

# एकनामी 'एक बल एक भरोसा'



सदा सहज पुरुषार्थ की विधि क्या है? एक को याद करना - यह है सहज विधि। क्योंकि 'अनेकों' को याद करना मुश्किल होता है। लेकिन 'एक' को याद करना तो सहज है। सहजयोग का अर्थ ही है - एक को याद करना। एक बाप, दूसरा न कोई। या बाप (परमपिता) के साथ और भी कोई है? कभी-कभी देह-अभिमान में आ जाते हो। देहभान में आना, बॉडी-कॉन्सेस में आना अर्थात् मेरा शरीर है।

सदैव यह याद रखो कि मेरा नहीं, बाप का है, सेवार्थ बाप ने ट्रस्टी बनाया है। शरीर तो चाहिए ना! लेकिन मेरा नहीं, ट्रस्टी हैं। मेरापन है तो गृहस्थी और तेरापन है तो ट्रस्टी। ट्रस्टी बन गये तो बोझ खत्म। जब है ही कोई नहीं, एक बाप दूसरा न कोई - तो क्या याद आयेगा? जब संसार बाप हो गया तो एक की याद सहज हो गई ना! सदा उमंग और उत्साह में रहने वाली आत्माओं को, एक बल एक भरोसे में रहने वाले बच्चों को, हिम्मेत बच्चे मददे बाप का सदा ही अनुभव होता रहता है। होना ही है, यह है हिम्मत। इसी हिम्मत के संकल्प के आगे माया हिम्मतहीन बन जाती है।

अभी एकाग्र हो जो सोचेंगे वह सब आगे बढ़ने का साधन हो जायेगा। सिर्फ एक बल एक भरोसे

जो बच्चे बुद्धि रूपी पांव ज़रा भी मर्यादा की लकीर से बाहर नहीं निकालते वे लक्की और लक्की बन जाते हैं। उन्हें कभी कोई भी विघ्न अथवा तूफान, परेशानी, उदासी आ नहीं सकती। यदि आती है तो समझना चाहिए कि ज़रूर बुद्धि रूपी पांव मर्यादा की लकीर से बाहर निकाला है। लकीर से बाहर निकलना अर्थात् मांगने वाले। इसलिए मांगने वाले नहीं, सर्व प्राप्ति सम्पन्न शक्तिशाली बनो।

से एकाग्र हो कर के सोचो। निश्चय में एक बल और एक भरोसा, तो जो कुछ होगा वह अच्छा ही होगा। बापदादा सदा साथ हैं और सदा रहेंगे। सिर्फ एक शब्द अटेन्शन में रखो, बार-बार उस एक शब्द को अपने आप अण्डरलाइन करो, वह एक शब्द है - एकव्रता भव। जहाँ एक है वहाँ एकाग्रता स्वतः ही आ जाती है। अचल-अडोल स्वतः ही बन जाते हैं। एकव्रता बनने से एकमत पर चलना बहुत सहज हो जाता है। जब है ही एकव्रता, तो एक ही मत से एकमती-सद्गति

सहज हो जाती है।

एकरस स्थिति स्वतः ही बन जाती है। एक रस स्थिति का अर्थ ही है कि एक द्वारा सर्व सम्बन्ध, सर्व प्राप्ति के रस का अनुभव करना। जब सर्व सम्बन्ध एक द्वारा अनुभव होता है तो दूसरे सम्बन्ध में आकर्षण होने की तो बात ही नहीं है। एक बल एक भरोसे वाले की निशानी क्या होगी? एक बल एक भरोसे में रहने वाली आत्मा सदा एकरस स्थिति में स्थित होगी। एकरस स्थिति अर्थात् सदा अचल, हलचल नहीं। हलचल के समय एक बल एक भरोसा कहेंगे? जब एक बाप द्वारा सर्व शक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं तो एक बल एक भरोसा चाहिए ना! एक को भूलते हो तभी हलचल होती है।

नष्टोमोहा बनकर, ट्रस्टी बन करके चलना और मोह से चलना कितना अन्तर है! नष्टोमोहा अर्थात् दुःख और अशान्ति का नाम-निशान नहीं। ऐसे हो या बनना है? तो एक बल एक भरोसा अर्थात् ज़रा भी दुःख के लहर की हलचल न हो। सदा ये स्मृति स्वरूप हो कि सदा एक बल एक भरोसे वाले हैं, और आगे भी सदा रहेंगे। खुशी रहे कि मैं ही था, मैं ही हूँ और मैं ही बनूँगा।

## दिल की बात

बाबा हमें वो हकीकत बताते हैं, जिसका हर दिल अनुभव है। सुख-शांति की तलाश में हर दिल भटका है, और भटक रहा है। जिन मनुष्य, गुरुओं के पीछे हम लटके थे, वो भी नकाब पहने कहीं ओर ही लटके थे। यही खेल अनवरत जारी था। क्योंकि सुख शांति का वरदान भगवान ही देते हैं। मुक्ति-जीवनमुक्ति की राह उनके सिवाय पूरे ब्रह्माण्ड में कोई पार्टधारी दिखा नहीं सकता। भगवान के इस भाव को गहराई से दिल में उतारना है।

भगवान जैसी सर्वोच्च सत्ता के साथ जाने के लिए और उनकी बसाई खूबसूरत प्यार की दुनिया में आने के लिए आत्मभिमानी होकर ईश्वरीय यादों में गहरे से डूबना है। उनकी पावनता के साथे में रग-रग को पवित्र बनाना है। भगवान ने सब कुछ खुली किताब जैसा हमारे सम्मुख रख दिया है। अपने सारे ज्ञान का राजदार हमें बना दिया। अब यह हमारे ऊपर है कि हम अपने इस भाग्य का कितना फायदा लेते हैं और प्यार की दुनिया में आते हैं।

हम भीतर से ज्ञान की आँख के अंधे थे, और नाम था नयनसुख। बाहरी साधनों पर इतराते रहे, पर भीतर अज्ञान का ऐसा भूसा भरा था। कभी सोचा ही नहीं कि रावण को क्यों इतना जलाते हैं कि जलाते-जलाते थकते ही नहीं। क्योंकि इन विकारों ने ही आत्मा की सुख, शांति, प्रेममय अवस्था को छीना है। परमधाम में परमात्मा के करीब रहने वाली श्रेष्ठ आत्मा का इतना बदतर हाल! इन विकारों ने ही आत्मा का ऐसा हाल किया है। भगवान से मिलने पर ही यह स्मृति आती है और आत्मा उनसे मिली नॉलेज पर पूरा अटेंशन देकर पढ़ती और याद में निखरती है।

प्यार बाबा मिला तो अलौकिक खूबसूरती को दिल ने जाना। यह ऐसा प्यार भाव है जो हमें इस संसार में रहते हुए दिल से न्यारा-प्यारा बना देता है। हमारा आत्मिक आकर्षण इतना ऊपर उठता है कि दैहिक कीचड़ नीचे रह जाता है। हरेक संकल्प शुद्ध, पवित्र होने से वैसी सृष्टि रच जाती है। सही मायने में अलौकिक दिल को भगवान के सिवाय कोई आकर्षित नहीं कर सकता। परमात्म प्यार और उनकी शक्तियों से सजे दिल में उलझन आ नहीं सकती। जिस दिल ने भगवान को दिल में बिठाया वहाँ हर उलझन, सुलझ जाती है।

## नज़रिया

# बदलने से तनाव भी बदल जाता खुशी में

● गलतियों को ही माफ़ किया जाता है, बशर्ते हमारे अंदर उन्हें स्वीकार करने की हिम्मत हो।

● असफलताओं से मन को उभारिये। असफल होना अपराध नहीं है बल्कि लक्ष्य को छोटा करना अपराध है। महान प्रयासों में असफल होना भी आपको यश देता है।

भावनाओं से भाग्य जगता है। कहते हैं 'फेस इज द इन्डेक्स ऑफ़ माइंड', मन की भावनाएँ चेहरे पर झलकती हैं। भावनाओं को दबाने से विपरीत असर पड़ता है। मांसपेशियाँ सिकुड़ जाती हैं। दिल पर दबाव पड़ता है। हम सारे दिन में कितनी भावनाएं उत्पन्न करते हैं। हम दूसरों से इतनी बातें नहीं करते जितनी स्वयं से करते हैं। हम स्वयं को रोज़ कितने न शब्द कह जाते होंगे। हम खुद से किस तरह बात करते हैं, परिस्थितियों का किस तरह आंकलन करते हैं। ये इसी से तय होता है कि हम दबाव के क्षणों में किस तरह प्रतिक्रिया देते हैं। मन जब भी विचलित हो तो ये दो तरीके हैं, जिनसे हमारे मन-मस्तिष्क को राहत मिल सकती है।

पहली तकनीक - लेबलिंग। यानी जो भी

इमोशन उमड़ रहे हैं, उन्हें कोई नाम दिया जाए। यानी कि सबसे पहले आप स्थितियों को पहचानिए। उनका मूल्यांकन करें, अवलोकन के लिए पूर्व घटित स्थितियों से उनकी तुलना कीजिए।

दूसरी तकनीक - पूर्ण मूल्यांकन। यानी आपने



जो भी देखा है, उस स्थिति को एक बार फिर से अलग नज़रिए से देखने की कोशिश करिए। आप उसी स्थिति पर स्थित होइए और अलग एंगल से देखें। एक उदाहरण से समझिये - पुजारी ने दर्शनार्थियों के लिए मंदिर के सामने रोते हुए लोगों की तस्वीर लटकाकर देखी। तस्वीर को देखकर वे लोग दुःखी हो गए। लेकिन पूरा दृश्य उस समय बदल गया, जब पुजारी ने बताया कि यह एक शादी की तस्वीर है और वे खुशी के आंसू हैं। जैसे ही नज़रिया बदला, दर्शनार्थियों की भावनाएं

बदल गईं। पुजारी ने दर्शनार्थियों की भावनाओं में बदलाव को एक एम.आर.आई. तकनीक से कैप्चर कर लिया।

सार यह है कि दुनिया के प्रति हमारी भावनाएं, हमारे दृष्टिकोण से बनती हैं। यदि हम दृष्टिकोण को बदल दें तो भावनाएं बदल जाती हैं। इसी तरह जीवन में भी हमें सकारात्मक पक्ष को देखना

चाहिए। विज्ञान कहता है कि आशावादी लोग जीवन के प्रति ज़्यादा आनंदित रहते हैं क्योंकि वे हर उथल-पुथल, विपरीत परिस्थितियों के लिए ज़्यादा तैयार रहते हैं। इसलिए हमें ज़िंदगी के उजले पक्ष की ओर देखना चाहिए। यही वो तकनीक है, जो तनाव या निराशा को खुशी में बदल देती है।



छतरपुर-बिजावर (म.प्र.)। विश्व पर्यावरण दिवस पर पौधा रोपण करते हुए एस.डी.ओ.पी. सीताराम अवासया, उनकी धर्मपत्नी अनिता अवासया, बिजावर, ब्र.कु. शिल्पा, ब्र.कु. रचना तथा ब्र.कु. रेखा।