

सही दिशा हो मन की ऊर्जा की...

‘मेरा मन दिनभर खिन्न रहता है। किसी भी काम में मेरा मन लगता नहीं’, मैं अकारण दूसरे पर गुस्सा कर बैठता हूँ। हे महात्मन! कृपया मुझे बताएं कि ऐसा क्यों होता है। मैं आपकी शरण में आया हूँ, मेरे मन को सुधारने का उपाय बताइये - ऐसा कहकर मनुष्य ने संत के चरणों में अपना मस्तक झुका दिया।

संत उसे तुरंत ही खड़े हो जाने को कहता है। वह मनुष्य खड़ा हो जाता है और संत को पूछता है कि मैं कहाँ बैठूँ?

संत कहते हैं, मनुष्य की यही तो समस्या है कि उसे न बैठना आता है और न ही खड़ा होना। दूसरी बात यह है कि मनुष्य के धड़ पर मस्तक विराजता है। शरीर में उसे सर्वोच्च स्थान प्रदान किया गया है,

इसलिए कि वो कहीं भी झुके नहीं, व्यक्ति पूजा में आकर कहीं भी मनुष्य-अनुयायी न बने। आपने मेरे चरणों में समर्पण किया; लेकिन मेरे चारित्र्य के बारे में कुछ जानकारी प्राप्त की? सिर्फ साधु का वेश देख मुझे संत मान लिया! धर्माचार्य हो या महान नेता, जब तक उनके निर्मल चारित्र्य की आपको



- ब्र. कु. गंगाधर

प्रतीति न हो, तब तक उनका पूजक बन कर नमन करने के लिए ईश्वर ने आपको दिमाग नहीं दिया है। मनुष्य की खोपरी के कवच में रहे मगज में अजब-गजब की शक्ति होती है। मन का यह एड्रेस है। आपकी सर्व समस्याओं का मूल कारण है आपका अव्यवस्थित मन। डिग्रियों के लिए प्रयास से भी ज्यादा महत्व मन को गढ़ने का है। मन को इंटरनेट के भयानक जंगल में ऐसे ही भेज दो और वो विवेक से काम ले, ये अपेक्षा करना बेईमानी होगी।

इसलिए पहले तो आप शांत हो, मौन धारण कर मन को रोकने की कोशिश करें। फिर आपको किसी गुरु की जरूरत नहीं पड़ेगी। आत्म-दीप के प्रकाश में चलने वालों को बाहर के दीपक की जरूरत नहीं रहती। आप स्वयं ही अपने गुरु हैं और आप स्वयं ही अपनी आत्मा और अंतःकरण की पाठशाला के शिष्य भी। चलो, एक महीने तक मौन और मन को गढ़ने का प्रयोग करने के बाद मुझे मिलने आना, मेरे चरणों में झुकने के लिए नहीं।

उस व्यक्ति को थोड़ा सा आत्मदर्शन हुआ और हल्कापन अनुभव कर वह वहाँ से विदा हुआ।

‘जेम्स ऐलन’ ‘मन को गढ़ने’ के विषय में कहते हैं कि ‘प्रत्येक व्यक्ति स्वयं के मन को गढ़ने का काम स्वयं ही करता है। प्रत्येक विचार मन रूपी मकान की एक ईंट के समान है, और जरा सा भी धक्का लगने से ही ईंटों रूपी दीवार टूट कर गिर पड़ती है। कुछ लोग अशुद्ध विचारों से मन को कोसते रहते हैं। परिणाम स्वरूप ऐसी ईंटें दीवार में सड़ी साबित होती हैं और कभी भी टूट कर गिर जाती हैं।’ - सोचने की बात है कि क्या इस तरह लापरवाही पूर्वक बने हुए मकान की दीवार कुछ भी सुख-सुविधा, आश्रय या सलामती दे सकती है? अपने सुस्वास्थ्य के प्रति निरंतर भयग्रस्त विचार, क्षणिक अपेक्षाओं, विफलता के विचार, अहं केन्द्रित घमंड से भरे विचार, ये निरर्थक ईंटों के समान हैं जिससे मन रूपी मंदिर का निर्माण करना असंभव है। कर्तव्य, आत्मविश्वास और निःस्वार्थ भावना से पूर्ण विचार, ऐसी महत्व की उपयोगी ईंटों से ही मन रूपी मंदिर का निर्माण कर सकते हैं।

जेम्स ऐलन इसीलिए ही मन को गढ़ने पर भार देते हैं, और कहते हैं कि व्यक्ति को खुद को गढ़ने का काम खुद ही करना होता है। स्वयं की मुसीबतों के लिए शैतान को या अपने पूर्वजों को दोष देने के बजाय खुद का दोष देखकर मार्ग बदलेंगे तो संभव है कि खुद को अनिष्टता से मुक्त कर सकेंगे, स्वयं के कर्तव्य प्रति जागरूक होंगे और अपनी शक्तियों का सही अंदाज़ा हो सकेगा।

मूल बात यह है कि मानव मन ‘सुमन’ बनना चाहिए। फूल के लिए ‘सु-मन’ शब्द का प्रयोग होता है। फूल का मन सु-मन है, सुंदर है, अच्छा है, निष्पाप है, क्योंकि फूल स्वयं

न स्वयं में कमी हो, ना किसी आत्मा की कमी दिखाई पड़े

मैं कौन, मेरा कौन, सबके दिल से निकलता है मेरा बाबा। और बाबा कहते हैं मेरे बच्चे। मैं नहीं समझती हूँ सारे कल्प में कोई भी जन्म में बाबा जैसा मेरे बच्चे मेरे बच्चे कोई कहता होगा। अभी संगम पर हम मेरा बाबा कहते हैं, तो बाबा के अन्दर से निकलता है मेरे बच्चे हैं। आप डबल फॉरेनर्स भी ऐसे कहते हो ना, आप सबके दिल से भी निकलता है ना ‘मेरा बाबा’ फिर मीठा बाबा, प्यारा बाबा, शुक्रिया बाबा। ऐसे बाबा को देखते ही रहे ना! जितना हम बाबा को देखते हैं उतना बाबा ही दिल में दिखाई पड़ता है।

संगमयुग, मीठा बाबा वन्दरफुल है। कैसे बच्चों के सामने हाज़िर होता है, बहुत अच्छा है, देह सहित देह के सब सम्बन्ध हमको भूलना नहीं पड़ता है, पर भूल जाता है। एक बाबा की याद इतनी पॉवरफुल है। जो देह से न्यारे, पवित्रता में 100 परसेन्ट। संगमयुग पर पवित्रता ऐसा खींचती है जो शान्तिधाम, निर्वाणधाम, परमधाम में पहुँचना आसान हो गया। मेरा अनुभव यह है, पवित्रता है तो सच्चाई ऑटोमेटिक काम करती है। पवित्रता है तो सत्यता आती है। सत्यता है तो धैर्यता है। धैर्यता है तो नम्रता है। नम्रता है तो मधुरता है। यह पाँच बातें नम्बरवार हैं। मन वाणी कर्म में पवित्रता की बहुत वैल्यु है। तन मन धन सच्ची दिल से समर्पण हो, फिर अन्दर भावना में मन वाणी कर्म श्रेष्ठ हो। फिर श्वास, संकल्प, समय बहुत अच्छा हमको मदद करता है इसलिए उसको भी सफल करना है।

बाबा कहते हैं हड्डी सेवा करनी है,

त्याग तपस्या और सेवा अभी अच्छा लगता है। यह टाइम है तपस्या करने का। जैसे ज्ञान योग धारणा सेवा चार सबजेक्ट हैं वैसे त्याग वृत्ति, तपस्वी मूर्त, सेवाधारी बनने का भाग्य है संगम पर। जवान है चाहे बूढ़ा है, बाबा ने कहा हरेक स्टूडेंट है फिर सेवाधारी भी है। सेवा टेन्शन फ्री रखती है, अटेन्शन से एक्यूरेट बनने की बहुत अच्छी मार्जिन है। बाबा के मीठे-मीठे बोल रोज़ाना मुरली में जो सुनते हैं या पढ़ते हैं प्रैक्टिकल लाइफ में लाने के लिये, साक्षी होकर के देखते हैं जो बाबा ने मुरली में कहा है सेवा विदेश में भी फैलेगी, यह दो-तीन साल पहले बाबा ने कह दिया क्योंकि विश्व की राजाई मिलने वाली है ना, तो सारे विश्व में जो बाबा के बच्चे चले गये हैं दूसरे धर्मों में या राज्य में उनको वापस खींचता है बाबा। वो ऐसे आ जाते हैं क्योंकि बाबा के सिवाए यहाँ कोई नहीं है। यहाँ बाबा है तो सुख शान्ति प्रेम अन्दर ही अन्दर इतना अच्छा लगता है जो सबके साथ सम्बन्ध और व्यवहार सुख शान्ति का हो जाता है।

ज्ञान बहुत सिम्पल है, राजयोग भी बहुत अच्छा है, कोई हठयोग थोड़ेही है, सहजयोग है, अपने आप बुद्धि खींचती है। अन्दर से निकलता है बाबा... रेसपांड में बाबा भी कहते मीठे बच्चे, हर मुरली में बाबा कितने वारी मेरे बच्चे, मीठे बच्चे कहता है। मीठे क्यों कहता है? बाबा खुद तो मीठा है, पर हम सब बच्चों की सूरत सीरत ऐसी मीठी हो, जो रुहानी स्नेह से सम्पन्नता साथ देवे। कोई भी प्रकार की कमी न हो। हमारे में भी न हो और किसी

आत्मा में भी कमी दिखाई न पड़े। यह भी अपने ऊपर बहुत ध्यान रखना है, जो कमी किसी की न देखना, न सुनना, न सुनाना।

तो वो जैसे दैवी चाल आ जाती है। बाबा ने कहा अब तो फरिश्ता बनने का टाइम आ गया है। फरिश्ते के पाँव धरती पर नहीं होते हैं। कितना बाबा अच्छा है, हमको एडवांस में अनुभव कराके अपना साथ दिया है। तो रहेंगे साथ-साथ, चलेंगे साथ-साथ। कभी भी यह ख्याल नहीं आता है - कैसे करें, क्या करें... ऐसे करो, यह करो, प्रैक्टिकल लाइफ में जो हमको देख और भी करने लग पड़े। संगमयुग पर ऐसा पुरुषार्थ करना है। अब संगम का समय है उसमें जी चाहता है जो करना है अब कर लें। कल किसने देखा, इसलिए आज और अब करने से नैचुरल सहजयोगी हो जायेंगे। मेहनत वाला योग नहीं। भक्तिमार्ग में कितना धक्का खाया, कितनी यात्रायें की परन्तु परमात्मा से दूर ही रहे। अभी ज्ञानमार्ग में परमपिता परमात्मा हमारा साथी है, जिसका साथी स्वयं भगवान उसको क्या करेगा आंधी और तूफान...। समझा। कुछ भी हो जाए, कोई भी माया की छाया नहीं पड़ सकती है। छाया भी नहीं। बाबा हमको ऐसा सेफ और साफ रखता है जो कहता है बच्चे कभी भी अन्दर में माया का थोड़ा भी कोई तूफान नहीं आये। सेफ रहो, साफ रहो।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी
अति. मुख्य प्रशासिका

टाइम मिलता है बाबा से बातें करने के लिये। औरों से बातें तो करते ही हैं लेकिन बाबा से पर्सनल बातें करें, उसका यह टाइम बाबा ने रखा हुआ है। शाम का यह टाइम वैसे भी योग का है, इसमें जिस रीति से जो भी अनुभव करने चाहो वो कर सकते हो। भले संगठन में बैठे हैं लेकिन हरेक की रुचि अपनी होती है। किसको निराकारी रूप में रहने की रुचि ज्यादा है, किसको आकारी रूप की है, तो जो अनुभव करना चाहें वह कर सकते हैं। इस टाइम को व्यर्थ नहीं गंवाना है, सफल करना है। बाबा ने विचार सागर मंथन करना भी सिखलाया है, बाबा से बातें करने का टाइम भी अच्छा है। पर्सनल अपनी कोई भी समस्या है वह बाबा को बता करके उसका जवाब लेना चाहिए। ऐसे और भी काफी टाइम हमको मिलता है बीच-बीच में, जो हम कर सकते

प्रोग्राम बनाकर स्वयं को बिज़ी रखो, दिमाग खाली न हो

हैं। मतलब फालतू नहीं सोचो, और बातें नहीं सोचो। जो अपने पुरुषार्थ की बातें हैं उसमें ही रहने का सोचो। जो भी कोई दिल में बात है या पुरुषार्थ के लिये कुछ शक्ति चाहिए वो भी बाबा से ले सकते हैं, बातें भी कर सकते हैं। यह शाम का टाइम हर एक ज़रूर निकालो, इसमें जिस भी रूप से बाबा से मिलने चाहो, रुहरिहान करने चाहो कर सकते हो। हमारा तो मन का ही पुरुषार्थ है। बाबा ने रुहरिहान करने की भी बहुत सी बातें सुनाई हैं। बाबा से क्या बातें करो फिर अपने आपसे क्या बातें करो, वह सब बाबा ने बतला दिया है। तो अपने आपको बिज़ी रखो। नहीं तो खाली दिमाग पता नहीं कहाँ कहाँ जाता है। वह हमारे कन्ट्रोल में ज़रूर हो। अपने आप भी अपने को प्रोग्राम देना, यह भी आदत ज़रूरी है। जब शुरु में बाबा में बाबा आया था, उस समय बाबा ऐसी मस्ती में बातें करने में मस्त रहता था, जो देखते ही लगता था बाबा बहुत डीप बाबा से रुहरिहान कर रहा है। तो हमें भी अपने को बिज़ी रखना चाहिए। भले कोई भाषण ही तैयार करो, किसी भी टॉपिक

पर लिखो तो उसमें भी कितना टाइम सफल हो जायेगा। सिर्फ एक ही बात पर नहीं लिखना, वैराइटी में मज़ा आता है। वैराइटी करने में अच्छा है। मतलब मन को कन्ट्रोल में रखो। ऐसे नहीं टाइम चला गया, सोचा नहीं। कन्ट्रोलिंग पाँवर हमको नई नई इन्वेन्शन निकालने में मदद करती है। मन को काम तो चाहिए ना, खाली मन भी ठीक नहीं है। तो लक्ष्य रखने से फर्क पड़ता है, मन कन्ट्रोल में रहता है। और हमारा योग क्या है? मन को कन्ट्रोल में रखना, जैसे चाहें वैसे चले। बाबा की मुरली इतनी चलती है, तीन चार पेज उस पर ही मनन करें तो भी बहुत है।

बिज़ी रखें मन बुद्धि को, ऐसे नहीं बस बैठे हैं कुछ न कुछ चलेगा, नहीं, वो बात दूसरी है लेकिन कन्ट्रोलिंग पाँवर भी हो, जो मैं सोचूँ वही चले टॉपिक वाइज़। यह अभ्यास होना चाहिए। जितना समय जो सोचें, अपने कन्ट्रोल में मन हो। पहले हम ग्रुप ग्रुप बनाके करते थे, अभी भी ऐसे कर सकते हो। अपने को बिज़ी रखने का अपने आप ही प्रोग्राम बनाओ।