



पत्र-पुष्प



“रूहानी एक्सरसाइज द्वारा मन को शक्तिशाली बनाने की शुभ प्रेरणायें”

(याद पत्र 14-5-21)

परमप्यारे अव्यक्त मूर्त मात-पिता बापदादा के अति स्नेही, सदा रूहानी एक्सरसाइज द्वारा स्वयं को शक्तिशाली बनाने वाले, चारों ओर के हलचल के वातावरण में, आवाज से परे अपनी शान्त स्वरूप स्थिति में स्थित रहने वाली निमित्त टीचर्स बहिनें तथा देश विदेश के सभी ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें, ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - वर्तमान समय की परिस्थितियों को सहज पार करने के लिए मन को खुशी की दुआ और रूहानी एक्सरसाइज की दवाई द्वारा सशक्त बनाने की आवश्यकता है। जैसाकि सब तरफ के समाचारों में अनेक प्रकार की हलचल का वातावरण है। ऐसे समय पर हम सभी राजयोगी भाई बहिनों को इस आवाज की दुनिया में रहते, आवाज से परे की स्थिति में रहने का अभ्यास करना है। मास्टर नॉलेजफुल बन ड्रामा की निश्चित भावी को देखते, निश्चयबुद्धि हो निश्चित स्थिति में रहना है। बाबा कहते बच्चे, अब समय प्रमाण आप बच्चे अपनी शुभ चिंतक वृत्ति द्वारा मन्सा सकाश देने की सेवा करो।

प्यारे बापदादा के सूक्ष्म इशारों प्रमाण आप सबको विशेष अपने-अपने स्थानों पर 8 घण्टे की योग तपस्या करने का डायरेक्शन कुछ समय पहले मधुबन से भेजा गया है। जरूर उसी प्रमाण आप सब विशेष तपस्या कर रहे होंगे। मधुबन में भी छोटे-छोटे ग्रुप में सभी स्थानों पर योग भट्टियां चल रही हैं। यह भी हम सबको बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनने तथा प्रकृति सहित सर्व आत्माओं की सेवा करने का गोल्डन चांस मिला है। इस समय भारत के कई राज्यों में सख्त लॉकडाउन लगा हुआ है, सभी बाहर आने जाने वा अधिक कार्य-व्यवहार से फ्री हैं। ऐसे समय पर बाबा के सभी बच्चे अपने स्थानों पर ऐसी योग की ज्वाला प्रज्ज्वलित करें जिसमें स्वयं के संस्कारों का भी शुद्धिकरण हो, साथ-साथ वायुमण्डल से भी निगेटिवटी समाप्त हो। हर आत्मा शान्ति और सहारे की अनुभूति करे।

वर्तमान समय बाबा की साकार व अव्यक्त मुरलियां, वरदान आदि जो हम सभी सुन रहे हैं, उस पर भी सभी गहराई से मनन-चिंतन करते हुए उन्हें अपने स्वरूप में लाने का अभ्यास करते रहें। संगम की इन अमूल्य घड़ियों में हर एक को विशेष साइलेन्स की शक्ति जमा करनी है। सम्पूर्ण पवित्रता के व्रत को धारण कर, अपनी शुभ चिंतक वृत्ति द्वारा प्रकृति सहित पूरे विश्व को मन्सा सकाश देते हुए स्थापना के रहे हुए कार्य को जल्दी से जल्दी सम्पन्न करना है।

बोलो, हमारे सभी निमित्त भाई बहिनें, विशेष शक्तिशाली योग अभ्यास द्वारा अपने मनोबल को बढ़ाते हुए निर्विघ्न स्थिति, निर्विघ्न वायुमण्डल बनाने की सेवा कर रहे हो ना! देखो, ड्रामा की यह भी कैसी सीन अचानक सामने आई, जो 2 मास में ही हमारी दो बड़ी दादियां अव्यक्तवतन वासी बन गईं। मीठी दादी गुल्जार और इशू दादी का इस बेहद परिवार से एडवांस पार्टी में जाना, यह भी कोई विशेष संकेत है, इसलिए समय की इस घण्टी को सुनते हुए हर एक को बेहद की वैराग्य वृत्ति धारण कर स्व-परिवर्तन द्वारा विश्व परिवर्तन के महान कार्य को सम्पन्न करना है।

अच्छा-सभी को बहुत-बहुत याद

ईश्वरीय सेवा में,
बी.के. रतनमोहिनी



ये अव्यक्त इशारे



जून 2021 - तपस्वी जीवन के लिए होमवर्क

(अ) मन को एकरस और शक्तिशाली बनाने के लिए मन की एक्सरसाइज करो

1) मन को एकरस बनाने के लिए हर घण्टे 5 सेकण्ड वा 5 मिनट अपने पांचों ही रूप सामने लाओ और उस रूप का अनुभव करो। इस एक्सरसाइज से व्यर्थ वा अयथार्थ संकल्पों में मन नहीं जायेगा। मन में अलबेलापन भी नहीं आयेगा। मनमनाभव का मन्त्र मन के अनुभव से मायाजीत बनने में यन्त्र बन जायेगा।

2) जैसे मोटेपन को मिटाने का साधन है खान-पान की परहेज और एक्सरसाइज। वैसे यहाँ भी बुद्धि द्वारा बार-बार अशरीरीपन की एक्सरसाइज करो और बुद्धि का भोजन संकल्प है उनकी परहेज रखो, तो मन लाइट, एकरस और शक्तिशाली बन जायेगा।

3) जैसे शारीरिक हल्केपन का साधन एक्सरसाइज है वैसे आत्मिक एक्सरसाइज योग अभ्यास द्वारा अभी-अभी कर्मयोगी अर्थात् साकारी स्वरूपधारी बन साकार सृष्टि का पार्ट बजाना, अभी-अभी आकारी फरिश्ता बन आकारी वतनवासी अव्यक्त रूप का अनुभव करना - अभी-अभी निराकारी बन मूल वतनवासी का अनुभव करना, अभी-अभी अपने राज्य स्वर्ग अर्थात् वैकुण्ठवासी बन देवता रूप का अनुभव करना, ऐसे बुद्धि की एक्सरसाइज करो तो सदा हल्के हो जायेंगे। पुरुषार्थ की गति तीव्र हो जायेगी।

4) भल शरीर बीमार हो लेकिन शरीर की बीमारी से मन डिस्टर्ब न हो, सदैव खुशी में नाचते रहो तो शरीर भी ठीक हो जायेगा। मन की खुशी से शरीर को भी चलाओ तो दोनों एक्सरसाइज हो जायेंगी। खुशी है दुआ और एक्सरसाइज है दवाई। तो दुआ और दवा दोनों होने से सहज हो जायेगा।

5) जैसे वर्तमान समय के प्रमाण शरीर के लिए सर्व बीमारियों का इलाज एक्सरसाइज सिखाते हैं, तो इस समय आत्मा को शक्तिशाली बनाने के लिए यह रुहानी एक्सरसाइज का अभ्यास चाहिए। चारों ओर कितना भी हलचल का वातावरण हो, आवाज में रहते आवाज से परे स्थिति का अभ्यास, अशान्ति के बीच शान्त रहने का अभ्यास बहुतकाल का चाहिए।

6) जैसे कोई शरीर में भारी है, बोझ है तो अपने शरीर को सहज जैसे चाहे वैसे मोल्ड नहीं कर सकेंगे। ऐसे ही अगर मोटी-बुद्धि है अर्थात् किसी न किसी प्रकार का व्यर्थ बोझ वा व्यर्थ किचड़ा बुद्धि में भरा हुआ है, कोई न कोई अशुद्धि है तो ऐसी बुद्धि वाला जिस समय चाहे, वैसे बुद्धि को मोल्ड नहीं कर सकेगा इसलिए बहुत स्वच्छ, महीन अर्थात् अति सूक्ष्म-बुद्धि, दिव्य बुद्धि, बेहद की बुद्धि,

विशाल बुद्धि चाहिए।

7) अभी-अभी आवाज में आना और अभी-अभी आवाज से परे हो जाना - जैसे आवाज में आना सहज लगता है वैसे यह भी सहज अनुभव हो क्योंकि आत्मा मालिक है। रुहानी एक्सरसाइज में सिर्फ मुख की आवाज से परे नहीं होना है। मन से भी आवाज में आने के संकल्प से परे होना है। ऐसे नहीं मुख से चुप हो जाओ और मन में बातें करते रहो। आवाज से परे अर्थात् मुख और मन दोनों की आवाज से परे, शान्ति के सागर में समा जायें।

8) किसी भी कर्म में बहुत बिजी हो, मन-बुद्धि कर्म के सम्बन्ध में लगी हुई है, लेकिन डायरेक्शन मिले - फुलस्टॉप। तो फुलस्टॉप लगा सकते हो कि कर्म के संकल्प चलते रहेंगे? यह करना है, यह नहीं करना है, यह ऐसे है, यह वैसे है...। तो यह प्रैक्टिस एक सेकेण्ड के लिये भी करो लेकिन अभ्यास करते जाओ, क्योंकि अन्तिम सर्टीफिकेट एक सेकेण्ड के फुलस्टॉप लगाने पर ही मिलना है। सेकेण्ड में विस्तार को समा लो, सार स्वरूप बन जाओ।

9) जैसे स्थूल एक्सरसाइज से तन तन्दरूस्त रहता है। ऐसे चलते-फिरते अपने 5 स्वरूपों में जाने की एक्सरसाइज करते रहो। जब ब्राह्मण शब्द याद आये तो ब्राह्मण जीवन के अनुभव में आ जाओ। फरिश्ता शब्द कहो तो फरिश्ता बन जाओ। तो सारे दिन में यह मन की ड्रिल करो। शरीर की ड्रिल तो शरीर के तन्दरूस्ती के लिए करते हो, करते रहो लेकिन साथ-साथ मन की एक्सरसाइज बार-बार करो।

10) जब बाप समान बनना है तो एक है - निराकार और दूसरा है - अव्यक्त फरिश्ता। तो जब भी समय मिलता है सेकेण्ड में बाप समान निराकारी स्टेज में स्थित हो जाओ, फिर कार्य करते फरिश्ता बनकर कर्म करो, फरिश्ता अर्थात् डबल लाइट। कार्य का बोझ नहीं हो। तो बीच-बीच में निराकारी और फरिश्ता स्वरूप की मन की एक्सरसाइज करो तो थकावट नहीं होगी।

11) देह-भान से परे होना है तो यह रुहानी एक्सरसाइज कर्म करते भी अपनी ड्युटी बजाते हुए भी एक सेकेण्ड में अभ्यास कर सकते हो। यह एक नेचुरल अभ्यास हो जाए - अभी-अभी निराकारी, अभी-अभी फरिश्ता। यह मन की ड्रिल जितना बार करेंगे उतना ही सहज योगी, सरल योगी बनेंगे।

12) एक तरफ मन्सा सेवा दूसरे तरफ मन्सा एक्सरसाइज। अभी-

अभी निराकारी, अभी-अभी फरिश्ता। जैसे शरीर का नाम पक्का है। दूसरे को भी कोई बुलायेगा तो आप ऐसे-ऐसे करेंगे। तो मैं आत्मा हूँ, आत्मा का संसार बापदादा, आत्मा का संस्कार ब्राह्मण सो फरिश्ता, फरिश्ता सो देवता। तो यह मन की ड़िल करना। मैं आत्मा, मेरा बाबा।

13) आजकल के जमाने में डाक्टर्स कहते हैं दवाई छोड़ो, एक्सरसाइज़ करो, तो बापदादा भी कहते हैं कि युद्ध करना छोड़ो, मेहनत करना छोड़ो, सारे दिन में 5-5 मिनट मन की एक्सरसाइज़ करो। वन मिनट में निराकारी, वन मिनट में आकारी, वन मिनट में सब तरह के सेवाधारी, यह मन की एक्सरसाइज़ 5 मिनट की सारे दिन में भिन्न-भिन्न टाइम करो तो सदा तन्दरूस्त रहेंगे, मेहनत से बच जायेंगे।

14) मन को पहले परमधाम में लेके आओ, फिर सूक्ष्मवतन में फरिश्तेपन को याद करो फिर पूज्य रूप याद करो, फिर ब्राह्मण रूप याद करो, फिर देवता रूप याद करो। सारे दिन में चलते फिरते यह 5 मिनट की एक्सरसाइज़ करते रहो। इसके लिए मैदान नहीं चाहिए, दौड़ नहीं लगानी है, न कुर्सी चाहिए, न सीट चाहिए, न मशीन चाहिए। सिर्फ शुद्ध संकल्पों का स्वरूप चाहिए।

15) मन को शक्तिशाली बनाने के लिए, सदा खुशी वा उमंग-उत्साह में रहने के लिए, उड़ती कला का अनुभव करने के लिए रोज़ यह मन की ड़िल, एक्सरसाइज़ करते रहो। जब संकल्प शक्ति कन्ट्रोल में न आये तो उसे अशरीरी भव का इन्जेक्शन लगा दो। व्यक्त में रहते अव्यक्त में उड़ना सीखो।

(ब) मन्सा द्वारा शक्तियों का दान करो

16) जैसे बापदादा को रहम आता है, ऐसे आप बच्चे भी मास्टर रहमदिल बन मन्सा अपनी वृत्ति से वायुमण्डल द्वारा आत्माओं को बाप द्वारा मिली हुई शक्तियाँ दो। जब थोड़े समय में सारे विश्व की सेवा सम्पन्न करनी है, तत्वों सहित सबको पावन बनाना है तो तीव्र गति से सेवा करो।

17) कोई भी यह नहीं कह सकता कि हमको तो सेवा का चान्स नहीं है। कोई बोल नहीं सकते तो मन्सा वायुमण्डल से सुख की वृत्ति, सुखमय स्थिति से सेवा करो। तबियत ठीक नहीं है तो घर बैठे भी सहयोगी बनो, सिर्फ मन्सा में शुद्ध संकल्पों का स्टॉक जमा करो, शुभ भावनाओं से सम्पन्न बनो।

18) अपनी शुभ भावना, श्रेष्ठ कामना, श्रेष्ठ वृत्ति, श्रेष्ठ वायब्रेशन द्वारा किसी भी स्थान पर रहते हुए मन्सा द्वारा अनेक आत्माओं की सेवा कर सकते हो। इसकी विधि है - लाइट हाउस, माइट हाउस बनना। इसमें स्थूल साधन, चान्स वा समय की प्राब्लम नहीं है। सिर्फ लाइट-माइट से सम्पन्न बनने की आवश्यकता है।

19) मन्सा सेवा के लिए मन, बुद्धि व्यर्थ सोचने से मुक्त होना चाहिए। 'मनमनाभव' के मन्त्र का सहज स्वरूप होना चाहिए। जिन श्रेष्ठ आत्माओं की श्रेष्ठ मन्सा अर्थात् संकल्प शक्तिशाली है, शुभ-भावना, शुभ-कामना वाले हैं वह मन्सा द्वारा शक्तियों का दान दे सकते हैं।

20) मन्सा शक्ति का दर्पण है - बोल और कर्म। चाहे अज्ञानी आत्मायें, चाहे ज्ञानी आत्मायें - दोनों के सम्बन्ध-सम्पर्क में बोल और कर्म शुभ-भावना, शुभ-कामना वाले हों। जिसकी मन्सा शक्तिशाली वा शुभ होगी उसकी वाचा और कर्मणा स्वतः ही शक्तिशाली शुद्ध होगी, शुभ-भावना वाली होगी। मन्सा शक्तिशाली अर्थात् याद की शक्ति श्रेष्ठ होगी, शक्तिशाली होगी, सहजयोगी

होंगे।

21) जैसे अपने स्थूल कार्य के प्रोग्राम को दिनचर्या प्रमाण सेट करते हो, ऐसे अपनी मन्सा समर्थ स्थिति का प्रोग्राम सेट करो तो कभी अपसेट नहीं होंगे। जितना अपने मन को समर्थ संकल्पों में बिजी रखेंगे तो मन को अपसेट होने का समय ही नहीं मिलेगा। मन सदा सेट अर्थात् एकाग्र है तो स्वतः अच्छे वायब्रेशन फैलते हैं। सेवा होती है।

22) हर समय, हर आत्मा के प्रति मन्सा स्वतः शुभभावना और शुभकामना के शुद्ध वायब्रेशन वाली स्वयं को और दूसरों को अनुभव हो। मन से हर समय सर्व आत्माओं प्रति दुआयें निकलती रहें। मन्सा सदा इसी सेवा में बिजी रहे। जैसे वाचा की सेवा में बिजी रहने के अनुभवी हो गये हो। अगर सेवा नहीं मिलती तो अपने को खाली अनुभव करते हो। ऐसे हर समय वाणी के साथ-साथ मन्सा सेवा स्वतः होती रहे।

23) जैसे वाचा सेवा नेचुरल हो गई है, ऐसे मन्सा सेवा भी साथ-साथ और नेचुरल हो। वाणी के साथ मन्सा सेवा भी करते रहो तो आपको बोलना कम पड़ेगा। बोलने में जो एनर्जी लगाते हो वह मन्सा सेवा के सहयोग कारण वाणी की एनर्जी जमा होगी और मन्सा की शक्तिशाली सेवा सफलता ज्यादा अनुभव करायेगी।

24) जितना अभी तन, मन, धन और समय लगाते हो, उससे मन्सा शक्तियों द्वारा सेवा करने से बहुत थोड़े समय में सफलता ज्यादा मिलेगी। अभी जो अपने प्रति कभी-कभी मेहनत करनी पड़ती है - अपनी नेचर को परिवर्तन करने की वा संगठन में चलने की वा सेवा में सफलता कभी कम देख दिलशिकस्त होने की, यह सब समाप्त हो जायेगी।

25) जब मन्सा में सदा शुभ भावना वा शुभ दुआयें देने का नेचुरल अभ्यास हो जायेगा तो मन्सा आपकी बिजी हो जायेगी। मन में जो हलचल होती है, उससे स्वतः ही किनारे हो जायेंगे। अपने पुरुषार्थ में जो कभी दिलशिकस्त होते हो वह नहीं होंगे। जादूमन्त्र हो जायेगा।

26) अभी मन्सा की क्वालिटी को बढ़ाओ तो क्वालिटी वाली आत्मायें समीप आयेंगी। इसमें डबल सेवा है - स्व की भी और दूसरों की भी। स्व के लिए अलग मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। प्रालब्ध प्राप्त है, ऐसी स्थिति अनुभव होगी। इस समय की श्रेष्ठ प्रालब्ध है “सदा स्वयं सर्व प्राप्तियों से सम्पन्न रहना और सम्पन्न बनाना”।

27) समय प्रमाण अब मन्सा और वाचा की इकट्टी सेवा करो। लेकिन वाचा सेवा सहज है, मन्सा में अटेन्शन देने की बात है इसलिए सर्व आत्माओं के प्रति मन्सा में शुभ भावना, शुभ कामना के संकल्प हों। बोल में मधुरता, सन्तुष्टता, सरलता की नवीनता हो

तो सहज सफलता मिलती रहेगी।

28) जितना स्वयं को मन्सा सेवा में बिजी रखेंगे उतना सहज मायाजीत बन जायेंगे। सिर्फ स्वयं के प्रति भावुक नहीं बनो लेकिन औरों को भी शुभ भावना और शुभ कामना द्वारा परिवर्तित करने की सेवा करो। भावना और ज्ञान, स्नेह और योग दोनों का बैलेन्स हो। कल्याणकारी तो बने हो अब बेहद विश्व कल्याणकारी बनो।

29) मन्सा-सेवा बेहद की सेवा है। जितना आप मन्सा से, वाणी से स्वयं सैम्पल बनेंगे, तो सैम्पल को देखकर के स्वतः ही आकर्षित होंगे। सिर्फ दृढ़ संकल्प रखो तो सहज सेवा होती रहेगी।

30) कोई भी स्थूल कार्य करते हुए मन्सा द्वारा वायब्रेशन्स फैलाने की सेवा करो। जैसे कोई बिजनेसमेन है तो स्वप्न में भी अपना बिजनेस देखता है, ऐसे आपका काम है - विश्व-कल्याण करना। यही आपका आक्यूपेशन है, इस आक्यूपेशन को स्मृति में रख सदा सेवा में बिजी रहो।

त्रिमूर्ति दादियों के प्रेरणादाई शिक्षाप्रद महावाक्य (अमृत-वचन)

शिवबाबा याद है ?

ओम् शान्ति

मधुबन

“व्यर्थ संकल्पों की परेशानी से बचना है तो मन बुद्धि को याद और सेवा में बिजी करो”

(दादी गुल्जार - 2005)

बाबा ने हम हर एक बच्चे की तकदीर की तस्वीर देख करके बता दिया है कि आप कौन हो? स्वराज्य अधिकारी। स्व के ऊपर राज्य हुआ तो विश्व का राज्य क्या बड़ी बात है! 21 जन्म के तकदीर की तस्वीर बाबा ने हमें नॉलेज के दर्पण में दिखा दी, तो सभी के पास ये ज्ञान रूपी दर्पण है ना? दर्पण के ऊपर कुछ दाग तो नहीं आ गया? स्पष्ट (साफ) है? तो भगवान के बोल कभी अयथार्थ हो ही नहीं सकते हैं इसलिए कहा भी जाता है - गॉड इज टुथ, टुथ इज गॉड। कोर्ट में भी देखो कहते हैं कि भगवान को हाज़िर नाज़िर समझके सत्य बोलो, यानि सत्य तभी बोल सकते हैं जब गॉड (परमात्मा) को याद करें। अभी तो स्वयं भगवान हमसे प्रॉमिस कर रहा है, यह एक जन्म आप मेरे बन जाओ। तो यह ऑफर कितनी बढ़िया है। भगवान अपना बनावे, यह कितने नशे की बात है। इतना बड़ा भगवान और सौदा देखो कितना सस्ता कराया! बस एक ही शब्द में हमने कहा “मेरा बाबा”, बाबा ने कहा मेरा बच्चा। जैसे बाबा बहुत प्यारा, मीठे ते मीठा, आलमाइटी अथॉरिटी अर्थात् सर्वशक्तिवान है... वैसे हमारी चलन में, चेहरे में वो मास्टर

सर्वशक्तिवान का आभास होना चाहिए, तब कहेंगे बाबा मेरा, मैं बाबा का...।

सच्चे मन से मेरा बाबा कहने से न चाहते हुए भी बाबा में बुद्धि जाती रहेगी, जितना दिल से बाबा में मेरापन लायेंगे उतना और मेरापन, मैं-पन से छूटते जायेंगे। बाबा को दिल में बिठाने के लिए सच्चा, साफ दिल की स्वच्छता चाहिए। अगर दिल में जरा भी कुछ भी हद का किचड़ा है, तो बाबा ऐसी जगह पसंद नहीं करते। तो बाबा क्या है? इसकी पहचान जो है ना, वो बीच-बीच में इमर्ज करना चाहिए। कौन है बाबा? क्या दिया है? बाबा से आपका प्यार तब बढ़ेगा जब दो शब्द आपको याद रहें। एक तो बाबा ने हमको क्या बना दिया है? कितने अथाह टाइटल दिये हैं। उसमें से रोज़ एक एक टाइटल के नशे में रहो तो बहुत प्राप्ति का अनुभव होगा। दूसरा, हद के मैं और मेरा की जगह निमित्त और निर्मान बनो।

चाहे रहो प्रवृत्ति में लेकिन अन्दर की जो गन्दगी है उसको निकालो, बस। उस गन्दगी के कारण ही हम इतने आदत से मजबूर हो गये हैं कि बात मत पूछो। 63 जन्म गफलत करने के संस्कार

पक्के हो गये हैं। बाबा जानता है कि यह भुलक्कड तो हैं ही इसलिए बाबा को फिर-फिर कहना पड़ता है, मुझे याद करो, मुझे याद करो। बाबा दो ही काम बता रहे हैं - एक मुझे याद करो, दूसरा विश्व की सेवा करो क्योंकि अगर सेवा नहीं करेंगे तो मन बुद्धि फ्री होगी फिर वेस्ट थॉट्स आते रहेंगे इसलिए जब मन और बुद्धि से सेवा में बिजी रहेंगे तो वेस्ट थॉट की परेशानी से बचे रहेंगे। वेस्ट थॉट आने के पाँच दरवाजे हैं - क्यों, क्या, कौन, कब और कैसे?...। इन सबमें पहले कै कै आता है। कै कै तो कौवा करता है। बाबा कहते बच्चे तुम कौवा नहीं बनो, होलीहंस बनो। हंस के पास परखने की शक्ति होगी। वह सफेद यानि स्वच्छ बुद्धि है।

अन्त के समय हमारे सामने विनाशकाल के नज़ारे बहुत कड़े होंगे, ऐसे समय पर अगर मन की चलायमान होती रहेगी तो कैसे विजयी बनेंगे? इसलिए मन को कन्ट्रोल करने का बहुतकाल से अभ्यास, अनुभव अभी करना है क्योंकि अन्त में तो सब एक साथ वार करेंगे, तो आप सोचो ऐसे समय में हमारा लास्ट पेपर होना है। अगर हम इसमें पास हो गये तो पास विथ ऑनर में आयेंगे, इसके

लिए चाहिए माइन्ड की कन्ट्रोलिंग पॉवर, कुछ भी होता रहे, मेरा मन है तो मैं उसको कन्ट्रोल में रखूँ ना। योग में यह अभ्यास करो कि मैं आत्मा हूँ, शरीर भान से न्यारे हो जाओ, तो दुनिया में कुछ भी होता रहे, हमको उसका असर प्रभावित नहीं करेगा। तो योग में सारे दिन में बीच-बीच में माइन्ड कन्ट्रोल करने का अभ्यास करो। जब ज्ञान का मनन करना है तो मनन करो। जब स्टॉप करना चाहो तो स्टॉप कर लो। मेरा मन मेरे ऑर्डर में रहे। मन में ही टेन्शन आता है। मन को अगर परमात्मा में लगाना है तो यह प्रैक्टिस जरूर करो। उड़ने की विधि है, मन को कन्ट्रोल करना। जहाँ चाहे वहाँ मन लगे, जैसे हाथ को जहाँ जब चाहें वहाँ कर सकते हैं, ऐसे मन हमारा कन्ट्रोल में रहे इसको कहते हैं मनमनाभव। यह प्रैक्टिस सदा चाहिए। अभ्यास करने से हमारे को ही बहुत फायदा होगा। अपना कल्याण करने के लिए पहले अपने ऊपर रहम करो। अपने ऊपर रहम करने से दूसरों के ऊपर रहम हो जायेगा इसलिए यह अभ्यास बहुत जरूरी है। तो चलो अभी अभ्यास करो और कोई संकल्प न आये - मेरा बाबा, मीठा बाबा, प्यारा बाबा .. बस।

“बाबा की पालना का रिटर्न देना है तो अलबेलेपन को छोड़ अलर्ट रहो, पढ़ाई पर ध्यान दो”

(दादी जानकी - 2006)

बाबा रोज़ सुबह-सुबह गरम हलुआ बनाके हम बच्चों को खिलाता है, ताकि सारा दिन बच्चे चुस्त रहे। खिलाता भी है, पढ़ाता भी है और पाँव पर खड़ा रहने के लिए ताकत भी भरता है। पालना से मजबूत, पढ़ाई से समझदार बनाके अपना संग देके गुणवान बना देता है। लवफुल बनकर लॉ (कायदे) अनुसार चलना है। कायदे में ही फायदा है इसलिए कोई बेकायदे काम नहीं करना है क्योंकि जो तुम करोगे तुमको देख और भी करेंगे, यह ईश्वरीय लॉ है। पहला है - तुम जो करोगे वही पाओगे। जो अपने लिये करेंगे वही काम में आता रहेगा। जब तन में ताकत है तो जो पुरुषार्थ करना है सो कर लो। फिर अगर तन में कभी कुछ होगा, तो उस समय वो किया हुआ काम में आयेगा। समय अनुसार संग बड़ा अच्छा मिला है तो पुरुषार्थ भी अच्छा होता है। सदा ऐसी अनुभव की शक्ति बढ़ाते चलो। कोई कमी कमजोरी शक्तिहीन बनाती है, पता नहीं चलता है। अपनी आदत या संग के कारण कान में कोई बात आई, जो संशय नहीं था, वह पैदा हो गया, इसलिए बाबा कहता है देही-अभिमानि स्थिति में रहो तो ताकत जमा होती जाये। इसमें जो सही तरीके से पुरुषार्थ करता है वो आगे बढ़ता रहता है, इसकी गहराई में जायें तो आत्मा भी अन्दर से खुश हो जाये।

देह के अभिमान ने आत्मा को ईश्वर से अलग किया है। रावण ने देह-अभिमानि बना करके आत्मा को पकड़के अपने दबाव और प्रभाव में रखा है इसलिए देही-अभिमानि स्थिति में रहने का जिसे रस बैठा है वो बाबा के समीप सहज एक सेकेण्ड में उडकर जा सकते हैं या बाबा को देखते ही आत्म-अभिमानि हो जायेंगे। बाबा ने हमारा सारा बोझ उठा लिया है, तुम सिर्फ बच्चा बनके सब बातों से फ्री होकर बैठ जाओ। अधिक सोचने की जरूरत नहीं है। सिर्फ तुम पढ़ो, गुणवान बनो। ऐसे बच्चे अगर यहाँ से पास होते हैं और पास विथ ऑनर में आते हैं तो बाबा कहेगा यह तो मेरे कुल का नाम बाला करने वाला बच्चा है। जो बाबा को पूरा याद नहीं करता है तो उसका नाम भी बाबा के मुख पर नहीं आता है। जो बाबा को याद करता है, कुछ काम करता है तो उसका नाम बाबा के मुख पर आता है। तो पालना का सबूत देना है, इसके लिए हम लूज़, अलबेले या सुस्त हो जाते हैं तो बाबा क्या करे? तो अलबेलेपन को छोड़ अलर्ट रहने से बाबा को हम रिटर्न दे सकेंगे। फिर बाबा भी पॉवरफुल दृष्टि देता है जिससे हमारे विकर्म विनाश हो जायें।

दादी प्रकाशमणि जी - योगी जीवन के लक्षण (1991)

प्यारे बाबा ने हमें योगी भव का सहज स्वतः ही वरदान दिया है। बाबा कहते - अब तुम सब मेरे बच्चे हो मैं तुम सब बच्चों का प्यारा बाबा हूँ, तुम मेरी सजनियां हो मैं तुम्हारा साजन हूँ। तुम मेरे हो, मैं तेरा हूँ, तुम सब बच्चों को मैं अपने साथ ले चलने आया हूँ, और मैं देख रहा हूँ कि कैसे तुम मेरे बच्चे मेरे साथ घर की ओर दौड़ रहे हो। प्यारा बाबा आज आप सभी के बीच है और एक-एक बच्चे को मीठी-मीठी रुहानी दृष्टि दे रहा है। आप सबसे प्यारा बाबा बहुत मीठी-मीठी रुह-रिहान कर रहा है। आपके पुरुषार्थ को, हिम्मत को, दिल को देख बाबा आप सबको बहुत-बहुत प्यार से गले लगा रहा है। अपनी गोदी में छिपा रहा है। क्यों? क्योंकि आपने कहा है हमारा एक बाबा दूसरा न कोई।

बाबा आप सबको अपने लाइट की किरणों पांव से चोटी तक दे रहा है। आपको अपनी शीतल दृष्टि से, शीतल बना रहा है। यह अनुभव होगा कि माया ने गर्म बनाया, बाबा अति शीतल बना रहा है। योगी की वाणी, काया, स्वभाव, संस्कार सब शीतल होते इसलिए इस ज्ञान अमृत को पीने से शीतल बन जाते क्योंकि बाबा हमारा बहुत-बहुत मीठा, प्यारा, शीतल है।

बाबा को तरस के साथ, रहम के साथ बड़ी करुणा के भाव आ रहे हैं, आप सब इस कलियुगी दुनिया से बचकर, दौड़कर बाबा के पास आये, आप सबने अपने दिल में सच्चा बाबा बिठाया है। कई बच्चे हैं जो बाबा के ऊपर अपना सब कुछ कुर्बान करने के लिए तैयार हैं, सच्चे पुरुषार्थी हैं, कई हैं जो यह नहीं समझते कि हम इस इन्द्रप्रस्थ के सच्चे देवतायें हैं इसलिए अपनी वृत्तियों में लापरवाह हैं।

जिन्हें देह-अभिमान है, रावण की तरफ बुद्धि है वह और ही अपनी बुद्धि में बुराईयों को लाते, कई तो अपना किचड़ा बाबा को देकर शीतल हो रहे हैं, कई फिर बुरे वायब्रेशन रखते हैं, जिससे वायुमण्डल भी भारी हो जाता है, यह भी पाप है। जो अभी हम बाबा के बच्चे नहीं कर सकते।

बाबा हमारा प्राणेश्वर है, एक बाबा सभी सम्बन्धों का दाता है। यह जो सवाल है हमारी पुरानी आदतें नहीं मिटती - तुम इन सब बातों को सोचना छोड़ दो। माया भल तूफान लाये, तुम्हें उसके बस नहीं होना है, तुम बाबा के सर्व सम्बन्धों के रस में लीन रहो। बाबा “हमारा मीठा बाबा है” - कभी इस सम्बन्ध का रस लो, कभी उसे प्यारा सखा बनाओ, दिल की बातें उससे करते रहो तो देखो वह कितना बहलाता है। कभी उसे साजन के रूप में देखो, कभी उसे

बेटा बना लो, उस पर सारा तन-मन-धन स्वाहा कर दो। कोई दिन धर्मराज के रूप से देखो... ऐसे एक-एक दिन एक-एक सम्बन्ध का रस लो, उसी सम्बन्ध से उससे रुहरिहान करो तो दैहिक सम्बन्धों की आकर्षण खत्म हो जायेगी। पुराने सब संस्कारों को समाप्त करने का साधन ही है - सर्व सम्बन्धों का रस एक बाबा से लो।

बाबा ने हम बच्चों को कोई हठयोग नहीं सिखाया है लेकिन अमृतवेले उठ बाबा से शक्ति जरूर लो। शक्ति प्राप्त हुई तो पिछले सब संस्कार खत्म हो जायेंगे। अकेले बन, अकेले में, अकेले बाबा को याद करो। अपनी पढ़ाई में मस्त रहो। यह मुरली, यह ज्ञान रत्न आपको बहुत-बहुत मदद करेंगे। पढ़ाई से बहुत-बहुत प्यार रखो।

योगी का अर्थ ही है नियम और संयम, जितना अपने को मर्यादाओं में रखेंगे उतना अपनी मस्ती में मस्त रहेंगे। दूसरा क्या खाता, कैसे रहता वह नहीं देखो। अपनी मौलाई मस्ती में मस्त रहो तो अश्लीलता पर नज़र जायेगी ही नहीं। सत्यम् शिवम् सुन्दरम् को देखो। हमारे वह क्रिमिनल नयन बाबा ने परिवर्तन कर दिये - मेरे तो दिव्य नयनों में अपना प्यारा बाबा बसता, स्वर्ग बसता।

जैसे एग्जैम (परीक्षा) के समय पर पढ़ाई पर ध्यान रहता ऐसे समझो अब हमें बाबा के घर जाना है, सम्पन्न होना है। हमारे अब परीक्षा के दिन चल रहे हैं। यह हमारा एकजामिन है कि हमें बाप के समान सम्पन्न बनना है। हमें अपने सभी पिछले खाते योग से खत्म करने हैं। हमें बाबा से नई दुनिया के लिए नम्बरवन प्राइज लेनी है। हमें विनर बनना है, उसके लिए पेपर है मायाजीत जगत जीत बनने का।

बाबा ने कहा “चिरन्जीवी बच्चे, मायाजीत बच्चे” अब हमें वरदान मिल गया तो माया वार कर नहीं सकती। हमारी आंखों में बाबा बैठा है, हम तो कल जाकर शहजादे बनेंगे। हम कल जाकर मिचनू (छोटा बच्चा) बनेंगे। हमें तो नई दुनिया में जाना है, हमें तो ऐसा सुन्दर देवता बनना है, हम तो वह मूर्तियां हैं जिनका मन्दिर में गायन, पूजन होता। हमें यह देह देखनी ही नहीं है, हमें तो यह बाबा की दरबार दिखाई देती, यह लाइट का क्राउन सब पर दिखाई देता।

हम देख रही हूँ कि सबके मस्तक पर लाइट की थाली घूम रही है, क्योंकि अब हमें लाइट के घर जाना है। लाइट की थाली घूमती हुई देखो तो यह देह दिखाई ही नहीं देगी। हम बाबा के बच्चे आत्मा हैं, आत्मा लाइट है, उस लाइट के क्राउन को छोड़ देह-अभिमान में क्यों आते। लाइट के क्राउन को देखो तो देह-भान छूट जायेगा।

संकल्प शक्ति का संयम (विशेष पुरुषार्थ के लिए)

1) संकल्प शक्ति जमा करने के लिए जितना हो सके मन और वाणी का मौन रखना है। विस्तार से सार में आने का अभ्यास करना है। निरसंकल्प होने से पहले निर्विकल्प बनना है। व्यर्थ संकल्प मन में फ्लड की तरह आते हैं, उन्हें साइलेंस की शक्ति धारण कर श्रेष्ठ संकल्प से मोड़ना है तब कर्मों में सफलता मिलेगी।

2) संकल्पों में संयम, संकल्पों में डिस्सीप्लिन चाहिए। लाइफ में कुछ भी हम करते हैं तो इम्पुवमेन्ट तो आयेगी, सीखना तो होता ही है। कहते ही हैं लाइफ इज़ टू लर्नड। लेकिन उसमें भी अधिक सोचने की आदत हो जाती है। कोई भी कारोबार की बात के लिए मन में यदि बार-बार संकल्प रिपीट होते रहते हैं, तो यह भी मेरा पुराना संस्कार है। उस पर ध्यान देना है।

3) अगर किसी भी बात के कारण मेरे संकल्प चलते ही रहते हैं, तो मन्सा सेवा मिस हो जायेगी, चाहे कितना भी कारोबार हो लेकिन अन्दर से हम फ्री रहें। मन के संकल्पों को शार्टआउट करके उनके लिए कुछ नियम, संयम बनाने से संकल्प कम होते जाते हैं, जो जरूरी है, वही सोच चले तो फ्री रहेंगे।

4) समय की रफ्तार, घटनाओं की रफ्तार वर्तमान समय बहुत तेज है। बातें, परीक्षाएँ, परिस्थितियाँ बहुत आ रही हैं, इन सबके बीच अन्दर सोचने की जो स्पीड है वो हमारे कन्ट्रोल में हो तो हम बेफिकर रह सकेंगे। अगर कोई बात के बहुत संकल्प चलते हैं, तो बाबा हमारी जिम्मेवारी नहीं लेगा।

5) जितना संकल्पों पर संयम है, हमने यह नियम बना लिया है कि हमें श्रेष्ठ संकल्प ही करने हैं। तो लक्ष्य अनुसार हरेक बात का रेसपाण्ड मिलेगा। आत्मिक स्वरूप की स्थिति में रहने से संकल्पों पर संयम रह सकता है।

6) सेन्सीटिव नेचर वाले के संकल्प बहुत फास्ट चलते हैं, जो स्टेबल माइन्ड होते हैं, उनमें गम्भीरता होती है, उसके अन्दर आता है मैं यह क्यों सोचूँ, इस बात पर ज्यादा सोचने की जरूरत ही नहीं है। आत्मिक विश्वास का संकल्प ब्रेक लगाने में मदद करता है। ड्रामा में जो भी सीन आती है, उसमें कल्याण समाया हुआ है, बाबा हमारे साथ है। ऐसा संकल्प करने से कोई भी बात में अधिक सोच नहीं चलता।

7) जिसमें धैर्यता की कमी होती है, उनका बहुत सोच चलता है। एक दो मिनट में ही सोचने लगते यह न हो जाए, वो न हो जाए... संकल्प फास्ट चलने लगते हैं इसलिए संकल्पों के संयम के लिए गम्भीरता, विश्वास, धैर्यता आदि गुणों की आवश्यकता है। निश्चय है बाबा का कार्य है, बाबा ही कराने वाला है तो अधिक सोचना नहीं

पड़ता।

8) सारी कारोबार को चलाते, अन्दर समर्पित भाव हो। बातें भले बहुत बड़ी हों लेकिन संकल्प शान्त हों, कितना भी कार्य-व्यवहार की बातें हो लेकिन मन का कनेक्शन बाबा से जुटा रहे। कारोबार करते हुए बुद्धि की लाइन क्लीयर रहे। तो 10 मिनट का काम एक मिनट में हो सकता है, इसलिए कम सोचने की नेचर बना लें। हर बात में विचार भी चला, ध्यान भी रहा और अन्दर से है कि बाबा का यह कार्य सम्पन्न होना ही है।

9) मुझे स्वयं को सम्पन्न बनाना है। अगर मैं सम्पन्न नहीं बनी तो मैं किसलिए बाबा के पास आयी हूँ? बाबा का कार्य तो कभी रूकना नहीं है, वह तो समय अनुसार पूरा हो ही जायेगा, बाबा किसी से भी करवा लेगा। लेकिन मैं अगर समय अनुसार सम्पूर्ण नहीं बनी तो मैंने यह जीवन किसलिए अपनाई है? हमारी यह रूहानी यात्रा है ही सम्पूर्ण बनने की। इसमें हम अपने संकल्पों की गति पर पूरा-पूरा ध्यान दें। नेचुरल रूप से अपना स्वभाव शान्त और सरल बनाकर रखें।

10) सोचने के साथ-साथ कईयों में कॉमेन्ट करने की भी आदत होती है। दूसरे की बात सुनते कहेंगे, अरे यह क्या प्वाइन्ट दे रहे हैं। तो हमारा बोलना और सोचना शुभ और शुद्ध हो, फिर कैसी भी परिस्थिति में अपने को शान्त करना इज़ी हो जाता है। सोचने का जो तरीका है उसे अटेन्शन देकर हमें ठीक करना है। अन्दर से ड्रामा पर, बाबा पर, भावी पर अटल निश्चय रहे, तब स्थिति निश्चित रह सकेगी। जिस घड़ी जहाँ पर हैं, वहीं हाज़िर रहें, उसमें कभी टेन्शन न हो। न कोई व्यर्थ सोच चले। यही संकल्प का संयम है।

11) जब मन का सोचना व्यवस्थित हो जाता है, डिस्सीप्लिन से सोचते हैं तो यही संयम का सोचना है। जैसे संकल्पों को फुलस्टॉप लगाने का अभ्यास करते हैं ऐसे मन के संकल्प शुद्ध, पवित्र और निर्मल हों तो मन साइलेंस में नेचुरल रहता है। मन में कोई के प्रति ईर्ष्या, द्वेष, वैर, विरोध न हो। मन की यह पवित्रता ही साइलेंस पावर को बढ़ायेगी।

12) अभी हमें अपने गुणों की परसेन्टेज को बढ़ाना है। अगर हम उदारचित हैं तो 10 परसेन्ट और बढ़ा लें। थोड़ा और रहमदिल बन जाएं, क्षमाभाव धारण कर लें। रोज़ ऐसे महसूस करें कि मेरे यह गुण बढ़ते जा रहे हैं, इससे फिजीकल एनर्जी भी बढ़ती जायेगी। जितना गुण बढ़ते जायेंगे उतनी विशालता आती जायेगी, इससे बुद्धि बेहद की हो जाती है। जितना हम बेहद में आते जायेंगे उतना कोई भी कार्य सहज तरीके से, व्यवस्थित रूप से चलता रहेगा।

13) हमारी साइलेंस बहुत स्वीट है, यह कोई शून्य स्थिति नहीं है। इस स्वीट साइलेंस में संकल्प बहुत अच्छे और श्रेष्ठ होते हैं। साइलेंस में हम कोई एक संकल्प लेते हैं, मानो निराकारी स्थिति में रहना है, तो कम से कम एक घण्टा या पूरा सप्ताह मुझे इसका अनुभव करना है। यदि सम्पूर्ण पवित्रता की स्थिति का मुझे अनुभव करना है, तो इसी में खोये रहें। उसी की गहराई में जाते-जाते साइलेंस हो जायेंगे।

14) साइलेंस और योगबल का भी आपस में बहुत गहरा कनेक्शन है। अगर लक्ष्य रखते हैं कि मुझे आत्मिक स्थिति का अनुभव करना है, अपने घर शान्तिधाम का अनुभव करना है या बाबा के किसी एक गुण को ले करके मुझे उसका अनुभव करना है। हम भगवान के महावाक्य बोलते, सुनते हैं, तो हम ऐसी कोई व्यर्थ की बात बोलें भी क्यों? जितनी अपने प्रति ऊंची भावनायें होती जाती हैं, तो एक चुप सौ सुख वाली साइलेंस का अनुभव हो जाता है।

15) बाबा कहते बच्चे, तुम बाबा और ड्रामा पर अटल रहो तो हर बात स्पष्ट होती जायेगी। कभी कभी हम ब्राह्मण जीवन में कर्मन्द्रियों से अन्दर में बहुत कुछ ले लेते हैं। अपनी कर्मन्द्रियों पर भी संयम हो कि मुझे कहाँ कितनी कौन-सी बात सुननी है, कौन सी बात नहीं सुननी है। मुझे क्या देखना है, क्या नहीं देखना है। जो जरूरी है वही सुनना, देखना व बोलना है।

16) धारणाओं का सम्बन्ध साइलेंस से बहुत है। कोई कोई को बोलने की बहुत रूचि होती है। कईयों को सुनने की बहुत रूचि होती है, लेकिन जितनी जरूरी है उतनी ही इन्फॉर्मेशन अन्दर में रहे। अभी न्यूज़ की बात है, कितनी न्यूज़ सुनें... क्या-क्या सुनते रहें? इसलिए टू द प्वाइन्ट पता है कि यह हो रहा है, इतनी बात है, बस। बाकी उसके लिए घण्टों बैठे रहो पेपर लेके पढ़ते रहो या न्यूज़ सुनते रहो, तो वो सब व्यर्थ अन्दर में भरता जा रहा है। फिर संकल्प शान्त कैसे होंगे!

17) अटेन्शन रहे जहाँ कोई संकल्प चलाने की, सोचने की जरूरत है, वहीं संकल्प चलायें तो एनर्जी की बचत होगी। अगर हम ऐसी नेचर अपनी बना लेते हैं तो साइलेंस में जाने का अभ्यास बढ़ता जायेगा। साइलेंस का बल केवल बैठके योग लगाने से नहीं बढ़ेगा लेकिन हर मिनट, हर घण्टे, दिन भर साइलेंस की शक्ति जमा होती रहे।

18) ड्रामा अनुसार कोई न कोई विघ्न, परीक्षायें व तूफान तो आने ही हैं। उसमें हम कुछ कर ही नहीं सकते हैं। कई बार कुछ सिच्यूवेशन (परिस्थितियाँ) हमारे हाथ में नहीं होती हैं। चलते-चलते कोई न कोई हिसाब-किताब बाहर निकल आते हैं। यह सब होता है... यह ड्रामा है, परन्तु उसमें मेरे मन की स्थिति क्या रही, मैंने कैसे एक्ट किया, वो अपने संयम पर है। उस पर हमें पूरा अटेन्शन देना है।

19) कोई कर्म है तो उसकी श्रृंखला बनती है, एक्शन, रियेक्शन, एक्शन। उसने सोचा मैंने सोचा, उसने कहा मैंने कहा, उसने किया, मैंने किया, तो यह भी एक बन्धन बन जाता है। तो मुझे अपने को बंधन में बंधना नहीं है। मुझे तो ऐसा बीज बोना है, जो खुद भी फल खायें दूसरे भी खाते रहें।

20) अपनी फीलिंग्स शुद्ध रहें, प्रेम भाव की रहें, उसमें थोड़ी भी मिक्सचेरिटी न हो। आजकल अन्य आत्माओं को हमारे प्युअर फीलिंग्स की शक्ति चाहिए। हर एक के प्रति हमारी गुडविशेश तो रहती हैं। पर हर एक के प्रति हमारी फीलिंग्स भी बहुत अच्छी हों तब वो गुडविशेश काम करेगी। फीलिंग्स का कनेक्शन हमारे सोचने के साथ है, फीलिंग्स बहुत नाजुक होती हैं, बहुत जल्दी मिक्स हो जाती हैं, बहुत जल्दी कुछ न कुछ इफेक्ट आ जाता है, इसलिए फीलिंग्स पर बहुत अटेन्शन देकर उन्हें शुद्ध रखना है।

21) हमारी अन्दर की नेचर शान्ति की, साइलेंस की हो, हम बाबा के लिए सदा हाज़िर रहें, बहुत बिजी न रहें। बाबा हमसे क्या कराना चाहते हैं वो सोचें। इसके लिए अधिक सोचने का अभ्यास या आदत न हो। अधिक सोचने से खुद को ही टाइम पर धोखा मिल सकता है। जैसे हमने अपनी कर्मन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों का संयम रखा है, ऐसे हम अपने संकल्पों का भी संयम रखें तो निगेटिव, व्यर्थ सब खत्म हो जायेगा। जब श्रेष्ठ सोचने की लगन लग जाती है, तो व्यर्थ आपेही खत्म हो जाता है।

22) कोई भी बात का हल बाबा की याद है। जब हम सबका योग कम से कम 8 घण्टे का होगा तब सेन्टर्स का वातावरण अच्छा होगा, फिर कोई विघ्न नहीं आयेगा। कोई संस्कारों का टक्कर नहीं होगा। 8 बार ड्रिल भी करनी है, 8 घण्टे योग भी करना है। अगर यह लगन लगी रहती है तो इससे दूसरे काम भी अच्छे हो जाते हैं।

23) जब साइलेंस और योगबल से काम लेना है तो फालतू में क्यों सोचें? कभी कोई हमारे से नाराज़ न हो, हमारे से कोई अपसेट न हो, सब खुश रहें वो तभी होगा जब हमारा अपने पुरुषार्थ पर पूरा अटेन्शन होगा। तो साइलेंस में रहने के लिए टाइम दो।

24) बाबा कहते आपका चेहरा सदा फ्रेश, प्रफुल्लित, हर्षित, आकर्षणमूर्त हो, कोई भी आपको देखे तो खुश हो जाये। ड्रामा में क्या-क्या सीन आगे आने वाली हैं, वो कोई जानते नहीं हैं परन्तु जो आयेगा उसमें कल्याण ही होना है। कुछ न कुछ अच्छा ही होगा। परन्तु तब तक अपनी धैर्यता और विश्वास बनाये रखें तो बहुत संकल्प नहीं चलते हैं।

25) जो दृश्य सामने आता जाये, उसी अनुसार उतने ही संकल्प चलें। निर्णय कर लो कि कोई भी बात हो, मुझे पीछे नहीं जाना है, आगे ही जाना है। मेरी सोच, मेरी फीलिंग्स आगे पीछे या नीचे ऊपर वाली अभी नहीं चाहिए, तब चढ़ती कला होगी और हम आगे ही बढ़ते जायेंगे। अच्छा। ओम् शान्ति।