

श्रद्धेय डा० विश्वामित्र जी महाराज के मुखारविन्द से.....

श्रीरामशरणम्, दिल्ली, 01 जनवरी 2007

यदि आप अपने जीवन को सफल बनाना चाहते हैं, जन्म मरण के चक्कर को खत्म करना चाहते हैं। दुबारा किसी गर्भ में नहीं जाना चाहते, तो उन साधकों की दिनचर्या इस प्रकार की होनी चाहिए।

हर साधक को ब्रह्म मुहुर्त में उठना चाहिए। सूर्योदय से दो-ढाई घन्टे पहले का समय ब्रह्म मुहुर्त होता है, उठिएगा। रात को देर से सोए, सबेर से सोए। No Excuse आप सुबह उठिएगा ही उठिएगा। उस वक्त की की हुई उपासना दिन भर की की हुई उपासना से अनन्त गुणा अधिक फल देती है। आप मालिक हो करना न करना तो आप पर ही निर्भर करता है। मैं तो हाथ जोड़ कर विनती ही कर सकता हूँ। सुबह उठिएगा, पेट साफ। शौच इत्यादि से निवृत्त हूजिएगा। नहाना जरूरी नहीं लेकिन नहाएं तो बहुत अच्छी बात है। इतने समय में यदि आपको श्री अमृतवाणी जी याद है तो पाठ कर सकते हैं।

साधक जनो ! कल से एक घंटा परमात्मा के नाम सुबह का। आप समय अपने-अपने ढंग से Adjust कीजिएगा। पाँच से छः करना चाहें, साढ़े चार से साढ़े पाँच करना चाहें, छः से सात करना चाहें आप पर निर्भर करता है। घर में कलह उत्पन्न न हो ध्यान रखिएगा। वह अशान्ति, वह कलह, आपका ध्यान, भजन-पाठ शांति पूर्वक नहीं होने देगी। तनाव घर में न हो किसी भी प्रकार का। इस एक घंटे में चार बातें, आप जी से कही जा रही हैं लेकिन है तो यह एक ही बात। 15-15 मिनट के लिए चार बातें आपको करनी हैं इस एक घंटे में। आप जैसे ही नहा धोकर बैठे हैं, बिस्तर आप ने छोड़ दिया है या बिस्तर में बैठे हैं कोई फर्क नहीं पड़ता। बिस्तर छोड़ कर आसन पर बैठें तो बहुत ही अच्छी बात है। 15 मिनट के लिए सर्वप्रथम अपना नित्य का कार्य यहां से शुरू कीजिएगा। बिल्कुल शांत बैठिएगा 15 मिनट के लिए। निश्चल बैठिएगा। वास्तव में यह अपने आप में ध्यान की ही बैठक है जो आप जी से अर्ज की जा रही है लेकिन इसके पक्ष थोड़े अलग-अलग हैं इस लिए चार, पर है तो एक ही ध्यान की बैठक। सुबह का ध्यान आपको दिन भर काम आएगा। पाप से बचाएगा। आप की बुद्धि को, आपके मन को संतुलित रखेगा। आपकी बुद्धि को स्थिर रखेगा। सद्गुणों के लिए, सत्कर्मों के लिए प्रेरणा मिलेगी यदि आपका सुबह का समय, एक घंटे का समय ठीक ढंग से प्रयोग हुआ है।

एक घंटे में चार चीजें होंगी। सर्व प्रथम चुप-चाप 15 मिनट के लिए बैठिएगा। Thoughtless, उस वक्त यदि कोई विचार आए तो यह तीन बातें अपने आप को याद दिलाते रहना, सोचो मत, बोलो मत एवं अपनी सोच ठीक रखो।

सोच ठीक कैसी ? प्रभु मूर्ति कृपा मयी है। उसकी करनी में कोई गलती नहीं है। हर करनी में कृपा ही कृपा बरसती है, ऐसी सोच एक साधक की होनी चाहिए। प्रभु मूर्ति कृपा मयी है। Lord is made of Grace उसके पास कृपा के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। वह कृपा ही कृपा करता है और उसकी कृपा परम हितकारी है। याद रखो, आप देवी

देवताओं की पूजा नहीं कर रहे। वह तो आपकी सेवा के अनुसार, आपकी सेवा के अनुरूप, आपके चढ़ावे के अनुसार आपको कुछ देंगे। यह परमात्मा का दरबार है। आपकी सोच ऐसी होनी चाहिए कि यह मेरी मां का दरबार है, यह जग जननी का, जगदीश्वरी का, परमेश्वरी का दरबार है जहां मेरे हित के अतिरिक्त और कुछ नहीं हो सकता। 15 मिनट के लिए चुप-चाप आप इसी प्रकार से बैठिएगा। यहाँ से तत्काल बाद ध्यान में प्रवेश कर जाइएगा। अगले 15 मिनट ध्यान।

परमात्मदेव! मैं तेरा अंश हूँ। मैं देह नहीं, आज तक अपने आपको देह ही मानता रहा। देह बुद्धि के कारण ही मेरा यह जन्म मरण का चक्कर खत्म नहीं हो रहा। परमात्मदेव! आज बोध हुआ मैं तेरा हूँ, तू मेरा है। मैं तेरा अंश हूँ इसलिए तत्त्वतः जो तू है वही मैं हूँ। नित्य हूँ, शुद्ध हूँ। प्रबुद्ध हूँ। आनन्दमय हूँ। यह बोध बना कर रखिएगा, ध्यान में। मैं तेरा हूँ परमात्मा। मैं संसार का नहीं, संसार मेरा नहीं। मेरी यह सारी की सारी भ्रांतियां परमेश्वर! तेरी कृपा से दूर हो गई हैं। अब मैं समझ गया हूँ मैं केवल तेरा हूँ, केवल तेरा हूँ। मैं संसार का नहीं, संसार मेरा नहीं। तू ही मेरा है। मेरा सर्व सहारा तू ही है। यह बातें ध्यान में अपने आप को याद दिलाते रहिएगा। यदि सफलता नहीं मिलती इन दो पहले 15 मिनटों में, तो तीसरी बात शुरू होती है प्रार्थना की।

आप प्रार्थना शुरू कीजिएगा अगले 15 मिनट। हे परमात्मा! मेरी वाणी निर्मल हो, हे परमात्मा! मेरी कथनी निर्मल हो। मेरा करनी हितकर हो। दूसरों को सुख पहुंचाने वाली मेरी करनी हो। दुःख देने वाली न हो। ज़िन्दगी भर मैं औरों को सताता रहा हूँ, किसी न किसी कारण से। आज के बाद मेरी करनी, दूसरों को दुःख देने वाली न हो परमात्मा! सुख पहुंचाने वाली ही हो। मेरे कारण किसी को कष्ट हो, ऐसा क्षण मेरे जीवन में न आए। हे परमात्मदेव! हे हृषीकेश! यहां शब्द हृषीकेश प्रयोग कीजिएगा। जैसा काम परमात्मा से लेना है, वही शब्द परमात्मा के लिए, वैसा ही संबोधन परमात्मा का करेंगे तो लाभ होगा। हे हृषीकेश! जीवन की बागडोर तेरे हाथ में है। मेरे जीवन का संचालन कीजिएगा। मेरी इन्द्रियों पर नियन्त्रण, मैं तो जीवन भर नहीं कर सका। आप हैं मेरी इन्द्रियों के मालिक। आप हैं मेरे मन के मालिक। इनको संभालिएगा। इनको नियन्त्रण में रखिएगा। यह मुह जोर हो जाती हैं तो मुझे पतन के गड्ढे में ले जाकर फेंक देती हैं। मुझे उठाने वाला कोई नहीं परमात्मा। मुझे बचा कर रखिएगा। तीन बातें हो गई हैं, Forty Five Minutes। पन्द्रह मिनट एक घंटे के रह गए हैं।

इस वक्त मेरी माताओ एवं सज्जनो! जाप कीजिएगा। कैसे जाप करना है? यह जाप माला के साथ नहीं करना। यह जाप तेज़ तेज़ नहीं करना। यह जाप 15 मिनट का आपको दिन भर के जाप का फल दे जाएगा। श्वास के साथ जाप कीजिएगा। दीर्घ स्वर के साथ जाप कीजिएगा। लम्बा बोल कर राम जाप कीजिएगा। 15 मिनट में आप पाँच बार भी बोल पाएं, शायद पाँच लाख के बराबर हो जाएगा। श्वास अन्दर खींचें। जिस Speed से श्वास अन्दर खींचेंगे, उसी Speed से राम बोलिएगा। इसको भी आप चार में Divide कर सकते हैं। लेकिन दो में रखिएगा ठीक रहेगा। लम्बा श्वास लेते हैं, राम बोलिएगा। आप श्वास फिर रोकते हैं। उसके बाद श्वास जब छोड़ते हैं, फिर लम्बा करके राम बोलिएगा। फिर आप श्वास रोकते हैं, तो इस प्रकार से एक प्राणायाम भी पूरा हो जाता है। हमारे लिए इन 15 मिनटों में तीन चार प्राणायाम पर्याप्त हैं। हमें प्राणायाम मेरी माताओ सज्जनो, अपने शरीर के लिए व शारीरिक रोगों के लिए नहीं करना है। हमें प्राणायाम के Expert नहीं बनना है। हमें प्राणायाम करना है तो परमात्मा की प्राप्ति के लिए। इस प्रकार से एक घंटा साधक जनो, व्यतीत हो जाएंगे। बाकी दिन आया। काम काज करते रहिए, साथ ही साथ बहुत Speed के साथ राम-राम-राम-राम-राम राम जपते रहिएगा। अब Speed प्रयोग कीजिएगा। वहां Speed की आवश्यकता बिल्कुल नहीं है। वहां राम जी को लम्बा करके बोलिएगा। ऐसा भी कर सकते



हैं। मेरे राम! दाता राम! परमात्मा राम! सबके राम! यह शब्द भी प्रयोग कर सकते हैं। यह भी जाप के अन्तर्गत ही है। एक घंटा आप का पूरा हो गया है अब दिन भर यह जारी रखिएगा। काम काज के साथ राम-राम-राम-राम-राम Speed से जैसे भी हो चलता रहे। दिन भर और क्या करना है ?

अपने कार्यक्रम में यदि आज तक आपने मौन को Include नहीं किया है तो कल से मौन को Include कीजिएगा। स्वामी जी महाराज तो दो घंटे का मौन कहते हैं। आप कम से कम दिन में एक घंटा मौन जरूर रहिएगा। उस एक घंटे की कसर अगले ही घंटे में नहीं निकाल लेनी। मौन का स्वभाव बनाइएगा। यह बहुत ऊँची बात है। हे साधक जनो! यह हमारी समझ में आनी चाहिए। अपने आपको मौन रखना जिह्वा से भी और मन से भी। यह बहुत बड़ा तप है। शब्द याद रखो। यह किसी यज्ञ से या किसी जप से कम नहीं है। हर साधक को एक घंटे का दिन में मौन रखना चाहिए। कोई असम्भव बात नहीं है। प्रिय! सोचो कि हम व्यापार करते हैं, हम यह करते हैं, हम वो करते हैं, मौन कहां रखेंगे? सब कुछ हो सकता है, आप का मन होना चाहिए। जहां चाह वहां राह भी परमेश्वर अवश्य निकाल देता है।

एक बात साधक जनो अन्तिम। आज ही नहीं रोज हमारे लिए नया दिन ही है। जो कल चला गया, वह तो आने वाला नहीं है तो यह नया दिन ही है। आज वर्ष का, कल सप्ताह का, महीने का, रोज नया दिन ही है हमारे लिए। प्रत्येक दिन सुबह उठते ही उस एक घंटे के बाद उसी प्रार्थना में ही Include कीजिएगा। जहां परमात्मा से मांग रहे हैं, परमात्मा से यह भी कहिएगा, परमात्मा! आज तेरे सामने बैठ कर, तेरी चरण-शरण में बैठ कर, मेरे राम! यह संकल्प करता हूँ। आज पूरा दिन क्रोध नहीं करूँगा। यह पूर्व वर्णित सभी कार्यों से कठिनतम काम है जो आप जी को अन्त में कह रहा हूँ। इस प्रकार से साधकजनो! एक-एक दुर्गुण को छोड़ने का अभ्यास करेंगे, एक-एक कमजोरी को छोड़ने का अभ्यास करेंगे, एक-एक व्यसन को छोड़ने का अभ्यास करेंगे, अपनी दिनचर्या को इस प्रकार से रखेंगे, जैसे आप से प्रार्थना की गई है, तो मुझे पूर्ण यकीन है आप मेरे गुरुजनों की कृपा के पात्र और परमात्मा के प्यार के पात्र बन जाएंगे। जो मेरे गुरुजनों की कृपा का पात्र बन जाएगा, परमात्मा के प्रेम का, प्यार का पात्र बन जाएगा, उसे आश्वासन मैं दिलाता हूँ कि उसका पुनर्जन्म नहीं हो सकेगा। उसके जन्म मरण का चक्कर खत्म हो जाएगा बशर्ते आप मेरे गुरुजनों की कृपा के पात्र, परमात्मा के प्रेम के पात्र बन जाते हैं। इस दिनचर्या को अपने जीवन में उतारिएगा। जिन्दगी भोजन खा-खा कर ही व्यतीत न हो जाए। जीवन सो-सो कर ही व्यतीत न हो जाए। जिस काम के लिए, यह जीवन मिला हुआ है यदि साधकजनो! यह काम न हो पाया तो फिर यही कहा जाएगा, जीवन सफल तो नहीं हुआ। डाक्टर बनने में जीवन की सफलता नहीं है, इन्जीनियर बनने में जीवन की सफलता नहीं है। जीवन की सफलता आप सब Agree करते हो इस बात के साथ। पर क्यूँ कि कठिन काम है, इसलिए पांव नहीं डालते, हाथ नहीं डालते। जीवन की सफलता परमात्मा की प्राप्ति में ही है। इस से कम में जीवन की सफलता नहीं है। तब तक जीवन असफल ही रहेगा। हार्दिक धन्यवाद। एक बार फिर नव वर्ष की आप सब को बहुत-बहुत बधाई। शुभ कामनाएं, मंगल कामनाएं। परमात्मा! मेरे बाबा के परिवार के सदस्य जहां भी विश्व में बैठे हुए हैं, उन सब को हार्दिक बधाई देता हूँ। शुभ कामनाएं, मंगल कामनाएं। बाबा! हर एक के साथ रहना, आप के बिना हम अनाथ। हे गुरुजनो! आप के बिना, आप की कृपा के बिना, हम कभी कुछ नहीं कर पाएंगे। परमात्मदेव! अपनी मेहर बनाए रखिएगा। सदा अपनी मेहर बनाए रखिएगा। कोटिश: प्रणाम है, आप सब को।