
आलस्य और अलबेलापन - 58

अव्यक्त बापदादा :-

‣ _ ‣ जगत अम्बा माँ ने आज बापदादा को बहुत धीरे से, बड़े तरीके से एक बात सुनाई, वह एक कौन-सी बात सुनाई? बापदादा तो जानते हैं, फिर भी आज रूह-रूहान थी ना तो क्या कहा कि **मैं भी चक्कर लगाती हूँ, मधुबन में भी लगाती हूँ तो सेन्टरों पर भी लगाती हूँ तो हँसते-हँसते, जिन्होंने जगत अम्बा को देखा हैं उन्हीं को मालूम हैं कि हँसते, हँसते इशारे में बोलती हैं, सीधा नहीं बोलती हैं।**

‣ _ ‣ तो बोली **आजकल एक विशेषता दिखाई देती हैं, कौन-सी विशेषता? तो कहा कि आजकल अलबेलापन बहुत प्रकार का आ गया हैं। कोई के अन्दर किस प्रकार का अलबेलापन है, कोई के अन्दर किस प्रकार का अलबेलापन हैं। हो जायेगा, कर लेंगे. और भी तो कर रहे हैं, हम भी कर लेंगे. यह तो होता ही हैं, चलता ही हैं. यह भाषा अलबेलेपन की संकल्प में तो है ही लेकिन बोल में भी हैं। (31.12.2000)**

- जो भाषा संकल्प में है वही बोल में आती है फिर वो कर्म बन जाती है
- _ ‣ अलबेलापन के बोल हैं
- हो जायेगा
 - कर लेंगे
 - और भी तो कर रहे हैं
- _ ‣ इन सब संकल्पों में क्या प्रकट हो रहा है ?? किस स्वभाव को दर्शा रहा है ??
- कमजोरी को
 - पुरुषार्थ के प्रति प्यार नहीं है
 - पुरुषार्थ के प्रति ढीलापन है
- _ ‣ हो जायेगा कर लेंगे
- अभी करने का भाव नहीं है।
 - postpone करने का भाव है
- _ ‣ एक संकल्प में ऐसा भाव है तो हर कार्य में वैसा होगा चाहे सम्बंध हो सेवा हो कुछ करने का भाव हो चाहे जिम्मेवारी हो
- हरेक में वैसा भाव अभिव्यक्त होगा हो जायेगा
- _ ‣ और भी तो कर रहे हैं
- दूसरोको देख रहे हैं
 - अपने को नहीं देख रहे हैं
 - दूसरोको देखने की चिंता पर ध्यान ज्यादा
- _ ‣ बापदादा को क्या अच्छा नहीं लगता ??
- अलबेलापन
 - रोना
 - आलस
 - दिलकशस्त

- मेहनत
- मूड आफ
- उदासी
- कमजोरी
- लेकिन, परंतु
- अगर मगर
- गे गे की भाषा
- सब चलता है

» _ » बाबा को अलबेलापन और दिलशिकस्त होना अच्छा नहीं लगता है।

» _ » दिलशिकस्त होना

- हार खाना
- उदास
- meloncolia
 - लम्बे समय से कोई उत्साह ही नहीं
 - कोई रस नहीं
 - नीरस जीवन

➤➤ ब्राह्मणों की उदासी के कारण

» _ » जब बार बार हार हो जाने के बाद उदासी आ जाती है

- जब तक कोई बड़ा Stimulation न आ जाये तब तक उसी अवस्था में रहे हैं।
- सब कुछ कर रहे हैं पर उदासी चल रही है
 - अज्ञात कारण है
 - अवचेतन मन में खो गए हैं परंतु खोजा नहीं
 - उसे खत्म नहीं किया इसलिए अजीब सी उदासी ।

» _ » प्राप्ति की अनुभूति मिलन की अनुभूति भाग्य की अनुभूति नहीं है

- भाग्य का स्मरण न करना
- योग में कोई विशेष अनुभूति नहीं है
- मुरली में कोई रस नहीं
 - कार्य के रूप से सेवा के रूप में कर रहे हैं
 - नया दृष्टिकोण से देखना
 - नयी खोज करना
 - नये योग के प्रयोग करना
 - नवीनता लाना

» _ » दूसरों को देखते हैं तो उदासी आ जाती है।

- दूसरे कुछ ज्यादा अच्छा कर रहे हैं और हम भी अच्छा करना चाहते हैं पर हो नहीं रहा
- हमारी बुद्धि साथ नहीं देती शरीर साथ नहीं देता
 - तो डिप्रेशन आ जाता है
 - इलाज किया पर ठीक नहीं हो रहा
 - शरीर की बीमारी भी दिलशिकस्त होने का कारण है।

» _ » स्वयं स्वयं से धोखा खाना ये भी एक कारण है

» _ » डिप्रेशन दो प्रकार का होता है :-

→ एक है मैं उदास हूँ

■ कोई कारण है कोई परिस्थिति वस्तु की वजह है मैं उदास हूँ

→ मैं डिप्रेश हूँ

→ Depression Of Getting Depressed

→ उदास हूँ इसकी बात की उदासी

→ **मैं और Depressed**

■ अंकार को जबरदस्त चोट

■ फिर उसके बारे में नयी उदासी

➤➤ उदासी के फायदे

» _ » उदासी के फायदे भी हैं - एक है बहुत खुश हो जाना

→ खुशी ब्राह्म्यमुखी बनाती है

» _ » अगर खुशी उथली है

→ तो अंकार आ जाता है

→ अवगुण आने लगते हैं

» _ » उदासी के सूक्ष्म फायदे हैं अंतर्मुखी बनाती है

→ किसी ने कुछ कहा उदास व फिर कुछ देर शांत

→ अंतर्मुखता दिव्य गुण है

■ अंतर्मुखता गहराई में ले चलती है

→ अपने आप को देखता है व अंतर्मुखी हो जाता है

■ उस समय का फायदा उठाना है।

■ वैराग्य को थोड़ा प्रबल करना है

■ जिनके प्रति मोह है उनके प्रति वैराग्य को बढ़ाना है।

» _ » दूसरों से सहयोग न मिलना किसी ने मदद नहीं की विशेष बीमारी में

→ कोई सहयोग न दे

→ कोई ध्यान न दे

→ कोई प्यार न दे।

» _ » मनुष्य में इन तीन चीजों के प्रति इच्छा रहती है। जब ये नहीं

मिलता तो उदास रहता है।

» _ » जहां अपेक्षाएं हैं वो पूरी नहीं हो रही तब भी उदासी होती है।

» _ » कोई ज्यादा सफल हो रहा है तो ईर्ष्या द्वेष काम विकार से भी उदासी आती है।

→ देह कभी तृप्ति नहीं दे सकता हमेशा अतृप्त ही रहेगा

■ वो एक ऐसा जाल है मनुष्य उसमें फंसा रहता है

■ ये वही जान सकता है जो इससे बाहर है।

- जो फंसा है वो जानता ही नहीं इसमे फंसा हुआ है

➤ ➤ उदासी के लक्षण

- ➤ रोना या बिल्कुल न रोना
- ➤ चिड़चिड़ापन या किसी से बहुत बातें करना
- ➤ बहुत खाना खाना या न खाना
- ➤ ज्यादा सोना या बिल्कुल नींद न आना
- ➤ वेट कम होना या वेट बढ़ना
- ➤ किसी बात में रस न होना
- ➤ क्या हो रहा है ये बता न सकना

→ ये सारा चक्र है चेहरे से ही पता चलना कि ये उदास है

- ➤ उदासी का ट्रीटमेंट

→ सबसे पहले तो ये स्वीकार करे कि उदासी है

→ अब इससे मुक्त होने के लिए खोज चालू करनी पड़ेगी

- अव्यक्त मुरली में इसका उतर है परंतु वो इसको अभी समझने में

समर्थ नहीं है

- क्योंकि इसकी भाषा इतनी सरल नहीं है इसलिए

- ➤ संगठन में जाना
- ➤ चर्चा परिचर्चा में चले जाना
- ➤ सेमिनार में जाना
- ➤ दूसरे लोगों से मिलना बात करना
- ➤ चिंतन मनन करना
- ➤ प्रकृति के सानिध्य में जाना
- ➤ गीत सुनना गीतों की स्टडी करना
- ➤ सेवा में प्रयोग करना
- ➤ गीत गाना
- ➤ साहित्य में रुचि रखना
- ➤ कामेंट्री कराना

→ इन सब से उदासी से मुक्त होना है।