

## ‘मन बगीचे’ में लगाएं सुन्दर-सुन्दर फूल

हमारा मन विचारों का कारखाना है। यह पूरे समय विचार उत्पन्न करता रहता है। यहाँ तक कि जब हम सोते हुए सपने देखते हैं तब भी। केवल गहरी नींद में यह आराम करता है। हम मन में जो विचार पैदा करते हैं वे ही हमारे कर्मों का आधार होते हैं। अच्छे विचार, अच्छे कर्म बनाते हैं। महान शख्सियतें, जिन्होंने लाखों लोगों को प्रभावित किया है। उन्होंने शक्तिशाली और शुद्ध विचारों को पैदा कर ऐसा किया। बुद्ध ने सदियों पहले कहा था “हम जो भी हैं हमारे विचारों का ही नतीजा है।” यह शक्तिशाली संदेश हमें एहसास दिलाता है कि हमारा वर्तमान, अतीत के हमारे विचारों का नतीजा है, इसलिए हमारा भविष्य हमारे वर्तमान के विचारों से बनेगा। आदि शंकराचार्य ने भी मन को सर्वोपरि माना था। उन्होंने अपनी प्रश्नावली में पूछा था, “दुनिया में किसे विजय मिलनी चाहिए? उनका जवाब था, जिसने अपने मन को जीत लिया है।”

हमें मन की स्थिति से ही खुशी और तनाव महसूस होता है। सकारात्मक विचार मन और आत्मा के लिए अच्छे हैं और इनसे तुरंत आनंद महसूस होता है, कम्पर्ट लगता है। सकारात्मक रवैया आमतौर पर जीवन में आनंद उच्च संकल्पों से भी जुड़ा है। जिसके विपरित नकारात्मक विचार से बुरा महसूस होता है। जिससे लोग बुरे कर्म या स्वार्थी व्यवहार करने लगते हैं। लगातार आने वाले विचार अन्ततः हमारे अंतर्मन या अवचेतन में गहराई से बस जाते हैं, जो हमारे जीवन की दिशा तय करते हैं।

दुर्भाग्य से नकारात्मक विचार अकल्पनीय नुकसान पहुंचाते हैं। बीमारी सिर्फ वायरस, बैक्टीरिया से नहीं आती, बल्कि मन की नकारात्मकता से भी होती है। जो हृदय के कार्य में बाधा डालती है, कई शारीरिक बीमारियों का कारण बनती है। और आध्यात्मिक वृद्धि को भी रोकती है। गुस्से, नफरत से बढ़ने वाले नकारात्मक विचार हमें ज़्यादा नुकसान पहुंचाते हैं। उसे नहीं जिससे हमें नफरत है। इसीलिए कहा जाता है, ‘काहे खुद जहर पीकर यह उम्मीद करना है कि सामने वाला मर जाए।’

**नकारात्मक विचारों को सकारात्मक सोच में ऐसे बदल सकते हैं...**

1. अपने विचारों को लेकर सजग रहें। जब विनाशकारी विचार आए, उनका पैटर्न पहचानें और तुरंत कुछ रचनात्मकता के बारे में सोचें। कोई विचारहीन नहीं रह सकता। इसीलिए आपको यू टर्न लेना होगा।

2. नकारात्मक विचारों को निष्प्रभाव करें। नकारात्मक विचारों के खिंचाव को विपरित सकारात्मक विचारों का अभ्यास कर तोड़ा जा सकता है। यह अभ्यास प्रेम, गर्मजोशी, माफी और दूसरों की मदद जैसे भावों की अभिव्यक्ति से किया जा सकता है।

3. सकारात्मक आत्म कथन इस्तेमाल करें। अवचेतन को अपने मुताबिक बनाने का समाधान खुद से सकारात्मक बात करने के व्यवस्थित तरीके से हो सकता है। ऐसे कथन इस्तेमाल करें जो आपको मजबूत बनाये। जैसे खुद से कहें ‘ईश्वर मुझे बेशर्त प्रेम और सुरक्षा प्रदान करते हैं। वे मुश्किल डगर पर मेरा मार्गदर्शन करते हैं।’ कुछ भी कठिनाई है वह हमारा अनुभव बन आंतरिक बल प्रदान करती है। जिससे हम और आगे बढ़ते हैं।

**4. आध्यात्मिक मदद लें...**

ऊपर दी गई हर रणनीतियां आसान हो जायेंगी अगर हम मन को ईश्वर पर केंद्रित करें तो। इस तरह मन को एकाग्र कर मन का शुद्धिकरण करेगा। शुद्ध मन में नकारात्मकता कम होती है।

5. आप अपने जैसी सोच वाले या उच्च व श्रेष्ठ विचार रखने वालों के साथ सतसंग करें। कुसंग से बचें। खुद को सकारात्मकता से घेरे रखें।

भगवद् गीता में भगवान कहते हैं, जिन्होंने मन पर विजय हासिल कर ली, वह उनका दोस्त बन जाता है। जो ऐसा नहीं कर पाए, मन उनके लिए दुश्मन है। इसलिए सचेतन होकर अपने मन के बगीचे की खरपतवार हटाएं और उसमें सुंदर-सुंदर फूल लगाएं।

## याद की लिंक सदा जुटी रहे, कोई व्यर्थ की लीकेज न हो



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हम सबके चेहरे में तकदीर दिखाई देती है क्योंकि हमारे जैसा तकदीरवान कोई बन ही नहीं सकता है। ऐसी तकदीर कोई ने सुनी, सारे कल्प में सतयुग से अभी संगमयुग तक चक्कर लगाके देखो कि किसी की ऐसी तकदीर हुई है? चाहे देवतायें हैं लेकिन हम ब्राह्मणों की तकदीर सबसे श्रेष्ठ है क्योंकि एक जन्म में वो भी छोटा-सा जन्म और 21 जन्म की गैरन्ती की प्राप्ति है। ऐसा कभी भी नहीं सुना होगा कि एक जन्म के पुरुषार्थ की प्रारब्ध 21 जन्म मिले। तो ऐसी तकदीर को ही सामने रखो तो दिल से निकलता है? वाह बाबा वाह! क्योंकि ऐसा बाबा भी कोई को नहीं मिलेगा, फिर ऐसा दिव्य जन्म और इतनी प्राप्ति भी किसी को नहीं हो सकती इसलिए बाबा कहते हैं कि दो बातों तरफ अटेन्शन रखो। एक स्वयं के प्रति और दूसरा समय के प्रति अटेन्शन रखो क्योंकि समय अनुसार जो कुछ करना होता है, वो समय को समझ करके ही चलना होता है।

एक तो स्वयं को स्मृति में रखो कि मैं कौन? मैं कौन का बहुत लम्बा उत्तर है। अगर आप लिस्ट निकालो मैं कौन हूँ? आत्मा तो हूँ लेकिन कौन-सी आत्मा हूँ? भगवान ने हमें क्या-क्या स्वमान दिये हैं वो स्मृति में रहें। हमारे जो भी टाइटल्स हैं वही हमारे स्वमान हैं। स्वमान की लिस्ट तो सबके पास है ना! हमारे दिल में

सिर्फ बाबा ही है और कोई नहीं है। अगर रावण की ज़रा-सी भी कोई छोटी या मोटी चीज हमारे दिल में है तो उस चीज के बीच में बाबा तो नहीं बैठेगा ना! जबकि जड़ मूर्ति के लिए भी कितनी सफाई, कितनी शुद्धता रखते हैं। चाहे बाहर से करते हो या दिल से करते हो लेकिन स्वच्छता तो रखते हैं। तो हम सभी भी कहते हैं - मैं बाबा के दिल में हूँ और बाबा मेरे दिल में हैं। लेकिन इसमें यह चेक करना, बाबा बहुत जल्दी खिसक जाता है, अगर ज़रा भी कोई गन्दगी हुई तो बाबा बैठ नहीं सकता, इसलिए बाबा कहता है अगर मुझ भोलेनाथ बाबा को खुश करना है, तो सच्ची दिल साफ दिल हो। बाबा को और कुछ नहीं चाहिए। अगर सच्चाई और सफाई दोनों हैं तो भोलानाथ बाबा हमारे ऊपर राजी है ही है।

यह व्यर्थ संकल्प भी क्या है? रावण की जायदाद है या राम की? व्यर्थ समय, व्यर्थ संकल्प... इस तरह थोड़ी-सी मात्रा में रावण की कोई चीज है तो बाबा बैठ नहीं सकता है। फिर कितना भी आप योग लगाओ और कहते रहो, बाबा आप मेरे हो लेकिन मेरा नहीं हो सकता है।

योग का अर्थ क्या है? जिगरी प्यार और जिससे प्यार होता है उसको जो बात, जो चीज अच्छी लगती वो करने से वो खुश होता है। तो बाबा को क्या अच्छा लगता है? सच्चाई-सफाई और कुछ भी नहीं चाहिए। तो योग माना बाबा की सच्चे दिल से याद।

## महान भाग्यशाली वह... जो लौकिक को अलौकिक में परिवर्तन कर दे

महान भाग्यशाली



राजयोगिनी दादी जानकी जी

हम बाबा के बच्चों की इंगेजमेंट के साथ-साथ शादी भी हो जाती है, पक्का सौदा कर लेते हैं। मैं कहूँगी इन जैसा कोई नहीं मिलेगा वो कहेगा इन जैसी सच्ची सजनी कहाँ मिलेगी! पिताव्रत और सतीव्रत। पिताव्रत में कोई वसें की परवाह नहीं करेगा या जबरदस्ती वर्सा ले लेगा। सतीव्रत में यह सब नहीं चलता है, सतीव्रत में सच्चाई, ईमानदारी और वफादारी चाहिए। जैसे चलाये हूँ जी। पिताव्रत में कभी हूँ-हूँ करेगा, सतीव्रत में कभी नहीं कहेगा। जैसे मम्मा, बाबा के बाजू में बैठ सारा टाइम बाबा को देखती रहती, कभी सामने में मम्मा ने हमको नहीं देखा होगा। शुरु के दिनों कराची में बाबा 3-3 घंटे मुरली चलाता था। फिर धीरे-धीरे टाइम फिक्स कर लिया।

बाबा मुरली के समय कारोबार की बात कभी नहीं करेगा, हाँ इतना जरूर कहेगा, आज टोली क्या मिलेगी? बाकी और कोई कारोबार नहीं। मुरली के बाद भी फौरन कारोबार नहीं। मुरली के बाद मुरली को रिवाइज करते थे, तो उसी नशे के मीठे अनुभव में खो जाते थे। वो फीलिंग ही सदा स्मृति स्वरूप रहने में मदद करती है। अपनी व अन्य की पुरानी बात अगर भूलना सहज नहीं लगता है तो योग नहीं है। अगर पुरानी स्मृति के आधार से व्यवहार में आते, बोल-चाल में टोटिंग की ट्यूनिंग सुनाई देती तो यह भी योगी के लक्षण नहीं। योगी के जीवन में अलौकिकता व दिव्यता होने कारण उसके बोल अर्थ सहित होंगे, स्वीकार करने लायक होंगे। अलौकिकता में लौकिकता मिक्स न हो, कोई गिने-चुने बाबा के बच्चे हैं, जिन्होंने फट से लौकिक से अलौकिक जीवन बना दी। तो ऐसे बाबा के बच्चे कोई भी आगे जा सकते हैं।

हमारे पास अगर निश्चय का बल है, तो उड़ाने वाले को इज्जी हो जाता है, हमें निश्चय का बल उड़ा लेता है। उड़ने वाले को उड़ना है तो उड़ाने वाले को ऊपर खींचने में देरी नहीं लगती। पर अभी यहाँ ही बैठना है, यहाँ की दुनिया को ही देखना है, यहाँ के संस्कार अनुसार चलना है, तो बाबा भी आखिर देखता है, बाबा ऐसे हम बच्चों को छोड़ता नहीं है। कोई भी घड़ी आये बच्चे उड़े। बाबा कितना ऊंच उठने का चांस दे रहा है, लॉटरी मिल रही है। अचानक किसी को लॉटरी मिलती है तो वो पागल हो जाते हैं। बाबा से कितनी बड़ी राजाई मिलती है, तो अपने दिल से बातें करो - बाबा ने क्या दिया है, कितना दिया है? तो दिल में और कोई बात आती ही नहीं है। तो लौकिक को अलौकिक में बदल लेना यह है महान भाग्यशाली का काम। भाग्य बनाने की लॉटरी मिली है। तो कोई भी बात दिल में, मन में रखने के लिए जिसके पास स्थान ही नहीं है, वहीं औरों को आप समान बना सकेंगे।

## बाहर की बातों से अन्तर्मुख बनो तब बाबा की आकर्षण में अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति होगी



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

सेकण्ड में इस देह की स्मृति से परे जा सकते हो? क्योंकि हम राजयोगियों का जो अपने इस योग का अनुभव है - वह वास्तव में अनुभव है ही कि यहाँ बैठे-बैठे उड़कर जावें। बाबा के वतन में सन्देशियां उड़कर जा सकती, वह तो ट्रान्स है। हम लोग बुद्धि से अपने फरिश्तों की अव्यक्त दुनिया में बाबा से मिलन मनाने उड़ जाएं। अशरीरी न्यारे बन, उसी फरिश्तों की दुनिया में, अव्यक्त बाबा के सामने मिलन मनायें, तो इस जैसा अतीन्द्रिय सुख कोई नहीं है। यह दिल के अनुभव का गीत वही गा सकते जो इसकी प्रैक्टिस करते और बराबर उस परम आनन्द का अनुभव करते। कहते हैं गोपियों को अतीन्द्रिय सुख था, यह प्रैक्टिकल में हम राजयोगियों के सुख का ही गायन है। जितना इस देह से न्यारे बन आत्मा निश्चय कर और फिर बाबा से मिलन बनाओ तो इस मिलन से बाबा सर्व शक्तियां भर

देता, जिसको ही तपस्या कहा जाता है। यही राजयोग है। इसका निरन्तर अभ्यास चाहिए, भट्टी चाहिए।

हमने देखा है जिनको इस याद का, योग का अनुभव है, उनकी बुद्धि सहज ही दुनिया की सर्व बातों से हट जाती हैं और ऐसी प्रैक्टिस करने वालों की दृष्टि में शक्ति रहती है क्योंकि वृत्ति में एक बाबा ही रहता। स्वयं को बाबा के साथ कम्बाइन्ड देखते। जब तक इस योग की अनुभूति गहरी नहीं करेंगे तब तक शक्तियाँ नहीं मिलेंगी। इस योग से माया पर विजयी बन सकते हैं। ज्ञान हमारी पढ़ाई है, जिस पढ़ाई को बुद्धि में धारण करना है। और जितनी ज्ञान की गहरी प्वाइन्ड्स बुद्धि में धारण होंगी उतना ही बुद्धि फिर दिल से बाबा के शुकिया का गीत गायेगी। और जितना याद की यात्रा करेंगे उतना अपने को वरदानों से भरपूर अनुभव करेंगे क्योंकि यह याद ही

हमें वरदाता बाप से वरदान दिलाती, इसी से समीप हो जाते हैं।

मधुबन में आते हो तो यहाँ दो बातें ही हैं - एक तो ज्ञान के गहरे धारणा के क्लासेस मिलते या रोज सुबह शाम योग में रहने की प्रैक्टिस करते, यही प्रैक्टिस दिन भर करते रहो तो बहुत मदद मिलती है। हर घंटे पाँच मिनट भी साइलेन्स की अनुभूति करो तो अनेक बातों पर विजय पाने की शक्ति आयेगी, जो बाबा कहते माया पर विजय पहनो, वह विजय तभी होगी जब ज्ञान सहित योग में रहो। फिर माया नहीं आयेगी, बुद्धि यहाँ-वहाँ नहीं जायेगी। मुरली ज्ञान में पक्का कराती परन्तु सवरे का योग अशरीरी बनने में बहुत बड़ा बल देता है इसलिए योग में सचमुच यह अनुभव हो जैसे हम इस देह से उड़ जायें और लगता वतन में बाबा के पास पहुंच गये हैं। निराकारी दुनिया तो परमधाम है लेकिन अव्यक्त वतन, सूक्ष्म वतन यह हमारे संगम की विशेषता है।

उसका हमें हरेक को अनुभव चाहिए, जहाँ से बाबा हमें मिलने आते हैं। तो इसके लिए जितनी जितनी बुद्धि शुद्ध बनेंगी, बाहर की बातों से अन्तर्मुख होगी, उतना ही बाबा की आकर्षण रहेगी। सचमुच हमें भगवान की आकर्षण हो रही है, यह अनुभव चाहिए।

सदा बाबा की छत्रछाया के नीचे रहो तो रक्षक बाबा सदा रक्षा करता रहेगा। बाबा कहते बच्चे, तुम मेरी नजरों में छिप जाओ। बाबा की मुरली में है वो मेरे मीठे-मीठे नूरे रत्नों, यह किसने बोला? नूर माना आँखें। तो हम बाबा के नयनों के नूर हैं। इससे बड़ा भाग्य और क्या चाहिए! है कोई दुनिया में जो कहे कि हम भगवान के नयनों के नूर हैं।

हमें भगवान कहता तुम मेरे नयनों के तारे हो। बाबा ने अपनी नजरों में हमें छिपा दिया है। बाकी तो दुनिया के खेल हैं, चाहे बीमारी है, आना है - जाना है, सर्विस करो उसमें आंधी भी आती, तूफान भी आते, यह वह सब होता परन्तु अपनी स्थिति स्थिर चाहिए।