

मन का ही सारा खेल है

हमारे सारे संकल्प-विकल्प की बुनियाद मन है। उसका कर्ता, भोक्ता मन है। मन का ही सारा खेल है। मन ठीक है तो पुरुषार्थ ठीक चलेगा। इसलिए इस पढ़ाई से अपने में परिवर्तन लाने का जो यत्न कर रहे हैं वो एक विचार से, एक दृष्टिकोण से मन का परिवर्तन है। मन क्या करता है? मन की क्या विशेषतायें, क्या योग्यतायें हैं? मन को किन-किन बातों में ठीक करना है? मन को ठीक करना है - यह मोटे रूप में एक शब्द में हमने कह दिया। लेकिन क्या करना है? हम कहते हैं कि मन चंचल है, इसका क्या भाव है? मन को स्थिर करो, एकाग्र करो - इसका क्या अभिप्राय है? मन क्या करता है? आप देखेंगे, मन इच्छा करता है। मन की मुख्य क्रिया और योग्यता (function and ability) है ही इच्छा करना, कामना करना। जिसके लिए बाबा हमें समझाते हैं, बच्चे, “इच्छा मात्रम् अविद्या” बनो। इच्छाओं के पीछे मन भटकता है, इन्हें समाप्त करो। बिल्कुल समाप्त तो नहीं कर सकते क्योंकि इनको समाप्त करने की इच्छा भी तो इच्छा ही है। जब तक जीवन है तब तक इच्छा रहेगी। लेकिन छोड़ा जाता है बुरी चीज़ को, खराब चीज़ को जो दुःखदायक हो, हानिकारक हो। हमेशा, समझदार व्यक्ति ऐसी चीज़ों को छोड़ता है। जो इच्छायें व्यर्थ में मनुष्य को भटकाती हैं उनको छोड़ना है।

वैचारिक एकाग्रता

मानसिक एकाग्रता में भी कई तरह की एकाग्रता हैं, जिनमें से एक है - वैचारिक एकाग्रता। मन का स्वभाव कुछ-नकुछ सोचते रहना। हमारा मन इधर-उधर भागे नहीं, जो आवश्यक विचार हैं उन्हीं तक सीमित रहे, व्यर्थ न सोचा करें, संकल्पों का लीकेज (व्यर्थ बहना) न हो। इसको कहते हैं वैचारिक एकाग्रता। अधिक विचार चलाने से क्या फ़ायदा? मनुष्य का यह स्वभाव बन गया है कि यहाँ बैठा हॉल में हैं और आज दिन में क्या-क्या करना है वो सारी कार्यसूची यहाँ बैठे हुए तैयार कर रहा है। जो सुनना चाहिए, जहाँ मन होना चाहिए उस तरफ एकाग्र नहीं होता। इसलिए कई दफ़ा पूछा जाता है कि आपने मुरली सुनी? आप कहेंगे, हाँ जी, सुनी। कैसी लगी, अच्छी लगी? हाँ जी, बहुत अच्छी लगी। अच्छा, क्या सुना? कहेंगे ख्याल में नहीं है कि क्या सुना। एक-दो बात तो बताओ भाई, सुनने में आपको क्या अच्छा लगा? कहता है, यह नहीं कह सकता। क्यों? क्योंकि बीच-बीच में उसका मन महाँ का कहाँ हो आता था। लन्दन में बैठे हुए भारत भी हो आता है और अमेरिका भी हो आता है। कई जगह हो आता है, और-और विचार करता है कि जिनका इस समय कोई महत्व नहीं। इस समय आपको क्या करना है? जब मुरली सुन रहे हैं अथवा क्लास सुन रहे हैं, ज्ञान की चर्चा सुन रहे हैं तो उस तरफ ही मन रहना चाहिए, उसके बारे में ही विचार चलने चाहिए। इससे आपको ऐसा लगेगा कि मैं बहुत रिफ़ेश हुआ, बहुत शक्तिशाली विचार मुझे मिले, जैसे कोई ताकतदार चीज़ें खायी हो। वरना बहुत थोड़ा लाभ होगा। यह है वैचारिक एकाग्रता। इसका मतलब है, व्यर्थ विचार या संकल्प नहीं आने चाहिए, बेमौका विचार नहीं आने चाहिए, बिना मतलब के, बिना सम्बन्ध के विचार नहीं आने चाहिए। जिस विचार से कोई नतीजा निकलने वाला नहीं, वह विचार भी नहीं

आने चाहिए। ये सब व्यर्थ विचार हैं, इन सबको हमें बन्द करना है। इससे हमारी आध्यात्मिक एवं मानिसक शक्ति व्यर्थ जाने से बच जायेगी।

योग से सिद्धि - मन का नियंत्रण

इजराईल का जो भाई यहाँ लन्दन में आया था, आपने उसकी शक्ति को प्रैक्टिकल में देखा। हम लोगों ने वीडियो पर देखा। जब वो कहता है, ब्रेण्ड (मुड़ जाओ) लोगों की पर्स में पड़ी हुई सुइयाँ मुड़ जाती हैं। जब वो कहता है “स्टॉप” (रुक जाओ) तो चलती हुई घड़ियाँ रुक जाती हैं। आपने देखा ना? यह कैसे सिद्धि हुई उसकी? मन की एकाग्रता से, मन पर नियंत्रण से। लेकिन इसका फायदा क्या हुआ? और ही लोगों की चाबियाँ टेढी कर दी और चलती हुई घड़ियों को रोक दिया। उनको जाना पड़ेगा घड़ी वाले के पास ठीक कराने के लिए। उसका क्या फायदा? बात तब बनती है जो बिगड़ी चीज़ को बनाया जाये, बजाय इसके कि बनी हुई चीज़ को बिगाड़ा जाये। भगवान को कहते हैं कि बिगड़ी को बनाने वाला। योग से ऐसी सिद्धि मन में आती है जो हम सोचेंगे वो होगा। इसीलिए देवी-देवताओं की पूजा करते हैं, उनके पास (मंदिरों में) जाते हैं। अभी आपने दादी जानकी जी की स्टेज देखी होगी। उनमें कितनी शक्ति आ गयी है! जैसे वो सोचती हैं कि यह बिल्डिंग मिल जाये, ये जगह मिल जाये, यह फलानी सेवा बढ़ जाये, सोचा और हो जाता है। ये सारी चीज़ें अपने लिए नहीं चाहिएँ, लोगों की सेवा के लिए चाहिएँ। उनको ख्याल रहता है कि सेवा का कैसे विस्तार किया जाये, सबको सन्देश कैसे मिले। आप इसके अनुभवी हैं प्रैक्टिकली कि वो जैसे सोचती हैं वैसे हो जाता है।

संकल्प शक्ति की बचत करो, रक्षा करो

आजकल सब जगह सुरक्षित रखने (conservation) के लिए बहुत कोशिश होती है। यह जो संकल्प शक्ति है इसको सुरक्षित रखो, इसकी रक्षा करो, इसकी बचत करो। आत्मा निर्बल हो चुकी है, क्यों? क्योंकि लोग खुद ही कहते रहते हैं कि यह मन दौड़ता रहता है, मन चंचल है, काबू में आता नहीं है। अब ऐसा कहना ज्ञानवान के लिए शोभा देता नहीं है। बाबा ने हमें ज्ञानवान बनाया है, योगी बनाया है। योगी का अपने चित्त पर नियंत्रण होता है। उसकी मर्जी है, जो सोचना चाहे, जब सोचना चाहे, जितना सोचना चाहे और जब न सोचना चाहे। इसको मन का नियंत्रण कहा जाता है जो अन्य लोगों में नहीं है और हमें बाबा ने विशेष वरदान दिया है। यह बहुत ही बड़ा वरदान है। बहुत दफा हम कहते हैं कि हे प्रभु, हमें कोई वरदान दो। जिसका जो इष्ट हो वह उसके सामने बैठकर कहता है, हे देवी!, हे देवता! मुझे वरदान दो! यह वरदान है - मन पर नियंत्रण। यह भूमण्डल पर बहुत महान शक्ति है। जिसका मन पर पूरा नियंत्रण हो जाये, अगर बारिश हो रही है और वो कहे, रुक जाओ, तो रुक जाये। चलती हुई रेलगाड़ी रुक जाये, रुकी हुई रेलगाड़ी चल पड़े। लेकिन हमारा योग ऐसा नहीं है। हम इन रिद्धिसिद्धियों की कोशिश नहीं करते। न हमें ये चाहिएँ। बाबा ने कहा है, ये सोने की जंजीरें हैं और क्षणिक सुख देने वाली

हैं। इनसे मनुष्य अपने रास्ते भटक जाता है।

जैसा चित्र, वैसा चरित्र

बाबा ने हमें बहुत सारे मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त हमें बताये हैं जिनसे हमारे जीवन का परिवर्तन और योग का अभ्यास जुटा हुआ है। एक बहुत महत्वपूर्ण बात बाबा ने हमें कही है, वो है, जैसे चित्र, वैसे चरित्र। यह बहुत बड़ा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है। जैसे हमारी स्मृति से हमारी वृत्ति और दृष्टि का गहरा सम्बन्ध है, वैसे हमारे चरित्र का बहुत महत्व है। आप देखेंगे, जब मनुष्य क्रोध करता है, वासना में आता है या लोभ में आता है, मोह में आता है तब भी उसके सामने चित्र आता है। जब वो उनसे उपराम रहता है या उनसे छूटा हुआ रहता है तब भी उसके सामने चित्र आता है। किसी मनोवैज्ञानिक ने कहा है कि “मनुष्य के विचार पहले मन में चित्र के रूप में हुआ करते हैं।” शब्द की उत्पत्ति बाद में होती है लेकिन पहले-पहले मनुष्य के सामने चित्र आता है। मिसाल के तौर पर, एक व्यक्ति खान खाता है कुर्सी पर बैठकर, उसको संकल्प आता है कि एक ऊँची जगह हो जिस पर भोजन की थाली रखकर खाना खाये। तो उसके मन में एक चित्र आता है कि कुछ ऐसा पत्थर जैसा हो, उसको चार टाँगें हों, उसको ऐसा बना दिया जाये, उसकी लम्बाई इतनी हो, चौड़ाई इतनी हो, तो कैसा होगा! मेज नाम उसका बाद में पड़ता है। ऐसा कहा गया है कि “आवश्यकता आविष्कार की जननी है।” पहले आवश्यकता महसूस हुई, फिर उसका आविष्कार किया गया। जब दो चीज़ बन गयी तो ज़रूरी है, उसका नाम पड़ गया। जब वह प्रयोग में आ गया तो उसको किसी नाम से तो बुलाना पड़ेगा।

चित्र ही पतन और उत्थान का कारण बनता है

बच्चा भी बोलना बाद में सीखता है, भाषा बाद में सिखायी जाती है लेकिन व्यक्तियों के, वस्तुओं के चित्र पहले दिखाना शुरू किया जाता है। चित्र हमारे मन में अंकित हो जाते हैं, अपना प्रभाव छोड़ जाते हैं। हमें यह देखना चाहिए कि क्या हम इस सिद्धान्त का प्रयोग अपने जीवन में मनोपरिवर्तन के लिए पूर्ण रूप से कर रहे हैं? मैं समझता हूँ कि इसका और ज़्यादा इस्तेमाल करने की आवश्यकता है। जैसे लोगों को अच्छी रीति से समझाने के लिए हम कॉन्फ्रेंस आदि की वीडियो दिखाते हैं। हम उनको वाणी से समझाने या बताने जाते हैं तो उतना प्रभाव नहीं पड़ता लेकिन जब हम उनको वीडियो फ़िल्म दिखाते हैं तो वे सहज और स्पष्ट रूप से समझते हैं। उसको “मुँह बोलती तस्वीर” कहा जाता है। आज आप देखते हैं कि लोग ज़्यादा टीवी ही देखते रहते हैं। अगर उनको हम कोई कार्यक्रम में बुलाते हैं तो आते ही नहीं, वहाँ से उठना ही नहीं चाहते। जैसे और लत है, वैसे टीवी की भी बहुत बड़ी लत है। हमारे डॉक्टर भाई-बहनें ड्रग एडिक्शन की बात करते हैं, आप देखेंगे कि कुछ दिनों बाद अखबारों में छपेगा कि टीवी का बहुत बड़ा तथा खतरनाक एडिक्शन है। आजकल हम सुनते हैं कि महिलाओं में मोटापा बढ़ता जा रहा है, उसके लिए यह टीवी भी एक बड़ा कारण है। हमारी बहुत सारी नेगेटिव थिंकिंग

और बुरे कर्मों के लिए बुनियाद - टीवी है। इसको बाबा ने टीबी कहा है। टीवी भी एक चित्र है, वह चित्र ही पतन का कारण बन रहा है और चित्र ही उत्थान का कारण बनते हैं। यह बहुत बड़ी बात है, बहुत बड़ा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है। लेकिन लोगों ने इसके प्रति ध्यान नहीं दिया है, जितना बाबा ने हमारा खिंचवाया है। इसका प्रयोग हम कैसे कर सकते हैं, मैं दो-चार अनुभवों के आधार पर बताने जा रहा हूँ। बाबा ने एक अव्यक्त वाणी में कहा है कि बच्चे, जैसे सूर्य है। जैसे ही मैंने सूर्य शब्द कहा, वैसे ही आपके मस्तिष्क में सूर्य का एक चित्र आ गया। जैसे सूर्य है, चन्द्रमा है, उनके आस-पास लाइट है। जब बारिश होकर रुकती है, उसके बाद आसमान बहुत साफ़ होता है, आप चन्द्रमा को देखेंगे, उसके चारों ओर लाइट का ऑर्ब होता है, जिसको प्रकाश का प्रभामण्डल कहते हैं। वह बहुत स्पष्ट दिखायी पड़ता है और देखने में वह बहुत अच्छा लगता है। बाबा ने कहा था कि बच्चे, आप ऐसे समझो जैसे कि सूर्य या चन्द्रमा लाइट के ऑर्ब में है, वैसे मैं भी लाइट की ऑर्ब में हूँ,, बाबा ऑर्ब को कॉर्ब भी कहते हैं, हमारे सिन्धी भाई-बहनें भी ऑर्ब को कॉर्ब कहते हैं। हमेशा आपने आपको ऐसा समझो या मन में यह चित्र लाओ अभ्यास के लिए या पुरुषार्थ के लिए कि मैं एक ज्योतिर्बिन्दु आत्मा हूँ, मेरे आसपास प्रकाश का प्रभामण्डल है। योगाभ्यास में इसकी बहुत बड़ी मदद मिल सकती है। चित्र का चरित्र पर प्रभाव पड़ता है, अतः हम चलते-फिरते, उठते-बैठते यह याद रखें। **मुझे आश्चर्य लगता है कि अभी तक हमें यह याद रहता है कि मेरा नाक है, कान है, मुँह है, यह मैं हूँ। भक्तिमार्ग में भगवान को भी ऐसा ही समझकर याद करते रहे।** कहा गया है कि “भगवान ने मनुष्य को अपने जैसा ही बनाया”, शरीरधारी होने के कारण मनुष्य, भगवान को भी अपने जैसा शरीरधारी समझते हैं। जिन्होंने भी पूजा-पाठ करना शुरू किया, उन्होंने अपने इष्ट को शरीरधारी रूप में ही माना। अभी हमें मालूम पड़ा है कि परमात्मा शरीरधारी नहीं है, वह निराकार है। हमें अपना परिचय मिला है कि हम देह नहीं, आत्मा हैं, ज्योतिर्बिन्दु हैं, ज्योतिस्वरूप हैं। ज्योतिस्वरूप के आसपास जो ऑर्ब है, प्रभामण्डल है उसको आप याद रखिये। बाबा ने यह भी कहा है कि चलते-फिरते, उठते-बैठते भी यह याद रहे। क्योंकि स्मृति से स्थिति का विशेष सम्बन्ध है। यह भी दूसरा मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है, जिसको हमारे आध्यात्मिक पुरुषार्थ के लिए बाबा ने बताया है। यह बहुत असाधारण सिद्धान्त है। चित्र से चरित्र बनता है, स्मृति से स्थिति बनती है, इन दोनों नियमों को एक साथ जोड़कर आप अभ्यास करें, इसको बाबा कहते हैं योग का प्रयोग। एक होता है योग का प्रयोग, दूसरा होता है योग में इनका प्रयोग।

योग में चित्र का भी प्रयोग करना चाहिए

अगर आप ऐसा अभ्यास करें कि मैं फरिश्ता हूँ, मैं लाइट स्वरूप हूँ, मैं हड्डी-मांस का नहीं हूँ, मैं तो प्रकाश का बना हुआ हूँ, मैं लाइट और माइट हूँ तो यह शिकायत कि हमारी आत्म-अभिमानि स्थिति नहीं रहती, खत्म हो जायेगी। कभी वो, कभी वो - इस प्रकार अभ्यास करते रहें। आपने देखा होगा, हमारी अनेक पुस्तकों के मुखपृष्ठों पर एक योगी का चित्र बना रहता है।

वह योगी प्रकाश के आवरण में है। चारों तरफ़ लाइट से घिरा हुआ है, प्रकाश के सागर में है और उस पर लाइट उतर रही है। वह लाइट चारों तरफ फैल रही है, विकीर्ण हो रही है। जैसे मूसलाधार बारिश होती है, वैसे उस योगी से शक्तिशाली लाइट विश्व में फैल रही है। इसका बहुत भाई-बहनें अनुभव करते हैं और आपने भी किया होगा। इस तरह के योग के चित्र हमें योग करने में, योगी जीवन बिताने में बहुत सहयोग देते हैं और योग में उस तरह अनुभव करने की प्रेरणा देते हैं। ऐसा ही एक चित्र और है, विदेश के भाई-बहनों ने छापा है। एक बहन बैठी है योग में और शिवबाबा से लाइट आ रही है। उस चित्र में आकाश दिखायी नहीं पड़ रहा है। उसमें ब्रह्मतत्त्व की अलौकिक लाइट को ही दिखाया गया है। वह चित्र आप किसी को भी दे दो तो वह थोड़ा समय जरूर देखता है, उसका विशेष ध्यान जाता है। आप भी देखते हो। आपने जब देखा, उस समय आपकी स्थिति क्या थी, थोड़ा याद किजिये। आपको हल्कासा, लाइट का अनुभव हुआ था। भले ही क्षणिक समय के लिए, आंशिक रूप में भी क्यों न हो, अनुभव आपको जरूर हुआ होगा। जैसे हमारे गीत हैं, वैसे अपने चित्रों का प्रयोग भी हम करते हैं, उनहें अपने ऊपर लागू करते हैं तो हमारे पुरुषार्थ में तीव्रता आयेगी। जैसे सन्देशपुत्री सन्देश लेकर आती है और हमें सुनाती है तो सुनते-सुनते हमारी स्थिति भी ऐसी ही हो जाती है ना! जब वह कहती है कि मैं जब वतन में गयी, तो आपको वतन याद आयेगा कि वह कैसा है, वहाँ कौन हैं। फिर वह कहती है कि बाबा ने मुझे कहा कि आओ, बच्ची आओ। तब आपको भी लगेगा कि बाबा ने मुझे भी बुलाया कि आओ बच्चे, आओ। जब सन्देशपुत्री को बाबा दृश्य दिखाता है तो आपको भी लगेगा कि मैं भी वह दृश्य देख रहा हूँ या देख रही हूँ। जैसा आपके मन में चित्र आता जाता है, वैसी आपकी स्थिति भी बनती जाती है। आप ओम शान्ति भवन में बैठे थे लेकिन वहाँ नहीं थे, आप वतन में थे, वतनवासी बने थे। वो स्थिति जो बनी थी, किस आधार से बनी थी? चित्र के आधार से। बाबा भी कई बार कहते हैं, समझा? समझने का अर्थ क्या है? मनोविज्ञान में कहते हैं कि समझने से पहले देखा जाता है अर्थात् पहले देखना होता है, फिर समझना होता है। इसका बहुत बड़ा महत्व है। पहले मन की आँख से देखा जाता है और बुद्धि से समझा जाता है। इसको कहते हैं साक्षात्कार। जब तक मनुष्य मन की आँख से देखता नहीं है, तब तक उस बात को नहीं समझता। इसीलिए कहा जाता है समझना और देखना। आँख का इतना महत्व है। इसलिए बाबा भी कहते हैं कि आपकी आँखें क्रिमिनल (विकारी) हो चुकी है, आँखें धोखा देती हैं। अगर हमारी आँखें, दृष्टि, वृत्ति पवित्र हो जाये तो सृष्टि भी पवित्र हो जायेगी। नयी सृष्टि का निर्माण हमारी दृष्टि के परिवर्तन से होता है। हमारे अन्तर्मन के परिवर्तन से नयी सृष्टि का निर्माण होगा। अभी हमारा अन्तर्मन क्या देखता है? शिवबाबा को देखता है, परमधाम को देखता है, शरीर में आत्मा को देखता है, स्वर्ग को देखता है। इसलिए देखने का बहुत बड़ा महत्व है। देखना और समझना - ये एक सिक्के के दो पहलू हैं। इसलिए अगर योग में ऐसे चित्रों का प्रयोग करेंगे तो बाबा को याद करने में हमें सहज होगा।

कई बार, कई भाई-बहनें कहते हैं आज मेरा मन ऐसा हो गया कि योग लगा ही नहीं। क्या नहीं लगा? मन रूपी आँख से उसने शिवबाबा को नहीं देखा, और कुछ देखा इसलिए योग नहीं लगा। वह परमधाम का, अपने स्वरूप का चित्र नहीं देख सका, वह और दूसरे-दूसरे चित्र देख रहा था। उसका मन और कहाँ भटक रहा था। चित्त का स्थिर होना या भटकना, यह चित्र से सम्बन्धित है। यह बात अगर हम समझ लें और प्रयोग में लाते रहें तो यह हमारे योग में बहुत सहायक हो सकती है। ये सब बातें हमें मालूम होने के बावजूद भी, बाबा हमसे जो चाहते हैं, वो अभी तक हम कर नहीं पा रहे हैं। अगर हम बाबा की अव्यक्त मुरलियों को उठाकर देखें तो बाबा ने कितनी बातें, कितनी युक्तियाँ बतायी हैं कि हमारी अवस्था कैसी होनी चाहिए, हमारी दृष्टि कैसी होनी चाहिए! जब हमारे सामने भक्तों की लाइन लगेगी तब हमारी दृष्टि कैसी होनी चाहिए, हमारा फ़रिश्ता रूप कैसा होना चाहिए - यह सब चित्रण किया है। एक-दो बार नहीं, काफ़ी सालों से इन बातों के बारे में बताया है। बाबा ने कहा है कि समय बहुत कम है, बच्चों की अवस्था बहुतकाल की होनी चाहिए, तब अन्त में जाकर उस स्थिति में स्थित हो पायेंगे, भक्तों का उद्धार कर पायेंगे। बाबा ने जो बताया है, वो क्यों नहीं हो पाता? उसका कारण क्या है? कहा जाता है कि कारण को जाने बिना निवारण नहीं होता। समझ है हमारे पास, ऐसा नहीं कि हम अनभिज्ञ हैं, सब बातें हम जानते हैं। पहले हमें मालूम नहीं था कि हमें क्या स्टेज प्राप्त करनी है, योग की अन्तिम स्टेज क्या होनी चाहिए। बाबा ने तो हमें कई तरीके बताये हैं। जब हमारा अन्तिम समय आयेगा, जब हम शरीर छोड़कर परमधाम में जायेंगे, तब वहाँ हमारी कर्मातीत अवस्था होगी। वहाँ तो होगी ही, लेकिन कर्मातीत अवस्था का योगी जीवन में अनुभव करना, शरीर में होते उस स्थिति का अनुभव करना -यह एक उच्च श्रेणी का अनुभव है। बाबा ने बताया है कि वह अनुभव करने के लिए यही समय है। अब नहीं किया तो फिर कभी नहीं।

अपने में ख़राब चीज़ नहीं होनी चाहिए, जो हैं उनको रूपान्तर करो

मनुष्य कहते हैं कि इच्छा नहीं होनी चाहिए। लेकिन इच्छा न हो तो कोई काम नहीं कर सकते। अतः हमारी लोकसेवा की इच्छा हो और इच्छाओं को परोपकारी कामों में लगा दो। बाबा कहते हैं, सेवा भविष्य का ताज है। जो यहाँ सेवा का ताज पहनेगा, वही भविष्य में विश्व महाराजन बनेगा। बाबा ने हरेक चीज़ का सद्विनियोग करने के लिए बताया है। इच्छा को दबाते क्यों हो? इच्छा ख़राब नहीं होनी चाहिए। बाबा कहते हैं कि अपने में ख़राब चीज़ नहीं होनी चाहिए। जो हैं उनका रूपान्तर करो, वेस्ट को बेस्ट बनाओ, न कि उस चीज़ को छोड़ दो। घोड़ा है, घोड़ा चलने के लिए है। घोड़े को चारा खिलायें, पानी पिलायें उसकी सेवा करें लेकिन यदि उसका इस्तेमाल नहीं करें तो क्या फ़ायदा? घोड़ा आपके पास इसीलिए है कि उस पर चढ़कर अपनी मंजिल पर पहुँचो। अगर इच्छा को दमन करके, बाँध करके रख दो, तो क्या फ़ायदा? उसका सद्विनियोग करो। इच्छायें हमारी एनर्जी की अभिव्यक्ति है। इच्छा क्या है? मरे हुए आदमी को कोई इच्छा होती नहीं। इसीलिए कहते हैं कि As long as life, there is hope, जब

तक जीवन है, तब तक इच्छा है ही। जिसमें इच्छा है, उसमें एनर्जी भी है। अगर इच्छा भी है, एनर्जी भी है तो हम नरक को स्वर्ग बना दें, पतित को पावन बना दें या संसार में किसी को सुख-शान्ति प्राप्त कराने के निमित्त बन जायें तो इससे बड़ा कार्य और क्या हो सकता है? इससे बड़ी सेवा और क्या हो सकती है? सेवा क्या है? इच्छा का ही तो प्रयोग है। अगर इच्छा नहीं है तो हाथ पर हाथ रखकर बैठा रहेगा। जिसको हम सेवा कहते हैं वह सेवा यही है। कि सबसे पहले लोक-कल्याण के लिए इमारी इच्छा होगी। जहाँ हमारी इच्छा होगी वहाँ हम अपने पैसे भी लगायेंगे, समय भी लगायेंगे और मेहनत भी करेंगे। उसी शब्द का नाम सेवा है। अगर हम इच्छा को दबा देना चाहते हैं, तो उसके लिए भी इच्छा चाहिए ना! इच्छा दबाने की भी इच्छा होती है। कहते हैं ना कि आप सब कुर्सियों को उठा सकते हो लेकिन जिस कुर्सी पर आप बैठे हो उसको तो नहीं उठा सकते हो ना! ऐसे इच्छा को उठाने के लिए भी इच्छा चाहिए। इच्छा तो रहेगी ही रहेगी। इसलिए क्यों नहीं उस इच्छा का सद्विनियोग किया जाये! इसलिए यह जो युवा अवस्था है, कुमार अवस्था है, इसमें, ज्ञान में आने से पहले, वे सोचते हैं कि हम यह भी कर सकते हैं, वो भी कर सकते हैं। मैंने देखा है, एक साल में तीन-तीन इम्तहान पास कर लेते हैं। नौकरी भी करके आयेंगे, फिर टयुशन भी पढ़ाने जायेंगे, समझेंगे हम पैसे कमायेंगे। कई काम करके वे लोग जीवन में आगे बढ़ने की कोशिश करेंगे। समझते हैं कि जीवन है तो यही है। बाबा कहते हैं कि इस एनर्जी को चढ़ने के कार्य में प्रयोग करो अर्थात् सेवा में लगाओ। इससे वह एनर्जी सफल हो जाती है। इच्छा ही चढ़ने का कारण हो सकती है। ओढ़ने की इच्छा, पहनने की इच्छा, पढ़ने की इच्छा, किसी सुन्दर वस्तु को देखने की इच्छा, सुन्दर वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा। ये भी इच्छायें हैं। ऐसी इच्छाओं को भूलने के लिए बाबा ने कहा, “इच्छा मात्रम् अविद्या“। इसको कहते हैं इनोसेन्ट (innocent; भोला) बन जाना। इसी का नाम पवित्रता है। मन से भी हम पवित्र हो जायें। ये तो मरे पड़े हैं, ये तो मुर्दे हैं। बाबा ने कहा है कि ये सब कब्रदाखिल हैं। जो भी चीज़ें इन आँखों से दिखायी पड़ रही हैं, वो सब विनाश होने वाली हैं। जब एक बार बुद्धि से यह बात समझ जाते हैं, तब इन व्यर्थ बातों की इच्छा नहीं रहती।

ज्ञान क्या है?

हमारी इच्छा वो हो जिसमें अच्छाई हो, लोक-कल्याण हो। यही तो ज्ञान है। ज्ञान क्या है? जिसमें अच्छे और बुरे के अन्तर की समझ हो। यह जानकारी हो कि किसमें हमारा लाभ है और किसमें हमारी हानि है, किसमें हमारा कल्याण है और किसमें हमारा अकल्याण है। जब हम ज्ञान प्राप्त करते हैं तो उसका पहला परिणाम यह होना चाहिए कि हमारी जो हानिकारक इच्छायें थी, अकल्याणकारी इच्छायें थी, वे समाप्त होनी चाहिए और हमारी इच्छाओं में लोक-कल्याण हो, सबका भला हो, समर्पण भाव हो जिसको हम भगवान पर समर्पण कहते हैं। भगवान हमारा समर्पण लेकर क्या करेगा? उसको किसी चीज़ की आवश्यकता नहीं है। हम समर्पण किसलिए करते हैं? लोक-सेवा के लिए, लोक-कल्याण अर्थ। हवन करते हैं ना, किसलिए

करते हैं? सारा मंत्र पढ़कर क्या कहते हैं? यह अग्नि के लिए है, यह वायु के लिए है, यह आकाश के लिए है, मेरे लिए नहीं। उसका भाव क्या है? घी को अग्नि में डालेंगे। अग्नि में डालेंगे तो सूक्ष्म हो जायेगा। सूक्ष्म होकर सारे वातावरण में मिल जायेगा। घी किसी को पिला दो, उसको अग्नि में क्यों डाल रहे हो? वे उसकी व्याख्या देते हैं कि अग्नि में डालने से वह सूक्ष्म हो जायेगा और वह वातावरण में मिल जायेगा। हमारे में दूसरों का भला करने की, दूसरों का कल्याण करने की भावना आयेगी। खायेंगे तो हम थोड़े लोग खायेंगे लेकिन वातावरण में मिल जाये तो सबको थोड़ा-थोड़ा मिल जायेगा। आज आदमी के पास पीने के लिए दूध नहीं है लेकिन आग में डाल देते हैं। क्यों? क्योंकि शुरू में इसके पीछे भी त्याग की भावना थी। वे बार-बार यही कहते हैं। अग्नि को भी भगवान मानकर उसको समर्पित करते हैं।

जब तक हमारी इच्छायें नहीं बदलेगी तब तक हम नहीं बदल सकते

मैं यह बता रहा था कि युवाकाल में हमारा जो एनर्जी ग्रोथ (शक्ति का विकास) होता है, एंबीशन (महत्त्व कांक्षाएँ) होती हैं उनका परिवर्तन करना है। जब तक हमारी इच्छायें नहीं बदलेगी तब तक हम नहीं बदल सकते। जिसको इच्छा होगी पैसा कमाने की, वो जाकर पैसा कमायेगा। उसकी ज्ञान में रुचि नहीं होगी आप एक व्यापारी को कहते हैं कि भाई साहब, आप आईये, ज्ञान सुनिये, जीवन बनाईये। कहता है, मेरे पास टाइम नहीं है। क्यों? क्योंकि उसकी इच्छा नहीं है। उसकी इच्छा पैसा कमाने की है। इसलिए हमें इच्छा होनी चाहिए लेकिन कहाँ होनी चाहिए, किसमें होनी चाहिए - यह बाबा ने बताया है। बाबा ने हमें यह भी बताया है कि इच्छा एक शक्ति है। इसलिए “इच्छा-शक्ति” (Will-power) कहते हैं। उस इच्छा का आप दुरुपयोग करो या सदुपयोग करो। एटम एक शक्ति है, चाहे उसको आप विश्व के विनाश के लिए इस्तेमाल करो या विश्व को एक सुन्दर बगीचा बनाने के लिए इस्तेमाल करो। सबसे पहले, ज्ञान में हमें यह बताया जाता है कि हमारी इच्छा क्या होनी चाहिए, क्या नहीं होनी चाहिए, हमारे में क्या होना चाहिए और क्या नहीं होना चाहिए। इसके लिए बाबा ने यह भी कह दिया कि “इच्छा मात्रम् अविद्या”। क्यों? क्योंकि इस संसार में कोई सार तो है नहीं। यह कलियुग तो जा रहा है। हम इसमें थोड़े समय के मेहमान हैं। यह दुनिया तो तमोगुणी है। इसमें रहने वाली हर वस्तु तमोगुणी है। सारे शरीर रोगी हैं, सब मनुष्यों के मन खराब हुए पड़े हैं। जब ज्ञान से हमने समझ लिया तो उन चीज़ों के प्रति हमारी इच्छा खत्म हो गयी। अब हमारी इच्छा यह हो गयी कि सतयुग में, गोल्डन एज में ऊँचे से ऊँचा पद प्राप्त कर लें। लोगों की अधिक से अधिक सेवा करें पवित्रता की ऊँची से ऊँची पराकृष्टा पर जायें। अधिक से अधिक दिव्यगुण हमारे में हों। बाबा की मुरली को बार-बार अध्ययन कर ज्ञान-रत्नों से अपने को सजायें। अब हमारी इच्छायें तो यही हैं। ये हमारे स्वर्णिम विचार हैं, गोल्डन थॉट्स हैं।

हमें यह सोचना चाहिए कि इच्छा रूपी जो शक्ति है, उसे हमें किसमें लगाना चाहिए। लोक-कल्याण में, अपनी उन्नति में, विश्व परिवर्तन में, सतयुग की स्थापना में, बाबा के सहयोगी

बनने में। अगर हमारी इच्छायें बदल जाती हैं, भौतिक हो जाती हैं तो बाबा की शिक्षा हमारे संग रह नहीं सकती। इतना ही नहीं, वो नेगेटिव इच्छायें व्यक्ति को ज्ञान से भी छुड़वाकर ले जाती हैं। सांसारिक इच्छायें, सांसारिक आकांक्षायें उसको संसार में खींचकर ले जायेंगी। बाबा से हटाकर माया की तरफ ले जाती हैं। अलौकिक से लौकिक की तरफ ले जाती हैं। यह है इच्छा रूपी शक्ति।

मन के भी द्वार हैं

योग के लिए सबसे पहले मन के द्वार खुले हों। मन के भी कई द्वार हैं, खिडकियाँ हैं। शिव बाबा के प्रति मन को खोलने वाली है -यह इच्छा। कोई भी कार्य करने से पहले एक इच्छा होती है। वो इच्छा जितनी भड़की हुई होगी, धधकती हुई होगी, तीव्र होगी, उत्कट होगी उतनी आपकी योग-ज्वाला प्रज्वलित होगी। जितनी प्रबल इच्छा हमारी होती है, उसके अनुसार ही योग की हमारी अवस्था बनती है, उतना ही हम योग में मगन होते हैं। योग में सबसे पहली बात है ध्यान। योग क्या है? मन की एकाग्रता। मन की एकाग्रता क्या है? ध्यान की जो परकाष्ठा है, उसका नाम एकाग्रता है। ध्यान की परमसीमा को हम एकाग्रता कहते हैं। योग में क्या किया जाता है? सब तरफ से ध्यान को हटाकर, शिवबाबा पर एकाग्र करते हैं। ध्यान भी उस तरफ जाता है जहाँ इच्छा हों। इच्छा के पीछे-पीछे मनुष्य चलता है। दूसरा है संकल्प शक्ति। योग के लिए संकल्प बड़ा तीव्र चाहिए। कहते हैं ना कि इरादे का पक्का। दुनिया की कोई भी बात हमें विचलित न करें, हमारे इरादे को कमजोर न करे। नेपोलियन ने कहा कि तोपें पहाड़ी पर चढ़ा दो। सैनिकों ने कहा, यह कैसे हो सकता है? इतनी भारी तोपें पहाड़ी पर कैसे चढ़ेंगी, यह तो असंभव है। नेपोलियन ने कहा, असंभव शब्द मूर्खों के शब्दकोष में होता है (Impossible is a word in the dictionary of fools)। ये ले जाओ, पहाड़ी पर। ये जायेंगी, ले चलो ऊपर। मेरे शब्दकोष में “असंभव” शब्द नहीं है। बड़े-बड़े सेनानियों ने बड़ी-बड़ी लड़ाई कैसे जीती? उनके मन में जो संकल्प था वो दृढ़ संकल्प था। उसने तोपों चढ़ायीं पहाड़ी पर। लोग कुछ भी कहें लेकिन करने वाला कर गुजरता है। चलता रहता है, आगे बढ़ता ही रहता है। इसलिए योग क्या है? योग का दूसरा नाम ही यात्रा है। यात्रा पर कोई पैदल चलता है, हर कोई किसी न किसी साधन द्वारा चलता है लेकिन योग की यात्रा पर हम मन से चलते हैं। शरीर हमारा यहाँ होता है और मन हमारा परमधाम पहुँच जाता है जो हमारा परमतीर्थ है, जहाँ पर शिव बाबा साक्षात् विराजमान है। परमधाम पहुँचेंगे कैसे? संकल्प से, तो हमारा संकल्प कितना तेज होना चाहिए! संकल्प की तीव्रता इतनी होनी चाहिए कि सारी दूरियाँ खत्म कर, पार कर शिव बाबा के पास पहुँच जाये।

बी.के.जगदीशचंद्र हसीजा