

आप खुद ही हैं अपने आनंद के स्रोत....

आनंद और उसके स्रोत का प्रादुर्भाव जीवनसंगिनी बनकर आपके साथ रहती है, आपकी बाट जोहती है, परन्तु आप हैं कि उसे इंतजार ही कराते रहते हैं। पता है क्यों, क्योंकि आप उसकी तलाश किसी और स्रोत से करते हैं, उसमें भी आपको गलती नहीं है। आपने पढ़ाई की, पैसे कमाए, बच्चों की अच्छी परवरिश की, केवल इस उम्मीद पर कि ये चीजें आपको खुशी देंगी, आपका जीवन पूर्ण होगा। आपने इन तमाम चीजों को इकट्ठा तो कर लिया, पर आनंद अभी भी कोसों दूर है।

आज लोग मानसिक क्लेश में हैं, क्योंकि जीवन की गलत धारणाएं बना रखी हैं। आप सोचते होंगे, आपके दुःख का कारण मेरी पत्नी, पति या बॉस है। आपका परिवार, आपकी संगिनी आपके जीवन के हिस्से हैं, परन्तु आपको संपूर्ण रीति से पता तो है ना कि आपने अपनी नींव खुद रखी, ऐसा करने की। तो हिस्सा अगर बनाया है, तो वही मिलेगा ना भाई! थोड़ा-सा इससे ऊपर उठकर सोचते हैं, आप ही नहीं, हम भी आपके साथ ही हैं क्योंकि हमारी एक श्रृंखला है जो शुरू ही विचार से होती है। आप सोचते हैं कि आप दुःखी रहकर कुछ हासिल कर लेंगे। आपके परिवार का कोई सदस्य आपके मन-मुताबिक नहीं चल रहा है तो आप परेशान हो जाते हैं और उदास चेहरा लटकवा बैठे रहते हैं- इस उम्मीद से कि इससे कोई अच्छा नतीजा निकलेगा। कुछ हासिल करने के इरादे से आप खुद को मानसिक क्लेश देने को तैयार रहते हैं। अगर आपका मन दुःखी है, और आपके हाथों में स्वर्ग का साम्राज्य भी हो, तो क्या फायदा? आपकी यह उम्मीद कि आपका प्रेम, आपके प्रियजन, आपकी कामयाबी या दौलत आपको खुशी दिला देंगे, यह आपको क्लेश की ओर ले जा रहे हैं। देखिए, इस दुनिया में बहुत सारी चीजें आपके मन-मुताबिक नहीं चल रही हैं।

अगर आप प्रसन्न रहने वाले इंसान हैं, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा कि आपके पास क्या है और क्या नहीं है, या आपके पास कौन है और कौन नहीं है। वास्तव में खुशी आपके भीतर है, लेकिन आप उसे दूसरे लोगों और चीजों के जरिए हासिल करने की कोशिश कर रहे हैं। देखिए, आपका शरीर कष्ट में हो सकता है, पर क्लेश तो आप खुद अपने मन में पैदा करते हैं, क्योंकि आपने क्लेश में पूंजी लगाई है। अब वक्त आ गया है, आप अपनी हंसी-खुशी अपने अंदर ढूंढ लें।



- डॉ. कु. गंगाधर

नकारात्मक विचारों को निकाल बाहर करें

मानसिक शांति हासिल करने का मूलभूत तरीका है अपने मस्तिष्क को खाली करने का अभ्यास। अपने मन के सारे डर, नफरत, असुरक्षा, अफसोस और अपराध बोध को भवनाएं बाहर निकालने का अभ्यास करें। आप अपने मस्तिष्क को सचेतन रूप से खाली करने की कोशिश कर रहे हैं, सिर्फ इसी बात से राहत मिल जाती है। क्या आपने महसूस किया है कि जब आप अपनी चिंताओं को किसी विश्वासपात्र व्यक्ति को बताते हैं तो आपके दिल का बोझ काफी कम हो जाता है? परन्तु यह ध्यान रखें, केवल मस्तिष्क को खाली करना **अपने मन के सारे डर, ही काफी नहीं है।** जब मस्तिष्क खाली हो जाएगा, तो नफरत, असुरक्षा, कोई न कोई चीज अंदर आएगी। मस्तिष्क में लंबे अफसोस व अपराध समय तक शून्य की स्थिति नहीं रह सकती। यह संभव बोध की भावनाएं ही नहीं हैं कि आपका मस्तिष्क हमेशा खाली ही बना बाहर निकालने का रहे। अगर आप अपने मस्तिष्क में कुछ नया नहीं **अभ्यास करें।** भरेंगे, तो एक बार फिर से वही पुराने दुःखद विचार आपके मस्तिष्क के दरवाजे से भीतर घुसने की कोशिश करेंगे जिन्हें आपने वहां से निकाल फेंका था।

इसे रोकने के लिए अपने मस्तिष्क में तत्काल रचनात्मक और स्वस्थ विचार भर लें। फिर जब आपके पुराने डर, नफरत और चिंताएं एक बार फिर सताने की कोशिश करेंगे तो वे देखेंगे कि आपके मस्तिष्क के दरवाजे के बाहर बोर्ड लगा है 'जगह नहीं है।' हालांकि वे फिर भी अंदर घुसने की कोशिश करेंगे परन्तु आपने जिन नए व स्वस्थ विचारों को वहां बैठाया है, वे आपके मस्तिष्क के किले की रक्षा करेंगे और इन बाहरी नकारात्मक शत्रुओं को परास्त कर देंगे। कुछ समय बाद पुराने विचार पूरी तरह हार मान लेंगे और आपको हमेशा के लिए छोड़कर चले जाएंगे। आपको स्थायी रूप से मानसिक शांति मिल जाएगी।

बेहद बुद्धि द्वारा सारी हदें खत्म करें



दादी बालकी, मुख्य प्रशासिका

भागवत में गोप-गोपियों के प्रेम का गायन है, गीता में ज्ञान है। स्वयं भगवान गीता ज्ञान दाता हमको दिव्य बुद्धि दे रहा है, तो हम भगवान को देख सकते हैं, जान सकते हैं, भगवान से जो पाना है वो पा सकते हैं इतनी बाबा से बुद्धि अच्छी मिली है। मन को ठीक करने वाली भी बुद्धि है, संस्कारों को चेन्न करने वाली भी बुद्धि है। इस पांच तत्वों से बने हुए शरीर को चलाने वाली आत्मा है, आत्मा क्या है? मन-बुद्धि-संस्कार...मन का कर्मन्द्रियों से कनेक्शन गहरा है। विकारों-वश मन कर्मन्द्रियों के वश हो गया। कर्मन्द्रियां चंचल बन गयी, मन को अपना बना लिया, बुद्धि खलास हो गयी, संस्कार विकारी बन गये। अभी बाबा प्रेम से समझा, समझाके, निर्विकारी, निरहंकारी बना रहा है। ऐसा निर्विकारी जैसे मेरा बाबा। तो अपने में बहुत निश्चय बैठ गया, निश्चय से प्रीत बुद्धि। पहले प्यार, फिर प्रेम, फिर निश्चय से प्रीत बुद्धि विजयंती...नशा है, कमाल है, बाबा आपकी।

प्राणेश्वर बाबा ने प्यार दे-दे करके हमारा प्राण ले लिया अर्थात् अपना बनाया, प्यार में हमें जीते जी मारा। सारे कल्प में ऐसा जीते जी मरना नहीं होता है। बाबा के प्यार में हमको जीते जी

मरने में बहुत खुशी हुई इसलिए अभी भी हम मरे ना, दुःख नहीं होता है। मरे शब्द ही नहीं है, शरीर छोड़ा, जैसे बाबा अव्यक्त हुआ। मम्मा ने भी कैसे बाबा की यादों में शरीर छोड़ा, सुबह नाश्ते के टाइम मम्मा ने सभी को अपने हाथों से अंगूर खिलाया, दृष्टि दी, बाबा बाजू में बैठा था। फिर शाम को चार बजे देह त्याग किया। जरा भी दुःख नहीं हुआ क्योंकि अधीन नहीं हैं, दुःख करने का संस्कार दुःखहर्ता ने खत्म कर दिया है। कोई ने भी शरीर छोड़ा, टाइम आया, अगर हम अच्छे वायब्रेशन्स रखेंगे तो वो आत्मा भी अच्छा शरीर लेगी और अगर हम रोयेंगे पीटेंगे तो हम उसके दुश्मन ठहरे क्योंकि वह आत्मा भी दुःखी होगी, यह तो कलियुगी मनुष्यों का रसम-रिवाज है रीटा-पीटना। ब्राह्मण आत्माओं को भगवान ने निश्चय बुद्धि से मायाजीत, मोहजीत बना दिया है। मायाजीत की पूरी निशानी है मोहजीत।

गीता में लिखा है नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप। प्यार, प्रेम, प्रीत, अभी ईश्वरीय स्नेह से सम्पन्न बन रहे हैं। हरेक बाबा के बच्चे को सम्पन्न बनना है तो पहले मुझे बनना है, बनाने वाला बना रहा है। तो ईश्वरीय स्नेह से जो आपस में लेन-देन है, सम्बन्ध है...वह सम्पन्न बनने

की दृष्टि का है। जो बाबा ने मेरे को दिया है वह मेरे पास भले हो अच्छा है, भाग्यवान हूँ पर सबको मिले, दिल बड़ी हो गयी है। ऐसे नहीं बाप का मुझे मिला है तो मेरे लिए ही है। भगवान ने हमारी बुद्धि को इतना विशाल बेहद का बना दिया है तो सारी हदें खत्म कर देनी है। जैसे खुद बेहद का बाबा है, बेहद की बादशाही देने वाला है। बुद्धि को इतना शुद्ध शान्त श्रेष्ठ बनाओ, जैसे भगवान के साथ रहने वाली सत्य आत्मा बन गई है। निमित्त यहाँ पार्टधारी है, पर बन रहे हैं सूक्ष्म, अव्यक्त, सम्पूर्ण, सम्पन्न। सूक्ष्म में अंदर भावना है, घर जाने के पहले ऐसा बन जायें और कुछ काम नहीं है। हाथ-पाँव से काम करते हैं तभी तो तन्दरूस्त हैं। अगर हाथ-पाँव से काम न करें तो लूले-लंगड़ बन जायेंगे फिर एक्सरसाइज करनी पड़ेगी। नहीं तो मैं समझती हूँ जो सेवा में सदा बिजी रहते हैं उन्हें एक्सरसाइज करने की भी ज़रूरत नहीं है। कोई भी यहाँ ऐसे मोटा-मोटा नहीं बनता है, क्योंकि सेवा ही रसी है, इतनी सेवा जिसने की है, जो दिल से सेवा करता है वो मजबूत रहता है।



दादी हृदयमोहिनी
अति मुख्य प्रशासिका

ज़िम्मेवारी प्रभु को सौंप, लाइट रहें

हम सबने जीवन की नैय्या शिवबाबा के हवाले कर दी है और जब जीवन की नैय्या की ज़िम्मेवारी बाबा को दे देते हैं तो हम डबल लाइट बन जाते हैं। हमने अपनी ज़िम्मेवारी बाबा को दे दी है और बाबा ने फिर हमको जो ज़िम्मेवारी दी है वह ज़िम्मेवारी बोझ नहीं है, उसमें खुशी है। बाबा ने ज़िम्मेवारी दी कि बच्चे, आप विश्व-कल्याणकारी बन अपने मन्सा द्वारा, वाणी द्वारा अपने सम्बन्ध-सम्पर्क अथवा कर्म द्वारा विश्व सेवा करते रहो। इस ज़िम्मेवारी को निभाने से खुशी होती है क्योंकि जब विश्व की आत्माओं का कल्याण हो जाता है तो जिसका अकल्याण से कल्याण हो जाये, उसके दिल से दुआएं निकलती हैं और वह दुआएं हमको मिलती हैं तो वह दुआओं का खजाना जमा होने से हमको भी खुशी होती है, हिम्मत आती है, उमंग-उत्साह आता है कि सेवा में और आगे बढ़ते जायें, इसीलिए बाबा की ज़िम्मेवारी बहुत हल्की है और प्राप्ति कराने वाली है, क्योंकि दुआएं मिलना, दुआएं जमा होना यह एक बहुत सूक्ष्म प्राप्ति है। हमको बाहर से पता नहीं

पड़ता है, मानो आपने किसी को परिचय दिया और वह बाबा का बन गया तो उसके मन से बार-बार निकलता है कि आपने हमको सही रास्ते पर लगा दिया, तो यही उनके दिल को दुआएं मिलती हैं।

यह भी सबको अनुभव होगा कि जब भी हम किसी की सेवा करते हैं, चाहे भाषण करें, चाहे व्यक्तिगत रूप से किसी को बाबा का परिचय दें तो उसी समय प्रत्यक्षफल मिलता है। अंदर-ही-अंदर बहुत खुशी होती है, यह बाबा का बन गया। तो खुशी भी होती और दुआएं भी जमा होती तो जब इतनी प्राप्ति है तो बोझ नहीं लगता। कहाँ से छोटी सी भी प्राप्ति हो जाती है तो अल्पकाल की खुशी कितनी होती है, एक लाख की लॉटरी आ गई तो कितनी खुशी में नाचते रहते हैं, पागल भी हो जाते हैं। हमको तो परमात्मा द्वारा खुशी का खजाना मिलता है, हमारी खुशी अविनाशी है, उन्हों को विनाशी चीजों के कारण मिलती है इसलिए विनाशी है और हमको अविनाशी खुशी द्वारा मिलती है इसलिए हमारी खुशी अविनाशी है तो बोझ हट जाता है, डबल लाइट बन जाते हैं और जो डबल लाइट होगा वह नाच सकता है। हम कोई पांव से नहीं नाचते लेकिन हमारा

मन खुशी में नाचता है और खुशी में तो सभी नाच सकते हैं, चाहे कोई बेड पर भी है तो भी खुशी में नाच सकता है क्योंकि यह मन की बात है, हाथ-पाँव चलाने की बात नहीं है। तो सभी इस प्रकार से खुशी में नाचते रहते हो? अभी तो मधुबन में एक्स्ट्रा खुशी मिल गई, सबके चेहरे खुशी में मुस्कुराते हैं। लेकिन घर-परिवार में कभी कोई बात आ गई तो चेहरा बदल जाता है। कभी सोच में, फिकर में, कभी चिन्ताओं के सागर में डूब जाते, एक दिन चेहरा बहुत खुश और दूसरे दिन देखेंगे थोड़ा सा उदास...पूछो भाई क्या हो गया? कल तो तुम नाच रहे थे, आज तुम्हारा चेहरा ऐसा क्यों हो गया? तो क्या कहते आपको क्या पता हमारी प्रवृत्ति की बातें...आप तो अलग रहते हैं। भल हमारे सामने आप जैसी कोई बातें नहीं आती हैं लेकिन अनुभव सुनने से भी तो अनुभव हो जाता है ना। ऐसे थोड़े ही कहेंगे कि यह कुंए में गिरा तो हम भी गिरके देखें। उनके अनुभव से हमको अनुभव हो जाता है कि कुंए में गिरना अच्छा नहीं है। तो सभी बातों की एक ही दवा है कि अपनी सब ज़िम्मेवारियां बाबा को दे दो। अपने ऊपर नहीं उठाओ।