

## आप अनिश्चितता झेलने के लिए मानसिक रूप से रचे-बुने नहीं होते



राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई

‘अगर हम सौ फीसदी प्रयास कर रहे हैं तो दस फीसदी खुशी भी काफी है’ ये कहना है डैन हैरिस का। उसने अपनी माइण्डफुलनेस किताब में लिखा है जो हमें बताती है कि हमें अपनी धार को गवाएं बिना अपने दिमाग में चलती चीजों को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं और

खुद को कैसे बेहतर बना सकते हैं।

हम जिस मनोस्थिति को लिए हुए चलते हैं, कार्य करते हैं उसको बरकरार रखना, उसमें एन्जॉय का ग्राफ सदा बना रहे। ये हम सबके सामने चैलेंज है। हम अनिश्चितता झेलने के लिए मानसिक रूप से रचे-बुने नहीं होते हैं। हमें इसके लिए खुद को तैयार करना होता है। इसमें मेडिटेशन बहुत मददगार होता है। अगर हम खुद को मेडिटेशन जैसी, माइण्डफुलनेस जैसी तकनीकों से नहीं सम्भालेंगे तो एंजायटी में डूब जायेंगे। हमारे दिमाग में लगातार चलने वाली बातचीत के प्रति हममें से बहुत सारे लोग सचेत नहीं होते, लेकिन हमारी बहुत सारी समस्याओं की जड़ उसी में है। जब यह इंटरनल चैटिंग अनियंत्रित हो जाती है तो हमें तनाव से घेर लेती है। ध्यान का मतलब इसे नियंत्रित करके अपने मन पर काबू पाना है। रिसर्च बताती है अगर आप माइण्डफुलनेस नहीं है तो खुशी आपके पास अधिक देर नहीं टिकेगी। बहाने न बनायें, जहाँ भी मौका मिले ध्यान करें। इसके लिए आपका कोलाहल से दूर किसी एकांत स्थल में होना जरूरी नहीं। ऑफिस की कुर्सी, होटल के कमरे, एयरपोर्ट के लाउंज- कहीं भी आप मेडिटेशन कर सकते हैं।

स्वामी विवेकानंद ने खुशी के लिए कहा है कि- ‘भीतर से बाहर की ओर बढ़ें आपकी आत्मा से बढ़कर कोई और शिक्षक नहीं’। मतलब कि आप खुशी बाहर से ढूढ़ने में लगे रहते हैं, क्षणिक खुशी मिल भी जाए परंतु स्थिर और स्थाई समय तक नहीं टिकेगी। हमें अपनी खुशी बनाए रखने के लिए मेडिटेशन एक पॉवरफुल टूल है। हमें उसे यूज करना है। यूज करने के लिए उसकी तकनीक का ज्ञान होना बहुत जरूरी है। तभी तो हम इसका इस्तेमाल सही ढंग से कर सकेंगे। मेडिटेशन वो तकनीक है जो हमारे मन की सकारात्मक ऊर्जा को सुदृढ़ करती है, व्यवस्थित करती है। बाह्य व भीतर से आने वाली नकारात्मक ऊर्जा को कम करती है। इसके लिए हमें अपनी चलती-दौड़ती जिन्दगी के मध्य कुछ समय निकाल कर अपने आप से संवाद करना, बातें करना आवश्यक है। उसके लिए सबसे उत्तम समय प्रभात का समय अनुकूल है। इस समय नकारात्मक ऊर्जा ट्रैफिक नहीं के बराबर होता है। ऐसे में अपने आप से संवाद करना बहुत सहज होगा। ज्यादा नहीं तो कम से कम 15 से 20 मिनट अपने आप से सुसंवाद अवश्य करें। जिससे आप जो हैं अपने वास्तविक ऊर्जा से ओत-प्रोत होंगे, पहचानेंगे और समझेंगे भी। और आपमें वो आत्मविश्वास पैदा होगा, वो जज्बा पैदा होगा कि मैं नकारात्मक ऊर्जा से ज्यादा शक्तिशाली हूँ, मैं मुकाबला कर सकता हूँ और उसे हरा सकता हूँ। निगेटिविटी का प्रभाव मुझे प्रभावित नहीं कर सकता। क्योंकि मैं हूँ ही शक्तिशाली, खुशी मेरा स्वरूप है इसे कोई छीन नहीं सकता। परमात्मा से मुझे यह गिफ्ट के रूप में उपहार प्राप्त है। बस! करना इतना ही है कि रोज 20 मिनट अपने से रूबरू होने की आदत बनानी है। ऐसा करने में आप कामयाब हो जाते हैं। तब भला आपकी खुशी कौन छीन पाएगा! ये मन की एक्सप्रेसइज आपको चुस्त-दुरुस्त रखेगी। बाह्य दुश्मन आपकी खुशी को प्रभावित करने की कोशिश करेगा परंतु सफल नहीं होगा क्योंकि आपमें वो योग्यता, एबिलिटी है जिससे वो उसे निष्प्रभावी कर देगी। मेडिटेशन का अर्थ कोई समझे तो मेडिटेशन एक मेढ़री से निकला हुआ इटालीक शब्द है। मेढ़री माना ही ‘टू हील योरसेल्फ’। माना कि परमात्मा ने अपने आप को सशक्त करने की शक्ति प्रदान की है, उसे विधिपूर्वक अपनाने से हम शक्तिशाली हो जाते हैं। फिर हम भले कहीं पर भी हों, कैसी भी परिस्थिति में हों, कैसा भी वातावरण हो, चाहे दफ्तर में हों, चाहे कोई कर्म करते हो तब भी हमारा अटेंशन उसी तरह होगा जैसे रस्सी पर चलने वाला नट। चाहे लोग चिल्ला रहे हों, वन्स मोर, वन्स मोर कर रहे हों फिर भी उनका ध्यान उससे हटता नहीं, बैलेन्स को बनाए रखता है। ठीक उसी तरह हम जो भी कर्म करेंगे, जो हमारे सामने बातें, कठिनाई आयेगी तब भी हमारी खुशी बनी रहेगी और सक्सेस भी अवश्य होंगे। ठीक हैं ना! आप भी मेडिटेशन की तकनीक सीख जाएं और जीवन में स्थाई खुशी बनी रहे सदा ऐसी मंगल कामना।

राइट-रॉन्ग को समझना और समाना इसमें फर्क है। रॉन्ग बात को समझके दिल में समाया तो रॉन्ग अन्दर आ गया, तो दिल दुःख फील करेगा, उदासी, परेशानी होगी, मन अशान्त होगा इसलिए बाबा ने कहा समाओ नहीं, समझो भले। नॉलेजफुल के हिसाब से रॉन्ग-राइट को समझो भले लेकिन दिल में नहीं समाओ। दिल में समाने से उस व्यक्ति के साथ उसी दृष्टि से हम देखेंगे, बोलेंगे और चलेंगे। दिल में जिसे समायेंगे वही बात याद आती रहेगी। मन में अच्छी बात को ही समाना है। मन में कीचड़



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

## योगयुक्त अवस्था माना डबल लाइट

समाया रहेगा तो बाबा नहीं याद आयेगा। बाबा की याद से ही सर्व प्राप्ति होगी और सर्व खजानों से प्राप्ति वालों को ही खुशी होगी। तो समझदारी से हर आत्मा के प्रति शुभभावना, शुभकामना रख एक-दो के स्नेही बनो तो सुखी रहेंगे, सन्तुष्ट रहेंगे।

हम ब्राह्मण बने ही हैं बेफिकर बादशाह बनने के लिए। इतने बड़े संगठन में जो भी बातें होती हैं वो दिल में न रखें, कभी उसका चिंतन नहीं करना है, गिरी हुई आत्मा के प्रति घृणा रखते हैं तो जैसे हमने गिरे हुए तो लात मारी। ऐसे को शुभभावना, शुभकामना.... सहारा देना यह पुण्य का काम है। तो बाबा हमसे क्या चाहता है, वो

हरेक को सोचना चाहिए, जो बाबा चाहता है उसी प्रमाण मेरी जीवन है? अभी ‘तीव्र’ पुरुषार्थ चाहिए वो भी ‘सदा’ चाहिए। इसके लिए हर कर्म करते हुए अपनी बीच-बीच में चेकिंग करेंगे तभी चेंज होंगे क्योंकि हमें सिर्फ कर्म नहीं करना है, कर्म और योग का बैलेंस रखके कर्मयोगी सो कर्मातीत बनना है। बाबा क्या चाहता है? हरेक राजा बच्चा बने। स्व के ऊपर राज्य है तो वो स्वराज्य अधिकारी बच्चे हुए। आत्मा मालिक है, अपनी अवस्था में अच्छा है, अधिकारी है राज्य करने के तो सब ऑर्डर में चलेंगे, कभी कोई रिपोर्ट नहीं निकलेगी। अगर साथी सन्तुष्ट नहीं है तो असन्तुष्टता की

बातें सुनके किसी के भी व्यर्थ संकल्प चलेंगे। योगयुक्त अवस्था नहीं हो सकती। योगयुक्त अवस्था माना डबल लाइट। आत्मा तो है ही लाइट, तो उसी स्थिति में स्थित होंगे। कोई फिर नहीं, बेफिकर बादशाह। तो बाबा से प्यार है, बहनों से प्यार, दादियों से प्यार, आपस में प्यार....इसी प्यार ने तो आकर्षण किया है। प्यार ऐसी चीज है जो छोटी-सी चीज भी सन्तुष्ट कर देती है। बाबा से प्यार है माना जो उनकी विशेषता है उस पर न्यौछावर। बाबा से प्यार है तो उसका रिटर्न है जो बाबा ने कहा वो मैंने किया, बस।

हर मुरली में रोज हम सबको श्रीमत मिलती है-क्या करो, क्या नहीं करो। याद करो तो कैसे करो, धारण क्या करो। बाबा एक ही मुरली में चारों सब्जेक्ट पर प्रकाश डालते हैं। अभी हमारे से बुरा काम तो नहीं होगा लेकिन रात्रि को जब सोने जाते हो तो उस समय सारे दिन का समाचार अच्छा या साधारण जो भी हुआ, उसे बाबा को सुनाकर खाली होकर सो जाओ तो नींद बहुत अच्छी आयेगी। फिर दूसरे दिन नया दिन, नई बातें। जो कुछ है वो सब बाबा को सुना दो। इससे खाली भी हो जायेंगे, बाबा से दृष्टि भी मिलेगी और दिल से मेरा बाबा कहेंगे तो बाबा इमर्ज हो जायेगा। अपने को अकेले नहीं समझो। खुदा दोस्त समझ उससे बातें करो। जहाँ भी हैं वहाँ बाबा को दिल से याद करो तो बाबा हमारा सुनेगा और बाबा हमको रेस्पॉन्ड देगा और मदद भी करेगा।

## हमारे प्रश्न और दादी जी के उत्तर



राजयोगिनी दादी जानकी जी

**प्रश्न:- जो आत्मायें अभी-अभी ज्ञान में आई हैं वो ऊंच पद पा सकते हैं? वो 108, 16108 की माला में आ सकते हैं?**  
**उत्तर:-** मैं तो हमेशा कहती हूँ 8 में भी आ सकते हैं। 16000 में आना हो तो मददगार रहो।

108 में आना हो तो विदेही होकर रहो। 8 में आना है तो पूज्यनीय लायक क्वालिटी बन जाओ। बाबा ने कहा है कि अभी तक माला तैयार नहीं हुई है। बाबा को सदा असम्भव को सम्भव कराना अच्छा लगता है। लोग समझेंगे यह सम्भव कैसे हो सकता है! 50 वर्ष वाले बैठे हैं, 50 दिन वाले कैसे आ सकते हैं! परन्तु सब कुछ हो सकता है। सिर्फ सच्चा बनो, अच्छा बनो, पक्का बनो, क्वालिटी वाला दाना बनो, बाबा से सच्चा स्नेह हो, अटूट निश्चय बुद्धि हो तो कोई बड़ी बात नहीं।

**प्रश्न:- अभी तक तीन लाख आत्मायें ब्राह्मण बनी हैं, तो क्या ये सब सतयुग में आयेंगे?**

**उत्तर:-** जरूर आयेंगे, जायेंगे कहाँ? सतयुग में 9 लाख चाहिए। तो आप सब तो आयेंगे ही। बाकी ऊंच पद सतयुग में कैसे पायें ये बात करो। सतयुग में तो आ ही जायेंगे।

**प्रश्न:- 1. बाबा के बारे में सोचना, 2. बाबा की याद में फीलिंग, 3. अपने सामने बाबा का रूप लाना, 4. बाबा के साथ बातें करना- इन चारों में क्या अन्तर है? इसको कैसे कर सकते हैं?**

**उत्तर:-** पहले जब ज्ञान मिलता है तो बाबा के बारे में अच्छी तरह से सोचते हैं, सोचकर पहचानते हैं, जब पहचानते हैं तो सम्बन्ध की फीलिंग आती है। बाबा के बारे में सोचो, बाबा कहता है एक-एक गुण को सोचो। ऐसे मुख से महिमा नहीं कहो- बाबा प्रेम का सागर है, क्षमा का सागर है, आनन्द का सागर है,....लेकिन इसका अनुभव करो। जब अनुभव करेंगे तो फीलिंग आयेगी। वो फीलिंग हमारी दूसरी सब फीलिंग को प्युअर बनाती जायेगी। फिर कोई भी कार्य सामने आयेगा तो उसमें क्या करना चाहिए। बाबा सामने आयेगा। मधुबन में बाबा से मिलते हैं तो घर बैठे भी कितना बारी बाबा याद आता होगा, दिखाई देता होगा। मैं बाबा के सामने बैठा हूँ, बाबा मुझे दृष्टि दे रहे हैं। बाबा से ली हुई भासना खींचती है, वो दृश्य सामने आता है।

कहा जाता तू प्यार करो तो सब करें। कहते मैं तो सबको प्यार देता लेकिन आगे वाला मुझे ठुकराता। इसमें हमेशा समझो यह मेरा हिसाब-किताब है। 63 जन्मों का हिसाब-किताब चुकू करना है। जहाँ प्यार होगा वहाँ सब मान देंगे। शुभ भावना रहेगी, शुभ चिन्तन चलेगा फिर उनके लिए मेरा वरदान रहेगा। अगर मैं इस स्थिति पर रहूँगी तो सब मेरी स्तुति करेंगे। अगर मैं ही अपनी स्थिति पर नहीं रहती तो कोई भी मेरी क्या स्तुति करेगा! हरेक अपने से पूछो- पहले मेरी स्तुति मेरे 10 मंत्री(कर्मिन्द्रियाँ) करते? जो मुझ आत्मा का संस्कार है वह संस्कार मेरी स्तुति करता? जब मेरा संस्कार मेरी स्तुति ऑर्डर में रहे तब दूसरे भी स्तुति करेंगे। बाबा ने कहा 3 मंत्री हैं मुख्य। मन, बुद्धि और संस्कार। तो मेरा मन सदा मेरे चरणों में रहता अर्थात् मैं जो पवित्र आत्मा हूँ, मेरा मन सदा ऐसा ही स्वच्छ पवित्र और सदा ऊंचा रहता? मेरा पहला मंत्री मेरे ऑर्डर में है? ऑर्डर

शौक है? परचिन्तन पतन की ओर ले जायेगा। फिर ऐसा परचिन्तन वाला मान पा सकता है? हमारे यह नयन दूसरे को प्यार की भावना से, भाई-भाई की दृष्टि से, बाबा के रत्न देखने के लिए हैं, अगर यह नयन बुरी दृष्टि से देखते, द्वेष की दृष्टि से देखते तो क्या यह नयन मुझे मान देंगे! अगर नयनों ने बुरी नज़र से देखा, द्वेष दृष्टि डाली तो मेरे नयन ही मुझे अपमानित करते, दुःख देते। फिर दूसरे से मान कैसे मिलेगा! कहते यह मुझे इतना प्यार नहीं देता। मैं पूछती



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

## जहाँ दिव्यता है वहाँ मान-अपमान का सवाल समाप्त हो जाता

मैं है तो शुद्ध संकल्प स्वतः रहेंगे। फिर यह क्यों आता मेरा यहाँ अपमान हुआ? यह संकल्प उठाना भी तो अशुद्धता है। अपने से पूछो मैं अपनी महानता की ऊंची स्थिति पर रहता? जब मैं उसी स्थिति पर रहूँगी तो सब मेरा मान करेंगे। कई कहते हैं मेरी वृत्ति अच्छी नहीं, मेरी वृत्ति चंचल होती है, अगर मैं यही रिपोर्ट करती तो मैं दूसरे से क्या मान माँगू! पहले तो अपनी रिपोर्ट बन्द करो। तुम पहले अपने मंत्री से प्यार पाओ पीछे दूसरे से मांगो। अगर वृत्ति चंचल है माना मंत्री कन्ट्रोल में नहीं है।

कहते हैं दक्ष प्रजापिता ने यज्ञ रचा। अब दस शीश वाले रावण को स्वाहा करने के लिए हमारे बाबा ने यह रुद्र यज्ञ रचा है। इसमें ब्राह्मण बच्चों ने अपना सब कुछ स्वाहा कर दिया। तो हरेक पूछे मैंने अपने दस राक्षसों को स्वाहा किया है? इन्द्रिय जीत बनने का मतलब है अपनी कर्मिन्द्रियों को दिव्य बनाना। तो चेक करो कि मेरे कान दिव्य बने हैं? या अभी तक कनरस सुनने का

तुमने अपने को कितना प्यार किया? मैं अपने संकल्प को शुद्ध रखूँगी तो प्यार मिलेगा। मेरी बुद्धि अगर परचिन्तन में घूमती, सत्यता को छोड़, स्वच्छता को छोड़ असत्यता की ओर जा रही है तो पहले मेरी बुद्धि ने ही मुझे प्यार नहीं दिया। अगर बुद्धि ही प्यार नहीं करती तो दूसरे क्या करेंगे! पहले देखो- मेरे संस्कार मुझे रिस्पेक्ट देते हैं? मैंने अपने संस्कारों की चंचलता को स्वाहा किया है? मेरे अपने संस्कारों की चंचलता को स्वाहा किया है? अगर मेरे संस्कार ही मुझे रिस्पेक्ट नहीं देते तो दूसरे क्या देंगे!

जिसमें जरा भी मूड ऑफ की आदत है, उसे मान मिल नहीं सकता। मूड ऑफ माना ऑफ। उसे कौन-सी प्रेम की ऑफर मिलेगी! उसे कौन आफरीन देगा? अगर कहते ऑफ होने की आदत है, तो आदत शब्द ही बुरा है। दिव्यता माना गुण। मेरा गुण है, दिव्य रहना। जहाँ दिव्यता है वहाँ मान-अपमान का सवाल समाप्त हो जाता। जहाँ मांगते हो कि मान मिले, वहाँ वह दूर हो जाता है।