

## अहंकार से मुक्त होने के लिए...

पत्नी घर के काम में व्यस्त है, पति बाहर से आता है, दरवाजे पर आकर डोर बेल का बटन दबाता है। लेकिन डोर बेल खराब होने के कारण उसकी आवाज़ पत्नी को सुनाई नहीं पड़ती। पति ज़ोर से आवाज़ कर कहता है 'मैं' हूँ!

मैं कौन? - पत्नी को स्पष्ट आवाज़ न सुनाई देने के कारण वो पूछती है। पति का क्रोध आसमान पर पहुँच जाता है और



- ब्र. कु. गंगाधर

कहता है : 'पहले दरवाज़ा खोल, फिर मैं बताता हूँ कि 'मैं' कौन हूँ !

पत्नी भयभीत हो जाती है और दौड़ती-दौड़ती आकर दरवाज़ा खोलती है। पति सटाक कर एक थपड़ उसके गाल पर मारता है, और कहता है 'अब तुझे समझ आ गया 'मैं' कौन हूँ? 'कौन' कहते तुझे शर्म नहीं आई?'

पत्नी शान्त रहती है, परिस्थिति बिगड़

न जाये इसलिये।

स्वयं के अहंकार की गठरी सिर पर रख कर घूमने वाले पति-पत्नियों की दुनिया में कोई कमी नहीं। सिर्फ पति-पत्नी ही क्यूँ, मित्र, सगे-सम्बन्धी, दफ्तरों में उच्च अधिकारी आदि ऐसे ही अहंकार से पीड़ित रहते हैं। स्वयं के महत्त्व को स्थापित करने, सम्मानित होने के लिए मनुष्य स्वयं के 'मैं' यानि कि अहंकार को खिला-पिलाकर पुष्ट करते हैं।

यदि मनुष्य अन्दर से खाली, तो उसका अहंकार बहुत बड़ा। 'योगवशिष्ठ' के अनुसार 'लोग मेरे गुणों को जानें, मेरी स्तुति करें, ऐसी इच्छा अहंकारियों को रहती है। जिसका मन समृद्ध हो, श्रेष्ठ विचारों से सम्पन्न हो, उसे ऐसा अहंकार नहीं होता। हम ऐसा मानकर चलते हैं कि कुछ विशेष काम मैं ही कर सकता हूँ, दूसरा कोई कर नहीं सकता, ऐसे झूठे ख्याल मनुष्य के अहंकार को प्रोत्साहित करते हैं।

अपनी इस पृथ्वी से भी विशाल अनेक ग्रह आकाश में होते हैं। ऐसे महासागर के एक छोटे से बिन्दू जैसे हम, फिर अहंकार क्यूँ!

एक धनवान सेठ एक संत को अपने भव्य बंगले में खाना खिलाने के लिए आमंत्रित करता है। खाने के लिए सोने के बर्तन आदि तैयार रखता है।

संत जैसे ही वहाँ पहुँचे, सेठ ने कहा : 'खाना तैयार ही है, लेकिन मेरे बंगले जैसा बंगला आपने भाग्य से ही देखा होगा, देखिये, ये पच्चीस लाख रुपये की कारपेट मैंने स्वीट्ज़रलैण्ड से मंगवायी है, ये फर्नीचर एक करोड़ रुपये का है, मेरे बेडरूम की चादर भी बहुत महंगी है, सिर्फ टॉयलेट और बाथरूम को सजाने में मैंने दस लाख रुपये खर्च किये, और यह मेरा कॉन्फ्रेंस रूम, बड़े-बड़े संतों और नेताओं की तस्वीरें मैंने जड़ कर लगाई हैं। आखिर में मैं देश प्रेमी आदमी हूँ न! मेरी यह बहुत महंगी एक्ज़ीक्यूटिव चैयर के पीछे के भाग में मैंने विश्व का मैप लटका के रखा है'।

संत मीठे मधुर स्मित से मुस्कराये, इसलिए सेठ खुश हो गया। उन्होंने सेठ से पूछा, 'ओ सेठ जी! यह विश्व का नक्सा है ना, उसमें 'भारत' कहाँ है, वो मुझे बताएंगे?'

सेठ ने महा-मुसीबत से नक्से में से भारत को दूढ़ निकाला। संत ने कहा: 'अब भारत में आपका राज्य कहाँ है, बताइये'। सेठ ने बहुत दूढ़ने के बाद राज्य को दूढ़ निकाला। संत ने कहा : 'वाह ! सुन्दर, अब मुझे आपका छोटा सा शहर बताइये और उस शहर में आपके घर को दिखाइये'।

सेठ ने कहा : 'अरे महाराज! मेरा छोटा सा शहर और मेरा घर इस नक्से में हो सकता है क्या'!

संत ने कहा : 'यही बात तो आपको मुझे समझानी है कि धन, सम्पत्ति, सत्ता, आदि के कारण आप स्वयं को बड़ा मानते हैं, लेकिन इस ब्रह्माण्ड में, इस विश्व में अपना स्थान कितना! मुझे प्रभावित करने के लिए आप ऐसी धन-सम्पत्ति सूचक चीज़ों की बहुत प्रशंसा कर रहे हैं। इन सब के पीछे आपका अहंकार काम कर रहा था। बाकि तो सोने चाँदी के बर्तनों में खाने का शौक हम जैसे संतों को अखरता है। इसलिए जिस दिन आप सादे भोजन पात्र में खिलाएंगे, तब मैं भोजन करने आऊँगा।' 'ज्ञान सूत्र' के सूत्र 201 के एक प्रसंग के बारे में मैं यहाँ बताता हूँ - सेठ उत्सुकतापूर्वक सुनने के लिए बैठा तो संत ने कहा: 'भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद बहुत अध्यात्मिक व्यक्ति थे। एक बार वे राष्ट्रपति भवन में पूजा कर रहे थे, उसी दौरान एक विदेशी मित्र उनसे मिलने के लिए पहुँचा'।

राष्ट्रपति के सचिव ने उनके आने का कारण - शेष पेज 8 पर

## शुद्ध हृदय वाले ही भगवान की बातों को अच्छी तरह से समझ सकते हैं

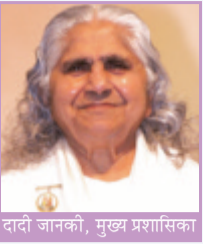
शान्ति कितनी अच्छी लगती है, कितने लोग बैठे हैं परंतु लगता है शान्त में बैठे हैं। आवाज़ से परे हैं, वैकुण्ठ में जाना है, उसके पहले घर जाना है। घर भी यहाँ से सीधा नहीं जा सकते हैं, इसके लिए बाबा ने यज्ञ रचा है। बाबा हम बच्चों का संगठन देख बहुत खुश होता है। यह पढ़ाई है ना, 80 साल हो गये, अभी तक मैं स्टूडेंट हूँ। स्टूडेंट लाइफ अच्छी लगती है, स्टूडेंट लाइफ है परंतु न कोई पोथी है न पुस्तक। साकार बाबा ने कभी माइक पर बात नहीं की, फिर भी ऐसी बातें सुनाई जो आज इतनी रचना को देखकर के बहुत खुशी हो रही है।

हमारी ऐसी लाइफ है जो 21 जन्म की राजाई के लिए पढ़ रहे हैं, 21 जन्म राजाई होगी। अभी स्वराज्य अधिकारी माना स्व पर राज्य है, और किसी के ऊपर नहीं है क्योंकि ज्ञान योग धारणा सेवा, यह चारो नम्बरवार हैं। पहले ज्ञान मिला, किसका ज्ञान? मैं कौन हूँ, मेरा कौन है? पहले यह ज्ञान मिला है, आज दिन तक इसी को यूज करते हैं ना। मैं कौन हूँ, तो अंदर यहाँ अच्छा लगता है और बाबा की दृष्टि से सुख मिलता इलाही है। जो परमात्मा बाप सुख दे सकता है ऐसा सुख कोई देवता भी नहीं दे सकता है। हरेक देखे कोई सब्जेक्ट में मार्क्स कम न हो। ज्ञान माना ही है मैं कौन! मेरा कौन! देह, देह के सम्बन्ध से दुनिया में हैं लेकिन बुद्धियोग से हम 5 तत्वों से पार रहते हैं। 5 तत्व भी नम्बरवार बताते हैं- आकाश, वायु, अग्नि, जल,

पृथ्वी। तो यह शरीर 5 तत्वों का बना हुआ है। फिर अभी योग से पवित्रता, सत्यता, धैर्यता, नम्रता, मधुरता यह पाँचों विशेषतायें हमारे में एक्यूरेट हों। इम्युरिटी का अंश न हो। जब पवित्रता है तो सत्यता अपने आप आ जाती है, परमात्मा सत्य है, उसकी सत्यता पर हमारा अधिकार है। जिसका हृदय शुद्ध है वो भगवान के शब्दों को अच्छी तरह से समझ सकते हैं। कैसा भी शरीर हो, कहाँ पर भी रहता हो परन्तु कभी भी बाबा की याद के सिवाए और कोई की याद ना आये। ज़रूरत ही नहीं है क्योंकि देह से न्यारे, परमात्मा के प्यारे, आप भी हैं, यह मिलन मना रहे हैं। बड़ा अच्छा मिलन है। मैं समझती हूँ कई इसी अनुभव के आधार से बाबा का बनकर रहे हैं। जिसको यह अनुभव नहीं होता है उनकी बुद्धि बाहर भटकती है। यहाँ टिक नहीं सकती है।

मैं भी साक्षी हो करके देख रही हूँ, इतने साल हो गये, कैसे चल रहा है, यह लंगर दिन रात चलता रहता है, चाहे भण्डारे में भोजन की बात हो या ज्ञान योग की बात हो। बाबा की कमाल है! ऐसे हरेक महसूस करते हैं कि बाबा हमको जैसे कि प्रेर रहा है। बाबा को क्या चाहिए, शान्ति से काम लेने वाले बच्चे चाहिए। तो किसी को ज्ञान अच्छा तभी लगेगा जब योग अच्छा लगेगा। ज्ञान यहाँ सुनेंगे, ऐसे नहीं एक कान से सुनेंगे दूसरे से निकाल देंगे। जब सुनते हैं तो किसके महावाक्य सुन रहे हैं? कौन बोल रहा है?

बाबा बहुत मीठा है, तुम्हीं से सुनती रहूँ, फिर देखती हूँ उसके देखने में जैसे जादू है। कहाँ बुद्धि को जाने नहीं देते, बाबा



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

कहता है कहाँ भी बुद्धि इधर-उधर न भटके। यह सेवा हम सभी मिल करके करेंगे। मुख्य बात है जहाँ तहाँ देखो सफाई बहुत अच्छी है। यहाँ इतने आने जाने वाले होते हैं, इतनों का खाना बनता है, फिर भी भण्डारा ऐसा साफ हो गया। ये जो सेवा में भावना है, यज्ञ सेवा है, इसलिए थकावट नहीं होती है। जैसे बाबा अथक बनने का वरदान देता है। यह यज्ञ सेवा वन्दरफुल है। भक्तिमार्ग के यज्ञ ज्यादा से ज्यादा 8-10 दिल चलेंगे, वह तो विघ्नों को हटाने के उद्देश्य से करते हैं। शिव भोला भगवान ने यज्ञ रचा है तो यज्ञ का खाते हैं। कोई भी कमी नहीं है। इस यज्ञ में जो भी वस्तु है वो सब वैल्यूबल है।

हम एक के नाम से एकानामी से चलते हैं। बाबा करा रहा है इसलिए अच्छा ही हुआ है और अच्छा ही होगा, यह अंदर विश्वास वाली भावना है। मुझे किसी ने कहा तुम रिटायर नहीं होंगी? कई हैं पहले जॉब करते थे, अभी रिटायर्ड हैं, पेंशन मिलती है। हम टायर्ड भी नहीं हैं तो रिटायर्ड भी नहीं। तो यह जो जीवन यात्रा है सदा खुश रहने की है।

## स्वयं को आत्मा समझ करम करो और न्यारे हो जाओ



दादी हृदयमोहिनी अति. मुख्य प्रशासिका

मैं आत्मा हूँ, इस शरीर की मालिक हूँ जब चाहूँ तब इस शरीर में प्रवेश करूँ, इसीलिए यह अभ्यास करना है कि मैं आत्मा इस शरीर से न्यारी हूँ, कर्मन्द्रियाँ अलग हैं और आत्मा अलग है। जैसे कर्मन्द्रियाँ हैं वैसे यह जो कर्मन्द्रियों के मालिक मैं आत्मा हूँ यह स्मृति में रखना है। मैं आत्मा इसका मालिक हूँ। शरीर मेरा है लेकिन मैं शरीर की मालिक हूँ। जब चाहूँ जैसे चाहूँ वैसे शरीर को चलाने वाली, तो आत्मा और शरीर यह दो चीज़ें अलग हैं, मैं आत्मा परमधाम निवासी ज्योति स्वरूप हूँ। जब चाहूँ तब इस शरीर में प्रवेश होती हूँ। जब चाहूँ तभी इस शरीर को छोड़के परमधाम में जा सकती हूँ और जाती हूँ, यह अभ्यास हमें शरीर में रहते हुए बीच-बीच में करना है, ताकि शरीर में होते हुए भी शरीर के भान से अलग, शरीर के भान में नहीं रहो। शरीर के भान में रहने से मैं कौन हूँ, वास्तव में यह भूल जायेगा इसलिए मैं आत्मा हूँ और इस शरीर में प्रवेश करती हूँ यह सिखाने के लिये बाबा हमको यह पाठ पढ़ा रहा है कि मैं आत्मा अलग हूँ, जब चाहूँ तब इस शरीर में आऊँ, जब नहीं चाहूँ तो इस शरीर से अलग आत्मा रूप में रहूँ। तो अभी हम जो योग में बैठे हैं तो आत्मा रूप में सब

शरीर के भान से अलग होके मैं आत्मा हूँ, इस स्मृति में बैठें। इससे यह प्रैक्टिस हो जायेगी कि शरीर अलग है और मैं आत्मा अलग हूँ। मैं आत्मा जब शरीर में प्रवेश होती हूँ तो उसका रूप बोलने चलने वाला बनता है। जब तक आत्मा नहीं आई शरीर में तब तक वो बोल या चल नहीं सकती है। तो अभी हम यह अभ्यास करते हैं कि मैं आत्मा शरीरधारी हूँ, शरीर धारण किया है तो शरीरधारी हूँ इसलिए शरीर द्वारा सुन भी सकती हूँ, बोल भी सकती हूँ, चल भी सकती हूँ। आत्मा के प्रवेश होने से शरीर में यह शक्ति आती है, नहीं तो इन सबसे न्यारी अलग है तो न्यारी है। शरीर में आती है तो बोलती भी है चलती भी है, यह भी अभ्यास हम लोग करते ही रहते हैं। पहले चुप रहते हैं अब फिर जब बोलने के लिये प्रवेश होते हैं तो फिर बोल सकते हैं। जितना समय बोलने चाहें, क्योंकि यह कर्मन्द्रियाँ जो हैं, यह बोलने चलने कर्म करने वाली हैं, लेकिन जब शरीर का साथ लेंगी, तभी बोल सकती हैं या कुछ भी कर सकती हैं। तो हम आत्मा इन कर्मन्द्रियों के आधार पर जब प्रवेश होते हैं, आत्मा कर्मन्द्रियों के आधार पर बोलती भी है, चलती भी है, सब कुछ करती है। बाकी आत्मा के रहने का स्थान जो है वो शान्त है। दोनों के सहयोग से ही कर्म कर सकते हैं। आत्मा प्रवेश होती है शरीर में और शरीर अलग पाँच

तत्व का बनता है, तभी हम आत्मा प्रवेश हुई हैं। तो हम कौन और कैसे आती हैं शरीर में? शरीर में आने के बाद ही उनमें बोलने की, सुनने की शक्ति आती है। मुख है बोलने के लिए। कान हैं सुनने के लिए। हर कर्मन्द्रिय का कार्य अपना है। तो हर कार्य करते यह भूल नहीं जायें कि मैं कौन हूँ। तो जब चाहें तब प्रवेश होके बोलें, जब चाहें तब साइलेंस में रहें, यह दोनों ही अनुभव अपने-अपने होते रहते हैं।

2) आजकल के समय के अनुसार बाबा हमें इशारा देते हैं कि अभी जो समय चल रहा है इसमें हरेक आत्मा को अपनी धारणाओं के ऊपर, अपने कर्मों के ऊपर अटेन्शन ज्यादा देना है। भले चारो ओर कितना भी अटेन्शन हो लेकिन हमें अपने आप पर पूरा-पूरा अटेन्शन देना है क्योंकि बाबा मुरली में हमें रोज़ कोई न कोई बात के ऊपर अटेन्शन दिलाता है। तो हरेक को अपनी धारणाओं के ऊपर इतना अटेन्शन देना है, जो थोड़े टाइम में बहुत कुछ अपना बना सकें। हमने देखा, हरेक का अपने जीवन के ऊपर अटेन्शन है और अटेन्शन देने से हरेक की अवस्था भी बहुत अच्छी बेफिक्र बनती जा रही है क्योंकि समय अभी ऐसा है जो अपने ऊपर स्वयं अटेन्शन देना है, तो अटेन्शन देने से हमेशा अपने जीवन का जो लक्ष्य है वो बहुत स्पष्ट दिखाई देगा।