

दूसरों के भाव खुद में फैलते हैं, तीन तरीकों से इससे बचें...



क्या कभी आपने परेशान या निगेटिव इंसान से मिलने के बाद खुद को थका हुआ या उदास महसूस किया है? अगर हाँ, तो

यह सिर्फ आपका वहम नहीं है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है, जिसे 'इमोशनल कंटेजिन' कहा जाता है। यानी जब दूसरे के भाव आपके भीतर भी फैलने लगते हैं। 1994 की एक रिसर्च 'एलेन हैट फील्ड, जॉन कैमिओपो और रिचर्ड रैपसन' बताती है कि इंसान दूसरों की भावनाएँ, चेहरे के हाव-भाव, आवाज की टोन और शरीर की भाषा को जल्दी पकड़ सकता है। बिल्कुल वैसे जैसे किसी के जम्हाई लेने पर दूसरे को जम्हाई आ जाती है। हमारा दिमाग सामने वाले की भावनाओं को 'मिरर' करता है, जिससे उसका सीधा असर हमारे मूड पर पड़ता है।

यदि आप निगेटिव सोच रखने वाले लोगों के बीच रहते हैं तो इससे आपका तनाव, नोड, फैसले लेने की क्षमता और यहाँ तक कि शारीरिक सेहत पर असर पड़ता है। तो इससे बचने के यहाँ तीन आसान उपाय हैं...

भावनाएं- सामने वाले की परेशानी सुनना ठीक है, लेकिन उसे अपने भीतर उतारें नहीं। बातचीत से पहले मन में तय करें कि 'मैं मदद करूँगा लेकिन उसकी परेशानी खुद पर नहीं लूँगा।' अक्सर होता ये है कि हम दूसरों की मदद करने जाते तो हैं परंतु उनकी परेशानी या दुःख का असर हमारे ऊपर आ जाता है या यूँ कहें कि उनके वायरस का इन्फेक्शन हमें लग जाता है। जब भी आपके साथ ऐसी सिचुएशन आए तब मन में यही संकल्प करना है कि 'उनकी परेशानी का इफेक्ट मुझ पर आने नहीं दूँगा।'

खानपान- आप जिन पांच लोगों के सबसे करीब हैं, वैसे ही बन जाते हैं। पॉजिटिव व संतुलित लोगों का साथ आपकी सोच को बेहतर बनाता है। ऐसे रिश्तों को प्राथमिकता देनी चाहिए। जैसे चुनते हैं, वैसी ही संगति चुनें। मिसाल के तौर पर, आपकी इच्छा है डॉक्टर बनने की। यह आपका चयन है तो हमारी उसी तरह की संगति व उसी तरह का आहार होना चाहिए।

एक आदत- बातचीत से पहले व बाद में अपने मूल को 1 से 10 पर अंकी। खुद से पूछें 'यह भावना मेरी है?' इस सवाल से मानसिक थकावट और भावनात्मक स्पष्टता का फर्क पता चलेगा। ऐसे छोटे कदम आज से लीजिए। इस तरह सेल्फ निरीक्षण आपको न सिर्फ शिक्षित करेगा बल्कि आपको सशक्त भी करेगा। इतने तक ही नहीं, आपके व्यक्तित्व में वो उच्चता अनुभव होगी जो आपकी सन्तुष्टता को उच्चतम स्थिति में ले जाने में इजाज़त करेगी। दिनभर में हमें एक सावधानी अवश्य रखनी चाहिए उसके लिए दिनचर्या में से कुछ समय अपने प्रति अवश्य अवकाश में गुजारें। या यूँ कहें कि एकांत में बैठकर अपने आप से पूछें कि मैं स्वस्थ हूँ? यहाँ स्वस्थता से मतलब मानसिक और शारीरिक, दोनों से है। क्योंकि हर सोच का असर हमारे शरीर पर पड़ता है। यदि दुःख व परेशानी वाली दूसरों की सोच अपने पर ले ली तो हम पर उसका असर अवश्य ही दिखाई देगा। ऐसे समय पर अगर हम अपने आपसे रोज़ पूछते रहेंगे कि 'मैं स्वस्थ हूँ?' तो आप अपने आप को ठीक भी कर पायेंगे और सशक्त भी कर लेंगे। 15 से 20 मिनट भी अगर आप अपनी दिनचर्या में से देते हैं तो दूसरे की परेशानी के वायरस से खुद को बचा सकेंगे। फ्लू की फीलिंग में नहीं आवेंगे। अपने को सेफ रख पायेंगे।

जब शान से परे होते हैं तो मन परेशान करता है। मेरा शान है, मैं मन का भी मालिक हूँ। जो जब भी कोई परेशानी आवे तो वह चेक करो कि मैं अपनी शान में हूँ? मेरा स्वप्न क्या है? कोई न कोई स्वप्न स्मृति में आने से मन अपने ऑडर में रहेगा, कभी मन धोखा नहीं देगा। तो मन को ठीक करने के लिए बाबा कहता है, अमृतवेले से अपनी शान में रहो मैं कौन? विश्व-कल्याणकारी मेरा बाप है, ते मैं भी विश्व-कल्याणकारी हूँ। हर रोज अगर अपना कोई न कोई स्वप्न याद करो तो सारा दिन उसी नशे में रहेंगे। मैं बाप के नयनों का नूर हूँ, मैं विश्व-परिवर्तक हूँ, मैं तीन तख्त का मालिक हूँ। आज का सारा दिन मैं इस स्वप्न में रहूँगा।

जहाँ स्वप्न (स्व का मान) है, वहाँ देहभान नहीं है। परेशान तब होते हैं जब देहभान में आते हैं। स्वप्न में रहेंगे तो

देहभान भी खत्म हो जायेगा। कभी आपके मन से खुशी गायब नहीं होगी। बाबा ने इतना खुशनसोब बनाया है जो खुशी मेरे से जा ही नहीं सकती है क्योंकि खुशी हमारा खजाना है। खुशी के लिए कहा जाता है- खुशी जैसा कोई धन नहीं। खुशी में हेल्थ, वेल्थ और हैप्पी तीनों ही आते हैं। तो बाबा कहते खुश रहो और खुशी बाँटो। खुशी ऐसी चीज़ है जो बाँटने से बढ़ेगी। तो खुशी धन भी है, खुशी खाना भी है, खुशी खजाना भी है, सब कुछ खुशी है, तो सदा खुश रहें। यह शब्द याद रखना। मन मेरा है तो मेरे में कन्ट्रोलिंग, सर्लिंग पाँवर होनी



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

भगवान हमारा साथी है यह निश्चय और नशा सदा रहे

चाहिए। जैसे मन को चलाने चाहें वैसे चले क्योंकि बाबा ने बता दिया है, आगे का समय ऐसा आयेगा जो आपको एक सेकण्ड में बिन्दी लगानी पड़ेगी, फुलस्टॉप। मैं आत्मा बिन्दी स्वरूप हूँ, बिन्दी लगानी पड़ेगी। ऐसे नहीं समय ऐसा आवे और हमारी प्रैक्टिस नहीं हो, उस समय प्रैक्टिस करें और समय नाजुक हो जाए तो उस समय कुछ अभ्यास नहीं कर सकेंगे। उस समय किया हुआ अभ्यास हमें काम में आयेगा। तो बाबा ने हम सब बच्चों को ऐसा बनाने के लिए कहा है, अपनी चैकिंग आप करो कि जिस समय फुलस्टॉप लगाने चाहें वो

लगती है? लगातक बिन्दी और लग जाए क्वेश्चन मार्क या आश्चर्य की मात्रा, यह नहीं होना चाहिए। इसके लिए समय का अभ्यास चाहिए। अपनी दिनचर्या के हिसाब से मन का टाइमटेबल बनाके, बार-बार उसे चेक करो और उसी अनुसार चलते रहो क्योंकि मूल बात है मन की। मन में अच्छा भी आता है, मन में बुरा भी आता है। और मन में संकल्प चलते हैं, तो संकल्प मन का भोजन है। जैसे शरीर का भोजन स्थूल है, ऐसे मन का भोजन है संकल्प, मन संकल्प के बिना नहीं रहता है। कोई न कोई अच्छा या बुरा संकल्प चलता जरूर है। तो मन के संकल्पों को कन्ट्रोल करने का अभ्यास बहुतकाल से होना चाहिए, तभी हम विजयी

बनके बाबा के वरदानों को पा सकेंगे। बाबा कहते हैं सब अचानक होना है इसके लिए एवरीडी रहना है, यह

बहुतकाल का पुरुषार्थ ही बहुतकाल की प्रालम्भ प्राप्त करायेंगा। समय आयेगा ठीक हो जाऊँगा नहीं। अभी-अभी हमको बहुतकाल का अभ्यास करना है क्योंकि बाबा हर बच्चे के लिए समझते हैं, वसां फुल 21 जन्म का लेवें, 2-4 जन्म भी कम नहीं हों। हम सबका लक्ष्य होना चाहिए कि हम पहले जन्म में श्रीकृष्ण के साथ रास करें। लक्ष्य रखने से लक्षण आ जायेंगे। भगवान के बच्चे हैं, भगवान हमारा साथी है तो क्या नहीं हो सकता है। यह निश्चय और नशा सदा रहेगा तो आप जो भी संकल्प मन को देंगे, वो वही करेगा।

साक्षात्कार मूर्ति बनना है तो कथनी कम, करनी ज़्यादा हो



राजयोगिनी दादी ज्ञानवती जी

मुरली सुनते हम बाबा को याद करते हैं या प्यार करते हैं। बाबा का कितना हम बच्चों के साथ प्यार है, समय पर जो जरूरत है वह बाबा देता है। जब अपने आप हमें जिस चीज़ की जरूरत है वह देता है तो कितना थैंक्स मानें! थैंक्स कैसे मानें? जो बाबा कहता है वह करके दिखायें।

शुक्रिया बोलने के बजाए करके दिखाने में बहुत आनंद अनुभव होता है। बाबा हमको ऐसी लगन में देख गुप्त मदद बहुत करेगा। क्योंकि आदि से लेकर बाबा ने हम बच्चों को ऐसी पालना दी है। जन्म तो दिया ही है पर पालना भी दी है। पालना का महावाक्य सुनते वह घड़ी याद आने लगी जब बाबा अव्यक्त हुआ तो मेरी दिल छोटी हो गई थी। क्योंकि साकार में बाबा के सामने जब आती थी तो बाबा हमको नई बात सुनाता था। मुझे खुशी होती थी। बाबा मेरे ऊपर अधिकार रखता था। कहता था बच्चे यह करेंगे। तो हमें खुशी होती थी, हाँ बाबा करेंगी। बाबा का मेरे ऊपर खट (अधिकार) है।

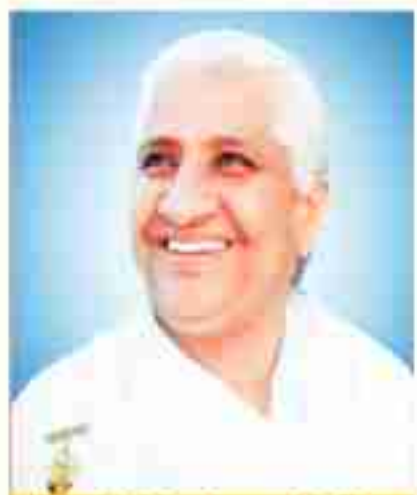
तो उसमें कान पकड़े चूहे दिमाग पकड़े परन्तु बाबा का खट है। बाबा ने कान पकड़कर कान खोल दिया है। कई कहते हैं मैं तुमसे डरती हूँ, लेकिन डरना क्यों? डरता कमजोर है। बाबा से मैं कभी डरी नहीं। इंसान से डरी हूँ। इंसान से डर रहता कि यह नाराज न हो जाए। परन्तु उसमें भी अभी निडर हूँ क्योंकि सच्ची बात करो, न डरो न किसीको डराओ। न कोई मेरे से डरे, न मैं किसीसे डरूँ। इतनी युक्ति से बाबा ने पालना दी है। तो हमें क्वेश्चन उठा था ऐसे कौन कहेंगे जन्म, ऐसे सोचते दिल छोटी होती थी। तो अव्यक्त बाबा अपने कमरे में बैठा था, बाबा ने कहा बच्चों जो पालना ली है वह देनी होगी। पढ़ाई के साथ पालना मिलती है। तभी पढ़ाई दिमाग में बैठती है। तभी पारण करने की शक्ति आई है। तो यह ध्यान पर रखना होगा, अलौकिक दिव्य जन्म बाप ने दे करके शिष्या के साथ पालना दी है। शिष्या में पालना, पालना में शिष्या। पालना ने शिष्या दी है ऐसे-ऐसे चल, ऐसे-ऐसे बोल। जिससे सबको लगे मैं ईश्वर की सन्तान हूँ, ईश्वर ऐसे पालनहार है। पालना की शक्ति से मम्मा जगदम्मा बन गई। शिव बाप है उसने हमको पालन कर शक्ति दी है। ज्ञान से, प्रेम से शक्ति दी है। समझदार बनाकर शक्ति दी है। सदा अपने को ईश्वरीय पालना में रखो। मैं किसी को पालना देने वाली हूँ यह खल्ल आया तो मैंपन का अभिमान हो जायेगा। मुझे पालना देनी है तो धारीपन हो जायेगा। पालना है ही लाइट बनाकर माइट देने की।

पालना कैसे मिली है? हमको लाइट बनना है। लाइट बनते तो माइट मिलती है। लाइट तब बनते हैं जब अन्दर बिल्कुल साफ है। पालना कहती है साफ रहो। नियत साफ तो मुखद हसिल - इस शब्द का अर्थ बहुत बड़ा है। नियत साफ माना वृत्ति में बिल्कुल सफाई। तो जो संकल्प करेंगे, सफलता होगी। यह प्रैक्टिकली जीवन यात्रा में बहुत अच्छा अनुभव होता। यदि जीवन में ईश्वरीय पालना का अनुभव करना हो तो उरा भी नियत में खोटापन न हो। नियत साफ रखो तो पुरुषार्थ व सेवा में सफलता मिलेगी।

प्रश्न : संस्कारों को बदली किया जा सकता है या नहीं? किस आधार पर हम परख सकते हैं कि मेरे संस्कार ठीक हैं?

उत्तर : ज्ञान का अर्थ हो है पुराने संस्कारों को बदलना। हम संस्कारों को ही तमोप्रधान से सतोप्रधान बनाते हैं। जहाँ परखने की बात है वह तो सहज है। यूँ तो अपने संस्कारों को जान सकते हैं परन्तु फिर भी समझो नहीं पता पड़ता तो जैसे किसके गुण वर्णन करते हैं - फलाने में यह-यह गुण हैं तो देखना है मेरे में वे गुण हैं? इसको कहा जाता है अपने को परखना। अगर मैंने अपने संस्कार को जान लिया तो फिर उसको ज्ञान से परिवर्तन करना है। परिवर्तन किया तो उसको कहा जायेगा रियलाइज़ किया। अगर परिवर्तन नहीं तो कहेंगे पूर्ण रूप से रियलाइज़ नहीं हुआ है। जिस संस्कार को मैंने रियलाइज़ किया कि यह ठीक है, वह देखना है- सबको ठीक लगता है? यदि औरों को वह ठीक नहीं लगता तो उसे ठीक नहीं कहेंगे। हम देखते हैं यह मेरा संस्कार औरों को रुकवट डालता है तो समझना चाहिए इसको बदलना जरूरी है। अब उसको बदलने के लिए ज्ञान की शक्ति चाहिए। एक है अपने से रियलाइज़ करना, दूसरा है कि दूसरे हमको रियल्ट में खट नहीं समझते हैं तो रियलाइज़ माना मैं उसको चेंज करूँ।

बाबा हम बच्चों को बहुत सुख में ले जाता है। बाबा काते- बच्चे, किसी भी प्रकार की आपमें अटैचमेंट नहीं चाहिए। ब्रह्म में भी न हो। तो जैसे बाबा एकदम देह को अटैचमेंट से हम बच्चों को परे ले जाते हैं। देहधारी का सहारा भी नहीं। बाबा कहते- बच्चे, इनसे भी परे। क्योंकि बाबा जानते हैं आत्मा देह में है तो उनका यह संस्कार है। तो बाबा हमें उनसे भी ऊँचा ले जाते कि बच्चे सहारा एक शिवबाबा का। तो देखो बाबा हमारा यह संस्कार भी बदल देते हैं ना कि किसी भी प्रकार से कोई देहधारी की याद न आवे। एक शिवबाबा के सिवाए और किसी की भी याद न रहे।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

कुछ सवाल हमारे और उत्तर दादी जी के

यदि हमारा संस्कार सर्विस का सबूत नहीं देता है तो इसका मतलब कि वह संस्कार हमारा ठीक नहीं है उसको हमें बदलना है। नहीं बदलते तो ज्ञान से रियलाइज़ नहीं किया है। हमें संस्कार को उस दृष्टि व उस अन्तर से देखना है कि सर्विस करता है व नुकसान करता है।

प्रश्न : गीता में इन्सान स्वभाव के वश... इसका अर्थ क्या है?

उत्तर : लेकिन वह इन्सान की बात है, हम तो इन्सान नहीं हैं। हम कौन हैं? हम हैं ब्राह्मण। हम न इन्सान हैं, न देवता हैं। इन्सान में सहन करने की शक्ति नहीं है। निंदा-स्तुति, मान-अपमान, सहन कर सकेंगे? नहीं। क्योंकि इन्सान अर्थात् देह अभिमान वाले और देवताओं के लिए यह बात है ही नहीं। बात है अब हम ब्राह्मणों की। जैसे देखो हम कड़ियों को कहते हैं कि ज्ञान के बिना कोई यह नहीं सोचता कि काम विकार को वृत्ति से ही जीतना है। हम कहते हैं वृत्ति में भी यह संकल्प न ठठे क्योंकि देवताओं में यह वृत्ति नहीं है। तो हम मनुष्य से देवता बनते हैं तो हमारा यह संस्कार पूर्ण रूप से परिवर्तन हुआ ना। बाबा ने युक्ति दी कि ज्ञान सहित भाई-भाई की दृष्टि से देखो तो वृत्ति बदल जायेगी। तो इन्सान के संस्कार को पलटाकर देवताई संस्कार को बदल देते हैं ना। ऐसे देखो अब

कभी बात करते-करते आपस में समझो कोई ऐसा शब्द निकल जाता है तो फौरन उस समय हम बोलेंगे, ऐसा भी यह हमारी भाषा क्यों निकली? कभी कोई कहते हमें तो सहन करना पड़ता है, चलो सहन भी किया फिर वह देते आखिर भी हम कितना समय सहन करेंगे आदि। परन्तु हम कहते हैं यह भी भाषा अब क्यों होनी चाहिए फिर भी तो हम सागर के बच्चे हैं। सागर में तो सब समा जाता है। तो हमारे में सब समा जाना चाहिए। आत्मा में यह जो फीलिंग आती है कि कब तक सहन करूँ- यह भी निकल जानी चाहिए। मैं सहन करती नहीं हूँ। भले ही रॉन्ग-खट क्या भी है वह भले बताऊँ। उसको समझकर मैं किनारा कर दूँ। बाकी यह जो समझते हैं मैं कितना सहन करूँगी, कब तक सहन करूँ- ऐसा समझने से दिल भरती जाएगी। तो मैं ऐसे अपने दिल को क्यों भरूँ? हम तो सागर के बच्चे मास्टर सागर हैं, सब समाते जायें। ऐसा न समझें हम सहन करते हैं। मैं तो समझती हूँ- अभी हमें यह भी नहीं समझना चाहिए कि मैं पुरुषार्थी हूँ, हम तो मास्टर सम्पूर्णता के सागर हैं, मैं तो अब समय के समीप पहुँचो हूँ तो मैं अब ऐसे न कहूँ कि प्रतिशत हूँ, मुझे सर्टिफिकेट लेना है तो मैं अब प्रतिशत हूँ। बाबा कहते हैं अब तुम्हारी सम्पूर्णता की स्टेज चाहिए।