

## ‘योगी’ के पैरामीटर....

संसार में हरेक वस्तु अथवा गुण की मात्रा के दो छोर होते हैं। एक छोर या सीमा को ‘कम-से-कम’ और दूसरे को ‘अधिक-से-अधिक’ कहा जाता है। उदाहरण के तौर पर प्रतिदिन के वातावरण के तापमान के बारे में भी हम ‘कम-से-कम’ और ‘अधिक-से-अधिक’ की चर्चा किया करते हैं। भगवान के प्यार का वर्णन करते हुए भी हम कहा करते हैं कि उसका प्यार सागर से गहरा और गगन से भी ऊँचा है। इस प्रकार हरेक गुण, अभ्यास इत्यादि की ‘निम्नतम सीमा’(लोएस्ट लिमिट) और ‘उच्चतम सीमा’(अपर मोस्ट लिमिट) हुआ करती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए यह प्रश्न उठता है कि योगाभ्यास की निम्नतम सीमा क्या है, अर्थात् कम से कम कितने योग का हम अभ्यास किया करें ताकि हम ‘योगी’ कहलाने के अधिकारी बन सकें? दूसरे शब्दों में प्रश्न यह है कि हम प्रतिदिन कितना योग अभ्यास करें ताकि हम योगियों की श्रेणी में सम्मिलित हुए रहें, वरना तो हम योगी ही नहीं कहला सकेंगे। वास्तव में हमें कहा गया है कि हम निरंतर योग का अभ्यास करते ही रहें अथवा श्वासो-श्वास, चलते-फिरते, उठते-बैठते, हर कार्य करते हुए भी योग-अभ्यास करते रहें। इसी को ही दूसरे शब्दों में कहा गया है कि हम सदा आत्म-अभिमानि बने रहें। और सदा भगवान को अपना साथी बनाये रखें। यह भी कहा गया है कि ‘योग’ का अर्थ है सम्बंध जोड़ना और सदा सर्वथा हमारे सभी आत्मिक सम्बंध परमात्मा से जुटे रहें।



डॉ. क. गंगाधर

योगी निर्विकार होता है, वह निंदा-स्तुति, मान-अपमान, हानि-लाभ इत्यादि सभी परिस्थितियों में एकरस, आनंदमय स्थिति में रहता है। और हमारा योग भी ऐसा परिपक्व हो क्योंकि ‘योगी’ और ‘भोगी’ में यह मौलिक अंतर है कि योगी अचल एवं स्वरूप स्थित एवं पवित्र होता है। जबकि भोगी, भोगों की कामनायें करता हुआ विचलित, चंचल या हलचल के स्वभाव वाला होता है।

यह भी कहा गया है कि ‘योगी’ एक परमपिता की ही आज्ञा (श्रीमत्) का पालन करता है। और भगवान द्वारा बतायी मर्यादाओं तथा नियमों का भी पूर्णतः एवं सदा पालन करता है। जबकि भोगी मनमत्, परमत इत्यादि पर चलता है और वह नियमों व मर्यादाओं का बारंबार उल्लंघन करता है।

यह भी कहा गया है कि योगी ‘इच्छा’ को ‘अविद्या’ का सूचक मानता है और इसीलिए वह इच्छाओं का दास नहीं होता। जबकि एक परमपिता का संग प्राप्त करके सदा संतुष्ट होता है। ऐसा भी समझाया गया है कि योगी नकारात्मक चिंतन नहीं करता, उसकी दिव्य शक्तियों का व्यर्थ या अनर्थ या लीकेज नहीं होता। यह भी हमें समझाया गया है कि योगी विदेही स्थिति में रहता हुआ अपनी दृष्टि, वृत्ति, प्रवृत्ति और स्मृति को पवित्र बनाये रखता है। और आगे कर्म-बंधनों में नहीं फंसता। योगी वह है जो मरजीवा बनता है। पूर्णतः प्रभु-समर्पित होता है और लौकिक को भी अलौकिक में परिवर्तन करता है, ऐसा भी कहा गया है। यह भी कहा गया है कि योगी प्रन्यासी अर्थात् निमित्त (ट्रस्टी) बनकर कार्य करता है। वह परमपिता परमात्मा को करनकरावनहार मानकर, उसपर न्योछावर होकर जीवन जीता है। आप देखेंगे, उनके जीवन में विशाल त्याग और वैराग्य होता है। जबकि भोगी में भोग-लिप्सा और संसार के प्रति आकर्षण होता है।

योग का कम से कम कितना अभ्यास हो, ये प्रश्न उठता है कि योग-अभ्यास की परंपरा में योग का निम्नतम अभ्यास क्या है? इस विषय में हमें यहां समझाया गया है कि हम कम से कम एक घंटा योग-अभ्यास करें। दिन में हर घंटे में पाँच मिनट योगाभ्यास करें। जब-जब ट्राफिक कंट्रोल का समय आता है, तब-तब सांसारिक संकल्पों की रेल-पेल को रोककर हम तीन-पाँच मिनट योग में टिकें। रात्रि को भी हम एक घंटा नित्य प्रति सामूहिक रूप से या व्यक्तिगत रूप से योग करें और विश्राम संख्या पर बैठकर या लेटकर, ईश्वरीय स्मृति में रहते हुए हम देह से उपराम हो विश्राम करें। दिन भर कार्य करते हुए हम स्वयं को निमित्त (ट्रस्टी) मानते हुए परमात्मा को मालिक समझकर उसे याद करते रहें। घर-परिवार में, सम्बंधों में हमें अपने अंतरमन में परमात्मा के साथ सम्बंध याद आये। कम से कम हम स्वदर्शन चक्र को चलाते ही रहें और इससे नीचे तो न उतरें। इस प्रकार तीन-चार घंटे तो हम न्यूनतम योगाभ्यास करें और समर्पित बुद्धि हों। यह योग के अभ्यास की न्यूनतम सीमा (लोएस्ट लिमिट) है। यह इतना भी हम अभ्यास नहीं करेंगे तो हमारी विदेही स्थिति, फरिश्ता स्थिति और आत्म-अभिमानि स्थिति कैसे होगी! हम विकर्मों को दग्ध करने का पुरुषार्थ क्या करेंगे! और योगी का जो अतीन्द्रिय सुख, आनंद इत्यादि गाया हुआ है, उसकी प्राप्ति कैसे कर सकेंगे! आप समझ ही गये होंगे कि ‘योगी’ कहलाने के लिए न्यूनतम आवश्यकतायें क्या हैं और कर्म में मनोस्थिति किस तरह बनाये रखनी है। तो हे योगी कहलाने वाले, आप अपने आप में चेक करें, जाँच करें, भीतर टटोलें और न्यूनतम से अधिकतम की ओर का पुरुषार्थ कर इस समय हमें जिस स्थिति की अनुभूति कर लेनी है उसमें लग जायें।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

शिवबाबा ने हमें कहा कि ओम शान्ति के इस मंत्र को यंत्र बना दो क्योंकि ओम शान्ति का अर्थ है कि मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, तो ओम शान्ति कहने से ही अपने स्वरूप की स्मृति आ जाती है। मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ। मेरा स्वधर्म ही शांत है। यह समय ही समस्याओं का है इसलिए समस्या तो आयेगी जरूर, लेकिन आप ओम शान्ति के अर्थ स्वरूप में टिक जाओ कि मैं एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ, शान्ति के सागर परमात्मा की बच्ची या बच्चा हूँ। तो इस स्मृति से आपकी समस्या समाधान के रूप में बदल जायेगी। कारण, निवारण में बदल जायेगा क्योंकि स्वरूप की स्मृति आ गयी। दिल की बीमारी वालों के लिए खुशी की दवा पहली खुराक है। समस्या समाधान में बदल जायेगी तो खुशी होगी ना, तो ओम शान्ति को यंत्र बना दो। कलियुग का अन्त होने कारण बातें तो आयेगी, बात आती है, चली जाती है। बात आके चली जाने के बाद भी अगर हम उसी के बारे में सोचते रहेंगे, वर्णन करेंगे तो हमारी खुशी भी चली जाती है। कोई हमारे घर में आके एक छोटा-सा रूमाल भी लेके जावे तो आप उसको छोड़ेंगे? तो हमारी खुशी, हमारा शुभ चिंतन शान्ति का, उसमें व्यर्थ चिंतन चल जायेगा। और व्यर्थ बहुत फास्ट चलने के कारण मन की शक्ति को

## रोज़ खुशी की गोली खाओ तो बीमारी भाग जायेगी

खो देते हैं इसलिए आप खुशी कभी नहीं गँवाओ। खुश रहना यह आपके लिए बड़े ते बड़ी दवाई है। इसलिए जो बीता सो बीता उसके चिंतन में नहीं जाओ। जो हुआ सो हुआ, फिनिश (समाप्त)। बीती को चितवो नहीं। पानी को बिलौने से क्या मिलेगा? बाँहों का दर्द। इसलिए बीती को छोड़ भविष्य का सोचो। मैं आत्मा हूँ, परमात्मा की संतान हूँ, जब ऐसे चिंतन करेंगे तो खुशी आयेगी और खुशी आयेगी तो आपकी यह बीमारी ठीक होती जायेगी। तो जब भी कोई दर्द आपको हो तो उस समय “मैं आत्मा हूँ” यह गोली ले लो क्योंकि आत्मा, परमात्मा की सन्तान होने कारण शान्ति का सागर, सुख का सागर याद आने से खुद भी ऐसे स्वरूप में स्थित हो जायेंगे। तो यहाँ यह खुशी की खुराक खूब खाओ इसे खाने की विधि है मैं आत्मा परमात्मा की संतान हूँ। जैसे बाप वैसे मुझे बनना है। तो खुशी कभी नहीं छोड़ना क्योंकि खुशी की खुराक छोड़ दी तो क्या होगा? बातें व्यर्थ आती हैं, हालातें आती हैं उसमें ही लगे रहते हैं, लेकिन अभी हमको शिवबाबा कहते हैं इन बातों को छोड़ो खुशी की खुराक लो। सदा खुश रहो और खुशी बाँटो क्योंकि यह खुशी ऐसी चीज है जो जितना बाँटोगे उतना बढ़ेगी। तो अभी चलते-फिरते भी अपने को आत्मा समझते हर्षित होते रहेंगे।



## प्यारा बनना है एक का... बाकी सबसे न्यारे रहो

बाबा ने कहा, ‘चिरन्जीवी बच्चे, मायाजीत बच्चे’ अब हमें वरदान मिल गया तो माया वार कर नहीं सकती। हमारी आँखों में बाबा बैठा है, हम तो कल जाकर शहजादे बनेंगे। हम कल जाकर मिचनू (छोटा बच्चा) बनेंगे। हमें तो नई दुनिया में जाना है, हमें तो ऐसा सुन्दर देवता बनना है, हम तो वह मूर्तियाँ हैं जिनका मन्दिर में गायन, पूजन होता। हमें यह देह देखनी ही नहीं है, हमें तो यह बाबा की दरबार दिखाई देती, यह लाइट का क्राउन सब पर दिखाई देता।

अभी हम सबको लाइट के घर जाना है। हर एक के मस्तक पर लाइट की थाली घूमती हुई देखो तो यह देह दिखाई ही नहीं देगी। हम बाबा के बच्चे आत्मा हैं, आत्मा लाइट है, उस लाइट के क्राउन को छोड़ देह अभिमान में क्यों आते! लाइट के क्राउन को देखो तो देह भान छूट जायेगा। देह का क्राउन कांटों का क्राउन है, लाइट का क्राउन हल्का शीतल कर देता है।

हम लाइट हाउस हैं- हमें सबको राह दिखानी है, सबकी रूहों को राहत देनी है। राहत देने वाले ने हमें राहत दी है, मैं कैसे कहूँ कि मुझे राहत नहीं। हम तो रूहानी राहत देने वाले राही हैं, सबको लाइट देनी है, ऐसी स्थिति में रहो तो बाकी सब स्थितियाँ खत्म हो जायेंगी।

काम महाशत्रु के संकल्पों को डोन्ट

केयर करो, तूफानों में नहीं आओ। विकल्पों पर अटेन्शन ही क्यों देते, अगर अटेन्शन देंगे तो और ज्यादा आयेगे। मैं ज्ञान सूर्य का बेटा, कीचड़े को खत्म करने वाला हूँ, मेरे पास माया का किचड़ा आ नहीं सकता। अगर उसको देखेंगे, हाथ लगायेंगे तो आ जायेगा। अगर संकल्प आये तो किनारा



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

मस्ती में मस्त रहो, बिजी लाइफ इज द गुड लाइफ, बिजी रहेंगे तो सब इजी हो जायेगा।

पढ़ाई और सर्विस में बिजी रहो, भाव-स्वभाव के नाज़-नखरे छोड़ दो। वह भी आपकी वृत्तियों को खराब करते हैं। प्यार करना है एक बाबा को, शक्ति लेनी है एक बाबा से। बाकी मस्ती में मस्त रहो, बिजी लाइफ इज द गुड लाइफ, बिजी रहेंगे तो सब इजी हो जायेगा।

## एक्सेप्ट करो... किसी से एक्सपेक्ट नहीं



राजयोगिनी दादी जानकी जी

अकेले होते भी अनेकों के साथ मिलकर अगर चलते हैं तो कोई मुश्किल नहीं है। कोई कहता है कि मुझे दया आती है यह सिर्फ कहता है, पर करता कुछ नहीं है। हमेशा जो बीता सो बीता उसके चिंतन में नहीं जाओ। जो हुआ सो हुआ, फिनिश (समाप्त)। बीती को चितवो नहीं। पानी को बिलौने से क्या मिलेगा? बाँहों का दर्द। इसलिए बीती को छोड़ भविष्य का सोचो। मैं आत्मा हूँ, परमात्मा की संतान हूँ, जब ऐसे चिंतन करेंगे तो खुशी आयेगी और खुशी आयेगी तो आपकी यह बीमारी ठीक होती जायेगी। तो जब भी कोई दर्द आपको हो तो उस समय “मैं आत्मा हूँ” यह गोली ले लो क्योंकि आत्मा, परमात्मा की सन्तान होने कारण शान्ति का सागर, सुख का सागर याद आने से खुद भी ऐसे स्वरूप में स्थित हो जायेंगे। तो यहाँ यह खुशी की खुराक खूब खाओ इसे खाने की विधि है मैं आत्मा परमात्मा की संतान हूँ। जैसे बाप वैसे मुझे बनना है। तो खुशी कभी नहीं छोड़ना क्योंकि खुशी की खुराक छोड़ दी तो क्या होगा? बातें व्यर्थ आती हैं, हालातें आती हैं उसमें ही लगे रहते हैं, लेकिन अभी हमको शिवबाबा कहते हैं इन बातों को छोड़ो खुशी की खुराक लो। सदा खुश रहो और खुशी बाँटो क्योंकि यह खुशी ऐसी चीज है जो जितना बाँटोगे उतना बढ़ेगी। तो अभी चलते-फिरते भी अपने को आत्मा समझते हर्षित होते रहेंगे।

जो न काम की बात है वो अन्दर जाती नहीं है, इसमें बाहर की बात अन्दर न जावे, यह है अपने से प्यार करना, अपने पर दया करना। अगर सुबह से लेके यह बात... वह बात है... तो वो क्या दया करेगा? अरे, मेरा धर्म है शांत रहना। सच्चाई और प्रेम से सबको रिगार्ड देना, रिस्पेक्ट देना, इससे औरों के मन में आपके प्रति रिगार्ड पैदा होगा। पहले परिवर्तन का रिकॉर्ड अच्छा हो। हमारा काम है सेल्फ रिस्पेक्ट में रहना, सबको रिस्पेक्ट देना। छोटी को स्नेह दो, कई बच्चे बिचारे क्यों ऐसे नाराज़, दुःखी रहते हैं क्योंकि बच्चों को बचपन से ले करके माँ-बाप का स्नेह नहीं मिलता है। भाई-बहनों का प्यार नहीं मिलता है। छोटे बच्चों में भी ईर्ष्या होती है, मम्मी इसको ज्यादा प्यार करती, मेरे को नहीं। मैं तो संसार समाचार से दूर रहती हूँ पर प्रैक्टिकल क्या हो, यह भावना है।

शांत में रहने के लिए बीच में कोई पुरानी बात का संकल्प याद न आवे, तो वो वायब्रेशन बड़े पॉवरफुल होते हैं। जिससे कदम-कदम पर सावधान रहने की समझ मिली है, उनके प्रति सम्मान दिल से निकलता है। और कोई कहे यह भी ऐसे करता है या ऐसे किया है, तो यह है डिस्रिगार्ड। जिसको जो कहना व करना है करे, पर मैं शांति और प्रेम को नहीं छोड़ूँ। सामने वाला कितना भी कुछ बोले, पर मेरी शक्ति चेंज न हो। ऐसे नहीं क्या बोलती हो? तो इसमें हर बात करने के लिए जो शक्ति दी है, उससे एक्सेप्ट करो, एक्सपेक्ट नहीं करो।

आप बाबा को कमजोरी की बातें मत सुनाओ, निर्बलता खत्म हुई क्योंकि हम मास्टर सर्वशक्ति वान हैं। अगर आप सोचेंगे कि माया हैरान करती तो करेगी लेकिन संकल्प में दृढ़ता रखो कि माया आ नहीं सकती तो भाग जायेगी।



किसी से प्यार लेने की इच्छा नहीं रखनी। बाबा से प्यार लो, किसी देहधारी के प्यार की इच्छा मत रखो। हमें तो लेके सहारा बाबा का, विश्व का कल्याण करना है। ऐसे विश्व का निर्माण करने वाले क्या खुद का निर्माण नहीं कर सकते!

यह है ही तमोप्रधान दुनिया- इसकी शिकायत मत करो। हमें कोई सड़ा हुआ चोला पहनना ही नहीं है। यह सड़ा हुआ, मरा हुआ वस्त्र है, आप उसकी शिकायत क्यों करते! यह है ही निर्बल,

निर्बल की शिकायत थोड़े ही जाती। मैं हूँ मास्टर सर्वशक्तिवान और कहूँ कि यह छोटी-सी माया वार करती है। चींटी महारथी को सुला दे तो क्या कहेंगे! उससे अपनी सम्भाल रखो। इस पुरानी दुनिया को देखो ही नहीं, सुनो ही नहीं। संगदोष एक दो को बहुत गिराता है। मेरा संगी एक बाबा है। उसको साथ रखो तो दोस्तों का साथ नहीं खींचेगा। प्यारे सबके बनो, प्रिय किसको नहीं बनाओ। प्रिय एक बाबा को बनाओ तो सब तुम्हारे प्यारे रहेंगे। प्यार सबको करना है लेकिन किसके लिए प्यारे नहीं बनना है। किसके लिए प्यारे बनेंगे तो हद आ जायेगी। प्यारा बनना है एक का, बाकी सबसे न्यारे रहो। किसी के प्यार की आश नहीं रखनी है। सदा एक साथी के साथ रहो तो और किसी के संग का रंग नहीं लगेगा। बाबा का संग मुझे सबको लगाना है, मुझे किसी का संग आकर्षण नहीं कर सकता। यह दावा करो।

मुझे बाबा ने कर्मयोगी, शीतल योगी बनाया है, लेकिन गर्मयोगी नहीं बनो। हमारे मस्तक पर बाबा का हाथ है, हमारा मस्तक शीतल हो गया फिर गर्मी कौन-सी? मीठे बाबा ने कहा ओ मेरे मीठे, सिकीलधे बच्चे, ऐसा कहते ही उसने हमें शीतल बना दिया, फिर गर्मी किस बात की! न काम की, न क्रोध की। माया पर भल गुस्से हो लेकिन किसी के ऊपर गुस्से मत हो।