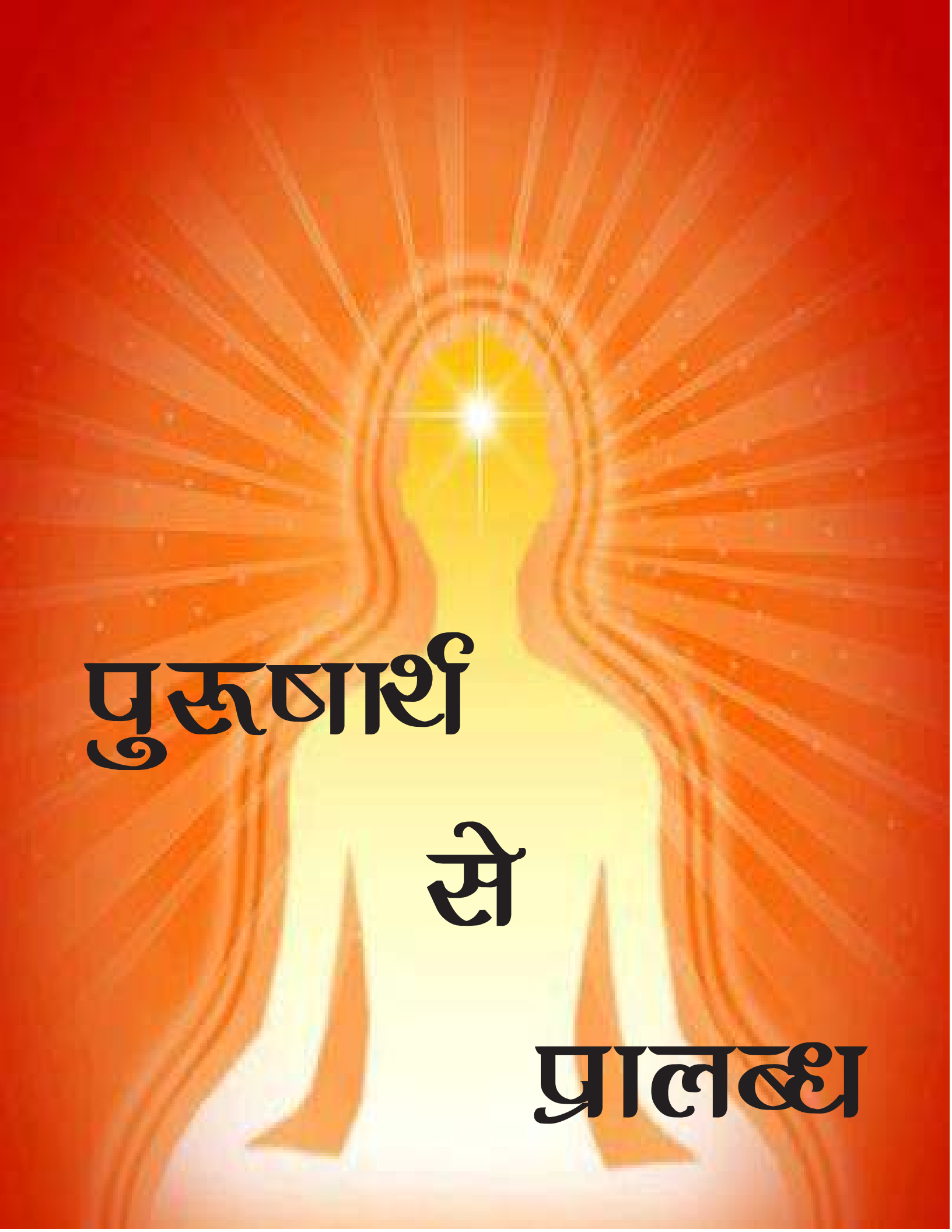
पुरूषार्थ
से
प्रालब्ध

ख़ुदा का ख़त

मीठे बच्चे...
मेरे रूहे गुलाब... ज़रा ध्यान दो...

आजकल के ज़माने के हिसाब से बातें बहुत बदलती जाती हैं, गवर्मेन्ट के कायदे भी बदलने हैं, मनुष्यों की वृत्ति भी बदलनी है। इसके लिए हर एक के जीवन में बातें तो आनी ही हैं, व्यर्थ बातें। व्यर्थ को समाप्त करने के लिए समर्थ संकल्प चाहिए। वेस्ट को खत्म करने के लिए बेस्ट और श्रेष्ठ संकल्प चाहिए। मन खाली नहीं रह सकता है। मन को कुछ-न-कुछ संकल्प चाहिए। व्यर्थ (वेस्ट) को बेस्ट करने के लिए रोज़ के जो महावाक्य, जिसको मुरली कहते हैं - वह वरदान, स्लोगन और आदि का सार मन को चेंज करने के लिए चाहिए। यह कर सकते हो? रोज़ आश्रम (सेंटर) में नहीं जा सकते हो, तो फोन करो। ये मोबाइल फोन है ना, वह करो। आपके कनेक्शन वाली टीचर है उनसे अपना टाइम फिक्स करो। यह कर सकते हो?

जब अमृतवेले उठते हो तो भले बैड पर लेटे हुए हो, आंख खुलती है तो पहले शिवबाबा को गुडमार्निंग करो, कर सकते हो? देखो कहावत है - सारे दिन में अगर कोई अच्छे को देखते हैं तो सारा दिन अच्छा बीतता है। कोई खराब को देख लेते हैं ना तो क्या कहते हैं? कहते हैं पता नहीं किसकी शक्ल देखी जो सारा दिन खराब गया! तो अच्छे-से-अच्छा कौन? शिवबाबा। शिवबाबा से प्यार है ना। तो आंख खुलते ही शिवबाबा गुडमार्निंग और आंख बंद करते रात्री को जब बेड पर जाओ तो शिव बाबा गुडनाइट। यह तो सहज है ना। तो सारा दिन आपका अच्छा होगा। क्योंकि शुभ संकल्प भी ले लिया, तो ऐसा करना। शिवबाबा का प्यार है ना आपसे। तो यह करने से आप आगे बढ़ते जायेंगे। अपने जीवन में खुशी का अनुभव करेंगे। तो मंजूर है!

सहज योगी बनो- मैं आत्मा हूं, शिवबाबा का बच्चा हूं, बस यह सहजयोगी। चलते-फिरते यह याद करो मैं आत्मा हूं, शिवबाबा का बच्चा हूं - यह तो याद कर सकते हो ना...।

प्यारे लाडले बच्चे, धन्यवाद।

आपका दिन मंगलमय हो
परमपिता शिव परमात्मा
॥ ओम् शान्ति ॥

15-03-2010 की अव्यक्त वाणी में बापदादा ने सम्पन्न स्टेज, सम्पूर्ण पवित्रता की स्टेज के लिऐ बताया है। ''अभी वर्सा लेने वाली आत्माओं की क्यू (Que) लगनी चाहिये और क्यू (Que) रूकी हुई क्यूं है? क्योंकि कोई-कोई बच्चे अभी व्यर्थ संकल्पों की क्यू में लगे हुऐ हैं। क्यों, क्या, कैसे- अभी इस समाप्ति में समय देते हैं लेकिन व्यर्थ समाप्त नहीं हुआ है। व्यर्थ, समर्थ बनने में रूकावट डालता है। तो आज बापदादा व्यर्थ संकल्पों की समाप्ति करने के लिये सभी चारों ओर के बच्चों को हिम्मत दे रहे हैं कि अभी से व्यर्थ को समाप्त कर सदा समर्थ बन समर्थ बनाओ।''

व्यर्थ संकल्पों की समाप्ति के लिये बापदादा ने अव्यक्त वाणियों द्वारा समय-समय पर जो युक्तियाँ बतायी हैं, इनका संग्रह आपके सम्मुख रख रहे हैं जिसे बार-बार पढ़ने से आत्मा व्यर्थ से मुक्त बन, सदा कर्म करते भी खुशनुमा जीवन का अनुभव करेंगी।

व्यर्थ से मुक्त होने के लिये बापदादा के अनमोल महावाक्य

1. कभी-कभी ड्रामा की सीन देखकर कुछ मंथन चलता है? ज्ञान का मंथन दूसरी बात है। लेकिन ड्रामा की सीन पर मंथन करना- क्यों, क्या, कैसे- यह किस चीज का मंथन है? दही को जब मंथन किया जाता है तब मक्खन निकलता है। अगर पानी को मंथन करेंगे तो क्या निकलेगा? कुछ भी नहीं। रिजल्ट में यही होगा - एक तो थकावट, दूसरा टाइम वेस्ट। इसलिऐ वह हुआ पानी का मंथन। ऐसा मंथन करने के बजाये ज्ञान का मंथन करना है।
2. यह क्यों, कैसे हुआ, अब कैसे होगा, जम्प दे सकूंगा या नहीं। क्वेश्चन नहीं करो। क्वेश्चन मार्क के बदली फुलस्टाप, बिन्दी लगाओ।
3. बिन्दी लगाते जाओ तो बिन्दी रूप में स्थित हो सकेंगे।
4. जो भी भिन्न-भिन्न वैरायटी संस्कारों का पार्ट देखते हो, उन पार्टधारियों का इस बेहद के खेल में यह पार्ट अर्थात् खेल नूंधा हुआ है। यह स्मृति में आने से कभी भी अवस्था डगमग नहीं होगी। सदैव एक-रस अवस्था रहेगी। जब स्मृति में रहेगा कि यह वैराइटी पार्ट ड्रामा अर्थात् खेल है तो वैराइटी खेल में वैराइटी पार्ट न हो, कभी यह हो सकता है क्या? जब नाम ही है वैराइटी ड्रामा।
5. ऐसे ही इस बेहद के खेल का नाम ही है वैराइटी ड्रामा अर्थात् खेल, तो उसमें वैराइटी संस्कार व वैराइटी स्वभाव व वैराइटी परिस्थितियाँ देखकर कभी विचलित होंगे क्या?
6. तो सीट पर सैट होकर वैराइटी ड्रामा की स्मृति रखते हुऐ अगर एक-एक पार्टधारी का हर पार्ट देखो तो सदैव हर्षित रहेंगे। मुख से वाह-वाह निकलेगी। वाह मीठा ड्रामा। यह 'क्या हुआ', 'क्यों हुआ'- यह नहीं निकलेगा बल्कि 'वाह-वाह' शब्द मुख से निकलेंगे अर्थात् सदा खुशी में झूमते रहेंगे। सदा अपने को मास्टर सर्वशक्तिमान अनुभव करेंगे।
7. फाईनल पेपर में आश्चर्यजनक बातें क्वेश्चन के रूप में आयेंगी तब तो पास और फेल हो सकेंगे। न चाहते हुऐ भी बुद्धि में क्वेश्चन उत्पन्न न हों, यही पेपर है। और है भी एक सेकण्ड का ही पेपर। 'क्यों' का संकल्प चन्द्रवंशी की क्यू में लगा देगा। पहले तो सूर्यवंशी का राज्य होगा ना!
8. हर कदम में कल्याण है, जिस बात में अकल्याण भी दिखाई देता उसमें भी कल्याण समाया हुआ है। सिर्फ अन्तर्मुख होकर देखो।

ब्राह्मणों का कभी भी अकल्याण हो नहीं सकता क्योंकि कल्याणकारी बाप का हाथ पकड़ा है ना!

9. ड्रामा याद रहे तो सदा एकरस रहेंगे। ड्रामा को भूले तो डगमग रहेंगे।

10. जब किसी भी प्रकार का पेपर आता है तो घबराओ नहीं। क्वेश्चन मार्क में नहीं आओ कि यह क्यूं आया? इस सोचने में टाइम वेस्ट मत करो। क्वेश्चन मार्क खत्म और फुलस्टाप लगे तब क्लास चेन्ज होगा अर्थात् पेपर में पास हो जायेंगे। फुलस्टाप देने वाला फुल पास होगा क्यूंकि फुलस्टाप है बिन्दी की स्टेज।

11. जो भी दृश्य सामने आता है उसमें कल्याण भरा हुआ है। वर्तमान न भी जान सको लेकिन भविष्य में समाया हुआ कल्याण प्रत्यक्ष हो जायेगा। ''वाह ड्रामा वाह'' याद रहे तो सदा खुश रहेंगे। पुरूषार्थ में कभी उदासी नहीं आयेगी। स्वतः ही आप द्वारा अनेकों की सेवा हो जायेगी।

12. जो कुछ भी ड्रामा में होता है उसमें कल्याण ही भरा हुआ है, अगर यह स्मृति में सदा रहे तो कमाई जमा होती रहेगी। समझदार बच्चे यही सोचेंगे कि जो कुछ होता है वह कल्याणकारी है। क्यों, क्या का क्वेश्चन समझदार के अन्दर उठ नहीं सकता। अगर स्मृति में रहे कि यह संगमयुग कल्याणकारी युग है, बाप भी कल्याणकारी है तो श्रेष्ठ स्टेज बनती जायेगी। चाहे बाहर की रीति से नुकसान भी दिखाई दे लेकिन उस नुकसान में भी कल्याण समाया हुआ है, ऐसा निश्चय हो।

13. ये क्यूं हुआ? ये नहीं होना चाहिये, आखिर ये कहाँ तक होगा? ये तो बड़ा मुश्किल है, ऐसा क्यूं? ऐसे व्यर्थ संकल्प करना ही पत्थर तोड़ना है लेकिन एक शब्द 'ड्रामा' याद आ जाता तो इस शब्द के आधार से हाइ जम्प दे देते हैं।

14. यह भी होता है क्या? यह क्वेश्चन नहीं। यह क्या हुआ? ऐसे भी होता है? इसके बजाए जो होता है कल्याणकारी है। क्वेश्चन खत्म होने चाहियें।

15. जो ज्यादा मूंझते हैं - क्या हुआ, क्यों हुआ, कैसे हुआ? वह मौज में रह नहीं सकते। आप त्रिकालदर्शी बन गये तो फिर 'क्या, क्यों, कैसे' यह संकल्प उठ ही नहीं सकते। क्योंकि तीनों कालों को जानते हो। (1). क्यों हुआ? जानते हैं, पेपर है आगे बढ़ने के लिये। (2). क्या हुआ? नथिंग न्यु। तो क्या हुआ का क्वेश्चन ही नहीं। (3). कैसे हुआ? माया 'और' मजबूत बनाने के लिये आई और चली गई।

16. क्या हो गया, कैसे हो गया, ऐसा तो होना नहीं चाहिऐ, मेरे से ही क्यूं होता है, मेरा ही भाग्य शायद ऐसा है..... ये रस्सियाँ बाँधते जाते हो। ऐसे व्यर्थ संकल्प ही कर्मबन्धन की सूक्ष्म रस्सियाँ हैं। कर्मातीत आत्मा तो सोचेगी कि जो होता है वह अच्छा है। मैं भी अच्छा, बाप भी अच्छा, ड्रामा भी अच्छा - ये बन्धन को काटने की कैंची का काम करती है। बन्धन कट गये तो कर्मातीत हो गये ना!

17. जन के भाग्यवान आत्मायें, जन के सम्पर्क-सम्बन्ध में आते सदा प्रसन्न रहेगी, प्रश्नचित्ता नहीं लेकिन प्रसन्नचित्ता - यह ऐसा क्यों करता वा क्यों कहता, यह बात ऐसे नहीं, ऐसे होनी चाहिऐ। चित्ता के अन्दर यह प्रश्न उत्पन्न होने वाले को प्रश्नचित्ता कहा जाता है और प्रश्नचित्ता कभी सदा प्रसन्न नहीं रह सकता।

18. हर एक के पार्ट की अपनी-अपनी विशेषता है। हर एक की विशेषता अलग और महान है। एक दो के पार्ट को देखकर खुश रहो। अपने पार्ट को कम नहीं समझो। सबका पार्ट अच्छे ते अच्छा है।

19. सिर्फ बाप में निश्चय नहीं, अपने आप में भी निश्चय और ड्रामा में भी निश्चय। वाह ड्रामा वाह! दिखाई ऐसे देगा कि अकल्याण की बात है लेकिन उसमें भी कल्याण छिपा हुआ होगा।

20. 'व्हाय' आये तो भी एक शब्द बोलो - वाह, 'व्हाट' शब्द आये तो भी बोलो वाह। 'वाह' शब्द तो आता है ना। वाह बाबा, वाह मैं और वाह ड्रामा। सिर्फ 'वाह' बोलो तो यह तीन शब्द खत्म हो जायेंगे।

21. हाय-हाय करने वाले तो बहुत मैजारिटी हैं और वाह-वाह करने वाले बहुत थोड़े हो। तो नये वर्ष में क्या याद रखेंगे? वाह-वाह। जो सामने देखा, जो सुना, जो बोला-सब वाह-वाह, हाय-हाय नहीं। हाय ये क्या हो गया! नहीं। वाह, ये बहुत अच्छा हुआ।

22. सन्तुष्ट आत्मा सदा प्रसन्नचित्ता स्वयं को भी अनुभव करेगी और दूसरे भी प्रसन्न होंगे। प्रसन्नचित्ता स्थिति में प्रश्न चित्ता नहीं होता। एक होता है प्रसन्नचित्ता, दूसरा है प्रश्नचित्ता। प्रश्न अर्थात् क्वेश्चन। प्रसन्नचित्ता ड्रामा के नालेजफुल होने के कारण प्रसन्न रहता, प्रश्न नहीं करता।

23. जिस समय जो पार्ट मिलता है, उसमें राजी रह करके पार्ट बजाओ।

24. विघ्नों का आना, यह भी ड्रामा में आदि से अन्त तक नूंध है। यह विघ्न भी असम्भव से सम्भव की अनुभूति कराते हैं।

25. क्या करें, कैसे करें, ये क्वेश्चन आना माना उदास होना। जब भी क्यों का क्वेश्चन आता है- क्यों हुआ, क्यों किया तो इससे सिद्ध है

कि चक्र का ज्ञान पूरा नहीं है। अगर ड्रामा के राज को जान जायें तो क्यों, क्या का क्वेश्चन उठ नहीं सकता। जब स्वयं भी कल्याणकारी और समय भी कल्याणकारी है तो यह 'क्या' का क्वेश्चन उठ सकता है? तो ड्रामा का ज्ञान और ड्रामा में भी समय का ज्ञान इसकी कमी है तो क्यों और क्या का क्वेश्चन उठता है।

26. जो सदा ही बाप की ब्लैसिंग का अनुभव करते रहते हैं उसके संकल्प में भी कभी- यह क्या हुआ, यह क्यों हुआ, यह आश्चर्य की निशानी नहीं होगी। क्या होगा - यह क्वेश्चन भी नहीं उठेगा। सदैव इस निश्चय में पक्का होगा कि जो हो रहा है उसमें कल्याण छिपा हुआ है। क्योंकि कल्याणकारी युग है, कल्याणकारी बाप है और आप सबका काम भी विश्व कल्याण का है, कल्याण ही समाया हुआ है। बाहर से कितना भी कोई कर्म हलचल का दिखाई दे लेकिन उस हलचल में भी कोई गुप्त कल्याण समाया हुआ होता है और बाप के श्रीमत तरफ, बाप के सम्बन्ध तरफ अटेन्शन खिंचवाने का कल्याण होता है। ब्राह्मण लाइफ में क्या नहीं हो सकता? अकल्याण नहीं हो सकता।

27. हर बात में अच्छा अच्छा कहते अच्छा बनते जाते क्यूंकि हर बात में अच्छाई समाई हुई जरूर होती है। चाहे सारी बात बुरी हो लेकिन एक दो अच्छाई भी जरूर होती है। वह अच्छा ही पाठ पढ़ाती है। पाठ पढ़ाने की अच्छाई हर बात में समाई हुई है। धीरज का भी पाठ पढ़ाती है। अगर दूसरा आवेश कर रहा हो तो आप क्या पाठ पढ़ रही हो? जितना आवेश उतना ही वह बात आपको धीरज और सहनशीलता सिखाती है। इसलिऐ कहते हैं जो हुआ वह अच्छा और जो होना है वो और अच्छा। अच्छाई उठाने की सिर्फ बुद्धि चाहिये। ऐसे अच्छाई उठाने से ही नम्बर मिलते हैं।

28. अच्छा ड्रामा में जो भी होता है उसमें भी पक्का निश्चय है? जो ड्रामा में होता है वह कल्याणकारी युग के कारण सब कल्याणकारी है या कुछ अकल्याणकारी हो जाता है? कोई मरता है तो उसमें कल्याण है? वो मर रहा है और आप कल्याण कहेंगे? कल्याण है? बिजनेस में नुकसान हो गया यह कल्याण हुआ? तो नुकसान भी कल्याणकारी है। ज्ञान के पहले जो बातें कभी आपके पास नहीं आई, ज्ञान के बाद आई तो उसमें कल्याण है? माया ऊपर नीचे कर रही है-कल्याण है? इसमें क्या कल्याण है? माया आपको अनुभवी बनाती है। अच्छा तो ड्रामा में भी इतना ही अटल निश्चय हो, चाहे देखने में अच्छी बात न

भी हो लेकिन उसमें भी गुप्त अच्छाई क्या भरी हुई है, वो परखना चाहिये। तो ड्रामा की बात को परखने की बुद्धि चाहिये। निश्चय की पहचान ऐसे समय पर होती है। परिस्थिति सामने आवे और परिस्थिति के समय निश्चय की स्थिति हो, तब कहेंगे निश्चय बुद्धि विजयी। तो तीनों में पक्का निश्चय चाहिये- बाप में, अपने में और ड्रामा में।

29. बेफिकर बादशाह की विशेषता - वह सदा प्रश्नचित्त के बजाये प्रसन्नचित्त रहते हैं।

30. प्रसन्नचित्त आत्मा के संकल्प में हर कर्म को करते, देखते, सुनते, सोचते यही रहता है कि जो हो रहा है वह मेरे लिऐ अच्छा है और सदा अच्छा ही होना है। प्रश्नचित्त आत्मा 'क्या', 'क्यों', 'ऐसा', 'वैसा' - इस उलझन में स्वयं को बेफिकर से फिक्र में ले आती है।

31. फुलस्टाप लगाने का सहज स्लोगन याद रखो - जो हुआ, जो हो रहा है, जो होगा वह अच्छा होगा। क्योंकि क्वेश्चन तब उठता है जब अच्छा नहीं लगता है। इसलिये संगमयुग है ही अच्छे ते अच्छा, हर सेकण्ड अच्छे ते अच्छा। इससे सदा सहजयोगी जीवन का अनुभव करेंगे।

32. जो हुआ सो अच्छा हुआ। इसको कहते हैं ड्रामा में निश्चय।

33. क्या, क्यों, कैसे-ये चिन्ता की लहर है। अभी बड़ी चिन्ता नहीं होगी, इस रूप में होगी, होना नहीं चाहिये था, हो गया, ऐसा, वैसा, क्यों, क्या, कैसा, ये शब्द बदल जाते हैं।

34. निश्चिन्त आत्मा का सदा स्लोगन है अच्छा हुआ, अच्छा है और अच्छा ही होना है। बुराई में भी अच्छाई अनुभव करेंगे।

35. बाप को फिक्र है क्या? इतना बड़ा परिवार होते भी फिक्र है क्या? सब कुछ जानते हुऐ, देखते हुऐ बेफिकर ।

36. जब ड्रामा का ज्ञान है तो अचल-अडोल हैं। ड्रामा का ज्ञान नहीं, तो हलचल है।

37. छोटी-छोटी बातों में घबराओ नहीं। मूर्ति बन रहे हो तो कुछ तो हैमर लगेंगे ना, नहीं तो ऐसे कैसे मूर्ति बनेंगे! वेलकम करो-आओ। ये गिफ्ट है। ज्यादा में ज्यादा गिफ्ट मिलती है, इसमें क्या? ज्यादा एक्यूरेट मूर्ति बनना अर्थात् हैमर लगना। हैमर से ही तो उसे ठोक-ठोक करके ठीक करते हैं।

38. ब्राह्मणों की जन्मपत्री में तीनों ही काल अच्छे से अच्छा है। जो हुआ वह भी अच्छा और जो हो रहा है वो और अच्छा और जो होने वाला है वह बहुत-बहुत अच्छा। सिर्फ कहने मात्र नहीं लेकिन ब्राह्मण जीवन

की जन्मपत्री सदा ही अच्छे से अच्छी है। सभी के मस्तक पर श्रेष्ठ तकदीर की लकीर खींची हुई है।

39. आपकी कमाई का जमा खाता बढ़ाने का सबसे सहज साधन है-बिन्दी लगाते जाओ और बढ़ाते जाओ। आप भी बिन्दी, बाप भी बिन्दी और ड्रामा में भी बीती को बिन्दी लगाना। तो कमाई का आधार है बिन्दी लगाना। और कोई मात्रा है ही नहीं। क्या, क्यों, कैसे-ये क्वेश्चन मार्क की मात्रा, आश्चर्य की मात्रा, किसी की आवश्यकता नहीं है।

40. संगम पर सारा खेल ही तीन बिन्दियों का है।

41. बिन्दी लगाने से एक सेकण्ड में आपके कितने खजाने बच जाते हैं। खजानों की लिस्ट तो जानते हो ना? अगर बिन्दी के बजाय और कोई मात्रा लगाते हो, वा लग जाती है तो सोचो (1). ज्ञान का खजाना गया, (2). शक्तियों का खजाना गया, (3). गुणों का खजाना गया, (4). संकल्प का खजाना गया, (5). एनर्जी गई, (6). श्वांस सफल के बजाए असफल में गया, (7). समय गया।

42. तो उमंग-उत्साह कभी कम नहीं होना चाहिऐ। उमंग-उत्साह कम क्यों होता है? बापदादा कहते हैं सदा वाह-वाह कहो और कहते हैं व्हाई-व्हाई। अगर कोई भी परिस्थिति में व्हाई शब्द आ जाता है तो उमंग-उत्साह का प्रेशर कम हो जाता है।

43. इसलिये बापदादा भिन्न-भिन्न रूप से बच्चों के समान बनने की विधि सुनाते रहते हैं। विधि है ही बिन्दी। और कोई विधि नहीं है। अगर विदेही बनते हो तो भी विधि है-बिन्दी बनना। अशरीरी बनते हो, कर्मातीत बनते हो, सबकी विधि बिन्दी है। इसलिये बापदादा ने पहले भी कहा है- अमृतवेले बापदादा से मिलन मनाते, रूहरिहान करते, जब कार्य में आते हो तो पहले तीन बिन्दियों का तिलक मस्तक पर लगाओ।

44. तो जमा का खाता बढ़ाने की विधि है 'बिन्दी' और गंवाने का रास्ता है लम्बी लाइन लगाना, क्वेश्चन मार्क लगाना, आश्चर्य की मात्रा लगाना।

45. अब ऐसे एवररेडी बनो जो हर संकल्प, हर सेकण्ड, हर श्वांस जो बीते, वह वाह-वाह हो। व्हाई नहीं हो, वाह-वाह हो। अभी कोई समय वाह-वाह होता है, कोई समय वाह के बजाय 'व्हाई' हो जाता है। कोई समय बिन्दी लगाते हैं, कोई समय क्वेश्चन मार्क और आश्चर्य की मात्रा लग जाती है।

ओम शान्ति्

..... ब्राह्मण अर्थात् .....

ब्राह्मण माना ब्रह्माचारी-ब्रह्मा बाप को कॉपी/फॉलो फादर करने वाला।

ब्राह्मण माना रचता।

ब्राह्मण माना ब्रह्मचारी।

ब्राह्मण माना मरजीवा।

ब्राह्मण माना देही-अभिमानी।

ब्राह्मण माना हकदार, अधिकारी।

ब्राह्मण माना बुद्धिवान, ज्ञानवान।

ब्राह्मण माना चोटी, सर्वोत्तम, सर्वश्रेष्ठ।

ब्राह्मण माना निमित्त। (बाप का मददगार)

ब्राह्मण माना ताज, तिलक और तख्तधारी।

ब्राह्मण माना कथावाचक, पढ़ने-पढ़ाने वाला।

ब्राह्मण माना सुधरेले, मर्यादायुक्त, अनुशासित।

ब्राह्मण माना पुकारना, भिखारीपन, माँगना बन्द।

ब्राह्मण माना बाप के सिरताज, माया के मोहताज नहीं।

ब्राह्मण माना ''पहले आप'' का पक्का पाठ पढ़ने वाला।

ब्राह्मण माना धर्मवीर {धर्म को पालन (धारण) करने वाला}।

ब्राह्मण माना दिव्य अलौकिक जन्म वाले मर्यादा पुरुषोत्तम।

ब्राह्मण माना साधक-मन, वाणी, कर्म, सम्बन्धों की मर्यादा।

ब्राह्मण माना साथी (फॉलोअर नहीं) सहयोगी, (Rival भी नहीं)।

ब्राह्मण माना बेहद में रहने वाला, बेहद की दृष्टि-वृत्ति। रखने वाला।

ब्राह्मण माना आत्मिक सम्मान देने वाला, जिगरी स्नेह रखने वाला।

ब्राह्मण माना सदा उस '**एक**' से लेने वाला और '**सबको**' देने वाला,सुखदेव।

ब्राह्मण माना नशे में रहने वाला, **(अपनी घोट तो नशा चढ़े)** चोटी से पैर के अंगूठे तक कापारी नशा।

ब्राह्मण माना सच्चा सहयोगी, छोटी-छोटी बातें, छोटे-छोटे नियमों का स्वयं ध्यान रखने वाला। (किसी ने याद दिलाया तो झुके, नहीं-ये ब्राह्मण नहीं, बी.के. नहीं)।

ब्राह्मण माना बादल बरसने वाले, अथक सर्विसएबुल। (ऐसे बच्चों के लिये '**आराम हराम है**', उन्हें आराम से सोना नहीं चाहिये)।

ब्राह्मण माना योगयुक्त रहने वाला, (गीत चले तो योग लगे, ये ब्राह्मण अर्थात् बी.के. नहीं)।

भगवानुवाच

♠ भगवानुवाच - योग अग्नि जला दो।
♠ भगवानुवाच - मीठे बच्चे, अशरीरी बनो।
♠ बच्चे, खूब मेहनत करो। अब नहीं तो कब नहीं।
♠ दिव्य नेत्र अर्थात् अपनी तकदीर को जानने का नेत्र।
♠ भगवानुवाच - जो यथार्थ कर्म नहीं है, वह विकार है।
♠ भगवानुवाच - महान कम्बख्त देखना हो तो यहाँ देखो।
♠ मैं जो तुम्हें डायरेक्शन देता हूँ, वही कृपा वा आशीर्वाद है।
♠ एक मेरे द्वारा मुझे जानने से तुम सब कुछ जान जायेंगे।
♠ भगवानुवाच - काम महाशत्रु है। पवित्र जरुर बनना पड़ेगा।
♠ श्रेष्ठाचारी उनको कहा जाता है जो योगबल से पैदा होते हैं।
♠ पतित पावन भगवानुवाच- You are my most Beloved sons.
♠ पावन अर्थात् सम्पूर्ण पवित्र बने बिगर फॉलो कर नहीं सकेंगे।
♠ मैं तुम सर्व आत्माओं का पण्डा हूँ। सबको वापिस ले जाऊँगा।
♠ जो ज्ञान को जैसा समझता है, वैसा ही उसको नशा चढ़ता है।
♠ बाप को बहुत प्यार से याद करो तो माया एकदम भाग जायेगी।
♠ भगवानुवाच - हम तुमको सतयुग के लिये राजयोग सिखाता हूँ।
♠ भगवानुवाच - गृहस्थ व्यवहार में रहते कमल फूल समान बनना है।
♠ भगवानुवाच - तुम पवित्र बनेंगे तो पवित्र दुनिया का मालिक बनेंगे।
♠ भूलें तो सबसे होती ही रहती हैं, मैं ही आकर सबको अभुल बनाता हूँ।
♠ जितना जास्ती बाप को याद करेंगे, उतनी ही बड़ी बृहस्पति की दशा बैठेगी।
♠ कोई कहे कि मुझे time नहीं मिलता तो मैं नहीं मानता कि time नहीं मिलता।
♠ जब तुम मुझे पूरा अर्थात् सम्पूर्ण रुप से जान जाओगे तो तुम भी सम्पूर्ण बन जाओगे।
♠ बाप कहते हैं मुझे याद करो तो मैं **प्रतिज्ञा** करता हूँ पावन दुनिया में ले चलूँगा।
♠ मैं हूँ ही अभोक्ता, मैं कभी खाता ही नहीं हूँ। मैं आता हूँ सिर्फ बच्चों को ज्ञान देने।

♠ भगवानुवाच - मैं ही साधू-सन्तों, अहिल्याओं, कुब्जाओं आदि सबका कल्याण करता हूँ।

♠ भगवानुवाच - यह ड्रामा अनादि, अविनाशी बना हुआ है, इसमें मैं भी चेन्ज नहीं कर सकता हूँ। मैं स्वयं भी इसके बन्धन में बाँधा हुआ हूँ।

♠ भगवान का फरमान - मुझे याद करो अन्यथा अन्त में बहुत पछताना पड़ेगा, रोना पड़ेगा, सजा खानी पड़ेगी।

♠ भगवानुवाच - तुम्हारा मुख्य कर्त्तव्य है ज्ञान सूर्य से किरणें लेकर संसार को देना, बाकी और कार्य स्वतः ही होते रहेंगे।

♠ भगवानुवाच - तुम इस एक जन्म के लिये अपना हाथ मेरे हाथ में दे दो तो मैं जन्म-जन्मान्तर तुम्हारा साथ निभाऊँगा।

♠ मीठे बापदादा का निमन्त्रण - तुम मन, बुद्धि द्वारा मेरे समीप आ जाओ, बस! बाकी सब जिम्मेवारी निमन्त्रण देने वाले की हो जाती है।

भगवान को इन ऑखों से देखने का अलौकिक सुख

भगवान को चलते हुये देखा...
भगवान को पत्र लिखते हुये देखा...
भगवान को माखन खिलाते हुये देखा...
भगवान को टीचर बनकर पढ़ाते हुये देखा...
भगवान को रूहों का श्रृंगार करते हुये देखा...
भगवान को वरदानों से भरपूर करते हुये देखा...
भगवान को दादियों को गले लगाते हुये देखा...
भगवान को सच्ची-सच्ची गीता सुनाते हुये देखा...
भगवान को इस धरा पर आकर साथ निभाते हुये देखा...
भगवान को बच्चों संग होली खेलते, रंग डालते हुये देखा...
भगवान को पालना करते हुये देखा, माजून खिलाते हुऐ देखा...
भगवान को पतित आत्माओं को पावन, पवित्र बनाते हुये देखा...
भगवान को मनुष्य तन में आते हुये देखा, अवतरित होते हुये देखा...
भगवान को बच्चों को सम्मान देते हुये, अपने से आगे बढ़ाते हुये देखा...
भगवान को खाते हुये देखा,जो खाता ही नहीं उसको भी खाते हुये देखा...
भगवान कैसे बच्चों को प्यार देता, कैसे थोड़े में राजी हो जाता, ये देखा...
भगवान को ड्राई फ्रूटस् फेंकते हुये, रमणीक, विनोदी, खेलपाल के स्वरूप में देखा...
भगवान को आत्माओं को दृष्टि देकर शक्ति भरते हुये, चार्ज करते हुये देखा जैसे एक आर्मी चीफ कमाण्डर...
भगवान का मिलना, प्यार करना, पालना करना, शक्ति भरना फिर तुरन्त डिटैच हो जाना, ये दिव्य स्वरूप देखा...
भगवान को सच्चे दोस्त के रूप में देखा, ऐसे नहीं कि भगवान है, बल्कि हमसे मिलजुल कर हमारे संग खेलते हुये देखा...
भगवान को चैतन्य मूर्तियों में अलौकिक वायब्रेशन्स्/रूहानी शक्तियॉं भरते हुये देखा... जैसे मन्दिर में प्राण प्रतिष्ठा करते हैं ठीक वैसे ही...
भगवान को हमें प्रकृति का मालिक बनाते हुये देखा... हमारे वायब्रेशन्स को प्रकृति बहुत जल्दी कैच कर लेती है, जिससे आस-पास का वातावरण रूहानियत का बन जाता है...

ओम शान्ति्

दिल की बातें मेरे बापदादा के संग

1. मेरे सच्चे दिल पर स्वयं साहेब - बापदादा सदा के लिए **राजी** हो गये हैं।
2. स्वयं बापदादा ने मुझे सर्व प्रकार की सफलता प्रदान कर सदा के लिए **विजयी** बना दिया है।
3. स्वयं बापदादा ने मेरे सर्व प्रकार के भय से मुक्त कर मुझे सदा के लिए **निर्भय** बना दिया है।
4. स्वयं बापदादा ने मेरी सर्व प्रकार की परेशानियों से मुक्त कर मुझे सदा के लिए **निसंकल्प** बना दिया है।
5. स्वयं बापदादा ने मेरी सर्व प्रकार की मुश्किलों को आसान कर मुझे सदा के लिए **निर्विघ्न** बना दिया है।
6. स्वयं बापदादा ने मेरे सर्व प्रकार के बन्धनों से मुक्त कर मुझे सदा के लिए **निबन्धन** बना दिया है।
7. स्वयं बापदादा ने मेरे सर्व प्रकार के रोग एवं शोक नष्ट कर मुझे सदा के लिए **निरोगी** बना दिया है।
8. स्वयं बापदादा ने सर्व प्रकार के स्वमानों के सुख का अनुभव देकर मुझे सदा के लिए **दिव्यबुद्धि** बना दिया है।
9. स्वयं बापदादा ने सर्व प्रकार के सम्बन्धों के सुख का अनुभव देकर मुझे सदा के लिए **प्रीतबुद्धि** बना दिया है।
10. स्वयं बापदादा ने मेरी सर्व प्रकार की उलझनों को सुलझाकर मुझे सदा के लिए **निर्विकल्प** बना दिया है।
11. स्वयं बापदादा ने मेरी सर्व प्रकार की चिन्ताओं से मुक्त कर मुझे सदा के लिए **निश्चिन्त** बना दिया है।
12. स्वयं बापदादा ने सर्व प्रकार के वरदानों से मेरा श्रृंगार कर मुझे सदा के लिए **वंदनीय** बना दिया है।
13. स्वयं बापदादा ने सर्व प्रकार की रूहानी छत्रछाया से मेरी सुरक्षा कर मुझे सदा के लिए **पूर्वज** बना दिया है।
14. स्वयं बापदादा ने सर्व प्रकार के दिव्य गुणों से मेरा श्रृंगार कर मुझे सदा के लिए **पूजनीय** बना दिया है।

15. स्वयं बापदादा ने सर्व प्रकार की धन-सम्पदा से मेरी पालना कर मुझे सदा के लिए **समृद्ध** बना दिया है।
16. स्वयं बापदादा ने मेरे जन्म-जन्मातर के सर्व प्रकार के विकर्मों से मुक्त कर मुझे सदा के लिए **निर्मल** बना दिया है।
17. स्वयं बापदादा ने मेरे सर्व प्रकार के कार्यों में मदद देकर मुझे सदा के लिए **पद्मापद्म सौभाग्यशाली** बना दिया है।
18. स्वयं बापदादा ने मेरे सर्व प्रकार के अवगुण एवं कमजोरियों से मुक्त कर मुझे सदा के लिए **निर्विकारी** बना दिया है।
19. स्वयं बापदादा ने सर्व प्रकार के स्वरूपों से मेरी पालना कर मुझे सदा के लिए **मास्टर विश्व कल्याणकारी** बना दिया है।
20. स्वयं बापदादा ने सर्व प्रकार की दिव्य शक्तियों से मेरा श्रृंगार कर मुझे सदा के लिए **मास्टर सर्वशक्तिमान** बना दिया है।
21. स्वयं बापदादा ने सर्वप्रकार की असम्भव बातों को भी एक पल में सम्भव कर मुझे सदा के लिए **निश्चयबुद्धि** बना दिया है।

उपरोक्त सर्व प्राप्तियाँ बापदादा ने समय-समय पर सभी बच्चों को अवश्य ही अनुभव कराई होंगी। इन्हें पढ़कर पुनः स्मृति में लाकर हम विभिन्न परिस्थितियों पर सहज ही विजयी हो सकते हैं। आवश्यकता है तो बस समय पर इन प्राप्तियों का स्मरण होना।

प्रतिदिन इनका अभ्यास करने से यह सहज ही जीवन में धारण की जा सकती हैं और बाप समान सम्पूर्ण बनने में आगे बढ़ सकते हैं।

आप सब अपना विशेष अनुभव भी यहाँ लिख सकते हैं।

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

संकल्प शक्ति के प्रयोग

शक्तिशाली स्थिति बनाने लिऐ	---	मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ।
विघ्नों को नष्ट करने के लिऐ	---	मैं विघ्न विनाशक आत्मा हूँ।
माया पर विजय पाने के लिऐ	---	मैं विजयी रत्न आत्मा हूँ।
पवित्र बनने के लिऐ	---	मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ।
सर्व के प्रति शुभ वृत्ति। के लिऐ	---	मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ।
दुःख समाप्त करने के लिऐ	---	मैं मास्टर दुःखहर्ता, सुखकर्ता हूँ।
बन्धनों से मुक्त रहने के लिऐ	---	मैं ईष्ट देव/देवी हूँ।
फीलिंग से मुक्त रहने के लिऐ	---	मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।
व्यर्थ से मुक्त रहने के लिऐ	---	मैं मास्टर ज्ञान सागर हूँ।
चिन्ताओं से मुक्त होने के लिऐ	---	मैं बेगमपुर का बादशाह हूँ।
संस्कार परिवर्तन के लिऐ	---	मैं देव आत्मा हूँ।
गुणमूर्त बनने के लिऐ	---	मैं सर्वगुण सम्पन्न आत्मा हूँ।
मनोवृत्ति। बदलने के लिऐ	---	मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ।
अशरीरी बनने के लिऐ	---	मैं आत्मा इस तन में मेहमान हूँ।
बेअन्त खुशी में रहने के लिऐ	---	अशरीरी बनो।
हीरो बनने के लिऐ	---	जीरो बनो।
उड़ने के लिऐ	---	डबल लाईट रहो।
सर्व के प्यारे बनने के लिऐ	---	देह से न्यारे बनो।
क्रोधमुक्त बनने के लिऐ	---	इच्छाओं का त्याग करो।
रोब को समाप्त करने के लिऐ	---	रुहानियत में रहो।
अच्छी अवस्था बनाने के लिऐ	---	अपनी सारी व्यवस्था ठीक रखो।
सदा निश्चिन्त रहने के लिऐ	---	निश्चयबुद्धि बनकर रहो।
फुलस्टॉप लगाने के लिऐ	---	ज्ञान, योग से फुल बनो।
एवररेडी बनने के लिऐ	---	अलर्ट, एक्यूरेट, आलराउण्डर बनो।
बाप का प्यार पाने के लिऐ	---	बाप के उपकारों को याद करो।
सफलता प्राप्त करने के लिऐ	---	सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है।

अपोजीशन समाप्त करने के लिऐ --- सदा अपनी पोजीशन में रहो।

फीचर्स को रॉयल बनाने के लिऐ --- फ्यूचर को सदैव सामने रखो।

मेहनत को समाप्त करने के लिऐ --- बाप की मुहब्बत में रहो।

वातावरण को परिवर्तन करने के लिऐ --- मैं मास्टर ज्ञानसूर्य आत्मा हूँ।

परिस्थितियों में हल्का रहने के लिऐ --- मैं डबल लाईट फरिश्ता हूँ।

सदा सन्तुष्ट रहने व करने के लिऐ --- मैं सन्तुष्टमणि हूँ।

सम्बन्धों को मधुर बनाने के लिऐ --- मैं पूर्वज आत्मा हूँ।

अन्त समय में पास होने के लिऐ --- इस शरीर व दुनिया से उपराम बनो।

महान आत्मा बनने के लिऐ --- स्वमान में रहो वा मेहमान समझकर चलो।

उपराम वृत्ति। बनाने के लिऐ --- अब खेल पूरा हुआ, वापस घर जाना है।

नम्बर वन में आने के लिऐ --- स्वभाव में सरल, पुरुषार्थ में अटेंशन रखो।

भटकती आत्माओं को राहत देने के लिऐ

--- मैं मास्टर मुक्ति, जीवन मुक्तिदाता हूँ।

क्रिमिनल ख्यालात समाप्त करने के लिऐ

--- आत्मा भाई भाई की दृष्टि रखो।

बाप समान बनने के लिऐ ---

ड्रामा को साक्षी होकर देखो, सबको सकाश दो।

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

अभ्यासः -

अनुभवः -

अलौकिक दिव्य जन्म में मौज ही मौज

सिर्फ कहना नहीं, 'करना है' - - -

दिव्य जन्म का लक्ष्य	सारे विश्व को सर्व मौजों वाली दुनिया बनाना
दिव्य समय	ईश्वरीय मौजों का
दिव्य रहन-सहन	याद की मौज में
दिव्य धर्म	धारणाओं की मौज
दिव्य कर्म	सेवा की मौज
दिव्य दृष्टि	मौजों के नजारे देखना
दिव्य वृत्ति।	मन की मौज
दिव्य आधार	ईश्वरीय हाथ व साथ की मौज
दिव्य संसार	एक बाप ही संसार की मौज
दिव्य परिवार	बेहद के परिवार की मौज
दिव्य अनुभूति	खाते भी मौज, सोते भी मौज
दिव्य फखुर	सदा बेफिकर बादशाही की मौज
दिव्य नशा	बेहद के बे.गम की मौज,बिन कौड़ी बाशाही की मौज
दिव्य परिस्थिति	सदा कल्याणकारी की मौज
दिव्य रूहानी लव	मेहनत मुक्त मुहब्बत ही मुहब्बत की मौज
दिव्य अमृतवेला	वरदानों की प्राप्तियों की मौज
दिव्य नुमाशाम	रहमदिल,महादानी,वरदानी,विश्वकल्याणी बनने की मौज
दिव्य रिजल्ट	सदा के लिये बादशाह पद की मौज

करना 'तो' है, नहीं, करना 'ही' है

जगना है, जगाना है
पढ़ना है, पढ़ाना है
हंसना है, हंसाना है
उड़ना है, उड़ाना है
पवित्र रह पवित्र बनाओ
योगी बनना है, बनाना है
निर्विघ्न बनो, निर्विघ्न बनाओ
सन्तुष्ट रहो, सन्तुष्ट करो

साहूकार बनो, साहूकार बनाओ
विजयी बनो, विजयी बनाओ
बेफिकर रहो, बेफिकर बनाओ
अनुभवीमूर्त बन, अनुभूति कराओ
फरिश्ता बन अनुभूतियाँ कराओ
सम्पूर्ण बनो, सम्पन्न बनाओ
वारिस बन, वारिस बनाओ
महाराजन् बनना है, प्रजा बनानी है

यर्थाथ विधि से सिद्धि

बाबा मुरलियों द्वारा नित्य नये-नये स्वमानों से हमारा श्रृंगार करते हैं। वरदानों द्वारा हम बच्चों को अनोखी शक्तियाँ प्रदान करते हैं। फिर भी सफलता कभी मिलती है, कभी नहीं। जबकि बाबा ने अपने बच्चों को वरदान दिया है कि **सफलता तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है**। आइये आज से प्रत्येक संकल्प, प्रत्येक बोल और प्रत्येक कर्म बाबा द्वारा दी गई श्रीमत के अनुसार करें, विधिपूर्वक करें और बाबा के दिए हर वरदान का सदुपयोग कर सफलतामूर्त बनें।

कोई भी कार्य करने से पूर्व कुछ श्रेष्ठ स्वमानों को स्मृति में लाकर श्रेष्ठ आत्मिक स्थिति की सीट पर सैट हो जाऐं। श्रेष्ठ संकल्पों द्वारा धरनी तैयार करें। बाबा से योग लगाकर उसमें बल भरें। सदा निश्चय बुद्धि और बाबा द्वारा दिए गए इस वरदान को स्मृति में रखें, **'सफलता शिवबाबा द्वारा दिया गया मेरा बर्थराइट है उसे कोई छीन नहीं सकता'**। सफलतामूर्त बनने के लिए बाबा द्वारा दी गई शक्तियों के स्मृति स्वरूप बनकर, बाबा के साथ सदा स्वयं को कम्बाइन्ड अनुभव करते हुए कार्य करें तो 100% सफलता मिलेगी। बाबा भी कहते हैं, स्टेज पर स्थित होकर हर एक्ट करें, तब एक्यूरेट और वाह-वाह करने योग्य एक्ट होगी।

प्रैक्टिकल नं० - 1

किसी भी कार्य में सफलता प्राप्त करने के लिऐ

स्वमान :

1. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।
2. मै असम्भव को सम्भव करने वाली आत्मा हूँ।
3. मै सफलतामूर्त आत्मा हूँ।
4. करावनहार बाबा मेरा साथी है, मैं निमित्त। हूँ।
5. मै विघ्न विनाशक हूँ, निर्विघ्न हूँ।
6. मैं समर्थ शक्तिशाली आत्मा हूँ।
7. ''सफलता मुझ ब्राह्मण का जन्मसिद्ध अधिकार है'' इस वरदान से नवाजी गई आत्मा हूँ।
8. स्वयं ऑलमाइटी अथॉरिटी शिवबाबा मेरे साथी/सारथी हैं।
9. मैं कल्प-कल्प की विजयी आत्मा हूँ।

श्रेष्ठ संकल्प : बाबा इस कार्य का जो संकल्प मन में आया है, इसे मैं आपको सौंपता हूँ। हे मेरे सच्चे साथी, आप सदैव मुझे गाइड करना। मेरे साथ छत्रछाया बनकर हर समय रहना। बाबा इस कार्य की सफलता भी मैं आपको सौंपता हूँ।

योगाभ्यास : मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा (देखें भृकुटि के मध्य चमकता ज्योति बिन्दु सितारा) सर्वशक्तिवान मेरे शिवबाबा, मन बुद्धि द्वारा एकाग्र हो जाऐं ज्ञान सूर्य शिवबाबा पर..... महसूस करें शिवबाबा से आती हुई असंख्य किरणों द्वारा ये शक्तिशाली ऊर्जायें अपनी ओर..... स्वयं को बाबा की शक्तिशाली ऊर्जाओं से भरपूर कर संकल्प करें कि जो कार्य में कर रहा हूँ उस पर मुझ आत्मा द्वारा परमात्म शक्तियाँ प्रवाहित हो रही हैं... यह कार्य निर्विघ्न रूप से हो रहा है... बहुत कुशलता से सफलतापूर्वक सम्पन्न हो रहा है... इस कार्य में सहयोगी सभी आत्माओं को भी परमात्म शक्तियों और स्नेह की वायब्रेशन्स् मुझ आत्मा द्वारा प्राप्त हो रही हैं..... सभी आत्माऐं पूरे उत्साह से इस कार्य में सहयोग दे रही हैं..... सभी कार्य निर्विघ्न रूप से सम्पन्न हो रहे हैं.....

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

प्रैक्टिकल नं० - 2

बाबा का परिचय देते समय

स्वमान :

1. मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ।
2. मैं शुभचिन्तक आत्मा हूँ।
3. मैं ईश्वरीय गवर्नमेण्ट का दूत हूँ।
4. मैं चलता फिरता लाइट हाउस हूँ।
5. मैं ज्ञानसूर्य का बच्चा मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ।
6. मैं सदा सफलतामूर्त आत्मा हूँ।

श्रेष्ठ संकल्प : मेरे बाबा मेरे साथी आ जाओ, इस आत्मा की सेवा करें। बाबा यह भी आपका मीठा बच्चा जन्मों से आपको ढूँढ रहा है। इस आत्मा को भी अपने निज सत्य स्वरूप का ज्ञान कराकर इसकी भी आत्म ज्योति जगा दो!

योगाभ्यास : मैं ब्रह्मा मुख वंशावली ब्राह्मण आत्मा, भृकुटी से निकल ऊपर परमधाम में ज्ञानसूर्य शिवबाबा के पास हूँ.... ज्ञानसूर्य शिवबाबा से निकल रही असंख्य सुनहरी रश्मियाँ मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं.... मैं आत्मा इस सुनहरे प्रकाश में समाकर चमकीली हो गई हूँ..... अब मैं बाबा का किरणों रूपी हाथ पकड़कर बाबा के साथ नीचे आ रही हूँ..... मैं अपनी साकारी देह में... बाबा मेरे शीश पर छत्रछाया रूप में!!... हे करन करावनहार बाबा!! मेरे मुख का इस्तेमाल कर बाबा इन आत्माओं का भी कल्याण कर दो..... सामने इमर्ज करें उन आत्माओं को, जिन्हें आप यह ज्ञान सुनाना चाहते हैं.... अब मुझसे निकल रही हैं सुनहरे रंग की रश्मियाँ..... बाबा से निकल रही ज्ञान की रश्मियाँ मुझ आत्मा द्वारा उन सभी आत्माओं पर प्रवाहित हो रही हैं..... सबका अज्ञान अंधकार दूर हो रहा है..... वे सब भी ज्ञान के प्रकाश से नहा रहे हैं..... ज्ञानी तू आत्मा, योगी तू आत्मा बनते जा रहे हैं... शिवबाबा से डायरेक्ट कनैक्शन जोड़कर मुक्ति-जीवनमुक्ति का वर्सा पा रहे हैं..... अब उसे परिचय देना शुरू करें... बाबा मेरे साथ हैं यह स्मृति में रखें.....

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

प्रैक्टिकल नं० - 3

योगाभ्यास कराते समय

स्वमान :

1. मैं सुखस्वरूप आत्मा हूँ।
2. मैं पवित्रात्मा हूँ।
3. मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ।
4. मैं पूर्वज आत्मा हूँ।
5. मैं शुभचिन्तक आत्मा हूँ।
6. मैं उद्धारमूर्त आत्मा हूँ।

श्रेष्ठ संकल्प : हे मेरे मीठे बाबा! सुख शान्ति के सागर बाबा! मेरे साथ आ जाओ..... इन आत्माओं की सुख-शान्ति की प्यास को तृप्त कर दो बाबा.....

योगाभ्यास : सुख के सागर, शान्ति के सागर शिवबाबा से मुझ पर बरस रहा है सुख-शान्ति का झरना.... बाबा के प्रेम, सुख, शान्ति के सागर में समाई मुझ आत्मा से... निकल रही हैं सुख-शान्ति से सम्पन्न किरणें..... यहाँ बैठी सभी जीवात्माऐं परमात्मा प्रेम, सुख, शान्ति का अनुभव कर रही हैं.....

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

अपनी कमी-कमजोरियों, विकारों पर विजय पाने के लिए बाबा द्वारा दिए गए स्वमानों को स्मृति में लाऐं -

1. मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ।
2. मैं कल्प-कल्प की विजयी आत्मा हूँ।
3. मैं हीरो पार्टधारी आत्मा हूँ।
4. मैं महान आत्मा हूँ।
5. मैं विशेष आत्मा हूँ।
6. मैं देवकुल की रॉयल आत्मा हूँ।
7. मैं व्यर्थ को भस्म करने वाला ज्वालामुखी हूँ।
8. मैं माया पर जीत पाने वाली महावीर आत्मा हूँ।
9. मैं विकारों रूपी राक्षसों का मर्दन करने वाली शिवशक्ति हूँ।
10. मैं कर्मेन्द्रियों का व मन-बुद्धि का मालिक स्वराज्य अधिकारी हूँ।
11. मैं निराकारी, निरहंकारी, निर्विकारी आत्मा हूँ।

प्रैक्टिकल नं० - 4

सहन शक्ति और समाने की शक्ति का विकास करने के लिऐ / कमजोर आत्माओं को शक्ति का सहयोग देने के लिऐ

स्वमान : मैं जगत माता हूँ।

श्रेष्ठ संकल्प : ओ मेरे मीठे बाबा! देहभान के कारण जन्म-जन्मान्तर से मुझ पवित्रात्मा पर चढ़े हुए इस विकार को, इस कमजोरी को मैं आपको सौंपता हूँ।

योगबल : मैं आत्मा बीजरूप स्थिति में, सुनहरे लाल रंग के प्रकाश वाले अपने घर परमधाम में अपने शिवबाबा के पास बैठी हूँ.... पतित पावन सर्वशक्तिमान शिव पिता से निकल रही हैं असंख्य शक्तिशाली किरणें... मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं... आत्मा और परमात्मा के मिलन की इस योगाग्नि से मुझ आत्मा के सभी विकर्म द्ग्ध हो रहे हैं... मुझ आत्मा पर चढ़ी हुई जंक नष्ट होती जा रही है... मैं आत्मा स्वच्छ, सुन्दर, पाप रहित चमकीली होती जा रही हूँ... बाबा के संग का रंग मुझ पर चढ़ रहा है... मुझ आत्मा सितारे से भी अब बाबा की तरह सुनहरे लाल रंग की किरणें निकल रही हैं.... पतित पावन शिवबाबा ने मुझे पतित पावनी गंगा बना दिया है.... बाबा

की ये शक्तिशाली किरणें मुझ आत्मा द्वारा विश्व ग्लोब पर पड़ रही हैं..... विश्व की सभी जीवात्माऐं इन परमात्म शक्तिशाली ऊर्जाओं को पाकर अपनी कमी-कमजोरियों से उबर रही हैं.... उनके विकर्म भी द्ग्ध हो रहे हैं... वे भी पावन बनती जा रही हैं.....

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

प्रैक्टिकल नं० - 5 **निर्विघ्न स्थिति में रहने के लिए**

सर्वप्रथम बाबा की श्रीमत है, स्वयं को शुभभावना और शुभकामना देने में बिजी रखो। अपने प्रत्येक संकल्प को चैक करो कि व्यर्थ और निगेटिव तो नहीं है? सदा ही समर्थ और श्रेष्ठ संकल्प रचो। दृढ़ और निश्चयबुद्धि बन करन करावनहार बाबा करा रहे हैं। बाबा का महावाक्य स्मृति में रहे, ड्रामा का हर सीन कल्याणकारी है। हर रूह का जिम्मेवार बाबा है।

स्वमान :

1. मैं शिवपुत्र विघ्न-विनाशक गणेश हूँ।
2. स्वयं आलमाइटी अथॉरिटी शिवबाबा मेरे साथी हैं।
3. सफलता मुझ आत्मा का जन्मसिद्ध अधिकार है।

योगाभ्यास : बाबा को प्यार व अधिकार से बुलाऐं!! मेरे बाबा, मेरे साथी, आ जाओ!.... सर्वशक्तिवान शिवबाबा मेरे साथ हैं... शिवबाबा मेरे शीश पर छत्रछाया..... मैं विघ्न-विनाशक गणेश.... मैं शिवपुत्र मंगलमूर्ति गणेश... शिवबाबा से कम्बाइन्ड... मुझ आत्मा से निकल रही हैं विघ्न-विनाशिनी किरणें.... इस कार्य की सफलता में उपस्थित सभी विघ्न इन किरणों द्वारा समाप्त हो रहे हैं.... कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न हो गया है.... जहाँ स्वयं सर्वशक्तिवान शिव और उनका पुत्र मंगलमूर्ति विघ्न-विनाशक गणेश उपस्थित हों..... वहाँ माया का विघ्न कैसे टिक सकता है.... सभी विघ्नों का विनाश हो गया है.... सभी जीवात्माओं का मंगल हो रहा है... कल्याण हो रहा है.....

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

प्रैक्टिकल नं० - 6 **<u>प्राकृतिक आपदा के समय सकाश देना</u>**

कहीं बाढ़ की स्थिति बन रही हो तो :

स्वमान :

1. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ।
2. मैं शुभचिन्तक आत्मा हूँ।
3. मैं पूर्वज आत्मा हूँ।
4. मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ।
5. मैं सफलतामूर्त आत्मा हूँ।
6. मैं मास्टर प्रकृतिपति हूँ।

श्रेष्ठ संकल्प : मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ। मैं मास्टर प्रकृतिपति आत्मा हूँ। बाबा ने मुझे बाढ़ पीड़ित आत्माओं की सेवा के लिए निमित्त। बनाया है। हे करन करावनहार बाबा मेरे साथी आओ, उन आत्माओं की सेवा के लिए चलें।

योगाभ्यास : मैं लाइट के आकारी शरीर में डबल लाइट फरिश्ता सूक्ष्मवतन में ब्रह्मा बाबा के सामने हूँ... ब्रह्मा बाबा के मस्तक पर चमक रहे हैं मणि के समान शिवबाबा!... मैं फरिश्ता बापदादा से दृष्टि ले रहा हूँ.... बाबा की दृष्टि से सफलतामूर्त भव के वरदानी वायब्रेशन्स् प्राप्त हो रहे हैं.... चलता हूँ मैं फरिश्ता बापदादा के साथ उड़ता हुआ बाढ़ग्रस्त स्थान के ऊपर आकाश में... कमलासन पर बैठे हैं ब्रह्मा बाबा, बाबा की गोद में मैं नन्हा फरिश्ता.... हम दोनों के ऊपर शिवबाबा सर्वशक्तिमान पिता परमात्मा हम दोनों पर अपनी शक्तिशाली किरणें प्रवाहित कर रहे हैं..... मैं ब्रह्मा बाबा के साथ सभी बाढ़ पीड़ित आत्माओं को परमात्म शक्तियाँ दुआओं के रूप में प्रवाहित कर रहा हूँ..... हे बाढ़ में फंसे आत्मा भाईयों, आप इन परमात्म शक्तिशाली ऊर्जाओं को पाकर शक्तिशाली हो जाओ... निर्भय हो जाओ.... आपकी राह में आने वाले सभी विघ्न समाप्त हो रहे हैं.... आप सब सुरक्षित स्थानों पर पहुँच जाओ... शिवबाबा की शक्तियाँ आपको सहयोग दे रही हैं.... जिन आत्माओं ने इस बाढ़ में शरीर त्याग किया है, हे पवित्र आत्माओं! आप भी शान्त हो जाओ, निभर्य हो जाओ... सृष्टि रंग-मंच का यह ड्रामा अब समाप्त होने को है... सभी आत्माओं को अब वापस घर जाना है... इसलिए दुःखी मत होओ..

शान्त हो जाओ.... हे जलतत्व, शिवबाबा से, ब्रह्मा बाबा से कम्बाइण्ड मैं आत्मा आपको भी सकाश देता हूँ... आप भी शान्त हो जाओ.... अपने सतोप्रधान स्वरूप को पुनः प्राप्त करो.....

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

प्रैक्टिकल नं० - 7

किसी रोगी व्यक्ति को सकाश देना

यदि कोई रोगी किसी गम्भीर रोग से पीड़ित होकर हॉस्पिटल में एडमिट है, या घर पर भी है तो उसे निम्न विधि से सकाश दें। वह व्यक्ति शीघ्र ही ठीक हो जायेगा।

कर्मों की गुह्य गति का ज्ञान बाबा से हमें मिला है कि हम आत्माओं द्वारा देहभान और देहाभिमान वश जो विकर्म हुए हैं, उन्हीं का फल हम आत्माऐं इस देह द्वारा इन रोगों के रूप में चुक्तू कर रही हैं। तो सर्वप्रथम इन विकर्मों को बाबा की याद से द्ग्ध करें, फिर सकाश दें।

स्वमान :

1. मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ।
2. मैं सफलतामूर्त आत्मा हूँ।
3. मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ।
4. मैं पूर्वज आत्मा हूँ।
5. मैं पवित्रात्मा हूँ।
6. मैं सुखकर्ता, दुःखहर्ता शिवबाबा का पुत्र मास्टर दुःखहर्ता, सुखकर्ता हूँ।
7. मैं शिवबाबा के साथ सदा कम्बाइन्ड डबल लाइट फरिश्ता हूँ।

श्रेष्ठ संकल्प :

ओ मेरे वैद्यनाथ शिवबाबा आओ इस आत्मा की सेवा करें जो 'अमुक' रोग से पीड़ित होकर 'अमुक' हॉस्पिटल में एडमिट है.....

योगाभ्यास :

1. मैं बीजरूप आत्मा परमधाम में शिवबाबा के पास... सामने इमर्ज करें उस रोगग्रस्त जीवात्मा को... पवित्रता के सागर शिवबाबा से पवित्रता की श्वेत किरणें मुझ आत्मा में समाती हुई.... मुझ आत्मा द्वारा सामने बैठी हुई उसी आत्मा ज्योति पर श्वेत पवित्र शक्तिशाली शिवबाबा की किरणें फोर्स के साथ प्रवाहित हो रही हैं... प्रिय आत्मा! तुम्हारे ये सभी विकर्म द्ग्ध हो रहे

हैं... जिनके कारण तुम्हारी देह को यह रोग ने घेरा है... देखते रहें एकाग्रता पूर्वक शिवबाबा को... उनसे आती हुई पवित्रता की किरणों को सामने बैठी हुई आत्मा में प्रवाहित होते हुए..... कुछ देर इस पॉवरफुल योग की स्थिति में बाबा के पास बैठें.....

2. सूक्ष्मवतन में ब्रह्मा बाबा के पास फरिश्ता रूप में स्वयं को देखें... अपनी प्यारी मम्मा व दादियों का भी फरिश्ता स्वरूप में आह्वान करें... ईश्वरीय परिवार के जिन सदस्यों को आह्वान करना चाहते हैं... फरिश्ता स्वरूप में उन आत्माओं को भी सूक्ष्मवतन में इमर्ज कर लें... हम सबके ऊपर सुख के सागर दुःखहर्ता शिवबाबा से पड़ रही रोग निवारिणी शक्तिशाली किरणें.... इमर्ज करें उस रोग पीड़ित जीवात्मा को.....

सकाश दें: - देखें, ब्रह्मा बाबा, मीठी मम्मा, प्यारी दादियों के साथ मैं, हम सब पवित्रता के फरिश्ते... बाबा की आरोग्यकारिणी, दुःख दर्द मिटाने वाली शक्तिशाली किरणें हॉस्पिटल में विद्यमान उस रोगी जीवात्मा में और उसकी देह में फोकस करती हुई समाती जा रही हैं.....

हे प्रिय आत्मा भाई! आपकी देह से रोग के कीटाणु बाबा की इन शक्तिशाली किरणों द्वारा समूल नष्ट हो रहे हैं... आपके शरीर में जहाँ भी ब्लॉकेज थे, वे सब खुलते जा रहे हैं..... आपके शरीर में रक्त संचारण व ऊर्जा का संचारण बहुत अच्छी तरह से होने लगा है.... शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बहुत बढ़ती जा रही है..... तुम्हारे शरीर में आया यह रोग काफी ठीक हो गया है..... तुम बहुत शीघ्र स्वस्थ होकर सकुशल अपने घर वापिस आ सकोगे... सर्वशक्तिवान शिवबाबा के बच्चे! हम शक्ति के फरिश्ते... बाबा की शक्ति सम्पन्न लाल रंग की किरणें तुममें प्रवाहित कर रहे हैं..... प्रिय आत्मन्!!... आप शक्तिशाली होते जा रहे हो... स्वस्थ होते जा रहे हो.....

उस रोगी के डॉक्टर को भी सकाश दें - प्रिय आत्मा भाई! आप बहुत पवित्र आत्मा हो... स्वयं शिवबाबा आपको गाइड कर रहे हैं... आप सफलतामूर्त आत्मा हो.... आपने सफलतापूर्वक इलाज करते हुए इस जीवात्मा को रोगमुक्त कर दिया है.... सहयोग के लिए आप भी दुआओं के पात्र है... स्वीकार करें.....

ओम शान्ति!!

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

प्रैक्टिकल नं० - 8

मन्सा सेवा द्वारा अखण्ड सेवाधारी बनें। साधारण कर्मों को भी श्रेष्ठ कर्म में परिवर्तित कर अपनी भाग्य की रेखा को और लम्बा करें।

स्वमान :

1. मैं शुभचिन्तक आत्मा हूँ।
2. मैं अखण्ड सेवाधारी हूँ।
3. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।
4. शिवबाबा के साथ सदा कम्बाइन्ड, अखुट खजानों से सम्पन्न आत्मा हूँ।
5. मैं दाता का बच्चा मास्टर दाता हूँ।

मुरली पढ़ते व सुनते समय

ज्ञान सूर्य शिवबाबा से कम्बाइन्ड मैं मास्टर ज्ञान सूर्य!... मुझसे ज्ञान का प्रकाश दूर-दूर तक फैल रहा है... जिससे आकर्षित होकर अन्य आत्माऐं भी मुरलीधर शिव बाबा की मुरली सुनने के लिए दूर-दूर से यहाँ आती जा रही हैं.... सब भक्तात्माओं को भक्ति का फल देने स्वयं शिवबाबा यहाँ पधारे हुऐ हैं.... सभी जीवात्माऐं उस पिता परमात्मा को ढूँढती हुई यहाँ पहुँच गई हैं... बाबा की मुरली सुन आनन्दित हो रही हैं.....

कपड़े पहनते समय

विश्व की सभी जीवात्माओं को ठंड से बचने के लिए आवश्यक वस्त्र सहज ही उपलब्ध हो रहे हैं... सभी जीवात्माओं को मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा, परमात्म शक्तियों की संवाहक मैं आत्मा, परमात्म शक्तियाँ दुआओं के रूप में प्रवाहित कर रही हूँ.....

भोजन बनाते समय

अन्न व सब्जी उगाने वाली विश्व की सभी जीवात्माओं को, भोजन बनाने वाली विश्व की सभी जीवात्माओं को, मैं शुभचिन्तक आत्मा, परमात्म शक्तियाँ दुआओं के रूप में प्रवाहित कर रहा/रही हूँ.... सब सुख-शान्ति से भरपूर हो जायें..... सब निज सत्य स्वरूप को, परमात्मा शिवबाबा को जान सुख-शान्ति का वर्सा प्राप्त करें.....

भोजन खाते समय

बापदादा के साथ कम्बाइन्ड मैं आत्मा बाबा के भण्डारे में बने हुऐ इस भोजन को खाकर जैसे तृप्त और शक्तिशाली हो रही हूँ.... ऐसे ही विश्व की सभी जीवात्माओं को भरपेट भोजन उपलब्ध हो रहा है... सबकी भूख तृप्त हो रही है.... सब शक्तिशाली, निर्भय, निर्वैर, निर्विकारी हो रहे हैं.....

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

प्रैक्टिकल नं० - 9

ट्रैफिक जाम में फंसने पर

स्वमान :

1. शिवबाबा से कम्बाइन्ड मैं विघ्न विनाशक शिवपुत्र गणेश हूँ ।
2. मैं सफलतामूर्त आत्मा हूँ ।

श्रेष्ठ संकल्प :

बाबा आओ ट्रैफिक जाम में फंसी इन जीवात्माओं की सेवा करें और इनके मन में उत्पन्न हुई हलचल को समाप्त करें।

योगाभ्यास :

शिवबाबा के साथ कम्बाइन्ड मैं डबल लाइट फरिश्ता आकाश में... मेरी आँखों से, मस्तक से निकल रही हैं शिवबाबा की विघ्न विनाशिनी किरणें... जो इस ट्रैफिक में फंसी जीवात्माओं और उनके वाहनों के रास्ते के विघ्नों को दूर कर रही हैं... मुझ फरिश्ते से प्रवाहित होने वाली लाइट और माइट की किरणें, सभी ट्रैफिक में फंसी जीवात्माओं को प्राप्त हो रही हैं..... सबके मन की हलचल शान्त हो रही है... सभी जीवात्माऐं सहयोगी बनकर एक-दूसरे की मददगार बनकर रास्ता दे रही हैं.... सभी के वाहनों को रास्ता मिल रहा है.... सभी द्रुतगति से बिना कहीं रुके हुए अपने गन्तव्य तक सुरक्षित रूप से पहुँच रही हैं.....

सकारात्मक, शुभ विचारों द्वारा इस संगमयुग पर भी सतयुगी प्रेमपूर्ण सम्बन्धों का, व्यवहार का अनुभव करें।

नौकरी के सिलसिले में या व्यापार के सिलसिले में किसी से मिलना हो, किसी ऑटो या टैक्सी में यात्रा करनी हो, घर पर कोई मेहमान आए या अपना कोई सम्बन्धी है, किसी डॉक्टर से इलाज कराने जा रहे हैं, किसी दुकान से कुछ सामान खरीद रहे हैं। कहने का भाव है **कभी भी किसी भी व्यक्ति के सम्पर्क में आने पर.....**

1. स्वयं को पवित्रता के सागर, प्रेम के सागर सर्वशक्तिवान का बच्चा, I am Pure, Loving and Powerful Soul. भृकुटि के मध्य ज्योति बिन्दु देखें।
2. सामने वाले को भी भृकुटि के मध्य विराजमान पवित्र, प्रेम स्वरूप आत्मा देखें। उस आत्मा के लिए कुछ शुभ विचार करें।

पवित्रतात्मा भाई! मैं आपको बहुत सारी निष्काम प्रेम की वायब्रेशन्स् प्रवाहित कर रहा हूँ... आप सुख-शान्ति से भरपूर हो जाओ... आपकी सभी चिन्तायें, तनाव दूर हो जाऐं... आपके घर-परिवार में भरपूर खुशियाँ आऐं... आपके दुःख दूर हो जाऐं... आप निर्भय हो जाओ... निर्वैर हो जाओ... आपका मंगल हो... आपका कल्याण हो.....

इन शुभ विचारों को मन में करने के बाद अब वाणी में आयें। जिस काम से आए थे, वह कहें। विश्वास रखें, वही लोग जिनसे आप भयभीत रहते थे कि सब चीट (Cheat) करते हैं, स्वार्थ सिद्ध करते हैं, वास्तव में आपकी यह निगेटिव सोच ही उन्हें धोखा देने के लिए बाध्य करती है। और आपके इन अत्यन्त पॉजिटिव विचारों के साथ उनके सम्पर्क में आने पर वही आपका स्वागत मुस्कुराकर करेंगे और आपके साथ बेहद नम्र भाव से कारोबार/व्यवहार करेंगे।
आप अपने अनुभव यहाँ लिख सकते हैं -

Day – 1

Day – 2

Day – 3

Day – 4

Day – 5

Day – 6

Day – 7

शिवबाबा हमारे पिता, हमारे शिक्षक, हमारे सतगुरु

मुरलियों द्वारा ही बाबा, पिता के रूप में हम बच्चों की पालना करते हैं। दिव्य संस्कारों एवं सदगुणों से हम आत्माओं को सजाते हैं। मुरलियों द्वारा ही वे प्रतिदिन हमें पढ़ाते हैं कि कलियुग के इस कठिन समय में इस विकार ग्रस्त वातावरण में रहकर भी स्वयं को विकारमुक्त कैसे करें। वे ही पिता परमात्मा हम आत्माओं के शिक्षक हैं और सतगुरु रूप में वरदानों से हमारी झोली भरते हैं। मुक्ति व जीवनमुक्ति की राह दिखाते हैं। प्रतिदिन जो आत्मा बाबा से योग लगाती है और मुरली द्वारा इन शिक्षाओं की धारणा करती है वह सदा निश्चिन्त, निर्भय व प्रसन्नचित्त। जीवन जीती है।

मुरलियों में खास इशारे

सफलता प्राप्त करने का उपाय

जीवन में सक्सैसफुल न होने का कारण जानते हो क्या है? जबकि सफलता आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। बाबा ने देखा है- मैजोरिटी आत्माऐं- अपने कमजोर संकल्प पहले ही इमर्ज कर देती हैं। पता नहीं होगा या नहीं होगा? पता नहीं क्या होगा? तो यह अपना ही कमजोर मन प्रसन्नचित्त। की बजाय प्रश्नचित्त। बना देता है। यह कमजोर संकल्प एक दीवार खड़ी कर देता है और सफलता उस दीवार के अन्दर छिप जाती है। **'निश्चयबुद्धि विजयन्ते'** यह तो जानते हो। यह अभी वर्तमान समय का ही स्लोगन है। तो सदा क्या रहना चाहिए? प्रसन्नचित्त। या प्रश्नचित्त।? तो माया अपने ही कमजोर संकल्पों की जाल बिछा देती है, और तुम अपने जाल में खुद ही फँस जाते हो। सफलता मेरा बर्थ-राइट है। यह मेरा परमात्मा द्वारा दिया गया बर्थ-राईट है इसको कोई छीन नहीं सकता। ऐसे निश्चयबुद्धि बन इस कमजोर जाल को समाप्त कर दो, एक सेकण्ड में। अगर एक बार फँस गए तो इसमें से निकलना बहुत मुश्किल हो जायेगा। निश्चयबुद्धि स्वतः ही सहज प्रसन्नचित्त। रहता है।

इच्छा अच्छा बनने नहीं देती

कोई भी इच्छा होगी, वो अच्छा बनने नहीं देगी। इच्छा पूर्ण करो या खत्म करो यह आपके हाथ में है। इच्छा ऐसी चीज है, जैसे आप धूप में चलते हो, तो परछाई आगे जाती है, और उसको पकड़ने की कोशिश करो तो क्या पकड़ में आएगी और आगे-आगे जाती जायेगी। और अगर आप पीठ कर लो, तो परछाई कहाँ जाएगी, आपके पीछे-पीछे। इच्छा अपनी तरफ आकर्षित करती है, अगर इच्छा को छोड़ दो तो इच्छा आपके पीछे-पीछे। माँगने वाला कभी भी सम्पन्न नहीं बन सकता और कुछ नहीं तो रायल माँग करते हो। यही अल्पकाल का कुछ नाम मिल जाए, कुछ शान मिल जाए। हमारा भी तो नाम कभी विशेष आत्माओं में आ जाए। लेकिन जब तक मँगता हो, तब तक कभी खुशी के खजाने से सम्पन्न नहीं हो सकते। यह नाम, मान, शान या कोई भी हद की इच्छा ऐसे समझो जैसे मृगतृष्णा है। इससे सदा ही बच के रहना। छोटे रहना कोई खराब बात नहीं क्यूँकि **शिवबाबा** के दिल पर तो वे आगे हैं।

सहन करने की विधि

सहन करने में घबराओ मत, क्यूँ घबराते हो, क्यूँकि समझते हो, झूठी बात में हम सहन क्यूँ करें, हर बात में हम ही क्यूँ सहन करें। लेकिन सहन करने की आज्ञा किसने दी है ? क्या झूठ बोलने वाले ने दी है? कई बच्चे सहन करते भी हैं लेकिन मजबूरी में सहन करना और मुहब्बत में सहन करना इसमें अन्तर है। बात के कारण सहन नहीं करते लेकिन बाप की आज्ञा है, सहनशील बनो! बाप की आज्ञा मानते हो। परमात्मा की आज्ञा मानना, यह तो खुशी की बात है न कि मजबूरी। सहन कर ही रहे हो तो खुशी से करो, मजबूरी से नहीं करो। वो व्यक्ति सामने आए तो मजबूरी लगती है, बाप ने कहा है यह याद आए तो मुहब्बत लगेगी। ये शब्द नहीं सोचो, कब तक सहन करूँ, एक साल दो साल या अन्त तक, इससे तो अच्छा है मर ही जाऊँ। मरना नहीं है लेकिन औरों पर जो अधिकार समझा हुआ है वह अधिकार मारना है। मरना शब्द खत्म करो। हम तो बाबा की मुहब्बत में सहन करते हैं। बाबा की आज्ञा है, बाबा मुझे ही पढ़ाते हैं, मुझे

ही सहनशील बनना है। सहनशीलता की शक्ति आने से अन्य बहुत सारी शक्तियाँ स्वतः ही तुम्हारे पास आने लगेंगी।

झमेला मुक्त होने की विधि

सबसे सहज है, पहले स्वयं को झमेले से मुक्त करो। यह साथी ऐसा है, यह स्थिति ऐसी है, उसको मत देखो। झमेले पहाड़ के समान हैं, क्या पहाड़ से माथा टकराओगे! उड़ती कला से (संस्कारों, संकल्पों से हल्के होकर) पहाड़ के पार उड़ जाओ या किनारा कर लो (ज्यादा संकल्प चलाकर उसमें उलझ मत जाओ)। स्वयं से संकल्प करो मुझे झमेलामुक्त बनना ही है। बाकी यह तो है ही झमेले की दुनिया, झमेले तो आऐगें ही। जो आपकी दुनिया है, पेपर भी तो वहीं पर दोगे। तो झमेला नहीं आवे यह मत सोचो, झमेलामुक्त बनना है, यह सोचो।

थकावट के बाहर आने की विधि

जिस समय थकावट महसूस हो तो कहीं भी जाकर (चाहे एकान्त में) डान्स शुरू कर दो, चाहे मन की खुशी में नाचो, चाहे स्थूल में गीत बजाओ और नाचो। फरिश्ता डान्स तो आता है ना!

सेवा करने में थकावट फील न हो

सेवा की अति में नहीं जाओ। बस मेरे को ही करना है। मैं ही कर सकता हूँ। नहीं, कराने वाला करा रहा है, मैं निमित्त। हूँ, करनहार हूँ। उसमें जिम्मेवारी भी कम, थकावट भी कम। कई बच्चे कहते हैं-बहुत सेवा की है ना तो थक गए हैं। माथा भारी हो गया है। तो माथा भारी मत करो। और ही करावनहार बाबा बहुत अच्छा मसाज करेगा। माथा और भी फ्रेश हो जायेगा। थकावट नहीं होगी। एक्सट्रा एनर्जी आएगी। जब साइंस की दवाइयों से एनर्जी आ सकती है शरीर में तो क्या बाप की याद से आत्मा में एनर्जी नहीं आ सकती। और एनर्जी आत्मा में आई तो शरीर में प्रभाव आटोमेटिकली पड़ता है। जब स्वयं को कर्त्ता समझते हो कि मैंने यह सब किया तो उदासी थकावट आती है और माथा भारी हो जाता है। सिर्फ एक शब्द याद रखो बाबा करावनहार है, मेरा सौभाग्य है उसने मुझे निमित्त। बनाया।

बाबा माया से कैसे बचाते हैं

कोई भी पूछे, परमात्मा कहाँ है? क्या कहेंगे? कहना मेरे साथ हैं। फलक से कहेंगे कि अब तो बाप भी मेरे बिना नहीं रह सकते। तो इतने समीप बन गए हो। साथी बन गए हो। आप भी बाप के बिना रह सकते हो, या नहीं रह सकते? बाप को देखने की दृष्टि जब बंद हो जाती है (अर्थात् जब इस तीसरे नेत्र को भूल जाते हो कि मैं आत्मा हूँ) तब माया को देखने की दृष्टि खुल जाती है। लेकिन बाप फिर भी बच्चों के ऊपर रहमदिल बन माया से किसी भी ढंग से किनारा करा देता है। वह बेहोश करती है, और बाप होश में लाता है कि तुम मेरे हो। 'मेरा बाबा' कहाँ चला गया। इस याद के जादू से बंद आँख खोल देते हैं।

मूड ऑफ कभी-कभी क्यूँ होता है

ब्राह्मण जीवन में मूड सदा चीयरफुल होना चाहिए। मूड बदलना नहीं चाहिए। रायल रूप में कहते हैं। आज मुझे एकान्त चाहिए। करना चाहते हैं परिवार से किनारा, सेवा से किनारा और कहते हैं, मुझे शान्ति चाहिए। आज मेरा मूड ठीक नहीं है। तो मूड में बदली करो। कारण कुछ भी हो लेकिन आप तो कारण का निवारण करने वाले हो। तुमने तो प्रकृति के मूड को भी चेंज करने का कॉन्ट्रैक्ट लिया है तुम तो प्रकृति को पावन बनाने वाले परिवर्तन करने वाले हो, तो अपने मूड़ को परिवर्तन नहीं कर सकते। मूड खराब होती है तो कहते हैं सागर के किनारे जाकर बैठेंगे। ज्ञान सागर शिवबाबा के पास नहीं स्थूल सागर के किनारे। कहते हैं पता नहीं, आज कुछ अकेला लग रहा है। तो बाप का कम्बाइन्ड रूप कहाँ गया। अलग कर दिया। कम्बाइन्ड से अकेले हो गए। यह प्यार है? इसको प्यार कहा जाता है? तो किसी भी प्रकार का मूड़ परिवर्तन होना ठीक नहीं है। अपने बड़ों के साथ या साथियों के साथ यह मूड़ ऑफ का खेल मत खेलो! क्यूँकि शिवबाबा को सभी बच्चों से प्यार है। बापदादा यह नहीं चाहता कि जो बच्चे विशेष निमित्त हैं वह बाप समान सम्पूर्ण बन जायें, बाकी बनें या न बनें। नहीं! बाबा को तो सभी बच्चों को समान बनाना ही है। यही बाप का प्यार है।

दवाई खाने की विधि

आजकल के हिसाब से दवाईयाँ खाना यह बड़ी बात मत समझो। क्यूँकि कलियुग का वर्तमान समय सबसे शक्तिशाली फ्रूट यह दवाईयाँ है। देखो कितनी रंग बिरंगी हैं ना! यह तो कलयुग के लास्ट का फ्रूट है, तो खा लो प्यार से! दवाई खाना यह बीमारी याद नहीं दिलाता। अगर दवाई को मजबूरी से खाते हैं तो मजबूरी की दवाई बीमारी याद दिलाती हैं और शरीर को चलाने के लिए, इससे शक्ति बढ़ रही है, इस स्मृति में खायें तो दवाई बीमारी याद नहीं दिलाएगी, खुशी याद दिलाएगी कि दो-तीन दिन में ठीक हो जायेगे। ये दवाईयाँ या आजकल चल रही अन्य थैरेपियाँ इस सीजन का शक्तिशाली फल हैं, इसलिए घबराओ नहीं, लेकिन दवाई कॉन्शियस या बीमारी कॉन्शियस होकर नहीं खाओ। बीमारी से कभी घबराओ नहीं। आई और उसको थोड़ा फ्रूट खिलाओ और विदाई दो।

मन का तन पर प्रभाव

तन तो सबके पुराने हैं चाहें जवान हैं चाहे बड़े हैं। छोटे और ही बड़ों से भी कहाँ-कहाँ कमजोर हैं। चाहे बीमारी बड़ी नहीं है, लेकिन बीमारी की महसूसता कि मैं कमजोर हूँ, मैं बीमार हूँ, यह बीमारी को बढ़ा देती है। क्यूँकि तन का प्रभाव मन पर आ गया। तो डबल बीमार हो गए, तन और मन! तो डबल बीमार होने के लिए कारण सोल कॉन्शियस की बजाय बीमारी कॉन्शियस हो गए। तन से तो मैजोरिटी बीमार कहो या हिसाब किताब चुक्तू करना कहो, तो कर रहे हैं। लेकिन 50% डबल बीमार और 50% सिंगल बीमार कभी भी मन में बीमारी का संकल्प नहीं लाना चाहिए। मैं बीमार हूँ मैं बीमार हूँ। इससे यह पाठ पक्का हो जाता है और बीमारी के बारे में जितना सोचेगें, बीमारी बढ़ती जायेगी।

अपने बोल कैसे हों

एकानामी करो बोल की। अपने बोल की वैल्यू रखो। आपका बोल जैसे महात्माओं का बोल, शुभाशीर्षों, शुभभावना वा शुभकामना से भरा।

साधन और साधना का बैलेन्स

साधन आपके लिए ही हैं, उन्हें यूज करो लेकिन साधनों के वश फँस मत जाओ। उन साधनों के प्रभाव में मत आ जाओ। साधनों के प्रभाव में आकर साधना को मर्ज मत कर दो। बैलेन्स पूरा होना चाहिए। साधनों के होते भी कमल पुष्प समान न्यारे व प्यारे बनो।

हिम्मत-ए-बच्चे, मदद-ए-बाप

बाप मददगार जरूर है और अन्त तक रहेगा। यह गैरन्टी है, लेकिन किसके मददगार? जो हिम्मत का पहला पाँव आगे करते हैं फिर बाप मदद का दूसरा पाँव उठाने में सम्पूर्ण मदद करते हैं। हिम्मद का पाँव उठाओ नहीं और सिर्फ कहो, बाबा आप कर दो, आप कर दो। तो बाप भी कहेगा बच्चे पहले एक पाँव तो बढ़ाओ! एक पाँव भी नहीं रखोगे तो कैसे होगा। इसलिए इस वर्ष में हर समय यह चैक करो कि हिम्मत का पाँव मजबूत है। बाप को कहने के पहले यह चैक करो कि हिम्मत का पाँव बढ़ाया। मदद नहीं मिले, यह असम्भव है। सिर्फ थोड़ा सा हिम्मत का पाँव बढ़ाओ। जानते हो ना पहला शब्द क्या है? हिम्मते बच्चे, मददे बाप! बाप तो मुस्कराते रहते हैं वाह मेरे बच्चे लाडले बच्चे! निश्चय से, हिम्मत का पाँव जरा भी आगे करोगे। तो बाप पद्मगुणा मदद देने के लिए, हर एक बच्चे के लिए हमेशा तैयार है।

तेरा और मेरा

तन-मन-धन-सम्बन्ध, सभी त्याग किया? अर्थात् परिवर्तन किया? तन मेरा के बजाय तेरा। मन मेरा के बजाय तेरा। है एक शब्द का परिवर्तन, लेकिन इससे (इस त्याग से) भाग्य के अधिकारी बन गए। तो भाग्य के आगे यह त्याग क्या बड़ी बात है? नहीं ना! कभी-कभी बड़ी बात हो जाती है। तेरा कहा माना बड़ी बात को छोटी करना, मेरा कहा माना छोटी बात को बड़ी करना। क्या भी हो जाए, १००वें माले से भी बड़ी बात हो, समस्या हो लेकिन अगर तेरा, कहा तो समझो पहाड़ को रूई बना दिया, राई भी नहीं रूई, जो एक सेकेण्ड में उड़ जाए। सिर्फ तेरा कहना नहीं लेकिन मानना, सिर्फ मानना भी नहीं लेकिन जानना सिर्फ एक शब्द का परिवर्तन-सहज है ना। फायदा है नुकसान तो नहीं है ना। तेरा, कहने से सारा

बोझ बाप को दे दिया। तेरा है, तुम्ही जानो। आप सिर्फ निमित्त मात्र हो। न्यारे बन गए, प्यारे बन गए। परमात्मा के प्यारे। जो परमात्मा के प्यारे बनते हैं वे विश्व के प्यारे स्वतः बन जाते हैं। सिर्फ भविष्य की प्राप्ति नहीं, वर्तमान की भी प्राप्ति है। एक सेकेण्ड में करके देखो अनुभव। कोई भी बात आ जाए, तेरा कह दो, तेरा समझ के करो तो बोझ हल्का होता है या नहीं होता। अनुभव है ना! सभी अनुभवी बैठे हैं ना! होता क्या है? मेरा-मेरा कहने की बहुत आदत है। कई जन्मों की आदत है ना। तो तेरा-तेरा करके फिर मेरा कह देते हो। और मेरा माना और गए। फिर वह बात तो घंटे, दो घंटे या दो दिन में खत्म हो जाती है लेकिन जो तेरे से (बाप से) मेरा कह वापस ले लिया, उसका फल लम्बा चलता है। वह बात बार-बार स्मृति में आती रहती है। इसलिए बाप बच्चों को कहते हैं, अगर मेरा शब्द से प्यार है, आदत है, संस्कार है, कहना ही है तो 'मेरा बाबा' कहो! आदत से मजबूर हो ना, तो जब भी बुद्धि में मेरा शब्द आवे, तो 'मेरा बाबा' कहके खत्म करो! उनके मेरा-मेरा को एक 'मेरा बाबा' में समा दो।

बापदादा की बच्चों के प्रति आशा

अभी बापदादा सभी बच्चों के चेहरे सदा फरिश्ता रूप, वरदानी रूप, दाता रूप रहमदिल, अथक, सहजयोगी व सहज पुरुषार्थी देखने चाहते हैं। यह मत कहो कि बाबा! बात ऐसी थी ना लेकिन निभा दो! रूप मुस्कराता हुआ, शीतल, गम्भीर और रमणीकता दोनों का बैलेन्स हो। कोई अचानक आ जाए और आप समस्या के कारण या किसी कार्य के कारण, सहज पुरुषार्थी रूप में नहीं हो (आत्मिक स्वरूप की स्मृति में नहीं हो) तो वो क्या देखेगा! कोई भी समय कोई भी, किसी को भी, चाहे एक मास का हो या दो मास का (अपना व बाबा का परिचय मिले हुए और शिव पिता की मैं सन्तान हूँ यह जाने हुए चाहे एक मास हुआ या 2 मास) अचानक ही आपके फेस का कोई चित्र निकाले तो आपका चित्र ऐसा होना चाहिए, जैसा ऊपर सुनाया मुस्कराता, शीतल और रमणीक। दाता बनो, लेवता नहीं। कोई कुछ भी दे, अच्छा दे या बुरा भी देवे लेकिन आप बड़े ते बड़े भगवान के बच्चे, बड़ी दिल वाले, बुरे को भी स्वीकार लो लेकिन अपने अन्दर मत रखो, और दाता बन आप उसको सहयोग दो, स्नेह दो, शक्ति दो, कोई न कोई गुण

अपनी स्थिति द्वारा उसे गिफ्ट में दे दो। इतने बड़े दिल, बड़े ते बड़े बाप के बच्चे हो। रहम करो! दिल में उस आत्मा के प्रति और भी एक्स्ट्रा स्नेह इमर्ज करो। जिस स्नेह की शक्ति से वह स्वयं परिवर्तित हो जाए। ऐसे बड़े दिल वाले हो कि छोटी दिलवाले। समाने की शक्ति है। समा लो! सागर में कितना कचरा डालते हैं सागर कचरा डालने के बदले में कचरा नहीं देता। आप तो ज्ञान के सागर, शक्तियों के सागर के बच्चे मास्टर ज्ञानसागर, मास्टर शक्ति सागर हो।

जमा का खाता

बाबा देखते हैं, जो सच्ची दिल से निःस्वार्थ सेवा में आगे बढ़ते हैं, उन्हों के खाते में पुण्य का खाता बहुत अच्छा जमा हो जाता है। कई बच्चों का एक खाता है अपने पुरुषार्थ का, जो प्रालब्ध (भाग्य) बनाया उसका खाता। दूसरा है सन्तुष्ट रहकर सन्तुष्ट करने से दुआओं का खाता और तीसरा है सेवा का, यथार्थ योग युक्त, युक्ति युक्त सेवा की रिटर्न में पुण्य का खाता। यह तीनों खाते बाबा हर एक के देखते रहते हैं। अगर कोई का तीनों खातों में जमा होता है, उसकी निशानी है, वो सदा अपने को सहज पुरुषार्थी अनुभव करते हैं। दूसरों को भी उस आत्मा से सहज पुरुषार्थ की प्रेरणा स्वतः मिलती है। वो सहज पुरुषार्थी का 'सिम्बल' है। मेहनत नहीं करनी पड़ती। मुहब्बत बाप से, सेवा से और परिवार से भी, यह तीनों प्रकार की मुहब्बत मेहनत से छुड़ा देती है।

सारे दिन में बापदादा का साथ

अमृतवेले से लेकर जब उठते हो, तो परमात्म प्यार में लवलीन होकर उठते हो! परमात्म प्यार उठाता है। दिनचर्या की आदि परमात्म प्यार होता है। प्यार नहीं होता तो अमृतवेले उठ नहीं सकते। प्यार ही आपके समय की घंटी है। प्यार की घंटी आपको उठाती है। सारे दिन में परमात्म साथ हर कार्य कराता है। कितना बड़ा भाग्य है जो बाप स्वयं शिक्षा देने के लिए परमधाम को छोड़कर आपके पास आते हैं। ऊँचे ते ऊँचे बाप, स्वयं भगवान, ऊँचे ते ऊँचे धाम से आकर, ऊँचे ते ऊँचे बच्चों को पढ़ाते हैं। सतगुरु के रूप में हर कार्य के लिए श्रीमत देते हैं और साथ भी देते हैं। अगर सुनते

हो तो परमात्म टीचर से। अगर खाते भी हो तो उस बाप के साथ खाते हो, अकेले खाते हो तो आपकी गलती है। बाप तो कहते हैं, मेरे साथ खाओ। आप बच्चों का भी वायदा है, साथ रहेगें साथ खायेंगे, साथ पीयेंगे, साथ सोयेंगे और साथ चलेंगे। अकेले सोते हैं तो बुरे स्वप्न या बुरे ख्याल आते हैं। लेकिन बाप का इतना प्यार है तो सदा कहते हैं, मेरे साथ सोओ अकेले नहीं सोओ, उठते हो तो भी साथ, चलते हो तो भी साथ (क्योंकि माया देख लेती है, अगर बाप की अंगुली (साथ) छोड़ी तो वो तुरन्त निशाना बना लेती है।) अगर दफ्तर में भी जाते हो तो आप जानते हो हमारा डायरैक्टर स्वयं बाप है वह हमारे साथ है। हम तो निमित्त हैं। बिजनेस करते हो तो भी बिजनेस के आप ट्रस्टी हो, मालिक बाप है। कभी उदास हो जाते हो तो बाप फ्रैंड बनकर बहलाते हैं। कभी रोते हो तो बाप आँसू पोंछने के लिए भी आते हैं। आपके आँसू दिल की डिब्बी में मोती समान समा लेते हैं। अगर कभी-कभी नटखट होकर रूस जाते हो। रूसते भी बहुत मीठा-मीठा हो लेकिन बाप रूसे हुए को भी मनाते है। कोई बात नहीं, बच्चे आगे बढ़ो। जो कुछ हुआ बीती सो बीती करो! भूल जाओ। तो हर दिनचर्या में तुम खुदा दोस्त के साथ हो !

सम्बन्धों में विघ्न विनाशक बनने की विधि

कोई कैसा भी है, स्वयं को उसके साथ भी एडजेस्ट करने की विधि सीखो। कोई क्या भी करता है बार-बार विघ्नरूप बन सामने आता है, लेकिन यह विघ्नों में समय लगाना, आखिर कब तक! इसका भी समाप्ति समारोह करो। दूसरों को नहीं देखना, यह ऐसे करता है। मुझे क्या करना है? अगर वो पहाड़ है तो मुझे किनारा करना है। पहाड़ तो नहीं हटेगा। यह पहले बदले तो मैं बदलूं। यह तो ऐसे हुआ पहाड़ आगे बढ़े तो मैं बढ़ूँ। न पहाड़ हटेगा, न आप मंजिल पर पहुँच सकेंगे। इसलिए उस आत्मा के प्रति भी शुभ भावना रखते हुए इशारा दो और मन-बुद्धि से खाली हो जाओ। खुद अपने को उस विघ्न स्वरूप बनने वाले के सोच-विचारों में मत उलझाओ। हमको तो बाबा का नम्बर one बच्चा बनना है। ऐसे विघ्न स्वरूप या व्यर्थ संकल्प चलाने वाली आत्माओं के प्रति स्वयं परिवर्तन होकर उनके प्रति

शुभभावना रखते चलो। टाइम थोड़ा लगेगा, मेहनत भी लगेगी। लेकिन आखिर जो स्वपरिवर्तन करता है विजय की माला उसी के गले में पड़ती है। शुभभावना से अगर उसको परिवर्तन कर सकते हो तो करो, नहीं तो इशारा दो, अपनी रिसपॉन्सिबिल्टी खत्म करो। स्व परिवर्तन कर आगे उड़ चलो! यह विघ्न भी बहुत महीन धागा है। यही सोचते हैं कि यह तो सच्ची बात है ना, यह तो नहीं होना चाहिए। लेकिन कब तक देखते, कब तक टोकते रहेंगे। अब स्वयं को इन महीन धागों से भी मुक्त करो। मुक्ति वर्ष मनाओ।

संजीवनी बूटी

बापदादा बहुत बच्चों की रंगत देखते हैं। आज कहेंगे। बाबा! ओ मेरे मीठे बाबा! क्या कहूँ, क्या न कहूँ? आप ही मेरे संसार हो। बहुत मीठी-मीठी बातें करते हैं और 2-4 घंटे बाद ही कोई बात हो गई तो समझो भूत आ गया। बाबा के पास सभी का वो भूतों वाला (हैरान-परेशान चेहरे वाला) फोटो भी है। तो भूतों को भी बाबा देखते हैं कि कहाँ से आया, कैसे आया, कैसे भगा रहे हैं। यह खेल भी देखते हैं। कोई तो दिलशिकस्त भी हो जाते हैं। फिर बाबा को यह संकल्प भी आता है कि इनको कोई के द्वारा संजीवनी बूटी खिलाकर स्वस्थ करें। लेकिन वो मूर्च्छा में इतने मस्त होते हैं जो (बाबा के साथ रूपी) संजीवनी बूटी को देखते भी नहीं। ऐसे नहीं करना। सारा होश मत गँवाना। थोड़ा रखना। थोड़ा भी होश होगा तो बच जायेंगे।

आत्माओं की सेवा और जमा का खाता

अभी समय के प्रमाण आप हर निमित्त बनी, सदा याद और सेवा में रहने वाली आत्माओं को स्व परिवर्तन द्वारा विश्व परिवर्तन का वायब्रेशन, पॉवरफुल और तीव्रगति का बढ़ाना है। चारों ओर मन की, दुःख अशान्ति, मन की परेशानियाँ बहुत तीव्रगति से बढ़ रही हैं। बापदादा को विश्व की आत्माओं के ऊपर रहम आता है। जितना तीव्रगति से दुःख की लहर बढ़ रही है उतना ही आप सुखदाता के बच्चे अपने मन्सा शक्ति से, मन्सा सेवा से, सकाश की सेवा से चारों ओर सुख की अंजलि का अनुभव कराओ। बाप को तो पुकारते ही हैं लेकिन आप भी तो सुखसागर के बच्चे मास्टर

सुखदाता-शान्तिदाता हो। आज सबके पास सुख का, शान्ति का, निःस्वार्थ सच्चे प्यार का स्टाक जमा है। जमा की तो खुशी होती है ना। लेकिन जानते हो यह खजाना यह स्टाक बाँटने से और ही बढ़ता जाता है। दूसरे की शान्ति दी, गुणों का खजाना दिया, ज्ञान का खजाना दिया। यह खर्च नहीं हुआ बल्कि आपका स्टॉक में और ही जमा हो जाएगा। जानते हो किस रूप में, दुआओं के खातेके रूप में।

साथी और साक्षी

बापदादा ने पहले भी कहा है, दो शब्द ''साथी और साक्षी''। जब बापदादा को साथ अनुभव करते हो तो साक्षीपन की सीट सदा मजबूत रहती है। कहते सभी हो बापदादा साथ है, बापदादा साथ है लेकिन माया का प्रभाव भी पड़ता रहता है और कहते भी रहते हो बापदादा साथ है, लेकिन साथ को ऐसे समय पर यूज नहीं करते। किनारे कर देते हो। जैसे कोई साथ में होता है न, कोई और के साथ बातों में लग जाऐं तो उस साथ को बिल्कुल भूल जाते हैं उसका ख्याल भी नहीं रहता। तो बापदादा साथ हैं यह मानते भी हो, अनुभव भी करते हो। हरेक कहता है बाबा मेरा साथी है, मन से कहते हो या मुख से कहते हो। बाप साथ मौजूद हैं और अपनी परिस्थिति का सामना करने में इतने मस्त हो जाते हो कि देखते भी नहीं कि मेरे साथ कौन है? तो फिर बाप भी साथी के बजाय साक्षी हो जाते हैं (जो तुम कर रहे हो साक्षी बनकर उसे देखते रहते हैं)। ऐसे तो नहीं करो ना। जब साथी कहते हो तो साथ तो निभाओ। बाप को किनारे कर देते हो। ऐसे नहीं करो, बाप को अच्छा नहीं लगता तो अपनी साक्षीपन की सीट मत छोड़ो। जो अलग होकर पुरुषार्थ करते हो न तो थक जाते हो। आज मन्सा बाबा को अपने से अलग किया, कल वाचा, कल सम्बन्ध-सम्पर्क में भी किया। एक ही पुरुषार्थ करो। साक्षी का तख्त नहीं छोड़ना है और खुशनुमा तख्तनशीन साक्षी आत्मा कभी भी किसी समस्या से परेशान नहीं हो सकती। समस्या तख्त के नीचे आ जाएगी, दब जाएगी। आपके सामने सिर नहीं उठा सकेगी। परेशान नहीं करेगी। बस याद रखो बाप साथी है वह इस समस्या के प्रति कार्य कर रहा है, खुद साक्षी बन देखते जाओ, बाप की

इंस्ट्रक्शन्स् टचिंग के रूप में मिलती हैं, हल्के होकर उस अनुसार करते जाओ।

मरी हुई चींटी-माया

ब्राह्मण जीवन अर्थात् खुशी का जीवन। कभी-कभी बापदादा देखते हैं, कोई-कोई के चेहरे ऐसे होते हैं, (मुरझााए, उदास) बापदादा को ऐसा चेहरा देख रहम भी आता है और थोड़ा आश्चर्य भी लगता है। मेरे बच्चे और उदासं, हो सकता है क्या? नहीं ना। उदास अर्थात् माया के दास। लेकिन आप तो मायापति भगवान के बच्चे मास्टर मायापति हो। माया आपके आगे क्या है? चींटी भी नहीं लेकिन मरी हुई चींटी। दूर से लगता है जिंदा है, लेकिन होती मरी हुई है। सिर्फ दूर से परखने की शक्ति चाहिए। अब माया के बहुरूपों को पहचान लो, परख नहीं सकते हो तो उससे युद्ध करना शुरू कर देते हो, माया आ गई, माया आ गई और युद्ध करने से मन-बुद्धि थक जाते हैं। फिर कहते हो माया बड़ी प्रबल है। माया क्या है कुछ नहीं। आपकी कमजोरी ही भिन्न-भिन्न रूप माया के बना लेती है। बापदादा हर बच्चे को खुशनसीब के नशे में, खुशनुमा चेहरे में और खुशी की खुराक से तन्दरूस्त और सदा खुशी के खजानों से सम्पन्न देखना चाहते हैं।

परमात्मा द्वारा तीन सम्बन्धों की पालना

आज भाग्यविधाता बाप अपने विश्व में सर्वश्रेष्ठ भाग्यवान बच्चों को देख रहे हैं। हर बच्चे के भाग्य की महिमा स्वयं भगवान गा रहे हैं। बाप की महिमा तो आत्माऐं करती हैं लेकिन आप बच्चों की महिमा स्वयं बाप करते हैं। ऐसे कभी स्वप्न में सोचा था कि इतना श्रेष्ठ हमारा भाग्य है। दुनिया के लोग कहते हैं भगवान ने हमको रचा, लेकिन न भगवान का पता, न रचना का पता। आप हर एक भाग्यवान बच्चा अनुभव और फख्र से कहते हैं, हम शिववंशी हैं। हमको शिवबाबा ने ब्रह्मा बाप द्वारा (मैं आत्मा हूँ ज्योतिबिन्दु, मेरा पिता है परमात्मा, वह भी ज्योतिपुंज हैं। उनका नाम सदा शिव है क्योंकि वह कल्याणकारी हैं और मैं कोई परमात्मा का भक्त नहीं मैं तो उसका बच्चा हूँ जो उसका है वह सब कुछ मेरा ही है। उसकी याद से मैं उसकी समस्त शक्तियों को सहज प्राप्त कर रहा हूँ।) यह ज्ञान का तीसरा

नेत्र खोलकर हमको रचा है। इसलिए हम भाग्यविधाता ब्रह्मा (बड़ी माँ) के और शिव बाबा के बच्चे हैं। भगवान से डायरेक्ट मिलते हैं। न सिर्फ परमात्मा हमारा बाप है लेकिन वो हमारा शिक्षक भी है (हमें पढ़ाकर दिव्यगुणों से सजाकर मनुष्य से देवता बनाने के संस्कार हममें भरकर लायक बना रहा है)। वह हमारा सतगुरु भी है। (हमें क्या करना चाहिए, क्या नहीं, यह श्रीमत देता है और श्रीमत पालन करने के लिए शक्ति और साथ भी देता है)। ऐसे परमात्म प्यार परमात्म पालना के अन्दर पलने वाली हम भाग्यवान आत्माऐं हैं।

सच्ची खुशी बाँटने की सेवा

वर्तमान समय आप बच्चों की विश्व को यही सेवा की आवश्यकता है, जो चेहरे से, नैनों से, दो शब्दों से हर आत्मा के दुःख को दूर कर खुशी दे दूँ। आपको देखते ही खुश हो जाऐं। इसलिए आपके चेहरे सदा खुशनुमा मूरत रहें। क्यूँकि मन की खुशी सूरत से दिखाई देती है। कितना भी कोई भटकता हुआ, परेशान दुःख की लहर में आए। खुशी में रहना असम्भव समझते हैं लेकिन आपके सामने आते ही, आपकी मूरत, आपकी वृत्ति, आपकी दृष्टि आत्मा को परिवर्तन कर लेगी। आज मन की खुशी के लिए कितना खर्चा करते हैं। कितने मनोरंजन के नए-नए साधन बनाते हैं। वो हैं अल्पकाल के साधन। आपकी है सदाकाल की सच्ची साधना। तो सच्ची साधना उन आत्माओं को परिवर्तन कर लेगी। हाय-हाय ले आवें और वाह-वाह लेकर जाऐं। वाह, कमाल है। परमात्म आत्माओं की यह सेवा, समय प्रति समय जितना अल्पकाल के साधनों से भी परेशान होते जाऐंगे। ऐसे समय पर आपकी खुशी उन्हों को सहारा बन जाएगी। क्यूँकि आप हैं ही खुशनसीब।

श्रेष्ठ स्मृति में रह कार्य करना

हिम्मत है ना? क्या होगा, कैसे होगा, यह नहीं सोचो ! अच्छा है, अच्छा होना ही है, समझा! जो श्रेष्ठ स्मृति से कार्य करते हो वह सदा अच्छा ही है। यह कभी नहीं सोचो, पता नहीं क्या होगा। पता है, अच्छा होगा समझा! सदैव करावनहार बाप करा रहा है, मैं आत्मा निमित्त हूँ इस श्रेष्ठ

स्मृति में रहकर किया गया साधारण कार्य भी श्रेष्ठ बन जाता है। घर में पति व बच्चों की देखभाल भी यदि आत्मिक स्मृति में रहकर की जाये, कि ये आत्माऐं बाबा के बच्चे हैं। बाबा ने इसकी सेवा की जिम्मेदारी मुझे दी है, स्वयं सन्तुष्ट रहकर इन आत्माओं की सेवा करेंगे तो उन आत्माओं को भी सन्तुष्टता, प्रसन्नता अनुभव होगी और आपका यह कर्म भी श्रेष्ठ कर्म बन जाऐगा। श्रेष्ठ कर्म से, शुभ चिन्तन से स्वयं भी आत्मिक स्मृति में रहकर अन्यों को भी आत्मिक दृष्टि से देखने से संस्कार शुद्ध होते जायेंगे। हिम्मत रखोगे तो परमात्मा की मदद भी मिलेगी।

कमजोरी से छूटने की विधि

जो चीज अच्छी नहीं लगती उसे बाप को सौंप दो। लेकिन फिर उसे वापस मत लो। पहले कहते हो, हाँ बाबा, बस क्रोध मुक्त हो जाऐं। फिर कहते हो बाबा हमने तो छोड़ दी वह कमजोरी हमें नहीं छोड़ती। बाप कहते हैं -आप चल रहे हो और चलते हुए कोई काँटा लग जाए, उस समय क्या सोचेंगे कि यह मुझे छोड़ दे या मैं ही छोडूँ, तुम उसे झटक दोगे। अच्छा वह फिर हवा में उड़ती हुई आ जाए तो क्या करेंगे, रख लेंगे या फेंक देंगे? फेकेंगे ना! अगर गलती से भी आ गई दुबारा और आपको पसन्द नहीं है, तो भी क्या खराब चीज संभाल कर रखेंगे अलमारी में सजाकर! नहीं ना। फेंक देंगे। ऐसे फेकेंगे कि उसकी शक्ल भी दिखाई न दे। तो क्रोध क्यों वापस लेते हो। आपने उन कमजोरियों से इतना प्यार कर लिया है कि ये कमजोरियाँ आपको नहीं छोड़ेंगी, आपको ही उन्हें छोड़ना पड़ेगा। दृढ संकल्प और दृढ़ निश्चय से इसे बाप को सौंप दो। बार-बार रिवाइज करो। मैं सर्वशक्तिमान का बच्चा मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ और यह क्रोध मुक्त आत्मा का धर्म नहीं, मेरा धर्म तो शान्ति है! मैं शान्ति के सागर का बच्चा शान्त स्वरूप आत्मा हूँ। बाबा से मुझे शान्ति की शक्तिशाली किरणें प्राप्त हो रही हैं, मेरे चारों ओर फैल रही हैं।

सूक्ष्म लगाव की जंजीरें (किसी से प्रभावित मत होओ)

कोई व्यक्ति देखने में आपको सुन्दर लगता है चाहे सूरत से, चाहे कोई विशेषता से, चाहे गुण से, सेवा की विशेषता से, वैभव से (उसकी तरफ

बार-बार संकल्प का जाना आपकी आत्मिक शक्ति कम करता है)। यह सोचो, उस गुण का, उस विशेषता को देने वाला कौन है, उसको देखते हुए भी याद उस दाता को करो जिससे उसे यह विशेषता मिली है। (उससे प्रभावित होने से फिर देहभान आयेगा और बाबा पहला पाठ पढ़ाते हैं, स्वयं को भी आत्मा समझो, अन्यों को भी आत्मा जानो)।

हरेक को गिफ्ट एवं ग्रीटिंग देने की विधि

जो भी सम्पर्क में आए उसको कोई न कोई गिफ्ट देना। कोई हाथ खाली न जाए। कौन सी गिफ्ट देगें। फ्राख दिल बनकर किसी को शक्ति का वायब्रेशन दो। किसी को शान्ति, प्रेम आदि गुण का गिफ्ट दो। मुख से नहीं लेकिन अपने चेहरे और चलन से। और कुछ नहीं तो भी कम से कम छोटी सी सौगात ही देना, शुभभावना और शुभकामना की (शुभकामना करो यह मेरा प्यारा आत्मा भाई भी अपने निज आत्मा स्वरूप को, परमात्मा के सत्य स्वरूप को जान जाए), इस आत्मा भाई की भी उड़ती कला का पार्ट हो जाए। इसके लिए सहयोग दो, शुभभावना दो। कई बच्चे कहते हैं, हम देते हैं, वह लेते नहीं। चाहे वे बदले में अशुभ वायब्रेशन दें, तो भी आपका आक्यूपेशन क्या है? विश्व परिवर्तक! तो विश्व का परिवर्तन कर सकते हो, लेकिन उसने उल्टा बोल बोल दिया तो क्या आप उसे पॉजिटिव में परिवर्तन नहीं कर सकते। आप निगेटिव को भी पॉजिटिव में परिवर्तन कर हर एक को शुभभावना की गिफ्ट दो। दाता के बच्चे हो, दाता बन देते चलो तभी भविष्य में आपके राज्य में हर आत्मा सदा भरपूर रहेगी, यह इस समय के दाता बनने की प्रालब्ध (भाग्य) है। इसलिए हिसाब किताब नहीं करना कि इसने यह किया, इतनी बार किया। मास्टर दाता बन गिफ्ट देते जाओ और ग्रीटिंग क्या दोगे- सदा ऐसे बोल बोलो जैसे रत्न हों। जिससे अन्यों की दुआऐं मिलें। कभी साधारण बोल नहीं बोलो।

बोल कैसे हों

कोई-कोई बच्चे छोटी सी बात को विस्तार बहुत करते हैं। कोई जो ज्यादा बोलता है तो जैसे वृक्ष के विस्तार में बीज छिप जाता है। ऐसे ही समझते हैं कि हम विस्तार कर रहे हैं, समझाने के लिए। लेकिन विस्तार में

जो बात अपनी समझाना चाहते हैं तो उसका सार छिप जाता है। दूसरे वाली की एनर्जी वेस्ट बोलों से कम हो जाती है। दिमाग की एनर्जी भी कम हो जाती है। शार्ट एण्ड स्वीट यह दोनों शब्द याद रखो। यदि कोई और आपको कोई लम्बी बात सुनाए तो कहते हो ना, टाइम नहीं है सुनने का। लेकिन जब खुद सुनाते हैं तो टाइम भूल जाते हैं। इसलिए अपने संकल्प का खजाना, बोल का खजाना, शक्तियों का खजाना, गुणों का खजाना और समय का खजाना जमा करो।

तीन मास का अभ्यास, सदा काल का अनुभवी बना देगा

अगर आप (जो बाबा पढ़ाते हैं) उसे उमंग-उत्साह से तीन माह तक अभ्यास करते हैं, अपने जीवन में धारण करते हैं (यह न सोचते हुए कि पहले दूसरा बदले, वह भी तो मेरे साथ अच्छा करे) तो सदाकाल के लिए आपके भीतर यह अनादि और अविनाशी प्रेम, शान्ति, खुशी, दातापन के संस्कार इमर्ज हो जाऐंगे।

हिम्मत नहीं भी हो तो भी हिम्मत रखना (बाबा का महावाक्य) हिम्मत की मदद जरूर मिलेगी। प्यार हिम्मत नहीं भी है और बाबा ने कहा है कि हिम्मत रखना, तो बाबा की मदद मिलेगी। इस बात में निश्चय रख, जो हिम्मत का पहला कदम उठाते हैं, बाबा अपना सहारा देकर उसको अवश्य मदद करते हैं।

बाप से वरदान प्राप्त करने की विधि

अभी भी सच्चे दिल के स्नेह का रिटर्न वरदान प्राप्त कर सकते हो। वरदान प्राप्त करने का साधन है दिल का स्नेह। जहाँ दिल की स्नेह है, स्नेह वह ऐसा खजाना है जिस खजाने द्वारा बापदादा द्वारा जो चाहे अविनाशी वरदान प्राप्त कर सकते हो।

मास्टर दाता बन हर आत्मा को कुछ न कुछ दो

आप सभी अपना समय का खजाना और श्रेष्ठ संकल्पों का खजाना अभी औरों के प्रति लगाओ अपने प्रति ज्यादा समय और संकल्प कम लगाओ। औरों के प्रति लगाने से स्वयं भी इस सेवा का प्रत्यक्ष फल खाने

के निमित्त बन जाऐंगें। मन्सा सेवा, वाचा सेवा, कर्मणा सेवा सबसे ज्यादा चाहे ब्राह्मण, चाहे और जो भी सम्बन्ध-सम्पर्क में आते हैं उन्हों को कुछ न कुछ मास्टर दाता बन के देते जाओ, चाहे खुशी दो, शान्ति दो, आनन्द की अनुभूति कराओ प्रेम की अनुभूति कराओ। देना माना स्वतः ही लेना। निःस्वार्थ हो, जो भी जिस समय जिस रूप में आए जिस समय, जिस सम्बन्ध में, सम्पर्क में आए, कुछ लेकर जाऐ। आप मास्टर दाता के पास आकर खाली न जाए। चैक करो, जो भी आत्मा आई, उसे कुछ दिया या वह खाली चला गया। कोई माँगे या न माँगे। अखुट महादानी, महादाता स्वयं ही देता है खजाने मैसूर हैं तो देने के बिना रह नहीं सकता! अखण्ड महादाता बनो।

बाप समान बनना

जिस भी बच्चे को देखें, जो भी मिले, सम्बन्ध सम्पर्क में आए उन्हीं को यह लक्षण दिखाई दे कि ये जैसे परमात्मा बाप, ब्रह्मा बाप के गुण हैं वो बच्चों के सूरत और मूरत से दिखाई दे। जहाँ भी रहता है, जो भी उसका कर्मक्षेत्र हैं, हर एक बच्चे से बाप समान गुण और कर्म और श्रेष्ठ वृत्ति का वायुमण्डल अनुभव में आऐ। इसको बाबा कहते हैं बाप समान बनना।

बन्धन मुक्त बनना

सतयुग में या मुक्तिधाम में मुक्ति का अनुभव या जीवनमुक्ति का अनुभव नहीं कर सकेंगे। मुक्ति जीवनमुक्ति के वर्से का अनुभव अभी संगम पर ही करना है। जीवन में रहते हुए समय नाजुक होते भी, परिस्थितियाँ, समस्याऐं, वायुमण्डल डबल दूषित होते हुए भी इन सब प्रभाव से मुक्त, जीवन में रहते हुए इन सर्व भिन्न-भिन्न बन्धनों से मुक्त, एक भी सूक्ष्म बन्धन नहीं हो। ऐसे जीवन मुक्त बने हो या अन्त में बनेंगे। बापदादा अभी से सुना रहे हैं। अटेन्शन प्लीज! **हर एक ब्राह्मण बच्चे को बन्धनमुक्त, जीवन मुक्त बनना ही है!** (स्वयं को देह से न्यारा समझ मैं आत्मा हूँ परमात्मा पिता शिवबाबा ही एक मात्र मुझ आत्मा की सहायता कर सकते हैं, मेरी आत्मिक शक्तियाँ मुझे लौटा सकते हैं यह समझकर, निज देह की व देहधारी सम्बन्धियों की जिम्मेदारी भी पूरी तरह से परमात्मा को सौंप कर ही,

जो कुछ हो रहा है सब ड्रामा की भावी है, यह ज्ञान से बीती को और हो रही को दृष्टाभाव से देखें तो यहाँ रहते भी जीवनमुक्ति का अनुभव कर सकते हैं।)

बापदादा का प्यार

बच्चे अनेक हैं और बाप एक है फिर भी बच्चों को एक सेकण्ड भी भूलते नहीं क्योंकि सिकीलधे (प्यारे) हैं! देखो कहाँ-कहाँ से बाप ने आपको ढूँढा। आप ढूँढ सके? ढूँढते रहे, भटकते रहे लेकिन मिल न सके। बाप ने बच्चों को ढूँढ लिया। सबके मस्तक पर एक ही रूहानी रंग देखा, ज्योति बिन्दु। मेरा है यह देखा। न जाति देखी, न रंग-रूप तो बताओ बाप का कितना प्यार है!

हिम्मत रखने से सफलता की प्राप्ति

हर ब्राह्मण बच्चा विजयी है, सिर्फ हिम्मत को इमर्ज करो। हिम्मत तो है, समाई हुई है क्योंकि मास्टर सर्वशक्तिवान हो। अभी मन से सदा हिम्मत का हाथ उठा के रखना। बापदादा को खुशी है, नाज़ है कि मेरा एक-एक बच्चा अनेक बार की विजयी आत्माऐं हो। मायाजीत आत्माऐं हो। यह रूहानी नशा इमर्ज करो हम नहीं होंगे तो और कौन होगा। कार्य में बुद्धि बिज़ी हो जाती है तो यह नशा गुम हो जाता है। इसलिए बीच-बीच में चैक करो कि कर्म करते हुए भी रूहानीपन का, विजयी होने का यह नशा रहता है यदि निश्चय है (कि हम ही बाबा के बच्चे कल्प-कल्प विजयी हुऐ हैं, हमने पहले भी विकारों पर, माया पर जीत पाई है) तो नशा जरूर होगा।

मेहनत मुक्त बनने की विधि

बापदादा ने पहले भी कहा है कि जब बापदादा बच्चों को मेहनत करते हुए देखते हैं या माया से युद्ध करते हुए देखते हैं तो बच्चों की यह मेहनत बापदादा को अच्छी नहीं लगती। इसलिए निगेटिव और वेस्ट को समाप्त करो तो मेहनत मुक्त हो जाओगे। सब मौज में रहने वाले बनो, मेहनत करने वाले नहीं। मौज अच्छी लगती है या मेहनत। तो यह वर्ष मन से, संकल्प में भी मेहनत मुक्त बनो।

पुराने संस्कारों से दिलशिकस्त मत बनो

कई बच्चे कहते हैं कि कहीं-कहीं और ही जबकि समय समीप आ रहा है फिर भी शुरू में संस्कार (विकारी) इमर्ज नहीं होते थे। अब इमर्ज हो रहे हैं। इसका कारण है, यह संस्कार माया के वार का एक साधन है। अपना बनाने का और परमात्म मार्ग से दिलशिकस्त बनाने का। सोचते हैं कि अभी तक ऐसे ही हैं तो सफलता (समानता की) मिलेगी या नहीं मिलेगी। कोई न कोई बात में जहाँ कमजोरी होगी। उसी कमजोरी के रूप में माया दिलशिकस्त बनाने की कोशिश करती है, लेकिन बापदादा आप सभी भाग्यवान बच्चों को इशारा दे रहे हैं, घबराओ नहीं, माया के जाल को समझ जाओ। आलस्य और व्यर्थ, इसमें निगेटिव भी आ जाता है। इन दोनों बातों पर विशेष अटेन्शन रखो। समझ जाओ कि यह माया का वर्तमान समय का वार करने का साधन है। बाप के साथ सदैव अपने कम्बाइन्ड रूप का अनुभव करो। ऐसे नहीं कि बाप तो है ही मेरा, साथ है ही। साथ का प्रैक्टिकल अनुभव इमर्ज करो। तो यह माया का वार, वार नहीं होगा, माया की हार हो जायेगी। सिर्फ घबराओ नहीं, क्या हो गया, क्यूँ हो गया, हिम्मत रखो। बाप के साथ को स्मृति में रखो। चैक करो कि साथ है बाप का। नॉलेज है कि बाप साथ है। लेकिन बाप की पावर क्या है। ऑलमाइटी अथॉरिटी है बाप। तो सर्वशक्तियों की पॉवर इमर्ज करो। इसको कहा जाता है बाप के साथ का अनुभव होना। अलबेले मत बनो। परमात्म बाप के सिवाय (तुम आत्माओं का) और है ही कौन! बापदादा आपसे पूछते हैं कि अगर बाप साथ है, कम्बाइण्ड है तो पॉवर तुम्हारे हर कर्म में होनी चाहिए।

कन्ट्रोलिंग पावर से कर्मातीत बनने की विधि

मन की कन्ट्रोलिंग पॉवर को बढ़ाना है। जैसे हाथ को ऊपर उठाओ (उठाना चाहो) अगर क्रेक नहीं है तो हाथ ऊपर उठा लेते हो ना। ऐसे ही मन है तो तुम्हारी ही सूक्ष्म शक्ति उसे भी अपने कन्ट्रोल में लाओ। आर्डर करो स्टाप! तो स्टाप हो जाए। सेवा का सोचो तो सेवा में लग जाए। परमधाम में जाना हो, परमधाम में चला जाऊँ। तो जो सोचो वह आर्डर में हो। अभी इस शक्ति को बढ़ाओ, छोटे-छोटे संस्कारों में, युद्ध में समय नहीं गँवाओ। आज इस संस्कार को भगाया, कल उसको भगाया। कन्ट्रोलिंग पावर धारण करो

तो अलग-अलग संस्कारों में टाइम नहीं लगेगा। नहीं सोचना है (स्टॉप) नहीं बोलना है (स्टॉप) नहीं करना है (स्टॉप)। स्टॉप सोचा तो स्टॉप हो जाए। यह है कर्मातीत बनने की अवस्था तक पहुँचने की विधि। इस अवस्था से सेवा भी फॉस्ट होगी। क्योंकि एक ही समय पर मन्सा शक्तिशाली, वाचा शक्तिशाली, सम्बन्ध-सम्पर्क में चेहरा और चलन भी शक्तिशाली।

दिलखुश मिठाई सबको खिलाने की विधि

नये वर्ष में सबको गिफ्ट एवं ग्रीटिंग देते हैं ना। मिठाई खाते और खिलाते हैं। ब्राह्मण बच्चों के लिए संगमयुग की हर घड़ी नई है। हर श्वांस नया है। हर संकल्प नया है। इसलिए एक दिन नहीं सदा पूरा वर्ष सबको दिलखुश मिठाई (मीठे बोल शुभभावना और शुभकामना युक्त, आत्मिक स्थिति में रहकर बोले गए बोल) बाँटते रहना। कोई आपकी दिलखुश मिठाई अपने स्वभाव या संस्कार वश या किसी समस्या के कारण स्वीकार न करे तो भी दिलशिकस्त मत होना। आपने बाँटी है तो आपका आज्ञाकारी बनने का चार्ट बापदादा के पास जमा हो गया। यह मत देखना, मैने तो दिलखुश मिठाई खिलाई लेकिन यह तो नाराज हो गया। वो राज को नहीं जानता, इसलिए नाराज़ हो गया। आप तो राज को जानते हो ना। आप जानते हो यह हिसाब किताब या समस्या के वश है, आप आज्ञाकारी बनो।

खजाने जमा करने की सहज विधि

खजाने जमा करने की सबसे सहज विधि है-सबसे आसान सिर्फ छोटी-सी बिन्दी लगानी है। बिन्दी लगाई, कमाई हुई। आत्मा भी बिन्दी, बाप भी बिन्दी और ड्रामा को ड्रामा समझ फुलस्टाप लगाना, वो भी बिन्दी। बिन्दी आत्मा को याद किया, कमाई बढ़ गई। फिर बाप बिन्दी याद किया और खजाना जमा हो गया। कर्म में सम्बन्ध-सम्पर्क में आने वाली बातों पर ड्रामा के राज को जानने के कारण यह तो ड्रामा का सीन है, ऐसा ही होना था तो बीती को फुलस्टाप (बिन्दी) लगाई तो खजाना जमा हो गया। तो बताओ सारे दिन में कितनी बार बिन्दी लगाते हो। बाप ने आपको त्रिनेत्री (ज्ञान नेत्र, आत्मा, तीनों कालों का तीनों लोकों का ज्ञान दिया है) बनाया है इसलिये इन तीन बिन्दियों को सदा यूज़ करो। ब्रह्मा बाप समान बनने की

विधि भी यही है। अगर विदेही बनते हो तो भी विधि यही है बिन्दी बनना। अशरीरी बनते हो। कर्मातीत बनते हो, सबकी विधि है बिन्दी।

हलचल के तीन कारण

अशुद्ध और व्यर्थ सोचना, अशुद्ध और व्यर्थ बोलना, अशुद्ध और व्यर्थ करना अशुद्ध तो तुम ब्राह्मण बच्चे अब कम सोचते हो लेकिन व्यर्थ बहुत सोचते हो। व्यर्थ का तूफान हिला देता है। पहले सोच में आता है, फिर बोल में आता है, फिर कर्म में आता है। सोचने मे बहुत समय वेस्ट जाता है। जो समय भाग्य बनाने का है वह व्यर्थ सोचने में बीत जाता है। तो बाबा आज यह तीन बातें- व्यर्थ सोचना, व्यर्थ बोलना, व्यर्थ करना, इनकी गिफ्ट लेना चाहते हैं। दे दी गिफ्ट? अब यह नहीं कहना कि क्या करें उस समय मुँह से निकल गया। मुख पर दृढ़-संकल्प का बटन लगा दो। बाप को बच्चों से प्यार है, इसलिए बच्चों की मेहनत देख नहीं सकते। सभी मेहनत से दूर मुहब्बत के झूले में झूलते रहें। सिर्फ मुहब्बत के झूले में बैठ जाओ, मेहनत छूट जाएगी। बाप की छत्रछाया के अन्दर बैठो।

क्रोध के तीन रूप

क्रोध, ज्ञानी आत्मा के लिए महाशुत्र है क्योंकि क्रोध अनेक आत्माओं के सम्बन्ध-सम्पर्क में आने से प्रसिद्ध हो जाता है और क्रोध को देखकर बाप के नाम की ग्लानि होती है। कहने वाले यहीं कहेंगे कि देख लिया ज्ञानी तू आत्मा बच्चों को। क्रोध के अनेक रूप हैं। एक रूप तो आप अच्छी तरह से जानते हो, दिखाई देता है कि यह क्रोध कर रहा है। दूसरा क्रोध का सूक्ष्म रूप- ईर्ष्या, द्वेष, घृणा अन्दर में होती है। उसका स्वरूप है बाहर से जोर से बोलना या बाहर से रोब दिखाना। अन्दर में जब क्रोध होता है तो क्रोध अग्नि रूप होता है। अग्नि का काम है जलाना, जिससे वह व्यक्ति खुद भी जलता है, औरों को भी जलाता है। ऐसे ईर्ष्या, द्वेष, घृणा यह जिसमें अन्दर हैं वह इस अग्नि में अन्दर जलता रहता है बाहर से लाल-पीला नहीं होता। लाल-पीला फिर भी ठीक है लेकिन जो अन्दर से जलता है वह तो काला होता है। तीसरा रूप मीठा है, कहते हैं कि हम तो उसके कल्याण के लिए क्रोध कर रहे हैं (वैसे गुस्सा नहीं हैं) अब कल्याण है या नहीं यह

अपने से पूछो। **बाबा ने किसी को भी लॉ अपने हाथ में उठाने की छूट नहीं दी है।** लॉ उठाने वाले के अन्दर का रूप वही क्रोध का अंश होता है।

ज्ञानी तू आत्मा

सदा ज्ञान सागर और ज्ञान में समाया रहता है। ''इच्छा मात्रम् अविद्या'' सर्व प्राप्ति स्वरूप होता है। अंश मात्र में भी किसी स्वभाव-संस्कार के अधीन हैं, नाम-मान ओर शान के मंगता है, क्या-कैसे के क्वेश्चन में हैं, अन्दर से कुछ और बाहर से कुछ हैं, वे ज्ञानी तू आत्मा नहीं हैं। भक्ति के संस्कार अधीनता, माँगना, पुकारना, स्वयं को सम्पन्नता से दूर समझना इस प्रकार के संस्कार अंशमात्र भी नहीं होने चाहिए। बाप समान बनो।

छोटी-छोटी 'हाँ जी' द्वारा मार्क्स जमा करना

जब काम मिलता है तो मार्क्स जमा होती है। अगर लिखने का काम मिलता है तो लिखने से मार्क्स जमा होती है। अगर नहीं लिखा तो मार्क्स एक्ट्रा कम होगी। जो भी डायरेक्शन मिलती है चाहे डायरेक्ट बाप द्वारा मिलती है, चाहे निमित्त। आत्माऐं दादियों द्वारा मिलती है, उसको रिगार्ड देना आवश्यक हैं। इसमें न बहाना देना है, न अलबेलापन करना है। आगे के लिए बापदादा बता देता है कि मार्क्स जमा नहीं होगी। इसलिए उसको महत्त्व देना अर्थात् महान बनना। हल्की बात नहीं करो। अच्छा! बच्चे कहते हैं कि बापदादा तो जानते हैं ना! जानते हैं लेकिन कहाँ, क्यूँ। बहुत ऐसे कार्य हैं, छोटे-छोटे हैं। जिसको हाँ जी करने में एक्स्ट्रा मार्क्स जमा होते हैं। कई ऐसे स्टूडेण्ट हैं जो किसी भी पास्ट के संस्कार के वश बहुत अच्छे उमंग-उत्साह में बढ़ते हैं। लेकिन कोई न कोई सुनहरी धागा बहुत महीन धागा उनको आगे नहीं बढ़ने देता। ऐसे-ऐसे भी पुरुषार्थी हैं जो छोटी-छोटी कॉमन बातों में हाँ जी करने में मार्क्स ले लेते हैं और हो सकता है थोड़ी-थोड़ी मार्क्स इक्ट्ठी होते हुए वो आगे भी निकल सकते हैं। इसलिए सहज तरीका है छोटी-छोटी हाँ जी द्वारा मार्क्स जमा करते जाओ।

बच्चों की हिम्मत और बाप की मदद

आपकी हिम्मत और बाप की मदद। हिम्मत कम नहीं करना। देखो बाप की मदद मिलती है या नहीं। अनुभव भी सभी को है कि बाप की मदद समय पर हिम्मत रखने से मिलती है। मिलनी ही है, गैरन्टी है। हिम्मत आपकी और मदद बाप की। हिम्मत वाले तो हो। क्योंकि अगर हिम्मत नहीं होती तो बाप के बनते ही नहीं। बन गए इससे सिद्ध होता है कि हिम्मत है। सिर्फ छोटी सी बात करते हो कि समय आने पर हिम्मत को थोड़ा सा भूल जाते हो। (हिम्मत भी शक्ति है) समय पर सब शक्तियाँ समय प्रमाण यूज़ करना, इसको ही ज्ञानी तू आत्मा, योगी तू आत्मा कहा जाता है।

सेवा व स्वभाव संस्कार

स्वभाव संस्कारों को नहीं देखो। अगर देखते हो न कि इसने यह किया, इसने ऐसा कहा। तो इससे सेवा करो भी तो सफलता नहीं मिलती। (कभी देखने से वह आत्मा तुमसे दूर हो जाती है और तुम्हारी सेवा स्वीकार नहीं करती) इसलिए देखो ही नहीं। (वह कुछ भी कहे) बस हाँ जी, अच्छा जी यह दो शब्द हर कार्य में यूज करो। स्वभाव में सबके वैरायटी हैं और रहना भी है। **स्वभाव को देखा तो समझो सेवा खत्म।** बाबा करा रहा है, बाबा का काम है। बाबा को देखो।

बाप को प्रत्यक्ष करना

बापदादा सभी बच्चों से यह प्रत्यक्षता चाहते हैं जैसे वाणी द्वारा प्रत्यक्षता करते हो। वाणी का प्रभाव पड़ता है, उससे भी ज्यादा प्रभाव गुण और कर्म का ज्यादा पड़ता है। हर एक बच्चे के नयनों से यह अनुभव हो कि इन्हों के नयनों में कोई विशेषता है, साधारण नहीं अनुभव करें। अलौकिक अनुभव करें। उनके मन में स्वयं ही प्रश्न उठे कि ये कैसे बने, कहाँ से बने। स्वयं ही पूछें कि इन्हें बनाने वाला कौन? ऐसे **अपने बाप समान बनने की स्थिति द्वारा बाप को प्रत्यक्ष करो।** आजकल मैजोरिटी आत्माऐं सोचती है कि इस साकार सृष्टि में इस वातावरण में रहते हुए भी क्या ऐसे कोई आत्माऐं बन सकती हैं तो आप उन्हों को यह प्रत्यक्ष में दिखाओ कि बन सकते हैं और हम बने हैं।

बच्चों की भाग्य रेखाऐं

आज बाप अपने बच्चों की भाग्य रेखाऐं देख हर्षित हो रहे हैं। पूरे कल्प (सृष्टि चक्र का समय) तो आप जैसा श्रेष्ठ भाग्य किसी धर्मात्मा, महात्मा, राज्याधिकारी आत्मा का भी इतना बड़ा भाग्य नहीं है लेकिन संगमयुगी आप श्रेष्ठ आत्माओं का है। (संगमयुगी-कलयुग के अन्त और सतयुग के आरम्भ का समय, जो बच्चे बाबा का कहना मान दिव्य गुण धारण करने का पुरुषार्थ करते हैं उनके लिए यह युग संगमयुग है।) मस्तक में चमकती हुई ज्योति (आत्म स्मृति) की श्रेष्ठ रेखा देख रहे हैं। नयनों में स्नेह और शक्ति की रेखाऐं स्पष्ट हैं। मुख में मधुर श्रेष्ठ वाणी की रेखाऐं चमक रही हैं। होठों पर रूहानी मुस्कराहट, रूहानी खुशी की झलक की रेखा दिखाई दे रही है। हृदय में देखो, दिलाराम की लव में लवलीन रहने की रेखा स्पष्ट है! हाथों में देखो, दोनों ही हाथों में सब खजानों से सम्पन्न होने की रेखा देखो! पाँवों में देखो कि कदम में पद्म की प्राप्ति की रेखा स्पष्ट है! कितना बड़ा भाग्य है।

बुराई को देखने की मन की आँख बन्द रखना

आज से हर एक अपने में देखो। दूसरे का नहीं देखो। दूसरे की बातें देखने के लिए ये आँख तो बन्द नहीं कर सकते लेकिन मन की आँख बन्द करना। दूसरा यह करता है, तीसरा वह करता है, यह देखने वाली मन की आँख बन्द करो। **बाप बहुत फोर्स देकर कहते हैं, अगर कोई विरला महारथी भी कोई ऐसी कमजोरी करे तो भी देखने और सुनने के लिए अन्तर्मुखी हो जाओ।** बाबा ने बहुत बार देखा है कि मैजोरिटी बच्चे महारथियों की विशेषताओं को कम देखते हैं, उनकी कमजोरी को ज्यादा देखते हैं और कहते हैं, जब इन्हों में भी यह कमी है तो हम तो इनसे अभी बहुत पीछे हैं। जब यह बदलेंगे तब हम भी बदल जायेंगे। लेकिन महारथियों की तपस्या और उनका बहुतकाल का पुरुषार्थ उनको एडिशन मार्कस् दिलाकर भी पास विद् ऑनर करा लेगा। अगर आप इसी इन्तजार में रहेंगें तो धोखा खा जायेंगे। महारथियों का फाउन्डेशन निश्चय, अटूट अचल है। इसलिए कभी भी मन की आँख को इस बात के लिए नहीं खोलना। बन्द रखो।

बाबा की चाहना मास्टर दाता बनो, महान सहयोगी बनो

बापदादा यही चाहते हैं कि अब तुम पुरुषार्थ के प्रालब्ध स्वरूप बन करके दिखाओ। बाबा करके दिखायेंगे-बच्चे ऐसा कहते हैं। **करके दिखायेंगे क्या? अभी करके दिखाओ, और क्या विनाश के समय करके दिखाओगे।** इसकी विधि बहुत सहज है। अब मास्टर दाता बनो। बाप से लिया है और लेते भी रहो। लेकिन आत्माओं से लेने की भावना नहीं, यह कर ले तो ऐसा हो, यह बदले तो मैं बदलूँ। यह लेने की भावना है। ऐसा हो तो ऐसा हो यह नहीं, मुझे करके दिखाना है। हो जाए तो नहीं, होना ही है और मुझे करना है। मुझे रहमदिल बनना है। मुझे शान्ति की वायब्रेशन्स् देनी हैं। मुझे गुणों का सहयोग देना है। मुझे शक्तियों का सहयोग देना है। मास्टर दाता बनो। लेना है तो एक बाप से लो। दाता बनो। बड़े दिल वाला बनो। देते रहो। देना आता है या सिर्फ लेना आता है? अब जो जमा किया है, वह दो। आपस में ब्राह्मण आत्माऐं भी मास्टर दाता बनो। और दे तो मैं दूँ। नहीं, मुझे देना है। यह क्यूँ करता? यह क्यूँ कहता, यह सोच मत करो। रहमदिल बन अपने गुणों का अपनी शक्तियों का सहयोग दो इसको कहा जाता है मास्टर दाता, महा सहयोगी।

बाबा को राजी करने की सहज विधि

बाबा को राजी करने का सहज साधन है 'सच्ची दिल'। सच्ची दिल पर साहेब राजी! हर कर्म में सत्यावादी। सत्यता महानता है। जो सच्ची दिल वाला है वह सदा राजयुक्त होगा अर्थात् राज को समझ कर चलने वाला। हम राजयुक्त हैं या नहीं इसको परखने की विधि है-अगर राज़ (ड्रामा का) जानता है तो वह कभी भी अपने स्वस्थिति से नाराज नहीं होगा अर्थात् दिलशिकस्त नहीं होगा और संकल्प में भी, वृत्ति। से भी, स्मृति से भी, दृष्टि से भी किसी को नाराज नहीं करेगा। क्योंकि वह अपने व सबके संस्कार-स्वभाव को जानने वाला राज़युक्त है। तो बाप को राजी करने की विधि है-राजयुक्त चलना अर्थात् न अपने अन्दर नाराज़गी आए और न औरों को नाराज करें।

विश्व कल्याणकारी आत्माऐं बनने की विधि

(श्रेष्ठ भावना के आधार से सर्व को शान्ति, शक्ति की किरणें देने वाले 'विश्व कल्याणकारी भव' का हम बच्चों को वरदान मिला है) जैसे बाप के संकल्प वा बोल में, नयनों में सदा ही कल्याण की भावना या कामना है। ऐसे आप बच्चों के संकल्प में विश्व-कल्याण की भावना, कामना भरी हुई है। **कोई भी कार्य करते हुए विश्व की सर्व आत्माऐं इमर्ज हों।** मास्टर ज्ञान सूर्य बन शुभ भावना वा श्रेष्ठ कामना के आधार पर शान्ति व शक्ति की किरणें देते रहो। तब कहेंगे विश्व कल्याणकारी आत्मा। इसके लिए पहले स्वयं स्वतन्त्र बनो। (स्वयं की हद की इच्छाओं से ऊपर उठकर स्वयं को बेहद का (विश्व का) सेवाधारी समझो जैसे हमारे पिता शिवबाबा बेहद के हैं ऐसे ही हम उनके बच्चे भी बेहद के हैं इस भावना से विश्व कल्याणकारी बन सकते हैं।

पहले स्व-कल्याण फिर पर-कल्याण

दूसरों का कल्याण करते-करते अपना कल्याण तो नहीं भूल जाते हो? जब दूसरों के प्रति ज्यादा अटेन्शन देते हो तो अपने अन्दर जो टेन्शन चलता है उसको नहीं देखते हो। पहले अपने टेन्शन पर अटेन्शन दो फिर विश्व में अनेक प्रकार के जो टेन्शन हैं उन्हें खलास कर सकेंगे। पहले अपने आप को देखो। अपनी सर्विस फर्स्ट, अपनी सर्विस की तो दूसरों की सर्विस स्वतः हो जाएगी। अपनी सर्विस को छोड़ दूसरों की सर्विस में लग जाने से समय और संकल्प ज्यादा खर्च लेते हो। इस कारण जो जमा होना चाहिए वह कर नहीं पाते। तो अब जमा करना भी सीखो। शक्ति न होने के कारण निर्विघ्न नहीं हो पाते। इसलिए समाने की शक्ति धारण करो।

स्वयं की शक्तिशाली वृत्ति। से वायुमण्डल को पावन बनाओ

हरेक को ऐसा समझना चाहिए कि मुझे अपनी स्वयं की पावरफुल वृत्ति। से जो भी अपवित्र व कमजोरी का वायुमण्डल है उसको मिटाना है। **कोई पतित वायुमण्डल का वर्णन भी नहीं करना है।** वर्णन किया तो जैसे कहावत है ना- कि पॉव को देखने वाले पर भी पाप होता है। अगर कोई भी कमजोर वायुमण्डल का वर्णन भी करते हैं तो यह भी पाप है क्योंकि उस

समय बाप को भूल जाते हैं। जहाँ बाप को भूले तो वहाँ पाप जरूर हो जाता है। बाप की याद होगी तो पाप नहीं हो सकता। इसलिए वर्णन भी नहीं करना चाहिए जबकि बाप का फरमान है तो मुख से सिवाए ज्ञान रत्नों के और कोई एक शब्द भी व्यर्थ नहीं निकलना चाहिए। वायुमण्डल का वर्णन करना - यह भी व्यर्थ हुआ। जहाँ व्यर्थ है वहाँ समर्थ की स्मृति नहीं। तो समर्थ बाप के साथ कम्बाइन्ड रहकर मास्टर सर्वशक्तिमान की स्थिति में रहकर वायुमण्डल को पावन बनाओ। जब तुम मास्टर पतित पावन आत्माओं को पावन बना सकते हो तो क्या वायुमण्डल को पतित से पावन नहीं बना सकते।

स्वमान में रहने से फरमान की पालना

स्वमान से 'स्व' शब्द निकाल देते हैं, स्वमान को भूल जाते है। मान में आने से फरमान खत्म हो गया ना। इसी एक शब्द की गलती होने से अनेक गलतियाँ हो जाती है। फिर मान में आकर बोलना, चलना, करना सभी बदल जाता है। सिर्फ एक शब्द कट होने से, जो वास्तविक स्टेज है उससे कट हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में आने के कारण ही पुरुषार्थ व सर्विस में सफलतामूर्त नहीं बन पाते, मेहनत ज्यादा प्रत्यक्ष फल कम होता है। चलते-चलते थक जाते हैं। हुल्लास कम होते-होते आलस्य आ जाता है और आलस्य के साथ अन्य विकार भी आ जाते हैं। सिर्फ एक शब्द कट करने के कारण न स्वयं सन्तुष्ट रहते, न दूसरों को सन्तुष्ट कर पाते। इसलिए कभी भी अपनी उन्नति का जो प्रयत्न करते हो वा सर्विस का प्लैन बनाते हो, तो प्लैन बनाने और प्रैक्टिकल में लाते समय भी पहले अपने स्वमान की स्थिति में स्थित हो, फिर प्लैन बनाओ और प्रैक्टिकल में लाओ। अगर स्थिति को छोड़कर प्लैन्स बनाते हो तो उसमें कोई शक्ति नहीं रहती। बिगर शक्ति सफलता नहीं मिलती। अपनी स्थिति में भी संकल्पों की क्वान्टिटी पर नहीं, क्वालिटी पर ध्यान दो।

सहज राजयोग

आत्मिक स्वरूप का अभ्यास

मैं एक आत्मा हूँ... मुख द्वारा बोलने वाली.... आँखों द्वारा देखने वाली... कानों द्वारा सुनने वाली... इस शरीर को चलाने वाली एक चैतन्य शक्ति हूँ.... मैं आत्मा अति सूक्ष्म ज्योतिबिन्दु हूँ.... मैं आत्मा सत्य हूँ... चैतन्य हूँ... आनन्द स्वरूप हूँ... यह शरीर मेरा एक वस्त्र है... मैं आत्मा इस देह रूपी वस्त्र को धारण कर सृष्टि मंच पर पार्ट बजा रही हूँ.... (देखें भृकुटि के मध्य चमकता हुआ वह दिव्य सितारा... जो वास्तव में मैं हूँ...) मैं आत्मा इस साकार दुनिया से दूर... इस आवाज की दुनिया से दूर... सूर्य-चाँद-तारागण से भी पार... अखण्ड ज्योर्तिमय ब्रह्मतत्व... शान्तिधाम... परमधाम की निवासी हूँ... (मन बुद्धि द्वारा इस नीले आकाश के पार उस सुनहरे लाल रंग के प्रकाश से भरपूर उस परमधाम में अपनी बुद्धि स्थिर करें...) पाँच तत्वों से पार इस घर में सर्वत्र शान्ति है... पवित्रता है... प्रकाश ही प्रकाश है... मैं आत्मा परमपिता परमात्मा शिवबाबा की सन्तान हूँ... जो रूप में तो तेजोमय बिन्दु हैं लेकिन गुणों के वे सिन्धु हैं... मन-बुद्धि को उस तेजोमय ज्योतिपुंज पर स्थिर करें.... जिनसे प्रकाश और शक्ति की असंख्य किरणें दूर-दूर तक फैल रही हैं..... ओम शान्ति्

शान्त स्वरूप का अभ्यास

मैं आत्मा शान्त स्वरूप हूँ.... शान्ति के सागर शिवबाबा से शान्ति की असंख्य शीतल किरणें मुझ आत्मा में समा रही हैं..... शिवबाबा की याद से मैं आत्मा शान्ति से भरपूर होती जा रही हूँ.... कुछ क्षण इस अवस्था में टिकें (महसूस करें उस अद्भुत शान्ति के अहसास को...) अब मैं आत्मा पुनः भृकुटि के मध्य में हूँ... शान्ति की ये शीतल किरणें मुझ आत्मा से इस देह में समा रही हैं.... मेरी सभी कर्मेन्द्रियाँ पावन व शीतल होती जा रही हैं.... मुझ आत्मा से फैलती हुई शान्ति की किरणें मेरे चारों तरफ शान्ति का ओरा बना रही हैं... मेरे समीप आने वाली सभी आत्माऐं इन शान्ति के वायब्रेशन्स् को प्राप्त कर शान्ति का अनुभव कर रही हैं..... मुझ आत्मा से फैलती हुई शान्ति की यह शीतल किरणें प्रकृति के पाँचों तत्वों- धरती, जल, वायु, अग्नि व आकाश को भी शीतल वा शान्ति से भरपूर कर रही हैं.....

ओम शान्ति्

प्रेम स्वरूप का अभ्यास

मैं एक आत्मा हूँ..... मैं प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ..... मेरा वास्तविक स्वरूप प्रेम है..... निःस्वार्थ प्रेम..... वह प्रेम जिसमें सम्पन्नता है..... जिसमें सिर्फ देने की इच्छा है..... बेहद सुख है..... प्रेम की उन्मुक्त धारा मुझ आत्मा में बह रही है... सर्वप्रथम मैं आत्मा स्वयं के प्रति प्रेम का अनुभव कर रही हूँ.... मैं आत्मा जो हूँ.. जैसी हूँ.. स्वयं को स्वीकार कर सन्तुष्ट हूँ..... मैं आत्मा अपने गुणों को सामने रख.... उन्हें देने वाले शिवबाबा के प्रति आज मेरा हृदय कृतज्ञ हो रहा है.... मेरे मन में शिवबाबा के प्रति बेहद स्नेह का एक सागर उमड़ रहा है.... प्रेम के सागर शिवबाबा की सन्तान मैं आत्मा प्रेम स्वरूप हूँ... मेरे पिता शिवबाबा प्रेम के सागर हैं.... निश्छल... सरल... अगाध प्रेम के उस स्त्रोत के सम्पर्क में आकर मैं आत्मा प्रेमानन्द का अनुभव कर रही हूँ... प्रेम के प्रकम्पन अब मैं विश्व की आत्माओं तक पहुँचा रही हूँ.... प्रेम की शक्ति हद की अनेक दीवारों को तोड़कर सर्व आत्माओं को एकता के सूत्र में बांधकर 'वासुदेव कुटुम्बकम्' का स्वप्न साकार कर सकती है.... प्रेम की यह निर्मल धारा, अनेक दिलों की जन्मों की प्यास बुझा रही है..... जितना-जितना मैं आत्मा इस प्रेम के प्रकाश को फैला रही हूँ..... उतना-उतना मैं स्वयं भी भरपूर होती जा रही हूँ.... परमात्म प्रेम के इस शीतल फव्वारे के नीचे... मुझ आत्मा की जन्म-जन्म की प्यास बुझ रही है... अब मैं आत्मा तृप्त हूँ..... मैं आत्मा शिवबाबा के बेहद समीप हूँ..... प्रेम के सागर के साथ का यह अनुभव मुझे धन्य-धन्य कर रहा है.... यह अनुभव अन्य आत्माओं को कराकर सबका मिलन शिवबाबा से कराऊँगी.... जिससे पुनः वह स्नेहमयी दुनिया इस धरा पर आ सकेगी, जिसका हम सबको इन्तजार है.....

ओम शान्ति्

शक्ति स्वरूप का अभ्यास

मैं एक शक्ति स्वरूप आत्मा हूँ..... मीठे बाबा! आप सर्वशक्तिवान हैं..... सर्वशक्तियों के दाता हैं..... मैं आपकी सन्तान मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ..... आपकी याद में रहने से मैं आत्मा सर्वशक्तियों को अपने अन्दर भर रही हूँ... मैं आत्मा बीज स्वरूप हूँ.... लाइट हाउस... माइट हाउस हूँ.... विश्व कल्याणकारी हूँ..... मैं इस प्रकाश और शक्ति को सारे विश्व में फैला रही हूँ.... प्रकृति के पाँचों तत्व भी पावन व शक्तिशाली बन रहे हैं....

ओम शान्ति्

पवित्र स्वरूप का अभ्यास

मैं आत्मा पवित्रता के सागर की सन्तान पवित्र स्वरूप आत्मा हूँ..... बाबा से पवित्रता की किरणें मुझ आत्मा में समा रही हैं..... मुझ आत्मा को पावन बनाती हुई यह किरणें मेरी देह के सभी अंगों-कोशिकाओं को पावन बनाती हुई मेरे ऊपर से होती हुई धरती को.. जल को पावन बना रही हैं.....

ओम शान्ति्

ज्ञान स्वरूप का अभ्यास

ज्ञान सूर्य की सन्तान मैं मास्टर ज्ञान सूर्य बाबा की किरणों द्वारा पूरे विश्व के अज्ञान अन्धकार को मिटा रही हूँ..... अपनी निज शान्त स्थिति का अनुभव कर रही हूँ..... मैं आत्मा परमपिता परमात्मा की सन्तान हूँ..... जैसे मैं आत्मा ज्योतिबिन्दु हूँ.... वैसे ही परमपिता परमात्मा भी अति सूक्ष्म ज्योर्तिबिन्दु स्वरूप हैं.... रूप में बिन्दु होते हुए भी वे सर्वगुणों में सिन्धु हैं.... सागर हैं.... वे सर्वात्माओं का कल्याण करने वाले हैं.... इसलिए उनका नाम कल्याणकारी शिवबाबा है.... वे सदा जन्म-मरण से मुक्त हैं..... सुख-दुःख से न्यारे हैं..... एकरस और अपरिवर्तनीय हैं.... शिवबाबा ज्ञान के सागर हैं..... पवित्रता के सागर हैं..... सर्वशक्तियों के सागर हैं..... सुख के सागर हैं..... सर्वशक्तिवान हैं..... मैं आत्मा उनके बेहद समीप हूँ..... शिवबाबा प्रेम के सागर हैं..... आनन्द के सागर हैं..... शान्तिधाम... ज्योति के देश में मैं अपने परमपिता शिवबाबा के संग में सर्वगुणों का अनुभव कर रही हूँ.....

ओम शान्ति्

योगाभ्यास के समय बाबा से रूहरिहान (रूह अर्थात् आत्मा की परमात्मा से बातचीत)

परम प्यारे शिवबाबा, आप कितने महान हैं, ज्योतिस्वरूप हैं, सर्वगुणों के सागर हैं..... सर्वशक्तिवान हैं..... शिवबाबा आप मेरे सच्चे मात-पिता हैं..... मैं आत्मा आपकी सन्तान भी ज्योतिबिन्दु स्वरूप हूँ..... बाबा आपने मुझे अपना बच्चा बनाकर, परम प्यार देकर मेरी जन्म जन्मान्तर की थकान दूर कर दी है..... अतिन्द्रिय सुख एवं आनन्द का प्रकाश और शक्ति उतर-उतर कर चारों ओर फैल रही हैं.....

शिवबाबा, आप मेरे परम शिक्षक भी हैं..... आपने मुझे ज्ञान का तीसरा नेत्र देकर त्रिनेत्री बना दिया है..... तीनों लोकों का ज्ञान देकर त्रिकालदर्शी, त्रिलोकीनाथ बना दिया है..... आपने ही मुझे ज्ञान दिया कि सतयुग के आरम्भ में इस भारत भूमि पर श्रीलक्ष्मी-श्रीनारायण का राज्य था..... सुख, शान्ति, समृद्धि सब कुछ प्राप्त था..... यही सच्चा स्वर्ग कहलाता था..... अब आप पुनः स्वर्ग की स्थापना कर मुझ आत्मा को दिव्य गुणों से भरपूर कर मुझे पुरुषोत्तम देवता बनने के लिए ज्ञान और योग की शिक्षा दे रहे हैं.....

बाबा आप मेरे सच्चे सतगुरु भी हैं, आपने ही मुझे मुक्ति-जीवनमुक्ति का रास्ता दिखाया है.... आप मुझे सच्चा मार्गदर्शन करा रहे हो... ओ जीवन के सहारे बाबा! आप ही मेरे मन के सच्चे मीत हो... बन्धु और सखा हो.... स्वामी हो..... पतित पावन भी हो..... आपकी याद से मैं आत्मा पावन बनती जा रही हूँ.... मेरा जीवन धन्य-धन्य हो गया है... जो पाना था वह सब कुछ मैंने आपसे पा लिया है.... आपसे सब सम्बन्धों का प्यार मिल रहा है.... यह कितना सुन्दर अनुभव है... शिवबाबा, आपने मुझे परमात्म अभिमानी बना दिया है.... अब मैं आपका हाथ और साथ कभी नही छोडूँगी.... आपसे मिलने वाली असीम शान्ति, प्रेम, शक्ति, ज्ञान, पवित्रता, सुख और आनन्द को पूरे विश्व में फैलाऊँगी..... शुक्रिया बाबा..... ओम शान्ति्

सहज राजयोग

सहज राजयोग का आधार है, योगी स्वयं को सर्वप्रथम आत्मा निश्चय करे। अगर हम अपने आपको देह समझेंगे तो हम परमात्मा के साथ कभी भी योगयुक्त नहीं हो सकेंगे। देह समझने से यही संकल्प आयेंगे - ''मैं पिता हूँ'' तो बच्चे याद आयेंगे, ''मैं शिक्षक हूँ'' तो विद्यार्थी याद आयेंगे। ''मैं व्यापारी हूँ'' तो ग्राहक याद आयेंगे। लेकिन जब स्वयं को आत्मा निश्चय करेंगे, तब परमात्मा ही याद आयेगा। इसलिए राजयोग की पहली सीढ़ी है- आत्मा और परमात्मा के पूर्ण परिचय के आधार पर दोनों में निश्चय!

जैसे तार द्वारा बल्ब का कनेक्शन पॉवर हाउस से जोड़ देने से बल्ब में लाइट आने लगती है, वैसे ही परमात्मा की याद... बिना तन्तु के ऐसी तार है जिस द्वारा आत्मा का कनेक्शन परमात्मा से जुड़ जाता है और जो परमात्मा की शक्तियाँ हैं वह स्वतः आत्मा में समाने लगती हैं... जिससे आत्मा शान्ति, प्रेम, पवित्रता, शक्ति, ज्ञान, सुख और आनन्द को प्राप्त कर पुनः शक्तिशाली हो जाती है। जिसे हम याद करते हैं, जिसका संग करते हैं, धीरे-धीरे हम उसके जैसे बनते जाते हैं..... ओम शान्ति्

मैं एक आत्मा हूँ (देखें भृकुटि के मध्य एक चमकता हुआ एक दिव्य ज्योर्तिबिन्दु सितारा...) मैं आत्मा.... इस शरीर को चलाने वाली.... आँखों द्वारा देखने वाली... मुख द्वारा बोलने वाली... कानों द्वारा सुनने वाली... एक चैतन्य शक्ति हूँ.... मैं आत्मा अति सूक्ष्म ज्योर्तिबिन्दु हूँ..... चमकता हुआ दिव्य सितारा हूँ.... मैं अविनाशी हूँ.... सत्य हूँ.... आनन्द स्वरूप हूँ.... यह शरीर मेरा रूप है.... इस पर सवार मैं आत्मा रथी हूँ.... यह शरीर मेरा वस्त्र है..... इसको धारण कर मैं आत्मा एक्टर समान इस सृष्टि पर पार्ट बजा रही हूँ..... मैं आत्मा भृकुटि में विराजमान होकर शरीर की कर्मेन्द्रियों द्वारा कर्म करती हूँ..... और कर्मेन्द्रियों द्वारा ही सुख या दुःख का अनुभव करती हूँ.....

मैं आत्मा वास्तव में इस आवाज की दुनिया से दूर, सूर्य-चाँद-तारागण से पार... पाँच तत्वों की दुनिया से भी पार..... अखण्ड ज्योर्तिमय ब्रह्म महतत्व शान्तिधाम.... परमधाम की निवासी हूँ.... वहाँ से इस सृष्टि रंग-मंच पर आकर मैंने जन्म-जन्मान्तर यहाँ अनेक नाम-रूप वाले शरीर लेकर पार्ट बजाया..... मैं आत्मा अब बुद्धियोग के द्वारा अपने घर जा रही हूँ..... आहा हा!! पाँच तत्वों से पार इस घर में सर्वत्र शान्ति है..... पवित्रता है..... प्रकाश है.... असीम शान्ति है.....

ओम शान्ति्

Divine Virtues: -

1.	ACCURACY	यथार्थता
2.	APPRECIATION	गुणग्राहकता
3.	BENEVOLENCE	परोपकार
4.	CAREFREE	निश्चिन्तता
5.	CHEERFULNESS	हर्षितमुखता
6.	CLEANLINESS	स्वच्छता
7.	CONTENTMENT	सन्तुष्टता
8.	CO-OPERATION	सहयोग
9.	COURAGE	साहस
10.	DETACHMENT	न्यारापन
11.	DETERMINATION	दृढ़ता
12.	DISCIPLINE	अनुशासन
13.	EASYNESS	सरलता
14.	EGOLESSNESS	निरहंकारिता
15.	ENERGETIC	स्फूर्ति
16.	FARSIGHTEDNESS	दूरदृर्शिता
17.	FEARLESSNESS	निर्भयता
18.	GENEROSITY	उदारता
19.	GOOD WISHES	शुभभावना
20.	HONESTY	ईमानदारी
21.	HUMILITY	नम्रता
22.	INTROSPECTION	अन्तर्मुखता
23.	LIGHTNESS	हल्कापन
24.	MATURITY	गम्भीरता
25.	MERCY	रहमदिल
26.	OBEDIENCE	आज्ञाकारी
27.	ORDERLINESS	नियमितता
28.	PATIENCE	धैर्यता
29.	POLITENESS	शालीनता
30.	PURITY	पवित्रता
31.	ROYALTY	श्रेष्ठता
32.	SELF CONFIDENCE	आत्मविश्वास
33.	SIMPLYCITY	सादगी
34.	SWEETNESS	मधुरता
35.	TIRELESSNESS	अथक
36.	TOLERANCE	सहनशीलता