

परमात्म ऊर्जा

दिनचर्या में कुछ भी मिस न हो

बाप और बच्चों का इतना दिल का सूक्ष्म कनेक्शन है कोई की ताकत नहीं जो अलग कर सके। सबसे बड़े ते बड़ा नशा बच्चों को सदा यही रहता है कि दुनिया बाप को याद करती लेकिन बाप किसको याद करता! बाप को तो फिर भी आत्मायें याद करती लेकिन आप आत्माओं को कौन याद करता! कितना बड़ा नशा है! यह नशा सदा रहता है? कम ज्यादा तो नहीं होता? कभी उड़ते, कभी चढ़ते, कभी चलते... ऐसे तो नहीं? न पीछे हटने वाले हो, न रुकने वाले हो लेकिन स्पीड चेंज हो जाती है। बापदादा सदा बच्चों का खेल देखते रहते हैं - कभी चलना शुरू करते हैं, फिर क्या होता है? कोई न कोई ऐसा सरकमस्टांस बन जाता है, फिर जैसे कोई धक्का देता है तो चल पड़ते हैं, ऐसे कोई न कोई बात

ड्रामा अनुसार होती है जो फिर से उड़ती कला की ओर ले जाती है। क्योंकि ड्रामानुसार निश्चयबुद्धि है, दिल में संकल्प कर लिया है कि बाप मेरा, मैं बाप का, तो ऐसी आत्माओं को स्वतः मदद मिल जाती है। मदद मिलने में कितना समय लगता है? सेकण्ड। कुछ भी हो जाए लेकिन बाप और सेवा से कभी भी किनारा नहीं करना है। याद करने में व पढ़ाई पढ़ने में मन नहीं भी लगे तो भी जबरदस्ती सुनते रहो, योग लगाते रहो ठीक हो जायेंगे। क्योंकि माया ट्रायल करती है। यह थोड़ा-सा किनारा कर ले तो आ जाऊं इसके पास। इसलिए कभी किनारा नहीं करना। नियमों को कभी नहीं छोड़ना। अपनी पढ़ाई, अमृतवेला, सेवा जो भी दिनचर्या बनी हुई है उसमें मन नहीं भी लगे लेकिन दिनचर्या में कुछ मिस नहीं करो।

कथा सरिता

एक सज्जन स्वामी रामकृष्ण परमहंस के पास सत्संग के लिए पहुंचे। बातचीत के दौरान उन्होंने प्रश्न किया, 'महाराज, मुक्ति कब होगी?' परमहंस जी ने कहा, 'जब 'मैं' चला जाएगा, तब स्वतः मुक्ति की अनुभूति करने लगोगे। स्वामीजी ने बताया, 'मैं दो तरह का होता है - एक पक्का मैं और दूसरा कच्चा मैं। जो कुछ मैं देखता, सुनता या महसूस करता हूँ, उसमें कुछ भी मेरा नहीं, यहाँ तक कि शरीर भी मेरा नहीं। मैं ज्ञानस्वरूप हूँ, यह पक्का मैं है। यह मेरा मकान है, यह मेरा पुत्र है, यह मेरी पत्नी है, यह सब सोचना कच्चा मैं है।

स्वामीजी कहते हैं, जिस दिन यह दृढ़ विश्वास हो जाएगा कि ईश्वर ही सबकुछ कर रहे हैं, वह यंत्री है और मैं यंत्र हूँ तो समझो, यह जीवन मुक्त हो गया।

जिस प्रकार धनिकों के घर की सेविका मालिकों के बच्चों को अपने ही बच्चों की तरह पालती पोसती है, पर



मन ही मन जानती है कि उन पर उसका कोई अधिकार नहीं है, उसी प्रकार हम सबको बच्चों की तरह प्रेम से पालन पोषण करते हुए भी विश्वास रखना चाहिए कि इन पर हमारा कोई अधिकार नहीं है। हमें कई बार भव्य धर्मशाला में कुछ दिन ठहरने का अवसर मिलता है, किंतु उसके प्रति यह भाव नहीं आता कि यह मेरी है, उसी प्रकार जगत को धर्मशाला मानकर यह सोचना चाहिए कि हम कुछ समय के लिए ही इसमें रहने आए हैं। यहाँ व्यर्थ की मोह, ममता व लगाव रखने से कोई लाभ नहीं होगा। सदाचार का पालन

करते हुए भगवान की भक्ति और असहायों की सेवा करते रहने में ही कल्याण है। स्वामीजी का प्रवचन सुनकर उस व्यक्ति की जिज्ञासाओं का समाधान हो गया।



मुक्ति कब होगी!

शीतलता की शक्ति अर्थात् आत्मिक स्नेह की शक्ति

अभी विश्व में और भी विकारों की आग तेज होनी है - जैसे आग लगने पर मनुष्य चिल्लाता है ना, शीतलता का सहारा दूँढता है। ऐसे यह मनुष्य आत्मायें, आप शीतल आत्माओं के पास तड़पती हुई आयेंगी। जरा-सा शीतला के छींटे भी लगाओ। ऐसे चिल्लायेगी।



चन्द्रमा 'माँ' स्नेह की शीतलता से कैसे भी बिगड़े हुए बच्चे को बदल लेती है। तो स्नेह अर्थात् शीतलता की शक्ति किसी भी अग्नि में जली हुई आत्मा को शीतल बनाए सत्यता को धारण कराने के योग्य बना देती है। पहले चन्द्रमा की शीतलता से योग्य बनते फिर ज्ञान सूर्य के सत्यता की शक्ति से 'योगी' बन जाते। तो ज्ञान चन्द्रमा के शीतलता की शक्ति बाप के आगे जाने के योग्य बना देती है। योग्य नहीं तो योगी भी नहीं बन सकते हैं। तो सत्यता जानने के पहले शीतल हो? सत्यता को धारण करने की शक्ति चाहिए। तो शीतलता की शक्ति वाली आत्मा स्वयं भी, संकल्पों की गति में, बोल में, सम्पर्क में हर परिस्थिति में शीतल होगी। संकल्प की स्पीड फास्ट होने के कारण वेस्ट भी बहुत होता और कन्ट्रोल करने में भी समय जाता है। जब चाहें तब कन्ट्रोल करें व परिवर्तन करें।

इसमें समय और शक्ति ज्यादा लगानी पड़ती। यथार्थ गति से चलने वाले अर्थात् शीतलता की शक्ति स्वरूप रहने वाले व्यर्थ से बच जाते हैं। एक्सीडेंट से बच जाते। यह क्यों, क्या, ऐसा नहीं वैसा इस व्यर्थ फास्ट गति से छूट जाते हैं। जैसे वृक्ष की छाया किसी भी राही को आराम देने वाली है, सहयोगी है। ऐसे शीतलता की शक्ति वाला अन्य आत्माओं को भी अपने शीतलता की छाया से सदा सहयोग का आराम देता है। हर एक को आकर्षण

होगा कि इस आत्मा के पास जाए दो घड़ी में भी शीतलता की छाया में शीतलता का सुख, आनन्द लेवें।

जैसे चारों ओर बहुत तेज धूप हो तो छाया का स्थान दूँढेंगे ना! ऐसे आत्माओं की नजर व आकर्षण ऐसी आत्माओं तरफ जाती है। अभी विश्व में और भी विकारों की आग तेज होनी है - जैसे आग लगने पर मनुष्य चिल्लाता है ना, शीतलता का सहारा दूँढता है। ऐसे यह मनुष्य आत्मायें, आप शीतल आत्माओं के पास तड़पती हुई आयेंगी। जरा-सा शीतला के छींटे भी लगाओ। ऐसे चिल्लायेगी। एक तरफ विनाश की आग, दूसरे तरफ विकारों की आग, तीसरे तरफ देह और देह के संबंध, पदार्थ के लगाव की आग, चौथे तरफ पश्चाताप की आग। चारों ओर आग ही आग दिखाई देगी। तो ऐसे समय पर आप शीतलता की शक्ति वाली शीतलाओं के पास भागते हुए आयेंगे। सेकण्ड के लिए भी शीतल करो। ऐसे समय पर इतनी शीतलता की शक्ति स्वयं में जमा हो जो चारों ओर की आग का स्वयं में सेक न लग जाए। चारों तरफ की आग मिटाने वाले शीतलता का वरदान देने वाले शीतला बन जाओ। अगर जरा भी चारों प्रकार की आग में से किसी का भी अंश मात्र रहा हुआ होगा तो चारों ओर की आग अंश मात्र रही हुई आग को पकड़ लेगी। जैसे आग, आग को पकड़ लेती है ना! तो यह चेक करो।

सकारात्मकता की शुरुआत आशा और विश्वास से होती है। किसी जगह पर

इसी तरह आशा की एक किरण सारे नकारात्मक विचारों को एक पल में

आये उसे उसी पल सकारात्मक विचार में बदल देना चाहिए।

नकारात्मक से सकारात्मक की ओर



चारों ओर अंधेरा है और कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है और वहाँ पर अगर हम एक छोटा-सा दीपक जला देंगे तो उस दीपक में इतनी शक्ति है कि वह छोटा-सा दीपक चारों ओर फैले अंधेरे को एक पल में दूर कर देगा।

मिटा सकती है।

नकारात्मकता को नकारात्मकता समाप्त नहीं कर सकती, नकारात्मकता तो केवल सकारात्मकता समाप्त कर सकती है। इसीलिए जब भी कोई छोटा-सा नकारात्मक विचार मन में

उदाहरण के लिए अगर किसी विद्यार्थी को परीक्षा से 20 दिन पहले अचानक ही यह विचार आता है कि वह इस बार परीक्षा में उतीर्ण नहीं हो पाएगा तो उसके पास दो विकल्प हैं- या तो वह इस विचार को बार-बार दोहराए और धीरे-धीरे नकारात्मक पौधे को एक पेड़ बना दे या फिर उसी पल इस निगेटिव विचार को पॉजिटिव विचार में बदल दे और सोचे कि कोई बात नहीं अभी भी परीक्षा में 20 दिन यानी 480 घंटे बाकी हैं और उसमें से वह 240 घंटे पूरे दृढ़ विश्वास के साथ मेहनत करेगा तो उसे उतीर्ण होने से कोई रोक नहीं सकता। अगर वह निगेटिव विचार को सकारात्मक विचार में उसी पल बदल दे और अपने पॉजिटिव संकल्प को याद रखे तो निश्चित ही वह उतीर्ण होगा।

क्या आपने कभी बिल्ली को चूहे पकड़ते हुए देखा है। जब बिल्ली चूहे को अपने मुँह में पकड़ती है तो फिर चूहे को कोई नहीं बचा सकता। जब बिल्ली चूहे को अपने दाँतों से पकड़ती है तो चूहे की उसी पल मौत हो जाती है।

वही बिल्ली अपने छोटे-छोटे बच्चों को एक जगह से दूसरी जगह ले जाने के लिए अपने मुँह से पकड़ती है। बिल्ली अपने दाँतों से अपने बच्चे का गला पकड़ती है और एक जगह से दूसरी जगह ले जाती है लेकिन आश्चर्य की बात यह है कि बिल्ली के बच्चों को एक खंरोच तक नहीं आती।

बिल्ली के एक ही कार्य को करने के तरीके में कितना अंतर है। यही अंतर 'रचनात्मकता' का आधार है।

प्रत्येक सफल व्यक्ति में एक खूबी समान रूप से पाई जाती है। और वह खूबी है रचनात्मकता। क्रियेटिविटी के बिना कोई सफल नहीं हो सकता।

रचनात्मकता का अर्थ चित्रकार, कवि या लेखक बनने से नहीं बल्कि प्रत्येक कार्य को सच्चे दिल से करने से है।

रचनात्मकता हर पल कुछ नया सीखने एवं प्रत्येक कार्य को उत्साह के साथ बेहतर तरीके से करने की आदत है। कार्य चाहे छोटा हो या बड़ा,

रचनात्मकता उसमें नए रंग भर देती है। रचनात्मक व्यक्ति हर कार्य में खुशियाँ दूँढ ही लेता है और यही उसकी सच्ची सफलता होती है।

रचनात्मक बनिए, काम करने के तरीकों में बदलाव लाइए, खुद पर विश्वास कीजिए जीत आपकी ही होगी।

सीखें रचनात्मक बनना

