

आत्मसम्मान को बनाये रखने के तौर-तरीके

एक संत के पास आत्म सुधार का संदेश लेने गये एक मनुष्य ने कहा: 'मैं ठीक नहीं हूँ' 'मेरा व्यवहार ठीक नहीं है' 'मैं झगड़ालू प्रवृत्ति का हूँ'।

संत ने उसे आगे बोलने से रोकते हुए कहा: 'बस, अब तू अपनी निंदा



- ब्र. कु. गंगाधर

करना बंद कर, जब तक ऐसा नहीं मानेगा कि मैं सज्जन बन सकता हूँ और हर रोज उसके लिए आत्म-दर्शन करूँगा, तब तक तू सुधार नहीं सकेगा। अपनी भूलों को स्वीकार करना, ये एक अलग वस्तु है, परंतु आत्मनिंदा, ये दूसरी वस्तु है। जिस मनुष्य को मनुष्य होने का गौरव नहीं, वो मनुष्य मानवता के बारे में कुछ भी सोच नहीं सकता, वो मनुष्य अपने को मनुष्य कहने लायक ही नहीं। वैसे तो संत भी ईश्वर समक्ष आत्म-निवेदन के लिए स्वयं को भला-बुरा, पापी-कपटी, अपवित्र कहता है, लेकिन उनमें आत्मनिंदा का भाव नहीं अपितु आत्म-दर्शन की भावना होती है।

'न्यू इंडिया, यंग इंडिया के एक अंक में महात्मा गांधी ने बहुत सुंदर कहा है कि जो व्यक्ति आत्म गौरव का ख्याल नहीं रखता, वो दास ही बनकर रहता है।'

आत्मिक प्रगति का आधार भी आत्म-दर्शन है। इसीलिए तो 'कठोपनिषद के एक श्लोक में स्वामी विवेकानंद ने उल्लेख करते हुए कहा कि 'उत्तिष्ठित हो, जागृत हो, 'हे मनुष्य, आप उठो, जागो, श्रेष्ठ महानुभाव के पास जाकर आत्म-तत्व को पहचान लो।' ज्ञानी लोगों ने भी इस पथ को तलवार की धार पर चलने जैसा दुर्गम बताया है।

जीवन में शुद्ध आचरण का महत्व है। उसके सम्बन्ध में महर्षि नारद और रावण के बीच के संवाद को बताया है। उसके अनुरूप, एक बार रावण की सोने की लंका में महर्षि नारद जा पहुँचे, तब रावण ने उनका सत्कार कराकर लंका में अलग-अलग स्थानों का भ्रमण कराया और दिखाया। और अंदर में फूले नहीं समाते हुए कहा: 'महर्षि, देखो ये हमारी गऊशाला, ये मलशाला, ये अश्वशाला, गजशाला, यज्ञशाला, ये सब हैं साधू-अभ्यासगतों की धर्मशाला।'

ये सब देखने के बाद महर्षि नारद ने पूछा: 'महाराज दशानन, इन सब शालाओं में 'आचरणशाला' कहाँ है?'

उनके उत्तर में आश्चर्यचकित होकर रावण ने कहा: 'ऐसी कोई 'आचरणशाला' तो लंका में नहीं है।'

तब नारद ने स्पष्ट शब्दों में कहा: 'तो फिर लंकेश महाराज, आचरणशाला के बिना तमाम शालायें तो जैसे कि बिना एक के आगे शून्य के बराबर हैं। ज्ञान भले ही किसी भी प्रकार का हो, चाहे शास्त्र का हो, वेद-वेदान्त का हो, या फिर परम सत्य का हो, उनकी पूर्वशर्त है 'आचरण'। आचरण में विवेक समाविष्ट है।

आत्म-निंदा के बदले आत्म-दर्शन करना चाहिए। मनुष्य की विचारशाला अशुद्ध है, इसीलिए आचरणशाला का वो शिल्पी बन ही नहीं सकता। 'मैं कौन' के जवाब में महर्षि रमण ने कहा है कि 'जब जगत दिखता है तब आत्म-स्वरूप नहीं दिखता, और जब आत्म-स्वरूप का दर्शन होता है तब जगत नहीं दिखता।'

जिन्दगी में मनुष्य हरेक क्षेत्र में 'वृद्धि' चाहता है, लेकिन 'शुद्धि' नहीं चाहता। आज का मनुष्य दो बीमारियों से पीड़ित है, एक 'बड़प्पन के अहंकार से' और दूसरा 'छोटी से छोटी लघुता से'। इन दोनों में आत्म-दर्शन की जरूरत है। आत्म-प्रशंसा, ये विवेक की मृत्यु है, ऐसे ही आत्म-निंदा भी स्वमान का अवसान है।

एडिशन ने एक बात पर जोर देते हुए कहा है कि : 'आत्म-सम्मान को ठेस पहुँचाना, उससे तो हजार बार मरना ज्यादा अच्छा।'

आत्म-सम्मान को सुरक्षित रखने के लिए...

1. लघुता ग्रन्थी से मुक्त रहकर आत्म-गौरव के महत्व को समझना।
2. आत्म-दर्शन माना ही अंदर देखने की आदत को प्रखर बनाना। स्वयं की निंदा किये बिना दुर्गुणों को निकाल फेंकना।
3. किसी को भी खुश करने के लिए अपने स्वमान को हल्का नहीं करना।
4. दाता न बन सके तो कोई बात नहीं, लेकिन भिखारी या याचक तो ना ही बनें।
5. याद रखो : 'करो दोस्तों पहले आप अपनी इज्जत जो चाहो, करें लोग इज्जत ज्यादा।'

बेहद में रहने से हद आपेही छूट जायेगा

बाबा जैसा इस जहाँ में और कोई नहीं है, वो भागीरथ है, सारे कल्प में एक ही बार उनकी पढ़ाई पालना के द्वारा जो प्यार मिलता है वो फिर कभी नहीं मिलेगा। अभी इसमें हरेक का अपना-अपना वन्दरफुल पार्ट है। सारे जहाँ को देखना, जानना और सेवा करना यह भी भाग्य है। मैं कहती हूँ बाबा भागीरथ है और मेरा रथ सिर्फ भाग्यशाली है या सौभाग्यशाली है! तो ऐसी सभा को देख रचता कैसे नहीं याद आयेगा। याद करना नहीं पड़ता है पर आपेही याद आता है। तो यह भाग्यशाली रथ है, उनके साथ अभी अव्यक्त होकर भी हमारी दिल ले रहा है। नहीं तो जब बाबा अव्यक्त हुआ, तो थोड़ा मुझे फिकर था। यह रचना इतनी बड़ी बनेगी क्या! वो दिन याद करो जब बाबा अव्यक्त हुआ, उसी टाइम बाबा ने कहा था अभी आपको कुछ करना है। तो हमको जो साकार वा अव्यक्त में पालना मिली है, अभी और क्या चाहिए? कुछ नहीं चाहिए, इसलिए कोई फिकर नहीं है। मैं भाग्यशाली, सौभाग्यशाली तो क्या... खुशानसीब हूँ, जो बाबा के करीब रहने का, साथ रहने का मौका मिला।

यह जो बाबा ने टाइमटेबल का नियम बनाके दिया है, वो बहुत जरूरी है, इससे बहुत अच्छा रहता है। एक अमृतवेला, फिर नुमाशाम, जो ऐसे ही संगठन में याद में बैठते

हैं। बाबा देख रहा है, बच्चे कहाँ तक बाबा के प्यार में भरपूर हो गये हैं। वन्दर है, खुशी जैसी खुराक नहीं, सारी लाइफ के अन्दर से बाबा ने चिंता फिकर से फारिग कर दिया है। पढ़ाई ऐसी है, पता ही नहीं है चिंता क्या होती है? चिंता है चिंता के बराबर, समझो शरीर छोड़ेंगे तो क्या करेंगे? अर्थी कहाँ ले जायेंगे? अभी विदेश में कोई अच्छी आत्मा ने शरीर छोड़ा है, तो उनका बुद्धियोग यहाँ लगा रहे यह भावना है। वो उनको पहुँचता है। हम सब परिवार में एक दो के पास हैं या दूर हैं पर सब बाबा के साथ हैं, ऐसी फीलिंग है ना।

जब भी सभा में आती हूँ तो इतनी खुशी इमर्ज हो जाती है, जो वो खुशी मुख से बताई नहीं जा सकती है। इसके लिये सिर्फ ओम् शान्ति कहना ही बहुत है। पहला मैं आत्मा हूँ तो देह के सम्बन्धियों से पार, इस भागीरथ को देरी नहीं लगी, मैंने देखा है कि सम्बन्धों से न्यारा कैसे बना जाता है। बेहद में रहने से हद आपेही छूट जाती है। तो हम खुशानसीब हैं जो बाबा हमारे करीब है, पास है। राइट हैण्ड में है बाबा और लेफ्ट में है बीती को चितवो नहीं।

अभी जो संस्कार बन रहे हैं, बने भी हैं भिन्न-भिन्न शब्दों में बाबा की समझानी रोज मिलती है। अगर बाबा अभी मुरली नहीं सुनाता तो हम कहाँ होते? भले वतन में है

बाबा, मूलवतन में नहीं बैठा है। जहाँ बाबा वहाँ हम। अगर बाबा मूलवतन में बैठ जायेगा तो हम कैसे जायेंगे!



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

सूक्ष्मवतन में है बाबा तो सूक्ष्म खींच रहा है कोई डालके प्रेम की डोर।

ऐसे है? सभी आत्मायें बाबा के बच्चे उस अनुभव में खो जायें इसलिए अपनी दिनचर्या में चेक करो तो मनमनाभव के मंत्र को जपना नहीं पड़ता है, पर मन में अगर बाबा आ गया तो बुद्धि कहाँ जायेगी नहीं। जब मामेकम् बाबा कहता है तो ऐसे लगता है एक सबका है, पर मेरा पर्सनल है। है सबका बाप, सभी धर्म स्थापकों का भी बाप है। हमको तो यह फील होता है कि यही हमारा असली बाप है। परन्तु वो बेहद में रहने से हमको भी यह शिक्षा दी है, दे रहा है, सब अपने भाई बहन हैं। सेवा अर्थ सब अलग-अलग सेवास्थानों पर हैं, किसी के भी नाम रूप का सहारा नहीं लिया है, बाबा के सिवाए कहाँ कदम नहीं रखा है। बाबा इशारा करता है, तुम्हारा कदम कदम कमाई कराता है, याद करना नहीं पड़ता है, याद रहती है।



दादी हृदयमोहिनी
अति. मुख्य प्रशासिका

अंत में सिर्फ संकल्प शक्ति ही काम आयेगी

चाहे हम बोलते हैं, चाहे हम कर्मणा करते हैं, लेकिन पहले तो संकल्प ही चलता है ना। जैसा संकल्प चलता है

वैसे मुख से बोल भी निकलते हैं। जैसी वृत्ति, दृष्टि होती है वैसे ही कर्म होते हैं इसलिए बाबा कहते हैं कि संकल्प-शक्ति सबसे बड़ी शक्ति है और अंत में यह संकल्प शक्ति ही हमारे काम आयेगी। यह साधन तो न थे और न रहेंगे। जबसे स्थापना हुई है तब से ही यह सब साधन निकले हैं। यह सब साधन सेवा के लिए हैं, आगे बढ़ने के लिए निकले हैं, लेकिन यह सदा थोड़े ही रहेंगे। तो अंत में भी हमको संकल्प शक्ति ही काम में आयेगी। टचिंग होनी चाहिए ना, यह टेलीफोन, फैक्स, यह कम्प्युटर, ईमेल आदि क्या-क्या निकले हैं, यह सब साधन संदेश पहुँचाने के लिए निकले हैं। परंतु साधना के बिना यह सब साधन बेकार हैं। साधन हम यूज करते हैं लेकिन साधन के वश होना और साधन को निमित्त कार्य अर्थ यूज करना, फिर न्यारे हो जाना, वश नहीं होना, इसलिए बाबा ने आजकल संकल्प शक्ति पर बहुत अटेन्शन दिलाया है। संकल्प शक्ति हमारे कंट्रोल में होनी चाहिए। अंत में यह मन्सा संकल्प ही पास विद ऑनर बनने में मदद करेंगे।

अगर संकल्प शक्ति कभी यहाँ, कभी वहाँ फालतू नाचती रहती है तो मन्सा सेवा कैसे

कर सकेंगे! हमारा पहले एक चित्र बना था जिसमें दिखाया था कि वृक्ष के नीचे एक योगी बैठा है, योग कर रहा है और वृक्ष के ऊपर बंदर बैठे हैं वह इधर से उधर, उधर से इधर जम्प दे रहे हैं। तो उस चित्र में दिखाया था - मन भी ऐसे बंदर के समान एक डाली से दूसरी डाली पर घूमता रहता है, जम्प लगाता है। तो संकल्प शक्ति एक सेकेण्ड में कहाँ तक पहुँच सकती है, यह तो सबको अनुभव है, वैसे आप कहाँ नहीं भी पहुँच सको लेकिन संकल्प से तो पहुँच ही सकते हो। तो बाबा ने हम सबको यही अटेन्शन दिलवाया कि संकल्प-शक्ति पर अटेन्शन रखो। संकल्प-शक्ति सभी के पास है, लेकिन अगर शुभ तरफ उपयोग करते हैं तो वह जमा होती है और व्यर्थ में करते हैं तो न अच्छ न बुरा और बुरे संकल्प करते हैं तो शक्ति गंवाते हैं। संकल्प एक शक्ति है। जैसे धन शक्ति है। धन अगर अच्छी तरह से किसको यूज करना आता है तो मौज मनाता है और धन अगर ऐसे ही बैंक में पड़ा है, और वह ऐसे ही मर जाता है तो व्यर्थ गया। और गंवाया तो नुकसान होता है, ऐसे ही यह संकल्प शक्ति सबसे बड़ा खज़ाना है, इससे हम जो चाहें अपना भविष्य बना सकते हैं, जमा कर सकते हैं। और संकल्प शक्ति के ऊपर अगर आपका कंट्रोल है तो समझो सब शक्तियों के ऊपर कंट्रोल है।

तो मूल आधार संकल्प है। बाबा कहते हैं इसको जमा करो। स्थूल धन को जमा

करने की कितनी कोशिश करते हैं। स्थूल धन को बचाने का हमको ध्यान रहता है, लेकिन वह भी संकल्प अगर मेरा ठीक है तो कमा सकते हैं। अगर संकल्प शक्ति हमारी नीचे-ऊपर है तो कमाई भी नहीं कर सकते हैं। कोई लखपति और कोई कखपति बन जाता है, कारण क्या होता है? संकल्प शक्ति कमजोर होने के कारण निर्णय शक्ति नहीं, और निर्णय शक्ति न होने के कारण हाँ के बजाए ना किया तो गया। इसलिए बाबा रोज़ कहता है अपना चार्ट जरूर देखो। लेकिन सारा दिन अपनी मस्ती में मस्त होंगे, तो फिर टाइम नहीं मिलता है। फिर तो चेकिंग ही नहीं होती। तो रात को सोचेंगे क्या! सोचेंगे भी तो समझ नहीं सकेंगे कि मैंने किया ही क्या, लेकिन हमारी पुरुषार्थी लाइफ है तो इतना अटेन्शन रहता है ना। समझ में तो आता है कि हम रांग कर रहे हैं, अगर हम अपनी चेकिंग इतनी भी नहीं करते हैं तो बाकि पुरुषार्थी किस चीज़ के! तो अपने को चेक करना, यही तो हमारा जीवन है।

आप सिर्फ एक घण्टा ही चेक करो तो मालूम पड़ेगा कि फालतू समय और संकल्प कितना जाता है, जिसमें हमारा कोई कनेक्शन नहीं है। अंत समय में जब हमारा पेपर होगा उस समय बाबा मदद नहीं करेगा! उस समय तो देखेगा कि बच्चों ने क्या-क्या मेहनत की है और मेहनत का फल ले रहे हैं। उसके लिए पुरुषार्थ तो हमको अभी करना है।