भगवान से सम्बन्ध - सद्‌गुरू का

भगवान मेरा परम सद्‌गुरू है। जरा सोचें, जिसका सद्‌गुरू ही सर्वशक्तिवान हो, उसे भय किसका... ? जिसका सद्‌गुरू स्वयं भाग्य विधाता हो...उसके भाग्य के क्या कहने..तो आओ हम सद्‌गुरू के आज्ञाकारी बन जाएं, उसके प्यार में उस जैसा बनने का संकल्प करें ताकि हममें उसकी छबि दिखाई दे। हमें याद रहे कि हमारा सद्‌गुरू सदा हमारी छत्रछाया है...वह सदा ही हमारी मदद के लिए तैयार रहता है, वह हमें बहुत प्यार करता है, वह हमारे प्यार व अधिकार में बंध जाता है। वह ही सच्चा गुरू भी है जो हर समय हमारा साथ निभाता है। ये सब स्मृतियां हमें सद्‌गुरू के समीप ले चलेंगी और हमें उसकी मदद के अच्छे-अच्छे अनुभव होंगे। जब भी हमें विघ्न अनुभव हों, सद्‌गुरू के रूप में उसे याद करें तो विघ्न नष्ट हो जाएंगे। भक्ति में हमारा गायन राजा जनक के रूप में होता आया है, जिन्हें सेकण्ड में मुक्ति-जीवनमुक्ति मिली। यह अभी का गायन है जबकि हम महान आत्माओं को सच्चा सद्‌गुरू मिला है तथा उनसे वरदानों के रूप में मुक्ति-जीवनमुक्ति का अधिकार मिला है।

स्वमान एवं नशा -भगवान मेरा सद्‌गुरू है।

संकल्प -मैं जन्म-जन्म सद्‌गति के लिए हद के गुरूओं की ओर आशा की नजर से देखता रहा लेकिन ऊँचा उठने की बजाय नीचे ही गिरता गया लेकिन बाबा आपने सद्‌गुरू बनकर मुझे सहारा दिया...पवित्रता एवं सर्वशक्तियों को वरदान के रूप में मुझे देकर मुझे भरपूर कर दिया...बाबा अब मैं आप समान सम्पूर्ण पावन बनकर आपके साथ चलने को तैयार हूँ।
योगाभ्यास -आँख खुलते ही सद्‌गुरू बाबा से वरदान लेना...... दिन भर में हर घण्टे या दस बार वतन में बापदादा के समक्ष जाना, फिर सारा समाचार सुनाकर हर बात के लिए श्रीमत लेकर नीचे वतन में आना.... मैं मास्टर सद्‌गुरू शिवालयों एवं देवी-देवताओं के मंदिर के शिखर पर स्थित होकर सभी साधु-संतों एवं भक्त आत्माओं को मुक्ति-जीवनमुक्ति का वरदान दे रहा हूँ।

भगवान से सम्बन्ध

पिता का सारे कल्प में किसी भी जन्म हमें भगवान से पिता के रूप में डायरेक्ट पालना प्राप्त नहीं होती। हर जन्म में देहधारी ही हमें पिता के रूप में मिलते हैं, लेकिन अब इस संगमयुगी मरजीवा जन्म में हमें डायरेक्ट भगवान से पिता के रूप में प्यार एवं पालना प्राप्त हो रही है।

स्वमान -मैं भगवान की गोद में पलने वाला ईश्वरीय औलाद हूँ।

संकल्प -जिससे मिलने के लिए लाखों आत्माएं गुफाओं-कंदराओं में भटक रही हैं...जिसकी एक झलक पाने के लिए व्रत, पूजा, पाठ आदि कर रही हैं...वह परमात्मा मेरा पिता है...उसने मुझे ढूंढकर अपनी गोद का बच्चा बना लिया...वाह !! मेरा श्रेष्ठ भाग्य....स्वयं भगवान मेरी अंगुली पकड़कर चला रहे हैं...मुझे ज्ञान, गुण व शक्तियों से श्रृंगार रहे हैं...।

योगाभ्यास - (१) मैं परमधाम में अपने पिता के सम्मुख बैठा हूँ...वे मुझे सर्व गुणों और शक्तियों से भरपूर करके ईश्वरीय पैगाम देने के लिए धरा पर भेज रहे हैं...।

(२) बाबा कहते हैं कि बच्चे! मैं अब बुजुर्ग हुआ, अब तुम मेरी सीट संभालो....मैं बाप समान बनकर बाबा की सीट पर बैठ सारे संसार को वैसे ही वायब्रेशन्स दे रहा हूँ जैसे बाबा देते हैं...।

चिन्तन - ईश्वरीय औलाद को कैसा होना चाहिए? ईश्वरीय औलाद के अधिकार एवं कर्त्तव्य क्या हैं? ईश्वरीय औलाद की भावनाएं, संकल्प, बोल व कर्म कैसे होंगे?

भगवान से सम्बन्ध - शिक्षक का

संसार में किसी भी आत्मा वा धर्मात्मा का भाग्य नहीं, जिनका शिक्षक स्वयं भगवान हो। सारे कल्प में हम ही ऐसी भाग्यशाली आत्माएं हैं जिन्हें एक जन्म की पढ़ाई से जन्म-जन्म के लिए सर्वोच्च पद प्राप्त होने की परमात्म-गारंटी प्राप्त है। जिन्हें संसार ने नाउम्मीद कर नीचे गिराया, उन्हीं को उस परम शिक्षक ने तीनों कालों का ज्ञान देकर उम्मीदवार बना दिया।

स्वमान - मैं गॉडली स्टूडेंट हूँ।

संकल्प -मैं कितना भाग्यवान हूँ जो मुझ पढ़ाने के लिए स्वयं भगवान रोज परमधाम से आते हैं...फिर क्या ऐसी ऊँची पढ़ाई के लिए मैं कोई बहाना बना सकता हूँ...इस पढ़ाई से मैं नर से श्री नारायण बन रहा हूँ...पतित से ऊँच-महान बन रहा हूँ...तो इस पढ़ाई के प्रति मुझे कितना रिगार्ड होना चाहिए...।

योगाभ्यास - (अ) वतन में बापदादा के सम्मुख बैठ मुरली सुनना।

(ब) मैं फरिश्ता ज्ञान सागर से ज्ञान धारण कर सारे विश्व ग्लोब पर ज्ञान वर्षा कर रहा हूँ।

(स) मैं मास्टर ज्ञान सूर्य, ज्ञान सूर्य शिव बाबा से कम्बाइण्ड होकर सारे संसार से अज्ञान अंधकार को दूर कर रहा हूँ।

(द) मैं पैगम्बर, ग्लोब के मध्य स्थित हो ज्ञान-शंख ध्वनि कर रहा हूँ, जिसकी गूँज विश्व के कोने-कोने तक पहुँचकर अज्ञान नींद में सोये सभी कुम्भकरणों को जागृत कर रही है।

चिन्तन -एक आदर्श विद्यार्थी का शब्द चित्र बनाइये।

धारणा -रेगुलर, पंक्चुअल एवं ओबिडिएन्ट।

विशेष -रोज की मुरली से परम शिक्षक द्वारा दिया गया होमवर्क निकालना। ज्ञान, योग, धारणा और सेवा चारों सब्जेक्ट से एक-एक पाइंट निकालकर प्रैक्टिकल अभ्यास में लाना।

भगवान से सम्बन्ध - साजन का

संगमयुग पर हम सभी आत्मा रूपी सजनियों को ऐसा साजन मिला है जो सदा अविनाशी है। अविनाशी साजन की हम सजनियां सदा सुहागन हैं। सदा सुहागन अर्थात् सम्पूर्ण प्यूरिटी, मनसा में भी किसी विकार का अंश न हो। संकल्प मात्र भी, स्वप्न मात्र भी किसी देहधारी आत्मा तरफ झुकाव हुआ तो सदा सुहागन के लिए महापाप माना जाता है। सदा सुहागन माना सदा तुम्हीं संग बोलूँ, तुम्हीं संग सुनूँ, तुम्हीं संग खाऊँ, यह स्थिति रहती है।

स्वमान -मैं भगवान शिव की सजनी हूँ।

संकल्प - (आप स्वयं को इस प्रकार कॉमेन्ट्री दें) शुक्रिया परम प्रियतम्! जो आपने मुझे अपना लिया, स्वीकार कर लिया...अब मेरा कुछ भी नहीं, यह तन-मन-धन सब कुछ आपका है...मुझे पता है आपको न्यारी सजनी ही प्रिय है...बस अब मैं देह सहित देह के सर्व सम्बन्धों (बंधनों) से मुक्त हो एक आपके ही भरोसे रहूँगी...प्यारे प्रियतम मैं आपकी अर्धांगिनी हूँ...आपके जो कार्य हैं-वही मेरे कार्य हैं....मैं आपको विश्व परिवर्तन के पुनीत कर्त्तव्य में मन-प्राण से मदद करूंगी...।

योगाभ्यास - (अ) मैं पार्वती हूँ...अमरनाथ के सम्मुख बैठी हूँ...वे स्वयं मुझे अमरकथा सुना रहे हैं...इस नशे में स्थित होकर मुरली सुनें।

(ब) अमृतवेला शिव-साजन से आत्म-स्मृति का तिलक लें और पवित्रता, गुणों व शक्तियों से अपना श्रृंगार करें।

(स) मैं शिव की शक्ति हूँ...शिव साजन के बिना मैं अधूरी हूँ...मैं सदा उनसे कम्बाइंड हूँ...वे अपनी सर्व से मुझे भरपूर कर रहे हैं...।

चिन्तन -एकव्रता सजनी की विशेषताएं लिखें? शिव साजन की प्रिय कैसे बनें?

भगवान से सम्बन्ध - माँ का

माँ बच्चे की प्रथम गुरू होती है। माँ ही बच्चे के श्रेष्ठ संस्कारों व उसके चरित्र का निर्माण करने वाली होती है। हम भाग्यशाली हैं जो हमें पवित्रता की सागर सदा पावन माँ मिली एवं उनके द्वारा हमारा अलौकिक मरजीवा जन्म हुआ। संसार में ऐसी माँ किसी की नहीं होगी जो जन्म देने, पालना करने, पढ़ाने वाली और गति-सद्‌गति करके साथ ले जाने वाली हो।

स्वमान -मैं ईश्वरीय कुल का दीपक हूँ।

संकल्प -(आप स्वयं को इस प्रकार कॉमेन्ट्री दें) माँ! मैं सारे कल्प खेलते-खेलते (जन्म लेते-लेते) बहुत थक गया था...सब कुछ लुटाकर, सब कुछ खोकर गंदा हो गया था...अपना स्वमान, अपना गौरव, अपना श्रेष्ठ कुल सबकुछ नष्ट कर बैठा था...माँ अब आपकी शीतल गोद में आकर मुझे सच्चा सुकुन - सच्चा चैन मिला है...आपकी गोद में आकर मुझे मेरा गौरव, मेरा आत्म-सम्मान, मेरे श्रेष्ठ संस्कार वापस प्राप्त हो गये...अब मैं आपकी गोद से कभी भूलकर भी नहीं उतरूंगा...।

योगाभ्यास -(अ) वतन में अपने फरिश्ते स्वरूप को इमर्ज करना और देखना कि कैसे माँ भिन्न-भिन्न गुणों व शक्तियों से मेरा श्रृंगार कर रही है।
(ब) ज्ञान सूर्य शिव पिता और ज्ञान चन्द्रमा ब्रह्मा माँ के साथ मैं ज्ञान सितारा सारे संसार को प्रकाशित कर रहा हूँ...पावन कर रहा हूँ...।

चिन्तन -(अ) आदर्श बेटा किसे कहेंगे? आदर्श बेटे की दस विशेषताएं लिखें और फिर स्वयं में चेक करें।

(ब) भगवान को माँ के रूप में कहाँ-कहाँ उपयोग कर सकते हैं, लिखें।

(स) माँ के रूप में प्राप्तियां या अपना अनुभव लिखें?

भगवान से सम्बन्ध - खुदा दोस्त का

मेरे जीवन के इस सफर में अचानक एक अद्भुत घटना घटी। मुझे एक ऐसा दोस्त मिल गया जिसने मेरी सारी जिम्मेवारी स्वयं उठा ली। मुझे 21 जन्मों के लिए सब कुछ दे दिया, मेरी ऐसी तकदीर बना दी जो भविष्य के राजा-महाराजाओं या आज के अरबपतियों की भी नहीं है और उसने स्वयं मुझसे कुछ भी नहीं चाहा, उसने सिर्फ और सिर्फ मुझे दिया ही। हम आत्माएं सुदामा की तरह अपने मूल गुणों, अपनी मूल शक्तियों को खोकर दु:खी और गरीब बन गई थी। कुछ भी हमारे पास नहीं रह गया था। मुझ सुदामा को स्वयं भगवान ने अपना दोस्त बनाकर मेरे कौड़ी जैसे जीवन को हीरे जैसा बना दिया।

स्वमान और नशा -भगवान मेरा दोस्त है।

संकल्प -दोस्त, मुझे तुम्हारी दोस्ती पर नाज है, मैं संसार की सबसे सौभाग्यशाली आत्मा हूँ जिसे उसका पुराना बिछुड़ा हुआ दोस्त दुबारा मिल गया। दोस्त! मैंने तो अपनी सारी अच्छी क्वालिटीज, दिव्यता व पवित्रता गंवा दी थी लेकिन ऐसे वक्त पर भी तुमने मुझे अपनाकर अपनी दोस्ती निभाई। दोस्त! तुमने फिर मुझे अपने समान पावन श्रेष्ठ बना दिया। दोस्त, मैं भी वायदा करता हूँ कि मैं तुमसे किया हुआ पवित्रता का वायदा अंतिम श्वांस तक निभाऊंगा क्योंकि मुझे पता है तुम्हें पवित्रता अत्यधिक प्रिय है।

योगाभ्यास - दिनभर अपने खुदा दोस्त के साथ रहना और उसे यूज करना....अपने दोस्त के साथ अपने दिल की हर बात शेयर करना। उसी के साथ घूमना-फिरना, खाना व खेलना...।

चिन्तन - (अ) सच्ची दोस्ती किसे कहेंगे? **(ब)** आत्माओं की दोस्ती एवं भगवान की दोस्ती में अंतर। **(स)** मेरे खुदा दोस्त मुझे कैसा देखना चाहेंगे?

धारणा -मुझे मेरे दोस्त से एक ही डोर बांधे रख सकती है वह है मेरी सच्ची पवित्रता। वह बहुत भोला है, बहुत मीठा है, सम्पूर्ण पवित्र है, उसे चतुराई या देह-अभिमान बिल्कुल पसंद नहीं।

भगवान के साथ सम्बन्ध - मेरा बन्धु

संगमयुग पर परमात्मा हमें सर्व सम्बन्धों का सुख देते हैं, तभी तो गायन है -'त्वमेव माताश्च पिता त्वमेव त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव...।' अत: हम उसे सर्व सम्बन्धों से अपना बना लें और सर्व सम्बन्धों की रसना स्वयं में इतनी भर लें कि सारे कल्प आत्मा सुख से भरपूर रहे। जिन्होने संगमयुग में परमात्मा से सर्व सम्बन्धों का सुख लिया होगा, उन्हें ही सारे कल्प सर्व सम्बन्धों से सुख प्राप्त होगा।

स्वमान - भगवान मेरा बन्धु है।

संकल्प -जन्म-जन्मांतर तो देहधारी भाई प्राप्त हुए, अब स्वयं परमात्मा मुझे भाई के रूप में प्राप्त हुए हैं...भाई-भाई का प्यार कितना मधुर होता है...हम बचपन से साथ-साथ खेलते...साथ-साथ खाते रहे...जीवन भर सुख-दु:ख में एक दूसरे का साथ निभाते रहे...भगवान-भाई के होते मुझे कैसा दु:ख, कैसी चिन्ता...? उसके साथ रहकर तो मुझे सदा अतिन्द्रिय सुख ही प्राप्त होता है...।

योगाभ्यास -(अ) यदि मुरली सुनते समय बुद्धि कहीं चली जाती है तो मेरा भगवान-भाई मुझे बार-बार अटेंशन दिलाता है। वह कहता है -'पढ़ोगे-लिखोगे तो बनोगे नवाब, इधर-उधर देखोगे तो होगे खराब।' इसलिए रूहानी पढ़ाई पर ध्यान दो। **(ब)** कर्मक्षेत्र में अपने भगवान-भाई का आह्वान करना और उसके मदद का अनुभव करना, कार्यक्षेत्र की समस्याओं पर उसकी राय लेना और उस पर अमल करना, जो कार्य अत्यंत कठिन लग रहे हों वह उसे सौंपकर हल्के हो जाना। **(स)** अपने भगवान-भाई के साथ ज्ञान की रूहरिहान करना...उसके साथ खेलना और रूहानी ड्रिल करना...।

धारणा -मेरे भगवान भाई को सच्चाई-सफाई बहुत पसंद है इसलिए मुझे सदा सच्चा और साफ रहना है। कभी झूठ, चोरी वा ठगी का सहारा नहीं लेना है।

भगवान के साथ सम्बन्ध - मेरा सपूत बेटा

मेरे जीवन का वह अनमोल व अविस्मरणीय क्षण, मेरे सर्व पुण्यों का, मेरी भक्ति का प्रतिफल कि स्वयं परमात्मा मेरे पास बेटे के रूप में अवतरित हुआ और मुझे पिता के रूप में उसे अपना वारिस बनाने का गौरव प्राप्त हुआ, जिसका गायन भक्ति में नंद-यशोदा के यहाँ कृष्ण के रूप में तथा दशरथ-कौशल्या के यहाँ राम के जन्म के रूप में गाया गया है।

यदि भगवान आपका बेटा बनकर आपके घर में आ जाए तो कैसा रहेगा? तब आप उसे भगवान के रूप में देखेंगे या अपने पुत्र के रूप में? क्या तब उसे बार-बार निहारकर आप आनन्दित नहीं होंगे? अपने आँगन में पवित्रता के सागर को बेटे के रूप में विचरण करता देख, क्या आप सम्पूर्ण पवित्र नहीं बन जाएंगे?

स्वमान -भगवान मेरा बेटा है, मेरी आँखों का तारा है।

संकल्प -मेरे लाल! मैं लक्ष्यहीन जीवन जी रहा था, जैसे मेरे जीवन का कोई उद्देश्य ही नहीं था...अब तुम्हारे रूप में मुझे जीने का एक सहारा मिल गया...मैं इस तन को व धन को सम्भालने की व्यर्थ चिन्ताओं में ही मरा जा रहा था लेकिन अब तुम्हारे रूप में मुझे इसका सच्चा वारिस मिल गया...अब मेरी जिम्मेवारियों को संभाल मुझे सुख देने, मेरी चिन्ताएं हरने तुम आ गये हो..अब यह तन-मन-धन तुम्हारा है, मेरा कुछ नहीं...।

योगाभ्यास -(अ) अपने बेटे से प्यार भरी बातें करें - बेटा! बस एक बात का दु:ख है कि तुम बस इस अंतिम एक जन्म में ही मेरे बेटे बनोगे फिर मुझे श्रेष्ठ दुनिया में श्रेष्ठ राज्य देकर मुझसे पाँच हजार वर्ष के लिए दूर चले जाओगे...।

(ब) भोजन के समय अपने प्रभु-लाल को साथ में बैठाकर भोजन का प्रत्येक कौर पहले उसे स्वीकार करायें फिर स्वयं खायें (अन्यथा वह भूखा रह जायेगा और आप खाकर उठ जायेंगे)।

(स) रात्रि में प्यार से उसे अपने साथ सुलाएं (नहीं तो वह बिस्तर के बाहर

सारी रात जागता ही रह जायेगा)।

चिन्तन -भगवान को वारिस बनाने का क्या अर्थ है? भगवान को वारिस बनाने से क्या-क्या प्राप्तियाँ होंगी? भगवान को बेटे के रूप में साथ रखने से आपमें क्या परिवर्तन आया?

धारणा -जो बात मेरे बच्चे को प्रिय नहीं वह मुझे भी प्रिय नहीं...मेरा बेटा हर पल मेरे साथ है...इसलिए अपने संकल्प, बोल व कर्म पर मेरा पूर्ण अटेंशन हो क्योंकि वह हर पल मुझे देख रहा है...।

भाग्य की रेखाएं

स्वयं भगवान हर एक बच्चे के मस्तक में चमकती हुई ज्योति की श्रेष्ठ रेखा देख रहे हैं। आप सभी भी अपनी रेखाएं देख रहे हो? नयनों में देखो तो स्नेह और शक्ति की रेखाएं स्पष्ट हैं। मुख में देखो, मधुर, श्रेष्ठ वाणी की रेखाएं चमक रही हैं। होंठों पर देखो, रूहानी मुस्कान, रूहानी खुशी की झलक की रेखा दिखायी दे रही है। हृदय में देखो वा दिल में देखो तो दिलाराम के लव में लवलीन रहने की रेखा स्पष्ट है। हाथों में देखो, दोनों ही हाथ सर्व खजानों से सम्पन्न होने की रेखा देखो, पाँवों में देखो, हर कदम में पदम की प्राप्ति की रेखा स्पष्ट है! कितना बड़ा भाग्य है!

स्वमान - मैं व्यर्थ संकल्पों से मुक्त समर्थ संकल्पों से सम्पन्न आत्मा हूँ।

शिवभगवानुवाच - व्यर्थ व निगेटीव को अवाइड करके ही परमात्म अवार्ड प्राप्त कर सकेंगे।

व्यर्थ संकल्प उठने के कारण तथा उनका निवारण -जबकि हम नई दुनिया की स्थापना के निमित्त हैं तो हमारा व्यर्थ संकल्प उठता ही क्यों है? जिन्होने बाप को नहीं जाना उनका सब वेस्ट हो रहा है, हमारा सब कुछ बेस्ट बन रहा है। हम विश्व के सेवाधारी विश्व को महान बनाने वाले, विश्व का कल्याण करने वाले, सर्व का कल्याण करने वाले हैं, अगर हमारा ही संकल्प व्यर्थ जायेगा तो विश्व का क्या होगा? हम फाउण्डेशन हैं, जब इस नशे में रहेंगे तो व्यर्थ संकल्प उठ नहीं सकते। बाबा ने कहा है-अपने अंदर विल पावर और कण्ट्रोलिंग पावर चाहिए। दान दी हुई चीज वृत्ति से भी वापिस लेना पाप है।

व्यर्थ संकल्प चलने के कुछ मुख्य कारण -

पहला - व्यर्थ संकल्प चलने चलाने का कारण है ज्ञान में आने के बाद अनेकानेक आत्माओं के दिल में एक कमी है, वो है सूक्ष्म ईर्ष्या। ईर्ष्या वश कोई कुछ कहता है तो मन खराब होता, फालतू बातें पैदा करने से उसके ऊपर असर पड़ता है। रामायण सारा ईर्ष्या पर है, मंथरा ने धूतीपना किया, ईर्ष्या की भावना से एक को आगे बढ़ाते, दूसरे को पीछे करते। माँ बच्चे की लड़ाई, सास-बहू की लड़ाई की जड़ है 'ईर्ष्या'। अज्ञान में भी ईर्ष्या तो ज्ञान में भी ईर्ष्या।

दूसरा - ईर्ष्या के कारण कोई किसी को चढ़ा हुआ अथवा बढ़ता हुआ देख सहन नहीं कर सकता, न किसी को दु:खी देख उसे सहयोग देता। ज्ञान में भी यह सूक्ष्म भावना पैदा होती है, इसको इन्चार्ज बनाया, इनको क्यों नहीं? इसकी खातिरी होती इसकी क्यों नहीं? यह बड़ा क्यों? यह सहन न होने के कारण एक-दो के प्रति ईर्ष्या पैदा होती है। एक-दूसरे के प्रति ईर्ष्या पैदा कराने का कारण भी 'अनुमान' है। अनुमान के आधार पर हम किसी का दिल खराब करते हैं। इस अनुमान की बीमारी की कोई दवा नहीं। भक्ति के

चित्र भी अनुमान से मनगढ़न्त बने हैं। किसी से स्नेह होगा तो मनगढ़न्त बातें सुना-सुनाकर उसे ऊँचा चढ़ायेंगे, किसी से स्नेह नहीं तो उसे नीचे गिरायेंगे। ईर्ष्या की शक्ति ऐसी है जो सहन न होने के कारण स्नेह, सहयोग, सेवा आदि से वंचित हो जाते हैं।

तीसरा -जैसे काम-क्रोध की माया है, वैसे ईर्ष्या की भी माया कम नहीं, जितना-जितना ज्ञान की मंजिल पर चढ़ते उतना यह माया वार करती, इसके वशीभूत होने वाला पद भ्रष्ट हो जाता है। ईर्ष्या उठने का कारण - अपनी मस्ती में मस्त नहीं रहते। स्वयं पर फेथ नहीं है। अगर मैं अपने दृढ़ विश्वास पर अटल हूँ, दृढ़ हूँ तो मेरा कोई कुछ कर नहीं सकता। संस्कारों के टक्कर का कारण है -देह-अभिमान तथा अनुमान।

चौथा -लौकिक का सहन करना सहज है, अलौकिक का सहन करना कठिन है, ज्ञान की मंजिल को कहा है लम्बी खजूर, हमें इसे पास करना है। चढ़ाव-उतराव को क्रास करना है, मंजिल तक पहुंचना है तो हमें कोई गिरा नहीं सकता। जब एक इंसान सब बातों का सामना करता, मंजिल पर पहुंचता है तो हम क्यों नहीं कर सकते? कोई हिलाता है तो तुम हिल जाते हो, अगर तुम अचल रहो तो वो फीका हो, थक कर हार कर बैठ जायेगा। इसमें चाहिए अपनी अडोलता। साथ-साथ स्वयं का चेकिंग मास्टर स्वयं बनो। चेकिंग मास्टर न होने के कारण जिस प्यारी स्थिति के लिए बाबा कहता-अव्यक्त स्थिति में रहो, अपनी मस्ती में मस्त रहो वह नहीं रहती। मस्त स्थिति न होने कारण अगर कोई कुछ कहता है तो व्यर्थ संकल्प चलते हैं। नाराजगी आती है। कई बार हम सोचते हैं, खुदा हमारा बाबा है, हम भी अपने खुदा हैं, हमें खुदा के समान अपनी स्थिति बनानी ही है। इसके लिए मेरे सामने सदा यही लक्ष्य रहता कि हमें सम्पूर्णता के समीप जाना है। बाबा कहते हैं तुम्हें कर्मातीत होना है। आखिर कब? कर्मभोग तो अन्त तक चलेगा। तो मुझे अपने को कर्मातीत बनाने के लिए क्या करना है? यह क्यों नहीं सोचते मैं कर्मातीत के नजदीक हूँ, जब कर्मबन्धन टूटना होगा तो टूटा और पंछी उड़ा। बाबा कहे बच्चे तुम अपने को कर्मातीत स्थिति के समीप समझो, सेवा के पार्ट के निमित्त थोड़े समय के लिए यहाँ पार्ट बजाना है।

पाँचवां -इन पुराने संस्कारों में रखा क्या है? इस पुरानी दुनिया में है क्या? बस मेरा बाबा और मैं। हमें सदा ऊपर रहना है। हमें बाबा अपने साथ नयनों पर बिठाकर ले जाने वाला है? क्या चाहते हो? क्या इच्छा है, किस बात में ममता है? हमें कुछ नहीं चाहिए। हम अपनी जीरो की स्टेज पर बैठ जाते हैं। मैं क्यों कहूँ कि मेरे में सहन करने की शक्ति नहीं है, मैं कमजोर हूँ। मेरी शक्ति का तो गायन है। जब मेरे नाम का गायन है तो मेरे में सहन करने की शक्ति क्यों नहीं।

छठवां -जब एक स्वयं के प्यारे नशे में मस्त हो जाते तो सब बातें खत्म हो जाती। मेरा, मेरा, मुझे, तुझे, मैं इन बातों में अपना टाइम वेस्ट क्यों करूं? मुझे अब घर चलना है, हम बाबा के साथी हैं, वतन के राही हैं, जब अपना सब स्व पर पहुँच जाता, स्व-स्वरूप, स्व-लक्ष्य, स्व-स्थिति में टिक जाते तो स्थिति सदा अमर रहती।

सातवां - कहने में आता है हमारा संस्कार है, अब यह संस्कार आदि देवताई संस्कार हैं। बाबा हमें दिव्यमूर्त कहता तो हम दिव्यता की स्टेज पर क्यों नहीं रहते। जब मैं सुनती कोई कहता है मेरे यह संस्कार मिटते ही नहीं तो मुझे तरस आता, रहम भी आता, जब कहते हो यह हमारा नया जन्म है तो फिर पुराने संस्कार मिटते क्यों नहीं!

आठवां -इंचार्ज बाबा है, हम तो निमित्त हैं। यह निमित्त शब्द सेकण्ड में निर्मान बना देता है। यह ख्याल न आए -यह इंचार्ज है, मैं भी इंचार्ज हूँ।

नौंवा -बाबा से मिला एक मंत्र रोज उपयोग करती हूँ कि सुबह से रात तक मुझे सदा डबल लाइट हाउस रहना है। यह मंत्र जीवन में इतना बल देता है जो हम अपनी स्व-स्थिति में स्थित रह पाते हैं, दूसरे भी इससे पाठ सीखते हैं। बाबा ने कहा है -बच्चे, तुम्हें डबल लाइट हाउस रहना है, बुद्धि को लाइट रखो, सबको लाइट दो, सदा देही-अभिमानी रहो।

दसवां -व्यर्थ संकल्प हैं किचड़े का डिब्बा, मैं इस डिब्बे को अपने सिर पर क्यों रखूँ! खुद लाइट होने से आत्मा लाइट स्वरूप बन औरों को भी निहाल करती, यह बड़ी गहरी स्थिति है परन्तु रखती हल्का और स्वीट है। इसी स्थिति से मैं अपने को आगे बढ़ता अनुभव करती हूँ। यहाँ आये हो मन को

हल्का करने तो बिल्कुल लाइट अर्थात् फरिश्ते हो जाओ तो बुद्धि स्वच्छ हो जायेगी। और आगे का रास्ता भी क्लीयर हो जायेगा। फिर कर्मातीत के नजदीक, ये पंछी उड़ा कि उड़ा। सब हिसाब चुक्तु कर घर जाने के लिए तैयार हैं। देखो ऐसी स्थिति है?

'शिवभगवानुवाच - सारे दिन में एक समय और दूसरा संकल्प - इन दो खजानों पर अटेंशन रखना। हर दिन संकल्प श्रेष्ठ, शुभ कितना जमा किया? क्योंकि पूरे कल्प के लिए जमा करने की बैंक अभी खुलती है। विशेष बचत का खाता जमा करो। ऐसे नहीं, कि सारा दिन मेरे कोई बात नहीं हुई, किसको दु:ख नहीं दिया, किसी से खिटखिट नहीं हुई अर्थात गंवाया नहीं। ये तो अच्छी बात है गंवाया नहीं लेकिन जमा कितना किया?'

दिन भर योगयुक्त रहने के लिए दिनचर्या -

स्नान करते हुए अभ्यास करें- मै इष्ट देव/देवी हूँ- ये शरीर मेरा मन्दिर है।

घर से सेवा केन्द्र पर आते जाते याद रखे- मैं लाइट हाउस फरिश्ता हूँ।

मुरली सुनते बार- बार याद करे- मैं आत्मा भृकुटि की कुटिया में बैठकर भगवान से सुन रही हूँ, भगवान स्वयं पढ़ाने आया है।

मुरली सुनाते हुए- सामने बैठे हुए महान आत्माएँ है, सब चमकती ज्योति है, मैं भी एक महान आत्मा हूँ। मुझे सबको परमात्म प्रेम में मगन करना है।

भोजन बनाते हुए...मै परम पवित्र आत्मा हूँ,मेरे नयनों से पवित्र किरणें भोजन में समा रही हैं.....

चाय व दूध पीते.... मैं भगवान का लाडला बच्चा हूँ, वे मुझे बहुत प्यार करते हैं..

पानी पीते हुए....मै पवित्रता का फरिश्ता हूँ, इस स्मृति से पानी को दृष्टि देकर पियें।

बाइक पर बैठते, साइकिल पर बैठते या कार में बैठते - मै मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, साथ में बाबा का आह्वान भी कर लें।

घर से बाहर कार्य पर जाते हुए- बाबा मेरे साथ है- इस स्मृति से तीन मिनट याद में बैठकर ही जाएं। साथ-साथ याद करें कि वरदाता का मुझे

वरदान है- सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है।

ऑफिस या दुकान में जाते ही - पहले बाबा को याद करके इस स्मृति से वहाँ श्रेष्ठ वाइब्रेशन्स फैलाएँ कि मै मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ।

भोजन खाते हुए - बाबा का आह्वान करें कि आओ अपने ही भण्डारे का ब्रह्माभोजन स्वीकार करे। मै परम पवित्र फरिश्ता हूँ- कम से कम तीस सेकेन्ड इस स्मृति से भोजन को दृष्टि दे।

कार्य करते हुए - बीच -बीच में तीन बार अवश्य याद करें कि मैं आत्मा इस देह की मालिक हूँ, करावनहार हूँ इन कर्मेन्द्रियों से कर्म करा रही हूँ।

घर की सफाई करते व कपड़े धोते - मैं स्वच्छ आत्मा हूँ। बाबा से मुझ पर श्वेत किरणें बरस रही हैं जिससे मुझ आत्मा की सफाई हो रही है।

श्रृंगार करते हुए- दर्पण के समक्ष.... स्वयं को अति तेजस्वी आत्मा देखें। याद करे....दोनों बाबा आये हैं, मेरा जन्म-जन्म के लिए श्रृंगार करने। सतयुग में मै कितनी श्रृंगारी हुई रहूंगी।

कार्य से वापिस घर आते हुए- याद करें.... ये विश्व का ड्रामा कितना सुन्दर है इसे साक्षी होकर देखें....

शाम के योग में सबको सकाश दें व अभ्यास करें कि मै सर्वशक्तिवान की किरणों के नीचे हूँ, परमात्म शक्तियां मुझमें प्रवेश कर रही हैं।

जब भी फोन की घण्टी बजे तो कोई भी एक स्वमान याद करके ही फोन अटेण्ड करें,जैसे कि मैं विजयी रत्न हूँ, बाबा मेरा है,मै पद्मापद्म भाग्यशाली हूँ.....,मैं पूर्वज हूँ.....

आप जन सम्पर्क में ज्यादा रहते हैं तो -उन्हें आत्मा देखें।

आसन प्राणायाम करते हुए -अभ्यास करें कि- मै आत्मा परम पवित्र हूँ...मुझसे पवित्र किरणें मेरे मस्तिष्क व पूरे शरीर में फैल रही हैं।

कोर्स कराते हुए या चित्र समझाते हुए - स्वयं को स्वमान में स्थित कर आत्मिक दृष्टि से ज्ञान दें। बाबा के साथ कम्बाइंड होकर ज्ञान सुनाएं।

भाषण करते हुए - सबको इस दृष्टि से देखे कि सामने बैठे हुए भगवान के बच्चे है। वे देव कुल की श्रेष्ठ आत्माएँ है और मैं एक महान आत्मा हूँ... मै मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व मेरे सिर पर सर्वशक्तिवान की छत्रछाया है।

योग कराते हुए - सबको आत्मिक दृष्टि से देखे,याद करे कि मै पूर्वज हूँ,परमात्म किरणों के नीचे हूँ...

समस्याओं के समय -भगवान मेरा दोस्त है....उसे अधिकार से यूज करे।

पढ़ाते हुए - यदि आप शिक्षक है तो हर पीरियड में स्वमान व आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें...

बीमारी के समय - मैं आत्मा, इस देह की मालिक हूँ, प्रकृति की मालिक हूँ, मुझसे किरणें निकलकर पूरे शरीर में फैल रही हैं, मैं स्वस्थ हो रहा हूँ...

कार्यव्यवहार में लोगों को देखते हुए - चाहे आप किसी की शादी में गये है या किसी फंक्शन मे गये है तो अभ्यास करे कि मै परमपवित्र हूँ, मुझे सबको पवित्र किरणें देनी है। सबको आत्मा देखकर पवित्र सकाश दे।

एकान्त में व घूमते फिरते - बाबा की किरणे मुझ पर पड़ रही है व मुझ से चारो ओर फैल रही है।

रात्रि सोने से पूर्व -सारा अच्छा बुरा चार्ट बाबा के सामने रखकर हल्के हो जाएँ। बाबा की उन प्राप्तियों के लिए सच्चे दिल से शुक्रिया करे जो उन्होने हमे कराई है। फिर उनका आह्वान करें व बापदादा के साथ सो जाएँ। मन को खुशी मे लाकर सोये तो सर्वोत्तम। इस तरह आप अपना टाइम टेबल स्वयं बनाये। हो सके तो सप्ताह का अपने हाथों से अपना प्रोग्राम स्वयं लिखो। स्वयं को उमंग में रखना अपने ही हाथ में है। दृढ़ संकल्प करें कि भगवान ने कहा है तो मुझे अवश्य करना है। 21 दिन यदि दृढ़ इच्छा से कर्म में ये अभ्यास कर लिया जाये तो ये अभ्यास नेचर बन जाएंगे। यदि कभी कम अभ्यास हो या भूल जाएं तो निराश न होकर पुन: अभ्यास करें। यदि आप 8-10 दिन भी भूल जाएं तो पुन: शुरू करे। अभ्यास बदल भी सकते है। हे योग-प्रेमी आत्माओं....याद करो संसार को व प्रकृति को तुम्हारे श्रेष्ठ वाइब्रेशन्स की बहुत आवश्यकता है। यदि तुम श्रेष्ठ स्मृतियों में रहेंगे तो संसार को स्वत: ही सकाश मिलती रहेगी। आने वाला समय अति भयानक होगा, मृत्यु कष्ट दायक होगी, ऐसे मे स्वयं को व दूसरों को हम तब ही मदद कर सकेंगे जब हम स्वयं में योग बल भरेंगे। अन्यथा हमें भी विनाश -काल में अति पीड़ा होगी। तीव्र पुरूषार्थ का समय अब है।

स्वमान - मैं सर्व खजानों से सम्पन्न आत्मा हूँ।

सम्पन्न आत्मा की निशानियां

सम्पन्न अर्थात् एवररेडी -अपने को बाप समान समझते हो? बाप समान स्थिति के समीप अपने को अनुभव करते हो? समान बनने में अब कितना अन्तर बाकी रहा है? बहुत अंतर है वा थोड़ा? लक्ष्य तो सभी का यह है कि बाप समान बनें और बाप का लक्ष्य है कि बच्चे बाप से भी ऊँचे बनें। अब प्रैक्टिकल में क्या है? बाप के समान सामना करने की शक्ति नहीं है। नम्बरवार पुरूषार्थ अनुसार अंतर है। किसका कितना अंतर, किसका कितना है। सभी का एक समान नहीं है। (किसी ने कहा पचास प्रतिशत), पचास प्रतिशत अन्तर तो बहुत है। इसको कितने समय में मिटायेंगे? अब तक बाप और बच्चों में इतना अंतर क्यों है? अपने को एवररेडी समझते हो ना? तो एवररेडी का अर्थ क्या है? एवररेडी सदा समय का आह्वान करते हैं। तो जो एवररेडी होता है, वह आह्वान करते हुए अपने को सदा तैयार भी रखते हैं। अंतिम समय का सामना करने के लिए अब तैयार हो ना! अगर समय आ जाये तो पचास प्रतिशत समानता की प्राप्ति क्या होगी? एवररेडी अर्थात् सदा अंतिम समय के लिए अपने को सर्व गुण सम्पन्न बनाने वाला। सम्पन्न तो होना है ना! गायन भी है -सर्वगुण सम्पन्न, सोलह कला सम्पूर्ण। तो एवररेडी अर्थात् सम्पन्न स्टेज। ऐसा प्रैक्टिकल में हो जो सिर्फ एक कदम उठाने की देरी हो? एक कदम उठाने में कितना समय लगता है? इतना सिर्फ अन्तर होना चाहिए।

सम्पन्न अर्थात् सभी खजाने जमा होना -अपने प्राप्त किये हुए खजानों को सदैव चैक करते रहो कि कितना खजाना और कौन-कौन-सा खजाना जमा है और कौन-सा नहीं है। समय भी बड़े से बड़ा खजाना है, ज्ञान भी खजाना है, शक्तियाँ और दिव्यगुण भी खजाना है, तो सभी खजाने जमा हों तब सम्पन्न कहेंगे। सब हैं, इसमें भी संतुष्ट नहीं रहना लेकिन इतना है जो स्वयं भी खा सकें और दूसरों को भी सम्पन्न बना सकें? जिस रूप में उसके पास कमी होगी उसी रूप में माया आयेगी क्योंकि माया बड़ी चतुर है। इसलिए सर्व खजानों को जमा करते जाओ, खाली नहीं होने दो।

स्वयं को सदा सर्व खजानों से भरपूर अर्थात् सम्पन्न आत्मा अनुभव करते हो? क्योंकि जो सम्पन्न होता है तो सम्पन्नता की निशानी है कि वो अचल होगा हलचल में नहीं आयेगा। जितना खाली होता है उतनी हलचल होती है। तो किसी भी प्रकार की हलचल, चाहे संकल्प द्वारा, चाहे वाणी द्वारा, चाहे सम्बन्ध-सम्पर्क द्वारा, किसी भी प्रकार की हलचल अगर होती है तो सिद्ध है कि खजाने से सम्पन्न नहीं हैं। संकल्प में भी, स्वप्न में भी अचल क्योंकि जितना-जितना मास्टर सर्वशक्तिवान स्वरूप की स्मृति इमर्ज होगी, उतना ये हलचल मर्ज होती जायेगी। तो मास्टर सर्वशक्तिवान की स्मृति प्रत्यक्ष रूप में इमर्ज हो। जैसे शरीर का आक्यूपेशन इमर्ज रहता है, मर्ज नहीं होता। ऐसे यह ब्राह्मण जीवन का आक्यूपेशन इमर्ज रूप में रहे। अपना आक्यूपेशन सदा याद रखो कि हम मास्टर सर्वशक्तिमान हैं। क्योंकि आजकल सर्व आत्माएं अति कमजोर हैं तो कमजोर आत्माओं को शक्ति चाहिए। शक्ति कौन देगा? जो स्वयं मास्टर सर्वशक्तिवान होगा। किसी भी आत्मा से मिलेंगे तो वो क्या अपनी बातें सुनाएंगे? कमजोरी की बातें सुनाते हैं ना? जो करना चाहते हैं वो कर नहीं सकते तो इसका प्रमाण है कि कमजोर हैं और आप जो संकल्प करते हो वो कर्म में ला सकते हो। तो मास्टर सर्वशक्तिमान की निशानी है कि संकल्प और कर्म दोनों समान होगा। ऐसे नहीं कि संकल्प बहुत श्रेष्ठ हो और कर्म करने में वो श्रेष्ठ संकल्प नहीं कर सको, इसको मास्टर सर्वशक्तिमान नहीं कहेंगे। तो चेक करो कि जो श्रेष्ठ संकल्प होते हैं वो कर्म तक आते हैं या नहीं आ सकते? मास्टर सर्वशक्तिवान की निशानी है कि जो शक्ति जिस समय आवश्यक हो उस समय वो शक्ति कार्य में आये।

आप कौन हो? मास्टर दाता हो ना! वास्तव में देना अर्थात् बढ़ना। जितना देते हो उतना बढ़ता है। विनाशी खजाना देने से कम होता है और अविनाशी खजाना देने से बढ़ता है, एक दो, हजार पाओ। तो देना आता है कि सिर्फ लेना आता है? दे कौन सकता है? जो स्वयं भरपूर है। अगर स्वयं में ही कमी है तो दे नहीं सकता। तो मास्टर दाता अर्थात् सदा भरपूर रहने वाले, सम्पन्न रहने वाले।

सम्पन्न अर्थात सोलह कला श्रृंगारधारी - सभी सोलह श्रृंगारधारी सजी-सजायी सजनियाँ अर्थात् सोलह कला सम्पन्न। सोलह श्रृंगार ही सोलह कला है। तो सभी सोलह कला सम्पन्न अर्थात् सोलह कला श्रृंगारधारी बनें। अभी तक कोई आठ कला, कोई दस कला, कोई ग्यारह कला…लेकिन सभी सोलह कला बन जायें। अपने-अपने नम्बर अनुसार सभी सोलह कला तो होंगे ना! जैसे और धर्मों की भी अपने हिसाब से गोल्डन स्टेज होती है, तो यहाँ भी सभी की अपने हिसाब से सोलह कला होंगी ना! कहना, करना और सोचना सब समान हो तो सम्पन्न बन जाएंगे।

सम्पन्न अर्थात् गुणों के गहनों से सजी-सजाई मूर्त -सदा मुहब्बत में मगन रहना है। लवलीन रहना है। सोचा और हुआ -ऐसे अभ्यासी बनो। मास्टर सर्वशक्तिमान हो तो संकल्प किया और अनुभूति हुई -ऐसे सहज अभ्यासी बनो। श्रेष्ठ संकल्पों के खजाने को स्वरूप में लाओ। कोई भी श्रेष्ठ कार्य करते हो तो सजाते हो ना! श्रृंगारी हुई सजी हुई मूर्त भी शुभ-निशानी है। तो आप सदा शुभ कार्य में उपस्थित हो तो सदा गुणों के गहनों से सजाए हुए रहो। सिर्फ बुद्धि की तिजोरी में बंद कर नहीं रखो। सदा गुणों के गहनों से सजी-सजाई हुई मूर्त, यही सोलह श्रृंगार अर्थात् सोलह कला सम्पन्न बनो। ऐसे ऊँचे ते ऊँचे बाप के बच्चे सदा सुहागिन, सदा भाग्यवान आत्माएं बिगर श्रृंगार के कैसे सजेंगी! सुहाग की निशानी भी श्रृंगार है और राज्य-कुल की निशानी भी श्रृंगार है। तो आप कौन हो? राजाओं का राजा बनाने वाले के कुल के हो और सदा सुहागिन हो। तो गुणों के गहनों से सजी-सजाई रूहानी मूर्त सदा बनो।

सम्पन्न अर्थात सर्व प्राप्ति स्वरूप -बाप का बनना अर्थात् उड़ती कला के वरदानी बनना। इसी वरदान को जीवन में लाने से कभी भी किसी कदम में भी पीछे नहीं होंगे। आगे ही बढ़ते रहेंगे। सर्वशक्तिवान बाप का साथ है तो हर कदम में आगे हैं। स्वयं भी सदा सम्पन्न और दूसरों को भी सम्पन्न बनाने की सेवा करो। किसी प्रकार की कमी अनुभव न हो।

स्वमान - मैं धरती का चैतन्य सितारा हूँ।

जैसे आकाश की शोभा झिलमिलाते सितारों से है, वैसे ही धरती की

शोभा हम चैतन्य सितारों से है...सारा जग हमारे प्रकाश से प्रकाशित है...।

योगाभ्यास - (अ) मैं धरती का चैतन्य सितारा विश्व-ग्लोब के ऊपर स्थित हूँ, मेरे ऊपर एक ओर ज्ञान सूर्य शिव बाबा और दूसरी ओर ज्ञान चंद्रमा ब्रह्मा माँ विराजमान है, ज्ञान सूर्य बाबा से शक्तियों की और ज्ञान चंद्रमा माँ से स्नेह की किरणें मुझ पर पड़ रही है, मैं स्नेह और शक्ति की किरणों से सम्पन्न होता जा रहा हूँ, अब मैं इन किरणों को सारे विश्व-ग्लोब पर फैला रहा हूँ, जिसे ग्रहण कर सर्व मनुष्यात्माएं स्नेह और आध्यात्मिक शक्ति सम्पन्न बनती जा रही हैं, सारे संसार में आध्यात्म का प्रकाश फैल रहा है।

(ब) रुहानी ड्रील- पाँच स्वरूपों का (अनादि-आदि-मध्य-ब्राह्मण-फरिश्ता......पुनः अनादि.....)।

धारणा - परिवर्तन - निन्दा करने व निन्दा सुनने के संस्कार का

भगवानुवाच - जो व्यर्थ और नेगेटिव को अवाइड करेंगे, उन्हें परमात्म अवार्ड मिलेगा।

चिंतन - अलौकिक खुशी - कौन सी बातें हमारी अलौकिक खुशी को नष्ट करती हैं? सदा खुशी कैसे रहे?

साधकों प्रति - प्रिय साधकों ! कहते हैं -सच तो बिठो नच। अर्थात् जो सच्चा और साफ होता है, वह सदा खुशी में नाचता रहता है। अगर अंदर ईर्ष्या, द्वेष, घृणा वा बदले की भावना रहती है तो सच्ची अलौकिक खुशी रह नहीं सकती। वे बाहर से कितना भी दिखावें कि हम बहुत खुश हैं लेकिन अंदर से उनकी आत्मा रोती है। इसलिये सच्चे साहब के बच्चे सदा सच्चे व साफ दिल वाले बनो।

स्वमान - मैं पवित्रता का सूर्य हूँ।

योगाभ्यास - (अ) मैं पवित्रता का सूर्य हूँ, मेरा चेहरा सूर्य की भाँति चमक रहा है..मुझसे पवित्रता के वायब्रेशन चारों ओर फैल रहे हैं..इन पवित्र किरणों से समस्त भूमण्डल पावन होता जा रहा है......। पवित्रता के सागर से पवित्रता की श्वेत रश्मियाँ आ रही हैं और मेरे अंग-अंग से चारों ओर फैल रही है......। **(ब)** पाँच स्वरुपों का अभ्यास करना।

धारणा – 'परिवर्तन'- अपने बोल का -हीनता के बोल, निराशा, कमजोरी, अहम्, ईर्ष्या व द्वेष, रोब व क्रोध .....

चिंतन - काम के सूक्ष्म स्वरुप क्या-क्या हैं और उन्हें कैसे जीतें ? सम्पूर्ण पवित्र आत्मा का एक शब्द चित्र बनायें । पवित्रता से संबंधित बाबा के पांच सुंदर महावाक्य लिखें।

साधकों प्रति - प्रिय साधकों ! आपके जीवन से अब अपवित्रता की अविद्या हो जानी चाहिए क्योंकि यह आपका नया मरजीवा जन्म है। कोई भी ब्राह्मण चाहे सरेण्डर है, चाहे सेवाधारी है, चाहे प्रवृत्ति वाला है, इसमें धर्मराज किसी को नहीं छोड़ेगा। इसलिए इस पवित्रता की धारणा में थोड़ा भी अलबेलापन न हो।

अभ्यास के लिए एक चार्ट भी हम प्रस्तुत कर रहे हैं -

(1) सब कुछ बाबा का है और वही करा रहा है...यह स्वीकार कर निमित्त भाव में रहे ?

(2) वृत्ति में सर्व के प्रति शुभ भाव, आत्मिक भाव व नि:स्वार्थ भाव रहा ?

(3) संतुष्ट रहकर सर्व को संतुष्ट किया ?

(4) निर्मल वाणी रही या दूसरों की कमियों, कमजोरियों व नकारात्मकता के मल से युक्त रही ?

(5) योग में शक्ति स्वरूप का अनुभव किया (कम से कम चार घण्टे)

(6) ज्ञान की जो भी प्वाइन्ट दूसरे को सुनाई, चेक किया कि क्या आपके जीवन में वह धारणा है ?

(7) अमृतवेले विशेष परिवर्तन शक्ति का आहवान करें, अपनी किसी भी एक कमजोरी को परिवर्तन करें।

स्वमान - मैं आत्मा विश्वकल्याणकारी हूँ....।

मैं शुद्ध, पवित्र आत्मा इस संसार में सर्व का कल्याण करने के लिए ही अवतरित हुई हूँ..., मुझे तो प्रकृति सहित सारे विश्व का कल्याण करना है।

योगाभ्यास - मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिवान हूं,मास्टर ज्ञानसूर्य हूं...। मेरी मस्तक और नयनों से निरन्तर सकाश निकल कर चारों ओर फैल रही है। विश्व की सर्व आत्माओं के व्यर्थ संकल्प व विकर्म भस्म हो रहे हैं..। सर्वशक्तियों से सम्पन्न मैं आत्मा अपने अव्यक्त आकारी फरिश्ते चोले में विश्व के ग्लोब पर बैठी हूं..., सर्व आत्माओं का कल्याण हो..., सबके दुःख दूर हो जाएं..., सर्व आत्माएं सम्पूर्ण पावन बन जाएं...., ऐसे अनुभव करें कि मेरी नजर संसार की सभी आत्माओं पर पड़ रही है..., सर्व आत्माएं बाबा की सर्वशक्तियों रूपी किरणों से नहा रही हैं....। प्रकृति के पांचों तत्वों सहित सभी आत्माएं पावन बनती जा रही हैं...।

योग का प्रयोग - सकाश द्वारा अन्यात्माओं की बुद्धि को बदलने की सेवा करना, जिस आत्मा की सेवा करनी है उसे इर्मज कर विचार देना है कि आप बहुत अच्छी आत्मा हो, आप विश्व कल्याणकारी आत्मा हो, आप मेरे फ्रेन्ड हो। ऐसे ही शराब छुड़ाने वाले के लिए विचार दे सकते है कि यह बहुत खराब आदत है, इससे बहुत नुकसान होता है, इसे आप छोड़ दो। क्योंकि जो विचार हम परमात्म याद में करते हैं उस समय उस आत्मा को इमर्ज करके देगे जो विचार देंगे वह उनके मन को पूरा टच होगा। इसका प्रयोग सात दिन या इक्कीस दिन अवश्य करना है, इसके लिए मन बिलकुल शुद्ध हो। सम्पूर्ण विश्वास के साथ यह सेवा करनी है।

सदा याद रहे - जैसा बाप वैसे बच्चे, जिस प्रकार बाबा के मन में सदैव सर्व के प्रति कल्याण की भावना समाई हुई है उसी प्रकार मेरे मन में भी सर्व आत्माओं के प्रति कल्याण की भावना भरी हुई हो। क्योंकि हम सब आत्माएं एक ही परिवार के हैं, एक ही घर से आएं हैं, एक ही पिता के बच्चें है तो फिर भेदभाव हो ही नहीं सकता। इसलिए हम किसी के प्रति अकल्याण का संकल्प भी नहीं कर सकते।

बाबा से दोस्ती का अनुभव भी करें - एक खुदा शिव बाबा ही मेरा सच्चा

दोस्त है....., अपने प्यारे दोस्त से बातें करें..., मेरे प्यारे दोस्त शिव बाबा आप कितने मीठे, सर्व के हितकारी हो..., आपने मेरे से दोस्ती कर मुझे कितना कुछ दिया, मेरी सर्व समस्याओं का हल कर दिया..., हर समय आप मेरे पास चले आते हो..., सचमुच मेरे जिगरी दोस्त आपने मेरा जीवन ही खुशबूदार बना दिया...। जीवन में सुख, शान्ति, आनन्द व खुशियों की खुशबू बिखेर दी...। मैं धन्य-धन्य हो गया। मेरे दिलाराम शिव बाबा आपकी इस नि:स्वार्थ दोस्ती से मैं हल्का हो गया, लाईट हो गया।

धारणा - निर्विकल्प संकल्पों के साथ नि:स्वार्थ सेवा करनी है। जरा भी स्वार्थ की भावना न हो।

चिन्तन- हम स्वयं से व दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार कैसे करे ? चिन्तन कर अच्छे-अच्छे विचार लिखें।

अपने से पूछो - मैं क्या पुरुषार्थ करता हूँ.....और क्या कर सकता हूँ - निश्चय ही मन गवाही देगा कि मैं, जो पुरुषार्थ कर रहा हूँ, उससे कई गुणा ज्यादा कर सकता हूँ। तो जो मैं कर सकता हूँ वो तो कर लूं ताकि अंत में मेरा मन यह सोचकर न पछताए कि मैं कर तो सकता था, परन्तु मैने किया नहीं।

क्या तुम्हें सम्पूर्ण निश्चय है कि बिगड़ी को बनाने वाला शिव परमात्मा हमारा परम मित्र है... यदि हाँ...तो तुम क्यों जीवन की छोटी-छोटी समस्याओं में उलझ कर परेशान हो जाते हो.... ? वास्तव में तुम तो बेगमपुर के बादशाह हो। भक्तों के भी दु:ख हरने वाले भगवान को पाकर भी तुम चिन्तित हो ! ! यह तुम्हें शोभा नहीं देता। तुम शिव बाबा की याद में रहो तो वो स्वयं ही तुम्हारी संभाल करेगा। इस प्रकार स्वयं से रूहरिहान करें ।

स्वमान-मैं पर उपकारी आत्मा हूँ।

शिवभगवानुवाच -''पुरूषार्थ में कमी का कारण ही है परमत, परदर्शन, परचिन्तन। इन तीन बातों से मुक्त बनो और एक बात धारण करो, वो एक बात है पर-उपकारी बनो। पुरूषार्थ में गिरावट लाने वाले तीन 'पर' समाप्त करो और एक पर -पर उपकारी बनो।

परोपकारी आत्मा के लक्षण - परोपकारी अर्थात् हर समय हर आत्मा के गुणमूर्त को देखते। परोपकारी किसी की भी कमजोरी वा अवगुण को देखते अपनी शुभभावना व सहयोग की कामना से उस आत्मा को भी गुणवान बनाने की शक्ति का दान देंगे।

परोपकारी अर्थात् सदा बाप समान स्वयं को खजानों से सम्पन्न बेगमपुर के बादशाह अनुभव करेंगे। बेगमपुर अर्थात् जहाँ कोई गम नहीं। संकल्प में भी गम के संस्कार अनुभव न हों।

परोपकारी अर्थात् सदैव विशेष रूप से अपनी मनसा अर्थात् संकल्प शक्ति द्वारा, वाणी की शक्ति द्वारा, अपने संग के रंग द्वारा, सम्बन्ध के स्नेह द्वारा, खुशी के अखुट खजाने द्वारा अखण्ड दान करता रहेगा। कोई भी आत्मा सम्पर्क में आये तो खुशी के खजाने से सम्पन्न होके जाये। ऐसे अखण्ड दानी होंगे। कोई-कोई आत्माओं के प्रति दानी नहीं, लेकिन सर्व के प्रति सदा महादानी होंगे।

परोपकारी स्वयं मालामाल होने के कारण किसी भी आत्मा से कुछ लेकर के देने के इच्छुक नहीं होंगे। संकल्प में भी यह नहीं आयेगा कि यह करे तो मैं करूं, यह बदले तो मैं बदलूँ, कुछ वह बदले कुछ मैं बदलूँ। एक बात का परिवर्तन उस आत्मा का और दस बातों का परिवर्तन मेरा होगा - ऐसी-ऐसी भावना रखने वाले को परोपकारी नहीं कहेंगे। महादानी बनने के बजाय सौदा करने वाले सौदागर बन जाते हैं। ''इतना दे तो मैं इतना दूँगा, क्या सदा मैं ही झुकता रहूँगा, मैं ही देता रहूँगा, कब तक कहाँ तक करूंगा'' -यह संकल्प देने वाले के नहीं हो सकते। जब अन्य आत्मा किसी भी कमजोरी के वश है तो ऐसी परवश आत्मा अर्थात् उस समय की भिखारी आत्मा, भिखारी अर्थात् शक्तिहीन, शक्तियों के खजाने से खाली है। महादानी,

भिखारी से एक नया पैसा लेने की इच्छा नहीं रख सकते। यह बदले वा यह कुछ सहयोग दे, कदम आगे बढ़ाये, ऐसे संकल्प वा ऐसे सहयोग की भावना -परवश, शक्तिहीन, भिखारी आत्मा से क्या रख सकते! कुछ लेकर के कुछ देना, उसको परोपकारी नहीं कहा जाता।

परोपकारी अर्थात् भिखारी को मालामाल बनाने वाले, अपकारी के ऊपर उपकार करने वाले, गाली देने वाले को गले लगाने वाले, अपने परोपकार की शुभ भावना से, स्नेह से, शक्ति से, मीठे बोल से, उत्साह-उमंग के सहयोग से दिलशिकस्त को शक्तिवान बना दे अर्थात् भिखारी को बादशाह बना दे।

परोपकारी त्रिकालदर्शी होने के कारण हर आत्मा के सम्पूर्ण स्वरूप को सामने रखते हुए, हर आत्मा की कमजोरी को परखते हुए उस कमजोरी को स्वयं में धारण नहीं करेंगे, वर्णन नहीं करेंगे लेकिन अन्य आत्माओं की कमजोरी का काँटा कल्याणकारी स्वरूप से समाप्त कर देंगे। काँटे को भी फूल बना देंगे।

ऐसे परोपकारी सदा संतुष्टमणि के समान स्वयं भी संतुष्ट होंगे और सर्व को भी संतुष्ट करने वाले होंगे। कमाल यह है जो होपलेस (निराशा) में होप (आशा) पैदा करें। जिसके प्रति सब निराशा दिखाएं ऐसे व्यक्ति वा ऐसी स्थिति में सदा के लिए उनकी आशा के दीपक जगा दें। जब आपके जड़ चित्र अभी तक अनेक आत्माओं की अल्पकाल की मनोकामनाएं पूर्ण कर रहे हैं, तो चैतन्य रूप में अगर कोई आपके सहयोगी भाई वा बहन परिवार की आत्माएं, बेसमझी वा बालहठ से अल्पकाल की वस्तु को सदाकाल की प्राप्ति समझ, अल्पकाल का मान, शान, नाम वा अल्पकाल की प्राप्ति की इच्छा रखती हैं तो दूसरे को मान देकर के स्वयं निर्माण बनना, यही परोपकार है। यह देना ही सदा के लिए लेना है। जैसे अनजान बच्चा नुकसान वाली चीज को भी खिलौना समझता है तो उनको कुछ देकर छुड़ाना होता है। हठ से सदाकाल का नुकसान होता है। ऐसे बेसमझ आत्माएं भी उस समय अल्पकाल की प्राप्ति को अर्थात् सदा की नुकसानकारी बातों को अपने कल्याण का साधन समझती हैं। ऐसी आत्माओं को जबरदस्ती

इन बातों से हटाने से कशमकश में आकर उनके पुरूषार्थ की जिन्दगी खत्म हो जाती है। इसलिए कुछ देकर के सदा के लिए छुड़ाना ऐसे युक्तियुक्त चलन से स्वत: ही अल्पकाल की भिखारी आत्मा बेसमझ से समझदार बन जायेगी। स्वयं महसूस करेंगे कि यह अल्पकाल के साधन हैं। ऐसी बेसमझ आत्माओं के ऊपर भी परोपकारी। ऐसे परोपकारी स्वत:ही स्वयं उपकारी हो जाते हैं। देना ही स्वयं प्रति मिलना होता है। महादानी ही सर्व अधिकारी स्वत: हो जाते।

सेकण्ड में आवाज से परे जाने की स्थिति बनाओ

आज आवाज से परे रहने वाले बाप आवाज की दुनिया में आये हैं सभी बच्चों को आवाज से परे स्थिति में ले जाने के लिए क्योंकि आवाज से परे स्थिति में अति सुख और शान्ति की अनुभूति होती है। आवाज से परे श्रेष्ठ स्थिति में स्थित होने से सदा स्वयं को बाप समान सम्पन्न स्थिति में अनुभव करते हैं। आज के मानव आवाज से परे सच्ची शान्ति के लिए अनेक प्रकार के प्रयत्न करते रहते हैं। कितने साधन अपनाते रहते हैं! लेकिन आप सभी शांति के सागर के बच्चे शान्त स्वरूप, मास्टर शान्ति के सागर हो। सेकण्ड में अपने शान्ति स्वरूप की स्थिति में स्थित हो जाते हो। ऐसे अनुभवी हो।

हम सभी क्रोधमुक्त होने का पुरूषार्थ कर परमात्म दुआएं प्राप्त करेंगे

स्वमान -मैं क्रोध से मुक्त मा.शांति का सागर हूँ।

चिन्तन - शांति तो मेरा निज स्वधर्म है, क्रोध परधर्म है। शांति मेरा वास्तविक स्वभाव है, क्रोध तो पराई वस्तु है।

क्रोधमुक्त बनने के लिए सहज पुरूषार्थ करने के लिए उसके कारण व निवारण -

क्रोध आने के कारण - व्यर्थ संकल्प क्रोध का बीज है। अभिमानवश या बदले की भावना के वशीभूत होने पर। किसी के द्वारा झूठ बोलने पर, मेरा कहना क्यों नहीं मानता?, ईर्ष्या व अनावश्यक इच्छाएं पूर्ण न होने पर, झूठे आरोप लगाने पर, इसने ऐसा क्यों किया, सेवा में समय पर क्यों नहीं आते, अपने को सुधारता क्यों नहीं है।

क्रोध से होने वाला नुकसान -क्रोध आत्मा की शक्तियों को जला देता है। क्रोध से एकाग्रता नष्ट हो जाती है। क्रोध से सम्बन्धों में कड़वाहट आ जाती है। क्रोध विवेक को नष्ट कर देता है। क्रोध से दु:ख ही दु:ख मिलता है। क्रोध से जीवन नीरस, असंतुष्ट हो जाता है। क्रोध बने कार्य को बिगाड़ देता है। क्रोध से संगठन टूट जाता है। क्रोध अनेक बीमारियों को जन्म देता है। क्रोधी व्यक्ति से हर कोई दूर रहता है।

क्रोध निवारण के सूत्र - क्रोध मुक्ति के लिए हम कुछ स्वमान चूनकर उसका स्मृति-स्वरूप बनकर रहेंगे। मैं पीस हाउस हूँ....मैं शान्ति का फरिश्ता हूँ...मैं शांतिदूत हूँ...मैं शीतल योगी हूँ....मैं शीतला देवी हूँ...मैं मास्टर शांति का सागर हूँ...मैं हूँ ही शांत स्वभाव वाला...शांत रहना मेरा स्वभाव है...सबको शांति का दान देना ही मेरा परम कर्त्तव्य है...मैं शांत चित्त वाला हूँ...मैं शांति का सकाशदाता हूँ...शांति स्थापन के लिए ही मैं इस धरा पर अवतरित हुआ हूँ...मेरे से निरंतर शांति के वायब्रेशन्स चारों ओर फैल रहे हैं..सबका चित्त शांत हो गया..सब आत्माएं शांति की अनुभूति कर रही हैं।

स्वमान -मैं बापदादा का वारिस बच्चा हूँ।

हर माँ-बाप की ख्वाहिश होती है कि उनका बच्चा वारिस अर्थात योग्य बने, उन्हीं के जैसा या उनसे भी बेहतर बने, ऐसा वारिस जो उनके कार्य को आगे बढ़ाये, उनके हर सपने को पूरा करे, समाज और संसार में उनका नाम रोशन करे, हमारे अलौकिक मात-पिता बापदादा भी हमसे ऐसी ही आशा रखते हैं ना...? क्या हम अपने मात-पिता की आशाओं को पूर्ण करने वाले वारिस बच्चे नहीं बनेंगे...?

योगाभ्यास - (अ) वारिस वो जो एक के लव में लीन रहे -जिस मात-पिता ने हमें अलौकिक जन्म दिया, ज्ञान रत्नों से हमारा श्रृंगार किया, हमें जीवन जीना सिखाया, इतना योग्य बनाया, हमारे सारे दु:ख दूर किये, अपना सब कुछ हम पर न्यौछावर कर दिया, ऐसे मात-पिता के लिए हम क्या न कर जाएं, स्वयं से ऐसी बातें करते हुए बाबा के प्यार में मग्न हो जायें...।

(ब) वारिस वो जो छोटे बच्चे की तरह अपने सारे बोझ अपनी अलौकिक माँ को सौंपकर हल्का हो जाए...तो हम जो भी जिम्मेवारियों का बोझ मैं-पन व मेरे-पन के कारण ढोकर चल रहे हैं, जिस स्वभाव, संस्कार, वस्तु वा व्यक्ति से परेशान हो रहे हैं, उस बोझ को बापदादा को सौंपकर हल्के रहने का अनुभव बढ़ाते चलें...।

(स) वारिस वो जो मात-पिता की हर आज्ञा का पालन करे -वर्तमान आज्ञा है सेकण्ड में परमधाम में अपने अनादि स्वरूप ज्योति स्वरूप में स्थित हो जाएं, फिर सूक्ष्म वतन में अपने फरिश्ते स्वरूप में स्थित हो जाएं।

धारणा -परिवार की भावना रखने वाला (फैमिली नेचर) -शिव भगवानुवाच -''वारिस बच्चा हर कार्य में चाहे मनसा, चाहे वाचा, चाहे कर्मणा, चाहे सम्बन्ध-सम्पर्क में फैमिली नेचर वाला होगा। फैमिली का अर्थ होता है एक-दो को जानना और एक-दो को समझकर चलना। तो वारिस, परिवार में भी ठीक होगा और चारों निश्चय भी उसके प्रैक्टिकल लाइफ में होंगे। वह सारे परिवार का प्यारा होगा। कोई का प्यारा और कोई का नहीं, नहीं। ''

चिन्तन -वारिस अर्थात हर श्रीमत पर चलने वाला - संकल्प, बोल, कर्म,

दृष्टि, वृत्ति, व्यवहार, तन, धन, जन, दिनचर्या आदि के लिए बापदादा ने क्या-क्या श्रीमत दी है? अलग-अलग निकालें। बाबा की साकार और अव्यक्त मुरलियों से श्रीमत की माला बनायें।

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! प्यारे बापदादा को वारिस बच्चों की आवश्यकता है जो उनकी शिक्षाओं को अपने जीवन में पूरी तरह उतारकर सारे संसार में उन्हें प्रत्यक्ष करें। बाबा का बनकर भी हम वारिस बच्चा न बन सकें तो शायद हम खुद ही खुद को माफ नहीं कर पायेंगे। जैसे बाबा ने कहा कि वारिस अर्थात बाबा ने कहा और बच्चे ने किया। तो आओ हम सभी यह दृढ़ संकल्प करें कि बाबा आप जो भी कहेंगे, उसे मैं अवश्य पूर्ण करूंगा। आपका नम्बरवन वारिस बच्चा बनकर दिखाऊंगा।

अनुभवी के लक्षण

अनुभवी सदा अनुभव की अथार्टी से चलते, अनुभवी कभी धोखा नहीं खा सकते। अनुभवी किसी के डगमग करने से, सुनी-सुनायी से विचलित नहीं हो सकते। अनुभवी का बोल हजार शब्दों से भी ज्यादा मूल्यवान होता है। अनुभवी सदा अपने अनुभवों के खजानों से सम्पन्न रहते हैं। ऐसे मनन शक्ति द्वारा हर प्वाइंट के अनुभवी सदा शक्तिशाली, मायाप्रूफ, विघ्नप्रूफ, सदा अंगद के समान हिलाने वाला, न कि हिलने वाला होता।

स्वमान - मैं निर्मल एवं निर्माणचित्त आत्मा हूँ।

बापदादा सभी बच्चों को विशेष श्रीमत दे रहे हैं -बच्चे, बोल में निर्मान बनो। निर्माणता ही महानता है। झुकना नहीं है वास्तव में परमात्मा को भी अपने ऊपर झुकाना है। यही दुआएं प्राप्त करने का साधन है।

विशेष इस बार हम निर्माण व निर्मल स्वभाव बनाने का पुरूषार्थ करेंगे। मुख से ऐसे बोल बोलो जो सब कहें और भी हमको सुनाओ। मुख से हीरे-मोती निकलें। अभिमान के बोल बोलकर किसी को भी दु:ख नहीं दो।

अपने स्वभाव को निर्मल (शीतल, शुद्ध) बना दो तो हर कार्य में सफलता मिलती रहेगी। अभी निर्मल स्वभाव के ऊपर विशेष अण्डरलाइन करो। कुछ भी हो जाए लेकिन अपना स्वभाव सदा निर्मल रहे। 'निर्मल स्वभाव' अर्थात् बिल्कुल शीतल, शुद्ध। शीतलता के कारण ही शीतला देवी का गायन है।

कोई भी बात जोश दिलाने वाली हो लेकिन आप निर्मल रहो। परिवर्तन शक्ति के आधार पर सेकण्ड में बिन्दी लगा दो, अंदर हलचल न हो तब कहेंगे निर्मल और निर्माण। इसलिए बापदादा कहते हैं मोल्ड होने वाला ही रीयल गोल्ड है।

जिन बच्चों का स्वभाव निर्मल है। वह विचार देने लेने में सहज होंगे, किसी भी सेवा में विघ्न रूप नहीं बनेंगे। उन्हें यह संकल्प भी नहीं आयेगा कि मेरा विचार, मेरा प्लैन, मेरी सेवा इतनी अच्छी होते हुए भी मेरा क्यों नहीं माना गया...यह मेरापन आना भी अलाय मिक्स होना है।

यदि निश्चय रूपी फाउण्डेशन पक्का है तो सहज योगी, निर्मल स्वभाव, शुभ भावना की वृत्ति और आत्मिक दृष्टि वाले होंगे। चलन और चेहरे से हर समय सरलता की झलक अनुभव होती रहेगी। जो बच्चे सदा निर्मल और निर्माण स्वभाव वाले हैं उनके मन-बुद्धि में व्यर्थ की गति फास्ट नहीं होगी। वे निर्मल और निर्मान होने के कारण सभी को प्रसन्नचित्त की छाया में शीतलता देंगे। कैसा भी आग समान जलता हुआ, बहुत गरम दिमाग का हो लेकिन प्रसन्नचित्त के वायब्रेशन्स की छाया उसे शीतल बना देगी।

आप पूर्वज और पूज्य आत्माओं के यादगार में भी नयन सदा निर्मल

दिखाते हैं। कभी भी अभिमान या अपमान के नयन नहीं दिखाते। कोई भी देवी वा देवता के नयन निर्मल वा रूहानी होंगे। तो जब कभी किसी के प्रति कोई ऐसा निगेटीव संकल्प आये तो याद रखो कि मैं कौन हूँ! मेरे जड़-चित्र भी रूहानी नैनधारी हैं तो मैं तो चैतन्य हूँ?

जो नम्रचित्त, निर्मल स्वभाव वाले हैं, उन्हें कभी भी स्व की सफलता का अभिमान नहीं होगा। वर्णन नहीं करेंगे, अपने गीत नहीं गाएंगे। दूसरे उनके गीत गायेंगे लेकिन वह स्वयं सदा बाप के गुण गायेंगे। इसलिए कोई कैसा भी हो आप दिल से स्नेह दो, शुभभावना दो, रहम करो। निर्माणचित्त आत्माएं कारण वा समस्या को पॉजिटीव समाधान बनाएंगी। उनके चेहरे पर कभी कमजोरी का, कोमलता का चिन्ह नहीं होगा। इसलिए निर्माण बनो, कोमल नहीं। कोमल उसे कहते हैं जो पानी का फल हो। ऐसे नहीं पानी डालो और बह जाये वा मुरझा जाये। निर्मान बनना ही स्वमान है और यही सर्व द्वारा मान प्राप्त करने का सहज साधन है। निर्मान बनना झुकना नहीं है लेकिन सर्व को अपनी विशेषता और प्यार में झुकाना है।

महानता की निशानी है निर्माणता। जितना निर्माण उतना सबके दिल में महान् स्वत: ही बनेंगे। बिना निर्माणता के मास्टर सुखदाता बन नहीं सकते। निर्माणता निरहंकारी बनाती है। निर्माणता का बीज महानता का फल स्वत: प्राप्त कराता है।

जैसे वृक्ष के लिए कहते हैं जितना भरपूर होगा उतना झुका हुआ होगा तो जैसे वृक्ष का झुकना सेवा करता है। ऐसे ही निर्माण आत्माएं सबको सुख देने की सेवा करेंगी। जहां भी जाएंगी, जो भी करेंगी वह सुखदायी होगा। जितना स्वमान उतना निर्मान। ऐसे नहीं...हम तो ऊंच बन गये, दूसरे छोटे हैं या उनके प्रति घृणा भाव हो, यह नहीं होना चाहिए।

शुभ-भावना, शुभ-कामना का बीज ही है -निमित्त-भाव और निर्मान-भाव। हद का मान नहीं, लेकिन निर्मान। कभी भी सभ्यता को छोड़ करके सत्यता को सिद्ध नहीं करना। सभ्यता की निशानी है निर्माणता। यह निर्मानता निर्माण का कार्य सहज करती है। जब तक निर्मान नहीं बने तब तक निर्माण नहीं कर सकते।

हर आत्मा के प्रति कल्याण वा रहम की भावना का स्वभाव, हर एक को ऊँचा उठाने का स्वभाव, मधुरता का स्वभाव, निर्माणता का स्वभाव धारण करो। यह स्वभाव आपको सदा हल्का रखेगा। कोई भी बोझ अनुभव नहीं होगा।

जो निर्माण होते हैं उनमें रोब नहीं होता है, रूहानियत की झलक होती है। जैसे बाप नम्रचित्त बनकर आते हैं, स्वयं को वर्ल्ड सर्वेन्ट कहकर बच्चों को अपने से भी आगे रखते हैं, ऐसे फालो फादर। अगर सेवा में रोब आता है तो वह सेवा समाप्त हो जाती है।

हम बालक सो मालिक हैं

सदा अपने को विश्व-कल्याणकारी बाप के बच्चे विश्व-कल्याणकारी अर्थात् सर्व खजानों से भरपूर आत्माएं समझते हो? जब अपने पास खजाने सम्पन्न होंगे तब दूसरों को देंगे ना! तो सदा सर्व खजानों से भरपूर आत्माएं बालक सो मालिक हैं, ऐसा अनुभव करते हो? बाप कहा माना बालक सो मालिक हो गया। यही स्मृति विश्व कल्याणकारी स्वतः बना देती है और यही स्मृति सदा खुशी में उड़ाती है। यही ब्राह्मण जीवन है। सम्पन्न रहना, खुशी में उड़ना और सदा बाप के खजानों के अधिकार के नशे में रहना।

स्वमान -मैं सर्वंश त्यागी आत्मा हूँ।

बापदादा अपने सर्व महात्यागी, सर्वंश त्यागी बच्चों को देख रहे हैं। कौन-कौन से बच्चे इस महान भाग्य को प्राप्त कर रहे हैं वा समीप पहुँच गये हैं -ऐसे समीप अर्थात् समान, श्रेष्ठ, सर्वंश त्यागी बच्चों को बापदादा भी देख हर्षित होते हैं।

सर्वंश त्यागी बच्चों की विशेषता क्या है, जिन विशेषताओं के आधार पर वे परमात्मा के समीप वा समान बनते हैं -

विशेषताएं - 1. संकल्प में सदा निराकारी सो साकारी, सदा न्यारी व बाप की प्यारी आत्माएं।

2. वाणी में सदा निरहंकारी अर्थात् सदा रूहानी मधुरता और निर्मानता।

3. कर्म में हर कर्मेन्द्रिय द्वारा निर्विकारी अर्थात् प्यूरिटी की पर्सनैलिटी।

मस्तक द्वारा सर्व को स्वरूप की स्मृति दिलाने के वरदानी वा महादानी। नयनों से रूहानी दृष्टि द्वारा सर्व को स्व-देश अर्थात् मुक्तिधाम और स्वराज्य अर्थात् जीवनमुक्ति -अपने राज्य का दर्शन कराना वा रास्ता दिखाने का दृष्टि द्वारा इशारा देना। ऐसा अनुभव कराने का वरदान देना कि जो आत्माएं महसूस करें कि यही हमारा असली घर और राज्य है। घर का रास्ता, राज्य पाने का रास्ता मिल गया। ऐसे महादान व वरदान पाकर सदा हर्षित हो जाएं। मुख द्वारा रचयिता और रचना के विस्तार को स्पष्ट जान, स्वयं को रचयिता की पहली रचना -श्रेष्ठ ब्राह्मण सो देवता बनने का वरदान पा लें। ऐसे हस्तों द्वारा सदा सहजयोगी, कर्मयोगी बनने के वरदान देने वाले श्रेष्ठ कर्मधारी, श्रेष्ठ फल प्राप्त करने के वरदानी बनाने वाले। चरण कमल द्वारा हर कदम फालो फादर कर, हर कदम में पद्मों की कमाई जमा करने के वरदानी। ऐसे हर कर्मेन्द्रिय द्वारा विशेष अनुभूति कराने के वरदानी अर्थात् -'निर्विकारी जीवन'। यह तीन विशेषताएं सर्वस्व त्यागी की सदा स्पष्ट दिखाई देगी।

सर्वंश त्यागी आत्मा किसी भी विकार के अंश के भी वशीभूत हो कोई कर्म नहीं करेगी। विकारों का रॉयल अंश स्वरूप पहले भी सुनाया है कि मोटे रूप में विकार समाप्त हो रायल रूप में अंश मात्र के रूप में रह जाते

हैं। वह याद है ना! ब्राह्मणों की भाषा भी रायल बन गई है। मैं ही यथार्थ हूँ वा राइट हूँ -ऐसा अपने को सिद्ध करने के रायल भाषा के शब्द भी बहुत हैं। अपनी कमजोरी छिपाकर दूसरे की कमजोरी सिद्ध करने वा स्पष्ट करने का विस्तार करना, उसके भी बहुत रायल शब्द हैं। जो वास्तविकता नहीं है लेकिन स्वयं को सिद्ध करने वा स्वयं की कमजोरियों के बचाव के लिए मनमत के बोल हैं। वह विस्तार अच्छी तरह से सब जानते हैं। सर्वंश त्यागी की ऐसी भाषा नहीं होती -जिसमें किसी भी विकार का अंश मात्र भी समाया हुआ हो। तो मन्सा-वाचा-कर्मणा, सम्बन्ध-सम्पर्क में सदा विकारों के अंश मात्र से भी परे, इसको कहा जाता है 'सर्वंश त्यागी'। सर्व अंश का त्याग।

सर्वंश त्यागी, सदा विश्व-कल्याणकारी की विशेषता वाले होंगे। सदा दाता का बच्चा दाता बन सर्व को देने की भासना से भरपूर होंगे। ऐसे नहीं कि यह करे वा ऐसी परिस्थिति हो, वायुमण्डल हो तब मैं यह करूं। दूसरे का सहयोग लेकर अपने कल्याण के श्रेष्ठ कर्म करने वाले अर्थात् लेकर फिर देने वाले, सहयोग लिया फिर दिया, तो लेना और देना दोनों साथ-साथ हुआ। लेकिन सर्वंश त्यागी स्वयं मा.दाता बन परिस्थितियों को भी बदलने का, कमजोर को शक्तिशाली बनाने का, वायुमण्डल वा वृत्ति को अपनी शक्तियों द्वारा परिवर्तन करने का, सदा स्वयं को कल्याण अर्थ जिम्मेवार आत्मा समझ हर बात में सहयोग वा शक्ति के महादान वा वरदान देने का संकल्प करेंगे। यह हो तो यह करें, नहीं। मास्टर दाता बन परिवर्तन करने की, शुभभावना से शक्तियों को कार्य में लगाने अर्थात् देने का कार्य करता रहेगा। मुझे देना है, मुझे करना है, मुझे बदलना है, मुझे निर्मान बनना है। ऐसे ''ओटे सो अर्जुन'' अर्थात् दातापन की विशेषता होगी।

सर्वंश त्यागी अर्थात् सदा गुण मूर्त। गुण मूर्त का अर्थ है गुणवान बनना और सर्व में गुण देखना। अगर स्वयं गुणमूर्त हैं तो उसकी दृष्टि और वृत्ति ऐसी गुण सम्पन्न हो जायेगी जो उसकी दृष्टि-वृत्ति द्वारा सर्व में जो गुण होगा वही दिखाई देगा। अवगुण देखते, समझते भी किसी का भी अवगुण बुद्धि द्वारा ग्रहण नहीं करेगा। अर्थात् बुद्धि में धारण नहीं करेगा। ऐसा 'होलीहंस' होगा। कंकड़ को जानते भी ग्रहण नहीं करेगा। और ही उस आत्मा के

अवगुण को मिटाने के लिए स्वयं में प्राप्त हुए गुण की शक्ति द्वारा उस आत्मा को भी गुणगान बनाने में सहयोगी होगा। क्योंकि मास्टर दाता के संस्कार हैं।

सर्वंश त्यागी सदा अपने को हर श्रेष्ठ कार्य के -सेवा की सफलता के कार्य में, ब्राह्मण आत्माओं की उन्नति के कार्य में, कमजोरी वा व्यर्थ वातावरण को बदलने के कार्य में जिम्मेवार आत्मा समझेंगे। सेवा में विघ्न बनने के कारण वा सम्बन्ध-सम्पर्क में कोई भी नम्बरवार आत्माओं के कारण जरा भी हलचल होती है, तो सर्वंश त्यागी बेहद के आधारमूर्त समझ, चारों ओर की हलचल को अचल बनाने की जिम्मेवारी समझेंगे। ऐसे बेहद की उन्नति के आधारमूर्त सदा स्वयं को अनुभव करेंगे। ऐसा नहीं कि यह तो इस स्थान की बात है या इस बहन वा भाई की बात है। नहीं। 'मेरा परिवार है'। मैं कल्याणकारी निमित्त आत्मा हूँ। टाइटल विश्व-कल्याणकारी का मिला है न कि स्व-कल्याणकारी या सेंटर कल्याणकारी का। दूसरे की कमजोरी अर्थात् अपने परिवार की कमजोरी है, ऐसे बेहद के निमित्त आत्मा समझेंगे। मैं-पन नहीं, निमित्त मात्र हैं अर्थात् विश्व-कल्याण के आधारमूर्त बेहद के कार्य के आधारमूर्त हैं।

सर्वंश त्यागी सदा एकरस, एक मत, एक ही परिवार का एक ही कार्य है -सदा ऐसे एक ही स्मृति में नम्बर एक आत्मा होंगे।

सर्वंश त्यागी सदा स्वयं को प्रत्यक्षफल प्राप्त हुई फलस्वरूप आत्मा अनुभव करेंगे। अर्थात् सर्वंश त्यागी आत्मा सदा सर्व प्रत्यक्ष फलों से सम्पन्न अविनाशी वृक्ष के समान होंगी। सदा फलस्वरूप होंगी। इसलिए हद के कर्म का, हद के फल पाने की अल्पकाल की इच्छा से -'इच्छा मात्रम अविद्या' होंगे। सदा प्रत्यक्षफल खाने वाले, सदा मनदुरूस्त वाले होंगे। सदा स्वस्थ होंगे। कोई भी मन की बीमारी नहीं होगी। सदा 'मनमनाभव' होंगे। तो ऐसे सर्वंश त्यागी बने हो ? तीनों ही विशेषता सामने रख स्वयं से पूछो कि मैं कौन-सा 'त्यागी' हूँ ? कहाँ तक पहुँचे हैं ?

स्वमान - मैं राजऋषि हूँ।

राज अर्थात् अधिकारी और ऋषि अर्थात् सर्व त्यागी-तपस्वी।

चेक करें -कहाँ तक अधिकारी आत्मा और साथ-साथ महात्यागी आत्मा का प्रत्यक्ष स्वरूप जीवन में लाया है! अधिकारी और त्यागी दोनों का बैलेंस है। अधिकारी भी पूरा हो और त्यागी भी पूरा हो। इसके अनुभवी हो? बिना त्याग के राज्य पा सकते हो? स्व का अधिकार अर्थात् स्वराज्य पा सकते हो? त्याग किया तब स्वराज्य अधिकारी बने।

त्यागी बनने में पहला कदम है -देहभान का त्याग। जब देह के भान का त्याग हो जाता है तो फिर दूसरा कदम है -देह के सर्व सम्बन्ध का त्याग। जब देह का भान छूट जाता तो क्या बन जाते? आत्मा, देही वा मालिक। देह के बंधन से मुक्त अर्थात् जीवनमुक्त राज्य अधिकारी।

अधिकारी आत्मा व दास आत्मा के लक्षण - अधिकारी बन गये तो सर्व प्रकार की अधीनता समाप्त हो जाती। क्योंकि देह के दास से देह के मालिक बन गये। दासपन छूट गया। दास और अधिकारी दोनों साथ-साथ नहीं हो सकते। दासपन की निशानी है -मन से, चेहरे से उदास होना। उदास होना निशानी है दासपन की। और अधिकारी अर्थात् स्वराज्यधारी की निशानी है -मन और तन से सदा हर्षित। दास सदा अपसेट होगा। राज्यअधिकारी सदा सिंहासन पर सेट होगा, दास छोटी सी बात में सेकण्ड में कनफ्यूज हो जायेगा और अधिकारी सदा अपने को कम्फर्ट (आराम में) अनुभव करेगा। दास अर्थात परेशान, और अधिकारी अर्थात् सदा मास्टर सर्वशक्तिवान, विघ्न विनाशक स्थिति की शान में स्थित होगा। परिस्थिति वा व्यक्ति, वैभव, शान में रह मौज से देखता रहेगा। दास आत्मा सदा अपने को परीक्षाओं के मंझधार में अनुभव करेगी। अधिकारी आत्मा मांझी बन नैया को मजे से परीक्षाओं की लहरों से खेलते-खेलते पार करेगी। दास आत्माओं की कर्मलीला देख एक कहानी भी याद आती है कि चूहा आता, चूहे को निकालते तो बिल्ली आ जाती, बिल्ली को निकालते तो कुत्ता आ जाता। एक निकालते दूसरा आता, दूसरे को निकालते तो तीसरा आ जाता। इसी कर्म-लीला में बिजी रहते हैं। क्योंकि दास आत्मा हैं ना। तो

कभी आँख रूपी चूहा धोखा दे देता, कभी कान रूपी बिल्ली धोखा दे देती। कभी बुरे संस्कार रूपी शेर वार कर लेता, और बिचारी दास आत्मा उन्हों को निकालते-निकालते उदास रह जाती है। इसलिए बापदादा को रहम भी आता और मुस्कराहट भी आती। तख्त छोड़ते ही क्यों हो? याद के चुम्बक से अपने को सेट कर दो तो खिसकेंगे नहीं। फिर क्या करते हैं? बाबा के आगे अर्जियों के लम्बे-चौड़े फाइल रख देते हैं। कोई अर्जी डालते कि एक मास से परेशान हूँ, कोई कहते तीन मास से स्थिति नीचे-ऊपर हो रही है। कोई कहते छ:मास से सोच रहा था लेकिन ऐसे ही था। इतनी अर्जियां मिलकर फाईल हो जाती -लेकिन यह भी सोच लो जितनी बड़ी फाइल है उतना फाइन देना पड़ेगा। इसलिए अर्जी को खत्म करने का सहज साधन है -सदा बाप की मर्जी पर चलो।

इन निशानियों से अपने आपको देखो -मैं कौन? दास वा अधिकारी? कोई भी परिस्थिति, कोई भी व्यक्ति, कोई भी वैभव, वायुमण्डल, शान से परे अर्थात् तख्त से नीचे उतार दास तो नहीं बना देते अर्थात शान से परे परेशान तो नहीं कर देते हैं?

सुनना और करना समान बनाओ

सुना तो बहुत है। आखिर हिसाब निकालो, सुनने का अंदाज क्या है? सुनना और करना दोनों ही साथ-साथ है? या सुनने और करने में अंतर पड़ जाता है? सुनते किसलिए हो? करने के लिए ना! सुनना और करना जब समान हो जायेगा तो क्या होगा? सम्पन्न हो जाएंगे ना!

स्वमान -मैं विकर्माजीत आत्मा हूँ।

विकर्म के त्याग बिना सुकर्मी वा विकर्माजीत बन नहीं सकते। विकर्म की परिभाषा अच्छी तरह से जानते हो। किसी भी विकार के अंशमात्र के वशीभूत हो कर्म करना अर्थात् विकर्म करना है। अगर रॉयल रूप में विकार है वा सूक्ष्म अंशमात्र है तो ऐसी आत्मा सदा सुकर्मी बन नहीं सकती।

अमृतवेले से लेकर हर कर्म में चेक करो कि सुकर्म किया वा व्यर्थ कर्म किया वा कोई विकर्म भी किया? सुकर्म अर्थात् श्रीमत के आधार पर कर्म करना। श्रीमत के आधार पर किया हुआ कर्म स्वत: ही सुकर्म के खाते में जमा होता है। सुकर्म और विकर्म को चेक करने की विधि यह सहज है। इस विधि के प्रमाण सदा चेक करते चलो। अमृतवेले के उठने के कर्म से लेकर रात के सोने तक हर कर्म के लिए 'श्रीमत' मिली हुई है। उठना कैसे है, बैठना कैसे है, सब बताया हुआ है। अगर वैसे नहीं उठते तो अमृतवेले से श्रेष्ठ कर्म की श्रेष्ठ प्रालब्ध बना नहीं सकते। अर्थात व्यर्थ और विकर्म के त्यागी नहीं बन सकते। तो इस सम्बन्ध का भी त्याग। व्यर्थ का भी त्याग करना पड़े। कई समझते हैं कि कोई विकर्म तो किया नहीं। कोई भूल तो की नहीं। कोई ऐसा बोल तो बोला नहीं। लेकिन व्यर्थ बोल, समर्थ बनने नहीं देंगे। अर्थात् श्रेष्ठ भाग्यवान बनने नहीं देंगे। अगर विकर्म नहीं किया लेकिन व्यर्थ कर्म भी किया तो वर्तमान और भविष्य जमा तो नहीं हुआ। श्रेष्ठ कर्म करने से वर्तमान में भी श्रेष्ठ कर्म का प्रत्यक्षफल खुशी और शक्ति की अनुभूति होगी। स्वयं के प्रति भी प्रत्यक्षफल मिल जाता है और दूसरे भी ऐसी श्रेष्ठ आत्मा को देख पुरूषार्थ के उमंग-उत्साह में आते हैं कि हम भी ऐसे बन सकते हैं। तो अपने प्रति प्रत्यक्षफल और दूसरों की सेवा, डबल जमा हो गया। वर्तमान के हिसाब से भविष्य तो जमा हो ही जाता है। इस हिसाब से देखो कि अगर व्यर्थ अर्थात् साधारण कर्म भी किया तो कितना नुकसान हुआ? तो ऐसे कभी नहीं सोचो कि साधारण कर्म किया -यह तो होता ही है। श्रेष्ठ आत्मा का हर कदम, हर कर्म, हर बोल श्रेष्ठ होगा। यह है सच्चा त्याग। व्यर्थ अर्थात् साधारण कर्म, बोल, समय इसका भी त्याग कर सदा समर्थ, सदा अलौकिक अर्थात् पद्मापद्म भाग्यवान बनो।

स्वमान - मैं सर्व अविनाशी खजानों से सम्पन्न आत्मा हूँ।

संगमयुग पर बापदादा ने हम सभी बच्चों को एक समान, एक ही जैसे सर्व अविनाशी खजाने दिये हैं तो अब इन खजानों से सम्पन्न बन अपने चेहरे और चलन से अलौकिकता का साक्षात्कार कराओ।

सबसे पहला खजाना है ज्ञान का -जिस ज्ञान के खजाने से महादानी बन औरों को बांटना है। इस खजाने से हम बंधनयुक्त से बंधनमुक्त बन जाते हैं।

दूसरा है योग का खजाना - योग अर्थात याद का खजाना। जिससे हम सर्व शक्तियों से सम्पन्न बन जाते हैं।

तीसरा है धारणा का खजाना - धारणा के खजाने से सर्व गुणों की अनुभूति होती है। जिस गुण द्वारा हम सर्व के स्नेही और जीवन में अपार खुशी का अनुभव करते हैं।

चौथा है समय का खजाना - जिस आत्मा को संगमयुग के समय का महत्व है वह अनेक प्राप्तियों के मालिक बन जाते हैं। क्योंकि संगमयुग का समय बहुत छोटा है लेकिन प्राप्तियां बहुत ज्यादा है। संगमयुग पर श्रेष्ठ ते श्रेष्ठ प्राप्ति है -स्वयं भगवान, बाप-शिक्षक-सतगुरू के रूप में प्राप्त होते हैं। 21 जन्मों के लिए तन-मन-धन व जन के सुखों की प्राप्ति होती है। संगमयुग का एक-एक सेकण्ड वर्ष के समान है। तो संगमयुग सर्व शक्तियों की, सर्व गुणों, परमात्म-प्यार, ब्राह्मण जीवन के प्यार और कल्प पहले वाले ईश्वरीय अधिकार की प्राप्ति होती है। जो प्राप्ति इस छोटे से युग में होती है वह और किसी भी युग में नहीं होती।

योगाभ्यास -रूहानी एक्सरसाइज। अनुभव करें - मैं आत्मा राजा भृकुटि सिंहासन पर चमकती हुई मणि हूँ। मुझसे चारों ओर पवित्र वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। कुछ समय के बाद स्वयं को लाइट के शरीर में देखें -मैं फरिश्ता लाइट के शरीर में बापदादा के सम्मुख हूँ। बापदादा हमें शक्तिशाली दृष्टि दे रहे हैं और मैं नजर से निहाल हो रही हूँ। फिर स्वयं को ज्योति-स्वरूप में परमधाम में देखें -मैं चमकती हुई मणि परमधाम में ज्ञान-सूर्य के सम्मुख हूँ, उनसे निकली हुई सर्वशक्तियों की किरणों से मैं आत्मा चार्ज हो रही हूँ।

धारणा -उमंग-उत्साह। सदा उमंग-उत्साह में रहने के लिए जीवन में दृढ़ता सदा कायम रहे। जहां दृढ़ता है वहां सफलता हुई पड़ी है। इसलिए कभी आलस्य-अलबेलेपन के संकल्प को लाकर अपने उमंग-उत्साह को कम नहीं करना। बापदादा ने पहले भी कहा है कि अचानक कुछ भी हो सकता है। इसलिए संदेश देने का व अपनी उन्नति का प्लान अभी-अभी करना है। ब्राह्मणों की डिक्शनरी में कभी-कभी शब्द शोभता नहीं। लक्ष्य रखो -करना ही है, अभी नहीं तो कभी नहीं।

चिन्तन -संगमयुग पर कौन-कौन से खजाने प्राप्त हुए हैं? सर्व-अविनाशी खजानों से सम्पन्न आत्माओं की निशानियां? सर्व अविनाशी खजानों को बढ़ाने की विधि?

सर्व अविनाशी खजानों से सम्पन्न बनने वाली आत्माओं के प्रति -बापदादा की यही दिल की आश है कि खजाने तो मिले हैं लेकिन अब समय सिर्फ वर्णन करने का नहीं बल्कि इसे स्वयं के प्रति व अन्य आत्माओं के प्रति सेवा के लिए यूज करो। आपका चेहरा और चलन प्रत्यक्ष अनुभव कराये कि ये आत्माएं कोई विशेष हैं, न्यारे और परमात्म-प्यारे हैं। जैसे ब्रह्मा बाप को देखा -संगठन के बीच होते हुए भी दूर से पर्सनालिटी की चमक अनुभव हुई तो ऐसे फालो फादर। जब आपके चेहरे और चलन से अलौकिकता का साक्षात्कार होगा तब प्रत्यक्षता के निमित्त बन सकेंगे। इसलिए सदा मुस्कुराता हुआ चेहरा रहे, कोई चिन्तन नहीं, कोई उलझन नहीं। सदा माया को गेट आउट करो और अपने को गेस्ट हाउस में अनुभव करो। बुद्धि में रहे -यह दुनिया हमारी नहीं, गेस्ट हाउस है, अब हमें परमधाम घर जाना है। घर जाने की स्मृति से जो भी छोटे-मोटे पेपर आते हैं, वे अनुभव बढ़ाने के लिए लिफ्ट का काम करेंगे।

स्वमान - मैं परिस्थितियों के प्रभाव से मुक्त संतुष्टमणि आत्मा हूँ।

संगमयुग पर सबसे बड़े से बड़ी स्थिति है संतुष्टता की। संतुष्ट आत्मा की स्थिति सदा प्रगतिशील रहती है। कोई भी परिस्थिति संतुष्ट आत्मा के ऊपर अपना प्रभाव डाल नहीं सकती। क्योंकि जहां संतुष्टता है वहां सर्व शक्तियां और सर्वगुण स्वत: ही आ जाते हैं। संतुष्ट आत्मा स्वयं प्रिय, प्रभु प्रिय और सर्व के प्रिय होती है। सदा संतुष्ट वही रह सकता है - जिसको सर्व प्राप्तियां है। परमात्मा बाप द्वारा सर्व शक्तियां, सर्वगुण, सर्व खजाने प्राप्त की हुई आत्मा सदा संतुष्ट रहती है।

योगाभ्यास - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ। मुझसे चारों ओर सर्व शक्तियां के वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान बाप से कम्बाइन्ड हूँ, सर्व शक्तिवान की शक्तिशाली किरणें निरंतर मुझ पर पड़ रही है और मैं सर्व शक्तियों से भरपूर हो रही हूँ।

बाबा के महावाक्य - मास्टर सर्वशक्तिवान वह है जो जिस समय, जिस शक्ति को आर्डर करे वह शक्ति हाजिर हो जाए। ऐसे नहीं चाहिए सहनशक्ति और आ जावे सामना करने की शक्ति। तो शक्तियों को मास्टर सर्वशक्तिवान बन आर्डर करो और समय यूज करो।

धारणा - मन, वचन और कर्म में व्यर्थ के पूरी तरह मुक्त रहना है। प्यारे बापदादा ने 15 दिन के लिए विशेष होमवर्क दिया है कि कुछ भी हो जाए... कैसी भी परिस्थिति सामने आ जाये लेकिन मन, वचन और कर्म में कम से कम 80 प्रतिशत मुक्त रहना है। संकल्प और स्वप्न में भी क्यों, क्या के प्रश्न न उठे। कितना भी हलचल हो लेकिन हमारी स्थिति अचल रहे। तो चेक करें कोई भी बात आती है तो फुलस्टॉप लगता है या क्वेश्चन मार्क।

स्वचेकिंग के लिए - सारा दिन संतुष्ट रहे और सर्व को संतुष्ट किया? संकल्प, वाणी और कर्म में व्यर्थ से कहां तक मुक्त रहे? त्रिकालदर्शी बन, तीनों काल को परख कर कर्म किया? मास्टर सर्वशक्तिवान बन सर्वशक्तियों को आर्डर प्रमाण चलाये? हलचल में भी अचल रहे? फुलस्टॉप लगाया या क्वेश्चनमार्क?

चिंतन- मन, वचन और कर्म में व्यर्थ से कैसे मुक्त रहे? व्यर्थ का कारण और निवारण क्या है? व्यर्थ से नुकसान क्या है? व्यर्थ से मुक्त रहने वालों की निशानियां... और इससे... फायदे क्या है?

साधको के प्रति- बापदादा कुछ समय से बार-बार इशारा दे रहे हैं कि पढ़ाई का रिजल्ट अचानक सामने आना है.... इसलिए सदा एवररेडी। अभी समय है उड़ती कला में तीव्र पुरुषार्थ का.... ऐसे नहीं कि चल रहे हैं....साधारण रीति से अपनी दिनचर्या व्यतीत करना अब वह कॉमन पुरुषार्थ का समय गया... इसलिए बापदादा इशारा दे रहे हैं कि हर सेकण्ड और हर संकल्प को चेक करो और स्वयं को चेंज करो। बाप समान समर्थ बनो ।

अपने हर गुण को शिव पिता के गुण से चेक करते रहो

सदा स्वयं को बाप समान सम्पन्न आत्मा समझते हो? जो सम्पन्न हैं वह सदा आगे बढ़ते रहेंगे। सम्पन्नता नहीं तो आगे नहीं बढ़ सकते। तो जैसे बाप, वैसे बच्चे। बाप सागर है, बच्चे मास्टर सागर हैं। हर गुण को चेक करो -जैसे बाप ज्ञान का सागर है तो हम मास्टर ज्ञान सागर हैं? बाप प्रेम का सागर है तो हम मास्टर प्रेम के सागर हैं? ऐसे समानता को चेक करो तब बाप समान सम्पन्न बन सदा आगे बढ़ते जायेंगे। सदा ऐसी चेकिंग करते चलो। सदा इसी खुशी में रहो कि जिसको विश्व ढूंढता है, उसने हमको अपना बनाया है।

स्वमान - मैं पास विद् आनर आत्मा हूँ।

पास विद ऑनर अर्थात चारों सब्जेक्ट में फुल मार्क्स लेने वाले...। बहुत काल की शक्तिशाली और निर्विघ्न आत्मा। सजाओं से मुक्त। अष्ट रत्न की आत्माएं। बाप समान सदा विजयी और स्वराज्य अधिकारी आत्माएं...।

पास विद ऑनर आत्माएं -कभी दूसरों को नहीं देखतीं..। पढ़ाई अच्छी रीति पढ़ती हैं..। आलस्य-अलबेलेपन से मुक्त रहती हैं..। अभी नहीं तो कभी नहीं..।

रोज स्वयं को याद दिलाएं कि हे आत्मा! तुम पास विद ऑनर होने वाली आत्मा हो..।पास विद ऑनर बनने के लिए - एक बाप को ही देखें और उसे ही फालो करें। ज्ञान सुनने और सुनाने के साथ-साथ ज्ञान-स्वरूप भी बनें। एक बाबा दूसरा न कोई...यह धारणा पक्की करें। आत्म-अभिमानी स्थिति का अभ्यास नेचुरल हो जाए।

पास विद ऑनर आत्माएं ही विजय माला का दाना बनती हैं..। पास विद ऑनर आत्माएं ही सृष्टि की हीरो पार्टधारी आत्माएं हैं जो पूरे 84 जन्म लेती हैं..अर्थात सतयुग आदि से आती हैं...। पास विद आनर आत्माएं ही विश्व का राज्य भाग्य प्राप्त करती हैं।

तो हे आत्मा! धुन लगा दो कि हमें पास विद आनर होकर ही दिखाना है..कोई नई बात नहीं..हम कल्प-कल्प पास विद ऑनर बन चुके हैं। जितना-जितना तुम इस स्वमान में रहेंगे...कि मैं पास विद ऑनर हूँ...तो सहज ही हर क्षेत्र में, सफलता की अनुभूति होने लगेगी।

स्वमान -मैं सफलता मूर्त आत्मा हूँ। त्याग और तपस्या ही सफलता का आधार है।

बाबा के महावाक्य -यदि किसी भी ब्राह्मण आत्मा से त्याग ही दिखाई पड़ता है भाग्य नहीं तो वह सेवा के निमित्त नहीं बन सकता। इसलिए सारे जीवन से त्याग ही नहीं भाग्य दिखाई दे तब हम अनेकों की सेवा के निमित्त बन सकेंगे। याद रहे -हम दुनियावी मनुष्यों की तरह त्यागी नहीं...हम बेहद के त्यागी हैं अर्थात देह सहित सारी पुरानी दुनिया का त्याग...

किन बातों का त्याग करें -चेक करें कि हमारे पुरूषार्थ में ऐसी कौन-कौन सी बातें हैं जो बाधक रूप बनती हैं..जिनका हमें त्याग करना है।

जैसे, योग के क्षेत्र में - व्यर्थ और निगेटीव संकल्पों का त्याग, सूक्ष्म आसक्तियों का त्याग, देहभान और देह अभिमान का त्याग..।

सेवा के क्षेत्र में -नाम-मान-शान का त्याग, मैं-पन का त्याग, आलस्य-अलबेलेपन का त्याग तथा परचिन्तन और परदर्शन का त्याग।

ध्यान रहे -अगर त्याग करने के बाद त्याग का अभिमान आ गया तो समझो..कच्चा फल खा लिया..। जरा सोचो..हमने त्याग ही क्या किया..बुराईयों का त्याग करके अच्छाई धारण कर लेना..यह तो भाग्य है।

त्यागी आत्माओं की निशानी - त्यागी आत्माएं कभी अपने त्याग का वर्णन नहीं करेंगी। त्यागी आत्माएं अनासक्त होती हैं। वे व्यर्थ से मुक्त होती हैं। इच्छा मात्रम अविद्या होती हैं, सदा संतुष्ट रहती हैं।

तो आओ, हम अपने त्याग वृत्ति द्वारा सदाकाल की प्राप्ति का अनुभव करें और दूसरों को भी करायें।

स्वमान - मैं लाइट हाउस माइट हाउस स्वरूप में स्थित साक्षात्कारमूर्त हूँ।

जब पहले-पहले बाबा को साक्षात्कार हुआ शिव बाबा का तो उसी को हम सामने रखें और याद करें। उस समय बाबा के मुखारविन्द से क्या शब्द निकले? बाबा ने कहा, एक लाइट थी, एक माइट थी। वो कहती थी तुम्हें एक नयी दुनिया बनानी है। बापदादा के ये शब्द हम सुनते हैं तो हमें क्या अनुभव होता है? बृजेन्द्रा दादी जब हमें यह अनुभव सुनाती थी तो क्लास में एक सन्नाटा-सा छा जाता था और सब इस दुनिया से उपराम होकर ऐसे अनुभव करते थे कि हम भी उस लाइट और माइट की दुनिया में हैं। सारा कमरा उस लाइट से भरा हुआ है।

उस लाइट ने क्या लक्ष्य दिया कि एक नयी दुनिया बनानी है। अगर यह लक्ष्य हमारे भी सामने रहे तो लाइट हाउस की स्थिति क्या है और उसके कर्त्तव्य क्या हैं - हमारे सामने आ जाता है। कई बार बापदादा ने भी हमें समझाया है कि बच्चे एक आँख में मुक्ति और दूसरी आँख में जीवनमुक्ति रहनी चाहिए। इससे हमारी आँखें शुद्ध होंगी और हमारी आँखों से दूसरों को साक्षात्कार होगा। यह कब होगा? जब हमारी एक आँख में मुक्ति और दूसरी आँख में जीवनमुक्ति होगी। संसार में किसी की दृष्टि किसी की देह की सुन्दरता पर है, किसी की दृष्टि किसी के पैसे पर है, किसी की दृष्टि किसी के देह के सम्बन्धों पर है। लेकिन किसी की भी दृष्टि में यह नहीं है कि यह एक आत्मा है, यह ज्योति स्वरूप है, यह आत्मा ज्योतिलोक परमधाम से आयी है, यह संसार एक मुसाफिरखाना है, आखिर इस आत्मा को एक दिन यहां से वहां चले जाना है। हमें भी ये सारी बातें भूल जाने से ही वो लाइट भूल जाती है। अत: हमारी एक आँख में मुक्ति और दूसरी आँख में जीवनमुक्ति होनी चाहिए।

भागवत में आता है कि श्रीकृष्ण ने अपना मुख खोला तो उस मुख में उसकी माँ को त्रिलोक का दर्शन हुआ। इसका भाव यह है कि हम जो ज्ञानवान हैं, योग का अभ्यास करते हैं, मन-बुद्धि और दृष्टि परमात्मा की

बतायी हुई बातों में लगाये रहते हैं, तो हमारे मुख से भी लोगों को त्रिलोकों का साक्षात्कार हो। हम बात ऐसे करें जिससे लोगों को तीनों लोकों का, तीनों कालों का परिचय मिले। हमारे मुख से ऐसे ज्ञान-रत्न निकलें। हमारे नेत्रों में लाइट ही लाइट दिखायी पड़े। यह तब होगा जब हमारी आँखों में मुक्ति और जीवनमुक्ति रहती हो। लाइट हाउस के कर्त्तव्य हैं कि वह समुद्र में जहाजों को रास्ता दिखाता है कि यहां बन्दरगाह है, इतनी दूरी पर आपको सुविधायें मिलेंगी। इसके अलावा लाइट हाउस यह भी बताता है कि समुद्र में फलाने स्थानों पर चट्टानें हैं, खतरा है, वहां से गुजरने से जहाज टूट सकते हैं अथवा डूब सकते हैं। इसी प्रकार, संसार सागर में यात्रा करने वालों के लिए लाइट हाउस का कार्य करने वाले हम सबकी स्थिति भी ऐसी हो। हमारे बोल, हमारे कर्म दूसरों को इस बात का साक्षात्कार कराने वाले हों, परिचय कराने वाले हों कि उन अशान्त, दु:खी और दिशाहीन लोगों को दिशा और सुख-शांति का मार्ग प्रदर्शन करें। इतना ही नहीं, हमारा जीवन ही उनको प्रकाश देने वाला हो जो कि वे खतरे से बच सकें। हमारे से कोई व्यक्ति परामर्श करे, राय-सलाह पूछे तो उसका जीवन डूबने से बच सके अर्थात् हमारे जीवन से लोगों को कर्म-अकर्म-विकर्म की गति मालूम हो जाये। जैसे अपने मुख से त्रिलोक का दर्शन होना चाहिए और दृष्टि से मुक्ति और जीवनमुक्ति का साक्षात्कार होना चाहिए वैसे हमारे कर्मों से अर्थात् हमारे कर्म ही लोगों को कर्म-दर्शन कराने वाले हों। कर्म सिद्धांत क्या है? ब्रह्मा बाबा ने कर्म सिद्धांत के बारे में वचन से कम बताया है लेकिन बाबा की जो प्रैक्टिकल लाइफ थी वो कर्म की फिलासफी बताने वाली थी। कर्म श्रेष्ठ क्या है, बुरे कर्मों से कैसे बचना चाहिए - यह बाबा ने बच्चों को कर्म करके दिखाया और सिखाया। बाबा के सामने ऐसी कई परिस्थितियां आयी। मान लो, किसी ने बाबा का अपमान किया, निन्दा की, तो भी बाबा मुस्कराते रहे। सहनशील बने रहे और उनके साथ मधुरता से व्यवहार करते रहे, उनसे कभी घृणा नहीं की। समझते थे, यह तो नादान है, बेसमझ है, ड्रामा में इसका पार्ट ही ऐसा है। इससे ज्यादा कर्म सिद्धांत का दर्शन कौन करा सकता है?

कोई गलत काम करता है तो फँसता है, दिन प्रतिदिन गिरावट में चलता

जाता है। आप एक क्रोध करेंगे तो दूसरा और क्रोध करेगा। फिर आपको और क्रोध करना पड़ेगा। इससे और बात बढ़ेगी। फिर पतन की ओर तीव्र गति से आगे बढ़ते जायेंगे। इस खतरे से बचने का तरीका क्या है? मधुरता को अपनाओ, सहनशीलता को अपनाओ, मित्रता को अपनाओ, अच्छे कर्मों को अपनाओ। जिस प्रकार जहाज को चट्टान से टकराकर चूर-चूर होने से वह लाइट हाउस बचाता है, उसी प्रकार, आप भी इन गलत व्यवहार रूपी चट्टानों से दूर रहकर, अच्छे व्यवहार से दूसरों का मार्गदर्शन करते हुए लाइट हाउस का काम करो।

कई बार क्या होता है, समुद्र में कोई जहाज जा रहा हो, किसी कारण से उसमें सुराख पड़ने से पानी अन्दर घुस रहा हो अथवा यंत्र में कोई खराबी हुई हो और वह डूब रहा हो तो उस समय वे अपने टेलिकॉम्युनिकेशन द्वारा अन्य जहाज वालों को संकट-संदेश देते हैं और मदद मांगते हैं। अन्य जहाज वाले अपनी यात्रा रोककर उसको मदद करने आ जाते हैं। यह अन्तर्राष्ट्रीय नियम है कि डूबने वाले जहाज को बचाने के लिए पूरी मदद करें। इस प्रकार, वे करते भी हैं। जो लाइट हाउस होता है उसमें करूणा होगी। दूसरों के प्रति दया का भाव, कृपा का भाव, अनुग्रह का भाव और स्नेह का भाव होगा कि यदि कोई अशांति की ओर, पतन की ओर जा रहा हो तो उसका मन चुप रह नहीं सकेगा। उसको बचाने के लिए वह भागा जायेगा, अपने से जितनी भी होगी कोशिश करेगा उसको बचाने के लिए। उसका पर्सनल कोई जरूरी काम भी होगा, तो भी उसको वहीं रोककर उसकी जीवन बचाने का प्रयत्न करेगा। जो लाइट हाउस होता है वह खुद भी हल्का होगा और दूसरों के मन में जो बोझ होता है, अंधेरा होता है उसको ज्ञान की रोशनी से रोशन कर हल्का करने वाला होगा।

बाबा कहते हैं, हम कहीं से गुजरें तो आस-पास वालों को लगना चाहिए कि वो कौन था, वो एक फरिश्ता था, वो एक लाइट थी, एक माइट थी, वो एक अलौकिक व्यक्ति था - ऐसा अनुभव होना चाहिए। उस व्यक्ति का यह अनुभव, एक संस्मरण होना चाहिए। जैसे कोई व्यक्ति महात्मा गांधी के साथ रहा हुआ हो अथवा कुछ समय के लिए भी उनके सम्पर्क में आया

हुआ हो, तो वह हमेशा उस स्मृति को याद रखेगा और दूसरों को अपना अनुभव वा संस्मरण सुनाता रहेगा कि मैं महात्मा गांधी के साथ फलाने समय, फलानी जेल में था।

बाबा ने हमें इतना अनमोल खजाना दिया है ज्ञान का, योग का, दैवीगुणों का कि हमारे संग में जो भी आता है, हमारे साथ जो भी अपने कुछ क्षण बिताता है उसके लिए वह संस्मरण क्षण होना चाहिए जिससे वह दूसरों को अपने अनुभव सुनाये कि फलाने व्यक्ति के पास मैं थोड़े समय गया था, थोड़ा समय उससे बात की तो मुझे ऐसे-ऐसे अलौकिक अनुभव हुए। कई बार रेडियो या टी.वी. वाले किसी का इंटरव्यू लेते हैं तो उनसे पूछते हैं कि आपको सबसे ज्यादा कौनसी घटना या अनुभव याद आता है? जीवन में अति सुख या वेदना की कौनसी घटना थी? इसी प्रकार, किसी ने भी हमसे परामर्श किया, हमारे संग कुछ समय बिताया तो उसके वे क्षण संस्मरणीय होने चाहिए। ये लाइट हाउस आत्मा के कुछ कर्त्तव्य और लक्षण हैं।

सुनना और करना समान बनाओ

सुना तो बहुत है। आखिर हिसाब निकालो, सुनने का अंदाज क्या है? सुनना और करना दोनों ही साथ-साथ है? या सुनने और करने में अंतर पड़ जाता है? सुनते किसलिए हो? करने के लिए ना! सुनना और करना जब समान हो जायेगा तो क्या होगा? सम्पन्न हो जाएंगे ना!

स्वमान -मैं निश्चय बुद्धि विजयी रत्न हूँ।

बाप के साथ-साथ जो स्वयं में, ड्रामा में और ब्राह्मण परिवार में निश्चयबुद्धि बनकर चलते हैं वही निश्चयबुद्धि विजयी रत्न बनते हैं।

स्वयं में निश्चय अर्थात -अपने श्रेष्ठ स्वमान का नशा। तो एक-एक स्वमान को स्मृति में लाओ कि मैं बाप द्वारा स्वराज्य अधिकारी, स्वमानधारी कोटों में कोई आत्मा हूँ। तो जैसे बाप में निश्चय है ऐसे स्व में भी निश्चय आवश्यक है। जहां स्व में निश्चय हो वहां कर्म में विजय है सफलता है। तो विजय का नशा आपके चलन और चेहरे से दिखाई दे।

ड्रामा में निश्चय अर्थात - समस्या को समाधान में परिवर्तन करना। हलचल में अचल रहना। निश्चय रहे कि मैं ही कल्प पहले भी समाधान स्वरूप बना था, बना हूँ और कल्प के बाद भी बनता रहूँगा।

परिवार में निश्चय अर्थात -परिवार में हरेक के संस्कारों को जान उनके साथ संस्कार मिलाकर चलना और साथ-साथ उन्हें भी चलाना। परिवार में एक-दो के प्रति बड़ी दिल रख, शुभभावना और शुभकामना रखना। एक-एक को कल्याण भावना से, अच्छी दृष्टि से देखना। नालेज फुल वा साक्षीपन की स्थिति में स्थित हो परिवार के साथ प्रीत निभाना -यह है परिवार में निश्चयबुद्धि बनना।

योगाभ्यास -रूहानी ड्रिल -सारे दिन में 24 बार फरिश्ता-स्वरूप और निराकार-स्वरूप का अभ्यास। इसके लिए जो भी कर्म करें...चलते-फिरते, उठते-बैठते अपने फरिश्ते स्वरूप में रहें और सर्व को आत्मा-स्वरूप में देखने की प्रैक्टिस करें क्योंकि जितना हम आत्म-अभिमानी स्थिति में स्थित रहते हैं उतना निराकारी स्थिति सहज और स्वत: अनुभव होने लगती है। तो फरिश्ता स्वरूप और निराकारी स्वरूप का अभ्यास करें। जब ब्रह्मा बाप याद आये तो फरिश्ता स्वरूप में स्थित हो जाएं और जब शिव बाबा याद आये तो निराकारी स्वरूप में स्थित हो जाएं।

धारणा -बाप समान साक्षी दृष्टा। बाबा के महावाक्य हैं -जो सदा बाप समान साक्षी स्थिति में स्थित रहते हैं और साक्षीदृष्टा बन हरेक के सम्बन्ध-

सम्पर्क में आते हैं एवं हरेक के पार्ट को देखते हैं वही फर्स्ट डिवीजन के अधिकारी बनते हैं।

चिन्तन - क्या मैं बाप समान साक्षी स्थिति में स्थित रहता हूँ, यदि नहीं तो क्यों? बाप समान साक्षी स्थिति कैसे बनायें? साक्षी स्थिति न होने से नुकसान? साक्षी स्थिति में रहने से फायदे।

साधकों के प्रति - कभी यह नहीं सोचना कि हमारा तो बाप से ही कनेक्शन है परिवार से नहीं हुआ तो क्या हुआ। याद रहे 21 जन्म इस परिवार के ही सम्बन्ध में आना है। परिवार को छोड़के कहां जा नहीं सकते। यह भगवान का परिवार है, रिवाजी परिवार नहीं..इसलिए जो परिवार में पास वही सबमें पास। मानों किसी का खराब संस्कार है लेकिन मेरा संस्कार क्या? अगर खराब संस्कार वाले को देख अपना भी खराब संस्कार कर लिया तो फिर दोनों में फर्क ही क्या रहा? इसलिए परिवार में सदा एकमत होकर चलना और चलाना है क्योंकि लास्ट आत्मा ने भी भगवान को पहचाना और दिल में कहा ...मेरा बाबा.., तो सदा नशा रहे -वाह बाबा ...वाह ड्रामा...वाह मेरा परिवार!

स्वमान (स्मृति) - मैं करनहार हूँ, ट्रस्टी हूँ।

करावनहार मालिक शिवबाबा है। हमारा मैं-पन अर्थात् कर्त्तापन का भान हमें हमेशा व्यक्तभाव में रखता है, हमें भारी कर देता है और दुनिया भर की व्यर्थ बातों से हमारा नाता जोड़ देता है, ऐसे में हम चाहकर भी अव्यक्त स्थिति नहीं बना पाते, इसलिए ट्रस्टी बनकर अव्यक्त स्थिति की ओर बढ़ें।

योगाभ्यास - रूहानी ड्रिल - सारे दिन में जब भी और जितना भी समय मिले, हम रूहानी ड्रिल का अभ्यास करें। समय और संख्या कॉन्सेस न होकर जितना ज्यादा से ज्यादा हो सके करें क्योंकि बापदादा ने कहा कि अभी के बहुतकाल का अभ्यास, भविष्य बहुतकाल की प्राप्ति का आधार है, साथ ही अचानक के पेपर में पास होने का आधार भी यही है। यदि अभी स्व को जहां चाहें, जैसे चाहें, जब चाहें, जिस स्वरूप में चाहें, स्थित न कर पाए तो अचानक के पेपर में कैसे कर पायेंगे?

सारे दिन में बार-बार अपने आपसे पूछें कि 'मैं कौन?' और हर बार बापदादा के द्वारा दिए गए किसी एक स्वमान में स्थित हो जायें - यह भी हमारे ड्रिल का एक हिस्सा है....।

धारणा - निमित्तभाव -ब्रह्माबाबा या दादी ने कभी यह नहीं सोचा या कहा कि फलां कार्य मैने किया या मुझे करना है, उनके मन और मुख में सदा शिव बाबा, शिव बाबा और शिव बाबा ही रहा, करनकरावनहार तो बाबा है, हम तो केवल निमित्त मात्र हैं, इसी निमित्त भाव ने उन्हें नम्बरवन बना दिया और भगवान के दिलतख्त के साथ, उन्हें विश्व का तख्तनशीन भी बना दिया..... ऐसे ही फॉलो फादर.....।

चिंतन - लक्ष्य और लक्षण - मेरे जीवन का क्या लक्ष्य है? जैसा लक्ष्य है, क्या उसी अनुरूप लक्षण हैं? लक्ष्य प्राप्ति के लिए मैंने क्या योजना बनायी है? मैं कब तक अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता हूँ?

साधकों प्रति - जनवरी वह अव्यक्त मास है जिसमें सृष्टि के पितामह ने अपनी सम्पन्नता और सम्पूर्णता को प्राप्त किया। वो मास जो हमें उनकी त्याग, तपस्या व सेवा की याद दिलाता है। वो मास जो हमें उनके समान अव्यक्त बनने का पाठ पढ़ाता है। तो मगन रहें इस मास बाबा के प्यार में।

स्वमान - मैं अनुभव की अथॉरिटी से सम्पन्न आत्मा हूँ।

जहाँ न पहुँचे रवि, वहाँ पहुंचे कवि और जहाँ न पहुँचे कवि, वहाँ पहुँचे अनुभवी। अनुभव ही सबसे बड़ी अथारिटी है। हमें तो स्वयं भगवान ने अनेक साधनाएं सिखाई हैं। स्वमान व वरदान दिये हैं। हमें उन सबका भी अनुभवी बनना है। श्रेष्ठ अनुभवों के लिए जीवन निर्विघ्न होना चाहिए और बुद्धि स्वच्छ होनी चाहिए।

बाबा ने हमें चारों सब्जेक्ट में अनुभवी मूर्त बनने को कहा है। वे हमारी पढ़ाई के चार विषय हैं -ज्ञान, योग, धारणा व ईश्वरीय सेवा।

ज्ञान के अनुभवी का अर्थ - यही ज्ञान परमात्म-ज्ञान है, अंतिम सत्य है, इसका सम्पूर्ण अनुभव। ये ज्ञान स्वयं ज्ञान-सागर परमात्मा ने दिया है, इसका सम्पूर्ण अनुभव। हमारे पास सम्पूर्ण ज्ञान का प्रकाश है तो मन में तनिक भी अंधकार न रहे। हमारे पास प्रश्न न रहें, शिकायतें न रहें, उलझनें न रहें, भ्रम न रहे और हम सदा तृप्त हों।

ज्ञान लाइट भी है व माइट भी है। हम प्रकाश में आ गये हैं तो हमारे कर्म, हमारा रहन-सहन, खान-पान, हमारा व्यवहार सब ज्ञान-युक्त हो। हमें देखकर कोई ये न कहे कि ये तो अज्ञानी जैसे कर्म करते हैं। लाइट का दूसरा अर्थ हल्कापन भी है। हम ज्ञानी हैं तो हमारा जीवन सहज हो गया हो। यदि जीवन में सरलता नहीं तो हम अनुभवी नहीं बन सकते। रोज सबेरे ज्ञान सुनने से क्या-क्या होता है, इसके हमें सम्पूर्ण अनुभव होने चाहिए। अमृतवेले महावाक्य सुनने से मन में ईश्वरीय सुख भरता है, तनाव समाप्त होता है व अनेक समस्याओं का हल मिल जाता है। प्रात: परमात्म बोल कानों में पड़ने से स्वमान जागृत होता है, हम इसके अनुभवी बनें।

हमारा दूसरा विषय है -राजयोग। इसके अनुभव अर्थात कर्मेन्द्रयजीत। योग से प्रेक्टिकल में संस्कार बदलते हैं, पवित्रता बढ़ती है, कर्मेन्द्रियों का प्रभाव हम पर नहीं रहता -इसके सुंदर अनुभव हमारे पास हों। योग से विकर्म विनाश होते हैं, आत्म-बल बढ़ता है, परमात्म-मिलन की सुखद अनुभूति होती है, हमें उनके सामीप्य का अनुभव होता है। यदि हमें इन अनुभवों की अथार्टी बनना है तो हमारा योग का चार्ट कम से कम चार घण्टे

प्रतिदिन तो होना ही चाहिए। कर्मयोगी बनकर हम कर्मों में कुशलता व सफलता के अनुभवी बनें। परन्तु योग में श्रेष्ठ अनुभवों के लिए बार-बार अभ्यास करने की, व्यर्थ से मुक्त रहने की व एकाग्रता की परमावश्यकता है। जहाँ जीवन योगयुक्त है वहाँ मनुष्य बन्धन-मुक्त है...जहाँ मनुष्य योग-युक्त है वहाँ वह समस्या-मुक्त है और जीवनमुक्त है। इसके सुंदर अनुभव हों। योग के विषय से ही जुड़े हैं स्वमान व वरदान।

आप दस-बारह स्वमान चुन लें और उन पर चिन्तन करके उन्हें अपने नशे में लायें फिर स्मृति में रखें और विभिन्न अनुभव करें।

जैसे -मैं विजयी रत्न हूँ -इस स्मृति से माया पर विजय होती है।

मैं विघ्न-विनाशक हूँ - इस स्वमान से विघ्न नष्ट होते हैं।

मैं प्रकृति का मालिक हूँ -इस स्वमान से प्रकृति सहयोगी बनती है।

मैं परम पवित्र आत्मा हूँ -इस स्वमान से अपवित्रता नष्ट होती है।

मैं एक महान आत्मा हूँ -इस स्वमान से जीवन महान बनता है।

मैं देव कुल की रॉयल आत्मा हूँ -इस स्वमान से दैवी संस्कार जीवन में आते हैं।

मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ -इस स्वमान से मनोबल बढ़ता है, भय नष्ट होता है।

मैं विश्वकल्याणकारी हूँ -इस स्वमान से भावनाएं कल्याणकारी होती हैं। घृणा व ईर्ष्या नष्ट होती है।

अनुभव करें कि स्वमान को बार-बार स्मृति में लाने से व्यर्थ व निगेटीव संकल्प समाप्त हो जाते हैं।

तीसरा विषय है -धारणा - हम पवित्र हैं, संतुष्ट हैं, हमारा जीवन शांत हो गया है, हमारा क्रोध नष्ट हो गया है, हमने मैं-पन और अहम् पर विजय पाई है। इससे हमारा जीवन सुखी व निर्मल बन गया है। भक्ति व शास्त्रों से ये सब नहीं हुआ था। हम इस तरह ज्ञान की धारणाओं की सम्पूर्ण अथार्टी बनें। एक-एक धारणा से हमने जीवन में क्या-क्या पाया -इसका सुंदर अनुभव हो। उदाहरण -आत्मिक-दृष्टि से अपनत्व बढ़ा, हमारी इच्छाएं कम हुईं तो हम बहुत सुखी हो गये। हमने दूसरों को सुख देना प्रारंभ किया तो हमारे दुःख

मिट गये। हमारे जीवन में कष्ट थे, अब खुशी लौट आई। हम छोटी-छोटी बातों में परेशान होते थे, अब शांत हो गये हैं आदि..।

चौथा विषय है सेवा -सेवा का क्षेत्र विशाल क्षेत्र है इसमें ही अध्यात्म-बल से अर्थात स्थिति के बल से सेवा में कैसे सफलता होती है, इसके सुंदर अनुभव करने हैं। अनुभव इस तरह से करें -

निमित्त आत्माओं के श्रेष्ठ वायब्रेशन्स व सेवास्थान के श्रेष्ठ वायब्रेशन्स से कैसे सेवा तीव्र गति से वृद्धि को पाती है। और वायब्रेशन्स निर्माण का साधन है श्रेष्ठ वृत्ति, स्वमान व योग-अभ्यास।

सेवा में निमित्त-भाव, निर्माण भाव व निर्मल वाणी रखने से सेवा वृद्धि को पाती है। हम समस्या स्वरूप नहीं, समाधान-स्वरूप रहकर वातावरण को हल्का रखें तो सेवा वृद्धि को पाती है।

ज्ञान देने के साथ-साथ अनुभव भी करायें तो आत्माएं आकर्षित होकर खिंची चली आती हैं।

पवित्रता व योगबल से आश्चर्यजनक सफलता मिलती है।

मैं और मेरा अर्थात स्वार्थ ही सेवाओं में मुख्य रूप से विघ्नकारी है। हमें बाबा के इस महान यज्ञ को सफल करना है तो इनका त्याग कर दें। सेवा मान या नाम के लिए न हो। निष्काम भाव से हो तो सेवा हमारे जीवन को भी दिव्य बनाने वाली, हमें योग-युक्त करने वाली व आत्मिक बल प्रदान करने वाली सिद्ध होगी।

तो आओ सर्वप्रथम हम योगी बनें। हम जानते हैं कि साधना सबसे नहीं होती क्योंकि मनुष्य ने स्वयं को बातों में उलझा रखा है। परन्तु जिन्हें अनुभवों की अथार्टी बनना है, उन्हें साधनाएं अवश्य करनी हैं। साधनाओं के बिना सफलता नहीं होगी, जीवन भी निर्विघ्न नहीं बनेगा।

हमें श्रेष्ठ धुन लगानी होगी, अन्य व्यर्थ की सभी बातों से स्वयं को मुक्त करके एक ही महान लक्ष्य की ओर चलना होगा। अनुभवों से ही श्रेष्ठ स्थिति बनती है। हम सब ये अनुभव अवश्य करेंगे कि जहाँ श्रेष्ठ स्वमान है, वहीं श्रेष्ठ स्थिति है और जहाँ श्रेष्ठ स्थिति है वहाँ परिस्थितियां सहज ही समाप्त हो जाती हैं।

स्वमान - मैं श्रेष्ठ स्वमानधारी, स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूँ।

बापदादा हर बच्चे के मस्तक में चमकता हुआ भाग्य देखते हैं कि मेरा बच्चा स्वमानधारी, स्वराज्य अधिकारी है। जहाँ स्वमान है वहाँ देह-अभिमान आ नहीं सकता। आदि से अंत तक बापदादा ने हर बच्चे को भिन्न-भिन्न स्वमान दिये हैं, अगर एक-एक कर स्वमानों को याद करो तो लवलीन हो जाएंगे।

योगाभ्यास -आप सिर्फ योग लगाने वाले योगी नहीं, लेकिन योगी जीवन वाले हैं। जीवन दो-चार घंटे की नहीं होती, जीवन तो सदाकाल के लिए होती है। इसलिए चलते-फिरते, उठते-बैठते योगी जीवन वाले निरन्तर योगी बनना है।

अमृतवेले से लेकर रात्रि सोने तक दिनचर्या के हर कर्म में बाप के साथ की अनुभूति करें। नशा रहे -हमें उठाने वाला भी भगवान तो पढ़ाने वाला भी भगवान, खिलाने वाला भी भगवान तो साथ निभाने वाला भी भगवान...। दिनचर्या की शुरूआत ही भगवान के साथ।

धारणा -चारों सब्जेक्ट में अनुभवीमूर्त बनना -सबसे बड़ी अथारिटी अनुभव की अथारिटी है। अनुभवी को माया हिला नहीं सकती। अनुभवी को हजारों लोग बदलना चाहें लेकिन बदल नहीं सकते। अनुभवी स्वरूप बनना तथा कर्म करते भी कर्मयोगी के अनुभव स्वरूप में खो जाना अभी इसकी और आवश्यकता है। यदि किसी भी सब्जेक्ट में मेहनत लगती है तो उसका कारण है अनुभव की कमी। तो हर सब्जेक्ट में अनुभवीमूर्त बनना अर्थात उसका स्वरूप बनना। जैसे ज्ञान-स्वरूप बनना अर्थात ज्ञान की लाइट और माइट हो, हर कर्म यथार्थ हो। योग-स्वरूप बनना अर्थात हर कर्मेन्द्रियजीत बनना, स्वराज्य अधिकारी बनना। जहाँ ज्ञान और योग है वहाँ सर्व गुणों की धारणा स्वत: होगी। साथ ही साथ हर समय सेवा भी स्वत: होती रहेगी।

चिन्तन -चारों सब्जेक्ट में अनुभवीमूर्त कैसे बनें? अनुभवीमूर्त बनना क्यों जरूरी है? अनुभवीमूर्त आत्माओं की क्या निशानियां होगी? चारों सब्जेक्ट में अनुभवीमूर्त बनने के लिए हर विषय से जुड़े एक-एक सप्ताह के लिए

स्वमान निकालें और हर दिन एक स्वमान लेकर उसे अभ्यास में लायें।

साधकों के प्रति -समय अनुसार चाहे मनसा सेवा करो, चाहे वाचा सेवा करो, चाहे कर्मणा सेवा करो व सम्बन्ध-सम्पर्क की सेवा करो लेकिन हर समय अखण्ड सेवा चलती रहे। मानो कोई भाई या बहन ब्राह्मण परिवार में थोड़ा सा मायूस है, पुरूषार्थ में डल है या कोई संस्कार के वश है तो ऐसी आत्माओं को भी उमंग-उत्साह दिलाओ, स्नेह दो, सहयोग दो। कभी यह नहीं सोचो कि इसका स्वभाव ही ऐसा है, इसका संस्कार ही ऐसा है, यह तो बदलेगा ही नहीं, इसकी सेवा करना तो टाइम वेस्ट करना है, क्या ऐसा संकल्प करना यथार्थ है? जब आप प्रकृति को बदल सकते हो, सतोप्रधान बना सकते हो, तो क्या ब्राह्मण आत्मा जो कमजोर संस्कार के वश है उसको परिवर्तन नहीं कर सकते? इसलिए गिरे हुए को और गिराओ नहीं, शुभभावना और शुभकामना का सहयोग दो..तब कहेंगे सच्चे सेवाधारी।

स्वमान -मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ।

ब्राह्मण जीवन अर्थात् सम्पूर्ण पवित्र जीवन। पवित्रता हम सभी ब्राह्मणों का जन्मसिद्ध अधिकार है। इस एक जन्म की पवित्रता 21 जन्मों तक चलेगी। पवित्रता सिर्फ ब्रह्मचर्य नहीं लेकिन मन-वाणी-कर्म-सम्बन्ध-सम्पर्क की पवित्रता। मन की पवित्रता अर्थात मन में सर्व के प्रति शुभभावना और शुभकामना हो। वाणी की पवित्रता अर्थात वाणी में स्नेह और संयम हो। कर्म की पवित्रता अर्थात कर्म द्वारा सर्व को संतुष्ट करने की भावना हो...सम्बन्ध-सम्पर्क सुखदाई हो।

योगाभ्यास -मैं परम पवित्र आत्मा मस्तक के मध्य भृकुटी के बीच चमक रही हूँ, मुझसे चारों ओर पवित्र, वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। मैं पवित्रता का फरिश्ता ग्लोब पर हूँ...पवित्रता के सागर से पवित्रता की श्वेत रश्मियां निरंतर मुझ पर पड़ रही हैं। मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा ....परमधाम में स्थित हूँ...पवित्रता के सूर्य की किरणें दूर-दूर तक परमधाम में फैल रही हैं...उसकी तेजस्वी किरणें निरंतर मुझ आत्मा पर पड़ रही है।

धारणा - संकल्प और स्वप्न में भी क्रोध मुक्त। बाबा के महावाक्य हैं कि जो बच्चे संकल्प और स्वप्न में भी क्रोध से मुक्त रहने की हिम्मत रखेंगे तो बापदादा उन्हें इस हिम्मत पर रोज अमृतवेले विशेष अनुभवी आत्मा सहज बनने की बधाई देंगे। मैजारिटी में क्रोध आने का है, कहाँ न कहाँ ईर्ष्या और साथ में कुछ भी देखकर के चलते हुए वेस्ट थॉट्स का बीज भी क्रोध को उत्पन्न करता है। और जहाँ वेस्ट थॉट्स हैं, वहाँ क्यों, क्या की क्यू लग जाती है। तो इस क्यों के क्यू को खत्म करें तो आपके आगे आत्माओं की क्यू लगेगी।

चिन्तन - क्रोध आने का क्या-क्या कारण है? क्रोध से क्या-क्या नुकसान है? क्रोध को कैसे समाप्त करें? क्रोध मुक्त रहने से क्या-क्या फायदे हैं?

साधकों के प्रति -शिवरात्रि पर जैसे भक्त शिव पर अक के फूल चढ़ाते हैं, वैसे ही हम इस क्रोध रूपी अक के फूल को शिव पर अर्पण कर दिव्य दर्पण बन जाएं...लेकिन हिम्मत कभी भी नहीं हारना..बढ़ते रहना..अगर कभी कुछ हो भी जाए..तो फिर बापदादा को सामने लाकर अर्पण कर देना..दी

हुई चीज अमानत हो गई...तो अमानत में कभी खयानत नहीं करना। अगर कभी संकल्प में भी आ जाए तो समझना यह अमानत में खयानत है। दी हुई चीज कभी वापस नहीं ली जाती। तो आइये, हम सभी इस क्रोध रूपी अक के फूल को शिव पर चढ़ाकर दिव्य दर्पण बनने का दृढ़ संकल्प करें।

संतुष्ट आत्मा के लक्षण

जो सदा सर्व खजानों से सम्पन्न होगा, वह सदा सन्तुष्ट होगा। असन्तुष्टता का कारण है अप्राप्ति। जो भरपूर आत्माएं हैं, वह अन्य आत्माओं को भी दे सकेंगी। अगर स्वयं में कमी होगी तो औरों को भी दे नहीं सकते। संतुष्टता अर्थात् सम्पन्नता। जैसे बाप सम्पन्न है इसलिए बाप की महिमा में सागर शब्द कहते हैं। यह सम्पन्नता को सिद्ध करता है। तो बाप समान मास्टर सागर बनो। नदी तो फिर भी सूख जाती है। सम्पन्न आत्माएं सदा खुशी में नाचते रहेंगी। खुशी के सिवाय और कुछ अंदर आ नहीं सकता।

संतुष्ट आत्माएं सम्पन्न होने के कारण किसी से भी तंग नहीं होंगी। सम्बन्ध में भी कोई खिटखिट नहीं होगी। अगर होगी भी तो उसका असर नहीं आयेगा। किसी भी प्रकार की उलझन या विघ्न एक खेल अनुभव होगा। समस्या भी मनोरंजन का साधन बन जायेगी क्योंकि नॉलेजफुल होकर देखेंगे। वह सदा निश्चयबुद्धि होने के कारण निश्चय के आधार पर विजयी होंगे। सदा हर्षित होंगे।

स्वमान - मैं परमपवित्र आत्मा हूँ।

शिव भगवानुवाच - 'बाप की हर एक बच्चे के प्रति यही चाहना है कि मेरा एक-एक बच्चा बाप समान बने। जैसे बाप वैसे बच्चों की भी श्रेष्ठ स्थिति बने।' वह श्रेष्ठ स्थिति क्या है? - सम्पूर्ण पवित्रता की स्थिति।

योगाभ्यास -(अ) मैं परमपवित्र आत्मा भृकुटि तख्त पर विराजमान हूँ.... मुझसे पवित्रता की सुंदर रश्मियां चहुं ओर फैल रही हैं.... मैं हूँ ही पवित्र..... पवित्र स्वरूप....पवित्रता मेरा स्वधर्म है....पवित्रता मेरी श्वांस, मेरा जीवन, मेरा श्रृंगार है...(अपने पवित्र स्वरूप का बहुत गहराई से अनुभव करें और स्वयं को बार-बार यही संकल्प दें कि तुम यही हो, यही हो, यही हो...)

(ब) मैं पवित्र पूर्वज हूँ.... कल्पवृक्ष की जड़ में मम्मा-बाबा और तपस्वी ब्राह्मणों के साथ बैठकर तपस्या कर रहा हूँ... पवित्रता के सागर शिव बाबा से पवित्रता की शक्ति लेकर सारे कल्पवृक्ष को दे रहा हूँ...।

(स) मैं कृपालु, दयालु, दु:खहर्त्ता - सुखकर्त्ता पवित्र पूज्य आत्मा हूँ..... सारा संसार अपवित्रता की अग्नि में जलकर दु:खी और अशांत हो गया है.... सभी आत्माएं मुझ पूज्य पवित्र आत्मा को पुकार रही हैं.... मैं उन्हें विश्व के ग्लोब पर इमर्ज करके पवित्रता की सकाश दे रहा हूँ..... जिससे सभी आत्माएं असीम शांति व आनंद का अनुभव कर रही है...।

धारणा - व्यर्थ मुक्त - समर्थ युक्त- व्यर्थ का व्यापार तो हमने आधा कल्प किया और परिणाम हमारे सामने है। अब भी अगर व्यर्थ में ही लगे रहे तो व्यर्थ में ही अपने कल्प-कल्प का भाग्य गंवा बैठेंगे। बापदादा ने कहा है कि जो व्यर्थ-नेगेटिव को अवाइड करेंगे, उन्हें परमात्म अवार्ड मिलेगा।

चिंतन - व्यर्थ किसे कहेंगे? व्यर्थ के प्रकार? व्यर्थ के दरवाजे? कहां-कहां से व्यर्थ आता है? व्यर्थ संकल्प, बोल, कर्म, संग आदि से नुकसान? सम्पूर्ण व्यर्थ मुक्त कैसे बनें? अपना व्यक्तिगत प्लान बनायें?

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! प्राणेश्वर बाबा ने यह कहकर कि बापदादा का यह आना जाना भी कब तक? हम सबको एक सूक्ष्म संकेत दे दिया है। यूं तो पिछली और इस सीजन की कोई भी ऐसी मुरली नहीं रही जिसमें बाबा ने

समय की समीपता का ईशारा न दिया हो। इसलिए अब सम्पूर्ण जागृत हो जाने की आवश्यकता है। बाबा ने हमें बहुत लाड़-प्यार-दुलार से पाला है। इस लाड़-प्यार में हम कई छोटी-छोटी बातों को चलाते रहे हैं, लेकिन अब हम बाबा के नि:स्वार्थ व सच्चे प्यार का रिटर्न दें और सम्पूर्ण व्यर्थ मुक्त - सम्पूर्ण पवित्र बनने की दृढ़ प्रतिज्ञा करें।

शुभचिन्तन और शुभचिन्तक

बापदादा सदैव बच्चों को सम्पूर्ण स्वरूप में देखते हैं। हरेक बच्चा बाप समान आनंद, प्रेम-स्वरूप, सुख, शांति स्वरूप है। हरेक के मस्तक से, नयनों से क्या नजर आते हैं? जो बाप के गुण हैं वही गुण बच्चों से नजर आते हैं। हरेक गुणों और शक्ति का भंडार है। अपने को भी सदैव ऐसे सम्पन्न समझकर चलते हो? सम्पन्न स्वरूप की निशानी सर्व आत्माओं को दो बातों से दिखायी देगी। वह दो बातें कौन सी हैं? ऐसे सम्पन्न आत्मा सदैव स्वयं प्रति शुभचिन्तन में रहेगी और अन्य आत्माओं के प्रति शुभचिन्तक रहेगी। तो 'शुभचिन्तन और शुभचिन्तक' - यह दोनों ही निशानियाँ सम्पन्न आत्माओं में दिखायी देंगी। सम्पन्न आत्मा के पास अशुभ चिन्तन वा व्यर्थ चिन्तन स्वतः ही समाप्त हो जाता है, क्योंकि शुभचिन्तन का खजाना -सत्य ज्ञान, ऐसी आत्मा के पास बहुत होता है। जैसे रॉयल फैमिली (राज-परिवार) के बच्चे अशुभ चिन्तन वा व्यर्थ चिन्तन के पत्थरों वा मिट्टी से नहीं खेलते।

स्वमान -मैं एकव्रता हूँ।

मेरे सारे सम्बंध एक बाबा से हैं...बाबा ही मेरे संसार हैं....वही मेरे सर्वस्व हैं...मैंने दिल से उन्हें अपना सब कुछ मान लिया है...ये जान लिया है कि वही सच्चे साथी और सहारे हैं...वही सच्चे शुभचिंतक और मार्गदर्शक हैं.... उनके सिवाए और कोई भी इस विषय सागर से मुझे पार नहीं ले जा सकता....संसार के सभी व्यक्ति और वस्तु मेरा साथ छोड़ देंगे, लेकिन बाबा सदा मेरे साथ रहेंगे और अपने साथ ही ले जायेंगे...तो ऐसे परमप्रियतम् के प्रति क्यों ना मैं सम्पूर्ण समर्पित-सम्पूर्ण एकव्रता होकर रहूँ...!!!

योगाभ्यास - प्यारे बापदादा हमें बार-बार मन-बुद्धि को एकाग्र करने की प्रेरणा दे रहे हैं। आने वाले समय में इस अभ्यास की बहुत-बहुत आवश्यकता होगी। इसलिए इस सप्ताह हम अपने विभिन्न स्वरूपों पर स्वयं को एकाग्र करते हुए अपनी एकाग्रता की अवधि को बढ़ाते चलें -

(अ) परमधाम में सर्वशक्तिवान शिव बाबा पर एकाग्रता - बाबा से सर्व सर्वशक्तियों की किरणें स्वयं में भरें और पूर्णरूपेण महाज्योति पर स्वयं को एकाग्र कर दें...।

(ब) अपने सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप पर एकाग्रता - अपने सामने अपने सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप को देखें...धीरे-धीरे आपका सम्पूर्ण स्वरूप आपके समीप आता है और आपमें ही समा जाता है...।

अपने अनादि आत्मिक स्वरूप पर एकाग्रता - भृकुटि तख्त पर मैं महातेजोमय आत्मा विराजमान हूँ.... मुझसे चारों ओर दिव्य प्रकाश फैल रहा है... मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ....।

विभिन्न स्वमानों पर एकाग्रता - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ.... विजयी रत्न हूँ... ईष्ट देव हूँ... इन स्वमानों पर स्वयं को एकाग्र करें और स्वरूप बनते जायें।

चिंतन - एकव्रता और एकाग्रता - वर्तमान समय एकाग्रता की आवश्यकता एवं महत्ता? एकव्रता और एकाग्रता का आपस में क्या संबंध है? एकव्रता के साथ साथ और कौन-कौन सी बातें हमारी एकाग्रता को बढ़ाने में मददगार हैं? कौन-कौन सी बातें हमारी एकाग्रता को भंग करती है?

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! यदि गहराई से विचार करें तो हम पायेंगे कि इस संसार में 'मेरा' कोई भी नहीं है, कुछ भी मेरा नहीं है। यदि मैं किसी को 'मेरा' कह सकता हूँ तो वो केवल बाबा ही है। यदि बाबा के सिवाए किसी और को 'मेरा' मानता हूँ तो यह मेरी अज्ञानता है। तो ज्ञान का तीसरा नेत्र खोलें और एकव्रता हो जायें। अपने मन-बुद्धि को असार संसार में न भटकायें। अब तो वापस घर जाना है, यदि अब भी बुद्धि भटकती रही तो आखिर हम कब एकाग्र हो पायेंगे? इसलिए हे योगियों, अब एकव्रता बनकर एकाग्र हो जाओ।

स्वमान - मैं विश्व को सकाश देने वाली पूर्वज सो पूज्य आत्मा हूँ।

अमृतवेले योगाभ्यास - मैं कल्पवृक्ष की जड़ों में बैठी सर्वशक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ.....कल्पवृक्ष के बीज रूप शिव बाबा मेरे साथ कम्बाइण्ड हैं.....मस्तक सिंहासन पर विराजमान मुझ आत्मा से सर्वशक्तियों की रंगबिरंगी असंख्य किरणें सारे वृक्ष की टाल-टालियों, पत्तों को (विश्व की सर्व आत्माओं व प्रकृति के पांच तत्वों को) जा रही हैं.....सभी आत्माएं पुकार रही हैं....हे मेरे पूर्वज व पूज्य ईष्टदेव आओ आकर मेरे दु:ख हरो, मुझे दु:ख-अशांति से मुक्ति दिलाओ......मुझ आत्मा में बापदादा से आ रही सर्वशक्तियों की किरणें निकलकर सब आत्माओं को सुख, शांति की गहरी अनुभूति करवा रही हैं.....।

कर्म करते योगाभ्यास - मैं शक्तिशाली समर्थ आत्मा कल्पवृक्ष को लेकर चल रही हूँ......मेरे सिर के ऊपर कल्पवृक्ष है.......मैं निरंतर योगी हूँ.....योगी जीवन वाला हूँ......स्वयं सर्वशक्तिवान परमात्मा मेरे साथ है.....उसकी सर्वशक्तियां मेरी प्रापर्टी हैं.....उसने सब गुण व शक्तियां मुझे विल कर दी हैं.....चलते-फिरते कर्म करते सर्वशक्तियों की किरणें मुझ आत्मा से निकलकर कल्पवृक्ष को जा रही हैं......मेरे सिर पर विश्व का ग्लोब है.......विश्व की दु:खी अशांत आत्माओं को निरंतर शक्तियों की किरणें जा रही हैं......।

नुमाशाम का योगाभ्यास - मैं परम पवित्र फरिश्ता आकाश में सारे ब्राह्मण परिवार के साथ ट्रान्सपेरेन्ट विमान में बैठा हूँ....मैं फरिश्ता विमान का पायलट हूँ.....स्वयं बापदादा मेरे बाजू में बैठे हैं.....सारा ब्राह्मण परिवार विमान में अपने फरिश्ते स्वरूप में अपनी सर्वोच्च स्थिति में स्थित होकर विश्व को सकाश देने के लिए बैठा है...अब मैं फरिश्ता ट्रांसपेरेन्ट विमान को लेकर सारे विश्व का चक्कर लगा रहा हूँ....मैं फरिश्ता,

बापदादा और सारा ब्राह्मण परिवार सारे विश्व को शक्तिशाली सकाश दे रहा है....विश्व की सर्व आत्माओं को संदेश दे रहे हैं कि हे विश्व की सर्व आत्माओं जागो...विश्व के महान तीर्थ भारत के आबू में भगवान आ चुके हैं...परमपिता निराकार ज्योतिबिन्दु शिव परमात्मा अपना सर्वस्व हम बच्चों पर न्यौछावर कर रहे हैं...अब यह संसार परिवर्तन होने ही वाला है....विनाश सामने खड़ा है...जल्दी से जल्दी आकर अपना जन्मसिद्ध अधिकार परमात्मा के सर्व खजाने, ईश्वरीय हक प्राप्त कर लो, अब नहीं करेंगे तो अंत में बहुत पछताना पड़ेगा। इसलिए हे मीठे भाइयों, अब अलबेलापन छोड़कर परमात्मा के प्यार का, शक्ति का, वरदान का, अतिन्द्रिय सुख का अनुभव कर लो, कर लो, कर लो....।

अभ्यास जारी रहे - हर आत्मा के ओरिजिनल संस्कारों को ही देखना है।

शिव भगवानुवाच -रोज रात को सोने से पहले बापदादा को पोतामेल सच्ची दिल का दे दिया तो धर्मराजपुरी में जाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। इससे नींद भी अच्छी आएगी।

यह भी स्मृति रहे -यह दुनिया आपकी नहीं है, गेस्ट हाउस है, अब तो घर जाना ही है। अब उड़ने का समय है। माया को गेट आउट और अपने को गेस्ट हाउस में अनुभव करो। मैं इस पुरानी दुनिया में गेस्ट हूँ।

स्वमान - मैं बाप समान सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ

मैं परम पवित्र जगमगाती ज्योति हूँ। भृकुटी सिंहासन पर विराजमान मुझ पवित्र आत्मा से निरंतर निकल रहे पवित्र वायब्रेशन्स विश्व की सर्व दुःखी, अशांत आत्माओं को सुख, शांति की अंचली दे रहे हैं। सर्व आत्माएं आत्मिक शांति का अनुभव कर तृप्त हो रही हैं....प्रकृति के पांचों तत्व पावन बन रहे हैं...।

मैं मा.पवित्रता का सूर्य हूँ - मैं पवित्रता का सूर्य ग्लोब पर स्थित होकर संसार से अपवित्रता के अंधकार को दूर कर रहा हूँ। पवित्रता के सागर से पवित्रता की श्वेत रश्मियां मेरे ऊपर आ रही हैं और मुझसे चारों ओर फैल रही हैं। मैं परम पवित्र फरिश्ता इस देह से निकलकर फरिश्तों की दुनिया में चला जाता हूँ, जहां प्रकृति के पांचों तत्व हाथ जोड़कर मेरे सामने खड़े हैं। मैं बाबा से पवित्र किरणें लेकर उन्हें पावन बना रहा हूँ।

सदा याद रहे -मैं आत्मा इस धरती पर पवित्रता के वायब्रेशन्स फैलाने के लिए ही अवतरित हुई हूँ। पवित्रता बापदादा से प्राप्त हुआ वरदान है। पवित्रता माया के अनेक विघ्नों से बचने के लिए छत्रछाया है। पवित्रता भविष्य 21 जन्मों के प्रालब्ध का आधार है। पवित्रता मुझ आत्मा का स्वधर्म है। पवित्रता का दान देना मुझ आत्मा का स्वभाव है। पवित्र दुनिया की स्थापना में मनसा, वाचा, कर्मणा में तत्पर रहना मुझ आत्मा का श्रेष्ठ कर्त्तव्य है। पवित्रता मुझ आत्मा का मुख्य श्रृंगार है। पवित्र संकल्प ही मेरी बुद्धि का भोजन है। पवित्रता के सागर शिवबाबा ने स्वयं मुझे पवित्र दुनिया के महान कार्य को पूर्ण करने के निमित्त बनाया है....।

धारणा - व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त, सदा समर्थ -बाबा ने कहा बच्चे व्यर्थ में चले जाते हैं। संकल्प, समय, श्वांस, शक्तियां, गुण आदि कई खजाने व्यर्थ में ही चले जाते हैं। इसलिए हम बापदादा से दिल से प्रतिज्ञा करें -प्यारे बाबा हम व्यर्थ में नहीं जाएंगे, न व्यर्थ सोचेंगे, न व्यर्थ बोलेंगे, न व्यर्थ समय गंवाएंगे, न व्यर्थ सुनेंगे, न व्यर्थ देखेंगे। मीठे शिव बाबा हम सदा व्यर्थ से मुक्त रह समर्थ स्थिति बनाकर अपने चलन और चेहरे से आपकी प्रत्यक्षता करने में कोई कसर नहीं छोड़ेंगे। इस प्रतिज्ञा को रोज अमृतवेले बाबा के

सम्मुख दोहराएंगे और दिन में विशेष अटेंशन रख अपने पुरूषार्थ में मस्त रहेंगे, अन्तर्मुखी होकर अतिन्द्रिय सुख के अनुभव में खोए रहेंगे। दृष्टि में आत्मिक भाव, मनसा में शुभ भावना, बोल में मधुरता और कर्म में सबको संतुष्ट करने की भावना हो।

विशेष - निमित्त आत्माओं का वायब्रेशन्स चारों ओर फैलता है इसलिए अभी आत्माओं को एक्स्ट्रा सकाश दो। हम सकाश देने में इतना व्यस्त हो जाएं कि स्वप्न में भी सम्पूर्ण पवित्रता का सकाश पूरे विश्व में फैलता रहे...। जरा भी फुर्सत मिलने पर सकाश देने में बिजी रहें।

स्वमान - मैं आत्मा विश्वकल्याणकारी हूँ.....।

मैं शुद्ध, पवित्र आत्मा इस संसार में सर्व का कल्याण करने के लिए ही अवतरित हुई हूँ..., मुझे तो प्रकृति सहित सारे विश्व का कल्याण करना है।

योगाभ्यास - मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिवान हूं,मास्टर ज्ञानसूर्य हूं...। मेरी मस्तक और नयनों से निरन्तर सकाश निकल कर चारों ओर फैल रही है। विश्व की सर्व आत्माओं के व्यर्थ संकल्प व विकर्म भस्म हो रहे हैं..। सर्वशक्तियों से सम्पन्न मैं आत्मा अपने अव्यक्त आकारी फरिश्ते चोले में विश्व के ग्लोब पर बैठी हूं..., सर्व आत्माओं का कल्याण हो..., सबके दु:ख दूर हो जाएं..., सर्व आत्माएं सम्पूर्ण पावन बन जाएं...., ऐसे अनुभव करें कि मेरी नजर संसार की सभी आत्माओं पर पड़ रही है..., सर्व आत्माएं बाबा की सर्वशक्तियों रूपी किरणों से नहा रही हैं....। प्रकृति के पांचों तत्वों सहित सभी आत्माएं पावन बनती जा रही हैं...।

योग का प्रयोग - सकाश द्वारा अन्यात्माओं की बुद्धि को बदलने की सेवा करना, जिस आत्मा की सेवा करनी है उसे इर्मज कर विचार देना है कि आप बहुत अच्छी आत्मा हो, आप विश्व कल्याणकारी आत्मा हो, आप मेरे फ्रेन्ड हो। ऐसे ही शराब छुड़ाने वाले के लिए विचार दे सकते है कि यह बहुत खराब आदत है, इससे बहुत नुकसान होता है, इसे आप छोड़ दो। क्योंकि जो विचार हम परमात्म याद में करते हैं उस समय उस आत्मा को इमर्ज करके देगे जो विचार देंगे वह उनके मन को पूरा टच होगा। इसका प्रयोग सात दिन या इक्कीस दिन अवश्य करना है, इसके लिए मन बिलकुल शुद्ध हो। सम्पूर्ण विश्वास के साथ यह सेवा करनी है।

सदा याद रहे - जैसा बाप वैसे बच्चे, जिस प्रकार बाबा के मन में सदैव सर्व के प्रति कल्याण की भावना समाई हुई है उसी प्रकार मेरे मन में भी सर्व आत्माओं के प्रति कल्याण की भावना भरी हुई हो। क्योंकि हम सब आत्माएं एक ही परिवार के हैं, एक ही घर से आएं हैं, एक ही पिता के बच्चें है तो फिर भेदभाव हो ही नहीं सकता। इसलिए हम किसी के प्रति अकल्याण का संकल्प भी नहीं कर सकते।

बाबा से दोस्ती का अनुभव भी करें - एक खुदा शिव बाबा ही मेरा सच्चा दोस्त है....., अपने प्यारे दोस्त से बातें करें..., मेरे प्यारे दोस्त शिव बाबा आप कितने मीठे, सर्व के हितकारी हो..., आपने मेरे से दोस्ती कर मुझे कितना कुछ दिया, मेरी सर्व समस्याओं का हल कर दिया...., हर समय आप मेरे पास चले आते हो..., सचमुच मेरे जिगरी दोस्त आपने मेरा जीवन ही खुशबूदार बना दिया...। जीवन में सुख, शान्ति, आनन्द व खुशियों की खुशबू बिखेर दी...। मैं धन्य-धन्य हो गया। मेरे दिलाराम शिव बाबा आपकी इस नि:स्वार्थ दोस्ती से मैं हल्का हो गया, लाईट हो गया।

धारणा – निर्विकल्प संकल्पों के साथ नि:स्वार्थ सेवा करनी है। जरा भी स्वार्थ की भावना न हो।

चिन्तन - हम स्वयं से व दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार कैसे करे ? चिन्तन कर अच्छे-अच्छे विचार लिखें।

अपने से पूछो - मैं क्या पुरुषार्थ करता हूँ, और क्या कर सकता हूँ - निश्चय ही मन गवाही देगा कि मैं जो पुरुषार्थ कर रहा हूँ, उससे कई गुणा ज्यादा कर सकता हूँ। तो जो मैं कर सकता हूँ वो तो कर लूं ताकि अंत में मेरा मन यह सोचकर न पछताए कि मैं कर तो सकता था, परन्तु मैने किया नहीं।

स्वमान -मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ।

फरिश्ता अर्थात् डबल लाइट। डबल लाइट अर्थात तन भी लाइट और मन भी लाइट। मन में किसी भी प्रकार के व्यर्थ का बोझ नहीं हो। यदि किसी भी प्रकार का मन-बुद्धि पर बोझ होगा...तो डबल लाइट फरिश्ते स्वरूप का अनुभव कर नहीं सकेंगे...इसलिए कोई भी बोझ हो..तो उसे बाप को देकर डबल लाइट बन उड़ती कला का अनुभव करें।

योगाभ्यास -स्वयं भगवान हमारा बाप, टीचर और सतगुरू है। जरा देखें..अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य को कि स्वयं भगवान बाप के रूप में हमारी कितनी श्रेष्ठ पालना कर रहे हैं, शिक्षक के संबंध में देवपद के लिए पढ़ाई पढ़ा रहे हैं और सतगुरू के सम्बन्ध में वरदानों से सहज हमें भरपूर कर रहे हैं। तो इतना श्रेष्ठ भाग्य क्या स्वप्न में भी सोचा था कि भगवान बाप इतना हमारे ऊपर बलिहार जायेंगे..जरा सोचो...भक्त लोग भगवान के गीत गाते हैं और भगवान आप भाग्यवान बच्चों के गीत गाते हैं।

धारणा -दुआएं देना है और दुआएं लेना है -मानो आपका योग नहीं लगता है, धारणाएं थोड़ी कम होती हैं, भाषण करने की हिम्मत नहीं होती है तो भी कोई बात नहीं है केवल एक ही कार्य करो कि हमें दुआएं देनी है और दुआएं लेनी है...यह एक बात पक्का करो तो इसमें सब कुछ आ जायेगा। करके देखो, पहले एक दिन अभ्यास करके देखो...फिर सात दिन करके देखो..। कुछ भी हो जाए..कोई कुछ भी देवे..बद्दुआ भी मिलेगी और क्रोध की बातें भी सामने आएंगी लेकिन एक ही लक्ष्य सामने रहे कि हमें दुआएं देनी है और दुआएं लेनी है। यदि दृढ़ निश्चय है तो दृढ़ निश्चय वाले की विजय निश्चित है।

चिन्तन -बोझ के समय की स्थिति और डबल लाइट के समय स्थिति क्या होती है, लिखें। जो बंधन हमें डबल लाइट बनने नहीं देते उनकी लिस्ट निकाल लें। सर्व प्रकार के बंधनों से मुक्त होने की विधि क्या है? सर्व बंधनों से मुक्त आत्माओं की निशानी क्या होगी? छः मास के लिए होमवर्क का प्लान बनाएं। इसके लिए पन्द्रह दिन में कोई एक बंधन जो हमारे मन-

बुद्धि को बार-बार प्रभावित करता हो, उसे समाप्त करने के लिए दृढ़ संकल्प करने के साथ बार-बार उसे रिवाइज और रियलाइज करें।

साधकों के प्रति -प्यारे बापदादा ने हम सभी बच्चों को छः मास के लिए होमवर्क दिया है कि जैसे सेवा उमंग-उत्साह से करते हो..ऐसे ही स्वयं के प्रति भी स्व-सेवा करो। स्व-सेवा अर्थात् स्वयं को चेक करना और बाप समान बनाना। बाप समान बनना अर्थात् जैसे बाप सर्व बन्धनमुक्त है..डबल लाइट है...ऐसे बाप समान डबल लाइट ..सर्व बंधनमुक्त हम भी बनें। किसी भी प्रकार का बोझ नहीं, कोई भी कमी-कमजोरी नहीं...सब बाप को देकर डबल लाइट बन संगमयुग के जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव करें।

स्वमान -मैं परमात्म प्राप्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ।

सम्पन्न आत्मा की निशानी है -होलिएस्ट, हाइएस्ट और रिचेस्ट।

होलिएस्ट अर्थात -मन, वाणी, कर्म, सम्बन्ध-सम्पर्क में पवित्रता। स्वप्न मात्र भी अपवित्रता मन-बुद्धि को टच नहीं करे।

हाइएस्ट अर्थात -परमधाम में -ऊँचे ते ऊँचे बाप के साथ, देव स्वरूप में -आत्मा और शरीर दोनों पवित्र, मध्य में -कितने सुंदर मंदिर, कितनी विधि पूर्वक आप होवनहार देवताओं की पूजा।

रिचेस्ट -आप सर्व अविनाशी खजानों के मालिक हैं। दुनिया में कहते हैं रिचेस्ट इन दि वर्ल्ड, लेकिन आप श्रेष्ठ आत्माएं रिचेस्ट इन कल्प हैं। जो इस एक जन्म में प्राप्त करते हो और अनेक जन्म तक साथ चलता है।

योगाभ्यास - हर घंटे में कम से कम एक मिनट अशरीरीपन का अभ्यास। जब भी मैं और मेरा शब्द कहते हो तो उसमें यह एडिशन करो, मैं आत्मा और मेरा बाबा। इस विधि से सहज निरन्तर योगी बन जाएंगे।

धारणा -खुश रहना और सर्व को खुश करना। कहा जाता है -खुशी जैसा कोई खजाना नहीं। चाहे कितने भी खजाने हों लेकिन खुशी नहीं तो जीवन नीरस लगेगा। इसलिए खुशी के लिए कहावत है -खुशी जैसी खुराक नहीं। एक ही खुशी में हेल्थ भी है, वेल्थ भी है और नाम ही खुशी है तो हैप्पी है ही।

चिन्तन -क्या सदा परमात्म प्राप्तियों का अनुभव होता है? और यदि नहीं तो क्यों? संगमयुग पर हमें कौन-कौन सी प्राप्तियां हुई हैं? परमात्म-प्राप्तियों से सम्पन्न आत्मा की निशानियाँ? परमात्म अनुभव को कैसे बढ़ायें?

साधकों के प्रति -प्रिय साधकों, संगमयुग है परमात्म प्राप्तियों का अनुभव करने का युग। यदि इस समय परमात्म प्राप्ति का अनुभव नहीं किया तो फिर कब करेंगे? इसलिए याद करो -संगमयुग पर हमें क्या-क्या प्राप्तियां हुई हैं? और उनका अनुभव हमने कहाँ तक किया है? ऐसा न हो कि अन्त समय पश्चाताप करना पड़े कि बाबा से तो हमें सब कुछ प्राप्त था...लेकिन उन प्राप्तियों का अनुभव हमने किया ही नहीं...अत: अभी से स्वयं के टीचर बन स्वयं को समझाओ और सर्व परमात्म प्राप्तियों का अनुभव कर दूसरों को भी अनुभव कराओ।

स्वमान -मैं स्वराज्य अधिकारी मा.सर्वशक्तिवान हूँ।

वर्तमान समय प्रमाण बापदादा हम बच्चों को भृकुटी के तख्तनशीन, स्वराज्य अधिकारी, मा.सर्वशक्तिवान के रूप में सदा देखना चाहते हैं। मा.सर्वशक्तिवान अर्थात् -सर्वशक्तियों और सर्व कर्मेन्द्रियों के अधिकारी और अन्य आत्माओं को भी अधिकारी बनाने वाले।

योगाभ्यास -मैं मा.सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान बाप से कम्बाइण्ड हूँ....उससे निकलती हुई सर्वशक्तियों की रंग-बिरंगी किरणें मुझे आत्मा को आलोकित कर रही हैं....और फिर मुझसे चारों ओर फैलती जा रही हैं....।

रूहानी एक्सरसाईज -मन को शक्तिशाली व व्यर्थ संकल्पों से मुक्त करने के लिए हर घण्टे में कम से कम पाँच मिनट, पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें। स्वराज्य अधिकारी बन कर्मेन्द्रियों का राज्य दरबार लगाएं।

धारणा -व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त रहना -व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त रहने के लिए स्वयं से दृढ़ प्रतिज्ञा करें कि न व्यर्थ देखना है, न व्यर्थ बोलना है, न व्यर्थ सुनना है, न व्यर्थ समय गंवाना है और न ही व्यर्थ सोचना है।

सारे दिन में स्थूल कर्म करने के साथ-साथ मनसा को भी बिजी रखने का टाइम टेबल बनाएं। स्व-दर्शन, स्व-चिन्तन और स्व-चेकिंग करनी है।

चिन्तन -क्या सारे दिन में स्वराज्य अधिकारी बनकर रहते हैं, यदि नहीं तो क्यों? स्वराज्य अधिकारी आत्माओं की निशानियां क्या होंगी? स्वराज्य अधिकारी बनने की विधि क्या है?

साधकों के प्रति -तुम स्वराज्य अधिकारी आत्मा हो...स्वराज्य तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है...अपने अधिकार को जानो....तुम किसी भी कर्मेन्द्रिय के अधीन नहीं हो सकते...यदि अभी तक भी कर्मेन्द्रियों के अधीन होते रहे तो स्वराज्य अधिकारी स्थिति का अनुभव कब करेंगे? क्योंकि विश्व राज्य अधिकार का दर्पण है स्वराज्य....इसलिए जो आज स्वराज्य अधिकारी होंगे वही भविष्य विश्व राज्य का अधिकार प्राप्त करेंगे। यदि आज कभी-कभी अधीन और कभी-कभी अधिकारी तो सतयुगी विश्व राज्य अधिकार में भी कभी-कभी के अधिकारी बनेंगे...तो अपने आपसे पूछो...मैं कौन हूँ? सदा अधिकारी, या कभी-कभी अधिकारी या अधीन आत्मा ....?

प्यारे बापदादा ने हम सभी बच्चों को ईशारा दिया कि स्मृति स्वरूप, अनुभवी मूर्त बन सेकण्ड में स्वयं को परिवर्तन कर पास विद ऑनर बनो। यदि हमें किसी भी कार्य में सफलता नहीं मिलती या माया के छोटे-बड़े विघ्न आते हैं तो इसका कारण है -अनुभव की कमी। इसलिए हमें न केवल प्वाइन्ट को रिपीट करना है लेकिन उस एक-एक प्वाइन्ट को अनुभव में भी लाना है।

स्वमान -मैं अनुभवी मूर्त आत्मा हूँ

वर्तमान समय अनुभवी मूर्त बनना, यह सबसे श्रेष्ठ स्टेज है। अनुभव की अथारटी सबसे श्रेष्ठ अथारिटी है। अनुभवी मूर्त आत्मा सदा उमंग-उत्साह से भरपूर आगे बढ़ती और उड़ती रहती है। ऐसी आत्माएं न कभी माया से धोखा खा सकती हैं और न दु:ख की अनुभूति कर सकती हैं। माया का कोई भी प्रभाव उनको श्रेष्ठ स्थिति से नीचे ला नहीं सकता।

योगाभ्यास -स्वयं परमात्मा, हमारा परमपिता, परम शिक्षक और परम सद्गुरू है....जरा देखें अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य को ...स्वयं परमात्मा बाप बनकर हमारी पालना कर रहे हैं..परमशिक्षक बनकर नर से श्रीनारायण, नारी से श्रीलक्ष्मी बनने की श्रेष्ठ शिक्षा दे रहे हैं और परम सद्गुरू बनकर मुक्ति और जीवनमुक्ति के लिए श्रेष्ठ श्रीमत दे रहे हैं। परमात्म पालना, परमात्म पढ़ाई और परमात्म श्रीमत...वाह मेरा भाग्य ! ....ऐसा भाग्य सारे कल्प के अंदर केवल संगमयुग पर हम बच्चों को ही प्राप्त होता है।

इस बार हम सभी योग का प्रयोग करेंगे -जैसे कि मैं आत्मा हूँ -इस अनुभव को बढ़ाएं कि मैं कौन सी आत्मा हूँ? क्या मुझ आत्मा के मूल गुण हमारे कर्मों, हमारे व्यवहार में आते हैं? क्या हमारी आत्मिक दृष्टि-वृत्ति रहती है? तो चेक करें कि जो हम सोचते हैं उसको हम अनुभव में कितना लाते हैं?

धारणा -अनुभवी मूर्त बनना। हर प्वाइन्ट के अनुभवीमूर्त बनें। अनुभवी मूर्त आत्माओं की निशानी -स्थिति में -निमित्त भाव, वृत्ति में -शुभ भाव, आत्मिक भाव, नि:स्वार्थ भाव, सम्बन्ध-सम्पर्क में -सदा निर्माण भाव, वाणी में -सदा निर्मल वाणी। यह विशेषताएं अनुभवीमूर्त की हर समय नेचुरल होंगी।

चिन्तन -चारों सब्जेक्ट में अनुभवीमूर्त कैसे बनें? अनुभवीमूर्त आत्माओं की निशानियां? अनुभवीमूर्त बनना आवश्यक क्यों?

साधकों के प्रति - प्रिय साधकों ! आज की दुनिया में मैजारिटी आत्माएं, देखने और सुनने से थक गयी हैं... अब वे अनुभव द्वारा प्राप्ति करना चाहती हैं। लेकिन यह प्राप्ति हम तभी करा सकते हैं जब हम स्वयं अनुभवीमूर्त

होंगे। इसलिए आइये, हम सभी हर प्वाइन्ट के अनुभवीमूर्त बन दूसरों को भी अनुभव कराएं। जो भी हमारे सम्बन्ध-सम्पर्क में आएं, वह कुछ न कुछ प्राप्ति का अनुभव करके जाएं, तब कहेंगे सच्चे-सच्चे अनुभवीमूर्त आत्मा।

हम अल्लाह के बगीचे के पुष्प हैं

सदा अपने को बापदादा के अर्थात् अल्लाह के बगीचे के फूल समझकर चलते हो? सदा अपने आप से पूछो कि मैं रूहानी गुलाब बन सदा रूहानी खुशबू फैलाता हूँ? जैसे गुलाब की खुशबू सबको मीठी लगती है, चारों ओर फैल जाती है, तो वह है स्थूल, विनाशी चीज और आप सब अविनाशी सच्चे गुलाब हो। तो सदा अविनाशी रूहानियत की खुशबू फैलाते रहते हो? सदा इसी स्वमान में रहो कि हम अल्लाह के बगीचे के पुष्प बन गये -इससे बड़ा स्वमान और कोई हो नहीं सकता। 'वाह मेरा श्रेष्ठ भाग्य' -यही गीत गाते रहो। भोलानाथ से सौदा कर लिया तो चतुर हो गये ना! किसको अपना बनाया है? किससे सौदा किया है? कितना बड़ा सौदा किया है? तीनों लोक ही सौदे में ले लिए। आज की दुनिया में सबसे बड़े ते बड़ा कोई भी धनवान हो लेकिन इतना बड़ा सौदा कोई नहीं कर सकता, इतनी महान आत्माएं हो -इस महानता को स्मृति में रखकर चलते चलो।

स्वमान -मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ ।

सम्पूर्ण पवित्रता अर्थात सिर्फ ब्रह्मचर्य नहीं, लेकिन ब्रह्माचारी बनकर रहना। ब्रह्माचारी अर्थात सदा ब्रह्मा बाप के आचरण पर चलने वाला। कोई भी विकार अंश मात्र भी न हो तब कहेंगे -सम्पूर्ण पवित्रता।

योगाभ्यास -रूहानी ड्रिल -विजन बनाएं -लाइट के शरीर में भृकुटी के मध्य मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा चमक रही हूँ। मुझसे पवित्रता की श्वेत रश्मियां चारों ओर फैल रही हैं। इसके बाद अनुभव करें कि मैं परम पवित्र फरिश्ता ग्लोब पर स्थित होकर विश्व की सर्व आत्माओं को सकाश दे रहा हूँ। स्वयं को परमधाम में पवित्रता के सूर्य की किरणों के नीचे देखें, उससे पवित्रता की अथाह किरणें निकलकर मुझ पर बरस रही हैं और मुझे भरपूर कर ही हैं

धारणा -पवित्रता। मरजीवा ब्राह्मण जन्म लेते ही बाबा ने हम सभी बच्चों को पवित्र भव और योगी भव का वरदान दिया है। तो पवित्रता इस ब्राह्मण जीवन का वरदान है। जिसके अंदर जितनी अच्छी पवित्रता उसका उतना ही अच्छा योग। अगर योग नहीं लगता तो जरूर कहीं न कहीं सूक्ष्म में अपवित्रता है। तो योग का सम्पूर्ण सुख लेने के लिए अपनी पवित्रता की स्थिति को मजबूत बनाएं। इसके लिए - सारा दिन आत्म-अभिमानी स्थिति में रह सर्व को आत्मिक दृष्टि से ही देखें। मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ -इस स्वमान को सारे दिन में बार-बार गहराई से अभ्यास करें।

चिन्तन -क्या सारे दिन में मनसा, वाचा और कर्मणा की पूरी पवित्रता रही और यदि नहीं तो क्यों? सम्पूर्ण पवित्र आत्माओं की क्या-क्या निशानियां होंगी? सम्पूर्ण पवित्रता की स्थिति तक कैसे पहुंचा जाए?

याद रहे -बापदादा की दिल पसंद स्थिति है -सम्पूर्ण पवित्रता। इसलिए सम्पूर्ण पवित्र बच्चे ही उसे सबसे अधिक प्रिय लगते हैं।

साधकों प्रति -हे बापदादा की आशाओं के दीपक ! क्या तुम उसकी आशाओं को पूर्ण करना चाहते हो? यदि हाँ, तो अब उसकी यही आशा है कि अलबेलेपन, आलस्य और बहानेबाजी की नींद से जागो...। ऐसे नहीं सोचो कि कौन अभी सम्पन्न बना है....कर लेंगे.....बन ही जाएंगे....अब

यह गे...गे...की भाषा को छोड़ो और दृढ़ संकल्प करो कि अब बनना ही है करना ही है। चाहे पहाड़ जैसी परिस्थिति आ जाए...कुछ भी सुनना पड़े या सहन करना पड़े...लेकिन अब हमें अपनी दृढ़ता से पीछे नहीं हटना है...अब मुझे दूसरे को नहीं देखना है...मुझे स्व को देखना है और स्व को ही परिवर्तन करना है...तब कहेंगे बापदादा की आशाओं को पूर्ण करने वाले ब्राह्मण कुल दीपक।

प्यारे बापदादा ने हम सभी को विशेष होमवर्क दिया कि दुआएं लेनी है और दुआएं देनी है ...। कोई कैसा भी हो, चाहे कोई बद्दुआ दे...अपमान करे, तो भी हमें उसके प्रति अपनी भावनाओं को खराब नहीं करना है। ईश्वरीय महावाक्य हैं -जो बच्चे एक बार भी सहन कर लेते हैं वह सौ गुना परमात्म दुआओं के अधिकारी बन जाते हैं।

स्वमान -मैं बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण हूँ।

बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण अर्थात जो बाप में गुण और शक्तियां हैं वही मुझमें हैं..जो बाप के संकल्प, बोल और कर्म हैं वही मेरे भी हों...जो बाप के संस्कार वही मेरे भी संस्कार। यदि बाप को प्रत्यक्ष करना है तो जैसे बाप सम्पन्न और सम्पूर्ण हैं ऐसे बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनकर पहले स्व को प्रत्यक्ष करें। जब स्व को प्रत्यक्ष करेंगे तो बाप स्वत: ही प्रत्यक्ष हो जायेगा।

योगाभ्यास - रूहानी एक्सरसाइज। जैसे शरीर को शक्तिशाली बनाने के लिए शारीरिक एक्सरसाइज आवश्यक है ऐसे मन को शक्तिशाली बनाने के लिए मानसिक एक्सरसाइज भी आवश्यक है -इसके लिए हर घण्टे में कम से कम पांच मिनट में पांच स्वरूपों का अभ्यास करो -पहले स्वयं को परमधाम में ज्ञानसूर्य की किरणों के नीचे देखें..फिर सूक्ष्म वतन में स्वयं को फरिश्ता रूप में देखें..फिर अपने पूज्य स्वरूप को याद करें..फिर अपने ब्राह्मण स्वरूप को याद करें..फिर अपने देवता स्वरूप को देखें। सारे दिन में यह अभ्यास चलते-फिरते भी कर सकते हैं..इससे मन में सदा खुशी रहेगी, उमंग-उत्साह बढ़ेगा और सदा उड़ती कला का अनुभव होता रहेगा।

धारणा -दुआएं लो और दुआएं दो ।

सबसे सहज पुरूषार्थ है -दुआएं दो और दुआएं लो। इसके लिए सर्व के प्रति अपनी भावनाओं को श्रेष्ठ रखो। कोई भी निगेटीव बात मन में नहीं रखो। यदि कोई किसी की निगेटीव बात को सुनाता भी है तो एक कान से सुन दूसरे से निकाल दो। अपनी श्रेष्ठ वृत्ति के वायब्रेशन्स द्वारा वायुमण्डल को ऐसा बनाओ जो कोई भी आपके सामने आए तो वह कुछ न कुछ स्नेह और सहयोग का अनुभव करे, क्षमा का अनुभव करे..हिम्मत का अनुभव करे..उमंग-उत्साह का अनुभव करें..।

चिन्तन -पुरूषार्थ में तीव्रता न होने का कारण..? सदा तीव्र पुरूषार्थी कैसे बनें? तीव्र पुरूषार्थी आत्माओं की निशानियां?

साधकों के प्रति -अब बापदादा समय की तीव्र गति प्रमाण हम सभी बच्चों को सदा तीव्र पुरूषार्थी के रूप में देखना चाहते हैं। तीव्र पुरूषार्थी अर्थात

सोचना और करना एक समान हो। याद रहे यदि हम अभी तक भी सोचने..एक दूसरे को देखने में समय गंवाते रहे तो भविष्य की प्राप्ति से वंचित रह जाएंगे...इसलिए अब आलस्य और अलबेलेपन के संकल्पों को त्याग मन में सदा यही दृढ़ता रहे कि जो करना है वह अभी करना है। अभी नहीं तो कभी नहीं...तब कहेंगे..सच्चे-सच्चे तीव्र पुरूषार्थी आत्मा।

क्या आप बापदादा की आशाओं को पूर्ण करना चाहते हैं ? यदि हाँ तो कारण और समस्या शब्द को इस नये वर्ष में विदाई दे दो। दृढ़ प्रतिज्ञा करो कि हम कोई भी कारण नहीं निकालेंगे और न ही हम समस्या स्वरूप बनेंगे। इसके लिए चाहे हमें झुकना पड़े, सहन करना पड़े, मरना पड़े, लेकिन अब निवारण और समाधान स्वरूप बनकर प्राण प्यारे बापदादा के साथ इस वर्ष को न्यारा और सर्व का प्यारा, मेहनत से मुक्त और समस्याओं से मुक्त वर्ष के रूप में मनाना है।

स्वमान -मैं परमात्म स्नेही हूँ।

जरा देखें, अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य को, स्वयं भगवान के स्नेह के पात्र बन गये...पांच हजार वर्ष तक तुम देवात्माओं और मनुष्यात्माओं के स्नेह के पात्र बने..लेकिन अब यह थोड़ा सा समय है, भगवान के स्नेह का पात्र बनने के लिए..और यह परमात्म-स्नेह इस थोड़े से समय में केवल तुम बच्चों को ही प्राप्त होता है...तो अपने को याद दिलायें..हे आत्मा ! यदि तुमने परमात्म-स्नेह का अनुभव अब नहीं किया तो फिर कब करेंगे?

योगाभ्यास -मैं इष्ट-देव हूँ - इष्टदेव बनकर भक्तों की पुकार सुनें...क्योंकि भक्त आत्माएं अब थक गई हैं...अब वो तुम्हें पुकार रही हैं...हे मेरे ईष्ट देव आप कहाँ गये...हे दयालु, हे कृपालु...अब हमें मुक्त दो..तो अब भक्तों की पुकार सुनो और उन्हें मुक्ति दिलाने के निमित्त बनो।

मैं मुक्त दाता हूँ - तुम मुक्तिदाता के बच्चे मा.मुक्तिदाता हो...तुम्हें बाप समान मुक्तिदाता बन दु:खी-अशान्त और परेशान आत्माओं को सुख-शान्ति के वायब्रेशन्स देने हैं..।

धारणा -मनसा, वाचा और कर्मणा, तीनों द्वारा एक साथ सेवा।

समय की समीपता प्रमाण अब बापदादा चाहते हैं कि मनसा-वाचा और कर्मणा इन तीन द्वारा एक साथ सेवा हो। क्योंकि जैसे समय की गति फास्ट है...ऐसे आपकी सेवाओं की गति में भी नवीनता हो...इसलिए मनसा द्वारा प्योर वायब्रेशन्स फैलाने की सेवा करें...वाचा द्वारा परमात्म ज्ञान दान करने की सेवा करें...और कर्मणा द्वारा स्नेह और सहयोग देने की सेवा करें।

चिन्तन - संगमयुग पर बाबा ने हमें क्या-क्या स्मृतियां दिलाई हैं ? और हम उन स्मृतियों के स्वरूप बनकर कहाँ तक रहते हैं ? स्मृति और समर्थी स्वरूप के अनुभव को कैसे बढ़ाएं? और ऐसी आत्माओं की क्या-क्या निशानियां होंगी?

साधकों के प्रति -प्रिय साधकों ! बापदादा अब हमारी प्रतिज्ञाओं की फाइल को फाइनल रूप में देखना चाहते हैं ...इसलिए दृढ़ प्रतिज्ञा करो कि

अब मुझे पुरानी भाषा को, पुरानी चाल को, अलबेलेपन की भाषा को, कड़ुवेपन की भाषा को बदलना ही है...इसलिए अब हमें दूसरे को न देख, दूसरे का चिन्तन न कर, स्वयं को देखना है और स्वयं का चिन्तन करना है...तब ही हम स्वयं को प्रत्यक्ष कर परमात्म प्रत्यक्षता कर सकते हैं।

स्वमान -मैं मास्टर मुक्तिदाता हूँ।

तुम मुक्तिदाता की संतान मा.मुक्ति दाता हो ....तुम्हें स्वयं को मुक्त कर सर्व आत्माओं को मुक्ति दिलाने के निमित्त बनना है...यदि तुम ही मुक्ति नहीं लोगे...तो भला दूसरों को कैसे मुक्त करोगे... ?

योगाभ्यास -मैं मुक्तिदाता बाप की संतान मा.मुक्तिदाता हूँ -जब तुम इस स्मृति में रहते हो तो तुम्हारे द्वारा अनेकों को मुक्ति का वरदान मिलता है..तो अब समय है..मुक्तिदाता बाप के साथ सर्व आत्माओं को दु:ख-अशांति से मुक्ति दिलाने का। क्योंकि विश्व की समस्त आत्माएं दु:खी, अशांत हो...तुम्हें पुकार रही हैं....हे मेरे मुक्तिदाता ! अब मुझे मुक्ति दो...तो क्या दुखियों की आवाज सुनाई देती है? तो अब अपने फरिश्ते स्वरूप द्वारा बाबा से पवित्र वायब्रेशन्स लेकर सारे विश्व की आत्माओं को देकर उनके दु:ख हरो।

विजन बनाएं -मैं मा. मुक्तिदाता विश्व के ग्लोब पर हूँ ...ऊपर है ज्ञान सूर्य शिव बाबा। उनसे निरन्तर मुझ पर सुख-शान्ति की किरणें आ रही हैं और मुझसे विश्व की समस्त आत्माओं के पास जा रही हैं।

बाबा के महावाक्य - जब तुम अशरीरी बनते हो तो तुम्हारे द्वारा शान्ति के वायब्रेशन्स फैलते हैं और जब तुम स्वदर्शन चक्रधारी बनते हो तो तुम्हारे द्वारा सुख के वायब्रेशन्स फैलते हैं।

धारणा -स्वयं को व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त रखना।

मुक्तिदाता स्वरूप का अनुभव करने के लिए स्वयं को व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त रखें ...इसके लिए अपना सारे दिन का टाइम टेबल बनाकर रखें कि किस समय हमें क्या करना है..। चेक करो कि हमारा समय-श्वांस-संकल्प कहीं व्यर्थ तो नहीं जा रहा है। व्यर्थ से मुक्त रहने के लिए स्थूल और सूक्ष्म अपना टाइम टेबल बनाकर रखें। एकान्त में बैठ स्वयं से कुछ बातें करें अर्थात स्व-चिन्तन करें। ज्ञान का मंथन-चिन्तन करें। कुसंग से बचें।

चिन्तन -क्या मैं स्वयं को सर्व बंधनों से मुक्त अनुभव करता हूँ? कौन-कौन से बंधन हैं जो हमारे पुरूषार्थ में बाधक हैं? जिनसे हमें मुक्त होना है। मुक्तिदाता स्थिति के अनुभव को कैसे बढ़ाएं? मुक्तिदाता आत्माओं की

क्या निशानियां होंगी? मुक्तिदाता किसे कहेंगे?

साधकों के प्रति -तुम मा.मुक्तिदाता हो...तुम्हें सारे विश्व की आत्माओं को दु:ख-अशान्ति से मुक्त करना है...याद करें....तुम्हारे जड़-चित्र आज तक मुक्तिदाता बन...दु:खी-अशांत आत्माओं की सेवा कर रहे हैं...तो भला तुम्हें चैतन्य में कैसा होना चाहिए..? यदि तुम ही मुक्त नहीं होंगे..तो भला दूसरों का क्या हाल होगा...तो अपने स्वरूप और कर्त्तव्य को पहचानो...भगवान ने तुम्हें निमित्त बनाया है..सर्व को मुक्ति दिलाने का कार्य तुम ही कर सकते हो...तुम मुक्त अवस्था में स्थित हो जाओ...तो तुम्हारे इस स्वरूप को देखकर अन्य सभी आत्माएं स्वत: ही मुक्त हो जाएंगी...क्योंकि तुम ही कोटों में कोई और कोई में कोई हो -तुम्हारे अन्दर ही वो शक्तियां हैं..तो अपनी शक्तियों को पहचानो और उसे विश्व की आत्माओं के प्रति यूज करो।

जो परमात्म स्नेह में लवलीन रहते हैं वे सदा अपने को छत्रछाया के अंदर अनुभव करते हैं..दिल के स्नेही बच्चे मेहनत को भी मुहब्बत में बदल देते हैं। उनके सामने पहाड़ जैसी समस्या भी रूई के समान अनुभव होती है पत्थर भी पानी समान अनुभव होता है। तो कभी भी परमात्म स्नेह को भूलो नहीं। स्नेह का सागर मिला है तो उसमें खूब लहराओ...

स्वमान -मैं परमात्म स्नेही पद्मापदम भाग्यशाली आत्मा हूँ।

हर प्रकार की मेहनत से बचने का बहुत सहज साधन है -परमात्म स्नेह। इस स्नेह में समाये रहो तो हर प्रकार की मेहनत से मनोरंजन का अनुभव करेंगे। स्नेही आत्मा स्वत: ही देह के भान से, देह के सम्बन्ध से, देह की दुनिया से ऊपर परमात्म-स्नेह में स्वत: ही लीन रहती है। दिल का स्नेह सदा ही बाप के स्नेह और समीपता का अनुभव कराता है। स्नेही सदा अपने को बाप की दुआओं के पात्र समझते हैं। स्नेह, असंभव को भी सहज सम्भव कर देता है। वे सदा निश्चयबुद्धि और निश्चिन्त रहते हैं।

योगाभ्यास -परमात्म स्नेह की छत्रछाया के नीचे जरा देखें अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य को..स्वयं भगवान के स्नेह की छत्रछाया में आ गये..संसार की करोड़ों आत्माओं में से भगवान की नजर मुझ पर पड़ी..उसने हमें योग्य समझा..उसने हमें स्वीकार कर लिया..उसने हमें अपनी सारी शक्तियां और सारे वरदान दे दिये..सम्पूर्ण वर्से का अधिकारी बना दिया..ऐसा श्रेष्ठ भाग्य सारे कल्प में इस संगमयुग पर ही हम आत्माओं को प्राप्त होता है और कल्प-कल्प हमें ही प्राप्त होगा...तो नशा रहे..हम ही थे, हम ही हैं..और हम ही बनते रहेंगे। अपने पूर्वज और पूज्य स्वरूप द्वारा विश्व की दु:खी, अशांत आत्माओं को सकाश देना।

धारणा -स्नेह युक्त और मेहनत मुक्त -बापदादा इस वर्ष हर बच्चे को स्नेहयुक्त और मेहनतमुक्त देखना चाहते हैं। बापदादा को किसी भी बच्चे की मेहनत की स्थिति अच्छी नहीं लगती। मेरे बच्चे और मेहनत। यदि मेहनत का अनुभव होता है तो कोई न कोई बोझ बुद्धि में है और बोझ का कारण है -मैं-पन। इसलिए मैं-पन को भूल ट्रस्टी बन जाओ..जिम्मेवारी बाप को दे दो और मौज का अनुभव करो।

चिन्तन -परमात्म-स्नेह क्या है ..? परमात्म-स्नेह के पात्र कौन बनते हैं..? परमात्म-स्नेह के अनुभव को कैसे बढ़ाएं?

साधकों के प्रति -संगमयुग है मौजों का युग। यदि इस मौजों के युग में भी मौज नहीं मनायेंगे..तो कब मनाएंगे.? बापदादा जब देखते हैं कि बच्चे बोझ उठाके बहुत मेहनत कर रहे हैं तो बाप को बहुत रहम आता ..तरस पड़ता है

कि मौजों के समय में मेहनत! इसलिए स्नेह में सदा समाये रहो, स्नहे के समय को याद करो। स्नेह को याद नहीं करते, मेहनत को ही देखते रहते तो उलझते रहते हो..तो अटेंशन प्लीज..मेहनत मुक्त, संतुष्ट रहो और संतुष्ट करो तभी मेहनत मुक्त का अनुभव कर सकेंगे।

स्वमान -मैं सर्व अविनाशी खजानों से सम्पन्न आत्मा हूँ ।

सर्व खजाने को जमा करने की चाबी है -निमित्त भाव, निर्माण भाव, नि:स्वार्थ भाव। इस चाबी का नम्बर है -तीन बिन्दी। एक -आत्मा बिन्दी, दूसरा-बाप बिन्दी, तीसरा -ड्रामा बिन्दी।

इन सभी खजानों में वृद्धि की विधि है -दृढ़ता। दृढ़ता वाली आत्माओं को किसी भी कार्य में यह संकल्प नहीं चलेगा कि यह होगा या नहीं होगा। दृढ़ता की स्थिति है -हुआ ही पड़ा है, बना ही पड़ा है। दृढ़ता वाला, निश्चय बुद्धि, निश्चिंत और निश्चित अनुभव करेगा।

योगाभ्यास -ज्वालामुखी तपस्या। ज्वालामुखी तपस्या अर्थात शक्तिशाली याद। इसके लिए सारा दिन आत्मिक दृष्टि-वृत्ति का खूब अभ्यास करें। जिसे देखें वह आत्मा ही दिखाई दे। स्वयं को अनुभव करें, जैसे कि मैं इस स्थूल दुनिया में रहते हुए आत्माओं की दुनिया में रह रहा हूँ....इस प्रकार जितना हमारी आत्म-अभिमानी स्टेज होगी, उतना हम सहज ही ज्वालामुखी स्वरूप का अर्थात शक्तिशाली याद की स्थिति का अनुभव कर सकते हैं। जैसे भक्ति मार्ग में चार धाम करने वाले अपने को बहुत भाग्यशाली समझते हैं...ऐसे हम सभी भाग्य विधाता बाप के बच्चे पद्मापद्म महान भाग्यवान हैं...इसलिए रोज बुद्धि रूपी विमान द्वारा मधुबन के चारों धाम का चक्कर लगायें।

शान्ति स्तम्भ -शान्ति स्तम्भ है -महाधाम। जब भी शक्तिशाली स्थिति का अनुभव करना है तो शांति स्तम्भ पर पहुंच जाएं।

बापदादा का कमरा - बापदादा का कमरा है -स्नेह का धाम। जरा भी बाप समान बनने का दृढ़ संकल्प उत्पन्न हो तो बाबा के कमरे में पहुंच जाएं।

बाबा की झोपड़ी - यह है स्नेह मिलन का धाम। जब कभी उदास हो जाओ तो झोपड़ी में रूहरिहान करने पहुंच जाना।

हिस्ट्री हॉल -जब कभी वेस्ट थॉट्स बहुत चलते हैं तो हिस्ट्री हॉल में पहुंच जाना।

धारणा -सर्व खजानों से सम्पन्न बनकर रहना। अगर सर्व खजाने का

खाता ज्यादा से ज्यादा जमा करना है तो मनमनाभव के मन्त्र को यन्त्र बना दो। जिससे सदा बाप के साथ और पास रहने का अनुभव स्वत: होगा। तीन रूप के पास हैं, एक -पास रहना है, दूसरा -जो बीता सो पास हुआ, तीसरा -पास विद् आनर होना है। अगर ये तीनों पास हैं तो राज्यधिकारी बनने की फुल पास है।

चिन्तन -संगमयुग पर बापदादा से हम सभी को कौन-कौन से अविनाशी खजाने प्राप्त हैं? सर्व अविनाशी खजानों से सम्पन्न आत्माओं की निशानियां? सर्व अविनाशी खजानों को बढ़ाने की विधि?

साधकों के प्रति -अब अपने मन की आवाज सुनो...समय की पुकार सुनो....भक्तों की पुकार सुनो... इसके लिए बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनो, लेकिन याद रहे -समान बनने में सबसे बड़ा विघ्न रूप है -यह देह-अभिमान का मैं-पन। यह मैं-पन ही अपमान और अभिमान की फीलिंग कराता है, दिलशिकस्त बनाता है...इसलिए जब भी मैं शब्द बोलते हो...तो मैं के पीछे आत्मा लगा दो, स्वमान का मैं-पन हो, अभिमान का नहीं। जब इस अभिमान के मैं-पन की पूँछ को जलाएंगे, तब कहेंगे सच्चे-सच्चे

महावीर हनुमान।

अव्यक्त बापदादा ने कहा कि जैसे सेवा के क्षेत्र में हर वर्ग, हर सेंटर, हर जोन सेवा बढ़ा रहा है...लेकिन अभी आवश्यकता है ..एकता और एकानामी की, सम्मान देने और सम्मान लेने की। चाहे महारथी हैं, चाहे पुरूषार्थी हैं लेकिन हरेक का सहयोग है...हर एक विशेष है, हर एक सम्मान के अधिकारी हैं। इसलिए हर एक छोटे-बड़े को सम्मान दो और सम्मान लो।

स्वमान -मैं सर्वश्रेष्ठ महान आत्मा हूँ।

जरा अपने श्रेष्ठ स्वमान का देखें, आप विश्व की आत्माओं के पूर्वज भी हो और पूज्य भी हो। सारी सृष्टि के जड़ में आप आधारमूर्त हो, परमात्म रचयिता की पहली-पहली श्रेष्ठ रचना हो। दुनिया के लिए जो असम्भव बातें हैं वह आपके लिए सहज और सम्भव हो गईं हैं क्योंकि आप सर्वशक्तिवान परमात्म बाप के डायरेक्ट बच्चे हो।

योगाभ्यास -रूहानी ड्रिल करें -अभी-अभी ब्राह्मण, फिर फरिश्ता और फिर अशरीरी....सारे दिन में चलते-फिरते, कामकाज करते हुए भी एक मिनट निकाल यह अभ्यास करो। चेक करो जो संकल्प किया वही स्वरूप अनुभव हुआ? बाबा ही हमारा संसार है। अमृतवेला यह स्लोगन याद करना तो सारी आकर्षण, सारा दिल का प्यार एक बाबा में जायेगा। नयनों से बाबा दिखाई देगा, मुख से बाबा निकलेगा, चेहरे में सदा बाप का नशा दिखाई देगा और संबंध-सम्पर्क में सदा ही बाप से सर्व सम्बन्ध जुटे रहेंगे।

धारणा -साक्षी दृष्टा -साक्षी दृष्टा की सीट पर सेट रहने वाले कभी भी अपसेट हो नहीं सकते। जब साक्षी दृष्टा की सीट से नीचे उतरते हो तो अपसेट होते हो। तीन चीजें ही परेशान करती हैं -चंचल मन, भटकती बुद्धि और पुराने संस्कार। जब पुराने संस्कार को मेरा-मेरा कहा तो मेरे ने जगह बना ली है...इसलिए आप ब्राह्मण मेरा-मेरा कह नहीं सकते। यह पास्ट जीवन के द्वापर मध्य के, शुद्र जीवन के संस्कार हैं। आप श्रेष्ठ आत्माओं के पुराने ते पुराने संस्कार अनादि और आदि संस्कार हैं। अब इन संस्कारों को अपने अनादि और आदि स्वरूप की स्मृति से इमर्ज करो।

चिन्तन -हमारे अनादि और आदि संस्कार कौन-कौन से हैं? हमारे अनादि और आदि संस्कार सदा इमर्ज रूप में कैसे रहें..? अनादि और आदि संस्कार वाली आत्माओं की क्या-क्या निशानियाँ होंगी?

साधकों के प्रति -प्रिय साधकों ! बापदादा ने होमवर्क दिया था..याद है? दुआ दो और दुआ लो, जब हम दुआ देते हैं तो उसमें दुआ लेना स्वत: हो जाता है। जिन्होने यह होमवर्क पूरा किया हैं वे चाहे आए हैं या नहीं, लेकिन वे बापदादा के सम्मुख हैं उन्होने अपने मस्तक पर बाप द्वारा विजय का

तिलक लगा लिया...अब और अपनी नेचुरल नेचर बनाते हुए आगे भी करते, कराते रहना। और जिन्होने थोड़ा बहुत किया है अथवा नहीं भी किया तो वह सभी अपने को सदा मैं पूज्य आत्मा हूँ बाप की श्रीमत पर चलने वाली विशेष आत्मा हूँ -इस स्मृति को बार-बार स्वरूप में लाना। जब लक्ष्य है सोलह कला सम्पन्न बनने का..तो सोलह कला अर्थात परम पूज्य। परम पूज्य आत्माओं का कर्त्तव्य ही है दुआ देना...तो यह संस्कार चलते-फिरते सहज और सदा के लिए बनाओ।

प्यारे बापदादा ने हम सभी को विशेष दो बातों पर अंडरलाइन कराई कि दृढ़ता और परिवर्तन शक्ति द्वारा कारण व समस्या स्वरूप को विदाई दो, निवारण व समाधान स्वरूप बनो। इसके लिए पर-उपकारी आत्मा बन रहमदिल आत्मा बन, शुभभावना, शुभकामना के दिल वाले बन स्नेह और सहयोग दो।

स्वमान -मैं स्व-परिवर्तक आत्मा हूँ ।

अपना आक्यूपेशन याद करो -विश्व कल्याणकारी, विश्व परिवर्तक, प्रकृति को भी परिवर्तन करने वाले ...तो क्या स्व को परिवर्तन नहीं कर सकते ? इस नये वर्ष में बापदादा यही चाहते हैं कि बाप को प्रत्यक्ष करने के पहले स्व को प्रत्यक्ष करो। इसके लिए कोई कैसा भी हो दिल से स्नेह और सहयोग दो। सर्व के प्रति शुभ उम्मीदें रखो। न घृणा रखो, न कभी दिल शिकस्त बनो। निगेटीव को सदा पाजिटीव में परिवर्तन करो। निगेटीव न देखो, न सुनो, न बोलो, न सोचो। उमंग-उत्साह के पंखों से सदा उड़ते रहो और उड़ाते रहो।

योगाभ्यास -मन के मालिक बन सेकण्ड में मन को एकाग्र करो। एक सेकण्ड में अपने स्वीट होम में पहुंच जाओ ...एक सेकण्ड में अपने राज्य स्वर्ग में पहुंच जाओ।

विजन बनाएं -मैं आत्मा इस देह से निकलकर अपने घर परमधाम में जाती हूँ फिर वहाँ से आकर दिव्य स्वरूप धारण कर लेती हूँ। ऐसा अभ्यास सारे दिन में बीच-बीच में करते रहें। क्योंकि मन की एकाग्रता स्वयं को भी और वायुमण्डल को भी पावरफुल बनाती है।

सदा फरिश्ते स्वरूप में स्थित रह सर्व को फरिश्ते रूप में देखें। चलते-फिरते, उठते-बैठते अनुभव करें कि मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ।

बाबा के महावाक्य हैं कि जब तुम अपने फरिश्ते स्वरूप में स्थित रहेंगे तो अनेक आत्माओं को तुम्हारे फरिश्ते स्वरूप का साक्षात्कार होगा। सबको नजर आएंगे कि फरिश्ते ही फरिश्ते घूम रहे हैं।

धारणा -कारण और समस्या शब्द को परिवर्तन कर निवारण और समाधान स्वरूप बनें। इस वर्ष बापदादा कारण शब्द को विदाई दिलाना चाहते हैं। चाहे स्वयं का कारण हो चाहे साथी का कारण हो, चाहे संगठन का कारण हो, चाहे सरकमस्टांश का कारण हो..। ब्राह्मणों की डिक्शनरी में कारण और समस्या शब्द है ही नहीं। इसके लिए अलबेलेपन को छोड़ दृढ़ता और परिवर्तन शक्ति को यूज करो, दूसरे को नहीं देखो।

चिन्तन - दृढ़ता और परिवर्तन शक्ति सम्पन्न आत्माओं की निशानियां

क्या होंगी ? दृढ़ता और परिवर्तन शक्ति कम होने का कारण ? दृढ़ता और परिवर्तन शक्ति को कैसे बढ़ाएं ?

स्वपरिवर्तक आत्माओं के प्रति -प्रिय आत्माओं ! स्व-परिवर्तन बिना विश्व परिवर्तन का कार्य ढीला हो रहा है और आत्माएं नये-नये प्रकार के दु:ख की पात्र बन रही हैं। दु:ख-अशान्ति के नये-नये कारण बन रहे हैं। तो वर्तमान समय प्रमाण बापदादा अभी दु:खी-अशांत आत्माओं की पुकार सुनते हुए परिवर्तन चाहते हैं...। तो हे मा.सुखदाता बच्चे, दु:खियों पर रहम करो, उन्हें दु:ख अशांति से मुक्त करो, भक्तों की आश पूरी करो उन्हें मुक्ति का वर्सा दिलाओ, ब्राह्मण परिवार में हर आत्मा को दिल से स्नेह और सहयोग दो। स्व-परिवर्तन के लिए अपने को देखना है, अपने को बदलना है...अगर झुकना पड़े तो झुकना है लेकिन स्व-परिवर्तन करने में स्वयं को हटाना नहीं है। ऐसे दृढ़ संकल्प कर अपने संस्कार में बाप के संस्कार को, अपनी सूरत में बाप की सूरत को प्रत्यक्ष करने का सबूत देना है।

स्वमान -मैं पद्मापद्म भाग्यशाली आत्मा हूँ।

पद्मापद्म भाग्यवान अर्थात मस्तक में चमकती हुई ज्योति, नयनों में रूहानियत, मुख में श्रेष्ठ वाणी, होठों पर रूहानी मुस्कुराहट, हाथों में सर्व परमात्म खजाने, याद के हर कदम में पद्मों की प्राप्ति व हृदय में एक बाप के लव में लवलीन। तो चेक करें -ये सब निशानियां हमारे जीवन में हैं।

योगाभ्यास - प्यारे बापदादा ने हम सभी बच्चों को होमवर्क दिया है कि रोज सारे दिन में कम से कम आठ बार पाँच मिनट में पाँच स्वरूपों का अभ्यास अवश्य करना है। यदि किसी भी कारणवश मिस हो जाए तो सोने के पूर्व अनेक बार यह अभ्यास करके फिर सोना है।

पहला -अनादि स्वरूप -परमधाम में मैं आत्मा, शिवबाबा के साथ कम्बाइंड

दूसरा -आदि स्वरूप -सतयुग में -मैं आत्मा देव स्वरूप में।

तीसरा -पूज्य स्वरूप -ईष्ट देव बनकर भक्तों को सकाश दें।

चौथा -संगमयुगी ब्राह्मण स्वरूप -ईश्वरीय संतान का नशा।

पांचवां -अंतिम फरिश्ता स्वरूप -अपने फरिश्ते स्वरूप द्वारा सारे विश्व की आत्माओं को सकाश देना।

धारणा - निर्मल वाणी और निर्मान स्थिति। जैसे देवताओं के लिए कहते हैं कि उनके मुख से जो बोल निकलते हैं वह जैसे कि हीरे-मोती झरते हैं...वास्तव में यह हम ब्राह्मणों का ही गायन है। हमारे बोल ऐसे हों जो लोग सुनने के लिए इच्छुक हों कि यह दो वचन बोलें और हम सुनें।

चिन्तन - मैं और मेरा-पन कहाँ-कहाँ आता है? इससे मुक्त कैसे बनें?

साधकों के प्रति - बहुत काल की प्राप्ति का आधार है - बहुत काल का पुरूषार्थ। इसलिए ऐसे नहीं सोचना कि बन जाएंगे, कर लेंगे, अभी कौन सम्पन्न बना है, ये आलस्य, अलबेलेपन के संकल्प ही आपके मार्ग के सबसे बड़े बाधक हैं। दूसरों को देखने की व उन्हें बदलने की आदत छोड़कर दृढ़ता रखें कि मुझे स्व को परिवर्तन करना ही है। मुझे बापदादा की आशाओं को पूर्ण करना ही है, मुझे स्व के संस्कार द्वारा बाप के संस्कार को प्रत्यक्ष करना ही है, तब कहेंगे अपनी सूरत से बाप की सूरत को प्रत्यक्ष करने वाले सच्चे-सच्चे सपूत बच्चे।

स्वमान -मैं अनादि (ज्योतिबिन्दु आत्मा) स्वरूप में स्थित आत्मा हूँ।

बाबा के महावाक्य -जब तुम परमधाम की स्थिति में स्थित होकर थोड़ा भी समय सकाश देने की सेवा करेंगे तो उसकी प्रालब्ध कई गुना ज्यादा होगी।

योगाभ्यास -अपने अनादि-स्वरूप को देखें....जब मैं आत्मा परमधाम में हूँ....सम्पूर्ण शांत अवस्था में हूँ....पूर्णतया मुक्त अवस्था में हूँ....परमधाम मुझ आत्मा का असली घर है.....उस घर में मैं आत्मा अपने परमप्रिय परमपिता परमात्मा शिव बाबा के अति समीप हूँ....उसके पास हूँ.....ज्ञान सूर्य शिव बाबा की किरणों में समाई हुई हूँ....मेरी पवित्रता की चमक सबसे तेज है....इस प्रकार अपने अनादि स्वरूप की स्मृति में रह, बाप समान स्थिति का अनुभव करें....परमधाम में ज्ञान सूर्य शिव बाबा को अपलक देख रही हूँ....स्वयं को सर्वशक्तियों से भरपूर कर रही हूँ....अनुभव करें ..ज्ञान सूर्य से गुणों एवं शक्तियों की किरणें निरन्तर मुझ पर पड़ रही हैं...मुझ आत्मा के जन्म-जन्मान्तर के हिसाब-किताब चुकतु होते जा रहे हैं...मैं आत्मा बिल्कुल लाइट होती जा रही हूँ।

धारणा -अनादि स्वरूप की स्थिति में स्थित रहना - अनादि स्वरूप की स्थिति में स्थित रहने के लिए सारे दिन में दो अभ्यास करें -(1) आत्मिक दृष्टि (2) अशरीरीपन का अभ्यास। जितना-जितना हमारी आत्मिक दृष्टि-वृत्ति होगी और बार-बार अशरीरीपन का अभ्यास होगा...तो हमें स्वत: ही अनादि स्वरूप की स्मृति नैचुरल रहेगी।

अनादि स्वरूप की स्मृति अर्थात परमधाम की स्थिति। बार-बार इस अभ्यास को बढ़ाएं...मैं आत्मा परमधाम घर से इस सृष्टि रूपी कर्मक्षेत्र पर कर्म करने के लिए इस शरीर का आधार लिया है...कारोबार पूरा हुआ..और मैं आत्मा वापस अपने परमधाम घर में...।

चिन्तन -सारे दिन में अनादि स्वरूप की स्थिति का अनुभव कहाँ तक करते हैं और यदि नहीं तो क्यों...? सदा अनादि स्वरूप की स्मृति सहज कैसे

रहे? अनादि-स्वरूप की स्मृति में रहने वाली आत्माओं की निशानियाँ?
साधकों के प्रति -अनादि-स्वरूप की स्मृति सबसे ऊँची स्थिति है...इसी स्मृति में सदा रहना -यही हमारे जीवन का लक्ष्य है। अनादि-स्वरूप की स्मृति प्रभु मिलन की अनुभूति कराती है...इसी स्मृति से ही हमारे अनेक जन्मों के विकर्म दग्ध होते हैं...और हमारे संस्कार दिव्य बनते हैं...इस स्मृति में सदा रहने के लिए सारे दिन में बीच-बीच में इस शरीर से डिटैच हो जाने का अभ्यास बढ़ाएं....गहन शान्ति की फीलिंग करें...अनुभव करें...जैसे कि मैं आत्मा इस देह और देह की दुनिया से दूर आत्माओं की दुनिया में रह रही हूँ...सभी आत्मा ही आत्मा नजर आएं..तब कहेंगे अनादि स्वरूप की अनुभवी आत्मा...।

प्यारे बापदादा ने हम सभी बच्चों को होमवर्क दिया है कि सारे दिन में कम से कम आठ बार पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें। इस बार से हम सभी एक-एक स्वरूप की गहराई में जाकर उस पर चिन्तन करेंगे और उसकी अनुभूति करेंगे। इस बार हम सभी अनादि स्वरूप की स्थिति के बारे में विचार करेंगे। हमें पूरी उम्मीद है आपको हमारे इस प्रयास से अवश्य ही बहुत अधिक लाभ मिलेगा।

स्वमान -मैं पूज्य स्वरूप ईष्ट देव / देवी हूँ।

जब हम इस स्वमान की स्मृति में रहते हैं कि हम पूज्य ईष्ट देव/देवी हैं तो हमारी पवित्रता नेचुरल होने लगेगी। हमारे अंदर रहम और दातापन के संस्कार इमर्ज होने लगेंगे और हमारा श्रेष्ठ स्वमान जाग्रत होने लगेगा।

योगाभ्यास -मैं पूज्य स्वरूप ईष्ट देव हूँ....मंदिर में मेरे समक्ष हजारों भक्त आत्माओं की भीड़ उमड़ी हुई है...वे मेरे पूज्य स्वरूप का दर्शन कर मगन हो रहे हैं....जयजयकार कर रहे हैं...कभी वे मेरी आरती उतार रहे हैं...कभी मेरे गुणों की महिमा का गुणगान कर रहे हैं....कभी शंख ध्वनि कर रहे हैं....मेरे हम कर्म की विधि पूर्वक पूजा हो रही है....मैं ईष्ट देव अपने पवित्र वायब्रेशन्स द्वारा सर्व आत्माओं को भरपूर कर रहा हूँ...मुझसे निकली शक्तियों की किरणें उनके विघ्न समाप्त कर उनकी मनोकामना को पूर्ण कर रही हैं..दूर-दूर तक मेरी सकाश फैल रही है...

बाबा के महावाक्य - हे भक्तों के ईष्ट पूज्य स्वरूप आत्माएं, भक्त आत्माएं भक्ति करते-करते थक गई हैं...अब वो तुम ईष्ट देवों को पुकार रही हैं...तो अब भक्तों की करूण आवाज को सुनो और अपने पूज्य स्वरूप द्वारा उन्हें सकाश दो...मुक्ति दो।

धारणा -रहमदिल। रहमदिल की धारणा के लिए अपनी भावनाएं सर्व के प्रति शुभ और श्रेष्ठ रखें। सदा गुणग्राही दृष्टि रखें। समय पर हरेक के सहयोगी बनें। किसी की भी कमी-कमजोरियों को वर्णन न कर उनकी विशेषताओं को याद दिलाएं। अपने उत्साह वर्धक बोल द्वारा उनके उमंग-उत्साह को बढ़ाएं...आगे बढ़ने की प्रेरणा दें।

चिन्तन -पूज्य स्वरूप आत्माओं की निशानी? पूज्य स्वरूप की स्मृति में रहना आवश्यक क्यों है? पूज्य स्वरूप की स्मृति का प्रभाव? पूज्य स्वरूप की स्मृति नैचुरल कैसे रहे?

साधकों के प्रति -प्रिय साधकों ! एक तरफ आप चैतन्य में, दूसरी तरफ आपके जड़ चित्र। आज तक भी भक्त आत्माएं आपके जड़ चित्रों का कितना विधिपूर्वक पूजन करते हैं...आपके जड़ चित्रों के सामने जाकर

अपनी सारी मनोकामनाएं पूर्ण करते हैं...आपके जड़ चित्र के दर्शन से ही भक्तों के सारे विघ्न दूर हो जाते हैं...दु:खी-अशान्त आत्माओं को सुख-शान्ति प्राप्त हो रही है...तो जहां आप चैतन्य ईष्ट देव विराजमान हैं तो वहाँ का वातावरण ही दिव्य अलौकिक हो जायेगा...जब आप हर कर्म योगयुक्त करेंगे...स्वयं निर्विघ्न रह सर्व को निर्विघ्न बनाएंगे..सुख-शान्ति के मास्टर दाता बनेंगे...सर्व के लिए सहारा बनेंगे...तब प्रत्यक्ष होगा आपका पूज्य स्वरूप ईष्ट देव आत्मा का।

अब समय प्रमाण कोई भी समय कुछ भी हो सकता है, इसलिए तीव्र पुरूषार्थी बनो

सदा अपने को सर्व प्राप्तियों से भरपूर अनुभव करते हो? कभी खाली तो नहीं हो जाते? क्योंकि बाप ने इतनी प्राप्तियां करायी हैं, अगर सर्व प्राप्ति अपने में जमा करो तो कभी भी खाली नहीं हो सकते। इस जन्म की तो बात ही नहीं है लेकिन अनेक जन्म भी यहाँ की भरपूरता साथ रहेगी। तो जब इतना दिया है जो भविष्य में भी चलना है, तो अभी खाली कैसे होंगे? अगर बुद्धि खाली रही तो हलचल रहेगी। कोई भी चीज अगर फुल भरी नहीं होती तो उसमें हलचल होती है। तो भरपूर होने की निशानी है कि माया को आने की मार्जिन नहीं है। माया ही हिलाती है। माया के राज्य में तो आधा कल्प अनुभव किया और अभी अपने राज्य में जा रहे हो।

स्वमान -मैं दिव्य जन्मधारी ब्राह्मण हूँ।

दिव्य जन्मधारी ब्राह्मण अर्थात सदा आत्मचिन्तन और परमात्म चिन्तन में रहने वाले। सदा परमात्म दिव्य कार्य में मन-वचन और कर्म से सहयोगी बनने वाले। सदा निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी बन सेवा का पार्ट बजाने वाले।

योगाभ्यास -मैं दिव्य जन्मधारी ब्राह्मण हूँ... दिव्यगुण ही हमारे जीवन का सच्चा श्रृंगार है...स्वयं परमात्मा हमारे जीवन को दिव्य गुणों से श्रृंगार कर रहे हैं। अब मेरा जीवन दिव्य गुणों से सुसज्जित हो गया है ...मुझे अपने दिव्य गुणों रूपी पुष्पों से सारे जग को सुगन्धित करना है।

पाँच स्वरूपों की रूहानी ड्रिल करें - अनादि में -मैं आत्मा ज्योतिबिन्दु स्वरूप, **आदि में -**देव स्वरूप, **मध्य में -**पूज्य स्वरूप, **वर्तमान में -** ब्राह्मण स्वरूप, **भविष्य में -**फरिश्ता स्वरूप।

धारणा -दिव्य जन्मधारी के नशे में रह अपने संस्कारों को दिव्य बनाएं। अपने संस्कारों को दिव्य बनाने के लिए पाँचों स्वरूपों की हर घंटे में कम से कम पाँच मिनट रूहानी ड्रिल करें। बार-बार याद करें कि मेरे आदि और अनादि संस्कार क्या हैं? और फिर उसे प्रैक्टिकल जीवन में लाने का पुरूषार्थ करें।

चिन्तन -दिव्य जन्मधारी आत्मा का धर्म और क्या है? दिव्य जन्मधारी आत्माओं की क्या-क्या निशानियाँ होंगी?

साधकों के प्रति -आप दिव्य जन्मधारी ब्राह्मण आत्मा हो.. आपका कर्म दिव्य और अलौकिक होना चाहिए। आपका जीवन न केवल स्वयं के प्रति लेकिन विश्व की आत्माओं के लिए होना चाहिए...आपको देखकर लोग कहें कि इनको ऐसा बनाने वाला कौन? आपके जैसा जीवन बनाने की उन्हें प्रेरणा मिले तब कहेंगे दिव्य और अलौकिक जीवन वाली ब्राह्मण आत्मा।

स्वमान -मैं समर्थ आत्मा हूँ।

नशा रहे -मैं विश्व का नवनिर्माण करने वाली आधारमूर्त आत्मा हूँ...हमारे ही स्व-परिवर्तन के द्वारा विश्व परिवर्तन होता है, इस बेहद ड्रामा के अंदर हम हीरो एक्टर और हीरे तुल्य जीवन वाली श्रेष्ठ आत्मा हूँ -यह नशा समर्थ बना देता है।

योगाभ्यास -मैं मा.सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान बाप से कम्बाइण्ड हूँ..। सर्वशक्तिवान बाप से सर्वशक्तियों की किरणें निरन्तर मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं और मैं आत्मा चार्ज हो रही हूँ।

बाबा के महावाक्य -जब तुम इस स्मृति में रहेंगे कि मैं मा.सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान से कम्बाइन्ड हूँ तो दुनिया की किसी भी मायावी शक्ति का प्रभाव तुम्हारे उपर पड़ नहीं सकता।

धारणा -अपनी समर्थ स्थिति द्वारा व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त रहना। अपनी समर्थ स्थिति बनाने के लिए अथवा व्यर्थ से मुक्त रहने के लिए सदा एक स्लोगन प्रैक्टिकल कर्म में यूज करें .. न व्यर्थ देखेंगे, न व्यर्थ बोलेंगे, न व्यर्थ सुनेंगे, न व्यर्थ सोचेंगे और न ही व्यर्थ कर्म में समय गंवाएंगे।

चिन्तन -व्यर्थ में जाने के कौन-कौन से कारण हैं? व्यर्थ में जाने से क्या-क्या नुकसान है? व्यर्थ से मुक्त समर्थ स्थिति कैसे बनायें? समर्थ स्थिति वाली आत्माओं की क्या-क्या निशानियां होगी?

साधकों के प्रति -तुम एक समर्थ आत्मा हो, तुम्हारे साथ सर्व समर्थ स्वयं भगवान है तुम्हारे लिए कुछ भी असम्भव नहीं, तुम हो चाहो सो कर सकते हो, सिर्फ अपनी शक्तियों को पहचानो और उसे कार्य में लगाओ। केवल दूसरे को ही नहीं देखते रह जाओ..स्व को देखो..स्व का चिन्तन करो तो समर्थ आत्मा बन जाएंगे।

स्वमान - मैं भगवान की सर्वश्रेष्ठ रचना हूँ ।

अपने श्रेष्ठ भाग्य को देखें कि इस धरा पर आये भगवान को हमने जान लिया, पहचान लिया और उसके बच्चे बन गये, उसका सत्य ज्ञान मुझे मिला... हम अज्ञान अंधकार से निकल आये... दर-दर धक्के खाने से छूट गये... अब मुझे सही दिशा मिल गई...।

योगाभ्यास - स्वयं भगवान हमारा बाप, टीचर और सतगुरू है...कितना मेरा सर्वश्रेष्ठ भाग्य है कि स्वयं भगवान बाप बनकर मेरी पालना कर रहे हैं... टीचर बनकर मनुष्य से देवता बनने की पढ़ाई पढ़ा रहे हैं... और सतगुरु बनकर सद्‌गति की राह बता रहे हैं ...। अपने श्रेष्ठ भाग्य का चिंतन करें कि मैं भगवान की सर्वश्रेष्ठ रचना हूँ, वह हमारा दैवी गुणों से श्रृंगार कर रहे हैं... संसार की समस्त आत्माओं में से उसकी नजर मुझ पर पड़ी... उसने मुझे स्वीकार कर लिया... हम उसके काम आ गये।

धारणा - अशुद्ध फीलिंग को शुद्ध फीलिंग में परिवर्तन करें। सदा शुद्ध फीलिंग रहे कि मैं सर्वश्रेष्ठ अर्थात् कोटों में कोई आत्मा हूँ... मैं देव आत्मा, महान आत्मा, ब्राह्मण आत्मा, विशेष पार्टधारी आत्मा हूँ...। इस फीलिंग में रहने वालों को व्यर्थ की अशुद्ध फीलिंग नहीं आ सकती।

चिंतन - अशुद्ध फीलिंग को शुद्ध फीलिंग में परिवर्तन करने की विधि? शुद्ध फीलिंग में रहने वाली आत्माओं की निशानियां? अशुद्ध फीलिंग का कारण और उसका निवारण?

साधकों के प्रति - अशुद्ध फीलिंग को फ्लू की बीमारी कहा जाता है। जैसे फ्लू की बीमारी में शरीर कांपता है, कभी सर्दी चढ़ जाती, कभी गर्मी चढ़ जाती, खाना पीना कुछ भी अच्छा नहीं लगता... ऐसे अशुद्ध फीलिंग रूपी फ्लू की बीमारी में आत्मा की स्थिति हिलती है... मन हिलता है और मुख कड़ुवा हो जाता है अर्थात् मुख से कडुवे बोल निकलने लग पड़ते है.... कोई ज्ञान की अच्छी बात भी सुनाएंगे तो भी उन्हें अच्छी नहीं लगेगी...। इसलिए न फेल हो,न फील करो।

स्वमान - मैं बेफिकर बादशाह हूँ।

बेफिकर बादशाह अर्थात - सदा निश्चयबुद्धि, निश्चिंत और डबल लाइट जीवन वाले.... सारे बोझ बाप को देकर स्वयं को निमित्त समझने वाले... करन करावनहार बाबा करा रहे हैं और मैं निमित्त बन कर रहा हूँ... इस स्मृति में रहने से बेफिकर बादशाह बन जायेंगे।

योगाभ्यास - स्वयं भगवान मेरा... उसने मेरे सारे बोझ ले लिये... उसने मुझे सर्व फिकरातों से मुक्त कर दिया... सारी चिंताएं हर ली... अब मैं पूरी तरह से निश्चिंत और निर्भय हूँ... क्योंकि हर पल अब मैं उसकी छत्रछाया के नीचे हूँ...।

बाबा के महावाक्य हैं - यदि तुम मेरी याद में मगन रहो तो तुम्हारे लिए सोचने का काम भी मैं करूंगा..., तो स्वयं से बात करें कि जिसके लिए सोचने का का काम भी भगवान कर रहा हो.... फिर उन्हें फिकर करने की क्या जरुरत ?

धारणा - फिकर को बेफिकर स्थिति में परिवर्तन करना। बेफिकर स्थिति बनाने के लिए सारे बोझ बाप को देकर हल्के रहें...। **मैं और मेरा** ये दो शब्द ही बोझ बनकर हमारी स्थिति को नीचे ले आते हैं इसलिए जब भी **मैं** शब्द बोलो... तो पहले आत्मा याद आये.... और जब **मेरा** शब्द बोलो तो पहले बाबा याद आये।

चिंतन - स्वयं से पूछें - क्या मैं बेफिकर बादशाह स्थिति का अनुभव करता हूँ? और यदि नहीं तो क्यों? किन- किन बातों का मुझे फिकर हैं? और यदि मुझे बेफिकर बादशाह बनना है तो मुझे क्या-क्या करना होगा?

साधकों के प्रति - जब हजार भुजाओं वाला बाप तुम्हें सहयोग देने के लिए तैयार है फिर तुम दो भुजाओं वाले मनुष्यों की तरफ क्यों देखते हो? कौन ज्यादा सहयोग देगा हजार भुजाओं वाला भगवान या दो भुजा वाला मनुष्य? तो सदा हजारों भुजाओं वाले बाप को साथ रख बेफिकर स्थिति का अनुभव करते चलो।

स्वमान -मैं स्वदर्शन चक्रधारी हूँ।

मुझे स्व-चिन्तन और स्व-दर्शन करना है, परदर्शन और परचिन्तन नहीं। मुझे धोखे और दु:ख के चक्कर में नहीं आना है बल्कि औरों को भी इन चक्करों से मुक्त करना है। मुझे कर्मेन्द्रियों के आकर्षण में नहीं आना है लेकिन अधिकारी बन सर्व कर्मेन्द्रियों को आर्डर प्रमाण चलाना है।

योगाभ्यास -सतयुग से लेकर अपने 84 जन्मों के आदि से अंत तक के पार्ट को साक्षी होकर देखें कि कैसे हमने भिन्न-भिन्न नाम-रूप-देश और काल से गुजरते अभी कलियुग के अंत और सतयुग के आदि संगमयुग पर पहुँचे हैं अब मुझे वापस परमधाम घर में जाकर पुन: सतयुगी नई दुनिया में आना है।

धारणा -परदर्शन को स्वदर्शन में परिवर्तन करें -यदि अपने जीवन में उन्नति प्राप्त करनी है तो लक्ष्य बना लें कि कुछ भी हो जाए हमें सदा स्व-चिन्तन और स्व-दर्शन करना है, परदर्शन और परचिन्तन नहीं। कहा भी जाता है स्व-चिन्तन उन्नति की सीढ़ी है और परचिन्तन पतन की जड़ है।

चिन्तन -सारे दिन में कहाँ तक परदर्शन को छोड़ स्वदर्शन करता हूँ ? परदर्शन से हानि और स्वदर्शन से लाभ? परदर्शन को स्वदर्शन में कैसे परिवर्तन करें?

साधकों के प्रति -तुम स्वदर्शन चक्रधारी आत्मा विश्व परिवर्तन के निमित्त हो इसलिए तुम्हें स्व को परिवर्तन करना है, दूसरे को नहीं। कहा भी जाता है स्व-परिवर्तन ही विश्व परितर्वन का आधार है। इसलिए स्वदर्शन चक्रधारी बन स्व को देखो और स्व का परिवर्तन करो।

स्वमान -मैं होली हंस हूँ।

होली हंस अर्थात हंस समान अवगुण रूपी कंकड़-पत्थर अलग कर गुण रूपी मोती चुगने वाले। मैं होली हंस हूँ इसलिए मुझे किसी के प्रति अशुभ भावनाएं नहीं रखनी हैं। मुझे किसी के भी अवगुणों को नहीं देखना है। मुझे किसी की निन्दा, ग्लानि व परचिन्तन नहीं करना है।

योगाभ्यास -मैं होली हंस हूँ ...ज्ञान सूर्य शिव बाबा से ज्ञान-गुण और शक्तियों के वायब्रेशन्स निरंतर मुझे आत्मा पर आ रहे हैं और मेरा जीवन दिव्यता से भरपूर हो रहा है। मेरा मन निर्मल हो रहा है, बुद्धि स्वच्छ बन रही है और संस्कार दिव्य हो रहे हैं।

धारणा -अवगुणी दृष्टि को गुण ग्राही दृष्टि में परिवर्तन करना। अपने जीवन का लक्ष्य बना लें कि हमें हरेक के गुणों व विशेषताओं को ही देखना है और विशेषता ही वर्णन करना है।

याद रहे -आप दूसरों के जीवन में जो कुछ भी देखेंगे, चाहे गुण या अवगुण, वही आपके जीवन में भी आना आरम्भ हो जायेगी..। तो आप अपने से पूछें हमें अपने जीवन में क्या लाना पसन्द है..गुण या अवगुण?

चिन्तन -क्या मेरी होली समान दृष्टि-वृत्ति और कृति रहती है? यदि नहीं तो क्यों? कैसे बनें हमारी होली समान दृष्टि-वृत्ति और कृति? ऐसी आत्माओं की क्या-क्या निशानियां होगी?

साधकों के प्रति -तुम होली हंस हो, तुम्हें किसी की कमी-कमजोरियों की ओर नहीं देखना है क्योंकि जब हम किसी की ओर एक अंगुली दिखाते हैं तो तीन अंगुलियां हमारे तरफ इशारा करती हैं कि पहले तुम स्वयं की ओर देखो और स्व को परिवर्तन करो। और यदि दूसरों को देखना ही है तो उसके गुणों को देखो और गुणों का ही वर्णन करो तो विशेष आत्मा होली हंस बन जाएंगे।

स्वमान -मैं मास्टर पवित्रता का सूर्य हूँ।

सम्पूर्ण पवित्रता अर्थात् मन, वचन, कर्म, सम्बन्ध-सम्पर्क, स्वप्न में भी अपवित्रता का नाम-निशान न हो। ऐसी आत्माओं के चलन और चेहरे में स्पष्ट दिव्यता दिखाई देती है। उनके नयनों में रूहानी चमक, चेहरे में सदा हर्षितमुखता और चलन में, हर कदम में बाप समान कर्मयोगी होते हैं।

योगाभ्यास -रूहानी ड्रिल का अभ्यास। प्रथम दस मिनट -मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा भृकुटी सिंहासन पर विराजमान हूँ..मुझसे पवित्रता की श्वेत रश्मियां चारों ओर फैल रही हैं। द्वितीय दस मिनट -मैं लाईट के शरीर में ग्लोब के ऊपर स्थित हूँ...मेरे अंग-अंग से प्योर वायब्रेशन्स फैल रहे हैं..मैं अपने फरिश्ते स्वरूप द्वारा पूरे ग्लोब को सकाश दे रहा हूँ...। तृतीय दस मिनट - मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा, परमधाम में, मुझसे पवित्रता का वायब्रेशन्स पूरे ब्रह्माण्ड में फैल रहा है। चतुर्थ दस मिनट -मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा पवित्रता के सूर्य की किरणों के नीचे स्थित हूँ..उनसे निकली हुईं पवित्रता की सफेद किरणें निरंतर मुझ आत्मा पर बरस रही हैं..।

धारणा -सत्यता और पवित्रता -संगमयुग की श्रेष्ठ प्राप्ति है सत्यता और पवित्रता की शक्ति। सम्पूर्ण पवित्रता ही सत्यता की निशानी है। इस समय धारण की गई सम्पूर्ण पवित्रता से ही सतयुग में आत्मा और शरीर दोनों ही पवित्र होते हैं।

चिन्तन -पवित्रता व सत्यता की शक्ति नेचुरल नेचर के रूप में कहाँ तक बनी है, यदि नहीं तो क्यों? पवित्रता व सत्यता की शक्ति को नेचुरल नेचर कैसे बनाएं? सम्पूर्ण पवित्र आत्माओं की क्या निशानियां दिखाई देंगी?

स्वराज्य अधिकारियों के प्रति -समस्याएं व विघ्न आने का आधार विशेष मन है। इसलिए बापदादा का महामन्त्र भी है -मनमनाभव। अगर स्वराज्य के मालिकपन का नशा सदा रहे तो यह बीच-बीच में जो समस्याएं व विघ्न आते हैं वह आ नहीं सकते। मन आपका कर्मचारी है राजा नहीं। राजा अर्थात् अधिकारी। तो नशा रहे -मैं मालिक राजा, इन कर्मेन्द्रियों का अधिकारी आत्मा हूँ। सर्वशक्तियां मेरे निजी गुण हैं। मुझ मा.सर्वशक्तिवान के आगे कोई भी समस्या या विघ्न आ नहीं सकता। अभी समस्या का नाम,

विघ्न का नाम, हलचल का नाम, व्यर्थ संकल्प, व्यर्थ कर्म का नाम, व्यर्थ सम्बन्ध का नाम तथा व्यर्थ स्मृति का नाम समाप्त करो और कराओ।

सदा डबल लाइट रहो

सदा अपने को पुरूषार्थ में आगे बढ़ने वाली आत्मा हूँ -ऐसे अनुभव करते हो? पुरूषार्थ में कभी भी, कभी ठहरती कला, कभी उतरती कला -ऐसा नहीं होना चाहिए। कभी बहुत अच्छा, कभी अच्छा, कभी थोड़ा अच्छा - ऐसा नहीं। सदा बहुत अच्छा। क्योंकि समय कम है और सम्पूर्ण बनने की मंजिल श्रेष्ठ है। तो अपने पुरूषार्थ की गति भी तीव्र करनी पड़े। पुरूषार्थ के तीव्र गति की निशानी है कि वह सदा डबल लाइट होगा, किसी भी प्रकार का बोझ नहीं अनुभव करेगा। चाहे प्रकृति द्वारा कोई परिस्थिति आये, चाहे व्यक्तियों द्वारा कोई परिस्थिति आए लेकिन हर परिस्थिति, स्व-स्थिति के आगे कुछ भी अनुभव नहीं होगी। स्व-स्थिति की शक्ति पर-स्थिति से बहुत ऊंची है, क्यों? यह स्व है, वह पर है। अपनी शक्ति भूल जाते हो तब ही पर-स्थिति बड़ी लगती है। सदा डबल लाइट का अर्थ ही है लाइट अर्थात् ऊँचे रहने वाले। हल्का सदा ऊँचा जाता है, बोझ वाला सदा नीचे आता है। आधा कल्प तो नीचे ही आते रहे ना! लेकिन अभी समय है ऊँचा जाने का।

स्वमान -मैं विजयी रत्न हूँ।

संगमयुग पर हम सभी का लक्ष्य है विजयमाला का मणका बनना। लेकिन विजयमाला के मणके वही बन सकते हैं जो एक-दूसरे से मिलकर चलते हैं। यदि एक मणका दूसरे मणके से दूर रहे तो माला नहीं बन सकती। मैं विजयी रत्न हूँ इसलिए स्वयं से, माया से, प्रकृति के पांच तत्वों से या अन्य परिस्थितियों में कभी भी हार नहीं खा सकता।

बाबा के महावाक्य -जो स्व-परिवर्तन करते हैं विजय की माला उन्हीं के गले में पड़ती है। विजयी रत्न अर्थात् स्व को परिवर्तन करने वाले, सम्पूर्ण निश्चय बुद्धि, सम्पूर्ण आत्माभिमानी, सर्व अविनाशी खजानों से भरपूर।

योगाभ्यास -मैं विजयी रत्न आत्मा हूँ...क्योंकि स्वयं सर्वशक्तिवान बाप हमारे साथ है...उनकी सारी शक्तियां भी हमारे साथ हैं...स्वयं भगवान ने मुझे विजयी भव का वरदान दिया है..विजय हमारा जन्मसिद्ध अधिकार हो गया...जरा विचार करें...जिसके साथ स्वयं सर्वशक्तिवान भगवान है उसकी विजय नहीं होगी तो और किसकी होगी...?

विजन बनाएं ...मैं विजयी रत्न फरिश्ते रूप में वतन में बापदादा के सम्मुख जा रहा हूँ...बापदादा बाहें फैलाकर मुझे बुला रहे हैं कि आओ मेरे विजयी रत्न बच्चे आओ...तुम्हें ही बाप के नाम को रोशन करना है...तुम्हें बाप के नाम को बाला करना है...तुम्हारी विजय निश्चित है क्योंकि स्वयं बाप तुम्हारे साथ है...।

धारणा -स्व-परिवर्तन करना। हमारे पुरूषार्थ के मार्ग में जो भी रूकावटें हैं उन्हें रियलाईज कर समाप्त करना है। ऐसे कौन सा स्वभाव-संस्कार है जो हमारे पुरूषार्थ में विघ्न रूप बनता है, करने नहीं देता है, उसे भी परिवर्तन करना है।

चिन्तन -क्या सारा दिन स्वयं को विजयी रत्न अनुभव करता हूँ, यदि नहीं तो क्यों? विजयी रत्न कैसे बनेंगे? उनकी निशानियां भी लिखें।

साधकों के प्रति -तुम विजयी रत्न हो...विजय तुम्हारी जन्मसिद्ध अधिकार है..कल्प-कल्प तुम्हारी ही विजय हुई है आज कोई नई बात नहीं है...तो अपने इस नशे में रहकर हर बात में विजय का अनुभव करते चलें...याद

रखें..जहाँ निश्चय है..भगवान का साथ है..उमंग-उत्साह है..संकल्पों में दृढ़ता है..आत्मविश्वास है..जीवन में सम्पूर्ण पवित्रता है..वहाँ सदा विजय ही विजय है। ऐसी आत्माओं के आगे विजय तो परछाई की भांति पीछे-पीछे आती है। हमारे हर कदम में विजय समाई होती है।

स्वमान -मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ ।

जैसे सूर्य आकाश में स्थित होकर सारे संसार से अंधकार को दूर भगाता है, लोगों को जीवन देता है, वैसे ही हमें भी संसार से तमोगुण के अंधकार को दूर कर सतोगुण का प्रकाश फैलाना है, सर्व को जीयदान देना है।

योगाभ्यास -(अ) मेरा मुख ज्ञान सूर्य बाबा की ओर है..उनकी सर्वशक्तियाँ मुझमें समा रही हैं...मैं भी उनके समान मास्टर ज्ञान सूर्य बनता जा रहा हूँ...। (ब) मैं मास्टर ज्ञान सूर्य अंतरिक्ष में स्थित हूँ...ज्ञान सूर्य सर्वशक्तिवान परमात्मा की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं...और मुझसे होकर सारे संसार में जा रही हैं..जिससे संसार से अज्ञान का अंधकार दूर होता जा रहा है..निर्बल आत्माएं शक्तिशाली बनती जा रही हैं....। (स) पाँचों स्वरूपों का अभ्यास दिन में आठ बार...।

धारणा -सर्व को सम्मान देना। हमारी प्यारी दादी ने हम सबको बार-बार एक ही मंत्र याद रखने की शिक्षा दी है कि सदा स्वमान में रहो और छोटे हों या बड़े, सर्व को सम्मान दो। दादी माँ की इस प्यार भरी शिक्षा को हम अपना श्रृंगार बना लें। यही मीठी दादी के प्रति हमारा सच्चा प्यार होगा।

चिन्तन -स्वमान। स्वमान का क्या अर्थ है? बापदादा के द्वारा दिए गये स्वमानों की लिस्ट बनायें। स्वमान का अभ्यास करना क्यों जरूरी है? स्वमान से हमें योग में कैसे मदद मिलती है? स्वमान के लिए बापदादा के द्वारा उच्चारे दस सुंदर महावाक्य लिखें।

साधकों प्रति - प्रिय साधकों ! स्वमान हमें अध्यात्म की सर्वोच्च स्थिति तक पहुँचने में मदद करता है। स्वमान में स्थित होने से सहज ही सम्पूर्णता आती है। स्वमान से निराशात्मक विचार समाप्त होकर आत्मा की सोयी हुई शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं। इसलिए सभी स्वमान के अभ्यास पर बहुत ध्यान दें। दादी जी भी नेचुरल रूप से स्वमान में स्थित रहती थीं। इसलिए उनके जीवन में अभिमान का नाम-निशान नहीं था। वे सदा निमित्त भाव में रहकर यज्ञ की विशाल सेवाओं को करते हुए डबल लाइट रहीं। उनका निमित्त भाव, निर्माण भाव व निर्मल वाणी जग प्रसिद्ध है। हम भी उनके समान बनने का दृढ़ संकल्प करें।

स्वमान -मैं मास्टर बीज रूप हूँ

मैं मनुष्य सृष्टि रूपी वृक्ष का मा.बीज रूप हूँ...जैसे बीज में सारा वृक्ष समाया हुआ होता है, वैसे ही मुझ मा.बीज रूप आत्मा से जुड़ी हुई हैं कल्पवृक्ष की समस्त आत्माएं। हमारी स्मति, वृत्ति और स्थिति सर्व मनुष्यात्माओं को प्रभावित करती हैं।

योगाभ्यास -स्वयं को परमधाम में बाबा के साथ अनुभव करें। **विजन बनाएं** -मैं मा.बीज रूप आत्मा, बीज रूप शिव बाबा से कम्बाइण्ड हूँ...। बीज रूप शिव बाबा से सर्वशक्तियों की किरणें लेकर अपने पुराने संस्कारों के बीज को खत्म करें।

धारणा -बाह्यमुखता के संस्कार को अंतर्मुखता में परिवर्तन करें। मा.बीज रूप स्थिति का अनुभव करने के लिए आवाज से परे अंतर्मुखी बन आत्म स्वरूप की स्मृति में रहें। जितना हमारी आत्मिक दृष्टि-वृत्ति रहती है उतना हमें बीज रूप स्थिति का अनुभव सहज ही होने लगता है।

चिन्तन -क्या मैं बीज रूप स्थिति का अनुभव जब चाहे, जहां चाहे, जितना समय चाहे सहज कर सकता हूँ? यदि नहीं तो क्यों? बीज रूप स्थिति का अनुभव सहज कैसे करें? बीज रूप स्थिति में रहने वाली आत्माओं की क्या-क्या निशानियां होंगी?

साधकों के प्रति -तुम मा.बीज रूप इस सृष्टि के आधार हो। तुम्हारे उत्थान से इस सृष्टि का उत्थान और तुम्हारे पतन से इस सृष्टि का पतन होता है क्योंकि तुमसे जुड़ी हैं विश्व की समस्त आत्माएं। तुम्हारे संकल्प, बोल और कर्म का प्रभाव सर्व मनुष्यात्माओं पर पड़ता है। तो अब तुम अपने स्वस्थिति द्वारा ..मा.बीज रूप स्थिति के द्वारा विश्व की आत्माओं को सकाश दो...पवित्र वायब्रेशन्स दो... तब कहेंगे मा.बीज रूप आत्मा।

स्वमान -मैं रहम दिल आत्मा हूँ ।

मैं रहमदिल हूँ इसलिए किसी पर भी अशुभ भावना नहीं रख सकता। किसी की कमी-कमजोरी नहीं देख सकता। किसी के प्रति भी बदले की भावना नहीं रख सकता।

योगाभ्यास -बाबा के महावाक्य हैं -हे रहमदिल आत्माएं ! तुम इस सृष्टि के पूर्वज हो। विश्व की दु:खी, अशांत आत्माएं तुम्हें पुकार रही हैं..अब इनकी पुकार सुनो और इन्हें सकाश दो। विजन बनाएं ...मैं फरिश्ता ग्लोब पर हूँ....बाबा से पवित्रता, सुख, शान्ति की किरणें लेकर संसार की समस्त आत्माओं को सकाश दे रहा हूँ।

धारणा - रहमदिल की धारणा द्वारा हर आत्मा पर क्षमाभाव रखना। यदि आप अपने जीवन में आत्म-संतुष्टता का अनुभव करना चाहते हैं..तो यदि दूसरे से कोई गल्ती हो गई हे, तो उसे क्षमा कर दें और स्वयं से कोई गल्ती हो गई हो तो क्षमा मांग लें। क्षमा मांगना अथवा क्षमा करना ये बहुत ही विशाल दिल वाली आत्माओं की, रहमदिल आत्माओं की निशानी है।

चिन्तन - रहमदिल किसे कहेंगे? उनकी क्या-क्या निशानियां होंगी? हमें कहाँ-कहाँ रहमदिल बनना है? रहमदिल कैसे बनें?

साधकों के प्रति - तुम बाप समान रहमदिल आत्मा हो..तुम्हारा जीवन न केवल स्वयं के लिए लेकिन सारे विश्व की आत्माओं के लिए हुआ है..इसलिए अब दु:खी-अशांत आत्माओं की आवाज सुनो और उन्हें अपने प्योर वायब्रेशन्स द्वारा सकाश दो...तब कहेंगे बाप समान सच्चे-सच्चे रहमदिल आत्मा।

स्वमान - मैं सुखदेव हूँ।

सुखदेव अर्थात -सर्व आत्माओं के प्रति अपनी भावनाएं श्रेष्ठ रखने वाले। सर्व को मन-वचन-कर्म द्वारा सुख देने वाले। त्यागी एवं तपस्वी स्वरूप। सुखदेव सदा रहमदिल... शुभभावनाओं के भण्डार होते हैं। सदा सभी को कुछ न कुछ देने का संकल्प रहता है न कि लेने का। सरल स्वभाव उन्हें सहज ही सभी की दुआओं का पात्र बना देता है। वे स्वयं संतुष्ट रह सभी आत्माओं को संतुष्ट करने वाले होते हैं।

बाबा के महावाक्य - सुखदेव अर्थात सम्पूर्ण पवित्र। यदि मनसा में भी कभी दु:ख की फीलिंग होती है...तो भी पवित्रता की कमी है।

याद रहे - फाइनल पेपर में पास विद ऑनर तीन बातों के आधार से बनते हैं। पहला - सुख कितनों को दिया, दूसरा -योग्य कितनों को बनाया, तीसरा -निर्विघ्न कितना रहे।

जो बच्चे सुखदेव हैं वे बाबा को सबसे अधिक प्रिय होते हैं, ऐसे बच्चे बाबा की नजरों में सदा समाये रहते हैं।

चिन्तन - सुखदेव आत्माओं की निशानियाँ क्या होंगी?

जब हम किसी को ज्ञान सुनाते हैं, कोर्स कराते हैं या भाषण करते हैं तो हमारे बोल का प्रभाव सुनने वालों पर तभी पड़ेगा जब हमारे मुख से बार-बार बाबा-बाबा शब्द निकलेगा। यदि बाबा शब्द नहीं निकलता तो हमारे बोल का प्रभाव पड़ नहीं सकता। सच्ची सेवा का प्रत्यक्ष स्वरूप यही है कि सुनने वाले भी यही अनुभव करें कि मैं बाबा का हूँ, उनके मुख से भी बाबा-बाबा निकले। वे अनुभव करें कि बाबा मेरा है तो इसको कहेंगे सेवा का प्रत्यक्ष फल।

स्वमान - मैं ब्रह्मा बाप समान लक्ष्य को लक्षण में लाने वाली आत्मा हूँ।

जैसे ब्रह्मा बाप ने चाहे कोई कैसा भी हो लेकिन हरेक को सहयोग दिया....ऐसे हमें भी सदा सर्व का सहयोगी बनना है।

याद रहे - सहयोगी को सहयोग देना यह कोई बड़ी बात नहीं है लेकिन असहयोग करने वाले की तरफ भी सहयोग का हाथ बढ़ाना..यही है महानता।

मन से सहयोग देना अर्थात् मन में सर्व के प्रति श्रेष्ठ व शुभ भावनाएं हों, किसी के प्रति भी ईष्या, द्वेष या घृणा की भावना न हो।

वाचा से सहयोग देना अर्थात् हमारे बोल से किसी के जीवन को सही दिशा मिल जाना। निरूत्साहित आत्मा के जीवन में उमंग-उत्साह भर देना। किसी के दु:ख का हर लेना..किसी के जीवन को महान बना देना।

कर्मणा से सहयोग देना अर्थात् समय पर किसी के काम आना, किसी को आगे बढ़ने की कला सिखाना, सदा श्रीमत पर चलकर औरों को प्रेरणा देना। सदा ध्यान रखना कि जैसा कर्म हम करेंगे हमें देखकर और भी करेंगे।

चिन्तन - ब्रह्मा बाबा की दस विशेषताएं निकालकर उसे अपने प्रैक्टिकल जीवन में लाने का विशेष पुरूषार्थ करें। **जैसे सम्पूर्ण निश्चय -** ब्रह्मा बाबा सदा हर परिस्थिति में अचल अडोल, निश्चिंत व निर्भय रहे। क्योंकि उन्हें सम्पूर्ण निश्चय था कि स्वयं सर्वशक्तिवान शिव बाबा मेरे साथ हैं, यज्ञ उसका है, सबकुछ वह करा रहा है, मैं केवल निमित्त ट्रस्टी हूँ। हम सभी की संभाल बाबा कर रहा है।

स्वमान -हिम्मत व उमंग-उत्साह के पंखों से उड़ने वाली आत्मा हूँ।

उड़ती कला के दो पंख हैं -हिम्मत और उमंग-उत्साह। जहाँ उमंग-उत्साह है वहाँ कोई भी कार्य असम्भव नहीं। यदि उमंग-उत्साह की कमी है तो हर कार्य में थकावट की अनुभूति होगी।

धारणा -उमंग-उत्साह। संगमयुगी ब्राह्मण जीवन अर्थात उमंग-उत्साह से सम्पन्न जीवन।

उमंग-उत्साह कम होने का कारण - (1) दूसरों की कमी-कमजोरी को देखना और स्वयं में धारण करना। (2) आलस्य -अलबेलापन। आज का काम कल पर छोड़ने के संस्कार। (3) मान-शान की इच्छा, मान लो हमने कोई सेवा की और किसी ने हमें पूछा ही नहीं या महिमा नहीं की तो उमंग-उत्साह खत्म हो जाता है। (4) असंयमित जीवन। यदि आपका जीवन लक्ष्य विहीन है, जीवन में कोई उद्देश्य नहीं है, कोई लक्ष्य नहीं तो भी उमंग कम हो जाता है।

उमंग-उत्साह सदा बने रहने के लिए - (1) सदा याद रखें भगवान हमें साथ दे रहा है...हमारे ऊपर उसकी छत्रछाया है...उसने सदा हमें साथ देने का वायदा किया है। (2) सदा हर बात में पाजिटीव सोचें...मन को नकारात्मकता से दूर रखें। (3) सदा याद रखना है कि जो करना है वह अभी ही करना है...शुभ कार्य में देरी नहीं करनी है। (4) सदा अपने श्रेष्ठ स्वमान में रहें...अपनी शक्तियों तथा महानताओं को स्मृति में रखें। (5) किसी भी कार्य के लिए यह नहीं सोचें कि मुझसे होगा या नहीं...? बल्कि यह संकल्प करें कि मुझसे अच्छा यह कार्य दूसरा कोई नहीं कर सकता। आत्मविश्वास के साथ किसी भी कार्य को आरंभ करें और अंदर से निश्चय रखें कि सफलता हुई पड़ी है।

उमंग-उत्साह में रहने से फायदे - (1) उमंग-उत्साह वाला सदा खुशी में नाचता रहेगा..उसको सदा सभी का सहयोग भी मिलता रहेगा। (2) जहाँ उमंग-उत्साह है वहाँ कोई कार्य में मुश्किल अनुभव नहीं होगा। हर कार्य में

सफलता की प्राप्ति होती रहेगी। (3) उमंग-उत्साह है तो जीवन में आनंद है वहाँ नई-नई प्रेरणाएं आती रहती हैं। (4) जहाँ उमंग-उत्साह है वहाँ कैसी भी परिस्थिति हो सहज ही पार हो जाती है। (5) उमंग-उत्साह वाले कभी थकावट की महसूसता नहीं करते। आलस्य-अलबेलापन उन्हें संकल्प में भी नहीं आ सकता।

साधकों प्रति - सदा उमंग-उत्साह से आगे बढ़ें क्योंकि विश्व की निगाहें आपके ऊपर है...आपके उमंग-उत्साह से अनेक आत्माओं में उमंग-उत्साह की लहर फैलेगी।

ब्राह्मण जन्म के भाग्य की विशेषता को पहचानो और कार्य में लगाओ

अपनी विशेषता को पहले पहचानो। ब्राह्मण जन्म के भाग्य की विशेषता को पहचानो। उसको पहचानो और कार्य में लगाओ। सिर्फ दूसरे की विशेषता को देख करके दिलशिकस्त वा ईर्ष्या में नहीं आओ। अपनी विशेषता को कार्य में लगाने से एक विशेषता फिर और विशेषताओं को लायेगी। एक के आगे बिन्दी लगती जायेगी तो कितने हो जाएंगे? एक को एक बिन्दी लगाओ तो दस बन जाता और दूसरी बिन्दी लगाओ तो सौ बन जायेगा। तीसरी लगाओ तो...यह हिसाब तो आता है ना! कार्य में लगाना अर्थात् बढ़ाना। दूसरों को नहीं देखो। अपनी विशेषता को कार्य में लगाओ तो वृद्धि हो जायेगी और जब सर्व आ गया तो सम्पन्न हो जाएंगे।

स्वमान -मैं श्रेष्ठ स्वमानधारी आत्मा हूँ।

वर्तमान समय के प्रमाण बापदादा हर बच्चे को श्रेष्ठ स्वमानधारी स्वरूप में सदा देखना चाहते हैं। 'सदा, शब्द को प्रेक्टिकल जीवन में लाना है। कभी यह बोल नहीं बोलना है कि कर तो रहे हैं...कर लेंगे...बन जाएंगे ....लेकिन करना ही है, बनना ही है, अभी यह दृढ़ संकल्प करना है।

योगाभ्यास -(1) मैं सृष्टि रचता की पहली सर्वश्रेष्ठ रचना हूँ - नशा रहे कि जिस बाप को सारी दुनिया याद करती है...उसके हम डायरेक्ट बच्चे बने हैं...नम्बरवन सन्तान हूँ।

(2) मैं पूर्वज आत्मा हूँ -बापदादा के साथ-साथ मैं आत्मा भी विश्व की आत्माओं का पूर्वज हूँ...पूर्वज के साथ-साथ पूज्य भी हूँ।

(3) मैं आधारमूर्त और उदाहरणमूर्त हूँ - बापदादा ने हमें सारे विश्व की आत्माओं का आधारमूर्त और उद्धारमूर्त बनाया है, जरा सोचो, यदि हम हलचल में आएंगे तो विश्व की आत्माओं का क्या होगा...?

(4) मैं परमात्म दिलतख्तनशीं आत्मा हूँ - सारे कल्प के अंदर कितना भी सतयुगी अमूल्य तख्त हो लेकिन परमात्म दिलतख्त अभी भी केवल हम बच्चों को प्राप्त होता है।

(5) मैं फरिश्ता सो देवता हूँ - हमारे जीवन का लक्ष्य है..फरिश्ता सो देवता बनना ..। तो सारे दिन में इस स्वरूप को बार-बार सामने लाओ कि आज हम फरिश्ता और फिर कल जाकर देवता बनेंगे।

धारणा -समय को पूरी तरह सफल करना। समय के महत्व को जान, इसे पूरी तरह सफल करना है, इसके लिए 'कब, शब्द को अब में परिवर्तन करो। कब शब्द है -आलस्य की निशानी। अगर अभी भी आलस्य-अलबेलेपन में रहे तो स्वयं को बहुत बड़ी प्राप्ति से वंचित कर देंगे।

याद रहे - जितना आप आगे बढ़ेंगे, उतना रॉयल रूप से आलस्य-अलबेलापन आयेगा, इसलिए सदा अलर्ट, होशियार और खबरदार। इस सीजन में न स्वमान की सीट से उतरना और न समय के महत्व को भूलना।

चिन्तन -क्या मैं समय के महत्व को जान उसे पूरी तरह सफल करता हूँ और यदि नहीं तो क्यों? वर्तमान समय का महत्व क्या है और इसका पूरा-

पूरा लाभ कैसे उठाएं? वर्तमान समय के प्रति बापदादा के इशारे ?

समय कहाँ व्यर्थ जाता है - (1) परचिन्तन (2) परदर्शन (3) लगाव-झुकाव (4) टकराव (5) अनिर्णय की स्थिति में ।

समय को सफल करने का अर्थ - (1) सदैव किसी न किसी स्वमान की स्थिति में एकाग्र रहना (2) स्वयं को भी अनिर्णय की स्थिति से बचाना तथा दूसरे को भी निर्णय लेने में मदद करना।

साधकों के प्रति -प्रिय साधकों, जरा स्वयं से पूछें कि जिस नजर से बाबा हमें देखते हैं, क्या उस नजर से मैं भी स्वयं को देखता हूँ ? बाबा की हमारे प्रति जो आशाएं हैं क्या उन आशाओं को मैं पूर्ण करता हूँ? क्या मैं समय के महत्व को जान उसे पूरी तरह सफल करता हूँ...? क्या मैं अपने श्रेष्ठ स्वमान की शान में रहता हूँ..? और यदि नहीं तो क्यों? स्वयं के टीचर बन स्वयं ही रियलाइज करो, दूसरे को नहीं देखो...स्वयं को देखो और स्व को परिवर्तन करो..।

प्यारे बापदादा ने हम सभी को विशेष एक मास के लिए होमवर्क दिया है कि हमारा चेहरा सदा मुस्कुराता हुआ हो, हमारे चेहरे से बाप की मूरत दिखाई दे...चलन से बाप की श्रीमत दिखाई दे, सदा संतुष्ट रहने और करने की चाल हो..हर कर्म में, कर्म-योग का बैलेंस हो...यदि इन बातों पर एक मास तक हमने अटेन्शन रख लिया तो आगे के लिए यह नेचुरल बन जायेगा। इसके लिए बापदादा के एक विशेष वरदान को याद रखना कि हिम्मत का एक कदम आपका और हजार कदम बापदादा के मदद का...। इस वरदान को रोज अमृतवेले और दिन में कर्म करते कर्मयोगी जीवन में भी बीच-बीच में रिवाइज करते रहना।

स्वमान -मैं बाप समान हूँ।

वर्तमान समय प्रमाण अब बापदादा यही चाहते हैं कि जो बाप समान बनने की प्रतिज्ञा की है...तो आपके चेहरे से बाप की मूरत दिखाई दे..जैसे बाप की मूर्त सर्व गुणों से सम्पन्न है...ऐसे बच्चों की भी मूर्त सर्व गुणों से सम्पन्न हो। सदा मुस्कुराता हुआ गुलाब जैसा खिला हुआ चेहरा हो। किसी भी कारण से व्यर्थ संकल्पों वाला, उदास वाला, मेहनत वाला चेहरा न बन जाए...क्योंकि बापदादा ने जन्मते ही बता दिया है कि माया आपके इस श्रेष्ठ जीवन का सामना करेगी..लेकिन माया का काम है आना और आपका काम है दूर से ही माया को भगा देना।

योगाभ्यास -सारे दिन में हर घंटे में कम से कम एक मिनट अशरीरीपन का अभ्यास करें। अनुभव करें-मुझ आत्मा से शान्ति और शक्ति के वायब्रेशन्स चारों ओर फैल रहे हैं। अपने फरिश्ते स्वरूप द्वारा ग्लोब पर बैठकर परमधाम की स्थिति में स्थित होकर सारे विश्व की आत्माओं को सकाश दें। विजन बनाएं...मैं फरिश्ता ग्लोब पर, ज्ञानसूर्य की किरणों के नीचे और संसार की आत्माओं की नजर मुझ पर है...मैं सभी आत्माओं को सकाश दे रही हूँ।

धारणा -एवररेडी और अलर्ट -बापदादा लास्ट नम्बर वाले बच्चे को भी सदा गुलाब जैसा खिला हुआ देखना चाहते हैं...मुरझाया हुआ नहीं। मुरझाने का कारण है -अलबेलापन। अलबेलेपन की निशानी है-हो जायेगा, देख लेंगे, कर ही लेंगे, पहुँच ही जाएंगे...तो यह गे, गे की भाषा नीचे गिरा देती है। तो चेक करो -कितना समय बीत गया, अभी समय की समीपता का और अचानक होने का इशारा बापदादा ने दे ही दिया है। ऐसे समय के लिए एवररेडी, अलर्ट रहना आवश्यक है। अलर्ट रहने के लिए चेक करो - हमारा मन-बुद्धि क्लीन और क्लीयर है..? मन-बुद्धि क्लीन और क्लीयर होगा तो बाप के इशारे को, डायरेक्शन को, श्रीमत को सहज ही कैच कर सकेंगे। टच होगा कि यह करना है, यह नहीं।

चिन्तन -मैं बाप समान हूँ तो मुझ क्या करना है और क्या नहीं..? बाप

समान बनने के लिए पाँच मुख्य धारणाएं..।

साधकों के प्रति -प्रिय साधकों, साइलेंस की शक्ति से आप दूर बैठे किसी भी आत्मा को सहयोग दे सकते हो, भटका हुआ मन शान्त कर सकते हो, इसलिए साइलेंस की शक्ति को जितना जमा कर सको उतना कर लो। क्योंकि साइलेंस की शक्ति या अपने श्रेष्ठ कर्मों की शक्ति जमा करने की बैंक सिर्फ अभी खुलती है ...और कोई जन्म में जमा करने की यह बैंक नहीं है। वैसे भी लोग कहते हैं जो करना है अब कर लो। जो सोचना है वह अब सोच लो। अभी जो सोचेंगे, वह सोच, सोच रहेगा, यदि कुछ समय के बाद सोचेंगे तो यही सोच पश्चाताप के रूप में बदल जायेगा। इसलिए बापदादा पहले से ही इशारा दे रहे हैं कि साइलेंस की शक्ति को बढ़ाओ..एक सेकण्ड में स्वीट साइलेंस की अनुभूति में खो जाओ।

स्वमान -मैं बाप समान परोपकारी आत्मा हूँ ।

जैसे ब्रह्मा बाप ने अपकारियों पर भी उपकार किया, निन्दा-ग्लानि करने वालों को भी अपना मित्र समझा, ऐसे फालो फादर ....तब कहेंगे बाप समान परोपकारी आत्मा।

योगाभ्यास -यदि समय पर किसी से हमें थोड़ा भी सहयोग मिल जाता है तो उसके लिए हम यही कहते हैं कि आपका उपकार हम जीवन भर नहीं भूलेंगे, लेकिन बाबा ने हमारे लिए क्या-क्या किया.... ? याद करें उसके अनगिनत उपकारों को .....जिसने हमें माया की दलदल से निकाला ...जिसने हमें अज्ञान अंधकार से निकल सत्य ज्ञान की रोशनी दी..जिसने हमारे जीवन को दिव्यगुणों से श्रृंगारित किया....उसे हम कैसे भूल सकते हैं?

धारणा - अपकार की भावना को परोपकार की भावना में परिवर्तित करना -कोई कैसा भी हो लेकिन कभी भी हमारे अंदर अपकार की भावना इमर्ज न हो। अपने को याद दिलाएं -मैं परोपकारी आत्मा हूँ इसलिए, मुझे विशाल दिल बन, रहमदिल भावना से, क्षमा की भावना से अपकारियों पर भी उपकार करना है। सदा गुणग्राही दृष्टि रख, अपनी श्रेष्ठ और शुभभावना द्वारा हरेक को समय पर सहयोग देना है।

चिन्तन -क्या मैं अपकारियों पर भी उपकार की भावना रखता हूँ या बदले की भावना आती है? अपकारियों पर भी सदा उपकार की भावना कैसे रहे? परोपकार वाली आत्माओं की क्या-क्या निशानियाँ होंगी?

साधकों के प्रति -तुम बाप समान परोपकारी आत्मा हो....इसलिए तुम किसी पर भी अपकार नहीं कर सकते। स्वयं से बातें करें -उपकारियों पर उपकार करना, ये तो सभी जानते हैं..लेकिन तुम्हारा काम है अपकारियों पर भी उपकार करना ..। और जो अपकारियों पर भी उपकार करते हैं उन्हें ही कहेंगे सच्चे-सच्चे बाप समान परोपकारी आत्मा।

स्वमान -मैं विश्वकल्याणकारी आत्मा हूँ।

बाप समान ही मैं विश्व की सर्व आत्माओं के लिए कल्याण की भावना रखने वाली आत्मा हूँ। जैसे बाप का विश्व कल्याण अर्थ अवतरण हुआ है ...ऐसे हम भी बाप समान विश्व कल्याण के लिए अवतरित हुए हैं।

योगाभ्यास -मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा विश्व के ग्लोब पर, बाबा से किरणें लेकर विश्व की समस्त आत्माओं को सकाश दे रही हूँ।

बाबा के महावाक्य -यदि तुम विश्व के ग्लोब पर, परमधाम की स्थिति में स्थित हो थोड़ा भी समय सकाश देने की सेवा करेंगे, तो उसकी प्रालब्ध कम समय में भी कई गुना ज्यादा होगी।

धारणा -अकल्याण की भावना को विश्व कल्याण की भावना में परिवर्तन करें। मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ इसलिए -मुझे अपने समय, श्वांस और संकल्प को व्यर्थ नहीं गंवाना है। सर्व के प्रति आत्मिक दृष्टि रख वसुधैव कुटुम्बकम की भावना रखनी है। किसी भी प्रकार के भेदभाव में नहीं आना है। किसी से वैर-विरोध व बदले की भावना नहीं रखनी है।

चिन्तन -क्या मेरा तन-मन-धन, समय, श्वांस व संकल्प विश्व कल्याण अर्थ लगता है? और यदि नहीं, तो क्यों? विश्व कल्याणकारी आत्मा कैसे बनें? विश्व कल्याणकारी आत्माओं की क्या-क्या निशानियाँ होंगी?

साधकों के प्रति -तुम विश्वकल्याणकारी आत्मा हो। तुम्हें केवल स्वयं के प्रति नहीं लेकिन विश्व की आत्माओं के प्रति सोचना है। तुम्हारे एक-एक संकल्प का प्रभाव विश्व की समस्त आत्माओं पर पड़ता है इसलिए तुम्हें अब वह नहीं सोचना है जो दुनिया सोचती है...तुम्हें तो अब वह सोचना है जो दुनिया नहीं सोचती।

याद रहे - स्वयं के प्रति तो सारी दुनिया सोचती है, लेकिन विश्व की आत्माओं के प्रति विश्व कल्याणकारी आत्माएं ही सोचती हैं।

स्वमान - मैं मास्टर सतगुरू हूँ।

मैं सतगुरू का बच्चा मा.सतगुरू हूँ ...इसलिए मैं किसी को श्रापित बोल नहीं बोल सकता ...मैं किसी के प्रति अशुभ नहीं सोच सकता ....मैं किसी का अहित नहीं कर सकता..।

योगाभ्यास - अमृतवेले उठते ही अनुभव करें कि सतगुरू बाबा का वरदानी हाथ हमारे सिर पर है ...उनके वरदानी हस्तों से अष्ट शक्तियों की किरणें निकलकर मेरे पूरे शरीर में फैल रही है ...मैं बाप समान सर्वशक्तियों और गुणों का अनुभव कर रही हूँ।

धारणा - व्यर्थ बोल को समर्थ बोल में परिवर्तन करें। अपने बोल को समर्थ बनाने के लिए एक स्लोगन याद रखें। कम बोलो, धीरे बोलो और मीठा बोलो।

चिन्तन - हमारे बोल कैसे हों? व्यर्थ बोल का कारण और उससे नुकसान? व्यर्थ बोल से कैसे बचें?

साधकों प्रति - तुम सतगुरू के बच्चे मा.सतगुरू हो, इसलिए तुम्हारे एक-एक वाक्य, केवल वाक्य नहीं लेकिन महावाक्य होने चाहिए ...तुम्हारे बोल ऐसे हों जो सुनने के लिए लोग चात्रक हों कि यह कुछ बोले और हम सुनें ...। जरा सोचो ...दो मीठे बोल बोलने में भला हमारा खर्च ही क्या होता है? इसलिए अपने को याद दिलाएं कि हमें वह बोल नहीं बोलना है, जो हम स्वयं अपने लिए सुनना नहीं चाहते ...हमें वह बोलना है जो हम स्वयं अपने लिए चाहते हैं।

स्वमान -मैं सफलता मूर्त आत्मा हूँ ।

सदा सफलतामूर्त बनने के लिए स्वयं में तीन प्रकार की प्रसन्नता चेक करो - स्वयं से प्रसन्न कितना हूँ? दूसरों से प्रसन्न कितना हूँ? सेवा द्वारा प्रसन्न कितना हूँ? अगर इन तीनों में प्रसन्न हैं तो बापदादा को स्वत: ही प्रसन्न किया है और जिस आत्मा के उपर बाप प्रसन्न है वह सदा सफलतामूर्त है ही है।

चिन्तन -प्रसन्नचित्त आत्माओं की निशानी? सदा प्रसन्न रहने की विधि? अप्रसन्नता का कारण? प्रसन्नता का आधार?

योगाभ्यास -मैं अकाल तख्त नशीन श्रेष्ठ आत्मा हूँ....जो स्वयं को अकालतख्त नशीन श्रेष्ठ आत्मा समझकर चलते हैं वही बाप के दिलतख्तनशीन बनते हैं....और जो अभी बाप के दिलतख्तनशीन हैं वही भविष्य राज्य के तख्तनशीन बनते हैं।

स्वयं को अकालतख्तनशीन श्रेष्ठ आत्मा समझ परमात्म मिलन का सर्वश्रेष्ठ आनंद लो क्योंकि आत्मा समझने से न देह, न देह के सम्बन्ध और न पदार्थ अपना प्रभाव डाल पाएंगे....एक परमात्मा बाप ही संसार है उसी से सर्व सम्बन्धों का सुख लो।

धारणा -प्रसन्नता -सदा प्रसन्न रहने के लिए अपने इस ब्राह्मण जीवन की विशेषताओं को जान उसे कार्य में लगाओ। विशेषताओं को कार्य में लगाने से एक विशेषता फिर और विशेषताओं को ले आती है।

स्वमान -मैं सारथी और साक्षी हूँ।

सारथी अर्थात इस शरीर रूपी रथ का मालिक मैं आत्मा रथवान। स्वयं को सारथी समझने से सर्व कर्मेन्द्रियां स्वत: कंट्रोल में आ जाती हैं। किसी भी कर्मेन्द्रियों के हम वशीभूत हो नहीं सकते।

योगाभ्यास - मैं आत्मा राजा...भृकुटी सिंहासन पर विराजमान हूँ....सर्व कर्मेन्द्रियों का मालिक हूँ....इस स्मृति द्वारा सर्व कर्मेन्द्रियों की दरबार लगायें। ..संगमयुग पर उनकी महानताओं की याद दिलायें ...फिर एक-एक कर्मेन्द्रिय को पवित्र वायब्रेशन्स दें...अनुभव करें कि सर्व स्थूल एवं सूक्ष्म कर्मेन्द्रियां शांत और शीतल हो गयी हैं।

धारणा -साक्षीभाव -इस ड्रामा में सभी आत्माएँ पार्टधारी हैं, सभी का पार्ट फिक्स है, एक का पार्ट न मिले दूसरे से...इस स्मृति में रह हरेक का पार्ट साक्षी भाव से देखें।

चिन्तन - सारथी स्वरूप की स्मृति में रहने वालों की निशानियां। सारथीपन की स्टेज को कैसे बढ़ाएं? सारथी स्वरूप की स्मृति में रहने से फायदे।

प्रिय साधकों -निरंतर योगयुक्त स्थिति बनाने का आधार है, सारथी स्वरूप की स्मृति। इस विधि से ही ब्रह्मा बाप ने नम्बरवन की सिद्धि प्राप्त की। तो आइये, हम सभी अपने सारथी स्वरूप की स्मृति द्वारा ब्रह्मा बाप समान बनने का लक्ष्य रखें।

स्वमान -मैं प्रसन्नचित्त आत्मा हूँ।

प्रसन्नचित्त आत्मा अर्थात स्वयं से प्रसन्न, सर्व से प्रसन्न और सेवा से प्रसन्न। अगर इन तीनों में प्रसन्नता है तो बापदादा को स्वत: ही प्रसन्न किया जा सकता है और जिस आत्मा पर बाप प्रसन्न है वह सदा सफलता मूर्त बन जाती है।

योगाभ्यास -अपने सर्वश्रेष्ठ भाग्य को देखें... स्वयं भगवान मेरा...उसका सब कुछ मेरा हो गया...उसने अपने सर्व वरदान और सर्वशक्तियां मुझे दे दी..वाह मेरा सर्वश्रेष्ठ भाग्य...इस अंतिम जन्म में हर पल भगवान का साथ है...। स्वयं भगवान हमें सर्व सम्बन्धों का प्यार दे रहा है...जिसे सारी दुनिया पुकार रही है उसका सत्य ज्ञान मुझे मिल गया..हम उसकी छत्रछाया में आ गया..।

धारणा -सदा खुश रहना -सदा प्रसन्न रहने के लिए अपने इस ब्राह्मण जीवन की विशेषताओं को जान कार्य में लगाओ। क्योंकि विशेषताओं को कार्य में लगाने से एक विशेषता अन्य विशेषताओं को स्वत: ले आती है।

चिन्तन -अल्पकाल की प्रसन्नता और सदाकाल की प्रसन्नता में अंतर ? अप्रसन्नता का कारण ? सदा प्रसन्न रहने की विधि।

प्रिय साधकों -अपने जीवन का लक्ष्य बना लें...कि कुछ भी हो जाए..हमें अपनी प्रसन्नता को नहीं छोड़ना है क्योंकि आपकी प्रसन्नता ही संसार की प्रसन्नता है। आपका प्रसन्नमूर्त चेहरा ही परमात्म प्रत्यक्षता का आधार है इसलिए सदा प्रसन्न रहना और सबको प्रसन्न करना है।

आओ बनें व्यर्थ से मुक्त

क्या आप व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त बन बापदादा की आशाओं को पूर्ण करना चाहते हैं? यदि हाँ, तो कुछ बातों को अपने जीवन में धारण करने का पुरूषार्थ करें -

(1) स्वयं से दृढ़ प्रतिज्ञा कर लें कि न व्यर्थ देखेंगे, न व्यर्थ बोलेंगे, न व्यर्थ सुनेंगे, न व्यर्थ समय गंवायेंगे और न ही व्यर्थ सोचेंगे।

(2) स्थूल कर्म के साथ-साथ मनसा को भी बिजी रखने के लिए टाइम-टेबल बनाएं..।

(3) अमृतवेले से लेकर रात्रि सोने तक हर कर्म श्रीमत व मर्यादा प्रमाण हो, इसके लिए 31-12-70 की अव्यक्त मुरली पढ़ें।

(4) हर घंटे में कम से कम पाँच मिनट, पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें।

(5) प्रतिदिन की मुरली से दस पाइंट लिखें और उसको सारे दिन में दस बार रिवाईज करें।

(6) प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़कर उसका भाव अपने शब्दों में नोट करें।

(7) अपने हर संकल्प, बोल और कर्म को बाप समान रखें। कोई भी कर्म करने से पहले चेक करें -क्या यह बाप समान है? यदि है तभी करें अन्यथा नहीं।

(8) अपने को याद दिलाएं -मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ...साधारण संकल्प करना भी सूक्ष्म पाप है।

(9) स्वयं से पूछें - क्या निगेटीव सोचने से कुछ फायदा है, यदि नहीं तो फिर मैं क्यूं सोच रहा हूँ?

(10) स्व-चिन्तन, स्व-दर्शन और स्वचेकिंग करें।

(11) निमित्त, निर्माण और निर्मल वाणी रखें।

(12) प्रतिदिन एक स्वमान लेकर उसके नशे में रहें और उसको प्रेक्टिकल स्वरूप में लाने का पुरूषार्थ करें।

विश्व भ्रमण

मैं एक सितारा हूँ...अपने ही शरीर में मस्तक के मध्य विराजमान चारों ओर प्रकाश फैला रहा हूँ... मैं अपनी आँख रूपी खिड़कियों से बाहर के अनेकों मनोरम दृश्य देख रहा हूँ...मेरे चारों ओर शान्ति ही शान्ति है...मैं गहन शान्ति का अनुभव कर रहा हूँ...मैं अपने सिर को कमल पुष्प की भाँति खिलते हुए देख रहा हूँ...धीरे-धीरे मेरे कानों के ऊपर का भाग कमल पुष्प की भांति खिल गया...मैं आत्मा हीरे के समान इस पुष्प के मध्य में बैठकर प्रकाश फैला रही हूँ...अब मैं आत्मा धीरे-धीरे प्रकाश फैलाती हुई ऊपर की ओर जा रही हूँ....मैं उड़ती हुई प्रकाश फैलाती हुई ऊपर की ओर जा रही हूँ...बादलों के बीच से गुजरती हुई सूक्ष्म वतन की ओर जा रही हूँ......अब मैं धरती से बहुत दूर अंतरिक्ष में हूँ...मैं अपने ही वास्तविक घर परमधाम की ओर जा रही हूँ...मेरे चारों ओर दूर-दूर तक सुनहरा लाल प्रकाश छाया हुआ है...मैं यहां असीम सुख और गहन शान्ति का अनुभव कर रहा हूँ...मैं यहां चारों ओर शान्ति ही शान्ति का अनुभव कर रहा हूँ...यह एक दिव्य सितारों का संसार है...मेरी तरह यहाँ और भी अनगिनत सितारे हैं...वह भी इस गहन शान्ति का अनुभव कर रहे हैं...यह सभी सितारे अपने-अपने धर्म-स्थापकों के साथ शिव पिता से शक्ति ग्रहण कर रहे हैं...

अब मैं महाज्योति शिव बाबा के करीब हूँ...उनकी रंग-बिरंगी किरणें मुझे स्पर्श कर रही हैं...महाज्योति से निकली एक शक्तिशाली धारा मुझमें प्रवेश कर रही है...मैं शक्तिशाली बनता जा रहा हूँ.....मेरा तेज बढ़ रहा है...मैं शक्तियों से भरता जा रहा हूँ... मैं शक्ति सम्पन्न हो रहा हूँ...मैं महावीर बन रहा हूँ...शिव पिता से निकला शक्तियों का झरना मुझ आत्मा से होता हुआ सभी धर्म-स्थापक सितारों तक पहुंचकर उन्हें शक्तिशाली बना रहा है...वह पुन: धर्म स्थापन करने की शक्ति स्वयं में भर रहे हैं...

मैं आत्मा सितारा महाज्योति से शक्तियों को स्वयं में भर कर सभी धर्मों की आत्माओं को दान कर रहा हूँ...सभी आत्माएं शक्तियों से सम्पन्न हो

रही हैं...अब मैं शिव पिता के साथ ब्रह्मलोक से नीचे उतर रहा हूँ...फरिश्ते स्वरूप में हम दोनों सूक्ष्म वतन में प्रवेश कर रहे हैं... यह संसार सूक्ष्म संसार है, यहां स्थूलता का कोई आभास नहीं...चारों ओर एक अनुपम सौंदर्य बिखरा हुआ है...यहां का सब कुछ अति विचित्र और मनमोहक है...फरिश्तों के इस देश में अद्‌भुत नजारों से आविर्भूत होते हुए मैं शिव पिता की अंगुली पकड़कर सैर कर रहा हूँ...यहाँ फूलों, झूलों और झरनों की कोई कमी नहीं...चारों ओर अद्‌भुत वातावरण का आनंद लेते हुए अब मैं ब्रह्मा, विष्णु और शंकर को देख रहा हूँ...सृष्टि के पालनहार और संहारक दोनों मेरे करीब हैं...अब मैं संसार के रचता भाग्य-विधाता पिताश्री ब्रह्मा को देख रहा हूँ...वे मुझे देखकर मुस्कुरा रहे हैं...अब मैं शिव पिता के साथ फरिश्ते स्वरूप में उड़ते हुए सूक्ष्म वतन से नीचे उतर रहा हूँ...

अब मैं पाँच तत्वों के संसार में प्रवेश कर रहा हूँ...यह संसार ग्रहों और सितारों का संसार है...यहां का दृश्य अति विशाल एवं आश्चर्यजनक है...छोट्टे-बड़े सभी ग्रह सौर्य मण्डल के पितामह सूर्य देव की परिक्रमा कर रहे हैं...कितना अद्‌भुत दृश्य है, सारा परिवार मिलकर अपने पिता की स्तुति कर रहा है और सूर्य देव उन्हें प्रसन्न होकर अपना प्रकाश और उष्णता देने में इतने व्यस्त हैं कि उन्हें मेरे आने का कोई आभास नहीं...अब मैं मास्टर सर्वशक्तिवान अपने पिता सर्वशक्तिवान का हाथ पकड़कर सर्वप्रथम सबसे छोटे ग्रह प्लूटो पर उतर रहा हूँ...अब मैं सौर्य परिवार के ग्रहों को निर्मल स्नेह के प्रकम्पन्न दे रहा हूँ...

अब मैं बापदादा का हाथ पकड़कर सबसे बड़े ग्रह वृहस्पति पर जम्प लगा रहा हूं...मुझसे निकले सुख के वायब्रेशन्स वृहस्पति को सुख का दाता बना रहे हैं...कुछ समय यहां रहने के बाद मैं बापदादा का हाथ पकड़कर सूर्य देव के सबसे करीब मंगल ग्रह पर जम्प लगा रहा हूँ...मेरा स्पर्श पाकर मंगलग्रह शीतलता का अनुभव कर रहा है...

अब मैं फरिश्ते स्वरूप में बापदादा का हाथ पकड़कर बुध ग्रह पर छलांग लगा रहा हूँ...कुछ क्षण अपनी सकाश से बुध ग्रह को सुखदाई बनाने के बाद मैं बापदादा का हाथ पकड़कर सबसे नटखट ग्रह शनिदेव पर छलांग

लगा रहा हूँ...अब मैं बापदादा से असीम शान्ति की किरणें लेकर शनिदेव को शांत कर रहा हूँ...शनिदेव की चंचलता समाप्त हो रही है...वह अब कभी भी दुख न देने की प्रतिज्ञा कर रहे हैं...अब मैं बापदादा का हाथ पकड़कर नैप्चून ग्रह पर छलांग लगा रहा हूँ...बापदादा से निकली आनंद की लहरें नैप्चून ग्रह में समा रही हैं...समस्त ग्रह आनंद का अनुभव कर रहे हैं...अब मैं बापदादा का हांथ पकड़कर यूरेनस ग्रह पर छलांग लगा रहा हूँ...बापदादा से निकली प्रेम और पवित्रता की किरणें मुझसे होती हुई यूरेनस ग्रह को पवित्र बना रही है...सम्पूर्ण ग्रह पवित्रता और प्रेम से ओतप्रोत हो रहा है...

अब मैं बापदादा के साथ पृथ्वी ग्रह पर हूँ... कुछ क्षण पृथ्वी ग्रह पर पवित्रता और सुख-शान्ति के प्रकम्पन्न फैलाने के बाद मैं फरिश्ता स्वरूप धारण करके बापदादा का हांथ पकड़कर सूर्य में प्रवेश कर रहा हूँ...मैं अनंत शक्तियों का स्वामी सर्वशक्तिवान से विश्व परिवर्तन की शक्ति लेकर सूर्य देव को दे रहा हूँ...सूर्यदेव अपने प्रकाश के साथ इस विश्वकल्याणी महाशक्ति को समस्त संसार में भेज रहे हैं...प्रकाश और शक्ति की विश्वव्यापी तरंगें सूर्यदेव से निकलकर समस्त संसार में व्याप्त हो रही हैं...प्रकाश और शक्ति की लहरें मुझसे निकलकर सूर्यदेव में होती हुई संसार के कोने-कोने तक पहुँच रही हैं...समस्त संसार से तमो प्रधानता नष्ट हो रही है...सभी ग्रह-नक्षत्र अपने पितामह से शक्तियां लेकर स्व-परिवर्तन कर रहे हैं...

अब मैं प्रकृतिजीत बनकर अपनी समस्त शक्तियां पांच तत्वों को बाँट रहा हूँ...पांचों तत्व ब्राह्मण भेष में मेरे सामने हैं...मेरी शक्तियां सूर्यदेव में होती हुई पांच तत्वों को अभय दान दे रही हैं...उनकी बदले की भावना नष्ट हो रही है...उनमें मनुष्यों के प्रति प्रेम बढ़ रहा है...मैं प्रकृतिपति उन्हें सकाश देकर तमोप्रधान से सतोप्रधान बना रहा हूँ...

अब मैं मायाजीत बनकर अपनी पवित्रता की शक्ति सूयदेव में होते हुए पांचों विकारों को दान दे रहा हूँ...पांचों विकार मनुष्य रूप में मेरे सामने हैं...मैं उन्हें अपने पवित्र प्रकम्पनों से अहिंसक और सतोप्रधान बना रहा हूँ...पवित्रता की श्वेत किरणें मुझसे निकलकर सूर्यदेव में होती हुई पांचों

विकारों को पवित्र बना रही है...

अब मैं ईष्टदेव बनकर अपनी प्रेम की शक्ति से सभी ग्रहों को प्रेम के प्रकम्पन्न भेज रहा हूँ...सभी ग्रह देव रूप में मेरे सामने हैं...मुझसे निकली नि:स्वार्थ प्रेम की लहरें सूर्य से होती हुई सभी ग्रहों में समा रही है, वो प्रेम मगन हो रहे हैं...उनका स्वभाव बदल रहा है...उनकी बदले की भावना नष्ट हो रही है...प्रेम की सरिता सूर्य से होती हुई समस्त ग्रहों को भिगो रही है....प्रेम का प्रबल प्रवाह सूर्य देव में होता हुआ ग्रहों के अहम् भाव को धो रहा है...उनमें मनुष्यों के प्रति प्रेमभाव जाग्रत हो रहा है...अब मैं शिव पिता सहित सूर्य देव से निकलकर बुध और शुक्र ग्रह पर होते हुए पृथ्वी ग्रह के वायुमण्डल में प्रवेश कर रहा हूँ...विभिन्न सम्पदाओं से युक्त पृथ्वी ग्रह अन्य सभी ग्रहों से विशेष है...चारों ओर लहराते अथाह सागर के बीच यह धरा सप्त महाद्वीपों में विभाजित है...यहाँ चारों ओर हरियाली और खुशहाली का वातावरण है...झीलों, झरनों और अति सुरम्य शिखरों से परिपूर्ण यह धरा मेरा मन मोह रही है...यहाँ चहूँ ओर विभिन्न धर्मों के लोग विविध वेषभूषाओं में विचरण कर रहे हैं...

अब मैं फरिश्ता रूप धारण किये सर्वशक्तिवान के हांथों में हांथ दिये वसुधा के इस अवर्णनीय शैशव को निहार रहा हूँ...चारों ओर फूलों और फलों से लदे वृक्ष और पंक्षियों का कलरव संगीत मेरा मन मोह रहा है...मैं मुग्ध हो रहा हूँ...यही वो धरा है जहाँ मर्यादा पुरूषोत्तम श्रीराम और देवकी नंदन श्रीकृष्ण ने जन्म लिया था...यही वो मथुरा है...यही है वो वृन्दावन जहाँ ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ रचना श्रीकृष्ण ने नाना प्रकार के नृत्य किए थे...ये वसुन्धरा, उन्हीं के गोप-गोपिकाओं की कर्मभूमि है।

कितनी प्यारी है ये धरा न जाने कितने गौरव छिपे हुए हैं, इसके आँचल में...यही वो गौतम और नानक का देश है...यही वो वीर-जवानों, अलबेलों और मस्तानों की धरती है...यही है वो पावन पुनीत वसुधा जिसके आँचल में गाँधी, सुभाष और टैगोर, तिलक जैसे प्रेमान्ध परवानों का जन्म हुआ था...यही वो देश है जहाँ ईश्वर प्रिया मीरा दिवानी ने प्रेम मगन होकर नृत्य किया था...यही वो भारत माता है जिसकी गोद में स्वयं संसार के मालिक

मनुज रूप में आकर अनगिनत रास लीलाएं करते हैं, मैं भी अब यहीं अवतरित होकर उनके सर्वोत्तम साथ का अनुभव करूंगा...

अब मैं धीरे-धीरे शिव पिता के हांथों में हांथ डाले वसुधा के इस अनुपम सौंदर्य को निहारते हुए नीचे उतर रहा हूँ...मेरे साथ है मेरी आठों शक्तियां स्वयं ईश्वर द्वारा सौगात रूप में प्राप्त यह आठों शक्तियां देवी रूप धारण किये मेरे चारों ओर एक सुरक्षा कवच बनाये हुए हैं...विभिन्न रूप धारणी यह शक्तियां विविध अस्त्र-शस्त्रों से सुसज्जित है...ईश्वरीय देन होने के कारण यह शक्तियां अनेक विशेषताओं से परिपूर्ण है...असुर संहारिनी अनंत बल शालिनी यह आठों शक्तियां अब सदा ही मेरी सेवा में हाजिर रहेंगी...यह शक्तियां सदा ही मेरी आज्ञा का पालन करेंगी...मैं इनकी उपस्थिति में पूर्ण निश्चिंत हूँ...

अब मैं आठों शक्तियों को एक साथ दसों दिशाओं में चक्कर लगाने...चहुँ ओर सुख-शान्ति का सकाश दे रही हूँ...आठों शक्तियां एक साथ समस्त भूमण्डल पर सुख-शान्ति का सकाश दे रही हैं...सातों महाद्वीपों के साथ-साथ सभी छोटे-छोटे भूखण्ड भी शक्तियों के इस दिव्य सकाश से तनाव, चिन्ता और उदासी से मुक्त होकर सुख-शान्ति का अनुभव कर रहे हैं...अब मैं अपनी समस्त शक्तियों से सहित शिव पिता के हांथों में हांथ डाले पृथ्वी ग्रह के सर्वोत्तम शिखर हिमालय की चोटी पर उतर रहा हूँ...मुझसे निकली हुई नि:स्वार्थ प्रेम एवं सुख-शान्ति की सरिता दूध के झरने की भाँति समस्त शिखर को नहला रही है...मैं अनंत शक्तियों को बरसाता हुआ इस अति विशाल शिखर की चोटी पर उतर आया हूँ...

मुझसे निकला नि:स्वार्थ प्रेम का प्रवाह भारत भूमि की समस्त नदियों से होता हुआ सागर की ओर जा रहा है...प्रेम के इस प्रबल प्रवाह को पाकर नदियों का स्वभाव बदल रहा है...उनमें अब कुपित होने की भावना समाप्त हो रही है...अब मैं अपनी समस्त शक्तियों को भारतभूमि में बसे समस्त कैदियों के पास भेज रहा हूँ...शक्तियों के कोमल स्पर्श को पाकर कैदियों के क्रोध शान्त हो रहे हैं...उनकी बदले की भावना नष्ट हो रही है...वह स्व-परिवर्तन का प्रयास कर रहे हैं...उनकी धैर्य की सीमा बढ़ रही है... मैं उन्हें

ढांढस बंधा रहा हूँ...उनका प्रफुल्लित हृदय अब किसी की भी दु:ख न देने की प्रतिज्ञा कर रहा है...

अब मैं अपनी आठों शक्तियों को भारतभूमि के समस्त रोगियों के पास भेज रहा हूँ...शक्तियों से निकली रोग निवारक लेजर बीम जैसी किरणें रोगियों को रोग मुक्त कर रही हैं...उनकी पीड़ा समाप्त हो रही है...वह अब चैन का अनुभव कर रही हैं...अब मैं अपनी आठों शक्तियों को भारत के प्रथम चार महानगरों में भेज रहा हूँ...शक्तियों के आगमन से नगर वासियों के दु:ख समाप्त हो रहे हैं...उनमें ईर्ष्या-द्वेष की भावना नष्ट हो रही है...वह वैर-विरोध के विचारों का त्यागकर भाईचारे की भावना को बढ़ा रहे हैं...अब मैं बापदादा सहित एक बदली पर सवार सुख, शान्ति, प्रेम और आनंद की वर्षा करते हुए भारत के सिरमौर जम्मू-कश्मीर को भिगोता हुआ हिमाचल की ओर बढ़ रहा हूँ...गुणों और शक्तियों की वर्षा करते हुए मैं बापदादा के साथ पंजाब, हरियाणा, उत्तरांचल होते हुए उत्तरप्रदेश की ओर बढ़ रहा हूँ...

अब मैं भारत के सभी पूर्वी राज्यों को एक साथ पवित्रता की श्वेत धारा से भिगो रहा हूँ, इस दिव्य बरसात में भीगकर मनुष्यों के गम दूर हो रहे हैं, उनकी चिन्ताएं मिट रही हैं...वह कलह-क्लेश की भावनाओं से मुक्त हो रहे हैं...अब मैं बापदादा सहित बदली पर सवार होकर सुख, शान्ति, प्रेम और आनंद की वर्षा करते हुए दक्षिण भारत के सभी राज्यों को भिगो रहा हूँ...

दक्षिण भारत में सभी मनुष्यों की शक्ति बढ़ रही है...वह प्राकृतिक आपदाओं को सहन करने के लिए सक्षम हो रहे हैं...उनमें स्वार्थ और वैर-विरोध की भावना समाप्त हो रही है...अब मैं बापदादा के साथ महाराष्ट्र और गुजरात होते हुए राजाओं के देश राजस्थान में प्रवेश कर रहा हूँ...साहस और शौर्य, कुर्बानी और देश-प्रेम से सराबोर यह वसुधा अपने आपमें अति विशेष है...

मैं शक्तियों की बरसात करते हुए आबू के सर्वोत्तम तीर्थ भाग्य विधाता के मधुबन को निहार रहा हूँ...बदली पर सवार बापदादा को देखकर मधुबन के राजऋषियों के हृदय पुलकित हो रहे हैं...वह प्रसन्न होकर बापदादा पर फूलों की वर्षा कर रहे हैं...मधुबन के बाद गोपी वल्लभ बापदादा अपने

वृन्दावन ज्ञानसरोवर पर स्नेह सुमनों की वर्षा कर रहे हैं…ज्ञानसरोवर निवासी सभी गोप-गोपिकाएं अपने प्राणेश्वर गोपीवल्लभ को निहारकर प्रेम मग्न हो रहे हैं…बापदादा से निकला परमात्म प्रेम का प्रबल प्रवाह सभी गोप-गोपिकाओं को भिगो रहा है…उनके नैनों की प्यास बुझ रही है…वह प्रेम विभोर हो रहे हैं…मधुबन, वृन्दावन के बाद…अब मैं बापदादा के साथ बदली रूपी विमान पर सवार शान्तिवन की ओर जा रही हूँ…जहाँ हजारों बालक, वृद्ध और युवा बापदादा से मिलने का इंतजार कर रहे हैं…अब मैं बापदादा के साथ बदली रूपी विमान से नीचे उतरकर एक विशाल जनसमूह के सामने हूँ…बापदादा एक ऊंची पहाड़ी पर खड़े होकर उन अनगिनत आत्माओं को अपने नैनों से निहाल कर रहे हैं…सभी आत्माएं बापदादा से नि:स्वार्थ स्नेह और अनंत शक्तियों का वर्सा प्राप्त कर रही हैं…सभी जन्म-जन्मांतर की प्यास बुझा रहे हैं…उनकी थकान मिट रही है…सभी बापदादा की जय-जयकार कर रहे हैं…

अब बापदादा हम सभी से छुट्टी लेकर ऊपर परमधाम की ओर जा रहे हैं…ओम शान्ति…

स्वमान के प्रयोगी बनो...

1. जितनी ऊंची नज़र से तुम्हें भगवान देखता है उतनी ही ऊंची नज़र से तुम भी स्वयं को देखो, इसे कहते हैं-स्वमान की स्थिति। स्वयं को स्वयं ही मान देते हुए सूक्ष्म नशे में स्थित हो जाओ। सच्चे दिल से स्वीकार कर लो कि मैं वही हूँ जो मुझे बापदादा टाईटल देते हैं। यह स्वमान की स्थिति तुम्हारे विचारों को महान बनाकर तुम्हारे मन में महान विचारों को उदय करेगी और तुम बाप समान बन जाओगे।

2. स्वमान अर्थात् ये जानते चलो कि 'मैं कौन हूँ' मेरा महत्व क्या है, मेरी शक्ति क्या है व मेरी जिम्मेदारियाँ क्या हैं? जैसे-जैसे आप स्वयं के यथार्थ मूल्य को जानते जाएंगे, स्थिति अडोल होती जाएगी। 'मैं विश्व की पूर्वज आत्मा हूँ...' इस स्मृति व नशे में रहो और अपने इस स्वमान में रहकर विश्व की आत्माओं की पालना करो क्योंकि पूर्वज का अर्थ है पालनहार। ये स्वमान तुममें परिपक्वता लाएगा।

3. स्वमान की स्थिति हो जाना ही सम्पूर्णता है...तुम स्वमान में रहो तो सारा संसार तुम्हें मान देते के लिए उसी तरह दौड़ेगा जैसे देवियों के मंदिरों में भक्त दौड़ते हैं। मान स्वमान की परछाई है। आज इस स्वमान में रहो कि 'मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ' इस टाईटल को सच्चे दिल से स्वीकार कर लो और चिन्तन करो कि मेरा इस धरा पर अवतरण हुआ ही है पवित्र दुनिया की स्थापना के लिए। इसलिए मुझे अपनी दृष्टि से पवित्रता का वरदान सभी को देना है।

4. जितना-जितना स्वमान श्रेष्ठ होता जाता है, अभिमान स्वत: ही नष्ट होता जाता है। हमारे स्वमान के वायब्रेशन्स हमारे लिए व दूसरों के लिए छत्रछाया का काम करते हैं। इस छत्रछाया में सभी सुरक्षित हो जाते हैं। 'मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ' इस सत्य को स्वीकार कर लो। सदा अपने इस टाईटल के नशे में रहो, तो तुम जैसा शक्तिशाली और कोई नहीं होगा। माया दूर से ही तुम्हें नमस्कार करेगी व तुम अपनी संकल्प शक्ति से जो चाहोगे कर सकोगे।

□. स्वमान बुद्धि को एकाग्र करके हमारे योग को सहज कर देता है। जो आत्मा स्वमान में स्थित है उसके सम्मुख आने से दूसरों के अभिमान नष्ट हो जाते हैं। स्वमान में लम्बा समय स्थित होकर ही हम जान सकते हैं कि में कौन हूँ...'मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ'। स्वयं को इस सूक्ष्म नशे व स्मृति में स्थित करो। और विचार करो हम विश्व कल्याणकारी हैं तो हमारे मन में किसी के लिए भी घृणा या ईर्ष्या पैदा नहीं हो सकती, हम किसी के लिए भी अशुभ भावना नहीं रख सकते।

६. अपने श्रेष्ठ स्वमान में स्थित होकर आप जिसके भी सम्मुख ज्ञान सुनाने जाएंगे, उस पर भी अमिट छाप पड़ेगी। तुम्हारा दिनोंदिन सूक्ष्म चले तब इससे संस्कार दिव्य बनेंगे। 'मैं शान्ति का अवतार हूँ, पीस हाऊस हूँ।' मैंने बाबा के साथ इस धरा पर शान्ति स्थापना अर्थ अवतार लिया है, इसलिए न मैं किसी के मन को शान्त कर सकता और न ही किसी अशान्त वातावरण का प्रभाव मुझ पर पड़ सकता।

□. तुम इस जहान के नूर हो, तुम भगवान के नयनों के नूर हो। ये जहान तुम्हारी रोशनी से रोशन है। यदि तुम पवित्र आत्माएं यहां न हों, तो ये जहान विरान बन जायें...इतना महत्व है तुम्हारा इसलिए सदा जहान को प्रकाश देते रहो। विश्व को प्रकाश देने वाले कभी अंधकार में नहीं भटक सकते। तुम्हारा ये स्वमान तुम्हारे मन को प्रकाशित करके जीवन को आलोकित करेगा और विचारों को महान बनाएगा।

□. 'मैं विघ्न विनाशक आत्मा हूँ' इस स्मृति में रहने से तुम्हारा जीवन विघ्न मुक्त होता जाएगा। चिन्तन करो-मंदिरों में तुम्हारी मूर्तियों के दर्शन मात्र से ही भक्तों के विघ्न नष्ट हो जाते हैं तो भला तुम विघ्नों के चक्रव्यूह में कैसे फंस सकते हो, इस स्वमान में लम्बा समय स्थित रहने वाली आत्मा अपनी दृष्टि से दूसरों को भी विघ्न मुक्त बना सकेगी। इसलिए यह सूक्ष्म नशा रहे कि मुझे अपने वायब्रेशन्स से अनेकों के विघ्न नष्ट करने हैं।

9. 'मैं विजयी रत्न हूँ' यह स्वमान तुम्हें सर्वदा विजय का तिलक लगाएगा। जिस आत्मा ने स्वीकार कर लिया हो कि मैं विजयी हूँ, वह अवश्य ही विजय माला का दाना बन भक्तों के स्मरण योग्य बन जाएगा। अपने चित्त

में समा लो कि भगवान ने मुझे विजयी रत्न कहा है...सो स्वप्न में भी मेरी हार नहीं हो सकती। मेरी विजय का झण्डा स्वयं भगवान ने पहले से ही लहरा दिया है। कल्प-कल्प मेरी माया पर जीत हुई है, अब भी जीत निश्चित है।

10. मैं हाईएस्ट (महान) व होलीएस्ट आत्मा हूँ। जब तुम इस स्वमान में प्रत्यक्ष रूप से रहने लगोगे तो बाबा की प्रत्यक्षता की पताका सम्पूर्ण विश्व में लहराने लगेगी। जैसा आप स्वयं को मानोगे वैसे ही तुम बन जाओगे। सोचो...जो सर्व महान है उनके संकल्प, बोल व कर्म कितने महान होने चाहिए? जो परमपवित्र हैं उन्हें देखते ही दूसरों के मन के वायब्रेशन्स भी पवित्र हो जाते हैं। सदा स्वयं को इस सूक्ष्म नशे में स्थित करो तो स्थिति न्यारी व अडोल बन जाएगी।

11. 'तुम जहान के नूर हो' तुमसे ही ये जग रोशन है। यदि इस जहान में तुम न हो तो ये जहान अन्धकारमय हो जाये, ये जग वीरान हो जाये। यहाँ मानवता लोप हो जाये। क्या तुम्हें पता है कि तुम्हारा इतना महत्व है? तुमसे चहुँ ओर प्रकाश फैलता है...किसी भी तरह के अन्धकार को मन में प्रवेश न होने देना। तब तुम चमकते हुए नूरे जहान को देखकर अनेकों के नूर चमक उठेंगे और इस धरा से सदा के लिए अन्धकार विलीन हो जाएगा।

12. 'मैं राजऋषि हूँ' इसलिए मेरी बुद्धि इस संसार के वैभवों में लिप्त नहीं हो सकती। मैं वह ऋषि हूँ जिसकी उपस्थिति ही इस संसार के लिए वरदान है। इसलिए मेरी बुद्धि कभी भी विचलित नहीं हो सकती। तुम स्वर्ग का राज्य पाने के लिए तपस्या कर रहे हो, स्वर्ग का राज्य राजऋषियों का अधिकार है तुम्हें भगवान स्वयं राजतिलक देने आये हैं, यह स्मृति व नशा तुम्हारे संस्कारों को रॉयल बनाएगा।

चमत्कार करती हैं स्मृतियाँ

कोई मनुष्य बीते दिनों की स्मृतियाँ में खोया रहता है और कोई किसी भविष्य की कल्पना से प्रभावित रहता है। स्मृति मनुष्य के मानस पटल पर अमिट छाप छोड़ती है, कुछ स्मृतियां दबकर लोप हो जाती हैं और कुछ सदा ही ताजा रहती हैं। स्मृति मनुष्य के भविष्य निर्माण में भी मुख्य भूमिका निभाती है और चिन्तन को भी नवीन दिशा प्रदान करती है। प्राय: मनुष्य एक जन्म की ही कुछ स्मृतियाँ रखता है परन्तु इस संगमयुग पर स्वयं त्रिकालदर्शी भगवान ने हमें जन्म-जन्म की स्मृति दिलाई। गीता के चौथे अध्याय के उन महावाक्यों की ओर हम आपका ध्यान खिचाएं जिसमें गीताकार कहता है कि हे अर्जुन! तुम्हारे और मेरे अनेक जन्म हो चुके हैं, तुम उन्हें नहीं जानते, परन्तु मैं तुम्हें जानता हूँ। तो स्वयं भगवान जो हमें जानता है, जो हमारी शक्तियों को व महानताओं को जानता है, वह उन सारी स्मृतियों की याद दिला रहा है। स्वयं भगवान ने हमें हमारे आदि काल की, मध्य की और अब संगमयुग पर प्राप्त वरदानों की स्मृति दिलाई। ये स्मृतियाँ हमारे मूल संस्कारों को जागृत करती हैं, हमें अपनी शक्तियों की याद दिलाती है व हमारे मोह को नष्ट करती है। ज्ञान सागर ने हमें याद दिलाया कि तुम आदि में सम्पूर्ण पवित्र देवी देवता थे ये याद आते ही हमारे पवित्रता के संस्कार उदय हुए। उन्होंने हमें याद दिलाया कि जिन शक्तियों की मन्दिरों में पूजा हो रही है वे तुम ही हो। तो हमें अपनी विस्मृत शक्तियों की याद आ गई और हम विश्व कल्याण के कार्य में लग गये।

जैसी स्मृति वैसी स्थिति - हम सब जानते हैं कि यदि किसी को उसके जीवन की दस वर्ष पूर्व की किसी दु:खद घटना की याद आ जाए तो उसका वर्तमान स्वरूप भी वैसा ही हो जाता है और इसी तरह वर्षों पूर्व की किसी सुखद घटना के याद आते ही जीवन खुशियों से भर जाता है। रोज की दिनचर्या में भी मनुष्य यह सोच-सोचकर परेशान रहता है कि कल उसने मुझे ऐसा कहा। स्मृति मन की स्थिति का निर्माण करती है यदि कोई अपनी स्थिति को महान् बनाना चाहे तो उसे स्मृतियों को महान बनाना चाहिए।

जैसी स्मृति वैसी समर्थी - स्मृति शक्तिशाली है तो स्थिति भी शक्तिशाली है। परन्तु यदि स्मृति भी याद दिलाने से ही कभी-कभी आती है तो स्वयं भी समर्थी का अनुभव नहीं होता। यदि स्मृति रहे कि सर्वशक्तिवान बाप मेरे सदा ही साथ है तो निर्बलता या भय कभी न आये तो जो आत्माएं स्वयं को शक्तिशाली बनाना चाहती हैं वे अपनी स्मृति को निरन्तर व समर्थ करें। हमें अनेक तरह की स्मृति आ गई है उन सभी का प्रभाव अद्वितीय है।

उदाहरण के लिए यहां हम कुछ स्मृतियों का वर्णन कर रहे हैं जिनके अभ्यास से हम अपने जीवन को श्रेष्ठ बना सकते हैं -

सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है - जबसे हम ईश्वरीय सन्तान बने हमें सफलता का मानो वरदान मिल गया। कर्मों में सफलता और पुरूषार्थ में सफलता सहज अनुभव होने लगी। हम सभी के लिए यह ईश्वरीय वरदान है हम इसके प्रयोग से सफलता का आह्वान करें, किसी भी कर्म को प्रारम्भ करने से पूर्व एक मिनट योग युक्त होकर इस वरदान को स्मृति में लाएं तो सफलता सहज अनुभव होगी। उसके अनेक प्रयोग अनेक आत्माओं ने पिछले दिनों में किये और अत्यधिक सफलता प्राप्त हुई परन्तु हम यह न भूलें कि इस वरदान की स्मृति के साथ-साथ यथार्थ पुरूषार्थ करना भी अनिवार्य है।

मै विजयी रतन हूँ - यह गहन स्मृति हमारे अन्दर छुपी हुई शक्तियों को जागृत कर देती है और हमारी विजय के मार्ग में जो बाधा है उसे नष्ट कर देती है फलत: हमारी हार भी जीत में बदलने लगती है। कल्प-कल्प मैने ही विजय प्राप्त की है, मैं नहीं विजयी बनूँगा तो और कौन बनेगा, वैजयन्ती माला मेरी ही यादगार है, मेरे साथ भगवान है उसका सर्वश्रेष्ठ ज्ञान है तो विजय तो मेरे गले का हार है, इस तरह के संकल्प विजयी भव का मार्ग खोल देते हैं।

जहाँ भगवान है वहीं विजय है, जहाँ धर्म है वही विजय है, जहाँ सत्य है वही विजय है, हमें इन स्मृतियों के साथ स्वयं में विश्वास बढ़ाना चाहिए। इससे हर जगह, हर क्षण हमारी विजय का मार्ग खुला रहेगा और इस प्रकार रोज बार-बार ये स्मृति रखने से हमेशा विजय का अनुभव होगा। हार के व

निराशा के क्षण आत्मिक शक्ति को कमजोर नहीं करेंगे और अन्त में हम विजयी रत्न प्रसिद्ध हो जायेंगे।

मै विघ्न विनाशक हूँ - संसार में प्राय: सभी मनुष्यों को किसी न किसी विघ्न का सामना प्रतिदिन ही करना पड़ता है और विघ्न मनुष्य को कटु अनुभव देकर शक्तियां व खुशी लेकर चले जाते हैं। कोई विघ्न सहज ही विदाई ले जाता है तो कोई जीवन को ही हिला देता है। प्रत्येक मनुष्य की यह कामना रहती है कि उसका जीवन विघ्नों से मुक्त हो, क्योकि विघ्न रहित जीवन में ही मनुष्य जीवन का सम्पूर्ण सुख अनुभव करता है परन्तु जहाँ विघ्न मुक्त होने के लिए वह तन, मन, धन और बुद्धि, सम्बन्ध-सम्पर्क की शक्ति का प्रयोग करता है वहीं योगी जनों के लिए यह स्मृति कि मैं विघ्न विनाशक हूँ, हर विघ्न से मुक्त होने में सम्पूर्ण उपयोगी है।

विघ्न तो चहुँ ओर हैं ही परन्तु मनुष्य अपने निर्बल संकल्पों से या ज्यादा सोचने की आदत से उन्हें बढ़ा लेता है और सत्य तो यह है कि कमजोर स्थिति, गलत संकल्प और अशुभ भावनाएं अनेक विघ्नों को जन्म देती हैं इसलिए यदि आप विघ्नों से घिरे हैं तो घबरायें नहीं, थोड़ा शान्ति से आाधा घण्टा योग करें स्वयं को अच्छे संकल्पों का भोजन खिलायें। क्या- क्या–कैसे के संकल्पों को शान्त कर दें और फिर इस स्मृति में स्थित हो जाएं कि मैं एक विघ्न विनाशक आत्मा हूँ। मंदिरों में गणेश की मूर्ति मेरी ही यादगार है, मेरे दर्शनों से ही भक्तों के विघ्न नष्ट हो जाते हैं, तब भला मेरे सामने विघ्न कैसे ठहर सकते हैं स्वयं सर्वशक्तिवान की मेरे ऊपर छत्रछाया है, मैं तो अनेक आत्माओं के विघ्न नष्ट करने वाली हूँ इस प्रकार योग युक्त होकर स्मृति लायें और चमत्कार देखें विघ्न कैसे बादलों की तरह छिन्न-भिन्न होते हैं।

मैं मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ - कमजोर आत्मा के मन में कमजोर संकल्पों का उठना स्वभाविक है। जहाँ निर्बलता है वहां परेशानियाँ निश्चित हैं। स्वयं सर्वशक्तिवान ने हमें वरदान स्वरूप अपनी सर्व शक्तियों की सौगात दे दी है। अपना बच्चा बनाते ही वे हमें सर्वशक्तियों की सौगात दे देते

हैं। अर्थात प्रत्येक ब्रह्मा-वत्स के पास सर्व शक्तियों के शस्त्र हैं, हमें इस सत्य को जानकर स्वीकार कर लेना चाहिए।

यदि आप इस सत्य को जानकर इस स्मृति में रहते है कि- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ तो स्वयं को शक्तिशाली अनुभव करेंगे। जिन्हें स्वयं को सम्पूर्ण शक्तिशाली बनाना है उन्हें बार-बार इस स्मृति में स्थित रहना चाहिए। ईश्वरीय महावाक्य याद रहें जहाँ सर्वशक्तिवान व शिवशक्ति कम्बाइन्ड हैं, उनके सामने संसार की कोई भी शक्ति ठहर नहीं सकती। दूसरा महावाक्य जो आत्माएं सदा इस स्मृति में रहती हैं कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ वे अपनी संकल्प शक्ति से जो चाहे कर सकते हैं, हमें वरदान का लाभ उठाना चाहिए अपने रोज के जीवन में ...।

याद रहे शक्तिशाली आत्मा के समक्ष भूत प्रेतों की शक्ति काम नही करती स्वयं ये आसुरी शक्तियाँ, शक्ति नहीं निर्बल हैं, जो आत्माएं मास्टर सर्वशक्तिवान की स्मृति में रहती हैं उनसे तो भूत ड़र कर दूर भाग जाते है तो यदि किसी पर इस तरह का प्रभाव हो वे या उनके साथी इस स्मृति का अभ्यास करें। तो इस सर्वश्रेष्ठ स्मृति में अनन्त शक्तियाँ हैं इसके प्रभाव को जानकर दिन में बार-बार इसका अभ्यास करें तो जीवन व सर्व कार्य खेल बन जायेंगे और हम संकल्प-शक्ति से ही अपनी समस्त कारोबार सकेंगे।

मै मास्टर शान्ति दाता हूँ -आज घर-घर में अशान्ति व परेशानी का माहौल है। प्रत्येक घर में कोई न कोई व्यक्ति अशान्ति का कारण बना ही रहता है, समझाने से तो काम नहीं चलता परन्तु श्रेष्ठ वायब्रेशन फैलाकर अपने घर में शान्ति स्थापित की जा सकती है। मैं पीस हाऊस हूँ या मास्टर शान्ति दाता हूँ। सर्वप्रथम तो इस स्मृति से स्वयं में गहन शान्ति का अनुभव होगा, हमारी स्मृति के अनुसार ही हमारे वायब्रेशन्स फैलेंगे और इस तरह घर में शान्ति फैलने लगेगी। अशान्ति फलाने वालों को अपने कटु स्वभाव का अहसास होगा और वे उसे बदलने के लिए तैयार हो जायेंगे। तो यदि आपके घर में अशान्ति है तो उस घर में आप कम से कम आधा घण्टा प्रतिदिन योग करें और इस स्मृति में रहे कि मैं मास्टर शान्ति दाता हूँ तो आपके घर में शान्ति स्थापित होने लगेगी।

मैं परम पवित्र आत्मा हूँ - कलियुग के काम प्रधान वातावरण में सृष्टि को पावन करने वाले शिव ने पवित्रता की रणभेरी बजाई है। जो आत्माएं पवित्र बनना चाहती है उन्हें पवित्रता के वायब्रेशन अनुभव होने लगते हैं अन्तर चित्त में समाई काम वासना की वृत्ति को नष्ट करना साधारण खेल नहीं है। काम एक अग्नि बनकर मनुष्य को परेशान कर देता है। कर्मेन्द्रियों की उत्तेजना उसे व्यथित कर देती है और वह विवश होकर वासना की ओर चला जाता है।

आप इस स्मृति को अभ्यास करके देखें कि मैं एक परमपवित्र आत्मा हूँ... इसके गहन अनुभव में चलें तो आपके अन्दर पवित्रता का आनन्दकारी अनुभव हिलोरे लेने लगेगा। इस स्मृति से पवित्रता की शक्ति बढ़ने लगती है और चित्त निर्मल होने लगता है। इस स्मृति के बल से शरीर को भी निरोग किया जा सकता है। कईयों ने प्रयोग किया है क्योंकि देहिक व्याधियों से मुक्त होने के लिए इस तरह अभ्यास करें.... मैं परम पवित्र आत्मा हूँ... मुझसे चारों ओर पवित्र वायब्रेशन्स फैल रहे हैं...मैं पवित्रता के सागर से पवित्रता की किरणें प्राप्त कर रही हूँ... मुझ आत्मा से वे पवित्र वायब्रेशन्स शरीर के उस अंग पर जा रहे हैं जहाँ दर्द है या कोई बीमारी है....मेरे पवित्र वायब्रेशन्स उस बीमारी को ठीक कर रहे हैं इस प्रकार बीमारियों से मुक्त हुआ जा सकता है।

इस तरह विभिन्न स्मृतियों के द्वारा जीवन को सम्पूर्णता की राह पर ले जाया जा सकता है। सचमुच स्मृतियों में जादू है इनके अनेक अनुभव किये गये हैं। इसलिए योग-युक्त होकर बार-बार इन्हें अभ्यास में लाओ तो जीवन की यात्रा एक खेल बन जाएगा और प्रति पल नये-नये अनुभवों के द्वारा जीवन अनुभवों की खान बन जाएगा।

प्रश्न -24 अक्टूबर 2010 की अव्यक्त वाणी में परमात्म-तख्त पर विराजमान रहने की बात अव्यक्त बापदादा ने कही है। हम विस्तार से जानना चाहते हैं कि कौन परमात्म दिलतख्त का अधिकारी बन सकता है ?

तीन तख्त की चर्चा बाबा ने की। परमात्म दिलतख्त, आत्मा का भृकुटि तख्त और भविष्य का राज्य तख्त। तीनों का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है। जो आत्मिक स्वरूप में रहकर भृकुटि तख्त पर ज्यादा समय विराजमान रहते हैं, वही परमात्म दिलतख्त पर भी विराजमान रहते हैं और उन्हें ही भविष्य में स्वर्ग का राज्य तख्त मिलता है। इसके अंदर आप संक्षेप में जान लें कि भगवान के दिल में किनका स्थान है अथवा किन आत्माओं को भगवान बहुत प्यार करता है।

परमात्म दिलतख्त के अधिकारी वे बनते हैं -जो बाप से वफादार, ईमानदार व सच्चे रहते हैं। जो सभी को सुख देते हैं। जो उसके यज्ञ की अति प्यार से सम्भाल करते हैं। जो अति पवित्र व निर्मल हैं और जिन्होने अपना जीवन योगयुक्त बनाया है।

प्रश्न -बाबा ने इसी वाणी में कहा कि जो देह-अभिमान की मिट्टी में खेलते हैं या झूलों में नहीं झूलते, वे भी परमात्म दिलतख्त के अधिकारी नहीं हैं, कृपया इसे भी स्पष्ट करें।

देहभान और देहअभिमान -ये दो बातें हैं। देह-अभिमान की मिट्टी तो अति गहरी है। परन्तु देह-भान भी देह की ओर बुद्धि को आकर्षित करता है। जब हम आत्म-अभिमानी नहीं हैं तब हम देहभान में हैं। परन्तु देह अभिमान में आता है मैं-पन और अभिमान। देहभान की मिट्टी में खेलना माना अपवित्र कर्म करना।

जो मनुष्य मैं-पन या अहंकार में हैं वो तो न योगयुक्त हो सकता और न ही यज्ञ के लिए कोई महान कार्य कर सकता। ऐसी आत्माएं भगवान को प्रिय नहीं हैं। जो सम्पूर्ण निरहंकारी व निर्मल हैं, वे ही परमात्म दिल में समाये रहते हैं। ऐसे ही हैं 108 विजयी रत्न, जिन्हें भक्त भी बहुत प्यार से

देखते रहते हैं। सोचें वे पवित्र आत्माएं कितनी प्यारी होगी, जिनकी यादगार मणकों को भी भक्त प्यार से निहारते हैं। आत्म-अभिमानी स्थिति बनाने से आत्मा में ये आकर्षित करने वाले गुण सहज व स्वत: ही आ जाते हैं। शान्ति, सुख, खुशी व प्रेम का झूला इससे स्वत: ही मिल जाता है।

प्रश्न -व्यर्थ संकल्पों की माया बड़ी ही प्रबल है। बाबा ने भी इस ओर इशारा दिया है परन्तु इससे मुक्त होना सहज नहीं लगता। कभी-कभी मन में व्यर्थ का फोर्स इतना तीव्रता से चलता है कि हम परेशान हो जाते हैं। इनसे कैसे मुक्त हुआ जा सकता है ?

जैसे-जैसे समय समाप्ति की ओर बढ़ रहा है, अनेक मनुष्यों के मन के संकल्पों की स्पीड भी तीव्र होती जा रही है। यह सत्य है कि अनेक मनुष्य अपने व्यर्थ से बहुत परेशान हैं और उन्हें इसका समाधान नजर नहीं आता। कोई डाक्टरों के पास भी जाते हैं और डाक्टर ब्रेन को डल करने की दवाई दे देते हैं। परन्तु ये समाधान नहीं है।

मैं यहाँ एक विधि लिख रहा हूँ कि आप सभी सोलह ऐसे कारण लिखें जिनसे व्यर्थ संकल्प चलते हैं जैसे अनुमान के कारण, फीलिंग के संस्कार के कारण, टकराव के कारण, अपमान या अभिमान के कारण ...फिर लिखें कि उस तरह के संकल्पों को ज्ञान के किस श्रेष्ठ संकल्प से समाप्त किया जाए। इस तरह छ: मास ये होमवर्क करें। लक्ष्य बना लें मुझे व्यर्थ से मुक्त होना है।

व्यर्थ के फोर्स को धीमा करने के लिए तीन मुख्य धारणाएं अवश्य अपनाएं -

पहला -साक्षीभाव -ड्रामा के ज्ञान को यूज करके चित्त को शान्त रखने की आदत डालें।

दूसरा -समर्पण भाव -मन के बोझ, चिन्ताएं व अन्य समस्याएं प्रभु अर्पण करके निर्संकल्प रहने की प्रेक्टिस करें।

तीसरा -निष्काम भाव -मान की कामना व मैं-पन का त्याग कर शान्त हो जाएं। ये तीन बातें जीवन में सर्वाधिक उपयोगी हैं।

स्वमान का अभ्यास व नशा मन को शान्त करता है। हजारों अनुभव हमारे पास अपने व दूसरों के ऐसे हैं कि स्वमान के अभ्यास से मन शान्त हुआ, उलझनें दूर हुईं, समस्याएं सरल हो गईं या सम्बन्धों में मधुरता आ गई। अत: स्वमान के नशे को व्यर्थ से मुक्ति का आधार बना लें।

प्रश्न -अव्यक्त बाबा ने चारों सब्जेक्ट पर बहुत ध्यान देने का इशारा दिया है। ज्ञान, योग, धारणा व सेवा में हमें अधिक से अधिक मार्क्स कैसे मिलें - हम यह जानना चाहते हैं क्योंकि ज्ञान में तो हम सभी प्रवीण हैं, योग भी अमृतवेले लगाते ही हैं।

ज्ञान, ईश्वरीय पढ़ाई का महत्वपूर्ण विषय है। ज्ञान-चिन्तन से इस विषय में रस भर जाता है। ज्ञान-मनन - विचारों को महान, बुद्धि को विशाल व दिव्य बनाता है। ज्ञान एक बल भी है। ज्ञान-चिन्तन ही हमें व्यर्थ से मुक्त करता है। हम ज्ञानी हैं, हमारे कर्म ज्ञान-युक्त हैं, हमारे पास सद्विवेक है, हमारे मुख से ज्ञान-रत्न ही निकलते हों, हमारी बुद्धि में ज्ञान का नशा फुल रहता है, ये बातें हैं जो हमें ज्ञान में फुल मार्क्स दिलाती हैं। परन्तु यदि हमारा जीवन ज्ञान का स्वरूप नहीं है, यदि हम ज्ञानी होते हुए भी अज्ञानी सा व्यवहार करते हैं तो हमारे नम्बर कम होंगे। जो मुरली का सम्पूर्ण रस लेते हैं उन्हें भी ज्ञान में अच्छे नम्बर मिलते हैं।

योग - जिन्होने जीवन योग-युक्त बना लिया, जो परमात्म-प्रेम में मग्न हो गये, जिन्होने कर्म व योग को जोड़ दिया। जो उपराम व अनासक्त हो गये और जिन्होने कर्मेन्द्रियों के रसों को जीत लिया -उन्हें ही योग के विषय में फुल मार्क्स मिलते हैं। परन्तु जो लोग अमृतवेले उठकर योग तो लगाते हैं परन्तु सारा दिन व्यर्थ में रहते हैं उनके नम्बर कट जाते हैं।

धारणा का विषय जीवन का श्रृंगार है। पवित्रता, शुभभावना, निरहंकारिता, निर्मलता, सन्तुष्टता, प्रसन्नता व सरलता के गुण अपनाने से जीवन धारणायुक्त हो जाता है। अनेक गुण परछाई तरह इनके पीछे-पीछे आ जाते हैं। इनसे इस विषय में फुल मार्क्स मिलते हैं। परन्तु जिनमें अहं है, जो टकराव में या तेरे-मेरे में रहते हैं, जो दूसरों को गिराने में लगे हैं, उनके नम्बर काफी कम रह

जाते हैं।

सेवा के विषय में - जिसके चित्त में सेवाभाव आ गया है, जो निष्काम भाव व समर्पण भाव से सेवा करते हैं। जो मिली हुई सेवा को निर्विघ्न रूप से करते हैं व अपनी सेवा से बड़ों को निश्चिंत व सर्व को संतुष्ट करते हैं, उन्हें ज्यादा मार्क्स मिलते हैं। सकाश देने की सेवा ज्यादा नम्बर प्रदान करती है।

प्रश्न -स्वमान से क्या-क्या फायदे हैं ? क्या स्वमान से ही हमारी स्थिति श्रेष्ठ बन सकती है ?

शिव भगवानुवाच है -'' स्वमान में स्थित होना ही सम्पूर्ण बनना है।''स्वमान सम्पूर्ण आत्माभिमानी स्थिति। स्वमान अर्थात 'मैं आत्मा हूँ' केवल ये नहीं बल्कि 'मैं कौन सी आत्मा हूँ' -इस स्मृति व नशे में रहना।

जैसे स्वमान का हम अभ्यास करते हैं, वैसा ही हमारा स्वरूप (स्थिति) बनता है। मैं आत्मा अशरीरी हूँ -जैसे इससे गहन शांति का अनुभव होता है, वैसे ही मैं एक महानात्मा हूँ -इससे जीवन में महानताएं आती हैं। मैं देव कुल की रॉयल आत्मा हूँ -इससे देव संस्कार इमर्ज होते हैं, पवित्रता बढ़ती है व रायल्टी आती है। मैं विजयी रत्न हूँ -इससे माया पर विजय होती है। मैं इष्ट देवी हूँ -इससे बंधन कटते हैं। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ -इससे भय नष्ट होता है। इस तरह स्वमान से स्थिति श्रेष्ठ बन जाती है।

यूं तो स्वमान से अनेक लाभ हैं परन्तु हम चार विशेष बातें यहाँ लिख रहे हैं। स्वमान के अभ्यास से व्यर्थ संकल्प समाप्त होकर चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। स्वमान में रहने वालों के पीछे सम्मान परछाई की तरह आता है। स्वमान (पोजीशन) में रहने से विरोध (अपोजिशन) समाप्त हो जाती है। तथा स्वमान से अभिमान व मैं-पन नष्ट होने लगते हैं। इस तरह स्वमान का अभ्यास परम कल्याणकारी है।

प्रश्न -असुरक्षा (इनसिक्योरिटी) की भावना क्या है ? ये क्यों आती है तथा इससे कैसे मुक्त हों ?

असुरक्षा की भावना कई प्रत्यक्ष व कई अप्रत्यक्ष कारणों से आती है। अप्रत्यक्ष कारण हैं -पूर्व जन्मों की घटनाएं व पाप। पूर्व जन्म में सर्प के काटने से या कुत्ते के काटने से किसी की मृत्यु हुई थी तो उसे इनसे अनचाहा भय बना रहेगा।

कोई मनुष्य स्वप्न में बहुत डरते हैं, कमरे में अकेले होने से डरते हैं, अंधेरे में डरते हैं। इनके पीछे अति पाप का होना ही कारण है। 'हमारा क्या होगा? कहीं भविष्य में हम अकेले न पड़ जाएं? हमें कोई मार न दे? हमने सब कुछ त्याग दिया, घर छोड़ दिया, कल हमें घर जाना पड़ा तो क्या होगा, भविष्य में हमें किसी ऐसी आत्मा के साथ रहना न पड़ जाए जो हमें तंग कर दे, हमें सताये' ऐसे संकल्प असुरक्षा की भावना पैदा करते हैं। उनके साथ ऐसा किया, कहीं हमारे साथ भी ऐसा ही किया जाए, हमारे पास तो धन भी नहीं है, घर हम जा नहीं सकते -हमारा क्या होगा -ऐसे विचार जीवन में असुरक्षा की भावना लाते हैं।

आत्मविश्वास की कमी, भगवान ने हमारा हाथ पकड़ा है -इसमें विश्वास की कमी, ड्रामा के ज्ञान की कमी तथा ज्ञान-योग पर ध्यान न देने से यह भावना आती है। इससे मन में डर बना रहता है और मनुष्य का झुकाव धन की ओर या लौकिक सम्बन्धियों की ओर जाता है।

परन्तु ध्यान देना चाहिए श्रेष्ठ स्थिति पर, पुण्य कर्मों पर तथा यज्ञ सेवा पर। जिन्होने कर्म श्रेष्ठ नहीं किए, जो व्यर्थ में रहे, जिन्होने साधनाएं नहीं की व अमर्यादित कर्म किये, उन्हें ही जाना पड़ा या उनकी ही हार हुई।

पुण्य कर्म मनुष्य के सच्चे मित्र हैं। स्वयं में व बाबा में विश्वास रखें। आपका भविष्य सुनहरा होगा। याद रखें -''जो संकल्प आप बार-बार करते हैं उस घटना का या वैसी स्थिति का आप निर्माण करते हैं।'' इसलिए बार-बार यही सोचें कि मेरा भविष्य अति सुंदर है। मैंने जिस पथ पर कदम रखा है, मुझे उसमें सफलता मिलनी ही है। मैं शेर की तरह जीऊंगा, शेर की तरह ही मरूंगा। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, शिव शक्ति हूँ, परमात्म-शक्तियां मेरे पास हैं। मुझे कोई डर नहीं है, मुझे देखकर तो भूत भी भागते हैं। बस आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा, ये असुरक्षा की भावना घटेगी। परन्तु मैं

ये अवश्य कहूँगा कि यज्ञ सेवा खूब करें, पुण्य दिल खोलकर करें व योग-साधना बढ़ायें।

प्रश्न - मैं एक माता हूँ। मैं बाबा को बहुत याद करती हूँ। मेरे अंदर सहनशक्ति की बहुत कमी है। मैं बाबा को रोज सबेरे कहती हूँ कि बाबा मुझे शक्ति दो परन्तु बाबा देते ही नहीं। मैं कैसे उन्हें राजी करूं जो वे मुझे सहनशक्ति दे दें।

बाबा की मीठी माता, मांगना तो भक्ति है। आप तो बाबा की अधिकारी आत्मा हो। जब आपने दिल से कह दिया -'मेरा बाबा' तो उसने भी अपनी सारी शक्तियां आपको दे दी। जब आप सबेरे बाबा को प्यार से कहती हो कि बाबा मुझे शक्ति दो तो बाबा आपके भोलेपन पर प्यार से मुस्कुरा कर कहते हैं ...ओ मेरी बच्ची...शक्ति दो नहीं, मैने तुम्हें शक्ति दे दी है। जब तुम मेरे बच्चे बने, तब ही मैंने अपनी सारी शक्तियां तुम्हें दे दी थीं। याद रखो कि सर्वशक्तिवान की सारी शक्तियां मेरे पास हैं। जिस शक्ति की भी कमी महसूस करो तो याद करो कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ -ये शक्ति तो मेरे पास है, जैसे सहनशक्ति मेरे पास है....मैं सहनशक्ति की देवी हूँ।

बाबा से शक्ति माँगें नहीं। आप मांगेंगे तो वह थोड़ी सी शक्ति देगा अवश्य। परन्तु यदि आप उसके स्वरूप पर अपनी बुद्धि को स्थिर करेंगी तो उनकी सम्पूर्ण शक्तियां आपमें आने लगेंगी। ये शक्ति विकर्म विनाश करेगी और मास्टर सर्वशक्तिवान की स्मृति से शक्तियां जागृत रहेगी अर्थात वे काम करेंगी।

प्रश्न -मुझे एक बात अच्छी नहीं लगती कि जब बाबा कहते हैं कि तुमने मुझे भक्ति में सर्वव्यापी कहकर गाली दी। हमारा भाव यह तो नहीं था, हम तो प्यार से उनकी महिमा गाते थे। बाबा ऐसा क्यों कहते हैं तथा वे ये भी कहते हैं कि गीता का भगवान श्रीकृष्ण की कहने से ही भारत नीचे गिरा। कृपया इसे भी स्पष्ट करें।

बाबा हमारी इस भावना को तो जानते हैं, परन्तु इस मान्यता से हम

परमात्मा के सत्य स्वरूप व उसके धाम को नहीं जान सके। हमें मुक्तिधाम का ही पता न चला और मुक्ति की कामना करते रहे। मैंने कई महानात्माओं से पूछा कि आप मुक्ति चाहते हो, पर यह तो बताओ कि आप मुक्त होकर जाओगे कहाँ? तो कोई बोले ब्रह्म में लीन हो जाएंगे और कोई बोले उसके साथ रहेंगे, परम आनंद में रहेंगे। मैंने कहा परन्तु आप तो कहते हो कि यहीं परमात्मा है, उसके अलावा कुछ है ही नहीं, फिर उसे छोड़कर तुम कहाँ जाना चाहते हो और जब केवल वही है तो कौन किसमें लीन होगा।

बाबा ने हमें अपना सत्य ज्ञान दिया, ताकि हम उससे योग-युक्त हो सकें। सर्वव्यापी मानने से तो हम उससे योगयुक्त भी नहीं हो सकते। इसलिए हमें इस असत्य से छुड़ाने हेतु उन्होने ये कहा। वास्तव में उसे गंदगी में कहना, पत्थरों में कहना, गधे-कुत्ते आदि में कहना तो गाली ही है। इसी तरह गीता पर श्रीकृष्ण का नाम लिखने से सबका बुद्धियोग श्रीकृष्ण की ओर चला गया, जबकि पतित आत्मा को पावन करने की शक्ति निराकार सर्वशक्तिवान में ही है। श्रीकृष्ण भी नेक्स्ट टू गॉड है...। परन्तु सर्वशक्तिवान की शक्ति ही आत्मा को पाप-मुक्त कर सकती है। तो इस तरह परम आत्मा से किसी का भी नाता नहीं रहा, परिणामत: सभी आत्माओं की शक्ति क्षीण होती रही, विकार व पापकर्म बढ़ते रहे और भारत का पतन हुआ।

प्रश्न -मेरे मन में निगेटीव विचार बहुत आते हैं। मैं इन विचारों के परवश हो जाता हूँ। कोशिश करने से भी उन्हें रोक नहीं पाता हूँ। मन बिल्कुल निराश हो जाता है। मेरा योग भी नहीं लगता। कृपया मुझे इस समस्या से बाहर निकालिये ...।

वर्तमान समय में अनेक आत्माओं के साथ यही समस्या है। क्योंकि हमारे चारों ओर निगेटिविटी है और पाप कर्मों के कारण सभी के मन निर्बल हो चुके हैं, इसलिए निगेटिव विचार आने पर वे अनियन्त्रित हो जाते हैं। सर्वप्रथम तो निगेटिव विचारों से मुक्त होने का दृढ़संकल्प करें व लक्ष्य बनायें कि मुझे इस मन की बीमारी से मुक्त होना ही है ...यह भावना अपने

अंदर पैदा करें। निगेटिव विचारों से कहीं अधिक शक्तिशाली व प्रभावशाली होते हैं पाजिटीव विचार। निगेटीव विचार क्योंकि व्यर्थ होते हैं इसलिए उनकी स्पीड तीव्र होती है। अत: यह आवश्यक है कि अपने पास कम से कम पचास सुंदर विचारों का खजाना हो। आप कहेंगे कि पचास ही क्यों? यूं तो ज्ञान का खजाना अथाह है, फिर भी पचास श्रेष्ठ विचार आपके लिए मन की शक्ति का काम करेंगे।

ज्यादा निगेटिव विचार मनुष्य को अपमान की फीलिंग के कारण आते हैं। कई मनुष्य स्वयं को छोटी-छोटी बातों में अपमानित महसूस करते हैं या अपनी हार महसूस करते हैं, या वे ऐसा देखते हैं कि दूसरा व्यक्ति उन पर हावी होता जा रहा है। ऐसे में मनुष्य को एक ही अभ्यास अचल अडोल बनाता है और वह है स्वमान। स्वमान की दस बातें अपने पास नोट करें और उनका अच्छा अभ्यास करें। इससे मन भी शांत रहेगा और शक्तियाँ भी बढ़ेंगी।

मैने पचास विचारों के लिए कहा है। आप ईश्वरीय महावाक्यों से एक मास में इनका संग्रह कर सकते हैं। इनमें से भी दस ज्ञान की प्वाइंट्स ऐसी अपने पास रखें जो आपको अचल अडोल बनाए, जैसे ....ड्रामा कल्याणकारी है, जो कुछ होगा, वो अच्छा ही होगा, स्वयं सर्वशक्तिवान मेरे साथ है, आदि, आदि। इस तरह तीन मास यदि आप ध्यान देंगे तो निगेटिव संकल्पों से मुक्त हो जाएंगे। आपको पता चलना चाहिए कि कब निगेटिव विचार शुरू होते हैं।

प्रश्न :- अशरीरी होने की भिन्न-भिन्न युक्तियां क्या हैं? जब किसी के भी आगे आते हैं तो आत्मा देखना भूल जाते हैं, अभ्यास कैसे सहज करें... ?

दूसरों को आत्मा देखना -ये अति मुख्य साधना है। आप दिन में तीन समय निश्चित कर लें। तब पांच-पांच मिनट तक दूसरों को मस्तक में चमकती हुई आत्मा देखें। यह क्रम लगातार तीन मास चलना चाहिए।

अशरीरी होने के विभिन्न अभ्यास इस तरह करें... उठते ही अभ्यास करें कि मैं आत्मा इस देह में अवतरित हुई हूँ। स्नान के समय अभ्यास करें

कि ये देह मेरा मंदिर है व मैं आत्मा ईष्टदेव/देवी हूँ...। मुरली से पूर्व 5-6 बजे अभ्यास करें कि मेरा देह लोप हो गया और बच गई मैं निराकार चमकती हुई मणि। मुरली सुनते हुए अभ्यास करें कि मैं चमकती हुई आत्मा भृकुटि में बैठकर कानों से मुरली सुन रही हूँ। कर्मक्षेत्र पर जाने से पूर्व अभ्यास करें कि मैं आत्मा राजा, भृकुटि सिंहासन पर विराजमान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। कर्मक्षेत्र पर बार-बार स्वमान का अभ्यास करें। स्वमान का अभ्यास आत्माभिमानी बनायेगा। घर लौटकर घर (परमधाम) में कई बार सम्पूर्ण विश्राम की अवस्था में बैठें...। सोने से पूर्व अभ्यास करें कि अब चारों युगों का 84 जन्मों का खेल पूर्ण हो रहा है, ये देह छोड़कर अब मैं ज्योति उड़ती हुई घर जा रही हूँ। इस तरह विभिन्न अभ्यास करने से अशरीरी अवस्था बन जाएगी।

प्रश्न :- मेरा अमृतवेला नहीं होता। मेरी या तो नींद नहीं खुलती और यदि खुलती भी है तो सुस्ती रहती है। मैं बाबा को गुड मार्निंग करके फिर सो जाती हूँ। मैं सबेरे-सबेरे उठकर योग करना चाहती हूँ।

सबेरे नींद न खुलने या सुस्ती रहने के कई कारण हैं। रात को देर से भोजन करना, ज्यादा व गरिष्ठ (भारी, तला हुआ) भोजन करना, भोजन का ठीक से हजम न होना, पेट में कब्ज या गैस एसीडिटी ज्यादा होना। इससे शरीर भारी हो जाता है। ये स्थितियां मस्तिष्क को भी सुस्त करती हैं, ज्यादा भारी व देर से भोजन करने के बाद उसे पचाने में भी कई घण्टे लगते हैं। सबेरे चार बजे तक तो वह पच ही नहीं पाता। आप रात्रि को हल्का भोजन करें, आठ बजे के आसपास कर लें व भोजन खाकर बीस मिनट शान्ति से लेट जाएं, कुछ भी पढ़ें नहीं, न बात करें, अशरीरी होने का अभ्यास करें, भोजन पच जाएगा, शरीर हल्का हो जाएगा। समय न हो तो साढ़े सात मिनट तक वज्र आसन में बैठें। रात्रि सोने से पूर्व पन्द्रह-बीस मिनट योगाभ्यास अवश्य करें। जिस संकल्प में आप सोयेंगे, उसमें ही उठेंगे। लक्ष्य की कमी, संकल्पों का ढीलापन भी उठने नहीं देता। लक्ष्य दृढ़ करें व अपने मस्तिष्क में सात बार यह संकल्प दें कि मुझे चार बजे उठना

है। मस्तिष्क का अलार्म आपको फ्रेश उठायेगा।

प्रश्न :- सबेरे के योग को पावरफुल बनाने के लिए हम क्या करें ताकि सारे दिन की नींव शक्तिशाली बन जाएं।

सबेरे हम स्वयं में शक्तियां व वरदान भरते हैं जो सारा दिन हमें युद्ध क्षेत्र व कर्मक्षेत्र पर काम आते हैं। हम ये भी कह सकते हैं कि सबेरे-सबेरे हम स्वयं को चार्ज करते हैं।

पहले हमें अपने मस्तिष्क को फ्रेश व जागृत करना चाहिए। क्योंकि जगने पर भी कुछ समय तक मस्तिष्क पूर्ण रूपेण जागृत नहीं होता। फिर थोड़ा घूम फिर कर स्वयं को ईश्वरीय नशे में लायें। सोचें कि कितना सुंदर समय है, जबकि सारा संसार गहन निद्रा में सोया है और हम परमात्म-मिलन मना रहे हैं। अपने श्रेष्ठ भाग्य व वरदाता से मिले हुए वरदानों को याद करें। परमात्म-प्राप्तियों को स्मृति में लायें। याद रखें कि जितना अच्छा चिन्तन होगा, उतना ही श्रेष्ठ अनुभव होगा। फिर अमृतवेले के समय को चार भागों में बांट लें, कोई अलौकिक गीत या ट्यून बजाएं। प्रत्येक दस-बारह मिनट तक अलग अभ्यास करें। पहले दस मिनट पांच स्वरूपों का कई बार अभ्यास कर लें। दूसरे दस मिनट में आने व जाने की रूहानी ड्रिल कर लें। तीसरे दस मिनट में दो अभ्यास क्रमश: करें -सर्वशक्तिवान मेरे सिर पर छत्रछाया है व ज्ञान सूर्य परम आत्मा आंखों के सम्मुख है उनकी किरणें चेहरे पर पड़ रही हैं। इसके पश्चात चौथा दस मिनट विश्व को सकाश दें। बाबा की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं व मुझसे चारों ओर सारे विश्व में फैल रही है। इस तरह दस-दस मिनट का लक्ष्य बनाकर अभ्यास करने से योग में पावरफुल अनुभव होगा।

प्रश्न :- मेरा प्रश्न है कि ट्रैफिक-कन्ट्रोल के समय हम क्या करें व इन्टरनेशनल योग के समय क्या करें ?

व्यक्तिगत तौर पर तो आप ट्रैफिक कंट्रोल के गीत नहीं बजाते होंगे। सेवाकेन्द्रों में व मधुबन में तो यह नियमित चलता है। आप अपना ट्रैफिक

कन्ट्रोल का समय स्वयं भी निर्धारित कर सकते हैं। आप एक-एक हफ्ते का कुछ प्लान बना लें कि गीत बजते ही हम ये अभ्यास करेंगे। उदाहरणार्थ -तीन मिनट के लिए तीन अभ्यास ले लें। प्रथम मिनट में अशरीरीपन - स्वयं के दिव्य-स्वरूप को देखें, दूसरे मिनट -शिव बाबा से शक्तियों की किरणें लें व तीसरे मिनट -स्वयं को किसी भी स्वमान में स्थित करें। क्रम कुछ भी हो। फिर दूसरे हफ्ते दूसरा प्लान बनायें...प्रथम मिनट में अभ्यास करें कि मैं विश्व कल्याणकारी हूँ, मुझे सबका कल्याण करना है, सबको दुवाएं देनी हैं, मुझसे चारों ओर वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। दूसरी मिनट - परमधाम में ज्ञान-सूर्य शिव बाबा को देखते रहें। तीसरा मिनट -मैं फरिश्ता हूँ, यह अभ्यास करें। तीन मिनट तक कोई एक अभ्यास भी किया जा सकता है।

इन्टरनेशनल योग के समय -यूं तो ये योग-अभ्यास विश्व को सकाश देने के लिए है। परन्तु याद में एकाग्रचित्त होने से भी स्वत: ही हमारी सकाश चारों ओर फैलती है। योग में बैठते ही स्वयं को मानसिक रूप से तैयार करें कि अब मुझे सभी आत्माओं को सकाश देनी है। इसे चार भाग में बांट लें व पन्द्रह-पन्द्रह मिनट सकाश दें...

प्रथम - मुझे दु:खी आत्माओं के दु:ख हरने हैं।

अभ्यास - मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ, ज्ञानसूर्य की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं और मुझसे चारों ओर किरणें फैल रही हैं।

द्वितीय - मुझे रोगियों को रोग-मुक्त करने हेतु सकाश देनी है।

अभ्यास - मैं पवित्रता का सूर्य हूँ, प्रकृति का मालिक हूँ, बाबा की किरणें मुझमें समाकर व्याधिग्रस्त आत्माओं को जा रही हैं।

तीसरा - मुझे सबको शान्ति देनी है।

अभ्यास - मैं पूर्वज हूँ...मास्टर शान्ति दाता हूँ, उल्टे कल्पवृक्ष की जड़ों में हूँ। शान्ति सागर की किरणें मुझमें समाकर पूरे कल्पवृक्ष में फैल रही हैं।

चौथा - सबको समस्याओं पर विजयी होने की शक्ति देनी है।

अभ्यास - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, ग्लोब पर विराजमान हूँ। सर्वशक्तिवान की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं व मुझसे चारों ओर फैल रही

हैं। यदि पन्द्रह मिनट ज्यादा लगे तो पांच-पांच मिनट करके रिपीट करें। इससे पूरा समय सफल होगा व स्व-उन्नति तीव्र गति से होगी।

प्रश्न :- बचपन से ही मेरे अंदर हड़बड़ी का संस्कार हैं। लोग मुझे देखते ही समझ जाते हैं कि मैं बुद्धू हूँ। मैं इस संस्कार से कैसे मुक्ति पाऊं ?

याद करें कि मैं ईश्वरीय कुल की व देव कुल की रॉयल आत्मा हूँ। रॉयल आत्माएं सदा धैर्य चित्त होती हैं। दिन में पांच बार इसे याद करें। सोने से पहले व उठते ही गम्भीरता से याद करें, आपका चित्त धैर्यवत् व शांत हो जाएगा व आपकी बुद्धि का भी विकास होगा। उठते ही प्रतिदिन सात बार यह संकल्प भी करें...बाबा आपने मुझे दिव्य बुद्धि दी है, मैं बुद्धिवान हूँ। यह संकल्प इक्कीस दिन तक करें, आपको परिवर्तन नजर आएगा और लोग बुद्धिमान कहने लगेंगे।

प्रश्न -मुझे आपका ज्ञान पूरी तरह पसंद है। मैं विश्वास रखता हूँ कि यह सम्पूर्ण सत्य भी है। परन्तु आपके नियम पालन करने में तो सारा पानी सफाई, स्नान आदि में ही समाप्त हो जाता है। हमारे राजस्थान में तो अकाल रहता है और फिर विनाश काल में इतना पानी भी नहीं मिलेगा। आप सफर में क्या करते हैं ?

सत्य धर्म में बहुत शक्ति है। धर्म व मर्यादा पालन करने वालों को सब कुछ प्राप्त हो जाता है। हमारे आबू में भी अकाल रहता है, हम कम पानी में स्नान करते हैं, पानी बचाते हैं, पानी दान करते हैं इसलिए हमें पानी मिलता रहता है। सफर में भी हम ट्रेन के बाथरूम में स्नान कर लेते हैं, जहाँ चाह है वहाँ राह मिल ही जाती है।

जब आत्मा पवित्र बन जाती है तो प्रकृति उसकी दासी हो जाती है अर्थात उसे सर्वस्व प्रदान करने लगती है। तो योगी व पवित्र आत्माओं को पानी की कमी नहीं रहती। आप अच्छा योग करेंगे तो बरसात अच्छी होगी, जैसा कि इस बार राजस्थान में हुआ है।

स्वच्छता आवश्यक है। स्वच्छ तन व स्वच्छ वस्त्र होने से मन में स्वच्छ

विचार उठते हैं। जबकि गंदगी, गंदे विचारों का आहवान करती है।

प्रश्न -मुझे योगाभ्यास करते हुए आँसू बहुत आते हैं। परन्तु बाबा तो कहते हैं कि रोना नहीं है। किसी का भी दु:ख देखकर मैं दुखी हो जाती हूँ परन्तु बाबा ने कहा है कि न दुख देना है, न लेना है। मैं उलझन में हूँ , मेरे प्रश्न का समाधान कीजिए।

आप एक भावुक व्यक्ति हैं। भावुक होना अच्छा भी है, परन्तु अत्यधिक भावुकता समर्थ आत्मा का लक्षण नहीं है। परमात्म-प्रेम के आँसू तो परमात्मा के गले का हार बन जाते हैं। ये दु:ख के आँसू नहीं हैं। बाबा ने कहा है कि तुम्हें दु:ख के आँसू नहीं बहाने हैं। बाबा हमें अति शक्तिशाली बनाना चाहते हैं। समर्थ स्थिति व भावुकता दोनों ही हमारे जीवन में साथ-साथ होने चाहिए। हमें स्वयं को इतना समर्थ बनाना है कि हम दूसरों के दु:ख हर सकें। यदि हम दूसरों के दु:ख में दु:खी होंगे तो हम उनके दु:ख नहीं हर सकेंगे। स्वयं में ज्ञान चिन्तन का बल भरो, अपने स्वमान को बढ़ाओ और ईश्वरीय सुखों से स्वयं को इतना भरपूर करो कि तुम्हारी दृष्टि पड़ते ही दूसरों के दु:ख नष्ट हो जाएं। हमें परमात्म-शक्ति मिली है, उसकी याद में अलौकिक सुख हैं, अमृतवेले वह स्वयं हमें सुखों से भरपूर करता है। आप समझ ही गये होंगे कि शिव बाबा के प्यार में तो जितना आप रोना चाहें रोएं, परन्तु दु:खी कभी न हों, क्योंकि आप स्वयं भी मा.दु:खहर्ता, सुख कर्ता हो।

प्रश्न -सृष्टि चक्र को जानोगे तो चक्रवर्ती बन जाओगे। इस महावाक्य को विस्तार से समझाइये।

यह सृष्टि सतयुग, त्रेता, द्वापुर व कलियुग के चक्र में घूमती है। कलियुग के बाद पुन: सतयुग आता है। युग परिवर्तन किस आधार पर होता है या यों कहें कि इस सृष्टि चक्र का ज्ञान शास्त्र ग्रन्थों में जरा भी नहीं है। स्वयं भगवान ही इनके रहस्यों को जानते हैं व आकर सभी राज खोलते हैं। सतयुग-त्रेतायुग देव युग है। वहाँ न मनुष्य होते न राक्षस। द्वापुर-कलियुग मृत्यु लोक (नर्क) हैं, जहाँ मनुष्य रहते हैं व उनमें से ही कई राक्षस बन जाते

हैं।

परमधाम से पूरे कल्प में ही पवित्र आत्माएं इस धरा पर अवतरित होती रहती हैं। आत्माओं की शक्ति धीरे-धीरे घटती रहती है, परिणामत: माया का प्रभाव होता है। सतयुग में प्रकृति देवताओं के अधीन थी, अब मनुष्य प्रकृति के अधीन है। प्रकृति की वास्तविक शक्ति पवित्रता है। इस सृष्टि चक्र में पवित्रता व पुण्य कर्मों का ही सर्वाधिक महत्व है। ऐसे अनेक रहस्य सृष्टि चक्र के हैं जो एक लेख में बांधे नहीं जा सकते।

हमें न केवल सृष्टि चक्र को जानना है, बल्कि उसे जानकर स्मृति स्वरूप होना है। हम देवता थे -यह जानना ही पर्याप्त नहीं, इस स्वरूप में रहना है। स्मृति स्वरूप होकर पवित्र व योगयुक्त होने से हम विश्व महाराजन बन सकेंगे। क्योंकि विश्व पर वही राज्य करेंगे जो सम्पूर्ण पवित्र होंगे, जो दिव्य बुद्धिवान होंगे और जो शक्तिशाली होंगे। इसके लिए आवश्यक है कि हम बार-बार स्वदर्शन चक्र घुमाएं ताकि हमारी स्थिति स्मृति स्वरूप बन जाए।

प्रश्न -बाबा हमेशा कहते हैं कि शक्तिशाली याद में रहकर कर्म करो। शक्तिशाली याद क्या है, कर्म में इसका अभ्यास कैसे करें व इससे विकर्म कैसे विनाश होते हैं ?

शक्तिशाली याद अर्थात बीजरूप अवस्था। बीजरूप या बिन्दुरूप अवस्था अर्थात स्वयं को एक संकल्प में स्थित करना। और अधिक स्पष्टीकरण के लिए -मन शांत स्थिति में आ जाए और बुद्धि परमात्म स्वरूप पर स्थिर हो जाए। यह अति शक्तिशाली योग की अवस्था है। परन्तु इसका अनुभव वही कर सकते हैं जो सारा दिन शांत रहें, अन्तर्मुखी रहें व ज्ञान के प्रयोग से विभिन्न परिस्थितियों में भी चित्त को उत्तेजित न होने दें। साथ-साथ बुद्धि को परमात्म स्वरूप पर स्थिर रखने के लिए बुद्धि को स्वच्छ रखें। स्वच्छ बुद्धि का अर्थ है बुद्धि में घृणा, इर्ष्या, बदले की भावना, काम, क्रोध, मैं-मेरा, मान-अपमान -ये सब न हो।

कर्म करते हुए बुद्धि को परमधाम में शिवबाबा के ज्योतिस्वरूप पर

स्थिर करें -जैसे कि शिव बाबा को देख रहे हैं और हाथों से कर्म करें। परन्तु कर्म में बुद्धि भी लगती है, अत: बुद्धि ऊपर भी व नीचे भी डबल काम तब कर सकती है जब बुद्धि पवित्र हो। लगातार नहीं तो कभी ऊपर, कभी नीचे -ऐसे अभ्यास करना चाहिए। साथ में बाबा से किरणें आ रही हैं -यह भी अभ्यास करें। ऐसे अभ्यास से सर्वशक्तिवान से शक्तियों की किरणें आत्मा में आती हैं व मस्तिष्क में फैलकर विकर्मों की सूक्ष्म तरंगों को नष्ट करती हैं।

प्रश्न -हम दूसरों को या ग्लोब को सकाश देते हैं। हम कैसे जाने कि हमारी सकाश उन्हें जाती है। हमें क्या अनुभव होगा व सकाश देने से क्या फायदे होंगे?

जब हम योगयुक्त होते हैं तो हमारी किरणें चारों ओर फैलती ही हैं। यदि हमारा योग पावरफुल है तो ये सकाश सारे विश्व में जाती है। जिनको हम देना चाहें, उन्हें ही ये जाती है। मान लो आपने संकल्प किया कि सभी बीमारों को सकाश मिले तो किरणें उनको जाएंगी। यदि हम विश्व को शांति की किरणें देंगे तो हमें गहन शांति अनुभव होगी, हम पवित्रता की किरणें देंगे तो हमारी पवित्रता बढ़ेगी, शक्तियां देंगे तो हम शक्तिशाली बनेंगे।

हम सामने ग्लोब को इमर्ज करें या फील करें कि हम कल्पवृक्ष के नीचे बैठे हैं फिर योगयुक्त होकर यह अभ्यास करें कि मेरे मस्तक से व नयनों से किरणें निकलकर ग्लोब में समा रही हैं। यदि ऐसा दस बार सारा दिन करें -प्रति बार केवल एक मिनट करें तो काफी अच्छा रहेगा। सकाश देने से आत्माओं के दु:ख कम होते हैं, उनका तनाव कम होता है, उनके विघ्न हटते हैं, उन्हें बल मिलता है। इसलिए ये सबसे बड़ा पुण्य होता है। इस पुण्य के बदले हमारा जीवन निर्विघ्न बनता है, पुरूषार्थ तीव्र होता है व सेवा में वृद्धि होती है, क्योंकि ऐसा करने से हम आकर्षणमूर्त बन जाते हैं। विश्वास करें व अनुभव बढ़ायें कि हमारी किरणें दूसरों को जाती ही हैं।

प्रश्न - मेडिकल विज्ञान कहता है कि मनुष्य अपनी ब्रेन का दस प्रतिशत या बीस प्रतिशत ही यूज करता है। रिसर्च करने वाले वैज्ञानिक भी लगभग इतना ही यूज कर पाते हैं। हम अपने ब्रेन की पूरी क्षमता का प्रयोग क्यों नहीं कर पाते और यदि हम ऐसा करना चाहें तो हमें क्या करना होगा ?

यह सत्य है कि मनुष्य का मस्तिष्क ज्ञान-शक्ति व अनेक कलाओं का भण्डार है। हर मनुष्य में गाने व नृत्य करने की कला है, कवित्व भी है व चिन्तन करने की शक्ति भी है, परन्तु....तनाव व पापकर्मों ने, विषय वासनाओं व व्यसनों ने, व्यर्थ चिन्तन व परचिन्तन ने, चिन्ताओं व जिम्मेदारियों के बोझ ने सभी योग्यताओं के ऊपर परत चढ़ा दी है, ब्रेन में अनेक ब्लाकेज हो गये हैं इसलिए मनुष्य अपने मस्तिष्क की दस से बीस प्रतिशत क्षमता का ही उपयोग करता है। विचार करें जब हम सतयुग में देवता थे, तब हमारी बुद्धि दिव्य थी तब हमारा जीवन ऐसा था कि संकल्प से ही काम होते थे, विमान भी चलते थे, प्रकृति भी हमारी इच्छानुसार काम करती थी। यदि हम राजयोग के बल से ब्रेन की विभिन्न परतों को हटा दें, अपनी पवित्रता को बढ़ा दें, मन को शान्त व शीतल कर दें तो अब भी हमारी कार्यक्षमता दस गुना बढ़ जाएगी। हमने बुद्धि को भटकाया बहुत है। इसे एकाग्र करें फिर देखें बुद्धि की शक्ति के कमाल। आप सर्व सिद्धियों के स्वामी बन जाएंगे।

प्रश्न -हमारे संकल्पों का प्रभाव प्रकृति पर कैसे पड़ता है ? कैसे हम प्रकृति को सतोप्रधान बनाते हैं ?

हमारे संकल्प वायब्रेशन्स के रूप में चारों ओर फैलते हैं। जैसे सूर्य की किरणों का प्रभाव सम्पूर्ण प्रकृति पर पड़ता है, वैसे ही हमारे संकल्पों का भी पड़ता है। आप अपने घर में दो पौधे लगायें। एक को प्रतिदिन पांच मिनट योग की किरणें दें और दूसरे के पास बैठकर उसे अपशब्द दें और परिणाम देखें। पहला पौधा हराभरा व दूसरा सूखा होगा। जिस घर में अशांति हो वहां फूल नहीं खिलेंगे यदि खिले भी तो सुगन्धित नहीं होंगे।

संकल्पों में भी पवित्रता के वायब्रेशन्स प्रकृति पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालते हैं। आपको ज्ञान हो, तत्व के सबसे छोटे कण को एटम कहते हैं।

एटम में अंदर न्यूट्रॉन, प्रोटॉन व इलेक्ट्रॉन होते हैं। इलेक्ट्रान एक आर्बिट में घूमते हैं। उनकी गति व संख्या पर अथवा एटॉमिक नम्बर पर ही किसी तत्व के गुणधर्म निर्भर करते हैं। पवित्र वायब्रेशन्स इन इलेक्ट्रॉन को प्रभावित करते हैं, इससे उनके गुणधर्म बदल जाते हैं व प्रकृति चेंज हो जाती है।

प्रश्न -मैं एक दुकानदार हूँ। क्या योगबल से हम अपने ग्राहकों की संख्या भी बढ़ा सकते हैं?

अवश्य। राजयोग अभ्यास से आपमें मधुरता आएगी, क्रोध नष्ट होगा तथा आपके बोल में भी प्रभाव आयेगा। आपकी पवित्रता बढ़ेगी, इस कारण आकर्षण भी बढ़ेगा। ये धारणाएं व्यापार वृद्धि में सहायक होंगी। दुकान पर बैठकर आप दो स्वमान का अभ्यास करें -मैं एक महानात्मा हूँ तथा मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। साथ-साथ सामने से गुजरने वाले व आने वालों को आत्मिक दृष्टि से देखें। बाबा को अपना पार्टनर बना लें व आरम्भ व अंत में पांच-पांच मिनट योग करें व दुकान में बाबा का आह्वान करें। ग्राहकों की संख्या बढ़ जायेगी।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ, दो वर्ष से ज्ञान में हूँ। कई आत्माएं परिवार से ज्ञान में नहीं हैं। वे हमें अलग से खाना बनाकर देते हैं, परन्तु खुद प्याज-लहसुन खाते हैं, मुझे उनके हाथ का खाना अच्छा नहीं लगता। वे कहते हैं प्याज लहसुन में क्या बुराई है, मैं क्या करूं जो वे ज्ञान-मार्ग पर चल पड़ें?

आप अपनी श्रेष्ठ स्थिति से ही उन्हें ज्ञान में ला सकते हैं, ज्ञान सुनाकर नहीं। श्रेष्ठ स्थिति के लिए इस स्वमान का ज्यादा अभ्यास करें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन याद का चार्ट चार घण्टे अवश्य हो। इसमें अशरीरीपन, आत्मिक दृष्टि, स्वमान, बाबा से रूहरिहान व बाबा के स्वरूप पर स्वयं को एकाग्र करें, ये सब हो। सबसे ज्यादा प्रभाव आपकी पवित्रता का पड़ेगा। याद रहे जो जितने ज्यादा पवित्र हैं, वे उतनी ही ज्यादा आत्माओं का कल्याण करने के निमित्त बनते हैं। यों तो लहसुन प्याज में औषधीय गुण हैं परन्तु ये कामोत्तजक हैं, इसलिए जिन्हें काम-जीत बनना है उनके

लिए ये त्याज्य हैं।

प्रश्न -मैं अधर कुमार हूँ। मेरी पत्नि मेरे एक साल के बच्चे को लेकर मुझे छोड़कर चली गई, वह पूरी तरह कलियुगी है, परन्तु मुझे उनकी याद आती है, मेरी मेमोरी खोती जा रही है। मैं जीवन में सुख-शान्ति चाहता हूँ।

वासनाओं की अधिकता व मोह-माया का प्रकोप मनुष्य का यही हाल करता है। आपको भगवान मिल गये। यदि परमात्म-प्राप्ति के बाद कुछ छोड़ना पड़े तो कठिनाई नहीं होनी चाहिए। अपनी प्राप्तियों को बार-बार याद करो तो त्याग या किसी के द्वारा हमारा त्याग आपको उदास नहीं करेगा। अपनी योग की साधना बढ़ाओ, स्वमान का अभ्यास करो तो इनसे प्राप्त होने वाला ईश्वरीय सुख आपको तृप्त करेगा। जैसे ही आपकी खुशी लौटेगी, आपकी खोई हुई मेमोरी पुनः लौट आयेगी। अपनी पत्नि व बच्चे को दिन में दस बार आत्मिक दृष्टि से देखो इससे बाकी भी सब कुछ ठीक हो जायेगा।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ, मुझे अति निद्रा की बीमारी है। मैं रोज अमृतवेला मिस करता हूँ, इससे मन उदास रहता है। मेरे सामने बड़े पेपर आने वाले हैं, मैं उनके लिए योगबल जमा करना चाहता हूँ। मैं क्या करूं ?

अति निद्रा की बीमारी से मुक्ति हेतु ओम की ध्वनि (पच्चीस बार) व अनुलोम-विलोम प्राणायाम दस मिनट तक आराम से करें। धीरे-धीरे आपका ब्रेन फ्रेश होता जाएगा व आप इस बीमारी से मुक्त हो जाएंगे। कुछ दिन अमृतवेले को भूलकर जब भी आप उठो, तब से ही एक घण्टा योग करो व एक घण्टा शाम के समय योग करो। यदि एक घण्टा नहीं हो पाता तो सारे दिन में दस-दस मिनट तक चार बार योग-अभ्यास करें। प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़ें। अपनी पवित्रता को मजबूत करके अपनी भावी समस्या को प्रभु-अर्पण कर दें।

प्रश्न -बचपन से ही मेरे अंदर हड़बड़ी का संस्कार हैं। लोग मुझे देखते ही

समझ जाते हैं कि मैं बुद्धू हूँ। मैं इस संस्कार से कैसे मुक्ति पाऊं?

याद करें कि मैं ईश्वरीय कुल व देव कुल की रॉयल आत्मा हूँ। रॉयल आत्माएं सदा धैर्य चित्त होती हैं। दिन में पांच बार इसे याद करें। सोने से पहले व उठते ही गम्भीरता से याद करें, आपका चित्त धैर्यवत् व शांत हो जाएगा, आपकी बुद्धि का भी विकास होगा।

उठते ही प्रतिदिन सात बार यह संकल्प करें, बाबा आपने मुझे दिव्य बुद्धि दी है, मैं बुद्धिवान हूँ। यह संकल्प इक्कीस दिन तक करें, आपको लोग बुद्धिमान कहने लगेंगे।

प्रश्न -मैं एक माता हूँ। मेरा चित्त कभी भी शांत नहीं रहता। मुझे शान्ति नहीं मिल रही तथा मेरा योग भी नहीं लगता, मैं क्या करूं?

अवश्य ही आपने अपने चित्त में गंदगी भर ली है। हमारा मन-बुद्धि हमारे मंदिर हैं, इन्हें स्वच्छ रखना चाहिए, परन्तु जो मनुष्य इनमें गंदगी भर लेता है वह उस गंदगी के कारण परेशान व अशांत रहता है। अत: अपने मन को स्वच्छ करो। इससे ईर्ष्या-द्वेष, वैर-भाव, घृणा-नफरत, तेरा-मेरा, अवगुणी-दृष्टि, क्रोध आदि विकारों को निकालो। मन-मंदिर में ज्ञान का दीप जलाये रखो। बहुत इंतजार के बाद तो प्रभु-मिलन हुआ, उसका सत्य ज्ञान मिला, अब भी यदि मन-मंदिर में दीप नही जलाएंगे तो भाग्यवान नहीं बन पायेंगे।

आप शायद कहें कि इन बुराइयों को निकालना कठिन है। परन्तु नहीं, ये उनके लिए सहज हैं जो इन्हें निकालना चाहते हैं। गन्दगी चाहे कितनी भी हो, सुगंध के सामने ठहरती नहीं। लक्ष्य बनाओ...अब शिवबाबा से सर्वस्व पाना है तो बातें पीछे छूट जाएंगी। जो माताएं बातों में रहती हैं उन्हें कभी शान्ति नहीं मिल सकती।

प्रश्न -मेरा प्रश्न है कि ट्रैफिक-कन्ट्रोल के समय हम क्या करें व इन्टरनेशनल योग के समय क्या करें?

व्यक्तिगत तौर पर तो आप ट्रैफिक कंट्रोल के गीत नहीं बजाते होंगे। सेवाकेन्द्रों में व मधुबन में तो यह नियमित चलता है। आप अपना ट्रैफिक

कन्ट्रोल का समय स्वयं भी निर्धारित कर सकते हैं। आप एक-एक हफ्ते का कुछ प्लान बना लें कि गीत बजते ही हम ये अभ्यास करेंगे। उदाहरणार्थ -तीन मिनट के लिए तीन अभ्यास ले लें। प्रथम मिनट में अशरीरीपन - स्वयं के दिव्य-स्वरूप को देखें, दूसरे मिनट -शिव बाबा से शक्तियों की किरणें लें व तीसरे मिनट -स्वयं को किसी भी स्वमान में स्थित करें। क्रम कुछ भी हो।

फिर दूसरे हफ्ते दूसरा प्लान बनायें...प्रथम मिनट में अभ्यास करें कि मैं विश्व कल्याणकारी हूँ, मुझे सबका कल्याण करना है, सबको दुवाएं देनी हैं, मुझसे चारों ओर वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। दूसरी मिनट -परमधाम में ज्ञान-सूर्य शिव बाबा को देखते रहें। तीसरा मिनट -मैं फरिश्ता हूँ, यह अभ्यास करें। तीन मिनट तक कोई एक अभ्यास भी किया जा सकता है।

इन्टरनेशनल योग के समय -यों तो ये योग-अभ्यास विश्व को सकाश देने के लिए है। परन्तु याद में एकाग्रचित्त होने से भी स्वत: ही हमारी सकाश चारों ओर फैलती है। योग में बैठते ही स्वयं को मानसिक रूप से तैयार करें कि अब मुझे सभी आत्माओं को सकाश देनी है। इसे चार भाग में बांट लें व पन्द्रह-पन्द्रह मिनट सकाश दें...

प्रथम -मुझे दु:खी आत्माओं के दु:ख हरने हैं।

अभ्यास -मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ, ज्ञानसूर्य की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं और मुझसे चारों ओर किरणें फैल रही हैं।

द्वितीय -मुझे सभी रोगियों को रोग-मुक्त करने के लिए सकाश देनी है।

अभ्यास -मैं पवित्रता का सूर्य हूँ, प्रकृति का मालिक हूँ, बाबा की किरणें मुझसे होकर व्याधिग्रस्त आत्माओं को जा रही हैं।

तीसरा -मुझे सबको शान्ति देनी है।

अभ्यास -मैं पूर्वज हूँ...मास्टर शान्ति दाता हूँ, उल्टे कल्पवृक्ष की जड़ों में हूँ। शान्ति सागर की किरणें मुझमें समाकर पूरे कल्पवृक्ष में फैल रही हैं।

चौथा -मुझे सबको समस्याओं पर विजयी होने की शक्ति देनी है। अभ्यास -मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, ग्लोब पर विराजमान हूँ। सर्वशक्तिवान की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं व मुझसे चारों ओर फैल रही हैं। यदि पन्द्रह मिनट

ज्यादा लगे तो पांच-पांच मिनट करके रिपीट करें। इससे पूरा समय सफल होगा व स्व-उन्नति तीव्र गति से होगी।

प्रश्न - मैं एक नई ज्ञान में हूँ, छोटी-छोटी बातों में उलझ जाती हूँ, व्यर्थ संकल्प तेज चलते हैं। छोटी परिस्थितियां भी बड़ी लगती है, संतुष्ट नहीं रह पाती। इनसे छुटकारा पाने के लिए क्या पुरूषार्थ करें... ?

सबसे अच्छी बात है कि आपको अपनी स्थिति का ज्ञान है, जबकि अन्य कई तो स्वयं को ही राइट समझते हैं। नि:संदेह यह स्थिति अति कमजोर स्थिति है। ऐसी स्थिति से तो कोई भी मनुष्य संतुष्ट नहीं रह सकता, न ही उसका ये संगमयुगी जीवन सफल होता है।

स्वयं के विचारों को महान बनाना है व योगबल से अपनी स्थिति को शक्तिशाली बनाना है। स्वयं को एक रस व अचल अडोल बनाने के लिए आँख खुलते ही ये संकल्प अंतर्मन में कई बार भरें...मैं एक महान आत्मा हूँ...मुझे भगवान मिल गये, मुझे सम्पूर्ण सत्य ज्ञान मिल गया, मैं तो सबकी उलझन मिटाने वाली हूँ...मैं शिव-शक्ति हूँ...ये परिस्थितियां मेरे सामने कुछ भी नहीं हैं...मैं तो त्यागी हूँ, तपस्वी हूँ। पहले दस मिनट बार-बार ये संकल्प करें...२१ दिन अवश्य करें।

सारे दिन में प्रति घण्टा दो बार स्वमान याद करें... मैं महान आत्मा हूँ और मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ...इनसे आपका चित्त शांत हो जायेगा। जितना-जितना स्वमान बढ़ेगा...आप बड़ी बनती जाएंगी व परिस्थितियां कमजोर पड़ती जाएंगी।

प्रश्न -कई बार मुरली की धारणा करने में संकोच रहता है कि कहीं धारणा का संकल्प कर उसे पूरा न कर सका तो ...सौ गुणा पाप तो नहीं लग जायेगा। क्या धारणा की प्रतिज्ञा कर उसे पूरा न करने से ज्यादा पाप लगता है। मैं डबल माइण्ड रहता हूँ, करूं या न करूं ?

आपका स्वयं में संशय आपको शक्तिहीन कर रहा है। प्रतिज्ञा में बल होता है व परमात्म-बल मिलता है। धारणा ही नहीं करेंगे तो पतित ही रह

जाएंगे, पावन कभी भी नहीं बन पायेंगे। सौ गुणा पाप का भय हजार गुणा पाप कराता है। इसलिए इस विश्वास से सब कुछ धारण करो कि अब मुझे इस धारणा से कोई हटा नहीं सकता क्योंकि मेरे साथ परमात्म-बल है। धारणा के बीज को योग का पानी भी दो। बिना योग-अभ्यास के बुद्धि शुद्ध नहीं होती व बिना बुद्धि के शुद्ध हुए धारणा भी नहीं होगी। स्वयं भगवान का आना हुआ है, हम आत्माओं को सब कुछ धारण कराने। उसने ही कहा है पवित्र बनने की प्रतिज्ञा करो। सो करनी है। पहले ही प्रतिज्ञा टूटने का भ्रम नहीं पालना है। जितने दिन भी अच्छी धारणा रहेगी, उतना ही श्रेष्ठ भाग्य बनेगा। प्रतिज्ञा टूटने के भय से धारणा ही न करना अति कमजोर आत्मा की निशानी है, परन्तु आप तो मास्टर सर्वशक्तिवान हो।

प्रश्न -मेरा एक सोलह वर्षीय भाई है। मैं चाहता हूँ कि वह सम्पूर्ण पवित्र बने। बुरे संग में आकर कलियुगी युवक न बने, मैं उसे कैसे मदद कर सकता हूँ।

आपके मन में आपके भाई के प्रति यह शुभ-भावना प्रशंसनीय है क्योंकि आजकल तमोप्रधान समय है, वातावरण ही तामसिक है, युवकों का उससे मुक्त रहना -सहज काम नहीं है। उसका पवित्र रहना, उस पर ही निर्भर करेगा। उसे ज्ञान-योग कितना अच्छा लगता है -इस पर सारा आधार है।

फिर भी आप उन्हें ज्ञान दें, योगी बनाएं और सात्विक भोजन खिलायें। घर के माहौल को सात्विक बनायें। घर में सत्साहित्य ही हो। जब भी आप उसे देखें तो इस दृष्टि से देखें कि वो एक पवित्र आत्मा है -इससे उसे काफी मदद व बल प्राप्त होगा। हो सके तो प्रतिदिन उसे आधा घण्टा योगदान दें।

प्रश्न -मेरा एक अटपटा सा प्रश्न है कि भगवान को किसने बनाया और उसने ये ऐसा संसार क्यों बनाया ? क्या इस दुनिया को देखकर भगवान को दु:ख नहीं होता, यदि होता है तो वह सबके दु:ख दूर क्यों नहीं करता ? क्या सभी को दु:खी देखकर उसे मजा आता है ?

आपका प्रश्न ही अटपटा नहीं है, आप भी अटपटे ही हैं। पहले ये तो जान

लो कि आपको किसने बनाया है? प्यारे बन्धु...आत्मा, परमात्मा व प्रकृति, तीनों ही अविनाशी सत्ता हैं, इनका कोई निर्माण नहीं करता अत: यह प्रश्न ही गलत है।

भगवान ने यह ऐसा संसार नहीं बनाया। उसने जब यह संसार बनाया तो दुनिया स्वर्ग थी और मनुष्य देवता था, वहाँ दु:ख, अशान्ति शब्द ही नहीं थे, सब कुछ सम्पूर्ण था। अब जो दुनिया का हाल है -यह पांच विकारों के कारण हुआ है। दु:ख मनुष्य के पापकर्मों का फल है। यह दु:खी संसार भगवान की नहीं, माया (पांच विकार) की रचना है। अपने वत्सों को दु:खी देखकर भगवान अब इस धरा पर आया है और वह सत्य ज्ञान दे रहा है। उसे पाकर ही दु:ख समाप्त हो जाता है। दूसरों के दु:खों में भगवान दु:खी नहीं होता, बल्कि उसे रहम आता है। आप भी उसका ज्ञान लेकर दु:खों से मुक्त हो जाओ। भगवान को यह दु:खी दुनिया देखकर मजा नहीं आता, वह तो दु:ख-हर्त्ता है, अब सबके दुख हरने आया है और महाविनाश के द्वारा इस दुखी दुनिया को समाप्त कर देगा और धरा पर देव-युग का आरम्भ होगा।

प्रश्न -कई लोग मोक्ष चाहते हैं...कोई मुक्ति के मुमुक्षु हैं। कोई कहते हैं आत्मा परमात्मा में लीन हो जाएगी तो कोई कहते हैं मुक्ति से लौटना पड़ेगा। कोई कहते हैं कि मुक्ति में हम परमात्मा के साथ रहते हैं, वहाँ परमानन्द है तो कोई कहते हैं कि वहाँ कोई अनुभूति नहीं है, सत्य क्या है?

एक बार हमने किसी मुक्ति प्रेमी से पूछा कि आप मुक्ति क्यों चाहते हैं तो बोले मुक्ति में हम परमात्मा के समीप परमानन्द में रहेंगे इसलिए मुक्ति चाहते हैं। हमने पूछा कि आप तो कहते हैं कि भगवान हमारे अंदर ही है तब उसे छोड़कर आप कहाँ उसके समीप जाओगे? बेचारे विचारमग्न हो गये।

जबकि स्वयं भगवान को भी इस धरा पर आना पड़ता है अर्थात उसे भी मोक्ष नहीं है, तब भला अन्य को मोक्ष कैसे मिलेगा? आत्मा एक्टर है वह बिना एक्ट नहीं रह सकती। और यदि आत्मा, परमात्मा में लीन हो जाए तो आत्मा का अस्तित्व ही लोप हो जाए, जबकि आत्मा अविनाशी है उसका अस्तित्व सदा ही है।

वास्तव में आत्मा मुक्ति में मुक्तिधाम में परमात्मा के पास ही रहती है वहाँ क्योंकि आत्मा, शरीर रहित है, इसलिए उसकी मन-बुद्धि निष्क्रिय रहती है, यही कारण है कि वहाँ कोई अनुभव नहीं है परन्तु सभी दिव्य अनुभूति समाई रहती है।

यदि किसी ने आम खाया ही न हो, तो वह कैसे बतायेगा कि आम कितना स्वादिष्ट है। यदि मुक्ति से कोई लौटकर ही न आता तो किसने बताया कि मुक्ति पाना सर्वश्रेष्ठ उपलब्धि है। सत्य यही है कि सभी को मुक्ति से लौटना ही होता है, सबका मुक्तिकाल भी अलग-अलग होता है। अब मुक्ति दाता स्वयं सभी को मुक्तिधाम ले जाने के लिए आया है।

प्रश्न -मम्मा डे फिर से आ रहा है, जगदम्बा सरस्वती हमारी माँ थी, हमने अपनी माँ को नहीं देखा, फिर भी उनके लिए अजीब सा खिंचाव मन में रहता है। काश, हमने भी उनका प्यार पाया होता। इस अभाव को हम कैसे दूर कर सकते हैं।

आप तो माँ के बिना ही पैदा हो गये, है न आश्चर्य। परन्तु एक दूसरी भी माँ थी, ब्रह्मा (वृहद माँ) बड़ी माँ। परन्तु वे भी आपके जन्म से पूर्व ही अन्तर्ध्यान हो गये। फिर भी वे हैं...उनकी उपस्थिति का आभास सबको होता है। जगदम्बा से सच्चा प्यार व माँ की भावना ही आपको उनसे अनेक प्रकार का अनुभव करायेगी। देखिये, एक प्यार होता है साकार जो उनसे बहुतों ने पाया था, परन्तु वे उनके प्यार का रिटर्न न दे सके। दूसरा प्यार - ये सूक्ष्म प्यार, जैसा आपके मन में है। यह प्यार अति सुख देने वाला है। बस आपको तो ये नशा रहे कि हम ऐसी माँ की संतान हैं, जो विश्व में पूजित है, तब उनकी मदद व प्यार का एहसास सहज ही किया जा सकता है।

प्रश्न -हम मम्मा के बारे में अनेक सुंदर बातें सुनते हैं, उनकी ऐसी क्या खूबियां थी, जो वे इस महान पद की अधिकारी बन गई कि भगवान भी उनकी महिमा करते नहीं थकते।

अनादि रूप से ही जो महानात्माएं हैं, उनमें अनेक महानताएं पहले से ही बीज रूप में विद्यमान रहती हैं, उन्हें तो बस हवा, पानी व धूप मिलने की देरी होती है। फिर मम्मा तो प्रथम नम्बर की आत्मा है। जैसे ही वे बाबा के पास आई, भगवान की दृष्टि उन पर पड़ी, बस, सब कुछ जागृत हो गया। उन्हें साक्षात्कार हो गया कि वे ही राधा थी, उनका सृष्टि में दूसरा स्थान है, उन्होने जैसे ही ये जाना -वे तुरंत स्मृति-स्वरूप हो गई। जबकि अन्य अनेक ब्राह्मणों को स्मृति स्वरूप होने में ही वर्षों लग रहे हैं। वे जगदम्बा बन गईं। उनकी महानताओं की गाथाएं तो आपने पुस्तकों में भी पढ़ी होगी, परन्तु वे तल्लीन हो गई योग-साधना में। सबेरे अति शीघ्र उठकर वे तप करने लगी। सारा दिन उनका आत्मिक दृष्टि व अशरीरीपन में बीतने लगा। वे सबकी माँ थी, तब अपवित्रता के अंश मात्र का भी प्रश्न ही कहां उठता है। पवित्रता ही मानो उनके रूप में साकार हो उठी थी। पवित्रता ने ही उनके रूप में शरीर धरा था। इन सब कारणों से वे सर्वगुण सम्पन्न बन गई। बस उनकी गहन तपस्या ही उनकी महानताओं का राज था।

प्रश्न -मैं ज्ञान में दस वर्ष से हूँ। मुझे प्रश्न उठता है कि जिनकी स्मृति से ही भक्तों के रोग-शोक मिट जाते हैं, ऐसी महान आत्मा जगदम्बा सरस्वती को अंत में भयानक शारीरिक कष्ट क्यों हुआ ? उनके तो कोई पाप भी नहीं थे।

यह सत्य है कि मम्मा जैसी सम्पूर्ण पवित्र, गुण सम्पन्न व सदा सुखदायिनी योगी आत्मा को भी अंत में रोगग्रस्त होकर देह त्यागना पड़ा। देखिये, रोग शरीर का धर्म है, परन्तु वे महानात्मा इसके प्रभाव से परे हो गई थी। कष्ट शरीर को था, उन्हें नहीं। यही महान योगियों की स्थिति होती है। निसन्देह इस जन्म का तो उनका तनिक भी पाप नहीं था। परन्तु इस सृष्टि चक्र में हीरो आत्माओं के पाप भी बड़े ही होते हैं। आज के युग में विभिन्न प्रकार के प्रदूषण अच्छे मनुष्य को भी रोगी बना देते हैं। रोग की छाया उनके चेहरे पर नहीं थी। सेवा भी उनसे कुछ भी छूटी नहीं थी। वास्तव में वे रोगों पर विजयी थी, इसलिए ही तो उनके दर्शन से भक्त निरोग हो जाते हैं। मैं एक सूक्ष्म रहस्य की चर्चा भी यहाँ पर कर देना चाहता हूँ। जो श्रेष्ठ योगी होते हैं क्योंकि

वे अधिक समय देह से न्यारे रहते हैं इसलिए उनका सूक्ष्म शरीर ऊपर सूक्ष्म लोक में ज्यादा समय रहता है। और सूक्ष्म शरीर ही लाइफ एनर्जी (जीवन शक्ति) है। सूक्ष्म शरीर के अनुपस्थित रहने से शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति कम हो जाती है, इस कारण भी देह किसी वायरस का शिकार हो जाती है। इसलिए महान योगियों को स्वास्थ्य पर भी ध्यान देना ही चाहिए।

प्रश्न -क्या मम्मा को कभी क्रोध नहीं आता था। सुना है, वे बहुत गम्भीर रहती थी। गंभीर व्यक्ति से तो लोग डरते हैं।

जो व्यर्थ गंभीर है, वह यदि अहं युक्त भी है तो लोग उससे डरते हैं, परन्तु जहाँ गम्भीरता के साथ नम्रता, शुभभावना व आत्मिक प्रेम का समावेश हो, ऐसी गंभीरता तो सबको आकर्षित करती है। मन की गम्भीरता के पीछे उनकी योग-साधना थी। अत्यधिक साधना करने वाला व्यक्ति शांत हो ही जाता है। उनकी गम्भीरता को गहन शांति कहना उचित होगा। क्रोध से तो मम्मा का कोई नाता ही नहीं था। वे तो सम्पूर्ण माया जीत थी, प्रथम दिन से ही। ऐसी महानात्माओं को अपने लिए कम व दूसरों के लिए ज्यादा योग साधना करनी पड़ती है। माँ को गम्भीर होना ही होता है। जो विशाल होता है, वो गम्भीर अवश्य होता है। सागर विशाल है तो अंदर से गम्भीर है। यहाँ गम्भीरता का अर्थ है सब कुछ समाना। एक विशाल संगठन में समाकर चलने वाला मनुष्य ही सबका कल्याण कर सकता है।

प्रश्न -मैं मम्मा से बहुत प्यार करती हूँ। कभी-कभी मम्मा मेरे सपने में आती है। मम्मा अब कहां है, मेरी उन्हें जानने की बहुत इच्छा है। क्या हमारा मिलन कभी उनसे नहीं होगा।

मम्मा ने तो तुरंत ही पुनर्जन्म ले लिया था। मम्मा, ब्रह्मा बाबा की तरह सूक्ष्म वतन में नहीं है। मम्मा को बाबा जब सूक्ष्मवतन में बुलाते हैं तो इसका अर्थ ये कदापि नहीं कि वो आत्मा देह छोड़कर वहाँ पहुंचती है। हम यहां हैं, हमें भी बाबा वतन में दिखाते हैं। ये बाबा की साक्षात्कार कराने की शक्ति का खेल है। सूक्ष्म वतन में तो केवल एक ब्रह्मा बाबा ही है।

मम्मा के साथ कुछ अन्य महानात्माएं भी यहां वहां साकार में हैं। इन सबका मुख्य कार्य होगा, अंत में भारत में श्रीकृष्ण के पिता को राज्य दिलाना ताकि राजाई देवताओं को ट्रांसफर हो सके। इनका जन्म कहां हुआ है -ये जानना सम्भव नहीं है। क्योंकि यदि पुनर्जन्म के सारे रहस्य खुलने लगें तो संसार की व्यवस्था ही ठप्प हो जाए और वे अपना काम न भी कर पायें। उन्हें पुन: ज्ञान भी नहीं लेना है क्योंकि उनका ज्ञान सम्पूर्ण हो चुका था। बाबा ने यह बता दिया था कि वो आत्मा अब भी सबेरे उठकर शांत बैठती है और उनकी बुद्धि कहीं ऊपर चली जाती है, परन्तु शिव बाबा पर नहीं। परन्तु मुझे पूर्ण विश्वास है कि अन्त में जगत की इस अलौकिक माँ का मिलन जगत में स्थित देवकुल की आत्माओं से अवश्य होगा। क्योंकि सृष्टि के अंत में एक बार, सृष्टि के सभी हीरो एक्टर स्टेज पर आयेंगे अर्थात विश्व के आगे प्रत्यक्ष होंगे। तब आपका मिलन आपकी माँ से हो सकेगा।

प्रश्न -हम जगदम्बा को उनकी इस 45 वीं पुण्य तिथि पर अपनी श्रद्धांजली कैसे अर्पित करें ?

उनका देह अवसान 24 जून 1965 को हुआ। उनका जीवन सबके लिए महान प्रेरणा है। हम उन्हें याद करके दु:खी नहीं वरन् आनंद विभोर हो जाते हैं। हम उन जैसे सौम्य, शीतल, मृदु व संतुष्टात्मा बनकर उन्हें श्रद्धांजली दें। हम उनके पदचिन्हों पर चलकर उन जैसी साधना करके उन्हें सच्ची श्रद्धाजली दें। यही हमारा उनसे सच्चा प्यार होगा।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ। ज्ञान से पूर्व अल्पज्ञतावश बुरे संग में फँसकर मैंने ब्रह्मचर्य का बहुत खंडन किया। अब मैने ज्ञान-योग सीख लिया है, परन्तु कभी-कभी स्वप्नों में ब्रह्मचर्य खंडित हो जाता है। मैं बहुत परेशान हो जाता हूँ, मेरी खुशी नष्ट हो जाती है, मैं श्रीमत पर नहीं चल पाता। कृपया इससे बचने की विधि बताएं।

कलियुग के अंत में प्रकृति तमोप्रधान, आत्माएं तमोप्रधान। मात-पिता में अति वासना के संस्कार होने के कारण बच्चों में भी वे आते हैं। देह भी

पतित तत्वों से बनने के कारण अल्पायु में ही कामुकता का प्रकोप दिखाई देता है। इस कारण अनेक युवक व युवतियां बुरे संग में पड़कर गंदी आदतों के शिकार हो जाते हैं और जब वे ज्ञान-योग के मार्ग पर आते हैं तो उन्हें मदद तो मिलती है परन्तु उनके ब्रेन पर इसका असर नजर आता है। आप राजयोग का अभ्यास बढ़ायें। योग से ही आत्मा पावन बनती है। न निराश हों, न उदास। बल्कि इसका उपचार करें। तेज मिर्च-मसालों का भोजन व चाय-काफी त्याग दें। अमृतवेला व मुरली मिस न करें। दिन में भी कोई-न-कोई साधना चलती रहे। टीवी देखना पूरी तरह से बंद कर दें व ईश्वरीय साहित्य पढ़कर ही सोयें। सोने से पूर्व ठण्डे पानी से स्नान करना भी हितकर रहेगा। जब भी पानी पियो, उसे दृष्टि देकर सात बार संकल्प करना कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। सब ठीक हो जायेगा।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ। रात को ग्यारह बजे तक दुकान पर ड्यूटी रहती है। फिर आकर खाना बनाकर खाता हूँ। सोते वक्त तक 12.30 बजे जाते हैं। मेरा अमृतवेला रोज मिस होता है। उदासी रहती है कि बाबा की आज्ञा का पालन नहीं किया। क्या करूं ?

उदास होने से तो आपका सारा दिन खराब होगा इसलिए उदास न हों। देर से सोकर चार बजे उठना स्वास्थ्यवर्धक भी नहीं रहेगा। अत: इसी में से अन्य मार्ग निकालना उचित होगा। जब भी आप उठे मन को ईश्वरीय नशे से भरें, उठते ही इस तरह विचार करें कि मैं एक भाग्यवान आत्मा हूँ, भगवान ने मुझे चुना है, वह मुझे मेरा खोया हुआ राज्य भाग्य देने आया है...आदि। फिर आधा घण्टा योग करें व मुरली पढ़ें या सुनें। शाम को छ: बजे से आठ बजे के मध्य या अन्य कोई समय आप एक घण्टा निकालकर अच्छा योग करें। रात को भोजन बनाते हुए भी बाबा से बातें करते रहें कि वाह बाबा आपने मुझे कितना सुंदर जीवन दिया है। फिर आनंदपूर्वक सो जाएं। आप इस दिनचर्या को स्वीकार कर लें। जिसे हम बदल नहीं सकते उसे स्वीकार करके हमें शेष समय का आनंद लेना चाहिए। दुकान पर रहते आप बाबा का आहवान करें, स्वमान व आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें।

प्रश्न -शास्त्रों में पशु-पक्षियों की सेवा को भी बड़ा महत्व दिया गया है परन्तु बाबा ने ऐसा कभी नहीं कहा। क्यों? क्या हमें इन जीव-जन्तुओं की सेवा नहीं करनी चाहिए। गो-सेवा के बारे में आपके क्या विचार हैं?

भारतीय दर्शन में सभी को बड़ा ही सम्मान दिया है। यहाँ तक कि कौवा, कुत्ता, सर्प व कबूतर आदि की भी पूजा या भोजन व्यवस्था होती है। नि:संदेह सभी की सेवा करना पुण्य है, चाहे गो-सेवा हो या भैंस सेवा। किसी को भी दु:ख देना कल्याणकारी नहीं क्योंकि वे भी जीव प्राणी है। उनका स्नेह व उनकी सूक्ष्म दुवाएं भी हमें मदद करती है। भगवान का जब अवतरण होता है तो हमें वे, वो ज्ञान नहीं देते जो पूर्व प्रचलित है। उनका मुख्य दिव्य कार्य मनुष्यात्माओं को पावन बनाना होता है। इस दिव्य कार्य के समक्ष ये सेवा के कार्य साधारण हैं। मनुष्यात्माओं के श्रेष्ठ होते ही सब कुछ बदल जाता है। संसार स्वर्ग बन जाता है, जीव-जन्तु सभी सुखी हो जाते हैं, प्रकृति पुन: भरपूर, सतोप्रधान व सुखदायिनी बन जाती है। मनुष्यात्माएं जब पावन होगी तो उसमें रहमभाव व सेवाभाव बढ़ेगा ही। मनुष्यात्माओं को पावन बनाये बिना अन्य किसी सेवा से जीव प्राणियों की सदा के लिए दु:खों से मुक्ति नहीं हो सकती। गो-सेवा भी उत्तम है, परन्तु मनुष्यात्माओं को पावन बनाना सर्वोत्तम है।

प्रश्न -संसार में सभी जगह बढ़ते भ्रष्टाचार को रोकने का भी कोई उपाय है? क्या इस क्षेत्र में भी आप कोई कदम उठाते हैं?

जबसे हम सबने होश सम्भाली, भ्रष्टाचार के काले सर्प के प्रकोप को बढ़ते देखा है। सरकारें भी इसे समूल नष्ट करने का वायदा करती है। परन्तु....जब तक मनुष्यों को श्रेष्ठाचारी न बनाया जाए, भ्रष्टाचार समाप्त नहीं हो सकता। क्यों बढ़ा भ्रष्टाचार? मनुष्य में लोभ वृत्ति बढ़ी, उसकी धन में आसक्ति बढ़ी, उसे लगा कि धन के बिना सब कुछ बेकार है। उसने देखा कि यह काम ऊपर से नीचे तक सभी कर रहे हैं। उसने देखा कि धन के अभाव में वह बच्चों की शादी ब्याह भी अच्छी जगह नहीं कर सकता।

विज्ञान के मन लुभावने आविष्कार हुए। बच्चों को उन्हें दिलाने के लिए धन चाहिए, अन्यथा उनमें असंतोष व हीन-भावना बढ़ती है -ये सब कारण बने इस भ्रष्टाचार को बढ़ाने के। मनुष्य सोचता है कि महंगाई बढ़रही है, धन प्राप्त करना है, चाहे वो कैसे भी मिले। जो मनुष्य ज्ञान-योग के मार्ग पर चल रहे हैं, उनमें से अनेकों ने सच्ची कमाई पर ही जीवन निर्वाह करना सीख लिया है, उनकी इच्छाएं कम हो गई हैं, व्यसन छूट गये हैं, लोभ कम हो गया है, फलस्वरूप वे संतुष्ट जीवन जी रहे हैं और इस पाप से बच रहे हैं। ये पाप की कमाई न तो सुखदाई होती और न ही इसका बच्चों के जीवन-निर्माण पर श्रेष्ठ प्रभाव पड़ता।

प्रश्न -इस सृष्टि पर यदि हम सब एक्टर हैं तो दर्शक कौन ?

आत्मा स्वयं एक्टर है और दर्शक भी है। हम अपना पार्ट बजाते हैं व दूसरों का पार्ट साक्षी होकर देखते भी हैं।

प्रश्न -मेरी बहन अपने पति को बहुत प्यार करती है, मानती भी है लेकिन उसका पति उसे नहीं मानता और होटलों में जाता है, दूसरों से धन भी मांगता रहता है, क्या करें ?

ये सब पूर्व के कर्मों का हिसाब-किताब हैं। आपकी बहन सच्ची योगिनी बन जाएं, परमात्म-प्यार में मगन रहने लगे व उसे शुभभावनाएं दे तथा इस स्वमान में रहें कि मैं एक महानात्मा हूँ तो उसके विचार बदल जाएंगे।

प्रश्न -मैं ज्ञान में चलता हूँ परन्तु मेरी युगल रोज पवित्रता पर झगड़ा करती है। डर है कि कहीं मेरा घर बिखर न जाए।

आप अपनी पवित्रता बढ़ाओ, आपकी पत्नी पर उसका प्रभाव होगा। प्रतिदिन एक समय निश्चित करके इक्कीस दिन तक आधा घण्टा उसे योगदान दो, उसे भी पवित्र जीवन का महत्व समझ में आ जाएगा और आपका घर स्वर्ग बन जाएगा।

प्रश्न -मेरा प्रश्न है कि अनासक्त वृत्ति क्या है? इसके क्या लाभ हैं और सहज अनासक्त होने का उपाय क्या है?

हम पूरा जीवन, सारा दिन वस्तुओं व वैभवों का उपयोग करते हैं, हम भोजन करते हैं व मनुष्यों के साथ रहते हैं। अनासक्त वृत्ति का सम्बन्ध वस्तु, भोजन व वैभवों से है। इन सबका उपयोग करते हुए इनमें लिप्त न होना, न्यारा हो जाना -ये है अनासक्त वृत्ति। उदाहरणार्थ -हम भोजन करते हैं, स्वादिष्ट भोजन तो सबको प्रिय है और अच्छा भोजन ही खाना भी चाहिए, परन्तु यदि कभी सीधा सादा भोजन मिले या मनपसंद का न मिले तो मूड ऑफ न हो जाए। हर तरह के भोजन में आनंद लें, ये है अनासक्त वृत्ति। हमें ये-ये मीठा चाहिए ही इसके बिना भोजन में कोई रस नहीं -ये आसक्ति है। चाहे छत्तीस प्रकार के भोजन मिलें या दाल-रोटी -दोनों में समान आनंद। चाहे हजारों की सभा में भाषण करने को मिले या झाडू लगाने की सेवा हो -दोनों में समभाव व समान आनंद -ये है अनासक्त वृत्ति।

इसी तरह वस्त्र पहनना, गाड़ी आदि साधन रखना -ये सब चीजें समुचित रूप से कार्य को चलाने के साधन हैं। ये हों तो हम सुखी हैं -यदि ऐसा है तो आसक्त भाव है या उनमें कुछ ऊपर-नीचे हो जाए तो हम परेशान रहने लगें -ये है आसक्त भाव। इन्हें यूज किया और इसके प्रभाव से न्यारे हो गये -ये है अनासक्त वृत्ति। हमारे पास सब कुछ हो, हम उन्हें यूज भी करें परन्तु उनमें अटके नहीं, उन्हें जीवन का आधार न बना लें -ये है अनासक्त भाव।

कैसे बनें अनासक्त..? भोजन केवल उदरपूर्ति के लिए है, जीभ रस के लिए नहीं। साधन विनाशी हैं -आत्म सुख या आत्म-उन्नति के लिए नहीं हैं। आत्म-सुख तो अशरीरी होने में या योगयुक्त होने में है -यह याद रखें। ये सभी साधन एक दिन नहीं रहेंगे -यह पक्का कर दें। हमें केवल इन्हें यूज करना है -इनमें फँसना नहीं है। ये अभ्यास करने से कर्मेन्द्रियों के रस समाप्त होने लगेंगे और हम अनासक्त योगी बन जाएंगे। कुछ है तो भी ठीक, नहीं है तो और भी ठीक।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ। आजकल मुझे इतने व्यर्थ संकल्प चलते हैं कि मैं बहुत दुखी हो गया हूँ। मुझसे कुछ बड़ी गलतियां भी हो गई हैं। मुझे अब जीवन में कोई सुख नहीं रह गया है, मैं बहुत परेशान हूँ। बस इन दुखों से छूटने का एक ही मार्ग दिखता है कि मर जाऊं...क्या मैं ऐसा कर लूँ?

कुमारों को तो महावीर होना चाहिए। स्वयं भगवान ने आपको यह टाइटिल दिया है। आप निराश न हों। पाप, पुण्य मनुष्य द्वारा ही होते हैं। आपसे पाप हुए हैं, अब पुण्य का खाता बढ़ाओ। यज्ञ सेवा से आपका बोझ हल्का हो जाएगा।

'मर जाना' समस्या का हल नहीं है। जीवघात तो महापाप है। इससे आपके पाप और बढ़ जाएंगे। आपको मालूम रहे कि जीवघात के बाद आत्मा लम्बेकाल तक उसी दुखी मनोस्थिति में तड़फती हुई आकाश में भटकती रहती है। इसलिए मरने का विचार छोड़ दो जीने का विचार करो। इतने कायर न बनो। याद करो तुमने भगवान का हाथ पकड़ा है। वह तुम्हें साथ दे रहा है।

हिम्मत बढ़ाओ, कुछ समय सेवा में लग जाओ और व्यर्थ के इस तूफान से निकलने के लिए सात दिन तक 'मैं एक महान आत्मा हूँ'-निरंतर मंत्र की तरह इसका स्मरण करो। इन बुरे दिनों को हिम्मत व साहस से पार करो। आपको तो अनेकों को जीवन दान देना है।

प्रश्न -मैं चाहती हूँ कि मैं परमात्म-प्यार के सुखों का रसपान कर महायोगिनी बनकर भगवान के काम आ सकूं। परन्तु कुछ दिन तक योग के सुंदर अनुभव होते हैं, फिर एकदम नीरसता आ जाती है, इतना कि मुरली पढ़ने को भी मन नहीं करता। ये क्यों होता है तथा मैं इससे कैसे बचूं?

हमारे मस्तिष्क में जन्म-जन्म के पाप व पुण्य अंकित हैं इसलिए कभी पुण्य का प्रभाव तो कभी पाप का प्रभाव स्थिति पर रहता है। अच्छा योग करते-करते पाप की कोई एक परत नष्ट हो जाती है, पुण्य भी उदय रहते हैं।

फिर दूसरी पाप की मोटी परत आ जाती है, पुण्य कम उदय होते हैं तो मन ऐसी उदासीन स्थिति में आ जाता है।

बहन, कुछ साल यह क्रम चलता है, परन्तु फिर स्थिति एक रस हो जाती है। जब ऐसा हो तो आप सेवा में लगें, ज्ञान देने लगें। स्वयं को पुन: स्मृति स्वरूप बनाने के लिए अच्छी-अच्छी क्लास सुन लें तो शीघ्र ही आप इससे बाहर आ जाएंगी।

अपने पास कुछ अति प्रभावकारी ईश्वरीय महावाक्य भी रखें, उन्हें पढ़ लिया करें। इससे स्थिति को एक रस बनाने में मदद मिलेगी। याद रखना है कि योग के बल के लिए त्याग का बल व ज्ञान का बल अति आवश्यक है। आप यह भी चेक कर लें कि जब योग की स्थिति में ऐसी गिरावट आती है तो उससे पूर्व कोई सूक्ष्म भूल तो नहीं होती।

प्रश्न -आजकल आत्म-घात के केस बहुत बढ़ रहे हैं। बच्चे (विद्यार्थी) इसके ज्यादा शिकार हो रहे हैं। कई बच्चे मुख से भी बोलते हैं कि मर जाना ही अच्छा है। अनेक डाक्टर्स व पढ़े-लिखे व्यक्ति भी इस महामारी के शिकार हैं -हम इसका कारण भी जानना चाहते हैं व निवारण भी।

मनुष्य ने अनेक पापकर्म कर लिये हैं -यों कहें कि उनका पाप का भण्डारा भरपूर है। कामुकता कलियुग की मुख्य विशेषता है इसलिए सभी के मन निर्बल हो गये हैं। निर्बल मन निगेटीव हो जाता है। निर्बल मन पर बाह्य बेड एनर्जी का भी ज्यादा ही प्रभाव रहता है। इसलिए जब किसी के मन पर बार-बार दबाव पड़ता है या उसे अधिकता से ज्यादा सहन करना पड़ता है या विघ्न, चिन्ताएं व अत्यधिक ऋण हो जाता है तो मनुष्य निराश हो जाता है, उसे अंधकार के अलावा कुछ भी नजर नहीं आता, तब वह यह घृणित कर्म करता है। आप देख सकते हैं इसमें पुरूषों की संख्या ही ज्यादा है। विद्यार्थियों पर माँ-बाप का दबाव, असफल होने की आशंका व उसके बाद मिलने वाला व्यवहार, परीक्षा का डर आदि इसके जिम्मेदार हैं। अभी हाल में यह भी सुनने में आया कि ऐसे विद्यार्थियों ने भी जीवघात किया जिनके मार्क्स साठ प्रतिशत से ज्यादा थे। इसमें अत्यधिक एक्सपेक्टेशन

(कामना) व कम्पीटिशन, माँ-बाप का दबाव ही जिम्मेदार है।

आजकल हमारे विद्यालयों में जीवन जीने का कुछ भी ज्ञान नहीं दिया जाता। बच्चों को हिम्मत, साहस व असफलता में भी निराश न होने की शिक्षा दी जानी चाहिए। माँ-बाप को व शिक्षकों को उन्हें प्रोत्साहन देकर, उनकी योग्यताओं की प्रशंसा करके उनके मनोबल को बढ़ाना चाहिए। माँ-बाप को सोचना चाहिए कि उन्हें बच्चे प्यारे हैं या परीक्षा का रिजल्ट। उन्हें यह भी जानना चाहिए कि सबकी बुद्धि समान नहीं होती। सभी फर्स्ट क्लास नहीं ले सकते। यदि बच्चों को राजयोग सिखाया जाए तो यह समस्या समूल नष्ट हो जाएगी। माँ-बाप अपने घर का माहौल खुशनुमा बनायें। समझदार मनुष्य को चाहिए वह कटुवचन न बोले, दूसरों को सताए नहीं और प्रेम प्रसंग में अति भावुक न बनें।

प्रश्न:- मेरा एक 17 वर्षीय भाई है, उसके 12 वीं कक्षा में 73 प्रतिशत नम्बर आये, जबकि उसे 85 प्रतिशत की उम्मीद थी, वह इसके योग्य भी था। अब वह बहुत उदास रहता है और कहता है कि बाबा ने भी मदद नहीं की। अत: बाबा से भी नाराज है, क्या करें, क्या उसे समर्पित हो जाना चाहिए?

बाबा की मदद को समझने के लिए ज्ञान-युक्त बहुत विवेक चाहिए। वे तो अपने बच्चों को मदद करते ही हैं, परंतु सबकी आशाओं के अनुकूल नहीं। इसमें बाबा से नाराज होकर अपने श्रेष्ठ भाग्य से नाराज नहीं हो जाना चाहिए। सूक्ष्म बात याद रहे - हमारे वर्तमान को हमारा पास्ट व हमारा भविष्य दोनों प्रभावित करते हैं।

उदास होने से काम नहीं चलता। जीवन में वही व्यक्ति आगे बढ़ता है जो हिम्मत व दृढ़ता के साथ जीवन जीता है। जीवन में हार-जीत, सुख-दु:ख आते ही हैं, उन्हें स्वीकार करके उज्ज्वल भविष्य का प्लान बनाना चाहिए। देखों अनेक उन विद्यार्थियों के घर में जश्न का महौल है जो केवल पास हुए हैं और आप 73 प्रतिशत लाकर भी उदास हैं..... आगे बढ़ो, जीवन लम्बी

यात्रा है, इसमें यों उदास होने से काम नहीं चलेगा। उसे समर्पित होने की आवश्यकता नहीं। यों भी उदास होकर समर्पित होना कल्याणकारी नहीं। दबी हुई इच्छाएं कुछ समय बाद ही जागृत हो जायेगी। आगे पढ़े व योग्य बनें।

प्रश्न :- मैं गृहस्थी हूँ। मैं चाहता हूँ कि मेरे घर में खुशहाली हो और एक पुत्र रत्न की प्राप्ति हो। उपाय बताइये ?

सबसे अच्छा पुत्र रत्न है - शिवबाबा। उसे अपना पुत्र बना लो आपका घर रत्नों से भर जायेगा। और यदि श्रीकृष्ण जैसा पुत्र रत्न चाहिए तो पवित्र बनो और योगी बनो। यदि दोनों प्रस्ताव पसंद हो तो आज से ही पवित्रता का व्रत लीजिए।

गृहस्थ में खुशहाली रहे। प्रथम उपाय है पति-पत्नी दोनों ही अहंकार से मुक्त रहें, दोनों एक दूसरे के विचारों को समझें व सम्मान दें। मैं ही राइट हूँ, यह भावना टकराव पैदा करती है। जहां नर-नारी दोनों चरित्रवान हों, वही खुशहाली रहती है।

परिवार में सदा एक दूसरे के सहयोगी रहें। अपनत्व को बढ़ाये, स्वार्थ को घर की चारदीवारी से बाहर निकाल दें। क्रोध को घर में घुसने की आज्ञा न दें। याद रहे जिस घर में खुशी व प्रेम का वास होता है, वहां लक्ष्मी भी वास करती है। परस्पर आत्मिक प्रेम व सद्भावना बढ़ायें।

अब तो स्वयं भगवान हमारे लिए खुशियों का भंडार लेकर आये हैं। जो उनकी आज्ञाओं पर चलते हैं उनके घर में खुशहाली रहती है। उनके बच्चे बन जाओ तो अनेक झंझटों से बच जाओगे।

प्रश्न :-ध्यान और योग में क्या अंतर है। यदि मनुष्य हर समय परमात्मा के ध्यान में रहें तो क्या उसके विकर्म विनाश होंगे ?

यदि परमात्मा के ज्योति स्वरूप पर लम्बा समय ध्यान एकाग्र रखा जाये तो विकर्म अवश्य विनाश होंगे। परंतु यह ध्यान, ज्ञान-युक्त हो। योग

का अर्थ है अपना प्रेम-युक्त नाता अपने परमपिता से जोड़ना। वो मेरा है, इस अपनेपन को बढ़ाना, बुद्धि से उनके साथ व उनसे शांति, पवित्रता व शक्तियों की किरणें प्राप्त करना।

प्रश्न :- मैं कुमार हूँ। बीस वर्ष से ज्ञान में हूँ। ज्ञानमार्ग पर चलते मुझसे कई विकर्म हो गये, उनका असर मस्तिष्क पर आ गया है। यद्यपि अब मेरा योग ठीक लग रहा है, परंतु वह प्रभाव नहीं गया, कृपया मस्तिष्क को उस असर से मुक्त करने का उपाय बताइये।

आप प्रतिदिन किसी भी समय एकाग्रचित्त होकर 108 बार लिखें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। इसे फील भी करें कि मैं महान् हूँ, इससे बहुत अच्छे बायब्रेशन्स ब्रेन को जायेंगे और प्रभाव कम होने लगेगा। ऐसा 21 दिन तक अवश्य करें।

जब पानी पीना है तो पानी को दृष्टि देते हुए सात बार संकल्प करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, फिर पीयें। ऐसा सारे दिन में पांच बार अवश्य करें। जब सबेरे आँख खुलती है तो उठते ही सात बार संकल्प करना कि मैं इस संसार में सबसे अधिक भाग्यवान हूँ, मेरा चित्त शांत हो गया है, मेरा ब्रेन पूर्णत: फ्रैश है। बस जल्दी ही आप मुक्त हो जायेंगे। अपना योग का चार्ट बढ़ाते चलना।

प्रश्न :- मुझे अपने पुरुषार्थ की स्पीड को बहुत तीव्र करना है। योग का चार्ट भी बढ़ाना है। सरल तरीका बताइये ?

ज्ञान के बल से, ज्ञान-मनन से व एकांत से आप ऐसा कर सकते हैं। ड्रामा के ज्ञान पर गुह्यता से चिंतन करते हुए स्वयं को पूर्ण साक्षी दृष्टा बनाइये ताकि चित्त शांत रह सके। नो क्वेश्चन और नो कम्पलेंट्स। अर्थात् ड्रामा के ज्ञान को इतनी गुह्यता से जान लो कि मन में कुछ भी देखकर कोई प्रश्न न उठे। जो कुछ हो रहा है वही सत्य है। सब अपना-अपना पार्ट बजा रहे हैं -यहां किसी का कुछ भी दोष नहीं। इस रहस्य को हृदयंगम कर लें तो

किसी के प्रति कुछ भी शिकायत नहीं रहेगी। बातों से स्वयं को मुक्त करके अपने महान् लक्ष्य को पाने पर ध्यान व शक्ति एकाग्र करो। योग का चार्ट लिखना परमावश्यक है। मुरली का रस व अमृतवेले की सुखद अनुभूति पुरूषार्थ को तीव्र करेगी। हर घटना को पॉजीटिव दृष्टि से देखने की अपनी नेचर बना लो।

प्रश्न :- मेरा जीवन बहुत दु:खी है। मुझसे पापकर्म होते रहते हैं। मुरली सुनूं तो भी दु:खी, न सुनूं तो भी दु:खी। दु:ख में कई बार खाना भी नहीं खाया जाता। मैं कैसे दु:खों से छूटूं।

इन दु:खों के बीज आपने स्वयं बोये हैं। बार-बार यह संकल्प कि मैं बहुत दु:खी हूँ, आपके दु:खों में बढ़ोतरी कर रहा है। आप सबेरे उठते ही 21 बार सोचना, मैं बहुत सुखी हूँ, मैं आत्मा सुख स्वरूप हूँ। यदि मन भटके तो बैठकर लिखना। मनुष्य जब पापकर्म करता है, वह खुश होता है परंतु जब उसे फल मिलता है तब वह अति दु:खी होता है। अब ज्ञान-योग पर ध्यान दो। यज्ञ सेवा में हड्डी लगा दो तो जीवन सुखी हो जायेगा।

प्रश्न :- हमें सर्व धर्मों की आत्माओं को सकाश देनी है। यह सकाश क्या है और कैसे दी जाती है ?

हम जिस स्थिति में होते हैं, उस अनुसार हमसे चारों ओर वायब्रेशन्स फैलते हैं। जैसे हर वस्तु से प्रकाश की किरणें फैलती है, वैसे ही हर आत्मा से भी चारों ओर दिव्य प्रकाश फैलता है। हम इस सृष्टि के बड़े हैं, पूर्वज हैं व इष्ट देव या देवी भी हैं। हमारी श्रेष्ठ स्थिति व हमारे पुण्य कर्मों का प्रभाव सारे विश्व तक जाता है। हम यदि श्रेष्ठ स्वमान में स्थिति होकर व योग-युक्त होकर विश्व को वायब्रेशन्स देंगे तो वे सभी को जायेंगे, अनेक दु:ख दूर करेंगे। भगवानुवाच - यदि तुम पूर्वज की स्मृति में रहो तो स्वत: ही तुमसे सर्व धर्मों की आत्माओं को सकाश मिलती रहेगी। हमें यह फील करना है कि हम पूर्वज है। ऐसे ही यदि 'मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ' - इस स्मृति

में हम रहें तो सृष्टि से माया के कीटाणु नष्ट होते रहेंगे और सबको सकाश मिलती रहेगी। यदि हम मास्टर सर्वशक्तिवान के स्वमान में रहकर ग्लोब को सकाश दें तो विश्व को हमारे श्रेष्ठ वायब्रेशन्स मिलते रहेंगे।

प्रश्न - मेरा जीवन बहुत व्यस्त है, मुझे अनेक काम करने पड़ते हैं। मैं चाहता हूँ कि मेरा जीवन योग-युक्त बने, परन्तु कार्य की अधिकता सफल नहीं होने देती, मैं क्या करूँ ?

मनोवैज्ञानिकों ने 'काम' व 'खेल' की परिभाषाओं में अन्तर बताया है। 'काम' वह है जो हमें करना पड़ता है और 'खेल' वह है जो हम खुशी से करते हैं। बस अगर कार्य को खेल बना दिया जाए तो हमारे कार्य सहज हो जाएँ। एक समर्पित कुमार का ऐसा ही जीवन था। रात-दिन स्टेशन पर तथा हवाई अड्डे पर जाना पड़ता था। कहता था - बहुत व्यस्त हूँ, क्या करूँ ? उसे युक्ति बताई गई कि जब भी कहीं जाओ, उससे पूर्व एक, दो या तीन मिनट बाबा के कमरे में योग करके जाओ और बीच में रिक्शा या कार में बैठे हुए भी इधर-उधर न देखकर, योग का अभ्यास ही करो और उसने यही किया। इस प्रकार प्रतिदिन उसका दस बार बाबा के कमरे में जाना हुआ। उसने अपने अनुभव इस प्रकार सुनाये :- 'अब स्टेशन पर आरक्षण के काम सहज हो गये, बाबू लोग प्यार से व सम्मान से कार्य करने लगे, जैसे कि मेरी इन्तज़ार ही करते रहते हों। सब कार्य मानो स्वत: ही होने लगे। यह थी करन-करावनहार परमपिता की कमाल। इस प्रकार मेरा जीवन एक मास में ही आनन्द से भर गया। मानसिक व शारीरिक थकान, चिड़चिड़ापन सब समाप्त हो गये'। पहले जब मैं रात्रि देर से आता था, तो भोजन नहीं होता था या ठण्डा मिलता था तो गुस्सा आता था। परन्तु अब मन इतना प्रसन्न रहने लगा कि जो भी मिलता है, उसी में आनन्द अनुभव होता है। हवाई अड्डे तक आने-जाने में दो घण्टे लगते हैं। अब मैंने इन दो घण्टों को तपस्या का समय समझ लिया, इसलिए अब मुझे ऐसा लगता ही नहीं कि मैं योग मिस करता हूँ। इसी सम्बन्ध में मैं अपने एक अनुभव वर्णन करना

चाहता हूँ। ऐसे तो मैं प्राय: अकेला ही हवाई अड्डे पर किसी को लेने जाया करता था, और जब आता था, तो थकान महसूस होती थी। एक दिन कोई दूसरा व्यक्ति हवाई अड्डे पर जा रहा था। उसने मुझे कहा -'चलो मेरे साथ' और मैं घूमने के संकल्प से उसके साथ चल दिया। दो घण्टे में जब हम लौटे तो मैं अपने को बहुत फ्रैश व खुशी में अनुभव कर रहा था। अब मेरा विचार चला कि इस तरह जब मैं किसी को लेने जाता हूँ तो इस समय में बहुत थकान महसूस करता हूँ और आज इतने समय में मैं स्वयं को बहुत फ्रैश अनुभव कर रहा हूँ। तो मेरी समझ में आया कि रोज़ मैं इसे काम समझता था और आज मैंने इसे घूमने जाना समझा। तो स्मृति के अन्तर से अनुभवों में अन्तर आ गया।

इस प्रकार यदि प्रत्येक कर्म से पूर्व हम थोड़ा भी योग-युक्त होने का अभ्यास करें और कर्म को सहज भाव से खेल की तरह करें तो व्यस्त जीवन भी खेल हो जाता और योग-युक्त स्थिति भी सहज बन जाए।

प्रश्न - मैं एक गृहस्थ में रहने वाली माता हूँ। पाँच वर्ष से योग-अभ्यास कर रही हूँ। मेरे परिवार के सभी सदस्य ज्ञान-मार्ग पर चल रहे हैं। मैं चाहती हूँ कि मेरे घर का वातावरण शक्तिशाली बने। क्या विधि अपनाऊँ?

आप तो पद्मापद्म भाग्यशाली हैं जो सारा परिवार दैवी परिवार है। आप स्वयं घर की मालिक हैं। कुछ सुझाव हैं, कइयों ने इन्हें अपनाकर घर के वातावरण को श्रेष्ठ बनाया है। आप भी दृढ़ता से इनका पालन करें। (अ) सवेरे उठकर सभी एक साथ बैठकर योग करें। (ब) घर का सारा कार्य आपको ही करना होता है तो भिन्न-भिन्न कार्य शुरू करने से पूर्व दो-दो मिनट योग करें। (स) हर घण्टे ईश्वरीय प्यार में मग्न करने वाला एक गीत बजायें। अपने घर के कुछ नियम अवश्य बनायें क्योंकि अब आपका घर मंदिर है। और घर में आने वाले मेहमान भी उन नियमों का पालन करें। भोजन का भोग अवश्य लगायें। शाम को या रात्रि को सोने से पूर्व किसी भी समय सभी साथ बैठकर मुरली पढ़कर उस पर चर्चा करें। सोने से पूर्व

सभी इकट्ठा बैठकर पन्द्रह मिनट योग करें। इसके अतिरिक्त आप हफ्ते में एक दिन अपनी व्यक्तिगत भट्ठी अवश्य करें। उसमें हल्का भोजन हो, कम बोलना हो, हो सके तो मौन व्रत हो, पढ़ना-लिखना व योग-अभ्यास शामिल हो। इसमें यदि पूरा परिवार सहयोग दे तो अति उत्तम। इससे घर का वातावरण योग-युक्त व शक्तिशाली बनेगा।

प्रश्न - मैं एक डाक्टर हूँ। मेरे पास 30-40 मरीज़ प्रतिदिन आते हैं। दिनचर्या बड़ी ही व्यस्त रहती है, मन भी थक जाना है और तन भी। योग में संतुष्टता नहीं होती। क्या मेरे लिए कोई सरल तरीका है?

जब भी कोई बीमार व्यक्ति आपके सामने आता है, सर्वप्रथम आप उसे आत्मा देखो। शरीर को चेक करते हुए आत्मा की स्मृति रखना सरल कार्य है। दूसरे जब आप उनसे बीमारी के बारे में पूछते हैं तो अपना सम्बन्ध एक बार ऊपर सर्वोच्च सर्जन से जोड़ों और उनसे पूछो कि इसे क्या दिया जाए। इससे आपका योग भी होता रहेगा और आपकी दवाई भी अधिक प्रभावशाली होगी और आपको अपनी दिनचर्या खेल जैसी भी लगेगी। इसके अतिरिक्त अपने मन को ज्ञान से भरपूर रखने के लिए प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली अवश्य पढ़नी है।

प्रश्न - मैं एक कुमार हूँ। मेरा पिछला जीवन काफी गंदा रहा, मैंने कई अनैतिक काम किये। मेरा योग नहीं लगता, अपवित्र संकल्प बहुत परेशान करते हैं। मन निराशा से भरा हुआ सारा दिन उदास रहता है। कहीं भी मन नहीं लगता। न मैं किसी को कुछ बता सकता हूँ। क्या मेरा जीवन भी खुशियों से भर सकता है, आप तरीका बतायें, यहाँ तक कि मैं कोई सज़ा भोगने को भी तैयार हूँ।

यह कलियुग का अंत है और कलियुग का प्रभाव हरेक मनुष्य पर सम्पूर्ण रूप से छाया हुआ है। उसमें भी सबसे अधिक है - काम विकार का दुष्प्रभाव। इसलिए जो कुछ भी आपने किया वह अज्ञानवश था, उसे अब

भूल जाओ। उसका चिन्तन करके मन को भारी करने से अब कोई लाभ नहीं। हाँ, अब यदि आपको नव जीवन चाहिए तो कुछ कठिन व्रत अपनाने ही पड़ेंगे। भले ही राजयोग का मार्ग सरल हैं, इसमें हठयोग को कहीं भी स्थान नहीं है। तो भी कड़ी बीमारी से मुक्त होने के लिए कुछ कड़वा उपचार तो लेना ही होगा।

प्रथम बात होगी - भोजन हल्का करना। उसमें भी छ: मास तक आप प्राय: एक समय भोजन खायें व रात्रि के समय फल व दूध। इससे आप अमृतवेले के समय का आनन्द ले पायेंगे व अपवित्रता का प्रकोप समाप्त हो जाएगा। भारी भोजन पवित्रता के लिए कठिनाई पैदा करने वाला है।

दूसरी बात - प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़कर उसका सार लिखो। यदि एक बार में सफलता न मिले तो दोबारा पढ़कर दस लाइनों में उसका सार लिखो। इससे आपकी मनन शक्ति बढ़ेगी और आपका स्वचिन्तन चलेगा। क्योंकि श्रेष्ठ पुरुषार्थ के लिए एकान्त में स्वचिन्तन आवश्यक है। बिना स्वचिन्तन के श्रेष्ठ प्रेरणाएँ प्राप्त नहीं होती।

तीसरी बात - अमृतवेले व रात्रि योग के अतिरिक्त प्रति घण्टा तीन मिनट योग अवश्य करना है।

चौथी बात - हफ्ते में या 15 दिन अपनी व्यक्तिगत योग भट्ठी अवश्य करनी है। उस दिन घर से दूर कहीं एकान्त स्थान में चले जाओ और स्वयं की स्वयं ही भट्ठी करो।

पांचवी बात - रोज प्रात: भगवान से की गई पवित्रता की प्रतिज्ञा को याद करो और उसे दृढ़ करो और स्वयं के पवित्रता के बल को स्मरण करते हुए इस स्मृति में आ जाओ कि 'मैं इस धरा पर पवित्रता का सूर्य हूँ, मेरी किरणों से माया के समस्त कीटाणु नष्ट होते हैं।' इस प्रकार की तपस्या करने से आपका मन पूर्णतया निर्मल, शक्तिशाली व आनन्दित हो जाएगा।

प्रश्न -जनवरी मास में हमें अपने अलौकिक पिता प्रजापिता ब्रह्मा की याद आती है, सचमुच वे महान थे। हमें भी उन जैसा बनना है, हम जानना चाहते

हैं कि वे महान कैसे बने ?

उन्हें महान बनाया उनके महान त्याग ने, उनके समर्पण भाव ने, उनकी गहन तपस्या ने व सम्पूर्ण पवित्रता ने। अभिमान उन्हें छू नहीं पाया। उनके त्याग पर तो ग्रन्थ लिखे जा सकते हैं। त्याग करके त्याग की कभी उन्हें स्मृति भी नहीं थी। उस त्याग का तेज उनके चेहरे पर रहता था। उनका चलना व बोलना बड़ा रॉयल था। उनका चलना देखकर देखने वाले महसूस करते थे कि कोई महाराजा चल रहा है।

प्रश्न -बाबा की किस बात ने आपको सबसे ज्यादा प्रभावित किया ?

बाबा की निरहंकारिता व तपस्या ने। शिव बाबा ने भी उनके बारे में कहा था -वे नम्बरवन आत्मा बने क्योंकि वे मैं-पन का त्याग करने में नम्बरवन रहे। सबकुछ परमात्म-शक्तियों से ही हो रहा है -यह सदा न केवल उनके मुख पर था, परन्तु अन्तर्चित्त में भी अनुभवयुक्त समाया हुआ था। कोई भी महान हस्ती जब निरहंकारी भी होती है तो उसकी अमिट छाप दूसरों पर पड़ती है।

प्रश्न -वैसे मुझे तो पूर्ण निश्चय है, फिर भी लोग पूछते ही हैं कि आखिर भी उनके ही तन में भगवान क्यों आए, किसी अन्य में क्यों नहीं ?

क्योंकि ये आत्मा ही आदिकाल में श्रीकृष्ण थी, नारायण थी अर्थात सर्वोच्च थी, नेक्स्ट टू गॉड थी, इसलिए वही योग्य माध्यम थे परमात्मा के। उनके द्वारा निराकार को अपना रीयल स्वरूप दिखाना था, जो कि सबसे महान आत्मा के द्वारा ही सम्भव था।

परमात्मा जिस तन में प्रवेश करेगा, उसकी शक्तियों के वायब्रेशन्स उसके मस्तिष्क में जाएंगे। यदि उस व्यक्ति में सम्पूर्ण पवित्रता व शक्तियां नहीं हैं तो वह व्यक्ति स्थिर बैठ ही नहीं सकेगा और सम्भव है कि उसका ब्रेन ही फट जाए। यह प्रमुख कारण है कि परमात्मा उसका ही तन चुनते हैं, जिसका नम्बर उनके एकदम अगला ही है।

प्रश्न -कई जगह कई लोग कहते हैं कि मुझमें भी शिव बाबा आते हैं, तो इसकी सत्यता की परख क्या है ?

हाँ, ऐसा भी कई जगह हो रहा है। होता क्या है कि कई अशरीरी आत्माएं जो शरीर न मिलने से भटक जाती हैं, किसी में भी प्रवेश करके कह देती हैं कि मैं शिव बाबा हूँ और भोले भक्त खुश हो जाते हैं। ऐसे वृतांत कई जगह हुए हैं, बाद में उस आत्मा ने ही बता दिया कि मैं शिव बाबा नहीं हूँ, मैंने तो भोग खाने के लिए ऐसा कह दिया था। इसलिए सत्य यही है कि मधुबन के अतिरिक्त शिव बाबा अन्यत्र कहीं भी नहीं आते।

प्रश्न -हमें ब्रह्माचारी बनना है, तब ही हम सम्पूर्ण पवित्र कहे जाएंगे, तो हमें कुछ सरल व प्रेक्टिकल बातें बताइये, जिन्हें हम फॉलो करके ब्रह्माचारी बन सकें ?

हम आपके लिए पांच बातें रख रहे हैं -पहला -ब्रह्मा जैसी दृष्टि, दूसरा - ब्रह्मा जैसी बेहद की वृत्ति, तीसरा -ब्रह्मा बाबा जैसा ईश्वरीय नशा, चौथा - ब्रह्मा जैसी श्रेष्ठ भावनाएं, पांचवां -ब्रह्मा जैसा शिव बाबा पर अटल विश्वास।

इन्हें अपनाने से मार्ग सरल हो जाएगा। सब आत्माएं हैं, यह आत्मिक दृष्टि बनाने की तपस्या करें। बाबा जैसी तेरे-मेरे से मुक्त बेहद की वृत्ति बनायें, इसमें स्वार्थ व मैं-पन का त्याग मुख्य बात है। ब्रह्मा बाबा का नशा तो वण्डरफुल था। वे सदा नारायणी नशे में रहते थे। मैं क्या बनने वाला हूँ व मेरा साथी कौन है -यह नशा सदा ही उनमें समाया रहता था। सबका कल्याण हो, सब मेरे बच्चे हैं -यह शुभभावना उनके सम्पूर्ण चरित्र में देखी गई और यज्ञ में अनेक विघ्न आये, परन्तु वे शिवबाबा पर निश्चय रखते हुए सदा अचल अडोल रहे।

प्रश्न -मेरा प्रश्न है कि बाबा के पास कौन सी ऐसी धारणा थी, जो सब उन्हें प्यार व सम्मान करते थे ?

वो श्रेष्ठ धारणा थी, सबसे अपनापन। सभी कहते थे कि बाबा तो मेरा है, वे मुझे सबसे ज्यादा प्यार करते हैं। क्योंकि वे प्रजापिता हैं, सभी उनके बच्चे हैं, इसलिए उनके मन में सभी के लिए प्यार व शुभ-भावनाएं हैं। चाहे कोई किसी भी धर्म या जाति का हो, वे सभी के लिए श्रेष्ठ भावनाएं रखते थे। क्योंकि उनके चित्त में एक ही था -मेरा शिव बाबा। तो सभी के चित्त में भी यही था मेरा ब्रह्मा बाबा। क्योंकि उनमें मैं-पन नहीं था, अत: सबको लगता था कि वे मेरे हैं।

प्रश्न -मैं कुमार हूँ....मेरे मन में सदा ही यह प्रश्न रहता है कि अनेक तपस्वी ७२ वर्ष में भी सम्पूर्ण नहीं बन सके और बाबा तीस-बत्तीस वर्ष में ही कर्मातीत हो गये -क्या किया था उन्होने?

सुन्दर प्रश्न है आपका। वे सचमुच ही शंकर जैसे महान तपस्वी थे। अति एकांतप्रिय, स्वचिन्तन व गीता ज्ञान में मग्न रहते थे। परन्तु इन सबसे भी पहले वे वीतराग थे, सम्पूर्ण वैरागी थे। वैराग्य ही उनके तपस्वी जीवन की नींव था। वैराग्य ने ही उन्हें महान त्यागी बनाया। न उन्हें मान-सम्मान चाहिए था, न धन-सम्पदा। वे यहीं जीवनमुक्त थे।

इसके साथ-साथ उनके मन में तीव्र लग्न थे सम्पूर्ण बनने की क्योंकि उन्हें सूक्ष्म वतन में जाकर महान कार्य करना था। इसलिए उन्होने अंतिम तीन-चार वर्ष निरंतर योगयुक्त रहने का अभ्यास किया। इस अभ्यास से व शिवबाबा जैसे निराकारी बन गये थे। जब वे खेलते थे, तो भी योगयुक्त, जब पिकनिक करते थे तब ही ऊपर परमधाम में स्थिर-चित्त। पत्र लिखते हुए भी परमात्म-याद में भोजन खाते हुए सम्पूर्ण योग में व सोते-जागते सर्वशक्तिवान से कम्बाइंड रहते थे। इसलिए वे सबसे पहले सम्पूर्ण बने। न उनके पास कोई उलझन थी, न कोई समस्या, उनका कोई भी क्षण व्यर्थ नहीं जाता था, तब ही तो वे भाग्य-विधाता बन गये।

प्रश्न -हमने सुना है कि यज्ञ में कुछ वर्ष बेगरी पार्ट भी आया। अनेक ब्रह्मा

वत्स बीमार हो गये। खाने-पीने को कुछ भी न रहा। ऐसे ही 380 मनुष्यों की जिम्मेदारी रहते हुए वे कैसे रहे -हम यह जानना चाहते हैं।

क्योंकि वे भगवान के माध्यम थे, इसलिए उन्हें कई सूक्ष्म रहस्य भी ज्ञात थे। उनमें से दो प्रस्तुत हैं -क्योंकि आने वाले समय में शिवबाबा को विश्व सेवा प्रारंभ करनी थी, उसके लिए शक्तिशाली आत्माएं चाहिए थीं, पवित्रता के बल से श्रृंगारी आत्माएं चाहिए थीं ताकि सेवा के क्षेत्र में वे विघ्नों का सामना कर सकें। तो बेगरी पार्ट ने निर्बल आत्माओं को अलग कर दिया। दूसरी बात -बाबा से व मम्मा से सबका इतना प्यार था कि कोई भी उन्हें छोड़कर जाना नहीं चाहता था तो बेगरी पार्ट ने उन्हें प्रेरित किया कि जाओ सेवाक्षेत्र में जाओ।

ब्रह्मा बाबा को सम्पूर्ण ज्ञान था कि ये यज्ञ स्वयं भगवान ने रचा है, मैं तो मात्र निमित्त हूँ। सब शिवबाबा पर समर्पित हुए हैं, वही इनका जिम्मेदार है, वही सबका पालनहार है इसलिए वे निश्चिन्त रहते थे।

उन्हें यह भी आभास था कि यह उनकी अग्नि परीक्षा हो रही है। सोना तो तप कर ही निखरता है। परीक्षा में फुल पास होकर ही वे और शक्तिशाली बनेंगे इसलिए वे सदा प्रसन्न रहते थे। परीक्षा के बिना तो स्टेटस मिलता भी नहीं है। साथ-साथ वे इस खेल को साक्षी होकर भी देखते थे कि आगे देखें शिव बाबा क्या सीन दिखाता है। उन्हें पता था कि भविष्य सुनहरा है इसलिए वे सहज भाव से रहते थे।

प्रश्न -बाबा की कोई अविस्मरणीय घटना बताइये ?

बाबा अत्यधिक स्मृति स्वरूप हो गये थे। उन्हें भविष्य स्वरूप स्पष्ट दिखाई देता था। वे अनेक बार इस गहन स्मृति में खो जाते थे कि मैं अब ये बूढ़ा शरीर छोड़कर जाकर छोटा सा प्यारा सा कृष्ण बनूंगा। और तब उनमें एक पवित्र व अबोध बच्चे के सभी भाव आ जाते थे। जो भी उन्हें उस समय देख लेता था, वह आश्चर्यवत् देखता ही रह जाता था। उनकी ऐसी ही स्थिति कई बार देखी थी -दीदी मनमोहिनी जी ने और वे इसका वर्णन किया करती

थी। इसी भविष्य की गहन स्मृति ने उन्हें सर्वगुण सम्पन्न व सम्पूर्ण पवित्र बनने में सबसे ज्यादा मदद की।

प्रश्न:- मेरी एक समस्या है कि जब मेरे पापा बीमार होते हैं तो मुझे उनसे मिलने नहीं दिया जाता है। ये कह दिया जाता है कि ये भी मोह है। इससे मैं भारी हो जाती हूँ, मेरे पापा ज्ञान के एकदम विरूद्ध हैं.. क्या ये ठीक है व मुझे क्या करना चाहिए?

अनेक ज्ञानी आत्माएं मोह व कर्त्तव्य में अन्तर नहीं कर पाते। वे नहीं जानते कि अनासक्त रहकर सम्बंधों को कैसे निभाया जाए। ये अल्प ज्ञान का ही प्रतीक है।

आपको उनसे अवश्य मिलना चाहिए। आप इष्ट देवी हैं, आपकी दुवाओं से वे ठीक हो जी जायेंगे। उन्हें आत्मिक दृष्टि से देखते हुए प्रतिदिन सकाश भी देनी चाहिए। नातों को अलौकिक रूप से निभाना बड़े-छोटे सभी को सीखना चाहिए। हम ऐसे परस्पर प्रेम व शुभ भावनाओं से रहे जिससे ज्ञान प्रत्यक्ष हो, अन्यथा स्वार्थ, अहम् व छोटे विचार ही प्रत्यक्ष होते हैं। आप भारी न हो, मन को हल्का रखकर अपना कर्त्तव्य अवश्य करें चाहे मूल्य कुछ भी चुकाना पड़े।

प्रश्न:- हमारे नगर में सेवाएं वृद्धि को नहीं पाती। यहां की भूमि बड़ी कलराठी है, हम क्या करें.... ?

आपने अपने अन्तर्मन में यह संकल्प भर लिया है कि यहां सेवा नहीं बढ़ती। इस संकल्प से ही सेवा रूक गई है। देवी-देवता धर्म की आत्माएं तो आपके नगर में भी हैं।

आज से संकल्प बदलो। सोचो मैं इष्ट देवी हूँ..... जहां मैं हूंगी वहां मेरे भक्त व अनेक देवात्माएं आयेंगी ही। मुझे रेगिस्तान में भी हरियाली लानी है। मैं असम्भव को सम्भव करके दिखाऊंगी।

रोज सबेरे अपने अन्तर्मन को संकल्प दो कि अब इस नगर में अनेक

आत्माएं बाबा के बच्चे बनने हैं। एक विजन अपने अन्तर्मन को दिखाओ कि मैं दो साल बाद मुरली सुना रही हूँ और सामने सौ भाई-बहनें बैठे हैं। प्रतिदिन यह सीन स्वयं के अन्तर्मन को दिखाओ तो वह इसे स्वीकार कर लेगा। यदि आपका सम्पूर्ण विश्वास होगा तो ऐसा ही होगा। बस आवश्यकता है कि मन में निगेटिव संकल्प को प्रवेश नहीं होने देना।

प्रश्न :- मैं इनडायरेक्ट एक प्रश्न पूछ रही हूँ - एक व्यक्ति कहता है मैं ज्ञान में हूँ, परन्तु पार्टियों में शराब भी पीता है और कहता है कि यह मेरी आदत नहीं है, मैं तो शौकियाना करता हूँ..ऐसे व्यक्ति की गति क्या होगी ?

ऐसे महापुरूष की गति वही होगी जो एक शराबी की होती है। वास्तव में तो वह ज्ञान में है ही नहीं, उसे स्वयं को बाबा का बच्चा भी नहीं कहना चाहिए। यह बाबा का अनादर है। भगवान के बच्चे और शराब। दोनों का कोई नाता नहीं। शराब का नाता तो आसुरी सम्प्रदाय से है। उसे यह बुरा शौक छोड़ ही देना चाहिए। अपने देव स्वरूप व महान स्वरूप को याद करके श्रेष्ठ स्थिति में स्थित होना चाहिए।

प्रश्न :- हमारे सेवाकेंद्र में अनेक लोग कोर्स करने आते हैं। सात दिन का कोर्स करते हैं, परन्तु ठहरते नहीं हैं। हम क्या करें ? वर्ष में कम-से-कम 300 लोग कोर्स करते हैं, यदि वे ठहर जायें तो कितना अच्छा हो।

बड़ी ही सुन्दर बात है। सचमुच ज्ञान से मन का अंधकार तो दूर होता ही है। ज्ञान-मार्ग पर बात पवित्रता की धारणा की है, इसलिए आने वालों को कठिन लगता है। परन्तु....याद रखें भगवानुवाच - सेवावृद्धि का आधार है निमित्त आत्माओं के वायब्रेशन्स व सेवा स्थान के वायब्रेशन्स। इसलिए सभी निमित्त आत्माएं अपने योग व स्वमान को अभ्यास बढ़ायें। आपस में भी वायुमंडल बहुत अलौकिक, रस भरा, प्रेम भरा होना चाहिए। आत्माएं तो प्यासी हैं बस उनके लिए चाहिए अलौकिक आकर्षण।

साथ-साथ कोर्स कराना ऐसा हो जिसमें अनुभव कराया जाए। वही

परम्परागत कोर्स हर व्यक्ति के लिए प्रभावशाली नहीं होता। कोर्स को सरल व सूक्ष्म रूप दिया जाए। कोर्स कराने वाले को परख लेना चाहिए कि आगन्तुक क्या चाहता है, किस ज्ञान की बात से वह प्रभावित व आकर्षित होगा। केवल रटा-रटाया कोर्स करा देना कल्याणकारी नहीं रहेगा। कोर्स कराने वालों की स्थिति पर ही सारा आधार रहेगा। इसके लिए जो भी कोर्स करके जाते हैं, उनके लिए सेवाकेन्द्र पर ही तीन मास में एक बार एक छोटा कार्यक्रम किया जाए ताकि वे केन्द्र से जुड़े रहे, उन्हें स्नेह का आभास हो और उन्हें महसूस हो कि यहीं से उनका आत्म-कल्याण होगा।

प्रश्नः- हमारे पास एक आत्मा बहुत तेज है, उससे सभी तंग रहते हैं, वातावरण भी भारी रहता है, हमें क्या करना चाहिए?

बहुत जगह कोई न कोई एक मनुष्य तो तेज होता ही है। पति-पत्नी के बीच भी एक तेज होता है, परन्तु यदि दोनों ही तेज हो तो सारा सुख ही नष्ट हो जाता है।

समस्या यह होती है कि तेज स्वभाव वाला मनुष्य स्वयं को गलत महसूस करता ही नहीं। कई कड़वे मनुष्य स्वयं को अति मीठा समझते हैं। अहम् मनुष्य की महसूसता शक्ति को नष्ट कर देता है। ऐसा मनुष्य भी यदि स्वमान का अभ्यास करे तो उसका कल्याण हो जाए।

परन्तु आप उसे प्रतिदिन तीन बार इस दृष्टि से देखें कि ये एक महान आत्मा है, देव कुल की आत्मा है। यदि आपके मन में उसके लिए शुभ भावना रहेगी तो उसका तेज स्वभाव काफी ठीक हो जायेगा। साथ-साथ अपने संगठन में, सारे दिन में चार बार पन्द्रह-पन्द्रह मिनट सबको योग में बैठाओ इससे वातावरण हल्का रहेगा।

प्रश्नः- केन्द्र में आने वाले भाई-बहनों में योग का रस नहीं रहता, क्या करें?

योग का वातावरण बनाना व योग का रस बैठाना यह हमारे हाथ में है।

आप योग कमेन्ट्री से कराये। गृहस्थ से आने वाले भाई-बहनें व्यस्त भी रहते हैं व समस्याओं में भी रहते हैं। परन्तु योग व स्वमान ही इसका समाधान है, यह उनके अनुभव में आ जाए। आधा-आधा घण्टा आने वालो से इस तरह योग कराये। वे स्वयं ही योग कर ले या स्वयं ही मुरली पढ़ लें, इससे ज्ञान-योग के प्रति रस नहीं आयेगा। क्योंकि अधिकतर आत्माओं के पास एकाग्रता की काफी कमी होती है।

प्रश्न :-पुरुषार्थ करने वालों का पुरुषार्थ कैसे तेज हो ?

बड़ा आकर्षक प्रश्न पूछा है। यह सच है कि सभी को तीव्र पुरुषार्थ की उमंग तो नहीं नहीं होती। जिन्हें होती है - उन्हें पुरुषार्थ का स्वयं ही प्लान बनाना चाहिए। स्वयं की उन्नति का स्वयं ही एक छोटा सा चार्ट बनायें।

यदि आप व्यस्त हैं परन्तु पुरुषार्थ करना चाहते हैं तो एक हफ्ते का एक प्वाइन्ट का चार्ट बनाये या तीन प्वाइन्ट का। उसमें एक स्वमान हो, एक योग का प्वाइन्ट व एक कोई धारणा। सप्ताह बाद उसे बदल दें। स्वयं भगवान हमें गाइड कर रहा है, उनके कहे अनुसार करते चलें। अमृतवेला व मुरली का विशेष ध्यान हो।

अच्छे पुरुषार्थियों का योग का चार्ट प्रतिदिन चार घंटे अवश्य होना चाहिए। साथ-साथ स्वमान का अभ्यास व पुण्य कर्मों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।

प्रश्न -आप ओम शान्ति वाले हर वर्ष शिव-जयंती मनाते हो और कहते हो अब 72 वीं शिव जयंती है, अब 73 वीं शिव जयंती है। क्या शिव ने इतने वर्ष पूर्व जन्म लिया था। हमें समझ में नहीं आता कि एक ओर तो शिव को अजन्मा कहते हो, दूसरी ओर उनकी जयंती मनाते हो। सब लोग शिव रात्रि मनाते हैं और आप शिव जयंती -कृपया स्पष्ट करें।

आपका प्रश्न सचमुच आपकी समझदारी का सूचक है। देखो, जन्म चाहे किसी का रात्रि के समय हुआ हो परन्तु मनाया जन्मदिन ही जाता है।

शिव भी रात्रि में ही आते हैं, परन्तु यह रात्रि महारात्रि है, रोज वाली रात्रि नहीं है। महारात्रि माना जब सारे संसार में अज्ञान-अंधकार छाया हो, जब पांच विकारों रूपी लूटेरों ने सबकी सुख-शांति, खुशी व शक्तियों को लूट लिया हो, जब सभी मनुष्य सत्य की खोज में यत्र तत्र सर्वत्र भटक रहे हों। ऐसी महारात्रि में ज्ञान-सूर्य शिव आकर सबको ज्ञान प्रकाश देते हैं और उन्हें विकारों के पंजे से छुड़ाते हैं इसलिए सभी मनुष्यात्माएं उनके प्रति अति कृतज्ञ हो जाती हैं और उनकी पूजा करने लगती हैं।

सत्य यही है कि ७३ वर्ष पूर्व सर्वशक्तिवान, पतित-पावन परमात्मा शिव ने इस धरा पर अवतरित होकर युग परिवर्तन का अपना दिव्य कर्त्तव्य प्रारंभ किया। यह सत्य है कि शिव अजन्मा है व देह रहित है, इसलिए वे माँ के गर्भ से जन्म तो नहीं लेते, परन्तु अपने दिव्य कार्य पूर्ण करने के लिए प्रजापिता ब्रह्मा के मानवीय तन में प्रवेश करते हैं। उनका मुख्य कार्य है - ज्ञान देकर सभी आत्माओं को पावन बनाना। वे ब्रह्मा तन में आते हैं, ज्ञान देकर चले जाते हैं। शास्त्रों में भी यह बात कही है कि परमात्मा ने ज्ञान ब्रह्मा के द्वारा दिया। वे जिस तन में आते हैं उसके बंधन में नहीं रहते जैसे हम आत्माएं अपनी देह के बंधन में रहती हैं। इसलिए उनके आगमन को अवतार कहा जाता है। परन्तु ध्यान रहे वे मनुष्य नहीं बनते।

प्रश्न -73 वर्ष से परमात्मा इस धरा पर कार्य कर रहे हैं, वे यहां आते हैं, हम ये जानना चाहते हैं कि इतने वर्षों में स्वयं भगवान ने क्या कार्य किया ? क्योंकि हमें कहीं भी संसार में दु:ख-अशांति, तनाव, रोग-शोक कम होते नजर नहीं आते।

भगवान ने आकर सर्वप्रथम रूद्र यज्ञ की स्थापना की, उस महायज्ञ में अनेक आत्माओं ने अपने विकारों की आहुत डाली और लगभग ३८० मनुष्यात्माओं ने अपना सर्वस्व समर्पित किया। ये वही थे जो सतयुग आदि में महान देव स्वरूप में यहां विद्यमान थे। ज्ञान सागर परमात्मा ने इन्हें अपने आदि-अनादि स्वरूप की स्मृति दिलाई। फिर इन्हें सत्य-ज्ञान देकर व

राजयोग सिखाकर मुक्ति व जीवनमुक्ति की राह दिखाई। ये सभी ज्ञान व योग की साधना द्वारा देवत्व की ओर अग्रसर हुए।

चौदह वर्ष की तपस्या के बाद इन योग-युक्त आत्माओं ने देश के विभिन्न नगरों में भ्रमण करके सबमें ज्ञान का प्रसार किया। अब तक लाखों लोग राजयोग की दीक्षा ले चुके हैं और करोड़ों लोग श्रेष्ठ जीवन बनाने की प्रेरणा ले चुके हैं। करोड़ों लोग ही दु:ख-अशांति, तनाव आदि से मुक्त हो चुके हैं। रही बात संसार में बढ़ती हुई अशांति, रोग, शोक की। वे लोग जो सम्पूर्ण रूप से भौतिकता की लहर में बह रहे हैं, जो पाप कर्मों में वृद्धि कर रहे हैं जो व्यसनों में रत हैं, जो क्रोध व अहंकारवश एक दो को कष्ट दे रहे हैं। जो धर्म व अध्यात्म से दूर हैं -उनके पास ही ज्यादा अशांति है। यदि वे भी ज्ञान-योग के मार्ग पर आ जाएं तो उनका जीवन भी सुखी हो सकता है।

प्रश्न -हमें विश्वास नहीं होता कि भगवान आते हैं...किसने देखा है उन्हें? क्या ये अंधश्रद्धा नहीं है। यदि वे सत्य हैं तो हमें बताइये कि हम उन्हें कैसे देख सकते हैं?

लाखों पवित्र मनुष्यात्माएं प्रति वर्ष परमात्मा को देखते व अनुभव करते हैं, जब वे हमारे मध्य में परकाया प्रवेश करके आते हैं। जब वे अवतरित होते हैं तो उनकी महिमा के अनुसार ही सभा में उनके वायब्रेशन्स होते हैं। सम्पूर्ण सभागार प्रभु-प्रेम की तरंगों से ओतप्रोत हो जाता है। सबके मन परम आनंद में झूमने लगते हैं। प्यार के सागर की प्रत्यक्ष अनुभूति सभी ब्रह्मा-वत्सों को होती है। पच्चीस-तीस हजार की सभा परमात्म-प्रेम, ईश्वरीय आनंद व अलौकिक शांति पाकर तृप्त हो जाती है। वे कोई चमत्कार नहीं दिखाते, बल्कि आकर सम्पूर्ण बनने के लिए व कर्मातीत होने के लिए ज्ञान-वर्षा करते हैं और वे अपने प्यारे वत्सों का गुणों, शक्तियों व वरदानों से श्रृंगार करते हैं। उनसे मिलना उनके हर वत्स का अधिकार है, आपका भी। वे तो स्वयं ही सबका आह्वान कर रहे हैं, वे सबके लिए हैं, सर्व धर्मों के लिए हैं। आप भी यदि उनके समीप आना चाहते हैं तो पहले तो ब्रह्मावत्स

बन जाइये, फिर ज्ञान व राजयोग की शिक्षा प्राप्त कीजिए और एक वर्ष तक पवित्र जीवन जीने का संकल्प कीजिए। क्योंकि भगवान से मिलन मनाने के लिए आपको अपना आध्यात्मिक स्तर ऊंचा उठाना होगा। याद रहे पतित व पापीजन उनकी समीपता नहीं पा सकते।

प्रश्न -संसार में कई जगह कई लोग कह देते हैं कि हमारे गुरू में भी शिव-भगवान आते हैं और कई लोग उनके पास भी जाने लगते हैं। क्या शिव कई जगह आते हैं और कई लोग उनके पास भी जाने लगते हैं। क्या लोग यूं ही झूठ-मूठ प्रचार करते रहते हैं? परमात्मा के अवतरण के चिन्ह क्या होंगे?

यह भी सही है कि जब स्वयं भगवान आते हैं तो कई रूपधारी भगवान भी जागृत हो जाते हैं। हम यहां आपके समक्ष एक रहस्य रख रहे हैं। कई अच्छी व बुरी आत्माएं किसी भी कारण से मृत्यु के बाद पुनर्जन्म नहीं ले पाती और वे अंतरिक्ष में भटक जाती हैं व विचरण करती रहती हैं। अपने-अपने कर्मों के अनुसार उनमें से कई सम्पूर्ण अंधकार में नेत्रहीन सी भूख-प्यास से पीड़ित भटकती हैं। कुछ अच्छी आत्माएं सहज भाव से विचरण करती हैं।

ऐसी आत्मा कभी-कभी किसी के तन में प्रवेश करके स्वयं को शिव कह देती हैं। बाद में, भोग खाकर उन्होने बता दिया कि हम शिव नहीं हैं, हमने तो भोग खाने के लिए ऐसा कह दिया था। ये आत्माएं किसी को कष्ट भी हीं देती व मदद भी करती हैं।

भगवान हर एक के तन में प्रवेश नहीं कर सकते। वह माध्यम अति पवित्र, सरलचित्त, शक्ति-सम्पन्न होना चाहिए। जब शिव तन में आते हैं तो उस माध्यम का चेहरा दिव्य आलोक से भर जाता है, चारों ओर गहन शांति व प्रेम छा जाता है, वातावरण अलौकिक तरंगों से भर जाता है। और वे अपनी नजर से सबको निहाल करते हैं। एक मुख्य बात जो ध्यान देने योग्य है कि जब वे आते हैं तो महावाक्य सुनाते हैं, न कि पूर्व में अपने ही सुनाये हुए गये महावाक्यों में संशोधन करते हैं। शिव अपनी ही कही हुई बात को

कैसे गलत कहेगा। अत: जो भी आपको कहे कि फलाने गुरू में भी शिव आते हैं तो उनसे पूछो कि उनके द्वारा उच्चारे महावाक्य (मुरली) कहां हैं, वह लाओ। अत: अंतिम सत्य यही है कि भगवान केवल मधुबन में, उनके ही द्वारा निश्चित किये हुए तन में ही आते हैं, अन्य कहीं भी नहीं।

प्रश्न :- मैं कुमार हूँ, सबेरे उठता हूँ, परन्तु मन अति शांत रहता है व योग भी अच्छी तरह नहीं लगता। मैं अमृतवेले का आनन्द प्राप्त करना चाहता हूँ, कृपया आप अपने सुझाव दीजिये।

जब हम रात को सोये होते हैं तो मस्तिष्क पर तीन प्रभाव मुख्य रूप से पड़ते हैं। एक तो हमने जो भोजन खाया उसका प्रभाव, यदि वह भारी था या हजम नहीं हुआ तो उसका बुरा प्रभाव।

दूसरा - हमारे चारो ओर निगेटिव एनर्जी रहती है अर्थात् तामसिक वातावरण रहता है उसका प्रभाव और तीसरा- हमारे अन्तर्मन में समाई हुई गंदगी का प्रभाव। ये प्रभाव मस्तिष्क को निष्क्रिया सा कर देते हैं।

आपको अपने ब्रेन को एक्टिव (जागृत) करना है। इसके लिए उठते ही आप गीत गुनगुनाने लगे - ईश्वर अपने साथ है, डरने की क्या बात है... उठकर घूम लें। घर में अव्यक्त मुरली या साकार की मुरली चला दे (टेप से) या कोई गीत बजाये। ब्रुश करे या स्नान कर लें। इससे ब्रेन एक्टिव हो जायेगा। आपने जान लिया होगा कि किसी का योग सबेरे ५.०० बजे लगता है, किसी का ६.०० बजे के बाद तो किसी की मुरली के बाद अच्छी एकाग्रता होती है तो किसी की सुबह जल्दी भी होती है, इसका कारण है ब्रेन का जागृत होना।

रात्रि को हल्का व सुपाच्य भोजन करें। १५ मिनट वही अभ्यास करके सोये जो आप सबेरे करना चाहते हैं। यदि आप रात को मन को आनंदित करके या खुशी में लाकर सोये तो अमृतवेला आनन्दकारी रहेगा। देर से सोना या टीवी. देखते-देखते सोना कल्याणकारी नहीं है।

प्रश्न :- मेरी बहन ज्ञान में चलती है, उनके पति पूर्ण सहयोगी हैं, परंतु स्वयं

ज्ञान नहीं लेते। बहन मधुबन आने के लिए तड़फती है...कोई रास्ता बतावे।

ज्ञान में आने के लिए तो बड़ा भाग्य चाहिए, पुण्यों का खाता भरपूर चाहिए क्योंकि परमात्म मिलन सभी का भाग्य नहीं हो सकता। वो आत्मा जो दूसरों को परमात्म मार्ग पर चलने में मदद करती है, नि:संदेह अच्छी है। एक दिन वो भी ज्ञान मार्ग की राही अवश्य बनेगी।

अपनी बहन को कहना कि वे रोज ये स्वमान १०८ बार याद करें कि मैं इष्ट देवी हूँ व आधा घंटा प्रतिदिन बंधन मुक्त होने के लिए विशेष योग करे। तीन मास ये अभ्यास करे, उनकी इच्छा पूर्ण होगी।

प्रश्न :- मेरा प्रश्न है कि हमारे सभी धर्मग्रंथ भी अच्छी-अच्छी बातें सिखा रहे हैं परंतु मनुष्यों को धारणा क्यों नहीं होती ?

श्रेष्ठ धारणाओं का वर्णन तो सभी धर्मग्रंथों में है जैसे अहंकार बुरा है, क्रोध अग्नि है, लोभ पाप का बीज है, सत्य व इमानदार होना चाहिए या पाप नहीं करने चाहिए, मन को शुद्ध रखो, आदि...आदि..।

परन्तु इस समय आत्मा अर्थात् मन, बुद्धि की शक्तियां काफी नष्ट हो चुकी है, इसलिए उसमें अच्छाईयां धारण नहीं होती, बल्कि बुराईयों का प्रभाव तुरन्त हो जाता है।

यदि हम उन श्रेष्ठ धारणाओं को जीवन में अपनाना चाहते हैं तो हमें अपनी आंतरिक शक्तियों को बढ़ाना होगा और इसके लिए परमात्मा के सत्य स्वरूप को पहचान कर उससे योग-युक्त होने का अभ्यास करना होगा।

प्रश्न :- मुझे एक प्रश्न सदा ही रहता है कि बीमारियां क्यों बढ़ रही है व सम्पूर्ण स्वस्थ कैसे बना जा सकता है ? यद्यपि कई लोग गलत खान-पान को इसका कारण बताते हैं, परन्तु ठीक-ठीक भोजन करने वाले भी व्याधियों से मुक्त नहीं हैं।

भोजन, सब्जी व फलों की कृत्रिमता भी कुछ बीमारियों का कारण है तो

मनुष्य का गलत लाइफ स्टाइल भी जिम्मेदार है। डॉक्टरों के अनुसार तनाव से विभिन्न व्याधियां बढ़ रही है। परन्तु एक मुख्य कारण और भी है और वह है मनुष्य के द्वारा जन्म-जन्म किये गये पापकर्म जो कि मनुष्यात्मा के अन्तर्मन में भरे हुए हैं। और ब्रेन पर निगेटिव प्रभाव डालते हैं।

वर्तमान में एक प्रत्यक्ष कारण और भी दिखाई देता है और वह है काम वासना का बढ़ता प्रकोप। इसका बढ़ावा भी डॉक्टरों व मनोवैज्ञानिकों ने ही दिया है और जब तक हमारी मेडिकल साइंस इस सत्य को स्वीकार नहीं करती कि अति वासना से रोग प्रतिरोधक शक्ति नष्ट हो रही है, शरीर, मन व बुद्धि क्षीण हो रहे हैं तब तक बिमारियों पर विजय नहीं पाई जा सकती।

अब योगेश्वर शिव बाबा 'मनमनाभव' (राजयोग) के द्वारा विकारों पर सम्पूर्ण विजय प्राप्त करा रहे हैं और कहते हैं कि मनमनाभव होने से तुम २१ जन्मों तक सम्पूर्ण स्वास्थ प्राप्त करोगे। अत: जिसे सम्पूर्ण स्वस्थ रहना है उसे आसन प्राणायाम के साथ-साथ पुण्य-कर्मों पर, मन को प्रसन्न रखने पर व सहज भाव से जीवन जीने पर ध्यान देना चाहिए।

प्रश्न :- शिव बाबा हमें वरदान देने आते हैं। शास्त्रों में तो है कि भगवान जब किसी की तपस्या से प्रसन्न हो जाते हैं तो खुश होकर वरदान मांगने को कहते हैं व तथास्तु कह देते हैं, परन्तु संगमयुग पर तो भगवान हम पर राजी ही है। हम उनसे वरदान प्राप्त करना चाहते हैं, क्या वे सबको ही वरदान देते हैं ? वरदान पाने की विधि बताइये ?

यह सच है कि भगवान जो कि वरदाता है, अब हम पर प्रसन्न है और वे वरदान सभी वत्सो को दे रहे हैं परन्तु कोई ले पाते हैं कोई नहीं। याद रखें कि जो आत्माएं लम्बा समय ईश्वरीय नशे में रहते हैं, उनकी बुद्धि में ही वरदानों को धारण करने की शक्ति आती है। क्योंकि ईश्वरीय नशे से ही बुद्धि को स्वच्छ किया जा सकता है। स्वच्छ बुद्धि ही आध्यात्म के शिखर पर पहुंचने का आधार है।

कोई अपनी सेवाओं से भी वरदाता को राजी कर लेते हैं, कोई उसके

कार्य में 'हाँ जी' करके उन्हें प्रसन्न कर लेते हैं तो कोई तुरन्त उनकी श्रीमत पर चलकर उन्हें खुश कर लेते हैं। पवित्र व योगी वत्सों पर तो वे प्रसन्न रहते ही है। और उन्हें वरदान दे देते हैं।

एक तो आप अपनी बुद्धि को स्वच्छ करें और दूसरा जो भी ईश्वरीय स्वमान मिले उन्हें स्वीकार कर लें कि ये मेरे लिए वरदान है, उसमें तनिक भी संशय न रहे। उन्हें वरदान रूप से ले ले, उसका नशा चढ़ जाये व पूर्ण विश्वास के साथ उन्हें यूज करे। तो वे वरदान अपना प्रभाव दिखाने लगेंगे।

'वरदानों में शक्ति है आग को पानी में बदलने की'। वरदानों की स्मृति हमारे जीवन को इतना वरदानी बना देती है कि हम भी मास्टर वरदाता बन जाते हैं वरदानों की प्राप्ति के लिए पवित्रता के साथ-साथ वाचा पर सम्पूर्ण संयम व मन को व्यर्थ से मुक्त रखना प्रथम आवश्यकता है। बुद्धि के पात्र को स्वच्छ करने के लिए उसमें घृणा व ईर्ष्या को प्रवेश न होने दे। परचिंतन व परदर्शन हमारा विषय ही नहीं है तो हम स्वचिंतन को छोड़, ये सब क्यों करें। मुख्य रूप से व्यर्थ बातों में समय नष्ट न करें। जो बातों के सागर में गोते खा रहे हैं, वे न तो योगी बन सकते और न वरदानी। अत: वरदाता से मन चाहे वरदान पाने के लिए अपने पात्र को स्वच्छ कर लें व उसे योग्य बनाये।

प्रश्न :- मैं एक सरकारी अधिकारी हूँ, हमें एक पुत्र है। हम तीनों सुख-शांति पूर्वक जीवन व्यतीत करते हुए ज्ञान मार्ग पर चल रहे थे, परन्तु एक वर्ष पूर्व बच्चे की शादी होने के बाद पुत्रवधु ने घर को महाभारत बना दिया है। वह सबको दबाकर रखती है। हमें विधि चाहिए कि वो आत्मा कैसे शांत हो ?

ऐसे ही अनेक परिवारों के प्रश्न आये हैं। पहले सास घर में बहु चाहती थी, बहु आ गई तो अब उससे मुक्ति चाहती है। लड़का भी अब अति परेशान है कि हम तो कुंवारे ही अच्छे थे। हमने बाबा की बात न मानकर माँ और माया की बात मानी और जीवन भर के लिए अशांति खरीद ली। कहीं सास बहु से तंग है तो कहीं बहु सास से। ये सब है -कर्मों का खेल।

जब मनुष्य किसी को अपनी कटुवाणी से सताता है, तब वह यह नहीं सोचता कि इसका परिणाम भी तो भुगतना पड़ेगा। परिणाम तत्काल भी मिलता है अशांति के रूप में व भविष्य में भी मिलता है।

आपकी बहु आपको सता रही है, अवश्य ही पूर्वजन्मों में आपने भी उस आत्मा को सताया है। अब इसका उपाय इस तरह करें। आपको उससे क्षमा याचना करनी है। अत: रोज सबेरे आप तीनों स्वयं को इस स्वमान में स्थित करके कि मैं एक महानात्मा हूँ, उसे आत्मा देखते हुए, उसे निर्दोष समझते हुए उससे क्षमा मांगो। सात दिन तक ऐसा करें, उसका चित्त शांत हो जायेगा। साथ-साथ उसे आत्मा देखें व इस भावना से देखें कि वो देवी कुल की महानात्मा है, इससे उसके संस्कार बदलने लगेंगे।

प्रश्न :- हम कई बार अव्यक्त बाप-दादा से मिल चुके हैं। हमें पूर्ण विश्वास भी है, परन्तु कई लोग ऐसा कहते हैं कि दादी में तो केवल ब्रह्मा बाबा आते हैं, शिव परमात्मा नहीं। कृपया समाधान करें।

अपने क्रोध, घृणा व ईर्ष्या को व्यक्त करने के लिए व अपना प्रचार करने के लिए ही लोग ऐसी बातें करते हैं। जब आपने आँखों से देख लिया व अच्छी तरह अनुभव कर लिया कि स्वयं भगवान आते हैं, तो बस अनुभव की अथार्टी से बड़ी अन्य कोई सत्ता होती ही नहीं। मैं स्पष्ट कर दूँ कि ब्रह्मा बाबा कोई साधारण आत्मा तो नहीं हैं, वे भगवान के समीप की आत्मा हैं, श्रीकृष्ण की आत्मा है, सम्पूर्ण है, पूर्णतया बाप समान हैं। शिव बाबा यदि 100 डिग्री है तो वे 99 डिग्री हैं। क्या उनसे मिलना भी परम-आनन्दकारी नहीं होगा। सत्य यह भी है कि जो लोग ये कहते हैं कि शिव बाबा उनके यहां आते हैं वे भम्र में हैं व अति भोले हैं।

शिवबाबा का माध्यम ब्रह्मा ही है, चाहे साकार में चाहे आकार में। दादी जब ध्यान स्थित होती है तो उनका सूक्ष्म शरीर उनसे अनुपस्थित हो जाता है और सूक्ष्म शरीर ही जीवन शक्ति है, इसलिए शिव बाबा को ब्रह्मा बाबा सहित ही दादी के तन में प्रवेश करना होता है। दोनों ही अकेले-अकेले नहीं

आते। दोनों का कार्य ही साथ-साथ है। क्योंकि सभी आत्माओं की इच्छा ही परमात्म-मिलन की है, उनसे मिलकर ही आत्माओं की जन्म-जन्म की प्यास तृप्त होती है, इसलिए सबसे मिलने शिवबाबा ही आते हैं, ब्रह्मा को साथ लाते हैं। इसमें संशय करना अविवेक शीलता है।

प्रश्न :- मेरा ही यह भी प्रश्न है कि बाप-दादा जब दादी के तन में आते हैं तो आवाज धीमी क्यों हो जाती है व जब बाबा को भोजन खिलाया जाता है तो वह भोग कौन खाता है ?

आप यदि एक हफ्ता मौन रखकर निरंतर योगाभ्यास करें और उसके बाद वाचा में आये तो आपकी आवाज भी धीमी ही होगी। आप सोच लें जो सदा ही आवाज की दुनिया से परे सूक्ष्म वतन में रहते हैं, जब वे धरा पर आयेंगे तो उनकी आवाज तो सूक्ष्म होगी ही। शिवबाबा तो अभोक्ता है, भोग ब्रह्मा बाबा ही स्वीकार करते हैं।

प्रश्न :- मैं एक कुमारी हूँ, मेरी आयु पन्द्रह वर्ष है। मुझे इतने व्यर्थ संकल्प चलते हैं कि मेरा दिमाग फटने लगता है, मैं उन्हें रोक नहीं पाती। इससे मैं कमजोर भी हो रही हूँ व परेशान भी रहती हूँ, मुझे सच्ची खुशी का तो जैसे कि पता ही नहीं है। मुझे इससे मुक्ति की विधि बताइये।

कलियुग के अन्त में अनेकों के मन में व्यर्थ संकल्पों का वेग अनियंत्रित होता जा रहा है। इसके परिणाम तो मानसिक रोग, हार्ट अटैक, सुगर, हाई ब्लड प्रेशर व अन्य कई बीमारियों के रूप में दिखाई दे रहे हैं। आप संकल्प कर लें कि मुझे इस महामारी से मुक्त होना है। टी.वी., नेट व मोबाइल, तीनों को विदाई दे दें। कम से कम तीन मास तक। रोज पांच बार दस-दस मिनट के लिए अव्यक्त मुरली पढ़े। प्रतिदिन स्वमान को 108 बार लिखें। दो स्वमान मुख्य रूप से.... मैं एक महानात्मा हूँ व मैं पवित्रता का सूर्य हूँ। यदि आप सबेरे चार बजे उठकर योगाभ्यास करने लगें तो जल्दी ही व्यर्थ से मुक्त हो जायेंगी। इस व्यर्थ का कारण जन्म-जन्म की अपवित्रता ही है, बुद्धि

में बहुत गंदगी भर ली है। घृणा, ईर्ष्या, बदले की भावना व सरलता की कमी ही इसके जिम्मेदार है। इनसे स्वयं को मुक्त करें। यदि संभव हो तो पन्द्रह दिन यज्ञ की स्थूल सेवा करके पुण्य जमा करें तो आपका भविष्य श्रेष्ठ संकल्पों के आनन्द में बीतने लगेगा।

प्रश्न :- मैं 27 वर्षीय युवती हूँ, परन्तु संस्कार युवक के हैं जिससे जीवन काले-पानी की सजा जैसा लगता है। रात-दिन की घुटन से मन-बुद्धि शक्तिहीन हो गये हैं, मेरे माँ-बाप मेरी समस्या की ओर से उदासीन रहे हैं। क्या आत्महत्या करना उचित रहेगा ? मेरी समस्या का समाधान करें।

यदि आप स्वयं को आत्मा समझकर अशरीरी होने का अभ्यास करें तो यह समस्या रहेगी ही नहीं। आत्मा न पुरुष है न स्त्री। आपके मन की कामुक इच्छाएं ही आपकी घुटन का कारण है। अब पवित्रता को दिल से स्वीकार कर लो और परमात्म सुख लो।

आपको चाहिए कि आप ड्रामा की इस घटना को स्वीकार कर लें और इसी जीवन का आनन्द लें। मन बना लो कि मुझे ईश्वरीय मार्ग पर चलकर जन्म-जन्म के लिए देवपद पाना है। मुझे प्रभु-मिलन के परम सुखों से स्वयं को भरपूर करना है। जो कुछ नहीं हो सकता, उसके बारे में सोच-सोच कर परेशान होने से अच्छा है, जो कुछ किया जा सकता है वो करना।

आपके माँ बाप इसलिए उदासीन हैं क्योंकि उन्हें इस समस्या के समाधान का ज्ञान नहीं है। वे निर्दोष हैं, दोष तो है आपके पूर्व के कर्मों का। हाँ उन्हें, आपको प्यार अवश्य देना चाहिए। शायद आपकी समस्या को ध्यान में रखकर ही वे आपको ज्ञान मार्ग पर लाये हैं। अब सुखी होना आपके अपने हाथ में है। आत्महत्या तो महापाप है। आप सदा के लिए पीड़ित अवस्था में ही भटकती रहेंगी। अत: यह विचार त्याग दें।

प्रश्न - मैं अज्ञानियों का अज्ञान तो आराम से सहन कर लेता हूँ, परन्तु मुझसे ज्ञानियों का अज्ञान सहन नहीं होता। ऐसी विधि बताएं जो मैं इसे भी सहन

कर लूँ ?

एक ही बात याद रखना कि जब ज्ञानी अज्ञान का प्रदर्शन कर रहा हो तब वह ज्ञानी नहीं है। बस इससे आपके ये संकल्प शांत हो जाएंगे कि यह ज्ञानी होकर भी ऐसा क्यों कर रहा है और आपकी सहनशीलता पुन: जागृत हो जाएगी।

प्रश्न -मैं जीवन में बहुत आगे बढ़ना चाहती हूँ, परन्तु मैं सहन नहीं कर पाती। मेरी सहनशक्ति कैसे बढ़े ?

रोज सबेरे उठकर सात बार संकल्प करना कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। सर्वशक्तिवान बाबा ने मुझे अपनी सारी शक्तियां दे दी हैं इसलिए मेरे पास सहनशक्ति भी है। मैं तो सहनशीलता की देवी हूँ। इससे आपकी सहनशक्ति बढ़जाएगी। कम से कम 21 दिन तक ऐसा अवश्य करना।

प्रश्न -कई लोग संसार में बिना कारण ही बहुत दुखी रहते हैं...इसका कारण क्या है व इसका निवारण क्या है ?

कई लोगों का संस्कार ही होता है छोटी-छोटी बातों में दु:खी रहना। वे सोच सोचकर ही दु:खी रहते हैं। इसका असली कारण तो एक ही है कि उन्होने जन्म-जन्म दूसरों को दु:ख दिया है। दु:ख देने वालों के अंदर दु:ख को सहने की शक्ति नहीं रहती। इसलिए यदि इस संस्कार से मुक्ति पानी है तो राजयोग का अभ्यास ज्यादा करें व आज से दूसरों को सुख देना आरंभ करें, पुण्यों का खाता बढ़ायें। प्रतिदिन यज्ञ सेवा में समय दें व दिल से खूब यज्ञ सेवा करें।

प्रश्न -कई लोग ज्ञान भी लेते रहते हैं व व्यसन भी करते रहते हैं, वे इसे शौंक कहते हैं आदत नहीं। क्या ये सही है ?

भगवान के बनकर शराब आदि पीना, पार्टियों में जाकर आनंद मनाना, वे तो भगवान के बच्चे हुए ही नहीं। वे चाहें अपने को कितना भी खुश कर लें कि हम पर इसका असर नहीं पड़ता, हम तो शौकियाना थोड़ी सी ही पीते

हैं, परन्तु बाबा उन्हें स्वीकार नहीं करेंगे। इनका असर उनके ब्रेन पर भी धीरे-धीरे होता ही रहेगा। इसलिए बी.के.बने हैं तो सभी मर्यादाओं पर चलना ही चाहिए तब ही सर्व प्राप्तियों के अनुभवी भी बन सकेंगे। सत्य तो यह है कि वे व्यसन छोड़ नहीं पाते इसलिए कोई न कोई बहाना या कारण बना देते हैं। मनुष्य परमात्म अवज्ञा तो सहज भाव से कर लेता है परन्तु जब उसका परिणाम आता है तब वह सहज नहीं रह पाता।

प्रश्न -मैं सदा ही बड़ा लक्ष्य बनाता हूँ परन्तु कभी भी मेरा लक्ष्य पूर्ण नहीं हो पाता, क्या कारण है और लक्ष्य प्राप्ति का उपाय क्या है?

आप लक्ष्य को पाने की प्लानिंग नहीं करते। आप एक छोटा सा उदाहरण ले लें...यदि आपको प्रात: चार बजे ट्रेन पकड़नी हो तो आप जानते हैं कि आप कैसे-कैसे प्लानिंग करते हैं। पहले तो उठने की प्लानिंग, फिर आवश्यक सामान साथ लेने की प्लानिंग, फिर घर से स्टेशन तक जाने की प्लानिंग। आप लक्ष्य महान बनाते हैं तो उसे पाने की सरल प्लानिंग करें।

मान लो, आप लक्ष्य बनाते हैं कि आपको निराकारी व फरिश्ते स्वरूप की ड्रिल दिन में आठ बार करनी है तो आप प्लान करें कि दो बार सबेरे, दो बार क्लास से पूर्व। एक बार क्लास के बाद, एक बार कभी भी दिन में तथा दो बार शाम को। तब आप कर पायेंगे। साथ में यह भी प्लानिंग करें कि यदि कभी मिस हो जाए तो उसे कब करेंगे। तो सफलता होगी।

प्रश्न - आपको विश्व का भविष्य कैसा दिखाई देता है? क्या २०१२ के बाद संसार नहीं रहेगा?

संसार तो रहेगा, परन्तु आप रहेंगे या नहीं रहेंगे इस पर आप स्वयं विचार कर लें। माया सभ्यता वालों ने ये भविष्यवाणी की थी तो ये सम्भव है कि वे सब नष्ट हो गये हों। ऐसा लगता है कि उन दिनों विश्व में कुछ विनाशकारी घटनाएं तो अवश्य होंगी परन्तु सम्पूर्ण विनाश नहीं होगा। फिर भारत तो अविनाशी खण्ड है क्योंकि यहाँ भगवान आते हैं, यहाँ धीरे-धीरे विनाश

होगा। ये विनाशकाल ही धर्मराजपुरी भी होगा व सबको सम्पूर्ण बनाने वाला भी होगा।

विश्व का भविष्य तो सुनहरा है। धरा पर स्वर्ग अवतरित होगा, उसका उद्घाटन स्वर्ग के रचयिता ने कर दिया है। वास्तव में तो ये धरा देवताओं के लिए ही खाली होनी है व तैयार भी होनी है, यहाँ नीचे दबा हुआ अथाह माल ऊपर आ जाना है।

प्रश्न -विनाश काल में अचल अडोल रहने के लिए क्या करें ? हम यह भी जानना चाहते हैं कि विनाश में परीक्षा किस-किस तरह की होगी ?

आपका यह प्रश्न बड़ा ही उपयोगी है परन्तु उत्तर आपके लिए अति कष्टकारी हो सकता है। सुन लें -'मेरे व मेरा' सब कुछ नष्ट होगा। जिन्हें आप आत्मा न समझकर, इस दृष्टि से देखते हो कि ये मेरे हैं, वे सब देह छोड़कर आत्माओं के घर परमधाम जाएंगे, हो सकता है आपको ये सब देखना पड़े। और जो सम्पत्ति आपने इकट्ठी की है और उसमें मेरापन है कि ये मेरी है, वो सब भी आपके देखते-देखते जाएगी। जरूरी नहीं कि वो नष्ट ही हो, उसे चोर भी ले जा सकते हैं, वह जलकर नष्ट भी हो सकती है, उसे सरकार भी ले जा सकती है। परन्तु यदि आपने 'सब कुछ तेरा' ये भाव अर्थात समर्पण भाव बढ़ाया होगा तो आपको कष्ट नहीं होगा, क्योंकि आपका कुछ जाएगा ही नहीं।

प्रकृति के पांचों तत्व एक साथ वार करेंगे, भूकम्प भी अति भयावह होंगे, अति वृष्टि प्रलय का दृश्य उपस्थित करेगी, तेज तूफान सब कुछ उड़ा ले जाना चाहेंगे, कहीं सूर्य का ताप, तो कहीं अति ठंड विनाश लायेगी, बम्बस के द्वारा आकाश से अग्नि वर्षा होगी। इस धरा पर त्राहि-त्राहि मच जाएगी। साथ में जगह-जगह गृह युद्ध भी होंगे। भगवान के शब्दों में बारह-बारह कोस (25 कि.मी.) पर दिया जलेगा। मनुष्य दूर-दूर तक भी दिखाई नहीं देंगे। आपको मुर्दों के ऊपर से चलना पड़ेगा। चारों ओर मृतक ही दिखाई देंगे। भटकती आत्माओं का प्रकोप भी बहुत बढ़ जायेगा। अति

शक्तिशाली आत्माएं ही इसे देख पाएंगी। बाकी सब तो घबराकर देह भी छोड़ देंगे। महान आत्माओं को न केवल स्वयं को अचल अडोल रखना होगा, बल्कि चारों ओर सकाश भी फैलानी होगी।

जो लम्बाकाल स्मृति स्वरूप रहे, जिन्होने साक्षीदृष्टा होने का बहुत अभ्यास किया, जो अच्छे योगी बन गये और स्वमानधारी बने कि मैं मास्टर ससर्वशक्तिवान हूँ व स्वराज्य अधिकारी हूँ, वे ही सबको मुक्ति व जीवनमुक्ति का वरदान भी दे सकेंगे।

परन्तु जो स्वयं ही दु:खों से, भय से, निराशा से, संशय से पीड़ित रहेंगे वे अति कष्ट पायेंगे। क्योंकि तब शिव बाबा साथी नहीं होगा, साक्षी होगा अर्थात उसकी मदद नहीं मिलेगी। स्वस्थिति का ही प्रभाव चहुँ ओर दृष्टिगोचर होगा। तो विशेष रूप से मोह का पेपर होगा, प्रकृति के पेपर होंगे, व्याधियों के पेपर होंगे। पाँचों विकारों का भी हमला होगा। अपने पराये हो जाएंगे व हर मनुष्य अकेला व निराधार होगा।

प्रश्न :- मैं तमिलनाडू से हूँ। मुझे एक प्रश्न उठता है कि हम तो बाबा से तमिल में बातें करते हैं, परन्तु बाबा तो तमिल जानता नहीं, तो क्या वह हमारी बातें समझता है? भक्त भी विभिन्न भाषाओं में भगवान से बातें करते हैं, क्या वह उनकी बातें भी समझता होगा? हाँ उनसे उत्तर भी हमें प्राप्त होता है, क्या रहस्य है?

भगवान (बाबा) तो निराकार है। आत्मा व परमात्मा की भाषा नहीं होती। उनकी भाषा होती है बायब्रेशन्स की। आत्मा ब्रेन के माध्यम से सब कुछ करती है। बचपन से ही मनुष्य के ब्रेन में जिस भाषा की तरंगे अंकित हो जाती है, आत्मा के वायब्रेशन्स उसी भाषा में रूपान्तरित हो जाते हैं।

परमात्मा भी जिस तन में प्रवेश करेंगे, उसी के ब्रेन की भाषा में बोलेंगे, उसी भाषा को समझेंगे। इसलिए यह संशय रखने की कोई आवश्यकता नहीं कि भगवान अंग्रेजी क्यों नहीं समझते।

आप चाहे जिस भी भाषा में भगवान से रूह-रिहान करें। भाषा आपके

मस्तिष्क से बाहर निकलते ही तरंगों के रूप में ही ऊपर पहुंचती है और बाबा उसे समझ जाते हैं। बाबा का उत्तर भी तरंगों के रूप में ही आपके पास आता है और आपका मस्तिष्क उसे आपकी भाषा में रूपांतरित कर देता है। इसलिए आप बाबा से बातें करने का सुख लें।

प्रश्न :- कहते हैं वेदों का ज्ञान परमात्मा ने ऋषियों को प्रेरणा से दिया क्या आप इसे सत्य मानते हैं ?

'प्रेरणा' एक सुन्दर अनुभूति है। भगवान भी आत्माओं को प्रेरणा देता है व आत्माएं भी आत्माओं को प्रेरणा देती है। परन्तु परमात्म-प्रेरणा को प्राप्त करने के लिए उस ऋषि में सम्पूर्ण पवित्रता, बुद्धि की सम्पूर्ण स्वच्छता व सम्पूर्ण समर्पणता होनी चाहिए। क्योंकि जिसे परमात्म-प्रेरणा मिलेगी, उनके अपने विचार उस प्रेरणा में मिक्स हो ही जाते हैं। ये बात हम विभिन्न दर्शनों के रचयिताओं को प्राप्त प्रेरणाओं से भी जान सकते हैं। इसलिए हम ये नहीं कह सकते कि प्रेरणा से सम्पूर्ण सत्य को जाना जा सकता है।

ज्ञान एक विशाल चीज है, उसे पूर्णतया प्रेरणा से प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसलिए भगवान को ज्ञान देने के लिए स्वयं ही आना पड़ता है। सत्य तो यह है कि वेदों के रचयिता ऋषियों के विवेक में ही वह ज्ञान अंकित था, जब वे ध्यानवस्थित हुए उनका वही ज्ञान बुद्धि में प्रकट हुआ। और क्योंकि उस समय प्रिन्टिंग प्रैस आदि नहीं थे, हस्तलिखित कार्य ही चलता था, इसका कारण बाद में गड़बड़ होती रही। हमें तो ज्ञान ही ज्ञान सागर ने दिया है। उन्होंने बता दिया कि मैं प्रेरणा से ज्ञान नहीं देता। ज्ञान देने तो मैं स्वयं ही आता हूँ, क्योंकि थोड़ी भी अपवित्रता प्रेरणा में मिक्स करा ही देती है। भगवान सम्मुख ज्ञान देते हैं तो भी कई लोग समझ नहीं पाते, प्रेरणा से कैसे समझेंगे।

प्रश्न :- सफल टीचर कौन है ? मैं आदर्श व सफल टीचर बनना चाहती हूँ। मुझे क्या करना चाहिए ?

भगवान ने अपना दिव्य कार्य करने की जिम्मेवारी जिन्हें दी है, उन्हें

दिव्य ही होना चाहिए। जितनी जीवन में अलौकिकता होगी, उतना ही हम भगवान का कार्य निर्विघ्न कर सकेंगे।

सफल टीचर को योग-युक्त होना चाहिए, इसके लिए योग का चार्ट ४ घंटे से अधिक ही होना चाहिए। सफल शिक्षक वो जो आश्रम के वातावरण को योग-युक्त बना सके। टीचर क्योंकि माँ समान होती है, इसलिए उसमें रूहानी पालना की योग्यता होनी चाहिए।

उस टीचर की मत, श्रीमत बन जाती है, जो स्वयं सम्पूर्ण रूप से श्रीमत पर चलती है। क्योंकि टीचर के समक्ष अनेक लोग राय लेने आते हैं। यदि वे आत्म-अभिमानी होंगे तो उनकी राय यथार्थ होगी।

शुभ भावना से सम्पन्न, मैंपन की त्यागी, सबको स्नेह व सहयोग देने वाली, उदारचित्त टीचर ही सफल टीचर है, आप योगी और सरलचित्त बनें। अपने केन्द्र के वातावरण को ऐसा बना दो कि जो भी वहां आये, बाबा का बन जाये। वहां से विश्व में सत्य ज्ञान का प्रकाश फैले। वो स्थान लाइट हाउस व पीस हाउस बन जाये ताकि वहां आकर सभी चैन की श्वांस लें। इसके लिए वहां मानसिक टकराव भी न हो।

प्रश्न :- मैं कुमार हूँ, परन्तु कॉलोनी के लड़के मुझे तंग करते हैं, पैसा मांगते हैं, पहलवानी भी दिखाते हैं। मैं क्या करूं, मैं उनसे मुक्त भी होना चाहता हूँ व उन्हें भी अच्छा बनाना चाहता हूँ, इसकी क्या विधि है?

यदि वे आपको बहुत ही तंग करते हैं तो आप पुलिस में भी रिपोर्ट कर सकते हैं। उनसे भी आपको मदद मिलेगी। साथ ही साथ आप यह भी अभ्यास करें कि मैं एक महानात्मा हूँ, मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, ऐसा अभ्यास करने से भी वे शांत हो जायेंगे। आप डरें नहीं, याद रखे कि सर्वशक्तिवान मेरे साथ है।

प्रश्न :- मैं एक अधरकुमार हूँ। हमने सुना है कि श्रीकृष्ण की आत्मा का ही नौवां जन्म श्रीराम के रूप में होता है, क्या यह सत्य है। यदि नहीं तो श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के बाद रामनवमी क्यों मनाते हैं?

श्रीकृष्ण की आत्मा व राम की आत्मा अलग-अलग है। दोनों एक ही नहीं है। श्रीकृष्ण का नम्बर भगवान के एकदम बाद है और फिर राम हैं। उनकी पूजा ज्यादा होती है जिसका अर्थ है कि उन्होंने सेवा तो बहुत की परन्तु योग के विषय में 25 प्रतिशत मार्क्स ही प्राप्त किये। जबकि श्रीकृष्ण की आत्मा ने चारों ही सब्जेक्ट में फुलमार्क्स प्राप्त किये। रही बात भक्तिमार्ग की। क्योंकि इन सब रस्मों की स्थापना ऋषियों ने द्वापर युग में की। उन्होंने तब की मान्यताओं के आधार पर की। परन्तु जन्माष्टमी व नवमी का अर्थ आठवां व नौवां नहीं है, ये तो तिथियां है। इसलिए इनसे भ्रमित नहीं होना चाहिए।

प्रश्न :- हमने शिवरात्रि में बाबा को क्रोध की गिफ्ट दे दी थी, परन्तु ये गिफ्ट बार-बार हमारे पास आ जाती है, इससे छूटने का सरल उपाय क्या है ?

जब गिफ्ट नीचे आपके पास आ जाये तो कहना ऊपर जाओ, हमने तो दे दी, दी हुई चीज हम वापिस नहीं लेंगे। क्रोध को छोड़ना एक लम्बी साधना है। इसमें न तो थकना है न निराश होना है। यदि आपका सम्पूर्ण ध्यान है कि मुझे क्रोध मुक्त होना है तो क्रोध का वेग दिनोंदिन कम होता ही जायेगा। अपने तनाव को कम करना। दूसरों के लिए पॉजिटिव दृष्टिकोण अपनाना, इससे काफी मदद मिलेगी। दिन में दस बार याद कर लेना कि मैं आत्मा इस देह से न्यारी हूँ, शांत हूँ। इसके अतिरिक्त सबेरे आँख खुलते ही स्वयं को सात बार याद दिलाना कि मेरा चित्त पूरी तरह शांत हो गया है। ऐसे अभ्यास करने से आप तीन मास में ही विजयी बन जायेंगे।

प्रश्न - ईश्वरीय महावाक्यों में बाबा ने कहा कि सबके ओरिजिनल (मूल) स्वरूप को देखो। केवल आत्मा न देखो। कृपया इसका स्पष्टीकरण करें और ये भी बतायें कि ऐसा कैसे करें व इसके लाभ क्या होंगे ?

हमें स्वयं भगवान पावन बनाने आये हैं। वे चाहते हैं कि हमारे विचार शुद्ध हों, हमारी भावनाएं शुद्ध हों और सम्बन्धों में प्रेम बढ़े। परन्तु जब हम केवल आत्मा को देखते हैं तो ये भी सोच लेते हैं कि ये है तो आत्मा, परन्तु

है बड़ी खराब, ये तो क्रोधी आत्मा है अर्थात् हम आत्मा तो देख लेते हैं, परन्तु देहभान की दृष्टि रह जाती है। इससे आत्मा देखने के पीछे जो उद्देश्य है, वह पूर्ण नहीं होता। इसलिए जब भी हम किसी को देखें तो इस दृष्टि से देखें कि मूल रूप में ये सम्पूर्ण पवित्र आत्मा है, ये शांत चित्त आत्मा है, ये महान आत्मा है, देव कुल की श्रेष्ठ आत्मा है। ये भगवान के द्वारा चुनी हुई कोटों में कोई आत्मा है, भगवान की इन पर नजर है.... आदि..आदि...। ऐसी दृष्टि रखने से आपस में प्रेम बढ़ेगा, शुभ भावनायें रहेंगी, सम्बन्धों में मधुरता रहेगी। इससे वायब्रेशन्स पावरफुल हो जायेंगे और हमारे योग में भी एकाग्रता होगी।

प्रश्न :- बाबा ने कहा तुम पूर्वज हो। तुम्हें सभी धर्मों की आत्माओं की पालना करनी है। तुम जड़ में बैठे हो। हमें ये बात स्पष्ट समझाएं। कैसे हमें सकाश देनी है ?

हम देव कुल की आत्माएं, सबसे पहले सतयुग में धरा पर आये। हम एक से दो, दो से चार, चार से आठ हुए और इस तरह पूरे कल्प में हमारी एक वंशावली तैयार हुई। हम अपनी वंशावली के बीज है अर्थात् पूर्वज हैं। हमारा प्रभाव सम्पूर्ण वंशावली पर पड़ता रहता है।

हम पूर्वजों की स्थिति कल्पवृक्ष की जड़ों में है या यों कहें कि पूरा कल्पवृक्ष हमारे सिर पर है। हमारी स्थिति के, हमारी पवित्रता के हमारी शक्तियों के व हमारे पुण्य कर्मों के वायब्रेशन्स सारे कल्पवृक्ष में फैलते रहते हैं इसलिए बाबा ने दो बातें कहीं - तुम पूर्वजों की ओर अब सर्व धर्मों की आत्माएं आकर्षित है और यदि तुम पूर्वज की स्मृति में रहो तो सारे कल्पवृक्ष को स्वत: सकाश मिलती रहेगी। हमें पूरे विश्व को सकाश देनी है। इसकी विधि बाबा ने कई बार इस प्रकार बताई है - अपने सामने ग्लोब (विश्व के गोले) को इमर्ज करो। स्वयं को योगयुक्त कर स्वमान में स्थित करें कि मैं मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ, मैं मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ, मैं विश्व कल्याणकारी हूँ और अभ्यास करें कि मेरी मस्तक से व दोनों आँखों से किरणें निकलकर ग्लोब पर पड़ रही है। सहज करने के लिए दस बार करें,

थोड़ा-थोड़ा समय। विश्वास रखें कि आपकी सकाश सारे विश्व को जायेगी।

प्रश्न :- बाबा ने कहा कि सकाश देने की सेवा में लग जाओ तो तुम निर्विघ्न बन जायेंगे। ये कैसे होगा ?

सकाश देने की सेवा करने से सर्वप्रथम तो हमारा योग अभ्यास बड़ा सरल हो जायेगा। दूसरा - जीवन की परेशानियां, उलझनें, अकेलापन व बंधन भी समाप्त हो जायेंगे। तीसरा - हमारे पावरफुल वायब्रेशन्स से विश्व की अनेक आत्माओं को सहयोग मिलेगा, जो कि बहुत बड़ा पुण्य होगा। ऐसा पुण्य सदा करने से पाप का दबाव भी कम होगा और जीवन के विघ्न व बंधन भी कट जायेंगे।

प्रश्न :- बाबा कहते हैं कि अपने सारे पापकर्म बाप को सुना दो तो हल्के हो जायेंगे। परन्तु अब तो बाबा साकार में नहीं है तो क्या हम लिखकर मधुबन में बाबा के बॉक्स में डाल दें या निमित्त आत्मा को सुनाना आवश्यक है।

यदि निमित्त आत्मा बाप समान है, उनमें समाने की शक्ति व शुभ भावना की शक्ति है तो उन्हें सुनाना भी कल्याणकारी होगा। परन्तु यदि आप ऐसा नहीं कर पाते तो सच्चे दिल से बाबा को मधुबन में लिखकर दे दें। यहां दिल का अर्थ है, अपनी गलती को रियलाइज करना व सदा के लिए उसे न करने की प्रतिज्ञा करना। ऐसे नहीं कि गलती करते रहें और सुनाते रहें।

एक और भी सुन्दर विधि है -यह आदत ही बना लें कि रोज रात को सोने से पूर्व सब कुछ बाप को सुनाकर ही सोयें। इससे अनुभव अति सुन्दर होंगे। बाबा का प्यार मिलेगा, हम बाबा से जुड़े रहेंगे, मन हल्का रहेगा और जीवन में तीव्रता से परिवर्तन होगा।

प्रश्न :- मैं 32 वर्षीय कुमारी हूँ। मुझे कमर दर्द भी बहुत है और कई वर्षों से नींद भी नहीं आती। मुझमें भावुकता भी बहुत है, इसलिए किसी भी घटना की चिंता तुरंत हो जाती है, मैं बहुत बीमार हूँ। कृपया इलाज बतायें।

नींद न आने की समस्या अनेक बीमारियों को जन्म देती है। यह समस्या

अत्यधिक पापकर्मों के परिणाम स्वरूप होती है। पूर्व जन्मों में जिसने बहुतों की नींद में विघ्न डाले होंगे उन्हें ये बीमारी लगती है। आपकी भावुकता भी अनेक बीमारियों का कारण है। इससे भी आपको मुक्ति पानी है। इसके लिए ज्ञान-चिंतन व स्वमान का अभ्यास करना होगा। ज्ञान चिंतन की विधि इस तरह अपनायें। एक अव्यक्त मुरली पढ़ें व उसकी मुख्य प्वाइंटस लिखें, इससे चिंतन प्रारम्भ हो जायेगा। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। एक सप्ताह तक प्रतिदिन 1008 बार इसे याद करें, इससे आपको स्वमान की शक्ति की अनुभूति होगी। फिर प्रतिदिन बीस बार करें। शनै: शनै: भावुकता समाप्त होगी। नींद के लिए सर्वप्रथम तो सात दिन तक रोज सबेरे-शाम उन आत्माओं से क्षमा याचना कर लो, जिनकी आपने नींद फिटाई है। मन से उन्हें इमर्ज करके उनसे क्षमा मांगों व उन्हें सकाश दो। साथ-साथ रात्रि सोने से पूर्व 108 बार लिखों कि 'मैं एक महान आत्मा हूँ' इसे फील भी करो तो आत्मा से ब्रेन को श्रेष्ठ वायब्रेशन्स जायेंगे और एनर्जी का प्रवाह सामान्य हो जायेगा। इस विधि से कई लोगों की नींद की समस्या समाप्त हो गई है। आप भी विश्वास करो कि मैं भी इस समस्या से मुक्त हो जाऊंगी। ये भी ध्यान दो कि मुझे सहज भाव से ये जीवन जीना है।

प्रश्न -मेरा योग नहीं लगता है, मैं बहुत परेशान हूँ। ज्ञान भी मिला, भगवान भी मिला, परन्तु बाद में सुख नहीं मिल रहा है। कोई सरल सी विधि बताओ। हमसे बीज रूप स्थिति में स्थित होना तो होता ही नहीं।

बीज रूप योग की बात कुछ समय के लिए आप छोड़ दें। पहले पन्द्रह दिन योग-युक्त होने की तैयारी करें। क्या तैयारी करें? केवल दो बातें, परन्तु सारे दिन में दस बार। एक है....स्वयं को भृकुटी के मध्य चमकती हुई आत्मा देखना और दूसरी है... दूसरों के मस्तक में चमकती हुई आत्मा देखना। यदि आप स्वयं को आत्मा न देख सकें तो यह अनुभव करें कि मैने इस देह में प्रवेश किया है। आपको मालूम रहे कि योग किनका नहीं लगता? यहाँ हम केवल दो धारणाओं पर ध्यान दें। एक है पवित्रता और दूसरा है विकर्म न हों। यदि अपवित्रता के संस्कार हैं तो बुद्धि भारी व

अस्वच्छ रहती है और यदि छोटे-छोटे विकर्म होते रहे -जैसे कि दैहिक दृष्टि, व्यर्थ बातों में रहना, दूसरों के प्रति दुर्भावना रखना, कटु वचन बोलना -तो भी योग का सुख नहीं मिलेगा। यदि आप संसार की प्राप्तियों के पीछे बहुत भागेंगे तो भी परमात्म-सुख नहीं मिलेगा। कुछ पाना है तो कुछ छोड़ना ही पड़ेगा।

प्रश्न -मैं एक कन्या हूँ। बचपन से ही मेरे माता-पिता ने मुझसे भेदभाव पूर्ण व्यवहार किया। मैं कभी भी खुश नहीं रही, तब से ही मेरे अंदर हीन-भावना घर कर गई। मैं अपने जीवन में कुछ अभाव सा महसूस करती हूँ। परन्तु अब मैं इस मनोस्थिति से निकलना चाहती हूँ। मुझे क्या पुरूषार्थ करना होगा?

ये कलियुग के अंत की एक विकृति है कि समाज में कहीं-कहीं कन्याओं की अवहेलना है और असमंजस तो तब होता है जब स्वयं नारी जाति ये भेदभाव करती है। हमें जानना चाहिए कि उदास व निराश भाव वाली कन्या जब माँ बनकर बच्चों को जन्म देगी तो उनकी मनोस्थिति भी वैसे ही होगी और इस तरह भावी पीढ़ी का पतन होगा।

ठीक है बहन, भले संसार में माँ-बाप यदि कन्याओं को प्यार नहीं करते लेकिन भगवान तो कन्याओं को ही ज्यादा प्यार करता है। प्यार के सागर के प्यार को अनुभव करके आप उस अभाव को भरें। जो कुछ किसी के भी साथ होता है वह अकारण ही नहीं होता। अब आप सब माताओं को सिखाओ कि वे ऐसा न करें। आप अशरीरीपन का अभ्यास करें तो परमात्म-प्यार अनुभव होगा। आप परमात्म-प्यार में मग्न रहें तो प्यार का सागर आपको बहुत प्यार करेगा। आपके माँ-बाप ने आपका तिरस्कार किया, तब ही तो आप शिवबाबा की बनीं। अब आप ईश्वरीय आनंद में जीवन व्यतीत करें। पास्ट को भूल जाएं, सेवा में व्यस्त रहें, अनेक आत्माओं का भी आपको प्यार मिलेगा। आप उदास न हों, उदास तो वे होते हैं जो दास हैं।

प्रश्न -मुझे डर बहुत लगता है। जरा सी आवाज होने पर मैं कांप जाती हूँ।

मेरा डर मुझे शक्तिशाली नहीं बनने देता। कृपया मुझे निर्भय बनाने में मेरी मदद कीजिए।

हे आत्मन्, इस डर के कई कारण होते हैं। आप निगेटीव न लेना, मैं संक्षेप में बता रहा हूँ। जिसने पूर्व जन्मों में दूसरों को बहुत डराया है, वे अब बहुत डरते हैं। जिन्होंने पाप बहुत किये हैं, उनके पाप उन्हें डराते हैं। जिनकी मृत्यु किसी अति भयानक दुर्घटना से हुई वो उनके अंतर्मन में छप गया, उससे चित्त में भय समा गया। स्वयं में विश्वास की कमी भी मनुष्यों को भयभीत करती है।

अब शिव बाबा ने कहा है, तुम शिव-शक्तियां हो। मैने अपनी सारी शक्तियां तुम्हें दे दी हैं। रोज कई बार स्वयं को याद दिलाओ कि मैं शक्तिशाली हूँ, सम्पूर्ण परमात्म-शक्तियां मेरे पास हैं, मुझे भय किसका...मेरे साथ तो स्वयं भगवान है। मैं तो अमर आत्मा हूँ। मैं तो मरती ही नहीं। मैं तो पुण्यात्मा हूँ, बार-बार स्वमान का अभ्यास करो तो आपके अंदर का भय चला जायेगा व सुषुप्त शक्तियां जागृत हो जाएंगी। इसके अलावा दस शक्तिशाली विचार भी लिखो व रोज उन्हें पढ़ो।

प्रश्न -मैं एक गृहणी हूँ, मेरे चार बच्चे हैं, मुझे उनसे बहुत मोह है। मैं यूं ही दु:खी होती रहती हूँ। मोह टूटता ही नहीं। परन्तु मैं मोहजीत बनना चाहती हूँ। मेरी मदद करें।

मोह तो हर आत्मा में अन्य किसी भी विकार की तरह समा गया है। क्योंकि आत्मा पूरा ही समय देह में रहती है इसलिए देह से प्यार हो गया है। मेरापन, मोह का मूल है। ये मेरे बच्चे हैं, ये मेरी वस्तुएं हैं, ये मेरा घर-सम्पत्ति हैं, जिसको हम 'मेरा, कहेंगे, उसमें मोह हो जाएगा। इस मेरे-पन को शिव बाबा पर समर्पित कर दो। 'सब कुछ तेरा -रोज इसका अभ्यास करो। साधनाओं में समर्पणता बहुत बड़ी धारणा है। इसका बार-बार अभ्यास चाहिए। रोज बैठकर विचार किया करो कि ये बच्चे नहीं, आत्माएं हैं। सभी चमकती हुई ज्योति हैं। क्या इससे पहले जन्म में ये सब मेरे बच्चे थे, क्या

अगले जन्म में ये मेरे बच्चे बनेंगे? नहीं। ये तो देह के नाते हैं, बदलते रहेंगे। इससे धीरे-धीरे मोह कम होगा।

बार-बार अशरीरीपन का भी अभ्यास करो। ज्यों-ज्यों स्वयं के देह से मोह नष्ट होगा, बच्चों से भी निर्मोही बनती जाएंगी। मोह ज्यादा रहेगा तो शिव बाबा से प्यार नहीं रहेगा, परिणामत: उनका भी प्यार नहीं मिलेगा। परन्तु निर्मोही बनने का यह अर्थ कदापि नहीं कि आप बच्चों के प्रति कर्त्तव्य पालन न करें या उन्हें प्यार न करें। ये सब कुछ करते भी आत्मिक दृष्टि रखें तो मोह छूट जायेगा।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ, दो वर्ष से ज्ञान में हूँ। कई आत्माएं परिवार से ज्ञान में नहीं हैं। वे हमें अलग से खाना बनाकर देते हैं, परन्तु खुद प्याज-लहसुन खाते हैं, मुझे उनके हाथ का खाना अच्छा नहीं लगता। वे कहते हैं प्याज लहसुन में क्या बुराई है, मैं क्या करूं जो वे ज्ञान-मार्ग पर चल पड़ें?

आप अपनी श्रेष्ठ स्थिति से ही उन्हें ज्ञान में ला सकते हैं, ज्ञान सुनाकर नहीं। श्रेष्ठ स्थिति के लिए इस स्वमान का ज्यादा अभ्यास करें कि मैं एक महान आत्मा हूँ। प्रतिदिन याद का चार्ट चार घण्टे अवश्य हो। इसमें अशरीरीपन, आत्मिक दृष्टि, स्वमान, बाबा से रूहरिहान व बाबा के स्वरूप पर स्वयं को एकाग्र करें, ये सब हो। सबसे ज्यादा प्रभाव आपकी पवित्रता का पड़ेगा। याद रहे जो जितने ज्यादा पवित्र हैं, वे उतनी ही ज्यादा आत्माओं का कल्याण करने के निमित्त बनते हैं। यों तो लहसुन प्याज में औषधीय गुण हैं परन्तु ये कामोत्तजक हैं, इसलिए जिन्हें काम-जीत बनना है उनके लिए ये त्याज्य हैं।

प्रश्न -मैं अधर कुमार हूँ। मेरी पत्नि मेरे एक साल के बच्चे को लेकर मुझे छोड़कर चली गई, वह पूरी तरह कलियुगी है, परन्तु मुझे उनकी याद आती है, मेरी मेमोरी खोती जा रही है। मैं जीवन में सुख-शान्ति चाहता हूँ।

वासनाओं की अधिकता व मोह-माया का प्रकोप मनुष्य का यही हाल

करता है। आपको भगवान मिल गये। यदि परमात्म-प्राप्ति के बाद कुछ छोड़ना पड़े तो कठिनाई नहीं होनी चाहिए। अपनी प्राप्तियों को बार-बार याद करो तो त्याग या किसी के द्वारा हमारा त्याग आपको उदास नहीं करेगा। अपनी योग की साधना बढ़ाओ, स्वमान का अभ्यास करो तो इनसे प्राप्त होने वाला ईश्वरीय सुख आपको तृप्त करेगा। जैसे ही आपकी खुशी लौटेगी, आपकी खोई हुई मेमोरी पुनः लौट आयेगी। अपनी पत्नि व बच्चे को दिन में दस बार आत्मिक दृष्टि से देखो इससे बाकी भी सब कुछ ठीक हो जायेगा।

प्रश्न -मैं एक कुमार हूँ, मुझे अति निद्रा की बीमारी है। मैं रोज अमृतवेला मिस करता हूँ, इससे मन उदास रहता है। मेरे सामने बड़े पेपर आने वाले हैं, मैं उनके लिए योगबल जमा करना चाहता हूँ। मैं क्या करूं ?

अति निद्रा की बीमारी से मुक्ति हेतु ओम की ध्वनि (पच्चीस बार) व अनुलोम-विलोम प्राणायाम दस मिनट तक आराम से करें। धीरे-धीरे आपका ब्रेन फ्रेश होता जाएगा व आप इस बीमारी से मुक्त हो जाएंगे। कुछ दिन अमृतवेले को भूलकर जब भी आप उठो, तब से ही एक घण्टा योग करो व एक घण्टा शाम के समय योग करो। यदि एक घण्टा नहीं हो पाता तो सारे दिन में दस-दस मिनट तक चार बार योग-अभ्यास करें। प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़ें। अपनी पवित्रता को मजबूत करके अपनी भावी समस्या को प्रभु-अर्पण कर दें।

प्रश्न -बचपन से ही मेरे अंदर हड़बड़ी का संस्कार हैं। लोग मुझे देखते ही समझ जाते हैं कि मैं बुद्धू हूँ। मैं इस संस्कार से कैसे मुक्ति पाऊं ?

याद करें कि मैं ईश्वरीय कुल व देव कुल की रॉयल आत्मा हूँ। रॉयल आत्माएं सदा धैर्य चित्त होती हैं। दिन में पांच बार इसे याद करें। सोने से पहले व उठते ही गम्भीरता से याद करें, आपका चित्त धैर्यवत् व शांत हो जाएगा, आपकी बुद्धि का भी विकास होगा।

उठते ही प्रतिदिन सात बार यह संकल्प करें, बाबा आपने मुझे दिव्य बुद्धि दी है, मैं बुद्धिवान हूँ। यह संकल्प इक्कीस दिन तक करें, आपको लोग बुद्धिमान कहने लगेंगे।

प्रश्न -मैं एक माता हूँ। मेरा चित्त कभी भी शांत नहीं रहता। मुझे शान्ति नहीं मिल रही तथा मेरा योग भी नहीं लगता, मैं क्या करूं ?

अवश्य ही आपने अपने चित्त में गंदगी भर ली है। हमारा मन-बुद्धि हमारे मंदिर हैं, इन्हें स्वच्छ रखना चाहिए, परन्तु जो मनुष्य इनमें गंदगी भर लेता है वह उस गंदगी के कारण परेशान व अशांत रहता है। अत: अपने मन को स्वच्छ करो। इससे ईर्ष्या-द्वेष, वैर-भाव, घृणा-नफरत, तेरा-मेरा, अवगुणी-दृष्टि, क्रोध आदि विकारों को निकालो। मन-मंदिर में ज्ञान का दीप जलाये रखो। बहुत इंतजार के बाद तो प्रभु-मिलन हुआ, उसका सत्य ज्ञान मिला, अब भी यदि मन-मंदिर में दीप नही जलाएंगे तो भाग्यवान नहीं बन पायेंगे।

आप शायद कहें कि इन बुराइयों को निकालना कठिन है। परन्तु नहीं, ये उनके लिए सहज हैं जो इन्हें निकालना चाहते हैं। गन्दगी चाहे कितनी भी हो, सुगंध के सामने ठहरती नहीं। लक्ष्य बनाओ...अब शिवबाबा से सर्वस्व पाना है तो बातें पीछे छूट जाएंगी। जो माताएं बातों में रहती हैं उन्हें कभी शान्ति नहीं मिल सकती।