

प्राणप्यारे अव्यक्त बापदादा के अति स्नेही, सदा ब्रह्मा बाप के कदम पर कदम रख चलने वाले, अपनी चलन और चेहरे द्वारा बाप को प्रत्यक्ष करने वाले निमित्त टीचर्स बहिनें तथा सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - जनवरी मास में प्यारे साकार व अव्यक्त मात-पिता की पालना लेने वाले सभी बच्चे उनकी यादों में समाये हुए रहते हैं। प्यारे बापदादा ने 33 वर्ष साकार रूप में और 50 वर्ष अव्यक्त रूप में हम सबकी पालना की है। साकार से भी अधिक समय तक अव्यक्त रूप से हम सबने बापदादा द्वारा अथाह ज्ञान का, गुणों का, शक्तियों का खजाना लिया है। कितना प्यार से मीठे बाबा ने हम सबका अलौकिक श्रृंगार किया है। अभी यह 2019 अव्यक्त पालना के गोल्डन जुबली का वर्ष है। मीठे बापदादा ने पिछली सीजन में इस 2018 वर्ष को समाप्ति वर्ष के रूप कहकर सबको विशेष तीव्र पुरुषार्थ करने की प्रेरणाएं दी। बापदादा का विशेष इशारा था बच्चे अब अपनी कमी कमजोरियों को, पुरानी आदतों को सदा के लिए समाप्त कर ब्रह्मा बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनें। इस 2019 में अव्यक्त पालना के गोल्डन जुबली वर्ष में सभी सेवाकेन्द्र/उपसेवाकेन्द्र वा गीता पाठशालाओं में अधिक से अधिक तपस्या के कार्यक्रम रखे जायें। सबके अन्दर यही धुन रहे कि अब हमें सम्पूर्ण फरिश्ता बन प्रकृति सहित सर्व आत्माओं की विशेष मन्सा सेवा करनी है। टीचर्स बहिनें अपनी क्लासेज में 50 दिन के लिए विशेष अखण्ड तपस्या के कार्यक्रम रख सकती हैं। आज आपके पास ब्रह्मा बाप के 18 कदम भेज रहे हैं, जिन्हें आप सब अपने क्लास में सुनायें तथा हर एक लक्ष्य रख इन कदमों पर कदम रखते हुए ब्रह्मा बाप समान बनने का सबूत देवे।

## ब्रह्मा बाबा के कर्म रूपी 18 कदम (जिन्हें हर ब्रह्मा वत्स को फॉलो कर समान बनना है)

### 1) सबको प्यार तथा सम्मान देकर आगे बढ़ाना

बाबा अति स्नेह और मधुर मुस्कान से मीठे बच्चे, सिकीलधे बच्चे, नूरे रत्न, सर्विसएबुल, रूहानी बच्चे, लाडले बच्चे आदि शब्दों का प्रयोग करके उनमें उत्साह भर देते जिससे हर एक महसूस करता कि यह तो प्यार के सागर परमपिता ही मानव जाति के पिता ब्रह्मा के द्वारा इस अलौकिक स्नेह की वर्षा कर रहे हैं। इस सच्चे प्यार से वह आत्मा शीतलता और उच्च सौभाग्य का अनुभव करती। बाबा के मधुर वचनों को सुनकर हर कोई पवित्र बनने और बनाने के पुरुषार्थ में जुट जाता। बापदादा हर बच्चे को ऐसा प्यार और पालना देते जो वो सांसारिक सुखों को भुलाकर ईश्वरीय परिवार के सम्बन्ध में जुट जाते। ऐसे हम ब्रह्मा वत्सों को भी फालो फादर करते हुए हर एक को प्यार तथा सम्मान देकर आगे बढ़ाना है।

### 2) हर ईश्वरीय कायदे पर चलना और चलाना

बाबा बच्चों को ज्ञानयुक्त जीवन के नियम बताते हुए कहते बच्चे, कायदे में ही फायदा है इसलिए ईश्वरीय नियमों को कभी नहीं छोड़ना। साथ-साथ बाबा कहते बच्चे कानून को कभी अपने हाथ में मत लेना। यदि किसी का कोई अवगुण अथवा दोष आपको दुःख देता है तो आप इधर उधर किसी को न बताकर, वातावरण को दूषित न करके एक बाबा द्वारा शिवबाबा को बताओ तो शिवबाबा उसे स्वयं ही सावधानी दे देंगे। बाबा कहते कि यदि किसी में कोई कमी है तो उस कमी को भरना आपका काम है। उसकी कमियों को वर्णन करते रहना यह महानता नहीं है, उन्हें भरने में ही महानता है।

### 3) हर एक के गुणों को देख उन्हें सेवा में लगाना

बाबा हर बच्चे के गुण वर्णन कर उनमें उत्साह और खुशी भर देते और उसके उसी गुण को सेवा में लगाकर उसका कल्याण कर देते। बाबा कभी किसी बच्चे का अवगुण नहीं देखते। बाबा बच्चों को, निर्धनों को, हर वर्ग तथा हर आयु के व्यक्तियों को आत्मिक दृष्टि से देखते हुए उन्हें लोक कल्याण के किसी न किसी कार्य में लगा देते, जिसमें जो गुण होता बाबा उसके उस गुण को यज्ञ सेवार्थ प्रयोग करते। ऐसे हम सबको फालो फादर करना है।

### 4) स्वयं मेहनत करके दिखाना

बाबा ईश्वरीय सेवार्थ अथवा लोक कल्याणार्थ तन-मन-धन समर्पण करने के बाद वृद्ध शरीर होते हुए भी निरन्तर सेवा में लगे रहते। सेवा-सेवा-सेवा, बस सेवा के लिए और मनुष्यात्माओं को सुख देने के लिए ही उनके विचार चलते। दिन भर में 18 घण्टे से भी अधिक वह कार्य करते। बाबा कहते बच्चे दधीचि ऋषि के समान इस यज्ञ में अपनी हड्डियां देनी चाहिए तभी तो यह शरीर पावन बनेगा। इस यज्ञ की जितनी जो सेवा करेगा उतना उसको बल मिलेगा और उसकी आयु भी लम्बी होगी। बाबा ने हम बच्चों को यही नारा दिया कि ईश्वरीय सेवा करना ही सौभाग्य बनाना है।

## 5) हर एक को खुशी में लाना और हल्का करना

बाबा स्वयं सदा खुशी में रहते और सदा ऐसी ही बातें सुनाते कि कोई मनुष्य कितना भी अशान्त क्यों न हो, चाहे कितनी उलझनों में पड़ा हुआ हो, बाबा की मधुर मुस्कान को देखते ही उसकी उदासी और चिंता भाग जाती। खुशी का पारा चढ़ जाता। किसी ने भी बाबा के चेहरे पर चिंता या उदासी की रेखा नहीं देखी। बाबा के आसपास वातावरण में भी सदा खुशी की लहरें अथवा खुशी की खुशबू फैली रहती। बाबा सदा बच्चों को खुशी और उल्हास में लाते और कहते बच्चे, माया के विघ्न तो बहुत आयेंगे, तूफान बहुत आयेंगे परन्तु घबराना मत और हिम्मत नहीं हारना। आप विजयी रत्न हो, विजय का तिलक तो आपके माथे पर लगा ही हुआ है।

## 6) आलस्य और अलबेलेपन से अतीत तथा निद्राजीत

कहावत है कि सच्चा योगी वह है जो निद्राजीत है। बाबा की जीवन में आलस्य का नामोनिशान नहीं था। शरीर की वृद्धावस्था होने पर भी बाबा दिन-रात मनुष्य आत्माओं के संस्कारों को परिवर्तन करने के कार्य में लगे रहते। बाबा के जीवन में थकावट के चिन्ह कभी दिखाई नहीं दिये। जो काम सामने आया, उन्होंने उसे कभी अधूरे मन से, गफलत या अलबेलेपन से नहीं किया, बल्कि जी-जान से कर्मठ होकर, उत्साहपूर्वक मन लगाकर उसे पूरा किया। ऐसे हम बच्चों को भी फालो फादर करना है।

## 7) मैं पन का सम्पूर्ण त्याग

पिताश्री जी ने मैं पन का सम्पूर्ण त्याग कर नम्बरवन को प्राप्त किया। त्याग तो अनेक वत्सों ने किया परन्तु वर्णन तो दूर, बाबा को तो अपने त्याग का भी एहसास नहीं था। बाबा कहा करते थे कि मुझे तो कौड़ियों के बदले स्वर्ग की बादशाही मिल गई। बाबा अपना स्वरूप इतना साधारण रखते थे जो कोई समझ भी न पाये कि ये प्रजापिता ब्रह्मा हैं परन्तु उनकी शालीनता व महानता प्रत्यक्ष उनके होवनहार विश्व महाराजन की परछाई फेंकती थी। मान-शान की बात तो उनसे कोसों दूर थी। इस मैं पन के त्याग के कारण ही बाबा सदा निश्चित और अड़ोल थे। ऐसे हम बच्चों को भी फालो फादर करना है।

## 8) ब्रह्मा बाबा सर्वश्रेष्ठ योगी

बाबा बात करते-करते बीच में शरीर से गुम हो जाते अर्थात् अशरीरी हो जाते थे। जैसेकि बातें सुनते हुए भी निर्लिप्त हैं। न तो बाबा विस्तार से सेवा समाचार सुनते और ना ही विस्तार से उत्तर देते। वाणी में आते भी बाबा वाणी से परे रहते थे और अपने दो महावाक्यों से ही हमें भी वाणी से परे उड़ा ले जाते थे। अन्तिम दिनों में तो बाबा के कमरे में सन्नाटा ही सन्नाटा नज़र आता था। जिस पर बाबा की दृष्टि पड़ जाती वह शरीर से न्यारा हो जाता। बाबा के सामने आते ही किसी को भी ज्यादा बात करने की इच्छा नहीं होती, उसे स्वतः ही सर्व समस्याओं का समाधान मिल जाता था।

## 9) सदा निश्चित और अचल स्थिति

एक बार बाबा को अनायास ही एक शारीरिक व्याधि ने आ घेरा। परन्तु उस बीमारी में भी बाबा अपनी निश्चित और अचल स्थिति में थे। बाबा जब बच्चों के चेहरे की रेखायें गम्भीर वा चिंता की देखते तो मधुर आवाज में कहते बच्चे, मैं तो बिल्कुल ठीक हूँ। ये तो आप सब जानते ही हो कि यह पुराना शरीर है, पुरानी चीज़ को कई चत्तियां लगाकर ही चलाया जाता है। बाकी बाबा को कुछ भी नहीं हुआ है। फिक्र से फारिग रहो बच्चे। बाबा की यह स्थिति सूक्ष्म रूप में सभी वत्सों को यह प्रेरणा दे रही थी कि माया के अतिरिक्त काया की भी यदि कठिन परीक्षा आये तो देह से न्यारा होकर आत्मिक स्थिति में रहने तथा परमात्म स्मृति में स्थित रहने का अभ्यास ऐसा परिपक्व होना चाहिए कि वह रिंचक मात्र भी हमारी स्थिति को बिगाड़ न पाये।

## 10) सदा कापारी बेहद की खुशी

बाबा को सदा कापारी खुशी में देखा। शिवबाबा के अवतरण एवं मिलन की खुशी बाबा को इतनी पराकाष्ठा रहती कि बाबा के मन वचन एवं कर्मों में उस खुशी का इतना प्रभाव होता कि अशान्त से अशान्त आत्मा भी बाबा के निकटता से अपार खुशी महसूस करती। बाबा कहते बच्चे तुम्हें तो एडी से चोटी तक खुशी का पारा चढ़ा रहना चाहिए अथवा कापारी खुशी होनी चाहिए क्योंकि स्वयं त्रिकालदर्शी, त्रिलोकीनाथ, सर्वशक्तिवान शिवबाबा तुम्हें मिला है और वह 2500 वर्षों के लिए स्वर्गीय राज्य भाग्य का अधिकारी बना रहे हैं।

## 11) सागर समान गम्भीर

कराची में जब बाबा के साथ बच्चे सागर के किनारे पर जाकर बैठते तो बाबा मधुर और स्नेह युक्त शब्दों में कहते बच्चे देखो लोग सागर में किचड़ा अथवा कूड़ा डालते हैं तो वह सागर के अन्दर नहीं जाता बल्कि लहरों के साथ बाहर आकर एक किनारे

पर लग जाता है। तो इस सागर की तरह आपका भी स्वभाव होना चाहिए। आप बच्चों के मन में अन्दर कोई किचड़ा नहीं ठहरना चाहिए। देखो सागर में ऊपर भले कितनी भी लहरें हैं परन्तु नीचे वह शान्त होता है। आप भी ऐसे ही शान्त और धैर्यवत हो जाओ।

### 12) सादगी और सद्व्यवहार

बाबा सादगी के एक उत्तम उदाहरण थे। वे एक छोटे से कमरे में रहते थे जो पुराने ढंग का था और उसकी छत टीन की चादरों से बनी हुई थी। वही कमरा उनके विश्राम का स्थान, भोजनगृह और छोटा कार्यालय तथा बच्चों से मिलने का स्थान था। बिस्तर पर सफेद चादरें बिछी हुई, दीवारों पर सफेद चूना.... न कमरे की कोई विशेष साज सज्जा थी और न कोई बाहरी बनावट। उस कमरे में बैठकर सेवामूर्ति बाबा ने कितनी आत्माओं को एक नया जीवन प्रदान किया। कितनों ने वहाँ बैठकर प्रभु मिलन का सुख पाया और ईश्वर अर्पित होने का संकल्प लिया। उन्होंने कभी किसी को व्यक्तिगत रूप से फटकार, डाँट-डपट नहीं दी, बल्कि वे सदा सभी से सुकोमल, सुमधुर, सद्भावना पूर्ण और सम्मान सहित शब्दों से वार्ता करते। उनके मीठे बोल, उनकी मीठी दृष्टि, उनके मधुर व्यवहार, ज्ञान की मीठी बातें और उनकी मीठी मुस्कान के कारण उनके निवास का नाम पड़ा मधुवन तपोवन।

### 13) स्नेह संरक्षण और सहायता देने में निपुण

एक मानव आत्मा होते भी वे अन्य सभी मनुष्यों से भिन्न थे। उनमें पितापन का प्रेम था। जैसे पिता अपने बच्चों को अच्छा पद प्राप्त करते देख हर्षित होता है वैसे ही हर्ष उन्हें होता था। योग्य पिता की सदा यही इच्छा रहती है कि उसके सभी बच्चे सुयोग्य हों और सदा सुखी हों। ऐसी ही भावना बाबा की अन्य सभी मानव आत्माओं के प्रति रहती थी। वे प्रायः वत्सों को पत्र लिखकर उनका हर्ष, उल्हास, उत्साह और उमंग बढ़ाते रहते थे और उन्हें मार्ग दर्शन देकर माया के कष्टों से उनका संरक्षण करते थे।

### 14) सभी में योग्यता भरने की कला

वरदान देकर योग्य बनाना और ईश्वरीय सेवा में जुटाना तो ब्रह्मा बाबा की विशेष कला थी। किसी को उन्होंने भवन कला में ऐसा निपुण बना दिया कि उसने इतने बड़े पाण्डव भवन, योग भवन आदि का निर्माण करा डाला तो किसी अन्य को हिसाब-किताब की कला सिखाकर अथवा शीघ्र नोट्स लेने का वरदान देकर लेखाधिकारी अथवा शीघ्र लिपिक बना दिया। जो पहले किसी स्कूल या कालेज में उस विद्या को नहीं पढ़े थे उन्हें पढ़े लिखों से भी अधिक कुशल और अनुभवी बना दिया, यह बाबा की कमाल थी।

### 15) देहातीत बनाने वाली शक्तिशाली दृष्टि

बाबा के नेत्रों की ओर देखने से अपने शरीर को भुलाने के लिए कुछ भी पुरुषार्थ नहीं करना पड़ता और ऐसे लगता कि प्रकाश की गति से आत्मा अशरीरी होकर कहीं दूर-दूर आकाश से पार, ज्योति के देश में जा रही है। यह अनुभव जितना ही सूक्ष्म होता था उतना ही गहरा और उच्च पराकाष्ठा वाला होता था, जो बाद में भी आत्मा की स्थिति को अव्यक्त बनाये रखता था। इससे स्पष्ट समझा जा सकता है कि बाबा की योग स्थिति कितनी परिपक्व, शक्तिशाली एवं गहन रही होगी और स्वयं कितने देहातीत एवं अव्यक्त अवस्था में रहते होंगे।

### 16) बाबा के जीवन में ज्ञान और प्रेम का अद्भुत मेल

बाबा में ज्ञान की तो अथाह गहराई थी ही तभी तो उनके जीवन में ज्ञान की एक अजीब मस्ती झलकती थी और तभी वे सदा कहते थे कि यह ज्ञान अनमोल और अविनाशी रत्न हैं। वे जिस ज्ञान की बात कहते वह ज्ञान प्रेमपूर्ण था। ज्ञान और प्रेम का उनके जीवन में ऐसा ताल-मेल था कि दोनों को अलग-अलग बताना असम्भव सा था। बाबा के ज्ञान के बोल प्रेम के बिना होते ही नहीं थे और उनके प्रेम के बोल में सदा ज्ञान भरा रहता था और प्रेम तथा ज्ञान दोनों का लक्ष्य मनुष्यात्मा को पवित्र और योगी बनाना ही था।

### 17) जीवन में अद्भुत सन्तुलन

बाबा के जीवन में हर प्रकार का सन्तुलन था। वे देही अभिमानी बनने पर तो पूरा जोर देते ही थे परन्तु देह के स्वास्थ्य और उसकी सम्भाल की अवहेलना करने को नहीं कहते थे। हाँ वे कहते थे कि बार-बार शारीरिक बीमारी की चर्चा करके अपने श्वास व्यर्थ नहीं गंवाने चाहिए क्योंकि आज जबकि प्रकृति तमोप्रधान है और हमने अज्ञान काल में विकर्म भी किये हैं तो रोग और व्याधियाँ तो आयेंगी ही। अतः उन्हीं में मन बुद्धि लगाये रखने से तो हम शिवबाबा की याद के लिए समय निकाल ही नहीं पायेंगे। अतः वे कहते बच्चे दवा और दुआ दोनों से काम लो और सेवा की अवस्था में भी योग को न भूलो।

## 18) आत्मिक दृष्टि और सर्व के शुभ चिंतक

अनेकानेक गुणों में से साकार बाबा में एक मुख्य गुण जो कि उनके व्यक्तित्व में सदा झलकता रहता, उनके चारों ओर पवित्रता बिखेरता रहता, वायुमण्डल को शुद्ध करता रहता और लोगों के जीवन को पलट देता, वह था आत्मिक दृष्टिकोण। बाबा सदा आत्मिक स्थिति में रहते हुए सब देहों में आत्मा को ही देखते। सबको समान दृष्टि से देखते, समान प्यार और सत्कार देते।

बाबा कभी किसी का अशुभ अथवा अमंगल नहीं सोचते। दूसरों को भी वे सदा यही शिक्षा देते कि न किसी के अकल्याण की बात सोचो और न कभी मुख से अशुभ बोलो। बाबा सभी के शुभचिंतक बन रात-रात भर नींद त्याग कर भी उन्हें पावन बनाने तथा योगयुक्त करने के लिए, उन्हें प्रभु परिचय देने की योजनायें बनाते रहते।

ऐसे थे हमारे मीठे-मीठे प्यारे साकार बाबा जिनकी विशेषताओं का वर्णन करना तो जैसे सूर्य को दीपक दिखाना है। हम ब्रह्मा वत्सों को उनके कदमों पर कदम रखते सबके लिए दृष्टान्त रूप बनना है।

## स्मृति दिवस (18 जनवरी – 2019) से सम्बन्धित विशेष सूचनायें

- 1) इस जनवरी के अव्यक्त मास में हर एक अपनी स्व-स्थिति को अच्छे से अच्छा बनाने के लिए विशेष प्रतिदिन 8 घण्टे योग अभ्यास अवश्य करे। सवेरे 4 से 8 बजे तक और शाम को 6 से 10 बजे तक विशेष मौन में रहें, एकान्तवासी बने, मन और मुख के मौन से अनुभवों की गहराई में जाए तथा मन्सा सेवा का अभ्यास बढ़ाये।
- 2) पूरा ही जनवरी मास सभी लक्ष्य रखें कि हमें डबल लाइट अव्यक्त फरिश्ता स्थिति के अनुभव में ही रहना है। कार्य व्यवहार में आते जहाँ तक हो सके अन्तर्मुखता पर विशेष ध्यान देना है। “कम बोलो, धीरे बोलो और मीठा बोलो”, इस स्लोगन को स्मृति में रखते हुए संकल्प, बोल और समय की विशेष इकाँनामी करके जमा के खाते को बढ़ाना है। हलचल में भी अचल रहने का पुरुषार्थ करना है।
- 3) कोई भी बात देखते, सुनते, क्वेश्चन मार्क के बजाए फुलस्टाप लगाना है। क्यों, क्या, कैसे...के प्रश्नों से पार रह सदा प्रसन्नचित्त स्थिति में रहना है। अपने हर संकल्प, बोल और कर्म को ब्रह्मा बाप से मिलाना है।
- 4) विशेष स्मृति दिवस के निमित्त प्यारे बापदादा की मधुर शिक्षाओं भरी अति गुह्य और रमणीक साकार और अव्यक्त महावाक्यों की मुरली आप सबके पास भेजी गई है, उसे 18 जनवरी के दिन क्लास में विशेष एकाग्रचित्त होकर सुनें और पढ़ें तथा उसे सारा दिन अभ्यास में लायें। जनवरी मास की प्रत्येक मुरली के नीचे ब्रह्मा बाप समान बनने के लिए पुरुषार्थ की विशेष प्वाइंट्स भेजी जा रही हैं। सभी उसे नोट करें और मनन चितन करते हुए उसका स्वरूप बनने का अभ्यास करें।
- 5) 18 जनवरी 2019, शुक्रवार का दिन सभी स्थानों पर “विश्व शान्ति दिवस” के रूप में मनाया जाए। सभी अपने-अपने लौकिक कार्य-व्यवहार से छुट्टी लेकर पूरा दिन अव्यक्त वतन की सैर करते, अमृतवेले से शाम तक विशेष योग तपस्या करें। मुरली क्लास के पश्चात सेवाकेन्द्र पर ही सभी हल्का नाश्ता (फल दूध) लेकर योग भट्टी करें। दोपहर के समय अपने-अपने स्थानों पर जा सकते हैं। शाम के समय मधुबन में चलने वाली अव्यक्त मुरली जहाँ डायरेक्ट सुन सकते हैं वहाँ सुनें, अगर ऐसा प्रबन्ध नहीं है तो योग का ही प्रोग्राम चलता रहे।
- 6) बापदादा के जीवन चरित्र पर सार्वजनिक कार्यक्रम अपनी-अपनी सुविधा अनुसार 21 जनवरी तक किसी भी दिन रख सकते हैं, जिसमें साकार बाबा की शिक्षायें, उनसे मिली हुई दिव्य पालना का अनुभव कोई न कोई भाई बहिन सुनाये, सम्बन्ध-सम्पर्क वाले भाई बहिनों को भी इस अव्यक्त दिवस की अनुभूति के लिए विशेष आमन्त्रित करें। उन्हें अलौकिक दिव्य वातावरण तथा बापदादा के दिव्य कर्तव्यों से अवगत करायें।
- 7) बापदादा की जीवन से सम्बन्धित लेख समाचार पत्रों में प्रकाशित करवाये जायें तथा टी.वी. रेडियों द्वारा भी इसका प्रसारण हो जिससे अनेक आत्माओं को दिव्य सन्देश मिल सके। बाबा के जीवन चरित्र की वी.सी.डी. केबल टी.वी. द्वारा प्रसारित करवाई जाए।

## जनवरी मास में प्रतिदिन निम्नलिखित बातों का चार्ट हर एक अवश्य रखें:-

1- सारे दिन में अन्तरमुखी बन कितना समय विशेष योग अभ्यास किया? 2- व्यर्थ संकल्पों से मन का मौन और व्यर्थ बोल से मुख का मौन कितना समय रहा? 3- मन्सा द्वारा सकाश देने की सेवा कितना समय और किस स्थिति में की?

4- हर आत्मा के प्रति शुभ भावना, शुभकामना रही? 5- संकल्प, बोल और कर्म ब्रह्मा बाप समान हुए?

अच्छा - सभी को बहुत-बहुत याद.... ओम् शान्ति।