OM-22 - 2021 FINAL FILE_Page 1 and 2 10/02/2021 5:06 PM Page 2

परमात्म-प्रेम की प्राप्ति के लिए पंचसूत्रीय प्रोग्राम

ब्र.कु. गंगाधर

मनुष्य के जीवन में त्योहारों का अपना विशेष महत्व है। उसमें भी शिवरात्रि का महत्व अन्य सभी त्योहारों से विशेष है। शिवरात्रि विश्व के कल्याण का पर्व है। यह परमपिता शिव द्वारा संचालित एक ऐसे अहिंसायुक्त आंदोलन की याद दिलाता है जो उन्होंने काम, क्रोध... आदि विकारों की ग्लानि से स्वतंत्रता दिलाने के लिए मानवों द्वारा करवाया। यह त्योहार एक ऐसे आध्यात्मिक कल्याणकारी क्रान्ति की याद दिलाता है जिसके द्वारा समूचे विश्व का कल्याण हो गया था। और अब पुनः हो रहा है। अतः इस त्योहार के आने पर हम ज्ञान के झरोखे से विशेष तौर पर झांक कर देखते हैं कि हमने अपना कितना कल्याण किया है और अन्य कितने लोगों का कल्याण करने के निमित्त बने हैं? यह त्योहार हमें शिव बाबा के गुणों से अपने गुणों की तुलना करने पर विवश करता है। ताकि हम देखें कि हम शिव-वत्स परमात्मा शिव के गुणों के अनुरूप गुण धारण कर रहे हैं या नहीं। शिवरात्रि के अवसर पर भक्त लोग शिव की आराधना करते हैं, महिमा के गीत गाते हैं, परंतु हमें आत्मोन्मुखी होकर यह देखना है कि हम स्वयं गायन और महिमा के योग्य महान बन रहे हैं या नहीं?

यदि हम यह कहें कि हमारे आध्यात्मिक जीवन का हर वर्ष शिवरात्रि से शुरु होता है तो यह सही होगा। दूसरे शब्दों में शिवरात्रि का त्योहार हमारे पुरुषार्थ-पथ पर मील-चिन्ह है। अतः शिवरात्रि के अवसर पर हमें लगता है कि हमारे आध्यात्मिक पुरुषार्थ के इतने वर्ष बीत गये और अब एक और वर्ष कम हो गया है। अब शेष थोड़ा ही समय रह गया है। अतः हम संकल्प को दृढ़ कर अमुक-अमुक कमज़ोरियों को मिटाने में लग जाते हैं। तथा नये वर्ष के लिए ज्ञान, योग, दिव्य गुणों की धारणा तथा ईश्वरीय सेवाओं सम्बन्धी नया कार्यक्रम बनाते हैं।

फिर इस वर्ष हमें विशेष तौर पर सम्पूर्णता के समीप जाने के लिए कोई योजना अपने सामने रखनी चाहिए। जैसे भारत सरकार भी पंचवर्षीय योजना बनाती है, उसी तरह हमें भी हमारे अंदर रही हुई कुछ कमियों को समाप्त करने के लिए पंचसूत्रीय कार्यक्रम बनाना चाहिए।

आध्यात्मिक पुरुषार्थ में मुख्य रूप से पहला है, **मन की सच्चाई और बुद्धि की सफाई।** जैसे भारत सरकार गांव, कस्बे, शहर और अपने आस-पास जहाँ पर भी गंदगी है, उसको सफाई करने का अभियान चला रही है, उसी तरह अब हमें भी इस वर्ष में अपनी आदतों को पूर्ण पवित्र बनाने का संकल्प करना चाहिए।

दूसरा है, **मन साफ करो और औरों को माफ करो।** जिस तरह समाज में अमीर-गरीब की खाई को ठीक कर संतुलन बनाने के लिए सरकार प्रयासरत रहती है, अभियान चलाती है, गरीबों को बैंक से सस्ते रूप में, कम ब्याज की दर में ऋण उपलब्ध कराती है, जिससे वो कर्ज़ के बोझ से बाहर आ सके, उसी तरह आध्यात्मिक पुरुषार्थ में अब हमें यह नारा अपनाना चाहिए कि 'मन को साफ करो, औरों को माफ करो'। यदि कोई हमारी निंदा करता है या हमारी निंदा करके अपने पर पाप का बोझ चढ़ाता है तो उसे माफ कर देना चाहिए। हमें उससे घृणा या नफरत नहीं करनी चाहिए। और न ही उससे अपने मन को मैला करना चाहिए।

तीसरा है, **माया की गुलामी को सदा के लिए सलामी।** हम मनुष्यात्मायें जन्म-जन्मांतर से माया की अर्थात् काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार इत्यादि विकारों के गुलाम बने रहे हैं। इन्हीं विकारों के ऋण से छुटकारा पाने के लिए मुक्ति-वर्ष मनाकर इनसे पूर्ण मुक्ति प्राप्त कर सम्पूर्ण बनने का पुरुषार्थ करना चाहिए।

चौथा है, **जमा करो और दान दो।** शिवरात्रि के विशेष त्योहार पर परमात्मा का अवतरण होता है और वे अपने सब वरदान, खज़ाने, शक्तियां और सर्व जायदाद देते हैं, तो हमें उसे यथार्थ रूप से समझकर उनके निर्देशानुसार अपने जीवन में धारण कर जमा करना है। और औरों के कल्याण के लिए वही प्राप्त शक्तियां, खज़ाने दूसरों को दान करना है। ताकि हर मानवमात्र का कल्याण हो सके।

पाँचवा है, **मायूसी से मुख मोड़ो, प्रभु से नाता जोड़ो।** जन्म-जन्मांतर हम माया के बोझ से लदे रहे। उससे निकल कर प्रभु से अपना नाता जोड़ना है ताकि हम उदासी, बेबसी, आलस्य से मुक्त हो सकें और अपने अंदर आत्म-विश्वास को लाना है जो कि ईश्वरीय ज्ञान-मार्ग में प्रगति के लिए अत्यंत आवश्यक है। आत्म-विश्वास की भावना सुदृढ़ होगी, तब ही पूर्णतया माया से मुख मोड़कर प्रभु से नाता जोड़ सकेंगे। और इसी को अपनाने से ही सम्पूर्णता की प्राप्ति होगी तथा विकारों से मुक्ति मिलेगी। इस तरह पंच-सूत्रीय कार्यक्रम को अपनाकर परमात्मा शिव के प्रेम को प्राप्त करें। करेंगे ना...!

व्यर्थ को समाप्त करने का सहज साधन है अन्तर्मुखता

कोई भी बात आई, अन्तर्मुख हो गये तो बात खत्म। जैसे कोई बाहर से बार-बार परेशान करता हो और हम अन्दर दरवाजा बन्द करके बैठ जायें, तो सेफ हो जायेंगे ना।

दादी हृदयमोहिनी,मुख्य प्रशासिका

सभी को उड़ना तो आ गया है ना या बीच-बीच में रूक जाते हो? हमको बाबा ने ज्ञान-योग, उमंग-उत्साह, हिम्मत के पंख दे दिए हैं। जो पंछी पंख वाला है वह तो उड़ने के बिना रह नहीं सकता। कई बार पंख कमज़ोर हो जाते हैं, उमंग-उत्साह कम हो जाता है, व्यर्थ संकल्प चलना शुरू हो जाते, फिर उड़ नहीं सकते। हम तो हैं ही पंछी, बाबा ने हमको ज्ञान-योग के पंख दिए हैं। कोई भी बात आ जाए, तो बाबा के पास उड़ करके पहुंच जाओ। बाबा के पास उड़के जाने से बाबा के प्रेम में समा जायेंगे। जब प्रेम में लवलीन हो गए फिर माया क्या करेगी! बाबा ने एक बार बहुत अच्छी बात सुनाई थी। देखो, कोई ऑफिसर बहुत बिज़ी होते हैं, उन्हों को किसी से मिलना नहीं है तो वह क्या करते हैं! बाहर आउट का बोर्ड लगा देते हैं। तो बाबा भी कहते हैं तुमको माया से कोई भी काम नहीं है, व्यर्थ संकल्प से भी काम नहीं है। बाबा से ही काम है। तो आप भी अन्तर्मुख हो जाओ। वह तो बाहर आउट का बोर्ड लगा देते हैं, हमारा आउट क्या है? अन्तर्मुखी बन जाओ। अगर आप अन्तर्मुखी बन जाए, तो कोई आपको क्या कर सकता है। तो अपने को बिज़ी रखने के लिए अन्तर्मुखता की बहुत आवश्यकता है।

देखो पूरे दिन की दिनचर्या में योग भिन्न-भिन्न प्रकार से कराते हैं, किसलिए? अन्दर आत्मा जो है ना उस रूप में स्थित होने के लिए। इसके लिए अन्तर्मुखता का अभ्यास बहुत ज़रूरी है। कोई भी बात आई, अन्तर्मुख हो गये तो बात खत्म। जैसे कोई बाहर से बार-बार परेशान करता हो और हम अन्दर दरवाजा बन्द करके बैठ जायें, तो सेफ हो जायेंगे ना। तो अन्तर्मुखता सेफ रहने का अच्छा साधन है। बस बाबा के प्यार में लवलीन हो जाओ। बाबा का प्यार इमर्ज कैसे करो? सिर्फ दो बातें प्यार को इमर्ज कर देंगी। एक तो याद करो कि बाबा आपने हमें क्या से क्या बना दिया! अपने भिन्न-भिन्न टाइटल याद करो। दूसरा देखो कि बाबा से मुझे क्या-क्या प्राप्तियां हुई। अगर प्राप्तियों की लिस्ट सामने लाओ तो भी बड़ी लम्बी-चौड़ी है। कभी-कभी प्राप्तियों में भी बस सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम... बस, पूरा हो गया।

अगर आपको व्यर्थ संकल्प बहुत ही सताते हैं, ड्रामा में किसी से कोई हिसाब-किताब है, तो बहुत व्यर्थ संकल्प चलते हैं। व्यर्थ संकल्प को खत्म करो क्योंकि संकल्प जो है ना, वो संकल्प से ही खत्म होगा। व्यर्थ संकल्प आने का दरवाजा है क्यों, क्या, कैसे... इसलिए बाबा कहते व्हाई-व्हाई नहीं करो, फ्लाई करो। क्यों, क्या करने से क्यू लग जाती है। जब व्यर्थ संकल्प चलता है तो पहले क्वेश्चन आता है, यह क्यों हुआ... कैसे हुआ! कहाँ हुआ... इससे व्यर्थ संकल्पों की क्यू लग जाती है। अब इस फाटक को बन्द करो।

रूहानियत की शक्ति के वायब्रेशन देना ही 'सच्चा महादान'

दादी प्रकाशमणि,पूर्व मुख्य प्रशासिका

अपनी सूक्ष्म याद की यात्रा पर पूरा-पूरा अटेन्शन दो, हरेक सवेरे से रात तक बार-बार सूक्ष्म चेक करो कि हम कहाँ तक बाप समान बने हैं? उसमें यह चेक करो कि एक मास,दो मास, तीन मास में मेरी अपनी योग की पॉवर कितना मीटर ऊपर चढ़ी है?

बाबा हमें खुशी के खज़ाने से भरपूर कर, हमारे में अनेक प्रकार की आशायें रखते हैं और हमें बाप समान बनने की भिन्न-भिन्न प्रेरणायें देते हैं। तो हम स्वयं अपने अन्दर प्रश्न कर रहीं थी, संकल्प चला कि क्या जितना बाबा हमारे ऊपर उम्मीदें रख करके श्रृंगारते, हमें देखकर हर्षित होते, जितना बाबा हम बच्चों में आश रखते, पुरुषार्थ कराते, उतना हम बाबा को अपने सूक्ष्म पुरुषार्थ से ऐसा रिटर्न करते हैं? अब तक जो मेरे संस्कार थे, उसमें मैंने किस-किस संस्कार पर परिवर्तन कर विजय पाई है और बाकी क्या मेरा संस्कार है, सूक्ष्म से सूक्ष्म जाकर चेक करो। दूसरा - यह भी चेक करो कि सभी मेरे पुरुषार्थ पर मुझे क्या सर्टिफिकेट देंगे? क्या मैं बाबा के सामने अपने आपको ऐसा देखूँ, जैसे आइने में कोई खुद को देखे। बाबा हमारे लिए बहुत बड़ा पावर हाउस अथवा आइना है। आइने में अपनी सूरत स्पष्ट दिखाई देती है। तो हमारे संस्कार बाबा के समान कहाँ तक दिखाई देते हैं, भले शब्द एक है समान बनो, परन्तु बाबा ने इस एक समान बनने के शब्द में सारे पुरुषार्थ की क्रान्ति लाई है।

पहला - बाप समान बनने के लिए क्या हमारी बुद्धि एक बाबा में ही निरन्तर लगी रहती है? बाबा के ही भिन्न-भिन्न महावाक्यों पर चिन्तन व संकल्प चलते हैं? या भिन्न-भिन्न रूपों के व्यर्थ संकल्प चलते हैं? क्योंकि व्यर्थ संकल्पों से बहुत एनर्जी(शक्ति) खत्म हो जाती है। जिसमें स्व-चिंतन के बदले अनेक प्रकार के संकल्प-विकल्प चलते, तो शक्ति, समय सब वेस्ट होता रहता है। हम सब एक-एक इस यज्ञ कुण्ड में, इस वातावरण में अपने यज्ञ रक्षक। हम यज्ञ का बोझ हैं या रूहानियत के वायब्रेशन, शक्ति व बल भरने के जिम्मेदार हैं। अगर हम खुद में रूहानियत की शक्ति भरते तो वह वायब्रेशन दूसरे को भी मिलता, वह दृष्टि की शक्ति दूसरे को भी मिलती, यही हमारी विशेष सेवा है।

जब हम दूसरों को रूहानियत की शक्ति के, लाइट माइट के वायब्रेशन देते हैं तो यही वास्तव में सच्चा-सच्चा महादान है अथवा यही हमारे इस योग का बल है क्योंकि हमारी रूहानियत में प्यारा बाबा समाया हुआ है। जो स्व को भी परितर्वन करता तो दूसरों को भी परिवर्तन की प्रेरणा देता, बल देता - इसको कहेंगे हम यज्ञ रक्षक जवाबदार हैं? इसलिए बार-बार बाबा हम बच्चों को कहते कि बच्चे समय है अपनी सूक्ष्म याद की यात्रा पर पूरा-पूरा अटेन्शन दो, हरेक सवेरे से रात तक बार-बार सूक्ष्म चेक करो कि हम कहाँ तक बाप समान बने हैं? उसमें यह चेक करो कि एक मास,दो मास, तीन मास में मेरी अपनी योग की पॉवर कितना मीटर ऊपर चढ़ी है? और मुझे वह योग का रस कहो, बल कहो कितना खींचता है? अगर मुझे योग का रस खीचेंगा तो संकल्प विकल्प कम चलेंगे, नहीं भी चलेंगे, इसको ही कहते हैं योगी जीवन, प्यारी जीवन होती है।

हेल्दी वही... जो ज़रा भी अधैर्य व अशान्त न हो

दादी जानकी,पूर्व मुख्य प्रशासिका

ज़रा भी दृष्टि खराब हुई तो माना यह ज़हर है। अपने को समझाना, सम्भालना, अपनी केयर करना मुख्य बात है। ऐसे एक-दो की केयर करना यह भी बड़ा पुण्य का काम है।

दुनिया में आत्मायें तो अनगिनत हैं, गिनती नहीं कर सकते, इतनी आत्मायें हैं जो लाखों मरते हैं तो पैदा फिर उनसे ज़्यादा होते हैं। ऊपर से भी आत्मायें आती रहती हैं तब तो पॉपूलेशन बढ़ती रहती है। परन्तु भगवान ने उसमें से चुन-चुन करके हम सबको निकाला है। जिन्होंने मेरा-मेरा छोड़ा है उसको भगवान कहता है यह मेरे हैं। जिसने बाबा को तेरा-तेरा कहा उनका बाबा मेरा हो गया, वो कितनी गिनती वाली आत्मायें हैं। हम यह नहीं कह सकते कि बाबा क्या करूँ मेरी नेचर ऐसी है, नहीं। यह नेचर कहाँ से लाई? संस्कार ऐसा है, तो क्या वह रावण का संस्कार हैं? अगर थोड़ी-सी कुछ बात हो जाये तो बाबा कहता है यह ऐसा संस्कार मेरे बच्चे का नहीं है। वैल्यूज़ को जन्म देने वाले कौन, पालना करने वाले कौन? स्प्रीचुअलिटी। हेल्थ भी अच्छी कैसे होगी? वैल्युज़ से आप ज़रा-सा भी अधैर्य न बनो, अशान्त न बनो तो सदा हेल्दी हैं। कुछ हो जाये तो भी शान्ति रखो तो हेल्थ ठीक हो जायेगी। कोई न कोई निमित्त ठीक करने वाला भी आ जायेगा, बुलाने की ज़रूरत नहीं है। हम ठीक रहेंगे तो सब ठीक हो जायेगा। थोड़ा-सा हिसाब-किताब है, पर कोई कर्मभोग है तो चिल्लायेंगे। कोई कड़ा हिसाब-किताब है, कुछ भूल की है तो उसकी भोगना है, दुःख। सिर में दर्द ऐसा पड़ेगा जो 12 गोलियों से भी नहीं उतरेगा क्योंकि हमने कुछ किया है, फिर वो रियलाइजेशन होती है तो वो उतर जाता है। यह भी एक खेल है, यह भी अन्दर की बात है कि हमारी हेल्थ बिगड़ती किस कारण से है, सुधरेगी कैसे? तो अन्दर स्प्रीचुअल लाइट यानी समझ जो है उसका हेल्थ पर असर बहुत अच्छा होता है। पीस होती है पॉज़िटिव से, तो पॉज़िटिव है अमृत और निगेटिव है ज़हर। ज़हर का एक ड्रॉप भी पड़ा, यानी एक भी निगेटिव संकल्प आया तो पॉज़िटिव में जो पीस है, प्योरिटी है, पावर है वो सब गई। और वो एकदम ढीला पड़ जायेगा। ज़रा भी नफरत की निगाह हुई, ज़रा भी दृष्टि खराब हुई तो माना यह ज़हर है।

अपने को समझाना, सम्भालना, अपनी केयर करना मुख्य बात है। ऐसे एक-दो की केयर करना यह भी बड़ा पुण्य का काम है। अच्छी-अच्छी बातों को शेयर करके उसको उमंग-उल्लास में ले आना और बीमारी भूलवा देना या कोई प्रेरणा देना, यह है कमाल। हेल्थ नहीं तो गुणों की वेल्थ भी नहीं तो हैप्पीनेस कहाँ से आयेगी। धन कोई सुखी नहीं बनाता, गुण सुखी बनाता है, तो अपने आपको सम्भालना है, स्प्रीचुअलिटी की जागृति आई है तो अपने आपको सम्भालो। ऐसा सम्भालो जो आपको सम्भालने की किसको चिन्ता न लगे।