OM-24 - 2021 FILE_Page 1 and 2 04/03/2021 10:43 PM Page 2



# आत्म-तृप्ति के लिए योग है बेहतर उपाय

ब्र.कु. गंगाधर

आज के परिदृश्य में कई प्रकार की टेक्नोलॉजी आ गई है। जो काम घंटों में, महीनों में होता था, वो आज चुटकी भर में हो जाता है। टेक्नोलॉजी सुख-सुविधायें तो दे देती है पर कहीं न कहीं हमारी शांति को आहत भी करती है। एक तरह से हम यूं कह सकते हैं कि इसने मनुष्य की गतिविधियों पर कब्जा ही कर लिया है। जो कार्य वो घंटों में कर पाता था, वह मशीन द्वारा मिनटों में होने लगा है। अगर इसी तरह से होता रहा तो आने वाले पाँच-दस वर्ष में टेक्नोलॉजी अपने ढंग से पसर चुकी होगी और मनुष्य वक्त के मामले में खाली हो जायेगा। यहीं से ज़िन्दगी में एक नये ही तरह का खतरा आयेगा। क्योंकि समय काटने के लिए वह खुद को काटेगा। जैसे कि कोई खाली होता है तो वो कहाँ जाता है? किसके पास जाता है? उनके पास न जो खाली बैठे हैं! एक से दो मिलकर क्या करेंगे? वही बात ना, जिसका जीवन से कोई ताल्लुक नहीं। फोकट में अपने अमूल्य समय को बर्बाद करेगा। बर्बाद माना वहाँ पर जो भी अपने गपशप या तेरी-मेरी की बातें, इधर-उधर की बातें करके एक ऐसी ऊर्जा का संचार करेगा, जो न सिर्फ खुद के लिए नुकसानकारक होगा बल्कि दूसरों को भी नुकसान पहुंचायेगा। निगेटिव ऊर्जा से किसी का भी कल्याण नहीं हो सकता। पिछले दिनों सड़क यात्रा के दौरान हमने एक दुकान पर पंक्चर हुई कार के टायर को निकालने के लिए एक मशीन देखा, दुकान वाले ने मशीन लगाई और बटन दबाते ही पहिया इतनी तेज़ी से घूमा कि तुरंत नट-वोल्ट खुल गये, चक्का बाहर आ गया। पहले इसी काम में आधा घंटा तो लगता ही था। यह एक छोटा-सा उदाहरण मात्र है। हमारे कहने का भाव ये है कि जब इन सुख-सुविधाओं को शरीर भोगेगा तो वह टूटेगा भी। शरीर का स्वभाव है, मिल जाये तो बावला हो जाना... न मिले तो निराश्य में डूब जाना। इस बदलते दौर में तकनीक जो सुविधायें दे रही है, इसके बावजूद हम अशांत इसलिए रहेंगे कि हमने आत्मा की तृप्ति के लिए कुछ भी नहीं किया।

कोई भी तृप्त तभी होता है जब उसे अपनी असली व निजी चीज़ मिल जाती है। तभी वो संतुष्ट भी होता और खुश भी होता। जैसे किसी के चौबीस कैरेट की अंगूठी गुम हो जाये तो उसके मन में बेचैनी रहती है उसे पाने की, जब तक कि वो न मिले। जैसे ही उसको मिल जाती, तो हृदय में वो शांति और संतोष अनुभव करता जो उसे तृप्त करता है।

इसी तरह आत्मा भी तृप्त तब होती जब उन्हें असली और निजी चीज़ प्राप्त हो जाती। अब हम आपको बताना चाहते हैं, आज मनुष्य दौड़ रहा है, भाग रहा है, किसलिए? क्या प्राप्त करना चाहता है? इसीलिए न कि उसे सुख, शांति, प्रेम, आनंद, ज्ञान, शक्ति और पवित्रता की तलाश है। हम ये सब चाहते भी इसीलिए हैं क्योंकि वो हमारा है, और जिसका जो है, वो उसे मिल जाये, तभी तो वो तृप्त होगा, प्रसन्न होगा। वरना तो ज़िन्दगी भर दौड़ते ही रहेंगे। और दौड़ते-दौड़ते ही हमारे जीवन का ये अमूल्य समय नष्ट हो जायेगा। इस संदर्भ में हमें बचपन में पढ़ाया जाता था, शिक्षक कागज़ के टुकड़े देता और कहता कि भारत का नक्शा बना दो। लेकिन उसमें सही समझ हमें पता चल गयी कि उन टुकड़ों के पीछे भारत के नक्शे का चित्र बना हुआ होता था। उसी अनुरूप जब हम जोड़ते गये तो भारत का सुंदर नक्शा बन गया। तुरंत दिल से निकला, और शिक्षक के सामने छाती चौड़ी करके पहुंच गये, मैंने बना लिया! ऐसा होता था ना! इसी तरह दिल के टुकड़े किये हज़ार, एक इधर गिरा, एक उधर। आज मनुष्य ये सोच कर भाग रहा है कि मैं इतना धन अर्जित कर लूंगा तो मुझे सुख-शांति मिल जायेगी, मैं जिम जॉइन कर लूंगा तो स्वस्थ हो जाऊंगा। पर एक करता तो दूसरा छूटता, दूसरा करता तो तीसरा छूटता। तो कहीं न कहीं वो अतृप्त महसूस करता। उसे ये समझ नहीं कि भौतिक सुख-सुविधाओं, पदार्थों में वह तृप्ति नहीं होती जो वह चाहता है। उनकी आत्मा की तृप्ति तो तभी होगी जब वो निजी व असली चीज़ उसे मिल जायेगी या उसे प्राप्त करने का सही तरीका उसे मालूम हो जायेगा। ये सत्व गुण, जो आत्मा की असली व निजी सम्पत्ति है, वो प्राप्त करने पर ही उसे संतोष होगा। इस सत्य गुण के सामूहिक पैकेज के प्राप्ति का नाम ही राजयोग है। और राजयोग द्वारा हम अपनी शक्तियों व विशेषताओं को सही रूप में जानते हैं और कमियों को दुरुस्त करते हैं। तभी हम 'सच्चिदानंद स्वरूप' में स्थित हो पायेंगे।

# अशरीरी बनने का अभ्यास नहीं तो समय पर बन नहीं पायेंगे

**कोई भी बीमारी आये उसमें हमको अशरीरी बनना पड़े, बाबा ने हमें जो अशरीरी बनने का तरीका सिखाया है उससे हम शरीर से परे हो जाते हैं। लेकिन इसके लिए बहुत समय का अभ्यास चाहिए। नहीं तो दर्द के समय अशरीरी बन नहीं सकेंगे।**

दादी हृदयमोहिनी, मुख्य प्रशासिका

प्यारा बाबा, अपने एक-एक बच्चे को देख कितना खुश हो रहा है। हर एक के आगे बच्चों की कितनी महिमा करता है। अभी टाइम ज़्यादा नहीं है तो बाबा चाहता क्या है? दुनिया की सेवा तो कर ही रहे हो लेकिन साथ में अभी साथियों की भी सेवा करनी है। कइयों की तबियत खराब होती है और मौसम ऐसी है जो तकलीफ हो ही जाती। बाबा भी ऐसे टाइम पर हर एक बच्चे को जो तकलीफ में हैं उन पर अपनी दृष्टि से ऐसे नज़र डालता है, जो देखते ही लगता है कि यह नज़र उसे निरोगी व निर्विघ्न बना रही है। बाबा की वह दृष्टि आपके सामने आ गई ना! आ गई! देख रहे हो! बाबा कितना प्यार से देख रहे हैं, बीमारी कैसी भी हो, ठीक होनी ही चाहिए, ऐसी भी कई बीमारियां हैं लेकिन बाबा की दवाई महापुण्यकारी है। दृष्टि देना बाबा का काम है लेकिन बाबा की दृष्टि का लाभ लेना, यह हम बहन-भाइयों का काम है। बाबा के नयनों से नयन मिलते हैं तो शक्ति आ जाती है।

कोई भी बीमारी आये उसमें हमको अशरीरी बनना पड़े, बाबा ने हमें जो अशरीरी बनने का तरीका सिखाया है उससे हम शरीर से परे हो जाते हैं। लेकिन इसके लिए बहुत समय का अभ्यास चाहिए। नहीं तो दर्द के समय अशरीरी बन नहीं सकेंगे।

शरीर खींचता है। इसके लिए डबल बटन दबाना पड़ता है, इसमें फुल पावर चाहिए। इसके लिए विशेष समय निकालकर योग में बैठना होता है। बीमारी में विशेष सबकी परीक्षा होती है। अगर योग की आदत नहीं होगी तो उस समय योग लगेगा नहीं। कमज़ोरी की ऐसी-ऐसी बातें सामने आ जाती हैं, जो बुद्धि भटक जाती है। योग लगाना शुरू भी करते हैं, फिर थोड़े दिन के बाद चेक करते हैं तो कहते फायदा बहुत कम है। तो सबसे बड़ी दवाई कौन-सी है? जैसे उन दवाइयों में कॉमन लोगों के लिए तो इंजेक्शन है, थोड़े समय के लिए आराम मिल जाता है। लेकिन बहुत समय की बीमारी थका देती है। शायद ही कोई ऐसा डॉक्टर मिलता है जो उनकी मुश्किल को सहज कर देता है। लेकिन सबसे सहज इलाज योग ही है। कई बार पेशेन्ट को उन दवाइयों का इतना इन्ट्रेस्ट आ जाता है जो उनको छोड़ना ही मुश्किल लगता है। तो अभी योग बल और मेडिकल बल दोनों ही चलाने की कोशिश करते हैं, थोड़े समय के बाद दूसरा कोर्स शुरु हो जाता है। फिर वह करते-करते थक जाते हैं, इसीलिए बाबा कहता है सब रोगों का इलाज है आध्यात्मिकता, जिससे वो रोग ही नहीं आये। इसमें पहले कन्ट्रोल चाहिए अपने ऊपर, वह भी सिर्फ बाहर का कन्ट्रोल नहीं, ज्ञान-योग का बल चाहिए।

# परमात्म ज्ञान ही देता राइट-रॉन्ग की समझ

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

**हमको नॉलेज मिली है कि तुम आत्मा इस मस्तक पर मणि की तरह चमकती हुई बिन्दू हो। तुम उस मणि अर्थात् बिन्दु को ही देखो और उस बिन्दु में कितने विशेष गुण हैं, कितनी उसमें रूहानियत की शक्ति है, वही देखो।**

यह बेहद की युनिवर्सिटी है, जिस युनिवर्सिटी में पढ़ाने वाला प्रोफेसर सुप्रीम टीचर परमात्मा है। भले यह प्यारे सुप्रीम फादर का घर भी है, परन्तु साथ-साथ युनिवर्सिटी भी है। तो आप सभी इस समय गॉडली स्टूडेंट बन कर सुप्रीम टीचर द्वारा नई ज्ञान-योग की पढ़ाई पढ़ रहे हो। इस पढ़ाई से लाइफ के लिए सच्ची राह मिल जाती है। इस राह से रूह को राहत मिलती है। ये नॉलेज हमें राइट और रॉन्ग की बुद्धि देती है। दिव्य बुद्धि अर्थात् जो राइट और रॉन्ग की जजमेंट करे। आज मनुष्य की बुद्धि राइट और रॉन्ग की जजमेंट करने में असमर्थ है। अपनी-अपनी मत से एक कहेगा ये राइट, दूसरा कहेगा ये राइट...अपनी-अपनी मत से राइट को रॉन्ग और रॉन्ग को राइट कर देते हैं। लेकिन ये नॉलेज जो वास्तविक सत्य है, उसी सत्यता का फौरन जजमेंट देती है। कैसा भी कर्म करते हैं, कैसी भी चाल-चलन कोई चले, राइट-रॉन्ग की जजमेंट मिलती है। जैसे हंस खीर और नीर दोनों को अलग कर लेता। रत्न चुग लेता है, कंकड़ छोड़ देता है। तो यह नॉलेज हमको हंस बनाती है। राइट-रॉन्ग की यथार्थ पहचान देती है। दृष्टि-वृत्ति में स्वयं को औरों को फील होता है कि ये जिस दृष्टि से देखता है वह रूहानियत से देखता है, प्रेम से देखता है, सद्भावना से देखता है या इसकी दृष्टि-वृत्ति कैसी है। यदि अपवित्रता की दृष्टि है तो भी अन्दर रियलाइज़ होगा। यदि किसी के लिए नफरत होगी, तो भी उसकी दृष्टि से मालूम हो जाएगा कि ये किस दृष्टि से मुझे देखता है। तो ये नॉलेज वृत्ति को भी रियलाइज़ कराती और कौन किस दृष्टि से देखता उसे भी रियलाइज़ कराती है। हमको नॉलेज मिली है कि तुम आत्मा इस मस्तक पर मणि की तरह चमकती हुई बिन्दू हो। तुम उस मणि अर्थात् बिन्दु को ही देखो और उस बिन्दु में कितने विशेष गुण हैं, कितनी उसमें रूहानियत की शक्ति है, वही देखो। क्योंकि कोई भी बात पहले बुद्धि में आती फिर वृत्ति में चली जाती है। तो वह वृत्ति फिर दृष्टि से काम करेगी। तो यह वृत्ति और दृष्टि दूसरों को कितना प्रेम देती, रिसपेक्ट देती, दूसरों के प्रति कितनी सद्भावना है, यह सब नॉलेज से रियलाइज़ हो जाता है। यदि अन्दर से कुछ और भावना हो और बाहर से दिखावटी भावना हो - तो भी फील होगा। दिल से हम किसको कितना लव देते हैं या कॉमन रूप से लव रखते हैं - इन दोनों का अन्तर यह नॉलेज ही स्पष्ट करती है। इसलिए ये नॉलेज हमको हर एक बात में निर्णय शक्ति देती है। तो आत्मिक स्मृति और परमात्म स्मृति का यही आधार है। क्योंकि बुद्धि के क्लीयर होने से ही स्मृति पावरफुल हो जाती है - ये दो सब्जेक्ट (ज्ञान और योग) जीवन के मूल आधार हैं। जितना-जितना इसकी गहराई में जाते हैं, उतना दैवी गुणों की धारणा होती है, सूक्ष्म संस्कार परिवर्तन होते हैं क्योंकि रियलाइज़ेशन की शक्ति आ जाती है। अतः सबसे पहले यह नॉलेज खुद को बहुत फायदा देती है।

# हमारे कर्म ऐसे हों जिनमें कोई भी साधारणता न दिखाई दे

दादी जानकी, पूर्व मुख्य प्रशासिका

**अगर मेरे में धीरज न होता तो आज मैं कहाँ होती पता नहीं! धीरज के कारण ही प्रकृति हमारी दासी है। हमारी लाइफ ऐसी हो जो दूसरों को लाइट मिले। बाबा ने सुख-दुःख, पाप-पुण्य की इतनी अच्छी समझ दी है जो कोई कर्म ऐसा न हो जो कोई देखने वाला या सुनने वाला कहे यह क्या कर रहे हैं!**

जब बाबा हमारे साथ है तो कुछ भी हो जाये, चलायमान, डोलायमान न हो करके अचल अडोल अवस्था रहती है। बाबा ने इतनी शक्ति दी है जो हमारी लाइफ ही औरों को बतायेगी कि हमारा बाबा कौन है! सारे कल्प में ऐसी लाइफ नहीं होगी। शुरु-शुरु में भाई ज्ञान में आये या बहन ज्ञान में आये, पति आये या पत्नी, पहले झगड़ा ज़रूर होता है। पर जब दोनों को ज्ञान मिल जाता, तो बहुत खुश होते हैं। तो ड्रामा वंडरफुल है या बाबा वंडरफुल है या आप वंडरफुल हैं! ड्रामा में नूँधा हुआ है और अभी बाबा हमारे साथ है तो उसकी शिक्षाओं का पालन करने से हमारा वो रक्षक भी है। उसकी छत्रछाया के नीचे रहने से बहुत फायदा है। कभी दुःख नहीं होता। दुःख देना या दुःख लेना, माना सारे लाइफ की वैल्यु को कम करना। मुरली आईना है, मुरली सुनते अपने आपको देखो बाबा क्या कहता है, मैं क्या करती हूँ। बाबा कहता है एक को बिन्दी लगाओ तो 10 हो जाता है। ज़्यादा सोचो तो कमाई खलास, संगमयुग पर अगर कमाई करने की भावना है तो कर्म बड़े बलवान हैं, परमात्मा सर्वशक्तिवान है। और उससे जो शक्ति मिलती है, उसने हमें मुस्कुराना सिखा दिया, इसलिए हमें कोई भी बात मुश्किल नहीं लगी, न हुई है न होगी। तो अभी के यह दिन कितने प्यारे हैं, और जो दिन बीत गये वह भी बहुत प्यारे थे क्योंकि बाबा मिला ना! भूल गये हैं मैं शरीर हूँ। आत्मा बिन्दी है, छोटा-सा स्टार है। बाबा ज्ञान सूर्य है। जहाँ सूर्य और चन्द्रमा है वहाँ सितारे चमक रहे हैं। इस समय हम सभी ज्ञान सितारे चमक रहे हैं। ब्रह्मा बाबा दर्पण है, मैं कौन हूँ, मेरा कौन है और मेरे कर्म कैसे हैं? हमारे कर्म ऐसे हों जिनमें कभी भी साधारणता न दिखाई दे।

अगर मेरे में धीरज न होता तो आज मैं कहाँ होती पता नहीं! धीरज के कारण ही प्रकृति हमारी दासी है। हमारी लाइफ ऐसी हो जो दूसरों को लाइट मिले। बाबा ने सुख-दुःख, पाप-पुण्य की इतनी अच्छी समझ दी है जो कोई कर्म ऐसा न हो जो कोई देखने वाला या सुनने वाला कहे यह क्या कर रहे हैं! कभी हिम्मत नहीं छोड़ी। जीवन भर में कभी भी आपको भी हिम्मत नहीं छोड़नी क्योंकि हमको दौड़ी नहीं लगानी पर उड़ना है। तो उड़ना कैसे है वो भी बाबा ने बताया है। अपने दिल दर्पण में देखो ज़रा भी कोई कमी होगी तो वो दिखाई पड़ेगी। कोई के घर में दर्पण न हो ऐसा हो सकता है! तो यह भी हमारा दिल दर्पण है, दिल साफ है तो भगवान हमारे से खुश है। भगवान भाग्यविधाता है। वह भगवान मेरा साथी है तो क्या करेगा काज़ी इसलिए मैं डरती नहीं हूँ। यह भाग्य है।