

ज़रा रूककर... अपने मन की इच्छाओं का कार्डियोग्राम लें



राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई

श्री राम परमहंस ने कहा है कि, 'शरीर को निरोग रखने के लिए जितना सजग रहते हैं उससे आधा भी मन को निरोग रखने के लिए सजग रहें तो आनन्द अनुभव होगा'। आज हम देखते हैं कि शरीर को ठीक रखने के लिए स्वास्थ्य वर्धक खुराक, व्यायाम, योग-आसनों और जिम में जाकर पसीना बहाते

हैं किन्तु उसकी तुलना में उसके विपरित मन के बारे में भाग्य ही विचार करते हैं! जबकि आज हम ज़िन्दगी की अन्धी दौड़ में दौड़ रहे हैं, ऐसे समय में ज़रा थम कर, रूक कर देखें। महत्वपूर्ण कार्यों के अंबार के मध्य तेज रफ़्तार से चलते जीवन में थोड़ी देर रूकें, ठहरें। फिर चलें, निरन्तर राग-द्वेष में झूलते अपने मन को थोड़ी देर के लिए मुक्त करें। क्योंकि मुझे तुमसे (मन से) बात करनी है। इसलिए थोड़ी देर रूक जाएं। हम स्वयं अपने मन के साथ संवाद करें और जब हम अपने मन के साथ संवाद करेंगे, तब पहले हमें मन के गोडाउन में पड़े स्टॉक का हिसाब मिलाना पड़ेगा, तब भारी मूँझ, मुश्किलें होगी और कठिनाईयाँ भी होंगी।

मन के भीतर में जायेंगे तो कभी-कभार उसमें शैतान भी आराम से बैठा हुआ मिलेगा। उसे ज़रा जान लें, परख लें। ये शैतान कोई किसका इंतज़ार करने के लिए बैठा है। 'कोई' यानी कोई परिस्थिति, प्रसंग, माहौल या व्यक्ति। जैसे ही, जिसके साथ मेल होगा तो तुरंत भीतर का राक्षस भभक उठेगा।

जिसको आपने वासनामय दृश्यों से पोषित किया है, हुष्ट-पुष्ट किया है। पारावार तृष्णाओं से वो उछल-कूद करने लगेगा और अनियंत्रित कामनाओं के तीव्र मनोवेग से संतुष्टि प्राप्त करना चाहेगा। ये किसकी हत्या करने या बलात्कार करने के लिए राह देखते हुए नज़रें गड़ाए रखेगा।

ऐसे में हम उसे उसी समय तुरंत ठीक नहीं कर सकेंगे, रोक नहीं सकेंगे। उसके लिए हमें खुद शैतान के साथ लड़ाई करनी पड़ेगी, मुकाबला बराबरी का होगा। क्योंकि आज तक जो मन में बैठा शैतान किसी की राह देखते हुए नज़रें गड़ाए हुए बैठा हुआ होता है। उसे हमें अपने मन से बाहर निकालना होगा। मन में रहे हुए शैतान की पूरी-पूरी चिकित्सा हमें ही करनी पड़ेगी।

उसके लिए परमात्मा के सानिध्य का साथ लेकर, सद्गुरु की शरण लेकर या शुभ में श्रद्धा बिठाकर, हमारे मन में आसन जमा कर बैठे हुए राक्षस को निकाल बाहर फेंकना होगा। उसे सिर्फ मन-मनाने मात्र से काम नहीं चलेगा। क्योंकि मन में होगा तो वो फिर कभी न कभी कोई तक मिलते ही जाग उठेगा। इसलिए उसे मन से पूर्णतः निकाल देना होगा। उसके लिए मन की मक्कमता, दृढ़ता ज़रूरी है। जैसे वालिया लुटेरा ऋषि-वाल्मीकि बनता है। इसी तरह मन की मक्कमता ज़रूरी है। ऐसी मन की मक्कमता ही आपको दृढ़ता देगी। कुछ भी हो जाए मुझे शैतान को अब आने नहीं देना है। उसे हटाने के लिए एक प्रकार का जुनून चाहिए। ऐसा जुनून होगा तो ही हम उसे दूर कर सकेंगे।

इस शैतान को वश करने के बाद दूसरा प्रश्न उठेगा, तुम्हारी आकाश-आंबती इच्छाएं हैं, कामनाएं, तृष्णाएं और अभिप्साएं। ज़रा थम कर, रूक कर अपनी इच्छाओं और अभिप्साओं का कार्डियोग्राम लें। और ये कार्डियोग्राम इच्छाएं और अभिप्साएं कैसे हमारे अन्दर धबकती हैं, कैसे उछल-कूद करने के लिए आतुर हैं, आप उसे जान पायेंगे, समझ सकेंगे।

इसकी जांच करेंगे तो हमारे सामने पहली बात ये है कि जीवन की अवस्थाएं जैसे-जैसे पलटती जाती हैं, वैसे-वैसे हमारी इच्छाएं, तृष्णाएं और आकांक्षाएं पलटती जाती हैं। मतलब कि कुछेक इच्छाएं और आकांक्षाएं हमारे जीवन में स्थिर रूप से कार्य नहीं करती। वे परिवर्तनशील होने के कारण एक समय उनका आकर्षण होता है और समय बीतते-बीतते इस तरह की इच्छाएं अपने आप पिघल जाती हैं।

जैसे, युवावस्था में कितनी इच्छाएं होती हैं परंतु धीरे-धीरे उसमें परिवर्तन आता है। बाल्यावस्था में जो इच्छाएं होती वो समय बीतते समाप्त हो जाती हैं। हो सकता है युवावस्था में कोई युवती के पीछे लगे रहते थे और समय बीतते विशाल बंगलों, अपने वंश-पुत्र, भव्य वैभव ये सब इच्छाएं आस-पास मंडरा रही होती हैं। उस समय वो इच्छाएं इतनी तीव्र होती हैं कि हमारे पूरे जीवन में छा जाती हैं। खैर, विस्तार बहुत है। कहने का भाव ये है कि दौड़ती-भागती ज़िन्दगी के बीच समय निकालकर मन का कार्डियोग्राम लें और भीतर बैठे शैतान को न सिर्फ बाहर फेंके बल्कि उसे जलाकर भस्म कर दें।

पाण्डव भवन की यह पाण्डव सेना है, पाण्डवों में भाई भी हैं तो बहनें भी हैं। पाण्डव भवन की विशेषता चारों ओर फैली हुई है, तो पाण्डव भवन में आना अर्थात् चार धामों का चक्कर लगाना। जो चारों धाम करते हैं उनको कहते हैं इनकी यात्रा सफल हुई। तो पाण्डव भवन में आने से चार धाम की यात्रा हो जाती है। तो कितना भाग्य बाबा ने हम बच्चों को बना बनाया दिया है। हमें मालूम भी नहीं था कि हमारा कोई ड्रामा में ऐसा भाग्य है और वो भी कितना सहज भाग्य बनाया! भक्ति में तो कितनी मेहनत करनी पड़ती है, यहाँ तो सिर्फ बाबा दो बातें कहता है, एक कहता है, अपने को पहले आत्मा समझ के बाप को याद करो। दूसरी बात सेवा करो क्योंकि सेवा

का मेवा हमारा 21 जन्म तक चलना है। ऐसा कोई भी नहीं होगा जो 21 जन्म की गैरंटी देवे कि राज्य भाग्य, सुख-शान्ति सब आपको प्राप्त होगा, यह सिवाए भगवान के और कोई गैरंटी दे नहीं सकता। ऐसा बाबा शब्द मन में आ गया, तो बाबा कहना और खुशी का खज़ाना अनुभव होना।

हमारा बाबा कौन है? जिसे सब पाना चाहते हैं लेकिन पा नहीं सकते और हमने तो बहुत सहज पा लिया जो दुनिया वाले भी आश्चर्य खाते हैं कि इन्हें भगवान मिल गया! भगवान हमको पढ़ा रहा है, भगवान की श्रीमत पर हम चल रहे हैं।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

कुछ

भी बात हो लेकिन मूड ऑफ न हो

भगवान हमारा बाप है। वैसे सर्व सम्बन्धों में प्राप्ति का सम्बन्ध बाप और बच्चे का ही होता है क्योंकि बाप को वर्सा देना ही है और बच्चा फुल वर्से का मालिक होता है। सम्बन्धों में वर्से की बात नहीं होती है।

बाप और बच्चे के सम्बन्ध में वर्सा क्या है, वो तो हम सब जानते हैं। एक जन्म में 21 जन्म का अखूट राज्य, यह स्वप्न में नहीं था लेकिन अब तो अपने को अधिकारी समझते हैं तब तो हरेक यही कहता है कि हमारा बाबा, मेरा बाबा। अब मेरा कभी भूलता नहीं है। लेकिन कहाँ-कहाँ कोई गलती करते हैं कि जिस समय कोई

ऐसी परीक्षा आती है तो उस समय सहनशक्ति की कमी के कारण डगडम हो जाते हैं। ऐसे समय पर ही माया चतुर बन अकेला बना देती है इसलिए बाबा कहते हैं ऐसे समय के लिए आपको कम्बाइण्ड बनाया है। आप में कोई शक्ति कम है, बाबा में तो है ना, उस समय कम्बाइण्ड का फायदा लेना चाहिए।

क्यों, क्या, कौन, कब, कैसे इन पाँच शब्दों को अगर आप सही रीति से यूँज करो तो आप हरेक भाषण करने वाले बन सकते हो। माया भी इन्हीं शब्दों में आती है इसलिए बाबा कहते कि किस स्वरूप में यह शब्द यूँज करने हैं या काम में लाने हैं वो अटेन्शन रखो।

बाबा तो कहते सदा तुम्हारा चेहरा खिला होना चाहिए, बाबा हमारा

थोड़ा-सा न खिला हुआ चेहरा देख नहीं सकता था, साकार में जब बाबा जब भी कभी ऐसा देखता था तो तुरंत बुलाके हाथ पकड़के ऐसी कोई बात हंसी की बताके हंसा करके ही भेजता था क्योंकि बाबा को मुरझाया हुआ चेहरा बिल्कुल अच्छा नहीं लगता था।

बाबा कहता था जिनका मूडऑफ है तो वो मूडमति है। सन्तुष्टता का खज़ाना सर्व खज़ानों की अपनी तरफ आकर्षित करता है क्योंकि सन्तुष्ट आत्मा जैसा भी समय होगा वैसा अपना मूड बना सकती है। कुछ भी हो गया, कोई भी बात आ गयी लेकिन मन में समाना नहीं।

हमारे प्रश्न और दादी जी के उत्तर

प्रश्न:- बाबा कहते हैं कि तुम बच्चों को रॉयल बेगर बनकर कुछ भी मांगना नहीं है फिर बाबा से रूहानि में कहते- बाबा मेरे अन्दर जो क्रोध है उसे मीठेपन में बदली कर दो, हमारे अहंकार को नम्रता में बदली कर दो, तो क्या यह भी मांगना नहीं हुआ?

उत्तर:- बाबा कहते हैं बच्चे मांगो नहीं, यह बिल्कुल अच्छी बात है, सच्ची बात है। लेकिन जब तक ऐसी स्थिति बनी नहीं है तो और किससे शक्ति मांगने के बजाए बाबा से मांगो। बाबा के आगे बैठो, बाबा आप इगोलेस हैं, मैं भी बन जाऊँ? बाबा कहेगा बन जाओगे, तथास्तु। यह मांगना नहीं है। कमज़ोर होकर कोने में बैठ जाना, अभिमान-वश किसी के सामने भी नहीं जाना। लंगड़ाते हुए चलना। उसके बजाए बाबा के पास जायेंगे तो सीधे तो चलने लग पड़ेंगे। तो इधर-उधर जाने के बजाए बाबा के सामने बैठ जाओ।



राजयोगिनी दादी जानकी जी

कई बार ऐसा अनुभव है जब कोई सोचते हैं तो हम कहते हैं प्लीज़ बाबा के पास बैठ जाओ। यह भी अन्दर से आये कि मैं बाबा को अच्छी तरह से पहचानूँ, बाबा जो है, जैसा है, वैसा जान मैं भी नम्बरवन में आऊँ, तभी तो उत्साह बढ़ेगा। नहीं तो कभी जोश, कभी होश में, तो बाबा को सामने रखने से पुरुषार्थ तीव्र हो जायेगा। भिखारी होकर न मांगो। बाबा के सामने आओ, बाबा भरपूर कर देता है। ये भी एक अच्छी युक्ति है पास विद ऑनर होने की।

प्रश्न:- डबल विदेशियों को मधुबन निवासी बनने के लिए क्या-क्या क्वालिफिकेशन चाहिए?

उत्तर:- डबल विदेशी अपने को डबल विदेशी क्यों समझते हैं? जब ये नहीं समझेंगे कि मैं डबल विदेशी हूँ तो समर्पण हो जायेंगे। जब ये समझ में आयेगा, मैं बच्चा हूँ, ब्राह्मण हूँ, कोई अपना स्वभाव नहीं, संस्कार नहीं, जिद्द की नेचर नहीं, कभी ऊपर कभी नीचे का खेल नहीं करते हैं तो कहाँ भी रहते मधुबन निवासी होकर रह सकते हैं। मधुबन निवासी होकर अर्थात् बेहद का वैरागी और मीठा रहना है। अन्दर से बेहद का वैराग्य हो, तपस्या का शौक हो, सच्चा हो, हड्डी सेवाधारी हो, कोई बात के चिन्तन वर्णन से, इधर-उधर के प्रभाव से फ्री हो, यह है मधुबन निवासी बनना।

बाबा हम बच्चों को यह बहुत बड़ा लेसन देते कि हे बच्चे इस ज्ञान की मंज़िल पर चलेंगे तो सहन करने की शक्ति धारण करनी पड़ेगी। सहनशील बनने की थोड़ी तकलीफ लेनी पड़ेगी। यह सहनशीलता का गुण बहुत बड़ी शक्ति है, यह सर्व गुणों में महान गुण है। यह बाबा का बोल सुन सब प्रैक्टिकल चार्ट देखें कि मेरे में सहनशीलता का गुण है?



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

ज्ञानी तू आत्मा का गुण है- समान रहना

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 अपने को ज्ञानी तू आत्मा देखते- 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 होते तो कभी यह नहीं कहते कि ओ नेचर तूने बाल से युवा व युवा से बूढ़ा क्यों बनाया? परन्तु जानते हैं यह प्रकृति का नियम है। चार ऋतुएं होना यह भी प्रकृति का नियम है। जब हम जानते हैं कि यह नियम है तो हम क्यों कहें 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 यूँज 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- ए सर्दी तू मुझे दुःख क्यों देती? किससे लड़ेंगे? जब बुद्धि में आता यह प्रकृति का धर्म है तो उससे लड़ने नहीं जाते। फिर जब कहते क्या करें यह परिवारिक परिस्थितियाँ आती हैं। वह तो आयेंगी ही। मैं उससे दुःखी क्यों हूँ! जैसे प्रकृति का दुःख सहन करते, वैसे यह परिवार का भी तो हिसाब-किताब है। मैं उससे क्यों लड़ूँ! 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। 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। जब अपमान पर गुस्सा आता माना मैं मान की भूखी, प्यासी हूँ। मान की मांग है। मैं दाता बनूँ या लेवता बनूँ?

मुझे दान देना 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 हूँ तो लेवता क्यों बनते! यह सवाल हरेक अपने से पूछे।