खुश रहने के लिए- हमेशा हमारे पास दो विकल्प मौजूद हैं, चयन आपका है

जब कोई अपमान करे, इंसल्ट करे, गुस्सा करे तब हम क्या करें? जब हमारा कोई कसूर भी नहीं, गलती भी नहीं तो हम उनकी क्यों सुनें? हम क्यों उनके भले-बुरे बोल को सहन करें? क्या ऐसे समय पर हम अपने मन को शांत रख सकते हैं? - जिज्ञासु ने एक महान व्यक्ति के सामने अपनी बात रखी। महान व्यक्ति ने उत्तर दिया- आपके पास तब भी दो विकल्प मौजूद हैं, आप उसका चयन करके शांत भी रह सकते हैं या अपने को अशांत भी कर सकते हैं। जिज्ञासु ने कहा- कोई मेरी इंसल्ट करे और सभी के बीच में करे, बेवजह उल्टे-सुल्टे बोल कहे, तब भी क्या हमें शांत रहना चाहिए? अगर हाँ, तब तो वो हमारे सिर पर चढ़ जायेगा। और वो हमें भला-बुरा कहता रहे और हम सुनते रहें, तब तो हमें वो कमज़ोर समझेगा ना! महान व्यक्ति ने कहा- देखो, अगर आप शांत रहना चाहें तो शांत रह सकते हैं, ये आपके ऊपर निर्भर है और उसमें आपका फायदा ही है, आपका नुकसान हो ही नहीं सकता। ऐसा सुन जिज्ञासु को उत्सुकता पैदा हुई, वो कैसे!

राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर

महान व्यक्ति ने कहा, ऐसी परिस्थिति में हमारे पास दो विकल्प हैं, उसमें सही विकल्प को चुनकर सकारात्मकता को यथार्थ रूप में समझते हुए उपयोग करना चाहिए। मेरे पास यही एक विकल्प है कि सामने वाला अगर कुछ भी कहता है तो वो उसकी मनोदशा को दर्शाता है। लेकिन मुझे उस मनोदशा का शिकार होना या नहीं होना, ये विकल्प मेरे पास है। अब आप ही सोचो, अशांति आपको अच्छी लगती है या शांति? निःसंदेश शांति ना! ये तो ऐसा हुआ, कुछ गलत खाकर सामने वाले के पेट में खराबी है, जो पच नहीं रहा है, उसे उल्टी का ख्याल आ रहा है और वो उल्टी कर रहा है। और हम उसे अपने में ग्रहण कर रहे हैं। तो भला हम स्वस्थ रह सकेंगे! या हम भी बीमार हो जायेंगे। तो हमें क्या करना चाहिए? उल्टी को नहीं ग्रहण करना चाहिए ना। ठीक वैसे ही, मानसिक रूप से वो कमज़ोर है, उसका अपने में कंट्रोल नहीं है और हमपर गुस्सा करता है, हमें उत्तेजित करता है और हम उसकी बातों को अपने मन के अंदर प्रवेश करने देते हैं, तो हम भी कमज़ोरी का शिकार बन जायेंगे, हम भी उत्तेजना का व्यवहार करने लगेंगे। ऐसे वक्त पर सकारात्मक ऊर्जा को सामने रखते हुए अपनी स्थिति को विचलित होने से बचाये रखना ही हमारी पहली प्राथमिकता है। उसी में ही हमारा फायदा है क्योंकि गुस्से से कभी भी कोई काम सही और श्रेष्ठ हो नहीं सकता। तो निर्णय हमें करना है, ये विकल्प सदा ही मेरे सामने मौजूद रहता है, परंतु तुरंत रिएक्ट करने के आदी होने के कारण, सामने से आ रही नकारात्मकता के प्रभाव में आ जाने से हम भी उसको नकारात्मक ऊर्जा देने लग जाते हैं। झूठ का झूठ से प्रतिकार करने से क्या सही हो सकता है? साइंस का इक्वेशन है, निगेटिव+निगेटिव= निगेटिव। अर्थात् झूठ से सत्य की कामना करना बेमानी ही होगी।

किसी की कमज़ोरी की व निगेटिव बात जो सामने से आती है वो उसकी मनोदशा दर्शाती है। लेकिन मेरी मनोदशा सकारात्मक है तो हम उससे मुक्त रहेंगे। अन्यथा तो हम भी उसकी कमज़ोरी के शिकार हो जायेंगे। परमात्मा ने हमें हमेशा दो विकल्प दिये हुए हैं लेकिन आज हम उसका उपयोग नहीं करते हैं और परिणामस्वरूप चारों ओर निगेटिव का निगेटिव के रूप से फल ढूंढ़ने की कोशिश करते हैं। इसीलिए हम दुःखी, अशांत होते हैं। हमें इस चक्रव्यूह से निकलने के लिए चाहे कोई भी परिस्थिति हो, उसके प्रभाव से मुक्त रहना ही सही मायने में समाधान भी है और उसी में सुकून भी है। तो इसकी प्रैक्टिस को हमें बढ़ाना है और सफलता की ओर आगे कदम बढ़ाते रहना है।

जो अपने पुराने संस्कारों से मुक्त हैं वही जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव कर सकते

राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

हम सब मुसाफिर हैं। नांव में बैठे हैं। हमें मजधार से पार करने वाला खिवैया स्वयं सर्वशक्तिवान परम प्यारा हमारा बाबा है। डोरी उनके हाथ में है। वह कहता है नईया चलेगी, आंधी तूफान आयेंगे लेकिन घबराना नहीं। आंधी तूफानों से पार होने वाले का नाम है महावीर। अपना पांव नईया से मरने तक भी उतारना नहीं है। यह तो पक्का ही है। सवाल यह है कि अपनी अलौकिक जीवन पक्की है?

हम सभी अष्ट भुजाधारी हैं, हमारी अष्ट भुजाओं में अष्ट शस्त्र हैं। वह हैं अष्ट शक्तियां। तो चेक करो- मेरी भुजायें बरोबर हर शस्त्र को पकड़े हुए हैं? कोई टूट-फूट तो नहीं गया है? रोज़ अमृतवेले देखो हम अष्ट शस्त्रधारी हैं। जैसे सवेरे-सवेरे अमृतवेले ताकत के लिए माजून खाते, वैसे अपनी अष्ट शक्तियों को अपने पास दौड़ाओ। ऐसे भी नहीं कोई शक्ति ज़्यादा और कोई कम हो। चेक करो सभी शक्तियां समान हैं या कम-ज़्यादा? कोई का पेच ढीला तो नहीं है? जैसे कार चलते-चलते खड़ी तभी होती जब पेट्रोल नहीं फेंकती, कारण होता पेट्रोल में थोड़ी-सी मिट्टी। ऐसे ही अगर हमारे में थोड़ी भी कमज़ोरी है तो हम अलौकिक जीवन का आनंद नहीं ले सकते।

हम सब ब्रह्माकुमार, ब्रह्माकुमारी पुराने संस्कारों से, पुरानी आदतों से मुक्त जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव करते हैं? जो अभी संस्कारों से मुक्त है वही मुक्ति जीवनमुक्ति पा सकते हैं। तो पहले चेक करो कि मैं सारे दिन में कितना समय मुक्त रहता हूँ। अपने संस्कारों से मेरी स्थिति मुक्त रहती है? या मैं वर्सा तो जीवनमुक्ति का ले रहा हूँ परन्तु अभी मैं संस्कारों के बंधन में बंधा हुआ हूँ? मैं लौकिक से निकल अलौकिक जीवन, अलौकिक दुनिया निर्माण करने वाला, अलौकिक संस्कार वाला ब्रह्माकुमार हूँ या शूद्र कुमार हूँ?

कभी मैं स्व के अलंकार छोड़ दूसरे को दोषी तो नहीं बनाती? इसने ऐसा किया तो मैंने किया, इसने बोला तो मैंने भी बोला। मैं उसे कहती इसमें तुमने अपनी शक्ति क्या दिखाई! बाबा ने कहा है- बच्चे तुम पुण्य आत्मा हो तो मेरे कदम-कदम से, खाने से, पीने से, बोलने से, चलने से सबसे पुण्य होता है? पुण्य करते-करते कोई पाप तो नहीं कर लेते हो जिससे सौगुणा दण्ड पड़ जाए? मुझे सदा यही फुरना(फिकर) रहता कि मुझसे ऐसा कोई व्यवहार व बोल-चाल न हो जाए जो धर्मराज के आगे झुकना पड़े। यही मुझे डर है, बाकी मैं किससे डरती नहीं, दुश्मन मेरा रावण है। बाकी सब मित्र हैं। रावण को भी प्यार से कहती - ओ रावण अब तेरा राज्य पुरा हुआ। अब तू विदाई ले। उसे भी हम डांटकर नहीं भगाते। जब हम शीतल बन जाते तो वह आपेही चला जाता है। रावण बिचारा है, हम कोई बिचारे नहीं। अब तो उसका राज्य जा रहा है, मेरे बाबा का राज्य आ रहा है- इसलिए मुझे किसी से डर नहीं।

मुझे सदा यही फुरना(फिकर) रहता कि मुझसे ऐसा कोई व्यवहार व बोल-चाल न हो जाए जो धर्मराज के आगे झुकना पड़े। यही मुझे डर है, बाकी मैं किससे डरती नहीं, दुश्मन मेरा रावण है। बाकी सब मित्र हैं।

आज हरेक अपनी डायरी में नोट करो कि मैं पुराने संस्कारों से मुक्त हुआ हूँ? अगर संस्कार कभी इमर्ज हों तो समझो संस्कारों के वश हैं तो वह जेल में बंधायमान हैं। जब कोई कहता मैं क्या करूँ, मेरे संस्कार हैं ना! तो मुझे उसके ऊपर बहुत तरस आता है। मैं कहती तुम इस सुहावने संगम की स्वर्णिम लॉटरी को क्यों खत्म करते हो? जब सहारा मेरा बाबा है, तो उसका सहारा छोड़ संस्कारों का सहारा क्यों लेते हो? उन्हें क्यों प्रधान बनाते? तुम लेके सहारा बाबा का इन सबको खत्म करो।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

अपनी भावनाओं को सदैव सबके लिए बाबा जैसी शुभ बनायें

इंसान बहुत जल्दी संग के रंग में अन्धकार में आ जाता है। पवित्रता क्या है, उसे यह पता ही नहीं है। अपवित्रता क्या है, पता नहीं है क्योंकि कलियुगी अन्धियारा है। पवित्र इतने बनें जो हमारे पाप कटें, पुण्य आत्मा बनें। इतना पवित्रता का बल चाहिए। जैसे कोई-कोई कीड़ा अच्छे को भी खराब कर देता है और भ्रमरी बुरे को अच्छा बना देती है। तो कभी किसी को बुरा देखना यह भ्रमरी का काम नहीं है, ब्राह्मणी का काम नहीं है। बदलना उसका काम है, औरों को बदलने में मदद करना उसका काम है। हमारे पास इतनी शुभ भावना-शुभ कामना हो जो हमारे लिए अगर कोई अशुभ सोचे तो भी वो हमें लगेगा नहीं क्योंकि हरेक के लिए शुभ भावना का भण्डारा भरपूर है।

हमारे प्रति कोई कैसे भी सोचता है, आपेही ठीक हो जायेगा। कोई बड़ी बात नहीं है, पर हम अपनी शुभ भावना में कोई कमी नहीं करेंगे। यह हमारे लिए शान नहीं है। शान यह है हम अपनी भावनाओं को सदैव सबके लिए बाबा जैसी शुभ बनायें। सबके प्रति श्रेष्ठ कामना हो, कोई स्वार्थ न हो। वह आत्मा जैसे बाबा की दृष्टि से बदल जाए, यह कामना है। बाकी हम क्या दृष्टि देंगे। जैसे बाबा दृष्टि देता है तो तुम बाबा से दृष्टि लो। यह भावना है। हम दृष्टि नहीं देंगे, जैसे बाबा मेरे को दृष्टि से चला रहा है, ऐसे आप भी बाबा की दृष्टि में रहो तो आपके ऊपर किसकी नज़र नहीं पड़ेगी। न आपकी नज़र औरों पर पड़ेगी।

अगर भोजन पर किसी की खराब नज़र पड़ जाती है तो वह खाना हम नहीं खा सकते क्योंकि उसमें इच्छा होगी, कोई भी निगेटिविटी होगी तो उसका प्रभाव शरीर को बीमार कर देगा इसलिए बाबा हमेशा कहते हैं बच्चे भोजन का भोग लगाके फिर खाओ और पहले सब खायें, फिर तुम खाओ, यह सभ्यता भी यहाँ बाबा सीखा रहे हैं। ऐसे नहीं मैं खा लूँ और किसी की इच्छा हो खाने की, वो खाना अन्दर नहीं जायेगा, जायेगा तो भी हज़म नहीं होगा। तो हम खाऊं, हमको मिले... नहीं, सबको मिले, सब खायें।

मुझे अन्दर से सच्ची दिल से साहेब को राज़ी रखने का पुरुषार्थ करना है। साहेब तब राज़ी होता है, जब हम उनके डायरेक्शन, उनकी श्रीमत, उनके इशारे प्रमाण चलते हैं। तो हमारी बुद्धि में क्लीयर डायरेक्शन हो, तब हम टाइम पर सबकुछ कर सकेंगे। दूसरे का भी टाइम बचाएं, उससे मदद कर सकते हैं तो इतना तो सीखना पड़ेगा।

बाबा हर बात में कहता है- विघ्न विनाशक बनने की डिग्री पास करो। विघ्न आवे ही नहीं, आया तो यह खेल है, क्या बड़ी बात है। खेल में खेल तो होता ही है। पर खेल समझ करके खुश रहें। उदास न रहें, थोड़ी उदासी आई माना ड्रामा का ज्ञान नहीं है। अपवित्रता आई, अपवित्रता ने उदासी लाई तो मेरी खुशी कम कर दी। भगवान मुझे खुशी देवे, तो सदा खुश रहने की साधना व साधन है पवित्र संकल्प। तो अपने संकल्प को चेक करो, अपने ऊपर मेहर करके किसी के भी भाव-स्वभाव में नहीं आओ।

यह अच्छा है, यह खराब है, यह भी अपवित्र संकल्प हैं, जिसने जिसको अच्छा कहा वो उसके ऊपर आशिक है और उसने समझा हाँ यही मुझे अच्छा समझते हैं तो वो हुआ आशिक, तो उन दोनों का माशूक छूट आया। अपने आपको ज़रा ऊपर से बाबा की तरह देखो तो लगेगा कि यह दोनों आपस में आकर आशिक हो गये हैं। सबका माशूक वो रह गया, उन जैसा अच्छा कोई नहीं, यह भूल गया। हम ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मण हैं तो इतनी ही पवित्रता बाबा हमारे से चाहता है।

सच्चाई, सफाई, सादगी यह तीन शब्द सारी लाइफ में बहुत कीमती हैं। कोई सैलवेशन नहीं, आधार नहीं। बाबा कहता है सतयुग में महल मिलेगा, उसके पहले अभी यह संग बहुत अच्छा मिला है। बाबा ने कहा

राजयोगिनी दादी जानकी जी

सेवा की सफलता का आधार भावना, विश्वास और सच्चाई है

तुमको तो मूर्ति होके रहना है। एक बाबा दूसरा न कोई, वन्डरफुल। अभी जैसे शाम को सब मिल करके योग करते हैं, वैसे रात को भी पौने दस बजे 10 मिनट योग करके बाबा से गुडनाइट करके फिर सोना। एक घड़ी क्या, कोई भी घड़ी कुछ भी ख्याल नहीं करो। जैसे बाबा ने कहा अभी सभी ऐसे योग करो जैसे इस हॉल में कोई नहीं है। ऐस शान्ति में रहने से एनर्जी बनती है। मुझ आत्मा को जो रूहानी शक्ति बाबा दे रहा है वो सबको मिले, यही मेरे दिल की भावना है, यही मेरी सेवा है। अन्दर भावना, विश्वास, सच्चाई है तो सारी लाइफ में बाबा ने जो सिखाया है वो जीवन यात्रा में काम आया है। और हमेशा मैं समझती हूँ हम यात्रा पर हैं। सारी लाइफ में कभी किसी के साथ भी ईर्ष्या नहीं की है। आज कोई सेवा करता है तो उसे सेवा का ही नशा होता कि मेरे जैसी सेवा कोई नहीं करता। सूक्ष्म सेवा बरोबर की है, अच्छी तरह से की है परन्तु भावना हो मेरे को बाबा ने जैसे चलाया है वैसे ही चलना है और सबके लिए भावना हो यह भी चले। तो हरेक चेक करे कि ज़रा भी संस्कारों में किससे भेंट करने की आदत तो नहीं है? अन्दर में कोई भी प्रकार की थोड़ी भी ईर्ष्या तो नहीं है? सारे दिन की दिनचर्या को देख, अपने आपको देख, एक-दो को देख, हम सब एक दो के मित्र हैं, पहला तो अपना मित्र आप बनना फिर बाबा को मित्र बनाना। बाबा मिला तो सब मिला। बाबा की मित्रता सिखलाती है, ऐसे सब मिलके चलो-चलाओ। सभी मेरे मित्र हैं, तो जो भी कोई नये भी आये हैं तो उन्हें भी यही सन्देश दो।

किसी की भी कमी हमको पता नहीं है। कोई बतावे भी नहीं, ऐसी दृष्टि, वृत्ति, स्मृति में रहने से मेरा आजकल का अनुभव है पूज्यनीय बन सकती हूँ ना! कोई भी पुराने व नये हो वो भी बनें, तो सभी इस भावना से दो शब्द भी बहुत काम करते हैं। समझो किसी के ऊपर कोई ग्रहचारी आई है, तो वो भी योगबल से कैसे हट जाये, वो सेवा अभी करनी है। बाबा ने इतना दिया है कि दे दान तो छूटे ग्रहण। सबसे पहले एक तो स्वयं ही स्वयं को सम्भालें, कोई हमारे से ऐसी गलती न हो जो पुरुषार्थ में ग्रहचारी आ जाये।