

दृष्टिकोण बदलें, फिर बदल जायेगा जीवन...

एक आभारी हृदय किसी भी परिस्थिति में उज्ज्वल पक्ष देखता है। यदि आपको भारी टैक्स चुकाना पड़ता है, तो इसके लिए आभारी रहें, क्योंकि इसका मतलब है कि आपके पास आमदनी है। यदि आपके बच्चे घर में गंदगी फैलाते हैं, तो भगवान का आभार व्यक्त करें कि उन्होंने आपको एक परिवार का साथ दिया है। यदि आपको कड़वी दवा लेनी पड़ रही है, तो इसके लिए आभारी रहें क्योंकि इसका मतलब है कि आप स्वस्थ हो रहे हैं।

संसार में एक ही परिस्थिति को विभिन्न लोग अलग-अलग प्रकार से देखते हैं। एक धूप वाले दिन की कल्पना करें, जहां एक व्यक्ति सुंदर धूप के लिए आभारी है, जबकि दूसरा गर्मी से परेशान है। एक बच्चे को स्कूल उबारू लगता है जबकि एक वंचित वर्ग का बच्चा सीखने का अवसर पाकर अपने आपको भाग्यशाली मानता है। जिस तरह से हम दुनिया को देखते हैं, वही अंततः वास्तविकता का निर्माण करती है, जिसमें हम रहते हैं। प्रसिद्ध हेलेन केलर के जीवन से प्रेरणा लें जो पिछली शताब्दी की प्रसिद्ध समाजसेविका थीं। जब वे केवल उन्नीस महीने की ही थीं तो एक गम्भीर संक्रमण ने उन्हें बहरा और अंधा बना दिया किंतु वह अपनी मेहनती शिक्षिका ऐनी सुलिवन की मदद से दृढ़ रहीं। वह कहती हैं, जब खुशी का एक



डॉ. कु. गंगाधर

दरवाजा बंद होता है तो दूसरा खुल जाता है, लेकिन हम अक्सर बंद दरवाजे को इतनी देर तक देखते रहते हैं कि हमें वह दरवाजा नजर ही नहीं आता जो हमारे लिए खोला गया है।

हमारे अपने जीवन के अनुभव उनके बिल्कुल विपरीत हैं। हम अपने जीवन में हुई अपार कृपाओं के प्रति सजग नहीं हैं। हम 'प्रेरणात्मक धारणा' के शिकार हो गए हैं। उदाहरण के लिए, हो सकता है हमारे पास बहुत अच्छी नौकरी हो लेकिन हमारा ध्यान किसी परेशान करने वाले सहकर्मी पर अटक रहा है। बच्चा अधिकांश विषयों में अच्छे अंक प्राप्त करता है लेकिन एक विषय में खराब अंक हो तो वही बार-बार सोचकर हमें बुरा लगता है। इसी तरह हमारे जीवन साथी में अनेक गुण हो सकते हैं लेकिन हम उनकी एक गलती से परेशान हो जाते हैं। हमारे मस्तिष्क में नकारात्मकता का पूर्वाग्रह हमें असंख्य सकारात्मकताओं को त्याग इस पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करता है कि जीवन में क्या गलत है।

दिलचस्प बात यह है कि दुनिया के कुछ महान नायक इससे विपरीत दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं। रंग भेद के खिलाफ अपने संघर्ष में नेल्सन मंडेला को 27 वर्षों तक जेल में रखा गया था। रिहाई के बाद जब वे दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बने तो एक पत्रकार ने उनसे पूछा, आपने 27 साल कारावास की कड़वाहट को कैसे संभाला? उन्होंने कहा, कड़वाहट का स्वाद ही नहीं था। मैं बस इस दौर में पूरे समय सीख ही रहा था।

जीवन की कठोर परिस्थितियों को सकारात्मक तरीके से देखने को 'पॉजिटिव रीफ्रेमिंग/सकारात्मक पुनर्रचना' की तकनीक के रूप में भी जाना जाता है। यह आपको चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों को विकास के अवसरों में बदलने के लिए प्रेरित करती है। हम इस शक्तिशाली तकनीक को अपने दैनिक जीवन में कैसे लागू कर सकते हैं? सबसे पहले जब भी कोई नकारात्मक विचार मन में आये तो अपने से पूछें, क्या इस परिस्थिति के बारे में सोचने का कोई बेहतर तरीका है? इसमें मेरे लिए क्या नई सीख या सबक है? मैं इस अनुभव के माध्यम से स्वयं को कैसे सुधार सकता हूँ? दूसरा, परिस्थितियों को सकारात्मक दृष्टि से देखने के लिए उन्हें नया स्वरूप दें। इसे कुछ उदाहरणों के माध्यम से बेहतर ढंग से समझते हैं।

नकारात्मक परिस्थिति: मैंने अभी-अभी अपनी नौकरी खोई है, मैं अपना घर कैसे चलाऊंगा? ऑफिस में किसी और को क्यों नहीं निकाला गया? मेरा जीवन न्यायपूर्ण नहीं है। सकारात्मक पुनर्रचना: यह मेरे लिए अन्य संभावनाओं को खोजने का अवसर है। मैं अपनी कुशलता बढ़ा सकता हूँ। और बेहतर नौकरी पा सकता हूँ।

नकारात्मक परिस्थिति: किसी ने मुझे ठेस पहुंचाई है। मेरा मन उनके गलत व्यवहार पर विचार कर रहा है और आक्रोश पाले हुए है। सकारात्मक पुनर्रचना: ईश्वर उस व्यक्ति के हृदय में विराजमान है, वह मेरी परीक्षा ले रहे हैं और चाहते हैं कि मुझमें सहनशीलता का गुण बढ़े।

दुःख तो जीवन का नकारात्मकता और असंतोष के चरम से देखने का परिणाम मात्र है। अगली बार जब आप स्वयं को चिंतित या उदास महसूस करें, तो बस अपना दृष्टिकोण बदल लें, और खुशी का द्वार जादुई रूप से खुल जायेगा।

माया आने का कारण है अहम् अर्थात् स्वयं का अहंकार

हमारे इस रथ का सारथी स्वयं शिव बाबा है। इसलिए हम सभी बेफिक्र बादशाह हैं। सारथी जहाँ और जैसे रथ को चलाये, खड़ा करे, इशारा करे, उसी प्रमाण चलना है। दूसरा, मैं हमेशा समझती हूँ कि मुझे हे अर्जुन बनना है। आप हरेक हे अर्जुन हो ना! शिरोमणि गीता मशहूर ही है हे अर्जुन से। हे अर्जुन अर्थात् जिसको यह श्रीमत मिली। अर्जुन को जब साक्षात्कार हुआ तब निश्चय हुआ और बोला, हे भगवान जो आज्ञा। और आज्ञा पर चलते वह सदा आगे बढ़ते विजयी हुआ। तो आप हरेक वास्तव में हे अर्जुन हो और अर्जुन की बुद्धि में एक भगवान है।

दूसरी स्टोरी यह बताते हैं कि दुर्योधन और अर्जुन जब दोनों भगवान के सामने आये, तो दुर्योधन ने भगवान से उनकी पूरी सेना मांगी, माया मांगी और अर्जुन ने कहा मुझे सिर्फ आप चाहिए। आप मिले सब कुछ मिला। फिर बताते हैं कि दुर्योधन ने कहा कि पहले तो मैं आया था लेकिन आपने अर्जुन से पहले क्यों पूछा। तो इशारा मिला कि तुझे अभिमान है जो सिर के पास खड़े हो और अर्जुन में नम्रता है जो चरणों के

पास खड़ा है। तो एक अभिमान के कारण सबकुछ प्राप्त होते भी उसकी हार हुई और नम्रता के कारण अर्जुन की जीत हुई - यह है महाभारत का दो शब्दों में वास्तविक सार। तो पहले निश्चय हो कि बाबा मेरा साथी है और बाबा ही मेरा सारथी है और उनकी श्रीमत पर कदम-कदम चलने में ही मेरा

रहा, तो उसकी जीत हुई। और दुर्योधन की माया के कारण, देह अभिमान के कारण हार हुई।

जिसकी बुद्धि में माया आयी और वैर आया तो समझो कि एक ना एक दिन सर्वश नाश हो ही जाता है जैसे कि दुर्योधन का हुआ। कहने का मतलब कि बाबा हमें कहते कि हे अर्जुन तुम

कहते कि कभी भी अपना नशा नहीं दिखाओ। नशा विरोध पैदा करता, एकता को तोड़ देता और अपनी स्थिति को नीचे गिराता है क्योंकि उल्टे नशे वालों की बुद्धि में रहता कि "मैं"। अभी इस "मैं" अर्थात् अहम् का त्याग करो। यही बहुत बड़ा त्याग है।

हम शुरु से देखते आये हैं कि जब भी किसी को माया आयी है तो उसका कारण है अहम् (स्वयं का अहंकार) अहम् में सब आ जाता है। चाहे अपने बुद्धि का, अक्ल का, अपनी होशियारी का या कोई भी कार्य का, धन का नशा है, सर्विस का या जॉब का नशा है, प्रतियोगिता का नशा है, लौकिक पढ़ाई का नशा है - यह सब नशे बड़े नुकसान कारक हैं। तो यह जो देह अभिमान के अनेक गुण नशे हैं, यह सब बाहर से दिखाई नहीं पड़ते हैं इसीलिए कई बार आता है गोपी बनना अच्छा है क्योंकि गोपी बनने में नशा नहीं आता है और जब अपने को गोप समझते तो नशा चढ़ता है, इसकी भी गुहा फिलॉसफी है। जैसे उधव माना नशा। गोपी माना बाबा के लव में लीन, बाबा के लव में प्रीत बुद्धि।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

नशा विरोध पैदा करता, एकता को तोड़ देता और अपनी स्थिति को नीचे गिराता है क्योंकि उल्टे नशे वालों की बुद्धि में रहता कि "मैं"। अभी इस "मैं" अर्थात् अहम् का त्याग करो। यही बहुत बड़ा त्याग है।

कल्याण है, विजय है। चाहे दुनिया खत्म हो जाये, अर्जुन के देखते-देखते सब मारे गये लेकिन अर्जुन सदा अडोल रहा। दुर्योधन ने अपना अभिमान बहुत दिखाया, लेकिन उनकी सारी अक्षोणी सेना खत्म हो गयी। अर्जुन को था निश्चय, इसी पर अडोल

सदा प्रीत बुद्धि रहकर श्रीमत पर चलो और अपनी स्थिति को ऐसा अचल-अडोल बनाओ जो कभी तुम्हें माया हिला नहीं सके। अभी यह वक्त है ही अपने देह अभिमान को तोड़ने का। इस देह अभिमान के नशे के कारण ही आपस में विरोध होता इसलिए बाबा

किसी की खामी को समझो... लेकिन अपने मन में समाओ नहीं

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

जैसे हमारी दादी स्वयं भी सदा स्वमान में रही और दूसरों को भी सम्मान दिया, चाहे कोई छोटा हो या बड़ा, लेकिन दादी द्वारा उनको प्यार और सम्मान मिला है। जो स्वमान में रहेगा वह ऑटोमेटिक सबको सम्मान देगा। स्वमान में रहने से सबके प्रति शुभ भावना, शुभ कामना रहती ही है क्योंकि वो स्वयं ही अपने को एक मालिकपन की स्थिति में अनुभव करता है और उनका जो भी संकल्प, जो भी वाणी के शब्द होंगे, वो बाबा के हर फरमान को मानने वाले होंगे।

दादी, जो बाबा ने कहा है वो मुझे करना है। ब्रह्मा बाबा से प्यार है तो उसका रिटर्न जरूर हमको देना है। लेकिन अभी दादी से भी आप सबका प्यार है, तो जो दादी ने किया, दादी ने करके प्रैक्टिकल अपने लाइफ से दिखाया। वो करके आपको दादी को भी रिटर्न देना है, अभी डबल रिटर्न देना है। तो डबल रिटर्न देने की हिम्मत है? क्योंकि प्यार इसी को ही कहा जाता है। जिससे प्यार होता है वो जो कहेगा उसको टाल नहीं सकते हैं। तो हमें अपने को चेक करना है कि सभी के प्रति, हमें सम्मान की वृत्ति रहती है? और अगर हम सम्मान देने वाले हैं उनसे हर एक को यही फीलिंग आती है कि यह हमारे हैं। तो हमारी लाइफ में भी हमारी ऐसी नेचर हो जिससे हर एक समझे तो यह हमारे हैं। इतने इज्जी हैं? इतने लवली हैं? तो अपने आपको चेक करना पड़ेगा।

हमारे में छोटा-बड़ा वो तो नम्बरवार होगा ही लेकिन हमारी किसी के प्रति भी निगेटिव वृत्ति नहीं होनी चाहिए। क्योंकि हम दूसरों को कोर्स करते हैं कि निगेटिव को पॉजिटिव में चेन्ज करो। तो जो हम कहते हैं पहले किसके कानों में पड़ता है, तो हम दूसरों को सुनाते हैं माना पहले अपने को सुनाते हैं। तो यह चेंकिंग अगर हमारी हो जाये, मानो कई कहते हैं कि क्या करें- इनका स्वभाव है ही ऐसा। तो बाबा ने एक बारी कहा था कि क्या यह कहना राइट है? एक है समझना और दूसरा है उसकी कमजोरी को अपने दिल में समाना। समझना और समाना इसमें रात-दिन का फर्क है। अगर मानों हमारे मन में उसकी कमी समा जाती है तब तो हमारी चाल-चलन उनसे वैसे चलती है ना, लेकिन अगर उसकी खराबी हम समझते हैं कि यह गलत है, माना वो अच्छी चीज नहीं है, तो उस बुरी चीज को जानते हुए हम अपने मन में समा क्यों देते हैं? उसकी रिजल्ट क्या होगी? जैसे भोजन में अगर खराबी है और वो भूल से भी खा लेते हैं, पेट में चला जाता है तो उसका नुकसान होता है ना? तो जैसे खराब भोजन पेट में समा गया तो नुकसान होता है, ऐसे अगर उनकी खराबी मेरे मन में समा गई फिर हम उनसे जो भी एक करेंगे उसी भावना से करेंगे क्योंकि उसके प्रति खराब भावना बाबा ने डायरेक्शन दिया है कि समझो भले लेकिन दिल में समाओ नहीं।

जीवन ऐसी हो जो अनेकों को प्रेरणा देने लायक हो

सन्तुष्टता का सीक्रेट, सन्तुष्ट वो होगा जिसकी नेचर रिच (मूल्यवान) होगी। जो गरीब होगा वो सन्तुष्ट कैसे रहेगा। जो सन्तुष्ट नहीं होगा उसकी वाणी, चेहरा, दृष्टि कैसी होगी? खुद से सन्तुष्ट नहीं है, औरों को सन्तुष्ट नहीं है, औरों को सन्तुष्ट करने का खजाना दे दिया है, वो खोलके नहीं देखते हैं, पता नहीं कहाँ गुम हो जाता है। मेरे पर सन्तुष्ट रहने का खजाना दे दिया है, वो खोलके नहीं देखते हैं, पता नहीं कहाँ गुम हो जाता है। मेरे पर सन्तुष्ट रहने का खजाना दे दिया है। और भी इतना खजाना दिया है। और भी सब खुश रहें यह मेरी भावना है। दूसरा जिसको अन्दर कोई इच्छा नहीं होती है वो सन्तुष्ट रहता है। अच्छा बनने की इच्छा भले हो। अच्छा माना बाबा जितना अच्छा। बाबा कहाँ! शिवबाबा कहाँ! हाँ उन जैसा बनना अच्छा है। एक है विदेही, दूसरा है स्नेही। विदेही माना बुद्धि की बीजरूप स्थिति। बीज ही लाइट-माइट रहने का पड़ा है। लाइट रहने की माइट बाबा देता है, मैं उसकी सन्तान हूँ। और मैं कहीं सन्तुष्ट नहीं हूँ... जो बिचारा भारी है वो असन्तुष्ट है। अगर सदा हल्का है तो सन्तुष्ट है, सन्तुष्ट है तो हल्का है। सोचने वाला भारी है, क्या सोचे क्या कमी है। आपको कुछ चाहिए तो ले लो ना। मेरा कुछ कम नहीं होगा। गीत है ना ले लो दुआयें माँ-बाप की, गठरी उतरे पाप की। अगर मैं वो दुआयें नहीं लेती हूँ तो पाप की गठरी भी नहीं

उतरती है। तो कभी सिर दर्द होता है, कभी भारी होता है। बाबा की दुआ से गठरी उतर गयी तो सिर हल्का हो गया, तो सन्तुष्ट हो गयी। कितना भी



राजयोगिनी दादी जानकी जी

किसी के पास है, मैं क्या करूँगी।

बाबा हम बच्चों के लिए स्वर्ग बना रहा है, मुसाफिर होकर यहाँ आया है, हम उनके सामने बैठे हैं, वो हमें पढ़ा रहा है, और हमें झुटके आ रहे हैं! खुशी में चेहरा चमकता नहीं है! वो हमें मुक्ति जीवनमुक्ति का वर्सा दे रहा है। मुक्ति के बगैर जीवनमुक्ति का सुख अनुभव नहीं होता है। तो अपनी जीवन ऐसी हो जो अनेकों को प्रेरणा देने लायक हो। अन्दर से उदासी के कोई भी कारण को लेकर दुःखी होना, अपने भाग्य बनाने का समय गंवाना, बड़ा खतरे की घण्टी है। अपना समय नहीं गंवाओ। बाबा कारण खत्म कर देगा, पर हम अपना समय सफल करें।

समय सफल तब होगा जब सेवा करते समझेंगे कि ये सेवा मेरी नहीं, भगवान की है। सेवा में जरा भी अभिमान न आये, जो सेवा की उससे हडिडयाँ मजबूत हो गयी। याद क्या है? याद में और कोई याद नहीं आता है। उनको मेरी याद भले आये, बाबा को याद करने के लिए। सेवा है, दुःख किसका चला जाये, याद है, दुःख मेरे पास न आ जाये। याद कभी दुःख आने नहीं देगी और सेवा है किसी के पास दुःख आया हुआ चला जाये। दुनिया में है दुःख-अशान्ति, यहाँ है सुख-शान्ति।