



शाखी नगर। कटे हॉट एवं तालु निःशुल्क जांच शिविर का दिप प्रज्वलन कर उदघाटन करते हुए नगर निगम सभापती दिनेश पौरवाल, पुर्व महापौर आशा मोरें, ब.कु.द्विज (माउण्ट आबु), ब.कु.सवीता तथा समाज सेवी राजेंद्र पौरवाल



जबलपुर। स्व. दुर्गाशंकर शुक्ल स्मृति समारोह में आमंत्रित हुए ब.कु.भावना बहन को सम्मान पत्र देते हुए पत्रकार प्रकज शुक्ल



खाचरोद। स्थानीय बगलम मुखी आश्रम के प्रमुख श्रीश्री कृष्णानंद स्वामी जी को इश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.किरण एवं ब.कु.रमा



सिवनी (ग्राम पिपरीयाकला)। साप्ताहिक गीता ज्ञान समारोह में इश्वरीय संदेश देते हुए मुख्य वक्ता ब.कु. गीता बहन



बून्दी। योग भट्टी का दिप प्रज्वलन कर शुभारंभ करते हुए विधायक अशोक डोगरा, जनसंपर्क अधिकारी घनश्याम वर्मा, वार्ड पार्षद शैलेश सैनी एवं ब.कु.कमला



रतलाम (डोंगरे नगर)। बाजना खंड विकास अधिकारी एम.एल.भट्ट को इश्वरीय सौगात देते हुए ब.कु.संगीता एवं ब.कु.गीता

आत्मिक शक्ति बढ़ाने वाली औषधि है - 'मनन शक्ति'। मनन-शक्ति अनुभवों की जननी और सर्व खजाने खोलने की चाबी है। मनन विहीन आत्मा अनेक बार स्वयं को खाली-खाली सा महसूस करती है। भगवान भी मिल गये, उसके द्वारा सम्पूर्ण ज्ञान भी मिल गया, और सर्व खजानों की चाबी भी। फिर भी जीवन में निराशा व उदासी, अकेलापन व खोखलापन, व्यर्थ का तूफान और स्थिति का ज्वार भाटा क्यों? कारण है मनन-शक्ति की कमी। हम क्या करें जो मनन हमारे पास एक शक्ति के रूप में जमा हो जाए। मनन से, बाबा के ज्ञान पर हमारा सम्पूर्ण अधिकार हो जाता है। हर बात हमारा अनुभव बन जाती है और हमारे जीवन में रूहाब भर जाता है। देखने वाले हमें विचारक व महान-आत्मा अनुभव करने लगते हैं। तो आओ आज से हम अपनी दिनचर्या के केवल पन्द्रह मिनट इस महान शक्ति की प्राप्ति में लगायें। हम मनन का अभ्यास करें। परन्तु इसका सरल तरीका - "कुछ लिखना" है। अन्यथा पुरुषार्थी एकान्त में मनन करने में सफल नहीं हो पाते क्योंकि कुछ ही समय में मन का प्रवाह, किसी प्रभाव के अधीन होकर लक्ष्य से विचलित हो जाता है। अतः मनन का सरलतम उपाय है 'कुछ लिखना'। लिखने से मन शीघ्र ही एकाग्र हो जाता है। तो रोज हम किसी विषय पर एक पेज लिखें। या दूसरा तरीका है - हम मुरली पढ़ें और उसका क्या सार मन पर प्रभाव डाल गया, उसे लिखें तो हमारी मनन शक्ति द्रुतगति से बढ़ेगी। और फिर हम इस ईश्वरीय जीवन में एक विशेष आनन्द के अधिकारी होंगे। वह है - बाबा से दिव्य प्रेरणाएं प्राप्त करना।

इस प्रकार प्रतिदिन मनन करते रहने से हम किसी भी विषय पर कुछ लिख देने की क्षमता प्राप्त कर लेंगे। और फिर आयेगी हमारे जीवन की वे सुनहरी घड़ियां जब एकान्त में जाते ही शिव बाबा से हमें नई-नई व दिव्य प्रेरणाएं प्राप्त होने लगेगी। तब हम इस ईश्वरीय जीवन का सर्वश्रेष्ठ आनन्द लेंगे जिसके बाद हमें योग लगाने की या बुद्धि को एकाग्र करने की मेहनत नहीं होगी, बल्कि योग लगा ही हुआ है - ऐसी मनन स्थिति अनुभव होगी।

ऐसे ही कुछ दिव्य अनुभव मुझे बहुत वर्षों से हो रहे हैं जो कि एकान्त में जाते ही बाबा की अनुपम प्रेरणाएं मन को आनंदित करने लगती हैं। नये-नये विचार आत्मा को बलवान बनाने लगते हैं। वे घड़ियां इस अलौकिक जीवन की अनमोल घड़ियां होती हैं, जब यह अनुभव होता है कि अव्यक्त वतन में अव्यक्त बाप-दादा से कितनी श्रेष्ठ प्रेरणाएं प्राप्त हो रही हैं। मुझे कुछ भी लिखने की प्रेरणा भी इसी तरह प्राप्त होती है। यह अनुभव योग को बहुत ही रसीला बना देता है। और मन में बाप-दादा के प्रति बहुत ही प्यार उमड़ने लगता है। बहुत पुरुषार्थी ज्ञान मनन को महत्व नहीं

देते। वे सोचते हैं कि योग से ही सर्व प्राप्ति होगी। परन्तु आगे चलकर जब योग में विघ्न आये तो योग टूट जाएगा और अगर मनन-शक्ति नहीं होगी तो पुनः योग को एक रस नहीं बना पायेंगे। विघ्नों को मनन-शक्ति द्वारा ही हटाया जा सकता है। मनन-शक्ति हर जगह सफलता प्राप्त करायेंगी। फुल पास होना अर्थात् चारों सब्जेक्ट में फुल पास। अगर योग में फुल पास नहीं हो सकोगे। इसलिए आज से ज्ञान-मनन भी किया करो।

साकार में बाबा रोज सवेरे-सवेरे ज्ञान मनन भी किया करते थे। अगर कोई बच्चा कुछ काम से आता था तो बाबा कहा करते थे - "बाबा बच्चों के लिए ताजा भोजन बना रहा है, अभी बात नहीं करो।"

इसलिए किसी भी पुरुषार्थी को जीवन में मनन को पूर्ण महत्व देना चाहिए। 'ज्ञान' हमारा एक विषय है। और मनन हमें ज्ञान स्वरूप बनाता है और तत्पश्चात् हम योग-युक्त व धारणा-स्वरूप सहज ही बन सकते हैं। एक अव्यक्त मुरली में चारों विषयों के चार रंग स्पष्ट करते हुए दिखाया कि ज्ञान का सुनहरा रंग, शेष सभी विषयों के रंग में मिला



प्रतिदिन मनन करते रहने से हम किसी भी विषय पर कुछ लिख देने की क्षमता प्राप्त कर लेंगे।

हुआ था। अर्थात् शेष तीन विषय भी ज्ञान पर ही आधारित हैं। ज्ञान का मनन ही आत्मा को योग-मग्न करता है। और ज्ञान की गहराई ही पवित्रता व सर्व दैवी गुणों को सम्पन्न करती है। और ज्ञान की बरसात से ही सेवा में हरियाली छाती है। अतः जितना ध्यान हम अन्य विषयों पर देते हैं, उससे भी अधिक ध्यान हम ज्ञान-मनन-शक्ति को बढ़ाने पर दें।

ज्ञान-मनन के कुछ अनुभव-युक्त लाभ इस प्रकार हैं - सर्वप्रथम मनन एक शक्ति है। इससे आत्मा स्वयं को बहुत ही शक्तिशाली अनुभव करती है। उसे अपनी शक्तियों का, अपने स्वमान का भान होता है। फलस्वरूप जीवन से हीन-भावना समाप्त हो जाती है और हम स्वयं को महान-आत्मा अनुभव करते हैं। किसी के भी व्यक्तित्व को वा पद को देखकर जीवन में हीन-भावना का जन्म नहीं होता। हम ही महान हैं, हमें सर्व प्राप्तियाँ हैं, इस स्मृति से बुद्धि का सर्वत्र का खिंचाव समाप्त हो जाता है। दूसरी बात - जीवन में आत्मविश्वास जागृत होता है। "मैं नहीं कर सकूंगा", "क्या मैं जीवन में कुछ कर सकूंगा", "यह कार्य मुझसे नहीं होगा" - ये कमजोरियां समाप्त होती जाती हैं। मैंने अनेक बार यह कार्य किया है, मेरे साथ स्वयं भगवान हैं, मैं अवश्य सफल हूंगा, ऐसा हर असम्भव कार्य करने का साहस व विश्वास प्राप्त होता

है। अतः जिन पुरुषार्थियों में आत्म-विश्वास की कमी है, वे मनन शक्ति बढ़ावें।

तीसरा - जीवन में ईश्वरीय खुशी व नशा ज्ञान-मनन से ही प्राप्त होता है। और खुशी व नशा में रहने वाली आत्मा विघ्नों को वैसे ही उडा देती है, जैसे रूई को फूंक मार कर उडाया जाता है। तब हमें हमारा जीवन विघ्न मुक्त लगता है और तब ही हमें यह आभास होता है कि हमारा ये जीवन ८४ जन्मों में सबसे महान है।

चौथा - व्यर्थ संकल्प व उसकी रचना - उदासी, निराशा व थकावट आदि, जिनके लिए पुरुषार्थी मेहनत कर-करके थक जाते हैं, मनन से स्वतः ही समाप्त हो जाते हैं। मन में ऊँचे विचारों का आनन्द प्राप्त होने लगता है। और जीवन की सबसे बड़ी समस्या "व्यर्थ" से बच जाते हैं। मन सदा स्वयं को भरपूर महसूस करने लगता है। मैंने सब कुछ पा लिया - इस प्रकार सन्तुष्टता का खजाना, ये श्रेष्ठ प्राप्ति आत्मा को होती है।

पांचवा - मनन हमें ज्ञान सागर की गहराई में ले जाता है। जहां तूफान नहीं होते, शान्त होता है, जहां अथाह खजाने का आनन्द प्राप्त होता है। ज्ञान की ये गहराई हमारे सर्व आकर्षणों को समाप्त कर देती है। और आत्मा स्वयं में ही आनन्दित होती

रहती है। फलस्वरूप हमारी पवित्रता को बहुत बल प्राप्त होता है। और जीवन के हर क्षेत्र में हम सन्तुलन कर पाने में सहज सफल होते हैं।

छटा - मनन द्वारा प्राप्त ज्ञान-रत्नों का हमें सेवा में लाभ होता है। मनन करने से हमें ज्ञान की अथार्थी महसूस होती है। और हम किसी बड़े से बड़े विद्वान को भी ज्ञान से सहमत कर लेते हैं। हमें ये नहीं लगता कि ये तो शास्त्रों के आगे वे स्वयं को खाली पाते हैं। सातवां - अनेक विघ्नों को जन्म देने वाला हृद का दृष्टिकोण या सीमित विचारधारा, मनन से समाप्त हो जाती है और हमारा दृष्टिकोण इतना विशाल हो जाता है जो मान, शान या मान-अपमान या बड़े-छोटे की बातें हमें बहुत छोटी लगती हैं।

आठवां - तब हमें प्रतिदिन मुरली सुनने में बहुत ही अलौकिक आनन्द की अनुभूति होती है। इसी के साथ-साथ मनन से हमारे चेहरे पर रूहाब छाया रहता है, देखने वाले हमें महान समझते हैं। अतः इसे योग से भिन्न नहीं समझना चाहिए, इसे ब्राह्मण जीवन का मुख्य पहलू समझ कर, इसे अपने जीवन का अभिन्न अंग बना देना चाहिए।

आओ हम अपनी सम्पूर्ण स्थिति पर मनन करें... प्रकट करो कि मेरे ही सामने मेरा सम्पूर्ण स्वरूप उपस्थित है। कैसा होगा वह सम्पूर्ण स्वरूप....जिसमें मैं स्वयं को बहुत लाइट महसूस करूंगा। मेरा शरीर भी फरिश्ते समान लाइट का अनुभव होगा।