

आपका आत्म-सम्मान तय करती आपकी आत्म-छवि

कहते हैं, जो आप देते हैं, वैसा ही आप पाते हैं, जैसा आप खुद को देखते हैं, वैसा ही दूसरे आपको देखते हैं। एक नजरिये से देखा जाए तो हमें 85फीसदी आनंद दूसरे लोगों के साथ सुखद सम्बंधों से मिलता है। दुर्भाग्य से, 85फीसदी दुःख भी दूसरे लोगों से ही मिलते हैं। परंतु यहाँ गौर करने की बात यह है कि जो भी प्रतिक्रिया के रूप में हमें मिलता है, उसकी उत्पत्ति का केन्द्र हम स्वयं होते हैं। क्योंकि इस प्रतिक्रिया की उत्पत्ति का आधार ही हमपर निर्भर है। हम जैसा खुद को देखते हैं या सोचते हैं या व्यवहार करते हैं, वो ही परिणाम के रूप में हमें प्राप्त होता है।

लोक-व्यवहार में उत्कृष्ट बनना ज़रूरी है। अच्छी बात यह है कि यह योग्यता सीखी जा सकती है। शर्त सिर्फ इतनी है कि आपको भी वैसा ही व्यवहार करना होगा जैसा दूसरे लोकप्रिय लोग करते हैं। जो भी हमारे आदर्श, हमारे लोकप्रिय बने हैं, वे अपने आप को उसी रूप में देखते थे, तभी तो हम उनको उसी रूप में आज भी याद करते हैं। ये बात जब हम कर रहे हैं तो वही खिला हुआ, मधुर-स्मित और रूहानी स्नेह भरा चेहरा हमारे सामने आये बिना नहीं रहता, और

वो है हम सबकी प्रिय, परम श्रेष्ठ्य दादी प्रकाशमणि जी। जिनकी मुस्कान अनेकों के कष्ट व दुःख हर लेती थी, कड़ियों की बिगड़ी भी बन गई और जीवन की कठिनाइयाँ सरल व सहज हो गई। ऐसा आपने भी अनुभव किया होगा, जो भी इनके सानिध्य या सम्पर्क में आये



डॉ. क. गंगाधर

होंगे।

मनोवैज्ञानिक हमें बताते हैं कि हम जो भी कार्य करते हैं, वह या तो अपने आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए करते हैं या दूसरों से इसकी रक्षा करने के लिए करते हैं। हर व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत महत्ता के एहसास के बारे में बहुत संवेदनशील होता है। आत्म-सम्मान का अर्थ ही यह है कि आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं, खुद को कितना पसंद करते हैं, खुद से कितना प्रेम करते हैं। आत्म-सम्मान काफी हद तक आपकी आत्म-छवि से तय होता है। आपकी आत्म-छवि के तीन हिस्से हैं जो एक-दूसरे को स्पर्श करते हैं।

1. आत्म-छवि का पहला हिस्सा यह है कि आप खुद को कैसे देखते हैं। यानी कि आप अपने को कैसा महसूस करते हैं। आपका अपने प्रति आत्मविश्वास कितना है, जो आप अपने को देखते हैं। इससे काफी हद तक चलने, बोलने, व्यवहार करने व दूसरों के साथ बात करने का तरीका तय होता है।

2. आत्म-छवि का दूसरा हिस्सा यह है कि आपके हिस्साब से दूसरे लोग आपको किस तरह से देखते हैं। यदि आप सोचते हैं कि दूसरे लोग आपको पसंद करते हैं, तो आप खुद को सकारात्मक अंदाज में देखते हैं और इससे आप अपना आत्म-सम्मान महसूस करते हैं। आपको अपने नज़रिये के बारे में या व्यवहार करने के तौर-तरीकों पर खुशी की अनुभूति होती है।

3. आत्म-छवि का तीसरा हिस्सा यह है कि लोग वास्तव में आपको किस तरह से देखते हैं और व्यवहार करते हैं। यदि आप स्वयं को आम आदमी मानते हैं और कुछ लोग आपसे मिलने पर ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे आप मूल्यवान और महत्वपूर्ण हो, तो इसका आपकी आत्म-छवि पर सकारात्मक प्रभाव होता है। आप खुद को पहले से ज्यादा पसंद करने और महत्व देने लगते हो। स्व के प्रति कॉन्फिडेंस में बढ़ोतरी होती है। और अच्छा करने का उमंग और उत्साह जगता है, और ज्यादा बेहतर करने का हाँसला भी बढ़ता है।

आपकी अपनी आत्म-छवि के कितने मायने हैं, वो हमारे जीवन को कितना प्रभावित करती है, आप जान ही गये होंगे। ये पढ़ने और समझने के बाद आपके अंदर भी ये भाव स्फुरित हो रहा है ना कि हम भी ऐसी स्वयंप्रिय, लोकप्रिय छवि बनायें। तो हम आपको एक सरल उपाय बताना चाहेंगे कि जैसे ही आप उठते हो तो बाहर जाने माना दफ्तर या कारोबार के क्षेत्र के लिए स्वयं को तैयार करते हो ना! पोशाक पहनते हो और अपनी छवि को आइने में देखते हो। करते हो ना रोज! उसी तरह अपने भीतर की छवि को भी संवारने के लिए खुद से संवाद कर खुद को श्रृंगारित करें। हमें किसी भी परिस्थिति में या सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति के साथ बिना विचलित हुए शांति से पेश आना है। और अपनी शांति को हर हाल में अचल रखना है। जैसे हम स्वयं को प्रिय हैं, वैसा ही दूसरे के साथ भी हमें पेश आना है। तो आपकी छवि भी लोकप्रिय लोगों की श्रेणी में दर्ज हो जायेगी।

विजयी वही बनते जो परिस्थितियों का सामना करने में महान बनते



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

अभी पुरुषार्थ की रेस चल रही है, कोई भी सम्पन्न सम्पूर्ण नहीं बने हैं। इसमें कोई महारथी है, कोई घोड़ेसवार है और कोई प्यादे भी हैं। लेकिन बाबा कहते हैं लास्ट सो फास्ट भी जा सकते हैं। अभी तक एक भी सीट फाइनल रिजर्व नहीं है। पहला और दूसरा नम्बर मम्मा और बाबा की सीट तो फिक्स है, तीसरे नम्बर से सब खाली हैं। अभी रेस चल रही है। सीटी बजेगी तो सभी को सीट मिलेगी तब सीट पर सब बैठेंगे। अभी सीटी नहीं बजी है। अभी तो सब दौड़ रहे हैं यानी पुरुषार्थ कर रहे हैं। सिवाए दो सीट के फाइनल के अभी बाबा ने अनाउन्स कुछ नहीं किया है। यानी सभी को चान्स है। करो नहीं करो वह आपकी मर्जी, लेकिन मार्जिन सभी को है।

भले हम लोग समझते हैं दादियाँ हैं ना वह तो आठ में आ ही जायेंगी, हम कहाँ जायेंगे! बाबा ने यह राज सुनाया था कि लास्ट सो फास्ट का एग्जाम्पल ज़रूर होना है। बाबा तो विदेशियों को भी कहता है। बाबा के अव्यक्त होने के बाद

विदेश में सेवाकेन्द्र खुले हैं लेकिन उन्हीं को भी कहता है कि कोई भी एग्जाम्पल बन सकता है। बनना है तभी तो बाबा कहता है ना लास्ट सो फास्ट। होना ही नहीं तो बाबा क्यों कहता। लेकिन कौन होना है, वह भी तो दिखाई देगा भी नहीं ना, अभी तो गुप्त होगा। तो कोई भी हो सकता है। पता थोड़े ही पड़ता है, माया के तूफान कभी-कभी अच्छे-अच्छे को भी ऐसे ले जाते हैं, यह भी समाचार बहुत सुनते हैं। इतना अच्छा जिसमें शक्य भी नहीं होगा वह शादी करके पूछ लटका करके आ रहे हैं। क्या करें? तो यह भी होता है, माया है ना माया पता नहीं क्या-क्या करा लेती है तो किसी की भी सीट मुकरर नहीं है। सभी को चान्स है, कोई भी नम्बर ले सकता है। कोई भी महारथी बन सकता है। महारथी माना जो परिस्थितियों का सामना करने में महान आत्मा है, विजयी बनते हैं।

यह तो बाबा से पक्का कर लिया होगा कि करना ही है। कोई भी स्थूल या सूक्ष्म काम हो लेकिन करना ही है।

भगवान का बच्चा बनना माना खुद सच्चा बनना



राजयोगिनी दादी जानकी जी

हम शब्दों में कैसे आऊं, वाह बाबा वाह! कहने से क्या, क्यों से बच गये। जो हो रहा है, अच्छा हो रहा है। अमृतवेले के महत्व को जान जो बाबा के पास हाज़िर होते हैं उन्हें सुख मिलता इलाही है। अमृतवेले का सुख, फिर मुरली का वन्दरफुल महत्व है। यह जो बाबा के बोल हैं बच्चे यह ज्ञान गुह्य है, गोपनीय है, रहस्ययुक्त है। अमृत पी रहे हैं, पिला रहे हैं और कोई काम नहीं है।

मैंने देखा है 5 विकार काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार तो चले गये पर उनके बाल बच्चों में ईर्ष्या बहुत-बहुत अन्दर में परेशान करती है। दूसरों को आगे बढ़ता देख सहन नहीं होता। उनका ज्ञान-योग सब छूट जाता है। बाबा कहते बच्चे मायाजीत बनना हो तो विकर्माजीत बनो। जो बाबा ने कहा सतयुग में कर्म अकर्म हैं, कलियुग में कर्म विकर्म हैं और अभी श्रेष्ठ कर्म करने का समय है।

आत्मा के ज्ञान की गहराई में जाओ तब ही आत्म अभिमान बन सकेंगे। मैं आत्मा हूँ ऐसे सिर्फ नहीं मन, बुद्धि, संस्कार हैं, यह शरीर की कर्मेन्द्रियाँ हैं। मैं आत्मा शरीर में हूँ, पर मुझ आत्मा को इस शरीर की विकारी कर्मेन्द्रियों के वश नहीं रहना है। मन, बुद्धि, संस्कार और पांच विकारों को जान परमात्म शक्ति ले इन विकारों पर जीत पानी है। दिन-रात यही धुन लगी हुई है मुझे मायाजीत बनना है। यह कर्मेन्द्रियाँ शान्त और श्रेष्ठ कर्म करने के लिए हैं इसके लिए मन शांत, बुद्धि शुद्ध हो। कर्मेन्द्रियों के कारण मन चंचल है। बुद्धि में ज्ञान को धारण करो, परमात्मा से योग लगाओ तो आत्मा में शक्ति आती है फिर सेवा की बात आती है। दिन-रात यही भावना है, यही स्वप्न है कि सबकी अन्त मते सो गते अच्छी हो। सबकी सद्गति हो वह सेवा कैसे होगी? मन्सा शुभ भावना से। निस्वार्थ भाव है, निष्काम सेवा है।

बाबा के अन्तिम महावाक्य हैं बच्चे निराकारी, निर्विकारी, निरहंकारी हो रहना। सेवा करते भी ऐसी स्थिति हो। ऐसे नहीं कि सेवा में ऐसा

बिजी हो जायें जो यह स्थिति बनाने का समय ही न मिले। अभी आप सभी के चिंतन मे एक ही बाबा हो और कोई चिंतन नहीं। मैं राइट हूँ, यह सिद्ध करना ज़रूरी नहीं है। सच, सच है। सच इतना सच है जो झूठ को खत्म करने वाला है। इतना सच्चा बाबा ने बनाया है जो मुझे पता ही नहीं है कि झूठ क्या होता है। जिनका सच्चा बनने का पुरुषार्थ कम है, उन पर बहुत तरस पड़ता है।

इस बारी बाबा ने 4-5 बारी कहा अचानक कुछ भी हो जाये, उसके पहले ऐसी सेवा कर लो। जो सेवा बाबा को करानी है, वह मुझे करनी है। मन्सा सेवा का अभ्यास बढ़ाना है। वाचा से ज्ञान थोड़ा दो, कर्मणा से, सम्बन्ध से गुणदान दो। सम्बन्धों में गुणों का पता चलता है। हम राजयोगी, राजऋषि हैं, कर्मयोगी हैं, सतयुग की स्थापना करने के निमित्त हैं।

भक्त लोग लक्ष्मी-नारायण के मन्दिर में जायेंगे, हम भी जाते थे, दर्शन करते थे, पर यह कभी सोचा थोड़े ही था कि इन्होंने यह पद कैसे पाया! बाबा ने यह बताया, नर ऐसी करनी करे जो नर नारायण बन जाये, नारी लक्षण ऐसे धारण करे जो श्री लक्ष्मी बन जाये। तो हर एक को लक्ष्मी नारायण बनना है। लक्षण को कर्म में देखना है, कर्म में श्रेष्ठ कर्म की करनी दिखानी है। तो विकर्माजीत बनने के लिए अटेन्शन बहुत चाहिए। खुद के लिए शुभ चिंतन में रहना, औरों के लिए शुभ चिंतक बनना। यह क्यों बोलते हैं, क्या बोलते हैं... क्यों-क्या से बाबा ने छुड़ा दिया है। सिद्ध करने से कोई पता नहीं चलेगा, सच्चा है या झूठा है, सिद्ध करने की ज़रूरत नहीं है। सच्चाई में बल है। भगवान का बच्चा बनना माना खुद सच्चा बनना, तो ताकत आती है।

यह गीत बहुत प्यारा लगता है - बचपन के दिन भुला न देना...याद हमारी रूला न देना, लम्बे हैं जीवन के रास्ते, आओ चलो हम गाते हैंसते... कितना अच्छा है। देखो सारा लाइफ क्या किया? बचपन के दिन याद करो, बहुत अच्छी कहानियाँ हैं।

परिवर्तन का आधार... निश्चय



परिवर्तन

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

एक बाबा ही हमारा संसार है, एक बाबा के सिवाए कोई संसार नहीं। ऐसा कोई संसार न बने जो फिर रोना पड़े। इसलिए



अपने आपसे पूछो कि नैया की पतवार अपने हाथ में है या बाबा के हाथ में है? अगर पतवार खिचैया को दिया तो खिचैया जहाँ भी ले जावे, फिर पतवार अपने हाथ में तो नहीं है। तो यह जीवन नैया की पतवार तरे हाथों में हैं। तो अपने आपको देखो कि मुझे कहाँ तक निश्चय है। अगर निश्चय है तो परिवर्तन है? अगर परिवर्तन नहीं तो फिर निश्चय भी नहीं है। इस परिवर्तन की विधि है निश्चय और फिर निश्चय की विधि है- प्यार। अगर मेरा बाबा से प्यार है माना निश्चय है, अगर बाबा पर निश्चय है माना प्यार है। अगर निश्चय नहीं है, प्यार नहीं है तो फिर कुछ नहीं है। तो मेरा बाबा से कितना प्यार है? कितना बाबा से दुलार है? यह अपने-अपने अनुभव से पूछो।

किसी एक बात का भी संशय आया तो फिर उनकी अंत ही नहीं होती है फिर हर बात में सवाल, हर बात में संशय, हर बात में कमजोरी, हर बात में संस्कारों का टक्कर बढ़ता जाता है। फिर आखिर वह घड़ी आ जायेगी - कहाँ माया से हार खा लेंगे, फिर कहेंगे ठीक है, मेरे को मुश्किल लगता है फिर पुरानी दुनिया याद आयेगी, लौकिक याद आयेगी।

तो हर एक को अब यह पूछना है कि हम नष्टोमोहा हैं? या लौकिक में सम्बन्ध का आकर्षण या सूक्ष्म मोह तो नहीं है? आप मुये मर गयी दुनिया। बाबा ने शुरु में 14 साल की भट्टी में हम सबको यह पाठ ऐसा पक्का कराया जो कभी कोई संकल्प भी नहीं आवे। मैं समझती हूँ - कभी एक संकल्प भी नहीं आया होगा कि ऐसा भोजन बना है, जो मिला सो खाना है। बाबा जो खिलाये सो सही। चाहे दाल भात खिलाये, चाहे सूखा फुलका खिलाये, चाहे घी का हलवा खिलाये। हम हैं योगी लोग। हमारा मतलब योग से है और कोई बात से नहीं है। त्याग की भाषा वहाँ तक है।

बाकी यह प्रतिज्ञा पक्की हो कि बाबा हम आपके पक्के योगी बच्चे हैं, पवित्र हैं, पवित्र ही रहेंगे - यही प्रतिज्ञा सबको दिल से बहुत पक्की करनी है। जो इस प्रतिज्ञा में पक्के रहते हैं उन्हें बाबा की 100 गुणा दुआयें मिलती हैं। हाँ जी करने वाले को कहा जाता है आज्ञाकारी, उन पर माँ-बाप की दुआयें होती हैं क्योंकि आज्ञाकारी माना सपूत। तो सदैव आज्ञाकारी रहो। बाकी जो भी नियम मर्यादा है, इन मर्यादाओं को जीवन में श्रृंगार करते अपनी उन्नति करते रहो। और नशा रखो हम वही कल्प पहले वाले पाण्डव हैं, गोप हैं। गोप का अर्थ ही है जिससे भगवान से प्यार हो और कोई नहीं हो। गोप और गोपियाँ। तो कल्प पहले वाले गोप हो, पाण्डव हो। पक्के योगी, तपस्वी, त्यागी, वैरागी हो? यह सब सवाल खुद से पूछो और अपने आपको पक्का करो। सेवाधारी हो, कोई ईर्ष्या तो नहीं, कोई दुनिया याद तो नहीं आती? बुद्धि कहाँ बाहर तो नहीं जाती या भटकती है? चेक करो और चेंज कर लो। अभी समय है, नहीं तो पीछे पश्चाताप करना पड़ेगा।