

## सत्त्वा-सत्त्वा अध्यात्म

अध्यात्म कोई नया ज्ञान नहीं है। यह प्रत्येक इन्सान में पहले से मौजूद ज्ञान को अनुभवी करने में मदद करना है। हमारे ही अन्दर विद्यमान आत्मा की तलाश करते फिरना सबसे बड़ी कमजोरी है। दरअसल आत्म जागृति से ही परमात्मा की तलाश पूरी होगी। आत्मा के वर्तमान-भूत-भविष्य को जानना ही सत्त्वा अध्यात्म है। स्वयं को जानने की इच्छा ही “असतो मा सद् गमय” के मूल से निहित है। अज्ञान अन्धकार से मुक्ति के लिये, स्वयं को पूर्ण रूप से जानना जरूरी है। मात्र उच्चारण से ही नहीं मन के स्तर पर स्वीकार कर स्वयं का परिवर्तन करना होगा। इसके लिये पावन तन-मन-धन से ही उद्देश्य की प्राप्ति सम्भव है। हमारी भावनायें भी उसी की अनुरूप होनी चाहिये। अपने मन के भाव को सदा ईश्वरीय मर्यादाओं के अनुरूप रखें। परमात्मा के प्रति हमारे मन के भाव सच्चे हैं तो सफलता हमारा ईश्वरीय जन्म सिद्ध अधिकार होगी। ईश्वरीय ज्ञान के आधार पर चलना ही सत् पथ पर चलना है। दरअसल ईश्वरीय स्मृति बनाये रखने से ही हमारा अन्तर्मन सदा खुश रह सकता है।

हमारा जीवन अध्यात्म की ओर सदा अग्रसर कैसे रहे ? इसके लिये अपने निज स्वरूप, स्वदेश तथा स्वभाव का बोध आवश्यक है। बच्चे आत्म ज्ञान से देवत्व अर्थात् अमरत्व की प्राप्ति अवश्य होगी। आत्मबोध होने पर सहज ही परमात्मा की याद बनी रहेगी क्योंकि वे भी आत्मा की ही तरह निराकार ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप हैं। बिन्दु होते हुये भी वे ज्ञान-गुणों व षवितयों में सागर समान हैं। हम आत्मार्थे उत्थान-पतन के चक्र में आती रहती हैं। परन्तु सदा शिव हमेशा एकरस अजन्मा-अभोवता होने से सर्वषवितमान कहे जाते हैं। मन की चंचलता की बजाय जब हम गुणों के सागर पर एकाग्र होते तो हम आत्मार्थे भी उनके समान गुण-षवित सम्पन्न बन सकते हैं। परन्तु मनुष्य की एक इच्छा पूरी होते ही दूसरी घुसू होने लगती है। ऐसी निरन्तरता के कारण कहा जाता है कि मन बड़ा चंचल है। इसे बंध में रखना बड़ा दुष्टर है। परन्तु प्रभु के परमानन्द में जब वह मगन होना सीख जाता है तो चलते-फिरते, कर्म करते सोते-जागते भी वह उनके सानिध्य के परम स्वाद का लाभ लेने के लिये एकाग्र बना रहता है। एकाग्र होते ही आत्मा-परमात्मा की अनन्त सुखदायी स्थिति को प्राप्त कर स्थिर-एकनिष्ठ हो जाती है।

मन का स्वाभाविक स्वभाव है मनन करते रहना। जलधारा के प्रचण्ड प्रवाह की तरह मन का प्रवाह कभी रुकने का विचार विहीन होने का नाम नहीं लेता। जैसे नदी की धारा समुद्र में जाकर बिना काम आये समा जाती है, वैसे ही दुनियावी विचार आते और बेबजह जाते रहने से तन को तंग व मन के को मलिन कर देते हैं। उसी नदी के पानी का बाँध बनाकर खेतों को हरा-भरा करते, बिजली भी बनायी जा सकती है। क्षण में लाखों मील दूरी को तय करने वाले विचारों को जब परमधामवासी परमात्मा के परम सुखों में निमग्न करते हैं तो मन की आने-जाने में इत्सर साइज भी होती है और ईश्वरीय साहचर्य की खुषू से खुषूदार बनकर वह विश्व कल्याण में मगन भी रहने लगता है। ऐसी विश्वहितकारी आत्मार्थे ही मन जीते जगतजीत कहलाती है। अर्थात् कलयुगी दुनियाँ में तो वे सर्वकलाओं से भरी रहती हैं आने ही वाले सतयुग में भी वे सर्वोच्च पद पाती हैं।

आत्मबोध से मन को नियन्त्रित किया जा सकता है। हमारे मन में सदा शुभ विचार ही हिलोरे मारते रहें इसके लिये ज्ञान-योग-धारणा-सेवा जैसे चारों ही विशयों में चित्त लगाये रखना चाहिये। मन सच में शुद्ध दूध की तरह बचपन में होता है। बच्चा अर्थात् बुराइयों से सदा बचा हुआ। दूध में पानी मिलाते ही वह पतला हो जाता है वैसे ही संबंध-सम्पर्क में मन भी तौहीन होता जाता है। दूध में गंदा पानी मिलाने की तरह से कुसंग में आने से वह भी गंदला हो दुःखी-अषान्त रहने लगता है। पर

उसी दूध से दही जमाकर मथा जाय तो निकले मक्खन पर पानी का प्रभाव नहीं पड़ सकता है। निकला नवनीत पानी पर तैरने लगता अर्थात् परमात्म रस में लवलीन आत्मा का मन कमलवत बन संसार सागर में होते भी कमल पुष्प सा न्यारा-प्यारा रहने की कला पा लेता है। इस प्रकार सद्विचारों में सदा रमण करने और सत्त्वे गीता ज्ञान का मनन-चिन्तन करने वाली आत्मा का मन मलिन या मायूस नहीं होता बल्कि शान्त, स्वच्छ हो उच्चता में भी विचरण करते हुये उर्ध्वमुखी बन जाता है। अब से अपने मन को विष्व हितकारी कार्यों में ही लगाये रखिये। ईश्या-द्वेष की बजाय सबसे प्रेम व स्नेह का ही बर्ताव करिये। जिसमें अहं अषान्ति और असंतोश की भावना होगी तो वह कभी भी परमानन्द की अनुभूति नहीं कर सकता है। हर स्थिति में मन निर्मल व प्रशान्त रहे यही तो सत्त्वा-२ अध्यात्म है। ऐसे आध्यात्मिक विकास के लिये आत्म सुधार व आत्म निर्माण में जुटे रहिये।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स  
www.bkvarta.com