

## सोच को साध लिया तो खुशी मिल ही जायेगी

हमारी बहुत सारी समस्याएं और चिंताएं हमारी बेकार की सोच से उत्पन्न होती हैं। सोच को अगर साध लिया तो जीवन में खुशी, शांति और प्रेम की कमी नहीं रहेगी।

### शब्दों के अर्थ को समझें

हमारे विचार ही नहीं बल्कि हमारी सोच ही हमारे तमाम समस्याओं के मूल में है। इस अंतर को समझना जरूरी है। सामान्यतः थॉट्स और थिंकिंग यानी विचार और सोच को एक ही समझ लिया जाता है, जबकि ऐसा है नहीं। विचार यानी कि हमारा एक तरह से मत है, अभिप्राय है, कन्वल्स्यूज़िव अप्रोच है। जबकि सोच, ये हमारे मन-मस्तिष्क में निरंतर चलती रहती है। अगर उसपर लगाम नहीं तो फिर वो सोच हमारी आदत बन जाती है। यह अच्छी भी हो सकती और बुरी भी। ऐसा ही अंतर पेन(कष्ट) और सफरिंग(पीड़ा) के बीच में भी है। हमें इन सूक्ष्म अंतरों को समझना होगा।

### नकारात्मकता की जड़

विचार संज्ञा है और सोचना क्रिया। संज्ञा होती है लेकिन क्रियाओं का नियंत्रण हमारे हाथों में है। ये हम ही हैं जो किन्हीं विचारों में अपने समय, ऊर्जा और निष्ठा का निवेश करते हैं। जब भी आप नकारात्मकता का अनुभव करें, सचेत होकर देखें, आप पायेंगे कि ये आपकी सोच का ही परिणाम है। इस बारे में जागृत होना बहुत जरूरी है।



राजयोगी द.क. गंगधर

### प्रतिक्रिया देना हमारे हाथ में

जीवन है तो कष्ट तो होगा ही। लेकिन पीड़ा का होना, न होना हमारे हाथ में है। परिस्थितियां कभी भी पूरी तरह से हमारे नियंत्रण में नहीं होती हैं। लेकिन परिस्थितियों पर कैसे प्रतिक्रिया देना है और उन्हें कैसे हैंडल करना है, यह अंततः हमारे ही हाथ में है। एक बार हम इस बात को समझ जायें तो तमाम तरह की परिस्थितियों के लिए अपने को अनुकूल बना सकते हैं।

### खुद से पूछते रहें सवाल

अपने आप से निरंतर प्रश्न पूछते रहें कि क्यों? आप जो भी करते हैं, वो क्यों करते हैं? पैसा कमाने के लिए? पैसा आप क्यों कमाना चाहते हैं? यात्रा करने के लिए? यात्राओं का क्या प्रयोजन है? नये-नये लोगों से मिलना और अनुभव अर्जित करना, लेकिन क्यों? क्योंकि इससे खुशी मिलेगी। इस विचार प्रक्रिया को अपनायें। आप करके देखें। आप एक दिन इसे जरूर करके देखें और अपना अनुभव स्वयं से साझा करें।

### क्या आपको खुशी मिली?

आप जो कुछ भी करते हैं, उसका प्रयोजन यही है कि आपको खुशी, प्यार और शांति मिले। तब सवाल उठता है कि जब सारा उद्यम कुल मिलाकर इन्हीं चीजों के लिए है तो आप इनकी खोज सामान्य जीवन की छोटी-छोटी बातों में क्यों नहीं करते? उससे भी बड़ा प्रश्न यह है कि आप जीवन में जो कर रहे हैं उससे ये आपको मिल रही है? इसका मतलब कि जो हम चाहते हैं वो हमारे हाथ में है। तो हम इसे रोजमर्रा की जिन्दगी में शामिल करें।

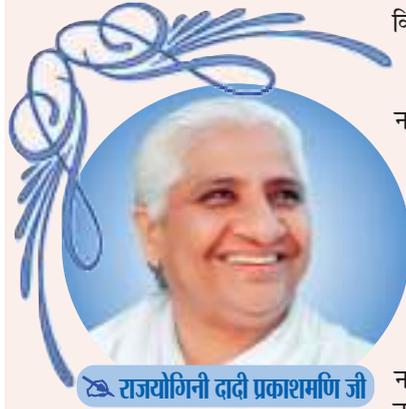
### प्रेम क्या है इसे समझें

खुशी और शांति तो समझ में आती है, प्रेम को समझना जरूर थोड़ा कठिन है। प्रेम को सीमाओं, शर्तों, बाध्यताओं और परिस्थितियों के अधीन नहीं बनायें। उसे परिभाषित भी नहीं करें। अगर आप ऐसा करते हैं तो वह प्रेम नहीं रह जायेगा। तब तो कहते हैं, अन-कंडिशनल लव। प्रेम का अस्तित्व तमाम बाहरी फैक्ट्रों के बावजूद भी रहता है। अगर हम उसे नहीं समझेंगे तो खुशी और शांति को भी अपने जीवन से गंवा देंगे।

### कोशिश करें पर कमतर न समझें

हम मनुष्य हैं और मनुष्य कभी परफेक्ट नहीं होते। मनुष्य हैं तो भूलें भी होंगी और गलती भी होंगी। आप अगर अपना बेस्ट वर्सन बनने की कोशिश कर रहे हैं तो सब ठीक है। कोशिश करने का महत्त्व ही सर्वाधिक है। परिणाम तो देर-सवेर मिल ही जायेंगे। लेकिन परिणामों की खोज में कभी खुद को नीचा न दिखायें या किसी से कमतर न समझें। "लहयें से डर कर नौका पार नहीं होती, कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।" महत्त्व कोशिश का है।

## स्वयं को लाइट और माइट की मस्ती में रखो तो कभी जोश नहीं आयेगा



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

अपने को सदैव वेरी-वेरी लकी समझो। वेरी लकी समझने से विघ्न सहज ही विनाश कर सकेंगे। पता नहीं मेरी तकदीर में क्या है! ऐसा संकल्प उठाना माना संशय। मालूम नहीं- चल सकूंगा या नहीं, जाता हूँ ब्राह्मण परिवार में तो यह टक्कर आता, दुनिया में जाता तो यह विघ्न आते। आखिर क्या करूँ। यह संकल्प भी संशय की निशानी है। मैं वेरी लकी हूँ, लकी उसको माना जाता जिसे अनेक दुनिया की ठोकें आवें। पत्थर भी पूजनीय तभी बनता जब पानी की अनेक चोटें खाता। इसलिए कभी किन्हीं बातों से थको नहीं। मैं हमेशा समझती

कि पेपर आना माना मुझे लकी बनाना। विघ्न आना माना भाग्यवान बनाना। अगर पेपर ही नहीं दिया तो मुझे विजयी कौन मानेगा। हजार पेपर आयें तो भी मैं 100 प्रतिशत पास रहूँ। हरेक अपना-अपना पेपर ले। कभी भी अपने दिल में किसी के प्रति नफरत नहीं उठाओ। झगड़े का कारण है एक-दो से नफरत। जड़ होती नफरत, बन जाता परचिन्तन, हो जाता दुश्मन। पहले होगी ईर्ष्या, वह पैदा करेगी नफरत, फिर परचिन्तन चलेगा, जिसका परचिन्तन करते वह दुश्मन बन जाता। एक बोल जीवन भर के लिए दुश्मन बना देता। एक ऐसा शब्द भी बोला जो किसी के हार्ट पर लग गया तो वह जिन्दगी भर दुश्मन बना देता। मैं ऐसा क्यों करूँ!

ब्राह्मणों में सबसे बड़े से बड़ा नुकसान कारक अवगुण है- "जिद्द का स्वभाव", जिसमें जिद्द है, उसपर मुझे बड़ा रहम आता। वह बड़ा धोखा खाते, सबसे ज़्यादा नुकसान इस जिद्द से होता है। जिद्द मनुष्य को रसातल पहुंचा देती इसलिए कभी किसी बात का जिद्द नहीं करना। कोई रॉना है तो राइटियस बुद्धि से निर्णय करना है। जिद्द के स्वभाव से अपने को धोखा न दो। निर्णय करो। एक-दो को सहयोग दो, राय दो, अगर कोई जिद्द पकड़ता है तो आप हल्के हो जाओ। लाइट हो जाओ। स्वयं को लाइट और माइट की मस्ती में रखो तो कभी जोश नहीं आयेगा।

हमारे ईश्वरीय विश्व विद्यालय का फाउण्डेशन है ईश्वरीय मर्यादा। दुनिया में मर्यादा नहीं, हमारी है टॉप मर्यादा। अगर हम किसी पर फेथ रखते हैं तो फेथ पर भी माया पानी डाल देती है। ऐसे अनेक अनुभव देखे हैं इसलिए हम कन्ट्रोल करते - कुमार-कुमारियां मर्यादा में रहो।

नव निर्माण के कार्य के लिए नम्र बनो। पुरुषार्थ से डरो नहीं। जब कोई फोर्स से कुछ कहता है तो उस समय उसकी मान लो। आप शीतल बन जाओ। अगर उस बात को लेकर दुश्मनी हो जाती तो नुकसान होता है। इसलिए याद में आपस में मिलकर मीठी धारणा की रूह रिहान करो, डिबेट नहीं करो। आपकी नम्रता का प्रभाव दूसरे पर जरूर पड़ेगा। एक की चर्चा दूसरे से नहीं

करो। निर्माण बनना माना समा लेना। जब कोई बात आपस में नहीं बनती तो उसको छोड़कर स्व चिन्तन में रहो।

हमें कुमार-कुमारियों का बहुत फिकर रहता। हमारे ईश्वरीय विश्व विद्यालय का फाउण्डेशन है ईश्वरीय मर्यादा। दुनिया में मर्यादा नहीं, हमारी है टॉप मर्यादा। अगर हम किसी पर फेथ रखते हैं तो फेथ पर भी माया पानी डाल देती है। ऐसे अनेक अनुभव देखे हैं इसलिए हम कन्ट्रोल करते - कुमार-कुमारियां मर्यादा में रहो। एक की गलती से सारे ब्राह्मणों को चोट लग जाती। एक के कारण हमें सबको बांधना पड़ता। सेन्टर पर कुमारियां अकेली रहती, आप उनसे बैठकर बातें करो- यह मुझे अच्छा नहीं लगता। मैं कहती इस बात में समझो हम सन्यासी हैं। कुमार, कुमारी माना सन्यासी। सन्यासी माना हँसना, बोलना, वृत्ति-दृष्टि सबका सन्यास। जितना यह पाठ पक्का रखेंगे उतना अच्छा। अगर हल्के रहेंगे तो टीका होगी। किसी के कैरेक्टर पर दाग लगे, यह मेरे से सुना नहीं जाता। शॉक लगता। कोई मेरे कैरेक्टर पर आँच डाले यह मेरे जीवन के लिए बहुत बड़ा दाग है। परन्तु किसी का क्वेश्चन क्यों उठा- क्योंकि हल्के होकर चले।

## राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

हम सभी बाबा के लवलीन बच्चे, सदा बाबा के लव में, प्यार में खोये हुए हैं। यह परमात्म प्यार कोटों में कोई को प्राप्त होता है क्योंकि हम डायरेक्ट बाबा की पहली रचना हैं। हमें सदा बाबा याद रहता है, बाबा के बिना तो संसार ही नहीं है। फिर है सूक्ष्म वतन और मूलवतन। उसका भी हम सबने अनुभव किया है, सिर्फ सुना व समझा नहीं है, अनुभवी मूर्त बन गये हैं। बाबा के



कम्बाइंड रूप में सदा रहें तो माया कुछ नहीं कर सकती। हम युद्ध करें फिर मायाजीत बनें, उसमें भी हम टाइम क्यों खराब करें। अगर किसी को बार-बार बीमारी आती है, तो भले हम दवाई से बीमारी खत्म करें लेकिन बार-बार बीमारी आने से कमजोरी तो आ ही जाती है। बाबा की आशायें पूर्ण करने वाले कौन! हम बच्चे ही हैं। हम बाबा की आशाओं के दीपक हैं। बाबा की आश हम बच्चों के प्रति क्या है! बाबा कहते हैं मेरे समान बनो। ऐसे नहीं, मेरे समान थोड़ा-थोड़ा तो बनो। नहीं, मेरे समान पूरा बनो। आजकल तो बाबा ने

## हृद का मैपन और मेरापन... यह बाबा से दूर कर देता

लव में लीन होने से कितनी मीठी, प्यारी लाइफ का अनुभव होता है। बाबा हम बच्चों को कहते हैं तुम मेरे बच्चे बेफिक्र बादशाह हो क्योंकि हमारी जिम्मेवारी लेने वाला भगवान है। अगर हमने मन से अपने जीवन की जिम्मेवारी बाबा को दे दी, तो भगवान से बड़ा और कोई है क्या! लेकिन यह जरूर देखना है कि सचमुच हमने अपने जीवन की जिम्मेवारी बाबा को दी है! या कभी बाबा को दी है, कभी थोड़ी जो भी सांसारिक बातें होती हैं, उनमें भी बुद्धि जाती है। हमारे सामने माया ही पेपर लेने वाली है। जब बाबा को जिम्मेवारी दे दी, तो उसके आगे माया कुछ नहीं कर सकती। तो बाबा को जिम्मेवारी दी है या कभी-कभी मैपन आ जाता है? मैं और मेरापन, यह दो बातें ही इस ईश्वरीय जीवन में, सम्पन्न बनने में विघ्न रूप बनती हैं। हृद का मैपन या मेरापन, यह बाबा से दूर कर देता है। जब आप कहते हो बाबा मेरे से कम्बाइंड है, तो कम्बाइंड अलग हो ही नहीं सकता। जिसके साथ सर्वशक्तिवान कम्बाइंड हो उसके आगे माया की हिम्मत ही कैसे होगी!

शुरू में बाबा कहता था बच्ची, इतना मास्टर सर्वशक्तिवान बनो जो माया दूर से ही भाग जाये। दूर से माया को भगाने के लिए कम्बाइंड की स्मृति में रहें। कई कहते हैं हम कम्बाइंड तो हैं परन्तु समय पर उससे सहयोग नहीं लेते हैं। कोई को भी जब वार करना होता तो पहले वह अकेला करता है फिर वार करता है। हम कम्बाइंड से अलग होंगे ही क्यों! अगर

विशेष कहा है कि मैं एक-एक बच्चे को राजा बच्चा बनाता हूँ। स्वराज्य अधिकारी बनाता हूँ। तो हम अपने आप से पूछें हम राजा बच्चे हैं? क्योंकि राजा माना, जिसमें कन्ट्रोलिंग पाँवर, रूलिंग पाँवर हो। पहले हम पूछें कि हमारा मन के ऊपर कन्ट्रोल है? क्योंकि मन जीते जगतजीत कहा जाता है, जो भी फीलिंग आती है, तो पहले मन में फील होता है। तो मन के राजा बने हैं? सदा ही मन के राजा बनकर रहें, लिंक जुटा रहे इसके लिए बाबा ने बहुत अच्छी ड्रिल सुनाई है।

बाबा की मुरली में "सदा" शब्द यूज होता है, कभी-कभी शब्द तो ब्राह्मण जीवन की डिक्सनरी में है ही नहीं। हम भी अपने से पूछें, हम जो भी कर्म करते हैं, जो बाबा कहते हैं सदा लिंक जुटी रहे, ऐसे नहीं टूटे फिर हम जोड़ें, दुबारा जोड़ने से फर्क तो पड़ता है ना! तो मन हमारा ऑर्डर में चलता है? बाबा मन, बुद्धि, संस्कार की कचहरी लगाता था क्योंकि कई बार सूक्ष्म संकल्प इतना चेक करने में तो सूक्ष्म चेकिंग चाहिए कि सारा दिन मन का मालिक बनके मन को चलाया? हम सबका लक्ष्य है कि सम्पूर्ण, बाप समान बनना ही है। तो यह चेकिंग जरूरी है कि मन, बुद्धि, संस्कार सब कन्ट्रोल में हों। हाथ-पाँव तो स्थूल कर्म कर्ता निमित्त हैं। लेकिन कभी संस्कार टक्कर में आ जाते हैं, बुद्धि भी कभी हॉ के बजाय ना की तरफ चली जाती है। यह चेकिंग जितनी अपनी कर सकते हैं, दूसरा नहीं कर सकता है।

संगमयुग पर कमाई करते-करते बहुत बड़ी हो जाती है। आज के जमाने में धन की कमाई बड़ी मेहनत से करते हैं। बहुत कमाने वाले सारा दिन सोचते हैं लेकिन अभी बाबा ऐसी कमाई कराते हैं जो सोचना बन्द। सोचेंगे तो



## राजयोगिनी दादी जानकी जी

### जैसा संकल्प, वैसी वाणी, वैसा कर्म

नुकसान पड़ जायेगा, नहीं सोचेंगे, विश्वास और सच्चाई से काम करेंगे तो फायदा ही फायदा है। सोचने की बात ही नहीं है। शान्ति और प्रेम में कमाई ऐसी हो रही है, उसमें खुशी भी आ रही है।

फिर जो चाहता है जैसे मेरी कमाई हो रही है, वैसे संगठन की भी कमाई हो जाये। इस पढ़ाई में ही कमाई है। उस पढ़ाई में पहले पढ़ते हैं फिर कमाई होती है। उसमें टाइम भी खर्च करते हैं, मनी भी खर्च करते हैं, लेकिन अभी बाबा जो हमको पढ़ाता है इसमें कमाई ही कमाई है। पढ़ाई जितना अच्छी पढ़ते हैं तो लगाता है कि मेरी जीवन बहुत सुखी है। कोई फिकर की बात ही नहीं है। भविष्य के लिए जमा हो रहा है। जिस दिन पढ़ाई ठीक से नहीं पढ़ते हैं तो खुशी नहीं रहती है। इस पढ़ाई से न केवल खुशी, शक्ति आ रही है लेकिन उस शक्ति से हम हंस बन गये हैं। श्रेष्ठ कर्मों का खाता जमा हो रहा है, व्यर्थ खत्म हो गया। जैसा संकल्प, वैसी वाणी, वैसा कर्म।

तो संकल्प को समझना, समझ के संकल्प को पैदा करना, आपही संकल्प न चलें, निकम्मे संकल्प न चलें। काम लायक संकल्प फायदा हो, मेरे को भी फायदा हो, मेरे को भी फायदा हो, क्योंकि औरों को मिला सो मेरे को मिला। पढ़ाई में कमाई दोनों काम

हो रहे हैं। जो खुद के मनन चिन्तन में है, उसके मुख में ज्ञान का सार स्पष्ट रूप में आ जायेगा। वह सार है मनमनाभव। कितना मेरा मन अच्छा हो गया!

बुद्धि को भगवान कहता है, मध्याजीभव। मनमनाभव में कर्मन्द्रियां शान्त हो गयी फिर मध्याजीभव में चार बाहें आ गईं। स्वदर्शनचक्र, ज्ञान-योग की प्रकाशा आ गयी, विष्णु को कमल के फूल पर खड़ा हुआ दिखाते हैं। योगी कमल पुष्प पर बैठा हुआ दिखाते हैं। कमल आसन पर न्यारा होकर बैठा है। कईयों को समझ में ही नहीं आता है, बुद्धि से समझा है, पर अनुभव नहीं होता है, डिटेच और न्यारा कैसे हो।

अटैचमेंट का अनुभव बहुत है, कितना समय लगा है बाबा का बनने में। कितना दुःख दिया है फिर भी छोड़ते नहीं हैं। फ्री होते हैं तो डर लगता है, अकेलापन लगता है।

आदत है किसी को पकड़कर चलने की, नहीं तो बेसहारा है। जवानों को भी होता है, तो बूढ़ों को भी होता है, क्योंकि शरीर से अटैचमेंट बहुत है। बाबा न्यारापन सिखाता है। न्यारा रहने से योग अच्छा लगता है। तो कमलपुष्प समान प्युरिटी, जरा छींटे भी नहीं, इतना न्यारा है तो आसन पर बैठा है।