

रूहानी जुगनू

The Spiritual Firefly

Special Topics

Audio Page : <https://angelofshiva.com/audio/SpecialTopics-H>

Class Date-02.02.2018

BK Dr. Sachin Bhai Ji

Venue- Shantivan

ओम शान्ति। दक्षिणेश्वर के श्रीरामकृष्ण परमहंस के जीवन में एक घटना का उल्लेख है और शायद भारत ही नहीं परन्तु विश्व के भी ऐसे अनेक संतों के जीवन में ऐसी घटनाओं का उल्लेख है। एक बार जब वो नौका विहार कर रहे थे गंगा नदी, भक्त प्रभु का गुणगान कर रहे थे, भजन कीर्तन कर रहे थे और वो वहां पर बैठे थे कि अचानक उन्होंने चिल्लाना चालू कर दिया कि मुझे मारो मत, मुझे मारो मत, मुझे मारो मत, तो भक्तों ने कहा कि आपको कौन मार रहा है? फिर भी वो कहते रहे- मुझे मारो मत, मुझे बहुत दर्द हो रहा है। तो उन भक्तों ने पूछा कहां पर दर्द हो रहा है? उन्होंने अपनी शॉल उतारकर बताया तो उनके पीठ पर बहुत सारे निशान थे कोड़ों के, तो भक्त आश्चर्यचकित हो गये। परंतु जब वो तट पर पहुंचे तो देखा कि एक मल्लाह (केवट) को कुछ लोग कोड़ों से पीट रहे हैं, तब तो पहेली और ही बेबूझ हो गई कि ये कैसे हुआ? पीटा किसी और को जा रहा था परंतु कोड़ों के निशान इनकी पीठ पर थे। तो उन्होंने पूछा - ठाकुर, इसका क्या रहस्य है? रामकृष्ण परमहंस कहने लगे - तादात्म्य / आइडेंटिफिकेशन (Identification)। जब उस व्यक्ति को वहां पर मारा जा रहा था तो एक क्षण के लिये, एक पल के लिये, मैं उस व्यक्ति के साथ जुड़ गया था। मेरी चेतना और उसकी चेतना एक हो गई थी और जब चेतना चेतना में एक हो जाती है तब चाहे व्यक्ति कितना भी दूर हो वही अनुभव उसको भी होने लगता है। ऐसे असंख्य प्रयोग पशु-पक्षियों पर भी किये गये हैं। दो शब्द हैं - एक है सहानुभूति अर्थात् सिम्पथी (Sympathy) परंतु एक उसके ऊपर की अवस्था है जिसे कहा जाता है समानुभूति अर्थात् इम्पैथी (Empathy). सहानुभूति में व्यक्ति महसूस करता है कि दूसरे को दर्द है, जो पीड़ा है उसके प्रति रहम का भाव मर्सी (Mercy), कम्पेशन (Compassion) परंतु समानुभूति वह अवस्था है कि जो दूसरों का दुःख है, जो दूसरों का दर्द है, दूसरों की जो पीड़ा है, वही मेरी भी पीड़ा है।

रूस में बहुत सारे प्रयोग किये गये हैं। एक खरगोश, ऐसे मां और बच्चे के संबंध में अधिक प्रयोग किये गये हैं। एक माता है खरगोश की, उसके बच्चे को लेकर जाकर कुछ मील दूर पर मारा गया और जैसे ही मारा गया, उस मां के अंदर कुछ इलेक्ट्रिक शॉक्स लगे उसे नापा गया। यही प्रयोग अलग-अलग

ढंग से किये गये जबकि खरगोश का बच्चा 100 माइल की दूरी पर है तब भी वही परिणाम हुआ। सारी सृष्टि जुड़ी हुई है। धार्मिक चित्त की ये दो अवस्थायें हैं - पहली रहम, सहानुभूति और उसके भी ऊपर एक अवस्था है समानुभूति। परंतु एक इसके ऊपर भी अवस्था है जिसकी चर्चा आज की साकार मुरली के वरदान में बाबा ने की है। एक तो वो कि दूसरों के दुःखों को देखकर रहम से भर जायें, करूणा से भर जायें परंतु व्यक्ति कर कुछ नहीं रहा है। उसके ऊपर है समानुभूति, जो उसका दर्द वो मेरा दर्द, जो उसकी अशान्ति वही मेरी अशान्ति। मैं क्या करूँ उनके लिये? यह भाव इम्पैथी (Empathy), परंतु इसके ऊपर भी आध्यात्मिक चित्त की एक तीसरी अवस्था है। केवल अनुभव नहीं कि उनका दर्द मेरा दर्द, परंतु जो भी सम्पर्क में आये, जो भी संबंध में आये, संसार की सारी आत्मायें जैसे ही तुम्हारे संपर्क में आये, उन्हें ये अनुभव हो कि ये शान्ति के अवतार है, उन्हें ये अनुभव हो कि ये शान्ति कुण्ड हैं, उन्हें ये अनुभव हो कि ये कोई विशेष आत्मायें हैं, इनसे ही हमें शान्ति मिल सकती है। ये धार्मिक चेतना की सर्वोच्च अवस्था है। जिसमें देने का संकल्प है, जिसमें आत्माओं का दुःख ही देखकर खुद दुःखी नहीं होना है परंतु महसूस करने के बाद में भी उनके दुःखों को दूर करना। आज बाबा ने उदाहरण दिया है- फायर फ्लाय (Firefly) जुगनू का। जैसे वो जुगनू होता है क्या करता है? अपनी रोशनी का अनुभव कराता है वैसे ही उनकी बुद्धि को अनुभव हो कि शान्ति हमें इन्हीं से मिल सकती है। तो आज हम इसी जुगनू की चर्चा करेंगे। आज ही की मुरली के आधार पर स्पिरिचुअल फायरफ्लाय (Spiritual Firefly), ये जो जुगनू होता है उसमें 5 मुख्य गुण होते हैं -

1. पहला: प्रकाश - उनसे प्रकाश निकलता है जिसे जीवदीप्ति कहा जाता है बायोल्युमिनेसेन्स (Bioluminescence). जो-जो प्राणी, जो-जो जीव जन्तु प्रकाश को फैलाते हैं उनको बायोल्युमिनेसेन्ट (Bioluminescent) कहा जाता है अंग्रेजी में। तो पहला है प्रकाश।

2. दूसरा: स्पिरिचुअल कलर्स (Spiritual Colours) - उनके अंदर अलग-अलग रंग के वो प्रकाश फैलाता है। एक ही प्रकाश नहीं, अलग-अलग रंग के प्रकाश।

3. तीसरा: पंख - उनके पंख होते हैं। वास्तव में वो जुगनू कोई फ्लाय नहीं, कोई मक्खी नहीं, परंतु एक कीड़ा है, एक कीड़े का ही वो प्रकार है, इंसेक्ट (Insect) है वो।

4. चौथा: सक्रियता - जुगनू संध्याकाल या रात के समय पर सक्रिय होता है, चमकता कब है? रात के समय। लच्छु दादी हार बनाते थे, सुना होगा सबने।

5. पांचवा: हाइबरनेशन - ये जो जुगनू होता है इसमें एक विशिष्ट गुण होता है। वो जब ठण्डी होती है वो छिप जाता है हाइबरनेशन जिसको कहते हैं शीतनिद्रा और जब गर्मी होती है तब वो अपने आप बाहर निकल जाता है।

बाबा ने आज कहा है कि जैसे वो जुगनू है वैसे तुम भी हो। तो उसमें ये पांच गुण हैं। एक-एक गुण की हम चर्चा करेंगे। शुरूआत करते हैं रात्रि से। वो जो जुगनू होता है कुछ-कुछ होते हैं जो दिन में भी निकलते हैं डाइरनल (Diurnal) जिसको कहा जाता है परंतु अधिकांश नोक्टर्नल (Nocturnal) होते हैं अर्थात् निशाचर। तो जो स्पिरिचुअल फायरफ्लाय (Spiritual Firefly) है आध्यात्मिक जुगनू उनमें भी रात्रि सक्रिय होने का गुण होना चाहिए। रात के समय ब्राह्मणों को क्या-क्या करना है। इसकी हम थोड़ी सी चर्चा करेंगे, रात्रि का जो समय है रात्रि - चर्चा क्या होनी चाहिए? आज सुबह की साकार मुरली - हे नींद को जीतने वाले, जागो !

7 चीजे करनी हैं रात को, 7 S -

a) पहला S : Sleep (नींद) - सम्यक निद्रा। रात्रि का समय है सम्यक निद्रा करने का। **योगी जीवन के दो मुख्य आधार हैं, यदि ये दो चीजों की सेटिंग हो गई तो योगी जीवन सेट हो गया - एक भोजन और दूसरा नींद।** जिसकी निद्रा पूरी नहीं हो रही है, जिसकी नींद पूरी नहीं हो रही है, सारी रात करवटें बदलने में जा रही है, वो अमृतवेले उठकर क्या अनुभव करेंगे? वो अमृतवेले उठकर फ्रेश कैसे अनुभव करेंगे? इसके लिये सबसे पहली चीज जो सेट करनी है वो है अपनी नींद को सेट करना है। क्या नींद से उठने के बाद थकान तो नहीं रहती है? बैचेनी तो नहीं रहती है? दुःख का अनुभव तो नहीं होता है? अगर ऐसा हो रहा है कि किसी कारण से, किसी वजह से नींद ही डिस्टर्ब हो रही है, तो योगी जीवन का आनंद नहीं लिया जा सकता है। कौन से वो कारण है? उसको ढूंढो जिससे हमारी नींद डिस्टर्ब हो रही है। वो कौन से ऐसे कारण हैं? क्या कोई मेडिकल कारण है? यदि हां तो उसका इलाज करो, परंतु हमारी नींद सम्यक होनी चाहिए। ऐसी साउंड स्लीप (Sound Sleep) की उठने के बाद फ्रेशनेस (Freshness) महसूस हो, उमंग-उत्साह हो। यदि अनिद्रा की समस्या है तो क्यों है? उसके कारण ढूंढो? चिकित्सक की सलाह लो परंतु कुछ करो क्योंकि समय बीता जा रहा है **इसके लिये सम्यक आहार होना अत्यंत आवश्यक है।**

b) दूसरा S : Swa Chintan / स्वचिंतन - अमृतवेला उठना केवल योग के लिये नहीं है। उसमें और एक चीज भी करनी है और वो है चिंतन। चिंतन के लिये सबसे अच्छा समय है वो सुबह-सुबह उठना जब मन फ्रेश हो। कितनी बार मुरलियों में आया है, आने वाले कल में भी मुरली में प्रश्न यही है। **कितनी बार आया है कि उठो और बाप से बात करो, उठो और स्वयं से बात करो, उठो और ज्ञान का विचार सागर मंथन करो क्योंकि ये समय है विचार सागर मंथन करने का।** कोई कहते हमारा योग नहीं लगता, योग में नींद आती है। परंतु केवल एक अशरीरी होना ही अमृतवेले का कार्य नहीं है। अमृतवेले कुछ और

भी करना है और वो है ज्ञान का चिंतन। **किसी साकार मुरली में आया है वो संसार के लोग 8 घण्टा नींद करते है तुम योगी आत्माओं की नींद उससे आधी होनी चाहिए।** अतिनिद्रा ये योगियों का लक्षण नहीं है। तपस्वी अर्थात् जिसने अपनी नींद को जीता है परंतु इसका अर्थ ये भी नहीं कि नींद न करने वाला। नींद न करने वाला और अति नींद करने वाला दोनों ही योगी नहीं। अपनी नींद को इस तरह सेट करना कि जिसमें वो अमृतवेला इतना आनंददायी हो जाये कि जिसमें ज्ञान का चिंतन भी हो, स्वचिंतन भी हो, परमात्म चिंतन भी हो, अशरीरीपन का अभ्यास भी हो, सब कुछ हो, भरपूर हो जाये आत्मा। अभी-अभी पिछले संडे के पिछले संडे परमात्म प्रेम पर मुरली थी, जिसमें बाबा ने कहा था कि सुबह-सुबह अमृतवेला परमात्म प्रेम से, परमात्म प्राप्तियों से, परमात्म शक्तियों से स्वयं को इतना भर दो कि सारे दिन भर किसी भी देहधारी का प्रेम, लगाव तुम्हें आकर्षित न करे। आत्मा की प्यास प्यार की है। यदि उसे परमात्म प्रेम नहीं दिया गया सुबह-सुबह तो वो सारे दिन भर मनुष्यों के प्रेम को ढूंढती है। मनुष्य के साथ को, सहयोग को खोजती है। उसे इतना भर दो परमात्म प्रेम से कि किसी में उसका आकर्षण न जाये। तो दूसरा कार्य जो रात्रि को करना है वो है स्वचिंतन।

c) तीसरा S : Swamaan / स्वमान - स्वमान का अनुभव, स्वमान का अभ्यास, स्वमान में स्थित होना, गहराई से स्वमान का अभ्यास। आत्मा भर जाये, उसमें पॉवर आ जाये, चेतना जागृत हो जाये।

d) चौथा S : Sarv Sambandh / सर्व संबंधों की अनुभूति - इतना संबंधों का अनुभव कर लो कि फिर दिनभर में कोई भी संबंध अपनी ओर आकर्षित न करे, कोई भी संबंध में लगाव न उत्पन्न हो जाये। **ब्राह्मण आत्मा इसी ब्राह्मण परिवार में संबंधों में फंसती है, बाहर की आत्माओं में फंसना बंद हो गया है परंतु इसी ब्राह्मण परिवार में फंसती है।** इस संडे की मुरली, कुमारों से मुलाकात और कुमारियों से मुलाकात। कुमारों के लिये बाबा ने कहा- जब किसी बहन को देखो, माता को देखो तो यही समझो, यह नहीं समझो कि ये केवल बहन है परंतु ये समझो कि ये शिव शक्ति है क्योंकि भाई-बहन के संबंध में भी विकार आ सकता है, बुद्धि चलायमान हो सकती है। इसलिये कुमारों से कहा बाबा ने तुम महावीर हो, इससे पहले कि लंका को जलाओ अपने अंदर के रावण के वंश को पहले जला दो और बहनों से भी कहा - ये मत समझो कि ये मेरा विशेष स्टूडेंट है और विशेष भाई है स्वयं को शिव शक्ति समझो और भाईयों को महावीर। महावीर राम के हैं, शक्तियां शिव की हैं और किसी का उन पर अधिकार नहीं।

e) **पांचवा S : Spiritual Drill / (स्फिरिचुअल ड्रिल)** - स्फिरिचुअल एकसरसाइज। अभी-अभी मुरली में आया था सण्डे की, ब्रह्मा बाप क्या करते हैं? तुम्हें घी पिलाते हैं और स्फिरिचुअल एकसरसाइज कराते हैं वरदान में आया था लास्ट सण्डे। गोदी में झुलाते हैं, पालना करते हैं, लोरी सुनाते हैं, वरदान देते हैं, झूला झुलाते हैं, स्फिरिचुअल ड्रिल।

f) **छठवां S : Spiritual Picnic / स्फिरिचुअल पिकनिक** - वही-वही योग नहीं परंतु योग में भी नवीनता। हर दिन के अमृतवेला योग में नवीनता हो। एक ही योग नहीं करते रहना है, मैं आत्मा हूं और मुझसे किरणें फैल रही हैं। कभी यहां जाओ, कभी वहां जाओ, कभी ये करो, कभी वो करो, कभी सूरज से किरणें लो, तो कभी चांद से चांदनी लो। वरदान था अभी-अभी खेलकूद करो, पिकनिक करो, तीनों लोक की सैर करो, बुद्धि रूपी विमान में बैठ जाओ, डबल रिफाइन पेट्रोल उसमें भरो, संकल्प का स्विच ऑन करो और उड़ो। अपने योग में भी इतनी नवीनता लानी है कि उसमें फिर कुछ बोझ न हो। तो रात में जागने का अभ्यास। सारे दिन भर में सेवायें इतनी अधिक हैं कि उसमें वो अनुभव नहीं किया जा सकता है जो अमृतवेला किया जाये और वही अमृतवेला का अनुभव फिर से नुमाशाम। कुछ आत्मायें अमृतवेला तो करती हैं परंतु नुमाशाम का योग बार-बार मिस होता है। ये दो चीजें सेट करनी है।

1. पहला: रात्रिचर्या - तो आध्यात्मिक जुगनू अर्थात रात्रिचर्या रात को जागने वाले, रात को सफल करने वाले। रात बहुत सो लिया, आज सुबह की मुरली में है ठोकर मारों, बाबा से पूछा जाता है बाबा आराम करें? बाबा कहेंगे करो पर बाबा ने परवाह की क्या? ये तपस्वी जीवन है तपाने के लिये, सोने के लिये नहीं। **अमृतवेला आत्मा तपनी चाहिए तप में।** तो जुगनू अर्थात रात्रि चर्या, जुगनू अर्थात अपनी रात को सफल करना। रात में यदि कुस्वप्न और विकार के स्वप्न और पाप के स्वप्न आ रहे हैं तो जरूर सारे दिन में श्रीमत की कहीं न कहीं सूक्ष्म अवहेलना, उल्लंघन हो रहा है। दिव्य नेत्र शायद आत्मा को देखने की बजाय देह की तरफ नजर जा रही है और वही देह रात में उत्पात मचाता है फिर। **20 अक्टूबर 1980 अव्यक्त मुरली - देह मुर्दा है, जो देह से प्रीति रखते हैं उनको ये समझना चाहिए कि हम मुर्दाघाट में जाने की तैयारी कर रहे हैं।** जो देह से, इस मुर्दे से प्रीति रखते हैं वो ये समझे कि हम मुर्दाघाट में जाने की तैयारी कर रहे हैं। संकल्प रूपी नाखून देह रूपी मिट्टी को टच न करें अव्यक्त महावाक्य है बाबा के।

2. दूसरा: स्फिरिचुअल हाइबरनेशन (Spiritual Hybernation) - दूसरा बताया वह जो जुगनू होता है हाइबरनेशन में चला जाता है, छिप जाता है जब ठण्ड का मौसम होता है और फिर निकलता है, इसको कहते हैं हाइबरनेशन। ऐसे ही स्फिरिचुअल जुगनू अर्थात् स्फिरिचुअल हाइबरनेशन, **हाइबरनेशन अर्थात् अण्डरग्राउण्ड (Underground) चले जाओ। हाइबरनेशन अर्थात् उसमें तीन चीजें हैं मौन, एकान्त और अन्तर्मुखता। बिना इन तीन के चाहे कोई कितनी भी सेवा करते रहे, यदि ये तीन चीजें वहां नहीं हैं तो आध्यात्म में उन्नति नहीं हो सकती** क्योंकि चेतना मौन में जागती है। क्योंकि आत्मा जब एकान्त में प्रवेश करती है तभी उसको आध्यात्म के गहरे अनुभव होने लगते हैं। शोरगुल में आध्यात्म नहीं फलित होता। जितना गहरा मौन, उतने गहरे अनुभव। जितना गहरा एकान्त, हम स्थूल एकान्त की बात कर रहे हैं उतने गहरे अनुभव। जितनी गहरी अन्तर्मुखता, आज का वरदान भी ऐसा ही है व्यक्तिगत अटेंशन, अन्तर्मुखी होकर बाह्यमुखता में आओ। तो आध्यात्म अर्थात् अन्तर्मुखता, मौन की गुफा। आवाज-आवाज-आवाज-आवाज ! कैसे आत्मा को स्पर्श कर सकोगे। सन्नाटा चाहिए तब कहीं अनुभव होते हैं उस परमात्म प्रेम के अनुभव, उस परमात्म साथ के अनुभव, अशरीरीपन के अनुभव, विदेही स्थिति के अनुभव, फरिश्ता स्थिति के अनुभव, अव्यक्त स्थिति के अनुभव, बीज रूप स्थिति के अनुभव, कम्बाइन्ड स्थिति के अनुभव। 7 अवस्थाएँ हैं, ये सातों ही अवस्थाएँ- **अशरीरीपन, विदेही अवस्था, आत्म अभिमानी अवस्था, फरिश्ता स्थिति, अव्यक्त स्थिति, बीजरूप स्थिति, कम्बाइन्ड स्थिति** | 7 वन्दर्स ऑफ इनर वर्ल्ड (Wonders Of Inner World), आंतरिक भीतरी दुनिया के ये 7 अजूबे, ये **सात अवस्थाएँ** हैं इनका अनुभव बिना मौन के और बिना एकान्त के हो नहीं सकता। इसके लिये बाबा भी कहते हैं बीच-बीच में अण्डरग्राउंड हो जाओ। परंतु सेवाएँ इतनी ज्यादा हैं क्या करें? कम से कम 8 बजे तक सम्पूर्ण मौन और जैसे ही सेवाएँ पूरी होती हैं फिर से मौन और सेवा के बीच-बीच में भी उस अन्तराल में मौन। जहां पर वाचा की आवश्यकता नहीं है स्व-स्थिति में स्थित हो जाना, छोटा-छोटा मौन, टुकड़ा-टुकड़ा मौन, वो भी जमा होगा। एक है सम्पूर्ण बाह्यमुखता में चले जाना 9 बजे से और सीधा 5 बजे ही जागृत होना। एक है बीच-बीच में लौ जागती रहे। इन्टरमिटेन्ट साइलेंस (Intermittent Silence), इन्टरमिटेन्ट सोलीट्यूड (Intermittent Solitude). तो स्फिरिचुअल हाइबरनेशन, आध्यात्मिक शीतनिद्रा।

3. तीसरा: पंख - तप के और साधना के पंख। आज सुबह की मुरली तुम हो राजऋषि। हम साधक हैं यह भाव निरंतर हो कि मैं साधना में रत हूँ और साधक को कितना सावधान रहना पड़ता है? साधना के नियम होते हैं, मर्यादाएँ होती हैं, स्ट्रिक्ट (Strict) साधनाएँ होती हैं। यदि ये दो पंख हमारे पास हैं तो ही हम जगत को प्रकाशित कर सकेंगे, उड़ सकेंगे। **बिना तप के आत्मा शुद्ध नहीं हो सकती, चाहे अविवाहित**

रहे, कोई कितना भी ब्रह्मचर्य धारण कर लिया हो परंतु ब्रह्मचर्य को मेनटेन करने के लिये भी तप चाहिए। जितने योगी आज तक संसार भर में हुए हैं, जब-जब साधना में थोड़े से ढीले हुए हैं, ब्रह्मचर्य खण्डित हुआ है। केवल यहीं नहीं, संसार में आज तक ईसाई धर्म, मुस्लिम, सूफी भक्त, जो-जो ब्रह्मचर्य में, साधना में थोड़े-थोड़े से ढीले हुए वहां पर खण्डन हुई साधना और वो नीचे गिरे। द टेस्ट ऑफ बॉडी कांसियसनेस इज फाल ऑफ मेन (The Taste Of Body Consiousness Is Fall Of Man)| थोड़ी सी टेस्ट कर ली देह को और गिरे। तो निरंतर तप की ज्योति। यदि हम सो गये तो इस पुरूषार्थी जीवन में फिर से स्वयं-स्वयं को जगाओ। कोई दूसरा कभी नहीं आयेगा जगाने के लिये हे तपस्वी जागो! अपने आप से बात करो कि मैं यहां किन उमंगों से आया था? क्या करने आया था? याद करो वो दिन जब हम यहां आये थे, जब बाबा के बने थे, क्या उमंगे थी? महान योगी बनना है, महान तपस्वी बनना है, सारे विकारों से परे निकल जाना है, जगत का कल्याण करना है। परंतु इस ब्राह्मण जीवन में कई हलचल में आते हुए, परिस्थितियों का सामना करते हुए यह लक्ष्य भूल तो नहीं गया। यदि भूल गया है तो उत्तिष्ठ भारत: हे भारत के वीर! जागो, फिर से जागो, आत्मा को जगाओ। **आत्मा की तृप्ति केवल और केवल तपस्या से होगी। उसे कितना भी भोजन खिलाओ, कभी तृप्त नहीं हो सकती वो। उसे कितना भी भोग-विलास में डुबो दो, कितने ही विलासता पूर्ण सारा जीवन बना दो परंतु आत्मा कभी तृप्त नहीं हो सकती। क्योंकि आत्मा की तृप्ति केवल और केवल तप में है, पवित्रता में है।** सुखों के साधन कितने भी उसको मिल जाये, अल्पकालीन साधन है, दुःख है उनमें। तो पंख लगाने है साधना के और तपस्या के।

4. चौथा: प्रकाश - जुगनू अर्थात् जिसमें क्या हो? प्रकाश हो, जीवदीप्ति। ज्ञान का प्रकाश और ब्रह्मचर्य का प्रकाश। ज्ञान अर्थात् समझ। साकार मुरली, बाबा के महावाक्य हैं- मुरली क्लास गये, मुरली सुनी, मुरली लिखी और वापस आ गये, ये है पुरानी चाल। जब तक उस मुरली का चिंतन नहीं, जब तक उस मुरली का मनन नहीं, मंथन नहीं, जब तक मुरली का शब्द-शब्द वाक्य-वाक्य हम अपना नहीं बना लेते, मुरली के विचार और मेरे विचार जब तक एक न हो जाये तब तक वो मुरली हमने धारण ही नहीं की है। महात्मा बुद्ध के जीवन में दिखाया है, महात्मा बुद्ध एक बार आकर बैठे एक पुष्प लिये हाथ में, हजारों भिक्षु बैठे थे और उन्होंने कहा जीवन ऐसा क्षणभंगुर है, अभी खिला हुआ है शाम तक मुरझा जायेगा। सभी भिक्षु जो बैठे थे उन्होंने कहा हम एक संकल्प ले रहे हैं इससे पहले कि ये फूल मुरझा जाये, इससे पहले कि ये फूल मुरझाकर कुम्हालाकर गिर जाये, हम सभी संकल्प करते हैं कि शाम होने से पहले ही उस सम्पूर्ण निर्वाण की स्थिति को प्राप्त करेंगे, ऐसा वर्णन है। ऐसा दृढ संकल्प कि इससे पहले ये देह गिर जाये, हम उसको पायेंगे। जिसके लिये ब्राह्मण बने थे, कहीं जीवन भटक तो नहीं गया है इस ब्राह्मण परिवार में, समाज

में, सेवाओं में? उमंगे क्या थी? कहां तप खो गया? अपने तपस्वी को जगाओ। प्रकाश, समझ कहा ज्ञान को। उसके लिये गहरा एकान्त चाहिए, समय भी चाहिए। इसके लिये समय को चुराओ, समय को क्या करना है? चुराना है। कोई भी समय व्यर्थ न चला जाये, 1 घण्टा बैठे है, मौसम की चर्चा चालू है, राजनीति की चर्चा चालू है, व्यर्थ की चर्चा चालू है, किसने क्या किया उसकी चर्चा चालू है। व्हाट इज देट टू यू (What Is That To You) तुमको क्या लेना देना? तुम अपने काम से काम रखो। बाबा ने कई बार कहा है किसने क्या किया, कौन क्या कर रहा है, वो तुम्हारा दायित्व नहीं। स्वकल्याण बाद में, पहले दूसरों का कल्याण! **ज्ञान को समझने के लिये मुरली का गहरा अध्ययन आवश्यक है।** मुरली क्लास में गये, मुरली लिख ली, डायरी बंद हो गई, इससे काम नहीं चलेगा। शब्द-शब्द, वाक्य-वाक्य गहराई से अध्ययन करना है, एकान्त में अध्ययन करना है। इतना बड़ा ये शान्तिवन का प्रांगण है, डूबो एकान्त में, वाक्यों में, गहराई में, शब्दों में, अर्थों में। स्पीकर यहां है, हम नीचे हैं। उसकी स्थिति अव्यक्त है, हम व्यक्त हैं। उसने जो अव्यक्त में कहा वो व्यक्त में कैसे समझा जा सकता है। शब्द पकड़ में आ सकते हैं परंतु भाव नहीं। भाव को समझने के लिये स्पीकर जिस स्थिति में स्थित है उसी स्थिति में ऑडियन्स को भी स्थित होना पड़ेगा। वो अव्यक्त है, वो आवाज से परे है। कितना टाइम हम दे रहे मुरली के चिंतन को, मुरली के अध्ययन को, कितनी बार उसको पढ़ा जा रहा है और केवल पढ़ना ही सार्थक नहीं है, समझ से, अर्थ से चर्चा उसकी कितनी कर रहे हैं। जब तक मुरली की चर्चा नहीं, बाबा के अव्यक्त महावाक्य हैं- मुरली की चर्चा करना ब्राह्मणों का कर्तव्य है। क्या हम मुरली की चर्चा कर रहे? क्या मुरली का एक-एक वाक्य हमारे मुख से निकल रहा है? यदि नहीं तो फिर व्यर्थ ही निकल रहा होगा। यदि ज्ञान की बुलबुल टिकलू-टिकलू नहीं कर रही है तो कुछ और ही हो रहा है, शायद और। फिर परिणाम दुःख, परिणाम बुद्धि भटकना, परिणाम व्यर्थ, परिणाम विघ्न, माया, आकर्षण, दैहिक आकर्षण। समझ का प्रकाश। अंधेरा है! अंदर प्रकाश को लाना है।

दूसरा - ब्रह्मचर्य का प्रकाश। सुबह की साकार मुरली, सवाल पवित्रता का है इसलिए हंगामा करते हैं, विघ्न डालते हैं, कलंक लगाते हैं। सब होगा तुम अपनी धारणाओं में मजबूत रहो। ये पहला ही पाठ कच्चा है। तुम्हारा आपस में बहन-भाई के अतिरिक्त और कोई संबंध नहीं, कोई विशेष भाई नहीं, कोई विशेष बहन नहीं, इन्हीं संबंधों में आत्मा फंसती है। उन्हीं संबंधों में फंस के कामनायें उत्पन्न होती हैं और उन्हीं कामनाओं को फिर व्यक्ति सेवाओं का नाम देता है और खुद ही को ठगता है और खुद ही के साथ दगा करता है। इसलिए अपने सारे संबंधों को डिटैच करते चलो, अपने सारे संबंधों को अनासक्त करते चलो। आज सुबह कहा है तुम्हें क्या बनना है? कम्पलीट बैगर, जिसका किसी में कोई आसक्ति नहीं। व्यक्ति आ रहे हैं और व्यक्ति जा रहे हैं। किसी एक में क्यों फंसे? यदि मोह रखना है तो अपने मोह को सार्वजनिक कर

दो, सब में मोह रखो तो अनासक्त ही बन जायेगा एक दिन। एक में नहीं, वो एक डुबो देगा, वो एक ही बंधन है। सूक्ष्म बंधन, सूक्ष्म जंजीरें, सूक्ष्म बेड़ियां, सूक्ष्म पिंजरे, उससे स्वयं को मुक्त करना है। क्योंकि परिणाम पीड़ा है, निष्पत्ती दुःख है, उड़ नहीं सकेगी आत्मा। बांधे हुए हैं उसको काट दो, वैराग्य की तलवार से बंधनों को काटो, कौन काटेगा? हम ही काट सकते और कोई नहीं। तो प्रकाश है समझ का, ज्ञान का और पवित्रता का।

5. कलर - जुगनू के पास क्या होता है और? कलर वैराग्य का और अनासक्ति का रंग। वैराग्य जैसे शब्दों की चर्चा आजकल ब्राह्मण परिवार में बहुत कम हो गई है इसलिए अपने चित्त को, मन को आसक्तियों से हटाते चलो। आत्मा को स्वतंत्रता का जब अनुभव होता है तभी वो शक्तिशाली है। जितनी जो आत्मा स्वतंत्र है, अनासक्त है, बंधनमुक्त है, उतनी ही वो पॉवरफुल है। जितनी जो आत्मा बंधी हुई है, आसक्त है व्यक्ति में, वस्तु में, स्थान में, समय में उतनी ही वो अधिक कमजोर होती जाती है। तो स्पिरिचुअल फायरफ्लाय अर्थात् वैराग्य का रंग लगा हो, अनासक्त हो, किसी को भी पकड़े हुए न हो। जितना जोर से हम यदि कोई रस्सी हाथ में हो और उसे खींचें तो क्या होता है? हाथ में लाल-लाल हो जाता है। छोड़ दो और हरेक की चिंता करने वाला वो बैठा है। कोई दूसरा व्यक्ति हमारा दायित्व है? हम यदि ये सोचें कि इसका क्या होगा या उसको क्या होगा, तो ये मूर्खता है। ये हमारा मोह ही है, आसक्ति ही है। अपने मोह की लिस्ट, अपनी आसक्तियों की लिस्ट खुद ही निकालो और खुद ही उससे मुक्त होने का प्रयत्न करो। क्योंकि कोई दूसरा नहीं कर सकता। तो ये 5 बातें है।

पहला रात्रिचर्या, रात को सोने का टाइम फिक्स करो, रात को किस विधि से सो रहे हैं, सोशल मीडिया पर समय जा रहा है, नेट पर समय जा रहा है, व्हॉट्सअप पर समय जा रहा है, क्या करते हुए सो रहे हैं? मैसेजिस करते हुए सो रहे हैं, क्या करते हुए सो रहे हैं? व्यक्ति इतना डूब गया है डिजीटल वर्ल्ड में कि वो साधन ही बंधन बन गया है। परंतु ये याद रखना है कि साधन साध्य नहीं। लक्ष्य कुछ और है, गन्तव्य कुछ और है, वो बंधन न बन जाये। इतना उसमें डूबना नहीं है। कम से कम आधा घण्टा पहले तक सब डिजीटल अलग कर दो ताकि एक की याद में एक के साथ सो सकें। तो सबसे पहला रात्रिचर्या, फिर स्वमान, अपने उठने का टाइम भी फिक्स। **इतना समय हो गया है फिर भी अमृतवेला ऊपर-नीचे, ऊपर-नीचे, ऊपर-नीचे, ऊपर-नीचे क्यों? रात्रि पर काम करो, एक। दूसरा - मौन एकान्त और अन्तर्मुखता।** स्पिरिचुअल हाइबरनेशन, स्पिरिचुअल नाइट एक्टिविटी, एकान्त को बढ़ाओ, मौन को बढ़ाओ और अन्तर्मुखता को बढ़ाना। तीसरा स्पिरिचुअल विंग्स - तप और साधना को फिर से लाओ। स्पिरिचुअल लाइट - उस ब्रह्मचर्य

की प्रतिज्ञा को, उस पवित्रता की प्रतिज्ञा को फिर से दोहराओ। कोई भी विकार न हो तब बाप के साथ रजिस्टर होंगे। अभी-अभी मुरली में था, कसम फिर से याद करो और साधना के मार्ग को चुना है तो अब पीछे नहीं हटना है। और लास्ट स्पिरिचुअल कलर्स - वैराग्य और अनासक्ति। डिसइंटेरेस्ट (Disinterest), डिसपैशन (Dispassion) डिटेचमेंट (Detachment) को अपने जीवन में फिर से लाना है। तो ऐसे हमें आध्यात्मिक जुगनू बनना है।

ओम शांति