

## मन का दमन नहीं....सुमन बनायें

आधुनिक जीवनशैली ने मानव को उसके बाह्य जगत में डुबो दिया है और उसके अंतर्जगत को भुला दिया है। भारतीय परंपरा में इंद्रियों के उपयोग के बारे में गहन चिंतन किया गया है। लेकिन आज फास्ट फूड के कारण स्वादेन्द्रिय बहक गई है और कर्नेन्द्रिय मोबाइल तथा दूसरी अन्य टेक्नोलॉजी के कारण दुनिया भर के कोलाहल से भर गई है। उसके पीछे व्यक्ति के मन में निरंतर चलित होती कामना है। उसी के संदर्भ में स्वामी शिवानंद जी ने 'दिव्योपदेश' में कहा है कि: 'कामना का दूसरा नाम है दरिद्रता, अपूर्णता इतनी ही नहीं, लेकिन मृत्यु भी।' ऐसी कामनायें मनुष्य के भीतर के मानव को मार डालती हैं। इच्छाओं का वृत्त मानव के इर्द-गिर्द घूमता रहता है

और अंत में उसे उसके जीवन में ख्याल भी नहीं आता कि फास्ट फूड के बदले सात्विक खुराक से आरोग्यता की स्वस्थता के साथ साथ मानसिक स्वस्थता भी मिलती है। उसे उसकी कल्पना भी नहीं होती कि ये जीभ रस से निकलता सुधार रस अमृत समान है, उस रीति से वो कभी विचार भी नहीं करता। मोबाइल की आवाज़ से ग्रसित ऐसी मेरी कर्नेन्द्रिय के कार्य को मैं बदल डालूँ तो भीतर का अनहद नाद भी मुझे सुनाई पड़े। इसका अर्थ यही है कि जहाँ शब्द नहीं वहाँ शांति है, जहाँ कोलाहल नहीं वहाँ निरवता है। ऐसे नाद की झंकार कान सुनने लगते हैं और उसे ही हम नाद ब्रह्म कहते हैं। स्पर्श इंद्रियों के प्रमाण को खोजने की कोई आवश्यकता नहीं। स्पर्श से प्राप्त होते ज़्यादा से ज़्यादा देह के सुख के पीछे मानव दौड़ रहा है। टेलीविज़न जैसे माध्यम भी स्पर्श तृप्ति से होते आनंद के दृश्य दिखाते हैं, लेकिन वो भीतर की चेतना का स्पर्श भाग्य से ही करा सकते हैं। मनुष्य अंतरात्मा का आलिंगन करने के बारे में विचार भी नहीं करता। बाह्य स्पर्श से जैसे सुख है, ऐसे ही चेतना के स्पर्श में आनंद की अनुभूति है। हम सच्ची सुगंध को भूल गये, और परफ्यूम से खुद को नहीं, लेकिन दूसरों के द्वारा मिलती सुगंध के पीछे दौड़ रहे हैं। ऐसे हमारी पाँचों इंद्रियाँ और छठा मन की इच्छाओं से स्वयं को दौड़ाते हैं। बौद्ध धर्म में एक पुस्तक 'वितिच्छ जातक' में कहा है: 'इच्छा की गति अनंत है, जो वितिच्छा है, उसे हम नमस्कार करते हैं।

इसका कारण देते हुए एक अन्य बौद्ध ग्रंथ 'संयुक्त निकाय' में कहा है कि: 'इच्छा से पाप होता है, इच्छा से दुःख होता है। इच्छाओं को दूर करें तो पाप दूर हो जाते हैं, और पाप दूर होते ही दुःख दूर हो जाते हैं।' इच्छा के बारे में बौद्ध ग्रंथ में गहन चर्चा मिलती है। इच्छा का अस्त हो जाता है तो दुःख समाप्त हो जाता है। ऐसा ग्रंथों में कहा गया है। इच्छा के बारे में कृष्णमूर्ति जैसे महान चिंतक कहते हैं: 'कुछ पाने की इच्छा, ये हकीकत में वर्तमान की निष्क्रियता है।' ऐसी इच्छा के बारे में ऐसा भी कहा गया है कि जो स्वर्ग की उपासना करते हैं उसे भी ब्रह्म का उपासक नहीं कह सकते। एक तो झूठी इच्छा, और उसमें फिर उत्तेजना भी मिल जाये, उत्तेजना यानि कि, ये जलती हुई अग्नि में घी डालने का काम करती है। ये उत्तेजना व्यक्ति को सतत् बाहर ले जाती है। मन में जितनी उत्तेजना बढ़ती है, उतना ही इंद्रियों को उल्टे रास्ते पर ले जाने की घटना भी बढ़ जाती है। मन में थोड़ा सा गुस्सा आता है, और तुरंत ही थोड़ी ही देर में आँखें लाल हो जाती हैं और जीभ बेलगाम बोलने लगती है। गुस्सा एक ऐसी आग है जो आसपास के सभी को भस्मीभूत कर देती है।

यहाँ उत्तेजना के स्वरूप को समझने जैसा है। जितनी उत्तेजना तीव्र, उतनी विवेक शक्ति मंद और अनिष्टता का ज़्यादा प्रागट्य। ये उत्तेजना ऐसी है कि और कोई भी बात उसे पसंद ही नहीं पड़ती। समय बीतते रोज़ नये नये मांग करती है। इच्छा, जैसे कि भोजन में एक अति स्वादिष्ट मिठाई खाने वाला थोड़े समय के बाद उसे छोड़कर दूसरी मिठाई मांगता है। काम भोग में डूबा हुआ मानव उसकी भोगतृप्ति के लिए नई नई बातों की इच्छा करता है। ऐसे भी कर्नेन्द्रिय के द्वारा पहले अच्छे संगीत सुनने की इच्छा रखेगा, फिर ईयर फोन लगाकर सारी दुनिया का संगीत सुनता रहेगा।

इच्छा की उत्तेजना को संतोषने के लिए नये नये चीज़ या वस्तुओं की आवश्यकता पड़ेगी, और इसीलिए ही मानव उत्तेजना को पुष्ट करने के लिए आनंद की शोध में लग जायेगा। इच्छा की उत्तेजना में ही उसे जीवन का परम सुख लगेगा और फिर निरंतर वो उत्तेजनाओं को नये नये रूप से संतुष्ट करने के लिए दौड़ता रहेगा। ये उत्तेजना उसे ज़्यादा से ज़्यादा पतन की तरफ धकेल देगी। इस जागृत होती उत्तेजना को जानना पड़ेगा और फिर उसका निवारण करना ही होगा। ऐसा नहीं मानना कि उत्तेजना दूर होगी तो इंद्रियाँ... शेष पेज 7 पर...



- डॉ. कु. गंगाधर

## ज्ञान योग धारणा पर अटेन्शन से सेवा नैचुरल होती है

हरेक यहाँ बाबा के घर में, बाबा की याद में बैठे हैं। बाबा ऑटोमेटिक याद करके हमारी याद को खींच रहा है। हम सभी इस बात के अनुभवी हैं ना। हम बाबा को याद नहीं करते हैं, पर याद की भी खींच होती है। जैसे अभी यहाँ बैठते, संगठित रूप में साइलेंस में रहना सहज है, ऐसे कामकाज करते भी यही अटेन्शन हो, क्योंकि काम किसका है! यज्ञ का। सेवा चौथा सबजेक्ट है। ज्ञान क्या है? मैं कौन, मेरा कौन? ज्ञान, योग और धारणा तीनों ही हमारी लाइफ को चलाने वाली हैं। हमको बाबा ने सिखाया है, हमारा काम है दिल कहता है औरों को भी पता चले। यहाँ मैं देख रही हूँ, इतनी सारी विश्व भर में सेवायें हो गयी हैं। सेवा क्या है? बाप की याद में रहना, बाप समान बनना। इसके लिए संगमयुग का समय बहुत अच्छा है, इस समय ही हम विश्व का कल्याण करने के निमित्त हैं। शिवबाबा, ब्रह्माबाबा सबकी पहचान अभी आयी है। यह सब मेरे बहन भाई हैं। लौकिक बहन भाई लौकिक हैं, आयेंगे, देखेंगे। यह पक्का हो गया है कि यह लौकिक हैं। तीनों लोकों का, तीनों कालों का ज्ञान बाबा ने ऐसा दिया है। उसपर मनन चिंतन करो तो कितना वण्डरफुल है। ज्ञान की गहराई में जाओ, फिर योग क्या है उसकी गहराई

में जाओ। ज्ञान, योग, धारणा अच्छी है तो सेवा नैचुरल होती है, ईज़ी है ना। सिर्फ टाइम व्यर्थ करने की आदत न हो। मैं देखती हूँ टाइम सफल हो रहा है, यह बहुत ही अच्छा है। इससे सब ईज़ी हो जाता है। हठयोग बड़ा मुश्किल है, सहजयोग माना बाबा से कनेक्शन। फिर न्यारे रहने से बाबा का प्यार खींचते हैं तो धारणा अच्छी हो जाती है। तो साधारण व्यर्थ समय समाप्त होके समय सफल होता है।

जो समय व्यर्थ करता है, भले उसको ख्याल नहीं है पर हमको तरस पड़ता है। ज्ञान, योग, धारणा तीनों में समय एक्यूरेट सफल हो। सिम्पल है, सिर्फ अभी हमको औरों को सुनाने का, आप समान बनाने का शौक होना चाहिए। तो इससे कदर बढ़ता है, यह बहुत अच्छी शिक्षा है।

पहले जब ज्ञान मिलता है तो तन मन धन मेरा नहीं है। है भी तो सब सेवा के लिए है, क्योंकि अब यह सब मेरा नहीं है इसलिए यह मन माना संकल्प, वाणी यानी बोल और कर्म सब सेवा के लिए है। अभी समय, संकल्प और श्वास सेवा में ही सफल हो। यह संगठन में रिवाइज़ होता है, नैचुरल होता है, एक्यूरेट होता है। अभी जैसे श्वास चलता है, संकल्प आते हैं पर फायदे के लिए हैं, वैसे ही नहीं

हैं। इस तरह से अगर समय सफल हो रहा है, तो लगता है कि यह राजयोग कितना ईज़ी है, नैचुरल है। देखो, हमारे दोनों हाथ खाली हैं ना, कुछ भी नहीं है।

मैं जब लण्डन आई थी, तो एक छोटी सी बैग लेके आई थी। मैंने आज सब जगह चक्कर लगाया, सब देखा कि कौन कहाँ और कैसे बैठे हैं, अपनी-अपनी सेवा की ड्युटी पर निमित्त बनके, इसलिए बता रहे हैं। लेकिन मुझे किसी का नाम याद नहीं आता है। अभी यह ध्यान रहे कि हम सभी आत्मायें जो बाबा को पहचानते हैं, उनको क्या करने का है? यही प्रैक्टिकल लाइफ में ला करके भगवान के भी सामने आओ, तो अपने आप अंदर से बाबा निकलता है।

बाबा का जो भी कार्य है, वो अभी पूरा सम्पन्न हो गया है और होना ही है, वो यही समय है। परन्तु वण्डर है, यह जब शुरू हुआ था तो कितने लोग थे, अभी हज़ारों लाखों हैं, जगते हैं, जगाते हैं, एक एक वैल्यूबुल हैं। सब एक हैं, एक के हैं, और एक ही रास्ता है ऊपर जाने का तो अभी चलो साइलेंस में...।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

## भयभीत नहीं, त्रिकालदर्शी की सीट पर सेट हो जाओ



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

बाबा ने हमें त्रिकालदर्शी बनाया है इसलिए किसी भी दृश्य को देखते हमें भय नहीं हो सकता। वर्तमान में कोई रो रहा है, कोई चिल्ला रहा है, कोई मर रहा है, कोई भूख में तड़प रहा है या अर्थ क्वेक हो रही है या कुछ भी हो रहा है, लेकिन हम सिर्फ उस वर्तमान नज़ारे को नहीं देखते हैं। हम इस वर्तमान में भविष्य क्या छिपा हुआ है उसे जानते हैं। हमें तीनों ही कालों की नॉलेज है। नॉलेज को कहते ही हैं - नॉलेज इज़ लाइट, नॉलेज इज़ माइट, तो नॉलेज की लाइट होने के कारण हम तीनों कालों को देखते हैं, सोचते हैं और फिर माइट होने के कारण हमको कोई दुःख की फीलिंग नहीं आती। क्योंकि जहाँ नॉलेज की लाइट और माइट है वहाँ भय हो ही नहीं सकता। दुःख वा कमज़ोरी आ नहीं सकती। नहीं तो कभी भी ऐसा कोई दृश्य देखते हैं तो या तो घबरा जाते हैं या भय में कुछ अपना होश नहीं रहता, अनकॉन्शिय हो जाते हैं, योग-ज्ञान सब भूल जाते हैं, लेकिन हमें ज्ञान-योग भूल नहीं सकता, क्योंकि हमने ही तो कहा है कि हमारा राज्य आने वाला है और हम बापदादा के साथ पुरानी सृष्टि के विनाश और नई सृष्टि की स्थापना के निमित्त हैं। जब नया मकान हमको बनाना है तो पुराने का ज़रूर विनाश करना होगा। पुराने के बीच में नया तो नहीं बनायेंगे ना। तो हम लोगों को

यह पता है कि यह विनाश तो होना ही है, 'नथिंग न्यू'। हमको भयभीत होने की कोई बात नहीं। यह कल्याणकारी विनाश है। तो विनाश देखने के लिए त्रिकालदर्शी स्थिति के तख्त पर बैठना है। अगर त्रिकालदर्शी स्थिति नहीं होगी तो भयभीत होंगे, घबरायेंगे। दूसरी बात - यह विनाश कोई साधारण विनाश नहीं है, यह विनाश बहुत कल्याणकारी है। अब कहेंगे नाम विनाश है, सबकी मृत्यु होगी फिर कल्याणकारी कैसे हो सकता है? मृत्यु तो खराब चीज़ होती है! लेकिन यह विनाश क्यों कल्याणकारी है? क्योंकि मेज़ॉरिटी आत्मायें चाहती हैं कि हम इस चक्कर से छूटें, हमको तो मोक्ष चाहिए। तो इस विनाश के बाद हमें तो जीवनमुक्ति मिलेगी, लेकिन दूसरी आत्मायें परमधाम में जाकर रेस्ट करेंगी, दूसरी आत्माओं की जो शुभ इच्छा है, चक्र से निकलना चाहते हैं, रेस्ट में रहना चाहते हैं, वह तो इस विनाश के बाद ही पूरी होगी। हम लोगों के लिए कल्याणकारी इसलिए है, कि हमको जीवनमुक्ति का वर्सा मिल जायेगा। स्वर्ग का फाटक यही विनाश खोलेगा। विनाश दरवाजा है। जब विनाश होगा, पुरानी दुनिया खत्म होगी, सभी आत्माओं की जनसंख्या कम हो जायेगी, परमधाम में जाकर बैठेंगी, तब हम राज्य करेंगे। तो विनाश में दो कल्याण हैं - हमारे लिए स्वर्ग के गेट खुलेंगे, दूसरों को मुक्ति मिलेगी। इसीलिए यह नॉलेज होने के कारण ही हम घबराते वा भयभीत नहीं होते हैं। हम लोग योग करते हैं तो मन्सा से केवल

व्यक्तियों के परिवर्तन का लक्ष्य नहीं रखते, बल्कि प्रकृति के पांच तत्वों के परिवर्तन का लक्ष्य भी होता है। हम योग से तत्वों को भी चेंज कर रहे हैं, सतोगुणी बना रहे हैं क्योंकि जब तमोगुण खत्म होगा तब सतोगुण स्वतः ही आयेगा। लेकिन तमोगुणी आत्माओं की जो इतनी संख्या है, वह सब सतोगुणी बनकर सतयुग में तो नहीं आयेगी। इसलिए इन आत्माओं को मुक्तिधाम जाना है। यह नॉलेज स्मृति में रखने से ही त्रिकालदर्शी स्थिति की अवस्था बहुत अच्छी रहेगी। तो इस प्लॉ इंट को पक्का करो, तैयारी करो। कोई भी चीज़ देखो तो अब से ही त्रिकालदर्शी होकर देखो। चाहे अच्छी हो या बुरी, लेकिन उसको भी त्रिकालदर्शी होकर देखो। तो त्रिकालदर्शी स्थिति शक्तिशाली स्थिति है, उसमें कभी हलचल नहीं होगी - यह क्यों हो रहा है, यह कैसे हो रहा है, ऐसे नहीं होना चाहिये, ऐसे होना चाहिए। तो 'कैसे' और 'ऐसे' नहीं होगा। बाबा ने ड्रामा का ज्ञान बहुत अच्छी तरह से दे दिया है। लेकिन आत्मा और परमात्मा के ज्ञान के साथ-साथ प्रैक्टिकल जीवन के लिए ड्रामा का ज्ञान भी ज़रूरी है। इसीलिये कुछ भी होता है तो बाबा कहता है - वाह ड्रामा वाह! हाय, यह क्यों हुआ, हाय, यह कैसे हुआ - यह नहीं कहो। कोई बात उल्टी होती है तो भी उसमें हमारा कल्याण समाया हुआ है। लेकिन त्रिकालदर्शी होकर नहीं देखते हैं तो फिर थोड़ी-थोड़ी हाय होती है। मन के संकल्पों में भी हलचल हुई तो हाय-हाय हुई ना। इसीलिए ड्रामा का ज्ञान भी बहुत ज़रूरी है।