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

सिद्ध मार्ग

© Shanti Mandir

जनवरी २०२०, संस्करण ३२

कहीं न कहीं हमारा अहंकार हमें लक्ष्य प्राप्ति में बाधा देता है, जब हम अहंकार में होते हैं किसी की सुनते ही नहीं हैं , हमसे बड़ा कोई उस समय पर नहीं होता क्योंकि हम किसी के सामने झुककर प्रणाम नही करते ।

प्रिय आत्मन् ! सप्रेम जय गुरुदेव ! सिद्धमार्ग पत्रिका का बत्तीसवाँ अंक प्रस्तुत है। इस अंक में महामण्डलेश्वर स्वामी नित्यानन्द जी द्वारा कुछ समय पूर्व "ध्यान और गुरु" विषय पर दिये गए प्रवचन के सम्पादित अंश प्रस्तुत हैं।

श्री गुरुदेव

सबसे पहले हमें अपने आप को समझाना है कि हमें करना क्या है? सत्त्व,रज और तम् तीनो में चुनना क्या है? क्योंकि हमारे पास जब तक लक्ष्य नहीं होगा तब तक क्रियाशील नहीं होंगे। कहीं न कहीं हमारा अहंकार हमें लक्ष्य प्राप्ति में बाधा देता है, जब हम अहंकार में होते हैं किसी की सुनते ही नहीं हैं , हमसे बड़ा कोई उस समय पर नहीं होता क्योंकि हम किसी के सामने झुककर प्रणाम नही करते। जब इतने सारे तम् को लेकर हम लक्ष्य प्राप्ति करते हैं और शायद सफल भी हो जाते हैं लेकिन तब तक हमारे जीवन में विनम्रभाव और सज्जनता की कहीं जगह नहीं रह जाती है अर्थात् तुम जिस चीज को लेकर आगे बढ़ते हो वो इतनी ज्यादा तुम्हारे अन्तःकरण में पुष्ट हो जाती है कि तुम्हें बस वही जीवन लगता है और फिर भविष्य में जब दुःख का सामना होता है तो इधर से उधर देखते हैं और एक ही सवाल सब करते हैं कि मैंने ऐसा क्या किया जिसके कारण मुझे ये

बाबाजी कहते थे कि "शुद्ध भावना विशाल मन" अर्थात् मन कि विशालता और शुद्ध भावना रखने से सब प्राप्त हो सकता है।

दुःख प्राप्त हो रहे हैं ? किन्तु कोई भी व्यक्ति अपने आप को नहीं देखता , अपने कर्म की ओर उन्मुख नहीं होना चाहता, सारे दुःखों की जड़ तुम्हारे पूर्वकृत कर्म हैं। आधुनिक युग में लोगों ने सद्गुरु या सन्त को एक परिस्थिति में डाल दिया है , अपना सौभाग्य समझता हूँ कि मेरा साथ बाबाजी के साथ हुआ। क्योंकि जब बाबाजी के पास कुछ नहीं था तो एक लंगोटी और एक उपवस्त्र में रहते थे। उन्हीं के पास जब कोई ये पूछता था बाबा मुक्तानन्दजी से मिलना है तो वो बोलते थे क्यों? तो वह व्यक्ति बोलता था कि कुछ प्रश्न करना है, कुछ साधना के बारे में पूछना है फिर बाबाजी बोलते थे कि मैं ही स्वामी मुक्तानन्द हूँ ! वह व्यक्ति आश्चर्यचकित हो जाता था क्योंकि हम सबने एक बाबा का सोच रखा होता है कि बाबा यानि अच्छे से सज-धज के रहता होगा। किन्तु वास्तविक सन्त से मिलोगे तो उनसे मिलने का आनन्द ही कुछ और होता है। सद्गुरु का रूप देखना चाहो तो उनके सत्संग में जाओ और मन में विशालता लेकर बैठो और सुनो कि कौन सी बात है जिसको लेकर मैं अपने जीवन में प्रगति कर सकता हूँ, कल्याण कर सकता हूँ ! हमारे शैवसिद्धान्त में आता है- **"गुरुर्वा पारमेश्वरी अनुग्राहिका शक्तिः"** अर्थात् गुरु जो है वो इस मनुष्य-देह में परमात्मा की शक्ति का अनुग्रह है। अगर हमारी दृष्टि उस शक्ति पर पड़ जाये तो उसका हम अनुभव भी कर सकते हैं किन्तु हम अक्सर सोचकर भूल जाते हैं कि अन्ततः वो भी तो हम सबकी तरह मनुष्य-देह में हैं। इसके लिए बाबाजी कहते थे कि "शुद्ध भावना विशाल मन" अर्थात् मन कि विशालता और शुद्ध भावना रखने से सब प्राप्त हो सकता है। हमें सिर्फ एक सही मार्ग चुनना है जैसे जल कई जगह उपयोग होता है लेकिन उसका उपयोग के आधार पर उसकी परस्थिति तय होती है लेकिन जब वह सीप में होता है तो मोती भी बन जाता है अर्थात् हमें चुनना कि हमें क्या बनना है, जीवन को कैसे उज्ज्वल करना है। इसके लिए कहानी कहता हूँ कि एक होती है मधुमक्खी और एक साधारण मक्खी, दोनों में मधुमक्खी जो है वह पुष्प के मध्य में स्थित अमृत का पान कर के मधु बनाती है और दूसरी जो है गंदगी की ओर जाती है। सम्पूर्ण बाग में पुष्प इत्यादि के वृक्ष लगे हैं मधुमक्खी पुष्पामृत लेती

हमें तय करना है कि जीवन में अमृत एकत्र करना है या कूड़ा-कचरा ? शास्त्र कहता है- **"शरीरमाद्यंखलु धर्मसाधनम्"** । अगर तुम्हारा शरीर दुर्बल हो, निकम्मा हो तो तुम क्या कर सकोगे, तुम क्या सुख भोगोगे और संसार में सुख से क्या जी सकोगे? इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ध्यान की अत्यन्त आवश्यकता है।

है तो वहीं मक्खी उसके ऊपर उड़ जाती है उसको पुष्प से कोई लेना देना नहीं हैं उसे तो सिर्फ कूड़ा-कचरा में जाना है। तो हमें तय करना है कि जीवन में अमृत एकत्र करना है या कूड़ा-कचरा ? शास्त्र कहता है- **"शरीरमाद्यंखलु धर्मसाधनम्"** । अगर तुम्हारा शरीर दुर्बल हो, निकम्मा हो तो तुम क्या कर सकोगे, तुम क्या सुख भोगोगे और संसार में सुख से क्या जी सकोगे? इसलिए शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ध्यान की अत्यन्त आवश्यकता है। लोग बाहर से बहुत सुन्दर दिखते होंगे, उनके पास सुख के सभी साधन उपलब्ध होंगे, मगर मन से सब बड़े कमजोर हैं। मन की यही कमजोरी ही सभी अनर्थों का मूल कारण है। यही नाना प्रकार के रोगों की जन्मभूमि है। मन के तनाव के कारण हृदय में एक रस बन जाता है जिससे स्वयं ही चर्बी बढ़ जाती है। तुमको पनीर खाना चाहिए ऐसा नहीं, रूखा-सूखा अन्न खाने से भी चर्बी बढ़ जाती है । यह चर्बी, मन के मननरूप प्राण में मिलकर मनन की गति से बढ़ जाती है।इसलिए जिसका मन निरोगी, उसका कुटुम्ब निरोगी, उसका जीवन निरोगी। वह कुछ खुशी से जी सकता है। परन्तु मनुष्य के मन में कोई शंका उठी और किसी ने उसका समाधान भी कर लिया तो भी उसे कभी स्थिरता, शुद्धता प्राप्त नहीं होगी, क्योंकि एक मिटे तो दूसरे दिन दो शंकाएँ पैदा हो जाती हैं । इस तरह हम लोग मन का सतत शंका-समाधान करते रहते हैं । एक शंका उठी तो उसका समाधान कराया, फिर दूसरी उठी; फिर तीसरी.... यह क्रम सतत् चलता ही रहता है जैसे समुद्र से एक लहर उठती है, वह शान्त होती है, फिर दूसरी उठती है, उसका कोई अन्त नहीं है। फिर इसके लिए क्या उपाय करें? इस पर ध्यान करना ही एकमात्र उपाय है। ध्यान से क्या हो सकता है? ध्यान से मन परम शुद्ध हो जाता है। सत्य है कि मन हमारे लिए परमेश्वर की एक महान देन है। सुन्दर से भी सुन्दर, बड़ी से भी बड़ी, मगर मन को जैसा रखना चाहिए वैसा नहीं रखने से हम लोग परेशानी उठाते हैं। जैसे एक मित्र को मित्रत्व के नाते से नहीं रखने पर वह कभी-कभी शत्रु बन जाता है उसी प्रकार हमारा मन भी जैसा रखना चाहिए, नहीं रखने पर हमारा शत्रु बन जाता है। फिर अनेक उपद्रव हमारे मन से ही उठते हैं। सारे जागतिक उपद्रव इस मन से ही होते हैं। फिर हम लोग

मनुष्य के सुख-दु:ख का कारण मन ही है और कुछ नहीं और उसके मोक्ष और बन्धन का कारण भी मन ही है इसलिए मनुष्य को अपने मन को ध्यान के द्वारा निर्मल और शुद्ध करना अनिवार्य है।

मनोवैज्ञानिक चिकित्सक के पास सलाह के लिए जाते हैं। एक से अच्छा नहीं हुआ तो दूसरे फिर तीसरे ऐसे ही चिकित्सक बदलते रहते हैं। यह मन जब तक वैसा ही है, बिना शुद्ध किए किसी से भी अच्छा नहीं होगा। कुछ दिन पहले मेरे पास एक व्यक्ति आकर बोला कि मैं मन से बहुत परेशान हूँ। मैं बोला कोई मानसशास्त्री नहीं देखा? वह मनुष्य बोला- अब तक चालीस मानसशास्त्रियों के पास गया, आप इक्तालीसवें हैं। जहाँ तक मन की मलीनता है, वहाँ तक मानसशास्त्री भी क्या करेगा? क्षणभर शंका का समाधान करेगा, मन को शुद्ध करने का उसके पास क्या है? हमारे देश में मानसशास्त्र अनादिकाल से है। महर्षि पतञ्जलि ने उस पर एक बड़ा दर्शन रचा। वे बहुत बड़े मानसशास्त्री थे, बड़े सत्य और निर्मल। वे अपने शास्त्र के पहले ही सूत्र में लिखते हैं- **'योग: चित्तवृत्तिनिरोध:'** यह मानस योग, चित्त की जो वृत्तियाँ हैं उनका निरोध है। चित्त का नाश नहीं, मन को निकालना नहीं, केवल मन की जो पाँच वृत्तियाँ हैं- प्रमाण-विपर्यय-विकल्प-निद्रा-स्मृतय: उनका केवल निरोध करना। हमको मन से त्रास नहीं, मन की वृत्तियों से त्रास है, इसलिए हर एक मनुष्य को मन के स्वरूप को जानना चाहिए कि मन क्या चीज है, परन्तु मेरा विषय ध्यान है। मन को स्वाधीन करने का, निर्मल बनाने का, मन को पञ्चवृत्तियों से शुद्ध करने का क्या उपाय है? तो वह ध्यान है। श्रीमद्भगवद्गीता कहती है- ध्यानेन आत्मनि पश्यन्ति। अर्थात् ध्यान से आत्म प्रभाव को बढाते हुए मन की वृत्तियों को हम स्थिर कर सकते हैं और ध्यानरूप भी बना सकते हैं। उपनिषद् कहता है- "मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो:"। मनुष्य के सुख-दु:ख का कारण मन ही है और कुछ नहीं और उसके मोक्ष और बन्धन का कारण भी मन ही है इसलिए मनुष्य को अपने मन को ध्यान के द्वारा निर्मल और शुद्ध करना अनिवार्य है। बहुत जरूरी है, **ध्यानं वाव चित्तात् भूयो...**। ध्यान द्वारा यह चित्त निर्मल और शुद्ध होता है, श्रेष्ठ बनता है। उपनिषद् का कथन है- **ध्यायतीव पृथ्वी**। पृथ्वी ध्यान करती है, वह ध्यान के बल से खड़ी है, आकाश ध्यान द्वारा सबको अवकाश दे रहा है, देवलोक मानो ध्यान में खड़ा है, अग्नि ध्यान के द्वारा उद्दीप्त है, मनुष्य और देवगण ध्यान के द्वारा ही सब

शैविज्म कहता है कि मन की शुद्धि से ही विशुद्ध आत्मा की अनुभूति होती है और हम आत्म प्रकाश का अनुभव कर सकते हैं।

कुछ प्राप्त कर लेते हैं। **तस्माद्य इह मनुष्याणां महत्तो प्राप्नुवन्ति।** मनुष्य ध्यान के बल पर ही महानता को प्राप्त कर लेता है। मनुष्य की महानता केवल चित्त की एकाग्रता का परिणाम है। शैविज्म कहता है कि मन की शुद्धि से ही विशुद्ध आत्मा की अनुभूति होती है और हम आत्म प्रकाश का अनुभव कर सकते हैं। मन की अशुद्धि से हम उसको भी नहीं पा सकते और शरीर को भी नाना प्रकार के कष्ट देते हैं। ध्यान में, मनुष्य को बहुत प्रकार की महान ताकत प्राप्त होती है। ध्यान यदि मनुष्य को अच्छा लगने लगता है तो वह सभी प्रकार की सलाह आपको दे सकता है। मनुष्य बड़ा दिखता है और बहुत सुन्दर भी दिखता है, व बड़ी-बड़ी, भारी-भारी डिग्री वाला भी दिखता है, मगर बिना सलाहकार के स्वतन्त्र जीवन जीने वाले बहुत ही कम लोग मिलते हैं। शादी करनी हो तो सलाहकार, शादी तोड़नी हो तो सलाहकार। कई लोग बाबाजी के पास जाकर कहते थे- बाबा हम लोगों ने शादी करने का निश्चय किया है, सलाहकार के पास गया तो उसने भी बोला कि शादी कर लो। इस पर आपकी क्या आज्ञा है? बाबाजी कहते थे कि जब सलाहकार से बात कर ली तो फिर मेरे पास क्यों आया? जीवन में हमें व्यवहार के लिए एक सलाहकार, नौकर दिलाने के लिए एक सलाहकार, नौकर का परिणाम बताने के लिए एक सलाहकार, यही हमारे जीवन का एक चित्र है। एक समय मुल्ला नासिरुद्दीन बहुत बड़ा सलाहकार था, इस बात को मुल्ला नासिरुद्दीन भी जानता था कि वह कितना बड़ा सलाहकार है। एक आदमी रात की निद्रा खो गया था। बहुत उपाय करने पर भी उसे निद्रा नहीं आयी फिर वह सलाहकारों के सरताज मुल्ला नासिरुद्दीन के पास पहुंचा। नासिरुद्दीन ने कहा कि तुम रात को सोते समय एक सेब खाना और एक गिलास गर्म दूध पी लेना, निद्रा आ जाएगी। उस आदमी ने करीब छ: महीने तक ऐसा प्रयोग किया। पहले उसे रात को थोड़ी- थोड़ी निद्रा आ जाती थी। दोपहर को भी कभी-कभी वह थोडा सो जाया करता था, परन्तु यह प्रयोग करने के बाद उसकी थोड़ी निद्रा भी चली गयी। फिर से वह नासिरुद्दीन के पास आया और बोला अरे नासिरुद्दीन साहब! सब गड़बड़ हो गया, दिन में कभी एक-आध घण्टा निद्रा तो

आ जाया करती थी पर अब वो भी चली गयी? अब कोई उपाय बताओ। रात को तो निद्रा आती नहीं और तुम्हारी जो सलाह है उससे हमारा कोई भी दर्द मिट नहीं रहा। नासिरुद्दीन बोले- अब तुम रात को उपवास करना। छ: महीने तक रात को कुछ भी नहीं खाना। कुछ खाए पिए बिना ही सो जाना। अरे क्या बोलता है तू? पहले हमको सेब खाकर दूध पीने को बोला और अब उपवास करके सोने को बोलता है। नासिरुद्दीन बोला- अरे भाई तू है किधर? मेरी सलाह को अब छ: महीने हो गए। इन छ: महीनों में सलाहकार का साइंस कहाँ से कहाँ पहुंच गया। ऐसा उत्तर तो सलाहकार को देना ही पड़ता है। मन की भी ऐसी ही स्थिति है। यह मन केवल ध्यान से स्थिर हो सकता है और किसी भी उपाय से नहीं। अब प्रश्न ये है कि ध्यान किसका करना चाहिए? यह एक बड़ा प्रश्न है। ध्यान चित्तवृत्तियों का निरोध, इतना ही है, ध्यान इसी को बोलते हैं- चित्तवृत्तियों को अपनी आत्मा में ही निरोध कर देना ही ध्यान है। जहाँ से चित्तवृत्तियाँ उठती हैं उनको उठने न देना ही ध्यान है और ध्यान अपना ही करना चाहिए। अपनी अन्तर आत्मा का ध्यान करना चाहिए, अन्तर्चेतना का, ऐसा ही शास्त्र का नियम है। इसीलिए गीता में कहा गया है- **ध्यानेन आत्मनि पश्यन्ति।** ध्यान से मनुष्य सब कुछ देख लेता है। मैं पहले भी कह चुका हूँ कि आज हमें बहुत सारे सलाहकार मिल जाते हैं परन्तु ध्यान में एक ऐसी समझ का उदय होता है जो सभी प्रकार की सलाह दे सकती है। मनुष्य के हृदय में बहुत कुछ चीजें हैं, हमारे योगशास्त्र में एक हृतकमल (हृदयकमल) नामक एक स्थान है। हम लोग भी इसका ध्यान करके इसे जान सकते हैं ध्यान वहीं पर स्थिर होता है, उसी को हृदय कहते हैं। मानव के अन्दर एक महान दिव्य शक्ति विद्यमान है। उपनिषद् का कथन है- **तत् सृष्ट्या तदेवानुप्राप्विशत्।** परमात्मा ने इस जगत् की सृष्टि करके उसमें प्रवेश करते हुए उसे क्रियाशील बनाया है। वह शक्ति मनुष्य में अब भी है, शक्ति, परमात्मा और आत्मा ऐसा कहने पर भी भिन्न नहीं है। आत्मा को ही शक्ति, परमात्मा सब कुछ बोलते हैं और गुरु भी उसी शक्ति का नाम है। हमारे अन्तर शान्ति से सोई हुई और शक्ति है जिसको जगाने के लिए एक व्यक्ति की

अब प्रश्न ये है कि ध्यान किसका करना चाहिए? यह एक बड़ा प्रश्न है। ध्यान चित्तवृत्तियों का निरोध, इतना ही है, ध्यान इसी को बोलते हैं- चित्तवृत्तियों को अपनी आत्मा में ही निरोध कर देना ही ध्यान है।

गुरु शरीर नहीं, परन्तु उसमें एक शक्ति होती है, हमारी अन्तरशक्ति को जगाने की, उस शक्ति को ही गुरु कहते हैं।

आवश्यकता होती है ऐसे व्यक्ति से शक्तिपात के द्वारा शक्ति एक बार जाग जाए तो ध्यान स्वयं ही होने लगता है ध्यान करना नहीं पड़ता, फिर नित्यप्रति ध्यान में बैठना ही साधक का कर्म हो जाता है। इस शक्ति को जाग्रत करने वाला कोई और नहीं वह गुरु होता है। गुरु होने से मनुष्य नहीं समझना चाहिए, गुरु को देव समझना चाहिए ऐसा भी नहीं है। गुरु शरीर नहीं, परन्तु उसमें एक शक्ति होती है, हमारी अन्तरशक्ति को जगाने की, उस शक्ति को ही गुरु कहते हैं। **"गुरुर्वापारमेश्वरी अनुग्राहिकाशक्तिः।"** शैविज्म कहता है- गुरु उसको बोलते हैं जो दूसरों की अन्तर्शक्ति को जगाता है। गुरु परमेश्वर की अनुग्राहिका शक्ति है। पुनः आप सभी का एक बार बड़े प्रेम और सम्मान से हार्दिक स्वागत।

सद्गुरुनाथ महाराज की जय