

संजीवकशालित

विमला ठकार

संजीवकशवित्त

(नवंबर 1998 में महाराष्ट्र के 'रेकी' गुट के संमुख हुए प्रवचन-प्रश्नोत्तरियों का संकलन)

विमला ठकार

विमल प्रकाशन ट्रस्ट
अहमदाबाद - 380 054

SANJIVAKSHAKTI
संजीवकशक्ति

प्रथम आवृत्ति : 2006 प्रति : 1000

© विमल प्रकाशन ट्रस्ट

मूल्य : Rs. 40/-

प्रकाशक और प्राप्तिस्थान

विमल प्रकाशन ट्रस्ट

'संत' **VIMAL**

चौफ़ **PRAKASHAN TRUST**
Vimal Saurabh
Vaniya Wadi Street No. 9,
Rajkot-360 002. (Guj.)
जजी Mob. : 99255 29096
98254 16769
अहम E-mail: vimalprakashantrust@yahoo.com

टेल. :/फक्स : (079) 2685 4991

टाइप सेटिंग

मानसी ग्राफिक्स

अहमदाबाद - 382 480

फोन : (079) 2752 3024

मुद्रक

मरक्युरी प्रिन्टर्स

बी-२०२, ओक्सफर्ड अवन्यु, मी.यु. शाह क्लोलेज के साप्ने,
आश्रमण्ड, अहमदाबाद - 380 014

फोन : (079) 2754 5211

निवेदन

1998 में नवंबर 16 से 20 तक आबू पर्वत में जिजासु, रेको ग्रॅंडमास्टर्स, मास्टर्स और विद्यार्थियों का एक गुट जिजासा के लिए मार्गदर्शन और समाधान के हेतु पूज्य विमलाजी के सानिध्य में सम्प्लित हुआ था। पूज्य दीदी ने जीवन के मूलसत्त्व 'चैतन्य' को स्पर्श करते हुए संजीवकशक्ति का रहस्योदयाटन किया। सभी स्तर पर शुद्धीकरण के द्वारा उसका उपलब्ध होना सहज है। अमृतमय और प्रेयमय वाणी से सिचित मार्गदर्शन और समाधान संग्रास होने से सब शिविरार्थियों को संतृप्ति हुई।

ध्वनिमुद्रित प्रवचनों और प्रश्नोत्तरों की टेप्स सुनकर उन्हें शब्दांकित करने का सुन्दर कार्य बहन मधुवंती दांडेकर ने किया है, जिस के कारण यह पुस्तक प्रकाशित करना संभव हुआ है। वे धन्यवाद के पात्र हैं।

सभी जिजासुओं को और विशेषतः रेकी के अभ्यासक वर्ग को यह पुस्तक अत्यंत लाभदायी, उपयुक्त और दिशासूचक होगी, ऐसी श्रद्धा है।

ज्येष्ठ पूर्णमा, श्री कबीर जयंती
दिनांक : 11-6-2006

विमल प्रकाशन ट्रस्ट
अमदाबाद

है। 'मैं और मेरा' के कारण उसका परमात्मा से, जीवन को दिव्यता से संबंध कट गया है। तो शारीरिक कियाओं की शांति, वाणी का - चित का मौन जब सधता है तब देह में जो चैतन्य है, जो Healing power है उसका स्पर्श होता है।'

रेको के साधक को चाहिए कि वह अपने व्यक्तित्व में संतुलन संयम और संवाद लाए। इन बातों पर दीदी का हमेशा ज़ोर रहता है क्योंकि मनुष्यजीवन में इनका बहुत महत्व है। कहती हैं कि 'विश्व में जो भी घटनाएँ घटित होती रहती हैं उन में एक क्रम, एक लय दिखायी देता है।' लेकिन मात्र मनुष्यजीवन में विसंवाद, असमतोल हुआ करता है। इसका कारण दीदी ने विस्तार से विशद किया है। शरीर, मन, बुद्धि और वाणी के स्तर पर शुद्धीकरण के द्वारा, मौन के द्वारा संवादित कैसे लायी जा सकती हैं तथा गतिमुक्ता स्थिति, शब्दमुक्ता शून्य और संबंधमुक्त एकांत इन आयामों में समतोल कैसे रखा जा सकता है इसका विस्तारपूर्वक मार्गदर्शन जो दीदी ने किया है वह आज के दुनियाभर के तथाकथित प्रगट मानवसमाज के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

पूज्य विमलाजी की अत्यंत मृदु, प्रेमप्रय वाणी सुनने का अवसर और अनिमुद्दित प्रवचनों की टेप्स सुनकर लिखने (Transcription) की प्रेरणा मुझे मिली यह जीवन की कृपा है। इस कार्य को दीदी ने अनुमति दे दी इसलिए मैं अपने को भाग्यशाली मानती हूँ। लिखने में कोई तुटी रह गयी हों तो सहदयी पाठक क्षमा करें। पाठकों को आध्यात्मिक जीवन जीने की प्रेरणा मिले ऐसी प्रार्थना जीवनविष्णु से करती हूँ।

मधुबंती दांडेकर



“मुद्रण दोष के लिए क्षमा”

पृष्ठ नं. IV दाईं ओर है पृष्ठ नं. V बाईं ओर है

प्रस्तावना

‘संजीवकशक्ति’ यह किताब प्रकाशित हो रही है यह बहुत आनंददायी घटना है। पूज्य विमलाजी ठकार (दीदी) के अमृतमय शब्द, जो आबू पर्वत में प्रवचनों में प्रगाट हुए थे वे आज पुस्तकरूप से आपके सामने हम प्रस्तुत कर रहे हैं।

रेको इंडिया की सुन्दरी श्यामल दुर्वें (रेको ग्रैंडमास्टर) रेको क्षेत्र में कार्यरत हैं। इनकी तरफ से जिजासु, अध्यासक रेको ग्रैंडमास्टर्स, मास्टर्स और रेको विद्यार्थियों का एक गुट नवंबर 1998 में श्रद्धेय विमलाजी के पास गया था। मैं भी इस शिविर में उपस्थित थी। 16 से 20 नवंबर - इन पाँच दिनों में प्रभात में दीदी के साक्षिय में मौनसत्संग होता था और दोपहर में दीदी के प्रवचन और प्रश्नोत्तरी।

आध्यात्मिक क्षेत्र में भी पंथ, संप्रदाय, मतमतांतर, काल्पनिक कथाएँ एवम् आग्रह निर्माण होते रहते हैं। परंतु पूज्य विमलाजी इन सबसे परे हैं। आप अत्यंत संवेदनशील तथा करुणामयी हैं। अपने पास आये हुए व्यक्ति को आप ठीक रूप से जानती और समझती हैं और जो कहना है वह प्रेम से परंतु स्पष्टता से कहती है। चैतन्य ब्रह्मांड का मूलस्रोत है। रेको के माध्यम से इस मूलस्रोत से संबंधित कार्य करते समय ‘चैतन्य का मूल स्वरूप और साधक की भूमिका’ इस विषय में जानने और मार्गदर्शन के लिए पूज्य विमलाजी ठकार अधिकारी व्यक्ति हैं, यही श्यामलजी की भावना रही है। इसी हेतु से इस शिविर का आयोजन किया गया था।

दीदी कहती है कि ‘यह विश्व, यह ब्रह्मांड चैतन्य का महासागर है। यहाँ अनंत ऊर्जाओं का महागम चल रहा है। विश्व के सब पदार्थों में, भूतमात्र में, प्राणिमात्र में चैतन्य का स्पंदन है। हमारे मूलसत्त्व ‘चैतन्य’ है, चित्तशक्ति है जिसको वैदिक विज्ञान संजीवकशक्ति Healing power कहता है। अध्यात्म है - अपने स्व-रूप का दर्शन, बोध और उसके अनुसंधान में दैनिक जीवन ! मनुष्य को आत्मविस्मरण होता है इसलिए उसको संजीवकशक्ति कम पड़ती

अनुक्रम

1.	प्रवचन 1	1
2.	प्रवचन 2	14
3.	प्रवचन 3	40
4.	प्रवचन 4	55
5.	प्रवचन 5	77

४

प्रवचन 1

अर्बुदाचल पर और शिवकुटी में रेकी ग्रुप के भाईबहनों का स्वागत है। मालूम नहीं कि महाराष्ट्र के इस रेकी ग्रुप को मेरे साथ क्या स्नेह हो गया है कि तकलीफ़ सहन करके मुंबई से यहां तक आप लोग आते हैं। जल-वायु की भिन्नता, आहार की भिन्नता बरदाश्त करके आप यहाँ रहते हैं तो आक्षर्य भी और आनंद भी होता है। आशा करती हूँ कि जो चार-पाँच दिन मिलन के लिए, संवाद के लिए अपनेको मिले हैं उसका उचित उपयोग हरेक व्यक्ति करे।

मिलन दो प्रकार से होगा। एक अशब्द के आयाम में या मौन के आयाम में - जहाँ पंचमहाभूतों की अपनी काया और मन-प्राण-बुद्धि इनकी तदात्मता को छेड़कर अतिभौतिक या Transcendental या अतीद्विय जगत में मिलना होता है। वह व्यक्तियों का मिलना नहीं होता, ऊर्जाओं का मिलन होता है। ऊर्जाओं के एक महासागर में, पंचमहाभूतों का किनारा जिन चेतनाओं ने छेड़ दिया है - भले कुछ समय के लिए - उनका एक उत्कट मिलन होता है, जिसमें एकता की अनुभूति है। पंचमहाभूतों के स्तर पर भिन्नता की, पृथक्ता की अनुभूति और मन के मौन में, जीवन की जो एकता है, एकत्व है - Unity of life - उसकी प्रतीति होती है

तो, मिलेंगे हम कुछ समय के लिए शब्दों से परे, और कुछ समय

के लिए शब्दमय संवाद होगा । आज तो जो सहजभाव से कहना है वह मैं कहूँगी, कल से आपकी जो जिज्ञासा होगी उसको प्रतिसाद देने में मुझे आनंद आएगा । चार दिन के लिए आप सब मिल करके जिन मुद्दों पर या जिन पहलूओं पर, आप कुछ मुझसे सुनना चाहते हैं वे मुझे सूचित कर दें तो उसको प्रतिसाद देने में ही कृतार्थता होगी ।

आप एक ऐसी व्यक्ति के पास आये हैं जिस व्यक्ति का जीवनदर्शन विज्ञान के आधार पर खड़ा है । प्राचीन विज्ञान - उसको वैदिक विज्ञान भी कहा जा सकता है - और अर्वाचीन याने आधुनिक विज्ञान । इस विज्ञान में पदार्थ विज्ञान आता है और आत्मविज्ञान भी आता है । इनका अलग-अलग अध्ययन भारतवर्ष में नहीं होता था । Physics को Metaphysics से अलग वैदिक काल से किया नहीं जाता था । ये दोनों एक सिक्के के दो पहलू माने जाते थे, Physics, Metaphysics । कहना है तो उसको Spirituality कहो - The Science of Energy और Physics इसको Science of matter कहो । लेकिन इस देश में दोनों का अलग-अलग अध्ययन, उनको अलग विषय, अलग क्षेत्र माना नहीं जाता था । तो इन वैज्ञानिक जीवन-दर्शन से मेरा मतलब है कि जो विश्व हमें दीखता है - पृथ्वी नहीं - पृथ्वी ग्रह है, यह तो विश्व के अनेक, अनंत ग्रहों-उपग्रहों में से एक छोटा-सा ग्रह है, जिस पर आपका भारतवर्ष एक छोटा-सा देश है, उसमें एक छोटा-सा क्षेत्र महाराष्ट्र है, उसमें किसी गाँव-शहर में आप बसते हैं - किसी परिवार में बसते हैं । लेकिन आप निवासी हैं विश्व के ।

You are organically related to the cosmos. अपने यहाँ उसको ब्रह्मांड भी कहा जाता था और शरीर को पिंड कहा जाता था । तो यह प्राचीन विज्ञान कहता है कि यह जो विश्व है, ब्रह्मांड है यह एक चैतन्य का महासागर है । यह एक अनंत ऊर्जाओं का महारास है - "Dance and interaction of innumerable energies in the field of cosmos" - आज का विज्ञान कहता है । और वैदिक विज्ञान उसको "चैतन्य का महासागर" कहता है ।

तो जैसे आप समुद्र के बक्ष पर तरंग, लहरें देखते हैं, तूफान-आँधी देखते हैं, वैसे चैतन्य के महासागर में अनंत ग्रह-उपग्रह प्रगट होते हैं और विलीन भी हो जाते हैं, उसी महासागर में। तो हमारी उत्पत्ति चैतन्य में से है। We are expressions of the Supreme Energy of Intelligence, Supreme Divine Energy जो उसको नाम देना है। तो हमारा मूलसत्त्व एक चित्तशक्ति है, चैतन्य है। जिसको संजीवकशक्ति A healing power - Life is a healing force and the cosmos is the expression of that healing force. "संजीवकशक्ति यह जीवन का स्वरूप है। The existential essence of life is the healing power. नहीं कि पृथ्वी और जल और अग्नि, वायु और आकाश से बने हुए Amalgamation of - पंचमहाभूतों का कुछ पंचीकृत पुतला है - इतना ही अपना सत्त्व नहीं है। क्योंकि यह जो मूल स्वरूप का दर्शन है और बोध है, उस पर जीवन की गुणवत्ता निर्भर करती है। यहि हम मानेंगे की हम केवल हाडमांस के पुतले हैं, या संस्कारों के बने हुए मन के गुलाम हैं, तो अपना जीवन का दर्शन अपने बारे में, अन्यों के बारे में - एक प्रकार का होगा। और यदि विज्ञान की मदद से (प्राचीन, अर्वाचीन) समझ में आ जाय कि हम तो चैतन्यसागर का एक तरंग है, एक लहर है, चैतन्य के बने हुए हैं और उस चैतन्य ने पंचमहाभूतों के आवरण में अपने को रखा है। The divine makes the human form its abode. तो जितने पदार्थ दीखते हैं उन सब पदार्थों में, भूतमात्र में - प्राणीमात्र में, चैतन्य का स्पंदन है। वह संजीवकशक्ति काम करती है, पंचमहाभूतों को इकट्ठा रखती है। पंचमहाभूतों की अलग अलग शक्तियों का उपयोग वह संजीवकशक्ति कर लेती है। इसलिए मेरी दृष्टि से जीवन का विज्ञान याने Science of the healing power and the art of using those healing energies — अध्यात्म और कुछ नहीं है। अध्यात्म है अपने स्व-रूप का दर्शन, बोध और उसके अनुसंधान में दैनिक जीवन !

आप कहेंगे - कहाँ हम-अपना संसार, घर, कुटुंब, आज की-

परिस्थिति, महांगाई, भ्रष्टाचार - कहाँ फँसे हुए हैं हम और यह बहन ने कहाँ एकदम उत्थाकर के Weightlessness में डाल दिया, Beyond the orbit of the earth ! लेकिन मैं यह कह रही थी कि स्वरूप का दर्शन होना “जाणावें आपणा आपण, या नांव आत्मज्ञान ।” अपने आपको जानना - अध्यात्म की परिभाषा है । तो वह जो अपना स्वरूप है उसको पहले समझ लें, और उसीकी यह सारी सृष्टि बनी हुई है, यह दूसरी बात पकड़ में आ जाय । फिर आगे चलेंगे, कि यह जो संजीवक विज्ञान है या संजीवन विज्ञान — Healing के लिए संस्कृत, हिंदी, मराठी में ‘संजीवन’ शब्द चलता है । ‘संजीवनी’, तो औंपथियाँ भी बनती हैं । तो आप और हम जो चार-पाँच दिन बात करेंगे वह ‘संजीवन विज्ञान’ की, अपने भीतर की संजीवक शक्तियों की और उन ऊर्जाओं का उपयोग कैसे हो सकता है, शरीर के स्वास्थ्य के लिए, मन की और चित्त की शांति और समता के लिए और जीवन के आनंद के लिए । तो यदि, यह जो दृष्टि है The ancient perspective of life, The scientific perspective of life, वह पकड़ में आ जाय और विश्व की उत्पत्ति चैतन्य में से है, Healing power में से है, यह समज में आ जाय, तो फिर हम आकर खड़े होते हैं, जहाँ हमारी चेतना आज ये पंचमहाभूतों के हाडमांस के देह में रखी हुई है, या आयी हुई है, अवतरित है । The Divine has descended to the earth in the form of various animals among which human animal is also included. अपने यहाँ ‘प्राणी’ शब्द है, हाँ । इंग्लिश भाषा में ‘एनिमल’ शब्द है । ‘Rational animal’, ‘Social animal’ कहते हैं, मनुष्य को । अपने यहाँ - ‘प्राणसंचार करता है’ वह प्राणी है । धरती भी प्राणी है, जलाशय भी प्राणी है, वृक्ष भी प्राणी है, पशु-पक्षी और मनुष्य भी प्राणी है । तो, विश्वोत्पत्ति The cosmogenesis, विश्व की उत्पत्ति का मूल स्रोत देखो । धर्म की भाषा में उसको सच्चिदानंद कहेंगे - छोड़ दीजिए उसको, आपका और हमारा संवाद का सीमित क्षेत्र है - ‘संजीवन-विज्ञान’ । The mystery, the Metaphysics of healing, the philosophy of healing. The science and the art of healing.

तो, यह यदि विश्वोत्पत्ति का मूल स्वरूप प्यान में आ जाय तो पहली बात होगी कि आपके चित्त में अपने बारे में निराशा, हताशा, उपेक्षा, निहंदर नहीं होगा । लगेगा कि यहाँ चैतन्य का पुँज अंदर है । और आँख, कान, नाक, जिह्वा, हाथ, पाँव इनके भीतर वह शक्ति पड़ी हुई है, उसकी ऊर्जा भी पड़ी हुई है । हम अकेले नहीं हैं । सारे विश्व में जो ओतप्रोत है, वह शक्ति मेरे भीतर है । जैसे सूर्य की किरण हो, रश्मि हो, वैसे उस चैतन्य-महासागर की एक तरंग, एक लहर मेरे देह में है । तो यह आधुनिक मनुष्य को अकेलापन लगता है, अनाथ जैसा मनुष्य हो गया है, क्योंकि परमात्मा से संबंध कट गया है, जीवन की दिव्यता से संबंध कट गया है । तो मनुष्य को एक अकेलापन महसूस होता है । एक लाचारी, एक विवशता उसके भीतर पड़ी हुई है - जिस को युरोप के फ्रोइड नाम के मनोवैज्ञानिक ने The suicide instinct कहा । उसकी पराकाष्ठा की प्रत्येक मनुष्य में, थोड़ा-सा कुछ हुआ तो, इस से तो मैं मर जाऊँ तो अच्छा, इस से तो यहाँ से भाग जाऊँ तो अच्छा, एक Escapist (भगोड़ी) मनोवृत्ति और जीवन से आप पलायन करेंगे याने मृत्यु की शरण में जाएँगे । इसलिए फ्रोइड इसको The biological instinct of suicide or extinction ऐसा कहता है । प्रत्येक मनुष्यमात्र में जरा कुछ उसको अपयश आ जाय, अप्रियता हो, उपेक्षा हो, अपयश मिले, कि उसके मन में Negativity शुरू ! नकारात्मक, विघ्वासात्मक, आत्मघातक ऐसी एक धारा प्रवाहित होने लगती है । फिर वह शरीर के सभी अवयवों को, इंद्रियों को शिथिल बनाती है । उसका चित्त भी शिथिल हो जाता है, उसकी बुद्धि भी ढौली पड़ जाती है । फिर चिंतन करना, मनन करना, उसको आहार में, विहार में, खाने में-पीने में कहीं भी कोई रस नहीं लगता ।

मित्रो, संसार के चालीस देशों में चैतीस वर्षों तक मेरा भ्रमण हुआ है । संपन्न देशों में, विपन्न देशों में, तथाकथित धार्मिक देशों में, तथाकथित नास्तिक देशों में देखा है मैंने कि जिनका चित्त स्वस्थ रहता है ऐसी व्यक्ति हजार में एक निकले तो निकले, नहीं तो बाकी लोग चित्त की विक्षिप्तता, अस्वस्थता, बेचैनी में रहते हैं । Its a neurotic human society, mild

neurosis, accule neurosis. वह अस्वस्थता, बेचैनी, अस्थिरता - चंचलता कुछ कावू में रखने लायक होती है, तो उस आदमी को कोई विक्षिप्त नहीं करता। और मानसिक बीमार है, Mental patient है, नहीं कहता। लेकिन आज का समाज सभी देशों में कुछ विक्षिप्तता में पड़ा हुआ है, चित्त की स्वस्थता नहीं है। उसके मानवीय संबंधों में आनंद नहीं है। वह एक ज़बरदस्ती है, टाला नहीं जाता, इसलिए संबंधों में जीता है। संबंधों में जीता भी है, संबंधों से डरता भी है, संबंधों के बिना अकेलापन भी महसूस करता है। एक विचित्र दशा है मनुष्य की! इसलिए मैंने पहले कहा कि यह जो जीवनविज्ञान है - प्राचीन और आधुनिक - वह हमको बतलाता है कि आप अकेले नहीं हैं।

विश्व में जो शक्तियाँ हैं, जो ऊर्जाएँ हैं, जिनका महारास चल रहा है, ब्रह्मांड में रातदिन, उससे आप अलग नहीं हैं। वे आपके आसपास हैं, आपके भीतर 'वे' हैं। उनको देखने की ज़रूरत है, उनकी तरफ अभिमुख होने की ज़रूरत है, वे आपकी सेवा में उपस्थित हैं। उपलब्ध कर लीजिए, उपस्थित हैं। मनुष्य को यह भान होता है न, तो वैश्विक चेतना का एक बहुत बड़ा आधार मिल जाता है - You get grounded, you get rooted in the awareness of that cosmic energy - वैश्विक चेतना का।

'वसुधैव कुटुम्बकम्।' पूरी वसुधा में रहनेवाले लोग भेग कुटुम्ब, भेग परिवार - यह तो बहुत दूर की बात है। खैर, इससे आगे चलिए। यह यदि भान हो जाय तो फिर मनुष्य सोचने लगता है कि विश्व में मेरे आसपास ओतप्रोत यदि वह चित्तशक्ति है, तो इसके साथ मैं कैसे संबंध रखूँ? मुझे कैसे आहार लेना चाहिए, किस ऋतु में किस प्रकार का आहार? दिनचर्या कैसी हो, ऋतुचर्या कैसी हो, जीवनचर्या कैसी हो? धरती में से मिलनेवाली - अनाज है, सब्जियाँ हैं, फल है, मूल है, कंद है इनसे पोषण मिलेगा, जो शरीर की शक्तियों को, ऊर्जाओं को संचार करने में मदद करेगा। फिर वह आहार उसकी भोग्य वस्तु नहीं है। वह

केवल जीभ के स्वाद के लिए नहीं खाता। केवल Compulsive eating - खाना है, इसलिए नहीं खाता। आहार के साथ जिसका संबंध वैज्ञानिक हो जाता है, उसके चार कौर भी खाने में जो उसको संतोष मिलता है, यदि वह परस्पर संबंध नहीं है आहार का - आप दाल, चावल, रेटी, सब्जी खाते हैं या दूध लेते हैं या जो कुछ आहार लेते हों, वह आप उस वस्तु के साथ, पदार्थ के साथ नहीं, आप को मालूम है कि इसके भीतर भी वही चैतन्यशक्ति है जो इसमें रस पैदा करती है। गत्रे में मीठा रस उसीका है और मिर्ची में तीखा रस उसीका है। आपले में खटास उसीकी है और आम में मिठास उसीकी है। एक संबंध बन जाता है। आत्मीयता का संबंध बन जाता है। उसके लिए सम्मान की भावना आती है।

ब्रह्मार्पणं ब्रह्माहविः ब्रह्मान्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।

ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना ॥

जिन लोगों ने रसोई बनाने को ब्रह्मकर्म और भोजन करने को भी ब्रह्मकर्म और समाधिकर्म कह दिया उनकी रसिकता पर हम फ़िदा हैं।

तो फिर अपने शरीर को आप कब सुलाते हैं, कितने घंटे सुलाते हैं, कहाँ सुलाते हैं, कैसे सुलाते हैं, कैसे उठाते हैं, उसकी स्वच्छता कैसे रखते हैं, पेट साफ रहता है या नहीं, शरीर स्वच्छ रहता है या नहीं - ये सब का सब जो है न, ब्रह्मकर्म ही बन जाता है। वह एक अपने बारे में तुच्छ भावना जो है, या उपेक्षा है, अपने में अपना आत्मसम्मान नहीं रह जाता है, देखिए! न भोगी के चित्त में, न त्यागी के चित्त में। ऐसा नहीं है कि भोगी के ही चित्त में वह सम्मान नहीं है - वह तो शरीर को भोग का माध्यम बनाता है और टूट पड़ता है उसमें-खाने में, पीने में, कपड़ों में, सेक्स में। जैसे शरीर कोई उसकी केवल सुख की वासना का, वासनापूर्ति का एक माध्यम है।

'यह विश्व विश्वात्मा की एक प्रतिकृति है, इसमें परमात्मा बैठे हैं' (यह) पढ़ते हैं। गीता पढ़ेंगे, रामायण पढ़ेंगे। सियाराममय सब जग जानी, ईश्वरः सर्वभूतानाम्। वगैरह - सब पढ़ेंगे - सर्वप् खलु इदं ब्रह्म। और जीने के समय? सुबह से रात तक के, तथाकथित जागृति के समय में

जो कर्म होते हैं ये आत्म-विस्मरण में होते हैं । इसीलिए संजीवक-शक्ति कम पड़ती है ।

आत्मविस्मरणं विषदा, स्व-स्वस्त्रपद्धोष्य संपदा ।

इसलिए मैं ज़ोर देकर कहती हूँ कि अपने शरीर के भीतर जो Healing energies हैं, संजीवक ऊर्जाएं हैं, वे हमेशा तत्पर रहें, activated and mobilized रहें । Sharpest possible, subtle and sharp, alert and sensitive रहें । इसका उपाय है कि सुबह से रात तक के, अपने शरीर के द्वारा होनेवाले कर्म गफ़्लत में न हो, प्रमाद में, आलस में न हो, लापरवाही में न हो - एक रसिकता से हो, - कि जीवन जीने का वरदान मिला है, इसका कोई क्षण मैं व्यर्थ नहीं जाने दूँगा; वह तो परमात्मा का अपमान होगा । It is a crime against life. इसको 'अपने' आयुर्वेद में प्रज्ञापराध कहा है, हाँ ! आप सब Healing energies का उपयोग करनेवाले या करने की कला सीखनेवाले लोग हैं, इसलिए अपने दिल की बात आपके पास रखती हूँ । चलो, यह संक्षेप में मैंने कह दिया कि आहार है, विहार है, उसमें उसकी दृष्टि कैसे बदल जाएगी, उसकी वृत्ति और व्यवहार कैसे बदल जाएगा ! आगे चलिए ।

हाथ में से ही वह प्रकाश और ऊर्जा प्रवाहित होती है ऐसा नहीं है, वाणी में से प्रवाहित होती है । दृष्टि में से प्रवाहित होती है । उस वाणी को शुद्ध रखने की तरफ आप कभी ध्यान देते हैं ? अनाप-शनाप बोलते रहना, अतिशयोक्ति करना, अन्यथा बोलना, असह्य बोलना, मिथ्या बोलना... ओ हो हो हो ! वाणी का अनाचार तो शरीर के अनाचार से बढ़कर है । वाणी का अनाचार, दुराचार, मिथ्याचार - बात बात में मनुष्य जो है, वह सत्य को छोड़कर, यथार्थता को छोड़कर बोलता है । सत्य को छिपाता है वाणी की मदद से ! या असत्य को दिखाता है । The verbal hypocrisy - यह जो वाणी का पाखंड है न, मेरे मित्रो ! यह इस देश को तो खाए जा रहा है : परिवार से लेकर आपकी Parliament तक ।

तो एक बहुत बड़ा साधन - शब्दशक्ति ! वह शब्दशक्ति क्षीण होती

है। यदि हम अपनेको उन संजीवक ऊर्जाओं के अभिव्यक्ति का माण्डप मानते हैं, जानते हैं तो वाणी का शुद्धीकरण होगा। The purification of verbal behaviour. संक्षेप में ही बात करनी है। चलिए आगे।

आगे है मन और मन में पड़ा है ज्ञान और अनुभूतियाँ - आपकी, आपके परिवार की, पूर्वजों की, ज्ञाति के पूर्वजों की, देश के पूर्वजों की वर्गैरह - और पूरी मनुष्यजाति की। We are the product of racial revolution, product of civilization and culture. तो अपने मन में ये सब पड़ा हुआ है। प्राणियों में भी पड़ा है, लेकिन मनुष्येतर प्राणियों में काम उनका instinct से चल जाता है, उनके समाज नहीं बनते हैं। इसलिए उनका तो काम चल जाता है, जो सहजप्रेरणा है, instinctive direction है, उसमें वे चलते हैं। मनुष्य की ज़िम्मेवारी बढ़ती है, क्योंकि हम समाज में रहते हैं - जंगलों में नहीं, झुंड बना के नहीं - समाज बना के रहते हैं। तो, समाज में अपनेको रहना है। और अपने अस्थिमज्जा में, कण-कण में, अणुरेणु में इनना बड़ा भूतकाल पड़ा है। तो जगा शांति से बैठ कर के देख लेना आँख बंध कर के, मन में क्या क्या पड़ा है। इसको आत्मनिरीक्षणम्, आत्मावलोकनम्, आज की भाषा में Self observation; यह करना है। क्योंकि अपने बारे में भ्रम होता है कि मुझमें कोई दोष नहीं, मुझमें यह नहीं, गुण नहीं। किसी को हीनता की, लघुता की ग्रंथि और किसी को 'मैं बहुत श्रेष्ठ हूँ' यह श्रेष्ठता की ग्रंथि और ग्रंथि जहाँ है न, वहाँ ऊर्जा का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। Blood cloths होते हैं न, वैसे ये Psychic cloths हैं। और वह जो Healing force, संजीवक-शक्ति है यह जीवन, उसकी दिव्यता फिर काम नहीं कर पाती। इसलिए मैं कह रही हूँ कि जगा मन को देख लेना। शरीर को तो देख लेते हैं, उसको ठीकटाक रखने की कोशिश करते हैं - आहार-विहार से। तो फिर मन का जग परिचय हो जाय, तो उस में पड़े हुए आनुवंशिक गुण, आनुवंशिक गुण-दोष हैं, शक्तियाँ हैं, कमज़ोरियाँ हैं-सब को देख लें, तो आदमी सावधान व्यवहार करेगा।

फिर अपनी आदतों को या आनुवंशिक गुण-दोषों को वह हाबी

नहीं होने देगा। उसका वह साक्षी बना रहेगा। यह साक्षित्व, भूतकाल का साक्षित्व वर्तमान को शुद्ध रखता है। चलिए, और आगे चलती हूँ।

तो, मन तक और बुद्धि तक यह भौतिक जगत है। अपना जो निवास है - 'देह में देही आप हैं' ऐसे आपकी भगवद्गीता कहती है। 'क्षेत्र-क्षेत्रज्ञम्' शब्द में उन्होंने कहा, 'देह और देही' से बताया।

ब्रह्मनि मे व्यतीतानि जन्मानि तत्व चार्जुन । 'मैं उनको जानता हूँ, तू नहीं जानता।' यह भी वासुदेव ने कह दिया। किसी भी धर्म का ग्रंथ उठाइये आप। तो उसमें पता चलेगा कि देह के भीतर शरीर, मन, प्राण, बुद्धि - इनसे कुछ स्वतंत्र ऊर्जा है, जिस को मैं 'चैतन्य' कहती हूँ। आप लोग शायद 'आत्मा' कहते हों, 'परमात्मा' कहते हों, जो कुछ नाम देते हों। वह एक शक्ति है। तो अभी तक तो शरीर, वाणी, मन, बुद्धि के समुचित उपयोग के विज्ञान और कला की बात की, जो सहज है - आदमी कर लें तो कुछ महिनों का काम है, हो जाय। उसको हमने एक Scientific basis पर रख दिया। अब आगे चलें, कि यह जो मन चलता है भूतकाल का चलाया हुआ, यह शब्द की मदद से चलता है। यह काल नाम के द्रव्य की मदद से चलता है। और जो कालातीत है वह, जो शब्दातीत है वह तत्त्व, वह इसकी पकड़ में तो नहीं आएगा।

Space and time are the constructs of human mind and brain. Measurement बनाया है। शब्द भी एक प्रकार का Measurement है। और जिसको Time कहते हों, Space कहते हों, वह भी Measurement है। उपयोगी है, समाज के लिए और कुदरत के साथ संबंध रखने के लिए measurements चाहिए। लेकिन measurement और psychic currency से उनको ज्यादा महत्व नहीं देना है। They are not the ultimate truth. The word indicates the truth but the word is not the truth. Measurements indicate the relativity between the object and yourself. और इसके जो परे हैं वह ? अब यहाँ आता है मौन का अभ्यास।

आहार-विहार का शुद्धीकरण जिसने साध लिया है वह व्यक्ति यह तय करता है कि मन के चलने में यदि पूरा भूतकाल और पूरे मानवीय

संस्कार चल पड़ते हैं, तो इस मन को यदि शांत होने दें तो ? इस को गति में से स्थिति में ले जाया जाय तो ? शब्द में से शून्य में चले जाए तो ? तब एक नया साहस जुटाता है आदमी और मौन का अभ्यास करता है । उसको ध्यान का अभ्यास कहो, मौन का कहो । मैं, ध्यान जो है, उसे By-product मानती हूँ । मौन में प्रतिष्ठित हो गए तो ध्यान-अपने आप उसका आनुषंगिक परिणाम बनता है । तो, रोज कुछ समय निकालता है आदमी और अपने साथ बैठता है । विचारों का किनारा छोड़ दिया, शब्दों के लंगर खोल दिए । न कुछ करना है, न देखना है, न अनुभव करना है । जानना भी नहीं है बुद्धि से । यदि कुछ देखना है तो यही देखना है कि, ये 'जाननेवाले' मन-बुद्धि जब शांत रहते हैं तो क्या 'होता' है ! क्या 'होता' है । The happenings, the occurrences, not an acquisition, अब प्राप्ति का क्षेत्र गया । मन से अनुभव प्राप्त करना, बुद्धि से ज्ञान प्राप्त करना, शरीर से जीने के लिए जो पदार्थ आवश्यक हैं - वह प्राप्त करना । वह सब प्राप्ति का क्षेत्र था । कला कितनी ! चौसठ कलाएँ, चौसठ विद्याएँ - प्राप्त करना ! अब जो है वह प्राप्ति का विषय नहीं इसलिए प्रयत्न और पुरुषार्थ, वहाँ आवश्यक नहीं । वे विष्य बन सकते हैं ।

तो, अपनेको आदत है - मन चलता है, बुद्धि चलती है । अब अभ्यास करना है । कहना है मन को कि 'अब तेरी गति का कुछ काम नहीं है । तू शांत हो जा ।' मौका दे तो वह शांत होगा बेचारा ! वाणी को मौका दे, तो वह शांत होगी । मन को मौका दे, तो वह शांत होगा । इसलिए कुछ समय तक आप न किसी देश के हैं, न किसी परिवार के, न खींचते हैं, न पुण्य है । वह जो आपका चैतन्य-सागर की लहर होने का जो सत्त्व है, Existential essence वह जो आपकी सत्-ता है, उसका स्पर्श हो, तो जब सचमुच मन की सब गतियाँ- भूतकाल की तरफ, भविष्यकाल की तरफ की, और वर्तमान में Horizontal - सब गतियाँ, व्याप बढ़ाने की, प्रवृत्ति की - शांत होती है और वह एकदम Non-action में, स्थिति में Non-motion में चला जाता है, तब वह

जो अपना 'चित्तीशक्ति का स्वरूप' है, वह जो अपना चैतन्यमय स्वरूप है उसका स्पर्श होता है। मौन में ही वह संबेदनशीलता है। The sensitivity contained in silence is capable of feeling the touch of the Beyond.

वह जो परशक्ति है उसका स्पर्श होता है। तब पता चलता है कि हाँ, जो सुनते थे, जो शब्द से जानते थे, जो चित्त से मानते थे वह असलीयत है। वह आपकी प्रतीति हो गई। स्पर्श हुआ न! पानी का स्पर्श हुआ और आपका शरीर भीगा नहीं तो वह पानी नहीं है। अग्नि का स्पर्श हुआ और हाथ जला नहीं - हो नहीं सकता। वैसे, शारीरिक क्रियाओं की शांति, वाणी का मौन, चित्त का मौन ये - जहाँ सधता है, तो अपनी संजीवक शक्ति का The healing forces contained within us - पानी में इलेक्ट्रिसिटी पड़ी है न! लेकिन आपको, हमको तो दिखती नहीं है, वैज्ञानिक उसका उपयोग करता है। गाय के शरीर में दूध है, लेकिन जो दोहन करेगा उसको मिलेगा। देखने से तो नहीं मिलेगा। आप कोई भी यंत्र लगाकर बैठें, नहीं दिखेगा आपको। अब दोहन करने की कला है, तो गाय के शरीर में दूध है यह प्रतीति, वैसे आपके देह में वह Healing, वह संजीवक शक्ति-ऊर्जा है इसकी प्रतीति आयेगी। और फिर उस प्रतीति में आपका व्यवहार होगा। The awareness of the Divinity of your own life. The awareness that life is Divinity. ऐसी सावधानता में, इस प्रकार के Awareness में जो जीता है, उसको कहते हैं कि वह ध्यानस्थ जीता है। समाधिस्थ जीवन है उसका।

ध्यानावस्थित तदगतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो ।

योगी ध्यानावस्थित चित्त से जीता है। फिर रोज के काम करेंगे। रसोई होगी, मकान साफ करना होगा, दफ्तर में जाना होगा। पति से, पत्नी से, बच्चों से बातें होगी। जो प्रारब्ध प्राप्त कर्तव्य हो, होंगे, लेकिन कर्ता बदल जायेगा। कर्म वही है, कर्ता बदल जाता है। वह अहंकार के खूट से बँधा हुआ चित्त काम नहीं करेगा। कुटिल, जटिल बुद्धि काम नहीं करेगी। वह जो चित्तशक्ति, जो सर्व में व्याप्त होने के कारण,

आत्मीयता के या प्रेम के सिवा वहाँ कुछ है ही नहीं । प्रेम तो सत्य की खुशबू है । Love is the essence of life, which keeps harmony among different planets and stars.

समय पूरा हो रहा है । आपके सामने आज एक Introductory talk - एक परिचयात्मक संवाद करना था कि जिस व्यक्ति के पास आप आए हैं, उसका जीवन-दर्शन क्या है और वह जीवन को कैसे देखती है, कैसे आचरण करती है । क्यों कि मैंने कोई माहीकारी या रेकी का अध्यास नहीं किया है । Conscious healing भी नहीं किया है । वह विज्ञान, वह कला - उसमें मैं एकदम अज्ञ हूँ । लेकिन Life itself is a wholistic healing force यह जो एक Meditation में - ध्यान में या समाधि में देखा गया है और उसका स्पर्श पाया है, तो 'पाये' की यह बात है, भाई ! आपके पास वह बात रख दी ताकि आप जो कुछ healing वगैरह काम करते हों, उसमें एक नया आत्मविश्वास, एक नयी रैनक, एक नयी शक्ति आपके भीतर जागृत हो इस दृष्टि से आज का संवाद रखा ।

एक वेदमंत्र है - कि जिस तत्त्व से यह सारी सृष्टि उत्पन्न हुई है, जिस तत्त्व में इस सारे विश्व की धारणा है, जो तत्त्व स्वयं सर्वाकार बना है, और फिर भी उसका दृष्टि बनकर बाकी है ऐसे स्व-संवेद्य आत्मतत्त्व को प्रणाम करता हूँ । यह मंत्र है छांदोग्य उपनिषद् का ।

यतः सर्वं यस्मिन् सर्वम्
यत्सर्वं सर्वदृक् तथा ।
तं स्व-संवेद्यं स्वात्मानम्
प्रणामाम्यहं प्रणामाम्यहम् ॥



प्रवचन 2

भारत वर्ष में जन्म और जीवनयापन हुआ। तो इसकी जो सनातन संस्कृति है, उसकी जड़े चित्त में और चेतना में पड़ी हुई हैं। यह संस्कृति न भोगप्रधान रही है, न त्यागप्रधान रही है। यह जीवनपरायण संस्कृति है। और जीवित वह व्यक्ति है जो रससेवन कर सकता है। जीते जीते अपने आपसे और आसपास की सृष्टि से, प्राणियों से जो संबंध बनते हैं, उसमें रससेवन करता है वह व्यक्ति जिंदा है। “जीवनम् रससेवनम्।” रससेवन में संबंध बनता है स्नेह का, आदर का और उपभोग में संबंध बनता है स्वामित्व का, शोषण का, अधिकार का ! उपभोग में रस नहीं है और त्याग में भी रस नहीं है। जहाँ स्नेह है, आदर है, वहाँ संबंध बनता है संयम का। तो कहने को मन करता है कि आज भारतवर्ष में जो समाज है, उसकी चेतना और चित्त की जड़ें कट गई हैं अपनी संस्कृति से अकेला पड़ गया है आदमी। संबंधों में जीवन है यह उसे पता ही नहीं है। संबंध रस का स्रोत है यह भी उसे मालूम नहीं है। वह संबंध को बंधन मानकर, जहाँ रस की संभावना है, उसको ही कुचलता हुआ चला जाता है।

देखिए, हमारा सृष्टि से कोई संबंध है ? Intellectual acceplance of the theory of relationship – इसको संबंध नहीं कहते हैं। सिद्धांतों

की जानकारी, तथ्यों की जानकारी या शब्दज्ञान—ये संबंध नहीं हैं। जो जिया जाता है वह संबंध है। तो मुझे बताइए कि अपने जीवन में दिन आता है, रात आती है, दिन के साथ, रात के साथ हमारा कोई स्वेच्छा से स्वीकार किया हुआ संबंध है, जिसको हम जीते हैं? उपःकाल के साथ संबंध है हमारा? अरुणोदय के साथ संबंध है? उस समय क्या स्वरूप होता है सृष्टि में, कौन-सी ऊर्जाएँ अपनी तरफ दौड़कर आना चाहती है और शरीर में से कौन-सी ऊर्जाएँ उसको आर्तिगण देने के लिये बाहर निकलना चाहती है, पता है हमें? उपःकाल का उत्थास नहीं, प्रभात की प्रसन्नता नहीं। दिन के साथ संबंध नहीं है। जो ढलती हुई दोपहरी है या मध्याह का सूर्य है या सूर्यास्त की बेला है, संघ्या बढ़ रही है निशा से मिलने के लिए - कभी इनके साथ हमारा संबंध है, जिसको हम जी सकते हैं?

हम तो फँसे हुए हैं, अ-निवार्य लादे हुए संबंधों में। Blood relationship अ-निवार्य है, तो जैसे-तैसे उसको जी डालते हैं। Sexuality based संबंध - तथाकथित संबंध बनते हैं, biological compulsions (शारीरिक दबाव) हैं, Psychological Compulsions (मानसिक मजबूरियाँ) हैं। नौकरी करते हैं - शिक्षक के शिक्षक के साथ, डोक्टर के डोक्टरों के साथ, दुकानदार के ग्राहक के साथ - ये संबंध जो हैं, इनमें एक प्रकार की विवशता है, एक प्रकार की ज़बरदस्ती है। याले नहीं जाते इसलिए जिनमें से गुज़र जाता है, वे संबंध नहीं हैं, सम्पर्क नहीं हैं। और जो संबंध सम्पर्क होता है वह बंधनापादक नहीं, वह मुक्तिदायक बनता है। वह रस को जन्म देनेवाला बनता है।

रात्रि के साथ हमारा कोई संबंध है? कभी बारह महिने में समय निकालकर हमने इन चौबीस घंटों की जो प्रकृति है और उनकी जो विशेषताएँ हैं, उनकी शक्तियों की जो अलग-अलग छटाएँ हैं, उनको कभी देखा है? हम तो नोकरी, पैसा, कुटुंब और टी.वी. है, पता नहीं क्या क्या है, उनमें फँसे हुए हैं और कहते हैं कि हम सृष्टि का एक अंग हैं - Biologically, organically we are related! और, Theory

हुई ! उस Relationship को कब जिया हमने ? मध्यरात्रि की नीरवता को देखा है ? वह जो एकान्त होता है मध्यरात्रि में और तारा, नक्षत्रगण से मंडित आकाश का कभी दर्शन करते हैं ? उसके साथ ब्राटक लगाकर, उसकी नज़र से नज़र मिलाकर के कभी बैठते भी हैं ?

मेरे मित्रो, हम निसर्ग से, कुदरत से बहुत दूर चले गए हैं । नदियों के साथ, वृक्षों के साथ, आकाश के साथ, किसी के साथ हमारा स्वेच्छा से संबंध नहीं है । दिन आते हैं, रातें बीतती हैं, गुज़रते हैं पचास-साठ, अस्सी साल ! लेकिन, जो दिन लुटना चाहता है या रातें लुटना चाहती हैं वह हम ले नहीं पाते ! खाली झोली लेकर फिर विदा होते हैं । इस को काव्य मत समझिएगा । मनुष्य अकेला पड़ गया है, शुष्क हो गया है । अंदर से उसके रस की जितनी धारणाएँ बह सकती हैं, वे सूख गयी हैं - आज के समाजिक जीवन में, मान्यताओं में, परंपराओं में ! गप्पे लगाने के लिये उसके पास समय है । यहाँ यह अर्बुदाचल को लोगोंने टुरिस्ट सेन्टर बना दिया है - कहते हैं - तो यहाँ लोग आते हैं । अरे ! बहनें भी आती हैं । जब उनको समय मिलता है, तो ग्रुप्स आते हैं और होटलों में बैठ के ताश खेलते हैं । वे घूमने के लिए नहीं जातीं, देखने के लिए नहीं जातीं हैं । तो मनुष्य बड़ा करुण हो गया है, शुष्क जीवन है ।

रविन्द्रनाथ टागोरने गाया था -

'जीबोन जोखोन शुकाए जाय । करूणा धाराए एशो ।

शोकोल माधुरी लुकाए जाय । गीत सुधारसे एशो ।'

हमारे ऋषि गाते थे -

वसन्त इन्द्रु रन्त्यः - वसंत बड़ा रमणीय है ।

ग्रीष्म इन्द्रु रन्त्यः - ग्रीष्म भी रमणीय है ।

वर्षात्रहतु हेमन्तो, शारद शिशिर इन्द्रु रन्त्यः । वसन्त इन्द्रु रन्त्यः ॥

वसंत रमणीय, ग्रीष्म रमणीय, वर्षा रमणीय ।

क्योंकि उनके चित्त का संबंध बनता था। संबंध के बिना रस नहीं, रससेवन के बिना जीवन नहीं। हमारे संबंध भय पर हैं - भय पर आधारित हैं, लोभ पर आधारित हैं, लालच पर आधारित हैं। समाज-रचना, अर्थ-रचना जो ज़बरदस्ती करती है वह लाचारी और विवशता पर आधारित है। इसलिए चित्त बड़ी दयनीय, शुष्क दशा में रहते हैं। जो रस का डायनेमो है अंदर, वह भग-भग-सा रहता नहीं है। मुझे लगता है कि अध्यात्म में या संजीवन शास्त्र में जिनको रुचि है, उनको यह देखना चाहिए कि हम 'जब से जगे रे भाई ! तब से सवेण ।' हम संबंधित हैं या नहीं ? To be related – Relatedness is living. The act of living is to express the content of relatedness. The act of living is the only worship of the Divine or the Divinity of life. बाकी तो सब उपचार हैं। मंदिरों में, मस्जिदों में, गिरिजाघरों में, गुरुद्वारों में, देगसरों में, बौद्ध-विहारों में जो कियाएँ चलती हैं, वे उपचार हैं, वे Worshipping the symbols हैं, वह सत्त्व नहीं है।

तो, आपकी बहन अपनी तरफ से आपसे कहना चाहती है कि हम जीवित इन्सान बनें। Not like the stuffed animals, not programmed and stuffed by socio-economic political compulsions. वे हैं अपनी जगह। उसमें से गुज़रना होगा। लेकिन हमारा जो व्यक्तित्व है - The individuality, the Uniqueness of every individual है, वह अंदर से संपन्न होता है। यदि धरती के और आसमान के साथ, सूरज और चाँद के साथ, रुति और दिवस के साथ संबंध नहीं बनता है, तो मैं आगे जो कहने जा रही हूँ कि जीवन के (और भी) आयाम हैं, उनके साथ हम संबंध कैसे बांधेंगे ?

जीवन का एक आयाम है गति - Motion और दूसरा है Non-motion स्थिति। तो गति के साथ हमें दौड़ना पड़ता है, ये परायत संबंध है, ये Socio-economic, biological, psychological compulsions हैं, वे दौड़ते हैं गति में, चाबूक मार कर हम को दौड़ाते हैं। इस गति में से अलग होकर, जो 'स्थिति' है non-motion, another dimension

of life कभी उस में जाकर हम बैठें ! अभी जो हम पौना धंटा बैठे थे, यदि स्वेच्छा से बैठे हों और तंद्रा में नहीं, जागृति में बैठे हों, तो वह स्थिति नाम का जो डायमेन्शन है - motionfree isness of life - गतिमुक्त सत्ता का जो आयाम है, उसके साथ संबंध कैसे बाँधा जाय - इसका शिक्षण लेने का यह समय रहे ।

अपना दूसरा आयाम है - Sound (जिस में से शब्द आया - नाद, शब्द) और सायलेन्स । Sound and silence. नाद और मौन, शून्य । तो, शब्द के साथ तो कुछ कुछ परिचय है । मैं नहीं मानती, मैं नहीं कह सकती कि शब्द के साथ भी हम परिचय पाते हैं या संबंध बाँधते हैं । 'एकः शब्दः सम्यक् ज्ञातः, स्वर्गम् नीयते ।' कहते हैं ! शब्द का अर्थ, शब्द की शक्ति, शब्द के अर्थ की छटाएँ - The nuances of it's meanings, उस में छिपा काव्य- हस्त का, दीर्घ का, अनुस्वार का, अक्षर का, स्वर का, व्यंजन का ! फुरसत नहीं है ! फुरसत कहाँ है ? पैसे कमाने हैं, बैंक-बैलन्स रखना है । समाज में प्रतिष्ठा पानी है, प्रमोशन पाना है । कुछ न कुछ करना है, पाना है ।

तो, ये शब्द जो निकलते हैं या हमारे कानों तक पहुँचते हैं, इनका भी हम ठीक से परिचय नहीं पाते । उस शब्द में, नाद में स्वर है, प्रवनि है, छोड़ दीजिए । लेकिन कुछ कुछ परिचय है, क्योंकि बोलना पड़ता है । भाषाएँ सीखनी पड़ती हैं । आज आपके भारतवर्ष में लोग शुद्ध भाषा न सीखते हैं, न बोलते हैं - किसी भी गण्य में आसेतुहिमाचल, भारत के साढ़े तीन सौ से ज्यादा ज़िलों में घूमना हुआ है मेंग । डिस्ट्रिक्ट्स, तालुका places - पैदल भी चलना हुआ है, प्रवास भी हुआ है । इतनी सुंदर सुंदर भाषाएँ हैं, मातृभाषा में भी कोई बोल नहीं पाता, लिख नहीं पाते शुद्ध । खैर ! तो, शब्द का आयाम बड़ा समृद्ध आयाम है । शब्द कुछ कह जाता है : हम बोलते हैं उन्हीं शब्दों से और भाषाओं से परिचय नहीं, तो मैं कहाँ बात करूँ गीता की, कुरुन-ए-शरीफ की, धर्मपद की, उपनिषदों की, ओल्ड टेस्टामेंट की - बात कहाँ करूँ ? गुरु ग्रंथसाहब, जपुजी, सुखमनिसाहब - कहाँ बात करूँ ? जिनका व्यवहार करते हैं.

उसीमें अपनेको रस नहीं, उनसे ही संबंध नहीं, और फिर कहते हैं निकल गया (शब्द) मुँह से - I did not mean it. और भाई, If you did not mean it, how did you utter? लेकिन वह भी एक सावधान कर्म नहीं होता।

तो, वह दूसरा जो आयाम है शून्य का, मौन का - शब्द सो जाते हैं। नाद बिंदु में समा जाता है। Sound is the extension of silence. जैसे-एक बिंदु से आप खोचते हैं, तो लकीर बनती है, लाइन बनती है, वैसे शून्य के विस्तार में से शब्द बनता है। लेकिन इस शून्य से अपना परिचय नहीं है। मेरे मित्रो, जैसे 'संबंधितता और एकांत' दो आयाम हैं, 'गति और स्थिति' आयाम हैं, वैसे 'नाद और मौन'। मौन में इतनी शक्तियाँ भरी पड़ी हैं - शब्द में शक्ति है यह हम को मालूम है, ऐटम, इलेक्ट्रॉन, प्रोटोन, उसके मोलिक्यूल्स्, उसके फोटोन्स तक आप चले जाइए - उन में शक्ति है - मालूम है हमें। लेकिन, स्पेस में, अवकाश में, शून्य में, आकाश में जो शक्ति भरी पड़ी है, उसका परिचय नहीं है।

जब आप यहाँ बैठते हैं, तो गति में से जैसे स्थिति में जाते हैं, वैसे अपने भीतर शब्द और नाद के किनारे छोड़ करके शून्य में प्रवेश करना पड़ता होता है। This is an educational activity which is an effortless activity. It happens. करना नहीं पड़ता, बैठना पड़ता है। यहाँ तक कर्तृत्व है। बाकी अपने आप होता है। तो, गति में से स्थिति में और नाद में से मौन के आयाम में ! The innumerable energies contained in the emptiness of space outside of you and inside of you. ये रस के स्रोत बता रही हूँ।

और तीसरा है कि जागृति में और स्वप्न में भी आप कुछ न कुछ हैं - Somebody, something पति है, पत्नी है, माता-पिता, भाई-बहन, मित्र कुछ हैं हम। तो, यह जो Relatedness है, इसको कुछ आप समझते हैं। लेकिन Non-relatedness, aloneness, 'एक' का भी अंत होता है, वह एकांत है। वह जो 'Ego' - 'अहम्' है - मैं - मैं

कहनेवाला, वह भी यहाँ Abeyance में चला जाता है, गतिमुक्त हो जाता है, या कहुँ शरणागत हो जाता है। 'एक' का अंत है, वह एकांत है। 'एक' हो तब relation - संबंध बनता है न ? Relatedness and aloneness - दो आयाम हैं। तो यहाँ अपन जो बैठे पौना घंटा, वह गति में से स्थिति में, नाद में से शून्य में और संबंधितता में से एकांत में जाने का शिक्षण लेने के लिए बैठे थे। नहीं तो, यह आसन लगा कर बैठना एक बाह्य उपचार हो जाएगा या यांत्रिक किया हो जाएगी, जिस में आपको आनंद नहीं आएगा। और जीवन का प्रयोजन आनंद है।

"आनन्दात् होव खलु इमानि भूतानि जायन्ते ।

आनन्देन एव जातानि जीवन्ति ।

आनन्दे एव अन्ते सर्वे प्रविलीयन्ते ।

आनन्दम् ब्रह्म, आनन्दम् ब्रह्म, आनन्दम् ब्रह्मोति व्यजानात् ॥"

मनुष्य जीवन का प्रयोजन - वह जो अकारण सहजता में बहनेवाली आनन्दधार है, उसको अपने भीतर से बहने देना है, बाहर है उसको लूटना है।

खीन्द्रनाथने लिखा है -

आनन्दधारा बहिष्ठे भुवने,

दिनरजनी कतो अमृतधार उथलि जाय अनंत गगने ॥

'इस अनन्त गगन में यह अमृतमयी आनन्द धारा - हे प्रभु, कहाँ से आपने बहा दी, जो मुझे नहलाती रहती है ! अधिसिचित करती है, प्रक्षालित करती है !' वे तो कविवर थे, कान्तदर्शी कवि !

तो आज के प्रभात में आपके विषय से थोड़ा हट करके बात की, कि हम स्वेच्छा से संबंधित होना सीखें, स्वेच्छा से संबंधितता में से एकांत में जाना सीखें, स्वेच्छा से सावधान होकर नाद, स्वर, शब्द का उपयोग करना सीखें और स्वेच्छा से नादशून्य मौन में जाना सीखें। सम्यक् रीति से गति का उपयोग करना सीखें और गतिमुक्त होकर स्थिति का, सत्ता का - 'सत्ता मात्र शारीरप् प्रणमत गोविन्दम् परमानन्दम् ।' Isness

का - तो गति में से सत्ता में, स्थिति में जाना सीखें । तब शायद, अपने व्यक्तित्व में एक रससंपन्नता होगी, जो 'रसानाम् स वै रसः ।' वह जो रसमयी सत्ता है - The mysterious healing power contained in the isness of life - वह स्पर्श हमें पावन बनाएगा ।



प्रश्न : ध्यान के समय भूतकाल और भविष्य के अनेक मानसिक प्रपञ्च उठते रहते हैं । पिछले डेढ़-दो वर्षों से ध्यान कर रहा हूँ लेकिन कोई प्रगति महसूस नहीं हो रही है । मन को निश्चल करने का सुझाव दीजिए ।

उत्तर : ध्यान 'करने का' विषय नहीं है । वह कोई किया और प्रक्रिया का विषय नहीं है । अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि इन अष्टांगों का विधान है । धारणा तक के जो अंग हैं - छः अंग हैं - वे प्रयत्न के विषय हैं । यम और नियम लेने होते हैं । आसन 'सीखने' होते हैं, करने होते हैं शायद, वैसे प्राणायाम भी कम से कम बाहर प्रकार के तो प्राणायाम हैं । तो वह सीखने का, करने का विषय है । प्रत्याहार, धारणा ! धारणा याने चित्त को किसी एक विषय पर संकल्पपूर्वक स्थिर करना । इंग्लिश में उसको Concentration कहते हैं । और 'धारणा' शब्द अपने यहाँ धृ-धारयते, धृ धातु से बना है । 'धृति' शब्द धारण करने की शक्ति - उसको 'धारणा' कहा है । तो धारणा का अभ्यास करना पड़ता है । कोई दीपक सामने रखा और उसकी ज्योति पर दृष्टि को आपने स्थिर किया । दृष्टि स्थिर हो जाय, तो उसको देखते-देखते विचार की गति कम होती है । कोई श्वासोच्छ्वास को देखते हैं - कि श्वास अंदर जाता है, कहाँ तक जाता है, कहाँ फैलता है । उच्छ्वास कैसे निकलता है, शरीर से कितने अंगुल दूर जाता है इत्यादि । तो, चित्त को एकाग्र करने के लिये यौगिक भाषा में उसको त्राटक का अभ्यास भी कहते हैं । तो, यह धारणा का अभ्यास 'क्रिया' है ।

शांत स्थान हो, शांत समय हो, शरीर में ताज़गी हो, आपके पास समय हो, तो ले करके बैठते हैं। कोई शरीर के भीतर के संवेदन देखना सिखाते हैं। स्थिर करने के लिये - विपश्यना में, कोई ज्योति पर, कोई श्वासोच्छ्वास पर, कोई विचार पर ! लेकिन प्यान कोई प्रक्रिया का विषय नहीं। प्यान किया नहीं जाता। प्यान एक आयाम है Dimension. पहले वह अवस्था बनती है, फिर आयाम बनता है। तो उस आयाम में जिया जा सकता है। प्यानावस्था में, प्यान के आयाम में जिया जा सकता है। प्यान जब चौबीस घंटे स्थिर रहता है, तो उसको 'समाधि' कहते हैं। तो प्यान हो, चाहे समाधि हो, ये व्यवहत होनेवाले, व्यवहार में प्रकट होनेवाले, चेतना के आयाम हैं। They are dimensions of consciousness, they are states of your whole being, they cannot be associated with any physical activity, procedure, technique, formula.

तो, एक-डेढ़ साल से प्रश्नकर्ता या कर्त्रीने जो अभ्यास किया होगा, वह मन को स्थिर करने का अभ्यास किया होगा। तो, मन शायद शांत पड़ गया हो - quietness - तो quietness कोई Silence नहीं है, मौन नहीं है। स्थिरता या Steadiness जो है, वह भी मौन का आशय नहीं है। तो, ये डेढ़ साल में मन स्थिर नहीं हुआ - ऐसा कह रहे हैं। मुझे ऐसा लगता है कि जबरदस्ती से, ठोकपीट करके मन को निश्चल नहीं किया जा सकता। हिंदुओं में, मुसलमानों में, ईसाइओं में मन को निश्चल करने के प्रयत्न किए गए हैं। लेकिन हमारे देखे-वे अवैज्ञानिक हैं।

आज आवश्यकता है वैज्ञानिक अध्यात्मसाधना की। विज्ञान के युग में जी रहे हैं। देखिएगा, कल शायद उल्लेख किया हो कि 'मन' जिस को हम कहते हैं, वह कोई कान, नाक, आँख के जैसा अवयव नहीं है। उसको एकादश इंद्रिय कहा गया है, लेकिन मन के नाम से, शब्द से 'नाम' शब्द गलत पड़ा - 'मन' नाम के शब्द से जो निर्देश होता है,

वह होता है अपने अस्थि, मज्जा, खून में पड़े हुए संस्कारों का । जो संस्कार पूरी मनुष्यजाति ने सभ्यता को और संस्कृति को विकसित करने के लिए अपने उपर स्वेच्छा से किए । प्राकृत, पशु से उठ करके संस्कृत मनुष्य बनना था । संस्कार के लिये इंग्लिश में 'Conditioning' शब्द है । अपने यहाँ 'संस्कार' शब्द चलता है । तो, इतने सारे संस्कार किए गए । वे सब शरीर में समा गए हैं । मैंने दरखास्त की थी कि संपूर्ण मनुष्यजाति का ज्ञान आपके भीतर पड़ा है । अचेतन में ज्ञान, अनुभूति समस्त मनुष्य जाति के पड़े हैं । इस अचेतन में से बुद्ध की, काईस्ट की, कोन्मुशियस की - किसी भी संत की अनुभूति को आप जागृत करना चाहें, तो वह जागृत हो सकती है ।

अबचेनत में याने Subconscious में आपके परिवार के संस्कार पड़े हैं । वे भी जागृत हो जाते हैं । तो, यह मन जो है, यह संस्कारपुंज है और संस्कार चलते रहते हैं । आँख ने रूप देखा कि संस्कार चलने लगा, कान ने शब्द सुना कि वह भूतकाल चलने लगा । और भूतकाल की मदद से वर्तमान का अर्थधटन हम करते हैं, यही हमको सिखाया गया है । To interpret the timeless present in terms of the past. इसलिए हमारी जागृति के क्षण भूतकाल और वर्तमान-वर्तमान गौण है, भूतकाल प्रभावी है । कभी कभी, जो नहीं है, उस भविष्य की चिंता, आनेवाले कल की चिंता । जैसे कल स्मृति का दुरुपयोग कहा (बताया) था, वैसे यह कल्पनाशक्ति जो मनुष्य के पास है, जिस के आधार पर आप योजनाएँ बना सकते हैं, जीवन को एक व्यवस्थित, योजनाबद्ध कम से जी सकते हैं, उस कल्पनाशक्ति में 'कल क्या होगा, दस दिन के बाद क्या होगा, पंद्रह दिन के बाद क्या होगा ?' तो वह भूतकाल और भविष्यकाल की तरफ दौड़ता रहता है । वर्तमान में स्थिर नहीं होता । इस ढंग से हम जिए हैं । व्यक्ति की रीति से और मनुष्य जाति के नाते हम ऐसे ही जिए हैं । तो, इसको शिक्षण देना पड़ेगा कि देखो भाई, एक नए ढंग से जीना है । Meditallion is an alternative way of living. It's an alternative culture for the human race.

यह दो-चार प्रक्रियाएँ - कियाएँ सीखने का विषय नहीं है। बड़ा गंभीर विषय है। तो, समझना यह है कि मन जो भूतकाल की पकड़ में है, और मुझे वर्तमान में जीना है, तो भूतकाल में पड़ी हुई, कम से कम, मेरी पसंदगी - नापसंदगी, मेरे आग्रह, मेरी आसक्ति - मैं दूसरों पर नहीं लादूँ। चलिए, मन को निश्चल बनाने का अभ्यास शुरू करना है, मन की भटकन कम करने की शिक्षा लेनी है, तो शुरू करें कि अंदर पड़ी हुई हैं - भूतकाल की कड़ियाँ 'ऐसा ही चलता था, ऐसा ही पूर्वजों ने किया था, तस्मात् मैं ऐसा करूँगा और परिवार में सब लोगों को ऐसा करना चाहिए।' तो, आग्रह निकल जाना चाहिए। विचारों का निवेदन हो, लेकिन आग्रह न हों।

अनाग्रहोनाम प्रथमं बुद्धिलक्षणम्। अनासक्ति द्वितीयम् बुद्धिलक्षणम्।

किसी व्यक्तिविशेष के लिये चित्त में आसक्ति न हो। एक व्यक्ति के लिए यदि आसक्ति या गग या अनुराग उत्पन्न होता है तो जो आपके अनुकूल नहीं है, उसके लिए द्वेष उत्पन्न होनेवाला है। गग की छाया में द्वेष पलते हैं।' और आसक्ति की छाया में विरक्तियाँ पलती हैं। तो, प्यान में रखना है कि कोई मेरे अनुकूल व्यवहार करे, तो उस अनुकूलता से मुझे सुख हो, यहाँ तक स्वाभाविक है, लेकिन उस सुख की स्मृति को अंदर संजो कर रखें और उसमें से पसंदगी और व्यक्ति विशेष में गग, विशेष अनुकूलता, फिर उसपर निर्भरता, फिर उसको पकड़ के रखने की चेष्टा... चले। अनुकूलता में से अनुराग, अनुरक्ति में से आसक्ति में चले ! यह न हो !

मेरे विचार; मेरी पत्ती हो, मेरे पति हो, मेरे बच्चे हों - छोटे बच्चे हैं, सोलह साल, अठारह साल के होने तक उनको सिखाना होता है। उन में अनुशासन की शक्ति जगानी होती है। आपके शब्दों में discipline करना होता है। उनसे तो करना पड़ेगा। लेकिन, बाकी-परिवार में आग्रह, विचारों का आग्रह न हों और पसंदगियों के आधार पर आसक्ति न हों ! इतना तो कौजिए ! तो देखिएगा मन का व्यवहार सख्त होता है। और धारणा का अभ्यास आप करेंगे, तो एक काम करते समय एक में ही

चित्त एकाग्र रहेगा, भटकेगा नहीं। क्योंकि वह कर्म फिर पूजा का पुष्प नहीं बनता, यदि हाथ काम कर रहे हैं और मन कहीं भटक रहा है।

"स्वकर्मणा तपभ्यर्च सिद्धि विन्दति मानवः ।"

अपने कर्म - ये साधना के माध्यम हैं, ये प्रभुपूजा के पुष्प हैं, यह यज्ञ है कि अपना जो उत्कृष्ट है, वह कर्म के माध्यम से आप समाज को देते हैं। It's an offering of your flesh and bone. कर्म मामूली बात नहीं है। It's not an activity. 'किया' नहीं है। स्वायत्त कर्म है, समझ-बूझकर अपना उत्कृष्ट, देने के लिये समाज के साथ बाँटने के लिये, प्रभु के प्रति, समाज के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए अपने पास दूसरा क्या माध्यम है ?

तो, कर्म को देखने की दृष्टि बदल जाय, तो भी चित्त स्थिर होने लगेगा। इसको निश्चल याने जड़ नहीं बनाना है। इसकी संवेदनशीलता, इसकी तरलता, इसकी तत्परता कायम रहनी चाहिए। इस में संवेदनशीलता बढ़नी चाहिए। लेकिन, भूतकाल की पकड़ छूटे-इसको व्यवहार में हम देखते रहें। व्यवहार के दर्पण में, हमने कैसा व्यवहार किया ? क्यों किया ? इसके पीछे क्या था ? इसका निरीक्षण करते रहिएगा, तो थोड़े समय में पकड़ में आएगा। नोटबुक में लिखते जाइए कि ऐसा जो मेरा शब्द निकला, क्यों निकला ? ऐसा किया, क्यों किया ? कौन-सा भूतकाल काम कर रहा था ? तो फिर भूतकाल की पकड़, प्रधाव - वह सब निकल जाएगा। तब मन स्थिर रहेगा, शांत रहेगा।

अच्छा, जीवन का भय न हो ! हमारे देखने में है कि लोग केवल मौत से नहीं डरते, जिंदगी से भी डरते रहते हैं। नहीं तो कल की चिता न रहती ! जो आज ठीक जी लेता है, उसको कल की क्या चिता है ? आज ठीक से जी लिया, न किसी का दिल दुभाया।

'न तोड़ किसी का दिल तू। वो तो खास खुदा की बैठक है' तो किसी का दिल नहीं तोड़ा, किसी का बुग नहीं सोचा, बुग नहीं किया, फिर कल की क्या चिता करनी ? कल आएगा, देखा जाएगा ! लेकिन

जिंदगी का धय ! हाँ, कल की कहाँ बात सोचनी पड़ती है कि घर में मेहमान आनेवाले हैं, अनाज, पानी, सब्ज़ी - शाक ठीक है या नहीं ? ये योजना करनी पड़ती है, वहाँ सोचना पड़ता है । लेकिन अपने व्यवहार के लिए, अपने मानसिक बौद्धिक व्यवहार के लिए उस कल की चिंता आज करें, तो कल भी खोया, आज भी खोया । मुझे लगता है कि The importance of a mental movement as an expression of your life - यह प्र्यान में आ जाय, तो आज जो अविवेक से मन का व्यवहार होता है, वाणी का व्यवहार होता है वह नहीं होगा ।

मैंन महाद्वार है - प्र्यानावस्था का महाद्वार मैंन है, मैंन में प्रवेश करने का साधन आत्मनिरीक्षण है । अकेले में बैठे तब, व्यवहार करते हैं तब, देखते जाएँ । आत्म-निरीक्षण में आत्म-परीक्षण हो जाता है । अपने अंदर पड़े हुए गुण-दोष, शक्तियाँ, कमजोरियाँ - इनका साक्षित्व आता है और वह साक्षित्व एक शक्ति बनता है । फिर आप अपने दोषों को हावी नहीं होने देते दूसरों पर । (वे) पड़े हुए हैं, लेकिन उससे दूसरे का नुकसान न हो - यह एक चीज़ हमारे दिल पर सवार हो जाती है । आज ऐसा नहीं है । सच पूछो तो हम सब Anti-social elements हैं । गुस्सा आया, बोल दिया ! क्या बोला, उस समय होश नहीं है । ईर्ष्या हुई, कर दिया ! इतनी हिंसा पड़ी हुई है हमारे भीतर । हाथ में बंटूक नहीं लेते हैं तो क्या ? नज़र से तोड़ते हैं, शब्दों से मारते हैं, उपेक्षा से मारते हैं । और एक-दूसरे के संबंधों में आज स्वस्थता नहीं है, विकृतियाँ हैं, अस्वस्थता है । तो यदि साक्षित्व आ जाय, अपने भीतर जो पड़ा है उसको देख लिया जाय, उसका साक्षित्व आ जाय, तो व्यवहार की गुणात्मकता बदलेगी । A sane, healthy movement of relationship बनेगी ।

यह बनाए बिना आप मैंन और प्र्यान की तरफ मुड़ते हैं, तो वह एक कृत्रिम प्रयोग हो जाएगा जड़ता में बैठने का । फिर तन्द्रा आएगी । आज सुबह को बात आप सोचें, आप में से कितने लोग तन्द्रा में थे । वह पैन घटे का समय जो आप हमारे साथ बैठे थे, तो हमारी बंद आँखों

को भी दीखता है यह तन्दा में जड़ता में बैठना ! वह निष्क्रियता नहीं है, हाँ ! परमकर्म है, मौन में प्रवेश तो ! तो, यदि मन का दिनभर का व्यवहार सुधरेगा - The behaviour of the mental movement - यह सुधरेगी तो फिर आप जब शांति से अंदर बैठते हैं, अंदर की चीज़ों को देख लिया है, निरीक्षण, परीक्षण, साक्षित्व हो गया है, फिर आगे है शून्यता । अब इस शून्यता से लोग डरते हैं । मान लीजिये कि यहाँ तक पहुँचे on the Gateway to silence—और सचमुच अंदर मन हिलता नहीं, डुलता नहीं, विचार आता नहीं, अनुभूति आती नहीं है, तो घबरा जाते हैं । कुछ करने के लिए हम नहीं बैठते हैं, न करने की अवस्था में स्थिर होने के लिए बैठते । देखने के लिए नहीं, करने के लिये नहीं, कुछ होने के लिए नहीं । लेकिन लोग डरते हैं । यह, जब कुछ भी नहीं होता, तो उनको लगता है कि पता नहीं किस अतल कुएँ में गिर गए । शून्य में कर्ता नहीं है इसलिए किया नहीं है, इसलिए अनुभूति नहीं है । द्रष्टा और दृश्य भी नहीं है, खालिस होनेपना है ! जैसे वृक्ष की होने की सत्ता है, वैसे आपकी जो होने की सत्ता है, स्त्री-पुरुष-मनुष्य के नाते भी नहीं, एक जीवन की अभिव्यक्ति के नाते आपका जो होनेपना है The beingness, the isness बौद्ध इसको 'तथाता' कहते हैं । वह जो Suchness है, वह मौन का अर्थ है । यहाँ तक तो पहुँचा जाय !

यहाँ यदि पहुँचा जाता है, तो 'मैं और दूसरे, मैं और अन्य कोई, I and the other, me and the not me' - यह द्वैत शांत हो जाने के कारण, आप अपनी समग्रता में पहुँच जाते हैं । वह जो शून्यता है, वह शून्यता आपको, आपके मूल स्रोत में, सत्ता के मूल स्रोत में ले जाती है । इसलिए इस मौन के आधार में अंदर पड़ी हुई जो ऊर्जाएँ हैं, वे जागृत होती हैं । उनका भूतकाल से संबंध नहीं है, वे शक्तियाँ जागृत होती हैं, और शक्तियाँ जागृत होती हैं तो, इंद्रियों की गति के बिना, अनुभूतियाँ आने लगती हैं, जिन को अर्तीद्विय अनुभूति कहते हैं । यहाँ बैठे हैं और बम्बई में क्या चल रहा है, वह आपको दीख जाय, कोलकाता

में क्या चल रहा है, वह दीख जाय ! किसी के साथ आपका संबंध है, आत्रम के किसी के साथ, वह दीख जाय ! ये clair-voyance and clair-audience, ये शक्तियाँ जागृत होती हैं । क्योंकि शून्य में बहुत सारी शक्तियाँ पड़ी हैं । शब्द में नहीं इतनी, उससे अनंत गुना ऊर्जाएँ मौन में हैं, वे जागृत होती हैं । प्रकाश दिखेगा, नाद सुनाई देगा ! और फिर लोग घबग जाते हैं या तो नाद के सुनने से और प्रकाश के दीखने से, उनका नाडीतंत्र का Balance चला जाता है । पावावेश आ जाता है, पावावेश आ जाता है, Balance चला गया । तो लोग इसको Trance.. वगैरह पता नहीं क्या कुछ कहते हैं । या तो मौन के नाम से अवचेतन और अचेतन की जो अनुभूतियाँ हैं, वे जागृत हो गई, कोई भाव जागृत हो गया, तो किसी को रोना आ जाए, किसी को हँसना आ जाए, किसी का शरीर काँपने लगे, किसी को प्रकाश दीखे, किसी को नाद ! ये तो, जब आपके ज्ञात के किनारे छूटने लगते हैं तो शरीर की, बुद्धि की, अहंकार की प्रतिक्रियाएँ हैं । They are the reactions ! क्योंकि अब भूतकाल से संबंध छूट रहा है । तो इन अनुभूतियों को लोग बड़ा महत्व देते हैं । ये सब मानसिक स्तर की ही अनुभूतियाँ हैं । चेतन मन शांत हुआ, और अचेतन और अवचेतन का सहाय ले करके उसका सुख लूटते हैं लोग । यह यदि न किया जाय, आँसू आएँ, तो आएँ । महत्व नहीं दिया । लेकिन नहीं, दस व्यक्तियों के पास बोलेंगे ! 'आज मौन में बैठे थे और इतना रोना आया, इतना रोना आया' जैसे कोई बहुत बड़ा पराक्रम हुआ ! ऐसी हँसी आयी, मेरा तो शरीर काँपने लगा ।' और ! भाई, Your nervous system is not tuned into the frequency of those energies. तो शरीर में शक्ति बढ़ेगी, Vitality बढ़ेगी, तब वह भी सहन होगा । क्योंकि प्रकाश-नाद तो वैसे भी अंदर-बाहर है ही है, जो यह इलेक्ट्रोसिटि का देखते हैं, उसकी बात नहीं !

अंदर दस प्रकार के अग्नि हैं, सात प्रकार के प्रकाश हैं, पता नहीं कितने प्रकार के नाद चल रहे हैं, जहाँ महत्व की नाड़ियाँ एक-दूसरे को

कोस करती हैं या जिनको यहाँ चक्र कहा गया है - तंत्र - मंत्र - योगशास्त्र में उनकी ऊर्जाएँ, जो आजतक व्यक्त नहीं हो सकती थीं, वे मौन के समय व्यक्त होती हैं ।

तो मेरे मित्रो, बहुत नम्रता चाहिए कि इन घटनाओं को अनुभूति बनाकर उसको अपनी स्मृति की टोकरी में भर न लो - मुझे ऐसा हुआ था, मुझे वैसा हुआ था ! दस बार बात करेंगे, दस बार They will try to relive it. फिर वही अटक गए ! कुछ शक्तियाँ जागृत होती हैं - दूर श्रवण, दूरदर्शन की - उसीको केश करने लगते हैं । कुछ उनके शरीर में संवेदनशीलता बढ़ जाती है, तो उनके स्पर्श से किसीकी बीमारी ठीक हो, तो मानते हैं 'मैंने' बीमारी अच्छी की ! भाई, आप बाहक हैं, आप माध्यम हैं, आप कर्ता नहीं हैं । उस Healing Energy के आप माध्यम हैं । You are the fortunate blessed vehicle of its manifestation. भाग्य कोई कम नहीं है । लेकिन मनुष्य 'मैंने किया', उस में चला गया तो मौन भी चला गया, बापस आ गए, अहंकार के कारणगर में फिर से बापस आ गए । इसलिए सावधान रहना पड़ता है ।

किसी ने कोई प्रश्न पूछा था, तो यह trance 'ट्रान्स' एक phase - 'फेज' (टप्पा) है । इसको यदि महत्त्व न दिया जाय, तो वह शांत हो जाता है । जैसे विचार शांत होते हैं, जैसे भाव के आवेग-आवेश शांत हो जाते हैं । वे शक्तियाँ हैं, वे शक्तियाँ अपने-आप शांत होती हैं । नाद, प्रकाश वगैरह वगैरह... ये सब दीखना, सुनाई देना अपने आप शांत होता है, यदि आप उनको (शांत) होने दें, उनको आप उच्चारण में न लाएँ, लोगों को बतलाने में न लाएँ ! नहीं तो वहाँ के वहाँ अटक जाएंगे । फिर आगे बढ़ना नहीं होता ।

यह यदि हो जाय, तो मनुष्य दिन के बारह घंटे, अगरह घंटे उस मौन की महागुहा में रहता है । ज़रूरत पड़े तब बोला, आवश्यकता है उतना ही कहा, आवश्यकता नहीं है, तो बाणी का उपयोग नहीं है । Silence becomes a normal dimension of consciousness. Silence

becomes a way of living... लेकिन हम लोग तो बोल-बोल के मुश्किल कर देते हैं। अभिशाप बन जाती है, वाणी की शक्ति। आत्मप्रशंसा और पर्वनदा का बड़ा साधन हमारे हाथ में है। पड़े रहते हैं उसमें ! तो फिर बारह घंटों में से आप दस घंटे यदि बोलते ही रहेंगे, तो दो घंटे आसन लगाने से क्या होगा ! वाणी को भले ही बंद करके रखिए, पर वह मौन नहीं है। अहंकार जिद पकड़ के कहे कि 'मैं कुछ नहीं करूँगा, कुछ नहीं करूँगा' तो वह Negative कर्म हो जाता है। सहजता से 'होने' दीजिए। यह सहजता से 'होने देना' है इसी को भारत में प्रणति, शरणागति, समर्पण कहते हैं। प्रभुसत्ता के प्रति समर्पित !

प्रश्न महत्व का था, एक प्रश्न में मैंने दो-तीन प्रश्न ले लिए हैं।

प्रश्न : आध्यात्मिक प्रगति शीघ्र हो, इसके लिए किस प्रकार की साधनाएँ, साधनाओं का मार्ग अपनाना उचित है ? मार्गदर्शन करें।

उत्तर : अरे भाई, मार्गदर्शन करनेवाली मैं कौन ? I am a friend. I can share with you my perceptions, my observations. मार्गदर्शन करने की जिम्मेवारी, वे मार्गदर्शन करनेवाले कोई, गुरुपद लेते होंगे वे करते होंगे। मुझ में शक्ति नहीं, मैंने गुरुपद लिया ही नहीं। सामान्य मनुष्य को हैसियत में जीना ! वह समाधि यदि मेरी सामान्यता नष्ट कर दे और आपमें और मुझमें कोई अंतर लगे और hierarchy लगे तो मेरा जीना व्यर्थ है। सामान्यता का ऐश्वर्य छोड़ने के लिए मैं तैयार नहीं हूँ ! और समाधि में रहते हुए, सामान्य मनुष्य का व्यवहार हो सकता है, यह हमारा दावा है। इस प्रकार से हम जिएं।

तो, आप कहते हैं कि साधना का कौन-सा मार्ग और शीघ्र प्रगति-तो, आपने, कल शायद सुना नहीं, मैंने कहा — मेरा बस चले तो मैं शब्दकोश में से 'साधना' शब्द हृत्य दूँगी। क्योंकि उससे जीवन जीने के कर्म का महत्व कम होता है। और जीवन जीने के लिए हमको जो कुछ करना पड़ता है - शारीरिक, मानसिक, वाचिक, बौद्धिक - वह सब बंधन माना जाता है, उसको संसार कहते हैं। और एक नया किया-प्रक्रियाओं

का संसार खड़ा करते हैं, पसाग खड़ा करते हैं - उसको 'साधना' कहते हैं। और फिर गृहस्थ है, उससे ब्रह्मचारी और संन्यासी श्रेष्ठ हो जाता है, जो घर छोड़ के चला गया, मुख मोड़ लिया। क्यों भाई ? यह hierarchy, यह classification, ये privileged classes in the name of spirituality ! ये सब शोषण के द्वार हैं। और जैसे आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्र में शोषण के खिलाफ मनुष्य जाति लड़ती आयी है (वैसे), अब आनेवाली शताब्दी में अध्यात्म के नाम से, धर्म के नाम से होनेवाले, ये नये वर्ग, नयी जाति, नये Privileged classes, उनकी special facilities सब ख़तम होगा ! !

जिज्ञासु और आत्मानुभवी - इनके संबंध सख्त के आधार पर क्यों न हों ? सख्तमूलक सहयोग क्यों न हो ? जिज्ञासु जो पूछता है नम्रता से, उतनी ही नम्रता से आत्मानुभवी क्यों न बोले ? एक के पास नम्रता और एक के पास प्रभुत्व ? इसलिए मैंने कहा कि अब वैज्ञानिक Scientific spirituality का ज़माना है ।

तो, पहली साधना आपको करनी हो, तो - जीवन ही Divinity है। जीवन ही परमात्मा है। जीवन ही दिव्यता है। जीवन से बाहर कोई परमात्मा, जिसको प्रसन्न करना है - ऐसी कोई व्यक्ति नहीं है। जीवन में ओतप्रोत, अणुरेणु में व्याप्त All permeating जो शक्ति है और ऊर्जाएँ हैं, उन्हींका नाम 'दिव्यता', उन्हींका नाम 'विभुता', उन्हींका नाम 'प्रभुता' है। वह सर्वका आधार होनेवाली शक्ति और ऊर्जा ही सर्वकार बनी है।

तो, जीवन की पवित्रता का संवेदन-साधना का पहला चरण है। फिर शरीर केवल भोग का साधन नहीं रहेगा, वह यज्ञस्थान बनता है, यज्ञवेदी बनता है। फिर प्रत्येक कर्म - सुबह उठते हैं, आँख खुली और उठते हैं तो उठने का कर्म भी एक जिम्मेवारी से, प्रसन्नता से होता है। कि अरे ! प्रभात हुआ, फिर से चौबीस घंटे प्रभुने मेरो गोद में डाल दिये जीने के लिए ! आँखों से देखूँगा, कान से सुनूँगा, हाथों से कर्म करूँगा, पाँव से चलूँगा, जुबान से बोलूँगा। फिर से चौबीस घंटे मिले हैं। It's

a benediction to be alive. जीवित रखते हैं प्रभु, इससे बड़ा अनुग्रह क्या होगा ! तो यह पवित्रता का भाव लेकर आदमी उठता है । फिर अनवधान के अंधकार में कोई काम नहीं करेंगे, आप ! उसमें कोई Repetitive, mechanical यांत्रिक किया नहीं होगी । शुचिभूत होना है, शौचकर्म है, स्नान है - जैसे-तैसे पानी डाल दिया, निकले - क्यों भाई, यह पानी कहाँ से आया ! यह धरतीमाता की करुणा ! उसके प्रति कुछ आदर का भाव है ? प्यार है ? पहले तो लोग बेचारे परंपरावाले थे, तो सप्त नदियों को बुलाते कि मेरे जल में आ जाओ - गंगा, यमुना, कावेरी सबको बुलाते । 'अस्मिन् जले सनिधि कुरु ।' इस जल में आ जाओ, वह तो परंपरा हो गयी । अब विज्ञान से अवधान तो रखो !

'अनुसंधानात्मिका भवित्ति ।' अनुसंधान रखो । Be aware of the Divinity of water. Be aware that there is energy of gravitation in the earth which allows you to walk upon it. तो फिर आप भोजन करते हैं, स्नान करते हैं, आप कपड़े धोते हैं - एक-एक कर्म साधना का बनेगा । वह शुद्ध रहेगा, वह संतुलित रहेगा । असंतुलन अशुद्धि है । Imbalance is impurity. शरीर का Imbalance हो, तो बीमारी कहते हैं, वाणी का असंतुलन हो (तो) अविवेक कहते हैं, चित्त का असंतुलन हो, तो आप कहते हैं Mental patient है, Neurotic है । तो, सुबह से रात तक के कर्म साधन, संतुलित, संयत करते जाइए । यह साधना है ।

और कहाँ गति होनी है और प्रगति होनी है, बताइये ? It's a pilgrimage from oneself to oneself. अपने अंदर ही अंदर अपने को पाना है । 'अपना आपा चीन्हो बन्दे ।' अपने आप को पहचानना है । तो अहंकार से आत्मसत्ता तक की यह अंदर की यात्रा है - Inner pilgrimage है । इसमें प्रगति कैसी ! जो बात समझमें आ गई, उस समझ को जीना ।

तो साधना, कियाएँ - प्रक्रियाएँ उनकी प्रगति, उनके मूल्यमापन, ये

कहाँ करने होते हैं ? जहाँ आप कुछ टेक्निकल बातें सीखना चाहते हैं । मैं आसन सीखना चाहती हूँ या चाहता हूँ, उन्हें सीख लिए, अयंगरजी के पास, देशिकाचार्यजी के पास और पता नहीं हमारे कैवल्यधाम में - जहाँ भी आप सीखें । तो फिर पूछना पड़ता है तीन महिने के बाद कि जो आसन कर रहा हूँ, कर रही हूँ, वह ठीक है ? वहाँ assessment है, वहाँ Evaluation है, वहाँ Improvement है, वहाँ Progress है । प्राणायाम कर रहे हैं आप ! तो अंतर्कुर्भक, बहिर्कुर्भक कितना बढ़ा ? वह जो बढ़ा है, उसका शरीर पर क्या परिणाम हुआ ? भस्त्रिका प्राणायाम किया है, Oxidisation of blood कितना हुआ ? जाइए चेक-अप कराइए, पता चलेगा । मंत्रयोग, तंत्रयोग, हठयोग, संगीतशास्त्र हैं-नादयोग -इसमें प्रगति, मूल्यमापन सब हो सकता है, लेकिन यह तो है सत्य को जानना, सत्य का स्पर्श पाना, सत्य का स्पर्श होने देना और उसको जीना !

इसलिए हमारे जे. कृष्णमूर्ति कहते - The first step is the last step. मुझे लगता है - मुझे धर्टी परसेन्ट मार्क्स् नहीं मिलनेवाले ! (Laughter of the audience.)

प्रश्न : मेरे अविवेकपूर्ण किए गए कार्यों के कारण परिवार को परिणाम भुगतना पड़ रहा है और इस बोध से मन ग्रस्त रहता है । तो इससे मुक्ति ?

उत्तर : बहुत सरल ! परिवार के लोगों को बैट्टकर मैं कह दूँ - भाई ! देखो, मेरा अविवेकपूर्ण व्यवहार हो गया, या होता रहा है, साल में, दो साल में - जो हो - कह देना निखालसता से । और इससे आप लोगों को बरदाशत करना पड़ा होगा, माफ करो । प्रायश्चित्तेन शुद्धयते ।

उसमें ऐसा नहीं कहना कि वह तो अविवेकपूर्ण हो गया, लेकिन मैंने इस कारण से किया ! याने आत्मसमर्थन और आत्मबचाव से उसको सजाधजा के क्षमा नहीं माँगी जाती । हाँ, क्षमा माँगना बीरों का काम है - क्षमा 'करने से', क्षमा माँगना ! (यह महाबीरों का काम है) अनुदारचित्त, संकीर्ण चित्त, पामर चित्त क्षमा नहीं माँग सकता, क्योंकि

उसका अहंकार जो है, बरदाशत नहीं करता, उसको अपमान लगता है । मेरे साथ रहनेवाली जो बहने हैं - हमारे कोई संस्था, संगठन नहीं है और यहाँ कोई गुरु-शिष्य नहीं है, परस्पर मित्र हैं । और हमारे यहाँ मैत्रीपर्व जिया जाता है । Friendship has a beginning, no end. तो उनसे मैं कहती हूँ कि जग-सी भी भूल हो जाय और तुम्हारे ध्यान में आए, तो तत्काल जाकर जिसके प्रति भूल हुई वहाँ जाकर कह दो, कि माफ करो, यह भूल हो गई या, ऐसे शब्द कोध में निकल गए । तो फिर प्रायश्चित्त हो जाएगा और तुम्हारा सबसे बड़ा लाभ है कि Guill conscience नहीं रहेगा । अपराध का बोझ चित्त पर रहे, तो चित्त की निर्दोषता, सरलता, प्रांजलता चली जाएगी, ढक जाएगा चित्त ! और चित्त को ढकने नहीं देना ।

तो, जो भी मेरे पास युवक लोग भी आते हैं - मैं कहती हूँ 'ये सीख लो बेटे, भूल हुई, मालूम हुई कि जाकर माफी माँगो - जो भी हो गया हो । नौकर हो, आपका बेटा हो, बेटी हो, पुत्रवधू हो, जाकर उसकी माफी माँगना अत्यंत शुभ कर्म है । तो भार निकल गया । और प्रेम से माफी माँगो । माफी माँगने का अभिनय ना हो । जैन लोग पर्युषण के बाद कहते हैं 'मिच्छामि दुःखङ्गम्' । और फिर दूसरे साल वही होता रहता है । मैं उनसे कहती हूँ - ऐसा मत करो । 'मृषा मे भवतु दुःखङ्गम्, मिच्छामि दुःखङ्गम् ।' संवत्सरी के दिन, पर्युषण के बाद जो कहना है, यह बहुत बड़ा संकेत है । तो, चित्त प्रक्षालित कर डालिए और अपराध के बोझ को एक क्षण के लिए नहीं रखिएगा, अनावश्यक है वह ।

प्रश्न : It is said that the human species is at a turning point. That a new dawn is emerging. What is my role in this transformation ?

उत्तर : मुझे तो कहा हिंदी में बोलो और प्रश्न लिखा है इंग्लिश में । हमने कहा था कि आई या तो इंग्लिश में रखना है रखो या तो हिंदी में रखो । दो-तीन प्रश्न हैं ऐसे, इंग्लिश में लिखे हैं ।

और, It is said याने किसने कहा ? किस ग्रंथ में पढ़ा ? तो ग्रंथकार का यह जो निष्कर्ष है वह किस आधार पर निकला, देखना पड़ेगा न ? यह वैज्ञानिक अध्यात्म है, भाई ! It's a science of consciousness like science of matter, physics. This is a science of the energy of consciousness. तो, किसने कहा, क्या कहा ! चलिए, किसी ने कहा होगा, नहीं कहा होगा-हमे नहीं मालूम, लेकिन हम ज़रूर कहते हैं कि एक चौराहे पर आकर मनुष्य जाति खड़ी है।

उसने शरीर के बारे में, शरीरविज्ञान के बारे में बहुत कुछ ज्ञान हासिल कर लिया, कुदरत के बारे में बहुत कुछ ज्ञान हासिल कर लिया, सिद्धियाँ प्राप्त कर लीं। दरिया में अंदर चला जाता है, आसमान में उड़ता है, चाँद पर, मंगल पर उतरता है। ऐसे Gadgets बना दिए हैं कि यहाँ बैठ कर पूरी दुनिया से आपका संबंध-जानकारी का हो जाता है। यह तो हुआ, लेकिन मनुष्य जाति के ध्यान में चौबी आ गई है - कम से कम इस बीसवीं शताब्दी में-कि यह जो मन है और बुद्धि है इनकी बहुत सारी मर्यादा है। With the movement of this conditioned mind and with the movement of the cerebral movement-cerebral organ which is called thinking-ये अपना जीवन शांतिमय नहीं बनाते। बीसवीं शताब्दी में जितने युद्ध हुए हैं, जितनी लड़ाइयाँ हुई हैं, जितनी हिंसा आज भी चल रही है, तो मनुष्य जाति को पता चला कि शांति का, संतोष का, शोषणमुक्त सहजीवन का मार्ग ये मन और बुद्धि नहीं दिखा सकते। व्यक्तिगत भी-Peace unto yourself - वह भी नहीं। संतोष और संतुलन भी नहीं और सहजीवन भी नहीं। तो, यह मन के कारण है, मन के संस्कारों के कारण है। बाँट लिया है मनुष्य जाति ने अपने को-खंडों में, बंशों में, धर्मों में, धर्म याने धर्मसंस्थाओं में, गरोब और अमीर में। तो, यह जो मनुष्य का Fragmentation (विभाजन) हो गया और एक-दूसरे से अलग पड़ गए, और फिर आ गए हाथ में यंत्र ! यंत्रों के साथ ज्यादा जीते हैं, एक-दूसरे के साथ कम जीते हैं। भरोसा यंत्रों पर और पैसे पर ज्यादा है। इसलिए प्रेम नहीं

रहा । एक Individual - व्यक्ति जो है, मानो वही Fundamental unit of society हो गया । अपने यहाँ परिवार को माना है प्राथमिक ईकाई ! और उस परिवार में सब प्रकार के रिश्ते हैं । सब प्रकार के स्नेह के प्रकार हैं, जो जीते हैं-भाई और बहन का संबंध, माता-पिता और संतान का संबंध, पति और पत्नी का संबंध । अनेक रिश्ते हैं । चाचा है और बुआजी और पता नहीं क्या-क्या है । वह सब जो है Living all those relationships enriches you. और जहाँ आदमी अकेला रहता है, अकेला ही पड़ जाता है । उसको संबंधों में से पोषण नहीं मिलता ।

तो, आज अमेरिका में, युरोप में, ओस्ट्रेलिया में-मैंने जैसे पहले दिन अर्ज किया था—रूचा-सूखा जीवन हो गया । और प्यासे हैं, प्रेम के प्यासे हैं, सहजीवन के प्यासे हैं । तो मन-बुद्धि से परे क्या है - What is beyond space and lime, what is beyond brain and mind - इस पृच्छा को लेकर आज मनुष्यजाति खोज कर रही है । Physicists (पदार्थविज्ञानवेत्ता) हैं, Empliness का रिसर्च कर रहे हैं, What are the energies contained in the emptiness of silence and space ? Physicists (पदार्थविज्ञानवेत्ताओं) के पिछले दो-एक वर्षों के ग्रंथ आप पढ़िए । सब की खोज चल रही है कि शून्य अवकाश में ये जो ऊर्जाएँ हैं, इनकी मदद से हम अपनी शारीरिक स्वस्थता, मानसिक स्वस्थता, बौद्धिक स्वस्थता कैसे प्राप्त करें ! और मन और बुद्धि से परे जाने के लिए Meditation (ध्यान) नाम की यह जो युक्ति भारत, तिबेट और पूरब में In the Asian countries ये जो है, इसके पीछे पड़े हुए हैं । उन्होंने Concentration (एकाग्रता) करके देखा, उन्होंने योगासन करके देखा, वे हिप्पोज़ बिट्निक्स - वह एल. एस. डी. और पता नहीं... Consciousness expanding drugs लेकर देखा । They can manipulate artificially and chemically a state of expanded consciousness, but they cannot live in it.

तो वह आज खोज है, मनुष्यजाति एक चौराहे पर खड़ी है, आप

कहते हैं वैसे Turning point पर है, यह बात सही है। आगे आप पूछते हैं कि क्या कर सकते हैं, आपको देखना है, क्योंकि यह क्रांति का विषय है, इस मौन तक तो आप - अपना रोज का जीवन जैसा है, वैसे जी करके भी, मौनतक तो आप-जा सकते हैं। लेकिन जहाँ प्यानावस्था में आपका प्रवेश हुआ तो आपका Sense of belonging to a particular family, to a particular country, race, creed, religion - सब चला जाता है। You belong to all or you belong nowhere. 'सर्व' में प्रतिष्ठित हो जाती है चेतना आपकी। सर्वमयी बनती है वह, जिसका नाम संन्यास है। Exclusive relationship नहीं होती है।

तो, इस क्रांति को जीना - यह जो आंतरिक, आमूलाग्र क्रांति हो जाती है चेतना के आशय में - In the content of consciousness a radical revolution takes place, mutation takes place. तो, फिर वह जो व्यक्ति है, उसके पास, जिसको आप अपना 'अहंकार' कहेंगे, 'मैं और मेरा' कहेंगे ये कुछ नहीं रहता। रह जाता है केवल प्रेम और करुणा। Love and compassion. सत्य जब प्रवाहित होता है संबंधों में, तो वह प्रेम का और करुणा का रूप लेता है। तो उस व्यक्ति के जीवन में फिर प्रेम और करुणा, अपना नहीं - पराया नहीं। हिंसा और अहिंसा से परे जो प्रेम-शक्ति है, वह प्रगट होती है।

तो आपको जितनी तैयारी हो - जीवन के चरमसत्य के प्रति समर्पित होने की शक्ति हो, तो, यह जो Meditation है - प्यानावस्था या समाधिअवस्था - समाधिअवस्था संन्यासी का शील बन जाता है। वह समाधिस्थ जीवन ही जीता चला जाता है। न भूतकाल है, न भविष्यकाल है। न उसको आनेवाले कल की चिंता है, न गया हुआ कल उसको पकड़ता है। He moves and lives in the timeless present. जीवन की सनातनता या शाश्वती का जो प्रगटीकरण 'इस क्षण' के रूप में होता है - अरे ! इत्र की एक बूँद में जैसे फूलों की खुशबू भर जाती

है - वैसे 'इस क्षण' में जीवन की शाक्षती की खुशबू है, भाई ! The essence (सत्त्व), the nectar (अमृत) of eternity and infinity gets condensed in what you call the present, the now, the here. तो, उसके साथ मिलते हैं, उसके साथ जीते हैं ! The communion with the present. Responding to the challenges, difficulties, deaths and separations and illnesses, you respond to that as best as you can.

तो, न कहें अटकना है, न कहें भटकना है । जीवन के साथ चलते रहना है । हमने लिखा था कही -

जीवन की इस मधुसंध्या में । घट से जीवनरस छलके ।

दो नैनों की मधुशाला में । पलकों की प्याली छलके ।

जीवन का संध्याकाल मधुर हो जाता है और आप जैसे रसिक लोग आते हैं तो, मनुष्य जीता चला जाता है । आप कहते हैं कि हम क्या करें ? आप अपनी तैयारी देखिए । जीवन का भय न हो, मृत्यु का भय न हो ! तो प्यानावस्था की गुफा में प्रवेश करके जीना सीखें ।

हम जा बसे हैं अगम में । जहाँ दिन नहीं, ना रात है ।

सूरज नहीं, ना चाँद है । निज तेज के उस लोक में ।

हम जा बसे हैं गगन में ॥

झहांड सिमटा प्रणव में । प्रणव सिमटा बिंदु में ।

उस बिंदु के निजगर्भ में । हम जा बसे हैं अगम में ॥

अर्धमात्रा प्रणव की । पावन गुफा है विमल की ।

उस गुफा के शून्य में । हम जा बसे हैं अगम में ॥

तो, फिर यह जो मनुष्यजाति है - मन और बुद्धि से परे की यात्रा पर निकल पड़ी है, अब उसको रोक नहीं सकता कोई ! Academic,

theoretical knowledge and romantic experiences of the sensory world-इन्द्रिय जगत् or extrasensory world अतीन्द्रियवत् सृष्टि - they cannot arrest now the steps of the human race - वह खोज में निकली है। नया मानव आप के भीतर से जन्म लेगा, जिसको भय नहीं - 'द्वितीयात् वै भयम् भवति' है नहीं ! वह 'द्वितीय' आते ही प्रेम और करुणा ही उमड़ पड़ती है। The whole dynamics of human relationships changes. तो, चलिए उस में आप भी शामिल हों ! In the orbit of human consciousness let your consciousness pour itself.



प्रवचन 3

बहन ने भजन गाकर कमरे को भर दिया तो बोलना बड़ा मुश्किल होता है। स्वर की एक सृष्टि है, लय का अपना लावण्य है, भाव की अपनी प्रधा है। संगीतशास्त्र का निर्माण-संगीत, नृत्य, नाट्य -वैसे तो सभी कलाओं का निर्माण भारतीय संस्कृति का ऐश्वर्य है।

मुझे पता नहीं है कि कल से जो निवेदन आपके पास रख रही हूँ, वह आपके काम की बातें हैं या नहीं। यदि जिस हेतु से आप यहाँ तक आये हैं, उस हेतु की पूर्ति के लिए आप कुछ सूचन करना चाहें या सहर्चितन के मुद्दे सुझाना चाहें, तो लिख करके कल कैसरबहन के पास दे दीजिएगा। तो अंदाज़ आयेगा कि आप और हम कहाँ खड़े हैं, कहाँ मिल रहे हैं, या कहीं कोई मुश्किल हो रही है। आपकी तरफ से जो एक छोटी-सी चिह्नी मिली थी उसमें लिखा था कि शुद्धीकरण के द्वारा जो हार्मनायजेशन Harmonization होता है या होना है, उसके बारे में कुछ कहा जाय !

पिंड और ब्रह्मांड का जो दर्शन याने Perception इस लंबी जिंदगी में हुआ है, उसमें देखा यह गया है कि Harmony या संवाद चैतन्य का उपादान है। मिट्टी से, धातु से जैसे बर्तन बनते हैं वैसे यह चित्तशक्ति जो है, प्रज्ञाशक्ति है- Supreme energy of Intelligence या

Supramental consciousness है, वह harmony के, संवाद के उपादान से बनी हुई है। इसलिए, जितनी अभिव्यक्तियाँ हैं - Manifestations of life, manifestations of that energy - पदार्थों के रूप में, ग्रहों के - नक्षत्रों के रूप में, सृष्टियों के रूप में हैं, उनमें एक अधिजात संवाद देखने में आता है। एक Built-in harmony. तो, मनुष्य के जीवन में यह संवाद का तत्व है या नहीं, यदि नहीं है, तो क्यों नहीं है और कैसे उसको जागृत किया जाय, यह जीवन साधकों के लिए, Wholistic healing के विद्यार्थियों के लिए एक आवश्यक विषय माना जाना चाहिए।

जीवन के उत्पत्ति और विकास के क्रम में In the process of evolution of life - मनुष्यजाति - The human species emerged out of non-human species यह मनुष्यजाति प्रगट हुई है। उसके प्राकृत्य के साथ बहुत बड़ी घटना विश्व में घटित हुई। क्योंकि यह जो प्राणी-मनुष्य नामका, इस प्रकारकी प्रक्रिया में अद्भूत हुआ, प्रगट हुआ, यह बहुआयामी प्राणी है। Multidimensional creature है। उसमें Biological Structure है, बाकी पशु-पक्षियों के प्राणियों के जैसा। उस देह की, शरीर की आवश्यकताएँ भी अन्य प्राणियों के शरीर के जैसी हैं। अन्य प्राणियों में चेतना है, मनुष्य में भी है, उसमें स्व-संवेद्यता है। अपने आपको जानने की शक्ति। यह मन नाम की इन्द्रिय के कारण प्रकट हुई। A self conscious energy. तो यह जो मन नाम की शक्ति, बुद्धि नाम की शक्ति, जिसमें देखना, समझना, उसके बारे में मनन करना, उसकी स्मृति रखना - इन सब प्रकार के पहलू Various faculties समाये हुए हैं। तो यह मन नाम की जो शक्ति है इसके कारण मनुष्य ने यह जो प्राकृत आयाम है - शरीरों का, उस पर एक ग्राफ्ट Graft कर दिया-Psychological (मानसिक) आयाम, बौद्धिक आयाम ! उसने भाषाएँ बनाई, विज्ञान बनाएँ, शास्त्र बनाएँ, तत्त्वज्ञान गठित किए। ये सब मन और बुद्धि की मदद से उसने किया। यह मन नाम की जो शक्ति है, उसको हमने 'मेरा मन' बना दिया। इस देह में वह मन नाम की ऊर्जा

काम करती है, बुद्धि नाम की ऊर्जा काम करती है। शरीर के आनुपंगिक Inheritance के कारण आनेवाले आनुवंशिक कुछ गुण हैं, कुछ दोष हैं, वे उस मन में प्रगट होते हैं, उस बुद्धि में प्रगट होते हैं। लेकिन इस मन में मनुष्यजाति ने-मैं और तुम, अस्पद-युष्मद्, अहम्-इदम् भाषा तो बोलनी पड़ेगी-लेकिन, उसने मान लिया कि जैसा यह शरीर पृथक् है, अन्य शरीरों से, वैसे इस शरीर के अंदर 'मेरा मन' नाम को कोई इंद्रिय है, जो दूसरों से पृथक् है।

तो उसके गुण-दोषों के लिए ममत्व हो गया। वह जो कुछ करे उस अनुभूति के लिए ममत्व हो गया। और मनुष्य ने अपने आसपास एक जाल बुन लिया - 'मैं और मेरा'। और जो 'मैं - मेरे' का जाल बुना गया उसमें उसको सुरक्षा प्रतीत हुई। लेकिन असल में वह पृथक्ता उसको दूसरों से अलग करती गई। Isolate करती गई। A feeling of exclusiveness - अपने बारे में उसके चित्त में खड़ा हो गया। इसलिए जो वैशिक ऊर्जा है - वृक्ष में वह अंतर्हय नहीं है, विक्षेप नहीं है - वह धरती से, सूरज से, चाँद से, बारिश से ऊर्जाएँ लेता है और आपको देता है। फूल देता है, फल देता है, छाया देता है। उसमें वह पृथक्ता का अहंकार नहीं है। तो उसका लेना और देना निरहंकारिता से होता है। मनुष्य ने, इस मन में जो स्मृति की शक्ति है उस स्मृति की शक्ति का भी दुरुपयोग किया। और जो घटनाएँ होती हैं वह 'मैं - मेरे' के जाल में उसने स्मृति को दाखिल कर दिया। तो इतना बोझिल हो जाता है चित्त।

मेरे मित्रो, आप लोगों को शायद आशर्वय लगे या कुछ को तो धक्का भी लग सकता है, लेकिन, हमारे देखे 'व्यक्तिगत मन' नाम की वस्तु नहीं है। एक Racial human mind है। उसके अलग-अलग प्रकार हैं। जैसे आफिका में रहनेवाले लोगों की Physiognomy, उनकी Anatomy अलग है, जापान में रहनेवालों की अलग है, भारत में रहनेवालों की अलग है। जैसे शरीर के Structures बदलते हैं, वर्ण-रंग बदलते हैं, वैसे उस मन और बुद्धि में भौगोलिक प्रदेशविशेष के जो संस्कार थे

पड़े हैं - वे अलग-अलग हैं। लेकिन मन नाम का कोई स्वतंत्र The I, the self, the Ego इसका कोई Factual existence है, इसका कोई Substance है, ऐसा दिखता नहीं है।

संस्कारों की पद्धतियाँ हैं। Patterns of behaviour, patterns of thinking, patterns of reacting, patterns of evaluations. ऐसे ढाँचे बने हुए हैं और वे अंदर पड़े हुए हैं - अस्थि में, मज्जा में, खून में वे सब पड़े हैं। वे उद्भूत होते हैं और उनके द्वारा व्यवहार होता है।

कहना चाहती हूँ कि यदि हम अपना एक Homogeneous, harmonious जीवन बनाना चाहते हैं, एक संवादी, संश्लिष्ट व्यक्तित्व विकसित करना चाहते हैं तो हमें पहचानना होगा कि यह जो शरीर है इसकी मर्यादाएँ क्या हैं, इस के गुणधर्म क्या हैं, इसको आहार-विहार किस प्रकार का देना है, कितना देना है ! एक बार इस शरीर के साथ बैठकर के उसकी आवश्यकताओं को देखकर के उसकी पूर्ति की, अपनी जो योजना है, उसको स्पष्ट कर लेना चाहिए। फिर कोई शिकायत नहीं रहेगी। फिर स्वीकार हो जाएगा। यह स्वीकार होता नहीं है। शरीरका स्वीकार होना चाहिये, नहीं तो शरीर को बंधन मानने लगेंगे आप !

अब जैसे, स्वीकार और भी करना है कि प्रारब्धप्राप्त परिस्थिति के अनुसार आप कहाँ रहते हैं, किस प्रकार की नौकरी करते हैं, किस प्रकार की शिक्षा-दीक्षा मिली है - यह प्राप्त परिस्थिति है। इसको प्रारब्ध कहिए, इसको प्राप्त परिस्थिति कहिए। The context of life - जीवन का संदर्भ कहिए। इसको देखना पड़ेगा। शरीर को देख लिया, अब जीवन के संदर्भ को ! और यदि तय है कि मुझे मुंबई में रहना है, पूना में रहना है, दिल्ली में, अहमदाबाद में रहना है, इस प्रकार की नौकरी करनी है। समझ-बूझकर, उसको टाला नहीं जा सकता, यह ज़िम्मेवारी है, यह मेरा कमिटमेन्ट है, पूरी करनी है - सबका स्वीकार हो जाय ! स्वीकार नहीं होता है तो घर्षण होता है। और वह जो घर्षण की एक भूमिगत धारा है - Underground current of constant friction- क्या हमें यहाँ रहना

पड़ता है, कैसी जगह है, कितना pollution है, कितनी भीड़भाड़ है ! चलें ! फिर रोज सुबह उठ के गत तक अनेक शिकायतें मन में, अचेतन मन में पढ़ी रहती हैं, घर्षण पैदा करती हैं। काम करते रहते हैं, आदमी जीता रहता है, लेकिन वह जीवन नीरस हो जाता है। स्वीकार उसको कहते हैं, जिसमें फिर शिकायत नहीं होती। स्वीकार भी हो और शिकायत भी हो ? स्वीकार हो और फिर सहन करना हो ? हमने समझ लिया कि यह याता नहीं जा सकता, ये संयोग हैं मेरे जीवन के, इनमें जीना है।

तो घर्षण से Constant chronic friction in the subconscious mind - जिसका एक तनाव होता है, जिसको आप लोग 'टेन्शन' कहते हैं। पूरे नाड़ीतंत्र में एक प्रकार का तनाव रहता है और पूरी Chemical System - रसायनतंत्र जो शरीर में है, उस पर दबाव रहता है। तो जब जीवन का स्वीकार करने का साहस नहीं होता - समझपूर्वक, जो जैसे संयोग है, उनको यदि बदला जा सकता है तो बदल लेना चाहिए। नहीं रहना है बड़े शहर में, फिर गाँव में ! नहीं, गाँव में उनको बड़े शहर की सुविधा चाहिए। और बड़े शहर की सुविधाओं के साथ गाँव की जो शांति है वह चाहिए। दोनों तो मिल नहीं सकते। तो मुझे ऐसा कहना है कि जीवन में संवाद पैदा करने के लिए परिस्थिति का आकलन और परिस्थिति का स्वीकार ! परिवर्तन का साहस है तो ज़रूर कर लेना चाहिए। और वह यदि नहीं है और परिवर्तन के लायक संयोग नहीं है - पाँच, छः, दस आदमी हैं कुटुंब में, जिम्मेवारियाँ हैं, पूर्वनिर्धारित दायित्व है तो फिर 'न दैन्यं न पलायनम्।' फिर आत्मदया नहीं - Self pity - 'गरीब बेचारा' कभी न बनिएगा। 'यह है, इसका स्वीकार किया ।' तो एक फरियाद और शिकायत के बिना का चित्त बनेगा। क्योंकि ये अवरोध हैं ! I am trying to point out the psychic clots that prevent the free flow of healing energy. एक negativity आ जाती है। एक दीनता की, लाचारी की भावना, आत्मदया की भावना आ जाती है और फिर जो वैश्विक ऊर्जाएँ, आपके अंदर की ऊर्जाओं से मिलकर के आपका स्वास्थ्य, आपका आनंद, आपकी प्रसन्नता बनाना चाहती है वे बना नहीं पातीं।

तो संवाद पहले - ये Physical और Psychological - इन दोनों के बीच पैदा करना है। और उसमें चित्तन, समझ, आकलन यही काम देते हैं। तो, समझने से शुद्धीकरण होगा। The purifying waters of personal discovery of facts, the purifying waters of understanding the facts as they are. वह आपके व्यक्तित्व में, एक प्रकार की संवादिक हार्मनी Psycho-Physical structure में पैदा करेंगे। नहीं तो शरीर एक तरफ खोचता है, मन दूसरी तरफ खोचता है, बुद्धि तीसरी तरफ खोचती है, त्रिकोण बन जाता है एक! बावजूद उसके यदि आप अभ्यास करेंगे, तो ये दूसरों की सेवा करना, उनको - आप जो कहते हैं रेकी दे करके - वह आप कर सकेंगे। वह एक टेक्निक बन जाएगा। वह एक विशिष्ट शक्ति बन जाएगी आपकी। लेकिन वह पूरे जीवन का प्रसाद नहीं बन पाएगा। वह आपके जीवन का प्रसाद बनना चाहिए, अपने लिए पहले और प्रसादी दूसरों के लिए बाद में।

तो यह मन जो मनुष्यने बनाया है, जिसमें बहुत सारी अच्छी-अच्छी शक्तियाँ हैं, इन शक्तियों का उपयोग शारीरिक, सामाजिक, व्यक्तिगत जीवन में करना है। ज़िम्मेवारी से करना है। उदाहरण बता दूँ कि मैं घर में रह रही हूँ और अलग-अलग प्रकृति के, अलग-अलग मिजाज़ के लोग होते हैं परिवार में। मान लो किसीने कुछ कहा, अपमान हुआ मेरा, कुछ मुझे दुःख दिया गया, मेरी उपेक्षा हुई, अन्याय हुआ मेरे साथ और दुःख हुआ। अब उस दुःख को, जब किसीने कुछ कहा तो मैंने जी लिया। लेकिन उसको स्मृति यदि नहीं बनने दिया तो, तो मैं घर से जाकर ऑफिस में, दफ्तर में शुद्ध चित्त से, निर्मलता से काम कर सकूँगी। लेकिन मैं वह दुःख की गठरी-पुटरी बनाती हूँ। चले फिर ट्रेन में या बस में बैठें - ऐसा हुआ, वैसा हुआ - चला वो एक Rummation अंदर। और अनेक प्रकार की घटनाएँ होती हैं - परिवार में रहते हैं तो, आसपास के पड़ोसियों के व्यवहार से भी, मकान के मालिक से भी, पता नहीं, जीवन तो है। तो इतनी शिकायतें और इतने दुःख की स्मृतियाँ लेकर जाती हूँ तो फिर बस में, ट्रेन में मेरा व्यवहार - या जाकर बैठो

हूँ ओफिस में - तो मेरे ऊपर छाया है उन घटनाओं की । यह स्मृति जो है इसको मैंने बंधन बना दिया । ज्ञान की स्मृति रखो, जिस का उपयोग करना है - उसकी स्मृति रखो । इंजीनियर हैं, डोक्टर हैं, कम्प्यूटर का काम करनेवाले हैं । स्मृति बहुत बड़ी शक्ति है । लेकिन मनुष्य ने दुरुपयोग किया, 'मैं और मेरे' के कारण ! वह घटना को घटना नहीं रहने देते । घटना को अनुभूति बनाते हैं, अनुभूति अपने संग्रह की बस्तु मानते हैं, उस पर स्वामित्व रखते हैं और फिर एक पीड़ा, एक वेदना - जो यही जा सकती है । All psychological sufferings created by the human mind.

शरीर में कष्ट है, वह तो जेनेटिकल कारण भी हो सकता है । लेकिन यह जो मानसिक बलेश है, यह मनुष्यकृत है । इसलिए 'बलेशमुक्ति कैवल्यम्' योगसूत्र कहते हैं । और हम योग चाहते हैं न ? वैशिक, जो संजीवक शक्तियाँ, ऊर्जाएँ हैं उनके साथ अपना योग हो, संयोग हो, मिलन हो ! उनके अपने बीच जो एक आदान-प्रदान चलता रहे - यह हम चाहते हैं न ? इसलिए कह रही हूँ कि स्मृति नाम की शक्ति का दुरुपयोग जो neurosis पैदा करता है, जो बलेश पैदा करता है उसके बारे में हम सावधान हो जाएँ । सावधान हो जाएँ कि यह जो है, उस समय दुःख हुआ, आँसू भी आए; क्या बात है ! आँसू आये तो आए ! लेकिन It must be over, the moment you have gone through it. Residue in the form of memory, residue in the form of pleasure and pain.

फिर उसमें से Prejudice और Preference बनते हैं । पसंदगियाँ-नापसंदगियाँ बनती हैं । उसमें से Selective relationships बनती हैं । तो, मेरे मित्रो ! संवादी व्यक्तित्व के लिए Harmonious, homogeneous जीवन के लिए सावधान होना है और स्मृति बंधन न बने - स्मृति सहायक सखी बने, लेकिन बंधन न बने - तनाव और दबाव पैदा करनेवाली न बने, इसको देखना है । चलिए, और आगे चलते हैं ।

Man is a rational animal. बुद्धि है उसको । बुद्धि विश्लेषण करती है, analysis करती है, फिर synthesis (संश्लेषण) भी करती है । विश्लेषण, संश्लेषण ये बुद्धि के काम हैं । लेकिन किसको समझ सकती है बुद्धि ? जो एकदेशी पदार्थ है, बहुत बड़ा व्यापक भी हो, लेकिन जिसके नाम है, रूप है, Substance - ठोस है - breadth, length, mass and location in space and time है । तो, बुद्धि उसको पकड़ेगी । आँख दूरबीन से देखेगी, टेलिस्कोप से देखेगी । तो, शब्द की मदद से और ये जो नाप-तोल है, मेझरमेन्ट्स् हैं, इनकी मदद से, उपकरणों की मदद से आपके Cybernetic revolution में आप जी रहे हैं तो, इलेक्ट्रोनिक गेजेट्स् जो बने हैं, उनकी मदद से जो जाना जा सकता है - बुद्धि के द्वारा जाना जाएगा । लेकिन आकाश को बुद्धि क्या कहेगी ? अवकाश को क्या कहेगी ? आकाश या अवकाश - इसको रूप कहाँ है ? इसका रंग नहीं है । वह सब जगह है, मुट्ठी में बाँध के आप दिखा नहीं सकते । जो सर्वव्यापी है, जो सर्वाकार है, सर्वाधार है, उसको ज्ञान से नहीं पकड़ा जाता । तो, बुद्धि की मर्यादा कहाँ आती है, इसको समझा जाय, जैसे मन की मर्यादा को समझा गया । यह मान लेना कि जीवन के सब रहस्यों का उद्घाटन बुद्धि कर पाएगी, यह बीसवीं शताब्दी नहीं, इक्कीस भी नहीं, और इक्कीस शताब्दियाँ आने दीजिए, यह तर्कगम्य नहीं है । The Infinity and the Eternity defy calculation. They defy measurements. अनंत के साथ गिनती असंगत है ।

तो बुद्धि की एक मर्यादा है । मनुष्य जैसे - उसके अपने पाँव हैं, तो भी अपने पाँवों से, अपने कंधे नहीं चढ़ सकता है, वैसे बुद्धि से इस सृष्टि का जो मूलतत्त्व है, जो सब शक्तियों का मूलस्रोत है - उसको हमारे यहाँ 'मूलकन्द' कहा है, 'सच्चिदानन्द घन मूलकन्द' । जीवन का जो source of life, source of creation है - उसको बुद्धि नहीं पकड़ पाती । There is a dimension which is unknowable, unexperienceable. इन्द्रियाँ पकड़ नहीं पाती, मन कल्पना में पकड़ नहीं पाता, बुद्धि विचार में और शब्द में नहीं पकड़ पाती, ऐसा जो एक

जीवन का आयाम है, उसके स्पर्श के लिए, सुबह जो बात कह रहे थे कि मौन का अभ्यास-मर्यादाओं का भान हो जाय तो मर्यादाओं से परे जाने की आकांक्षा उत्पन्न होगी। बंधन का पता ही नहीं है, बंधन का स्वरूप नहीं देखा, बंधन है इसकी वेदना भी नहीं है, तो स्वाधीनता की आकांक्षा नहीं होती वैसे शरीर की, मन की, बुद्धि की विशेषताओं को देखा, मर्यादाओं को देखा तो इसके आगे क्या है? What is more to a human life? यह देखने की इच्छा, आकांक्षा, जिसको हमारे यहाँ "अथातो ब्रह्मजिज्ञासा, अथातो आत्मजिज्ञासा", "सत्यजिज्ञासा" कहा है, उसका उदय हो।

संवाद के लिए केवल Psycho-physical Harmony से काम नहीं चलता। उससे एक Moral man पैदा होता है। लेकिन उसके आगे जीवन का एक आयाम है, मनुष्यजाति उस आयाम को लेकर प्रकट हुई है। The emergence in the biological evolution of the human species is an indication of a different dimension all together. हम बात कर रहे थे कि शब्दों का, गति का, संबंधों का किनारा छोड़कर कुछ समय अपने साथ जिया जाय।

कौन सा समय आपको मिलता है, कब मिलता है, यह तो आपकी दिनचर्या पर निर्भर करता है। कैसे कहूँ - मुंबई, पुना, अहमदाबाद में रहनेवाले को चार बजे उठ के बैठो! दस बजे तक कहाँ घर पहुँचेंगे नौकरी पर से, नौ-दस बजे उनका भोजन होगा! यह एक व्यक्ति दूसरे के लिए नहीं तय कर सकता। आपकी जो दिनचर्या है, जिम्मेवारियाँ हैं उनको देख करके कोई ऐसा समय निकालें, जब शरीर में ताज़गी हो! जब मन और बुद्धि पर दबाव-तनाव कम से कम हो, तो बैठा जाय। यदि कुछ योगासन-प्राणायाम किए हैं, तो आसनस्थ बैठा जा सकता है। नहीं तो जिस Position में आप बैठ सकते हैं - कुर्सी पर बैठते हैं, नीचे बैठते हैं - लेकिन इतना जरूर है कि जहाँ बैठिएगा वहाँ मेरुदंड सीधा हो, और आपकी गर्दन सीधी हो, ताकि जो श्वासोच्छ्वास चलता है, वह Rhythmic - एक लयबद्ध चले। हमारा श्वासोच्छ्वास लयबद्ध

नहीं चलता, क्यों कि हमारी बैठने - उठने की जो पद्धति है, वह इस ज़माने में बदल गई है। कुर्सियों में बैठना - काम करना होता है और योगासन-प्राणायाम वगैरह जो एक जीवन का अंग था पहले, वह अब रहा नहीं है। लेकिन इतना अभ्यास करें कि जहाँ भी बैठें, गर्दन और मेरुदंड सीधा हो ताकि यह जो श्वासोच्छ्वास है, वह लयबद्ध चले। लयबद्ध श्वासोच्छ्वास विचारों को शांत करने में बहुत उपकारक होता है, बहुत उपकारक होता है।

तो बैठें। आँख बंध कर ली ताकि रूप की सृष्टि के साथ का अभी कोई संबंध नहीं रहा। जब तक आँख रूप को देखती है, तो उसका नाम-गुण, वह त्याज्य-ग्राह्य सब याद आता है और फिर मन काम करने लगता है। तो आँखें बंध की जाए। बहुत भीच के नहीं, बहुत ज़ोर लगा करके नहीं, सहजता से। No violence against oneself. तो आँखें बंध कर दीं, तो एक विक्षेप कम हुआ। 'प्रत्यवायविक्षेप निवारणार्थं साधना, न तु प्राप्त्यर्थं।' सत्य या प्रेम या मुक्ति यह हमारा स्वभाव है, यह हमारा सत्त्व है। Existential essence है, वे प्राप्ति के विषय नहीं हैं। लेकिन उसके स्पर्श होने में जो बीच में प्रत्यवाय है, विक्षेप है, उनको हटाने के लिए और शुद्धीकरण के लिये यह जिनको आप साधना कहते हैं, वह करनी होती है, अभ्यास ! मैं उसको Self Education कहती हूँ। 'साधना' शब्द भारी लगता है। और साधना के बाद सिद्धियाँ, अनुभूतियाँ और पता नहीं - अतीन्द्रिय अनुभूतियाँ। यह एक ऐसा Mad world पैदा हुआ है, और लोगों के मन में उसके आकर्षण पड़े हैं। इसलिए मैं तो कहती हूँ - 'साधना' शब्द शब्दकोश से निकाल दिया जाय।

जीवन जीना ही साधना है और जीवन जीने का कर्म ही चित्तशुद्धि, जीवनशुद्धि का माध्यम है। जीवन जीने के कर्म को वैज्ञानिक बनाइए, संतुलित बनाइए, संयत बनाइए। तो Illumination is the by-product of purification. 'शुद्धीकरणे संतुलनम्, संतुलने आत्मप्रसादः।' तो, आँखें बँद करके आप बैठें हैं, आसन पर आणम से 'स्थिरम् सुखमासनम्।'

अब आपके आँख बंद करने पर आपका मन और उसकी गति-अचेतन की, अवचेतन की, चेतन की - वह सब जो अंदर नाटक चल रहा है, वहं परदा अब उठ गया, अब वह दिखता है। उसको देखना है। जब तक हम बाहर की सृष्टि के साथ संबंधित हैं, तब तक भीतर का जो है वह ज्ञात होने पर भी, देखा हुआ नहीं है। There is not an intimate encounter with the actuality of our inner being. हमारा अपने साथ परिचय नहीं है।

तो अब आँख बंद करके बैठे हैं, दिखेंगा। स्मृतियाँ उभर आएँगी, और आप की जो आदतें हैं, वे उभर आएँगी। पता नहीं, सब संस्कार उभर आएँगी, उनको देखना है। न कहना है भला, न कहना है बुरा ! न उन में से किसी की पसंदगी करनी है, न किसी को छोड़ना है। जो अनावश्यक है उसकी अनावश्यकता प्यान में आ जाय तो वह छूट जाएगा। छोड़ना उसको पड़ता है, जिसको अंदर से आप पकड़ के रखते हैं। और अंदर से पकड़ के रखना चाहते हैं, और बाहर से छोड़ने का अभिनय होता है। क्योंकि धर्म के लिए, अप्यात्म के लिए - लोग कहते हैं 'छोड़ो'। तो ये छोड़ने वालों से मैं बहुत डरती हूँ। क्योंकि अंदर से पकड़ा हुआ है। और बाहर से छोड़ने का 'अदृहास' (आडंबर) होता है। एक विभाजित व्यक्तित्व बनता है, दयनीय हालत बनती है। छोड़ने-तोड़ने की फिकर में नहीं पड़ना।

जब समझ में आ जाए कि वह अनावश्यक है, वह असत्य है, मिथ्या है, यह अशुभ है, तो क्यों आप पकड़ के रखेंगे ? उसको छूटने देंगे। पतझड़ की छूट में वृक्ष पत्तों को पकड़ता नहीं है, वे अपने आप छूटते चले जाते हैं, वैसे असत्य, मिथ्या, अशुभ, अशुद्ध अपनेसे छूट न जाय तो हम बुद्धिमान प्राणी कैसे ? 'मननात् मनुष्यः' कैसे हम ?

इसलिए मैं कह रही हूँ कि वह अंदर की सृष्टि को पहले देखना सीखें ! 'अवलोकनम् ।' लगता है कि आसान है, पर आसान नहीं है ! क्योंकि अपनी अपनी प्रतिमाएँ, अपनी अपनी Images गढ़ी हुई हैं। जो

तथ्य दीखने लगता है तो अहंकार को दुःख होता है। यह पड़ा है मुझ में ? ऐसा पड़ा है ? मैं ऐसी हूँ ? मैं वैसा हूँ ? तो, वे प्रतिमाएँ एक एक करते टूटती चली जाती हैं और बड़ा दुःख होता है। तो, जहाँ एक प्रतिमा टूटी कि हमने कहा, 'हाँ, यह ऐसा हुआ, क्योंकि मेरी माँ ही ऐसा करती थी। नहीं नहीं, मेरे पिताजी जिम्पेदार हैं, उनके कारण ऐसा हुआ।' ढूँढ़ने लगते हैं बचाव ! देखना छूट गया, बचाव में लगे, समर्थन में लगे। तो यह 'देखना' नहीं है। अबलोकन एक तपश्चर्या है, जिसमें मूल्यांकन नहीं। 'प्रतिक्रियापुक्त अबलोकन' बहुत बड़ी तपस्या है। तबतक मौन शुरू ही नहीं होता है, जब तक यह अबलोकन के पर्व में से हम गुजरते नहीं। अंतर्बाह्य, नखशिखांत अपने आप को आप देख लें।

तो, जब आप मूल्यांकन नहीं करेंगे, समर्थन नहीं करेंगे, बचाव नहीं करेंगे, तो यह जो द्रष्टव्य है न, यह देखना है न, यह स्थिर हो जाएगा। 'योगः चिन्तवृत्ति निरोधः'। और यह चिन्तवृत्ति निरोध हो जाय तो ? तदा 'द्रष्टु स्वरूपे अवस्थानम्'। वह द्रष्टव्य जो है - The seeing energy and seeing the perception is the most powerful healing force.

तो आपको पता भी नहीं चलता है और उस अबलोकन की तपस्या में द्रष्टव्य का शुद्धीकरण होता चला जाता है। तो वह जो एक Pseudo perceiver - द्रष्टा के नाम से वह मन और अहंकार, जो धूमता-फिरता था, सजधज के - 'मेरे' मूल्य, 'मेरे' विचार, 'मेरी' पसंदगी, 'मेरा' मानना, 'मेरी' महत्त्वाकांक्षा - वह जो था, वह हट जाता है और शुद्ध द्रष्टव्य, शुद्ध देखना ! वह जीवन की समग्रता को एक ही देखने के कर्म में पकड़ लेता है।

The undivided intelligence in one act of perception gets the feel of the whole of life. जीवन की सत्ता का स्पर्श हो जाता है। सूर्य की एक किरण जैसे आपको सूर्य का बोध करती है, वैसे वह शुद्ध दर्शन की शक्ति एक बहुत बड़ा ग्रन्थ दूर कर देती है और मूल्यांकनों के और प्रतिक्रियाओं के और स्मृतियों के आधार पर हम जो

देखते थे और व्यवहार करते थे, वह आयाम निर्धक होता है। पड़ा है (वह) ! और एक नया जन्म आपका हो गया है। The springboard of perception has changed. द्रष्टा बदल गया, दृष्टि बदल गयी, दर्शन बदल गया !

यह काव्य नहीं है, यह ठोस सत्य है जीवन का ! A transformation, the old observer, the ego is lying there, non operating. नष्ट नहीं हुआ है, कुछ नष्ट होता नहीं। न कुछ छोड़ने की ज़रूरत है, न कुछ नष्ट करने की ज़रूरत है ! वह पड़ा है, जब उसका उपयोग करना हो, अभी कर रही हूँ न उपयोग ! भाषा का उपयोग कर रही हूँ ज्ञान का उपयोग कर रही हूँ आप के पास, स्मृति का उपयोग कर रही हूँ। जहाँ उसका उचित क्षेत्र है, वहाँ उपयोग होगा, नहीं तो वह पड़ा है ।

तो, एक नया द्रष्टा, एक नयी दृष्टि जागृत होती है। तो, बैठे थे मौन के अध्यास के लिए अध्यास हुआ अवलोकन का। अवलोकन की तपश्चर्या हुई तो पुणा देखनेवाला हट गया और नया 'दृष्टा और द्रष्टृत्व' आपके पास चले आए। यह जो द्रष्टृत्व है न, यह Seeing energy, यह आनुवंशिक Inheritance का part नहीं। It's not a part of inheritance. बुद्धि में, मन में तो संस्कार पड़े हैं - Tether to the past. माता-पिता, परिवार, जाति सब के संस्कार उसमें हैं। यह जो है, यह शुद्ध जीवन की सत्ता का शील है। इसलिए एक प्रकार की मुक्ति है - अहंकार के बोझ से मुक्ति है। Freedom is always freedom from the known. Freedom from the accumulated possessions in the psyche. तो एक मुक्ति का आभास है और यहाँ इसके पास भूतकाल न होने के कारण वर्तमान के साथ उसका संबंध आँखों में से वही देखेगा, वही प्रज्ञा देखेगी, वही द्रष्टृत्व की शक्ति देखेगी और व्यवहार में भी वही काम करेगी। इसलिए वहाँ काम, क्रोध, मोह, लोभ वगैरह वगैरह जो हैं - जो मन के स्तर पर चिपके हुए रहते हैं - वे यहाँ हैं नहीं ।

आप कहते हैं मनुष्य बदल गया । वह ऐसे बदलाव आता है -
This is the consummation of human growth.

तो अब, जब संसार के काम करने हैं तो मन-बुद्धि-शरीर का उपयोग कर लिया । थोड़ा-सा कुछ समय मिला, फुरसत मिली तो अलग हो गए, आँख बँद करके इस सारे जंजाल से चले गए अपनी गुफा में । मौन की गुफा में चले गए, अपनी गुफा अपने साथ । तो उस मौन में से, उस स्थिति में से, उस शून्य में से, उस एकांत में से आपको ऊर्जा मिलती रहेती । You will get replenished (पुनः तरेताजा), नहीं तो, जो हीलिंग का काम करते हैं, वे दूसरें के दुःख, दर्द, उनकी विसंगतियाँ, उनके आंतर्किरणध - इन सबके कारण थक भी जाते हैं । ऐसा सुना है मैंने - जो माहीकारी का और रेकी का काम करते हैं, वे लोग जब मिलते हैं, तो कहते हैं कि इतने लोगों के साथ काम हुआ, लाईट दिया - माहीकारी में भी लाईट देने की भाषा वे बोलते हैं, तो फिर 'थकान लगने लगी ।' तो, थकान न लगे - फीड बैक मिलना चाहिए - तो सृष्टि से, विश्व से आपको यदि फीडबैक लेना है, आपको ऊर्जा लेनी है, तो दिन में जब समय मिले - पाँच मिनट, दस मिनट, आधा घंटा - मौन की गुफा में मनुष्य चला जाय, तो जो कुछ wear and tear होता है, उसकी जो थकान है वह निकल जाती है और फिर से ताज़गी - मैं शरीर की ताज़गी की बात नहीं कर रही हूँ - The freshness of the psyche - वह अनुभूत होने लगती है ।

आपने लिख के दिया था कि शुद्धीकरण के द्वारा Harmonisation कैसे होता है ? इसलिए एक दृष्टिबिंदु से वह बात मैंने आप के सामने रखी । शुद्ध या शुद्धीकरण का आप अर्थ वैज्ञानिक दृष्टि से लीजिए । उसको कोई Ethical, moral undertone - overtone नहीं है । That, which is scientific, विज्ञानपूर्ण, प्रयोगपूर्ण । तो, यह शुद्धीकरण की प्रक्रिया की शिक्षा मनुष्य अपने जीवन में ले सकता है और अपने व्यक्तित्व का आशय - The content of your individuality - बदल सकता

है। वह जो Cosmic Energy के साथ, वैश्विक चेतना के साथ, चितिशक्ति के - संवित् के साथ जो संबंध बना है वह फिर टूटता ही नहीं, बना ही रहता है।

खैर, मैंने जैसे प्रारंभ में कहा था, पता नहीं - मैं कहे जा रही हूँ बातें आपके काम की हैं या नहीं है, आप देख लीजिएगा और कल जब आइएगा, आपको कुछ सुझाना हो तो सुझाइए, लिखकर दीजिए। तो आपकी जिज्ञासा की या आपके काम की बात प्रस्तुत करने की कोशिश करूँगी। यह तो जैसे जो सहज भाव से आता है, वह निवेदन करती जाती हूँ।

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं
 तदु सुप्तस्य तथैवैति ।
 दुरप् गमप् ज्योतिषां ज्योतिरेकं
 तन्मे मनः तन्मे मनः तन्मे मनः
 शिवसंकल्पमस्तु । शिवसंकल्पमस्तु । शिवसंकल्पमस्तु ।
 हरिः ॐ । हरिः ॐ । हरिः ॐ ।



प्रवचन 4

प्रश्न : रोज प्रभात में यहाँ हम घौन में बैठते हैं तो पैरों में बहुत दर्द होने लगता है, ऐसे में क्या करें ? पाँच हिलाएँ ? बैठने की स्थिति बदलें ? वह क्या ठीक है ?

उत्तर : आसन तो एक Supportive measure है और आसन लगाकर बैठने का अध्यास न हो तो दर्द होना, कष्ट होना स्वाधाविक है। और यदि चालीस साल की उम्र के बाद हठात् घटे - दो घटे बैठने लगें, तो कहाँ शरीर में Stiffness है, कोई बात का विकार है इसका पता चल जाता है। तो, यदि दर्द होने लगे, तो दर्द का इलाज पहले करना चाहिए - आहार से, आसनों से। और रोज पाँच-पाँच मिनट का समय बढ़ाना चाहिए। घर में बैठते हैं तो, मान लीजिए कि बीस मिनट से ग्रांथ किया तो रोज के पाँच मिनट बढ़ाते जाइए। फिर अध्यास होगा बैठने का। यदि कमर को और पीठ को आधार दिये बिना बैठने से जोर पड़ता है घुटने पर या कमर की हड्डियों पर तो शुरूआत में पीठ को सहाय दे दीजिए। लेकिन ख्याल रखिएगा कि जहाँ Humidity है, नमीवाली हवा है - जैसे मुंबई में है, और भी कहीं दरिया किनारे, तो ये सीमेटवाली दीवारें से पीठ लगाकर नहीं बैठिएगा। कोई लकड़ी का टुकड़ा हो, तब्जा हो प्लायवुड का, तो ऐसा कुछ रखकर फिर बैठिएगा, तो शायद

मदद हो। और यदि दर्द होता है तो आसन बदलने में - या जैसे मैंने कहा कि चालीस-पचास साल की उम्र होने के बाद यदि इस कष्ट की प्रतीति है तो पाँव लंबे कर दीजिए और बैठिए। मौन का संबंध 'चित्त से' ज्यादा है, शरीर से कम है। शरीर का आसन मदद करता है, लेकिन मौन की शक्ति जो है वह चित्त में से आती है।

प्रश्न : मौन, ध्यान, रोज की जिंदगी में कैसे जिएँ ?

उत्तर : प्रश्न कुछ समझ में नहीं आया। पता नहीं 'मौन' शब्द का अर्थ आप क्या करते हैं, और मैं क्या करती हूँ। अभ्यास शुरू करते हैं तो पहले बाणी का मौन यानि न बोलना। न बोलना यह एक मन का बाह्यांग है। और इसको यदि आपने 'मौन' समझा है और पूछ रहे हैं कि हम मौन को कैसे जिएँ? क्योंकि दिनभर के व्यवहार जो हैं। तो, बाणी से न बोलना - यह तो अभ्यास के लिए है। लेकिन परिस्थिति सापेक्ष है। घर में काम करना है, घर चलाना है, दफ्तर में जाना है - बोलना तो पड़ेगा। तो, जो बोलना पड़ता है उस बोल में, उस शब्द में मौन की खुशबू रहे, याने जब बोलते हैं तब चित्त में विचारों का कोलाहल न हो, प्रतिक्रियाएँ अराजक न हो, चित्त शांत हो। जिसकी बात सुननी है, वह शांति से, एकाग्रता से सुनी जाय और मुँह खोला जाय तो सोच-समझकर ज़िम्मेवारी से बोला जाय। तो यह भी मौन का एक अर्थ है कि समझपूर्वक, अनिवार्य हो वहाँ, संयम से वाक्शक्ति का उपयोग करना, सदुपयोग करना। लेकिन ये सब जो हैं वे - मौन का बाह्यांग हैं। इसको आप करते हैं - एक आसन पर एक जगह बैठते हैं, आँख मीचकर, बंध करके बैठते हैं - ये सब - जो है न, ये बाह्यांग हैं, उपचार हैं, Supportive measures हैं। असल में 'मौन' कहते हैं, जहाँ चित्त में भूतकाल से संबंधित कोई स्मृतियाँ उठती नहीं हैं, अकारण वृत्तियों के तरंग नहीं उठते हैं, चित्त निर्विचार और निर्विकार अवस्था में रहता है। वह है मौन का सत्त्व !

यदि प्रभुसत्ता में, परमात्मा में, उसकी सत्ता में श्रद्धा हो, तो फिर

मनुष्य चिंता नहीं करता । अपना जो कर्तव्यकर्म है वह निर्भयता से, जिम्मेवारी से, सावधान रहकर करता है और बाकी सब जो है वह प्रभु को सौंप देता है । Do your best and leave the rest to Divine. तो उसमें चित्त शांत रहता है । लेकिन पता नहीं 'श्रद्धा' नाम का द्रव्य आजकल भारतीय चेतना में से क्षीण होता चला जा रहा है, बहुत चिंता करते हैं । नहीं श्रद्धा हो, तो अपने पुरुषार्थ पर श्रद्धा हो, कि मैं जो कर सकता था, कर सकती थी, वह पूरी तरह से किया है, अब जो होना है, सो हो जाय ! Willingness to face the consequences of your action after having gone through the action with the sense of responsibility. जिम्मेवारी से किया है, भाई ! मेरी समझ के अनुसार जो योग्य लगा वह किया है, अब जो होना हो, सो हो ! देखा जाय ! तो, एक Sportsmanship (जिंदादिली) होती है, एक खिलाड़ी की वृत्ति होती है । तो वह आदमी चिंता नहीं करता । तो - हमारे चित्त चिंताग्रस्त रहते हैं । प्रश्न तो हैं । जब - जहाँ - जो प्रश्न उठा, उस समय उसका जो प्रतिसाद देना है, प्रत्युत्तर देना है, उसके लिए पुरुषार्थ करना है, संघर्ष करना है - करें ! लेकिन यह चिंताग्रस्त जो चित्त रहता है, उसमें 'मौन' कैसे हों ?

तो मौन का दूसरा अर्थ है चित्त का निर्विकल्प अवस्था में रहना । एक प्रभुसत्ता में श्रद्धा के कारण, दूसरा अपने पुरुषार्थ या बल पर भरोसा हो तो ! - 'नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ।' जिंदगी जीना यह कायरों का काम नहीं है और निर्बलों का काम नहीं है । 'बलम् उपास्व, बलम् उपास्व ।' बल की उपासना करो । शरीर का बल, चित्त का बल, बुद्धि का बल । बुद्धि का बल ज्ञान में, चित्त का बल शांति में ! लेकिन अपनेको जिंदगी में क्या करना है, अपनी Priority, अग्रिमता क्या है । Supreme priority - मेरी श्रेष्ठतम अग्रिमता क्या है, बाकी और order of priorities क्या-क्या है ? किसके लिए कितना समय देना है ? कितनी शक्ति देनी है ? हम दस दिशाओं में एक साथ दौड़ते हैं । और जिनके पास कुछ talents हैं, कलाएँ हैं, बुद्धि है, लोग उनको लुभाते रहते हैं

कि आपके जैसा कोई नहीं करनेवाला ! तो, इधर दौड़े, उधर दौड़े, यह किया, वह किया । अपने शरीर की शक्ति, अपनी परिस्थिति अपनी ज़िम्मेवारियाँ - इनका कुछ भी हिसाब किए बिना, ये कर्तृत्वशाली लोग दस दिशाओं में दौड़ते रहते हैं । उससे भी बुद्धि थकी हुई और चित्त कलान्त रहता ही है ।

तो यदि मौन का अभ्यास करना है, मौन के मार्ग से ध्यान तक पहुँचना है, तो मुझे लगता है कि मनुष्य को पता चलना चाहिए कि मैं ज़िंदगी के साथ, ज़िंदगी में अपने साथ क्या करना चाहता हूँ । आखिर हमारी सामान्य आयु सौ वर्ष की मानी गई है । उसमें से रोज के आठ घण्टे नीद में जाते हैं याने One third (1/3) life तो सोने में गई । पहले दस साल और अंतिम दस साल, बचपन में और बुढ़ापे में गये - वे बीस साल गए । तो आप देख लीजिएगा कि आधी ज़िंदगी तो ऐसे ही - नष्ट नहीं होगी - लेकिन व्यतीत होती है । तो, हाथ में समय थोड़ा है, उसका ज़िम्मेवारी से उपयोग हो, आदर के साथ उपयोग हो, तो न होगा बुद्धि में विचारों का कोलाहल, न होगी चित्त में धावनाओं की अराजकता । You create an order in your mind. एक Orderly mind - अंदर ही अंदर एक व्यवस्था है, अराजकता नहीं है । तो फिर चित्त शांत रहता है । मौन का यह दूसरा अर्थ है ।

तो भविष्य की चिता नहीं, भूतकाल की स्मृतियों को कुरेद कुरेद करके उसमें से सुख लेने की वृत्ति नहीं और वर्तमान के साथ पुरुषार्थ और श्रद्धा ! प्रणति और पुरुषार्थ - दोनों को लेकर जीना । आप कहते हैं "मौन को कैसे जिया जाय ज़िंदगी में ?" तो यह ढंग है जीने का । चौबीस घण्टों के समय में से जैसे आप परिवार के लिए और निर्वाह की नौकरी-धंधा इसके लिए समय निकालते हैं वैसे, जिस प्रभुसत्ता का हम अंश है उनके साथ का हमारा संबंध जीना याने ध्यानावस्था में बैठना है । तो आप कुछ समय निकालें और अपने साथ वह जीवनशक्ति - विभुशक्ति के साथ कुछ समय बिताएं । यह एक दिनचर्या बन जाय, एक जीवनचर्या बन जाय ।

प्रश्न : मौन और बाहर की परिस्थिति इनका एक-दूसरे पर होनेवाला असर - इस पर प्रकाश डालें ।

उत्तर : इस पर प्रकाश तो क्या डालेंगे भाई ? यह प्रश्न समझना मेरे लिए थोड़ा मुश्किल है । बाहर की परिस्थिति का क्या असर होगा ! बाहर की परिस्थिति में यदि आवश्यकता है आपके Participation (सहभागिता) की, आपके काम करने की, शामिल होने की तो शामिल होंगे आप । यह यदि आप असर की बात कहते हैं, तो - मैंने कहा कि परिस्थिति सापेक्ष है जीवन ! अच्छा, छोटा-सा घर है, जगह छोटी है, परिवार में चार-छः व्यक्ति हैं, तो बोलते रहते हैं, आवाज़ होती है, कोई टी.वी. चलाता है - 'ये सब विक्षेप नहीं होते ?' नहीं विक्षेप होंगे, यदि स्वीकार किया जाय - कि यही मेरा प्रारब्धप्राप्त संदर्भ है जीवन का - This is the context of life in which I am placed. वहाँ से भाग तो नहीं सकते । उसको छोड़ कर जा नहीं सकते हैं । बच्चों को या परिवार के अन्य सदस्यों को 'तुम टी.वी. मत चलाओ, तुम बात मत करो', यह भी नहीं कह सकते - उनके साथ भी तो अन्याय होगा । सब को मौन का प्रेम भी नहीं होगा । तो, मुझे लगता है कि उसमें एक सहनशीलता की तपक्षर्या करनी पड़ती है । सहनशीलता की तपक्षर्या ! लेकिन, मन में यदि शिकायत है उसके लिए, उसका स्वीकार नहीं है, तो फिर वह एक ग्रंथि बन जाती है - कि देखो न ! मैं मौन में - शांति में जीना चाहती हूँ, चाहता हूँ और ये परिवार के लोग जीने ही नहीं देते हैं ! तो फिर अपने मन में शिकायत बन जाती है । उनका एक पक्ष और हमारा एक पक्ष बन जाता है । और अन्यात्म का एक आतंक फिर घर में शुरू हो सकता है । 'मैं मौन में बैठी हूँ, आवाज़ मत करो, मैं पूजा कर रहा हूँ, आवाज़ मत करो !' मुझे लगता है कि यह कोई ठीक ढंग नहीं है, क्योंकि परिवार में - कुरुंब में सबको एकसाथ इच्छा हो, इस तरफ रूचि हो - यह बहुत कम होता है । कुछ लोगों को वह अच्छा भी न लगे जो आप करना चाहते हैं ! इसलिए यदि हमें रूचि है मौन में या

एकांत में तो अंदर ही अंदर बाह्य परिस्थिति से Upset और Dislurb न हों, विक्षेप न हों ।

गुस्सा आएगा तब न विक्षेप होगा ? आप खीज जाएंगे, चिढ़ जाएंगे तब न विक्षेप आएगा ? उसको यदि हँस कर देख लिया तो ? 'अच्छा यह बात है ? ठीक है !' तो परिस्थितिसापेक्ष उसका व्यवहार होगा । असर होता है शुरू में, इसलिए भैंने कहा - सहनशीलता की तपश्चर्या ! लेकिन आप करके देखिएगा । यदि आपका अनावश्यक बोलना बंद हो जाये, परिवार के लोगों के व्यवहार में आप Interfere न करें, आप Intervene न करें, आप Initiative लेकर के उपदेश न देने लगें, कोई पूछे, तब बोलें । कोई सलाह मांगें, तब दी जाय, नहीं तो आप शांति से और मौन रहकर सबके साथ जी रहे हैं, शामिल हो रहे हैं - सब व्यवहार में । लेकिन, अंदर से तटस्थिता है, पर्याप्त भाव है या साक्षित्व है - No initiative, no interference, no intervention यह तो मौन का ही नहीं, संन्यास का यह अर्थ है ।

जे. कृष्णमूर्ति के एक भक्त थे तमिलनाडु में । साठ साल उनकी आयु के पूरे हुए, उनको लगा कि अब मैं क्या करूँ ? कृष्णमूर्ति से पूछूँ ? बड़े लखपति नहीं, करेडपति आदमी ! गये अमेरिका, जहाँ कृष्णमूर्ति थे । कहने लगे कृष्णजी, मेरी उम्र - अब ये साठ पूरे हो गए, इकसठ शुरू हो रहा है, What should I do ? Shall I take sanyas ? तो कृष्णजीने कहा - Sir, live in your family as if you are dead. अब वे घबराये, क्या मतलब है ? Live in your family as if you are dead ! तो कृष्णमूर्ति कहते हैं - देखो - No initiative except where you are supposed to take initiative as an executive head of the family. No initiative. और हम लोगों को तो सलाह देने की इतनी आदत है - बात-बात में, पल-पल में, जितने लोग होंगे परिवार में उनको हर बात में सलाह देनी है, उपदेश करना है - थोड़ी कुछ समझ नहीं आयी कि चले कहने ! उससे बड़ा एक Resistance पैदा होता है परिवार के लोगों के मन में ! तो, No initiative, no

intervention. परिवार के लोग कर रहे हैं, परिवार में जो आपके Standard का व्यवहार नहीं है, आप जिस प्रकार से, जिस कुशलता से, सु-रुचि से, सुंदर रीति से करना चाहते हैं, वह नहीं हो रहा - देख कर दुःख होगा, उसको हज़म कर जाइए ! Intervene न करें, Interfere न करें । No initiative, no intervention, no interference.

और फिर मुस्कुराते हुए कृष्णमूर्ति कहते हैं 'Sir, that is the essence of renunciation. संन्यास का यह अर्थ है । आप नामांतर करें, वेशांतर करें, स्थानांतर करें - इससे नहीं होगा । तो यह जो मौन रहनेवाला व्यक्ति है, उसका चित्त लगभग, संन्यासी न कहुँ, पर तटस्थ तो हो ही जाता है, तटस्थ हो जाता है ! और, आग्रह नहीं - जिस की बात हमने कल कही कि आग्रह नहीं और आसक्ति नहीं । इसलिए किसी ने पूछा और आपने कह दिया - उसके अनुसार यदि उस व्यक्ति ने व्यवहार नहीं किया तो उसकी भी शिकायत नहीं है । हमको कहना था, कह दिया । पूछा गया था, कह दिया । अब नहीं करते हैं 'उनका प्रारब्ध, उनकी इच्छा, जिंदगी उनकी है ।' लेकिन माता-पिता कोई बच्चों के मालिक नहीं हैं । पति-पत्नी एक-दूसरे के मालिक नहीं हैं । Sense of ownership और Sense of possessiveness जब संबंधों में होता है, तो वह वृत्ति दुःख उपजाती है । तो, मुझे लगता है कि 'मौन' उसको कहते हैं कि आपके चित्त में मालकियत की, स्वामित्व की भावना नहीं है, उपदेशक की भावना नहीं है, तो एक तटस्थ चित्त से जीते चले जाते हैं तो बाहर की परिस्थिति का होनेवाला जो असर है - थोड़ा दुःख दे जाता है - मनुष्य पत्थर तो नहीं है, लेकिन उस दुःख को जी जाना पड़ता है । उस दुःख में से गुज़रना है, उस वेदना को हज़म करना है । और जो वेदना को बिना शिकायत के पचा जाता है उसकी शक्ति बहुत बढ़ती है । It gives you a kind of edge and sharpness to your personality.

आनंद ही जीवन को समृद्ध करता है ऐसा नहीं, दुःख भी समृद्ध करता है, वेदना भी समृद्ध कर सकती है ।

प्रश्न : Discipline is required in spiritual life and how it supports or manifests in our daily routine ?

उत्तर : किसीने इंग्लिश भाषा में लिख दिया है सवाल । मराठी में लिखते तो हर्ज नहीं था । अब Discipline का क्या अर्थ है ? 'Discipline' शब्द जिस लैटिन धातु से बना है, उसका अर्थ है 'सीखना' और disciple वह, जो सीखने के लिये तत्पर है । वही अर्थ 'शिष्य' शब्द का है । सीखने में तत्पर है वह 'शिष्य' है । वह तत्परता बुद्धि की अनुकूलता है, चित्त की तत्परता है और इंद्रियों उसके अनुसार व्यवहार करने को राजी है । तो, 'Discipline' शब्द का अर्थ है - जीवन का अर्थ समझने के लिए, जो जीवनपद्धति आवश्यक है, उसके संस्कार अपने उपर करना । किसीने लिख दिए दस नियम और उनका महत्त्व समझे बिना, अपने उपर हमने लाद लिए, तो वह Discipline नहीं है । वह अनुशासन नहीं है । 'अथ आत्मानुशासनम् ।' समझ-बूझकर जैसे-देखो, कि आहार-व्याहार में सूर्योदय और सूर्यास्त के बीच आपको जो आहार लेना हो, दो-तीन बार - लें और सूर्यास्त के बाद न लिया जाए, सूर्योदय से पहले न लिया जाए । इसके कारण आप समझ लीजिए । निःसर्गोपचार के अनुसार समझ लीजिए, योगाभ्यास के लिए समझ लीजिए, ध्यान के अध्यास के लिए, उसका अर्थ समझ लिया ! तो फिर वह 'नियम' नहीं बनता ! वह लादने की जरूरत नहीं है कि सूर्यास्त के बाद खाएँगे तो पाप लगेगा और पुण्य लगेगा । यह एक अपने उपर जबरदस्ती करने का भाव, लोगों को लगता है कि Discipline में आ जाता है ! शिस्त में, ब्रतों में - अरे, वरण करे, सो 'ब्रत' हो ! जिस नियम का आपने वरण किया, अर्थ समझकर स्वेच्छा से, स्वयं-वर किया, वह ब्रत बना । और वरण किया उसकी शरण गए ! समझकर आपने उसका वरण किया है, तो उसके अनुसार आप व्यवहार करते हैं ।

तो, मुझे ऐसा लगता है कि आध्यात्मिक जीवन में, संयम के बिंदु तक पहुँचने के लिए, इंद्रियों को, वाणी को, मन को, बुद्धि को शिक्षित करना पड़ता है, उसको 'शिस्त' कहते हैं - आपको 'शिस्त' कहना है

तो कहिए, मैं उसको Rhythm कहती हूँ। लयबद्ध जीवन ! आपने पूछा है कि यह Spiritual life में Discipline is required ? Yes, it is required. Not discipline in the ordinary sense of the term but an orderly life on the physical, verbal, mental level out of understanding and when you understand what you are doing and why you are doing it, then it becomes a rhythm - it does not remain a compulsion. There is association of the feeling of compulsion in the word 'discipline' and I would like to dissociate that sense from the term.

तो, अध्यात्मजीवन में संयम के बिंदु तक अपनी सभी इंद्रियों को लाने के लिए मन-बुद्धि से ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय, सबको लाने के लिए थोड़ा शिक्षण - थोड़ा प्रशिक्षण, थोड़े संस्कार देने पड़ते हैं। तो, आप कह रहे हैं कि How does it manifest in daily life ? क्या कहना चाहते हैं, भाई ! अब वह व्यक्ति कहाँ जी रही है, क्या उसके जीवन का संदर्भ है यह जाने बिना, दैनिक जीवन में वह क्या करे, कितने बजे उठे, कितने बजे खाये-पिये, कितने घंटे परिवार के साथ बिताए, यह कोई दूसरा व्यक्ति कैसे तय करे ! वह तो व्यक्ति को स्वयं को करना पड़ेगा। उसका अनुबंध बाँध लेना। किसी व्यक्ति के साथ अन्याय न हो, यह देखकर एक दिनचर्या-जीवनचर्या बना ली ! तो Spirituality का और कोई अर्थ आप के दिल में है ? जो प्रश्नकर्ता या कर्त्री है - जब आप पूछते हैं कि discipline is required in spiritual life - तो मैं जो कह रही हूँ, इससे कोई अलग अर्थ है आपके मन में ? और कुछ दूसरा पूछना चाहते हैं ?

'Routine' और एक शब्द आया है - 'In our daily routine.' यह 'Routine' शब्द कहाँ से आया, भाई ! ये पश्चिम के देशों में 'Rouline' वैरह कहते हैं। 'Routine' याने जो 'यांत्रिक रीति से चलाना पड़ता है।' अपने को तो जीना है। सुबह उठते हैं, तो, 'routine (यांत्रिक)' है ? व्यायाम करते हैं, स्नान करते हैं, कुछ घर के काम करते

है, तो 'routine (यांत्रिक)' है ? हाँ, दफ्तर में जाकर बैठे और वह एक Clerical काम है, एकाउन्ट का काम है, तो वहाँ कुछ आप 'Routine' कहिए कि दफ्तर का routine ऐसा है, चौखट में बँधा हुआ है। लेकिन बाकी अपने जीवन को 'Routine' (यांत्रिक) नहीं कहा जा सकता ! routine में तो यांत्रिकता आएगी और आदमी थक जाएगा, उटेगा आएगा उसको। नीरस बन जाएगा जीवन !

वह जो अव्यक्त है, वह रोज व्यक्त होता रहता है।

"अव्यक्तादीनि भूतानि व्यक्तमध्यानि भासत ।" तो, वह सच्चिदानन्द जैसे अनंत सृष्टियों के रूप में व्यक्त होता रहता है वैसे रोज के संबंधों में और जीवन में अपने भीतर की जो अपनी दशा है - सावधानता की, प्रेम की, सख्य की, मैत्री की - अपने गुण हैं, उनको व्यक्त करने का मौका संसार देता है। We are manifesting the content of our being. जो अव्यक्त पड़ा है, उसको व्यक्त करने का मौका जीवन देता है। इसलिए जीने का कर्म routine - (यांत्रिक) नहीं बन सकता। मैं तो कहती हूँ कि जीवन जीने का कर्म ही साधना का कर्म है। वही चित्तशुद्धि और जीवनशुद्धि का माध्यम है।

जैसे-तैसे स्नान कर लिया, जैसे-तैसे कपड़े धो लिए या नहीं धोए और सामान जैसे-तैसे रखा है, कमरे में कोई तरलीब (व्यवस्थित - कमबद्ध तरीके) से रखते नहीं है, जलदी-जलदी में जैसे-तैसे खा लिया, तो यह जैसे-तैसे करना - यह 'जीना' नहीं। इसलिए मैं तो कहूँगी कि जीवन को routine मत बनाइए, यांत्रिक मत बनाइए। आपको लगता है कि हम एक-दूसरे को जानते हैं। पति को लगता है मैं पत्नी को जानता हूँ या माता-पिता को लगता है कि हम बच्चों को जानते हैं। अपने आपको जानना मुश्किल है, आदमी रोज बदलता रहता है। लेकिन आपने जो वह खी है, उस पर पत्नी नाम की एक मुहर मार दी या पुरुष है उस पर पति नाम की मुहर मार दी, तो आप पति को देखते हैं, उस व्यक्ति को नहीं देखते हैं। उस व्यक्ति की क्या हालत है, उस व्यक्ति की क्या मुश्किलें हैं - क्योंकि 'पति' शब्द के साथ, 'पत्नी' शब्द के साथ जो

हमारी अपेक्षाएँ हैं उन अपेक्षाओं के आधार पर हम उसको देखते हैं। पूरी हुई तो ठीक, नहीं हुई तो अपेक्षाभंग हो गया, फिर निराशा, हताशा, कोध ! Claims (हक-दावे) हैं रिलेशनशीप में। व्यक्ति को हम नहीं देखते। We are not related to one another, we are related to our own expectalions, our own ambitions. तो व्यक्तियों के साथ के संबंध में ताज़गी नहीं रहती। एक Security हो गई है यह कहीं नहीं जाएगी, वह कहीं नहीं जाएगा। उस सुरक्षा की चौखट में हमने मान लिया कि नापते चले जाए एक दूसरे को, या समाज की जो रीतियाँ हैं, परंपराएँ हैं उनके जो evaluations, मूल्यांकन हैं उन कसौटियों पर कसते चले जाते हैं, तो संबंध बासी पड़ जाते हैं। Relations become stale (बासी-पुराने). मज़ा नहीं रहता फिर उसमें। To keep them fresh - उनको तरंताज़ा रखना है, तो सुबह उठें और एक दूसरे से मिल रहे हैं, तो कल क्या हुआ था, उसकी सृति का, उसकी याद का भार नहीं डालिएगा। उसकी छाया प्रभात पर नहीं पड़ने दीजिएगा।

जिसको आप Spirituality कह रहे हैं, मेरे मित्रो ! That is an allernative way of living, an allernative perspective of life, alternative attitude and approaches to life and living. यह 'Meditation' और आप जो 'ध्यान' बैगैरह कह रहे हैं, ये केवल Static कियाएँ नहीं हैं। A new ethos is evolving in this nuclear age, in the world. एक नया नीतिशास्त्र, मानवीय संबंधों के नये आधार खुल रहे हैं। एक नया नीतिशास्त्र, मानवीय संबंधों के नये आधार खुल रहे हैं। New dynamics of human relationship, new dimensions of consciousness - ये प्रगट हो रहे हैं।

इसलिये Spirituality में 'routine' - याने 'यांत्रिकता' को कोई जगह नहीं है।

प्रश्न : Why does the restlessness come up just at the end ?

उत्तर : अब इसका अर्थ क्या करूँ, बताइए ! End of what ? End of

the day, end of the life ? 'End' शब्द का अर्थ क्या करूँ ! To be on the sale side- क्या यह अर्थ है कि दिन के अंत में बेचैनी क्यों आती है ?

श्रीताओं में से एक व्यक्ति कहता है कि प्रश्नकर्ता यह जानना चाहते हैं दीदी, कि हम पैतालीस मिनट जो 'मौन' में बैठते हैं, तो ये पैतालीस मिनट का अवधि खत्म होने के बाद उनको (प्रश्नकर्ता को) बहुत बेचैनी, अ-स्वस्थता आती है । Restlessness आता है, वह क्यों आता है ?

दीदी : हाँ, तो ऐसा कहो न भैया ! At the end of silence period कहो न ! मैंने कहा- यह क्या है, भाई ! end of life है, end of day है, क्या है ?

तो, यहाँ जो आप बैठते हैं उन पैतालीस मिनटों के अंत में बेचैनी शुरू होती है कि घर पर, बम्बई में बैठते हैं तब वहाँ भी आती है ? कि बैठते ही नहीं हैं घर में, क्या बात है ! यहाँ इस शिविर के कारण एक Compulsion (दबाव) है, बैठ रहे हैं ! यदि घर पर बैठते ही नहीं हैं, उसका रस नहीं है, उस अ-शब्द, nis:शब्द नीरवता का रस नहीं आता है और यह बैठना पड़ता है, शिविर में गए हैं और That is expected of me कि चलो, बैठो भाई, तो फिर अंदर से व्यक्ति ऊब जाती है और अभ्यास न होने के कारण - बैठे हैं, तो मन में कल की, परसों की दस साल पहले की, पाँच साल पहले की, बचपन की यादें आती हैं । Home sickness उठता है । पता नहीं क्या-क्या मन में उठता होगा ! तो आँख बंद है, लेकिन अंदर मनोव्यापार बड़ी तेजी से चल रहा है । तो, कुछ किया हुआ, कुछ न किया हुआ, कुछ ग़लत किया हुआ, सही किया हुआ - ये सब जो चलता है, उसकी एक बेचैनी रहती है । अपने साथ अपना परिचय होने पर कुछ बेचैनी हो सकती है, क्योंकि अपनी जो Image- प्रतिमा है अपने बारे में, वह सचमुच यदि आप अपने मन का व्यापार देखेंगे तो बहुत सारी प्रतिमाएँ - अपनी गढ़ी हुई - चूरचूर हो जाती हैं । इसका भी दुःख होता है और बेचैनी आती है ।

आपने पूछ कि Why is there restlessness at the end of

the silence period ? तो यह हो सकता है । एक तरफ उसमें रस नहीं आता, दूसरी तरफ मनोव्यापार - जिसकी कल्पना नहीं थी वह दीखने लगा, कुछ धक्का-सा लग गया, कुछ डर-सा लग गया कि 'अरे बाप रे ! यह सब पड़ा हुआ है अपने भीतर ?' तो कुछ भय का परिणाम, कुछ चिंता का परिणाम - बेचैनी आती होगी !

तीसरा प्रश्न आपने पूछा है - About the ways of pronouncing
 - Are there different ways of chanting Om ? Having different effects on mind, body and spirit ?

उत्तर : तो साढ़े तीन मात्रा का यह ॐकार है । Different way आप क्या बनाएंगे ? एक Permutation - combination बनाना हो, तो पहले 'अ' को दीर्घ करें और 'उ' और 'म' को संक्षिप्त रखें । कभी 'अ' को संक्षिप्त रख कर 'म' को दीर्घ कर दिया । आप कहते हैं - Different ways - तो, Yes, there are. There are different ways of pronouncing it, of chanting it.

तो 'अ'कार या 'म'कार के दीर्घ करने में आपकी जो श्वासोच्छ्वास की क्रिया है । वह तो अलग हो जाएगी । मुँह खोलकर 'ओ' कर रहे हैं आप, तो श्वास अंदर तो नहीं जाएगा । वह एक प्रकार का बहिर्कुंभक वहाँ हो जाता है । या होंठ बंध कर के 'म'कार का उच्चार बैखरी के बदले उपांशु से कर रहे हैं, कंठ में चल रहा है वह - दीर्घकाल तक, तो वह आंतर्कुंभक होगा । याने उतना खास उतने समय तक आपके भीतर रहेगा । वह भीतर धूमता है And it oxidises the blood. बाहर रहता है जब, आप कुंभक बाहर करते हैं और श्वास अंदर नहीं ले रहे हैं, तो Lungs की, उस प्राण को धारण करने की वायु को धारण करने की शक्ति बढ़ती है ॥ It strengthens the lungs; One oxidises the blood and the other strengthens the lungs and the pleurae.

तो ऐसे परिणाम तो शरीर पर होते हैं ।

और ॐकार यह मूलनाद है, जगत में इसका गूँजन चल ही रहा है। तो अपनी इस गात्रवीणा में से जब ॐकार का गान आप करने लगते हैं - प्रणव नाम है एकाक्षर ब्रह्म का, "ओम् इति एकाक्षरं ब्रह्म, प्रणवं ब्रह्मेति" तो सचमुच यदि मन भटक नहीं रहा है और सभी चित्तवृत्तियाँ एक हो करके यह ॐकार का आप का जप चल रहा है या गान चल रहा है, उद्गान चल रहा है, तो बाहर जो ॐकार का नाद अभी अवकाश में है, वह और आपका गान-दोनों के नाद एक हो जाते हैं। इसका चित्त में-चित्त शांत होने पर बहुत प्रभाव पड़ता है।

अब आप Therapeutical (-चिकित्सा संबंधी) उपयोग जानना चाहते हैं, तो आप किसी से भी जान लीजिए। थायरोइड की बीमारी हो तो ॐकार के गान से दूर हुई है। हमने किसी बहन को Suggest किया (सुझाया) - थायरोइड से बड़ी परेशान थी। हमने कहा आपको दिन में काम में से जब कभी समय मिले, तब आप शांति से बैठकर दो-चार मिनट जोर से बोलिए, फिर धीरे से बोलिए, फिर मन में बोलिए - इस प्रकार आप करते रहिए। तीन महिनों तक उन्होंने किया तो थायरोइड की उनकी जो तकलीफ थी वह दूर हो गई। ऐसी अनेक व्याधियों को दूर करने की शक्ति इस मूल नाद में 'नादात्मकम् जगत् त्रयम्'।

"नादस्यः स्वयं विष्णुः नादस्यो महेश्वरः ।

नादात्मिका पराशक्तिः नादात्मकं जगत् त्रयम् ॥"

पहले नाद था और नाद के स्फोट में जगत आया। तो मेरे मित्रो, नाद में प्रकाश भी है। There is tremendous electricity in this primal sound of Omkar. तो, ॐकार के जप से और गान से बुद्धि में, जीवन में, शरीर में एक तेजस्विता आ सकती है।

और अनेक प्रकार से उसको गाया भी जा सकता है। पंडित ॐकारानाथ ताकुर, भारत के श्रेष्ठ संगीतज्ञ - बहुत निकट का संबंध मेरा - उनका। तो, एक बार उनके साथ दो-एक महिने हिमालय में अलमोड़ा के पास रहना हुआ। सुबह साढ़े तीन बजे उठ करके पंडितजी दो तानपुरे

सामने रखकर ॐकार बोलते । डेढ़ धंटा - दो धंटा - पहले खर्ज में चलता, फिर समयमें चलता । अनेक रागोंमें, जो उस समय के राग, उन रागोंमें गाया जाता । ललित में सुना, धैरव में सुना, कोमल ऋषभ, आसावरी में सुना - गाते रहते ! और वे कहते - मेरे स्वर की बुलंदी, मेरे कंठ की बुलंदी - ये ॐकार के जप में समायी हुई है, उसके कारण है । ऐसा ही बहुत सुंदर ॐकार हमने डागर बंधुओं से सुना था । इत्फाक (संयोग) था कि वे फान्स में थे और मेरे कार्यक्रम भी फान्स में थे - पेरिस में थे । मोईउद्दीन साहब को समाचार मिले कि बहन है, बुलालिया कि कार्यक्रम है । सुनने गए । तो हरि ॐ तत् सत् ! हरि ॐ - लगभग पैतीस मिनट तक डागरसाहब केवल ॐ बोलते रहे । और 'हरि ॐ तत्सत्' में तो डेढ़ धंटा उन्होंने बिताया ।

तो, प्रेम चाहिए । उस ॐकार की पवित्रता का भान चाहिए । Awareness of the sanctity of the sound. वह चाहिए । तो एक तो है Therapeutical value on the physical level. दूसरा On the mental level, because the two rhythms meet when you chant it और तीसरा जो है वह Supramental या Spiritual कहे, Psychic कहो । ऐसे अनेक लाभ हैं ।

प्रश्न : मौन के पथ पर 'मैं और मेरा' रुकावट बन कर खड़ा हो जाता है, यदि 'मैं और मेरा' समाप्त हो गया, तो जीवन नीरस हो जाएगा ।

उत्तर : क्यों भाई, नीरस क्यों हो जाएगा । इसका मतलब है कि 'मैं और मेरा' है तब तक रस है । जीवन रसमय है । इस 'मैं और मेरा' के घेरे में यदि जीवन रसमय है, आनंददायक है, तो छोड़ दीजिए मौन को । इसके तनाव, इसके दुःख, कलह भी प्यारे लगते हैं । जो लोग बीमारी में से गए हैं न, कभी उनसे मिलिएगा । क्या क्या बीमारी हुई और कैसी कैसी दवाएँ हुई और कौन-कौन मिलने आया था : घंटे तक वर्णन करेंगे कोई । लोग अपने आनंदमय प्रसंगों में ही रूचि रखते हैं ऐसा नहीं । और सास-बहू के झगड़े होते हैं, तो पड़ोसन के साथ, जो सास बैठे तो बहू की बात और बहूएँ बैठें तो सास की बात । इतना मजा

लेती हैं वे बात करने में - उस कलह की बात करने में, हाँ । तो, 'मैं और मेरा' इसमें एक सुरक्षा का भाव होने के कारण और यही ढंग है - जिस ढंग से मनुष्य जाति जीती आई है - 'यही हमने सुना, यही हमने देखा', तो दूसरा मालूम नहीं है । यह छोटा सा 'मैं' एक घोसला बनाके बैठा है । मेरा शरीर, मेरा देह-संबंधी, मेरे विचार, मेरी मान्यता, मेरा गाँव - पता नहीं जो कुछ हो - वह यह सब बनाके बैठा है । और यह तो सही है कि ध्यानावस्था में - ये जितनी मर्यादाएँ बनी हैं, जितनी दीवारें बनी हैं - वे ढह जाती हैं ।

मन तो शरीर से चिपका है, बुद्धि भी मस्तिष्क से चिपकी हुई है । ये मन और बुद्धि शांत हो जाने पर जो 'अहमस्मि' की प्रतीति है, वह किसी शरीरविशेष को लेकर नहीं होती । 'अहम् तत् अस्मि । यः असौ असौ पुरुषः सः अहम् अस्मि इति ।'

“हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम् ।
तत् त्वं पूषन् अपावृणु सत्यधर्माय दृष्ट्ये ॥”

तो सत्यधर्माय - जो सत्यधर्मा था उसने मुझे देखा और वह हिरण्मय पात्र हट गया, सत्य दीखा, तो, क्या देखा ? 'यः असौ असौ पुरुषः सः अहम् अस्मि इति ।' मैंने मान लिया था कि मैं जीव हूँ, पापर हूँ, साढे तीन हाथ देह के धेरे में पड़ा हुआ हूँ, कारागार में ! (किंतु) नहीं !! इसमें रहनेवाला मैं देही हूँ, लेकिन मैं इससे मर्यादित नहीं हूँ ।

यह प्रतीति आज भी है । 'मैं और मेरे' के दायरे में भी जब सच्चा प्रेम, निःस्वार्थ प्रेम, लेन-देन के साथ जिसका संबंध नहीं - ऐसी मैत्री और प्रेम - इसके क्षण मनुष्य को मिलते हैं, तो वे ममता और प्रभुत्व और स्वामित्व के संबंधों से अलग प्रकार का ज्ञायका (स्वाद) देके जाते हैं, अलग रस देके जाते हैं । तो यदि 'मैं और मेरा' यह, मौन या ध्यान के अभ्यास में सचमुच हट जाता है, नष्ट तो नहीं होता - कुछ भी नष्ट नहीं होता, भारतीय संस्कृति में मृत्यु को भी 'विनाश' नहीं कहा है, 'रूपान्तर' कहा । Matter changes its form. जैसे इंधन में से अग्नि

और अग्नि में से बभूत बनी, भस्म बना, रूपान्तर हुआ । वैसे देहान्त होने पर भी यह जो शरीर का रूपान्तर होता है, उस मृत्यु को भी 'विनाश' नहीं कहा अपने यहाँ । यहाँ Good और Evil की दो सत्ताएँ नहीं हैं । यहाँ संहार नहीं है, उपसंहार है । खैर - आपके अभ्यास से तो इनका संबंध नहीं, प्रश्न आपने उठाया इसलिए कहती हूँ कि 'मैं और मेरा' ये सचमुच यदि मौन के क्षणों में केन्द्र से हट गया, आज वह जो केन्द्र में बैठा है, वह हट गया, तो जो चेतना है Consciousness है - चैतन्य कहो, चितिशक्ति कहो, चेतना कहो, अनेक शब्द उसके लिए उपयोग में लाते हैं - तो वह जो शुद्ध चैतन्य है 'वह मैं हूँ' इसका भान होता है । तो नीरस के बदले बहुत रसपूर्ण जीवन बनता है । संबंध बदल जाते हैं, दृष्टि बदल जाती है ।

वही परिवार के लोग आसपास के लोग - जो अपनी बात न माने तो गुस्सा आता था वह गुस्सा नहीं आता, करुणा आती है । अपार शांति चित्त में खड़ी होती है । इसको Utopian - (काल्पनिक आदर्श स्थिति) मत मानियेगा । यह एक जीने की शैली है । हमने देखी है इसलिए हम कहते हैं । बाकी लोगों के - जनक राजा के और एकनाथ महाराज के- ग्रंथों में वगैरह दृष्टांत आप पढ़ेंगे, लेकिन ऐसे गृहस्थाश्रम में जीनेवाले लोग देखे हैं ।

पहले देखे मेरे मातामह, माँ के पिताजी । छत्तीसगढ़ में, रायपुर में, बिलासपुर में उनकी छत्तीस गाँव की जागीर थी । रायपुर - बिलासपुर में हम लोगों के और Palaces थे । तो शादी हुई थी हमारी मौसी की और बागत के जाने के बाद लोग थककर के रात को एक बजे कुछ सो गये होंगे ! और डकैत आये और ले गये सोना वगैरह जो कुछ था वहाँ, बहुत कुछ ले गये । स्परण इसलिए है कि बहुत छोटी उमर थी और दादाजी के कमरे में हम सोये हुए थे । साढ़े तीन बजे दादाजी ध्यान में बैठते सुबह उठ करके, उनके साथ हम भी कभी बैठ जाते । तो दरवाजे ठोक रहे थे हमारे मामा कि दादा, दादा, दादाजी उठो, उठो डकैत आए थे और सब लूटके चले गए हैं । गहने ले गए और चाँदी के बर्तन, ये-वो !

लेकिन दादाजी बैठे हुए थे ध्यान में ! वे साढ़े तीन पर बैठते तो कभी साढ़े पाँच, कभी छः, कभी सात भी हो जाते । तो जैसा उनका कम था, उसके बाद जब वे उठे, मैं उनको हिला रही थी कि दादाजी, मामा बुला रहे हैं ।' लेकن दादाजी वहाँ हो, तो ! लकड़ी जैसा शरीर था उनका और बैठे हुए थे । तो उनकी गोद में सिर रखके हम सो गए । वे जब उठे - साढ़े छः बजे - (उनका नियम था) वैसे नीचे गये और आंगन में मंदिर था उस में जा करके बैठे, प्रणाम किया । और फिर उनका मौन टूटता था । गत को आठ बजे से सुबह के आठ तक उनका मौन रहता था । यह गृहस्थाश्रमी व्यक्ति की बात कर रही हूँ ।

तो इतने गुस्से में हमारी नानीजी और मेरे मामा और सब लोग ! बोले - 'इतना साधु-संत बनना ता तो शादी क्यों की और फलाना किया, चोर आए, डकैत आए, कुछ भी नहीं आपको !' 'अच्छा अच्छा डकैती हुई ?' पूछ रहे हैं । 'डकैती हो गई ?' 'हाँ' । 'किसीको कुछ उन्होंने मारा तो नहीं ?' कहने लगे-'नहीं', 'उनको किसी ने मारा तो नहीं ?' सवाल पूछ रहे हैं । तो मामा कहने लगे 'हाथ में आते तो मारते ।' 'अच्छा तो फिर, थाने पे रिपोर्ट तो नहीं की ?' 'किया, क्यों नहीं किया ?' इतने सारे लोग जो खड़े थे । उसमें बचपन की हमें याद है, दोसौ-ढाई सौ लोग रहते वहाँ । इतना बड़ा पाँच मंजिल का महल था ।

तो कहते हैं - 'अरे, अरे, अरे ! क्यों रिपोर्ट की रे ! अपने पास संग्रह है इसी लिए तो किसीको चोरी करने की इच्छा हो गई । बड़े होने पर - कोलेज में जाने के बाद हमने पढ़ा कि मार्क्स ऐसा कहते थे, कार्ल मार्क्स । लेकिन यह सुना हमने सात या आठ साल की उम्र में । "अपने पास संग्रह है रे रामप्यारे ।" वे सबको 'रामप्यारे' कहते । नौकरानी हो तो 'रामप्यारी', पल्नी हो तो 'रामप्यारी', बेटे हो तो, नौकर हो तो 'रामप्यारे' - एक ही शब्द बोलते वे । ओ रामप्यारे, अपने बेटे से कह रहे हैं कि रामप्यारे, आपसे कोई कहेगा कि अपने मुँह पर काला कपड़ा बाँध लो और गत को चारा करने जाओ तो आप जाएँगे ? हाँ... तो यहाँ

संग्रह था, इसलिए वे चोरी करने आए, जाओ जाओ, रिपोर्ट बापस ले लो ।

यह गृहस्थाश्रम जीने का ढंग उनके साथ देखा, 'विमलबहन' जिन को कहते हो, इनके मातापिता के साथ देखा, दादा धर्माधिकारीजी के साथ देखा । कोई संन्यासियों की बात नहीं कर रही हूँ । एक जीने की पद्धति है । It is an alternative culture. तो 'मैं और मेरा' निकल जाने के बाद एक व्यापक विश्वात्मक चेतना, वैश्विक चेतना जागृत होती है । और मनुष्य देह में रहते हुए रण-द्वेष से मुक्त हो जाता है ।

हमें क्या प्रेम मालूम है ? 'प्रेम-प्रेम' बोलते हैं ! हमारे प्रेम में रण और द्वेष दोनों का कोचड़ समाया हुआ होता है । इसलिए मुझे ऐसा लगता है कि सचमुच यदि 'मैं और मेरा' हट जाय तो एक हमारा पुनर्जन्म होगा ।

प्रश्न : सामाजिक समस्या, व्यक्तिगत साधना दोनों में से आज की जीवन परिस्थिति में किस तरह संतुलन रखें ?

उत्तर : पता नहीं 'साधना' शब्द का बहुत भार हो गया है, आपके दिमाग पर भार हो गया है । सामाजिक समस्या और व्यक्तिगत समस्या हो, तो भी आप जिंदा तो हैं, जीते तो हैं, खाते-पीते तो हैं, सोते हैं । वह संतुलन कैसे होता है ? घर में बीमारीयाँ आती हैं, मृत्यु होते हैं, शादी-व्याह होते हैं, जी लेते हैं आप ! कभी नौकरी है, कभी नौकरी नहीं है । व्यापार धंधे में नुकसान हुआ, कभी मुनाफ़ा हुआ, सबको जी लेते हैं न ? इसलिए प्रश्न ऐसी भाषा में है कि प्रश्न को पकड़ नहीं पाती । किस सामाजिक समस्या की बात आप करते हैं ? आपको सामाजिक समस्याओं में, उनको सुलझाने में काम करना है, तो सुलझाने का जो मार्ग आपको पसंद हो - Socialist, Communist, सर्वोदयी, Capitalist पता नहीं, जो मार्ग हो, जो पसंद हो, उसमें जाकर आप अपना योगदान दें ।

साधना 'करने की' वस्तु नहीं । जीवन में एक लय निर्माण करना है और उस लय में जीना है । लेकिन 'हम समस्याओं का समाधान करेंगे'

यह अहंकार यदि है, तो ये समाज सेवा करनेवाले, कार्यकर्ता बन जाते हैं, फिर नेता बन जाते हैं, पता नहीं वह सौदा चलता है। Bargaining at the counter of relationships for power and money. तो, मैं कहती हूँ कि सामाजिक समस्या और व्यक्तिगत साधना इनके संतुलन से आपका भाव क्या है यह मेरी पकड़ में नहों आता।

हमने चालीस साल पहले विनोबाजी के साथ भूदान-आंदोलन में काम किया क्योंकि लगा, कि जमीन की मालकियत के आधार बदल जाएँ। The basis of ownership of land and the instruments of production - तो कुछ लोकतंत्र के लिए अच्छा होगा। तो गए, काम करते थे। नौ महिने काम करते थे और विनोबाजी को कह दिया था कि तीन महिने हम चले जाएँगे एकान्त में। क्योंकि ये ग्रीष्मी-अमीरी हिंसा के बिना दूर करने का और जमीन के सवाल को आप एक भक्ति और ईश्वरतत्त्व के साथ जोड़कर दूर कर रहे हैं, हम आपके साथ हैं। लेकिन दो-तीन महिने स्वाध्याय, एकान्त, चिंतन के लिए चाहिए। तो नौ महिने काम करते थे, तीन महिने नहीं करते थे - संतुलन बन गया। रोज रात को, आज भी, रात के नौ बजे से सुबह के नौ बजे तक घर में रहनेवालों के साथ भी मेरी वातचीत नहीं होती। ये बारह घंटे का मौन पिछले पचास सालों से है। तो, सुबह के नौ बजे से रात के नौ बजे दुनिया की सेवा है, समाज की सेवा है और रात के नौ बजे से सुबह के नौ तक हम हैं और हमारे परमात्मा हैं। हाँ, उसमें सुबह उठकर अपने कामकाज सब कर लेते हैं। व्यक्तिगत काम - अभी तक तो कर रहे हैं।

तो, एक लय निर्माण कीजिए कि समाज के लिये समय कितना देना है, कब देना है। और वह अहंकार से नहीं, कर्ताभाव से नहीं, वह भी एक सेवायज्ञ है - यज्ञ है। तो, परिवार के लिये जीवन इतना खर्च करता हूँ, शक्तियाँ खर्च करता हूँ, इस समाज में रहता हूँ, उसके लिये इतना करेंगे - तो संतुलन बन जाता है। संतुलन वहाँ नहीं बनता, जहाँ आसक्ति या महत्त्वाकांक्षा दौड़ती है या वाँध रखती है। दौड़ना भी बंधन बन जाता है, तो वहाँ फिर मुश्किल होती है।

लेकिन घड़ी कहती है - समय हो गया है । है न, समय हो गया है न ? लेकिन हाँ, एक प्रश्न है ।

प्रश्न : मौन की स्थिति में अहंकार लीन होकर पड़ा रहता है यह बात समझ में आयी । जो पुणे संस्कार हैं वे अवचेतन में पड़े हुए हैं, ये अवलोकन से निकल जाते हैं कि कुछ परिणाम छोड़कर निकलते हैं ?

उत्तर : जिनके प्रति ममत्व नहीं है, जो आपके Defence नहीं बनते हैं वे संस्कार तो झार जाते हैं । लेकिन हम अपने दोषों को, कमज़ोरियों को, विकृतियों को अपनी ढाल बनाकर जीना चाहते हैं । क्योंकि वे बहुत सारी ज़िम्मेवारियाँ लेने से हमें हमारी कमज़ोरियाँ बचा लेती हैं । तो अवलोकन किया है, संस्कार पड़े हैं वे - मान लो कि प्रतिक्रियाएँ पड़ी हैं । वे जो प्रतिक्रियाएँ पड़ी हैं वे यदि मुझे प्रिय हैं, तो वे नहीं जाएँगी । उनका मैं व्यवहार में कहीं न कहीं बचाव के लिए या समर्थन के लिए उपयोग करता हूँ - If they are my defence mechanism whallever I have seen and observed about myself. वह यदि मेरा Defence है, तो वे नहीं जाएँगे । नहीं तो देख लिए संस्कार और उनके आधार पर अब जीना नहीं है, तो वे पड़े रहते हैं, DefuncI. वे फिर हमें व्यवहार में कहीं सताते नहीं हैं ।

अच्छा 'क्या कुछ वे असर छोड़ के जाते हैं ?

हाँ, यदि आप में ये जो जो जागृति आई वह एक उम्र के बाद आई । तो वे जो संस्कार हैं वे संस्कार - They become grooves for neurochemical movements नाड़ीतंत्र और रसायनतंत्र में उसका एक tendency, एक pattern of behaviour बन जाते हैं । Crystallize हो जाते हैं । तो समझ में आने पर भी वे बारबार उपर उठते हैं । आपको विवशता के क्षण तक ले जाते हैं ।

आप सावधान हों, तो आपको पता चलता है कि आया है उठ कर, तो आप बच जाते हैं । और आप यदि गफ़्लत में हैं, गफ़्लित हैं यदि, तो ? वे जोर कर जाते हैं । फिर बाद में ध्यान में आता है कि, अरे !

ऐसा हो गया ! ये Conditionings के कारण हुआ, संस्कारों के कारण हुआ, संकीर्णता के कारण हुआ - वह बाद में प्यान में आता है। तो अवलोकन के साथ-साथ एक निःस्पृह निर्दोषता होनी चाहिए। जो दीखा है उसमें Selection करके 'यह रखना है, वह नहीं रखना है।' इस प्रकार का पक्षपात भूतकाल के साथ नहीं होना चाहिए। Conditionings are conditionings, good or bad. वे होंगे तबतक, वह जो एक नवजीवन है, संजीवन है - वह नहीं होगा। अध्यात्म यह - To be born of yourself - 'द्विज' बनना है। अपने धीर से, अपने संस्कारों की राख में से, अपना ही पुनर्जन्म होता है। वह Meditation है, वह समाधि है। खैर, समय हो गया - अब उठते हैं।



प्रवचन 5

मुझे मालूम नहीं है कि शिविर में शामिल होनेवाले जो रेकी के मास्टर्स हैं, उनको शिविर के बारे में क्या कहा गया था। मैंने यह समझा था कि रेकी एक Science of Healing है और उसमें काम करनेवाले लोग, या जो मास्टर्स-ग्रॅंड मास्टर्स बने हैं उनकी रुचि वह Science of Healing जो है, उसको समझने में होगी। Healing या संजीवन जो होता है वह अपने शरीर के द्वारा क्यों हो सकता है, बाहर के विश्व में जो संजीवक ऊर्जाएँ हैं, उनमें वह संजीवनी शक्ति कहाँ से आती है इत्यादि विषयों में रुचि होगी। और प्रश्न पूछे जाएँगे उसके बारे में। या तो आप लोग विमलबहन के पास मौन और ध्यान को समझने आए हैं, जो कि उनका विषय है, तो उसके बारे में प्रश्न आएँगे, यह Participative Sessions का मेरा अर्थ था। या तो जो कहा गया प्रवचनों में उस पर आधारित प्रश्न आएँगे। लेकिन बड़े अफ़सोस की बात है कि जो प्रश्न आए हैं वे जीवन के सभी क्षेत्रों को लेकर आये, किसी एक विशिष्ट क्षेत्र को लेकर नहीं। चार दिन में जीवन के सभी क्षेत्रों की, सभी समस्याओं पर, जिन लोगों के संस्कार अलग, जीवन अलग, उनके साथ चर्चा कैसे हो? सहर्चितन कैसे हो? और कुतूहल है इसलिए पूछ लिया, तो कुतूहल तो जिज्ञासा नहीं है। Curiosily is not Inquiry. तो, जो समय का सदुपयोग होना चाहिए था, वह हो नहीं पाया है।

एक प्रश्न मुझे दिया गया कि आपको ईश्वर का साक्षात्कार हुआ है ? क्यों पूछें, भाई ? ये प्रश्न पूछने का अधिकार कैसे आ गया ? और करेंगे क्या मैं हाँ कहूँगी, तो ? झूठमूठ हाँ कह दूँ तो ? ना कह दूँ तो, आपको साधना के साथ क्या संबंध है, और हाँ कह दूँ तो, आपके जीवन के साथ उसका क्या संबंध है ? आपको लियों के जीवन में आध्यात्मिक साधना में आनेवाली मुश्किलें, इस विषय को भी लेना है। ईश्वर साक्षात्कार - उसको (इस विषय को) भी लेना है, सामाजिक समस्या और व्यक्तिगत साधना के संतुलन को लेना है।

अपने पास समय कितना ? दो-चार Sessions, चार दिन में और कितने Sessions हो सकते हैं ? तो ऐसा नहीं करना चाहिए। शिविर करना हो या शिविर में जाना हो, तो आने से पहले दस-पाँच व्यक्ति बैठकर विषय तथ्य करें, या तो इस व्यक्ति का यह Specialization है, उस विषय में हम चार दिन में जानेंगे, पूछेंगे, कहेंगे या तो अपने विषय में ! तो, आपका बार-बार तो यहाँ आना होगा नहीं। जो Maximum utilization of the time at your disposal-वह हो नहीं पाता है। खैर...

मुझे ईश्वर-साक्षात्कार हुआ है या नहीं यह छोड़ दीजिए। लेकिन ईश्वर और साक्षात्कार इन दो शब्दों को आज के प्रभात में लें और फिर उठें। कल या परसों मैंने कहा था कि भाषा के विषय में, शब्दों के विषय में हम गंभीर नहीं होते। पढ़े हुए या सुने हुए शब्द का अर्थ समझना चाहिए। शब्द कहाँ से आया ? क्या कहता है वह ? यह देखने का संस्कार हमारे जीवन में नहीं होता। और यह अध्यात्म एक सायन्स है, विज्ञान है। पदार्थ-विज्ञान है, वैसे आत्म-विज्ञान है। तो हर एक विज्ञान में कुछ Code-words होते हैं। उनकी कुछ Terminology - खास परिभाषा होती है। तो 'ईश्वर' शब्द एक पारिभाषिक Code-word है। ईशावास्य उपनिषद् - जो ऋग्वेद और यजुर्वेद का महत्वपूर्ण अंग है, उसमें वह 'ईश' शब्द 'ईशते राजते सर्वत्र इति ईश्वरः।' 'ईश्वर' शब्द का पारिभाषिक अर्थ है 'जो सर्वत्र व्याप्त तत्त्व है।' 'आकार'

सर्वव्यापी, सर्वदेशी नहीं हो सकता । 'तत्त्व' होता है सर्वव्यापी, सर्वदेशी, तत्त्व में जो तेज है । जो, 'तत्त्व' में जिसको आप 'Light' कहते हैं - वह 'तेज' जो है वह सर्वव्यापी हो सकता है । लेकिन यह 'ईश्वर' शब्द जो है, वह सर्वव्यापी तत्त्व का सूचक है, उस तत्त्व में जो तेज है उसका सूचक है । लेकिन हमारे मन में ईश्वर प्रतिमाओं के साथ जुड़ गए हैं । विष्णु है, शिव है - शंकर है, राम है, कृष्ण है, देवी है, देवताएँ हैं, उनके साथ 'ईश्वर' जुड़ गया है ।

साक्षात्कार होना याने उनमें से किसी को देखना - यह एक सामाजिक मान्यता - A social tradition, conception - अवधारणा मन में हो गयी है । लेकिन ईश्वर-साक्षात्कार का मूल अर्थ है - 'जीवन में जो ओतप्रोत 'तत्त्व' है उसको बुद्धि से समझना ।' देखना इस चमड़ी की ओँख से भी होता है और देखना बुद्धि से होता है । तत्त्वों को बुद्धि से देखा जाता है, समझा जाता है - उसको 'चक्षु' कहा है । तो साक्षात्कार का अर्थ 'बुद्धि के द्वारा तत्त्व का साक्षात् होना, उसका जो अर्थ है, वह ग्रहण होना ।' फिर उस ग्रहण किए हुए अर्थ का चित्त स्वीकार करता है और उसका अवधारण रख के 'इन्द्रियाँ जीवन में व्यवहार करती हैं । तो तत्त्व का साक्षात्कार इस प्रकार होता है ।'

'ब्रह्म' - बृह धातु से शब्द बना । जो नित्य वर्धमान है - Ever unfolding itself, uncovering itself. "प्रतिक्षणम् नवनवताम् उपैति इति सनातनम् ब्रह्म ।" प्रतिक्षण, जो अपने नये नये स्वरूप को प्रगट ही करता रहता है । अपने उपादान को, अपने आशय को वह प्रगट करता रहता है । विश्व या ब्रह्मांड यह सत्य का प्राकृत्य है, सच्चिदानंद का प्राकृत्य है । इस एकता ने अपने भीतर समायी हुई अनेकता को प्रगट किया है, तो ब्रह्मांड बना, विश्व बने, Multiverses बनों - 'Universe' ही नहीं, हाँ तो, Multiverses' ! अब तो पदार्थ-विज्ञानवालों ने चौबीस Universes की खोज की है, चौबीस Solar System की खोज की है । वेदों में इस प्रकार के चौबीस सूर्यमंडलों का उल्लेख आता है और वराहमिहिर के हिसाय से तो अडतालीस सूर्यमंडल हैं । छोड़ दीजिए उनको, यह जो तत्त्व है, ब्रह्म

भी सर्वव्यापी तत्त्व हैं जो 'सनातन' है - A deathless principle that is life - जीवन को मरण नहीं है। पदार्थ, व्यक्ति, प्राणी-इनका प्राकट्य है, बुद्धि है, क्षय है अंतर्धान होना है - जिसको आप 'मृत्यु' कहते हैं। जहाँ आकार में आरंभ है, वहाँ आकार का अंत आता है। लेकिन तत्त्व का अंत नहीं है, तेज का अंत नहीं है।

तो ब्रह्म की भी 'मूर्ति' बना लेते हैं लोग ! लेकिन कहना चाहती हूँ कि ईश्वर का अर्थ - वह जो निरकार, निरमय, निर्मल, एक ॐकार सत्-वह जो निर्भय, निरकार, निवैरं सर्वाकार 'तत्त्व' है, वह ईश्वर है।

फिर प्रतिमाएँ क्यों बनी ? क्योंकि हमारे पूर्वज बहुत बड़े मनोवैज्ञानिक थे। Psychologists - Par excellence ऐसे थे ! तो तत्त्व का ग्रहण बुद्धि से करें। और मान लो कि व्यक्ति बुद्धिप्रधान नहीं है ? जैसे सत्त्व, रज, तप में किसी की तामसिक, किसी की रजसिक, किसी की सात्त्विक प्रकृति होती है; पित्त, वात, कफ में किसी की कफप्रधान, किसी की पित्तप्रधान प्रकृति होती है। तो यहाँ आग्रह नहीं है किसी प्रकार का, इसलिए इस तत्त्व को 'उपासना के लिए' सजाया गया 'आकार' में - जो भवित्ययोग का अधिष्ठान है। यह अपने यहाँ ही नहीं, यह प्रतीक निर्माण करना Symbolology, the metaphysics of symbolology - एक बड़ा विषय है अध्यास का ! Symbol का मतलब है प्रतीक। तो उसके प्रतीक बन गये। विष्णु 'विश' धातु व्याप्तिसूचक है, तो विष्णु याने सर्वव्यापक।

विष्णुमय जग वैष्णवांचा धर्म । भेदाभेद भ्रम अमंगल ॥

तो - सर्वव्यापक की एक कल्पना कर ली, मंगलमय चित्र बना। शंख, चक्र, गदा, पद्म उसके हाथ में दिए। शंख का यह अर्थ है, चक्र का वह अर्थ है - एक प्रतिमा बन गई। तो विष्णु की उपासना करें और विष्णु का जो 'तत्त्व' है - सर्वव्यापकता का - उसको समझ कर, उसके साथ अनुसंधान रखें, ऐसी एक युक्ति 'भवित्ययोग' के लिए अपने पूर्वजों ने निकाली। तो, ये सर्जक हुए तो कोई संहार करनेवाला भी चाहिए, तो

शिव को संहार का प्रतीक बना दिया । वे काल भी है और अकाल भी है, कालागीत भी है । तो एक को सत्ता और एक को संहार, वे 'प्रतीक' बना दिए । वैसे शिवजी की कोई मूर्ति बन नहीं सकती, वे वेदवाहा देवता है । लेकिन उसकी पिंडी बना दी, फिर घंचपुखी महादेव बने । ये प्रतीक हैं । 'प्रतीक' का उपयोग 'तत्त्व' के साथ अनुसंधान करने के लिए है ।

रम्ये सर्वत्र इति गमः, प्रत्येक के हृदय में कीड़ा करता है वह गम है । कथेति इति कृष्णः, सब का आकर्षण अपनी तरफ कर लेनेवाला यह जीवन का अनंत सत्यतत्त्व है - कृष्ण के रूप में देखो ! शं करेति, शं याने कल्याण, सब का कल्याण करनेवाला । मृत्यु नहीं होती तो जीवन का क्या महत्त्व था ? जीने में आनंद ही नहीं आता । मृत्यु है इसलिए जीने में आनंद है, कि कल कहीं मृत्यु न आ जाय, चलो 'आज' यथाशक्ति, यथामति, अपना सर्वत्र ऊँड़ेल कर जी लें, नहीं तो जीने का अवसर हृष्ट से निकल जाएगा । तो 'शं करेति इति शंकरः ।' शिवम् करेति, शिवः, सदा शिवः - सदा शुद्ध है । तो ये देवी-देवताएँ जो बनाए गए वे स्वर्णों के, अक्षरों के, शब्दों के विज्ञान को लेकर - 'रम्' धातु, 'कर्ष्' धातु, 'विश्' धातु, यमयते 'यम्' धातु, इन शब्दों को लेकर उनकी प्रतिमाएँ बनी हैं । The symbols are derived from the words very scientifically, जिन के उपर से मंत्रयोग आया ।

आपका जन्म भारत में हुआ है जहाँ आत्मविज्ञान का अभ्यास, प्रयोग और उसके निष्कर्ष हजारों वर्षों से उपस्थित हैं । उनकी तरफ प्यान नहीं दिया जाय तो फिर ईश्वर-साक्षात्कार हुआ है या नहीं, गम को देखा है, कृष्ण को देखा है, किसी को देखा है, और देखने का अर्थ फिर मर्यादित हो गया - कि इन आँखों से ! हाँ, देखा जा सकता है, चौबीस घटे, उसका ही निदिप्यासन करें, तो जो रघुनंदन गम हो गए हैं और वसुदेवसुत वासुदेव हो गये हैं जिनकी धर्मपुरुष के नाते, संस्कृति पुरुष के नाते स्थापना हुई है, तथागत गौतमबुद्ध हो गए हैं, गुरु नानकदेव हो गए हैं - तो ये

हो गए हैं, मनुष्य देह में इस धरती पर बै चले हैं, विचरे हैं, तो उनकी जो मूर्तियाँ-क्योंकि वहाँ तो कोई फोटोग्राफ्स नहीं थे - लेकिन उनके जो चित्र बने हैं, उन चित्रों की तरफ देखते देखते, उनका निदिध्यास करते हुए, उनमें अपनी सुरक्षा की भावना को प्रतिष्ठित करते हुए मनुष्य निदिध्यास के कारण उनको देख भी सकता है, जिसको संगुण भवित कहते हैं। तत्त्व को देखें तो निर्गुण-निरकार और प्रतीक आपको चाहिए - As the psychological requirement for the psychic security कि वह है, 'तत्त्व कैसे सुरक्षा करेगा ?' ऐसा लोगों को भ्रम होता है। वह एक Energy of intelligence permeating - यह जो समझ गए उनको लगता नहीं है कि हम अकेले हैं। लेकिन इसको (तत्त्व को) ग्रಹण नहीं कर सकते या धारण नहीं कर सकते, उनको इन प्रतिमाओं का उपयोग करने में हम निषेध नहीं कर सकते। That is a psychological requirement. तो उसको एक Sanctity दे दी। उसको एक लोकमान्यता दे दी विद्वत् जनों ने। तो भवित्योग में यह 'ईश्वर-साक्षात्कार' शब्द चलता है, उसको समझ लेना चाहिए किं प्रतीक क्या है - शब्द भी तो प्रतीक है। स्वर भी प्रतीक है। आपके गणित को जो एक से नौ तक की संख्या है, वह भी प्रतीक है। जीवन में न एक है, दो है, न दस है। जीवन तो एकता ही एकता है। अपनी गिनती-यह हमने बनायी।

षड्ज, रिषभ, गांधार, मध्यम, पंचम, धैवत, निषाद हमने पैदा किए। वहाँ तो एक मौन की सत्ता है। मौन 'सत्ता' की भाषा है। तो वह अपनी सत्ता में, अपने होनेपन में In the isness, in the beingness life is glorified. But those who require the help of symbols you can not deny them. इसलिए इस देश में संगुण पूजा और निर्गुण पूजा का समान स्वीकार हुआ है। जिस को जिस रस्ते से जाना हो, वह जाए।

बचपन में पाँच साल की आयु से दस या बारह साल की आयु तक इन संगुण प्रतीकों का कुछ सहवास, घर में रहते थे, तो होता था।

उसका निदिध्यास भी - श्रवण, कीर्तन - वह भी होता था घर में, उसके संस्कार थे । तो जागृति में, स्वप्न में राम की और कृष्ण की उपस्थिति का आभास होता था । It was not a hallucination (आभास), it was a projection of the conditionings impressed in your consciousness. ये सारी जो मान्यताएँ हैं । उनके संस्कार चेतना में पड़े रहते हैं, तो वे कंभी-कभी प्रोजेक्ट हो जाते हैं, उनका आनंद आता ! जब समझ में आया कि ये 'प्रतीक' हैं, तो उन प्रतीकों का न आकर्षण रहा, न उनका त्याग करना पड़ा । वे जहाँ हैं, वहाँ हैं । लेकिन 'अनुसंधानात्मिका भक्ति' तत्त्व का अनुसंधान - Co-relating your very existance to the all-permeating energy which is called Divinity or Godhood - वह हो गया । तो प्रतीकों की जिनको जरूरत है, उनके साथ बैठते हैं तो प्रतीकों के गान भी हो जाते हैं और नहीं तो अनुसंधान में जिया जाता है ।

तो आप पूछिएगा, ईश्वर-साक्षात्कार हुआ है या नहीं, तो क्या जवाब दें आपको, 'हाँ' में, 'ना' में ! और देखिएगा, ऐसे कोई प्रतीकों के प्रोजेक्शन, प्रक्षेपण आपके जीवन में हो जाय और दीखें, तो उसको अहंकार से स्पर्श मत कीजिए - 'मुझे' साक्षात्कार हुआ ! वह 'मैं' का विषय नहीं है । तदात्मकता के क्षण में वह उद्भूत हो जाता है । उसकी अलौकिकता है, उसका आनंद है । लोकिए उसका आनंद, लेकिन 'मुझे हुआ, मुझे हुआ, मुझे हुआ, मेरी अनुभूति है', यह न हो । साक्षात्कार को घटना रहने दीजिए, अनुभूति बना करके 'मैं' के कारणगार में उसको बंदी मत बनाइए । स्मृति के कारणगार में उसको मत धकेल दीजिए, । उस घटना का पावित्र - Let there be events in your life, do not convert the events into experiences and own them with the ego - centred activity. तो उन घटनाओं की जो पवित्रता है न, वह समाप्त हो जाती है । घटनाओं को जब हम अनुभूति कहते हैं - कोई पूछे तो 'हाँ, हो गया था' क्योंकि अंदर संस्कार पड़े हैं । तो, कभी-कभी 'ऐसा प्रक्षेपण हो गया था, इस रूप में, इस रूप में, इस रूप में

हो गया था।' हो गया था - ठीक है, लेकिन 'मुझे' हुआ था, 'मैंने' किया था ऐसा रूप देकर - जीवन की पवित्रता को हम मलिन न करें। ज्ञान भी 'हो गया', लेकिन 'मुझे ज्ञान है, मैं ज्ञानी हूँ।' Let the knowledge flow through you without your becoming a knower. Let the experiences flow through you without your becoming an experiencer, as a special identity and entity.

साधना करनी है और जीवन की संजीवन शक्ति का मायथम बनना है - **The vehicles of the manifestation of the healing energies in life** - यह यदि बनना है आपको तो ज्ञान को अपने में से होकर गुजरने दीजिए। You are in the main stream of human race. आप आए - आप चले गए, हम आए - हम गए - मनुष्य जाति जो है उसकी (जीवन की) धारा ! तो आपको अनुभूतियाँ, आपके संस्कार, आपकी घटनाएँ - वे मनुष्य जाति के ज्ञानप्रवाह में आपका ज्ञान मिलने दीजिए। उसको पकड़ के मत रखिए।

इतनी बात आज आपसे कहनी थी, कि शिविर के हेतु क्या है, समय कितना है, उस में कितने विषय लिए जा सकते हैं चर्चा के लिये ! हाँ, केवल कोई सत्संग के लिए आए और सत्संग में दुनियाभर के - जो कुछ पूछना है, व्यक्तिगत, - प्रश्न पूछ लिए तो बात अलग है ! लेकिन, एक गुप्त आता है; जैसे योग-शिक्षकों का गुप्त मेरे पास आता है, युरोप से, अमेरिका से - तो वह योग के संबंध में पूछते हैं। ओक्टोबर में अभी एक सौ दस शिक्षक आए थे। तो उन्होंने शिक्षा-विषयक प्रश्न निश्चित किए थे। मैंने उनसे कहा कि आप चार दिन हैं, आपकी चार Themes, चार विषय-जिन पर कुछ आप जानना चाहते हैं और मैं कहूँ तो उस पर कुछ पूछना चाहते हैं - तो तय कोजिए। तो कभी शिक्षकों का शिविर होता है, कभी योग-शिक्षकों का होता है, कभी केवल बहनों का होता है, कभी Lawyers and Judges का होता है, कभी Executive officers का होता है। उनके क्षेत्र के वे विषय लेते हैं न, तो लौटने पर उनके वे काम का होगा। नहीं तो सत्तर-पचहत्तर

साल जो व्यक्ति जी गया है और पचास साल सार्वजनिक जीवन में रहा है उसके पास बहुत सारी चीजें होती हैं। उनको लेकर क्या कीजिएगा ?

आपको तो जीवन जीना है, अपने परिवार में, अपने गाँव में, अपने शहर में, ऐसी से संबंधित कुछ करना है, तो Relevant to that, relevant to your role of life, relevant to the education that you are taking or perhaps the mission that you are taking up. क्योंकि ये तो हेतु नहीं हैं कि बहुत जानती है विमलबहन - वह तो ठीक है। यह जानकारी बाँटने के लिए कोई खास आकांक्षा मेरे चित्त में नहीं है, लेकिन विषय आता है तो मूलगामी दृष्टि से रखती हूँ। तलस्पर्शी चिंतन होना चाहिए। Meditation taking you penetringly to the fundamentals of life.

खैर ! पहले दिन जैसा कुछ कहा था, आज सोचा, कल तो आप जानेवाले हैं, कुछ आपसे अपने दिल की बात करें, ताकि और कहीं जब आपके शिविर हों, तो ये जो प्रेमपूर्वक दी हुई Hints हैं, सूचनाएँ हैं, Clues हैं उनका आपके लिए उपयोग हो सके।

प्रश्न : आज सुबह Meditation के समय जो कुछ अनुभव हुआ, वह मैं पूर्ण रूप से ले पाया अथवा नहीं, इसका ज्ञान कैसे हो ? इससे अधिक और पूर्ण लाभ कैसे पाया जा सकता है ? इसका गम्भीर और साधन बताएँ। किस स्तर का लाभ हुआ यह कैसे जानें ? क्या मेरा स्तर मुझे इससे मालूम हो सकता है ?

उत्तर : अनुभूतियों का कोई बना-बनाया नक्शा या ब्लू प्रिन्ट, अतीन्द्रिय के क्षेत्र में नहीं होता। वह जो ध्यान के क्षणों में कुछ घटित हुआ वह घटना थी, occurrence था, Happening था। वह मन की अनुभूति नहीं थी। वह घटना घटित हो गयी और एक क्षण के बाद मन ने उसको पकड़ा। 'यह तो मेरी अनुभूति, मुझे अनुभूति हुई।' जो घटना हुई वह आपकी समग्रता में हुई। Something vibrated in the wholeness of your being. शरीर, मन, प्राण सबको संयुक्त कर दिया

उस घटना ने ! कुछ क्षण के लिए ज्ञात और अज्ञात में सेतु बैध गया, वैयक्तिक और वैश्विक का अंतर दूर हो गया और जैसे बिजली कौध जाती है, चमकती है, वैसे वह घटना घटित हुई । तो उसका 'ज्ञान' क्या आपको होना है ? और 'पूरा लाभ' लेना है ? लाभ लेने की जो किया है वह प्रस्तुत है - सुसंगत है । बुद्धि के, शरीर के स्तर पर प्रयोग कीजिए, लाभ लीजिए, साहस कीजिए । पंचज्ञानेन्द्रियाँ - पंचकर्मेन्द्रियाँ, तो इनके द्वारा आप जो कुछ प्रयोग करेंगे, प्रयत्न करेंगे - हठयोग में, मंत्रयोग में, तंत्रयोग में, लययोग में, नादयोग में, सुरतशब्दयोग में - तो उसमें कुछ उसके नक्शे बने हुए हैं । वे शास्त्र हैं । लेकिन आप शब्द लिखते हैं Meditation; याने प्यानावस्था । प्यानावस्था में मन शांत है । अनुभूति लेनेवाला मन जब शांत हुआ, तब प्यानावस्था जागृत हुई न ? तो उसको आप मन की अनुभूति क्यों कहते हैं ?

उसकी 'स्मृति' बाद में आती है । स्व-संवेद्यता होने के कारण वह स्मृति रहती है । घटना तो हो गयी, जितनी हुई उतनी पूरी थी । उसको आधी क्यों मानते हैं ? वह एक टुकड़ा है ऐसा क्यों मानते हैं ? जो हुआ, उस क्षण में पूरा था । घास का एक तिनका भी 'पूरा' है और बटवृक्ष भी 'पूरा' है । अणु भी 'पूरा' है और ब्रह्मांड भी पूरा है । तो, यह क्यों मानना कि उसका 'पूरा' लाभ मिलना चाहिए, उसके लिए क्या करें ? यह लाभ ले करके और अहंकार का कर्तृत्वभाव ले करके आप प्यानावस्था में होनेवाली घटनाओं का नापतौल करना चाहते हैं ? तो You are back to square one - इसको छोड़ दीजिए । मौन की बेदी पर कर्ताभाव - भोक्ताभाव .. दृष्टाभाव की आहुति दे दीजिए । उसके बाद जो हो जाय वह होने दीजिए । उस होने देने का परिणाम आपकी समग्रता पर होगा । जो परिवर्त न होने हैं, जो 'फेर-फार' होना है, वह सबकुछ होगा । उसको होने दीजिए । मनुष्य के 'करने से' ज़िंदगी में बहुत थोड़ा होता है और 'होने देते हैं' तो, परमात्मा की कृपा से अनंत हो जाता है ।

तो मुझे लगता है कि प्यानावस्था में ये आपके बुद्धि के गणित के, जितने नाप-तौल हैं ये बिलकुल Irrelevant हैं । इनको नापने की

इच्छा यह अहंकार की आकांक्षा है। 'मैं देखूँगा, इससे मैं पूर्ण प्राप्त करूँगा।' आपके 'करने से' ध्यान नहीं हुआ है। बल्कि 'आप' जब शांत हो गए तो ध्यानावस्था जागृत हुई। In the discontinuity of the mental movement when the mind does not move in any direction with any motive whatsoever, तब कहीं जा करके वह मौनदशा आती है। मौन को स्थिर होने दीजिए नाडीतंत्र में, तो ध्यानावस्था जागृत होती है। उसको स्थिर होने दीजिए व्यवहार के क्षणों में, तो वह समाधि का आयाम बनता है - उसको होने दीजिए।

प्रश्न : कल आपने कहा कि जब अचेतन से चेतन की और बढ़ते हैं तो कोई प्रकाश दिखाई देगा या आवाज सुनाई देगी। क्या ये सिर्फ़ ध्यान करते समय ही होगा?

उत्तर : ऐसा तो शायद ही कहा गया हो। मैंने यह कहा कि अचेतन में संस्कार पड़े हुए हैं। जब आपका चेतन मन Conscious mind स्थिर होता है, It enters the state of non-motion-स्थिर हो जाता है, तो अवचेतन या अचेतन में पड़े हुए संस्कार सतह पर आते हैं और दीखते हैं। वैसे नाद या प्रकाश भी दिखाई दे सकता है, यह मैंने कहा आपसे। आगे प्रश्नकर्ता पूछते हैं कि क्या ध्यान के ही समय ऐसा होगा? मुझे कभी बैठनेके समय या कोई काम करते समय भी वैसा होता है। क्या यह उचित है?

उचित नहीं, स्वाभाविक है, सहज है। इसमें उचित-अनुचित की कसौटी आप कैसे लगाएँ? उचित है - कहूँ तो वह सबके साथ होना ही चाहिए यह अनिवार्यता नहीं है। रामकृष्ण परमहंस कहते 'जो तो मत तोतो पथ।' जितने व्यक्ति उतने उनके प्रभु के पास जाने के रास्ते अलग अलग हैं। तो, किसी को नाद सुनाई देगा, किसी को प्रकाश दिखाई देगा, किसी को नहीं भी दिखाई देगा। मान लो कि सच्चे जैन परिवार में जन्मा हुआ कोई व्यक्ति है - तो निरीश्वरवादी दर्शन है वह - उनको कुछ नहीं सुनाई देगा, प्रकाश भी शायद नहीं दिखाई देगा। तो फिर क्या करेंगे? इसलिए 'उचित' शब्द का प्रयोग यहाँ ठीक नहीं है, यह

'स्वाभाविक' है। यदि आपका चित्त एकाग्र रहता हो, काम करते समय भी, तो प्रकाश की, नाद की Feeling - वह स्पर्श होता रहता है। लेकिन हाँ, ये नाद अनेक प्रकार के हैं। योगसूत्रों में इसका विवरण आता है। 'हठयोग प्रदीपिका' में आता है, याज्ञवल्क्य के 'स्मार्त योगसूत्र' में आता है और पतंजलि के 'राजयोग सूत्रों' में भी आता है। तो शरीर में जितने प्रकार के अग्नि हैं, उनके जो स्थान हैं, वहाँ से श्वासोच्छ्वास गुजरता है, वहाँ से Blood circulation में आपका खून गुजरता है तो कुछ नाद होते हैं उससे। महत्त्व के जो स्थान हैं उनको हमारे यहाँ चक्र कहा गया है। और इन चक्रों के आसपास आनुषंगिक - थोड़े कम महत्त्व के लेकिन स्थान हैं। तो श्वास के स्पर्श से, घूमनेवाले - फिरनेवाले खून के स्पर्श से, विचार के स्पर्श से, कल्पना या वृत्ति का तरंग उठे तो, तो ये नाद, जागृत होते हैं। उनका वर्णन है उसमें उत्तरने की ज़रूरत नहीं। 'बंशी नाद' कहा है, 'घनगर्जना' कहा है, 'सागर-गर्जना' कहा है, 'डमरूनाद' या 'मृदंग का नाद' कहा है। तो ये सब जो हैं, उसको मनुष्य ने किसी न किसी नाद के साथ जोड़ करके, उपमा देने का प्रयत्न किया है।

लेकिन ये नाद यदि सुनाई दें, चलते रहें, तो मेहरबानी करके पहले ENT Expert के पास जाके कान की Investigation कर लीजिए कि कहाँ विकृति तो नहीं ? क्योंकि हम वैज्ञानिक युग में जी रहे हैं। मेरे साथ जब ऐसा होने लगा तो मैं ENT Expert के पास पहुँची - दो-तीन Expert के पास। जब उन्होंने मैं कहा, कि-नहीं, कान में कोई खुरबी नहीं है, तब मान लिया कि ये नाद प्रकृतिगत अंदर चलनेवाले ही नाद हैं, विकृति नहीं है। पलपल पर, पग-पग पर विज्ञान का उपयोग कर लेना ताकि कोई भ्रम में आप न रह जाएँ। अध्यात्म के क्षेत्र में भ्रम और ग्राहितयों की कोई कमी नहीं है। बहुत ज़्लदी भ्रम खड़े हो जा सकते हैं और लोग खड़े कर भी देते हैं। तो, प्रकाश दिखाई दे, आँख बंद करके भी प्रकाश दिखाई दे, खुली आँख से दिखाई दे तो मेहरबानी कर के आँखों की भी जाँच कराइए, कानों की भी जाँच कराइए, ताकि

फिर मन में वहम न रहे, भय न रहे । फिर उनका आनंद आप ले सकेंगे । It is very necessary to be cautious. (चौकस रहना ।) आप और हम जो सामान्य लोग हैं, अपने घरों में रहते हैं - कोई आश्रमों में गुफाओं में रहते नहीं हैं और आप जिसको 'साधना' कहते हैं, वेसा कुछ करते हैं, तो उसमें होनेवाले परिवर्तन जो हैं - The changes on the physical level, on the metabolical level, on the neurochemical level - जब हमें मालूम होते हैं, तो सत-आठ दिन देख लेना और वैसे ही चलते रहें, तो ज़्यग बैद्य को या डोक्टर को या किसी को दिखा दीजिएगा ताकि कोई विकृति आपके शरीर में प्रवेश न करे ।

प्रश्न : Experience और Hallucination में फ़रक कैसे समझें ?

उत्तर : देखिये, 'Experience' शब्द शायद अनुभूति या प्रतीति के लिए उपयोग में लिया गया है । इंग्लिश भाषा में Event and experience घटना और उसकी प्रतीति - An event gets converted into an experience, then you refer it to the past-past experiences of other people, descriptions that you have read about, in the lives of so-called religious or spiritual celebrities, enlightened persons. जब आप उसको Refer करते हैं, तो वह घटना जो है, वह अनुभूति बनती है । और Hallucination जो है - जिनके चित्त hyper sensitive, जैसे शरीर में hyper acidity होती है न, वैसे चित्त जो है, वह hyper sensitive है । कुछ सुना, कुछ उनके मन को ज़ँचा - कोई चरित्र पढ़ रहे हैं, कोई भजन सुन रहे हैं और वह इतना ज़ँच गया कि मन आधास उत्पन्न करता है कि मुझे ऐसा अनुभव आ जाय तो ?' देखा है, पढ़ा है, सुना है - तो, 'मुझे ऐसा अनुभव आ जाय तो ?'

और जब बैठते हैं, तो मन में एक प्रतीक्षा करते हैं । आकंक्षा भी है और प्रतीक्षा भी करते हैं । The suspense of expectation can create an illusion on hallucination. Suspense में 'मुझे होना

चाहिए, हो रहा है या नहीं ? कब होगा ? अब होगा ? दो घंटे मौन में बैठे हैं, तो अब क्या होगा ? तीन घंटे जप किया है तो क्या होगा ?' गह देखते रहते हैं । पढ़ा हुआ है, सुना हुआ है, फिर आधास होने लगता है कि - हाँ, वह हो रहा है, वह हो रहा है ।' Hallucinations can be manipulated by a hyper sensitive mind. भ्रांतियाँ और भ्रम । इसलिए मैंने कल भी कहा था, परसों भी कहा था कि जानकारी का संग्रह न करें । जानकारी का संग्रह 'ज्ञान' नहीं है - Collection of verbal information is not knowledge.

जो आपको जानकारी मिलती है, उसकी तह तक चले जाइए, उसकी जड़ तक चले जाइए और समझ लीजिए, तब वह जानकारी - 'ज्ञान' बनती है । 'कुछ' वह आपको किसी रहस्य का उद्घाटन करके चला जाता है । तो आपने जिसको Hallucination, भ्रांति या भ्रम कहा वह - एक प्रकार की, बहुत सौम्य प्रकार की मानसिक विकृति, अतिररल-अति चपल कल्पनाशक्ति और अति संवेदनशील चित्त - मिल करके पैदा कर सकते हैं । अच्छा, यह तो Hallucination, Illusion की एक बात हुई । सुबह मैंने शब्द उपयोग में लाया था 'Projection' या 'प्रक्षेपण' । भक्तियोग की बात मैंने कही थी । भक्तियोग में अध्यास नाम की एक युक्ति का प्रयोग करना पड़ता है । अध्यास याने जो वास्तव में नहीं है - उसकी भाव से प्रतिष्ठा करते हैं । जैसे - आप बाजार में से 'मूर्ति' लाते हैं - मिट्टी की, पत्थर की, धातु की । वह जब लाई है आपने, तो वह मूर्ति है और फिर आपने मंत्रों से प्राणप्रतिष्ठा करवाई । किसी जानकार को बुलाया, कहा कि 'आवाहन करो ।' इस मूर्ति में, इस आकार में वह मेरी उपासना के लिए अधिष्ठित हो जाए । तो जब प्राणप्रतिष्ठा करते हैं आप तब जो मूर्ति है वह उपासना का 'विग्रह' बनती है । उपासना का विग्रह और बाजार में मिलनेवाली मूर्तियाँ इन में अंतर है । तो विग्रह बनता है इन मंत्रोच्चारण से, भाव उसमें आप डालते हैं, उसे कहते हैं अध्यास करना । मान लो कि छः इंच की या दो फूट की मूर्ति है और आप उस के सामने बैठते हैं और कहते हैं 'हे जगन्नियंता ।' तो आपने

जगत्रियंता की जो व्यापक शक्ति है उसका अध्यास वह छोटी-सी मूर्ति में, आपके छोटे-से पूजाघर में किया। यह भक्तियोग में भाव के जागरण के लिए है। भावकाया आपके शरीर में जागृत करने के लिए उसके विधान हैं, उसका शास्त्र है। इसलिए मैंने कहा भक्तियोग 'शास्त्र' है, हठयोग 'शास्त्र' है। They are mathematical, more precise than mathematics and logic. ऐसे विज्ञान अपने पूर्वजोंने बनाएँ।

तो, भाव जागृत करके कहते हैं कि तू घटघटबासी है, तू अंतर्यामी है, तू विश्वव्यापी है - और है छो... य-सा वह पांडुरंग बैठा है पंढरपुर में, तिरुपति में बालाजी है, पठणी में पण्मुखमूजी है इत्यादि, इत्यादि। तो भक्तियोग में यह अध्यास का महत्त्व है। अध्यास याने भाव से वहाँ प्रतिष्ठा करना। जो सर्वव्यापी है, सर्वदेशी है, सर्वाकार है, उसकी एकदेशी, एक आकार में आप भाव से प्रतिष्ठा करते हैं। अच्छा भाव से प्रतिष्ठा कर दी आपने, फिर रात-दिन उसके भजन गाते हैं, कुछ पढ़ते हैं। तो, फिर आपको वह स्वप्न में दिखने लगे। वैसा रूप जागृति में भी दिखने लगे। तो ये Hallucination नहीं है। वह है Materialisation of thought। विज्ञान में एक विभाग आता है, क्योंकि Thought is matter. अपनी पंचमहापूर्तों की काया में से यह निकलता रहता है। जैसे श्वास निकलता है न, वैसे विचार नाम का एक द्रव्य है - विकार एक द्रव्य है। पर द्रव्य है, लेकिन है द्रव्य। तो रातदिन यदि निदिध्यास उसका है, रटन उसका है, तो वह आकार धारण कर सकता है। तो फिर वह भक्तियोग में भावदर्शन! उसको Hallucination नहीं कहिएगा। इसलिए मैं कहती हूँ कि जानकारी 'ज्ञान' नहीं है। एक-एक विषय के एक एक मुद्दे को ले करके उसको गहराई में जाना चाहिए। तो फिर जो कुछ आप करते हैं उसमें संशय नहीं होगा किसी प्रकार का! कोई कुछ कह दे, तो किसीके कहने से आपके चित्त में विक्षेप नहीं आएगा, क्षोभ नहीं होगा।

तो, Hallucination एक प्रकार है, Projection दूसरा प्रकार है और Materialisation of thought तीसरा प्रकार है। मैंने जीवन में आत्मविज्ञान का ही अध्यास किया है और उसी की बात की है। अध्यात्म

या Spirituality मेरे लिये भावनाओं की आतिशब्दाजी के बल नहीं है । पदार्थविज्ञान से ज्यादा सुनिश्चित, सुनिधारित, सुग्रथित ऐसा विज्ञान है ।

प्रश्न : जीवन का असली स्वरूप क्या है और मुख कहाँ प्राप्त हो सकता है ?

उत्तर : देखो, भाई ! 'सुख' शब्द का अर्थ - 'सुख' शब्द कैसे बना ? सुष्टु शोभनम् खे तिष्ठति इति सुखम् । 'ख' नाम आकाश । मैंने कहा न, सुख ? ये हमारी अप्यात्म की code language है । आपके कम्प्यूटर तक की भी तो code language होती है न ! आपके टेलिग्राम जाते हैं, उनकी Code language होती है - हमारी भी है ! 'क' का अर्थ अलग है, 'ख' का अलग है । 'ही' का अलग, 'क्ली' का अलग, 'ह' का अलग - And the meanings are decided according to the vibrations that emerge from the letter and from the word when you pronounce them. पूरा मंत्रयोग इस पर खड़ा है । The manipulation of sound energy in a scientific way has created the science of Mantrayoga.

पीढ़ियाँ गयी हैं भारतवर्ष में ! हजारों वर्ष पहले इसमें ऋषियों ने जन्म खण्डा दिये हैं अपने ! अपने शरीरों को प्रयोगशाला बनाया है, अपने मन को, अपनी बुद्धि को ! तो 'सुख' का अर्थ है आपके अंदर का जो चिदाकाश है - The cavities and the emptiness in the body - उस में एक प्रकार की विश्रांत भावना होगी । योग में तो उसको 'अनुकूल संवेदनम् सुखम्, प्रतिकूल संवेदनम् दुःखम्' कह दिया । लेकिन दुःख - सुख - अपने आकाश में अत्यंत सम्प्रकृति से, विश्रांत रीति से जब आपकी चेतना रहती है, तो वह सुख है । और वह प्रभुव्य है, तो वह दुःख है, क्षुब्ध है तो दुःख है । 'अनुकूल संवेदनम् सुखम् प्रतिकूल संवेदनम् दुःखम् ।' सुख कहाँ से प्राप्त होता है ? तो भाई, सुख और दुःख दोनों 'संवेदन' हैं । आपकी जो इन्द्रियाँ हैं, उनके जो विषय हैं, उन विषयों के स्पर्श में, संपर्क में, संबंध में, सेवन में जब आप की अखिलाई को, आपकी समग्रता को एक प्रकार का आणम मिलता है, आह्वाद मिलता

है - उसको सुख कहते हैं। यह तो इन्द्रिय - विषय संयोग का विषय है। और दुःख ? इन्द्रिय और विषय का संयोग नहीं होता, वियोग होता है, उस में दुःख होता है।

'कहाँ से प्राप्त होता है?' देखिए, संगीत का छंद है, नाद के प्रेमी हैं, स्वर के प्रेमी हैं, तो संगीत सुनकर सुख होता है। और नहीं है तो ? उनके लिये शास्त्रीय संगीत - उनका सिर दुःखने लगता है। उनको सुख नहीं होगा। एक को सुख होता है, दूसरे को नहीं होगा। तो ये, इन्द्रियाँ और आपके चित्त की वृत्ति-सुख के विषय पैदा कर लेती हैं। स्पोर्ट्स में जो अनेक प्रकार की गेम्स हैं, खेलते हैं, बच्चे खेलते हैं, बड़े खेलते हैं - सुख होता है। जिसको नहीं है रूचि उसको नहीं होगा। पहाड़ चढ़ने का आनंद हो ! उत्रीस सो पचास से लेकर उत्रीस सो पचहत्तर तक, हिमालय में ऐसी कोई पहाड़ी नहीं जिस पर हम नहीं गए। अमरनाथ - केदारनाथ से गोमुख तक - पहाड़ चढ़ने का बड़ा आनंद था ! तो वह सुख का विषय हो गया। इसलिए सुख कहाँ से प्राप्त होता है ? विषयों से प्राप्त होता है, इन्द्रियों के द्वारा प्राप्त होता है। और इन इन्द्रियों में मन और बुद्धि का समावेश कीजिए - वे अंतःकरण हैं, लेकिन है इन्द्रिय। जैसे आँख-कान-नाक हैं, उनके सुख के विषय हैं, वैसे चित्त के भी सुख के विषय हैं और बुद्धि के भी !

अच्छा, 'जीवन का असली स्वरूप क्या है?' अब असली स्वरूप से क्या अभिप्राय है वह तो मुझे अनुमान करना पड़ेगा। उसकी हकीकत क्या है ? उसकी असलियत क्या है ? तो जीवन की असलियत है शून्य ! Empliness, Nothingness, Nobodyness. उसको 'अव्यक्त' कहा, उसको 'अ-दृश्य' कहा, 'अ-स्पृश्य' कहा, 'अनाम' कहा, 'अरूप' कहा। वह एक मूल सत्त्व है। वृक्ष का असली स्वरूप क्या है रे ? वृक्ष का असली स्वरूप वह बीज है। वह छोटा-सा बीज है, उसमें पूरा वृक्ष समाया है। नहीं दीखता है हमको ! लेकिन वृक्ष की असलियत बीज में है और बीज की असलियत वृक्ष में है। वैसे ये जो अनंत कोटि ब्रह्मांड दीखते हैं - Multiversal cosmos दीखता है, इन सब की उत्पत्ति

नाद के बिंदु में से है। नाद का बिंदु - निष्कल बिंदु - उसकी कलाएँ फूल की पंखुड़ियाँ होती हैं न, वैसे नाद के बिंदु की कलाएँ होती हैं। तो, वह निष्कल बिंदु है। जब वह 'आत्मनः आकाशः संभूतः, आकाशद्वायुः वायोरग्निः अन्नेणपः अद्भ्यः पृथिवीः पृथिवीभ्य औषधि, औषधिभ्य अन्नम् अन्नाद पुरुषः पुरुषात् सृष्टिः है। Cosmogenesis (विश्वोत्पत्ति विषयक अप्ययन का सार-वर्णन) तो वह जो बिंदु है, उसको 'आत्मा' कहो, 'परमात्मा' कहो, 'ब्रह्म' कहो।

अब उसको असली कहोगे, तो क्या जगत् को मिथ्या कहोगे ? यह जो पूरा कलाओं का पसारा है - मध्यर पिच्छ खोलता है न ? वैसे उस परमात्मतत्त्व ने, उस चितिशक्तिने पसारा कर दिया पंच-महाभूतों का। खोल दिए पंख अपने, तो विश्व बन गया। 'यह विश्व नहीं है माया। यह विश्व प्रभू की काया ॥' हमारा ज्ञानेश्वर कहता है। वह शंकराचार्य से एक कदम आगे चला। 'ब्रह्म सत्यं जगत् मिथ्या' - कहा शंकराचार्यजीने। ज्ञानेश्वर कहते हैं - 'नहीं, नहीं, - यह विश्व नहीं है माया। यह विश्व प्रभु की काया ।' उनसे आगे विनोबा चले। तो विनोबा ने कहा - 'ब्रह्म सत्यं जगत् स्फूर्तिः' - उसकी जो स्फूर्ति है, उसकी स्फुरणा है वह 'जगत्' है। जीवनम् सत्यशोधनम् ॥ तो ब्रह्म में से विश्व के ये उम्मेष - कैसे प्रगट होते हैं, इस की खोज करो - ब्रह्म सत्यं, जगत् स्फूर्तिः ॥ जीवनम् सत्यशोधनम् ॥

तो, जीवन का असली स्वरूप आप पूछते हैं, तो असली स्वरूप तो दीखता है वह भी है और नहीं दीखता है वह भी है। अब दीखता है उस में - आकार में, रंग में, रूप में खो गये, तो उसके पीछे जो ऊर्जा है वहाँ तक पहुँचेंगे नहीं। लेकिन वृक्ष को देखते हुए उसका बीज भी याद आए और बीज में से यह अंकुरित हुआ है, पुष्पित हुआ पालित हुआ, फलित हुआ - ये यदि अवधान रहे, तो वृक्ष भी सत्य और बीज भी सत्य ! यह जो आकारबाला है न, ये Relative truth है, कालसापेक्ष इसका अस्तित्व है और 'वह' जो है वह कालातीत है, त्रिकालाबाधित है। आकार में आया याने आरंभ हुआ, जन्म हुआ, फिर वृद्धि है, क्षय है - And merging back. जल में कैसे तरंग उठते हैं ! तो तरंग ने

आकार धारण किया उसको 'तरंग' कहा, हाथ में लेने गये तो पानी ही आया। वैसे ये आकार बगैरह दीखते हैं, इनको स्पर्श कीजिए तो चैतन्य का ही स्पर्श होगा। मानो, मिट्टी का घड़ा बना है, घड़े को कहीं से भी हाथ लगाएँ तो मिट्टी का ही स्पर्श होगा न? वैसे यदि 'आत्मनः आकाशः संभूतः', सत्-चित्-आनंद में से यह जीवन प्रगट हुआ है, तो कहीं भी जीवन को स्पर्श कीजिएगा, तो वह चैतन्य को ही स्पर्श होगा। इसलिए इसके केवल व्यक्त नाम, रूप, आकार - इसके मोह में, इसकी अनेकता, विविधता, विलक्षणता - इस में ही फँस गए, तो आज ये चाहिए, कल वह चाहिए, परसों वह चाहिए - उसमें ज़िंदगी निकल जाती है, लेकिन नाम-रूप-आकार में समाया हुआ जो सत्य है - असली स्वरूप है जीवन का उसका भान नहीं होता।

प्रश्न : आत्मा अकर्ता है और इन्द्रियाँ जड़ हैं तो अनुभव किसको होता है?

उत्तर : प्रश्न पूछनेवाले को याने मन को होता है। यह Biological evolution of life - मैंने पहले ही दिन कहा था, The human species has emerged with a rare gift of self-awareness (स्व-संवेद्यता), self-consciousness - यह जो स्व-संवेद्यता है, इसके कारण, 'अनुभव' जिसको आप कहते हैं, वे घटित होते हैं। आत्मा तो अकर्ता ही और इन्द्रियाँ जड़ हैं, यह बात सही है। लेकिन देहाध्यास है न हमारा - मैं देह हूँ, मैं देह हूँ।

“ધૂટે દેહાધ્યાસ તો,
નહિ કર્તા તું કર્મ,
નહિ ભોક્તા તું તેઝનો,
એ જ પર્મનો મર્મ
એ જ પર્મથી મોક્ષ છે,
તું છો મોક્ષસ્પર્શ

"देहाध्यास-याने देह में आत्मबुद्धि और आत्मा में देहबुद्धि-यह यदि छूट जाय, तो तू कर्म का कर्ता भी नहीं है और भोक्ता भी नहीं है, और यही धर्म का मर्म है।

शुद्ध आत्मपद, यही मोक्ष है। "

हमारे गुजरात में श्रीमद् राजचंद्र नाम के एक विलक्षण महापुरुष हो गए, महात्मा गांधी जिनको अपने गुरु मानते थे। तो वे श्रीमद् कहते हैं - देहाध्यास है उसके कारण 'मैं कर्ता, मैं भोक्ता, मेरे अनुभव' - ये सब मन के स्तर पर तरंग उठते रहते हैं, स्मृति में उनको बाँध के रखते हैं। फिर बार-बार उनका उच्चारण करते हैं, उन्हें बार-बार बोल लेते हैं। बार-बार उनका स्मरण करने से उस में आप जीवन डालते हैं। वे Stuffed animals होते हैं न ? वैसे ये घटनाओं में ममत्व डाल करके उनको Stuffed अनुभूति हम बना देते हैं।

तो, बात आपको सही है - आत्मा अनुभोक्ता नहीं, कर्ता नहीं। इसके आगे मेरे साथ यदि एक कदम आप चलेंगे तो 'आत्मा' नामकी कोई एक - Entity नहीं है, वह चैतन्य या ऊर्जा है, एक एनर्जी है। And it flows through bodies, innumerable bodies. लेकिन 'आत्मा या जीव' के नाम से कोई एक, शरीर के अंदर कुछ विशिष्टता पड़ी हुई है - An exclusive identity - ऐसा नहीं होता।

फिर 'जीवात्मा किसको कहते हैं ?' किसी ने प्रश्न पूछा है। 'आत्मा' कहते हैं हिंदु लोग, जैन लोग 'जीव' कहते हैं - वगैरह वगैरह। प्राण तो अलग चीज है। श्वासोच्छ्वास में जिसका स्पर्श आपको होता है वह Vital energy, the breath of the earth - उसको 'प्राण' कहा है। प्राण का संचार धरती में है, आकाश में है, जल में है, अग्नि में है, आप लोगों में, हम में - सब में है। वह 'प्राण-संचार Vital energy' अलग है। तो फिर 'जीव' किसको कहा है ? तो, हम जब विचार करते हैं, या हमारे मन में विचार या विकार उठते हैं तो हमारे शरीर से विचार के स्पंदन, विकार के स्पंदन निकलते रहते हैं। आप बोलिएगा नहीं बैखरी

वाणी में, उनका स्फोट नहीं कीजिएगा, तो भी वह आपके शरीर से निकल करके ईथर में समा जाते हैं। अच्छा, तो पचास-साठ साल की उमर है या तीस-चालीस - जो भी हो, एक ही विचार, एक ही विकार बार-बार, बार-बार उठता रहा, तो आपके आसपास - उसको लोग ओर (Aura) वगैरह कहने लगे हैं - उसका एक Amalgamation of vibrations - स्पंदन जो है, वे धूमते रहते हैं। अरे ! भाई, इसमें जो जवान लोग होंगे वे तो अध्यास करेंगे - Molecular biology, molecular psychology अणु के बाद परमाणु, द्वि-अणु, त्रिअणु - तो ऐटम है, इलेक्ट्रॉन है, प्रोटोन है, न्यूट्रोन है, फोटोन है - वैसे चलते जाइए। वे जो मोलिक्यूल्स हैं वे अपनी रचना अपने Intelligence से करते हैं अपने शरीर में Molecular biology and molecular psychology are going to be the most important topics of study in the next ten years.

अपने शरीर में जो अणु-परमाणु है, इनकी जो प्रज्ञा है - 'Organic intelligence' - ऐसा उसको नाम दिया है। सोकेटिस ने, प्लेटो ने Organic intelligence कहा और 'संवित् शक्ति' आद्य शंकराचार्य ने कहा, 'चिति-शक्ति' योग ने कहा। Every cell in the body has its own intelligence. It is an autonomous system. Blood cell हो कि Brain cell हो। और इनकी यह जो Aulonomous system है, इनमें Intelligence है, इनके अंदर - अब क्या कहें आपको molecule के spinal cord को लोगों ने खोज़ लिया। मेरा छंट है फिजिक्स पढ़ना। और ब्रेन के और फिजिक्स के क्षेत्र में जो नये नये संशोधन होते रहते हैं उनको देखते रहना - कि यह कहाँ तक वेदों के नज़्दीक जा रहा है, कहाँ तक वैदिक तत्त्वज्ञान के नज़्दीक जा रहे हैं। तो इस molecule का भी मेरुदंड देखा गया। वह किस प्रकार दूसरे मोलिक्यूल के साथ संवाद (Communication) करता है, किस प्रकार उनका सहयोग चलता है - लोग तो इसको खोज रहे हैं, देख रहे हैं। यंत्र बना रहे हैं, 'किरिलियन' फोटोग्राफी कर रहे हैं वगैरह वगैरह।

Theosophists ने यह किया था। "Man the unknown" नाम का ग्रन्थ फान्स में 1937 में लिखा गया था।

तो आपसे मैं कह रही हूँ कि यह जो एनजी है, अणु-रेणु में व्याप्त है - उसको आत्मतत्त्व कहना है, तो कहिए। जीव जो बनता है, यह आपके विकार और विचार के स्पंदन तैरते रहते हैं। आप जहाँ जाएंगे आपके आसपास चले जाते हैं। मान लीजिए शरीर शांत हुआ और अग्निसमर्पित होकर अस्थिशेष, भस्मशेष रहा। वे स्पंदन ईंधर में धूमते रहते हैं और उस प्रकार के विचार, उस प्रकार के विकार की प्रबलता जिस खी-पुरुष में होगी उनके यहाँ ये फिर से - *The thought energy enters at the moment of conception - खी और पुरुष की जो चित्त की दशा होगी - भय होगा, किसी एक के चित्त में तो भय के संस्कार आ जाएंगे - And they clothe themselves in a new body - उसको 'जीवात्मा' कहते हैं।*

सायन्स का सबाल है, आपने प्रश्न पूछे उनका संबंध आत्मविज्ञान से कैसे है, यही मुझे दिखाना था। वैदिक दर्शन में जिसे 'आत्मा' कहते हैं, जैन दर्शन में 'जीव' कहा है। और "आत्मा या जीव और प्राण एक हैं या अलग है?" तो 'अलग हैं।'

प्रश्न : यदि दोनों भिन्न हैं तो, आपने कहा कि शून्य में बहुत शक्ति है, तो वह शक्ति प्राणशक्ति है अथवा आत्मशक्ति है ?

उत्तर : मैंने 'शक्ति' शब्द का एकवचन में प्रयोग नहीं किया, मैंने 'ऊर्जाएँ' कहा। Innumerable energies concealed in the empleness of silence and space. शून्य के अवकाश में और मौन की नीरवता में अनेक, ऊर्जाएँ हैं। तो इन अनेक ऊर्जाओं में प्राण की ऊर्जा Vital energy भी होगी, Self-awareness को energy भी होगी ! आपको स्मरण न हो, पहले दिन यहाँ पर कहा गया था कि यह महारास है। अनंत ऊर्जाओं का महारास है, जीवन !

तो, शून्य में अनेक शक्तियाँ हैं और वे ऐसी शक्तियाँ हैं Which have not been yet channelised by human race. मनुष्यजाति

ने उनका अभी उपयोग नहीं किया है। उनको एक चेनल में बाँध करके, एक विशिष्ट पद्धति से उनका उपयोग करना - It is not a tamed (नियंत्रित) energy, not channelised, not even identified. ऐसी अनेकानेक ऊर्जाएँ मौन में और शून्य में समायी हैं - ऐसा शायद कहा गया हो।

प्रश्न : यह जो संजीवनशक्ति या Healing energy है, मान लीजिए कि किसी व्यक्ति में - वह शक्ति जागृत हो गयी है, अपना व्यक्तित्व संवादी बनाकर अपने आपको उसका वाहक, माध्यम बनने दिया है, बीच में अहंकार को, अपने रण-द्वेष को नहीं लाए हैं और माध्यम बन गया है, तो इसका परिणाम मनुष्यों में क्या अन्य लोगों पर भी होगा ? बंदरों में जैसे एक मंकी-एक बंदर कुछ सीख जाता है, तो दूसरे जो बंदर हैं, उनमें भी वह चीज एक *Inslincively* आ जाती है, तो ऐसी क्या मनुष्य जाति में आएगी ?

उत्तर : आ चुकी है। हाँ, आ चुकी है, कब से आ चुकी है, इस की तारीख बगैरह तो हम कह नहीं सकते। क्या कहूँ - 1890 में हिमालय में लोहगढ़ के पास मायावती के पास एक गुफा में एक युवक बैठा था, जिसका नाम विवेकानंद था। पचीस-छब्बीस साल की उमर होगी ! और उसको वह ध्यानावस्था में दीखता है कि भारत को जगदगुरु का पद लेना है। आत्मविज्ञान एशिया से पश्चिम में जाएगा और पदार्थविज्ञान पश्चिम से पूरब में आएगा। एक नया मानवधर्म और एक नयी मनुष्यजाति का जन्म होगा। 1865 या 1866 की बात - मेडम ब्लेव्हेट्स्की नामकी एक रीशियन बहन पूणे और मुंबई के बीच - पालूम नहीं खंडाला या काला की किसी गुफा में वे बैठी हैं और उनको लगता है कि बुद्धि और तर्क से और पदार्थ-विज्ञान से परे दुनिया जानेवाली है और जाएगी। A new human race, a cradle is being built-up for the new race, a new culture. तो इसकी बात वे बोलने लगें।

ये विवेकानंद नाम के युवक दुनिया में घूमे, पहले शिकागो में बोले, युरोप में बोले, अमेरिका में, सब जगह बोले, जापान गये। स्वामी रामतीर्थ

अमेरिका-जापान गए। तो In the orbit of human consciousness ऐसी बातें अपनी प्रतीति से ये लोग - बोल करके और विचार करके - विवेकानंद कहते हैं कि गुफ़ा में बैटकर भी - शुद्ध विचार करो तो आत्मा के नज़दीक की शक्ति विचार की है - वह विचार पहुँच जाता है। The truth contained in that thought reaches the universe by its own dynamic energy. वे पहुँचते रहते हैं।

तो, यदि एक मनुष्य के संवादी-व्यक्तित्व बन जाने से और उसके - हीर्लिंग का माध्यम बन जाने से उसकी चेतना के जो स्पंदन चलते रहेंगे वे विश्व के अंतरिक्ष में अपना परिणाम छोड़े बिना नहीं रहते। ये कृष्णमूर्ति नाम के व्यक्ति पचहत्तर साल भूमे। No authority, no compulsory discipline, unconditional freedom the birthright of every human being, unconditional freedom in psychic level. Non-authoritative साधना - बोलते गए वे, और पदार्थविज्ञान उसी दिशा में दुनिया को लाता चला गया है। इसलिए The dimension of one individual has a tremendous potential. क्योंकि वह जो Cosmic, universal energy है न, वह इस आदमी को माध्यम बनाकर उससे काम लेती है, घुमाती है उसको! और काम करने लेती है। तो वह बंदरों के जैसे Instinct में चौज़ चली गई है, वैसी-अब आनेवाले छोटे बच्चों के दिमाग में - जो आप लोग कर रहे हैं वह Natural instinct बन के प्रवेश करेगा।

हमारा एक मित्र है, छः साल की उम्र है। दस पंद्रह साल अंदर की उम्र के मेरे बहुत मित्र हैं - आप लोगों से बहुत ज्यादा, हाँ! और वे आते रहते हैं। तो एकाध महिना पहले या डेढ़ महिने पहले जब उस बालक को याद आयी तो कहा कि हम को माँ के पास ले चलो, आबू! आया। कहा - क्या पूछना है, बेटे? मेरे पास ग्लास रखा था - बोले, इसको 'ग्लास' कहना किसने निश्चित किया? ग्लास को 'ग्लास' कहना किसने तय किया? यह दरवाज़ा है, इस दरवाजे को 'दरवाज़ा' कहना किसने तय किया? तो मैंने कहा कि अच्छा, क्यों आपके दिल में यह सवाल आया?' बोले-अब मैं स्कूल में जाने लगा हूँ रोज नये

शब्द सुनता हूँ तो मेरे दिमाग में आया कि ये शब्द कहाँ से आये ? छः साल का बच्चा पूछता है कि शब्द कहाँ से आए ? Who decided to call it a 'glass' ? 'हम लोगों के दिमाग में तो नहीं आया ।'

यह खोजने की वृत्ति है । दूसरा हमारा एक भित्र है, शायद सात साल का होगा । और एक बार आया । उसने आकर हमको बड़े प्रेम से प्रणाम किया । उसके दो-एक दिन के बाद माता-पिता के साथ आया, माँ ने कहा-प्रणाम करो ! तो बच्चा जवाब देता है, 'जिंदगी में प्रणाम एक ही बार होता है ।' 'जिंदगी में प्रणाम एक ही बार होता है ।' उस बच्चे के मुख से एक बहुत बड़ा सत्य निकल गया कि एक बार नमन करके वह अ-मन होता है । हमारे ज्ञानराधने लिखा है 'खाली घड़ा पानी में जाकर छलकता हुआ ऊपर उठता है, वैसे जब आत्मजिज्ञासु आत्मानुभवी को नमन करता है, तो उठता है तो वह अ-मन हो जाता है । हमने लिखा था -

'नमन करे वह अ-मन बने । उम्मनी खिलती है उसमें ।

उम्मनी परिणत मन के लय में । वह लय आत्मोदय में ।

लावण्य परम का प्रगटे उस पल । परमानंद विष्टल है ।

सुमन करे जब नमन बने । वह अ-मन उम्मनी खिलती है उस में ॥

चलो, समय पूरा हुआ और प्रश्न भी पूरे हुए ।

- हमारी उत्पत्ति चैतन्य में से है। We are expressions of the Supreme Energy of Intelligence, Supreme Divine Energy - जो उसको नाम देना है। तो हमारा मूलसत्त्व एक चित्तशक्ति है, चैतन्य है। जिसका संजीवकशक्ति A healing Power (कह सकते हैं।) Life is a healing force and the Cosmos is the expression of that healing force. “संजीवकशक्ति” यह जीवन का स्वरूप है। The existential essence of life is the healing power. नहीं कि पृथ्वी और जल और अग्नि, वायु और आकाश से बने हुए Amalgamation of – पंचमहाभूतों का कुछ पंचीकृत पुतला है – इतना ही अपना सत्त्व नहीं है।
- जितने पदार्थ दीखते हैं उन सब पदार्थों में, भूतमात्र में – प्राणीमात्र में, चैतन्य का स्पैदन है। वह संजीवकशक्ति काम करती है, पंचमहाभूतों को इकट्ठा रखती है। पंचमहाभूतों की अलग अलग शक्तियों का उपयोग वह संजीवकशक्ति करती है। इसलिए मेरी दृष्टि से जीवन का विज्ञान याने Science of the healing power and the art of using those healing energies - अध्यात्म और कुछ नहीं है। अध्यात्म है – अपने स्व-रूप का दर्शन, बोध और उसके अनुसंधान में दैनिक जीवन।

(प्रस्तुत पुस्तक में मे)