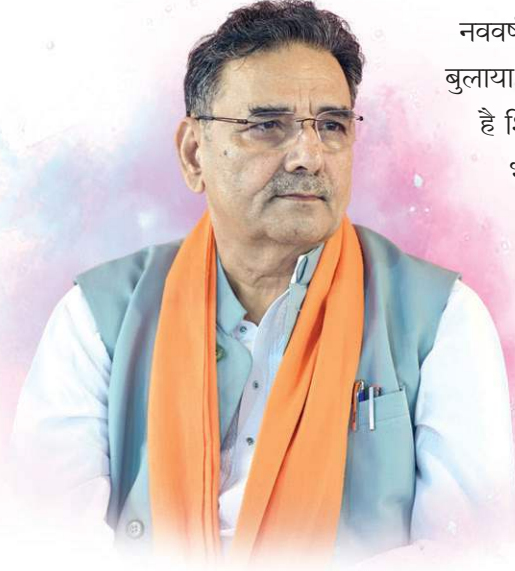


क्रियायोग : जीवन आधार

क्रियायोग का सरलतम सिद्धान्त, नववर्ष की पूर्व संध्या पर गुरुदेव का सारगर्भित प्रवचन -



नववर्ष की पूर्व संध्या पर आपका स्वागत है, मैंने कोई लेखा-जोखा लेने के लिये नहीं बुलाया है। गुरु भविष्य का लेखा-जोखा बनाने के लिये भी नहीं बुलाते है। गुरु बुलाते है शिष्य का स्वागत करने के लिये। यह गुरुधाम, यह आरोग्यधाम निखिल की कर्म भूमि है, मेरी कर्म भूमि है और आपकी साधना भूमि है। जितना इसका अधिकार मुझे है, उतना ही आपका भी अधिकार है। यहां आपने पिछले चालीस वर्षों में करोड़ों-करोड़ों भाव अर्पण किये है। इस चैतन्य भूमि पर आपका स्वागत है।

सर्वप्रथम हम दोनों हाथ जोड़कर गुरु ध्यान करते है -

**यस्मै कारणरूपाय कार्यरूपेण यत्/
कार्यकारणरूपाय तस्मै श्रीगुरुवे नमः॥**

जो इस सम्पूर्ण जगत का कारण है और ये जगत उनका ही परिणाम है। जो कारण और परिणाम दोनों की प्रकृति में समर्थ है उन सद्गुरु को मेरा प्रणाम!!

**नानारूपमिदं विश्वं न केनाप्यस्ति भिन्नता।
कार्य कारण रूपाय तस्मै श्रीगुरुवे नमः॥**

विविध रूपों वाले इस संसार में जो विविधता के कारण है और जिनके कारण ही इस संसार में विविधता है उनको मेरा प्रणाम। गुरु ही कारण और प्रभाव के रूप में चमकते है।

तो हमारे जीवन में जो कार्य, कारण रूप, स्वरूप है उन सद्गुरुदेव निखिल को, पारमेष्ठि गुरु को हमारा नमन है। निश्चित रूप से गुरु शक्ति से ही हम कार्य करते है और उसी का स्वरूप है यह 'श्रीसायुज्य क्रियायोग महोत्सव'।

हमारे भीतर निरन्तर क्रिया होती रहे और उस क्रिया द्वारा हमें श्री की प्राप्ति हो यही तो हमारे जीवन की सबसे बड़ी मनोकामना रहती है। इस मनोकामना के लिये ही तो हम निरन्तर और निरन्तर संघर्ष करते है। यह क्रियायोग जीवन योग है।

क्रियायोग का अर्थ ध्यान योग भी है।

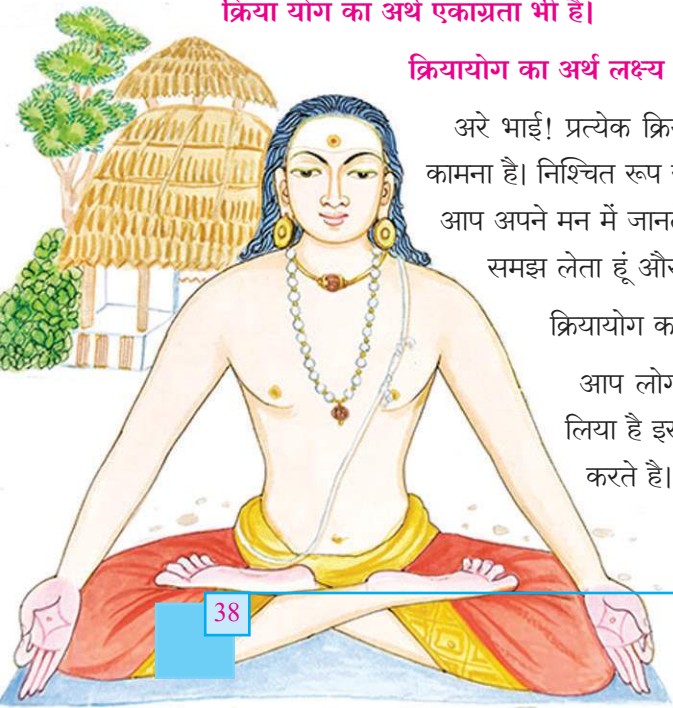
क्रिया योग का अर्थ एकाग्रता भी है।

क्रियायोग का अर्थ लक्ष्य सिद्धि भी है।

अरे भाई! प्रत्येक क्रिया फल प्राप्ति के लिये की जाती है और फल प्राप्ति आप सब की कामना है। निश्चित रूप से आज यहां गुरु के दरबार में कुछ कामनाएं लेकर आए है। ये बात आप अपने मन में जानते है और मैं आपके नेत्रों में झांक कर आपके भावों को पढ़ लेता हूं, समझ लेता हूं और मेरे भावों को आपके भीतर उतार देता हूं।

क्रियायोग का अर्थ ध्यान योग भी है।

आप लोगों ने क्रियायोग, ध्यानयोग को कोई दूसरी दुनिया की वस्तु समझ लिया है इसलिये आप क्रिया तो करते है लेकिन योग और ध्यान के साथ नहीं करते है। इस कारण क्रिया बिखरी-बिखरी रहती है।



मुझे 100 में से 80 साधक यही कहते हैं कि गुरुजी मेरा ध्यान नहीं लगता, गुरुजी मेरा ध्यान भटकता रहता है। जैसे ही मैं आंखें बंद करके एकाग्र होने की कोशिश करता हूं तो मेरा ध्यान कहीं से कहीं चला जाता है, ध्यान किसलिये आनन्द के लिये।

आज आनन्द उत्सव है। आनन्द के लिये ही गुरु शिष्य का मिलन हुआ है और आनन्द का आधार ध्यान और क्रिया ही है।

आप कहते हो ध्यान नहीं लगता जबकि दिन में 25 बार ध्यान का प्रयोग करते हो।

आप गाड़ी चलाते हो तो मां-बाप कहते हैं - ध्यान से चलाना।

पढ़ते हो तो कहते हैं - ध्यान से पढ़ना।

कार्य करते हो तो कहते हैं - ध्यान से करना, समझ कर करना। ध्यान से चलना, ध्यान से रहना।

मिलते हो और विदा होते हैं तो यही कहते हो ना अपना ध्यान रखना।

तो इसका अर्थ यह हुआ कि ध्यान आपके जीवन में हर बात में व्याप्त है।

ध्यान बिना जीवन शून्य।

यह ध्यान हर जगह है। हम अपना ध्यान नहीं रखें, अपने कार्य का ध्यान नहीं रखें, अपने मन का, शरीर का ध्यान नहीं रखे तो कार्य, मन और शरीर कुछ भी ठीक से नहीं चल पाता है।

इसलिये ध्यान आधार है, अब इस ध्यान को जबरदस्ती किया जाता है तब यह ध्यान भटकता है और जब मन से ध्यान करते हैं तो, मन से कार्य करते हैं तो एकाग्र हो जाता है अर्थात् ध्यान और एकाग्रता परस्पर जुड़े हुए हैं। एक के बिना दूसरा संभव ही नहीं है और ध्यान और एकाग्रता मिलन ही क्रियायोग है।

नित्य प्रति गुरु प्रार्थना हम सब करते हैं क्या बोलते हैं?

ध्यान मूलं गुरोर्मूर्तिः पूजा मूलं गुरोः पदं ।

मंत्र मूलं गुरोर्वाक्यं मोक्ष मूलं गुरोः कृपा ॥

तो आपका ध्यान ही गुरु का स्वरूप है और गुरु के वचन ही मंत्र है। मोक्ष, मुक्ति, आनन्द ही गुरु कृपा का साकार रूप है।

कहते हैं ना ध्यान हटा दुर्घटना घटी, तो भाई अपना ध्यान व्यर्थ में क्यों विचलित करते हो?

चलो आज आपकी बात मान लेता हूं कि जीवन एक संग्राम है। ये आपकी बात है। आप जीवन को युद्ध मानते हो इसीलिये बहुत उठापटक है। बिना कार्य के एक क्षण भी नहीं रह सकते हैं। ईश्वर ने, प्रकृति ने निरन्तर कार्य करने की व्यवस्था कर दी है। स्वयं अपने शरीर को देखें, हर क्षण श्वास ले रहा है। हर समय हृदय धड़कना रहा है। रक्त वाहिनीयां सारे शरीर में रक्त पहुंचा रही है, ला रही है।

अब सोचें कुछ क्षण के लिये शरीर अपनी गतिविधियां रोक दे तो क्या होगा?

राम नाम सत्य हो जायेगा।





ईश्वर की सबसे महत्वपूर्ण संरचना यह शरीर ही है, इसे सुचारु रूप से चलाने के लिये निरन्तर क्रिया करनी पड़ती है। बिना थके, बिना रुके।

हम तो साधक हैं, जगत में प्राप्ति की इच्छा रखते हैं। फिर हम काम, क्रिया से पीठ कैसे मोड़ सकते हैं?

क्रिया करते हैं लेकिन मन की इच्छाएं बहुत हैं। इसलिये

मनुष्य कार्य करता है फल प्राप्ति के लिये।

जब गुरु द्वारा, यहां तक की भगवान श्रीकृष्ण द्वारा बार-बार कहा जाता है कि कर्म करते रहो, फल की इच्छा मत करो। तो आप कहेंगे कि ऐसा कैसे हो सकता है? ऐसी भावना तो किसी योगी में ही हो सकती है।

तो इसका अर्थ है आप योगी नहीं भोगी बनना चाहते हो। सही-सही बताओं क्या बनना चाहते हो?

योगी या भोगी?

आज मैं कहता हूँ कि संसार के ज्यादातर व्यक्ति भोगी होते हैं जो केवल और केवल भोगना चाहते हैं और वे सोचते हैं कि भोगने में ही आनन्द है और मेरा वचन है कि निखिल शिष्य थोड़ा भोगी है और ज्यादा योगी है।

मेरे सामने आज जो बैठे हैं और जो सुन रहे हैं वे योगी हैं।

योगी का अर्थ संन्यासी नहीं होता। योगी का अर्थ है - जिसने विशेष उद्देश्य से अपने आपको जोड़ दिया है क्योंकि योग का अर्थ ही जोड़ना है और योगी किस चीज से जोड़ता है योगी स्वयं को, अपने आपको संयम और संकल्प की शक्ति से जोड़ता है।

अरे भाई! जिसने अपने आपको संयम और संकल्प से जोड़ लिया उस योगी को संसार के सारे भोग कैसे प्राप्त नहीं होंगे? उसकी सारी कामनाएं अपने आप पूर्ण होती हैं क्योंकि उसने अपने आपको संयम और संकल्प की शक्ति से योग कर लिया है।

यही तो क्रिया योग है।

आज मैं एक विशेष बात कह दूँ। क्रियायोग केवल श्वासों का आना-जाना देखना, अनुभव करना नहीं है।

जो गुरु अपने शिष्य को उसकी क्रिया के साथ योग नहीं करता है वह गुरु है ही नहीं।

गुरु वही है जो शिष्य के जीवन में संकल्प, संयम और क्रिया का योग कर दे और उसके लिये कोई हजार विधियां नहीं हैं।

उसका प्रथम चरण है अपने श्वास पर नियन्त्रण, अपने मनोभाव पर नियन्त्रण। **जहां अकारण क्रोध, घृणा, द्वेष, तुलना का भाव आया नहीं वहां जीवन में क्रियायोग छिन्न-भिन्न होने लगता है।**

अच्छा बताओं क्रिया का उल्टा क्या होता है। क्रिया का उल्टा है प्रतिक्रिया। हम सब क्रिया भी करते हैं और प्रतिक्रिया भी करते हैं।

मैं आपसे ही पूछ रहा हूँ किसके जीवन में आनन्द रहेगा? क्रियायोग करने वाले के जीवन में या प्रतिक्रिया करने वाले के जीवन में?

आप जानते हो ना क्रिया करने वाले की जीवन में ही आनन्द रहेगा। क्रिया योग करने वाले का पहला सिद्धान्त है श्वास पर नियन्त्रण और इससे भावों पर भी नियन्त्रण प्राप्त हो जाता है।

इसीलिये बार-बार कहा जाता है कि अपने श्वासों का प्रवाह देखों, उसका आना-जाना देखों, कहीं अनियन्त्रित तो नहीं हो रहा है।

मेरे पास एक शिष्य आया उसका स्वभाव बड़ा क्रोधी था और उसके कारण अनेक गलतियां भी की थी।

आप भी देख लेना आपके जीवन में जो भी गलतियां हुई है वह क्रोध के कारण ही हुई है, विचार करो, खुद की गलतियों के बारे में।

उस शिष्य को बहुत क्रोध आया, बॉस से झगड़ा हो गया था। त्याग पत्र, नौकरी से इस्तीफा दे दिया। मेरे पास आया और कहा कि गुरुदेव बहुत बड़ी गलती हो गई है। मुझको समझ में नहीं आता कि मैं अपने भावों को, क्रोध को कैसे कंट्रोल करूं? आप तो मुझे मन के भावों को कंट्रोल करने की कोई साधना दे दो। ऐसा कोई मंत्र दे दो जिससे मैं अपने भावों को कंट्रोल कर सकूं।

मैंने उसके सिर पर हाथ रखकर शक्तिपात किया और धीरे से बोला - प्रिय शिष्य, तुम क्रोध में अपने श्वास की गति को धीमी कर लो। गहरी श्वास लो और किसी भी प्रतिक्रिया से पूर्व तुम 24 घण्टे का समय दो।

बस 24 घण्टे तुम प्रतिक्रिया नहीं करोगे।

कुछ दिन बीते वह मेरे पास आया एवं कहा कि गुरुदेव! आपने कमाल कर दिया। मेरा अकारण क्रोध बिलकुल शांत हो गया है तथा क्रोध के शांत होने के बाद मेरे जीवन में एक चमत्कार हुआ। कुछ दिन पहले मेरे बॉस का फोन आया, 'उन्होंने कहा गुस्सा ठण्डा हो गया तो काम पर वापस आ जाओ।'

अब कहानी सुनने में मुझे आनन्द आ रहा था। मैंने कहा ऐसा कैसे हुआ?

उसने कहा ऑफिस में हर कोई जानता था कि मुझे गुस्सा बहुत आता है। एक दिन बाजार में मेरी गाड़ी को मेरे सहकर्मी ने ठोक दिया। मैं बाहर उतरा एवं आपकी आज्ञानुसार धीरे-धीरे श्वास लिया, फिर उसे देखा नमस्ते किया एवं कोई प्रतिक्रिया नहीं की। मैकेनिक से काम का एस्टीमेट लिया एवं अगले दिन उसे बिल दे दिया। उसने पैसे दिए, पर वह आश्चर्यचकित था कि मैं इतना शान्त कैसे रहा, तमाशा नहीं किया।

उसने बॉस को बताया एवं बॉस हतप्रभ हो गये और मुझे फोन किया।

मैंने कहा देखो, **तुमने संयम से जग जीत लिया।**

पहले अपने आप को जीतो, फिर जग जीता जाता है।

जग को जीतने का अर्थ है फल की प्राप्ति और आप सबने फल का अर्थ लक्ष्मी सोच लिया है। पर लक्ष्मी का स्वभाव तो चंचल है।

पर हमें ऐसी लक्ष्मी चाहिये जो स्थिर हो, ऐसा नहीं कि आज रहे और कल नहीं रहे। जैसे लॉटरी लग जाये और आप बन गये करोड़पति और साल भर में वापिस खकपति।



करोड़पति से मुझे याद आया कि मैंने देखा कि केबीसी सीरियल में कई लोग एक करोड़, पांच करोड़ तक जीत जाते हैं। एक दिन गुगल कर उन सबकी स्टोरी छानी। तो मालूम पड़ा की 10 में से 7 ने तो अपना पूरा पैसा शौक मौज और दिखावे में खर्च कर दिया। वापिस वहीं अपने पुराने ढर्रे पर जिन्दगी जी रहे हैं। क्योंकि एकाएक लक्ष्मी आ गई थी।

एक राजस्थानी में कहावत है - शायद आपके यहां भी होगी। कि **जब लक्ष्मी आती है तो छाती पर लात मारती है और मनुष्य बड़ा ही तना-तना, सीना फुलाकर चलता है और जब लक्ष्मी जाती है तो पीठ पर लात मारकर जाती है जिससे मनुष्य एकदम झुका-झुका, दबा-दबा चलता है।**

अरे भाई! हमें ऐसी लक्ष्मी नहीं चाहिये कि आप कुछ काल के लिये तन गये, कुछ काल के लिये झुक गये। हमें तो लक्ष्मी चाहिये जो चिर स्थाई हो।

कहते हैं - दादा हरजे पोता भोगे, ऐसी लक्ष्मी हो कि हमारे पुत्र-पुत्रियां और उनकी संताने सुख से रहे। आने-जाने वाली नहीं चाहिये।

ऐसी लक्ष्मी है - श्री और आज यह 2 दिनों का श्री सायुज्य क्रियायोग का उद्देश्य है कि हमारे जीवन में लक्ष्मी चिर स्थाई हो।

आप सब जानते हो भाई, काम के बिना फल मिलता नहीं है। मैं एक विशेष बात कह रहा हूँ - **काम के बाद फल मिलना ही पर्याप्त नहीं है। हमें तो ऐसा फल प्राप्त हो जिसमें हमारा कल्याण हो।**

ये जो कल्याण का भाव है, श्री का भाव है। लक्ष्मी-लक्ष्मी सबको प्रिय लगती है लेकिन आपकी लक्ष्मी के साथ श्री संयुक्त है या नहीं है यह आपको भाव प्राप्ति आपका ज्ञान देता है।

गुरु प्रार्थना में कहते हैं -

**अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जन श्लाक्या
चक्षुरन्मीलितं तस्मै श्री गुरुवै नमः**

जिसने ज्ञान अंजन रूपी श्लाका से, तीली से अज्ञान रूपी अंधकार से अंधे हुए लोगों की आंखें खोल दी हो और ज्ञान नेत्र खोल दिये हैं उन गुरु को नमन है।

गुरु क्या देते हैं? केवल क्रिया का भाव नहीं, क्रियायोग का भाव देते हैं और क्रियायोग का भाव है - प्रेम का भाव।

संसार में सबसे सुखी व्यक्ति कौन है? जो प्रेममय हो। ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है जिसे प्रेम नहीं चाहिये।

प्रेम को संसार का जल कहा जा सकता है। **इस प्रेम जल में सबकुछ अंकुरित हो सकता है। जब हम प्रेम में होते हैं तो हम आनन्दित रहते हैं। हम प्रसन्न रहते हैं।**

अब आनन्दित रहना हम सब का स्वभाव है, पर हमने क्या किया आनन्द के लिये हजार शर्तें लगा दी।

यह मिल गया तो मैं आनन्दित हो जाऊंगा।



वह मिल गया तो मैं खुश हो जाऊंगा।

इसलिये होता यह है कि आनन्द आपको छू कर निकल जाता है। मैं तो स्पष्ट कहता हूँ कि इसका अर्थ है आपके भीतर प्रेम की अनुभूति मंद हो गई है।

आज गुरुधाम में बैठे, आरोग्यधाम में बैठे तो हम समझे कि **हमारे जीवन में सबसे महत्वपूर्ण तत्व क्या है? हमारे जीवन में तीन तत्व महत्वपूर्ण है -**

1. ऊर्जा अर्थात् शक्ति 2. समय अर्थात् महाकाल 3. धन अर्थात् लक्ष्मी शक्ति।

पूरे जीवन आप इन तीनों के बीच बैलेंस बनाने की कोशिश करते रहते हैं।

ध्रुव सत्य क्या है? जब यह तीनों शक्तियां आपके जीवन में समभाव में रहेगी तो जीवन में आनन्द प्रवाहित होगा।

लेकिन एक बड़ी समस्या है, इन तीनों शक्तियों के बीच साम्य भाव कम होता है। **बचपन में क्या होता है - ऊर्जा और समय होता है तो धन नहीं होता।**

यौवन में धन और ऊर्जा है लेकिन भागदौड़ इतनी है कि समय नहीं।

वृद्धावस्था में समय और धन है लेकिन हमारी ऊर्जा शक्ति क्षीण हो जाती है।

तो क्रियायोग का सूत्र है। ऊर्जा अर्थात् शक्ति, समय अर्थात् महाकाल, धन और लक्ष्मी को समत्व में रखने का। जब हम समत्व में रखते हैं तो हमें अपने जीवन में आनन्द अनुभव होता है। तैत्तरीय उपनिषद् का श्लोक है -

*आनन्दो ब्रह्मेति व्याजानात्।
आनन्दादध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते।
आनन्देन जातानि जीवन्ति।
आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति।*

आनन्द ब्रह्म है। आनन्द से ही सब भूत उत्पन्न हुए हैं, उत्पन्न होने के बाद आनन्द से ही जीवित रहते हैं, आनन्द में ही अन्त में विलीन हो जाते हैं।

*सुखं वै जीवनं नाम आनन्दं,
सन्तुष्टिः सर्वेषु विभावयेत।
अनन्यचिन्तनं सदैव जीवितं,
शोकादिमोक्षेण प्रमुच्यते जनः॥*

जीवन वास्तव में आनन्द का नाम है, सबको संतुष्ट रहना चाहिए। अनन्य चिन्तन अर्थात् ईश्वर को साक्षी रखकर हमेशा जीवन जीना चाहिए, दुःख और अन्य बंधनों से छूट जाता है इंसान।

आनन्द में हम ईश्वर की अनुभूति करते हैं, हम प्रेममय हो जाते हैं इसीलिये ईश्वर का दूसरा नाम सच्चिदानन्द है। सच्चिदानन्द अर्थात् सत्+चित्+आनन्द।

हमें रखनी है आनन्द की अनुभूति निरन्तर इसलिये हमें दो तत्वों को मिलाना ही पड़ेगा जिसका नाम है श्री और क्रिया।

जिस क्रिया में श्री नहीं हो, वह क्रिया नहीं करनी है। जिस श्री में क्रिया नहीं हो वह श्री अधूरी है।

आनन्द के बारे में आप सब बहुत उत्सुक हो, यही प्राप्त करना चाहते हैं और आप जानते हो कि आनन्द कभी स्थिर नहीं होता, इसीलिये दौड़ लगी हुई है आनन्द को खोजों, आनन्द को खोजों। पश्चिमी संस्कृति में इसे Pursuit of happiness अर्थात् खुशी की तलाश, **आनन्द का पीछा करो लेकिन क्या पीछा करने से कुछ मिलता है?**

अच्छा, मैं बात अलग तरह से समझाता हूँ। आप सब जानते हो कि कोई घटना घटित हो जाती है तो पुलिस हमेशा देर से पहुंचती है।

ऐसा क्यों?

इसका कारण है कि संसार में चोर है तो पुलिस है। अब संसार में कोई अपराध ही नहीं हो तो क्या पुलिस की आवश्यकता होगी?

नहीं होगी ना, इसीलिये चोर-पुलिस भागम-भाग में चोर आगे पुलिस पीछे होती है। **आप जिस चीज का भी पीछा करेंगे वह हमेशा आपसे आगे रहेगी।**

यदि आप आनन्द को प्राप्त करना चाहते हैं, आनन्द के स्थाई भाव से प्राप्त करना चाहते हैं अपने पास रखना चाहते हैं तो आनन्द का पीछा मत करो।

एक कथा याद आ रही है मुझे, ध्यान से सुनना -

बौद्ध धर्म के संस्थापक हुए भगवान बुद्ध और उनके शिष्य हुए आनन्द और कथा में कहा जाता है कि आनन्द अपने जीवन में बुद्ध के पीछे छाया के समान चलते रहे।

कितना गंभीर अर्थ है - **पश्चिम कहता है आनन्द का पीछा करो, पूर्व कहता है यदि जीवन में संयम और संकल्प है, बुद्ध भाव है तो आनन्द आपके पीछे-पीछे चलेगा।**

आपके पीछे-पीछे आनन्द आना चाहिये।

बहुत लम्बे-चौड़े सिद्धान्त मत बनाओं, मैं मूल क्रियायोग समझा रहा हूँ।

यह जीवन हमें दो ही चीजें सीखने के लिये मिला है।

1. क्रिया करना - सीखने के लिये। 2. सब्र अर्थात् धैर्य सीखने के लिये।

बाकी सब मोह-माया है।

जीवन दो बातों के लिये ही मिला है। जिसने इनको सीख लिया, उसने क्रियायोग सीख लिया। आप क्या कहते हैं? संसार के लोग क्या कहते हैं। हम जीवन में छोटे-छोटे लक्ष्य बनाते हैं और इन लक्ष्यों को बनायें बिना, जीवन में सुख मिलेगा या नहीं मिलेगा यह भी निश्चित नहीं है।



एक बात कह रहा हूं, सौचों -

आप जिस नौकरी को चाहते थे, वह मिल गई। नौकरी का पहला-पहला दिन, आपको नौकरी पर जाना था लेकिन रास्ते में बहुत भीड़-भाड़ थी, आप ईश्वर की दया से बचते-बचाते पहुंच गये। ऑफिस पहुंच कर आपने गुरु को, ईश्वर को धन्यवाद दिया कि आपकी कृपा से आज का शुभ दिन आया।

एक बार भी भीड़ भरे सफर ने आपका मुड खराब नहीं किया क्योंकि भीड़ का मिलना तो रूटीन है। उसके लिये स्पेशल दिन को क्यों खराब किया जाये।

अभी आप इस शिविर में आ रहे हो, आपकी ट्रेन 4-6-8 घण्टे लेट हो गई आप पहुंच गये और धन्यवाद दिया कि कोई बात नहीं लेट हुआ तो हुआ, मैं गुरुजी के पास पहुंच गया।

चलो, एक और उदाहरण बताता हूं। आपकी पदोन्नति हुई है, नौकरी लगी है, महत्वपूर्ण कार्य पूरा हुआ है। अब आपके घर में आपकी मां ने, आपकी पत्नी ने छुट्टी के दिन हवन रख दिया और मां ने आपको शॉपिंग लिस्ट दी और कहा कि गुरु जी ईश्वर को धन्यवाद देने के लिये हवन है। तुम बाजार जा कर यह सामान लेकर आ जाओ। अब नवरात्रि के कारण मार्केट में बहुत भीड़ है। सामान तो ले आये, बाजार में गाड़ी भी दूर खड़ी करनी पड़ी। कैसे ही करते, हांपते दौड़ते सामान ले आये और घर आकर गुस्सा किया और कहा कि एक दिन तो छुट्टी मिलती है और उस पर भी इतना काम।

पूरा दिन और पूरा सप्ताह घर का माहौल तनाव पूर्ण रहता है। जबकि घर में तो हवन का आयोजन आपकी सफलता को सेलिब्रेट करने के लिये किया था।

देखें मैंने आपको दो उदाहरण बताये, दोनों में ही आपको भीड़ का सामना करना पड़ा था। पर दोनों में ही आपकी प्रतिक्रिया अलग-अलग थी। क्योंकि पहले उदाहरण मैं आप इधर-ऊधर के डिस्ट्रेक्शन (distraction) को अपने ऊपर हावी नहीं होने दिया। आपका लक्ष्य था कि यह सब तो चलता रहेगा, मुझे पहुंचना है।

दूसरे उदाहरण में आपने भीड़ इत्यादि के डिस्ट्रेक्शन (distraction) को अपने ऊपर हावी होने दिया।

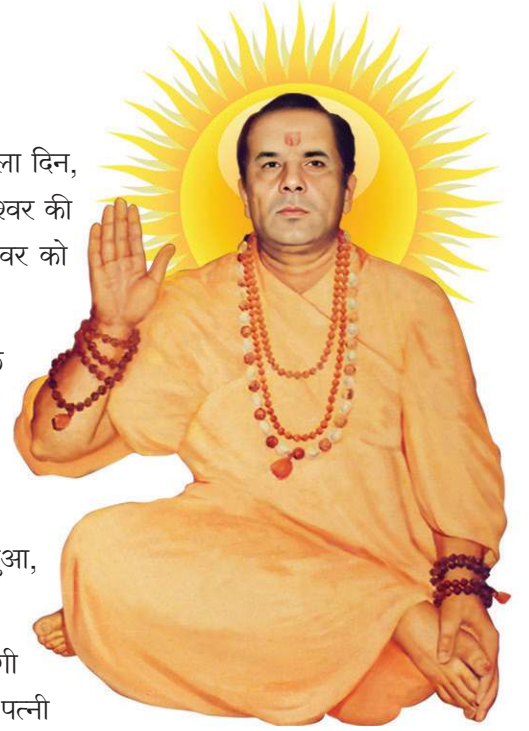
पहले में सोचा कि भीड़ है तो क्या हुआ, काम का पहला दिन है मूड क्यों खराब करूं? दूसरे में आपने स्वयं अपना मूड खराब कर लिया। अरे! हवन है सामान कोई और ले आता। मुझे भीड़ में नहीं जाना पड़ता।

सबसे बड़ी बात है आप अपने मूड (Mood) को किस तरह से नियन्त्रित करते हो।

अपने मूड (Mood) को नियन्त्रित करना क्रियायोग है, यह सबसे महत्वपूर्ण है।

इसका क्या अर्थ हुआ? आपके लिये इच्छा पूर्ति महत्वपूर्ण है पर उस इच्छापूर्ति के लिये हवन यज्ञ महत्वपूर्ण नहीं है। इसका अर्थ है - आपका क्रियायोग सन्तुलित नहीं है।

आप आनन्द प्राप्त करना चाहते हो ना, मेरी बात अपने हृदय में स्थापित कर लो आपका 2025 शुभ-शुभ हो जायेगा। अपने जीवन में आनन्द प्राप्ति के लिये आपको डिस्ट्रेक्शन (distraction) पर ध्यान नहीं देना है मतलब इसने क्या कहा? उसने क्या कहा? लोग क्या कहेंगे? आप तो बिल्कुल अपना ध्यान अपने ऊपर केन्द्रित करो। जैसे एक योगी करता है।



देखते हैं ना योगासनो में टेढ़े-मेढ़े अभ्यास के बीच में भी बैलेंस बनाये रखते हैं। बिल्कुल ठीक उसी प्रकार आनन्द के लिये आपको बैलेंस बनाना आना चाहिये। आप हो आज के योगी और बैलेंस बनाये रखने के लिये एक चीज आनी चाहिये।

ध्यान आगे की ओर हो और आपकी श्वास नियन्त्रित हो।

वही बात तो मैंने आपको थोड़ी देर पहले कहीं थी जीवन क्या है? क्रिया करने के लिये और धैर्य सीखने के लिये। आगे की ओर ध्यान रखो।

आप सब लोग मेट्रो में सफर करते हैं अभी तो भारत के करीब-करीब सब बड़े शहरों में मेट्रो चल गई है। दिल्ली में तो आधे से अधिक लोग मेट्रो में चलते हैं। मैं भी 2-4 बार साल में मेट्रो का सफर कर लेता हूँ। मैं मेट्रो का सफर कभी-कभी इसलिये करता हूँ कि लोगों के चेहरों के भाव देख सकूँ। हर आयु वर्ग के लोग सब अपनी-अपनी दुनिया में खोये हुए। सुबह के समय थोड़ी चिन्ता की मुख मुद्रा होती है। शाम के समय थकान के बावजूद प्रसन्नता की मुख मुद्रा रहती है।

अब आप स्टेशन पर खड़े हो, आप किधर देखते हो, उस दिशा की ओर देखते हो जिस दिशा से ट्रेन आयेगी। पीछे की ओर तो नहीं देखते।

चलो, ट्रेन आ भी गई। 20 सैकण्ड में आप चढ़ नहीं सके और वह ट्रेन छूट गई। तो क्या हुआ? 3 मिनट बाद दूसरी ट्रेन आ जायेगी।

पर ज्यादातर लोगों का क्या होता? ट्रेन चढ़ने के लिये भागते-दौड़ते आये और 1 सैकण्ड के लिये ट्रेन छूट गई तो एकदम गुस्सा हो जाते हैं। जैसे कोई प्रलय आ गई।

अब अगला दिन आता है स्टेशन पर आप उसी ट्रेन में चढ़ते हो यहां आप क्या मुंह फुला कर बैठ जाओगे कि मेट्रो कल तुम मेरे पहुंचने से 5 सैकण्ड पहले क्यों खाना हो गई? मैं गुस्सा हूँ नहीं बैठूंगा। मुंह फुला कर बैठे रहोगे तो चढ़ोगे कैसे?

दूसरे तो कहेंगे नहीं, अरे बेटा ट्रेन पर गुस्सा मत कर।

आप चढ़ोगे क्योंकि आपको अपने गंतव्य पर जाना है।

ऐसा ही है जिन्दगी में खुशियों की मेट्रो चल रही है। एक छूटेगी तो दूसरी आ जायेगी। मुंह फुलाने से क्या फायदा, गुस्सा होने से क्या फायदा, धैर्य रखना आना चाहिये ना।

पर ज्यादातर लोग उल्टा करते हैं। सबसे साथ होता है जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है तुम्हारा विश्वास घटता जाता है।



एक ट्रेन छूट गई, दूसरी मिलेगी या नहीं मिलेगी। इसका विश्वास ही नहीं है। इसका कारण है आप सामने देखना बंद कर देते हो। केवल पीछे देखते हो भूतकाल में।

इसे कहते हैं आशा के विपरित जाना। जीवन तंत्र के विरुद्ध जाना।

सारा जीवन तंत्रमय ही है।

तंत्र क्या है? तंत्र अर्थात् पद्धति और पद्धति में क्या होता है? सिस्टम में क्या होता है, एक नियम है जिसका निश्चित परिणाम है जैसे - दो में दो जुड़ेगा तो चार हो जायेगा।

पानी को उबालेंगे 100 डिग्री पर तो भाप बनने लगेगा। वही पानी 0 डिग्री से कम होते ही बर्फ जम जायेगा। तो जो ये तंत्र है नियमों की लम्बी श्रृंखला है।

आपने स्वयं अनुभव किया होगा कि आप जब साधना के समय पूरे निर्देशों का सही-सही पालन करते हो तो साधना सिद्ध हो जाती है लेकिन नियम मानना जरूरी है।

और नियम से बना है नियमित।

अब आप किसी दिन सुबह 7 बजे पूजा करते हो, किसी दिन 8 बजे, तो किसी दिन 11 बजे पूजा करते हो। क्या इसे नियमित कहेंगे? नहीं।

तंत्र का सबसे बड़ा नियम क्या है? और तंत्र की शुरुआत कहां से हुई? शिव ने दिया संसार को तंत्र।

आगम-निगम तंत्र पद्धति शिव और पार्वती के बीच चल रहा संवाद है।

अब शिव कौन है? महामृत्युंजय महाकाल और शिव आपके पास है।

काल अर्थात् समय के रूप में इसलिये आप 'शिवोऽहम्... शिवोऽहम्...' है।

अब समय का स्वभाव कैसा है? काल का स्वभाव कैसा है? निरन्तर आगे की ओर बढ़ता हुआ। अब आप पीछे की ओर देखते रहेंगे तो क्या होगा? आप शिव के विरुद्ध हो जाते हैं, आप तंत्र के विरुद्ध हो जाते हैं।

और तंत्र में काल अर्थात् समय हमेशा आज में है। अच्छा एक बात बताओं आज वर्तमान को अंग्रेजी में क्या कहते हैं? प्रजेन्ट (present)

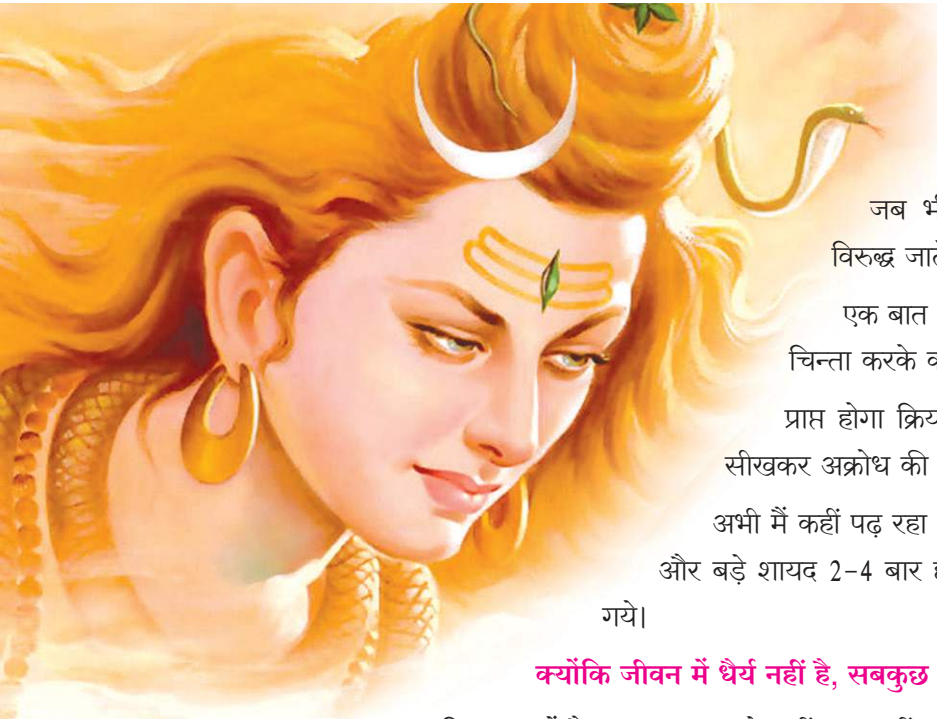
प्रजेन्ट (present) का एक और अर्थ है उपहार (gift) तो भाई हमारे शिव हमें रोज समय का उपहार देते हैं। रोज एक दिन प्रदान करते हैं। हर दिन तुम्हारे पास समय सुबह आती है और फिर यही समय रात्रि में शिव हमें निद्रा में ले जाते हैं।

क्या शिवरात्रि सिर्फ एक दिन के लिये आती है?

अरे भाई! तो फिर 364 दिन किसके है? वे भी शिव के हैं, महाकाल के हैं, महामृत्युंजय के हैं।

मैंने अभी पूछा था आपसे, तंत्र का पहला नियम क्या है? तंत्र का पहला नियम है - आनन्द भाव में रहना और तंत्र की पराकाष्ठा क्या है - अवधूत स्थिति, शिव की अवस्था।





जब भी आप चिन्ता करते हो आप तंत्र के विरुद्ध जाते हो।

एक बात सोचो तो सही, अब तक आपने जीवन में चिन्ता करके क्या प्राप्त कर लिया?

प्राप्त होगा क्रियायोग के द्वारा, प्राप्त होगा धैर्य के साथ सीखकर अक्रोध की स्थिति में आकर।

अभी मैं कहीं पढ़ रहा था कि बच्चे दिन में 50-70 बार हंसते हैं और बड़े शायद 2-4 बार हंसते हैं। क्यों भाई आप क्यों हंसी भूल गये।

क्योंकि जीवन में धैर्य नहीं है, सबकुछ जल्दी-जल्दी प्राप्त करने की चिन्ता है।

गुरु शिव रूप में है यह बात आपको कहीं बार कहीं गई है।

यो गुरु सः शिवः प्रोक्तो

गुरु को परखना है तो यह समझो कि वे आनन्द अवस्था में आपके साथ रहेंगे।

शिव की स्थिति अर्थात् ब्रह्मानन्द। ब्रह्म जो आनन्द में है। इसीलिये ब्रह्म को आनन्द कहा गया है।

ब्रह्मानन्दं परम सुखदं केवलं ज्ञानमूर्ति।

द्वन्द्वातीतं गगन-सदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम्॥

मुझे समझ में ही नहीं आता है कि कई गुरु लोग गंभीर क्यों रहते हैं। वे व्यर्थ का विवेचन, विश्लेषण करते हैं। मुझे तो लगता है कि वे ज्ञानी अवश्य हैं, शास्त्र के जानकार हैं पर गुरु शब्द तो बहुत गहरा है।

गुरु प्रसन्न अवस्था में स्थित है और हमारा तंत्र भी आनन्दमय रहने पर बल देता है। आप छिन्नमस्ता साधना, काली साधना, महामृज्युंजय साधना किसलिये करते हैं? मारकाट के लिये या आनन्द के लिये। निश्चित रूप से आनन्द के लिये।

एक बात पर ध्यान देना। गुरु के नाम में ही आनन्द है हमारे गुरु का नाम है - निखिलेश्वरानन्द, सच्चिदानन्द और भी गुरुओं के नाम हैं - सत्यानन्द, प्रेमानन्द, अखण्डानन्द, रामानन्द, हरिहरानन्द...।

सीधा सादा अर्थ है - गुरु कौन जो आनन्द में रहता है और जो आनन्द प्रदान करता है। तो एक बात सिद्ध हो गई है कि तंत्र का सीधा सीधा अर्थ है - आनन्द में रहना।

आप कहेंगे गुरुजी मैं तो संसार की इतनी समस्याओं से गिरा हुआ हूँ। आनन्द में कैसे रहूँगा?

प्रिय शिष्यों उपहार ग्रहण करो,

चौंक गये, समझ में नहीं आया गुरुजी किस उपहार की बात कर रहे हैं। मैं

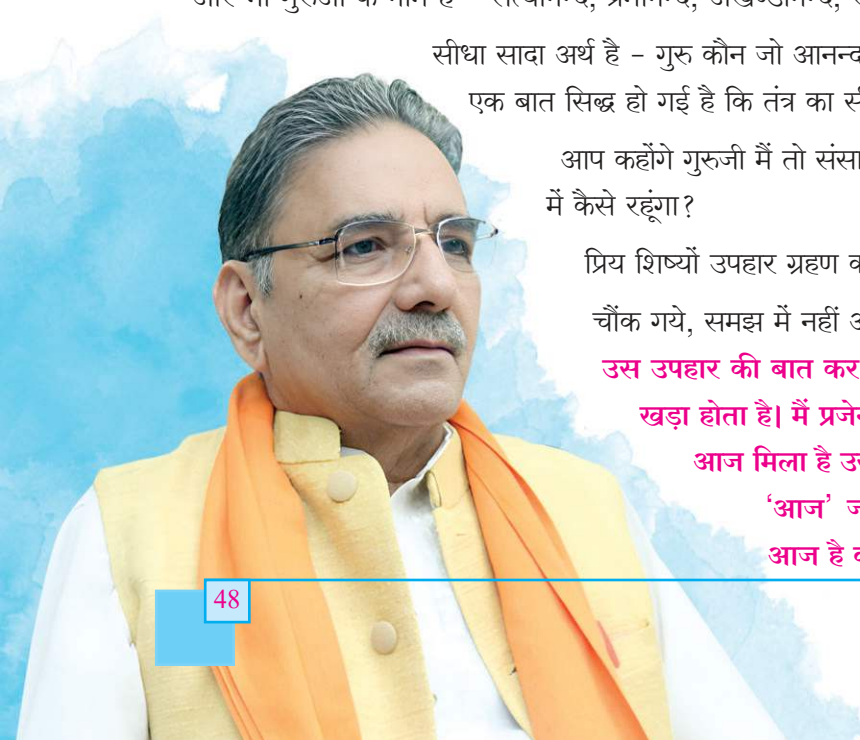
उस उपहार की बात कर रहा हूँ जो रोज तुम्हारे मन के द्वार पर आकर

खड़ा होता है। मैं प्रजेन्ट (present) 'आज' की बात कर रहा हूँ जो

आज मिला है उसे ग्रहण नहीं करेंगे तो वह आज चला जायेगा।

'आज' जो चला जायेगा, आज का उल्टा है जा। जो

आज है वह जाने के लिये ही आ रहा है।



और आज क्या है? काल का वह अंश है हमारे जीवन का वह टुकड़ा है जो महाकाल ने हमें जीने के लिये दिया है। महाकाल जिनका काल पर अधिकार है। काल अर्थात् समय। जब थोड़ी भी तबीयत खराब हो जाती है तो आप जोर-जोर से महामृत्युंजय मंत्र का जप करने लग जाते हो।

**ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥**

क्यों करते हो आप महाकाल से यह प्रार्थना कि आपको दीर्घायु प्रदान करे। आयु अर्थात् समय, समय अर्थात् काल और काल जो रोज एक-एक दिन करके मिलता है अर्थात् इस प्रजेन्ट (present) जिसे आपको ग्रहण करना है।

क्या आप प्रत्येक दिन का दिल और बांहे खोलकर स्वागत करते हो।

देखो भाई, असत्य मत बोलना। वैसे भी झूठ बोलने से कोई लाभ नहीं है। सुबह-सुबह मुंह बनाकर उठते हो, हाथ-पैर हिलाते नहीं हो, कुछ योग नहीं, कुछ व्यायाम नहीं, दो-तीन-चार चाय घुटकी, कुछ खाया और नौकरी काम पर चल देते हो।

यह सोचते हो कि मुझे काम पर क्यों जाना पड़ रहा है?

मैं आराम क्यों नहीं कर सकता?

अरे भाई! सूर्य यदि एक दिन सोच ले कि मैं आराम करूंगा तो क्या संसार चलेगा? सभी साधक बतायें कि आप कौन हो? आप कहते हो ना मैं उनका सन son हूं पुत्र हूं और सूर्य को क्या कहते हैं sun।

दोनों में कोई फर्क नहीं है। आप भी अपने परिवार के सूर्य हो, यदि आप ही आराम करने लग जाओगे तो घर संसार कैसे चलेगा?

सूर्य उदय होता है, सूर्य अस्त होता है। यह आपकी अवधारणा है। सूर्य कभी अस्त नहीं होता। पृथ्वी अपनी धुरी पर घूमती है इसीलिये दिवस होता है और रात्रि होती है।

आज नववर्ष की पूर्व संध्या पर आपको कह रहा हूं कि दिवस है क्रियायोग का स्वरूप और रात्रि है आनन्द योग का स्वरूप।

दिवस है शक्ति और क्रिया का स्वरूप, रात्रि है विश्राम और शिव का स्वरूप।

इसीलिये जीवन में क्रिया और विश्राम, शक्ति और शिव का सहयोग निरन्तर और निरन्तर चलता रहता है।

और इस सबके लिये जो तीन तत्व चाहिये वह आप सब के पास है। समय है, ऊर्जा है और क्रियाफल अर्थात् श्रीसायुज्य लक्ष्मी है।

जीवन धर्म यह है कि हम अपने समय और ऊर्जा का भलीभांति सदुपयोग कर श्री और लक्ष्मी को अपने जीवन में निमन्त्रित करें।

श्रीसुक्त में प्रार्थना में कहा गया -

**ता म आ वह जातवेदो लक्ष्मीमनपगामिनीम् ।
यस्यां हिरण्यं विन्देय गामश्वं पुरुषानहम् ॥२॥**

हे देवताओं आप लक्ष्मी को हमारे घर लेकर आओं। क्यों आपके घर लेकर आये क्योंकि लक्ष्मी प्रार्थना में हम कहते हैं -

**जिस घर मां तुम रहती, तहं सद्गुण आता ।
सब सम्भव हो जाता, मन नहिं घबराता ॥**

सद्गुण के लिये भी धन चाहिए।

जो बात मैंने प्रारम्भ में कहीं थी वह बात पुनः कह रहा हूँ कि जीवन प्रेम से ही चलता है, प्रेम ही संसार का जल है और यह जल क्या है?

यह एक त्रिवेणी संगम है समय, शक्ति और धन का सम्बन्ध, ध्यान से सुनना, समय, शक्ति और श्री का मिलन।

हम जिससे प्रेम करते हैं उससे क्या प्रदान करते हैं? या तो समय देते, शक्ति देते हैं, धन देते हैं या तीनों ही दे देते हैं।

एक माता अपने बच्चों को समय और शक्ति देती है।

पत्नी पति को समय और शक्ति देती है और एक पिता अपनी संतान को समय, शक्ति और धन तीनों प्रदान करता है।

गुरु रूप में मैं आपका पिता भी हूँ, माता भी हूँ, सखा भी हूँ और उस रूप में आपको समय, शक्ति और धन का आशीर्वाद प्रदान कर रहा हूँ।

**त्वमेव माता च पिता त्वमेव,
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव,
त्वमेव सर्वं मम देव देव ॥**

इस नववर्ष में आप अपनी तीनों शक्तियों के प्रति जाग्रत रहेंगे, जागरुक रहेंगे और आनन्द के साथ रहे यही मेरा आशीर्वाद।

**परम पूज्य गुरुदेव नन्द किशोर जी श्रीमाली
(श्री सायुज्य क्रिया योग महोत्सव,
दिल्ली - 2024)**