

जैसा हम देखते हैं, सोचते हैं, वैसा ही अपना दिमाग बनाते हैं

दिन भर में जो आप सोचते हैं, पढ़ते हैं, देखते हैं, वही आप होते हैं। इसकी गहराई को अगर हम समझें तो जीवन में बहुत कुछ बदल जायेगा। मनुष्य जो खायेगा, हवा लेगा, जो पानी पीयेगा, मतलब कि जो तत्व शरीर के अंदर जायेंगे, उन्हीं तत्वों से ही तो शरीर बनेगा।



- ब्र. कु. गंगाधर

अलग-अलग लोग भिन्न-भिन्न प्रकार की चीजें खाते हैं। तो उनका शरीर भी उन्हीं चीजों से बनता है। ठीक वैसे ही जैसा हम पढ़ेंगे, जैसी हम मूवी देखेंगे उसी प्रकार का तो हमारा दिमाग बनेगा। बचपन में हमने सुना भी था, पढ़ा भी था, 'यू आर वॉट यू थिंक'। लेकिन उस समय हमें यह पता नहीं था कि जो हम मन में डालेंगे वही तो हम सोचेंगे, वही तो बाहर आयेगा। जैसे कि जो हम खायेंगे, पीयेंगे, उसी से शरीर का खून बनेगा। हम बचपन से फिल्में देखते थे, उसका असर कई वर्षों तक रहा था। माना हर चीज जो अंदर जाएगी वो सिर्फ हमारे ऊपर ही असर नहीं करती है, वो हमारी सोचने की प्रक्रिया का हिस्सा बन जाती है। हम बहुत बार कहते हैं कि दिमाग में नकारात्मक विचार चलते हैं, कई बार तो लोग कहते हैं कि मुझे पता ही नहीं चलता कि कब हमारे मन में नकारात्मक विचार आ गये। हम इतना पढ़ रहे हैं कि पॉजिटिव सोचो, लेकिन जैसे ही कोई परिस्थिति आती है तो हम सकारात्मक सोच नहीं पाते हैं। ऐसा आखिर क्यों है? क्योंकि हमारे पास दो विकल्प है। सकारात्मक सोचना है या नकारात्मक सोचना है। एक समान परिस्थिति में कोई सकारात्मक सोचता है तो कोई नकारात्मक सोचता है। तो उसी परिस्थिति में किसी और के सकारात्मक विचार क्यों आते हैं? एक समान परिस्थिति में दो लोगों का स्वास्थ्य अलग-अलग क्यों है? क्योंकि दो लोगों ने उस समय के दौरान खाना, पानी, हवा, अलग-अलग तरह का लिया हुआ है। तो उनकी सेहत अलग है। इसी तरह से एक ही परिस्थिति में दो लोगों की प्रतिक्रिया भी अलग-अलग होती है। क्योंकि दोनों ने अपने अंदर क्या भरा और सम्भालकर रखा है, वह एक जैसा नहीं है। आपने अपने मन में क्या भरा है, अब सारा दिन में अगर देखें, सुबह दिन की शुरुआत न्यूजपेपर, टी.वी., फिर ऑफिस जाने के लिए कार में बैठेंगे, मेट्रो या बस में। तब हम गाने सुन रहे होते हैं, विडियो देख रहे होते हैं। ध्यान इस बात पर देना है कि आप किस स्तर का सुनते हैं। एक-एक चीज जो हम कार में सुन रहे हैं, हमें लगता है कि हम सिर्फ सुन रहे हैं, अगर आप थोड़ा सा ध्यान देंगे तो पायेंगे कि ये जो आप सुन रहे हैं, उसका जो एक-एक शब्द है, वह आपके व्यक्तित्व का हिस्सा बन रहा है। वो आप सिर्फ सुन नहीं रहे हैं, बल्कि आप वो बनते जा रहे हैं।

मीडिया, सोशल मीडिया के जरिये हम सूचनाओं से लद जाते हैं। हम बिना सोचे-समझे सबकुछ लेते जा रहे हैं अंदर। जो हम पढ़ रहे हैं, देख रहे हैं, सुन रहे हैं, किसी ने पोस्ट किया है, किसी ने वॉट्स एप्प में डाला, हमने पूरा पढ़ लिया। जब हम पढ़ रहे हैं या सुन रहे हैं, तो हम कहते हैं कि हम पढ़ रहे हैं। हम यह नहीं कहते कि हम यह बन रहे हैं। अगर हम उसके साथ एक लाइन और जोड़ दें कि हम यह बन रहे हैं तो आप देखेंगे कि नकारात्मक सोचना या देखना उसी समय बंद हो जायेगा।

हम अपने आस-पास के वातावरण को किस रूप से देखते हैं और फिर उस पर सोचते हैं, वो हम बनते हैं। हम सभी चाहते हैं कि हम इस दुनिया में अपने जीवन को आदर्श के रूप में रखें। तो हमें अपनी देखने, सोचने और करने की प्रक्रिया पर सजग होकर ऑब्ज़र्व करना होगा। अन्यथा तो हम एक सामान्य मानव की तरह ही अपने अमूल्य जीवन को यूँ ही व्यर्थ गंवा देंगे। कहते हैं, प्रोडक्ट वैसा ही तैयार होगा, जिस प्रकार की क्वालिटी होगी और जिस मैकेनिज़्म से उसमें डाला गया होगा। तो सुबह से शाम तक हम अपना ब्रेन कैसा बना रहे हैं, इसपर हमें बहुत ही सावधानी रखनी होगी। जैसा ब्रेन बनेगा, वैसा ही हमारा शरीर निर्माण होगा और वैसे ही हम होंगे।

आज्ञाकारी, वफादार बच्चे ही बाबा के दिल पर चढ़ सकते हैं

फालतू बात थोड़ी भी करना यह बेइमानी है। वो बाबा का बच्चा नहीं है। आपस में फालतू बात करने वाले बाबा के दिल पर चढ़ नहीं सकते।

शुरू में बाबा के पास बहनें ही बहुत आती थीं, भाई बहुत कम थे, लेकिन अभी देखो जितनी बहनें, उतने भाई हो गये हैं क्योंकि बहनें ने भाईयों को आगे रखा है। बहनें कहेंगी पहले आप तो भाई कहेंगे पहले आप। वारिस बनाया नहीं जाता है, हम बाबा को देख करके वारिस बने हैं। बाबा को न्यारा और प्यारा देख करके वारिस बनने की प्रेरणा मिलती है। आजकल क्या है मेरा स्टूडेंट है, मैंने कोर्स कराया आदि। उस जमाने में यह सब बातें नहीं थीं। अन्दर याद की मस्ती में रहते थे। ऐसे मस्तयोगी थे, तभी आप ऐसे पैदा हुए हो। बाबा के इशारों को कैच करके प्रैक्टिकल लाइफ में



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

लाया है। आज्ञाकारी वफादार सिवाय दूसरा कुछ याद नहीं बनकर सेवा में सदा हाज़िर रहे आता है? दूसरे भी हमें याद नहीं हैं। समीप आने में संग का रंग कर सकते हैं। फालतू बात थोड़ी भी करना यह बेइमानी है। वो भी सोना बन जाता है। बाबा कहते माया आदि कुछ नहीं, संग में फालतू बात करने वाले बाबा खराब है। यह भी मुश्किल कोई के दिल पर चढ़ नहीं सकते। तो रियलाइज़ करता है कि मेरे को जो ऐसे ऑनैस्ट होकर चलते हैं, किसी का संग लगा हुआ है। उन्हें बाबा दिल से प्यार करता है। अगर बाबा के संग का रंग है तो उसको बाबा की याद आ नहीं वो चमकता हुआ स्टार होगा। करे उसमें और ही शक्ति आ बाबा के संग का रंग जिसको जाती है, भोजन में भी शक्ति पड़ेगा। इस सीज़न में तीन वाणियों में बाबा ने कहा है कि अभी संगम अमृतवेला है, सवेरा आया कि आया। जिसको

अमृतवेले के महत्व का अनुभव है वो कहेंगे बस, मुझे तो सिर्फ अमृत पीना और पिलाना है। मम्मा को सदा त्याग, तपस्या वाली लाइफ में देखा। कभी भी कोई चीज के लिए व कोई व्यक्ति के लिए यह नहीं कहा होगा कि यह अच्छा है, यह नहीं अच्छा है। जैसे मम्मा सदा मुस्कराती रहती थी ऐसे सदा मुस्कराते रहो तो सारी दुनिया को हमारे मुस्कराते हुए चेहरे का साक्षात्कार होगा। बाकी और सेवा कुछ भी नहीं करो, सिर्फ आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार, फरमानवरदार होकर रहो। नम्बरवन में आना हो तो अपने से पूछो कि मैं आज्ञाकारी, वफादार हूँ? एक बाबा के

आता है? बाबा का बच्चा नहीं है। आपस में फालतू बात करने वाले बाबा के दिल पर चढ़ नहीं सकते। तो जो ऐसे ऑनैस्ट होकर चलते हैं, उन्हें बाबा दिल से प्यार करता है। उसको बाबा की याद आ नहीं जाती है, भोजन में भी शक्ति आती है। यज्ञ के भोजन का महत्व जिस आत्मा को है उसकी अवस्था कभी नीचे-ऊपर नहीं होगी।

पुरुषार्थ कर बाबा से सच्चाई का सर्टीफिकेट लेना है

आप सभी सेवा और मिलन मनाने के लिए अपने घर में पहुँच गये हो। यह चांस भी हर जोन को मिलता है और खुशी-खुशी से सब निभा रहे हैं। इस चांस से सारे ब्राह्मण परिवार को नज़दीक से देखने को मिलता है। सेवा का बल भी मिलता है, फल भी मिलता है। किसी की भी सेवा करो तो पहले अपनी भी अवस्था ऐसी ही बनाते हैं तब उसकी सेवा होती है। तो सेवा का बल अपने में भरता है और जिसकी सेवा करते हैं उनमें भी बल आता है। सेवा के चांस को प्यार से स्वीकार करके सेवायें कर रहे हैं और करते रहेंगे। यहाँ पर कोई भी सेवा करते, सुबह से शाम तक सभी के मुख पर बाबा-बाबा शब्द ही रहता है। मन में भी सिवाए बाप के और



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

बाबा की बातें सुनो तो शरीर भी ठीक हो जाता है, मन भी ठीक हो जाता है, सम्बन्ध भी ठीक हो जाता है क्योंकि बाबा की शक्ति है। बाबा की शिक्षाओं को पालन करने से शक्ति मिलती है। बाबा ने हरेक को व्यक्तिगत रूप से स्नेह दिया है तभी यहाँ बैठे हैं। सेवा के लिए बाबा की जो श्रीमत मिली है, उन सभी डायरेक्शन्स को हमने प्रैक्टिकल अमल में लाया है? पहले पढ़ाई पढ़ते हैं फिर प्रैक्टिस करते हैं, प्रैक्टिस

बाबा की बातें सुनो तो शरीर भी ठीक हो जाता है, मन भी ठीक हो जाता है, सम्बन्ध भी ठीक हो जाता है क्योंकि बाबा की शक्ति है।

कुछ याद नहीं आता। यहाँ के वायुमण्डल में हर एक बाबा की मस्ती में रहता है इसलिए बाबा के अलावा और कुछ याद आता ही नहीं है। यहाँ शक्तिशाली आत्माओं को देख करके अपनी गलती जल्दी समझ में आती है, मेरे में यह है, यह है तो वो महसूसता होती है। योगयुक्त होके अमृतवेले समझ करके उसी अनुसार अपना पार्ट बजाओ। कभी अपने को आत्मा समझ बाबा के पास बैठके पूछो, बाबा मैं ठीक हूँ? तो बाबा भी कुछ कान में कहे, और अच्छी-अच्छी बातें सुना करके हमारा दिमाग ठीक कर दे।

इतनी अच्छी हो जाये, तो सफलता पीछे घूमती रहे क्योंकि एक बार ज्ञान बुद्धि में अच्छी तरह से आ गया तो दिन-रात सेवा में लग जाना चाहिए। तो अगर हम आत्मायें बाबा की शिक्षाओं को अमल में लाती हैं तो अनेक आत्माओं को सफलता दिलाने के निमित्त बन सकते हैं। श्रीमत पर सेवा करते रहो तो सफलता अनुसूचित पार्टी बजाओ। सच्ची दिल से सच्चा पुरुषार्थ करो। जो बाबा के दिल से निकले यह मेरे सच्चे बच्चे हैं। जब तक बाबा हमें सच्चाई का सर्टीफिकेट नहीं देगा तब तक हमारे पुरुषार्थ में कमी रहेगी।

हर परिस्थिति में अपनी स्थिति को अचल-अडोल रखो



दादी प्रकाशमणि, पूर्व मुख्य प्रशासिका

बाबा ने कहा है कि तुम छोटे-बड़े सब वानप्रस्थी हो। वानप्रस्थी माना सब झंझटों से परे। हम कोई मौनी बाबा नहीं है लेकिन बाहर के वातावरण से परे हैं। जब वानप्रस्थी होकर रहना है तो फालतू बातों में, व्यवहारों में टाइम वेस्ट नहीं करना है। अपने समय को, शक्ति को सफल करना है। न टाइम वेस्ट हो, न एनर्जी वेस्ट हो। शुभ-भावना, शुभ-कामना से हर कर्म करो। पॉजिटिव सोचो। वैर, विरोध, नफरत आदि की बातों में न जाओ। हम हैं उद्धारमूर्त, हमें तो पापियों का, अहिल्याओं का भी उद्धार करना है। अपने इन

पॉजिटिव संकल्पों में रहो तो सदा ओ.के. रहेंगे। कोई भी क्वेश्चन नहीं आयेगा। किसी भी बात में न विचलित हो, न करो। योगी का गुण है अचल-अडोल, स्थिर, अखण्ड, निर्विघ्न। इसी लक्ष्य को सामने रखकर लक्षण धारण करो।

हम जानते हैं स्थापना के कार्य में कई विघ्न आयेंगे। तो क्यों मैं

परिस्थिति माना ही पराई स्थिति, बाहर से आने वाली। मैं शक्तिशाली हूँ, मेरी स्थिति शक्तिशाली है, तो पर-स्थिति निरस्त हो जायेगी और हम उसके प्रभाव से मुक्त रहेंगे।

हर कर्म में अपनी स्थिति को विघ्न में लाऊँ। तो कर्म बड़ा या स्थिति बड़ी। परिस्थिति माना पराई स्थिति। उस परिस्थिति में मैं अपनी स्थिति नीचे क्यों लाऊँ। मुझ योगी को हर परिस्थिति में अपनी स्थिति अचल और अडोल रखनी है, संकल्प में भी मुझे खण्डित मूर्ति नहीं बनना है। फिर देखो कितना चित्त शांत और शीतल रहता है। बुद्धि स्थिर रहती

है। संस्कार ठण्डे पड़ जाते हैं। ज्ञान से पुराने स्वभाव को खत्म करो। स्व के भाव में रहो। गीता में कहा है कि मनुष्य स्वभाव के वश है। मनुष्य माना ही देह अभिमानी। हम मनुष्य नहीं हैं। हम देही-अभिमानी रहने का पुरुषार्थ करते अर्थात् स्व के भाव में रहते हैं इसलिए किसी भी आदत के वश नहीं हों, लेकिन

आदतों को वश करो। हम राजयोगी इन सबके ऊपर हैं। यह सब आदतें देह-अभिमान की हैं। चिंता को गेट आउट करो। आप मुये मर गई दुनिया, यह व्यक्ति, वैभव सभी मिट्टी में मिल जाने हैं। तो इन सबको बुद्धि से भूलो - इसी में ही अतीन्द्रिय सुख है। हम हैं गोप-गोपियाँ मस्ती में रहने वाली। मस्ती में रहो, विश्व कल्याण की

सेवा करो। सदा शुभ सोचो, शुभ देखो, शुभ बोलो। शुभ-भावना आज नहीं तो कल हरेक तक पहुँचेगी। भगवान भी भावना का भूखा है। हमारी भावनायें सभी तक पहुँचनी हैं जरूर। अब समय दूर नहीं। अब बाबा के पास वतन में जाना है। अपनी स्थिति को ऊंचा रखने के लिए बाबा ने हमें मंत्र दिया है - मनमनाभव, मध्याजी भव और मामेकम याद करो। यह मन्त्र ही अजपाजाप है। फिर हमें पहली प्रॉपर्टी मिली है ज्ञान रत्नों की, ज्ञान रत्न हमारा वर्सा है, अधिकार है। दूसरा वर्सा है सर्वशक्तियों का। और शक्ति के साथ-साथ हम बच्चों को अर्थोरीटी दी कि तुम्हें अर्थोरीटी है आलमाइटी की। जब आलमाइटी ने हमें शक्तियाँ भी दी, अर्थोरीटी भी दी तो स्थिति कमज़ोर क्यों बनती। सब कारणों का निवारण है शक्तियाँ।