

## क्रोध पर एक नजर...

हमें गुस्सा क्यों आता है, इसका कारण सबसे पहले हमें जानना होगा। सभी कहते हैं किसी से उम्मीद हमने लगाई हो, और वो उम्मीद हमारी पूरी न हुई हो, या आशा या उम्मीद के अनुरूप काम न हुआ हो, तो हमें गुस्सा आता है। लेकिन हम इसे आपको सार रूप में समझाना चाहें तो कह सकते हैं कि इस दुनिया में किसी भी चीज़ से मोह आपको क्रोध का कारण है। किसी भी चीज़ से मोह आपको उसके साथ गहराई से जोड़ता है, उसकी इच्छापूर्ति आपकी इच्छापूर्ति होती है, उसका आदर और निरादर खुद का आदर और निरादर होता है।

इसी से सारे विकार उत्पन्न होते हैं, चाहे वो लोभ है, अहंकार है या चाहे काम ही क्यों ना हो। कुछ निम्नवत बिन्दुओं से हम आपको समझाना चाहेंगे।



- ब्र. कु. गंगाधर

'मैं, का गुमान या अभिमान - यदि कोई आपकी सोच या बात को सही

न मानते हुए फौरन असहमति जता दे तो आपको लगता है कि यह आपका अपमान है। अहम् के आड़े आते ही मिजाज गर्म होने लगता है। यह सोच रखना कि आपने जो कह दिया उसका सभी अनुसरण करें, भले ही हालात कुछ भी हों। यदि ऐसा न हो, तो गुस्सा फूट पड़ता है।

**अधिकारिक रवैया-** मौका चाहे जो भी हो या कोई भी बात करनी हो, रवैया हमेशा अधिकारिक ही रहेगा। किसी के आवाज़ उठाते ही क्रोधाग्नि धधक उठेगी। भले कोई उनकी भलाई के लिए ही बात करना चाहता हो परन्तु वह स्वयं के अधिकारिक मानस के होने से वह ग्रहण करने में असहमत रहता है।

**नियंत्रण बनाना** - हर बात और हर व्यक्ति के ऊपर अपना नियंत्रण रखने की कोशिश और नाकाम होने पर वही गुस्सा। आजकल बॉसिंग नेचर वाले साथियों पर दबदबा बनाये रखने के लिए गुस्से को हथियार मानकर व्यवहार करते हैं। जब ऐसा होने में नाकाम रहते तो गुस्सा फूट पड़ता है।

**दूसरों को कमतर समझना** - यदि खुद में कुछ कमी महसूस करते हैं तो जिसे बेहतर पाते हैं गुस्सा उसी पर निकल जाता है। ऐसे में खीझ दूसरे से ज़्यादा खुद पर होती है। अंदर ही अंदर गुस्से के गुबार में दम घुटता रहता है, जिससे स्वास्थ्य पर भी खराब असर पड़ता है।

**गलत धारणा** - यह सोचना कि दूसरों पर गुस्सा करके ही उन पर नियंत्रण रखा जा सकता है और उन पर अपनी धाक जमाई जा सकती है तो बेवजह गुस्सा करने लगते हैं। जब खुद गलत धारणाओं का जामा पहनकर चलते हैं तो दूसरे की अच्छाइयों को ग्रहण नहीं कर पाते।

**गुस्से का असर** - यदि क्रोध आपके व्यवहार में शामिल हो चुका है तो इसका बुरा प्रभाव न केवल सेहत पर पड़ता है, बल्कि आपकी सामाजिक छवि भी खराब हो जाती है। **देखें कैसे** - क्रोध कई शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का मूल कारण है, जैसे सिर दर्द, उच्च रक्तचाप, एसीडिटी, एकाग्रता में कमी आदि।

आपके आसपास के लोग, यहां तक कि दोस्त भी आपसे दूरियाँ बनाने लगते हैं और धीरे-धीरे आपका सामाजिक दायरा सिकुड़ता चला जाता है। आप अधिकतर समय खुद को तनाव से घिरा हुआ पाते हैं।

दोस्तों/ रिश्तेदारों के साथ हँसना, बहलना, वक्त गुज़ारना कम होता जाता है और रिश्तों में खटास बढ़ती चली जाती है। लोग पीछे-पीछे बुराइयाँ करने लगते हैं। इससे छवि खराब होती है। आपका मूड नियंत्रण से बाहर चला जाता है। आपको कब गुस्सा आएगा और आप किस बात से खुश होंगे, यह तय करना आपके वश में नहीं रह जाता।

- शेष पेज 8 पर

## स्थिति निर्विकारी हो, तो सेवा स्वतः होगी

थोड़ा समय निराकारी स्थिति में स्थित होकर बैठो, इधर-उधर नहीं देखो। कोई बात न करो, न सोचो। निराकारी स्थिति माना अशरीरी स्थिति, बीजरूप स्थिति। दृष्टि द्वारा देख रहे हैं पर देखते हुए भी निराकारी स्थिति का अनुभव हो। तो मेरी यह भावना है कि जो शब्द सुनते हैं वो अनुभव करें। हम सिर्फ शब्द नहीं सुनते हैं, शब्द के अर्थ को जानते हैं। अभी जो हम ओम् शान्ति भी कहते हैं, ओम् का अर्थ है शान्ति, ओम् का अर्थ है शक्ति, जहाँ शान्ति और शक्ति है वहाँ ऑटोमेटिक हर्षित हैं। निराकारी स्थिति की पाँवर निर्विकारी बना देती है, कोई भी विकार नहीं। काम नहीं, क्रोध नहीं, लोभ नहीं, कोई मोह नहीं, अहंकार का अंश नहीं। जैसे शिवबाबा अशरीरी है, बिन्दु स्वरूप है, सर्वशक्तिवान है, ऐसी स्थिति में निराकारी, स्थूल वा सूक्ष्म शरीर से न्यारे, भान से परे हैं।

संगमयुग में बाबा निराकारी स्थिति का अनुभव करा करके परमधाम ले जाने के लिए तैयार कर रहा है। कर्म सम्बन्ध में होते हुए, कर्म भी श्रेष्ठ, प्रेरणा देने लायक हों। देखना बोलना चलना...सबमें श्रेष्ठता हो। देवताओं की मूर्तियों का तो दर्शन करते हैं, पर जब देवताओं का राज्य होगा तो कैसा होगा? समझो, अन्दाज़ा लगाओ। अभी निर्विकारी बने हैं ना! निराकारी स्थिति से ईश्वरीय सन्तान बने हैं। बुद्धि शुद्ध शान्त हो तो आवाज़ से परे रहने में अच्छा लगता है। निराकार बाबा ने ब्रह्मा बाबा द्वारा निराकारी स्थिति से निष्कामी बना दिया है। निराकारी से निर्विकारी फिर निरहंकारी। तीनों रूपों को इमर्ज करो, बाबा सामने बैठा है और मीठा बाबा कहता है ततत्वम्।

संगमयुग को सामने देखो तो यह दुनिया

नहीं दिखाई पड़ती है। निराकारी दुनिया में जाने की खैच हो रही है। यहाँ निमित्त मात्र हैं, सदा सी फादर, फॉलो फादर करके सपूत बच्चा बन सबूत देने के लिए। संगमयुग की इस पढ़ाई में बहुत कमाई है। नाम-रूप, देश-काल से परे चले जाओ, न देश याद हो, न समय याद हो, देहभान से परे। कहाँ पर भी रहते मुझे भारत को स्वर्ग बनाने की सेवा करनी है, तभी स्वर्ग में जायेंगे, ऐसे ही स्वर्ग में नहीं आयेंगे। वैसे कोई मरता है तो कहते हैं स्वर्गवासी हुआ, अब प्रैक्टिकली हम देखते हैं उस बिचारे की अन्त मते सो गति क्या थी। ज्ञान मार्ग में आने से अन्त मते सो गति कैसे होती है, यह देखा है। कोई-न-कोई कर्मभोग में शरीर छोड़ा, तो यह भी अन्दर से अपने लिये भावना हो, कर्मभोग, हिसाब-किताब चुक्ती हुआ पड़ा हो। भले शरीर को कुछ होता है पर कर्मभोग न हो।

आत्मा में जो परमात्मा ने शक्ति भरी है उससे चेक करना है कि हिसाब-किताब चुक्ती हो गया? निराकारी स्थिति में हम सब आत्मायें परमात्मा की सन्तान हैं। एक बार बहुत अच्छे सब योग में साइलेंस में बैठे थे, तो बाबा ने पूछ लिया कि सब कहाँ बैठे थे? कोई जवाब न देवे क्योंकि सब साइलेंस में खोये हुए थे तो फिर बाबा ने पूछा कि कहाँ बैठे थे? तो सभी और साइलेंस की गहराई का अनुभव करने लगे। वैसे अब मैं आपसे भी पूछूँ कहाँ बैठे थे? बाबा ने क्या बोला होगा? एक मिनट के लिए सभी साकार बाबा को सामने रख सोचो, कि बाबा पूछ रहा है कहाँ बैठे थे? तो मेरा जी चाहता है जो प्यारे बाबा ने अनुभव कराया है वैसे अनुभव आप सबको भी होवे। तो देखा बाबा ने, कोई बच्चा जवाब ही नहीं देता है, तो बाबा मुस्कराके कहने लगा बच्चे, ब्रह्माण्ड में बैठे थे। अण्डे

मिसल आत्मायें बैठी थी ना। हमने कहा बाबा यह तो कभी सोचा भी नहीं था।

बेगरी पार्ट से लेके सारी उम्र में भले शरीर को कोई-न-कोई तकलीफ होती रही है, कई बार शान्त में रह सोचती थी कि बाबा अब मैं क्या सेवा करूँ! ऐसा कोई प्रभु का प्यारा निकले जो यज्ञ सेवा करे क्योंकि यज्ञ से प्यार है ना इसलिए जब भी जहाँ भी मैं जाऊँगी पहले यज्ञ याद आयेगा, यज्ञ को कभी भूलती नहीं हूँ। बाबा और यज्ञ को बुद्धि में रख सेवा करने से देखा है कि कोई-न-कोई बाबा का बच्चा हीरा निकल ही आता है। तो मीठे बाबा ने ऐसी बहुत सेवायें कराई हैं, लेकिन पहले हमारी स्थिति निर्विकारी हो, कोई भी विकार होगा तो यह काम नहीं कर सकती। अहंकार आया तो अभिमान अच्छी तरह से माथा खराब कर देगा, कभी शान्ति नहीं होगी। जैसे भूल आ गया है, ऐसे बातें करके वायुमण्डल को डरावना बना देते हैं। तो भूतों को भगाना है या मेरे में भूत की प्रवेशता... मेरे को तो टच भी करेगा, माथा खराब हो जायेगा क्योंकि आजकल सुनती हूँ कोई कोई में ऐसी प्रवेशता होती है, पता नहीं क्या होता है...? अन्दर लोभ, मोह का भूत होगा तो वह माथा खराब करेगा इसलिए निराकारी, निर्विकारी बनने का पुरुषार्थ चलता रहे। अन्दर देखो यहाँ कहाँ छिपके कोई आशा, कोई तृष्णा... बैठी हुई तो नहीं है, क्योंकि यह दोनों दुश्मन है। तृष्णा तो तमोगुणी है, आशा रजोगुणी है, सतोगुणी - इच्छा मात्रम् अविद्या। गीता में पहला अध्याय है सबको भूल, मुझ एक बाबा को याद करो।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



दादी हृदयमोहिनी  
अति. मुख्य प्रशासिका

होगा, क्योंकि जो तीन सूक्ष्म शक्तियाँ हैं - मन, बुद्धि, संस्कार, इन्हीं को ही बचाना है। यह हैं आत्मा की ही शक्तियाँ, लेकिन यह सूक्ष्म शक्तियाँ हैं। इन सूक्ष्म शक्तियों के ऊपर हमारी विजय होनी चाहिए। अगर अपनी मन, बुद्धि या संस्कार को हम कहीं भी व्यर्थ में लगा रहे हैं या व्यर्थ कर रहे हैं तो, मेहरबानी करके उससे बचो नहीं तो मनोबल कभी भी आ नहीं सकता है। कितनी भी कोशिश करो, कितना भी शिवबाबा शिवबाबा करते रहो या कितना भी बिन्दू, बिन्दू करते रहो, पर बिन्दू खिसक जायेगी। किचड़ा पड़ा हुआ है तो बिन्दू बैठेगी कैसे! इसलिए मनोबल के लिए हमारा मन बिल्कुल क्लीन भी होना चाहिए, क्लीयर भी होना चाहिए। ऐसे नहीं मन में शुद्ध भी चले, अशुद्ध भी चले... जैसे एक बूंद भी अगर किसी चीज़ में ज़हर डाल दिया जाये तो वह

## कर्म में ब्रह्मा बाबा और योग में शिव बाबा को सामने रखो

पूरा का पूरा ही विष हो जाता है। तो हमारे मन के अंदर अगर व्यर्थ है, बुराई की बात है तो उसे छोड़ दो, वह तो होना नहीं चाहिए लेकिन वेस्ट भी है तो मनोबल जमा नहीं हो सकता। तो चेक करो कि मन के ऊपर कंट्रोल है या नहीं? हमारा लक्ष्य है आगे स्थिर होना। इसके लिए सहज युक्ति है - बाप को फॉलो करो। हर कर्म करने के पहले यह सोचो कि ब्रह्मा बाबा ने क्या किया, कैसे किया, बस। फॉलो करना तो मुश्किल नहीं होता है, क्योंकि कदम पर कदम रखना होता है। ब्रह्मा बाबा के पास भी समस्या आती थी, जिम्मेवारी भी बहुत थी। विदेही अवस्था या कर्मातीत अवस्था या अशरीरी अवस्था के लिए फॉलो करना है शिवबाबा को और ब्रह्मा बाबा को फॉलो कर्म में करो। कोई भी काम शुरू करना है तो सामने ब्रह्मा बाबा को रखो। योग लगाना है तो शिवबाबा को सामने रखो फिर देखो ज़रा भी मेहनत नहीं लगेगी। बाबा ने जो और जैसे किया है वही मुझे करना है, बस। मैं ब्रह्माकुमार हूँ तो मुझे ब्रह्मा बाबा को फॉलो करना है, इसमें क्या मुश्किल है? इससे

मनोबल आपेही बढ़ेगा। कोई बोल, कर्म फालतू होगा ही नहीं, कोई फालतू सोच चलेगी ही नहीं तो मनोबल बढ़ेगा ही।

मनोबल के लिए एक तो एकाग्रता की शक्ति चाहिए और फिर निर्णय शक्ति भी चाहिए। इसके लिए भी एकाग्रता और स्वच्छता चाहिए। स्वच्छता नहीं होगी तो एकाग्रता भी नहीं आयेगी, क्योंकि बुद्धि कभी इधर लुढ़केगी कभी उधर लुढ़केगी। कभी अच्छे तरफ, कभी व्यर्थ तरफ, कभी फालतू बुरे तरफ बुद्धि लुढ़कती रहेगी। मन की भी एकाग्रता चाहिए, क्लीन और क्लीयर चाहिए और चार जो विशेष कर्मेन्द्रियाँ हैं उनके ऊपर अटेंशन चाहिए। कोई भी चार में से आपके पास अगर थोड़ा भी संस्कार हो तो उसको कट करो तो मनोबल बढ़ने लगेगा। नहीं तो बुद्धि का जहाँ लगाव होगा वहाँ झुकाव होता रहेगा। आपको लगाव समझो सुनने, देखने में है तो इन चार विशेष कर्मेन्द्रियों के ऊपर, संस्कार के ऊपर अटेंशन हो। जब आप संस्कार परिवर्तन करेंगे तो आपका संसार परिवर्तन हो ही जायेगा।