

(अव्यक्त इशारे)

जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव करने के लिए बन्धनों से मुक्त बनो

- 1) इस संगमयुगी ब्राह्मण जीवन में रहते हुए तमोगुणी वायुमण्डल, वायब्रेशन, तमोगुणी वृत्तियाँ, माया के वार, इन सबसे मुक्त रहो तब कहेंगे जीवनमुक्त। अभी के जीवनमुक्त ही भविष्य में जीवनमुक्त पद प्राप्त करते हैं।
- 2) देह ही सबसे अधिक अपने बन्धन में बांधती है। इस बंधन से मुक्त होने के लिए कर्तव्य का आधार समझ शरीर में आओ, कर्म पूरा होते ही न्यारे हो जाओ। जो इस देह के बंधन से मुक्त हैं वही योगयुक्त हैं। जो जितना योगयुक्त हैं उतना जीवनमुक्त हैं।
- 3) देह के सम्बन्ध और देह के पदार्थों से लगाव मिटाना सरल है लेकिन देह के भान से मुक्त होना, मेहनत की बात है, इसके लिए अभी जोर-शोर से प्रैक्टिस करो कि जब चाहें तब व्यक्त का आधार लें और जब चाहें व्यक्त से न्यारे हो जाएं। कोई भी बात से मुक्ति न मिलने का कारण शक्ति की कमी है। विघ्नों से मुक्ति चाहते हो तो शक्ति धारण करो अर्थात् अलंकारी रूप होकर रहो।
- 4) जो बन्धनमुक्त हैं वह कभी मन के वश अर्थात् व्यर्थ संकल्पों के वश नहीं होंगे। उनका व्यर्थ संकल्पों पर पूरा कन्ट्रोल होगा। वे परिस्थितियों के वश भी नहीं होंगे। उनमें परिस्थितियों का सामना करने की सम्पूर्ण शक्ति होगी। वे सहजयोगी और सर्व के सहयोगी होंगे। उन्हें सर्व का सहयोग भी स्वतः प्राप्त होता रहेगा।
- 5) बंधनमुक्त आत्मा शरीर को निमित्त आधार समझेगी। कभी भी अधीन नहीं होगी। ऐसे निमित्त आधारमूर्त ही सर्व आत्माओं के उद्धार मूर्त बन सकते हैं। जितना जो अधीनता से परे है उतना सर्विस में सफलतामूर्त है। बंधनमुक्त बनने के लिए दो शब्द याद रखो - एक साक्षी और दूसरा साथी, इससे बहुत जल्दी बन्धनमुक्त अवस्था बन जायेगी।
- 6) कभी बहुत ऊंची स्थिति, कभी नीचे की स्थिति में आना, अभी इस आने जाने के आवागमन के चक्र से मुक्त बनो। वे लोग जन्म-मरण के चक्र से छूटने चाहते हैं और आप स्मृति विस्मृति के आवागमन का जो चक्र है, इससे मुक्त होने का पुरुषार्थ करो। सदैव अपने सम्पूर्ण स्वरूप का आह्वान करने से व्यर्थ बातों से स्वतः किनारा हो जायेगा और आप आवागमन से छूट जायेंगे।
- 7) हर संकल्प और हर सेकेण्ड विल करने से विल पावर आयेगी, सब विल कर देंगे तो सहज नष्टोमोहा बन बंधनमुक्त बन जायेंगे। जो भी कर्म वा संकल्प करते हो, साकार बाप के हर कर्तव्य और चरित्र की कसौटी पर चेक करो कि यह यथार्थ है वा अयथार्थ है? व्यर्थ है वा समर्थ है? इस कसौटी पर देखने के बाद जो भी कर्म करेंगे वह सहज और श्रेष्ठ होगा। यही विधि हर विघ्न से मुक्ति दिला देगी।
- 8) सबसे महीन और सुन्दरता का धागा एक "मैं" शब्द ही है। मैं शब्द देही अभिमानी भी बनाता और देह अभिमान में भी लाता। मैं फलानी हूँ, मैं सभी कुछ जानती हूँ, मैं किस बात

में कम हूँ, मैं सब कुछ कर सकती हूँ, मैं जो हूँ, जैसी हूँ वह मैं जानती हूँ, मैं कैसे सहन करती हूँ, कैसे समस्याओं का सामना करती हूँ, कैसे मरकर चलती हूँ, यही मैं सुल्टे के बजाए उल्टे रूप में महीन, सुन्दरता का धागा बंधन बन जाता है। अब इस मैं-मैं के बंधन से मुक्त बनो।

- 9) सर्व कमजोरियों से मुक्ति की युक्ति है कि 'सदा परमात्म स्नेही बनो' उस स्नेही के निरन्तर संग में रहने से रूहानियत का रंग सहज ही लग जायेगा। अगर एक-एक मर्यादा को जीवन में लाने का प्रयत्न करेंगे तो कहाँ मुश्किल, कहा सहज लगेगा और इसी प्रैक्टिस वा कमजोरी को भरने में समय बीत जायेगा इसलिए अब एक सेकेण्ड में मर्यादा पुरुषोत्तम बनने के लिए सिर्फ सदा के स्नेही बनो।
- 10) कर्म करते हुए कर्मबन्धन से मुक्त सदा डबल लाइट रूप में रहो। यह शरीर रूपी ड्रेस टाइट न हो। बन्धन- मुक्त अर्थात् लूज़ ड्रेस। आर्डर मिला और सेकेण्ड में न्यारे अशरीरी हुए। अन्त समय में अपनी यह देह भी याद न आये, नहीं तो देह के साथ देह के सम्बन्ध, पदार्थ, दुनिया सब एक के पीछे आ जायेंगे। इसके लिए यह वायदा याद रहे कि "एक बाप दूसरा न कोई", तो बंधनमुक्त हो जायेंगे।
- 11) सदा मनमनाभव की स्थिति में स्थित रह अलौकिक अतीन्द्रिय सुख वा मनरस का अनुभव करो तो इन्द्रियों के रस अर्थात् विनाशी रस की आकर्षण से मुक्त हो जायेंगे। जो पुरानी दुनिया की कोई भी वस्तु या इन्द्रियों के रस में फँसे हुए रहते हैं वे मनरस का अनुभव नहीं कर सकते, इसलिए इससे मुक्त बनो।
- 12) आजकल सारी दुनिया नाम, मान, शान रूपी माया की जाल में फँसकर तड़प रही है, उन्हें इस जाल से मुक्त करने के लिए पहले स्वयं को इस सूक्ष्म जाल से मुक्त करो। संकल्प और स्वप्न में भी माया का वार न हो। कोई भी चीज़ आकर्षित न करे, सूक्ष्म आसक्तियों से भी मुक्त इच्छा मात्रम् अविद्या बनो।
- 13) जैसे बाप शरीर का लोन लेते हैं, बंधन में नहीं आते, जब चाहे आयें, जब चाहे चलें जायें, निर्बन्धन हैं। ऐसे आप बच्चे भी शरीर के, संस्कारों के, स्वभाव के बंधनों से मुक्त बनो। जब चाहें, जैसे चाहें वैसे संस्कार बना लो। जैसे देह को चलाने चाहें वैसे चलाओ। जैसा स्वभाव बनाने चाहो वैसा बना लो। ऐसा नहीं कहो कि मेरा स्वभाव, मेरा संस्कार ही ऐसा है, क्या करूँ! अब इससे भी मुक्त बनो।
- 14) सम्पन्न बनने के लिए बाह्यमुखता के बन्धनों से मुक्त बनो। बाह्यमुखता के रस बाहर से बड़े आकर्षित करते हैं, यह रस ही सूक्ष्म बंधन बन सफलता की मंजिल से दूर कर देते हैं, इसलिए इसको कैची लगाओ। व्यर्थ और साधारण बोल नहीं बोलो। कम बोलो, धीरे बोलो, मधुर और सुखदाई बोल बोलो, डिस्टर्ब करने वाले बोल से मुक्त, क्रोध मुक्त बनो।
- 15) मैं और मेरा-पन ही फर्शवासी बनाता है। फरिश्ता बनना अर्थात् मैं और मेरेपन के बन्धन से मुक्त बनना। इस अलौकिक जीवन में 'मैं' और 'मेरा' ही सुनहरी जंजीर है। मैं अच्छा

ज्ञानी हूँ, मैं ज्ञानी तू आत्मा, योगी तू आत्मा हूँ, मेरी यह विशेषता है, मेरी यह नेचर है, अब इस मैं और मेरे पन से मुक्त बनो ।

- 16) सदा याद रखो कि मैं पूज्य आत्मा हूँ । पूज्य आत्मा अर्थात् सदा पवित्र। कभी भी दैहिक दृष्टि न हो। इसमें दूसरे को दोषी बनाकर स्वयं को अलबेला मत बनाओ। मन्सा संकल्प में भी किसी देहधारी के झुकाव में आना लगाव की निशानी है, यह भी महापाप है। तो सेवा के संबंध में आते हुए इस महापाप से मुक्त रहो।
- 17) विकर्माजीत स्टेज का अनुभव करने के लिए विकल्पों वा व्यर्थ संकल्पों से मुक्त रहो। हर समय स्वयं को याद और सेवा में बिजी रखो, मन को सम्पूर्ण समर्पण कर दो, मन में श्रीमत के सिवाए कोई भी संकल्प उत्पन्न न हो तब व्यर्थ संकल्पों वा विकल्पों से मुक्त रहेंगे।
- 18) गृहस्थ व्यवहार को सम्भालते हुए, सेवा करते हुए सदा उपराम रहो। याद रखो मेरी सेवा नहीं, बाप ने दी है, तो निर्बन्धन रहेंगे। मेरी गृहस्थी नहीं, 'मैं ट्रस्टी हूँ, बन्धन मुक्त हूँ' - ऐसी प्रैक्टिस करो। सूक्ष्म मोह की रस्सियों से भी मुक्त, नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप बनो।
- 19) स्वदर्शन चक्र सदा और स्वतः फिरता रहे तो पर-दर्शन चक्र से मुक्त रहेंगे। अब क्यों, क्या के केश्वन की जाल से सदा मुक्त हो जाओ, तो योग-युवत, जीवन मुक्त चक्रवर्ती बन बाप के साथ विश्व-कल्याण की सेवा में चक्र लगाते रहेंगे। एक स्वदर्शन चक्र अनेक व्यर्थ चक्रों को खत्म करने वाला है।
- 20) यह विश्व आपके सेवा का स्थान है इसलिए बेहद में रहो। हद में नहीं आओ। जितना बेहद का लक्ष्य रखेंगे तो हद के बन्धनों से सहज मुक्त होते जायेंगे। जो अभी संकल्प आता है कि समय नहीं मिलता, इच्छा है लेकिन शरीर नहीं चलता, शक्ति नहीं है... यह सब बन्धन हैं। जब दृढ़ संकल्प कर लेते कि बेहद की सेवा में आना ही है, लगना ही है तो यह बन्धन सेकण्ड में समाप्त हो जाते हैं।
- 21) अपने तकदीर की तस्वीर को देखते हुए कर्म करते भी मेहनत से मुक्त हो खुशी का अनुभव करो। कभी भी दुःख के आंसू न आयें। मन में दुःख की लहर आना माना मन के आंसू। तो न आंखों से आंसू आयें, न मन से। ऐसे रोने से मुक्त बनो। भाग्यवान, खुशनसीब आत्माओं के पास दुःख की लहर भी नहीं आ सकती।
- 22) ब्राह्मण जीवन में आलस्य और अलबेलापन भी बहुत बड़ा बन्धन है । ऊंची मंजिल पर पहुंचने के लिए यही विघ्न रूप बनता है, इसलिए आलस्य और अलबेलेपन से भी मुक्त बनो। सदा उमंग-उत्साह में रहो तो मुश्किल भी सहज हो जायेगा।
- 23) क्या, क्यों, कैसे की उलझन में फंसना - यह सबसे बड़ा झमेला है, इससे ही मानसिक चिंतायें, मानसिक परिस्थितियों में मन उलझ जाता है। इससे मुक्त होने के लिए ड्रामा के ज्ञान को स्वरूप में लाओ तब फुलस्टाप लगा सकेंगे। कभी भी झमेलों में फंसकर लौकिक परिवार में, व्यवहार में, दैवी परिवार में प्राब्लम रूप नहीं बनो।

- 24) स्वमान और अभिमान के अन्तर को महीनता से करके बोलचाल, उठने-बैठने में जो अभिमान दिखाई देता है या अपमान की जो फीलिंग आती है, इस अपमान और अभिमान से भी मुक्त बनो। जब अपने बुद्धि के अभिमान, श्रेष्ठ संस्कार, स्वभाव के अभिमान, सेवा की सफलता के अभिमान से मुक्त बनो तब ब्रह्मा बाप समान सम्पूर्ण फरिश्ता बन सकेंगे।
- 25) ब्राह्मण जीवन की विशेषता प्रसन्नता है इसलिए चलन और चेहरे से सदा प्रसन्नता की झलक दिखाई दे। चाहे कोई गाली भी देता हो तो भी चेहरे पर दुःख की लहर न आये। ऐसे अप्रसन्नता मुक्त बनो। सर्व प्राप्तियों की स्मृति सदा प्रसन्नचित बना देगी।
- 26) अपने आपको देखो - पांच विकार, पांच प्रकृति के तत्वों के बन्धन से कितने परसेन्ट में मुक्त हुए हैं? लिप्त आत्मा हैं वा मुक्त आत्मा हैं? शरीर का, सम्बन्ध का कोई भी बन्धन न हो। यह तो खेल-खेल में फर्ज अदाई निभा रहे हो। यह फर्ज अदाई भी निमित्तमात्र निभानी है, लगाव से नहीं, तब कहेंगे बन्धनमुक्त।
- 27) माया के सर्व बंधनों से मुक्त रहना है तो सदा बापदादा के दिलतख्त पर रहो। इस तख्त पर रहने से माया कुछ नहीं कर सकती। ऐसी दिलतख्त नशीन आत्मायें शरीर के बन्धन से भी सहज ही मुक्त हो सकती हैं। फाइनल पेपर है अन्त मती सो गति। अन्त में सहज रीति शरीर के भान से मुक्त हो जायें, यह है पास विद आनर की निशानी लेकिन यह तब हो सकेगा जब शरीर रूपी चोला टाइट न हो।
- 28) बन्धन-मुक्त आत्मा जब चाहे शरीर का आधार ले और जब चाहे शरीर का भान छोड़ अशरीरी बन जाये, इसके लिए अपने संस्कारों में भी इज़ीपन हो। सर्विस प्रति यह शरीर रूपी वस्त्र का आधार लो और सर्विस समाप्त होते ही इन वस्त्रों के बोझ से हल्के और न्यारे हो जाओ।
- 29) सर्विस करना - यह भी अपने को सम्पूर्ण बनाने का मीठा बन्धन है। इस बन्धन में जितना अपने को बांध लेंगे उतना और सर्व सम्बन्धों से मुक्त होते जायेंगे। यह मीठा बन्धन अभी के लिए है, फिर कभी नहीं होता। सभी इस ईश्वरीय स्नेह के बंधन में बंध जाओ तो दूसरे सब बंधन अपने आप कटते जायेंगे।
- 30) कर्मातीत अर्थात् देह के बन्धन से भी मुक्त। कर्म कर रहे हैं लेकिन कर्मों का खाता नहीं बन रहा है बिल्कुल न्यारे रहेंगे। कोई अटैचमेंट नहीं होगी। कर्म करने वाला अलग और कर्म अलग हैं। इस अवस्था में जास्ती बुद्धि चलाने की भी आवश्यकता नहीं है। संकल्प उठा और जो होना है वही होगा।
- 31) अभी समय की बचत, संकल्पों की बचत, शक्ति की बचत यह योजना बनाकर बीच-बीच में बिन्दू रूप की स्थिति में रहने का अभ्यास बढ़ाओ। इस स्थिति में रहने से कोई भी ईविल स्पिरिट वा ईविल संस्कार का फोर्स आपके ऊपर वार नहीं करेगा। आपका यह शक्तिरूप ईविल स्पिरिट को भी मुक्त करेगा। लेकिन उन्हीं का सामना करने के लिए आप अपनी समस्याओं से ही मुक्त बनो।