

## उसे माफ कर जिंदगी जीएं..

दो परिवार के बीच लम्बे समय से मनमुटाव था, एक दूसरे के अच्छे-बुरे प्रसंग में जाने-आने से कतराते थे। एक सामाजिक कार्य करके मन में दोनों परिवार में आये मनमुटाव को दूर करने का उमंग उत्साह आया और दोनों की मुलाकात करने का समय निश्चित कर दिया। दोनों परिवार में से एक परिवार वालों ने कुछ भी चर्चा हो उसके पहले ही अपने पर्स में से एक कांच का गिलास निकाला और दूसरे परिवार के सदस्य तथा सामाजिक कार्यकर्ताओं के समक्ष कांच के गिलास को जोर से फेंका। गिलास के टुकड़े-टुकड़े हो गये। गिलास तोड़ने वाले परिवार के सदस्य ने कहा, इन टुकड़ों को फिर से मुझे पूरा गिलास बनाकर दो और फिर करो मनमिलाप की बात, और वे चलते बने।

क्या जिंदगी हठ, रौब, जिद, दूराग्रह के प्रयोगों के लिए है? क्या मानव-मन कटुता के बीज को पल्लवित करने के लिए है? क्या मानव को यह जीवन जगत के साथ वैर लेने के लिए मिला है? क्या अस्खड़पन के अलावा जीवन में संग्रह करने जैसी दूसरी चीज मानव के पास नहीं है? क्या सम्बंधों को कमजोर करने के लिए हम बनाते हैं? ऐसा लगता है कि जिंदगी की पाठशाला में अशिक्षित विद्यार्थी है। जिंदगी की स्लेट में हमें रेखा खींचने तो आता है लेकिन रेखा को मिटाना नहीं आता। विचार करें, जन्म-जन्म की बात करें तो पूर्वजन्मों में अपने मन की स्लेट पर कितनी सारी रेखाएँ खींची होंगी। फिर भी ईश्वर ने उस रेखा को खत्म कर साफ करके जिंदगी की साफ सुथरी स्लेट के साथ हमें धरती पर भेजा। उस साफ स्लेट पर लिखा था कि 'मनुर्भव'.... मनुष्य बनना....। लेकिन उस तरफ अपनी नजर ही नहीं गई।

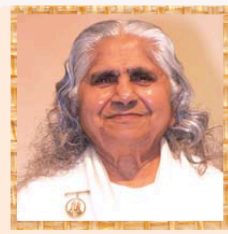
सम्बंध मजबूत करते सालों साल लग जाते हैं लेकिन उसे तोड़ने के लिए मात्र एक सेकण्ड की जरूरत होती है। जैसे सम्बंधों में निकटता ज्यादा होती है वेसे कड़वाहट होने की शक्यता भी ज्यादा होती है। निकट के सम्बंधों में मनुष्य क्षमादान करने में कंजूसी करता है।

दुःखी, टूटे हुए, व्यथित व्यक्ति को क्षमायाचना करने का पत्र कैसे लिखा जाए उसका मार्गदर्शन ब्रायन ट्रेसी ने बताया है। क्षमा याचना करने का पत्र लिखने के लिए आराम से शांत मन से क्रमशः तीन हिस्से में बाँटना चाहिए। प्रथम हिस्से में तुम्हें कहना चाहिए कि जिस कारण से तुमने मुझे दर्द दिया उसके लिए मैं आपको क्षमा करता हूँ और आपसे भी माफी मांगता हूँ। पत्र के दूसरे हिस्से में आप ऐसी बातों का वर्णन कर सकते हो जिसके कारण आप उस व्यक्ति से नाराज हैं। ऐसा लिखते समय आपको बहुत ही संयम रखना चाहिए। लिखते-लिखते मनुष्य बिफरता है और नये आरोपों का उपयोग करता है। मुद्दे की बात तथा स्नेह और भाव भरी लिखत हो। शुभभावना की भूमिका का सृजन करती हो।

पत्र के तीसरे भाग में समापन ऐसे शब्दों के साथ करना चाहिए कि मैं आपको हृदयपूर्वक शुभभावना-शुभकामना देता हूँ। ध्यान रहे कि ऐसा पत्र लिखने के बाद उस व्यक्ति की प्रतिक्रिया की राह देखते नहीं रहें और प्रतिक्रिया न मिलने पर दुःखी भी न हों। आपका काम है शुभेच्छा के बीज बोना। शुभेच्छा फलीभूत होने के लिए भी अनुकूल वातावरण, हवा, पानी, खाद आदि की आवश्यकता रहती है। मानव को बदलना या मानव खुद बदलने का काम, बिजली का बल्ब ऑन कर प्रकाश करने जितना सहज नहीं है।

खुद की जिंदगी को नयी व भव्य दिशा देने के लिए ब्रायन ट्रेसी के दिये सुझावों को अमल करने जैसा है -

1. आज ही एक संकल्प करो कि आप एक प्रसन्न इन्सान बनेंगे। आप स्वयं से पूछो कि मेरी जिंदगी में ऐसा कौन सा और क्या कारण है, जिसकी वजह से अप्रसन्न और तनावग्रस्त स्थिति बनती है?
2. आपके बचपन का ऐसा कोई प्रसंग याद करो जिसके कारण आप आज भी नाराज हो। अब उस बीती घटना को आप सकारात्मक दृष्टि से देखो और उसे एक मूल्यवान अनुभव समझो।
3. आपकी जिंदगी के ऐसे कौन-कौन से क्षेत्र हैं, जिसके कारण आपमें नाराजगी और कटुता है और आज भी कोई (शेष पेज 4 पर)



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

लेकिन विचार चलता है कि सोलह घण्टा क्या करें। अटेन्शन है चलते फिरते खास नहाते खाते बाबा की याद रहे। यह ८४ वां जन्म है, इसमें एक सेकण्ड भी बाबा को भूलना भूल है। अगर कोई सेवा है तो कर्मयोगी हैं। कर्म करते लगन है कर्मातीत अवस्था को पाना है। यह लगन की अग्नि पुराने विकर्म विनाश कर देती है। हिसाब-किताब चुकतू कर फ्री हो जाते हैं। हम पद्मापदम भाग्यशाली हैं जो यज्ञ के आदि से जब शिव बाबा ब्रह्मा तन में आया तब से उसको देखा।

मुरली सुनते अपने आपसे पूछना कि सच्ची-सच्ची याद क्या है? जैसे रस के घोड़े इधर-उधर नहीं देखते। बाबा कहते यह भी तुम्हारी रस चल रही है, लेकिन कई बच्चों को माया ऐसी आती है जो रस से बाहर निकल जाते हैं। जो बाबा की श्रीमत है या डायरेक्शन है, उस पर चलना ही आज्ञाकारी बनना है। आज्ञाकारी, वफादार, ईमानदार तीनों को अपने में देखो, जैसे चार विषय हैं वेसे यह तीन धारणाएँ हैं। आज्ञाकारी सदा ही हल्का रहता है, भारी नहीं होता है। जो श्रीमत पर चलता है वह थकता नहीं है। बाबा जो महावाक्य उच्चारण करता है वह

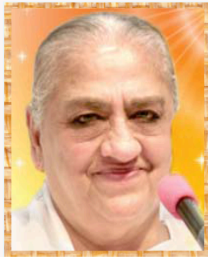
## श्रीमत पर चलने वाला कभी थकता नहीं है

बाबा ने कहा है आठ घण्टा याद करो, नींद कम करो।

कान सुनते हैं। इन बातों को भूल और क्या बातें याद करें। रस का घोड़ा अपनी लाइन में दौड़ता है आपस में टक्कर नहीं खाते हैं। अटेन्शन है मुझे चौड़कर पहुंचना है, पीछे नहीं जाना है। तो आज्ञाकारी वह बनता है जो वफादार है। एक बाबा दूसरा न कोई। आज्ञाकारी, वफादार नेचुरल ईमानदार होता है। एक कौड़ी भी इधर-उधर नहीं करेगा। आज्ञाकारी के सिर पर बाप का हाथ है। वफादार है तो बाबा को विश्वास है कि कहां भी इसकी बुद्धि लटकेगी, चटकेगी नहीं। जीवन यात्रा में बुद्धि कहां लटकी है या मेरे पीछे कोई लटकता है, तो आदत खराब है। बाबा ने कहा था याद अव्यभिचारी हो। पतिव्रत व पिताव्रत में रहें। कैसी भी परीक्षा आये, पिताव्रता में आज्ञाकारी हैं, सतीव्रत में ईमानदार व वफादार हैं। जितना ज्ञान की गहराई में जायेंगे, योगयुक्त रहेंगे। बाबा के शब्द सिर्फ रिपीट नहीं करेंगे। उस पर चलता हुआ देख सबके लिए इजी हो जायेगा। ईमानदारी रहती है। मुझे नशा है बाबा मुझे जनक नाम से बुलाता था, जनक माना विदेही और ट्रस्टी। राजाई में बैठे हैं। योग से राजाई पद है। खाते-पीते, चलते-फिरते बाबा ही खिला रहा है। ईमानदार हैं तभी ट्रस्टी बन सकते हैं। बाबा ने माताओं को ट्रस्टी बनाया और खुद न्यारा हो गया। ब्रह्मा बाबा सदा विदेही और ट्रस्टी रहा। कारोबार, सम्बन्ध में सदा ट्रस्टी, मेरा कुछ नहीं है, इतना तिनके मात्र भी नहीं है। भगवान भी देख रहा है,

आप भी देख रहे हो। थोड़ा जो संकल्प और समय मेरे पास है, वह भी भगवान छोड़ता नहीं है। आत्मा को परमात्मा का हुकम मिला हुआ है, विदेही रहे। बाबा जो कहता है वह क्या हम प्रैक्टिकल कर रहे हैं! ब्रह्मा बाबा ने प्रैक्टिकल किया है तभी इतनी वंशावली पैदा हुई है। प्रैक्टिकल ब्राह्मण माना क्या, जो सत्यनारायण की अच्छी कथा करे, शुद्ध आहारी हो, सिम्पल रहकर सैम्पल बने।

बाबा कहते हैं बच्चे, गुणों को धारण करना है, अवगुणों को त्यागना है। आजकल बाबा मुरली में बहुत अच्छी चेतावनी दे रहे हैं। काम, क्रोधवश ऐसा कोई काम नहीं करना जो पश्चाताप करना पड़े। काम तो महाशत्रु है ही लेकिन क्रोध भी काम नहीं है। पहले जब बाबा के पास आते हैं तो बाबा के प्यार की आकर्षण से बाबा की गोद में आ जाते हैं। गोद की आकर्षण खींचती है। जैसे मनुष्य पुराने कर्मों के हिसाब किताब से जन्म लेते हैं। हम पूर्व जन्म के आधार पर जन्म नहीं लेते हैं। कल्प पहले की तरह बाबा के पास आ जाते हैं इसलिए बाबा के प्यार में बाबा के सिवाए और कोई याद आता ही नहीं। गोद के बच्चे को नशा रहता है हम किसकी गोद में आये हैं। सच्चा पुरुषार्थ, निश्चय और पवित्रता का बल वैजयन्ती माला का मणका बना देता है। कभी कोई फालतू ख्याल नहीं आ सकता है। चढ़े तो चाखे प्रेम रस, गिरे तो चकनाचूर।



दादी हृदयमोहिनी, अति-मुख्य प्रशासिका

सभी के मन में अभी भी कौन याद है? बापदादा ही याद है, क्योंकि मेरा बाबा है ना। तो मेरी चीज तो भूलने वाली है ही नहीं। भूल सकती है? कभी-कभी भूल जाता है! बाबा से तो बहुत प्यार है तो उसे दिल में बिठाया है ना। जो बात दिल में बैठ जाती है वो तो भूल ही नहीं सकती और बाबा हार्ट में बैठा है तो आप कम्बाइण्ड हो गये। हमारा कम्बाइण्ड ऑलमाइटी अर्थारिटी है, तो कभी भी कोई तकलीफ होती है तो जो नजदीक होता है, उसको याद किया जाता है। तो आप क्या करते हो? जब अकेले हो जाते हो तब माया आ जाती है, इसलिए कभी अकेले नहीं बने। नहीं तो कमजोर हो जायेंगे। तो यह पाठ पक्का करो तो माया की हिम्मत ही नहीं होगी क्योंकि आप कम्बाइण्ड हो तो माया से डरने की क्या बात है। तो माया आती है माना आप अपने को अकेला समझते हो। तो अभी माया को गुडबाय करो तो नो प्रॉब्लम। बाबा चाहता ही यह है कि हमारा एक-एक बच्चा सदा हर्षित चित्त, मायाजीत हो। तो अभी यहाँ मधुबन में कम्बाइण्ड रूप की ट्रायल करना। तो नो प्रॉब्लम। आज अगर प्रॉब्लम को विदाई दे दो तो बाबा खुश हो रहा है, दिखाई दे रहा है बाबा का मुस्कराता हुआ चेहरा! जैसे अभी सभी का भी चेहरा बहुत अच्छा लग रहा है, सदा ऐसे ही रहें तब कहेंगे मायाजीत। बाबा ने एक

## शक्तियां व धारणाएं परमात्म-याद में समाई हुई हैं

सेकेण्ड में इस दृश्य को फोटो निकाल लिया, आप भी अपने दिव्य दृष्टि में यह फोटो खींच लो। आपको सदा खुशी मिल गयी, बाबा सदा साथ है माना सदा खुशी आपके साथ है। तो यह साथी साथ देगा माना सहयोग देगा लेकिन साथ नहीं छोड़ना। यह सहज है ना, अब पत्र नहीं लिखना बाबा यह है, यह है...। दिल में ही बाबा बैठा है तो दिल से बाबा बोलो तो बाबा सेवा के लिए हाजिर हो जायेगा।

अभी करना क्या है? अभी यही खुशी का, सुख का वायुमण्डल फैलाओ क्योंकि दुनिया में दुःख बहुत बढ़ रहा है। लेकिन है तो हमारे भाई ही ना, तो जो दुःखी हैं उन्हों को सुख का वायुब्रेशन दो। आपको कोई भी देखे, कितना भी मुस्झाया हुआ हो आपको देख करके मुस्कराने लगे, अब ऐसी सेवा करके दुनिया को परिवर्तन करना है। इसके लिए मैं अपना फेस, अपनी चलन, अपना बोल जो भी है वो ऐसा करूँ जो हमको देखके दूसरे भी खुश हो जायें। तो यह सर्विस करनी आती है, योग में बैठके सकाश देना यह आता है ना, तो आत्माओं को परमात्मा से हमको सकाश मिल ही रही है। तो वो परमात्मा की सकाश जो है अपने द्वारा औरों को दो। सारी दुनिया आपके लिए सकाश लेने के लिए तरसती है क्योंकि दुःख तो बढ़ ही रहा है, देखते हैं और सुख चाहते सभी हैं तो आप द्वारा वो सुख और शान्ति की जो सकाश जायेगी ना तो दुनिया परिवर्तन हो जायेगी। तो अभी ऐसी सेवा करेंगे ना, ऐसे नहीं जो टीचर्स हैं वही इस सेवा के निमित्त हैं, हम एक-

एक सेवा के लिए निमित्त हैं।

सुबह उठके मन को बिजी रखने का प्रोग्राम बनाके उसी अनुसार सारे दिन चलते रहे, इजी या थोड़ा डिफीकल्ट? जिन्होंने हाथ उठाये उनके तो प्रॉब्लम फिनिश हो गये, तो अभी जाकर अपने क्लासेज में भी सुनायेंगे। तो सभी आल वर्ल्ड नो प्रॉब्लम हो जायेंगे।

हमारे ख्यालों में भी और ख्वाबों में भी एक बाबा ही है और बाबा की हम बच्चों प्रति यही आश है कि तुम मेरे मैं तेरा, न तुम मेरे को भूलो, न मैं तेरे को भूलूँ-यही बाबा चाहता है। जब बाबा याद होगा तो नैचुरल बाबा की याद से जो हम अपने जीवन में शक्तियां या धारणाएं चाहते हैं, वह बाबा की याद में समाई हुई हैं ही। तो बाबा कहते हैं कि बस और कुछ नहीं करो, मुझे भूलो नहीं क्योंकि मेरे को भूलने से ही आपको इतनी मेहनत करनी पड़ती है, अगर तुम मेरी याद में रहो तो आज कोई कामना उठी या क्रोध आ गया, लोभ आ गया... तो इस मेहनत से छूट जायेंगे और मेरी याद में खो जायेंगे, बस। जो प्यार के आनंद में खोया हुआ होता है उसको कोई भी बाहर की आकर्षण खींचती नहीं। तो बाबा की भी यही आशाएँ हैं और हम सबकी भी वही आशा है। लेकिन उसको प्रैक्टिकल में लाने के लिए याद भूलें नहीं। इसके लिए बाबा ने अभी तो बहुत सहज तरीका सुना दिया। कोई बहानेबाजी इसमें नहीं चल सकती, बाबा ने इसीलिए पांच बारी ट्राफिक कंट्रोल रखा कि भूल भी जाये तो फिर से याद आ जाए।