

कैसे पहचानें मनमत है या बाप की श्रीमत...!



डॉ. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

मान लीजिए जैसे आपने बाबा से कोई बात कही और आप बाबा से सॉल्यूशन चाहते हैं और उसके बाद अगर आपके मन में कोई विचार आया अब ये कैसे पहचाना जाये कि ये मनमत है या परमात्मा की श्रीमत! तो देखो मन जो है ना ये गेम्स जरूर खेलेगा, इसीलिए जैसे ही आपने कोई संकल्प रखा तो मन गेम्स खेलना चालू कर देता है और इसीलिए बहुत अच्छा विचार देते हुए आपको यही महसूस करायेगा कि ये परमात्मा की ही टचिंग है या परमात्मा की ही ये श्रीमत है। लेकिन सहज भाव से अगर मैं कहूँ कि अगर आप वेरीफाय करना चाहते हैं कि वो जो टचिंग है वो परमात्मा की है या आपकी मनमत है, तो दूसरे दिन या उसी दिन मान लो आपने अमृतवेले बाबा को

कहा है तो उसी दिन की मुरली को बड़ा ध्यान से पढ़ो। आपके मनोभाव का जवाब उस दिन की मुरली में आ जायेगा, या अगले दिन उसका जवाब मुरली में मिल ही जाता है। ये हो नहीं सकता कि भगवान जवाब न दे। ये कईयों का अनुभव है कि मान लो कोई विचार आया, सुबह मुरली सुनने गये तो मुरली में उसका जवाब जरूर मिला। इसीलिए आवश्यकता है कि मुरली के साथ उसको वेरीफाय किया जाये। और तब आपको महसूस होगा कि ये बाबा की टचिंग है या फिर आपका मन गेम्स खेल रहा था आपके साथ।

दूसरा तरीका ये है कि मान लो आपने मुख से तो कहा बाबा को लेकिन फिर भी अगर आप चाहते हैं कि आपको जवाब मिले तो आप बाबा के सामने दो चिट्ठी रखो। पूरा प्रश्न बाबा के सामने रखो, आपका क्या प्रश्न है उसको लिखकर फिर उसमें उत्तर लिखो एक में हॉ लिखो, एक में ना लिखो। और इन चिट्ठियों को जब बाबा के कमरे में अमृतवेले योग में बैठते हो तो उस समय बाबा के सामने रखो। और योग करने के बाद अगर आपके घर में कोई बच्चा है तो उनको कहो कि दोनों चिट्ठी में से कोई एक उठाकर ले आओ। और अगर आपके पास कोई नहीं है और आप अकेले रहते हैं तो कोई बात नहीं, आप दो मिनट बाबा को याद

करते हुए हाथ में चिट्ठी उठावें। उसमें फिर निश्चयबुद्धि इतना होना चाहिए जो आया उसका पालन करना है। हाँ आया तो भी, ना आया तो भी। ये समझो कि बाबा ने मुझे इसका हॉ या ना में जवाब दिया है। और फिर आप ये देखिए कि आपके भी मन में कौन-सी बात आई थी, ये आई थी या नहीं! कई बार ऐसा होता है जो आपने सोचा भी नहीं होगा वो जवाब आ गया या आपने हॉ के विषय में सोचा ही नहीं होगा और हॉ कह दिया बाबा ने। फिर आप सोचो कि दोबारा रख दें, और दोबारा रखने पर जब आपके मन का जवाब आ जाये और फिर आप कहें कि देखा बाबा ने पहली बार शायद मेरी परीक्षा ली होगी और दूसरी बार मैं कह दिया ना, तो मेरे मन की टचिंग भी राइट थी। लेकिन नहीं, दोबारा रखने से फिर जवाब नहीं मिलता। इसीलिए पहली बार में जो आया उसपर 100 प्रतिशत निश्चयबुद्धि होकर फॉलो करना ही होगा, चाहे हॉ आये या ना। बाबा जो उत्तर देता है वो पहली बार में ही देता है इसीलिए ये दो तरीके हैं जानने के कि मनमत है या परमात्मा की श्रेष्ठ मत। उसको समझने के लिए या तो चिट्ठी बाबा के सामने रखो या फिर सुबह की मुरली में आपको जवाब जरूर मिल जायेगा। उस दिन नहीं तो दूसरे दिन मिल जायेगा, लेकिन मिलेगा जरूर।

! यह जीवन है !

अगर हमारी नकारात्मक प्रवृत्ति है अर्थात् सोचने का तरीका है, तो चाहे हमारे सामने कितना ही अच्छा क्यों न हो रहा हो, लेकिन हम उसमें भी बुराई खोज ही निकालेंगे। जबकि सकारात्मक प्रवृत्ति का व्यक्ति हर हाल में अच्छा तलाशने की ही कोशिश करता है।

बस यही एक हमारे सोचने का तरीका- हमारे सुख-दुःख का मुख्य कारण बन जाता है। जो फिर हमारे जीवन को सदा प्रभावित करता रहता है। अतः यदि हम अपने जीवन में सुख शान्ति प्राप्त करना चाहते हैं तो हमें अपने विचारों में सकारात्मकता लाने की ज़रूरत है। तभी हम सुख-शान्ति, खुशी, आनन्द, प्रेम, शक्ति इत्यादि सब कुछ प्राप्त कर सकेंगे।

हमारा ओरिजनल स्वभाव-संस्कार... !!!



डॉ. शिवानी, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम आत्माओं का ओरिजनल स्वभाव-संस्कार, सद्भावना, दया है। किसी को दर्द में देखकर हमें अच्छा नहीं लग सकता। जब हमें पता चलता है कि कोई बीमार है या हमें पता चलता है कि किसी के यहाँ डेथ (मृत्यु) हुई है तो हमें बुरा लगता है। ये हमारा संस्कार है। मैं किसी को दर्द में नहीं देख सकता या सकती हूँ।

यहां तक की जैसे हम बाल्कनी में खड़े हैं। एक नन्ही-सी चिट्ठी है लेकिन वो कहीं फँस गई है, पंख फड़फड़ा रहे हैं लेकिन हमारा दिल करता है कि हम तुरन्त उसकी मदद करें, उसको फ्रीडम दें, हमें उसको ऐसे देखकर अच्छा नहीं लगता। मान लीजिए हम सड़क पर चल रहे हैं और वहाँ एक डॉग और कैट उनको चोट लग गई है। उनके पैर से खून निकल रहा है हमें अच्छा नहीं लगता है और हम चाहते हैं कि उसकी किसी तरह से मदद करें। ये हमारा संस्कार

है, सेवा करना। दूसरों के दर्द में उनको मदद करना। दूसरों के दुःख को खत्म करके उनको सुख देना। ये हमारा ह्यूमन नेचर है। ये हमारा व्यक्तित्व है। तो जब ये हमारा व्यक्तित्व है तो हम किसी को दर्द देकर किसी की हिंसा करके और किसी की मृत्यु करवाके हम उसको अपना खाना कैसे बना सकते हैं! आपको नहीं लगता कि ये हमारा संस्कार नहीं है! ये हमारा स्वभाव नहीं है फिर ये हमने कैसे कर लिया! क्योंकि जब वो चीज हमारी प्लेट में आती है तो क्या दिखाई नहीं देता है उसके साथ क्या कुछ नहीं हुआ होगा! कितना दर्द हुआ होगा, उसकी हिंसा हुई है, और उसको हम स्वीकार कर रहे हैं।

हम अपनी सेहत के लिए, अपने टेस्ट के लिए अपने आपसे पूछें, चाहे हम कितने समय से, कितने सालों से, उस चीज को खाते आए हैं। आप क्या खा रहे हैं? जैसा अन्न, वैसा मन होगा। क्या हम किसी के दर्द का, किसी की मृत्यु का अन्न बनाकर अपने मन को दे सकते हैं? नहीं। इसके बारे में सोचिएगा। वो जो आपने खाया था, एक सेकण्ड आप उसको सामने लेकर आइए। फिर उसकी जर्नी को देखिए। जो आपकी प्लेट में था वो एक लिविंग बीइंग (जीवित प्राणी) था। उसको आपकी प्लेट में लाने के

लिए किस तरह से पकड़ा गया। क्या उसके साथ किया गया। फिर उसकी हिंसा की गई। पांच मिनट में वो आपका खाना बनकर आपके पेट में चला गया।

यह हम नहीं हैं। इसे बदलने का समय आ गया है। हमारी जो नैचुरल फीलिंग्स हैं वो हैं केयर एंड कम्पैशन (ध्यान रखना और करुणा)। अब यही टाइम है बदलने का। आइए एक एक्सपेरिमेंट करते हैं, एक नई डाइट के साथ। सात्विक अन्न, शुद्ध अन्न, सेहत बहुत-बहुत सारी चीजों से मिल जाती है। सेहत के साथ मन को सुख, शांति, कम्पैशन एंड केयर ये संस्कार मिलें, ये भी हमारी जिम्मेवारी है। अपने लिए और उनके लिए जिनके साथ हम वो गलत कर रहे हैं। चलिए अगले कुछ दिन के लिए हम एक्सपेरिमेंट कर रहे हैं। अगर आप आज ही प्रतिज्ञा कर सकते हैं कि आप इस तरह के खाने को आज से ही त्याग देते हैं तो ये तो बहुत अच्छा, और अगर आज प्रतिज्ञा नहीं कर सकते हैं तो एक एक्सपेरिमेंट तो कर सकते हैं! चलिए आज से अगले कुछ दिनों तक, 21 दिनों तक करते हैं। केयर एंड कम्पैशन ये मेरा स्वभाव है, ये मेरा संस्कार है और फिर अगर आप इस एक्सपेरिमेंट को करते हैं जोकि हमें पूरा विश्वास है कि आप करेंगे जरूर।



प्रसिद्ध फिल्म अभिनेता सुरेश ओबराय से मिलते हुए दादी जानकी जी। साथ हैं दादी हृदयमोहिनी जी।



प्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री प्रियंका चोपड़ा को गुलदस्ता भेंट करते हुए दादी जानकी जी।



रब्बी जी से मुलाकात करते हुए दादी जानकी जी। साथ हैं डॉ. कु. जयंती दीदी।



तत्कालिन महामहिम राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी के साथ हैं दादी जानकी जी, डॉ. कु. वृजमोहन भाई, डॉ. कु. हंसा बहन तथा अन्य गणमान्य लोग।



भारत रत्न मदर टेरेसा को टोली देते हुए 'नोबल पीस प्राइज' से सम्मानित दादी जानकी जी।