

आपकी सोच... सामाजिक स्वास्थ्य पर भी असर डालती

सोच, सिर्फ सोच नहीं है, अपितु सोचने से उसके होने वाले परिणाम बड़े गहरे हैं। हर व्यक्ति सोचता है, भले चाहे वो कहीं पर भी है, बैठा है, कार्य करता है, चलता है, फिरता है, तब भी वो मन में कुछ सोचता जरूर है। ज्यादा सोचने के कारण कई-कई तो नींद में भी सोचने, चिल्लाने के शिकार होते हैं। इसी को देखते हुए वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (डब्ल्यू.एच.ओ.) ने स्वास्थ्य को पारिभाषित करते हुए कहा है कि स्वास्थ्य में शारीरिक पहलू के अतिरिक्त मनुष्य का मानसिक, नैतिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य भी शामिल है।

जरा सोचिए, आप यूं ही सोच रहे हैं, लेकिन उससे उत्पन्न होने वाला प्रभाव सबसे पहले हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। 70 प्रतिशत से भी अधिक रोग मानसिक कारणों से होते हैं। दूसरे शब्दों में वे ये कहते हैं कि बहुत से शारीरिक रोग जैसे कि रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर), पेट में रसौली (पेटिक अल्सर), दमा (अस्थमा), जोड़ों में दर्द (अर्थराइटिस), हृदय रोग, यहां तक कि कैंसर आदि रोग भी मानसिक तनाव (मेंटल टेंशन), चिंता, ईर्ष्या, द्वेष और घृणा की सूक्ष्मगिन जैसे मानसिक कारणों से होते हैं। अतः डब्ल्यू.एच.ओ. इसको महसूस करता है कि मनुष्य के व्यक्तिगत लक्षणों, उसकी जीवन-पद्धति (लाइफ स्टाइल) आदि से भी उसके शारीरिक रोगों का सम्बंध है क्योंकि मनुष्य के जीवन के अनुभव अथवा उसके व्यवहार की दिव्यता या आसुर्यता उसके शरीर पर अच्छा या बुरा प्रभाव डालते हुए उसे स्वस्थ बनाये रखती है या अस्वस्थ कर देती है। इसी को सामने रखते हुए विश्व स्वास्थ्य संघ ने स्वास्थ्य की परिभाषा करते हुए कहा है कि स्वास्थ्य में शारीरिक पहलू के अतिरिक्त मनुष्य का मानसिक, नैतिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य भी शामिल है।

यहां तक तो बात ठीक है परंतु हम अपने दैनिक जीवन में देखते हैं कि डॉक्टर के पास समय इतना कम होता है और रोगियों की भीड़ इतनी ज्यादा कि वे रोगी के केवल रोग-चिन्हों पर ध्यान देते हुए उन्हें केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही औषधि दे पाते हैं। रोगी में अधिक जल्दबाजी की आदत, चिंता का स्वभाव, बात-बात में तनाव हो जाने की टेव, ईर्ष्या-द्वेष में जलते-भुनते रहने का कुसंस्कार, घर वालों तथा अड़ोसी-पड़ोसी से मेलमिलाप की बजाय अनबन और मनमुटाव बनाये रखने की जीवनशैली इत्यादि को ठीक करने के लिए वे न तो रोगी को कोई उपाय बताते हैं, न उसकी पूरी बात सुनकर रोग के इन कारणों से अवगत ही करा पाते हैं और न रोगी ही किसी ऐसी अपेक्षा को लेकर डॉक्टर के पास जाता है। डॉक्टर की ओर से यहां यही प्रयास होता है कि रोगी को ऐसी औषधि दी जाए जिससे उसे तुरंत राहत मिले और उसके इन रोग-चिन्हों का विलोप हो जाए। रोगी डॉक्टर के मात्र इतने ही प्रयास से संतुष्ट होकर, डॉक्टर को सप्रणाम भेंट चढ़ाकर अपने काम में लग जाता है।

औद्योगिक सभ्यता और तकनीकी संस्कृति के इस कलिकाल में जबकि हर व्यक्ति उसके अभाव के कारण बेतहाशा भाग रहा है और फिर भी उसके कई काम पूरे नहीं हो पाते, तब किसी के पास इतना समय ही कहाँ है कि वो रोग को जड़ से समाप्त करने की ओर ध्यान दे। इसका परिणाम ये होता है कि रोग को जन्म देने वाले स्वभाव, संस्कार, आदतें, जीवन-पद्धति वही बने रहने के कारण कुछ काल के बाद वही या अन्य कोई रोग उत्पन्न हो जाते। व्यक्ति के मानसिक रोग के कारण उसे शारीरिक रोग होने की बात हमने कही। इसे तो आज चिकित्सक वर्ग और जन मानस मानने लगा है। परंतु इससे भी अधिक कष्टकारी परिणाम, जो मानसिक तनाव या अन्य मानसिक कारणों से होते हैं, उनकी ओर शायद किसी विरले ही का ध्यान जाता है। वह यह कि व्यक्ति अपने मानसिक कारणों से स्वयं तो शारीरिक एवं मानसिक दुःख पाता ही है परंतु वो अपनी इन मानसिक विक्षिप्तता से दूसरों को भी पीड़ित करता है। उदाहरण के तौर पर मानसिक तनाव वाला व्यक्ति स्वयं तो पूर्वकथित रोगों से पीड़ित होता ही है, परंतु तनाव में आकर जब वो अपमान जनक, उत्तेजित और उक्साहट पैदा करने वाले वचनों को बोलता है अथवा वो विध्वंस या हिंसा कार्यों में प्रवृत्त होता है, तब वो अन्य अनेकों के मन में तनाव पैदा कर देता है, और उसमें भी तनाव जनित रोग उनके द्वार के निकट खड़े करता है। वो न जाने कितनों के मन में चिंता या भय पैदा करता है। क्रोध को जन्म देता है अथवा उनका रक्तचाप बढ़ा देता है। मानसिक रोग का ये सामाजिक पक्ष बहुत भयावह है क्योंकि ये उन अनेकों के जीवन को दुःखमय बनाता है। शारीरिक रोग तो केवल उसी रोगी के लिए कष्टकारक होता है और केवल कुछ ही लोगों के लिए तनिक असुविधा पैदा करता है परंतु ये मानसिक रोग तो समाज में ही उथल-पुथल पैदा कर देते हैं, खलबली मचा देते हैं, सामाजिक शांति को भंग करते हैं और सारे संसार को ही नर्क बना देते हैं।

जरा सोचें और सोचकर सोचिए कि हमारी एक सोच 'न सिर्फ सोच' है अपितु सोच से स्वयं का स्वास्थ्य तथा उसका प्रभाव सामाजिक स्वास्थ्य को भी बिगाड़ने का कारण बनता है। इसीलिए परमात्मा का कहना है, शुभ-शुभ सोचो जिससे स्व के साथ सबका कल्याण हो।

अब रिटर्न जर्नी की एवज में अपने को टर्न करना है

बाबा जो सुनाते हैं वो सिर्फ सुनो नहीं बल्कि उस एक बात का अनुभव करो तो अनुभवों की अर्थारिटी वाले बन जायेंगे। तो आपके चलन और चेहरे से उसका जो नशा व खुशी वायुमण्डल में प्रभाव के रूप में दिखाई देगी। हमारे अन्दर ऐसी वृत्ति और ऐसा वायुमण्डल होगा तब तो हम ऐसा वायुमण्डल बना सकेंगे। अभी बाबा वायुमण्डल बनाने का अटेन्शन दिला रहे हैं लेकिन जब समय आयेगा तब यह सब बातें याद आयेंगी। बाबा ने कहा तो था, क्लासेस तो होती थी लेकिन हम अलबेले रह गये। अब उस समय होगा तो कुछ भी नहीं क्योंकि करने का समय गया तो फिर क्या होगा? पश्चाताप। तो हम ऐसी लाइफ में नहीं आयें।

दुनिया में तो आजकल हर समय सबको भय और चिंता का अनुभव है, उनकी हालत देखो सभी दुःखी, अशांत, परेशान हैं। चारों ओर हालात नाजुक होते जाते हैं। बाबा भी कहते चारों ओर हाहाकार होगा क्योंकि माया भी अपना विकराल रूप धारण करेगी। प्रकृति भी छोड़ेगी नहीं। अन्त में आत्मायें अचानक ही शरीर छोड़ेंगी, उसका वायुमण्डल होगा। सेकण्ड में कुछ भी हो सकता है। यह चारों तरफ ऐसे भयावह वायुमण्डल की सीन होगी, बाबा कहते यह पेपर होगा, ऐसे समय पर कहां भी सुनने, देखने व सेवा अर्थ बुद्धि जा सकती है। लेकिन बाबा कहते

ऐसे समय पर सेकण्ड में अशरीरी होना और कहीं पर भी ध्यान नहीं जाये, क्या भी हो जाये क्योंकि जो हो रहा होगा वो अपनी तरफ आकर्षित तो करेगा ना, फिर भी वहाँ आकर्षित न हो करके

सेकण्ड में हम अशरीरी बन जायें तब तो कहेंगे फुल पास। नहीं तो फिर नम्बरवार कोई तो अपने शरीर को सम्भालने लग जायेंगे, आत्म अभिमानी बन नहीं सकेंगे। किसी न किसी के स्वभाव संस्कार के या दृश्य के वश हो जायेंगे, इसमें भी सेकण्ड का ही समय लगता है। तो सेकण्ड में हम पास हो जायें उसके लिए

अभी से यह प्रैक्टिस करो कि यह शरीर तो जाना ही है, यह पुरानी दुनिया तो जानी ही है तो उससे क्या प्रीत रखें? यहाँ के जो भी कुछ साधन उपलब्ध हैं वो सब अब खत्म होना ही है। और हम मुसाफिर हैं और अब ड्रामा का पार्ट पूरा हुआ, घर जाना ही है इसलिए उसमें हमारी बुद्धि न जाये। तो अब रिटर्न जर्नी की एवज में अपने को टर्न करना है। जो चीज जानी है उससे मोह क्या रखेंगे! तो इतना पुरुषार्थ हमारा है? यह स्वयं को चेक करना है। अब अपने लिए कुछ करने का टाइम निकालो क्योंकि कभी भी कुछ भी हो सकता है। इसलिए जो बाबा कहता है वो करके हम एवररेडी रहें। बाबा तो भिन्न-भिन्न युक्तियों से हमें बातें सुनाता रहता है निरंतर लिंक जुटा रहे उसका पुरुषार्थ रहे।

किसी बात में डिस्टर्ब होता रहेगा। इगो से खुशी खत्म हो जाती है। तो यह राजयोग हमें बहुत बड़ी सूक्ष्म खुशी देता है। हम सिर्फ हैप्पी नहीं, वैरी-वैरी हैप्पी हैं। ये है ज्ञान-योग का फल। आप वैरी-वैरी हैप्पी रहो- हमारा दिल यही कहता है। एक-एक ऐसे समझें कि मैं आकाश में उड़ रहा हूँ। इतनी खुशी में रहो। क्यों? कौन मिला है हमें! यह तो हमारे पास नॉलेज है। बाबा कहते हैं तुम्हें डबल वर्सा देने आता हूँ- ब्रह्माण्ड और विश्व दोनों का। और हमें क्या चाहिए! कुछ नहीं। अगर थोड़ी भी किसी प्रकार की सूक्ष्म इच्छा होगी तो

रहने में तो बहुत मज्जा है। एकान्तप्रिय हो जाओ। कभी-कभी पहाड़ों पर जाते हैं तो लगता है यहाँ बड़ी शान्ति है। शान्ति को तो सब प्यार करते हैं तो अकेले में ही तो शान्ति है। फिर अकेलापन क्यों फील होता? जो समझता है कि मैं अकेला हूँ शायद उनको शान्ति चाहिए ही नहीं। क्योंकि जहाँ भी दो होंगे वहाँ कुछ न कुछ चूँ-चूँ होगी। इसलिए अकेला ही तो प्रिय है। जब आत्मा और परमात्मा दो हैं तो अकेले तो हुए ही नहीं। बाकी तो अपना परिवार है, स्टूडेंट्स हैं, सब एक-दूसरे के साथ हैं ही। इसलिए जैसे आत्मा लाइट है ऐसे

व्यवहार में भी लाइट रहो तो डबल लाइट हो जायेंगे। डबल लाइट माना ही एवररेडी जैसे खुशी में डांस करते हैं ऐसे सदा खुशी की डांस करते रहो। डांस एक-दूसरे को खुश करती है। डांस व एक्टिंग इसीलिए करते हैं ताकि दूसरे भी खुशी में आवें। तो जीवन भी इतना सुन्दर प्रैक्टिकल डांस हो कि दूसरे भी देख खुशी में उड़ते रहें। तो जहाँ भी रहो खुश रहो। जीवन में खुशी सदैव अमर रहे। इस ज्ञान योग का फल ही है एवर हैप्पी रहना। यह जीवन से कभी खत्म न हो।

एवर हैप्पी रहने से एवर पीस में भी रहेंगे। हमें पीसफुल रहना है क्योंकि बाप सुप्रीम फादर पीसफुल है। कभी भी चेहरे में अशान्ति के भाव न आयें और न ही टेन्शन, वरी, हरी के लिए कोई स्थान हो।

बाबा ने हमें तीनों कालों की दृष्टि से देखा



राजयोगिनी दादी जानकी जी

जो मंथन करना नहीं जानता, चिंतन करना नहीं जानता उसको पता नहीं मुरली में कितना रस, कितनी शक्ति भरी है। वह अपने साथियों में वह शक्ति नहीं भर सकता। उड़ने नहीं देगा। ज्ञान का कायदा ही ऐसा है। बाबा ने गुप्त अपनी भावना, स्नेह की शक्ति से पढ़ाया है, पालना दी है।

कभी भूल हुई हो तो बाबा कहते हैं सच बतायेंगे तो हल्के हो जायेंगे। हम किसी को उलहना नहीं दे सकते हैं। बाबा ने सिखाया है सबको आत्म दृष्टि से देखो। बाबा ने हमारी आत्मा को जागृत करने के लिए हमें तीनों कालों की दृष्टि से देखा है। न सिर्फ यह कहा कि तुम आत्मा शरीर से न्यारी हो लेकिन तुम कल्प पहले वाली हो और सम्पूर्ण बनने वाली आत्मा हो, सतयुग में आने वाली आत्मा हो।

बाबा आज की दृष्टि से नहीं देखता। बाबा ऐसे देखता है जो हमको डर नहीं रहता। हमारे में उम्मीद पैदा होती है। इसलिए कहता है अच्छा पुरुषार्थ करना है तो बीती को भूलो। बीती को भूलो तो आगे पुरुषार्थ करने की शक्ति आती है। ज्ञान भूलना, शिक्षा को भूलना, अच्छी बात को भूलना इससे कमजोरी आती है। बीती बातों को भूलने से शक्ति आती है। तो किसको भूलना है किसको याद रखना है - यह है अक्लमंद की निशानी। कोई बात हो गई तो एक बार

सुनाकर खत्म कर दो। बार-बार भी नहीं सुनाओ। बार-बार सुनाने से वह पक्की हो जाती है। एक बार सुनाने से बाबा शक्ति देकर खत्म करता है। हमें हमारी भूल याद नहीं दिलाता। हम अपनी भूल याद न करें, दूसरों की भी याद न करें। हमारे अन्दर से स्नेह और रहम सूख न जाये। चलते-चलते स्नेह और रहम जैसे सूख जाता है। नदी सूख जाती है तो नहाने कौन जायेगा? नजदीक कौन जायेगा। अच्छी बहती हुई होगी, क्लीन होगी तो नहाने, जल पीने को दिल करेगा। तो स्नेह और रहम सूख न जायें। हम कोई ऐसी बातें न कर दें जो हमारे लिए नुकसानदायक हो। अगर स्नेह और रहम मेरे पास होगा तो हम बाबा के कार्य अर्थ, सेवा अर्थ सच्ची दिल से लगा सकते हैं। बाबा ने स्नेह और रहम भावना से हमको जैसे पानी दिया है। अभी भी दे रहा है। अगर बाबा थोड़ा स्नेह से न देखे तो हम मुरझा जायें। मुर्दा बन जायें। अक्ल न हो, सयाने न हों फिर भी बाबा रहम करता है। बाबा ने हम आइरन एजड आत्माओं को पिघलाया है। तो इस अव्यक्त वर्ष में हमको अन्दर ही अन्दर बहुत पुरुषार्थ करना है। खाद निकल जानी चाहिए। बाबा के और भी जो लाडले सिक्कीलधे बच्चे हैं, उनको दें। ऐसा वायुमण्डल इतना श्रेष्ठ फुर्ती वाला हल्का हो।

राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

यहाँ के जो भी कुछ साधन उपलब्ध हैं वो सब अब खत्म होना ही है। और हम मुसाफिर हैं और अब ड्रामा का पार्ट पूरा हुआ, घर जाना ही है इसलिए उसमें हमारी बुद्धि न जाये।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमिनी जी

जीवन इतना सुन्दर प्रैक्टिकल डांस हो जो दूसरे भी देख खुशी में उड़ते रहें

कभी बहुत मौज रहेगी, खुशी रहेगी, कभी थोड़े में खुश हो जायेंगे, कभी थोड़े में दुःखी हो जायेंगे, तो खुशी हमारी प्रॉपर्टी हुई क्या? यदि आप किसी कारण से अपनी खुशी गंवाते हैं तो यह मिलियन डॉलर गंवाते हैं। दुनिया में तो कई बातें आयेंगी, जायेंगी, यह तो सब होना ही है लेकिन हमें राजयोग सीखकर जीवन में बैलेन्स लाना है। कर्म भी करो तो उससे फल की जास्ती इच्छा नहीं रखो। करते चलो, करते चलो, दूसरों को भी मौज देते चलो, खुशी देते चलो। तो आप भी मौज में रहेंगे। खुशी देना कोई डॉलर खर्च करना नहीं है लेकिन खुशी पैसे, डॉलर, रूपयों से बहुत बड़ा अमूल्य रत्न है। बाबा ने हमें खुशी दी है। जिसके पास थोड़ा भी इगो रहता, वह न खुद खुश रहता है, न दूसरों को खुश करता है। वो सदैव नाखुश रहेगा, किसी न

वह खुशी गायब करेगी। कई समझते हैं लाइफ में अकेलापन लगता है। अरे, आये अकेले, जाना अकेले तो ये अकेलापन कैसा? इतनी सारी विश्व की आत्माओं की स्टेज पर रहते हैं तो अकेले कैसे? स्टेज कितनी बड़ी है, ये दुनिया के ड्रामा का खेल देखो। अकेला क्यों? इतनी बड़ी दुनिया की फिल्म चल रही है वह देखो। दूसरी बात अकेले

उबल लाइट माना ही एवररेडी जैसे खुशी में डांस करते हैं ऐसे सदा खुशी की डांस करते रहो। डांस एक-दूसरे को खुश करती है। तो जीवन भी इतना सुन्दर प्रैक्टिकल डांस हो कि दूसरे भी देख खुशी में उड़ते रहें। तो जहाँ भी रहो खुश रहो। जीवन में खुशी सदैव अमर रहे। इस ज्ञान योग का फल ही है एवर हैप्पी रहना। यह जीवन से कभी खत्म न हो।