

## इन्फेक्शन और इन्फ्लुएंसा के बचाव के लिए... बस इतना करें



डॉ. कृ. गंगाधर

जब हम अच्छे संकल्प करते हैं तो मन में आता है कि यह संकल्प अभी और भविष्य में मेरे लिए उपयोगी है, अच्छा है। उसे पूरा करने का उमंग भी आता है, करके ही रहूंगा, चाहे कुछ भी हो जाये। मजे की बात तो यह है कि खुद ही खुद से प्रतिज्ञा करते हैं। पर थोड़ा समय बीतने पर, कोई परिस्थिति आने पर हम उसे अंजाम नहीं दे पाते। ऐसे में क्या-क्या ध्यान रखें जो स्वयं के द्वारा लिया गया शुद्ध संकल्प हम पूरा कर सकें।

जब परमात्मा के महावाक्य सुनते हैं तो वहाँ बैठे-बैठे ख्याल आता है कि यह थोड़ी-सी मुझमें आदत है, कमी है। उसे छोड़ दूँ तो मेरा जीवन और ही श्रेष्ठ बन जायेगा। किन्तु चलते-चलते, संकल्प को पूरा करते वक्त बीच पड़ाव में ही थक जाते हैं, या संकल्प ढीला कर देते हैं। ऐसा होता है ना! ऐसे वक्त पर हमें स्वयं को दो बातों से अवेयर रखना होगा - 1. इन्फेक्शन, 2. इन्फ्लुएंसा।

जब हम श्रेष्ठ संकल्प करते हैं तो सबसे पहले इन्फेक्शन स्वयं से ही लगता है। जैसे, संकल्प भी मैंने स्वयं ने लिया, किसी के कहने पर नहीं लिया, मैंने सोच समझ कर लिया। ये संकल्प पूरा करके ही रहूंगा। मेरे हित के लिए ही है। मैं अपने संकल्प पर हर हाल में, हर परिस्थिति में दृढ़ रहूंगा। ये स्वयं से स्वयं संकल्प लिया। परंतु जब समय आया संकल्प को पूरा करने का तो संकल्प दूसरी धारा में बहने लगा। आज से नहीं कल से शुरू करूंगा। अभी तो समय पड़ा हुआ है। ऐसा तो चलता है। सभी सम्पूर्ण थोड़े ही बने हैं। समय पर कर लूंगा। सभी से तो मैं अच्छा हूँ। आज नहीं किया तो क्या हुआ! कौन देख रहा है, ऐसे ढीले, कमजोर संकल्प का इन्फेक्शन स्वयं से ही लगता है। कमी-कमजोरी का इन्फेक्शन सबसे पहले हमारे मनोबल को गिरा गिराता है, फिर विवेक को दुर्बल करता है। इससे सावधान रहने की ज़रूरत है। यहाँ हमें अपने आपसे अवेयर रहने की ज़रूरत होगी। अगर कमजोर संकल्पों के जाल में उलझ गये तो खेल ख़लास! तो हमें कमजोर संकल्प आने के प्रारम्भ में ही अपने आपको सचेत कर लेना है। हमने सोच समझकर ही यह दृढ़ संकल्प किया है और इसी पर टिके रहने में ही हमारा हित है। इस संकल्प पर टिके रहने में ही हमारी सार्थकता है। तभी आगे बढ़ेंगे।

मान लीजिए, हमें पता चले कि हमारी शूगर लेवल ज़्यादा बढ़ गई है, तो हमें मीठी चीज़, या शक्कर से परहेज रखनी होगी। इसमें ही हमारा कल्याण है। अगर हम पूर्व आदतवश मीठे पदार्थ का सेवन करेंगे तो अहित तो होगा ना! जैसे अगर आप परिवार के मुखिया हैं, तो न सिर्फ आप टेन्शन में या दर्द में होंगे किन्तु आपका परिवार व सम्बन्धी भी टेन्शन में आ जायेंगे। सारी व्यवस्था पर बुरा असर पड़ेगा। तो ऐसी आदत छोड़ देने में ही सबका भला है। यह सोच कर उससे किनारा करना चाहिए।

दूसरा है इन्फ्लुएंसा, यानी यह बाहर से अटैक करता है। हमारी मनोस्थिति पर बाह्य वातावरण, व्यक्ति, परिस्थिति, साथी, सम्बन्धी का प्रभाव अवश्य पड़ता है। जोकि हमारे द्वारा लिये गए श्रेष्ठ संकल्प को कमजोर करता है। मान लीजिए, आज सुबह से मैंने श्रेष्ठ संकल्प लिया कि मुझे सर्व के प्रति शुभ भावना-शुभ कामना रखनी है। सर्व को सुख देना है, सहयोग करना है। जब उस संकल्प को लिए आगे बढ़ते हैं ना, तो ऐसे में कोई व्यक्ति या रिश्तेदार कह दे कि आया बड़ा दानी, किसी ने टोक दिया कि देखते हैं आज तो हवा में उड़ रहा है। थोड़ा इंतज़ार करते हैं, उड़ने दो! अपने आप ठिकाने पर आ जायेगा। ऐसे तो कई लोगों को कहते सुना है - मैं तो आकाश में सुराग कर दूंगा, मैं सबको हरा दूंगा...आदि। इस तरह से ही बाह्य इन्फ्लुएंसा (प्रभाव) मन में लिए श्रेष्ठ संकल्प को कमजोर करता है। ऐसे में जब भी बाह्य प्रभाव हमारे मनोबल को प्रभावित करे तो उसी क्षण, लिए हुए श्रेष्ठ संकल्प की स्मृति का अलार्म बज जाना चाहिए, एलर्ट हो जाना चाहिए। और होश में आकर अपने विचारधारा के प्रवाह को राइट दिशा में मोड़ लेना चाहिए। अन्यथा तो हम हमारे लक्ष्य से भटक जायेंगे। नहीं तो अपने हित के लिए लिया गया संकल्प धरा का धरा रह जायेगा। बल्कि और ही हमारे मनोबल में वायरस पैदा कर हमारी शक्ति को क्षीण कर देगा।

हाँ, ऐसे वक्त में हम परमात्मा को साथ रख कोई भी कार्य व संकल्प करेंगे तो परमात्म शक्ति भी हमारे साथ जुड़ जायेगी। उनका वरद हाथ हमारे सिर पर होगा। और हम अपने मकसद में कामयाब होंगे ही। तो आप समझ ही गये होंगे कि हम सक्षम होते भी स्वयं से स्वयं ही इन्फ्लुएंसा होते हैं।

तो दोस्तों - अगर आप हर रोज नवीन कल्याणकारी संकल्प करेंगे और अपने आपको सशक्त रखेंगे, तो बड़े से बड़े कार्य में भी सफल होंगे। नहीं तो, एक तो हमारा समय नष्ट होगा और दूसरा हम कमजोरी के शिकार भी हो जायेंगे। और धीरे-धीरे हमारी सोच प्रक्रिया इतनी धीमी हो जायेगी और हम उमंग-उत्साह के बदले अवसाद की ओर चले जायेंगे। तो हमारा हित तो इसी में है ना कि हम तुरंत ही इसका निदान करें। तो आप तो समझ ही गये होंगे कि इन्फ्लुएंसा और इन्फेक्शन से बचाव करना कितना ज़रूरी है। तो तय आपको करना है कि क्या करना चाहिए। तो आप भी इस पर और मंथन करके ऐसे श्रेष्ठ संकल्प करेंगे और आगे बढ़ेंगे ऐसी हमारी शुभकामना है।

## क्रोध को समाप्त करना है तो सहनशक्ति को धारण करें



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

बाबा ने हमें यही शिक्षा दी है कि कहना और करना समान हो। चलते-फिरते हमारी ट्रेड मार्क ही ओम शान्ति है ना। ओम शान्ति शब्द जब भी कहते हैं तो उस समय उस स्वरूप में स्थित हो जायें। यही बाबा की हम सब बच्चों के प्रति शिक्षा भी है और प्यार भी, क्योंकि बाबा यही चाहता है कि मेरा एक-एक बच्चा राजा बच्चा बने। अज्ञानकाल में भी ऐसे सोचते, कहते हैं लेकिन राजा बनते नहीं हैं। बाबा ने तो हम हरेक को इस समय ही स्वराज्य अधिकारी बना दिया है। तो सभी राजे हो या परवश हो जाते हो? क्योंकि हम सर्वशक्तिवान बाबा के बच्चे हैं, तो बाबा की जो प्रॉपर्टी है, वो है ही सर्वशक्तियाँ। यही हमारी जायदाद है, जन्मसिद्ध अधिकार है। हमें यह ईश्वरीय नशा रहता है कि हमारा बाबा सर्वशक्तिवान है और हम उन

सर्वशक्तियों के बालक सो मालिक हैं। यह नशा सदा रहता है या कभी-कभी रहता है? अभी हम ऐसे ऊंचे बेहद बाबा के बच्चे तो बन गये लेकिन ये चेक करना है कि जो हमको बाबा ने जन्मसिद्ध अधिकार दिया है, वो हमने प्रैक्टिकल लाइफ में यूज़ किया है? क्योंकि हम सभी बच्चों को बाबा ने कहा है कि विश्व का कल्याण करना है, तो जो शक्तियाँ बाबा से मिली हैं वो औरों को बांटनी हैं। जायदाद सम्भालने का भी अक्ल होना चाहिए। हम बाबा की जायदाद को कितना अपना बना करके स्व प्रति और विश्व प्रति कार्य में लगा रहे हैं? अगर हम कार्य में लगाते हैं तो हमको मेहनत नहीं करनी पड़ती है। कई बार योग टूटता है फिर जोड़ने की मेहनत करते हैं। अभी-अभी योगी होंगे, अभी-अभी थोड़ा

कम हो जायेंगे, उसकी ज़रूरत ही नहीं है क्योंकि हम अपने प्रति भी यूज़ कर रहे हैं और दूसरों को भी दे रहे हैं, तो मन बिजी हो गया ना! मन में ही टेन्शन होता है। हमारे बाबा को भी मन ही चाहिए। मनमनाभव हैं तो बाबा के मिलन का अनुभव कर सकते हैं। स्व स्थिति हमारी तब बन सकती है जब बाबा ने जो सर्वशक्तियाँ दी हैं वो समय पर काम में आयें। याद तो रहती है लेकिन यह चेक करें कि जिस समय जो शक्ति चाहिए उस समय वो शक्ति हम यूज़ कर सकते हैं? वो शक्ति काम में लगती है? क्योंकि अगर समय पर यूज़ न हो तो किस काम की? अगर सर्वशक्तियों के मालिक हम हैं, तो ये हमारे ऑर्डर में होनी चाहिए। बाबा कहते हैं हे मास्टर सर्वशक्तिवान बच्चे! आप मालिक

होके जिस शक्ति की आवश्यकता है, उन शक्तियों को ऑर्डर करो। जहाँ सहनशक्ति है वहाँ क्रोध नहीं आयेगा। बाबा कहते हैं सहनशक्ति धारण कर लो तो क्रोध का नाम निशान ही नहीं रहेगा। क्रोध है धुआँ और क्रोध नहीं है तो दुआ। तो धुआँ नहीं निकालना है लेकिन दुआ देनी है। दुआ दो और दुआ लो। दुःख दो भी नहीं और लो भी नहीं। जो दुःख लेगा नहीं वह देगा भी नहीं, तो किसी भी बात में फीलिंग आना माना फेल होना। जो घड़ी-घड़ी फेल होगा वो लास्ट में क्या पास होगा? तो पहले अपने ऊपर रहम करो।



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

पहले निश्चय हो कि बाबा मेरा साथी है, बाबा ही मेरा सारथी है और उनकी श्रीमत् पर कदम-कदम चलने में ही मेरा कल्याण है, विजय है। जिसकी बुद्धि में माया आयी, वैर आया उसका एक न एक दिन सर्वश नाश हो ही जाता है जैसे कि दुर्योधन का हुआ। तो बाबा हमें कहते हैं कि हे अर्जुन तुम सदा प्रीत बुद्धि रहकर श्रीमत् पर चलो और अपनी स्थिति को ऐसा अचल-अडोल बनाओ जो माया तुम्हें कभी हिला न सके। अभी यह वक्त है ही अपने देह अभिमान को तोड़ने का। इस देह अभिमान के नशे के कारण ही आपस में विरोध होता है।

## किसी के ऊपर प्रभावित होने के बजाय उनसे गुण उठायें

इसलिए बाबा कहते हैं कि कभी भी अपना नशा नहीं दिखाओ। नशा विरोध पैदा करता, एकता को तोड़ देता है और अपनी स्थिति को नीचे गिराता है क्योंकि उल्टे नशे वालों की बुद्धि में रहता है कि 'मैं' बड़ा बुद्धिवान हूँ। मैं बहुत अच्छा सेवाधारी हूँ। मैंने यह किया, यह किया... यह मैंपन ही अभिमान की निशानी है। तो इस बार प्यारे बापदादा ने यही इशारा दिया कि हे महावीरों अब इस मैंपन की पूंछ को जलाकर ऐसा मुक्त वर्ष मनाओ जो सारी पुरानी दुनिया (लंका) जलकर भस्म हो जाए। हम शुरु से देखते आए हैं कि जब भी किसी को माया आयी है तो वह है मैंपन का अहंकार। मैं अर्थात् अहम् में सब आ जाता है। चाहे अपने बुद्धि का, अक्ल का, अपनी होशियारी का या कोई भी कार्य का, धन का नशा है, सर्विस का या जॉब का नशा है, प्राप्ति का नशा है, लौकिक पढ़ाई का नशा है - यह सब नशे बड़े नुकसानकारक हैं। तो

यह देह अभिमान के अनेक गुप्त नशे हैं, यह सब बाहर से दिखाई नहीं पड़ते हैं, इसीलिए कई बार आता है गोपी बनना अच्छा है क्योंकि गोपी बनने में नशा नहीं आता है। और जब अपने को गोप समझते तो नशा चढ़ता है- इसकी भी गुह्य फिलॉसफी है। जैसे उधव माना नशा। गोपी माना बाबा के लव में लीन, बाबा के लव में प्रीत बुद्धि। तो आप कभी उधव नहीं बनना प्लीज़। उधव बनेंगे तो ज़रूर कुछ नशा चढ़ेगा। हम सभी गोपियाँ हैं, भले आप लोगों को पाण्डव कहें परन्तु प्रैक्टिकल में हम सभी गोपियाँ हैं, चाहे भाई हों, चाहे बहनें हों। गोपी बनने में बहुत आनन्द है, उधव बनेंगे तो आनन्द नहीं ले पायेंगे। हमें बाबा के सामने न उधव बनना है, न नशा दिखाना है। हमें कभी किसी के प्रभाव में नहीं आना है। सबसे सूक्ष्म माया है प्रभाव। प्यारे भले रहो परन्तु उतना ही न्यारे रहो। पहले न्यारा रहकर फिर प्यारे रहो। प्यारे बनकर फिर

न्यारे नहीं बनो, नहीं तो माया के प्यारे बन जाते, क्योंकि उस प्यार में न्यारेपन की शक्ति नहीं होती है इसलिए पहले न्यारा बनो फिर प्यारे बनो तब बैलेन्स बराबर रहेगा। बेहद के त्याग में सभी सूक्ष्म से सूक्ष्म बातों का त्याग हो जाता है। त्याग माना त्याग, त्याग में प्रभावित होने की बात नहीं आती है। अगर आती है तो वह भी माया है। बाबा को जिसका जितना भाग्य बनाना है उतना बनायेगा तो हम क्यों किसी के पीछे प्रभावित हों। परन्तु बाबा ने हमें सिखाया है कि तुम कभी किसी बात में भी प्रभावित न हो, चाहे कैसी भी आकर्षण करने वाली बात तुम्हारे सामने आवे, अरे जिस पर दुनिया प्रभावित हो वह हमारे ऊपर कुर्बान है, हम क्यों किसी के ऊपर कुर्बान जायें। जिसको दुनिया पुकारे वह हमारे ऊपर कुर्बान है, इससे बड़ा भाग्य और क्या चाहिए। तो इसके लिए हमें किसी के गुणों पर प्रभावित नहीं होना है।

## नसीबवान वो हैं जो स्वयं संतुष्ट और उनसे सर्व संतुष्ट

नया युग लाने के लिए या उसमें आने के लिए अपने को क्या करने का है? बाबा ने वो पूरा आइना दे दिया है। हरेक बच्चे को अपने बाप से वर्सा लेने का हक है। बाप ऊंचे ते ऊंचा है, तो वर्सा भी ऊंचा अर्थात् सारे कल्प में वो राजाई चलती रहती है। तो हम कल्प पहले वाले बच्चों को भाग्यविधाता बाप ने इतना भाग्य जो बांटा है, उससे हम कितने भाग्यवान बने हैं। बाबा कहते बच्चे, अब कोई भी पुराने संस्कार का अंश न रहे, इतना योग पावरफुल हो, इतना सच्चा प्यार भरा बाबा से सम्बन्ध हो, तो उसकी याद के लगन की अग्नि पुराने संस्कारों को भस्म कर देती है। बाकी श्रेष्ठ संस्कार जैसे बाबा के हैं, वही संस्कार हमारे भी बन जायें।

बाबा जैसा त्याग और तपस्या हो, सेवाधारी भी बनना है तो बाबा जैसा। जैसे हमारे बाबा ने एक स्थान पर बैठे भी सारे विश्व को

किरणें दी हैं। किसी भी देश में कोई आत्मा बैठी हो उन्हें अपना साक्षात्कार कराके खींच लिया है, तो कमाल है ब्रह्माबाबा के तपस्या की। सदा ही बाबा को एक ही लगन में देखा। तो बाबा को देख अनेकों के पुराने कर्मबन्धन कट गये और कहने लगे कि मेरा बाबा। अनुभव तो यह है ना! अब अन्त का समय आ गया, अब अन्त की घड़ी का ख्याल करना है, यह बाबा ने सिखाया है। ब्रह्मा बाबा कैसे त्यागमूर्त, तपस्वी मूर्त बनकर रहे, ऐसे हम भी बनें। हमारी सूरत से सबको बाबा का साक्षात्कार हो। हम सबके चेहरे पर रूहानियत और रमणीकता हो। सदा हमारे नसीब में खुशी तब है जब मेरे से सब खुश हैं, नसीबवान वो हैं जो खुद संतुष्ट हैं, उनसे सब संतुष्ट हों। बाप जैसी सूरत-मूरत हो। बाप जैसा निमित्त और निर्मानचित भाव हो। जिसके संग व सम्पर्क में आते हैं, उन जैसे न हों। मेरा स्वभाव-

संस्कार बाप जैसा हो। इसके लिए मीठा बाबा कहते हैं, जैसा हम संकल्प रखेंगे वैसा बाबा हमको बनायेगा। ज़रा-सा अंशमात्र भी संकल्प में शक्ति नहीं होगी तो रह जायेंगे। तो बाबा कहते हैं इतना जो ज्ञान का, गुणों और शक्तियों का खजाना, समय का भी बड़ा खजाना दिया है, उसको जितना सफल करेंगे उतना सफलता स्वरूप बनते जायेंगे। सफलता हमारा जन्म सिद्ध अधिकार है यह कहने, सोचने से नहीं होगा। सफलता पाने के लिए सफल करना ही है। सोचने की बात ही नहीं है। कहना भी नहीं है, सोचना भी नहीं है। कहना, करना, सोचना बराबर हो। जो करना ही है तो पूछना किससे कि क्या करें? यह सोचना भी व्यर्थ है। बाबा कहते अब इस व्यर्थ को छोड़ो, सोचने का छोड़ो। हमारे अन्दर स्वच्छता, सच्चाई, श्रेष्ठता हो तो बाबा की कमाल देखो। बाबा कहेंगे बच्चे की



राजयोगिनी दादी जानकी जी

कमाल, बच्चा कहेगा बाबा की कमाल है। बाबा ने ऐसे दिव्य नेत्र दिए हैं जो यह नेत्र ठण्डे हो गये हैं। यह नेत्र भी बड़े सुखदाई, सबको सुख शान्ति देने वाले हैं। दृष्टि ऐसी हो, वायुमण्डल ऐसा हो, जो किसी को ऐसा अनुभव हो जो उसे वही बार-बार काम में आता रहे। कई बाबा के बच्चे चलते आ रहे हैं, पर स्पीड बड़ी स्लो है, क्योंकि उनके रास्ते में रूकावटें आयी हैं या औरों को रोक लिया है, इसलिए उन्हें लेट हो रहा है, आगे बढ़ने में। तो इस मार्ग में अपना रास्ता भी क्लीयर हो और मेरे आगे बढ़ने में औरों को कोई तकलीफ भी न हो।