

# स्मृति

संजय की कलम से..... बी.के.जगदीशचंद्र हसीजा

बाबा ने बताया है कि याद के लिए आधार है स्मृति। स्मृति का सम्बन्ध है संग के साथ। कैसे? जो जैसा कार्य करता है, जैसे संग में रहता है उनको वैसी ही याद (स्मृति) आती है।

जिसकी जो लगन हो, जो धन्धा हो, सम्पर्क हो, जो लक्ष्य हो वैसी ही उसको स्मृति आती है। इस प्रकार, स्मृति इन चार बातों पर आधारित है। जिधर लगन होगी उधर मन होगा। लगन में मगन होना ही योग है। बाबा कहते हैं, हमारा लक्ष्य है बाबा की लगन में मगन होना।

लक्ष्य ही परफेक्शन। परफेक्शन कैसे प्राप्त हो? उसके लिए एक तो चाहिए कलेक्शन। कलेक्शन माना संग्रह करना, इकट्ठा करना। क्या इकट्ठा करना? ज्ञान की प्वाइंट्स इकट्ठा करना। ज्ञान हमारा धन है।

दूसरा है करेक्शन। ये सब इकट्ठा कर अपने में जो कमी है, कमजोरी है उसको ठीक करो, करेक्ट करो। करेक्ट करने का यह अर्थ है कि एक बार कोई भूल हो भी गयी तो उसको दुबारा होने नहीं देना।

तीसरा है कनेक्शन। जब शिवबाबा से कनेक्शन (सम्बन्ध) टूट जाता है तब ये सारे विकार फिरसे आ जाते हैं। ये कमी-कमजोरी क्यों आती है? क्योंकि लाइट और माइट हाउस शिवबाबा से कनेक्शन ढीला हो जाता है या टूट जाता है। या तो शिवबाबा से कनेक्शन या तो दैवी परिवार से कनेक्शन कम जो जाता है। क्लास में आयेगे नहीं, कार्यक्रमों में भाग लेंगे ही नहीं, संगठन में मिलेंगे नहीं। बाहर वालों के संग में ज़्यादा रहेंगे, व्यर्थ बातों में समय गँवाते रहेंगे तो कमी-कमजोरी अथवा माया आ जायेगी। उधर की स्मृति बार-बार आती रहेगी। दैवी परिवार का भी, संगठन का भी बल मिलता है, इसलिए यह कनेक्शन भी ठीक रखो।

ज्ञान सुधा -1, पेज नं - 14

प्रश्न:- दुःख का मूल कारण क्या है?

उत्तर:- दुःख का मूल कारण एक ही शब्द है - भूलना अर्थात् विस्मृति।

उदाहरणार्थ, यात्रा करनी है परन्तु टिकट कहीं रखकर भूल गये। बात बतानी है लेकिन याद नहीं आ रही है। बाबा को याद करने बैठे हैं लेकिन करते-करते उन्हीं को भूल जाते हैं।

माया भी तभी आती है जब 'याद' भूल जाती है। भूल से ही समस्यायें पैदा होती हैं। सब दुःखों का मूल 'भूलना' ही है। ज्ञान याद न आया तो वेस्टेज (व्यर्थ बातें) याद आती रहेंगी और लीकेज (शक्ति व्यर्थ रूप से बहना) रहेगी क्योंकि किस समय कौन-सी बात को किससे करना है वह भूल गया। भूलने वाला बहुत दुःखी होता है। लेकिन जो जितना सम्पूर्णता के नज़दीक आता जायेगा वो आवश्यक बातें भूलेगा नहीं और व्यर्थ को भूलता जायेगा, वो अभूल बन जायेगा। कई बार कोई व्यक्ति हाथ जोड़ माफ़ी माँगता है कि क्या करूँ, भूल हो गयी। लोग कहते हैं, तू रोज़ ऐसे कहता है। तो कहता है, क्या करूँ, भूल जाता हूँ। वास्तव में माया हमारी निर्णय शक्ति व स्मरण शक्ति को नष्ट करती है और हम कह देते हैं, पता नहीं उस समय क्या हो गया जो वक्त पर बात याद ही न आयी। लेकिन जितना हम माया से निकलते जायेंगे उतना भूलना बन्द हो जायेगा, स्मृति में स्थित हो जायेंगे। स्मृति ही समर्थी हैं, विस्मृति ही असमर्थी हैं।

ज्ञान सुधा -1, पेज नं - 211

### स्मृतियात्मक एकाग्रता

स्मृतियात्मक एकाग्रता, जिसके बारे में बाबा बार-बार कहते हैं। जो हमारी स्मृति है उसकी एकाग्रता होनी चाहिए। जितना आप में स्मृति की स्थिरता होगी, उतनी आत्मा में समर्थी भरेगी। बैटरी चार्ज करने का यही तरीका है - स्मृति। अभी दुनिया भर की चीज़ें याद आती हैं। दिन में कहीं-कहीं मन हो आता है, बुद्धि हो आती है, इच्छायें भर आती हैं। कहीं-कहीं की, किसी-किसी की याद आती है। वो व्यक्ति था ना, वो और हम चौथी क्लास में इकट्ठे पढ़ते थे, वो अच्छा था, समझदार था। अरे भाई, चौथी क्लास का छोटा छोकरा तुम को आज कैसे याद आ गया! जब योग लगाने जाओगे तब ऐसी-ऐसी बातें, कभी याद न आने वाली, आ जायेंगी। भूली हुई बातें याद आयेंगी। जिनके साथ अब आपका कनेक्शन भी न रहा, वो भी आकर याद पड़ेंगे। आप सोचेंगे, मेरे मन में ये कहाँ से आ गये! इतनी मुद्दत तक उनकी याद नहीं रही, उनके नाम और उनकी शक्तें भूली हुई हैं। अचानक से उनके नाम याद आ जायेंगे। लोगों को आश्चर्य होगा कि इतने वर्ष तक उनके नाम कैसे याद हैं! याद नहीं थे, अचानक से आ गये। यह ऐसा तूफानी मन है। स्मृति - ऐसे आती रहेगी। इसलिए इसका

अभ्यास करो कि स्मृतियात्मक एकाग्रता हो। स्मृति एक बाबा की रहे। मैं ज्योतिर्बिन्दु आत्मा हूँ, इस स्वरूप की स्मृति रहे। शिव बाबा का बच्चा हूँ, कहाँ से आया हूँ और मेरे जीवन का क्या लक्ष्य है जो बातें बाबा ने बतायी हैं, वही स्मृति में रहें। गीता का जो सार है, नष्टोमोहा स्मृतिर्लब्धा, मेरे मोह नष्ट हो गये और मुझे स्मृति आ गयी कि मैं कौन हूँ। ये स्मृति बनी रहे। बाकी जो व्यर्थ स्मृति हैं, मन इधर-उधर भागता है, वो समाप्त होनी चाहिए। यह है स्मृतियात्मक एकाग्रता। उस स्मृतियात्मक एकाग्रता में आत्मिक एकाग्रता और परमधाम और परमात्मा की एकाग्रता रहे, और किसी की स्मृति न रहे। किसी भी देहधारी की याद नहीं। बाबा कहता है, यह हड्डी-माँस का जो पुतला है इसकी भी याद नहीं। सब समाप्त हो ने वाले हैं, यह कर्मों का हिसाब-किताब है, समाप्त होने वाला है। हम थोड़े दिन के मेहमान हैं इस दुनिया में। सब जाने वाले हैं। भक्तिमार्ग में भी कहते हैं, 'यह दुनिया एक मुसाफिरखाना है। आखिर हमको यहाँ से चले जाना है'। मुसाफिर किससे दिल लगाये, उसको तो यहाँ से जाना ही है। मुसाफिरखाने की कितनी भी अच्छी चीज़ है, उनको देखकर मुसाफिर क्या करेगा? क्योंकि उनको अपने साथ ले जाना तो है नहीं, वे यहीं की है। मुसाफिर को कहाँ जाना है, यह पता रहता है। अगर कोई बस में जाकर बैठ जायें और कंडक्टर आकर पूछे कि कहाँ जाना है? अगर वह बताये कि मुझे पता नहीं, कहाँ जाना है। गाड़ी में बैठा है, गाड़ी छूटने वाली है और कहता है कि मुझे मालूम नहीं कहाँ जाना है। तो क्या कहेंगे उसको? भक्तिमार्ग में तो कहते हैं कि इन्सान मुसाफिर है लेकिन उस मुसाफिर को पता नहीं है, कहाँ जाना है। लेकिन हमें तो पता है कि हमें कहाँ जाना है और जीवन का लक्ष्य क्या है - यह एकाग्रता चाहिए।

ज्ञान सुधा -2, पेज नं - 47

### स्मृति-शक्ति

उसके बाद, आत्मा की और एक योग्यता है स्मृति-शक्ति अर्थात् स्मरण शक्ति। इसको अंग्रेजी में कहते हैं पॉवर ऑफ रिमेम्ब्रन्स (Power of Remembrances), यह भी आत्मा की एक शक्ति है। कोई कहते हैं कि मेरी स्मरण शक्ति कमजोर हो गयी। योग का दूसरा नाम ही है 'ईश्वरीय स्मृति'। ईश्वरीय स्मृति में स्थित रहना ही योग है। अगर हमारी स्मृति शक्तिशाली नहीं है तो कई कारक (factors) आकर उसको काटेंगे। अगर हमारी स्मृति स्थिर नहीं होगी तो हमारा योग भी स्थिर नहीं रहेगा। उसका नतीजा यह होगा कि योग हमारा शक्तिशाली नहीं होगा। इसमें खास दो बातों का हमें ध्यान रखना है। अतीत के हमारे जो

कडुवे अनुभव हैं, किसी व्यक्ति विशेष से, किसी परिस्थिति विशेष से, जीवन की किसी घटना विशेष से, वे हमारी स्मृति में रहें तो जैसे भोजन में कंकड़ आ जाये तो वो भोजन किस तरह हो जाता है, वैसे हो जाता है। हमारी स्मृति में कडुवे अनुभव रहेंगे तो वे योग को शक्तिशाली होने नहीं देंगे। स्मृति शिष्ट स्तर (smooth level) की नहीं रहेगी। अगर हमने उल्टे-सुल्टे काम किये होंगे और उनकी स्मृतियाँ अन्दर रहेंगी तो वो भी योग करने नहीं देंगे क्योंकि वो अन्दर से मन को खाते रहेंगे। इसलिए उन सबको भूलने के लिए आत्मा की स्मृति और परमात्मा की स्मृति को शक्तिशाली बनाना होगा, तब योग भी अच्छा लगेगा। साथ-साथ स्मृति भी स्पष्ट होनी चाहिए। स्मृति की भी श्रेणियाँ (degrees) हैं, उनकी गहराई है। हम कोई चीज़ को जगाते हैं तो ज्वालायें बड़ी देदीप्यमान होती हैं। ऐसे हमारी स्मृति भी बड़ी स्पष्ट और देदीप्यमान हो। शिवबाबा बिन्दु रूप हैं, परमधाम निवासी है - यह हमारी बुद्धि में स्पष्ट होना चाहिए। हम स्मृति में भी लवलीन तब हो सकेंगे जब और स्मृतियाँ जो ओझल-ओझल हैं वो भी न रहें। हमारी स्मृति एकदम तीव्र और देदीप्यमान होनी चाहिए। स्मृति में कोई धुँधलापन, मैलापन नहीं होकर स्पष्टता और स्वच्छता होनी चाहिए, तब योग का अनुभव गहन होगा।

ज्ञान सुधा -2, पेज नं - 120

### स्मृति में बहुत बड़ी शक्ति है

तीसरी चीज़ है स्मृति। स्मृति के बगैर कोई भी काम संसार में नहीं हो सकता। कोई भी व्यक्ति नहीं है जिसको कोई स्मृति नहीं है जब तक कि वह मर न जाये। डॉक्टर्स कहते हैं कि यह मूर्छित है लेकिन फिर भी अन्दर कुछ न कुछ चलता रहता है। उस स्मृति की अभिव्यक्ति बाहर नहीं होती। नींद में भी मनुष्य को स्मृति होती है, यहाँ तक कि वह सपने देखता रहता है। स्वप्न में भी उसको अनेक प्रकार की स्मृतियाँ आती हैं इस जन्म की और पूर्व जन्म की। दोनों स्मृतियों के मिश्रण से मदारी के खेल जैसा स्वप्न उसको आता रहता है। हमेशा ही मनुष्य को स्मृति रहती है। एक स्मृति है जो चेतना में रहती है, दूसरी स्मृति है जो संस्कार के रूप में होती है, जो अर्धचेतन या अचेतन मन में होती है। इन स्मृतियों को काटने के लिए बाबा ने हमें नयी स्मृति दी, श्रेष्ठ स्मृति दी, पोजेटिव स्मृति दी। स्मृति को काटने के लिए दूसरी स्मृति दी, उसी का नाम 'योग' है। लोग योग के नाम पर एकाग्रता करने लगे, प्राणायाम, हठयोग करने लगे। उससे कोई जीवन परिवर्तन नहीं हुआ। शरीर ठीक हुआ, चलो अच्छी

बात है लेकिन विश्व परिवर्तन की जो बात है, वह हुई नहीं। उससे न अच्छे विचार मिले, न अच्छी स्मृति मिली। बाबा ने हमें यह चीज़ दी कि स्मृति में स्थित रहना ही 'योग' है। योग की कितनी ही किताबें उठाकर आप देख लीजिये। किसी ने भी नहीं कहा है कि 'स्मृति में स्थित रहना ही योग है'। बाबा ने योग की जो व्याख्या दी है, यह दुनिया में अनुपम है, बेमिसाल है। स्मृति में इतनी बड़ी शक्ति है कि संसार में क्रान्ति ला सकते हैं। लोगों ने दुनिया में क्रान्ति लाने की कोशिश की। गोल्डन रेवोलूशन, ग्रीन रेवोलूशन, वहाइट रेवोलूशन इत्यादि। लेकिन उससे क्या हुआ? संसार में परिवर्तन आया? समाज में सुधार हुआ? क्रान्ति होनी चाहिए मनुष्य का व्यवहार बदलने की, मनुष्य के संस्कार बदलने की, मनुष्य की स्मृति बदलने की। तब जाकर संसार बदलेगा, विश्व में सुख और शान्ति आयेगी। स्मृति से विश्व में परिवर्तन आ सकता है। बिना स्मृति कोई कुछ कर ही नहीं सकता। बाबा की शिक्षा हमारे संग रहे इसका अर्थ क्या है? बाबा की शिक्षाओं की स्मृति हमें रहे। स्मृति हमारी कितनी बड़ी शक्ति है!

**ज्ञान सुधा -4, पेज नं - 166**

### **संस्कार बदलने का अमोघ शस्त्र है स्मृति**

स्मृति से बनती है स्थिति। स्थिति से हमारा संस्कार भी बदल जाता है। उसी से हमारा कर्म होता है, उसी में हमारा सब-कुछ समाया हुआ है। यह विश्लेषण आज तक किसी ने हमें बताया नहीं। यह बाबा ने हमें बताया, स्मृति से स्थिति, स्मृति से लगन में मगन। लगन में स्मृति तो है लेकिन स्मृति के साथ लव (प्रेम) भी है। लगन को कहते हैं 'लव'। बाबा ने कहा है कि 'लगन में मगन होना ही योग है।' मगन में एकाग्रता भी आ जाती है। देखिये, इन चार शब्दों में इतनी सुन्दर योग की व्याख्या है जिसको संसार में कोई नहीं कर सकता। आने वाले दिनों में बाबा के इस एक-एक शब्द पर लोग पुस्तक लिखेंगे। आपको मालूम होगा कि आई.सी.एस. की स्पर्धा हुई थी। उसमें यह प्रश्न पूछा गया था कि ब्रिटिशों की भारत पर इतने सालों तक शासन करने की नीति क्या थी? (What was the policy of British to govern India) उस परीक्षा में आये हुए लोगों ने तरह-तरह के उत्तर लिखे थे। एक व्यक्ति चुपचाप बैठा था। उसके साथी सोच रहे थे कि इसको क्या हुआ है? कुछ लिखता नहीं है! उन्होंने सोचा कि यह नापास हो जायेगा। लेकिन हुआ क्या? वही फर्स्ट नम्बर में आया और मेडल प्राप्त किया। कैसे? परीक्षा पूरी होने से पाँच मिनट पहले उत्तर में उसने एक लाइन लिखी कि "Divide and Rule" (भेदनीति)। ब्रिटिशों की भारत पर शासन करने की क्या नीति थी? फूट डालना और

शासन करना। बाकी लोगों ने जो भी उत्तर लिखे थे उनका सार भी यही था लेकिन इसने सार में और सीधे शब्दों में लिखा था। इसी प्रकार, बाबा ने भी सार और अर्थगर्भित शब्दों में कहा है, 'लगन में मगन होना ही योग है'। ये शब्द उनसे कई गुणा सुन्दर हैं। लगन का अर्थ ही है प्यार, प्रेम। शिवबाबा से प्रेमयुक्त सम्बन्ध (Loveful relationship with shiv baba) में तल्लीन रहना ही योग है। जहाँ प्रेम होता है वहाँ सम्बन्ध जरूर होता है। बिना सम्बन्ध किसी का किसी से प्यार हो ही नहीं सकता। प्यार होगा पति-पत्नी में, प्यार होगा भाई-बहन में, प्यार होगा दोस्त-दोस्त में, प्यार होगा पिता-पुत्र में, प्यार होगा माँ-बेटी में। लगन माना साधारण प्यार नहीं, शक्तिशाली प्यार। शक्तिशाली प्यार से उस सम्बन्ध में मगन हो जाने का नाम है याग। बाबा कहते हैं कि उस लगन और मगन से अग्नि पैदा होती है। लगन जो है, वह अगन है। वो अगन हमारे संस्कारों को परिवर्तित करेगी। संसार में किसी ने भी यह नहीं बताया कि हमारे संस्कार बदलेंगे कैसे? त्रेसठ जन्मों के श्रेष्ठ स्मृति और ईश्वरीय स्वमान संस्कार एक जन्म में कैसे बदलेंगे? पूरे जन्माकल में नहीं बल्कि थोड़े से समय में! यह किसी ने नहीं बताया। अगर आप किसी भी संस्था में जायें, तो कहते हैं कि भगवान की कृपा हो, कई जन्मों का पुरुषार्थ हो, तब जाकर इस जीवन से मुक्ति मिले, एक जन्म में थोड़े ही मुक्ति मिलती है? इसलिए बाबा ने हमें शक्तिशाली स्मृति दी है संस्कार बदलने के लिए। इससे हमारे में नेगेटिव विचार भी नहीं आयेंगे और विचार श्रेष्ठ बन जायेंगे। श्रेष्ठ स्मृति से स्थिति बदलेगी और स्थिति बदलने से दृष्टि-वृत्ति बदलेगी। कहते हैं ना, जैसी दृष्टि, वैसी सृष्टि। एक-एक व्यक्ति की दृष्टि और वृत्ति बदलेगी तब ही विश्व बदलेगा। जब तक दृष्टि और वृत्ति नहीं बदलेगी तब तक इन्सान नहीं बदलेगा। जब तक इन्सान नहीं बदलेगा तब तक सृष्टि कैसे बदलेगी? युग कैसे बदलेगा? शान्ति कैसे आयेगी? इतनी शक्तिशाल है इन्सान की दृष्टि और वृत्ति! दृष्टि, वृत्ति, संस्कार बदलने के लिए बाबा ने अमोघ शस्त्र दिया है स्मृति। स्मृति ऐसी चीज़ है जिससे जीवन नया बन जाता है, जीवन परिवर्तित हो जाता है जिसको बाबा कहते हैं कि मरजीवा जन्म हो जाता है। कमाल की बात है कि स्मृति से मनुष्य देवता बन जाता है। नर, नारायण बन जाता है, नारी, लक्ष्मी बन जाती है।

ज्ञान सुधा -4, पेज नं – 166

**प्रश्न: कर्म करते हम योग कैसे करें? कर्म भी चलता रहे और साथ-साथ योग भी करते रहें - यह कैसे हो?**

**उत्तर:** कर्म करते समय हमारी दो प्रकार की स्मृतियाँ बनी रहती हैं। एक है चेतन अवस्था, जिसको जागृत अवस्था (Conscious) भी कहते हैं, दूसरी है अर्धचेतन अवस्था, जिसको सुषुप्त अवस्था भी कहते हैं। जो भी कार्य हम करते हैं वह हमारे ध्यान में रहता है जिसको चेतन (जागृत) अवस्था कहते हैं। दूसरी, अर्धचेतन (सुषुप्त) अवस्था रहती है, उसमें भी कुछ बातें बनी रहती हैं। उदाहरणार्थ, एक आदमी दुकान में काम करता है। ग्राहक के साथ वह बात भी करता रहता है, चीजें भी दिखाता रहता है, फिर भी उसके मन में यह रहता है कि मैं तो सेल्समेन (विक्रेता) हूँ, इस दुकान का मालिक और कोई है, मैं नहीं हूँ। चाहे यह स्मृति उसके मन में स्पष्ट न भी हो लेकिन उसकी अर्धचेतन अवस्था में होती है। इसी तरह, कार्य करते वक्त हमें स्मृति रहे कि हम निमित्त हैं, ट्रस्टी हैं, परमात्मा के इन्स्ट्रुमेन्ट हैं। निमित्त होकर इस शरीर से कार्य कर रहे हैं। अगर यह स्मृति सूक्ष्म रूप में भी बनी रहती है तो हमारा योग साथ-साथ बना रहता है। इसके लिए जरूरी है कि हर घण्टे, डेढ़ घण्टे, दो घण्टे में एक मिनट के लिए एकान्त में बैठकर अपनी स्मृति को पुनःस्मरण करें कि मैं आत्मा हूँ, मैं ज्योति स्वरूप हूँ, मैं लाइट और माइट हूँ, मैं अनादि और अविनाशी हूँ, मैं शुद्ध और शान्त हूँ। यह अभ्यास हम बार-बार करते हैं तो कुछ समय के बाद कर्म करते हुए भी यह भावना स्वाभाविक हो जाती है कि मैं आत्मा हूँ, मैं निमित्त हूँ, भगवान का इन्स्ट्रुमेन्ट हूँ। इसको भी हम कहेंगे योग की अवस्था।

**ज्ञान सुधा -3, पेज नं - 7**

संजय की कलम से..... (बी.के.जगदीशचंद्र हसीजा)