रूहानी उड़ान

Ruhani Udaan

Special Topics

Audio Page: *https://angelofshiva.com/audio/SpecialTopics-H/2018*

Class Date - 27.01.2018

BK Dr. Sachin Bhai Ji

Venue : Gyan Sarovar

ओम शान्ति। बच्चों की एक छोटी सी कहानी से इस क्लास की शुरूआत करेंगे। अभी-अभी कुछ सालों पहले एक लेखिका रोलिंग, एक बहुत प्रसिद्ध किताब जिसने लिखी। ऐसी सात किताबें उसमें से पहली Harry Potter And Philosopher's Stone, (हेरी पॉर्टर और एक पारस का पत्थर) जिसमें दिखाया है कि एक दस साल का लड़का है हैरी नाम का, अनाथ है, अपने अंकल और आंटी के साथ रहता है और उस अंकल आंटी का एक बेटा भी है। वो तीनों मिलकर इस हैरी को बहुत तंग करते हैं, बहुत सताते है। हैरी को ये पता नहीं कि उसके मां-बाप कौन थे और वो कौन है उसे ये भी नहीं पता। एक दिन अचानक कुछ पत्र आते है, जिस पर उसका नाम लिखा होता है- हैरी पॉर्टर। तो वो पत्र उसके अंकल देख लेते हैं और उसके हाथों से छीन लेते हैं और फाड़ देते हैं। दूसरे दिन फिर ऐसा पत्र आता है- टू हैरी पॉर्टर, फिर उसके अंकल फिर से पत्र फाड़ देते हैं तीसरे दिन, चौथे दिन रोज पत्र आने लगते हैं और पत्रों की संख्या बढ़ने लगती है। वैसे ही रोज और फिर ज्यादा ज्यादा आने लगते हैं। दिखाया, बहुत समय पहले की कहानी है कुछ उल्लू (Owls) वो पत्र छोड़कर जाते हैं। जब बहुत अधिक पत्र आने लगते हैं तो उसके अंकल उसको फाड़ना चालू करते हैं, उसके ही सामने उसको हाथ नहीं लगाने देते। कौन से ये पत्र हैं? और अधिक जब आने लगते हैं तो आग में डाल देते हैं। पर एक समय ऐसा आता है कि एक दिन इतने पत्र आते हैं, इतने पत्र आते हैं कि जिस आग में डाले थे वो आग से सारे पत्र बाहर निकलते हैं, दरवाजे के नीचे से पत्र आते हैं, ऊपर घर पर लगी जो चिमनी हैं उससे पत्र आने लगते हैं, हजारों-लाखों पत्र एक साथ हवाओं में घूमने लगते हैं और वो अंकल को देखकर आश्चर्य हो जाता है ये क्या है? और हैरी के हाथ में एक पत्र आ जाता है। जो कि इतने दिनों से वो जानना चाहता था, कौन मुझे पत्र लिख रहा है? और वो पढ़ता है, जिसमें लिखा रहता है कि - हैरी, तुम एक बहुत बड़े जादूगर हो। होगवर्ट्स नाम की एक जगह है, वहां से डंबलडोर जो वहां के हेड होते हैं जादू की विद्या के, वहां से वो पत्र आता हैं और एक दिन हैरी वहां पहुंच ही जाता है। ये बात हम आपको क्यों सुना रहे हैं? आज सुबह की साकार मुरली, आज का वरदान- बाप तुम्हें निमंत्रण देते हैं, कहां से निमंत्रण देते? कहां का निमंत्रण देते हैं? सूक्ष्म वतन का निमंत्रण देते हैं, परंतु कोई अंकल है और कोई

आंटी हैं, माया अंकल और माया आंटी जो कि वो पत्र हम तक पहुंचने ही नहीं देती है। कभी तो फाड़ देती, कभी आग में डाल देती, कभी छिपा देती है, पता नहीं। परंतु भगवान भी रूकता नहीं है, पत्र रोज भेजते रहता है, रोज भेजते रहता है, भेजना उसका चालू ही है। 1997 में इस श्रृंखला की ये पहली किताब लिखी गई थी हैरी पार्टर की। तो हैरी को ये पता ही नहीं कि वो बहुत बड़ा जादूगर है। वो तो जब वो हैग्रिड आता है, वहां का रखवाला होगवर्ट्स का, उस स्कूल का, वो उसे बताता है कि तुम एक बहुत बड़े जादूगर हो, तुम्हारे मां-बाप भी बहुत बड़े जादूगर थे। उसे स्वयं की पहचान देता है कि तुम ये हो और हैरी निकल पड़ता है।

तो आज की सारी क्लास हम आज का जो वरदान है, उसमें टोटल दस बातें है। आज सुबह के वरदान में, साकार मुरली वो सारी की सारी दस बातें हम एक योग की ड्रिल में परिवर्तन करेंगे और ये ड्रिल अगले सात दिनों तक रोज अमृतवेला सबको करनी हैं। इससे पहले कि हम उन दस बातों की चर्चा करें, सभी ने मुरली सुनी है ना आज? हां, बस फिर। ड्रामा को तुमको पुरूषार्थ कराना ही है, मुरली में लाइन आई है एक, बाबा ने ड्रामा के लिये कहा है। ये नहीं कहा कि ड्रामा अनुसार तुम पुरूषार्थ करोगे, ड्रामा को तुमको पुरूषार्थ कराना ही है, तुम चाहो या न चाहो। इससे पहले की हम उन दस बातों की चर्चा करें जो आज के वरदान में है, वरदान छोटा सा है, वरदान किस मुरली से लिया है? क्योंकि यह मुरली अभी-अभी चली है, सन्डे, डबल विदेशियों से मुलाकात, 3 जनवरी, 1983| अभी-अभी एक सन्डे में यहीं मुरली आई है बच्चों को सैर, एक्सकर्सन (Excursion) करना बहुत पसंद है इसलिए बाप भी तुम्हें पिकनिक पर ले जाते हैं। मुरली चली थी अभी-अभी सन्डे कुछ मास पहले 3 जनवरी, 1983| इससे पहले की हम उन दस बातों को देखें जिस विषय की हम चर्चा करने वाले हैं वो हैं रूहानी उड़ान।

एक पंछी को उड़ने के लिये सात बातें चाहिए। यदि ये सात बातें हैं तो उड़ पायेगा, आत्म पंछी भी तभी उड़ सकेगा जब ये सातों चीजें हैं-

1. पंख चाहिए।

2. पैरों में कोई भी बेड़ियां नहीं होनी चाहिए तो ही पंछी उड़ सकेगा।

3. कोई भी पिंजड़ा नहीं चाहिए- असंख्य पिंजड़े हैं सूक्ष्म और स्थूल कोई भी पिंजड़ा नहीं चाहिए।

4. उड़ने की अदम्य इच्छा **(Intense Desire).**

5. आत्म विश्वास कि मैं उड़ सकूंगा।

6. प्रैक्टिस (Practice)

7. डिवाइन कॉल (Divine Call) –

जब सुनता हूं अनिवार गगन की, जब सुनता हूं ऊंच गगन की अनिवार पुकार, उड़ जा, उड़ता जा पर मार, कविता है एक, ' मां क्या मुझको उड़ना आया? '

डिवाइन कॉल, आकाश से आवाज आनी चाहिए कि उड़ जा, एक ऐसी आवाज कि व्यक्ति रोक ही न सके। व्यक्ति पुरूषार्थ तब करता है, जब ऐसी उसको एक आवाज आ जाती है। संसार में भी भक्ति मार्ग में व्यक्ति भगवान को ढूंढने तब निकलता है जब एकाएक एक आवाज आती है कि ढूंढो उसे। इस ब्राह्मण जीवन में भी व्यक्ति पुरूषार्थ कर रहा है। ढीला-ढाला पुरूषार्थ चल रहा है, अमृतवेला थोड़ा कर रहा है, कभी कर रहा है, कभी नहीं कर रहा है, मुरली कभी सुन रहे हैं, पता है, थोड़ी बातें याद हैं, थोड़ी भूल गई, ट्रैफिक कंट्रोल, सारी दिनचर्या, शाम का योग, रात का मुरली चिंतन, चार्ट कुछ कर रहे हैं, कुछ नहीं। एक दिन अचानक ऐसे ढ़ीले-ढाले पुरूषार्थी को ऊपर से आवाज आ जाती है, तब वो नहीं रूक पाता और वो आवाज किसी व्यक्ति के द्वारा, किसी आत्मा के द्वारा आ सकती है। वो आवाज घटना के द्वारा आ सकती है, वो आवाज किसी स्थान पर आ सकती है, वो आवाज कोई एक समय पर आ सकती है, पर आवाज, द डिवाइन कॉल (The Divine Call) और जब वो आवाज आ जाती है तब व्यक्ति नहीं रूकता, तब उड़ जाता है। तो एक पंछी को उड़ने के लिये सातों ही चीजों की आवश्यकता है।

कौन से वो बंधन है? उसकी चर्चा आज हम नहीं करेंगे। कौन से वो पिंजड़े हैं? बहुत सारे पिंजड़े हैं- देह का भान, देह का अभिमान, देह का अहंकार, देह की भाषा, देह का धर्म, देह के संबंध, देह की इच्छा, देह की कामना, देह की तृप्ति, देह के भोग, देह की वासना, देह का आकर्षण, दैहिक दृष्टि, दैहिक वृत्ति, जिस स्थान से आये उस स्थान का आकर्षण, देह की भाषा, जो घर में जिस भाषा में जन्म हुआ था उस भाषा का भी आकर्षण। सारे पिंजड़े है, सूक्ष्म पिंजड़े, तो पिंजड़े बहुत है। पिंजड़े नहीं हो तब पंछी उड़ेगा। कोई सलाखे न हो, कोई चेन न हो, कोई बेड़ियां न हो, तब वो उड़ेगा। इच्छा हो अंदर उड़ने की, कामना हो उड़ने की तब वो उड़ेगा। और जब पंछी लंबा समय पिंजड़े में रहता है, तो आत्मविश्वास ही खत्म हो जाता है उड़ने का। पंख है पर उड़ नहीं पाता। तीव्र पुरूषार्थ की वो उड़ान भर ही नहीं सकता। हैरी को हैग्रिड जब आता है, रखवाला उस स्कूल का वो उसे याद दिलाता है यू ऑर विजार्ड (You Are Wizard) तुम एक जादूगर हो, महान जादूगर। तुम्हारे नाम की वहाँ कितनी चर्चा है और तुमको पता ही नहीं तुम इतने बड़े हो, सब तुमको वहाँ जानते हैं, तुम एक ही हो जो वो एक मृत्युदंश था सांप, उससे बचे हुए, बाकी कोई भी नहीं बच

सकता था उससे। **उसे उस ही की महानता की याद दिलाता है** हैग्रिड और हैरी अपनी यात्रा पर निकल जाता है, कितने बंधनों में रहता है। तो आज की मुरली का वरदान, उसकी 10 बातें जो हमें रोज करनी है और कल सुबह आँख खुलते ही ये बातें करनी हैं-

1. पहला: निमंत्रण (An Invitation From God) - बाबा से एक खत, कौन सा निमंत्रण है? चलो मेरे साथ वतन में। भगवान स्वयं खत लेकर निमंत्रण लेकर आ रहा है या तो ये भी सोचो कि देवदूत आ रहे, कुछ फरिश्ते आ रहे हैं, जिन्होंने मुझे उठते ही हाथ में एक पत्र दिया है, जिसमें लिखा है यू ऑर कॉर्डियली इन्वाइटेड टू (You Are Cordially Invited To...), तुमको निमंत्रण है सूक्ष्म वतन का। ये विजुअलाइज (Visualize) करना है कि भगवान मुझे ये इनिवेटेशन कॉर्ड लेकर बुला रहा है। भक्ति में भगवान ने कभी खत नहीं लिखा, दिखाया है रूक्मणि लिखती है खत श्री कृष्ण को, हृदयेश्वर, हृदय बिहारी, अपलक लोचन सतत प्रतीक्षा। वो उसको खत लिख रही है कि आओ, मुझे लेकर जाओ। भगवान कह रहे हैं मैं तुमको निमंत्रण देता हूं, कि वतन में आ जाओ। तो पहली बात क्या करेंगे? उठते ही बाबा निमंत्रण दे रहा है, बाबा पुकार रहा है, उसकी वो अव्यक्त आवाज आ रही है - उठो, उठो, उठो, जागो, जागो। फिर हम सो नहीं सकेंगे, न तो स्थूल निद्रा में, न तो अज्ञान की निद्रा में और न ही विस्मृति की निद्रा में। तीनों ही निद्रा से जागना है, स्थूल, अज्ञान और विस्मृति। जगाना है स्वयं को, उठने के बाद फिर एक बार उठो। पहला है स्थूल उठना, अब स्वमान से स्वयं को उठाना मैं कौन? तो सबसे पहली बात 10 बातों में, सारी प्वाइंटस याद रखना , निमंत्रण।

2. दूसरा: संकल्प के स्विच को ऑन करो- क्या करो? संकल्प के स्विच को स्टार्ट करो अर्थात क्या करो? अर्थात मन में संकल्प लाओ - समय हो गया है, संगमयुग चल रहा है, अमृतवेला आ गया है, अब मुझे उठना है, सारे विश्व की आत्मायें मुझे पुकार रही हैं। हे पूज्य आत्माओं, हे पूर्वज आत्माओं। अभी-अभी नीचे मुरली चली थी, बाबा की अव्यक्त वाणी रिकॉर्डेड मुरली 18 जनवरी 2008 की, तुम पूज्य हो, तुम पूर्वज हो, आत्माओं की आवाज नहीं सुनाई देती? दु:खी हैं, तड़प रही हैं, तलप रही हैं, कौन उनके दु:ख दूर करेगा? आवाज सुना? संकल्प का स्विच क्या करो? ऑन करो, संकल्प लाओ मन में मुझे क्या करना है। सोते रहना है? और **5 मिनिट सो जाऊँ, अभी 3.30 बजने को 5 मिनिट बाकी हैं, अभी 3.45 बजने को 5 मिनिट बाकी हैं, अभी 4 बजने को 5 मिनिट बाकी हैं, थोड़ा सा और सोता हूँ। कैसे सोयेंगे? कितने बड़े काम करने हैं और सुबह-सुबह करने हैं, अमृतवेला संकल्प का स्विच क्या करो? ऑन करो। संकल्प लाओ, क्रिएट करो, निर्माण करो, क्रिएटिव एनर्जी (Creative Energy) को जागृत करो।** अपने अंदर

जो रचनात्मक शक्ति भरी है उसको जगाओ। हे रचनात्मक शक्ति जागो! ओ क्रिएटिव एनर्जी, अराइज, अवेक (O Creative Energy, Arise, Awake) संकल्प लाना है। दूसरी प्वाइंट कौन सी हैं? स्विच को ऑन करना।

3. तीसरा: बुद्धि रूपी विमान में बैठना - देखो विमान खड़ा है, उठते ही सामने, खटिया के ही बाजू में, कह रहा है आ जाओ जगह खाली हैं। जल्दी आओ नहीं तो उड़ जायेगा, बुद्धि रूपी विमान में बैठना ये तीसरा काम बैठ गये अब।

4. चौथा: पेट्रोल भरना - पेट्रोल भरना पड़ेगा ना! ओरीजनल मुरली, आज तो वो प्रिंट नहीं हुआ पर ओरीजनल मुरली में बाबा ने कहा है- यदि पेट्रोल कम हो या आधा हो तो बीच से वापस लौटना पड़ेगा। एक हंसी की बात याद आ रही है, किसी भाई ने सुनाई थी। वो कह रहे थे देखो देवता जो थे न पिकनिक करने कहां जाते थे? विदेश में जाते थे। तो उस समय तो केवल भारत था, बाकी तो कोई स्थान थे ही नहीं। परंतु क्या हुआ एक बार जब देवता पिकनिक करने ऑस्ट्रेलिया चले गये, बाद में पेट्रोल ही खत्म हो गया तो वहीं रह गये। इसलिए फिर ऑस्ट्रेलिया बन गया। बाद में ऐसे पिकनिक करने अमेरिका चले गये। वहां कोई था तो नहीं, पर आने के लिये पेट्रोल ही नहीं था। वहीं बस गये और वहां सभ्यता चालू हो गई द्वापर से। तो चौथा पेट्रोल कौन सा पेट्रोल? डबल रिफाइन पेट्रोल भरो, सिंगल वाला नहीं। बाबा को डबल शब्द बहुत प्रिय है। सदा, डबल... **इसकी एक लिस्ट बना सकते हैं, भगवान को कौन-कौन से शब्द प्रिय हैं।** उसको सिंगल शब्द प्रिय नहीं है, कभी-कभी शब्द अच्छा नहीं लगता हैं, देखेंगे, करेंगे। सदा उसको प्रिय हैं, डबल उसको प्रिय है। तो डबल रिफाइन पेट्रोल कौन बतायेगा? कौन-कौन सा है? एक भाई बतायेंगे और दूसरा बहनें बतायेंगी

पहला पेट्रोल, सबने मुरली पढ़ी हैं ना? निराकारी नशा, कौन सा नशा? मैं आत्मा परमात्मा की संतान बाप का बच्चा। दो नशे हैं अर्थात् डबल पेट्रोल पहला नशा अर्थात् मैं आत्मा हूं। उठते ही निमंत्रण हाथ में आया, उठते ही संकल्प का स्विच ऑन किया, उठते ही बुद्धि रूपी विमान में बैठे और पेट्रोल पंप लगा दिया, मैं आत्मा हूं, देह हूं ही नहीं। मैं कौन हूं? आत्मा ही हूं। अभी-अभी सन्ड़े में मुरली आई थी सबसे पहली मर्यादा कौन सी हैं, पुरूषोत्तम बनने के लिये? स्मृति की मर्यादा। मैं भी आत्मा, वो भी आत्मा, ये नहीं। मैं हूं ही आत्मा और ये है ही आत्मा - यह स्मृति ही पहली मर्यादा है। मर्यादा पुरूषोत्तम बनना हैं ना? तो पहली मर्यादा का पालन करो। वैराइटी ड्रामा है, सबका वैराइटी पार्ट है, मैं भी श्रेष्ठ आत्मा, श्रेष्ठ बाप की ये भी श्रेष्ठ संतान है - ये पहली मर्यादा है, ये अभी तक कच्चा है। कल की मुरली सन्डे की - इसलिए बाप को बार-

बार यही पाठ पढ़ाना पड़ता है, यह पहला पाठ ही कच्चा है। वहां पर 50 बार लिखने को कहते है स्टूडेन्ट को, वैसे बाप भी यही पाठ पढ़ाते हैं - कुमारों से मुलाकात। तो पहला कौन सा नशा? मैं आत्मा। **20 अक्टूबर 1970 अव्यक्त मुरली- देह मुर्दा है, यदि मुर्दों को याद करोगे तो समझना हमारा भविष्य मुर्दाघाट का है।** यदि मुर्दे को याद करोगे तो क्या समझना? हमारा भविष्य मुर्दाघाट का है। **इसके लिये कोई दाग नहीं लगना चाहिए।** 7 फरवरी 1980 अव्यक्त मुरली- जैसे उस कागज पर कोई दाग लगता है, जैसे उस कपड़े पर कोई दाग लगता है और उस दाग को कोई छिपाता है, तो वो धीरे-धीरे दाग गहरा हो जाता है। यहां पर भी इस **ब्राह्मण जीवन में यदि तुम्हारे जीवन में कोई दाग लगा है और तुम उसे बाप से छिपाते हो तो वहां कपड़ा फट जाता हैं, यहां तुम्हें दिल फाड़-फाड़ कर रोना पड़ेगा।** वहां पर दाग लग जाता हैं तो कपड़ा या कागज फट जाता है और यहां दाग लगा और तुमनें छिपाया तो क्या करना पड़ेगा? दिल फाड़-फाड़ कर रोना पड़ेगा। संकल्प रूपी नाखून भी मिट्टी को टच न करें **नहीं तो मिट्टी पोछते रहोगे और साजन पहुंच जायेंगे।** मैं आत्मा - यही पहला पाठ है, पहला रिफाइन पेट्रोल, डबल रिफाइन पेट्रोल में।

5. पांचवा: सर्व संबंधों का नशा - साकार नशा कौन सा? बाप से सर्व संबंधों का नशा। सब-कुछ वही है, सब-कुछ उसी से है। कल की मुरली, कुमारों से मुलाकात- सब कुछ उसका है। बाबा सब कुछ तुम्हारा है और तुमसे ही सब कुछ है, सर्व संबंध तुमसे। इसी मुरली में बाबा ने कहा है - एक ही संबंध नहीं केवल, अलग-अलग संबंध निभाओ। बाबा से संकल्प ही कर लो उठते ही डबल रिफाइन पेट्रोल ही ये डाल दो कि वो ये हैं और मैं ये हूं, आज इस संबंध से बाबा को याद करेंगे।

6. छठवां: सूक्ष्म वतन पहुंच जाओ - क्या करना हैं? सबसे पहले उठते ही निमंत्रण हाथ में, दूसरा संकल्प का स्विच ऑन, तीसरा विमान में बैठे, चौथा डबल पेट्रोल भरा, डबल रिफाइन पेट्रोल और फिर उड़ो, कहां उड़ गये सूक्ष्म वतन में उड़ गये। अब सूक्ष्म वतन में क्या करो? ज्ञान सूर्य से किरणें लो। क्या करना हैं? सूक्ष्म वतन में क्या करना है? ज्ञान सूर्य से किरणें लेनी हैं। या तो सूक्ष्म वतन या तो परमधाम। सूर्य सामने है, उसकी सारी किरणें मुझ पर आ रही हैं। जो-जो सूर्य में हैं वो सब कुछ अब मैं हूं, वह ज्ञान का प्रकाश। आज सुबह की साकार मुरली - बाप ज्ञान सागर है, सुन-सुन कर मुरली तुम सागर नहीं बन सकते पर, है ना आज। सुन-सुन कर मुरली तुम सागर नहीं बन सकते। परंतु वह ज्ञान का सागर, वह प्रेम का सागर, वह आनंद का सागर तुम्हें आनंद मय बनाने आया है। परन्तु ये अभ्यास तो जरूर किया जा सकता है कि उसकी किरणें मुझमें समा रही है या तो परमधाम में मैं और वो क्या हो गया हैं? एक। तो छठवां अभ्यास - खड़े हैं और ज्ञान सूर्य की किरणें मुझ आत्मा में आ रही है। कुछ वार्तालाप नहीं, कुछ नहीं केवल

किरणें आ रही हैं, मौन। उस नि:स्तब्धता में, नि:शब्दता में शक्ति का आदान-प्रदान। स्पिरिचुअल ट्रांसफरन्स ऑफ एनर्जी (Spiritual Transference Of Energy), न कुछ कहा क्या चाहिए, केवल शक्ति भर रही है आत्मा में और ये सब शरीर तो नीचे छूट चुका है। शरीर खो गया है, यहां पर सबकोंशियस माइंड (Sub-conscious Mind) जागृत है सीधा जो कुछ रिसीव हो रहा है, जो कुछ ग्रहण कर रहे सीधा-सीधा सबकोंशियस (Sub-conscious) में जा रहा है। अवचेतन मन की गहराई में समाते जा रहा है वो सारी शक्तियां और हमें अज्ञात पलों में वो शक्तियां ही शक्ति देंगी जो हमनें सुबह भरी थी। पिछले सन्डे की मुरली परमात्म प्रेम, पर्सनल मुलाकात इतना परमात्म प्रेम, परमात्म ज्ञान, परमात्म प्राप्तियां अपने अंदर भर दो कि सारे दिन भर फिर किसी का भी लगाव और प्रेम तुम्हें आकर्षित न करे। इतना भगवान के प्रेम से खुद को भर दो। **आत्मा की प्यास प्रेम की है। यदि उसे सुबह-सुबह परमात्म प्रेम नहीं दिया गया तो सारे दिन कटोरा लेकर घूमती है व्यक्तियों के पास – दे दो, थोड़ा तो दे दो, दे दो, दे दो, दे दो।** मुंबई जैसे बड़े शहरों में कभी कभी सुबह ही पानी आता है बस, चार और पांच के बीच। **जो गृहिणी सुबह नहीं उठती है फिर सारे दिनभर बकेट (Bucket) लेकर घूमती रहती है थोड़ा सा पानी दे दो, पानी दे दो, पानी दे दो क्योंकि पानी केवल सुबह आता है और तुम सो गये थे।** अब पड़ोसियों से मांगना पड़ेगा ना ? यहां परमात्म प्रेम की वर्षा सुबह हो रही है, जिसने वो नहीं लिया वो भी दिनभर में क्या करता है? बकेट लेकर जाता है- थोड़ा तो प्रेम दे दो, थोड़ी तो केयर करो, थोडी तो अटेंशन दो, देखो हम कितने गरीब हैं, अकेले हैं, हम बीमार भी हैं, हमें कोई पूछे, कोई एप्रीसिएट (appreciate) करे, कोई हमारी स्तुति करे। हम कितनी सेवा करते, कोई पूछता भी नहीं, इतना अच्छा भोजन बनाया, कोई बोलता भी नहीं आकर कि तुमने बहुत अच्छा काम किया, इतनी अच्छी रंगोली निकाली रात भर जागकर किसी ने आकर यह भी नहीं कहा- किसने निकाली, इतनी अच्छी? **क्या किसी की स्तुति के लिये हम सेवा कर रहे हैं यहां पर? जिसे देखना है वो देख रहा है और जमा अपने आप हो रहा है। किसी की स्तुति नहीं चाहिए।** किसी की प्रशंसा, किसी का एकनोलेजमेंट (Acknowledgement), किसी का रिकाग्नीशन (Recognition) हमें नहीं चाहिए। ज्ञान सूर्य से क्या करो? किरणें लो, किरणें आ रही हैं समा रही हैं, आ रही हैं, समा रही हैं।

7. सातवां: चंद्रमा से चांदनी लो -चंद्रमा से क्या लो? चांदनी। ज्ञान चंद्रमा ब्रह्मा बाबा खड़े हैं और क्या दे रहे हैं? चांदनी। शीतलता प्रदान कर रहें हैं, उसकी वो सारी शीतलता मुझमें समा रही है। संतृप्त हृदय है, तप रहा है, शांत हो रहा है, ये जो उत्तेजना है देह में, इंद्रियों में, कर्मेंद्रियों में, मन में, बुद्धि में, संस्कारों में, संकल्पों में और भाव और भावनाओं में, स्मृति में, दृष्टि में और वृत्ति में ये सारी शांत हो रही है।

भागवत में गोपियां श्रीकृष्ण से कहती हैं गोपिका गीतम में :-

तव कथामृतं तप्त जीवनं।

कविभिरीडितं कल्मषापहम।।

श्रवणमंगलं श्रीमदाततं।

भुवि गुणन्ति ते भूरिदा जनाः

हे गोविंद, हे कृष्ण, हे गोपाल! तव कथामृतं, तेरी जो कथा है, तेरी जो वाणी है, अमृत के समान है। तप्त जीवनं, हम तप रहे हैं। कवियों ने जिसका गायन किया कलमश, कलंक, दोष, दाग (Stain) हमारे जीवन में है, उसे धोने वाले हैं।

ऐसी तेरी वाणी है, ऐसे तेरे शब्द हैं, एक-एक शब्द में कशिश है, आकर्षण हैं, मादकता है, एक नशा है, ह्रदय को चीरने वाली वाणी है। गोपियां गोविंद से कह रही हैं, गोपीवल्लभ से कह रही हैं। तो यहां पर अभ्यास करना है ज्ञान चंद्रमा सम्मुख है और क्या कर रहा हैं? सारी शीतलता और उस शीतलता से तन-मन, सारा देह, सारी भावनायें, सब कुछ शीतल हो रहा है। क्यों इतनी उत्तेजना? क्यों यह भागादौड़? अब तुम माया को भागदौड़ कराओ। कल की मुरली, कुमारों से मुलाकात, बहुत भागदौड़ कर ली, अब उसको भाग दौड़ कराओ। कब तक भागोगे?

8. आठवां: खेलकूद - खेल कूद करो, क्या करो? खेलकूद। तो बाबा के साथ कौन-कौन से खेल खेलेंगे? अब वो आप बतायेंगे ऐसे कौन-कौन से खेल है जो हम बाबा के साथ खेल सकते हैं? अमृतवेले वो भी। ऐसे खेल बताओ जिसमें दो लोग हो। बैडमिंटन, हां ये बढ़िया बताया माताओं ने। बाबा यहां भी बैडमिंटन खेलते थे तो वतन में बाबा के साथ क्या करो? बैडमिंटन। बाबा ने कहा तुम्हारा योग मतलब ऐसा खींचातान वाला न हो। एकदम बैठें हैं ऐसे तपस्वी, ऐसा वाला नहीं, तुम्हारा सहज योग हैं, एंटरटेंनिंग (Entertaining) योग है, हर दिन रमणीकता हो योग में। वही-वही-वही योग नहीं करते रहो जो 10 साल पहले कॉमेन्ट्री सुनी थी। मैं आत्मा हूं, मैं शांत स्वरूप हूं, मैं प्रेम स्वरूप हूं, वही कॉमेन्ट्री अब तक चालू है। उसमें कोई नवीनता अब तक लायी ही नहीं हैं। जो सुनी थी ज्ञान में आने के बाद, वही अब तक भी चालू है वही मुझसे शान्ति की किरणें फैल रही हैं और बीच में थोड़ी सी नींद और बीच में थोड़ा सा जागरण कभी इधर गिरना, कभी उधर गिरना और उठते ही देखना कि किसी ने देखा तो नहीं? अगर नहीं देखा, हा! फिर तो चैन। अगर किसी ने नहीं देखा तो ठीक, देख लिया तो फिर हमारा क्या होगा? योगी स्टेटस का। तो एंटरटेंनिंग (Entertaining), रमणीकता हो। तो क्या करना है? खेलकूद। एक तो बैडमिंटन बताया, भाईयों की तरफ से बाबा के साथ कौन से खेल खेलेंगे? कौन से? लुका-छिपी, कौन किसको ढूंढेगा? बाबा हमको ढूंढेंगे, हम छिपेंगे। हां, ये भी

अच्छा खेल है। हाइड एण्ड सीक (Hide And Seek). तीसरा टेबल टेनिस (Table Tennis). पांच खेल बताओ और कौन सा खेल? चेस और लूडो (Chess And Ludo) और पकड़ा-पकड़ी, अच्छा। वो एक खेल होता हैं ना जिसमें पैर बांधते हैं, बोरी में रखते एक-एक और भागते हैं, थ्री लेगड रेस (Three Legged Race)। स्कीपिंग (Skipping)। और पीछे से? बाबा के साथ कौन सा खेल खेलेंगे? कैरम, अच्छा! क्या बात है? तो वतन में कैरम लेकर जाना फिर अमृतवेला ही। और? खेल खेलना अच्छी बात होती हैं ना।

एक महिला होती है, बहुत मोटी होती है तो डॉक्टर उसको कहते तुमको खेल खेलना चाहिए। तो एक महिने के बाद डॉक्टर के पास पहुंचती है, वो कहती है - आपने कहा था कि सारे खेल खेलो, मेरा तो कुछ भी वजन कम नहीं हुआ। तो डॉक्टर ने कहा- तुमने कौन-कौन से खेल खेले। उसने कहा- मैंने टेनिस (Tennis) खेली, क्रिकेट (Cricket) खेली, बैडमिंटन (Badminton) खेला। तो डॉक्टर ने कहा अच्छा! फिर भी कम नहीं हुआ वजन एक मास में? तो उसने कहा कि कहां, कब, कितने देर खेला? उसने कहा - जब तक मोबाइल (Mobile) की बैटरी (Battery) डिस्चार्ज (Discharge) नहीं हुई तब तक। मोबाइल गेम (Mobile Game)। तो और कौन से खेल खेलेंगे बाबा के साथ? तो बाप के साथ क्या करो? खेल कूद करो।

9. नौवां: पिकनिक (Picnic) करो- क्या करो? पिकनिक, बाबा के साथ। ये सोचो कि हम बाबा के साथ कहां पहुंच गये पिकनिक करने के लिये? दादी जानकी पार्क। कहां पहुंचेंगे? पीस पार्क, दादी प्रकाशमणि पार्क। जो भी पार्क चाहिए वो चुन लो फिर देखो कि ब्रह्मा बाबा आये हैं और कह रहे हैं चलो मेरे साथ पिकनिक करने तो पहुंच जाओ और पिकनिक में क्या-क्या करते हैं? पहले तो गाना गाना, नाच करते हैं, नृत्य करते हैं और क्या करते हैं पिकनिक में? डांसिंग (Dancing), सिंगिंग (Singing)। सबसे मेन चीज क्या होती हैं पिकनिक में? भोजन और कभी- कभी पिकनिक में वहां भोजन ले जाते हैं, पहाड़ों पर, वहीं बनाते हैं आग लगाकर और वहां बनाकर फिर खाते, ऐसे भी करते। और क्या करते पिकनिक में? पिकनिक में क्या किया जाता है? गाना, डांस, खाना कुछ कॉम्पेटीशन (Competition), अंताक्षरी, और क्या करते हैं? खेल करते हैं, कौन-कौन से? कुछ खेल करते हैं, कॉम्पेटीशन करते हैं, स्पर्धा करते हैं, और क्या करते हैं? कॉमेडी (Comedy), फोटो खींचते हैं, ये तो मेन है क्योंकि सारा डालना है न दूसरों को बताने के लिये कि हम यहां गये थे, वहां गये थे, यहां हाथ, वहां हाथ। तो फोटो सेशन भी होता है और क्या होता है? तो यहां बाबा के साथ भी थोड़ा फोटो सेशन कर लेना। एक और चीज बताना भूल गये हम आपको, बाबा के जितने फोटो हैं, उनको अच्छे से देख लो, ध्यान से और याद रखो ये पोस (Pose), लेटा हुआ और अमृतवेला उसी फोटो को इमर्ज करो और सोचो कि मैं वहीं हूं, क्या करो? यही सोचो कि मैं उसी झूले में बैठा हुआ हूं, पीछे दादी जानकी भी हैं, मैं भी हूं थोड़ा बाजू में। दादियों के फोटो हैं ना बचपन के छोटे-छोटे

हिस्ट्री हॉल में लगे हुए हैं, यज्ञ के इतिहास के फोटो तो वो सारे फोटो कुछ-कुछ, ये भी एक योग है। जब व्यर्थ संकल्प तेज चलें तो कहां आ जाओ? हिस्ट्री हॉल में आ जाओ। जब शक्तिशाली बनने का संकल्प हो तो शान्ति स्तंभ पर आ जाओ, बाप समान बनने का दृढ संकल्प हो तो कमरे में आ जाओ, उदास हो जाओ तो बाप से रूह-रूहान करने झोपड़ी में आ जाओ। अव्यक्त महावाक्य हैं बाबा के चार स्थान के लिये। तो बाबा के साथ पिकनिक करनी हैं और लास्ट प्वाइंट कौन बतायेगा? सभी ने मुरली सुनी है सुबह की, मुरली से ही बस वो तीन चार लाइन में से ये दस प्वाइंट निकाली हैं।

10. दसवां: तीनों लोक की सैर करो- वहां से अब निकलो, धरती पर आओ, फरिश्ता बनकर और सारी पृथ्वी की परिक्रमा, पांच महासागर, पांच खण्ड, सब जगह जाओ ऑस्ट्रेलिया जाओ, यूरोप जाओ, अमेरिका जाओ, अफ्रीका जाओ, पांचों महाखण्डों को सकाश देकर आओ। पांच महासागर, धरती, आकाश, हवा, जल, अग्नि, पांच तत्वों को सकाश देकर आओ, आत्माओं को इमर्ज करो, आत्माओं को देखो, उनको थोड़ा सकाश देकर आओ, तो ये सारे कार्य करने हैं। बहुत सारे कार्य हैं, यज्ञ का एक वृक्ष है, उस सारे वृक्ष को सकाश।

यज्ञ का ही एक वृक्ष हैं सुना होगा हमने कभी चर्चा की थी **14 स्थान यज्ञ के** ही, बाहर के तो अलग जहां पर हमें रोज अमृतवेला चक्कर लगाना हैं-

a. पहला: पाण्डव भवन - ऊपर चले जाओ, चक्कर भी लगाओ।

b. दूसरा: ज्ञान सरोवर - यहां आ जाओ और ऊपर चक्कर लगाओ क्योंकि यहां पर पता नहीं आज शिविर में, कॉन्फ्रेन्स (Conference) में कौन नये लोग आये हैं? उनको ऊपर से ही फरिश्ता बनकर ही उनके हृदय में परमात्म प्रेम के बीज डाल दो, चाहे लेक्चर (Lecture) सुनें, न सुनें, कितना ध्यान से बैठे हैं, नहीं बैठे हैं, छोड़ दो सारा। ऊपर से परमात्म शक्ति, परमात्म प्रेम के बीज डाल दो, कभी न कभी अंकुरित होगा, पल्लवित होगा।

c. तीसरा: ग्लोबल हॉस्पिटल - हॉस्पिटल में जाओ दु:खी, अशांत, तड़पती आत्मायें हैं, वहां पर सभी को सकाश।

d. चौथा: म्यूजियम - म्यूजियम में कितने लोग आने वाले हैं आज?

e. पांचवा: पीस पॉर्क

f. छठवां: माउण्ट आबू निवासी

g. सातवां: सम्पूर्ण शान्तिवन

h. आठवां: मनमोहिनी

i. **नौवां: सोलार** - डॉक्टर कॉफ्रेंस चल रही है और भी कुछ डॉक्टर्स साथ-साथ कल से चालू हो गई। दो डॉक्टर्स की अलग-अलग कॉफ्रेंस चालू हैं, एक राजस्थान गवर्नमेंट की तरफ से। राजस्थान ने डॉक्टर्स को यहां भेजा हैं, यह बहुत बड़ी बात है। पहली बार 400 डॉक्टर्स राजस्थान गवर्नमेंट ने भेजा है कि आप यहां जाओ और यहां आपका प्रोग्राम होगा, शिविर। जो डी-एडिक्शन (Deaddiction) करते, व्यसन मुक्ति वो डॉक्टर्स नीचे अलग से चालू है मनमोहिनी में। तो उन सबको और ये बाकी जो आये हैं चार-पांच हजार उन सबको सकाश, शान्तिवन।

j. दसवां: तपोवन

k. ग्यारहवां: पार्क सभी

l. बारहवां: नदी

m. तेरहवां: बी.के. कॉलोनी- शान्तिवन और संगम भवन के बीच बी.के. कॉलोनी, वो सब आत्माओं को सकाश। संगम भवन और तलहटी निवासी इन सबको सकाश।

n. चौदहवां: हमारे सभी सेवाकेन्द्र- जितने हमारे सेवाकेन्द्र हैं फरिश्ता रूप धारण करो और एक-एक सेवाकेन्द्र पर एक साथ पहुंच जाओ और **सभी सेवाकेन्द्रों में एक संकल्प लेकर बैठ जाना - मैं मास्टर सर्व शक्तिवान हूं, मैं परमपवित्र आत्मा हूं, मैं विघ्न विनाशक आत्मा हूं, इस सेवाकेन्द्र के सारे विघ्न समाप्त हो गये हैं, यहां पर सम्पूर्ण पवित्रता आ गई है।** सोचो अपने आपको वहां जो संदली है फरिश्ता रूप में मैं वहां बैठा हूं, सामने सारी बहनें और सारे भाई-बहनें सब हैं और सभी को शक्तियां दे रहा हूं और ये सेवाकेन्द्र, ये बाबा का घर, ये मिनी मधुबन विघ्नों से मुक्त हो रहा है। सम्पूर्ण पवित्रता आ गई है दूर-दूर से आत्मायें खींच-खींच कर वहां आ रही हैं। इस यज्ञ को सम्पूर्ण देखना, ये सारा यज्ञ ही क्या हो रहा है? निर्विघ्न हो रहा है। जैसे बीज है नीचे, मैं बाबा के साथ कम्बाइन्ड हूं और ये सारा वृक्ष है। इस वृक्ष का तना है मधुबन, ज्ञान सरोवर, शान्तिवन और बाकी सारी उसकी शाखायें हैं। सारे सेवाकेन्द्र उसके अलग-अलग पत्ते हैं। मैं बाबा के साथ कम्बाइन्ड और पवित्रता की शक्तियां दे रहा हूं। ऐसे नये-नये विजन क्रिएट करना है। तो दसवी प्वाइंट कौन सी है? तीनों लोकों की सैर करो।

फिर से एक बार रिवाइज करेंगे। उठते ही सबसे पहले निमंत्रण भगवान का खत, भगवान का निमंत्रण, भगवान की अव्यक्त आवाज आ जाओ। दूसरा संकल्प रूपी स्विच को ऑन करो, संकल्प लाओ, क्रियेट करो, नये रचो, आयेंगे नहीं, अपने आप रचो। अगर नहीं आते हैं तो कुछ लिखकर रखो रात में, जो उठते ही पहले वो देखेंगे। डायरी वहां रख दो, कोई किताब वहां रख दो, स्पॉर्क (SpARC) की इतनी किताबें हैं। **एक किताब वहां रख दो, उठते ही एक पैराग्राफ पढ़ लेना, बाद में योग चालू उसी पर, जो पढ़ा उसी पर या उठते ही जो सुबह का वरदान है। आजकल मोबाइल में सब है वो वरदान पढ़ लो उसी को ड्रिल में कन्वर्ट कर दो और उस पर योग करो।** हर दिन नया योग हो। एक ही योग रोज न हो, हर दिन नई योग की ड्रिल, नया अभ्यास, तो ही नवीनता रहेगी और नींद नहीं आयेगी। तो पहला निमंत्रण दूसरा संकल्प रूपी स्विच को ऑन किया तीसरा विमान में जाकर बैठ गये, बुद्धि के विमान को तैयार करो, रिफाइन्ड पेट्रोल (Refined Petrol) उसमें डालो। मैं आत्मा परमात्मा की संतान, मेरे सर्व संबंध एक के साथ। फिर उसके बाद में वतन में पहुंच जाना, उसके बाद में किरणें लेना ज्ञानसूर्य से, चांदनी लेना ज्ञान चंद्रमा से। उसके बाद में खेल कूद, उसके बाद में पिकनिक और लास्ट में फरिश्ता रूप धारण करके वहां से नीचे आओ और सारी धरती का चक्र लगाओ। सम्पूर्ण यज्ञ को सकाश और संसार की सारी आत्मायें उनका एक अपना कल्प वृक्ष है।

ऊर्ध्वमूलमधः शाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम्

हे अर्जुन! ये संसार उल्टा वृक्ष है, उल्टा वृक्ष। मैं ऊपर हूं और सारी वृक्ष को सकाश दे रहा हूं, संसार की सारी आत्माओं को ये परमात्म प्रेम की, परमात्म शक्तियों की किरणें जा रही हैं। तो ये टोटल 10 अभ्यास आज के वरदान से।

ओम शान्ति