सच्चा अध्यात्म

सच्चे भारतीय के लिये अध्यात्म नया नहीं है। अधि+आत्मा से यह बना है। अधि अर्थात आत्मा ही के सानिध्य–सानिध्य का अध्ययन। आज जड़ ारीर का ही सारे संसार में अध्ययन होते रहने से जीवन व समाज भी जड़जडीभूत बनता जा रहा है। सतयुग में जब हम आत्मिकवृत्ति व स्थिति में रहते थे तो जहान मे अमन चैन की वंशी बजती थी। अध्यात्म, इन्सान में मौजूद ज्ञान को पुनः अनुभव करने में मद्द करता है। स्वयं के आत्मा की तलाश करते फिरना ही सबसे बड़ी कमजोरी है। आत्म जागृति से ही परमात्मा की तलाश पूरी होगी। सच्चे अध्यात्म द्वारा हम सृ ट के आदिमध्य–अन्त को सही तरीके से जान सकते हैं। सारे संसार से अज्ञान अन्धकार को मिटाने के लिये सबसे पहले स्वयं को जानना परम जरूरी है। आत्मा की रट लगाने से नहीं, मन के स्तर पर स्वीकार कर स्वयं का परिवर्तन करना होगा। ईश्वरीय मर्यादाओं के अनुरूप सदा सद्भावनायें बनाये रखिये। परमपिता के लिये हमारे मन के भाव सदा सच्चे रहेंगे तो सफलता जन्म सिद्ध अधिकार होती जायेगी। उनकी आज्ञा प्रमाण चलना ही सच्चे अध्यात्म का अनुसरण करना है। ईश्वरीय स्मृतियों में मगन रहने से ही हमारा अन्तर्मन सदा हर्षित रहेगा।

अध्यात्मिक बने रहने के लिये निज स्वरूप व स्वधाम का बोध बनाये रखिये। आत्मज्ञान से ही अमरत्व की प्राप्ती होती है। आत्मबोध से परमात्मा की भी याद बनी रहेगी। परमात्मा भी आत्मा की तरह ज्योर्तिबिन्दू स्वरूप है पर ज्ञान–गुण तथा ाक्तियों में सिन्धू के समान है। आत्मायें उत्थान–पतन के चक्र में आती रहती पर वे अजन्मा–अभोक्ता होने से सदा एक रस रहते हैं। चंचलता छोड़ जब हम गुणों के सागर पर एकाग्र होते तो खुद भी मास्टर सर्व ाक्तिमान ही अनुभूति करने लगते है। परन्तु आज एक इच्छा पूरी होते ही दूसरे के लिये लालायित होने लगते है। इसीलिये कहा जाता है कि मन बड़ा चंचल है। इसे बस में रखना अतीव दुस्तर है। परन्तु परम हितै ाी के परमानन्द में जब मन मगन होना सीख लेता तो चलते–फिरते, खाते–पीते, सोते–जागते भी वह उनके सानिध्य–सामीप में बने रहना चाहता है। आत्मा का मन परमात्मा में एकाग्र एकनि ठ होना ही सच्चा अध्यात्म है।

मन का स्वाभाविक स्वभाव है मनन करते रहना। जलधारा के प्रचण्ड प्रवाह की तरह मन का प्रवाह भी रुकने का नाम ही नहीं लेता है। मन की धारा की तरह नदी की धारा समुद्र में जाकर विलुप्त हो जाती है। दुनियावी विचार वेबजह आते–जाते रहने से तन तंग–मन मलिन बना रहता है। नदी पर बाँध बनाकर खेतों में हरियाली, घरों के लिये बिजली पैदा की जाती है। लाखों मील दूरी को क्षण में तय करने वाले मन को परमधामवासी परमात्मा में निमग्न करते हैं। ईश्वरीय साहचर्य की खुश्बू से परम सुखदायी बन वह विश्वकल्याण में मगन रहने लगता है। इतनी दूरी तय करते रहने से उसकी बाहरी आक र्षणों की चंचलता भी खत्म होती जाती है। ऐसी आत्मायें मन जीते जगतजीत स्वतः बन जाती है। कलह–क्लेश वाली दुनियाँ में रहते भी ऐसी आत्मायें सर्वकलाओं से भरपूर हो जाने वाले स्वर्ग में ऊँचे पद पाती हैं।

आत्मबोध से मन को सदा नियंत्रित किये रखिये। ाुभ विचार ही मन में हिलोरे लेते रहें। इसके लिये ज्ञान–योग–धारणा–सेवा में सदाचित्त को लगाये रखिये। बचपन में मन ाुद्ध दूध की तरह सदा निर्मल रहता है। कहा भी गया हैं बच्चा–अर्थात बुराइयों से बचा हुआ। जैसे दूध में पानी मिलाने से पतला होता जाता वैसे ही संबंध–सम्पर्कों से मन भी तौहीन होता जाता है। दूध में गन्दा पानी मिलाने से गन्दा होने की तरह कुसंग में आते रहने से मन भी दुःखी–अशान्त हो गया है। पर जामन डाल कर दही जमाकर मथने से निकले मक्खन पर गन्दे पानी का प्रभाव नहीं पड़ता है। मथने से निकला नवनीत पानी पर तैरने लगता है। संसार सागर में रहते हुये ईश्वरीय रस में लवलीन आत्मा का कमलवत मन सदा न्यारे–प्यारे रहने की कला सीख लेता है। इस प्रकार सद्विचारों में सदा रमण

करने और सच्चे गीता ज्ञान का मनन–चिन्तन करने से भन कभी भी मायूस नहीं होता बल्कि उच्चता में विचरण करते हुये उर्ध्वमुखी बना रहता है। इसलिये अब से मन को विश्व हितकारी कार्यों में ही लगाये रखिये। ई र्या–द्वे ा से दूर हट सबसे सदा प्रेम का ही बर्ताव करिये। अहं–अशान्ति और असंतो ा की भावना से भरे–रहने पर वह कभी भी परमानन्द की अनुभूति नहीं कर सकता। हरेक स्थिति में मन को निर्मल और प्रशान्त बनाये रखिये। आत्म सुधार और आत्म निर्माण में जुटे रहना ही सच्चा–2 आध्यात्मिक विकास करना है। आध्यात्मिक विकास के कारण ही भारत की यश–पताका पूरे विश्व में फहराती थी। यहाँ के श्रीलक्ष्मी श्रीनारायण का ाासन सारे संसार पर चलता था। आज भौतिकवाद से तो हम भरे हुये हैं पर सच्चे अध्यात्म की जागृत नहीं है। भक्ति व कर्मकान्ड़ों से आत्मोत्थान नहीं हो पायेगा। सच्चे गीता ज्ञान द्वारा ही प्राचीन भारतीय राजयोग की स्थापना होगी। आइये भौतिकता व आध्यात्मिकता का संतुलन बनायें।

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स
www.bkvarta.com