

## सहज योग

एक बड़ी मीठी कथा है। शिव के दो पुत्र हैं: कार्तिक और गणेश। और शिव उनके साथ खेल रहे हैं। और शिव ने कहा, 'एक काम करो, तुम दोनों जाओ और विश्व की परिक्रमा कर आओ। जो पहले आयेगा, वह पुरस्कृत होगा।' कार्तिक हुसियार है, दुनियादार है; वह निकल पड़ा तेजी से। फिर वह एक क्षण रुका नहीं। गणेश खड़े ही रहे। एक तो शरीर से स्थूल हैं, इतनी तेजी बरत भी नहीं सकते। शिव ने कहा, 'तुम खड़े क्यों हो? कार्तिक जा भी चुका और जल्दी ही लौट आयेगा! गणेश ने एक परिक्रमा शिव की लगा ली। और कहा, 'मैं आ गया।' और गणेश जीते!

परिक्रमा परमात्मा की-एक भाव है, कोई बाह्य जगत का तथ्य नहीं। कार्तिक चूक गया। वह सच में ही विश्व का परिक्रमण करने निकल पड़ा। परिक्रमा एक भाव-दशा है। कबीर कह रहे हैं: 'जहं-जहं डोलों सो परिकरमा।' यह एक भाव है, एक प्रार्थनापूर्ण हृदय है। तो जहां भी डोल रहा हूँ, वह उसकी परिक्रमा है। जो भी कर रहा हूँ, वह उसका ही काम है।

सहज योग का पहला आधार होगा कि तुम्हारा चौबीस घंटे का जीवन परिक्रमा हो जाये। जीवन खंड-खंड हो भी तो नहीं सकता, लेकिन हमने खंड-खंड किए हैं। हम बड़े हुशियार हैं। सुबह जाकर हम प्रार्थना कर आते हैं, फिर दुकान चला लेते हैं; धन कमा लेते हैं, उसी में थोड़ा दान करके धर्म भी कमा लेते हैं। इस प्रकार जीवन को हमने कई हिस्सों में बांट रखा है और सब हिस्से अलग-अलग हैं।

जब एक आदमी मंदिर जाता है, तब उसका चेहरा देखो, वह अलग आदमी है। वहीं आदमी बाजार में मिल जाये, तो उसका चेहरा अलग है। वह वहीं आदमी नहीं है। यह दूसरा ही खंड है। लेकिन जीवन क्या बांटा जा सकता है? जीवन तो अभिवाज्य है।

प्रार्थना या तो होगी-तो चौबीस घंटे चलेगी-या नहीं होगी। प्रार्थना घंटे भर नहीं हो सकती। ऐसा तो नहीं हो सकता कि गंगा सिर्फ काशी में बहे, प्रयाग में

बहे और बाकी समय न बहे-तो प्रयाग तक पहुँचेगी कैसे? तुम मंदिर में जाकर प्रार्थनापूर्ण हो जाओ और मंदिर के बाहर एक क्षण पहले तुम प्रार्थनापूर्ण नहीं थे, तो मंदिर के भीतर जाकर अचानक प्रार्थना की गंगा बहने कैसे लगेगी? तुम अनहोना चमत्कार कर रहे हो। द्वार तक तुम साधारण दुकानदार हो, द्वार के भीतर तुम प्रविष्ट हुए कि तुम भक्त हो गये। और फिर तुम मंदिर के बाहर निकलते ही दुकानदार हो जाओगे। तुमने मंदिर में धोखा दिया। क्योंकि तुम्हारे तेईस घंटे ही सच होंगे, तुम्हारा एक घंटा सच नहीं हो सकता।

तेईस घंटे तुम बेईमान हो, झूठ बोल रहे हो, चोरी कर रहे हो, धोखा दे रहे हो और एक घंटे के लिए तुम एकदम सरल हो गये! सरलता कोई खेल है? कि तुमने जब चाहा, तब सम्हाल लिया। यह असंभव है। लेकिन हम होशियार हैं, चालाक हैं। हम दोनों लोक एक साथ सम्हाल लेना चाहते हैं। हम कहते हैं: थोड़ा-सा समय परमात्मा को भी दिया, ताकि दोनों नावों पर पैर रहें।

कबीर कहते हैं कि यह असंभव है। धार्मिक आदमी या तो धार्मिक होता है या नहीं होता। तुम यह मत सोचना कि दस परसेंट धार्मिक और बीस परसेंट धार्मिक और आधा घंटा धार्मिक, एक घंटा धार्मिक! यह असंभव है। जैसे तुम श्वास लेते हो, तो चौबीस घंटे- चाहे तुम सो जाओ, चाहे तुम जागो, चाहे तुम होश में हो, चाहे तुम बेहोश हो। कबीर कहते हैं: परिक्रमा श्वास जैसी हो जाये- तुम जहां-जहां डोलो वहीं-वहीं- भाव परिक्रमा का बना रहे। तुम जिसके पास से भी गुजरो, वहीं परमात्मा दिखाई पड़े। तुम्हारी परिक्रमा जारी रहे।

'जहं-जहं डोलों सो परिकरमा, जो कछु करौं सो सेवा' अविभाज्य जीवन का सूत्र है कि उसे बांटो मत। तुम यह मत कहो कि 'यह' सेवा है, यह काम है; अभी सेवा कर रहा हूँ, अब काम करूंगा, अभी प्रेम कर रहा हूँ, अब कर्तव्य करूंगा; यह संसार है और यह परमात्मा-ऐसा विभाजन मत करो; क्योंकि जहां

विभाजन है, वहीं तुम भटक गये, वहीं तुम भूल गये, वहीं द्वैत आ गया। और जहां दो आ गये, वहीं चूक हो गई, वहीं स्मरण भटक गया, वहीं स्मरण खो गया, वहीं सुरति नष्ट हो गई। सहज योग वास्तव में सहज तब ही है जब हम जो है वही स्वरूप में है। उसे हर पल हर कर्म में भाव प्रवाहित होता दिखेगा। स्वयं में स्थितप्रज्ञ का रूतबा सहज होगा।



डॉ. कु. गंगाधर

## आत्मअभिमानी स्थिति में रहने से श्रेष्ठ संस्कार का निर्माण होगा

ज्ञान की अच्छी बातें अंदर काम तभी करती हैं जब देही अभिमानी स्थिति होती है। देह अभिमान वाली बातों में जाने का संस्कार न हो। अच्छी बातों को जो जीवन में उपयोग में लाते हैं वह कभी किसी संस्कार-स्वभाव के वश नहीं होते। गीता में भी है कि इसका दोष नहीं है, यह स्वभाव के वश है इसलिए कभी किसी के स्वभाव-संस्कार का वर्णन नहीं करना, नहीं तो वो भी तुम्हारा स्वभाव बन जायेगा। यह हार्ट बड़ा कमजोर है, एक सेकण्ड में हर्ट हो जाता है। फिर इसे हील करना मुश्किल है। सबसे नाजुक है हार्ट। हर्ट (दरद) का भी कनेक्शन हार्ट से है।

आज आप सब इतने खुशी में हैं, मैं भी खुश हूँ तो इस प्रकार से खुशी में रहना, खुशी बाँटना भगवान ने भाग्य दिया है। कभी कभी खुशी न रहना माना जो दिया है, वो वापस ले लेगा, चला गया वापस, नहीं आयेगा फिर। अभी समय बहुत नाजुक है, जितना भगवान भोलानाथ है, उतना धर्मराज भी है। समर्पण जीवन में ट्रस्टी और विदेही हैं तो समर्पण की खुशियां मनाओ क्योंकि ईश्वर को समर्पण हो गये। कोई इंसान को समर्पण नहीं हुए हैं इसलिए किसी के दबाव या झुकाव में आ नहीं सकते। हम भाग्यशाली हैं, हमको और बातों के लिए सोचने वा बोलने के लिए टाइम ही नहीं है। तभी तो कभी बाबा के सामने जाओ



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

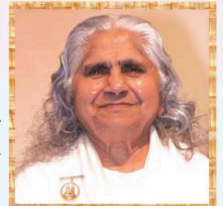
ज्ञान की अच्छी बातें अंदर काम तभी करती हैं जब देही अभिमानी स्थिति होती है। देह अभिमान वाली बातों में जाने का संस्कार न हो। अच्छी बातों को जो जीवन में उपयोग में लाते हैं वह कभी किसी संस्कार-स्वभाव के वश नहीं होते। गीता में भी है कि इसका दोष नहीं है, यह स्वभाव के वश है इसलिए कभी किसी के स्वभाव-संस्कार का वर्णन नहीं करना, नहीं तो वो भी तुम्हारा स्वभाव बन जायेगा। यह हार्ट बड़ा कमजोर है, एक सेकण्ड में हर्ट हो जाता है। फिर इसे हील करना मुश्किल है। सबसे नाजुक है हार्ट। हर्ट (दरद) का भी कनेक्शन हार्ट से है।

आज आप सब इतने खुशी में हैं, मैं भी खुश हूँ तो इस प्रकार से खुशी में रहना, खुशी बाँटना भगवान ने भाग्य दिया है। कभी कभी खुशी न रहना माना जो दिया है, वो वापस ले लेगा, चला गया वापस, नहीं आयेगा फिर। अभी समय बहुत नाजुक है, जितना भगवान भोलानाथ है, उतना धर्मराज भी है। समर्पण जीवन में ट्रस्टी और विदेही हैं तो समर्पण की खुशियां मनाओ क्योंकि ईश्वर को समर्पण हो गये। कोई इंसान को समर्पण नहीं हुए हैं इसलिए किसी के दबाव या झुकाव में आ नहीं

या बाबा के सामने बैठो तो याद में खो जायेंगे। तो बाबा को देखते-देखते बाबा जैसे बनो। इसके लिए हमारे अंदर कोई भी कमी-कमजोरी को खत्म करने की लगन हो, तो बाबा की दृष्टि से वो कमी कम होते-होते खत्म हो जायेगी। बाबा ने एक मुरली में कहा, तुम भी ऐसे टावर बन जाओ तो सबका ध्यान जायेगा। तो नालेज, लव, प्युरिटी, पॉवर से भरपूर रहो तो टावर के मुआफिक खींचता है।

अभी समय थोड़ा है, संकल्प में प्युरिटी, पीस हो तो समय और स्वांस सफल हो जायेगा। ऐसे समय में अगर मुझे और कोई की बात याद आयी तो बाबा याद नहीं है। यह बड़ी महीन बात है, भले कोई पचास साल से ज्ञान सुन रहा है, पर अभी ज्ञान बड़ा महीन हो गया है। योग रीयली ऐसा है, जो अब लगता है राजाई संस्कार बन रहे हैं। राजयोग से राजाई संस्कार हैं। सेवा क्या है, राजाई संस्कार हो। रीयल्टी की राजाई से भासना में रहना, सबके लिए यह जो सेवार्थ भावना, पैदा होना, समर्पण हुए फिर देखते हैं, मन-वाणी-कर्म श्रेष्ठ हैं तो योगी माना विदेही और ट्रस्टी बन सकता है। जो होने वाला है वो हुआ ही पड़ा है, संगम का समय है कराने वाला बाबा है। बोलो मत। देखो, बाबा को साथी बना करके, साक्षी हो रहने का वरदान मिला हुआ है। बाबा साथी है, मुझे इशारे से चला रहा है। कराने

वाला वो है, निमित्त करने वाली मैं हूँ। निमित्त भाव



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

है इसकी गहराई में जाना है।

जैसे ब्रह्मा बाबा निमित्त बना तो प्रैक्टिकली मन-वाणी-कर्म से हमारे सामने आइने का रूप धारण किया है। बाबा ऐसा पावरफुल आइना है, उसमें देखने से ही हम बदल जाते हैं। इसमें मुख्य बात है जो स्वभाव बनाया हुआ है, उसको चेंज करने की जब तक लगन नहीं है तब तक कोई भी परिवर्तन नहीं कर सकता है। बाबा चाहता है, बाबा को और कोई इच्छा नहीं है। बाबा कहता है तुम्हारे ऊपर सिर्फ ऊँच पद पाने की जिम्मेवारी है, मैं साथ दूंगा। जो भी सेवा है वो सच्चाई, नम्रता से करेगा तो सेवा में सहयोगी बनेगा, बनायेगा। तुम अगर बाबा को हाँ जी कहते हो, तो बाबा भी तुम्हें सदा हाँ जी कहता है। हाँ जी कहने का बहुत अच्छा सरल नेचर है। यह नेचर सहयोग देने और सहयोग लेने में बहुत अच्छा काम करती है। सार रूप में भावार्थ यह है, कोई कर्मबन्धन नहीं, कोई हिसाब-किताब नहीं, कोई चिन्तन नहीं, ऐसा निश्चित रहने का, निश्चित भावी पर अडोल रहने का, बाबा से मिला हुआ वरदान बहुत काम करता

## जो सरल और स्वच्छ है वही है योगी

ज्ञान की अच्छी बातें अंदर काम तभी करती हैं जब देही अभिमानी स्थिति होती है। देह अभिमान वाली बातों में जाने का संस्कार न हो। अच्छी बातों को जो जीवन में उपयोग में लाते हैं वह कभी किसी संस्कार-स्वभाव के वश नहीं होते। गीता में भी है कि इसका दोष नहीं है, यह स्वभाव के वश है इसलिए कभी किसी के स्वभाव-संस्कार का वर्णन नहीं करना, नहीं तो वो भी तुम्हारा स्वभाव बन जायेगा। यह हार्ट बड़ा कमजोर है, एक सेकण्ड में हर्ट हो जाता है। फिर इसे हील करना मुश्किल है। सबसे नाजुक है हार्ट। हर्ट (दरद) का भी कनेक्शन हार्ट से है।

आज आप सब इतने खुशी में हैं, मैं भी खुश हूँ तो इस प्रकार से खुशी में रहना, खुशी बाँटना भगवान ने भाग्य दिया है। कभी कभी खुशी न रहना माना जो दिया है, वो वापस ले लेगा, चला गया वापस, नहीं आयेगा फिर। अभी समय बहुत नाजुक है, जितना भगवान भोलानाथ है, उतना धर्मराज भी है। समर्पण जीवन में ट्रस्टी और विदेही हैं तो समर्पण की खुशियां मनाओ क्योंकि ईश्वर को समर्पण हो गये। कोई इंसान को समर्पण नहीं हुए हैं इसलिए किसी के दबाव या झुकाव में आ नहीं

रहने का वरदान मिला हुआ है। बाबा साथी है, मुझे इशारे से चला रहा है। कराने वाला वो है, निमित्त करने वाली मैं हूँ। निमित्त भाव है इसकी गहराई में जाना है।

जैसे ब्रह्मा बाबा निमित्त बना तो प्रैक्टिकली मन-वाणी-कर्म से हमारे सामने आइने का रूप धारण किया है। बाबा ऐसा पावरफुल आइना है, उसमें देखने से ही हम बदल जाते हैं। इसमें मुख्य बात है जो स्वभाव बनाया हुआ है, उसको चेंज करने की जब तक लगन नहीं है तब तक कोई भी परिवर्तन नहीं कर सकता है। बाबा चाहता है, बाबा को और कोई इच्छा नहीं है। बाबा कहता है तुम्हारे ऊपर सिर्फ ऊँच पद पाने की जिम्मेवारी है, मैं साथ दूंगा। जो भी सेवा है वो सच्चाई, नम्रता से करेगा तो सेवा में सहयोगी बनेगा, बनायेगा। तुम अगर बाबा को हाँ जी कहते हो, तो बाबा भी तुम्हें सदा हाँ जी कहता है। हाँ जी कहने का बहुत अच्छा सरल नेचर है। यह नेचर सहयोग देने और सहयोग लेने में बहुत अच्छा काम करती है। सार रूप में भावार्थ यह है, कोई कर्मबन्धन नहीं, कोई हिसाब-किताब नहीं, कोई चिन्तन नहीं, ऐसा निश्चित रहने का, निश्चित भावी पर अडोल रहने का, बाबा से मिला हुआ वरदान बहुत काम करता है। शान्ति से सुख-शांति और प्रेम की दुनिया स्थापन करनी है तो वो कर रहा है। मुझे बाबा के वरदान को साकर कर कार्य में जूटें रहना है।