

हमारा उद्देश्य है – यहां से डेरा उठाने का

हमारा उद्देश्य है कर्मातीत अवस्था प्राप्त करने का, घर वापस जाने का, यहां से हमारा डेरा उठाने का। इसके लिए समेटने की शक्ति धारण करनी होगी। जहां से आये थे वहां वापस जाना है। यह हमारा उद्देश्य है। बाप हमें पुकार रहा है। बाहें पसारे हुए हमारे लिए खड़ा है। मन यहां वहां जो बिखरा हुआ है, उसको समेटकर एक तरफ एकाग्र करना होगा। तब मन में शान्ति हो जायेगी। उस शान्ति की दुनिया को याद करने से और उसे अपना लक्ष्य बना लेने से शान्ति आ जायेगी। अगर हम वाचा, कर्मणा वाली बातों को याद रखेंगे और वैसा अपना लक्ष्य बनायेंगे तो शान्ति की अवस्था नहीं होगी। शान्ति की

का अभ्यास होगा उतना हम योग में गहरा अनुभव कर सकते हैं। बार-बार यह अभ्यास करने की ज़रूरत है। अटेंशन की कला हमें बढ़ानी चाहिए। इसका अभ्यास हमें इतना बढ़ाना चाहिए कि हम बाज़ार में जा रहे हैं, बहुत आवाज़ें हो रही हैं लेकिन हमारा ध्यान उनकी तरफ नहीं जाना चाहिए और हमारे योग की तार टूटनी नहीं चाहिए। यह एक खास बात है।

गहन रुचि

दूसरा अन्य कारक है डीप इंटेस्ट अर्थात् गहन रुचि। पहले भी मैंने इच्छा-शक्ति के बारे में कहा था। जब और-और तरफ हमारी आसक्ति अथवा रुचि बैठ जाती है, तब योग

अर्थात् विरक्ति रहती है उतना योग में अच्छा अनुभव होगा। यहां क्या हो रहा है, वहां क्या हो रहा है, वहां क्या चीज़ पड़ी है, यह कैसा वातावरण है-इन सबसे निवृत्त और विरक्त होकर बैठना पड़ेगा। शरीर से तो न्यारा होना ही पड़ेगा। ये जो लाल बत्ती, गीत आदि हैं इनसे भी हमें न्यारा होना है। ये हमें सबसे न्यारे होने के लिए सहायक वस्तु हैं। अनासक्ति और सावधानी इन दोनों का आपस में बहुत सम्बन्ध है। देह सहित यहां कि सब चीज़ों में अनासक्ति होंगे और एक बाप की तरफ उतना ध्यानासक्ति रहेंगे। यह है हमारे योग की परिपूर्णता। इसकी जितनी गहराई होगी, उतना ही हमें योग में गहरा अनुभव होगा। ये जो तीन चीज़ें हैं, कारक हैं इनका बार-बार अभ्यास करना होगा। अगर हम चार लोग बैठे हैं, और उसमें से दो लोग बातें कर रहे हैं, तो हमारा कोई पार्ट नहीं है, हमारे काम की कोई बात नहीं है। उस समय को व्यर्थ गंवाने के बदले न्यारा होकर योग में बैठना चाहिए। हम कहीं भी बैठे हों, गाड़ी में हों या घर पर बैठे हों और जब हम काम-काज से मुक्त हो जाते हैं तब इसका अभ्यास करते रहें। जितना-जितना इसका बार-बार अभ्यास करेंगे उतने अच्छे-अच्छे अनुभव होंगे।

मन को स्थिर रखना

चौथा कारक है रिटेन्शन अर्थात् मन को स्थिर रखना। हमारा ध्यान चला गया शिव बाबा के पास लेकिन वो निरन्तर रहे, स्थायी हो जाये। वो फिर बिखर न जाये। योग में आनंद आ रहा था, रस आ रहा था उतने में कोई बात आयी और हमारा ध्यान उधर चला गया। उस आनंद को हम स्थिर नहीं कर पाये, हम उसको चिरकाल तक रख नहीं पाये। हमारा ध्यान टुकड़ा-टुकड़ा हो गया। एकरस नहीं चलता रहा, उसका रस भंग हो गया। वो भी योग का गहरा अनुभव होने नहीं देगा। अभी हम योग में बैठे हैं और सुख, शान्ति, शक्ति का बड़ा आनंद आने लगा। अगर यह कुछ समय तक रहे तो हमारी अवस्था चढ़ती जायेगी, और चढ़ती जायेगी। हम इतना लाइट और माइट का स्वरूप हो जायेंगे कि बस जो हम चाहते थे वो अनुभव होता जायेगा। अभी अनुभव होने लगा और बीच में टूट गया, उसको हम स्थिर नहीं कर पाये, तो एकदम जो पराकाष्ठा का अनुभव हो, वो हो नहीं पायेगा। इसलिए हमें इस चीज़ का अनुभव करना चाहिए कि हम जिस चीज़ पर जब चाहें तब वहां अपना ध्यान स्थिर रख सकें, स्थायी रूप में रख सकें। अटेंशन के साथ रिटेन्शन भी ज़रूरी है। इसके लिए हमें अनुभव करना है कि बाबा हमारा साथी है, बाबा मेरे साथ है, बाबा मेरी छत्रछाया है। उठते-बैठते यह अनुभव करते रहना कि हम बाबा के साथ चल रहे हैं, बाबा के साथ खा रहे हैं, बाबा के साथ सेवा कर रहे हैं। जितना-जितना यह अनुभव करते हैं उतनी हमारी स्थिरता सहज हो जाती है।

नहीं लगता। यह ध्यान भी हमारी रुचि पर निर्भर करता है, अभिप्रेरणा पर निर्भर करता है। हमारा अवधान, ध्यान, अटेंशन निर्भर करता है हमारी रुचि और आसक्ति पर। हमारी रुचि योग में गहरा अनुभव करने की है तो हमारा अवधान (ध्यान) योग में एकाग्र रहेगा। अगर हमारी रुचि और चीज में है तो योग भी उस अनुपात में गहरा होगा। जितना गहन अनुभव चाहते हैं उतना नहीं होगा। यदि हमारी रुचि और-और वस्तुओं में है तो योग में ज़्यादा अनुभव पाने की इच्छा छोड़ देनी चाहिए। अगर आप योग में और ज़्यादा गहरा अनुभव करना चाहते हैं तो इच्छाओं को कम कीजिए, अन्य आसक्तियों को कम कीजिए, इधर-उधर बँटे हुए प्यार को एक बाप में एकाग्र कीजिए।

गहरी अनासक्ति

तीसरी बात है, डीप डिटैचमेंट। अवधान भी निर्भर करता है अनासक्ति पर। सब तरफ से जितनी-जितनी अनासक्ति



बीकानेर-राज। राजस्थान की मुख्यमंत्री वसुंधरा राधे सिंधिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.कमल, ब्र.कु.मीना व ब्र.कु.रजनी।



भवानीमण्डी-राज। विधायक रामचन्द्र सुनारीवाल को मीडिया की सेवाओं से अवगत कराने के बाद ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. कुसुम। साथ हैं जिला शिक्षा अधिकारी मनमोहन शर्मा।



चण्डीगढ़। शिव जयंति पर्व के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु.अमीरचंद, ब्र.कु.उत्तरा, ब्र.कु.पूनम, ब्र.कु.कविता एवं ब्र.कु.नीलम।



दिल्ली-महरोली। दक्षिण दिल्ली के सांसद रमेश विधुरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. अनिता। साथ हैं आर.डब्ल्यू.ए. के अध्यक्ष संदीप बाली तथा रमेश कालू।



दिल्ली-गाजीपुर। ब्र.कु.सुधा, ब्र.कु.जगरूप तथा अन्य ब्रह्माकुमार भाई-बहनें सेवाकेंद्र पर आयोजित कार्यक्रम के अवसर पर।



फरीदाबाद। पुलिस इंस्पेक्टर दीवान सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.हरीश बहन।



परिपूर्ण अवस्था है कर्मातीत स्थिति, यहां सन्नाटा ही सन्नाटा है। यही सम्पूर्ण अवस्था है। इसको ही निस्तब्धता, पूर्ण नीरवता कहते हैं। उस साइलेन्स की स्थिति को याद करने से मन में भी वो साइलेन्स की स्टेज बनेगी। इन चारो बातों से हमारी साइलेन्स की स्टेज जितनी गहरी बनेगी उतनी हमारी योग की स्टेज भी गहरी बनेगी। मैंने बताया था कि योग में अनुभव करने के लिए और कुछ कारक हैं जो हमें सहायता करते हैं। उनमें सबसे मुख्य है अटेंशन। हमारा ध्यान जब तक एकाग्र नहीं होगा, तब तक योग ठीक नहीं हो सकता। क्योंकि योग का दूसरा नाम है एकाग्रता। बाबा कहते हैं कि कितनी भी हलचल हो, आवाज़ हो, हमारा योग टूटना नहीं चाहिए। कोई गीत बजा रहा है या कोई बात कर रहा है, कोई बस जा रही है, दुनिया में कुछ भी होता रहे पर हमारा मन बाबा में एकाग्र रहे। बेशक तन हमारा यहां हो पर मन हमारा वहां हो। जितना हमारा ध्यान करने