

विज्ञान भैरव तंत्र

देवी के प्रश्न

हे शिव! आपकी वास्तविकता क्या है?

यह अचम्भित करने वाला ब्रह्माण्ड क्या है?

बीज किससे बना है ?

प्रकृति चक्र के केन्द्र में कौन है ?

विभिन्न रूपों में व्याप्त रूपहीन चेतना क्या है ?

हम उसमें कैसे प्रवेश कर सकते हैं जो स्थान समय, नाम और रूप से ऊपर है?

भगवान शिव ने उत्तर न देकर 112 क्रियाओं को वर्णित किया है जिनका संकलन विज्ञान भैरव तंत्र नामक ग्रंथ में किया गया है। उन क्रियाओं में से किसी का भी निरन्तर अभ्यास करते हुये स्वयं अनुभव करना है।

ये 112 क्रियायें पूरे जगत के मानवों के लिये काफी हैं।

यह ग्रंथ लगभग चार हजार वर्ष से अधिक पुराना है।

इन 112 क्रियाओं में कुछ क्रियायें श्वास पर आधारित हैं, कुछ ध्वनि पर, कुछ दृष्टि पर, कुछ स्पर्श पर, कुछ विचार पर आधारित हैं तथा कुछ शारीरिक क्रियायें हैं।

श्वास पर आधारित क्रियायें –

1. हे देवी, श्वास के भीतर आते समय एवं बाहर जाते समय यह अनुभव करो।
2. यह अनुभव दो श्वासों के मध्य प्राप्त होगा। श्वास भीतर (नीचे) आने के बाद और बाहर (ऊपर) जाने से एकदम पूर्व – परम आनन्द की प्राप्ति
3. जब श्वास नीचे से ऊपर की ओर घूमता है और फिर ऊपर से नीचे की ओर घूमता है – इन दोनों घुमावों पर अनुभव करो
4. या फिर, जब श्वास ओर प्रश्वास मिलते हैं, इस क्षण ऊर्जा रिक्त – ऊर्जा पूर्ण केंद्र को छुओ
5. और जब श्वास पूर्ण रूप से बाहर जाकर रुक जाता है या पूर्ण रूप से भीतर जाकर रुक जाता है – तब ऐसे क्षण में व्यक्ति का क्षुद्र अहम् समाप्त हो जाता है। यह केवल अशुद्ध चित्त के लिये कठिन है।
6. भृकुटि पर ध्यान रखो, मस्तिष्क में विचारों को न आने दो, पूरे शरीर से प्राणवायु को सहस्रार तक जाने दो और वहां से प्रकाश की किरणों की तरह वृष्टि होने दो।

7. सांसारिक कार्यों में लिप्त होते समय श्वास और प्रश्वास पर ध्यान रखो और इस प्रकार कुछ ही समय में नव जीवन प्राप्त करो।
8. पूर्ण श्रद्धा के साथ श्वास के दोनो मोड़ो पर ध्यान रखो और ईश्वर को प्राप्त करो।
9. निद्रा के समय श्वास को माथे के मध्य से हृदय के मध्य तक आने दो और स्वप्न एवं मृत्यु दोनो पर अधिकार करो।

ध्वनि पर आधारित क्रियायें –

1. देवी, संस्कृत के अक्षरों में घूमती ध्वनि पर जागृत हों, पहले अक्षरों की तरह फिर ध्वनि की तरह और फिर भाव की तरह। और उसके बाद इन सबको छोड दो और मुक्त हो जाओ।
2. ध्वनि के मध्य में स्वयं को समर्पित कर दो जैसे झरने के निरन्तर निनाद में। या दोनो कानो को अंगुलियों से बन्द करके ध्वनि की ध्वनि सुनो।
3. एक ध्वनि को धीरे-धीरे आने दो जैसे अ उ म। जैसे-जैसे ध्वनि अन्दर प्रवेश करेगी वैसे-वैसे तुम करोगे।
4. किसी भी अक्षर की ध्वनि को प्रारम्भ करके उसको धीमा करते जाओ।
5. वाद्य यन्त्र को सुनते हुये उसकी ध्वनि के केन्द्र को सुनो और इस प्रकार सर्वव्यापक को जानो।
6. एक ध्वनि को उच्चारित करते हुये उसकी गति को कम और कम करते जाओ जब तक कि शांत ध्वनि तक पहुंचो।
7. अ उ म की ध्वनि पर ध्यान केन्द्रित करो बिना अ या म के।
8. बिना ध्वनि के एक शब्द ध्वनित करो जो अह पर समाप्त होता हो फिर उसको बिना प्रयास के ह तक ले जाओ।
9. अपने नाम की ध्वनि में प्रवेश करो और इस ध्वनि के द्वारा समस्त ध्वनियों में प्रवेश कर जाओ।

दृष्टि पर आधारित क्रियायें –

1. एक कटोरे में दृष्टि केन्द्रित करो, किनारों को देखे बगैर, धातु को देखे बगैर तथा बनावट को देखे बगैर। और कुछ ही क्षणों में जानो।
2. प्रेम पूर्वक किसी वस्तु को देखो। किसी दूसरी वस्तु पर मत जाओ। यहां, इस वस्तु के मध्य में – पाओ।
3. ग्रीष्म रात्रि में जब सारा आकाश साफ दिखाई पड़ रहा है, उसमें प्रवेश कर जाओ।
4. केवल नीले आकाश में बादलों के पार उसकी विशालता देखो।
5. एक गहरे कुयें की गहराई में लगातार दृष्टि केन्द्रित करो जब तक कि उसे अनुभव करो।
6. किसी वस्तु पर दृष्टि केन्द्रित करो धीरे-धीरे दृष्टि को उससे हटाओ और धीरे-धीरे अपने विचार को भी उससे हटा लो – तब उस स्थिति में।

स्पर्श पर आधारित क्रियायें –

1. अपने चेहरे के सातों द्वारों को अपने हाथों से बन्द करो, तुम्हारे नेत्रों के बीच में एक स्थान सर्वप्रधान हो जायेगा।
2. पंख की तरह पुतलियों को छोड़ो, उनके बीच का सूक्ष्म हृदय में उतरेगा और वहां ब्रह्माण्ड आ जायेगा।
3. जहां वृक्ष न हों, जहां पर्वत न हो, जहां निवास न हो, ऐसे स्थान पर रहो। मस्तिष्क के सभी दबाव समाप्त हो जायेंगे। तब जानो।
4. हे देवी, आलिंगनबद्ध होने पर आलिंगन में इस प्रकार प्रवेश करो जैसे अनन्त जीवन।
5. चींटी के चढ़ने पर सभी इन्द्रियों के द्वार बन्द कर दो। तब।
6. यौन मिलन के प्रारम्भ में प्रारम्भिक कामाग्नि पर ध्यान केन्द्रित रखो और उसी पर निरन्तर रहते हुये अन्त में राख के ढेर से बचो।
7. इस प्रकार के आलिंगन में तुम्हारी सभी इन्द्रियां वृक्ष के पत्रों के समान चंचल हो उठती हैं – इस चंचलता में प्रवेश कर जाओ।
8. खाते या पीते समय खाद्य पदार्थ का स्वाद बन जाओ। और तब भर जाओ।
9. हे कमल नयनी, गाते समय, देखते समय, चखते समय उसमें खो जाओ और सर्व सत्य को प्राप्त करो।
10. शव की तरह लेट जाओ और लेटे रहो।
11. पलकों को झपकाये बिना निरन्तर देखते रहो।
12. कोई वस्तु चूसो और चूसना बन जाओ।
13. हाथ और पैर की सहायता के बिना केवल नितम्बों पर बैठो और केन्द्रित हो जाओ।
14. एक चलते हुये वाहन में वाहन की गति के साथ चलो और अनुभव करो या खड़े हुये वाहन में स्वयं को धीरे-धीरे अदृश्य चक्र में घुमाओ।
15. अपने शरीर के किसी भाग में पिन चुभाओ और उस चुभन के अनुभव में प्रवेश कर जाओ।
16. जब ब्रह्मज्ञान बताया जा रहा हो उसे सुनो खुली आंखों से बिना पलक झपकाये और एकदम पूर्ण रूप से मुक्त हो जाओ।
17. कानों का दबाकर एवं गुदा को सिकोड़कर ध्वनि की ध्वनि में प्रवेश करो।
18. धूमते रहो जब तक पूरी तरह थक न जाओ फिर जमीन पर गिर जाओ और इस गिरने में सम्पूर्णता को अनुभव करो।
19. छीकने से पहले, डर के समय, मानसिक परेशानी के समय धाटी के किनारे पर्वत के कगार पर, युद्ध के मैदान में, गहन उत्सुकता के समय, भूख के प्रारम्भ में, भूख के अन्त में बिना किसी व्यवधान के पूर्ण रूप से जागरुक रहो।

विचार पर आधारित क्रियायें –

1. प्रकाश की किरणों की तरह अपने प्राणों को मेरुदण्ड की एक-एक अस्थि से ऊपर की ओर उटते हुए देखो और अनुभव करो।
2. या फिर उनके बीच के स्थानों पर बिजली की चमक की तरह उसे अनुभव करो।
3. खुले स्थान पर किसी बिन्दु पर, अथवा दीवार पर किसी बिन्दु पर ध्यान केंद्रित करो जब तक वह बिन्दु विलुप्त न हो जाये। और तब।
4. नेत्र बन्द करो, अपने अन्तर्मन में दीर्घ रूप से देखो। और अपना स्वभाव देखो।
5. अपना समस्त ध्यान सुष्मना नाडी पर केन्द्रित करो और परिवर्तन को प्राप्त करो।
6. यह सोचो की तत्व तुम्हारे भीतर भी है और तुम्हारे चारों ओर भी है जब तक पूरा ब्रह्माण्ड आत्म तत्व से परिपूर्ण हो जाये।
7. हे दयालु देवी तुम्हारे आकार के ऊपर और नीचे जो आकाश तत्व है उसमें प्रवेश कर जाओ।
8. अपनी विचार शक्ति को अपने ऊपर नीचे और अपने हृदय में सुकोमल रूप से प्रवेश कराओ।
9. यह विचार करो कि तुम्हारे आकार का कोई भी भाग सीमाहीन रूप से बड़ा है।
10. यह अनुभव करो कि तुम्हारा शरीर, अस्थियां, मांस, रक्त सभी दैवीय रूप में सम्पूर्ण रूप से समाहित हो गये है।
11. हे देवी जैसे-जैसे इन्द्रिया; हृदय में समाती जाती हैं वैसे-वैसे कमल के केन्द्र में पहुंचो।
12. विचारों से रिक्त करके केन्द्र में रहो – जब तक ।
13. उस अग्नि पर ध्यान केन्द्रित करो जो तुम्हारे चरण तल से सहस्रार तक जा रही है जब तक कि तुम्हारा शरीर जल कर राख न हो जाये लेकिन तुम नहीं।
14. सोते समय जब निद्रा नहीं आयी है और बाहरी जाग्रत अवस्था समाप्त हो गयी है, इस बिन्दु पर स्वयं को प्रकाशित होता देखो।