

मानव का यह जन्म ईश्वरीय देन है। सबके साथ प्रेम, मैत्री और निःस्वार्थ भाव से रहना यह ईश्वर का फरमान है लेकिन मानव अपनी स्वार्थ वृत्ति व संकुचित विचारों के कारण वह सिर्फ थोड़े से लोगों से घनिष्ठ सम्बन्ध बनाकर रहता है। इसके लिए स्वयं को जानना, पहचानना, समझना तथा आत्ममंथन करना आवश्यक है। मकान की नींव मजबूत करने के लिए ईंट, पत्थर, सीमेंट और लौह खण्ड की चिंता करने वाले हम क्या जीवन की नींव को मजबूत करने के लिए चिंतित रहते हैं। हम स्वयं से न जुड़े रहना ही अनेक दुःखों का कारण है। हमें यह समझना चाहिए कि जीवन सिर्फ मनाने के लिए नहीं है बल्कि स्वयं को जानने के लिए भी है। ऐसी समझ से जीवन की नींव को मजबूत करने के लिए अपने व्यस्त जीवन में से स्वयं के लिए थोड़ा समय निकालना आवश्यक है।

जीवन की मजबूत नींव बनाने का पहला आधार है खुद को जानना। अपनी पहचान दिया गया बोयोडाटा या विजिटिंग कार्ड में दिया गया विभिन्न मर्तबा तक ही सीमित नहीं है। ये वर्णन तो दूसरों को देने के लिए है। स्वयं को पहचानने का बायोडाटा तैयार करने के लिए पूरी जिंदगी बीत जाती है। फिर भी अंत घड़ी तक मानव स्वयं को पहचान नहीं पाता, जिंदगी के हिसाब में स्वयं को जानने-पहचानने की अग्रिमता सबसे बहुत महत्वपूर्ण है।

अपना कैसा बायोडाटा तैयार करना है यह कभी सोचा है? या मेरा अभी का बायोडाटा कैसा है ये देखा है? मेरा स्वभाव कैसा है? मेरे स्वभाव की मर्यादाएँ, निर्णय लेने में मैं क्यो पीछे हो जाता हूँ? मेरी चाल-चलन कभी कोई-कोई प्रसंग में नॉर्मल क्यों नहीं रहती। स्वयं पर मेरा नियंत्रण क्यों नहीं रहता? मेरी जीवन प्रणाली किस ढंग की है, मैं कौनसे संयोग में मूल्यनिष्ठ रह सकता हूँ, कौन से संयोग में मूल्य को दरकिनार कर देता हूँ, बाहर के लोगों के साथ अच्छा व्यवहार और घर के परिवार के साथ तुच्छ क्यों बना रहता हूँ? मैं मेरा मन, मेरा शरीर मेरी आत्मा और मेरे स्वास्थ्य का सम्मान बनाये रख सकता हूँ? आज मानव मात्र में जब का वजन बढ़ाने में रूचि है और शरीर का वजन घटाने में रूचि है। लेकिन उतनी ही रूचि उनके कम होते आत्म-प्रतिष्ठा की नहीं रहती।

स्वयं के सम्मान के प्रति श्रेष्ठ अभिगम बनाये रखना यही शुरुवीरता है। शरीर को सुंदर बनाने के लिए बजार से साधन-सामग्री मिल सकती है, लेकिन मन को सुंदर बनाने के लिए साधनों का निर्माण अंदर की वर्कशॉप में ही करनी होती है। साथ ही अपनी मान्यताएँ तथा विचारों को भी सदा श्रेष्ठ एवं मूल्यवान बनाना चाहिए। आज मानव जगत के साथ जुड़ने वाले होशियार भी स्वयं के प्रति जुड़ने में बहुत कायर होता है। यह कायरता उन्हें रिंचक मात्र भी जिंदगी भर परेशान नहीं करती।

स्वार्थ प्रेरित कार्यों में ज्यादा और त्याग भावना में कम ये संसारिक जीवन का 'संसार दर्शन' है। संसार में बहुत ही कम पवित्र आत्माओं को छोड़कर मनुष्य अज्ञात मोक्ष की चिंता करता है। लेकिन स्वयं को 'मुक्त' रखने की चिंता रिंचक मात्र भी नहीं करता। प्रत्येक पल मुक्ति का एहसास यह पार्थिव जीवन में मिला हुआ दूर्लभ

## मानव आत्म-सम्मान से दूर क्यों?

-डॉ. कु. गंगाधर

मोक्ष है। प्रतिकूल परिस्थिति, विभिन्न समस्याओं में, कठिनाईयों में, बिगड़े रिश्तों में तथा स्वयं की संकीर्णता की कारागार से मुक्त रख मन की प्रसन्नता व आनंद अनुभूति बनी रहे यह बहुत बड़ी उपलब्धि व सिद्धि है। हम इस धरा पर रहने वाले क्या पाया उससे ज्यादा कितना नष्ट कर दिया उसका हिसाब करना चाहिए।

जो स्वयं को पहचानता है वे खुद की आसक्ति का गुलाम नहीं होता। वह जानता है कि आसक्ति ही असंतोष का सृजन करता है।

जिंदगी का सबसे बड़ा शत्रु है रोजमरा जिंदगी के चक्रव्यूह में बने रहना। मानव स्वयं ही मशीन बनाने की कोशिश करता है तो जीवन में यांत्रिकता के सिवाए और क्या रह जाता? जो स्वयं को पहचानता है वह नया उमंग-उत्साह खोजकर खुद को सजग व तरोताजा रखता है। बासी होने नहीं देती।

मध्यम वर्ग के नौकरी करने वाले मनुष्य बासी बन जाते हैं। जैसे की सुबह उठना, समाचारपत्र पढ़ना, चाय-नास्ता करना, छोटी-मोटी पूजा करना, हिसाब-किताब करना, भोजन करना, ऑफिस जाना, साथियों के साथ गप-शप करना, थोड़ासा कार्य करना, थोड़ी फाईलों का निकाल करना, बॉस या कार्य साथी की शिकायत करना, बढ़ती महंगाई, भ्रष्ट नेताओं की टीका-टिप्पणी करना, सायं मंदिर में जाकर आना, साग-सब्जी खरीद करना, टी.वी. सीरियल देखना और सो जाना यही लगभग नित्यक्रम बन जाता है। परिणाम स्वरूप जिंदगी में नवीनता, ताजगी, उमंग-उत्साह खो देता है। बहुत लोगों के जीवन-यात्रा में आई समस्याओं, परिक्षायें, कठिन क्षणों में 'हाय मर गया', 'सब लूट गया', 'बरबाद हो गया', जैसी रोने की आदत सी बनी रहती है।

आज मनुष्य वाहन का संतुलन बनाये रखने में कामयाब है लेकिन जीवन का संतुलन बनाये रखने में कमजोर है। जीवन में दुःख तो आयेगे ही लेकिन दुःख के क्षणों में स्वस्थ रह दुःख का सामना करना ये आधारभूत शिक्षा है। जीवन कैसे जीना है ये भी एक कला है। परंतु ये कला भी उधार लेने का शौक मनुष्य को चढ़ा हुआ है। इसलिए धार्मिक लोगों के पास, साधू, संतों के पास जीवन जीने की 'कला' सिखाने वाले ट्रेनरों के पास दौड़ता-भागता रहता है। परिणामस्वरूप सिद्धांतों को समझने में ही स्वयं की शक्ति को क्षीण करता है साथ ही धन का भी। -शेष भाग पृष्ठ 8 पर

# अन्तर्मुखी होकर अपने आपको चेंज करो



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

मीठा बाबा हर रोज इशारा देते हैं, कौन पढ़ा रहा है, क्या पढ़ाई है, एम ऑब्जेक्ट क्या है! जिसकी बुद्धि में यह क्लियर है, उसे क्लास में आने में भी उमंग रहता है - आज बाबा क्या सुनायेगा! बाबा आता है दृष्टि देता है बच्चों के अंदर रहता कि भोलानाथ बाबा, भाग्य विधाता बाबा कुछ बोले। नॉलेजफुल, ज्ञान का सागर वह है, धारणा कराने के लिए बाबा कितनी मेहनत करता है। ब्रह्मा बाबा बहुत ध्यान रखता है। क्लास के पहले जब बाबा से मिलते थे तो बाबा कहता बच्ची क्लास में चलो मैं बाबा को लेकर आ रहा हूँ। फिर बाबा क्लास में आया, मुरली पूरी हुई, फिर कमरे में जाओ, तो कैसे बैठा है। बाबा कहता था बच्ची जो सुना वह आपस में बैठकर रिवाइज करो।

बाबा बच्चों को कैसी सुमत देता है। अंदर यह भावना हो कि सदा सुमत रहे। भगवान ने जो श्रीमत् दी है वह सिरमाथे पर है तो कभी माथा गर्म नहीं हो सकता। कई बार माथा गर्म नहीं होता लेकिन काम नहीं करता, थोड़ा सहन शक्ति नहीं है, समझ में नहीं आता कि यह बात कैसे ठीक होगी! जब समझ में नहीं आता उस घड़ी मेरी स्थिति कैसी होगी!

तो यह भट्टी है अन्तर्मुखी होकर अपने आपको चेंज करने के लिए। यह भी संगठन में चांस मिलता है। सेवा की अभी जिम्मेवारी नहीं है, कोई सेवा याद न आये। बाबा के सामने आये हैं, रिफ्रेश होने के लिए, बैटरी चार्ज करने के लिए, बादल आये हैं भरने के लिए, जाकर वर्षा करेंगे। यहां आते ही रिफ्रेश हो जाते हैं, बैटरी चार्ज हो जाती है, हर बात सहज लगती है।

बाबा शुरू में कहता था - बच्ची यह ड्रामा का खेल है, कोई

बड़ी बात नहीं है। इस ड्रामा का क्रियेटर, डायरेक्टर, मुख्य एक्टर मेरा बाबा है। ड्रामा के आदि मध्य अन्त को जान लिया है। अभी नई दुनिया आ रही है। नाटक, सिनेमा में जो हीरो एक्टर होता है, उसका ध्यान डायरेक्टर पर रहता है। एक्टर ऐसी करूं जो नाटक की शोभा बढ़ जाए। सब एक्टर के बीच में मेरा पार्ट हीरो है, हीरो पार्टधारी माना विशाल बुद्धि, दूरदेश बुद्धि, अटेंशन रखता है कि सभी पर इसका क्या असर हो रहा है, डायरेक्टर क्या इशारा देता है! तो हीरो मिसल बनना है, हीरो पार्ट बजाना है। हीरो में कोई दाग न हो। तो पुरुषार्थ ऐसा हो जो अनेक जन्मों के विकर्म विनाश हो जाएं। भले पूर्व जन्म के संस्कार अनुसार जन्म है लेकिन अंतिम जन्म है। अब विकर्म विनाश हो गये तो कर्मों का हिसाब-किताब ऐसा चुक्त्तू हो गया जो कभी भी मुझे कोई न खींचे, न हम उसको खींचें। तो हर एक अपनी स्टेज देखे कि कोई लौकिक में या ईश्वरीय परिवार में खींचता तो नहीं है! अगर कोई खींचता है तो अंदर से खुशी नहीं होगी। किसकी भी खींच अंदर होती है, पता नहीं चलता है। फिर कहेंगे पता नहीं मुझे क्या हो रहा है, समझ में नहीं आता है। कोई कुछ कहेगा तो अच्छा नहीं लगेगा। श्रेष्ठ कर्म करने में, यज्ञ सेवा करने में भी रूचि नहीं होगी। वह हिसाब-किताब खींच रहा है। जब यज्ञ सेवा के पुण्य का खाता जमा हो तब पुराना खत्म हो। यज्ञ सेवा अगर प्यार से, अच्छी तरह से, किसी का कारण न देकर करते हैं तो सेवा में बल बहुत है। भले रोटी बेलने की या सब्जी काटने की, बर्तन मांजने की सेवा हो। यज्ञ सेवा है। अगर यज्ञ सेवा में दिल न लगे तो समथिंग रांग है। यह अटेंशन रखने के बिगर हम विकर्माजीत, कर्मातीत नहीं बन सकते हैं। प्रेम से सेवा करो तो बल बहुत मिलता है। जो करना है अभी पुरुषार्थ कर लो, अंत मते मुझे बाबा के सिवाए और कुछ याद न आये। एक बार मेरी खुशी थोड़ी कम हो गई तो बाबा से जाकर पूछा, तो बाबा ने सामने बिठाया, दृष्टि दी, कहा तुमने तो धक से मोह छोड़ा है, परन्तु उन्होंने तुम्हारे से मोह नहीं छोड़ा है। तुम अभी पूरा मरी नहीं हो। तब से ध्यान रखा है कोई मुझे याद नहीं कर सकता, मैं मर गई।

## सकाश द्वारा सहारा दो, सहयोग दो



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

हम सबके संकल्प में यही है कि हमें हाथ में हाथ दे करके साथ चलना ही है। बाबा जैसा बनना ही है। तो अपने आपको देखो कि मैंने बाबा से जो वायदा किया है कि बाबा आपके साथ ही चलना है। तो बाबा जैसा समान बनना है। तो यह चेक करना है कि बाबा जैसा कहां तक बना हूँ? बनना तो जैसा है, वैसा ही है। लेकिन अभी कहां तक बने हैं? बाबा क्या है और हम क्या हैं? बाबा से मिलन मनाते हैं तो बाबा के सूरत से, मूरत से बाबा के गुण, बाबा की शक्तियां सब दिखाई देती हैं। उनको देख करके हमको अपने-आपको चेक करना है, बाबा ही हमारे समाने आने से ही दर्पण बन जाता है।

आजकल भाव-स्वभाव, पुराने संस्कार ही विघ्न डालते हैं और बाबा ने कहा कि संस्कार मिलन के रास की डेट फिक्स करो। तो उस डेट के लिए तैयार हो? अब बाबा का कहना और हमारा करना साथ-साथ होना चाहिए। मम्मा इसी विशेषता से नम्बरवन बनी। मम्मा कहती थी, बाबा ने कहा मम्मा ने किया, हमारे पुरुषार्थ में भी ऐसे ही अगर दो शब्द "कहा और किया" यह हो जाये। तो नम्बर आगे हो जायेगा। इसके लिए रोज की मुरली अटेंशन से पढ़ो, रोज की मुरली में चार ही सबजेक्ट बाबा बोल देता है - ज्ञान, योग, धारणा और सेवा। तो मुरली हमारे प्रति है। और हम भी ध्यान से मुरली पढ़ते वा सुनते हैं तो बाबा ने जो कहा है वो हमको करना है, बस। और कोई ज्यादा पुरुषार्थ है क्या? सहज चीज तो करना कोई मुश्किल नहीं होती है, मुश्किल तब होती है जब कोई न कोई संस्कार या कोई न कोई व्यर्थ संकल्प मन में आ जाता है या कुछ व्यर्थ देख लेते हैं तो वो दिल में छप जाता है।

सभी ने अभी यहां बैठे-बैठे अपने को चेक किया होगा कि कितना समय अशरीरी स्थिति में रहे? अभी तो कोई काम नहीं है, अगर कोई से भाव-स्वभाव है तो अभी वो भी सामने नहीं है, खाली है, तो अभी अभ्यास किया, हो सकता है? अच्छा, सारे दिन में कितना बारी यह अभ्यास करते हो? इस अभ्यास को करने के लिए बैठने की बात नहीं है, चलते-फिरते भी तो बिन्दी लग सकती है। दूसरे को भी बिन्दी रूप में देख सकते हैं ना! इसमें टाइम कितना लगता है? कुछ नहीं। सोच-विचार में लाओ कि मैं बिन्दी हूँ, यह भी बिन्दी है वो भी बिन्दी है तो इसमें क्या टाइम लगता है। और चलते-फिरते भी या मैं समझती हूँ, जैसे आप कोई काम शुरू करते हो भिन्न-भिन्न काम तो करने पड़ते हैं ना! वो सब करते भी हमारी सोच वा नजर आत्मा पर ही हो, आत्मा को ही देखने की आदत पड़ जाये, ऐसा अभ्यास हो। किससे भी मिलेंगे तो यहां ही देखेंगे, बात करेंगे तो भी यहां ही देखेंगे, यह पक्का हो। कोई बात हो गयी तो मैं हूँ ही बिन्दी तो वो बात वहीं खत्म हो जाती है। बाबा शुरू से सभी बच्चों से बहुत प्यार करता है, सारे कल्प में ऐसा, इतना प्यार कोई नहीं कर पायेगा। तभी तो दिल से निकलता है इतना प्यार करेगा कौन...। इस प्यार के रिटर्न में अब सभी को समय प्रमाण यह पक्का होना चाहिए कि ब्राह्मण सो फरिश्ता सो देवता। चलते-फिरते, कार्य-व्यवहार में आते भी हमारी नजर इन तीनों स्वरूप पर ही जानी चाहिए, इसके लिए बहुतकाल का अभ्यास चाहिए। जैसे अभी जापान में अचानक प्राकृतिक आपदा हुई, तो ऐसे समय पर प्रकृतिजीत बन मंसा से सकाश देने की सेवा में सहयोग मिलेगा। बीमारों के लिए भी मंसा सेवा का बहुत ही अच्छा साधन है तभी तो बाबा बार-बार कह रहा है मंसा सेवा करो, सकाश द्वारा सहारा दो, सहयोग दो। तो पहले इस बात पर अटेंशन दो, उसके लिए टाइम फिक्स करके यह सेवा करने का अभ्यास करना चाहिए क्योंकि अभी तमोगुणी मनुष्यों की वृत्ति भी बढ़ेगी, ऐसे समय पर बीजरूप हो करके, बिन्दी लगाने से लाइट ही लाइट दिखाई देंगे।