

***Sunday Avyakt Murli Revision Class***  
**(कर्मातीत स्थिति की गुह्य परिभाषा)**

**AM 25-04-2021 (Rev.: 18.12.87)**

**By BK Dr Sachin Bhai Ji**

**Class Date : 25-04-2021**

**Venue- Meditation Hall, Pandav Bhavan**

ओम शान्ति। दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बनने के बाद नेल्सन मंडेला एक दिन अपने सुरक्षाकर्मियों के साथ किसी होटल में गए भोजन के लिए, वो लोग भोजन की मेज पर बैठे थे। भोजन अभी आया नहीं था, देखा एक व्यक्ति सामने बैठा हुआ है और जैसे ही उस व्यक्ति ने नेल्सन मंडेला को देखा, उसने अपनी नजरें नीची कर ली। भोजन आया, नेल्सन मंडेला ने अपने सुरक्षाकर्मियों से कहा वो व्यक्ति अकेला क्यों बैठा है उसे भी कहो कि हमारे साथ आ जाये। वो व्यक्ति आया, भोजन करने लगा, उसके हाथ कांपने लगे, पसीना-पसीना हो रहा था। उसने भोजन पूरा किया, नीचे झुका और चला गया। नेल्सन मंडेला के जो सुरक्षाकर्मी थे उन्होंने कहा कि ये व्यक्ति शायद बीमार होगा इसलिए इसकी हालत ऐसी थी, हो सकता है ये व्यक्ति किसी दीर्घकालीन रोग से पीड़ित है जिसके कारण इसके हाथ कांप रहे थे। नेल्सन मंडेला ने कहा कि नहीं ऐसा नहीं है। नेल्सन मंडेला 27 वर्ष जेल में रहे। उन्होंने कहा जब मैं जेल में था बहुत यातनाएं दी जाती थी, थोड़ी सी भी भूल हो जाती थी तो आइसोलेशन, क्वारंटाइन काल-कोठरियों में लंबा-लंबा समय कई दिन रख दिया जाता था और बहुत मेहनत कराते थे, यातनाएं देते थे। शुरुआत के दिनों में कई सारे कारागार बदले गए, उनमें से एक कारागार में ये जो व्यक्ति था वो जेलर था और जब मैं दुःख से या पीड़ा से कराहता था तब ये व्यक्ति मुझ पर पेशाब कर देता था। अब यही व्यक्ति मेरे सामने है और मैं इस समय साउथ आफ्रिका का प्रेसीडेंट हूँ, 1994, इस व्यक्ति को लगा कि शायद मैं भी इसके साथ वैसा ही व्यवहार करूंगा या बदला लूंगा इसलिए वो डर रहा था, काँप रहा था **परन्तु मानवता के विकास के लिए बदला मार्ग नहीं है, रिवेन्ज (Revenge) मार्ग नहीं**, मार्ग है सहिष्णुता, मार्ग है धैर्य। नेल्सन मंडेला ने लिखा है - आई स्पेन्ट 27 इयर्स ऑफ माय लाइफ एज हालीडेज (I spent 27 years of my life as holidays), जैसे मुझे छुट्टी मिल गई थी। 27 साल जीवन के जैसे मैं अवकाश पर था। 27 साल कारागार में रहे और उसके बाद में भी हृदय में कोई कटुता नहीं है। हर दिन

एक सरीका था, कोई किताब भी अलाउड नहीं थी जेल में, बस मैं और मेरा मन और उसके विचार, कैसे होंगे वो दिन? क्या सोचता होगा व्यक्ति मन ही मन में? अंधकार होगा परन्तु फिर भी वहां से निकलने के बाद इतनी सकारात्मकता। चारों तरफ अकल्याण है जैसे परन्तु उस अकल्याण में छिपे कल्याण को देखा, उस समय जबकि कुछ भी पता नहीं आगे क्या होने वाला है। वैसे तो इम्प्रीसनमेन्ट (Imprisonment) लाइफलॉग (Lifelong) इम्प्रीसनमेन्ट थी, आजन्म, जीवन पर्यन्त, ताउम्र परन्तु व्यर्थ चलाना ये क्या है, आज की मुरली से?

सूक्ष्म रस्सियां, जो हमें कर्म से बांधती हैं और कैची क्या है? जो हो रहा है अच्छा हो रहा है, मैं अच्छा हूं, बाप अच्छा है, ड्रामा अच्छा है, कल्याणकारी ये संगमयुग है, अकल्याण हो नहीं सकता परन्तु इसको देखने के लिए क्या चाहिए? 3 चीजें - अंतर्मुखता, धैर्य और सहनशीलता। जीवन प्रतिपल बदल रहा है, दृश्य अनित्य है, आगे क्या होगा पता नहीं। कर्म हम किए जा रहे हैं, कर्म अपने आप हो रहे हैं या कहो तो मनुष्य के दो आयाम हैं - एक है बीइंग (Being), एक है (Doing) डूइंग। बीइंग अर्थात् वो जो है। डूइंग अर्थात् वो जो कर रहा है, जो उसके कर्म है। जो बीइंग है वो केन्द्र है, वो आत्मा है और जो डूइंग है वो परिधि है, सरकमफरेंस (Circumference) है और सरकमफरेंस के बाहर संसार है। संसार, कर्मक्षेत्र, कर्म, कर्ता, कर्मफल, कर्म बंधन, कर्म संबंध, कितने शब्द मुरली में आये हैं आज की। एक है कर्म, एक है कर्ता, एक है कर्मेन्द्रिय, एक है कर्मक्षेत्र, एक है कर्मफल। केन्द्र मैं हूं, परिधि कर्म है। बीइंग, कर्म इतने महत्वपूर्ण नहीं है, महत्वपूर्ण है केन्द्र क्योंकि कर्म अपने आप घटित हो रहे हैं जो केन्द्र पर घटित हो रहा है। यदि केन्द्र स्थिर है तो कर्म स्थिर होंगे, यदि केन्द्र हलचल में है तो कर्म हलचल में है। यदि केन्द्र निर्बंधन है, स्वतंत्र है, तो कर्म भी स्वतः होंगे। कर्म को बांधने वाली तीन बातें आज की मुरली में बताई हैं - पहला तो बता दिया, तीसरा व्यर्थ, पहला कर्म फल की इच्छा और दूसरा भय।

कर्म किया परन्तु इच्छा है, बंधन है, कर्म किया परन्तु भय है, क्या होगा? कैसे होगा? मेरे साथ ही ऐसे क्यों? भय हैं, व्यर्थ हैं, ये तीनों ही कर्म के साथ बांधते हैं। यदि चित्त, केन्द्र ही इन बंधनों से मुक्त है तो कर्म स्वतः ही वैसे होंगे, जहां बंधन नहीं तो आज की मुरली में, पिछले सन्डे की मुरली क्या थी? ब्राह्मणों की तीन विशेषताएं। बाबा ने बताई पहली दो कौन सी थी? ज्ञान और योग और तीसरी कौन सी थी? साथ चलना जो बाबा ने कहा था अगली बार सुनायेंगे। जैसे कर्मों की गति गुह्य है, वैसे कर्मातीत की गति भी गुह्य है। तो बाबा किसको देख रहे हैं? विदेही, लक्ष्य दिया है, लक्ष्य है विदेही, लक्ष्य है कर्मातीत। हमारे मन में निरन्तर प्रोग्रामिंग चलती रहती है एक प्रोग्राम हमने बना रखा है और हम प्रोग्रामर हैं बनाने वाले

और जो भी प्रोग्राम बनाया है उस अनुसार हम चल रहे हैं और उसके अच्छे बुरे फल भोग रहे हैं। यदि बुरा फल आ रहा है तो हम नया प्रोग्राम बना सकते हैं। अमृतवेले का नया प्रोग्राम, मुरली का नया प्रोग्राम, दिनचर्या का नया प्रोग्राम, नुमाशाम का नया प्रोग्राम, भोजन का प्रोग्राम, बीमारी आ रही है, बीमारी में क्या किया जाये उसका प्रोग्राम। बॉडी मैनेजमेंट, डिजीज मैनेजमेंट - ये दो बातें आज की मुरली में बतायी हैं। **सब कुछ प्रोग्रामिंग पर है। प्रोग्राम बनता है पुनरुक्ति से ,रिपीटेशन जो चीज हमनें बार-बार, बार-बार की है वो अपने आप बन चुका है।** एक संस्कार हमने बनाया है कर्म और कर्म में बंधने का, वो अपने आप हो रहा है। कर्म अलग-अलग है, पर हर कर्म बांध रहा है। यदि ऐसा प्रोग्राम बनाना है जिसमें कर्म न बांधे तो समझना पडेगा, कुछ काम करना पडेगा, विधि ढूंढनी पडेगी, प्रोग्राम बनाने की और आज हमको एक प्रोग्राम बनाना है, वो है कर्मातीत का प्रोग्राम। कर्म चाहे कोई भी हो कर्म मानसिक भी है, स्वप्न भी है, आज की मुरली में कहा है विजय, किसमें? स्वप्न में, संकल्प में और कर्म में तीनों में विजयी और प्रोग्रामिंग बनाने की सर्वश्रेष्ठ विधि है विजुअलाइजेशन (Visualization). विजुअलाइजेशन के पांच अंग हैं, कुछ भी करना है तो इन पांच चीजों का प्रयोग किया जाये और एक नया प्रोग्राम बनाना है, इसको कहते हैं डीप प्रोग्रामिंग एण्ड री-प्रोग्रामिंग। जो पुराना प्रोग्राम बना है उसको हटाकर एक नया प्रोग्राम बनाना, जो पुराना संस्कार बना है उसको मिटाकर अब नया संस्कार बनाना। हाऊ टू क्रियेट न्यू संस्कार, हाऊ टू क्रियेट न्यू प्रोग्राम, नया संस्कार बनाना है, नया प्रोग्राम बनाना है, प्रोग्राम है कर्मातीत। परिभाषा क्या दी मुरली में? कर्मातीत अर्थात् विदेही, कर्मातीत अर्थात् बंधन नहीं, कर्मातीत अर्थात् वशीभूत नहीं, कर्मातीत अर्थात् अधीन नहीं, कर्मातीत अर्थात् पिछले सारे हिसाब-किताब चुकू, कर्मातीत अर्थात् कोई आकर्षण नहीं, न कर्म का, न देह का, न देह के बंधन का, न संबंध का अलौकिक, लौकिक, न किसी पदार्थ का, कर्मातीत अर्थात् मालिक, कर्मातीत अर्थात् अधिकारी, कर्मातीत अर्थात् अथॉरिटी बनकर कर्मेन्द्रियों से कर्म कराना, कर्मातीत अर्थात् कर्मेन्द्रियां मेरे वश में हैं, कर्मातीत अर्थात् मैं शरीर का मालिक हूं, बॉडी मास्टरी, कर्मातीत अर्थात् चिल्लाने वाले नहीं चलाने वाले, **कर्मातीत अर्थात् जिनका कर्मभोग क्या बन चुका है? कर्मयोग।** वर्णन नहीं करते बैठते, न मुख से, न मन से। ये बीमारी वो बीमारी, हाय ऐसे क्यों हो गया? मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है? **बांधता है, हर चीज हमें बांध रही और सबसे बड़ा बंधन मन का है, मन ही बंधन क्रिएट कर रहा है, जाल बुन रहा है।** निरन्तर बीड़ंग और डूड़ंग, डूड़ंग पर काम नहीं करना है, कर्मों पर काम करना ही नहीं है, छोड़ दो। काम करना है केन्द्र पर, कर्म परिणाम होंगे। **ऐसे कर्म जो बांधे न, ऐसे कर्म जिसमें पश्चाताप नहीं, ऐसे कर्म जिनकी कोई स्मृति भी नहीं, नया प्रोग्राम बनाना पडेगा।** रोज अमृतवेले उठने की आदत है 03.30 बजे, इसको तोडकर नया

प्रोग्राम बनाना है 03.15 का, अचानक नहीं होगा, न ही केवल संकल्प करके होगा, दृढ संकल्प कर लिया कुछ दिन चलेगा उसके बाद में गिर जायेगा। ये-ये वस्तुएं खा रहे हैं, प्रोग्राम बना हुआ है, संकल्प किया ये नहीं, वो। नहीं चलेगा, गिर जायेगा क्योंकि प्रोग्राम नहीं बनाया। इतने बजे सोना है, प्रोग्राम नहीं बनाया, अपने आप कुछ दिन चलेगा, फिर वही ओरिजनल स्टेज में आ जायेगा। **अलर्ट रहना है निरन्तर, प्रतिपल।** आज की मुरली में है हीरो ऐक्टर हो, अटेंशन रहेगा अगर ये स्मृति रही तो। पर इसका प्रोग्राम नहीं बनाया कोई, सुन लिया, पढ़ लिया, बहुत अच्छी थी मुरली। पर काम कैसे किया उस पर? काम तो किया ही नहीं। कर्मातीत तो कई बार सुन चुके हैं, ऐसा कोई भी प्वाइंट नहीं था शायद जो नया था। सब पता था सूली से कांटा, कर्म बांधे न, अधीन न हो, वशीभूत न हो, भटकेंगे नहीं तो जैसे आत्मा प्रवेश करती है और फिर भटकते हैं। कौन सी बात थी जो नई थी? नया कुछ भी नहीं था पर जो था वो केवल सिद्धांत हैं, प्रैक्टिकल हमने कुछ नहीं किया। कुछ भी अगर प्रैक्टिकल होना हो तो ड्रिल बनानी पड़ेगी फिर अपने आप सब कुछ होगा, चित्र निर्माण करना पड़ेगा और उसकी सर्वश्रेष्ठ विधि है विजुअलाइजेशन (Visualization).

**1. पिक्चर -** कर्मातीत बनना है, कोई भी कर्म मुझे बांधे न, पिक्चर बनाना पड़ेगा स्वयं का। जैसे कोई व्यक्ति गरीब है, वो सोचता है मेरे पास बहुत बड़ा घर हो, उसे पिक्चर बनाना पड़ेगा मैं उस घर में हूँ और रियल पिक्चर, वो देखे उस घर को कि यहां सोफा रखा हुआ है, ये दीवारें हैं, दीवारों का रंग ये है, बाजू में गार्डन है, एक-एक डिटेल को वो देखे उसके। उसी तरह हमने प्रोग्राम बनाया 3 बजे उठना है, दिन भर में, बीच-बीच में देखना है कि 3 बजे उठने के लिए क्या करना पड़ेगा? 3 बजे उठता हूँ तो परिणाम क्या होगा? और उसको स्पष्ट देखना है अलार्म तो अभी बजा ही नहीं, मेंटल अलार्म, अलार्म की जरूरत ही नहीं है अब क्योंकि प्रोग्राम यहां अपने आप सेट हुआ है और वो एक दिन में नहीं होगा, काम करना पड़ेगा बार-बार उस चित्र को देखना यह पहली विधि है। बार-बार चित्र को देखना कि मुझे कर्मातीत बनना है, कोई बांधे न मुझे, लुढ़कने वाले लोटे नहीं है, कोई इधर खींचता है तो इधर, उधर खींचता है तो उधर, कहीं बंधना नहीं है क्योंकि संबंधों में दोष है। कितने दोष गिनाए बाबा ने संसार के संबंधों के, क्या-क्या? खुद परेशान दूसरों को परेशान, खुद से नाराज दूसरों से नाराज, उदासी, दुःख की लहर। प्राप्तियां सब हैं परन्तु अप्राप्ति, सब कुछ है परन्तु खाली-खाली।

विदेश के एक लेखक ने किताब लिखी है 1960 में ग्रोविंग अप अबसर्ड (Growing Up Absurd), अमेरिका का लेखक है। उसने लिखा है कि अमेरिका ने जो-जो सुख चाहा था वो सब कुछ

आज उसे प्राप्त है, जो-जो आकांक्षायें की थी, जो-जो अपेक्षा थी, जो-जो स्वप्न देखे थे सुख-सुविधाओं के, वो सब कुछ है। ऐसा कुछ भी नहीं है जो मनुष्य ने चाहा था और जो उसे चाहिए था परन्तु फिर भी यहां का मनुष्य भारत के किसी आदिवासी क्षेत्र का जो व्यक्ति है उससे भी अधिक दुःखी है, बिहार का कोई बस्तर क्षेत्र का कोई आदिवासी होगा जिसके पास कोई सुविधा नहीं है, उससे भी अधिक दुःखी है यहां का व्यक्ति, ये उसने अपनी किताब में लिखा, ये कैसी अजीब बात है।

वैसे ही संसार के जितने संबंध हैं, बंधन है वहां, दोष है वहां। ये भी एक प्रोग्राम हैं जो मन को देना है, मुझे इनमें बंधना ही नहीं है क्योंकि परेशानी है, क्योंकि नाराजगी है, क्योंकि खालीपन है, चाहिए-चाहिए, दुःख है, उदासी है। **मैं क्यों उदास हूं? क्योंकि उदास होने में कितना टाइम वेस्ट है, उदास व्यक्ति कुछ कर नहीं पाता, क्रिएटिविटी खत्म हो जाती है, टाइम वेस्ट। संबंधों में दोष है, कर्मबंधनों में दोष है और कर्मातीत अर्थात् नाराज नहीं।** जो कुछ हमें बनना है, जो भी संस्कार हम चाहते हैं, जो भी चाहते हैं ये होना चाहिए, सबसे पहला काम क्या है? **पिक्चर और वो पिक्चर बहुत क्लीयर हो, स्पष्ट हो, उसकी एक-एक बारीकी को देखना है।** भोजन हो, कुछ भी हो, स्वास्थ्य हो हम चाहते हैं हमारा शरीर संपूर्ण स्वस्थ हो, उस शरीर को रोज देखना है, ऐसा शरीर जिसमें कोई पीड़ा नहीं, जिसमें कोई कमजोरी नहीं है, जिसमें कहीं कोई दर्द नहीं है, जिसमें इतनी ऊर्जा है, अथाह ऊर्जा है टायर्डनेस क्या होती है पता ही नहीं, सारे दिनभर में ऊर्जा जैसे उछल रही है शरीर में। आश्चर्य होता है उन लोगों को देखकर जो कहते हैं- थकान है, थकान है, थकान है। जवान है फिर भी थकान है, कोई बीमारी नहीं है बुढ़ापा नहीं है परन्तु फिर भी थकान समाई हुई है। थकान शरीर में कम, मन में ज्यादा है, नहीं तो कारण ही नहीं है कोई या फिर किसी जन्म का हिसाब है। आज कहा न हिसाब-किताब दो तरीके से या तो शरीर का रोग या तो कोई संस्कार। किसी ने हंसी में कहा है - सरकार से निवेदन है कि अगर इस बार लॉकडाउन और बढ़ाया गया तो कृपया रामायण और महाभारत न दिखाये, सीधा गरूड पुराण ताकि हरेक को कम से कम ये तो पता चले कि हमने किया क्या है। और पूर्वजों ने कहा है सात पीढ़ियां सुख से रहेंगी शायद हम आठवीं पीढ़ी हैं, घर पर रहिये अंतिम लाइन। तो देखना है |

मुरली में कहा- विजयी देखना है। मैं विजयी हूं, जो दिनचर्या के सारे कर्म है उसमें मैं विजयी हूं। मुरली में कहा - समर्थ, मैं शक्तिशाली हूं। मुरली में कहा कुमार अर्थात् कोई बंधन नहीं, **क्यों मैं बंध रहा हूं? और किसमें? और किसलिए? और क्या मिल रहा है? पैनी दृष्टि से आर-पार देख लेना चीजों को।** अंतर्मुखता, धैर्य, सहनशीलता, तब देख सकेंगे, केवल छिपे हुए कल्याण को नहीं परन्तु हर राज को। कुछ

भी मुझे बांधे नहीं, जितना चाहे स्वयं को आगे बढ़ा सकते हो ये है कुमार, सहजयोगी, कर्मयोगी, निर्बंधन, कमाल करने वाले, अविनाशी चैलेंज करने वाले फरिश्ता। **जो बंधन में है बड़ा दुःखी होता है, कहीं न कहीं बंधा है किसी व्यक्ति से, वस्तु से, पदार्थ से, संबंध से।** व्यक्ति से जो बंधा है उसको रेग्युलर फोन कॉल करने हैं, उसको रेग्युलर मैसेजेस भेजने हैं, उसका चेहरा भी देखना है बीच-बीच में, अगर उधर से कोई रिसपॉस नहीं आया तो दुःख भी होना है, नाराज तो होना ही है, खुद परेशान हुआ तो उसकी परेशानी खुद तक नहीं रहेगी। केन्द्र परेशान है, परिधि तक परेशानी जायेगी और परिधि से वातावरण में और वातावरण में जो दो-तीन आत्मायें जुड़ी हुई हैं उन तक वो परेशानी पहुंचेगी जरूर, खुद परेशान दूसरे परेशान, खुद नाराज दूसरे नाराज। **कुमार अर्थात् निर्बंधन, हटा दो बंधनों को, संबंध जो बंधन बन चुका हैं, स्वतंत्रता, सारी लड़ाई स्वतंत्रता की है। फ्रीडम फाइटर्स, मुक्ति चाहिए हमें।** अभी कुछ भी न बांधें, कुछ भी जो कुछ किया, न सेवायें बांधे, न योग बांधें, न ज्ञान ही बांधे, सूक्ष्म अति सूक्ष्म बंधनों को देखना है। कौन से बंधन? व्यक्ति है, वस्तु है, संबंध है, क्या है? और जो बनना है उस चित्र को देखना। ये बनना है, ये दिनचर्या है, ये भोजन है, ये पीना है, ये नींद है, ये अमृतवेला है, ये मुरली है, ये मुरली का रोज का चिंतन है, ये टाइम मैनेजमेंट है, ये हो रहा है। तो पहली विधि प्रोग्रामिंग की, चित्र बना लेना मन में, देखना रोज चित्र को। कब देखना? जब खाली समय है, ऐसे ही बैठे हुए है, अचानक वो चित्र इमर्ज करना। जो निकाल सकते हैं वो पेन्ट भी कर लें उस चित्र को। अमृतवेला का चित्र बनाओ, मैं सो रहा हूं, सोया हुआ हूं और वहां घड़ी रखी हुई है, घड़ी में टाइम है तीन, तीन बज चुके है, अब एक मिनिट भी आगे नहीं, ये मन को बताना है, देखना है, वो सबकॉन्शियस माइंड में अंदर-अंदर जाते जायेगा। रात को सोते समय ब्रेन को ऑर्डर देना, इसको कहते हैं सेटिंग ऑफ मेंटल अलार्म क्लॉक, अपने आप नींद खुलेगी। और वो एक दिन के लिए, दो दिन के लिए नहीं है, जीवन पर्यन्त के लिए संस्कार बनाना है। तो रोज-रोज चित्र को देखना पड़ेगा, एक दिन के लिए नहीं, कुछ भी मुझे बांधे नहीं, कुछ भी।

**2. वर्तमान में विजुअलाइजेशन -** वो विजुअलाइजेशन जो है वो वर्तमान में हो। मैं ऐसा बनाऊंगा, ये नहीं। आई विल, आई विल कहा तो सबकॉन्शियस माइंड भी कहता है, ठीक है भविष्य में तुमको ऐसा बनायेंगे, अभी नहीं पर। और वो भविष्य शायद एक हफ्ता, एक महीना, एक साल, दस साल या बीस साल भी हो सकता है या कभी शायद अगले जन्म में। इसलिए जो मैं विजुअलाइज कर रहा हूं, जो मानस चित्र बना रहा हूं वो कब का हो? प्रेसेन्ट का, वर्तमान का। अभी इस समय का मैं देख रहा हूं, अपने आप नींद खुल रही है, मैं देख रहा हूं भोजन में ये मुझे नुकसान करता है परन्तु आसक्ति बहुत है, छोड़ नहीं पा रहा हूं, छोड़ने जाता हूं तो दमन होता है, इच्छा और बढ़ती है और **दमन किया हुआ लंबा**

**समय नहीं चलता।** प्रोग्राम यहां क्रियेट करना है। उससे क्या नुकसान है पहले उसकी सूची बनानी है, जो चीज छोड़नी है उसके प्रति दोष दृष्टि निर्माण करनी हैं। जो संबंध दुःख दे रहा है, टाइम वेस्ट करा रहा है, उसके नुकसान की सूची बनानी है ये मुझे क्या नुकसान दे रहा है, तभी उससे मुक्त हो पायेंगे। दूसरा वर्तमान।

**3. परिणाम -** परिणाम को देखना, ये मैं अगर करूं इक्कीस दिन तो इक्कीस दिन के बाद मेरे जीवन की ये जो सबसे बड़ी कमजोरी है **ये तो नष्ट ही हो जायेगी, खत्म ही हो जायेगी। इससे अधिक विजयी की खुशी और क्या होगी? और जीवन में ये मेरी आंतरिक जीत होगी। किसी और को इसके बारे में कुछ पता नहीं क्योंकि किसी और को उस कमजोरी के बारे में कुछ पता नहीं है।** मेरे अंदर एक संस्कार है भय का, वो भय ऐसा छिपा हुआ है, अब कैसे मैं इसको जीतूं? एक मेंटल प्रोग्राम बनाना पड़ेगा। एक चित्र, एक ऐसे व्यक्ति का जो निर्भय है, फिर प्रेसेंट में अभी और तीसरा मैं वो बन गया तो मेरे जीवन में क्या-क्या फायदे होंगे। जैसे अभी कुछ भी करता हूं तो कर्म बांधते हैं, कुछ भी करता हूं तो उसका वर्णन चालू हो जाता है, ये किया, ऐसा किया, वैसा किया या किसी व्यक्ति में आसक्ति उत्पन्न हो जाती है या फिर कर्म भोग आता है तो व्यर्थ चलने लगता है। सोचो बड़ी-बड़ी बीमारी आ गई अचानक और हम इतने स्थिर है उस बीमारी में कितनी बड़ी जीत है ये, पर इसकी तैयारी पहले ही करनी होगी। बीमारी आने के बाद नहीं होगा। तब तो सारे विकारी और पुराने संस्कार अपने आप इमर्ज हो जाते हैं, आत्म-अभिमानि स्थिति नष्ट हो जाती है। बीमारी के समय बहुत स्ट्रॉंग माइंडसेट मेंटालिटी चाहिए, बीमारी के समय स्थिर रहने की, अंदर भी व्यर्थ न चले। ऐसा हमने बहुत कम लोगों को देखा है, नहीं तो सब हिल जाते हैं, सब हिल जाते हैं। वर्तमान समय तो संसार ऐसा चल रहा है जो शायद आज तक कभी नहीं होगी ऐसी अवस्था संसार की, विशेष भारत। बेडस नहीं है, ऑक्सीजन सिलेंडर नहीं है, वेंटिलेटर नहीं है, सिविल हॉस्पिटल के सामने भी 50-50 एंबुलेंस खड़ी हैं, अंदर कौन ज्यादा सीरियस है उसको लिया जायेगा, ऐसी सिचुयेशन कहीं नहीं थी, रिश्तेदार बैचेन, फीयर, डर, इतनी घबराहट कभी नहीं थी। कंट्रोल हमें ही करना होगा, अपने बाइब्रेशन्स से। आत्माओं में भय है, एक प्रयोग किया जा सकता है या सभी अमृतवेला करें। ये वायरस है कि सीधा लंग्स को अटैक करता है, आज सुबह से कम से कम दस पेशेन्ट्स आये। हर दिन दस-दस नये एडमिशन हो रहे हैं और वो सारे ही सीरियस, ऐसा हमने अपने जीवन में 20 साल में कभी नहीं देखा जो एक ही दिन में दस-दस एडमिशन और दसों के दसों सीरियस और दसों के दसों ऐसे कि जिनका सेचुरेशन, ऑक्सीजन, दस-दस, पंद्रह-पंद्रह लीटर ऑक्सीजन चालू है अस्पताल में। जो भी आ रहा है ऐसे ही आ रहा है, एक ही चीज की मांग है ऊर्जा, प्राण, लंग्स। **अमृतवेला**

प्रयोग करना है - वो शिवबाबा प्राणेश्वर है, उससे प्राण ऊर्जा खींचनी हैं और वो प्राण लेकर संसार भर के जितने कोविड मरीज हैं उनके फेफड़ों में भरनी हैं। **प्राण अलग हैं, ऑक्सीजन अलग है, ब्रेथ (Breath) अलग हैं।** ऑक्सीजन प्राण नहीं है, ऑक्सीजन के बिना तो थोड़े समय तो व्यक्ति जी सकता है लेकिन प्राण के बिना तो थोड़े समय भी नहीं जी सकता। कहा जाता है प्राण सर्वव्यापक ऊर्जा है, जो सर्वत्र है। सबसे अधिक प्रकृति में हैं, निसर्ग में, किरणों में, धरती में, आकाश में, सर्वत्र हम जब श्वास लेते हैं तो ऑक्सीजन लेते हैं और प्राण लेते हैं। आयुर्वेद और शास्त्रों में इस प्राण का बड़ा महत्व कहा गया है, ये प्राण ऊर्जा है जो हमें जीवित रखती है, शरीर और आत्मा के बीच प्राण हैं। ऑक्सीजन की कमी हैं, सिलेन्डर्स की कमी हैं, हमें उन्हें दो चीजें देनी हैं, एक ईश्वरीय शक्तियां देनी हैं, ईश्वरीय ऊर्जा देनी है और दूसरा प्राण ऊर्जा देनी हैं। उस प्राणेश्वर से वो ऊर्जा लेकर फूंकनी हैं प्राण ऊर्जा फेफड़ों में, ये काम हमारा हैं। डॉक्टरर्स क्या-क्या करेंगे, उनके भी हाथ बंधे हैं, हर हॉस्पिटल फुल हैं, कहीं पर भी बेड नहीं हैं, एक मरीज एंबुलेंस में इधर से उधर, उधर से उधर, उधर से उधर घूम रहा है, हमें अपनी ऊर्जा का सहयोग देना है विश्व को। उसके लिए स्वयं अपने आप को ऊर्जा के कवच के अंदर रखना है। पहले तो ये भी एक प्रोग्रामिंग है, इसका भी एक प्रोग्राम बनाना है रोज अमृतवेले या नुमाशाम, 5 मिनिट विश्व ग्लोब के ऊपर जाना और प्राण ऊर्जा भरना धरती में, ईश्वरीय ऊर्जा भर देना आत्माओं में। पेशन्ट हॉस्पिटल में रहता है, 15-20 दिन वेंटिलेटर पर रहता है, ऊपर से तो सारा ईलाज हो गया फिर एक दिन डिस्चार्ज भी हो जाता है पर जो साइकोलॉजिकल ट्रामा (Psychological Trauma) हुआ उसका क्या? जो चेतना पर घाव हुये उसका क्या? जो अकेलापन उसे दस दिन उन दिनों में महसूस हुआ उसका क्या? जो बैचेनी हुई उसका क्या? वो तो संस्कार बन गया है, अभी भी डर लगता है, भय, भयंकर भय। खबरें सुनते रहता है, बाजू में जो मरीज था गया। बाबा ने ये सब का वर्णन बहुत पहले कर चुका है। ऐसा समय आयेगा तुम्हें आधारमूर्त बनना होगा, तुम्हें शान्ति की किरणें देनी पड़ेंगी, आत्मायें इतनी अशान्त, इतनी अशान्त हैं, **एक एडमिट होता हैं तो उसके दस रिश्तेदार इतने बैचेन रहते, इतने बैचेन रहते क्योंकि अंदर किसी को एन्ट्री नहीं है, अंदर क्या हो रहा है हमारे मरीज के साथ, इतनी बैचेनी।** हमारा काम बहुत बड़ा है। पहला कार्य तो है खुद को स्थिर कर देना, खुद को ऊर्जा से भर देना, ऊर्जा का कवच पहन लेना, एक कीटाणु भी अंदर न जा पाये जो हमें संक्रमित कर दे। दूसरा आत्मा को बलवान बना देना ताकि विश्व के लिए हम विश्व रक्षक बन सकें। तो तीसरी विधि विजुअलाइजेशन की क्या बताई? तीसरी स्टेप परिणाम को देख लेना।

#### **4. टू नो, नोट टू बिलीव (To know, Not to believe) -** विश्वास नहीं केवल, मान

लेना कि हां यहीं सत्य हैं। फरिश्ता हूं तो यही फरिश्ता है, जो कि डिटैच है, जो कि लाइट है, जो कहीं बंधन में फंसा नहीं है, जो कर्मातीत है, जो नाराज नहीं है, जो व्यर्थ संकल्पों की रस्सियों में नहीं बंधा है, कैंची हैं उसके पास, काट देता है। कैंची और रस्सी ये भी विजुअलाइजेशन है, इसको एक्चुअल देखना है अमृतवेला, ये मैं हूं और ये सारी रस्सियां इधर-उधर बंधी हुई हैं। **वो कौन-कौन सी रस्सियां हैं वो आप खुद जानते हैं कि मुझे बांधने वाली कौन सी रस्सियां हैं।** किसी का पत्नी में मोह, किसी का पति में मोह, किसका बच्चे में मोह, किसी का वस्तु में मोह, किसी का पैसे में मोह, किसी का अतीत की यादों में मोह, किसी का खाने-पीने में मोह, ये खाऊं, वो खाऊं, वो बनाऊं, ये बनाऊं, बुद्धि स्थूल भोजन में ही बिजी रहती है। वो आत्मा के उन जगत में कैसे पहुंचेगी जहां तो सूक्ष्म कारोबार है सारा, असंभव। **जो शरीर केवल खाने में, पचाने में और फेंकने में व्यस्त है वो उन हायर परपस (Higher purpose) और हायर रेयल्स (Higher realms), सूक्ष्म जगत् में यात्रा कैसे करेगा?** जहां तो शरीर है ही नहीं, यहां तो शरीर की कॉन्शियसनेस है दिन-रात। तो देख लेना ये मैं हूं, ये मेरी रस्सियां हैं, फिर एक अच्छी सी कैंची ले लेना काल्पनिक और काटना, देखना ये कट गया है ना, अब दिन भर में ये मुझे डिस्टर्ब नहीं करेगा। ये व्यक्ति दस बार संपर्क करते रहते, उससे कट, अब बंधन नहीं है ये संकल्प। **मेरा वजन कम क्यों नहीं होता, मेरा वजन बढ़ता क्यों नहीं, इसमें ही फंसे हैं। है छोटा सा संकल्प, छोटी सी बात, पर फंसे हैं उसमें।** शरीर की बात है, मुझे ये बीमारी है कैसे निकलूं? इससे कोई पुरानी याद, कोई ट्रॉमेटिक मेमोरी, दर्दनाक घटनायें, अतीत में हुई जहां लोगों ने बहुत बुरा व्यवहार किया था और वही लोग सामने आ जाते हैं, जुड़ जाता है कुछ और कुछ संवेदनायें होती हैं, दुःखद उत्तेजनाओं खड़ी होती है। कोई विकार कट करना है कैंची से, देखना है कि मेरे हाथ में कैंची हैं, पिक्चर, वर्तमान, नो द रिजल्ट (know the result) , कट गया है अब कितना अच्छा लग रहा है मुझे, हल्का-हल्का। और ये भी देखना है कि मैं उड़ रहा हूं, अभी तक बंधा था नीचे। तो विजुअलाइजेशन की चौथी स्टेप है, और प्रोग्रामिंग की चौथी स्टेप है मानना उसको, केवल बिलीव नहीं। कोई अगर आपसे पूछे आप क्या कर रहे हो? हम कहते मैं लिख रहा हूं, मुझे लगता है मैं लिख रहा हूं ऐसा नहीं कहते। हम कहते मैं लिख रहा हूं, लगता है नहीं, ये मैंने मान लिया है कम्पलीट, 100 परसेंट मुझे निश्चय है कि मैं लिख रहा हूं, मुझे कोई प्रूफ देने की आवश्यकता नहीं है किसी को। उसी तरह जो चीज हमें करना है, हम कुछ भी प्रोग्रामिंग कर सकते हैं, कुछ भी। मुरलियों में आता है मैं भैंस हूं, मैं भैंस हूं, मैं भैंस हूं, अब निकलो यहां से, कैसे निकलूं? प्रोग्रामिंग क्या कर दिया? मैं भैंस हूं, वो व्यक्ति अपने आप वैसा ही आचरण करेगा। केन्द्र में मैं भैंस हूं,

परिधि पर मैं भैंस हूं अपने आप सब होगा। वो परिधि को कंट्रोल नहीं कर रहा है, केन्द्र में आ गया है। उसी तरह जो हमें बनना है, जो हम चाहते हैं, जो हासिल करना चाहते हैं, उसका प्रोग्राम बनाना है। एक उसको अंदर जाने देना है, मैं हीरो पार्टधारी हूं, जीरो बाप के साथ हीरो पार्टधारी अर्थात् सावधान, अटेंशन, हर पल हर कर्म में अटेंशन। कुमार अर्थात् निर्बंधन, कमरे के बाहर भी नहीं, कमरे के अंदर भी नहीं। कमरे के बाहर तो निर्बंधन हैं, कमरे में जाते ही इधर फोन उधर फोन और बंधन चालू।

**5. एनर्जी पंपिंग (Energy Pumping) -** जो चित्र बनाया अब उसमें ऊर्जा भरनी है ईश्वरीय, उसको समझो ये जो प्रोग्राम है छोटा सा बच्चा है, ये जो संस्कार है छोटा बच्चा है, अब इसकी मुझे पालना करनी है। अब संस्कार बनाया मुझे तीन बजे उठना है, अभी ये छोटा सा बच्चा है, अब इसकी रोज पालना करनी पड़ेगी, रोज देखना पड़ेगा, स्पष्ट देखना पड़ेगा, परिणाम को देखना पड़ेगा, वर्तमान में करना पड़ेगा, मानना पड़ेगा की यही सत्य है और उसमें रोज ऊर्जा भरना है, शिवबाबा से किरणों लो और उस प्रोग्राम में भरो, वो किरणों लो और उस पिक्चर में ऊर्जा भरती जानी है डेली। हर दिन। प्रोग्राम बनाया है कर्मातीत, किरणों ली और उसमें ऊर्जा भरी, अब सारे दिन भर ऐसा कोई भी कर्म न हो कि जो मुझे बंधन बना दे मेरे लिए बंधन बन जाए, परवश हो जाऊं, वशीभूत हो जाऊं, दुःख हो जाये, पश्चाताप हो जाए, रोना पड़े, चिल्लाना पड़े, ऐसा कुछ नहीं हो। फ्रीडम, फ्री रहूं और ऊर्जा का लेवल बहुत हाई रहे, हाई एनर्जी लेवल। हमें ऐसा व्यक्ति बनना है जिसमें इनर्जी लेवल बहुत ज्यादा है, जिसमें कभी टायर्डनेस (Tiredness) न हो, कभी कोई थकान न हो, **जिसके लिये नींद ऐसी हो बस लेट गए और नींद आ गई और अपने आप नींद खुल जाये एक ऐसा व्यक्ति, बॉडी मास्टरी, इंद्रियां वश में हो, स्टाप कहा तो स्टाप।** एक किताब है इंग्लिश में - इट स्टॉप इट (Eat Stop Eat). कब हम अपने जिह्वा को आदेश दें रुक जाओ तो रुक जाये, कानों को आदेश दें। उदाहरण दिया न बाबा ने आंख का आज की मुरली में। और एक बात है कर्मभोग को जीतने की दो विधियां कौन सी? बीमारियां आने पर क्या? इंजेक्शन लगाओ, कौन सा? अशरीरीपन का। पर सीधा बीमारी की इमरजेंसी के टाइम पर? पहले से लगाना पड़ेगा, दिन भर में कई बार लगाने पड़ेंगे, बीच-बीच में लगाने पड़ेंगे और विदेही बनना, अशरीरी बनना अर्थात् अशरीरी केवल हम तब नहीं है जब हम योग में बैठे हैं, सारे दिन-भर में हल्के-हल्के रूप से अशरीरी बनते जाना, किसी चिंतन में खो जाना अर्थात् अशरीरी। हर वो चीज जो हमें शरीर के ऊपर ले जाती है, फरिश्ता स्थिति है। हर वो अवस्था, हर वो प्रैक्टिस, हर वो ड्रिल, चिंतन में खो गये या फिर मग्न हो गये या फिर प्रभु प्रेम में खो गये, वो सारी अशरीरी अवस्थाएँ हैं या फिर कर्म करते हुए इतने तल्लीन

हो गये उसमें, वो भी अशरीरी अवस्था है, पूरी लगन से कर रहे हैं। ऐसा नहीं कर्मातीत अर्थात् वो व्यक्ति नहीं कि जो कर्म को छोड़, कर्म का जिसने संन्यास लिया। इतनी व्यस्तता है परिधि पर परंतु केन्द्र एकदम शांत हैं, एब्सोल्यूटली अनडिस्टर्ब्ड (Absolutely undisturbed), बाहर इतनी हलचल है सब कुछ कर रहा है, सब कुछ कर रहा है परंतु अंदर से बहुत शांत हैं। वो अंदर किसी को दिखाई नहीं देगा शायद, पर उसे पता है ये केवल बाहर के कर्म हैं क्योंकि मुख्य पुरुषार्थ कुछ और है जो अंदर ही अंदर चल रहा है। कर्मातीत हो जाना है, देह सहित देह के संबंधों को भूल तुम्हें घर वापस जाना है इसलिए कुछ भी मुझे बांधे नहीं, यह संकल्प। तो पहला क्या करना है? इंजेक्शन। अभी सोने जाओगे तो इंजेक्शन लगाकर फिर सो जाना, बेहोश, सेल्फ इंजेक्शन लगा दिया, सो गये और संकल्प देकर सोना, प्रोग्रामिंग बनाकर सोना, ये टाइम है उठने का। **उठने के बाद किसी को नींद आती है उसमें कुछ और प्रोग्राम बनाओ, भोजन का प्रोग्राम बनाओ, सोने का प्रोग्राम, दिनचर्या का प्रोग्राम, बातचीत का प्रोग्राम, सेवा का प्रोग्राम, हर चीज का यह होना चाहिए। पहले प्लानिंग, तो ही वो होगा, नहीं तो नहीं होगा, एक्सरसाइज का प्रोग्राम।**

दूसरी बात आज्ञाकारी बनो तो बाप की सच्ची दिल की दुआयें मिलेंगी, ये दो विधियां हैं। बीमारी तो आयेंगी, कहीं न कहीं से आयेंगी पर अगर आ जाये तो अभ्यास कौन सा करना है? बीमारी से डिटेच, वर्णन करने में नहीं लग जाना। **सबसे ज्यादा आत्मा को कमजोर बीमारी का वर्णन करता है, जो आता है उसको अपनी बीमारी का वर्णन करके सुनाता है।** क्या हो रहा है? ये सब हो रहा है, हरेक व्यक्ति को दिन भर फोन रहता है पेशेन्ट के पास और फोन पर बिजी रहता है, जितने उसके रिश्तेदार होंगे एक-एक को फोन करके बताता है कि मुझे अभी क्या हो रहा है। बीमारी छटाक भर की और वर्णन किलो-किलो का तो बॉडी मैनेजमेंट और डिस्सीज मैनेजमेंट ये दो बातें आज बाबा ने बताई और स्मृतियां दिलाई कितनी सारी। तुम ये हो, तुम वो हो, तुम ऐसा हो, तुम वैसे हो, याद है? बाबा नया कुछ नहीं बता रहे, स्मृति दिला रहे। जैसे दूसरे महायुद्ध में एक सैनिक घायल हो गया, ब्रेन पर चोट लग गई, जब बाहर आया तो उसे सब कुछ भूल गया, याद ही नहीं वो कहाँ का है। एक नंबर रहता है मिलेट्री में, वो नंबर भी खो गया। वो एक बहुत अच्छी बात है मिलेट्री में नंबरिंग होती है क्योंकि नंबर का कोई मां या बाप नहीं होता है तो बाकी सैनिकों को दुःख भी नहीं होता है। ये नंबर का गया, मां, बाप, बेटे, बहन कुछ नहीं होता है नंबर के, इसलिए कई हॉस्पिटल्स में, हम जहां मुम्बई में थे वहां पेशेन्ट्स के नाम किसी भी डॉक्टर को पता नहीं थे, बेड नंबर 1, बेड नंबर 2, बेड नंबर 61, बेड नंबर 64, क्या हुआ? बेड नंबर 57 का क्या हुआ? 57 गया। बेड नंबर 68 अभी ठीक है, **ऐसी बातें चलती थी सारी, केवल नंबरिंग से। इसीलिए डॉक्टर**

**उससे डिटैच रहता था, खुद इन्वोल्व नहीं होता था।** डॉक्टर, नर्सिंग स्टाफ, कठोरता ऊपर से धारण कर रखी थी, कटुता नहीं कठोरता, नहीं तो वो खुद दुःखी हो जायेंगे। तो ये व्यक्ति भी, उनको लगा अब क्या करें? एक व्यक्ति ने सुझाव दिया लण्डन की सड़कों पर ट्रेन में बिठा-बिठा कर, अलग-अलग जगहों से घुमाओ ताकि उसको याददाश्त वापिस आ जाये। कई जगह उसको घुमाया, स्टेशन पर खड़े रखते थे, वो देखता था, उसे कुछ याद नहीं, नाम पता नहीं, कुछ नहीं पता। और फिर अचानक ट्रेन जा रही थी, कोई क्रॉसिंग थी, जहां स्टेशन नहीं था वहां रुक गई और वो व्यक्ति ने देखा और कूदा वहां से और भागने लगा। जो लोग उसके सैनिक साथी थे वो पीछे-पीछे आने लगे, वो कहने लगा ये मेरा गांव हैं, ये मेरा गांव है और सीधा वहीं जाकर रुका जो उसका घर था, क्या हुआ? स्मृति आ गई उसको, सब याद आ गया उसको। बाबा क्या कर रहे? स्मृति, रिमेम्बेरेंस, रिमेम्बरिंग, बस। तुम ये हो, तुम विजयी हो, तुम समर्थ आत्मा हो, तुम हीरो पार्टधारी हो, तुम्हें कोई रोक नहीं सकता, तुम निर्बंधन हो, तुम कमाल दिखाने वाले हो, लुढकने वाले लोटे नहीं हो। स्मृतियां, तो आज क्या करना है? नये-नये प्रोग्राम बनाने हैं और ये जो पांच चीजें बताईं इनको एप्लाइ करना है।

ऐसे अधिकारी आत्माओं को, ऐसी विदेही आत्माओं को, कर्मातीत आत्माओं को, ऐसे कर्मबंधन से मुक्त आत्माओं को, ऐसे फरिश्ता आत्माओं को, ऐसे लुढकने वाले लोटे नहीं ऐसे कुमारों को, सहजयोगी आत्माओं को, ऐसे हीरो पार्टधारी आत्माओं को, ऐसे कर्मभोग को कर्मयोग में परिवर्तित करने वाली आत्माओं को, ऐसे हिसाब-किताब पुराने हिसाब-किताब यहीं चुकू करने वाली आत्माओं को, ऐसे बंधन को संबंध बनाने वाली आत्माओं को, ऐसे देह में रहते विदेही आत्माओं को, ऐसे हर सीन में छिपे हुए कल्याण को देखने वाली आत्माओं को, ऐसे अंतर्मुखी, धैर्यवान, सहनशील आत्माओं को, ऐसे चलाने वाली आत्माओं को चिल्लाने वाली आत्मायें नहीं चलाने वाली आत्मायें, ऐसे स्वयं को अशरीरीपन का इंजेक्शन देने वाली आत्माओं को, बापदादा की दुआयें आज्ञाकारी बन लेने वाली आत्माओं को बापदादा का सिक व प्रेम से याद-प्यार, गुड नाईट और नमस्ते।

हम रुहानी बच्चों की रुहानी बापदादा को याद-प्यार, गुडनाईट और नमस्ते।

ओम शान्ति