

मेडिटेशन की भी लगायें वैक्सीन

बाहर के संसार को पाने के लिए एक लगन पैदा करनी पड़ती है और भीतर संसार बनाने वाले को पाने के लिए एक बेचैनी। भीतर से परमात्मा को पाने की बेचैनी जितनी अधिक होगी, बाहर की दुनिया में उतने ही चैन से रह सकेंगे। यह बात खास तौर पर इस समय देश की बारह से अठारह वर्ष की उम्र वाली पीढ़ी को समझानी होगी। महामारी के दौर में अब इनका वैक्सीनेशन हो रहा है। यह वैक्सीन इनके तन को सुरक्षा देगी पर ठीक इसी समय इनके मन को भी विश्राम मिलना चाहिए। मन के वैक्सीन का नाम है 'मेडिटेशन'। ध्यान रखने से भीतर जो शून्य जगता है, उसके बाद बाहर का शोर हमारी भौतिक सफलताओं के लिए सहारा बन जाता है। यहाँ भीतर का शून्य यानी कि एक प्रफुल्लित, प्रभाव रहित और उमंग-उत्साह से भरपूर स्थिति का होना है। यह पीढ़ी जिस तेजी से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ना चाहती है, उसमें इनके तन को तो खूब सक्रिय रखना है, पर मन को विश्राम देना ही पड़ेगा। यदि यह काम समय पर नहीं किया तो हमें इसके दुष्परिणाम भुगतने होंगे। जब मल्लाह ही लूटने पर आ जाये तो कश्ती और पतवार दोनों हथियार हो जाते हैं। मन की सक्रियता के चलते यह पीढ़ी कहीं खुद को खुद ही न लूट ले। स्वयं से स्वयं को बरबाद न कर ले। इसलिए समय रहते इनके लिए मन का वैक्सीनेशन भी तैयार रखा जाए। ध्यान कोई धार्मिक क्रिया नहीं है, एक जीवनशैली होनी चाहिए। नई पीढ़ी के बच्चों को यह बात समझाने का यही सही समय है।



डॉ. गंगाधर

आज मेडिटेशन का दावा तो कई लोग कर रहे हैं पर मेडिटेशन है क्या और उससे कैसे लाभ पहुंचता है, ये सवाल अभी भी मन को झंकझोरता है। इटालियन में मेडिटेशन शब्द 'मेदरी' से निकला हुआ है। मेदरी यानी 'यू हील योरसेल्फ'। मेडिटेशन, हमारा जो परंपरा है, उसको प्रोग्रेसिव (विकासशील) बनाने में सम्पूर्ण रूप से मदद करता है। यह सब पाने के लिए हमें मेडिटेशन की सही विधि या सही तरीका समझना बहुत जरूरी है। आज हम युवाओं के संदर्भ में बात करें तो युवा अपने शारीरिक तौर पर बहुत ही सशक्त और ऊर्जावान होता है, उनका ब्रेन बहुत ही सक्रिय होता है। उनके ब्रेन को यदि सही दिशा व सम्पूर्ण रूप से उपयोग में लाया जाए तो वो कमाल का काम करेगा।

ऐसे युवाओं को मेडिटेशन को अपने जीवन का अंग बनाना चाहिए। चौबीस घंटे में से कम से कम एक घंटा उसे मेडिटेशन के लिए निकालकर सही तरीके से करना चाहिए। हो सके तो सुबह का समय इसके लिए ज्यादा उपयुक्त है। मेडिटेशन हमें अपने आप से जोड़ता है। स्वयं को स्वयं के साथ जोड़ता है और बाह्य वातावरण से बचाए रखता है। मेडिटेशन मन को हेल्दी बनाता है, यानी कि अनावश्यक, व्यर्थ व विकल्पों की जाल से मुक्त रखता है। परिणामस्वरूप मन ज्यादा सक्रिय व तरोताजा रहता है। ऐसे मन से जिस उद्देश्य की तरफ वे जाना चाहते हैं, उस दिशा में उसे बहुत ही मदद मिलती है। समय की भी बचत होती है और अपने लक्ष्य को वो अच्छी तरह से समझ भी लेता और उसे पाने के लिए वो प्रेरित होता है। तरोताजा मन से की गई हर सजगशीलता फलदायी होती है। जहाँ माइंड और ब्रेन सशक्त है वहाँ उत्पादकता बढ़ जाती है। यहाँ माइंड माना हमारी सृजनात्मक शक्ति। और ब्रेन यानी कि शारीरिक शक्ति। हम ये भी कह सकते हैं कि माइंड एक सॉफ्टवेयर की तरह है और ब्रेन हार्डवेयर की तरह। जब दोनों ही सम्पूर्ण रूप से अपने रोल अदा करने में सशक्त हैं, तब उससे होने वाली प्रतियाँ भी उच्च श्रेणी की होंगी।

मेडिटेशन रूपी मन की वैक्सीन के लिए आपको प्रतिदिन लगाना जरूरी है। जैसे कम्प्यूटर में भी हम टेम्प फाइल को डिलीट करते हैं जिससे कम्प्यूटर की सक्रियता बनी रहती है, उसी तरह हमें भी मन में उठने वाले लक्ष्यविहीन या परंपरा विहीन, अनावश्यक व व्यर्थ संकल्प व विचार रूपी टेम्परी जो फाइल हैं उन्हें भी डिलीट करना होगा। अगर उसे डिलीट नहीं किया गया तो हँग होने की भी संभावना बनी रहेगी। अगर ऐसा हुआ तो आपके हाथ असफलता ही लगेगी। तो आप समझ ही गये होंगे कि ये मेडिटेशन वैक्सीन कितना हमें सुरक्षित भी रखेगी और सक्रिय भी। युवाओं, ये वैक्सीन के साथ-साथ इस वैक्सीन को भी जरूर लगाइये और इसे भी स्थान दीजिए, जिससे आपका करियर कमाल का होगा। इससे आपने जो भी सपने संजोये हैं, उसमें आप कामयाब होंगे।

बाबा को हक से मेरा समझना माना खुशी का दरवाजा खुलना



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हम सभी कौन-सी आत्मायें हैं? हम सभी टाइल देता, वह नशा रहे ना सारा दिन तो वो दिन कैसा बीतेगा, स्वर्ग तो उसके आगे कुछ नहीं। स्वर्ग के सुख क्या भी हों लेकिन संगम का सुख जो है परमात्मा से मिलने का, वो कोई युग में नहीं। और हम संगम निवासी हैं, खास मधुवन को भाग्य मिला हुआ है, मिलने का स्थान यही वो स्थान है। एक वर्ष या एक भी मास नहीं आओ मानो तो आपको चैन आता है? घर में याद रहेगा, आज गये नहीं, आज गये नहीं क्योंकि बाबा का प्यार इतना मिलता है, प्यार माना कोई ऐसे भाकी पहनें, इसको नहीं कहा जाता है। प्यार है दिल का, जो बैठे हुए भी कर सकते हो, बाहर अलग होते हुए भी दिल में समा सकते हो। तो बाबा का दिल हमारा दिल है। हम कहाँ रहते हैं? बाबा के दिल में। और कहाँ रहेंगे, सबसे अच्छा स्थान तो बाबा का दिल है और वहाँ ही हम रहते हैं। हरेक यही कहता है ना मेरा बाबा, थोड़ा भी ऐसे-ऐसे कहो ना, तो वो कैच करते हैं जल्दी। जो भी आता है पहले तो यह अनुभव करता है, मेरा बाबा है तभी तो चल रहे हैं। नहीं तो चले ही नहीं। तो सभी बाबा को देख के खुश होते हैं और बाबा मेरे को देखके खुश होते हैं, हरेक समझते हैं ना ऐसा! बाबा को मेरे बिना चैन नहीं और हमको बाबा के बिना चैन नहीं।

बाबा कहता नहीं है क्यों नहीं आते हो, क्या है? वह हिसाब लेना होगा तो कोई दिन अचानक लेगा, लेकिन रोज याद रखता है कि आज क्लास छोटा था, आज कम थे, तो जो कम होंगे उसको कितना बाबा ने याद किया। ऐसे मिस होना नहीं है क्योंकि भगवान आवे हमको सुनाने कुछ और मैं कोई भी काम से या सुस्ती से नहीं आऊँ, तो कौन-सी बात अच्छी लगती है? भगवान आया है अपने परमधाम से और हम क्या-क्या कर रहे हैं? तो भगवान का प्यार देखो कितना है! वो तैयार होके आता है टाइम पर और कितने प्यार से एक-एक से मिलता है।

बाबा की दृष्टि सबकुछ है। दृष्टि से हमारी सृष्टि बदल गई। बाबा कहे कुमारियों, कुमारियों को बाबा कितना याद करता है, यह बच जावें। हमारे से ज्यादा बाबा को ओना रहता है कि मेरा बच्चा माया से बचा रहे, कहाँ नीचे-ऊपर न हो। पहले बाबा याद करता है, तो खुशी होती है यानी भगवान हमको याद करता है, हम तो याद करते ही हैं लेकिन भगवान किसको याद करता? हम एक-एक को याद करता ना! मेरे बच्चे, मेरे मोठे बच्चे, मेरे लाडले बच्चे, क्या नहीं

जायेंगे। तपस्वीमूर्त बनने के लिए - सुनते भी न सुनो, देखते भी न देखो। इसके लिए चाहिए सहनशीलता, कईयों की दिल बड़ी कोमल होती है। ज्ञान में कोमल दिल नहीं चाहिए। कोमल दिल वाले को छोटी-छोटी बात में फीलिंग आती, जो उदासी ले आती है। कोमल दिल वाला सदा कमजोर होगा, हिम्मतवान नहीं हो सकता। वह डरपोक होगा। कोमल दिल वाला ही जवाब देता कि क्या करूँ मेरे में सहनशक्ति नहीं है। संगठन में चलने के लिए सहनशीलता का गुण बहुत जरूरी है। क्योंकि अनेक प्रकार की बातें सामने आती हैं। कभी कोई भाव-स्वभाव होगा, कभी कोई मुझे कुछ बोल देगा... इसलिए सहनशीलता और धैर्यता का गुण बहुत जरूरी है। धैर्यता के लिए सहनशीलता जरूर चाहिए। तो इन

दोनों गुणों को धारण कर तपस्वी बनो। तपस्या अर्थात् अपना बुद्धियोग एक बाबा से रखो। एक बाबा को ही देखो, बाबा से ही सुनो, बाबा के संग बैठो...। बाबा से मीठी-मीठी बातें करो- एक बाबा के सिवाए और कुछ भी दिखाई न दे। उनके दिल में सर्व के प्रति स्नेह रहता, सब मीठे प्यारे लगते। वो किसी से भी नफरत नहीं करता। हर एक की विशेषता को ही देखता है। रोज चेक करो कि मेरे में कौन-सी कमी है जो व्यर्थ संकल्प व विकल्प उठते हैं। दिनचर्या में चेक करो कि किस बात ने, किस कारण ने, किस रूप से मेरी बुद्धि में व्यर्थ संकल्प उत्पन्न किया जिससे बुद्धियोग टूटा। यदि बुद्धियोग टूटा नहीं तो निरन्तर आत्मा का दीपक जैसे जगा हुआ है। फिर खुद को और दूसरों को भी रोशन करते रहेंगे। खुद

में भी साइलेन्स की शक्ति भरी हुई होगी और दूसरों को भी वही वायब्रेशन मिलते रहेंगे। अब अपनी ऐसी स्थिति रखो जो सदा मौज में और मजे में रहे। ऐसा कभी भी न हो जो कोई बात का चिंतन नींद ही फिटा दे। कईयों में व्यर्थ चिंतन करने की ऐसी आदत होती है जो अपना टाइम, एनर्जी वेस्ट करते रहते, नींद भी खराब कर देते हैं। छोटी-सी बात होगी और सोचेंगे बहुत लम्बा। बात कुछ भी नहीं होगी और चिंतन इतना बढ़ा करेंगे जो राई को पहाड़ बना लेंगे। लेकिन इन सभी का सूक्ष्म कारण है - स्वार्थ, इच्छा, चाहना। इसने मेरी इन्सल्ट क्यों की। बस इतनी-सी बात का विस्तार ऐसा कर देंगे जो पूरा 24 घंटे की एनर्जी वेस्ट कर देगा। फिर वह तपस्या क्या करेंगे!

तो तपस्या के पहले अपना चार्ट चेक करो और चेकिंग करके परफेक्ट बनो। साइलेन्स की शक्ति, तपस्या की शक्ति ऐसी बढ़ाओ जो सूक्ष्म में भी कोई इच्छा न रहे। अगर अब तक हो तो उसे समाप्त कर दो।

तपस्या के पहले अपना चार्ट चेक करो और परफेक्ट बनो



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

तपस्या का आधार ही है - न्यारे और प्यारे बनो, इससे स्थिति अडोल रहेगी। न्यारे-प्यारे रहेंगे तो कोई भी इच्छा आसक्ति नहीं पैदा होगी। जब कोई भी आसक्ति नहीं, मान-शान, बड़े-छोटे, अच्छे-बुरे कोई इच्छा नहीं तो आपकी स्थिति बहुत-बहुत स्वीट हो जायेगी। फिर ऐसी स्थिति से याद में बैठो तो स्थाई याद हो जायेगी। तपस्वीमूर्त बन जायेंगे।

तपस्वीमूर्त बनने के लिए इच्छा मात्रम अविद्या बनो। किसी भी प्रकार की अंश मात्र भी इच्छा न हो। किसी व्यक्ति से स्वार्थ न हो। वैभवों, वस्तुओं की चाहना भी न हो। ऐसी निःस्वार्थी जीवन बनाओ। इसके लिए बुद्धि में त्यागवृत्ति हो। जब हम हैं ही त्यागी, वैरागी तो तपस्वी तो बन ही

जायेंगे। तपस्वीमूर्त बनने के लिए - सुनते भी न सुनो, देखते भी न देखो। इसके लिए चाहिए सहनशीलता, कईयों की दिल बड़ी कोमल होती है। ज्ञान में कोमल दिल नहीं चाहिए। कोमल दिल वाले को छोटी-छोटी बात में फीलिंग आती, जो उदासी ले आती है। कोमल दिल वाला सदा कमजोर होगा, हिम्मतवान नहीं हो सकता। वह डरपोक होगा। कोमल दिल वाला ही जवाब देता कि क्या करूँ मेरे में सहनशक्ति नहीं है। संगठन में चलने के लिए सहनशीलता का गुण बहुत जरूरी है। क्योंकि अनेक प्रकार की बातें सामने आती हैं। कभी कोई भाव-स्वभाव होगा, कभी कोई मुझे कुछ बोल देगा... इसलिए सहनशीलता और धैर्यता का गुण बहुत जरूरी है। धैर्यता के लिए सहनशीलता जरूर चाहिए। तो इन

दोनों गुणों को धारण कर तपस्वी बनो। तपस्या अर्थात् अपना बुद्धियोग एक बाबा से रखो। एक बाबा को ही देखो, बाबा से ही सुनो, बाबा के संग बैठो...। बाबा से मीठी-मीठी बातें करो- एक बाबा के सिवाए और कुछ भी दिखाई न दे। उनके दिल में सर्व के प्रति स्नेह रहता, सब मीठे प्यारे लगते। वो किसी से भी नफरत नहीं करता। हर एक की विशेषता को ही देखता है। रोज चेक करो कि मेरे में कौन-सी कमी है जो व्यर्थ संकल्प व विकल्प उठते हैं। दिनचर्या में चेक करो कि किस बात ने, किस कारण ने, किस रूप से मेरी बुद्धि में व्यर्थ संकल्प उत्पन्न किया जिससे बुद्धियोग टूटा। यदि बुद्धियोग टूटा नहीं तो निरन्तर आत्मा का दीपक जैसे जगा हुआ है। फिर खुद को और दूसरों को भी रोशन करते रहेंगे। खुद

में भी साइलेन्स की शक्ति भरी हुई होगी और दूसरों को भी वही वायब्रेशन मिलते रहेंगे। अब अपनी ऐसी स्थिति रखो जो सदा मौज में और मजे में रहे। ऐसा कभी भी न हो जो कोई बात का चिंतन नींद ही फिटा दे। कईयों में व्यर्थ चिंतन करने की ऐसी आदत होती है जो अपना टाइम, एनर्जी वेस्ट करते रहते, नींद भी खराब कर देते हैं। छोटी-सी बात होगी और सोचेंगे बहुत लम्बा। बात कुछ भी नहीं होगी और चिंतन इतना बढ़ा करेंगे जो राई को पहाड़ बना लेंगे। लेकिन इन सभी का सूक्ष्म कारण है - स्वार्थ, इच्छा, चाहना। इसने मेरी इन्सल्ट क्यों की। बस इतनी-सी बात का विस्तार ऐसा कर देंगे जो पूरा 24 घंटे की एनर्जी वेस्ट कर देगा। फिर वह तपस्या क्या करेंगे!

तो तपस्या के पहले अपना चार्ट चेक करो और चेकिंग करके परफेक्ट बनो। साइलेन्स की शक्ति, तपस्या की शक्ति ऐसी बढ़ाओ जो सूक्ष्म में भी कोई इच्छा न रहे। अगर अब तक हो तो उसे समाप्त कर दो।

वफादार हैं तो बाबा जिम्मेदार है...

राजयोगिनी दादी जानकी जी



जो आज्ञाकारी बच्चा होता है, उसको जो आज्ञा मिले उस पर चलना अच्छा लगता है क्योंकि वो जानता है कल्याणकारी शिवबाबा है। ऐसे दिल से समझके करने में मार्क्स मिल जाती हैं। तो आज्ञाकारी बनने में जो फुल मार्क्स ले लेवे तो पास विद ऑनर में आ सकते हैं। अनुभव यह कहता है जो बहुत बातों में आज्ञाकारी बनना नहीं जानते हैं, उन्हें मार्क्स बहुत कम मिलती हैं।

जब स्टूडेंट लाइफ है तो पास विद ऑनर में आना है। पहले हर बात में आज्ञाकारी बनना है। फिर वफादारी, किसी भी देहधारी के साथ न लगाव, न झुकाव। वफादारी में सतीव्रत। आज्ञाकारी में पिताव्रत पक्का। आज्ञाकारी है तो निश्चय में बल है इसलिए निश्चित है। याद में परिपक्व ऐसे बनें जो दूसरी कहीं नजर न जाये। न व्यक्ति, न वैभव तब इतनी प्राप्ति है। जरा-सी भी इसमें आँख गई तो शक्ति नहीं आयेगी। तो यह रॉयल्टी भी नहीं है क्योंकि हम किसके बच्चे हैं और कहाँ आँख चली जाये...। लोभ या मोह वश गुस्सा जरूर होगा तो वफादार बन नहीं सकता। वफादार को यह अच्छी तरह से पता होता है कि जो बाबा से मिलता है, वो कहीं से नहीं मिलता। वफादार, निर्भय, निर्वैर है। वफादार हैं तो बाबा जिम्मेदार है। ऐसों की बाबा अपने आप सम्भाल करता है, उनको यह फिक्र नहीं होता कि मेरे को कौन सम्भालेगा! अगर यह ख्याल भी आता है तो उसने न अपने को आत्मा समझा है, न परमात्मा का बच्चा हूँ यह महसूस किया है।

जो ऑनैस्ट है उसे कभी हेरा-फेरी करने का ख्याल भी नहीं आ सकता है। ऑनैस्ट सदा फेथफुल और ओबेडिएंट होता है। अन्दर एक बाहर दूसरा हो नहीं सकता। वह अच्छी भावना वाला, मीठा है। तो अपना पक्का प्रिंसीपल बनाके रखो जो आत्मा इतनी स्वच्छ, साफ-सुथरी हो जाये। तो अपने-अपने पार्ट अनुसार अपने स्थिति की स्मृति ऐसी रहे, जो सहज समय पास होता रहे और हम आगे जा रहे हैं, ऐसा लगने लगे। जैसे हरेक एंजेल का पार्ट अपना है, कोई कैसे बैठा, कोई कैसे...पर है तो एंजेल ना। एंजेल के हाथ-पाँव चलते हुए नहीं देखते, पर उनकी आँखें और पंख ही काम करते दिखाई देते। एंजेल के आँखों की भाषा बड़ी मीठी है। तो दिन-प्रतिदिन हमारे नयनों की भाषा भी ऐसी हो जो सबको मधुरता का, दिव्यता का अनुभव होने लगे। बाबा को देखो हजारों को कैसे खुश कर देता है। हम भी बाबा के बच्चे सदा खुश रहके सबको ऐसे खुश करते रहें। तो जैसे बाबा चाहता है वैसे बनना है। दिल में सदैव रहम, स्नेह, सच्चाई हो, तो दिल सदा ही खुश रहेगी। कभी किसी को दिल लेने की जरूरत नहीं पड़े, ऐसी हमारी दादी को देखो, कभी अपसेट नहीं हुई होंगी। जैसा मेरा बाबा सभी के दिलों को जानने वाला, ऐसा बनना है।