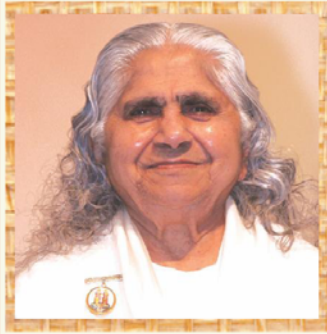


## व्यर्थ से मुक्त बनो तब नवीनता आयेगी



दादी ज्ञानकी, मुख्य प्रशासिका

यह अंतिम जन्म की अंतिम घड़िया हैं, जो करना है अभी कर लें। जैसे ब्रह्मा बाबा को शिवबाबा ने पक्का कराया, ये तुम्हारे बहुत जन्म के अंत का जन्म है, तुम वही श्रीकृष्ण की आत्मा हो, चक्र पूरा किया है अब तुमको फिर से वही बनना है। एक है आपस में चिटचैट, दूसरा है रूहरिहान, तीसरा हाती हैं बातें। चिटचैट में हंसना बहलना होता है। बातों में तो कभी खिटपिट भी होती है। मतलब की बात वह है जो बाबा सुनाता है। जिसमें हमारा भी भला और औरों का भी भला है। पर रूहरिहान वन्दरफुल है। रूह अपने से बात करता है, बाबा से बात करता है फिर औरों से बात करता है। रूह को सिखलाने वाला बाबा है। बाबा, बाप के रूप में सिखलाता है, सतगुरु के रूप में सिखलाता है, वो बातें अच्छी तरह से अंदर रूह में चली जायें। तो बाबा हमारे से रूहरिहान करेगा। मुख से भी करेगा, अंदर भी करेगा।

पुराना साल पूरा हुआ माना पुरानी बातें पूरी हुईं, नया सूर्य उदय हुआ है। कुछ तो रोशनी होते भी अंधकार में रहे हैं। कहते हैं जागा तो है, पर नींद आ रही है। थोड़ी भी सुस्ती ज्ञान मार्ग की वैरी है। सुस्ती को एवाइड करना है, उसका नाम-निशान न रहे तब हमारे में नवीनता आयेगी। न्यूनेस में उमंग-उल्लास हो, न्यूनेस प्रेरणा देने लायक हो। नवीनता क्या है, नयनों के सामने वो दृश्य घूम रहा है, और कुछ देखते नहीं देखते हैं क्योंकि मूर्ति बन रहे हैं, पूज्य बन रहे हैं।

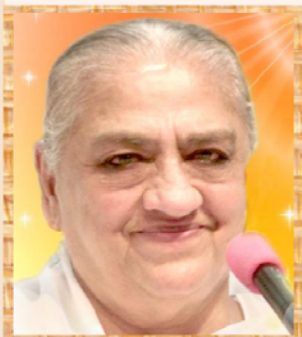
बाबा ने रूह को जो सिखाया है वो ही मैं बाबा से बात करती हूँ तो बाबा और प्यार से बात करता है। फिर कहता है ये बातें औरों को सुनाओ। यह ये करता है, वो यह करता है, उसका चिंतन मुझे क्यों करना है, फिर बाबा ने जो कहा है वो भूल जाता है। इसमें फिर जल्दी करेक्शन चलती है, ये ठीक नहीं करता है। अरे वह कर रहा है तू देख तो सही, इसको यह नहीं करना चाहिए, क्या जरूरत है ... कर रहा है ना। करेक्शन करना या जल्दी कमेंट देना ... इसकी आवश्यकता नहीं है। हमको पूज्यनीय मूर्त बनना है तो जो आवश्यक है वही बोलूँ। पांच

तत्व का जो शरीर है, उसमें आत्मा पवित्र सतोप्रधान बन रही है। पांच तत्वों के शरीर का जरा भी नाम रूप याद न हो। कहां रहती थी, किस धर्म की थी, जैसे अंजान हो गये। मरने के बाद दूसरे जन्म में कुछ याद थोड़े ही है। तो आँखें, बोल-चाल सब बदल जाना चाहिए।

हम एंजिल जैसे हैं। एंजिल की पूजा नहीं होती है पर उसके लिए प्यार है, क्योंकि वो नाम रूप की बातों से परे हैं। बिल्कुल अपनी मस्ती में मस्त है। जो कुछ कार्य कर रहे हैं ईश्वरीय मस्ती से कर रहे हैं। मुख से कुछ बोल नहीं रहे हैं। उनको चलता हुआ नहीं देखते हैं, निमित्त मात्र कर्मन्द्रियों से कर रहे हैं। बाकी दृष्टि-वृत्ति में है कि सबका भला हो, एंजिल रक्षक है। तो नवीनता क्या लानी है? जरा भी साधारणता संकल्पों में न हो, स्वच्छता और श्रेष्ठता हो। स्वच्छता तो ऐसी जैसे बीज, उसके अंदर में ताकत है।

हमारे अंदर भी ऐसी सत्यता हो, स्वच्छता हो। मन बहुत तूफान मचाता है, कभी अपनी बात को राइट सिद्ध करता है। मन, बुद्धि को शांत होने नहीं देता है, तो अपने लिए समझना चाहिए कि खतरा है। बाबा के सामने जाकर बैठेंगे तो कभी आंसू आयेंगे, कभी कम्पलेन देंगे। शांत होना जब तक नहीं सीखें हैं तब तक कदम आगे नहीं बढ़ता है। भले कितना भी मेहनत करते हैं, पर जैसे कोई पकड़कर बैठा है या खुद पकड़के बैठ गये हैं, अपने स्वभाव-संस्कार के वश। स्वभाव अंदर का है, संस्कार बातचीत चलन में है। इस बात पर विचार करें कि लाइट किसको कहा जाता है, डबल लाइट किसको कहा जाता है! शांति के अनुभव की छाप लगती है। पर अंदर हमारे में ऐसी शक्ति भरी हो जिससे दूसरे भी शांत हो जायें। कोई बोले या सोचे। अंदर की शांति, रीयल शांति, परमात्मा से मिली हुई गिफ्ट की शांति। कईयों को सूक्ष्म शक्ति दूर बैठे भी मदद करती है। बिचारी तड़पती हुई आत्मा को एक बूंद पानी की मिल जाती है। इतनी अंदर की शांति हो। संस्कार में भी प्युरिटी के शक्ति की शांति आई। शांतिधाम जाने की शांति आई। पवित्र पावन बनने का अभी पार्ट है। जो बाबा ने कहा वो कर। अरे! भगवान सन्मुख कह रहा है, मैं सोच रही हूँ...। सोच विचार वाली मध्यम क्वालिटी वाली आत्मा है। उत्तम पुरुषार्थी कभी सोचता नहीं है, न किसी को सोचने देता है।

## ओम् शांति का मंत्र व्यर्थ से समर्थ बना देता है



दादी हृदयमोहिनी, अति.मुख्य प्रशासिका

ओम् शांति का यह महामंत्र हम सबको बहुत सहयोग देता है। कोई भी व्यर्थ बात अगर मन में आ जाये तो ओम् शांति अर्थ सहित कहो तो व्यर्थ समाप्त हो जायेगा क्योंकि स्मृति आ जाती है कि मैं शांत स्वरूप आत्मा हूँ। तो स्मृति से समर्थी यानि शक्ति आ जाती है और उस शक्ति के आगे समस्या या कोई भी व्यर्थ बातें सहज ही खत्म हो जाती हैं। जैसे लाइट का स्विच ऑन करने से अंधकार खत्म हो जाता है। ऐसे स्मृति का स्विच ऑन होते ही समर्थी आ जाती है और उस समर्थी अर्थात् शक्ति द्वारा व्यर्थ की समाप्ति हो जाती है। तो यह प्रैक्टिस बार-बार सारे दिन में करनी चाहिए। सिर्फ मुख से ओम् शांति नहीं कहो लेकिन मन से अर्थ सहित उस स्थिति में स्थित हो जाओ तो कोई बड़ी बात नहीं है। बाबा ने यह महामंत्र हम सब बच्चों को एक साधन दे दिया है जैसे साइंस के भिन्न-भिन्न साधन हैं उन साधनों द्वारा दिन से रात हो जाता है, रात से दिन हो जाता है। गर्मी से सर्दी बदल जाती, सर्दी से गर्मी बदल जाती है तो हमारा यह ओम् शांति महामंत्र दुःख से सुख-स्वरूप में बदल जाता है। व्यर्थ से समर्थ बना देता है।

बाबा ने बहुत स्नेह से न्यू इयर में इस वर्ष का होमवर्क हम सभी बच्चों को दिया - कि इस वर्ष समस्या शब्द खत्म करके समाधान, कारण शब्द खत्म करके निवारण शब्द यूज करना। ऐसा, वैसा ... यह बहाने बाजी की बातें हैं। बस, करना है तो करना ही है। इसने कहा, इसने किया या प्रकृति की कुछ आपदा आ गई इसलिए ऐसा हो गया लेकिन यह तो बाबा ने कह दिया है कि यह तो होगा। संगम का यह एक जन्म पढ़ाई और 21 जन्मों की प्राप्ति है। तो उस प्राप्ति के आगे कुछ तो

पेपर होंगे ही। छोटे से क्लास में भी पेपर होते हैं, हमारी यह पढ़ाई तो कितनी ऊंची है तो पेपर भी इतने ही होंगे। और मास्टर सर्वशक्तिवान के आगे अगर कोई भी समस्या आई, कारण आये तो क्या बड़ी बात है। बाबा कहते यह तो कुछ भी नहीं है क्योंकि बाबा पहले ही बता देता है। माया आयेगी तब तो मायाजीत बनेंगे इसलिए माया से न घबरा करके उसके ऊपर जीत पाओ। उसका काम है आना, हमारा काम है विजय प्राप्त करना। यह काम नहीं भूलें, अगर अपना काम याद होगा तो घबरायेंगे नहीं, विजयी हो जायेंगे।

एक है परमात्मा के गले का हार बनना, दूसरा है माया से हार खाना। अभी आपको कौनसा हार चाहिए? जो माया से हार खाते हैं वो बाबा के गले का हार नहीं बन सकते। तो यह वरदान बाबा का जो है कि गले का हार बनना है, उसका यादगार विजयमाला पूजी जाती है। इसीलिए कभी भी माया से घबराओ नहीं। साक्षी दृष्टा की सीट पर बैठकर देखो तो लगता है जैसे कि मिक्की माउस का खेल है। तो यह माया भी क्या है? क्रोध में कुत्ता बनके भौं भौं करती है। तो कभी कुत्ते के रूप में, कभी शेर के रूप में माया आती है, तो माया रूपी मिक्की माउस का खेल साक्षी दृष्टा की सीट पर बैठकर देखो। कोई न कोई स्वमान की सीट पर सेट हो करके देखो, कोई बड़ी बात नहीं लगेगी, मिक्की माउस का खेल देखते रहो। माया से घबराया, सीट से उतर गया तो फिर तो वो अपना अच्छा काम कर लेती है। तो कभी भी अपने स्वमान की सीट से नीचे नहीं आओ।

भगवान ने अपना दिलतख्त दिया फिर भी देहभान में आना, देह रूपी मिट्टी के वश होकर बॉडी-कॉन्सेस होना, यह मिट्टी से खेलना है। मेरा मेरा कहना माना दूसरे की चीज को चोरी करना। ब्राह्मण माना बेफिकर बादशाह, बेगमपुर के बादशाह। तो मन में खुशी से नाचते रहो और दिल में शिवबाबा के गुणों के गीत गाते रहो।

संकट और सफलता की नींव का उत्तम कदम है नए विचार सोचना। अच्छी तरह सोचें और सभी विकल्पों की जांच कर लें। संकट को सफलता की नींव में बदलने के लिए व्यक्ति को पीछे हटना चाहिए, अंदर झांकना चाहिए, बाहर जांच करना चाहिए और श्रेष्ठ व ऊंचा सोचना चाहिए। हमें सभी-सभी संभावनाओं के बारे में सोचना चाहिए। अगर सचमूच विकल्प न हो, तो आपको विकल्प उत्पन्न करने के तरीकों के बारे में सोचना चाहिए। दूसरे शब्दों में हमें स्थिति के बारे में अच्छी तरह से विचार करना चाहिए।

जब चारों ओर समस्याएं, मुश्किलाते हावी होते नजर आये तो ऐसे में हम रूके और सोचें - एक बार जब हमें तूफान में शांत बने रहने और दहशत में न जाने का निर्णय ले लें तो आपको सकारात्मक बनने का निर्णय करना चाहिए। किसी न किसी मोड़ पर आपको भागना बंद करके सोचना शुरू करना चाहिए। भले ही ऐसा बहुत थोड़ी देर के लिए हो, भले ही सिर्फ एक निमिष के लिए हो ठहरने और सोचने पर हम आम तौर पर लक्ष्यों तक पहुंचने के कुछ नए और सकारात्मक तरीके खोज सकते हैं।

ठहरने और सोचने के लिए इन चार बातों पर विचार करना चाहिए। 1. पीछे हटे, 2. बाहर जांच करें, 3. अंदर झांके और 4. ऊंचा सोचें।

1. पीछे हटे - चुनौतिपूर्ण दौर आने पर हमें परिस्थिति से पीछे हटकर उसे देखने का सचेतन निर्णय लेने की जरूरत है। हमें समस्या को एक दर्शक की तरह निष्पक्षता से देखने की जरूरत है। समस्या का प्रभावकारी ढंग से सुलझाने से पहले हमें यह जानना चाहिए कि हम किस चीज का सामना कर रहे हैं। ठहरें, पीछे हटे, और खुद को थोड़ी जगह दें। स्वयं और समस्या के बीच कुछ फासला बनाएं।

2. बाहर जांच करें - पीछे हटने और खुद को थोड़ी जगह देने के बाद हमें समस्या की बाहर से जांच करने, स्थिति को भांपने और समस्या को निष्पक्षता से देखने की जरूरत है। स्थिति को भांपने के बाद हमें इसे छोटा करके देखने की जरूरत है, जिसका मतलब यह है कि हम मानसिक रूप से समस्या की परिधि और चौड़ाई को सीमित कर लेते हैं।

उस पल के तनाव में आम तौर पर समस्याएं ज्यादा बड़ी दिखती हैं और अनुपात से परे हो जाती हैं। कई बार लोग स्थिति के आकार का अनुमान लगाते समय यह गलती करते हैं कि समस्या दरअसल जितनी बड़ी है, वे उसे अपने मस्तिष्क में उससे बहुत ज्यादा बड़ी बना लेते हैं। इस कारण वे इतने हतोत्साहित हो जाते हैं कि कोशिश ही नहीं करते हैं। जब हम "समस्या के आकार को घटा देते हैं" तो आप उसे छोटा बना देते हैं और वह कम भयानक लगने लगती है।

मैं एक बार अपने यहां मीडिया तैयार कर रहा था पूरा इश्यु तैयार कर

## संकट को सफलता में बदल दें

- ब्र. कु. गंगाधर

लिया था। अचानक कम्प्यूटर खराब हो गया और समय सीमा भी नहीं थी क्योंकि समयावधि के अंदर ही तैयार कर प्रीटिंग के लिए भेजना होता है। और मेरी यह मेहनत पूरे एक हफ्ते की व्यर्थ हो गई। यह एक संकट था, परंतु मेरे सामने विकल्प था कि मैं इसका सामना किस तरह से करता। मैं यह कह सकता था, 'मेरे पूरे एक हफ्ते का काम चला गया' या फिर मैं यह कह सकता था, 'मेरा सिर्फ एक हफ्ते का काम चला गया'। आपको क्या लगता है, किससे उबरना ज्यादा आसान होता? जाहिर है, दूसरी बात से। मैंने समस्या का सामना किया, इसके आकार का अनुमान लगाया, फिर इसके आकार को घटा दिया, 'यह सिर्फ एक हफ्ते का डाटा था, मैं इस समस्या से निबट सकता हूँ।' ऐसे शब्दों का प्रयोग करें, जो समस्या को सही अनुपात में रखें, ताकि यह समस्या सुलझने लायक लगे।

जब हम समस्या की जांच कर लें और इसके आकार को घटा ले, तो फिर हम इसे सुलझाना शुरू कर सकते हैं, टूकड़े-दर-टूकड़े। इसके आकार को छोटा कर लें और यह जान लें कि यह पहाड़ नहीं, बल्कि राई का छोटा सा दाना है।

3. अंदर झांके - उसके बाद हमें अपनी प्रतिभा, ज्ञान तथा अनुभव की संपत्ति का दोहन करने के लिए आंतरिक दृष्टिकोण की जरूरत होगी। अगर हमारी उम्र दस साल से ज्यादा है, तो हमारी मानसिक कम्प्यूटर में बहुत सी जानकारी मौजूद होगी। हमारे में थोड़ी बहुत आत्मनिर्भयता होगी, क्योंकि जब हमारे मात-पिता अपने हाथों से खाना नहीं खिलाते हैं और अपने हाथों से कपड़े नहीं पहनाते हैं, यानी आप कई समस्याओं को पार कर चूकें हैं। हम सबने चुनौतियों और मुश्किलों को जीता है। बरहाल हमें सिर्फ उन घटनाओं को याद करना है। सबसे पहले तो खुद को अपने अतित की उपलब्धियां याद दिलाएं। दूसरी बात आपको याद होना चाहिए कि आपने क्या किया था। हम अतित से सीख सकते हैं, परंतु हमें अतित में ही