

जितना सच्चा बनेंगे, उतना बोलना कम और प्राप्ति ज्यादा होती जायेगी



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

करन करावनहार वो है मैं कौन हूँ, आत्मा। महानता में है नम्रता। कहाँ महानता और कहाँ नम्रता, उसके बीच में है सत्यता। हरेक दिल से बाबा की बातों को मानो यह भी एक महानता है। सत्यता अन्दर है, खोल के देखो। हरेक अपने में देखे सत्यता है? सारे परिवार को यह फीलिंग आये कि यह सत्य है। वो फीलिंग कहां से आयेगी। सत्य बाप, सत्य शिक्षक, सतगुरु से आयेगी। आज सारे परिवार को सामने रखकर दिल की बात सामने रख रही हूँ। सारा परिवार दिल की बात समझ जाता है, आज समझा तो कल हो जायेगा क्योंकि सत्य बाप, सत्य शिक्षक है - ऐसा कोई नहीं पढ़ा सका है, जो संगम पर पढ़ा है, वण्डरफुल बात सुना रहा है। सतगुरु की श्रीमत् सिरमाथे पर है। तीनों की महिमा क्या कहूँ, मेरी लाइफ तीनों के हाथ में आ गयी है। यहाँ तक स्थिति को लाने वाला सत बाप है। तीनों के हाथों में हूँ - यह याद तो नहीं करना पड़ता है, यह चेक करो। बाप टीचर सतगुरु, मेरा साथी है, मेरा शिक्षक है। जैसे हमारे पूर्वजों का फोटो है, एक-एक ने बाबा के डायरेक्शन पर चलने के लिए जीवन कुर्बान की है। जिसके साथ प्यार होता है, उस पर कुर्बान जाते हैं। बाबा साकार या अव्यक्त में कोई डायरेक्शन नहीं देता, अन्दर से आवाज आती है। जिगरी प्यार अपने आप काम कराता है। उससे जो सेवा होती है, उसका फल आप खा रहे हो, बल मुझे मिल रहा है। जो गीत है ना 'पेड़ अपना फल नहीं खाता, नदी अपना जल नहीं पीती'। मैं कुछ नहीं करती। इतनी गहरी बातें जो मेरे मुख से सुनाने का आया है, यह बाबा की कृपा है। यह करावनहार की कमाल है। सेवा करने के चिन्तन की असुल जरूरत नहीं है। कोई सेवा का चिन्तन नहीं किया है आज तक। कैसे, क्वेश्चन ही नहीं है। सच्चा

पुरुषार्थी करता है, कैसे करूँ यह नहीं कहता है। बाबा उनसे कराता है, बाबा को सच्चा बच्चा चाहिए। सच्चा बच्चा बनने की तपस्या करो। चेक करो सच्चा हूँ। सच्चा खुद को देखता है, बाबा को देखता है। यह अच्छी सफाई है मजबूत बनने के लिए। कुछ पुरुषार्थ नहीं करो बस सच्ची दिल, रहम दिल, बड़ी दिल, समाने वाली दिल, सोचने वाली दिल और फ्राँख दिल रखो। जो बाबा देता है उसके दाता बन जाओ। दिल समाने वाली नहीं है, थोड़ी भी सोचने वाली है तो फ्राँख दिल नहीं हो सकती। जैसा बाबा बड़ी दिल - समा लिया, रहमदिली से, फ्राखदिली से। गुल्जार दादी वरदाता बाप के वरदानों को अमल में लाने से एक उदाहरणमूर्त बन गई। बाबा के एक-एक महावाक्यों का वण्डर है। किसी की कमी को देखा तो वो कमी अपने में आ जायेगी। बहुत डीप है ये बात। अगर पुरुषार्थ सच्चा करना है तो सच्ची दिल से हरेक की अच्छाई को देखो। अच्छाई देखेंगे तो बाबा कहेगा यह सयानी बच्ची है, नहीं तो कहेगा यह मेरे काम की बच्ची नहीं है। फिर बाबा उनसे काम नहीं ले सकता। बाबा देखता है कि यह मेरा बच्चा फ्री है या नहीं। बाबा को फ्री हैण्ड चाहिए। लाइट हैण्ड, राइट हैण्ड और फ्री हैण्ड चाहिए। बिजी नहीं हो। मैं हमेशा फ्री हूँ, कोई मुझे नहीं कहे कि मैं बिजी हूँ। बिजी खुद हैं। अरे कुछ कहना है तो कहो ना! मैं बैठी हूँ ना। मेरी इज्जत मैं अपने आप सम्भाल के रखती हूँ। वायब्रेशन से ही सचाई प्रेम से भी खींच लेना। कोई आत्मा कहती है कि मैं आपके साथ बैठूँ, तो आओ ना! दिन प्रतिदिन जितना सच्चे बनेंगे उतना बोलना कम और प्राप्ति ज्यादा होती जायेगी। जो है जैसी बात है लिखें, पर सूक्ष्म में। बस जवाब खींच लो। भगवान को अच्छे सच्चे बच्चे चाहिए। अब नहीं बनेंगे तो ड्रामा। सच्चा बच्चा साथ रहेगा, साथ चलेगा, यह गैरेण्टी है। वण्डरफुल बाबा है, वण्डरफुल ड्रामा है, वण्डरफुल समय है, आप अपना जीवन वण्डरफुल बनाओ। सब एक जैसे नहीं बनेंगे पर सब सच्चे मीठे बन सकते हैं। सच्चे और सबके साथ मीठे। कभी भी किसी के साथ थोड़ा कडुवा तो नहीं पर रूखा भी नहीं बोलना है। मीठा बोलेंगे तो सहयोगी बनेंगे। ओम् शान्ति।

प्रकृतिजीत बनने के लिए तीव्र पुरुषार्थी बनो



दादी हृदयमोहिनी, अति. मुख्य प्रशासिका

मेरा बाबा कहने से बाप के सारे खजाने सामने याद आ जाते हैं। मेरा बाबा कहना माना और सारी बातों को समा देना। बाबा ने बहुत सारे ज्ञान की बातों का, स्वमानों का, वरदानों का खजाना दिया है। एक सेकेण्ड में मन एकाग्र हो जाये क्योंकि समय के अनुसार प्रकृतिजीत बनने लिये तीव्र पुरुषार्थी बनना है। अभी तीव्र पुरुषार्थ माना सोचा और हुआ, टाइम न लगे। हमें नशा हो कि सर्व शक्तियां बाबा ने गिफ्ट में, वर्से में, वरदान के रूप में दे दी है। इस सौगात की अर्थो रिटी की स्मृति में बैठ शक्तियों का आह्वान करो तो ऐसा कभी नहीं हो सकता है कि कोई शक्ति काम न आवे क्योंकि यह अर्थो रिटी हमें स्वयं वर्ल्ड आलमाइटी ने दी है। सिर्फ हमें उस स्मृति की सीट पर सेट होके आर्डर करने से शक्तियां कहना मानेगी। मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, इस सीट पर सेट रहो और यह अभ्यास करो कि एक सेकेण्ड में बिन्दी लग जाये। आने वाले समय में बहुत सारी बातें आने वाली हैं, उस समय प्रैक्टिस होगी तो सेकण्ड में बिन्दी लगा सकेंगे इसलिए अभी से अटेन्शन रख भिन्न-भिन्न संस्कारों का संस्कार कर व्यर्थ संकल्पों पर विजयी बनो तो माला में आने के अधिकारी बनेंगे। ऐसे नहीं कि युद्ध ही करते रहने के संस्कार अभी तक भी काम करते हैं। रावण के संस्कारों को दृढ़ता रूपी संकल्प से जला दो। ऐसे संस्कार चाहते भी नहीं हैं फिर भी बार-बार वही आदत है तो इसका कारण है दृढ़ता की कमी। दृढ़ता कम होने का भी कारण है अलबेलापन और आलस्य। तो इनसे अब सावधान रहो तब तो अवस्था को सुधार सकेंगे। कोई समझता है कि मैं तो इतना पुरुषार्थी करता नहीं हूँ, सेवा भी कुछ

नहीं करता हूँ, यह सोचके अपने को दिलशिकस्त महसूस करते हैं लेकिन नहीं, बाबा कहते कोई हर्जा नहीं है। अभी भी कोई ने अगर दिल से, प्यार से, मेरा बाबा कहा तो बस, यह भी पुरुषार्थ है, सेवा है। फिर भी लास्ट सो फास्ट जा सकते हो। दृढ़ता से आगे बढ़ सकते हैं, बाबा सबको ले जायेंगे चाहे पुरुषार्थी हो या तीव्र पुरुषार्थी इसलिये चिंता की कोई बात नहीं है। तो बाबा कितना प्यार करता है इसलिये यही सोचना और करना है कि तीव्र पुरुषार्थी बनना है। तीव्र पुरुषार्थ माना बाबा ने जो कहा वो बच्चों ने किया। बाबा का कहना और हम बच्चों का करना सहज लगे, इसके लिये ब्रह्मा बाबा ने बहुत पुरुषार्थ किया है दिन-रात मेहनत की है। बाबा रोज दरबार लगाता था, तो हम इतना ध्यान रखते हैं अपने पर? ऐसे तो नहीं ऐसे ही दिन बीता, रात बीती... इसके लिये एक सेकेण्ड में फालतू बातों को बिन्दी लगाओ! ऐसे नहीं लगाओ बिन्दी और लग जाए क्वेश्चन मार्क। जो लगाने चाहो वही लगे। जो करना चाहते हैं वही कर सको क्योंकि अभी संगम के पुरुषार्थ से ही 21 जन्मों की प्रालम्भ बननी है। तो सोचो संगम के समय को इतना महत्व दे रहे हैं। यूँ ही व्यर्थ तो नहीं गंवा रहे हैं। संगम के एक एक सेकण्ड का बहुत महत्व है। संगम के संकल्प और समय का खजाना बहुत बड़ा है।

सतयुग में ऊंच पद पाये ना, साधारण में मजा नहीं। प्यार में प्यार वाला जो भी कुछ कहता है वो करना ही पड़ता है। तब तो भगवान साथ देगा और साथ ले जायेगा। इसके लिये बाबा जैसा बना रहा है वैसा बनना पड़ेगा तब तो साथ जायेंगे। श्रीमत् रूपी हाथ में हाथ दे करके साथ घर चलने के लायक बने हैं, यह चेक करो। दुनिया में भगवान के दर्शन के लिये, उसे मिलने के लिये कितना यत्न कर रहे हैं और हम यहां मौज कर रहे हैं। आलस्य और अलबेलापन में संगमयुग में भगवान के प्यार को ठुकराओ नहीं। हम मधुबन में रहते हैं तो मधुरता और बेहद का वैराग्य की धारणा तो होनी ही चाहिए। तब तो मधुबन निवासी कहेंगे। अच्छा, ओम् शान्ति।

हर इंसान अपने लक्ष्य में सफल होने की चाहना रखता है। एक स्टूडेंट अग्रिम पंक्ति में आना चाहता है, व्यवसायी ज्यादा मुनाफा कमाने में अपने को सफल समझता है, ऐसे हर क्षेत्र में यह आश सभी को बनी रहती है। सफलता को अर्जित करने के लिए आत्मविश्वास का होना बहुत ही जरूरी है। इसके बिना कोई भी सफल नहीं हो सकता। उसके लिए हमारे दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाए रखना आवश्यक होता है। जिससे हमारा आत्मविश्वास बना रहे।

आत्मविश्वास वर्से के रूप में नहीं मिलता है और न ही इसे बाजार से खरीदा जा सकता है और न ही इसके बनाने के लिए कोई कारखाना है और न ही कोई इंजेक्शन है। आत्मविश्वास को हर व्यक्ति को स्वयं के दिल-दिमाग में क्रियेट करना होता है। उसके लिए आपको कौनसी दिशा में कदम उठाना है उसकी चर्चा हम यहां पर करेंगे। आत्मविश्वास का प्रयत्न आपने किया ही है और उसके ऊपर कितना शुन्य चढ़ाना है यह आपके ऊपर निर्भर करता है। सबसे पहले -

1. स्वयं की खमियों को स्वीकार करना - कोई भी व्यक्ति सोलह कला सम्पूर्ण नहीं होता। हर इंसान में कुछ न कुछ कमी रहती ही है। इस सत्य को स्वीकार कर स्वयं को सम्पूर्ण बनाने का प्रयत्न करना होगा। आपसे कोई भूल हो ही न, आपमें कोई खामी हो ही नहीं, आप असफल हो ही नहीं सकते, आपके कम मार्क्स आ ही नहीं सकते, ऐसा दुराग्रह रखेंगे तो भूल, मुश्किलातों को आप सह नहीं सकेंगे। यह आपके आत्मविश्वास को हिला देगा।

निष्फलता एवं भूलें आपको कुछ न कुछ सीखा कर ही जाती है। आपमें जितना सीखने की तैयारी और उनको स्वीकार करने की सहजता होंगी उतना ही यह शिक्षक आपको सीखाते रहेंगे। आप अपनी अपूर्णता एवं खमियों को स्वीकार करो। यह है आत्मविश्वास बढ़ाने का प्रथम चरण।

2. स्वयं को चाहें और स्वयं को आदर करें - स्वयं की खमियों के साथ स्वयं को सम्मान दो। आप अपनी छोटी-छोटी सिद्धियों का आदर करो। आप कितना मार्क्स लाते हो फिर भी आप अपनी जात को धिकारेंगे, टीका करेंगे, तिरस्कार करेंगे, तो आप अपनी नजर में खुद ही गिर जायेंगे। और आपका आत्मविश्वास टूटता जायेगा। सफल होने के लिए 'मैं होशियार हूँ, मैं मेहनती हूँ, और मैं योग्य हूँ' ऐसे विचार करते रहे। छोटी सी सफलता के बदले स्वयं को सम्मान देना यह आत्मविश्वास बढ़ाने का दूसरा चरण है।

3. आपका कार्य, आप नहीं है - आपसे खराब कार्य हो सकते हैं आपका खराब परिणाम भी आ सकता है। इसलिए आप खराब है यह नहीं सोचो। ऐसा करने पर आप आत्मसम्मान से गिर जायेंगे। आप साधारण नहीं हैं। सचिन तेंडुलकर जीरो रन में आउट हो जाता माना वह निष्फल बैट्समैन है, ऐसा मानना गलत होगा। वह तो विश्व स्तर का बल्लेबाज है, लेकिन शॉट सेलेक्ट करने में चूक गया। आपका कार्य और मिला हुआ परिणाम, आप ऐसा मानने से हीन

आत्मविश्वास कैसे बढ़ाये

- ब्र. कु. गंगाधर

भावना के शिकार हो जायेंगे। मैं चूक गया और मैं बेकार हूँ.....। यह दोनों के बीच का अंतर समझ आत्मविश्वास को बढ़ाने का तीसरा चरण है।

4. निर्णय लेने की आदत डालें - बचपन से ही स्वतंत्र निर्णय लेने का अवसर दिया जाये तो बच्चों में सफल होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसा संसोधनकत्ताओं द्वारा सिद्ध किया गया है।

अभ्यास, एडमिशन, परीक्षा के दौरान और बड़े होते जाते हैं हर कदम पर समस्याएं तो बढ़ती ही रहेगी। समस्याओं से डर नहीं जाना है। उन पर मंथन करो, इन्फॉर्मेशन एकत्रित करें, अनुभवी व्यक्ति की मदद ले और समस्याओं के निवारण की दिशा में निर्णय लें। आपका निर्णय सही या गलत हो सकता है। आपके निर्णय का मूल्यांकन कर उन भूलों से सीखें और उनके पुनरावर्तन से दूर रहो।

निष्फल होंगे तो? अब क्या करना? अब क्या होगा? ऐसे नकारात्मक विचारों में उलझने के बदले निर्णय लेने की आदत डालें। यह आत्मविश्वास बढ़ाने की दिशा में चौथा कदम है।

5. आत्मविश्वास से भरपूर होने का अभिनय करो - सूपर स्टार अमिताभ बच्चन को पहली बार अभिनय करते वक्त बहुत डर लगता था। लोगों की भीड़, टेक्नीशियनों के काफिले, गरम मिजाज के डायरेक्टर, हर सेकण्ड का हिसाब रखता प्रोड्यूसर, कभी भी पर्वत की चोटी पर प्यार नहीं किया था, गीत नहीं गाये थे, खुद वो न था वे रोल स्वयं में उतारकर अभिनय करने का था। खूब डर लगने पर भी 'मैं जिसका रोल कर रहा हूँ, वही व्यक्ति हूँ' ऐसा अभिनय करते-करते आत्मविश्वास बढ़ता गया।

सफल वक्ता, सेल्समैन, क्रिकेटर, ऐक्टर, डॉक्टर या मिनिस्टर, सभी आरंभ में अभिनय किया। और उसका आत्मविश्वास झलकने लगा। और आज वह आत्मविश्वास से टॉप पर पहुंच गए। सफलता से आत्मविश्वास बढ़ाने का यह पांचवा कदम है। फेथ इट, देन यू विल मेक इट वनडे।

6. स्वयं पर विश्वास रखें - यह काम मैं कर सकता हूँ। मैं इस काम को शेष भाग पृष्ठ 3 पर