सूक्ष्म इन्द्रियों (मन-बुद्धि-संस्कार) को कण्ट्रोल करने की एक्सरसाइज़ करो

आज जब मैं बाबा के पास वतन में गई तो जैसे बाबा सदा ही बाँहें पसार कर कहते हैं - ''आओ बच्ची, आओ बच्ची'', ऐसे ही कहकर बुला रहे थे। जब मैं बाबा के पास पहुँची तो बाबा ने अपनी बाँहों में समा लिया। आप सब भी यह मीठा दृश्य देख रहे हो ना कि बाबा कैसे बाँहें पसार कर ''आओ बच्चे कहकर बुला रहा है!'' आप सब भी बाबा की बाँहों में आ गये, समा गये! इसके बाद हमने देखा कि बाबा के हाथ में कोई चीज़ है, जब मेरा अटेन्शन बाबा के हाथ की तरफ गया तो बाबा

ने हाथ मेरे सामने किया। तो मैंने देखा कि बाबा के हाथ में चमकता हुआ छोटा सा बीज था। बाबा ने पूछा – बच्ची, देख रही हो यह क्या है ? मैं सोचने लगी कि ये बाबा के हाथ में क्या है ? किस रहस्य से है ? मैं देख ही रही थी तो बाबा ने पूछा बच्ची तुम लण्डन से आई हो ना ! लण्डन विदेश सेवा का बीज है तो बाबा बड़े प्यार से वह बीज देख रहा है। बाबा ने पूछा – बच्ची क्या समाचार लाई हो ? मैंने कहा बाबा सभी खुशी में नाच रहे हैं और सबके मन में यही एक संकल्प है कि हमें बाबा की आशाओं को पूरा करना है। बाबा ने कहा इसलिए तुम यह दीपक लाई हो। (भोग के समय मोमबत्ती जलाई गई है) बापदादा की आशाओं का दीपक लण्डन निवासियों ने जलाया है। सभी के मन में भी यही शुभ संकल्प है कि हम जल्दी से जल्दी बापदादा की आशाओं को पूरा करें।

फिर बाबा ने कहा – चलो बच्ची, अभी बापदादा सैर कराते हैं, जैसे साकार में बाबा हाथ में हाथ पकड़कर ले जाते थे, ऐसे ही बाबा ने हाथ पकड़ा और हम थोड़ा ही आगे चले तो ३ कमरे बने हुए थे और उन पर लिखत थी – ''रूहानी एक्सरसाइज़''। हमने सोचा रूहानी एक्सरसाइज़ और ३ कमरों का क्या मतलब है ! बाबा ने कहा चलो दिखाऊँ, तो क्या देखा -

पहले कमरे पर लिखत थी - **संकल्प कन्ट्रोल करने की एक्सरसाइज़**

दूसरे कमरे पर लिखत थी - **बुद्धि की एक्सरसाइज़।**

तीसरे कमरे पर लिखत थी - **संस्कार की एक्सरसाइज़।**

हर एक कमरे में कुछ भाई-बहनें बैठे थे तथा एक्सरसाइज़ कर रहे थे। बाबा ने पूछा – बच्ची, आज के ज़माने में सबसे ज़्यादा ध्यान किस बात पर है ? फिर बाबा ने सुनाया कि देखो आजकल अनेक प्रकार की दवाईयाँ हैं, होम्योपेथिक, आयुर्वेदिक आदि-आदि, फिर भी एक्सरसाइज़ के लिए सभी डाक्टर्स सलाह देते हैं। सबका इतना अटेन्शन एक्सरसाइज़ पर क्यों है ? क्योंकि आपकी गोल्डन एज में तो कोई दवा होगी ही नहीं। तो अभी नेचर के नजदीक आ रहे हैं। तो अभी बापदादा भी यही चाहते हैं कि बच्चे तीनों प्रकार की एक्सरसाइज़ में होशियार हो जाएँ। एक्सरसाइज़ में क्या होता है ? जो भी कर्मेन्द्रियाँ हैं उनको जहाँ चाहे वहाँ मोड़ सकते हैं, वह इज़ी हो जाये,

टाइम नहीं लगे। तो बाबा चाहते हैं कि यह जो सूक्ष्म इन्द्रियाँ (मन-बुद्धि और संस्कार) हैं, इन पर भी बच्चों का पूरा कन्ट्रोल हो। अभी तक कई बच्चे संकल्पों के आधार पर कहाँ-कहाँ रुक जाते हैं, कभी कार्य में, कभी निगेटिव में अटकने के कारण स्वयं को पूरा मोड नहीं सकते हैं। व्यर्थ की बजाए सेकेण्ड में शुभ संकल्प कर सकें, वह अभी नहीं है इसलिए अवस्था कभी थोड़ी ऊपर, कभी नीचे होती रहती है। तो बाबा अभी चाहते हैं कि मेरे बच्चे एक सेकेण्ड में अपने संकल्प को जहाँ चाहें वहाँ स्थित कर सकें। चेंज भी कर सकें और उस स्थिति में टिक भी सकें। अभी भी चेंज करते हैं परन्तु सेकण्ड में चेन्ज नहीं करते, टाइम लग जाता है। जैसे शरीर की एक्सरसाइज में वो कहते हैं - वन, टू, थ्री... ऐसे ही मन-बुद्धि व संस्कार को एक सेकण्ड में नहीं बदलते, टाइम लगाते हैं। दूसरा - स्थित हो जाना माना चेंज होना। व्यर्थ को चेंज करके शुद्ध संकल्प की स्थिति में टिकने में भी अभी टाइम लगता है तो अन्तर भी पड़ जाता है। तो बाबा ने सुनाया कि इसमें एक तो स्थिरता चाहिए, दूसरा परिवर्तन चाहिए।

फिर बाबा ने कहा कि बुद्धि का काम है निर्णय करना। निर्णय शक्ति ऐसी हो जो बाबा की श्रीमत है वह क्लीयर सामने आ जाए, सोचना न पड़े, ठीक होगा या नहीं, यह करें या नहीं ? लेकिन श्रीमत को सामने रखकर एक सेकण्ड में निर्णय कर लें।

तीसरा - जो भी पुराने संस्कार रहे हुए हैं वह अभी निकल रहे हैं। जैसे बीमारी जाने वाली होती है तो शरीर को छोड़ देती है। ऐसे ही पुराने संस्कार भी पहले बाहर निकलेंगे फिर छोड़ेंगे। तो अभी ब्राह्मण संस्कार एकदम नेचरल हो जाएँ, इसके लिए यह एक्सरसाइज़ बहुत ज़रूरी है। संस्कार ही खींचते हैं। 'संस्कार से ही संसार बनता है'। आपके नेचरल संस्कार जब बाप समान हो जायेंगे तभी दैवी संसार की स्थापना होगी। तो सबसे ज़्यादा इस बात में एक्सरसाइज़ की आवश्यकता है। संस्कार परिवर्तन का पूरा अटेन्शन हो। बच्चों के संस्कार ही प्रकृति के संस्कार परिवर्तन करेंगे। अभी प्रकृति भी कितने खेल दिखाती रहती है, बच्चे भी कहीं-कहीं संस्कार के खेल दिखाते तो प्रकृति भी खेल दिखाती। इसलिए बापदादा चाहते हैं कि बच्चे तीनों एक्सरसाइज़ में नम्बरवन हो जाएँ।

फिर बाबा को भोग स्वीकार कराया। बाबा ने बहुत प्यार से भोग स्वीकार किया। आपने बाबा को प्यार से भोग लगाया और बाबा ने सभी के दिल का प्यार स्वीकार किया। फिर बाबा ने दादी जानकी, जयन्ती बहन व सभी निमित्त टीचर्स को विशेष याद दी। बाबा ने कहा – बच्ची की हिम्मत पर पद्मगुणा बाबा की मदद है। ऐसे वरदान देते बाबा ने हमें साकार वतन में भेज दिया। ओम् शान्ति।