

योग में परमानंद के लिए....!

ईश्वर से योग को वियोग करने के कारक समझना, जानना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि अति सूक्ष्म परमपिता परमात्मा पर एकाग्र होने के लिए तीक्ष्ण एकाग्रता की ज़रूरत है। परंतु एकाग्रता को भंग करने के कारक बहुत सारे हो सकते हैं। मुख्यतः पाँच कारक हैं, जिनको हम पाँच विषय कहते हैं। एकाग्रता के विषय में निरीक्षण एवं विचार करने पर आप इसी निष्कर्ष पर पहुंचेंगे कि लोग कहते हैं कि मन चंचल है, वायु के समान है, ऐसा अग्राह्य है कि इस पर काबू पाना बहुत कठिन है। ऐसे लोगों का मन अवश्य ही रंग, रूप, रस, गंध और स्पर्श इन पाँचों विषयों में से किसी न किसी की ओर भागता है, तभी वह प्रभु के स्वरूप पर एकाग्र नहीं हो पाते। योगाभ्यास करते समय भी उन्हें इन्हीं विषयों में से ही किसी न किसी से सम्बन्धित कोई बात याद आ जाती होगी, तब ही उनके मन का निग्रह नहीं हो पाता।

मनुष्य की इंद्रियों (आँख, कान, मुख आदि) के जो मुख्य उपरोक्त विषय हैं, उनके इंद्रियों के सम्पर्क में आने से मनुष्य के मन को अपने-अपने रस की ओर खींचते हैं। जब मनुष्य कुछ समय उनको भोग लेता है तो अल्प काल के लिए तृप्त होकर उनसे अलग हो जाता है, परंतु उस इंद्रिय विषयक सुख की स्मृति उसे फिर-फिर उन विषयों की ओर आकर्षित करती है। तब वह उन्हें फिर भोगता है। इससे भोगने की लालसा, स्मृति और वृत्ति पक्की होती है और विषयों का आकर्षण बढ़ता ही है। इस प्रकार वह विषय भोगी ही बना रहता है। वह 'योगी' नहीं बन पाता। विषय को भोगते-भोगते वह स्वयं ही भोगा जाता है। स्वयं बूढ़ा हो जाता है, लेकिन उसकी तृष्णा जवान हो रही होती है, क्योंकि भोगने रूप अभ्यास से उसकी वासना की पुष्टि होती है। वह सारी आयु इन विषयों का दास बना रहता है, परंतु भक्ति करते समय प्रभु से कहता है 'प्रभु जी, मैं आपका दास हूँ।' विषयों का आकर्षण उसके मन में काम, क्रोध लोभ आदि विकार उत्पन्न करता है और स्वेच्छा ही से मंद बुद्धि मानव उनकी ओर भागता है। परंतु प्रार्थना के समय कहता है - 'प्रभु जी, मुझे इन विकारों से छुड़ाइये!' स्वयं ही फँसता है, पर बातें ऐसे करता है जैसे अन्य कोई उससे ज़ोर-ज़बरदस्ती कर रहा हो! वह इन विषयों को अर्जित करने, इनका संग्रह करने, इन्हें भोगने तथा भोग के परिणामों से निपटने में ही सारा जीवन खपा डालता है, और अंत में भी इन इंद्रियों तथा विषयों की स्मृति उसे शरीर छोड़ने में बाधा रूप होकर बड़ा कष्ट देती है। इस तरह वह आदि मध्य अंत दुःख का भागी बनता है, परंतु मानता है कि यह सुख है।

तो स्पष्ट है कि इंद्रिय आकर्षण मनुष्य के मन को प्रभु के आकर्षण क्षेत्र में नहीं आने देता, इसीलिए वह अध्यात्म जगत में ऊँचा नहीं उठ पाता, बल्कि विषय भोग, विकार, भक्ति इन तीनों से बने कुचक्र में घूमता रहता है; इस घेरे से निकल नहीं पाता। ईश्वरीय स्मृति में स्थिति के अनिर्वचनीय आनंद का सौभाग्य उसे प्राप्त नहीं होता। केवल जागृत अवस्था में ही नहीं, स्वप्न में भी विषय और उनका भोग ही उसे याद आते रहते हैं। अर्थात् वह प्रकृति के संग और धर्म को अपनाये रहता है। तब ऐसा पक्का हो गया है प्रकृति का संग जिसका, ऐसी दलदल में फँसी है स्मृति जिसकी, वह मनुष्य कहता है, 'प्रभु की स्मृति में मेरा मन नहीं जुड़ता।' अतः अब समझने योग्य बात यह है कि जैसे रॉकेट भूमि के आकर्षण क्षेत्र को पार करने पर ऊपर अंतरिक्ष में जा पाता है, वैसे ही इस इंद्रिय आकर्षण को पार करने से ही तो आत्मा परमात्मा के पास पहुँच सकेगी। जैसे रॉकेट को गुरुत्वाकर्षण से निकालकर ऊपर भेजने के लिए इंजन एवं शक्ति की आवश्यकता है, वैसे ही आत्मा को भी विषय-आकर्षण से निकालकर प्रभु के आकर्षण क्षेत्र में ले जाने के लिए ज्ञान रूपी शक्ति की आवश्यकता है। इस तरह पाँचों विषय रंग, रूप, रस, गंध और स्पर्श की दलदल के कुचक्र में इतना फँस जाता है, जो परमात्म सुख के लिए एकाग्रचित्त नहीं हो पाता। तो योग साधना के लिए तीक्ष्ण एकाग्रता की आवश्यकता रहती है। अगर हम परमात्म सुख पाना चाहते हैं, तो इन विषयों के बारे में जानना और उसके प्रभाव से मुक्त होना ही होगा। तब ही आप योग में परमानंद का सुख पा सकेंगे।



- डॉ. कु. गंगाधर

अटेंशन से मुरली सुनना भी योग, इसलिए पढ़ाई पर पूरा ध्यान हो

बाबा ने बोला कि भगत और ज्ञानी में कितना अन्तर है- जब भक्त हैं तो मांगते रहते हैं, अब ज्ञानी हैं तो मांगना बन्द हो जाता है। भक्ति में कई हैं जो बहुत मांगते हैं- धन चाहिए, पुत्र चाहिए, ये चाहिए, पर कोई सच्चे भक्त हैं जो मांगते नहीं हैं। जो यहाँ वरसे के अधिकारी बने हैं वो भक्ति में भी मांगते नहीं हैं। भक्ति में तलाश थी, जब बाप की पहचान आई तो बाप से क्या लेना है, वह समझ आ गई। जीवनबंध में थे तो मुक्ति की इच्छा थी। लेकिन बाबा का बनने से समझ मिली है। जीवनबंध से छूटे। घर के रास्ते का पता चलने से आत्मा पावन बनकर घर चले, यह समझ आ गई। सच्चे भक्त जो होते हैं उनमें मांगने के संस्कार नहीं

होते। धन, पुत्र आदि मांग-यह भेंट में पतित बने हैं। एकदम पतित नहीं बने हैं जो सम्बंध में, धन में दुःख हो या उसकी प्राप्ति के इच्छुक हों। सिर्फ मांगने की कामना से भक्ति करने वाले, ऐसे पुजारी फिर भूत पुजारी हो जाते हैं। बाबा जिस तन में आया वो भक्त कैसा। हम फिर अपने से भेंट करें कि हम कैसे भक्त थे?

कई मुरलियों में जब स्वर्ग के सुखों की वा अशाफियों आदि की बात सुनते हैं तो समझते हैं कि हम उसके लिए ही पुरुषार्थ कर रहे हैं। लेकिन हमें सच्ची समझ मिली है कि सतयुग में आज के ज़मानेनुसार कागज़ के नोट नहीं होंगे, मिलावट नहीं

होगी, आज के समान अनाज नहीं होगा। जब 100 वर्ष पहले भी ऐसा नहीं था तो 5000 वर्ष पहले कैसा रहा होगा!

बाबा कोई प्रेरणा नहीं देता। शिवबाबा डायरेक्ट मुख द्वारा बैठकर शिक्षा देता है जिससे हम सुधरते हैं। परन्तु कोई समझते हैं भगवान् मुझे टच करता है। इससे हम आत्म-अभिमानी नहीं बननेगे। भगवान् सामने बैठकर आत्म-अभिमानी बना रहा है, देह अभिमान छुड़ा रहा है। जब ब्रह्मा बाबा भी कहता है कि मुझे बाबा पढ़ा रहा है, मैं कानों से सुन



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

नहीं रहा हूँ, जिस तरह से पढ़ा रहा है, तो हम भी अटेंशन से पढ़ रहे हैं। यदि बुद्धि इधर-उधर होगी तो पढ़ेंगे कैसे? अटेंशन से मुरली सुनना भी योग है। यदि बुद्धि इधर-उधर गई तो योग नहीं है। इतना तो करें जब बाबा पढ़ा रहे हैं तो एकाग्र होकर पढ़ें। यदि मुरली सुनते किसी और के लिए नोट्स ले रहे हैं तो वह याद होगा, बाबा याद नहीं होगा। पढ़ाई अच्छी पढ़ने वाला बहुत अटेंशन से पढ़ता है। वह सारा दिन सिमरण करता है। यदि अटेंशन नहीं होगा, सिमरण नहीं चलेगा तो सेवा भले करें लेकिन बुद्धि का अभिमान आ जायेगा। पुरानी देह, सम्बन्ध दुनिया में रहते हुए सेवा अर्थ बैठे हैं। लगाव नहीं है।

बाबा मेरा, तो सारे अधिकार मेरे

बाबा ने हमको जीवनमुक्ति का रास्ता एक शब्द में दे दिया है, वो शब्द कौन-सा है, जानते हो? एक शब्द है मेरा, दूसरा शब्द है तेरा। मेरा मेरा खत्म हो गया, तो मेरा हो गया तेरा। तेरा माना ट्रस्टी, मेरा माना गृहस्थी। गृहस्थी मेरा मेरा... कहेंगे, हम कहेंगे बाबा का है...। गाते तो थे तेरा तुझको अर्पण, मेरा कुछ नाही लागे... लेकिन अंदर से एक छोटी सुई को भी अपना समझते हैं, क्योंकि मेरे का भान सब याद दिलाता है। अगर सचमुच तेरा तेरा का भान है तो हो गये बेफिक्र बादशाह, ट्रस्टी। गृहस्थी माना मेरा मेरा का बोझ बढ़ता जाता है और तेरा तेरा करो तो सब बाबा पर बोझ



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

मैं आत्मा इन कर्मन्द्रियों का बादशाह हूँ तो जो ऐसे बेफिक्र हैं वही बादशाह बन सकते हैं। अगर कोई भी मेरापन होगा तो बेफिक्र नहीं। तो बहुत सहज है कि यह मेरापन जितना बाबा में लायेंगे, जितना हो सके मेरापन बाबा में लाओ, यह अण्डरलाइन करो। अगर मेरा बाबा कह दिया तो आपका अधिकार रहेगा। बाबा बंधा हुआ है। तो भगवान को भी हम प्यार तो रस्सी से बांध सकते हैं।

हर शक्ति पर हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है, तो कभी दिलशिकस्त नहीं होना क्योंकि मेरे लिये बाबा आया हुआ है। मेरा पूरा अधिकार बाबा के ऊपर है, तो बाबा मेरा नहीं सुनेगा तो किसका सुनेगा, लेकिन विधि पूर्वक हो। आत्मा समझके बाप से बात करो। अधिकार आत्मा को मिलता है, शरीर को नहीं मिलता है। तो हमारा पहला पाठ है आत्मा का। मैं अपने को आत्मा समझती हूँ तो परमात्मा से कनेक्शन नैचुरल जुट जायेगा। सिवाए बाबा के और कोई याद आयेगा ही नहीं। अभी एक सेकण्ड के लिये शरीर को भूलके अपने को आत्मा समझकर देखो। अभी सोचो आत्मा हो गये, शरीर का भान किनारा हो गया। अच्छा, अभी मैं आत्मा हूँ तो आत्मा के लिये क्या है? यह संसार चाहिए आत्मा को? पदार्थ चाहिए? यह बाँडी के सम्बन्ध चाहिए? आत्मा के लिये तो सब सम्बन्ध परमात्मा के साथ हैं। त्वमेव माताश्च... यह एक ही परमात्मा के लिये कहा गया है। तो आत्मा रूप में स्थित हो जाओ तो लगेगा कि हमारा संसार ही एक बाबा है। और कहाँ बुद्धि जायेगी ही नहीं।

टाइम को सफल कर बनायें अच्छी स्थिति

जीवन सदा अच्छी बनाने के लिए और जीवन की रक्षा करने के लिए हरेक सोचे। एक अपने शरीर निर्वाह अर्थ खुद को अपना ज़िम्मेवार रहना चाहिए। इतना हो जो औरों की सेवा भी कर सकें। जब हम पूरे सर्विस हो जायेंगे फिर बाबा आपेही कहे वह हो जायेंगे फिर बाबा आपेही कहे वह अलग बात है। तब तक हम शरीर निर्वाह अर्थ अपने को ज़िम्मेवार रखें, साथ-साथ अपनी स्थिति जमाने के लिए ज़िम्मेवार रहें। किसी को दोषी न बनाएं। ज्ञान बाबा ने अथाह दिया है। संग मिला है, साथ मिला है। स्थिति इतनी अच्छी बनाओ जो बाबा अन्दर गुप्त मदद करता रहे। स्थिति अच्छी बनी होगी तो और मदद भी करेंगे, शुभ कामना भी देंगे। स्थिति खराब होगी तो कहेंगे तुमने ज्ञान योग कहाँ किया। किसकी भी स्थिति खराब होती जायेगी। जब हम किसी की कम्पलेन्ट करते हैं तो स्थिति कैसी होगी। उस समय अपनी मनःस्थिति खराब होती है। तो मैं किसी की कम्पलेन्ट न करूँ। बाबा ने समझ दी है। किसी की कम्पलेन्ट करना रॉग बात है। गुस्सा कभी न आये, लोभ व आसक्ति न रखें, मोह नहीं रखें, ब्राह्मण लाइफ है, एंजिल बनना है तो टाइम टेबल अच्छा रखना होगा। टाइम को सफल करना होगा। तब स्थिति अच्छी बनेगी। दूसरा, मन को अच्छी खुराक खिलाऊँ। बुद्धि को फालतू बातों में न ले जाऊँ, संस्कारों के वश न रहूँ, किसी के संस्कारों के असर में न कि हमारा कोई लगाव नहीं है। बाबा आऊँ, अपने संस्कार अंदर में बदलते रहें। तीसरा सदा मैं सबको अच्छा संग दूँ, खुद अच्छे संग में रहूँ। चौथा है



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

स्थान भी ऐसा हो जिसका वातावरण अच्छा हो। नहीं है तो वातावरण अच्छा बनाओ। ज्ञान है, समझ है हमारी जीवन बाबा ने अच्छी बनाई है तो औरों की जीवन अच्छी बनाने में हम मदद करें। पांचवी है सेवा। सिम्पल रहना जानते हैं, ज़रूरी नहीं है किसी को देखकर कहे कि हम अपना सेन्टर अच्छा बनाएं, कार्टून अच्छा डालें। एक दरी हो और घड़ी हो। बस। राजयोगी माना सिम्पल। हम बहुत सिम्पल रहकर सेवा कर सकते हैं। चाहिए-चाहिए से सेवा नहीं कर सकते हैं। साधन साधना नहीं करने देंगे। यह भी चाहिए, वह भी चाहिए तो साधनों को सम्भालने में टाइम चला जाएगा। साधना हमारी अच्छी हो, यह चिन्तन करना है। घड़ी तो हमको हथकड़ी लगती है। एक्कूरेंट हैं, लेट नहीं होंगे। स्थान बहुत शुद्ध हो। मच्छर-मक्खी न हो। किचन छोटा सा हो लेकिन बाबा की यादों में बनाया, भोग लगाया, खाया। जितना अपने हाथ से काम करो उतना अच्छा लगता है। वातावरण अच्छा बनाना ब्राह्मण को बाबा अच्छा सिखाता है। महल माणियों में इतनी सफाई नहीं होगी, लेकिन बाबा के छोटे-छोटे घर साफ-सुथरे होंगे। पहले तो हम एक ही रूम में सब कुछ करते थे। क्लास करत थे, सोते थे। अन्त मते हमारी अच्छी हो। हमारी लाइफ औरों को प्रेरणा देने वाली हो। जो करना है आज करो। कोई पूछे तो यह बोल निकले कि हमारा कोई लगाव नहीं है। बाबा की मदद से लगाव-झुकाव को खत्म करना है, उपराम, न्यारा-प्यारा रहना है।