

स्व अस्तित्व की पराकाष्ठा को प्रकट होने देना - 'तप'

अक्सर जब हम किसी लक्ष्य की प्राप्ति हेतु कोई साधना या तप करते हैं, ताकि हमें वो ऊर्जा मिल जाये जिससे हमारा लक्ष्य हासिल हो सके। तो वास्तव में तप का अर्थ है क्या? तप शब्द आते ही मानस पर वो चित्र उभर के आता है कि तप माना अपने को कष्ट देना, गलाना, परेशान करना। अगर ऐसा ही है, तब तो तप एक आत्महिंसा हो गई! दुनिया में दो



- ब्र. कु. गंगाधर

तरह के लोग हैं, दूसरे को सताने वाले और अपने को सताने वाले। इनमें कुछ फर्क नहीं है। जहाँ तक सताने का संबंध है, ये एक जैसे ही हैं। इनकी कोटियाँ एक जैसी नहीं हैं। कोई दूसरे को अगर सताये तो हम उसको उदण्ड कहते हैं, और अपने को सताये तो उसको संत कहते हैं। हम भी गजब

के लोग हैं! हमारी कोटियाँ भी गजब की, हमारी व्याख्याएँ भी अद्भुत!

अरे, दूसरों को सताये, वह उतना उदण्ड नहीं है, क्योंकि दूसरा अपनी आत्मरक्षा भी करता है। लेकिन जो खुद को सताये, वह तो अपने साथ ज़्यादाती है क्योंकि खुद की अब कोई आत्मरक्षा करने वाला भी नहीं है। अब तो जिसको हमने रक्षक समझा था, वही सता रहा है! अब तो जिससे हम बचना चाहते थे, वही मार रहा है! अब कौन बचायेगा! जिसको हमने सुरक्षा मानी थी, वही झूठी सिद्ध हो गई।

इसलिए जो कायर हैं वो दूसरों को सताने में डरते हैं—क्योंकि दूसरों को सताने में खतरा है; दूसरों को छोड़ने में खतरा है! जैसे कोई मधुमक्खी के छत्ते को छोड़ दे, दूसरे को छोड़ेंगे तो दूसरा बदला लेगा, आज नहीं कल, कल नहीं परसो। कौन जाने खतरनाक आदमी हो।

वो बात याद है ना, मुल्ला नसिरुद्दीन एक रास्ते से जा रहा था। ऊपर से एक ईंट गिरी, उसके सिर पर पड़ी। भनभना गया। उठाई ईंट और गुस्से में जीना चढ़कर ऊपर गया कि सिर खोल दूंगा। कौन है जिसने ईंट पटक दी? देखता भी नहीं।

ऊपर जाकर देखा तो एक पहलवान खड़ा था। अभी दण्ड बैठक लगाकर ही उठा था। पहलवान को देख मुल्ला चौकड़ी भूल गया। पहलवान ने पूछा: 'कहो क्या काम है?' उसने कहा: 'कुछ नहीं, आपकी ईंट गिर गई थी, वही वापस करने आया हूँ। अरे, कभी भी ज़रूरत हो तो पड़ोस में ही रहता हूँ, आवाज़ दे दें। कोई चीज़ गिर जाये, कुछ हो तो उठाकर ला दूंगा। सेवा तो हमारा धर्म है ना।'

भूल गये चौकड़ी! गये तो थे खोल दूंगा सिर, ईंट लौटाकर वापस अपना सिर मलते आ गये।

जो लोग दूसरों को नहीं सता सकते, उनका दूसरों को सताना खतरे से खाली नहीं है, जोखिम का काम है, वे अपने को सताने लगते हैं।

तप का यह अर्थ नहीं है, तप का अर्थ होता है - तप शब्द में ही अर्थ छिपा हुआ है: तप यानि तपिश, एक ऊर्जा, एक गर्मी। जैसे सूरज भीतर उग आया हो। जैसे जीवन की सारी ऊर्जा जागृत हो गई हो। जैसे सोये स्रोत खुल गये हों, झरने फूट पड़े हों। एक दीप्ति, एक ओजस।

जिस व्यक्ति ने स्वयं के सत्य को जाना, जिसके जीवन में एक गर्मी होगी- क्रान्ति की, बगावत की, उसके हृदय में एक अग्नेयता होगी। क्योंकि उसके भीतर आत्मज्योति का एक दीप जलेगा। उसके भीतर ठंडा बर्फ जैसा हृदय नहीं होगा, मुर्दा हृदय नहीं होगा, जीवंत हृदय होगा। तप का अर्थ है: ऊर्जा, गर्मी। जैसे सूरज निकल आता है तो फूल जो बंद थे रात भर, खुल जाते हैं; पक्षी जो रात भर सोये रहे, जग जाते हैं; जिनके कंठ रात भर चुप थे, अचानक गीतों में फूट पड़ते हैं; वैसे ही सत्य के अनुभव के साथ तुम्हारे जीवन में ऊर्जा का पदार्पण होता है। सूरज उगता है, फूल खिलते हैं, जागरण आता है - और गीत, और नृत्य, और उत्सव।

- शेष पेज 8 पर

हमारी याद में क्षमा भाव, रहम भाव हो, लोभ मोह नहीं

बाबा कहता है एक दिन आयेगा जो हमारे से ज़रा कुछ थोड़ा भी अभिमान होगा तो वो बिचारा छुट्टी ले लेगा। अभी ऐसी स्थिति में कभी कभी वो बीच में घुस जाता है। अभिमान माना क्या मैं नींद में सोई हुई थी?

कार्य-व्यवहार में कई भाई बहनें सम्बन्ध सम्पर्क में आते हैं तो मैं, मैं जब बोल रहे हैं तो चेक करना है कि अभिमान से तो नहीं बोल रहे हैं? बाबा ने ऐसी देही-अभिमानि स्थिति बनाई है, तभी तो बाबा याद रहता है। तो बाबा की याद बल देती है। मीठा बाबा, प्यारा बाबा, शुक्रिया बाबा। तन यहाँ है तो मन कहाँ है? मन को यहाँ बैठे बाबा की तरफ लगाना है। कभी भी बाबा के होते बाबा के सामने बैठे हम कभी हिलते नहीं थे। जब बाबा के सामने बैठे हो तो घड़ी घड़ी ऐसे नहीं करो, पीछे वाले कैसे देखेंगे।

बाबा को फॉलो करने से हम बहुत आगे जा सकते हैं, सिर्फ कहाँ भी खड़े न हो जावें। उसके लिये बाबा ने कहा इच्छा मात्रम् अविद्या, यह बहुत अच्छी स्थिति है। इच्छा की विद्या ही नहीं है। क्या करेंगे? मैं पदमापदम भाग्यशाली हूँ जो डायरेक्ट भगवान ने हमको पढ़ाया है। बाबा ने जो सिखाया है वो शिक्षाओं का भण्डारा भरपूर है। ब्रह्माबाबा से तो शिवबाबा ने कराया, पर हम बच्चों से अभी कौन करा रहा है? तो आँखों के सामने कौन

आता है? कहीं आँख नहीं डूबती है, शाहों का शाह बेफिकर बादशाह, आत्म-अभिमानि स्थिति से पवित्रता जैसे रग रग में काम कर रही है। तो जहाँ भी जायेंगे बाबा की भासना आयेगी। हम बाबा नहीं हैं, बाबा तो बाबा है, मम्मा मम्मा है परन्तु पढ़ाई इतनी ऊंची है, आज सभा को देख कोई भी समझ सकता है कि ज्ञान क्या है? योग क्या है? ज्ञान सिर्फ सुनाने वाला नहीं है परन्तु ज्ञानी तू आत्मा बाबा को प्रिय लगता है, यह तो आँखों से देखा है। इस संगमयुग पर बाबा की याद ऐसी जिसमें क्षमा भाव, रहम भाव है। उसमें न लोभ है, न मोह है। लोभ है मुझे अच्छा मकान बनाना है, मुझे यह करना है... अरे, आजकल जहाँ तहाँ कुर्सियाँ होती हैं, कई कुर्सियों पर बैठते हैं पर हमारे जमाने में कुर्सी पर नहीं बैठते थे। सिर्फ ऑफिस में दो कुर्सी थी, एक कुर्सी पर बाबा बैठते थे दूसरी कुर्सी पर ईशू बहन। बाबा पत्र लिखता था वो सीन भी बहुत अच्छी थी। तो बाबा मेरा मैं बाबा का तभी कहते हैं जो बाबा का खज़ाना है ना, वो खज़ाना हमने यूज किया है, करेंगी।

कई आत्मायें बाबा का परिचय लेते ही, मिलते ही बाबा के बन गये। विश्व में आज कितनी सेवायें हो रही हैं, सेवायें तो होती रहेंगी क्योंकि बाबा कहता है, जो खज़ाना मिला है वो बाँटो। सच्ची दिल, बड़ी दिल, पर इसके लिए दिल

में एक दिलाराम के सिवाए और कुछ नहीं हो। ऐसी अपनी स्थिति पर ध्यान रखना, यह है रीयल्टी और रॉयल्टी। जैसे कोई



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

बैरिस्टर बनने वाला होता है तो वो पहले ही पढ़ता है, तो उसको अन्दर से भावना है जल्दी जल्दी पास हो जाऊंगा और सेवा करूँगा।

विराट रूप माना वैराइटी बाबा के बच्चे। जो पहले क्रिश्चियन थे, मुसलमान थे वो बदल गये। यहाँ मधुबन में कमरों में, किचन आदि में सफाई रखते हैं ना, यह बहुत अच्छा है। हमें और कुछ नहीं चाहिए सिर्फ सच्चाई, सफाई, सादगी। तो पहले पहले भारत में कई माताओं बहनों के घर में जब गई, तो जाते ही सारे घर का चक्कर लगाती थी, देखती थी बेडरूम कैसी है? कितना साफ है, डायनिंग रूम कैसी है? बर्तन ऐसे साफ चमक रहे हैं। भोजन खाके थाली हम खुद धोती थी। कहते हैं कर्म बड़े बलवान हैं, बाबा सर्वशक्तिवान हैं। वन्दर तो यह है कि इस साइड में है बाबा, वो शक्ति दे रहा है। यहाँ है मेरा भाग्य, कभी बहाना देना नहीं आता है।



दादी हृदयमोहिनी अति. मुख्य प्रशासिका

सहित कहो तो व्यर्थ समाप्त हो जायेगा, क्योंकि स्मृति आ जाती है कि मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ। तो स्मृति से समर्थी यानि शक्ति आ जाती है और उस शक्ति के आगे समस्या या कोई भी व्यर्थ बातें सहज ही खत्म हो जाती हैं। जैसे लाइट का स्विच ऑन होते ही समर्थी आ जाती है और उस समर्थी अर्थात् शक्ति द्वारा अंधकार की समाप्ति हो जाती है। तो यह प्रैक्टिस बार-बार सारे दिन में करनी चाहिए। बाबा ने यह महामंत्र हम सब बच्चों को एक साधन दे दिया है। जैसे साइंस के भिन्न-भिन्न साधन हैं, उन साधनों द्वारा दिन से रात हो जाता है, रात से दिन हो जाता है। गर्मी से सर्दी बदल जाती है, सर्दी से गर्मी बदल जाती है तो हमारा यह ओम् शांति महामंत्र दुःख से सुख-स्वरूप में बदल जाता है। व्यर्थ से समर्थ बना देता है।

बाबा ने बहुत स्नेह से हम बच्चों को यह शिक्षा दी है कि समस्या शब्द खत्म करके समाधान, कारण शब्द खत्म करके निवारण शब्द यूज करना। ऐसा, वैसा... यह बहानेबाज़ी की बातें हैं। बस, करना है तो करना ही है। इसने कहा, इसने किया या प्रकृति की कुछ आपदा आ गई इसलिए ऐसा हो गया, लेकिन यह तो बाबा ने कह दिया है कि यह तो होगा। संगम का यह एक जन्म पढ़ाई और इक्कीस जन्मों की प्राप्ति का है। तो उस प्राप्ति के आगे कुछ तो पेपर होंगे ही। छोटे से क्लास में भी पेपर होते हैं, हमारी यह पढ़ाई तो कितनी ऊँची

माया का काम है आना, हमारा काम है उसपर विजय पाना

है तो पेपर भी इतने ही होंगे, और मास्टर सर्वशक्तिमान के आगे अगर कोई समस्या आई, कारण आये तो क्या बड़ी बात है! बाबा कहते, यह तो कुछ भी नहीं है, क्योंकि बाबा पहले ही बता देता है। माया आयेगी तब तो मायाजीत बनेंगे, इसलिए माया से न घबरा करके उसके ऊपर जीत पाओ। उसका काम है आना, हमारा काम है विजय प्राप्त करना। यह काम नहीं भूलें, अगर अपना काम याद होगा तो घबरायेंगे नहीं, विजयी हो जायेंगे।

एक है परमात्मा के गले का हार बनना, दूसरा है माया से हार खाना। अभी आपको कौन-सा हार चाहिए? जो माया से हार खाते हैं वो बाबा के गले का हार नहीं बन सकते। तो यह वरदान बाबा का जो है कि गले का हार बनना है, उसका यादगार विजयमाला पूजी जाती है। इसीलिए कभी भी माया से घबराओ नहीं। साक्षी दृष्टा की सीट पर बैठ देखो तो लगता है जैसेकि मिक्की माउस का खेल है।

इसके साथ ही बाबा ने हमें लाइट हाऊस भी कहा है। लाइट हाऊस का काम होता है चारो ओर रोशनी देना। हमें विश्व की अशांत, दुःखी और तड़फती हुई आत्माओं के लिए ज्ञान की रोशनी देने वाला सच्चा लाइट हाऊस बनना है। इसके लिए हमारा मन सदा सकारात्मक ही सोचे क्योंकि हमारे आसपास, हमारे विचारों के अनुरूप वातावरण बनता है जिसका प्रभाव आसपास के लोगों पर होता है। हम हैं रूहानी लाइट हाऊस- शांति, शक्ति और खुशी का प्रकाश फैलाने वाले। रूहानी लाइट हाऊस की रोशनी तो पॉवरफुल होती है तो इतनी शक्तियाँ जमा करके लाइट हाऊस बनते हुए वायुमंडल को परिवर्तित करना है। रूहानी लाइट हाऊस अर्थात् अपनी सर्व कर्मेन्द्रियों पर आत्मा का पूर्ण नियंत्रण। समझो

कि हमारी दृष्टि पर हमारा नियंत्रण नहीं है तो दृष्टि द्वारा जो गलत देखा, उसका संकल्प चलेगा, अनेक प्रश्न उठेंगे और दृष्टि के साथ साथ संकल्प की शक्ति भी व्यर्थ जायेगी।

ऐसे प्रत्येक में कोई ना कोई प्रवृत्ति होती है, किसी को व्यर्थ सोचने की, व्यर्थ देखने की आदत रहती है। छोटी सी बात पर भी सोच बहुत चलेगी अर्थात् सोचने की शक्ति पर मनुष्य का नियंत्रण नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं परख करनी चाहिए कि मेरी कौन सी कर्मेन्द्रियाँ नियंत्रण में नहीं हैं।

कर्मेन्द्रियों पर काबू रखने के लिए एक सहज अभ्यास है कि जब हम चाहे कितना भी व्यस्त रहते हों, लेकिन मैं आत्मा मालिक इन इंद्रियों से यह काम करा रही हूँ जैसे कोई डायरेक्टर या बॉस होता है वह अपने ही कमरे में एक कुर्सी पर बैठा रहता है, परन्तु उसे स्वाभाविक तौर पर यह याद रहता है कि मैं डायरेक्टर हूँ और यह कर्मचारी जो भी मेरे साथी हैं उनसे मैं काम करवाने वाला हूँ। मैं ज़िम्मेवार हूँ। इसी प्रकार यह भी याद रहना चाहिए कि मैं आत्मा करन-करावनहार हूँ, यह कर्मेन्द्रियाँ मेरी कर्मचारी साथी हैं।

संस्कार और पुरुषार्थ में ईज़ी रहना है। ईज़ी माना जैसा समय वैसे हम अपने को मोल्ड कर सकें। किसी बात को पकड़कर रुको नहीं, यह क्यों हुआ? यह क्या हुआ? इस तरह के प्रश्नों में उलझने से फायदा कुछ भी नहीं। यदि व्यर्थ संकल्प चलाने की आदत पड़ गयी तो उससे छूटना बहुत मुश्किल हो जायेगा। सबसे बड़ी अर्थोर्टी अनुभव की है। सबसे बड़ा प्रमाण भी अनुभव का होता है। सारा दिन परमात्मा की याद में स्थित होकर कर्म करने का अनुभव करो। सदा सभी को आत्मिक दृष्टि से देखने का अनुभव करो।