

स्वरूप प्राप्ति के आध्यात्मिक प्रयोग

आध्यात्मिकता का पहला स्टेप है स्वरूप चिंतन। इस स्वरूप चिंतन के बारे में धर्मग्रंथों में बहुत सारी चर्चाएँ हैं। महात्माओं, विचारकों और ज्ञानी जनों ने भी इस पर बहुत सारे विचार व्यक्त किये हैं। साधना के मार्ग में यात्री का ये पहला मुकाम है।

आज तक आध्यात्मिकता को अपने व्याख्यानों, उपदेश, प्रवचन और ग्रंथ द्वारा पाने का प्रयास किया गया है। लेकिन कभी वास्तविक जीवन में आध्यात्मिकता का प्रयोग कैसे करना, उस ओर विचार नहीं किया। सामान्य मान्यता ऐसी है कि आध्यात्मिकता का विचार, उसका चिंतन हो सकता है लेकिन उसका प्रयोग हो नहीं सकता। लेकिन अब हम प्रयोग द्वारा उस मान्यता को निरर्थक सिद्ध करने के प्रयास पर विचार करें।

स्वरूप चिंतन पाने के लिए प्रयोग कौन सा? स्वरूप चिंतन के बारे में अनेक प्रकार के मार्ग मिलते हैं। ज्ञानमार्ग, कर्म मार्ग और योगमार्ग ये सर्वविदित हैं। लेकिन उनके अलावा हर महात्माओं और चिंतकों ने स्वरूप चिंतन की बात की है। हम स्वरूप-चिंतन का मात्र विचार ही किया करते हैं, तब ये केवल हमारे 'चित्त का विचार' बनकर रह जाता है। एक प्रकार की दृष्टि से देखा जाए तो स्वरूप चिंतन हमारे चित्त में घटित होती एक घटना है। स्वरूप चिंतन के मामले में मात्र चित्त का विचार ही पर्याप्त नहीं है, उस विचार का जीवन को प्रयोगशाला में आचरण होना चाहिए। विचार यदि आचरण में न हो, तो कई बार वो विचार जिसका चित्त में जन्म हुआ है, वहाँ है, वहाँ ही उसकी मृत्यु हो जाती है।



डॉ. कु. गंगाधर

कभी-कभी कोई कर्मकाण्ड से स्वरूप चिंतन करने का प्रयास करता है। गायत्री मंत्र हो या श्री मंत्र-स्रोत हो या फिर त्रि-संध्या हो, इन क्रियाओं द्वारा स्वरूप प्राप्ति का प्रयास करते हैं। लेकिन कई बार ये सब क्रियायें क्रियाओं के रूप में जन्म लेती हैं और क्रियाओं के रूप में अस्त होती हैं। क्रियाओं तक ही सीमित रह जाती है। उन क्रियाओं के पीछे का भाव हमारा मन जानता है, लेकिन उस मन के भाव का अंतःकरण की वृत्ति में रूपांतरण नहीं होता। उसी तरह स्वरूप प्राप्ति के लिए गीत, स्वाध्याय, पद ये सब मिलते हैं। उन गीतों के द्वारा व्यक्ति का चित्त स्वरूप चिंतन प्रति प्रेरित होता है और कई बार गीत, छंद, ये सबकुछ कंठ-गुंजन तक ही रह जाता है, उनके भाव व्यक्ति की आत्मा में प्रवेश नहीं करते।

परिणाम रूप से कंठ माधुर्य केवल गहना ही बना रह जाता है और मन में निरंतर गुंजती पंक्तियों के रूप में ही बसी रह जाती है। लेकिन उनका स्वरूप परिवर्तन में उपयोग नहीं होता। इसलिए विचार ये करना है कि जैसे शारीरिक चिकित्सा होती है, उसी तरह ही आत्मिक चिकित्सा होती है। जैसे शरीर के बारे में जानते-पूछते हैं, उसी प्रकार आत्मा के बारे में भी जानना-पूछना चाहिए। शरीर के रोगों के चिन्ह दिखाई पड़ते हैं। मान लो, अस्वस्थता के चिन्ह स्पष्ट दिखाई न पड़ते हों तो विशेष डॉक्टर के माध्यम से रोग को तह तक पहुँचा जा सकता है, उसे जाना जा सकता है। उसी रीति शरीर में होने वाले दर्द का प्रत्यक्ष और तुरंत अनुभव कर सकते हैं, उसका एहसास उसी-क्षण होता है और जिज्ञा द्वारा उसकी अधिव्यक्ति भी करते हैं।

लेकिन आत्मा का एनालिसिस तो धैर्य, चिंतन, अभ्यास और अन्तर्मुखता की मांग करता है। शरीर को जानने के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता है, वो तो जब से गर्भ में शरीर धारण करता है तब से ही उसके साथ रहता है। जबकि आत्मा को पहचानने के लिए व्यक्ति को भागीरथ प्रयास और पुरुषार्थ करना पड़ता है। एक अर्थ में कहें तो उसे पहचानना कोई चुनौति से कम नहीं है।

ऋग्वेद में बताया गया है कि - 'अयं होता प्रथमः पश्यतेममिदं, ज्योतिस्मृतं मर्त्येषु।' 'ये सबसे उत्तम, सुखों को ग्रहण करने वाला और अपनाते वाला है, उसका दर्शन करें, नाशवान शरीर के अंदर वो अमृतज्योति है।

इस तरह ऋग्वेद काल से आत्मा को सबसे उत्तम कहा गया है और उसे सर्व सुखों का अनुभव करने वाला और अपनाते वाला कहा गया है। इसलिए ऋग्वेद के ऋषि कहते हैं कि आत्मा के दर्शन के लिए पुरुषार्थ करो, लेकिन साथ-साथ यह भी कहा कि आत्मा शरीर में बसती है। शरीर में कोई अमृतज्योति है तो वो है आत्मा। ये आत्मा न जनमती है, ना ही कोई उसे काट सकता है। वो अजन्मा है, नित्य, शाश्वत और सत्य है, ना ही जलती है, ना ही मरती है। आत्म-स्वरूप की प्राप्ति के लिए हमें प्रयोग के रूप में कुछ अभ्यास करना होगा। सबसे पहले सुबह उठते ही हैं, तो ये विचार करें कि मैं एक प्रभु-प्रदत्त सुंदर रचना हूँ। मुझे परमात्मा ने यहाँ भेजा है खेल खेलने के लिए, खेल के माध्यम से खुशा रहने के लिए। मुझ आत्मा का संबंध परमात्मा से है और सुख-शांति-खुशी मेरा निजी स्वरूप है। शांति मेरा स्वधर्म है। मैं हल्का हूँ। ना ही मुझे कोई टेन्शन है और ना ही कोई दुःख। मुझे ये शरीर सुखदाई कर्म करने के लिए मिला है। यदि मैं सुख-शांति के लिए प्रयोग करता रहूँगा तो प्रतिफल में - सुख-शांति ही उपलब्ध होगी। इस तरह आत्म-चिंतन करते करते स्वरूप चिंतन होता जाएगा। इस आत्म-अवलोकन से ही स्वयं को जानते जायेंगे और आत्मा की वास्तविक शक्ति की पहचान होगी। अनेक बार उनका उपयोग कर्म में आयेगा और स्वयं को आत्म-स्वरूप के बदलाव का अनुभव होगा।

बाह्य प्रभाव से मुक्त हो सदा उमंग-उत्साह में रहें

बाबा कहते हैं, तुम्हारे मुख से सदा ज्ञान रत्न ही निकलें। तो मैं सोचती हूँ कि अभी कौन से रत्न निकालूँ? ज्ञान रत्न है, तो योग क्या है? योग से शांति, शक्ति का वायुमण्डल ऐसा पावरफुल हो जायेगा वहाँ बैठे शांत हो जायेंगे। योग की यह कमाल है, संगठन के स्नेह की कमाल है। इस उमंग-उत्साह से पुरुषार्थ में मेहनत नहीं लगती है। भाव स्वभाव की बात बोलने से बहुत मेहनत लगती है। क्या करूँ, कैसे करूँ... यह संकल्प आने से उत्साह खत्म हो जाता है। हम मेहनत करें यह बाबा को अच्छा नहीं लगता है। मोहब्बत है तो मेहनत नहीं लगती है। हम सदा खुश रहें तो मेहनत नहीं है इसलिए खुश रहना, खुशी बाँटना, उस खुशी में बाबा ने कितना कार्य किया है, करा रहा है, सब सहज लग रहा है क्योंकि बाबा ने किया है, हमको और कुछ दिखाई नहीं पड़ता है।

सारी यज्ञ की हिस्ट्री को देखते हैं तो बाबा ने प्यार किया, प्यार में जो शब्द उच्चारण किये उसको अमल में लायें। बाबा बाप, टीचर, सतगुरु तीनों रूप से एक ही टाइम सब काम करता है। फिर हम भी वन्द्यफुल हैं, तीनों से ही फायदा लेने में होशियार हैं, अभी बाबा पहले बच्चों को नमस्ते करता है। वैसे बच्चों का काम है बाबा

को नमस्ते करना। कमाल बाबा की है जो ऐसा योग्य बनाया है। फिर बच्चों की कमाल है जो बाबा के हर सम्बन्ध का फायदा लिया है। जैसे डायरेक्ट आटे को कोई खा नहीं सकता है लेकिन उसमें पानी मिलाओ, उसकी प्यार से रोटी बनाओ फिर उस आटे को खा सकते हैं, तो यह है प्रेम। ऐसे ही ज्ञान हिंडोले में, प्रेम के झूले में झूलेंगे तो सुधबुध भूल जायेंगी। जो काम की बातें नहीं हैं वो सब भूल जायेंगी।

पुरानी और पराई बात को थोड़ा भी याद करना माना अपना शत्रु बना। कोई किसी का शत्रु नहीं है, शत्रु है तो पराई बात और पुरानी बात। आपस में कोई फालतू बात करे तो बाबा को बिल्कुल अच्छा नहीं लगता था और वो बाबा के आगे आ भी नहीं सकते थे। सदा ही क्या बात करनी है? मैं कौन हूँ, मेरा कौन है, पहले घर जाना है फिर उसके बाद सुखधाम में आना है... बस, ज्यादा बात नहीं करनी है। शुद्ध, शांत, श्रेष्ठ आत्मा बनके जाना है। कर्मबन्धन सब हिसाब-किताब खलास करके, फ्री होकर के हम न्यारे हो करके जा रहे हैं, देह यहाँ हम वहाँ। जीते जी मरे हैं, बाबा के बने हैं, यह जन्म अमृत्य है। यह ईश्वर के बच्चे हैं, माता-पिता, शिक्षक, सतगुरु

के सामने बैठे हैं। वो अपने जैसा बना रहा है। कभी नहीं सोचा हमको कोई बाप समान बनाया है। अभी हर रोज बाबा पाठ पक्का कराता है कि बाप और तुम्हारे में कोई अंतर न हो, बाप समान बनो। पवित्रता, सुख, शांति, प्रेम, आनंद में मगन रहो यही लगे रहें।

सत्यासी भी पवित्रता धारण करते हैं पर योग बल नहीं है, हमारी पवित्रता में योग बल है तो हमारे इस बल का बहुत महत्व है। बाबा ने ऐसी आँखें दी हैं, ऐसी अच्छी बुद्धि दी है जो जितने बाबा के गुण हैं वो सब धारण करके गायन लायक बन रहे हैं। बाबा ऐसा है, बाबा ऐसा है, सिर्फ वह गायन नहीं करो। बाप के गुणों को जीवन में धारण करके ऐसे गुणवान बनो। गुणवान बनने के लिए रोज बाबा की मुरली मिलती है - कोई अवगुण न हो, आवाज़ से नहीं बोलो, मीठा बोलो। देवतायें कोई गुणवान बनने का पुरुषार्थ नहीं करेंगे, देवताओं की भले मंदिरों में पूजा होती है। हमारी पूजा नहीं होती है पर गुणवान अभी हम बनते हैं। ईश्वर के गुण धारण कर रहे हैं, जितना धारणा करते हैं उसी अनुसार पद पाते हैं।



दादी हृदयमोहिनी अति-मुष्ण प्रशासिका

दृढ़ संकल्प से परमात्म मदद प्राप्त करें

बाबा का हर बच्चा अपने घर मधुबन में पहुँच गया है और यह मधुबन कितनी आत्माओं को रिफ्रेश करता है, वो तो अनुभव आप सबने अपने अपने अनुसार किया होगा। बाकी आप सबको हम भी मुबारक दे रहे हैं, जो पहले बारी आये हैं वह अपने घर में पहुँच गये हैं उसकी मुबारक हो। साथ में जो कई बार आये हैं अभी फिर भी बाबा से मिलने बाबा के घर में आये हैं, उन सभी को बहुत बहुत मुबारक है।

मधुबन में आते ही सभी ने अनुभव किया होगा कि मधुबन में बाबा को याद करना नहीं पड़ता लेकिन चलते-फिरते स्वतः ही बाबा को याद आती है। मधुबन निरंतर योगी का अनुभव कराता है। तो आप सबने भी ऐसा अनुभव किया ही होगा क्योंकि सबकी नज़रों में शकलों में बाबा की याद समाई हुई है। बाबा कहते ही कितना प्यार आता है क्योंकि बाबा ने हम सबको क्या से क्या बना दिया! यह तो सभी जानते ही हैं कि अभी बाबा के दिल के अमृत्य रत्न बन गये और भविष्य में फिर ताजधारी बनके राज्य-अधिकारी बनेंगे। तो सबके दिल में

सबके नयनों से मेरा बाबा, मीठा बाबा दिखाई दे रहा है। भले इतने सब हैं लेकिन हरेक के मन से मेरा बाबा ही निकलता है। और बाबा में जितना मेरापन लायेंगे उतना सहज याद और बाप समान बन जायेंगे क्योंकि मेरा कभी भूलता नहीं है। कितने बारी बाबा कहता है बाँडी कॉन्सेस से सोल कॉन्सेस हो जाओ फिर भी बाँडी कॉन्सेस हो जाते हैं।

लेकिन बाबा की याद में जब बैठते हैं तो बाबा ने कहा और हमारा अनुभव हुआ। दिलाराम हमारे दिल को जानते हैं और हरेक ने बाबा को दिल में बिठा दिया है। सभी के मुख से मेरा बाबा निकलता है। सिर्फ बाबा नहीं कहते लेकिन "मेरा बाबा है", यह कहते। तो मेरा भूलना तो बहुत मुश्किल है। अभी सिर्फ बाबा कहते यह जो देह है उसका ज्ञान तो मिला है, इसको भूल जाओ फिर भी कहते हैं बाबा बीच-बीच में देहभान आ जाता है। तो बाबा को याद करना वास्तव में कोई मेहनत नहीं है। मेरा है ना, देखो, शरीर मेरा है तो भूलता कम है। समय प्रति समय मनुष्य तन है उसमें बुद्धि चली जाती है, ऐसे ही मेरा बाबा है, तो मेरी चीज भूलनी नहीं चाहिए। और बाबा कितने प्यार से एक एक को कहते हैं बच्चे, तुम मेरे हो, मैं तुम्हारा ही हूँ और हमें भी स्मृति आ गई यह

तो मेरा बाबा है। और मेरा कह दिया मान लिया, अनुभव कर लिया तो मेरे को भूलना बहुत मुश्किल है।

तो अभी सभी के दिल में कौन? मेरा बाबा, मीठा बाबा, प्यारा बाबा और यही दिल में बिठाने से जो बाबा हमसे चाहता है बच्चे मेरे जैसे बन जायें, ऐसे ही सभी बाबा के समान बाबा ने जो कहा वो हमने किया। एक एक शब्द बाबा का अपने जीवन में समा करके हम भी बाबा के समान बनेंगे जरूर। बन भी रहे हैं और बनेंगे भी क्योंकि बाबा से प्यार है ना। तो जिससे प्यार होता है उसको भूलना मुश्किल होता है, याद करना मुश्किल नहीं होता है। तो बाबा को हम दिल से प्यार करते हैं, बाबा से हम सबका दिल का 100 परसेंट प्यार है। जिससे कुछ मिले उससे ही तो प्यार होता है। तो बाबा ने हमें क्या-क्या दे दिया, हमारे को मालूम ही नहीं था इतना हमको मिलेगा लेकिन बाबा ने इतना दिया है जो हम सभी मालामाल हो गये हैं। तो बाबा के प्यार ने सबको भी प्यारा बना दिया है। सबके प्यारे हो गये हैं ना! किसी से वैर विरोध नहीं है। हर आत्मा अपने संस्कार से बाबा के बने हैं, बाबा के साथ लगन लगाई वो लगाने वाले जरूर बाबा के समान बन करके बाबा के साथ चलेंगे।