

खुशी के बारे में सोचें या परिस्थिति को प्रबन्धित करने के बारे में!



राजयोगी ब्र.कु. गंगाधर माई

कई लोग कहते हैं कि हम खुशी के बारे में सोचें या परिस्थिति से निपटने के बारे में सोचें! क्योंकि परिस्थितियाँ जल्दी-जल्दी बदलती रहती हैं। ऐसे में हम शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें या मानसिक स्वास्थ्य पर, इसको समझना बहुत जरूरी है।

एक सेकण्ड के लिए हम खुशी के बारे में सोचना साइड में रखते हैं। पहले, ये सोचें कि परिस्थितियों को

प्रबंधित करने के लिए अपनी फिजिकल स्ट्रेन्थ यानी कि शारीरिक शक्ति भी तो चाहिए! आज अगर मैं बीमार हूँ तो गाड़ी लेकर ऑफिस में कैसे जाऊँ? तो जब ये प्रश्न उठता है तो पहले अपना फिजिकल स्टैमिना को देखूँ या परिस्थितियों को हैंडल करूँ। मुझे शारीरिक स्टैमिना के बारे में न सोचकर, पहले मुझे सिर्फ परिस्थितियों के ऊपर ही फोकस करना चाहिए। ऐसा ही होगा ना! फिर अगर शरीर स्वस्थ नहीं है तो वर्क पर कौन जाएगा? वर्क पर जाने का तो छोड़िए, पहले ऑफिस जा कैसे सकेंगे! इसलिए सारे दिन के अन्दर में ये जरूर ध्यान रखना है कि मेरा शारीरिक स्वास्थ्य ठीक चल रहा है या नहीं। फिर भी भोजन तो खा लेना चाहिए। चलो आप एक या दो दिन भोजन छोड़ देंगे लेकिन प्रश्न ये है कि कितने दिन तक छोड़ेंगे? आज तो मनुष्य भागते-भागते भी खा रहे हैं, इधर-उधर से जंक फूड भी खा रहे हैं। अगर आपने भोजन स्कीप भी कर दिया लेकिन कितने दिन तक! कितने दिन तक उसे दरकिनार करेंगे? दो दिन, चार दिन। फिर उसके बाद तो आप खाएंगे ना! क्योंकि जीवन दो-चार दिन का तो है नहीं। ये तो जीवन यात्रा है और आप इस जीवन यात्रा में सेवा पर हैं। अगर ऐसे में आपका अपना शारीरिक स्वास्थ्य ही ठीक नहीं है तो आपको उसकी कीमत चुकानी ही पड़ेगी ना! इसलिए हम उसको भी दरकिनार नहीं कर सकते। सेहत का ध्यान रखना ये भी परम आवश्यक है लेकिन सेहत के ध्यान के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना उतना ही जरूरी है। ऐसे नहीं कि उसे दरकिनार कर दिया कि इसके बारे में बाद में सोचेंगे, नहीं। मानसिक स्वास्थ्य को भी हमें उतनी ही प्राथमिकता देनी पड़ेगी जितनी कि अपने शारीरिक स्वास्थ्य को। तो हम जीवन की यात्रा पर ठीक से चल पाएंगे। एक है शारीरिक स्वास्थ्य और दूसरा है मानसिक स्वास्थ्य।

इसी बीच अगर आपको पांच मिनट पहले ही पता चला कि मुझे स्कूल में बच्चों को छोड़ने जाना है, ठीक है! अगर मैं उस वक्त शान्त रहूँ, स्टेबल रहूँ। छोड़ने तो फिर भी जाना ही है, गाड़ी तो आपको ही चलानी है। लेकिन किस स्थिति में चलाएंगे? अगर मानसिक स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो आप किस फीलिंग्स से चलाएंगे, मनो-दुःख की फीलिंग्स में ना! हम भावनात्मक स्वास्थ्य को भी उतना ही महत्व दें जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य को। क्योंकि शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्वास्थ्य अलग नहीं हैं, ये दोनों कम्बाइण्ड हैं। जैसे कि एक ही सिक्के के दो पहलू। अगर मैं भावनात्मक स्वास्थ्य से ठीक हूँ तो मैं इन परिस्थितियों को क्रॉस कर सकता हूँ यानी कि हैंडल कर सकता हूँ। ऐसे नहीं सोचें कि पहले मैं परिस्थितियों को हैंडल कर लूँ फिर अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सोचेंगे। मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों ही कम्बाइण्ड हैं। जब दोनों बैलेन्स में रहेंगे तब ही हमारी जीवन यात्रा सुखद यानी सुकून से चल सकती है।

यहाँ पर एक बात और आती है जो आज दिन तक इस बात को हम मुश्किल समझ रहे थे, जैसे कि गार्डन में जाकर जॉगिंग करने की शुरुआत ही की थी क्योंकि फिजिकल हेल्थ को सुदृढ़ करना है। इस बात को भी हम स्ट्रेस की तरह ले रहे थे मतलब कि लोगों को ये महसूस हो रहा कि क्या मैं खा रहा हूँ, कितना खा रहा हूँ, किस वक्त पर खा रहा हूँ, कितनी एक्सरसाइज कर रहा हूँ, क्या हम फिजिकल हेल्थ के बारे में सोच रहे हैं! देखिए ज़्यादा पीछे मत जाइए। अगर हम एक जेनरेशन पीछे जाते हैं, तो अपने मात-पिता को ही देखिए वे कभी भी जॉगिंग के लिए नहीं गए, न किसी ने मिनरल वॉटर तक पीया उन दिनों में, किसी को इतना डाइट कॉन्शियस भी नहीं रहना पड़ता था, नॉर्मल लाइफस्टाइल, नॉर्मल भोजन करते थे। लेकिन आज इतना ज़्यादा क्यों ध्यान रखना पड़ रहा है शारीरिक स्वास्थ्य पर! ऐसा इसलिए क्योंकि आज के समय भावनात्मक स्ट्रेस बहुत ज़्यादा है। मूल में हम (आत्मा) हैं ये ध्यान रखेंगे तो सभी प्रकार की प्रॉब्लम समाप्त हो जाएंगी। क्योंकि उसका ध्यान रखेंगे तो बाकी बातों को ध्यान में रखने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

आज आप जॉगिंग करने तो जा रहे हैं लेकिन जल्दी-जल्दी में। उसमें भी तो आज तो दो-तीन लोग इक्कट्टे जॉगिंग कर रहे हैं और उनके बीच जो बातें चल रही हैं उसकी क्वालिटी कैसी है, तो उसका प्रभाव मन पर ही नहीं लेकिन शरीर पर भी तो पड़ता होगा ना! तो फिजिकल हेल्थ जरूरी है लेकिन हम इतना ध्यान नहीं देते कि फिजिकल हेल्थ पर मानसिक हेल्थ का गहरा प्रभाव पड़ता है। इस बात पर ध्यान देंगे तो पूरी तरह से स्वस्थ हो जाएंगे। बस एक ही साइड पर ध्यान देंगे और दूसरी साइड को पूरी तरह से दरकिनार कर देंगे तो उस पर भी प्रभाव होगा ही। मेहनत ज़्यादा और रिजल्ट कम ही होगा।

हमारे को शिवबाबा ने एक बहुत अच्छी सौगात दी है, हम भी आपको देने चाहते हैं। एक मैं आपको विमान देने चाहती हूँ। विमान तो अच्छी चीज़ है ना! तो आप सभी को एक विमान मैं सौगात में देती हूँ। जो हमको शिवबाबा ने दिया है। विमान कौन-सा है? मन ही विमान है। मन से आप एक सेकण्ड में जहाँ से भी आये हो, आप पहुँच सकते हो बिना टिकट के? टिकट खर्ची नहीं पड़ेगी क्या? नहीं ना! तो मन विमान है ना। अमेरिका



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

आध्यात्मिक विमान का स्विच कौन-सा?

में भी पहुँच सकते हो। तो मन एक विमान है। सभी के पास है लेकिन इसको यूज़ कैसे करें? विमान में स्विच तो होगा ना कोई! तभी तो चलेगा ना!

तो इस आध्यात्मिक विमान का स्विच कौन-सा है? परमात्मा। बस परमात्मा को याद किया- शिवबाबा, मीठा बाबा, प्यारा बाबा, बस ये स्विच है। स्विच मिला? याद रखना स्विच, भूल गये तो उड़ेंगे नहीं। अच्छा स्विच ये है। अब पंख होते हैं विमान में तो पंख कौन-से हैं? एक हिम्मत और दूसरा उमंग-उत्साह। जिसके जीवन में उमंग-उत्साह

नहीं है ना तो वो जीवन जैसे कौमा में है। उमंग-उत्साह समझ रहे हैं ना! मन में खुशी का उमंग आता है ना! उत्साह भी आता है।

जब कोई उत्सव होता है तो उत्साह भी आता है। जैसे दीपावली का उत्सव आया तो कितना उत्साह होता है। उमंग और उत्साह जीवन में जरूर चाहिए। तो एक पंख है हिम्मत। क्योंकि हिम्मत के लिए भगवान का वायदा है हमारे से कि एक कदम अगर हिम्मत का आपने उठाया तो हजार कदम मदद के लिए मैं बंधा हुआ हूँ। ये हमने अनुभव किया है। ऐसे ही नहीं, मैं स्लोगन नहीं कह रही

हूँ। लेकिन प्रैक्टिकल में हमने इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय में बाल जीवन से बड़े हुए हैं और कई अनुभव किए हैं। सिर्फ हिम्मत नहीं हारो। एक कदम हिम्मत का पक्का रखो और हजार कदम परमात्मा की मदद नहीं मिले ये असम्भव है। क्योंकि हमने प्रैक्टिकल अनुभव किया है और अब लाखों परिवार अनुभव कर रहे हैं, एक का अनुभव नहीं है। तो हिम्मत और उमंग-उत्साह इसके पंख हैं।

अच्छा पेट्रोल क्या है? पेट्रोल के बिना तो चलेगा नहीं। तो ज्ञान और योग, ये है इसका पेट्रोल। तो आपको ज्ञान-योग का पेट्रोल मिल रहा है? हिम्मत का पंख मिल रहा है? उमंग-उत्साह, दिल में खुशी ये मिल रही है? अभी आपके सामने कोई भी समस्या आवे, समझो हिमालय जितनी समस्या है, बड़े में बड़ा हिमालय है।

चलो इतनी बड़ी समस्या है लेकिन आप विमान से चले जाओ ऊपर समस्या कहाँ रहेगी? नीचे रहेगी ना! आपको मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। समस्या को मिटाने की मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। लेकिन मन के विमान को परमात्मा की ओर ले जाना पड़ेगा। और वो संकल्प से ही जायेंगे और कोई साधन चाहिए नहीं। वो तो आपका विमान मन के संकल्प का है ही। विमान को स्टार्ट करो और चले जाओ। जा सकते हो ना!

श्रीमत में मनमत मिक्स कर अपने को ठगना नहीं



राजयोगिनी दादी जानकी जी

संगमयुग जो इतना प्यारा लगता है, वह पूरा हो जायेगा तो हम क्या करेंगे? भले पता है कि बाबा के साथ जायेंगे, और सब आत्मायें मच्छरों सदृश्य जायेंगी। आत्मा उड़ती है ना, अगर अन्त में आत्मा

मच्छरों सदृश्य जाये तो उस आत्मा की क्या वैल्यू है? मच्छर की क्या वैल्यू है। ऐसी आत्माओं का इस दुनिया में रहने से कोई फायदा नहीं है। लेकिन मैं आत्मा ऐसी न रहूँ, जो ऐसे ही चली जाऊँ। मैं आत्मा बीमारियों को खत्म करने वाली हूँ, न कि बीमारी फैलाने वाली। भाग्य विधाता बाबा से जो हम आत्माओं को इतना भाग्य मिला है, हमारे भाग्य का सितारा तो चमक गया, अब उस चमकते हुए सितारे को देख हर एक अपने को जानें, बाबा को पहचानें और घर चलने के लिए तैयार हो जायें। हमारी ऐसी चमक हो। बाबा ने कहा है- आप मरे मर गयी दुनिया, यह शरीर छी-छी है, शरीर से काम लेना है, इससे तंग नहीं होना है लेकिन मोह भी नहीं रखना है। जो अपने आपको नहीं समझते हैं वो प्यार से अपने आपको नहीं सम्भाल सकते फिर दूसरे से खफा हो जाते हैं, तकदीर बनाने वाले कभी खफा नहीं होते हैं, थकते नहीं हैं। तकदीर ऊंची बनाने की बाबा ने हमें समझ दी है, साथ दिया है। टीचर स्कूल में कोई साथ नहीं देता है, वो अपनी इयूटी पालन करता है, बाबा हमको साथ देता है, मात-पिता के रूप में भी, सखा के रूप में भी कि हम होशियार हो जायें, अच्छा पढ़कर स्कॉलरशिप लेने के।

मम्मा ने स्कॉलरशिप ले ली ना। मम्मा किसी के चिन्तन में नहीं गयी। पर अपने जीवन के उदाहरण से, उठते-बैठते सिखाती रही। तो बड़ों को देख-देखकर जो सीख जाता है, उसे वरदान मिल जाता है। कई मिसाल हैं जो इतने भोले-भाले, मम्मा-बाबा को देख ऐसा सीखे हैं, जो उनको पूछो तो कहते हैं बड़ों का वरदान है। जो बड़े बोलें, उसे दिल से स्वीकार करें तो कई कार्य सहज हो जाते हैं। मुझे सिर्फ हाँ जी कहके दिल से करना है। इससे जो दुआएं मिलती हैं वो दुआएं काम करती हैं, जो खुद नहीं करते हैं, दुआएं कराती हैं।

आप सब भी कहो हमको बड़ों की दुआएं हैं। हमको आगे बढ़ाने वाले, ऊंच उठाने वाले कौन हैं? सच्ची दिल से करने वाले को दुआएं मिलती हैं। ऊंची तकदीर बनाने वाले अपने को या बाप को ठगेंगे नहीं। दिखावा नहीं करेंगे। कईयों के अन्दर होगी मनमत और मुख से कहेंगे श्रीमत। अपनी कामना पूरी करने के लिए जो श्रीमत में अपनी मत मिक्स करता है वो अपने आपको ठगता है। मीठा बाबा कहते हैं, ज्ञानी तू आत्मा मुझे प्रिय है। संगम पर एक-एक मिनट जो बाबा कराता है, वही करना है।

बाबा ने हमें पैगम्बर बनाया है, परन्तु पैगम्बर कभी-कभी कहते कि मेरा माइन्ड डिस्टर्ब है। हूँ मैं निर्माण करने वाला लेकिन खुद का निर्माण करना मुझे नहीं आता। तो हम समझें कि हम दूसरों के लिए पंडित हैं। स्व से सृष्टि का निर्माण होगा या सृष्टि से स्व का? तो हरेक चेक करो कि मैं स्व का निर्माण कर रहा हूँ? क्या निर्माण करने वाला कभी बिगड़ेगा? अगर मैं बिगड़ गई तो क्या मैं बिगड़ी को बनाने वाली हुई या बनी हुई को बिगाड़ने वाली? इस टाइम मैं पैगम्बर कौन-सा संदेश सबको देती? बिगड़ने का या निर्माण करने का? कईयों का मूड एकरस से निकल कर ऑफ हो जाता। यह कितनी अच्छी बात है। उस समय हमारी सूरत से कौन-सा पैगाम मिलता है? नव निर्माण का? कई कहते मेरे में देह-अभिमान बहुत है। पर बाबा तो जानता है ना कि हैं ही सब देह-अभिमान। मैं इन गिरी हुई आत्माओं को ही देही-अभिमान बनाने आया हूँ। फिर बाबा को क्यों कहते- मेरे

बच्चे, यह कितने प्यार के बोल हैं। बाबा ने यह बोल सबके लिए बोला है या एक-दो के लिए? तुम किसको बोलते कि हमें प्यार से चलाओ? किसको अक्ल सिखाते हो?

बाबा ने हमें मंत्र दे दिया- जो देखते हो वह न देखो, जो न दिखाई देता है उसे याद करो। भिन्न-भिन्न संस्कार तो कर्मों का हिसाब-किताब है। मुझे कर्म का खाता चुकू करना है, ना कि बनाना है। मैं सब हिसाब-किताब चुकू करने, कर्मातीत बनने के लिए बैठी हूँ फिर मैं अपना हिसाब-किताब संस्कारों के वश क्यों बनाऊँ!



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

सब बातों से प्रूफ होंगे तो बाबा को प्रूफ दे सकेंगे

में देह-अभिमान है! अगर सर्जन को कोई पेशेंट कहे हे सर्जन मेरी तो वही बीमारी है, तो यह भी उसकी इनडायरेक्ट इन्सल्ट हुई ना। अगर कहते मेरे में वही का वही देह-अभिमान है तो बाबा का मैंने कितना रिस्पेक्ट किया! यही पढ़ाई की रिजल्ट सुनाई? बाबा ने पढ़ाया देही-अभिमानी बनो, हम जवाब देते हमारे में देह-अभिमान है। तो क्या यही प्यार का जवाब है? अगर अभी तक मेरे में वही देह-अभिमान है तो शूद्र कुमार और ब्रह्माकुमार में अन्तर ही क्या रहा? फिर कहेंगे आप जो भी समझें। तो मैं समझूँ तुम राजयोगी नहीं हो ना!

कहते हैं बाबा मुझे और कुछ नहीं चाहिए सिर्फ मुझे सभी प्यार से चलायें। मैं पूछती बाबा प्यार का सागर है, क्या वो प्यार नहीं दे रहा है, उनसे ज़्यादा और कोई प्यार देने वाला है? चलाने वाला बाबा या हम-तुम? प्यार का सागर हमें प्यार से पाल रहा है। हमें नया जन्म दिया, वर्सा दे रहा है, हम उसकी पालना के अन्दर हैं, वह हमें अति प्यार से इस पुरानी दुनिया से नई दुनिया में ले चलता। कितनी बार कहता ओ मेरे मीठे-मीठे

अगर हम हर घड़ी यही समझें कि हम स्टेज पर हैं, अगर कोई स्टेज पर बैठ मूड ऑफ करे, रोता रहे तो वह सबको अच्छा लगेगा? उस समय मुझे सबसे प्यार मिलेगा? स्टेज पर बैठ कर रोओ तो सब देखें कि मैं ब्र.कु. कितना दुःखी हूँ, मैं कितना उदास हूँ, जब गुस्सा आता है तो स्टेज पर जाकर गुस्सा करो, सब देखें मेरा चेहरा कैसा है। मैं सुन्दर हूँ या काला हूँ! हूँ तो मैं पैगम्बर लेकिन क्रोध वाला हूँ। रोने वाला हूँ। शायद यह गुस्सा भी मेरी सर्विस करे? फिर देखने वाले कहते- इनका यही प्रैक्टिकल का ज्ञान है! कहते हैं मेरी वृत्ति दृष्टि खराब होती है, मैं कहती तू खराब हो। बाबा हमें काले से गौरा बनाता फिर कहते दृष्टि खराब होती। खराब रावण है या राम? राम का होकर रहो। अगर सीता कहे मेरी तो वृत्ति खराब हो जाती तो राम पसन्द करेगा? राम के बच्चे होकर मेरी खराब वृत्ति जाती। लज्जा नहीं आती? जब न्यू बर्थ हो गया तो पुराना हिसाब-किताब समाप्त हुआ। ज्ञान कहता है सब बातों से प्रूफ होंगे तो बाबा को प्रूफ दे सकेंगे। बाबा के सपूत बच्चे कहलायेंगे।