

Sunday AV Murli Revision - Hindi - BK Dr Sachin -
14-10-18 - Part-1

ॐ शांति

एक संन्यासी सारे विश्व की यात्रा कर पुनः भारत लौटा और भारत के किसी एक राज्य में रुका महेमान होकर । वहाँ का राजा उससे मिलने आया । राजाने कहा मेरा एक प्रश्न है । क्या तुम उत्तर दे पाओगे ? संन्यासी ने कहा पूछो । राजा ने कहा मैं ईश्वर से मिलना चाहता हूँ । संन्यासीने पूछा अभी मिलना चाहते हो ? या थोड़ी देर के बाद, राजाने कहा शायद तुम गलत समज रहे हो । मैं इश्वर नाम के किसी व्यक्ति से नहीं स्वयं परमपिता परमात्मा से मिलना चाहता हूँ । संन्यासी कहा मैं भी उन्हीं की बात रहा हूँ, अभी मिलना चाहते हो या फिर थोड़ी देर के बाद । राजाने कहा मैं बीस वर्ष से खोज कर रहा हूँ और मुझे मिलना है । मुझे ईश्वर कौन है ? और क्या है, ये समझाने प्रयत्न कृपया न करें । मुझे सीधा मिलना है क्यों कि ये समझानेवाले बहुत हैं । तो संन्यासी ने कहा मैं तुम्हें मिला सकता हूँ । राजाने कहा अभी मिलना है, संन्यासी ने कहा की तुम अपना नाम अपना पता अपनी उपाधियाँ एक कागज पर लिख दो क्यों कि मुझे भी तो उधर बताना पड़ेगा ना ? क्यों कि मेरा तो काम ही यह - लोगो को भगवान से मिलाना ! पर जिसको मिलाने जा रहा हूँ उसका नाम पता भी तो चाहिए । तो राजा अपना नाम, अपने राज्य का नाम अपनी उपाधियाँ सब कुछ लिखकर देता है । संन्यासी कहता है यह सब तुमने जूठ लिखा है । वो कहता है नहीं यह सत्य है । सबसे पहले तो तुम्हारा नाम, संन्यासी पूछता है यदी तुम्हारा नाम बदल जाए तो क्या तुम बदल जाओगे ? वो कहता है नहीं । और नाम

बदलने से भाग्य तो नहीं बदलता ? इसका मतलब तुम ये नाम नहीं, इसका मतलब तुम ये शरीर नहीं, वो कहता है हाँ बात तो सही है । दुसरा वो लिखता है, मैं राजा हूँ, आज तुम राजा हो, कल राजा नहीं रहोगे तो क्या तुम बदल जाओगे ? वो कहता है नहीं । इसका मतलब तुम राजा भी नहीं । ये तुम्हारे राज्य का नाम, आज राजा हो कल कुछ भी नहीं होंगे ये राज्य नहीं होगा तो क्या तुम बदल जाओगे ? इसका मतलब ये राजा भी तुम नहीं, ये राज्य भी तुम्हारा नहीं । संन्यासी पुछता है आप की उम्र कितनी है ? वो कहता है 40 वर्ष, तो क्या 10 वर्ष पहले जो तुम थे और 10 वर्ष बाद जो तुम होंगे तब तुम बदल जाओगे ? राजा कहता है मैं तब भी वही रहूँगा इसका मतलब तुम नाम नहीं, तुम राजा नहीं, ये राज्य तुम्हारा नहीं, ये शरीर तुम्हारा नहीं, ये उम्र भी तुम्हारी नहीं । पहले तो ये लिखो की तुम क्या हो, तब मैं जाकर भगवान से तुम्हारा मिलन कराऊँगा । नहीं तो मैं जुठा पड़ जाऊँगा, अगर तुम ऐसी जुठ बातें, लिखोगे और वही मैं भगवान को बताऊँगा । तो राजा कहता है सोचता है यही तो पता नहीं मैं हूँ कौन । संन्यासी कहता है जाओ पहले ढूँढो तुम कौन हो । जिस दिन तुम ये जान जाओगे कि तुम कौन हो, भगवान कौन है, यह सतह पता चल जाएगा जिस दिन ये जान जाओगे कि तुम कौन हो, भगवान से मिलन सतह हो जाएगा ।

पता नहीं वो राजा स्वयं को जान पाया या नहीं, पता नहीं उसे अपनी पहचान मील पाई या नहीं, पर जिस दिन मनुष्य स्वयं को जान जाएगा,

स्वयं के वास्तविक परिचय को, स्वयं के वास्तविक स्वभाव को, स्वयं के में को और उसी के स्वयं में स्थिर हो जाएगा तब भगवान से मिलन सतह हो जाएगा । जिसे हम जान रहे वो शायद मेरा वास्तविक स्वरूप नहीं । तो आज की सुबह की मुरली मैं कौन, तुम कौन और वो कौन - ये जब तुम जानोगे - अभी नहीं बाद में जानोगे, जब दर्द बहुत बढ़ेगा । दुनियावाले लोग आकर तुमको बताएंगे तुम कौन और वो कौन तब तुम अपने महत्व को जानोगे अपनी श्रेष्ठता को जानोगे । अभी तो साधारणता मे हो और अभी अलबेलेपन मे हो । इस लीए अपनी वैल्यू और अपने दिये खजाने में मिले हुए खजाने की वैल्यू को तुम जानते हो ।

तो आज हम दो मुरलीयां रिवाईज करेंगे । एक तो नीचे जो अभी 12 तारीख 31-october-2006 की अव्यक्त वाणी और एक आज की अव्यक्त वाणी 18 फरवरी 1984 । अंतर बहुत है, दो मुरलीओमें ।

तो आज क्या कहा बाबाने ? क्या कहा है ? कोन किससे मिलने आया है, स्नेह का सागर, स्नेह स्वरूप बच्चों से मिलने आया है, प्यार का सागर, प्यार के प्रभु प्यार के पात्र बच्चों से मिलने आया है । कभी इधर तो कभी उधर, कौन सी बाते किस मुरली की है, वो मन में खुद ही ढूँढना । तो प्रेम सागर परमात्मा प्रेम के पात्र बच्चों से मिलने आया है । स्नेह का सागर किससे मिलने आया हे आज ? स्नेह स्वरूप बच्चों से मिलने आया हे । तुम यहां कैसे आकर पहुंचे हो ? स्नेह के विमान में, स्नेह चुंबक है, स्नेह विमान है, स्नेह की खींच है । दुनिया के लोग भगवान को ढूँढ रहे हैं और भगवानने तुम को ढूँढ लिया । वो गायन कर

रहे हैं और तुम, गोद में बैठे हो । वो आओ.. आओ... कह रहे हैं और तुम, तुम्हीं से बेठू खाऊ, खेलूँ । वो दर्शन की प्यासी आत्माए है, और तुम दर्शनीय मुरत बन गए हो । अब थोडा दर्द और बढने दो, तो क्या हो जाएगा ? वो भाग भाग के आएँगे । किस के लिए ? एक सेकंड की दृष्टि और एक सेकंड के दर्शन के लिए । साक्षात का स्वरूप बन जाओगे, तब जानोगे अपने महत्व को । खजाने के महत्व को, एक एक महावाक्य के महत्व को, एक एक श्वास ब्रह्मण जीवन का, एक एक सेकंड के महत्व को ।

तो आंख खुलते ही बीस्तर के बाजु में क्या देखना है ? स्नेह का विमान खडा है, क्या देखना है अमृतवेला ? आंख खुली और स्नेह का विमान एक तरफ और दुसरी तरफ सीडी कौन सी सीडी ? दुआओं की सीडी । बटन दबाओ स्मृति का और तीनों लोक की सैर । दुआएँ सीडी का काम करती है । स्नेह की निशानी ही है कि तुम दौड़ दौड़ कर आए हो । स्नेह कितना है ? कौन सा गीत ? “न आसमान में तारे और नाही सागर में जल इतना, जितना बेहद का प्यार, इतना बेहद का स्नेह ।“ तो स्नेह क्या है ? रूहानी चुंबक । तो सुबह सुबह देखना । दो रूहानी चुंबक परम चुंबक है और मुजे क्या कर रहा है ? खींच रहा है । बीस्तर नीचे और में उपर, खींचकर । तो स्नेह के विमान में बैठना, स्मृतिका स्विच ओन करना । तीनो लोको की सैर करना । किसमे आए हो ? साधारण विमान में नहीं । स्नेह के विमान में आए हो । इस स्नेह ने तुम्हे परमात्मा स्नेही बना दिया है । इस स्नेह से याद सहज है, इस स्नेह से योग सहज है । यह स्नेह के 4 घटक है, कौन से ? ऐसा निस्वार्थ स्नेह ओर कहीं नहीं ।

आज कहा, सच्ची आत्मिक शांति । कैसी शांति ? अविनाशी । यह स्नेह कैसा है अविनाशी, अविनाशी दिल का स्नेह है, सच्चा स्नेह है । उपर उपर का नहीं है । यह परमात्मा के स्नेह की विशिष्टता है । इस स्नेह से खींच खींच कर आ गए हो । पर उसमें एक एडिसन करनी है और उसमें अन्डरलाईन करनी है । कौन सी ? **अखंड महादानी बनो और अखंड सहयोगी बनो** । इस परिवार में सहयोगी और संसार की प्यासी आत्माएँ, तडपती आत्माएँ, जो पुकार रही हैं, हे कृपा के देव ! हे कृपा की देवी ! चिल्ला रहे हैं, पुकार रहे हैं । क्या दे दो ? सच्ची शांति । आज तो कहा, शांति और खुशी और उस दिन कहा था, प्यार और शक्ति ? उन्हें दो, क्यों कि प्यासी है, क्यों कि अतृप्त है, क्यों कि अतृप्ती की प्यासी है और तुम प्राप्ति स्वरूप आत्माएँ हो । तुमने पा लीया है यही सबसे बड़ा पुण्य है । ऐसे पुण्यतामा बने हो ? अशांत मन को शांत कर देना, स्थिर कर देना चित को । यह हमारा कार्य है । जब ये करोगे तब डबल फायदे होंगे, कौनसे ? उनका भी कल्याण होगा और तुम्हारे अपने विघ्न समस्या से तुम मुक्त हो जाओगे । महेनत से मुक्त हो जाओगे । किसी अव्यक्त वाणी में बाबा ने कहा था, जो ब्राह्मण अपने जीवन को संपूर्ण समर्पण कर देते हैं, वौ अपने अधिकार को ज्यादा याद रखते हैं, दाइत्व को कम । अधिकार बहुत याद रहते हैं, कि ये ये मेरे राइट्स हैं, ये मुझे मिलने चाहिए । परंतु दाइत्व को कम याद रखते हैं ।

तीन स्वमान दिये बाबा ने और ड्रील कराई थी । कौन से वो स्वमान थे ? ऊँचे स्वमान । मैं.. कैसा सन्नाटा छा गया था, जब बाबा ने ड्रील कराई । भगवान स्वयं आकर स्वमान दे रहा है । भगवान स्वयं आकर कह रहा है कि, तुम फरमानबरदार, वफादार, तुम आज्ञाकारी और तुम

अमूल्य रतन हो । कौन से अमूल्य रतन ? बाप के गले में जो माला है उस माला के अमूल्य रतन । ऐसे विजयी रतन तुम हो । अभी ऐसे स्वमान में रहते हो ? ऐसे स्वमान याद है कि तुम हो कोन ? भगवान कह रहा है - तुम ओबिडीयंट, आज्ञाकारी, तुम फ़ैथफुल, वफ़ादार जो वफ़ा करते है, जो फ़रमानबरदार, ट्रस्ट वर्धी और तुम वो अमूल्य इनवैल्यूएबल ज्वेल । तो तीन स्वमान दिये थे और ड्रील कराई थी । कौन से स्वमान थे तीन ? मैं संगमयुगी पुरुषोत्तम श्रेष्ठ ब्राह्मण आत्मा हुं । केवल इतना भी याद रहे तो स्थिती उंची रहेगी । स्थिती का आधार संकल्प है । जब संकल्प मलीन होते है तब स्थिती गिरती है । जब संकल्पो में देहभान आता है, तब स्थिति गिरती है । जब संकल्पो में आत्मस्मृति नहीं रहती, तब आत्मा गिरती है ।

एक छोटा सा बच्चा अपने घूटनों पर रेंगता हुआ देखता है सूरज की किरनों में उसकी पड़छाई को । अदभूत आश्चर्य होता है उसे, ये कौन है ? और सोचता है इसको पकड़ुं और इसके मस्तक को पकड़ुं । और भागता है, पकड नहीं पाता, रोने लगता है, क्यों कि जितना पकडने का प्रयत्न करता है फाँसला और बढ़ता है, जितना और आगे जाता है, वो पड़छाई और आगे जाती है । रोने लगता है क्या करूं ? एक भिक्षु द्वार पर आता है और वो देखता है, छोटा सा बच्चा रो रहा है और अपनी पड़छाई को पकडने का प्रयत्न कर रहा है । अपनी मस्तक को - संन्यासी आता है, उसका हाथ उठाता है और उसी के मस्तक पर रख देता है । और पड़छाई पकड़ में आती है । स्वयं की ही आत्मा पर हाथ रख दो । पड़छाई शरीर है, जिसके पीछे चेतना भाग रही है । और पड़छाई के पीछे भागना अर्थात आत्मनाश । पड़छाई के पीछे भागना अर्थात आत्मविनाश

। पड़छाई को सत्य समझ लेना अर्थात् आत्मा का हनन । हाथ मस्तक पर रख देना, आत्मा पर रख देना । नहीं तो अंतरआत्मा एक तरफ आध्यात्म की उंचाई चढ़ती है, तो दूसरी तरफ देहभान की घाटीयों में भी गिरती है, नीचे । इसलिए देहभान की घाटी में उसे गिरने नहीं देना ।

तो बाबाने याद दिलाये तीन स्वमान ।

पहेला स्वमान तुम ब्राह्मण हो ।

दूसरा स्वमान - कोन सी ड्रील कराई बाबाने - मैं फरीश्ता हूं, डबल लाइट ।

तीसरा स्वमान - विश्व कल्याणकारी आत्मा हूं ।

क्या करना है मन्शा से ? शक्तियों की किरणों फैलानी है । ये तीन स्वमान, ये तीन अभ्यास, ये तीन ड्रील । जिससे तुम क्या बन जाओगे ? क्या आ जाएगी ? कंट्रोलिंग और रूलिंग पावर आएगी । स्वयं पर शासन, स्वयं पर अधिपत्य, स्वयं के राजा तुम स्वयं बन जाओगे । तो क्या कहा आज की मुरली मे बाबा ने ? स्नेह का सागर, स्नेह स्वरूप बच्चों से मिलने आया है । तुम उस बाप को याद करते हो और बाप रिटर्न में क्या करते है ? पदम गुना रिटर्न देते है तुमको, नीचे आके तुम से मिलने । और एक कमाल कर दी तुमने जबरदस्त । वो कौन सी ? बाप तुमको, अशरीरी और निराकार बनाते - आप समान । पर तुम क्या करते हो ? उसकी पूरी चाल को तुम क्या कर देते हो ? परास्त कर देते हो । वो आया है निराकार बनाने और अशरीरी बनाने और उसके खेल का पासा ही पलट देते हो तुम। तुम उलटा ही काम कर देते हो । वो कौन सा ? तुम उसी को, वो जो निराकार है, उसको क्या कर देते हो ?

आकारी और निराकार को साकार आप समान बना देते हो । ये है बच्चों की कमाल । बाप ऐसी कमाल देख कर हर्षित होते है । कैसे बच्चे बाप की रंग में रंग कर बाप समान फोलो फाधर कर रहे है । तो उसकी चाल उलटी पड गई । संसार की यात्रा तुम्हे नशा और खुशी रहनी चाहिए । ये दुनियावाले उसको ढूँढ रहे है, और उसने तुमको ढूँढ लिया । ऐसे सारे अपने स्वमान याद रहते है ? बाबा ने पूछा है प्रश्न ।

स्वमान संपूर्ण योग है । स्वमान आत्मा का नशा है । स्वमान दो चीजों को नष्ट कर देता है । कौन सी दो चीजें ? अभिमान और अपमान । जो स्वमान में हैं उनका कोई अपमान नहीं कर सकता । जो स्वमान में है उन्हें अभिमान भी नहीं आ सकता क्यों कि स्वमान शुद्ध नशा है । मौलिक नशा, ओरिजिनल स्टेज है -आत्मा की । तो उस स्वमान में स्थित रहना और जो साधारणता है उसे समाप्त करना । और जो अलबेलापन आ गया है उसे समाप्त करना । क्यों कि ये साधारणता है ये अलबेलापन है, इसलिए अपने महत्व को नही जान पा रहे । स्वयं, स्वयं के महत्व को जानना । स्वयं, स्वयं को मान देना अर्थात स्वमान । किसी और के मान की आवश्यकता नही । स्वयं, स्वयं को मान देना है, स्वयं स्वयं को जानना । अपनी महानता को जानना, अपनी श्रेष्ठता, अपनी विशिष्टता को जानना ।

एक एक महावाक्यो के महत्व को जानना । क्या कहा बाबा ने ? एक एक महावाक्य का महत्व है । एक एक श्वास का महत्व है । एक एक संकल्प का महत्व है । जन जन की प्रारब्ध बनाने का आधार है । तो ये याद रहता है याद स्वरूप हो ? जो याद स्वरूप है वो कभी कुछ बोलते नहीं । इमबोडीमेंट ऑफ़ अवेरनेस । निरंतर अवेर है, निरंतर स्मृति

स्वरूप है । निरंतर आपको याद दिलाते रहना - मैं कौन हूँ ? मेरा स्वधर्म, स्वरूप, स्वलक्ष्य क्या है ? वो जो भक्ति मार्ग के सत्संग है, बाबा हंमेशा कहते हैं उनका कोई ऐडम ऑब्जेक्ट नहीं । निरलक्ष्य है । वो तुम्हारा लक्ष्य है । तो लक्ष्य को नहीं भूलना ।

तो स्वमान का अभ्यास । तीन स्वमान बाबाने दिए । उन तीन स्वमान का अगले पंद्रह दिन तक अभ्यास करना । मैं संगमयुगी श्रेष्ठ पुरुषोत्तम ब्राह्मण आत्मा हूँ । पुरुषोत्तम हूँ, अर्थात् पुरुषो में उत्तम । संगमयुगी अर्थात् संसार के कलयुगी - मैं वो नहीं, मैं अलग, मैं श्रेष्ठ, मैं छोटा नहीं, नीच नहीं । मैं फरिश्ता - जिसका देह से कोई संबंध नहीं, जो देहभान में नहीं । तीसरा मुझे क्या करना है ? विश्वास कल्याण । एक ही संकल्प हो । हर संकल्प और हर श्वास - हर सेकंड - किसके लिए ? विश्व कल्याण प्रति, क्यों कि महान कार्य करने है ।

पांच काम करने है, कौन कौन से ? मन्शा से शक्तियाँ फैलानी है । आत्माएँ बहोत कमजोर है, बल नहीं है । निर्बल को शक्तिशाली बनाओ । दुःखी को सुखी बनाओ । अशांत को शांत । तुम शांति का समागम करो । शांति का शिबीर करो, शांति की एडवरटाइजमेंट करो और क्या करो शांति का ? शांति का सप्ताह । क्यों कि तुम शांति कुण्ड में आये हो । तुम स्वयं शांत स्वरूप । स्वयं को पावरफुल बनाओ । अपनी व्रति से वायु मंडल को शक्तिशाली बनाओ । पावरफुल स्वयं बनो । अटेन्शन और बैलेंस । तो बड़े बड़े काम करने है । तो सबसे पहली चीज, तीन स्वमान का अभ्यास ।

दुसरी चीज - स्नेह के विमान में बैठने का अभ्यास । स्नेह विमान है तो

आँख खुलते ही देखना विमान खड़ा हुआ है । पाइलट बैठा हुआ है, हॉर्न बजा रहा है, अलार्म बजा रहा है, बिगुल बजा रहा है । रणभेरी बज रही है । कॉल ऑफ़ टाइम - जल्दी उठो क्यों कि टाइम हो रहा है । फटाफट बोर्ड करो और उड़ो । तो उठते ही सबसे पहले देखना है कि विशाल शुभ बडा सजा सजाया सा विमान खड़ा है । और बापदादा पाईलट बन कर हमारी वेट कर रहे हैं - बस । लास्ट पेसेंजर आप ही हो । बाकी सब बैठ चुके हैं । और उड़ो । तीनों लोको की सैर ।

दुसरा अभ्यास करना है । वो महा चुंबक है, खींच रहा है, खींच रहा है । और उसके प्यार में मगन हो जाना । प्रेम फाउंडेशन है, बाबाने कहा है इस जीवन का । ब्राह्मण जीवन का क्या है ? फाउंडेशन है । इस प्रेम ने ही तुम्हें परमात्मा स्नेही बना दीया । तो उस प्रेम का चिंतन करना । कैसा संसार का प्रेम स्वार्थी है, झूठा है, दिमागी है, धोखेवाला है, स्वार्थी है । और ये परमात्म प्रेम ? वो विमान आया है, बैठो और उड़ो - प्रेम के विमान में । तो ये कुछ अभ्यास करने है ।

पांच प्रकार के अनुभव करने को - बाबाने - अनुभव कराने को कहा । कौन कौन से अनुभव कराना है ? नवीनता क्या लाओगे सेवाओ में ? आत्माओ को अनुभव कराना है । क्यों कि अनुभव आगे बढ़ता है, अनुभव भूलता नहीं, वो अनुभव खींचता है । स्वयं भी अनुभव करना है और दुसरो को भी अनुभव कराना है । पर अनुभव करा वो सकते हैं जो स्वयं अनुभवीमूर्त है । शांति वो दे सकते हैं दुसरो को - जो स्वयं शांत स्वरूप है । तुम शांति कुण्ड में आए हो । तो कितना शांत होने चाहिए ? यह शांति कुण्ड है, सच्ची शांति का अनुभव ।

तो पांच प्रकार के अनुभव आत्माओं को कराने हैं और स्वयं भी करने हैं

|

तो सबसे पहला। एक एक ज्ञान के पॉइंट का अनुभव ।

जो मुरलीयां सुनते हो, महावाक्य है, एक एक साधारण शब्द नहीं है, भगवान के कहे हुए शब्द हैं । 5000 साल में पहली बार भगवान के शब्द कानों में पड़ते हैं । परमात्म वेद सुनाई देता है । परमात्मा गोसपील परमात्मा बाइबल । वो गुंजन वो ध्वनी ईश्वरीय, अव्यक्त है, अनहद, अनाद है । तो साधारण से नहीं ले लेना । साधारणता है, खजानों को समझने में । साधारणता है स्वयं को महत्व का समझने में । तो भगवान के एक क वाक्य का क्या करना है ? अनुभव करना है । जैसे ही मुरली पढो - प्रेम का सागर आया है, रुक जाओ आगे नहि बढो । धीरे धीरे । कौन आया है किससे मिलने आया है ? प्रेम स्वरूप बच्चों से प्रेम के पात्र बच्चों से । क्या मैं प्रेम के पात्र बना हूं ? क्या एसा परमात्म प्रेम अंदर भरा है ? रुक रुक के धीरे धीरे चिंतन करते हुए, मनन करते हुए, एकांत में अंतरमुक्ता की गुफा में बैठ कर, इश्वरीय महावाक्यो का अध्ययन - समाना है । जल्दी जल्दी में नहीं पढ लेना । जल्दी जल्दी में सुन नहीं लेना, धीरे धीरे । तो सब से पहला कौन सा अनुभव करना है ? ज्ञान के एक एक पॉइंट का, ज्ञान के एक एक लाईन का, एक एक वाक्य का, केवल परमात्मा के ही वाक्य हैं जिन्हे महावाक्य कहा जाता है । किसी देहधारी के वाक्य को महावाक्य नहीं कहा जाता । ऐसा ये दिव्यज्ञान है । तो ज्ञान की पॉइंट का अनुभव, एक लाईन पढना और रुक जाना । जगह जगह पर स्लोगन लिखे हुए हैं । एक स्लोगन पढना और उसके उपर चिंतन करते हुए आगे बढना । तो स्थिति

शक्तिशाली रहेगी । नहीं तो सारे दिनभर हजारो बातें आती है, जो स्थिति को गिरा देती है । व्यक्ति आते है, परिस्थितियाँ आती है जो नीचे गिरा देती है । तो सुरक्षा का कवच - ज्ञान तलवार है, योग कवच है, ड्रामा ढाल है । इन तीन से तुम माया से युद्ध करो - किसी मुरली में बाबा ने कहा है । ज्ञान तलवार, योग कवच और ड्रामा ढाल । इमर्जन्सी में क्या काम आती है, ढाल ? सोए हुए है और अचानक शत्रु आक्रमण कर दे तो क्या करना पड़ेगा । तलवार तो कहाँ ? और कवच ? वो भी ठीक, परंतु इमर्जन्सी में क्या काम आता है, ढाल ? तो ढाल चाहिए । अचानक कोई अपमान कर दे, अचानक कोई धोखा दे दे, अचानक कोई आरोप लगा दे, अचानक लांछन लगा दे, तो क्या करोगे ? ढाल चाहिए । माया सबको आती है । गृहस्थ में रहने वाले कहते है, हमें माया ज्यादा है, पर कुमार कुमारी भी माया से छुटे हुए नही है । उन से भी ज्यादा है । कब लांछन लग जाए । सहन करना पडे पता नही । इसके लिए क्या चाहिए ? ढाल । पहला अनुभव - ज्ञान के पॉइंट का । जो रोज की मुरली में जो वाक्य आते है - एक वाक्य ऐसा ले लेना और उस पर ऐसा गहरा चिंतन करना । और चिंतन करने के लिए जरूरी नहीं कि बहोत समय मिल जाए । चलते, फिरते, उठते, बैठते सारे सेवाए करते हुए चिंतन । दीनभर चिंतन करो - बाबाने कहा है । किसी एक मुरली में बाबाने कहा था - बाप के कमरे में बैठकर ज्ञान का चिंतन करो । बाप से रुहरुहान भी करो और बाबा से उसके ज्ञान का चिंतन भी करो । तो ज्ञान के पॉइंट्स की अनुभव पहले खुद को करना और फिर औरों को कराना ।

दुसरा - गुण ।

एक एक गुण का अनुभवीमूर्त - वो बोर्ड लिस्ट लगी हुई है । चलते फिरते एक दिव्य गुण देख लेना और उसके विषय में सोचना ।

तीसरा - शक्ति

किसी एक शक्ति को ले लेना, जैसे पवित्रता की शक्ति । क्या मेरे अंदर ब्रह्मचर्य पवित्रता की शक्ति बनी है ? क्या मेरे अंदर पवित्रता शक्ति के रूप में अनुभव होती है ? पावर ।

चौथा - आत्मिक स्थिति का अनुभव

क्या करना है ? आत्मिक स्थिति का अनुभव । स्लोगन क्या था आज ? साक्षी होकर आत्माओं के पार्ट को देखना । कैसा विचित्र ड्रामा है - वंडरफुल । कैसा पार्ट है आत्माओं का - भिन्न भिन्न । कैसा खेल चल रहा है सृष्टि मंच पर ? किसी मुरली में बाबा ने कहा था जब अच्छी सिन आती है तब वाह वाह करते हो, जब बुरी सिन आती है तो वाह वाह क्यों नहीं करते ? क्यों कि साक्षी स्थिति खो जाती है । साक्षी सिट से उतर जाते हो । सारे ड्रामा को साक्षी होकर देखना । आत्मिक स्थिति में स्थित होना सब को आत्माएँ देखना । ये सब आत्माएँ हैं सब अपना अपना पार्ट प्ले कर रही हैं । किस का कैसा पार्ट किस का कैसा - किसका पार्ट कब खुलेगा ? वो भी पता नहीं । तो साक्षी स्थिति का अनुभव - स्वयं करना और दूसरों को भी कराना । जब कोर्स करते हैं तो सूचनाएँ देने का लक्ष्य कम रखना है । अनुभव कराने का लक्ष्य ज्यादा रखना है । जो कहानी शुरुआत में बताई थी वो कोर्स कराने वाले सुना सकते हैं । काम आयेगी । क्यों कि, वो आत्माके परिचय की कहानी है । तो आत्माओं को क्या कराना है ? अनुभव कराना है । आत्मा का पार्ट चालु है, थोडा सा आत्मा के विषय में बताओ और

अनुभव ज्यादा कराओ । शरीर से आत्मा डिटेच हो जाए, अलग हो जाए, अनुभूति हो जाए, सन्नाटा छा जाए । शरीर से अलग होने का अभ्यास । यही वास्तविक अभ्यास है, बाकी सब विस्तार है । उस मुरली में भी बाबा ने कहा - एक सेकंड में हलचल में अचल । एक सेकंड में अभ्यास करो । स्वमान में स्थित होने का । शरीर से अलग हो जाने का । जैसे कोई डेड बोडी है, आत्मा चली गई, सन्नाटा छा गया । ऐसा अनुभव - विशेष रूप से अमृतवेला - जैसे शरीर है ही नहीं । इतना देह से डिटेच, शरीर की सारी हलचल समाप्त हो जाए - द्रष्टि भी स्थिर हो जाए । तो ये चौथा अनुभव ।

पांचवा - परमात्मा प्रेम का अनुभव

हम दूसरी आत्माओं को ईश्वरीय प्रेम का अनुभव उतना ही करा सकते हैं जितना उस परमात्म प्रेम को हमने अपने अंदर भरा है ।, यदी हमने अपने अंदर परमात्म प्रेम को पूरा नहीं भरा है, उस प्रेम के साथ साथ संसार का प्रेम भी समाया हुआ है, उस प्रेम के साथ संसार की व्यक्ति भी समाये हुये हैं, तो ईश्वरीय प्रेम का अनुभव आत्माओं को कैसे करा सकेंगे । व्यक्तियों का प्रेम, वस्तुओं का प्रेम, वैभवों का प्रेम, संसार के साधनों का प्रेम । जब हृदय इन सब से रिक्त हो जाए और वहां ये ईश्वरीय प्रेम समा जाए - निस्वार्थ सच्चा दिलका। तब दूसरों को अनुभव करवाया जा सकेगा । बाबा के महावाक्य बार बार याद आते हैं, **बाप को इतना प्यार से याद करो इतना प्यार से याद करो की आँखों से मोती, आँसु झर झर गिरने लगे । कितनी बार रोना चाहीये दिन में बाबा के लिए ? कम से कम एक बार । कम से कम एक बार लगन में मगन । प्यार में मगन । प्यार में खो जाना - इतना खो जोना इतना खो जाना**

कि आँसु बहने लगे । एसे जो आँसु है वो मोती बनेंगे । वो कहां रखयेगा इन मोतियों को ? उसके दिल में छोटी सी डिब्बी है उस डिब्बी में - संजोके रखीयेगा । और तुम को बाद में बतायेगा - ये तुम्हारे है पहचान लो । अब जो साँसु बहा रहे हो संसार के लोगों के लिए वे झुठ है । ये है वास्तविक तुम्हारे सच्चे आँसु । तो परमात्म प्रेम का अनुभव करना है, रूह रूहान अर्थात् रूह की रूह से रूहान - शब्द नहीं अर्थात् बोल नहीं अर्थात् आवाज नहीं अर्थात् चुप्पी, मौन - मौन वार्तालाप । आई शेल स्पीक टू इन साइलेंस । मौन में बात करना, मौन में समाना, उसके साथ एकरूप ।

तो ये पांच अनुभव करने है, और रोज करने है - ये पांच काम । मुरली का पॉइंट लेना, अनुभव करना । गुण लेना, अनुभव करना । शक्ति लेना अनुभव करना । आत्मिक स्थिति में स्थित हो जाना । मधुबन के आंगन में - वहा बैठना । और ये सोचना ये आत्माए है - कितनी महान आत्माए । कितना महान तीर्थ । पोलैंड और वो जो गुप आया उसे बाबाने कहा कितने भाग्यशाली हो कि इस भूमी पर आकर पहाँचे हो । ये महान आत्माओं का समागम है । ईश्वरीय परिवार है । एसी श्रेष्ठ आत्माओं की मंजूषा - ये परिवार है । आत्मिक स्वरूप का अभ्यास और पांचवा परमात्म प्रेम का अनुभव । उसने क्या क्या दिया है उसका चिंतन । अपने भाग्य का चिंतन, प्राप्तियों का चिंतन - ये तीन काम ।

तो पांच चीजो का अनुभव करना है और पांच चीजे आत्माओ को देनी है, कौन कौन सी ? मन से क्या कहा ? शक्तियां । वाचा से ज्ञान । कर्म से गुन । संबंध संपर्क से खुशी और पांचवी चीज जो सबसे नई है ? बुद्धि से समय ।

बुद्धि से समय - ये क्या चीज है ? दादीयां कितने सालो से मुरली सुना रही है, कितनी सारी बार मुरलीया रिपीट हुई है । फिर भी हम दादीयों के मुख से एक बात सुनते है कि बाबा ने कैसे या नई बात आज कह दी ? कौन कह रहा है ये ? दादीयाँ - मुरलीयो की बीच में कई बार आती है उनके लिए भी नई लगती है - ये बाते । तो बुद्धि से क्या करना है ? समय का दान अर्थात् दिव्य बुद्धि से समय देना । दिव्य बुद्धि से किसी की मुश्किल, किसी की हलचल को समाप्त करना । किसी मन को शांत कर देना, अशांत जो मन है, बेचेन जो मन है, दुःखी जो मन है, समस्या युक्त जो मन है, उसको समाधान स्वरूप कर देना - अपनी दिव्य बुद्धि से उसे समय देकर । तो इन पांचो मे से सबसे बड़ा दान कौन सा है ? बुद्धि वाला, और ज्ञान जो है वो क्या कम दान है ? वो इसमें समाया हुआ है, और मन से शक्तिया देना वो भी समय देने में समाया हुआ है और कर्म से गुणो का दान भी उसी में समाया हुआ है, तो दिव्य बुद्धि बनानी है । अपनी बुद्धि को क्या करना है ? दिव्य बुद्धि बना देनी है । एक अभ्यास और है जो सुबह भी बताया था, उठते ही ऐसा अनुभव करे जैसे एक अदृश्य हाथ आसमान से आ रहा है । और कहां रख दीया है ? दिव्य बुद्धि पर । क्या कहा उस हाथ ने ? दिव्य बुद्धि भव ।

तो रोज की मुरली से योग के अभ्यास निकालने है । एक ही तरह का योग नही करते जाना है । बाबा कहते है नवीनता करो - नवीनता करो । योग में नवीनता - योग के प्रयोग में नवीनता - रचनात्मक योग में, सेवामें नवीनता, ज्ञान में, नवीनता, चिंतन में नवीनता, मनन में नवीनता । और एक जो चीज हर एक को करनी है सारे दिन में ज्ञान के विषय

में - ज्ञान की चर्चा अपने साथियों के साथ । जब समय मिले तो संगठन में दो लोग, तीन लोग, चार लोग, पांच लोग, बैठे और चर्चा चालु कि आज बाबाने क्या कहा । ये चर्चा बहुत जरूरी है, और हर दिन की मुरली पर चर्चा होनी चाहिए । हर दिन की केवल सूचना और लिखना पर्याप्त नहीं है । क्यों कि बहुत सारी बातें बिना चर्चा के बिना, डिस्कशन के बिना उसकी गहराई में जाए क्लीन ही नहीं होती है । क्योंकि इश्वर महावाक्य इतने सूक्ष्म है पकड़ में नहीं आते ।

तो पांच चीजों का दान, पांच चीजों का अनुभव, तीन चीजें स्वमान, और आज आगे क्या कहा फिर बाबा ने ? पोलैंड वालो से मुलाकात और बाकी जो नए बच्चे हैं उनसे मुलाकात की । क्या क्या कहा, सबसे पहले तो इस स्थान का महत्व बताया, तो स्वयं को निरंतर याद दिलाते रहेना - मैं यहां कहाँ आया हूँ । ये जो स्थान है, तपस्या कुण्ड है । ब्रह्मा की चरित्र भूमि - कर्म भूमि - कर्मातीत भूमि है । यहाँ पर वो वाइब्रेशन है - वो आवाज भी सुनाई दे सकती है । यदी कर्म इतने सूक्ष्म हो जाए तो क्यों कि सृष्टि में प्रकृति में वो प्रिंट अभी भी है - वोईस प्रिंट । कोई आपने आप को इतना स्थिर कर दे, सूक्ष्म कर दे तो वो आवाजे सुनाई भी देगी, भगवान क्या कहता है ? तो इस भूमि की महत्व को जानना, तीर्थ के महत्व को जानना । पुन्यभूमि, वनपंथ - जहाँ जहाँ राज, जहाँ जहाँ तूम धारा -भक्ती में कहावत है कण कण में भगवान । वो यहां का गायन है, तो एक बात । तो ये दुसरा - याद अभ्यास को क्या करो ? बढ़ाओ - कैसे बढ़ाएंगे ? थोडा थोडा कर के और कैसे बढ़ाएँगे याद के अभ्यास को । योग के चार्ट को बढ़ाना । ज्ञान कितना भी हो और चिंतन कितना भी हो, परंतु जब तक बीज रूप स्थिति नहीं और जब तक

शक्तिशाली योग नहीं वो विकर्म विनाश नहीं होंगे । इसके लिए योग के चार्ट - किसी एक मम्मा की मुरली में मम्माने कहा है - तुम इतना पुरुषार्थ करते हो, इतना अमृतवेला उठते हो, इतनी मुरली सुनते हो लीखते हो, पढते हो, सारे दीनभर कर्मयोग करते हो, बीच बीच में अटेन्शन रखते हो, फिर भी ऐसा क्यों हो जाता है कि कोई एक छोटी सी बात से डिस्टर्ब हो जाते हो । और इतना सारा जो तुमने पुरुषार्थ किया, एक छोटी सी बात तुमको डिस्टर्ब कर देती है । **ड्रामा के पार्ट को पक्का करो । कुट कुट के भरना है, जो हो रहा है कल्याणकारी है ।** कोई भी चीज डिस्टर्ब न करें । याद के चार्ट को बढाना है । ये भूल नहीं जाना है की सेवा धी फोर्थ सब्जेक्ट है । धी फोर्थ को धी फर्स्ट नहीं बना देना । क्यों कि लोग ज्ञान, योग और धारणा छोडकर सेवा में उतरते है और सेवा में खो जाते है ।

और जो दो बाते बाबा ने कही - **साधारणता और अलबेलापन** । कोन सा अलबेलापन आ जाता है ? अलबेलापन के उदाहरण ? तीव्र पुरुषार्थी आत्माओं के जीवन में अलबेलापन के उदाहरण ? मान, शान और अलबेलापन - अभी समय बहोत पड़ा है, हमने तो बहोत पुरुषार्थ कर लिया, हम तो बहोत पुराने है, तुम अभी अभी आये हो, करेंगे, देखेंगे । हमारी तो बहोत साधना पहले से हुई है । ये तो हममे सूक्ष्म धारणा है । तुम नहीं समझोगे । ये स्थूल धारणाए - हमारी धारणाए बहोत सूक्ष्म है । तुम अभी छोटे हो, ये सब अलबेलापन है । हमारी पहचान बहोत है, हमारे हाथ बहोत लम्बे है, हमारी जड़े बहोत गहरी है, ये सब अलबेलापन है । क्या वही वही तो मुरली होती है, वही वही तो चीजे, उसमें वही वही तो बाबा बाबा - बाबा रिपीट करते रहता है - ये अलबेलापन हे, ये

साधारणता है, और क्या ? तो ये साधारणता अलबेलापन में खो गई है ।

इसके लिए बाबाने कहा - **याद के चार्ट को बढ़ाओ** । क्या करेंगे याद के चार्ट को बढ़ाने के लीये ? थोडा थोडा अभ्यास करना है । और क्या करना है । योग का चार्ट एकदम पावरफुल हो जाए । क्या करें उसके लिए ? स्वमान का ज्यादा से ज्यादा अभ्यास । अंतरमुखता का ज्यादा से ज्यादा अभ्यास । बीच बीच में मौन का अभ्यास । चिंतन को बढ़ाना है । और डिटेच होने का अभ्यास । रूहानी ड्रील का ज्यादा से ज्यादा अभ्यास । **अशरीरीपन का ज्यादा से ज्यादा अभ्यास । सन्नाटा छा जाये जैसे - ऐसा अशरीरीपन - शरीर है ही नहीं ।** जब भी कोई दादी या महारथी उस दिन भी कह रहे थे - शरीर छोडते हो और हिस्टरी हॉल में वो मृतदेह रखा जाता है, वहां कैसा सन्नाटा छा जाता है ? पिन ड्रॉप साईलेंस । उस अशरीरीपन का अभ्यास । जैसे देह एकलीन हो गई और केवल चमकती हुई मणी, आत्मा उड रही है - उपर । ये अभ्यास । और योग का चार्ट बढ़ाने के लिए प्यार को बढ़ाना है । खत लिखने है बाबा को - लेटर लिखना । अपना समाचार सुनाना और बाप का पेट - उस दिन क्या था ? खुश खैरत और सेवा समाचार से खाली पेट नहीं भरता । किस से पेट भरता है फिर ? सर्विस से पेट भरता है । कभी कुछ तो कभी कुछ - लहरे उसकी इतनी चलती है कभी मुरली सेवा पर है तो कभी ज्ञान पर तो कभी योग पर । लेहरी बाबा, लहराते रहता है ।

तो योग के चार्ट को बढ़ाने के लिए सबसे पहले अमृतवेला पावरफुल करना है । अमृतवेला का टाइम बढ़ाना है, अमृतवेले की क्वालिटी बढ़ानी है। अमृतवेला नींद क्यों आती है, उस पर रिसर्च करना है । पावरफुल

बीजरूप स्थिति क्यों नहीं होती, उसके लीए क्या अभ्यास करे उस पर चिंतन मनन करना है । नुमाशाम का - जैसे शक्तिशाली अमृतवेला है वैसे नुमाशाम का योग भी शक्तिशाली और जैसे नुमाशाम का योग शक्तिशाली - रात को सोने की विधी भी वैसी ही शक्तिशाली और सारे दिनभर स्वमान का अभ्यास और सारे दिनभर अशरीरीपन का अभ्यास । और सारे दिन भर आत्मिक दृष्टि का अभ्यास । क्यों कि जब तुम किसी को आत्मा देखते हो तो करंट देते हो - उसको। यदी हमारी वजह से कोई देहभान में आता है तो ये भी सूक्ष्म विकर्म है । इसके लीए हमें आत्मिक दृष्टि । सेवा से भी ज्यादा हिसाब किताब चुक्ते करने का महत्व है । तो सेवा तो करनी है परंतु उस सेवामें एक दुसरा काम हो रहा है । कौन सा ? हिसाब किताब चुकतु हो रहे है क्यों कि सेवाओं में बहुत सारी आत्माओं के संबंध संपर्क में आ रहे है । बडे, साथी, छोटे, बहारवाले, अंदरवाले ईन सबके साथ हमारी जबरदस्त - हिसाब किताब है । एक एक से ऐसे हिसाब किताब है - पता नहि क्या क्या पाप करके रखे है ? किस किस को कैसे कैसे दुःख देकर रखे है । जो कोर्स करने आ रहे है उनसे भी हिसाब किताब है । हम तो हमेशा अपने लीए ऐसा सोचते है कि एक डॉक्टर के पेशंट के साथ कितने हिसाब किताब है ? एक एक दिन 70-70, 80-80 नई आत्माओ के साथ हिसाब किताब चालु ही रहते है । तौ हर ब्राह्मण के आत्मा की भी सबसे पहले तो घने, घडे, इस परिवार मे - फिर बहारवालों के साथ । एक एक के साथ हिसाब किताब है । और वो इतनी परते है उनकी 100-100 परते है, तो सेवा तो निमित्त है । मेईन काम तो करना है, क्या - ये वाला - सबके साथ हिसाब किताब चुकतु करने का । इसलीए कर्मक्षेत्र में आत्मिक दृष्टि । उसके मन में जो घृणा है और नफरत वो हमने जो दुःख दीया है - थोडी

तो कम होगी - दृष्टि से । क्यों कि हमने तड़पा तड़पा कर उसको मारा है, पीछले जन्मों में । तो ये काम - योग को बढ़ाना, चार्ट को बढ़ाना, इस अभ्यास को बढ़ाना । राजयोग से सुख शांति मिलती है, ये सीखाओ, ये समझाओ - बाबा ने कहा ।

और फिर सेवाधारीओ से बात की, दो बातें - सेवामें - सभी No. 1 है । सभी को फर्स्ट प्राइज । परंतु क्या करना संतुष्ट रहेना, डिस्टर्ब ना होना और डिस्टर्ब ना करना । ऐसी सेवा जो डिस्टर्ब कर दे, स्थिति गिर जाये - बाबाने कहा छोड़ दो । स्थिति का महत्व सेवा से ज्यादा है । और फिर कहा रूह-ए-गुलाब अर्थात् जो न्यारे और प्यारे रहे, जो प्रभावीत न हो, डबल लोक लगा दो - माया आ ही ना सके अंदर । तो उसका भी अभ्यास करना है । तो सेवाधारीयों ने कहा मे रूहे गुलाब हुं । सेवाधारीयों को कहा - मैं फर्स्ट प्राइज लेनेवाली आत्मा हुं । और फिर शांति की बातें कही । स्वयं शांत स्वरूप, पांच अनुभव, पांच दान, स्नेह का महत्व, स्नेह का विमान, स्नेह का चुंबक, स्नेह की लहरे, स्नेह की रेखाएँ । तुम्हारे चेहरे पर स्नेह के पात्र । स्नेह का क्या महत्व है, ये सारे चिंतन के विषय । ब्राह्मण कल्चर वन-वन की काठी - एक चंदन का वृक्ष । सब पर चिंतन करना है । सब पर मनन करना है । योग के चार्ट को बढ़ाना है ।

ऐसे बाप से मिलन मनानेवाली आत्माओं को, ऐसे बाप के रंग में बाप समान बननेवाली आत्माओं को, ऐसे सपूत सिकिलिधे बच्चों को, ऐसे अपने समय के प्रमाण प्राप्ति के महत्व को जानने वाली आत्माओं को, ऐसे निरंतर बाप को फोलो करनेवाली आत्माओं को, ऐसे रूहे गुलाब आत्माओं को, ऐसे सेवाधारी आत्माओं को, ऐसे फर्स्ट प्राइज लेनेवाली

आत्माओं को, ऐसे परमात्म प्रेम के पात्र याद आत्माओं को, और बहुत सारी..... आत्माओ को - बापदादा का याद प्यार, गुड नाईट और नमस्ते । हम रूहानी बच्चों की रूहानी बापदादा को याद प्यार गुड नाईट और नमस्ते, ॐ शांति ।