

स्व...तंत्र से 'स्वर्णिम तंत्र' की ओर

स्वतंत्रता हमारे जीवन में बहुत मायने रखती है। हम 1947, अगस्त में आजाद हुए। उसके पहले हम गुलाम थे, अर्थात् दूसरे हम पर राज करते थे। यानी कि उनकी मत हमारे ऊपर थोपी गयी थी। किन्तु हमारे पूर्वजों ने आत्मसम्मान के लिए अहिंसक लड़ाई लड़कर उनसे आजाद कराया और हम स्वतंत्र हुए। माना कि हमारी संपदा, हमारी संस्कृति, हमारी कृति से हम अपना राज करने लगे। इसे करीब 80 दशक हो गये। परंतु हम आज वास्तव में अपने आप को स्वतंत्र महसूस करते हैं या स्वतंत्रता के और कई मायने हैं? हम इस लुप्त कड़ी को जानने की कोशिश करते हैं।

स्वतंत्र माना क्या? अगर स्वतंत्र शब्द का संधि-विच्छेद करें तो स्व+तंत्र। यानी कि स्वयं का तंत्र। अब 'स्व' माना क्या? स्वयं का स्वयं पर तंत्र। 'स्व' माना 'मैं' (आत्मा) का शरीर पर तंत्र। यही हुआ ना! आत्मा+शरीर (जीव) उसे ही तो जीव आत्मा कहते हैं अर्थात् मनुष्य आत्मा। क्या हमारा शरीर पर तंत्र सही चल रहा है? इसे हम स्वास्थ्य तंत्र भी कह सकते हैं। तो क्या हमारा स्वास्थ्य तंत्र सुचारू रूप से चल रहा है? हमारा स्वास्थ्य तंत्र चरमराने क्यों लगता है? स्वास्थ्य ठीक



डॉ. गंगाधर

चले, उसके लिए क्या आवश्यक है? मुख्य रूप से संतुलित आहार, पर्याप्त एक्सरसाइज, सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठना तथा सतसंग। ये चारों ही जीवन में हों तब हम सुस्वास्थ्य के हकदार होते हैं। चारों ही बातों हमारे जीवन में बैलेंस में रहे, इसी पैकेज का नाम है सुस्वास्थ्य, हेल्दी लाइफ। पर आज हम बाह्य रूप से तो स्वतंत्र हो गये किन्तु स्वयं का जीवन स्वच्छंद हो गया। स्वच्छंदता के कारण हमारा जीवन बुरी आदतों से ग्रस्त हो गया। जिससे स्वतंत्र होते भी हमारा स्वास्थ्य तंत्र गड़बड़ गया। न शरीर स्वस्थ रहा न ही हमारा मस्तिष्क। परिणामस्वरूप बीमार व्यक्ति स्वयं, परिवार, समाज व देश के लिए बोझिल हो गया। बीमार न ही उत्सर्जन करता न उत्पादन दे सकता। दूसरों के लिए बोझ हो गया ना!

किसी भी सभ्य समाज व देश के लिए क्रियेटिव प्रोडक्ट अनिवार्य है। तो स्वतंत्र होने के साथ स्वयं का तंत्र ठीक करने की बहुत आवश्यकता है। वरना तो रहेंगे स्वतंत्र देश में, परंतु दर्द झेलते हुए धक्के से ज़िन्दगी की गाड़ी चलेगी।

हम हमेशा 'आत्मशांति, आत्मसुख' जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं। ऐसा कभी भी नहीं सोचते कि 'शरीरशांति' है ना कितनी अजीबोगरीब बात! आत्मशांति माना क्या? जानते हैं। आत्मा - ज्ञान, सुख, शांति, आनंद, प्रेम, पवित्रता, शक्ति, इन सात गुणों के पैकेज को कहते हैं। स्व-अस्तित्व, सत्वगुण है। माना कि हम इन सत्वगुणों में हैं तो हमारा स्व पर तंत्र अर्थात् स्वराज्य सही है, ठीक है। इनमें से कोई भी एक की भी कमी है तो हमारा स्वयं पर राज ठीक नहीं है। आप सोचो, विचार करो, हम क्यों रोज उठ कर भाग-दौड़ करते हैं! इसलिए न कि हमारा स्व-अस्तित्व बना रहे। सत्व गुणों की सतोप्रधानता हमारे जीवन में होगी तब ही सुस्वास्थ्य भी और शांति भी होगी। सतोप्रधानता का सीधा मतलब हमारे स्वास्थ्य से है। सरल तंत्र भी हो। जीवन इतना भटकाव में नहीं होना चाहिए। अपने आपको हल्का रखें, बोझिल न बनायें, न स्वयं से उलझें न ही दूसरों से। जटिल न बनायें। सरल नेचर को नैचुरल बनाये रखें। हमारी मानसिक सोच, सुख देने वाली, शांति की कामना करने वाली, शुभ भाव से भरी हो तब ही हम सहज, सरल रह सकेंगे। मुश्किल वक्त में भी भीतरी सरलता हमें सहज बनाये रखेगी।

सुराज्य हो। सोच प्रणाली हमारी शुभ, शुद्ध व श्रेष्ठ हो, जिससे हमारे शरीर के अंदर केमिकल हार्मोन्स में हार्मनी बनी रहे। तभी हमारे शरीर के अंदर की सुरक्षा प्रणाली (एंटी बॉडी) सुदृढ़ होगी। इसी तरह मन-मस्तिष्क को ठीक रखने के लिए सत्वगुण व सतसंग का भी होना आवश्यक है। तन और मन दोनों के स्वस्थ होने पर ही हम सुदृढ़, और सुरक्षित होंगे और दूसरों को भी सुरक्षित करने में मदद कर पायेंगे। अन्यथा तो एक बीमार सौ बीमारी फैलायेगा। तो क्या हम स्वयं-स्वयं के सुस्वास्थ्य का ठेका नहीं उठा सकते! स्व राज्य से विश्व राज्य अर्थात् हमारी उन्नत जीवन पद्धति दूसरों के लिए भी आदर्श होगी। माना कि हम अपने श्रेष्ठ जीवन से दूसरों के मन पर राज करेंगे।

तो 74वें स्वतंत्रता दिन पर हम यह श्रेष्ठ संकल्प करें कि... स्वयंतंत्र, सुतंत्र, स्वास्थ्यतंत्र और सुरक्षित तंत्र को मजबूत करेंगे। अब अपने आप को स्वतंत्र अर्थात् स्वयंतंत्र को विकसित कर अपने राष्ट्र की सतोप्रधानता प्रणाली को उन्नत करने में योगदान देंगे। इसमें तो कोई बैरियर या कठिनाई तो नहीं है ना! क्या सोच रहे हो? बस... उठो, ब्रह्ममुहूर्त पर खुद से वायदा करो, प्रतिज्ञा करो कि हम स्वयंतंत्र को विकसित कर अपने भारत को स्वर्णिम बनायेंगे। ठीक है ना!

चेकिंग • मन्सा, वाचा, कर्मणा, सम्बन्ध-सम्पर्क में रही कमी को करें चेक



बाबा से हम सबका वायदा है कि बाबा के साथ रहना है, साथ चलना है तो ज़रा भी संस्कारों में कुछ भी छिपा हुआ भी होगा तो बाबा के साथ जा नहीं सकेंगे।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

फीचर से प्यूचर का साक्षात्कार करायें, सुख-शांति की दुनिया के वायब्रेशन दें

बाबा ने हम सबको दो काम दिए हैं - एक बाप को याद करना, दूसरा सेवा द्वारा विश्व का कल्याण करना, जिससे हमारी जीवन कल्याणकारी बन जाती है। अगर याद कम होती है, तो भी जीवन में वो खुशी नहीं रहती है। वेस्ट थॉट्स बहुत चलते हैं और अगर सेवा नहीं करते तो भी मन फालतू चीजों में जाता है इसलिए मन को बिजी रखना बहुत जरूरी है। तो मन का बहुत महत्व है। आत्मा मालिक अगर थोड़ा अलमस्त है, अलबेला है, अपने कामकाज का ही होश नहीं है, तो कर्मन्द्रियों रूपी नौकर भी एडवांटेज उठाते हैं और मन सर्वेन्ट तो उसका उल्टा फायदा लेगा ही, इसलिए बाबा कहते हैं आत्मा! तुम कर्मन्द्रियों की मालिक बनके इनसे कर्म कराओ। आत्मा और शरीर के नॉलेजफुल के साथ-साथ नॉलेजेबल भी बनो तो कहीं फंसेंगे नहीं।

बाबा से हम सबका वायदा है कि बाबा के साथ रहना है, साथ चलना है तो ज़रा भी संस्कारों में कुछ भी छिपा हुआ भी होगा तो बाबा के साथ जा नहीं सकेंगे। बाबा ने यह भी कहा कि बच्चे सब कुछ अचानक होना है, समय की समाप्ति भी अचानक होगी। बाबा हमें डेट नहीं बतायेगा लेकिन एवरेडी रहना है, यह बाबा ने बताया है। क्योंकि अपने संस्कारों को तो हर एक खुद जानते हैं। भले कोई अलबेलेपन में अपने आपको चलाये लेकिन मन जानता जरूर है कि मेरे में यह कमी है। तो इतना अलबेलापन नहीं होना चाहिए जो धोखा मिल जाये। इसलिए कोई भी अपनापन न रख करके अपनी चेकिंग करनी जरूरी है। चेक करो मेरी मन्सा में, वाचा में, कर्मणा में, सम्बन्ध-सम्पर्क में क्या कमी है? इन चार चीजों का चार्ट हमें चेक करना है। अगर मानों एक चीज में भी हमारी कमी है तो

अटक जायेंगे। जैसे परिवार में एक-दो को देख हल्केपन का अनुभव होता है, ऐसे चारों ही सब्जेक्ट में ऐसा अनुभव है? किसी में कोई कमी है, उसको वो छोड़ रहा है और हम उसको धारण कर रहे हैं तो क्या यह ब्राह्मणपन की निशानी है? किसी की फेंकी हुई चीज को लेना क्या यह राइट है? रॉयल्टी है? तो क्यों किसी की बुराई अपने अन्दर रखते! मम्मा कहती थी कि किचड़े का डिब्बा हो क्या? इसलिए काम की बात के सिवाए और कुछ सुना ही नहीं, क्योंकि हमारी कमी का प्रभाव हमारे सेवा साधियों पर भी आता है। जैसे ब्लड कनेक्शन होता है तो कहते हैं तुम्हारे परिवार में किसी को यह बीमारी थी क्या? यहाँ है सेवा का कनेक्शन, जिसके निमित्त हम बनते हैं, उसमें वही वायुमण्डल फैलता है।

अगर हम मिलनसार होंगे तो सारा क्लास मिलनसार होगा। हम मुरली सुनाने के लिए बाबा के तख्त पर बैठते हैं, यह कम नहीं है। अज्ञानकाल में तो कोई को गुरु की गद्दी पर बैठने नहीं देते हैं। हमको तो बाबा कहते बच्ची, तुम मेरे तख्त पर बैठके मुरली सुनाओ। भगवान अपना तख्त देवे, कम है क्या! लेकिन हम उस विधि से उस तख्त का इस्तेमाल करते हैं? भाषण करने वाले को भासन (बर्तन) मांजना भी ऐसे ही लगे, जैसे भाषण कर रहे हैं। बाबा बहुत ट्रायल करता था, बाबा कहता था भासना देके आई या सिर्फ तुतारी बजाके आ गई? बाबा का परिचय देके आई या अपनी तिकतक करके आई? ऐसे बाबा ने हम सबको सिखाया है तो आप सबको बहुत ध्यान रखना है। बाबा कहते हैं टीचर माना जो अपने फीचर से प्यूचर का साक्षात्कार कराये, यानी सुख-शांति की दुनिया का वायब्रेशन दे।

दीदी मनमोहिनी जी की मीठी शिक्षायें...

इस अंतिम समय में उपराम बन... लेनी है फुल मार्क्स



राजयोगिनी दादी जानकी जी

दीदी की मीठी शिक्षायें आज भी सबको याद हैं और याद रहेंगी। दीदी के लिए बाबा ने कहा कि इष्ट और अष्ट को कोई नष्ट नहीं कर सकता। रूप ऐसा है जो किसको दिखाई नहीं पड़ता। अगर दुखधाम को सामने रखकर देखते तो दुःख की महसूसता होती है लेकिन राजों भरा राज गुप्त में था। भाग्यविधाता ने ऐसा पार्ट दिया है, इकट्टे रहे हैं, इकट्टे रहेंगे दुःख की तो बात ही नहीं। यह मुहब्बत तो न मिटी है, न मिटेगी। रूहानी मुहब्बत जो कर्मातीत बनने में, एक दो को आगे बढ़ाने में दुआ का काम करती है। इस पार्ट को देखते और भी उमंग बढ़ता है और उनके समान हर संकल्प में सेवा की भावना, समीप लाने की भावना भी रखनी है।

दीदी जी कोई भी कारण का निवारण सेकण्ड में निकाल कर दे देती थीं। सेवा करते भी पहले बाबा को आगे रखती थीं। निचाई-ऊंचाई भी बाबा देखे, आगे भी बाबा, पीछे भी बाबा, वह जो कराये, हमें क्या करना है। दो पुरों के बीच में। जैसे गेहूँ दो पुरों के बीच में आकर पीसे तो खाने लायक बने। ऐसे ही आगे-पीछे बाबा को रखने से आत्मा पिस जाती है यानी पवित्र बन जाती है, लायक बन जाती है, तभी आत्मा नई दुनिया के लिए योग्य बन सकती है।

सजनी वो जो साजन के साथ चले, जैसे

चलाये वैसे चले। सखा, साजन का सम्बन्ध जुड़ने के निमित्त हमारी दीदी बनीं। उन्होंने ट्रेनिंग मुख से नहीं, अपनी लाइफ से दी। दीदी से हमें मर्यादा सम्पन्न सहज लाइफ मिली, उनकी शिक्षायें बहुत प्यारी लगती हैं। दीदी कहती थीं टीचर को अपना फ्रेंड बनाना तो शिक्षायें सहज ही जीवन में आ जायेंगी, यह सहज युक्ति है।

दीदी को जन्म से ही सयानी कहते थे। सयाना वो जो जल्दी मोल्ड हो जाये। जो खुद इशारे से चले और इशारे से चलाये। कोई-कोई होते जो बात को सीधा नहीं बोलते, बात को घुमा-फिराकर कहते हैं, उसको भी सयाना नहीं कहेंगे। हम ऐसे सयाने बनें जो कुछ भी मिक्स न करें। सच्चाई और सफाई से सयाने बन जायें।

मम्मा ने हमें धारणामूर्त बनाया और दीदी ने हमें पतिव्रता बनाया। दीदी की दिल अन्दर यही रहता कि इसका झुकाव और किसी आत्मा के प्रति न हो जाए। सदा एक बाबा प्रति ही रहे। भगवान के घर में कभी कोई झूठ न बोले। यही दीदी की आशा रहती थी।

ड्रामा के इस विचित्र पार्ट के अनुसार मीठी दीदी ने हम सबको यही लेसन दिया है कि अब सभी उपराम बनो। तो हम सबको अपनी इन अन्तिम श्वासों में उपराम रहकर इस थोड़े से समय में हमें फुल मार्क्स लेनी है।

संकल्प शक्ति का संयम



संकल्प

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

संकल्प शक्ति जमा करने के लिए जितना हो सके मन और वाणी का मौन रखना है। विस्तार से सार में आने का अभ्यास करना है।



निरसंकल्प होने से पहले निर्विकल्प बनना है। व्यर्थ संकल्प मन में फ्लट की तरह आते हैं, उन्हें साइलेंट की शक्ति धारण कर श्रेष्ठ संकल्प से मोड़ना है तब कर्मों में सफलता मिलेगी।

संकल्पों में संयम, संकल्पों में डिसीप्लिन चाहिए। लाइफ में कुछ भी हम करते हैं तो इम्पुवमेंट तो आयेगी, सीखना तो होता ही है। कहते ही हैं लाइफ इज टू लर्नड। लेकिन उसमें भी अधिक सोचने की आदत हो जाती है। कोई भी कारोबार की बात के लिए मन में यदि बार-बार संकल्प रिपीट होते रहते हैं तो यह भी मेरा पुराना संस्कार है। उस पर ध्यान देना है।

अगर किसी भी बात के कारण मेरे संकल्प चलते ही रहते हैं, तो मन्सा सेवा मिस हो जायेगी, चाहे कितना भी कारोबार हो लेकिन अन्दर से हम फ्री रहें। मन के संकल्पों को शार्टआउट करके उनके लिए कुछ नियम, संयम बनाने से संकल्प कम होते जाते हैं, जो जरूरी है, वही सोच चले तो फ्री रहेंगे। समय की रफ्तार, घटनाओं की रफ्तार वर्तमान समय बहुत तेज है। बातें, परीक्षायें, परिस्थितियाँ बहुत आ रही हैं, इन सबके बीच अन्दर सोचने की जो स्पीड है वो हमारे कन्ट्रोल में हो तो हम बेफिकर रह सकेंगे। अगर कोई बात के बहुत संकल्प चलते हैं, तो बाबा हमारी जिम्मेवारी नहीं लेगा।

जितना संकल्पों पर संयम है, हमने यह नियम बना लिया है कि हमें श्रेष्ठ संकल्प ही करने हैं। तो लक्ष्य अनुसार हरेक बात का रेस्पॉन्ड मिलेगा। आत्मिक स्वरूप की स्थिति में रहने से संकल्पों पर संयम रह सकता है।

सेन्सीटिव नेचर वाले के संकल्प बहुत फास्ट चलते हैं, जो स्टेबल माइन्ड होते हैं, उनमें गम्भीरता होती है, उसके अन्दर आता है मैं यह क्यों सोचूँ, इस बात पर ज्यादा सोचने की जरूरत ही नहीं है। आत्मिक विश्वास का संकल्प ब्रेक लगाने में मदद करता है। ड्रामा में जो भी सीन आती है, उसमें कल्याण समाया हुआ है, बाबा हमारे साथ है। ऐसा संकल्प करने से कोई भी बात में अधिक सोच नहीं चलता।

जिसमें धैर्यता की कमी होती है, उनका बहुत सोच चलता है। एक-दो मिनट में ही सोचने लगते यह नहीं हो जाए, वो न हो जाए... संकल्प फास्ट चलने लगते हैं। इसलिए संकल्पों के संयम के लिए गम्भीरता, विश्वास, धैर्यता आदि गुणों की आवश्यकता है। निश्चय है बाबा का कार्य है, बाबा ही कराने वाला है तो अधिक सोचना नहीं पड़ता।

सोचने के साथ-साथ कईयों में कमेंट करने की आदत होती है। दूसरे की बात सुनते कहेंगे, अरे यह क्या प्वाइन्ट दे रहे हैं। तो हमारा बोलना और सोचना शुभ और शुद्ध हो, फिर कैसी भी परिस्थिति में अपने को शांत करना इज़ी हो जाता है। सोचने का जो तरीका है उसे अटेन्शन देकर हमें ठीक करना है। अन्दर से ड्रामा पर, बाबा पर, भावी पर अटल निश्चय रहे, तब स्थिति निश्चित रह सकेगी। जिस घड़ी जहाँ पर हैं, वहाँ हाज़िर रहें, उसमें कभी टेन्शन न हो। न कोई व्यर्थ सोच चले। यही संकल्प का संयम है।