

टीचर्स बहिनें ध्यान दें

प्यारे ब्रह्मा बाबा की स्मृतियों का जनवरी मास हम ब्राह्मण परिवार के लिए अपनी अव्यक्त स्थिति बनाने व योग के गहन अनुभव करने का मास है। इसके लिए देश विदेश की स्व-उन्नति निमित्त एक छोटे गुप ने आपस में विचार विमर्श किया कि इस पूरे मास को हम सभी विशेष साइलेन्स व मौन मास वा तपस्या मास के रूप में मनायेंगे, इसके लिए दादी प्रकाशमणी जी का एक बहुत प्रेरणादाई क्लास आज आपके पास भेज रहे हैं, जिसमें दादी जी ने कहा है कि बाबा और दादी यही चाहते हैं कि पूरा ब्राह्मण परिवार एक ही दृढ़ संकल्प के साथ तपस्या करे। बाहरी सेवाओं पर ध्यान केन्द्रित करने के बजाए स्वयं को शक्तिशाली बनाने के लिए अशरीरी बनने का विशेष अभ्यास करे। दादीजी ने 101 दिनों तक विशेष अन्तर्मुखी रहने वा तपस्या करने की प्रेरणा दी है। लेकिन अभी हम जनवरी महीने के 31 दिनों तक यह अभ्यास करेंगे। वह क्लास आपके पास भेज रहे हैं, सभी इसे अवश्य पढ़ें तथा अपने सेवाकेन्द्र पर क्लास में भी पढ़कर सुनायें। यह विशेष जनवरी मास की पूर्व तैयारी के लिए है:-

“अव्यक्त मास तीन तरीके से मनाया जाए”

1) **अव्यक्त वर्ष के लिए अव्यक्त मुरली** - जनवरी के 5 रविवार को हम बापदादा की 1993 की अव्यक्त मुरलियां पढ़ेंगे व सुनेंगे, जिसमें बापदादा ने अव्यक्त वर्ष मनाने के लिए अनेक शिक्षाओं से हम सबका श्रृंगार किया है। उन मुरलियों पर पहले 5 वरिष्ठ योगी अभ्यास एवं प्रयोग करेंगे। उनके अनुभवों का रिकार्डिंग सर्व सेवाकेन्द्रों पर पहले से ही भेजा जायेगा, जिसके आधार पर सभी अभ्यास कर सकेंगे।

2) **मौन का अभ्यास** – प्रत्येक रविवार की अव्यक्त मुरली और वरिष्ठ योगियों के अनुभव सुनने के बाद, निमित्त टीचर्स बहिनें अपनी क्लासेज में सभी बी.के. परिवार को एवं टीचर्स बहनों को अपनी अव्यक्त स्टेज बनाने अथवा स्वयं पर उसका प्रयोग करने के लिए मौन में रहने की प्रेरणा देंगी तथा उन्हें प्रोत्साहित करेंगी।

3) **अव्यक्त इशारे** – प्रतिदिन क्लास में पढ़े जाने वाले अव्यक्त इशारे भी हमें पुरुषार्थ के लिए एक और नया तरीका प्रदान करते हैं। जनवरी मास के लिए “एकान्त और एकाग्रता” विषय पर अव्यक्त इशारे आपके पास पत्र-पुष्प में भेजे जायेंगे, जो हमारे मौन अभ्यास को और बढ़ायेंगे।

सभी निमित्त टीचर्स से विशेष अनुरोध है कि अव्यक्त मास में गहन अनुभूति करने के लिए सभी को उमंग-उत्साह दिलायें, जिससे सभी शक्तिशाली अव्यक्त स्थिति का अनुभव कर सकें। जनवरी के करीब आते ही हम और विस्तृत जानकारी भेजेंगे।

बाबा की प्यार भरी याद में,

बी.के. राजू

(योग का प्रयोग करने वाली साइलेन्स टीम)

दादी प्रकाशमणि जी के अमृतवचन

अशरीरी स्थिति का अनुभव करने के लिए अन्तर्मुखी बन योग की गुफा में चले जाओ

(नये वर्ष में 101 दिन के लिए मौन में रहने की शुभ प्रेरणायें)

बाबा कहते बच्चे, अब अशरीरी बनो, अन्तर्मुखी बनो, जिससे यह देह का भान भूल जाए, देही-अभिमानि बन जाएं। हम सबका लक्ष्य है कि हमें कर्मातीत बनना है तो जरूर यह स्थिति बनानी है। जैसे साकार बाबा ने इसी अभ्यास से सम्पूर्णता को

प्राप्त किया। जब भी बाबा के कमरे में जाओ तो ऐसे लगता कि बाबा इस देह से परे हो बैठा है। बाबा एक सेकण्ड में डीप साइलेन्स का अनुभव करा देता। बाबा से कोई बात पूछते तो बाबा एक शब्द में भी सब जान लेते और बहुत शार्ट में उत्तर देते

उसे डीप साइलेन्स का अनुभव करा देते। ऐसे अनुभव होता जैसे बाबा अव्यक्त वतन वा मूलवतन में बैठे हैं। दृष्टि भी देते यही अनुभव होता कि बाबा हमें भी मूलवतन में ले जा रहे हैं।

समय प्रमाण बाबा अभी हम बच्चों को भी यही इशारा कर रहे हैं कि बच्चे, तुम्हें भी यह अभ्यास करना है। अशरीरी भव! यह अभ्यास इतना गहरा हो जो आत्म-अभिमानि बन जायें। ऐसे साइलेन्स में रहो जो कोई भी सामने आये तो वह भी आपकी साइलेन्स की शक्ति से देह के भान को भूल जाये। इसके लिए आत्मा भाई-भाई हूँ, यह अभ्यास पक्का करना है। अब ऐसी शान्ति की, गहरे योग की अनुभूति सबको करनी है।

हमारी यही भावना है कि सभी भाई-बहिनें आने वाले नये वर्ष में विशेष योग का अभ्यास, साइलेन्स का अभ्यास, आवाज से परे जाने का अभ्यास, अशरीरी बनने का अभ्यास करें। अब बाहरमुखता के वातावरण को बन्द करके अन्तर्मुखी बनने का, डेड साइलेन्स में रहने का विशेष अटेन्शन दो। इससे जो भी स्वयं की स्व स्थिति में, संगठन में अथवा यज्ञ में छोटे-मोटे विघ्न आते, वातावरण होता, वह समाप्त हो जायेगा। इसके लिए अब एक-दूसरे को योग के वायब्रेशन्स दो, स्नेह के वायब्रेशन्स दो। प्यारे बाबा के प्यार में खो जाने का वातावरण बनाओ। भल और कोई चिंता न हो, पर अपनी उन्नति की चिंता सबको जरूर करनी है। खाते-पीते, चलते-फिरते, कर्म करते, सोते-जागते अब यही धुन लगी रहे कि मुझे कर्मातीत बनना है। सम्पन्न और सम्पूर्ण बन बाप समान अव्यक्त वतनवासी बनना है। बाबा अभी बच्चों को अन्तिम घड़ियों की वारनिंग दे रहा है। यह अन्तिम पुराने शरीर भी कब तक? यह पुरानी दुनिया भी कब तक? तो परचितन में, तेरी-मेरी बातों में अब टाइम वेस्ट नहीं करना है। हम सब बाबा तेरे पर बलिहार हो गये, तो हमारे लिए यह पुरानी दुनिया मरी पड़ी है। न हम दुनिया के हैं, न दुनिया हमारी है। हम दुनिया को पैगाम देने वाले पैगम्बर हैं। और कोई से किसी भी प्रकार का बंधन नहीं है। सभी को पैगाम देना, सन्देश देना... बाबा ने हम बच्चों को यह सेवा की ड्यूटी दी है लेकिन स्व-उन्नति के लिए बाबा ने कहा है हे बच्चे, तुम हो बेहद के वैरागी, बेहद के त्यागी और बेहद के तपस्वी। तुम राजऋषि, राजयोगी हो। एक बाबा के सिवाए तुम्हारा कोई नहीं।

तुम बाबा के प्राण हो, बाबा तुम्हारे प्राण हैं और कोई नहीं। तो हमारा दोस्त भी खुदा दोस्त है। हम सब ईश्वरीय फैमिली के हैं, हमारा कोई पर्सनल दोस्त नहीं। जब एक दो को दिल का

दोस्त बना देते हैं तब अनेक विघ्न आते हैं। ऐसे दोस्त जो व्यर्थ बातों की लेन-देन करते, हंसी-मजाक करते, परचितन-परदर्शन करते इससे सिद्ध होता कि उनका दिलवर खुदा दोस्त नहीं है।

हम योगियों को कौनसा मनोरंजन चाहिए? मैं समझती हूँ हमारा मनोरंजन बाबा है। बाबा के कमरे में जाओ, रूहरिहान करो। ज्ञान की आपस में मीठी-मीठी रूहरिहान करो। मुरली दोहराओ, प्रश्न करो, विचार सागर मंथन करो – यही हमारा मनोरंजन है। बाकी टी.वी.देखना, करना यह कोई हमारा मनोरंजन नहीं है। यह भी बहुत बड़ी माया है। इससे न योग लगता, न ज्ञान बुद्धि में बैठता। कितना संगम की यह अनमोल घड़ियां व्यर्थ जा रही हैं इसलिए हे ब्राह्मण बाबा के बच्चों, अब इस टी.वी. अथवा टीबी की बीमारी से मुक्त हो जाओ।

हमें तो बार-बार दिल में यह संकल्प आता कि हरेक यह व्रत जरूर ले कि कम से कम हम 101 दिन मौन व्रत रखेंगे। सेवायें तो न बन्द हुई हैं, न होंगी। जरूरी सेवायें करेंगे, बाकी मौन में रहेंगे। तो मैं हर एक से रिक्वेस्ट करती हूँ कि सभी कम से कम 101 दिन के लिए यह कंगन बांधो। संकल्प लो कि

- 1) किसी भी कार्य में हम धीरे से धीरे, कम से कम बोलेंगे। हमारा स्लोगन है कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो, सोच समझकर बोलो और सत्य बोलो।
- 2) हम भगवान के बच्चे सच्चे-सच्चे सुखदेव, सुख के देवता हैं, तो हमें संकल्प से वा बोल से सबको सुख देने का ही व्यवहार करना है।
- 3) साइलेन्स के बन्धन में बंधकर सच्चे-सच्चे लाइट हाउस, माइट हाउस बनना है। साथ-साथ हर्षितमुख भी रहना है।
- 4) अभी सब योग की गुफा में चले जाओ, अन्डरग्राउण्ड हो जाओ। सभी कार्य सम्भालते हर एक का कम से कम रोज़ 4 घण्टा पावरफुल योग जरूर होना चाहिए।
- 5) अब हर एक अपनी आत्मिक स्थिति को बढ़ाओ। ऐसे समझो अब हमारा पुरानी दुनिया से लंगर उठ चुका है, अब हमें घर जाना है।

इस नये वर्ष में सबको विशेष योग की गुफा में, मौन भट्टी में रहना है, याद की यात्रा में खोये हुए रहना है। अब ऐसी 101 दिन की भट्टी हरेक स्वयं करे जिससे स्वयं भी संतुष्ट रहे, शीतल रहे और उसे देख दूसरों को भी प्रेरणा मिले।