

## ‘एकांत’ हमारा सच्चा दोस्त है... जो स्वतंत्र रहना सिखाता

जो लोग अकेले में ज्यादा समय बिताते हैं वे फिजिकल, मेंटल और इमोशनल स्ट्रेस से काफी हद तक मुक्त रहते हैं। लगातार लोगों से घिरे रहते हैं तो एकाग्रता और निर्णय क्षमता पर विपरीत असर पड़ता है, जल्दी गुस्सा आने लगता है। एकांत को मनुष्य का दोस्त बताया गया है, जो स्वतंत्र रहना भी सिखाता है। बार-बार डिस्टर्ब होना, मूड ऑफ होना, कामनायें पूरी न होने पर आहत होना, इच्छाओं पर नियंत्रण न रख पाना, असहज महसूस होना, भावनाओं को ठेस पहुंचाना, एकांत से पता चलता है कि हम क्यों आहत होते हैं, क्यों हटते हैं।

जब कहते हैं मेरी भावनायें, मेरे विचार तो ‘मैं’ और ‘मेरा’, इसकी सूक्ष्मता को समझना जरूरी है। ‘मैं’ अलग, ‘मेरा’ अलग, ‘मैं’ मालिक, तो ‘मेरे’ पर मेरा नियंत्रण। इस तरह से एनालाइज करने पर हम अपनी शक्ति को बढ़ाते हैं और ‘मैं’ जो कि मालिक है, इस भाव को प्रखरता आती है और ‘मेरे’ पर नियंत्रण करने की ताकत आती है।

ये सही है कि किसी की भी शत प्रतिशत मनोकामनायें पूर्ण नहीं होतीं, इस सच्चाई को हमें स्वीकारना चाहिए। और जब हम एकांत में, शांत मन से इस तरह सोचते हैं, अवलोकन करते हैं, उसको देखते हैं तो हम सच्चाई से रूबरू होते हैं। और जहाँ सच्चाई को आधार बनाकर

तटस्थ भाव से देखते हैं तो इमोशनल से होने वाले हट से बच सकते हैं। अनावश्यक इच्छायें, कामनायें जो हमारे जीवन में बार-बार अस्थिरता पैदा करती हैं उनसे मुक्त रह सकते हैं।

एकांत के साथ-साथ एकाग्रता को भी बढ़ाना बहुत जरूरी है। एकांत में जब हम किसी पर फोकस करते हैं, सही क्या, गलत क्या तो फिर इस नतीजे पर पहुंचते हैं कि मुझे ऐसा करना है, इसी में मेरा और सर्व का कल्याण है, इसपर ही मुझे स्थिर रहना है। इसमें ही सक्सेस है।

एकांत में बिताया समय आने वाली परिस्थितियों में हमें स्थिर बनाए रखने में मदद करता है। स्वयं को विचलित होने से बचाये रखने की ताकत देता है। लक्ष्य के भटकव से मुक्त रखता है। एकांत हमें मूल्यवान बनाता है। स्वयं पर धरोसे को कायम रखता है।

एकांत वह टूल है, शस्त्र है, यंत्र है जो हमारी निर्णय और परख शक्ति को धार देता है। मन में उत्पन्न होने वाले व्यर्थ थॉट्स से बचाता है। एकांत एक जनरेटर की तरह है, जो स्व-निहित ऊर्जा को उत्पन्न करता है। जैसे सूर्य की बिखरी प्रकाश की किरणें उचित अंतर पर लेंस रखने से कागज के टुकड़े व घास-फूस को जला देती हैं, उसी तरह हमारी स्व-निहित शक्ति फोकस होने पर हमें व्यर्थ से मुक्त रख समर्थवान बनाती है। मार्ग में आने वाली रुकावटों, कठिनाइयों, चुनौतियों में हमें सामना करने की ताकत देती है। भावनाओं के वश बार-बार गुस्से का शिकार होने से बचाये रखती है। तनाव व चिड़चिड़ापन, फीलिंग की फ्लू जैसी बीमारियों से रोकथाम करती है। और महत्वपूर्ण बात यह है कि हम लक्ष्य की ओर अग्रसर होते जाते हैं।

राजा-महाराजा भी कुछ पल अकेले में वक्त बिताने और ध्यान लगाने के लिए जाया करते थे। एकांत को मनुष्य का दोस्त बताया गया है जो स्वतंत्र रहना भी सिखाता है। स्वतंत्र का मतलब है, स्वयं का तंत्र। यानी मेरा अपना तंत्र, मेरी अपनी व्यवस्था। इसको हम सही अर्थ में समझें तो हमारे अंदर चलने वाली भावनायें, इच्छायें, संकल्प जिससे हम चलते हैं वो तंत्र। अपने तंत्र पर काबू होना माना कि स्वच्छंदता से मुक्त रहना। अर्थात् अमंगलकारी भावनाओं, इच्छाओं, आवेश के प्रभाव से स्वयं को बचाना। आये अक्सर से स्वयं को संवारना और उससे आगे बढ़ना, आत्म विश्वास को प्रगाढ़ करना। एकांत हमारी क्षमताओं को शक्ति प्रदान करता है। अपने अंदर छिपी संभावनाओं को संभव करने का बल देता है।

जैसे आजकल की जीवन-व्यवस्था में संडे का अवकाश रहता है। इस प्रणाली के पीछे सोच यही है कि बीते छ: दिन में हम कैसे रहे, कैसे रिफ्रैक्ट किया, हमारी मानसिक अवस्था कैसी रही, हमने रिस्पॉन्ड कैसे किया व तयशुदा लक्ष्य की ओर आगे बढ़े और हासिल किया या कुछ काम अधूरे रह गये, रह भी गये तो क्यों रहे, इस पर एनालाइज करना और रियलाइज कर आगे बढ़ना। इसी तरह हमें भी बीच-बीच में एकांत में जाना चाहिए जहाँ हम अपने को देख सकें, अपने को निहार सकें, निखार सकें और उस निकष तक पहुंचें कि मुझे इय तरह से आगे अपडेट करना है।



राजयोगिनी देवी प्रकाशगिनी जी

कोई कहे मोह नहीं टूटता तो कहां हे बाबा मैंने नटोमोहा का मन्त्र नहीं पढ़ा है... कहते हैं देहधारियों में वृत्ति जाती है, मेरा सवाल उठता क्यों? आप कहते हम कोशिश करते, मैं कहती तुम ओबीडिएन्ट नहीं। आप कहते हम पुरुषार्थ करते, मैं कहती तुम कुछ नहीं करते। निश्चयबुद्धि ही नहीं हो। पूरा निश्चयबुद्धि कब बनेंगे? क्या मरने के बाद? निश्चयबुद्धि विजयन्ती अभी की बात है या बाद की? क्या बाबा के यह बोल रॉना हैं कि बच्चे निश्चयबुद्धि विजयी। अगर नहीं तो कम्पलेंट विजयी बनकर दिखाओ।

अगर मैं किसी में अटैच होऊंगी तो क्या दूसरे को पावन बना सकूंगी! खुद फंसा हुआ दूसरे को फांसी से कैसे

हुड़येगा! जब न्यूज सुनते कि फलाने को फांसी की सजा मिली तो खयाल आता फांसी! लेकिन जब खुद कहते मेरे से यह विकार जाता नहीं, वृत्ति जाती नहीं तो यह भी तो फांसी की सजा है। फांसी के तख्ते पर लटके हुए

## ‘हम किसके हैं’ ये स्मृति रहने से माया आ नहीं सकती

हो। अगर आज फांसी के तख्ते से उतर बापदादा के दिल तख्त पर नहीं बैठे तो फिर कब बैठेंगे!

मैं तो कहती हूँ- माया तु मेरे पास क्यों नहीं आती! मुझे भी तो कुछ अनुभव करा। मैं तो माया को चैलेंज करती हूँ, मैं अपने बाबा की हूँ, मैं दुनिया की थोड़े ही हूँ। आप दुनिया को देखते हो तो वह ऐसे-ऐसे करती है। हमारे पास दुनिया को देखने के लिए आँखें हैं ही नहीं। बाबा ने हमारा तीसरा नेत्र खोल दिया। देहधारियों को देखने वाला नेत्र ही नहीं है। अगर अपने को ओबीडिएन्ट समझते तो इसमें ओबीडिएन्ट बनो।

ओबीडिएन्ट माना अज्ञा पालन करने वाला, फेधफुल। मैं अगर ओबीडिएन्ट हूँ तो बाबा के डायरेक्शन के खिलाफ

वह सब मेरी गलतियाँ क्यों होती। जब हम सर्वेन्ट हैं तो सेठ की बात क्यों नहीं मानते। जब सेठ से बुद्धि हट जाती तो भाव-स्वभाव में आकर झगड़ा करते। बाबा कहता बच्चे निर्मान बनो, नम्र बनो और हम होते गर्म। तो क्या मैं

इस नजर से देखा, वह मेरे लिए ऐसा सोचता... मैं तो ऐसे इज्जत से चलने वाला हूँ। मुझे यह ऐसा कहते, फिर जाकर घर में बैठ जायेंगे, तो शिकार हो गये ना। मुरली में तो बाबा ने ऐसे कभी नहीं कहा कि तुम जाकर घर बैठ जाओ।

**बाबा ने हमारा तीसरा नेत्र खोल दिया। देहधारियों को देखने वाला नेत्र ही नहीं है। अगर अपने को ओबीडिएन्ट समझते तो इसमें ओबीडिएन्ट बनो।**

ओबीडिएन्ट हुई! हमें तो बहुत-बहुत मोटा बनना है।

कई ऐसे भी हैं जो अनुमान को दुनिया बनाकर बैठते हैं। भूख होती है मान की, फिर बातें दूसरों की अनु जैसी निकालते रहते। फलाना ऐसा है, फलाना ऐसा बोलता, कई बार मिसअन्डरस्टैंडिंग में अनुमान का शिकार हो जाते हैं। अनुमान की बीमारी कईयों को शिकार कर मार देती है। अन्दर समझते फलाने ने मुझे

मिसअन्डरस्टैंड में मिस हो जाते। अरे तुम कुमार-कुमारी रहे, मिस क्यों बनते! बाबा ने हमें सीढ़ी उतरने से बचा लिया, अकेला हूँ, अकेले का हूँ, न कोई दुश्मन है, न किसी से द्वेष है। हम कितने लकी हैं, एक के हैं, एक हैं, अपने लक की महिमा करो। मुझे बचा लिया बाबा ने... फिर क्यों कहते वृत्ति जाती? इन्हें दूध फिलाकर मोटा नहीं करना। इन्हें समाप्त करके जाओ। बुद्धि में दृढ़ता हो कि हम किसके हैं तो माया आ नहीं सकती। आप उनका स्वागत क्यों करते हो? दरवाजा क्यों खोलते! स्वागत करेंगे तो मार डालेंगे। हमारा जन्म बदला, हमारा नाम, धर्म, कुल, कर्म, सम्बन्ध सबकुछ बदल गया। हम सारी दुनिया से बदल गये, हम इस दुनिया को देखें ही नहीं।

## प्रेक्टिकल रूहानी निश्चय का रूहानी नशा हो

जिस समय जो काम कर रहे हो, उस समय वहीं फूल अटेन्शन हो। यानी जिस समय जो काम कर रहे हैं, उसी में ही बुद्धि हो। योग और कर्म दोनों का बैलेन्स रखो। कई कहते हैं कर्म करते कर्म में अटेन्शन चला जाता है तो कर्म थोड़ा नीचे-ऊपर हो जाता है। अगर काम करते हुए हम परमात्मा को याद करेंगे तो परमात्मा द्वारा हमको शक्ति मिलेगी। उस परमात्म शक्ति के आधार से आत्मा को याद तो आयेगी ही। तो आप सोचो हमारा काम अच्छा होगा या बुरा? कई कहते कामकाज करते दिमाग चलते तो याद भूल जाती है लेकिन परमात्म याद से और अपने को राजा समझके कर्मन्द्रियों से काम कराने से काम अच्छा हो जायेगा, कोई नुकसान नहीं होगा। बाबा की शक्ति मिलेगी।

तो अशरीरी बनने के लिए कोई भी चीज, शरीर की या बाहर की कोई भी हद की विनाशी चीज हमारे मन को अपने तरफ खींचे नहीं। समझो मक्खी आई या कोई भी बात आई लेकिन हमारे मन-बुद्धि को वह बात खींचे नहीं। अच्छा मक्खी आयी मैंने हटाया, हमारा मन क्यों हटे? मन हमारा मनमनाभाव। मन अगर बातों की आकर्षण में आ जाता है तो कहते हैं यह कर्मयोग नहीं है, अशरीरी बनो। अशरीरी माना शरीर भूल जाए, इसका मतलब यह नहीं है। शरीर भान अपनी तरफ खींचे नहीं। बाबा से मन निकल करके व्यर्थ संकल्पों में अटक जाये, यह रॉना है। काम करते हुए मैं बाबा की हूँ, बाबा मेरा है, इस खुशी के अनुभव में रहें। कौन है और कौन मिला है? क्या दिया है? उससे हम क्या बनें हैं? तो अशरीरी अवस्था का अनुभव करने के लिए पहले यह सब चेकिंग करो। किसी भी प्रकार से व्यर्थ की आदत चंचल बना देती है इसलिए व्यर्थ को जब तक समर्थ संकल्प नहीं दिया है यानी जगह नहीं भरा है, तो मन कभी भी अचल नहीं होगा। बाबा कहते हैं मुरली है शुभ संकल्पों का खजाना। अगर व्यर्थ चलता है तो कम से कम पूरी मुरली नहीं तो धारणा का सार, वरदान और स्लोगन ही पढ़ लो यानी बाबा की मीठी-मीठी बातों को याद करो, ऐसी-ऐसी विधियाँ अपनाओ तभी अशरीरी बन सकेंगे।

लास्ट घड़ी हमारे को पास विद ऑनर का सर्टीफिकेट मिलना है। अभी तो कभी कैसे, कभी कैसे चल रहे हैं, यह तो बाबा जाने और हम जानें। लेकिन लास्ट घड़ी जो आनी है, उसमें अचानक चारों तरफ कुछ न कुछ होता रहेगा। अन्त के समय हर चीज अति में जानी है। तो ऐसे टाइम पर आफको एक सेकण्ड अशरीरी बनने में लगे। और अगर हमारा चारों तरफ में से किसी तरफ अटेंशन चला गया तो पास विद ऑनर तो गया, फिर वो थोड़ी सेकण्ड आयेगा इसीलिए राजा(मालिक) बन करके शरीर को, मन को चलाओ। तो हमारी एम यही हो कि पास विद ऑनर होना है और माला का मणका बनना ही है। तो इतना निश्चयबुद्धि और नशे में रहेंगे, अभ्यास करते रहेंगे तो अवश्य होंगे। जो कल्प बीत गया, उसमें मैं ही विजयी था, मैं ही हूँ और मैं ही हर कल्प में बनूँगा। ऐसा नशा होना चाहिए, और कौन बनेगा, हम ही तो बनेंगे। तो इस नशे और निश्चय से पुरुषार्थ हो तो हमारा संकल्प बाबा पूरा नहीं करे,



राजयोगिनी देवी हृदयगोहिनी जी

ड्रामा को हर सीन सामने आती है। सब दिन होत न एक समान। पढ़ाई है लेकिन परीक्षा न हो तो पास कैसे होंगे! इसमें भी एक इच्छा, दूसरा निराश है, कभी प्रसन्न नहीं रहते। अगर खुद प्रसन्न हैं, परिवार प्रसन्न है, सेवा में प्रसन्न हैं तो बापदादा प्रसन्न हैं। ड्रामा में जो बात सामने आयी, खेल न समझा तो हार खायी, सीन बहादुर हो गया।

अपमान ने इफेक्ट में लाया तो जो स्वमान में रहने की बाबा ने अच्छी सुती घोट के फिलाई है, उस पर विचार सागर मंथन करने की आदत ही नहीं है। अगर सूक्ष्म में जाकर देखें तो पढ़ाई का जो सार है वह बहुत काम कर रहा है। विस्तार में थोड़ा भी जाते हैं तो संकल्प की क्वालिटी नहीं रहती। निष्काम सेवा की स्थिति से नीचे आ



राजयोगिनी देवी जानकी जी

हमारे से क्या चाहता है! मैं तो फूल बनूँ, पर ऐसे फूलों को बाबा के सामने ले आऊँ। बाबा ऐसा है जो कभी हमारे अन्दर चाहना पैदा होने नहीं देता है। बाबा जो चाहता है, बाबा को जो कराना है, उसमें ही जी, मुख से भले नहीं करो, पर हाजिर रहो। एक बार बाबा ने मुझे कहा हुजूर कोई हुकुम है। तुमने ही जो कहा है ना, तो हुजूर

## जो बाबा ने कानों में सुनाया वही सोचना है, वही करना है

जाते। सेवा में निरहंकारी भी नहीं रह सकते। एक ही टाइम पर कई प्रकार की सेवा सामने हैं। बेहद के सेवाधारी हैं। पाँच तत्वों के पार रहते हैं। जैसे बाबा बैठा है अनेक प्रकार के बच्चों को देखता है, दुखियों को पुकार सुनता है। हम आत्मा को क्या करना है? हमें कोई जंगल में नहीं जाना है। बाबा

सदा हाजिर रहेगा। मुझे अपने आपको सम्भालना है, जो बाबा ने कानों में सुनाया है वही सोचना है। वही करना है, बस। बाबा ने खुद करके दिखाया है। बाबा जैसी सेवा कोई कर नहीं सकता। पर सेवा करते जितना निरहंकारी, निष्कामी रहा है, हमें भी उन जैसा रहना है।

यह हो ही नहीं सकता। अहंकार से नहीं, रूहानी नशे से अगर हम इस निश्चय में चलते हैं तो भगवान को हमें आगे रखना ही पड़ेगा। यह अभिमान नहीं लेकिन प्रैक्टिकल रूहानी निश्चय का रूहानी नशा होना चाहिए।

दिल की मुस्कुराहट चेहरे पर आपेही आती है और वह हर्षितमुख चेहरा हमेशा सेवा का साधन बनता है। प्राप्ति वाली शक्ल कैसी होगी, खुशी हमारे जीवन की मिलकियत है इसलिए इसे कभी गँवाना नहीं चाहिए। कोई तो बीती हुई बातों को रिपीट करने से परेशान होते रहते हैं, खुशी गुम हो जाती है और खुशी गँवाना माना हेल्थ, वेल्थ, हैप्पी तीनों गँवाना। खुशी जैसी खुराक नहीं है। खुश रहो और खुशी बाँटो, जितनी बाँटेंगे उतनी बढ़ेंगी।

अशरीरी बनने के लिए मन को बिजो रखने का खयाल जरूर रखना क्योंकि मन ही धोखा देता है और दूसरा भी शक्ल ऊपर-नीचे नहीं हो। कुछ भी हो जाये चिंता करने से कुछ मिलने वाला नहीं है। सोचने से कुछ बन जायेंगे क्या! जो बीत चुका उससे क्या बनेगा? चिंता मिलेगी बस और कुछ नहीं मिलेगा। तो यहाँ मधुवन से दृढ़ संकल्प करके जाओ, मुझे अपना चेहरा रूहे गुलाब जैसा रखना है।