

आपकी सोच में ही छिपा है आपकी बीमारी का इलाज

कई कहते हैं कि मेडिटेशन से हमारी बीमारी ठीक होगी? अगर नहीं, तो उसे करने की क्या जरूरत है? लेकिन हम कहते हैं कि मेडिटेशन से बीमारी ठीक नहीं होती। बल्कि मेडिटेशन से आप ठीक होते हैं, और आपके ठीक होने से आपकी बीमारी ठीक होती है।

किसी को भी कहें कि थोड़ी देर मेडिटेशन करो तो कहते हैं कि हमारे पास टाइम नहीं है मैं बहुत बिजी हूँ, मुझे ये करना है। ये भी मुझे ही करना है। और सोचते रहते कि मैं बहुत बिजी हूँ। टाइम नहीं है, यह कब कहा जाता है? जब हम डॉक्टर के पास जाते हैं। कोई बीमार व्यक्ति वहां एडमिट है और हम डॉक्टर से बात करते हैं बस! इनका टाइम नहीं है! और हम तो रोज़ बोलते रहते हैं मेरे पास टाइम नहीं है, मेरे पास टाइम नहीं है। हम काम भी करते रहते हैं और कहते भी रहते हैं मेरे पास टाइम नहीं है। हमारी सोच कहने के लिए मजबूर करती है मेरे पास टाइम नहीं है, मैं बहुत बिजी हूँ। ये सोच हमें बिजी बनाके रखती है। और यही सोच हमारे मन और शरीर के स्वास्थ्य को नुकसान करती है।

इस 'बिजी' शब्द को इजी में बदलना है। मैं बिजी हूँ नहीं, इजी हूँ मेरे पास बहुत टाइम है। इसे पढ़कर जरा ठहरें...

सोचें... और मन में दोहराएँ मैं इजी हूँ... मैं इजी हूँ... मेरे पास बहुत टाइम है, और बोलें भी। यह एक सिर्फ शब्द है ऐसे बोलें या वैसे बोलें इजी हूँ। शब्द एक वायब्रेशन है। समय इतना ही है। काम भी



राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर भाई

इतना ही है। लेकिन सोच इजी होगी ना तो एनर्जी बहुत अच्छी हो जाएगी और काम भी सहज होगा। मैं बहुत इजी हूँ, मेरे पास बहुत टाइम है, मेरे खुद के लिए बहुत टाइम है, समाज के लिए भी बहुत टाइम है। कोई कहेगा कि आपके पास कोई काम नहीं चलता जो आपके पास बहुत टाइम है। परन्तु आज हमने समाज में स्टेटस बना लिया है कि जो बिजी नहीं वो असफल है, अनसक्सेस है। और हम भी सारा दिन बोलते रहते हैं कि मैं बहुत बिजी हूँ।

आप बहुत काम करते भी इजी रह सकते हैं। कई लोग बोलते हैं, काम भी पूरा हो गया, रिटायर्ड भी हो गए फिर भी बिजी हैं। वास्तव में हम पूरा दिन बिजी नहीं रहते लेकिन हमारे सोचने का तरीका ऐसा है, हमने धारणा बना ली है कि मैं बहुत बिजी हूँ। इस सोच को बदलना है मैं बिजी हूँ।

हमें कभी भी 'कम' शब्द को नहीं बोलना है, खास कर के मेरे पास धन 'कम' है, मेरे पास टाइम 'कम' है। कम हो तब भी ऐसा नहीं बोलेंगे कि मेरे पास कम है। मेरे पास धन भरपूर है, टाइम बहुत है। ये सिर्फ शब्द नहीं है। हर शब्द में एनर्जी है, वायब्रेशन है। जैसा सोचेंगे, जैसा बोलेंगे, वैसा ही होगा।

आपने देखा होगा कि मन्दिर में, गुरुद्वारों में प्रसाद देने वाले कभी नहीं बोलते कि प्रसाद कम है और प्रसाद को ढककर रखते हैं, किसी को देखने नहीं देते हैं। और सदा उनके मन में रहता है कि भरपूर है... भरपूर है...। ये सोच, ये वायब्रेशन से सदा ही उनका भण्डारा भरपूर रहता है। ऐसे ही घर में मातायें जब आटा बनाती हैं तो वो ढककर रखती हैं और जो भी खाने वाले कहते कि मुझे और एक रोटी चाहिए तो वे कहते हैं कि भरपूर है।

जैसे आप बोलते जायेंगे वैसे ही बढ़ता जायेगा, भरपूरता बनी रहेगी। भरपूर का पहले स्वयं की सोच में है तो स्थूल में तो आ ही जायेगी। तो आसान है ना! है ना आसान! सिर्फ ये भाषा को बदलनी है। आपकी सोच बदलेगी, आपके घर में वो वायुमण्डल बदलेगा और बच्चों में भी वो एनर्जी बढ़ेगी। तो मेडिटेशन करना आसान है ना! आजकल बहुत भ्रान्ति है कि मुझ से नहीं होता, बहुत कठिन है, मुश्किल है। हम कईयों की बातें पकड़कर रखते हैं। पकड़ना आसान है या छोड़ना? पकड़ना ना! मुश्किल काम तो हमने कर दिया। लेकिन आसान काम है छोड़ना वो हमें करना है। राजयोग मेडिटेशन हमें स्वयं में इतनी शक्ति भर देता है कि बड़े से बड़ा काम भी सहज हो जाता। तो राजयोग माना- मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ। शक्तिशाली आत्मा अर्थात् परिस्थितियों का असर स्वयं पर ना हो। दूसरा मेरी हर सोच श्रेष्ठ है। मेरा हर बोल सही है। मुझे सबकी विशेषता ही दिखाई देगी। सबको दुआयें देना मेरा स्वभाव है। हरेक बहुत अच्छे हैं, हर एक अच्छा है। इसका मतलब है निश्चिंतता। चिंताएं ही बीमारी का कारण है।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

बाबा कहते हैं सदा आनंद स्वरूप में रहो लेकिन वो आनन्दित स्थिति सदा क्यों नहीं रहती है? इसका कारण है सीट पर सेट नहीं रहते हैं। एक बार बाबा ने कहा था- तुम साक्षी दृष्टा की सीट पर सेट होकर यह ड्रामा देखो। अपसेट हो जाते हो ना तभी वह खुशी जाती है या आनन्दमय अवस्था का अनुभव नहीं होता है। चक्रधारी बनके, साक्षीदृष्टा होकर अपने सारे कल्प का स्वदर्शन चक्र घुमाओ। स्वदर्शन चक्र घुमाने से नशा चढ़ता

है कि परमधाम कहने से परमधाम की स्थिति में स्थित हो जाओ। हमारी आत्मिक स्थिति क्या थी फिर द्वापर कलियुग में ब्रह्मा बाबा के साथ हम भी भगत बने! फिर ब्राह्मण बने फिर फरिश्ता बनके देवता बनेंगे। तो

के कारण पुनः स्मृति आ जायेगी। हमेशा कायदे में फायदा होता है। जो बाबा युक्तियां बताते हैं, तो समय अनुसार उन युक्तियों का फायदा लो, उनको इस्तेमाल करो। समय पर वो युक्ति याद करने से हमारी अवस्था सहज और सदाकाल की हो जायेगी। हमारी जो समय

ढूँढती है, हमको भगवान ने ढूँढा। जब नशे की अवस्था कम हो तो, बाबा ने हमारे लिए क्या-क्या किया, वो प्राप्तियों की लिस्ट हमेशा याद रखो। तो नशा चढ़ाना नहीं पड़ता, चढ़ जाता है। हम तो कहते हैं मुरली में रोज़ सब प्रकार की, चारों ही सब्जेक्ट की बातें होती हैं। उसमें

स्वमान की सीट पर सेट होकर देखें हम कौन हैं...

बाबा कहते हैं सदा आनंद स्वरूप में रहो लेकिन वो आनन्दित स्थिति सदा क्यों नहीं रहती है? इसका कारण है सीट पर सेट नहीं रहते हैं। एक बार बाबा ने कहा था- तुम साक्षी दृष्टा की सीट पर सेट होकर यह ड्रामा देखो। अपसेट हो जाते हो ना तभी वह खुशी जाती है या आनन्दमय अवस्था का अनुभव नहीं होता है। चक्रधारी बनके, साक्षीदृष्टा होकर अपने सारे कल्प का स्वदर्शन चक्र घुमाओ। स्वदर्शन चक्र घुमाने से नशा चढ़ता

बाबा समय प्रति समय जो युक्तियां बताते हैं उसको यूज़ करना चाहिए। कितनी बार बाबा ने भिन्न-भिन्न ड्रिल बताई है।

यह शाम का सात बजे का समय जो गाया हुआ है, देवतायें भ्रमण करते हैं उस समय भी आपको भिन्न-भिन्न अवस्था का अनुभव करना चाहिए। अपनी प्राप्ति की बातें, स्वमान की बातें, अपनी भिन्न-भिन्न स्थितियों का अनुभव करना चाहिए। अगर विस्मृति भी हो गई हो तो टाइम फिक्स होने

अनुसार दिनचर्या बनी हुई है वो भी हमारी स्थिति को आगे बढ़ाती है। ऐसे नहीं मैं तो रहता ही योग में हूँ, लेकिन पॉवरफुल स्थिति में रहा? खास अटेन्शन देकर बैठते हैं, उसमें फर्क पड़ता है। तो हमारे नियम बने हुए हैं, दिनचर्या बनी हुई है, वो हम अटेन्शन में रखें। आनन्द की स्थिति हमारे सिवाए और किसी की हो नहीं सकती। हमें अप्राप्ति कुछ है ही नहीं। जब भगवान हमारा हो गया है, सबसे बड़े ते बड़े नशे की बात है कि दुनिया भगवान को

धारणा की, सेवा की, ज्ञान की, योग की स्थिति की बातें होती हैं। उन्हें मुरली से अलग-अलग नोट कर लो। अपने पास अपना खजाना एमरजेन्सी का होना चाहिए। यह भी स्टूडेंट की निशानी है।

अभी हमें अपनी खुशी नहीं गंवानी है, आनन्दमय स्थिति में रहना है। इसकी विधि है सीट पर सेट रहो। मन का मालिक बन मन को बिजी रखो। यह सब बातें यूज़ करने से याद रहती हैं, नहीं तो भूल जाते हैं।

हमारे प्रश्न और दादी जी के उत्तर

प्रश्न:- बाबा कई बार शुद्ध संकल्पों की शक्ति के बारे में बताते हैं परन्तु उस शक्ति को कैसे रियलाइज़ करें तथा उसे अपने जीवन में कैसे यूज़ करें?

उत्तर:- हर एक कम से कम एक महीना सब बातों को भूल, एकाग्रता की शक्ति से पवित्र व शुद्ध संकल्पों में स्थित रहने का अभ्यास करे। जिन बातों से हमारा काम नहीं है उसके संकल्प चलाने की कोई जरूरत नहीं। जब भी चांस मिलता है तो अपने संकल्पों को शान्त, शुद्ध बनाने का अभ्यास करें। अपने संकल्पों पर तरस खाएँ। कई बार काम दूसरा करता है और नोट हम करते हैं। इसे ये नहीं करना चाहिए, ये ठीक नहीं कर रहा है, ये बड़ा अच्छा करता है। कर रहा है वो, और सोच रहे हैं हम। इससे अपने पवित्र शुद्ध संकल्पों को रियलाइज़ नहीं कर सकते। जब श्रेष्ठ संकल्प उत्पन्न होते हैं, संकल्प अच्छी क्वालिटी वाले होते हैं जो किसी को कमेंट करना, किसी को करेक्शन करना, किसी को करेक्शन करने... ऐसे छूट जाते हैं। हमारा काम है, अच्छी बात माने या नहीं य ह



राजयोगिनी दादी जानकी जी

उसकी मर्जी है। हम उसकी पीठ न करें। इससे शान्त, शुद्ध संकल्प चलना शुरू होते हैं, पहले शुद्ध संकल्प हो, फिर शान्त होंगे और शान्त संकल्प ही श्रेष्ठ होंगे।

प्रश्न:- ब्रह्मा बाबा को अपने पुरुषार्थ का वर्सा क्या मिलता है और ब्रह्मा बाबा ने अपना शरीर शिव बाबा को लोन में दिया है उसका वर्सा क्या मिलता है?

उत्तर:- शिवबाबा ने इस रथ का आधार लिया तो यह रथ भाग्यशाली हो गया। भागीरथ हो गया। इस मुख द्वारा हम भगवान के बोल सुन रहे हैं। इनके नयनों द्वारा भगवान हमें देखता। इसका उजूरा (रिटर्न) मिला जो इनके भी नयन, बुद्धि उनके जैसी हो गई। हमारे लिए दोनों बाबा एक बराबर हो गए हैं। शिवबाबा के आने से इनकी जीवन हीरे जैसी बन गई, हीरो एक्टर बन गया। ड्रामा में हीरो पार्टधारी बन गया। यह भी जैसे वर्सा मिल गया। परन्तु यह भी कमाल की बात है जो उसको रथ देते हुए कहता है कि मेरा नहीं, ये कहता है मेरा नहीं। शिवबाबा इसमें हमको अपनी याद दिला रहा है। ये शिवबाबा को याद कर रहा है। ऐसे नहीं शिवबाबा को तन देकर ब्रह्मा बाबा बेफिक्र हो गया। नहीं, बहुत पुरुषार्थ किया। कभी बाबा को अलबेला नहीं देखा। रात को दो बजे भी तपस्या में बैठा हुआ देखा। फिर करनी ऐसी की जो नारायण बना। उसने कराया, इसने किया। कराने वाले की महिमा अपनी, करने वाली की अपनी। बाबा को सदा अटेन्शन रहते हुए देखा है। कार्य व्यवहार में रहते नष्टोमाहा अनासक्त देखा हो तो बाबा को देखो, खुश मिजाज देखना हो तो बाबा को देखो, गम्भीर और सयानापन देखना हो तो बाबा को देखो। बाबा प्रश्नों का उत्तर बड़ी युक्ति से, प्यार से ऐसा देगा जो खुश कर देगा। तो अपने पुरुषार्थ से इसने यह श्री नारायण पद पाया है। प्रजापिता, जगतपिता बना है।

कई बार कईयों को यह संकल्प आते कि हम यहाँ आये, हमें कोई ने पूछा ही नहीं, हमारी खातिरी नहीं की। बहन जी तो फलाने को ही देखती है, मेरे को तो पूछती ही नहीं, मेरी उन्हें कोई परवाह ही नहीं। लेकिन मैं पूछती हूँ- क्या तुम मेरी परवाह के लिए आये हो? परवाह थी पार ब्रह्म में रहने वाले की, बाकी और कोई क्या परवाह करेगा! तो अपने आप से पूछो मैं किसके परवाह में प्रेरित होती हूँ। मैं बाप की परवाह रखके आई, बाबा मैं आपकी सदा शीतल छाया में रहूँ। बाकी किसी के परवाह में, स्वभाव में आना, क्या यही मेरी अवस्था है?

माना अमानत में ख्यानत। जब बाबा की बन गई तो बाबा ने जो लकीर लगा कर दी है, उस पर हमें चलना है, बाबा ने हमें कहा तुम्हें अमृतवेले उठ मुझे याद करना है, तुम्हें मेरे ही कार्य में जीवन देनी है, तुम्हें बाबा के यज्ञ से खाना है, बाबा का कार्य करना है। तो फिर यह संकल्प भी



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

यहाँ हम...

किसकी परवाह के लिए आए हैं...!

यह तो अजब सा लगता जब कहते फलाने को मेरी कोई परवाह ही नहीं। जैसे छोटे बच्चे कहें, वैसे सब बातें हैं, फिर पूछते हैं विनाश कब होगा? आखिर भी कर्मातीत कब बनेंगे? बाबा पूछते हैं क्या तुम देह-अभिमान से अतीत हो गए हो? जब अतीत नहीं हुए तो कर्मातीत कैसे बनेंगे? हमें बाबा ने अपने प्रवाह में लिया है, उसके प्रवाह में रहो तो सेकण्ड में मरजीवा बन जायेंगे। समझो आज मेरे में एक फीलिंग की बीमारी है, छोटी-मोटी बात मुझे लग जाती, उदासी छा जाती, डिस्टर्ब कर देती, तो क्या मैं दान हुई? दान हो गई तो फिर कैसे कहती मुझे फीलिंग आई, तुम कौन? तुम तो बाबा की हो ना फिर किसको फीलिंग आई? मुझे फीलिंग आई माना मैंने दान की हुई वस्तु को वापस लिया। दान हुई वस्तु को वापस लेना महान पाप है। जब मैं दान हो गई तो मुझे किसी बात की फीलिंग क्यों? मैं दान हूँ माना बाबा की अमानत हूँ तो जब बाबा को फीलिंग नहीं आती तो मुझे क्यों आई? मैं दान हूँ तो मैंने दान वापस क्यों लिया? यह है सूक्ष्म पाप।

मैं बाबा की अमानत हूँ, मेरे संकल्प भी अमानत हैं, मेरा चरित्र, मेरी सेवा भी अमानत है, तो बाबा की अमानत में ख्यानत क्यों करती? डिस्टर्ब होना

क्यों आता है कि मुझे फलानी सर्विस का शौक है, यह मुझे चांस नहीं देते। यह भी कौन सी अवस्था है? कुछ न हुआ तो मैं डिस्टर्ब हो गई, यह भी अमानत में ख्यानत है। संकल्प में भी विचलित होना माना अमानत में ख्यानत।

बाबा ने कहा एक है बृहस्पति की दशा और दूसरी है राहू की। तो बुद्धि जब टक्कर खाती तो समझो राहू का ग्रहण लगा, कमाई में घाटा आना माना कला कम हुई। बृहस्पति की दशा माना बाबा की याद में मेरी स्थिति ऊंची-ऊंची बढ़ती जा रही है। कई फिर बाबा के शब्दों को पकड़कर अपने ऊपर जैसे पॉलिस करते हैं- कहते हैं बाबा ने तो कहा है ना माया के विघ्न अन्त तक आयेंगे। लेकिन यह नहीं सोचते, बाबा ने यह तो कहा है कि बच्चे तुम्हें क्रॉस करना है, कभी भी रुकना नहीं है। रुकने को तो नहीं कहा ना! हमें तो माया से परे जाकर मायाजीत बनना है। अगर मैं माया के वश हूँ, तो क्या वश वाला दान हो चुका? हरेक अपने को चेक करो मैंने अपने को इस यज्ञ में कहाँ तक दान कर लिया है? दान माना दान, दान को वापस लेना महापाप। हमारी लगन बाबा है, हमारा बाबा सब कुछ है।