सोच को सुधारने के लिए थोड़े से ही अभ्यास की ज़रूरत होती है

अपने आप को अनवरत सकारात्मक प्रभावों से घेर लें। क्योंकि हमारा मन जो कुछ ग्रहण करता है, उसका सीधा असर हमारी सोच पर ही पड़ता है।

विकृत विचारों के पैटर्न मन में किसी मालवेयर (हानिकारक सॉफ्टवेयर) की तरह होते हैं। जितना अधिक हम इन्हें पोषित करते हैं, उतना ही ये गहरी जड़ें जमा लेते हैं। किन्तु शुभ समाचार यह है कि मन सजग चिन्तन के माध्यम से अपने मन पर पुनः नियत्रंण प्राप्त कर सकते हैं।

वास्तव में हमारा मन अत्यधिक लचीला और परिवर्तनशील होता है। थोड़ी जागरूकता और अभ्यास से हम विनाशकारी चिन्ता से सशक्त चिन्तन की ओर बढ़ सकते हैं- चिन्ता से बुद्धिमत्ता की ओर।

सजग चिन्तन वह कला है जिसमें हम परिस्थितियों पर सरल स्वचलित रूप से प्रतिक्रिया करने के बजाए अपने विचारों को सचेत रूप से चुनते हैं।

उदाहरण के लिए, 'यह मेरे साथ क्यों हो रहा है?' यह पूछने के बजाए, 'मैं इससे क्या सीख सकता हूँ?' यह पूछना है।

हम शुरुआत कर सकते हैं अपने विचारों का निरीक्षण करके। क्या वे समाधान उन्मुख हैं या भावनात्मक तौर पर बार-बार दोहरायें जा रहे हैं?

क्या वे उन्नतिशील हैं या भय का रूप हैं?

एक बार जब आप इसके प्रति जागरूक हो जाएं तो सचेत रूप से स्वयं को वांछनीय विचारों पर केन्द्रित करके अपने विचारों की प्रकृति को बदलें। निरंतर प्रयास से, आप धीरे-धीरे अनुभव करेंगे कि आपका मन अति सहज, स्फूर्तिवान और अनुशासित हो रहा है।

हमारे शास्त्र भी हमें यही स्मरण कराते हैं: 'मोह शकल व्याधिन कर मूला' (रामचरितमानस) अर्थात् 'हमारे सभी दुःखों और अशान्ति का मूल कारण मोह (अज्ञानता) है।' परमात्मा कहते हैं कि मोह सभी दुःखों का कारण है जिससे हमें मुक्त होना ही होगा। हमें बार-बार ध्यान से, सजगता से उन्मुख विचारों से मन को पोषित करते रहना होगा।

इसलिए अपने मन को कल्याणकारी ज्ञान से पोषित करें, विषाक्त सामग्रियों से दूरी बनाएं और अपने आपको सकारात्मक प्रभावों से घेरें। क्योंकि हमारा मन जो ग्रहण करता है, उसका सीधा असर हमारी सोच पर पड़ता है। इसके अतिरिक्त प्रतिदिन आध्यात्मिक ज्ञान का मनन, ध्यान और शारीरिक व्यायाम करने से ही अत्यधिक सोचने की प्रवृत्ति को शान्त किया जा सकता है।

जब मन अनुशासित हो जाता है तो वह हमारी सबसे बड़ी सम्पत्ति बन जाता है।

महान आत्माओं ने भी चिंतन को नियंत्रित करके महान आध्यात्मिक ऊंचाइयों को प्राप्त किया। उन्होंने अपने विचारों को विघटनकारी विषयों से बचाकर परमात्मा में पूर्ण रूप से लवलीन किया और मानव चेतना के उत्थान में अपार योगदान दिया। वास्तव में, हमारा उद्धार भी हमारे विचारों की दिशा को नियंत्रित करने और उन्हें उच्चतम स्तर पर ले जाने में ही निहित है।

जीवन को सार्थक बनाने के लिए सकारात्मक चिंतन चुनने का संकल्प लें। दिशाहीन विचारों के भंवर में न फंस जाएं।

अंततः आपके विचार ही आपके लिए बंधन बन सकते या फिर मुक्ति। जीवन में लम्बी दूरी तय करने के लिए सकारात्मक विचारों का पाथेय अपने पास रखें!

सजगतापूर्ण सोच का अभ्यास करने पर ही अपना सुधार कर सकते हैं। ऐसे करने पर आप अपने जीवन को सार्थक करते हुए महानता की ओर ले जा सकते हैं।

ऐसे विचारों के लिए अपने मन को कुछ नये-नये ज्ञान की ग्रहता के लिए तैयार करना होगा। उसका सबसे अच्छा सोर्स है आध्यात्मिक किताबों को पढ़ना व सत्संग में रमण करना। योग व मेडिटेशन के अभ्यास को भी अपने जीवन का हिस्सा बनाने से आपको मदद मिलेगी। और विधिपूर्वक व नियमित रूप से अभ्यास को दोहराते रहने से मन में रूचि व उत्साह बना रहेगा।

मास्टर सर्वशक्तिमान का अर्थ - समय पर शक्ति काम में आना...

जीवन में सभी सम्बन्धों में तीन विशेष सम्बन्ध सबको होते हैं। अभी वह तीनों सम्बन्ध एक बाबा से हैं। बाबा ही मेरा बाप, शिक्षक और सतगुरु है। तो विशेष सम्बन्ध बाबा से जब जुट जाता है तो फिर उसकी याद में समा जाते हैं। याद में या ज्ञान में यह देह, देह के सम्बन्ध और देह के पदार्थ ही मुख्य रूप से विघ्न डालते हैं। तो तीनों ही सम्बन्ध एक बाबा से होने कारण बाबा ही याद आयेगा और सहज ही बाबा जो चाहता है, उस आज्ञा को हम पालन कर सकेंगे।

परमात्मा हमको याद-प्यार देवे, कितने भाग्य की बात है! बाबा की नज़र हमारे ऊपर पड़ गई तो भगवान ने हमको पसंद कर लिया और अपना बना लिया, तो हम सब अपने भाग्य को देख हर्षित होते रहते हैं। जिस परमात्मा को सभी याद करते हैं, उसे हमने याद करके अपना बना लिया, तो वाह मेरा भाग्य! वाह मेरा बाबा! यह भाग्य सदा याद रहे तो निरंतर बाबा की याद में खोये हुए रहेंगे। तो अपने भाग्य का वर्णन करते रहो। बाबा हमें परमधाम से पढ़ाने आता है। रोज़ 3-4 पेज का पत्र(मुरली) लिखता है, जिसमें नम्बरवार होते भी सभी को मीठे-मीठे बच्चे कहकर अपने समान मीठा बना रहा है। ऐसा बाबा, ऐसा शिक्षक, ऐसा सतगुरू और कहाँ मिलेगा! वो गुरू कहेगा पहले तो कांध नीचे करो लेकिन हमारे बाबा की यह नवीनता है, जो आपको वरदान पोस्ट में भी भेजता है। ऐसा सतगुरू कोई देखा! इसीलिए सतगुरू को भी याद करो, शिक्षक को भी याद करो और बाप को भी याद करो। स्थूल में भी किसी चीज़ से प्यार होगा तो वो भूल ही नहीं सकता। तो ऐसे बाबा से का प्यार होना चाहिए। जिसकी दिल साफ और सच्ची होगी उसको स्वतः बाप याद आयेगा क्योंकि बाप भी सच्चा है ना! ऐसा बाबा हम सबको मिला है तो कितनी खुशी की बात है!

भृकुटी के तख्त पर आत्मा विराजमान है, फिर है बापदादा का दिलतख्त, फिर भविष्य में मिलेगा राज्य तख्त, ऐसे तीन तख्त का मालिक बाबा ने बनाया है। तो चेक करो सबसे पहला तख्त भृकुटी तख्त पर मैं विराजमान हूँ, दूसरा, बापदादा के दिलतख्त पर विराजमान हूँ और भविष्य तो होगा ही ऑटोमेटिकली। तो बाबा का प्यार पहले हमारे दिल में है? यह नशा और निश्चय है कि हमारा बाबा हमको मिल गया? द्वापर से लेके भगवान को याद किया, लेकिन वह ऐसे सहज मिल जायेगा यह पता नहीं था। एक सेकण्ड में हमारा सौदा भगवान से हो गया। कहने की बात को तो टाइम लगेगा। दिल से हमने कहा मेरा बाबा, बाबा ने कहा मेरे बच्चे, दिल से सौदा हो गया। मेहनत नहीं लगी। भले माया आती है लेकिन माया को भी तो जान गये ना। माया से भी घृणा नहीं करना है क्योंकि हम जानते हैं कि माया हमको बहुत अनुभव कराती है। हम कहते हैं हम सर्वगुण सम्पन्न बन रहे हैं लेकिन वो गुण समय पर काम में आता है! हम कहते हैं कि बाबा सर्वशक्तिवान है, तो हम भी मास्टर सर्वशक्तिवान हैं। लेकिन हर शक्ति समय पर काम में आती है। अगर समय पर काम में नहीं आयेगी तो फिर विजयी नहीं बन सकेंगे इसलिए मास्टर सर्वशक्तिवान का अर्थ है, समय पर शक्ति काम में आना।

मन मेरा है माना मालिक मैं हूँ! कोई भी चीज़ को हम मेरा कहते हैं तो मैं उस मेरे का मालिक हूँ। मेरा मन परेशान करता है लेकिन वो मेरा है। मैं अलग हूँ और मेरा अलग है। तो भले मन कुछ भी करता है लेकिन मालिक अगर ठीक है, अच्छी तरह से सम्भालता है, तो उसका कारोबार सहज चलता है। अगर मालिक ही नीचे-ऊपर करने वाला होगा तो उसका कारोबार कभी नहीं चलेगा। तो मन साथ देता है, परेशान नहीं करता है।

बाबा कहते - जिसकी दिल बड़ी... उसकी भण्डारी और भण्डारा भरपूर...

संगमयुग डायमण्ड युग है। इस युग में मनुष्यात्मा की जीवन हीरे जैसी बनती है। बनाने वाला भी अभी हाज़िर होता है, बनने वाले जो विश्व भर में बिखर गये थे वह सब बाप के सामने हाज़िर हो जाते हैं। अभी आदि पिता और अनादि पिता दोनों इकट्ठे हो जाते हैं। आत्मा, परमात्मा सत्य है, अविनाशी है, अनादि है और यह प्रकृति भी अनादि-अविनाशी है। परन्तु मनुष्य आत्माएं इस प्रकृति को सतो-रजो-तमो बनाने वाली हैं। फिर परमात्मा तमोप्रधान आत्माओं को कहता है, सतोप्रधान बनना है, यह ध्यान रखो, बस।

मुरली ध्यान से सुनना, बाबा हम बच्चों से क्या चाहता है! इस साकार बाप को देख फॉलो करो। ब्रह्मा बाबा का पहला कदम है सर्वंश त्यागी। न सिर्फ तन-मन-धन, पर मेरे स्वभाव-संस्कार का भी त्याग। अगर ये भी मेरा है तो सर्वंश त्यागी नहीं हैं। आत्मा में सूक्ष्म स्वभाव-संस्कार इस जन्म का या पूर्व जन्म का रहा तो त्यागी नहीं हैं। दूसरा आज्ञाकारी, इसमें भक्ति के बहुत अच्छे अक्षर हैं- प्रभु की आज्ञा मानी माथे। उसकी वैल्यू भक्ति में भी बहुत है। प्रभु की आज्ञा, उसमें भला समाया हुआ है। कभी संकल्प नहीं उठे। एक बाबा के सिवाए कुछ याद न आये, एक बल एक भरोसा। भक्ति में कहते हैं एक तेरा सहारा। ज़रा भी मनमानी नहीं। वफादारी, जैसे सतीव्रत, सच्ची पत्नी वो जो उसकी आज्ञा पर हाज़िर रहे, वफादार रहे। जितना आज्ञाकारी, वफादार उतना ईमानदार। बड़ी दिल वाला, दिल छोटी नहीं। बाबा ने कहा जिसकी दिल बड़ी उसकी भण्डारी और भण्डारा कभी खाली नहीं हो सकता है। कोई भी उसके पास मेरा तेरा नहीं है। सच्ची दिल वाले पर साहेब राज़ी पर बड़ी दिल वाले पर बड़ा बाबा राज़ी। उसे कोई क्वेश्चन उठ नहीं सकता। जितना बड़ा बाबा है, उतना बड़ा परिवार है। सारा विश्व ही हमारा परिवार है। बाबा कहते हैं सब मेरे बच्चे हैं।

सेवाधारी वह जिसमें निमित्त भाव, सत्यता और प्रेम की धारणा है, उन्हें हर कदम में सफलता मिलती है। बाबा ने कहा है बच्ची सी फादर, फॉलो फादर, इसके कारण कोई भी बात बड़ी नहीं लगी है। हमें सिर्फ बाबा को देखना है। बाबा को कभी कोई भी हद की बात अच्छी नहीं लगती। आदि से देखा है, बेहद का बाबा है, भले बेगरी पार्ट है फिर भी खिलाने, बहलाने में बड़ी दिल। और कुछ नहीं है तो भले गुड़ तो है, ज्वार के आटे में गुड़ डाल के खिला दो। खिलाने में बहुत बड़ी दिल वाला कभी बाबा ने पहले नहीं खाया होगा, जब तक बच्चों ने न खाया हो।

हम बहन-भाई सब एक बाबा के बच्चे हैं। मनमनाभव का मंत्र, एक मन को बाबा में लगाने के लिए है। परन्तु जो सेवास्थान हैं, कहाँ भी इस पृथ्वी पर हैं, वो सब बाबा के हैं, परिवार बाबा का है। यह जो बाबा ने घोट-घोट के पिलाया है, उसकी ताकत बहुत है। भण्डारे में कोई पांव रखे, मधुबन का भण्डारा है। बाबा ने हम बच्चों को कितना सम्भाला है। ऐसे अपनी सम्भाल अच्छी तरह से करना, क्योंकि यह बाबा की अमानत है।

जैसा बाप वैसी मैं... यही मेरा पुरूषार्थ है

राजयोगी, राजऋषि सदा प्रभु का प्यारा है। उन्हें एक बाबा ही प्यारा है। संगमयुग पर हम सबका उद्देश्य है- राजयोगी बनना। हमारा कुल ब्राह्मण है, लक्ष्य है देवता बनना। हम सभी राजयोगी सो राजऋषि हैं। ऋषि अर्थात् ब्रह्माचारी, गृहस्थी नहीं। हम ब्रह्मचारी सो ब्रह्माचारी हैं। हमारे सर्व सम्बन्ध एक बाप से हैं। हम उस सच्चे माशूक के आशिक हैं, हम सभी उस सच्चे माशूक के इश्क को जानते हैं।

एक बाबा की लगन कितनी प्यारी, मीठी, सुखदाई है। ऐसी लगन में मगन रहने वाले कभी किसी दूसरे की लगन में नहीं जायेंगे। अगर किसी की आपस में बहुत-बहुत प्रीत होती है तो उसे तोड़ना मुश्किल होता है। ऐसे जब बाप से हमारी पूरी लगन है, प्रीत है तो यह भी गुप्त खुशी व नशा रहता है कि हमने तो उसी बाप को पाया है। सारी दुनिया कुछ भी नहीं है, एक तू इतना प्यारा है। हम उसी प्यार के समुंद्र की नदियां हैं। इसी को ही हम कहते हैं निरन्तर योग में रहना, यह मस्ती बड़ी निराली है। बाबा के प्यार का अनुभव करते उसी मस्ती में रहो तो दूसरी कोई भी बात सामने आ नहीं सकती। यह पुरूषार्थ की बहुत सहज विधि है।

कई योग लगाते, मेहनत करते हैं लेकिन अनुभव नहीं होता। कहते हैं मेरा एक बाबा दूसरा न कोई। यही पुरूषार्थ करते हैं कि मैं आत्मा हूँ, मेरा बाबा प्यारा शिवबाबा है, मुझे बाबा की सेवा में तत्पर रहना है। जितना समय बाबा की सेवा में जायें उतना अच्छा है। लेकिन अनुभव हो कि मैं आत्मा इस शरीर से अलग हूँ, मैं आत्मा सुनती हूँ, यह मेरा शरीर है...। यह अभ्यास कम है। जब हमने कहा- मैं आत्मा आपकी हूँ, तो मेरा सब कुछ आपका है अर्थात् मैं बाबा को ही समर्पित हूँ। आप आत्मा एक बाबा पर समर्पित हो जाओ तो यह जो संकल्प व बुद्धि इधर-उधर भटकती है, यह भी समर्पण हो जायेगी। फिर यह कम्पलेन खत्म हो जायेगी कि क्या करूं मन भटकता है। विचार शक्ति, बुद्धि की शक्ति को समर्पण कर दो। फिर यह भी नहीं कह सकते कि यह मेरे संस्कार हैं।

कभी किसी ने यह नहीं कहा कि बाबा का संस्कार ऐसा है, बाबा ने भी कभी नहीं कहा कि क्या करूं मेरा यह संस्कार है... तो हमें अगर बाबा के समान बनना है तो संस्कारों के वश होकर के नहीं चलना है। यह संस्कार भी बाबा के हो गये। जैसा बाप वैसी मैं... यही मेरा पुरूषार्थ है। फिर यह जो कहते कि मेरा स्वभाव, मेरे संस्कार- ऐसी अनेक प्रकार की जो माया है वह समाप्त हो जाती है। बाबा भी कहते बच्चे मोहब्बत में रहो तो मेहनत से छूट जायेंगे। जब कोई माया से युद्ध करते हैं तो तरस पड़ता है। रावण के एक-एक शीश को कब तक काटते रहेंगे! एक मूल शीश को ही काट दो तो दसों कट जायेंगे।

बाबा कहते तुम सब हो कठपुतलियां और तुम कठपुतलियों को मैंने दी है श्रीमत की चाबी। तो बाबा ने जो श्रीमत की चाबी दी है उसी अनुसार बेफिकर बादशाह बन निश्चिंत हो खेल करो। लेकिन सदा समझो हम राजऋषि, राजयोगी हैं। अपना आक्यूपेशन नहीं भूलो। योगी के लिए मूल चाहिए ज्ञान से पुरानी दुनिया का वैराग्य। हम हैं योगी लोग, न कोई अपना न कोई पराया। हमें कौन जानें!

हे आत्मा तू बाबा के सामने मन बुद्धि सहित स्वाहा हो जाओ। जब सब स्वाहा हो जायेगा तब पुरानी दुनिया से बेहद का वैराग्य आयेगा। पुरानी दुनिया तब तक खींचती है जब तक समर्पण नहीं हुए हैं।