

साधना - सफलता कि कुंजी

- ब्र.कु. आत्मप्रकाश जी, मधुबन

संगमयुग में जो बाबा हमें साधना सिखाते हैं वह सर्वोच्च कोटी की साधना है। क्योंकि इस साधना के द्वारा जो भी हम विभिन्न प्रकार कि उपलब्धियाँ कहें, प्राप्तियाँ कहें वो उपलब्धियाँ हमारे ब्राह्मण जीवन का जो लक्ष्य है बाप समान बनने का, पास विद ऑनर (Pass with honour) होने का तथा सतयुग में ऊंचा पद पाने का, इस लक्ष्य में सफलता दिलाने के लिए इन उपलब्धियों का बहुत बड़ा योगदान हम अनुभव करते हैं। वास्तव में साधना ही सफलता की कुंजी हम अनुभव करते हैं। तो ब्राह्मण जीवन में साधना के द्वारा विशेष 10 प्रकार कि उपलब्धियाँ या प्राप्तियाँ हम अनुभव करते हैं। तो जैसे-जैसे इन उपलब्धियों कि अनुभूति बढ़ती रहती है तो जो हमारा सम्पूर्णता का लक्ष्य है उस लक्ष्य कि ओर हम तेजी से बढ़ने लगते हैं।

सबसे पहली उपलब्धि या प्राप्ति है - साधना ब्राह्मण जीवन में दृढ़ता लाती है। साधना के द्वारा जो हम तपोबल प्राप्त करते हैं, जिससे हमारा मनोबल बढ़ता है और परिणाम स्वरूप संकल्प शक्ति भी हमारी वृद्धि को पाती है। तो जैसे-जैसे हमारी संकल्प शक्ति शक्तिशाली बनती है, उतनी दृढ़ता हमारी बढ़ती है और उस दृढ़ता के आधार से सफलता के समीप हम सहज पहुँचने का अनुभव करते हैं। कहते भी है जितनी दृढ़ता हमारी जीवन में होती है उतनी सफलता हमें मिलती है। दृढ़ता सफलता की परछाई है। इस साधना के द्वारा हमारे जीवन में दिन प्रतिदिन दृढ़ता बढ़ने लगती है।

दूसरी उपलब्धि है - साधना से जीवन में संयम आने लगता है। हम देखते हैं जितना हमारा जीवन संयमित होता है उतना साधना के क्षेत्र में बहुत अच्छी तरह से हम उन्नति करने लगते हैं। तो विशेष मन पर जब हम संयम प्राप्त करते हैं अर्थात् मन को एक दिशा में लगाने में सफलता प्राप्त करते हैं तो उन्नति बहुत तेजी से हमारी बढ़ती है। हम देखते हैं सवेरे या श्याम के योगाभ्यास में हम बाबा से शक्तियाँ जमा करते हैं लेकिन मन पर या वाणी पर संयम न होने से व्यर्थ बोल और व्यर्थ संकल्पों के द्वारा हमारी शक्तियाँ नष्ट होती है। शक्तियाँ धीरे-धीरे लीकेज होने लगता है और जब मन पर और वाणी पर संयम होता है तो शक्तियों का स्टॉक धीरे-धीरे बढ़ने लगता है जिससे हम सफलता कि ओर तेजी से आगे बढ़ने लगते हैं।

तीसरी उपलब्धि है - साधना से हमारी जो सोच है वह हृद से बेहद में हमें ले जाता है क्योंकि साधना से हमारी सोच बेहद कि हो जाती है और हम हमेशा अनुभव करने लगते हैं कि हम सबके हैं और सब हमारे हैं। बेहद बाप के साथ सम्बन्ध अनुभव होने से हमेशा बेहद की भावना मन में पनपने लगती है। हमने देखा साकार ब्रह्मा बाबा हमेशा तप साधना में खोये रहते थे जिससे उनका सोच हमेशा बेहद का रहता था। बाबा कभी विदेश में नहीं गये थे लेकिन बाबा विदेशी बच्चों को सदा इमर्ज करते थे, उनको योग का दान देते थे और सूक्ष्म रूप में विदेश कि यात्रा भी करते थे। परिणाम स्वरूप अनेक बच्चों को बाबा ने ब्राह्मण जीवन बहाल किया। हम कई विदेशी भाई-बहनों के अनुभव सुनते हैं, वे कहते हैं हमारे स्वप्न में बाबा आये थे। हमें ब्रह्मा बाबा का साक्षात्कार

हुआ था जिसके कारण हम बाबा के घर में पहुँचे हैं। तो कहने का भाव है कि साधना जैसी-जैसी हमारी निखरती जाती है वैसे-वैसे हमारा सोच बेहद का बनता जाता है।

चौथी बात - साधना जीवन में संतुलन लाती है। जब तक हमारे जीवन में हम सन्तुलन अनुभव नहीं करते हैं तब तक सफलता की सीढ़ी चढ़ना सहज अनुभव नहीं होता है। क्योंकि हमारा जीवन एक गाड़ी के समान है, बाईसाईकल (Bycycle) के समान है। अगर दो पहियों में से एक पहिया कमजोर होता है तो सन्तुलन न होने के कारण उसका झुकाव एक तरफ होता है जिससे स्पीड हमारा कम होने लगता है। तराजु में जब दोना पलड़ा समान सन्तुलित होता है और बिच का कांटा स्थिर होता है तब हम आगे बढ़ते हैं। तो सन्तुलन हमें आगे बढ़ाता है। ब्राह्मण जीवन में विशेष जोश और होश का, ज्ञान और योग का, रमणिकता और गम्भीरता का, सेवा और योग का संतुलन धीरे-धीरे बढ़ने लगता है और परिणाम स्वरूप हम अपना जो लक्ष्य है सम्पूणता की ओर अग्रसर होने का उसमें सफल होते जाते हैं।

पांचवी उपलब्धि है - साधना से हमारी बुद्धि सालिन और दिव्य बनती है। जितनी-जितनी साधना हमारी बढ़ती रहती है दिव्य बुद्धि विधाता के साथ में बुद्धि रहने लगती है तो बुद्धि हमारी दूरदर्शी बनती है, विशाल बनती है बेहद की बनती है, शुद्ध बनती है, दिव्य बनती है, भव्य बनती है और पारस बनती है। तो जब हमारी बुद्धि सालिन बनती है तो बहुत शिघ्रता से हम सही निर्णय लेने में सफल होते हैं जिससे हमारा समय भी सफल होता है और हम तेजी से आगे बढ़ने भी लगते हैं। बुद्धि में जितनी ज्ञान की समझ बढ़ने लगती है उतना जीवन में परिवर्तन तेजी से आने लगता है। कई बार हम देखते हैं बुद्धि दिव्य न होने से या बुद्धि ठिक ना होने से बना हुआ कार्य भी हमारा बिगड़ जाता है। इसलिए साधना के द्वारा बुद्धि को दिव्य बनाना अति आवश्यक है।

छठी उपलब्धि है - साधना सर्व प्राप्तियों के लिए सॉर्टकॉट (Short cut) है। हम देखते हैं दुनिया में जो भी साधक है वह बहुत लम्बी साधना करने के बाद कुछ वरदान प्राप्त करते हैं, कुछ उपलब्धियाँ प्राप्त करते हैं। लेकिन जो बाबा हमें साधना सिखाते हैं उसकी ये विशेषता है कि इसमें मेहनत कम और प्राप्ति ज्यादा। थोड़ी सी मेहनत करने से ही हमें कई वरदान जीवन में अनुभव होने लगते हैं। तो जितनी-जितनी हम साधना बढ़ाते जाते हैं तो मेहनत धीरे-धीरे मोहब्बत में ट्रांसफर (transfer) होने लगती है और जो भी खजाने हम वरदानों से प्राप्त करना चाहते हैं वह स्वतः ही हमारे जीवन में हम अनुभव करने लगते हैं। असम्भव कार्य भी सम्भव होने लगता है। कई बार हम देखते हैं दुनिया के लोग सतयुग को कल्पना कहते हैं। लेकिन सतयुग को हम रियलिटी के रूप में देखते भी हैं और वास्तविकता के रूप में उसको स्वीकार भी करते हैं। क्योंकि साधना के द्वारा हमारे जीवन में वह सत्यता कि शक्ति धीरे-धीरे बढ़ने लगती है जिससे सतयुगी जो नई दुनिया आने वाली है उसको भी हम स्वीकार करते जाते हैं।

सातवीं बात है - साधना हमें साधनों से परे ले जाती है। हम देखते हैं साधना साधनों पर आश्रित न हो लेकिन साधना हमारी इतनी पक्की नहीं होती है तो साधनों के आश्रित हम अनुभव करने लगते हैं। लेकिन जब बाबा को हम खुदा दोस्त के रूप में अनुभव करने लगते हैं, सदा साथी के रूप में अनुभव करते हैं, सच्चा आश्रय

के रूप में अनुभव करने लगते हैं तो साधनों पर जो आश्रितता है वह समाप्त होने लगती है। क्योंकि साधना वाला हमेशा फ्लाई (fly) करता रहता है, ऊँची उड़ती कला का अनुभव करने लगता है जिससे साधन निचे रह जाते हैं और साधनायें उसकी बहुत ऊँची स्थर पर निखरने लगती है। जिससे वह साधनों के पराधीन नहीं रहता है।

आठवीं बात है - साधना जीवन में सरलता लाती है। सरलता जीवन में होना बहुत आवश्यक है। जब तक सरलता जीवन में नहीं होती है तो साधना का जो पथ है सफलता की ओर ले जाने वाला, हमें जटील अनुभव होने लगता है। सरलता अर्थात् अभिमान शुन्यता। रिचक मात्र भी आत्मा में अभिमान न हो। तो जितनी-जितनी हमारी साधना गहन होती जाती है सरलता का दिव्य गुण हमारे जीवन में पनपने लगता है। हम देखते हैं दुनिया में जो भी महान विभूतियाँ होकर गई हैं उनमें सरलता का महान गुण पाया गया है। वह सिम्पल (simple) भी थे और सैम्पल (sample) भी थे। जीवन में सरलता होने के कारण सादगी उनके जीवन में थी लेकिन वह दुनिया के सामने उदाहरणमूर्त भी थे। तो ऐसे ही साधना के द्वारा सरलता का दिव्य गुण हमें अपने जीवन में अनुभव करना बहुत जरूरी है।

नौवीं बात है - साधना अर्थात् आत्म-सुधा प्राप्त करना। सुधा अर्थात् अमृत। साधना हमें जीवन दायिनी संजीवनी प्राप्त कराती है। साधना हमें अमृत प्राप्त कराता है जो हमें अमर बनाता है। जो अमृत हमारी स्थिती को अमर बनाता है। कैसे? क्योंकि साधना के द्वारा जब आत्म-सुधा की अनुभूति हम करने लगते हैं तो जीवन हमारा नशे और खुशी से भरपूर हो जाता है। श्रेष्ठ साधक कि निशानी है जीवन नशे और खुशी से, उमंग और उल्लास से भरपूर अनुभव करना। जब नशा और खुशी का स्तर बहुत अच्छी तरह से रहता है तो हमेशा आत्मा एकटीव (active) और एलर्ट (alert) रहती है और उस एकटीवनेश (activeness) और एलर्टनेश (alertness) के आधार पर वह सफलता के शिखर पर पहुँचने में सफल होती है। सफलता का शिखर जो ऊँचा होता है उस शिखर तक पहुँचने में वह सफल होती है।

दसवीं बात है - साधना भगवान से मिलन मनाने का मार्ग खोल देती है। साधना भगवान से मिलन मनाने का मार्ग सहज और सरल बना देती है। क्योंकि जितनी-जितनी हम साधना करते हैं तो जब चाहें, जितना समय तक चाहें भगवान से मिलन मनाने का आनंद हम लूट सकते हैं। और जितना मिलन में हम खोये रहते हैं उतना भगवान से शक्तियाँ और गुणों के खजाने स्वयं में भरने लगते हैं। जो गायन हम सुनते हैं कि चिड़ियों ने सागर को हप किया वह गायन अभी का है। हम जो आत्माओं रूपी चिड़ियाँ हैं, गहन साधना के द्वारा परमात्मा के पास जो भी खजाने है, जो खजानों का वह सागर है उस सागर को हम हप कर लेते हैं और मास्टर शक्तियों के सागर मास्टर गुणों के सागर बनते हैं। वह स्थिति हम साधना से ही संगमयुग पर अनुभव करते हैं।

तो इस प्रकार से विशेष ये 10 उपलब्धियाँ हम अनुभव करने लगते हैं। और सामुहिक रूप से ये 10 उपलब्धियाँ ही सफलता कि कुंजी का काम करती है। लेकिन साधना को हमें उच्च कोटी का साधना बनाना जरूरी है। योग कि साधना को हमें ज्वाला रूप में अनुभव करना जरूरी है। ये बाबा का विशेष इशारा मिला है कि केवल हमारा योग साधना न हो लेकिन ज्वालामुखी योग कि साधना हो। क्यों बाबा ने हमें ये गम्भीर इशारा दिया है?

क्योंकि जैसा हम वर्तमान को स्पष्ट देखते हैं, बाप-दादा भविष्य को भी स्पष्ट देखते हैं। 31 अक्टुबर कि मुरली में बाबा ने 4 बार दोहराया कि अचानक कुछ भी हो सकता है। जब इतनी बड़ी हस्ती बार-बार दोहरा रहे हैं तो जरूर उसमें कुछ राज है। तो समय कम है कभी भी आपत्तियाँ हमारे सामने आ सकती है। तो थोड़े ही समय में सर्वशक्तिवान से हमें भरपूर होना है और शक्तियों का स्टॉक स्वयं के पास भरपूर करना है जिससे हम अनेक आत्माओं को बांट सकें। उसके लिए आवश्यकता है कड़ी तप साधना कि, ज्वालामुखी योग साधना बढ़ाने की। लेकिन ऐसा ज्वाला स्वरूप योग का अभ्यास हमें कैसे अनुभव होगा? कौनसी बातों पर विशेष ध्यान देने से योग हमारा क्वालीटी वाईज आगे बढ़ सकता है?

तो सबसे पहली बात है - साधक हमेशा गुफा में बैठे दिखाई देते हैं। दिलवाडा मन्दिर में भी अगर आप जायेंगे तो हर एक जो तपस्वी बैठे हुए हैं वह अपने कोठरी में बैठे हुए हैं, गुफा में बैठे हुए हैं। उच्च कोटी की साधना के लिए साधक हमेशा गुफा में बैठता है। अर्न्तमुखता के गुफा में बैठता है। दुनिया में है बाहरमुखता लेकिन साधक बेहर के बैराग्यवृत्ति को धारण करते हुए आत्मा को अर्न्तमुखी बनाता है। वृत्ति उसकी बाह्यमुखी नहीं होती है। क्या हुआ, कुछ हुआ इसके बजाए उसकी वृत्ति कछुआ वृत्ति होती है। कछुआ वृत्ति अर्थात् अर्न्तमुखता कि वृत्ति। उस वृत्ति के आधार से ही वह परमात्म मिलन कि गहन आनंद ले सकता है। इस संसार से बुद्धि योग को हटा कर एक परमात्मा को ही अपना संसार अनुभव कर सकता है।

दूसरी बात है - ऐसी ज्वालामुखी साधना करने के लिए आवश्यकता है योगाभ्यास में दृढ़ता कि और एकाग्रता कि। दृढ़तापूर्वक जब हम बैठते हैं तो जिस प्रकार का योग का अनुभव हम करना चाहते हैं उसमें हमें सफलता मिलती है। अगर हम ढिले-ढाले बैठते हैं तो ऐसा गहन अनुभव हमें नहीं होता है। दूसरी बात है सम्पूर्ण एकाग्रता कि। पिछली मुरली में बाबा ने एक बात कही थी कि तन के साथ मन, बुद्धि और दिल ये चारों बातें एक साथ एकाग्र हो। जिसको हम कहेंगे सम्पूर्ण एकाग्रता कि वृत्ति अनुभव करना। मन-बुद्धि को बाबा पर हम लगाते हैं लेकिन दिल (दिल शरीर का हिस्सा नहीं है, दिल तो आत्मा कि हिस्सा है)। आत्मा कि जो शक्ति प्यार को प्रकट करती है, भावना को प्रकट करती है उसको दिल कहते हैं। तो दिल में सच्चा परमात्मा के प्रति प्यार का झरना बहता रहे जिससे हम सम्पूर्ण एकाग्रता कि अनुभूति कर सकते हैं।

एकाग्रता क्यों चाहिए? इसके पिछे क्या राज है? छोटी सी बात आपके सामने रखता हूँ। मेरे हाथ में एक कागज का टुकड़ा है, बहुत तेज धूप बाहर है। उस तेज धूप में कागज का टुकड़ा 4 घण्टे से 10 घण्टे तक रखता हूँ तो वह नहीं जलता है। मुझे उसको जलाना है। एक मेग्नीफाईंग ग्लास (magnifying glass) लेता हूँ। मेग्नीफाईंग ग्लास में भी विभिन्न क्वालिटी (quality) होती है। जिसका फोकल पॉइंट (focal point) जास्ती होगा वह मेग्नीफाईंग ग्लास पॉवरफूल (powerfull) होगा। तो इससे क्या होगा? जो भी सूरज की रोशनी पड़ती है लेन्स पर जब वह उससे पास होती है तो वह किरणें बहुत प्रखर होती है और उसके बाद वह तेज शक्तिशाली प्रखर किरणें एक बिन्दू पर एकाग्र होती है कागज पर। इतनी शक्तिशाली सूरज की किरणें एक बिन्दु पर जब एकाग्र होती है तो प्रचण्ड शक्ति सोलार एनर्जी (solar energy) के द्वारा स्थूल अग्नि पैदा होती है और वह कागज का टुकड़ा जल जाता है।

योग कि जो प्रक्रिया है - बाबा ज्ञान सूर्य है, बुद्धि रूपी लेन्स बहुत शुद्ध हो, बहुत क्लीन हो, बहुत दिव्य हो जिस पर कोई भी डस्ट (dust) न हो, देहधारी की याद न हो। तो इस लेन्स पर जब किरणें पड़ती हैं और जब उससे पास होती हैं तो वह बहुत तेज होती है, प्रखर होती है। वह प्रखर किरणें जब आत्मा पर पुरी एकाग्र के कारण एक बिन्दु पर पड़ती हैं तो प्रचण्ड योग कि शक्ति से, योग कि ज्वाला, योग कि अग्नि प्रज्वलित होती है। जिससे आत्मा में जो भी कचरा है, खाद है वह मेल्ट (melt) हो जाती है, भष्म हो जाती है। और आत्मा बिल्कुल क्लिन, नीट, कांचन सोना बन जाती है। इसलिए इस प्रक्रिया में सम्पूर्ण एकाग्रता कि आवश्यकता है। तब हमारी साधना निखर सकती है। तब थोड़े समय में हम अथाह शक्तियां बाबा से प्राप्त भी कर सकते हैं।

तो बाबा ने हमें इशारा भी दिया है कि अन्तिम समय में मन और बुद्धि को एक सेकण्ड में एक ठिकाने में एकाग्र करना होगा। बाबा ड्रिल भी हमें सिखा रहे हैं। वह अभ्यास जितना-जितना हमारा बढ़ता जायेगा साधना के द्वारा उतना-उतना हम उसमें मास्टरी लेते जायेंगे। इसलिए समय कि पुकार है ज्वाला स्वरूप योग कि अनुभूति को बढ़ाते रहना। विशेष जो बैठक का योग होता है अमृतवेले का और नूमाश्याम का उसमें उसी प्रखर स्थिति कि अनुभूति मुझे करनी ही है। और सारे दिन भर में चलते-फिरते भी बाबा कि याद बनी रहे उसके लिए कर्मयोगी, फरिस्ता स्थिति कि भी अनुभूति हमें बढ़ाते जाना है।

- ओम् शान्ति -