योगी के लिए तीन परहेज आवश्यक

जब शारीरिक रोग की दवा की जाती है तो स्वास्थ्य के लिए परहेज करना भी अति आवश्यक होता है क्योंकि परहेज के बिना पूरा निरोगी नहीं बन सकते। इसी तरह ही मानसिक रोगों को दूर करने के लिए जहाँ ज्ञान की दवाई है, तो वहाँ कुछ परहेज भी ज़रूरी हैं। जिसके बिना अवस्था ऊँची नहीं बन सकती। इनमें पवित्रता का पालन, अन्न दोष और संग दोष से मुख्य परहेज करना ज़रूरी है।

काम मनुष्य का महा शत्रु है क्योंकि इससे वह निर्बल बनता है। ब्रह्मचर्य का पालन मनुष्य का बहुत बड़ा स्वाभिमान है। वैसे भी कन्या को सौ ब्राह्मणों से श्रेष्ठ माना जाता है, उसकी पूजा की जाती है और घर में सब उसके चरण छूते हैं। परंतु विवाह के बाद उसका स्वाभिमान टूट जाता है। तब कोई उसके पांव नहीं छूता

बल्कि वह स्वयं दूसरों के पांव छूने लग जाती है। यह आत्मा के निर्बल बनने का चिन्ह है। सभी धर्मों में अहिंसा को 'परम धर्म' और हिंसा को सबसे बड़ा पाप मानते हैं। परंतु यह कोई नहीं जानता कि सबसे बड़ी हिंसा काम कटारी चलाना है। क्योंकि इससे आत्मा का हनन होता है। यह शारीरिक हत्या से भी बड़ी हत्या है। योगी बनने के लिए भोगी जीवन छोड़ना अर्थात् ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करना परमावश्यक है। काम के जीत लेने में अन्य सभी विकारों को जीतना सहज हो जाता है। मनुष्य आजकल के समय में ब्रह्मचर्य में रहना कठिन समझता है, परंतु ईश्वरीय ज्ञान और योग की शिक्षा के बल से इस व्रत का पालन सहज हो जाता है। ब्रह्मचर्य से योग में मदद मिलती है और योग से ब्रह्मचर्य का पालन सहज हो जाता है। यह भी एक अनुभव में लाई बहुत बड़ी सत्यता है।

विकारों की उत्पत्ति मन में होती है, अतः मन की पवित्रता बनाये रखने के लिए अन्न का शुद्ध एवं पवित्र होना ज़रूरी है। क्योंकि अन्न का प्रभाव मन पर पड़ता है। गीता में भी भोजन तीन प्रकार का माना गया है। सात्विक, राजसिक, तामसिक। योगी को सदा सात्विक भोजन लेने की ही आज्ञा है। इसलिए अंडा, मांस, मछली, शराब, सिगरेट, प्याज, लहसुन इत्यादि तामसिक वस्तुओं का सेवन उसके लिए निषेध है। चटनी, अचार, खटाई, लाल मिर्च, गरम मसाले इत्यादि राजसिक वस्तुएं भी जहाँ तक संभव हो, कम प्रयोग में लाने चाहिए। हल्का और सादा भोजन में दूध, फल और सब्जी का प्रयोग अधिक उपयुक्त है। अधिक और बोझल भोजन करने से योग में सुस्ती, आलस्य, नींद इत्यादि का प्रभाव आ जाता है। इससे आगे और भोजन बनाने वाले के संस्कार भी भोजन खाने वाले के मन पर असर डालते हैं। अतः योगी को शुद्ध संस्कारों वाले मनुष्य के हाथों से बना हुआ भोजन ही खाना चाहिए।

'जैसा संग वैसा रंग'- यह उक्ति भी यथार्थ है क्योंकि बुरी संगत में आने से पुराने एवं अशुद्ध संस्कार पुनः जाग उठते हैं। इसलिए विकारियों की संगत बिल्कुल छोड़ देनी चाहिए। आज संसार में यत्र तत्र सर्वत्र माया रूपी रावण का ही राज्य है। सृष्टि की तमोप्रधान अवस्था है। ज्ञान का रंग बड़ी मुश्किल से चढ़ता है क्योंकि अज्ञानियों की संगत में जाने से उनके बुरे संस्कार तुरंत आ जाते हैं। यदि ऐसे बुरे मनुष्यों के साथ किसी कार्यवश रहना भी पड़े तो अपनी पूरी संभाल रखनी चाहिए। और शीघ्र वहां से चले जाना चाहिए। घर में गंदी तस्वीरें भी नहीं रखनी चाहिए। क्योंकि इनका मन और बुद्धि पर सूक्ष्म प्रभाव पड़ता है। जैसे हंस का बगुलों के साथ संग शोभा नहीं देता, वैसा ही योगी का भोगी के साथ संग शोभनीय नहीं है।

योगी को मूलतः इन तीन परहेज के साथ ज्ञान दवा का नियमित सेवन करना चाहिए। क्योंकि बिना परहेज दवा भी असर नहीं करती। इसीलिए ये तीनों ही योगी को अपने जीवन में अपनाना अति आवश्यक है। तब ही हम ऊँची स्थिति को पाते हैं और परम कर्त्तव्य का पालन करने में समर्थता आती है।

अन्तर्मुखता नहीं होगी तो त्याग-तपस्या भी नहीं होगी

बाबा द्वारा मिली हुई मीठी शिक्षाओं को धारण करने में अन्तर्मुखता बहुत मदद करती है। अन्तर्मुखता इशारा देती बाबा जो कहता है वह करना है। बाहरमुखता में याद करना पड़ता, अन्तर्मुखता याद की ओर खींचती है। हमारा पुरुषार्थ नैचुरल सहज हो जाता है। अन्तर्मुखी रहने से हमारे जीवन में दिव्यता और अलौकिकता नैचुरल दिखाई देती है।

अन्तर्मुखता का रस वैरागी बना देता है, उन्हें बाहर की कोई भी वस्तु अपनी ओर खींच नहीं सकती। बाहरमुखता वाले को अनेक बाहर के रस खींचते रहते हैं। ब्राह्मणों में हम सर्वोत्तम कुल भूषण बनें, जब यह अटेन्शन रहता है तब जीवन में दिव्यता और अलौकिकता दिखाई देती है।

ब्राह्मण बनने से जीवन में पवित्रता आ गई। आहार-व्यवहार सब चेंज हो गया। बाहर वालों की भेंट में जीवन में परिवर्तन आ गया। लेकिन बाबा की भेंट में कहेंगे अभी इसका पुरुषार्थ साधारण है। तो क्या परिवर्तन चाहिए? जीवन में दिव्यता और अलौकिकता हो। संगमयुगी ब्राह्मण बने, पतित विकारी जीवन से निकल आये यह बहुत अच्छा लेकिन ब्राह्मण सो देवता बनने के लक्षण हमारे में आ जायें, वो संस्कार दिखाई पड़ें।

ऊंचे ते ऊंचा बाप हमें ऊंचे ते ऊंचा बनाता है। इस बात को ख्याल में रखें तो हमसे कोई भी ऐसी बात हो नहीं सकती। जब हम अन्तर्मुखी होंगे तब ही ऐसी चेकिंग हो सकती है। हम

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

> जो ईश्वरीय कायदे में चलते हैं, कुदरती लवफुल बन जाते हैं। वे हर एक को सच्चे प्रेम का अनुभव करायेंगे। अगर हम लॉ को तोड़ देते हैं तो प्यार मिल नहीं सकता।

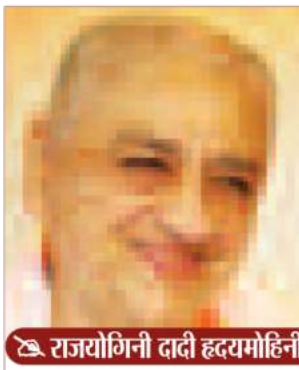
अपना सच्चा चार्ट तब ही रख सकते जब अन्तर्मुखी हैं। बाहरमुखता छोटी-छोटी बातों के प्रभाव में खींच लेती है। अन्तर्मुखता इनसे मुक्त रखती है। अन्तर्मुखता हमें मजबूत कर देती है। देखते हुए भी नहीं देखते। उनकी अटैचमेन्ट छूट जाती है।

जितना हम आगे बढ़ते रहेंगे उतना परीक्षायें आती रहेंगी, लेकिन परीक्षा शब्द भी क्यों? यह बड़ी बात नहीं है। बाबा पढ़ा रहा है, हम पढ़ रहे हैं, जो करेगा सो पायेगा- यह शब्द भी नहीं कह सकते। यह भी जैसे अन्दर से खराब शब्द बोलना है। अन्दर से जानते हैं हर एक के कर्म का हिसाब-किताब है। हम और ही सीखते हैं, मैं ऐसी गलती न करूँ। उनसे नफरत नहीं आती, लेकिन हम सावधान हो जाते हैं।

ब्राह्मणों को लॉ फुल बनकर रहना है। लॉ पर चलने से लव पैदा हो जाता है। जो ईश्वरीय कायदे में चलते हैं, कुदरती लवफुल बन जाते हैं। वे हर एक को सच्चे प्रेम का अनुभव करायेंगे। अगर हम लॉ को तोड़ देते हैं तो प्यार मिल नहीं सकता। मर्यादा पुरुषोत्तम बनने की शिक्षाओं पर हम नहीं चलते हैं तो लव नहीं मिलता। प्रेम भी रूखा-रूखा नहीं, लेकिन रिगार्ड सहित प्रेम हो।

जिसने अपने पुरुषार्थ की लेवल अच्छी रखी है उनसे औरों को प्रेरणा मिलती है। हमारा बोलचाल, पुरुषार्थ साधारण न हो। हमारा लक्ष्य क्या है, यह अन्तर्मुखी होकर हम सोचें। सदा आगे बढ़ने की भावना हो। जब बाबा खींच रहा है तो कोई बात मुझे रोक नहीं सकती। पुरुषार्थ में याद का बल हो। मुख से कुछ न कहकर अन्दर से याद की सच्ची लगन हो। तो जो होना चाहिए वही होगा। अन्दर शुद्ध संकल्प की दृढ़ता हो।

अन्तर्मुखता नहीं होगी तो त्याग तपस्या भी नहीं होगी। ऐसे ही चलते रहेंगे। हम जो चाहते हैं और बाबा जो चाहता है वह हमारे से मिस न हो जाये, यह ध्यान रखना है, इसलिए साधारण पुरुषार्थ न हो। जो लक्ष्य मिला है, उसे प्राप्त करने का पुरुषार्थ हो।



अपने ऊंचे स्वमान में रहो तो हर समस्या व विघ्न तोहफा बन जायेगा

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

सभी को रूहानी नशा व स्मृति रहती है कि हमारे जैसा भाग्य तो देवताओं का भी नहीं है, भले हम ही जाकर देवता बनेंगे। सारे कल्प में संगमयुग ही विशेष युग है। संगमयुग में ही बाबा आकर हमें बाप, टीचर, सतगुरू के रूप में मिलता है। सतयुग में ब्रह्मा बाबा हमारे साथ ही होंगे परन्तु शिवबाबा साक्षी होकर देखेंगे। ब्राह्मणों को सदा चोटी पर दिखाते हैं। चोटी क्यों दिखाते हैं? क्योंकि ऊंच ते ऊंच प्राप्तियाँ एवं ऊंच ते ऊंच स्वमान हमें अभी बाप द्वारा मिलते हैं। जैसे ऊंच ते ऊंच भगवान है, ऐसे ही हम बच्चे भी ऊंच ते ऊंच ही हैं। आप सभी बाबा की आशाओं के दीपक हो ना! वैसे राजा बनना कोई बड़ी बात नहीं है परन्तु अभी हरेक बच्चा अपने मन, बुद्धि व संस्कारों का राजा बने। दादी ने भी वतन में बाबा को बताया कि "मेरा यह लक्ष्य रहा कि मेरा पुरुषार्थ निर्विघ्न व निर्विकल्प रहे"।

आप हरेक के प्रति शुभ भावना व शुभ कामना रखो, अपने स्वमान में रहो तथा निर्विघ्न व निर्विकल्प रहो। तूफान तो आयेंगे ही परन्तु ऐसा पुरुषार्थ करो कि तूफान तोहफा बन जाये। जैसे राजा के पास कन्ट्रोलिंग व रूलिंग पॉवर होती है। अतः कोई भी समस्या आए, विघ्न आए, विकल्प आए, ये सब उसके आगे एक बच्चा है अतः उन पर विजय प्राप्त करनी है। कई बच्चे कहते हैं दादी जी आपको क्या पता बात ही ऐसी थी, ऐसी समस्या तो कभी आई ही नहीं। अरे, आप भगवान के बच्चे मास्टर भगवान, तो भगवान से भी कोई बात ऊंची होती है क्या? जैसे हम हवाई जहाज में यात्रा करते हैं तो पहाड़ आदि सब चीज़ें छोटी दिखाई देती हैं। इसी प्रकार हम भगवान के बच्चे हैं, राजा हैं तो हर समस्या, विघ्न, पुराने संस्कार छोटे दिखाई देंगे। बाबा की हम बच्चों से आश है कि ये पुराने संस्कार न रहें बल्कि अनादि व आदि संस्कार इमर्ज हो जायें।

कई जो अचानक शरीर छोड़कर चले गये हैं बाबा उन्हें वतन में इमर्ज कर मिलाता है और उन्हें देखकर तरस पड़ता है जब वे कहते हैं कि हमने उस समय पुरुषार्थ क्यों नहीं किया? अन्त समय दो लाइन लगेगी। एक पश्चाताप की और दूसरी प्राप्ति वालों की। जब प्राप्ति वाले के आगे पश्चाताप वाला आयेगा तो उसका क्या हाल होगा? अभी तो कई बच्चे खाने-पीने आदि में मस्त हैं। कई कहते हैं कि वह महारथी भी गलती कर रहे हैं। अच्छा महारथी ने गलती की तो उस समय वह महारथी कहाँ रहा? यदि महारथी की स्टेज होती तो गलती ही नहीं होती। अभी देखो किसी के स्वप्न में था कि दादी जी चली जायेंगी! अभी कोई भी कभी जा सकता है, समय बदल गया है। जैसे जब मकान बनाते हैं और सेन्टर पक्का हो जाता है तो बल्लियों आदि का सहारा निकाल देते हैं। इसी प्रकार जब हम सम्पन्न हो जायेंगे तो जो महारथियों की गलतियों की लाठियों के सहारे लिए हुए हैं उन्हें निकाल दो। बाबा-बाबा कहते अपने पर अटेन्शन रखो।

ज्वालामुखी स्थिति द्वारा दूसरों को रोशनी दो

राजयोगिनी दादी जानकी जी

बाबा ने कहा दान वो करता है जो श्रीमत पर चलता है। दानी, महादानी, फिर वरदानी। पहले बनो दानी, जिसको दानी बनने की आदत पड़ जाती है वो फिर छिप के भी दान करता है। आवाज में नहीं आता है। गुप्त का महत्त्व समझता है। ज्ञान भी गुप्त, योग भी गुप्त, फिर धारणा भी है गुप्त। ज्ञान बाबा ने दे दिया है, यह सच है, यह झूठ है। यह पाप है, यह पुण्य है। बाबा आपने मुझे यह बताया किसी और ने नहीं बताया। ज्ञान मिला माना समझ आई, योग लग गया। अगर बुद्धि और बातों में फंसी होगी तो योग लगेगा नहीं।

अभी भी सभी जगह आधे लोगों को क्लास में नींद आ जाती है। क्लास में नींद आना, सिर भारी होना, योग न लगना, यह फल है। अगर अपने आप को आँख नहीं दिखायेंगे तो कमज़ोरी दिखाई नहीं देगी इसलिए बाबा कहता है अपना मास्टर स्वयं बनो। मैं आपकी सब बातें जानता हूँ, पर तुम मेरा बच्चा समझकर अपने को चेक करो। दूसरे के बारे में सारी बातें पता होंगी, पर मेरे में क्या कमज़ोरी है- यह नहीं पता रहेगा। मेरे में क्या है, जब तक यह नहीं समझा है, तो सिर भारी रहेगा। बाबा खुशी से याद आये, मैं याद न करूँ पर वो स्वयं सामने आ जाये। वो तब होगा जब धारणा पर ध्यान होगा। ज्ञान-योग फिर आ गयी धारणा अर्थात् जीवन। जीवन हमारी आज्ञाकारी है, वफादार है, ईमानदार है। ऐसा गुप्त पुरुषार्थी, सच्चा पुरुषार्थी है, सच्चे की लगन लगी हुई है। ज्वालामुखी स्थिति हमारी ऐसी हो जो दूसरे को रोशनी मिले। जीवन गुणों में सम्पन्न हो, सदा ही चढ़ती कला से औरों का भला होता रहे। कहाँ किसी हालत में रुकती कला हुई नहीं है, न कोई रोक सकता है। रोकने वाले रोकेंगे, पर जाने वाला सच की नईया में बैठकर जा रहा है।

बाबा ने सच्चा बनना हमको सिखाया है। सच्चा उसको अच्छा लगता है। सच की इतनी वैल्यू हो, जिसके पास सच की वैल्यू है उसमें शक्ति आती है मायाजीत बनने की।

अभी भी आँखे नहीं खुलेंगी तो जब धर्मराज सामने आयेगा तब तो आँखें खुलेंगी, वरदाता ने वरदान दे दिया। ब्रह्मा बाप भी कहेगा मात-पिता, शिक्षक, सखा सब पार्ट पूरा कर दिया। अभी तुम अपने सत्य धर्म में रहो, शान्त रहो, सच्चाई से काम करो। सच्चाई से रहने में शक्ति आती है। ईश्वरीय सेवा है, सबका भला होने वाला है, हुआ ही पड़ा है। मुझे क्या करना है, धारणा में सच्चाई इतनी जो औरों को बल मिले। मास्टर बनकर अपनी इतनी चेकिंग करनी है। मेरे में कोई कमी न हो। मैं आत्मा साक्षी बनकर, देह से न्यारी रहूँ। जो सच्चा है उसे कोई चिन्ता नहीं, उसको कोई सबूत नहीं चाहिए। भगवान उसका सबूत देता है फिर दुनिया देती है।