

## टीचर्स बहिनों के दूसरे ग्रुप की योग भट्टी में प्राण अव्यक्त बापदादा का मधुर सन्देश

- गुल्जार दादी

आज बापदादा के पास जाना हुआ। बापदादा ने दूर से ही दृष्टि से सकाश दी और उसी स्नेह में समाते हुए मैं सम्मुख पहुंच गई। फिर तो मधुर मिलन का अनुभव आप भी सब जानते हैं कि बांहों के झूले में समाने के विचित्र अनुभव में समा जाते हैं। कुछ समय के बाद बाबा बोले, आज क्या समाचार लाई हो? मैं बोली बाबा अभी भी हमारी साथी बहिनों की भट्टी चल रही है। सभी ने दिल की याद के साथ प्रतिज्ञा भी की है कि **हम परिवर्तन करके ही दिखायेंगे**। बापदादा सुनते हुए बहुत मीठा मुस्करा रहे थे। ऐसे लगा जैसे बापदादा के नयनों में आप सभी समाये हुए थे। बापदादा स्नेह में बोले, बच्चों ने संकल्प तो बहुत बढ़िया, अच्छे किये हैं, अब वायदा निभाना पड़ेगा। उसके लिए इस दृढ़ संकल्प को बार-बार स्मृति स्वरूप में लाते हुए हिम्मत रख बाप की मदद का अनुभव करते रहना।

बापदादा की आप सब आशाओं के दीपक बच्चों से यही शुभ आशा रहती है कि **हर एक बच्चा हर समय अपने को सन्तुष्टमणि समझ सन्तुष्ट रहना और सन्तुष्ट करना है।**

उसके बाद बाबा बोले बच्चियां सेन्टर्स पर तो बहुत बिजी रहती हैं, तो बापदादा आज वतन का सैर कराता है। बस बाबा का कहना और सबका इमर्ज होना। सब बहुत खुशनुमा मूर्त में निहाल हो रहे थे। फिर सबने मिलकर गीत गाया - बाबा, ओ मीठे भाग्य विधाता बाबा इतना भाग्य बनायेगा कौन...

फिर बाबा बोले चलो बच्चियों को आज बगीचे में सैर कराते हैं। सारा ग्रुप चल पड़ा। वह भी दृश्य बहुत सुन्दर था। जब बगीचे में पहुंचे तो देखा वहाँ भिन्न-भिन्न प्रकार के फलों के वृक्ष थे उसमें फल ऐसे लटक रहे थे जो हर एक अपनी दिलपसन्द को तोड़कर खा सकते थे। सभी बहुत मौज मना रहे थे।

उसके बाद बाबा सबको लाइट की पहाड़ी पर ले चले, जहाँ बाबा के साथ ऊपर चोटी तक सभी बैठ गये। बाबा बोले अब सेकण्ड में ज्वालामुखी स्वरूप में स्थित हो शक्तियों की किरणें फैलाओ। तो देखा सबकी किरणें निकल एक छत्रछाया बन गई और पहाड़ी के नीचे जो आत्मायें खड़ी थी उनके ऊपर लाइट पड़ रही थी। वह सब सुख चैन का अनुभव कर रहे थे। बाबा बोले ऐसे ही सुख शान्ति का अनुभव कराते रहना। इसको रोज़ की दिनचर्या में कभी मिस नहीं करना। मन को बिजी रखना तो सदा निर्विघ्न रहेंगे, सन्तुष्टमणि बनेंगे।

उसके बाद बाबा ने हर एक को एक एक रूहे गुलाब का फूल दिया और बोले, रूहे गुलाब सदृश्य रूहानियत में रहना और एक दो में रूहानियत देते रहना। ऐसे कहते बापदादा ने सबको बहुत मीठी दृष्टि देते साकार वतन में भेज दिया। अच्छा - ओम् शान्ति।

18-7-12

### पवित्रता की प्रतिमूर्ति कैसे बनें? (दादी जानकी)

पवित्रता की प्रति मूर्ति बनना है तो कोई बात का विकल्प तो क्या व्यर्थ संकल्प, जो जरूरी नहीं है वो संकल्प भी नहीं हो। अगर किसी को बेदाग हीरा बनना है तो किसी को भी नहीं देखना, सिवाए एक बाबा के। आत्म-अभिमानि स्थिति में रह करके बाबा के साथ ऐसा गहरा सम्बन्ध हो जो बाबा के सिवाए और कोई दिखाई न पड़े। हीरा बनना है तो परखने की शक्ति से अपने संकल्पों को ऐसा शुद्ध शान्त बनाओ जो आत्मा चमक उठे। ऐसे बेदाग हीरा ही पवित्रता की मूर्ति है। प्यूरिटी है, तो पीस भी है, पाँवर भी है। प्यूरिटी है तो लव है, हैपीनेस भी है। अगर थोड़ी भी दृष्टि वृत्ति में भी प्यूरिटी की कमी होगी तो वो मूर्ति नहीं है। पुरुषार्थ कोई ऐसा करता है, अच्छा करता है पवित्रता शान्ति प्रेम से... तो कुदरती सबकी नज़रों में आता है। शो नहीं करता है पर अन्दर पुरुषार्थ ऐसा करता है जो अन्दर से निकलता है तो महिमा योग्य, गायन योग्य फिर पूजन योग्य बन जाता है।

सोने में अलाए है तो उसे गलाने से निकल जाती है। हीरे को कोई गलाया नहीं जाता है, ऐसे ही प्यूरिटी में जरा-सा भी कोई कमी है तो उसे निकालो, जिसको बाबा ज्वालामुखी योग कहता है। ज्ञान योग से जीवन एक यात्रा है, हम सभी यात्रा पर हैं, तो सारा बुद्धियोग जहाँ जाना है वहाँ पर ही टिका होता है। तो ऐसे ही पवित्रता की मूर्ति बनने के लिये खाना, पीना, पहनना, बोलना सब एकदम शुद्ध, सच्चा हो। संकल्प क्वालिटी वाले हो। शुद्धि में आकर्षण है। खाना बनाओ तो योग में, खाओ तो भी योग में

खाने का अटेन्शन हो। स्नान करने समय भी याद करो तो खुशी होती है। मैं तो नियम से स्नान करते याद करती हूँ क्योंकि बाबा को देखा था। नाश्ते के समय भी बाबा की याद में है, याद में कैसे रहना है बाबा, मम्मा, दीदी, दादी को सामने देखो फिर अपने से भेंट करो और जो अन्तर है वो मिटा दो। और कोई बात से भेंट नहीं करो, इसको यह है, मेरे को नहीं है। यह सुधरे तो मैं सुधरूँ, इनको कोई शिक्षा देवे... ऐसा जो चिंतन वा बोल-चाल है वो मूर्ति नहीं बन सकता है।

मूर्ति बनना है तो पवित्रता और शान्ति से प्रेम और खुशी को अपनाते चलो। कोई बात आयेगी लेकिन हिलेंगे नहीं। और ही हिलने वालों को अपने पवित्रता की शक्ति से उसे भी शक्तिशाली बना दें। पुरुषार्थ सहज है अच्छा है, बड़ी बात नहीं है। बाबा ने कहा टेन्शन फ्री, अटेन्शन रखना है। अटेन्शन का भी टेन्शन नहीं रखना है। अटेन्शन माना सदा ही ध्यान रहे। ज्ञान कहता है, ध्यान रखो। जितना भी ज्ञान है उतना मन, वाणी, कर्म पर ध्यान रखो। अगर मन, वाणी, कर्म पर ध्यान रहा तो बाबा जैसा हमको बनाना चाहता है उसमें और हमारे में कोई अन्तर नहीं रहेगा। बाबा मेरा है, बाबा माना ही मेरा है, इतना अन्दर में निश्चय और नशा हो तो मैं का अभिमान छूट जाता है। मैं को यूज करना छूट जाता है। जबसे बाबा के बने हैं तब से मेरा अन्तकाल कैसा होगा, यह स्मृति जिसे होगी तो उसका अन्त जरूर अच्छा होगा। पुरुषार्थ में अन्त मते सो गति है। बाबा है ही गति सद्गति दाता।

हीरा माना ही सच्चा, बेदाग तब तो उसकी बहुत वैल्यु होती है। बाबा जानता है, यह मेरा बच्चा ऐसा है। तो पुरुषार्थ अगर मैं हीरे मिसल करेगी तो गैरन्टी है प्रालब्ध भी ऐसी हीरे मिसल वैल्युबुल बन जायेगी। उसके लिये पुरुषार्थ हमें करना है, बाकी प्रालब्ध देने के लिये बाबा बैठा है क्योंकि बाबा रोज मुरली में सुनाता है कि बाप आया ही है स्वर्ग स्थापन करने। हम रात से दिन में जा रहे हैं, अभी हमारे लिये सदा ही अमृतवेला है। ऐसी हीरे तुल्य वेला में हमने तो सारी लाइफ अमृत पीने और पिलाने में ही सफल की है तब तो आज अमृत महोत्सव मना रहे हैं।

देखो, जैसे मैगजीन कितना प्यार से लिखते हैं लिखना उनका काम है पर पढ़ना हमारा काम है। ऐसे ही बाबा हमें हीरे तुल्य बना रहा है तो हमारा काम है वैसे बनना। पहले बनना है तो ऑटोमेटिकली बाबा बनाने वाला बनायेगा, मुझे बनना है। समय कहता है बाबा बना रहा है तुम बन जाओ। तो आज से मुझे क्या बनना है, यह कभी भूलना नहीं। क्या बनना है? सच्चा बेदाग हीरा बनना है। सच्चा हीरा दूर से ही चमकता है। हमारे अन्दर जितने वैल्युज होंगे उतनी हमारी वैल्यू होगी। जितने सच्चे होंगे उतनी इज्जत होगी इसलिए जौहरियों में भी सच्चे हीरे को परखने में नम्बरवार होते हैं। तो हीरे मिसल जीवन होगी तो पवित्रता की मूर्ति और चमकेगी।

जिसकी वृत्ति में चंचलता है वो आर्टिफिशियल हीरा हो गया। दिखाता है मैं हीरा हूँ, मैं बाबा की हूँ पर जरा-सी भी चंचलता है यानि कहाँ न कहाँ वृत्ति जाती है तो वो दिखावटी बनावटी हीरा है। तो जो सच्चा हीरा बनना चाहता है वो अपनी वृत्ति का ख्याल करता है। तो जिसे पवित्रता की मूर्ति बनना हो वो अपनी वृत्ति को शुद्ध बना लेवे, सच्चाई को धारण कर ले। हमारी दृष्टि बताती है वृत्ति में क्या है? थोड़ी भी आँख यहाँ वहाँ जाती है माना यह चाहिए वो चाहिए, तो वो वृत्ति में आने से फिर आँख ऐसे होती है। यह आंखें सब बताती हैं कि हमारी दृष्टि में क्या है। योग में हमारी मनोवृत्ति शुद्ध, शान्त, ईश्वरीय स्नेह से सम्पन्न हो तो मूर्ति बन जायेंगे।

19-7-12

## “अपनी या पराई बीती बातें याद करना सबसे बड़ी भूल है” (दादी जानकी)

सभी ने अपना-अपना अनुभव सुनाया... उससे लगता है कि गीता में जो ज्ञान वर्णन है वो हमारे जीवन में है और जब आपस में ऐसे मिलते हैं तो भगवत लीला हो जाती है। तो ऐसे संगठन में बैठना माना प्रभु लीला का और भगवत लीला का अनुभव करना।

अभी मैं जो सुनाऊंगी वो भूल न जाना क्योंकि बहुत बातें सुनने को मिली हैं। मैंने देखा है, कभी भी बीती बात को याद करना भूल है। मेरे से बीता या किससे बीता, भूल किसको कहा जाता है? याद किसको कहा जाता है? यह हरेक समझता है। सबने बाबा की याद से यह होता है, यह होता है... ऐसा अनुभव सुनाया पर भूल किसको कहा जाता है? तो बीती बात अपनी चाहे पराई याद करना या रिपीट करना, यह बड़ी भूल है। दूसरा किसकी भूल को देखना, सुनना या सुनाना यह और भूल है, इससे बाबा याद नहीं रहेगा। सच्ची दिल से बाबा को सदा याद रखना है। मैं अन्दर दिल की बात सुनाती हूँ, सच्ची दिल से बाबा को याद रखने का ऐसा लक्ष्य रखा है, अभी कोई बहन ने जो बताया कि लक्ष्य होता है तो लक्षण आते हैं। बाबा के याद के कई अनुभव हैं, तो अनुभव से पता चलता है कि यह बाबा के याद का कमाल है। अनुभव पहले याद पीछे या याद पहले अनुभव पीछे? क्या समझते हैं? कभी अनुभव कहता है यह तो बाबा की कमाल है। कभी अनुभव नहीं होता है तो याद से अनुभव हो जाता है, यह

सबकी लाइफ है। तो अनुभव में फलानी बात इसकी उसकी बात जो इकट्टी करते हैं वो अनुभव से नहीं करेंगे। कब करेंगे, सदा नहीं करेंगे। उसमें है थोड़ा अच्छी तरह से डीप, प्यार से, दिल से, गुप्त, कन्टीनिव सच्चा पुरुषार्थ करके अपने चिंतन को शुद्ध रखो।

अपने आपमें ही अपने को देख, पर का दर्शन बन्द कर, सावधान हो करके पर का चिंतन बन्द कर... इसी बात से मुझे ज्ञान मिला है। तो मैं राय देती हूँ परचितन माना फलानी ऐसी है, वह वैसी है... यह परचितन ऐसा है जो कभी स्व-चिंतन में रहने नहीं देगा, स्व-दर्शन चक्र घुमाने नहीं देगा। विचार करो स्वचितन में रहने से स्वदर्शन घुमायेंगे। परचितन में मजाल है स्व को देख सको या तो अभिमान होगा मेरे जैसा कोई नहीं है या तो निराश हो जायेंगे मैं क्या करूँ, मेरे को कोई समझता नहीं है। तो इन दो बातों से अपने को छुड़ाना हो तो अपने आपको अन्दर से देखो और किसी को नहीं देखो। तो देखो और पूछो अपने आपसे कि अपने आपको देखने के लिये कितना टाइम दे रहे हैं? बाबा की बातों को कहाँ तक धारणा में ले आये हैं? परचितन, परदर्शन, परदोष से मुक्त हो गये हैं तो समझो बेड़ा पार है ऐसा रियलाइज हुआ है? क्योंकि यही सबसे बड़े नुकसानकार है अपने पुरुषार्थ में। यह तीनों जैसे कि प्लेग की बीमारी जैसे हैं। प्लेग की बीमारी फैलती है तो बात मत पूछो पर जो इस बीमारी से छूटना चाहे तो छूट सकता है। मैं तो इस बीमारी से छूटी हुई हूँ तब तो आज मैं आपके सामने बैठी हूँ। कल तबियत में बहुत ही गड़बड़ थी, पर दिल में यह था कि सबसे मिलूँ क्योंकि सेवा से बहुत फायदा मिला हुआ है, तो नेचुरल यह ताकत मिलती है वो तब मिली है, अगर जरा भी मैं परचितन करने वाली होती, परदोष निकालने वाली होती, जैसे कोई मेरी नहीं सुनता, कोई बात क्यों हुई, क्या हुआ, कभी मैंने इन्क्वायरी नहीं की होगी। ऐसे जो इस बीमारी से छूटे हुए हैं वो अपना नाम दे देवें तो बाबा से इनाम दिला देंगे, हम भी इनाम देंगे क्योंकि इससे सबको खुशी होगी।

तो कभी देखो मेरे दिल दर्पण में कितने पुण्य और कितने पाप कर्म किये हैं? मेरे आँखों में क्या है? जो वृत्ति में है वो दृष्टि में जरूर होगा। दृष्टि द्वारा जो वृत्ति में गया वो स्मृति में बैठ गया। यहाँ से देखा वृत्ति में चला गया, स्मृति वही रही तो नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप नहीं बन सकेंगे। कर्म करने वाला एक है देखने वाला दूसरा है, फल देने वाला तीसरा तो हम काहे को बैठके इस धन्धे में जावें। कर्मों की गुह्यगति बहुत कड़ी है इसलिये अपने कर्म ऐसे करो जो भगवान मेरे से खुश, मैं भगवान से खुश, दुनिया मेरे से खुश। बाबा कहता था जहान तुम्हें देख रहा है, इतना विश्वास हो यह तो समझते हैं कि बाबा जैसे हस्ती वाला मनुष्य कोई को नहीं देखा है। हम ब्रह्माकुमारियों जैसा भी कोई नहीं है, मेरे जैसा भी कोई नहीं है। तो अपनी शक्ल भी ऐसी बनावें जो जहान देखे। शिवभगवानुवाच - मैं आत्मा हूँ, भगवान का बच्चा हूँ, यह समझने से जीवन में जो बन्धन वा बाधायेँ थी उससे मुक्त होने की युक्ति से सेकेण्ड में उस बन्धन से मुक्ति हो जाती है तब जीवनमुक्ति का अनुभव होने लगता है। तब कहा जाता है सेकेण्ड में जीवनमुक्ति। सर्व का गति सद्गति दाता बाप, अन्त काल जो हरि को सिमरे.. तो अन्त मते अच्छी रखनी है तो गैरन्टी है सद्गति अच्छी होगी। अच्छा।

21-7-12

**“किसका दोष देखना भी मेरा दोष है, दोष देखने वाला कभी मुस्करा नहीं सकता”**

**(दादी जानकी)**

ओम् शान्ति। बाबा का हाथ मेरे सिर पर है। मेरा हाथ भी ऐसे हो तो कभी यह नहीं कहेंगे कि क्या करें यह सैचुएशन है, मैं क्या करूँ, कैसे सामना करूँ। जब यह आवाज मन से मुख से निकलता है, तो सामना कैसे करेंगे! बड़ी अच्छी विधियाँ हैं, सैचुएशन आई सो गई भी, हम कहेंगे सामना कैसे करें। मैं सोच करके, बातें करके उसको बढ़ा रही हूँ। एक बात को बढ़ा कर देना, इसे भी झरमुई झगमुई कहा जायेगा। कभी अन्दर बैठकर झरमुई झगमुई किसको कहा जाता है, यह समझ जाओ। इससे बहुत नुकसान है, जो कमाई की है वह भी खलास हो जाती है, जितना समय वह सोचते हैं उतना समय घाटा ही घाटा है, पर की हुई कमाई भी कम हो जाती है इसलिए बाबा बार बार कहते बचपन के दिन भुला न देना। हम बच्चे बाबा के सामने स्वर्ग का मालिक बनने के लिए बैठे हैं। बाबा बार बार स्मृति दिला रहे हैं तुम वही हो, कल्प पहले वाले मेरे बच्चे हो। सारा ज्ञान सारी समझ इसमें आ जाती है।

मुरली चलाना सीखना हो तो यह गीत बजा दो.. जो पिया के साथ है..., बचपन के दिन भुला न देना..., मरना तेरी गली में..., तकदीर जगाकर आई हूँ.. एक गीत की लाइन याद करेंगे तो मुरली चला लेंगे। संगमयुग का यह बचपन का दिन भूल न

जाये। भले वाणी से परे जाने के लिए अपने को वानप्रस्थी समझना है। अपनी स्टेज ऐसी बनानी है। लेकिन हैं तो बच्चे ही। किसके बच्चे हैं! एक ही बाप शिक्षक और सतगुरु है। सिम्पल है, मेहनत नहीं है। बाप शिक्षक सतगुरु.. बाप है तो प्यार है, शिक्षक से बहुत रिगार्ड है। पढ़ाई में फुल अटेन्शन देना है फिर सतगुरु का हाथ सिरमाथे पर है। उसके हाथ में भी बाबा का हाथ है। इतना बड़ा बाबा वह हमारा शिक्षक सतगुरु है फिर सिखा भी बन जाता है।

पहले हमको अपना बनाकर प्यार करके मुस्कराना सिखा दिया। और किसको नहीं देखो यह अनुभव करो। अनुभव की हुई बात कभी भूलती नहीं है, वह काम में आती है। कभी नहीं कहेंगे यह मुश्किल बात है। दे दान तो छूटे ग्रहण। कभी शकल ऐसी नहीं बनाना। यह बात मुश्किल है, यह शब्द कहना ही भूल है। उनका दोष है, मेरा दोष नहीं है, यह देखना भी मेरा दोष है। उसमें दोष है या नहीं है, लेकिन मैंने देखा तो मेरा दोष है।

बाबा सावधानी देता है बच्चे, तुम किसी का दोष नहीं देखो, किसी का दोष देखना या सोचना ... यह मेरा दोष है, इससे सम्पन्न बनना दूर हो जायेगा। यह बहुत गहरी बात है।

ज्ञान सूर्य प्रगटा तो मेरा अंधकार तो विनाश हो गया, जहाँ मेरी हाज़िरी होगी वहाँ अज्ञान अंधकार विनाश हो जायेगा। बाबा इतनी हमारे में उम्मीदें रखकर अपने जैसा लायक बना रहा है। अपने से भी अच्छा बनाने चाहता है। अन्दर ही अन्दर देखो बाबा जैसी शकल वाला हूँ। वह (शिवबाबा) कैसा है इनके द्वारा दिखाई पड़ता है। तो जैसा बाप वैसे बच्चे। जैसा शिवबाबा है, वैसा यह बच्चा हो गया। इसको बच्चा बनाया फिर इसके द्वारा एडाप्ट किया। एडाप्ट ऐसा किया अपना बनाया जो हमारे फीचर्स भी चेंज होकर उन जैसे हो गये। अच्छा।

## टीचर्स भट्टी में सूक्ष्म चेंकिंग के लिए कुछ प्रश्न

**क्या स्वयं को इन चक्करों से मुक्त अनुभव करते हैं? (माया का चक्रव्यूह)**

1. दैहिक आकर्षण में फंसना, फंसाना (लगाव, झुकाव, प्रभाव, दबाव)
2. मान, शान, साधन, सुविधायें, पद प्रतिष्ठा
3. सूक्ष्म ईर्ष्या (रीस) और रेस
4. अभिमान, निराशा वा अपमान की महसूसता
5. आलस्य, अलबेलापन, बहानेबाजी
6. मेरे-मेरे की हदें, (मेरा स्टूडेन्ट, मेरा सेन्टर... मेरी बुद्धि)
7. रिद्धि, सिद्धि, जन्म मंत्र

## अपनी सूक्ष्म चेंकिंग करके अपनी रिजल्ट स्वयं नोट करें?

1. संकल्पों की क्वालिटी – शुद्ध, शुभ, पॉजिटिव है? निगेटिव को पॉजिटिव बनाने की कला आती है? कोई भी बात सुनते, देखते सेकण्ड में फुलस्टाप लगता है?
2. स्मृतियों में पास्ट की बातें रहती हैं या अपना आदि अनादि पवित्र स्वरूप, पूज्य स्वरूप स्मृति में रहता है? दिव्य जन्म की स्मृति वा अव्यभिचारी याद रहती है?
3. सूक्ष्म वृत्तियां निर्दोष, पवित्र, अनासक्त बनी हैं? उपराम और वैराग्य वृत्ति रहती है?
4. बोल मधुर, सम्मानजनक निकलते हैं? (बोल से कोई आत्मा दुःख महसूस तो नहीं करती है?)
5. सेवा निःस्वार्थ, दिल से करते हैं या बोझ अनुभव होती है? सेवा में चिड़चिड़ापन तो नहीं आता है?
6. सबके साथ सम्बन्ध मधुर, मिलनसार है? एक बाप से सर्व सम्बन्धों का अनुभव होता है?
7. सर्व प्राप्तियों से सम्पन्न जीवन की आन्तरिक खुशी वा सन्तुष्टता का अनुभव होता है?
8. बापदादा वा बड़ों के साथ सम्बन्ध सच्चाई सफाई का है? अन्दर बाहर की सच्चाई है?
9. आज्ञाकारी, वफादार और ईमानदार होकर चलते हैं?
10. दुआओं का स्टॉक और पुण्य की पूंजी जमा की है?