शान्ति मन्दिर द्वारा प्रकाशित यह ई-पत्रिका आप सबको समर्पित है ।

सिद्ध मार्ग

© Shanti Mandir

जुलाई २०१९, संस्करण ३०

हम सब प्रसन्नता और आनन्द चाहते हैं, हम प्रत्येक वस्तु में पूर्णता चाहते हैं, हम शुभ चाहते हैं और हमारा जीवन सहज और सरलता से व्यतीत हो ऐसा चाहते हैं। इसके लिए ध्यान और योग आवश्यक है ।

प्रिय आत्मन् ! सप्रेम जय गुरुदेव ! सिद्धमार्ग पत्रिका का तीसवाँ अंक प्रस्तुत है। इस अंक में महामण्डलेश्वर स्वामी नित्यानन्द जी द्वारा कुछ समय पूर्व शान्ति मन्दिर, मगोद में "मन" विषय पर दिये गए प्रवचन के सम्पादित अंश प्रस्तुत हैं।

श्री गुरुदेव

"मन" हमारे दैनिक व्यवहार में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वस्तुत: स्थिति यह है कि हम सभी साधक हैं और कुछ पाने की दिशा में प्रयास कर रहे हैं कि मन शान्त कैसे रहे? इस मन के कारण लोग भटकते रहते हैं क्योंकि उनके पास कोई ध्येय नहीं है। हम सब प्रसन्नता और आनन्द चाहते हैं, हम प्रत्येक वस्तु में पूर्णता चाहते हैं, हम शुभ चाहते हैं और हमारा जीवन सहज और सरलता से व्यतीत हो ऐसा चाहते हैं। इसके लिए ध्यान और योग आवश्यक है परन्तु ऐसा नहीं कि पद्मासन में घण्टों बैठकर अपने पैरों को तकलीफ दें। बहुत लोग ऐसा करते हैं पर सब कुछ में सन्तुलन होना चाहिए। हमारा शरीर भी उसके उपयुक्त होना चाहिए। आपको एक कहानी सुनाता हूँ। एक मनुष्य था जिसके मस्तिष्क में हमेशा शेयर बेचने और खरीदने की बात चलती थी। उसके मन में दूसरी बात आती ही नहीं थी सदैव स्टॉक मार्केट के समाचार पत्र में भाव देखा करता था, आज वह क्या खरीदे और क्या बेचे, यही चलता था। एक दिन कोई आदमी उसके घर आया, दोपहर बाद का समय था और वह व्यक्ति विश्राम कर रहा था, उसने दरवाजा खोला तो आगन्तुक

आपका मन ही आपका शत्रु हो सकता है परन्तु आप सोचते हैं कि वह आपका मित्र है, आपका भला कर रहा है। इसलिए हमें इसकी दिशा मोड़ने का प्रयास करना चाहिए, सोचने का तरीका बदलना चाहिए।

उसका मित्र था, अन्दर आते ही उसने पूछा- "अरे यार! तुम्हारी बीबी...." और यह महाशय मित्र की बात बिना पूरा सुने बोल उठे- बिक गई। मन में विचारों के कारण ऐसा होता है। ऐसा कोई दूसरा नहीं करता हम स्वयं ही करते हैं। सोचने के पहले हमारे पास चुनाव के लिए दो बातें होती हैं, क्या मैं इसमें पूरी तरह डूब जाना चाहता हूँ या इससे छुटकारा पाना चाहता हूँ? परन्तु अधिकतर समय हम क्या सोचते हैं? हमें यह करना चाहिए वह करना चाहिए, मित्र की तथा अन्य दूसरों की मदद करनी चाहिए, यह हमारा कर्तव्य है और बाद में हम पछताते हैं। आपका मन ही आपका शत्रु हो सकता है परन्तु आप सोचते हैं कि वह आपका मित्र है, आपका भला कर रहा है। इसलिए हमें इसकी दिशा मोड़ने का प्रयास करना चाहिए, सोचने का तरीका बदलना चाहिए। एक बार की बात है उद्धव और भगवान कृष्ण साथ साथ चल रहे थे। उद्धवजी बोले – "हे भगवान्! आप इतने बड़े हैं, जगत के लिये आप बहुत कुछ कर सकते हैं। आप इन दीनों का भला क्यों नहीं करते? धरती पर बहुत ही दीन दुःखी लोग हैं जो अपने मन से परेशान हैं और जिनको सहायता की आवश्यकता है। भगवान कृष्ण ने कहा – "उद्धव! क्या तुम उन सुअरों को देख रहे हो? उनके पास जाकर पूछो कि क्या स्वर्ग जाना चाहते हैं ?" अतः उद्धवजी उन सुअरों के पास जाकर बोले – "अरे सुअरों! तुम्हारे स्वर्ग का परम सौभाग्य आ पहुँचा है।" सुअरों ने उद्धवजी की ओर देखा और कहा – उद्धवजी ठीक है पर स्वर्ग में ऐसी मजेदार कचरे की खाद्य सामग्री मिलेगी क्या? उद्धवजी ने उस सुअर की और देखा और बोले – स्वर्ग बहुत ही सुन्दर स्थान है, वहाँ अति सुन्दर रमणियाँ हैं। सब कुछ इतना सुन्दर है कि क्या कहूँ! मुझे नहीं लगता ऐसी गन्दी चीज वहाँ मिलेगी। इस पर सुअर ने कहा – "तब मैं स्वर्ग में नहीं जाऊँगा। जब ऐसी खाद्य सामग्री नहीं मिलेगी।" उद्धवजी भगवान कृष्णजी के पास जाकर बोले – "हे भगवान! मुझे अपने कहे का अफसोस है। सुअर स्वर्ग जाने को तैयार नहीं, क्योंकि वहाँ उन्हें उनकी खाद्य सामग्री गन्दा कचरा नहीं मिल पायेगा।" इस पर भगवान बोले – "ठीक ऐसा ही मनुष्यों के भी साथ है। मैं उद्धार कर तो सकता हूँ पर मनुष्य अपनी गन्दगी छोड़ता नहीं। अपनी गन्दगी यह सदैव चाहता है। यहाँ तक कि यदि मैं उसे वह सुअवसर दे भी दूँ तो भी वह प्रश्न करेगा।" मेरे कहने का अर्थ यह नहीं की मनुष्य सुअर की तरह गन्दा खाता है; किन्तु हमारे अपने गन्दगियों के पहाड़ हैं। हमारे अन्दर के पनपते विचार हमें बांधते ही जाते हैं और हमें नीचे धकेल देते हैं। ठीक ऐसी स्थिति प्रेम के लिये भी है। हम सोचते हैं कि यदि इस व्यक्ति से इस तरह का सम्बन्ध हो जाए तो हमारा सम्बन्ध एकदम पूर्ण हो जायेगा और शेष

जीवन बड़े मजे में बीतेगा। 5 और 10 वर्ष गुजरने के बाद वही व्यक्ति सबसे बुरा, स्थिति सबसे खराब हो जाती है। अच्छी शादी, असीम प्रेम, परस्पर सच्ची समझ, अच्छी नौकरी इत्यादि कभी-कभी कुछ एक भाग्यशाली होते हैं और ऐसा हो जाता है; परन्तु कभी सिर्फ ख्याली पुलाव ही रह जाता है। यह केवल मन के कारण घटित होता है। सारी परिस्थितियाँ खराव हों; यदि हम प्रसन्न हैं तो सब कुछ ठीक है और हम आनन्दित रहेंगे। नहीं तो सर्वोत्तम स्थान या वस्तु हो; परन्तु मन अशान्त है तो सब व्यर्थ है।

आपको पता होना चाहिये मन मृत्यु का भय उत्पन्न कर देता है – मरना है तुमको, मरना है तुमको। मौत आती है तो वह आयेगी ही। हमारा सोचना उसे किसी भी तरह से नहीं रोक सकता। लोग इसी तरह से भय में जिया करते हैं। अभी दुनिया में लोगों को भय है किसी न किसी दिन यह दुनिया डूबनेवाली है और लोग इस प्रकार ज्योतिषियों व मनोचिकित्सकों के पास जाते रहते हैं। ऐसे लोग भयग्रस्त होकर रहते हैं। किसी ने पूछा – "आपको भय नहीं लगता, आपके रहने पर दुनिया डूब गयी तो आप क्या करेंगे ? मैंने कहा – बहुत ही अच्छा रहेगा; क्योंकि जल्दी ही संसार से छुटकारा मिल जायेगा।" हम कर ही क्या सकते हैं ? जब आपको मरना है तो कुछ भी कर डालें सब बेकार साबित हो जायेगा। मुझे एक मनुष्य की कहानी याद आ रही है जो एक नाव पकड़ने के लिये चला जा रहा था; क्योंकि उसे कहीं जाना था। रास्ते में कुछ ऐसा हुआ कि उसे किसी से मिलना पड़ गया। वह फंस गया और घड़ी की ओर देखा तो देर हो चुकी थी। नाव नहीं मिलेगी, छुट चुकी होगी। उसे बहुत गुस्सा आया, यदि मैं इस व्यक्ति से न मिलता तो देर न होती और नाव मिल जाती। खैर, अब करे भी क्या ? घर लौट आया। अपने ऑफिस में उसने सन्ध्या का समाचार-पत्र उठाया और पढ़ने लगा – "तूफान में नाव फंसी, सभी यात्रियों की मृत्यु।" वह सोचने लगा यह तो वही नाव थी जिस पर देरी के कारण नहीं पहुँच पाया था। इसलिये यदि आपकी मृत्यु नहीं है तो ईश्वर कुछ न कुछ स्थिति उत्पन्न कर देता है कि आप उस विपत्ति से छूट जाते हैं। वह आपको किसी और तरफ मोड़कर बचा लेता है। सर्वोत्तम यही है कि जीवन के लिये जीओ। मुझे पिछली बातें कभी याद नहीं रहती। 'कल क्या होगा,' इसकी चिन्ता हमें सदा नहीं रहती। संसार कौतुकमय है। हम इसमें फँसे नहीं तो हँसते ही रहेंगे। अब मैं नासिरुद्दीन की कहानी सुनाता हूँ। एक दिन वह सोते हुए स्वप्न देख रहा था। सिद्धयोग में नासिरुद्दीन का एक ऐसा चरित्र है जो समय और परिस्थिति के अनुसार जो भी आवश्यक हो सब कुछ करता रहता है। इस बार वह सोते हुए

आपको पता होना चाहिये मन मृत्यु का भय उत्पन्न कर देता है – मरना है तुमको, मरना है तुमको। मौत आती है तो वह आयेगी ही। हमारा सोचना उसे किसी भी तरह से नहीं रोक सकता। इसलिये यदि आपकी मृत्यु नहीं है तो ईश्वर कुछ न कुछ स्थिति उत्पन्न कर देता है कि आप उस विपत्ति से छूट जाते हैं। वह आपको किसी और तरफ मोड़कर बचा लेता है।

स्वप्न देख रहा था। उसने सुना – "एक, दो, तीन, चार, पाँच, छः, सात, आठ, नौ.... नौ के बाद गिनती रुक गई।" इस पर नासिरुद्दीन ने कहा – "किन्तु मुझे दस चाहिए। मैं दस गिन्नियाँ चाहता हूँ। एक और हो तो दस हो जायेगा।" ऐसा करके वह चिल्लाने लगा और नींद टूट गई और उसने देखा कोई वहाँ सिक्का विक्का नहीं था। ऐसा होने पर वह तुरन्त आँखें बन्द कर फिर सो गया और बोला – "कोई बात नहीं, दस नहीं तो नौ ही चलेगा।" जो भी आपको मिलना है वह मिलेगा। आप किसी को भी मूर्ख नहीं बना सकते। यह वास्तव में विस्मयपूर्ण है कि कभी-कभी सपने सच कैसे हो जाते है ? भाग्य में जो कुछ है वही होता है। आपको उससे छुटकारा नहीं मिल सकता। मन ऐसी विस्मयपूर्ण भूमिकाएँ किया करता है इसलिये हमें यह समझना चाहिये कि मन क्या है और क्या करता है ? यह बना कैसे है ?

शैविज़्म का कथन है : विश्वव्यापी चेतना, चिति ही उच्च स्थिति से उतरकर मन बन जाती है। अपने आप को संकुचित करके मानव शरीर में 'मन' बनकर विद्यमान रहा करती है। इसलिए मन कुछ और नहीं चेतना शक्ति ही है। इस तरह यह चेतना शक्ति अपने उच्चावस्था से उतर कर विश्व में दृष्टिमान विभिन्न प्रतिरूप धारण करती है। इस प्रकार स्वयं को संकुचित कर लेती है और मन का रूप धारण कर लेती है।

विश्वव्यापी चेतना, चिति ही उच्च स्थिति से उतरकर मन बन जाती है। अपने आप को संकुचित करके मानव शरीर में 'मन' बनकर विद्यमान रहा करती है। इसलिए मन कुछ और नहीं चेतना शक्ति ही है।

वास्तव में मन और कुछ नहीं चेतना शक्ति ही है। बोध होने पर इसका रहस्य हमें ज्ञात हो जाता है। आत्म साक्षात्कार होने पर मन, मन न होकर आत्मा के साथ तद्-रूप हो जाता है; तब यह केवल अपने सोचते रहने का कार्य न करते हुए, आत्म रमण करते हुए आत्मतत्त्व में स्थिर हो जाता है। इस लिये जब तक हम मन से संसार में व्याप्त विभिन्नताओं को देखते हैं तो 'मन' रहता है और बँधा हुआ रहता है परन्तु जब यह इस बन्धन से छूटकर स्वतन्त्र हो जाता है तब हमें आत्मानुभूति होती है।

हम 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र का जप करते हैं जिसका अर्थ है कि हम अपनी अन्तरात्मा के समक्ष झुकते हैं, उस परमात्मा के समक्ष झुकते हैं जो हमारे अन्दर विद्यमान है। इसलिये हम इस मन्त्र का जप कर ध्यान कर सकते हैं। बस बैठकर इस मन्त्र का जप करो फिर देखो क्या होता है ? हम इस मन्त्र का जप सतत कर सकते हैं चाहे किसी भी दशा में हों। ऐसा करके देखो कि होता क्या है ? मनको कुछ चाहिये। मन को केन्द्रित करने के लिये कुछ होना चाहिये इसीलिए मन्त्र का विधान किया गया है। शास्त्रों के अनुसार यह संसार और कुछ नहीं मन का विलास है। मन और कुछ नहीं अनन्त शाश्वत् शक्ति की ही एक क्रीड़ा है। महर्षि पतञ्जलि कहते है : 'योगः चित्तवृत्ति निरोधः' जब तक मन में तरह-तरह की तरंगे

जब हमें गुरुकृपा प्राप्त होती है, कुण्डलिनी जागृत हो जाती है तब ध्यान अपने आप होने लगता है। मन सहज ही शान्त हो जाता है क्योंकि शक्ति में इतनी क्षमता होती है कि वह सब कुछ कर सकती है।

उठती रहती हैं हमें आत्मदर्शन नहीं होता। उनका कहना है कि मन शीशे के टूकड़े की तरह है जिस पर तरह-तरह की गन्दगी, काई जमी रहती है और भीतरी भाग नज़र नहीं आता। पर जब सारी गन्दगी काई होकर निकल जाती है तब सब कुछ एकदम स्पष्ट दिखने लगता है। ऐसा कहा गया है कि जब तक मन अशान्त है, विभिन्न प्रकार के उसमें विचार भरे हैं, तब तक वह शान्त नहीं हो सकता । इसीलिये मन्त्र की आवश्यकता है। मन को शान्त व उसे एकाग्र करने के लिए मन्त्र दिया जाता है । जब हमें गुरुकृपा प्राप्त होती है कुण्डलिनी जागृत हो जाती है, तब ध्यान अपने आप होने लगता है। मन सहज ही शान्त हो जाता है क्योंकि शक्ति में इतनी क्षमता होती है कि वह सब कुछ कर सकती है। जहाँ तक हमारे सांसारिक क्रिया कलापों का प्रश्न है, वह भी कुंडलिनी जागरण का प्रतिफल है। आध्यात्मिक मार्ग में हमें अन्तर शक्ति जागृत करनी होती है। यही इन्टेन्सिव में होता है और यही शक्ति तब शरीर में सब जगह संचरित होकर हमें मन के पार ले जाती है । हमें यह दिखाती है कि कैसे परमस्वतन्त्रता मिलती है और दुनिया में रहते हुए खुशी कैसे मिलती है ? इसके लिये आसनस्थ होकर बैठना आवश्यक नहीं। आप जैसे भी, जिस भी हाल में हों आकर उस कृपा की अनुभूति कर सकते हैं। फिर हम मन के पार जा सकते हैं। सारे बन्धनों से मुक्त हो सकते हैं, मन पर नियन्त्रण पाकर खुश रह सकते हैं। एक बार एक साधक गुरु के पास जाकर बोला – "मैं आत्मानुभूति करना चाहता हूँ मुझे क्या करना चाहिए ?" गुरु ने कहा- श्मशान में जाओ और सभी मरे हुए लोगों को गाली दो, वह गया और सबको चुन-चुनकर गालियाँ दीं और वापस आ गया तब गुरु ने पूछा कुछ बोले वो मुर्दे? तब साधक ने उत्तर दिया- नहीं। गुरु ने कहा- अच्छा अब फिर से जाकर उनकी प्रशंसा करो, गुणगान करो। शिष्य ने जाकर जितना बन सका उनकी प्रशंसा की, वह वापस आ गया और गुरु ने पुन: पूछा- इस बार क्या हुआ तुम्हारी प्रशंसा से वे फूले तो नहीं समाये? शिष्य बोला- ऐसा कुछ नहीं हुआ वे वैसे के वैसे ही रहे। इस पर गुरु ने कहा- बस, वैसे ही रहो। निन्दा, प्रशंसा में एक समान रहो। निन्दा क्या, प्रशंसा क्या, लोग हमें कुछ भी कहेंगे परन्तु इससे हममें कोई अन्तर नहीं आना चाहिए। किसी ने एक बार बाबाजी से पूछा- आप अपने बारे में क्या सोचते हैं? बाबाजी ने कहा- मैं वही हूँ जो आप सोचें। यदि आप मुझे मनुष्य समझते हो तो मैं एक मनुष्य हूँ , यदि आप समझते हैं कि मैं महापुरुष हूँ तो मैं महापुरुष हूँ और यदि आप मुझे सन्त समझते हैं तो मैं सन्त हूँ। इसलिए मन की शक्ति के अनुसार हम जो कुछ बनना चाहें बन सकते हैं। इस प्रकार ऐसी स्थिति की हम सभी अनुभूति कर सकते हैं, इस प्रकार

सारे संकटों, मन के झंझटों से छुटकारा पाकर हम सभी प्रसन्न रह सकते हैं। हम सब लोग सन्त बन सकते हैं, दु:ख में सदा हँसते हुए साक्षीभाव से वातावरण में सदा प्रसन्नता बनी रह सकती है। जब हमें सन्त की कृपा मिलती है तब हम सद्गुरु के सम्पर्क में आते हैं और तभी हमें ज्ञात होता है कि शावत, नित्य और नाशवान क्या है? किसका नाश होता है किसका नहीं? यह जो आत्मा है यही नित्य व शाश्वत है और यही सत्य है। यह शरीर नाशवान है, यह शरीर आत्मा का आवरण मात्र है। एक बार आत्मा से सम्पर्क होने के बाद हमें इस शरीर का बन्धन नहीं रह जाता और हमें फिर से जन्म नहीं लेना पड़ता। इसी प्रकार मन से स्वतन्त्र हो सकते हैं और जब हम मन से परे हो जाते हैं तो हमें चिन्ता करने की जरूरत नहीं पड़ती है। हम सतत किसी भी प्रकार के वातावरण में आनन्दमग्न रह सकेंगे। इसलिए ध्यान की आवश्यकता है। ध्यान न केवल घर में करना चाहिए किन्तु सुविधानुसार किसी भी स्थान पर भी हम ध्यान कर सकते हैं। ध्यान द्वारा हमें जो अनुभव प्राप्त होते हैं उसे सतत अपने जीवन में उतारना चाहिए और आनन्द में मस्त हो जाना चाहिए। जीवन के प्रत्येक कार्य में आपका ध्यान अविरत रूप से बना रहना चाहिए। इस तरह आपके सर्व दु:ख मिट जाएंगे और जीवन आनन्दमय बन जाएगा।

जीवन के प्रत्येक कार्य में आपका ध्यान अविरत रूप से बना रहना चाहिए। इस तरह आपके सर्व दु:ख मिट जाएंगे और जीवन आनन्दमय बन जाएगा।

एक महान सन्त तबरेज ने कहा- ऐसा मत सोचो कि ईश्वर केवल तुम्हारे ही अन्दर है, तुम्हें उसे हर दिल में, हर जंगल में, हर घर में, हर आदमी में पहचानना होगा। तुम्हें अपने रासते में, लक्ष्य में और मंजिल के हर पत्थर में तथा सारे तीर्थों में भी पहचानना होगा। आपको यदि उससे सच्चा प्रेम है, यदि तुम्हें सचमुच उसकी तलाश है तो उससे पूर्ण प्रेम करो और संसार के कोने-कोने में उसे देख कर उसकी कृपा प्राप्त करो। यह स्थिति महान सन्तों की ही हो सकती है वे ही इस समूचे ब्रह्माण्ड में परमेश्वर के दर्शन कर सकते हैं। हमें भी इसी की प्राप्ति करनी है इसलिए हम भी अपने मन से उसे सब जगह अनुभव करें तभी हम सभी जगह प्रसन्न रह सकते हैं।

पुन: एक बार आप सभी का बड़े प्रेम और सम्मान से हार्दिक स्वागत।

सद्गुरुनाथ महाराज की जय