ल -महमूदा) कहते हैं . लेकिन मैं कहता हूँ कि यह त्रिकुटी ध्यान नहीं है बल्कि भृकुटी ध्यान है क्योंकि दोनों अबरुओं (भोंहों) के दर्मियान की जगह दरअसल त्रिकुटी की नहीं है बल्कि दो दल कँवल, आज्ञा-चक्र , तीसरे तिल, शिव नेत्र , शिव की तीसरी आँख , नुक्रतए सवदा , प्रतिबन्ध की जगह है. अगर यह दोनों शग़ल आँखे खोली हुई रख कर किया जाय तो इसको त्राटक ध्यान भी कहते हैं.

नासाग्र ध्यान यह है कि नाक की हृद यानी नोक पर आधी आँखें खुली हुई रखी जावें और पुतलियाँ आँखों के किसी कोने की तरफ़ न खिसकने पायें, बल्कि आँख के ढेले के बीच में सधी हुई रहें, और नज़र न आसमान की तरफ़ हो और न ज़मीन की तरफ़ हो. आँख से नाक के सिरे को न देखा जाय बल्कि दिल और ख़याल से देखा जाय. इसके ये मायने हैं कि आँखों को आधा खुला हुआ इस तरह रखा जाय जिस तरह कि नशा पिए हुए आदमी की आँखें पूरी तरह नहीं खुलती और यह ख़याल किया जाय कि नाक की नोंक को देख रहे हैं और इन्तज़ार प्रकाश का है या मालिक का. जितनी देर तक पलक न झपें उतनी देर तक यह साधन करना चाहिए. एक दम से इस से इस क्रदर शग़ल न करें कि आँखों से पानी बहने लग जाए या दर्द महसूस हो बल्कि आहिस्ता आहिस्ता रोज़ाना थोडा थोडा बढ़ायें.

लोग बड़ी ग़लती इस शग़ल में यह करते हैं कि नज़र से नाक के सिरे को देखा करते हैं और ख़्याल से कुछ ताल्लुक नहीं रखते . इससे नज़र को नुक़सान पहुँचता है. आँखें भेंगी और टेढ़ी पड़ जाती हैं और दिल के शामिल न होने कि वजह से असली फ़ायदा नहीं पहुँचता .

दूसरा शग़ल (भृकुटी ध्यान)

यहाँ पर दोनों भोंहों के बीच तीसरे तिल पर ध्यान जमाते हैं और तारे की शकल का ध्यान करते हैं. आँखों को बंद करके भी यह ध्यान किया जाता है और खोलकर भी. आँखें ज़रा ज़्यादा खुली हुई रखते हैं इस तौर पर कि सामने की कोई चीज़ नज़र नहीं आती, और ध्यान यह किया जाता है कि इन आँखों से हम उस तिल या नुक़्तये-सवैदा को देख रहे हैं. लेकिन आँखें बन्द करके अच्छा होता है . यह मुक़ाम जाग्रत अवस्था में जीवात्मा की बैठक का है, या यों कहना चाहिए कि नफ़्सनातका के रहने का मुक़ाम है. नख़शबन्दी मुजद्दिदी पहले क़ल्ब पर इस क़दर ध्यान पुख़्ता कराते हैं कि उसके अभ्यास से फ़ौरन एक दिन यह लतीफ़ा (चक्र) खुल जाता है. इस लतीफ़े के खुल जाने की निशानी यह है कि ज़ाहिरा तौर पर दोनों अबरुओं (भोंहो) की जगह भारी भारी हो जाती है या चींटी के रेंगने की सी हरकत मालूम होती है. बाज़ को गुदगुदी और बाज़ को दर्द महसूस होता है .अन्दर की तरफ़ तारा चमकता हुआ नज़र आता है जिसके कि चारों तरफ़ शुआयें (किरणें) बड़ी तेज़ रौशनी सी निकलती हुई और चारों तरफ़ फैलती हुई नज़र आती हैं. इसके इलावा बहुत सी और निशानियाँ और हालतें हैं . मुख्तलिफ़ अभ्यासियों को मुख्तलिफ़ हालतें नज़र आती हैं.

एक अभ्यासी को मैने देखा था कि उसकी पुतलियाँ आँखों के ढेले से बिलकुल ऊपर को चढ़ जाया करती थीं और इस क़दर ऊपर को हो जाती थीं कि काली पुतली बिलकुल नज़र नहीं आती थी और अभ्यासी की शकल निहायत डरावनी हो जाती थी. उनसे पूछने पर मालूम हुआ कि उनको इस अभ्यास से कोई फ़ायदा नहीं हुआ. आँखों को खुला रखकर नज़र से यह कोशिश नहीं करना चाहिए कि भोंहों के दरम्यान इस ज़ाहिरी नज़र से देख रहे हैं, ख़्वाह आँख बंद करके या खोल कर . जिन साहिबान को यह अभ्यास बतलाया जावे वही करें . इस तहरीर को देखकर खुद-ब-खुद बिना किसी से दरियाफ़्त किये न करें, वर्ना फ़ायदे के बजाय नुक़सान हो जायेगा. हर शख़्स को पात्र देखकर उसको तालीम दी जाती है . किताब देखकर अभ्यास करना निहायत ख़तरनाक़ है.
