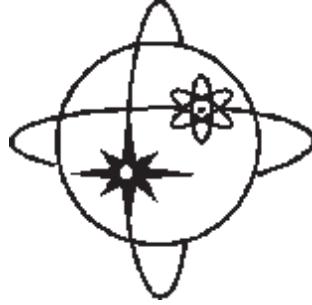


क्रोधमुक्त जीवनशैली



(अन्वेषण एवं संकलन)

स्पार्क (SpARC)

स्पार्क – आध्यात्मिक अनुप्रयोग अनुसन्धान केन्द्र
(**SpARC** – Spiritual Applications Research Centre),

पोस्ट बॉक्स नं. – 66, ज्ञान सरोवर, आबू पर्वत-307501, राजस्थान,
भारत

फोन – 02974-238788 Ext. 6607 मोबाइल – 09414003497

फैक्स – 02974-238951 ई-मेल – bksparc@gmail.com,

विषय सूची

क्रोध मुक्त जीवन शैली	3
राजयोग द्वारा क्रोध मुक्त जीवन	3
ईश्वरीय प्रेरणा	3
प्रस्तावना	5
भूमिका	6
1969 से 2007 तक की अव्यक्त मुरलियों से क्रोधमुक्त के लिए बापदादा के महावाक्य	9
क्रोध के रूप	40
क्रोध के कारण	42
क्रोध से नुकसान	44
क्रोध का निवारण	46
क्रोध के मूल कारण	49
क्रोध से मुक्ति की युक्ति	51
क्रोध से होने वाले नुकसान (शरीर, मन और व्यवहार में)	54
आध्यात्मिकता के आयाम	56
अनुमान से क्रोध में वृद्धि	59
महाभारत का प्रसंग	61
कहानी एक सन्यासी की	62
क्रोध पर विजय	63

सच्चा हीरा - झूठा हीरा	64
प्यारे बाबा की आश पूर्ण करने, क्रोधमुक्त जीवन बनाने के लिए मेरी दृढ़ प्रतिज्ञा.....	65
क्रोध मुक्त प्रोजेक्ट प्रपोजल	66
बाबा की विशेष आश बुद्धि द्वारा समय का दान दो ..	69
कॉमेन्ट्री (गहन शान्ति की अनुभूति)	71
स्पार्कलर्स के अनुभव	74
अनुभव :- 01	74
अनुभव :- 02	75
अनुभव :- 03	76
अनुभव :- 04	77
गुड बाय क्रोध	78

क्रोध मुक्त जीवन शैली

राजयोग द्वारा क्रोध मुक्त जीवन

इस संकलन के अन्दर सिर्फ कोरी कल्पना व मिथ्या ज्ञान ही नहीं लेकिन एक टीम वर्क के अनुभव की छोटी-सी खान है। इसका एक-एक पृष्ठ जीवन के तनाव को कम करेगा।

ईश्वरीय प्रेरणा

क्रोधमुक्त प्रोजेक्ट के लिए प्राणप्यारे बापदादा के निम्न महावाक्य से हमें प्रेरणा मिली।

बाबा के महावाक्य:- जो समझते हैं छे मास चाहिए, अगर छे मास पूरा चाहिए तो भी कम करना इस बात को छोड़ना नहीं। क्योंकि यह बहुत जरूरी है। यह डिस्सर्विस दिखाई देती है। मुख से नहीं बोलो, शकल बोलती है। इसलिए जिन्होंने हिम्मत रखी है, उन पर बापदादा ज्ञान, प्रेम, सुख-शान्ति के मोतियों की वर्षा कर रहे हैं। अच्छा, बापदादा रिटर्न सौगात में यह विशेष सभी को वरदान भी दे रहे हैं - जब भी गलती से भी न चाहते हुए भी कभी क्रोध आ भी जाये तो सिर्फ दिल से 'मीठा बाबा' शब्द कहना तो बाप की एक्स्ट्रा मदद हिम्मत वालों को अवश्य मिलती रहेगी। मीठा बाबा कहना, सिर्फ बाबा नहीं कहना। 'मीठा बाबा' तो मदद मिलेगी, जरूर मिलेगी। क्योंकि लक्ष्य रखा है ना तो लक्ष्य से लक्षण आते ही है।

बापदादा के इस महावाक्य को साकार रूप देने के लिए स्पार्क के द्वारा गाइडलाइन मिली।

महारथी भाई-बहनों ने बेकबोन बनकर हमारी हिम्मत बढ़ाई और अपने अनुभव के आधार से पुरुषार्थ का मार्ग सहज कर दिया।

निमित्त टीचर्स बहनों के द्वारा समय प्रति समय स्नेह और सहयोग प्राप्त होता रहा। इन सभी प्रेरणाओं को प्रैक्टिकल में लाने के लिए स्पार्कलर्स भाई-बहनों ने छे मास तक अथक पुरुषार्थ किया है। ऐसे भी कह सकते हैं कि अपने खून की खाद डाल कर के इस प्रयोग को सफल किया है।

साथ ही साथ पूरे ब्राह्मण परिवार के शुभ संकल्पों के सहयोग से यह संकलन तैयार हुआ है।

इन सभी अनुभवों को प्राणेश्वर मातपिता को सादर समर्पित करते हुए यह संकलन आपके हाथों में दे रहे हैं। हमें सिर्फ आशा ही नहीं, वरन् पूर्ण विश्वास है कि आप इसे पढ़कर अमल में लाने का पुरुषार्थ करेंगे और आपको आशातीत सफलता अवश्य प्राप्त होगी। हम यही शुभ कामना रखते हैं।

स्पार्कलर्स, सूरत-वराछा सेन्टर

प्रस्तावना

यात्रा लंबी कितनी भी क्यों न हो मगर महत्त्व पहलोकदम का होता है। इसलिये कहा गया है - 'हिम्मत मर्दा तो मदद दे खुदा' हम सभी रात के राही है - रूहानी यात्री है और हमारी मंजिल है सम्पूर्णता तक पहुँचने की।

विकारों की जंजीरों से छूटने के लिए हम सभी प्रयत्नशील हैं, चिंतनशील हैं। हमने यहाँ पर क्रोध की बहुत सी चर्चायें की हैं, जिसका सार रूप में एक संकलन आपके हाथों में है।

सूरत-वराछा सेन्टर के अंदर स्पार्क का लोकल चैप्टर करीब तीन साल से चल रहा है, जहाँ पर सेवा के साथ-साथ स्व-उन्नति का कार्यक्रम चलता रहता है।

इस बार हमने चुनौति के रूप में इस प्रोजेक्ट को चुन कर क्रोधमुक्त जीवन बनाने का प्रयोग किया है।

क्रोधमुक्त प्रोजेक्ट की शुरुआत हम 30 भाई-बहनों ने मिलकर की थी और समय मर्यादा छे (1 फरवरी से 31 जुलाई, 2000 तक) मास की रखी थी।

हर सन-डे को मॉर्निंग क्लास के पश्चात् हमारी मीटिंग चलती थी। ऐसे लगातार छे मास तक साप्ताहिक मीटिंग चलती रही। इस मीटिंग का सारांश इस संकलन में दिया गया है।

साथ में हर सप्ताह का एक चार्ट बनाते थे, क्रोध के अन्तर्गत जिसमें से चुने हुए चार्ट भी इसमें दिये गये हैं।

इस की शुरुआत से ही दृढ़ संकल्प के साथ प्रतिज्ञाबद्ध होकर सब इस पुरुषार्थ में जुटे थे और छे मास के अथक परिश्रम के बाद सभी ने काफी अच्छी सफलता प्राप्त की। लास्ट में सभी से एक फार्म भरवाया था, जिस का नाम रखा था - 'गुस्से को मापने का थर्मामीटर'। इस फार्म को भरकर के सबने चेक किया तो किसी को 70 प्रतिशत किसी को 80 प्रतिशत सफलता मिली।

चार्ट और चर्चायें तो निमित्त मात्र थीं मगर सभी भाई-बहनों ने प्रैक्टिकल पुरुषार्थ, व्यक्तिगत अनुभव और बाबा की मदद से बहुत अच्छी सफलता पाई है जिसमें से कुछ स्पार्कलर्स के अनुभव भी इसमें प्रस्तुत किये गये हैं।

भूमिका

आज की सामाजिक समस्या एवं आध्यात्मिक क्षेत्र में स्व-उन्नति न होने का मुख्य कारण क्रोध है। संगठन और सेवा में भी बाधक रूप यही है।

हम सभी ने मिलकर क्रोध के ऊपर बहुत सारी चर्चाएं की, उसका एक संकलन आपके हाथ में हैं। श्रीमद् भगवद् गीता में क्रोध का वर्णन महाशत्रु के रूप में किया गया है क्योंकि क्रोध रावण का एक शीश है। क्रोध की जड़ें बहुत गहरी और सूक्ष्म हैं। और सब विकारों की जड़ें अर्थात् बीज स्थूल हैं। जैसे किसी की सुंदरता को देख मनुष्य कामग्नि में जलता है। ब्लड कनेक्शन के गहरे रिलेशन में मोह प्रगट होता है, धन-सम्पत्ति को देख लोभ आता है, पोस्ट-पोजीशन मिलने से अहंकार आता है अर्थात् सभी विकारों का बीज स्पष्ट दिखाई देता है। इसलिए उनसे मुक्त होना चाहे तो सहजता से मुक्त हो सकता है। जैसे सन्यासी घरबार छोड़ जंगल में चले जाते हैं, तो कामविकारों से पीछा छूट जाता है, देह के संबंध भी भूल जाते हैं, धन-सम्पत्ति का भी त्याग करते हैं, पोस्ट-पोजीशन तो होती ही नहीं क्योंकि जंगल में नंगे पैर घूमते-फिरते हैं इसलिए इन विकारों से तो छूट जाते हैं, परंतु क्रोध महाशत्रु पीछा नहीं छोड़ता। आप सबने देखा होगा और सुना भी होगा कि सन्यासी भी गुस्सा बहुत करते हैं इसलिए लोग इनको छेड़ते नहीं हैं। डरते हैं कि कहीं क्रोध में आकर श्राप न दे दें।

इसलिए कहा गया है क्रोध की जड़ें बहुत गहरी हैं। क्रोध का बीज देह के साथ है। पूरे शरीर में क्रोध का साम्राज्य चलता है। शरीर के हरेक अंग से वह प्रगट होता है। जब मनुष्य गुस्से में होता है उस समय वह कुछ बोलता नहीं है तो भी लोग उनका चेहरा देख कर डरते हैं क्योंकि क्रोध चेहरे से प्रगट हो रहा है। उनकी आँखें भी लाल हो जाती हैं, नाक भी मोटा हो जाता है, होठ थरथराते हैं, जबान लड़खड़ाती है, बोल भी अमर्यादित होते हैं, आवाज भी जोस भरा निकलता है, बात करते समय हाथ भी उठता रहता है, उंगली दिखा कर बात करते हैं, टांगे भी पटकता है, चेहरा भी भयानक हो जाता है, सांस भी फूल जाती है, रोंगटे खड़े हो

जाते हैं। उस समय कुछ काम करेंगे तो भी तेजी से करेंगे। जैसे कपड़े धोते हैं तो जोश से सटका लगाते हैं, चलेंगे तो भी तेज रफ्तार से चलेंगे, गाड़ी भी तेज चलायेंगे अथवा बार-बार हॉर्न बजायेंगे। क्रोध मनुष्य को कुछ समय के लिए पूरा पागल ही बना देता है।

जब किसी भी विकार की प्रवेशता होती है तो मनुष्य विवेक से थोड़ा सोचता है। जैसे लोभ आता है तो पहले सोचता है कि चोरी, ठगी करूँ या न करूँ। इस प्रकार जब क्रोध आता है तो पहले हमारी विवेक शक्ति को ही नष्ट कर देता है। इसलिए गीता में लिखा है कि क्रोध मनुष्य की बुद्धि को नष्ट कर देता है।

और सब विकारों की समय मर्यादा होती है। शरीर की कुछ उम्र के बाद ही आते हैं और कुछ उम्र के बाद चले भी जाते अथवा हल्के हो जाते, जैसे बड़ी आयु लोग अपनी सम्पत्ति बच्चों के नाम कर देते हैं, लोभ वश पकड़ कर नहीं बैठते। छोटे बच्चों में भी लोभ, अहंकार आदि नहीं होते। क्रोध के लिये तो उम्र की भी मर्यादा नहीं। क्रोध तो दो साल के बच्चे में भी होता है तो 80 साल के बूढ़े में भी होता है।

ऐसे ही सब विकारों में स्थान की मर्यादा भी होती है, जैसे कोई मंदिर तीर्थस्थान पर यात्रा करने जाते हैं तो वहाँ पर पवित्रता का महत्व रहता है, यात्रा के समय लोभ को भी छोड़ दान-पुण्य करते हैं, मोह को भी छोड़ देते हैं। घरवालों को भी याद नहीं करते। अपने इष्ट की आराधना आदि करते रहते हैं। उस समय कितनी भी ऊँची पोस्ट-पोजीशन वाला हो मगर वह अपने अहंकार को भी छोड़ देता है और छोटी-छोटी सेवा को महत्व देता है। झाड़ू लगाना, बर्तन की सफाई, कई तो जूते-चप्पल संभालने को भी अपना भाग्य समझते हैं। मगर क्रोध के लिए स्थान की भी मर्यादा नहीं अर्थात् क्रोध कहाँ भी आ जाता है। भक्तजन दर्शन करने के लिए लाइन में खड़े होते हैं उस समय किसी के अंदर क्रोध घुस गया तो हल्ला मचा देते हैं।

और सब विकारों की संबंध के प्रमाण मर्यादा होती है, परंतु क्रोध कोई संबंध की भी मर्यादा नहीं रखता। आजकल तो बच्चे भी बाप को मारने में भी देरी नहीं

करते। कलियुग की तो चलेन्ज है कि दो भाई एक मटके का पानी पी नहीं सकते। आज लाखों लोग कारावास में सजाये भोग रहे हैं उसमें मैजोरीटी क्रोध के ही शिकार होते हैं। माया रावण ने सबकी आँखों पर काली पट्टी बाँध रखी हैं।

ज्ञान सागर शिवबाबा ने ज्ञान की रोशनी देकर हमारा तीसरा नेत्र खोल दिया है और लक्ष्य दिया है मायाजीत बनने का। तो माया की भी नॉलेज चाहिए, हर विकार की नॉलेज चाहिए।

जैसे शरीर के हर अंग के डॉक्टर अलग अलग होते हैं, कोई आँख का स्पेशल, कोई दांत का, तो कोई हार्ट का। अब देखो आँख का डॉक्टर्स आँख के लिए कितनी स्टडी करता है, अनुभव करता है, और कितने सारे साधन बसाता है तब किसी की आँखों को रोशनी दे सकता है।

हम सिर्फ ज्ञान सुनकर सुनाते रहेंगे तो मायाजीत नहीं बनेंगे और न आगे बढ़ पायेंगे।

एक उदाहरण हम दूसरों को सुनाया करते हैं नाँव को पूरी रात हलेसा लगाया और जब सुबह रोशनी हुई तब देखा तो नाँव वहाँ की वहाँ थी। क्योंकि रस्सी छोड़ना ही भूल गये थे।

हम आये ही है बाबा के पास विकारों से मुक्त होने के लिए, उसके लिए एक तो ज्ञान के साथ-साथ विकारों (माया) की भी डीप नॉलेज चाहिए। दूसरा प्लानिंग और लक्ष्य स्पष्ट हो, तीसरा पुरुषार्थ चार्ट, तपस्या आदि...

1969 से 2007 तक की अव्यक्त मुरलियों से क्रोधमुक्त के लिए बापदादा के महावाक्य

जैसे लौकिक जीवन में न चाहते हुए भी आदत अपनी तरफ खींच लेती है, वैसे ही अव्यक्त स्थिति में स्थित होने की आदत बन जाने के बाद यह आदत स्वतः ही अपनी तरफ खींचेगी। इतना पुरुषार्थ करते हुए कई ऐसी आत्मायें हैं जो अब भी यही कहती हैं कि मेरी आदत है। कमजोरी क्यों है, क्रोध क्यों किया, कोमल क्यों बनें? कहेंगे-मेरी आदत है। ऐसे जवाब अभी भी देते हैं। तो ऐसे ही यह स्थिति वा इस अभ्यास की भी आदत बन जाये; तो फिर न चाहते हुए भी यह अव्यक्त स्थिति की आदत अपनी तरफ आकर्षित करेगी। यह आदत आपको अदालत में जाने से बचायेगी। समझा। जब बुरी-बुरी आदतें अपना सकते हो तो क्या यह आदत नहीं डाल सकते हो? दो-चार बारी भी कोई बात प्रैक्टिकल में लाई जाती है तो प्रैक्टिकल में लाने से प्रैक्टिस हो जाती है।

(11.03.1971)

जो सिम्पल होता है वही ब्युटीफुल होता है। सिम्पलिसिटी सिर्फ ड्रेस की नहीं लेकिन सभी बातों की। निरहकारी बनना अर्थात् सिम्पल बनना। निरक्रोधी अर्थात् सिम्पुल। निर्लोभी अर्थात् सिम्पुल। यह सिम्पलिसिटी प्युरिटी का साधन है।

(11.03.1971)

रोब को भी अहंकार वा क्रोध की वंशावली कहेंगे। इसलिए रोब नहीं दिखाना है, लेकिन रुहाब में जरूर रहना है। जितना-जितना रहमदिल के साथ रुहाब में रहेंगे तो फिर रोब खत्म हो ही जायेगा। कोई कैसी भी आत्मा हो, रोब दिलाने वाला भी हो, तो रुहाब और रहमदिल बनने से रोब में कभी नहीं आयेंगे। ऐसे नहीं कि सरकमस्टान्सेज ऐसे थे वा ऐसे शब्द बोले तो यह करना ही पड़ा। करना ही पड़ेगा, यह तो होगा ही, अभी तो सम्पूर्ण बने ही नहीं हैं- यह शब्द

अथवा भाषा इस संगठन में नहीं होनी चाहिए। क्योंकि आप निमित्त सर्विस के हो इसलिए इस संगठन को मास्टर नालेजफुल और सर्विसएबुल, सक्सेसफुल संगठन कहेंगे। जो सक्सेसफुल हैं वह कोई कारण नहीं बनाते। वह कारण को निवारण में परिवर्तन कर देते हैं। कारण को आगे नहीं रखेंगे। मास्टर नालेजफुल, सक्सेसफुल आत्मायें कोई कारण के ऊपर सक्सेसफुल नहीं बन सकती? जो मास्टर नालेजफुल, सक्सेसफुल होते हैं वह अपनी नालेज की शक्ति से कारण को निवारण में बदली कर देंगे, फिर कारण खत्म हो जायेगा।

(11.07.1971)

निश्चय बुद्धि हो कल्याण की भावना रखने से दृष्टि और वृत्ति दोनों ही बदल जाते हैं। कैसा भी कोई क्रोधी आदमी सामना करने वाला वा कोई इनसल्ट करने वाला, गाली देने वाला हो, लेकिन जब कल्याण की भावना हर आत्मा प्रति रहती है तो रोब बदलकर रहम हो जायेगा। फिर रिजल्ट क्या होगी? उसको हिला सकेंगे? वह शुभ कल्याण की भावना उसके संस्कारों को परिवर्तन करने का फल दिखायेगी। यह ज़रूर होता है - कोई बीज से प्रत्यक्ष फल निकलता है कोई फौरन प्रत्यक्ष फल नहीं देते। कुछ समय लगता है। इसमें अधीर्य नहीं होना है कि फल तो निकलता ही नहीं है। सभी फल फौरन नहीं मिलते। कोई कोई बीज फल तब देता है जब नेचुरल वर्षा होती है। पानी देने से नहीं निकलता। यह भी ड्रामा की नूँध है। अब अविनाशी बीज जो डाल रहे हो कोई तो प्रत्यक्षफल दिखाई देंगे। कोई फिर नेचुरल केलेमिटीज होगी, जब ड्रामा का सीन बदलने वाला होगा तो वह नेचुरल वायुमण्डल, वातावरण उस बीज का फल निकालेगा। विनाश तो होगा - यह तो गैरन्टी है। जब बीज ही अविनाशी है तो फल न निकल-यह तो हो नहीं सकता। लेकिन कोई नज़दीक आते हैं, कोई पीछे आने वाले हैं तो अभी आयेंगे कैसे? वह फल भी पीछे देंगे। इसलिए कभी भी सर्विस करते, यह नहीं देखना वा यह नहीं सोचना कि जो किया वह कोई व्यर्थ गया। नम्बरवार समय प्रमाण फल दिखाई देते जायेंगे।

(11.07.1971)

निराकारी अवस्था का अटेन्शन कम होने के कारण मुख्य विकार देह-अभिमान, काम और क्रोध-इन तीनों का वार समय प्रति समय होता रहता है।

(25.08.1971)

महान् बनने के लिए एक तो अपने को पुरानी दुनिया में मेहमान समझो। दूसरी बात-जो भी संकल्प वा कर्म करते हो, तो महान् अन्तर को बुद्धि में रख संकल्प और कर्म करो। तीसरी बात कि बाप के वा अपने दैवी परिवार की हर आत्मा के गुण और श्रेष्ठ कर्त्तव्य की महिमा करते रहो। 1. मेहमान 2. महान् अन्तर और 3. महिमा। यह तीन बातें चलती रहें तो जो 7 कमियां हैं वह समाप्त हो जाएं। मेहमान न समझने के कारण कोई भी रूप वा रंगत में अट्रेक्शन और अटेन्शन जाता है। महान् अन्तर को सामने रखने से कभी भी देह-अहंकर वा क्रोध का अंश वा वंश नहीं रह सकता। तीसरी बात-बाप की वा हर आत्मा के गुणों की महिमा वा कर्त्तव्य की महिमा करते रहने से किसी द्वारा किसी बात की फीलिंग नहीं आ सकती। और सदैव गुणों और कर्त्तव्यों की महिमा करने से याद की यात्रा, असन्तुष्टता भी निरन्तर वा सहज याद में परिवर्तन हो जायेगी। इन तीनों शब्दों को सदा स्मृति में रखो तो समर्थीवान हो जायेंगे। दृष्टि, वृत्ति, वायुमण्डल सभी परिवर्तन हो जायेंगे।

(25.08.1971)

वर्तमान समय विशेष एक लहर दिखाई देती है। कोई भी बात सामने आती तो बाप द्वारा मिली हुई सामना करने की शक्ति का स्वयं प्रयोग नहीं करते, लेकिन बाप को सामने कर देते हैं कि, आपको साथ ले जाना है, हमें शक्ति दो, मदद देना आप का काम है, आप न करेंगे तो कौन करेगा? थोड़ी सी आशीर्वाद कर दो, आप तो सागर हो, हम को थोड़ी सी अंचली दे दो। स्वयं की सामना करने की हिम्मत छोड़ देते हैं, और हिम्मतहीन बनने के कारण मदद से भी वंचित रह जाते हैं। ब्राह्मण जीवन का विशेष आधार है - 'हिम्मत'। जैसे श्वास नहीं तो जीवन नहीं, वैसे हिम्मत नहीं तो ब्राह्मण नहीं। बाप का भी वायदा है - 'हिम्मते बच्चे मदत् दे

बाप' सिर्फ मदत् दे बाप नहीं है। आजकल की लहर में बाप के ऊपर छोड़ देते हैं। और स्वयं अलबेले रह जाते हैं। अब करना क्या है? विशेष कमज़ोरी यह है जो हर शक्ति को वा हर ज्ञान की युक्ति को सुनते हुए वा मिलते हुए स्वयं के प्रति यूज नहीं करते अर्थात् अभ्यास में नहीं लाते। सिर्फ वर्णन करने तक लाते। लेकिन अन्तर्मुख हो हर शक्ति की धारणा करने के अभ्यास में जाओ। जैसे कोई नई इन्वेंशन (आविष्कार) करने वाला व्यक्ति दिन रात उसी इन्वेंशन की लगन में खोया हुआ रहता है वैसे हर शक्ति के अभ्यास में खोए हुए रहना चाहिए। जैसे सहनशक्ति वा सामना करने की शक्ति किसको कहा जाता है? सहन शक्ति से प्राप्ति क्या होती है, सहनशक्ति को किस समय यूज किया जाता है? सहनशक्ति न होने के कारण किस प्रकार के विघ्नों के वशीभूत हो जाते हैं? अगर कोई माया का रूप क्रोध के रूप में सामना करने आये तो किस रीति से विजयी बन सकते हो? कौन-कौन सी परिस्थितियों के रूप में माया सहनशक्ति के पेपर ले सकती है? वन इन एडवान्स (पहले से ही) विस्तार से बुद्धि द्वारा सामने लाओ। रीयल पेपर हॉल में जाने के पहले स्वयं का मास्टर बन स्वयं का पेपर लो, तो रीयल इम्तहान में कभी फेल नहीं होंगे। ऐसे एक-एक शक्ति के विस्तार और अभ्यास में जाओ। अभ्यास कम करते हैं, 'व्यास' सब बन गए हो, लेकिन अभ्यास नहीं करते हो। इसी प्रकार स्वयं को बिज़ी (व्यस्त) रखने नहीं आता, इसलिए माया आपको बिज़ी कर देती है। अगर सदा अभ्यास में बिज़ी रहो तो व्यर्थ संकल्पों की कम्प्लेन्ट भी समाप्त हो जाए। साथ-साथ आपके अभ्यास में रहने का प्रभाव आपके चेहरे से दिखाई दे। क्या दिखाई देगा? 'अन्तर्मुखी सदा हर्षितमुखी' दिखाई देंगे, क्योंकि माया का सामना करना समाप्त हो जाएगा। जैसे अनुभवों को बढ़ाते चलने से बार-बार एक ही शिकायत करने से छूट जाएंगे। जैसे सर्वशक्तियों के अभ्यास के लिए सुनाया वैसे ही स्वयं को योगी तू आत्मा कहलाते हो, लेकिन योग की परिभाषा जो औरों को सुनाते हो उसका स्वयं को अभ्यास है?

(18.06.1977)

पाण्डवों में होता है - रोब और क्रोध। पाण्डव निक्रोधी बन गये हैं? क्या समझते हो? पाण्डवों ने इस पर विजय प्राप्त की है? ज़रा भी देहभान व रोब न हो। बिल्कुल ब्रह्माकुमार निर्माणचित्त बन जाएँ। क्रोध का छोड़ा है कि थोड़ा-थोड़ा शस्त्र की रीति से यूज करते हो! जो समझते हैं खत्म हो गया, वह हाथ उह्लाओ। कोई गाली भी दे, कोई झूठा इल्जाम भी लगाये, लेकिन आपको क्रोध न आये। क्रोध आने की यही दो बातें होती हैं एक जब कोई झूठी बात कहता है, दूसरा ग्लानि करता है। यही दो बातें क्रोध को जन्म देती हैं। ऐसी परिस्थिति में भी क्रोध न आये, ऐसे हो? अपकारी के ऊपर उपकार करना, यही ब्राह्मणों का कर्म है। वह गाली दे आप गले लगाओ, यही है कमाल। इसको कहा जाता है परिवर्तन। गले लगाने वाले को गले लगाना - यह कोई बड़ी बात नहीं लेकिन निन्दा करने वाले को सच्चा मित्र मन से मानो, मुख से नहीं। ऐसे बने हो? जब ऐसा परिवर्तन हो जायेगा तो विश्व के आगे प्रसिद्ध हो जायेगा। जो दुनिया समझती है नहीं हो सकता, वह आप करके दिखाओ। तब कहेंगे - 'कमाल'।

(03.12.1979)

काम विकार शुभ कामना के रूप में आपके पुरुषार्थ में सहयोगी रूप बन जायेगा। काम के रूप में वार करने वाला शुभ कामना के रूप में विश्व-सेवाधारी रूप बन जायेगा। दुश्मन के बजाए दोस्त बन जायेगा। क्रोधाग्नि के रूप में जो ईश्वरीय सम्पत्ति को जला रहा है, जोश के रूप में सबको बेहोश कर रहा है, यही क्रोध विकार परिवर्तित हो रूहानी जोश वह रूहानी खुमारी के रूप में बेहोश को होश दिलाने वाला बन जायेगा। क्रोध विकार सहन-शक्ति के रूप में परिवर्तित हो आपका एक शस्त्र बन जायेगा। जब क्रोध सहन शक्ति का बन जाता है शस्त्र सदैव शस्त्रधारी की सेवा अर्थ होते हैं। यही क्रोध अग्नि, योगाग्नि के रूप में परिवर्तन हो जायेगी जो आपको नहीं जलायेगी लेकिन पापों को जलायेगी। आप इन्हें परिवर्तित कर सहयोगी-स्वरूप बना दो। तो सदा आपको सलाम करते रहेंगे। विश्व-परिवर्तन के पहले स्व-परिवर्तन करो। स्व-परिवर्तन से विश्व-परिवर्तन सहज हो जायेगा।

परिवर्तन करने की शक्ति सदा अपने साथ रखो। परिवर्तन-शक्ति का महत्व बहुत बड़ा है।

(26.12.1979)

ऑपरेशन वाले डॉक्टर, जैसे वह औज़ारों से ऑपरेशन करते हो वैसे अपने में जो शक्तियाँ हैं, यह शक्तियाँ ही यन्त्र हो जायें, जिन यन्त्रों द्वारा उनकी कमज़ोरियाँ समाप्त हो जायेंगी। जैसे अपने ही थियेटर के यन्त्रों द्वारा ऑपरेशन करते हो, पेशेन्ट के यन्त्र तो नहीं यूज़ करते हो ना, ऐसे अपनी शक्तियों के यन्त्र द्वारा बीमारी को ठीक कर दो, कामी को निष्कामी और क्रोधी को निःक्रोधी बना दो। इसके लिए सहनशक्ति का यन्त्र यूज़ करना पड़े। तो ऐसे ऑपरेशन वाले डॉक्टर हो? जैसे उसमें ऑख, नाम सबके अलग-अलग स्पेशलिस्ट होते हैं ऐसे यहाँ भी अलग-अलग विशेषतायें हैं। यहाँ भी जितनी कोई डिग्री लेना चाहे तो ले सकता है। जो सर्व विशेषताओं में ऑलराउन्डर हो जाते हैं वे नामीग्रामी हो जाते हैं।

(14.01.1980)

सदा अपनी श्रेष्ठ तकदीर को स्मृति में रख समर्थ स्वरूप में रहो। ऐसे ही अनुभव करते हो ना। जो बाप के गुण वह हमारे गुण। सदा अपना अनादि असली स्वरूप स्मृति में रहता है ना। माया के नकली स्वरूप के स्वाँग तो नहीं बन जाते हो। जैसे ड्रामा करते हो तो नकली फेस लगा देते हो ना। जैसा गुण जैसा कर्तव्य वैसा ही फेस लगा देते हैं। तो नकली स्वरूप पर हँसी आती है ना। ऐसे माया भी नकली गुण और कर्तव्य का स्वरूप बना देती है। किसको क्रोधी, किसको लोभी बना देती है। किसको दुःखी किसको अशान्त। लेकिन असली स्वरूप इन बातों से परे है। तो सदा उसी स्वरूप में स्थित रहो।

(15.04.1981)

सभी ब्राह्मण आत्मायें अपने को आदि सनातन प्राचीन धर्म की श्रेष्ठ आत्मायें

अर्थात् धर्मात्मा मानते ही हो। तो, हे धर्मात्मायें, आप सबका पहला धर्म अर्थात् धारणा है ही स्व के प्रति, ब्राह्मण परिवार के प्रति और विश्व की सर्व आत्माओं के प्रति दया भाव और कृपा दृष्टि। तो अपने आप से पूछो कि सदा दया की भावना और कृपा दृष्टि। तो अपने आप से पूछो कि सदा दया की भावना और कृपा दृष्टि सर्व के प्रति रहती है वा नम्बरवार रहती है? दया भाव वा कृपा दृष्टि किस पर करनी होती है? जो कमजोर आत्मा है, अप्राप्त आत्मा है, किसी-न-किसी बात के वशीभूत आत्मा है-ऐसी आत्मायें दया वा कृपा की इच्छा रखती हैं वा उनकी इच्छा न भी हो तो आप दाता के बच्चे उन आत्माओं को शुभ-इच्छा से देने वाले हो। सारे दिन में जिन भी आत्माओं के सम्पर्क में आते हो, चाहे ज्ञानी, चाहे अज्ञानी, सबके प्रति सदा यही दृष्टि रहती है वा दूसरी-दूसरी दृष्टि भी रहती है? चाहे कोई कैसा भी संस्कार वाला हो लेकिन या दया वा कृपा की भावना वा दृष्टि पत्थर को भी पानी कर सकती है। अपोजीशन वाले अपनी पोजीशन में टिक सकते हैं। स्वभाव के टक्कर खाने वाले ठाकुर बन सकते हैं। क्रोध-अग्नि, योग-ज्वाला बन जायेगी। अनेक जन्मों के कड़े हिसाब-किताब सेकण्ड में समाप्त हो नया सम्बन्ध जुट जायेगा। कितना भी विरोधी है-वह इस विधि से गले मिलने वाले हो जायेंगे। लेकिन इन सबका आधार है - 'दया भाव'। दया भाव की आवश्यकता ऐसी परिस्थिति और ऐसे समय में है! समय पर नहीं किया तो क्या मास्टर दया के सागर कहलायेंगे? जिसमें दया भाव होगा वह सदा निराकारी, निर्विकारी और निरअहंकारी होगा। मंसा निराकारी, वाचा निर्विकारी, कर्मणा निरअहंकारी। इसको कहा जाता है दयालु और कृपालु आत्मा। तो, हे दया से भरपूर भण्डार आत्मायें, समय पर किसी आत्मा के प्रति दया भाव की अंचली भी नहीं दे सकते हो? भरपूर भण्डार से अंचली दे दो तो सारे ब्राह्मण परिवार की समस्यायें ही समाप्त हो जाएं।

(22.10.1981)

जहाँ बैलेन्स है वहाँ स्वयं सदा ब्लिसफुल अर्थात् आनन्द स्वरूप और अन्य के प्रति सदा ब्लैसिंग अर्थात् कृपा-दृष्टि सहज ही रहती है। इसके ऊपर कृपा करुं, यह सोचने की भी आवश्यकता नहीं। हो ही कृपालु। सदा का काम ही कृपा करना है।

ऐसे अनादि संस्कार स्वरूप हुए हैं! जो विशेष संस्कार होता है, वह स्वतः ही कार्य करते रहते हैं। सोच के नहीं करते लेकिन हो ही जाता है। बार-बार यही कहते हो- मेरे संस्कार ऐसे हैं, इसलिए हो ही गया। मेरा भाव नहीं, मेरा लक्ष्य नहीं था लेकिन हो गया। क्यों? संस्कार हैं। कहते हो ना ऐसे? कई कहते हैं हमने क्रोध नहीं किया लेकिन मेरे बोलने के संस्कार ही ऐसे हैं। इससे क्या सिद्ध हुआ? अल्पकाल के संस्कार भी स्वतः ही बोल और कर्म कराते रहते हैं। तो सोचो-अनादि, ओरिजनल संस्कार आप श्रेष्ठ आत्माओं के कौन से हैं? सदा सम्पन्न और सफलतामूर्त। सदा वरदानी और महादानी- तो यह संस्कार स्मृति में रहने से स्वतः ही सर्व प्रति कृपा-दृष्टि रहती ही है। अल्पकाल के संस्कारों को अनादि संस्कारों से परिवर्तन करो।

(01.11.1981)

साइलेन्स की शक्ति कितनी महान है? साइलेन्स की शक्ति, क्रोध-अग्नि को शीतल कर देती है। साइलेन्स की शक्ति व्यर्थ संकल्पों की हलचल को समाप्त कर सकती है। साइलेन्स की शक्ति ही कैसे भी पुराने संस्कार हों, ऐसे पुराने संस्कार समाप्त कर देती है। साइलेन्स की शक्ति अनेक प्रकार के मानसिक रोग सहज समाप्त कर सकती है। साइलेन्स की शक्ति, शान्ति के सागर बाप से अनेक आत्माओं का मिलन करा सकती है। साइलेन्स की शक्ति-अनेक जन्मों से भटकती हुई आत्माओं को ठिकाने की अनुभूति करा सकती है। महान आत्मा, धर्मात्मा सब बना देती है। साइलेन्स की शक्ति- सेकण्ड में तीनों लोकों की सैर करा सकती है। समझा कितनी महान है? साइलेन्स की शक्ति-कम मेहनत, कम खर्चा बालानशीन करा सकती है। साइलेन्स की शक्ति-समय के खज़ाने में भी एकानामी करा देती है अर्थात् कम समय में ज्यादा सफलता पा सकते हो। साइलेन्स की शक्ति-हाहाकार से जयजयकार करा सकती है। साइलेन्स की शक्ति सदा आपके गले में सफलता की मालायें पहनायेगी।

(13.11.1981)

सदा ब्रह्मचारी हैं लेकिन किसी आत्मा के प्रति विशेष झुकाव है जिसका रायल रूप स्नेह है। लेकिन एकस्ट्रा स्नेह अर्थात् काम का अंश। स्नेह राइट है लेकिन 'एकस्ट्रा' अंश है।

इसी प्रकार क्रोध को भी जीत लिया है लेकिन किसी आत्मा के कोई संस्कार देखते हुए स्वयं अन्दर ज्ञान स्वरूप से नीचे आ जाते और उसी आत्मा से किनारा करने का प्रयत्न करते, क्योंकि उसको देख उसके सम्पर्क में रहते अवस्था नीचे ऊपर होती है इसलिए स्वभाव को देख किनारा करना, यह भी घृणा अर्थात् क्रोध का ही अंश है। जैसे क्रोध अग्नि से जलने के कारण दूर रहते हैं, तो यह सूक्ष्म घृणा भी क्रोध के अग्नि के समान, किनारा करा देती है। इसका रायल शब्द है - अपनी अवस्था को खराब करें इससे किनारा करना अच्छा है। न्यारा बनना और चीज़ है, किनारा करना और चीज़ है। प्यारे बन न्यारे बनते हो, वह राइट है। लेकिन सूक्ष्म घृणा भाव - 'यह ऐसा है, यह तो बदलना ही नहीं है'। ऐसे सदा के लिए उसको सूक्ष्म में श्रापित करते हो। सेफ रहो लेकिन उसको सर्टीफिकेट फाइनल नहीं दो। ऐसे ही विशेषता को देखते हुए सदा सर्व के प्रति श्रेष्ठ भावना और श्रेष्ठ कामना रखते हुए इस अंश को भी विदाई दो। अपनी श्रेष्ठ भावना और श्रेष्ठ कामना को छोड़ो नहीं, अपना बचाव करते हुए दूसरी आत्माओं को गिरा करके अपना बचाव नहीं करो। यह घृणा भाव अर्थात् गिराना। दूसरे को गिरा करके अपने को बचाना यह ब्राह्मणों की विशेषता नहीं। खुद को भी बचाओ, दूसरे को भी बचाओ। इसको कहा जाता है - विशेष बनना और विशेषता देखना। यह छोटी-छोटी बातें चलते-चलते दो स्वरूप धारण कर लेती हैं - एक दिलशिकस्त और दूसरा अलबेला। तो अभी रावण के अंश को सदा के लिए विदाई देने के लिए इन दोनों रूपों को विदाई दो।

(22.01.1982)

उन्हें को खुशखबरी सुनानी है। वे चाहते हैं कि विनाश न हो। इस दुनिया की स्थापना ही रहे। विनाश से डरते क्यों हैं? क्योंकि समझते हैं हमारी यह दुनिया खत्म हो जायेगी इसलिए डरते हैं। लेकिन दुनिया तो और ही नई आने वाली है।

उन्होंने को यह खुशखबरी मिल जाए तो जो आप सबका संकल्प है कि हमारी यह दुनिया सदा वृद्धि को पाती रहे और अच्छे ते अच्छे बनती जाए, यह आपका संकल्प विश्व के रचयिता बाप के पास पहुँच गया है। और विश्व का मालिक, विश्व में शान्ति स्थापना हो - उसका कार्य करा रहे हैं। और जो आप सब की आश है कि एक विश्व हो जाए, विश्व में स्नेह हो, प्यार हो, लड़ाई झगड़ा न हो, यही आप सब आत्माओं की आश पूर्ण होने का समय पहुँच गया है। लेकिन किस विधि से होगा, उस विधि को सिर्फ जानो। विधि यथार्थ है तो सिद्धि भी होगी। सिद्धि तो मिलनी है लेकिन किस विधि द्वारा मिलेगी वह नहीं जानते हैं। कानफ्रेन्स आदि तो करके देखी है, लेकिन संकल्प मन से नहीं निकलता। लड़ाई-झगड़े का बीज ही खत्म हो जाए तो शस्त्र आदि होते भी यूज नहीं करना पड़े। क्योंकि नुकसान कोई शस्त्र नहीं करते, नुकसान करने वाला 'क्रोध' है, ना कि शस्त्र, बीज क्रोध है। तो उसी विधिपूर्वक बीज को ही खत्म कर दें तो सिद्धि हुई पड़ी है। लड़ाई-झगड़े का बीज ही खत्म हो जाए। तो सर्व आत्माओं की आश पूर्ण होने का समय आ गया है। समय सबकी बुद्धि को प्रेर रहा है। गुप्त कार्य जो चल रहा है वह कार्य सभी को अपनी तरफ खींच रहा है लेकिन वह जान नहीं सकते कि यह संकल्प क्यों आ रहा है! बनाया भी खुद और फिर यूज न करें यह संकल्प क्यों चल रहा है! तो स्थापना का कार्य प्रेरित कर रहा है लेकिन वह जानते नहीं। यह आप स्वयं समझते हो कि परिवर्तन में विनाश के सिवाए स्थापना होगी नहीं। लेकिन भावना तो उन्होंने की भी वही है ना! उन्होंने की भावना को लेकर यह खुशखबरी उन्होंने को सुनाओ तो विधि यही सुनायेंगे कि - 'शान्ति के सागर द्वारा ही शान्ति होगी'। हम सब एक हैं। यह ब्रदरहुड की भावना किस आधार से बन सकती? जिससे यह संकल्प ही ना उठे, मेहनत नहीं करनी पड़े। कभी हथियार यूज करें, कभी नहीं करें। लेकिन यह संकल्प ही समाप्त हो जाए, ब्रदरहुड हो जाए, यह है विधि। ब्रदरहुड आ गया तो बाप तो है ही। ऐसे खुशखबरी के रूप से उन्होंने को सुनाओ। शान्ति का पाठ पढ़ना पड़ेगा। शान्ति की विधि से अशान्ति खत्म होगी। लेकिन वह शान्ति आवे कैसे? उसके लिए फिर 'मन्त्र' देना पड़े। शान्ति का पाठ पढ़ाते हो ना! मैं भी शान्त, घर भी शान्त, बाप भी शान्ति का सागर, धर्म भी

शान्त। तो ऐसा पाठ पढ़ाओ। शान्ति ही शान्ति का पाठ। दो घड़ी के लिए तो अनुभव करेंगे ना। एक घड़ी भी डेड साइलेन्स की अनुभूति हो जाए तो वह बार-बार आपको थैंक्स देंगे। आपको ही भगवान समझने लग जायेंगे। क्योंकि बहुत परेशान हैं ना। जितनी ज्यादा बड़ी बुद्धि है उतनी बड़ी परेशानी भी है, ऐसी परेशान आत्माओं को अगर ज़रा भी अंचली मिल जाती तो वही उन्हीं के लिए एक जीवन का वरदान हो जाता। जिसको भी चांस मिले वह बोलते-बोलते शान्ति में ले जाएँ। एक सेकण्ड भी अनुभूति में उन्हीं को ले जाएँ तो वह बहुत-बहुत थैंक्स मानेंगे। वातावरण ऐसा बना दो जो सभी ऐसे अनुभव करें जैसे कोई शान्ति की किरण आ गई है। चाहे एक, आधा सेकण्ड ही अनुभव हो क्योंकि यह तो वायुमण्डल द्वारा होगा ना! ज्यादा समय नहीं रह सकेंगे। एक आधा सेकण्ड भी वायुमण्डल ऐसा हल्का बन जाए तो अन्दर से बहुत शुक्रिया मानेंगे। क्योंकि विचारे बहुत हलचल में हैं। उन्हीं को देख बापदादा को तो रहम आता है। ना रात की नींद, न दिन की, भोजन भी खाने की रीति से नहीं खाते। जैसे कि ऊपर में बोझ पड़ा हुआ है। क्या होगा, कैसे होगा! तो ऐसी आत्माओं को एक झलक भी मिल जाए तो क्या मानेंगे! उन्हीं के लिए तो समझो सूर्य नीचे उतर आया। एक झलक ही चाहिए। ज्यादा समय तो वह शक्ति को धारण भी नहीं कर सकेंगे। यह तो थोड़ी घड़ी की बात है। जैसे लहर आती और चली जाती है। इतना भी अनुभव हुआ तो उन्हीं के लिए तो बहुत है क्योंकि बहुत परेशान हैं। उन्हीं को थोड़ा तिनके का सहारा भी बहुत है।

(13.06.1982)

संगमयुग के सर्व खज़ाने प्राप्त हो गये हैं? कभी भी अपने को किसी खज़ाने से खाली तो नहीं समझते हो? क्योंकि खाली होने का समय अभी बीत गया। अभी भरने का समय है। खज़ाना मिला है, इसका अनुभव भी अभी होता है। अप्राप्ति से प्राप्ति हुई तो उसका नशा रहेगा। तो भरपूर आत्मायें बनीं! ऐसे तो नहीं कहते कि सर्व शक्तियाँ हैं लेकिन सहन शक्ति नहीं है, शान्ति की शक्ति नहीं है। थोड़ा क्रोध या थोड़ा आवेश आ जाता है। भरपूर चीज़ में कोई दूसरी चीज़ आ नहीं सकती। माया की हल-चल होती अर्थात् खाली है। जितना भरपूर उतना हलचल

नहीं। तो क्रोध, मोह...सभी को विदाई दे दी या दुश्मन को भी मेहमान बना देते हो। यह दुश्मन जबरदस्ती भी अन्दर तब आता है जब अलबेलापन है। अगर लाक मजबूत है तो दुश्मन आ नहीं सकता। आजकल भी सेफ रहने के लिए गुप्त लाक रखते हैं। यहाँ भी डबल लाक है। 'याद और सेवा' - यह है डबल लाक। इसी से सेफ रहेंगे। डबल लाक अर्थात् डबल बिज़ी। बिज़ी रहना अर्थात् सेफ रहना। बार-बार स्मृति में रहना यही है लाक को लगाना। ऐसे नहीं समझो - मैं तो हूँ ही बाबा का, लेकिन बार-बार स्मृति स्वरूप बनो। अगर हैं ही बाबा के तो स्मृति स्वरूप होना चाहिए, वह खुशी होनी चाहिए। हैं तो वर्सा प्राप्त होना चाहिए। सिर्फ हैं ही के अलबेलेपन में नहीं लेकिन हर सेकण्ड स्वयं को भरपूर समर्थ अनुभव करो। इसको कहा जाता है - 'स्मृति स्वरूप सो समर्थ स्वरूप'। माया वार करने न आये लेकिन नमस्कार करने आये।

(13.04.1983)

बाप द्वारा सबसे मुख्य वरदान कौन सा मिला? एक तो सदा योगी भव और दूसरा पवित्र भव। तो यह दोनों विशेष वरदान सदा जीवन में अनुभव करते हो? योगी जीवन बना ली या योग लगाने वाले योगी हो? योग लगाने वाले योगी दो चार घण्टा योग लगायेंगे फिर खत्म। लेकिन योगी जीवन अर्थात् निरन्तर। तो निरन्तर योगी जीवन है! ऐसे ही पवित्र भव का वरदान मिला है। पवित्र भव के वरदान से पूज्य आत्मा बन गये। योगी भव के वरदान से सदा शक्ति स्वरूप बन गये। तो शक्ति स्वरूप और पवित्र पूज्य स्वरूप दोनों ही बन गये हो ना। सदा पवित्र रहते हो? कभी-कभी तो नहीं। क्योंकि एक दिन भी कोई अपवित्र बना तो अपवित्र की लिस्ट में आ जायेगा तो पवित्रता की लिस्ट में हो? कभी क्रोध तो नहीं आता? क्रोध या मोह का आना इसको पवित्रता कहेंगे? मोह अपवित्रता नहीं है क्या? अगर नष्टमोहा नहीं बनेंगे तो स्मृति स्वरूप भी नहीं बन सकेंगे। कोई भी विकार आने नहीं देना। जब किसी भी विकार को आने नहीं देंगे तब कहेंगे - पवित्र और योगी भव!

बापदादा सभी बच्चों से उम्मीदें रखते हैं, हर बच्चे को दृढ़ संकल्प करना है,

व्यर्थ नहीं सोचेंगे, व्यर्थ नहीं करेंगे, व्यर्थ की बीमारी को सदा के लिए खत्म करेंगे। यही एक दृढ़ संकल्प सदा के लिए सफलता मूर्त बना देगा। सदा सावधान रहना है अर्थात् व्यर्थ को खत्म करना है।

(14.04.1983)

बैलेन्स से कमाल होती है। बैलेन्स रखने वाले का परिणाम सेवा में भी कमाल होगी। नहीं तो बाहरमुखता के कारण कमाल के बजाए अपने वा दूसरों के भाव स्वभाव की धमाल में आ जाते हो। तो सदा सर्व की सेवा के साथ-साथ पहले स्व सेवा आवश्यक है। यह बैलेन्स सदा स्व में और सेवा में उन्नति को प्राप्त कराता रहेगा। कुमार तो बहुत कमाल कर सकते हैं। कुमार जीवन के परिवर्तन का प्रभाव जितना दुनिया पर पड़ेगा उतना बड़ों का नहीं। कुमार ग्रुप गवर्मेन्ट को भी अपने परिवर्तन द्वारा प्रभु परिचय दे सकते हो। गवर्मेन्ट को भी जगा सकते हो। लेकिन वह परिक्षा लेंगे। ऐसे ही नहीं मानेंगे। तो ऐसे कुमार तैयार है! गुप्त सी.आई.डी. आपके पेपर लेंगे कि कहाँ तक विकारों पर विजयी बनें हैं। आप सबके नाम गवर्मेन्ट में भेजे? 500 कुमार भी कोई कम थोड़े ही हैं। सबने लेजर में अपना नाम और एड्रेस भरा है ना। तो आपकी लिस्ट भेजें? सभी सोच रहे हैं पता नहीं कौन से सी.आई.डी. आयेंगे! जान बूझ कर क्रोध दिलायेंगे। पेपर तो प्रैक्टिकल लेंगे ना। प्रैक्टिकल पेपर देने लिए तैयार हो? बापदादा के पास सबका हाँ और ना फिल्म की रीति से भर जाता है। यह लक्ष्य रखो कि ऐसा रूहानी आत्मिक शक्तिशाली यूथ ग्रुप बनावें जो विश्व को चैलेन्ज करे कि हम रूहानी यूथ ग्रुप विश्व शान्ति की स्थापना के कार्य में सदा सहयोगी हैं। और इसी सहयोग द्वारा विश्व परिवर्तन करके दिखायेंगे। समझा क्या करना है। ऐसा पक्का ग्रुप हो। बैलेन्स की कमाल से विश्व को कमाल दिखाओ। अच्छा -

(24.04.1983)

बाप द्वारा निमित्त बने हुए शिक्षक वा सेवा के सहयोगी बनी हुई आत्मायें चाहे बहन हो या भाई हो, लेकिन सेवाधारी आत्माओं के सेवा के मुख्य लक्षण - 9त्याग

और तपस्या“ हैं, इसी लक्षण के आधार पर सदा त्यागी और तपस्वी की दृष्टि से देखो, न कि दैहिक दृष्टि से। श्रेष्ठ परिवार है तो सदा श्रेष्ठ दृष्टि रखो। क्योंकि यह महापाप कभी प्राप्ति स्वरूप का अनुभव करा नहीं सकता। सदा ही कोई न कोई कर्म में, संकल्प में, सम्बन्ध-सम्पर्क में डिफेक्ट वा इफेक्ट इसी उतराई और चढ़ाई में चलता रहेगा। कभी भी परफेक्ट स्थिति का अनुभव नहीं कर सकेगा। इसलिए सदा याद रखो पूज्य आत्मा के बदले पाप आत्मा तो नहीं बन गये! इसी एक विकार से और विकार स्वतः ही पैदा हो जाते हैं। कामना पूरी न हुई तो क्रोध साथी पहले आयेगा। इसलिए इस बात को हल्का नहीं समझो। इसमें अलबेले मत बनो। बाहर से शुभ सम्बन्ध है, सेवा का सम्बन्ध है इस रायल रूप के पाप को बढ़ाओ मत। चाहे कोई भी दोषी हो इस पाप के, लेकिन दूसरे को दोषी बनाए स्वयं को अलबेले मत बनाओ। ‘मैं दोषी हूँ’, जब तक यह सावधानी नहीं रखेंगे तब तक महापाप से मुक्त नहीं हो सकेंगे। किसी भी प्रकार का, मन्सा संकल्प का वा बोल का वा सम्पर्क का विशेष झुकाव होना यह लगाव की निशानी है। और कुछ नहीं करते हैं, सिर्फ बात करते हैं, यह बातों का झुकाव भी लगाव की परसेन्टेज है। चाहे सेवा के सहयोग की तरफ भी विशेष झुकाव है, यह भी लगाव है। और जब कोई भी इशारा मिलता है तो इशारे को इशारे से खत्म कर देना चाहिए। अगर जिद्ध करते हो और सिद्ध करते हो, स्पष्टीकरण देने की कोशिश करते हो, इससे समझो स्पष्टीकरण अपने पाप की करते हो। बात की नहीं करते हो, पाप की लकीर और लम्बी करते जाते हो। इसलिए जब हैं ही विश्व परिवर्तन के कार्य में तो स्व-परिवर्तन कर लेना यही समझदारी का काम है। अगर कुछ नहीं है तो नहीं कर दो ना। अर्थात् स्व परिवर्तन कर बात का नाम निशान खत्म कर दो। यह क्यों, ऐसा क्यों, यह तो चलता ही है। यह वायुमण्डल की अग्नि में तेल डालना है। आग को भड़काना है। बात को बढ़ाना है। इसीलिए फुल स्टाप लगाना चाहिए। है वा नहीं है कि बहस में नहीं जाओ। लेकिन संकल्प, बोल और सम्पर्क में परिवर्तन लाओ। यह है विधि - इस पाप से बचने की। समझा! ब्राह्मण परिवार में यह संस्कार नाम निशान मात्र न रहें। अच्छा फिर सुनायेंगे कि क्रोध महाभूत क्या है।

(09.05.1983)

प्रश्न:- मायाजीत बनने का सहज साधन क्या है?

उत्तर:- मायाजीत बनने के लिए अपनी बुराईयों पर क्रोध करो। जब क्रोध आये तो आपस में नहीं करना, बुराईयों से क्रोध करो, अपनी कमजोरियों पर क्रोध करो तो मायाजीत सहज बन जायेंगे।

(07.12.1983)

यह 5 तत्व सेवाधारी बन जायेंगे। लेकिन किसके बनेंगे? स्वराज्य अधिकारी आत्माओं के सेवाधारी बनेंगे। तो अभी अपने को देखो 5 ही विकार दुश्मन से बदल सेवाधारी बने हैं? तब ही स्वराज्य अधिकारी कहलायेंगे। क्रोध अग्नि, योग अग्नि में बदल जाए। ऐसे लोभ विकार, लोभ अर्थात् चाहना। हृद की चाहना बदल शुभ चाहना हो जाए कि मैं सदा हर संकल्प से, बोल से, कर्म से निःस्वार्थ बेहद सेवाधारी बन जाऊँ। मैं बाप समान बन जाऊँ - ऐसे शुभ चाहना अर्थात् लोभ का परिवर्तन स्वरूप। दुश्मन के बजाए सेवा के कार्य में लगाओ। मोह तो सभी को बहुत है ना। बापदादा में तो मोह है ना। एक सेकेण्ड भी दूर न हों - यह मोह हुआ ना! लेकिन यह मोह सेवा कराता है। जो भी आपके नयनों में देखे तो नयनों में समाये हुए बाप को देखे। जो भी बोलेंगे मुख द्वारा बाप के अमूल्य बोल सुनायेंगे। तो मोह विकार भी सेवा में लग गया ना। बदल गया ना। ऐसे ही अहंकार। देह-अभिमान से देही-अभिमानी बन जाते। शुभ अहंकार अर्थात् ईश्वरीय नशा सेवा के निमित्त बन जाता है। तो ऐसे पाँचों ही विकार बदल सेवा का साधन बन जाएँ तो दुश्मन से सेवाधारी हो गये ना! तो ऐसे चेक करो मायाजीत, प्रकृति जीत कहाँ तक बने हैं? राजा तब बनेंगे जब पहले दास-दासियाँ तैयार हों। जो स्वयं दास के अधीन होगा वह राज्य अधिकारी कैसे बनेगा!

(30.01.1985)

मायाजीत बनने का बहुत सहज साधन है - 'सदा बाप के साथ रहो'। साथ रहना अर्थात् स्वतः ही मर्यादाओं की लकीर के अन्दर रहना। एक-एक विकार के

पीछे विजयी बनने की मेहनत करने से छूट जायेंगे। साथ रहो तो स्वतः ही जैसे बाप वैसे आप। संग का रंग स्वतः ही लग जायेगा। बीज को छोड़ सिर्फ शाखाओं को काटने की मेहनत नहीं करो। आज काम जीत बन गये, कल क्रोध जीत बन गये, नहीं। हैं ही सदा विजयी! जब बीजरूप द्वारा बीज को खत्म कर देंगे तो बार-बार मेहनत करने से स्वतः ही छूट जायेंगे। सिर्फ बीजरूप को साथ रखो। फिर यह माया का बीज ऐसा भस्म हो जायेगा जो फिर कभी भी उस बीज से अंश भी नहीं निकल सकता। वैसे भी आग में जले हुए बीज से कभी फल नहीं निकल सकता।

(18.03.1985)

उदारचित्त की निशानी क्या होगी? तीन निशानियाँ विशेष होंगी। ऐसी आत्मा ईर्ष्या, घृणा और क्रिटिसाइज करना (जिसको टोन्ट मारना कहते हो) इन तीनों बातों से सदा मुक्त होगी। इसको कहा जाता उदारचित्त। ईर्ष्या स्वयं को भी परेशान करती, दूसरे को भी परेशान करती है। जैसे क्रोध को अग्नि कहते हैं ऐसे ईर्ष्या भी अग्नि जैसा ही काम करती है। क्रोध महा अग्नि है, ईर्ष्या छोटी अग्नि है। घृणा कभी भी शुभ चिन्तक, शुभ चिन्तन स्थिति का अनुभव नहीं करायेगी। घृणा अर्थात् खुद भी गिरना और दूसरे को भी गिराना। ऐसे क्रिटिसाइज करना चाहे हँसी में करो, चाहे सीरियस होकर करो लेकिन यह ऐसा दुःख देता है जैसे कोई चल रहा हो, उसको धक्का देकर गिराना। ठोकर देना। जैसे कोई गिरा देते तो छोटी चोट वा बड़ी चोट लगने से वह हिम्मतहीन हो जाता है। उसी चोट को ही सोचते रहते हैं, जब तक वो चोट होगी तब तक चोट देने वाले को किसी भी रूप में याद ज़रूर करता रहेगा यह साधारण बात नहीं है। किसके लिए कह देना बहुत सहज है। लेकिन हँसी की चोट भी दुःख रूप बन जाती है। यह दुःख देने की लिस्ट में आता है। तो समझा! जितने आधार स्वरूप हो उतने उद्धार स्वरूप, उदारदिल, उदारचित्त बनने के निमित्त स्वरूप। निशानियाँ समझ ली ना। उदारचित्त फ़ाखदिल होगा।

(11.04.1985)

पूजनीय बनने का विशेष आधार पवित्रता के ऊपर है। जितना सर्व प्रकार की पवित्रता को अपनाते हैं, उतना ही सर्व प्रकार के पूजनीय बनते हैं और जो निरन्तर विधिपूर्वक आदि, अनादि विशेष गुण के रूप से पवित्रता को सहज अपनाते हैं, वही विधिपूर्वक पूज्य बनते हैं। सर्व प्रकार की पवित्रता क्या है? जो आत्मायें सहज, स्वतः हर संकल्प में, बोल में, कर्म में सर्व अर्थात् ज्ञानी और अज्ञानी आत्मायें, सर्व के सम्पर्क में सदा पवित्र वृत्ति, दृष्टि, वायब्रेशन से यथार्थ सम्पर्क-सम्बन्ध निभाते हैं - इसको ही सर्व प्रकार की पवित्रता कहते हैं। स्वप्न में भी स्वयं के प्रति या अन्य कोई आत्मा के प्रति सर्व प्रकार की पवित्रता में से कोई कमी न हो। मानो स्वप्न में भी ब्रह्मचर्य खण्डित होता है वा किसी आत्मा के प्रति किसी भी प्रकार की ईर्ष्या, आवेशता के वश कर्म होता या बोल निकलता है, क्रोध के अंश रूप में भी व्यवहार होता है तो इसको भी पवित्रता का खण्डन मान जायेगा। सोचो, जब स्वप्न का भी प्रभाव पड़ता है तो साकार में किये हुए कर्म का कितना प्रभाव पड़ता होगा! इसलिए खण्डित मूर्ति कभी पूजनीय नहीं होती। खण्डित मूर्तियाँ मन्दिरों में नहीं रहतीं, आजकल के म्यूजियम में रहती हैं। वहाँ भक्त नहीं आते। सिर्फ यही गायन होता है कि बहुत पुरानी मूर्तियाँ हैं, बस। उन्होंने स्थूल अंगों के खण्डित को खण्डित कह दिया है लेकिन वास्तव में किसी भी प्रकार की पवित्रता में खण्डन होता है तो वह पूज्य-पद से खण्डित हो जाते हैं। ऐसे, चारों प्रकार की पवित्रता में खण्डन होता है तो वह पूज्य-पद से खण्डित हो जाते हैं। ऐसे, चारों प्रकार की पवित्रता विधिपूर्वक है तो पूजा भी विधिपूर्वक होती है।

(07.10.1987)

संगमयुगी स्वराज्य अधिकारी आत्मायें बने हो? हर कर्मेन्द्रिय के ऊपर अपना राज्य है? कोई कर्मेन्द्रिय धोखा तो नहीं देती है? कभी संकल्प में भी हार तो नहीं होती है? कभी व्यर्थ संकल्प चलते हैं? 'स्वराज्य अधिकारी आत्मायें हैं' - इस नशे और निश्चय से सदा शक्तिशाली बन मायाजीत सो जगतजीत बन जाते हैं। स्वराज्य अधिकारी आत्मायें सहजयोगी, निरन्तर योगी बन सकते हैं। स्वराज्य अधिकारी के नशे और निश्चय से आगे बढ़ते चलो। मातायें नष्टोमोहा हो या मोह

है? पाण्डवों को कभी क्रोध का अंश मात्र जोश आता है? कभी कोई थोड़ा नीचे-ऊपर करे तो क्रोध आयेगा? थोड़ा सेवा का चांस कम मिले, दूसरे को ज्यादा मिले तो बहन पर थोड़ा-सा जोश आयेगा कि यह क्या करती है? देखना, पेपर आयेगा। क्योंकि थोड़ा भी देह अभिमान आया तो उमसें जोश या क्रोध सहज आ जाता है। इसलिए सदा स्वराज्य अधिकारी अर्थात् सदा ही निरअहंकारी, सदा ही निर्माण बन सेवाधारी बनने वाले। मोह का बन्धन भी खत्म। अच्छा।

(22.11.1987)

ब्रह्मा ही आदि कर्मातीत फरिश्ता बनता है। ब्रह्मा सो फरिश्ता और फरिश्ता सो देवता - सबमें नम्बरवन। ऐसा नम्बरवन क्यों बनें? किस विधि से नम्बरवन सिद्धि को प्राप्त किया? आप सभी ब्राह्मण आत्माओं को ब्रह्मा को ही फालो करना है। क्या फालो करना है? इसका पहला कदम - 'समर्पणता', यह तो पहले सुनाया है। पहले कदम में भी सब रूप से समर्पण बनके दिखाया। दूसरा कदम - सहनशीलता। जब समर्पण हुए तो बाप से सर्व श्रेष्ठ वर्सा तो मिला लेकिन दुनिया वालों के क्या मिला? सबसे ज्यादा गालियों की वर्षा किस पर हुई? चाहे आप आत्माओं को भी गालियाँ मिली या अत्याचार हुए लेकिन ज्यादा क्रोध वा गुस्सा ब्रह्मा को ही मिलता रहा। लौकिक जीवन में जो कभी एक अपशब्द भी नहीं सुना लेकिन ब्रह्मा बना तो अपशब्द सुनने में भी नम्बरवन रहा। सबसे ज्यादा सर्व के स्नेही जीवन व्यतीत की लेकिन जितना ही लौकिक जीवन में सर्व के स्नेही रहे, उतना ही अलौकिक जीवन में सर्व के दुश्मन रूप में बने। बच्चों के ऊपर अत्याचार हुआ तो स्वतः ही इन्डायरेक्ट बाप के ऊपर अत्याचार हुए। लेकिन सहनशीलता के गुण से वा सहनशीलता की धारणा से मुस्कराते रहे, कभी मुरझाये नहीं।

कोई प्रशंसा करे और मुस्कराये - इसको सहनशीलता नहीं कहते। लेकिन दुश्मन बन, क्रोधित हो अपशब्दों की वर्षा करे, ऐसे समय पर भी सदा मुस्कराते रहना, संकल्पमात्र भी मुरझाने का चिन्ह चेहरे पर न हो। इसको कहा जाता है - सहनशील। दुश्मन आत्मा को भी रहमदिल भावना से देखना, बोलना, सम्पर्क में आना। इसको कहते हैं सहनशीलता। स्थापना के कार्य में, सेवा के कार्य में कभी

छोटे, कभी बड़े तूफान आये। जैसे यादगार शास्त्रों में महावीर हनुमान के लिए दिखाते हैं कि इतना बड़ा पहाड़ भी हथेली पर एक गेंद के समान ले आया। ऐसे, कितनी भी बड़ी पहाड़ समान समस्या हो, तूफान हो, विघ्न हो लेकिन पहाड़ अर्थात् बड़ी बात को छोटा-सा खिलौना बनाए खेल की रीति से सदा पार किया वा बड़ी भारी बात को सदा हल्का बनाए स्वयं भी हल्के रहे और दूसरों को भी हल्का बनाया। इसको कहते हैं सहनशीलता। छोटे से पत्थर को पहाड़ नहीं लेकिन पहाड़ को गेंद बनाया। बिस्तार को सार में लाना, यह है सहनशीलता। विघ्नों को, समस्या को अपने मन में वा दूसरों को आगे विस्तार करना अर्थात् पहाड़ बनाना है। लेकिन विस्तार में ना जायें 'नथिंग न्यू' के फुल स्टाप से बिन्दी लगाए बिन्दी बन आगे बढ़े - इसको कहते हैं वितार को और सार में लाना। सहनशील श्रेष्ठ आत्मा सदा ज्ञान-योग के सार में स्थित हो ऐसे विस्तार को, समस्या को, विघ्नों को भी सार में ले आती है जैसे ब्रह्मा बाप ने किया। जैसे लम्बा रास्ता पार करने में समय, शक्तियाँ समाप्त हो जाती अर्थात् ज्यादा यूज होतीं। ऐसे विस्तार है लम्बा रास्ता पार करना और सार है शार्टकट रास्ता पार करना। पार दोनों ही करते हैं लेकिन शार्टकट करने वाले समय और शक्तियों की बचत होने कारण निराश नहीं होते, दिलशिकस्त नहीं होते, सदा मौज में मुस्कराते पार करते हैं। इसको कहा जाता है सहनशीलता।

(30.01.1988)

ब्राह्मण जीवन में एक तो है सेवा, दूसरा क्या होता है? माया आती है। माया का सुनकर हसते हो क्योंकि समझते हैं कि माया को हमारे से ज्यादा प्यार है! आपका प्यार नहीं है, उनका प्यार है। उत्सव में खेल भी देखा जाता है। आजकल सबको ज्यादा खेल कौन-सा पसन्द आता है? मिक्की-माउस का खेल बहुत करते हैं। एडवरटाइज भी मिक्की-माउस के खेल में दिखाते हैं। चाहे मैच पसन्द करते, चाहे मिक्की-माउस का खेल पसन्द करते हो। तो यहाँ भी माया आती है तो मैच करो, निशाना लगाओ। खेल में क्या करते हो? गेंद आता है और आप फिर दूसरी तरफ फेंकते हो और कैच कर लेते हो तो विजय बन जाते हो। ऐसे ही माया के यह

गंद हैं - कभी 'काम' के रूप में आते, कभी 'क्रोध' के रूप में। यह कैच करो कि यह माया का खेल है। अगर माया के खेल को खेल समझ करो तो उत्साह बढ़ेगा और अगर माया की कोई भी परिस्थिति को दुश्मन समझ देखते हो तो घबरा जाते हो। मिक्की-माउस खेल में कभी बन्दर आ जाता, कभी बिल्ली, कभी कुत्ता, कभी चूहा आ जाता लेकिन आप घबराते हो क्या? मजा आता है ना देखने में। तो यह भी उत्सव के रूप में माया के भिन्न-भिन्न परिस्थितियों का खेल देखो। खेल देखने में कोई घबरा जाए तो क्या कहेंगे? खेल देखते-देखता भी कोई सोच ले कि गंद मेरे पास ही आ रहा है, मेरे को ही न लग जाए तो खेल देख सकेंगा? तो खुशी और मजे से खेल देखो, माया से घबराओ नहीं। एक मनोरंजन समझो। चाहे शेर के रूप में आ जाए - घबराओ नहीं। यही स्मृति रखो कि ब्राह्मण जीवन की हर घड़ी उत्सव है, उत्साह है। उसी के बीच ये खेल भी देख रहे हैं, खुशी में नाच भी रहे हैं और बाप के ब्राह्मण परिवार के विशेषताओं के, गुणों के गीत भी गा रहे हैं और ब्रह्माभोजन भी मजे से खा रहे हैं।

(26.02.1988)

पांडवों को कौन-सी बात कमज़ोर करती है? पांडवों में अहंकार के कारण क्रोध जल्दी आता है। लेकिन अब तो जीत हो गई ना! अब तो शान्त स्वरूप पांडव हो गये और मातायें निर्मोही हो गईं। दुनिया कहे कि माताओं में मोह होता है और आप चैलेन्ज करो कि हम मातायें निर्मोही हैं। ऐसे ही पांडव भी शान्त स्वरूप, कोई भी आये तो यह कमाल के गीत गाये कि यह सब इतने शान्त स्वरूप बन गये हैं जो क्रोध का अंश मात्र भी दिखाई नहीं देता। नैन-चैन तक भी नहीं आवे। कई ऐसे कहते हैं - क्रोध तो नहीं है, थोड़ा जोश आता है। तो वह क्या हुआ! वह भी क्रोध का ही अंश हुआ ना। तो पांडव विजयी हैं अर्थात् बिल्कुल संकल्प में भी शान्त, बोल और कर्म में भी शान्तस्वरूप।

(23.11.1989)

सदा समर्थ रहने का दूसरा आधार है - सदा और स्वतः आज्ञाकारी बनना। ऐसी समर्थ आत्मा सदा सहज उड़ते हुए अपनी सम्पूर्ण मंज़िल - 'बाप के समीप स्थिति' को प्राप्त करती है। तो व्यर्थ तरफ़ आकर्षित होने का कारण है अवज्ञा। बड़ी-बड़ी अवज्ञायें नहीं करते हो, छोटी-छोटी हो जाती है। जैसे मुख्य पहली आज्ञा है - पवित्र बनो, कामजीत बनो। इस आज्ञा को पालन करने में मैजारिटी पास हो जाते हैं। भोली-भोली मातायें भी इसमें पास हो जाती हैं। जो बात दुनिया असम्भव समझती उसमें पास हो जाते। लेकिन उनका दूसरा भाई क्रोध - उसमें कभी-कभी आधा फेल हो जाते हैं। फिर होशियार भी बहुत हैं। कई बच्चे कहते हैं - क्रोध नहीं किया लेकिन थोड़ा रोब तो दिखाना ही पड़ता है, क्रोध नहीं आता, थोड़ा रोब रखता हूँ। जब असम्भव को सम्भव कर लिया, यह तो उसका छोटा भाई है। तो इसको आज्ञा कहेंगे वा अवज्ञा?

(17.12.1989)

जैसे बाप रहमदिल है। बाप से यही मांगते हैं कि कृपा करो, रहम करो! तो आप भी कृपा करेंगे, रहम करेंगे ना। क्योंकि बाप समान निमित्त बने हुए हो। ब्राह्मण आत्मा को कभी भी किसी आत्मा के प्रति घृणा नहीं आ सकती। रहम आयेगा, घृणा नहीं आ सकती। क्योंकि जानते हैं कि चाहे कंस हो, चाहे जरासंधी हो, चाहे रावण हो - कोई भी हो लेकिन फिर भी रहमदिल बाप के बच्चे घृणा नहीं करेंगे। परिवर्तन की भावना रखेंगे - कल्याण की भावना रखेंगे। फिर भी अपना परिवार है, परवश है। परवश के ऊपर कभी घृणा नहीं आती। सभी माया के वश है। तो परवश के ऊपर दया आती है, रहम आता है। जहाँ घृणा नहीं आयेगी वहाँ क्रोध भी नहीं आयेगा। अब घृणा आती है तो जोश आता है, क्रोध आता है जहाँ रहम होता है वहाँ शान्ति का दान देंगे। दाता के बच्चे हो ना! तो शान्ति देंगे ना! अच्छा!!

(06.01.1990)

कहाँ भी रहते आप सबका मन कहाँ रहता है? सेवा के निमित्त भल अलग-अलग स्थानों पर रहते हो लेकिन मन तो मधुबन में रहता है ना। मधुबन अर्थात् मधुरता वाले हो ना। या कभी बच्चों के ऊपर क्रोध करते हो? पाण्डव कभी दफ्तर में क्रोध करते हो? काम-काज में क्रोध करते हो या मधुर रहते हो? माताएं कभी किसी के ऊपर क्रोध तो नहीं करती - चाहे बच्चों पर चाहे आपस में बड़ों से क्रोध तो नहीं करते? माताओं को क्रोध आता है?(बच्चों पर कभी-कभी आता है) तो उनको बच्चे नहीं समझो। बच्चे माना ही बेसमझ। बड़े तो नहीं हैं ना, बच्चे हैं। बच्चे कहने से कभी नहीं बदलते। कहने से सिर्फ दबते हैं, बदलते नहीं। आप आज उनको कहेंगे और कल वे दूसरों को कहेंगे। तो सिखाते हो। परिवर्तन नहीं लाते हो लेकिन सिखाते हो। कहां तक दबेंगे! एक घंटा दबकर बैठेंगे फिर वैसे-के-वैसे। इसलिए कैसा भी बच्चा हो, अन्जान हो, चाहे बड़ा भी है लेकिन ज्ञान से उस समय अन्जान है ना! अन्जान के ऊपर कभी क्रोध नहीं किया जाता, रहम किया जाता है। तो फॉलो फादर करो। बापदादा कभी गुस्सा करते हैं क्या? आप लोग गलतियाँ करते हो, बार-बार भूल करते हो, विस्मृति में तो आते हो ना! तो बाप गुस्सा करता है क्या? तो फिर आप क्यों करते हो? बाप के आगे तो आप सब बड़े-बड़े भी बच्चे हैं ना! जैसे बाप रहम का सागर है ऐसे आप मास्टर हो। सदा शुभभावना, शुभकामना से परिवर्तन करो। बाप ने परिवर्तन किया? - शुभभावना रखी कि यह श्रेष्ठ आत्माएं हैं, ब्राह्मण-आत्माएं हैं। तो परिवर्तन हो गया ना! तो फॉलो फादर करो। पहले अपने को देखो मैं कितनी भूल करती हूँ फिर बाप क्या करता है उस जगह पर ठहर कर देखो, तो कभी क्रोध नहीं आयेगा। समझा!

(01.03.1990)

मधुबन अर्थात् मधुरतावाले हो ना या कभी बच्चों के ऊपर क्रोध करते हो? पाण्डव कभी दफ्तर में क्रोध करते हो? काम-काज में क्रोध करते हो या मधुर रहते हो? मातायें कभी किसी के ऊपर क्रोध तो नहीं करती - चाहे बच्चों पर, चाहे आपस में। बड़ों से क्रोध तो नहीं करते हो? (बच्चों पर कभी-कभी आता है) तो उनको बच्चे नहीं समझते। बच्चे माना ही बेसमझ। बड़े तो नहीं हैं ना, बच्चे हैं। बच्चे

कहने से नहीं बदलते। कहने से सिर्फ दबते हैं, बदलते नहीं। आज आप उनको कहेंगे कल वह दूसरों को कहेंगे तो सिखाते हो। परिवर्तन नहीं लाते हो। सिखाते हो कहाँ तक दबेंगे। एक घण्टा दबकर बैठेंगे, फिर वैसे के वैसे। इसलिए कैसा भी बच्चा हो अन्जान हो चाहे बड़ा भी है लेकिन ज्ञान से उस समय अन्जान है ना। अन्जान के ऊपर कभी क्रोध नहीं किया जाता, रहम किया जाता है। तो फॉलो फादर करो। बापदादा कभी गुस्सा करते हैं क्या? आप लोग गलतियाँ करते हो, बार-बार भूलें करते हो, विस्मृति में तो आते हो ना। तो बाप गुस्सा करता है क्या? तो फिर आप क्यों करते हो? बाप के आगे तो आप बड़े-बड़े भी बच्चे हैं ना। जैसे बाप रहम का सागर है, ऐसे आप मास्टर हो। सदा शुभ भावना, शुभ कामना से परिवर्तन करो। बाप ने परिवर्तन किया? शुभ भावना रखी कि यह एक आत्मा है। तो परिवर्तन हो गया ना। तो फॉलो फादर करो। पहले अपने को देखो, मैं कितनी भूल करती हूँ फिर बाप क्या करते हैं, उस जगह पर ठहर कर देखो, तो कभी क्रोध नहीं आयेगा। समझा? शुभ भावना, शुभ कामना की दृष्टि से स्वयं भी संतुष्ट रहेंगे, अनुभव है ना।

(01.03.1990)

जैसे बाप रहमदिल है। बाप से यही माँगते हैं कि कृपा करो, रहम करो तो बाप अभी कृपा करेंगे, रहम करेंगे ना। इसलिए बाप समान निमित्त बने हुए हो। ब्राह्मण आत्मा को कभी भी किसी आत्मा के प्रति घृणा नहीं आ सकती। रहम आयेगा, घृणा नहीं आ सकती। क्योंकि जानते है कि कंस हो चाहे जरासंध हो, चाहे रावण हो कोई भी हो, लेकिन रहमदिल बाप के बच्चे है, घृणा नहीं करेंगे। परिवर्तन की भावना फिर भी रखेंगे। कल्याण की भावना रखेंगे। फिर भी अपना परिवार है, परवश है। परवश के ऊपर कभी घृणा नहीं आती। सभी माया के वश है। तो परवश के ऊपर दया आती है, रहम आता है। जहाँ घृणा नहीं आयेगी वहाँ क्रोध भी नहीं आयेगा। जब घृणा आती है तो जोश आता है, क्रोध आता है। दाता के बच्चे हो ना। तो शान्ति देंगे ना? अच्छा सभी खुशहाल रहने वाले हो या कभी-कभी खुशी गायब हो जाती है? अगर क्रोध आया तो क्रोध अग्नि है। वह खुशी

को खत्म कर देती है। कभी गुस्सा नहीं करना। रहमदिल के पास कभी क्रोध नहीं आ सकता। पाण्डवों में क्रोध और माताओं में विशेष मोह होता है। जैसे भी छिपाकर रखेंगी। पुराने पुराने नोट भी छिपाकर रखेंगी। अभी तो नष्टोमोहा हो ना? पुराने कपड़े को गठरी में बाँधकर तो नहीं रखा। कितनी भी तिजोरी हो, पेटी हो तो साड़ी बाँधकर रखेंगे। तो अभी कुछ बाँधकर तो नहीं रखा है। पाण्डवों ने थोड़ा-थोड़ा क्रोध, अभिमान छिपाकर रखा है? मन की जेब में आईवेल के लिए छिपाकर तो नहीं रखा है? अंशमात्र भी न हो। अंश मात्र वंश पैदा कर देगा, इसलिए फुल खाली करो।

(06.01.1990)

बाबा कहते, कई बच्चे कहते हैं बस क्रोध नहीं आता है, लेकिन कोई झूठ बोलता है तो क्रोध आ जाता है। उसने झूठ बोला, आपने क्रोध से बोला तो दोनों में राइट कौन? सत्यता को सिद्ध करने वाला सदा सभ्यता वाला होगा। कई चतुराई करते हैं। कहते हैं - हमारा आवाज ही बड़ा है। आवाज ही ऐसा तेज है। साइन्स के साधनों से आवाज को कम और ज्यादा कर सकते हो ना, तो क्या साइलेन्स की पावर से अपने आवाज की गति को धीमी या तेज नहीं कर सकते हो? इससे तो यह टेप रिकार्ड और यह माइक अच्छा है, जो आवाज को कम-ज्यादा तो कर सकते हैं। तो यह चेक करो कि सत्यता के साथ सभ्यता है? अगर सभ्यता नहीं तो सत्यता नहीं। तो प्योरीटी की रॉयल्टी सदा प्रत्यक्ष रूप में दिखाई दे।

(11.01.1991)

माताओं में समाने की शक्ति है या थोड़ा कुछ तो क्रोध आ जाता है। थोड़ा बच्चों पर क्रोध आ जाता है? पाण्डवों को गुस्सा आता है। बच्चों पर नहीं, बड़ों पर आता है। सदा अपना यह स्वमान स्मृति में रखो कि हम मास्टर सर्वशक्तिवान है। जैसी स्मृति वैसे लक्षण आते हैं।

(18.03.1993)

पाण्डवों में शक्ति आ गई या अभी क्रोध आता है? थोड़ा क्रोध आता है? कोई क्रोध करते तो क्रोध आता है, कोई इन्सल्ट करे तो क्रोध आता है। यह तो ऐसे हुआ जैसे दुश्मन आता है तो हार होती है।

(25.11.1993)

अज्ञान काल के जीवन में यदि किसी का क्रोधी स्वरूप होता है तो जब भी कोई बात होगी तो वह स्वरूप दिखाई देता है। छिपता नहीं। चाहे छोटी बात हो या बड़ी बात हो लेकिन जिसका जो स्वरूप होता है, वह दिखाई देता है। स्वयं को भी अनुभव होता है और दूसरे को भी अनुभव होता है। क्या करें? ये है ही क्रोधी, इनका संस्कार ही क्रोध का है। ऐसे ये ज्ञान स्वरूप, शान्त स्वरूप, सुख स्वरूप अनुभव में आये। तो अनुभवी मूर्त ये है श्रेष्ठ पुरुषार्थ की निशानी। तो अनुभव को बढ़ाओ। जो कहा जाता है वह अनुभव किया।

(अव्यक्त मुरली :- 1994)

कभी शकल में अंतर नहीं आना चाहिए, जब क्रोध या गुस्सा आता है तो चेहरा लाल हो जाता है ना? सदा चेहरा हर्षित मुख हो। सदा खुश मिजाज रहना। अच्छा सदा जितना बाप को याद करते हो और दिल से प्यार करते हो तो सभी को आपसे पदमगुणा प्यार करते हो। जिस समय क्रोध करते हो उस समय क्या हो? मिकी माउस ही बन जाते हो ना? तो इस वर्ष मिकी माउस नहीं बनना।

(23.12.1994)

सबके पास स्नेह का स्टॉक है ना? माताओं के पास भी है, कुमारियों के पास भी है, पाण्डवों के पास भी है? सागर है या थोड़ा है? तो कभी क्रोध तो नहीं करते होंगे ना? जब स्नेह के सागर है तो क्रोध कहाँ से आया? किसके संस्कारों को जानकर सेटीस्फाय करते हो ना? कई कहते हैं, क्रोध एक बारी करते हैं तो कुछ नहीं होता, बार-बार करते रहते हैं। जो जानते हैं कि उसका स्वभाव ही क्रोध का

है। तो वो क्रोध नहीं करेगा तो क्या करेगा? उसका काम है क्रोध करना और आपका काम है स्नेह देना या क्रोध करना? वह दस बारी करेगा तो आप एक बारी तो करेंगे ना। नहीं करेंगे। (वह 20 बारी करेगा, फिर क्या करेंगे? तो उतनी सहनशीलता है या उसने 10 किया, आपने आधा किया कोई हर्जा नहीं? उसने झूठ बोला, आपने क्रोध किया, तो क्या ठीक हुआ? फिर बहादूरी से कहते हो उसने झूठ बोला ना, इसलिए क्रोध आ गया, लेकिन झूठ बोलना तो अच्छा नहीं लगा और क्रोध करना अच्छा है। तो स्नेह के सागर के मास्टर स्नेह के सागर चाहे कुछ भी हो जाये, सारी दुनिया क्यों नहीं आपपर क्रोध करें लेकिन मास्टर स्नेह के सागर दुनिया की परवाह नहीं करेंगे। बेपरवाह बादशाह हो। चेकिंग की परवाह करो, चेंज होने की परवाह करो, लेकिन व्यर्थ में थोड़ा सा क्रोध करेगा, थोड़ा सा नीचे-ऊपर करेगा तो स्नेह के बजाय और भावना भी आ जायेगी।

(09.01.1994)

पहले भी सुनाया था कि कभी कोई गुण की प्राप्ति के सामने रखते हुए सन्तुष्ट रहो क्योंकि एक गुण भी अपनाया तो आपस में बहुत गुण भी अपनाया तो जैसे विकारों का आपस में बहुत गहरा संबंध है, अगर बहार के रूप में इमर्ज रीति क्रोध है लेकिन आन्तरीक चेक करो तो क्रोध के साथ लोभ अहंकार होता ही है।

(16/03.1995)

अभी इस वर्ष के सीजन का समय समाप्त हो रहा है, तो बापदादा का एक संकल्प है, ब्रह्मचर्य व्रत तो सभी बहुत सहज धारण किया लेकिन अगले वर्ष सीजन में वही आयें जो क्रोध नहीं करें। ये हो सकता है कि फेल हो जायेंगे? बोलेंगे तो सच ना? तो ऑटोमेटिकली यह सीजन कम हो जायेगी। ऐसा करें? फोर्म में सिर्फ ब्रह्मचर्य व्रत का नहीं लिखना कि 6 मास से या 6 वर्ष से ब्रह्मचर्य में रहें लेकिन क्रोध कितने समय से नहीं किया? क्रोध पर कड़ी नजर रखना।

(06.04.1995)

देखो सभी हाँ-हाँ कर रहे हो फिर से सोचना शुरू नहीं करना क्या हो गया। अन्तर्मुखता से मुख को बन्द कर देना। मुख खुलेगा तब तो क्रोध होगा ना! तो इस सीजन में क्रोध मुक्त आत्माओं का मेल होगा। पसन्द है ना? अच्छा फिर भी बापदादा समझते हैं कि कईओं के संस्कार बहुत पक्के हैं। बोल भी बोलेंगे तो लगता है जैसे क्रोध करते हो, आदत पड़ गई है। इसलिए अभी जब तक सीजन शुरू हो तक तक के लिए अगर कभी गलती से क्रोध हो भी गया तो तीन बारी माफ करेंगे। तीन बार छुट्टी है।

(06.09.1994)

एक बात आज बच्चोंने खुशखबरी सुनाई कि इस ग्रुप में ऐसे बच्चे जो पुरा एक वर्ष क्रोध मुक्त रहे हैं। तो जब सेरीमनी होगी तभी ऐसे बच्चों का सभी मुखड़ा देखना और बाप भी देखेंगे। वो स्टेज पर आयेंगे। जिन्होंने हाथ नहीं उठाया हो और बने हो वो भी आ सकते हैं। लेकिन एक वर्ष क्रोधमुक्त बने हुए हो। क्या सोच रहे हो? हम भी होते तो अच्छा होता।

(16.02.1996)

ब्राह्मण आत्माओं के निजी संस्कार कौन-से हैं? क्रोध या सहनशक्ति, कौन-सा है? सहनशक्ति शान्ति की शक्ति यह है ना। तो अवगुणों को तो सहज ही संस्कार बना दिया, कुट-कुट कर अंदर डाल दिया है जो न चाहते भी निकलता रहता है। ऐसे हर गुण को अंदर कुट-कुट कर संस्कार बनाओ। मेरा निजी संस्कार कौन-सा है। वह सदा याद रखो। वह तो रावण की जायदाद संस्कार बना दिया। पराये माल को अपना बना लिया। अब बाप के खजाने को अपना बनाओ।

(03.04.1997)

क्रोध अनेक आत्माओं के लिए महाशत्रु है। क्रोध अनेक आत्माओं के संबंध-सम्पर्क में आने से प्रसिद्ध हो जाता है, क्रोध को देख करके बाप के नाम की

बहुत ग्लानि होती है। क्रोध का सूक्ष्म स्वरूप अन्दर में ईर्ष्या, द्वेष, घृणा होती है। क्रोध अंदर भी जलाता रहता है और दूसरों को भी जलाता है।

(अव्यक्त मुरली 1997-1998)

जब कोई सरकमस्टान्स आ जाता है तो एक दो तीन में क्रोध का अंश आ जाता है। न चाहते भी इमर्ज हो जाता है। कोई में महान क्रोध के रूप में होता, कोई में जोश के रूप में होता, कोई में तीसरा चिड़चिड़ापन के रूप में होता है। वह भी क्रोध का अंश हलका है। तीसरा नम्बर है ना तो वह हल्का है। पहला जोर से है। दूसरा थोड़ा। फिर भाषा आजकल सबकी रोयल हो गई है। तो रॉयल रूप में क्या कहते हैं? बात ही ऐसी होगी, जोश आयेगा ही। तो बापदादा सभी से यह गिफ्ट लेना चाहते हैं कि - क्रोध तो छोड़ो लेकिन क्रोध का अंश मात्र भी न रहे। क्रोध में आकर डिस-सर्विस करते हैं क्योंकि क्रोध होता ही है दो के बीच में, अकेला नहीं होता है। दो के बीच में होता है तो दिखाई देता है। चाहे मनसा में भी किसीके प्रति घृणा भाव का अंश भी होता है तो मन में भी उस आत्मा के प्रति जोश जरूर आता है। तो बापदादा का यह डिस-सर्विस का कारण अच्छा नहीं ल गता है। तो क्रोध का भाव मात्र भी उत्पन्न न हो। जैसे ब्रह्मचर्य के ऊपर अटेन्शन देते हो, ऐसे ही काम महाशत्रु, क्रोध महाशत्रु गाया हुआ है। शुभ भाव, प्रेम भाव यह इमर्ज नहीं होता है। फिर मुड़ ऑफ कर देंगे। उस आत्मा से किनारा कर देंगे। सामने नहीं आयेगा। बात नहीं करेंगे। उसकी बात को ठुकरायेंगे। आगे नहीं बढ़ने देंगे।

(03.03.2000)

सच्ची दिल पर साहेब राजी है। हर कर्म में सत्यवादी है। सत्यता महानता है। जो सच्ची दिलवाला है, वह सदा संकल्प, वाणी और कर्म में, सम्बन्ध-सम्पर्क में राजयुक्त होगा अर्थात् राज को समझ करने वाला, चलने वाले, और हम कहाँ तक राजयुक्त है - उसको परखने की निशानी है - अगर राज जानता है तो वह कभी भी अपनी स्व-स्थिति से नाराज नहीं होगा और संकल्प में भी, वृत्ति से भी, स्मृति से भी, दृष्टि से भी किसीको नाराज नहीं करेगा, क्योंकि वह सबके वा अपने

स्वभाव-संस्कार को जाननेवाला राजयुक्त अर्थात् न अपने अंदर नाराजगी आये, न औरों को नाराज करें।

(04.01.2001)

सिर्फ चलते-फिरते, सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हर एक आत्मा को दिल से शुभ भावना की दुआएं दो और दूसरों से भी दुआएं लो। चाहे आपको कोई कुछ भी दे, बददुआ भी भले दे, लेकिन आप उस बददुआ को भी अपनी शुभभावना की शक्ति से दुआ में परिवर्तन कर दो। आप द्वारा हर आत्मा को दुआ अनुभव हो। उस समय अनुभव करो बददुआ दे रहा है वह इस समय कोई न कोई विकार के वशीभूत है। वशीभूत आत्मा के प्रति परवश आत्मा के प्रति कभी भी बददुआ नहीं निकलेगी।

(25.11.2001)

आपका निमित्त और निर्मान भाव और शुभभावना वायुमण्डल ऐसा बनायेगी जो सामनेवाला भी वायुब्रेशन से बदल जायेगा। कई बच्चे रुहरिहान करते हैं ना तो कहते हैं हमने एक मास से शुभ भावना रखी वह बदलता ही नहीं, फिर थक जाते हैं, दिल शिकस्त हो जाते हैं। अभी उस बेचारे की जो वृत्ति है या दृष्टि है वह पत्थर जैसी उसको थोड़ा तो टाइम लगेगा ना। अच्छा मानो वह नहीं बदलता तो आप तो अपनी पोजीशन में रहो ना, आप क्यों दिलशिकस्त हो जाते हो।

(25.10.2005)

आप परमात्मा के बच्चे दाता के बच्चे दाता हो ना? मास्टर दाता हो तो दाता का काम क्या होता है। देना तो सबसे अच्छी चीज दुआएं देना, कैसा भी व्यक्ति हो लेकिन हे तो आपका भाई। उसको क्या देंगे, बददुआ देंगे, क्या बाप कभी बददुआ देते हैं? हाँ या ना? हाँ ना कहो। बहुत खुश रहेंगे। क्योंकि अगर बददुआ वाले को भी दुआ देंगे, वह दे न दे, लेकिन आप दुआ देंगे तो दुःख क्या होगा।

बापदादा आप अपने हुए बच्चों को एक वरदान देता है, अगर आपको कोई दुःख दे तो भी आप दुःख लेना नहीं, वह दे लेकिन लेना नहीं।

(04.09.2005)

पहले चेरिटी बिगिन्स एट होम, परिवार में अगर कोई दुःख देवे तो भी दुःख लेना नहीं, दुआयें देना, रहमदिल बनना। पहले घरवालों को कहो। बापदादा बहुत सहज रास्ता बताते हैं, किसीसे भी सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हो, चाहे लौकिक, चाहे अलौकिक पहले अपनी शुभभावना, शुभकामना की वृत्ति को चेक करो, और किससे भी मिलते हो तो सदा आत्मा की ओर देख बात करो। आत्मा से बातें करते हो, कोई लौकिक परिवार से बात करते हो खुशी होनी चाहिए। यह कल्प पहले वाली, हर कल्प भाग्य बनानेवाली कोटों में कोई आत्मा है। उस भाव से देखो। चाहे प्यादा हो लेकिन है तो कोटों में कोई। मेरा बाबा तो कहता है। क्रोधी भी हो, स्वभाव अच्छा नहीं हो लेकिन आप अपना स्वभाव श्रेष्ठ रखो। आप श्रेष्ठ आत्मा के रूप में देखो। तभी कार्य अच्छा होगा। जमा होगा।

(अव्यक्त मुरली 2005-2006)

देखो, बापदादा ने रिपोर्ट में देखा, संतुष्टता की रिपोर्ट अभी मैजोरिटी की नहीं थी इसलिए बापदादा फिर एक मास के लिए अण्डरलाइन कराते हैं। अगर एक मास अभ्यास कर लिया तो आदत पड़ जायेगी। आदत डालनी हे। हल्का नहीं छोड़ना। यह तो होता ही है, इतना तो चलेगा, नहीं। अगर बापदादा से प्यर है तो प्यर के पीछे पीछे सिर्फ एक क्रोध विकार को कुर्बान नहीं कर सकते। कुर्बान की निशानी है फरमान माननेवाला। व्यर्थ संकल्प अंतिम घड़ी में बहुत धोखा दे सकता है क्योंकि चारों ओर अपने तरफ दुःख का वायुमण्डल, प्रकृति का वायुमण्डल और आत्माओं का वायुमण्डल आकर्षित करनेवाला होगा अगर वेस्ट थोट की आदत होगी तो वेस्ट में ही उलझ जायेंगे। तो बापदादा का यह हिम्मत का संकल्प है, चाहे विदेश में रहते, चाहे भारत में रहते, तो बापदादा के बच्चे, चारों ओर के

बच्चे, हिम्मत और दृढ़ता रख सफल मूर्त बन विश्व में यह एनाउन्स करें कि काम नहीं, क्रोध नहीं, हम परमात्मा के बच्चे हैं। दूसरों से शराब छुड़ाते, बीड़ी छुड़ाते, लेकिन बापदादा आज हर एक बच्चे से क्रोधमुक्त, कामविकार मुक्त इन दो की हिम्मत दिला के स्टेज पर विश्व को दिखाना चाहते हैं।

(अव्यक्त मुरली :- 2005-2006)

अच्छा - दूसरा होमवर्क था क्रोध को छोड़ना है, यह तो सहज है ना? तो क्रोध को किसने छोड़ा? इतने दिनों में क्रोध नहीं किया? (इसमें बहुतों ने हाथ उठाया) इसमें थोड़े ज्यादा है, जिन्होंने क्रोध नहीं किया, आपके आसपास रहनेवालों को भी पूछेंगे। जिन्होंने हाथ उठाया वह खड़े हो जाओ। अच्छा बहुत है। क्रोध नहीं किया है? संकल्प में, मन में क्रोध आया? चलो फिर भी मुबारक हो, अगर मन में आया, मुख से नहीं किया तो भी मुबारक है। बहुत अच्छा।

(अव्यक्त मुरली :- 2005-2006)

क्रोध के रूप

ऊँची आवाज से बोलना	एक-दूसरे की बातें फैलाना
आँख दिखाना	नुक्स निकालना
चेहरे के हावभाव चेंज करना	जोश में गाड़ी तेज चलाना
दाँत दबाना	बार-बार हॉर्न बजाना
होठ भींसना	खाने की चीज में कमी निकालना
हाथ-पाँव चलाना	काम रफ-डफ कर पूरा कर देना
रूठ जाना	सेवा में रूचि न दिखाना
मुँह चढ़ाना	एक का क्रोध दूसरे पर निकालना
मूड ऑफ	पढ़ाई छोड़ देना
नफरत रखना	सबको छोड़ अकेले रहना
घृणाभाव रखना	एक-दूसरे का चेहरा नहीं देखना
तिरस्कार से देखना	दूसरों की सलाह नहीं मानना
बर्तन से आवाज करना	संगठन से किनारा करना
बच्चों को पीटना	जिसके साथ अनबनी है उनके साथवाले
भावनायें बदलना	से बात करना
चीज-वस्तु फेंकना	शंकाशील बन जाना
पैर पटकना	कोई भी बात में अनजान रहना
कपड़ा धोते वक्त जोर से फटका मारना	बात बात में रोना
अपने आप को मार लेना	व्यर्थ संकल्प चलाना
स्वयं को कोसना	सेवा छोड़ देना
दूसरों द्वारा सजा दिलाना	बीती बात को ध्यान में रखना
डाँट खिलाना	चेहरा लाल होना
टॉन्टिंग करना (व्यंग करना)	श्वास की गति फास्ट होना
धमकियाँ देना	जिद्द करना
जानबूझ कर काम बिगाड़ना	अपनी बात को सिद्ध करना

जबान बेलगाम होना	हाथ-पाँव काटना
गुमसुम रहना	घूर-घूर कर देखना
किसी बात के कारण मौन धारण करना	ईर्ष्या भाव रखना
मैं-पन दिखाना	कम्पेरीजन करना
अपनी इन्द्रियाँ बस में न होना	दाँत पीसकर बात करना
शिकायत करना	मुट्ठा बाँध कर के चलना
भोजन छोड़ना	जहरीली मुस्कराहट से मुस्कराना
चीज-वस्तु को अस्त-व्यस्त करना	अंगुली दिखा कर बात करना
किसी को महत्व न देना	बड़ों का डिस रिगार्ड करना
दाँत कटकटाना	विवेकहीन शब्द बोलना
कडुवे बोल बोलना	पलकों को टपटपाना
अपशब्द बोलना अर्थात् गाली आदि देना	हाथ सिर पर रख कर बैठना
जोर से हँसना	हाथ टेबल पर जोर से मारना
जिसके साथ नहीं बनती है उनके बाजुवाले	दूसरों को तंग करना
की महिमा करना	दरवाजा जोर से खटखटाना
डोन्ट केयर करना	पुरानी गलतियाँ याद दिलाना
छोटी-छोटी बातों में फीलिंग्स में आना	दूसरों को दबाव में रखना
किसी को उल्लहना देना	हथियार का सहारा लेना
सिर दीवार से टकराना	सहयोग न देना
ठंडी में गरमी का अनुभव करना	अविश्वास रखना
संगठन से दूर रहना	बिना काम के बोलते रहना
स्वयं को मियाँ मिठू समझना	घर से भाग जाना
बैचेन होना	दूसरों को आगे बढ़ने नहीं देना
सेवा में विघ्न डालना	फालतू बातों में आवेश में आना
पार्टीबाजी करना	मुरली मिस करना
बदले की भावना रखना	किसी के प्रति अशुभ सोचना
नाक मोटा करना या फुलाना	जासूसी करना

दूसरों की महिमा सुनकर हैरान होना
ठीक रीति से देखभाल न करना
योग न लगाना
नींद नहीं आना
कटाक्ष में बोलना
छोटी-छोटी बातों में झगड़ा करना
खून तक कर देना

क्रोध के कारण

मैं-पन
ईर्ष्या
कामना पूरी न होना
नाजुक नेचर
पुरानी स्मृतियाँ
स्नेहपूर्ण संबंध की कमी
कोई के ज्ञान के विरोध करने से
योग नहीं लगने से
कार्य में सफलता नहीं मिलने से
पुरुषार्थ हीन होने से
मुरली के टाइम पर सेवा मिलने से
ट्राफिक कंट्रोल के टाइम कोई आने से
सेन्टर पर आने से रोकने से
हँसी-मजाक करने से
योग के टाइम आवाज होने से

जोर से बोलने से
घर का वातावरण डिस्टर्ब होने से
कोई झूठ बोलता है तब
पर्सनल लाइफ में इन्टरफियर करने से
समय पर मदद न मिलने से
डायरेक्शन ज्यादा मिलते रहने से
सेवा की कदर नहीं करने से
भोजन समय पर न मिलने से
सोने के समय टी.वी. चालू करने से
बीच में नींद से जगाते हैं तब
कड़ी नजर से देखते हैं तब
बच्चे जिद्द करते हैं तब
समय पर चीज-वस्तु नहीं मिलती तब
सही जवाब नहीं मिलते तब
कोई रफ बोलते हैं तब
इन्सल्ट करते हैं तब
ऑर्डर करते हैं तब
कोई बार-बार भूल करते हैं तब
बात को मानते नहीं तब
बीमारियों से तंग होते हैं तब
सोते समय कोई खर्राटे मारते हैं तब
व्यर्थ खर्च करते हैं तब
साथी व्यक्ति काम में ठंडा है तब
कोई व्यक्ति बोलकर फिर मुकर जाते हैं
तब
बिना कारण दबाव में रखते हैं तब

स्मोकिंग करते हैं तब	अपमान करते हैं तब
व्यवहारिक संबंध निभाते समय	अपनी प्रिय वस्तु, व्यक्ति या स्थान से
कोई स्वयं को सम्राट समझते हैं तब	अलग करते हैं तब
पडोसी के साथ अन-बन होती है तब	शारीरिक दुर्बलता के कारण
कोई पक्षपात करते हैं तब	किसी के जिद्द करने के कारण
झूठ को प्रोत्साहन देते हैं तब	सेवा साथियों की अनियमितता के कारण
जूते-चप्पल बदल जाते हैं तब	इच्छा अनुसार कार्य न होने से
टॉर्चर करते हैं तब	अहम्भाव के कारण
सोंपी हुई सेवा नहीं करते हैं तब	सहनशक्ति की कमी के कारण
तनाव के कारण	भावनाओं को ठेस पहुँचती है तब
अपनी गलती को स्वीकार नहीं करते	कोई अपनी गलती को स्वीकार नहीं करते
तब	हैं तब
मान-शान के कारण	अपनी कमजोरी को फैलाते हैं तब
मिस-अण्डरस्टैंडिंग के कारण	मानसिक दुर्बलता
सही बात को महत्व न देने से	बिना माँगे राय देने से
आत्म विश्वास की कमी के कारण	दो के बीच में तीसरे के बोलने से
अपने व्यक्तिगत चीजों को कोई हाथ	गलती दूसरा करता डाँट हमें मिलती है
लगाते हैं तब	तब
सेवासाथी को ज्यादा साधन मिलते हैं	सीनियर अपने को आगे नहीं बढ़ने देता
तब	तब
धीरज की कमी के कारण	विश्वासघात करने से
इच्छा विरुद्ध कार्य करते हैं तब	पोल खुलने से
कोई हमारी बात पर विश्वास नहीं करता	सामने वाले के क्रोध के कारण
है तब	कार्य में लेट होने से
नाम बिगाड़ कर बुलाते हैं तब	हमारी गलतियों की याद दिलाते हैं तब
क्षमता से अधिक काम सौंपने से	फालतू बातों में रोक-टोक

मुरली के बीच उठने से
 रोब दिखाने से
 बड़ों से प्यार न मिलने से
 गरमी में लाइट जाने से
 सेवा के साधन समय पर धोखा देने से
 दिल से की सेवा में नुक्स निकालने से
 बात तुरंत काटने से
 सेवा में अनुशासन नहीं करने से
 अपने मेहमानों की कदर न करने से
 रेस्ट के टाइम टेप चलाने से
 यज्ञ का अनुशासन भंग होते देखने से
 किसी द्वारा शरीर टच होने से
 सड़क पर साइड न मिलने से
 अधिकारी-पन के उल्टा नशा रखने से
 बंधन के कारण
 एडजस्ट होने की कमी के कारण
 नकारात्मक सोच के कारण
 योग के समय कोई झुटका खाते हैं तब
 बिना समय मेहमान आने से
 थकान या भूख के समय सेवा मिलने से
 रखी हुई वस्तु का स्थान बदलने से
 अनुमान के कारण
 हमारे विचारों को महत्व न देने से
 संस्कारों की टक्कर के कारण

क्रोध से नुकसान

योग नहीं लगना
 शरीर कमजोर हो जाता
 व्यर्थ संकल्प चलते हैं
 आत्मा स्वयं को खाली-खाली अनुभव
 करती है
 जीवन भारी लगता है
 नींद नहीं आती है
 संबंध बिगड़ते हैं
 टेन्शन, डिप्रेशन बढ़ जाता है
 सुख-शान्ति नष्ट हो जाती है
 मुख से उल्टे-सुल्टे शब्द निकलते हैं,
 जिससे परस्पर सम्बन्ध बिगड़ते हैं
 पैर कांपने लगते हैं
 ब्लड प्रेशर हाई हो जाता है
 श्वास फूल जाता है
 स्नेह समाप्त हो जाता है
 विकर्म बनते हैं
 हरेक में निगेटिव दिखाई देता है
 संस्कार बिगड़ते हैं
 वातावरण बिगड़ जाता है
 खुशी गायब हो जाती है
 मानसिक रोग भी हो सकता है
 बुद्धि को लॉक लग जाता है
 न सहयोग दे सकते हो न सहयोग ले

सकते हो	उत्साह हीन बन जाते हैं
इम्प्रेशन खराब होता है	स्वयं और दूसरों को भी अशान्त करते हैं
दुआएं नहीं मिलती	सिर झुकाना पड़ता है
सेवा से दूर होते जाते हैं	प्राप्तियों से वंचित रह जाते हैं
मुरली का प्वाइन्ट याद नहीं रहते	सिरदर्द हो जाता है
यथार्थ निर्णय नहीं ले सकते हैं	कार्यक्षमता में कमी हो जाती है
दिल खाता रहता है	पश्चाताप की अग्नि में जलता है
स्वदर्शन चक्र उल्टा घूमने लगता है	सहनशक्ति की कमी हो जाती है
मीठी चीज भी खट्टी लगती है	संस्कारों का टकराव होता रहता है
दया भाव नष्ट हो जाता है	मन एकाग्र नहीं होता है
संगठन में रह नहीं सकते	ज्ञान की गहराई में नहीं जा सकते
उदास हो जाते हैं	परिवार से दूर हो जाते हैं
मनसा सेवा नहीं कर सकते	बड़ों का आशीर्वाद नहीं मिलता
बुद्धि स्थिर नहीं रहती	अपसेट रहते हैं
बहानाबाजी के संस्कार पड़ते हैं	धन का दुरुपयोग करते हैं
फरियाद के संस्कार बढ़ते हैं	यज्ञ में डिस्सर्विस करते हैं
इन बैलन्स हो जाता है	आत्मा बोझिल हो जाती है
मजधार का अनुभव करते हैं अर्थात्	स्वभाव चिड़चिड़ा बन जाता है
किनारा नहीं दिखाई देता है	स्नेह का मटका सुख जाता है
दूसरों की भावनाओं को ठुकराते हैं	भोजन अच्छा नहीं लगता
पुण्य का खाता खत्म हो जाता है	समय व्यर्थ जाता है
पद-भ्रष्ट हो जाता है	स्व-परिवर्तन नहीं कर सकता
तपस्या का बल नष्ट हो जाता है	स्वयं की चेकिंग नहीं कर सकते
दूसरों की नजरों से गिर जाते हैं	हताशा-निराशा आती है
छोटे दिलवाले बन जाते हैं	सम्मान नहीं मिलता
आत्मिक शक्ति का क्षय हो जाता है	

आत्म-विश्वास कम हो जाता है
बातों में स्पष्टता नहीं होती है
असन्तुष्ट रहते हैं
सफलता नहीं मिलती
स्वमान में रह नहीं सकते
जिम्मेदार नहीं बन सकते
लक्ष्यहीन बन जाते हैं
हर कार्य में मेहनत लगती है
दृढ़ता खत्म हो जाती है
रुहानियत खत्म हो जाती है
बदनाम हो जाते हैं
दुर्घटनायें होती हैं
भयभीत रहते हैं
दृष्टि आसुरी बन जाती है
वाणी की शक्ति खत्म हो जाती है
बीमारियाँ बढ़ जाती हैं
अन्तर्मुखी नहीं रह सकते
गुणग्राही नहीं बन सकते
अपने आप को श्रापित कर देते हैं
आत्मा अधीन बन जाती है
परमात्म-प्यार से वंचित रह जाते हैं
बदले की भावना रहती है
संशय बुद्धि बन जाते हैं
व्यापार में नुकसान आता है
बच्चों पर खराब असर पड़ता है
गला सुख जाता है

चेहरे पर लाइट नहीं रहती
किसी को ज्ञान का तीर नहीं मार सकते
तनावग्रस्त बन जाते हैं
राइटिंग भी बिगडती है
किसी को रिगार्ड नहीं दे सकते
समय पर कार्य नहीं कर सकते
बाबा की टचिंग कैच नहीं कर सकते
स्वभाव जिद्दी हो जाता है
स्मृति कजोर होती जाती है
आत्मघात के संकल्प आते हैं
क्रोध से सर्व विकार आ जाते हैं

क्रोध का निवारण

विश्व-नाटक के ज्ञान को यथार्थ रीति
समझने से
आत्म-अभिमानि रहने से
स्वमान में स्थित होने से
स्नेहमय संबंध से
योगयुक्त स्थिति से
योगयुक्त बोल से
मौन धारण करने से
छोटी-छोटी बातों को लेट-गो करने से
सहानुभूति की भावना से
साक्षीभाव रखने से

आत्मिक दृष्टि से	स्वयं को मेहमान समझने से
समाधान स्वरूप स्थिति से	हर बात में हाँ जी करने से
बिंदु की स्मृति से	शुभभावना शुभकामना से
जगह चेंज करने से	रहम भाव से
धैर्यता से	रिमार्क रखने से
एक ग्लास ठंडा पानी पीने से	रुहानी मुस्कान से
एक से बीस तक गिनती करने से	निःस्वार्थ भाव से
एकान्त में जाने से	आत्म-विश्वास जागृत करने से
ड्रामा पर अटल रहने से	आदि-अनादि स्वरूप की स्मृति से
कर्मों की गुह्य गति स्मृति में रखने से	स्वदर्शन चक्र फिराने से
बेहद की भावना से	सरलता का गुण धारण करने से
क्षमाशील भाव से	अशरीरीपन के अभ्यास से
सजाओं की स्मृति रखने से	रुहानी खुमारी में रहने से
अपनेपन की भावना से	समय पर ज्ञान का प्वाइंट याद करने से
बाबा के ट्रान्सलाईट के सामने बैठने से	नम्रभाव से
सहनशक्ति को धारण करने से	पहाड़ को राई बनाने से
पॉजेटिव थिंकिंग करने से	उपराम वृत्ति से
नयारा और प्यारा रहने से	समय का सदुपयोग करने से
दयाभाव रखने से	अन्तर्मुखी होने से
दिनचर्या पर अटेन्शन रखने से	अपनेपन का भाव रखने से
समय के महत्व को जानने से	इच्छाओं को कम करने से
चार्ट लिखने से	त्रिकालदर्शी बनने से
समय पर सहयोगी बनने से	हीरो पार्टधारी की स्मृति से
मीठा बोलने से	क्रोधी से नहीं, क्रोध से नफरत करने से
मनन शक्ति बढ़ाने से	सात्विक भोजन से
एकाग्रता से	खुद को सेम्पल समझने से

मोल्डिंग नेचर से
खुशी का गीत गाने से
लक्ष्य को सामने रखने से
दूसरों को आगे रखने से
संस्कार मिलाने की भावना से
रूहानी दृष्टि से
क्रोधी को परवश समझने से
बालक और मालिकपन के बैलन्स से
अपने को छोटा समझने से
एडजस्टिंग पॉवर से
कामनाओं का त्याग करने से
दातापन के संस्कार से
'नथिंग न्यू' की स्मृति से
जीते जी मरने से
हिसाब-किताब की स्मृति से
संगठन की महत्ता को समझने से
निरहंकारी भाव से
बाबा की शिक्षाओं को सामने रखने से
समभाव से
गॉडली स्टुडेन्ट समझने से
कर्मन्द्रियों को कन्ट्रोल में रखने से
स्नेहयुक्त बोल से
योग का चार्ट बढ़ाने से
हर कार्य परफेक्ट करने से
सीखने की भावना से
गुणग्राही दृष्टि से

करन-करावनहार की स्मृति से
भविष्य स्वरूप को सामने रखने से
अपने को अवतार समझने से
स्व-स्थिति में स्थित होने से
सदा अपने को पेपर हॉल में समझने से
परिवर्तन की भावना से
स्वयं को रियलाइज करने से
तोल कर बोलने से
वैराग्य वृत्ति से
तीव्र पुरुषार्थ से
अच्छे चिंतन से
बाबा को बताने से
बड़ों के आगे स्पष्टीकरण करने से
सहनशीलता धारण से
योग का प्रयोग करने से
ऊँचे विचारों का निर्माण करने से
स्वयं का टीचर बनने से
बाबा को यूज करने से
ओम शान्ति की स्मृति से
फॉलो फादर करने से

क्रोध के मूल कारण

क्रोध के कारण से भी उसका परिणाम ज्यादा भयंकर होता है। इसीलिए कहा जाता है कि भय के आगे आँख होती है और क्रोध को पीछे आँख होती है। क्रोध हमेशा मूर्खाई से शुरू होता है और पश्चाताप में पूर्ण होता है।

एक क्रोध के ऊपर जो विजय प्राप्त हो जाये तो दूसरे कई दोषों के ऊपर विजय प्राप्त हो सकता है।

प्रायः हर समझदार व्यक्ति ऐसा सोचता है कि क्रोध नहीं करना चाहिए। बस इतना ही सोच कर छोड़ देते हैं अगर हमें क्रोध के कारण समझ में आ जायें तो उसका निवारण भी हो सकता है।

जहाँ तक हमने क्रोध के कारण जानने की जाँच की है वह प्रस्तुत कर रहे हैं। वैसे तो पीछे हमने क्रोध के 108 कारण दिये हैं। फिर भी हम देखें क्रोध व्यवहारिक रूप में कहाँ-कहाँ आता है।

क्रोध मनुष्य को दो प्रकार से आता है:-

एक तो बिना किसी कारण अपने ही संस्कार वश आता है। जैसे ईर्ष्या, नफरत, नाजुक नेचर, पुरानी स्मृतियाँ, व्यर्थ फीलिंग्स, निगेटिव संकल्प आदि का संस्कार।

दूसरा जब कोई कारण बनता है तब क्रोध आता है। अब हम देखें हमारी जीवनशैली में ऐसा कौन-सा कारण व समस्यायें आती हैं जहाँ पर क्रोध आ जाता है।

पहला कारण:- जब कोई ग्लानि करता है अथवा छोटी बात को बड़ा रूप देता है तब गुस्सा आता है। उस वक्त हम एकान्त में बैठ कर मन को शान्त (रिलेक्स) करके सोचें तो हर बात में कुछ परसेन्ट सत्य जरूर होता है। अगर वह कमी हम निकाल देंगे तो वही उस कारण का निवारण हो सकता है।

कार्य करके न्यारा हो जायें व कार्य करके उनका अच्छा या बुरा फल बाबा के आगे रखे, तो अवश्य संतुष्टता बढ़ेगी और क्रोध से मुक्ति होगी।

चौथा कारण:- अपना ही स्वभाव का होता है। जैसे कई लोगों के अंदर सच्चाई का गुण होता है। तो वह व्यक्ति दूसरों के साथ भी सच्चाई ही चाहता है। अगर कभी दूसरा व्यक्ति झूठ बोलता है तो तुरंत गुस्सा आता है। कई लोगों का स्वभाव ऐसा होता है कोई झूठ बोले तो गुस्सा नहीं आता है, परंतु खुद भी कभी कभी झूठ का सहारा ले लेते हैं। मगर उसकी विशेषता है हर कार्य एक्ज्युरेट और समय पर करना और सामने वाला उस कार्य को इतना महत्व नहीं देते। पोस्टपोन्ड करते व भूल जाते हैं तब गुस्सा आता है।

कई लोगों को जहाँ अधिकार है वहाँ गुस्सा आता है, जैसे ऑफिस में बोस एक घंटा लेट छूटी देगा तो भी गुस्सा नहीं आता, मगर घर में अपनी युगल भोजन पिरोसने में पाँच मिनट भी लेट होती है तो गुस्सा आता है। तो उसको जहाँ अधिकार है वहाँ गुस्सा आता है। तो हम अपने ही स्वभाव की जाँच करें कि मुझे किस एक्शन पर रिएक्शन आता है।

पाँचवा कारण है :- किसी भी कारण से आपकी नींद पूरी नहीं हुई है तो भी गुस्सा आ सकता है। नींद कम से कम पाँच घण्टा होना जरूरी है। नहीं तो फिर दिन में चिड़चिड़ापन रहेगा और छोटी-सी बात में भी गुस्सा आ सकता है। ऐसे समय पर जब कोई बात ऐसी बनती है, समस्या आती है तो मौन में रहो क्योंकि आपको पता होगा पूरा रेस्ट नहीं मिला है।

छठा कारण है :- जिसका संकल्प निगेटिव चलता है। संस्कार किनारा करने का है। बड़ों के प्रति व यज्ञ के प्रति भावनायें टूट चुकी है तो उसका जीवन रूखा-सूखा बन जाता है और व्यर्थ संकल्प, नफरत के संकल्प चलते हैं, वह भी क्रोध का ही अंश है।

क्रोध से मुक्ति की युक्ति

अगले चैप्टर में जो सार रूप में क्रोध के छे मूल कारणों की चर्चा की गयी उसका आप गहराई से चिंतन करेंगे और फिर उनका विवरण करें तो अवश्य फायदा होगा।

जब भी आपके सामने कोई ऐसी परिस्थिति निर्माण होती हैं और आपको पता पड़ जाये कि अब हमारी भावनायें बदल रही हैं, फीलिंग्स आ रही है और गुस्सा संकल्प तक पहुँच गया है, उस समय आप एक सहज विधि अपनाये। आप अपनी तमाम शक्ति मुख पर लगाये और मुख का मौन कुछ समय तक रखे। अगर आपको सामने जवाब देना जरूरी है तो सार रूप में जवाब दे दो। फिर भी वह गुस्सा आँख से जरूर प्रगट होगा उस समय आप जगह बदल दो और हो सके तो आकाश में नजर घुमाओ, तो आपका गुस्सा अदृश्य हो जायेगा। नाभी तक लंबे-लंबे श्वास लेंगे तो भी गुस्सा नियंत्रण में आ सकता है। ऐसा कहा जाता है कि मनुष्य में गुस्सा कितना है वह रोडवेज पर मापा जाता है क्योंकि रोडवेज कि परिस्थितियाँ अचानक की और कुछ घड़ियों की ही होती है, उस समय आप कुछ सेकेण्ड ही चुप रहेंगे तो परिस्थिति टल जायेगी। मगर कुछ सेकेण्ड चुप रहने की युक्ति अपने आप रचें। जैसे आप एक आदत बना लो 10 से 1 तक उलटी गिनती गिनना शुरू करें या शान्ति की प्वाइन्ट इमर्ज करें कि इसमें भी कुछ कल्याण है।

आप किसी भी परिस्थिति में गुस्सा करने जा रहे हैं परंतु किसी भी युक्ति से आप अपने क्रोध को कन्ट्रोल कर लिया, और फिर जब आपका मन रिलेक्स हो जाता है तब आप विचार करेंगे तो पायेंगे ऐसी 95 प्रतिशत परिस्थितियों में आप को गुस्सा करने की आवश्यकता थी ही नहीं था।

कई लोग कहते हैं - वर्तमान समय ऐसा है जो बिना क्रोध से काम चलेगा ही नहीं। जैसे आप कहीं सत्ता पर हो, उसमें कहीं नीचे-ऊपर होता है या कहीं मैनेजमेन्ट करते हैं, आपको बहुत बड़ा स्टाफ सम्भालना है, या तो आजकल के बच्चों को कन्ट्रोल करना मुश्किल लगता है तो भी आप लव और लॉ का बैलेन्स

जरूर रखिये। अथवा ड्रामा (एक्ट) ऐसा करें, जो लगे कि ये तो बहुत ही लॉ-फुल है मगर अन्दर में शुभ भावना भी हो। इतने उग्र न बने जो कोई सामने भी न देखे और इतने नम्र भी न बने जो लोग हमें मिस-यूज करें। इसके ऊपर एक कहानी सुना देता हूँ।

एक गाँव में एक साँप रहता था, जो सबको काटता था। गाँव वाले परेशान हो गये। फिर एक संत के पास गये और कहा कि ये साँप काटता है। फिर संत ने साँप को समझाया और साँप समझ भी गया। फिर साँप ने काटना बंद कर दिया। तो गाँव वाले साँप को पत्थर मारने लगे। साँप परेशान हो गया। फिर वह साँप संत के पास गया और कहा कि आपने मुझे काटने को मना किया इसलिए मैं चुप हो गया। अब गाँव वाले मुझे पत्थर मार रहे हैं। तब संत ने कहा कि मैंने तुझे काटने को मना की थी लेकिन फन दिखाने की मना नहीं की थी। इसलिए कोई आये तो खड़ा होकर फन दिखाना अथवा फूँ..... करना। इस प्रकार हर परिस्थिति में युक्ति से मुक्ति जरूर मिलती है। जब अमेरिका में सिविल वार हो रही थी और उस समय अब्राहम लिंकन, जो प्रेसिडेंट थे, उनको अपने कमान्डर पर बहुत गुस्सा आया। वह समझते थे जैसे मैं कहता हूँ वैसे इन्होंने काम नहीं किया, जिसके कारण हम हार रहे हैं। गुस्से में आकर उन्होंने कमाण्डर को एक बहुत बड़ा पत्र लिखा कि तुम ऐसे हो, वैसे हो, तुमने बहुत बदनामी कर दी परंतु गलती से उस पत्र को भेजना भूल गये। तब तक उनका गुस्सा शान्त हो गया था फिर उस पत्र को उन्होंने पढ़ा तो समझा कि यह तो अनर्थ हो जाता था। ऐसा पत्र मुझे कभी नहीं लिखना चाहिए था। उन्होंने वह पत्र फाड़ दिया।

इसलिए कोई भी परिस्थिति में आप थोड़ा रुक जाइए, हो सके तो एक दिन के लिए रुक जायें। नहीं तो एक-दो घंटा रुक जाये। उसके बीच आपको जिसमें हॉबी (रूचि) है, उसमें आप मन को बिजी कर दो। चाहे गीत सुनो, आर्टिकल पढ़ो, छोटे बच्चे प्यारे लगते हैं तो बच्चों को बहलाये। जिस व्यक्ति के साथ बहुत स्नेह है उनके साथ कुछ बातें करें या कुछ बेडमिन्टन आदि खेलें। सबसे अच्छा तरीका तो यह है कि आप किसी स्वमान का अभ्यास करें और उस स्वमान के

ऊपर चिंतन करें, जैसे 'मैं महान आत्मा हूँ', महान आत्मा कभी किसी को दुःख नहीं देती। महान आत्मा सबका सहारा बनती है, महान आत्मा के बोल वरदानी होते हैं और मनसा में सबके प्रति शुभ भावना रहती है।

इस प्रकार के संकल्प बहुत शक्तिशाली होते हैं। जैसे श्रेष्ठ संकल्पों से क्रोध की जड़ें भी नष्ट हो जाती हैं, वैसे क्रोध कई तरीकों से प्रकट होता है, मगर उसके मुख्य चार द्वार हैं :- (1) संकल्प, (2) दृष्टि, (3) वाणी और (4) व्यवहार (हाथ पाँव चलाना) जब क्रोध संकल्प तक ही आया और आपका एटेंशन गया तो वो जल्द ही कंट्रोल हो सकता है और अगर दूसरे-तीसरे स्टेप में पहुँच गया तो थोड़ा समय कंट्रोल करने में मेहनत करनी पड़ेगी, शक्तियाँ और युक्तियाँ अजमानी पड़ेगी। मगर मुक्ति अवश्य मिलेगी।

क्रोध से होने वाले नुकसान (शरीर, मन और व्यवहार में)

शरीर पर बुरा प्रभाव:- जब मनुष्य को क्रोध आता है तो 80 से भी ज्यादा स्नायुओं में तनाव बढ़ता है। मस्तिष्क को खून पहुँचाने वाली जो सूक्ष्म नलिकायें हैं, जो आँखों से दिखाई भी नहीं देती, माइक्रो पर चलती है उन पर ज्यादा बुरी तरह असर होता है।

क्रोध से हमारी रोग प्रतिकारक शक्ति भी कम हो जाती है। हम जब रिलेक्स होते हैं, मन शान्त होता है, चेहरा हर्षित होता है तब हमारी 17 स्नायु काम करते हैं इसलिए शक्ति कम खर्च होती है और जब व्यक्ति गुस्सा करता है तब 43 स्नायु काम करती हैं इसलिए शक्ति ज्यादा खर्च होती है क्रोध के समय ब्लड प्रेशर भी बढ़ जाता है और सांसे भी फूल जाती है।

एक बार गुस्सा करने से हमारे नाडी तंत्र पर जो असर होता है उसको ठीक करने में एक हप्ता या 15 दिन लग जाता है।

एक बार गुस्सा करने का असर हमारे माइण्ड में 72 घण्टा तक रहता है।

मन पर अनियंत्रण :- वैज्ञानिक ऐसा बताते हैं कि आजकल के साधारण मनुष्य के रोज के कम से कम 30,000 संकल्प चलते हैं और जिसका स्वभाव गुस्से वाला है, टेन्शन में रहता है तो उनको 35,000 से भी ज्यादा संकल्प चलते हैं।

दूसरा हम देखें, आम तौर पर मनुष्यों के संकल्पों की फ्रीक्वेन्सी 15-17 रहती है और मनुष्य जब गुस्सा करता है तो संकल्पों की गति फास्ट होती है और फ्रीक्वेन्सी 20-25 तक हो जाती है और जब मनुष्य टेन्शन व डिप्रेसन में आ जाता है तो उनकी फ्रीक्वेन्सी 30-35 तक पहुँच जाती है। तब उसकी नींद भी फिट जाती है और जब फ्रीक्वेन्सी 50 से ज्यादा हो जाती है तो वह पागल हो जाता है क्योंकि अपने आप को कंट्रोल नहीं कर पाता। जैसे आगे देखा की आम तौर पर मनुष्यों

कि फ्रीक्वेन्सी 15-17 रहती है और जब व्यक्ति सो जाता है तो उनका मन शान्त हो जाता है तो नींद करने से उसकी फ्रीक्वेन्सी कम हो जाती है। 12-10-8 ऐसे नींद में फ्रीक्वेन्सी रहती है। गहरी नींद में 4-5 तक रहती है, इसलिए हम नींद करने से रिलेक्स हो जाते हैं। जैसे नींद करने से हमारी फ्रीक्वेन्सी कम हो जाती है, ऐसे ही मेडिटेशन करने से भी कम हो जाती है। जो व्यक्ति मेडिटेशन का अभ्यास करता है उनकी फ्रीक्वेन्सी आम व्यक्ति से कम होती है, क्योंकि मेडिटेशन से मन पर नियंत्रण रहता है। इसलिए ऐसे योगी को देखने से, मिलने से, बात करने से शान्ति की अनुभूति होती है।

व्यवहार में नुकसान:- एक कहावत प्रसिद्ध है कि क्रोध से पानी का मटका अर्थात् स्नेह रूपी मटका भी सूख जाता है। तीन पीढ़ी का संबंध तीन मिनट में टूट जाता है। ऐसी कई कहानियाँ हमने पढ़ी है, जिनसे स्पष्ट होता है कि एक क्रोध ने मनुष्य के सारे घर परिवार को उजाड़ दिया है। क्रोध के कारण आज लाखों लोग कारागृहों में सजायें भोग रहे हैं, जो अपने माँ-बाप और बीबी-बच्चों का मुँह भी नहीं देख सकते। कई लोगों को फाँसी के फँदे पर भी लटकाया गया है। इस क्रोध की अग्नि ने जीवन से खुशी, शान्ति, शक्ति सब कुछ छीन लिया है और मनुष्य को कब्र दाखिल कर दिया है। आज का इन्सान जिंदा होते भी मुर्दे की पहचान दे रहा है। मनुष्य गुस्सा तब करता है जब कोई गलती करता है या जब कोई काम बिगड़ता है परंतु गुस्सा करना भी तो एक गलती है। क्रोध से आंतरिक स्नेह-संबंधों में दूरी हो जाती है और फिर उन संबंधों को सुधारने में बहुत एनर्जी लगानी पड़ती है। खुद को भी झुकाना पड़ता है। इसलिए व्यवहार में ज्ञान(समझ) के साथ धीरज भी चाहिए। जब कोई नुकसान होता है तो ड्रामा के ज्ञान को इमर्ज करे कि जरूर इसमें कुछ कल्याण होगा। कोई कहना नहीं मानता तब समझे सबका संस्कार अपना-अपना है। कोई दिल से सेवा नहीं करते व समझाने पर भी समझते नहीं तो राजधानी को याद करें कि सबका पद अलग-अलग है और वर्तमान समय राजा, प्रजा सब बन रहे हैं और सब साथ में हैं। छोटा बच्चा नहीं मानता है तब हम सोचें कि मैं भी बाबा का बच्चा हूँ। मैं कितना बाबा की बातों का पालन करता हूँ।

आध्यात्मिकता के आयाम

आध्यात्मिकता की परिभाषा क्या है? आध्यात्मिक व्यक्ति हम किसको कह सकते?

आध्यात्मिकता की तुलना किसी स्थान, पोस्ट-पोजीशन से नहीं होती। कोई भी सम्प्रदाय का प्रधान हो, मंडलेश्वर हो, कोई विद्वान हो, आचार्य हो, धर्म-धुरंधर हो व ब्रह्माकुमार हो अगर उसके अन्दर ईर्ष्या भाव है, हीन भावना है, दूसरों को गिराने की भावना है तो वह आध्यात्मिक नहीं है।

एक साधारण व्यक्ति गली महल में रहने वाला जिसके जीवन में करुणा है, दया भाव, क्षमा भाव है, सच्चाई है तो उसे आध्यात्मिक कहेंगे।

ग्रंथ शास्त्र पढ़ने से, कुछ जानने से ड्रेस बदलने से व कोरा शब्द बोलने से आध्यात्मिकता नहीं आती।

आध्यात्मिकता तो मनुष्य रूपी पुष्प की एक सुगंध है, डिवाइन लाइट है। जैसे प्रकाश सूक्ष्म है और उसकी गति सर्वाधिक है, वैसे आध्यात्मिक भी प्रकाश है उसमें सद्गुण सर्वाधिक हैं।

आध्यात्मिकता का पहला आयाम है काम और क्रोध से पूर्णतया मुक्त। विकारों का तो जैसे उनके जीवन में कोई स्थान ही नहीं। उसकी दृष्टि निर्दोष, वाणी संयमी और कर्म निःस्वार्थ होते हैं।

आध्यात्मिकता को किसी स्थान, धर्म व जाति व शब्दों में बाँध नहीं सकते, उसके लिए कोई हद नहीं और न ऊँच-नीच का भेद-भाव। जगत के हर प्राणी के प्रति उनका आदरभाव रहता है। जो सत्य के नजदीक है वही आध्यात्मिक है। सत्य, एक गुण है और उसका विशेषण है आध्यात्मिकता। इसके लिए एक कहावत भी है, सच बोले या घटे तो सच ना रहे। झूठ की कोई इन्तहा नहीं।

झूठ तो हर हालत में झूठ ही है। जिसमें दूसरों का नुकसान होता है। आध्यात्मिकता का कनेक्शन सनातन मूल्यों के साथ है। इसलिए उनकी प्रवृत्ति में दूसरों का कल्याण होता है। जैसे शास्त्रों के अन्दर बताया है कि श्री कृष्ण सम्पूर्ण

आध्यात्मिक पुरुष हैं क्योंकि उनकी हर प्रवृत्ति में दूसरों का कल्याण होता था। वैसे तो श्री राम को मर्यादा पुरुषोत्तम कहते हैं और श्री कृष्ण के कर्म ऐसे बताते हैं कि उनसे मर्यादाओं का उलंघन होता है। जैसे युद्ध कराया, शिशुपाल का वध किया, कंस को मारा, बस्र चुराया, किसी का पक्ष लिया परंतु उस सब में उनकी वृत्ति कल्याण की थी, इसलिए उनके हर कर्म से दूसरों का कल्याण होता था। उनके कर्म में व शब्दों में इतने सत्य सिद्धांत थे, उनकी जो पुस्तक बनी शिरोमणी गीता, उसका आज भी कितना मान है। लोगों के सच बुलवाने के लिए उनके ऊपर हाथ रखवाते हैं।

सत्यता के अंदर शक्ति है। सत्यता की कभी हार नहीं होती इसलिए कहते हैं सत्यमेव जयते। महात्मा गाँधीजी ने सत्यता की शक्ति से असंख्य बड़े-बड़ों को झुकाया।

हमारे पास सबसे अच्छे दो एकजाम्पल है। एक है हमारी दादीजी। आज हजारों सेवा केन्द्रों को चला रही है। लाखों ब्रह्मावत्सों को वात्सल्य दे रही है फिर भी कभी झूठ का सहारा नहीं लिया। दादीजी कहती हैं हमने जीवन में कभी झूठ नहीं बोला।

पिताश्री ब्रह्माबाबा का जीवन बाबा के पास इतनी ओथोरीटी और सत्ता होते हुए भी सबको स्नेह से चलाया। बाबा की नैनों से हरदम स्नेह बरसता रहा। बाबा के पास धन होते हुए भी जीवन में सादगी का स्थान दिया गाली देने वाले को गले लगाया, शत्रु को भी मित्र समझा।

बाबा का जीवन ही सम्पूर्ण आध्यात्मिकता का प्रतिबिंब है। आध्यात्मिकता स्वयंभू है जो अपने आप जीवन से प्रगट होती है। आध्यात्मिक व्यक्ति हर परिस्थिति में स्थितप्रज्ञ रहते हैं। सुख-दुःख, हार-जीत, निंदा-स्तुति, मान-अपमान सबमें उनकी स्थिति संतुलित रहती है।

आध्यात्मिकता एक क्रांतिकारी शक्ति है। जो अपने सत्य सिद्धांत के खातिर स्थान, पोस्ट, पोजीशन को सेकण्ड में दाब पर लगाने की शक्ति आध्यात्मिक व्यक्ति के अंदर है।

प्यारे बाबा ने अपना जीवन तो सम्पूर्ण बनाया मगर अनेक आत्माओं को आध्यात्मिकता के मार्ग पर चलाया आज ऐसे कई आध्यात्मिकता के सफल सुकानी आबू की अरावली पहाड़ी पर बैठे-बैठे नये विश्व का निर्माण करने में अपना योगदान दे रहे हैं।

ऐसी सत्यता ही सच्ची आध्यात्मिकता है। आध्यात्मिकता स्वयंभू है। जैसे सत्यता के अंदर आपे ही सिद्ध होने की सिद्धि समाई हुई है इसलिए आध्यात्मिकता को भी सिद्ध करने की जरूरत नहीं है। जैसे हमारी दादी जानकी को टाइटल दिया कि ये वर्ल्ड में फर्स्ट महिला है जो मन को स्थिर रख सकती है। उसका मन पूरा नियंत्रण में है। हर परिस्थिति में उनकी स्थिति स्थितप्रज्ञ रहती है। सुख-दुःख, हार-जीत, निंदा-स्तुति, मान-अपमान सब में उनकी स्थिति संतुलित रहती है। स्थान, पोस्ट-पोजिशन को सेकण्ड में दांव पर लगाने की क्रांतिकारी शक्ति आध्यात्मिकता में है।

अनुमान से क्रोध में वृद्धि

शास्त्रों में विश्वामित्र ऋषि और वशिष्ठ ऋषि की बात लिखी है। विश्वामित्र और वशिष्ठ दोनों तपस्वी ऋषि थे। इसमें विश्वामित्र की साधना बिजली के चमत्कार जैसी थी। विश्वामित्र जब तपस्या में बैठते थे तो कुछ समय के लिए वायुमण्डल में शान्ति का सन्नाटा छा जाता था और वशिष्ठ की साधना दिये जैसी थी।

अब ये दोनों ऋषि जब आपस में मिलते थे तब वशिष्ठ ऋषि विश्वामित्र को हमेशा कहते थे आइये राजऋषि। ऐसे राजऋषि का टाइटल से बुलाते थे, हालांकि ऋषिओं, राजऋषिओं में ब्रह्मर्षि का टाइटल सबसे बड़ा गिना जाता था। फिर भी वशिष्ठ विश्वामित्र को राजर्षि ही कहते थे। ये सुनकर के विश्वामित्र को बार-बार संकल्प आता था कि मैं इतना बड़ा तपस्वी होते हुए भी मुझे ब्रह्मर्षि के नाम से क्यों नहीं बुलाते। इस बात को लेकर विश्वामित्र के अंदर क्रोध बढ़ता गया। आखिर एक दिन वशिष्ठ के एक बच्चे की हत्या विश्वामित्र कर देते हैं। फिर भी उनका गुस्सा शान्त नहीं हुआ था। दूसरे दिन फिर जाते हैं वशिष्ठ की कुटिया पर, तो वशिष्ठ और उनकी पत्नी कुटिया के अंदर थे, तो विश्वामित्र को संकल्प आया की चल इनकी बात तो सुनता हूँ। पीछे छिपकर खड़े-खड़े जब पति-पत्नी की बात सुनते हैं तो वशिष्ठ उनकी पत्नी के आगे विश्वामित्र की बहुत महिमा कर रहे थे। जैसे विश्वामित्र एक प्रसिद्ध योगी है। उनके चेहरे पर सूर्य के समान तेज है। उनकी तपस्या बिजली जैसी तेजोमय है। संसार के सभी मनुष्यों के ऊपर उनका प्रभाव है। संसार की सभी आत्माओं के लिए शुभ चिंतक हैं, मानो भगवान का अवतार है। वह जो कुछ करते हैं, उसमें कुछ न कुछ कल्याण होता है। बच्चे को भले मार डाला मगर उसमें कुछ कल्याण ही होगा।

यह सब सुनकर विश्वामित्र हैरान रह गये और पश्चाताप करने लगे। आखिर विश्वामित्र ने दरवाजा खटखटाया। दरवाजा खोलते ही वशिष्ठ आवकार देते हुए कहते हैं, आइए ब्रह्मर्षि। यह सुनकर विश्वामित्र कहते हैं यह टाइटल आपने मुझे पहले क्यों नहीं दिया। इस कारण मैंने आपके बच्चे की हत्या कर डाली। तब

वशिष्ठ ने कहा आपके अन्दर जो अहंकार था कि मैं इतना बड़ा ऋषि हूँ। यह अहंकार निकल गया, अब पर-ब्रह्म में रहने वाले परमेश्वर पिता से तुम्हारा सीधा कनेक्शन हो गया। अब तुम्हारा जीवन जगत के कल्याण के लिए है। अब तुम ब्रह्मर्षि के टाइटिल के लायक बन गये, इसलिए मैंने आज तुम्हें ब्रह्मर्षि का टाइटिल दिया।

महाभारत का प्रसंग

महाभारत के समय की यह बात है। एक बार द्रौपदी के पाँच पुत्र रात्रि को गहरी निद्रा में सोये हुए थे। वहाँ पर अश्वस्थामा आते हैं और उसको पाण्डव समझ कर पाँचों की हत्या कर देते हैं।

अब यह बात का द्रौपदी को पता पड़ता है तो बहुत विलाप करती है। साथ-साथ बहुत गुस्से में भी आ जाती है। उस समय उनके सामने श्री कृष्ण खड़े थे, तब द्रौपदी श्री कृष्ण को पूछती है। हे माधव ये जो घटना बनी उसमें आपकी कोई राज-रमत तो नहीं है? श्री कृष्ण कुछ बोलते नहीं है, सिर्फ मुस्कराते हैं। द्रौपदी आवेश में आकर के फिर से श्रीकृष्ण के ऊपर आरोप लगाती है - केशव सत्य बताओ, इसमें आपका कोई मुराद तो नहीं है? श्री कृष्ण फिर भी कुछ बोलते नहीं, सिर्फ मुस्कराते हैं।

अब, सोचो श्रीकृष्ण द्रौपदी का सच्चा सखा था। द्रौपदी के ऊपर श्रीकृष्ण ने कितने उपकार किये थे। दुशासन ने जब भरी सभा में द्रौपदी का चीरहरण किया तब श्रीकृष्ण ने चीर पूरे थे। फिर भी उनके ऊपर क्रोध में आकर आरोप लगाकर के पूछती है तो भी श्री कृष्ण कुछ बोलते नहीं मगर मुस्कराते हैं।

ऐसे समय पर किसी ने श्री कृष्ण को पूछा कि यह तो आपका घोर अपमान हो रहा है। आपके ऊपर गलत आरोप लगाये जा रहे हैं। फिर भी आप कुछ बोलते नहीं।

तब श्री कृष्ण ने कहा अभी द्रौपदी माँ होने के नाते अपने बच्चों के कल्यांत में हैं अभी उनका विवेक शून्य हो चुका है। अभी समय का इन्तजार करना जरूरी है। समय पर उनका विवेक जागृत होगा। और कुछ समय के बाद द्रौपदी को रियलाइज होता है। पश्चाताप के आंसु आते हैं और श्रीकृष्ण के सामने जाकर माफी माँगती है।

इस प्रसंग से हमें यह सिखने को मिलता है कि सामने वाले की परिस्थिति, मनोस्थिति को समझकर स्वयं में धीरज रखने से क्रोध पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

कहानी एक सन्यासी की

एक सन्यासी था। उनका बचपन से ही एक लक्ष्य था कि मुझे तपस्वी जीवन बनाना है। बहुत ही कम आयु में वह तपस्या करने के लिए एक पहाड़ी पर जाकर गुफा में बैठ गया। तपस्या करते-करते कई वर्ष बीत गये। सन्यासी की आयु भी काफी हो चुकी थी। उसी समय तलहटी में एक बहुत बड़ा मेला लगने वाला था। तो शिष्य ने सन्यासी को कहा गुरुजी आपने बहुत कठोर तपस्या करके अपना तेजोमय जीवन बनाया है। अब तो आपका शरीर छोड़ने का समय भी नजदीक आ गया है। अब कुछ ही दिन में तलहटी में मेला लगने वाला है। तो वहाँ जाकर आप सबको दर्शन दो। तो सांसारिक मनुष्यों को आपका तपस्वी जीवन से कुछ प्रेरणा मिले। यह बात सन्यासी को भी अच्छी लगी और पहाड़ी से नीचे उतरने के लिए तैयार हो गये। मेले के बीच सन्यासी आसन लगाकर बैठे और आसपास शिष्य बैठे थे। लोग आते थे और सन्यासी के दर्शन करते थे। उतने में एक अजीब-सा द्रश्य खड़ा हो गया। समझो की सन्यासी की परीक्षा ही थी। अचानक अति तेज हवा आई। सारा मेला उथल-पुथल होने लगा, उसमें से एक व्यक्ति उड़कर सन्यासी के ऊपर गिर पड़ा, उसके गिरते ही सन्यासी हाथ में चिमटा लेकर गुस्से में खड़े हो गये। वह व्यक्ति डर गया और कहने लगा माफ करो गुरुजी, मैं तो हवा के कारण उड़कर आप के ऊपर गिर पड़ा।

सन्यासी भी समझदार था, उसने उसे माफ कर दिया। और उसके बाद पहाड़ी को छोड़कर सन्यासी संसार में घूमने लगा। शिष्यों के पूछने पर सन्यासी ने बताया कि इस पहाड़ी पर मैंने पूरी जिंदगी निकाली मगर पहाड़ी ने मुझे ये नहीं बताया कि तेरे अंदर क्रोध बैठा है। मगर संसार के मनुष्य ने तुरंत ही बताया कि तेरे अंदर क्रोध भी बैठा हुआ है।

प्यारे बाबा भी हमें कहते हैं बच्चे ठोकर खानेवाले ही ठाकुर बनते हैं, इसलिए कभी भी परिस्थिति से डर कर किनारा नहीं करो, तुम्हें तो सबका सहारा बनना है। ऑपोजीशन तो अन्त तक आयेगी और ऑपोजीशन ही पोजीशन तक पहुँचायेगी।

क्रोध पर विजय

एक बार की ये बात है जब श्रीकृष्ण, बलराम और उनका सारथी(सुकेतु) एक जगह पर जा रहे थे। रास्ते में अंधेरा हो गया। चारों ओर जंगल था। रात हो गई थी, फिर भोजन आदि करके तीनों वहाँ ही सो गये। एक पेड़ के नीचे, जंगल होने के नाते उन्होंने ऐसा आपस में ऐसा निर्णय किया कि दो आराम करेंगे और एक पहरा देगा। तीनों का टर्न दो-दो घण्टे का बनाया। शुरूआत में बलराम और श्री कृष्ण सो जाते हैं और सुकेतु पहरा लगाते हैं। उस समय जिस पेड़ के नीचे सोए थे उस पेड़ पर एक प्रेतात्मा रहती थी, वह नीचे आकर ललकार करती है कि मैं इन दोनों को खा जाऊँ। सुकेतु हाथ में बाण उठाकर उनके सामने युद्ध करते हैं। सुकेतु उनके सामने ललकार करते हैं तो प्रेतात्मा गुस्से में आती है और उनका रूप बड़ा होने के साथ शक्ति भी बढ़ती जाती है। आखिर सुकेतु थक कर सो जाते हैं।

फिर बलराम उठ कर देखते हैं तो सुकेतु सो गया था। अब बलराम पहरा लगाते हैं। फिर प्रेतात्मा आती है और ललकार करती है तो बलराम भी गुस्से में जवाब देते हैं। प्रेतात्मा सामने प्रहार करती है। साथ-साथ उनका रूप और शक्ति दोनों बढ़ते जाते हैं। आखिर बलराम भी थककर सो जाते हैं। अब श्री कृष्ण उठकर देखते हैं तो दोनों सोये हुए हैं। तो श्री कृष्ण पहरा लगाते हैं। प्रेतात्मा फिर से आकर ललकार करती है। मगर श्री कृष्ण कुछ बोलते नहीं। मगर मंद-मंद मुस्कुराते हैं। प्रेतात्मा और गुस्से में आती है। अब प्रेतात्मा की शक्ति क्षीण होती गई। उनका रूप भी छोटा होता गया, देखते-देखते प्रेतात्मा का आकार छोटा एक मच्छर जैसा बन गया, फिर श्रीकृष्ण उसे पकड़कर अपने पितांबर के कोने में बाँध देते हैं। सवेरा होते ही बलराम और सुकेतु उठते हैं। उठते ही सुकेतु ने कहा आज तो मुझे प्रेतात्माने बहुत मारा फिर बलरामने कहा मेरी भी बहुत पिटाई हुई। फिर दोनों श्रीकृष्ण को पूछते हैं, आपका क्या हुआ। तो श्रीकृष्ण पितांबर के कोने से निकालकर दिखाते हैं और कहा कि मेरे सामने उसने ललकार की मगर मैंने उसकी ललकार स्वीकार नहीं की तो उनकी शक्ति क्षीण होती गई।

ऐसे जीवन में जब कोई परिस्थिति आती है तो शांत रहने में मौन धारण करने में सरलता से क्रोध पर विजय प्राप्त हो जाती है।

सच्चा हीरा - झूठा हीरा

जामसाहेब नाम का एक राजा था। जो बहुत ही सुचारू रूप से राज्य करोबार चलाता था।

एक बार राजा ने सारे नगरजनों को इकट्ठा किया और सबके बीच में दो हीरे रखे, इसमें एक सच्चा हीरा था और एक झूठा था। फिर राजा ने कहा कि सभी में से कोई भी सच्चा हीरा और झूठा हीरे को परख सकेगा, उनको इनाम मिलेगा। इसमें अच्छे अच्छे हीरे पारखी आये, सोनार भी आये मगर कोई पहचान न पाया क्योंकि दोनों हीरों का वजन एक सरीखा था। कलर भी बराबर था, साइज भी एक जैसी थी। इसलिए पहचानना मुश्किल था। सब ने अपनी परखशक्ति और अनुभव के आधार से अजमाइश की। कोई भी पहचान नहीं पाया। अंत में एक सुरदासजी आया और कहा कि हे राजन, मैं पहचान कर सकता हूँ। मगर मेरी एक शर्त है। राजाने कहा - बताइए सुरदासजी, क्या आपकी शर्त है। सुरदासजी ने कहा मुझे हीरे को लेकर बहार जाना पड़ेगा। तो राजा ने कहा - मुझे मंजूर है। फिर सुरदासजी दोनों हीरों को लेकर महल से बाहर गये। दश मिनट के बाद आकर बताया कि ये सच्चा हीरा और ये झूठा हीरा।

राजा को आश्चर्य हुआ कि ये सुरदासजी कैसे पहचान पाया। राजाने पूछा तो सुरदासजी ने बताया कि मैंने दोनों हीरों को धूप में रखा तो जो झूठा हीरा था, वह थोड़ी देर में गरम हो गया।

इस छोटी सी कहानी से हम सुरदास की तरह अपनी-अपनी परख शक्ति को बढ़ा सकते हैं। जब कोई बात, कोई कारण व परिस्थिति रूपी धूप आती है तब हम अपने आपको कितना कन्ट्रोल कर सकते हैं। ऐसे अपने आपको और दूसरों के संस्कारों को परख सकते हैं।

प्यारे बाबा की आश पूर्ण करने, क्रोधमुक्त जीवन बनाने के लिए मेरी दृढ़ प्रतिज्ञा

मुख से कभी ऐसे शब्द नहीं बोलेंगे, जिससे दूसरों को दुःख पहुँचे।

इस संगठन में एक दूसरे का शुभचिंतक बन कर ही रहेंगे।

कोई भी परिस्थिति में हम स्वयं का परिवर्तन करेंगे।

आज तक की पुरानी बातें, पुरानी घटनाएँ, पुरानी स्मृतियों के ऊपर हम बिंदु
लगाते हैं।

लौकिक परिवार में भी हम मुख से गुस्सा नहीं करेंगे।

यहाँ से मिला हुआ चार्ट हम सच्चाई से लिखेंगे।

क्रोध मुक्त प्रोजेक्ट प्रपोजल

प्रोजेक्ट का शीर्षक

क्रोध मुक्त जीवन शैली

प्रोजेक्ट का लक्ष्य

जीवन में अनेक परिस्थितियों में राजयोग के चिंतन एवं मनोबल द्वारा क्रोधमुक्त निर्विघ्न जीवन

प्रोजेक्ट की समयावधि

छे मास

साधन सामग्री

साकार एवं अव्यक्त मुरलियाँ

बाबा, मम्मा एवं दादियों के जीवन प्रसंग

वरिष्ठ भाइयों के क्लास और साहित्य

अपने जीवन के अनुभव से अपने संस्कारों पर अटेन्शन

ग्रुप डिस्कशन (मार्गदर्शन)

चार्ट

निमित्त आत्मा से वेरीफाय कराये

अमृतवेला 15 मिनट योग

अमृतवेले का संकल्प

पाँच मिनट ग्रुप के ऊपर फोकस करें, सब आत्मायें क्रोध मुक्त शांत हो जायें।

पाँच मिनट अन्य आत्मायें निर्विघ्न रहें।

पाँच मिनट अपने कार्यस्थल वा घर पर बापदादा को ले जायें।

योग का प्रयोग

रोज कम से कम आधा घण्टा विशेष बैठकर प्रयोग की सफलता के लिए योग तपस्या करें।

स्वयं के संस्कारों को परिवर्तन करने के लिए संकल्प करें कि मैं निर्विघ्न, निर्विकल्प, निरव्यर्थ आत्मा हूँ।

जिनके साथ हिसाब-किताब है, उन आत्माओं को इमर्ज करके शुभ भावना, शुभ कामना के वायब्रेशन दो। (हो सके तो एक समय, एक स्थान, एक संकल्प निश्चित कर लो।)

स्वयं की चेकिंग

अपनी जीवनशैली में आने वाले क्रोध के कम से कम 10 कारण लिखें।

जैसे किसी व्यक्ति के कारण, बच्चों के कारण, वस्तु के कारण, नाजुक संस्कारों के कारण, अचानक परिस्थिति के कारण आदि।

निवारण

क्रोध का कारण हमारी ही कमजोरी है, इसलिए योग के प्रयोग से, ज्ञान के आधार से व अच्छे चिंतन से उन कमजोरियों को मिटायें।

किसी व्यक्ति या वस्तु के कारण आते हैं, तो अपना मनोबल बढ़ायें।

व्यवहारिक रूप से व अचानक परिस्थिति से आते हैं तो मानसिक तैयारी रखें अथवा निमित्त आत्मा से पूछ सकते हैं।

मानसिक तैयारी

आज तक बीती हुई पुरानी बातें, पुरानी घटनायें, पुरानी स्मृतियों के ऊपर बिंदु लगाना और आगे के लिए सावधान रहना। कोई भी बात हो, कोई भी समस्या हो, इसमें लक्ष्य रहे स्वयं को मोल्ड करने का। उसके लिए चाहे कोई शक्ति को यूज करें, ज्ञान के आधार से, बाबा के आगे बैठ जायें, मौन धारण करें, वहाँ से हट जायें या निमित्त आत्मा से सार रूप में बताकर भूल जाना, फिर उसका निर्णय

जो लेना सो लेवे।

समर्पण भाव

हर सतगुरुवार को बाबा को एक पत्र लिखें, इस पत्र में पूरे सप्ताह का पोतामेल बाबा को लिखकर देना प्रयोग में मिली हुई सफलता व आई हुई समस्या का हाल-चाल सुनाकर स्वयं को बाबा के आगे सरेन्डर करें।

कोई भी समस्या आये तो पहले बाबा के आगे रखें और बाबा से डायरेक्ट टचिंग लेने का लक्ष्य रखें।

सेकेण्ड नम्बर मुरलियों में मिली हुई बाबा की श्रीमत के आधार पर उनका निवारण करें।

बाबा के महावाक्य

जो समझते हैं छे मास चाहिए, अगर पूरा चाहिए तो भी। कम करना इस बात को छोड़ना नहीं। क्योंकि यह बहुत जरूरी है। यह डिस-सर्विस दिखाई देती है। मुख से नहीं बोलो, शकल बोलती है। इसलिए जिन्होंने हिम्मत रखी है उन पर बापदादा ज्ञान, प्रेम, सुख-शान्ति के मोतियों की वर्षा कर रहे हैं। अच्छा, बापदादा रिटर्न सौगात में यह विशेष सभी को वरदान दे रहे हैं, जब भी गलती से भी न चाहते हुए भी कभी क्रोध आ भी जाये तो सिर्फ दिल से 'मीठे बाबा' शब्द कहना तो बाप की एक्स्ट्रा मदद हिम्मत वालों को अवश्य मिलती रहेगी। मीठा बाबा कहना सिर्फ बाबा नहीं कहना मीठा बाबा तो मदद मिलेगी। क्योंकि लक्ष्य रखना है ना तो लक्ष्य से लक्षण आते ही है।

बाबा की विशेष आश बुद्धि द्वारा समय का दान दो

(समय को चेकिंग करने वाला चक्रव्युह)

पूरे दिन में हमारा समय कहाँ कहाँ व्यतीत होता है। इस सप्ताह में हम उसका चेकिंग करेंगे।

कई लोग समय का दान करते
कई लोग समय को सफल करते
कई लोग समय पास करते हैं
कई लोग समय को खर्च करते हैं
कई लोग समय को वेस्ट करते हैं
कई लोग समय को बरबाद करते हैं

अब हम देखें मेरा समय कहाँ पर यूज होता है

समय का दान:- अर्थात् मनुष्य सेवा करना, दूसरों के प्रति शुभ भावना रखना, निःस्वार्थ कामना रखना, दिल से दुआएं देना, बेसहारे का सहारा बनना। हृदय में करुणा भाव, दया भाव, रहम भाव, इमर्ज रूप में रहे।

समय सफल करना:- अर्थात् कर्मणा सेवा करना, ज्ञान-योग में बिजी रहना।

समय पास करना :- अर्थात् अच्छे अच्छे गीत सुनना, आर्टिकल पढ़ना, आपस में ज्ञान की बातें करना।

समय खर्च करना :- अर्थात् 10 मिनट के काम में आधा घण्टा लगाना, बिगर अर्थ के व्यर्थ बातें करना व सुनना। आराम पसंद बनना।

समय को वेस्ट करना :- अर्थात् रास्ते चलते तमाशा देखना, दो शब्दों का वर्णन 10 शब्दों में करना, बड़ों का टाइम लेना, परचिंतन करना।

समय बरबाद करना:- अर्थात् एक्जाम्पल लौकिक स्कूल में स्टूडेंट स्कूल में रोज जाता है मगर होमवर्क नहीं करता था जिससे परीक्षा में फेल हो जाता है, तो कहेंगे इसने समय को बरबाद किया।

लौकिक बाप के धंधे में बच्चा ध्यान नहीं देता व देवाला मारता है तो कहेंगे इसने बाप की कमाई बरबाद की।

पूरी लाइफ ऐसे ही बिता दी, कुछ कमाई नहीं की तो कहेंगे इसने जिंदगी बरबाद की।

इस आधार पर हम सोच सकते हैं कि मेरा समय कहाँ व्यतीत होता है। एक स्लोगन भी है - हम समय को बरबाद करेंगे तो समय हमें बरबाद करेगा, तीर कमान से, शब्द मुख से और समय हाथ से चला जाता है तो फिर वापिस नहीं आता।

कॉमेन्ट्री (गहन शान्ति की अनुभूति)

ओम शान्ति। आध्यात्मिक जीवन का महत्व तब है जब उसमें दैवीगुणों की सुगंध हो। मूल्यहीन सुंदर शरीर तो पतन का ही मार्ग दिखा सकता है। आज हम एक ऐसे मूल्य की अनुभूति करने जा रहे हैं जो सारी दुनिया हमसे चाहती है और वह मूल्य है शान्ति। कॉमेन्ट्री के साथ अपने संकल्पों को जोड़ते रहिए। आज हम सेवाकेन्द्र का वातावरण अलौकिक, चुंबकीय, गहन शान्ति का बनाने जा रहे हैं। एलर्ट होकर बैठिए, आँखें खुली रखें।

ओम शान्ति..... मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ, मस्तक के मध्य भाग पर विराजमान हूँ, मैं ज्योतिपुंज हूँ..... इस देह से भिन्न हूँ..... मैं आत्मा इन आँखों से देख रही हूँ..... मैं एक शक्ति पुंज हूँ..... शरीर में आते-जाते श्वांस को भी मैं देख रही हूँ..... कानों से सुन रही हूँ, एनर्जी हूँ..... मुझ से चारों ओर किरणें प्रवाहित हो रही हैं। वातावरण में शान्ति..... का सन्नाटा..... छा रहा है..... मैं आत्मा शरीर के भान से मुक्त होकर गहन..... शान्ति..... का अनुभव कर रही हूँ। मेरे अंतर जगत में मेरा ही राज्य चलता है... मन-बुद्धि भी मेरे नियंत्रण में हैं... सर्व शक्तियाँ मेरी साथी हैं... अब मैं समेटने की शक्ति का प्रयोग करते हुए इन कर्मेन्द्रियों से डिटैच हो रही हूँ... मैं आत्मा इस शरीर से बिल्कुल भिन्न हूँ... अब मेरी नजर इस धरा से नील गगन से दूर... चाँद सितारों से भी दूर... बहुत दूर... चली जा रही हूँ... अनगिनत तारागणों से ऊपर एक ऐसा तारा चमक रहा है... जिनकी किरणें मुझे छू रही हैं... मेरे अंदर शक्तियों का करंट आ रहा है... आहा... जब रास्ते का भी इतना आनंद है तो मंझिल पर क्या होगा... हे आत्मा चल, आज तेरी प्यास बुझाने के लिए स्वयं शान्ति का सागर उमड़ रहा है। अब साक्षी होकर दिव्य नेत्र से अपने दिव्य स्वरूप को देख। अब मेरे सन्मुख अति तेजस्वी बापदादा हैं... जिनसे चारों ओर दिव्य तेज प्रवाहित हो रहा है... दृष्टि देते हुए बाबा बोले आओ मेरे शान्तिदूत बच्चे आओ। बच्चे, जब हिम्मत का एक कदम उठाते हैं तो मदद के हजार कदम के लिए बापदादा बंधायमान होते हैं।

बापदादा तो आये ही है बच्चों को विकारों की दलदल से निकालने। जब बच्चे विकारों की अग्नि से मुक्त होने का पुरुषार्थ कर रहे हैं तो बापदादा ऐसे बच्चों को वरदान देते हैं। बापदादा की शक्ति आँखों में काजल की तरह भरती जा रही है... बस, इस द्रश्य का आनंद लेते रहिए... लेते रहिए.. सागर के बीच लहराते... ज्योति बिंदु को निहारते... निहारते.... चित्त शान्त और मन निःसंकल्प हो गया है। आत्मा शक्तिशाली बनती जा रही है।

अब मेरी दूसरी यात्रा परमधाम की शुरू हो रही है। अपने लाइट के शरीर को छोड़ शिवबाबा के साथ कम्बाइन्ड होकर जा रही हूँ परमधाम की ओर अब हम पहुँच गये शान्तिधाम अपने घर में। शान्ति के सागर सर्वशक्तिवान बाप के साथ में आत्मा कम्बाइन्ड होकर बैठी हूँ। बाबा से शक्तियों का फाउन्टेन निकल कर मेरे ऊपर आ रहा है। सर्वशक्तिवान की सर्व शक्तियाँ मुझ आत्मा में समा रही है। अब मेरे पास सिर्फ शक्तियाँ ही शक्तियाँ है... अब पहाड जैसी परिस्थिति को भी राई और राई को रूई बनाकर उड़ा देने की शक्तियाँ मेरे अंदर आ गई है... बाबा आप शक्तियों के सागर भी हो आपसे शांति की किरणें झर... झर... झरने की तरह हरे प्रकाश के रूप में मुझे प्राप्त हो रही है। इन किरणों को प्राप्त होते ही मेरी सारी अशान्ति मिटती जा रही है। मैं आत्मा डीप... साइलेन्स की अनुभूति कर रही हूँ। अब मैं आत्मा मास्टर शान्ति की सागर बन गई हूँ। मेरे सारे विकर्म दग्ध हो गये हैं। मैं आत्मा बेदाग डॉयमण्ड बनकर फिर परमधाम से उतर कर शिवबाबा के साथ आ रही हूँ। सूक्ष्म वतन में फिर बापदादा के सम्मुख पहुँच गई हूँ। बाबा आपने मुझ साधारण आत्मा को सारी शक्तियाँ दे समर्थ बना दिया... बाबा... अब मेरे अंदर शान्ति की शक्ति बढ़ती जा रही है। मुझे मेरे परम कर्तव्य की महसूसता हो रही है। चाहे संबंध-सम्पर्क की आत्मायें हो, चाहे ब्राह्मण आत्मायें हो, मुझे तो शान्ति का दान सहयोग के रूप में देना है। चाहे दृष्टि से चाहे वाणी से, चाहे कर्म से, शान्ति की अनुभूति सबको करानी है, बिना किसी चाहना के मास्टर दाता बनकर शान्ति का दान देना है। बाबा हरेक बच्चे के दिल में एक उमंग जरूर रहता है कि मुझे बाप को प्रत्यक्ष करना है। अब बाबा मैं आपके सामने प्रतिज्ञा करती हूँ

कि मैं शान्ति की शक्ति से शान्ति के सागर बाप को प्रत्यक्ष करूँगी।

किसी के भी कड़वे बोल मेरी शान्ति को भंग नहीं कर सकते... प्रत्येक परिस्थिति में मैं शांत रहूँगी... मुझे शान्त चित्त होकर ही बोलना है, शान्ति के बोल, बोलकर दूसरों के चित्त को शांत करना है। कोई भी साइडसीन देखकर या सुनकर अपने मन को अशान्त नहीं करूँगी। कैसी भी परिस्थिति आये लेकिन मैं तो अपने शान्ति के पथ पर ही चलूँगी। जीवन में उतार-चढ़ाव, हार जीत, लाभ-हानि, मान-अपमान तो होता ही है, मैं इन्हें जीवन में सहज भाव से स्वीकार करूँगी। बाबा मैं प्रतिज्ञा करती हूँ कि चाहे कोई मुझ से कैसा भी व्यवहार करें, मैं अशान्त नहीं होऊँगी। शान्ति मेरी शक्ति है... शान्ति मेरी प्रिय निधि है... शान्ति ही मेरे जीवन का सौंदर्य है... शान्ति मेरा स्वरूप है... क्रोध मेरा स्वरूप नहीं है। क्रोध तो एक भयंकर अग्नि है... मैं इस शत्रु से कभी भी हार नहीं खाऊँगी। बाबा मेरे अंदर भी क्रोध की अग्नि जलती रहेगी तो मैं दूसरों को शान्ति के सागर का परिचय कैसे दे सकती हूँ। मेरा मार्ग शान्ति का मार्ग है... मैं विपरीत परिस्थितियों में भी ऐसा शान्ति के पथ पर चल कर दिखाऊँगी ताकि जिस पथ पर सब आत्मायें चल कर जीवन सुख शान्ति प्राप्त करें। ओम शान्ति

गीत:- शान्ति के पथ पर चलो.....

स्पार्कलर्स के अनुभव

हमारे यहाँ सेवाकेन्द्र पर जो स्पार्क का लोकल चेप्टर चल रहा है उसमें करीब 30 जितने भाई-बहनें भाग ले रहे हैं। जिसमें से कुछ स्पार्कलर्स के अनुभव हम यहाँ पर लिख रहे हैं।

अनुभव :- 01

मैं तीन साल से ज्ञान में चल रहा हूँ और एक साल से स्पार्क में भाग ले रहा हूँ। स्पार्क में समय प्रति समय पुरुषार्थ की विधियाँ बदलती रहती हैं। इसलिए सभी का इन्तरेस्ट बना रहता है।

पिछले छे मास से क्रोध-मुक्त बनने की हम चर्चायें कर रहे हैं और इनसे पूर्णतया मुक्त होने के लिए हम सभी प्रतिबद्ध भी हुए हैं। बाबा कहते हैं हिम्मत बच्चे की तो मदद बाप की। इस निश्चय के आधार से हमने क्रोधमुक्त प्रोजेक्ट में भाग लिया।

पहले तो मैं क्रोध के ऊपर केयरलेस था। छोटी-मोटी बातों में क्रोध होता ही रहता था और जब क्रोध से मुक्त होने का पुरुषार्थ शुरू किया तो ऐसा अनुभव हो रहा था कि कोई विशेष बीमारी से मुक्त हो रहे हैं।

अंदरूनी एक लक्ष्य ही था कि छे मास में इस बीमारी से मुक्त होना ही है और सफलता भी सब जगह से मिलती गई। बिजनेस में, घर में, सेवा साथी से। मगर मेरी एक छोटी-सी बच्ची थी जो बहुत ही जिद्दी थी, वहाँ पर मैं हार खा लेता था। उस के लिए मैं युक्तियाँ ढूँढ रहा था उस समय ज्ञानामृत में एक लेख पढ़ा क्रोध के ऊपर था उसमें लिखा था कि प्रेम की शक्ति से आप किसी के ऊपर विजय प्राप्त कर सकते हो, जानवर भी कन्ट्रोल में हो सकते हैं। फिर मैंने प्रेम का प्रयोग किया तो उनमें भी सफलता मिल गई।

आज मुझे एक बात का फकुर है कि ज्ञानमार्ग पर भल नया हूँ मगर क्रोध की बीमारी से मुक्त हूँ।

अब ये परमात्म ज्ञान, शान्ति की बातें दूसरों के आगे सुना सकू उतना बाबा ने मुझे लायक बना दिया। थैंक्स बाबा.....

अनुभव :- 02

मैं करीब दो साल से ज्ञान में चल रही हूँ और पिछले छे साल से स्पार्क में भाग ले रही हूँ।

स्पार्क एक टयुशन क्लास जैसा लगता है। इनसे हमारा एक्स्ट्रा विकास होता है, इस बार क्रोध की प्वाइंट को लेकर पुरुषार्थ किया तो पता चला कि पुरुषार्थ में सबसे ज्यादा रूकावट क्रोध का आता है। हम तो ज्वाइंट फैमिली में रहते हैं और छोटी-छोटी बातों में बच्चों के कारण क्रोध आता ही रहता है भल हम ट्राफिक कंट्रोल करते थे। इस सीजन की बाबा की श्रीमत के अनुसार आठ बारी की ड्रिल भी करते थे और ड्रिल में बाबा का आह्वान भी करते थे और कभी कभी साथ में गुस्सा भी कर लेते थे, जिसके कारण घर का माहौल जो बनना चाहिए वह नहीं बनता था। क्रोधमुक्त बनने का पुरुषार्थ करने के बाद मुझे इतना महसूस हुआ कि जब हम कोई एक लक्ष्य लेते हैं फिर इसकी पूरी मेथड कम्पलीट करने से पूरा रास्ता स्पष्ट हो जाता है, जिससे पुरुषार्थ का मार्ग स्पष्ट हो जाता है जीवन तो वही है मगर मेरा लक्ष्य बदल गया, दृष्टिकोण बदल गया, भावनायें अच्छी होती गई। तो वही परिस्थितियाँ सूली से काँटा बनने लगी। अब कोई भी परिस्थिति आती है तो हम उसे चुनौती के रूप में लेते हैं कि मुझे इस परिस्थिति में 100 मार्क्स लेना है। युक्ति तो हम कोई भी रचते थे, कभी मौन रहते थे, कभी ड्रामा समझते थे, कभी ट्रस्टी भाव धारण करते थे अथवा बाबा का आह्वान करते थे। कुछ समय में वह परिस्थिति बदल जाती थी। एक्जाम्पल, बच्चा रोता है व जिद्द करता है तो बाबा को कहते थे कि ये तेरा बच्चा है और सचमुच कई बार ये अनुभव हुआ कि बच्चा जो चीज मांग रहा है उस चीज की मैं मना कर रही हूँ। फिर भी कोई न कोई आकर के बच्चे को वह चीज दिला देते थे। दूसरा क्रोध मुक्त बनने से घर के सदस्यों पर अड़ोसी-पड़ोसी पर हमारी छाप बहुत अच्छी पड़ी।

अनुभव :- 03

मैं 13 साल से ज्ञान में हूँ। पहले तो मुझे मालूम नहीं था कि स्पार्क क्या है। सेन्टर्स पर स्पार्क की मीटिंग चलती रहती है। एक बार मैं कौतुक के साथ मीटिंग गयी तो इसमें क्रोध मुक्त बनने की चर्चायें चल रही थी। तो मुझे अच्छा लगा क्योंकि मुझे सबसे बड़ी परेशानी क्रोध की ही थी। यह सारी बातें सुनते सुनते पहले तो मुझे आश्चर्य लगा कि अरे... ज्ञान में तो हम इतनी साल से चल रहे हैं और हम बाबा के पास आये ही है विकारों से मुक्त बनने के लिए परंतु क्रोध से मुक्त होने के लिए कभी हमने सोचा ही नहीं था। शुरुआत में तो इतना कॉम्फीडेन्स नहीं था क्योंकि मुझे बहुत गुस्सा आता था। इसलिए हमने यह सोच रखा था कि यथाशक्ति पुरुषार्थ करेंगे फिर धीरे-धीरे क्रोध की डीप नॉलेज मिलती गई और एक-दूसरे को देखकर अनुभव सुनकर मनोबल बढ़ता गया तो मुझे भी आत्म-विश्वास आ गया कि मैं भी क्रोध मुक्त जरूर बनूँगी और मुझे सफलता भी बहुत मिली। मैं पूरी मुक्त तो नहीं बनी मगर मुख से कभी गुस्सा नहीं होता है। पहले रोज होता था अब तो आकर पूरा हो जाता है। क्रोध मुक्त का प्रोजेक्ट भल पूरा हो गया। मगर मेरा पुरुषार्थ तो अभी भी चालू है। अब मुझे विश्वास हो गया है कि मैं बिल्कुल क्रोधमुक्त बन जाऊँगी।

अंत में पाठकों के लिए मेरी एक अभिलाषा है कि इन किताबों के अन्दर दिखाई हुई विधि को चार्ट को फॉलो करेंगे तो आप अवश्य इस क्रोध की बीमारी से मुक्त हो जायेंगे।

अनुभव :- 04

इस क्रोधमुक्त अभियान की शुरुआत में हमको एक प्रतिज्ञा करवाई थी की हम कभी भी मुखसे गुस्सा नहीं करेंगे और साथ में एक फार्म भी दिया था, उसमें एक प्वाइंट थी कि अपनी जीवन शैली में आने वाले क्रोध के कम से कम 10 कारण निकालें कि इस कारण से मुझे गुस्सा आता है। मुझे ज्यादा गुस्सा आ जाता था। एक तो अपने ही संस्कारों के कारण, दूसरा समय पर चीज वस्तु व भोजन नहीं मिलने से, तीसरा रोड के बीच ट्राफिक, चौथा भावनात्मक कारण था, जब पुरुषार्थ नहीं होता था। अमृतवेला मुरली क्लास मिस होना, योग नहीं लगता तब चिड़चिड़ापन आ जाता था। फिर हमने एकान्त में बैठ कर चिंतन करके उसका निवारण सोच कर पहले तो मानसिक तैयारी की फिर प्रैक्टिकल पुरुषार्थ शुरू किया। जैसे पहला कारण था अपने ही संस्कार। उसमें हमने सोचा कि ये तो बिना कोई कारण अंदर से ही आता है तो परिवर्तन भी अंदर से ही करना चाहिए। उसमें हमने शुभ भावना - शुभ कामना की एक प्वाइंट पर बहुत लंबे समय तक अभ्यास किया। दूसरा कारण था चीज-वस्तु का न मिलना परंतु समय पर चीज वस्तु से भी कई गुणा मुल्यवान तो मेरी स्थिति है। उसको हमें किसी भी हालत में बिगाड़ना नहीं है। तीसरा कारण रोड के बीच ट्राफिक से गुस्सा आता था, उसमें हमने कुछ समय तक स्वमान का अभ्यास किया, घर से निकलते समय स्वमान ले लेते थे, मैं पेम स्वरूप हूँ, मैं शान्ति दूत हूँ। आज बिना अभ्यास भी उनसे मुक्त हूँ। चौथा कारण भावनात्मक था। पुरुषार्थ न होने से गुस्सा आता था। उसमें हमने अपनी दिनचर्या को मेनेज किया कि हर वस्तु समय पर करनी है। आज छे मास के अभ्यास के बाद ऐसा लगता है कि जीवन में क्रोध है ही नहीं।

गुड बाय क्रोध

क्रोध एक ऐसी अति प्रशंसनीय विभूति है जो सारे विश्व में अग्रगण्य है। हम सभी उनकी विशेषताओं के अनुभवी हैं। हमने जहाँ तक उनकी विशेषताओं को देखा है सो यहाँ पर प्रस्तुत है।

एक तो उनके अंदर सबके प्रति सहयोग की भावना बनी रही, अमीर-गरीब सबको सम्मान भाव से सहयोग देता रहा, हिम्मतहीन आत्माओं को उसने हिम्मतवान बनाया।

दूसरा निःस्वार्थ सेवाभावी रहा, बिना किसी चाहना से, जो भी इनसे दोस्ती करता उनको मदद देता रहा जब बुलाओ तब सेकेण्ड में हाजिर हो जाता। अथक सेवाधारी बनकर रहा।

जब मनुष्य का सभी सहारे टूट जाते हैं, संकट में आ जाता है ऐसे लोगों को भी सो सहारा बनता है।

कोई उनसे दोस्ती तोड़ देता है फिर भी जरूरत पड़े तो वह मदद देता है। किसी पर भी नाराज नहीं होता।

इसलिए वह सबके दिल पर राज करता है। छोटा बच्चा, जवान, बुढ़ा, विद्वान, पंडित, योगी, भोगी, राजा, रंक सबका वह माननीय रहा।

अरे... स्वयं भगवान भी उनको कई बार याद करते हैं और उनका प्यार से नाम रखा है पीरू वजीर।

कई बार बाबा मुरली में याद करते कि काम विकार है बच्चू बादशाह और क्रोध है पीरू वजीर। इन दोनों दोस्तों का जन्म द्वापर के आदि में हुआ तब से वह हमारे अंग-संग रहे हैं। संयोग से हमें आधा कल्प के लिए उन्हें विदाई देनी है।

फिर से और विरल विभूतियों को कोटि कोटि अभिनंदन देते हुए छुट्टी ले रहे हैं।

गुड बाय क्रोध... गुड बाय क्रोध... गुड बाय क्रोध.....

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:-
स्पार्क – आध्यात्मिक अनुप्रयोग अनुसन्धान केन्द्र
(SpARC – Spiritual Applications Research Centre),
बेहतर विश्व निर्माण अकादमी,
ज्ञानसरोवर, आबू पर्वत-307501
राजस्थान, भारत
मोबाईल: +919414003497, +919414150607
फैक्स – 02974-238951
ई-मेल – bksparc@gmail.com

