भय के भूत की भ्रामकता से न हों भयभीत

मनुष्य जोखिम उठाने वाला प्राणी है। वो हमेशा जोखिम उठाकर फिरता है। जोखिम के कारण डर-डर कर चलता है। परीक्षा देने में प्रतिकूल परिणाम का डर, नौकरी के लिए इंटरव्यू देने में खुद के अनफिट होने का डर, अपने विचार व्यक्त करने में लोगों और श्रोताओं के द्वारा अस्वीकृत होने का भय, जोखिम उठाने पर असफल होने का डर! मनुष्य को मजबूर होना आता है, लेकिन मज़बूत होना नहीं आता। परिणामस्वरूप मनुष्य सागर में कूदकर मरजीवा की प्रशस्तियों में ताली बजाता है, लेकिन स्वयं तो तमाशबीन होना पसंद करता है। सागर की मौजें (लहरें) उछल-उझल कर आपके पास आकर कहती हैं.. 'डूबने का डर रखेंगे तो जीवन में कभी तैर नहीं सकेंगे।' उत्साह को सागर में पानी के भरने का विषय मानें, ना कि ओट (कम होना) का। उत्साह, ये उभरना नहीं है, अंतर में उस स्थान के दीपक को जलाये रखने के लिए जोश का घी डालते रहने का विषय है। अंग्रेजी में आस्था के लिए 'एन्थुज़िएज़्म' यूज़ करते हैं। उसका मूल 'ग्रीक' भाषा में है। 'ऐना' माना अंदर और 'थियाज़' माना भगवान। दोनों शब्दों का संयुक्त अर्थ होता है, 'अंत:करण में परमेश्वर विराजता है। तो फिर आपको डरने की क्या आवश्यकता है? आप भगवान के पीछे चलना पसंद करेंगे तो भगवान आपको पसंद नहीं करेगा। भगवान कहता है आगे-आगे आप, पीछे-पीछे मैं। इतना ही नहीं, मेरे कंधे पर बैठकर आगे बढ़ने का विचार करेंगे तो भी मुझे मंज़ूर नहीं होगा, क्योंकि मुझे परावलंबी और कायर मनुष्य पसंद ही नहीं। बाप को परेशान करे, ऐसे बेटे को बाप माफ कर सकता है, लेकिन बाप को लज्जित करने वाले बेटे को बाप कैसे माफ करेगा? इसलिए डर से डरो नहीं, डर को डरा दो।

- ब्र.कु. गंगाधर

भय निष्क्रियता को पोषित करता है। निष्क्रियता के कारण अनुभव हीन रह जाते हैं। अनुभव से वंचित होने पर योग्यता को गढ़ नहीं सकते और अयोग्यता के कारण भय पैदा होता है। भय सामने आकर खड़ा होता है, तब आपके समक्ष तीन रास्ते होते हैं....

1. आप डर की उपेक्षा करने का प्रयत्न कर सकते हैं, परंतु उसका अर्थ तो ये होता है कि आपको कितना ही वस्तुएं, स्थान या परिस्थितियों से सतत् दूर भागते रहना पड़े! ऐसा करना कतई लाभदायी नहीं होगा।
2. दूसरा रास्ता ये है कि डर चला जायेगा, ऐसी आशा के साथ जीते रहें। परंतु ऐसी आशा आपको बचा लेगी ये एक बेबुनियाद (वाह्यात) कोरी कल्पना हुई।
3. तीसरा रास्ता है भय का सामना करने का। भय का सामना कर भय को जीत लेना। अंत में तो यही एकमात्र कारगर उपाय है।

हमारा रोज़-बरोज़ का भय या डर हकीकत पर टिका हुआ नहीं, लेकिन भावनावश उद्भव हुआ होता है।

भय के बारे में मिशिगन युनिवर्सिटी में संशोधनात्मक अभ्यास द्वारा नीचे दिये गए निष्कर्ष बिन्दु सामने आये हैं...

1. आपके भय का 60 प्रतिशत भाग सिर्फ भ्रामक होता है और वो कभी सही होता ही नहीं।
2. आपके भय का 10 प्रतिशत भाग ऐसा क्षणिक होता है जिसका आपके जीवन पर कोई असर ही नहीं होता।
3. बचे हुए 10 प्रतिशत में 5 प्रतिशत भय योग्य हो सकता है।

उपरोक्त दिये गए निष्कर्ष तथ्य ये सूचित करते हैं कि हम भय के पीछे जो 95 प्रतिशत समय शक्ति का खर्च करते हैं, ये व्यर्थ है।

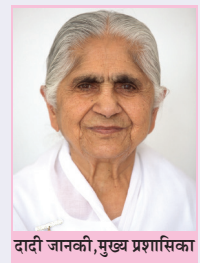
परीक्षा का मौसम, यानी भय के राक्षस को निहारने का सानुकूल मौका। विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक और शुभचिंतकों में डरात्मक संवेदना दिखाई देती है। परीक्षा का पेपर कठिन है तो क्या करना, प्रश्नों का हल किस क्रम में करना, घर से सुकून से निकलना आदि आदि भयावह रहता है।

विख्यात फिलॉसोफर रॉल्फ वाल्डो इमर्सन की सलाह ध्यान में रखें 'जिससे आप डरते हों, वो ज़रूर करें। इससे भय की मौत सुनिश्चित होगी।' आप सकारात्मक रहेंगे तो निभर्यता का प्रवाह अपने आप स्वयं में बहने लगेगा। अपने अंत:करण में एक बोर्ड लटका के रखो कि मेरे मन और हृदय में भय नामक अतिथियों का प्रवेश बंद है। मनुष्य खुद स्वयं में अच्छा है, ऐसे भ्रम में कितने सारे बेवजह कुकृत्य करता रहता है।

- शेष पेज 8 पर

बीती को भूलने से आती है पुरुषार्थ करने की शक्ति

बाबा ने हम आत्माओं को जागृत करने के लिए तीनों कालों की दृष्टि से देखा है। न सिर्फ यह कहा कि तुम आत्मा शरीर से न्यारी हो, लेकिन तुम कल्प पहले वाली हो और सम्पूर्ण बनने वाली आत्मा हो, सतयुग में आने वाली आत्मा हो। बाबा आज की दृष्टि से नहीं देखता। बाबा ऐसे देखता है जो हमको डर नहीं रहता। हमारे में उम्मीद पैदा होती है। इसलिए कहता है अच्छा पुरुषार्थ करना है तो बीती को भूलो। बीती को भूलो तो आगे पुरुषार्थ करने की शक्ति आती है। ज्ञान भूलना, शिक्षा को भूलना, अच्छी बात को भूलना, इससे कमज़ोरी आती है। तो किसको भूलना है, किसको याद रखना है- यह है अक्लमंद की निशानी। कोई बात हो गई तो एक बार सुनाकर खत्म कर दो। बार-बार भी नहीं सुनाओ। बार-बार सुनाने से वह पक्की हो जाती है। एक बार सुनाने से बाबा शक्ति देकर खत्म करता है। हमें हमारी भूल याद नहीं दिलाता। हम अपनी भूल याद न करें, दूसरों की भी याद न करें। हमारे अन्दर से स्नेह और रहम सूख न जाए। चलते-चलते स्नेह और रहम जैसे सूख जाता है। नदी सूख जाती है तो नहाने कौन जाएगा! नज़दीक कौन जाएगा! अच्छी बहती हुई होगी, क्लीन होगी, तो नहाने व जल पीने को दिल करेगा, तो स्नेह और रहम सूख न जाये। हम कोई ऐसी बातें न कर दें जो हमारे लिए नुकसान दायक हो। बाबा ने स्नेह और रहम भावना से हमको जैसे पानी दिया है, अभी भी दे रहा है। अगर बाबा थोड़ा स्नेह से न देखे तो हम मुरझा जायें। मुर्दा बन जायें। अक्ल न हो, सयाने न हों फिर भी बाबा रहम करता है। तो इस अव्यक्त वर्ष में हमको अन्दर ही अन्दर बहुत पुरुषार्थ करना है। खाद निकल जानी चाहिये। सुस्ती को कभी न आने दें। हमें मंथन ज़रूर करना है। बाबा का मुझपर इतना रहम है, बाबा इतना देता है, तो दूसरों को भी दो। देते रहो, देते रहो....गंगा बहती रहे। कैसे भी संस्कार वाला हो, उसका चिन्तन न करो। अपने पहले वाले संस्कार को यूज़ न करो। बाबा ने जो मुझे दिया है, वह मेरे पास सदा कायम रहे। जिससे मेरे में भी अन्दर ही अन्दर शक्ति आये। कुछ यूज़लेस संस्कार हमारे भी हैं। सारे ईश्वरीय संस्कार मेरे में नहीं आए हैं। तो जो आये हैं उनको ही यूज़ करें। दूसरा किसी को हम 10 साल से, 20 साल से जानते हैं तो इसका मतलब यह नहीं कि हम रिकॉर्ड रखें। हर आत्मा बदल रही है, बदलना ही है। कभी भी यह भूल न हो। हम कहेंगे हम 25 साल से जानते हैं इसको, वही है यह। तो हम भी तो वही हैं। मुझे बदलना है। सब परिवार है। सबके साथ प्यार है। यह भी बदल जायेंगे। शुभ भावना रखें। कोई कैसा भी हो, बाबा का बनकर रहे। किसको स्नेह में बाबा से जोड़ने में गुप्त मदद करते रहना चाहिए। ऐसे गुप्त पुण्य का खाता जमा करें तो हमारे भी पाप के खाते कट होते जाएंगे।


दादी जानकी,मुख्य प्रशासिका

खुशी नहीं... तो जीवन नहीं...

जब हम परमात्म मिलन, परमात्म प्यार का अनुभव करना चाहते हैं तो हमें देह भाव की स्मृति को भूलना पड़ता है और अपने वास्तविक आत्मिक स्वरूप में अशरीरी स्थिति में स्थित होना पड़ता है। जब हम अपने आत्मा रूप में स्थित हो जाते हैं तो आत्मा का सिवाय परमात्मा के और कौन है? आत्मा का रिलेशन, कनेक्शन सब एक परमात्मा से है। तो जब हम परमात्म प्यार का अनुभव करना चाहते हैं, तो यही छोटी सी विधि अपनानी होगी कि मैं आत्मा बच्चा परमात्मा से मिलन मना रहा हूँ। वो परमात्म प्यार, परमात्म अनुभूति व मिलन इतना अलौकिक है, इतना प्यारा है, जो आपकी दिल ही नहीं होगी उस परमात्म प्यार को छोड़ने की। चाहे बॉडी कॉन्शियस में आकर कर्म भी करेंगे तो भी आपका मन बुद्धि परमात्म प्यार की अनुभूति को भूलेगा नहीं। उस प्यार की प्राप्ति से आप जो भी कर्म करेंगे तो उसमें खुशी बहुत होगी, और जहाँ खुशी होती है वहाँ कर्म कैसे होता है? यह तो आपको अनुभव होगा कि जब मन में किसी भी प्रकार की खुशी होती है तो खुशी में हाथ-पांव बहुत जल्दी-जल्दी और अच्छे चलेंगे, उसमें थकावट नहीं होगी। खुशी ऐसी खुराक है जिसमें थकावट भूल जाती है। अगर प्राप्ति नहीं है, तो जो काम करेंगे वह मजबूरी से, बोझ से करेंगे। लेकिन जब खुशी होती है तो कर्म, कर्म नहीं लगता, बोझ नहीं लगता, एक खेल लगता है। खुशी एक ऐसी खुराक है जो मनुष्य को कमज़ोर से शक्तिशाली बना देती है। तो आत्मिक शक्ति व आत्मिक खुशी से जो प्राप्ति होती है वह मुश्किल को सहज कर देती है, भारी चीज़ को एकदम हल्का कर देती है। तो ये परमात्म प्यार, अविनाशी खुशी - ये चीज़ें हम लोगों ने अपने प्यारे से प्यारे परमात्मा पिता से प्राप्त की, और हम तो ऐसे ही समझते हैं कि सचमुच खुशी है तो जीवन है। हमको शिवबाबा ने स्लोगन भी दिया था कि प्राण चला जाए लेकिन खुशी नहीं जाए। क्योंकि खुशी-खुशी में प्राण चले जाएंगे तो गैरन्टी है आपका जन्म अच्छा होगा। लेकिन अगर जीवन है और खुशी चली जाए तो वह जीवन, जीवन नहीं होती। वह न जीये हुए हैं, न मरे हुए हैं। इसलिए बापदादा ने जो आप सबको अविनाशी खुशी की गिफ्ट दी है, इस खुशी को जितना बांटेंगे उतनी बढ़ेगी।

दादी हृदयमोहिनी,
अति. मुख्य प्रशासिका

पुरुषार्थ का साधन - दुआयें लो, दुआयें दो

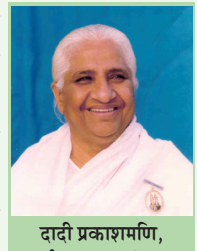
मैं जब सवेरे उठ बाबा की याद में बैठती हूँ तो चेक करती हूँ कि मैं वरदाता बाप की वरदानी मूर्त आत्मा हूँ? हमें इन्हीं घड़ियों में अनेक दुआयें ले अपने भण्डार को भरना है। मैं ऐसा कोई कर्म क्यों करूं जो मुझे मिली हुई दुआयें बद्दुआयें हो जाएं। मुझे यह संकल्प सदा रहता कि मुझे दुआओं से अपनी झोली भरनी है। एक-एक मुझे दुआयें दे, मैं दुआओं को भरकर बाबा के घर जाऊँ। आपकी दुआयें बाबा की दुआयें हैं। मुझे हर सेकेण्ड आपसे दुआओं का भण्डार लेना है। मुझे दुआ लेनी है, दुआ देनी है, किसी को बद्दुआ नहीं देनी है। यही पुरुषार्थ का बहुत अच्छा साधन है। सदा यह संकल्प रहे कि हमें सर्व की दुआयें लेनी है तो संकल्प, वृत्ति, वाचा सब सफल हो जायेंगे। मेरी एक घड़ी भी असफल हुई माना बद्दुआ। सफलता माना दुआ। यह बहुत ऊँचा पुरूषार्थ है।

आप सब देव हो, आपकी दया ही बाबा की दया है। आप देवों की हमें दया चाहिए। इन देवों की दया हो तो मैं राजाओं का राजा बनूँ। देव बना ही तब है जब सब देवों ने दया की है। हमें सर्व के स्नेह की, आशीर्वाद की दृष्टि मिलती रहे। यही मेरा पुरूषार्थ है।

अगर ज्ञान में आने से हमें कोई रोकता है तो ऐसा रहमदिल नहीं बनो कि उसके कहने से रुक जाओ। लेकिन उसके प्रति भी शुभ भावना रहे कि यह आज नहीं तो कल बाबा का बन ही जायेगा। दया का मतलब है कि मुझे अपने पुराने संस्कारों के वश किसको दर्द नहीं देना है। हम सब दु:ख दर्द हरने वाली देवियाँ हैं, हमें हारना नहीं लेकिन हरना है। यह पाठ पक्का हो तो सबके प्रति प्रेम की, दया की, स्नेह की भावना रहेगी। स्नेह के सागर में डूबे हुए हीरे-मोती रहेंगे। नफ़रत नहीं आयेगी। दया करने से उनका कल्याण होगा, नफ़रत से नहीं। हम रहमदिल बाप के रहमदिल बच्चे हैं इसलिए नफ़रत कर नहीं सकते।

बाबा कहता है परचिन्तन पतन की जड़ है। मुझे सदा स्वचिन्तन में, स्वधर्म में रहना है। हम किसी की चिन्ताओं से चिन्तित क्यों हो? चिन्ताओं की चिता क्यों बनायें?

बाबा ने आपके सामने छोटी-छोटी बच्चियां सेवा के लिए रखा है। वह कोई सम्पूर्ण नहीं बन गईं। आपका काम है उन्हें सहयोग देना। लेकिन कई बार इस अलौकिक परिवार में भी ईर्ष्या बढ़ जाती है – उसने ऐसा किया, इसकी खातिरी की, इसी की राय मानी जाती है, इसको ही बुलाया जाता है, मुझे नहीं। इन बातों के कारण रूठ जाते हैं, मूड ऑफ कर लेते हैं। आपका काम है सहयोगी रहना, न कि वियोगी बनना। अगर कोई छोटी-मोटी बात होती है तो उसका वर्णन न करके उसे भी समाने की शक्ति से खत्म कर दो, समा लो। हम ब्राह्मणों का आहार विहार है सबका सुनना, सबका समाना, सबका सहन करना, सबको स्नेह देना। सबको सहन कराना - यह मेरा आहार नहीं। सहन करना सीखो, सहन कराना नहीं। दृढ़ संकल्प करो। ऐसे नहीं क्या करें, धारणा होती नहीं....। हम निर्बल नहीं, हम तो भगवान के महाबलवान बच्चे हैं।


दादी प्रकाशमणि,
पूर्व मुख्य प्रशासिका