

मनन से प्रभु मंगल मिलन



- ब्र. कु. गंगाधर

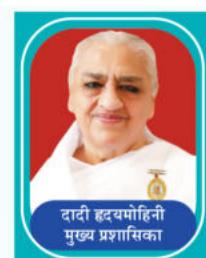
मनुष्य को परमात्मा ने एक सुन्दर गिफ्ट के रूप में 'मन' दिया। और कहा जब भी आपको कोई भी चीज़ की आवश्यकता हो तो इस मन के द्वारा मुझसे प्राप्त कर सकते हो। परन्तु आज मनुष्य की विडम्बना ये है कि उनका अपना ही मन अपने ही वश में नहीं है।

इसीलिए वे दुःख, अशांति के भंवर में उलझे हुए हैं। परमात्मा को प्राप्त करने के लिए या उससे मिलन मनाने के लिए मन ही एक सुन्दर साधन है। मन सध जाये तो सबकुछ सध जाये। अपने मन को अपना मन बनाने के लिए जो प्राप्त करना चाहते हैं उसका मनन करना जरूरी है। मनन से होता यह है कि सांसारिक संकल्प अथवा देह से सम्बन्धित व्यक्तियों तथा विषयों की स्मृतियाँ स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं। संसार से मन को हटाने का एकमात्र उपाय ही यही है कि हम मन को प्रभु के चिंतन में लगा दें। मन जब उधर लग जायेगा तब ये बाह्य संकल्पों से स्वतः ही छूट जायेगा। क्योंकि एक समय में मन एक ही संकल्प कर सकता है ना ! जो लोग इस युक्ति का प्रयोग नहीं करते वे ही शिकायत करते हैं कि हमारा मन प्रभु की स्मृति में स्थित नहीं होता। ये सांसारिक संकल्पों को काटने, थामने या रोकने का प्रयत्न करते हैं। इस निषेधात्मक विधि (नेगेटिव वे) को अपनाने की बजाय मन को सीधे ही प्रभु के नाम, रूप, धाम, गुण, कर्तव्य, प्रभाव इत्यादि के मनन में जोड़ देना ही योग की ठीक विधि है। इस तथ्य को हम एक उदाहरण के द्वारा स्पष्ट करते हैं -

मान लीजिए हम टेलिफोन के डायल पर एक विशेष नम्बर घुमाकर किसी एक व्यक्ति से सम्पर्क स्थापित कर लेते हैं और उससे बातचीत करने में जुट जाते हैं और यदि दूसरा कोई व्यक्ति हमारे नम्बर पर हमसे सम्पर्क स्थापित करना चाहे तो उसे इसमें सफलता नहीं होगी क्योंकि हमारा नम्बर तो पहले से ही व्यस्त है। अथवा अन्य किसी से जुटा (एंगेज) हुआ है। ठीक इसी प्रकार यदि हम प्रभु के स्वरूप - चिंतन में मन को लगा देंगे तो हमारा मन व्यस्त अथवा जुटा हुआ होने से अब दूसरी ओर नहीं जुट सकेगा। एक दूसरा उदाहरण लीजिए- मान लीजिए कि दफ्तर का कोई अधिकारी अपने कार्यालय में उपस्थित या विराजमान नहीं है उसके कमरे के बाहर बोर्ड पर लिखा है आउट, 'बाहर'। व किसी से मुलाकात (इंटरव्यू) के लिए गया हुआ है या मीटिंग में है। स्पष्ट है कि अब यदि उस अधिकारी से मिलने कोई व्यक्ति आयेगा तो वह 'बाहर' (आउट) लिखा देखकर लौट जायेगा। ठीक इसी प्रकार यदि हमारा मन इस देह तथा इस संसार में स्थित ना होकर बाहर (आउट) परमधाम में परमप्रिय परमपिता परमात्मा से मुलाकात (इंटरव्यू) करने गया होगा तो दूसरे संकल्प अब आना भी चाहेंगे तो मन के द्वार तक आकर भी लौट जायेंगे।

मनन से मन में एक ही भाव पैदा होता है। मनन प्रारम्भ करने से पहले या योग अभ्यास करने से पहले योगाभ्यासी मनुष्य का मन संसार के अनेक विषयों की ओर भाग रहा होता है; मनन मन का प्रवाह एक ओर ही करता है, विचारों की धारा को किनारा और रास्ता (चैनलाइज़) प्रदान करता है। पहले मन बहुमुखी होता है; एक बाद की तरह उच्छृंखल होता है व खरण्गश की तरह चंचल होता है। मधुमक्खी की तरह वह भिन्न... भिन्न... भिन्न... करता रहता है अर्थात् एक विषय को छोड़ उससे भिन्न दूसरे विषय पर रस लेने के लिए जा बैठता है। परन्तु मनन करना गोया अपने ठिकाने की ओर चलना है, मधु के छत्ते की ओर बढ़ना या पुष्प पर जा बैठना है, मनन करते-करते जब मधु के छत्ते पर अर्थात् परमधाम में ४आत्माओं के वृक्ष के सबसे ऊपर स्थित परमात्मा पर टिक जाता है। तब उसकी 'भिन्न... भिन्न...' स्वतः ही समाप्त हो जाती है और वह रस लेने लगता है। इस प्रकार मन की एकाग्रता और उससे अनुभूति (रियलाइजेशन) का परम लाभ होता है। जैसे भूंगी कीड़े को बिघ्नी में ले जाकर अपनी गुंजार अथवा मनन से कीड़े को भी पर लगा देती है और उसका रूप परिवर्तन (मेटार्मार्फोसिस) हो जाता है, वैसे ही आत्मा भी परमात्मा के चिंतन द्वारा 'विकारों के कीड़े' से रूपांतरित होकर मानो पराजित बन जाती है व उड़ान भरकर प्रभु में जा मिलती है और इसके फलस्वरूप, उसके गुण, कर्म, स्वभाव और संस्कार बदलकर सब श्रेष्ठ हो जाते हैं। हमारी शिकायत है ना कि हमारा मन प्रभु में नहीं लगता तो फिर मनन द्वारा अपने मन को अपना बनाकर उसे एकाग्र करए और मन भटकने की शिकायत को दूर करए।

बाबा की श्रीमत को फॉलो कर ऑलराइण्डर बनना है।



दादी हृदयमोहिनी
मुख्य प्रशासिका

हम बाबा के बच्चे ब्रह्मचारी तो हैं लेकिन ब्रह्मचारी के साथ ब्रह्मचारी कहाँ तक बने हैं, यह अपने आपको चेक करना है। ब्रह्मचारी का अर्थ है मन से, वाणी से, कर्म से जो भी कर्म हो, उसमें पवित्रता दिखाई दे। हम चलें, बैठें, बोलें या किसी के भी सम्पर्क में आयें तो हमारा यह वायदेशन सबको आये कि ये पवित्र आत्मायें हैं। लेकिन वह तब आयेगा जब हमारी मन्सा एकदम पवित्र हो। बाबा तो कहते हैं कि व्यर्थ संकल्प भी अपवित्रता है। व्यर्थ माना कि किचड़ा। शुरू से हमारा स्लोगन है 'पवित्र बनो, योगी बनो' इस महामन्त्र की स्मृति सबको दिलाते रहो। इन्हीं दो शब्दों की धारणा हो तो हम कर्मातीत सहज बन जायेंगे। ऐसे नहीं मेरे में तो काम भी नहीं है, क्रोध भी नहीं है, लोभ भी नहीं है, मोह भी नहीं है। मोटे-मोटे रूप में तो हम चेक कर लेते हैं। लेकिन अगर समझो, हमारी कोई निन्दा करता है, डांटता है, जोर से बोलता है और हमें फीलिंग आती है तो इसे क्या कहेंगे? यह भी तो अपने शरीर में, अपनी पोजीशन में मोह हुआ ना! अगर मोह नहीं होता तो मुझे लगता ही नहीं। लेकिन यह बॉडी कॉन्सियस है, तो यह मोह नहीं है क्या? कई कहते हैं बाबा मेरी कोई इच्छा नहीं है खाने-पीने में किसी में भी। एक दो चीज़ अच्छी लगती है, इच्छा नहीं है - अच्छा लगत है। तो अच्छा लगना भी अंश मात्र है शरीर में ऐसा मोह होता है, थोड़ा भी कुछ होगा तो कहेंगे मेरे संसार में यह नहीं होगा, मैं सकती।

हम लोगों को तो बाबा ने आँलराउण्डर बनाया, बाबा ने हमको शहजादे मुआफिक पालन की लेकिन सिखाने के लिए आँलराउण्डर बनाने के लिए कहा कि अभी झाड़-पोछा भी अपने आप करो, मोला का भी काम करो गऊशाला में भी काम करो, चप्पल सीने का भी काम करो, मैकेनिक का भी काम करो, साइकिल के

चिंता व व्यर्थ चिंतन से फ्री रहने का
साधन है- मनन चिंतन

हर आत्मा का अपना पार्ट है। हमारे सामने जो आया है, हमको पास होना है। सत्यता की शक्ति हमारे पास हो, सच्चा पुरुषार्थ हो।

वर्तमान समय की आवश्यकता है शीतल बनने की, शीतला देवी होकर रहने की। जैसे वृक्ष हरेक को छाया देता है, जो भी समीप आयेंगे छाया का अनुभव करेंगे। ऐसे सच्चे सेवाधारी बनने के लिए गृह अपनी धारणा करेंगे तो इस सब में सहज सफलता होगी। शीतलता कई प्रकार के विद्यों को खत्म करती है। सामना कैसे करूँ ये चिन्ता, भय नहीं होता। शीतलता सामना कर लेती है। उसमें भी बाबा ने बताया हि द्वा भी सामना



दादी जानकी,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

लगाव से मुक्त रखती है। जब हम बाबा के पास आये, बाबा ने ऐसे ही स्वीकार किया जो हूँ, जैसी हूँ..., बाबा ने हमारी कमी, कमज़ोरी नहीं देखी, बाबा मैं तेरी हूँ - इस दृढ़ संकल्प ने बाबा के दिल में जगह दे दी। अभी हमारे अन्दर भी ये हो बाबा जो है, जैसा है, परिवार जो है, जैसा है, हमारा है। जिसका मनन-चिन्तन अच्छा है, वह व्यर्थ चिन्तन से, चिंताओं से फ्री है। क्यों, क्या से फ्री है। ड्रामा की दौड़े-दौड़े ने अचल



दादी जानकी,
पूर्व मुख्य प्रशासिक

क हम भा समझ सकते हैं कि इतनी शीतलता हमारे पास तब आयेगी जब व्यर्थ चिन्तन से मुक्त रहेंगे। व्यर्थ चिन्तन, शक्ति को खत्म करता है। अपने संकल्प की स्पीड स्लो भी न हो, फास्ट भी न हो, तो कैसी हो? अगर फास्ट न चलायें तो क्या स्लो चलायें? स्लों होंगे तो सब कहेंगे यह ठण्डा ठाकुर है। कई बार ऐसे होता है कि कोई क्रेशचन पूछेगा हम कहेंगे ठहरो, वो हमें कन्प्यूज देखे कि इसको जवाब देना नहीं आता तो उसको हमसे क्या फ़ीलिंग आयेगी? या ऐसे कह दें कि धीरज धरो अभी, तो संकल्पों की गति हमारी कैसी हो, वह अन्दर से चेक करना पड़ेगा। बाबा ने हम लोगों को बड़ी चैलेन्ज दी है, न सिर्फ लोगों का सत्यता को सिद्ध कर बताने की, लेकिन हमको भी सत्यता स्वरूप बनने के लिए शीतलता को धारण करना है। तो सत्यता की शक्ति का प्रैक्टिकल स्वरूप है हमारे अन्दर की शीतलता।

विनाश ज्वाला से बचने के लिए निर्भयता हो। निर्भयता तब आती है जब बाबा से प्रीत बुद्धि है। सदा ख्याल है “विनाश काले प्रीत बुद्धि!” बहुतकाल की प्रीत बुद्धि निर्भय बनाती है। बहुतकाल की प्रीत बुद्धि देह, सम्बन्ध, पदार्थों के नालज न अचल-अडोल बना दिया। ऐसा जानते हैं - यहाँ विनाश हो रहा है और हमें सतयुग के नजारे दिखाई पड़े रहे हैं। नजारे तब दिखाई पड़ेंगे जब कमाई की हुई होगी। नहीं तो जहाँ देह, सम्बन्ध में लगाव होगा वहाँ बुद्धि चली जायेगी, सेक आ जायेगा। आग न लगी लेकिन सेक भी आया, अवस्था पर थोड़ा फर्क पड़ा, नीचे-ऊपर हुई, मेरे से क्यों हुआ, मेरे से ही क्यों होता है, औरें से क्यों नहीं होता! इस ख्याल में चले गये तो भी सेक आया। हर आत्मा का अपना पार्ट है। हमारे सामने जो आया है, हमको पास होना है। सत्यता की शक्ति हमारे पास हो, सच्चा पुरुषार्थ हो। दिल से किये हुए पुरुषार्थ की शक्ति जमा रहेगी। फिर किसी को नहीं देखेंगे। किसी के गुणों-अवगुणों के प्रभाव में आने से समय व्यर्थ जाता है, फिर बहुत पश्चाताप होता है। कर कुछ नहीं सकते हैं। अब तो घड़ी है, किसी बात में बीकनेस है तो बीकनेस को खत्म करने की शक्ति भी बाबा से ले सकते हैं। सच्चाई से बाबा के आगे अपनी बीकनेस बताते हैं, रियलाइज करते हैं, उसको खत्म करने का लक्ष्य रखते हैं। अन्दर जो भी कमज़ोरियाँ हैं उन्हें खूब तपस्या करके खत्म करो।

**माया से निर्भय हो तो
विजयी बन जायेंगे**



दादी प्रकाशमणि,

बनाया है। बाबा ने हमें सत-असत की पूरी पहचान दी है। वह डाक्टर्स थोड़े समय के लिए दवा देंगे, हमें तो बाबा ने ऐसी दवाई दे दी जो 21 जन्म के लिए हम निरोगी बन जाते हैं। हम ऐसे सर्जन के बच्चे मास्टर सर्जन हैं जो किसी के भी मन का रोग मिटा सकते हैं। मन से तन भी ठीक हो जाता है। अगर मैं परचिन्तन करूँगी तो दूसरा सुनेगा। बाबा ने कहा बच्चे इस असार-संसार का समाचार न सुनो, न देखो और न वर्णन करो। अगर नेगेटिव सोचा, वर्णन किया तो सब खत्म। बाबा की गोदी छोड़कर उतरते क्यों हो ! गोदी में सदैव बैठे रहो, उनकी छत्रछाया के नीचे रहो तो कोई की ताकत नहीं जो मेरे पास आये। माया आती है इसका कारण तुम उसे देखते हो। भय का भूत बैठा हुआ है। निर्भय बनो तो माया आ

नहीं सकती। निर्भय माना कोई भी विकार की शक्ति नहीं जो मुझे डरा सके। माया हरा नहीं सकती। मैं तो महावीर-महावीरी हूँ। आप चैलेन्ज करो कि कोई ऐसी ताकत नहीं जो मुझे हरा सके। यह कहने

का बात नहीं लाकर अन्दर म
दृढ़ता हो, इतना मास्टर
सर्वशक्तिमान् बनकर रहो। अन्दर
में थोड़ा भी आलस्य आया तो पूरा
ही खा जायेगा। आज थोड़ा
आलस्य आयेगा, कहेंगे चलो
क्लास में लेट जाते, क्या फर्क
पड़ेगा। धीरे-धीरे माया पूरा ही खा
लेती। सर्विस की फील्ड में भी
आलस्य के बस अनेक बहाने
बनाते। दिल सच्ची नहीं तो अनेक
कारण निकलते। दिल सच्ची हो तो
रेरे तो रेरे हैं — रेरे हैं —

में खल रह है, पल रह है। फिर काइ भा कारण नहीं।
 वही हमें सारे विश्व की नॉलेज सच्ची दरबार में आये हो - जो भी देते, हिस्ट्री सुनाते, सारे सृष्टि चक्र किंचड़ा हो दे दान। देहधारी को का ज्ञान दे आप समान नॉलेजफुल हाथ लगाना, माना बिच्छू को हाथ बनाते। बाबा ने हमें इन्जीनियर्स लगाना। हमारी चंचलता बाबा ने का इंजीनियर, डॉक्टर्स का डॉक्टर, प्रोफेसर्स का प्रोफेसर सिर्फ एक समाप्त कर दी। बाबा ने हमें अचल बनाया। हम बाबा के अंगद बच्चे हैं। आपस में भी हाथ इसीलिए हमारी बुद्धि में कभी नहीं न लगाओ, बहुत खबरदार रहना आता कि फलाना इतना पढ़ा है। नहीं, इसीलिए हमें तो बाबा ने जजों का जज किंचड़ा हो दे दान। देहधारी को बनाते। बाबा ने हमें अचल बनाया। हम बाबा के अंगद बच्चे हैं। आपस में भी हाथ आता कि फलाना इतना पढ़ा है। नहीं, इसीलिए डोन्ट टच।