

मन और माया से आत्मा को आज़ाद करो

हर एक मज़हब में मोक्ष प्राप्त करने का अलग-अलग तरीका है। हर एक आचार्य ने वक्रत और ज़माने के लिहाज़ से जन-साधारण की सुविधा को देखते हुए मोक्ष के तरीके को सहल बनाया है। इस कलियुग में परमात्मा का नाम ही मोक्ष का ज़रिया है। इससे सहल कोई उपाय नहीं है। पुराने ज़माने में प्राणायाम और हठयोग को लेकर चलते थे लेकिन अब इससे काम नहीं चलता। न तो अब इसके जानने वाले रहे और न अब लोगों की तंदुरुस्तियां, वक्रत की कमी और आजकल की खुराक ही प्राणायाम साधने के योग्य है। ऐसे लोग अब भी देखे गये हैं जो कहते हैं कि वे तीन-तीन घंटे प्राणायाम करते हैं लेकिन मन नहीं सधता। संत-मत में मन को क़ाबू में करना सबसे ज़रूरी बात है। इसलिए इस मत के अभ्यासियों को प्राणायाम की ज़रूरत नहीं है। हाँ, गृहस्थ आश्रम में तंदुरुस्ती कायम रखने के लिये और वायु साधने के लिए भले ही कोई प्राणायाम कर ले लेकिन किसी जानकार से सीखकर करना चाहिये वरना नुक़सान हो जायेगा।

हमारे ज़िस्म के अन्दर कई layers(आवरण, परदे) हैं उनमें सबसे भीतर परमात्मा बैठा है। संत उसको बाहर नहीं तलाश करते बल्कि अपने अन्दर देखते हैं। इस काम में दो बातें ज़रूरी हैं। पहली यह कि रास्ता जानना चाहिये और दूसरी यह कि ऐसा guide (पथ प्रदर्शक) चाहिये कि जो खुद रास्ता चल चुका हो, उससे अच्छी तरह वाक़िफ़ हो और जिसमें दूसरे को रास्ता बताने की योग्यता हो और वह तुम्हारा हमदर्द भी हो। इसके अलावा जिज्ञासु में पक्का इरादा रास्ता चलने का हो और रास्ता बताने वाले में उसकी पूरी श्रद्धा और विश्वास हो, तब रास्ता चला जा सकता है। रास्ता जानने वाले की पहरेदारों से जान पहिचान हो तभी वे अन्दर जाने देंगे वरना पीछे ढकेल देंगे। कहने का मतलब यह है कि guide (पथ प्रदर्शक गुरु) ऐसा हो जो परमार्थ के रास्ते की सब कठिनाइयों को जानता हो और पन्थाई को उनमें से होकर निकाल ले जाने की पूरी योग्यता हो। वैसे तो रास्ते में बहुत सी रुकावटें और परदे हैं लेकिन ख़ास - ख़ास परदे सात हैं, सातवें आसमान के ऊपर परमात्मा बैठा है।

(1) अन्नमय कोष - जो मनुष्य का स्थूल शरीर है वह पंच -महाभूतों (तत्वों) से बना है। यह पहली रुकावट है। जब मनुष्य इंद्रियों द्वारा कोई आनन्द लेता है तो उसे उस आनन्द की याद बनी रहती है। जब-जब उस आनन्द की याद आती है तो फिर उसी आनन्द में फँस जाता है। नाक गंध का स्वाद लेती है। जिब्हा खाने का स्वाद लेती है, कान मीठी ध्वनि या गाने का स्वाद लेते हैं, वगैरह- वगैरह। ये सब मनुष्य की सुरत को बहिर्मुखी बनाते हैं और दुनियाँ में फँसाते हैं .

(2) प्राणमय कोष - मनुष्य के शरीर में जो हवा सांस के जरिए आती-जाती है और जिससे वह ज़िन्दा है वही दूसरा परदा है. अभ्यास में जब मनुष्य का ध्यान स्थूल शरीर से हट कर ऊपर को चढ़ता है तो वह इस दूसरे परदे पर आ जाता है. इसी सांस को साधने के लिए प्राणायाम किया जाता है जिससे नर्वस (स्नायु, नाजुक नाडियां) पाचन क्रिया, शरीर में रक्त का प्रवाह आदि बातें ठीक रखती हैं. सन्त-मत में प्राणायाम का अभ्यास नहीं कराया जाता क्योंकि यह बातें ऊँचा अभ्यास करने से स्वयं सध जाती हैं.

(3) मनोमय कोष - तीसरा पर्दा मन का है जिसका विस्तार बहुत बड़ा है. मन में बेशुमार विकार और वासनायें भरी पड़ी हैं. मन उन्हीं का गुनावन उठाया करता है. ज़्यादातर अभ्यासी यहीं अटके रहते हैं. बिना गुरु की मदद के मन से निकलना नामुमकिन है .

(4) विज्ञानमय कोष :- चौथा पर्दा बुद्धि का है जो बहुत सूक्ष्म है. बुद्धि अपने ख्याल उठाती रहती है. अधिकतर विद्वान और ऊँचे अभ्यासी इसी जगह ठोकर खाते हैं. उन्हें अपनी विद्या, बुद्धि, चतुराई आदि का गर्व हो जाता है और उसी में फंस कर रह जाते हैं. अभ्यासी की बुद्धि शंकाएँ पैदा कर लेती है. वह एक विषय पर कायम नहीं रहने देती.

(5) आनन्दमय कोष - पांचवा पर्दा आनन्द का है. जब मन सधने लगता है तब जो आनन्द आने लगता है उससे अभ्यासी यह समझते हैं कि हम सब कुछ हो गये लेकिन यह आनन्द स्थायी नहीं है. जब चिराग की रोशनी किसी object (वस्तु) पर पड़ती है तब वह चीज़ दिखाई देने लगती है. इसी तरह जब आत्मा का प्रकाश जब माया पर पड़ता है तब आनन्द मालूम होता है लेकिन यह आनन्द आत्मा का ख़ालिस आनन्द नहीं है. आत्मा के आनन्द में एक तरह का ऐसा सरूर होता है जो अपने आप पर आधारित होता है और जा बयान नहीं किया जा सकता .

(6) तुरिया अवस्था - यह आत्मा का स्थान है. यहाँ अभ्यासी की स्थिति आत्मा में हो जाती है. यहाँ अभ्यासी 'अहं ब्रह्मास्मि ' कहने लगता है

(7) तुरियातीत अवस्था- सातवां स्थान ईश्वर का है. इस स्थान पर अभ्यासी की अवस्था तुरियातीत की हो जाती है.

संत मत में ईश्वर को जानने का बहुत आसान तरीका है. मनुष्य का जिस्म दो चीज़ों से मिलकर बना है, एक मन और माया, दूसरी आत्मा. मन की तीन हालतें हैं. सबसे निचली हालत तमोगुण की है जिसमें हैवानी खवास (पाशविक वृत्तियाँ) रहती हैं. मन की दूसरी हालत रजोगुण की है जो बीच की अवस्था है. इस हालत में मन एक ख्याल पर नहीं रह सकता. उसके विचार बराबर बदलते रहते हैं. कभी वह अच्छाई की तरफ़ जाता है, कभी बुराई की तरफ़. मन की तीसरी हालत सतोगुण की हैं जो पहली दो हालतों के बनिस्बत ज़्यादा stable (परिपक्व) है. इसमें मन अच्छे-अच्छे विचार उठाया करता है. अभ्यासी के सब काम सतोगुणी मन की अवस्था पर आकर नेकी और भलाई के होने लगते हैं. लेकिन जब तक भलाई का ख्याल सामने है तब तक बुराई का ख्याल छिपे तौर पर मौजूद है. इसलिए यहाँ से भी गिरावट का डर रहता है. यह दुनियाँ कालदेश है. मन और माया काल के ही आधीन हैं और जहाँ काल का राज्य है वहाँ की सब चीज़ें नाशवान हैं. एक solar system (सौर मण्डल) का मालिक ईश्वर है और जो सब सौर मण्डलों का मालिक है वह परमेश्वर है जो हजारों ईश्वरों पर हुकूमत कर रहा है.उसी को सन्तों में सतपुरुष दयाल और सूफ़ियों में मालिके-कुल कहते हैं. जितने सितारे आप देखते हैं ये सब सूर्य हैं और उनका एक-एक मण्डल है और हर एक मण्डल में दुनियाँ आबाद है. ऐसे- ऐसे अनगिनत सौर मण्डल हैं. न मालुम अब तक कितने राम और कृष्ण के अवतार इन सौर मण्डलों में हो चुके हैं. अगर इन बातों का अन्दाज़ लगाने बैठें तो आदमी की अकल हैरान रह जाय.

मनुष्य की आत्मा अज्ञान में पड़ी थी और उसके ऊपर ख्वाहिशात के पर्दे पड़े हुए थे. ईश्वर की कृपा हुई और उसने उसे इस दुनियाँ में भेज दिया कि ख्वाहिशात को भोग कर सब परदे दूर हो जायें और आत्मा स्वयं प्रकाशित हो जाये. लेकिन हुआ इसका उलटा. बजाय परदे दूर करने के मनुष्य इस दुनियाँ की चीज़ों में आनन्द लेने लगा और बजाय आज़ाद होने के और उलझ गया.

इस दुनियाँ में मन का राज्य है. मन आत्मा से शक्ति लेकर उसी पर हुकूमत करता है. मन हमेशा बदलता रहता है और उसके प्रभाव में आकर हम भी बदलते रहते हैं. जब कोई वस्तु मिलती है तब सु:ख होता है और जब छिन जाती है तब दु:ख होता है. यह दु:ख-सु:ख लगातार चलता है. इस दुनियाँ का आख़िरी अंजाम जुदाई हैं. जहाँ यह हालत है, वहाँ असली सु:ख कैसा? संतों के देश यानी दयाल देश में आत्मा ही आत्मा है. वहाँ आत्मा ही आत्मा, प्रेम ही प्रेम, आनंद ही आनंद है. तुम उसी देश के वासी हो लेकिन अज्ञान के कारण अपने घर से दूर पड़े हो. अज्ञान अभी बना हुआ है, उसे दूर करो. तुमने इस दुनियाँ में आकर अपने देश को भुला दिया है और यहाँ की वस्तुओं से मोह पैदा कर लिया है. तुम कहते हो 'यह मेरा है '. यहाँ कोई किसी का नहीं है. अगर

तुम्हारा है तो तुम्हारे मन के अनुसार चलेगा. लेकिन नहीं, वह अपने मन के अनुसार चलता है क्योंकि मन सबका अलग-अलग है. वह कभी आपके अनुसार नहीं चलेगा. इस दुनियाँ की एक खास बात यह है कि दो चीज़ें कभी एक सी नहीं होतीं. कुछ न कुछ फ़र्क अवश्य होता है. अगर फ़र्क न हो तो दो एक सी चीज़ें एक हो जायेंगी.

आत्मा पर से ख़्वाहिशात के परदे हटा दो. अपना रूप देखो, तुम्हारा रूप क्या है? तुम ईश्वर के हो, ईश्वर तुम्हारा है. इस दुनियाँ में कोई तुम्हारा नहीं है. यहाँ की चीज़ों को एक-एक करके तज़ुर्बा करके छोड़ दो. ये तो तुम्हें तज़ुर्बा करने के लिये मिली थीं. भ्रम से तुम इन्हें अपनी समझ बैठे. अगर गुरु के कहने में चलोगे तो यहाँ की चीज़ों का तज़ुर्बा भी होता चलेगा और उन्हें छोड़ते भी चलोगे. अगर बराबर गुरु के कहने में चलते रहोगे तो एक न एक दिन तुम्हें असली तज़ुर्बा यांनी आत्म-बोध हो जायेगा. पहले गुरु के कहने पर विश्वास करो, उनमें श्रद्धा लाओ, उनका सत्संग करो और उनके कहने पर चलो . जो ऐसा करता है उसको आसानी से आत्म-बोध हो जाता है. जो तर्क-वादी होते हैं उन्हें कठिनाई होती है. विश्वास से रास्ता ज़ल्दी तय होता है .

अनुराग और वैराग्य दोनों एक हैं. किसी चीज़ को अच्छा समझ कर क़बूल करना अनुराग और किसी चीज़ को बुरा समझ कर उसे छोड़ना वैराग्य है. जो वस्तु ईश्वर की तरफ़ ले जाती है उसे पकड़ो, वही अनुराग है और जो वस्तु ईश्वर से छुड़ाती है उसे छोड़ते चलो, यही वैराग्य है. दोनों का लक्ष्य एक है. आपके यहाँ गुरु को प्यार करते हैं और जो चीज़ उसकी मरज़ी के खिलाफ़ है उसको छोड़ते चलते हैं. यह प्रेम का रास्ता है.

कई ऐसे भाग्यशाली होते हैं जिन्हें गुरु खुद प्यार करता है लेकिन ऐसे बहुत थोड़े होते हैं . ईश्वर करे आप में से हरेक ऐसा हो, कुछ ऐसे होते हैं जो गुरु को प्यार करते हैं . वे नहीं जानते कि वे क्यों ऐसा करते हैं . उन्हें कोई ग़रज़ नहीं होती, अगर कुछ होती भी है तो ईश्वर को पाने की ग़रज़ होती है . लेकिन यह ग़रज़ नहीं कहलाती . ये लोग भी भाग्यशाली हैं. कुछ ऐसे लोग हैं जो दुनियाँ से बेज़ार हैं और इससे छूटना चाहते हैं. ये आते हैं और गुरु से प्रेम करने लगते हैं. लेकिन परमार्थ की ग़रज़ के साथ-साथ इन्हें दुनियाँ की भी ग़रज़ होती है. ऐसे लोगों की संख्या बहुत है.

आपके यहाँ पहली चीज़ सतगुरु की तलाश है. सतगुरु वह है जो कामिनी, कांचन और यश - इन तीन चीज़ों से ऊपर हो. ईश्वर का पूर्ण भक्त हो. सिवाय ईश्वर की बात के दूसरी बात न करे. उसे आप से कोई ग़रज़ न हो. उसके पास बैठने से मन शांत हो, उसकी कथनी और करनी एक जैसी हो, सिवाय दूसरों की भलाई के और कुछ न चाहता हो. अगर सौभाग्य से कोई ऐसा महापुरुष मिल जाय तो उससे अपना मन मिला दो, अपने मन

को तोड़ दो. जब उसके मन में आजाओगे तो मन मिल जायेगा. यही फनाइयत (लय) है जिसमें जिस्म तो मिलकर एक नहीं होता, मन एक हो जाता है, आदतें वैसी ही हो जाती हैं. यहां तक कि शकल भी बदल जाती है.

तुम जो बनना चाहते हो, पहले उसकी ख्वाहिश करो और फिर उसके लिए यत्न करो. जितनी कोशिश करोगे उतना मिलेगा. जिस गुरु के ध्यान के साथ-साथ जीवन में एक बार भी आपको प्रकाश नज़र आया है, तो समझ लीजिये कि वह सच खण्ड तक पहुंचा हुआ है. पहले ऐसे गुरु की तालाश करो फिर उसका सत्संग करो और उसका दिया हुआ नाम लो. वह नाम चाहे राम हो, कृष्ण हो, ॐ हो या चाहें कोई और नाम हो. जिस नाम को जप कर उसने परमेश्वर को हासिल किया है वही नाम तुम्हें भी परमेश्वर की प्राप्ति करा देगा .

राम संदेश : अक्टूबर १९६८.




दूसरों की निन्दा करने या उसके अवगुणों का बखान करने से दूसरों की बुराई अपने में प्रवेश कर जाती है और आदमी मन्जिले - मकसूद से बहुत दूर जा पड़ता हैं . यह बहुत बुरी आदत है और उससे हमेशा दूर रहना चाहिये . अगर तुम किसी की बुराई करते हो तो तुम पहले वह बुराई अपने में जमा कर लेते हो , अपने को बुरा बनाते हो . औरों की निन्दा भूल कर भी मत करो . यह संतों और महात्माओं के कतई हुक्म हैं कि बुराई करने वाला परमार्थ का अधिकारी नहीं हो सकता.

महात्मा डॉ . श्रीकृष्ण लाल जी महाराज

