

## परमात्म मेहर के बीच तपस्या की लहर

कोई भी मुकाम तक पहुंचना है तो तपस्या करनी ही होती है। तपस्या का मतलब ही है 'तप' यानी निश्चित उष्णता मान में किसी भी चीज़ में परिवर्तन होना। तो परिवर्तन यानी कि जहां हम हैं या जिसको हम अचीव करना चाहते हैं, उसी तरफ आगे बढ़ना। उसी के लिए तपस्या है।

हम अभी रूहानी यात्रा पर हैं। जिस प्रकार इस धरती पर हम जब यात्रा करते हैं तो बीच-बीच में कई माइल स्टोन आते हैं जिससे हमें पता चलता है कि हम कहाँ तक पहुंचे हैं। ठीक इसी तरह बाबा ने हमें इस मास में तपस्या करने, आगे बढ़ने का अवसर दिया है। तो हम क्या करेंगे? तपस्या माना अपने आप को देखेंगे कि हम कहाँ हैं और हमें कहाँ पहुंचना है। इसके बीच की दूरी को कम करना, साथ ही समय को भी, वायुमण्डल को भी देखना है, स्पीड को भी बढ़ाना है। एक तरह से हम अपने आप को चेक करते हैं कि जिस लक्ष्य की ओर हमें जाना है और जा रहे हैं, उसको गति देना अर्थात् जो बाह्यता की रूकावटें हैं या अड़चनें हैं, कठिनाइयाँ हैं, उनको क्रॉस करना, उसके लिए शक्ति भरना और आगे बढ़ना है। हमारे पास जो भी संसाधन हैं उनका सही-सही



डॉ. क. गंगाधर

रूप में मूल्यांकन करते हुए उनका सही समय पर उपयोग और प्रयोग करना और सहयोग लेना। इसी तरह तो हम तपस्या के विशेष समय में अपने आप को टटोलेंगे, अपने भीतर झाँकेंगे ना!

विशेष रूप से अपने मकसद में कामयाब होने के लिए स्पष्ट लक्ष्य हो, लक्षण हो, और परहेज भी हो। जैसे बीमारी को

ठीक करने के लिए डॉक्टर हमें कहता है कि आप ये गोली लेंगे, यह परहेज करेंगे और साथ ही एक्सरसाइज भी करेंगे तो आप इससे मुक्त हो पायेंगे। वे और भी एक सलाह देते हैं कि आप ये इस टाइम पर, यानी खाने के पहले, सोने के पहले लेना, तब ही शत प्रतिशत उस बीमारी से मुक्त होंगे।

ठीक उसी तरह हमारे मन और बुद्धि में हमारा लक्ष्य बिल्कुल क्लियर और स्पष्ट होना ज़रूरी है। अगर अंधड़ या बादल होंगे तो हमारी गाड़ी की स्पीड कम हो जायेगी ना! पर हमारे गंतव्य स्थान का समय निश्चित है कि हमें इस समय पहुंचना है, न पहुंचने पर वो गाड़ी छूट जायेगी। तो प्रकाश माना कि हर लक्ष्य के प्रति क्लियरिटी। जो लक्ष्य रखा है उसके लिए पर्याप्त संसाधन होना बहुत ज़रूरी है, गति भी आवश्यक है।

लक्षण माना उसे अचीव करने के लिए पूरा ज्ञान भी हो, उसकी सही विधि और शक्ति भी हो। अगर इन तीनों में से एक का भी असंतुलन है, एक की भी कमी है तो हम उसे प्राप्त करने में असमर्थ होंगे। हमारे पास पर्याप्त संसाधन तो हैं परंतु उनको ऑपरेट करना नहीं आता, तो भी लक्ष्य प्राप्त नहीं होगा। जैसे मोबाइल है हमारे पास, लेकिन न हमारे पास उसका पासवर्ड है और न ही उसे ऑपरेट करने का ज्ञान। तो भले ही वो कितना भी कीमती मोबाइल है पर हम उससे होने वाली प्राप्ति से वंचित हो जायेंगे।

कोई भी चीज़ करने के लिए शक्ति का होना बहुत महत्वपूर्ण है। क्योंकि जब हम बीमार हैं, शारीरिक दुर्बलता है तो एक किलो भी भारी वस्तु उठाना हमें कठिन लगता है। उसी तरह हमें उच्च लक्ष्य तक पहुंचना है तो मुख्यतः हमारे पास पवित्रता, शक्ति, और उसे यूज करने के बारे में सही समझ होना ज़रूरी है। जबकि हमने विश्व परिवर्तन करने का बीड़ा उठाया है तो इन चीज़ों का होना अति आवश्यक है। इसके लिए पाँच बातों पर हमें ध्यान देना ही होगा। मन-बुद्धि को एकाग्र करना होगा अर्थात् मन-बुद्धि की सम्पूर्ण शक्ति लक्ष्य की ओर एकाग्र हो। एकांतप्रिय, तपस्या में हम क्या करते हैं, लौकिक या अलौकिक जो भी कार्य हम कर रहे हैं उनसे हटकर थोड़ा समय एकांत में बैठकर लक्ष्य से सम्बंधित सोचना, तराशना और तपाना। कहां-कहां हमारी शक्तियों और संसाधनों का व्यय हो रहा है, उस लीकेज को बंद करना। अपने भीतर में झाँकना और अपनी शक्तियों को न सिर्फ जागृत करना बल्कि उसको निरंतर प्रज्वलित करने की दिशा में आत्मविश्वास पैदा करना, नई उमंगें भरना, क्लियरिटी को प्रखर करना। एकरस स्थिति के लिए रस अर्थात् रूचि हो और उसमें निरंतरता भी हो। उसके लिए परमात्मा ने जो हमें शक्तियाँ, खज़ाने दिये हैं उनके महत्त्व को समझना और उन्हें सम्भालना। हमें वर्तमान समय में प्राप्त परमात्मा की मदद का सम्पूर्ण रूप से उपयोग और प्रयोग कर आत्मविश्वास को प्रखर करते जाना है। अर्जुन की तरह हमारी निगाहें सिर्फ अपने लक्ष्य पर केन्द्रित हों।

हमें भविष्य में जहाँ पहुंचना है, वो हमारे नैनो के सामने बारम्बार दिखते रहना चाहिए। क्योंकि अब हमारा लंगर इस दुनिया से उठ चुका। जैसे विलायत से लौटने वाले पिता के मन में अपना घर सदा आँखों के सामने आता है ना कि अब मैं पहुंचा कि पहुंचा, उसी तरह अब जहाँ पहुंचना है उसी तरफ अपनी सम्पूर्ण शक्तियों को एकाग्र करते हुए आगे बढ़ना है। विशेष रूप से तपस्या के समय हमें अपनी सोच को बिल्कुल शुभ, श्रेष्ठ और कल्याणकारी बनाना होगा। व्यर्थ को तो हमें सम्पूर्ण रूप से विदाई दे देनी है। कोई भी साइड सीन के आकर्षण हमारी बुद्धि को विचलित न करें। हमें सिर्फ और सिर्फ अपना भविष्य आँखों के सामने स्पष्ट दिखाई दे, इसके लिए हमें वर्तमान में फरिश्ते की तरह जीवन जीना होगा। तो सभी तैयार हैं ना...! अपने मन की प्रीत अपने प्राण प्यारे बाबा से जोड़कर वो जो हमें बनाना चाहते हैं वो ही हमें बनाना है। इस सुंदर अवसर में परमात्म मेहर के बीच तपस्या की लहर का आनंद लें।

## हमारा चेहरा हो खुशी वाला, सोच वाला नहीं...

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

जब हमारी अवस्था ठीक होती है तो सब अच्छा लगता है। जब अवस्था थोड़ी भी नीचे-ऊपर होती है तो अच्छा भी बुरा लगता है। उस समय मन समझ नहीं सकता कि यह अच्छा है या बुरा? उस समय समझ भी कम हो जाती है क्योंकि हमने छोटपन से सब प्रकार के अनुभव देखे हैं, छोटों का भी, बीच वालों का भी, अभी फिर वही बड़े हुए तो उन्हें निमित्त बड़ा कहते हैं, उनको भी देखा है। तो अनुभव तो भिन्न-भिन्न हैं। कोई है जो बहुत साधारण चलते हैं, ऐसा भी अनुभव है। तो सभी खुश हैं? शकल पर खुशी ज़रूर होनी चाहिए। शकल सोचने वाली न हो, ऐसे नहीं जहाँ बैठें वहाँ सोच में चले जायें, ऐसा नहीं हो। बात, बात से भले करें लेकिन खुशी नहीं जाये। खुशी छोड़के और फिर सोचते हैं तो रिजल्ट क्या हुई? खुशी तो चाहिए ना, सब इस बात में तो ठीक है ना! तो जिस बात में खुशी कभी गुम होती है उसका पुरुषार्थ करो क्योंकि हरेक का स्वभाव, हरेक का वर्क अपना-अपना है। उसके अनुसार जैसा डायरेक्शन मिले, वैसा करना चाहिए। इसमें कभी-कभी पृष्ठना भी पड़ता है। बाकी है ठीक, जनरल क्या कहेंगे, ठीक है! ठीक है! ठीक होना ही चाहिए। कोई प्रॉब्लम हो तो उसे पुराना नहीं करो, कभी मिलेगा टाइम तो बता देंगे, नहीं, क्योंकि इसमें भी टाइम तो गंवाया वो कहाँ गया? वो तो खुशी कम हुई ना! हम तो देखते हैं बाबा ने हमारे लिए

क्या नहीं सोच के किया है, हर छोटी बात को सोच करके यह रहने का स्थान बनाया है।

शुरू में ही हमने देखा है कि बाबा के अन्दर यही रहता कि बच्चों को कोई दुःख नहीं मिले, तो अभी भी यह जिम्मेवारी बड़ों की है और बताने वालों के ऊपर भी है, सहन करना समझे बहुत ज़रूरी है और सहन नहीं होता तो अन्दर संकल्प भी चलता है। दुविधा में रहते हैं कि करें, नहीं करें... तो वो लाइफ नहीं है। लाइफ माना खुशी। कोई सिर पर बोझ नहीं। कोई न कोई बीच-बीच में बोझ आता है, ऐसे नहीं। लेकिन उनको सोच-सोच के बड़ा नहीं बनाओ। परन्तु कोई की नेचर कैसी होती है, कोई की कैसी... मानों आपमें सहनशीलता की टोटली नेचर कम है और मैं आपको वो प्रोग्राम देती हूँ जो सहन करना ही है तो कैसे चलेगा! पहले समझना चाहिए जिसको देते हैं उनकी नेचर, उनके आस-पास रहने वाले साथी, यह सब पहचान करके पीछे वो काम दें।

अभी के समय अनुसार मैं समझती हूँ, बाबा की रोज़ की मुरली ही हमारे लिए डायरेक्शन है, वरदान है। तो जो बाबा के इशारे होते हैं वो मुरली में ही होते हैं, अगर मुरली को आप पढ़ो उस ध्यान से, तो अगर कोई कमी है तो उस पर अटेन्शन ज़रूर देना है और कोई को भी निमित्त बनाने के बजाय बाबा ही निमित्त अच्छा है, लेकिन सिर्फ अटेन्शन देना।

## मंज़िल बहुत ऊंची है...स्वयं को सम्भालो

राजयोगिनी दादी जानकी जी

दूसरा सुखी कौन है? जिसको शांतिधाम घर याद है। कहने में शब्द भी ऐसे निकलते हैं-सुख शान्ति। तो परमात्मा को मात-पिता समझने से एक तो सुख मिला और दूसरा परमधाम को अपना घर समझने से शांति मिली।

जो किसी को दुःख नहीं देता है, धीरे-धीरे होकर रहता है, श्रीमत् पर एक्यूरेट चलता है वही दिलतख़्तनशीन बनता है जो मास्टर सर्वशक्तिवान की सीट पर सेट होते हैं वही एक्यूरेट चलते हैं। जिसको एक्यूरेट बनना है, वही एक्यूरेट चलेगा। हमारे साथ चलने में किसी को कोई भारीपन नहीं लगेगा। तो हर आत्मा के प्रति हमारा कोई चिंतन, संकल्प न चले कि इनके साथ कैसे चलें? ख्याल भी किया तो दीवार आ जायेगी। जिसने बाप को समझा, और अच्छा श्रेष्ठ बनना है, उसको आपस में धीरे-धीरे होके रहें यानी एक-दो को समझ करके दिल से अपने को ही अच्छा समझते, दूसरों की अच्छाई पर इतना ध्यान नहीं देते हैं। कहेंगे हम जैसे हैं, अच्छे हैं फिर और अच्छा श्रेष्ठ बनना है, उसको सामने न रख करके जो श्रेष्ठ बने हैं उनको ही देख खुश होंगे। जैसा बाबा चाहता है वैसा मुझे बनना है, खुद ऐसा बन यह उनसे नहीं होगा। बाबा तो सबको सबकुछ समान रूप से दे रहा है।

जो भाग्यवान हैं, सौभाग्यवान हैं, हजार भाग्यवान हैं, पदमापदम भाग्यशाली बनने वाले हैं, उनकी दो बातें देखने में आयेंगी। एक मात-पिता मेरे हैं तो सुख बहुत होगा। उनके पास दुःख का नाम निशान नहीं होगा। दुःख क्या चीज़ होता है, इसका अनुभव ही न हो और सुख क्या चीज़ है वो अनुभव बहुत हो।

## हमारी रूहानी आकर्षण भी एक तपस्या है जो सबको साकाश देगी



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

कईयों की रूहानी यात्रा में बहुत रूची होती है, कईयों की नहीं होती। रूची है तो सुख होगा, अगर इसकी रूची कम है तो बाबा के मिलन का सुख अनुभव नहीं होगा। जैसे सेवाओं में रूचि रखते तो सेवा के साथ-साथ मेवा भी खाते रहते। इससे कितनी आत्माओं का कल्याण होता, यह अनुभव करते रहते हो। दूसरों को कोर्स कराना माना खुद करना।

सदा बाबा की छत्रछाया के नीचे रहो तो रक्षक बाबा सदा रक्षा करता रहेगा। बाबा कहता बच्चे, तुम मेरी नज़रों 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 नज़रों में हमें छिपा दिया है। बाकी तो दुनिया के खेल हैं, चाहे बीमारी है, आना है-जाना है, सर्विस करो उसमें आंधी भी आती, तूफ़ान भी आते, यह सब होता रहेगा परन्तु अपनी स्थिति स्थिर चाहिए।

सबसे पहले अपनी हर प्रकार से स्थिर स्थिति



**दिल तो दिलबर को दे दी, बाकी क्या दिल है! कोई कहते दिल की लेन-देन करते, हमारे दिल की बातें कौन-सी होती हैं, जो लेन-देन करें? दिल की बातें यही हैं - वाह मेरा बाबा! उनके सिवाए कोई दिल की बातें नहीं हैं।**

चाहिए। कोई कितना भी मन खराब करे, संग में कभी नहीं आना। संगदोष बुद्धि को बदल देता है। सबसे प्यार करो सब फ्रेंड्स हैं, पर्सनल फ्रेंड किसको नहीं बनाओ। यह अण्डरलाइन करो। हमारी प्यारी रूहरिहान होती है, रूहों को राहत देने की, ज्ञान की रूहरिहान करेंगे, सेवा की रूहरिहान करेंगे, सर्विस के प्लान करेंगे, आपस में जो भी लेन-देन करेंगे, मीटिंग करेंगे इसीलिए कि उससे कोई भी यज्ञ की कारोबार है, जो भी कुछ है उनका हल करना है। बाकी दिल तो क्या होती है! दिल तो दिलबर को दे दी, बाकी क्या दिल है! कोई कहते दिल की लेन-देन करते, हमारे दिल की बातें कौन-सी होती हैं, जो लेन-देन करें? दिल की बातें यही हैं - वाह मेरा बाबा! उनके सिवाए कोई दिल की बातें नहीं हैं। पर्सनल किसी के साथ बैठकर बातें करना, यह दोस्ती नहीं दिल की बातें नहीं हैं लेकिन संगदोष है। एक-दूसरे के प्रति मन खराब करना - यह ऐसी है, वह वैसा है- यह गलत है।

आपस में इतना हल्कापन ज़रूर हो जो एक-दो को बात कह सको। अगर मैंने कोई गलती की, तो आप मुझे बड़ी दिल से बोल सकते हो, बहन आज तुमने यह बात गलत की। वह मैं दिल से स्वीकार करती हूँ लेकिन वह दूसरे को मत सुनाओ। उससे मन खराब होता है। जब दो के बीच तीसरा तेरा-मेरा करता तो तीन के बीच टकोरा पड़ता, माना डिस्युनिटी होती है। आपस में चाहे तीन हो या पाँच हो लेकिन रहना चाहिए सभी को मिलकर। रात को सोने से पहले दस मिनट भी आपस में मिलकर, ओम शांति करके रूहरिहान करके फिर सो जाओ। कहने का भाव है कि आप लोग मन से भी खुश रहो, तन से भी खुश रहो। तुम भी खुश रहो तो तेरे से भी सब खुश रहें। किसके भी चेहरे से उदासी, घृणा, नफरत यह फील नहीं हो तब तो मजा है। फिर भी अगर कोई 19-20 बात हो तो आप लोग अपनी तपस्या से उनको मिटाओ। हमारी रूहानी आकर्षण भी एक तपस्या है जो सबको साकाश देगी।

अगर आपके मन में कोई बात है तो भले कहो।