

'कोरोना' अपन को सही करो ना...!!!

भागदौड़ भरी जिन्दगी में मनुष्य दौड़ता ही जा रहा है, बस दौड़ता ही जा रहा है। कोई अपने लिए तो कोई अपनों के लिए। **कई इसी सोच से अपनी गाड़ी को तेज तरार दौड़ाता** एक बड़ी अच्छी कार ले लूँ, अच्छा-सा मकान ले लूँ, अच्छी नौकरी तलाश ली जाए, तो कोई घर परिवार को चलाने का जुगाड हो जाये, बस...। इसी में ही दौड़ रहा है। अचानक फिर लॉकडाउन हो गया। सब अपने-अपने घर में कैद हो गये। ऐसे वक्त में कईयों को अपने घर में, अपनों के साथ रहने में भी बोरियत-सी रहने लगी। पर करें भी तो क्या? बाहर जायेंगे तो अज्ञात शत्रु कोरोना का डर, न वो दिखाई देता है और ना सुनाई पड़ता है। बस किसी को भी टच करें या छू लें तो अपने जाल में फंसा लेता है और नाक पकड़ कर गला घोट देता है। ऐसे में बस... उपाय दिखाया है तो सिर्फ और सिर्फ स्वयं को दूसरों से दूरी बनाए रखना का। पर वह भी तो कठिन-सा लगता है। मजबूरी से ही सही जैसे-तैसे पालन तो करना ही पड़ेगा अन्यथा उसकी गिरफ्त से बचना मुश्किल। ऐसे वक्त पर दो तरह की श्रेणी के लोग दिखाई पड़ते हैं। एक वर्ग है जो अचानक आई चुनौतियों ने मन का चैन चुरा लिया। दूसरा वर्ग है जो हुआ बहुत अच्छा हुआ। इस सकारात्मक विचार को लिए हुए हैं।

पहले वर्ग के लोगों की तादाद बहुत ज्यादा है जो सोचते हैं कि कैसे कटेंगे घर में दिन? कैसे रह पायेंगे 21 दिन तक? बाहर की ना हवा, ना दोस्त, ना अपने साथी, ना ही अपना दफ्तर ये सभी वैरायटी से हम वंचित हो गए। बड़ा मुश्किल लगता है इस घर की गिरफ्त में रहना। पर जायें तो जायें कहाँ! बाहर जायें तो फिर वही डर। क्योंकि वो अपने माया जाल में फंसा लेगा, बस...। अपना ही घर जेल जैसा प्रतीत होने लगा। होगा भी क्यों ना! क्योंकि इस तरह का तो कभी मन ने सोचा ही नहीं था, अचानक ही हो गया। और कोई चारा रहा नहीं, वहीं पर रहने को विवश हो गए।

दूसरा वर्ग- जो हुआ सो अच्छा हुआ। इसी सकारात्मक सोच वालों ने उन शिकायतों को दूर किया जो हमेशा घर से शिकायत बनी रहती थी कि आपके पास तो घर के लिए टाइम ही कहाँ है। उन्होंने इस तरह समझा कि अब ये मौका आया है अपने और अपनों के साथ रहने का, कुछ उनका भी सुन लिया जाये! इस लॉकडाउन का फायदा ले लिया जाये।

कईयों ने इस चुनौति को अवसर समझा। और घर में रहकर भी एक नये ढंग से, एक नई सोच को क्रियेट किया। और मिले हुए इस सु-अवसर को नये अंदाज से अपने आपको देखा तो पाया कि जिन्दगी की रफ्तार में खुद से ही दूर हो गये। जिन्दगी जा कहाँ रही है? आखिर में जिन्दगी को कहाँ पहुँचाना चाहता हूँ? देखा, तो जो भी जी रहा हूँ उसपे कितने सारे बोझ लादकर दौड़ रहा हूँ। जिसे सोचने पर पता चला कि ये जो लदे हुए बोझ हैं इनका जिन्दगी से कोई लेना देना ही नहीं है।

देखा तो पता चला कि सुबह उठने से वापसी घर आने तक मन के अन्दर इतने सारे बोझ लद जाते हैं जिससे थकान, तनाव व घुटन-सी फील होती है। और देखा कि मन में कईयों के प्रति ईर्ष्या, नफरत, कटुता, प्रतिस्पर्धा के काले धब्बे लगे हुए हैं। जो जिन्दगी को बोझिल करते हैं। सम्बन्धों में ऐसे जाले लगे हुए हैं जो सम्बन्धों की मिटास से वंचित कर रहे हैं। शांति का दीया तो जैसे बुझ ही गया है। सच्चे प्रेम की जगह को शुगर कॉटेज प्रेम ने ले लिया है। जहाँ अन्ततः दुख ही हाथ लगता है।

इन सबको ठीक करने के लिए मन में सुन्दर विचार आया कि इन सब काले धब्बों और जालों को हटा लिया जाये तो! तो सोचिए कैसा होगा जीवन! फिर विचार की परत पर परत खुलने लगी। और विचार आया कि अगर हटाया जाये तो कैसे? सोचा, बात वहीं आकर रुक गई अरे! मन से सुख, मन से दुख, बस बात पकड़ में आ गई। जब मन मेरा है इस विचार ने तो जैसे और नये राज खोल दिए। मेरा मन पर मेरा ही नहीं। मेरे मन पर अधिकार किसका है? जो सुकून को छिन रहा है। देखा व सोचा किस-किस ने उस पर कब्जा किया है। मेरा है तो मैं जैसे चाहूँ उसे चला सकता हूँ लेकिन इस पर प्रभुत्व किसका हो गया है? ये तो ऐसे हुआ जैसे कि अपनी प्रॉपर्टी पर किसी दूसरे ने अपना मकान बनाकर अपनी धाक जमा ली हो! उसे कौन यूज कर रहा है जरा देख लिया जाये...। बस यूँही विचार अन्दर आते रहे तो फिर नया विचार आया कि मन की शांति। फिर नया संकल्प उठा कि मन को अशांत कौन कर रहा है? शांति कौन छिन रहा है जरा देख लिया जाये। भीतर कुतरने पर पता चला कि माईड इज पाँवर, मन की शक्ति, मन की ऊर्जा, ये तो मेरी शक्ति हुई ना! मन की शांति कौन भंग कर रहा है, मन में हलचल किस वजह से हो रही है, ये देखा तो बड़ी लिस्ट मन रूपी आँखों के सामने आ गई। हमारे ये सारे मन के सुख, शांति, चैन व सुकून कौन छिन रहा है ये समझ में आया। हमने उन विचारों की लिस्ट को तीन कैटेगरी में अलग-अलग छांटता तो पता चला कि वो ये है पहला देह, दूसरा सम्बन्ध, तीसरा धन।

पहला देह - देह मेरी है तो मेरा उस पर अधिकार है। तो मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ, बस मुझे इस शक्ति से देह को सम्भालना है, ना कि देह के पिछे इस शक्ति को व्यर्थ खर्च करना है। दूसरा है - सम्बन्ध। सम्बन्धों में भी देखा कि कई ऐसी कटुता की दिवारें खड़ी नजर आईं। जोकि मन को भारी करती हैं। मैंने उसको सोचा, समझा और सही मायने में सम्बन्ध क्या है उसको जीने का नजरिया बनाया। तीसरा धन - हम जिसे सुख का साधन समझते हैं वही हमारे दुख का कारण बना। बेशक धन जीवन जीने के लिए एक जरूरी साधन है पर इतना तवजू उसके पीछे दिया जिससे जीवन का संतुलन ही बिगड़ गया। ना शांति मिली, ना सुख।

अब उसे जीऊंगा और जीने दूँगा। नये संकल्प के साथ, नई शक्तियों के साथ फिर से वही जिन्दगी, पर जीने की सोच नई होगी, अंदाज नया होगा। इस तरह हमने मन को सकारात्मक दिशा देकर लॉकडाउन में मिले समय से जीवन जीने के लहजे को ही परिवर्तित कर दिया। मेरी तो आँखें ही खुल गईं। परमात्मा से हमें जीवन जीने के लिए, जीवन में सुकून पाने के लिए इतना सारी कुदरती बखशीश प्राप्त है। तो आप भी ऐसी चुनौतियों को सु-अवसर में बदल कर सुकून को जीवन में लायें। तो आप ऐसा करेंगे ना! धबरायेंगे तो नहीं!



- व. कु. गंगाधर



दादी हृदयमोहिनी,
मुख्य प्रशासिका

बाबा ने कहा है बच्चे लाइट हाउस बनो। तो लाइट हाउस का काम क्या होता है? चारों ओर रोशनी देना। इस समय दुनिया की सभी आत्माओं की यही इच्छा है कि सदा सुखी रहें, सदा शांत रहें। साधारण अशान्ति से शान्ति तो सब लोग समझते हैं लेकिन हम लोगों की स्थिति ऐसी होनी चाहिए जो मन नेगेटिव या व्यर्थ संकल्पों में भी नहीं जाये। इससे किनारा होगा तो हमारे बेस्ट, शुभ संकल्प होंगे। फिर उन समर्थ संकल्पों के वायब्रेशन स्वतः जाते हैं। बाबा जब आते

कर्म में मालिकपन की स्मृति द्वारा ही विदेही स्थिति का अनुभव सहज कर सकेंगे

अगर खुद में ही नहीं होगा तो दूसरों को कैसे देगा? और लाइट हाउस की लाइट तो पावरफुल होती है। तो इतनी शक्तियाँ जमा करके, लाइट हाउस बनके वायुमण्डल को परिवर्तन करना है।

हैं तो वायब्रेशन अच्छे लगते हैं, परिवर्तन करना है। विश्व क्यों? क्योंकि वह सागर है। ज्ञान का, सब शक्तियों का सागर है, जिम्मेवारी है। तो बाबा ने यह जो उसका वायुमण्डल चारों ओर फैल जाता है। तो ऐसे हम सबको भी लाइट हाउस होकर वायुमण्डल में फैलाना है। वह हृद की रोशनी फैलाने वाला लाइट हाउस तो कॉमन है। लेकिन रूहानी लाइट हाउस वही बन सकता है जिसमें सब शक्तियों का स्टॉक हो। अगर खुद में ही नहीं होगा तो दूसरों को कैसे देगा? और लाइट हाउस की लाइट तो पावरफुल होती है। तो इतनी शक्तियाँ जमा करके, लाइट हाउस बनके वायुमण्डल को

कर्मन्द्रियाँ चाहे सुनने वाली, चाहे देखने वाली, चाहे सोचने वाली यह कोई भी मुख्य कर्मन्द्रियाँ हमको देह भान में नहीं लाये अर्थात् देह की कोई भी कर्मन्द्रियाँ हमको अपनी तरफ आकर्षित नहीं करे। वश में नहीं है तो कोई न कोई विशेष कर्मन्द्रियाँ जो होती हैं वह खींचती हैं, तो हर एक को अपनी चेकिंग करनी चाहिए कि बहुत करके कौन-सी कर्मन्द्रिय मेरे कन्ट्रोल में नहीं हैं। जो कन्ट्रोल में नहीं है वही अन्त में धोखा देगी। तो विदेही तब बन सकेंगे जब यह सब कर्मन्द्रियाँ कन्ट्रोल में हों।

ज्ञानी तू आत्मा का पहला पहला गुण है - सहनशीलता

बाबा ने कहा बच्चे दुःख-सुख, स्तुति-निंदा, मान-अपमान सबमें समान रहने की, एकरस स्थिति में रहने की, सहनशील होने की शक्ति चाहिए।

बाबा हम बच्चों को यह बहुत बड़ा लेसन देते हैं कि हे बच्चे! इस ज्ञान की मंजिल पर चलेंगे तो सहन करने की शक्ति धारण करनी पड़ेगी। सहनशील बनने की थोड़ी तकलीफ लेनी पड़ेगी। यह सहनशीलता का गुण बहुत बड़ी शक्ति है, यह सर्व गुणों में महान गुण है। यह बाबा का बोल सुन सब प्रैक्टिकल चार्ट देखें कि मेरे में सहनशीलता का गुण व शक्ति है? बाबा ने कहा बच्चे दुःख-सुख, स्तुति-निंदा, मान-अपमान सबमें समान रहने की, एकरस स्थिति में रहने की, सहनशील होने की शक्ति चाहिए। तो यह शक्ति चाहिए या मुझ आत्मा का अथवा इस ज्ञान का पहला-पहला गुण ही यह है। ज्ञानी तू आत्मा का गुण है - समान रहना। अगर ज्ञानी तू आत्मा में यह गुण नहीं तो वह प्रिय नहीं। जब हम अपने को



दादी प्रकाशमणि,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

समय सदी, गर्मी के समय गर्मी होनी ही है। हमारे पास उससे बचने के साधन हैं तो उसे यूज करें। हम जान गये कि अभी की प्रकृति है ही तमोप्रधान। सतयुग में प्रकृति सतोप्रधान है इसलिए सुखदाई है। फिर जब कहते क्या करें यह पारिवारिक परिस्थितियाँ आती हैं। वह तो आयेंगी ही। मैं उससे दुःखी क्यों हूँ! जैसे प्रकृति का दुःख, सुख सहन करते, वैसे यह परिवार का भी तो हिसाब-किताब है। मैं उसमें क्यों लडूँ! हमें उसमें अपनी स्थिति अप-डाउन नहीं करनी है। कभी-कभी यह नियम है तो हम क्यों कहें ओ प्रकृति तुम हमें ठण्डी में व गर्मी में दुःख क्यों देती! हम जानते हैं कि ये नेचर का गुण है। सदी के

नहीं आता। जब मेरा कोई अपमान करता तो मैं रंज होती लेकिन मैं सोचूँ कि मैंने उसे कितना मान दिया है। एक है देना, एक है लेना। जब अपमान पर गुस्सा आता माना मैं मान की भुखी, प्यासी हूँ। मान की मांग है। मैं दाता बनूँ या लेवता बनूँ? मुझे मान देना है या लेना है? मैं वरदाता हूँ या आत्माओं से वर लेने वाली हूँ? मान मांगना अर्थात् आत्माओं से वर मांगना। बाबा कहता मांगने से मरना भला...मैं दाता की बच्ची दाता हूँ तो लेवता क्यों बनते! यह सवाल हरेक अपने से पूछे। हरेक अपने से पूछे - पहले मेरी स्तुति मेरे 10 मंत्री (कर्मन्द्रियाँ) करते? जो मुझ आत्मा का संस्कार है वह संस्कार मेरी स्तुति करता? जब मेरा संस्कार मेरी स्तुति करे अर्थात् ऑर्डर में रहे तब दूसरे भी स्तुति करेंगे।

सिम्पल रहकर सैम्पल बनने के साथ तपस्वीमूर्त बनो



दादी जानकी,
पूर्व मुख्य प्रशासिका

प्यारे बाबा ने हमको अपने ही जैसा तपस्वी मूर्त बनाकर खूबसूरत बना दिया। मुरली में बाबा ने कितना बारी कहते बच्चे मेरे को याद करो। ब्रह्मा बाबा ने हम बच्चों को अपने जैसा तपस्वी मूर्त बनाया। बाबा ने कहा योग अग्नि है तभी तो योग से विकर्म विनाश होते हैं, योग ऐसा लगाओ जो रहे हुए सब विकर्म विनाश हो जाएँ। योग अग्नि भी है तो योग शीतल और मीठा भी बनाता है। कभी यह ख्याल नहीं आता है कि हमारे पास यह कमी है, नहीं सब कुछ है। एक बुक लण्डन में तैयार कर रहे

हैं "मुझे मरना है तो कैसे, जीना है तो कैसे?", यह मेरी भावना थी बहुत समय से। यह मरजीवा लाइफ है, इसमें एक मरने का और एक जीने का फोटो भी डाला है। तो हमें बाबा को एक्यूरेट कॉपी करना है। जो भी लिखत होती है उसके ऊपर लिखते कॉपीराइट। यह जो बुक है मरने का और जीने का, इसकी भले कॉपी करो, मना नहीं है। तो

जब कमी मैं पाण्डव भवन में होती हूँ तो वह अनुभव याद आने लगता है और मेरे साथ जो विदेशी बहन-भाई होते हैं मैं उनको कहती हूँ गद्दी पर बैठ करके यह भासना ले लो।

कोई ऐसा मरने का पुरुषार्थ करता है? मैं सदा ही यह प्रैक्टिस करती हूँ। एक बारी बाबा अपने कमरे में गद्दी पर बैठा था, सामने मैं बैठी थी, बाबा बहुत अच्छा लग रहा था।

ऐसा अच्छा लग रहा था जो वहाँ से हटने को भी जी नहीं चाहता था। दीदी ने कहा बाहर बहुत

खड़े हैं। तो बाबा ने कहा बच्ची, ठहरो अभी सत्यनारायण की कथा चल रही है। उस घड़ी ऐसी भासना आई जैसे मैं सत्य नारायण स्वामी के सामने बैठी हूँ। फिर कहा यहाँ बाजू में आकर बैठो। बाजू में बिठाकर ऐसी करेन्ट आई जिसने अशरीरी बना दिया। तो जब कभी मैं पाण्डव भवन में होती हूँ तो वह अनुभव याद आने लगता है और मेरे साथ

भी पाँव रखो तो पाँव धरती पर नहीं हैं। सेवा भले करो पर तपस्या भी करो। याद में रहना है तो कैसे रहना है! हमारा योग ऐसा हो जो और कोई बात याद न आये। सवरे की बात शाम को याद नहीं। ऐसा योगयुक्त रहना है जो कोई भी बाजू में बैठे तो खुश होके जाये।

यह टाइम बहुत अच्छा है, आपस में मिलके रहना और बाबा की यादों में रहना। जितना हम आपस में मिल करके रहते हैं तो मुस्कारते हैं। कभी-कभी कोई-कोई देशों में हम कहती एक दो को सामने ऐसे देखो और मुस्काराओ, इससे बहुत फायदा हुआ है। पहले मुस्कराना सहज है उसके लिए सब काम सहज हो जाते हैं। मैं बाबा के सामने हार्मोनियम बजाते गीत गाती थी तो बाबा खुशी में मुस्काराता था। हारमनी माना हार मानी झगड़ा टूटा, सेवा में कभी जिद्द और सिद्ध नहीं।