

## स्व-चेतना प्रथम सोपान न कि मंजिल

स्व-चेतना से ध्यान आरंभ होता है और स्वास्तिका से अंत। स्व-चेतन होना मार्ग है और स्वयं में स्थित हो जाना अर्थात स्वास्तिका मंजिल है। स्वयं के प्रति ध्यान रखना साधना है और अंततः स्व ही रह जाए, यह सिद्धि है।

स्वयं को जो नहीं जानते, वे तो पिछड़े ही हुए हैं; जो स्वयं पर अटक जाते हैं, वे भी पिछड़ जाते हैं। जैसे सीढ़ी पर चढ़कर कोई अगर सीढ़ी पर ही रुक जाए, तो चढ़ना व्यर्थ हो जाता है। सीढ़ी चढ़नी भी पड़ती है और छोड़नी भी पड़ती है। मार्ग पर चलकर कोई मार्ग पर ही रुक जाए, तो मंजिल पर नहीं पहुँच पाता। मार्ग पर चलना भी पड़ता है और मार्ग छोड़ना भी पड़ता है, तब मंजिल पर पहुँचता है। मार्ग मंजिल तक ले जा सकता है, अगर मार्ग को छोड़ने की तैयारी हो। और मार्ग ही मंजिल में बाधा बन जाएगा, अगर पकड़ लेने का आग्रह हो।

स्वयं के प्रति होश से भरना सहयोगी है स्वयं के विसर्जन के लिए। लेकिन अगर स्वयं को ही पकड़ लिया जाए, तो जो सहयोगी है वही अवरोध हो जाता है। इस सूत्र को समझना सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। स्वयं को पाने की तो हमारी उत्कट आकांक्षा होती है, लेकिन स्वयं को खोना कठिन बात है। इसलिए साधक योग के प्रथम पायदान, स्वयं को जानने तक तो आ जाते हैं। क्योंकि वहाँ अहंकार को कोई भी बाधा नहीं है। यात्रा इंगो-सेंट्रिक है, अहंकार-केंद्रित है। प्रथम चरण में साधक से अगर कहें कि धन छोड़ दो, तो साधक धन छोड़ देगा। कहें कि परिवार छोड़ दो, तो परिवार छोड़ देगा। कहें कि यश छोड़ दो, महत्वाकांक्षा छोड़ दो, सिंहासन छोड़ दो, सब छोड़ देगा। लेकिन सब छोड़ने के पीछे 'मैं' मजबूत होता चला जाता है। साधना में भी उत्सुक होगा, इसीलिए कि वह 'मैं' और निखर जाए। साधना में भी इसीलिए लगेगा कि मैं कुछ हो जाऊँ। परमात्मा को भी इसीलिए खोजेगा कि कहीं मैं परमात्मा के बिना न रह जाऊँ।

योग में सूत्र स्वयं को खोने का सूत्र है, स्वयं के विसर्जन का सूत्र है। प्रथम पायदान में सिद्धियाँ मिल सकती हैं, शक्तियाँ मिल सकती हैं। अपार ऊर्जा, अपार शक्ति का जन्म हो जाएगा। लेकिन परमात्मा से मिलन नहीं हो सकता है। प्रथम पायदान तक स्वयं से ही मिलन होगा।

स्वयं से मिलन भी छोटी बात नहीं है, बहुत बड़ी बात है। स्वयं को पा लेना भी बहुत कठिन है। लेकिन उससे भी ज्यादा कठिन स्वयं को खोना और विसर्जित करना है।

अगर एक व्यक्ति कारागृह में कैद हो, तो कारागृह से मुक्त होने के लिए पहली शर्त तो यही होगी कि वह जाने कि वह कारागृह में कैद है। अगर उसे यह पता ही न हो कि वह कारागृह में कैद है, तब तो कारागृह से मुक्त होने का कोई उपाय नहीं है। पहली शर्त होगी कारागृह से मुक्त होने की: यह जानना कि मैं कारागृह में हूँ। दूसरी शर्त होगी कि कारागृह को ठीक से पहचानना कि कारागृह क्या है? कहाँ है दीवार? कहाँ है द्वार? कहाँ है मार्ग? कहाँ है खिड़कियाँ? कहाँ हैं सीखचे? कहाँ है कमजोर रास्ता? कहाँ से निकला जा सकता है? कहाँ पहरेदार हैं? दूसरा सूत्र होगा: कारागृह से पूर्णतया परिचित होना, कारागृह के प्रति पूरी तरह सचेतन होना। तब कहीं कारागृह से छुटकारा हो सकता है।

मनुष्य के गहरे व्यक्तित्व में स्व ही कारागृह है; सेल्फ, 'मैं' अहंकार ही कारागृह है। छोटा कारागृह नहीं है, बड़ा है। बड़ी शक्तियों से भरा है, बड़े खजाने दूबे हैं, पर है कारागृह। उसके बाहर और विराट विस्तार है, जहाँ स्वतंत्रता है, जहाँ मुक्ति है।

पहले तो हमें इस अपने 'स्व' का ही कोई पता नहीं है कि कितना बड़ा है? क्या है? इसका पता लगाना स्वयं को जानने तक पूरा होता है। और जब इसका पूरा पता चलता है तो खतरा है बड़ा, वह खतरा आपसे कहीं। वही खतरा जो पार कर ले वहीं योग की सम्पूर्णता है। जैसे ही पता चलता है कि इतनी सम्पत्तियाँ, इतने हीरे-मणिक, इतने खजानों का मैं मालिक हूँ, वैसे ही कारागृह कारागृह नहीं, सम्राट का महल मालूम पड़ने लगता है।

अगर एक कैदी को भी यह पता चल जाए कि कारागृह में इतने खजाने गड़े हैं, इतना सोना है, इतनी संपदा है, तो शायद वह भी इस बात से इन्कार कर दे कि यह कारागृह है। यह महल है सम्राट का! और शायद ये खजाने ही उसे अब कारागृह से बाहर जाने के लिए बाधा बन जाएँ। हो सकता है पहरेदार इतना न रोक सके होते और जंजीरें इतना न रोक सकतीं, हो सकता है सारा इंतजाम कारागृह का न रोक सका होता उसे बाहर जाने से, लेकिन कारागृह में मिले खजाने रोक सकते हैं।

जिस दिन हमें अपनी स्वयं की पूरी संपदा का, अपने स्वयं के पूरे सुख का, अपनी स्वयं की पूरी शक्ति का पता चलता है, उस दिन यह खतरा है कि हम भूल जाएँ कि यह 'स्व' बड़ी छोटी भूमि है, यह बड़ी अनंत भूमि का एक छोटा सा टुकड़ा है। यह ऐसे ही है, जैसे किसी ने मिट्टी के घड़े में पानी भरकर सागर शेष पेज 8 पर



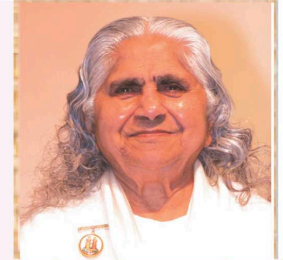
डॉ. कु. गंगाधर

## सदा चित्त में श्रेष्ठ ज्ञान टपकता रहे

सच्ची लगन द्वारा बाबा का बनने से बन्धनमुक्त, जीवनमुक्त हो गये तो खुशी आ गई। अब जो बाबा कहे वो दिल से करना ही है। बाबा जो कराये वैसे करना है। राजयोगी हैं तो मन कर्मन्द्रियाँ ऑर्डर में हैं तो सम्बन्ध में होते हुए भी निर्मोही रहते हैं और प्यार से करने से हमेशा के लिये प्रेम स्वरूप बन जाते हैं इसलिए बाबा के लिये हर बात में सागर कहा जाता है, ऐसे ही पूछें अपने से कि मैं आत्मा भी उन जैसा सब बातों का स्वरूप हूँ? ज्ञान का सागर कहने से बुद्धि में ज्ञान टपकता रहेगा। शान्ति का सागर कहने से शान्ति आती जाएगी, प्रेम का सागर कहने से प्रेम आ जायेगा, आनन्द का सागर कहेंगे तो जीवन में आनन्द आ जायेगा। बाबा सर्वशक्तिवान है, तो शक्तियाँ आती जायेंगी। तो मैं हूँ ज्ञान स्वरूप, शान्ति स्वरूप, प्रेम स्वरूप, आनन्द स्वरूप, सर्वशक्तिवान की संतान शिव शक्ति हूँ। यह मास्टर डिग्री "मास्टर सर्वशक्तिवान की" लेनी है हम सबको। ज्ञान सिर्फ मुख से बोलें नहीं, स्वरूप में आ जाये, वो चेहरे पर हो। जब ज्ञान सुनने की आदत पड़ती है तो और बातें नहीं सुनते हैं।

व्यर्थ संकल्प, शक्ति खर्च करके

खत्म करता है और श्रेष्ठ संकल्प, शक्ति पैदा करता है। पर श्रेष्ठ संकल्प तब ही होगा जब संकल्प शुद्ध, शान्त व दृढ़ हो। तो बाबा आ गया, हो गया। कैसे हुआ? अरे, बाबा ने कर लिया ना। इतनी खुशी, इतनी शक्ति आ गई संकल्प से। बाबा अभी आप मिले हो, तो मुझे और कुछ नहीं चाहिए। घर-घर को स्वर्ग बनाना है तो चाहिए चाहिए चाहिए को छोड़ना है। जो मन में है वो मुख पर आता है। जो ईश्वर के सम्मुख आते हैं वो गुरुमुख बन जाते हैं, नहीं तो मनमुख हो जाते हैं माना मन की बातें सोचते हैं। सतगुरु बाबा जो हमको कहता है हम गुरुमुख हैं, मनमुख नहीं हैं। तो मन से इच्छा, ममता को अन्दर ही अन्दर छुट्टी दे दो क्योंकि यह दोनों नुस्सानकारक हैं फिर कहेगे क्या करें? यह आवाज भी असंतुष्टता का है। जैसे बाबा है ही नहीं। बाबा तो कहता है ये करो, ऐसे करो। और कुछ नहीं तो खाओ पिओ, खुश रहो। हाँ, क्या खाओ? जैसे मधुबन में शुद्ध आहार, अच्छा संग मिलता है, तो जहाँ भी हो अच्छा संग भी हो, शुद्ध आहार भी हो तो राजाई है- यही राजयोग सिखाता है। बाबा के पास जो है सब ले करके भरपूर



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

हो जाना है फिर उसको सम्भालना भी है, जीवन में लाऊँ, उनसे औरों की जीवन बन रही है। कार्य व्यवहार में रहते ट्रस्टी रहना है तो विदेही रहने का अभ्यास करो। बाबा को हम कितना याद करते हैं या बाबा हमें अपनी याद दिलाता है। हम यहाँ शान्तिवन में बैठे याद करते हैं या बाबा अपनी याद दिला रहा है? यहाँ याद ऑटोमेटिक आती है। खाते-पिंते, अमृतवेले बाबा की याद आती है और कोई बात याद आती नहीं है। बाबा कहता है, बच्चे तुम बेफिकर रहो। फिर फिकर देता रहता है कि बच्चे दो महीने में जो पुरुषार्थ करना है, कर लो। कल क्या होगा, वह सोचना नहीं है, अब करना है। बाबा को याद नहीं करना है लेकिन बाबा की याद नैचुरल हमारी लाइफ में रहे, जो आपको देखे उसको बाबा याद आ जाये।

## चेहरे से शान्ति और खुशी की झलक दिखाई दे

क्या करते हैं लेकिन यहाँ सिर्फ मेरा बाबा कहा और खुशी आ गई, मीठा बाबा कहा खुशी आ गई, प्यारा बाबा कहा खुश हो गए। तो बाबा का बनना माना सदा खुश रहना।

तो बाबा चाहता है, कोई बात भी आवे तो भी हमारा चेहरा खुशनुमा होना चाहिए। चेहरे में फर्क नहीं होना चाहिए क्योंकि बाबा ने हमारे अंदर खुशी का भंडार भर दिया है। तो यह चेक करो कि अमृतवेले से लेके खुशनुमा रहते हैं? खुशी तो गायब नहीं होती? और खुशनुमा को देख करके अपने में भी देख रहे हो बाबा कितना खुश हो रहा है! आप भी खुश हो रहे हैं और बाबा भी खुश हो रहा है। बाबा जो कहता है, जो चाहता है वही हमको करके दिखाना है। अभी समय दिन प्रतिदिन नाजुक तो आना ही है, वायुमंडल के अनुसार इतना समय किसी को नहीं मिलेगा, तो ऐसे समय पर अपने खुशनुमा चेहरे द्वारा सेवा करनी है। खुशनुमा चेहरे को देख करके जो भी दिल में दुख होगा, वो उनको कुछ न कुछ सहायता मिलेगी क्योंकि बाबा कहता है समय ऐसा नहीं मिलेगा जो आप उनको कोर्स आदि कराओ लेकिन समय अनुसार तुम्हारा चेहरा सेवा करे। चेहरे में ऐसी खुशबू हो, ऐसी शान्ति हो, ऐसी सुख की लहर हो जो आपको लहर उन तक पहुंचे और वो भी सुखमय, खुशनुमा हो जाए।

सर्टिफिकेट तो नहीं लिया है ना। पास होने वाले हैं, उसी खुशी में हैं, होना तो है ना सभी को पास, तो बाबा के पास रहेंगे, पास होंगे और औरों को भी पास करायेंगे।

बाबा हरेक का चेहरा चेक करता है, सारे दिन में कितना समय खुशनुमा रहा और कितना समय और बातों में लगा या कितना समय उलझन में रहा? और बाबा कभी भी मिलता है तो खुशनुमा चेहरे से मिलता है ना, जैसे बाप वैसे हम बच्चे। फॉलो करने वाले हैं। अगर सदा खुशनुमा रहने का संस्कार नहीं होगा तो हम सेवा क्या करेंगे? बाबा के साथ सेवाधारी हम भी हैं, बाबा भी है, साथ चल रहे हैं और बाबा के साथ ही पहुंचेंगे वतन में। तो सभी ठीक है? कितना परसेन्ट? बाबा जब भी देखे, मेरा बच्चा... देख करके कहे वाह!

खुशनुमा खुशी में रहता है, बाबा कितना खुश होगा! और देखेगा कि यह तो उलझन में बैठा है तो सोचेगा ना, क्या हुआ बच्चे को। तो खुशी हमारे साथ रहे, हो सकता है ना, और है क्या हमारे पास खुशी के सिवाए। दुःख हमारे पास आ सकता है? अशांति आ सकती है? नहीं। क्योंकि बाबा हमारे साथ है। सभी ने बाबा को दिल में अच्छी तरह से बिठाया है ना, तो बाबा अन्दर बैठा हुआ है, और खुशी नहीं होगी तो क्या कहेंगे? इसलिए सदा खुशी।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

सभी बाबा की याद में लवलीन होके बैठे हैं और बाबा भी हरेक लवलीन बच्चे को देख कितना खुश हो रहा है, देख रहे हो बाबा कितना खुश हो रहा है! आप भी खुश हो रहे हैं और बाबा भी खुश हो रहा है। बाबा जो कहता है, जो चाहता है वही हमको करके दिखाना है। अभी समय दिन प्रतिदिन नाजुक तो आना ही है, वायुमंडल के अनुसार इतना समय किसी को नहीं मिलेगा, तो ऐसे समय पर अपने खुशनुमा चेहरे द्वारा सेवा करनी है। खुशनुमा चेहरे को देख करके जो भी दिल में दुख होगा, वो उनको कुछ न कुछ सहायता मिलेगी क्योंकि बाबा कहता है समय ऐसा नहीं मिलेगा जो आप उनको कोर्स आदि कराओ लेकिन समय अनुसार तुम्हारा चेहरा सेवा करे। चेहरे में ऐसी खुशबू हो, ऐसी शान्ति हो, ऐसी सुख की लहर हो जो आपको लहर उन तक पहुंचे और वो भी सुखमय, खुशनुमा हो जाए।

दुनिया में लोग खुशी के लिए क्या-