ईश्वरीय प्रेरणाएं

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

बाबा के महावाक्य :– जो समझते है छः मास चाहिए। अगर छः मास पूरा चाहिए तो भी कम करना इस बात को छोड़ना नहीं क्योंकि यह बहुत जरुरी हैं। यह डिससर्विस दिखाई देती हैं। मुख से नही बोलो, शक्ल बोलती है। इसलिए जिन्होंने हिम्मत रखी हैं 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 जाए तो सिर्फ दिल से 'मीठा बाबा' शब्द कहना तो बाप की एकस्ट्रा मदद हिम्मतवालों को अवश्य मिलती रहेगी। मीठा बाबा कहना, सिर्फ बाबा नहीं कहना। 'मीठा बाबा' कहोगे तो मदद मिलेगी, जरुर मिलेगी, क्योंकि लक्ष्य रखा है ना तो लक्ष्य से लक्षण आते ही हैं।

- बापदादा के इन महावाक्यों को साकार रुप देने के लिए स्पार्क के द्वारा गाइड लाइन मिली।
- महारथी भाई बहनों ने बैकबोन बनकर 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 छः मास तक अथक पुरुषार्थ किया हैं। ऐसा भी कह सकते हैं कि अपने खून की खाद डालकर इस प्रयोग को सफल किया हैं।

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

इन सभी अनुभवों को प्राणेश्वर माता–पिता को सादर समर्पित करते हुए यह संकलन आपके हाथ में दे रहे हैं। हमें सिर्फ आशा ही नहीं, वरन पूर्ण विश्वास है कि आप इसे पढ़कर अमल में लाने का पुरुषार्थ करेंगे और आपको आशातीत सफलता अवश्य प्राप्त होगी। यही शुभकामना रखते हैं।

स्पार्कलर्स,
सूरत–वराछा सेन्टर

प्रस्तावना

यात्रा लंबी कितनी भी क्यों न हो मगर महत्व पहले कदम का होता है।

इसलिये कहा गया हैं हिम्मते बच्चे तो मददे खुदा।

हम सभी रात के राही हैं, रुहानी यात्री हैं और हमारी मंजिल हैं सम्पूर्णता तक पहुंचने की।

विकारों की जंजीरों से छूटने के लिए हम सभी प्रयत्नशील हैं–चिंतनशील हैं।

हमने हकीकत में क्रोध की बहुत सारी चर्चाएं की हैं। उनका संकलन सार रुप में इस ग्रंथ में संकलित किया गया है।

सूरत–वराछा सेन्टर के अंतर्गत स्पार्क का लोकल चेप्टर करीब तीन साल से चल रहा हैं। इस केन्द्र पर सेवा के साथ–साथ स्व–उन्नति का कार्यक्रम भी चलता रहता हैं।

इस बार हमने चुनौती के रुप में इस प्रोजेक्ट को चुन कर क्रोधमुक्त जीवन बनाने का प्रयत्न प्रयोग के रुप में किया हैं।

क्रोधमुक्त प्रोजेक्ट की शुरुआत हम 30 भाई बहनों ने मिलकर की थी। समय सीमा छः मास की रखी थी (1 फरवरी से 31 जुलाई 2007 तक)

हर रविवार (sunday) को सुबह (morning) क्लास के पश्चात् हमारी मीटिंग चलती थी। इस प्रकार लगातार छः मास तक साप्ताहिक मीटिंगें चलती रही । इन्ही (मीटिंगों) का सारांश इस संकलन में दिया गया हैं। क्रोध की चेकिंग के लिये हर सप्ताह का एक चार्ट बनाते थे, उनमें से चुने हुए (selected) चार्ट भी इसमें दिये गए हैं।

प्रयोग की शुरुआत में दृढ संकल्प के साथ प्रतिज्ञाबद्ध होकर सब इस पुरुषार्थ में जुटे थे। छः मास के अथक परिश्रम के बाद सभी ने काफी अच्छी सफलता प्राप्त की, अंत में सभी से एक फॉर्म भरवाया था, ''गुस्से को मापने का थर्मामीटर'' इस form को भर कर के सबने चेक किया, तो किसी को 70%, किसी को 80% तक की सफलता मिली ऐसा दिखाई दिया। चार्ट और चर्चाएं तो निमित्त मात्र थी मगर सभी भाई–बहनों ने प्रैक्टिकल पुरुषार्थ, व्यक्तिगत अनुभव और बाबा की मदद से बहुत अच्छी सफलता पाई हैं।

अनेक अनुभवों में से स्पार्कलर्स के कुछ एक अनुभव भी इसमें सम्मिलित किये गए हैं।

भूमिका

आज की सामाजिक समस्याओं के मूल में एवम् आध्यात्मिक क्षेत्र में स्वउन्नति न होने का मुख्य कारण क्रोध हैं।

हम सभी ने आपस में मिलकर क्रोध के ऊपर बहुत सारी चर्चाएं की, उनका लघु संकलन आपके हाथ में हैं। श्रीमद्भगवद्गीता में क्रोध का वर्णन महाशत्रु के रुप में किया गया हैं, क्योंकि क्रोध रावण का एक शीश है। क्रोध की जड़ें बहुत गहरी और सूक्ष्म हैं, अन्य सभी विकारों की जड़ अर्थात् बीज स्थूल है–जैसे किसी की सुंदरता को देख कर मनुष्य कामाग्नि में जलता हैं। ब्लड कनेक्शन के गहरे relation (खून के संबंध) से मोह प्रकट होता है, धन–संपत्ति को देख लोभ आता है, पोस्ट पोजीशन मिलने से अहंकार आता हैं। आदि–2, अर्थात् सभी विकारों का बीज स्पष्ट दिखाई देता है। इसलिए मनुष्य उनसे मुक्त होना चाहे तो सहजता से मुक्त हो सकता हैं। जैसे संन्यासी घर बार छोड़ जंगल में चले जाते हैं, तो काम विकार से पीछे छूट जाता है, देह के संबंध भी विस्मृत हो जाते हैं, धन– संपत्ति का भी त्याग करते हैं, पोस्ट पोजीशन तो होती ही नहीं, क्योंकि जंगल में नंगे पैर घूमते फिरते हैं। इसलिये इन विकारों से तो छूट जाते हैं, परन्तु क्रोध महाशत्रु पीछा नहीं छोड़ता। आप सबने देखा होगा कि सन्यासी भी गुस्सा बहुत करते हैं, लोग उनको छेड़ते नहीं हैं, डरते हैं, कि कही क्रोध में आकर श्राप न दे देवें।

इसलिये कहा गया हैं कि क्रोध की जड़े बहुत गहरी हैं। क्रोध का बीज देह के साथ हैं। पूरे शरीर में क्रोध का साम्राज्य चलता हैं। शरीर के हर अंग से वह प्रकट होता हैं। जब मनुष्य गुस्से में होता हैं उस समय वह कुछ बोल नहीं रहा हो तब भी लोग उसका चेहरा देख कर डरते हैं क्योंकि क्रोध चेहरे से प्रकट होता रहता है, उसकी

आंखे भी लाल हो जाती हैं, नाक भी मोटी हो जाती है, होंठ थरथराते हैं, जवान लड़खड़ाती हैं। इसलिये कहा गया हैं कि क्रोध की जड़ें बहुत गहरी हैं। बोल भी अमर्यादित हो जाते हैं, आवाज भी जोश भरी निकलती है, बात करते समय हाथ भी उठता रहता है, अंगुली दिखाकर बात करते हैं, टांगे भी पटकते हैं, चेहरा भी भयानक हो जाता हैं, सांस भी फूल जाती हैं, रोंगटे भी खड़े हो जाते हैं, क्रोध के दौरान यदि कुछ काम करेंगे तो वह भी तेजी से करेंगे–जैसे यदि कपड़े धोते हैं तो जोश से पटकते हैं, चलेंगे तो भी तेज रफ्तार से चलेंगे, गाड़ी भी तेज चलाएंगे अथवा बार–बार हार्न बजायेंगे। क्रोध मनुष्य को कुछ समय के लिये पूरा पागल ही बना देता हैं।

जब किसी भी विकार की प्रवेशता होती हैं तो मनुष्य विवेक से कुछ सोचता हैं, जैसे लोभ आता हैं तो पहले सोचता हैं कि चोरी, ठगी करुं या न करुं। पर जब क्रोध आता हैं तो पहले हमारी विवेक शक्ति को नष्ट कर देता हैं। इसलिये गीता में लिखा हैं कि क्रोध मनुष्य की बुद्धि को भ्रष्ट कर देता हैं।

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

इसी प्रकार अन्य सभी विकारों में स्थान की मर्यादा भी होती हैं, जैसे कोई मंदिर व तीर्थस्थान पर यात्रा करने जाते हैं तो वहां पर पवित्रता का महत्व रखते हैं, 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 ऊंची पोस्ट–पोजीशन वाला हो मगर वह अपने अहंकार को भी छोड़ देता हैं और छोटी–छोटी सेवा को महत्व देता हैं। झाडू लगाना, बर्तन सफाई, कई तो जूते– चप्पल संभालने को भी अपना भाग्य समझते हैं। मगर क्रोध के लिये स्थान की भी मर्यादा नहीं। भक्तजन दर्शन करने के लिये लाइन में खड़े होते हैं उस समय किसी के अंदर क्रोध घुस गया तो हल्ला मचा देते हैं।

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

कलियुग की तो challenge (ललकार) है कि दो भाई एक मटके का पानी भी पी नहीं सकते। आज लाखों लोग कारावास में सजाएं भोग रहे हैं उनमें से मैजारिटी क्रोध के ही शिकार होते हैं। माया रावण ने उन सबकी आंखो पर काली पट्टी बांध रखी हैं।

ज्ञानसागर शिवबाबा ने ज्ञान की रोशनी देकर हमारा तीसरा नेत्र खोल दिया हैं और लक्ष्य दिया हैं मायाजीत बनने का। तो माया का ज्ञान भी चाहिये, हर विकार का ज्ञान होना जरूरी हैं।

जैसे शरीर के हर अंग के चिकित्सक (doctor) अलग–अलग होते हैं। कोई आंख का, कोई दांत का, तो कोई दिल का। जैसे आंख का डॉक्टर आँख के लिये कितना अध्ययन करता है, अनुभव करता हैं, और कितने सारे साधन रखता हैं तब किसी की आंखों को रोशनी दे सकता हैं।

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

एक उदाहरण हम दूसरों को सुनाया करते हैं। एक गांव में नौका में बैठे हुए यात्रियों की सुविधा के लिए नाव को सारी रात पतवार से हांका–चलाया, और जब सुबह रोशनी हुई तब देखा तो नाव वहाँ की वहाँ ही थी। क्यांकि वे लोग रस्सी छोड़ना वा लंगर उठाना ही भूल गए थे।

इस प्रकार हम भी यदि विकारों रूपी रस्सी को बिना छोड़े ही, अगर पुरूषार्थ में हमें अर्थ नहीं पता हैं, लगाते रहे, तो हमारी भी जीवन रूपी नाव वहाँ की वहाँ ही रह जायेगी।

अमृतसूची

क्रम	विषय	पृष्ठ संख्या
1	ईश्वरीय प्रेरणा	2
2	प्रस्तावना	4
3	भूमिका	6
4	अव्यक्त मुरली से	11
5	क्रोध के रुप	23
6	क्रोध के कारण	26
7	क्रोध से नुकसान	29
8	क्रोध का निवारण	33
9	कैसे बनेंगे क्रोधमुक्त	36
10	क्रोध से होने वाले नुकसान	40
11	क्रोध से मुक्ति की युक्ति	43
12	आध्यात्मिकता के आयाम	46
13	महाभारत का प्रसंग (क्रोध पर कहानी)	49
14	कहानी है एक संन्यासी की	51
15	अनुमान से क्रोध में वृद्धि	53
16	क्रोध पर विजय	55
17	सच्चा हीरा–झूठा हीरा	57
18	प्रतिज्ञा	59
19	प्रोजेक्ट प्रपोजल	60
20	फॉर्म	64
21	सलेक्टेड चार्ट	65
22	कामेंट्री	72
23	क्रोध का थर्मामीटर	76
24	स्पार्कलर्स के अनुभव	77
25	गुड बाय क्रोध	83

अव्यक्त मुरली से

क्रोध के लिये बापदादा के महावाक्य 1990 से 2006

मधुबन अर्थात् मधुरता वाले हो ना? या कभी बच्चों के ऊपर क्रोध करते हो? पांडव 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 हैं) 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 कहेंगें कल वह दूसरों को कहेंगे तो सिखाते हो। परिवर्तन नहीं लाते हो। सिखाते हो कहां तक दबेंगे। एक घन्टा दबकर बैठेंगे फिर वैसे कि वैसे, इसलिये कैसा भी बच्चा हो – अन्जान हो चाहे बड़ा भी हो, लेकिन ज्ञान से उस समय अन्जान हैं 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 हैं क्या? तो फिर आप क्यूँ करते हो ? बाप के आगे तो आप बड़े–बड़े भी बच्चे हैं ना? जैसे बाप रहम का सागर हैं ऐसे आप मास्टर रहमदिल हो? सदा शुभ भावना शुभ कामना से परिवर्तन करो। बाप ने परिवर्तन किया शुभ भावना रखी कि यह एक आत्मा हैं। तो परिवर्तन हो गया ना? तो फालो फादर करो। पहले अपने को देखो, हम कितनी भूलें करते हैं ? शुभ भावना शुभ कामना से परिवर्तन करना। फिर बाप क्या करता है ? उस जगह पर ठहर कर देखो, तो कभी क्रोध नहीं आयेगा। समझा ? शुभ भावना शुभ कामना की दृष्टि से स्वयं भी सन्तुष्ट रहेंगे, अनुभव हैं ना। **1–3–90**

जैसे बाप रहमदिल हैं। बाप से यही मांगते हैं कि कृपा करो रहम करो, तो बाप अभी कृपा करेंगे, रहम करेंगे ना। इसलिये 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 कंस हो चाहे जरासंधी हो, चाहे रावण हो, कोई भी हो, लेकिन रहमदिल बाप के बच्चे घृणा नहीं करेंगे। परिवर्तन की भावना फिर भी रखेंगे। कल्याण की भावना रखेंगे फिर भी अपना परिवार हैं, परवश हैं। परवश के ऊपर कभी घृणा नहीं आती। सभी माया के वश हैं। तो परवश के ऊपर दया आती हैं, रहम आता हैं। जहां घृणा नहीं आयेगी वहां क्रोध भी नहीं आयेगा। जब घृणा आती हैं तो जोश आता हैं, क्रोध आता है। जहॉ रहम होता है, दाता के बच्चे हो ना ? तो शान्ति देंगे ना ? अच्छा सभी खुशहाल रहने वाले हो या कभी कभी खुशी गायब हो जाती हैं ? अगर क्रोध आया तो क्रोध अग्नि हैं। वह खुशी को खत्म कर देती हैं। कभी गुस्सा नहीं करना। रहमदिल के पास कभी क्रोध नहीं आ सकता। पांडव में क्रोध और माताओं में विशेष मोह होता हैं। पैसे भी छिपाकर रखेंगी। पुराने–पुराने नोट भी छिपा कर रखेंगी। अभी तो नष्टोमोहा हो ना ? पुराने कपड़े को गठरी में बांध कर तो नहीं रखा? कितनी भी तिजोरी हो, पेटी हो, तो भी साड़ी में बांध कर रखेंगे। तो अभी कुछ बांध कर तो नहीं रखा है। पांडवो ने थोड़ा–थोड़ा क्रोध–अभिमान छिपाकर रखा हैं। मन की जेब में आईवेल के बीच छिपाकर तो नहीं रखा हैं ? अंशमात्र भी नहीं हैं। अंशमात्र भी वंश को पैदा कर देगा, इसलिये फुल खाली करो।
6—1—1990

बाबा कहते, कई बच्चे कहते हैं, वैसे क्रोध नहीं आता है, लेकिन कोई झूठ बोलता हैं तो क्रोध आ जाता हैं। 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 हमारी आवाज ही बड़ी हैं। आवाज ही ऐसी तेज हैं। साइन्स के साधनों से आवाज को कम और ज्यादा कर सकते हो ना, तो क्या साइलेन्स की पावर से अपने आवाज की गति धीमी या तेज नहीं कर सकते हो ? इससे तो यह टेप रिकार्डर और माइक अच्छा है जो आवाज कम ज्यादा तो कर सकते हैं। तो यह चेक करो कि सत्यता के साथ सभ्यता भी है ? अगर सभ्यता नहीं तो वह सत्यता नहीं। तो प्योरिटी की रॉयल्टी सदा प्रत्यक्ष रूप में दिखाई दे।
11—1—1991

माताओं में समाने की शक्ति है परन्तु थोड़ा कुछ होता है तो क्रोध आ जाता है। थोड़ा बच्चों पर क्रोध आ जाता है, पांडवों को गुस्सा आ जाता है। बच्चों पर नहीं बडों पर आता है ? सदा अपना यह स्वमान स्मृति में रखो कि हम मा० सर्वशक्तिमान हैं तो जैसी स्मृति होगी वैसे लक्षण आते हैं।। **18—3—1993**

पांडवों में शक्ति आ गई या अभी क्रोध आता है, कोई इन्सल्ट करे तो क्रोध आता है ? यह तो ऐसे हुआ जैसे दुश्मन आता है तो हार हो जाती है। **25—11—1993**

अज्ञानकाल के जीवन में यदि किसी का क्रोधी स्वरूप होता है तो जब भी कोई बात होगी तो वह स्वरूप दिखाई देता है। छिपता नहीं है। 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 दूसरों को भी अनुभव होता है। क्या करें, यह है ही क्रोधी, इसका संस्कार ही क्रोध का है। ऐसे ही ज्ञान स्वरूप, शान्तस्वरूप, सुखस्वरूप अनुभव में आये। यह तो अनुभवीमूर्त हैं। यह है श्रेष्ठ पुरूषार्थ की निशानी। तो अनुभव को बढ़ाओ, जो कहा जाता है वो अनुभव किया ? **1994**

कभी शक्ल में अन्तर नहीं आना चाहिए, जब क्रोध या गुस्सा आता है तो चेहरा लाल हो जाता है ना ? सदा चेहरा हर्षितमुख हो। सदा खुशमिजाज रहना। अच्छा, जितना बाप को याद करते हो और दिल से प्यार करते हो तो सभी सभी आपसे पदमगुणा प्यार करते हैं।

जिस समय क्रोध करते हो उस समय क्या हो ? जिस समय किसी से डिस्कस करते हो, तो उस समय उससे प्यार करते जाते हो ? सिद्ध करते जाते हो तो 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 हैं, कुमारियों के पास भी है, पांडवों के पास भी हैं। सागर हैं या थोड़ा हैं ? तो क्रोध कहां से आया ? किसी के संस्कारों को जानकर

satisfy करते हो ना ? कई कहते हैं क्रोध एक बारी करते हो तो कुछ नहीं होता, लेकिन बार–बार करते रहते हैं ? जो जानते हैं कि उसका स्वभाव ही क्रोध का हैं तो वो क्रोध नहीं करेगा तो क्या करेगा ? उसका काम हैं क्रोध करना और आपका काम हैं स्नेह देना या क्रोध करना ? वो दस बारी करेगा तो आप एक बारी तो करेंगे ना? नहीं करेंगे तो वह 20 बारी करेगा, फिर क्या करेंगे ना ? तो उतनी सहनशीलता है या उसने 10 बार किया, आपने आधा किया कोई हर्जा नहीं ? उसने झूठ बोला, आपने क्रोध किया, तो क्या ठीक हुआ ?

फिर बहादुरी से कहते हो उसने झूठ बोला ना, इसलिए क्रोध आ गया, लेकिन झूठ बोला तो अच्छा नहीं लगा और क्रोध करना अच्छा हैं ? तो स्नेह के सागर के मास्टर स्नेह सागर, चाहे कुछ भी हो जाये, सारी दुनिया ही क्यों न आप पर 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 करोगे थोड़ा सा नीचे ऊपर करोगे तो स्नेह के बजाए और भावना भी आ जायेगी। **9–1–1995**

पहले भी सुनाया था कि कभी कोई गुण की प्राप्ति को सामने रखते हुए सन्तुष्ट रहो। क्योंकि एक गुण भी अपनाया तो आपस में बहुत गुणों को भी अपना सकेंगे क्योंकि जैसे विकारों का आपस में बहुत गहरा सम्बन्ध हैं वैसे गुणों का भी आपस में गहरा सम्बन्ध हैं अगर बाहर से क्रोध इमर्ज रूप में हैं, लेकिन आन्तरिक चेक करो तो क्रोध के साथ लोभ अहंकार भी होता ही हैं। **16–3–1995**

अभी इस वर्ष के सीजन का समय समाप्त हो रहा है, तो बापदादा का एक संकल्प है, ब्रह्मचर्य व्रत तो सभी ने बहुत सहज धारण किया अगले वर्ष सीजन में वही आयें जो क्रोध नहीं करे। ये हो सकता है कि फेल हो जायेंगे ? बोलेंगे तो सच ना ?

तो ऑटोमेटिकली यह सीजन कम हो जायेगी। ऐसा करें ? फॉर्म में सिर्फ ब्रह्मचर्य व्रत का नहीं लिखना, कि 6 मास से या 6 वर्ष से ब्रह्मचर्य में रहे। लेकिन क्रोध कितने समय से नहीं किया ? क्रोध पर कड़ी नजर रखना **6–4–1995**

देखो सभी हां–हां कर रहे हो, फिर से सोचना शुरु नहीं करना क्या हो गया ? अन्तर्मुखता से मुख को बन्द कर देना। मुख खुलेगा तब तो क्रोध होगा ना ? तो इस सीजन में क्रोधमुक्त आत्माओं का मेला होगा। पसन्द हैं ना ? अच्छा फिर भी बापदादा समझते हैं कि कईयों के संस्कार बहुत पक्के हैं। बोल भी बोलेंगे तो लगता हैं जैसे क्रोध करते हो आदत सी पड़ गई हैं। इसलिये अभी जब तक सीजन शुरु हो तब तक के लिये अगर कभी गलती से क्रोध हो गया तो तीन बारी माफ करेंगे। तीन बार छुट्टी हैं। **6–9–1995**

एक बात आज बच्चों ने खुशखबरी सुनाई कि इस ग्रुप में ऐसे बच्चे हैं जो पूरा एक वर्ष क्रोधमुक्त रहे हैं। तो जब सेरीमनी होगी तभी ऐसे बच्चों का सभी मुखड़ा भी देखना और बाप भी देखेंगे। वैसे स्टेज पर आयेंगे। जिन्हों ने 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। **16–2–1996**

किसी पर भी, चाहे कोई कितना भी बुरा हो, लेकिन अगर आपको उस आत्मा के प्रति रहम हैं तो आपको हरेक प्रति भी रहम की भावना आयेगी। रहम की भावना सहज निमित्त भाव इमर्ज कर देती हैं। मतलब का रहम नही, सच्चा रहम। **1–3–1996**

ब्राह्मण आत्माओं के निजी संस्कार कौन से हैं ? क्रोध या सहन शक्ति, कौन सा हैं ? सहन शक्ति, शान्ति की शक्ति यह हैं ना ? तो अवगुणों को तो सहज ही संस्कार बना दिया, कूट कूट कर अंदर डाल दिया हैं, जो न चाहते भी निकलता रहता हैं। ऐसे हर गुण को अंदर कूट कूट कर संस्कार बनाओ। मेरा निजी संस्कार कौन सा हैं। यह सदा याद रखो। वह तो रावण की जायदाद को संस्कार बना दिया। पराये माल को अपना लिया। अब बाप के खजाने को अपना बनाओ। **3–4–1997**

क्रोध अनेक आत्माओं के लिये महाशत्रु हैं। क्रोध अनेक आत्माओं के संबंध–सम्पर्क में आने से प्रसिद्ध हो जाता हैं, क्रोध को देख करके बाप के नाम की बहुत ग्लानि होती हैं। क्रोध का सूक्ष्म स्वरूप अन्दर में ईर्ष्या, द्वेष, घृणा होती हैं। क्रोध अंदर भी जलाता रहता हैं और दूसरों को बाहर जलाता है। **1997–1998**

जब कोई सरकमस्टॉन्स आ जाता हैं तो एक दो में क्रोध का अंश आ जाता हैं। न चाहते भी इमर्ज हो जाता हैं। कोई में क्रोध विकराल रूप में होता, कोई में जोश के रूप में होता, कोई में तीसरा चिड़चिड़ेपन के रुप में होता हैं। वह भी क्रोध का अंश हल्का हैं। तीसरा नंबर हैं ना तो वह हल्का हैं। पहला जोर से हैं। दूसरा उससे थोड़ा। फिर भाषा आजकल सबकी रॉयल रूप की हो गई हैं तो रॉयल रूप में क्या कहते हैं ? बात ही ऐसी होगी, जोश तो 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 डिससर्विस करते हैं क्योंकि क्रोध होता ही हैं दो के बीच में, अकेला नहीं होता हैं। दो के बीच में होता हैं तो दिखाई देता हैं। चाहे मन्सा में भी किसके प्रति घृणा भाव का अंश भी होता है। तो मन में भी उस आत्मा के प्रति जोश जरुर आता हैं। तो बापदादा को यह डिससर्विस का कारण अच्छा नहीं लगता हैं। तो क्रोध का भाव मात्र भी उत्पन्न न हो। जैसे ब्रह्मचर्य के ऊपर अटेन्शन देते हो ऐसे ही काम महाशत्रु, क्रोध महाशत्रु गाया हुआ हैं। शुभभाव, प्रेमभाव यह इमर्ज नहीं होता हैं। फिर मूड ऑफ कर देंगे। उस आत्मा से किनारा कर देंगे, सामने नहीं आयेगे। बात नहीं करेंगे। उसकी बात को ठुकरायेंगे। आगे नहीं बढ़ने देंगे। **3–3–2000**

सच्ची दिल पर साहेब राजी हैं। हर कर्म में सत्यवादी हैं। सत्यता महानता हैं। जो सच्ची दिलवाला हैं, वह सदा संकल्प, वाणी और कर्म में, सम्बन्ध–सम्पर्क में राजयुक्त होगा अर्थात् राज को समझ कर चलने वाला और हम कहां तक राजयुक्त हैं–उसको परखने की निशानी हैं–अगर राज जानता हैं तो वह कभी भी अपनी स्वस्थिति से नाराज नहीं होगा और संकल्प में भी, स्मृति से भी, दृष्टि से भी किसी को नाराज नहीं करेगा, क्योंकि वह सबके व अपने स्वभाव–संस्कार को जानने वाला राजयुक्त अर्थात् न अपने अन्दर नाराजगी आये, न औरों को नाराज करे। **4–1–2001**

"**सिर्फ** चलते फिरते सम्बन्ध–संपर्क में आते हर एक आत्मा को दिल से शुभभावना की दुआयें दो और दूसरों से भी दुआयें लो" चाहे आपको कोई कुछ भी दे, बद्‌दुआ भी भले दे, लेकिन आप उस पर बद्‌दुआ को भी अपनी शुभभावना की शक्ति से दुआ में परिवर्तन कर दो। आप द्वारा हर आत्मा को दुआ अनुभव हो। उस समय

अनुभव कर जो बद्दुआ दे रहा वह इस समय कोई न कोई विकार के वशीभूत हैं। वशीभूत आत्मा के प्रति व परवश आत्मा के प्रति कभी भी बद्दुआ नहीं निकलेगी। **25–11–2001**

आपका निमित्त निर्मान भाव और शुभभावना से वायुमण्डल ऐसा बनाइये जो सामने वाला भी वायब्रेशन से बदल जायेगा। कई बच्चे रुहरिहान करते हैं ना ? तो कहते हैं हमने एक मास से शुभभावना रखी वह बदलता ही नहीं, फिर थक जाते हैं, दिलशिकस्त हो जाते हैं। अभी उस बेचारे की जो वृत्ति हैं या दृष्टि है वह पत्थर जैसी उसको थोड़ा तो टाइम लगेगा ना। अच्छा, मानो वह नहीं बदलता हैं 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 हैं। देना तो सबसे अच्छी चीज दुआयें देना, कैसा भी व्यक्ति हो लेकिन है तो आपका भाई। उसको क्या देंगे, बद्दुआ देंगे ? क्या बाप कभी बददुआ देते हैं ? हाँ ना कहो। बहुत खुश रहेंगे। क्योंकि अगर बद्दुआ वाले को भी दुआ देंगे, वह दे, न दे, लेकिन आप दुआ देंगे, तो दुख क्या होगा। बापदादा आप आये हुए बच्चों को एक वरदान देता हैं, अगर आपको कोई दुख दे तो भी आप दुख लेना नहीं, वह दे लेकिन लेना नहीं। **4–9–2005**

पहले चैरिटि बिगिन्स एट होम, परिवार में अगर कोई दुख दे तो भी दुःख लेना नहीं, दुआएं देना, रहमदिल बनना। पहले घरवालों को कहो। बापदादा बहुत सहज रास्ता बताते हैं। किसी से भी संबंध–संपर्क में आते हो, चाहे लौकिक, चाहे अलौकिक पहले अपनी शुभभावना, शुभकामना की वृत्ति चेक करो, और किसी से भी मिलते हो तो सदा आत्मा की ओर देख बात करो, आत्मा से बातें करते हो, अपने अलौकिक परिवार से बात करते हो इसकी खुशी होनी चाहिए। यह कल्प पहले वाली, हर कल्प भाग्य बनाने वाली कोटों में कोई आत्मा है, इस भाव से देखो। चाहे प्यादा हो, लेकिन हैं तो कोटों में कोई। मेरा बाबा तो कहता हैं। क्रोधी हो, स्वभाव भी अच्छा नहीं हो, लेकिन आप अपना स्वभाव श्रेष्ठ रखो। आप उसे श्रेष्ठ आत्मा के रुप में देखो। तभी कार्य अच्छा होगा। जमा होगा। **2005–06**

देखो, बापदादा ने रिपोर्ट में देखा, संतुष्टता की रिपोर्ट अभी मैजारिटी की नहीं थी इसलिये बापदादा फिर एक मास के लिये अन्डरलाइन कराते हैं, अगर एक मास अभ्यास कर लिया तो आदत पड़ जाएगी। आदत डालनी हैं। हल्का नहीं छोड़ना। अगर बापदादा से प्यार हैं। तो प्यार के पीछे सिर्फ एक क्रोध विकार को कुर्बान नहीं कर सकते। कुर्बान की निशानी हैं फरमान मानने वाला। व्यर्थ संकल्प अंतिम घड़ी में बहुत धोखा दे सकता हैं क्योंकि चारों ओर दुःख का वायुमण्डल अपने तरफ, प्रकृति का वायुमण्डल और आत्माओं का वायुमण्डल आकर्षित करने वाला होगा। अगर वेस्ट थॉट की आदत होगी तो वेस्ट में ही उलझ जाएंगे। तो बापदादा का यह हिम्मत का संकल्प हैं, चाहे विदेश में रहते, चाहे भारत में रहते हैं, तो बापदादा के बच्चे, चारों ओर के बच्चे, हिम्मत और दृढ़ता रख सफलतामूर्त बन विश्व में यह एनाउन्स करें कि काम नहीं, क्रोध नहीं, हम परमात्मा के बच्चे हैं। दूसरों से से शराब छुड़ाते, बीड़ी छुड़ाते, लेकिन बापदादा आज हर एक बच्चे से क्रोधमुक्त, काम विकार मुक्त इन दो की हिम्मत दिलाके स्टेज पर विश्व को दिखाना चाहते हैं। **2005–06**

अच्छा दूसरा होमवर्क था क्रोध को छोड़ना हैं, यह तो सहज हैं ना ? तो क्रोध को किसने छोड़ा ? इतने दिनो में क्रोध नहीं किया? (इसमें बहुतों ने हाथ उठाया) इसमें थोड़ा ज्यादा हैं, जिन्होंने क्रोध नहीं किया, आपके आसपास रहने वालों को भी पूछेंगे जिन्होंने हाथ उठाया वह खड़े हो जाओ। अच्छा बहुत हैं। क्रोध नहीं किया हैं? 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। **2005–06**

क्रोध के रुप

1) ऊंची आवाज से बोलना
2) आंख दिखाना
3) चेहरे का हावभाव चेंज करना
4) दांत दबाना
5) होंठ पीसना
6) हाथ–पांव चलाना
7) रूठ जाना
8) मूड ऑफ करना
9) मूड ऑफ रखना
10) नफरत से देखना
11) बर्तन से आवाज करना
12) बच्चों को पीटना
13) भावनाएं बदलना
14) चीज–वस्तु फेंकना
15) पैर पटकना
16) कपड़ा धोते वक्त जोर से फटका मारना
17) अपने आप को मार लेना
18) स्वयं को कोसना
19) दूसरों द्वारा सजा दिलाना
20) डाँट खिलाना
21) टॉन्टिग करना (व्यंग करना)
22) धमकियॉ देना
23) जानबूझ कर काम बिगाड़ना
24) एक–दूसरे की बातें फैलाना
25) नुक्स निकालना
26) गाड़ी तेज चलाना
27) बार–बार हार्न बजाना
28) खानें की चीज में कमी निकालना
29) काम रफ–डफ कर पूरा कर देना
30) सेवा चुस्ती से न करना
31) एक का क्रोध दूसरे पर निकालना
32) पढ़ाई छोड़ देना
33) सबको छोड़ अकेले रहना
34) एक–दूसरे का चेहरा नहीं देखना
35) दूसरों की सलाह नहीं मानना
36) किनारा करना

55) शिकायत करना

37) जिसके साथ अनबन है उनके साथ वाले से बात करना
38) शंकालु बन जाना
39) कोई भी बात में अनजान रहना
40) बात–बात में रोना
41) व्यर्थ संकल्प चलाना
42) सेवा छोड़ देना
43) बीती बात को ध्यान में रखना
44) चेहरा लाल होना
45) श्वांस की गति तेज होना
46) जिद करना
47) अपनी बात को सिद्ध करना
50) जुबान बेलगाम होना
51) गुमसुम रहना
52) मौन धारण करना
53) मैं–पन दिखाना
54) अपनी इन्द्रियां वश न होना

56) भोजन छोड़ना
57) चीज–वस्तु को अस्त–व्यस्त करना
58) किसी को महत्व न देना
59) दांत कटकटाना
60) कड़ुवे बोल बोलना
61) जोर से हंसना
62) जिसके साथ नहीं बनती हैं उनके बाजू वाले की महिमा करना
63) डोन्ट केयर करना
64) छोटी–छोटी बातों में फीलिंग आना
65) किसी को उल्हना देना
66) सिर दीवार से टकराना
67) ठंडी में गर्मी का अनुभव करना
68) संगठन से दूर रहना
69) स्वंय को मियां मिट्ठु समझना
70) बेचैन होना
71) सेवा में विघ्न डालना
72) पार्टीबाजी करना

73) बदले की भावना रखना
74) नाक मोटी करना, फुलाना
75) हाथ–पांव काटना
76) घूर–घूर कर देखना
77) ईर्ष्या भाव रखना
78) कम्पेरीजन करना
79) दांत पीस कर बात करना
80) मुठठी बांध कर चलना
81) जहरीली मुस्कराहट से मुस्कराना
82) अंगुली दिखा कर बात करना
83) बड़ो का डिसरिगार्ड करना
84) विवेकहीन शब्द बोलना
85) पलको को टपकाना
86) हाथ सिर पर रख कर बैठना
87) हाथ टेबल पर जोर से मारना
88) दूसरों को तंग करना
89) दरवाजा जोर से खटखटाना
90) पुरानी गलतियां याद दिलाना
91) दूसरों को दबाव में रखना
92) हथियार का सहारा लेना
93) सहयोग न देना
94) अविश्वास रखना
95) बिना काम बोलते रहना
96) घर से भाग जाना
97) दूसरों को आगे बढ़ने नहीं देना
98) फालतू बातों में आवेश में आना
99) मुरली मिस करना
100) किसी के प्रति अशुभ सोचना
101) जासूसी करना
102) दूसरों की महिमा सुनकर हैरान होना
103) ठीक रीति से देखभाल न करना
104) योग न लगाना
105) नींद नहीं आना
106) कटाक्ष में बोलना
107) छोटी–छोटी बात में झगड़ा करना
108) खून तक कर देना

क्रोध के कारण

1) मैं पन
2) ईर्ष्या
3) कामना पूरी न होना
4) नाजुक स्वभाव (नेचर)
5) पुरानी स्मृतियां
6) स्नेह संबंध की कमी
7) कोई ज्ञान का विरोध करता हैं तब
8) योग नहीं लगने से
9) कार्य में सफलता न मिलने से
10) पुरुषार्थ नहीं होने से
11) मुरली के टाइम पर सेवा मिलने से
12) ट्रैफिक कंट्रोल के टाइम किसी के आने से
13) सेन्टर पर आने से रोकने से
14) हंसी–मजाक करने से
15) योग के टाइम आवाज होने से
16) जोर से बोलने से
17) घर का वातावरण डिस्टर्ब होने से
18) कोई झूठ बोलता है
19) व्यक्तिगत जीवन में दखल देने से
20) समय पर मदद न मिलने से
21) डायरेक्श्रन ज्यादा मिलते रहने से
22) सेवा की कदर नहीं होने से
23) भोजन समय पर नहीं मिलने से
24) सोने के समय टी. वी. चालू करने से
25) नींद से जगाने पर
26) कड़ी नजर से देखने पर
27) बच्चे जिद् करते हैं तब
28) समय पर चीज– वस्तु नहीं मिलती तब
29) सही जवाब नहीं मिलते तब

30) कोई रफ बोले तब
31) अपमान करते हैं
32) आर्डर (आज्ञा) करते हैं
33) बारबार भूल करते हैं
34) बात मानते नहीं
35) बीमारियों से तंग होते हैं
36) सोते समय खर्राटे
की आवाज के कारण
37) व्यर्थ खर्च करते हैं
38) साथी व्यक्ति काम में
ठंडा है,
39) किसी व्यक्ति के बोलकर
बदल जाने पर,
40) बिना कारण दबाव में
रखते है,
41) स्मोकिंग करते है,
42) सबंधों में मन मुटाव
43) कोई स्वंय को स्मार्ट समझते
44) पड़ोसी के साथ अनबन
होती है तब
45) कोई पक्षपात करते हैं,
46) झूठ को प्रोत्साहन देते हैं
47) जूते-चप्पल बदल जाते
हैं,
48) टार्चरिग करते हैं
49) सौंपी हुई सेवा नहीं करते
50) तनाव के कारण
51) अपनी गलती को स्वीकार
नहीं करते
52) मान-शान के कारण
53) मिस-अन्डरस्टैन्ड़िग के
कारण
54) सही बात को महत्व
न देने से
55) आत्मविश्वास की कमी के
कारण,
56) अपनी व्यक्तिगत चीजों
में कोई हाथ डाले तब,
57) सेवा साथी को ज्यादा
साधन मिलते हैं,
58) धीरज की कमी के कारण,
59) इच्छा के विरुद्ध कार्य
करते हैं तब,
60) अपनी बात पर विश्वास
नहीं करते तब,
61) नाम बिगाड़ कर बुलाते तब
62) क्षमता से अधिक काम
सौंपने से ,

63) अपमान करते हैं तब
64) अपनी प्रिय वस्तु, व्यक्ति या स्थान से अलग करते हैं,
65) शारीरिक दुर्बलता के कारण,
66) किसी के जिद करने से कारण,
67) सेवा– साथियों की अनियमितता के कारण,
68) इच्छानुसार कार्य न होने से
69) अहम् भाव के कारण
70) सहनशक्ति की कमी के कारण
71) भावनाओं को जब ठेस पहुँचती है,
72) कोई अपनी गलती को स्वीकार नहीं करते तब
73) अपनी कमजोरी को फैलाते **हैं,**
74) मानसिक दुर्बलता,
75) बिना मांगे राय देने से
76) दो के बीच ने तीसरे बोलने से,
77) गलती दूसरा करता डांट हमें मिलती,
78)सीनिअर जूनियर को आगे नहीं बढ़ने देते,
79) विश्वासघात करने से,
80) पोल खोलने से,
81) सामने वाले के क्रोध के कारण,
82) कार्य में लेट होने से,
83) हमारी गल्तियों की याद दिलाते हैं,
84) फालतू बातों में रोक–टोक करने पर
85) मुरली के बीच उठाना
86) रोब दिखाने से
87) बड़ों से प्यार न मिलने से
88) गर्मी में लाइट जाने से
89) सेवा के साधन समय पर धोखा देने से
90) दिल से की हुई सेवा में नुक्स निकालने से,
91) बात तुरंत काटने स,
92) सेवा में अनुशासन नहीं रखने से,

93) अपने मेहमानों की कदर न करने से,
94) रेस्ट के टाइम टेप चलाने पर,
95) यज्ञ का नुकसान होते देखने से,
96) किसी द्वारा शरीर स्पर्श होने से,
97) सड़क पर साइड न मिलने पर,
98) अधिकारीपन का उल्टा नशा रखने पर,
99) बंधन के कारण,
100) एडजस्ट होने की कमी के कारण,
101) नकारात्मक सोच के कारण,
102) योग के समय कोई झुटका खाते हैं तब,
103) असमय मेहमान आने से,
104) थकान या भूख समय सेवा मिलने से,
105) रखी हुई वस्तु का स्थान बदलने पर,
106) अनुमान के कारण,
107) हमारे विचारों को महत्व न देने से,
108) संस्कारों की टक्कर के कारण,

क्रोध से नुकसान

1) योग नहीं लगेगा,
2) शरीर कमजोर होता है,
3) व्यर्थ संकल्प चलते हैं,
4) आत्मा खाली हो जाती है,
5) जीवन भारी लगता है,
6) नींद नहीं आती
7) सम्बन्ध बिगड़ते हैं,
8)अटेन्शन, डिप्रेशन बढ़ जाता हैं,
9) सुख–शांति नष्ट हो जाती है,
10) मुख से उल्टे–सुल्टे शब्द निकलते हैं
11) पैर कांपने लगते हैं,
12) बी. पी. ऊंचा हो जाता है,
13) श्वॉस फूल जाता है,
14) स्नेह समाप्त हो जाता है,

15) विकर्म बनते है,
है,
16) हरेक में निगेटिव दिखाई
देता है,
17) संस्कार बिगड़ते हैं,
18) वातावरण बिगड़ता है,
19) खुशी गायब हो जाती है,
20) मानसिक रोग भी हो
सकते है,
21) बुद्धि को लॉक लग जाता,
22) न सहयोग दे सकते है
न सहयोग ले सकते है,
23) इम्प्रेशन खराब होती है,
24) दुआएं नहीं मिलती,
25) सेवा से दूर होते है,
26) मुरली के प्वाइन्ट याद
नहीं रहते,
27) यथार्थ निणर्य नहीं ले
सकते,
28) दिल खाता रहता है,
29) स्वदर्शन चक्र उल्टा घूमने
लगता है,
30) मीठी चीज खट्टी लगती है,
31) दया भावना नष्ट हो जाती
32) संगठन में रह नहीं सकते,
33) उदास हो जाते है,
34) मनसा सेवा नहीं कर
पाते,
35) वृत्ति भागन्ती हो जाती है,
36) बहाने बाजी के संस्कार
पड़ते है,
37) फरियाद के संस्कार बनते है,
38) संतुलन खराब होता है,
39) मंझधार का अनुभव करते है,
40) दूसरों की भावनाओं
को ठुकराते है,
41) पुण्य का खाता खत्म
हो जाता है,
42) पद भष्ट हो जाता है,
43) तपस्या का बल नष्ट हो
जाता है,
44) दूसरों की नजरों से गिर
जाते है,

45) छोटे दिल वाले बन जाते है,

46) शक्ति का क्षय होता है,

47)उत्साहहीन बन जाते है,

48) स्वंय को और दूसरों को भी अशांत करते हैं,

49) सिर झुकाना पड़ता है,

50) प्राप्तियों से वंचित रह जाता हैं,

51) सिर दर्द होता है,

52) कार्य क्षमता में कमी आती है,

53) पश्चाताप की अग्नि में जलते है,

54) सहनशक्ति कम हो जाती है,

55) संस्कारों का टकराव होता रहता है,

56) मन एकाग्र नहीं होता,

57) ज्ञान की गहराई में नहीं जा सकते

58) परिवार से दूर रहते हैं,

59) बड़ों की आशीर्वाद नहीं मिलती,

60) अपसेट रहते हैं,

61) धन का दुरुपयोग करते, है,

62) यज्ञ में डिससर्विस करते,

63)आत्मा बोझिल हो जाती हो,

64) स्वभाव चिड़चिड़ा बन जाता है,

65) स्नेह का मटका सूख जाता है,

66) भोजन अच्छा नहीं लगता

67) समय व्यर्थ जाता है,

68) परिवर्तन नहीं कर सकते

69) स्वंय की चेकिंग नहीं कर सकते,

70) हताशा– निराशा आती है,

71) सम्मान नहीं मिलता

72) आत्मविश्वास कम हो जाता है,

73) बातों में स्पष्टता नहीं होती

74) असंतुष्ट रहते हैं,

75) असफलता नहीं मिलती,

76) स्वभाव में रह नहीं सकते

77) जिम्मेदार नहीं बन सकते,

78) लक्ष्यहीन बन जाते हैं,
79) हर कार्य में मेहनत लगती है,
80) दृढ़ता खत्म हो जाती है,
81) रुहानियत खत्म हो जाती है,
82) बदनाम हो जाते हैं,
83) दुर्घटनाएं होती हैं,
84) भयभीत रहते हैं,
85) दृष्टि आसुरी बन जाती है,
86) वाणी बकवास बन जाती है,
87) बीमारियां बढ़ जाती हैं,
88) अन्तर्मुखी नहीं रह सकते,
89) गुणग्राही नहीं बन सकते,
90) अपने आप को श्रापित कर देते हैं,
91) आत्मा अधीन बन जाती है,
92) परमात्मा प्यार से वंचित रह जाते हैं,
93) बदले की भावना रहती है,
94) संशय बुद्धि बन जाते हैं,
95) व्यापार में नुकसान होता हैं,
96) बच्चों पर खराब असर पड़ता है,
97) गला सूख जाता है,
98) चेहरे पर चमक नहीं रहती
99) किसी को ज्ञान का तीर नहीं मार सकते,
100) तनावग्रस्त बन जाते हैं,
101) लिखत भी बिगड़ती हैं,
102) किसी को रिगार्ड नहीं दे सकते,
103) समय पर कार्य नहीं कर सकते,
104) बाबा की टचिंग कैच नहीं कर सकते,
105) हर बात जिद करके सिद्ध करते हैं,
106) स्मृति कमजोर होती जाती है,
107) आत्महत्या कि संकल्प आते हैं,
108) क्रोध से सर्व विकार आ जाते हैं,

क्रोध का निवारण

1) आत्म अभिमानी रहने से,
2) स्वमान में स्थिर होने से,
3) स्नेहमय सबंध से,
4) योगयुक्त स्थिति से,
5) योगयुक्त बोल से,
6) मौन धारण करने से ,
7) छोटी–छोटी बातों को लेट गो करने से,
8) सहानभूति की भावना से,
9) साक्षीभाव रखने से,
10) आत्मिक दृष्टि से,
11) समाधान स्वरुप स्थिति से,
12) बिंदू की स्मृति से,
13) जगह बदलने से,
14) धैर्यता से,
15) एक ग्लास ठंडा पानी पीने से,
16) एक से बीस तक गिनती गिनने से (सीधी/उल्टी),
17) एकान्त में जाने से
18) ड्रामा पर अटल रहने से,
19) कर्मों की गुह्यगति स्मृति में रखने से,
20) बेहद की भावना,
21) क्षमा शील भाव से,
22) सजाओं की स्मृति रखने से,
23) अपनेपन की भावना से ,
24) ट्रान्सलाइट के सामने बैठने से,
25) सहनशक्ति को धारण करने से,
26) पॉजीटिव थिकिंग से ,
27) न्यारा–प्यारा रहने से ,
28) दयाभाव रखने से,
29)दिनचर्या पर अटेन्शन रखने से,
30) समय के महत्व को जानने स,
31) चार्ट लिखने से,
32) समय पर सहयोगी बनने से,
33) मीठा बोलने से,
34) मनन शक्ति बढ़ाने से,
35) एकाग्रता से,
36) खुद को मेहमान समझने से,

37) हर बात में हां जी करने से
38) शुभभावना शुभकामना से,
39) रहम भाव से,
40) रिमार्क रखने से,
41) रूहानी मुस्कान से,
42) निः स्वार्थभाव से,
43) आत्म–विश्वास से,
44) आदि–अनादि पार्ट की,
45) स्वदर्शन चक्र फिराने से,
46) सरलता का गुण धारण करने से,
47) अशरीरीपन के अभ्यास से,
48) रुहानी खुमारी से,
49) समय पर ज्ञान की, प्वाइन्ट याद करने से,
50) नम्रभाव से,
51) पहाड़ को राई बनाने से,
52) उपराम वृत्ति से,
53) समय का सदुपयोग करने से,
54) अन्तमुखी होने से,
55) अपनापन का भाव रखकर,
56) इच्छाओं को कम करने से,
57) त्रिकालदर्शी बनने से,
58) हीरो पार्टधारी की स्मृति से,
59) क्रोध से नफरत,
60) सात्विक भोजन से ,
61) खुद को सैम्पल समझने से ,
62) मोल्डिंग नेचर से,
63) खुशी का गीत गाने से,
64) लक्ष्य को सामने रखने से,
65) दूसरों को आगे बढ़ाने से,
66) संस्कार मिलाने से,
67) रुहानी दृष्टि से ,
68) क्रोधी को परवश समझने से,
69) बालक और मालिकपन के बैलेन्स से,
70) अपने को छोटा समझने से,
71) एडजेस्टिंग पावर से,
72) कामनाओं के त्याग से,

73) दाता पन के संस्कार से,
74) नथिंग न्यु की स्मृति से,
75) जीते जी मरने से,
76) हिसाब–किताब की स्मृति से,
77) संगठन की महत्ता को समझने से,
78) स्वंय को आधारमूर्त समझने से,
79) निरहंकारी भाव से,
80) बाबा की शिक्षाओं को सामने रखने से,
81) समभाव से,
82) गॉडली स्टूडेंट समझने से
83) कर्मेन्द्रियों को कंट्रोल में रखने से,
84) स्नेहयुक्त बोल से,
85) योग का चार्ट बढ़ाने से,
86) हर कर्म परफेक्ट करके,
87) सीखने की भावना से,
88) गुणग्राही दृष्टि से,
89) करनकरावनहार की स्मृति से,
90) भविष्य स्वरुप को सामने रखने से,
91) अपने को अवतार समझने से,
92) स्वस्थिति में स्थित होने से,
93) पेपर समझने से ,
94) परिवर्तन की भावना से,
95) स्वंय को रियलाइज करने से,
96) तोल–मोल कर बोलने से,
97) वैराग्य वृत्ति से ,
98) तीव्र पुरुषार्थ से,
99) अच्छे चिंतन से,
100) बाबा को बताने से ,
101)बड़ों के आगे स्पष्टीकरण करने से,
102) सहनशीलता से,
103) योग का प्रयोग करने से,
104) ऊँचे विचारों का निर्माण करने से,
105) स्वंय का टीचर बनने से,
106) बाबा को यूज करने से,
107) ओम शांति की स्मृति से,
108) फॉलो फादर करने से,

कैसे बनेंगे हम क्रोध मुक्त?

क्रोध के कारण से अधिक भयानक है उसका परिणाम इसीलिये कहा जाता है कि भय को आगे आंख होती है और क्रोध को पीछे आंख होती है क्रोध हमेशा मूर्खता से शुरु होता है और पश्चाताप में पूर्ण होता है।

केवल क्रोध के ऊपर अगर विजय प्राप्त हो जाए तो दूसरे कई दोषों के ऊपर विजय प्राप्त हो सकती है।

प्रायः हर समझदार व्यक्ति ऐसा सोचता ही है कि क्रोध नहीं करना चाहिये। लेकिन वे बस इतना सोच कर ही बात को छोड़ देते हैं। अगर हमें क्रोध के कारण मिल जाएं तो उनका निवारण भी हो सकता हैं।

जहां तक हमने क्रोध के कारण जानने की जांच की है, उसे यहां प्रस्तुत कर रहे है। वैसे हमने आगे भी बता दिया है पृष्ठ क्रमांक (26) पर। वहां क्रोध 108 कारण ये हैं। फिर भी हम देखें कि व्यावहारिक रुप में क्रोध कहां–कहां से आता है।

क्रोध मनुष्य को दो प्रकार से आता है :

एक, बिना कोई कारण, अपने ही संस्कार के वश आता है जैसे ईर्ष्या, नफरत, नाजुक नेचर, पुरानी स्मृतियां, व्यर्थ फीलिंग, निगेटिव संकल्प, आदि.....

दूसरा, जब कोई कारण होता है तब क्रोध आता है।

अब हम देखें हमारी जीवनशैली में ऐसा कौन से कारण व समस्याएं आती हैं जहां क्रोध आना स्वाभाविक हो जाता है।

पहला कारण है :– जब कोई ग्लानि करता है अथवा छोटी बातों को बड़ा रूप देते हैं, तब गुस्सा आता है।

उस वक्त हम एकान्त में बैठ कर मन को शांत (relax) करके सोचे तो 1% भी सत्य जरुर होता है। अगर वह कमी हम निकाल दें तो वही उस कारण का निवारण हो सकता है।

उदाहरण के तौर पर एक बहन अपने युगल को रोज गरम–गरम भोजन बना कर खिलाती है। एक दिन किसी कारण वश ठंडी भोजन खिलाया, तब उसके पति ने उसके ऊपर गुस्सा किया

और बोला कि तू हमेशा मुझे ठंडा भोजन खिलाती है। हालाँकि वह बहन हर रोज तो गरम भोजन ही खिलाती थी। मगर आज ही उसने गलती से किसी कारण वंश ठंडा भोजन खिलाया।

इसी प्रकार जब भी कोई कारण आता है 1(%) गलती तो जरुर होती है। अगर वह नहीं होती तो न तो कोई हमारी ग्लानि करता और न ही हमें डाँटता।

दूसरा कारण है :– जब कोई कार्य आप भूल जाते हैं, लेट होते हैं अथवा समय पर नहीं कर पाते, तब गुस्सा आता है। उसमें हमारा ही आलस्य और अलबेलापन हो सकता है। हम कार्य को उतना महत्व नहीं देते अथवा पोस्टपोन (विलंबित) कर देते है–आज नहीं कल करूँगा। और जब समय आता है तब भाग दौड़ होती है। झूठ का सहारा भी लेना पड़ता है। अथवा बहाना भी ढूंढ लेते हैं कि इस व्यक्ति के कारण यह काम कर न सके। ऐसा करके क्रोध का शस्त्र उठा लेते हैं।

तीसरा कारण :– जो व्यक्ति अपने जीवन से असंतुष्ट है उसको भी गुस्सा आ जाता है अगर आप सोचेंगे तो पाएंगे कि असंतुष्टता के बहुत कारण होते हैं। जब हम अपनी तुलना दूसरों से करते हैं–सर्विस (सेवा) का चान्स (मौका) नहीं मिलता है व किये हुए कार्य की वैल्यू (कीमत) नहीं होती है, आदि आदि.....

असंतुष्टता से मुक्त होने का सहज तरीका है–जैसे ही मौका मिले आप अपनी विशेषता और कला प्रदान करते रहिये, आप कोई विशेष कार्य करने का उमंग रखे और विशेष बात तो यह है कि असंतुष्टता अज्ञान के कारण ही होती है। तो ज्ञान में ही रमण करते रहिये। अर्थात् समय पर ज्ञान की प्वाइन्ट को इमर्ज करे। जैसे कार्य करने से पहले निमित्त भाव की स्मृति, कार्य करने के दौरान न्यारापन व कार्य करने के बाद उसके अच्छे या बुरे फल बाबा के आगे रखे, तो अवश्य संतुष्टता बढ़ेगी और क्रोध से मुक्ति होगी।

चौथा कारण है :– आपका अपना स्वभाव ही होता है। जैसे कई लोगो 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 कि कोई झूठ बोले तो गुस्सा नहीं आता, क्योंकि खुद भी कभी–कभी झूठ का सहारा ले लेते हैं। अगर किसी की विशेषता है कि हर कार्य एक्यूरेट और समय पर करना और सामने वाला उस

कार्य को इतना महत्व नहीं देता, पोस्टपोन करते व भूल जाते हैं, तब गुस्सा आता है।

कई लोगों को जहां अधिकार है वहां गुस्सा आता है, जैसे ऑफिस में बॉस एक घंटा लेट छुट्टी देगा तो भी गुस्सा नहीं आता, मगर घर में अपनी युगल भोजन परोसने में पांच मिनट भी लेट होती है तो गुस्सा आता है। तो उसको जहॉ अधिकार है वहां गुस्सा आता है। अतः हम अपने ही स्वभाव की जांच करें कि मुझे किस एक्शन पर रिएक्शन आता है।

पांचवां कारण है :– किसी भी कारण से अपनी नींद पूरी नहीं हुई है तो भी गुस्सा आ सकता है। नींद कम से कम पांच घंटा होनी जरुरी है। अन्यथा दिन में चिड़चिड़ापन रहेगा और छोटी सी बात में भी गुस्सा आ सकता है। ऐसे समय पर जब कोई ऐसी बात आती है, समस्या आती है तो मौन में रहो क्योंकि आपको पता है कि पूरा आराम (रेस्ट) नहीं मिला है।

छठा कारण :– जिसका संकल्प निगेटिव चलता है, संस्कार किनारा करने का है, बड़ों के प्रति व यज्ञ के प्रति भावनाएं टूट चुकी हैं तो उसका जीवन रुखा–सूखा बन जाता है। व्यर्थ संकल्प, नफरत के संकल्प चलते हैं ये सब क्रोध के अंश है।

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

(1) शरीर पर बुरा प्रभाव :– जब मनुष्य को क्रोध आता है तो 80 से भी ज्यादा स्नायुओं में तनाव बढ़ता है। मस्तिष्क को खून पहुंचाने वाली जो सूक्ष्म नलिकाएं हैं, वे आंखो से दिखाई भी नहीं देती। उन पर ज्यादा बुरा असर होता है।

क्रोध से हमारी रोगप्रतिकारक शक्ति भी कम हो जाती है।

हम जब रिलैक्स (शिथिल/आराममुद्रा में) होते हैं, मन शांत होता है, चेहरा हर्षित होता है तब हमारे 17 स्नायु काम करते है। (इसलिये शक्ति कम खर्च होती है। थकान नहीं लगती)

और जब व्यक्ति गुस्सा करता है तब 43 स्नायु काम करते है। (इसलिए शक्ति ज्यादा खर्च होती है)

रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) भी बढ़ जाता है और सांसें भी फूल जाती हैं।

गुस्सा करने से हमारे नाड़ी तंत्र पर जो असर पड़ता है उसको ठीक होने में एक हफ्ता से लेकर 15 दिन तक लग जाते हैं।

एक बार गुस्सा करने से उसका असर हमारे मन में (माइन्ड) में 72 घन्टों तक रहता है।

(2) मन पर अनियंत्रण :– विज्ञान ऐसा कहता है कि आजकल के मनुष्य को प्रतिदिन कम से कम 30,000 संकल्प चलते हैं और जिनका स्वभाव गुस्से वाला है, तनाव (टेन्शन) में रहता है तो उनको 35,000 से भी ज्यादा संकल्प चलते हैं।

दूसरी ओर हम देखें तो आम तौर पर मनुष्यों के संकल्पों की frequency (आवृत्ति) 15–17 रहती है, और मनुष्य जब गुस्सा करता है तब संकल्पों की गति तेज होती है और प्रति मिनिट आवृत्ति 20–25 तक बढ़ जाती है और जब मनुष्य तनाव डिप्रेशन (हताशा) में जाता है तो उसकी आवृत्ति 30–35 तक पहुंच जाती है। ऐसे समय उसकी नींद भी फिट जाती है और आवृत्ति 50 तक चली जाती है, अपने आप पर अंकुश व अनुशाशन में नहीं रख पाता

इस प्रकार हमने आगे देखा कि सामान्य मनुष्यों की frequency 15 से 17 रहती है और जब व्यक्ति सो जाता है तब

उसका मन शांत हो जाता है। नींद के कारण उसकी आवृत्ति कम हो जाती हैं। 12–10–08 वैसे ही गहरी नींद में 4 से 5 रहती है। इसलिये हम नींद लेने के बाद राहतपूर्ण या रिलैक्स हो जाते हैं। जिस प्रकार सोने से हमारी frequency कम हो जाती है उसी प्रकार मेडीटेशन (योग) करने से भी कम हो जाती है। जो व्यक्ति मेडिटेशन का अभ्यास करते हैं उनकी frequency आम व्यक्ति से बहुत कम होती है क्योंकि मेडीटेशन से मन पर नियंत्रण रहता है। इसलिये ऐसे योगी को देखने से, मिलने से, बात करने से लोगो को शांति की अनुभूति होती है।

(3) व्यवहार में नुकसान :– एक कहावत प्रसिद्ध है कि क्रोध से पानी के मटके अर्थात् स्नेह रुपी मटका भी सूख जाता है। तीन पीढ़ी का संबंध भी तीन मिनट में टूट जाता है। ऐसी कई कहानियाँ हमने पढ़ रखी हैं। सिर्फ क्रोध ने मनुष्य के सारे घर परिवार को उजाड़ दिया है। आज लाखों लोग कारागृह में सजाएं भोग रहे है। अपने माँ–बाप और बीबी–बच्चो का मुंह भी नहीं देख पाते। कई लोगों को फांसी फंदे पर लटकाया है। इस क्रोध की अग्नि ने जीवन से खुशी, शांति, शक्ति सब कुछ छीन लिया है। मनुष्य को कब्रदाखिल कर दिया है। आज का इन्सान जिंदा होते भी मुर्दे की पहचान दे रहा है।

मनुष्य गुस्सा तब होता जब कोई गलती करता है। मगर गुस्सा करना भी तो एक गलती ही है। जब कोई काम बिगड़ता है व आंतरिक स्नेह–सबंध में दूरी हो जाती है, तब उस सबंध को सुधारने में बहुत शक्ति और समय का उपयोग करना पड़ता है। खुद को झुकना भी पड़ता है। इसलिये व्यवहार में ज्ञान (समझ) के साथ धीरज भी चाहिये। जब कोई नुकसान होता है तो ड्रामा के ज्ञान को इमर्ज करे कि जरुर 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 नहीं समझते तो राजधानी को याद करें कि सबका पद अलग–अलग है। छोटा बच्चा हूँ। मैं स्वंय कितना बाबा का मानता हूँ ?

क्रोध से मुक्ति की युक्ति

यहां पर अगले chapter में जो सार रुप में क्रोध के छः कारणों की चर्चा की उस का आप गहराई से चिंतन करेंगे और फिर उनका निवारण करेंगे तो अवश्य फायदा होगा।

जब भी आपके सामने कोई ऐसी परिस्थिति का निर्माण होता है और आपको पता पड़ जाए कि अब भावनाएं बदल रही है, फीलिंग आ रही हैं और गुस्सा संकल्प तक पहुँच गया है, उस समय एक सहज विधि अपनाएं, अपनी तमाम शक्ति मुख पर लगाएं और मुख का मौन कुछ समय तक रखें। अगर आपको तत्काल जवाब देना जरुरी है तो सार रुप में जवाब दो, तो फिर वह गुस्सा आंख से जरूर प्रकट होगा। उस समय आप जगह बदल दो और हो सके तो आकाश में नजर घुमाओ। आपका गुस्सा अदृश्य हो जाएगा और नाभि तक गहरे जाएं ऐसे लंबे लंबे श्वॉस 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*** की परिस्थिति अचानक की और कुछ घडियों की ही होती है, उस समय आप कुछ सेकेन्ड ही चुप रहिए। मगर कुछ सेकेन्ड चुप रहने कि युक्ति अपने आप रचो। जैसे आप एक आदत ही बना लो कि 10 से 1 तक उल्टी गिनती करें या ड्रामा की प्वाइन्ट इमर्ज करे कि इसमें भी कुछ कल्याण ही होगा।

आप किसी भी परिस्थिति में गुस्सा करने जा रहे हैं और किसी भी युक्ति से आपने अपने क्रोध को कंट्रोल कर लिया, और फिर जब आपका मन रिलेक्स हो जाता है तब ऐसी 95(%) परिस्थितियों में आप पायेंगे कि गुस्सा करने की आवश्यकता थी ही नहीं।

कई लोग कहते है कि वर्तमान समय ऐसा है जो बिना क्रोध के काम चलेगा ही नहीं समझो आप कही सत्ता में हो, उसमें कहीं ऊपर–नीचे होता है या कही मैनेजमेन्ट करते हैं, आपको बहुत बड़ा स्टॉप संभालना है, या तो आजकल के बच्चो को कंट्रोल करना मुश्किल लगता है तो आप लव और लॉ का बैलेन्स जरुर रखिये। अथवा ड्रामा (एक्ट) ऐसा करें जो लगे कि ये तो बहुत ही लॉफुल हैं। मगर अंदर में शुभभावना भी हो। इतने उग्र न बने जो कोई सामने भी न देखे और नम्र भी न बने जो लोग हमें कमजोर समझ हमारी सज्जनता का दुरुपयोग करें। इसी बात के ऊपर एक कहानी देखें।

एक गांव में एक साँप रहता था, जो सबको काटता था। गांव वाले परेशान हो गए। वे एक संत के पास गये और कहा कि यह साँप सबको काटता है। फिर संत ने साँप को समझाया और साँप समझ भी गया। फिर साँप ने काटना बंद कर दिया। अब तो गांव वाले साँप को पत्थर मारने लगे। साँप परेशान हो गया। फिर साँप संत के पास गया। उसने कहा कि आपने मुझे काटने से मना किया इसलिये मैं चुप हो गया। अब गांव वाले मुझे पत्थर मार रहे हैं। तब संत ने कहा, कि मैने तुझे काटने की मना की थी। लेकिन फन दिखाने की मना की थी। इसलिये कोई आए तो खड़े होकर अपना फन दिखाना अथवा फुफकार करना।

इस प्रकार हर परिस्थिति में युक्ति से मुक्ति जरूर मिलती है। जब अमेरिका में सिविल वॉर हो रही थी और उस समय अब्राहम लिंकन, जो प्रेसीडेन्ट थे, उन्हें अपने कमान्डर पर बहुत गुस्सा आया। जैसे मैं कहता हूँ वैसा इन्होने काम नहीं किया, जिसके कारण हम हार रहे है। और गुस्से में आकर एक बहुत बड़ा पत्र लिखा कि तुम ऐसे हो वैसे हो, तुमने बहुत बदनामी कर दी। परंतु गलती से वे पत्र भेजना भूल गये और दो तीन घंटे के बाद उन्हें याद आया कि पत्र तो वे भेजना ही भूल गए ,परन्तु तब तक उनका गुस्सा शांत हो चुका था, फिर उस पत्र को उन्होने पढ़ा तो समझ में आया कि यह तो अनर्थ हो जाता। ऐसा पत्र मुझे कभी नहीं लिखना चाहिये था। आखिरकार उन्होंने वह पत्र फाड़ कर फेंक दिया।

इसलिये कोई भी परिस्थिति में आप थोड़ा रुक जाइए, हो सके तो एक दिन के लिये रुक जाये। नहीं तो एक–दो घंटा रुक जायें। उसके बीच आपको जिसमें interest (रुचि) हो तो उसमें आप मन को बिजी कर दो। चाहे गीत सुनो, आर्टिकल पढ़ो, छोटा बच्चा प्यारा लगता है तो बच्चों को बहलायें। जिस व्यक्ति के साथ बहुत स्नेह है उनके साथ कुछ बात करें या कुछ बैडमिन्टन आदि खेलें। उसमें सबसे अच्छा तरीका तो ये है कि आप 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 है। और मनसा में सबके प्रति शुभभावना रखती है।

इस प्रकार के संकल्प बहुत शक्तिशाली होते हैं ऐसे संकल्पों से क्रोध की जडें भी नष्ट हो जाती है। वैसे क्रोध कई तरीको से प्रकट होता है। मगर उसके मुख्य चार द्वार है। (1) संकल्प (2) दृष्टि (3) वाणी (4) व्यवहार। (हाथ पांव चलाना) जब क्रोध संकल्प तक ही आया और आपका अटेन्शन गया तो वो जल्दी कंट्रोल होगा और दूसरे–तीसरे स्टेप में पहुँच गया तो थोड़ा समय कंट्रोल करने में मेहनत करनी पड़ेगी शक्तियाँ और युक्तियां आजमानी पड़ेगी। मगर मुक्ति अवश्य मिलेगी।

आध्यात्मिकता के आयाम

आध्यात्मिकता की definition क्या है ? आध्यात्मिक व्यक्ति हम किसको कह सकते हैं ?

आध्यात्मिकता की तुलना किसी स्थान, पोस्ट पोजीशन से नहीं होती। कोई भी सम्प्रदाय का प्रधान हो, मंडलेश्वर हो, या कोई विद्वान आचार्य हो धर्मवीर हो व ब्रह्माकुमार हो मगर उसके अन्दर ईर्ष्याभाव है, हीन भावना हैं, दूसरों को गिराने की भावना है तो वो आध्यात्मिक नहीं हैं।

और एक साधारण व्यक्ति गली महोल्ले में रहने वाला जिसके जीवन में करुणा है, दयाभाव, क्षमाभाव है, सच्चाई है। सबके प्रति शुभभावना, शुभकामना है तो वो आध्यात्मिक है।

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

आध्यात्मिकता तो मनुष्य रुपी पुष्प की एक सुगंध है। डिवाइन लाइट है।

जैसे प्रकाश सूक्ष्म है और उसकी गति सर्वाधिक है। वैसे आध्यात्मिकता प्रकाश है उसमें सदगुण 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 में संयम और कर्म निःस्वार्थ होता है।

आध्यात्मिकता को किसी स्थान, धर्म जाति व शब्दों में बाँध नहीं सकते, उस के लिये कोई हद नहीं और न ऊंच–नीच का भेदभाव। जगत के हर प्राणी के प्रति उनको आदरभाव रहता है। जो सत्य के नजदीक है वही आध्यात्मिक है। सत्य एक गुण है और उसका विश्लेषण है आध्यात्मिकता इसके लिये एक कहावत भी है,

सच बढ़े 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, इसलिये उसकी हर प्रवृत्ति में दूसरों का कल्याण होता है। जैसे शास्त्रों के अन्दर बताया **है** कि **श्रीकृष्ण संपूर्ण आध्यात्मिक पुरुष हैं।** क्योंकि उनकी हर प्रवृत्ति में दूसरों का कल्याण होता था। वैसे

तो श्रीराम को मर्यादा पुरुषोत्तम कहते हैं और श्रीकृष्ण के कर्म ऐसे बताते है कि उन्होने मर्यादाओं को तोड़ा है। जैसे युद्ध कराया शिशुपाल का वध किया, कंस को मारा, वस्त्र चुराया, किसी का पक्ष लिया मगर उनकी वृत्ति कल्याणमई थी। इसलिये उनके कर्म से दूसरों का कल्याण होता था। उनके कर्म व शब्दों में इतने सत्य सिद्धान्त थे, उनकी जो पुस्तक बनी **शिरोमणि गीता** उसका भी आज कितना मान है। लोगों को सच बुलवाने के लिये उनके ऊपर हाथ रखवाते है।

सत्यता के अंदर शक्ति है। सत्यता की कभी हार नहीं होती इसलिये कहते हैं **सत्यमेव जयते**। महात्मा गांधी जी ने सत्यता की शक्ति से असख्य ***खेरखॉओं*** को झुकाया।

हमारे पास सबसे अच्छे एग्जॉम्पिल है पिताश्री ब्रह्मा बाबा का जीवन। बाबा के पास इतनी अथॉरिटी और सत्ता होते हुए भी सबको स्नेह से चलाया। बाबा के नैनो से हरदम स्नेह बरसता रहा। बाबा ने पास धन होते भी जीवन में सादगी को स्थान दिया गाली देने वालों को गले लगाया, शत्रु को मित्र समझा।

बाबा का जीवन ही सम्पूर्ण आध्यात्मिकता का प्रतिविंब है। आध्यत्मिकता स्वयंभू है, जो अपने आप जीवन से प्रकट होती है। आध्यात्मिक व्यक्ति हर परिस्थिति में स्थितप्रज्ञ रहता है। सुख–दुख, हार–जीत, निदा–स्तुति, मान–अपमान सबमें उसकी स्थिति संतुलित रहती है।

आध्यात्मिकता एक क्रांतिकारी शक्ति है अपने सत्य सिद्धान्त की खातिर स्थान, पोस्ट, पोजीशन को सेकेन्ड में दाँव पर लगाने की शक्ति आध्यात्मिक व्यक्ति के अंदर है।

प्यारे बाबा ने अपना जीवन तो संपूर्ण बनाया, मगर अनेक आत्माओं को आध्यात्मिकता के मार्ग पर चलाया। आज ऐसे कई आध्यात्मिकता के सफल इसका अर्थ हमें नहीं पता आबू की अरावली पहाड़ी पर बैठे–बैठे नये विश्व का निर्माण करने में अपना योगदान दे रहे हैं।

महाभारत का प्रसंग
(कहानी)

महाभारत के समय की बात हैं एक बार द्रौपदी के पांच पुत्र रात्रि को प्रगाढ़ निद्रा में सोये हुए थे। वहॉ पर अश्वत्थामा आते हैं और उनको पांडव समझकर पांचों की हत्या कर देते हैं।

जब यह बात द्रौपदी को पता पड़ती है, तो द्रौपदी बहुत विलाप करती है। साथ–साथ बहुत गुस्से में भी आ जाती है। उस समय उसके सामने श्रीकृष्ण खड़े थे। द्रौपदी श्रीकृष्ण को पूॅछती हैं–हे...माधव.... यह जो घटना बनी उसमें आपके कोई राजनीतिक दांव–पेंच तो नहीं हैं ? श्रीकृष्ण कुछ बोलते नहीं, सिर्फ मुस्कराते हैं। द्रौपदी आवेश में आकर फिर श्रीकृष्ण के ऊपर आरोप लगाती है–हे केशव, सत्य बताओ, इसमें तुम्हारी कोई कूटनीति चाल तो नहीं हैं ? श्रीकृष्ण फिर भी कुछ बोलते नहीं सिर्फ मुस्कराते हैं।

आप सोचिए–श्रीकृष्ण द्रौपदी के सच्चे सखा थे। द्रौपदी के ऊपर श्रीकृष्ण ने कितने उपकार किये थे। दुःशासन ने जब भरी सभा में उसका चीरहरण करना चाहा तब श्रीकृष्ण ने ही चीर पूरे किये थे। फिर भी उनके ऊपर क्रोध में उसने क्या नहीं कहा। उल्टा आकर आरोप लगाकर के पूॅछती है तो भी श्रीकृष्ण कुछ बोलते नहीं मगर मुस्कराते हैं।

ऐसे समय पर श्रीकृष्ण को पूॅछा कि यह तो आपका घोर अपमान हो रहा है। आपके ऊपर गलत आरोप लगाया जा रहा है। फिर भी आप कुछ बालते नहीं।

तब श्रीकृष्ण ने कहा अभी द्रौपदी माँ होने के नाते अपने बच्चों के मृत्युसंताप में है, अभी विवेक शून्य हो चुका है। अभी समय का इन्तजार करना जरुरी है। समय पर उनका विवेक जागृत होगा। और कुछ समय के बाद द्रौपदी को रियलाइज होता है। पश्चाताप के आँसू आते है और श्रीकृष्ण के सामने जाकर माफी मांगती है।

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

कहानी है एक संन्यासी की
(कहानी)

एक सन्यासी था। उसका बचपन से एक ही लक्ष्य थ कि मुझे तपस्वी जीवन बनाना है। बहुत ही कम आयु में वह तपस्या करने के लिये एक पहाड़ी पर जाकर गुफा में बैठ गया। तपस्या करते–करते कई बरस बीत गये। सन्यासी की आयु काफी हो चुकी थी। उसी समय पहाड़ी के नीचे तलहटी में एक बहुत बड़ा मेला लगने वाला था, तो शिष्यों ने सन्यासी को कहा गुरुजी आपने बहुत कठोर तपस्या करके अपना जीवन तेजोमय बनाया है। अब तो आपके शरीर छोड़ने का समय भी नजदीक आ गया है। अब कुछ ही दिन में तलहटी में मेला लगने वाला है तो वहां जा कर आप सबको दर्शन दें, तो सासारिक मनुष्यों को आपके तपस्वी जीवन से कुछ प्रेरणा मिले। यह बात सन्यासी को भी अच्छी लगी और पहाड़ी से नीचे उतरने के लिये तैयार हो गये। मेले के बीच सन्यासी आसन लगाकर बैठे, आस–पास शिष्य बैठे थे। लोग आते थे और सन्यासी का दर्शन करते थे। उतने में एक अजीब सा दृश्य खड़ा हो गया। समझो वह सन्यासी की परीक्षा ही थी। अचानक अति तेज हवा आई। सारा मेला उथल –पुथल होने लगा, उसमें से एक व्यक्ति डड़कर संन्यासी के ऊपर गिर पड़ा और सन्यासी जी हाथ में चिमटा लेकर गुस्से में आकर खड़े हो गये। वह व्यक्ति डर गया अैर कहने लगा गुरुजी हमें माफ कर दीजिए, मैं जानबूझ कर नहीं, हवा के कारण उड़ कर आपके ऊपर गिर पड़ा हॅू।

सन्यासी जी भी समझदार थे, उन्होंने उसे माफ कर दिया और उसके बाद पहाड़ी को छोड़ कर सन्यासी जी संसार में घूमने लगे, शिष्यों के पॅूछने पर सन्यासी ने बताया कि इस पहाड़ी पर मैने पूरी जिंदगी निकाली मगर पहाड़ी ने मुझे ये नहीं बताया कि तेरे अन्दर क्रोध बैठा है। मगर संसार के मनुष्य ने तुरन्त बताया कि तेरे अंदर क्रोध भी बैठा हुआ है।

प्यारे बाबा भी हमें कहते है बच्चे ठोकर खाने वाले ही ठाकुर बनते है इसलिये कभी भी परिस्थिति से डर कर किनारा नहीं करो, तुम्हें तो सबका सहारा बनना है।आपोजीशन तो अन्त तक आयेगी और अपोजीशन ही पोजीशन तक पहुँचायेगी।

अनुमान से क्रोध में वृद्धि (कहानी)

शास्त्रों के अंदर बताई हुई ये विश्वामित्र ऋषि और वरिष्ठ ऋषि की कहानी है। विश्वामित्र और वरिष्ठ दोनों तपस्वी ऋषि थे। इसमें विश्वामित्र की साधना बिजली की चमक जैसी थी। विश्वामित्र जब तपस्या में बैठते थे तो कुछ समय के लिये वायुमंडल में शान्ति का सन्नाटा छा जाता था। और वशिष्ठ की साधना दीये जैसी थी।

अब ये दोनो ऋषि जब आपस में मिलते थे, तब वशिष्ठ ऋषि विश्वामित्र ऋषि को हमेशा कहते थे आइए राजऋषि। ऐसे राजऋषि के टाइटल से बुलाते थे। ऋषियों की भाषा में ब्रह्मऋषि का टाइटल सबसे बड़ा गिना जाता है। फिर भी वशिष्ठ विश्वामित्र को राजऋषि ही कहते थे। ये सुन करके विश्वामित्र को बार बार संकल्प आता था कि मैं इतना बड़ा तपस्वी हूँ फिर भी वशिष्ठ जी मुझे ब्रह्मऋषि के नाम से क्यूँ नहीं बुलाते। अब इस बात को लेकर विश्वामित्र के अन्दर क्रोध बढ़ता गया आखिर एक दिन विश्वामित्र वशिष्ठ के पुत्र की हत्या कर देते हैं, फिर भी उनका गुस्सा शान्त नहीं हुआ, दूसरे दिन फिर जाते हैं वरिष्ठ की कुटिया पर, तो वशिष्ठ और उनकी पत्नी कुटिया के अन्दर थे। तो विश्वामित्र के कानों में वशिष्ठ की आवाज सुनाई पड़ी विश्वामित्र अपना नाम सुनकर थोड़ा रूक जाते हैं छुप कर खड़े–खड़े जब पति–पत्नी की बातें सुनते हैं तो वशिष्ठ अपनी पत्नी से विश्वामित्र की बहुत महिमा कर रहे थे, जैसे कि विश्वामित्र एक प्रसिद्ध योगी है, विश्वामित्र के 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 शुभचिंतक है, मानो भगवान का अवतार है। वह जो कुछ करते हैं उसमें कुछ कल्याण ही समाया होता है।

वशिष्ठ की बातें सुन कर विश्वामित्र तो हैरान रह गये और पश्चाताप करने लगे, आखिर विश्वामित्र ने बड़े संकोच के साथ दरवाजा खटखटाया, दरवाजा खोलते ही वशिष्ठ अचानक विश्वामित्र को सामने देखकर कहते है, आइए ब्रह्मर्षि। यह सुनकर विश्वामित्र कहते हैं ऐसा संबोधन आपने मुझे पहले क्यों नहीं किया। इस टाइटिल को अगर आप पहले ही दे दिये होते तो मैं आपके पुत्रवध जैसे जघन्य अपराध से बच जाता। तब वशिष्ठ ने कहा तुम्हारे अन्दर जो अभिमान था कि मैं इतना बड़ा ऋषि हूँ। इस अहं के कारण आपको ब्रह्मर्षि की उपाधि से वंचित रहना पड़ा, परन्तु आज आपने उस अहं को निकाल दिया, जिसके आधार से पार ब्रह्म में रहने वाले परमेश्वर पिता से तुम्हारा सीधा कनेक्शन हो गया। अब तुम ब्रह्मऋषि

के टाइटल के लायक बन गये, इसलिये मैनें आज तुम्हें ब्रह्मऋषि के संबोधन से संबोधित दिया।

क्रोध पर विजय
(कहानी)

एक बार की बात है एक दिन श्रीकृष्ण, बलराम और उनका सारथी (सुकेतु) कहीं जा रहे थे। रास्ते में अंधेरा हो गया। चारों ओर जंगल था। रात हो गई थी, फिर भोजन आदि कर के तीनों ही वहां एक पेड़ के नीचे सो जाते है। जंगल होने के नाते उन्होंने ऐसा तय किया की दो आराम करेंगे और एक व्यक्ति पहरा देगा। तीनों का टर्न दो–दो घंटे का बनाया गया। शुरुआत में बलराम और श्रीकृष्ण सो जाते हैं और सुकेतु पहरा लगाते हैं। वे लोग जिस पेड़ के नीचे सोए थे उस पेड़ के ऊपर एक प्रेतात्मा रहती थी, वह नीचे आकर ललकार करती है कि मैं इन दोनों को खा जाऊँगी, सुकेतु हाथ में बाण उठा कर उससे युद्ध करते हैं। सुकेतु उनके सामने ललकार करते हैं तो प्रेतात्मा गुस्से में आती है और उसका रुप बड़ा होने के साथ शक्ति भी बढ़ती जाती है। आखिर सुकेतु सो गया अब बलराम पहरा लगाते है। फिर प्रेतात्मा आती है और ललकार करती है तो बलराम भी गुस्से में जवाब देते हैं। प्रेतात्मा सामने से प्रहार करती है। साथ–साथ उनका रुप और शक्ति दोनों बढ़ते जाते हैं। आखिर बलराम भी थक कर सो जाते हैं। अब श्रीकृष्ण उठ कर देखते है तो दोनों सोये हुए हैं। तो श्रीकृष्ण पहरा लगाते हैं। प्रेतात्मा फिर से आकर ललकार करती है। मगर श्रीकृष्ण कुछ बोलते नहीं। मगर मंद मंद मुस्कराते हैं। प्रेतात्मा और गुस्से में आती है। श्रीकृष्ण उसकी महिमा करते है। कभी मौन धारण करते कभी मुस्कराते हैं अब प्रेतात्मा की शक्ति क्षीण होती गई। उसका रुप भी छोटा होता गया, देखते–देखते प्रेतात्मा का आकार एक मच्छर जैसा बन गया, फिर श्रीकृष्ण उसे पकड़ कर अपने पीतांबर के कोने में बांध लेते हैं। सवेरा होते ही बलराम और सुकेतु उठते हैं। उठते ही सुकेतु कहा आज भी मुझे प्रेतात्मा ने बहुत मारा। फिर बलराम ने कहा मेरी भी बहुत पिटाई हुई। फिर दोनों श्रीकृष्ण पीतांबर के कोने से निकाल कर दिखाते हैं और कहते है कि मेरे सामने उसने ललकार किया मगर मैने उसका प्रतिकार नहीं किया, इसलिए उसकी शक्ति क्षीण होती गई।

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

सच्चा हीरा – झूठा हीरा
(कहानी)

जाम साहेब नाम का एक राजा था जो बहुत ही सुचारू रुप से राज्य कारोबार चलाता था।

एक बार राजा ने सारे नगर जनों को इकट्ठा किया और सबके बीच में दो हीरे रखे। फिर राजा ने सभा से कहा, कि यहॉ पर दो हीरे हैं पर एक सच्चा और एक झूठा। सभा में से जो कोई भी सच्चे हीरे को परख कर निकाल दे तो उसको बहुत बड़ा इनाम दिया जायेगा। सभा में अच्छे–2 जवाहरी भी आये, सुनार भी आये परन्तु असली हीरे की खोज नहीं कर सके। हीरों को परखना कठिन इसलिए था क्योंकि दोनों का वजन, रंग, साइज सब एक जैसा ही था पहचानना इसलिए ही मुश्किल था। सबने अपनी परखशक्ति एवं अनुभव के आधार से बहुत कोशिश की, परन्तु हीरे की पहचान नहीं हो सकी अंत में एक सूरदास जी आये और बोले हे राजन मैं पहचान सकता हूॅ असली हीरे को। मगर मेरी एक शर्त है। राजा ने कहा बताइए सूरदास जी । आपकी क्या शर्त है ? सूरदास जी ने कहा मुझे हीरों को लेकर दस मिनिट बाहर जाना पड़ेगा। तो राजा ने कहा मुझे मंजूर है। फिर सूरदास जी दोनों हीरों को लेकर महल से बाहर गये। दस मिनिट के बाद आकर बताया कि ये सच्चा हीरा है और यह है झूठा हीरा।

राजा को आश्चर्य हुआ कि सूरदास जी कैसे पहचान पाये। राजा ने पूॅछा तो सूरदास जी ने बताया की मैनें दोनों हीरे को धूप में रखा तो जो झूठा हीरा था वह थोड़ी देर में गरम हो गया।

इस छोटी सी कहानी से हम सूरदास जी की तरह अपनी परख शक्ति को बढ़ा सकते हैं। जब कोई बात, कोई कारण व परस्थिति रुपी धूप आती है तब हम अपने आपको कितना कन्ट्रोल कर सकते हैं। अपने आपको और दूसरों के संस्कारों को परख सकते है।

ज्ञान ज्योति

ज्ञान से अधिक मूल्यवान इस संसार में कुछ नहीं है। ज्ञान अविनाशी धन है तो खजाना भी है। प्यासी आत्माओं के लिये ज्ञान अमृत के समान है, निर्बल आत्माओं के लिये काम करता है, ज्ञान रोशनी अथवा प्रकाश भी है जो आत्मा के संशय रुपी महाशत्रु का नाश करता है।

ज्ञान जैसा पवित्र और कुछ नहीं है। सत्य आत्मा को शुद्ध, बुद्धि, को स्वच्छ, मन को निर्मल और संस्कारों को सात्विक बनाता है। अतः जिस आत्मा को ज्ञान में रुचि है और जो इस सद्‌विद्या का अध्ययन करता है, वह धन्य धन्य.... है।

प्यारे बाबा की आशा पूर्ण करने, क्रोध मुक्त जीवन बनाने के लिये मेरी दृढ़ प्रतिज्ञा

1.मुख से कभी ऐसे शब्द नहीं बोलेंगे जिनसे दूसरों को दुःख पहुंचे।

2. इस संगठन में एक दूसरे का शुभ चिंतन बन कर ही रहेंगे।

3. कोई भी परिस्थिति में हम स्वयं का परिवर्तन करेंगे।

4. आज तक की पुरानी बातों, पुरानी घटनाओं, पुरानी स्मृतियों के ऊपर हम बिन्दू लगाते हैं।

5. लौकिक परिवार में हम मुख से गुस्सा नहीं करेंगे।

6. यहां 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 एवम् मनोबल द्वारा क्रोध मुक्त निर्विघ्न जीवन

प्रोजेक्ट की समयावधि –

छः मास (1 फरवरी से 31 जुलाई 2007 तक)

साधन सामाग्री –

– साकार एवं अव्यक्त मुरलियां
– बाबा, मम्मा एवम् दादियों के जीवन के प्रसंग
– महारथियों के क्लास और साहित्य
– अपने जीवन के अनुभव से प्रैक्टीकल अनुभव
– ग्रुप डिस्कशन (मार्गदर्शन)
– चार्ट
– निमित्त आत्मा से वेरीफाय करायें
– अमृतबेला 15 मिनट योग

अमृतवेले का संकल्प–

– पांच मिनट– ग्रुप के ऊपर फोकस करें,''सब आत्मायें क्रोध मुक्त हो जायें।

– पांच मिनट–अन्य आत्मायें निर्विघ्न रहें।

– पांच मिनट अपने कार्य स्थल व घर पर बापदादा को ले जायें।

योग का प्रयोग–

– रोज कम से कम आधा घंटा विशेष बैठकर प्रयोग की सफलता के लिये योग तपस्या करें।

–स्वंय के संस्कारों को परिवर्तन करने के लिये संकल्प रहे कि, मैं निर्विघ्न, निर्विकल्प, निःव्यर्थ आत्मा हूँ।

–जिनके साथ हिसाब–किताब है, उन आत्माओं को इमर्ज करके शुभभावना, शुभकामना ें वायब्रेशन दें।

(हो सके तो एक समय, एक स्थान, एक संकल्प निश्चिय कर ले)

स्वंय की चेकिंग–

– अपनी जीवन शैली में आने वाले क्रोध के कम से कम 10 कारण लिखो।

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

निवारण–

–जैसे क्रोध का कारण हमारी ही कमजोरी है, तो 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 बढ़ाये।

–व्यवहारिक रुप से व अचानक परिस्थिति से आते हैं तो मानसिक तैयारी रखे अथवा निमित्त आत्मा से पूँछ सकते हैं।

मानसिक तैयारी–

– आज तक की बीती हुई पुरानी बातें, पुरानी घटनाओं पुरानी स्मृतियों के ऊपर बिंदू लगाना और आगे के लिये सावधान रहना कोई भी बात हो, कोई भी समस्या हो, कोई भी बात हो, कोई भी समस्या हो, शक्ति को यूज करें ज्ञान के आधार से, बाबा के आगे बैठ जायें, मौन धारण करें, वहां से हट जायें, या निमित्त आत्मा को सार रुप में बताकर के भूल जाना फिर उनका निर्णय उनको जो लेना है सो लेवें।

समर्पण भाव– (ये एक भावात्मक विधि)

हर सतगुरु वार को बाबा को एक पत्र लिखें इस पत्र में पूरे सप्ताह का पोतामेल बाबा को लिख कर देना।
प्रयोग में मिली हुई सफलता व आई समस्या का हाल–चाल सुनाकर स्वंय 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।

– सेकेन्ड नंबर मुरलियों में मिली हुई बाबा की श्रीमत के आधार पर उनका निवारण करें।

बाबा के महावाक्य–

– जो समझते हैं छः मास चाहिये, अगर पूरा चाहिये तो भी कम करना इस बात को छोड़ना नहीं। क्योंकि यह बहुत जरुरी है।

यह डिससर्विस दिखाई देती है। मुख से नहीं बोलो, शक्ल बोलती है। इसलिये जिन्होंने हिम्मत रखी है उन पर बापदादा ज्ञान, सुख–शान्ति के मोतियों की वर्षा कर रहे हैं अच्छा, बापदादा रिर्टन सौगात में यह विशेष सभी को वरदान दे रहे हैं, जब भी गलती से भी न चाहते हुए भी क्रोध आ जाये तो सिर्फ दिल से ''मीठा बाबा'' शब्द कहना तो एक्स्ट्रा मदद हिम्मत वालों को अवश्य मिलती रहेगी। मीठा बाबा कहना सिर्फ बाबा नहीं कहना ''मीठा बाबा'' तो मदद मिलेगी। क्योंकि लक्ष्य रखा है ना तो लक्ष्य से लक्षण आते ही हैं।

फार्म

नाम –
ज्ञान में वर्ष –
सेन्टर/पाठशाला –
तारीख –

– –

क्रोध मुक्त प्रोजेक्ट प्रपोजल को पढ़कर इस अभियान में जुड़ने के लिये में तैयार हूँ।

इसमें बताये हुए सभी नियमों को छः मास के लिये इतने % में पालन करने के लिये में मैं तैयार हूँ।

1. समयावधि – – – – – – – – – – – – –
2. साधन – सामग्री – – – – – – – – – – –
3. अमृतवेला 15 मिनिट योग – – – – – – – – – – –
4. योग का प्रयोग – – – – – – – – – – –
5. स्वंय की चेकिंग – – – – – – – – – – –
6. निवारण – – – – – – – – – – –
7. मानसिक तैयारी – – – – – – – – – – –
8. समर्पण भाव – – – – – – – – – – –

इस प्रोजेक्ट के विषर्य में अपना विचार व अपना लक्ष्य शानदार शब्दों में लिखें।

___

___

___

___

___

___

___

सिलेक्टेड चार्ट

नाम ____________________________

दिनांक ____________ सेन्टर / पाठशाला ____________

क्रम	पाँइन्टस	1	2	3	4	5	6	7
1	प्रयोग की सफलता के लिये 15 मिनिट योग किया ?(हाँ या ना)							
2	संस्कार परिवर्तन के लिये आधा घन्टा योग किया ? (हाँ या ना)							
3	पूरे सप्ताह का पोता मेल बाबा को पत्र में लिख कर दिया (हाँ या ना)							
4	आज पूरे दिन में पुरानी बातें, पुरानी घटनाएं, पुरानी स्मृतियों के ऊपर बिंदू लगाने में कितना समर्थ रहे %							
5	आज पूरे दिन में मुख से गुस्सा किया ? (हाँ या ना)							

नाम ____________________________

दिनांक ____________ सेन्टर / पाठशाला ____________

क्रम	प्वॉइन्टस	1	2	3	4	5	6	7
1	संकल्प की चेकिंग क्रोध के संकल्प (समय)							
	ईर्ष्या के संकल्प "							
	नफरत के संकल्प "							
	पास्ट की स्मृति के संकल्प "							
	साधारण कर्म कॉन्सेस के " संकल्प							
2	मैं निर्विध्न आत्मा हूँ। इस स्वमान का अभ्यास किया ? "							
3	सारे दिन में दिल से मीठा " बाबा " कितनी बार कहा।							

नाम ____________________________

दिनांक ____________ सेन्टर / पाठशाला ____________

क्रम	पाँइन्टस	1	2	3	4	5	6	7
1	मैं इस संसार के लिये शांति का अवतार हूँ। सारे दिन में इस स्वमान को बार बार इमर्ज करें। ? (संख्या)							
2	सारे दिन में स्थिति में निमित्त भाव और आत्मिक भाव कितना रहा ? (%)							
3	पानी पीते समय एक अभ्यास करें मैं आत्मा इस शरीर से बिल्कुल डिटैच हूँ। (%)							
4	रिजल्ट सारे दिन में निर्विकल्प, स्थिति रही ? (%)							

नाम ____________

दिनांक ____________ सेन्टर / पाठशाला ____________

क्रम		प्वॉइन्टस	1	2	3	4	5	6	7
1	मन	(A, B, C)							
2	बुद्धि	(A, B, C)							
3	संस्कार	(A, B, C)							
4	आंख	(A, B, C)							
5	कान	(A, B, C)							
6	मुख	(A, B, C)							
7	नाक	(A, B, C)							
8	हाथ	(A, B, C)							

1) कर्मेन्द्रियो को सदा श्रीमत प्रमाण चलाना या बीच–बीच में कंट्रोल करना (A)

2) 50 ***टका*** से अन्दर श्रीमत का पालन करना या बार–बार व्यर्थ की तरफ आकर्षित होना या समय पर ब्रेक न लगाना (B)

3) श्रीमत पालन रुटीन प्रमाण करना, पूरा दिन देहभान में रहना दैहिक संकल्प विकल्प चलाना (C)

नाम ____________________

दिनांक ____________ सेन्टर / पाठशाला ____________

क्रम	प्वॉइन्टस	1	2	3	4	5	6	7
1	स्वमान " में समाधान स्वरुप (संख्या)							
2	सोल कॉन्सेस स्थिति 3 से 8 बजे तक कितना रही %							
3	परिस्थिति के समय मेरी स्थिति कैसी रही %							
	A अचल –अडोल							
	B किनारा – मूड ऑफ							
	C डिस्टर्ब –संघर्ष							

नाम ____________________

दिनांक सेन्टर / पाठशाला ____________

क्रम	प्वॉइन्टस	1	2	3	4	5	6	7
1	पांच स्वरुप की ड्रिल 8बार की (संख्या)							
2	बैठकर यो कितना समय किया(समय (							
3	अमृतवेले कितने बजे उठे? समय							
4	मुख से क्रोध किया? संख्या							
5	संकल्प में क्रोध आया? संख्या							
6	नफरत भाव आया? संख्या							
7	ईष्या भाव आया? संख्या							

अमृतवेले का योग सारे दिन की स्थिति पर प्रभाव दर्शाता हुआ चार्ट

नाम

दिनांक सेन्टर/पाठशाला

क्रम		विषय	रविवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
1	अमृतबेला	शक्तिशाली	A						
		मध्यम	B						
		साधारण	C						
2	मुरली सुनते समय स्थिति	नशेयुक्त एकाग्रता	A						
		साधारण	B						
		मन भटकना, उबासी आना (रुटीन प्रमाण)	C						
3	भोजन के समय याद की स्थिति	योगयुक्त	A						
		साधारण	B						
		भूले हुए	C						
4	संकल्प	श्रेष्ठ,सकारात्मक,कम–धीमा	A						
		साधारण	B						
		व्यर्थ, नकारात्मक, विकारी	C						
5	दृष्टि और वृति	रुहानी भाई–भाई की कल्याणकारी	A						
		साधारण	B						
		देहभान,अवगुणी,क्रिमिनल	C						
6	वाणी	मधुर,धीमी,कम,युक्तियुक्त	A						
		साधारण	B						
		आवेशयुक्त, कटुबोल, परचिंतन, हंसी मजाक	C						
7	कर्म	निमित्तिभाव, कर्मयोगी	A						
		कभीयोग,कभीवियोग, कर्म के बाद अटेन्शन	B						
		विकर्म,आसक्ति,उलझन,टकराव	C						
8	संबंध–सम्पर्क	सरलऔरस्वाभाविक,हलका पन	A						
		सामान्य	B						
		टकराव,लगाव,घृणाभाव, ईर्ष्याभाव	C						
9	स्थिति	एकरस,संतुष्ट,उमंग–उत्साह	A						
		थोड़ा ऊपर–नीचे होना फिर द्वारा	B						

		सुधारना	C						
		सुस्ती, मूडओफ, रुठना, रोना, अटेन्शन, उलझन							
10	सारे दिन में योग का चार्ट	4 घन्टे से ऊपर (योग और कर्मयोग मिलाकर)	A						
		2 से 4 घन्टे के बीच	B						
		2 घन्टे से कम	C						
		गुडमॉर्निंग का समय							
		गुडनाईट का समय							

बाबा की विशेष आशा बुद्धि द्वारा
समय का दान दो
(समय की चेकिंग करने वाला चक्रव्यूह)

पूरे दिन में हमारा समय कहाँ–कहाँ व्यतीत होता है। इस सप्ताह हमें उसकी चेकिंग करेंगे

1) कई लोग समय का दान करते हैं।
2) कई लोग समय को सफल करते हैं।
3) कई लोग समय (टाइम) पास करते हैं।
4) कई लोग समय को खर्च करते हैं।
5) कई लोग समय (टाइम) वेस्ट करते हैं।
6) कई लोग समय बरबाद करते हैं।

(अब हम देखें मेरा समय कहां पर यूज होता हैं?)

1) समय का दान – अर्थात् मनसा सेवा करना दूसरों के प्रति शुभभावना रखना, निःस्वार्थ कामना रखना, दिल से दुआयें देना, बेसहारे का सहारा बनना। हृदय में करुणाभाव–दयाभाव रहमभाव इमर्ज रुप में रहे।

2) समय सफल करना – अर्थात् कर्मणा सेवा करना, ज्ञान–योग में बिजी रहना।

3) समय पास करना– अर्थात् अच्छे–अच्छे गीत सुनना, आर्टिकल पढ़ना आपस में ज्ञान की बाते करना।

4) समय खर्च करना – अर्थात् 10 मिनिट के काम में आधा घन्टा लगाना, बिगर लेना –देना व्यर्थ बातें करना व सुनना आराम पसंद बनना

5) समय वेस्ट करना – अर्थात् रास्ते चलते तमाशा देखना, दो शब्दों का वर्णन 10 शब्दों में करना, बड़ों का टाइम लेना, परचिंतन करना।

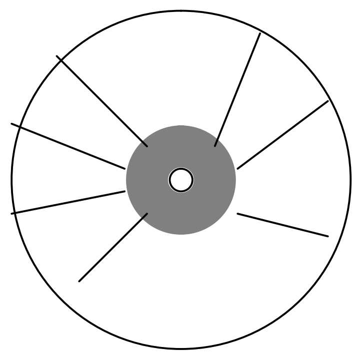
6) समय बरबाद करना – अर्थात् एक्जाम्पल लौकिक स्कूल में स्टूडेन्ट स्कूल में रोज जाता मगर होमवर्क नहीं करता तो परीक्षा में फेल हो जाता है, तो कहेंगे, इसने समय को बरबाद किया।

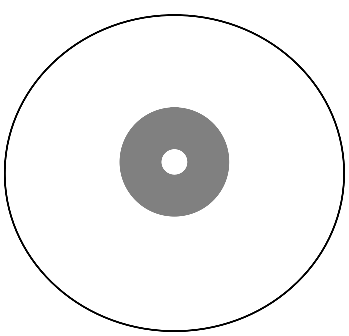
लौकिक बाप के धंधे में बच्चा ध्यान नहीं देता व देवाला मारता तो कहेंगे इसने बाप की कमाई बरबाद की।

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

(इस आधार पर हम सोच सकते हैं कि समय कहां व्यतीत होता है।) एक स्लोगन भी है – हम समय को बरबाद करेंगे तो समय हमें बरबाद करेगा, तीर कमान से, बात जबान से और समय हाथ से चला जाता है फिर वापिस नहीं आता।

सैम्पल





ऐसे चक्र के रुप में चार्ट भरकर
हम समय का चेकिंग कर सकते हैं

कॉमेंट्री

(गहन शांति की अनुभूति)

ओम शांति। 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 है जो सारी दुनिया हमसे चाहता है। और वो मूल्य है शांति.... कॉमेंट्री के साथ अपने संकल्पों को जोड़ते रहिये आज हम सेवा केन्द्र का वातावरण अलौकिक, चुबंकीय, गहनशांति का बनाने जा रहे हैं। एलर्ट होकर बैठिये, आंखे खुली रखें।

ओम शांति.....मैं आत्मा शांत स्वरुप हूँ, मस्तक के मध्य भाग पर विराजमान हूँ, ज्योतिपुंज हूँ.....इस देह से भिन्न हूँ.... मैं आत्मा इन आंखों से देख रही हूँ.....मैं एक शक्तिपुज हूँ....शरीर में आते–आते श्वॉस को भी देख रही हूँ.....कानों से सुन रही हूँ, मैं एक एनर्जी हूँ.... .मुझ से चारों ओर किरणें प्रवाहित हो रही हैं। वातावरण में शांति..... का सन्नाटा.....छा रहा है.....मैं आत्मा शरीर के भान से मुक्त होकर कर गहन....शांति....का अनुभव कर रही हूँ। मेरे अंतर जगत में मेरा ही राज्य चलता है.....मन–बुद्धि भी मेरे नियंत्रण में है....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 पार...नील गगन से दूर..... चांद–सितारों से भी दूर....बहुत दूर....दूर....चली जा रही हूँ। अनगिनत तारागणों से ऊपर एक ऐसा तारा चमक रहा हैं जिसकी किरणें मुझे छू रही हैं....मेरे अंदर शक्तियों का करंट आ रहा है.... आहा.....जब रास्ते का ही इतना आंनंद है तो मंजिल पर क्या होगा.... हे आत्मा चल, आज तेरी प्यास बुझाने के लिये स्वंय शांति का सागर उछल रहा है। अब साक्षी होकर दिव्य नेत्र से अपने दिव्य स्वरुप को देखें। अब मेरे सन्मुख अति तेजस्वी बापदादा है....जिनसे चारो ओर दिव्य तेज प्रवाहित हो रहा है.....दृष्टि देते हुये बाबा बोले आओ मेरे शांतिदूत बच्चे आओ। बच्चे जब हिम्मत के लिये कदम उठाते हैं तो मदद के हजार कदम बापदादा देने के लिये बंधायमान होते हैं। बापदादा तो आये ही हैं बच्चों को विकारों की दलदल से

निकालने। और जब बच्चे स्वयं ही विकारों की अग्नि से मुक्त होने का पुरुषार्थ कर रहे हैं, तो बापदादा ऐसे बच्चों को वरदान देते हैं। विजयी भव, सफलतामूर्त भव शांतस्वरुप भव, ऐसे वरदान के साथ बाबा के नैनो से स्नेह की शक्ति भी छलक रही हैं। और मेरी आंखों में काजल की तरह भरती जा रही है....बस इस दृश्य का आस्वाद लेते....रहिये.....सागर के बीच लहराते.....लहराते.....ज्योतिबिंदु को निहारते.....निहारते....चित्त शांत और मन निःसंकल्प बन गया हैं। आत्मा शक्तिशाली बनती जा रही है।

अब मेरी दूसरी यात्रा परमधाम की शुरु हो रही है। अपने लाइट के शरीर को छोड़ शिवबाबा के साथ कम्बाइन्ड हो कर मैं आत्मा जा रही हूँ परमधाम की ओर अब हम पहुँच गये शांतिधाम अपने घर में शांति के सागर सर्वशक्तिवान बाप के साथ मैं आत्मा कम्बाइन्ड होकर बैठी हूँ बाबा से शक्तियों का फाउन्टेन निकल कर मेरे ऊपर आ रहा है। सर्वशक्तिवान की सर्वशक्तियाँ मुझ आत्मा में समा रही हैं। चंद घड़ियों में जन्मों की प्यास बुझ रही हैं। मेरी सारी कमजोरियाँ मिट रही हैं। अब मेरे पास सिर्फ शक्तियाँ है.....अब पहाड़ जैसी परिस्थिति को भी राई और राई को रुई बना कर उड़ा देने की, शक्तियां मेरे अंदर आ गई हैं.....बाबा आप शक्ति के सागर भी हो आप से शांति की किरणें झर.... झर.... झरने की तरह सुनहरे प्रकाश के रुप में मुझे प्राप्त हो रही हैं। इन किरणों के प्राप्त होते ही मेरी सारी अशान्ति मिटती जा रही है। मैं आत्मा डीप....साइलेन्स की अनुभूति कर रही हूँ। अब मैं आत्मा मास्टर शांति की सागर बन गई हूँ। मेरे सारे विकर्म दग्ध हो गये हैं। मैं आत्मा बेदाग डायमंड बनकर फिर परमधाम से उतर कर शिवबाबा के साथ आ रही हूँ। सूक्ष्म वतन में फिर से बापदादा के सम्मुख पहुंच गई। अब रुहरिहान कर रही हूँ बाबा के साथ बाबा अपने मुझ साधारण आत्मा को सारी शक्तियाँ दे समर्थ बना दिया....बाबा....अब मेरे अंदर शांति की शक्ति बढ़ती जा रही है। मुझे मेरे परम कर्तव्य की महसूसता हो रही हैं। चाहे संबंध–संपर्क की आत्मायें हो, चाहे ब्राह्मण आत्मायें हो, मुझे तो शांति का दान सहयोग के रुप में देना हैं, चाहे दृष्टि से, चाहे वाणी से, चाहे कर्म से, शांति की अनुभूति सबको करानी है। बिना किसी चाहना से मास्टर दाता बनकर शांति का दान देना है। बाबा के हर एक बच्चे के दिल में एक उमंग जरुर रहती है कि मुझे बाप को

प्रत्यक्ष करना है। अब बाबा मैं आत्मा आपके सामने प्रतिज्ञा करती हूँ कि मैं शॉति की शक्ति से शांति के सागर बाप को प्रत्यक्ष करूंगी।

किसी के भी कडुवे बोल मेरी शांति को भंग नहीं कर सकते.... प्रत्येक परिस्थिति में मैं शांत ही रहूँगी.... मुझे शांत चित्त होकर ही बोलना है, शॉति के बोल बोलकर, दूसरों के चित्त को शांत करना है। बाबा! कोई भी साइड सीन देख कर या सुन कर अपने मन को अशांत नहीं करुँगी। कैसी भी परिस्थिति आए लेकिन मैं तो अपने शांति के पळा पर ही चलूँगी। जीवन में उतार–चढ़ाव, हार–जीत, लाभ– हानि, मान–अपमान, तो होता ही है, मैं इनको जीवन में सहज भाव से स्वीकार करूँगी। बाबा मैं प्रतिज्ञा करती हूँ कि कोई मुझसे चाहे कैसा भी व्यवहार करें, मैं अशांत नहीं हो जाऊँगी शांति मेरी शक्ति है.... शांति मेरी प्रिय निधि है....शांति ही मेरे जीवन का सौंदर्य है.....शांति मेरा स्वरूप है। क्रोध तो एक भयंकर अग्नि है....मैं इस शत्रु से कभी भी हार नहीं खाऊँगी। बाबा मेरे अंदर भी क्रोध की अग्नि जलती हूँ। मेरा मार्ग शांति का मार्ग है.... मैं विपरीत परिस्थितियों में भी ऐसे शांति के पथ पर चल कर दिखाऊँगी ताकि उस पथ पर सब आत्मायें चल कर जीवन के अनमोल क्षणों का सुख–शांति का अनुभव प्राप्त करें।

ओम शांति

गीत :– शांति के पथ पर चलो........

गुस्से को मापने के लिये थर्मामीटर

नाम ________________ दिनांक __________सेन्टर/पाठशाला ________

• हमारे अन्दर कितना गुस्सा है, उसकी चेकिंग करने के लिए 10 परिस्थितियों का वर्णन किया गया है।

• 1 2 3 4 5 ऐसे नंबरों से आप पेपर भरेंगें।

* जब परिस्थिति आती है तो कभी–2 मन में गुस्से की फीलिंग आती है। (1)

* जब परिस्थिति आती है तो कभी–2 मन में गुस्से की फीलिंग आती है। (1)

* जब परिस्थिति आती है तो गुस्से की फीलिंग हमेशा आती रहती है। (2)

* जब परिस्थिति आती है तो मूड ऑफ, किनारा करना, रूठना आदि होता है (3)

* जब परिस्थिति आती है तो कभी–2 मुख से गुस्सा व (4)

* बारंबार मुख से गुस्सा होता रहता है। (5)

क्रोध मुक्त प्रोजेक्ट से पहले होने पर	क्रम	परिस्थितियों की प्रश्नावली	क्रोध मुक्त प्रोजेक्ट पूरा
	1	किये हुए कार्य की वेल्यु न होने से ?	
	2	स्नेह सम्मान न मिलने से ?	
	3	सेवा व अन्य कोई चान्स न मिलने से ?	
	4	कुछ नुकसान होने से ?	
	5	समय पर चीज–वस्तु, व भोजन न मिलने पर	
	6	छोटी बात को कोई बड़ा रुप देते व मिस अन्डरस्टेन्डिंग होने से ?	
	7	सड़क पर ट्राफिक के बीच ?	
	8	नींद से जगाते हैं व नींद के समय आवाज करने से ?	
	9	योग व मुरली के समय आवाज व दूसरी रीति से कोई डिस्टर्ब करने से?	
	10	अपमान वा डिस्टर्ब करने से ?	
कुल मार्क्स			कुल मार्क्स

स्पार्कलर्स के अनुभव

हमारे यहां सेवा केन्द्र पर जो स्पार्क का लोकल चेप्टर चल रहा है उसमें करीब 30 भाई – बहनें भाग ले रहें हैं जिसमें से कुछ एक स्पार्कलर्स के अनुभव का जिक्र हम यहां पर कर रहे हैं।

मैं तीन साल से ज्ञान में चल रहा हूँ और एक साल से स्पार्क में भाग ले रहा हूँ। स्पार्क में प्रति समय पुरुषार्थ की विधियां बदलती रहती हैं। इस लिये सभी का इन्ट्रेस्ट भी बना रहता है।

पिछले छः मास से क्रोध मुक्त बनने की हम चर्चायें कर रहें हैं और इनसे पूर्णतया मुक्त होने के लिये हम सभी प्रतिज्ञाबद्ध भी हुए हैं। बाबा कहते हैं हिम्मत बच्चे की तो मदद बाप की। इस निश्चय के आधार से हमने क्रोध मुक्त 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 शुरु किया तो ऐसा अनुभव हो रहा था कि कोई विशेष बीमारी से मुक्त हो रहें हैं।

अदरुनी एक लक्ष्य ही कि छः मास में इस बीमारी से मुक्त होना ही है और सफलता भी सब जगह से मिलती गई। बिजनेस में घर में, सेवा में मगर मेरी एक छोटी सी बच्ची थी जो बहुत ही जिददी थी, वहां पर मैं हार खा लेता था। उस के लिये मैं युक्तियाँ ढूँढ़ रहा था उस समय ज्ञानामृत मे एक लेख पढ़ा क्रोध के ऊपर था। उसमें लिखा था कि प्रेम की शक्ति से आप किसी के ऊपर विजय प्राप्त कर सकते हो ईविन जानवर भी कंट्रोल में हो सकते हैं। फिर मैने प्रेम का प्रयोग किया तो उनमें भी सफलता मिल गई।

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

अब ये परमात्मा ज्ञान, शक्ति की बातें दूसरों के आगे सुना सकूँ उतना लायक बाबा ने मुझे बना दिया। थैंक्स बाबा......

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

स्पार्क एक टयूशन क्लास जैसा लगता है। इससे हमारा एक्स्ट्रा विकास बढ़ता है इस बार क्रोध की प्वॉइन्ट को लेकर पुरुषार्थ किया तो पता चला कि पुरुषार्थ में सबसे ज्यादा रुकावट क्रोध की आती है। हम तो ज्वॉइन्ट फेमिली में रहते हैं। और छोटी–छोटी बातों में बच्चों के कारण क्रोध आता ही रहता है। भले हम ट्रैफिक कन्ट्रोल करते हैं। इस सीजन की बाबा की श्रीमत के अनुसार आठ बारी ड्रिल भी करते थे कभी–कभी ड्रिल में बाबा का आह्वान भी करते थे और साथ में गुस्सा भी कर लेते थे। जिस कारण घर का माहौल जो बनना चाहिये वो नहीं बनता था। क्रोध मुक्त बनने का पुरुषार्थ करने के बाद मुझे इतना महसूस हुआ, कि जब हम कोई एक लक्ष्य लेते हैं और पुरुषार्थ का मार्ग स्पष्ट हो जाता है तो सफलता अवश्य मिलती है। आज मेरे सामने परिस्थितियाँ तो वही की वही हैं मगर मेरा लक्ष्य बदल गया। दृष्टिकोण बदल गया, भावनायें अच्छी हो गई। तो वही परिस्थितियाँ सूली से कांटे बनने लगी। जब कोई भी परिस्थिति आती थी, तो उसे चुनौती के रुप में लेते थे कि मुझे इस परिस्थिति में से 100 मार्कस 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 झूठी जिद करता है, तो बाबा को कहते थे कि ये तेरा बच्चा है और सचमुच कई बार ये अनुभव हुआ कि बच्चा जो चीज माँग रहा है उस चीज को मैं मना कर रही हूँ। फिर भी कोई आकर के बच्चे को वह चीज दिला देते थे। दूसरा क्रोध मुक्त अनने से घर के सदस्यों पर और अड़ोस–पड़ोस पर हमारा बहुत अच्छी इम्प्रेशन पड़ा हैं।

मैं 13 साल से ज्ञान में हूँ। पहले तो मुझे मालूम नहीं था कि स्पार्क क्या हैं। सेन्टर्स पर स्पार्क की मीटिंग चलती रहती है। एक बार मैं कौतुक के साथ मीटिंग में बैठ गई तो उसमें क्रोध मुक्त बनने की चर्चायें चल रहीं थीं। तो मुझे अच्छा लगा, क्योकि मुझे सबसे बड़ी परेशानी क्रोध की ही थी। यह सारी बाते सुनते–सुनते पहले तो मुझे आश्चर्य लगा कि अरे.... ज्ञान में तो हम इतने साल से चल रहे हैं और हम बाबा के पास आये ही हैं, विकारों से मुक्त बनने के लिये, क्रोध भी एक विकार है परंतु क्रोध से मुक्त होने के लिये कभी हमने सोचा भी नहीं। शुरुआत में तो इतना कान्फिडेन्स नहीं था। क्योंकि मुझे बहुत गुस्सा आता था। इसलिए हमने यह सोच रखा था कि यथाशक्ति पुरुषार्थ करेंगे फिर धीरे–धीरे क्रोध की डिटेल नॉलेज मिलती गई। और एक दूसरे को देख कर अनुभव सुनकर मनोबल बढ़ता गया तो मुझे भी कान्फिडेन्स आ गया कि मैं भी क्रोध से मुक्त जरुर 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 संकल्प तक आ कर पूरा हो जाता है। क्रोध मुक्त का प्रोजेक्ट तो भले पूरा हो गया मगर मेरा पुरुषार्थ तो अभी भी चालू हैं अब मुझे विश्वास हो गया कि मैं बिल्कुल क्रोध मुक्त बन जाऊँगी।

अंत में पाठको के लिये मेरी अभिलाषा है कि इस किताब के अंदर दिखाई हुई विधि को चार्ट को फालो करेंगे तो आप अवश्य आप क्रोध की बीमारी से मुक्त हो जायेंगे।

इस क्रोध मुक्त अभियान की शुरुआत में हमको एक प्रतिज्ञा करवाई थी कि हम भी मुख से गुस्सा नहीं करेंगे और साथ में एक फाँम भी दिया था। उसमें एक पॉइन्ट थी कि अपनी जीवन शैली में आने वाले क्रोध के कम से कम 10 कारण निकालें कि इस कारण से मुझे गुस्सा आता है। इसमें मैने चेक किया तो मुझे चार प्रकार से गुस्सा ज्यादा आता था। एक तो अपने ही संस्कारो के कारण, दूसरा समय पर चीज–वस्तु व भोजन नहीं मिलने से, तीसरा रोड के बीच ट्राफिक । चौथा भावानात्मक कारण था, जब पुरुषार्थ नही होता था। अमृतबेला मुरली क्लास मिस होता था, योग नही लगता, तब

चिड़चिड़ापन आ जाता था। फिर हमने पहले तो मानसिक तैयारी की फिर प्रेक्टिकल पुरुषार्थ शुरु किया। जैसे पहला कारण था **अपने ही संस्कार। बस गुस्सा आता था।** उसमें हमने सोचा कि ये बिना कोई कारण अंदर से ही आता है तो परिवर्तन भी अंदर से ही करना चाहिये। उसमे हमने शुभभावना शुभकामना की एक पॉइन्ट पर बहुत लंबे समय तक अभ्यास किया । दूसरा कारण था **समय पर चीज–वस्तु न मिलने से।** उस समय हम ये संकल्प करते थे कि चीज– वस्तु से कई गुना मूल्यमान तो मेरी स्थिति है। उसको हमें किसी भी हालत में बिगाड़ना नहीं है। तीसरा था, रोड के बीच ट्राफिक के कारण, उसमें हमने कुछ समय तक स्वमान का अभ्यास किया। घर से निकलते समय स्वमान ले लेते थे, मैं प्रेमस्वरुप हूँ, मैं शांतिदूत हूँ। उसमे कुछ समय अटेन्शन रखा। आज बिना अभ्यास भी उनसे मुक्त हूँ। चौथा कारण **भावनात्मक** था। पुरुषार्थ न होने से गुस्सा आता था। उसमें हमने अपनी दिनचर्या को मैनेज किया कि हर वस्तु समय पर करनी है। आज छः मास के अभ्यास के बाद ऐसा लगता है कि जीवन में क्रोध है ही नहीं।

गुड बाय क्रोध

क्रोध एक ऐसी प्रचलित शक्ल है जिससे विश्व का हर प्राणी अच्छे से परिचित है हम सभी इसके उपक्रम से भलीभॉति जानते है, हमने इसके कई रूप देखे हैं बड़ी सफाई से अपनी खूबियों को सारे जहान में फैला रखा है कुछ यहॉ पर प्रस्तुत कर रहें हैं।

एक तो क्रोध के अन्दर सबके प्रति सहयोग की बनी रही, अमीर–गरीब सबको सम्मान भाव से सहयोग देता रहा, हिम्मतवान बनाया।

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

जब मनुष्य का सभी सहारा टूट जाता है। संकट में आ जाता है। ऐसे लोगो का भी वो सहारा बनता है।

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

इसलिये वह सबके दिल पर राज करता है। छोटा बच्चा, जवान, बूढ़ा, विद्वान, पंडित, योगी, भोगी, राजा, रंक सबका वह माननीय रहा। अरे.... स्वंय भगवान भी उसको कई बार याद करते हैं और उसका प्यार से नाम रखा है पीरु वजीर।

कई बार बाबा मुरली में याद करते हैं कि काम विकार है (बच्चू बादशाह) और क्रोध है (पीरु वजीर) इन दोनो दोस्तों का जन्म द्वापर आदि में हुआ, तब से वे हमारे अंग–संग रहे हैं। संयोग से हमें आधा कल्प के लिये उन्हे विदायी देनी है।
फिर से ऐसी विरले विभूतियों को कोटि–कोटि अभिनंदन देते हुए छुट्टी ले रहे हैं।

गुड बाय क्रोध......

गुड बाय क्रोध.......

गुड बाय क्रोध.....