

## अध्यात्म और योग एक दूसरे के पूरक

योग का एक पहलू है अपने ऊपर ध्यान रखना। योग हमें खुद को देखने का अवसर देता और अपना ध्यान रखने की ओर ध्यान खिंचवाता। जैसे कि बाहर में बारिश आ रही है, बहुत ज़ोर-ज़ोर से बारिश आ रही है, तो यदि हम बारिश के बारे में ही सोचते रहेंगे कि ये रुक जाये तो मैं अपने गंतव्य स्थान पर पहुंच जाऊँ, दफ्तर पहुंच जाऊँ। तो क्या ऐसा करने या सोचने से बारिश रुक जायेगी या मौसम बदल जायेगा?... ऐसा कतई नहीं होगा ना! हम तो सिर्फ सोच सोच करके चिंता करते रहे। तो क्या चिंता करने से मौसम ठीक हो जायेगा? हम मौसम की चिंता न करके, अपनी सुरक्षा के बारे में सोचें। इसी प्रकार अगर हमें दूसरे के व्यवहार से दुःख पहुंच रहा है, तो हमें ये नहीं समझना या सोचना है कि उसे कैसे जवाब देना है, या उसे कैसे कंट्रोल करना है, क्योंकि वह तो हमारे कंट्रोल में है नहीं। एक ही चीज़ है जो हमारे कंट्रोल में है, वह है स्वयं को समझना। हम क्या कर सकते हैं



- डॉ. कु. गंगाधर

और क्या नहीं कर सकते हैं, ये सोचने के बजाय हमें केवल इस बात पर ध्यान देना है कि हमें अपनी सुरक्षा कैसे करनी है। हमें इस बात पर ध्यान देना है कि इन सब चीज़ों से हमें दुःखी नहीं होना है।

जैसे हम किसी व्यक्ति के प्रति बुरा ही करते रहे, उस नज़रिये से ही उसके प्रति भावनायें रखते रहे, तो धीरे-धीरे वो बुराई आपकी बन जाती है, क्योंकि आप जैसा सोचते जाते हैं, तो आपके ही मानसिक धरातल पर वो बुराई अपनी गहरी जड़ें जमा लेती है। तो कभी भी बाहरी चीज़ों को देखते, सुनते, करते हमें अपनी मनोस्थिति को विचलित नहीं करना है।

आध्यात्मिकता हमें पॉज़ीटिव तरीके से जीना सिखाती है, और योग का अर्थ ही है स्वयं को समझना और अपना ध्यान रखना। आध्यात्मिकता हमें सिखाती है कि कल हम किसी की जिस बात पर दुःखी हुए थे, आज हमें ध्यान रखना है कि हमें उसकी इस बात पर दुःखी नहीं होना है और हमें अपने आप पर ध्यान रखना है, क्योंकि आगे चलकर ऐसी बहुत सारी बातें आनी ही हैं। अगर हम दूसरों को कंट्रोल करने की कोशिश करेंगे, तो हार जायेंगे। कल किसी ने हमसे ठीक बात नहीं की, आज कोई और ठीक से बात नहीं कर रहा, कल कोई और ठीक ढंग से बात नहीं करेगा, तो इस तरह हम कितने लोगों को कंट्रोल करेंगे?

तो योग हमें स्वयं को समझने और बाहरी प्रभावों से मुक्त रखने में मदद करता है और हम अपने अंदर एक सकारात्मक ऊर्जा के साथ स्वयं को पल्लवित कर पाते हैं। ये ध्यान हमें हर क्षण, हर पल रखना है। अगर हम इस तरह से अपने आप को रख पाते हैं और इस आदत को हम बनाते हैं, तभी हम अपना ध्यान रख सकेंगे। तो योग माना ही स्वयं से जुड़कर पॉज़ीटिव ऊर्जा के साथ दूसरों के सामने पेश होना, ना कि दूसरे के प्रभाव से प्रभावित होना। परंतु ये सब होगा कैसे? ये प्रश्न भी तो आपके मन में उठता ही होगा। हम चाहते तो हैं कि किसी का दुःख हमें दुःखी न करे और हम उससे मुक्त रहें, पर होता क्या है कि उस दुःख के वातावरण में हम अपने आपको भी दुःखी होकर उसके प्रति संवेदनायें व्यक्त करते हैं। तब भला सोचने की बात है, कि उसके दुःख को कम करने के बजाय हम ही दुःखी हो गये, तो एक दुःखी दूसरे दुःखी को कैसे संवेदनायें दे सकेगा? पर ऐसा हम करते ही जा रहे हैं। और हम अपने आप को इस तरह से तसल्ली देते हैं कि हम उसके दुःख में सहभागी बने तो बहुत अच्छा कार्य किया। पर ऐसा करने पर हम अपनी झोली में दुःख ही भरते जा रहे हैं। फिर समय आने पर जो झोली में होगा वही बाहर आयेगा ना। तो हम अगर चाहते हैं कि दुःख से स्वयं को बचायें, तो अपने भीतर ईश्वरीय प्रदत्त सकारात्मक ऊर्जा को समझें भी और उसको निखारें भी। तब तो समय आने पर उस अवस्था में रहते हुए हम अशांत वातावरण में शांति की तरंगें फैलाकर उस वातावरण को बदल भी सकेंगे और स्वयं भी मुक्त रह पायेंगे। यही तो सच्ची संवेदना है। यही है अपने पर ध्यान रखना और यही आध्यात्मिकता हमें सिखाती है। यही जीवन को सही मायने में जीना है।

## बीती को चितवो नहीं, आगे की रखो न आश

यह शरीर तो हमारा अच्छा टेस्ट लेता है। दिन-रात मैं कहती हूँ तु भले अपना काम कर, मैं अपना काम करती हूँ। शरीर तू अपना काम कर, आत्मा तू अपना काम कर। आपके शरीर अच्छे हैं, प्लेन में उड़के आये हैं और प्लेन बुद्धि से प्लेन में उड़के मधुबन में आओ तो कितनी खुशी की बात है। ज़्यादा खुशी आपको है या मुझे? किसको है? क्योंकि यह खुशी संगमयुग पर बन्दरफुल है। बाबा देखता है बच्चों को ड्रामा की नॉलेज अच्छी जंच रही है। ड्रामा की नॉलेज कहती है कोई हर्जा नहीं है। हमारा बाबा कैसा है, क्या है, क्या करता है? पहले है बाबा की नॉलेज, बाबा कौन है? फिर है ड्रामा की नॉलेज। ड्रामा की नॉलेज से फुलस्टॉ

प लगाना सहज हो जाता है। मुझे अजब लगता है कोई-कोई को क्वेश्चन उठाना आता है, फुलस्टॉप लगाना नहीं आता है। किसी को फुलस्टॉप लगाना न आये माना वो बुद्ध है। बुद्ध शब्द जो है, इसे कोई भी लैंग्वेज में यूज कर सकते हैं। क्वेश्चन उठाना है तो बुद्ध है ना। जो अच्छी बुद्धि वाले हैं वो क्वेश्चन नहीं उठाते हैं। इस ड्रामा में संगम का हर एक दिन न्यारा है इसलिए ड्रामा की नॉलेज कहती है कोई हर्जा नहीं है। हमारा बाबा कैसा है, क्या है, क्या करता है? पहले आते हो मिलने, मुझे पता है कौन सी खींच में आते हो। मैं अभी आप सबके नाम, रूप, देश,

काल सब भूल गई हूँ, बाकी यह है कि मैं आत्मा हूँ, बाबा का बच्चा हूँ, हम सब एक ही देश के रहने वाले हैं, जिस कारण प्यार बहुत है। नाम तो शरीर का है ना, वो तो 84 जन्मों में भिन्न-भिन्न नाम मिले हुए होंगे। 84 जन्म पक्का है ना! पर यह जो संगमयुग का नाम, रूप है वो अच्छा है। अभी मुझे न कोई चिंतन, न कोई चिंता... अभी फॉरेनर्स आने वाले हैं, फलाना होने वाला है... भले आये, जी आये। चिंतन भी नहीं है, हरेक अपने भाग्य का खाता है। मैं भगवान का बच्चा भाग्यवान हूँ। भले बाबा



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

अभी साकार में नहीं है परन्तु निराकार, अव्यक्त रूप में हमारे साथ है और हमको भी सिखा रहा है - साकार शरीर में होते हुए भी निराकारी, निर्विकारी बन जाओ। जितना निराकारी बनेंगे उतना निर्विकारी, निरहंकारी बनते जायेंगे। सिम्पल है, बहुत बड़ा ज्ञान नहीं है। बाबा ने यह नेचर बना दी है, बच्ची पास्ट इ. ज पास्ट, बीती को चितवो नहीं, आगे की रखो न आश। तो क्या हुआ? अच्छा हुआ। बाबा सारे विश्व में सेवा कराता है, भिन्न-भिन्न देशों से मिलन मनाने मधुबन पहुंचे हैं। मुझे कहते हैं तुम क्या सिखाती हो? सच्चाई और प्रेम। इसी आधार से सारे विश्व में बाबा ने सेवा कराई है।

### पढ़ाई व याद पर विशेष ध्यान हो

मधुबन का वायुमण्डल शक्तिशाली है, यहाँ आप सभी आकर बेफिक्र बादशाह बन जाते हो। किसी को कोई फिकर है क्या? घर, बच्चे, पोत्रे धोत्रे याद हैं क्या! वो वहाँ अच्छे पल रहे हैं और आप यहाँ बेफिक्र बादशाह बनके बाबा से मिलन मना रहे हो। यहाँ कोई फिकर नहीं है। न दफ्तर जाना है, न बच्चों को स्कूल भेजना है। यहाँ सिर्फ पढ़ाई करनी है और पढ़ाने वाले की याद तो स्वतः आती है। ये चांस जो बाबा हमको देते हैं, इसका पूरा लाभ लेना चाहिए। अगर कोई मिना रामा पर चलने वाला है, तो कायदा बा हु ता फायदा देता है। कोई कायदे पर नहीं चलते हैं तो इतना फायदा नहीं होता है। कई कहते हैं कि मधुबन अच्छा तो बहुत लगा, शक्ति भी मिली, परन्तु जो बाबा कहता है उतना तो अनुभव नहीं किया। क्यों नहीं किया? अनुभव की खान पर कोई जाये और अनुभव की खान से स्वयं को भरपूर न कर पाये, तो उसे क्या कहेंगे! यह खान तो भरपूर है लेकिन लेने वाले की अपने हिम्मत की

बात है। यहाँ पर भिन्न-भिन्न आत्माओं द्वारा अनुभव कराने की क्लासेस चलती रहती हैं। यहाँ की दिनचर्या के हिसाब से देखो कि एक क्लास पूरा होता है, फिर खाने की थाली मिलती है, फिर क्लास करो। लेकिन अनुभव की खान पर आये हो तो इस अनुभव की खान से जितना अनुभव करने चाहो उतना कर सकते हो, क्योंकि बाबा ने आपको विशेष निमन्त्रण दिया है, आओ बच्चे, भगवान ने बुलाया है, तो भगवान क्या नहीं दे सकता है। दाता है ना, तो दाता के निमन्त्रण पर आये हैं इसलिए जितना लेना चाहो उतना ले सकते हो। यहाँ अपना समय एक सेकण्ड भी व्यर्थ नहीं गंवाना है, क्योंकि यहाँ वायुमण्डल, परिवार, बड़े-बड़े अनुभवी भाई-बहनों का संग है। तो संग का रंग लगता ही है। यह हरेक को लॉटरी मिलती है। इस लॉटरी को लेकर आप अपने को बहुत भरपूर कर सकते हैं। कहाँ भी बुद्धि नहीं जाये क्योंकि कोई ज़िम्मेवारी है ही नहीं। पढ़ाई और याद, सिर्फ मन्सा सेवा करो। मन्सा सेवा का भी अभ्यास यहाँ बहुत अच्छी तरह कर सकते हैं क्योंकि ज़िम्मेवारी कोई है ही नहीं।



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

### रीस नहीं, समान बनने की रेस करो

हम सब प्यारे बापदादा को प्रत्यक्ष करने का प्लैन बना रहे हैं। सेवाओं के बहुत अच्छे-अच्छे उमंग आते, सभी उसी उमंग-उत्साह से चारो ओर सेवाओं की धूम मचायेंगे ही। लेकिन मीठा बाबा कहते बच्चे अब तेरे-मेरे की माया से मुक्त बनो। आपसी स्नेह और फेथ के आधार पर संगठन को एकमत बनाओ तब बापदादा की प्रत्यक्षता होगी। इसके लिए सदा बुद्धि में रहे कि आपका कार्य सो मेरा कार्य। जहाँ दिल का सच्चा स्नेह और विश्वास है वहाँ मैं और तू, मेरा और तेरा सब समाप्त हो जाता है। आपकी महिमा सो मेरी महिमा। आपकी बड़ाई सो मेरी बड़ाई, इसलिए हम अपने समान साथी को इतना रिगार्ड दें जो वह आपेही हमें दे, कहना न पड़े, यह हमारी ईश्वरीय मर्यादा है। हरेक की विशेषताओं को देखना है। हरेक में बाबा ने कोई न कोई खूबी ज़रूर भर दी है। बड़ी बड़ाई बाबा की है, मेरी नहीं। सदैव अपने सामने लक्ष्य हो 'बाबा'। बाबा ने हमें निमित्त बनाया है। लॉ उठाना, टोन्ट कसना, टोक देना, यह मेरा काम नहीं है। मैं कभी भी अपने हाथ में लॉ नहीं उठा सकती। हमें बाबा जो सेवा देता, उसे दिल से करना है। किसी से भी रीस नहीं करनी है। बाप समान बनने की रेस ज़रूर करनी है। हरेक की बात का भाव समझना है, स्वभाव को नहीं देखना है। अगर

किसी की गलती दिखाई भी देती है तो बाबा ने हमें समाने की शक्ति भी दी है। कभी एक की बात दूसरे से वर्णन नहीं करना है। भल सुनो, लेकिन उसे वहीं पर सुनी अनसुनी कर दो। भूल को अन्दर रखने से वायब्रेशन खराब होता है। दूसरे की भूल को अपनी भूल समझो। अपनी स्थिति को सदैव सुखमय रखो। कभी भी तंग दिल, उदास दिल नहीं बनना है। दुनिया की टक्करें अनेक आयेंगी लेकिन हमें उदास नहीं होना है। पत्थर भी पानी की लकीरें खा-खाकर पूजनीय बनता है। तो हमें भी सब कुछ सहन करके चलना है। हलचल को समाप्त करने का साधन है - बाबा से बातें करना। बाबा के पास जाओ तो बाबा आपेही कदमों में बल भर देगा। मुझे किसी भी आत्मा पर डिपेन्ड नहीं होना है। आत्मा पर डिपेन्ड होने से बैलेन्स बिगड़ जाता है। बाबा पर डिपेन्ड रहो। एक दो का आधार लेकर चलना बिल्कुल गलत है। मुझे तो साथी चाहिए, सहयोगी चाहिए... नहीं। मेरा साथी एक बाबा है। मैं उनसे ही सहयोग लूँ। दूसरों को संतुष्ट करना - यह बहुत बड़ा पुण्य है। इससे हमारी आत्मा को बल मिलता है। किसी के गुणों पर मोहित नहीं होना है। सदा बाबा को आगे रखो। बाबा को आधार बनाओ तो किसी में भी फँसेंगे नहीं।



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका