

मन की शांति एवं समाज-कल्याण का सर्वश्रेष्ठ उपाय 'योग'

आज समाज के सामने अनेकानेक समस्याएँ हैं परंतु देखा जाये तो उनमें भी प्रायः सभी समस्याओं का मूल कारण मानव के मन में तनाव अथवा उसके व्यवहार में भावावेश ही है। समय-समय पर होने वाले युद्ध, जिनपर करोड़ों रुपये खर्च होते हैं और जिनसे अनगिनत नर-बलि होती है तथा अशांति की, पीड़ितों, विधवाओं एवं शरणार्थियों की तथा वस्तु-अभाव की अनेक विकट समस्याएँ पैदा होती हैं, पर ही विचार कीजिए। निष्कर्ष निकलेगा... सहिष्णुता की कमी और लेन-देन में उग्रता एवं उत्तेजना का समावेश। अर्थात् पारस्परिक संपर्क में मानसिक तनाव का अस्तित्व ही इसका मूल कारण होता है। तभी तो कहा गया है कि लड़ाई मानव के मन में पैदा होती है (वॉर्स आर बॉर्न इन माइंड ऑफ मैन)। इसी तरह मिल मालिकों और मजदूरों में, पुलिस और विद्यार्थियों में, प्रशासन और जनता में भी जब तनाव की स्थिति पैदा होती है तभी तोड़-फोड़, हड़तालें, अग्निकांड, पथराव आदि-



डॉ. कृ. गंगाधर

आदि की नौबत आती है।

समाज के विभिन्न अंगों में अथवा एक देश और दूसरे देश के बीच ही नहीं बनती बल्कि घर के घेरे में भी जब तनाव पैदा होता है तभी तलाक, आत्महत्या, अनेक प्रकार के मानसिक और शारीरिक रोग और बेचैनी तथा अनिद्रा की-सी स्थिति पैदा होती है।

कहाँ-कहाँ तक गिनार्ये- कल्ल, मुकदमे, दुर्घटनायें, बहुत से अपराध मानसिक तनाव ही के कारण होते हैं। तनाव से न केवल ये सब समस्याएँ पैदा होती हैं बल्कि इससे एक विशेष हानि भी है कि तनाव की स्थिति में मनुष्य अपना मानसिक संतुलन, भावात्मक शांति और एकरस स्थिति खोये हुए होने के कारण अपनी समस्याओं को यथा-तथ्य समझ ही नहीं पाता है और उनके निवारण के लिए किसी सही निष्कर्ष पर भी नहीं पहुंच पाता बल्कि उत्तेजित होकर, और उलझनों में पड़कर, मनोबल को खोकर स्थिति को अधिक पेचीदा बना बैठता है और नित नई समस्याओं को जन्म देता है।

इसी प्रकार विचार किया जाये तो स्पष्ट होता है कि आज समाज की सबसे बड़ी सेवा मानव मन को संतुलन देना है। जिससे वे देवत्व की बजाय दानव भावावेश में आकर कोई ऐसा कर्म न कर दें जिससे चहुं ओर उसका विपरीत असर हो। मानव एक मननशील प्राणी है, उसमें दूरदर्शिता एवं धैर्य आदि गुणों का तथा बुद्धि का प्राबल्य हो सकता है। अतः मानव को विधि-विधान के अनुकूल एवं अनुशासन प्रिय बनाना, चिंतन शील बनाना तथा दूसरों का सहयोगी बनने का भाव उसमें उत्पन्न कराना ही सच्ची समाज की सेवा है। वरना तो समाज एक समाज न रहकर जमघट ही बन जायेगा। मानव-मन को शांत, शुद्ध और संतुलित बनाने की सेवा एक उच्च कार्य है। इसके फलस्वरूप एक ऐसे समाज का निर्माण होता है जिसमें पारस्परिक व्यवहारों में मूल स्थान में प्रेम, शांति, धैर्य, संतोष, दया और त्याग होता है, इससे स्वतः ही बहुत सी समस्याएँ निर्मूल हो जाती हैं। वे सभी समस्याएँ जिन्हें आज के समाजसेवक आर्थिक, राजनैतिक अथवा सामाजिक उपायों से हल करने का असफल प्रयास कर रहे हैं।

यदि मनुष्य अपने जीवन में चार बातों को विशेष रूप से अपनाये तो उसके सम्बंधों में समरसता भी रह सकती है। यह चार धारणाएँ हैं- 1. गुण चिंतन, 2. धैर्य, 3. मैत्री भाव और 4. संतोष। आज के मानव को इन सभी चार धारणाओं को अपने में धारण करने के लिए योग 'सेतु' का काम कर सकता है।

अतः योग ही मानसिक तनाव को दूर कर मानव-मन को शांति प्रदान करने का, समाज की समस्याओं को दूर करने का, पारस्परिक सम्बंधों में स्नेह, सहयोग, त्याग और श्रेष्ठ सहिष्णुता लाने का एकमात्र तरीका है जिसे सभी को अपनाया चाहिए क्योंकि 'राजयोग' का अर्थ ही है मानव का प्रभु से सम्बंध जोड़ना तथा मानव का मानव से सहयोग।

बाबा कहते... मांगने से मरना भला, 'दाता' लेवता बन नहीं सकते

बाबा ने कहा बच्चे दुःख-सुख, स्तुति-निंदा, मान-अपमान सबमें समान रहने की, एकरस स्थिति में रहने की, सहनशील होने की शक्ति चाहिए। तो यह शक्ति चाहिए या मुझ आत्मा का अथवा इस ज्ञान का पहला-पहला गुण ही यह है? ज्ञानी तू आत्मा का गुण है - समान रहना। अगर ज्ञानी तू आत्मा में यह गुण नहीं तो वह प्रिय नहीं। जब हम अपने को ज्ञानी तू आत्मा कहते माना हमारे अन्दर ड्रामा की सारी नॉलेज है। हर आत्मा के सतोप्रधान, सतो, रजो, तमो की स्टेजेस की भी नॉलेज है। जब नॉलेज है तो नॉलेज की शक्ति के आधार पर समान रहने की शक्ति स्वतः ही आ जाती है।

जैसे बाल से युवा, युवा से वृद्ध क्यों बनाया? परन्तु जानते हैं यह प्रकृति का नियम है। चार ऋतुयें होना, यह भी प्रकृति का नियम है। जब हम जानते हैं कि यह नियम है, तो हम क्यों कहेँ ओ प्रकृति तुम हमें ठण्डी में व गर्मी में दुःख क्यों देती! हम जानते हैं यह नेचर का गुण है। सर्दी के समय सर्दी, गर्मी के समय गर्मी होनी ही है। हमारे पास उससे बचने के साधन हैं तो उसे यूज

करें। हम जान गये अभी की प्रकृति है ही तमोप्रधान। सतयुग में प्रकृति सतोप्रधान है इसलिए सुखदाई है। अभी तमोप्रधान है इसलिए प्रकृति पर कभी गुस्सा नहीं आता। कभी भी हम ऐसे नहीं लड़ते- ऐ सर्दी तू मुझे दुःख क्यों देती? किससे लड़ेंगे? जब बुद्धि में आता यह तो प्रकृति का धर्म है तो



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

उससे लड़ने नहीं जाते। फिर जब कहते क्या करें यह पारिवारिक परिस्थितियाँ आती हैं। वह तो आयेंगी ही। मैं उससे दुःखी क्यों हूँ! जैसे प्रकृति का दुःख-सुख सहन करते, वैसे यह परिवार का भी तो हिसाब-किताब है। मैं उसमें क्यों लडूँ! हमें उसमें अपनी स्थिति अप-

डाउन नहीं करनी है। कभी-कभी सोचते मुझे तो सबसे मान मिलना चाहिए। ये मुझे मान नहीं देता इसलिए गुस्सा आता। लेकिन जब प्रकृति दुःख देती तो गुस्सा क्यों नहीं आता। जब मेरा कोई अपमान करता तो मैं रंज होती लेकिन मैं सोचूँ कि मैंने उसे कितना मान दिया है। एक है देना, एक है लेना।

जिसमें जरा भी मूड ऑफ की आदत है, उसे मान मिल नहीं सकता। मूड ऑफ माना ऑफ। उसे कौन सी प्रेम की ऑफर मिलेगी। उसे कौन आफरीन देगा? जहाँ दिव्यता है वहाँ मान-अपमान का सवाल समाप्त हो जाता।



जब अपमान पर गुस्सा आता माना मैं मान की भूखी, प्यासी हूँ। मान की मांग है। मैं दाता बनूँ या लेवता बनूँ? मुझे मान देना है या लेना है? मैं वरदाता हूँ या आत्माओं से वर लेने वाली हूँ? मान मांगना अर्थात् आत्माओं से वर मांगना। बाबा कहता मांगने से मरना भला... मैं

दाता की बच्ची दाता हूँ तो लेवता क्यों बनते! यह सवाल हरेक अपने से पूछे।

जिसमें जरा भी मूड ऑफ की आदत है उसे मान मिल नहीं सकता। मूड ऑफ माना ऑफ। उसे कौन सी प्रेम की ऑफर मिलेगी। उसे कौन आफरीन देगा? अगर कहते ऑफ होने की आदत है, तो आदत शब्द ही बुरा है। दिव्यता माना गुण। मेरा गुण है, दिव्य रहना। जहाँ दिव्यता है वहाँ मान अपमान का सवाल समाप्त हो जाता। जहाँ मांगते हो कि मान मिले, वहाँ वह दूर हो जाता है। आज के राजनेतायें मान के लिए चेरर मांगते, आज मिलती कल चेरर उठाकर फेंक देते क्योंकि है ही प्रजातन्त्र। हम तो राजाओं के राजा हैं, हम कभी मांग नहीं सकते। राजा कभी नहीं कह सकता कि यह चरपासी मेरी इज्जत गंवाता है। राजा का तो ऑर्डर चलता। तो पूछो मैं राज्य अधिकारी हूँ या मैं अपने चरपासियों के अधीन हूँ? दिलाराम बाप के दिलाराम बच्चे बनो। बाबा ने तो कहा है तुम शरीर निर्वाह के लिए कर्म करो। बाकी बाबा ने चित्र देखने की, नॉविल्स पढ़ने की छुट्टी कभी नहीं दी।

बाबा से प्यार है तो उसे याद करना सहज होना चाहिए, भूलना मुश्किल

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

मीठा बाबा हम बच्चों को कितना प्यार करता है, कहता है आओ बच्चे, मधुवन आपका प्यारा घर है। यहाँ खाओ, पियो, आराम से रहो और बाप को याद करो। तो यह चांस कम नहीं है, आगे चल कर यह दिन याद आयेंगे, इसलिए यहाँ आ करके, इसका महत्व रख करके लाभ उठाना। तो यहाँ के संग का रंग लग जायेगा। कोई भी व्यर्थ संकल्प अगर आपके पास आये तो उसको ऐसे भगाओ जैसे मक्खी-मच्छर को भगाते हैं क्योंकि आप बिज्जी हैं। जो भरपूर होता है वो हिलता नहीं। तो मन हिले नहीं क्योंकि हम मन के मालिक हैं।

जैसे यह हमारा हाथ है, तो हाथ को जब चाहूँ तब यहाँ से वहाँ करूँ क्योंकि मालिक हूँ ना। वैसे मन सूक्ष्म है। लेकिन है तो मेरा ना। तो मालिक बनकर उस पर अधिकार रखो। ऐसे नहीं मन मेरे को चला रहा है, क्या करूँ...! मेरे अन्दर ऐसा विचार आ जाता है ना, मन मानता नहीं है ना! समझता भी हूँ - श्रीमत् पर चलूँ लेकिन मन मेरे हाथ में नहीं है ना! लेकिन अगर मेरा है तो उसकी मैं मालिक हूँ, जैसे मैं चाहूँ वैसे यूज में आना चाहिए क्योंकि मेरा है, मेरे पर अधिकार होता है। जब चाहते नहीं हैं फिर भी बाँडी कॉन्शियस में क्यों आते हैं, कारण? क्योंकि 63 जन्म में बाँडी में लगाव का अभ्यास हो गया है। लगाव के कारण न चाहते हुए भी वो याद आता है, बाँडी कॉन्शियस भूलना मुश्किल हो गया है क्योंकि उससे प्यार है। ऐसे ही बाबा से

अगर हमारा प्यार है तो बाबा को याद करना सहज होना चाहिए, भूलना मुश्किल होना चाहिए।

जबकि बाबा ही मेरा संसार है तो एक ही संसार को याद करना सहज है ना। और बाबा भी एक ही बात कहते हैं कि एक मुझे याद करो। अभी हमारे में से कई ऐसे हैं जो बाबा को याद तो करते हैं लेकिन आत्मा हो करके नहीं करते हैं। अगर हम देहभान में हैं और बाबा-बाबा कह रहे हैं तो बाबा सुनेगा ही क्यों? क्योंकि वह तो आत्मा का बाबा है। देह का बाबा है ही नहीं इसलिए कई कहते हैं कि हम बाबा से बातें तो करते हैं, लेकिन हमको जवाब नहीं मिलता है। तो हम कहते हैं चेक करो कि जिस समय बाबा को याद करते हो तो पहला फाउण्डेशन - मैं आत्मा हूँ और आत्मा परमात्मा को याद कर रही हूँ, पहले यह सारा दिन याद रहता है? आत्म-अभिमान बनके परमात्मा को याद करते हैं? इसीलिए रोज की मुरली में बाबा बार-बार कहते रहते हैं कि अपने को आत्मा समझ मुझ बाप को याद करो। कोई सारा दिन शिवबाबा शिवबाबा... मैं तेरा हूँ... कहता रहे, उससे क्या होगा। वो तो जैसे राम राम... कहते हैं तो मरा मरा... हो जाता है। तो उससे क्या फायदा हुआ? लेकिन मैं आत्मा हूँ, आत्मा समझके पिता परमात्मा को याद करो फिर देखो सेकण्ड की बात है क्योंकि आत्मा के लिए सिवाए परमात्मा के और कुछ है ही नहीं क्योंकि आत्मा का सबकुछ है ही परमात्मा।

ज्ञान-योग की शक्ति से विस्तार को समेटने वाला ही समझदार है

राजयोगिनी दादी जानकी जी

आजकल दुनिया में रहना है तो धीरज चाहिए, सहनशक्ति चाहिए। थोड़ा भी कहेंगे मैं सहन नहीं कर सकती हूँ तो फिर धीरज छूट जाता है। संगठन में रहने के लिए सन्तुष्टता की शक्ति चाहिए। ऐसे नहीं हम खुद तो सन्तुष्ट हैं, लेकिन और भी हमसे सन्तुष्ट हैं! यह भी नहीं कहेँ कि कितनी कोशिश करते हैं, फिर भी यह सन्तुष्ट नहीं होता। तो भी कहेंगे ये मेरी कमजोरी है। चलते-फिरते व्यवहार में आते तन, मन, धन सम्बन्ध में सन्तुष्ट। सभी के अन्दर से आवाज निकले हम सब सन्तुष्ट हैं।

तो पहले ज्ञान का बल मिलता है, योग की शक्ति मिलती है फिर समेटने की शक्ति काम में आती है क्योंकि विस्तार में जाना तो बहुत सहज है। हर एक अपने आपसे पूछे धन्धा, व्यापार या जो भी अपने-अपने ऑब्जुपेशन के विस्तार में होंगे, अभी उसे समेटे कैसे? ज्ञान योग की शक्ति से समेटना सहज होगा जिससे हल्के रहेंगे। आज नहीं होना तो उसमें एनर्जी बनती है क्योंकि बल मिला, हरेक बदल जाए और मेरा साथी बने क्योंकि संग का तो कल कभी भी यह आत्मा शरीर छोड़े, बुद्धि में कुछ भी फैला हुआ न हो, यह है, वह है... समेट लो। फिर है समाने की शक्ति, जैसे कुछ हुआ ही नहीं। समाने की शक्ति इतना सयाना, समझदार बनाती है। बुद्धि से अगर अपने को समझदार समझेंगे तो बुद्धि अभिमान दिखायेगी, वह समाने नहीं सकेंगे। समाने की शक्ति वाले कभी भी मुख से रिपीट नहीं

करेंगे। समाने की शक्ति से सच्चाई और प्रेम के साथ व्यवहार करना सहज है, कोई बात नहीं। उनको भगवान की तरफ से कहो, भाग्य की तरफ से कहो, परखने की शक्ति है। जैसे हंस को पता है यह मोती है, यह पत्थर है, वो किसी के संग में नहीं आयेगा, कभी किसी के प्रभाव में, दबाव व झुकाव में नहीं आयेगा। उसके बाद चाहिए निर्णय करने की शक्ति, फिर सहयोग देने की शक्ति। दुनिया में बहुत सारी वैराइटी एजुकेशन यूनिवर्सिटीज हैं, पर इस यूनिवर्सिटी में हमें कितना बल मिला जो हमारी बुराइयाँ खत्म हो गईं। सदा खुश है क्योंकि कहीं भी हैं बाबा मेरे साथ हैं। जब भगवान सर्वशक्तिवान मेरे साथ है तो बुद्धि बड़ी शुद्ध और शान्त रहती है। यह तो गीत है ना बाबा तेरा बनने में सुख मिलता इलाही है। जिसको यह निश्चय है उसको कोई शोक नहीं, कोई सोच नहीं है। तो उसमें एनर्जी बनती है क्योंकि बल मिला, हरेक बदल जाए और मेरा साथी बने क्योंकि संग का रंग जल्दी लगता है इसलिए सत् बाप का संग मिला है। चित्त में स्मृति है, वृत्ति दृष्टि महासुखकारी है तो और क्या चाहिए! तो मैं कौन हूँ? सत्-चित्त-आनंद स्वरूप। स्मृति में सच्चाई चली गई है जिसने झूठ से अगर अपने को समझदार समझेंगे तो बुद्धि अभिमान दिखायेगी, वह परिवर्तन आयेगा, वही दुनिया के वायुमण्डल में परिवर्तन लायेगा।