आध्यात्मिक उन्नति के लिए ध्यान रखने योग्य कुछ विशेष ज्ञान बिन्दु

हम सभी बाबा के बच्चे अति विशेष हैं, कोटो में कोई हैं और कोई में भी कोई हैं। दुनिया में व्ही॰ आई॰पी॰ का विशेष महत्व होता है। सरकार उनके लिए सिक्यूरिटी गार्ड की व्यवस्था करती है। बाबा कहते बच्चे तुम्हारे सामने तो वे व्ही॰आई॰ पी॰ कुछ भी नहीं है। तुम बच्चे तो व्ही॰ व्ही॰ व्ही॰ व्ही॰ व्ही॰ आई॰ पी॰ हो। तो बाबा ने भी हम बच्चों के लिए भी सिक्यूरिटी गार्ड की व्यवस्था की है।

दुनिया वाले कहते हैं बॉडी गार्ड अर्थात् अंग रक्षक क्योंकि वे देहअभिमानी स्वयं को देह ही समझते हैं और बाबा ने हम बच्चों को स्वयं की पहचान दी है कि हम सभी शरीर नहीं बल्कि आत्मा हैं। तो हम आत्माओं की रक्षा माया से सदा होती रहे उसके लिए बाबा ने चार आत्मा-रक्षक नियुक्त हमारे लिए किया है।

1) पहला आत्मा-रक्षक है - संयम।
2) दूसरा आत्मा-रक्षक है - नियम।
3) तीसरा आत्मा-रक्षक है - मर्यादा।
4) और चौथा आत्मा-रक्षक है - मैनर्स। अर्थात् व्यवहार में सभ्यता।

1) संयम अर्थात् आत्म-नियंत्रण। जब हमारा लक्ष्य श्रेष्ठ और पक्का होता है अर्थात् हमने जब ठान लिया होता है कि मुझे यह लक्ष्य प्राप्त करके ही रहना है तो जो बातें उस लक्ष्य के लिए बाधक होता है चाहे वह कितना भी आकर्षक व लुभाने वाला हो, उस पर हमको स्वतः ही संयमित होना सहज हो जाता है। जैसे मधुमेह के रोगियों को मीठा न खाने के लिए अपना संयम रखना ही पड़ता है क्योंकि वह उसके लिए नुकसानदायी है, उसके जीवन के लिए खतरा है। ठीक इसी तरह हम आत्माओं के लिए भी संयम जरुरी है। संयम एक गुप्त पुरुषार्थ है। इसमें आत्मा स्वयं ही स्वयं का शिक्षक बनकर स्वयं को समझाती रहती है कि देखो मैं तो आत्मा हूँ न! सामने वाला या वाली भी तो आत्मा ही है न! शरीर तो नाशवान है, तो उस शरीर की सुन्दरता पर मुझे आकर्षित नहीं होना है। मुझे तो उसकी भ्रकुटी में विराजमान चमकती हुई ज्योतिर्बिन्दु आत्मा को ही देखना है। या फिर बजार में कई ललचाने वाली वस्तु पर बुद्धि जाती है तो भी स्वयं को समझाकर संयमित होना है। सभी पाँचों विकारों को परखते हुए हमें उससे दूर रहने का गुप्त पुरूषार्थ करते रहना है इसी गुप्त पुरूषार्थ को ही संयम कहा जाता है। इससे ही आत्मा की सदा रक्षा होती रहेगी।

2) नियम अर्थात् कायदा, ईश्वरीय लॉ एण्ड ऑर्डर। जो हमारे लिए करना अनिवार्य है उसे नियम कहते हैं। नहीं तो हम ब्राह्मण कहलाने के हकदार ही नहीं बन सकते हैं। हम ब्राह्मण आत्माओं को क्या करना है और क्या नहीं करना है यह नियम बाबा ने हमें बनाके दिया है जिस पर हमें चलना है। नियम पर भी तभी चलना सहज होता है जब संयम रूपी गुप्त पुरुषार्थ निरंतर चलता रहे। हम ब्राह्मणों के लिए नियम है कि

- रोज अमृतवेले उठकर बाबा को याद करना है।
- रोज मुरली क्लास में बाबा की मुरली सुननी है व पढ़नी है।
- अपने जीवन को कमल पुष्प समान पवित्र बनाए रखना है।

- शौच अर्थात् पखाना जाने के पश्चात् स्नान अवश्य करना है।
- किसी भी पतित विकारियों के हाथ का पकाया हुआ भोजन नहीं खाना है।
- प्राण प्यारे बाबा की याद में पकाया हुआ ब्राह्मणों के हाथ का ही भोजन खाना है।
- बाबा को भोग स्वीकार कराने के पश्चात ही भोजन स्वीकार करना है।
- बाबा की श्रीमत के विरूद्ध कोई भी कर्म नहीं करना है जिससे पाप का खाता बन जाए।
- ब्राह्मण आत्मा अपनी आजीविका के लिए कोई भी गलत व तमोप्रधान धन्धा नहीं कर सकते जैसे कि चोरी, ठगी, कसाई का धन्धा, शराब बेचना, बिड़ी-सिगरेट, तम्बाकु, पान-मसाला बेचना, लहसून-प्याज बेचना व दूसरों के लिए मास आदि पकाकर देना आदि-आदि।
- स्वयं हर प्रकार के व्यसनों से मुक्त रहना है।
- बाबा के बच्चों को हमेशा बैज पहनकर ही रहना है जिससे हमें नशा रहे कि हम रूहानी मिलेट्री हैं।
- बाबा के बच्चे कभी भी सिनेमा नहीं देख सकते। यह हमारे लिए मना है। सिनेमा अर्थात् सिन अर्थात् पाप की माँ।
- कोई पतित विकारी बाबा की इन्द्र सभा में नहीं बैठ सकता है।
- निमित्त आत्मा की स्वीकृती के बिना हम कोई भी यज्ञ का कारोबार नहीं कर सकते हैं। जैसे कि सेवाकेन्द्र खोलना, साहित्य छपवाना आदि-आदि।
- सदा बाबा की श्रीमत पर ही चलना है न कि परमत व मनमत पर।

3) हमें मर्यादा पुरुषोत्तम बनना है तो हमें मर्यादाओं पर पूरा-पूरा ध्यान देना होगा। मर्यादा की लकीर होती है अर्थात् उसकी सीमा, बाउण्ड्रि होती है। जिसे हम क्रास नहीं कर सकते हैं। उसका उल्लंघन वर्जित है। वह हमारे लिए लक्ष्मण रेखा है हमें उसके अन्दर ही रहना है। इसे तोड़ने पर माया रावण द्वारा आत्मा रूपी सीता का अपहरण हो जायेगा। इसलिए हमें इस पर अवश्य ही ध्यान देना होगा। मर्यादा अर्थात् लौकिकता और अलौकिकता के बीच की लकीर। रहना तो हमें लौकिक दुनिया में ही है। परन्तु हमारा अलौकिक जीवन उससे प्रभावित न हो। इसके लिए चाहिए बैलेन्स जिसे बाबा कहते हैं तोड़ निभाना है। तो मर्यादा अर्थात् बैलेन्स। किसका ? जहाँ पर दो विपरीत बातों का संगम होता है। जैसे-

- बाबा कहते बच्चे भल तुम रिश्तेदार की शादी में जाओ। तो भले लोकसंग्रह अर्थ जाएँ परन्तु अपनी मर्यादा में रहें। यह है तोड़ निभाना अर्थात् बैलेन्स रखना।
- आपस में हँसी- मजाक भी करो परन्तु मर्यादा की रेखा के अन्दर। बाबा कहते बच्चे ठहाका मारकर हँसना भी विकार है। ऐसी हँसी तो रावण की दिखाई जाती है। मम्मा सदैव मुस्कुराती थी, पर जोर से कभी नहीं हँसती थी। यह हमारी मर्यादा है।
- बाबा कहतें बच्चे सबको सुख दो। सुख तो देना है परन्तु मर्यादा तोड़कर नहीं। कई लौकिक रिश्तेदार वाले हमसे अपेक्षा रखते हैं कि हम ब्राह्मण अपनी मर्यादा तोड़कर उनको सुख दें। तो वे तो जैसे रावण ही हुए कि मुझे इस लक्ष्मण रेखा से बाहर निकल कर ही मुझे भिक्षा दो। तो इस पर हमें दृढ़ रहना है, खबरदार रहना है ऐसे छद्मवेश धारण करने वाले रावणों से। बाबा के हम बच्चों में इतनी शक्ति तो होनी ही चाहिए कि जहाँ हमें ना करना है दृढ़ता से ना कर सके चाहे वह हमारे रिश्ते में कोई भी लगते हों, क्योंकि हमें पता है कि हमारी सद्गति तो बाबा की श्रीमत

पर चलने से ही होगी। ये रिश्ते तो सिर्फ एक जन्म के लिए ही है। इसलिए हमें डरना नहीं है, चाहे वे हमें मारने की धमकी ही क्यों न दे। हमें याद रखना चाहिए कि - धरत् पड़िए धरम् न छोड़िए। यह हमारी मर्यादा है। हमारा रक्षक स्वयं भगवान है। जाको राखे साँईया मार सके न कोई।

- अगर हमारे ऊपर लौकिक परिवार की परवरिश की जिम्मेवारी है तो वह जरूर करें। परन्तु अपना 21 जन्म का भाग्य जमा करने के लिए भी हमें अपना तन-मन-धन ईश्वरीय सेवा में अवश्य लगाना है। यह हमें कभी नहीं भूलना चाहिए कि अब हम अलौकिक व ईश्वरीय परिवार के भी सदस्य है। जैसे हम लौकिक परिवार के लिए जिम्मेदार है वैसे हम अलौकिक परिवार के लिए भी जिम्मेदार हैं। यह लौकिक परिवार तो एक जन्म तक के लिए ही है, परन्तु हमारा यह ईश्वरीय परिवार के रिश्ते तो जन्म-जन्मान्तर तक किसी न किसी रूप में चलेंगे। तो यह बैलेन्स रखना ही हमारी मर्यादा है।
- हम ब्राह्मणों का सर्व सम्बन्ध एक शिवबाबा से है। अब हमारा आपसी सम्बन्ध अलौकिक है एवं पारलौकिक है। आत्माओं के नाते से हम सभी आपस में भाई-भाई है एवं अलौकिक नाते से हम सब आपस में भाई-बहन हैं। प्रीत एक शिवबाबा से है परन्तु प्यार व स्नेह सभी से है। लौकिक दुनिया व लौकिक सम्बन्धों से हमारा लंगर अब उठ चुका है। इस बात को ध्यान में रखकर ही अलौकिक परिवार में आपसी व्यवहार करना ही हमारी मर्यादा है। कई बार ऐसा भी देखने में आता है कि कई ब्राह्मण भी कहने लगते हैं कि यह तो बिल्कुल मेरी लौकिक माँ जैसी है या मेरे फलाने लौकिक रिश्ते जैसे हैं और उसी लौकिक रिश्ते के जैसे आपसी व्यवहार में आ जाते हैं- यह हमारी मर्यादा नहीं है। हमें तो अब देहीअभिमानी बनना है, विदेही बनना है, तो कहीं लक्ष्य से भटककर फिर से देह एवं देह की दुनिया व सम्बन्धों में हम न आ जाए, यह अवश्य ध्यान रखना है।
- बाबा कहते है बच्चे जितना हो सके एकान्तवासी बनो। एक के अन्त में चले जाओ। फिर हम यज्ञ रक्षक भी है इसलिए हम ब्राह्मणों की आपस में युनिटी भी है, संस्कार मिलन की रास भी है। तो इसका भी बैलेन्स चाहिए। यह बैलेन्स रखना ही हमारी मर्यादा है। अर्थात् हम ऐसा एकान्तप्रिय भी न बन जाएँ कि किसी से बात ही न करें और हम संगठन से ही अलग हो जाएँ और फिर ऐसा संगठन व गुट न बना ले जो एकान्तवासी भी न बन पाएँ। ऐसे संगठन से फिर कहीं व्यर्थ व अनर्थ न हो जाए, इस बात पर अवश्य ध्यान रखना है।
- बहन एवं भाई का नाता वैसे भी अलौकिक है, पवित्र है। इस पवित्र रिश्ते पर कभी भी किसी भी रीति से किसी को भी कोई सन्देह उत्पन्न न हो, इस बात को ध्यान पर रखकर ही आपस में जितना जरूरी हो एवं उचित हो वैसा ही आपसी व्यवहार में आना है। यही हमारी मर्यादा है। कई बार ऐसा देखा जाता है वा सुनने में आता है कि ये दोनों भाई-बहनें तो अकेले में घन्टों बैठे आपस में बातें कर रहे हैं। तो यह हमारी मर्यादा नहीं है। विशेष कर कुमार-कुमारी को तो इस मर्यादा का पालन अवश्य ही करना है।
- आपस में एक-दो के अनुभव सुनना व सुनाना बहुत अच्छा है इससे बहुत कुछ सीखने को मिलता है। आध्यात्मिक उन्नति के लिए वह कई बार सहायक भी होते हैं। परन्तु किसी के व्यक्तिगत जीवन में ज्यादा रुचि नहीं लेनी चाहिए। यह हमारी मर्यादा नहीं है। हम सब पुरुषार्थी

हैं और अब जबकि बापदादा ने तीव्र पुरुषार्थ करने पर जोर दे रहे हैं तो यह कहाँ तक उचित होगा कि हम किसी के व्यक्तिगत जीवन में हस्तक्षेप करें! कर्मों की गति अति गुह्य है, हरेक के कर्मों का हिसाब अपना-अपना है। हमें तो बन्धनमुक्त बनना है इसलिए इन सब बातों से हमें बचकर रहना ही हितकर है।

इस प्रकार मर्यादा की बातें तो बहुत है और सूक्ष्म भी है। जितना हम पक्के ब्राह्मण बनते जायेंगे उतनी ही हमारी मर्यादा की रेखा भी सूक्ष्म होती जाती है और ऐसे पक्के ब्राह्मण ही फिर फरिश्ता बनने में सफलता प्राप्त करते हैं।

4) बाबा हम बच्चों को दैवी मैनर्स सिखाते हैं। इस ईश्वरीय परिवार में आपस में कैसे व्यवहार में आयें यह एक आवश्यक विषय भी है। हम सब सचखण्ड के मालिक बनने वाले होवनहार देवी-देवताएँ हैं। हम सब दैवी कुल की आत्माएँ हैं। सत्य स्वरूप शिवबाबा से हम सत्यता की पढ़ाई पढ़ रहे हैं। तो सत्यता की प्रत्यक्षता हमारी सभ्यता से होती है। तो हमारा आपसी व्यवहार ःसभ्यता से हो। यही सभ्यता ही हमारे दैवी मैनर्स है। बाबा कहते बच्चे बाबा की प्रत्यक्षता तो तुम बच्चों के चेहरे और चलन से होनी है। तो हमारे चेहरे की दिव्यता से हमारी धारणा की प्रत्यक्षता होती है और हमारी चलन अर्थात् सभ्यता से ऐसी ऊँच धारणा कराने वाले की प्रत्यक्षता होती है। तो बाबा के हम बच्चों को इस बात पर विशेष ध्यान अवश्य देना है। लोग हमारा ज्ञान तो बाद में समझेंगे परन्तु हमारी चलन से ज्ञान देने वाले को पहले जान पायेंगे कि इनको ज्ञान देने वाला सचमुच परमात्मा ही है।

आपसी व्यवहार तो सम्बन्धों में होता है और हमारा सर्व सम्बन्ध तो प्राणप्यारे शिवबाबा से ही है। इसलिए हमें उनके साथ सम्बन्ध निभाते समय भी हमें यथोचित मैनर्स अर्थात् सभ्यता पर अवश्य ध्यान पहले देना चाहिए। तो बाबा के सामने सभ्यता से हम पेश आयें उसके कुछ विशेष मैनर्स इस प्रकार हैं:-

- अमृतवेले आँख खुलते ही बाबा को गुड्मॉर्निंग करना है।
- बाबा के कई बच्चे अपने अनुभव में यह भी सुनाते हैं कि आज अमृतवेले मैंने बाबा से भी लड़ाई की, जिद्द की कि हमारी यह बातें ठीक कर दो। क्षमा करें, ऊँचे ते ऊँचा हमारा बाबा कल्याणकारी हैं। बाबा ने यह समय तो हम बच्चों के लिए ही मुकरर किया है। वह आपे ही हम बच्चों को बिना मांगे ही सब देता है। उनसे फिर लड़ाई करना! क्या हम बच्चों को शोभा देता है? यह मैनर्स नहीं है, सभ्यता नहीं है। अमृतवेले कैसे बैठना है, बाबा ने हमें बता दिया है, वैसे बैठें तो ग़िला-शिकवा सव समाप्त हो जायेगा। अपने को भरपूर अनुभव करेंगे। हाँ बाबा को अपनी समस्या जरुर सुनायें तो बाबा उसका हल अवश्य देगा।
- मुरली क्लास में टीचर आने से पहले पहुँचना यह शिक्षक का रिगार्ड रखना। यह हमारी सभ्यता है।
- कोई भी कार्य शुरु करते हैं तो बाबा को याद करके प्रारम्भ करना यह हमारा मैनर्स है।
- भोजन करने से पहले बाबा को भोग लगाकर स्वीकार करना यह बहुत अच्छा मैनर्स है।
- सदा बाबा का रिगार्ड का ध्यान हो तो सदा बाबा के साथ का अनुभव होगा। यह मैनर्स बहुत कल्याणकारी है।

- सच्चे दिल पर साहब राजी। बाबा के साथ हमेशा सच्चा रहना है। यह सबसे अच्छा मैनर्स है।
- रात्रि को सोने से पहले बाबा को सच्चे दिल से अपनी दिनचर्या का चार्ट सुनाकर एवं गुड्नाइट करके सोना यह बहुत अच्छा मैनर्स है।

ऐसे ही फिर हम जब आपस में सम्बन्ध में आते है तो उस समय के लिए भी बाबा ने कई मैनर्स हम बच्चों को सीखाया है। जैसे-

- आपस में एक-दो का रिगार्ड अवश्य रखना है। कई बच्चे तू तू करके बात करते हैं यह हमारा मैनर्स नहीं है।
- महारथियों का रिगार्ड तो अवश्य ही रखना है।
- कई बार किसी की बात या राय पसन्द नहीं आती है तो हमें यह कहना चाहिए कि ठीक है हम इस पर विचार करेंगे। हमें सम्बन्ध बिगाड़ना नहीं है। यह हमारी सभ्यता है।
- हमें मालिक बनकर राय अवश्य देनी है परन्तु फिर बालक बनकर बड़े जो फैसला देते हैं उसे स्वीकार करना है। एक ने कहा दूसरे ने मानी बाबा कहते हैं दोनों है ज्ञानी।
- कई बार हमें किसी प्रश्न का जवाब नहीं आता है तो हमें कहना चाहिए हमारी बड़ी बहन वा भाई आयेंगे तो वे उनका जवाब देंगे। पर अनुमान लगाते हुए हमें गलत जवाब कभी नहीं देना चाहिए। यह हमारी सभ्यता नहीं है।
- कभी किसी को शिक्षा देनी भी हो तो पहले उसकी विशेषता का वर्णन करना चाहिए फिर उसे उचित समय पर वह शिक्षा ध्यान पर देना चाहिए। कभी भी किसी का अपमान नहीं करना है क्योंकि वह भी ऊँचे ते ऊँचा बाबा का प्रिय बच्चा है। जबकि बाबा सभी बच्चों का रिगार्ड रखते हैं तो हम उसके किसी बच्चे का अपमान कैसे कर सकते हैं!
- हमें योगयुक्त एवं युक्तियुक्त होकर आपस में चलना है। आपस में सच्चाई हो,ऑनेस्टी हो परन्तु चतुराई-चापलूसी नहीं हो।
- किसी से किसी का संस्कार नहीं मिलता हैं तो वाद-विवाद के बजाए किनारा कर लेना ज्यादा अच्छा होता है। वाद-विवाद में जाना यह हमारा मैनर्स नहीं है। मिलता
- हमें जो भी सेवा मिली है उस पर एक्यूरेट रहना यह बहुत अच्छा मैनर्स है। हम किसी के व्यर्थ संकल्प चलाने के निमित्त न बनें।
- तीव्र पुरुषार्थ करने में पहले `मैं`एवं हर बात में पहले `आप`करना बहुत अच्छा मैनर्स है।
- बाबा ने हमें बहुत अच्छा स्लोगन दिया है कि –कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो एवं सोचकर बोलो। यह बहुत बहुत अच्छा मैनर्स है।
- दुनिया में भी कहावत है कि – अधिक एवं अनावश्यक बोलना मुर्खो की पहचान है। और हम तो बाबा के बच्चे अभी ब्राह्मण से फ़रिश्ता बन रहे हैं। फ़रिश्ते ईशारों की भाषा समझते और बोलते हैं। तो मौन में रहना, शान्त रहना सबसे अच्छा मैनर्स है।
- कभी अन्य शहरों में किसी सेवाकेन्द्र पर हमें कुछ सुविधाओं की आवश्यकता होती है तो हमें पहले से ही ध्यान में रखकर अपने शहर के सेवाकेन्द्र की निमित्त टीचर से पत्र लिखवाकर लाना चाहिए। यह एक अच्छा मैनर्स है।

ऐसे ही फिर कई प्रकार के मैनर्स है जैसे कि टेबल मैनर्स। भोजन पर बैठते हैं तो कभी किसी को छींक आ जाती है या फिर खाँसी आ जाता है तो उस समय हमें अपने मुँह पर हाथ रख करके बाजु करके वह कर लेना चाहिए बर्ना सामने बैठे वाले के थाली पर हमारा जर्मस् चला जायेगा। सामने वाला अगर इस हरकत से नाराज होकर अपना भोजन नहीं स्वीकार कर फेंक देता है तो वह बोझ भी हमारे ऊपर चढ़ेगा। ऐसे ही फिर चलने-फिरते समय भी यह ध्यान रखना चाहिए कि जहाँ पर छोटी गली है या रास्ता है या कोई दरवाजा है तो हम बीच में ही खड़े होकर बातचीत् न करने लग जाएँ क्योंकि इससे दूसरे को तकलीफ हो सकती है। फिर कई-बार हम देखते हैं कि कभी दो व्यक्ति आपस में बात कर रहे होते हैं उन दोनों के बीच में उनकी स्वीकृती के बिना ही हम उनकी बातों में हस्तक्षेप कर लेते हैं। यह भी वास्वत में मैनर्स नहीं है। इस प्रकार हमें अपना हर कार्य इस तरह से करना चाहिए जिससे कि दूसरों का व्यर्थ संकल्प न चले। यही वास्तव में हमारा दैवी मैनर्स है और इसी में ही हमारा फायदा है।

-0 ओम्शान्ति 0-