जीवन की राह को आसान बनाती आध्यात्मिकता

सवेरे-सवेरे एक गार्डन में दो व्यक्ति पैदल घूम रहे थे। एक व्यक्ति थोड़ा पीछे था और एक आदमी आगे जा रहा था। व्यक्ति ने उस आदमी को देखा तो वो बहुत चिंतित था। व्यक्ति को देखकर आदमी ने कहा कि मेरा भविष्य कैसा होगा? व्यक्ति समझदार था। उसने कहा कि जो अभी आप सोच रहे हो वैसा ही होगा। आदमी कहता है कि मैं वर्तमान में जो सोच रहा हूँ, मैं वैसा नहीं चाहता। व्यक्ति ने उत्तर दिया कि वर्तमान में जो आप सोच रहे हो उससे आप मुक्त हो जाओ, उसको छोड़ दो। आदमी कहता है कि मैं छोड़ना तो चाहता हूँ लेकिन छूटता नहीं। चिंता मुझे चिता की तरह जलाए जा रही है। व्यक्ति ने कहा अगर आप अपनी जिन्दगी शांति और सुकून वाली चाहते हैं तो मन में सुकून भरे विचार लाने ही होंगे। जैसा आप सोचोगे वैसा ही आप बनोगे। आदमी ने कहा परन्तु ये छूट ही नहीं रहा है। आप ही बताओ कैसे छोड़ें?

- ब्र. कु. गंगाधर

व्यक्ति ने कहा कि अभी आप इस पार्क में टहलने आये हैं तो आप घर को साथ थोड़े लायें हैं, छोड़कर ही तो आयें हैं ना! इसी तरह अपने मन को भी ये कार्य दो कि मैं प्रकृति के सानिध्य में वॉक कर रहा हूँ। मैं बहुत खुश हूँ। मुझे परमात्मा ने बहुत सुन्दर जीवन दिया है, जीने के लिए। बस मुझे उसको जीना है। क्योंकि अभी मैं जैसा भी बोऊंगा वैसा ही पाऊंगा। इस तरह अपने मन को अच्छे विचार का कार्य देकर उसी दिशा में सोचने का प्रयत्न करें। तो जो आप चाहते हैं वैसा ही फ्यूचर आपके हाथ में आयेगा।

मनुष्य जब सुबह घर से निकलता है और शाम तक अपने कारोबार करके वापिस घर पहुंचता है तो अपने आपको थका हुआ महसूस करता है। लेकिन एक बिजनेसमैन भी सुबह घर से निकलता है और उसको बहुत अच्छे ग्राहक मिल जाते हैं और दिनभर उसमें व्यस्त हो जाता है। अधिक आमदनी होने पर वो घर पर लौटता है तो उसके चेहरे पर मुस्कान होती है। इसका कारण ये है कि उसकी बहुत ज़्यादा कमाई हुई है। जहाँ प्राप्ति होती है वहाँ मनुष्य खुश रहता है। और जहाँ गंवाता है वहाँ उसके चेहरे पर नाखुशी होती है। तो हम आपको यही बताना चाहते हैं कि सुबह से शाम तक हम कार्य से नहीं थकते हैं लेकिन हमारी लाइफ के लक्ष्य के अलावा जो चीज़ें हम देखते हैं, सुनते हैं, सोचते हैं, और करते हैं उनसे थकावट आती है। जबकि उनका हमारी लाइफ से कोई ताल्लुकात नहीं होता। बेवजह हम हमारी शक्ति को यूंहि नष्ट करते रहते हैं। जैसे कि हम जा रहे हैं दफ्तर और रास्ते में हमने किन्हीं दो व्यक्तियों को लड़ते-झगड़ते देखा, बहुत सारी भीड़ वहाँ इक्ट्ठी थी। हम भी उस झगड़े के बारे में सोचने लगे। क्यों लड़ रहे, क्या हुआ होगा, ज़रूर कुछ ऐसा हुआ होगा, वैसा हुआ होगा। हम बेवजह अपनी मानसिक एनर्जी को व्यर्थ के विचारों में खर्च कर देते हैं। जिनका हमारे जीवन से कोई वास्ता नहीं है।

इसी संदर्भ में मैं बुद्ध की एक बात को बताना चाहता हूँ। एक बार बुद्ध किसी गांव में जा रहे थे। गांव के लोगों ने उनकी बहुत निंदा की, अपशब्द कहे। गांव वाले जितना बुरा बोल सकते थे, बोले। जब वे चुप हो गये तो बुद्ध ने कहा कि क्या अब मैं अगले गांव चला जाऊं? लोग दंग रह गये कि हमने इन्हें इतना भला-बुरा कहा और हमारी गालियों का इन पर ज़रा भी प्रभाव नहीं पड़ा! बल्कि मधुर मुस्कान से पूछ रहे हैं कि क्या मैं अगले गांव चला जाऊं! लोगों ने पूछा, हमारी गालियों का क्या हुआ? बुद्ध ने कहा - मैं जब पिछले गांव में था तो लोग मेरे पास मिठाईयां लेकर आये थे। उन्होंने मुझे मिठाईयां देने की बहुत कोशिश की और तरह-तरह के प्रयास भी किये। लेकिन मैंने किसी की मिठाई स्वीकार नहीं की। आप मुझे बताइये कि वे मिठाईयां किसके पास रही? लोगों ने कहा ये तो बच्चा भी बता देगा कि मिठाईयां उनके पास ही रही। बुद्ध ने कहा - तुम्हारी बात तुम्हें मुबारक। पीछे गांव वालों ने मिठाईयां दी और मैंने वे नहीं ली। अतः वे उन्हीं के पास रही, वैसे ही आप लोगों ने मुझे गालियां दी और मैंने नहीं ली, तो आप लोगों की चीज़ आप ही के पास रह गयी। जिनके मन में प्रेम, शांति का निर्झर बहा करता है, वे ही लोग अप्रियता, कलह, कटुता और विरोध का वातावरण बनने पर भी उसे प्रेम और क्षमा में ढाल लिया करते हैं। आध्यात्मिकता हमें इन्हीं गुणों से ओत-प्रोत बनाए रखती है। कैसी भी परिस्थितियां हों लेकिन वे अपने वास्तविक स्वभाव को ही हमेशा प्रधानता देता है। आध्यात्मिकता का रोल बहुत बड़ा है जो हमारे जीवन को लाइट बनाए रखने में मदद करता है। स्प्रीचुअलिटी हर पल इनर स्पिरिट को बनाए रखती है। इसीलिए आध्यात्मिकता को अपनाने से जीवन भी गुणवत्ता युक्त होता है और साथ ही साथ शांति और सुख उनके इर्द-गिर्द छाया की तरह बनी रहती है।

हरेक बच्चा बाबा के साथ रहे यही मेरी शुभ भावना है

बाबा ने साकार में जो हमको प्यार दिया था, वह प्यार अभी भी दे रहा है। कितना वन्डरफुल हमारा बाबा है। मैं देखती हूँ सारे दिनभर में बाबा यह ओम् शान्ति शब्द क्यों कहलवाता है। यह नाम-रूप से न्यारा बनने के लिए एक अच्छी विधि है। आप सब जब मुझे दादी कहते हैं तो मैं सोचती हूँ, यह आप सबने कब कहना शुरू किया! जब दादी शब्द सुनती हूँ तो लगता है कि मुझे भी ऐसी स्थिति में रहना है, क्योंकि सारे विश्व में बाबा ने मुझे निमित्त बनाया है। बाबा ने ही विदेश में हमको भेजने की प्रेरणा दी क्योंकि बाबा को सारे विश्व की सेवा करनी और करानी थी। अभी ड्रामानुसार सेवायें बहुत अच्छी वृद्धि को पा रही हैं। विदेश में भी अभी कोई कोना रहा तो नहीं है ना! मेरी भावना है, जो मैं अन्दर से चाहती हूँ कि आपसे शेयर करूँ, ताकि जिससे आपकी केयर भी हो और कुछ प्रेरणा भी मिले। मैं ऐसे नहीं कहती कि मैं तो करती हूँ, इन्हों की मर्जी... ऐसे नहीं, स्थिति ऐसी हो जो मेरे दिल में बड़ी सच्चाई और प्रेम के वायब्रेशन हों। हमारे अन्दर सर्व के प्रति कामना के साथ यह भावना है कि हरेक बाबा का बच्चा बाबा के साथ रहे। एक सेकण्ड भी कभी बाबा से दूर नहीं रहना है क्योंकि हरेक का पार्ट अपना है इसलिए न्यारा बनना है, पर बाबा से न्यारा नहीं रहना है। ऐसे नहीं कि यह करे तो मैं भी वही करूँ, नहीं। हर आत्मा का पार्ट अपना-अपना है, परन्तु इतनी अच्छी स्थिति बनाने के लिए अन्दर की लगन बड़ी तेज हो। जितना हम याद में रहेंगे उतना हमारे वायब्रेशन से सेवा होगी। तो आप सब, बाबा का हर एक बच्चा समझे कि मैं जवाबदार हूँ। सारे विश्व को यह पता पड़े कि ऐसी शान्ति कहाँ से आ रही है, शान्ति के वायब्रेशन कहाँ से आयेंगे? हमारे से ही आयेंगे ना! कभी अभिमान में आकर के ऐसा न सोचें कि मैं तो अपना पुरुषार्थ कर ही रहा हूँ, नहीं। ज़रा भी अभिमान का अंश हो तो अपने आपको चेक करके चेंज करो, संगम का समय है, तो मेरी यह भावना है। मेरी और कोई भावना नहीं है।

एक सेकण्ड भी कभी बाबा से दूर नहीं रहना है क्योंकि हरेक का पार्ट अपना है इसलिए न्यारा बनना है, पर बाबा से न्यारा नहीं रहना है।

दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

बाबा का कहना और हमारा करना साथ-साथ हो

हम सबके संकल्प में यही है कि हमें हाथ में हाथ दे करके साथ चलना ही है। बाबा जैसा बनना ही है। तो अपने आपको देखो कि मैंने बाबा से जो वायदा किया है कि बाबा आपके साथ ही चलना है, बाबा जैसा समान बनना है, तो यह चेक करना है कि बाबा जैसा कहाँ तक बना हूँ? बनना तो जैसा है, वैसा ही है। लेकिन अभी कहाँ तक बने हैं? बाबा क्या है और हम क्या हैं? बाबा से मिलन मनाते हैं तो बाबा की सूरत से, मूरत से बाबा के गुण, बाबा की शक्तियां सब दिखाई देती हैं। उनको देख करके हमको अपने आपको चेक करना है।

बाबा सभी को अपने समान बनाना चाहता है। ऐसे नहीं पीछे-पीछे आओ, नहीं, बाबा कहता है मेरे समान बनो। कई भाई-बहन जो हैं वो करके पीछे चेक करते हैं कि बाबा ने ऐसा किया है या नहीं किया है? करने के पहले ही चेक करें कि यह बाबा ने किया? मानो मन्सा संकल्प है तो यह हमको करने के पहले चेक करना चाहिए कि जो बाबा कहता है मन्सा सेवा करो तो हम उसके प्रमाण मन्सा सेवा करते हैं? बाबा की मन्सा में, हम एक-एक बच्चे के लिए क्या हैं? जो कम पुरुषार्थी हैं उनके लिए भी बाबा को इतना ही प्यार है, जितना औरों से है। तो कम पुरुषार्थियों के लिए बाबा का प्यार भी है, रहम भी है। नम्बरवार तो सभी हैं ना, इसका ही यादगार माला है। बाबा ने अभी हमारी दो कमजोरियाँ सुनाई हैं, एक बाबा ने कहा जो मैंने कहा है सेकण्ड में बिन्दी लगाओ, बिन्दी बन जाओ और बिन्दी को देखो क्योंकि आगे चल करके ऐसा समय आने वाला है,जो सेकण्ड में फुलस्टॉप लगाने का अगर अभ्यास नहीं होगा तो हम उस पेपर में पास नहीं हो सकेंगे। क्योंकि वह पेपर अचानक ही आना है। दूसरा उस समय हालतें ऐसी होंगी जो आप पुरुषार्थ करो कि सेकण्ड में पुरुषार्थ करके बिन्दी लगा दूं, तो वह समय ही नहीं होगा। आजकल भाव-स्वभाव, पुराने संस्कार ही विघ्न डालते हैं और बाबा ने कहा कि संस्कार मिलन के रास की डेट फिक्स करो। तो उस डेट के लिए तैयार हो?

अब बाबा का कहना और हमारा करना साथ-साथ होना चाहिए। मम्मा इसी विशेषता से नम्बरवन बनीं। मम्मा कहती थीं, बाबा ने कहा और मम्मा ने किया। हमारे पुरुषार्थ में भी ऐसे ही अगर दो शब्द 'कहा और किया' यह हो जाये तो नम्बर आगे हो जायेगा। इसके लिए रोज़ की मुरली अटेन्शन से पढ़ो, रोज़ की मुरली में चार ही सब्जेक्ट बाबा बोल देता है - ज्ञान, योग, धारणा और सेवा। मुरली हमारे प्रति है। और हम भी ध्यान से मुरली पढ़ते व सुनते हैं तो बाबा ने जो कहा है वो हमको करना है, बस।

हमारे पुरुषार्थ में भी ऐसे ही अगर दो शब्द 'कहा और किया'यह हो जाये तो नम्बर आगे हो जायेगा।

दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

सन्तुष्टता की खान बन दूसरों को भी सन्तुष्टता का दान देना है

जैसे ड्रामा पर हम सदा ही अडोल रहते हैं, जो हुआ वह अच्छा हुआ, जो हो रहा है वह बहुत अच्छा है, जो होगा वह बहुत-बहुत अच्छा होगा। यह याद रहे तो हमारी स्थिति हर परिस्थिति में अडोल रहती है। दूसरों को देखते तो लगता इसका भी ड्रामा में यह पार्ट है, खेल है। उन सब खेलों को देख, खिलाड़ी बन हमें साक्षी स्थिति में रहना है। किसी से भी नफरत व घृणा नहीं करनी है। सदा हर आत्मा के प्रति रहम, दया की भावना बनी रहे। हम कहते भी हैं शुभ भावना, तो चेक करें हमारी ऐसी भावनायें हैं? जिसको दूसरे शब्दों में कहते हैं शुभ दुआयें हैं? प्वाइंट्स पर मनन करो और अपने आपको चेक करके अपना पेपर तैयार करो।

एक है वरदानी बनना, दूसरा है वरदानों से भरपूर होना। बाबा ने हमें जो भी सेवायें दी हैं यह ऊंची कमाई के लिए हैं। हमें इसका पूरा लाभ लेना है। हमारी अवस्था अच्छी है तो दूसरे को तीर सहज लग सकता है। हमारी अवस्था का दूसरे पर प्रभाव पड़ता है। जैसे दूध कितना स्वच्छ होता, उसमें ज़रा-सा भी दही या नींबू की एक बूंद भी अगर डालो तो दूध फट जायेगा। तो वास्तव में हम आत्मायें भी इतनी ही स्वच्छ हैं। उसमें थोड़ा भी कोई दोष होता तो उसका असर अच्छी स्थिति पर फौरन पड़ता है। हम बहुत-बहुत स्वच्छ आत्मा हैं, हम दूध से भी प्योर हैं। हमें किसी के संग के दोष में आना तो दूसरी बात है परन्तु संग का रंग टच भी नहीं हो। इसकी सबको बहुत सम्भाल रखनी है। बहुत करके अवस्थाओं पर अगर असर पड़ता है तो हमने देखा है मैजॉरिटी संगदोष के कारण। नाम ही है संग फिर दोष। एक संग ऊंचा भी बनाता और एक संग नीचे गिरा देता है। इसलिए संग की बहुत खबरदारी रखो क्योंकि उसका असर मन-बुद्धि पर बहुत पड़ता है।

बाबा कहते आप बच्चे सन्तुष्टता की खान हो क्योंकि बाबा ने हमें सर्व प्राप्तियां करा दी हैं। ऐसी कोई प्राप्ति नहीं जो हम बाबा से कुछ मांगे। हर एक समझे कि मुझे व्यक्तिगत सन्तुष्टता का यह वरदान बाबा से मिला है। मैं सन्तुष्टता की खान हूँ और खान से जितना भी कोई माल निकाले, वह दूसरों को भी दें तो वह भी सन्तुष्टता की खान से माल भरकर सन्तुष्ट हो जाएं। लक्ष्य रखो कि मुझे हरेक को 100 प्रतिशत सन्तुष्ट करना ही है। नेगेटिव कभी नहीं सोचो। जब मन में कोई बात नेगेटिव आती है तो आगे वाले को सन्तुष्ट नहीं कर सकते। फिर वह नाराज़ होगा। जब कोई नाराज़ होता है तो आपस में मतभेद होता। फिर आपस में शुभ भावना नहीं रहती। आज तुमने किसी को सन्तुष्ट नहीं किया तो कल वह भी नहीं करेगा। यह नैचुरल एक रिटर्न हो जाता है। फिर उससे मन भारी हो जाता कि किसको सुनाऊं, क्या करूं, जैसे कि कोई को हल नहीं मिलता और परेशान होते, परेशान होने से फिर माया के दूसरे-दूसरे संकल्प-विकल्प चलते। और जब दूसरे संकल्प-विकल्प चलते तो कोई ना कोई संग लग जाता। और कुछ नहीं होगा तो लौकिक याद आयेगा। फिर पुरानी दुनिया याद आयेगी। इसलिए हर एक लक्ष्य रखें कि मुझे सन्तुष्ट रहना है और सबको सन्तुष्ट करना है। इसके लिए चाहिए त्याग। मुझे दूसरों को सन्तुष्ट करना है - यह करो दान। जो दूसरों को करेगा दान, उनको बाबा देगा वरदान।

दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

बाबा कहते आप बच्चे सन्तुष्टता की खान हो क्योंकि बाबा ने हमें सर्व प्राप्तियां करा दी हैं। ऐसी कोई प्राप्ति नहीं जो हम बाबा से कुछ मांगे।