

मन के विजयी...

‘जगत बिगड़ गया है, मेरा वश चले तो इस दुनिया को आग लगा दूँ’, ‘उसने मुझे बहुत दुःख दिया है, मैं उसे क्षमा करने में सक्षम नहीं हूँ’। ‘मैं कभी सुधरने वाला नहीं हूँ, मेरे पूर्व जन्मों के कर्म ही खराब होंगे’। ‘मुझे वातावरण में सार नहीं दिखता, इतना याद रखो कि मेरी मति बेलगाम हुई तो आपकी धन-दौलत सब बर्बाद कर दूंगा’।

मनुष्य या तो आत्म प्रशंसा या तो चापलूस बाजों द्वारा की हुई प्रशंसा से फूलता है, या फिर स्वयं प्रति धिक्कार वृत्ति से भी पीड़ित होता है। मनुष्य इतना कंजूस है कि दूसरों से खुले दिल से क्षमा मांग नहीं सकता। ‘आप पड़ोसी को चाहो, यह तो दूर की बात है, पहले स्वयं को चाहो’। ‘ईश्वर ने आपको मनुष्य अवतार रूप में जीवन दिया है, इसके लिए आप उसे चाहो’।

हुई भूल, आपके द्वारा हुए अन्याय या क्रोध के शिकार व्यक्ति के प्रति मन ही मन क्षमा मांगो और परमेश्वर से भी क्षमा मांगो।

मनुष्य, जीवन में चार प्रकार से समस्या पैदा करता है:-

1. क्रोध, 2. निंदा, 3. अपराध भाव और 4. भय। कुदरत का नियम है कि जैसा बोएंगे वैसा ही पायेंगे। क्रोध करेंगे तो दूसरों के क्रोध के भागी बनेंगे। असफलता का निरंतर चिंतन किया करेंगे तो तरह-तरह की असफलतायें आपके मन को स्थान बनायेंगी।

आजीवन कारावास भोगने वाले कैदियों ने क्रोध को अपना नियामक बनाकर दूसरों के प्रति वैरवृत्ति दिखाई। खून, हिंसा या हत्याओं में रचे-बसे रहे, उसके कारण उनकी दुर्दशा हुई।

एक विचारक का मानना है कि ‘मेरे समक्ष सिद्ध करके दिखाओ कि आप आत्मसंयमी बन सकते हो, तब मैं कहूंगा कि आप शिक्षित मनुष्य हैं, अन्यथा आत्मसंयम के बिना दूसरी शिक्षा लगभग निरर्थक है और निष्फल’। क्रोध, ये मनुष्य द्वारा आमंत्रित किया उन्माद है।

जैसे कीचड़ में पड़े हुए मनुष्य के प्रति करुणाशील बन उसे कीचड़ से बाहर निकालना हमारा कर्तव्य है, ऐसे ही क्रोधग्रस्त व्यक्ति के प्रति कोपाविष्ट बनने के बजाय सहिष्णु बन उसके क्रोध को शांत करने की प्रतीक्षा करनी चाहिए। आप जो दूसरे व्यक्ति के क्रोध प्रति निरुत्तर रहेंगे तो उसके क्रोध को शांत करने का अवसर मिलेगा।

क्रोध की तरह दूसरी बुरी आदत है - निंदा। निंदा-स्तुति, दूसरों को बदनाम कराने की वृत्ति और प्रवृत्ति है। निंदा-स्तुति के वृत्ति का विष मनुष्य के मन, हृदय और रक्त को विषाक्त बनाता है। मनुष्य विचारों से शुद्ध रहे, तब ही आचरण से भी शुद्ध रह सकता है। इसीलिए कहा गया है कि आपका विचार-बल, यही आपके नसीब का दूसरा नाम है। क्योंकि विचारों के बल से हम अपने कलह-क्लेश को सलाह-शांति में, रोग को तंदुरुस्ती में, अंधकार को प्रकाश में, निराशा को आशा में, नफरत को प्रेम में और गरीबी तथा असफलता को आबादी तथा सफलता स्वरूप में परिवर्तित करने में शक्तिशाली हो सकते हैं।

मनुष्य कहे या ना कहे, लेकिन कोई न कोई अपराध भाव से वो पीड़ित रहता है। उस अपराध भाव से जब तक मनुष्य मुक्त न हो, तब तक वो मानसिक तथा शारीरिक दृष्टि से निरोगी रह नहीं सकता! इसलिए अपराध भाव से मुक्त होने के लिए बालक की तरह निर्दोष बन आत्मसंयम का सहारा लें। आप स्वयं ही स्वयं को क्षमा करें और जीवन को आशावान बनायें।

नफरत की भावना की तरह सत्य कल्पित भय भी मनुष्य का पीछा नहीं छोड़ता। भय के कारण अकल्याण का शिकार बनता है, जिसका असर उसकी निर्णयशक्ति पर पड़ता है। आप अपने को आश्वस्त करें कि परमात्मा मेरे साथ है, तो भय शैतान मेरा कुछ भी बिगाड़ नहीं सकता। मन पर तरह-तरह की पर्तें पड़ी हुई हैं, उन्हें हटाने के लिए - शेष पेज 8 पर



- डॉ. कु. गंगाधर

अच्छी स्थिति से सेवा करके अपनी अवस्था को ऊँच बनाके रखो

हरेक अपने नयनों को देखे, सारे चेहरे में यह मुख बोल रहा है, पर ये नयन बहुत अच्छा काम करते हैं। बाबा ने गोद बिठाके गले लगाके पलकों में बिठा दिया, यह है हमारा ठिकाना। ऐसे है ना! देख रहे हो इन पलकों में कौन है? कोई देहधारी नहीं, अपनी देह ही खलास। यह जो आत्मा को अपनी देह है ना, उसके भान से भी परे कर दिया। यहाँ अभी इतने सब बाबा के बच्चे बैठके, बाबा से सुख घनेरे ले रहे हो, ऐसी सुन्दर रचना है, नशा चढ़ा हुआ है ना कि हम कहाँ बैठे हैं, सारे विश्व में ऐसा स्थान, ऐसे परिवार का संगठन कहीं भी नहीं है। सारे विश्व में चक्र लगाके देखो। हमारे लिये बाबा ने दिन रात, सुबह शाम जो नियम बनाके दिये हैं, उस टाइम अनुसार हमें एक्यूरेट रहना ही है। यहाँ बैठे कोई चिंतन नहीं है क्योंकि बाबा की दृष्टि मिल रही है। नजर से निहाल करने वाला बाबा सामने बैठा है, तो कभी भी बेहाल नहीं होते हैं। यह क्या हो रहा है, कुछ नहीं हो रहा है। भाग्यवान हैं।

मैंने मम्मा को बचपन से देखा था, यह छोटी सी कुमारी और सब कुमारियों से न्यारी थी, फैशनेबुल थी, बोल-चाल बड़ा नशे वाला था, इंग्लिश स्कूल में पढ़ती थी, ड्रेस ऐसी पहनती थी जिससे यह पता नहीं पड़ता था यह सिन्ध की है। पर जब बाबा की बन गयी तो वो सब रूहानियत में बदल गया। मैंने भी शुरू से कभी अपना टाइम वेस्ट नहीं किया

है तभी जीवन सफल हुई है। पाँचों विकारों में से अहंकार सबसे बुरी बला है। निरहंकारी, निर्विकारी कैसे बनें? अभी हमारा हीरे जैसा जन्म अमोलक है, इसे कौड़ियों के पीछे नहीं गँवाना है। सभी ने यह पक्का किया है ना, यह हीरे जैसा चमकता जीवन है। निश्चय में विजय है, यह गैरन्टी है, यह है चमक। कोई भी कमी हमारे में न रह जाए।

इतनी सुन्दर रचना देख रचता की याद स्वतः आती है। वह रचता पहले माँ है, फिर बाप है, फिर टीचर और सतगुरु भी है। फिर कहता मैं तुम्हारा बच्चा भी हूँ। मुरली में चक्र का ज्ञान, सीढ़ी का ज्ञान कितना स्पष्ट देता है। कैसे ऊपर से उतरते नीचे आ गये हैं, अभी लिफ्ट से ऊपर चढ़ना है। सिर्फ बटन दबाओ, हमको तो बटन भी दबाने की ज़रूरत नहीं है। लिफ्ट के आगे जाओ वो आपही अन्दर बिठाके ऊपर में पहुँचा देगा। बाकी हमको क्या चाहिए, कुछ नहीं चाहिए। मैं शरीर में हूँ, तो भी बाबा के साथ हूँ, शरीर छोड़ूँगी तो भी बाबा मुझे साथ ले जायेगा। मैं अकेली नहीं जाऊँगी। कोई बताके वा पूछके नहीं मरता है, कारणे अकारणे शरीर छोड़ने के समाचार आते रहते हैं इसलिए अच्छी स्थिति से सेवा करके अपनी अवस्था को ऊँच बनाके रखो तो कभी भी शरीर छूटे कोई हर्जा नहीं।

दिल कहता है बाबा, आपकी रचना इतनी

सुन्दर तो मैं कैसी हूँ! सुन्दर हूँ ना! क्या श्रृंगार किया है! दुनिया में भाषायें अनेक हैं, पर हमारी हिन्दी भाषा ऐसी



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

नैचुरल हो गयी है जो सब अच्छी तरह से समझ जाते हैं। यह चेहरा बताता है इसलिए सिन्धी बोलना छुड़ा दिया। जो बाबा की भाषा है, जिस भाषा में बाबा महावाक्य उच्चारण करते हैं, वही बोलना अच्छा लगता है। मुरली की भाषा हिन्दी है तो बाबा का बनने में बहुत सुख मिलता है। अतीन्द्रिय सुख है। जिनका मुरली से प्यार है उन्हें गोप-गोपी कहा जाता है। वही अतीन्द्रिय सुख पाने के हकदार हैं। मुरली में जो एक एक शब्द आता है, उसको याद करूँ या उस पर चलूँ? क्योंकि यह बातें सिर्फ समझने वा याद रखने की नहीं हैं, प्रैक्टिकल लाइफ में यूज करके ऐसा अच्छा चलने, मीठा बनने की बातें हैं। कभी भी मुख से रूखा शब्द भी नहीं निकले। एक होता है मीठा, दूसरा होता है कड़वा, तीसरा होता है रूखा। अभी रूखी रोटी कैसे खायेंगे? सब्जी भी चाहिए। भले अभी तबियत के कारण हम मीठा नहीं खा सकते पर जब तक किसी और को मीठी टोली न खिलाऊँ तो अच्छा नहीं लगता है, तो यह भी परिवार के साथ प्यार है ना। यह संगमयुग की बहुत अच्छी रसम है।



दादी हृदयमोहिनी
अति. मुख्य प्रशासिका

दीपावली के समय सभी दीपक जगाते हैं और मौज मनाते हैं। उस समय हरेक के दिल में यही आता है कि यह दीपक जगाना तो हमारी स्थूल यादगार है। हमारी तो आत्मा रूपी ज्योति बाबा ने जगा दी जो जगती ही रहती है। ऐसे दीपमाला में जो दीपक जगाते हैं वो जगता ही रहता है, और जगा हुआ दीपक कितना अच्छा लगता है। बुझा हुआ दीपक तो बन्द वाला काला हो जाता है और जगे हुए दीपक को देखो तो कितनी रोशनी अच्छी लगती है। हमको हर बात में ज्ञान की ही बातें याद आती हैं। तो बाबा कहते हैं अभी आपका दीपक ज्ञान से जगा हुआ हो। बाबा ने अनेक दीपक जगाये हैं। तो अनेक दीपक जगने से दीपावली हो जाती है। एक दीपक जगे तो दीपावली नहीं कहा जाता, तो आप अनेक दीपकों में एक दीपक हैं। एक-एक दीपक अपनी रोशनी दे रहे हैं। कितनों को रोशनी दे रहे हैं? अनेकानेकों को। तो यह दीपक स्थूल मिसाल है, वो देख करके हमें भी याद आता है कि हमारा दीपक भी सदा जगता है? सदा रोशनी के साथ जो जगे हुए दीपक की झलक होती है, ऐसे मैं दीपक भी ऐसे ही जगता हुआ अपनी झलक

सदा अपनी व दूसरों की आत्मा की ज्योति जगती रहे

दिखाने में तत्पर हूँ? क्योंकि आजकल तो अन्धकार ही अन्धकार है, अन्धकार के बीच में मैं जगा हुआ दीपक हूँ, तो जगा हुआ दीपक अपनी रोशनी से और दीपकों को भी साथी बना रहा है। तो उसको जगे हुए दीपकों को देख करके कितनी खुशी होती है। बुझे हुए दीपकों को देखकर के खुशी नहीं होती है। उसको जगाने की कोशिश करते हैं और एक दीपक से दूसरे दीपक को जगाके रिमझिम लगा देते हैं, तो सभी देख करके, खुश होके कहते हैं वाह दीपावली वाह! वाह अन्धकार वाह नहीं करते हैं। लेकिन दीपावली या रोशनी देख करके गाते हैं वाह! तो अभी वाह वाह कहने की सीज़न है। कोई भी चाहे छोटा बच्चा है, चाहे बूढ़ा है, यह दीपक ज़रूर जगाते हैं। अगर दीपावली के दिन भी दीपक नहीं जगाया तो उसको भाग्य नहीं कहेंगे। लेकिन हम तो सभी भाग्यवान हैं इसलिए हम दीपावली मना रहे हैं। और जो दीपावली मनाते हैं तो आत्मा रूपी दीपकों को भी नोट करते हैं कि वो कितनी रोशनी दे रहे हैं और अमर हैं या बुझ जाते हैं! जितना घी डालेंगे उतना ही जगेगा ना। तो इतना घी है हमारे पास! अविनाशी ज्ञान का घी है तो हमारी ज्योति सदा जगती रहती है। जगा हुआ दीपक सबको प्यारा लगता है और कई काम भी करता है। बुझा हुआ दीपक एक तो देखने

में भी अच्छा नहीं लगता और कोई काम भी नहीं होता। तो अगर दीपक जगता है तो देखने का काम भी होता और जगा हुआ चमकता है तो उसमें आकर्षण भी होती इसीलिए हमेशा अपने को जगा हुआ दीपक समझके अन्धकार को मिटाने वाले दीपक समझो और उससे लाभ उठाओ। तो जैसे खुद जगा हुआ दीपक हो ऐसे दूसरों का भी दीपक जगा दो। अगर आस-पास वालों का भी दीपक बुझा हुआ होगा तो मज़ा नहीं आयेगा लेकिन चारों तरफ रोशनी करने से कितना अच्छा सारा मोहल्ला चमकने वाला हो जाता है। तो ऐसे हमें भी बाबा कहता है सदा अपना और अपने अड़ोस पड़ोस में सबका दीपक यानी आत्मा जो है वो जगी हुई चमकती हुई दिखाई दे। फिर दूसरा है मीठा मुख, तो कितनी मिठाई बनाते हैं। वैरायटी बनाते हैं। तो सभी अपना दीपक चेक करना और मुख के मीठे बोल की मिठाई ज़रूर खाना और खिलाना। सदा जागती ज्योत बन करके सबको रास्ता दिखाना तो सभी मंज़िल पर पहुँच जायेंगे। सभी ने आज के दिन की मुबारक भी बाबा को दी होगी कि बाबा हमारे अन्दर से सूक्ष्म में जो भी कमी कमजोरी रही हुई है वह आज हम आपको समर्पित कर पुराना चौपड़ा खलास करते हैं। बच्चा सम्पूर्ण बन जाये तो बाबा को कितना मज़ा आता है।