



योग माना आत्म-निर्भर जीवन

आज हम स्वयं ही बिखरे हुए हैं, क्योंकि हम हर चीज बाहर से देखते हैं। दूसरे का सम्बंध, दूसरे से अपेक्षाएँ, दूसरे के आधारित व्यवहार, सब पर हम पराधीन हो गये। माना हम बाहरी तत्वों से अपना जीवन चला रहे हैं, व्यतीत कर रहे हैं। परंतु योग इन सब बिखराव को जोड़ने का कार्य करता है, माना हमें स्वयं से जोड़ता है। जब हम स्वयं से जुड़ने की बात करते हैं तब हम स्वयं का आत्मावलोकन करते हैं, आत्मनिरीक्षण करते हैं, आत्मा को प्रशिक्षित करते हैं और परीक्षण करते हैं। जैसे हम शांति से बैठते हैं और अपने को निहारते हैं तो हमारा स्वरूप हमें दिखाई देता है कि मैं अति सूक्ष्म, ज्योति स्वरूप चैतन्य आत्मा हूँ। फिर जब हम अपने अंदर झाँकते हैं तो स्वयं की ऊर्जा यानी कि मेरे में मेरी अपनी शक्तियों,

क्षमताओं, योग्यताओं और प्रभु-प्रदत्त विशेषताओं का हमें एहसास होता है। हमें महसूस होता है और अनुभव होता कि मेरे में ये एबिलिटीज हैं, मेरा स्वरूप ये है तो मैं ये कर सकता हूँ, ये भाव प्रबल होता है।

प्रबल होने के कारण फिर हम आत्मा में निहित उन योग्यताओं की वास्तविकताओं पर चलने की कोशिश करते हैं यानी कि प्रशिक्षित करते हैं, प्रयास करते हैं। और व्यवहार में हम इनका उपयोग और प्रयोग भी करते हैं। जैसे पहले हमारे व्यवहार में उत्तेजित होना, छोटी-छोटी बातों में रिएक्ट करना, जल्दबाजी करना, गुस्सा या अशांति की आदतें थीं, लेकिन अपने वास्तविक स्वरूप का एहसास होने पर हमें ये समझ में आया कि मैं स्वयं में शांत और शक्तिशाली हूँ, फिर उसपर केंद्रित होकर हम व्यवहार करने लगते हैं। माना कि हम अपने स्वरूप और अपने में निहित शक्तियों को व्यवहारिक जीवन में ढालते हैं अर्थात् हम अपनी शक्तियों से जुड़ते हैं। इसी को ही योग कहते हैं। आज तक हम बाह्य परिस्थिति, प्रभाव, कठिनाइयों, मुश्किलों के प्रभाव में आकर एक्शन करते रहे, परंतु ये हमें पराधीन करते रहे अर्थात् हमें स्वयं से विमुख करते रहे। परिणामस्वरूप हम उत्तेजित हो जाते थे, चिड़चिड़े हो जाते थे, तनाव में आ जाते थे। माना कि हम असहज महसूस करते थे। अर्थात् एक प्रकार से हम पराधीन जीवन जीते रहे। दूसरे शब्दों में कहें तो हम आत्म-निर्भर नहीं परा-निर्भर रहे। योग हमें स्वयं से जोड़ता भी है और स्वयं की ऊर्जा से ओतप्रोत भी करता है।

पर ये सब होगा तब जब उसको बारंबार अभ्यास में लायेंगे, बारंबार उसे निहारेंगे और एबिलिटीज को कॉन्शियस में डालते रहेंगे। तब हम जीवन में उसका उपयोग और प्रयोग करेंगे और उसका सकारात्मक प्रभाव दूसरों के ऊपर भी पड़ेगा। यानी कि हम आत्मनिर्भर बनेंगे। हमें आत्म शक्तियों को और ज़्यादा प्रभावी ढंग से व्यवहारिक रूप देने के लिए परमसत्ता परमेश्वर परमपिता के साथ भी जुड़ना परमावश्यक है। और उनके साथ अपने सम्बंध को भी प्रगाढ़ करना होगा। और उस वास्तविक सम्बंध के साथ सहजता से हम हर बातों को, हर आई परिस्थितियों को हैंडल कर सकेंगे। क्योंकि आज के व्यवस्था में सब तमोगुणी हैं और हमें सतोगुणी रहना असंभव लगता है, ऐसे में परमात्मा के साथ जुड़ने से हम सशक्त होंगे यानी कि अपनी ऊर्जा के ऊपर निश्चय और विश्वास के साथ उसको व्यवहारिक रूप देने में सबल होंगे, समर्थ होंगे। परमात्मा से जुड़ने के कारण हम अपना वास्तविक जीवन जियेंगे। इसमें योग हमें सहयोग करता है, हमारी मदद करता है।

संगमयुग की मौज कोई कम नहीं

'बाबा' कहना माना आत्मा रूप में स्थित होना। कभी-कभी हम बाबा को याद करने बैठते हैं लेकिन आत्मा रूप में स्थित होकर बाबा को याद नहीं करते इसलिए मेहनत होती है। रबर उतारे बिना कनेक्शन जोड़ने लग जाते हैं। बाबा है लेकिन किसका बाबा है? शरीर का तो नहीं है। आत्मा का बाबा है ना तो पहले आत्मा समझाकर बाबा को याद किया? लेकिन यदि खुद बाँडी कॉन्शियस में हैं और बाबा के साथ का, बाबा के प्यार का, बीज रूप स्थिति का अनुभव करना चाहते हैं तो यह कभी भी नहीं हो सकता। टाइम

तोते तो हैं नहीं।

कहते हैं बाबा जानीजाननहार है, पहले ही विनाश की डेट क्यों नहीं सुना देता? लेकिन बाबा हमें सोल कॉन्शियस बनाने आया है। यदि मान लो आपको बता दें कि इस दिन विनाश होगा तो आप सोल कॉन्शियस होंगे या टाइम कॉन्शियस? टाइम बताने का काम तो ज्योतिष का है। आप एवररेडी रहो, कल भी विनाश हो जाये तो कोई हर्जा नहीं है। और जितना भी टाइम लगे आपका अभ्यास ज़्यादा अच्छा होगा। एक बार किसी ने बाबा से पूछा - बाबा, आज की दुनिया बहुत गन्दी हो गई है, अब जल्दी विनाश हो जाये। तो बाबा ने कहा कि बच्चे आप यह कह रहे हो कि बाबा, आप जल्दी जाओ। संगम की मौज कोई कम नहीं है! सतयुग में तो बाबा मिलेगा नहीं। इसलिए कोई यह नहीं सोचे कि बाबा टाइम बतायेगा, सतयुग जल्दी आये। जब भी विनाश हो हम एवररेडी रहें। दिल से सदा 'मेरा बाबा' निकले। मेरा बाबा कहकर बाबा से कहकर चिपक जाओ।

संगम की मौज कोई कम नहीं है! सतयुग में तो बाबा मिलेगा नहीं। इसलिए कोई यह नहीं सोचे कि बाबा टाइम बतायेगा, सतयुग जल्दी आये। जब भी विनाश हो हम एवररेडी रहें।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी



राजयोगिनी ब्र. कु. गार्ग



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

बाबा कहते कभी किसी को बुरे भाव से नहीं देखो। बुराई सबमें हैं तुम बुराई नहीं देखो, अच्छाई देखो। न बुराई को बुद्धि में लाओ। परन्तु यह ऐसी माया है जो किसी की अच्छाई बुद्धि में जल्दी नहीं आयेगी। लेकिन बुराई जल्दी बुद्धि में आयेगी। बुद्धि में वह आने से चिंतन चलेगा। चिंतन चलने से दृष्टि जायेगी फिर वैसा व्यवहार होगा फिर अन्दर का प्यार टूट जायेगा। लेकिन यदि सबके लिए सद्भावना है तो उससे जो भी शुभ है वह लेना है, अशुभ नहीं। तो यह नॉलेज अथवा योग हमको श्रेष्ठता, अच्छाई व ऊंचाई लेना सिखाता है। श्रेष्ठता लेना ही गॉडली स्टूडेंट बनना है। सिर्फ कोर्स पूरा किया माना मैं स्टूडेंट हूँ। छोटे व बड़े जिसमें जो विशेषता है वह लेना - इसका ही नाम है गॉडली स्टूडेंट।

बाबा गुणों का भंडार है। परन्तु देवतायें भी सर्वगुण सम्पन्न हैं। हमें बाप समान बनना है तो हमें इतने गुण धारण करने हैं, सभ्यता से चलना - यह भी बहुत बड़ा गुण है। सभ्यता वाले मधुर बोलेंगे, धीरे बोलेंगे। काम करेंगे तो बहुत प्यार से, देखेंगे तो भी सम्मान से। सभ्यता लव सिखाती, रिस्पेक्ट देना सिखाती, मधुरता सिखाती है। हर बात में सभ्यता की दरकार

अवगुणों को देखना भी वास्तव में अपवित्र भोजन करना है

है। यह श्रेष्ठ मैनेसर्स हैं। सभ्यता वाले के पास इगो नहीं आता है।

इगो तब आता है जब दूसरे को बुरा देखते, छोटा देखते हैं। परन्तु जब हम सब स्टूडेंट हैं तो न कोई छोटा है, न मैं बड़ी हूँ, हम सब एक परिवार के हैं। परिवार के नाते प्यार है, स्टूडेंट के नाते हम सब पढ़ाई पढ़ते हैं, दूसरा बाबा ने हम सबको सेवाधारी बनाया है, हम सब सर्वेन्ट हैं। हमारी मन्सा में विश्व कल्याण की भावना है। हमें तत्वों को भी पावन बनाना है। तो खुद को भी पावन बनाना है। जब हमारी दृष्टि, वृत्ति ऐसी पावन बन जाती तो अवगुण की दृष्टि-वृत्ति समाप्त हो जाती है। अवगुणों को देखना भी वास्तव में अपवित्र भोजन खाना है। तो हमें मन्सा से भी सेवा करनी है, वाचा से भी सबकी सेवा करनी है तो

कई बार कहने में आता है- मेरा मन बहुत डिस्टर्ब है, मन डिस्टर्ब तब होता जब दूसरे की कमजोरी व निचाई को देखते। वह न देख तुम उनकी अच्छाई देखो, रिस्पेक्ट दो, प्यार दो। सद्भावना दो तो कभी भी डिस्टर्ब नहीं होंगे।

कर्मणा से भी सेवा करनी है। तन से, मन से, धन से, भी सेवा करनी है। गुणों को दान करने की भी सेवा करनी है। अपने-अपने अनुभवों से भी दूसरों की उन्नति के लिए सेवा करनी है। क्योंकि भगवानुवाच है- एक-दूसरे को सावधान कर उन्नति को प्राप्त करो। हमें उन्नति की राह में जाना है। जितनी हम अपनी उन्नति करें, जितनी आध्यात्मिक शक्ति की ऊंचाई

स्वयं हर्षित रहकर दूसरों को हर्षित रखने में मदद करनी है



राजयोगिनी दादी जानकी जी

याद भूलती क्यों है? आत्मा-परमात्मा का ज्ञान भी मिला लेकिन भूलते क्यों हैं? कारण है नीति मर्यादा। पुरुषोत्तम बनने में मदद करते हैं- गुण और बाबा से पाई हुई शक्ति। फिर उसमें लगता है कि ये बाबा की सिखाई हुई, मिली हुई श्रीमत् है इसमें चलने में मज़ा आता है, सेफ्टी है। हर कर्म में बाबा की शिक्षाएं याद हैं। अच्छा स्टूडेंट जो होता है उसको जो शिक्षाएं टीचर से मिली हुई होती हैं, वह काम में आती हैं। शिक्षायें याद करनी पड़ती हैं या काम में आती हैं?

रात में सोते हो तो बीच में जागना भी अच्छा है। बीच में बाबा की याद आती है। जैसे 8 घंटा कर्म करो और बीच-बीच में बाबा को याद करो। कितना भी बिजी रहो लेकिन दिखाई न पड़े। बाबा ने साकार में रहकर अव्यक्त होना सिखाया है। ऐसे इस साल में हम यह अन्दर से गहरी लगन रखें। कोई हमको कहे कि आप बिजी हो यह हमको अच्छा नहीं लगता। कोई यह भी न कहे कि सुस्त है। बाबा हमको भाग्य बनाने का चांस दे रहा है- न कभी बिजी दिखाई पड़ें, न कभी लेजी दिखाई पड़ें। कुछ धारणाएं अव्यक्त वर्ष में मजबूत रखनी हैं। सुस्ती छठा विकार सबसे बड़ा विकार है। सुस्ती बहाना बनाने में बड़ी होशियार है। सुस्ती बहाना सिखाती है, झूठ सिखाती है। बीती को चेतो नहीं, आगे बढ़ जाओ। सुस्ती ठण्डा ठाकुर बनाती है, मोटा महादेव बना देती है। यह हमारी नेचर न बन जाये, बड़ा

खबरदार रहना है। उठना-बैठना, सोना-जागना, चलना इसमें फुर्ती नहीं है तो नेचर में सुस्ती आ जाती है। ऐसा सुस्ती वाला अनलक्की है। किसी कारण से भी, किसके भाव-स्वभाव को देखा, किसने कुछ कहा, फीलिंग आई तो सुस्ती आ गई। जैसे शरीर कमजोर होता है तो बीमारी आ जाती है। जैसे सुस्ती को भी कुछ कारण चाहिए। कुछ निमित्त कारण बना तो बैठ जायेगी। फिर पुरुषार्थ में हिम्मत, उमंग-उल्लास खत्म हो जाता है। फिर मंथन नहीं चलेगा। सुस्ती विचार सागर मंथन करने नहीं देगी। लगेगा सब तो सुना हुआ है। किसी को सुनाना हो या न सुनाना हो लेकिन मंथन तो चलते रहना चाहिए। ज्ञान मंथन नहीं करेंगे, उसी चिंतन में नहीं रहेंगे तो फ्रेश नहीं रहेंगे, इतना खुश मिजाज नहीं बनेंगे। अपने आपको हर्षित रखकर दूसरों को हर्षित रखने की मदद नहीं कर सकेंगे, बस काम चलाऊ गाड़ी चलेगी। हर्षित रहने का वातावरण तो बना सकें, हर्षित रहने की कम्पनी मिले, गपशप की कम्पनी नहीं, यह नुकसानदायक है। ज्ञान से हर्षित रहने की कम्पनी मिलेगी।

जो सदा ज्ञान का मनन चिंतन करता है उसी से ही हर्षित रहने की कम्पनी मिलेगी। जो मोटी बुद्धि वाले हैं वो कहेंगे कोई नई प्वाइंट तो मुरली में थी नहीं। ये है सुस्ती। यदि दिल से मुरली पढ़ो तो नई-नई प्वाइंट मिलेगी।

पर जायें उतना थोड़ा है। जितना हो सके अपने को निरहंकारी बनाओ। ये जीवन का एक बड़े से बड़ा गुण है। जितना निरहंकारी बनेंगे उतना सब बातों में सफल बनेंगे। अगर सब बातों में सफलता लानी है तो इगो को छोड़ना होगा। जहाँ तक जीना है वहाँ तक सीखना ही सीखना है। बाबा की मुरली से हम रोज सीखते हैं।

भले कोई किसी भी भाव से हमें देखे लेकिन ज्ञान कहता है तुम सबका सत्कार करो। तिरस्कार क्यों करते हो। तुम जितना दूसरे को रिस्पेक्ट देंगे उतनी रिस्पेक्ट पायेंगे परन्तु यह एक सूक्ष्म भावना भी जो पैदा होती कि यह मेरा रिस्पेक्ट नहीं करता तो यह फीलिंग आना भी अपना नुकसान करना है। इसमें न तो ज्ञान होगा न योग। योग सिखाता है तुम सबका सम्मान करो, रिस्पेक्ट दो। कईयों को रहता कि यह मुझे रिस्पेक्ट दे तो मैं रिस्पेक्ट दूँ। सदैव पहले जितना दे सको उतना दो। रिस्पेक्ट देने से ही लव मिलेगा। सिर्फ लव देने से लव नहीं मिलता, रिस्पेक्ट देने से लव मिलता है। लव और रिस्पेक्ट जिसके पास यह दोनों विशेष गुण हैं, यह दो पंख हैं वह सदा उड़ती कला का अनुभव करते हैं। कई बार कहने में आता है- मेरा मन बहुत डिस्टर्ब है, मन डिस्टर्ब तब होता जब दूसरे की कमजोरी व निचाई को देखते। वह न देख तुम उनकी अच्छाई देखो, रिस्पेक्ट दो, प्यार दो। सद्भावना दो तो कभी भी डिस्टर्ब नहीं होंगे। बाबा ने हम सबको देना सिखाया, लेना नहीं सिखलाया है। लेना बाप से है, शक्ति बाप से लो, लेकिन दूसरों को दो। दूसरे से लेना हो तो उनमें जो अच्छाई हो वह लो। फिर दूसरे से जो कर्मों का खाता बनता है, वह नहीं बनेगा। नहीं तो उल्टा कर्मों का खाता बनेगा।