

निरंतर आनंदमय स्थिति में रहने के लिए पाँच बातों का ध्यान रखें

कोई भी गुरु व संत अपने नाम के आगे 'आनंद' शब्द को जोड़ते हैं, जैसे कि निजानंद महाराज, परमत्यागी परमानंद जी, केशवातीर्थ केशवानंद जी आदि-आदि। ये आनंद एक ऐसा गुण है जिसकी सभी को चाहना रहती है। आनंद चाहिए तो सभी को, परंतु कहाँ से मिलेगा उसका कोई बिग बाज़ार तो है नहीं कि वहाँ से खरीद कर ले आवें! फिर भी हम आनंद की खोज जीवन भर करते रहते हैं।



राजयोगी ब.क. गंगाधर

आनंद प्राप्त करने के लिए विशेष रूप से पाँच नैतिक सद्गुणों को अपने जीवन में अपनाने की, पाँच मानसिक प्रक्रियाओं को अंकुश में रखने की तथा पाँच आध्यात्मिक प्रवृत्तियाँ हर रोज़ करने की ज़रूरत है। ये बात निःसंशय है।

पाँच सद्गुण जो कि आपके जीवन में आनंद को प्रचुरता से परिपूर्ण कर देंगे, वो हैं कृतज्ञता, सच्ची प्रशंसा, क्षमा, स्वीकृति और करुणा। लोगों के छोटे से छोटे उपकार के लिए उनका आभार मानें। उनके कार्य की सच्चे दिल से प्रशंसा करें। कृतज्ञता और प्रशंसा आपके जीवन में चमत्कारिक रूप में बदलाव ला देंगे। ये साधारण दिखने वाली वस्तुएं आपके जीवन में बाहुल्य और कृपा भर देंगे। सदा मीठा, मधुर व सत्य ही बोलें। 'क्षमा' क्रोध को मारने का एक परम-शस्त्र है। कोई आपको कष्ट दे तो उसे क्षमा कर दें। सच्चे होने के बावजूद भी दयालु होना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। क्षमा, ये खुशी की महत्वपूर्ण चाबी है। जो पहले क्षमा करे वो सच में बड़ा बहादुर है। लोगों पर करुणा करें और आपकी क्षमता के अनुरूप उनकी मदद अवश्य करें। करुणा, प्रामाणिकता और अन्य के प्रति आदर, ये मानवता के बहुत महत्वपूर्ण प्रमुख अंग हैं। किसी की भी टीका-टिप्पणी नहीं करें। जीवन-काल इतना छोटा है, लोगों को प्रेम करने का भी समय नहीं मिलता तो दूसरों की टीका-टिप्पणी करने के लिए कहाँ से मिलेगा!

दूसरों के साथ अपनी तुलना न करें। प्रेम बांटे और अपने पास जो भी वस्तु आदि है उससे प्रेम करें। दूसरी महत्वपूर्ण बात ये है कि, स्वीकार करें कि बहुत सारी वस्तुओं को आप बदल नहीं सकते। इसे अंतःकरण से स्वीकारें। स्वीकृति एक बहुत बड़ा गुण है।

पाँच मानसिक प्रक्रियाओं पर नियमन आपको आंतरिक शक्ति और सुख प्रदान करती है। और वो हैं, तृष्णा, विचार, इच्छाएं, अहं और वर्तन। परमानंद आपका निजानंद बना रहे, इसके लिए राग, द्वेष और तृष्णा से दूर रहें और विचारों को नियंत्रित एवं शुद्ध व श्रेष्ठ रखें। विचारों के द्वारा ही हम अपने ब्रह्माण्ड और भविष्य का निर्माण करते हैं। एक-एक विचार व संकल्प आपके शरीर के प्रत्येक कोष पर असर डालता है। इसलिए अपने विचारों पर काबू रखें।

इसके साथ-साथ अपनी इच्छाओं को कम करना बहुत ज़रूरी है। इच्छा एवं आसक्ति, दुःख का मूल कारण है। हमें अपना क्रोध, लोभ, ईर्ष्या जैसे विकारों को काबू में कर सकारात्मकता में परिवर्तित कर देना चाहिए। अपने वर्तन को सकारात्मक रखना भी अति आवश्यक है। सत्य तो यह है कि हमारे साथ जो घटनायें घटित होती हैं उसका प्रभाव हमारे पर सिर्फ दस प्रतिशत है। नब्बे प्रतिशत असर तो उस घटना के प्रति हमारी प्रतिक्रिया कैसी है, उस पर निर्भर है। विशेष रूप से हमें विनम्र होकर, अहंकार का त्याग करना चाहिए। अहंकार और क्रोध हमारे सबसे बड़े दुश्मन हैं। अहंकारी किसी के पास जाता नहीं है और क्रोधी के पास कोई आता नहीं है। अहंकार और क्रोध सम्बंधों और परिवार का नाश कर देते हैं। ये सब मानसिक प्रक्रियाएँ हमारे अपने स्वभाव को बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसीलिए हम इन सभी मानसिक प्रक्रियाओं को जितना हो सके काबू में रखें।

हमने जाना कि परमानंद, परम शांति व सुख पाने के लिए हमें क्या-क्या अपनाना है और क्या-क्या छोड़ना है तथा क्या-क्या नियंत्रित करना है। हम सभी परमानंद को निजानंद बनाने के लिए यदि इन सिम्पल बातों को ध्यान में रखें तो कितना अच्छा हो! परम सुख और परमानंद का एड्रेस हमारे भीतर, हमारे पास ही मौजूद है। पर कभी हमने इसे जानने की चेष्टा ही नहीं की और ना ही हमारा ध्यान इस ओर गया। हम दूँढते रहे बाहर, सम्बंधों में, पैसों में, प्रकृति में, पूजा-अर्चना में। किन्तु अब, यदि हम सभी परमानंद के इच्छुक, छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दें जैसे कि दूसरों का आभार व्यक्त करना, प्रशंसा करना, अपने अहंकार का त्याग करना और अपने संकल्पों को नियंत्रित रखना, तो परमानंद ही हमारा निजानंद हो जायेगा। ठीक है ना! समझ में आ गया ना! उसे कैसे पाना है!

स्वयं को देख स्वयं को बदलें

आप सभी दिव्य गुणों के गुलदस्ते हो ना! दिव्यगुणों के गुलदस्ते से जीवन महक जाती है। तो आप सबकी जीवन सदा महकी हुई रहती है ना! एक बार बाबा ने कहा था और कोई दान आप नहीं कर सकते हो लेकिन गुणदान तो कर सकते हो। ब्राह्मणों को दान तो नहीं करेंगे। सहयोग देंगे।

किसी में 99 अवगुण हों लेकिन एक गुण, एक विशेषता ज़रूर सभी में होती है। कोई उस विशेषता को जानते हैं और कोई अपनी विशेषता को जानते हैं और कोई अपनी विशेषता को भी जानते नहीं हैं। बाबा ने आपको अपना बनाया है तो बाबा कहते हैं- तुम सब विशेष आत्मायें हो। तो कोई विशेषता देखी तब तो आपको अपना बनाया। नहीं तो दुनिया

में बहुत सफलता मिलेगी। मम्मा हमको कहती थीं कि आप में यह विशेषता है इसको सेवा में लगाओ तो यह दुगुनी, तिगुनी हो करके 100 प्रतिशत हो जायेगी, इसीलिए हमारी जीवन जो है वो श्रेष्ठ बनाना या साधारण बनाना अपने हाथ में है।

वर्तमान समय जो भी हो रहा है, जो भी सुनने-देखने को मिल रहा है, यह सब आपके पेपर हैं, बिना पेपर के कोई पास होता है? के.जी. वाले का भी पेपर होता है। वह भी पेपर के बिना आगे नहीं बढ़ सकते। तो हम 21 जन्म का राज्य-भाग्य लेंगे, आधाकल्प पूज्य बनेंगे, आधा कल्प राजा बनेंगे और बिना पेपर के! यह कैसे हो सकता है? ब्राह्मणों के संसार के हिसाब से अभी स्थापना का



राजयोगी दादी हृदयमोहिनी जी

ज्ञान तो सुन लिया लेकिन जब तक उस ज्ञान को मनन नहीं करेंगे तब तक अपना नहीं बनेगा। बाबा ने जो ज्ञान का खज़ाना दिया है उस खज़ाने को मनन शक्ति से ही अपना बना सकते हैं।

में कितनी कुमारियाँ हैं पढ़ी-लिखी हुई, बहुत जज, वकील हैं। बाबा को आप ही पसन्द आई तब तो आप बाबा की बनी ना! आपने बाबा को तो पहचाना। चलो कोई विशेषता आप में नहीं हो, यह विशेषता तो है कि भगवान को पहचान लिया। तो यह तो कितनी बड़ी विशेषता है आप सबमें, है कि नहीं है? तो हरेक में कोई न कोई विशेषता होती ज़रूर है लेकिन विशेषता को कार्य में लगाना और उसको बढ़ाना है। अभी जो उस विशेषता को पहचानते ही नहीं हैं, तो वह बढ़ायेंगे क्या? और जितना आप विशेषता को कार्य में लगायेंगे, अभिमान से नहीं लेकिन सेवा भाव से तो आपकी विशेषता बहुत बढ़ती जायेगी और सेवा

कार्य बहुत आगे बढ़ गया है। उसमें आप समझो पहले बहुत अच्छा था, अभी ऐसा क्यों हुआ, अरे पहले तो तुमको अंगुली पकड़ करके बाबा ने चलाया। छोटे बच्चों को माँ-बाप अंगुली पकड़कर चलाते हैं क्योंकि गिरे नहीं, चोट नहीं लगे। अभी वह जब बड़ा होगा तो भी माँ बाप अंगुली पकड़कर चलेंगे क्या? तो आप भी अब बड़ी हो गई हो। अभी पहले जैसे थोड़े ही बाबा आपको अंगुली से पकड़ करके चलायेंगे। इसलिए आप यह सोचो कि वर्तमान समय हमको अपने को बदलना है, यह पक्का कर दो। संकल्प की स्याही से यहाँ मस्तक में लिख दो कि मुझे बदलना है।



राजयोगी दादी प्रकाशमणि जी

हमारे सर्व सम्बन्ध एक बाप से हैं। हम उस सच्चे माशूक के आशिक हैं, हम सभी उस सच्चे माशूक के इश्क को जानते हैं। एक बाबा की लगन कितनी प्यारी, मीठी, सुखदाई है। ऐसी लगन में मगन रहने वाले कभी किसी दूसरे की लगन में नहीं जायेंगे। अगर किसी की

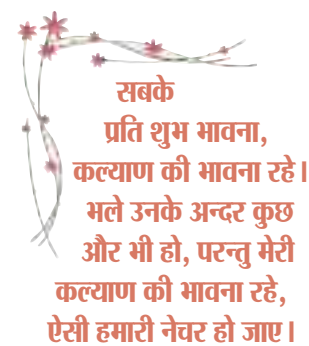
आपस में बहुत-बहुत प्रीत होती है तो उसे तोड़ना मुश्किल होता है। ऐसे जब बाप से हमारी पूरी लगन है, प्रीत है तो यह भी गुप्त खुशी व नशा रहता है कि हमने तो उसी बाप को पाया है। सारी दुनिया कुछ भी नहीं है,

एक बाप से सर्व सम्बन्ध जोड़ना ही सच्चा समर्पण

एक तू इतना प्यारा है। हम उसी प्यार के समुद्र की नदियाँ हैं। इसी को ही हम कहते हैं निरन्तर योग में रहना, यह मस्ती बड़ी निराली है। बाबा के प्यार का अनुभव करते उसी मस्ती में रहो तो दूसरी कोई भी बात सामने आ नहीं सकती। यह पुरुषार्थ की बहुत सहज विधि है।

बाबा कहते तुम सब हो कठपुतलियाँ और तुम कठपुतलियों को मैंने दी है श्रीमत की चाबी। तो बाबा ने जो श्रीमत की चाबी दी है उसी अनुसार बेफिकर बादशाह बन निश्चित हो खेल करो। लेकिन सदा समझो हम राजर्षि, राजयोगी हैं। अपना ऑक्वूपेशन नहीं भूलो। योगी के लिए मूल चाहिए, ज्ञान से पुरानी दुनिया का वैराग्य। हम हैं योगी लोग, न कोई अपना न कोई पराया। हमें कौन जानें। यह बहुत मस्ती थी। इसलिए कहती - हे आत्मा तू बाबा को स्वाहा हो जाओ, तो मन-बुद्धि भी सब स्वाहा हो जायेगा। जब सब स्वाहा हो गया तो पुरानी दुनिया से वैराग्य हो ही जायेगा। पुरानी दुनिया तब तक खींचती है जब तक समर्पण नहीं हुए हैं। संकल्प शक्ति भी समर्पण है तो दूसरी कोई भी बात नहीं आ सकती। इसी का नाम तपस्या है। तो पहले अपने आप का त्याग करो अर्थात् समर्पण हो जाओ। जब आत्मा स्वयं समर्पण हो गई फिर तपस्या करना, अशरीरी बनना बहुत सहज है। अब हमारी तपस्या की, दुनिया को भी दरकार(ज़रूरत) है। तत्वों को भी इसकी दरकार है। हम सब देख रहे हैं दुनिया की हालत दिन-प्रतिदिन गम्भीर होती जाती है, यह दुनिया की गम्भीर बातें हमें और भी प्रेरणा देती हैं कि हमें तपस्या करके विश्व को अपनी साइलेन्स की किरणें देनी हैं।

सेंसिटिव नेचर छोड़ो, इनोसेन्ट बनो



सेंसिटिव नेचर दो प्रकार की है, एक पॉज़िटिव रूप में लेवे तो बहुत जल्दी आगे बढ़ सकते हैं। दूसरा सेंसिटिव नेचर कई बार बहुत दुःख देती है, सेंसिटिव नेचर वाले जल्दी उतावले हो जायेंगे। किसी के भाव को भी नहीं समझेंगे। उनमें धीरज नहीं रहता। समझने की कोशिश भी नहीं करते, इससे बहुत नुकसान हो जाता है। अभी उसे परिवर्तन करना है। किसी भी बात में सिद्ध करने की कोई ज़रूरत नहीं है। ज्ञानी-योगी तू आत्मा का वास्तव में चिन्ह यह है कि जो सेकण्ड में

वायब्रेशन से भी डिटैच कर लेवे, इशारे से कैच कर लेवे। जैसे वायरलेस कैच कर लेता है, अजब लगता है आवाज़ अन्दर घुस जाता है। ऐसे ही जितना हम साइलेन्स में जाते हैं, बुद्धि महीन होती जाती है, जो और कोई वायब्रेशन अन्दर घुस नहीं सकते। कोई की कैसी भी भावना हो, वह अन्दर टच नहीं कर सकती। इसके लिए बुद्धि इतनी स्वच्छ, साफ, क्लीन हो जो हर बात कैच कर सके। दिन-प्रतिदिन समय ऐसा आ रहा है, बाबा के दिल में जो हमारे प्रति हो, वो सेकण्ड में कैच कर लेंगे।

दूसरा - एक-दो की भावनाओं को भी कैच कर लेंगे। सबके प्रति शुभ भावना, कल्याण की भावना रहे। भले उनके अन्दर कुछ और भी हो, परन्तु मेरी कल्याण की भावना रहे, ऐसी हमारी नेचर हो जाए।

तीसरा - सेवा में आत्माओं को जो चाहिए वो फट से मिलता जाए। जो चीज़ साइंस से

निकलती है वो चीज़ सिर्फ उनके लिए थोड़े ही है, वो सबके लिए यूज़ हो जाती है। ऐसे हमारे सारे ब्राह्मण परिवार में हो जाए तो बड़ा अच्छा हो जायेगा। कोई भी बात में किसी भी घड़ी, किसी के साथ भी यह ख्याल नहीं होता है कि कहीं या न कहीं? पता नहीं क्या रियेक्शन होगा...तो यह जो ख्याल होता है ना, यह भी तो एक प्रकार का साधारण व व्यर्थ ख्याल है। इससे भी प्री हो जायें तो ख्याल श्रेष्ठ और कामलायक होंगे। इसमें एक तो याद में रहो, दूसरा सर्विस में आपस में सहयोग हो, उससे बाहर वाले लोग भी मानेंगे, यह गैरन्टी है।

हिम्मत, सत्यता और विश्वास तीनों एक जैसे हों। हिम्मत है लेकिन सत्यता की थोड़ी कमी है। हिम्मत और सत्यता है तो आत्म विश्वास या बाबा में विश्वास नहीं है। लेकिन जब तीनों एकदम पॉवर में हो जाते हैं, तो यह लाइफ अच्छी लगती है। चलो अपने में विश्वास नहीं है, तो बाबा करेगा



राजयोगी दादी जानकी जी

यह तो विश्वास का आवाज़ हो! तो तीनों इकट्ठे होने से सब सहज हो जाता है, कोई बड़ी बात नहीं है। हुआ ही पड़ा है। तो यह एक हमारा अन्दर सोचने का तरीका जैसा होगा, हमारे बोल जैसे होंगे, उसमें सत्यता और विश्वास काम करेगा। आजकल बहुत सोचने की आवश्यकता नहीं है, रखो भगवान पर, करने वाला बैठा है। अन्दर से सभी सेंसिटिव नेचर को छोड़के इस तरह से बनो। तो क्विक पुरुषार्थ करके सफलता को पाओ और दूसरों को भी सफलता देने में मदद करो। तो सदा सफलता देख कहेंगे कि यह मेरा भाग्य है। पुरुषार्थ करके भाग्यवान बने तो ज़रूर सफलता मिलेगी। ऐसे नहीं जो भाग्य में होगा...नहीं। तो सोचने के तरीके को बड़ा अच्छा रॉयल, सुन्दर बनाना है।