

सहज राजयोग
– एक सुखद यात्रा
(ज्ञान अध्ययन पुस्तिका)

अव्यक्त मुरली तथा अन्य क्लास पर आधारित

“Creative Raj Yoga, Study Book”

का अनुवाद

विषय सूची

भाग 1: राजयोग के संस्थापक

विषय एक: ब्रह्मा बाबा - यज्ञपिता, प्रजापिता।

विषय दो: मम्मा - यज्ञमाता, जगदम्बा सरस्वती।

भाग 2: निरन्तर उन्नति के लिए आधार विधि

विषय 1: ज्ञान द्वारा परिवर्तन

विषय 2: ईश्वरीय विद्यार्थी जीवन की कला

विषय 3: सम्बन्धों में पवित्रता

विषय 4: भोजन बनाते समय स्थिति

विषय 5: श्रेष्ठ कर्म

भाग 3: योग की शक्तियों का प्रयोग

विषय 1: स्नेह की शक्ति

विषय 2: शान्ति की शक्ति

विषय 3: योग की शक्ति

विषय 4: मन, बुद्धि, संस्कारों की शक्ति

विषय 5: आत्म अभिमानी स्थिति की शक्ति

भाग 4: ईश्वरीय नियमों की पालना

विषय 1: अमृतवेला

विषय 2: बाबा तथा निमित्त आत्माओं से सम्बन्ध

विषय 3: सेवासाथियों प्रति श्रेष्ठ वृत्ति

विषय 4: पवित्रता का आधार – स्वमान

विषय 5: निश्चय – ईश्वरीय अनुभूतियों की पहली सीढ़ी

भाग 5: योग की अवस्थाओं से परिचय

विषय 1: फरिश्ता स्थिति

विषय 2: अव्यक्त स्थिति

विषय 3: बीजरूप स्थिति

विषय 4: मन्सा सेवा द्वारा विश्व परिवर्तन

विषय 5: सम्पूर्णता की स्थिति

ब्राह्मण तथा टीचर्स के लिए परिचय:

वर्तमान समय, सृष्टि चक्र के अन्त समय होने के कारण, आज दुनिया हलचल की अवस्था में है। “ब्राह्मण जीवन” जीना अपने आप में एक चुनौती है। जो इस आध्यात्मिक चुनौती को सामना करने का साहस रखते हैं, वे अपने जीवन में निरन्तर परिवर्तन और नवीनता का अनुभव करते हैं। अपनी निरन्तर आध्यात्मिक उन्नति हेतु योगी स्वयं अपनी जिम्मेवारी लेकर तथा सही निर्णय ले, सही मौके का फायदा उठाते हुए हर कर्म करता है। अतः इस परिवर्तनशील दुनिया में राजयोग के सही पहचान और सफल अनुभूति के लिए साधन कौनसे हो सकते हैं?

राजयोग अभ्यास की स्थिति, विधि, सिद्धि तथा आधार स्तम्भ से अवगत हो राजयोगी जीवनशैली तय करनी है।

इस अध्ययन पुस्तिका में इन प्रश्नों का उत्तर प्राप्त कर सकते हैं:

- इस निरन्तर परिवर्तनशील ड्रामा में मुझे अपना पार्ट कैसे बजाना है?
- सर्व गुण मूर्त कैसे बनें तथा इन गुणों के आधार पर कैसे निर्णय ले सकते हैं?
- अनेक बातों और जिम्मेवारियों के साथ कैसे अपना मार्ग तय करना है?
- सुखमय संसार के निर्माण के लिए स्वयं को और दूसरों को कैसे तत्पर करना है?

इस पुस्तक के अध्ययन के दौरान आपको, ड्रामा में अच्छा पार्ट बजाने के लिए स्वयं की विशेषताओं को जानने का मौका मिलेगा। राजयोग के लक्ष्य और उद्देश्य को फिर से दोहराकर, स्वयं के लिए प्रेरणा प्राप्त कर सकते हैं। अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए विधि प्राप्त कर सकते हैं। सृष्टि चक्र में स्वयं के पार्ट को स्पष्ट कर अग्रसर होने का मार्ग, इस पुस्तक के अध्ययन से प्राप्त होगा।

इस पुस्तक का प्रयोग:

यह पुस्तक स्व-अध्ययन के लिए है। इसमें हर विद्यार्थी स्वयंसेवी बन कर हिस्सा ले सकते हैं। स्व अन्वेषण के लिए प्रेरणा दी गई है। कुछ अभ्यासों में आप अपने साथियों को भी शामिल कर सकते हैं।

इस अध्ययन पुस्तक का उद्देश्य है:

- योग की स्थितियों से परिचय कराना।
- ईश्वरीय मर्यादाओं का पालन करने की विधि से अवगत कराना।
- योग से प्राप्त होने वाली शक्तियों का विवरण देना।
- निरन्तर प्रगति के लिए आधार तथा विधियों का पालन करने की जानकारी देना।
- राजयोग के संस्थापकों का तथा उनके नेतृत्व के गुणों से परिचय कराना।

इस पुस्तक को अनेक विधियों से सफलतापूर्वक प्रयोग में लाया जा सकता है। कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं।

स्व-अध्ययन:

इस पुस्तक को आप सरल रूप से पालन कर सकते हैं। आपको केवल अपने लिए एक उचित स्थान और समय निश्चित करना होगा। स्व-अन्वेषण के अभ्यास करते हुए, स्वयं की आध्यात्मिक उन्नति का परिचय होगा।

वर्कशॉप तथा सेमिनार: (workshops & seminars)

किसी वर्कशॉप तथा सेमिनार के पहले पढ़ने के लिए यह पुस्तक उपयुक्त है। मूल तत्वों का परिचय होने के कारण, विचार-विमर्श की गुणावत्ता बढ़ेगी और प्रयोग की विधियों की चर्चा में अधिक समय दे सकते हैं।

कॉरिस्पोंडेन्स कोर्स के विद्यार्थी: (correspondence course students)

सेन्टर से दूर रहने वाले भी राजयोग के गहराई को अच्छी रीति समझ सकेंगे।

इस अध्ययन पुस्तक को अपने आवश्यकता अनुसार अनेक कार्यक्रमों में प्रयोग कर सकते हैं।

अध्ययन पुस्तक के टीचर्स के लिए:

1. यह पुस्तक किस के लिए है?

जो ईश्वरीय विद्यार्थी 6 महीनें वा अधिक समय से राजयोग का अभ्यास कर रहे हैं। उन्हें ज्ञान, योग, धारणा तथा सेवा के विषयों की गहरी समझ प्राप्त होगी। इसे श्याम के क्लास के दौरान उपयोग कर सकते हैं।

2. इस पुस्तक में क्या है?

इस पुस्तक में अव्यक्त मुरलियों से चुने हुए महावाक्य, वरिष्ठ भाई एवं बहनों के क्लास, चार्ट, स्व-परीक्षण के लिए पॉइंट्स तथा राजयोग की ऊँची एवं गहरी पढ़ाई के लिए सहज विधियाँ बताई गई हैं।

3. इस पुस्तक का प्रयोग कितने समय में कर सकते हैं?

25 हफ्तों के दौरान अध्ययन किया जा सकता है।

4. किस विधि से प्रयोग कर सकते हैं?

इस कोर्स के टीचर्स पुस्तक के आधार से अपने क्लास की रूपरेखा तय कर सकते हैं। तथा इसे क्लास के समय में भी पढ़ा जा सकता है। उल्लेखित की गई अव्यक्त मुरलियों को विस्तृत पढ़ाई के लिए दिया जा सकता है।

5. इस कोर्स का लक्ष्य क्या है?

इस कोर्स के विषयों को विद्यार्थी के सरल अध्ययन के लिए चुना गया है, जिससे वह अपनी ब्राह्मण जीवनशैली को सहज रूप से निभा सकते हैं। इस द्वारा अपने जीवन में अनेक ईश्वरीय अनुभूतियों का लाभ ले सकते हैं। हम इस पुस्तक द्वारा यह नहीं कहना चाहते है कि आपको यह करना चाहिए वा यह नहीं करना चाहिए, अपितु अपने गहरे अनुभव द्वारा स्वयं सहज राजयोगी बन सकते हैं।

6. स्व अन्वेषण प्रश्नों को कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं?

ये प्रश्न विद्यार्थियों को अपने-अपने घरों में अध्ययन के लिए दे सकते हैं वा अलग से वर्कशॉप के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं वा किसी क्लास के प्रारम्भ में/अन्त में इस्तेमाल कर सकते हैं।

भाग 1: राजयोग के संस्थापक

विषय 1:

ब्रह्मा बाबा - यज्ञपिता, प्रजापिता।

एक कहानी।

यह कहानी एक वरिष्ठ ब्रह्माकुमारी बहन द्वारा सुनाई गई है।

हम बच्चे बाबा मम्मा के साथ रहते थे और उनकी अनेक कहानियाँ सुनते थे। मम्मा हमें बाबा के साथ के अनेक सुन्दर गीत सुनाती थी। वह विशेषताओं भरे गीत हमें ब्रह्मा बाबा के पिता होने की अनुभूति कराते थे। हमने बाबा को रूहों से प्यार करते देखा। लौकिक माता पिता बच्चों को अपना समझकर प्यार करते हैं। माँ अपने बच्चे को नहलाती है, भोजन कराती है और प्यार करती है। पिता अपने कन्धों पर बिठाकर खेलते हैं। यहाँ बाबा ने रूहानी पिता के रूप से हमारी पालना की।

आत्माओं ने ब्रह्मा बाबा के माध्यम द्वारा कैसे रूहानी जन्म लिया?

कुछ आत्माओं ने मस्तक द्वारा जन्म लिया। जब उन्होंने ब्रह्मा बाबा को देखा तो उनके मस्तक को चमकते हुए देखा, वह इतना शक्तिशाली था जो वे परिवर्तन हो गए। उनको अनुभव होता था कि बाबा के मस्तक से ज्ञान सूर्य चमक रहा है तथा वे परमात्मा से मिलन मना रहे हैं। शुरु में यह स्पष्ट नहीं था कि शिव बाबा ब्रह्मा बाबा से अलग हैं। परन्तु उन्हें परमात्म मिलन की अनुभूति हुई। जब बाबा किसी को दृष्टि देते थे, तो वे रोने लगते थे और कहते “बाबा आप इतने समय कहाँ थे? हम आपको ढूँढ रहे थे, अब हम आपको छोड़ेंगे नहीं”, ऐसे कहते भावविभोर होकर बाबा के गले लगते। बाबा भी कहते, “हाँ बच्चे, अभी आप बाबा से आकर मिले हैं, बाबा आपको स्वर्ग में ले जाएंगे। चलो बच्चे, स्वर्ग चलें।”

किन्हीं ने मुख द्वारा जन्म लिया। बाबा मधुरता से कहते, “आओ बच्चे, आओ बच्चे।” इन शब्दों से अनेक आत्माओं का ईश्वरीय जन्म हुआ था।

किन्हीं ने बाबा के पत्रों द्वारा जन्म लिया। कई आत्माओं ने बाबा को देखा नहीं था परन्तु पत्रों द्वारा बाबा का प्यार प्राप्त करते थे। बाबा कश्मीर में रहने के कारण आत्माओं से मिल नहीं सकते थे। अतः वे पत्र लिखा करते थे। अनेक आत्माओं ने पत्र पढ़कर बाबा के परिवार में जन्म लिया। वे अनुभव करते थे कि भगवान के अलावा ऐसा पत्र कौन लिख सकता है।

कुछ बच्चों ने ओम् के उच्चारण द्वारा जन्म लिया। शिव बाबा ने ब्रह्मा बाबा के तन में प्रवेश कर ‘ओम्’ ध्वनि द्वारा स्वयं का परिचय दिया। बाबा तीन बार ‘ओम्’ की ध्वनि करते थे और आत्माओं को अनुभव होता था कि वह शरीर नहीं है अपितु एक शान्त स्वरूप आत्मा हैं। बाबा ने एक बहन को एक ही सुर में अलौकिकता से, आत्म-अभिमानि स्थिति में स्थित हो ‘ओम्’ का उच्चारण करना सिखाया था। वह ऐसे लगता था जैसे कि कोई मुरली का नाद हो। जब संगठन में बैठते थे तब एक आत्मा एक कोने से, दूसरी आत्मा दूसरे कोने से ध्यान (ट्रांस) में चली जाती थी। ऐसे अनेक आत्माएं ध्यान में जाती थी।

किन्हों ने साक्षात्कारों द्वारा जन्म लिया। अनेकों को ब्रह्मा बाबा को देखे बिना ही उनका साक्षात्कार होता था। जब वे पहली बार बाबा से मिलने आते थे तो उनको महसूस होता था कि जैसे बाबा को उन्हों ने साक्षात्कार में देखा है। उनको कृष्ण का भी साक्षात्कार होता था। बाबा को देखते ही वह साक्षात्कार पुनः होते थे। अतः उन्हें दोनों नज़ारे दिखाई देते थे। बाबा और कृष्ण, दोनों रूपों में बहुत आकर्षण होता था। हमें समझ थी कि कृष्ण का रूप आदि काल का है और उसी आत्मा का अन्त का स्वरूप ब्रह्मा बाबा का है।

ब्रह्मा बाबा का उदाहरण।

ब्रह्मा बाबा के जीवन को देखते हुए, एक उदाहरण के रूप में यह स्पष्ट देख सकते हैं कि कैसे हरेक गुण को धारणा में लाया जा सकता है।

यथार्थता:

बाबा समय की पाबन्दी के लिए बहुत महत्व देते थे। एक बार बाबा देर रात तक चिन्तन करते रहे कि कैसे लाखों करोड़ों को परमात्म सन्देश दे सकते हैं। इसी कारण वह सवेरे 5 मिनट देर से क्लास में पहुँचे। बाबा ने बच्चों से माफ़ी माँगते हुए कहा, "मैंने सोचा थोड़ा आराम कर लूँ। फिर ख्याल आया कि अगर मैं ही खटिया में रह जाऊँ, तो शिव बाबा कैसे ईश्वरीय ज्ञान दे सकेंगे?"

शुभ भावना:

बाबा की सबके प्रति शुभ भावना थी। ईश्वरीय साहित्य प्रकाशित करने का खर्चा बहुत था। फिर भी बाबा उन्हें बेचने से मना करते थे और कहते थे कि सभी बाबा के बच्चे होने के कारण उन्हें यह साहित्य निःशुल्क प्राप्त होना चाहिये। अनेक लोग इन साहित्यों की अनेक प्रतियाँ ले जाते थे। फिर भी बाबा का प्रेम कभी कम नहीं हुआ और इसे एक कमाई का साधन बनाने के लिए मना करते थे। उन्होंने सिखाया कि इन किताबों को सब में निःशुल्क बांटना है ताकी इस ईश्वरीय ज्ञान से कोई भी वंचित न रह जाए।

नम्रता:

ब्रह्मा बाबा अधिक समय तक अनेक प्रकार की सेवा करते थे और हर स्थूल कार्य भी करते थे। यह सेवा भाव, नम्रता और समर्पणता सभी के लिए आदर्श बन गए। बाबा सावधानी देते थे कि किसी को भी अपने नाम, मान, शान के लिए सेवा नहीं करनी है। वह बताते थे कि ऐसे दुनियावी मान, शान और प्रतिफल की इच्छा रखना भी एक प्रकार से भीख माँगने के समान है और यह अपने व्यक्तित्व की कमज़ोरी है। इसलिए बाबा कहा करते थे कि किसी से माँगना नहीं है।

अन्तर्मुखता:

जैसे कछुआ अपना काम करने के बाद, अपने अंगों को समेट लेता है, वैसे ही आपको अपने कार्य व्यवहार के पश्चात् स्वयं को समेट लेना है। शरीर के भान से उपराम हो, परमात्मा शिव बाबा की प्यार भरी यादों में स्थित होना है।

ब्रह्मा बाबा सभी यज्ञ में रहने वालों के लिए प्रेरणा और ज्ञान के स्रोत थे। बच्चों को अनेक महीन राज़ सिखाते थे – बाबा कहते थे अन्तर्मुखता जैसे दैवी गुणों को स्वयं में धारण करने हैं। ब्रह्मा बाबा जब

काश्मीर में रहते थे, तब अधिक समय एकान्त में रहते थे। भगवान उनके द्वारा जो सन्देश दे रहे थे, उसका चिन्तन करते थे। वर्तमान घटनाओं को और अनादि विराट रचना को, हर प्रकार से समझने के लिए अपने मन को प्रशिक्षित करते थे। बाबा विश्व की घटनाओं को स्पष्ट रूप से जानने लगे।

खुशी:

ब्रह्मा बाबा ने अपनी गहरी रूहानियत द्वारा दूसरों को आन्तरिक खुशी की अनुभूति कराई। उनकी आत्म अभिमानी स्थिति इतनी ऊँची और शक्तिशाली थी, जो उनके सम्पर्क में आते ही आत्माएं अशरीरीपन का अनुभव करते थे। बाबा को चारों ओर से प्रकाश में घिरे हुए देखते थे और अद्भुत रोशनी का अनुभव करते थे। यह अनुभव उनको बहुत सुख देता था। ऐसा अनुभव अविनाशी बनाने के लिए खुद भी जिज्ञासा होती थी।

हल्कापन:

ब्रह्मा बाबा ने सदा बालक सो मालिक की दृष्टि रखी। आज्ञाकारी बच्चा बन शिव बाबा की हर आज्ञा का पालन किया। इस श्रेष्ठ पुरुषार्थ के फल स्वरूप में, सदाकाल की खुशी एवं हल्केपन का अनुभव किया।

उन्होंने स्वयं को करावनहार शिव बाबा द्वारा निमित्त समझा और अनुभव किया कि बाबा उनके द्वारा कर्म कर रहे हैं। अतः सभी परीक्षाओं को धैर्य और सहनशीलता से सामना करते हुए बेफिक्र बादशाह रहे। अपनी सहन करने की शक्ति की धारणा द्वारा सदा हर्षितमुख रहे। अनेक गालियाँ सुनते हुए भी उनके चेहरे से प्रसन्नता झलकती थी। पर्वत समान विघ्न रूपी तूफानों को भी खिलौना बनाकर खेल समझकर पार किया। सब प्रकार के बोझ को सदा ही सरल बनाया। साक्षीदृष्टा बन स्वयं भी हल्के रहे और दूसरों को भी हल्का बनाया।

धैर्यता:

ब्रह्मा बाबा जानते थे कि अच्छे बीज द्वारा ही अच्छा फल निकलता है। आत्माओं को परिवर्तन करने की जल्दबाज़ी नहीं की परन्तु उनमें अविनाशी बीज ऐसे बोया जो वे परिवर्तन हो गए। उन्होंने कभी भी अधैर्यता वा उद्वेग नहीं दिखाया। अपितु हर आत्मा के तीनों कालों को जानकर उनके लक्ष्य प्राप्ति के लिए मार्गदर्शन किया।

समर्पणता:

ब्रह्मा बाबा के समर्पणता का आधार, उनका श्रीमत पर अटल निश्चय था। उनमें एक बल और एक भरोसा था। इसके बल पर वह निश्चय बुद्धि नम्बरवन विजयी आत्मा बने। ऐसे समर्पण के कारण, जिम्मेदारियों को निभाते हुए भी, उनकी बुद्धि सदा बोझमुक्त हल्की रही और वे सदा निश्चिन्त रहते थे। कठिन परिस्थिति में भी हर्षित और अचल रहे। कहते थे, "यह बाबा की जिम्मेवारी है, मेरी नहीं। मैं बाबा का हूँ, यह बच्चे भी बाबा के हैं, मैं तो निमित्त मात्र हूँ। उनके सदा शक्तिशाली संकल्प ही थे। बाबा रक्षक और कल्याणकारी हैं।" इस बात में बाबा को फॉलो करो। चिन्ता के बोझ से मुक्त बनो।

सहनशीलता – बापदादा 30/1/1988

सबसे ज़्यादा गालियों की वर्षा किस पर हुई? लौकिक जीवन जो कभी एक अपशब्द भी नहीं सुना लेकिन ब्रह्मा बना तो अपशब्द सुनने में भी नम्बरवन रहा। सबसे ज़्यादा सर्व के स्नेही जीवन व्यतीत की लेकिन जितना ही लौकिक जीवन में सर्व के स्नेही रहें, उतना ही अलौकिक जीवन में सर्व के दुश्मन रूप में बने। लेकिन सहनशीलता के गुण से वा सहनशीलता की धारणा से मुस्कराते रहे, कभी मुरझाए नहीं। सदा अटल, अचल, सहज स्वरूप में मौज से रहे, मेहनत से नहीं। सदा असन्तुष्ट को सन्तुष्ट करने की भावना से, परवश समझ, सदा कल्याण की भावना से, सहनशीलता की साइलेंस पावर से हर एक को आगे बढ़ाया। सामना करने वालों को भी मधुरता और शुभ भावना, शुभ कामना से सहनशीलता का पाठ पढ़ाया। जो आज सामना करता और कल क्षमा माँगता, उनके मुख से भी यही बोल निकलते – 'बाबा तो बाबा है'।

एकता:

ब्रह्मा बाबा ने संगठन को एकता के सूत्र में पिरोया था। उन्होंने किसी को नहीं कहा कि वे उन्हें फॉलो करें। परन्तु स्वयं ही निर्मानचित्त उदाहरण बन दूसरों को रास्ता दिखाया। सभी ने उन्हें आपेही फॉलो किया। जब पुरुषार्थ वा काम करने की बात थी तो 'पहले मैं' कहा। जब औरों को मान देने की बात थी तो 'पहले आप' कहा। इस तरह समीपता की भावना पैदा की। ऐसे सबके सामने एकता का उदाहरण बनें।

ब्रह्मा बाबा ने आत्माओं को कैसे स्नेह दिया ?

जब भी मेहनत तथा कोई सेवा की बात होती, तब ब्रह्मा बाबा स्वयं को पहले रखते और जब सम्मान देने की बात होती तब बाबा बड़े खुशी से पहले दूसरों को आगे रखते थे।

बाबा आत्माओं की पालना कैसे करते थे ?

पालना स्नेह के रूप में होती थी।

बाबा बच्चों को स्नेह कैसे देते थे ?

दृष्टि द्वारा, शब्दों और कर्मों द्वारा।

जिस रीति पौधों की पालना की जाती है, जैसे उन्हें पानी देकर, पंछियों से सुरक्षित कर, गर्मी से बचाने के लिए अनुकूल छाया दी जाती है, इसी रीति से बाबा आत्माओं की पालना करते थे।

इतना स्नेह बाबा हर एक बच्चे को देते थे।

हमने अनुभव किया कि शिव बाबा ब्रह्मा बाबा के तन द्वारा लुकाछिपी खेलते थे। एक मिनट हम स्वयं ब्रह्मा बाबा को अनुभव करते थे और दूसरे क्षण में शिव बाबा उनके तन में प्रवेश करते थे। वह अपनी स्नेह भरी दृष्टि देते हुए तुरन्त आत्माओं का निहाल करते थे। उनके संग का रंग सभी आत्माओं पर चढ़ जाता। हम महसूस करते कि बाबा ने हमें शक्तियों से इतना भरपूर कर दिया है, कि अब हमें बाप समान बनना चाहिए।

इस तरह विशेष रीति से यज्ञ की स्थापना हुई।

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न: (Self Exploratory Questions)

इस कोर्स में स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न दिए गए हैं। इन प्रश्नों के उत्तर देने से स्वयं को स्वयं के गुण एवं विशेषताएं समझ में आएंगी। तथा यह अनुभव होगा कि बाबा मुझे किस श्रेष्ठ और सम्पूर्ण स्थिति में देखते हैं।

1 – वर्तमान समय अपने जीवन की तीन मुख्य परिस्थितियों को पहचानिए। स्व अन्वेषण के अभ्यास के दौरान उन्हें सुलझाने का प्रयत्न करेंगे।

2 – स्व उन्नति, आत्मिक उन्नति और स्व अन्वेषण में बाधा उत्पन्न करने वाली तीन रुकावटों की सूची बनाइये।

स्वयं की जीवन यात्रा का अर्थ:

हमें यह समझना चाहिये कि जो कर्म हम इस समय कर रहे हैं, अभी की परिस्थिति से पार जाकर उसका प्रभाव दूसरों पर सकारात्मक और गहराई से पड़ता है। हम यह महसूस करें कि हमारे कर्म और महान लक्ष्य के बीच में सम्बंध है।

प्रश्न : स्वयं के अपने जीवन का अर्थ वा उद्देश्य सामने रखकर, अपने जीवन का कौनसा पहलू स्वयं के लिए, दूसरों के लिए तथा बाबा की सेवा के लिए महत्वपूर्ण है?

विषय 2:

मम्मा - यज्ञमाता, जगदम्बा सरस्वती

ब्रह्मा बाबा के बाद, मम्मा इस संस्था की संस्थापिका थी। यह कहानी एक विद्यार्थी बहन द्वारा अपने शब्दों में सुनाई गई है जो उस समय अपनी युवा अवस्था में थी।

मम्मा की कहानी

मेरे घर से नज़दीक ही मम्मा का घर और बाबा का घर था। मैं, मम्मा और उनकी बहन को स्कूल जाते हुए देखती थी। मम्मा का नाम राधे था और उनकी बहन का नाम गोपी था। मम्मा का चेहरा बहुत सुन्दर और आकर्षक था। मैं दोनों बहनों के व्यक्तित्व से प्रभावित थी। कभी-कभी राधे से ईर्ष्या हो जाती थी। मैं सोचती थी... भगवान ने उसे कितना सुन्दर बनाया है। लम्बे बाल, सुन्दर चेहरा और सुरीली अवाज़ थी। मम्मा के पिता और उनकी मासी के पति नहीं थे। वह दोनों ब्रह्मा बाबा के सत्संग में जाया करती थी। उन्होंने मम्मा को भी अपने साथ आने के लिए कहा। उन्होंने कहा, "आप तो कन्या हो, आप ज्ञान को सरलता से समझ सकेंगी।"

जब मम्मा सत्संग में आई तो बाबा को और इस सुन्दर परिवार को देखा। एक ही नज़र में बाबा ने मम्मा को और मम्मा ने बाबा को पहचान लिया। बाबा ने मम्मा को देखते ही कहा, "यह मेरी सिकीलथी बच्ची है" और मम्मा ने भी कहा, "यह मेरे बहुत काल से बिछुड़े हुए पिता है जो फिर से मिल गए।"

मम्मा तेज़ विद्यार्थी थी। बाबा जो भी कहते थे वह उनके दिल में छप जाता था। वह हर एक शब्द ऐसे ही दोहराती थी। बाबा कहा करते थे "बच्ची, बाबा ने आज यह लिखा है। तुम इसे समझकर क्लास में सुनाओ। बाबा आपको ज्ञान का कलष दे रहे हैं। आप इस पर मनन चिन्तन कर क्लास में भाषण करना।" मम्मा उसे पढ़कर, उसका चिन्तन कर क्लास में सुनाती थी। सभी मम्मा को सुनकर बहुत खुश होते थे। उनसे जिस ने भी ज्ञान सुना, वह चाहे कितना भी भौतिकवादी हो, सब परिवर्तन हुए।

एक बहुत बड़े बिजिनेसमैन थे जिन्होंने दुनिया भर की सैर की थी और आलिशान पार्टि रखा करते थे। वह सत्संग में आने लगे। मम्मा ने उनको कोर्स देते समय कहा, "आपका शरीर जैसे मन्दिर है, आप आत्मा इस मन्दिर में है। आप उन जड़ देवताओं के मन्दिरों में क्या भोग लगाते हैं और यहाँ चैतन्य मन्दिर में क्या भोग लगाते हैं!" उनको इस बात का तीर लग गया और अपनी सारी बुरी आदतों को तुरन्त छोड़ दिया। उन्होंने मम्मा से प्रतिज्ञा की, "अगर मुझे मरना भी पड़े तो मर जाऊंगा परन्तु फिर से पुरानी आदतों के वश में नहीं आऊंगा।" वह बीमार हो गए, डॉक्टर ने उनको थोड़ा मद्यपान और सिगरेट पीने के लिए कहा। अगर नहीं किया तो वह मर जाएंगे। लेकिन भाई ने ऐसे करने से मना किया। थोड़े समय के बाद वह स्वस्थ हो गए।

हर बात दिल से निकलती थी।

मम्मा जो भी कहा करती थी, उनसे कोर्स करने वालों पर उसका प्रभाव पड़ता था। क्योंकि हर बात दिल से निकलती थी। उस बात का स्वरूप बनकर सुनाती थी। बाबा ने अपना तन, मन, धन सब समर्पित

किया। मम्मा तो कुमारी थी, उनके पास धन नहीं था। परन्तु बाबा से आगे बढ़ गई। मम्मा संकल्प, वाणी और कर्म से समर्पित हुई। मम्मा कोर्स कराती थी और आत्माएं मज़बूत होते-होते ब्राह्मण आत्मा बन जाती थी। मम्मा की धारणाएं बहुत मज़बूत थीं। उनका असल नाम राधे था और जब वह ओम् की ध्वनि करती थी तो सब उसके अर्थ में स्थित हो स्वरूप बन जाते थे। इसलिए बाबा ने उनका नाम 'ओम् राधे' रखा। मम्मा जब किसी को दृष्टि देती थी तो उनको राधे का साक्षात्कार होता था। जैसे ब्रह्मा बाबा से कृष्ण वा नारायण का साक्षात्कार होता था, वैसे ही मम्मा से राधे वा लक्ष्मी का साक्षात्कार होता था।

मम्मा में आत्माओं को पालना देने की महान शक्ति थी।

हम कुमारियाँ मम्मा के साथ रहती थीं। जब हम पहले-पहले आए तो अनेक माताएँ भी आईं। बाबा ब्रह्मचर्य के बारे में सुनाते थे। ब्रह्मचर्य के कारण उनके पति विरोध करते थे। कुमारियों के माता पिता जब विरोध करते थे तो कुमारियाँ कहती थी, "हम किसी पुरुष के पास नहीं जाते हैं। हम तो मम्मा के पास जाते हैं। मम्मा तो एक बहन है जो ईश्वरीय ज्ञान सुनाती है। बाबा हमें कहते थे, "ओम् राधे से ज्ञान सुनने जाने के लिए अपने माता पिता से सहमति पत्र अवश्य लेना है।" मम्मा हमें बहुत प्रेम से सिखाती थी, "आपको अपने मात पिता को भी खुश करना है और साथ साथ में बान्धेली आत्माओं की भी सेवा करनी है।"

बाबा उनकी पत्नी जशोधा मैया के साथ ओम् निवास में रहते थे, जो छोटे बच्चों के लिए हॉस्टल हुआ करता था। दूसरे भवन ओम् मण्डली में मम्मा कुमारियों के साथ रहती थीं।

मम्मा सिर्फ ज्ञान नहीं सुनाती थी परन्तु उसको सह-आचरण धारणा में लाती थी। इसके कारण मम्मा आकर्षण मूर्त बनी और हमारे मन में मम्मा के प्रति स्नेहपूर्ण आदर भाव निर्माण हुआ। हम कहते थे, "ओह मम्मा! आप कितनी मीठी हो।..." उनमें मधुरता का सहज संस्कार था। उसमें ज्ञान भी जुड़ने के कारण वह रूहानी मधुरता में परिवर्तन हुआ। उनका मधुरता सम्पन्न, समझदार, सरल स्वभाव था; बचपना नहीं था। मम्मा बच्चों के साथ बच्चे के रूप में, बड़ों के साथ बड़े के रूप में व्यवहार करती थी। हम में से किसी को भी उदास देखती थी तो हम को पुचकारते हुए वा हमारे सिर पर हाथ रखकर पूछती थी, "बच्ची, क्या हुआ?" हम कहते थे, "फलाने ने मुझे डांटा वा ऐसे किया।" तब मम्मा हमें समझाती थी, "कोई बात नहीं बच्ची, लोग तो सुनाते रहेंगे। पर आप चिन्ता नहीं करो। आप अपने कर्म के हिसाब किताब को चुक्तू कर रहे हो।" हम बहुत छोटे थे इसलिए बाबा ने हमारी पालना और सम्भाल के लिए मम्मा को निमित्त बनाया था।

कराची में जाना।

हैदराबाद से कराची में जाने के बाद ब्रह्मा बाबा को "प्रजापिता ब्रह्मा" का और मम्मा को "जगदम्बा सरस्वती" का टाईटल मिला। बाबा कहते थे कि ब्रह्मा वास्तव में आपकी माँ है क्योंकि उनके द्वारा आपका जन्म हुआ है। परन्तु बच्चों को सम्भालने के लिए कोई चाहिए इसलिए बाबा ने मम्मा को माता के रूप में आगे रखा है। वह इस परिवार की वा शक्ति सेना की मुख्य है।

सबको मम्मा से राधे का और बाबा से कृष्ण का साक्षात्कार होता था। ब्रह्मा बाबा के परिवार वालों को मम्मा से सरस्वती वा राधे का साक्षात्कार होने लगा। इस प्रकार वह राधे के पार्ट को समझकर, उनसे

प्यार करने लगे। ब्रह्मा बाबा की बेटी मम्मा से भी बड़ी थी परन्तु बाबा ने मम्मा को सबसे आगे रखा। उनसे सबको माँ का अनुभव होता था। मम्मा ने भी अपने पार्ट को जानकर, जिम्मेदारियों को स्वीकार करते हुए, अपने ममता भरे व्यवहार से सर्व को माँ रूप की अनुभूति कराई। अपनी आयु से भी ज़्यादा बड़ी हो गई। बाबा, मम्मा की अनेक शब्दों से महिमा करते थे और कहते थे, “आप बच्चों को तो मम्मा को फॉलो कर शक्ति सेना में आगे बढ़ना है। मम्मा तो मेरे से भी आगे है क्योंकि वह बाल ब्रह्मचारिणी है।”

हम बाबा के ऐसे शब्दों से प्रेरणा लेते थे क्योंकि बाबा, मम्मा की बहुत महिमा करते थे। उस समय मम्मा बाबा के सामने नहीं होती थी तो हम बच्चे मम्मा के पास भागकर जाते थे और कहते थे, “देखिए, बाबा ने आपके लिए यह कहा।” मम्मा मुस्कुराती थी। वह महिमा को स्वीकार नहीं करती थी। वह कहती थी, “पता है! बाबा बहुत चतुर सुजान है। बाबा तो सबसे बड़े हैं परन्तु अपने बच्चों को अपने से भी आगे बढ़ाना चाहते हैं। पर क्या हम कभी बाबा से आगे जा सकते हैं? पिता अगर अपने बच्चे को आगे रखता है तो इसका यह मतलब नहीं कि बच्चा बाप से आगे हो गया हो। नहीं, यह तो भगवान की महानता है जो अपने बच्चों को आगे रखते हैं। भगवान की इस चतुराई को तुम नहीं समझती हो।” हम कहते थे अगर बाबा ऐसे कह रहे हैं तो आप ऐसी ही होंगी। फिर सोचते थे जो मम्मा कह रही है वह भी सही है। हम कभी-कभी मूँझ जाते थे कि बाबा का कहा माने वा मम्मा का कहा माने!

मम्मा और बाबा के साथ हमारा सम्बन्ध।

बाबा आफ्ठीशियल रहते थे। हमारी वरिष्ठ दादियाँ बाबा के पास जाती थी और हल्के रूप से रहती थी। हम भी बाबा के पास जाना चाहते थे लेकिन बाबा से बात करने के लिए हिचकिचाते थे। हमें लगता था बाबा से बात करते समय कोई गलती न हो जाए। मम्मा हमारी सम्भाल करती थी और बहुत अच्छी पालना देती थी। इसलिए हम मम्मा के नज़दीक थे।

हम कोई भी गलती करते थे तो तुरन्त मम्मा के पास जाते थे। कोई एक दूसरे की शिकायत करते थे। कहते थे, “मम्मा फलाने ने मेरे बारे में जो कहा वह ठीक नहीं है।” मम्मा कहती थी, “बच्ची, ऐसे क्यों सोचती हो कि फलाने को ऐसे नहीं कहना चाहिए? आप श्रेष्ठ आत्मा हो। आप इस तरह साधारण रूप में क्यों आते हो?” ऐसे मम्मा दोनों को समझानी देते हुए दोनों को अपनी गलतियों को समझने में मदद करती थी। हमें पता नहीं चलता था कि मम्मा ने दूसरे को क्या शिक्षा दी। हम कहते थे, “मम्मा यह मेरी गलती नहीं है फिर भी मैं स्वीकार करती हूँ।” ऐसे मम्मा के प्यार में हम खो जाते थे और अनेक पाठ सीखते थे। बाबा के प्रति प्यार था परन्तु मम्मा से हमारा लगाव था।

बाबा के ज्ञान से प्यार।

हमें बाबा के ज्ञान से अति प्रेम था। हम बाबा को अपना शिक्षक समझते थे। बाबा आकर दृष्टि देते थे तो हम खो जाते थे। लेकिन छोटे बच्चों को सहारे की आवश्यकता होती है, तो हम मम्मा को अपना आधार मानते थे। हमें कोई भी बात अच्छी नहीं लगती थी तो मम्मा के पास चले जाते थे। एक दिन बाबा ने मुझे बुलाकर कहा, “तुम्हारा मम्मा से बहुत लगाव है।” मैंने बाबा को देखकर पूछा कि यह बाबा कह रहे हैं वा मेरी सखियों ने कहा। मुझे पता था कि मेरी सखियाँ ऐसे बाबा से नहीं कहेंगी। मुझे बाबा का इशारा समझ में आया कि मुझे अपनी वृत्ति में कहीं परिवर्तन करना है। बहुत अच्छी टचिंग हुई कि मैं गलत

रास्ते पर हूँ। उस रास्ते पर तो मेरा मम्मा से बहुत मोह हो जाता। अगर मम्मा का शरीर छूटता तो मेरी क्या स्थिति होती?

थोड़े समय के बाद, बाबा ने मुझे और दूसरी बहन को सेवा क्षेत्र में भेजा। बाबा ने हमें गले से लगाया, मम्मा ने भी प्यार से छुट्टी दी। उस दिन यह सोचकर रोई कि बाबा और मम्मा को छोड़कर जा रही हूँ। लेकिन वही मैं आखरी बार रोई। उसके बाद मैं कभी नहीं रोई। मैं बहुत शक्तिशाली बनती गई और मम्मा भी कहती थी कि मेरा पुरुषार्थ अच्छा है। मम्मा के पास भागने के बजाए, मैं बाबा से जुड़ती गई। उसके बाद मैं मम्मा के पास छोटी-छोटी बातों के निवारण हेतु नहीं जाती थी। बाबा कहा करते थे, “अगर तुम मम्मा के पास छोटी-छोटी बातों के कारण जाती रहोगी तो तुम अभी भी छोटी बच्ची हो।”

श्रीमत का पालन।

मैंने देखा कि मम्मा श्रीमत का यथार्थ पालन करती थी। बाबा से कभी नहीं पूछती थी कि यह कैसे हो सकता है। एक दिन बाबा ने मम्मा को कहा आप सभी बहनों को इकट्ठा कर रेशम के कपडे पर एम्ब्रोईडरी से सृष्टि चक्र का चित्र बनाओ। मम्मा ने कहा, “हाँ जी बाबा।” हमको पता नहीं चलता था कि यह कैसे हो सकता है। हम पूछते थे, “मम्मा यह तो बड़ा काम है। इतने बड़े चित्र को हम कैसे बना सकते हैं?” मम्मा हमें देखते हुए कहती, “ऐसे नहीं कहते। देखो हमें यह करने के लिए किसने कहा है? वह कोई देहधारी नहीं है। स्वयं भगवान ने कहा है। तो तुम ना नहीं कह सकती हो वा प्रश्न नहीं उठा सकती हो।” 15 दिन में हमने वह चित्र बनाया और बाबा के पास लेकर गए। बाबा को दिया तो बाबा ने हमें बहुत प्यार किया।

ऐसे अनेक बारी, मम्मा बाबा के पास बैठती थी तो बाबा उनसे पूछते थे, “मम्मा, यह सम्भव है?” मम्मा कहती थी, “हाँ जी बाबा।” जब वह हाँ जी कहती थी तो उसका मतलब था कि वह काम हुआ पडा है। रात दिन स्वयं खड़ी रहकर वह कार्य सम्पन्न करती थी। भोजन बनाना, सब्जी काटना, अनाज साफ करना इत्यादि हर काम मम्मा खुद करती थी। मम्मा को करते देख हमें भी वही करने का बल मिलता था। यज्ञ की हर छोटी स्थूल सेवा करने में मम्मा अपना संग देती थी। इसी कारण हर छोटा काम करने में किसी को भी देह भान नहीं आता था।

मम्मा अपने दिनचर्या में बहुत पाबन्द थी। अगर 6 बजे आना होता तो ठीक 6 बजे आ जाती थी। एक सेकण्ड की भी देरी नहीं करती थी। मम्मा अपने कमरे से 6 बजे नीचे उतरकर टहलने जाती थी। हम भी मम्मा के साथ जाते थे।

मम्मा के गुण।

मम्मा एकान्त में रह आत्म निरीक्षण करना पसन्द करती थी। वह बहुत धीरे बोलती थी। वह गम्भीरता की मूर्ति थी। हम कहा करते थे, “मम्मा आपमें तो सभी गुण है। आपको हमारी तरह इन गुणों को धारण करने का पुरुषार्थ करने की ज़रूरत नहीं है।” मम्मा कहती थी, “नहीं, यह गुण भले ही मेरे में सहज रूप से दिखाई देते हैं, परन्तु मुझ में यह गुण पहले नहीं थे। दैवी गुणों को मैंने ज्ञान द्वारा धारण किया है। बाबा ने मुझे दिव्यता से भरपूर किया है। मुझे पता है कि मैं ही लक्ष्मी बनने वाली हूँ, इसका यह मतलब नहीं कि मुझे कोई पुरुषार्थ करने की ज़रूरत नहीं।”

मम्मा अपने संकल्प, वाणी और कर्म में एक्युरेट थी। वह बहुत प्यारी थी इसलिए उनके प्रति किसी का भी गलत भाव नहीं था। मम्मा हर बात के लिए हमारे में उमंग भरती थी। वह हमारी विशेषताओं को सफल करती थी इसीलिए हमें मम्मा से इतना प्यार था। मम्मा हमारे से लिखवाती थी कि हमसे कोई गलती तो नहीं हुई। हम लिखकर मम्मा को देते थे। मेरे में कोई अशुद्ध संकल्प नहीं था लेकिन मैं सोचती थी दूसरों ने क्या लिखा होगा। मैंने भी कुछ लिखा परन्तु पत्र को गलत जगह पर रख दिया। इसलिए मम्मा ने मुझे नहीं बुलाया। एक हफ्ते के बाद मम्मा ने मुझे बुलाकर पूछा कि क्या मैं ठीक हूँ। मैंने कहा नहीं! मम्मा ने कहा, “आपने जब अपनी कमज़ोरियों को लिखकर दिया तब आपको पता था कि मम्मा आपको क्या राय देने वाली है?” मैंने कहा, “जी मम्मा! आप यह यह कहती...।” मम्मा ने तब कहा कि जब मैं जानती थी मम्मा मुझे क्या मत देती, तो सात दिन पहले ही वह धारण क्यों नहीं किया। सात दिन क्यों व्यर्थ किया।

मृत्यु का भय।

कई कारणों से हमारे में भय होता था। खास कुमारियाँ जल्दी ही डर जाती है और रोने लगती है। मुझे याद है कि मुझे मृत शरीर से बहुत डर लगता था। मुझे लगता था यह शरीर जैसे भूत है, जो मुझ में प्रवेश कर लेगा। अब मुझे समझ है कि यह तो जैसे बिन मालिक का खाली घर है। इससे क्या डरना। अभी तो हम मृत शरीर के सामने योग करते हैं। ऐसे हमारा डर निकल गया। हमारे में सहनशक्ति की कमी थी। मम्मा तो ड्रामा पर अचल थी। मम्मा ने मुरली में ड्रामा के विषय पर विस्तार रूप से स्पष्ट किया और हमें भी ड्रामा पर स्थिर किया। वह कहती थी कि जो कुछ हुआ वह ड्रामा में नून्ध हो गया हैं। परन्तु वह अभी रिपीट नहीं होगा। 5000 साल के बाद रिपीट होगा। तो वह सीन मर्ज हो गया है।

बाबा मम्मा की बहुत महिमा करते थे। लेकिन मम्मा कहती थी, “महिमाओं से प्रभावित नहीं होना। बाबा बहुत चतुर सुजान है। वह माताओं की महिमा क्यों करते है? क्योंकि वह माताओं को आगे रखना चाहते है। बाबा ही सदा आगे है। कोई भी बाबा से आगे नहीं जा सकते।”

बाबा सबके साथ हल्के रूप से रहते थे और कहते थे, “सही समय पर हँसो, गलत समय पर नहीं।” जब बाबा दृष्टि देते थे तब हिल नहीं पाते थे। जब बहुत समय दृष्टि लेने के बाद आँखें बन्द कर लेते थे तब कहते थे, “आँखें क्यों बन्द की? वही बच्चे आँखें बन्द कर लेते हैं जिन्होंने बाबा को नहीं पहचाना है। भगवान दृष्टि दे और अगर बच्चे आँखें बन्द कर ले माना परमात्म प्रेम का दरवाज़ा बन्द कर लेना है। वह प्यार का अनुभव नहीं कर सकेंगे।”

बाबा के प्रति मम्मा का आदर।

बाबा कभी हल्के रूप से अनेक बातें पूछते थे, हम उनका जवाब देते थे। मम्मा गम्भीर रहती थी, वह बाबा का अति सम्मान करती थी। मुझे याद है कि एक बार बाबा और मम्मा हमें पहाड़ी पर लेकर गए। बाबा ने हमसे पूछा कि हम कौनसा पहाड चढ़ना चाहते हैं। हम सब ने अपना अपना उत्तर दिया, और बाबा हम सबके लिए हाँ-हाँ कहते हुए आगे चल रहे थे। मम्मा ने हमें गम्भीरता से देखा। हमने पूछा कि क्या हमने जवाब देकर गलत किया। मम्मा ने हमें सहमति देते हुए फिर अति मीठे रूप से, बाबा को

सम्मान देने का महत्व समझाया और कहा, “हमें कहना चाहिए था कि बाबा आप जहाँ ले चलेंगे वहाँ ही हम चलेंगे।”

मम्मा ने कभी साधारण रीति से भी व्यर्थ बातें नहीं की। कभी हम आपस में अपने राज्यों को सुना देते थे। मम्मा ने सम्पूर्ण रूप से सिर्फ एक बाबा को अपना बनाया था, और कोई नहीं। मम्मा, दादी और दीदी के बहुत समीप थी। कभी कोई मम्मा के पास राय लेने आते थे तो मम्मा कहती थी “मम्मा का विचार यह है, फिर भी बाबा से पूछना अच्छा है।” कभी बाबा कहते थे कि बाबा का ऐसा विचार है, फिर भी मम्मा से पूछना अच्छा है। दोनों एक दूसरे से अन्तिम मत लेते थे। इस तरह बाबा और मम्मा एक दूसरे को सम्मान देते थे।

मम्मा का देह त्याग।

जब मम्मा ने शरीर छोड़ा तब मैं मधुबन में नहीं थी। मम्मा की सर्जरी हुई थी परन्तु अपने योग बल द्वारा मम्मा ने दर्द को सहन किया। बाबा ने मम्मा के सामने बैठकर, बहुत शक्तिशाली दृष्टि दी। मम्मा ने सभी बच्चों को बगीचे के अंगूर खिलाए और आधे घण्टे के बाद शरीर छोड़ा। हमें अनुभव हुआ कि योग बल ने कर्म भोग पर विजय प्राप्त कर ली। मम्मा ने कभी भी अपने दर्द का वर्णन नहीं किया। इस तरह वह अन्त तक सेवा करती रहीं।

मुझे मम्मा के देह त्याग का समाचार मिला, उस दिन मैंने भोजन नहीं किया। जब मैं मधुबन पहुँची तो देखा वातावरण शान्त और हर्षित है। मम्मा के शरीर का अन्तिम संस्कार हो चुका था। मुझे महसूस हुआ जैसे मम्मा अभी भी व्यक्त है। मैंने मम्मा के कमरे में जाकर देखा तो उसे खाली देखकर आँखों में आँसू आए। हम सब जो भी आए थे, हमारी आँखों में आँसू थे। बाबा को हमारे बारे में जानकारी मिली तो उन्होंने अपने पास बुलाया।

बाबा ने मुझे पूछा कि बच्ची तुम क्यों आई हो। मैंने सोचा मम्मा ने शरीर छोड़ा और बाबा ऐसे पूछ रहे हैं जैसे कुछ हुआ ही नहीं। बाबा ने फिर मेरे से पूछा क्यों आई हो। मैंने कहा बाबा मैंने मम्मा का समाचार सुना। बाबा मेरी तरफ देखकर मुस्कुराए, तब मेरा चेहरा भी बदल गया। मुझे महसूस हुआ कि एक टीचर के रूप में मुझे ऐसे नहीं करना चाहिए था। बाबा ने पूछा, “आपको पता है ना कि ड्रामा कल्याणकारी है।” मैंने कहा जी बाबा। ऐसे बात करते मेरे आँसू मिटा दिए। बाबा ने समझाया, “ड्रामा में जो भी होता है उसमें हम सबका कल्याण समाया हुआ है। इसमें बाबा वा ड्रामा पर संशय नहीं आ सकता। फिर बाबा ने मुस्कुराते हुए पूछा, “तुम मेरे साथ शोक मनाने आई हो?” मैंने कहा नहीं बाबा! मैं अपने को हल्का करने आई हूँ। इस एक मुलाकात में बाबा ने मुझे बहुत हल्का बना दिया और ड्रामा का सीन समाप्त हो गया।

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न:

आध्यात्मिक मार्ग पर हमारे लिए उदाहरण मूर्त आत्माओं के गुण तथा विशेषताओं को जानना।

ब्राह्मण कहलाने का आर्थ क्या है? - जब हम यह समझ लेते है तब हम यह भी समझ जाते है कि किन बातों की धारणाओं पर हमें महत्व देना है। हमारे निर्णय भी उसी प्रमाण होंगी। अपने जीवन के लिए एक नया अर्थ मिलने के कारण, स्वयं में महान प्रेरणा का अनुभव होगा।

कोई भी व्यक्ति केवल अपनी जरूरतों को पूर्ण करने के लिए कर्म नहीं करता। वह अपने हर कर्म के गहन महत्व को भी समझता है। किन बातों को मूल्य देते है और किन बातों का महत्व है – यही हमारे कर्मों के लिए प्रेरक है।

हमने ऐसी अनेक हस्तियों को देखा हैं जिनका जीवन अपने मूल्यों के आधार पर रहा। किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में आप जानते होंगे, जिन्होंने ने आपके जीवन को वा अन्य आत्माओं के जीवन को प्रभावित किया है। उनमें प्रस्तुत कौनसे गुण वा मूल्यों को आप महत्व देते हैं?

हमारे जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले व्यक्तियों के गुण वा मूल्य।

स्वयं में परिवर्तन लाने के लिए इन उदाहरणों को कैसे प्रयोग में ला सकते हैं?

भाग 2:
निरन्तर उन्नति के लिए
आधार विधि

विषय 1 :

ज्ञान द्वारा परिवर्तन

विचार सागर मंथन करने से आत्मा स्वयं को शक्तिशाली महसूस करती है। आत्मा की शक्तियाँ और स्वमान जागृत होते हैं। ज्ञान का विचार सागर मंथन करने से ज्ञान की अर्थोरिटी बन जाते हैं। अतः ब्राह्मण जीवन में विचार सागर मंथन करने के प्रैक्टिकल तरीके क्या हैं?

हर रोज़ सिर्फ 15 मिनट निकालकर विचार सागर मंथन करें। आत्म-उन्नति से सम्बन्धित किसी भी विषय पर लिखें। इस तरह एकान्त में विचार सागर मंथन कर लिखने से, मन तुरन्त एकाग्र हो जाता है। मुरली पढ़ने के बाद मुरली का सार लिखने से उसकी स्मृति हमारे मन में दिनभर बनी रहेगी।

विचार सागर मंथन करने से जो शक्तियाँ प्राप्त होती हैं, उससे योग में आए हुए विघ्नों को पार किया जा सकता है। हमें चारों सब्जेक्ट में पास होना है, जिसमें ज्ञान और योग दोनों सब्जेक्ट शामिल है।

विचार सागर मंथन करने के फायदे इस प्रकार है:

- 1. विचार सागर मंथन से आत्मा स्वयं को शक्तिशाली महसूस करती है:** आत्मा की शक्तियाँ और स्वमान जागृत होते हैं। किसी भी हीन भावना का अन्त होता है और हम अपने आप को एक महान आत्मा समझने लगते हैं। कमजोर संकल्प कम होने के कारण, आत्मविश्वास जागृत होता है।
"मैं यह नहीं कर सकता। क्या मैं अपनी ज़िन्दगी में कुछ कर पाऊँगा?
इसके बदले शक्तिशाली संकल्प इमर्ज होंगे।
"भगवान स्वयं मेरे साथ है। मेरी सफलता निश्चित है।"
इससे आत्मविश्वास और साहस प्राप्त होता है जिससे हर असम्भव कार्य को पूरा किया जा सकता है।
- 2. स्मृति पर ख़ुशी की भावनाएँ हावी हो जाती हैं:** ज्ञान के मंथन से ही सुख और रूहानी नशा प्राप्त होता है।
- 3. दृष्टिकोण में स्वाभाविक और स्थाई शान्ति रहेगी:** ज्ञान का मंथन हमें ज्ञान के सागर की गहराई में लेकर जाता है। जिस से हमारे सभी आकर्षण समाप्त हो जाते हैं। गहराई में कोई तूफान नहीं रहते, सिर्फ शान्ति और बेहद के ख़ज़ानों का सुख रहता है। सन्तुलन और पवित्रता जैसे गुणों को धारण करने में आसानी होती है।
- 4. प्रैक्टिकल जीवन में ज्ञान धारण करने से अनुभवी मूर्त बन जाते हैं :** इसी तरह अनुभवों द्वारा हम औरों को यह शक्तिशाली ज्ञान देकर सेवा कर सकते हैं। यह ज्ञान उनके जीवन में अधिक उपयोगी होगा।
- 5. हमारा व्यक्तित्व बदलता है:** विचार सागर मंथन से अनेक विघ्न पैदा करने वाली हद की दृष्टी और सोच का अन्त किया जा सकता है। जीवन के बारे में हमारा दृष्टिकोण इतना विशाल हो जाता है कि

नाम, मान, शान, अपमान, वरिष्ठ और कनिष्ठ यह सब बातें हमें प्रभावित नहीं करती हैं तथा महत्वहीन लगती हैं।

6. स्वाभाविक आनन्द: ज्ञान मंथन से मुरलियाँ हमारे लिए आनन्द का साधन बन जाती है। ज्ञान मंथन से जो रूहानी खुशी प्राप्त होती है उससे हमारा चेहरा चमकने लगता है और अपने आप सेवा हो जाती है।

ध्यान दें: हम योग के लिए "याद" शब्द का प्रयोग करते हैं क्योंकि मन को परमात्मा के साथ जोड़ने की प्रक्रिया को उचित रूप से इसी शब्द से वर्णन किया जा सकता है। जैसे जिन्हे हम प्यार करते हैं उन्हें याद करते हैं, वैसे ही हम बाबा को याद करते हैं और उनके साथ सम्बन्ध जोड़ते हैं। इस प्रकार कभी हम "योग" शब्द का प्रयोग करते हैं तो कभी "याद" शब्द का।

आत्म-अभिमानी स्थिति के लिए ज्ञान का प्रयोग।

हम दूसरों को आत्मिक स्थिति में रहने की विधि सुनाते हैं। वास्तव में यह ज्ञान स्वयं के लिए भी है। इसका अभ्यास करते हुए, इसे प्रयोग में लाते हुए, चेक करना है कि किसी से बात करते हैं वा दूसरों को देखते हैं - तब हम किस भान में बोलते वा देखते हैं?

यह ज्ञान केवल सिद्धान्त (theory) न रहकर उसे कार्य में लगाना सबसे महत्वपूर्ण है। जब परमात्मा स्वयं आकर हम आत्माओं को पढ़ाते हैं, तो उनके हर एक शब्द को, हर एक महावाक्य को प्रैक्टिकल जीवन में धारण करना चाहिए। जब हम ज्ञान को धारण करेंगे, तभी सम्पूर्ण शान्ति, खुशी और पवित्रता जो हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है, इनका आनन्द ले पाएँगे।

ज्ञान को समझने के बाद उसे अनुभव करना है; उन अनुभवों के आधार से कर्मयोग करते हुए हम शान्ति का अनुभव करेंगे, उन संस्कारों वा अनुभवों को इमर्ज कर सकेंगे। प्रभावशाली कर्मों के लिए ज्ञान और शक्ति दोनों आवश्यक है। इसके लिए बाबा ने बहुत अच्छी युक्तियाँ बताई हैं।

पहली - हर रोज़ योग करना है, इससे बुद्धि स्वच्छ और पवित्र बनती है। ऐसी बुद्धि को पारस बुद्धि कहा जाता है।

दूसरी - बाबा की मुरलियों द्वारा दिए गए ज्ञान को यह पारस बुद्धि आसानी से धारण कर सकती है।

तीसरी - कर्मयोग से ज्ञान और शक्ति को कार्य में लगाना है।

योग के समय मंथन।

जब आप योग करने के लिए एकाग्र होकर बैठते हैं तब मन में यह संकल्प उत्पन्न करते हैं कि मैं एक आत्मा हूँ। जब आप ऐसा संकल्प उत्पन्न करते हैं तो उसे उतने तक न छोड़ें परन्तु उसका अनुभव करें। आपने इस संकल्प को ध्यान पूर्वक उत्पन्न किया है। आप इसे वैसे ही छोड़ देंगे तो मन में दूसरे विचार आने लगेंगे। इसलिए उन संकल्पों को पकड़कर रखना है, उसका विश्लेषण करना है और समझना है। उसके बारे में प्रश्न पूछें:

आत्मा कौन है?

आत्मा क्या है?

आत्मा का रूप क्या है?

इन संकल्पों को अपने बुद्धि में लायें, अपने दिव्य दृष्टी से इन संकल्पों के अनुभव में स्थित हो जायें। अर्थात् जो संकल्प आप मन में उत्पन्न करते हैं, उस संकल्प का प्रयोग करके देखें और अनुभव करें। इस तरह से संकल्प का विश्लेषण करते हुए आप संकल्प स्वरूप बन जाते हैं।

मैं कौन हूँ? एक ज्योतिबिन्दु।

ज्योतिबिन्दु आत्मा क्या है? जैसे एक चमकता हुआ सितारा है। मैं भृकुटि के बीच में जैसे एक चमकता हुआ सितारा हूँ। मैं एक आत्मा हूँ; आत्मा सदैव पवित्र है।

मैं पवित्र कैसे हूँ? पवित्रता को प्रकाश के रूप में दर्शाया गया है। अब हम देख सकते हैं कि मुझ आत्मा में कितनी शक्ति है। क्या मैं एक छोटा सा टिम-टिमाता सितारा हूँ या एक शक्तिशाली पवित्र सितारा हूँ?

स्वयं में कितनी शक्ति, कितनी पवित्रता हो सकती है? हम स्वयं को पवित्र आत्मा देखते हैं, उसका अनुभव करते हैं। हम एक आत्मा हैं और आत्मा सदैव शान्त स्वरूप है। यह हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

शान्ति क्या है? जब हम निराकारी दुनिया में अपने घर में थे, तब हमें कोई शरीर नहीं था, शरीर के सम्बन्ध भी नहीं थे। वहाँ किसी भी प्रकार के संकल्प नहीं थे। मैं वही आत्मा हूँ जो निराकारी दुनिया से आई हूँ और अपने भृकुटि के बीच अकालतख्त पर विराजमान हूँ। कोई शरीर के सम्बन्ध मेरे नहीं है। यह शरीर जो मेरा माध्यम है उसका मैं राजा हूँ। मुझे पता है कि मैं एक शान्त स्वरूप, प्रेम स्वरूप और सुख स्वरूप आत्मा हूँ। मैं एक आत्मा हूँ जो इस शरीर रूपी माध्यम से हर कर्म करती हूँ; मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ।

जब आप एक संकल्प लेकर उस पर मंथन करते हैं, एक ही संकल्प में एकाग्र होकर स्थित होते हैं तब अपने आप को शान्त स्वरूप आत्मा महसूस करेंगे। संकल्प के अनुभव में स्थित होने से संकल्प स्वरूप बन जाते हैं। मंथन करने में व्यस्त होने से मन पर स्वाभाविक नियन्त्रण आ जाता है। विघ्न या अपवित्र संकल्प नहीं आते हैं।

स्वदर्शन-स्थिति में स्थित रहने वाले चलते-फिरते नैचुरल रूप में अपने दिव्य संकल्प, दिव्य दृष्टि, दिव्य बोल, दिव्य कर्म द्वारा अन्य आत्माओं को भी दिव्य मूर्त अनुभव होंगे। हर कदम में, हर संकल्प में स्वदर्शन से ही दिव्य दर्शन करा सकते हो।

बापदादा 21/11/1984

मंथन करने की शक्ति।

कभी-कभी एकाग्रता की शक्ति की कमी महसूस होती है। इसका मतलब, मंथन करते समय मन में पवित्रता की कमी है। इसके दो कारण हो सकते हैं।

पहली समस्या, अल्पकालिक या व्यर्थ, लौकिक दुनिया के विचार जो मन में उभरते हैं।

दूसरी समस्या, भूतकाल के कड़े संस्कार हमारी एकाग्रता को भंग करते हैं।

आत्म-अनुभूति के लिए मंथन करते समय, शुरुवात में, थोड़ी सी शान्ति का अनुभव करेंगे परन्तु अचानक याद आएगा कि,

"अरे, मुझे यह काम करना है, इनसे मिलना है, किसी ने कल मुझे ऐसा कहा" या कल का किया कोई काम याद आता है।

आप ज्ञानी हैं। अपने आप को समझाना है कि इन सब चीज़ों के बारे में सोचने का यह समय नहीं है। बाबा को याद करने के लिए बैठे हैं; जब समय आएगा तब बाकी चीज़ों पर ध्यान दिया जा सकता है। फिर से मंथन करें – मैं शान्त और पवित्र हूँ। ऐसे विचलित करने वाले संकल्प जब समाप्त हो जाएंगे, तब आत्म-अभिमानि स्थिति को, ज्योतिबिन्दु स्थिति को अनुभव कर सकेंगे।

संकल्पों को स्वीकार करना है - उनको दबाना नहीं।

मन में कोई संकल्प लाने के पहले बुद्धि में यह सोचना है,

"अर्जुन कौन है? महान आत्मा किसे कहते है? अपने संकल्प पर दृढ़ रहने वाला और संकल्प स्वरूप बनने वाला अर्जुन समान है। इसी तरह कोई भी संकल्प करते हैं तो संकल्प स्वरूप बनना ज़रूरी है। अर्जुन महान आत्मा था, हम भी है। जब कोई संकल्प करते हैं तो उसका हमें अनुभव भी करना है, नहीं तो उस संकल्प का क्या फायदा?"

तो महत्त्वपूर्ण बात यह है कि जब कोई भी संकल्प का निर्माण करते हैं तो उसे अपनी बुद्धि के सामने लाना है, उसे समझना है, उसे स्वीकार करना है और अनुभव करना है। अगर वह संकल्प अच्छा है तो उसे अनुभव करना है; अगर बुरा है तो उसे जलाकर समाप्त करना है। किसी भी विचार का दमन नहीं करना है।

जब अशुद्ध संकल्प मन में आए तब क्या करें?

अगर अपने अतीत का कोई अपवित्र विचार आता है तो उसे अपने मन के सामने लायें। अपने से यह सवाल पूछें:

"मुझे यह व्यक्ति, यह भाई या बहन क्यों याद आये?"

क्या इनके प्रति मेरी कोई कामना है?

मुझे इस देह से कुछ चाहिए? या इस देह से कोई लगाव है?

इस शरीर का कोई भी अंग मुझे आकर्षित करता है? या मुझे प्यारा लगता है?

यह शरीर पाँच तत्वों का बना हुआ है, हड्डी-मांस और खून का पुतला है। हम इससे कैसे प्यार कर सकते हैं?

नहीं, मुझे आत्मा से ही प्रेम है। सब आत्माएँ एक ही परमपिता की सन्तान है। सब आत्माएँ भाई-भाई हैं। यह मेरा भाई है। सब आत्माओं का घर एक है।

पर जब देह-अभिमान वश मन में वर्तमान, भूत या भविष्य काल के संकल्प चलते हैं, तब अपने आपको स्पष्ट करना है कि इस समय यह अपना संकल्प नहीं है। अगर यह कर्म किया है तो भूतकाल में किया गया है।

"अब मैं परम पवित्र पिता की पवित्र सन्तान हूँ। इसलिए इस भाव से अपने आप को तथा औरों को देखना है, आत्मा की दृष्टि से देखना है। वे भी पवित्र आत्माएँ हैं जैसे चमकते सितारे।"

इस स्मृति को जागृत करना है।

इस प्रकार सोचने का अर्थ है कि हम अपने अपवित्र संकल्पों को पवित्र संकल्पों में परिवर्तन कर रहे हैं।

"आप एक पवित्र आत्मा है।"

अपवित्र संकल्पों को दबाने के बजाए उन्हें स्वीकार करेंगे तो सहज ही कम समय में नकारात्मक संकल्पों को समाप्त कर सकते हैं। एकाग्रता की शक्ति बढ़ा सकते हैं। नकारात्मक और व्यर्थ संकल्पों को समाप्त कर, अपने मूल संकल्प के स्वरूप में स्थित हो सकते हैं।

डबल लाइट अथवा अशरीरी स्थिति

एकाग्रता की शक्ति को प्राप्त करने से यह अनुभव होगा कि "मैं एक शान्त स्वरूप पवित्र आत्मा हूँ।" ऐसी अवस्था को डबल लाइट या अशरीरी स्थिति कहा जाता है। यह महसूस होगा कि मैं ज्योतिबिन्दु स्वरूप हूँ। इस शरीर के बन्धन से मुक्त हूँ; लाइट हूँ, डबल लाइट हूँ। डबल लाइट स्थिति में स्थित होने से स्वयं में शक्ति भर सकते हैं। सर्वशक्तिवान से निरन्तर सम्बन्ध बनाए रख सकते हैं। पहले अशरीरी या डबल लाइट स्थिति का अनुभव करना है। एक प्रतिशत भी देह का, देह के सम्बन्धों का भान है तो सम्पूर्णतः एकाग्र नहीं हो सकेंगे। योग करते समय बुद्धि देहधारियों में अटकेगी। इसलिए अपना फाउण्डेशन मजबूत बनाना है।

अर्जुन की विशेषता सदा बिन्दी में स्मृति स्वरूप बन विजयी बनना है। ऐसे नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप बनने वाला अर्जुन। सदा गीत ज्ञान सुनने और मनन करने वाला अर्जुन। ऐसा विदेही, जीते जी सब मरे पड़े हैं - ऐसे बेहद की वैराग वृत्ति वाले अर्जुन कौन बनेंगे?

बापदादा 01/01/1986

बाबा के पास जाने के लिए ज्ञान का प्रयोग

बाबा ने मुझे यह ज्ञान दिया है कि मैं एक आत्मा हूँ और इस ज्ञान के आधार पर मैं खोज कर सकती हूँ। मुझे बाबा को निराकारी बेहद दुनिया में याद करना है। मुझे उसका साक्षात्कार नहीं हुआ है पर मैं इस शरीर से न्यारा होने का अनुभव करते हूँ और संकल्प से उड़ने के लिए तैयार हो जाती हूँ।

हम कहाँ पर अपना मन एकाग्र करें? मन बहुत नाजुक है। उसकी एकाग्रता के लिए कोई वस्तु की जरूरत होती है। स्थूल वस्तु पर एकाग्र होना भक्ति मार्ग है। राजयोग के अभ्यास के लिए आपको एक बिन्दु पर एकाग्र होना है जो इस पृथ्वी पर नहीं है। यहाँ पर जो है वह सब पाँच तत्त्वों से बना हुआ है और अपवित्र है। न्यारेपन का अनुभव करने से, बुद्धि स्थूल वस्तुओं से परे हो जाती है जिससे इन अपवित्र वायब्रेशन से दूर चले जाते हैं।

मन की आँखों से देखिए कि कैसे सूर्य और चाँद स्थित है, उनकी रोशनी फैल रही है। इस पर मंथन करें, विचार करें। अनुभव करें कि कैसे सूर्य अपनी रोशनी फैला रहा है। बेहद आकाश में अपनी बुद्धि को स्थित करें। जब आप इस अनुभव और विचार पर मंथन करेंगे तब आप न्यारेपन का, बेहद स्थिति का अनुभव करेंगे कि जैसे आप कहीं बहुत दूर हैं। पाँच तत्वों से और अपवित्र वायुमण्डल से न्यारा महसूस करेंगे। एकान्त स्थिति के इस अनुभव में, जहाँ भी जाना चाहे वहाँ जाने के लिए तैयार हो जाते हैं।

सूक्ष्म और निराकारी दुनिया की खोज के लिए ज्ञान का प्रयोग।

हमें जो ज्ञान प्राप्त हुआ है उसके आधार पर सूक्ष्म लोक और निराकारी लोक की खोज करनी है। सूक्ष्म लोक को इमर्ज कर देखिए वह क्या है, कहाँ है। मन में यह विचार उत्पन्न कर उसकी गहराई से चिन्तन करना है।

सूक्ष्म वतन क्या है? सफेद, शीतल प्रकाश। यहाँ ब्रह्मा बाबा अव्यक्त रूप में हैं।

ब्रह्मा बाबा वहाँ कैसे पहुँचे? आप वहाँ ब्रह्मा बाबा को अव्यक्त रूप में देख सकते हैं। अतः तीसरा नेत्र कितना शक्तिशाली है? जितना शक्तिशाली है उतना बाबा का रूप सपष्ट दिखाई देगा।

ब्रह्मा बाबा वहाँ कैसे पहुँचे? उन्होंने क्या पुरुषार्थ किया? और अभी वहाँ क्या कर रहे हैं।

आप अनुभव कर पाएँगे कि कैसे ब्रह्मा बाबा ने कर्मातीत अवस्था प्राप्त की, कैसे जीवन में सम्पूर्णता को पाया, कैसे उन्होंने अपना तन, मन, धन शिव बाबा को सम्पूर्ण समर्पित कर दिया और उन्होंने कैसे हर कार्य शिव बाबा के श्रीमत अनुसार किया। क्योंकि वह हमेशा शिव बाबा के साथ रहते थे। हमें भी उन्हें फॉलो करना है। उनके साथ रूहरिहान कर यह सब बातें पूछ सकते हैं।

इस तरह फ़रिश्ते स्वरूप का अनुभव कर सकेंगे। आपकी जो भी इच्छा है या आप जो सोच रहे हैं वह बाबा के सामने रख सकते हैं।

बापदादा ने नम्बरवार शक्तिशाली नेत्र नहीं दिया लेकिन इस दिव्य नेत्र जिसको तीसरा नेत्र भी कहते हैं, वह नेत्र हर एक बच्चे ने अपने-अपने कायदे प्रमाण, परहेज प्रमाण, अटेन्शन देने प्रमाण प्रैक्टिकल कार्य में लगाया है। जैसे आजकल साइन्स का साधन दूरबीन है जो दूर की वस्तु को समीप और स्पष्ट अनुभव कराती है, ऐसे यह दिव्य नेत्र भी दिव्य दूरबीन का काम करते हैं। यह दिव्य नेत्र तीनों लोकों को, तीनों कालों को देख सकते हैं। यह नेत्र शक्तिशाली यंत्र भी है। जिस द्वारा जो जैसा है, आत्मिक रूप को, आत्मा की विशेषता को सहज और स्पष्ट देख सकते हो। शरीर के अन्दर विराजमान गुप्त आत्मा को ऐसे देख सकते जैसे स्थूल नेत्रों द्वारा स्थूल शरीर को देखते हो। मेहनत नहीं करनी पड़ती कि यह शरीर है या आत्मा है।

बापदादा 23/01/1985

मुरली में ज्ञान के प्रति विवरण।

बाबा अक्सर मुरली द्वारा ज्ञान के विषय पर समझाते हैं। इस विषय पर विविध मुरलियों से कुछ सार यहाँ दिए गए हैं।

ज्ञान के शस्त्र का प्रयोग (21/3/1985)

निश्चय बुद्धि महावीर आत्माएँ विजय चक्र के अधिकारी हैं। स्वदर्शन चक्र से विजय चक्र प्राप्त करते हैं। बापदादा एक ही समय एक पढाई और सभी बच्चों को पढ़ाते हैं। इकट्ठा ही पढाई पढ़ाते हैं। सभी को एक ही मुरली पढ़ाते हैं।

ज्ञान को पॉइंट्स के रूप में धारण करना और ज्ञान की एक-एक बात को शस्त्र वा शक्ति के रूप में धारण करना - इसमें अन्तर पड़ जाता है।

जैसे ड्रामा की पॉइंट उठाओ। यह बहुत बड़ा विजय प्राप्त करने का शक्तिशाली शस्त्र है। जिसको ड्रामा के ज्ञान की शक्ति प्रैक्टिकल जीवन में धारण है वह कभी भी हलचल में नहीं आ सकता। सदा एकरस अचल, अडोल बनने और बनाने की विशेष शक्ति यह ड्रामा की पॉइंट है। लेकिन जो सिर्फ पॉइंट के रूप में धारण करते हैं वह क्या करते हैं? वह ड्रामा की पॉइंट वर्णन भी करेंगे और कभी-कभी आँखों से आँसू भी बहाएँगे। "पता नहीं क्या हो गया, पता नहीं क्या है।" ड्रामा का पॉइंट याद है लेकिन पता नहीं क्या हो गया।

सिर्फ पॉइंट की रीति से धारण करना तो कभी पॉइंट काम करती भी है कभी नहीं करती। लेकिन जब कोई परिस्थिति वा माया का रॉयल रूप सामने आता है तो सदा विजयी नहीं बन सकते।

अब कोर्स को फिर फोर्स से रिवाइज़ करना, एक-एक पॉइंट में क्या-क्या शक्ति है, कितनी शक्ति है, किस समय कौन-सी शक्ति को किस रूप से यूज़ कर सकते हैं? यह ट्रेनिंग स्वयं को स्वयं भी दे सकते हो। तो यह चेक करो - आत्मा के पॉइंट रूपी शक्तिशाली शस्त्र सारे दिन में प्रैक्टिकल कार्य में लाया? अपनी ट्रेनिंग आप ही कर सकते हो। क्योंकि नालेजफुल तो हैं ही।

ज्ञान और शीतलता की शक्ति से सेवा (21/02/1985)

एक तरफ सत्यता की शक्ति का ऊँचा नशा, दुसरे तरफ जीतना ऊँचा नशा उतना ही शीतलता की शक्ति के आधार से कैसे भी उल्टे नशे वा क्रोधित आत्मा को भी शीतल बनाने वाले। सत्यता को भी शीतलता की शक्ति से सिद्ध करने से सिद्धि प्राप्त होती है। नहीं तो सिवाए शीतलता की शक्ति के, सत्यता को सिद्ध करने के लक्ष्य से, करते सिद्ध है लेकिन अज्ञानी, सिद्ध को जिद्द समझ लेते हैं।

ज्ञान रत्नों का मंथन (14/01/1985)

शुभ चिन्तन अर्थात् ज्ञान रत्नों का मनन करना। रचता और रचना के गुह्य रमणीक राज्यों में रमण करना। एक है सिर्फ रिपीट करना, दूसरा है ज्ञान सागर की लहरों में लहराना अर्थात् ज्ञान खज़ाने के मालिकपन के नशे में रह सदा ज्ञान रत्नों से खेलते रहना। ज्ञान के एक-एक अमूल्य बोल को अनुभव में लाना अर्थात् स्वयं को अमूल्य रत्नों से सदा महान बनाना। ऐसा ज्ञान में रमण करने वाला ही शुभ चिन्तन करने वाला

है। हर ज्ञान के बोल के राज में जाने वाला बनो। सिर्फ साज के मजे में रहने वाला नहीं। साज अर्थात् बोल के राज में जाने वाला। साज के साथ राज समझने वाले ज्ञान खजाने के रत्नों के मालिक बन मनन करने में मगन रहते हैं।

ज्ञान रत्नों के साथ खेलना (03/12/1983)

ज्ञान सागर, रत्नागर बाप, रत्नों की थालियाँ भर-भरकर दे रहे हैं। रत्नों से पलते हो? अमृतवले आँख खोलते बाप से मिलन मनाते, रत्नों से खेलते हो ना। सौदा कर लिया है वा अभी करना है? लक्ष्य तो सभी का नम्बर वन है लेकिन नम्बर वन सदा रत्नों में इतना बिज़ी रहेगा जो और कोई बातों को देखने, सुनने और सोचने की फुर्सत ही नहीं होगी। माया भी बिज़ी देख वापस चली जायेगी। माया को बार-बार भगाने की मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।

संकल्प शक्ति और प्रभाव

- हम स्वयं अपने संकल्प, भावना और व्यवहार के लिए जिम्मेदार हैं।
- संकल्प में बहुत शक्ति है। अपने चुने हुए संकल्पों के अनुसार अपनी भावनाएँ निर्माण हो, वही अनुभव में लाते हैं।
- स्वयं में संकल्पों को सकारात्मक बनाने की क्षमता है।
- एक ही प्रकार के संकल्पों को बार-बार दोहराने से, वह विश्वास और दृष्टिकोण बन जाता है।
- संकल्प बीज है। जितना अधिक किसी विशेष संकल्प को पकड़ रखेंगे, उतना ही अधिक शक्ति रूपी फल का अनुभव करेंगे।
- सकारात्मक संकल्प शान्ति, प्रेम और आनन्द से भरपूर होते हैं। वह हमें उमंग -उत्साह और शक्ति से सम्पन्न बनाते हैं।
- नकारात्मक संकल्प सन्देह, क्रोध, चिन्ता, ईर्ष्या और पाप से भरे होते हैं। वे हमारी ताकत और शक्ति छीन लेते हैं और हमें थका हुआ महसूस कराते हैं।
- जो हम स्वीकार कर लेते हैं, वह हमारे लिए सत्य है।
- आप अन्य लोगों को नियंत्रित नहीं कर सकते। परिस्थितियों को बदल नहीं सकते। अपने अन्दर चलने वाले संकल्पों को ही नियन्त्रित कर सकते हैं।
- आपका असली स्वभाव सकारात्मक है। नकारात्मकता गलत सोच का परिणाम है। सही संकल्पों को चुनना और गलत को सही में बदलना हमारे हाथ में है।
- स्वयं में परखने की आदत डालनी है। स्वयं से वार्तालाप करनी है।
- पुरानी सोच बदलने में समय लगता है। इसके लिए धैर्यता को धारण करना है।

स्वदर्शन चक्र फिराने का अभ्यास

विचार सागर मंथन करने के फायदे

1. ज्ञान के सागर का मंथन

भगवान मेरा साथी है।
सफलता मेरा जन्म सिद्ध
अधिकार है।

2. भावनाएँ

खुशी और रूहानी नशे की
भावनाएँ अपनी स्मृति को
प्रभावित करती है।

6. चमकता हुआ चेहरा

विचार सागर मंथन से जो रूहानी
खुशी चेहरे से झलकती है, उससे
स्वतः सेवा हो जाती है।

5. व्यक्तित्व

हृद की दृष्टी और सोच का
अन्त हो जाता है। नाम, मान,
शान और अपमान महत्वहीन
लगते हैं।

3. गुण

सर्व आकर्षण मुक्त बन जाते हैं।
बैलेंस और पवित्रता इत्यादि
गुणों को धारण करना सहज हो
जाता है।

4. ज्ञान दान करना

यह ज्ञान प्रैक्टिकल है। अनुभव के
आधार पर सुनाया हुआ ज्ञान
अधिक शक्तिशाली होता है।

भाग 2

विषय 2: ईश्वरीय विद्यार्थी जीवन जीने की कला

नियमित ज्ञान अध्ययन और योग अभ्यास की धारणा से शीघ्र और सहज स्व-परिवर्तन ला सकेंगे। तीव्र पुरुषार्थी आत्माएँ हर परिस्थिति में हर दिन सुबह के समय अवश्य मुरली का अध्ययन करेंगे। सहज परिस्थितियों में, हर सेंटर पर अपने समय अनुसार ज्ञान मुरली क्लास कराया जाता है। संगठन में आधे घण्टे के योग के बाद, निमित्त बहन उस दिन के मुरली से किसी एक पॉइंट पर सार रूप में क्लास कराते हैं। फिर परमात्मा के महावाक्य पढ़े जाते हैं, जिसे 'मुरली' के नाम से जाना जाता है। नुमःशाम के समय भी संगठन होता है। इस क्लास में राजयोग के चार विषय वा चार स्तम्भ के आधार पर, स्व-पुरुषार्थ के अनुभवों की लेन-देन होती है। इसके बाद मुरली भी पढ़ी जाती है।

मुरली के प्रकार

मुरली दो प्रकार की है - एक है साकार मुरली और दूसरी है अव्यक्त मुरली।

साकार मुरली

ब्रह्मा बाबा के तन में अवतरित हो, स्वयं शिव बाबा ने जो महावाक्य उच्चारण किए, उनको साकार मुरली कहा जाता है। यह मुरलियाँ ही 7 दिन के कोर्स की शिक्षाओं का आधार है। इन मुरलियों में बाबा ने आत्मा, परमात्मा, सृष्टि-चक्र, चार विषय (ईश्वरीय ज्ञान, सहज राज योग, दिव्य गुणों की धारणा और ईश्वरीय सेवा) इत्यादि के बारे में ज्ञान दिया है।

मुरली में ऐसे कई शब्द वा मुहावरे होंगे जिनका अर्थ हम नहीं जानते होंगे। उस समय निमित्त बहन उन शब्दों का अर्थ हमें समझाते हैं। अन्यथा क्लास समाप्त होने के बाद निमित्त बहन से आप इन प्रश्नों को स्पष्ट करा सकते हैं। आप उनसे ऐसे शब्दों की सूची भी ले सकते हैं। मेहनती विद्यार्थी अपनी मुरली पॉइंट्स नोट बुक के पीछे खुद का छोटा सा शब्दकोष बना सकते हैं। जैसे-जैसे मुरली पढ़ने की प्रैक्टिस बढ़ाएँगे वैसे-वैसे इन शब्दों का अर्थ सहज समझ में आने लगेगा। यदि ज्ञान के बारे में अभी भी कुछ शंकाएँ रह जाती हैं, तो अपनी निमित्त बहन से कुछ समय के लिए व्यक्तिगत रूप से मिल कर उनका स्पष्टीकरण ले सकते हैं।

अव्यक्त मुरली

18 जनवरी 1969 ब्रह्मा बाबा के शरीर छोड़ने के बाद से अव्यक्त मुरलियों का सिलसिला शुरू हुआ। ब्रह्मा बाबा सम्पूर्णता को प्राप्त कर अव्यक्त फरिश्ता बन सूक्ष्मवतनवासी बने। सम्पूर्ण बनने की निशानी है शिव बाप समान बनना। उनके संस्कार बाप समान बन गए, इस तरह वह निराकार बाप के साथी एवं सहयोगी बने। शिवबाबा और ब्रह्माबाबा के सम्पूर्ण स्वरूप के कम्बाइन्ड रूप को 'बापदादा' कहते हैं। अभी बापदादा सूक्ष्मवतनवासी बन पतितों को पावन बनाने का और नई सृष्टि स्थापन करने का पार्ट बजा रहे हैं। वे ब्राह्मण परिवार के माता पिता हैं।

अव्यक्त बापदादा की मुरली हफ़्ते में एक दिन सवेरे की क्लास में सुनाई जाती है। अव्यक्त बापदादा की मुरलियाँ साकार मुरलियों से अलग होती हैं। इनमें स्व-परिवर्तन के लिए गहराई और विस्तार से पॉइंट्स समझाए जाते हैं।

मुरली कैसे सुनें?

साधारण रूप से मुरली सुनने से कई बार केवल स्थूल कान ही सुन रहे होते हैं, मन नहीं सुनता है क्योंकि मन कहीं और भटकता है। यदि आप सतर्क होकर यह संकल्प के साथ मुरली सुनेंगे कि "आज हम इस मुरली को स्वरूप में लायेंगे", तो अपने मन को एकाग्र कर सकेंगे।

अव्यक्त बापदादा ने मुरली में कहा है कि जो बच्चे मुरली सुनते समय बाबा ने जो सुनाया उसे समा लेते हैं और लक्ष्य रखते हैं कि "आज हम यह बनेंगे", ऐसे बच्चे जो गोल्डन वरशन्स (golden versions) का महत्त्व समझते हैं वह स्वयं भी गोल्डन बन जाते हैं।

मुरली बुद्धि का भोजन है। यही मुरली सुनते-सुनते हम बच्चे अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूलते हैं। हम बाबा के साथ रास करते हैं, विशेष रूप से बाबा के ज्ञान रत्नों के साथ खुशी में नाचते हैं। ज्ञान की गहराई में जाना अति आवश्यक है। अगर हम परमात्मा के हर शब्द की गहराई में जाएंगे, तो यह बुद्धि का भोजन हमें ईश्वरीय पालना का अनुभव कराएगा। अगर स्थूल भोजन नहीं लेंगे, तो दिन प्रति दिन कमजोर होते जाएंगे। बुद्धि के भोजन के कमी की निशानी है थकान, निराशा इत्यादि। इससे भी ज्यादा दुष्परिणाम है अलबेलापन। आत्मा को विचार सागर मंथन करने के लिए वा सेवा करने के लिए मन नहीं करेगा।

ध्यान रखें।

मुरली सुनते समय इन बातों पर विशेष अटेंशन देने की जरूरत है।

- १) आज धारणा में लाने के लिए कौनसा स्वमान या गुण बाबा मुझे सिखा रहे हैं? अथवा
- २) योग में आज मुझे किस विशेष अनुभव का लक्ष्य रखना है? अथवा
- ३) आज किस प्रकार की सेवा पर मुझे ध्यान देना है?

मुरली से पुरुषार्थ कैसे करें?

मुरली से पुरुषार्थ में नवीनता आती है। बाबा मुरली द्वारा हृद के पार, बेहद के ड्रामा को स्पष्ट करते हैं। तथा योग के भिन्न-भिन्न प्रयोग सिखाते हैं। हमें इनका प्रयोग जीवन में करना चाहिए।

हम जितना ज्ञान की गहराई में जाएंगे और आत्मिक स्थिति का अनुभव करेंगे, उस अनुसार बुद्धि की लाइन क्लियर होती जाएगी। बुद्धि से वर्तमान और भविष्य की सभी बातें स्पष्ट दिखाई देंगी। यदि जीवन में ऐसी सरलता होगी तो मन में जटिलताएँ (complications) नहीं होंगी। यही सरलता आत्मा को ड्रामा के हर दृश्य देखने की ताकत देती है और लाइट बना देती है।

ब्राह्मण जीवन शैली

जब ज्ञान में चलना प्रारम्भ करते हैं, तब स्वयं में उत्साह होने के कारण आत्मा तेजी से सीखती है। स्वयं को बाबा के नजदीक अनुभव करती है और बाबा हमें अनेक अनुभव कराते हैं। हमें नए परिवार से

मिलने का और ज्ञान की नई, गुह्य बातें जानने का मौका मिलता है। बाप के साथ सच्चा सम्बन्ध जोड़ने के लिए हमें हिम्मत का एक कदम उठाना है। पुरुषार्थ कर सहनशक्ति और पवित्रता की धारणा करनी है। हमें यज्ञ में अपना रोल भी जानना होगा कि हम कौनसी सेवा कर सकते हैं? ज्ञान को अपने जीवन में कैसे धारण कर सकते हैं? इस पुरुषार्थ से हम स्वमानधारी बनते हैं। ऐसे अनुभवीमूर्त बच्चों का बाप भी सम्मान रखते हैं और परिवार भी हमारी विशेषताओं को सेवाओं में सम्मिलित कर हमें उमंग उत्साह दिलाते हैं। ऐसे पुरुषार्थी बच्चों पर बाबा खास अटेंशन देते हैं क्योंकि बाबा जानते हैं कि यह बच्चे ज्ञान रत्नों का उपयोग स्व कल्याण और विश्व कल्याण के प्रति कर रहे हैं। कलियुगी संस्कारों को बदल विश्व कल्याण के संस्कार धारण करते हैं।

परिस्थिति और पुरुषार्थ का बैलेंस

हमें यह सीखना है कि परिस्थिति और पुरुषार्थ का बैलेंस कैसे लायें। योग का चार्ट रखने से यह सहज हो जाएगा। इस पुस्तक में आगे के विषयों में यह विस्तृत रूप से बताया गया है। बुद्धि की महीनता से बाप को याद करना - यह पुरुषार्थ की पहली सीढ़ी है। मुरली की मदद से हम बुद्धि के सूक्ष्म स्वरूप को समझने लगते हैं। मुरली पढ़ने से हमारी बुद्धि स्थूल चीजों से हटकर समर्थ संकल्पों से भरपूर हो जाती है। इस पुरुषार्थ से हम पत्थर बुद्धि से पारस बुद्धि बन जाते हैं। पवित्रता की शक्ति से बाबा और ब्राह्मण परिवार से हमारा सम्बन्ध और भी पक्का होता जाता है। बुद्धि की लाइन क्लियर होने से बाबा से कनेक्शन जुड़ता है। इस महीनता का सदा अनुभव करने के लिए आत्मा की सूक्ष्म शक्तियों की एक्सरसाइज करनी चाहिए और यह एक्सरसाइज मुरली पढ़ने से होती है। बुद्धि को समर्थ संकल्पों से सदा भरपूर रखने का आधार है रोज की मुरली सुनना, समाना और स्वरूप बनना।

मुरली का मनन चिन्तन।

मुरली सुनने के बाद, अपनी नोट्स से कोई भी एक पॉइंट ले। बाबा ने जो उस दिन सुनाया वह याद करे। उदाहरण - बाबा ने कहा, "आज सारा दिन स्वयं को आत्मा समझो। सभी को आत्मा के रूप में देखना है।" उस संकल्प की गहराई में जाना है। "मैं कौन हूँ" - यह जानने के लिए मुरली का मनन चिन्तन करना है। मुरली को प्रैक्टिकल में उपयोग करना है।

सारे दिन में मुरली के पॉइंट्स चेक करते रहना है। एक-दो पॉइंट्स लेकर उन्हें समय अनुसार प्रयोग करना है। बाबा कहते हैं ज्ञान सिर्फ थ्योरी (theory, सिद्धान्त) मात्र न रहे, ज्ञान को शक्ति और शस्त्र के रूप में यूज़ करना है। जैसे-जैसे हम ज्ञान रत्नों का चिन्तन कर स्वरूप बनेंगे, वैसे-वैसे हम ज्ञानी और शक्तिशाली बनेंगे। हम ज्ञान को प्रैक्टिकल जीवन में यूज़ करने के अनुभवी बनते जाएंगे।

इस तरह हर समय मुरली के हर एक महावाक्य का मनन करना है। जब कोई विघ्न आए, तब उस पॉइंट का प्रयोग कर अनुभव कर सकते हैं। इस प्रकार यह ज्ञान सिर्फ थ्योरी मात्र नहीं रहता लेकिन शस्त्र बन जाता है और इस से हम विजयी बन जाते हैं। मुरली को जीवन में समाने के लिए उसमे से एक पॉइंट नोट कर, उसे कर्म करते समय बुद्धि में बार-बार इमर्ज करना है। इस तरह उस पॉइंट का प्रयोग कर सकते हैं। ज्ञान और शक्ति से भरपूर होकर हमें कर्मक्षेत्र पर उतरना है। क्योंकि किसी भी कार्य को कुशलतापूर्वक करने के लिए ज्ञान और शक्ति दोनों की आवश्यकता है।

मुरली परमात्मा ज्ञान सागर को प्रत्यक्ष करती है।

मुरली बाबा के सर्व गुणों के सागर का रूप दर्शाती है। बाबा के साथ सम्बन्ध जोड़ने की ताकत देती है। बाबा को सही रूप से पहचानने में मदद करती है। बाबा के नजदीक आना माना स्व-पुरुषार्थ से प्रभु प्रेम के पात्र बनना। मुरली से परमात्मा के गुणों और शक्तियों की गहराई को जान सकते हैं।

मुरली सुनने से पहले स्वयं को गॉडली स्टूडेंट (Godly student) रूप में निश्चित करें तथा बाप का “परम शिक्षक” (Supreme Teacher) रूप सामने लायें।

मुरली सुनते समय प्रश्नों के जो उत्तर मिलते हैं, यह सारे दिन में हमारे मंथन का आधार बनता है। उस दिन योग में हमें इस पॉइंट का अनुभव विशेष शक्तिशाली रूप से होगा। क्योंकि इस विशेष पॉइंट पर बुद्धि द्वारा मनन चिन्तन कर पूरे दिन के लिए स्मृति वा स्थिति बनी रहेगी।

सूक्ष्म वतन तथा मुरली

हम ने मुरलियों के प्रकार और उनके प्रयोग की विधि को समझा। इसी तरह सूक्ष्म वतन अथवा आकारी वतन को समझना भी महत्त्वपूर्ण है। ब्रह्माबाबा सर्व प्रथम फरिश्ता बने। हम सब भी उसी स्थिति को प्राप्त करने का पुरुषार्थ कर रहे हैं। सूक्ष्म वतन ऐसा स्थान है, जहाँ से शुद्ध संकल्पों के बल से सेवा होती है। वाचा और कर्मणा सेवा से परे, मन से मन को प्रभावित कर, पालना एवं प्रेरणाएँ देने का स्थान है। इस सेवा के लिए हमें ब्रह्माबाबा की तरह शरीर त्याग करने की जरूरत नहीं है। अपने शरीर में रहकर भी फरिश्ता स्थिति का अनुभव कर सकते हैं।

मुरली में ज्ञान को बाबा कैसे विस्तृत करते हैं?

बाबा हमारे शिक्षक है। मुरली द्वारा अनेक शिक्षाएँ देते हुए बाबा हमें परखने की शक्ति का प्रयोग करना सिखाते हैं, जो अति मुख्य शक्ति है। आज की दुनिया में अनेक मार्ग बताए जाते हैं। उनमें से सही और गलत रास्तों को पहचानने के लिए परखने की शक्ति की आवश्यकता है। मुरलियों में यह अन्तर स्पष्ट किया जाता है।

नई दुनिया और पुरानी दुनिया - परमात्मा से और भौतिक संसार से प्राप्तियाँ।

यह अन्तर बुद्धि में दृढ़ रखने से अपना लक्ष्य स्पष्ट होता जाएगा और मन शान्त हो, मार्ग साफ हो जाएगा।

बाबा हमें, ज्ञान को अलग-अलग पहलू से समझाते हैं। कभी ज्ञान की तुलना, बाबा स्थूल रत्नों से करते हैं। ऐसी तुलना वा उदाहरणों को आप सेवा क्षेत्र में सामनेवाले व्यक्ति की परिस्थिति अनुसार वा जरूरतों के अनुसार प्रयोग कर सकते हैं। अपने और दूसरों के प्रति सही शब्दों का उपयोग करना भी बाबा हमें सिखाते हैं। हमें “मैं और मेरा” जैसे शब्दों के प्रयोग से सावधान करते हैं। (ऐसे शब्दों का मुख से बार-बार उच्चारण करना एक संकेत है कि आत्मा में अहंकार है।) ऐसे शब्द हमें न्यारा और साक्षी बनने में विघ्न डालते हैं। “मैं आत्मा” “मेरा बाबा” – ऐसे शब्द प्रयोग करने से, शब्द तो वही है परन्तु उनका भाव बदल जाता है।

बाबा हमें मुरली द्वारा स्वमान और वरदानों से भरपूर करते हैं। इस तरह बाबा आत्माओं को अपने कर्तव्य की स्मृति दिलाते हैं, आशावादी बनाते हैं और अपना पार्ट समझने में शक्तिशाली बनाते हैं। जब आपको स्मृति आती है कि यह मुरली परमात्मा के महावाक्य हैं, "स्वयं भगवान मुझे समझा रहे हैं" तब उन वरदानों को प्रैक्टिकल में लाने के लिए शक्ति मिलती है और वह वरदान सिद्ध होते हैं। बाबा बच्चों के वर्तमान को नहीं देखते। हर एक ब्राह्मण आत्मा का सम्पूर्ण स्वरूप अव्यक्त वतन में बापदादा इमर्ज कर देखते रहते हैं और बच्चों को भी सुनाते हैं। मुरली द्वारा समझ सकते हैं कि बाबा हमारी कमजोरियों को भी जानते हैं। इन कमजोरियों को मिटाने की भिन्न-भिन्न युक्तियाँ भी मुरली द्वारा समझाते हैं।

बाबा ज्ञान को ऐसे विस्तृत करते हैं जिससे आध्यात्मिक प्रगति के लिए सम्पूर्ण मार्गदर्शन प्राप्त होता है। खास अव्यक्त मुरलियों में, अलग-अलग विषय पर विस्तार से पढ़ाते हैं। पहले, विषय की परिभाषा, रूपरेखा और अर्थ समझाते हैं। तत्पश्चात्, उसे प्राप्त करने की विधि और मार्ग में आनेवाले विघ्नों से अवगत कराते हैं।

मुरली के बारे में बापदादा क्या कहते हैं?

"मुरली सुन-सुन अतीन्द्रिय सुख के झूले में झूलते हैं। मुरलीधर की मुरली के साज़ से अविनाशी दुआ की दवा मिलते ही तन तन्दुरुस्त, मनदुरुस्त हो जाता है। ऐसे विधिपूर्वक मुरली के स्नेही बच्चों को देख रहे थे। एक ही मुरली द्वारा कोई राजा कोई प्रजा बन जाता है। क्योंकि विधि द्वारा सिद्धि होती है। जितना जो विधिपूर्वक सुनते उतना ही सिद्धिस्वरूप बनते हैं। एक है विधिपूर्वक सुनने वाले अर्थात् समाने वाले। दूसरे हैं नियमपूर्वक सुनने, कुछ समाने, कुछ वर्णन करने वाले। यथार्थ विधिपूर्वक सुनने और समाने वाले स्वरूप बन जाते हैं। उन्हीं का हर कर्म मुरली का स्वरूप है। अपने आप से पूछो – किस नम्बर में हैं? पहले वा दूसरे में? मुरलीधर बाप का रिगार्ड अर्थात् मुरली के एक-एक बोल का रिगार्ड। एक-एक वरदान 2500 वर्षों की कमाई का आधार है। पदमों की कमाई का आधार है। उसी हिसाब प्रमाण एक वरदान मिस हुआ तो पदमों की कमाई मिस हुई। एक वरदान खज़ानों की खान बना देता है। ऐसे मुरली के हर बोल को विधिपूर्वक सुनने और उससे प्राप्त हुई सिद्धि के हिसाब-किताब की गति को जानने वाले श्रेष्ठ गति को प्राप्त होते हैं। मुरली ही ब्राह्मण जीवन का श्वास है।"

बापदादा 07/12/1973

शुद्ध संकल्पों की लहरों द्वारा एकाग्र हो,
हर संकल्प का स्वरूप बन जाते हैं।

मैं कौन हूँ?

मैं एक ज्योतिबिन्दु हूँ

ज्योतिबिन्दु क्या है?

जैसे चमकता हुआ सितारा हूँ

मैं एक आत्मा हूँ

आत्मा सदैव पवित्र है

मैं पवित्र कैसे बन रही हूँ?

क्या मैं एक छोटा सा चमकता सितारा हूँ
या एक शक्तिशाली पवित्र सितारा हूँ?

मैं कितनी पवित्र और शक्तिशाली बन
रही हूँ ?

इत्यादि...

गॉडली स्टूडेंट बनने की कला

क्लास में अव्यक्त और साकार मुरलियों को सुनना

मुरली ही परमात्मा के ज्ञान सागर स्वरूप को प्रत्यक्ष करती है।
सोचें – बाबा मेरे अच्छे मित्र हैं, माशूक हैं। सवेरे की क्लास में
मुझे परमात्मा के महावाक्य सुनने हैं।

मुरली सुनते समय अटेंशन देना है कि
आज मुझे क्या पुरुषार्थ करना है?

आज मुझे कौनसा स्वमान या गुण
धारण करना है ?

योग में आज मुझे किस विशेष अनुभव
का लक्ष्य रखना है ?

आज किस प्रकार की सेवा पर मुझे
मनन करके ध्यान केंद्रित करना है ?

ब्राह्मण जीवनशैली का पालन

सफलता मूर्त

विषय 3: सम्बन्धों में पवित्रता

सम्बन्धों में समीपता का आधार – दिव्य गुण।

बाबा संगमयुग में आकर हमें अपना दोस्त बनाते हैं। बाबा के साथ खुदा दोस्त के सम्बन्ध से हमारा हृदय शुद्ध हो जाता है। हमारे संकल्पों में अगर कोई भी प्रकार की अशुद्धि है तो यह जैसे हमारे सम्बन्ध में धोखा है। बाबा को सच्ची और साफ दिल पसन्द है। अगर दिल साफ नहीं, तो ज्यादा समय बाबा से खुदादोस्त का सम्बन्ध निभा नहीं पाएँगे। जब कोई भी प्रकार की अशुद्धि अन्दर प्रवेश करती है, तब सोचना चाहिए – मेरे दोस्त को इस अशुद्धि के बारे में पता चलेगा तो वह क्या सोचेगा।

आत्म-अभिमान की स्थिति की स्मृति से, शरीर से सहज न्यारा बन सकेंगे। हमारे शरीर के तरफ दूसरों का आकर्षण जाता है माना अपने शरीर पर हमें अभी भी आकर्षण है।

आत्मा की सच्ची रोशनी - निःस्वार्थ स्नेह।

कोई प्राप्ति की इच्छा से अगर हम किसी से स्नेह रखेंगे तो दुनिया इस स्वार्थी स्नेह को देखकर हमसे दूरी बनाएगी। स्वयं में दूसरों के प्रति भावनाएँ, दया भाव प्रकट नहीं होंगे। दुनिया की अनेक आत्माएँ जो भूख, प्यास में तड़प रहीं हैं, कठिनाइयों के सागर में डूबी हुई हैं – उनके प्रति संवेदनशील नहीं होंगे। वही अगर, स्वयं के परिवार में कोई निकट रिश्तेदार दर्द में हो, तो वह दर्द सहन नहीं कर पाएँगे।

मैंने पवित्रता की प्रतिज्ञा की है।

बाबा ने कहा है – पवित्रता ही हमारी रॉयल्टी है, सच्ची शान है। जब भी कोई अपवित्र संकल्प आए, तो सोचना चाहिए, “मैंने भगवान से पवित्रता की प्रतिज्ञा की है। बाबा ने मुझे यह सौगात दी है। पवित्रता ही मुझ आत्मा की सुन्दरता है, मुझ आत्मा का शृंगार है। मुझे अपनी पवित्रता को नहीं खोना है।”

हमने अपनी कई ऐसी वृत्तियाँ बनाई हैं जिसके कारण, हम स्वयं प्रति और अन्य आत्माओं के प्रति शुभ भावना, सम्मान की भावना नहीं रख पाते हैं। काला-गोरा, मोटा-पतला, इत्यादि शब्दों का प्रयोग कर, स्वयं को और दूसरों के प्रति हीन भावना बना लेते हैं। अन्दर के खालीपन को आकर्षण-विकर्षण, आसक्ति-घृणा, विवशता, मजबूरी इत्यादि भावनाओं से भरने की कोशिश करते हैं। इस तरह हमारी स्मृति वा चेतना की पवित्रता घटते-घटते, खुदगर्ज (self centred) बन जाती है; क्योंकि आपस का सम्बन्ध सिर्फ अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए रह गया है। इसके विपरीत, जब स्वमान में स्थित रहेंगे तो दूसरों के प्रति सहजता से सम्मान देने का स्वभाव बन जाएगा। हमारे अन्दर की शीलता और शालीनता अपने कर्मों से प्रत्यक्ष होगी।

परमात्मा से तथा स्वयं के गुणों से प्रभावित होना।

किसी के गुण, विशेषताओं और व्यक्तित्व से प्रभावित होना भी काम विकार का सूक्ष्म बीज है। प्रभाव में आकर, अपने स्वमान के तख्त से नीचे उतर जाते हैं। अन्य आत्मा के संकल्प और कर्म के प्रभाव में होने

कारण स्वयं की ऊर्जा, परखने तथा निर्णय करने की शक्ति को गँवा देते हैं। इस प्रकार हम आत्मा प्रभाव के चपेट में फँस निर्बल बन जाती है।

इस तरह की मनोवृत्ति द्वारा व्यवहार करने से सम्बन्धों में अच्छे ही अनुभव होंगे, जिस कारण आत्मा को यह समझ में नहीं आता कि यह भी काम विकार का सूक्ष्म रूप है। यह आकर्षक होने कारण, आत्मा धोखे में आकर इस प्रकार के व्यवहार को सही समझ लेती है। सूक्ष्म भावना यह होगी,

“यह मुझे बहुत अच्छे लगते हैं।”

“इससे मुझे मदद मिलती है।”

“यह जिस प्रकार से ज्ञान सुनाते हैं, वह मुझे अच्छा लगता है।”

ऐसी भावनाएँ आत्मा को अल्पकाल की प्राप्ति कराती है। इसके कारण, वह संगमयुग में मिलने वाली सदा काल की, सत्य, श्रेष्ठ प्राप्तियों से वंचित रह जाती है।

पवित्र सम्बन्धों के लिए सूत्र।

1. सबके प्रति आत्मा भाई-भाई की वृत्ति हो और कार्य-व्यवहार में आते भाई-बहन की दृष्टि रखनी है। हम सब एक परिवार के हैं।
2. हर आत्मा में उनकी विशेषता और महानता को ही देखना है।
3. स्वयं सरल रह, सम्बन्धों में आते सबके साथ सरलता का व्यवहार रखना है। इससे आपस में स्नेह और क्षमाभाव रहेगा।
4. स्नेहपूर्वक सहयोग और प्रोत्साहन देना है।
5. निःस्वार्थ प्रेम रखना है।
6. सम्बन्धों में कोई प्रकार की कामनाएँ न हो।
7. निरन्तर सुखद सम्बन्धों के लिए साक्षीदृष्टा रहें। इससे समस्या रहित वातावरण बनेगा।
8. सदा स्मृति में रखना है कि हम सब पवित्र बनने के लिए इस परिवार में आए हैं। इसी श्रेष्ठ कार्य में स्वयं को भी सहयोगी हो रहना है।

बाहरमुखता में क्यों आते हैं?

अन्तर्मुखता ही योगी का सच्चा शृंगार है।

आवाज़ से हँसने की आदत, हमारे साइलेन्स की स्थिति को छीन लेती है और शक्ति कम कर देती है। मन को चाहिए परमानन्द का अनुभव। अगर मन को योग की अनुभूतियों में और विचार सागर मंथन में आनन्द का अनुभव नहीं कराएँगे, तो वह बाहरमुखता में आ जाता है। बाहरमुखी व्यक्ति बहुत ज्यादा बोलेगा और दूसरों से बातचीत करता रहेगा। उससे ही हल्केपन का अनुभव करेगा। लेकिन यह सही विधि नहीं है। बाहरमुखता में आने से पुरानी दुनिया अपनी तरफ खींचेगी।

बाबा के महावाक्यों की तरह हमारे बोल होंगे तो सुनने वाली आत्माओं को वरदानी बोल का अनुभव होगा। नम्रता के साथ मुख से वरदानी शब्द सुनाएँगे तो अनेक आत्माएँ वह महावाक्य सुनने के लिए तरसेंगी। सोमवार और सतगुरुवार के दिन मौन में रहने की आदत बना लेंगे तो देखा गया है कि हमारे काम आधे समय में ही पूरे हो जाते हैं। यही अन्तर्मुखता की शक्ति है। इस अभ्यास से मन स्वतन्त्र और जीवन भरपूर बन जाता है। 50 शब्दों की जगह 5 शब्द ही बोलेंगे क्योंकि जो ज्यादा नहीं बोलते हैं, वह

व्यर्थ से परे हैं। सत्य-वास्तविक बातों को सुनाने के लिए विस्तार में जाने की ज़रूरत नहीं है। 'सार रूप' ही सत्यता की पहचान है। ऐसी सच्ची अन्तर्मुखता ही हमारी पवित्रता का आधार है।

कर्मेन्द्रियों को शीतल बनाने के लिए अशरीरी स्थिति का अभ्यास।

हर घण्टे अशरीरी स्थिति के अनुभव का अभ्यास करने से, हम स्वयं को प्रसन्न अनुभव करेंगे और सारे तनाव सहज ही दूर हो जाएँगे। ब्राह्मणों को इस अभ्यास का बल भरना है। कई ब्राह्मण आत्माएँ यह जैसे मन्त्र रूप में कहते हैं, "मैं शान्त हूँ, मैं शक्तिशाली हूँ।" अशरीरी स्थिति सिर्फ स्मृति नहीं परन्तु एक वास्तविक अनुभव बन जाए।

"यह शरीर लाईट का बना हुआ है,
मैं आत्मा इस लाईट के अन्दर एक लाईट हूँ,
बाबा मुझे लाईट (हल्का) बनाकर,
मुझे लाईट दे रहे है,
वह लाईट इस शरीर को लाईट कर रही है,
सारे कर्मेन्द्रियों को शीतल कर रही है। "

बाबा की किरणें सर्व पर पड़ रही हैं।

सूक्ष्म शरीरधारी की स्मृति में रहेंगे तो अशरीरी स्थिति का गहरा अनुभव कर सकते हैं। इस दुनिया को एक ड्रामा के रूप में देखने से बाबा के संग वा साथ का सहज आनन्द ले सकते हैं।

इसके बदले दूसरों को - स्त्री वा पुरुष की दृष्टि से देखेंगे तो उनका शरीर आकर्षित करेगा। देह अभिमान की मूल प्रवृत्ति है - शरीरीक अल्पकाल सुख को वा मौज की इच्छा को तृप्त करना। यह अल्पकाल का सुख आत्मा के सोचने की शक्ति और स्वमान को समाप्त कर देता है।

स्वप्नों को शुद्ध कैसे बनाएँ?

दूसरों से प्यार पाने की इच्छा होगी तो बन्धन और मोह पैदा होंगे और अशुद्ध स्वप्न आएँगे। वही दूसरी तरफ, चाहे ब्राह्मण आत्माओं प्रति वा अन्य आत्माओं प्रति सहयोग देने की भावना होगी तो सन्तृप्ति का अनुभव करेंगे। कोई भी प्रकार की इच्छा पूर्ण करने के लिए सम्बन्धों को बनाएँगे तो उन सम्बन्धों में सच्चे स्नेह का, सम्मान का अनुभव नहीं कर सकेंगे।

हमारी मानोस्थिति का असली प्रतिबिम्ब है हमारे स्वप्न। वह मुक्त रूप से प्रकट होते रहते हैं। सारे दिन में अनेक संकल्पों को हमने दबाया होगा। स्वयं की रचनात्मक शक्ति को दबाने से, अपनी नर्वस सिस्टम (nervous system) का दमन हो जाता है। अशुद्ध स्वप्न, आत्मा के लिए नकारात्मक शक्ति के प्रभाव से बचने का साधन बन जाता है। इसका मतलब यह भी है कि आत्मा सारे दिन में स्वयं प्रति पुरुषार्थ नहीं कर रही है। जैसे शरीर की अशुद्धि निकालने के लिए शरीर में अनेक साधन है - खाँसी, सर्दी, बीमारी इत्यादि। इसी प्रकार स्वप्न के समय भी अन्दर के विचारों का प्रतिबिम्ब शरीर के हावभाव द्वारा दिखाई देता है।

स्वप्न वास्तविकता नहीं हैं।

अशुद्ध स्वप्न के बाद अमृतवेला योग के लिए उठेंगे तो बुद्धि ताज़गी का अनुभव नहीं कर सकती। उस समय सोचना चाहिए कि वह तो एक स्वप्न था, वास्तविकता नहीं थी। इसके बाद भी अशुद्ध स्वप्न का प्रभाव रह जाता है तो अव्यक्त मुरली के अध्ययन में अपने मन-बुद्धि को व्यस्त करना है।

अशुद्ध स्वप्न के कारण, सारा दिन उसी चिन्तन में उदास हो बिताना नहीं है। यह स्मृति में लाना है कि “बाबा ने मुझ आत्मा को सर्व आत्माओं प्रति पवित्रता के वायब्रेशन फैलाने के लिए इस सृष्टि पर भेजा है। मैं साधारण मनुष्य नहीं हूँ, मैं पवित्रता का अवतार हूँ।” इस प्रकार सोने से पहले, अपने अशुद्ध संकल्पों को पवित्र, शक्तिशाली और हल्का बना लेना है। विचार सागर मंथन करने की शक्ति को बढ़ाने से स्वप्न में भी पवित्रता का अनुभव कर सकते हैं। सदा स्मृति में रखना है, “मैं पवित्रता और शक्ति का अवतार हूँ।”

योगी की योगनिद्रा।

हम अपने स्वप्नों को कैसे शुद्ध बना सकते हैं?

एक योगी की निद्रा, निद्रा नहीं। वह अपने नीन्द में भी स्वयं को योग की स्थिति में अनुभव करेंगे। योगी की निद्रा उसके मन को प्रभावित नहीं करेगी। वह इतना पवित्र होगा कि वह निद्रा भी योग का अनुभव कराएगी। बाबा और मम्मा के निद्रा का समय कभी निद्रा में नहीं गिना जाता था। यही सतोप्रधान निद्रा है।

स्वप्नों को शुद्ध बनाने की विधि।

- रात को सोने से पहले, 15 मिनट योगाभ्यास करना है।
- दिन भर का कोई तनाव, संघर्ष का प्रभाव मन में हो तो उसे सोने से पहले साफ कर लेना है। बाबा के सामने सब बातों को समर्पण कर देने से हल्के हो जाएँगे।
- बिस्तर पर लेटे हुए अनुभव करना है कि बाबा शक्तियों की किरणें दे रहे हैं। यह किरणें मेरे ऊपर छत्रछाया बन मेरी रक्षा कर रही हैं। इस छत्रछाया के अन्दर माया की छाया पड़ नहीं सकती। इस प्रकार की स्मृति हमारी रक्षा करेगी।
- बाबा की याद की गोदी में सो जाने से चारों तरफ से हम सुरक्षित अनुभव करेंगे।

लौकिक कार्य व्यवहार के समय शुद्ध वातावरण।

कार्यक्षेत्र में देखा जाता है कि हरेक आत्मा दुनियावी बातों में खो जाती है। उस समय वातावरण को शुद्ध बनाने के लिए इस नशे की स्मृति में रहना है, “मैं इस धरती पर पवित्रता का सूरज हूँ। मोमबत्ती से सूरज शक्तिशाली है। मोमबत्ती रूपी आत्माएँ अनेक हैं परन्तु पवित्रता के बल से मैं आत्मा सूरज समान हूँ।”

अपने मन में ऐसे स्वमान का सन्तुलन और दृढ़ संकल्प रखने से, आप उनको सहयोग भी देंगे और आपके द्वारा अन्य आत्माओं की भी रक्षा होगी।

अपने चेहरे से नशे की झलक दूसरों को भी अनुभव हो। चेहरे पर सहन करने के भाव कमज़ोरी की निशानी है। इस पुरानी दुनिया के नकारात्मक वातावरण से बचने के लिए स्वमान का निरन्तर अभ्यास

करना है। मन और बुद्धि को स्वमान की सीट पर रखेंगे तो पुरानी दुनिया से सहज वैराग्य आएगा। नहीं तो खालीपन महसूस होता रहेगा। पवित्रता की शक्ति विघ्नों को नष्ट कर, पुरुषार्थ के मार्ग को साफ कर देती है। कार्यक्षेत्र में भी आत्माएँ आपके साहयोगी बन, आपको सम्मान की दृष्टि से देखेंगी। स्वमान की स्थिति में सदा स्थित रहने से कोई भी विघ्नों का प्रभाव स्वयं पर नहीं पड़ेगा।

सम्बन्धों में पवित्रता की सीढ़ी

सच्ची साफ दिल से बाबा के समीपता का अनुभव।

भगवान हमारा साथी है।

दाता के बच्चे बनकर अविनाशी ईश्वरीय स्नेह बाँटना अर्थात्

सम्पूर्ण विश्व के प्रति रहमदिल की भावना रखना।

देह भान से न्यारे होना, निरन्तर सरल सम्बन्ध अनुभव करना।

पवित्रता की झलक की प्रत्यक्षता

किसी से कुछ लेने की भावना नहीं – भाई-भाई की दृष्टि।

सारा विश्व मेरा ही परिवार है।

दूसरों के प्रति सम्मान

अशरीरी स्थिति का अभ्यास

अन्तर्मुखता से पवित्रता की अनुभूति

अन्तर्मुख होकर गहन विचार सागर मंथन करने से स्वयं में पवित्रता की अनुभूति होती है।

बाबा ने हमारे जीवन में पवित्रता की रोशनी लाई है और अनेक जन्मों के लिए हमें 'ज्ञानी तू आत्मा' बना दिया है।

बाबा हमें पवित्रता की सौगात देते हैं। पवित्र जीवन का आनन्द लेते और सब को पवित्रता का आधार देते हुए हम खजानों से भरपूर रहते हैं।

सम्पूर्ण विश्व पवित्रता की शक्ति माँग रहा है। पवित्रता की शक्ति से भरपूर होकर सब आत्माएँ सन्तुष्ट होती हैं।

पवित्रता से मन स्थिर रहता है। यह प्राप्ति सच्चा फाउण्डेशन है।

बाबा ने हमें यह वन्दरफुल चांस देने के लिए चुना है।

पुरानी दुनिया से हमें कुछ नहीं चाहिए। इसी शुद्ध संकल्प से मन सन्तुष्ट रहता है।

पवित्रता की चुम्बकीय शक्ति ही सेवा का आधार है।

पवित्र आत्माएँ विश्व की शोभा हैं, धर्म रत्न है और साक्षात्कार मूर्त हैं।

बाबा की शुभ आशा है कि हम पवित्रता का अनुभव करके बाबा के दिलतरख्तनशीन बन जाये।

पवित्रता सारे विश्व में सबसे महान शक्ति है।

बाबा के घर में आकर पवित्रता हमारे जीवन में समा गई है। यही हमें सदाकाल के लिए चाहिए।

पवित्रता भाग्य का ताला खोलने की दिव्य चाबी है।

सिर्फ बाबा की दृष्टि हमें आकर्षित करती है।

पाँच तत्वों के साथ हमारा पवित्र सम्बन्ध, सद्भावना और शान्ति के रूप में प्रत्यक्ष होता है।

पवित्रता विश्व की नेचुरल ब्यूटी है।

पवित्रता की धारणा विश्व की शान है।

बाबा मेहमान बनकर पवित्रता का खजाना बाँटने आते हैं।

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न:

हमें स्वयं के निजी गुणों को खोजना है। अपनी विशेषताओं को जानसे से स्व उन्नति में मदद मिलेगी। जिन मूल्यों को हम महत्व देते हैं, उनकी जानकारी होने से, उन मूल्यों के प्रति हमारी प्रतिबद्धता बढ़ेगी।

मेरे 5 मुख्य गुण:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

कर्म में विशेषताओं को प्रत्यक्ष करना:

अपने घर-गृहस्थ में रहते, कार्य व्यवहार करते वा अन्य कोई परिस्थितियों में यह गुण कर्म द्वारा कैसे प्रत्यक्ष होते हैं?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

प्रश्न:

1. कौनसे गुणों को मैंने नज़र अन्दाज़ किया है वा कम महत्व दिया है?

2. लौकिक कार्य व्यवहार करते, कौनसा गुण अति महत्वपूर्ण रहा है?

3. घर गृहस्थ में, सम्बन्धों में कौनसा गुण अनेक बार प्रयोग में लाया है?

विषय 4: भोजन बनाते समय स्थिति

ब्राह्मण जीवन में भोजन बनाना और बनाते समय कैसी स्मृति रखना, यह अति महत्वपूर्ण है। भोजन बनाते समय अपनी स्थिति पर पूरा ध्यान रखना है और यह स्मृति में रखना है कि हम किसके लिए भोजन बना रहे हैं!

अगर हम ऐसे व्यक्तियों के साथ रहते हैं जो ब्राह्मण नहीं हैं, तब अपनी स्थिति पर सम्पूर्ण ध्यान देना एक चुनौती हो सकती है। भोजन बनाते समय हमारी स्थिति में हलचल न हो। बाबा की याद में रहकर शुद्ध वायब्रेशन देते हुए भोजन बनाना है। भोजन बनाने के पहले, भण्डारे में दो मिनट बाबा की मीठी याद में बैठ, उन्हें आह्वान कर फिर अपना कर्म शुरू करना है। उस समय बाबा के गीत भी बजा सकते हैं।

मन और तन की शुद्धि।

भोजन बनाने के पहले, स्वयं को शारीरिक रूप से साफ करना आवश्यक है। बाहर से घर में आकर, सीधा भण्डारे के अन्दर जाने से, भोजन के वायब्रेशन प्रभावित होंगे। स्नान कर, स्वच्छ कपड़े पहन, 2 मिनट बाबा की याद में बैठ फिर भोजन बनाने से वह सात्विक भोजन बन जाता है। सुबह मुरली क्लास के बाद का समय भोजन बनाने के लिए सही समय है। इस समय मन में ज्ञान के नए रत्न होंगे और मन व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होगा।

भोजन बनाने के पहले चेकिंग।

1. पहले चेक करना है कि भोजन बनाने के प्रति मेरी वृत्ति कैसी है? “क्या हमें इस सेवा से खुशी है वा इसे एक समय लेने वाला हर रोज़ का साधारण काम समझते हैं?” बाबा के गीत सुनते हुए वा नए-नए व्यंजन बनाते हुए बाबा की मीठी याद में रहकर भोजन बनाने से, यह एक खुशनुमः कार्य बन जाता है।
2. भोजन बनाने से पहले, भण्डारे की सफाई करनी है और उपयोग में आनेवाली सामग्री को तैयार रखना है। इससे भोजन बनाने का काम आसान और सरल हो जाएगा।
3. भोजन बनाते समय दूसरा कोई काम नहीं करना है। वास्तव में देखा गया है कि ऐसे भोजन बनाने के लिए कम समय लगेगा और भोजन भी स्वादिष्ट बनेगा।
4. जितना हो सके उतना साइलेन्स में रह, अपने संकल्पों की गुणवत्ता (quality) को चेक करना है। मन में सिर्फ शान्त और शुद्ध विचार रखने हैं। इससे वातावरण शक्तिशाली बन जाता है, वह वायब्रेशन भोजन में भी समा जाते हैं। यह स्वयं के लिए भी लाभदायी होगा।

पवित्र भोजन से तन और मन दोनों शुद्ध हो जाते हैं। अपवित्र धन से खुशी नष्ट हो, चिन्ताएँ आ जाती हैं। अगर अपवित्र धन पदम भी हो, परन्तु वह धन साथ में पदम गुणा चिन्ताएँ भी लेकर आती है।

भगवान को भोग स्वीकार कराना।

बाबा को भोग स्वीकार कराने के तीन पहलू हैं।

पहला – भोजन बनाते समय स्वयं की स्थिति।

दूसरा – बाबा को स्वीकार कराना।

तीसरा – भोजन स्वीकार करते समय स्वयं की स्थिति।

भोजन तैयार करने के बाद, उसका अवश्य भोग लगाना है। योग में बैठते हैं तो स्वयं को बाबा के सामने समर्पित करते हैं। इसी प्रकार, बाबा को भोजन का भी भोग स्वीकार कराना है। बाबा के भोग के लिए नई थाली, दो-तीन नई कटोरियाँ, एक लोटी और एक छोटा चम्मच अलग से रखना है। इन बर्तनों को बाबा के भोग के लिए ही रखना है। हर दिन जो भी ताज़ा भोजन बनाते हैं, सबका एक-दो चम्मच हिस्सा छोटी कटोरियों में डालना है। ताज़ा पानी लोटी में भरना है। अगर कोई नया फल इत्यादि आया हो, तो उसे पानी से साफ़ कर रख सकते हैं। आप अपनी इच्छा अनुसार अपने बगीचे से ताज़े फूल भी फूलदानी में रख सकते हैं। इन भरी हुई कटोरियों को और फलों को थाली में रख, उसे एक स्वच्छ सफ़ेद कपड़े से ढकना है।

स्वयं बाबा के चित्र के सामने योग में बैठ, बाबा को बहुत प्यार से याद करना है। बुद्धि से ऐसा अनुभव करना है जैसे कि आप सूक्ष्म वतन में बाबा को भोग की थाली से भोग स्वीकार करा रहें हैं। तत् पश्चात् कटोरियों का भोग, बाकी के भोजन के साथ मिला दें।

भोग लगाने की विधि अति आनन्ददायक है। आखिर भगवान से ऊपर कौनसी हस्ती होगी जिनके लिए हम भोजन बनाएँ! एक की ही याद की लगन में मगन हो अपने साजन के लिए भोजन बनाने वाली सजनी की तरह स्वयं को अनुभव करेंगे।

अशुद्ध धन अशुद्ध मन से आता है, पहले मन में अशुद्ध संकल्प आता है। लेकिन शुद्ध अन्न मन को शुद्ध बना देता है इसलिए धन भी शुद्ध हो जाता है। याद के अन्न का महत्व है, इसलिए ब्रह्मा भोजन की महिमा है अगर याद में नहीं बनाते और खाते, तो यह अन्न स्थिति को ऊपर नीचे कर सकता है। याद में बनाया हुआ और याद में स्वीकार करने वाला अन्न दवाई का भी काम करता और दुआ का भी काम करता। याद का अन्न कभी नुकसान नहीं कर सकता। इसलिए हर घड़ी उत्सव मनाओ।

बापदादा 16/2/1988

भोजन स्वीकार करते समय कौनसी स्थिति रखनी है?

आप कौनसे वातावरण में भोजन स्वीकार करते हैं?

क्या बच्चे इत्यादि शोर मचाते रहते हैं?

यह परिस्थिति है तो अच्छा होगा कि पहले आप बच्चों को खिलाकर, उनकी जरूरतों को पूरा कर दें।

फिर स्वयं शान्ति में बैठ बाबा की याद में भोजन स्वीकार करें।

घर में आप एक उदाहरण बन बच्चों में भी शान्ति से भोजन स्वीकार करने की आदत डाल सकते हैं। ध्यान रहे कि उस वक्त और कोई बातों की चर्चा न करें। बच्चों की आवश्यकता को पूर्ण करने के लिए कोई समय मुक़र्रर कर सकते हैं। बच्चों को प्यार अवश्य देना चाहिए परन्तु आपके स्व उन्नति को छोड़कर नहीं।

आप परिवार में कोई बड़े उम्र वाले सदस्यों का ध्यान रख रहे हैं, जो बाहर के वातावरण से थके हुए आते हैं, तो पहले उनके लिए भोजन परोसना बेहतर होगा। उनकी जरूरतों पर पूरा ध्यान देकर, उसके पश्चात् आप भण्डारे में भी शान्ति में भोजन स्वीकार कर सकते हैं। वह टीवी देखते हुए खाना चाहें तो आप धीरे से अपना भोजन अलग जगह पर ले जाकर खा सकते हैं। अगर वह आपका उदाहरण अनुसरण करना चाहते हैं तो आप सब इकट्ठे बैठ शान्ति में भोजन स्वीकार कर सकते हैं।

आप अगर अकेले रहते है वा परिवार जनों के प्रति आपकी जिम्मेदारी नहीं है, तब आप अपना भोजन साइलेन्स में, इन बातों को ध्यान में रखते हुए स्वीकार कर सकते हैं।

1. भोजन शुरू करने से पहले बाबा की याद में बैठकर थाली के भोजन को दृष्टि देनी है। यह पवित्रता का वायब्रेशन भोजन में भी समा जाएगा।
2. बाबा की याद में, धीरे-धीरे भोजन स्वीकार करना है। हर गिट्टी - बाबा के समीप आने का साधन है। इससे स्वास्थ्य लाभ भी मिलेगा क्योंकि धीरे-धीरे भोजन करने से भोजन सही रूप से हज़म होता है।
3. भोजन पूरा होने के बाद, भण्डारे को पुनः सुव्यवस्थित कर देना है।

ट्रस्टी अर्थात् हर कर्म भगवान के प्रति अर्पण करना और सब कुछ भगवान का।

हमारे पास जो भी है, सब कुछ बाबा का दिया हुआ है। मन, बुद्धि, संस्कार, यह शरीर, जिस घर में रहते हैं, जो भोजन स्वीकार करते हैं, जो कपड़े पहनते हैं, जो साधन वा वस्तु उपयोग करते हैं, लौकिक परिवार, मित्र-सम्बन्धी.... सब कुछ बाबा को समर्पित है। “सब बाबा का है, हमारा कुछ भी नहीं।” इन सबके लिए हम ट्रस्टी है, हम निमित्त बन कार्य में लगाते हैं। निश्चय में डगमग होने का वा सम्पूर्ण समर्पण न होने का कारण है कि हम अपने ही पुराने संस्कारों के वशीभूत हो जाते हैं वा मनुष्य मत के प्रभाव में आ जाते हैं।

हमारे कर्म परमात्म श्रीमत अनुसार हैं? इसकी परख क्या होगी? हमे अनुभव होता है कि बाबा ही हमें मुरली द्वारा श्रीमत देते हैं। या जब निमित्त आत्मा द्वारा हमें मत मिलती है तो हमें निश्चिन्त होकर, बुद्धि से समर्पण हो ट्रस्टी बन वह कार्य करना है।

बाबा कहते है कि “कोई भी कर्म श्रीमत अनुसार बाबा की याद में किया गया हो तो उसमें सफलता निश्चित है। अगर आज असफलता दिखाई दे भी रही है तो, कल वही सफलता का साधन बन जाता है।”

याद में बना हुआ, भोग लगाया हुआ और याद में स्वीकार किया हुआ भोजन शुद्ध भोजन है।

हम स्वयं भोजन बनाकर बाबा को भोग लगाने बैठते है तो योग में अच्छे अनुभव होते हैं। यह कैसे पता चले कि हमारा कर्म और योग यथार्थ रहा? अगर याद में रहकर भोजन बनाया है, तो वह भोजन शुद्ध बन ही जाता है। इसमें कोई संशय नहीं होना चाहिए। भोग लगाना बाबा के प्रति हमारा सम्मान है। उस समय स्मृति रहती है, “बाबा, यह भोजन आपके भण्डारी से, आपके भण्डारे में बनाया हुआ है। आप हमें खिला रहे हैं। यह मेरा नहीं है। बाबा, आपका दिया हुआ आपको समर्पित है, इसमें कुछ भी अपवित्रता हो वह पवित्र बन जाए।”

याद में रह भोजन स्वीकार करने से वह और भी पवित्र हो जाता है। योगी बच्चे, जिनको सब कुछ बाबा से प्राप्त होता है, वह ज़्यादा नहीं खाते। आरोग्य शास्त्र के अनुसार, योग की स्थिति द्वारा शरीर रूपी यन्त्र की शक्ति कम खर्च होती है। इसलिए वह भोजन भी कम करते हैं।

आपका सम्बन्ध सदा सेवा और बाप से है। चाहे लौकिक कार्य भी करते हो तो भी सदा यही याद रहता है कि टाइम हो और सेवा पर जाएँ। और लौकिक कार्य जिसके लिए किया जाता है उसकी स्मृति स्वतः आती है। जैसे लौकिक में माँ-बाप कमाते हैं बच्चों के लिए। तो उनकी स्वतः याद आती है। तो आप भी जिस समय लौकिक कार्य करते हो तो किसके प्रति करते हो? सेवा के लिए करते हो या अपने लिए? क्योंकि जितना सेवा में लगाते तो उतनी खुशी होती है। कभी भी लौकिक सेवा समझकर नहीं करो। यह भी एक सेवा का तरीका है। रूप भिन्न है लेकिन है सेवा के प्रति। नहीं तो देखो अगर लौकिक सेवा करके सेवा का साधन नहीं होता तो संकल्प चलता है कि कहाँ से आवे! चलता नहीं है। पता यहीं क्या होगा? यह संकल्प व्यर्थ समय नहीं गँवाता? इसलिए कभी भी लौकिक जॉब (धन्धा) करते हैं, यह शब्द नहीं बोलो। यह अलौकिक जॉब है। सेवा निमित्त है। तो कभी भी बोझ नहीं लगेगा।

बापदादा 24/2/1984

देह और घर को पवित्र बनाना।

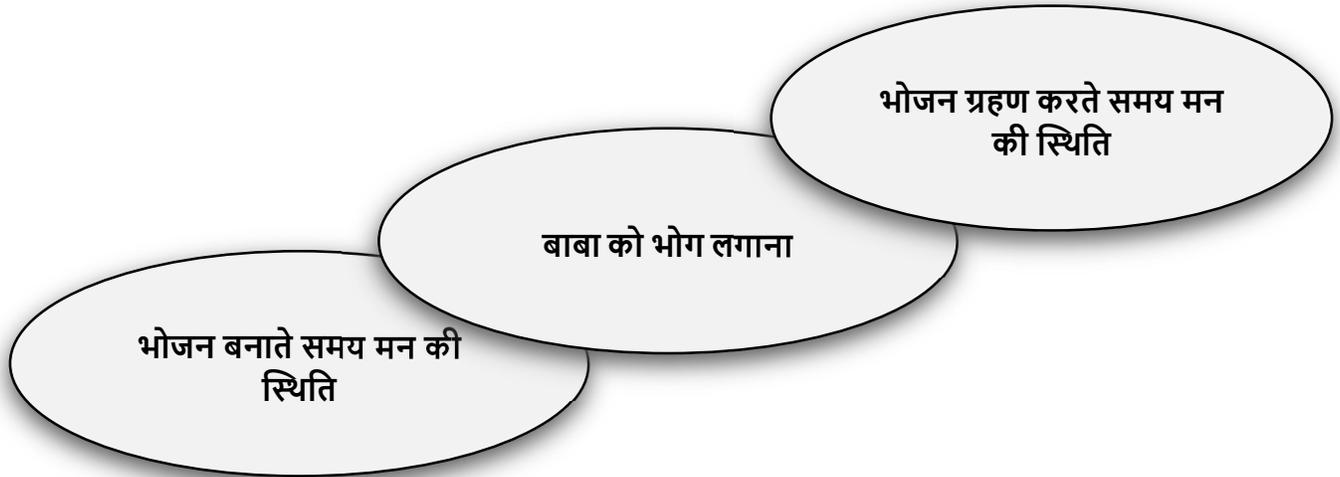
जब देह को, अपने घर को, घर की वस्तुओं को बाबा की याद में रहकर इस्तेमाल करेंगे तो उस घर का वातावरण भी शुद्ध और पवित्र हो जाता है जिस कारण कोई भी प्रकार का नुकसान नहीं होता। उस घर में किए गए कार्य सफल हो जाते हैं। इस प्रकार याद में किए गए हर कर्म बाबा को समर्पित करने योग्य बन जाता है।

साथ-साथ घर गृहस्थ में, दफ्तर इत्यादि में हमारे सभी कर्म सफल हो जाते हैं। सम्बन्धों में भी यही नियम लागू होता है:

सर्व प्रथम, सम्बन्धों में न्यारापन हो कि यह सब बाबा के बच्चे हैं, मेरे सम्बन्धी नहीं। तब मन शान्त हो जाता है।

दूसरा, बाबा की याद से, जिन आत्माओं के भी सम्बन्ध में आएँगे, सब पर उस याद का प्रभाव पड़ेगा। बाबा हमें निमित्त बनाकर सर्व आत्माओं को ज्ञान, गुण और शक्तियों की किरणें देंगे।

भोग लगाने के तीन पहलू



पाँच तत्वों का परिवर्तन



सुन्दर फल अति रुचि से चुन कर बाबा को भोग लगाने के लिए थाली में रखना।
यह बाबा के प्रति हमारा गहरा स्नेह और सम्मान दर्शाता है।



भोग लगाते समय हम क्या कर रहे हैं?



स्वयं को तो समर्पित कर रहे हैं परन्तु प्रकृति के पाँच तत्वों को भी पवित्र बना रहे हैं।
परमात्मा के याद के बल से, तत्वों को परमात्मा के पास ले जा रहे हैं।
हमारा लक्ष्य है कि परमात्मा इन तत्वों को पावन बना दें। इसके पश्चात् जब हम
इनको इस्तेमाल करते हैं वा स्वीकार करते हैं,
तो वह हमारे मन और तन दोनों को पवित्र कर देते हैं।



जब अपने घर में, हर दिन हम भोग लगाना प्रारम्भ करते हैं, तो देखा गया है कि
इससे दूसरे पुरुषार्थ भी सहज हो जाते हैं। उसका शुद्ध प्रभाव अपने तन और मन में
अनुभव कर सकते हैं। परमात्मा के वायब्रेशन द्वारा तत्वों को पावन और परिवर्तन कर रहे हैं।

वर्तमान समय की स्थिति:

4. वर्तमान समय स्वयं के पुरुषार्थ का क्या आकलन है (assessment)?

5. अब तक क्या पुरुषार्थ किया है?

6. आपका मुख्य पुरुषार्थ क्या है?

7. आपकी मुख्या विशेषताएँ कौनसी हैं?

8. भविष्य पुरुषार्थ की योजना क्या है?

मेरा व्यक्तिगत इतिहास:

9. ज्ञान की समझ मेरे में किस प्रकार बढ़ी है?

10. स्व उन्नति के लिए मुझे कौनसी विधि अपनानी है?

11. अब तक बाबा के प्रति मैंने क्या सेवाएँ की हैं?

विषय 5: श्रेष्ठ कर्म

याद को निरन्तर और शक्तिशाली बनाने वाले कर्म।

शुभ कर्मों का जमा खाता भरपूर करने से, कर्म करते समय भी योग में रह सकेंगे। अगले जन्मों के अच्छे कर्मों के फल स्वरूप हम बाबा के पास आए हैं। बाबा के बनने के बाद, कर्म योग में सफलता प्राप्त करने के लिए शुद्ध कर्मों का जमा खाता बढ़ाना है। पाप कर्मों का खाता, समय प्रति समय हमें उन आत्माओं की तरफ खींचता है जिनके साथ हमने पाप कर्म किए हैं। इसलिए यह ध्यान देना है कि हमारा पाप का खाता बढ़े नहीं। तब ही सहज राजयोग का अनुभव करेंगे।

श्रेष्ठ कर्मों का खाता जमा करने के लिए हमें स्वयं पर बहुत ध्यान देना है। अन्य आत्माओं को दुःख देने वाले कोई कर्म नहीं करने हैं। अगर किसी को दुःख देंगे तो हमारे स्व उन्नति के मार्ग में वह बाधा बन जाएंगे। पुरुषार्थ में उन्नति के लिए, स्वयं के हर संकल्प, बोल और कर्मों पर ध्यान देना जरूरी है। हर कर्म करने से पहले सदा सोचना है कि

हम यह कर्म क्यों कर रहे हैं?

यह कर्म करने के लिए बाबा ने मुझे कहा है।

मुझे बाबा को सन्तुष्ट करना है, किसी व्यक्ति को नहीं।

बाबा के श्रीमत अनुसार मुझे कर्म करना है।

बाबा मुझे देख रहे हैं।

इन स्मृतियों में रहने से, कर्म करते समय सम्पूर्ण एकाग्रता को प्राप्त कर सकते हैं। मन में कोई व्यर्थ का लीकेज नहीं होगा। बुद्धि इधर-उधर नहीं भटकेगी। स्मृति स्वरूप स्थिति से, कर्म साफ, स्वच्छ, यथार्थ होंगे। वह कर्म दूसरों के लिए उदाहरण बन जाएंगे, सेवा का साधन बन जाएंगे। भाषण द्वारा ज्ञान नहीं सुनाएंगे, अपनी चाल-चलन द्वारा भासना देंगे। लोग आपके उदाहरण को देखकर, आपसे शान्ति, शीतलता और पवित्र वायुब्रेशन अनुभव करेंगे।

इस साकार सृष्टि में संकल्प, बोल और कर्म – तीनों का महत्व है और तीनों में ही महानता – इसको ही सम्पन्न स्टेज कहा जाता है। इस प्रकार सृष्टि में ही फुल मार्क्स लेना अति आवश्यक है। अगर कोई समझे कि संकल्प तो मेरे बहुत श्रेष्ठ हैं लेकिन कर्म वा बोल में अन्तर दिखाई देता है; तो कोई मानेगा? क्योंकि संकल्प का स्थूल 'दर्पण' बोल और कर्म है। श्रेष्ठ संकल्प वाले का बोल स्वतः ही श्रेष्ठ होगा। सभी बच्चों ने ब्रह्मा बाप के श्रेष्ठ संकल्प द्वारा वा श्रेष्ठ संकल्प के आह्वान द्वारा दिव्य जन्म प्राप्त किया है।

बापदादा 28/2/1988

स्थूल कार्य करते हुए कर्मयोग:

बाबा कहते हैं, "हाथ कारडे, दिल यारडे।" अर्थात् हाथों से कर्म करते हुए भी दिल परमप्रिय शिव बाबा के साथ लगा हुआ हो। भण्डारे में सेवा करते हुए, कपड़े धोते हुए, कोई भी स्थूल कार्य करते हुए – बाबा से बुद्धियोग जुटा हुआ हो।

हर कर्म करते हुए, मन्सा द्वारा बाबा के साथ रूह-रिहान कर सकते हैं वा मुरली से कोई पॉइंट लेकर उस पर विचार सागर मंथन कर सकते हैं। इस प्रकार देह अभिमान सम्पूर्ण भूल जाएगा। कार्य में अति व्यस्त होते हुए भी वा लम्बा समय कार्य करते हुए भी, इस अभ्यास से एकाग्र और दृष्ट रह सकते हैं। आपके कर्म साफ, स्वच्छ, यथार्थ और उत्तम होंगे। बाबा ऊपर बैठ हमें देख रहे हैं। वह चाहते हैं आप दूसरों के लिए उदाहरण बनें। “बाबा मुझे देख रहे हैं” – इस स्मृति से कर्म योगी बनेंगे, कर्म भी श्रेष्ठ होंगे और योग में भी रहेंगे।

शुभ चिन्तक ही सहज योग का अनुभव करेंगे।

जो कर्म बाबा को पसन्द नहीं, वह कर्म हमें नहीं करने हैं। बाबा कहते हैं, “सब पर ज्ञान रत्नों की वर्षा करो, आपके मुख से सदैव फूल ही निकलें, जो सर्व क लिए वरदानी बन जाएँ।”

कोई ज्ञान रत्नों के बदले, पत्थर फेंकेंगे तो योग में कभी सुख का अनुभव नहीं करेंगे। इसलिए वही कर्म करने हैं, जो बाबा को पसन्द हो। हर श्रीमत को सूक्ष्म रीति से लेना है। जो श्रीमत का पालन नहीं करते उनको कोई न कोई प्रकार का बोझ अनुभव होगा। ऐसे बच्चे सोचते हैं, “जब हम बाबा के श्रीमत का पालन नहीं करते तो बाबा के बच्चे बने ही क्यों?”

हमारे कर्म इतने श्रेष्ठ हो जो मन स्वतः सहज रूप से खुशी का अनुभव करता रहे।

अपने कर्मों के प्रति सही वृत्ति।

कोई भी कर्म शुरू करने से पहले सोचना है, “यह कार्य किसने दिया है? स्वयं भगवान ने।”

यह मेरे लिए नई दुनिया बनाने में सहयोग देने का मौका है। बाकी सब तो साधारण कर्मों में व्यस्त हैं, मुझे यह महान कार्य करना है।”

याद की यात्रा के लिए संकल्पों की तैयारी।

- स्नान करते समय, स्मृति में रहे कि यह शरीर रूपी मन्दिर को साफ कर रहे हैं।
- कोई भी परिस्थिति में, कोई भी बात सुनते, यह अनुभव करना है कि बाबा की लाइट और माइट (प्रकाश और शक्ति) मिल रही है।
- देहधारियों को देखते हुए, यह स्मृति रखना है कि यह आत्माएँ मेरे द्वारा शक्ति का अनुभव कर रही हैं।
- कुछ लिखते हुए, यह अनुभव करना है कि बाबा आपसे बात कर रहे हैं, आप द्वारा बाबा वह कार्य करा रहे हैं। यह भी अनुभव करना है, “मैं आत्मा इन हाथों द्वारा लिख रही हूँ।”
- भोजन बनाते स्मृति हो, “हम किसके लिए भोजन बना रहे हैं!”
- भोजन स्वीकार करते स्मृति हो कि हम बाबा के भण्डारे से खा रहे हैं।
- हाथों द्वारा कर्म करते हुए, अनेक प्रकार की स्मृति में रह सकते हैं। “हम फरिश्ता है, प्रकाश से घिरे हुए हैं। हम बाबा के साथ हैं और उनके श्रीमत अनुसार कर्म कर रहे हैं।”

इन विधियों को अपनाने से, दूसरों के संकल्प चलाने वाले कर्म हमारे द्वारा नहीं होंगे। अगर हमारे कर्म, दूसरों के मन में व्यर्थ संकल्प पैदा करते हैं, तो हम योग का सहज अनुभव नहीं कर सकते हैं।

जैसे साकार ब्रह्मा बाप को देखा, सम्पूर्णता की समीपता की निशानी – सेवा में रहते, समाचार भी सुनते-सुनते एकान्तवासी बन जाते थे। यह अनुभव किया ना। एक घण्टे के समाचार को भी 5 मिनट में सार समझ बच्चों को भी खुश किया और अपनी अन्तर्मुखी, एकान्तवासी स्थिति का भी अनुभव कराया। सम्पूर्णता की निशानी - अन्तर्मुखी, एकान्तवासी स्थिति चलते-फिरते, सुनते, करते अनुभव किया। तो फॉलो फादर नहीं कर सकते हो? ब्रह्मा बाप से ज्यादा जिम्मेवारी और किसे है क्या? ब्रह्मा बाप ने कभी नहीं कहा कि मैं बहुत बिज़ी हूँ।

बापदादा 18/11/1987

कर्मक्षेत्र में आना।

कर्म क्षेत्र में आना अर्थात् कर्म योग वा कर्मणा सेवा में आना। श्रेष्ठ कर्म करने के लिए, ज्ञान और योग बल दोनों का प्रयोग करना है।

कर्म योग की विधि:

- आप अकाउंटेंट वा केशियर जैसे पद में हैं तो अपना पूरा ध्यान काम पर लगाना पड़ता है। तब एक घड़ी के लिए स्मृति में लाना है, “मैं कौन हूँ?” अपने निजी शान्त, पवित्र और प्रेम स्वरूप में स्थित हो, बाबा के साथ सम्बन्ध जोड़ना है। हर घण्टे, एक घड़ी के लिए यह अभ्यास करने का प्रयत्न करना है।
- हर कार्य करते हुए अभ्यास करना है कि हम शान्ति और पवित्रता की किरणें विश्व में फैला रहे हैं।
- ज्ञान सुनाते समय, सामने वाले को आत्मा रूप में देखना है। भाषण शुरू करने से पहले याद में रहना है।
- मुख से ज्ञान सुनाते, बुद्धि बाबा के साथ जुटी रहे।

कर्मातीत का अर्थ यह नहीं है कि कर्म से अतीत हो लेकिन कर्म के बन्धन से न्यारे। तो देह के कर्म, जैसे किसका नेचर होता है – आराम से रहना, आराम से समय पर खाना, चलना यह भी कर्म का बन्धन अपने तरफ खींचता है। इस कर्म के बन्धन अर्थात् आदत से भी परे। जैसे शरीर की बीमारी कर्म का भोग है, इसी रीति से अगर कोई भी कर्म का बन्धन अपने तरफ खींचता है तो यह भी कर्म का भोग विघ्न डालता है। जैसे शारीरिक व्याधि कर्म भोग अपनी तरफ बार-बार खींचता है, दर्द होता है तो खींचता है ना। तो कहते हो क्या करें, वैसे तो ठीक है लेकिन कर्मभोग कड़ा है। ऐसे कोई भी विशेष पुराना संस्कार वा स्वभाव वा आदत अपने तरफ खींचती है तो वह भी कर्म भोग हो गया। कोई भी कर्मभोग कर्मयोगी बना नहीं सकेगा। तो इससे भी पार।

बापदादा 24/2/1984

कर्मयोग – बाबा के साथ निरन्तर सम्बन्ध:

बाबा ने हम बच्चों से जो सम्बन्ध जोड़ा है वह समीप, सुखद और लाभदायक है। यह अनोखी प्रभु देन है। इस सम्बन्ध को मजबूत बनाना ही कर्मयोग है। “बाबा से प्यार कैसे करें?” – यह हम कर्मयोग में सीखेंगे। हर संकल्प और हर सेकण्ड में बाबा से प्यार का अनुभव करेंगे।

कभी-कभी, अपनी ही गलत उम्मीदों के कारण इस सम्बन्ध के महत्व को कम कर देते हैं जिस कारण बाबा से सम्पर्क टूट जाता है। सम्बन्धों में मिथ्या आशाएँ बना लेने से, बाबा से दूर हो जाते हैं। मुरली द्वारा बाबा से ज्ञान और समझ मिलते हुए भी, योग में अनुभव होते हुए भी, निमित्त आत्माओं द्वारा पालना मिलते हुए भी, स्वयं निराशा में आ जाते हैं। इस स्थिति में कई बार अपने आप ऐसे निर्णय ले लेते हैं जो घातक हो सकता है।

कर्मयोग के समय बाबा के साथ सम्बन्ध कैसे गहरा बनाए?

बाबा के लिए कौनसी बात महत्वपूर्ण है और क्यों?

हमें यह समझने का प्रयत्न करना है कि बाबा के लिए क्या महत्वपूर्ण है? बाबा की नज़रों से इस संसार को देखना है। बाबा जो हमसे चाहते हैं वह इतना महत्वपूर्ण न भी महसूस हो, परन्तु बाबा की दृष्टि में वह बहुत महत्वपूर्ण होगा। हमें बाबा के उस दृष्टिकोण को समझना है। परमात्मा के दृष्टिकोण को समझने में रुकावट डालने वाली अपनी आदतों को अपने व्यक्तित्व से मिटा देना है। तब ही जीवन में एक नया दृष्टिकोण प्राप्त होगा।

‘आज्ञाकारी नम्बरवन’ सदा अमृतवेले से रात तक सारे दिन की दिनचर्या के हर कर्म में आज्ञा प्रमाण चलने के कारण हर कर्म में मेहनत नहीं अनुभव करते लेकिन आज्ञाकारी बनने का विशेष फल बाप के आशीर्वाद की अनुभूति करते हैं। क्योंकि आज्ञाकारी बच्चे के ऊपर हर कदम में बापदादा की दिल की दुआएँ साथ हैं, इसलिए दिल की दुआओं के कारण हर कर्म फलदाई होता है। क्योंकि कर्म बीज है और बीज से जो प्राप्ति होती है वह फल है। तो नम्बरवन आज्ञाकारी आत्मा का हर कर्म रूपी बीज शक्तिशाली होने के कारण हर कर्म का फल अर्थात् सन्तुष्टता, सफलता प्राप्त होती है। सन्तुष्टता अपने आप से भी होती है और कर्म के रिज़ल्ट से भी होती है और अन्य आत्माओं के सम्बन्ध – सम्पर्क से भी होती है।

बापदादा 14/1/1988

वर्तमान समय जो कर्म हम कर रहे हैं और जिस रीति से कर रहे हैं, उसमें बाबा से प्राप्त नए दृष्टिकोण को तथा इससे जुड़ी हुई दिनचर्या को, अपनी जीवनशैली में शामिल करना है। हमने जब ज्ञान मार्ग में चलना प्रारम्भ किया, तब बताया गया कि सुबह 4 बजे अमृतवेले के समय हमें योग करना है। कईयों को यह तर्कसंगत नहीं लगता होगा। परन्तु बाबा के दृष्टिकोण द्वारा देखने से, इस बात के तथ्य को जानना सहज हो गया और उस अनुसार हमने अपनी दिनचर्या को समायोजित किया।

बाबा की श्रीमत में अनेक महीन बातें हैं जो बाबा हमें सिखाते हैं। जितना श्रीमत अनुसार कर्म करना आवश्यक है, इन बातों की महीनता और शिष्टाचारों का अनुसरण करना भी उतना ही आवश्यक है। उदाहरण के रूप में, भले ही आप शाखाहारी भोजन बनाते होंगे परन्तु भोजन बनाते समय क्या श्रेष्ठ स्मृति रही? जितना शाखाहारी भोजन स्वीकार करने का महत्व है उतना ही स्मृति और स्थिति का भी महत्व है।

बाबा से की हुई प्रतिज्ञाओं को निभाने का महत्व।

बाबा से हमने जितने वायादें किए हैं, उसके आधार पर हमारी उन्नति होती है। जब अपनी प्रतिज्ञाओं को तोड़ देते हैं तो बाबा से प्राप्तियों का भी अनुभव नहीं होता। यह स्वीकार करना आत्मा के लिए बहुत कठिन हो सकता है। बाबा के साथ हमारे सम्बन्ध का आधार यह प्रतिज्ञाएँ ही हैं। इनको निभाने का महत्व समझकर चलने से हमारे सम्बन्धों में विश्वास बढ़ेगा। बाबा की मदद का अनुभव भी होने लगेगा।

हम बाबा से क्या चाहते हैं और बाबा हमसे क्या चाहते हैं? हमें क्या करना है, हमारा पार्ट क्या है, हर कर्म करने के पीछे कौनसा लक्ष्य होना चाहिए – इन बातों की समझ न होने से, बाबा के साथ विश्वास और समीपता कम हो जाती है। कोई परिस्थिति में दिलशिकस्त हो जाते हैं तो स्वयं को चेक करना है कि उस परिस्थिति के प्रति मेरा दृष्टिकोण कैसा था। कभी-कभी चेक करने के बजाए उस बात को चलाते रहते हैं। परन्तु चेक करने से परिस्थिति को बिगड़ने से रोक सकते हैं।

संकल्प, बोल और कर्म की समानता।

बाबा सदा प्रेरणा देते हैं कि हमारे संकल्प, बोल और कर्म समान हो। कथनी-करनी एक समान हो। जो प्रतिज्ञा की है, उसे हर हाल में निभाना है। ऐसी अनेक शिक्षाओं को हम सुनते रहते हैं। बाबा ने कहा है, व्यर्थ बातें नहीं करनी है, जो व्यक्ति सामने नहीं है उसकी निन्दा नहीं करनी है इत्यादि। अनेक बार मन करता है कि किसी आत्मा की निन्दा किसी और आत्मा के सामने कर, उनके करीब आऊँ। लेकिन देखा गया है कि ऐसे व्यवहार से हमारे ऊपर उस आत्मा का विश्वास नहीं बैठता। इससे अच्छा है कि उस आत्मा से स्पष्ट रीति से बातचीत कर, आपस के मतभेद को मिटाने का प्रयत्न करें।

अवज्ञा रूपी दीवार।

बाबा के प्रति अपनी प्रतिज्ञाओं को तोड़ने से वा परिस्थिति की अखण्डता को तोड़ने से, हमारे और बाबा के बीच में जैसे दीवार खड़ी हो जाती है। बाबा के साथ जिन नियमों का पालन करते हैं, उन्हीं नियमों के साथ अन्य आत्माओं से भी व्यवहार करेंगे तो न केवल आपस में विश्वास रहेगा, साथ-साथ स्वयं पर भी विश्वास बनेगा।

जब कोई गलती हो जाए तो बाबा को क्या सुनाएँगे?

तुरन्त माफी माँगने के लिए अधिक बल चाहिए। लोग इसे कमजोरी समझते हैं। बाबा ने हमें अनेक बार समझाया है कि जो दूसरों को असफलता के रूप में दिखाई देता है, वह वास्तव में सफलता है। माफी नहीं लेंगे तो उस गलती को सिद्ध करने की इच्छा अन्दर ही अन्दर उत्पन्न होती है। यही जताने की कोशिश करेंगे कि हमारा व्यवहार सही था। अगर माफी लेंगे तो स्वयं को परिवर्तन कर, नई विधि से पुरुषार्थ को आगे बढ़ाएँगे। इसका यह भी अर्थ नहीं कि बार-बार वही गलती को दोहोराएँ। क्षमा भी ऐसे लेनी है जिससे सदा काल के लिए हमारा परिवर्तन हो जाए।

मौज में रहो, मूँझना नहीं।

इसका अनुभव 14 वर्ष तपस्या करने वाले बच्चों ने किया। 14 वर्ष महसूस हुए या कुछ घड़ियाँ लगीं? मौज से रहे या मेहनत लगी? वैसे स्थूल मेहनत का पेपर भी खूब लिया। सब कुछ पार किया लेकिन सदा

मौज की जीवन का अनुभव रहा। जो मूँझे, वह भाग गए और जो मौज में रहे वह अनेकों को मौज की जीवन का अनुभव करा रहे हैं।

बापदादा 30/1/1988

सम्पूर्ण न्यारा बन हर कर्म बाबा के श्रीमत प्रमाण करने वाले सदा सुरक्षित रहेंगे और उनका कर्म भी यथार्थ होगा। बाबा के साथ सम्बन्धों का अनुभव करते हुए, कोई भी बात समझ में नहीं आती हो तो वह भी स्वयं को और गहराई से जानने का साधन है। इस बात से डरना नहीं है कि हम जितना चाहते हैं उतना बाबा के समीप नहीं हैं। लेकिन उसी बात को बाबा के समीप आने का मार्ग बना सकते हैं। जिस परिस्थिति में बाबा के समीपता का अनुभव नहीं होता हो, उस समय स्वयं से पूछना है कि बाबा से हम क्यों नहीं ले पा रहे हैं। इस प्रकार, परिस्थितियों से भागने के बजाए, उन परिस्थितियों के महत्व को जान उनसे लाभ लेंगे।

लौकिक सेवा।

हम में से अनेक आत्माएँ लौकिक जिम्मेवारियों को सम्भालने के लिए धन कमाते हैं वा गृहस्थ की देखभाल करते हैं। ऐसे लौकिक कार्य करते समय सोचना है, “बाबा ने मुझे यह सेवा दी है।” इस स्मृति से हम हल्के, शान्त और उत्साह में रहेंगे। यह भी गहरी याद की स्थिति का अनुभव कराएगी।

हमें आसपास के व्यक्ति और वातावरण के प्रभाव में नहीं आना है। उदाहरण – अगर कोई व्यक्ति हमारे सामने बहुत जोर जोर से बातें कर रहा हो, तो बजाए उसे उल्टा जवाब देने के, हमें स्व-स्थिति में रहकर अपनी वृत्ति द्वारा उस व्यक्ति को प्रभावित करना है।

अन्य आत्माओं से सहयोग लेने की इच्छा नहीं रखनी है। अगर बहुत कार्य सामने आ जाए तो समझना है कि यह भाग्य बनाने का मौका है। भारी मन उड़ने नहीं देगा। ज्यादा कार्य हो तो भी दूसरों से सहयोग की इच्छा नहीं रखनी है क्योंकि अगर इच्छाएँ पूर्ण नहीं हुईं तब भी मन हलचल में आ जाता है। जिम्मेवारियों को सम्भालते हुए बोझ बाबा को दे देना है।

बन्धनमुक्त कर्म।

ब्राह्मण जीवन है ही मिलने और मनाने के लिए। इसी विधि द्वारा सदा कर्म करते हुए कर्मों के बन्धन से मुक्त कर्मातीत स्थिति का अनुभव करते हो। कर्म के बन्धन में नहीं आते लेकिन सदा बाप के सर्व सम्बन्ध में रहते हो। करावनहार बाप निमित्त बनाए करा रहे हैं। तो स्वयं साक्षी बन गए। इसलिए इस सम्बन्ध की स्मृति बन्धन मुक्त बना देती है। जहाँ सम्बन्ध से करते वहाँ बन्धन नहीं होता। मैंने किया, यह सोचा तो सम्बन्ध भूला और बन्धन बना! किसी भी प्रकार का बन्धन चाहे देह का, स्वभाव का, संस्कार का, मन के झुकाव का यह बन्धन सिद्ध करता है कि बाप से सर्व सम्बन्ध की, सदा के सम्बन्ध की कमजोरी है। सम्बन्ध का पहला स्वरूप वो ही सहज बात है बाप भी बिन्दु और सर्व आत्माएँ भी बिन्दु। ऐसे ब्राह्मण जीवन में सर्व प्राप्ति का आधार बिन्दु है।

बापदादा 2/4/1984

पुण्य कर्मों का खाता जमा करने की विधि।

1. बैठक योग के समय अगर मन में कोई प्रेरणा आती है तो उसे कर्म में लाना है। तुरन्त कर्म करने से शक्तिशाली फल मिलता है।
2. कोई भी कर्म का निर्णय लेने से पहले स्मृति में रखना है कि मैं आत्मा परमात्मा की सन्तान हूँ, भगवान का स्टूडेंट हूँ। अतः बच्चों के हर कर्म से परमात्मा पिता और शिक्षक के गुण दिखाई दें।
3. सबकी आध्यात्मिक उन्नति के लिए, अपने शुद्ध तथा परमात्म-प्रेरित कर्मों से भविष्य प्रालम्ब्य जमा करनी है।

बुद्धि का समर्पण।

हमारे अन्दर, पुराने स्वभाव, पुराने संस्कार शत्रु के रूप में बैठे हुए हैं जैसे कि झूठ आदि, उन्हें हमें समर्पण करना है। बुद्धि का समर्पण अर्थात् बुद्धि सिर्फ बाबा के श्रीमत अनुसार ही चले। बाबा के श्रीमत प्रमाण बुद्धि को चलाकर समर्पण करने से, बुद्धि को जैसे चाहे वैसे मोड सकते हैं। हमारी बुद्धि फिर से सोने का बर्तन बन जाएगी।

यज्ञ के आदि में, कहाँ नाज से पलने वाले और कहाँ गोबर के गोले भी बनवाए, मैकानिक भी बनाया। चप्पल भी सिलवाई! मोची भी बनाया ना। माली भी बनाया। लेकिन मेहनत लगी या मौज लगी? चाहे स्थूल साधारण काम हो, चाहे हजारों की सभा के बीच स्टेज पर स्पीच करनी हो – दोनों मौज से करें।

बापदादा 30/1/1988

इस दुनिया के आवाजों और नज़ारों के प्रति साक्षीदृष्टा स्थिति

स्थूल नेत्र सदा सुन्दर वस्तुओं को देखना चाहते हैं
परन्तु हमें इनके दास नहीं बनना है।

देखते हुए भी नहीं देखना है – यह स्थिति बनानी है
केवल बाबा की सुन्दरता को ही निहारना है।

कानों को भी इधर-उधर की बातें सुनने की आदत है
इससे भी मन में व्यर्थ संकल्प उत्पन्न होते हैं।

सुनते हुए भी नहीं सुनना है।

अगर महिमा को स्वीकार कर लेते हैं
तो निन्दा को सुनते समय स्थिति स्थिर नहीं रख सकेंगी।

योगी बनने के लिए - **क्या बोल रहे हैं** और कितना बोल रहे हैं
उस पर पूरा नियन्त्रण रखना है।

अगर ज्ञान की बातें कर रहे हैं तो कल्याणकारी है।
व्यक्तियों के बारे में बातें कर रहे हैं तो योग में विघ्न आएँगे।

जबान भी अनेक आकर्षण में फँस जाती है।
यह भी दुनिया की अनेक समस्याओं का कारण है।

अपनी रूहानी स्थिति को श्रेष्ठ बनाने के पुरुषार्थ के लिए, समय का पूरा लाभ लेना है।

जो अनेक चीजों से आकर्षित हो जाते हैं

उनका मन, कठिन समस्याओं का सामना करने के लिए शक्तिशाली नहीं बन पाता।

अभी समय प्रमाण इन आकर्षणों को त्याग कर

अपनी अवस्था श्रेष्ठ बनानी है।

समर्पित बुद्धि की तीन मुख्य परख

शिवबाबा जब ब्रह्माबाबा के मुख द्वारा मुरली सुनाते थे, तब ब्रह्माबाबा की आत्मा भी साकार में मौजूद रहती थी। हम सोच सकते हैं कि ब्रह्माबाबा कितने समर्पण बुद्धि होंगे जो शिवबाबा उन्हें इस्तेमाल कर सकें। बुद्धि इतनी शुद्ध जो शिवबाबा का ज्ञान यथावत् सबको प्राप्त हुआ, ब्रह्मा बाबा की आत्मा का प्रभाव कदापि नहीं रहा।

1. वह सदा अपनी बुद्धि को गहन शान्ति की अनुभूति में ले जाने का अभ्यास करते थे। बुद्धि को शान्त करने के लिए एक ही विधि है - शान्तिधाम में शिवबाबा को याद करना।
2. उन्होंने अपने मन को कभी भटकाया नहीं, कभी विचलित नहीं होने दिया। किसी भी बात में बुद्धि की खिंचावट नहीं होने दी। मन और बुद्धि को शान्त रखा।
3. उन्होंने ईश्वरीय ज्ञान और प्रभु पसन्द अनुसार श्रीमत का पालन किया।

इसका अर्थ क्या है?

जब मन शान्त और बुद्धि समर्पित है तब संस्कार परिवर्तन होते हैं। अतः इस प्रकार ट्रस्टी बन हम भौतिक वस्तु वा व्यक्ति का उपयोग करते हुए भी उसके प्रभाव में नहीं आएँगे।

कर्म करते हुए बुद्धि का समर्पण



कर्म योग का अभ्यास



भाग 3:

योग की शक्तियों का प्रयोग

विषय 1: स्नेह की शक्ति

बाबा तथा परिवार के प्रति स्नेह।

हमारी बाबा से प्रीत बुद्धि हैं तो परिवार से भी स्नेह सहज ही रहेगा। इन दोनों की समानता ही सन्तुलन कहलाता है। अपने जीवन में सन्तुलन लाने से हम अपने अन्दर की दुनिया में सद्भाव का अनुभव करेंगे। हमारा मार्ग साफ हो जाएगा और कोई भी प्रकार की मूँझ नहीं रहेगी। जब न्यारे रहेंगे तब ही सच्चे प्यार का अनुभव कर सकेंगे। हर दृश्य को साक्षीदृष्टा हो देखेंगे। भूतकाल, वर्तमानकाल और भविष्यकाल को देखते हुए; माया के दुःख-अशान्ति फैलाने वाले खेल से हम उपराम रहेंगे। जो यह सन्तुलन बना लेते हैं, उनमें अष्ट शक्तियाँ इमर्ज होकर, वे शक्तिशाली बन जाते हैं।

बापदादा ने “स्नेह” की परिभाषा क्या समझाई है?

जबकि वायदा है कि वृत्ति में, देखने में, सोचने में, एक के सिवाए और कोई नहीं। आत्माओं के प्रभाव को बुद्धि में रखते हुए वा आत्माओं के प्रभाव को देखते हुए करना – यह भी सूक्ष्म में लिंक टूट जाती है। इसी कारण अपनी अथॉरिटी का जो फोर्स होना चाहिए वह दूसरे तरफ दृष्टि जाने से कमजोर हो जाता है। (9/10/1971)

सच्चा स्नेह।

बापदादा 20/9/1971

आज आत्माओं को सर्व अल्पकाल के साधन है लेकिन सच्चा स्नेह नहीं है। स्नेह की भूखी आत्माएँ हैं। अन्न और धन शरीर के तृप्ति का साधन है, लेकिन आत्मा की तृप्ति रुहानी स्नेह से हो सकती है। वह भी अविनाशी हो। तो स्नेही ही स्नेह का दान दे सकते हैं। इसलिए सदा स्नेही बनने से, स्नेही स्नेह में आकर स्नेही के प्रति सभी-कुछ न्योछावर वा अर्पण कर ही देते हैं। स्नेही को कुछ भी समर्पण करने लिए सोचना वा मुश्किल नहीं होता है। तो इतनी जो बहुत बातें सुनते हो, बहुत मर्यादाएँ वा नियम सुनते-सुनते यह भी सोचने लगते हो कि इतना सभी करना पड़ेगा, लेकिन यह सभी करने के लिए सभी से सहज युक्ति वा सर्व कमजोरियों से मुक्ति की युक्ति यही है कि सदा स्नेही बनो। जिसके स्नेही हैं, उस स्नेही के निरन्तर संग से रूहानियत का रंग सहज ही लग जाता है।

अगर एक-एक मर्यादा को जीवन में लाने का प्रयत्न करेंगे तो कहाँ मुश्किल कहाँ सहज लगेगा और इसी प्रैक्टिस में वा कमजोरी को भरने में ही समय बीत जाएगा। इसलिए अब एक सेकण्ड में मर्यादा पुरुषोत्तम बनो। कैसे बनेंगे? सिर्फ सदा स्नेही बनने से। बाप का सदैव स्नेही बनने से, बाप द्वारा सदा सहयोग प्राप्त होने से, मुश्किल बात सहज हो जाती है।

सदा स्नेही बनने की स्मृति।

बापदादा (20/9/1971)

जो सदा स्नेही होंगे उनकी स्मृति में भी सदा स्नेह ही रहता है, उनकी सूरत से सदा स्नेही की मूर्त प्रत्यक्ष दिखाई देती है। तो रूहानी स्नेह में खोई हुई आत्माओं की सूरत स्नेही मूर्त को प्रत्यक्ष नहीं करेगी? उनके

दिल का लगाव सदैव उस स्नेही से लगा हुआ रहता है। तो एक ही तरफ लगाव होने से अनेक तरफ का लगाव सहज ही समाप्त हो जाता है। और तो क्या लेकिन अपने आप का लगाव अर्थात् देह अभिमान, अपने आपकी स्मृति से भी सदैव स्नेही खोया हुआ रहता है।

तो सहज युक्ति वा विधि जब हो सकती है, तो क्यों नहीं सहज युक्ति, विधि से अपनी स्टेज की स्पीड में वृद्धि लाती हो! सदा स्नेही, एक सर्वशक्तिमान के स्नेही होने कारण सर्व आत्माओं के स्नेही स्वतः बन जाते हैं। इस राज को जानने से राजयुक्त, योगयुक्त वा दिव्य गुणों से युक्तियुक्त बनने के कारण, राजयुक्त आत्मा सर्व आत्माओं को अपने आप से सहज ही राजी कर सकती है। जब राजयुक्त नहीं होते हो, तब कोई को राजी नहीं कर सकते हैं। अगर उसकी सूरत वा साज़ द्वारा उसके मन के राज को जान जाते हैं, तो सहज ही उसको राजी कर सकते हैं। लेकिन कहाँ-कहाँ सूरत को देखते, साज़ को सुनते, उनके मन के राज को न जानने के कारण अन्य को अभी भी नाराज़ करते हो वा स्वयं नाराज़ होते हो। सदा स्नेही के राज को जान राजयुक्त बनो।

नष्टोमोहा बनना।

बापदादा रिवाईज़ 24/5/1972

तो पहले "नष्टोमोहा कहाँ तक हुए हैं" – यह अपने आपको चेक करो। बार-बार देह-अभिमान में आना यह सिद्ध करता है – देह की ममता से परे नहीं हुए हैं वा देह के मोह को नष्ट नहीं किया है। नष्टोमोहा ना होने कारण समय और शक्तियाँ जो बाप द्वारा वर्षों में प्राप्त हो रही हैं, उन्हीं को भी नष्ट कर देते हो, काम में नहीं लगा सकते हो।

परिवार से स्नेह – सेवा की एक विधि।

एक दूसरे के प्रति व्यवहार में एकता, स्नेह और सम्मान ही इस संगठन वा परिवार की महानता है। ऐसे उदाहरण देखने के बाद विश्व यह जानना चाहेगा, "इस प्रकार की एकता और स्नेह का आधार क्या हो सकता है?" वे उस विधि को जानना चाहेंगे। बाबा कहते हैं कि जिस दृष्टि से बाबा इस परिवार को देखते हैं, हम भी उसी दृष्टि से परिवार को देखें। हम अक्सर परिवार में परिवर्तन लाने के लिए बाह्य बातों के परिवर्तन का आधार लेते हैं। बाहर की चीज़ों से अन्दर का परिवर्तन चाहते हैं।

हमारे सम्बन्धों में मधुरता लाने के लिए बाबा की श्रीमत है – स्वयं को चेक करो कि मेरे से इस प्रकार के कर्म क्यों हो जाते हैं और उसे चेंज करो। अतः "चेक करो और चेंज करो।"

स्वयं में परिवर्तन लाने के लिए कौनसे संस्कार इमर्ज करें?

- अगर मुझे एक खुशनुमः, एकतापूर्ण, स्नेह भरा परिवार बनाना है तो स्वयं में शान्ति, शक्ति भरे संकल्पों को रचना होगा। नकारात्मक व्यवहार मिटाना होगा।
- अगर मुझे अपने भाई - बहनों से व्यक्तिगत सम्बन्ध में सहजता और सहयोग लाना है तो स्वभाव स्नेह भरा और संस्कार मिलनसार हो।
- अगर मुझे परिवार में रचनात्मक रीति से योगदान देना है तो मुझे जिम्मेदार, सहयोगी और दाता बनना होगा।

- अगर हम परिवार को और सम्बन्धों को दोष देंगे तो सफलतापूर्वक परिवर्तन नहीं ला सकेंगे। स्वयं में परिवर्तन लाए बिना दूसरों में परिवर्तन की इच्छा रखना एक गहरी गलत आदत है।

ब्राह्मण परिवार में स्नेह

बापदादा 3/2/1988

तो ब्रह्मा माँ कहो, बाप कहो – दोनों रूप से बच्चों प्रति कौनसी विशेष आशाएँ रखते हैं? एक बाप प्रति आशा है और दूसरी ब्राह्मण परिवार के प्रति शुभ आशा है। बाप प्रति शुभ आशा है कि – जैसे बापदादा साक्षी भी है और साथी भी है, ऐसे बापदादा समान साक्षी और साथी, समय प्रमाण दोनों ही पार्ट सदा बजाने वाले महान आत्मा बनें। एक आशा तो बाप प्रति हुई – समान बनने की। दूसरी आशा परिवार प्रति, वह है – हर ब्राह्मण आत्मा के प्रति सदा शुभ भावना-शुभ कामना कर्म में रहें, सिर्फ संकल्प तक वा चाहना तक नहीं। जैसे बाप से दिल का स्नेह, जिगर का स्नेह है और दिल के जिगर के स्नेह की निशानी है कि 'अटूट' है। बच्चों को आगे बढ़ने के लिए कोई ईशारा वा शिक्षा दे लेकिन जहाँ स्नेह होता है वहाँ शिक्षा वा कोई भी परिवर्तन का ईशारा मिस अण्डरस्टैंडिंग पैदा नहीं करेगा। सदैव यही भावना रहती वा रही है कि बाबा जो कहता है उसमें कल्याण है। कभी स्नेह की कमी नहीं हुई, और ही अपने को बाप के दिल के समीप समझते रहे कि यह अपनापन का स्नेह है। इसको कहते हैं दिल का जिगरी स्नेह जो भावना को परिवर्तन कर देता है।

आपका बाबा के प्रति ऐसा स्नेह है ना?

बाप से स्नेह की निशानी – सदा ही बाप ने कहा और 'हाँ जी' किया। ऐसे ब्राह्मण परिवार के प्रति सदा ही ऐसा दिल का स्नेह हो, भावना परिवर्तन की विधि हो। तब बाप और परिवार में स्नेह का बैलेन्स, याद और सेवा का बैलेन्स स्वतः ही प्रैक्टिकल में दिखेगा।

बापदादा 3/2/1988

प्रीत की रीत।

सच्चा प्यार, बाबा के प्यार की तरह निस्वार्थ होगा। जो बाप समान बनते हैं, वही बाबा के समीप आ सकते हैं। जिन बच्चों को बाबा का प्यार पाने की इच्छा है, वह पा सकते हैं। यह प्यार हमें पुरुषार्थ में आगे बढ़ाता है। बाबा का प्यार पाकर हमें अपनी विशेषताओं और मूल गुणों को जानने के कारण, अपने संस्कारों को बदलने की शक्ति मिलती है। हम मर्यादाओं का पालन करते हुए, सम्बन्धों में सरलता लाकर दूसरों के सहयोगी बन, अन्य आत्माओं को बाबा के समीप ला सकते हैं।

एक दूसरे के समीप आते समान बन जाएंगे।

बापदादा 9/10/1971

जैसे कोई बिल्कुल साफ चीज़ होती है तो उनमें सब कुछ स्पष्ट दिखाई देता है ना। वैसे ही एक-दो की भावना, भाव-स्वभाव स्पष्ट दिखाई दे। जहाँ सच्चाई-सफाई है वहाँ समीपता होती है। जैसे बापदादा के समीप है। राज्य सिर्फ एक से तो नहीं चलता है ना, आपस में भी सम्बन्ध में आना है। यहाँ के दिल की समीपता वहाँ समीपता लाएगी। एक-दो के स्वभाव, मन के भाव – दोनों में समीपता होनी चाहिए। स्वभाव के भिन्नता के कारण ही समीपता नहीं होती है। कोई रमणीक होगा तो समीपता होगी, कोई ऑफिशियल होगा तो समीपता नहीं। समझो – आपके ओरिजिनल संस्कार ऑफिशियल है; लेकिन समय, संगठन

रमणीकता लाता है। तो यह भी कला होनी चाहिए जो स्वभाव को मिला सकें। ऐसे ही 16 कला सम्पन्न बन सकेंगे।

माला का दाना बनना।

बापदादा 15/4/1992

प्यार के धागे में पिरोकर, मोती एक दूसरे के अति समीप आएंगे तब माला तैयार होगी।

धर्म की स्थापना और राज्य की स्थापना कर रहे हो ना, तो राज्य में क्या होगा? सिर्फ एक राजा, एक रानी होंगे? एक राजा रानी और आप एक बच्चा या बच्ची, बस। ऐसा राज्य होता है? तो हमें राजधानी में आना है। यह याद रखो। राजधानी में आना अर्थात् ब्राह्मण परिवार में सन्तुष्ट रहना और सन्तुष्ट करना, श्रेष्ठ सम्बन्ध में आना। अभी बापदादा पूछेंगे सभी से कि आप माला में आने चाहते हो?

या कहेंगे माला से बाहर रह गए तो भी ठीक है, हर्जा नहीं है। माला में आना है। फिर अभी ब्राह्मण परिवार से क्यों घबराते हो? जब कोई बात होती है तो क्यों कहते हमारा तो बाबा है। बहनें क्या करेंगी, भाई क्या करेंगे? हमने भाई-बहनों से वायदा नहीं किया है, लेकिन यह ब्राह्मण जीवन शुद्ध सम्बन्ध का जीवन है, माला का जीवन है। माला का अर्थ ही है संगठन। ब्राह्मण परिवार के निश्चय में अगर कोई संशय आ जाता है, व्यर्थ संकल्प आ जाता है तो यह निश्चय को उगमग कर देता है। हलचल में लाता है। बाबा अच्छा, ज्ञान अच्छा, लेकिन ये दादियाँ अच्छी नहीं, टीचर्स अच्छी नहीं, परिवार अच्छा नहीं...। यह निश्चयबुद्धि के बोल हैं? उस समय निश्चयबुद्धि कहें कि संशयबुद्धि कहें? वह फिर कहते क्यों हो?

स्वयं में निश्चय

बाबा में निश्चय

परिवार में निश्चय

ड्रामा में निश्चय

अपने चारों ओर के फाउण्डेशन को पक्का करो। एक भी बात में कमज़ोरी ना हो तभी माला के मणके बन पूज्य आत्मा वा राज्य अधिकारी आत्मा बनेंगे। क्योंकि ब्राह्मण सो देवता बनना है। सिवाए ब्राह्मण के देवता नहीं बन सकते हैं। ब्राह्मणों से निभाना अर्थात् दैवी राज्य के अधिकारी बनना। तो परिवार से निभाना पड़ेगा।

लेने की इच्छा पर आधारित सम्बन्धों कि निशानियाँ

अगर सम्बन्धों में सच्चे दिल से देने की इच्छा के बजाए स्वयं की इच्छाएँ और आशाएँ हावी रहती हैं, तो उसकी निशानियाँ हैं -

- दूसरों की ज़रूरतों के प्रति असंवेदनशीलता।
- सभ्यता की कमी।

बापदादा 15/4/1992

सदैव याद रखो सत्यता की निशानी है सभ्यता। अगर आप सच्चे हो, सत्यता की शक्ति आपमें है तो सभ्यता को कभी नहीं छोड़ेंगे। सत्यता को सिद्ध करो लेकिन सभ्यतापूर्ण। अगर सभ्यता को छोड़कर असभ्यता में आ करके सत्य को सिद्ध करना चाहते हो तो वह सत्य सिद्ध नहीं होगा। आप सत्य को सिद्ध करना चाहते हो लेकिन सभ्यता को छोड़ करके अगर सत्यता को सिद्ध करेंगे तो जिद्द हो जाएगा। सिद्ध नहीं। असभ्यता की निशानी है जिद्द और सत्यता की निशानी है निर्माण।

मेजरिटी किसमें होशियार है? बापदादा ने पहले भी सुनाया है कि कई बच्चों की नज़दीक की नज़र बहुत तेज़ हो रही है और कई बच्चों की फिर दूर की नज़र बहुत तेज़ हो रही है। लेकिन मेजरिटी की दूर की नज़र तेज़ है, नज़दीक की नज़र कुछ ढीली है। देखना चाहते हैं लेकिन स्पष्ट देख नहीं पाते हैं और फिर होशियारी क्या करते हैं? कोई भी बात होगी तो अपने को सेफ रखने के लिए दूसरों की बात बड़ी करके स्पष्ट सुनाएंगे।

सम्बन्धों में सन्तुलन।

जब कोई सम्बन्ध, एक अनुभवी और कम अनुभवी वा युवा के बीच में हो तब यह बताना मुश्किल है कि कितनी पालना वा स्नेह देना चाहिए। कम अनुभवी दूसरों पर आधारित होते हैं। परिस्थितियों से वा दूसरों से जल्दी ही प्रभावित होते हैं। परन्तु वह जल्दी ही सहयोगी भी बन जाते हैं। इसलिए कम अनुभवी होने के कारण उन्हें आवश्यक पालना देना ज़रूरी है।

कभी-कभी किसी आत्मा को - ज्ञान, योग और मर्यादाओं पर ध्यान खींचवाएँ बिना अधिक प्यार दे देते हैं। इन बातों के पक्के नींव के बिना योगी जीवन नहीं जी सकते हैं। सबको अपनी-अपनी सीमाओं का पता होना चाहिए जिसके अन्दर रहकर ही हमें काम करना है। सेवा की सफलता के लिए स्व-पुरुषार्थ का महत्व और सेवा करते हुए शान्त, स्नेह भरी वृत्ति की आवश्यकता का भी पता हो।

परिवार और विश्व सेवा।

बाबा कहते हैं कि हम सेवा के निमित्त आत्माएँ हैं। परन्तु सत्य यह है कि जितना हम बाबा के साथ समीपता का अनुभव करेंगे हम उतना ही आत्माओं को बाबा के समीप ला सकते हैं। सेवा करते समय हमारा यह लक्ष्य हो कि स्वयं के उदाहरण द्वारा अन्य आत्माओं को जितना हो सके बाबा के समीप लाए। अगर आप संगठन में प्रमुख रूप से सेवा में कार्यरत हैं, तो ब्राह्मण परिवार में सेवा की सफलता का आधार भाई-बहनों को मिलने वाली पालना पर आधारित होता है। जितना हरेक पालना, प्यार, खुशी, उन्नति का अनुभव स्वयं करते हैं, उतना ही सेवा में सफलता दिखाई देती है। यहाँ पर सन्तुलन की आवश्यकता है। संगठन का उद्देश्य हो कि सेवा की सफलता के साथ-साथ स्वयं की भी आत्मिक उन्नति हो।

निराधार रहना और साथ-साथ सहयोगी बनने का सन्तुलन लाना, माना माला का दाना बनना है। माला में दाने अलग-अलग होते भी एक ही सूत्र में बन्धे हुए हैं। इसी कारण उनका महत्व है। स्नेह का सूत्र निराधार भी बनाता है और सहयोगी भी बनाता है। निराधार रहने का यह अर्थ नहीं कि सेवा वा कर्म छोड़कर एकान्त में बैठ जाऊँ। न्यारापन का अर्थ है स्वयं के कर्मेन्द्रियों पर सम्पूर्ण नियन्त्रण। निराधार बनना अर्थात् 'एक' का आधार रखना।

अगर सहज योगी बनना है तो सहयोगी बनो, सबको सहयोग दो। स्वतन्त्र रहना अर्थात् एक का आधार लेना। अनेकों को आधार बनाएंगे तो न सहयोग दे सकते हैं, न सहयोग ले सकते हैं। आज के समय में स्वतन्त्रता का अर्थ यह समझते हैं कि, "मुझे किसी की परवाह नहीं। मुझे जो चाहिए वही करूँगा/करूँगी। मुझे अपनी स्वतन्त्रता है।"

बाबा जिस स्वतन्त्रता वा निराधारीपने की बात करते हैं उसका मतलब है दूसरों पर आधारित हुए बिना सबकी परवाह करना। स्वयं पर आधारित करने के लक्ष्य से किसी को सहयोग देना गलत है। उनको सर्व आधारों से परे एक बाबा का बनाने का लक्ष्य हो। दूसरों को प्यार देना है, परन्तु स्वयं योगयुक्त रहकर, उनको भगवान से प्यार लेने के योग्य बनाना है। वे आत्माएँ सदा ही परमात्म प्यार की प्राप्ति करती रहें, चाहे मैं रहूँ वा ना रहूँ। वह मेरे प्यार पर आधारित नहीं रहेंगे। अगर मैं स्वयं को सच्चा प्यार करती हूँ तो मेरा एक ही आधार होगा।

देवता माना देने वाला।

जब हम सब एक बाबा की श्रीमत अनुसार चलेंगे तब एकता होगी। श्रीमत माना एकमत। सभी का लक्ष्य एक बाबा के समीप आने का हो।

दूसरों के साथ सम्बन्ध में आते समय, माया के आने के दो दरवाज़े हैं।

1. अभिमान
2. अपमान

यह नहीं देखे हमें कोई मान दे रहा है या नहीं। अभिमान के वश होकर हमें यह नहीं सोचना है कि हम मान दे रहे हैं। जब यह सोचते हैं कि, 'हम दे रहे हैं' तब देना बन्द कर देते हैं। बाबा के साथ बैठ जाएंगे तो जिसको जो चाहिए वह हमसे ले सकते हैं। देने वाला कभी नहीं सोचेगा कि मैं दे रहा हूँ। अगर किसी से मान न मिले, तो भी अन्दर अपमान की भासना न आए।

परिवार में निराधारीपना।

एक बल एक भरोसे के आधार पर निराधार बन सकते हैं। दूसरों के वा वातावरण के आधार पर अपना पुरुषार्थ न हो। स्व-पुरुषार्थ में निराधार बनना है। स्वयं की पालना का आधार बाबा और स्व-पुरुषार्थ हो, ना कि परिवार के आधार पर।

निराधार बनने से स्वयं में, स्व-अनुशासन और स्व-नियन्त्रण के संस्कार रच सकते हैं। निःस्वार्थ और दातापन की स्मृति में रहकर हम संगठन में भी अन्तर्मुखता की स्थिति का अनुभव कर सकते हैं। अब तक स्वयं का निराधारीपना - सूक्ष्म अभिमान वा अहंकार पर आधारित रहता था। ब्राह्मण आत्मा के लिए निराधार बनना माना दूसरी आत्माओं के हिसाब-किताब, संस्कारों के प्रभाव से मुक्त, उपराम रहना। तब हम स्वयं से पूछ सकते हैं कि, "बाबा मेरे द्वारा क्या कराना चाहते हैं?"

बाबा का आधार और परिवार से सहयोग।

हमें स्वयं के सारे काम स्वयं ही करने हैं, दूसरों पर बोझ नहीं बनना है। निराधार बनने के लिए सहयोग लेना और देना है। हमें महसूस करना है कि जितना बाबा पर आधारित होंगे उतना ही हम अपने कर्मों के बन्धनों से मुक्त हो सकते हैं। यह बाबा का कार्य है, बाबा और परिवार के सहयोगी बनने से स्वयं की उन्नति होगी। सहयोग देने से स्वतः सहयोग मिलता है। बाबा को अपना बच्चा बनाने से, स्वयं को

प्रैक्टिकल में बाबा के लिए सेवा करते हुए अनुभव करेंगे। एक के साथ सम्बन्ध है तो सर्व के साथ सम्बन्ध निभा सकते है।

आधारित होने की निशानियाँ।

- कोई मेरी सम्भाल करे।
- कोई मुझे मदद करे।
- दूसरों के ऊपर दोषारोपण करना।
- मेरी जरूरतें दूसरे पूर्ण करे।
- दूसरों की राय पर अपनी योग्यता को माप दण्ड देना।
- कोई मेरे लिए सोचे, मेरी समस्याओं के बारे में विचार करें।
- किसी के दोष को देखकर सम्बन्धों में कटुता लाना।
- दूसरों के साथ स्वयं की बीती बातों का लेन देन करना।

निराधार होने की निशानियाँ।

- मैं यह कर सकती/सकता हूँ।
- मैं जिम्मेदार हूँ।
- मैं आत्म-निर्भर हूँ।
- मुझ में सोचनेसमझने और निर्णय करने की शक्ति है। ,
- मुझे जो चाहिए वह करूंगी / वा स्वयं पुरुषार्थ द्वारा प्राप्त करूंगा।
- शारीरिक रूप से स्वयं की सम्भाल कर सकती/सकता हूँ।
- मैं स्वयं सोच सकती/सकता हूँ। रचनात्मक रीति से सोच विचार कर, अपने विचारों को दूसरों के सामने व्यवस्थित रूप से प्रस्तुत कर सकती/सकता हूँ।
- मुझे स्वयं के गुणों और विशेषताओं का मान है। दूसरे मेरे साथ अच्छा व्यवहार करते हैं वा नहीं करते है, उस पर मेरी भावनाएँ निर्भर नहीं है। मेरा बाबा से व्यक्तिगत सम्बन्ध है।
- बन्धनमुक्त बनअपने सामाजिक , जिम्मेदारी वा घर गृहस्थ को सम्भालते हैं।

विषय 2: शान्ति की शक्ति।

शान्ति की शक्ति के गहराई में जाने से, शुभ भावना का वाइब्रेशन फैला सकते है। दूसरा कोई अशुद्ध वाइब्रेशन फैलाता भी है तो शान्ति की शक्ति कवच बन हमारी रक्षा करती है। बाबा नहीं चाहते हैं कि हम वातावरण के प्रभाव में आए। इस शक्ति से, अन्तर्मुखी होकर ऐसा पुरुषार्थ कर सकते हैं जो सहज ही सब प्रभावों से परे हो, अपने आसपास सुन्दर वातावरण बना सकते है। वातावरण से प्रभावित होना कमज़ोरी की निशानी है। शुभ संकल्पों के मंथन से स्वयं में स्वतः शक्ति भरती है। स्वयं से कहें, “हम वातावरण को परिवर्तन करेंगे।” शान्ति की शक्ति की गहराई में, बाहर के वातावरण का प्रभाव हो नहीं सकता।

हमें 'क्यों' और 'क्या' के प्रश्नों के प्रभाव से न्यारे बनना है। इनसे प्रभावित होने से वातावरण कमज़ोर हो जाता है। यह प्रभाव आत्मा को बाहर्मुखता की ओर खींचता है।

वातावरण को शक्तिशाली बनाना एक गुप्त सेवा है। हर तरफ डेड साइलेन्स हो। आपकी शान्ति की शक्ति से अशान्त आत्माएँ, अविनाशी शान्ति का अनुभव करेंगी। कोई आत्माएँ संगठन से प्रभावित होती हैं, कोई आत्माएँ नियम मर्यादाओं से, कोई ज्ञान से, कोई शान्ति, स्नेह वा पवित्रता से और कहते रहेंगे कि यह बहुत अच्छा है। लेकिन ज्ञान का तीर लगाने के लिए वा शान्ति का अनुभव कराने के लिए, स्वयं में साइलेन्स का अनुभव करना है। तीर को इतना शक्तिशाली बनाओ जो मरकर सीधा भगवान के चरणों में आकर बैठ जाएँ। जितना साइलेन्स की गहराई में जाएंगे उतना ऐसी सेवा कर सकेंगे।

पहली बात – गहराई में जाकर ज्ञान को स्पष्ट रीति समझने से हमारी कर्मेन्द्रियाँ शीतल हो जाती है। गहरे मंथन से ज्ञान रस की प्राप्ति होती है।

दूसरी बात – रूहरिहान करने से, बाबा के प्यार का अनुभव होता है।

तीसरी बात – रूहरिहान से बाबा का स्पष्ट अनुभव तथा विदेही स्थिति का अनुभव कर सकते है। उसके फल स्वरूप, आपस में एक दूसरे को रूहानीयत का अनुभव करा सकते है। हृदय खुशनुमः हो जाता है। इस समय के इन संस्कारों के आधार पर सतयुग में भी सम्बन्धों में खुशियाँ भर जाती है।

मौन भट्टी का दिन:

मौन में रहना माना भट्टी में रहना। शान्ति और स्थिरता के गुणों से स्वयं की और दूसरों की पालना करना है। जैसे एक स्थिर सरोवर में प्रकृति की सुन्दरता प्रतिबिम्बित होती है, वैसे ही साइलेन्स में स्वयं के मूल स्वभाव की सुन्दरता दिखाई पड़ती है। ऐसी साइलेन्स से तन और मन स्वस्थ हो जाते है।

साइलेन्स, आत्मा के लिए कोई नया नियम नहीं है। यह तो आत्मा की मूल स्थिति है, जो उसे स्वाभाविक रूप से उत्तेजित करता है वा उसमें ताज़गी लाता है। अनेक कर्म करते हुए हम जो तन-मन की शक्तियों को गँवा देते है, उसे रोक देता है। क्योंकि जब बुद्धि दौड़ती है तो शरीर भी उसके साथ दौड़ने लगता है।

अन्तर्मुखता में रहने की इच्छुक आत्माएँ परमानन्द का अनुभव कर सकती है। क्योंकि साइलेन्स से विचारों में स्पष्टता आती है। इस स्थिति में हम जान सकते हैं कि स्वयं में समर्पणता की गहराई कितनी है और हम कितना निरहंकारी बने हैं। साइलेन्स की स्थिति से आत्मा की पवित्रता बढ़ती जाती है। साइलेन्स में यह अनुभव होता है कि यह माया में फँसना, देह-अभिमान में आना इत्यादि हमारे अपने स्वभाव नहीं है। हमें समझ में आता है कि माया तो असत्य है जो सत्य का वेष धारण कर हमारे सामने प्रस्तुत होती है। माया में ही उलझे हुए होंगे तो यह महसूस नहीं कर सकेंगे। माया को न समझने के कारण, देह-अभिमान को भी पहचान नहीं सकते हैं।

साइलेन्स में अपने हरेक संकल्प, वाणी, कर्म, हाव-भाव, वृत्ति का परिणाम क्या हो सकता है, वह हम महसूस कर सकेंगे। अन्दर में चल रही क्रिया-प्रतिक्रिया, आकर्षण-विकर्षण को समझकर, उन्हें बदल सकेंगे। इस प्रकार के पुरुषार्थ से, आत्मा में सर्व आत्माओं के प्रति समान दृष्टि बन जाती है।

साइलेन्स में रहने के वास्तविक आयाम।

साइलेन्स में रहने से सारे दिन में योग का अनुभव बढ़ा सकते हैं। साइलेन्स में रहना माना न बात करना, न रेडियो-टीवी देखना, न समाचार पत्र पढ़ना और न मोबाईल-इंटरनेट का उपयोग करना। दूसरे शब्दों में नित दिन के ज़रूरी काम के बिना और कोई भी कर्म नहीं करना।

वास्तव में जिस दिन कोई काम काज न हो उस दिन साइलेन्स में रहना है। अगर कोई काम आ जाए, तो अपनी बातों को ज़रूरत तक सीमित रखना है। फोन पर लम्बे समय तक बातें नहीं करनी है। हफ्ते के आखरी छुट्टियों के दिनों में मौन रख सकते हैं। यज्ञ में सोमवार का दिन मौन का दिन है।

शान्ति की शक्ति के प्रति बापदादा के महावाक्य।

18/11/1987

आज सर्वशक्तिमान बापदादा अपने शक्ति सेना को देख रहे हैं। यह रूहानी शक्ति सेना विचित्र सेना है। नाम रूहनी सेना है लेकिन विशेष साइलेन्स की शक्ति है, शान्ति देने वाली अहिंसक सेना है। तो आज बापदादा हर एक शान्ति देवा बच्चे को देख रहे हैं कि हर एक ने शान्ति की शक्ति कहाँ तक जमा की है? यह शान्ति की शक्ति इस रूहानी सेना के विशेष शस्त्र हैं। हैं सभी शस्त्रधारी लेकिन नम्बरवार हैं। शान्ति की शक्ति सारे विश्व को अशान्त से शान्त बनाने वाली है, न सिर्फ मनुष्य आत्माओं को लेकिन प्रकृति को भी परिवर्तन करने वाली है। शान्ति की शक्ति अभी और भी गुह्य रूप से जानने और अनुभव करने का है। जितना इस शक्ति में शक्तिशाली बनेंगे, उतना ही शान्ति की शक्ति का महत्व, महानता का अनुभव ज़्यादा करते जाएंगे।

शान्ति की शक्ति के साधन।

अभी वाणी की शक्ति से सेवा के साधनों की शक्ति अनुभव कर रहे हो और इस अनुभव द्वारा सफलता भी प्राप्त कर रहे हो। लेकिन वाणी की शक्ति वा स्थूल सेवा के साधनों से ज़्यादा साइलेन्स की शक्ति अति श्रेष्ठ है। साइलेन्स की शक्ति के साधन भी अति श्रेष्ठ हैं। जैसे वाणी की सेवा के साधन चित्र, प्रोजेक्टर वा वीडियो आदि बनाते हो, ऐसे शान्ति की शक्ति के साधन - शुभ संकल्प, शुभ भावना और नयनों की

भाषा है। जैसे मुख की भाषा द्वारा बाप का वा रचना का परिचय देते हो, ऐसे साइलेन्स की शक्ति के आधार पर नयनों की भाषा से नयनों द्वारा बाप का अनुभव करा सकते हो।

शक्तिशाली शुभ भावना द्वारा सहज ही श्रेष्ठ भावनाएँ इमर्ज होंगी।

जैसे वर्तमान समय वाणी द्वारा याद की यात्रा का अनुभव कराते हो, ऐसे साइलेन्स की शक्ति द्वारा आपका चेहरा (जिसको मुख कहते हो) आप द्वारा भिन्न-भिन्न याद की स्टेज का स्वतः ही अनुभव कराएगा। अनुभव करने वालों को यह सहज महसूस होगा कि इस समय बीजरूप स्टेज का अनुभव हो रहा है वा फ़रिश्ते रूप का अनुभव हो रहा है वा भिन्न-भिन्न गुणों का अनुभव आपके इस शक्तिशाली फेस से स्वतः ही होता रहेगा।

जैसे वाणी द्वारा आत्माओं को स्नेह के सहयोग की भावना उत्पन्न कराते हो, ऐसे आपकी शुभ भावना स्नेह के भावना की स्थिति में स्वयं स्थित होंगे। तो जैसी आपकी भावना होगी वैसी भावना उन्हीं में भी उत्पन्न होगी। आपकी शुभ भावना उन्हीं की भावना को प्रज्वलित करेगी। जैसे दीपक, दीपक को जगा देता है, ऐसे आपकी शक्तिशाली शुभ भावना औरों में भी सर्वश्रेष्ठ भावना सहज ही उत्पन्न करेगी। जैसे वाणी द्वारा अभी सारा स्थूल कार्य करते हो, ऐसे साइलेन्स के शक्ति के श्रेष्ठ साधन – शुभ संकल्प की शक्ति से स्थूल कार्य भी ऐसे ही सहज कर सकते हो वा करा सकते हो। जैसे साईन्स की शक्ति के साधन टेलीफोन, वायरलेस हैं, ऐसे यह शुभ संकल्प सम्मुख बात करने वाली वा टेलीफोन, वायरलेस द्वारा कार्य कराने का अनुभव कराएगा। ऐसे साइलेन्स की शक्ति में विशेषताएँ हैं। साइलेन्स की शक्ति कम नहीं है। लेकिन अभी वाणी की शक्ति को, स्थूल साधनों को, ज़्यादा कार्य में लगाते हो, इसलिए यह सहज लगते हैं। साइलेन्स की शक्ति के साधनों को प्रयोग में नहीं लाया है, इसलिए इनका अनुभव नहीं है। वह सहज लगता है, यह मेहनत लगता है। लेकिन समय परिवर्तन प्रमाण यह शान्ति की शक्ति के साधन प्रयोग में लाने ही होंगे। इसलिए हे शान्ति देवा श्रेष्ठ आत्माएँ! इस शान्ति की शक्ति को अनुभव में लाओ।

शान्ति की शक्ति के शस्त्र।

जैसे वाणी की प्रैक्टिस करते-करते वाणी के शक्तिशाली हो गए हो, ऐसे शान्ति की शक्ति के भी अभ्यासी बनते जाओ। आगे चल वाणी वा स्थूल साधनों के द्वारा सेवा का समय नहीं मिलेगा। ऐसे समय पर शान्ति की शक्ति के साधन आवश्यक होंगे। क्योंकि जितना जो महान शक्तिशाली होता है वह अति सूक्ष्म होता है। तो वाणी से शुद्ध संकल्प सूक्ष्म हैं, इसलिए सूक्ष्म का प्रभाव शक्तिशाली होगा। अभी भी अनुभवी हो, जहाँ वाणी द्वारा कोई कार्य सिद्ध नहीं होता है तो कहते हो – यह वाणी से नहीं, शुभ भावना से परिवर्तन होंगे।

वाद-विवाद बुद्धि का शान्ति की शक्ति के सामने समर्पण।

जहाँ वाणी कार्य को सफल नहीं कर सकती, वहाँ साइलेन्स की शक्ति का साधन शुभ संकल्प, शुभ भावना नयनों की भाषा द्वारा रहम और स्नेह की अनुभूति कार्य सिद्ध कर सकती है। जैसे अभी भी कोई वाद-विवाद वाला आता है तो वाणी से और ज़्यादा वाद-विवाद में आ जाता है। उसको याद में बिठाए साइलेन्स की शक्ति का अनुभव कराते हो ना। एक सेकण्ड भी अगर याद द्वारा शान्ति की शक्ति अनुभव कर लेते हैं तो स्वयं ही अपनी वाद-विवाद की बुद्धि को साइलेन्स की शक्ति के आगे सरेन्डर कर देते हैं। तो इस साइलेन्स की शक्ति का अनुभव बढ़ाते जाओ। अभी यह साइलेन्स की शक्ति की अनुभूति बहुत कम है।

साइलेन्स की शक्ति का रस अब तक मजॉरिटी ने सिर्फ अंचली मात्र अनुभव किया है। हे शान्ति देवा! आपके भक्त आपके जड़ चित्रों से शान्ति का अल्पकाल का अनुभव करते हैं, ज़्यादा करके माँगते भी शान्ति है क्योंकि शान्ति में सुख समाया हुआ है।

साइलेन्स की अनुभूति के लिए एकान्तवासी बनने की आवश्यकता।

तो बापदादा देख रहे थे शान्ति के शक्ति की अनुभवी आत्माएँ कितनी हैं, वर्णन करने वाली कितनी हैं और प्रयोग करने वाली कितनी हैं। इसके लिए – अन्तर्मुखता और एकान्तवासी बनने की आवश्यकता है। बाहर्मुखता में आना सहज है लेकिन अन्तर्मुखी का अभ्यास अभी समय प्रमाण बहुत चाहिए। कई बच्चे कहते हैं -एकान्तवासी बनने का समय नहीं मिलता, अन्तर्मुखी स्थिति का अनुभव करने का समय नहीं मिलता क्योंकि सेवा की प्रवृत्ति, वाणी के शक्ति की प्रवृत्ति बहुत बढ़ गई है। लेकिन इसके लिए कोई इकट्टा आधा वा एक घण्टा निकालने की आवश्यकता नहीं है। सेवा की प्रवृत्ति में रहते भी बीच-बीच में इतना समय मिल सकता है जो एकान्तवासी बनने का अनुभव करो।

एकान्तवासी अर्थात् कोई भी एक शक्तिशाली स्थिति में स्थित होना।

चाहे बीजरूप स्थिति में स्थित हो जाओ, चाहे लाईट हाउस, माईट -हाउस स्थिति में स्थित हो जाओ अर्थात् विश्व को लाईट-माईट देने वाले – इस अनुभूति में स्थित हो जाओ। चाहे फ़रिश्तेपन की स्थिति द्वारा औरों को भी अव्यक्त स्थिति का अनुभव कराओ। एक सेकण्ड वा एक मिनट की स्थिति स्वयं आपको और औरों को भी बहुत लाभ दे सकती है। सिर्फ इसकी प्रैक्टिस चाहिए। अब ऐसा कौन है जिसको एक मिनट भी फ़र्सत नहीं मिल सकती है?

ट्रैफिक कंट्रोल – लक्ष्य रखा तो हो रहा है।

जैसे पहले ट्रैफिक कंट्रोल का प्रोग्राम बना तो कई सोचते थे – यह कैसे हो सकता है? सेवा की प्रवृत्ति बहुत बड़ी है, बिज़ी रहते हैं। लेकिन लक्ष्य रखा तो हो रहा है ना। प्रोग्राम चल रहा है ना। सेन्टर्स पर यह ट्रैफिक कंट्रोल का प्रोग्राम चलाते हो वा कभी मिस करते, कभी चलाते? यह एक ब्राह्मण कुल की रीति है, नियम है। जैसे और नियम आवश्यक समझते हो, ऐसे अन्तर्मुखी, एकान्तवासी बनने के अभ्यास के लक्ष्य को लेकर अपने दिल की लगन से बीच-बीच में समय निकालो। महत्व जानने वाले को समय स्वतः ही मिल जाता है। महत्व नहीं है तो समय भी नहीं मिलता है। एक पावरफुल स्थिति में अपने मन को, बुद्धि को स्थित करना ही एकान्तवासी बनना है।

चलते-फिरते, खाते-पीते अन्तर्मुखता और एकान्तवासी स्थिति।

जैसे साकार ब्रह्मा बाप को देखा, सम्पूर्णता की समीपता की निशानी - सेवा में रहते, समाचार भी सुनते-सुनते एकान्तवासी बन जाते थे। यह अनुभव किया ना। एक घण्टे के समाचार को भी 5 मिनट में सार समझ बच्चों को भी खुश किया और अपनी अन्तर्मुखी, एकान्तवासी स्थिति का भी अनुभव कराया। सम्पूर्णता की निशानी – अन्तर्मुखी, एकान्तवासी स्थिति चलते-फिरते, सुनते, करते अनुभव किया। तो फॉलो फादर नहीं कर सकते हो? ब्रह्मा बाप से ज़्यादा जिम्मेवारी और किसकी है क्या? ब्रह्मा बाप ने कभी नहीं कहा कि मैं बहुत बिज़ी हूँ। लेकिन बच्चों के आगे एग्ज़ैम्पल बने। ऐसे अभी समय प्रमाण इस अभ्यास की आवश्यकता है।

शुभ भावना द्वारा बाबा के प्रति स्नेह पैदा करो।

सब सेवा के साधन होते हुए भी साइलेन्स की शक्ति के सेवा की आवश्यकता होगी क्योंकि साइलेन्स की शक्ति अनुभूति कराने की शक्ति है। वाणी की शक्ति का तीर बहुत करके दिमाग तक पहुँचता है और अनुभूति का तीर दिल तक पहुँचता है। तो समय प्रमाण एक सेकण्ड में अनुभूति करा दो - यही पुकार होगी। सुनते-सुनते थके हुए आएंगे। साइलेन्स की शक्ति के साधनों द्वारा नज़र से निहाल कर देंगे। शुभ संकल्प से आत्माओं के व्यर्थ संकल्पों को समाप्त कर देंगे। शुभ भावना से बाप की तरफ स्नेह की भावना उत्पन्न करा लेंगे। ऐसे उन आत्माओं को शान्ति की शक्ति से सन्तुष्ट करेंगे, तब आप चैतन्य शान्ति देव आत्माओं के आगे 'शान्ति देवा, शान्ति देवा' कह करके महिमा करेंगे और यही अन्तिम संस्कार ले जाने के कारण द्वापर में भक्त आत्मा बन आपके जड़ चित्रों की यह महिमा करेंगे। यह ट्रैफिक कंट्रोल का भी बड़ा महत्व है और कितना आवश्यक है - यह फिर सुनाएंगे। लेकिन शान्ति की शक्ति के महत्व को स्वयं जानो और सेवा में लगाओ। समझा?

शान्ति की शक्ति के व्यक्तिगत अनुभव ।

ज्ञान से यह अनुभव होता है कि मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ और यह कर्मक्षेत्र एक खेल के मुआफिक है।

अनुभवी आत्माओं का - साइलेन्स की शक्ति के फायदे, उनसे जुड़ी हुई खुशियों एवं चुनौतियों का वर्णन किया गया है।

निर्वाण का अनुभव।

आत्म-अभिमान की स्थिति की गहराई में अति आनन्द है। यह स्मृति स्वरूप बन जाते हैं कि, "मैं आत्मा बहुत जल्दी अपने मूलवतन, शान्ति और प्रकाश की दुनिया में जाऊँगी।" इन मुख्य मूल बातों को समझने से गहरी अनुभूतियाँ होंगी और इससे ही स्वयं में परिवर्तन आएगा।

इस सृष्टिचक्र के अन्तिम घड़ियों के बारे में सोचिए - सब आत्माएँ इस पृथ्वी से वापिस जा रही हैं। उस घड़ी को याद कीजिये जिस घड़ी आप वास्तव में बाबा के पास जा रहे होंगे। यह कोई रिहर्सल वा विज़्युलाईजेशन नहीं होगा। "जन्म-मरण के चक्र से मुक्ति" की असली घड़ी को स्मृति में लाईए। सही मायने में डेड साइलेन्स... मुक्ति का मौज... निजी स्वरूप में लौटना...सम्पूर्णता... अशरीरी... आप वास्तव में घर वापिस जा रहे होंगे।

साइलेन्स में बाबा का अनुभव।

साइलेन्स के अनुभव का सर्व प्रथम लाभ है, बाबा के साथ समीप सम्बन्ध का अनुभव होना। साइलेन्स के अनुभव में रूहानी मौज मना सकते हैं। बिना कोई बाधाओं के हम आत्माओं में पवित्र बनने की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी।

साइलेन्स, हमारा स्वभाव सहज और सरल बना देता है। इस अभ्यास से हम सारा दिन सूक्ष्मवतन के निवासी बन जाते हैं। नयनों की तथा इशारों की सूक्ष्म और सुन्दर भाषाओं का मज़ा लेते हुए, बाबा की यादों में सहज खो जाते हैं।

साइलेन्स कोई बन्धन नहीं है। हम वास्तव में स्वतन्त्र बन – आत्म संशोधन जैसे आन्तरिक यात्रा में वासितारों से भी परे दुनिया के अनुभव की यात्रा में जा सकते हैं। जिस परमात्मा को सदियों से नहीं प्राप्त किया था, उन्हें पहचान कर, समझ जाते हैं। वह जब मेरे सम्मुख है, तब उनके साथ कर्म करने के लिए समय निकालना है। इस स्थिति में आत्मा को यह इच्छा होती है कि परमात्मा के सत्य परिचय को जाने और सुन्दरता को देखे, महसूस करे और यह समझे कि बाबा हमसे क्या चाहते हैं।

साइलेन्स में स्वयं का अनुभव।

साइलेन्स में रहकर, आत्म-निरीक्षण करने से अपना स्वमान बढ़ता है। हमें किसी बात को सिद्ध करने की वा न्यायसंगत करने की ज़रूरत नहीं पड़ती। कोई भी बात हो, स्वयं के और बाबा के सामने ही सिद्ध करना है। दूसरों की उन्नति इसी में समाई है। अक्सर हमें समझ में नहीं आता है कि साधारण, व्यर्थ, हल्की स्मृति से बाबा के कार्य में हम कितना रुकावट डाल रहे हैं। साइलेन्स से शक्तिशाली स्वमान की रचना तथा उनकी वृद्धि होती है।

पहले-पहले देह-अभिमान के कारण, टेंशन तथा व्यर्थ संकल्प, मानसिक बाधाओं के रूप में महसूस होंगे। आत्म-अभिमान की सरलता और परिपक्वता से सब बाधाएँ समाप्त हो जाएंगी। आत्मा को अपने 'अस्तित्व' की सही पहचान मिल जाएगी। इस स्थिति में अपने किसी बहाने के लिए, ध्यान खींचवाने की भावना के लिए वा दूसरों की मजबूरी से थोपी गई रायों के लिए, कोई स्थान नहीं होगा। आप सिर्फ 'आप' ही होंगे। स्वयं प्रति तथा दूसरी आत्मा भाई सितारे के प्रति गहरा स्नेह होगा। स्वयं के द्वारा परमात्मा कुछ चमत्कार रच सके – इसके लिए एक रूहानी स्थान बन जाएगा।

साइलेन्स में सम्बन्धों का अनुभव।

हमें जो रुहानी बात अच्छी लगती है उसका मनन-चिन्तन कर ज्ञान को वास्तविक और रमणीक बनाएं, बापदादा के साथ अपने सम्बन्धों का अनुभव बढ़ाना है। कई आत्माएँ समझती हैं 'हल्के रहना' माना बाह्यमुखता में आना, हँसी-मज़ाक वा टीका-टिप्पणी करना। बाबा की परिभाषा में हल्के रहने का अर्थ है, अपने अन्दर की शान्त और शुद्ध स्थिति में रहना। इससे खुशी सहज ही प्रकट हो जाती है। बाबा ने कहा है, अभी का एक-एक सेकण्ड कल्प के अनेक वर्षों के समान है। यह समय हीरे तुल्य है। बाबा ने कहा है हंस समान सबसे अच्छाई रूपी मोती ही चुगने हैं, स्नेह और रहम की दृष्टि से व्यर्थ वा आलोचना के वातावरण को परिवर्तन करना है।

'एक नज़र द्वारा हज़ार शब्द कह सकते हैं' और योग की श्रेष्ठ स्थिति में रहकर बोले गए दो शब्दों में दो सौ शब्दों के समान प्रभाव है।

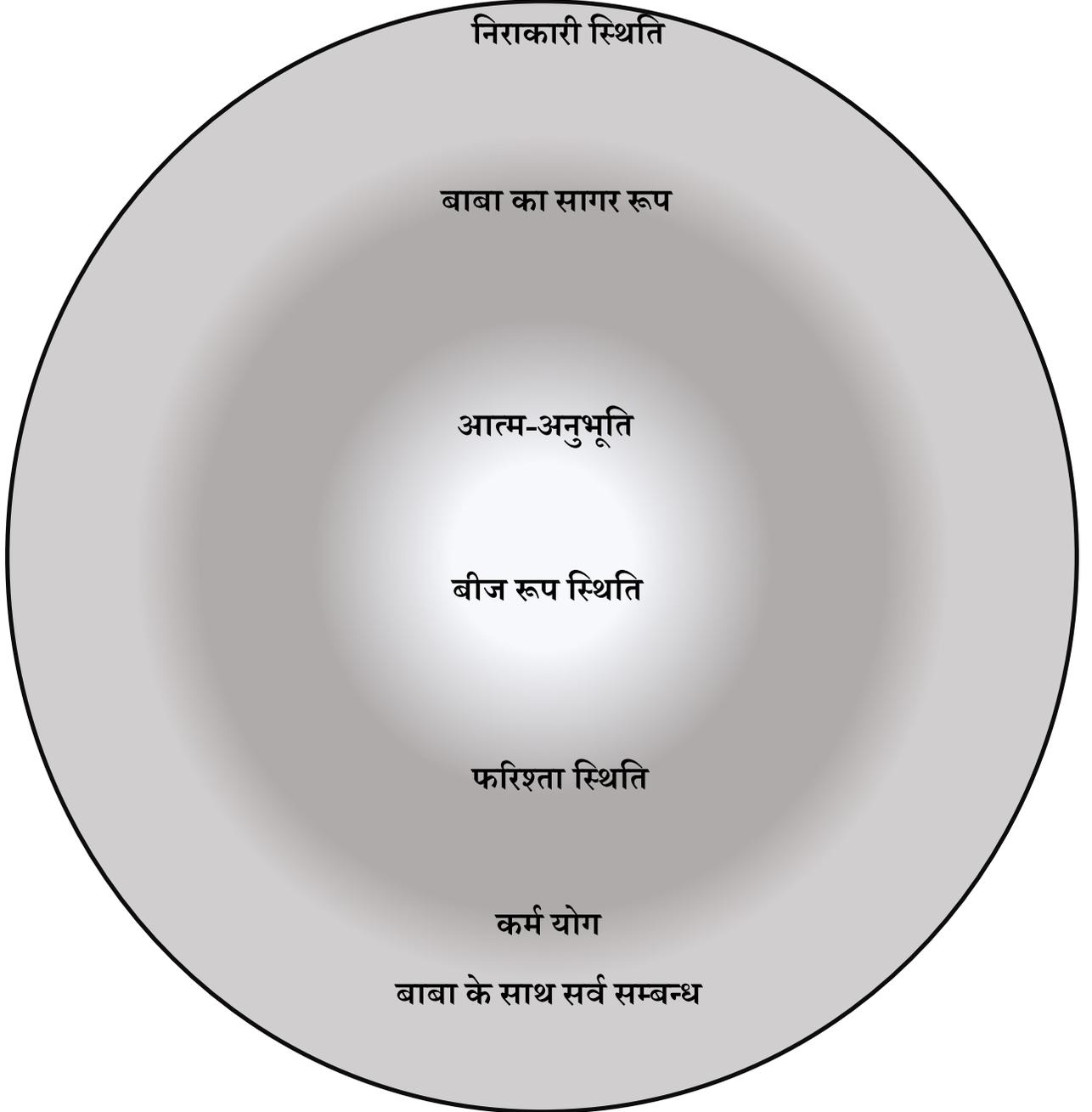
अपने अव्यक्त दृष्टि के प्रयोग को बढ़ाने से, हमारे वार्तालाप महीन बनते जाएंगे। नयनों और मुख के "इशारों" के और "फ़रिश्तेपन के हाव-भाव" के प्रयोग से सच्ची खुशी अनुभव होगी। यह आपके हाथ में होगा कि आप किसी वार्तालाप में सहभागी बनना चाहते हैं वा सिर्फ दृष्टा रहना चाहते हैं। आपके नयन और कर्म वार्तालाप करें। साइलेन्स की शक्ति अर्थात् अपनी वृत्ति और दृष्टि को बदल कर, अपनी स्थिति को शक्तिशाली रखना। व्यस्त होते हुए भी, अनेक आत्माओं के संग में रहते हुए भी, एकान्तवासी का अनुभव कर सकते हैं।

संकल्प तथा साइलेन्स।

साइलेन्स में बाबा की लहरों को सहज रीति से अनुभव कर, अपने संकल्पों के प्रवाह को ठीक रीति निर्णय कर सकते हैं। अन्दर से, गहरे रूप से चेकिंग करने की शक्ति आती है। साइलेन्स से मंथन करने की शक्ति भी बढ़ती है। "सार" रूप के अनुभव द्वारा पुरुषार्थ में नवीनता आएगी; उमंग-उत्साह और प्रेरणादायी संकल्प बढेंगे। इसके फल स्वरूप – व्यर्थ तथा ज़रूरत से ज़्यादा संकल्प जो चलते हैं, वह समाप्त हो जाएंगे।

साइलेन्स से शक्तिशाली योग और मन की स्थिरता बढ़ती है। इस प्रकार अभ्यास करें -
"स्वयं को ज्योति-बिन्दु सितारे के समान देखें... बाबा को निराकार सदा पवित्र सितारा देखें... सुनहरे लाल प्रकाश का मेरा घर है... । साइलेन्स माना एक बिन्दू में अपनी एकाग्रता।

श्रेष्ठ स्थिति की गहराई



स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न:

साइलेन्स की शक्ति से परिवर्तन करने के लिए अभ्यास।

गहन तपस्या के लिए शक्तिशाली और दृढ़ संकल्प रखना है, "मुझे स्वयं को बदलना ही है।"

आने वाले दिनों में इन विषयों पर अपना अनुभव लिखिए।

1. साइलेन्स की शक्ति से रूहानी और जिस्मानी शक्तियाँ प्राप्त होती है, जिससे आधे समय में दो गुना काम पूरे हो जाते हैं।

2. साइलेन्स की शक्ति से ज्ञान का विचार सागर मंथन कर, परिस्थिति को परिवर्तन किया।

3. अपने शान्ति के अनुभव में स्थित हो दूसरों को साक्षी हो देखते हुए, परमात्म ज्ञान सुनाना है। सारा दिन फरिश्ता स्थिति में रहने का विशेष पुरुषार्थ करना है। मीठा बोलना है और आवश्यक्यता अनुसार ही बोलना है। अपने वाइब्रेशन चारों ओर फैलाना है।

4. साइलेन्स की शक्ति से परिस्थिति वा समस्याएँ हल्की हो जाती है। साइलेन्स की शक्ति में सर्व कलाएँ - समय प्रबन्धन कला, प्रशासन कला इत्यादी प्राप्त कर सकते हैं।

5. एक सेकण्ड में बिन्दु बन साइलेन्स में जाने का अभ्यास करना है। अपने चेहरे के हाव-भाव तंग हो रहे हो तो क्या इसे सहनशीलता कह सकते हैं? इस पर ध्यान देना है। हर संकल्प के महत्व को समझकर उसे कल्याणकारी बनाना है।

6. अपने सार स्वरूप में स्थित रह शक्तियों की बचत कर, उन्हें बढ़ाना है। वाचा में इन शक्तियों को भरकर फिर सुनाना है।

7. साइलन्स की शक्ति द्वारा अनेकता में एकता, दिव्यता का अनुभव कर सकते हैं। साइलन्स की शक्ति स्वमान का बीज है। साइलन्स की शक्ति से माया की शक्ति को समाप्त कर सकते हैं। भूत काल के प्रभाव को समाप्त कर, वर्तमान समय का आनन्द ले सकते हैं।

8. साइलेन्स की शक्ति से शुद्ध संकल्पों की शक्ति बढ़ती है। इस शक्ति से हम सर्व ईश्वरीय खज़ानों को जमा कर उपयुक्त समय पर अन्य आत्माओं प्रति दान कर सकते हैं। सर्व प्रश्न समाप्त हो प्रसन्नचित्त बन जाते हैं। सर्व विकल्प और व्यर्थ संकल्पों को समाप्त कर सकते हैं।

9. साइलेन्स की शक्ति नकारात्मकता को समाप्त कर देता है। मौन की भाषा, नयनों की भाषा का प्रयोग करना है। साइलन्स की शक्ति द्वारा समर्थ कर्मों का अनुभव करना है।

10. साइलेन्स की शक्ति पुराने घावों को भर देता है। संकल्प में सच्चाई के कारण अपने कर्मों द्वारा सुख का दान कर सकते हैं। व्यर्थ समाप्त हो दिव्यता प्रकट होती है।

11. साइलेन्स में स्थित हो हर आत्मा का पार्ट साक्षी हो देखना है। इस द्वारा दूसरों की वृत्ति और वातावरण बदलने का अनुभव कर सकते हैं। शुद्ध वाइब्रेशन अशुद्ध वाइब्रेशन से अधिक शक्तिशाली होता है। चेक करना है – क्या हम इशारों की भाषा को कैच कर सकते हैं? इससे ही विश्व का कल्याण हो सकता है।

विषय 3: योग की शक्ति

परमात्म संग से जीवन में बल और मौज का अनुभव होगा।

अनेक प्रकार के योग अभ्यास करते हुए भी कोई मनुष्य स्वयं को बन्धनों से मुक्त नहीं कर पाया है। अपनी बुद्धि को परमात्मा के साथ जोड़ने से स्वयं में अपार शक्तियों का अनुभव कर सकते हैं। अगर शक्तियाँ नहीं बढ़ रही हैं तो इसका अर्थ है कि योग यथार्थ नहीं है। स्वयं में इतनी शक्ति हो जो कोई भी कार्य को पूर्ण कर सकें।

यज्ञ के आदि में, ब्रह्मा बाबा जब साकार में थे, तब बहनों को रात के पहरों की सेवा दिया करते थे। बच्चियाँ डर जाती थीं। बाबा कहते थे, “बच्ची, अगर आप योगयुक्त रहेंगे तो इन दीवारों को पार कर कोई भी अन्दर नहीं आ सकता है।” यह सिर्फ सांत्वना वा धैर्य देने के लिए ही नहीं कहा गया था, परन्तु यह सत्य बात थी और है। एक आत्मा भी अगर योग की शक्तिशाली स्थिति के अनुभव में है तो जहाँ तक उनकी किरणें पहुँचती हैं वहाँ तक कोई भी खतरा नहीं होगा, जैसे एक सुरक्षा का कवच निर्माण हो जाएगा।

योग बल से आत्मा की जागृति।

योग बल के बढ़ने से आत्मा को अपने असली स्वरूप की पहचान होती जिससे मन में नई स्मृति जागृत होती है। अपने अन्दर का भय, अनावश्यक चिन्ताएँ, भविष्य का डर तथा सारी नकारात्मक आदतें सब समाप्त हो जाती हैं।

योग बल का हर कर्म पर प्रभाव।

हमारी मनोस्थिति का प्रभाव हमारे हर कर्म पर पड़ता है। अगर मन में शुभ विचार है तो कार्य भी सरल और सहज रीति से सम्पूर्ण होंगे। वही अगर मन में मूँझ है तो कर्म भी मूँझे हुए होंगे। अगर मन में दूसरे विचारों का थोडा भी असर होगा तो वह काम अधूरा रह जाएगा। योग बल से कठिन और असाध्य कार्य भी सम्पन्न कर सकते हैं।

योग बल में सम्पूर्ण पवित्र बनने की ताकत।

सारे दिन के कर्मों में मन की शक्तियों का 20% ही इस्तेमाल होता है। बाकी सारी शक्तियाँ नष्ट हो जाती हैं। योगयुक्त रहने से इस ताकत की बचत हो जाती और आत्मा स्वयं को शक्तिशाली अनुभव करती है। इसके साथ-साथ फिर सर्वशक्तिमान के साथ सम्बन्ध जोड़ने से सर्व शक्तियों की किरणें इलेक्ट्रिक करेंट की तरह आत्मा में आती जाती हैं। आत्मा जब अशरीरी स्थिति में, व्यर्थ संकल्पों से बिल्कुल मुक्त हो जाए तो सम्पूर्ण शक्तियों से भरपूर हो जाती है। इस योग बल से अपवित्र वातावरण में रहकर भी पवित्र रहने की ताकत आती है। सम्पूर्ण ब्रह्मचर्य योग बल का फल है।

परमात्मा शान्ति के सागर है।

परमात्मा में शान्ति की अनुभूति कोई शरीर वा कर्मेन्द्रियों से प्राप्त नहीं है, ना ही कोई सम्बन्धों से जुड़ी है। यह ऐसा अनुभव है जो उनके आन्तरिक अस्तित्व से, ऐसा और इतना उत्पन्न होता है, जिस कारण उनको शान्ति का स्वरूप, शान्ति का स्रोत कहा जाता है।

योग बल से कठिनाईयों पर विजय।

व्यर्थ संकल्पों से मुक्त रहने से कोई भी कार्य सफलतापूर्वक कर सकते हैं। जिन्होंने इस सच्चाई का अनुभव किया है, उन्हें विघ्न परेशान नहीं करेंगे। योग बल से दूसरों के संकल्प और वृत्ति को बदल सकेंगे, उनकी दुश्मनी को मित्रता में बदलेंगे। अपने योग बल से स्वयं के और दूसरों के विघ्नों को समाप्त करेंगे।

दूर रहने वाली आत्माओं को शान्ति का अनुभव कराने के लिए योग बल का प्रयोग।

1968 में, विश्वकिशोर दादा मुम्बई में बीमार थे। समाचार सुनते, ब्रह्मा बाबा ने रात भर जागकर उन्हें योग का सकाश दिया। बाबा को अगले दिन समाचार मिला कि उस रात दादा को अच्छी नींद आई। अतः योग में हम शिव बाबा द्वारा इतनी शक्ति प्राप्त करते हैं जो कोई भी आत्मा कहीं पर भी हो, उन तक शान्ति के वाईब्रेशन फैला सकते हैं।

योग बल द्वारा दान देना।

जैसे बापदादा वतन से सर्व आत्माओं को शक्ति देते हैं, वैसे सर्वशक्तिमान बाबा से स्वयं में शक्तियाँ भरकर, समस्या ग्रस्त आत्माओं को दे सकते हैं। इन निर्बल आत्माओं में शक्ति का अनुभव होगा और उनमें समस्याओं को पार करने का साहस पैदा होगा।

संकल्पों से अन्य आत्माओं को सन्देश देना वा उनसे वार्तालाप करना।

नाउम्मीद वाली आत्मा के प्रति वा किसी के प्रति जब शुभ भावनाएँ भेजते हैं तब उन्हें नई प्रेरणा, उमंग-उत्साह मिलता है। इसी प्रकार अपनी श्रेष्ठ स्थिति द्वारा शुभ संकल्पों से हम बाबा का सन्देश दे सकते हैं।

दूसरों के कड़े संस्कारों का परिवर्तन।

कोई आत्माएँ अपने कड़े संस्कारों को परिवर्तन नहीं कर पाती हैं। अगर कोई योग बल वाली आत्मा अपने शुभ भावना वा योग बल का सहयोग देती है, तो निर्बल आत्मा अपने संस्कारों का परिवर्तन कर सकती है।

दूसरों को सत्य ज्ञान देना।

सत्य ज्ञान का दिव्य वाईब्रेशन असत्य को समाप्त करता है, अन्य आत्माएँ इससे प्रभावित होती हैं। योग बल के बिना ज्ञान को सिद्ध करेंगे तो वह आत्माएँ स्वीकार नहीं करेंगी। दूसरों से ज्ञान चर्चा करते समय हमारी बुद्धि का तार ज्ञान सागर के साथ जोड़कर रखना है तथा शान्ति और धैर्यता से, आत्म-अभिमान की दृष्टि रख, श्रेष्ठ वाणी का उपयोग करना है।

योग तथा परमात्मा के साथ सम्बन्ध।

परमात्मा से स्पष्ट रूहरिहान।

योग बल की वृद्धि से बुद्धि दिव्य और साफ होती जाती है। तब परमपिता परमात्मा से सुखद रूहरिहान होगी, शिव बाबा के श्रीमत को समझ सकेंगे और दिल सदा अतीन्द्रिय सुख का अनुभव करेगा।

फरिश्ता बनना।

जब दुनिया देखेगी कि कोई मनुष्य जैसा रूप, फ़रिश्ते रूप में आकाश में उड़ रहा है तब वह आश्चर्य चकित रह जाएगी। तभी यह दुनिया हमें अपने रक्षक, फ़रिश्तों के रूप में मान्यता देगी। हम भगवान के फ़रिश्ते कहलाएंगे। यह योग बल की श्रेष्ठ स्थिति का नतीजा है। योग बल से ही भक्तों को साक्षात्कार करा सकते हैं। जहाँ-जहाँ पर मन जाता है, वहाँ सूक्ष्म शरीर भी जाता है। परन्तु यह तब सम्भव है जब आत्मा सम्पूर्ण पवित्र है। तब अन्तवाहक शरीर द्वारा तेज़ी से सेवा कर सकेंगे। अब भी कई आत्माओं में यह दिव्य शक्ति है।

योग तथा विश्व परिवर्तन।

दुनिया को नई दिशा प्रदान करना।

योग बल से सारी दुनिया को सहज ही प्रकाशमान कर सकते हैं। जो वाईब्रेशन चाहे वो फैला सकते हैं। भविष्य में योग बल वाली आत्माएँ, सूर्य के समान, आकर्षण का केन्द्र बनेंगी और दुनिया को नई दिशा प्रदान करेंगी।

योग बल तथा विज्ञान बल।

योगी और वैज्ञानिक दोनों ही सुख के खोज में हैं परन्तु उसके प्रति दोनों का दृष्टिकोण भिन्न है। योग बल वालों को समझ है कि उनका बल विज्ञान के बल के मुकाबले श्रेष्ठतम है। वर्तमान समय में, लोगों का झुकाव विज्ञान की तरफ है परन्तु निकट भविष्य में वह झुकाव योग बल की तरफ होगा।

स्थिरता की प्राप्ति।

आत्मा कर्म से तो मुक्त नहीं बन सकती है परन्तु योग बल द्वारा कर्म के प्रभावों से ज़रूर मुक्त बन सकती है। शरीर की बीमारियों के समय वा सम्बन्धों के कारण पैदा होने वाली भावनात्मक समस्याओं के समय भी स्थिति स्थिर रहेगी, हमें उसका प्रभाव नहीं होगा। सुनने, देखने के एहसास से परे, उपराम रहेंगे। इसी स्थिति में आत्मा कर्मातीत अवस्था को प्राप्त करती है।

भौतिक दुनिया और मनोबल।

योगयुक्त आत्मा में तत्वों पर और प्रकृति पर कंट्रोलिंग (नियंत्रण करने की शक्ति) और रूलिंग (राज्य करने की शक्ति) पावर होगी। प्रकृति के तत्व अनुकूल वातावरण बनाए सहयोगी बनेंगे। इसी प्रकार साथ-साथ में आत्माओं को भी सहयोगी बना सकते हैं। योग बल द्वारा ही तत्वों को अपना सेवक बना सकते हैं। विज्ञान बल से मनुष्य ने कितनी भी तरक्की की हो, वह अभी भी प्रकृति के तत्वों के अधीन है। मनुष्य प्रकृति का दास बन पड़ा है परन्तु योग बल से प्रकृति के तत्वों को अधीन कर सकते हैं।

वैज्ञानिक आधुनिक तकनीक से तत्वों को अधीन करना चाहते हैं परन्तु वह तत्वों को जानते ही नहीं है। वैज्ञानिक यह नहीं जानते हैं कि मनुष्य के मन की स्थिति का प्रभाव तत्वों पर पड़ता है। भौतिक संसाधनों से प्रकृति को अधीन करने की कोशिश करेंगे तो असफल ही नहीं बनेंगे, परन्तु महाविनाश का कारण भी बनेंगे। उस महाविनाश के बाद यह तत्व सारे शान्त, शीतल हो जाएंगे और मनुष्य आत्माओं की सेवा करेंगे।

परिवर्तन करने और राज्य करने की शक्ति।

योग बल और सतयुगी राज्य चलाने की शक्ति।

जिन आत्माओं ने योग बल द्वारा मन, बुद्धि, संस्कार तथा अपने सर्व कर्मेन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर ली, वही आत्माएँ सतयुगी सृष्टि में राज्य कर सकेंगी। वैज्ञानिक साधनों के आधार पर दुनिया को चला नहीं सकेंगे। योग की शक्ति से ही मन, बुद्धि, संस्कार तथा शरीर पर राज्य कर सकेंगे। इस प्रकार प्रकृति के तत्वों को अधीन कर सतयुगी राज्य के अधिकारी बनेंगे।

योग बल की प्राप्ति के लिए कम से कम 8 घण्टे के योग की आवश्यकता है।

योग बल विश्व सेवा की नींव है। इसके फल को अनुभव करने के लिए आपको कम से कम 8 घण्टे के लिए योगयुक्त रहना होगा। तब ही आत्मा कर्मातीत स्थिति को प्राप्त कर सकती है और जो भी चाहे वह कर सकती है और करा सकती है। इसके लिए याद का चार्ट हर रोज़ रखना है। यही स्वदर्शन चक्रधारी बनना है।

योग बल से प्राप्ति

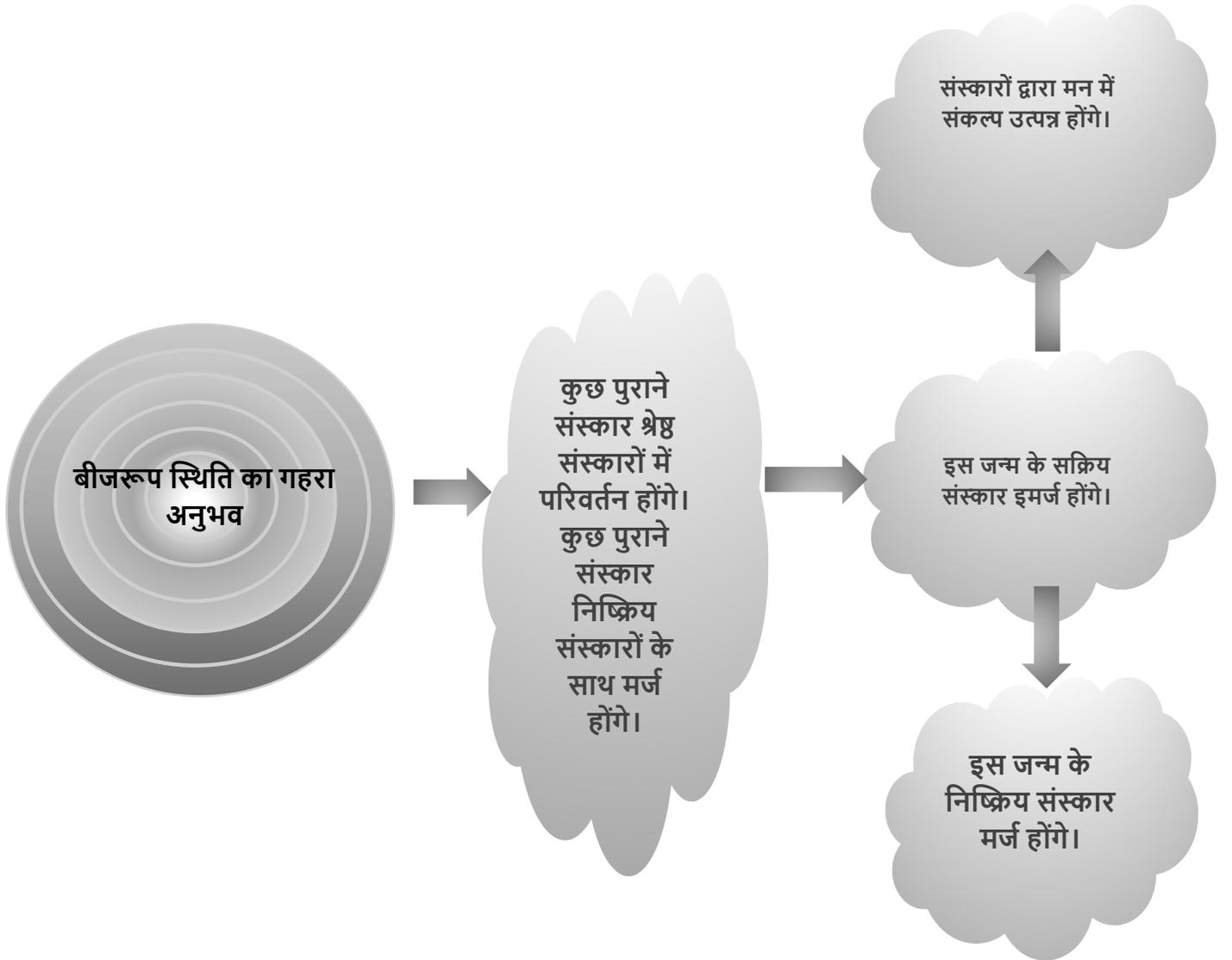


योग अग्नि से पुराने संस्कार कैसे भस्म होते हैं

शक्तिशाली योग से हमारे पुराने संस्कार भस्म होते हैं। बाबा के समीप आने से तथा उनसे मिलन के अनुभव से सारी अशुद्ध संस्कार सदा के लिए मिट जाते हैं। इस शक्ति से हमारे चाल-चलन में भी परिवर्तन आता है।

इस चित्रण में दिखाया गया है कि कैसे योग की शक्ति से हमारे संस्कार परिवर्तन होते हैं।

बीजरूप स्थिति का आत्मा पर प्रभाव



विषय 4

मन, बुद्धि, संस्कारों की शक्ति

योग अभ्यास का लक्ष्य क्या है?

सब ब्राह्मणों का मुख्य लक्ष्य है आत्म-अभिमानि स्थिति का अनुभव करना। सात दिन के कोर्स के समय हमें आत्मा और परमात्मा का परिचय दिया जाता है। बाबा जो ज्ञान देते हैं, उसे हम अभ्यास और अनुभव द्वारा ही समझ सकते हैं।

अब हम आत्म-अभिमानि स्थिति के अनेक आयामों को जानने की कोशिश करेंगे। हम जानेंगे कि कैसे यह स्थिति मन, बुद्धि, संस्कारों को प्रभावित करती है। योग अभ्यास का मुख्य लक्ष्य है पुराने विकर्मों को विनाश करना। हमारे संस्कारों के ऊपर जो पुराने विकर्मों का प्रभाव है, वह योग अभ्यास से मिटता जाता है। तब स्व परिवर्तन का मार्ग साफ हो जाता है। सिर्फ ज्ञान के अध्ययन द्वारा यह फल प्राप्त नहीं होता है।

हम अपने अतीत को कैसे बदल सकते हैं?

हमारे अतीत में 63 जन्मों के सारे पुराने संस्कार भरे हुए हैं। निराकारी स्थिति में परमात्मा के साथ सम्बन्ध जोड़ने से जो शक्तियाँ मिलती हैं, वही इन पुराने विकारों को भस्म करती हैं वा पुराने संस्कारों को इमर्ज होने से रोकती हैं।

कुछ सन्यासियों को देखा होगा, जो अनेक साल तपस्या करते हुए भी किसी की छोटी गलती से भी क्रोधित हो जाते हैं। यह इसलिए होता है क्योंकि अपने पुराने संस्कारों को परिवर्तन नहीं किया है।

योग अर्थात् एक ही संकल्प में स्थित होना, माना एकाग्रता।

कागज़ को भले ही कितने सालों तक धूप में रखें परन्तु वह जलता नहीं है। वहीं आवर्धक लेन्स के नीचे रख, किरणों को एकाग्र करने से कागज़ जल जाता है। इसी तरह, अपनी बुद्धि को कुछ घड़ियों के लिए भी बाबा में एकाग्र कर सकें तो वह पुराने विकर्मों को भस्म कर सकता है।

आत्मा की तीन शक्तियाँ।

63 जन्मों से बुद्धि हमारे वश में नहीं रही है। ज्ञान के प्रयोग से, बुद्धि को एकाग्र करने की तथा सही निर्णय लेने की यथार्थ विधि प्राप्त होती है। वास्तव में हमारे अन्दर सभी शक्तियाँ मौजूद हैं। परन्तु अभ्यास के बिना उनको प्रयोग में नहीं ला सकेंगे।

हम जब स्वयं को आत्मा समझकर बैठते हैं तो बाबा के सुनाए हुए महावाक्य याद आते हैं, "मैं एक ज्योतिबिन्दु हूँ।" परन्तु बाबा ने यह भी समझाया है कि *आत्मा की तीन अविनाशी शक्तियाँ हैं – मन, बुद्धि और संस्कार। आत्मा के तीन मुख्य गुण हैं – पवित्रता, शान्ति और प्रेम।*

यह तीनों शक्तियाँ कैसे काम करती हैं? यह विधि जानने से हम इनका सही प्रयोग कर सकते हैं। इसके फल स्वरूप सम्पूर्ण एकाग्रता प्राप्त कर, शक्तिशाली योग का अनुभव कर सकते हैं।

मन की शक्तियों का अन्वेषण

मन की शक्तियाँ कौनसी हैं?

अब तक जो भी बातें रिकार्ड हुई हैं, उनको इमर्ज करना।

पहले से अब तक जो भी बातें हमारे अन्दर रिकार्ड हुई हैं, मन उन्हें संकल्प वा विचारों के रूप में इमर्ज करता है। बाह्य दुनिया में जो दृश्य चल रहे हैं, अक्सर उन बातों पर मन के विचार आधारित होते हैं। जैसे कि कोई रंग, कोई आवाज, कोई व्यक्ति इत्यादि कोई अतीत की घटना याद दिलाता है। उदाहरण रूप, “यह ड्रेस तो मेरी बहन के ड्रेस की तरह है।” हमारे मन के अन्दर यह विचार सदैव सूक्ष्म रूप से चलता रहता है।

जो संकल्प करना चाहे, वह रचना।

मन की दूसरी शक्ति है - आत्मा की इच्छा अनुसार, जैसा चाहे वैसा संकल्प उत्पन्न करना। इसे कल्पना की शक्ति कहा जाता है। किसी सोच वा विचार को जबरदस्ती मन में डाल विकसित किया जाता है, तो उसे कल्पना (विज़्यूलाइज़ेशन) कहा जाता है। यही प्रक्रिया जब बुद्धि के सही मार्गदर्शन पर की जाती है, तब आत्मा को अनेक गहरें अनुभव होंगे। आत्मा अनेक गहरी बातों को समझती जाती है।

अभ्यास 1

– पाँच मिनट के लिए एक जगह पर बैठिए। मन जितने संकल्पों को उत्पन्न कर रहा है, उन्हें लिखिए। जितना हो सके उतना ज्यादा संकल्पों को पकड़ कर लिखिए। इन संकल्पों को कोई नहीं देखने वाला है, इसलिए मुक्त मन से लिखिए।

उदाहरण: हम यहाँ इस कमरे में बैठे हैं, टीचर सामने है, बाहर से कोई आवाज़ आई, मैंने उसे सुना, उसके कारण मुझे याद आया कि मुझे अपनी गाड़ी ठीक करानी है, मैंने देखा कि टीचर ने उस रंग की ड्रेस पहनी है जो मुझे पसन्द है। जो कहा उससे याद आया और मैं फिर से मनन करने लगा कि । इत्यादि

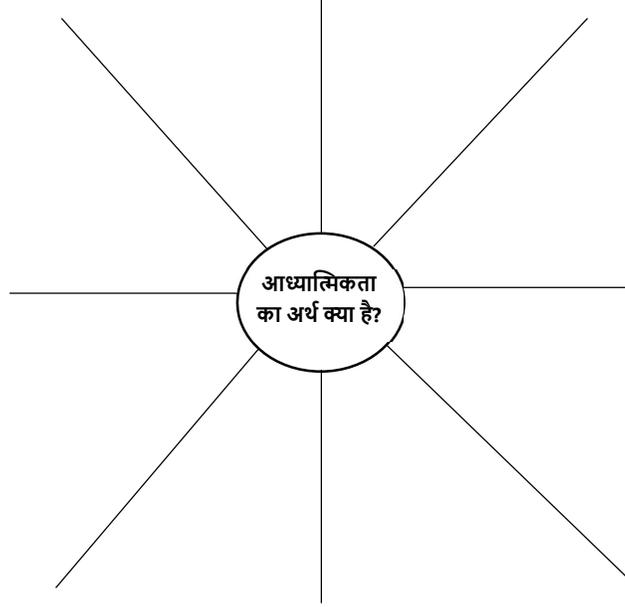
– आपने महसूस किया होगा कि इन संकल्पों के साथ-साथ, पीछे कोई आवाज़ (एडिटिंग वॉयस) आती रहती है जो कहती रहती है कि क्या लिखना चाहिए। यह बुद्धि है।

अभ्यास 2

विचारों के सागर को मंथन करने से, मन की दूसरी शक्ति को जागृत कर सकते हैं।

चलें, अब मंथन करेंगे कि “आध्यात्मिकता क्या है?”

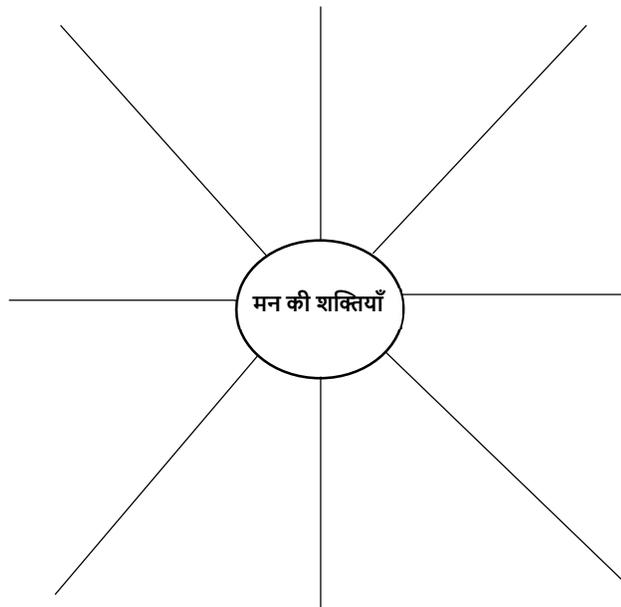
अपने वा दूसरों के जवाब इस वेब चित्र (web diagram) में लिखिए।



यह मन की दूसरी शक्ति है।
आत्मा की इच्छा अनुसार, जैसा चाहे वैसा संकल्प उत्पन्न करना।

अभ्यास 3:

हमने मन की दो शक्तियों का अनुभव किया। आपके अनुभव अनुसार मन की शक्तियाँ कौनसी है? वेब चित्र (web diagram) में लिख सकते है।



बुद्धि की शक्तियों का अन्वेषण।

बुद्धि की शक्तियाँ कौनसी हैं?

निर्णय करने की शक्ति।

बुद्धि की पहली शक्ति है निर्णय करना। बुद्धि आत्मा के व्यक्तित्व के अनुसार मन के विचारों का निर्णय करती है।

महसूस करने, एहसास करने वा अनुभव करने की शक्ति।

अगर मन के विचार किसी वस्तु के बारे में हैं, तो बुद्धि उन संकल्पों के सम्बन्धित चित्र बनाती है।

अगर मन के विचार कोई सूक्ष्म गुणों के आधार पर है, तो बुद्धि उसे महसूस करती है वा अनुभव करती है।

निर्णय करने की शक्ति।

अभ्यास 1

- इस समय मन में जो भी विचार है, उन्हें कागज़ पर लिखिए। यह संकल्प कोई समस्या वा परिस्थिति के बारे में हो सकता है, जो आपको परेशान कर रहा हो। (इस परिस्थिति को आप किसीसे बाँटना नहीं चाहेंगे।) उदाहरण: कोई बीमारी, इत्यादि।

- आपको लगता है कि यह लिखते समय उस समस्या का कोई पहलू स्पष्ट हुआ? इस परिस्थिति के बारे में क्या करना है वा इसके बारे में कैसे अलग प्रकार से सोच सकते हैं? जब भी हम कोई समस्या के बारे में सोचते हैं, तो साथ में उसका समाधान भी ढूँढते हैं। यह है बुद्धि की शक्ति अर्थात् निर्णय लेने की शक्ति।

एहसास करने, महसूस करने वा अनुभव करने की शक्ति।

अभ्यास 2

- एक सुन्दर स्थान एवं कोई वास्तविक जगह को विज़्यूलाईज़ कीजिए। आपके पास सारी दुनिया का पैसा और समय होता, तो इसी समय आप वहाँ चले जाते।

अभी हम गाइडेड मेडिटेशन (guided meditation) के आधार पर वहाँ की यात्रा करेंगे। नीचे लिखे हुए वाक्यों को पढ़ने के साथ-साथ अनुभव करते जाईए। वा किसी मित्र से निवेदन कर सकते हैं कि वह आपके लिए यह सुनाए।

आपका शरीर धरती पर बैठा है (वा कुर्सी पर बैठा है)

आप स्वयं को हल्का अनुभव कर रहे हैं? वा बोझिल अनुभव कर रहे हैं? आराम से बैठिए।

शरीर को रीलैक्स कीजिए।

अपने श्वासों का आपको एहसास हो रहा है।

आप अभी उस स्थान पर पहुँचे जो आपके लिए बहुत विशेष है।

यह स्थान शहर के बाहर हो सकता है.. अपने घर के अन्दर हो सकता है,

वा रंगों और आवाज़ भरा कोई काल्पनिक स्थान हो सकता है।

अभी आप उस स्थान पर पहुँच गए है।

आप वहाँ के रंग देख रहे है.. वह कौनसे है?

वह आकाश है, छत है वा सिर्फ रोशनी है?

उस जगह की बनावट कैसी है, साफ सुथरा है या कोई नैसर्गिक जगह है?

अपने आस पास आप कुछ सुन रहे है।

कोई आवाज़ है वा प्रकृति का आवाज़ है।

आप चल रहे है, वा नृत्य कर रहे है वा स्थिर हो बैठे है।

आप दूर-दूर का दृश्य देख रहे है... वा सब कुछ आपके करीब है।

आपको इस दृश्य के अनुभव का इतना मज़ा क्यों आ रहा है?

यह मौज क्यों है?

आपके अनुभव क्या है?

अभी आप वापिस अपने कमरे में आ रहे हैं।

जमीन पर वा कुर्सी पर बैठे हुए इस शरीर में पुनः प्रवेश कर रहे है।

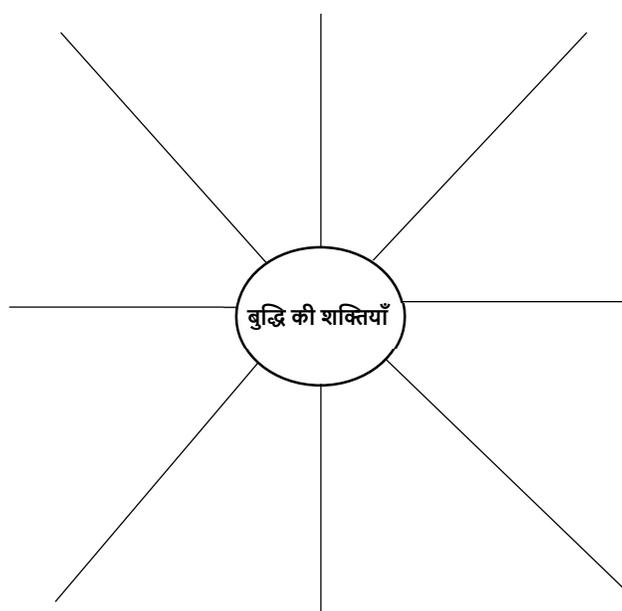
अपने अनुभव लिखिए।

आपने इस अभ्यास के दौरान अपनी बुद्धि की एहसास करने, महसूस करने वा अनुभव करने की शक्ति का प्रयोग किया।

अभ्यास 3:

इन अभ्यासों को आधार रूप से लें। आपके अनुभव में बुद्धि की शक्तियाँ कौन-कौनसी हैं?

वेब चित्र (web diagram) में लिख सकते है।



संकल्पों के प्रकार।

जब हम किसी व्यक्ति की आवाज़ सुनते हैं परन्तु उन्हें देख नहीं रहे हैं, तब उस व्यक्ति का चित्र मन दर्पण में प्रकट होता है। उसी प्रकार किसी स्थान का वर्णन कोई करता है, तो उसका चित्र सामने आता है। यह दोनों चित्र स्थूल हैं। उनके साथ कोई अनुभव प्रकट नहीं हो रहा, इसलिए वह संस्कार रूप में रिकार्ड नहीं होता।

सूक्ष्म संकल्प।

कोई स्वाद लेते वा खुशबू लेते वा कोई वस्तु को देखते हुए, हमें कोई खुशी वा गम की घटना याद आती है। उस समय मन में कोई चित्र नहीं प्रकट होता, परन्तु भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। वह सूक्ष्म अनुभव हैं और रिकार्ड हो जाता है।

संस्कारों की शक्तियों का अन्वेषण।

अभ्यास 1

- कोई ऐसा महत्वपूर्ण अनुभव लिखिए, जिसने आपका व्यवहार वा वृत्ति को परिवर्तन कर दिया हो।

- यह अनुभव संस्कारों की शक्तियों का उदाहरण है। बाह्य दुनिया के अनुभवों को स्वयं में दर्ज (रिकार्ड) करने से, स्वयं का कोई नया व्यक्तित्व उभरता है। वह अपने व्यक्तित्व को और गहरा बनाता है।

अभ्यास 2

कोई पुनरावृत्ति (repeating) अनुभव लिखिए, जिस के कारण आपका व्यक्तित्व और वृत्ति सदा समान रहा।

उदाहरण: एक ही व्यक्ति से हर दिन मिलना, वही बातचीत करना, वही महसूस करना।

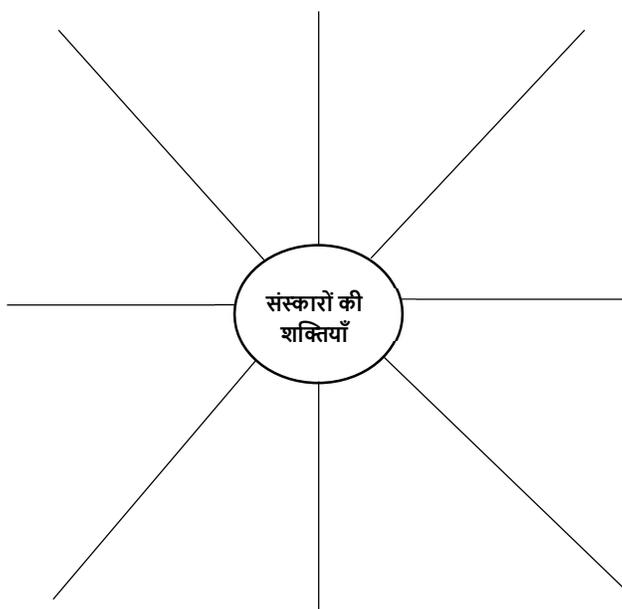
अभ्यास 3

ऐसी कोई आदत लिखिए, जिसे आप स्वयं में परिवर्तन करना चाहते हैं परन्तु कर नहीं पा रहे हैं।
उदाहरण : खाने की आदत, किसी प्रकार सोचने की आदत।

इससे स्पष्ट होता है कि एक बार रिकार्ड होते ही वह व्यक्तित्व अविनाशी बन जाता है। योग की सही विधियों के प्रयोग के बिना इन्हें परिवर्तन नहीं कर सकते हैं।

अभ्यास 4

इन अभ्यासों के अनुभव के आधार पर लिखिए कि संस्कारों की शक्तियाँ कौनसी हो सकती हैं?
वेब चित्र (web diagram) में लिख सकते हैं।



स्वयं में पुराने कौनसे संस्कार इमर्ज होते हैं?

- अगर पुराने अपवित्र संस्कार इमर्ज होते हैं, वह हमें बाह्य दुनिया की तरफ आकर्षित करते हैं। किसी के साथ अति मोह है, तो उस व्यक्ति का चित्र सामने आता है।
- अगर पुराने व्यर्थ संस्कार इमर्ज होते हैं, तो उससे सम्बन्धित किसी व्यक्ति की याद आएगी जिसने दुःख दिया हो।

यह संकल्प हमारे अन्दर से आ रहे हैं। यह संकल्प प्रकट होने के लिए कोई बाह्य परिस्थिति कारण नहीं होती। इसे संस्कारों का लीकेज कहा जाता है। इस स्थिति में चिन्ता करने की जरूरत नहीं है। योग में बैठने का लक्ष्य है कि इस किचड़े को समाप्त करे, ताकि अगर यह समाने आ भी जाए तो उसका समाधान कर, उन्हें पार कर सकें।

बुद्धि को प्रशिक्षित कैसे करें?

हमने अभी तक अपनी बुद्धि को प्रशिक्षित क्यों नहीं किया है?

- 63 जन्मों से, अपने संस्कारों के वश मन में संकल्प आते रहें, बुद्धि उसी अनुसार निर्णय करती रही। हमने इस प्रक्रिया पर कभी प्रश्न नहीं उठाया।
- हमने कोई नई ऊर्जा वा शक्ति की रचना नहीं की। अपितु जो शक्तियाँ मौजूद थी, उन्हें ही उपयोग कर, समाप्त कर दिया।
- हमने बिना सोचे, समझे अनेक कार्य किए।
- कोई निर्णय भी लिया हो, तो वह भी पुरानी घटनाओं के अनुभव के आधार पर था। कोई नवीनता नहीं थी।

मन की दूसरी शक्ति का प्रयोग – नए संकल्पों की रचना।

अभी हम ज्ञान के आधार पर, जो संकल्प रचना चाहते हैं, वही रचना प्रारम्भ करते हैं। अतः वर्तमान समय पुरुषार्थ में रोक डालने वाली पुरानी आदतें बन्द हो जाती है। हमारे संस्कारों के अन्दर भरी हुई पुरानी बातें और यादें मन पर हावी नहीं होंगी। स्वयं के और भगवान के परिचय को भूलकर जो विकर्म हमने किए हैं, उनसे मुक्त होने का अवसर मिल जाता है। बुद्धि को परमात्मा के साथ जोड़ने के कारण हम सुरक्षित हो जाते हैं।

संकल्प शक्ति को बढ़ाना तथा नए अनुभव करना।

बुद्धि की शक्ति अति गुह्य है। वह मन के किसी संकल्प को स्वीकार कर लेती है तो उसे अनुभव में लाती है। अगर स्वीकार नहीं करती है तो बुद्धि में दूसरा संकल्प प्रवाहित होता है।

ज्ञान के आधार पर जो अनुभव हम करना चाहते हैं, उन्हीं संकल्पों की रचना करते हैं और अपवित्र संकल्पों को समाप्त कर देते हैं। इस प्रकार हम न सिर्फ अपवित्र व्यर्थ संकल्पों को बुद्धि से निकाल रहे हैं परन्तु साथ-साथ नए संकल्पों को रचकर उनको बढ़ा रहे हैं। यही मनन चिन्तन कहलाता है। यह मनन हमारे बाह्य घटनाओं से बिल्कुल अलग हो सकता है।

बुद्धि का व्यायाम।

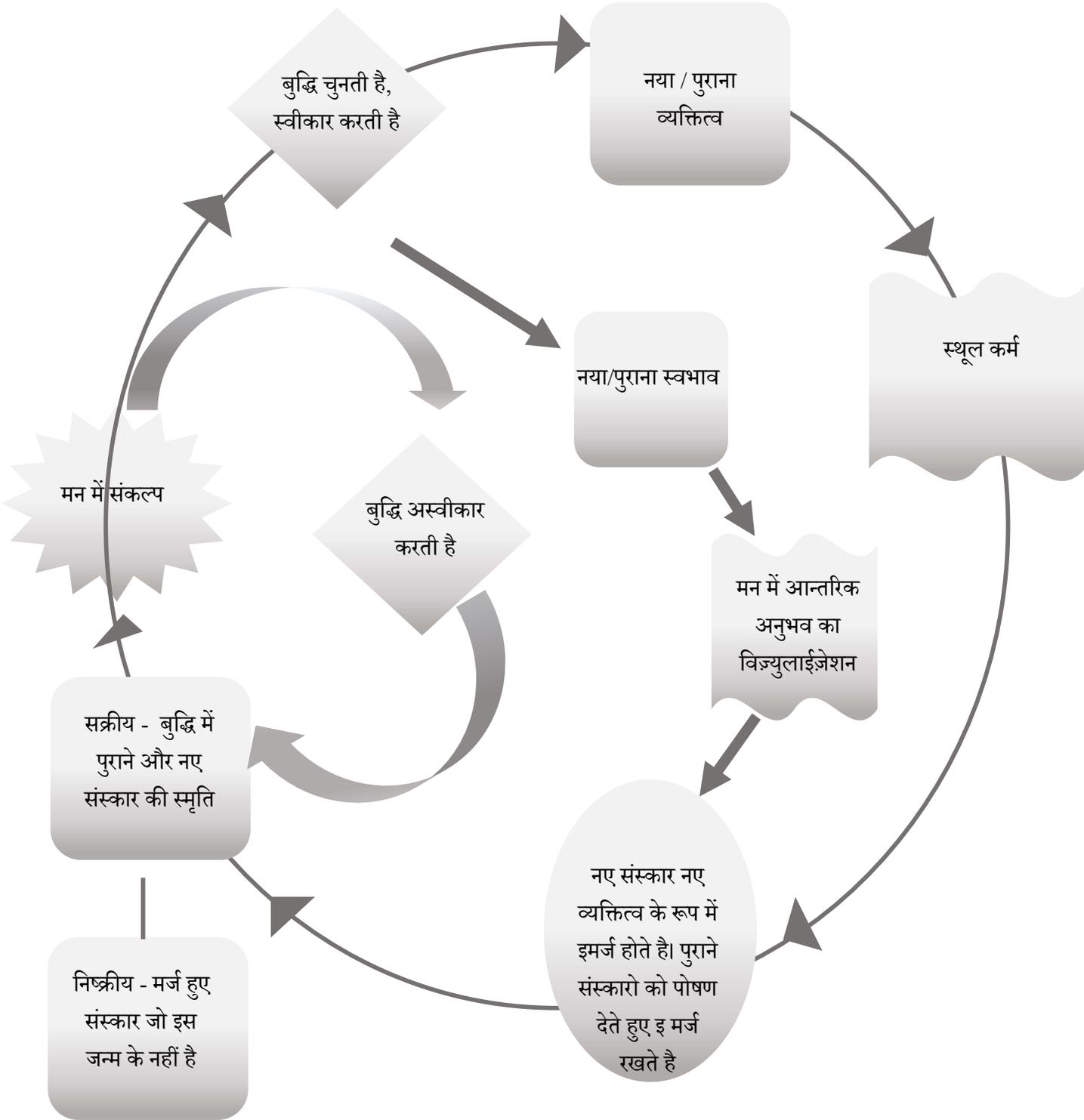
किसी भी मुरली से कोई महावाक्य लीजिए जिसमें आप अनुभवी बनना चाहते हैं। उनके बारे में चार बातें लिखिए। सारे दिन में, चलते-फिरते, धन्धा-धोरी करते हुए, इन बातों का मनन कीजिए। उस प्रवाह में बह जाईए, बुद्धि द्वारा उनका अनुभव कीजिए। इस प्रकार एक नया संस्कार रिकार्ड हो जाएगा।

मन, बुद्धि और संस्कार की शक्ति



इन तीन अविनाशी शक्तियों को सही रूप में प्रयोग करने से एकाग्रता और शक्तिशाली स्थिति का अनुभव कर सकते हैं।

**बुद्धि द्वारा संकल्पों को कैसे चुना या अस्वीकार किया जाता है?
 नए संस्कार कैसे बनाए जाते हैं और पुराने संस्कारों की कैसे पालना की जाती है?**



विषय 5

आत्म अभिमानी स्थिति

मन, बुद्धि, संस्कारों को पहचान, उनके कार्य करने की विधि व प्रणाली को जान, उसी स्मृति में रहना अर्थात् आत्म अभिमानी स्थिति रहना। इस स्थिति से, अन्दर गहराई में जाकर स्वयं के निजी गुण को इमर्ज कर सकते हैं। स्वयं के मूल संस्कारों को, पवित्रता, शान्ति, प्रेम इत्यादि निजी गुणों को अनुभव कर सकते हैं। इस स्थिति के अभ्यास द्वारा पुराने संस्कारों के कारण उत्पन्न होने वाले संकल्पों को समाप्त कर सकते हैं। मन की दूसरी शक्ति को जागृत कर, बुद्धि को प्रयोग में लाते हुए, नए शुद्ध संकल्पों को रच सकते हैं। इन शुद्ध संकल्पों को पकड़कर रख, स्वयं के मूल संस्कारों को अनुभव कर सकते हैं। इसके लिए स्वच्छ बुद्धि चाहिए।

स्वच्छ बुद्धि का अर्थ क्या है?

अपवित्र संकल्प उत्पन्न होते ही उनके प्रभाव में बह जाना अति सहज होता है। स्वच्छ बुद्धि की निशानी है कि वह उन शुद्ध संकल्पों को ही चुनेगी जिनका अनुभव करना चाहती है। संकल्प शुद्ध हैं वा अशुद्ध, बुद्धि का काम तो सारे संकल्पों के प्रति एक समान है। जब अपवित्र संकल्प आ रहे हो, तब बुद्धि का काम है शुद्ध संकल्पों से परिवर्तन कर नए शुद्ध संस्कार बनाना। शुद्ध संकल्पों के आधार पर मन में कोई चित्र सामने ला सकते हैं।

योग कॉमेंट्री का प्रभाव।

आप जब योग अभ्यास प्रारम्भ करते हैं, तब अनुभव में आता है कि मन में साधारण संकल्प, जो कर्म अभी समाप्त किए उनसे जुड़े संकल्प, नित्य कर्म से जुड़े संकल्प ज्यादा थे। आपने जिन घटनाओं में बहुत भावनाओं को शक्तिशाली रूप से अनुभव किया होगा, वह घटनाएँ भी याद आती हैं। वह संस्कार रूप में हमारे स्मृति पटल पर स्पष्ट रहती है। अगर मन संकल्पों से खाली है, जैसे कि कोई कर्मों वा घटनाओं के संकल्प, जिस कारण अशुद्ध संकल्प तुरन्त मन में प्रवेश कर लेते हैं।

हम बैठक योग में कर्मों को तथा बाह्य उत्तेजनाओं को समाप्त कर देते हैं। व्यर्थ संकल्पों के प्रभाव से मुक्त होते हैं। योग की स्थिति में शुद्ध संकल्पों के आधारित कॉमेंट्री द्वारा नए अनुभवों और भावनाओं को प्रेरित करते हैं। उस महीन स्थिति में सकारात्मक और पवित्र संस्कारों का आप अनुभव कर सकेंगे।

विज्युलाईज़ेशन करना परन्तु अनुभव में न लाना?

ज्ञान के आधार पर विज्युलाईज़ेशन (संकल्प के अनुसार मन में चित्र रूपित होना) किया जाता है। अगर ज्ञानी नहीं तो उस प्रकार का विज्युलाईज़ेशन भी नहीं हो सकता है। विज्युलाईज़ करना मन की सहज स्थिति है। ज्ञान के आधार के बिना विज्युलाईज़ करने की कोशिश करेंगे तो वह असत्य और अल्पकाल का हो जाएगा। जैसे किसी ने मद्यपान किया हो, तो उसके नशे में वह सोचेगा कि मैं तो राजा हूँ, जो वास्तव में वह है नहीं। इसी प्रकार हम भी संकल्प द्वारा “मैं सर्वशक्तिमान की सन्तान हूँ।” – इस नशे में रह सकते हैं।

परन्तु अगर हम सिर्फ विज्ञुलाईज़ करते हैं लेकिन अनुभव नहीं करते हैं तो वह अल्पकाल का रह जाएगा। इसके सहज और निजी अनुभव के लिए सर्व प्रथम हमें सर्वशक्तिमान से बुद्धियोग जोड़ना है। तब हमें अनुभव होगा कि "मैं एक पवित्र आत्मा हूँ, सर्व शक्ति सम्पन्न हूँ।" मन और संस्कारों के ऊपर सम्पूर्ण नियन्त्रण होने के कारण, मन में कोई भी अशुद्ध संकल्प नहीं रहेंगे। बाबा से कनेक्शन जुड़ जाएगा।

सिर्फ यह संकल्प करना कि "मैं एक पवित्र आत्मा हूँ", यह अल्पकाल का है। योगी जीवन के आरम्भ में यह आवश्यक है, परन्तु इससे अनुभूती नहीं होती। बुद्धि द्वारा अनुभव न होने के कारण 1-2 साल चला लेंगे परन्तु अन्दर में शक्ति नहीं भरती। बाहर के शक्तिशाली वाईब्रेशन्स हमें अपनी ओर खींच लेते हैं। शुरुवात में बाबा की मदद बहुत मिलती है, क्योंकि हम रेंगने की स्थिति में होते हैं। जब अपने पैरों पर खड़े होने का समय आता है तब बाबा हमें खुद से चलने देते हैं। यही कारण है कि कुछ आत्माएँ ज्ञान छोड़कर चली जाती हैं क्योंकि उन्होंने बुद्धि द्वारा सही रीति से अभ्यास कर, अनुभव नहीं किया।

बुद्धि द्वारा अभ्यास कैसे करें?

सर्व प्रथम, संकल्प करें - "मैं एक आत्मा, ज्योति-बिन्दु स्वरूप हूँ।"

इस संकल्प को बुद्धि के सामने लाईए।

"मैं तो सितारे के समान हूँ।"

इस समय तक सिर्फ मन ही संकल्प उत्पन्न कर रहा है। इस बात का हमने अनुभव नहीं किया है।

फिर से कोशिश कीजिए।

"मैंने बहुत सारे सितारों देखे हैं, मैं भी उन जैसा ही एक सितारे मिसल हूँ।"

जब बुद्धि इस संकल्प को स्वीकार कर लेती है तब अनुभव होने लगेंगे।

शुरुवात में हो सकता है कि इन पवित्र संकल्पों को हम पकड़कर नहीं रख पा रहे हो। इसलिए फिर कोशिश कीजिए। प्रयत्न करते-करते अनुभव होने लगेंगे। तब मन का व्यर्थ सोचना बन्द हो जाएगा। यही साइलेन्स बल है। हो सकता है कि यह स्थिति सिर्फ एक सेकेण्ड के लिए अनुभव हो, परन्तु उस समय के दौरान व्यर्थ संकल्प और संस्कार नियन्त्रण में आ जाते हैं। इस विधि के अभ्यास से एक सेकण्ड का अनुभव लम्बे समय का अनुभव हो जाएगा।

बाहर के वाईब्रेशन्स शक्तिशाली हैं। बुद्धि एक अनुभव को ज्यादा समय रोक नहीं पाती है, इसलिए दूसरों संकल्प शुरू करें, जैसे कि ..

"मैं कौनसी आत्मा हूँ?"

"पवित्रता का अर्थ क्या है?"

पवित्रता को प्रकाश के आधार पर माँपा जाता है..

मैं एक शान्त स्वरूप आत्मा हूँ।

शान्ति क्या चीज़ है?

मैं आत्मा कहाँ से आई हूँ?

संकल्पों के जवाब ऐसे सहज रीति से प्रवाहित होने दीजिए।

ऐसे धीरे, गहरे चिन्तन से मन शुद्ध विचारों की शृंखला में व्यस्त हो जाएगा और भूतकाल की बातें समाप्त हो जाएंगी। बुद्धि किसी शुद्ध संकल्प को स्वीकार कर लेती है तो मन स्वतः शान्त हो जाता है। इस स्थिति में सब बातें सहज स्वाभाविक रूप से होंगी, सिर्फ कल्पना वा विज़्यूलाईज़ेशन नहीं होगा। सब कुछ वास्तविक होगा।

अगर शुद्ध संकल्पों का अनुभव नहीं हो रहा है तो क्या करें?

हमें अशुद्ध संकल्पों का अनुभव है क्योंकि 63 जन्मों से करते आए हैं। बुद्धि तुरन्त परिवर्तन नहीं होगी। शुद्ध संकल्पों के अनुभव के लिए स्वच्छ बुद्धि जरूर चाहिए। तो हम कहाँ से शुरू करें? इसके लिए चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है। बुद्धि स्वच्छ बनने के लिए समय लगेगा। इसमें अभ्यास और अति धैर्य आवश्यक है। शुरुआत में मन और संस्कारों के बीच टकराव होगा क्योंकि हमने 63 जन्मों से मन की दूसरी शक्ति का प्रयोग नहीं किया है। बुद्धि को सदा ही शुद्ध संकल्प नहीं दिया इसलिए अब बुद्धि इन शुद्ध संकल्पों को स्वीकार नहीं करती।

बुद्धि में शुद्ध संकल्पों को रखने से और शान्ति का गहन अनुभव करते रहने से, संस्कारों के कारण जो मन में व्यर्थ का लीकेज होता है, वह समाप्त हो जाएगा। इसके बहुत काल के अभ्यास से, आत्म अभिमानी स्थिति के श्रेष्ठ अनुभव कर सकेंगे।

मन का प्रशिक्षण।

मन अनेक बातों की रचना कर सकता है। शुद्ध संकल्पों की भी रचना कर सकता है। कवि और साहित्यकार यह करते आए हैं। हम जिन संकल्पों की रचना करते हैं, क्या उनका अनुभव भी कर सकते हैं? योग में बैठते समय, अनेक अनुभव व सेवा प्लैन के शुद्ध संकल्पों की शृंखला रच सकते हैं। परन्तु स्वच्छ बुद्धि इन संकल्पों को भी हटाकर शुद्ध संकल्पों को स्थान देती है। हम योग के बाद भी सेवा के ऐसे संकल्प कर सकते हैं। अगर उस समय आपको लगता है कि ऐसे बहुत प्रेरणादाई, प्रोत्साहक संकल्प बाद में भूल जाएंगे तो उन्हें लिख कर रखें और बाद में उसके प्रति काम करें।

मन को प्रशिक्षित (training the mind) करना, जैसे छोटे बच्चों के साथ व्यवहार करना है। जब मन भटकने लगे तो उससे कहना है, “हमने यह समय योग के लिए निश्चित किया है, हम योग ही करेंगे। बाकी सब कार्य इसके बाद में सोचेंगे।”

व्यर्थ और अशुद्ध संकल्पों को कैसे साफ करें?

हम जब किसी व्यक्ति को याद करते हैं, तब बुद्धि तुरन्त ही उस व्यक्ति का रूप निर्मित करती है। तब हम पूछें,

“मैंने इस व्यक्ति को क्यों याद किया?

मैं इससे क्यों आकर्षित हूँ?

यह सिर्फ हड्डी, मांस, चमड़ी, बालों का बना हुआ है।

हम दोनों एक पिता के सन्तान हैं।

हम एक ही घर से आए हैं।”

यह है नकारात्मक संकल्पों को सकारात्मक बनाने की विधि।

“माया कुछ भी नहीं, मेरा तो आत्मा से स्नेह है, न कि देह से।”

ज्ञान के आधार पर शुद्ध संस्कार इमर्ज होंगे। हम बुद्धि को मन और संस्कारों की अधीनता से छुड़ाए, उनको नियन्त्रण करने के लिए उपयोग करेंगे। इस प्रकार जो संकल्प उसे देंगे, बुद्धि उसे स्वीकार कर लेती है।

फिर भी आत्म अभिमानी स्थिति का अनुभव नहीं कर पा रहे हैं तो...?

प्रारम्भ में यह संघर्ष जरूर होगा। इसलिए मन को अपने नटखटपने से छुड़ाकर, व्यस्त रखने के लिए हमें दूसरी युक्तियाँ अपनानी पड़ेंगी।

- 1 – मुरली से कोई पॉइंट लेकर उसका मनन चिन्तन करना होगा। इस समय मन की दूसरी शक्ति का प्रयोग नहीं कर रहे हैं परन्तु पुराने व्यर्थ संकल्पों का प्रवाह नहीं होगा।
- 2 – बाबा के गीत सुन सकते हैं।
- 3 – किसी को सामने बिठाकर उनसे दृष्टि ले सकते हैं।

हमें यह ध्यान रखना है कि आत्म-अभिमानी स्थिति की अनुभूति के लिए वा वह स्थिति निरन्तर बनाने के लिए बहुत धैर्य की आवश्यकता है। यह अति सूक्ष्म बातें हैं जिन्हें बुद्धि तुरन्त स्वीकार नहीं करती है। इसके लिए एकाग्रता और धैर्यता चाहिए। इस स्थिति की सम्पूर्ण अनुभूति के लिए निरन्तर ध्यान (अटेंशन) की आवश्यकता है। साथ-साथ इसमें सफलता प्राप्त करने के लिए विधियों का अध्ययन करते रहना है।

सफलता प्राप्त करने की कौन कौनसी स्थितियाँ है?

- पहला है - यह विश्वास हो कि बुद्धि लक्ष्य को स्वीकार करेगी।
दूसरा है - अनुभव करना और उन बातों को कर्म में लाना।
आखिर में - निरन्तर इन बातों के प्रयोग से लक्ष्य की प्राप्ति।

अपनी भावनाओं को कैसे व्यक्त करें?

- कौन महसूस करता है? बुद्धि महसूस करती है।
कौन जुड़ा हुआ है? बुद्धि बाबा से जुड़ी हुई है।

योग में बैठते हुए, बाबा के प्रति प्यार का अनुभव करते हैं। हम शरीर से अलग अशरीरी हैं, इसलिए बाबा का प्यार अनुभव होता है। उस प्यार को व्यक्त करने के लिए शरीर का आधार लेते हैं। धीरे-धीरे फिर देह अभिमान में आ जाते हैं। परन्तु हम अव्यक्त स्थिति में स्थित हो, शरीर में रहकर भी शरीर के भान से परे हो कर्म कर सकते हैं। इसका हमें प्रयोग करना है, इनकी विधियों का अन्वेषण करना है।

बाबा की मदद कैसे लें?

बाबा के मदद के बिना पुराने संस्कारों को भस्म नहीं कर सकते हैं। दो हाथ की ताली बजने से ही कुछ प्राप्त किया जा सकता है। हम बाबा के कमरे में, जिस जगह पर भी बैठते हैं, उस जगह पर ऐसे लगता है कि बाबा मुझे ही देख रहे हैं। ध्यान से देखने से अनुभव होता है कि वास्तव में बाबा तो मेरे भृकुटी के बीच में देख रहे हैं।

इस समय शिव बाबा निराकारी दुनिया में नहीं है, न ही ब्रह्मा के शरीर में है। वह तो ठीक मेरे सामने है, मुझे पढ़ा रहे हैं। इस स्मृति का प्रयोग एवं अनुभव करके देखिए।

बाबा के साथ रूहरिहान।

बाबा के कमरे में बैठते समय, आत्म अभिमानी स्थिति में स्थित हो अनुभव कीजिए कि बापदादा दोनों मेरे सामने बैठे हैं।

1 – बाबा को स्वयं का परिचय दीजिए। अपने पूरे जीवनकाल में, बचपन से लेकर अब तक जो भी अच्छे-बुरे कर्म किए हैं, उनका समाचार सुनाईए।

2 – फिर सोचिए, “मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है?”। इन संकल्पों को भी उन्हें अर्पण कर दीजिए।

3 – सोचिए, “मुझे अपने जीवन में क्या प्राप्त करना है? बाबा, आप मेरे पिता हो, शिक्षक हो। आप मेरा मार्गदर्शन कीजिए।”

बच्चों की पालना बाबा की जिम्मेवारी है।

अपनी जीवन कहानी बाबा के आगे रखना अर्थात् उनमें अपना विश्वास रखना। तब बाबा से प्यार का अनुभव होने लगता है। बाबा से रूहरिहान के बिना चैन नहीं आ सकता। मनुष्यात्माएँ हमारी मदद नहीं कर सकते हैं। मुझे तो उनसे बात करना है जो हमारे दुःख हरने के लिए आए हैं।

एक बार जीवन कहानी सुनाने के बाद, हमें हर रोज उनको समाचार देते रहना है। इन समाचारों को लिखकर एक जगह रखना – एक अच्छी विधि है। बाबा सदा ही मदद करने के लिए तैयार है। वह कुछ भी कर सकते हैं। वह रचयिता बाप है।

इस तरह प्रयोग करते, दो शक्तियाँ अपने वश होंगी।

1 – पुराने संस्कार इमर्ज नहीं होंगे। क्योंकि उन बातों को लिख कर वा सुनाकर हम ने बाबा को दे दिया है। हर दिन का भी समाचार दे दिया है।

2 – मन में कोई व्यर्थ संकल्प नहीं हैं क्योंकि हम हर घण्टे का चार्ट रख रहे हैं।

चार्ट चेक करने के मुख्य पहलू।

हर घण्टे का चार्ट क्यों रखना है?

जब योग में बैठते हैं, तब हम अकेले हैं। सिर्फ अपने मन और संस्कारों की ही बाधा है। जब हम संगठन में आते हैं तो वहाँ अनेक विचार, संस्कार तथा स्वभावों के सम्पर्क में आते हैं। उस समय जो देह को देखने की, कमी कमजोरियों को देखने की पुरानी आदतें हैं, उन्हें परिवर्तन कर आत्मा को देखने की आदत डालनी है।

स्वयं से कौनसे प्रश्न पूछें?

बाबा हमें सदा चार्ट रखने के लिए कहते हैं। इसकी प्रभावशाली विधि है कि स्वयं से हर घण्टे में दो प्रश्न पूछें।

- 1 – कितने मिनट के लिए मुझे स्मृति रही कि 'मैं' एक आत्मा हूँ।
- 2 – कितने समय तक हम देह अभिमान में रहें?

प्रारम्भ में हो सकता है कि हम 60 मिनटों में 59 मिनट तो देह अभिमान के वश रहें। परन्तु हम कम से कम उस एक मिनट के लिए भी सही; अपनी दृष्टि, वृत्ति और अपने कर्मों को श्रेष्ठ रखा, सतयुगी संस्कारों को तथा सहज आत्म-अभिमान रहने के संस्कारों को रिकार्ड किया। इस तरह हर घण्टे में चेकिंग करने के संस्कार रचने से, अनुभव का समय भी बढ़ता जाएगा।

चार्ट लिखने के नियम:

- मुख्य बात है कि हम हर घण्टे लिखें। मिनटों की संख्या न देखे। हम स्व चेकिंग के नए संस्कार बना रहे हैं। हर घण्टे में स्वयं को याद दिला रहे हैं कि हम आत्मा हैं।
- इस तरह सहज और सरल विधि अपनाने से आत्मा सहज ही उड़ती कला का अनुभव कर सकती है। बाबा ने 31/3/1986 की मुरली में सुनाया है कि, "आज भी अगर कोई ब्राह्मण आत्मा बनती है तो वह भी परिवार में नम्बर वन आ सकती है, सिर्फ एक ही बात आवश्यक है – अटेंशन।"
- रात को चार्ट लिखना स्थूल चेकिंग है। हर घण्टे का चार्ट रखना सूक्ष्म चेकिंग है। लास्ट सो फास्ट आत्मा बनने के लिए यही अभ्यास चाहिए।
- 2-3 दिन तक इसका प्रयोग कर, अमृतवेले योग पर इसका प्रभाव देखिए। चौथे दिन चेकिंग छोड़कर, उसका प्रभाव देखिए। दोनों स्थितियों की तुलना कर, अगर अन्तर अनुभव हुआ तो इस अभ्यास को जारी रखिए।
- देह-अभिमान में आने से व्यर्थ शुरू होता है। जितना-जितना आत्म-अभिमान स्थिति बनाते जाएंगे उतना-उतना व्यर्थ से मुक्त होते जाएंगे। प्रारम्भ में 2% की भी बचत होती है, तो वह बहुत अच्छी शुरुवात है।
- हमारा योग भले ही अच्छा हो परन्तु सारे दिन में अटेंशन नहीं रखेंगे तो नया घाटे का खाता बनता जाएगा। इस कारण जो भी हमने कमाई जमा की वह भी ना हो जाती है। जीवन में बचत का वा जमा के खाते का अनुभव नहीं होगा।
- हर घण्टे की चार्ट से, हमारे पुरुषार्थ की तीव्रता दुगुनी हो जाएगी क्योंकि बाबा के साथ निरन्तर बुद्धि की तार जुड़ने से पुराने विकर्म भस्म हो जाते हैं। चलते-फिरते, हर कर्म करते व्यर्थ से मुक्त होने के कारण, नया विकर्म का खाता नहीं बनता।

आत्म अभिमानी स्थिति की अनुभूति का चेकिंग चार्ट।

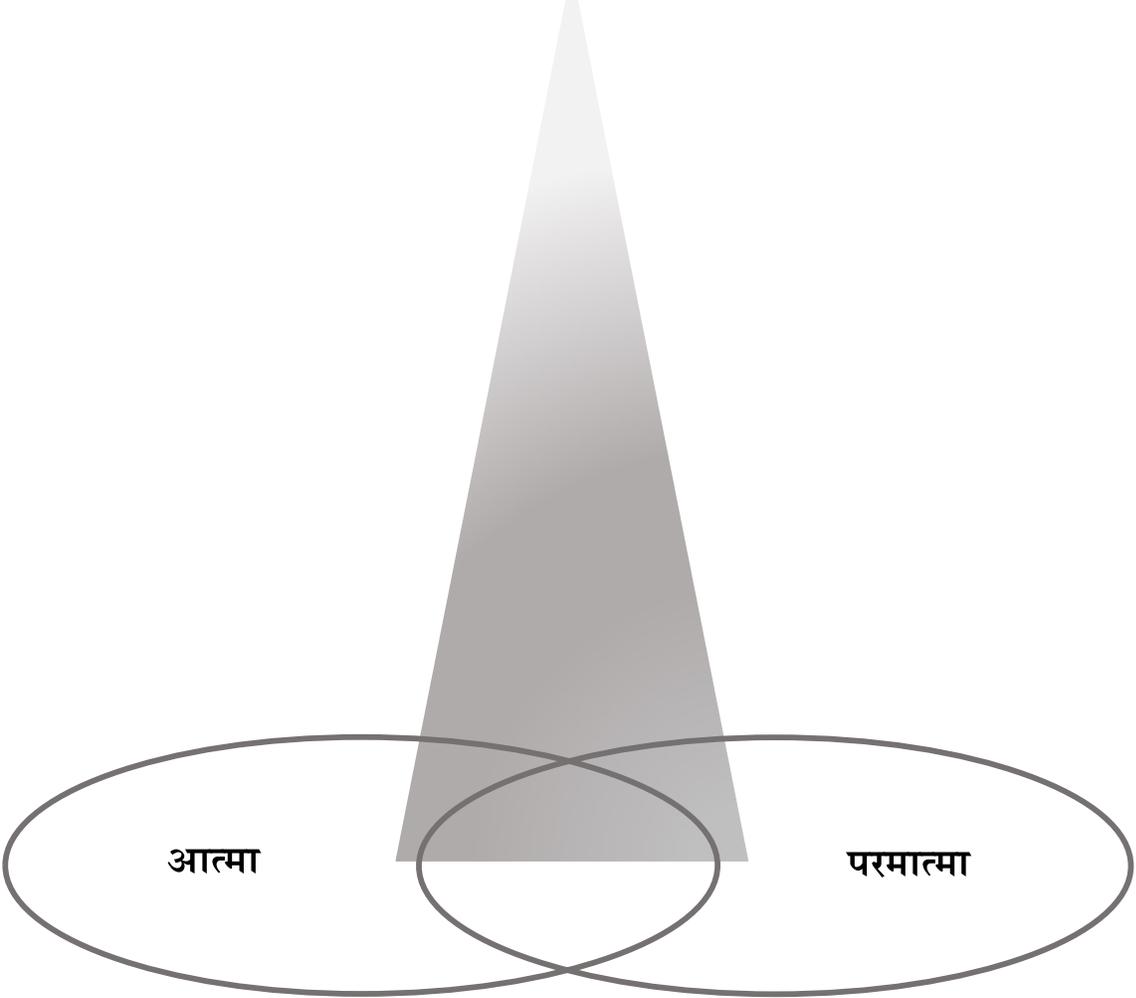
समय	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
कुल समय							

आत्म अभिमानी बनने की शक्ति

परिवर्तन



आत्मा अभिमानी स्थिति



भाग 4: **ईश्वरीय नियमों की पालना**

विषय 1 अमृतवेला

“अमृतवेला शुद्ध पवन है, मेरे लाडलों जागो।” प्रभु प्यार भरे इन शब्दों को सुनते हुए आत्मा गहरी नींद से जागती है। दिलाराम की यादों में आत्मा खो जाती है और कहती है, *“वसुधा के इस आंचल में, शिव स्वागत आज तुम्हारा।”*

यह जीवन कितना अनोखा जीवन है, आँख खोलते ही हम परमपिता परमात्मा को देखते हैं। यह अनुभव शब्दों में वर्णन नहीं कर सकते हैं। पहले तो यह संगमयुग, इसमें परमात्मा का अवतरण होना, फिर आत्माओं का परमात्मा से मधुर मिलन। यह अमृतवेला, मिलन की वेला – कितनी खुशी, कितना आनन्द देता है। जिन्होंने उस समय के वास्तविकता वा सत्यता को अनुभव किया है, वही इस समय के महत्व को जानते हैं। संगमयुग की अमृतवेला, अमृत पीकर अमर बनने का समय है। इस समय अनेक गुप्त खजानों की चाबी हमें मिल जाती है।

रूहरिहान करने के लिए बाबा का निमन्त्रण।

आज चारों ओर के रूहानी हंसों वा होली हंसों के संगठन को देख रहे हैं। सभी होली हंस सदा ज्ञान रत्न ग्रहण करते और कराते हैं। हंसों का भोजन अमूल्य मोती होते हैं। ऐसे ही आप सब होली हंसों के बुद्धि का भोजन ज्ञान रत्न है। अमृतवेले से बापदादा के साथ रूहरिहान द्वारा, रूहानी मिलन द्वारा ज्ञान रत्नों को धारण करते हो। शक्तियों को धारण करते हो। ऐसे ही सारा दिन मनन शक्ति द्वारा धारण किए हुए रत्नों को व शक्तियों को अपने जीवन में धारण कर और दूसरों को कराते हो।

अमृतवेले मिलन मनाने की शक्ति, ग्रहण करने अर्थात् धारण करने की शक्ति, बाप द्वारा हर रोज के विशेष शुद्ध संकल्प रूपी प्रेरणा को कैच करने की शक्ति सबसे ज्यादा आवश्यक है। अमृतवेले के समय हरेक धारणा करने की शक्ति द्वारा धारणामूर्त बन जाते हैं।

धारणामूर्त तथा अनुभवीमूर्त बनना।

अमृतवेले विशेष दो मूर्तियाँ चाहिए – एक धारणामूर्त दूसरा अनुभवीमूर्त। क्योंकि अमृतवेला बापदादा विशेष बच्चों के लिए सर्व सम्बन्धों के स्नेह सम्पन्न स्वरूप, सर्व खजानों से झोली भरने वाले भोले भण्डारी के रूप में होते हैं। उस समय जो भी करना चाहो, बाप को मनाना चाहो, रिझाना चाहो, सम्बन्ध निभाना चाहो, सहज विधि का अनुभव करना चाहो, सर्व विधियाँ और सिद्धियाँ सहज प्राप्त कर सकते हो। प्राप्ति के भण्डार और देने वाला दाता सहज ही प्राप्त हो सकता है। सर्व गुणों की खानें, सर्व शक्तियों की खानें, बच्चों के लिए खुली हैं। अमृतवेले के एक सेकेण्ड का अनुभव सारे दिन और रात में सर्व प्राप्ति के स्वरूप के अनुभव का आधार है। बापदादा भी हरेक को जी-भर कर बातें करने के लिए, फरियाद सुनने के लिए, कमजोरियों को मिटाने के लिए, अनेक प्रकार के पाप बक्षाने के लिए, लाड़-प्यार देने के लिए सब बातों के लिए फ्री हैं।

अमृतवेला सफल न होने का कारण।

यह संगमयुग, इस दुनिया की अमृतवेला है। नए युग का सुप्रभात है। इसी समय हम खुशी, परम शान्ति और अन्य प्राप्तियों का अनुभव कर सकते हैं। इस समय अगर हम सोये रहेंगे तो इन प्राप्तियों से वंचित हो स्वयं को खाली अनुभव करेंगे। उठकर, आधा घण्टा भी नियम प्रमाण बैठेंगे तो सन्तुष्टता का अनुभव होगा।

ऐसे समय गँवाने के कारण, सहज प्राप्ति से वंचित होने के कारण सारा दिन का कमजोर फाउण्डेशन हो जाता है। सारे दिन में चाहे कितना भी पुरुषार्थ करें लेकिन सारे दिन की आदि अर्थात् फाउण्डेशन समय कमजोर होने के कारण मेहनत ज्यादा करनी पड़ती, प्राप्ति कम होती है।

इस समय खुशी का अनुभव नहीं किया तो सारा दिन खुशी की कमी अनुभव करेंगे। मन सन्तुष्ट नहीं रहेगा। पुरुषार्थी जीवन फरियादों से भरा हुआ रहेगा कि भगवान प्राप्त होने के बाद भी खुशी और सन्तुष्टता नहीं। यह स्वयं में शक्ति भरने का समय है। इस समय को गँवाने से आत्मा निर्बल बन जाती है और सारा दिन विघ्नों से घिरी हुई अनुभव करती है।

अमृतवेला सफल बनाने के लिए ध्यान देने योग्य बातें।

- उठने के बाद, बिस्तर पर बैठकर योग नहीं करना है।
- चलते-फिरते वा दूसरी कोई जगह पर बैठकर योग करना है।
- योग में नींद आ रही हो तो ज्ञान का मनन चिन्तन करना है।
- अगर दिल में कोई बोझ है तो रूह रिहान द्वारा बाबा को सौंपकर स्वयं को हल्का महसूस करें।
- घर परिवार में आप अकेले ज्ञान में चल रहे हैं तो इस समय ज्यादा योग अभ्यास करना है। परिवार वालों पर इसका प्रभाव पड़ेगा।
- संगमयुग का पूरा लाभ लेने के लिए, परमात्मा से सर्व प्राप्ति करने के लिए अमृतवेला ही विशेष समय है। सुख-शान्ति सम्पन्न; सादगी और पवित्रता युक्त आदर्श जीवन बनाने के लिए – इस समय को वरदानी समय समझकर, पूरा महत्व देना है।
- बाबा ने जो योग सिखाया है, उसे अनुभव करने का समय है।
- अपनी श्रेष्ठ शक्तियों के अनुभव में एकाग्र हो जाना है।
- अमृतवेला योग शुरू करने से पहले, लक्ष्य बनाना है।
- सोने से पहले शक्तिशाली योगाभ्यास करना है।
- उठते ही पहला-पहला संकल्प करना है – “गुडमार्निंग बाबा”।

अमृतवेले बाबा भोला भण्डारी के रूप में है।

वह समय ऑफिशियल नहीं है। भोले-भण्डारी के रूप में हैं। इतना गोल्डन चान्स होते हुए भी कोई बच्चे चान्स ले रहे हैं। और कोई किनारे चान्स लेने वालों को देख रहे हैं। चाहना भी है फिर भी क्यों बीच में रुकावट है – उसको जानते हो?

माया भी बड़ी चतुर है। विशेष उस समय बाप से किनारे कराने के लिए आ जाती है। विशेष बहाने बाज़ी के खेल में बच्चों को रिझा लेती है। जैसे बाज़ीगर अपनी बाज़ी में लोगों को आकर्षित कर लेते हैं, वैसे

माया भी अनेक प्रकार के अलबेलेपन, आलस्य और व्यर्थ संकल्पों की बहाने बाज़ी में रिझा लेती है। इसलिए गोल्डन चान्स को गँवा लेते हैं। और फिर ऐसे समय गँवाने के कारण सहज प्राप्ति से वंचित होने के कारण सारे दिन का कमज़ोर फाउण्डेशन हो जाता है। सारे दिन में चाहे कितना भी पुरुषार्थ करें लेकिन सारे दिन की आदि अर्थात् फाउण्डेशन समय कमज़ोर होने के कारण मेहनत ज्यादा करनी पड़ती, प्राप्ति कम होती है।

हमेशा अपनी प्राप्तियों की लिस्ट को सामने रखो।

प्राप्ति कम होने के कारण दो प्रकार की अवस्था का अनुभव करते हैं। एक तो चलते-चलते थकावट अनुभव करते हैं, दूसरा चलते-चलते दिलशिकस्त हो जाते हैं। और फिर क्या सोचते हैं, ना मालूम मंज़िल पर कब पहुंचेंगे? समय नज़दीक है या दूर है? कब प्रत्यक्षता होगी और सतयुगी सृष्टि में जावेंगे? यह प्रवृत्ति के बन्धन कब तक रहेंगे?

वर्तमान की प्राप्ति को छोड़ भविष्य को देखते हैं। वर्तमान प्राप्ति की लिस्ट सदा सामने रखो, "तो कब होगा" यह खत्म होकर "हो रहा है" में आ जाएंगे। दिल शिकस्त होने के बजाए दिल-खुश हो जावेंगे। वर्तमान से किनारा नहीं करो। माया की बहानेबाज़ी को पहचानो। माया बहाने में आपको राज़ी कर देती है। इसलिए बाप को रिझा नहीं सकते हो अर्थात् सहज साधन अपना नहीं सकते हो। वरदान के रूप में जो प्राप्ति करनी चाहिए उसके बजाए मेहनत कर प्राप्ति करने में लग जाते हो। इसलिए अमृतवेले की सहज प्राप्ति की वेला को जानते हुए उसका लाभ उठाओ। खुले भण्डारों से प्रालब्ध की झोली भर लो।

अमृतवेला असफल होने के कारण।

- अगली रात सोने से पहले स्वयं पर ध्यान नहीं दिया।
- इसके महत्व को नहीं समझा है।
- अगले दिन के संकल्पों की खींच।
- नित्य कर्मों के बारे में सोचना।
- विकर्मों का बोझ।
- भारी भोजन।
- बहुत थककर सोना।
- सोने से पहले बहुत बातचीत करना।
- बिस्तर पर ही बैठकर योग करना। दीवार से तांककर बैठना।
- ताज़ी हवा का न होना।
- योग की स्थितियों से परिचित न होना।

वरदाता और भाग्यविधाता से अमृतवेला तकदीर की रेखा खिंचवाओ।

वरदाता और भाग्य विधाता से अमृतवेले के समय जो तकदीर की रेखा खिंचवाना चाहो, वह खींचने के लिए तैयार हैं। तकदीर की रेखा वरदाता से सहज व श्रेष्ठ खिंचवा लो। उस समय यह भोले भगवान के रूप में हैं, लवफुल है तो लव के आधार से श्रेष्ठ लकीर खिंचवा लो। जो चाहे, जितने जन्मों के लिए चाहे, चाहे अष्ट रत्नों में, चाहे 108 रत्नों में, बापदादा की खुली ऑफर हैं और क्या चाहिए! मालिक बनो और अधिकार लो।

कोई तालाचाबी नहीं है। मेहनत की चाबी नहीं है। नहीं तो फिर सारे दिन में मेहनत को चाबी लगानी पड़ती है, उस समय सिर्फ एक संकल्प करो कि जो भी हूँ, जैसा भी हूँ, आपका हूँ। माया की बाज़ी को पार कर साथ में आकर के बैठ जाओ। बस। यह माया की बाज़ी साइडसीन है। उनमें रुकना नहीं। आ जाओ और बैठ जाओ। संकल्प और बुद्धि अर्थात् मन और बुद्धि बाप के हवाले कर दो। यह करना नहीं आता? बाप की दी हुई वस्तु बाप को देने में मुश्किल क्यों? कभी तेरी कभी फिर मेरी कहते हो। इस तेरी मेरी के चक्र में आ जाते हो।

आँख खुलते ही जम्प लगाकर बाप के साथ बैठ जाओ।

अमृतवेला हुआ आँख खुली और सेकण्ड में जम्प लगाकर बाप के साथ बैठ जाओ। साथ के कारण जो बाप के खजाने सो आपके खजाने अनुभव होंगे। नॉलेज के आधार पर नहीं लेकिन प्राप्ति के आधार पर। अधिकार के तख्त पर बैठे हुए होने के कारण अधिकारी पन का अनुभव होगा। तो बाप खुदा दोस्त के रूप में अधिकार के तख्त निवासी होने से भी जो चाहो वह बना सकते हो। जैसे हद के राजा थोड़े समय की राजाई क्या अधिकार में नहीं कर लेते हैं? अब बेहद तख्तनशीन इस गोल्डन समय पर वर्तमान समय सहज ही अपनी गोल्डन एज स्थिति बना सकते हो। समझा, सहज पुरुषार्थ का समय और सहज साधन। फिर सहज को छोड़ मुश्किल में क्यों जाते हो? अब सहज पुरुषार्थी बनेंगे या मुश्किल? जब बाप सहज मिला तो मार्ग मुश्किल कैसे होगा! सहज पुरुषार्थी बनो। मुश्किल का नाम-निशान खत्म करो तो दुनिया की मुश्किलातों को खत्म कर सकेंगे।

अमृतवेले का प्रैक्टिकल अनुभव।

अमृतवेला उठते ही संकल्प ले सकते है, "मैं आत्मा, इस तन में अवतरित हूँ।" यह अभ्यास से शरीर से अलग होने का अनुभव करेंगे। इस शक्तिशाली आधार से श्रेष्ठ स्थिति बना सकते हैं। रात को सोने से पहले ही ईश्वरीय नशा उत्पन्न करने वाले संकल्प हो और उसे भी हम अमृतवेले के समय स्मृति में ला सकते हैं। जैसे कि,

"मैं किसकी सन्तान हूँ?"

"हम कितने भाग्यशाली है?"

"गुडमार्निंग शिव बाबा।"

इस अभ्यास से व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जाएंगे। अमृतवेले के आनन्दमय समय में दिलाराम बाप से मिलन मनाते, मधुर रूह रिहान कर सकते हैं।

बाबा के साथ अमृतवेला पूरा करने के बाद, नहाते समय वा शरीर को तैयार करते समय सोचिए कि मैं आत्मा चैतन्य मूर्ति, इस देह रूपी मन्दिर में विराजमान हूँ। ब्रह्मा बाबा आदि काल में अभ्यास करते थे कि, "मैं तो एक बच्चा हूँ। शिव बाबा इस रथ को नहला रहे हैं।" ऐसा मधुर वार्तालाप हमको भी अति आनन्द देगा।

स्वीट साइलेन्स के अनुभव का समय।

अमृतवेले के समय, आत्मा अपने घर निराकारी दुनिया में स्थित हो, उस घर के स्वीट साइलेन्स का अनुभव सहज ही कर सकती है। इसका कारण है कि इस समय पाँच तत्व भी शुद्ध होते हैं, मनुष्य आत्माएँ भी शान्त होती हैं और योगियों का मन भी शान्त रहता है। इस शुभ वेला में बुद्धि को निराकारी दुनिया में परमपिता ज्योतिबिन्दु में एकदम एकाग्र कर, बीजरूप स्थिति जैसी शक्तिशाली स्थिति का अनुभव कर सकते हैं।

अमृतवेले के समय स्वयं को अमृत से भरपूर कर लें।

अमृत से भरपूर होने का समय सिर्फ अमृतवेला ही है। यह सारे दिन की नींव है, इस समय की कमज़ोरी, सारे दिन को कमज़ोर कर देती है। सर्व प्रति शुभ संकल्प फैलाने का वा स्वदर्शन चक्र फिराकर स्वयं को सम्पूर्ण बनाने का यह समय है। यह करने से जीवन में अपार शक्तियाँ प्राप्त कर सकते हैं। ब्रह्मा बाबा 2 से 6 बजे तक विचार सागर मंथन करते थे। वह कहते थे, "मैं बच्चों के लिए ताज़ा भोजन बना रहा हूँ।" विचार सागर मंथन करने से आत्मा ज्ञान की अर्थारिटी बन जाती है, श्रेष्ठ बन जाती है तथा मन प्रफुल्लित होता है।

यह तीन – चार घण्टे, 7 वा 8 बजे तक, स्व उन्नति के लिए रखें। उस समय नित्य कर्मों पर ध्यान न दें। ऐसे यह तीन – चार घण्टे सफलतापूर्वक इस्तेमाल करने से इस ईश्वरीय जीवन में नए दिव्य अनुभव करते रहेंगे।

यह समय इतना कल्याणकारी क्यों है?

कोई तालाचाबी नहीं है।

मेहनत की चाबी नहीं है।

नहीं तो सारे दिन में मेहनत की चाबी लगानी पड़ती है, उस समय सिर्फ एक संकल्प करो कि मैं जो भी हूँ, जैसी भी हूँ, आपकी हूँ।

शिव बाबा ने अनेक बार इस कल्याणकारी समय का महत्व सुनाया है। भगवान ने कहा है कि इस समय अपनी सारी मनोकामनाओं को पूर्ण कर सकते हैं। इस समय के महत्व को ध्यान में रखकर समय का पूरा लाभ ले सकते हैं। यह वो समय जब भगवान अपने बच्चों के लिए सर्व खजाने खोलकर रख देते हैं। आप उनसे, गुण शक्तियाँ, वरदान, कुछ भी ले सकते हैं। सिर्फ परमपिता परमात्मा के साथ जाकर बैठ जाना है, तब जो उनका हैं, वह अपना भी हो जाएगा।

उस समय बाबा हर बात का समाधान देते हैं। अगर आप सोये रहेंगे वा अलबेले रहेंगे तो बाबा समाधान कैसे दे सकेंगे? बाबा के साथ कोई भी सम्बन्ध का अनुभव इस समय कर सकते हैं। खुदा दोस्त, सब कुछ लुटाने वाला भोलानाथ.. इस समय, बाबा भी स्वयं अपने बच्चों से मिलना चाहते हैं।

अमृतवेले के लिए नियम:

बुद्धि के लिए नियम।

- रात को सोने से पहले अव्यक्त मुरली पढ़ना।
- रात को सोने से पहले, बाबा को एक छोटा खत लिखना। हो सकता है बाबा आपको अमृतवेले मनन चिन्तन के लिए कोई विषय दे। उसे लिखकर रखिए ताकि भूल न जाए।
- रात को सोने से पहले, हो सके तो आधा घण्टा याद में बैठें।
- विशेष योग अभ्यास के लिए 3.30 बजे उठ सकते हैं। इस विशेष पुरुषार्थ द्वारा बाबा से विशेष वरदान मिलेंगे। अमृतवेला शक्तिशाली होगा।
- विशेष लम्बे समय के अमृतवेले के लिए 2 बजे उठना और 5 बजे तक बैठना।

शरीर के लिए नियम।

- रात को अच्छी तरह से नींद करें, 10 बजे के पहले सो जाए, खास जब दोपहर को आराम न लिया हो तब।
- रात को हल्का भोजन करें वा जल्दी खाएं। और मुरली के बाद अच्छे से नाश्ता करें।
- ताज़ा फल, सलाद के साथ हल्का भोजन करने से मन ताज़ा रहेगा।
- अगर शरीर बहुत ज्यादा थक गया हो तो हल्के व्यायाम वा घर के हल्के काम काज से वह थकावट दूर कर फिर सोने जाए। भारी माथे होकर सोएंगे तो उठते ही भारीपन का अनुभव होगा।
- सोने से पहले बहुत ज्यादा बातचीत न करें।
- अमृतवेला स्नान करके बैठने से ताजापन रहेगा। वा कुछ गरम पीकर बैठिए। लेकिन किसी से बातचीत न करें।
- अलर्ट होकर बैठिए। (सीधा बैठिए, दीवार वा कुर्सी से तांककर नहीं बैठिए। शरीर बीमार है तो उठकर, कोई भी सुखासन में बैठिए, शरीर को ज़ोर नहीं दीजिए।) कमरे में ताज़ी हवा हो।
- हल्की रोशनी कमरे में वातावरण बनाती है। अगर बहुत ज्यादा अन्धेरा है तो नींद आ सकती है। दूसरों को परेशानी न हो तो अगरबत्ती जला सकते है।

आत्मा के लिए नियम।

- अमृतवेले बाबा के साथ सर्व सम्बन्धों का अनुभव करें। बाबा को पिता, माता, साजन, बच्चा, सखा, मार्गदर्शक, साथी इत्यादि रूपों में याद कीजिए।
- बाबा से प्रेम, रहम, आनन्द, सुख, शान्ति इत्यादि गुणों को अनुभव कीजिए।
- बाबा से मिले हुए स्वमान को धारण कीजिए।
- सारे विश्व की सैर कीजिए, तीनों कालों में विचरण कीजिए। शान्ति और प्रेम की किरणें सारी दुनिया में फैलाइए।

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न।

सीखने की सात विधियाँ।

कुछ नया सीखते समय, हम सब अलग-अलग विधि अपनाते हैं। किसी को कोई विधि, किसी को कोई विधि जँचती है, जो उनके सुविधा अनुसार आरामदाई होती है। वा उस विधि से हम परिचित होते हैं। यहाँ सीखने की सात विधि तथा उनसे जुड़ी क्रियाएँ (activities) दी गई हैं। आप इसमें से कोई भी विधि को चुनकर उस का प्रयोग कर सकते हैं।

पहली – मौखिक/भाषा द्वारा सीखने की विधि। (verbal and linguistic ways of learning)

1 – इस विषय पर आपस में विचारों की लेन-देन करना वा लिखना -

“स्वयं भगवान आत्मा को नींद से जगाते हैं और दिल, दिलाराम की यादों में खो जाता है।”

क्या आप इसका अनुभव करते हैं?

अगर होता हो, तो अपने मुख्य अनुभव सुनाईए वा लिखिए।

अगर नहीं, तो इस अनुभव मार्ग में कौनसी बाधा है? उसे सुनाईए वा लिखिए।

2 – कोई कविता लिखना और सुनाना।

एक छोटे संगठन में (4 से ज्यादा नहीं), अमृतवेले के आनन्द वा खुशी के बारे में कोई कविता लिखिए।

आप अकेले में कविता लिख सकते हैं वा संगठन में मिलकर लिख सकते हैं। फिर संगठन में सबको यह कविता सुनाईए।

3 – पत्रिका (journal) लिखना।

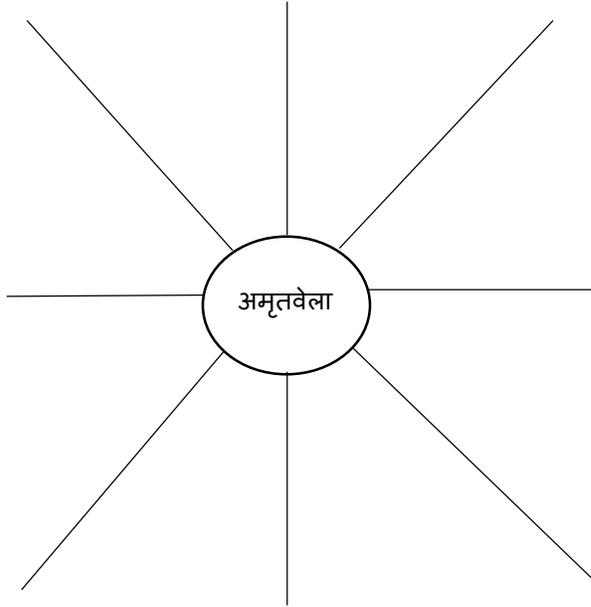
एक हफ्ते के लिए, अमृतवेले के अनुभवों की पत्रिका वा डायरी लिखिए।

4 – कहानी सुनाना।

स्वयं के वा वरिष्ठ भाई - बहनों के अनुभवों को कहानी के रूप में सुनाईए।

दूसरी – तार्किक विधि। (logical way)

1 – वेब चित्र बनाना। (web diagram)



ऊपर के चित्र में अपने विचार लिखिए। या एक बड़े A3 कागज पर, इसका बड़ा चित्र बनाइए। अमृतवेले के बारे में जो बातें आप जानते हैं, उन्हें लिखिए। बड़े संगठन में, अपने अपने चित्र प्रस्तुत कीजिए।

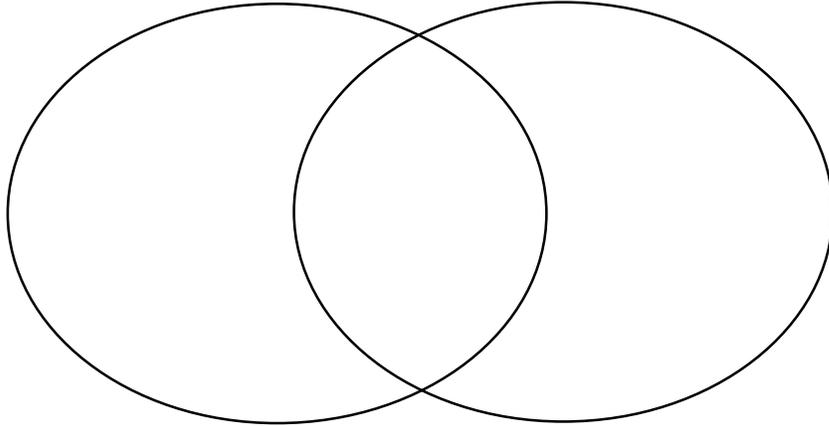
2 – वेब चित्र के लिखत को पढ़िए। उसमें लिखी हुई बातों को इस प्रकार अलग-अलग वर्ग बनाकर (categorise) लिखिए।

3 – कोडिंग (coding) – स्वतन्त्र रूपों से वा संगठन में लिखना।

एक समूह अमृतवेले के बारे में सन्देश कोड (code) रूप में लिखें। दूसरा समूह उसे डी-कोड (de-code) करने के लिए दें।

उदाहरण: "मैं आपकी हूँ" का कोड हो सकता है "आत्मा ____ की हूँ"

4 – वेन चित्र (Venn diagram) बनाना।



अकेले में या 3-3 का समूह बनाकर ऊपर के चित्र में लिखना -

1 – अमृतवेले का योग। 2 – दूसरे समय में योग
इन दोनों में अन्तर और समानताओं को लिखिए।

तीसरी – दृश्य वा स्थानिक विधि (Visual Spatial Ways of Learning)

अमृतवेले के अनुभव को कॉमेन्ट्री के रूप में रचनात्मक रीति से सुनाईए।
अनेक रंगों के क्रेयॉन से, अपने अनुभवों को चित्रों द्वारा दर्शाइए।
वा कॉमेन्ट्री सुनते हुए उसे कर्मों में दिखाइए (movements)।

चौथी – शरीर के हाव भाव द्वारा सीखने की विधि।

सॉफ्ट म्यूज़िक के साथ अमृतवेले के विषय पर रचनात्मक रूप से कॉमेन्ट्री करें।
3 के संगठन में इस कॉमेन्ट्री के ऊपर मूवमेंट्स बनाएं।
सभी संगठन मिलकर उन्हें प्रस्तुत करें।

पाँचवी – संगीत वा नृत्य द्वारा सीखने की विधि।

1 – अमृतवेले के महत्व को वर्णन करने वाला कोई गीत बजाकर, उसके साथ स्वयं भी गाएं। अगर संगठन है तो लयबद्ध ताली बजाएं।
2 – तीन-तीन के संगठन में गीतों की रचना कर सुर मिलाएँ।
गीत में इन शब्दों का प्रयोग जरूर करें, “मैं जो भी हूँ, जैसी भी हूँ, आपकी हूँ।”
वापिस बड़े संगठन में आकर, सबके सामने गायिए।

छठी – पारस्परिक अध्ययन की विधि।

1 – अमृतवेले के अपने विचारों को अपने साथी/साथियों के सामने वर्णन करना।
एक आत्मा अपने अमृतवेले का अनुभव सुनाए।
दूसरी आत्मा इसे ध्यान से सुने और जिस रीति पहली आत्मा ने सुनाया, वह अनुभव उसी तरह सुनाकर दोहराए।

फिर कोई एक पॉइंट लेकर, उसके बारे में पहली आत्मा से प्रश्न करे।
पहली आत्मा उसका उत्तर दें।
ऐसे दूसरी आत्मा के साथ दोहराए।

2 – 3 के संगठन में कोई अमृतवेले का अनुभव सुनाना।
कोई अनुभव सुनाना शुरू करें।
ग्रुप फैसिलिटेटर (group facilitator) ताली बजाएँ।
जहाँ पहली आत्मा ने रोका, अगली आत्मा वहाँ से सुनाते जाए।
ऐसे तीसरी आत्मा करें।
संगठन में सभी को अवश्य सुनाना है।
फैसिलिटेटर को ध्यान रखना है कि सुनाने के पहले ज्यादा समय कोई चुप न रहें वा ज्यादा सोचे नहीं परन्तु सहज और सरल रीति से सुनाते रहें।

सातावी - संगठित रूप में व्यक्तिगत सीखने की विधि।

कोई म्यूज़िक बजाएँ।
बाबा से रूह रिहान करते हुए, सभी अपने मन से बाबा को प्रतिज्ञाएं सुनाएँ,
फिर संगठन में अपनी-अपनी बातों को सुनाएँ।

उदाहरण:

“मुझे विश्वास है कि बाबा, आप मेरी रक्षा करेंगे। शुक्रिया बाबा जो आप मुझे अमृतवेला उठाते हैं।”
अगर आप अकेले है तो बाबा को अपनी दिल की बात सुनाएँ।

विषय 2

बाबा तथा निमित्त आत्माओं से सम्बन्ध

हमारी निमित्त आत्माएँ

दादी रतनमोहिनीजी, मोहिनी दीदीजी तथा जयन्ती दीदीजी ब्रह्माकुमारी संस्था की वरिष्ठ निमित्त आत्माएँ हैं। यह 'निमित्त' कहलाते हैं क्योंकि दूसरों की सेवा के लिए, स्वयं को भगवान द्वारा निमित्त बनाई हुई समझती हैं। सेवाओं के विस्तार को देखते हुए, मदद के लिए एक कार्यवाहक समिति (management committee) है। यह एक आध्यात्मिक संगठन है। एक संस्था के रूप में पदों का अनुक्रम (hierarchy) है, परन्तु इन पदों से कोई अहंकार वा स्थूल उपलब्धियाँ नहीं जुड़ी हैं। अपने अनुभवों के आधार पर, आवश्यकता अनुसार यह जिम्मेवारियों का पद निभाया जाता है।

जिस प्रकार के सहायता की वा पालना की आवश्यकता है, उस अनुसार, जिम्मेवारी बाँटी जाती है। अपने पढ़ाई के स्थान पर, आप से ज्यादा अनुभवी आत्माओं को निमित्त रूप में देख सकते हैं। परन्तु सारे निर्णय दादियों तथा कार्यवाहक समिति द्वारा लिए जाते हैं।

ब्रह्माकुमारीज़ - एक संस्था तथा एक परिवार।

यह यज्ञ, एक ईश्वरीय परिवार और साथ में एक संस्था के रूप में, आदि से चला आ रहा है। अनेक घरों में भी यह ईश्वरीय ज्ञान दिया जाता है जिसको पाठशाला के रूप में पहचाना जाता है। (हम अब से 'संस्था' शब्द को 'यज्ञ' शब्द से सम्बोधन करेंगे। यह यथार्थ शब्द है जो हम ब्राह्मण ही समझ सकते हैं। नई सृष्टि की रचना के लिए हमारे विकारों, कमज़ोरियों की आहुति देने के लिए स्वयं परमात्मा ने रचा है।)

परिवार के रूप में, यह एक सहज-स्वाभाविक परिवार है। कोई भी परिवार रक्त सम्बन्धों से बनता है, परन्तु यहाँ ईश्वरीय सम्बन्ध हैं। अपनी पुरुषार्थ की सफलता के लिए परिवार के प्रति स्नेह तथा सच्चे दिल की सेवा आवश्यक है। नम्रता से ही परिवार-जनों के दिलों को जीता जा सकता है।

यज्ञ की सेवाएँ निरन्तर बढ़ती रहती है, जिस कारण सम्बन्ध-सम्पर्क भी बढ़ते जाते हैं। हमें सबकी विशेषताओं को देखना है और स्वयं जो भी कर सकते हैं वह करना है। क्योंकि सभी यज्ञवत्स समान नहीं हैं, हर एक विशेष है। हम सब एक समान हो जाएँ तो उसमें मज़ा नहीं रहेगा।

"हम सब बाबा की सन्तान हैं, वह यज्ञ रचयिता हैं, हम सब यज्ञवत्स हैं।"

सेवा का पार्ट - हमारे अनुभवी महारथी निमित्त आत्माएँ।

यज्ञ में जिम्मेवारी उठाना अर्थात् सेवा करना। निमित्त आत्माएँ सेवाधारी हैं और हमारा उनके साथ सम्बन्ध भी है, वे हमारे बड़े भाई वा बहन हैं। जब आवश्यकता है तब वह निमित्त आत्माओं का पार्ट बजाते हैं।

हमारी वरिष्ठ निमित्त आत्माएँ अनुभवी हैं। उनमें विश्वास रखने से हमारी उन्नति तीव्र गति से होगी। जब ब्रह्मा बाबा साकार में थे तो कहा जाता था, "फॉलो ब्रह्मा बाबा"। (अब भी आकारी ब्रह्मा फरिश्ता को ही

फॉलो करना है।) अभी साकार में हम अपने वरिष्ठ भाई-बहनों को उदाहरण के रूप में देखते हैं। वे हमारे आध्यात्मिक नेता हैं। अनेक वर्षों की त्याग, तपस्या तथा अथक सेवा द्वारा उन्होंने स्वयं को उस स्थान के लिए योग्य बनाया है। बाबा की इन निमित्त आत्माओं को फॉलो करने से, इस ईश्वरीय मार्ग में चलते हुए जो विघ्न आते हैं, उन्हें पार करने के लिए बाबा की मदद मिलती है।

आप अनेक विधि से उनका अनुसरण कर सकते हैं। आपके सामने उनको कर्म करते हुए देख, उनके कर्मों को, उनके जीवन को फॉलो कर सकते हैं। उनके द्वारा सुनाए गए क्लासेस का अध्ययन कर सकते हैं। उन निमित्त आत्माओं ने दूसरी आत्माओं को तैयार कर आपके पढ़ाई के स्थान पर आपके लिए निमित्त बनाया है। उनको भी फॉलो कर सकते हैं।

बड़ों के साथ सच्चाई और सफाई।

बड़ों के साथ निरन्तर आपका सम्बन्ध-सम्पर्क हो। सच्चाई के साथ आपका उनसे कम्यूनिकेशन होना चाहिए। ऐसे सच्चाई और सफाई वाले सम्बन्ध से बड़ों के मन में, आपके स्व-पुरुषार्थ की स्थिति, आपकी परिस्थिति, दूसरों की सेवा में आपका योगदान इत्यादि बातें साफ हो जाती हैं। इसी तरह ज़रूरत के समय पर आप, बड़ों द्वारा सहायता प्राप्त कर सकते हैं। पहले से अपने सम्बन्धों में सच्चाई और सफाई होने के कारण, हमारी परिस्थितियों प्रति उनकी जो सोच है, वह प्राप्त कर सकते हैं।

दूसरों को मदद देने में हमारा पार्ट।

वारिष्ठ निमित्त आत्माओं की तरह, आप स्वयं भी अब बाबा के निमित्त बच्चे हैं। जब दूसरों के साथ सम्बन्ध में आते हैं, तब उनको अपना अनुभव सुनाकर आप उन आत्माओं तक पहुँच सकते हैं। इस प्रकार आप बाबा के वाइब्रेशन्स को प्रतिबिम्बित कर, बाबा के ज्ञान को दूसरों के साथ बाँट रहे हैं। बाबा के दिए हुए गुणों को अपने चाल-चलन से प्रदर्शित कर रहे हैं। इस तरह अन्य आत्माएँ आपको एक उदाहरण के रूप में देखेंगे।

परन्तु इस प्रकार के संकल्प करते हुए, कभी बोझ का अनुभव न करें। आत्माओं को जो ज़रूरत है, वह मेरे में न भी हो, तो मेरे से कोई न कोई ज्यादा अनुभवी हैं जो उन्हें अनुभव करा सकते हैं।

अपने सम्बन्ध-सम्पर्क में आने वाली आत्माओं को, आपसे अगर समय चाहिए तो समय दीजिए। साथ-साथ उन आत्माओं को भी समय दीजिए जिनको ज़रूरत है। हमारा मुख्य लक्ष्य है - स्वयं को और दूसरों को बाबा के साथ जोड़ना। स्वयं में सच्ची नम्रता हो, दिखावे मात्र नहीं। हम स्वयं भी परिवर्तन की प्रक्रिया में हैं। फिर भी सम्पूर्ण तो बनना ही है। बाबा के साथ सम्बन्ध में, आज्ञाकारी हो, नम्रता से चलना है। हम जितना शक्तिशाली बनेंगे उतना बाबा हमें 'निमित्त' के रूप में स्वीकार कर सेवा कराएँगे।

अन्य आत्माओं को बाबा के पास लाने के लिए निमित्त बनना।

हम ऐसे योग्य बनें जो बाबा हमारे द्वारा किसीको ज्ञान दे सकें। मुझे इसमें कुछ नहीं करना है, सिर्फ बाबा मेरे द्वारा अपना कार्य करा सकें। मुझे स्व स्थिति में रह, स्व पुरुषार्थ करना है। हमें कोई बुद्धिवान, तर्कवादी इत्यादि नहीं बनना है। हम अपनी सहज स्थिति में रहकर सच्चाई-सफाई से बहुत कुछ कर सकते हैं। इसका हमने अभी तक पूरा अनुभव नहीं किया है।

हम जो कहते हैं, वही करें। प्रैक्टिकल एग्जाम्पल (practical example) सदा ही गुप्त होता है। लोगों को यह जानने की उत्सुकता होती है कि हम किस पृष्ठभूमि से आ रहे हैं। उन्हें स्वयं की जानकारी विस्तार से देने के बजाए उनकी इच्छा, आवश्यकता अनुसार ज्ञान दीजिए। आज दुनिया को नई सोच, रचनात्मक जीवन लक्ष्य चाहिए। हमारा भी लक्ष्य है नई दुनिया का निर्माण करना।

जो भी हमारे सामने आएँ, हमें सोचना है, “मुझे राजा बनाना है, प्रजा नहीं।”

दुनियावी व्यवहार में सिखाया जाता है कि असली सफलता माना उन्नति। सफलता को अपने जीवन में ‘क्या किया?’ इस आधार पर मापा जाता है, न कि ‘वह खुद क्या है’ इस आधार पर।

अपना अनुभव सुनाने के लिए हमें घबराना नहीं है। इससे अनेक बाधाएँ मिट जाएँगी। सब में विशेषताएँ हैं। वास्तव में आज कल आत्माएँ नम्रता के गुण को देखना चाहती हैं, गम्भीरता तथा प्रबुद्धता देखना चाहती हैं, उन्हें इस बात से कोई मतलब नहीं कि यह किस पद में है। “मैं बाबा की निमित्त बनी हुई आत्मा हूँ, बाबा मुझ आत्मा को यूज़ (use) कर रहे हैं।” हमने देखा है कि दादियाँ कभी भाषण नहीं करना चाहती हैं, वे अपना अनुभव सुनाना चाहेंगी या सवाल-जवाब करना चाहेंगी।

आज दुनिया के लोग जानना चाहते हैं कि, कैसे जीवन को सहज और सरल बनाएँ। हमें सरल भी रहना है लेकिन उसके साथ ईश्वरीय नियमों के पालना का भी सन्तुलन रखना है। ‘अनुशासन’ हमारी आन्तरिक क्षमता है। यह वही समय है जब नियम एवं मर्यादाओं की पालना को एक आन्तरिक विचार बना देना है। यही सतयुगी दुनिया की रीत है।

दूसरों को प्रगति करने देना।

दूसरों को उमंग उत्साह दिलाने वाले बनना है। दूसरों को अपनी उन्नति स्वयं करने दें और जरूरत पड़ने पर मदद करनी है। एक ही शुद्ध अभिमान हो, “मैं परमात्म-निमित्त आत्मा हूँ।” अन्दर से भावना हो कि एक की गलती सबकी गलती है, परिवार की गलती है। आपस में परिवार की भावना बहुत आवश्यक है। फिर भी हम सब यात्री हैं, अकेले आए हैं, अकेले वापिस जाना हैं।

आज दुनिया को अनुभव की जरूरत है, यहाँ पर लोगों के दिल खाली हैं। सूरज बिना भेदभाव के, सब को रोशनी देता है। हमें भी सब के साथ ईमानदारी से रहना है और दिल बड़ा रखना है। सबको लगे कि वह आप से सहायता ले सकते हैं। स्वयं में इतनी शक्ति हो जो सामने वाले को लगे कि हम उन्हें बिना कोई इच्छा वा अपेक्षा के सहायता दे सकते हैं।

हमें एक माँ की तरह, यह स्मृति में रखना है कि “मुझे कल्प वृक्ष की सभी शाखाओं की सेवा करनी है।”

परिवर्तन ही सच्ची सेवा है।

बाबा के निमित्त बच्चे होने के कारण, हम अनेक किरदार निभाते हैं – कभी माँ के रूप में, कभी दोस्त के रूप में, कभी नर्स के रूप में और कभी समाज सेवक के रूप में भी कार्य करना होता है। इन सब पार्ट में दूसरों के प्रति हमारा चिन्तन रहेगा। हमें अपना गुप्त पार्ट बजाते हुए, स्वयं पर अटेन्शन देते हुए, दूसरों

के लिए उदाहरण मूर्त बनना है। दूसरों की प्रगति में सहयोगी भी बनना है और स्व परिवर्तन के लिए भी पुरुषार्थ करना है। बार-बार अपने सार स्वरूप में स्थित हो जाना है। दुनिया अपने सामने ऐसा उदाहरण देखना चाहती है, जो समस्याओं के बीच में भी चट्टान की तरह रहे। यह दुनिया पहचानना चाहती है कि सत्यता की शक्ति कैसे अटल मददगार है। इसका सच्चा आधार दैवी गुण है।

आप जो सुनाना चाहते हैं, उसका स्वरूप बनकर सुनाना है। आप जो बनें हैं वही सुना सकते हैं। लोग हमारे में धारणा का सबूत देखना चाहते हैं।

हम सब एक हैं, सबकी भिन्नताओं का हमें मान है।

सच्चाई, ईमानदारी, सन्तुलन, निष्पक्षता – किसी भी सुव्यवस्थित परिवार के लिए आधार है। आपस में आने वाली दूरियों को अपनी व्यक्तिगत धारणा और सहयोग के बल से मिटाना है। सबसे बड़ा अन्तर तो हमारी कथनी और करनी के बीच होता है।

बाबा हमें सिखाते हैं कि दूसरों की इच्छाओं और आशाओं को समझना है तथा उनके लिए खुली दिल रखना है, दूसरों को महत्व देना है। इस प्रकार, उमंग-उत्साह और उद्देश्य को सामने रखते हुए, सभी बाबा के कार्य में शामिल होंगे। हम ब्राह्मणों का जीवन एक सेतु की तरह है, जिससे हम कल्प वृक्ष की सभी शाखाओं को जोड़ते हैं। इसे यथार्थ निभाने के लिए, हरेक आत्मा के विशेष पार्ट को समझकर, दिल की गहराई से उसके लिए सम्मान रखना है। तब ही ब्राह्मण परिवार में एवं विश्व परिवार में सद्भाव ला सकते हैं।

सब के लिए सम्मान तथा एक दूसरे के गुणों की प्रशंसा।

कहा जाता है, “एक की विशेषता, परिवार की विशेषता; एक की कमी, परिवार की कमी।”

इस ईश्वरीय मार्ग पर चलते, हमारे समान साथी अनेक हैं, जो हम आपस में सह यात्री हैं। उन सबके प्रति मेरी वृत्ति सम्मान और मधुरता की हो। मुझे उनसे व्यक्तिगत राय वा मार्गदर्शन न लेना है, न उन्हें देना है क्योंकि उनको भी उतना ही अनुभव है जितना कि मुझे। बड़ों के उदाहरण को फॉलो करते हुए, समान साथियों को खुद राय-सलाह देना उचित नहीं है। हम उनको यह राय दें कि निमित्त बड़ों से बात करें।

बाबा पर सब बच्चों की जिम्मेवारी है।

अक्सर यह देखा गया है कि आप जो अपनी बात सुना रहे हैं, उन बातों को समझने की गहराई आपस में स्टूडेंट्स (भाई-बहनें) के बीच नहीं होती। आपकी बातों को सुनकर, वह दर्द अपना बना लेने का खतरा भी होता है।

बड़ों से मार्गदर्शन लेने की आदत बनाने से, आपस में जो बातचीत वा सम्बन्धों में तनाव वा समस्याएँ आती हैं, उन्हें हम रोक सकते हैं। इससे, दूसरों के साथ सम्बन्ध सुधारने में समय और शक्ति ज्यादा देने के बजाए, उसी शक्ति को स्व-सेवा प्रति एकाग्र कर सकते हैं। हमें सदा याद रखना है, “सब बच्चों की जिम्मेवारी बाबा पर है।”

बाबा के साथ रूह-रिहान से सम्बन्धों में भी मधुरता।

आप जितना-जितना बाबा के साथ रूह-रिहान करेंगे, उतना-उतना आपसी व्यवहार और वार्तालाप में मधुरता आएगी। सारे दिन में हमारी बुद्धि की लिंक (link) बाबा के साथ जुड़ी हुई नहीं होगी तो व्यवहार में आते हुए आत्मा को जिन बातों की ज़रूरत है, वह बाबा से नहीं ले सकेंगे। व्यक्ति वा परिस्थितियों का प्रभाव स्वयं पर पड़ता जाता है। स्वयं में मधुरता का गुण धारण करने के लिए एक ही विधि है – बाबा के साथ सम्बन्ध और रूह-रिहान। निमित्त बने हुए बड़ों को वा छोटों को फॉलो करने से भी यह मधुरता नहीं प्राप्त हो सकती है। हमारे मधुरता के गुण द्वारा दूसरों के साथ व्यवहार – वार्तालाप वा सम्बन्ध, स्नेह भरे सद्भावपूर्वक हो जाएंगे।

सब जिम्मेवारियाँ बाबा को सौंप दें।

बाबा के साथ हमारा सम्बन्ध होने के कारण, अपनी सर्व जिम्मेवारियों को बाबा के सामने अर्पण कर देना है। दिन के अन्त में वा सारे दिन में कभी भी माथा भारी हो रहा हो, तो आधे घण्टे के लिए बैठकर बाबा को सभी जिम्मेवारियाँ दे दें। बाबा के साथ मधुर रूह-रिहान करने से आपको अनुभव होगा कि जिम्मेवारियों का बोझ समाप्त हो गया। बाबा ही सब कुछ करते हैं, आप सिर्फ निमित्त मात्र हैं। करने कराने का काम बाबा पर छोड़ देना है। जब भी बुद्धि में, 'क्यों?', 'क्या?', 'कैसे', इत्यादि किचड़ा आ जाए तो बुद्धि को बाबा के पास ले जाकर, बाबा को सारा किचड़ा दे देना है।

आपस के सम्बन्ध-सम्पर्क से ईश्वरीय परिवार में ताकत भरती हैं। बाबा को अनेक भुजाएँ चाहिए। बाबा के कार्य में अनेकानेक आत्माओं की ज़रूरत है। हरेक आत्मा बाबा की सेवाओं में अपनी विशेषताएँ यूज़ करते हैं, विशेष प्रगति (लिफ्ट) लाते हैं। दूसरों को बाबा के पास ले आने के लिए, स्वयं को बेहतर निमित्त आत्मा बनाने के लिए, सम्बन्ध-सम्पर्क बहुत आवश्यक हैं। सेवा के लिए आप अपनी योजना दे सकते हैं, जिनको रुचि है, वह आगे आकर सहयोग देंगे। योग से सहयोग मिलता है।

बड़ों की मत – श्रीमत।

श्रीमत का यादगार है – श्रीमद्भगवद् गीता। *श्री के श्रेष्ठ मत से श्री अर्थात् देवता, पवित्र और सम्पूर्ण बनेंगे।*

श्रीमत से हमारा जीवन रोशनी से भर जाता है, वह हमें सम्पूर्ण बनाता है। श्रीमत में राय दी जाती है कि, लौकिक और अलौकिक सम्बन्ध कैसे हो।

लौकिक और अलौकिक सेवा कैसे करें।

परिवार और दुनिया के प्रति क्या संकल्प हो।

हमें बाबा की श्रीमत के हर पहलू को समझना है। देवताओं के जीवन का मुख्य गुण है – वह 16 कला सम्पूर्ण हैं, एवर हेल्दी, वेल्दी, हैप्पी हैं। श्रीमत की पालना से हम इस स्थिति तक पहुँच सकते हैं। जिस मत से हमारी उन्नति नहीं होती है तो वह श्रीमत नहीं है। बड़ों की राय सुनते हुए हमें महसूस होता है कि उनकी दी हुई राय बाबा की श्रीमत से कितना मेल खाती है।

वरिष्ठ निमित्त आत्माओं के प्रति बापदादा के महावाक्य।

बापदादा 8/4/1992

बड़ों को जज बनना पड़ता है। तो दो में से एक की बात हाँ कहेंगे तो बहुत अच्छे और जिसको नहीं करेंगे वह कहेंगे ये भी अच्छे नहीं हैं। तो जज एक को हाँ करेगा या दोनों को? तो वह बात अलग बात हैं। लेकिन दिल की तपस्या, दिल का प्यार, निमित्त भाव, शुभ भाव वो सर्टिफिकेट सामने देखो। यह नहीं कॉपी करो कि बड़ों से भी सन्तुष्ट नहीं हैं, हम तो पास हो जाएंगे। ऐसे नहीं सोचो। सभी ने मिलकर संगठन को सजाने की सेवा अच्छी की है। संगठन को सजाने की सेवा कितनी प्यारी है! जैसे जौहरी एक-एक रत्न को बेदाग बनाता है, उसको वैल्यूबल बनाता है। तो आप सबकी भी यही सेवा है। जो भी छोटे-छोटे दाग हैं – उनको स्वच्छ बनाना, सम्पन्न बनाना, बाप समान बनाना। तो मज़ा है ना – यह सेवा। थक तो नहीं जाते, थके तो नहीं है ना ?

आप सबके अथक स्वरूप से औरों को भी प्रेरणा मिलती है। क्योंकि साकार में तो निमित्त साकार रूप आप ही हो। अव्यक्त स्थिति से अव्यक्त का लाभ लेना – वह तो सभी नम्बरवार हैं लेकिन साकार रूप में इग्ज़ैम्पल तो आप ही हो। इसलिए निमित्त का प्रभाव सबके ऊपर पड़ता है। अच्छा पार्ट मिला है ना, आपस में मिल-जुलकर संगठन को पक्का कर आगे बढ़ रही हो। आपका संगठन ही सबके आगे एक सबूत है। अच्छा – सभी ठीक है? राजधानी बन रही है ना! अच्छा – बड़ों की सकाश स्वतः ही कार्य कराती रहती है। कहने की भी आवश्यकता नहीं है। बसन्त तो बन गए, अभी रूप बनना है। रूप बनकर सकाश देना भी उस की आवश्यकता है। बाकी तो बसन्त बनाना तो बड़ा सहज है।

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न।

अपने लक्ष्य को परखना।

यह प्रश्न, आपको अपने लक्ष्य और उद्देश्य को जानने में सहायक होंगे। इन प्रश्नों के उत्तर देते समय, ऐसी शान्त जगह पर बैठिए, जहाँ पर कोई प्रकार की रुकावट वा व्यवधान न हो।

व्यक्तिगत लक्ष्य तय करना।

1 – मेरे पुरुषार्थ का मूलभूत लक्ष्य क्या है?

2 – मेरे जीवन का मूलभूत लक्ष्य क्या है?

3 – मुझे जो करना है, उसके लिए कौनसे गुण बहुत महत्वपूर्ण हैं?

4 – अपने व्यक्तिगत लक्ष्य को तय करते समय, मुझे किन बातों का ध्यान अवश्य रखना है?
(जैसे कि परिवार, समुदाय, धन्धा इत्यादि)

अधिकारी बनना।

स्वयं के जीवन का लक्ष्य और उद्देश्य समझने से यह समझ आती है कि हमने यह जीवन क्यों चुना है तथा हम यह जीवन ऐसा क्यों जी रहे हैं?

किसी स्कूल टीचर को पूछा गया कि वह क्या करते हैं। उनका उत्तर था, "मैं बच्चों को पढ़ाता हूँ।" बार-बार "क्यों" प्रश्न पूछने पर जो कारण वा उत्तर मिला वह बहुत ही अलग था। बच्चों को पढ़ाने का उनका लक्ष्य बहुत विशाल था, "मैं बच्चों को मदद करूँ ताकि वह सीखें कि "सीखना कैसे होता है", और वह अपने जीवन का सुख लें और दुनिया को मदद करें।"

व्यक्तिगत लक्ष्य वर्कशीट (worksheet)।

आपके अपने जीवन का लक्ष्य क्या है?

आप क्यों समझते हैं की यह आपका लक्ष्य है?

आप जो कर्म कर रहे हैं, उसका उद्देश्य क्या है?

आपने, जो ऊपर प्रश्नों का उत्तर लिखा, उसको पुनः पढ़कर उद्देश्य बयान कीजिए। (aims statement) उसे नीचे लिखिए।

जिन्हें अपने कर्मों की समझ है वा उसका लक्ष्य जानते हैं, वह कठिनाईयों के समय में भी दृढ़ रहते हैं। अपने लक्ष्य को समझने से एकाग्रता आती है, रुकावटों को सहन कर, सही निर्णय ले सकते हैं।

विषय 3

बाबा के सेवासाथियों प्रति श्रेष्ठ वृत्ति

शिवबाबा ने हमें मददगार बनने का सौभाग्य दिया है।

बाबा हमें अन्य आत्माओं को, उनकी ऊंची स्थिति में स्थित कराना सिखाते हैं। ज्ञान का अध्ययन, योग और दैवी गुणों को धारण करने का फल है कि हम बाबा के मददगार बन सकते हैं। परमात्मा पिता के नज़दीक हैं वा उनसे दूर हैं, यह हम अपने संकल्प, वाणी और कर्म से दूसरों को भी दिखा सकते हैं। परमपिता परमात्मा का सच्चा परिचय सुनाकर, उनसे प्राप्त होने वाले वर्से का अनुभव करा सकते हैं।

सेवा करना अर्थात् देना। देने के लिए पहले स्व की सेवा कर स्वयं को भरपूर करना है। ज्ञान का अध्ययन (स्टडी), योग के अनुभव, दैवी गुणों की धारणा, योगी जीवन के चार आधार स्तम्भों की पालना करना हमारी स्व-सेवा है। हमारे द्वारा रात-दिन सेवा हो सकती है। सारे दिन का बीच-बीच में बैठक योग, कर्म योग, अध्ययन, दिव्य गुणों की धारणा इत्यादि पुरुषार्थ का फल दूसरों को भी प्राप्त होता है।

जन्मते ही बापदादा सबको एक जैसे श्रेष्ठ 'भाग्यवान भव' का वरदान कहो वा भाग्य की प्रापटी कहो, एक जैसी ही देते हैं। सब बच्चों को एक जैसा ही टाईटल देते हैं सिकीलथे बच्चे, लाडले बच्चे, कोई को सिकीलथे कोई को न सिकीलथे नहीं कहते हैं। लेकिन प्रापटी को सम्भालना और बढ़ाना इसमें नम्बर बन जाते हैं। ऐसे नहीं कि सेवाधारियों को 10 पदम और ट्रस्टियों को 2 पदम देते हैं। सबको पदामापदम्पति कहते हैं। लेकिन भाग्य रूपी खजाने को सम्भालना अर्थात् स्वयं में धारण करना और भाग्य के खजाने को बढ़ाना अर्थात् मन, वाणी, कर्म द्वारा सेवा में लगाना।

अव्यक्त बापदादा 1/4/1982

अमृतवेला तथा सुबह की जीवनशैली।

सवेरे आंख खुलते ही, एक बाबा के अलावा दूसरे किसी का भी खयाल मन में न आए। जब अमृतवेले शक्तिशाली योगाभ्यास में बैठते हैं, तब हमारी विश्व कल्याणकारी स्थिति द्वारा सारी दुनिया को बाबा के वायब्रेशन्स प्राप्त होते हैं। सिर्फ शान्त स्थिति में बैठे हैं वा बाबा से रूह-रिहान कर रहे हैं तो भी, कमरे में, आसपास के वायुमण्डल पर, वहाँ बैठी हुई दूसरी आत्माओं पर उसका प्रभाव पड़ता है। इस तरह अपने योग अभ्यास का पुरुषार्थ भी सेवा कराता है।

- स्नान करते हुए, वा चाय इत्यादी बनाते समय, आप कर्मयोगी हैं। आप उस समय अपना योग का चार्ट देख रहे हैं कि यह कर्म करते हुए कितना समय याद में रहें। आप द्वारा फैल रहे वायब्रेशन्स भी सेवा कर रहे हैं।
- स्वयं ज्ञान अध्ययन करते हुए दूसरों को भी ज्ञान कैसे दें, ये स्पष्ट कर रहे हैं।
- जब संगठित योग में बैठते हैं तो हमारा बैठना भी संगठन में एकता लाने की सेवा कराता है। साथ-साथ बैठक योग द्वारा वातावरण बनाने की सेवा हो रही होती है।

सुबह का अध्ययन तथा योग।

मुरली सुनना और उसका अध्ययन करना माना सारे दिन के लिए ज्ञान मंथन करने, योग वा धारणा करने के लिए अपनी दिनचर्या बनाना। मुरली में सेवा के लिए भी पॉइंट्स बताए जाते हैं। प्रैक्टिकल में कुछ सेवा का कार्य करने के लिए यह पॉइंट्स हमें प्रोत्साहित करते हैं। जैसे कि बाबा कहते हैं, "प्रदर्शनी बनाओ", "कार्ड्स छपाओ", "अन्य आध्यात्मिक संगठनों में जाकर सेवा करो" इत्यादि।

मुरली द्वारा बाबा को और गहराई से समझ सकते हैं। इससे भी सेवा में प्रभाव पड़ता है। यह सतसंग है। मुरली के समय, मुरली के बाद, जो भाई-बहनों से मुलाकात करते हैं, यह भी सतसंग है जिससे स्व-सेवा होती है और पुरुषार्थ में उन्नति के लिए प्रेरणाएँ मिलती हैं। जो हमने अपने पुरुषार्थ का फल अनुभव किया उन्हें दूसरों को सुनाने का मौका मिलता है। सतसंग से राजयोग के आधार स्तम्भ मजबूत हो जाते हैं। मुरली के तुरन्त बाद मुरली को रिवाईज़ करने में अपने मन को व्यस्त कर दें, अथवा मुरली के जिन शब्दों से आप अपरिचित है, उन्हें टीचर से पूछकर स्पष्ट करें। कोई सेवा प्रोजेक्ट के बारे में भी चर्चा कर सकते हैं वा अन्य ब्राह्मणों के साथ परिवार के लिए भी कोई प्रोग्राम बना सकते हैं।

यज्ञ सम्भालने के लिए एवररेडी।

बाबा की याद में ब्रह्मा भोजन बनाकर दूसरों को खिलाना अति श्रेष्ठ सेवा है। भोजन और उसके वायब्रेन्स से, खाने वालों को, शान्त और स्वस्थ होने के लिए मदद मिलती है। अगर आप दूसरों के साथ रहते हैं, तो आपके भोजन का नियम, स्थान व वातावरण को शुद्ध रखने का नियम, साथियों पर प्रभाव डालता है, अतः यह भी सेवा है। घर-गृहस्थ सम्भालना भी एक महान सेवा है।

बाबा बच्चों को कहते हैं, बच्चे एवररेडी (सदा तैयार) रहो। इस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के मुख्यालय में देखेंगे कि सभी विभाग अपनी जिम्मेदारियों को सहज और प्रभावशाली रीति से निभा रहे हैं। सबकी जरूरतों को पूरा कर रहे हैं। इसी प्रकार हमें अपने घर-गृहस्थ को भी चलाना है। अचानक कोई परिस्थिति आने पर भी, कार्य सुव्यवस्थित चलें।

- सारे कार्य सुचारू और सुव्यवस्थित रूप से चलें।
- आपातकाल के लिए, भोजन की सामग्री, कपड़े और सफाई के वस्तुओं को अलग से रखना है।
- घर के सारे सामान, फर्नीचर इत्यादि साफ-सुथरा हो और टूटा हुआ न हो।
- घर देखभाल किया हुआ लगे क्योंकि यह आत्मा की स्थिति का प्रतिबिम्ब (रिफ्लेक्शन) है।

निवासस्थान को सुव्यवस्थित रखना और हिसाब-किताब रखना।

घर को सदा सुव्यवस्थित रखना अति आवश्यक है। नहीं तो योग के समय, घर में बिगड़ा हुआ वाशिंग मशीन, बुद्धि को अपनी तरफ खींचेगा! घर के छीलते हुए छतों को देखकर, बाबा की याद को छोड़, उसके बारे में सोचने लगेंगे। अपने निवास स्थान वा घर को देखना है – क्या यह बाबा के श्रीमत अनुसार है? क्या बाबा की बताई हुई सादगी, सफाई, पवित्रता और बचत के गुणों को दर्शाता है?

हमें अपने घर का हिसाब-किताब भी ठीक रीति से देखना है। सारे बिल्स तथा धन का पूरा पोतामेल रखेंगे ताकि हम ट्रस्टी बनकर हर वस्तु का उपयोग करें। कोई एक बात पर बहुत ज्यादा खर्चा हो रहा

हो तो उसका निरीक्षण कर, आप देख सकते हैं कि उन पैसों को कहाँ खर्च किया जा सकता है। खरीदारी करना, बिल्स समय पर भरना, मरम्मत इत्यादि काम काज हमें बचत (इकॉनामी), सादगी, एवररेडी रहने के गुणों को सिखलाता है।

घर-परिवार को सम्भालना।

सर्वश 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। 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। टाईटल विश्व-कल्याणकारी का मिला हुआ है कि सिर्फ स्व कल्याणकारी वा अपने सेन्टर कल्याणकारी? दूसरे की कमजोरी अर्थात् अपने परिवार की कमजोरी है, ऐसे बेहद के निमित्त आत्मा बनेंगे। मैं पन नहीं, निमित्त मात्र हूँ अर्थात् विश्व कल्याण के आधारमूर्त बेहद के कार्य के आधारमूर्त हूँ।

बापदादा 28/4/1982

घर गृहस्थ में, बाल बच्चों की सम्भाल करने के लिए, इन कलाओं की जरूरत पड़ सकती है:

बच्चों को सही संग देना,
पहले स्वयं में धारण करना,
ईश्वरीय ज्ञान की सरल युक्तियाँ सुनाना,
उनको ज्ञान सुनाना तथा यज्ञ की वा ईश्वरीय कहानियाँ सुनाना,
ऐसे खेल खेलना जिससे बाबा के ज्ञान का कोई पॉइंट उन्हें समझा सकें।

अगर आप अपने माता-पिता के साथ रह रहे हैं वा अपने दोस्तों के साथ रह रहे हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि उनके साथ आपका सम्बन्ध विश्वास और मित्रता का हो। इन गुणों को धारण किए बिना बाबा का ज्ञान उनको सुना नहीं सकते हैं। निरन्तर शुभ भावना, दूसरों को आत्मा – बाबा की सन्तान, समझने से यह प्राप्ति कर सकते हैं।

ट्रस्टी हो रहना।

दो बातों में समर्पण चाहिए – जिस्मानी और रूहानी। जिस्मानी रूप में समय और शक्तियों को बेहद पुण्य के कार्य में समर्पण करना है। अपना धन और क्षमताओं को भी प्रभु अर्पण करना है।

भगवान को मेरे धन वा मेरी क्षमताओं की जरूरत नहीं है परन्तु बाबा हमें समझानी देते हैं कि कैसे ट्रस्टी होकर उसे कार्य में लगाएँ। इससे 'मैं' और 'मेरेपन' कि रस्सियों को पीछे काट सकते हैं। ट्रस्टी होने के कारण, स्वयं के पास जो भी साधन हैं हम उनके लिए जिम्मेदार हैं तथा उन्हें हमें ईश्वरीय सेवा में लगाना है।

धन्धा - नौकरी करना।

ब्राह्मण बनना माना बाबा के श्रीमत अनुसार सर्व कलाओं को तथा चारों विषयों को सीखकर आगे बढ़ना। अगर आप ऐसी आत्माओं के साथ काम कर रहें हैं, जिनकी अपनी ही सोच व वृत्ति है, वा जो अपनी ही विधि से कुछ प्राप्त करना चाहते हैं, उस समय आप के लिए इन बातों को प्रयोग करने का मौका है -

स्वयं में दिव्य गुणों की धारणा
अष्ट शक्तियों का प्रयोग
ज्ञान का विचार सागर मंथन
याद का चार्ट

ऐसे वातावरण में शान्ति से सफलता पूर्वक काम करने के लिए, शक्तियों और गुणों की ज़रूरत होती है। ऐसी परिस्थितियों में सेवा कुछ इस तरह कर सकते हैं -

वायब्रेशन्स फैलाने से,
अपनी वृत्ति के उदाहरण से,
अपने कार्य के प्रति दक्षता व ईमानदारी से,
अपने सह कर्मियों के साथ समझदारी और सहयोग के व्यवहार से।

जिम्मेदारी।

सदा दाता का बच्चा दाता बन सर्व को देने की भावना से भरपूर होंगे। ऐसे नहीं कि यह करे वा ऐसी परिस्थिति हो, वायुमण्डल हो तब मैं यह करूँ। दूसरे का सहयोग लेकर के 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 सर्वश त्यागी स्वयं मास्टर दाता बन परिस्थितियों को भी परिवर्तन करने का, कमज़ोर 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।

बापदादा 28/4/1982

‘मैं पन’ और ‘मेरेपन’ की भावनाओं को त्याग करने से, जिम्मेदारियों के साथ जुड़ी चिन्ताओं वा सिरदर्द से भी मुक्त हो जाएंगे। भौतिक वा जिस्मानी रूप में, मैं जो हूँ वा मेरे पास जो है वह सब ईश्वरीय सेवार्थ है, परमार्थ के लिए है।

आपको अगर लगता है कि आपके पास कोई ऐसी वस्तु वा क्षमता है जो बाबा की सेवा में उपयोगी हो, तो आप सेवाकेन्द्र में निमित्त बहन को जानकारी दे सकते हैं कि ज़रूरत पड़ने पर वह सेवा में इस्तेमाल किया जा सकता है। दूसरों को बाबा के समीप लाने के कारण आपका भाग्य जमा हो जाएगा।

धन का उपयोग।

श्रीमत के अनुसार किए गए कर्मों को शुद्ध कर्म कहा जाता है। ऐसे कर्म स्वतः ही शुद्ध कर्म के खाते में जमा हो जाते हैं। सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक, हर प्रकार के कर्म के लिए श्रीमत मिली हुई है।

अपने लिए वा अपने परिवार जनों के लिए (खासकर उनके लिए जो आप पर निर्भर हैं) धन का उपयोग कर सकते हैं। अपनी भौतिक ज़रूरतों को पूरा करने के लिए तथा ईश्वरीय सेवा कार्य के लिए उसको लगाया जा सकता है। धन से, घर में एक कमरा बाबा का कमरा बना सकते हैं। आप जब रेग्युलर स्टूडेंट बन जाएंगे, तब अपनी कमाई वा क्षमता के अनुसार, कुछ धन भण्डारी में नियमित रूप से डाल सकते हैं। यह भी सेवा का तरीका है, जिसके कारण सेवाकेन्द्र द्वारा अनेक प्रकार की सेवाएँ हो सकती है। भाई- बहनें, अपने सेवाकेन्द्र की टीचर से श्रीमत लेते हैं कि अपनी कमाई का कितना हिस्सा बाबा की सेवा में समर्पित करें।

बाबा की सेवा में अपनी कलाओं को लगाना।

आपमें अगर कोई विशेषताएँ वा कलाएँ हैं, उन्हें भी बाबा की सेवा में लगा सकते हैं। आप बाबा की सेवार्थ कोई कला वा विशेषता को सीखना भी चाहते होंगे। अन्य आत्माओं को बाबा के समीप लाने की सेवा में इन कलाओं को इस्तेमाल करने से, आप डबल प्राप्ति के अधिकारी बन जाएंगे वा डबल ताजधारी बन जाएंगे – अभी पवित्रता का ताज और भविष्य में सतयुगी राज्य का ताज प्राप्त होगा।

श्रेष्ठ कर्मों का प्रत्यक्ष फल है खुशी और शक्ति। यह प्रत्यक्ष फल स्वयं को भी और अन्य आत्माओं को भी दिखाई पड़ता है। आपको ऐसे श्रेष्ठ कर्म करते हुए देख, दूसरों में भी स्व पुरुषार्थ के लिए उमंग-उत्साह आएगा कि हम भी ऐसे बन सकते हैं।

श्रेष्ठ आत्मा का हर कदम श्रेष्ठ होगा।

विशेष कोई लक्ष्य रख सेवा के अनेक प्लैन्स बना सकते हैं, जैसे की प्रदर्शनी बनाना, साहित्य लिखना, कोई समारोह आयोजन करना इत्यादि। नयों को कोर्स कराना, उनके लिए भाषण इत्यादि के प्रोग्राम करना भी सेवा है। बाहर किसी संगठन में जाकर ज्ञान से सम्बन्धित कोई विषय पर सुनाकर बाबा के करीब ला सकते हैं (उदाहरण: सकारात्मक चिन्तन, तनाव मुक्त जीवन)।

श्रेष्ठ आत्मा के हर कदम श्रेष्ठ होंगे, हर कर्म श्रेष्ठ होंगे, वाणी भी ऐसी होगी। व्यर्थ का त्याग अर्थात् साधारण कर्म, वाणी और समय के त्याग से, शक्तिशाली और अलौकिक बनना अर्थात् पद्मापदम भाग्यशाली बनना।

सेवाकेन्द्र में कर्मयोग – लगन में मगन होकर कर्म करो।

सेवाकेन्द्र आपका हैं। जैसे अपने घर में वा दफ्तर में, चीजों को अलग करना, उनको ठीक रखना, साफ करना, पत्र-व्यवहार करना, फ़ाइल करना, फोन करना इत्यादि काम काज होते हैं, वैसे ही सेवाकेन्द्र में भी यह सब सेवाएँ होती हैं। बाबा के सेवास्थान पर आप अपनी सेवाओं का योगदान दे सकते हैं।

कर्म करते समय, बाबा की याद की लगन में मगन रहो। लगन में मगन हो कर्म करने से न्यारे रहेंगे। कर्मयोगी बनना अर्थात् कर्म करते हुए याद में मगन रहना, माना कर्म बन्धन से मुक्त हो जाना। यह अनुभव होगा कि यह काम नहीं हैं, एक खेल हैं। कोई बोझ वा थकावट अनुभव नहीं होगी। तो कर्मयोगी बनना है तो साक्षी हो कर्म को खेल के रूप में देखो। साक्षी हो अपने कर्मोन्द्रियों से कर्म करने वाले बच्चे, लगन में मगन होने के कारण, सर्व बन्धनों से मुक्त हो जाते हैं।

चेकिंग – हमारी स्थिति कहाँ तक पहुँची है?

रात को सोने से पहले, अपनी प्रगति का निरीक्षण कर, चार्ट लिखकर, बाबा को 'गुडनाईट' करना है। सोने से पहले चेक करना है कि स्थिति आनन्दमयी और हल्की है? तब उठते समय भी वही स्थिति में नज़र आएंगे। योगी तो अपने स्वप्नों में भी सेवा करते हैं। शान्तचित्त हो सोने से वायब्रेशन द्वारा वातावरण को शान्त रखने की सेवा होगी।

स्वयं से पूछना है, हम कहाँ तक पहुँचे हैं?

कितनी सीढ़ियाँ चढ़ गए?

कितनी बाकी है?

क्या हम बाप समान बने हैं?

साथियों को साक्षी हो देखना।

हम दूसरों को हमेशा ज्ञान नहीं सुना सकते हैं। ज्ञान की बातों को बुद्धि में रखकर बातचीत करने से आपको महसूस होगा कि सहज तथा अपरोक्ष रूप से आपकी बातों में ज्ञान समाया हुआ है वा वह ज्ञान का अनुभव, वह ज्ञान की समझ समाई हुई है। सदा सर्व आत्माओं के प्रति शुभ भावना हो। अपनी धारणाओं को, मान्यताओं को दूसरों पर थोपने की आवश्यकता नहीं है। सूक्ष्म रूप से भी असहयोग नहीं दिखाना है वा दूसरों के कर्म प्रति नकारात्मक वृत्ति जताना नहीं है। आपके सम्पर्क में आनेवाली हर आत्मा के प्रति धीरज, स्नेह की भावना और शुभ कामना हो।

सम्बन्ध में आने वाली आत्माओं को साक्षी हो देखने से, सही समय पर हमारी सही प्रतिक्रिया होगी। बाबा को बुद्धि के कानों से सुनते रहना है। वह आपको हर समय सही राय देंगे। आप जिनके साथ रहते हैं, कभी उनके प्रति भावना कम न हो। एक परिवार के समान रहन-सहन हो, जिससे उनका भी विश्वास आप में बैठ जाए।

दूसरों के साथ रहने और कर्म करने की कला।

आपके परिवार वालों के पूछने पर उनको ज्ञान की बातें अवश्य सुनानी हैं परन्तु अति वाचा में भी नहीं आना है। अन्य आत्माएँ ज्यादा बोलती रहेंगी क्योंकि उनका मन तेज़ चलता है। उनको सहज सरल कॉमेंट्री देकर, योग की अनुभूति कराना है।

अपने दफ्तर में, ज्यादा तनाव वाले काम करते हुए, अपने प्रैक्टिकल उदाहरण द्वारा दिखाना है कि कैसे शान्त मन द्वारा आप समस्याओं का समाधान करते हैं। इस तरह काम करने से, दफ्तर का पूरा वातावरण बदल सकते हैं। आपके साथी आपके इन गुणों को देख, आपसे आपकी स्थिति के बारे में जानना चाहेंगे। याद के आधार से शान्त रहकर आप सब के स्नेही होंगे। अतः आपको, सर्व से सहयोग सहज प्राप्त होगा। आपके बॉस वा आपके साथी, आपके साथ काम करना पसन्द करेंगे। आपको विरोधी के रूप में नहीं देखेंगे।

ईश्वरीय ज्ञान देने निमित्त बनना।

हर आत्मा में बाबा के प्रति प्रेम उत्पन्न करना है। अन्य आत्माएँ आपकी महिमा करेंगे तो ज्ञान दाता, शक्तिदाता, बेहद खजानों के दाता के तरफ उनका ध्यान ले जाना है। बाबा की महिमा कर, बाबा से प्राप्त हो रहें सर्व सम्बन्धों के सुख का अनुभव सुनाकर, उनका बुद्धियोग बाप से जुटाना है। अपने सुन्दर, अनुभवी शब्दों में बाबा की महिमा ऐसे सुनानी है, जो वह भी अपना सम्बन्ध बाबा से सहज जोड़कर सुख का अनुभव करें।

अधिकारी अर्थात् सदा मास्टर सर्वशक्तिवान्, 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 मँझधार में अनुभव करेगी। अधिकारी आत्मा माँझी बन नैया को मज़े से परीक्षाओं की लहरों से खेलते- खेलते पार करेगी।

बापदादा 6/4/1982

आप निमित्त हैं।

बाबा आपके द्वारा सेवा कर रहे हैं, वह आपके साथ सेवा में हाज़िर हैं, अपने बच्चों की सेवा आपके द्वारा कराने के लिए इन्तज़ार कर रहे हैं। इस तरह निमित्त होने के कारण, स्वयं को हल्का और बेफिक्र अनुभव करेंगे। मान वा शान कमाने का बोझ नहीं होगा, हार वा अपमान होने पर दुःखी नहीं होंगे। यह बाबा की सेवा है, वह जिम्मेदार हैं।

बोल से ज्यादा स्थिति महत्वपूर्ण है।

सुनाया हुआ ज्ञान भूल जाएगा। परन्तु आपसे जो शक्तिशाली, स्नेहभरी स्थिति का अनुभव किया, वह उन्हें सदाकाल याद रहेगा। जो भी आत्माएँ आध्यात्मिकता की खोज में हैं, वह सहज रूप से शान्ति और प्रेम का अनुभव करना चाहती हैं। कोई-कोई आत्माओं को ज्ञान में भी रुचि होगी।

आत्माओं की नब्ज़ देखना।

आत्माओं को ज्ञान की वही बातें सुनाना जो उन के लिए जरूरी है। जब वह शान्ति का अनुभव करना चाहते हैं, तब उनको विनाश इत्यादि के बारे में नहीं सुनाना है। उन्हें आत्मा का ज्ञान देना है। ज्ञान सुनाते समय, सामने वाली आत्मा का भाव देख, उनकी वृत्ति को परखना है कि यह ज्ञान को आगे समझने का पुरुषार्थ करना चाहते हैं वा सिर्फ वायब्रेशन से खुश हैं। ज्ञान थोड़ा ही समझ में आया हो, परन्तु उतना ज्ञान भी उनके लिए मददगार होगा, भले वह ब्राह्मण न भी बनें।

ज्ञान की कोई बात आपको स्पष्ट नहीं है, तो उन्हें बता सकते हैं कि आप स्वयं भी विद्यार्थी हैं, आपसे अनुभवी आत्माओं से पूछकर बताएं। सही जगह, सही समय पर नम्रता पूर्वक व्यवहार करना भी गुणदान करना है। परन्तु यह भी याद रखना है कि सेवाक्षेत्र में बाबा आपके साथ हैं। इसलिए जितना हो सके उतना अच्छा उत्तर देना है और अपनी ऐसी स्थिति बनानी है जो बाबा आपके द्वारा उत्तर दें।

अक्सर यह देखा गया है कि अपने कार्यक्षेत्र में साथी वा परिवार जन वा दोस्त और रिश्तेदारों को इस ज्ञान में रुचि नहीं होगी। ऐसी आत्माओं के प्रति सदा शुभ भावना रखनी है। यह भासना उनको भी हो कि

आपकी उनके प्रति श्रेष्ठ भावना है। जब भी आप अपना अनुभव सुनाएंगे तो वह ध्यान से सुनेंगे, आपके साथ सरल और ईमानदारी का व्यवहार होगा।

ज्ञान सुनाते समय हमेशा स्मृति रहे कि आप उनके चित्त में सत्य ज्ञान का बीज बो रहे हैं। अभी वह इस ज्ञान को नहीं समझेंगे, स्वीकार नहीं करेंगे, वा नहीं पढ़ेंगे परन्तु अपने रीति से, अपने समय पर अवश्य स्वीकार करेंगे। सत्यता का अविनाशी बीज, अवश्य फल देगा।

सेवा - आगे बढ़ने का साधन है।

ईश्वरीय जीवन में आगे बढ़ने का साधन सेवा है। इस जीवन में अगर थोड़ा समय भी सेवा में योगदान दिया हो, वह इस युग में ही नहीं परन्तु आनेवाले सतयुग और त्रेतायुग में भी फलदायी होगा। जितना प्यार बाबा के प्रति है, उतना प्यार सेवा के प्रति भी होना चाहिए। बाबा के प्यार को अनुभव करने की विधि पवित्रता है; सेवा में सफलता प्राप्त करने का आधार भी पवित्रता है। बाबा और सेवा के प्रति प्यार ही ब्राह्मणों का जीवन है। सेवा में व्यस्त रहने से स्व-सेवा स्वतः ही हो जाती है।

निर्बल आत्माओं में बल भरना ही सच्ची सेवा है।

सेवा केवल भाषण से नहीं होती। हर सेकण्ड, हर संकल्प में सेवा है। अपना जीवन ही सेवा का जीवन है।

सेवा करना माना फूलों के बगीचे को सींचना। इसके लिए स्वयं को फूलों के बगीचे में समझना है न कि काँटों के जंगल में फँसे हुए। अगर आप बीमार भी हैं तो भी वातावरण, वायुमण्डल बनाने की सेवा करनी है। परिस्थितियों में फँसना नहीं है। लक्ष्य सदा सेवा का रखना है। जो काँटों के जंगल में रह सेवा करते हैं, उन्हें उसका इनाम भी बहुत बड़ा मिलेगा, बाबा की मदद भी उनको मिलेगी।

एक है लगन से सेवा करना, एक है ड्यूटी के प्रमाण सेवा करना। लगन वाले हर आत्मा की लगन लगाने के बिना रह नहीं सकेंगे। ड्यूटी वाला अपना काम पूरा कर लेगा, सप्ताह कोर्स करा लेगा, योग शिविर भी करा लेगा, धारणा शिविर भी करा लेगा, मुरली सुनने तक भी पहुँचा लेगा, लेकिन आत्मा की लगन लग जाए इसकी जिम्मेवारी अपनी नहीं समझेंगे। लेकिन यह नियम है कि सेवा की लगन वाला ही लगन लगा सकता है।

बापदादा 1/4/1982

हर सेवाधारी की अपनी विशेषताएँ हैं।

हर सेवाधारी की अपनी विशेषताएँ हैं। उस विशेषता के आधार से वह सेवा करते हैं। एक सच्चा हीरा अपनी चमक को छिपा नहीं सकता। स्वयं को देखना है कि आप क्या सेवा कर सकते हैं। दूसरों को आपसमान बनाए बिना, सेवा आगे नहीं बढ़ सकती है। आपका चेहरा खुशी से चमकता हुआ दिखाई पड़े, आपकी वाणी स्पष्ट हो, तब आप दूसरों पर प्रभाव डाल सकते हैं। स्वयं दिव्य गुणों के गहनों से श्रृंगारे हुए हो, तो दूसरों को भी आकर्षित कर सकते हैं।

सेवा का उमंग उत्साह तो चाहिए परन्तु सेवा एक जिम्मेवारी भी है। होशियार सेवाधारी बनना है। नहीं तो विरोध का सामना नहीं कर सकेंगे और मूँझ जाएंगे। ज्ञान को नवीनता से सुनाने की विधि सीखनी है। ज्ञान का नशा चेहरे में समाया हुआ हो। सुनने वाले की नब्ज परखकर, उनके बारे में पहले कुछ जानकारी प्राप्त कर, उनकी सेवा करनी है। दूसरों से सेवा लेने के बजाय उनकी सेवा (मदद) करनी है।

ऐसे श्रेष्ठ तकदीरवान, सदा श्रेष्ठ संकल्प और श्रेष्ठ कर्म द्वारा भाग्य की लकीर बढ़ाते रहने वाले सदा सच्चे सेवाधारी, सदा सर्व गणों, सर्व शक्तियों को जीवन में लगाने वाले, हर आत्मा को प्रत्यक्षफल अर्थात् प्राप्ति स्वरूप बनाने वाले, ऐसे श्रेष्ठ त्यागी और श्रेष्ठ भागी सदा बाप द्वारा मिले हुए अधिकार को, खजाने को सम्भालने और बढ़ाने वाले, ऐसे धारणा स्वरूप सदा सेवाधारी बच्चों को बापदादा का यादप्यार और नमस्ते।

बापदादा 1/4/1982

सेवाओं के अनेक प्रकार

अमृतवेला: लाइट और माइट फैलाने से, भटकती हुई आत्माओं के विघ्न समाप्त कर, परिवार में एकता लाते हैं। इसकी सफलता के लिए अपने सर्व संकल्पों को बाबा के सामने समर्पण करना है। हर अमृतवेला विशेष बनाने के लिए नई विधियों को अपनाना है।

व्यक्तिगत अध्ययन: दूसरों को समझाने के लिए ज्ञान का अध्ययन करने से स्वयं में ज्ञान स्पष्ट होता जाता है। स्वयं भी दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण बन सकते हैं। हर हफ्ते के लिए अध्ययन का लक्ष्य रखना एक सरल विधि हो सकती है।

संगठित योग: यह परिवार की एकता और योग बल को बढ़ाता है। हर दिन संगठन के योग के लिए नया लक्ष्य रख सकते हैं।

मुरली: इससे हमें समझ आती है कि – सेवा के प्रति भगवान का क्या दृष्टिकोण है। हम जो सेवा कर रहे हैं उसकी चेकिंग होती है। एक साथ मुरली सुनते समय आपसी संगठन का अनुभव होता है। उस से हमें मार्गदर्शन मिलता है।

पवित्र भोजन: पवित्र भोजन तैयार करना भी तत्वों की सेवा है। बाबा की याद में भोग बनाकर, बाबा को स्वीकार कराने से वह पवित्र बन जाता है और जो भी उसे स्वीकार करेंगे उनका भी हृदय शुद्ध हो जाता है। भोजन बनाने के लिए अलग से समय निकालने से इस सेवा में सफलता मिलती है। भोजन बनाते समय स्मृति रहें - हम किसके लिए भोजन बना रहे हैं?

रहने के स्थान की रखवाली: इससे वातावरण शुद्ध बन जाता है। इस वातावरण में रहने वाले सभी, आत्म-अभिमानि स्थिति की ऊँची स्थिति को प्राप्त कर सकते हैं।

ट्रैफिक कन्ट्रोल: प्रकम्पनों की सेवा करता है।

दिन के अन्त में चार्ट चेक करना: इससे स्व सेवा शक्तिशाली हो जाती है। लक्ष्य पक्का रखने से बुद्धि स्पष्ट हो जाती है। चेक करना है और चेंज करना है। सब कुछ बाबा को सौंप देना है।

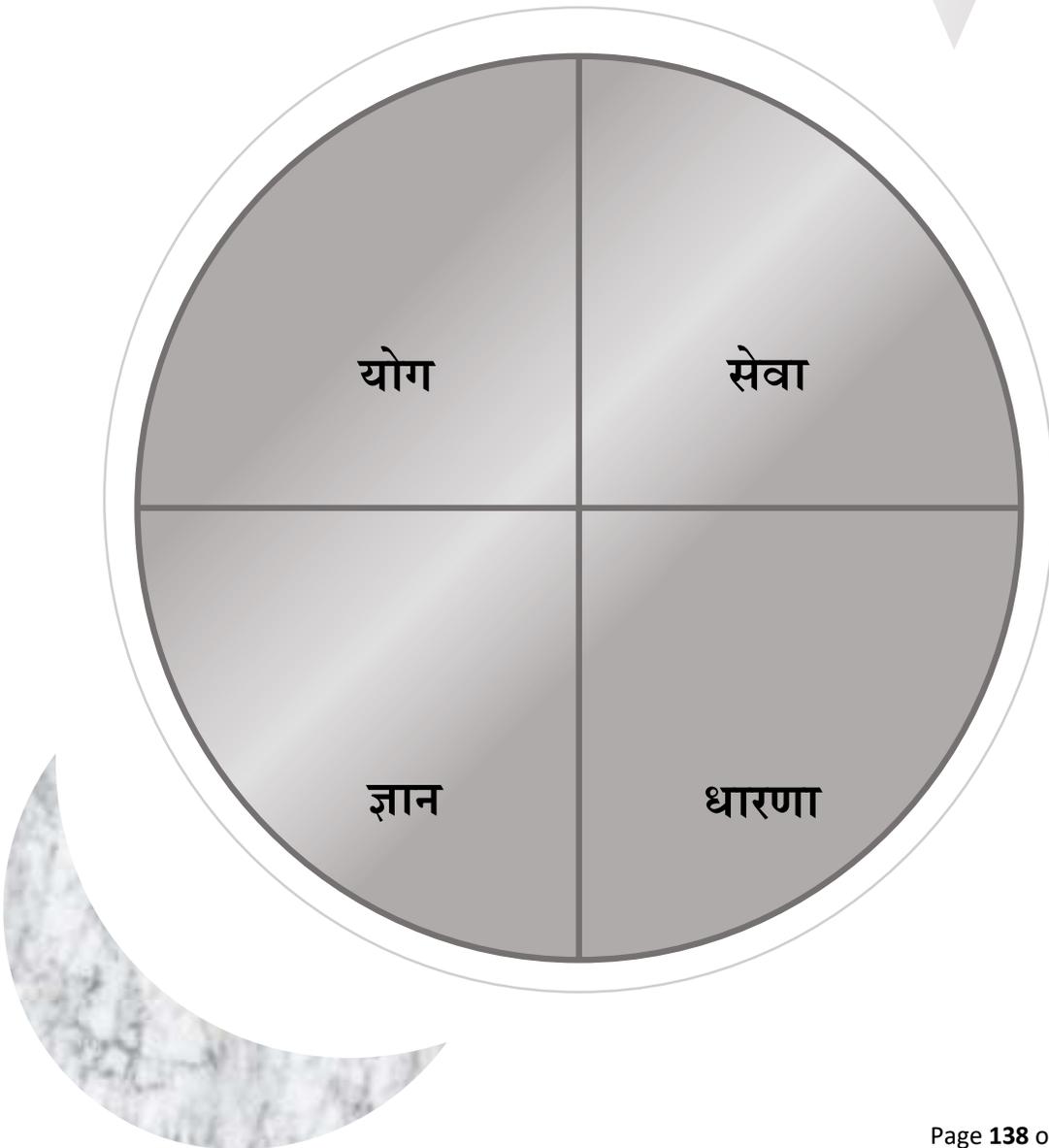
ज्ञान सुनाने की सेवा: स्वयं को निमित्त समझकर सबको परमात्मा से मिलने का मार्ग दिखाना है।

कर्म योग: बाबा की याद में रह, आपस में एक दूसरे को सहयोग देते हुए सेवा करने से परिवार में एकता बढ़ती है।

लौकिक सेवा: इससे बाबा की सेवा के लिए जरूरत पड़ने वाली कलाओं को सीखते हैं। परमात्मा को ढूँढ रही अनेक आत्माओं के सम्पर्क में आते हैं। बाबा के भण्डारी की सेवा कर सकते हैं। अपनी धारणाओं का अभ्यास कर सकते हैं।

घर-गृहस्थ की देखभाल: अपनी कला एवं शक्तियों को सेवा प्रति प्रयोग में ला सकते हैं। सभी को शुभ भावनाएँ देने का अभ्यास करना है।

दिन और रात - ईश्वरीय सेवा



विषय 4

पवित्रता का आधार - स्वमान

बाबा, वर्तमान फरिश्ता रूप और भविष्य देवता रूप, मध्य का पूज्य रूप – तीनों ही रूप आदि, मध्य और अन्त का देखते हुए हरेक रतन की वैल्यू को जानते हैं। हरेक कोटों में से कोई और कोई में भी कोई है। ऐसे ही अपने को समझते हो ना? एक तरफ विश्व की कोटों आत्माएँ रखो और दूसरी तरफ एक अपने को रखो, तो कोटों से भी ज़्यादा आप हरेक का वर्तमान और भविष्य श्रेष्ठ है। बाप के साथ-साथ आप सब भी टॉवर ऑफ पीस हो। सबकी नज़र टॉवर ऑफ पीस की तरफ जा रही हैं। सब देख रहे हैं – हा-हा कार के बाद जय-जय कार कब होती है? तो सब टॉवर ऑफ पीस बताओ, कब जय-जय कार कर रहे हो? बापदादा 15/12/1979

बापदादा ने आपको साकार में निमित्त जिम्मेवार बनाया है।

तो हे साकारी फरिश्ते, कब अपने फरिश्ते रूप से विश्व के दुःख दूर कर सुखधाम बनाएंगे? तैयार हो? कभी स्वप्न में भी सोचा था कि क्या हम ऐसे बाप के सिकीलथे बनेंगे? लेकिन बाप तो बच्चों को कोने-कोने से भी छाँटकर अपने परिवार के गुलदस्ते में लगा देते हैं। तो सब भिन्न-भिन्न स्थान से आए हुए एक ही ब्राह्मण परिवार के गुलदस्ते के वैराईटी पुष्प हो। बापदादा 15/12/1979

परमात्म सन्देश देकर, सबका मिलन परमात्मा से कराने के लिए आप श्रेष्ठ आत्माओं ने अवतार लिया है।

स्वमान रूपी अनमोल सौगात।

स्वमान के रूप में, बाबा हम बच्चों को व्यक्तिगत और अनमोल सौगात देते हैं। इन स्वमानों को प्रैक्टिकल में अनुभव करने के लिए, पवित्रता अति आवश्यक है। अपवित्रता वा देह अभिमान ने, आत्मा से यह अनमोल सौगात छीन ली है। आत्मा जब बाबा से मिले हुए स्वमान को स्वीकार कर लेती है, तब स्वमान का अनुभव करती है। इसके लिए अपने श्रेष्ठ और पुण्य कर्मों का बल चाहिए।

भक्ति मार्ग में हमने परमात्मा की बहुत महिमा की लेकिन स्वयं को अयोग्य वा न लायक समझते थे। दूसरों की महिमा करते हुए, स्वयं को महिमा हीन समझा। सदा दूसरों के साथ अपनी तुलना कर, स्वयं को नीचा गिराते गए। दो विपरीत बातें सदा देखने में आती हैं - या तो अभिमान रहा कि मैं सबसे श्रेष्ठ हूँ। वा हीन भावना रही कि मैं कुछ नहीं हूँ।

ऐसी स्थिति में आने के कारण जो पुरुषार्थ वा सर्विस करते हैं उसकी रिज़ल्ट यह निकलती है जो मेहनत ज़्यादा और प्रत्यक्षफल कम निकलता है। सफलतामूर्त जो बनना चाहिए वह नहीं बन पाते और सफलता मूर्त न बनने के कारण वा सफलता प्राप्त न होने के कारण फिर उसकी रिज़ल्ट क्या होती है? कोई न कोई बात का अरमान रह जाता है। न स्वयं सन्तुष्ट रहते, न दूसरों को सन्तुष्ट कर पाते, सिर्फ एक शब्द के कारण। इसलिए कभी भी अपनी उन्नति का जो प्रयत्न करते हो वा सर्विस का कोई प्लैन बनाकर प्रैक्टिकल में लाते हो, तो प्लैन बनाने और प्रैक्टिकल में लाने समय भी पहले अपने स्वमान की स्थिति में स्थित हो फिर कोई भी प्लैन बनाओ और प्रैक्टिकल में लाओ।

बापदादा 10/5/1972

बाबा हमे अपनी विशेषताओं की याद दिलाते हैं।

बाबा हमें हमारे गुण, हमारी विशेषताओं और क्षमताओं को याद दिलाकर, उन्हें प्रैक्टिकल जीवन में प्रयोग करने के लिए मदद करते हैं। अपने देवता स्वरूप की तथा तीनों कालों की स्मृति दिलाते हैं। आज की दुनिया में, मनुष्य एक दूसरे के गुणों को नहीं देखते हैं। वह शारीरिक सुन्दरता, धन, पद इत्यादि ही देखते रहते हैं। अगर हम भी उनकी नज़रों से स्वयं को देखेंगे तो स्वयं की विशेषताओं को कभी महत्व नहीं दे सकेंगे। इसलिए अभी बाबा हमें अपनी विशेषताओं की स्मृति दिला रहे हैं। स्वमान में रहना माना स्वयं को मान देना। अपनी श्रेष्ठ स्थिति के नशे में रहना। जब आप दूसरों को मान दे रहें हैं, इसका अर्थ है कि आप स्वयं स्वमान में स्थित हैं। स्वमान में रहने से निर्मान बनेंगे।

स्वयं को मान देना।

आप कभी स्वयं के प्रति नकारात्मक सोचकर अति क्रोधित हुए हैं वा स्वयं को हानि पहुँचाने का विचार किया है? सब आत्माओं की जरूरतें, जीवन के प्रति अपना दृष्टिकोण, अपने जीवन मूल्य अलग-अलग हैं। इन्हें देखते-सुनते हुए, स्वयं में आन्तरिक संघर्ष उत्पन्न होता है। परन्तु ऐसे आन्तरिक संघर्षों के समय, हमें स्वयं को और अधिक गहराई से जानने का मौका मिलता है। कई बार इन संघर्षों से स्वयं को तनावग्रस्त, थके हुए, मूँझे हुए, बीमार, असहाय महसूस करते हैं और इसके कारण कोई निर्णय लेने के काम टाल देंगे वा आलस्य, क्रोध और अकेलेपन का अनुभव करेंगे। परन्तु इन संघर्षों को, स्वयं को अधिक जानने का मार्ग बना लेंगे तो स्वयं में नशा, शक्ति, अच्छी सेहत और आराम का अनुभव करेंगे।

सफलता मूर्त न बनने के कारण वा सफलता प्राप्त न होने के कारण उसकी रिज़ल्ट क्या होती है? मेहनत बहुत करते-करते, चलते-चलते थक जाते हैं। उल्लास कम होते-होते आलस्य आ जाता है और जहाँ आलस्य आया, वहाँ उनके अन्य साथी भी सहज ही आ जाते हैं। आलस्य अपने सर्व साथियों सहित आता है, अकेला नहीं आता। जैसे बाप भी अकेला नहीं आता, अपने बच्चों सहित प्रत्यक्ष होता है। वैसे यह जो विकार है वह भी अकेले नहीं आते, साथियों के साथ आते हैं। इसलिए फिर विकारों की प्रवेशता होने से कई फरमान का उल्लंघन होता है।

बापदादा 10/5/1972

ब्राह्मण बनने के बाद, हम स्वयं प्रति अनेक ऊँचे आदर्श रखते हैं। वह जब पूरे नहीं होते, तो अन्दर चलने वाली आन्तरिक संघर्षों के प्रति हम तीव्र विरोध प्रकट करने लगते हैं। इसके कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

- कोई समस्या वा आन्तरिक संघर्ष उत्पन्न हो रहा हो, तब हम उस परिस्थिति वा व्यक्ति से अपने संकल्प और शक्तियों को समेट लेते हैं।
इससे दोनों व्यक्तियों को मदद मिल सकती हैं। वास्तव में देखा गया है कि इससे समस्याओं का निदान अल्पकाल के लिए तो हो जाता है परन्तु अन्दर ही अन्दर वह तनाव बढ़ रहा होगा वा फिर से समस्याएँ प्रकट हो जाएंगी।
- कभी यह सोचकर कोई निर्णय ले लेते हैं कि सब कुछ बहुत अच्छा ही होगा परन्तु उस परिस्थिति के बारे में यथार्थ समझ नहीं रखते।

गलत समय वा गलत तरीके से अपने संकल्पों को परिस्थितियों से समेट लेंगे तो, उसको योगबल नहीं कहा जाएगा। इससे खिन्नता वा दुःख पैदा हो सकता है। कभी स्वयं के प्रति लापरवाही की वृत्ति आ सकती है।

स्वयं के भावनाओं का निरादर करना।

कभी इन आन्तरिक संघर्षों को दबा देते हैं। वह संकल्प कुछ इस प्रकार होते हैं।

“हमें पता नहीं कि इन अयथार्थ संकल्पों के साथ क्या करना है, इसलिए हम इनको दबा देते हैं।”

“यह जिन मुद्दों से जुड़े हैं, मुझे उसके बारे में नहीं सोचना है।”

“मुझे अनजान बातों से डर लगता है।”

“हम ऐसे व्यवहार करते हैं जैसे कुछ हुआ ही नहीं, वा हमें उस बात का फर्क नहीं पड़ता।”

“हम समस्याओं के प्रति लापरवाह होकर, चलते रहते हैं।”

“स्वयं के विचारों की टिप्पणी करते, वा आलोचना करते, वा पूरा ही अनदेखा कर देते हैं।”

अभिमान से बढ़कर स्वमान।

वर्तमान पुरुषोत्तम संगमयुग का आप ब्राह्मणों का जो ऊँच ते ऊँच स्वमान है उसमें स्थित रहना है। इस एक ही श्रेष्ठ स्वमान में स्थित होने से भिन्न-भिन्न प्रकार के देह अभिमान स्वतः और सहज ही समाप्त हो जाते हैं।

बापदादा 10/5/1972

स्वमान में रहते हुए, अभिमान में न आए – ऐसे हो सकता है? उसके लिए हमें क्या पुरुषार्थ करना होगा? स्वयं में ईमानदारी, आज्ञाकारी और हर्षितमुखता के गुण होंगे, तो दूसरों के दिलों में आपके लिए सम्मान होगा, आप सभी के दिलों को जीत सकते हैं। वह आत्माएँ स्वयं पर अटेन्शन रखेंगे कि अपने स्वमान से नीचे न आए। कितनी भी कठिन परिस्थिति हो, अपने स्वमान को नहीं छोड़ेंगे।

स्वयं के वास्तविक स्वरूप में स्थित होना राजयोग का मुख्य लक्ष्य है। इससे ही दूसरों के संस्कारों को समझ सकते हैं। अन्तर्मुखता, धैर्यता वा मधुरता के गुण धारण होंगे। अशुभ, व्यर्थ बात नहीं करनी है, क्योंकि शब्दों का आत्मा पर प्रभाव गहरा पड़ता है। जो अपनी वृत्ति और संकल्पों पर अटेन्शन रखेंगे, उनके शब्द भी ऐसे होंगे, जो उनकी अन्दर की स्थिति को दर्शाते हैं।

अपने पार्ट को, अपने कर्तव्यों को समझना।

कहाँ-कहाँ सर्विस करते-करते वा अपने पुरुषार्थ में चलते-चलते बहुत छोटी सी एक शब्द की गलती कर देते हैं, जिससे ही फिर सारी गलतियाँ हो जाती हैं। सर्व गलतियों का बीज एक शब्द की कमजोरी है, वह कौनसा शब्द? स्वमान से 'स्व' शब्द निकाल देते हैं। स्वमान को भूल जाते हैं, मान में आने से फरमान भूल जाते हैं। फरमान है – स्वमान में स्थित रहो। तो मान में आने से फरमान खत्म हो गया ना। इसी एक शब्द की गलती होने से अनेक गलतियाँ हो जाती हैं। फिर मान में आकार बोलना, चलना, करना सभी बदल जाता है। सिर्फ एक शब्द कट होने से जो वास्तविक स्टेज है उससे कट हो जाते हैं।

बापदादा 10/5/1972

स्वयं की ऐसी स्थिति बनानी है जो अपना स्वमान बढ़ता जाए। अपने पार्ट को समझना है कि मुझे क्या करना है? स्वयं को स्वमान में स्थित कर, दूसरों के प्रति शुभ भावना रखने से अभिमान नहीं आ सकता। अभिमान किसमें होगा?

जिनकी मोटी बुद्धि वा स्थूल बुद्धि होगी, उनको प्राप्ति भी कम होगी लेकिन उसको अभिमान बहुत होगा। जैसे साँप-सीढ़ी के खेल में दिखाया जाता है, अभिमान की सीढ़ी चढ़ने से कोई साँप काट लेता है और सीधे नीचे गिर पड़ते हैं। उनमें क्रोध भी बहुत रहेगा, एक मिनट में ही उनको क्रोध आ जाएगा। अभिमान वाली आत्मा स्वयं को परिवर्तन करने के लिए अधिक समय लेगी। काम विकार को जीतने से योगी बनेंगे, अभिमान को जीतने से ज्ञानी-तू-आत्मा बनेंगे।

मान और अपमान में समान रहना है।

अभिमानि व्यक्ति दूसरों को दुःख देता है। जिनको दूसरों में गलतियों को देखने की आदत है, वह अपने अभिमान को नाश नहीं कर सकते। जो सोचते हैं कि "मुझे बदलना ही है", वह दूसरों की गलतियों को जल्दी माफ़ कर देते हैं। जिनमें बदला लेने की भावना होगी, वह दूसरों की गलतियों को याद दिलाते रहेंगे। अशरीरी हो रहना है, जितना अशरीरी रहेंगे उतना खाद निकलती जाएगी। अपनी स्थिति को ऊँची बनाए रखना है। जो अन्तर्मुखी रहते हैं, उन्हें समझ में आता है कि कितना समय स्थिति ऊँची रही और कितना समय नीचे।

विचार करना है कि कर्मातीत स्थिति किस प्रकार की होगी? वह बहुत मीठी स्थिति होगी। मायाजीत बनने से अन्दर कोई विकारी संकल्प नहीं होंगे, तब यह स्थिति प्राप्त कर सकते हैं। इस स्थिति में शान्ति और प्रेम होगा। उपराम होकर हर कर्म करते हुए उनके प्रभाव से न्यारे रहेंगे।

स्वमान और फरमान – दोनों में रहने और चलने के अपने को हिम्मतवान समझते हो? स्वमान में भी सदा स्थित रहें और साथ-साथ फरमान पर भी चलते चलें, इन दोनों बातों में अपने को ठीक समझते हो? अगर स्वमान में स्थित नहीं रहते हैं तो फरमान पर चलने में भी कोई न कोई कमी पड़ जाती है। इसलिए दोनों बातों में अपने आप को यथार्थ रूप से स्थित करते हुए सदा ऐसी स्थिति बनाना।

बापदादा 10/5/1972

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न:

निर्णय लेना और प्लैन बनाना।

शुरू करने से पहले, जो पहले विषय के दौरान प्रश्नों के उत्तर दिए (भाग 4 - विषय 2), उन प्रश्नों के उत्तरों को देखिए।

आपके जीवन के मुख्य लक्ष्य कौनसे हैं?

ऊपर अपने जवाब को देखते हुए:

1 – उन व्यक्तियों की वा समूह की सूची बनाइए, जिनको आपके लक्ष्य निभाने के पुरुषार्थ से फर्क पड़ा है। (उदा: परिवार)

2 – अगर उन्हें आपके लक्ष्य के बारे में समझ आ जाए, तो आने वाले एक साल में वह आपको किस रूप में देखना चाहेंगे?

3 – अब से एक साल के बाद, लक्ष्य प्राप्त करने में प्राप्त हुई सफलता को जानने के लिए, स्वयं से कौनसे प्रश्न पूछेंगे?

4 – आने वाले साल में लक्ष्य की सफलता को प्रभावित करने वाली कौनसी चुनौतियाँ आ सकती हैं?

5 – ऊपर की बातों को नम्बरवार लिखिए, जो सबसे ज़्यादा प्रभाव डालने वाला हो उसको पहला नम्बर दीजिए। इन बातों के होते हुए भी आप अपने लक्ष्य को साधने की मेहनत करेंगे।

6 – इस समय इनमें से कोई चुनौती आपके सामने आ जाए, तो आप क्या करेंगे?

7 – इनमें से कोई ऐसी चुनौती है जो अनेक बार आ सकती है?

8 – तीसरे प्रश्न से देखिए - इन सभी चुनौतियों से गुज़रने के लिए, एक साल में, आप कौनसा सकारात्मक पुरुषार्थ करना चाहते हैं?

9 – आपने जो आठवें प्रश्न का उत्तर लिखा, उसको देखते हुए, स्वयं से पूछिए:

इस प्लैन को निभाने में कौनसी जोखिम (risk) है?

प्राप्ति क्या है?

इसके लिए क्या साधन चाहिए?

हमारे कर्म से दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

आन्तरिक संघर्षों को मिटाने, स्वमान को बढ़ाने के लिए परिवर्तन शक्ति का प्रयोग।

स्वयं के अन्दर उत्पन्न होने वाले संघर्षों को नज़दीक से देखना है। उनके लिए निवारण ढूँढने की जरूरत नहीं है। परन्तु इन संघर्षों का कारण बनाने वाले पुराने संस्कारों को पहचानने की कोशिश करनी है।

स्वयं से यह प्रश्न पूछना है:

1 – मेरे हरेक रग की अपनी जरूरतें हैं – इन्हें क्या चाहिए?

2 – इन सबकी जरूरतें एक जैसी हैं वा अलग-अलग हैं?

3 – श्रीमत का भी पालन करते हुए, यह जरूरतें भी पूरी हो, ऐसा कोई मार्ग है?

इस तरह जीवन के अनेक पहलुओं को समझने से, शान्ति एवं विवेक से आगे बढ़ते जा सकते हैं।

विषय 5

निश्चय – ईश्वरीय अनुभूतियों की पहली सीढ़ी

निश्चयबुद्धि विजयी आत्मा।

सभी बच्चे अपने को समझते हैं कि मैं निश्चय में पक्का हूँ? ऐसे कोई विरला होगा जो अपने को निश्चयबुद्धि नहीं मानता हो। किसी से भी पूछेंगे, निश्चय है? तो यही कहेंगे कि निश्चय न होता तो ब्रह्माकुमार – ब्रह्माकुमारी कैसे बनते।

अच्छा, जब सभी को पक्का निश्चय है फिर विजय माला में नम्बर क्यों हैं? निश्चयबुद्धि में परसेंटेज होती है क्या? निश्चयबुद्धि की निशानी 'विजय' है।

बाबा में निश्चय के साथ-साथ स्वयं में भी निश्चय आवश्यक है।

चाहे दुनिया वाले लोग वा ब्राह्मण परिवार के सम्बन्ध-सम्पर्क में, दूसरा समझे वा कहें कि यह हार गया – लेकिन वह हार नहीं है, जीत है। नम्रचित्त, निर्मान वा "हाँ जी" का पाठ पढ़ने वाली आत्माओं के प्रति कभी मिस-अण्डरस्टैंडिंग से उसकी हार समझते हैं, दूसरों को रूप हार का दिखाई देता है लेकिन वास्तविक विजय है। सिर्फ उस समय दूसरों के कहने वा वायुमण्डल में स्वयं निश्चयबुद्धि से बदल 'शक' का रूप न बने। पता नहीं हार है वा जीत है। यह 'शक' न रख अपने निश्चय में पक्का रहे। विजयी आत्मा को अपने मन में, अपने कर्म प्रति कभी दुविधा नहीं होगी। बाप में निश्चय के साथ-साथ स्वयं का भी निश्चय चाहिए।

निश्चयबुद्धि अर्थात् विजयी का मन अर्थात् संकल्प शक्ति सदा स्वच्छ होने के कारण हाँ और ना का स्वयं प्रति वा दूसरों के प्रति निर्णय सहज और सत्य, स्पष्ट होगा। इसलिए 'पता नहीं', की दुविधा नहीं होगी। निश्चयबुद्धि विजयी रतन की निशानी – सत्य निर्णय होने के कारण मन में ज़रा भी मूँझ नहीं होगी। सदैव मौज होगी। खुशी की लहर होगी। चाहे सरकमस्टान्स आग के समान हो लेकिन उसके लिए वह अग्नि-परीक्षा विजय की खुशी अनुभव कराएगी।

निश्चयबुद्धि कभी भी किसी भी कार्य में अपने को अकेला अनुभव नहीं करेंगे। सभी एक तरफ हैं, मैं अकेला दूसरी तरफ हूँ, चाहे मैजारिटी दूसरे तरफ हो और विजयी रतन सिर्फ एक हो फिर भी वह अपने को एक नहीं लेकिन 'बाप मेरे साथ है' इसलिए बाप के आगे अक्षोहिणी भी कुछ नहीं है। जहाँ बाप है वहाँ सारा संसार बाप में है। उनके मन में ज़रा भी बेसहारे वा अकेलेपन का संकल्प मात्र भी अनुभव नहीं होगा। कभी उदासी वा अल्पकाल का हृद का वैराग, इसी लहर में भी नहीं आएंगे। विजयी रतन किसी कार्य से, समस्या से, व्यक्ति से किनारा नहीं करेंगे।

निश्चयबुद्धि व्यर्थ से सदा दूर रहता है। चाहे व्यर्थ संकल्प हो, बोल हो वा कर्म हो व्यर्थ से किनारा अर्थात् विजयी है। व्यर्थ के कारण ही कभी हार कभी जीत होती है।

निश्चयबुद्धि जो हैं, वह सच बोलते हैं। लेकिन निश्चयबुद्धि एक हैं जानने तक, मानने तक और एक हैं चलने तक। मानते तो सभी हो कि हाँ, भगवान मिल गया। भगवान के बन गए। मानना वा जानना एक ही बात

है। लेकिन चलने में नम्बरवार हो जाते। तो जानते भी हैं, मानते भी इसमें ठीक हैं लेकिन तीसरी स्टेज है – मान कर, जान कर चलना। हर कदम में निश्चय की वा विजय की प्रत्यक्ष निशानियाँ दिखाई दें। इसमें अन्तर है। इसलिए नम्बरवार बन गए। निश्चयबुद्धि, नष्टोमोहा की सीढ़ी है।

निश्चय की नींव।

अपना ब्राह्मण जीवन बनाने के बाद, ईश्वरीय नियमों की पालना, ज्ञान और योग के महत्व को जान, उनसे होने वाली प्राप्तियों के गहरे अनुभव हम करने लगते हैं। यही निश्चय को बढ़ाने का आधार है।

निश्चय रखना अर्थात्:

- सम्पूर्ण विश्वास रखना
- निर्विवाद विश्वास (unquestioning confidence)
- निस्सन्देह रहना
- सम्पूर्ण वफादारी

दो प्रकार के निश्चय हैं – एक है दिल की भावनाओं से निश्चय। दूसरा है बुद्धि की समझ से निश्चय।

भावना –

- यह भक्तिमार्ग का निश्चय है।
- भक्त वह जो कोई समझ बिना विश्वास रखता है।

निश्चय –

- ज्ञान और महसूसता द्वारा निश्चय।
- ज्ञान के आधार पर अनुभव।
- अनुभव निश्चय को और मजबूत बनाता है।

बाबा के पास हर प्रकार के निश्चय वाली आत्माएँ आती हैं।

हमारे में दोनों प्रकार के निश्चय चाहिए। कई आत्माएँ बाबा के पास आती हैं। ज्ञान को समझने के बाद भी बाबा का हाथ छोड़कर चली जाती हैं। इसका अर्थ है कि उनका निश्चय, ज्ञान की समझ द्वारा ही था। जीवन में अनेक बातें आती हैं जो इस ज्ञान की समझ को दूषित कर, स्मृति में काले बादल ला देती है, जिससे आत्मा अपने निश्चय पर ही प्रश्न उठाने लगती है।

आत्मा का मूल गुण है - शुद्ध प्रेम द्वारा निश्चय। विश्वास रखने का गुण, आत्मा में पहले से ही है। जब आत्मा में वह स्मृति जागृत होती है, तब परमात्मा को, उनके सत्य ज्ञान को समझ लेती है और बाबा के तरफ सहज ही आकर्षित होती है। हम बाबा को जैसे और जितना पहचानते हैं उस आधार पर यह प्यार होता है। अन्धविश्वास नहीं।

बाबा में निश्चय।

रूहानी नशा निश्चय का दर्पण है। निश्चय सिर्फ बुद्धि में स्मृति तक नहीं लेकिन हर कदम में रूहानी नशे के रूप में, कर्म द्वारा प्रत्यक्ष स्वरूप में स्वयं को भी अनुभव होता, औरों को भी अनुभव होता क्योंकि यह ज्ञान और योगी जीवन है। सिर्फ सुनने-सुनाने तक नहीं है, जीवन बनाने का है।

बाबा जो है, जैसा है उसे पहचानकर, उन्हें स्वीकार करना और बाबा इस समय जो अपना कर्तव्य कर रहे हैं, उन्हें पहचान उसे स्वीकार करना अर्थात् बाबा में निश्चय। बाबा में निश्चय माना बाबा के उच्चारें हुए हर महावाक्य, हर ज्ञान रतन में निश्चय। बाबा के साथ सम्बन्ध जोड़ने से बाबा को हम अधिक समझ सकते हैं। हर सम्बन्ध में भी निश्चय होगा। हरेक सम्बन्ध बाबा से जोड़कर परख सकते हैं। इन अनुभव द्वारा हमें निश्चय होता कि यही भगवान है। बाबा में निश्चय अर्थात् निमित्त आत्माओं में निश्चय। बाबा 'करावनहार है' और इन निमित्त आत्माओं द्वारा विश्व परिवर्तन और नई दुनिया की रचना का कार्य कर रहे हैं। कोई आत्माओं में यह निश्चय धीरे-धीरे जागृत होता है।

ड्रामा में निश्चय।

बाबा और ज्ञान में निश्चय का विस्तार है ड्रामा में निश्चय। सृष्टि चक्र को समझने से हमें महसूस होता है कि स्वयं परमात्मा द्वारा सत्य ज्ञान सुनकर, इस संगमयुग में ही पुरुषार्थ कर सकते हैं। अभी किया हुआ पुरुषार्थ, कल्प कल्प के लिए नूँध हो जाएगा। इसलिए कल्प-कल्प श्रेष्ठ प्रालम्ब्य पाने के लिए, इस समय मेहनत करनी है। सत्य यह है कि "अभी नहीं तो कभी नहीं"।

ड्रामा पर निश्चय तब बढ़ता है जब हम यह समझेंगे कि यह ड्रामा सिर्फ एक्यूरेट (यथार्थ) ही नहीं परन्तु कल्याणकारी भी है। ड्रामा का हर सीन (scene) कुछ न कुछ सिखाता है। हमें इसे सकारात्मक दृष्टि से देखना है। बाबा के साथ-साथ ड्रामा भी कल्याणकारी है।

ड्रामा में निश्चय होने कारण, अभी जो भी सीन चल रही है, उसमें भला ही अनुभव करेंगे। संगमयुग के हर सीन में राज़ छिपा हुआ है। विशाल बुद्धि बन, बाबा को साथी बनाकर, ड्रामा के हर सीन को साक्षी हो देखना है। बेहद की दृष्टि से साक्षी हो देखना है कि यह सीन चल रही है, इससे मुझे क्या सीखना है। स्वयं के पुरुषार्थ द्वारा हम जिन कर्मों के हिसाब-किताब को चुक्त् नहीं कर सकते हैं, वह "ड्रामा" के मिले हुए ज्ञान से चुक्त् कर सकते हैं।

परिवार में निश्चय।

बाबा हमें सम्पूर्णता का मार्ग दिखा रहे हैं - यह निश्चय रखने से आत्म-संतुष्टि वा प्रसन्नता का अनुभव करेंगे। जितना स्वयं सन्तुष्ट रहेंगे, उतना ही औरों को भी संतुष्ट कर सकेंगे। दूसरे कैसे भी व्यवहार करें, उससे स्वयं की स्थिति में न असन्तुष्टता होगी न उस कारण हमारी स्थिति नीचे आ सकती।

दूसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से, उनके प्रति हमारा निश्चय बढ़ेगा। साथ में उनको भी अपने निजी गुणों को इमर्ज करने में मदद मिलेगी।

एक मुख्य एहसास यह है कि इस संगमयुग के हमारे सम्बन्ध, पूरे चक्र में हमारे सम्बन्धों को निश्चित करता है। सभी ब्राह्मण आत्माएँ होवनहार देवताएँ हैं, इस संगमयुग पर फिर से दैवी संस्कारों को इमर्ज करने का पुरुषार्थ कर रहे हैं। शुभभावना से, सर्व ब्राह्मणों प्रति शुभ दृष्टि रखने से, परिवार में एकता और सद्भाव होगा।

स्वयं में निश्चय।

जिस तरह अनुभव द्वारा बाबा को पहचाना, वैसे ही बाबा का ज्ञान सुनकर स्वयं को भी पहचान लेते हैं। “मैं ईश्वरीय सन्तान हूँ, मेरा पहला जन्म सतयुग में था, अभी फिर से देवता बन रहा हूँ, पवित्र बन रहा हूँ।”

यह सब भावनाएँ स्वयं अनुभव कर, निश्चय करना है। यह सिर्फ स्मृति में रखने की बात नहीं है। हम अभी इन स्थितियों को, देवता स्वरूप को, फिर से इमर्ज कर रहे हैं। बाबा में और ज्ञान में निश्चय है अर्थात् स्वयं में भी निश्चय ज़रूर होगा। श्रीमत को पालन करने से स्वयं में निश्चय बढ़ता है; स्थूल, नकारात्मक प्रभावों से बच जाते हैं। इससे ज्ञान को अच्छी रीति से समझने का मौका मिलता है और हमें श्रेष्ठ प्राप्ति होती है। इन प्राप्तियों से आत्म-विश्वास बढ़ने के कारण, आने वाली हर परिस्थिति और परीक्षाओं में विजयी बनेंगे। बाबा में और स्वयं में निश्चय रखने से, बाबा भी हमारे में निश्चय रखेंगे।

निश्चयबुद्धि अर्थात् नशे का जीवन। जैसा नशा वैसे खुशी की झलक चेहरे से, चलन से प्रत्यक्ष होगी। निश्चय का प्रमाण नशा और नशे का प्रमाण है खुशी। नशे कितने प्रकार के हैं इसका विस्तार बहुत बड़ा है। लेकिन सार रूप में एक नशा है – अशरीरी आत्मिक स्वरूप का। दूसरा नशे का विशेष रूप – संगमयुग का अलौकिक जीवन है। तीसरा है – फरिश्तेपन का नशा। फरिश्ता किसको कहा जाता है – इसका भी विस्तार करो। चौथा है – भविष्य का नशा। इन चार ही प्रकार के अलौकिक नशे में से कोई भी नशा जीवन में होगा तो स्वतः ही खुशी में नाचते रहेंगे। नशा सहज ही पुराना संसार और पुराना संस्कार भुला देता है। तो संस्कार परिवर्तन करने का साधन है – इन चार के नशे में से कोई भी नशा साकार स्वरूप में हो।

बापदादा 27/11/1985

ब्राह्मण आत्माएँ निश्चय की कमी के कारण, अनेक दुःख भोगते हैं। वह स्वयं संशय लाते हैं कि पता नहीं मैं वही ब्राह्मण सो देवता आत्मा हूँ कि नहीं। यह सन्देह खतरनाक है क्योंकि इससे आत्मा के लिए वापिस पुरानी दुनिया में जाने का द्वार खुल जाता है। कभी-कभी महसूस होता है कि जितना हमने सोचा था कोई-कोई संस्कार उससे अधिक गहरे हैं। मेहनत करते हुए भी अगर संस्कार परिवर्तन नहीं हुए तो प्रश्न उठता है – “पता नहीं हम यह संस्कार कभी परिवर्तन कर पाएँगे वा नहीं?” ऐसी निराशा वाली सोच, आत्मा को बाबा से दूर कर देगी।

हमें संस्कारों की गहराईयों को समझकर उन्हें सराहना होगा। हम लम्बे समय तक इन संस्कारों पर निर्भर रहें। ऐसे संस्कारों को परिवर्तन करने के लिए दृढ़ इच्छा, साहस एवं पुरुषार्थ चाहिए। जब भी नकारात्मक संस्कार उभरते हैं, तो यह हमारे लिए इशारा है कि मुझे और कितना पुरुषार्थ करना होगा। हमारी दादियों ने लम्बे समय तक ऐसा पुरुषार्थ कर कर्मातीत अवस्था को प्राप्त किया है। हमें जितना समय मिला है, उसमें ऐसा ही पुरुषार्थ करना है।

कुछ संस्कार तुरन्त परिवर्तन हो जाते हैं। कोई एक पुराना संस्कार कितना हानि पहुँचाता है यह जानने से, हम दूसरों संस्कारों पर भी ध्यान देने लगेंगे। कई संस्कार परिवर्तन होने के लिए समय लगता है। ऐसे गलत संस्कारों पर ज्ञान और योग की धार पड़ती रहे। हमें “निरन्तर” का महत्व समझना होगा। इसमें ‘वृत्ति’ बहुत आवश्यक है। ड्रामा में निश्चय रखते हुए, यह समझना है कि कर्म में, संकल्प और वृत्ति भी शामिल है।

ड्रामा वा अन्य आत्माओं के प्रति नकारात्मक व्यवहार करेंगे तो ड्रामा भी हमारे प्रति नकारात्मक व्यवहार करेगा। बाबा, ड्रामा तथा सर्व आत्माओं की (स्वयं की भी) सुन्दरता को देखेंगे, तो वह शुभ वायब्रेशन अपनी तरफ खींचेंगे।

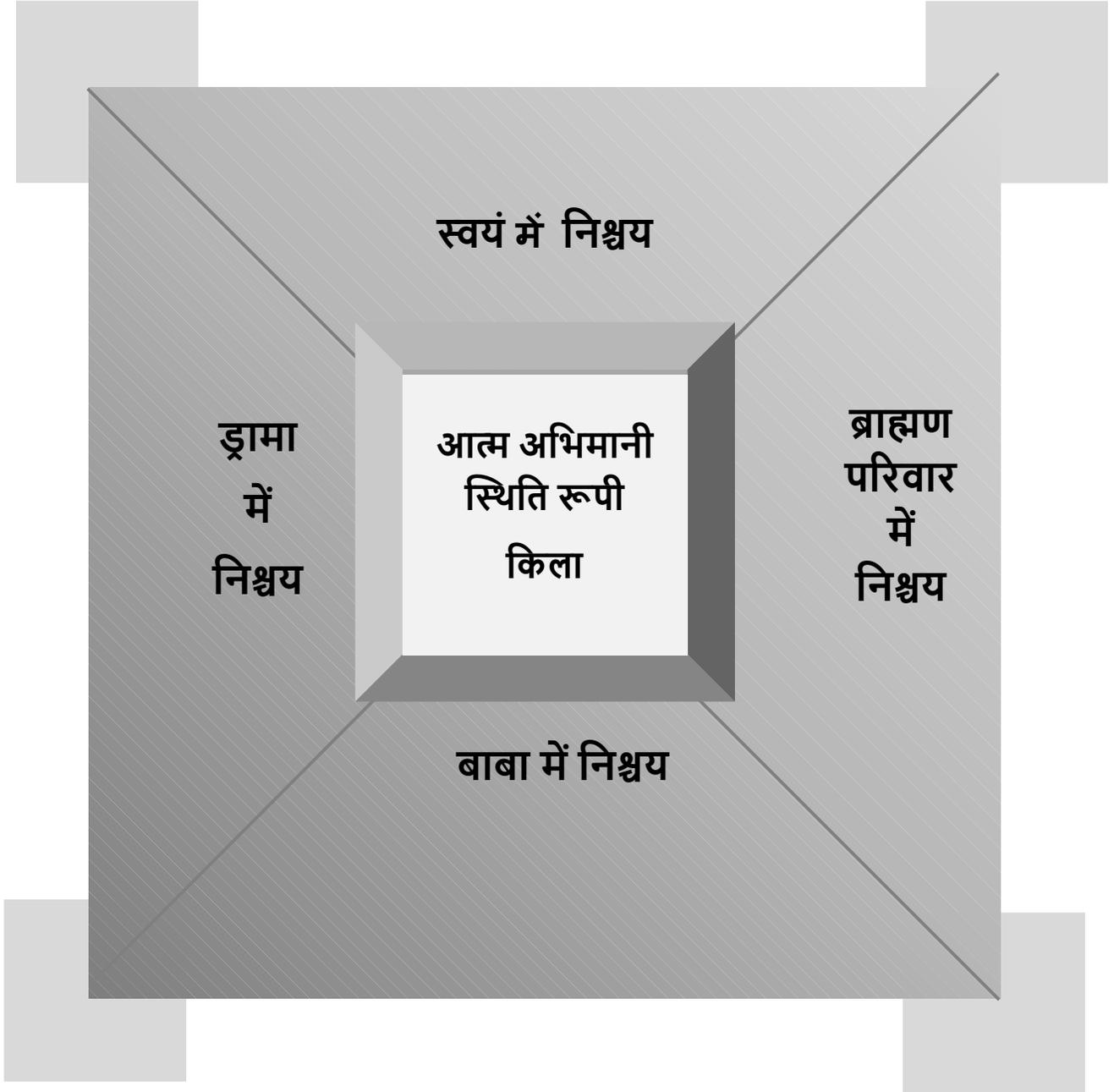
देह अभिमान को निकालने का परिश्रम इतना गहरा है कि बाबा को हमें रोज़ याद दिलाना पड़ता है। बाबा को हमारे प्रति सम्पूर्ण निश्चय और आशाएँ हैं। ब्राह्मण आत्माओं की भी हमारे प्रति उम्मीदें हैं। परिवार इतना महान है कि हमारी सब गलतियों को माफ़ कर, उन्हें भुलाकर, हमारे तरफ स्नेह-सहयोग का हाथ आगे बढ़ाता है। हर प्रकार के निश्चय को बढ़ाने का सार है बाबा के साथ हमारा सम्बन्ध। जब भी समय मिले, एकान्त में रहकर बाबा को गहराई से जानने की कोशिश करनी है।

निश्चय को बढ़ाने के लिए डायरी

एक हफ्ते के लिए इन विषयों पर ध्यान देकर, चेक करना है। इन विषयों पर आपकी समझ और अनुभवों को लिखना है।

1. ईश्वरीय नशा
2. बेगमपुर के बादशाह
3. संतुष्टता
4. स्वमान और आत्म-विश्वास
5. न्यारा और प्यारा
6. निर्मान और निर्माण
7. विशाल हृदय
8. मेहनत मुक्त पुरुषार्थ
9. निःस्वार्थ भाव
10. समर्पण बुद्धि
11. वफादार
12. निमित्त भाव
13. स्वयं के और इस जन्म के भाग्य प्रति संशय मुक्त
14. बाबा तथा परिवार प्रति संशय मुक्त
15. परिस्थिति के हलचल से मुक्त एकरस स्व-स्थिति
16. ज्ञानयुक्त और योगयुक्त स्थिति
17. हर परिस्थिति के प्रति कल्याणकारी दृष्टि
18. धोखे से मुक्त स्थिति
19. श्रेष्ठ स्मृति द्वारा परिस्थितियों का परिवर्तन तथा बाबा से वरदान और वरदान की प्राप्ति।
20. नष्टोमोहा स्थिति

चारों तरफ से नींव को मजबूत बनाना



भाग 5:

योग की अवस्थाओं से परिचय

विषय 1

फरिश्ता स्थिति

फरिश्तों की निशानियाँ क्या हैं? उनके पंख कौनसे हैं?

बाबा के बच्चे, सेवाधारी बच्चे हैं, उन्हें बाबा के कार्य में मददगार बनना है। मनुष्य के रूप में शरीर समझकर सेवा करेंगे तो वह सेवा हृद की हो जाएगी। हृद में कितनी सेवा कर सकते हैं? विश्व बड़ा है और यहाँ की समस्याएँ भी बेहद हैं। मनुष्यात्माएँ बाबा के कार्य में मदद नहीं कर सकेंगे। इसलिए बाबा हमें फरिश्ता बना रहे हैं।

हम फरिश्ता कैसे बनेंगे?

फरिश्तों के पंख कौनसे हैं?

हमारा यह ईश्वरीय जीवन, ज्ञान और योग से शुरू होता है। बाबा हमें ज्ञान सुनाते हैं और सुनते-सुनते, हम ज्ञान को प्रयोग में लाते हैं। ज्ञान मार्ग में चलते-चलते, ज्ञान और योग का रूप बदल जाता है।

यह ज्ञान, फरिश्तों के पंख के रूप में कैसे परिवर्तन हो जाता है?

फरिश्ते कभी ज्ञान नहीं सुनाते! किसी को फरिश्ते का साक्षात्कार होता है, उन्होंने ने कभी फरिश्तों को भाषण करते हुए नहीं देखा!

ज्ञान, स्नेह में परिवर्तन हो जाता है।

ज्ञान सुनते, दूसरों को ज्ञान सुनाते, उसका विचार सागर मंथन करते, स्वयं में ज्ञान का रूप परिवर्तन हो जाता है। योग के विषय में भी कुछ ऐसे अनुभव होंगे। फरिश्ता बनने के बाद, यह संकल्प नहीं आएगा कि "योग बैठने से ही हो सकता है"। योग अभ्यास का फल अति विशिष्ट होगा।

अतः ज्ञान और योग की सम्पूर्ण अभिव्यक्ति क्या है? इनके सम्पूर्ण रूप ही "फरिश्तों के पंख" हैं।

फरिश्ता बनने का पुरुषार्थ करते समय हमारे पंख होंगे – ज्ञान और योग। फरिश्ते बनने के बाद वह स्नेह और पवित्रता के पंख हो जाएंगे। वरिष्ठ बहनों से यही दो गुणों का अनुभव होता है। मधुबन इन गुणों का स्वरूप है। वह परिस्तान है।

योग के अभ्यास से पवित्रता कैसे आती है?

योग में आत्मा, अपने परमात्मा के साथ गहन सम्बन्ध जोड़ती है। परमात्मा की सम्पूर्ण याद से, आत्मा पुराने हिसाब-किताब समाप्त कर स्वच्छ हो जाती है। इस प्रकार सम्पूर्ण पवित्रता की स्थिति को प्राप्त करती है।

फरिश्ते लाइट (प्रकाश और हल्कापन) रहते हैं, जिस कारण उनकी महिमा है। कर्मों के हिसाब-किताब चुक्ती होने से पवित्रता की स्थिति प्राप्त होती है। इसी कारण फरिश्तों से प्रकाश का अनुभव होता है। इतनी पवित्रता हो, जो स्वयं को सभी बुराइयों से सुरक्षित रख सके। तब ही फरिश्ते के रूप में दूसरों को

भी सुरक्षा का अनुभव करा सकते हैं। बड़ी बहनों के संग में रहते, ऐसी पवित्रता का अनुभव होता है। व्यर्थ से दूर, सहज, सरल, हल्के और सम्पूर्ण पवित्रता का अनुभव होता है।

परमात्म सन्देश – परमात्म प्रेम का यादगार।

धर्म स्थापक वा पैगम्बर, कौनसा पैगाम सुनाते हैं?

परमात्म प्यार का यादगार वर्णन करते हैं, प्रभु प्रेम का अनुभव सुनाते हैं।

जब कोई बड़ी बहनों से दृष्टि और टोली लेने के लिए उनके सामने आते हैं, तो क्या अनुभव होता है?

स्नेह का। सबको अनुभव होता है कि यह कोई मनुष्य का प्यार नहीं है। वह अनुभव करते हैं कि जैसे परमात्म स्नेह मिल रहा है।

इन आत्माओं ने ऐसा कौनसा पुरुषार्थ किया जो मनुष्यात्माएँ इनसे प्रभु स्नेह का अनुभव करती हैं।

जैसे योग का अभ्यास, पवित्रता का रूप धारण कराता, वैसे ही ज्ञान स्नेह के रूप में परिवर्तित होता है।

कहा जाता है अमृत मीठा होता है, यह ज्ञान भी अमृत है। जितना ज्ञानामृत का पान करेंगे उतना वह आपको भी मीठा बनाता है।

ज्ञान की शक्ति, पहले आत्मा में भरे हुए विष को निकालती है, मधुरता का अनुभव कराती है। आपने यह भी अनुभव किया होगा कि जितना आपस में रुहानियत वा ज्ञान की लेन-देन होती है, उतनी सम्बन्धों में मधुरता आती है। अर्थात् ज्ञान की सही समझ से मधुरता बढ़ती है।

यही फरिश्तों के पंख है। इन्हें अनुभव कर, फरिश्ता बनना है।

फरिश्ता स्थिति के बारे में बापदादा के महावाक्य।

ब्राह्मण रूप और अन्तिम कर्मातीत फरिश्ता स्वरूप। इस कम्बाइन्ड रूप की अनुभूति विश्व के आगे साक्षात्कारमूर्त बनाएगी। ब्राह्मण सो फरिश्ता इस स्मृति द्वारा चलते-फिरते अपने को व्यक्त शरीर, व्यक्त देश में पार्ट बजाते हुए भी ब्रह्मा बाप के साथी अव्यक्त वतन के फ़रिश्ते, व्यक्त देश और देह में आई हैं – विश्व सेवा के लिए। ऐसे व्यक्त भाव से परे अव्यक्त रूपधारी अनुभव करेंगे। यह अव्यक्त भाव अर्थात् फ़रिश्ते-पन का भाव स्वतः ही अव्यक्त अर्थात् व्यक्तपन के बोल-चाल, व्यक्त भाव के स्वभाव, व्यक्त भाव के संस्कार सहज ही परिवर्तन कर लेंगे। भाव बदल गया तो सब कुछ बदल जाएगा। ऐसा अव्यक्त भाव सदा स्वरूप में लाओ। स्मृति में हैं कि ब्राह्मण सो फरिश्ता। अब स्मृति को स्वरूप में लाओ।

बापदादा 22//2/1984

मन्सा सेवा पॉवरफुल कैसे हो, इसका विशेष प्लैन बनाओ। वाचा के साथ-साथ मन्सा भी बहुत दूर तक कार्य कर सकती है। ऐसे अनुभव होगा। जैसे आजकल फ्लाइंग सॉसर देखते हैं वैसे आप सबका फरिश्ता स्वरूप चारों ओर देखने में आएगा और आवाज़ निकलेगा कि यह कौन हैं जो चक्र लगाते हैं। इस पर भी रिसर्च करेंगे। लेकिन आप सबका साक्षात्कार ऊपर से नीचे आते ही हो जाएगा और समझेंगे यह वही ब्रह्माकुमार, ब्रह्माकुमारियाँ हैं जो फ़रिश्ते रूप में साक्षात्कार करा रही हैं। अभी यह धूम मचाओ। अन्तः वाहक शरीर से चक्र लगाने का अभ्यास करो। अन्तः वाहक शरीर से चक्र लगाने का अभ्यास जरूरी है। ऐसा अभ्यास करो प्रैक्टिकल में सब, देखकर मिलकर आए हैं। दूसरे अनुभव करें – हाँ, फरिश्ता आया था। फिर दूढ़ने निकलेंगे फरिश्तों को। अगर इतने सब फ़रिश्ते चक्र लगाए तो क्या हो जाए?

ऑटोमेटिकली सबका अटेन्शन जाएगा। तो अभी साकारी के साथ-साथ आकारी सेवा भी जरूर चाहिए।
अभी अमृतवेले शरीर से डीटैच हो कर चक्र लगाओ।

फरिश्ता बनने के लिए 16 बातें

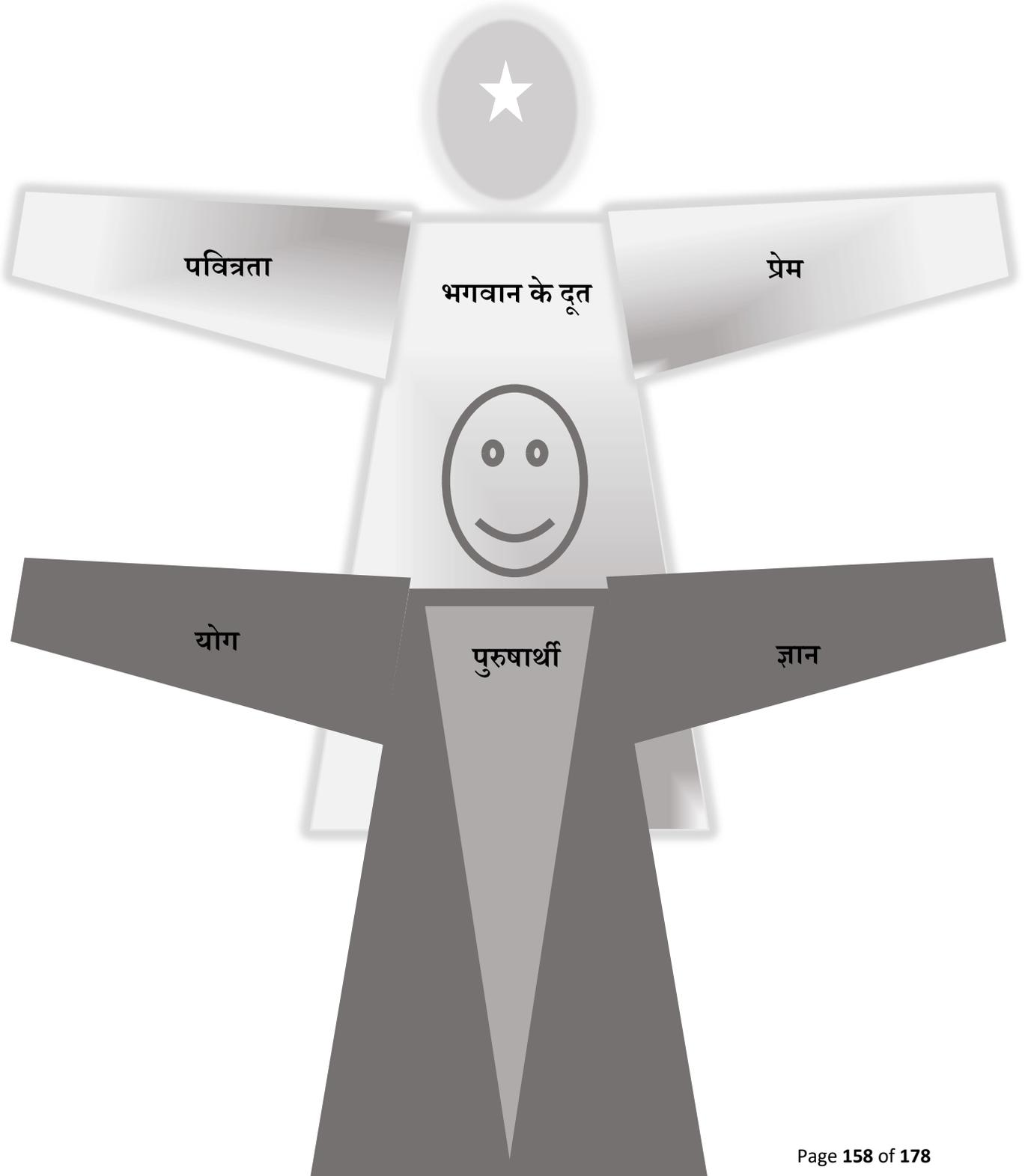
1. फरिश्ता वह जो लौकिक और अलौकिक देहधारियों के वा देह की दुनिया के आकर्षण से मुक्त रहता है।
2. फरिश्ता सर्व शक्ति स्वरूप होगा।
3. फरिश्ता बन्धनमुक्त होगा। इस दुनिया के बन्धनों से मुक्त।
4. वह अन्दर और बाहर शान्तचित्त रहता है। उनके हर कर्म सुचारु, प्रशान्त और नियन्त्रण में होंगे।
5. एक शरीर छोड़ दूसरा लेना है – इस स्मृति से मृत्यु पर विजयी होंगे।
6. वह साक्षात्कार मूर्त होंगे। उनके हर कर्म गायन योग्य और वन्दनीय होंगे।
7. वे किसी भी कर्मन्द्रीयों के वश नहीं होंगे। स्वयं आत्मिक स्थिति की गहराई में जाकर बाबा से सब कुछ प्राप्त करते हैं।
8. वह निद्राजीत होंगे। ज्यादा नींद करने वाले कभी फरिश्ता बन नहीं सकते। ब्रह्माबाबा निद्राजीत थे, सोते हुए भी उनसे जागृत अवस्था का अनुभव होता था।
9. वह स्वयं से, स्वयं के संकल्प – बोल – कर्म से सन्तुष्ट रहते हैं और दूसरों को भी सन्तुष्ट करते हैं।
10. वह आधारमूर्त, रक्षक होंगे। सभी अनुभव करेंगे कि यह हमारे आधार हैं।
11. फरिश्ता वह जिसका हड्डी, मांस नहीं होता। वह लाइट के होंगे। वह स्वयं को न्यारा, हल्का और अन्य आत्माओं से भिन्न अनुभव करेंगे।
12. दुनियावी – जाती, रंग, भाषा इत्यादि मतभेदों से मुक्त होंगे।
13. वह सदा एक ही साइलेन्स की भाषा बोलेंगे, एक को ही जानेंगे, एक का ही सुनाएँगे और एकता लाएँगे।
14. वह वरदाता होंगे। जो भी सुनाएँगे उससे दूसरों को शान्ति और खुशी का अनुभव होगा।
15. अति न्यारा और अति प्यारा होंगे।
16. फरिश्ता दृढ़ता सम्पन्न अचल अडोल होंगे। इस दुनिया की कोई भी शक्ति वा विघ्न उनकी स्थिति को नीचे नहीं ला सकती।

फरिश्ता स्थिति की प्राप्ति

एक हफ्ते वा महीने के लिए इन बातों का चार्ट रखना व लिखना है। रात के चार्ट के रीति से प्रयोग कर सकते हैं।

1. सुबह 4 से 8 बजे तक, बापदादा से मिलन मनाए, अध्ययन कर एकाग्रता का अभ्यास किया? फरिश्ता स्थिति का अभ्यास किया?
2. नुमःश्याम विशेष योग किया?
3. कम, मीठा और धीरे बोला?
4. हर एक को अपने अनादि, आदि स्वरूप में देखा? हर एक के आदि शुद्ध संस्कार देखें?
5. स्थूल व सूक्ष्म रूप के आलस्य, अलबेलेपन का त्याग किया?
6. मेरे-तेरे, नाम-मान-शान के भीखारीपन का त्याग किया? इच्छा मात्रम् अविद्या रहें?
7. रूहानी प्यार के आधार पर स्वयं से सन्तुष्ट रह, परिवार से और प्रभु के सन्तुष्ट रहें?
8. अपने स्वमान की स्थिति को शक्तिशाली बनाया? पुरुषार्थ से दिलशिकस्त तो नहीं हुए?
9. भोजन करते, खाते-पीते, बाबा को साथी रखा?
10. किसीकी निन्दा करने के, अपमान करने के, कमी कमजोरियों को देखने के, दुःख देने के आदतों से मुक्त रहें?
11. अन्दर की शान्ति और कर्म की सत्यता से शान्ति कुण्ड का निर्माण किया?
12. हर घण्टे, एक सेकण्ड के लिए अशरीरी स्थिति का अभ्यास किया? सदा साक्षी रह, बापदादा के साथी रहें?
13. हर परिस्थिति में, सम्पर्क में आनेवाली आत्मा को ज्ञान के दो शब्द सुनाए? उनको आत्मिक दृष्टि से देखा?
14. मनन-चिन्तन की शक्ति को बढ़ाकर, संकल्प-श्वास-समय के खजाने जमा किए?
15. उमंग उत्साह के पंखों द्वारा विश्व सेवा को बढ़ाया?
16. मन, वचन, कर्म से परिवार के हरेक आत्मा को सम्मान दे, परिवार की एकता बढ़ाई?

बाबा हमें फरिश्ता बनने का प्रशिक्षण दे रहे हैं



विषय 2

अव्यक्त स्थिति

अव्यक्त वतन में बाबा से मिलन कैसे मनाएँ?

बाबा बच्चों को कहते हैं, “अव्यक्त वतन में आकर मुझ से मिलन मनाओ।” अव्यक्त वतन में समय की कोई सीमा नहीं है, कोई भी बन्धन नहीं है। वहाँ बाबा से मिलना, बाबा से बात करना अति सहज है।

अपने मन को अव्यक्त वतन के मार्ग पर कैसे ले चलें? हमारी बुद्धि अति महीन वा नाजुक है। कोई बात समझने के लिए वा एकाग्रता लाने के लिए, उसे कोई चीज़ की आवश्यकता होगी।

इस दुनिया की चीज़ें पाँच तत्वों से बनी हुई हैं। यह पाँच तत्व इस समय तमोप्रधान हैं। लेकिन इस पृथ्वी से दूर, अनेक चीज़ें हैं, जो पाँच विकारों के प्रभाव से न्यारे हैं। जैसे कि सूर्य, चाँद, सितारें... .. ऐसे पूरे ब्रह्माण्ड के बारे में सोचिए। यह सितारें कैसे स्थित हैं? चन्द्रमा सूरज की किरणों को परिवर्तन कर श्वेत शीतल किरणें कैसे देता है? ... इस प्रकार संकल्प रचते, स्वयं को इस पृथ्वी से परे, न्यारे अनुभव करते ज्ञान को इमर्ज करना है। बाबा ने समझाया है, “सूरज, चाँद, सितारों के पार सूक्ष्म वतन है।”

अव्यक्त वतन में बाबा से मिलन और रूह-रिहान।

ऊपर जिस प्रकार वर्णन किया गया है, उस प्रकार संकल्पों को रचते हुए, सूक्ष्म वतन वा अव्यक्त वतन में बाबा से मिलन मनाना है। अपनी जीवन कहानी सुनाकर, स्वयं को उनके आगे समर्पण करना है। सारे दिन की अपनी दिनचर्या, चार्ट तथा कोई समस्या हो तो सब बाबा के आगे रख देना है।

अनेक प्रकार की समस्याएं हो सकती हैं। जैसे कि,

- कोई ज्ञान की बात मुझे जची नहीं।
- कोई मुरली की बात समझ में नहीं आई।
- कोई पुराने संस्कार से वा दूसरी आत्मा से तंग है।
- कोई सेवा के प्रति श्रीमत चाहिए।

बुद्धि द्वारा बाबा के साथ रूह-रिहान करना।

ऐसे समस्याओं को बाबा के आगे समर्पण कर दें। किसी भी प्रकार के संकल्प की गहराई में जाने से, बुद्धि पर उसका प्रभाव पड़ता है। मन में, उस बात से सम्बन्धित कोई चित्र बनता है। इसलिए, योग में आंखें खुली होते हुए भी, वह जैसे अपना काम नहीं कर रही हैं। इस भौतिक दुनिया की बातें मन में स्थान नहीं ले रही हैं। इस तरह इस दुनिया से कहीं दूर, बुद्धि द्वारा आत्मा बाबा के साथ मिलन मनाती है।

अमृतवेले याद में बैठो और यहीं संकल्प रखो कि अब हम अव्यक्त बापदादा से मुलाकात करें। अव्यक्त स्थिति में स्थित होकर रूह-रिहान करो। तो अनुभव करेंगे कि सचमुच बाबा के साथ बातचीत कर रहे हैं। अमृतवेले भी अव्यक्त स्थिति में वही स्थित हो सकेंगे जो सारा दिन अव्यक्त स्थिति में और अन्तर्मुख स्थिति में स्थित होंगे। इसलिए अगर स्नेह है और मिलने की आशा है तो यह तरीका बहुत सहज है।

बापदादा 2/2/1969

बाबा को सूक्ष्मवतन में कैसे देखूँ?

बुद्धि जिस संकल्प को स्वीकार कर लेती है, उस संकल्प की गहराई में जाती है। उसका रूप मन में लाती है। अब यह हमारे ऊपर है कि हम कौनसे संकल्प रचना चाहते हैं? इस विधि को अपनाकर, हम अव्यक्त स्थिति का अनुभव कर सकते हैं। प्रारम्भ में कोई रूप नहीं भी दिखें। परन्तु अटेन्शन से पुरुषार्थ करते हुए, यह सब अनुभव होने लगेंगे। हमें अल्पकाल की नहीं, परन्तु सदाकाल की प्राप्ति की चाहना है।

बाबा ने हमें समझाया है कि जितना देह के अभिमान से दूर रहेंगे, उतना ही आत्म अभिमानी स्थिति में रह सकते हैं। स्वच्छ बुद्धि रूपी तीसरा नेत्र टेलिस्कोप का काम करती है। जैसे सामने वाली आत्माओं का स्वरूप और गुण देखने में आता है, इसी प्रकार, हम निराकारी दुनिया को भी देख सकते हैं। बाबा ने हमें यह भी समझाया है कि आत्म अभिमानी स्थिति में रहने से, हमारा तीसरा नेत्र एक प्रोजेक्टर का काम करेगा। संकल्प रूपी स्लाइड (slide), स्वच्छ बुद्धि की रोशनी के आगे आता है। बुद्धि जितनी पवित्र होगी, उतना उसका प्रकाश बढ़ेगा और हमारे संकल्प स्पष्ट होते जाएंगे। संकल्पों की स्पीड को कम करने से, वह स्पष्ट हो जाएँगे। बाबा ने सूक्ष्म वतन का वर्णन किया हुआ है। अभी हमें स्वयं उसका अनुभव करना है। सिर्फ बाबा को देखते रहना है, बाकी सब अपने आप होता जाएगा।

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न।

हमारी सम्पूर्ण स्थिति का लक्ष्य।

हम स्वयं के लिए कैसा भविष्य बनाना चाहते हैं?

हम स्वयं के लिए, अपने भविष्य स्वरूप का लक्ष्य बना लें। लक्ष्य रखने से, स्वयं में उस लक्ष्य प्राप्ति की ओर बढ़ने का ध्यान रहेगा। यह लक्ष्य, वर्तमान समय हम जिन गुणों और विशेषताओं को महत्व देते हैं, उसके आधार पर होगा, परन्तु लक्ष्य प्राप्ति के बाद यह हमारा "रूप" दिखाएगा। लक्ष्य को सामने रख, उसकी रूप रेखा बनाने से, उस लक्ष्य प्राप्ति के प्रति हमारा दिल और दिमाग दोनों साथ में काम करने लगेंगे। वर्तमान समय जो भी कर्म कर रहे हैं, जो निर्णय ले रहे हैं, सब लक्ष्य के प्रमाण होंगे।

वर्तमान स्थिति और भविष्य लक्ष्य के बीच में जो अन्तर देखने में आता उससे प्रेरणा प्राप्त हो परिवर्तन के तरफ अग्रसर हो सकते हैं।

- हमारा प्रगतिशील पुरुषार्थी जीवन का रूप।
- हमारे भविष्य का रूप (जो हम बनना चाहते हैं)।

जब भी जीवन में, मूँझ आ जाए कि किस दिशा में जाना है वा सारी दिशाएँ बन्द हो जाएँ, तब यह भविष्य लक्ष्य मार्गदर्शक बनेगा। वह आपको ललकारता रहेगा। आपके संकल्प और भावनाओं को भविष्य की तरफ बढ़ाता रहेगा। वर्तमान समय के समस्याओं को हल करने की प्रेरणा देगा ताकि हम भविष्य लक्ष्य के लिए मेहनत कर सकें।

विषय 3

बीजरूप स्थिति

सूक्ष्म वतन की अनुभूति के लिए कौनसी विधि अपनानी है?

सूक्ष्म वतन की अनुभूति में विचार सागर मंथन नहीं रहता। क्योंकि मनन चिन्तन के समय मस्तिष्क भी काम करता है। सूक्ष्म वतन में बाबा से लाइट की किरणों का अनुभव होगा। इन किरणों से हमारे पुराने संस्कार भस्म होते हैं। जैसे लेन्स के बीच में से सूरज की किरणें चमकती हैं, वैसे ही, हमारी एकाग्र बुद्धि द्वारा, बाबा की चमकती हुई किरणें हमारे पुराने विकर्मों को भस्म करती हैं। इस तेजस्वी शक्ति से हमारे पुराने कड़े संस्कार गल जाते हैं। इस तरह स्वयं पर पूरा अटेन्शन रख बाबा के समीप आने से, आखिर वह दिन आएगा जब बाबा से, वह "जो हैं, जैसे हैं," उसी स्वरूप में उनसे मिलन मना सकेंगे।

बीज रूप स्थिति – एक से सर्व सम्बन्धों का सार।

बाबा ने अनेक बार सुनाया है, "मैं जो हूँ, जैसा हूँ, मुझे उसी स्वरूप में देख, यथार्थ योग लगाने वाले बच्चे बहुत कम हैं। मैं जो हूँ, उसे देखना माना बिन्दु को देखना। ज्ञान सागर को पहचान, उनके सर्व गुणों को जानना - टीचर के साथ का आफ्रिशियल सम्बन्ध, पिता के रूप में स्नेह का सम्बन्ध, सतगुरु के सम्बन्ध में मुक्ति का अनुभव करना।"

अगर स्वयं में शान्ति और शक्तियों का अनुभव हो रहा है, तो उसे यथार्थ योग कहा जाता है। एक से ही सर्व सम्बन्धों का अनुभव हो। यही बिन्दु रूप स्थिति वा बीज रूप स्थिति कहलाती है। जब देहधारी सम्बन्धों का नाम-निशान समाप्त हो जाए, तब बाबा के साथ सर्व सम्बन्धों का अनुभव कर सकते हैं।

बिन्दु रूप वा बीज रूप की स्थिति में,

- स्थूल और सूक्ष्म वतन से परे जाते हैं।
- यह एक शक्तिशाली अनुभव होगा।
- सभी विस्तार को समाकर, सार रूप स्थिति में स्थित हो जाते हैं।
- सर्व शक्तियों का अनुभव करते हैं।
- अशरीरी स्थिति और परमधाम निवासी होने का अनुभव करते हैं।
- देह की दुनिया और देह के बन्धनों से दूर हो जाते हैं।
- स्वयं में रचना का सारा ज्ञान समा जाता है। आत्मा ज्ञान से भरपूर बन जाती है।

योग में तीन स्थितियों का अनुभव कर सकते हैं।

1. चलते – फिरते, कार्य व्यवहार करते, बातचीत करते याद में रहना – कर्मयोग की स्थिति।
2. बाबा के साथ रूह-रिहान।
3. बीज रूप स्थिति – जिससे विकर्म विनाश हो जाते हैं।

बीज रूप अवस्था के अनुभव के लिए, निरन्तर अभ्यास की जरूरत है। सुबह-सुबह सहज रीति से उठ, याद में बैठने की इच्छा होनी चाहिए। इस एक इच्छा से, सारे व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जाते हैं। इस स्थिति

में हम शरीर से न्यारे होने का अनुभव करते हैं। साथ-साथ, आत्मा मन-बुद्धि-संस्कारों के बोझ से भी मुक्त हो जाती है। यह सूक्ष्म शक्तियाँ एक होकर, आत्मा के नियन्त्रण में आ जाती हैं।

इससे भी ऊंचा अनुभव है – मैं आत्मा बिन्दु हूँ और एकदम सत्राटा हो जाए। इस अनुभूति में सिर्फ आत्मा बिन्दु होने का एहसास है – मन, बुद्धि, संस्कार आत्मा में मर्ज हैं। हम बेहद सागर “शिव बाबा” की मधुरता के अनुभव में खो जाते हैं।

बीज रूप का अर्थ।

पहला, बीज रूप माना ज्ञान, गुण और शक्तियों में सम्पूर्ण। दूसरा, बाबा के समान स्थिति। जब बाबा से समानता और सम्पूर्णता होगी, तब बीज रूप स्थिति का अनुभव करेंगे। इस स्थिति में पहुंचने के लिए, हमें अपने पुरुषार्थ पर सम्पूर्ण अटेन्शन देना है। चेक करना है - क्या हमने ज्ञान को यथार्थ समझा है? क्या हम सारे गुणों का अभ्यास करते हैं? क्या हम अपना बुद्धियोग परमात्मा से जोड़कर उनसे शक्तियों का अनुभव करते हैं? यह अनुभव नहीं हो रहा हो तो बीजरूप स्थिति भी अनुभव नहीं होगी।

स्वयं को भरपूर करने का लक्ष्य हो। इसके लिए हमें इन बातों पर ध्यान देना है,

1. हमारे पूरे दिन की दिनचर्या।
2. पवित्रता और ज्ञान से भरपूर बन जाए। डबल लाइट की स्थिति हो। व्यर्थ संकल्प और बोल का बोझ न हो।
3. शुद्ध संकल्प रचने का अभ्यास हो। योग में शुद्ध संकल्पों को रचने का अनुभव न हो तो, प्यार के सागर में समा जाने का अनुभव नहीं होगा।

बीजरूप स्थिति की अनुभूति क्या है?

- इस स्थिति में कोई भी संकल्प नहीं कर रहे हैं लेकिन सहज ही हर बात के स्वरूप में स्थित होंगे। मैं आत्मा हूँ, परमात्मा मेरे पिता है – इस का स्वरूप बन जाते हैं।
- कोई कमी-कमजोरी नहीं होगी।
- देह और देह की दुनिया का कोई भी आकर्षण नहीं होगा। विकारों की अविद्या होगी। ‘मैं शरीर हूँ’, ‘मैं शरीर नहीं हूँ’ – इन संकल्पों से भी परे हो जाएँगे।
- जो भूलना है, उसकी भी अविद्या। क्योंकि स्वयं आत्मिक स्थिति में है। सहज ही आत्म अभिमानी स्थिति रहेगी।
- जिस स्थान के होंगे वह स्वतः याद रहता है। याद करने की जरूरत नहीं होती, स्वाभाविक रूप से याद रहता है। उसी प्रकार, “मैं परमधाम निवासी हूँ” – इसके स्मृति स्वरूप होंगे।
- हम स्वयं लाइट और माइट होंगे (प्रकाश और शक्ति स्वरूप)।
- बाबा के समान स्वयं भी विश्व कल्याणकारी स्मृति स्वरूप रहेंगे।
- बापसमान स्थिति में रहकर सर्व गुणों में सम्पन्न और सम्पूर्ण स्थिति का अनुभव करेंगे।
- सभी विशेषताएँ इमर्ज रूप में होंगी।
- सर्व बातों से उपराम। सिर्फ न्यारे नहीं परन्तु उपराम अवस्था।
- इस स्थिति के अनुभव पश्चात्, जब शरीर में वापिस आएँगे तो अनुभव होगा कि हम अवतरित आत्मा है, परमधाम से आए है, कार्य करने के लिए शरीर का लोन लिया है।

- न्यारेपन की स्थिति, साक्षी स्थिति, दृष्टा भाव होगा।
- एक सेकण्ड का अनुभव भी लम्बे समय के लिए रहेगा। वह स्थिति बार-बार अपनी तरफ खींचेगी।

सुबह-सुबह यह अनुभव कर लें, तो सारे दिन में इसका प्रभाव रहेगा। कोई संघर्ष नहीं करना पड़ेगा। जैसे सवेरे का मुरली क्लास, ब्राह्मणों का नियम है वैसे ही बीज रूप स्थिति का अनुभव फरिश्ता बनने के लिए आधार है।

इस स्थिति की परख क्या है?

हम बीजरूप स्थिति को कैसे परखें?

इस अवस्था का प्रभाव पूरे वायुमण्डल पर पड़ता है। कहा जाता है कि तपस्वियों की तपस्या से आसपास के जंगली जानवर भी बदल जाते थे। इस प्रकार, इस शक्तिशाली स्थिति का प्रभाव चारों तरफ पड़ता है। बीजरूप स्थिति के अनुभव द्वारा विश्व का कल्याण कर सकेंगे, प्रकृति के पाँच तत्वों को भी पवित्र बना सकेंगे।

बीजरूप स्थिति की अनुभूति के लिए किन बातों पर ध्यान देना है?

1. अन्तर्मुखता।
2. व्यर्थ संकल्पों का नियन्त्रण।
3. हर कदम श्रीमत अनुसार चलना।
4. बेहद की वैराग्य वृत्ति और न्यारापन।
5. बुद्धि की लाइन क्लियर हो।
6. अव्यभिचारी याद।

बाबा के साथ निरन्तर बुद्धि की तार जुटी रहे।

बाबा को सदा साथ रखने के पुरुषार्थ में शुरुआत में समय लगेगा। देह, देह की दुनिया से परे जाने के संकल्प रचकर, उनका अनुभव करेंगे। अपनी निराकारी स्थिति बनने के बाद, इन लम्बी प्रक्रियाओं की जरूरत नहीं होगी। बैठते ही, बुद्धि की तार बाबा से जोड़कर अनुभव करने लगेंगे। बाबा और स्वयं में कोई दूरी नहीं रह जाएगी। पहले हम मन-बुद्धि द्वारा याद की यात्रा करते थे। वह पुरुषार्थी स्थिति है। वह यात्रा की प्रक्रिया पूरी कर लक्ष्य को साध लिया, अभी सिर्फ बाबा के साथ वह सम्बन्ध निरन्तर बनाए रखना है।

सर्व शक्तिमान बाप साथ होते हुए भी, हर संकल्प और कर्म में सफलता चाहते हुए भी, प्राप्त नहीं होती। इसका कारण बाबा कहते हैं कि संकल्पों में इतनी शक्ति नहीं है। हर संकल्प एक बीज है। बीज को शक्तिशाली बनाने के लिए बीजरूप बाबा के साथ सम्बन्ध जोड़ना होगा। सम्बन्ध जोड़ने से ही संकल्पों में बल भर जाता है और सम्पूर्ण सफलता प्राप्त होती है।

बीज रूप स्थिति में निरन्तर कैसे स्थित रहें?

सूक्ष्म वतन में आकर, ब्रह्मा बाबा और शिव बाबा से मदद लेनी है। आकारी वतन से निराकारी वतन, निराकारी वतन से आकारी वतन – यह आने जाने का अभ्यास करते रहना है। ब्रह्मा बाबा को हमने देखा

नहीं है। लेकिन यह स्मृति इमर्ज करने की बात है। इस अभ्यास के लिए 50 साल भी लग सकते हैं, 10 दिन भी लग सकते हैं। ईमानदार होकर निरन्तर पुरुषार्थ से कुछ ही दिनों में अनुभव होने लगेंगे। हर घण्टे का चार्ट रखने का और योग का नियमित अभ्यास, इस स्थिति में पहुँचने के लिए सहायक होंगे। बुद्धि की शुद्धि से यह अनुभव होने लगेंगे। कोई भी इच्छा रखे बिना सिर्फ पुरुषार्थ करते रहना है।

उन्नति के लिए दो मुख्य गुण।

पहला, परमापिता परमात्मा में 100% निश्चय हो। बाबा मुझे रास्ता दिखा रहे हैं परन्तु उस पर चलने का अभ्यास मुझे करना ही है।

दूसरा, धैर्यता हो। तुरन्त फल की इच्छा से, जल्दी ही थक जाएँगे। बाबा ने अथक बनने के लिए कहा है। इसलिए बुद्धि को साफ रख, पुराने विकर्मों को भस्म कर गहरा सम्बन्ध जोड़े रखना है।

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न।

हम सबने योग में अनेक अनुभूतियाँ की है। वह अनुभव अब भी हमारी स्मृति में हैं।

1 – योग की अपनी अनुभूतियाँ लिखिए।

2 – इन अनुभूतियों का कौनसा पहलू आपको याद है?

3 – कौनसी परिस्थितियों में आपको यह अनुभव हुए हैं?

4 – यह अनुभव आपके लिए इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

विषय 4

मन्सा सेवा द्वारा विश्व परिवर्तन

मन्सा सेवा का अर्थ क्या है?

मन्सा सेवा अर्थात् संकल्पों से सेवा करना, यह शक्तिशाली और अविनाशी सेवा है। इस सेवा से विश्व का भी परिवर्तन कर सकते हैं। किसी के कमजोर संस्कारों को समाप्त कर, विश्व में शान्ति की किरणें फैला सकते हैं।

अपने शान्त स्वरूप में स्थित रह, किसी को ज्ञान सुनाने से उनको शान्ति का अनुभव कराते हैं। मीठे वचनों से किसी को खुशी देते हैं। सकारात्मक और शुद्ध बोल से दूसरों में उमंग बढ़ाते हैं। इसी प्रकार, हमारे मन के शुभ संकल्प भी दूसरों के दिल तक पहुँचने चाहिए। हमारा मन, दूसरों के मन की सेवा करे। अपने संकल्पों से आत्माओं को परमात्म सन्देश देकर उन्हें सुख, शान्ति, शक्ति, उमंग, उत्साह का अनुभव कराना है।

मन्सा सेवा के लिए विशेष धारणाएँ।

मन्सा सेवा की सफलता के लिए, हर रोज़ कम से कम आठ घण्टे का अव्यक्त स्थिति का चार्ट जरूरी है। हमारे मन्सा संकल्पों में इतनी एकाग्रता हो, जो हमारे संकल्प दूसरी आत्माओं तक प्रभावशाली रीति से पहुँचे। हमारे और दूसरी आत्मा के बीच कोई अशुभ, अशुद्ध वायब्रेशन हैं और संकल्पों में एकाग्रता नहीं है तो हमारे संकल्प सफल नहीं होंगे।

हमारे संकल्प लेजर किरणों की तरह हैं। जैसे लेजर की किरणों को कोई भौतिक वस्तु रोक नहीं सकती, इसी प्रकार, अपने संकल्पों में इतनी पवित्रता, सम्पूर्ण योग की शक्ति हो जो कोई भी वस्तु वा व्यक्ति हमारे वायब्रेशन की धारा को रोक न सके। तब ही कोई इस सेवा में सफलता पा सकता है। ऐसी सूक्ष्म सेवा के लिए, तीन मुख्य धारणाएँ आवश्यक हैं।

मन्सा सेवा के लिए तीन मुख्य धारणाएँ।

1. सम्पूर्ण पवित्रता
2. नष्टोमोहा
3. डबल लाइट

इन धारणाओं में से एक की भी कमी होने से संकल्पों में कमजोरी आएगी। अशुभ विचारों से एकाग्रता की साधना नहीं हो सकेगी। पवित्र संकल्प से ही बेहद की वृत्ति बनेगी। मोह वश इच्छाएँ और आकर्षण होने के कारण, मन में हलचल बनी रहेगी। मन में कोई बोझ है तो संकल्पों की गति क्षीण हो, वह हल्कापन नहीं रहेगा। इन कारणों से मन्सा सेवा नहीं कर सकेंगे।

मन्सा स्थिति से सेवा।

मन में उत्पन्न होने वाले शुद्ध, सरल संकल्प, दूसरे के मन तक जरूर पहुँचते हैं। मन में अगर असन्तुष्टता, अशान्ति है, तो दूसरों को शान्ति का अनुभव कैसे करा सकते हैं?

मन अगर पुराने संस्कारों के वश में है, तो दूसरों के संस्कारों का परिवर्तन कैसे कर सकते हैं?
मन की वृत्ति ही अशुद्ध है, तो दूसरों की वृत्ति में परिवर्तन कैसे ला सकते हैं?
अतः दूसरों की सेवा मन्सा द्वारा करने के लिए, स्वयं का मन मूँझ से दूर, आनन्दमयी, पवित्र, योगयुक्त, ज्ञान सागर की लहरों से खेलता हुआ मन बनाना होगा। ऐसे दिव्य मन के वायब्रेशन दूसरों तक अवश्य पहुँचेंगे।

श्रेष्ठ संकल्पों से अशुद्ध का शुद्ध संकल्पों में परिवर्तन।

एक सुन्दर, प्रशान्त, आकर्षक व्यक्तित्व, किसी मनुष्य की मनोस्थिति पर प्रभाव डालकर, उसे सुखी बना सकता है। प्रकृति की सुन्दरता को निहारने से भी, उदास वा अशान्त मनुष्य प्रसन्नचित्त हो जाता है। इसी प्रकार एक योगी के श्रेष्ठ, पवित्र, शीतल वायब्रेशन, मनुष्य के मन को शान्ति और खुशी का अनुभव करा सकते हैं।

मनमनाभाव – मन्सा सेवा की सर्वश्रेष्ठ विधि।

परमात्म सन्देश विश्व में फैलाकर, कलियुगी दुनिया को स्वर्ग बनाने के लिए अनेक कर्तव्य करने हैं।

1. सभी आत्माओं को मुक्ति और जीवनमुक्ति का वरदान देना है।
2. वातावरण को शुद्ध बनाना है।
3. पशु, पंछियों को पावन बनाना है।
4. तत्वों को पावन बनाना है।
5. भटकती हुई आत्माओं को शान्ति देकर, ठिकाना देना है।
6. अड्वान्स पार्टी की आत्माओं के लिए पवित्र गर्भ बनाने की सेवा में मदद करनी है।
7. कलियुगी विनाश के लिए शक्तिशाली वायब्रेशन फैलाने है।
8. विश्व परिवर्तन के लिए तैयारी करनी है।
9. विनाश के समय दुःखी आत्माओं को शान्ति देनी है।

कर्मातीत अवस्था प्राप्त करने के साथ-साथ, यह सब अलौकिक कार्य होने हैं। अगर योग में सन्तुष्टता का अनुभव नहीं हो रहा है तो औरों तक वह वायब्रेशन कैसे पहुँचा सकते हैं? बाबा ने कहा है कि जो बच्चे योगयुक्त रहते हैं, उनसे मन्सा सेवा स्वतः होती है। उसके लिए 8 घण्टे का योग का चार्ट अनिवार्य है। ऐसी आत्माएँ विश्व की सर्व श्रेष्ठ सेवा करती है क्योंकि योग से ही विश्व में पवित्रता, शान्ति और शक्ति के वायब्रेशन फैलते हैं।

योगयुक्त रहना और श्रेष्ठ संकल्प रखना ही मन्सा सेवा का साधन है। स्थापना के कार्य के जिम्मेवार महान आत्माओं को अपना कार्य पूर्ण करने के लिए, एकाग्रता की शक्ति बढ़ानी है और निरन्तर योग में रहने का अभ्यास करना है।

मन्सा सेवा द्वारा कल्पवृक्ष के हर पत्ते की सेवा।

हर ब्राह्मण, राजयोगी, इस कल्पवृक्ष का जैसे जड़ है। शिवबाबा इस वृक्ष का बीजरूप है। वृक्ष में, जड़ों द्वारा हर पत्ते को पोषण मिलता है। इसी प्रकार इस कल्पवृक्ष में भी, हर आत्मा रूपी पत्तों को जड़ों द्वारा माना ब्राह्मण आत्माओं द्वारा ही पोषण मिलना है।

हमारे शक्तिशाली शुभ संकल्पों से अनेक आत्माओं को पालना मिलेगी, श्रेष्ठ कर्म करने की शक्ति मिलेगी, वह अपने तनाव और चिन्ता को दूर कर पाएँगे। वैसे ही हमारे कमज़ोर और अशुद्ध विचार अनेक आत्माओं पर प्रभाव डालेंगे। आज देखते हैं कि अनेक आत्माएँ तनाव, अशान्ति और निराशा में हैं। हमारा अटेन्शन, उनके टेन्शन को समाप्त करेगा। इसलिए अपनी श्रेष्ठ और शक्तिशाली स्थिति में रहना ही सूक्ष्म सेवा है।

राजयोगी के योग की ज्वाला से माया के किटाणु समाप्त हो जाते हैं। योग की शक्तिशाली स्थिति में रहना ही भगवान की सेवा में बहुत बड़ा सहयोग है। ज्ञान और योग के अभ्यास से चेहरे पर दिव्यता आती है, जो अनेक आत्माओं में ज्ञान और योग की रुचि बढ़ाती है।

सबके प्रति शुभ भावना रखना भी मन्सा सेवा है। आत्माओं को ऐसा अनुभव होगा जैसे कोई सामने बैठकर सन्देश सुना रहे हो। हमारी अव्यक्त स्थिति है तो हो सकता है कि उनको सूक्ष्म शरीर का साक्षात्कार हो जाए।

आत्माओं से सूक्ष्म रूह-रिहान।

स्थूल दुनिया में हम किसी से वार्तालाप करते हैं। उसी प्रकार, निराकारी स्थिति में, संकल्पों की भाषा से अन्य आत्माओं से रूह-रिहान कर सकते हैं। आत्माओं को नई सोच देनी है, उनकी निराशाओं को दूर कर, उमंग-उत्साह भरना है। जो संकल्प हमारे मन में होंगे, वही संकल्प आत्माओं के मन में भी उत्पन्न होंगे।

मन्सा सेवा का प्रयोग।

मन्सा सेवा का अभ्यास अमृतवेले के समय और नुमःशाम के समय कर सकते हैं क्योंकि उस समय सर्व आत्माओं में संकल्पों की गति कम होगी। वास्तव में इस समय सारी दुनिया की सेवा करनी है। अगर चाहे तो अपनी समझ के लिए, कुछ आत्माओं के प्रति मन्सा सेवा का प्रयोग कर सकते हैं। सिर्फ शुभ संकल्प से सफलता नहीं होगी, योगबल भी आवश्यक है।

ऐसी मन्सा सेवा का लक्ष्य कुछ इस प्रकार हो सकता है।

1. परमात्म सन्देश देना।
2. अपनी शुभ भावना द्वारा दूसरों की वृत्ति और संस्कारों को बदलना।
शुभ भावना के वायब्रेशन का प्रभाव जल्दी होता है। योग की शक्ति भर, इन शुभ भावनाओं को फैलाने से दूसरों की भावनाओं को मित्रता में बदल सकते हैं।
3. आत्माओं का आह्वान करना।
अमृतवेले के समय योगयुक्त हो आप आत्माओं को ज्ञान मार्ग में आने के लिए आह्वान कर सकते हैं। आत्माओं में यह ज्ञान, योग सीखने की रूहानी खींच होगी। जो भी कार्य आप मुख के शब्दों से करते हैं, वही कार्य मन के श्रेष्ठ संकल्पों द्वारा कर सकते हैं। योगयुक्त आत्मा के हर संकल्प में सर्व शक्तिमान की शक्ति भरी हुई है।

साइलेन्स की शक्ति का प्रयोग।

गहरे साइलेन्स में, आत्म अभिमानी स्थिति में स्थित हो, अशान्त आत्माओं तक शान्ति की लहर फैलानी है। अपने अन्दर यह प्रयोगशाला तैयार कर, स्थापना का कार्य समाप्त करना है। इसके लिए कोई वस्तु वा धन इत्यादि नहीं चाहिए। दुःखी आत्माओं को सांत्वना दे, सुख का अनुभव कराने का लक्ष्य हो तो परमात्मा की प्रत्यक्षता का कार्य तीव्र गति से चलेगा। पहले मन की सेवा करे तो मन विश्व की सेवा करेगा।

अपनी दिनचर्या में, बैठक योग के लिए विशेष समय रखना है। सेन्टर के वातावरण को भी शक्तिशाली बनाना हम सब ब्राह्मणों की जिम्मेवारी है।

विश्व सेवा।

विश्व सेवा का बीज स्व सेवा है। आप स्थिर हैं, तो आप जिन आत्माओं को ज्ञान देंगे, वह भी स्थिर होंगी। बहुत काल स्व कल्याणकारी बनने के पुरुषार्थ से ही विश्व कल्याणकारी कहला सकेंगे। स्वयं की सम्पन्नता को चेक करना है। अनेक आत्माएँ तड़प रही हैं, उनके खातिर सम्पन्न बनना है, विश्व के प्रति रहमदिल बनना है।

विश्व सेवा तो बाबा का कार्य है, हमारे द्वारा वह कार्य कर रहे हैं। अभी मन्सा सेवा करो। भाषण से ज्यादा मन के संकल्प शक्तिशाली हैं। जरूरत है स्वच्छ, साफ दिल, विशाल बुद्धि की। साथ-साथ सम्पूर्ण निर्माण भी रहें जो बाबा से सही संकल्पों को कैच कर सकें। अचल और अडोल रहना है। अपने संकल्प, वृत्ति और स्थिति को चेक करना – यह सदा काल की जिम्मेवारी वा सेवा है।

इच्छा मात्रम् अविद्या रहना भी सच्ची सेवा है। प्रसन्न चित्त हो, अपने मन-बुद्धि; बाबा को यूज करने अर्पित कर दें। यह एहसास हो कि हम जो भी कर रहे हैं, उसका प्रतिफल हमें प्राप्त होगा। आपको अपना पार्ट बजाना है। पुरुषार्थ में कोई मेहनत नहीं है क्योंकि हम नहीं कर रहे हैं। आप बाह्य रूप से सेवा में व्यस्त होते हुए भी अन्दर प्रसन्नता रहेगी। साइलेन्स और सेवा का सन्तुलन चेक करते रहना है, तब समय की मांग के अनुसार अपने को ढाल सकते हैं।

लाइट हाउस और माइट हाउस – वाचा और वायब्रेशन की सेवा।

बाबा मन्सा सेवा के लिए ज़ोर देते हैं। वाचा सेवा (लाइट हाउस) का समय समाप्त हो गया। अभी माइट हाउस बन सेवा करनी है।

मन्सा सेवा, वाचा सेवा से अधिक आवश्यक क्यों है? इसको समझने के लिए एक बीमार व्यक्ति का उदाहरण लें। उसके पास चिकित्सा के अनेक मार्ग होते हुए भी वह वही चुनता है जिससे जल्दी बीमारी ठीक हो जाए। यह दुनिया भी इस समय ज्यादा बीमार है। आत्माएँ आध्यात्मिक रूप से गम्भीर स्थिति में हैं। योग की वा मन्सा सेवा की शक्ति से उनके मन तक पहुँचकर, उनकी बीमारी जल्दी ठीक कर सकते हैं।

हजारों सालों से लोग शास्त्र इत्यादि पढ़ते-पढ़ते आत्माएँ थक गई हैं। उनमें अभी सुनने की ताकत और इच्छा नहीं हैं। उन्हें शान्ति और शक्ति का तुरन्त अनुभव चाहिए और यह मन्सा सेवा से ही हो सकता है।

शक्तिशाली योग से, संकल्प शक्तिशाली होंगे। इसलिए ही 8 घण्टे योग के लिए जोर दिया जाता है क्योंकि 8 घण्टे के योग से आत्मा की बैटरी सम्पूर्ण चार्ज होती है। इस प्रकार आत्मा की शक्ति, दुनिया के लिए रोशनी बन जाएगी।

सेवा की गति तीव्र करना।

योगी आत्माओं को ही विश्व की सेवा का मौका मिलता है। वायब्रेशन द्वारा सेवा करने से सेवा की गति को बढ़ा सकते हैं। संकल्पों में बाबा की याद का बल समाया हुआ है तो वायब्रेशन भी शक्तिशाली बनेंगे। इस तरह हम मन से भाषण कर सकते हैं। जैसे बन्दूक वा तोप द्वारा गोली मारने से, सामने का पत्थर भी तोड़ सकते हैं, इसी प्रकार, हमारी योग स्थिति बन्दूक है और संकल्प जैसे गोली है। इससे हमें संसार की अशुद्ध आदतों और संस्कारों को मिटाना है।

विश्व सेवा करने के लिए, इस पृथ्वी से ऊपर, परमधाम में विश्व कल्याणकारी स्थिति में बैठना है। बाबा की असीम किरणें आत्मा पर पड़कर, हमारे द्वारा विश्व में चारों तरफ फैलने का अनुभव होगा।

सूक्ष्म वतन से सेवा।

किसी आत्मा, किसी संगठन वा बेहद की सेवा के लिए, स्वयं को सूक्ष्मवतन में स्थित अनुभव करना है। बाबा के साथ सम्बन्ध जोड़कर बैठने से, बाबा की किरणें स्वयं पर पड़ते हुए अनुभव करेंगे। हम आत्मा जैसे दर्पण बन जाती, जिससे माया की छाया के नीचे दबी हुई आत्माओं तक यह किरणें फैलती है। अव्यक्त वतन में बैठकर, फरिश्ता स्थिति में स्थित हो जाना है। शिवबाबा ब्रह्मा बाबा फरिश्ता के शरीर में है और उनसे शक्तिशाली किरणें स्वयं तक पहुँच रही है। यह किरणें फिर संसार में फैलती है। ऐसा अभ्यास नियमित रूप से करते रहने से, सदाकाल के लिए पक्का हो जाएगा और आप इस सेवा में सफलता मूर्त बन जाएँगे।

आज संसार में लोगों को शान्ति और शक्ति चाहिए। शान्ति और शक्ति ही क्यों चाहिए? कई आत्माओं ने शरीर छोड़ा है, कई आत्माओं ने प्राकृतिक आपदाओं में अपना घरबार खो दिया है, कई आत्माएँ बीमार हैं। एक अव्यक्त वतन के सन्देश में बाबा ने पहाड़ दिखाया। एक तरफ ब्राह्मण आत्माएँ थी और दूसरी तरफ संसार की दुःखी आत्माएँ थी। बाबा ने बच्चों से कहा, दया करके, कृपा करके, इन आत्माओं के खातिर, अपनी योगयुक्त स्थिति शक्तिशाली बनानी है। ऐसी समस्याएँ, हर दिन बढ़ती रहेंगी।

आज संसार में अनेक समस्याएँ हैं और मनुष्यों में उन्हें सामना करने की शक्ति नहीं है। उन्हें सहयोग और शक्ति चाहिए, जो मन्सा सेवा से सम्भव है। अशुद्ध वातावरण को बदल शुद्ध बनाकर उन्हें सहयोग देना है।

ब्राह्मण ही सूक्ष्म वतन से सेवा कर सकते हैं।

बाबा ने मुरली में कहा है कि अन्य कोई भी आत्माओं को, सूक्ष्म वतन का अनुभव नहीं है। क्योंकि यह, ब्रह्मा बाप और ब्राह्मणों के बीच का सम्बन्ध है।

आगे चल समय और आत्माओं की इच्छा की आवश्यकता अनुसार डबल रूप के सेवा की आवश्यकता होगी। एक ब्रह्माकुमार, कुमारी स्वरूप अर्थात् साकारी स्वरूप की, दूसरी सूक्ष्म आकारी फ़रिश्ते स्वरूप की। साकार रूप की सेवा से अव्यक्त रूप से सेवा की स्पीड तेज है।

ब्रह्मा बाबा को फॉलो कर – अव्यक्त पालना का अनुभव करना है।

जैसे ब्रह्मा बाप की दोनों ही सेवाएँ देखीं। साकार रूप की भी और फ़रिश्ते रूप की भी। यह तो जानते हो, अनुभवी हो ना? अब अव्यक्त ब्रह्मा बाप अव्यक्त रूपधारी बन अर्थात् फरिश्ता रूप बन बच्चों को अव्यक्त फ़रिश्ते स्वरूप की स्टेज में खींच रहे हैं। फॉलो फादर करना तो आता है ना। ऐसे तो नहीं सोचते हम भी शरीर छोड़ अव्यक्त बन जावें। इसमें फॉलो नहीं करना। ब्रह्मा बाप फरिश्ता बना ही इसलिए कि अव्यक्त रूप का एगज़ैम्पल देख फॉलो सहज कर सको। साकार रूप में न होते हुए भी फ़रिश्ते रूप से साकार रूप समान ही साक्षात्कार कराते हैं ना। कमरे में जा करके रूह-रिहान करते हो ना! चित्र दिखाई देता है या चैतन्य दिखाई देता है। अनुभव होता है तब तो जिगर से कहते हो ब्रह्मा बाबा। अनुभव से कहते हो वा नॉलेज के आधार से कहते हो? अनुभव है? जैसे अव्यक्त ब्रह्मा बाप साकार रूप की पालना दे रहे हैं। साकार रूप की पालना का अनुभव करा रहे हैं, वैसे आप व्यक्त में रहते अव्यक्त फ़रिश्ते रूप का अनुभव करो। सभी को यह अनुभव हो।

बापदादा 13/3/1981

पांच तत्वों को पावन बनाना।

मन्सा सेवा से ही प्रकृति के पांच तत्व भी सतोप्रधान बनेंगे। शक्तिशाली वायब्रेशन से, अणुओं में भी सकारात्मकता आ जाती है। योगबल से तत्वों की भौतिकता परिवर्तन हो, पारस होती है। इसी प्रकार, नई दुनिया हमारे लिए तैयार होती है। नई दुनिया में शरीर भी ऐसे सतोप्रधान तत्वों वाला होगा। वरिष्ठ योगियों को देखा है कि उनसे लाइट की किरणें अनुभव होती हैं। जो भी गहन योग में रहते हैं, उनसे यही अनुभव होगा।

हमारे योगयुक्त स्थिति से परिवर्तन के कार्य होंगे। परमात्मा के प्रेम और पवित्रता की शक्तियों की किरणों से, तत्वों के वायब्रेशन भी बदल जाते हैं। सतयुग में सतोप्रधान प्रकृति और तत्व होने के कारण, वहाँ हम परमात्मा को याद नहीं करेंगे। आत्मा सहज ही सारे बन्धनों और आकर्षणों से परे, उड़ती रहेगी।

आज सभी मिलन मनाने के एक ही शुद्ध संकल्प में स्थित हो ना। एक ही समय, एक ही संकल्प – यह एकाग्रता की शक्ति अति श्रेष्ठ है। जहाँ एकाग्रता की शक्ति है वहाँ सर्व शक्तियाँ साथ हैं। एक श्रेष्ठ आत्मा के एकाग्रता की शक्ति भी कमाल कर दिखा सकती है। एकाग्रता अर्थात् एक ही संकल्प में टिक जाना। एक ही लगन में मगन हो जाना। जितना समय एकाग्रता की स्थिति में स्थित होंगे उतना समय देह और देह की दुनिया सहज भूली हुई होगी।

एकाग्रता की शक्ति से किसी भी आत्मा का मैसेज उस आत्मा तक पहुंचा सकते हो। किसी भी आत्मा का आह्वान कर सकते हो। किसी भी आत्मा की आवाज़ को कैच कर सकते हो। किसी भी आत्मा को दूर बैठे सहयोग दे सकते हो। सिवाए एक बाप के और कोई भी संकल्प न हो। एक बाप में सारे संसार की सर्व प्राप्तियों की अनुभूति हो। एक ही एक हो। पुरुषार्थ द्वारा एकाग्र बनना वह अलग स्टेज है। लेकिन एकाग्रता में स्थित हो जाना, वह स्थिति इतनी शक्तिशाली है। ऐसे श्रेष्ठ स्थिति का एक संकल्प भी बाप समान का बहुत् अनुभव कराता है। अभी इस रूहानी शक्ति का प्रयोग करके देखो। इसमें एकान्त का साधन आवश्यक है। अभ्यास होने से लास्ट में चारों ओर हंगामा होते हुए भी आप सभी एक के अन्त में खो गए तो हंगामे के बीच भी एकान्त का अनुभव करेंगे। लेकिन ऐसा अभ्यास बहुत समय से चाहिए। तब ही चारों ओर के अनेक प्रकार के हंगामा होते हुए भी आप अपने को एकान्तवासी अनुभव करेंगे। वर्तमान समय ऐसे गुप्त शक्तियों द्वारा अनुभवी मूर्त बनना अति आवश्यक है। आप सभी अभी भी अपने को बीज़ी समझते हो लेकिन अभी फिर भी बहुत फ्री हो। आगे चल और बीज़ी होते जाएंगे। इसलिए ऐसे भिन्न-भिन्न प्रकार के स्व-अभ्यास, स्व-साधना अभी कर सकते हो।

बापदादा 12/12/1983

विषय 5

सम्पूर्णता की स्थिति

ब्रह्मचर्य, शुद्ध अन्न, नियमित अध्ययन, सत्संग के अभ्यास द्वारा ज्ञान – योग – धारणा – सेवा के विषय में हमारी समझ गहरी होती जाती है। सम्पूर्णता की ओर हमारी यात्रा शुरू हो जाती है। इन विषयों के अभ्यास द्वारा उनके स्वरूप बनते जाएँगे।

ज्ञान स्वरूप बनने से, अपनी अवस्था त्रिकालदर्शी और साक्षीदृष्टा बन जाएगी।

योग स्वरूप का प्रैक्टिकल अनुभव होगा, कर्म करते हुए बाबा को साथी रखेंगे। सम्पूर्ण न्यारापन अनुभव होगा। वस्तु और व्यक्ति को देखते हुए भी उनमें ममत्व नहीं रहेगा। स्वयं सर्वोच्च शक्ति हमारे साथ है, सब कुछ प्राप्त है। अप्राप्त कोई वस्तु नहीं। इच्छा मात्रम् अविद्या की स्थिति होगी।

ज्ञान स्वरूप और योग स्वरूप बनने से, आत्मा स्वतः ही **गुण स्वरूप** बन जाती है। ज्ञान से स्वयं के गुणों का परिचय होता है। योग द्वारा उन गुणों को कर्म में लाने का बल मिलता है। भगवान के साथ साथी बन, स्वमान का अनुभव करेंगे। किसीके साथ लड़ाई-झगड़ा नहीं, लोभ नहीं, ममत्व नहीं, अहंकार नहीं। हमें अनुभव होगा कि जो बाबा के गुण सो हमारे गुण हैं।

तीन शब्दों में इस स्थिति का वर्णन कर सकते हैं – *निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी।*

इन स्थितियों में बहुत काल रहने से **मास्टर विश्व कल्याणकारी** बनेंगे। इन गुणों को ब्रह्मा बाबा में देखा। सहज अनुभव होता था कि वह सम्पन्नता की ओर बढ़ रहे हैं। सदा यही संकल्प रहता था कि हर आत्मा का कल्याण करना है, हर कदम में हर आत्मा को कुछ न कुछ प्राप्ति करानी है।

हमारे पास जो कुछ हैं, वह विश्वकल्याण के कार्य में लगा हुआ होगा, सभी की आत्मिक उन्नति के लिए स्वयं को तत्पर रखेंगे। इसलिए “बाप समान विश्व कल्याणकारी स्थिति” यह एक प्रैक्टिकल स्थिति है। जैसे ब्रह्मा बाबा के हर कदम का प्रभाव सारी दुनिया में पड़ा, वैसे विश्व कल्याणकारी के हमारे हर सफल कदम से संसार की उन्नति होगी। हमारी वृत्ति, दृष्टि, कृति, वाणी का इशारा – सभी के लिए उनके निजी गुणों के तरफ और अपने पिता परमात्मा के तरफ होगा। नई दुनिया की स्थापना के कार्य में, स्वयं भगवान का राइट हैण्ड होने का अनुभव होगा। ऐसी आत्माएँ ही प्रजापिता ब्रह्मा के कदमों पर चलकर, नए सम्पन्न विश्व के अधिकारी बनेंगे।

लक्ष्य और उद्देश्य
सतयुगी राज्य अधिकारी (22/2/1984)

बापदादा सभी बच्चों के कम्बाइण्ड रूप को देख रहे हैं – भविष्य चतुर्भुज स्वरूप। लक्ष्मी और नारायण का कम्बाइण्ड रूप क्योंकि आत्मा में इस समय लक्ष्मी और नारायण बनने के संस्कार भर रहे हैं। कब लक्ष्मी बनेंगे, कब नारायण बनेंगे। भविष्य प्रालब्ध का यह कम्बाइण्ड स्वरूप इतना ही स्पष्ट हो। आज फरिश्ता कल देवता। अभी-अभी फरिश्ता, अभी-अभी देवता। अपना राज्य, अपना राज्य स्वरूप आया कि आया। बना कि बना।

ऐसे संकल्प स्पष्ट और शक्तिशाली हो क्योंकि आपके इस स्पष्ट समर्थ संकल्प के इमर्ज रूप से आपका राज्य समीप आएगा। आपका इमर्ज संकल्प नई सृष्टि को रचेगा अर्थात् सृष्टि पर लाएगा। आपका संकल्प मर्ज है तो नई सृष्टि इमर्ज नहीं हो सकती। ब्रह्मा और ब्राह्मणों के इस संकल्प द्वारा नई सृष्टि इस भूमि पर प्रत्यक्ष होगी।

ब्रह्मा बाप भी नई सृष्टि में नया पहला पार्ट बजाने के लिए, आप ब्राह्मण बच्चों के लिए, 'साथ चलेंगे' के वायदे कारण इन्तज़ार कर रहे हैं। अकेला ब्रह्मा सो कृष्ण बन जाए, तो अकेला क्या करेगा? साथ में पढ़ने वाले, खेलने वाले भी चाहिए ना। इसलिए ब्रह्मा बाप ब्राह्मणों प्रति बोले कि मुझ अव्यक्त रूपधारी बाप समान अव्यक्त रूपधारी, अव्यक्त स्थितिधारी, फरिश्ता रूप बनो। फरिश्ता सो देवता बनेंगे। समझा?

स्व अन्वेषण के लिए प्रश्न:

हमने इसके पहले अपने जीवन के लिए लक्ष्य तय कर, उसे लिखा है। इस आखिरी विषय में यह बताया गया है कि उस लक्ष्य का प्रयोग कैसे करें।

अपने वरिष्ठ निमित्त बहनों के पास जाकर अपने जीवन लक्ष्य और प्लैन सुनाइए। आपसे कोई बात छूट गई हो तो वह आपको मार्गदर्शन देंगी। साथ-साथ यज्ञ में जो कार्य चल रहे हैं, उनके साथ स्वयं को जोड़ सकते हैं।

अपने परिवार जन तथा मित्रों को भी यह लक्ष्य सुना सकते हैं। सही समय, वातावरण और स्थान देखकर, उनके साथ बात कर सकते हैं। अपने लक्ष्य को सिद्ध करने की जिद्द न हो, उनकी व्यक्तिगत राय को भी सुनना है। हो सकता है आपके लक्ष्य को वह समझे नहीं, वा तिरस्कार करें परन्तु स्वयं के प्रैक्टिकल जीवन से उन्हें समझने में आसान होगा। अपने साथ व्यवहार में सहयोग और विश्वास बढ़ता जाएगा। कभी-कभी, वह भी अपनी राय देकर वा सहूलियत देकर, आपके लक्ष्य के समीप पहुंचने के लिए आपके मददगार बनेंगे।

वर्तमान समय जो परिस्थितियाँ हैं, वह पुरुषार्थ में आगे बढ़ाने में मदद कर रही है यह पहचानना आवश्यक है। साथ-साथ उन बातों को भी देखना हैं, जिनके कारण आपका तीव्र पुरुषार्थ नहीं हो रहा। अक्सर, तीन बातों को देखा गया है।

- मेरे पुराने संस्कार।
- दूसरों के साथ कर्मों का हिसाब-किताब।
- प्रकृति वा तत्वों के साथ हिसाब-किताब।

1. अपने लक्ष्य साधने में कौनसी रुकावटें हैं?

2. कौनसी बातें हैं जो सहयोगी हैं?

3. हर रुकावट को अलग-अलग देखते हुए, स्वयं से पूछें – इन विघ्नों को कम करने के लिए भविष्य में क्या-क्या कर सकते हैं?

लक्ष्य प्राप्ति की साधना:

1. लक्ष्य को वास्तविक बनाने के लिए क्या करेंगे?

2. हमें कैसे पता चलेगा कि लक्ष्य प्राप्त कर रहे हैं?

3. लक्ष्य को प्रैक्टिकल में लाने के लिए कौन-कौन सी बातें सहयोगी हैं?

4. लक्ष्य प्राप्ति में कौन-कौन सी कठिनाइयाँ हैं?

5. इस मार्ग में कौन-कौनसी विधि अपना सकते हैं?

6. हम जो अब तक करते आए हैं, और अभी जो लक्ष्य लिया है, इन दोनों को देखते हुए, "कौनसी बातों को जारी रखना है?" और "कौनसी बातों को बन्द करना है?"

7. हम अपनी प्रगति को कैसे माप सकते हैं? लक्ष्य के समीप पहुँचने की निशानियाँ क्या हैं?

8. कौन कौन से चरणों से पार करना होगा?

9. अभी तक के अनुभव से मैंने क्या सीखा है?

लक्ष्य को प्रैक्टिकल में लाना – यह एक यात्रा है। यह ऐसा ही अनुभव है जैसे किसी हीरे को तराशकर, उसे चमकाकर, सेट किया जाता है। हम हीरे तो हैं। अभी हमको तराशा जाएगा, चमकाया जाएगा। भगवान, हमारे जीवन में सम्बन्ध, परिस्थितियाँ, लक्ष्य, भगवान यह काम करेंगे! परिस्थिति, सम्बन्ध-सम्पर्क और स्वयं के संस्कार से आने वाले विघ्नों को परिवर्तन करते-करते भगवान की मदद से, अपने लक्ष्य के समीप पहुँच जाएंगे।

हमें अपने लक्ष्य को साकार रूप में प्रत्यक्ष करना है। हमारे आस-पास के लोग, हमारे कर्मों को ही देखते हैं और उस पर ही विश्वास करते हैं। लोग देखते हैं हमारे निर्णय, हमारी चाल-चलन और वृत्ति को हम कैसे बदल रहे हैं। इसलिए हर हफ्ते, अलग से समय निकालकर, स्वयं को चेक करना है।

प्रश्न : इस हफ्ते में मैंने क्या क्या प्राप्ति की?

1. _____
2. _____
3. _____

प्रश्न : इन प्राप्तियों को देखकर, क्या अनुभव होता है?

1. _____
2. _____
3. _____