

ओम शांति,

**कर्मयोग के बिना कर्मातीत नहीं हो सकते ।** यह बहुत पुराने बाबा के महावाक्य है **और कर्मन्द्रियजित बने बिना कर्मयोगी नहीं बन सकते ।** हर मनुष्य निरंतर कर्म कर रहा है उसके ऊपर कर्म का प्रभाव पड़ता है, जिन मनुष्यों के साथ वोह रहे रहा है उनका प्रभाव पड़ता है, जिनसे सम्बंधित है और वातावरण का प्रभाव पड़ता है । साथ ही साथ एक सूक्ष्म चीज है जिस पर हमें ध्यान देना है कर्म करने से हमारे मन में भावनाएं क्या है उसका भी बहुत प्रभाव कर्म पर और हमारी स्थिति पर पड़ता है ।

अब हमें कर्मयोगी बनना है । बैठ कर तो कोई सदा योग कर भी नहीं सकेंगे, हमें कर्मयोगी बनना है, कर्म करता है मनुष्य कुछ कर्म उसके ऐसा कर्म है जिसको वोह कर्म कहता है और कुछ ऐसे कर्म है जिसके बारे में उसे यह आभाष नहीं रहता कि यह भी कर्म है । कौनसे कर्म है वोह? देखना, निरंतर देख रहे हैं ना? क्या देखते हैं? क्या देखना चाहिए और क्या नहीं देखना चाहिए? जो कुछ आँखें देखती है उसका प्रभाव सीधा मनुष्य के मन पर आता है । हम बोलते है हम उसको कर्म तो कभी समज नहीं रहे है, बोल रहे है सारा दिन, काम काज में भी लेकिन उसके अलावा भी । कर्मन्द्रिय के द्वारा हम कर्म करते ही रहते है, निरंतर कर्म में व्यस्त है मनुष्य । लेकिन कुछ कर्म ऐसे है जिसे हम विशेष रूप से कर्म कहते है, कोई ऑफिस में जाते है भाई हम दस से छे ऑफिस में जाते है यह हमारा विशेष कर्म है । घर में माताएं बहने खाना बनाना है, सफाई करना है, कपडे धोना है वोह विशेष कर्म हो रहा है, बच्चो कि पालना करनी है, पढा रहे है भेज रहे है तैयार होक वोह विशेष कर्म हो रहा है ।

अब हमें जब कर्मयोगी बनना है, **कर्मयोगी का सीधा सा अर्थ हुआ यह अर्थ दुनिया वाले नहीं करते कर्म करते हुए योगयुक्त रहना ।** कर्मयोगी लोगो ने उनको केह दिया जो बड़े कर्मठ रहे दुनिया में, जिन्होंने समाज और देश के लिए बड़े कर्म किये भाई यह बड़ा कर्मठ है, यह कर्मयोगी व्यक्ति है । और योग के लिए समजलिया कि वोह तो कुटिया में बैठ कर, एकांत में जा कर और काम धंधा छोड़ कर उसकी साधना कि जा सकती है । परन्तु बाबा ने हम सब को कर्म में योग हो, हमारे कर्म योगयुक्त हो जाएँ ताकि हमारा जीवन योगयुक्त हो जाएँ इसकी बहुत अच्छी ट्रेनिंग दी है । सभी को अपने अपने कर्म क्षेत्र पर कुछ ना कुछ अनुभव है अवश्य, कर्म करते मनुष्य योगयुक्त नहीं रहे पाता, सब के यह अनुभव है । कई तरह कि consciouness होती है, एक है कर्म कि, कर्म कर रहे है उसका ही सम्पूर्ण प्रभाव मनुष्य पर रहता है लेकिन एक दूसरी भी होती है जिस पर हमें विशेष ध्यान देना है टाइम कि, जल्दी करना है इस समय से पहले करना है । स्टेशन पर जाना है दस बजे पहुँचना है, कितने समय में पहुँचेंगे हम? आधे घंटे में पहुँचेंगे या पंद्रह मिनट में? लेकिन एक्शन मन को प्रभावित करता रहता है कहीं देर ना हो जाएँ । क्लास में आना है, भाई सवेरे सात बजे मुरली शुरू होगी हम पोने सात बजे पहुँच जाएँ, साढे छे बजे पहुँच जाएँ तो घर से जब चलेंगे तो यह रहेगा कि जल्दी पहुँचे, पहुँचेंगे हम उतनी ही देर में । पैदल आना है तो दस मिनट लगेंगे, उस दस मिनट का हम बहुत अच्छा यूज कर सकते है लेकिन टाइम का ध्यान रखने के कारण यूज नहीं कर पाते । **टाइम पर काम करना अच्छी क्वालिटी है लेकिन टाइम अगर मन में टेंसन पैदा कर दें तो वोह समय पर काम करना बड़ा भारी करता है, तनाव पैदा करता है ।** कई लोग जीवन में टाइम consciounes के कारण, समय पर सब कुछ करना है तो बड़े तनाव में रहते है, कि भाई बड़ी देर हो गयी । बड़े बड़े शहरो में गाड़ियों में चलते है, सिग्नल आते है लाल लाइट जल गई अब वहाँ एक दो तिन मिनट खड़ा होना पड़ रहा है तो टेंसन हो रही है । जब कि वोह दो तिन मिनट को हम यूज भी कर सकते है बहुत अच्छे काम में, हम सकास दे सकते है, हम कुछ अच्छा चिंतन कर सकते है ।

तीसरा प्रभाव पड़ता है किस वातावरण में हम कायम करते है और हमारे साथी कैसे है यह चौथा प्रभाव । मानलो हम कार्य कर रहे है दो लोगो के साथ और वोह हमें कुछ उल्टा सुलटा बोल रहे है या हमें नहीं बोल रहे है वोह खुद ही ज्यादा

बोल रहे हैं। उनका काम करने का तरीका, शांत में नहीं है उतावलेपन का है, तो उसका प्रभाव भी हमारे मन कि स्थिति पर पड़ता है। अब हम इन सभी से जरा ऊपर उठने का विचार करेंगे। एक बात जो मेने आपको कही कर्म हम किस भावना से कर रहे हैं इसका प्रभाव टोटल हमारे कर्म पर, हमारे कर्म के फल पर, हमारी मनोस्थिति पर सीधा सीधा पड़ रहा है। देखिये आजकल लोग कुछ भी काम करते हैं पहले मन में कौनसी भावना होती है? क्या कामना होती है? धन कि प्राप्ति। बड़ी नेचुरल चीज है, धन के लिए मनुष्य काम कर रहा है वोह तो थिक है लेकिन इसके आलावा किसी को मानसान कि इच्छा, किसी को कम्पटीशन कि भावना से परेशानियां, उसने अच्छा काम कर दिया उसका ज्यादा नाम हो गया, मेरा ज्यादा हो, इस तरह कि भावना का प्रभाव रहता है मन पर। तो हम कर्म किस लिए कर रहे हैं? प्राचीन काल में यह बात बहुत प्रसिद्ध हुआ करती थी राजा लोग जब यज्ञ करते थे, युधिस्थिर राजसूय यज्ञ किया उसकी भावनाएं कुछ और थी, दुर्योधन भी वही यज्ञ करना चाहता था उसके मन कि भावनाएं कुछ और थी। आप मेसे बहुतो ने नहीं सुना है उसके मन कि भावना थी मेरा नाम युधिस्थिर से ज्यादा हो जाएँ, लोग मुझे भी चक्रवर्ती सम्राट मान लें, जब कि उसको ब्रह्मणो पंडितो ने ऋषिओ ने बताया कि तुम इस यज्ञ के करने के लायक नहीं हो क्यूंकि यज्ञ को केवल धर्मात्मा ही कर सकते हैं।

कर्म करने के पीछे हमारे मन में क्या भावनाएं हैं हम निस्काम है या कामना युक्त है, गीता में बहुत सुंदर सब्जेक्ट है यह लम्बा चौड़ा निस्काम कर्म योग इसको लोगो ने थिक से समझा नहीं कर्मयोगी बनना है तो निस्काम होना पड़ेगा। कर्म में हम योगयुक्त रहे, कर्म में हमारा मन और बुद्धि सर्व शक्तिवान से लगा रहे, कर्म के प्रभाव से मुक्त होने के लिए हमें निस्काम होना पड़ेगा क्यूंकि जितनी कामनाएं कर्म के साथ हमारे मन में होंगी उतने ही संकल्प हमारे मन में ज्यादा चलेंगे। और यदि मनुष्य निस्काम हो जाएँ, श्रेष्ठ कामना के सहित निस्काम का सीधा अर्थ हुआ कोई कामना नहीं लेकिन बिना किसी कामना के मनुष्य कुछ करेगा भी नहीं लेकिन कल्याण कि कामना हो, सीधा सा अर्थ ले लें स्वार्थ कि कामना ना हो कल्याण कि कामना हो। हम एक हॉस्पिटल बना रहे हैं हमारे मन में यह कामना भी हो सकती है कि इससे बहुत कमाई हो जाएँ, हम इतनी फीस रख दें इससे बहुत कमाई हो जाएँ, हमारा नाम भी हो जाएँ, आने वाले पीढ़ियों में हमारा नाम रहे कि हमारे इस पूर्वज ने बहुत अच्छा बड़ा हॉस्पिटल बनवाया था। साथ में यह भी थोड़ी बहुत कामना रहे कि इससे रोगी लोग थिक हो जायेंगे दुआएं भी देंगे। साथ में यह भी है कि दुआएं मिले, रोगी थिक हो जाएँ तो हमारा पुण्य कर्म भी जमा हो हालाँकि यह कामना बड़ी सुंदर कामनाएं हैं। रोगी थिक हो हमारा पुण्य बने सेकंड नंबर कि कामना और सर्व श्रेष्ठ स्थिति यह है कि हम जस्ट विश्व कल्याण कि भावना से मनुष्यों को सुख देने कि कामना से एक हॉस्पिटल बना रहे हैं उसके रिटर्न में हमें कुछ नहीं चाहिए। मार्जिन में खुदवा कर भी नहीं लगवाएंगे कि इसने यह हॉस्पिटल बनवाया था उसकी भी आवश्यकता नहीं। हम अखबारो में भी नहीं डलवाएंगे कि भाई हमने इतना डोनेट किया इस हॉस्पिटल को बनवाने में यह निस्काम भावना है।

एक हमने बड़ा उदाहरण दिया हम छोटे छोटे उदाहरण ले लें। माताएं घर में भोजन बना रही हैं सोचलों क्या इच्छा होती है भोजन के पीछे? एक वोह स्थिति होती है कि कोई इच्छा नहीं है कि रोज भोजन बनाना है, परिवार के लिए भोजन बना रहे हैं सुब को खिलाना है। लेकिन एक इच्छा यह भी हो सकती है भोजन बहुत टेस्टी बने, सब मेरी वाह वाह करें, मेहमान आयें हैं तो कहेँ वाह ऐसा भोजन तो आजतक खाया ही नहीं था। और सूक्ष्म रूप से देखें मनुष्य के मन में एक सूक्ष्म फिलिंग होती है मेरे परिवार के लिए भोजन, बच्चो के लिए, पति के लिए भोजन बना रहे हैं और सर्व श्रेष्ठ भावना कौनसी होंगी? किसके लिए बना रहे हैं? बाबा के लिए बना रहे हैं, उसके भंडारे से बना रहे हैं, उसके बच्चो के लिए बना रहे हैं। खायेंगे तो वही, ना बाबा खायेगा और ना वोह भोजन किसी तरह से और किसी के काम आएगा, बाबा को केवल हम स्वीकार कराएँगे और हमारा परिवार ही खायेगा लेकिन इस भावना का बहुत बड़ा इफेक्ट भोजन

पर दिखाई देगा कि बाबा यज्ञ से भोजन बन रहा है हम बाबा के लिए बना रहे हैं, इस भोजन को बाबा के सभी बच्चे खायेंगे, उनका कल्याण होगा।

हम अपनी भावनाओं को चेक करें। भाई लोग ध्यान दें आप सारा दिन कार्य कर रहे हैं, कमाने के लिए काम कर रहे हैं आपको पैसा मिल रहा है, नेचुरल बात है वोह मिलेगा ही कर्म इसलिए आप कर रहे हैं कि उस पैसे से आपके परिवार कि पालना होगी। यदि आप अपनी इस भावना को चेंज कर दें हम कर्म कर रहे हैं परमात्म अर्थ यह परिवार मेरा नहीं किसका है? किसका है? सचमुच बाबा का है या यहाँ बैठ कर केह रहे हैं? बाबा का है यह परिवार, हम बाबा के लिए कर्म कर रहे हैं वोह इन सब कि पालना कर रहा है। इस भावना को बहुत अच्छी तरह से अपने अंदर ले आये फिर देखें आपको कर्मों का कैसा आनंद आएगा, कर्म आपको प्रभावित नहीं करेंगे और आपके परिवार कि पालना कितनी अच्छी होती रहेगी। क्योंकि केवल धन से ही पालना नहीं होती भाई लोग जो पढ़े लिखे हैं समजदार हैं माताएं भी समजदार हैं ध्यान दें केवल धन से ही परिवार कि पालना नहीं होती धन तो बिगाड़ता भी है, माताओं को अपने बच्चों में अच्छे संस्कार डालना आजकल डालें नहीं जा रहे हैं, भाइयों को भी अपने संस्कारों का सुंदर प्रभाव परिवार पर डालना इस पालना कि बहुत आवश्यकता है। धन कि पालना से ही यदि परिवार अच्छे होते तो बहुत धनवान हैं दुनिया में लोग, भारत में ही बहुत हैं। हम उन धनवानों कि बात नहीं करते जिनके पास अरबों कि सम्पत्ति है उनकी जिनके पास भी थिक थिक धन है, जो अपने परिवार कि भी थिक थिक पालना कर रहे हैं लेकिन येही धन और येही पालना परिवारों में कितना तनाव भी पैदा कर रही है ना?

मैं आप सभी को इस टॉपिक में ही येही ध्यान दिला देना चाहता हूँ यह भी अंडरलाइन करें आने वाले लगभग पांच सालों में **यह दिखाई दे रहा है कि हर मनुष्य के पास धर्मराज कि सजाओं का एक स्वरूप रहेगा सम्बन्धों में कड़वेपन कि सजाएं। जो सजाएं स्थूल नहीं हैं, यह सजाएं पूरी तरह मानसिक हैं।** यह बढ़ता जा रहा है परिवार, परिवार में अपनों से गलत व्यवहार, अपनों से गलत रिस्पांस, अपने लोगों से कड़वाहट, अपने लोगों से टकराव, जिनसे हम बहुत प्यार रखते हैं, जिनके लिए मनुष्य अपना सारा समय दे रहा है उनसे गलत व्यवहार, उनसे सुनने पड़ेंगे गलत बोल, उनसे सुनने पड़े इंसल्टिंग बोल कैसा लगेगा? सब समजते हैं ना? कैसा लगेगा? यह सजाएं बढ़ती जा रही है। लेकिन यह सजाएं, सजाएं उनके लिए होंगी जिन्होंने जीवन में कामना युक्त होकर बच्चों के लिए कार्य किया है, जिन्होंने निस्काम भाव से उन्हींकी पालना कि होगी, जिन्होंने इस भावना से उनकी पालना कि होगी कि बाबा के हैं सब, बाबा के यज्ञ से सब कि पालना हो रही है, हमारा सब कुछ बाबा का है उनको दुसरो के दुर्व्यवहार का गलत इफेक्ट नहीं आएगा। साथ ही साथ हमने पीछे बहुत समय तक एक प्रोजेक्ट जैसा चलाया अपने यहाँ आप भी सुनलें उसको, उस प्रोजेक्ट को नाम दिया - नो इफेक्ट। हमारे मन पर किसी भी चीज का बुरा इफेक्ट ना हो, बहुत ध्यान देने योग्य बात है हम अपने को ऐसा शक्तिशाली बनाएं, हम अपने को ऐसा सरल चित बनाएं, हम ऐसा निस्काम भाव अपने अंदर जागृत करें ताकि दुसरो कि हर बात हमें पिंच ना करें। कई लोगों ने अपने को ऐसा सेंसिटिव बना लिया है, नाजुक बना लिया है दूसरे ने जरा सा कुछ कहा बहुत पिंच किया, बहुत फिलिंग आ गई, खुशी नष्ट हो गई, नेगेटिव चिंतन चलने लगा, ब्रेन पर इफेक्ट होने लगा। कुछ चीजों को हमें साक्षी हो कर देखना ही है, कुछ चीजों को हमें देखते हुए भी नहीं देखना होगा। अभी से सब आदत डालें यह विनाश काल कि तैयारी है कुछ चीजों को देखते हुए नहीं देखना होगा, कुछ चीजों को साक्षी होकर इस दृस्टि से देखना होगा कि यह इनका अपना पार्ट है। यह मेरे बच्चे हैं इस मेरेपन से ऊपर निकलना ही पड़ेगा, यह आत्माएं हैं और यह इनका अपना पार्ट इनका अपना भाग्य है उसमें कोई कुछ नहीं कर पायेगा। हम नो इफेक्ट पर ध्यान दें, नो इफेक्ट। परफेक्ट माना नो इफेक्ट ध्यान देंगे सभी बाबा के महावाक्य पर बहुत पहले यह मुरलियां चला करती थी सम्पूर्ण का अर्थ है कोई भी बुरा प्रभाव मन पर ना आये।

तो हम कर्म क्षेत्र पर रहते हैं, निरंतर हम कर्म में ग्रस्त रहते हैं, अब हम अपने कर्म करने कि कला को थोडा सा बदलेंगे । सभी ध्यान दें हम कर्म शुरू करते हैं और यदि हम यह सोचके करते हैं कि मुझे बाबा कि याद में रहके कर्म करना है तो तुरंत ही कोनसी चीज हमें भुला देती है? थोड़ी जल्दी बहोत जल्दी हम भूल जाते हैं ना सब कुछ? यह तो सब के लिए सम्भव नहीं है कि कोई निरंतर बाबा के स्वरूप पर स्थित रहते हुए कर्म किया जाएँ इसके लिए तो चाहिए बहोत बड़ा अभ्यास । यह वही कर सकते हैं जिन्होंने योग के बारें में बहोत अच्छी साधनाएं कि हो कि बुद्धि बाबा के स्वरूप पर स्थित रहे और निचे हाथ काम करते रहे । अच्छी साधना कि जरूरत है बिच बिच में अभ्यास करेंगे सभी बुद्धि बाबा पर हाथ कर्म में, साथ साथ यह प्रैक्टिस भी बहोत आवश्यक है कि मैं आत्मा इस देह के द्वारा इन हाथों के द्वारा कर्म करा रही हूँ। यह बहोत सहज अभ्यास है सभी इस पर ध्यान देंगे इस पर और प्रैक्टिस कि जाएँ।

माताएं भोजन बनाती है ध्यान दें शुरुआत करें इस चीज से मैं आत्मा हाथों के द्वारा भोजन बना रही हूँ, इससे आप देखेंगे कर्म का प्रभाव आपके ऊपर नहीं आएगा । दूसरे संकल्प को चेंज करें, अपने विचारों में चेंज लाएं कि मुझे हर कर्म का आनंद लेना है कि हर कर्म आनंद दें । कर्म थकाये नहीं संकल्प मनुष्य को थकाते हैं ना? कर्म नहीं थकाता है क्या थकाते हैं? संकल्प । हम तो थके हुए थे अब फिर काम करना पड़ेगा? बस काम से पहले ही थक जायेंगे लेकिन यदि हम अपनी ऐसी नेचर बना दें कि हमें हर कर्म को एन्जॉय करना है तो वोह कर्म शुरू कर के हर कर्म का आनंद लेना है हर कर्म हमारे लिए आनंद बन जाएँ । कर्म तो हमें रोज करने हैं ना? जो मनुष्य कर्म नहीं करेगा वोह योगी बन सकेगा? उसके लिए तो बिलकुल कठिन क्युंकि जो जितना फ्री रहेगा उसका मन उतना ही फ्रीली भागेगा, व्यर्थ में भागेगा । जो जितना कर्म में व्यस्त है वोह उतना ही अच्छा योगी बन सकता है क्युंकि मन कर्म है उससे बहार नहीं है बुद्धि को बाबा में लगाना अति सरल होगा ।

कई लोग ऐसा अनुभव सुनाते हैं के जिस दिन हम सवेरे बहोत पावरफुल योग कर लेते हैं उस दिन पांच बजे के बाद बिलकुल अलबेलापन रहता है दिनचर्या में, और जिस दिन सवेरे अच्छा योग नहीं रहता उस दिन आठ बजे के बाद हम बहोत चुस्त रहते कि आज योग अच्छा नहीं हुआ कमाई नहीं हुई अब सारा दिन कमाई करनी है । यह एक ह्यूमन सायकोलोजी है सवेरे बहोत अच्छा योग हो गया तो आत्मा बहोत तृप्त हो गयी तो यह तृप्ति कभी कभी अलबेलेपन में बदल गयी । सवेरे अच्छा योग नहीं हुआ तो चुस्त रहे जैसे कोई आज मुझे केह रहा था विदेश कि एक टीचर बहेन मिल रही थी कि हमारे देश में एक छोटा सा देश है कि इतनी शांति है कि सभी अलबेले हो गए हैं ब्राह्मण । थोडा सा झगड़ा चलता रहता है देश में तो चुस्त रहते हैं सब को सकास देनी है, योग करना है पता नहीं जल्दी विनाश हो जाएगा । तो कभी कभी विघ्न समस्याएं मनुष्य को चुस्त बना देती है ।

**हमें ठंडा नहीं होना है ।** ध्यान दें पिछले सीजन कि एक बहोत सुंदर बात पर जो कर्मयोग से जुडी है श्रेष्ठ स्मृति से कर्म आरम्भ करना और साधारण स्मृति से कर्म आरम्भ करना दोनों में महान अंतर है । इसलिए हम इस प्रैक्टिस को अपना संस्कार बनाएं, अपनी नेचर बनाएं कि जब हम एक काम शुरू कर रहे हैं तो हम कोई सुंदर स्मृति से कर्म प्रारम्भ करें । और सभी आज से ही अपनी दिनचर्या के कर्मों को जरा बाँटलें कुछ हिस्सों में आठ दस तरह के कर्म यदि हम करते हो तो अलग अलग कर्म में अलग अलग स्मृति से प्रारम्भ करें । बहोत सरल तरीका है यह भोजन बना रहे है यह अभ्यास कर लें, माताओं को मैं पूछता हूँ कौन कौन रोटी कि सेवा में है हाथ उठाओ जरा? देखो एक अभ्यास कल से आप सब चालू कर देंगे भूलेंगे नहीं एक दुसरो को याद दिलाएंगे एक रोटी बेलने में दो बार संकल्प करना है मैं परम पवित्र आत्मा हूँ । माताओ को बहोत सिखाया मेने ताकि आपको यहीं आदत पड़ जाएँ और घर में जाकर हर एक रोटी बेलने में दो बार अभ्यास हो जाएँ, कर सकते हैं? करेंगे ही ।

जो शब्जी काटने में है वोह माताएं हाथ उठाएं? थिक है । आप शब्जी काटते हुए भी यह नहीं कि बस यह काटना है, इधर

करना है, छोटा काटना है, बड़ा काटना है इसमें बीजी हो जाएँ। शब्जी काटते हुए दो अभ्यास करेंगे सभी आप यह ना सोचना कि रोटी वालों को एक बताया और शब्जी वालों को दो, आप भी कर सकते हैं पहला अभ्यास येही कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। मैं अलग अलग इसलिए बता रहा हूँ क्योंकि रोटी बेलने में हर रोटी में परिवर्तन होना है, शब्जी काटने में वोह मनोस्थिति नहीं है। दूसरा आप बिच बिच में अभ्यास करेंगे बाबा का एक बहोत शीतल फाउंटेन मेरे ऊपर पड़ रहा है, बहोत अच्छा अनुभव होगा आपको। थोडा थोडा बिच बिच में अगर आपको सवेरे दो घंटे काटनी है, क्लास के बाद दो घंटे सामको तिन घंटे तो आप बिच बिच में यह अभ्यास करलें बाबा एक बहोत शीतल फाउंटेन, किरणे मेरे ऊपर पड़ रही है।

भाई लोग जब घर से बहार निकलते हैं तो कुछ अच्छी अच्छी स्मृतियों के साथ निकलेंगे मैं राय दूंगा कि आप तुरंत जो जल्दी जल्दी नास्ता करके और लेके काम पर ना जाएं। तिन मिनट बैठेंगे कम से कम और उसमें केवल योग नहीं अच्छी स्मृति, क्या स्मृति में अब श्रेष्ठ कर्म करने के लिए अपने कर्म क्षेत्र पर जा रहा हूँ, बाबा मेरे साथ रहेगा हजार भुजाओ सहित। संकल्प करलें, विज्ञान बनालें, सीन देख लें हजार भुजाओ सहित सर्व शक्तिवान मेरे साथ चलेगा। मैं सारा दिन बाबा के लिए कर्म करूंगा, मेरे कर्म बाबा के लिए बहोत सुंदर संकल्प है यह मेरा हर कर्म बाबा के लिए होगा। रोज संकल्प देंगे अपने को आज का मेरा हर कर्म प्रभु प्रति और सामको वापिस करेंगे सब तुजको अर्पित, आज जो कर्म किया वोह सब तेरे हवाले। इसी स्मृति से साथ घर से बहार निकलेंगे, आपके पास जाने के लिए बाइक है, किसी के पास कार होगी, कोई साइकिल पे चलते होंगे जैसे ही आप अपने वाहन का प्रयोग करना प्रारम्भ करें यह भूले नहीं मैं मास्टर सर्व शक्तिवान और विघ्न विनाशक हूँ। यह दो स्मृतियाँ बहोत सुंदर है जो हमें आने वाले समय में बहोत काम आएगी, बहोत बहोत। इसको हम अपनी नेचर बना लेंगे। ऑफिस में जब आप जा बैठे एक स्मृति से काम प्रारम्भ करें मैं आत्मा इस तन में अवतरित हुई हूँ, आँखों से देख रही हूँ एक ही प्रैक्टिस कर लें आँखों से देख रही हूँ। थोड़ी देर कि यह प्रैक्टिस आपके कर्मों पर अलौकिक छाप छोड़ेगी, बिच में जब आप थोडासा थक जाएँ, काम करलिया आपने दो घंटा अब आप रिलैक्स होना चाहते हैं तो जैसे मनुष्य सोचता है कि भाई थक गए थोडा लेट लें, विश्राम करलें आप सोचेंगे अब थक गए है चलें अपने घर शांतिधाम एक मिनट के लिए विश्राम कि स्थिति में। बहोत अच्छे अनुभव होते रहेंगे ऐसे भिन्न भिन्न कर्म में भिन्न स्मृति।

आपका कार्य पूरा हो जाएँ आप घर वापिस चल रहे है संकल्प करो आज का यह ऑफिस का ड्रामा पूरा हुआ, ऑफिस का कोई इफेक्ट मुझे अपने घर नहीं ले जाना है। अब मैं अपने लौकिक घर में जो बाबा का घर है, बाबा का यज्ञ है वापिस जा रहा हूँ, मैं एक्टर हूँ इसी स्मृति से साथ घर लौटे। आपको अनुभव होगा कि ऑफिस के आठ घंटो का कोई इफेक्ट आप घर नहीं ले जा रहे है क्योंकि यह हो रहा है ऑफिस का इफेक्ट घर पर और घर का इफेक्ट ऑफिस में हमारे साथ चलता है और हमारी अलौकिकता को नष्ट कर देता है। लड़ाई हुई होगी ऑफिस में किसी से गुस्सा उतरेगा घर में आकर बच्चो पर होता है या नहीं? होता है। वहीं लॉक उप कर आयेँ उन सब चीजो को, आप स्नान कर रहे है संकल्प करें यह देह मेरा मंदिर है, भोजन खा रहे है संकल्प करें यह कार है इसमें जरा फ्यूल भर रहे है, पेट्रोल भर रहे है, इसको भोजन दे रहे है। ऐसी अलग अलग स्मृति अलग अलग कर्म में निश्चित करलें।

**सोते हुए कभी नहीं भूलना है मन के सारे बोज बाबा को अर्पित। अगर संकल्पो से अर्पित नहीं होते तो लिख कर अर्पित करेंगे, अंतर देखेंगे आप,** आपके मन को कोई चीज बोझिल कर रही है उसको बाबा के नाम एक पत्र के रूप में लिख दो बाबा को पहुँच गया वोह उसे खत्म कर दो। सवेरे आप उठेंगे मन बिलकुल फ्रेश रहेगा बोज से मुक्त दिखाई देगा। साथ साथ सारा दिन कर्म क्षेत्र पर रहते हुए वातावरण का कोई भी प्रभाव हमारे ऊपर ना पड़े इसके लिए किसी एक दो स्वमान को साथ लेकर ही चलें सदा में एक महान आत्मा हूँ, मैं इष्ट देवी हूँ। माताएं अनुभव कर सकती है घर

में कुछ काम करने जा रही है आप इस स्मृति के साथ घर से चलो में इष्ट देवी हूँ। आप से वाइब्रेशन्स फैलते रहेंगे, सकास मिलती रहेगी आत्माओ को यह बहोत अच्छी स्मृति है। ऐसी स्मृतियों के साथ कर्म प्रारम्भ किया जाएँ।

जो बहोत अच्छा अभ्यास करना चाहते हैं कर्मयोग का वोह इस अभ्यास पे ध्यान दें बाबा कि किरणे पड़ रही है सब से अच्छा पावरफुल अभ्यास है यह। बाबा का एक सुखद फाउंटैन पड़ रहा है हमारे ऊपर। एक बहोत अच्छा संकल्प इस मुरली से हम सीखते हैं जो अभी चली बाबा कि आप किसी भी दिन करके देखो जरा एक दिन पूरा दो उसमें और रोज तो उसको नेचुरल रूप देना ही है। आप सभी ने देखा बाबा ने मुरली चलाते कितने प्यार भरे शब्द बोले हम सब के लिए - राजदुलारे, लाडले, राजे बच्चे। कितने अच्छे शब्द थे, यह बनावटी शब्द थोड़े ही थे रियल भगवान् प्यार कर रहा था। लाडले बच्चो बहोत अच्छे शब्द थे अपनी वृत्ति को कल्याणकारी बनाओ, लाडले बच्चो बाप तो तुम्हे विश्व कि स्टेज पर हीरो एक्टर बनाना चाहता है आप बाबा के चेहरे को भी देख लिया करो यह सुनते हुए तो आप जरा याद करके देखें एक दिन।

में एक दिन एक्सपेरिमेंट के लिए केह रहा हूँ बाबा मुझे बहोत प्यार करता है इस संकल्प का इफेक्ट देखें। यह संकल्प नहीं कि बाबा मुझे प्यार नहीं करता, अब मेरे से तो यह गलती हो गई आज बाबा मुझे प्यार नहीं करता ऊपर आँख दिखा रहा होगा, बाबा किसी को आँख नहीं दिखता, बाबा तो दृस्टि देता है ना? उसकी दृस्टि में आँख दिखाना थोडा ही होता है, उसकी दृस्टि में तो सम्पूर्ण प्यार झलकता है ना? वोह तो प्यार देने आया है उसको पता है किसी के पाप या पुण्य वोह तो उन आत्माओ का अपना अपना खेल है। पाप कष्ट दे रहे हैं, पुण्य आत्मा को सुख दे रहे हैं। बाबा तो राह दिखा रहा है ना हमें? तो एक दिन उठते ही आप संकल्प करो बाबा मुझे बहोत प्यार करता है, प्यार का सागर भगवान् मुझे बहोत प्यार करता है। दिन में दस बार सोचके देखना मुरली में जब तक आओ तब तक इस बात को कई बार याद कर लेना बाबा मुझे बहोत प्यार करता है। फिर सामको करना बाबा मुझे बहोत प्यार करता है, करता है या नहीं? या झूठा मुठा संकल्प होगा? मन को खुश करने वाला तो नहीं ना? प्यार करता है बाबा बहोत। आपको उसके प्यार कि बहोत अच्छी फिलिंग होने लगेगी और यह प्यार किसका प्यार है सोचो? जिसके बारें में कभी हमने कल्पनाएं भी नहीं कि थी कि भगवान् हमें प्यार करेगा। हमने तो सोचा था कि बड़ा डांटेंगे, दंड देगा, धर्म राज है ना? पाप किये है यह करेगा, वोह करेगा और जब वोह आया तो क्या देखा? बहोत प्यार करता है। उस प्यार में भी तो आत्माएं कूर्बान हो रही हैं ना? उस प्यार में आत्माएं अपने यह जो विष है ना? विष सागर, विषय सागर इस लिए तो कहा संसार में यह पांचो विकारो का विष आत्माएं खत्म कर देती है ना उस प्यार में। तो उसके प्यार में मग्न रहने के लिए यह संकल्प बहोत अच्छा है कि वोह हमें बहोत प्यार करता है। जब भी ऊपर को देखो प्यार कि दृस्टि दे रहा है बाबा, उसकी दृस्टि से जो वाइब्रेशन्स फैल रहे हैं उसमें भी अति अति प्यार है, प्यार के सागर तो कोई तुलना भी नहीं हो सकती।

अब लास्ट बात पर आजायें, **कर्मयोगी बनने के लिए कर्मन्द्रियजित बनना आवश्यक है। जब कि यह भी सत्य है कि योग से ही हम कर्मन्द्रियजित बनते हैं।** आँखों का रस, कानो का रस, जीभ का रस, मुख का रस, सांसारिक जो सुख साधन है इनका रस आत्मा को बांधे रखता है निचे रखता है। ऊपर चलना है, स्मृतियों को ऊपर रखना है तो ज्ञान के बल से हमें इन कर्मन्द्रियों के रासो को धीरे धीरे हल्का करते करते इन पर विजयी बन जाएँ। मैं आपको एक बाबा कि बहोत सुंदर बात याद दिलाऊँ जो रोज मुरली सुनते हैं उन्हें तो तुरंत याद आजायेगी साकार मुरली में - **मैं इस तन में आता हूँ तो इसे वाइब्रेशन्स देकर इसकी कर्मन्द्रियों को शीतल कर देता हूँ। ब्रह्मा बाबा के लिए।** तो शिवबाबा सुप्रीम पाँवर ब्रह्मा बाबा के तन में आयें और यहाँ बैठते ही उसके वाइब्रेशन्स फैलने लगे होंगे ना आप वैसे भी समज सकते हैं सारे शरीर में फैलते होंगे और भगवान् के वाइब्रेशन्स फैलें तो अंग अंग शीतल हो जाते हैं। हम भी यह अभ्यास करलें योग भी हो जाएगा और कर्मन्द्रिय जित बनने का सब से सुंदर साधन बन जाएगा मैं परम पवित्र आत्मा भृकुटि के

बिच में बिराजमान हूँ, मुझ से जो पवित्र किरणें सारे शरीर में फैलती हैं ब्रेन में और सारे शरीर में इससे मेरे अंग अंग शीतल हो रहे हैं। इससे ही अंग अंग शीतल होंगे क्योंकि अंग अंग जन्म जन्म कि विकारो कि अग्नि समायी हुयी है हम सब जानते हैं, कोई छुपी हुई बात नहीं है कलयुग के अंत तक आते आते पाप कर्म और विकार इन सब कि अग्नि, अशुद्ध वाइब्रेशन्स, नेगेटिव एनर्जी अंग अंग में समां गई है मनुष्य के। तो जो कुछ आत्मा में है वोह देह में भी समां गया है हम कर्मन्द्रियों को शीतल करेंगे वाइब्रेशन्स देकर लेकिन ज्ञान के बल से ध्यान दें जीभ का रस, व्यर्थ सुनने का रस, आँखों से व्यर्थ देखने का रस और मुख से व्यर्थ बोलने का रस इन रसों से स्वयं को वैराग्य दिलाएं।

आजकल युवावर्ग के लिए इंटरनेट और टीवी बहुत खतरनाक, घर घर में एटम बम डाल दिया है ना माया ने? तो इंटरनेट खोलते हैं, वेबसाइट खोलते हैं उसपे गंदे सीन देखते हैं फिर कहते हैं कि पवित्रता बहुत कठिन है। मुख को करना हो मीठा मिठाई खिलाकर और खा रहे हो नमकीन चीजे कहते हैं मुख मीठा ही नहीं होता नमकीन हो गया, कैसे होगा भाई मुख मीठा? मुख मीठा करने के लिए तो मिठाई खानी पड़ेगी ना? एक कुमार का मुझे फोन आया, मुझे पवित्रता में यह यह कठनाई हो रही है क्या करूं? मेने उसको एक दूध का प्रयोग सिखाया जो मैं सिखाता रहता हूँ क्लास में। कल फोन आया कि मेरा सब कुछ थिक हो गया पर अब मैं आपको बता देता हूँ मेरी समस्या एक ही कारण से थी कि मैं टीवी बहुत देखता था। मेने कहा फिर बनना चाहते हो सम्पूर्ण पवित्र और देखते हो टीवी यह कैसे होगा? कहा बस अब तो मेने छोड़ दिया उसी दिन से छोड़ दी थी।

तो हम जरा ध्यान दें हमारी आँखें किस रस के अधीन हैं, बनना है सम्पूर्ण पवित्र और देख रहे हैं अपवित्र चीजे तो लक्ष्य कैसे मिलेगा? बनाना है मन को निरसंकल्प और सुन रहे हैं सारा दिन व्यर्थ बातें तो निरसंकल्प कैसे होंगे? बनाना है स्वयं को व्यर्थ से मुक्त और पढ़ते हैं गन्दी किताबे तो व्यर्थ कैसे समाप्त होगा? तो जो हमारा लक्ष्य है उसकी और चलने के लिए हमें इन बाह्य रस के संसार के जो कलयुग के अंत में अति में आगये हैं। जब अखबार नहीं छपते थे, जब गन्दी किताबे नहीं छपती थी, जब इंटरनेट, कंप्यूटर और यह टीवी नहीं थे तब मनुष्य काफी सुरक्षित भी था आज मनुष्य को विकारो कि गहराई में ले जाने के लिए यह साधन बहुत आ गए हैं घर घर में और युवा वर्ग इनमें बड़ा रुचि लेता है, अपने को इसके अधीन कर बैठता है। ध्यान दिलाएंगे जो माताएं अपने बच्चो को चरित्रवान बनाना चाहती हैं वोह उन्हें अच्छी तरह सिखाएं, संयमित कराएं जीवन को यह बहुत आवश्यक होगा।

अब जो ज्ञान और योग लिए हुए हैं वोह ध्यान दें क्या खाना है, क्या नहीं खाना है ऐसे नहीं वोह शक्तिशाली आत्मा भोजन के स्वाद के अधीन हो गयी हो? सोचो कैसा लगता होगा बाबा को? मास्टर सर्व शक्तिवान आत्माएं जीभ के अधीन? कि यह खाना ही है खाके भले ही पछताएं, खाके भले ही प्रतिज्ञा करें कि अब फिर नहीं खायेंगे बहुत कष्ट हो गया। मारे गए अब तो शरीर में डाईबिटिस बढ़ गई, यह हो गया, वोह हो गया फिर थिक होगये तो चलो क्या हो गया फिर खा लेते हैं। यह अधीनता नहीं, कम से कम जीभ पर कण्ट्रोल। बचपन हम एक बात सुना करते थे कि एक सन्यासी बहुत अच्छा अभ्यास करता था जलेबी खाने को दी उसने जीभ को जलेबी दिखाई और फेंक दी मिटटी है, देख ली ना? खाना नहीं है नहीं तो इसके अधीन हो जायेगी कल और जलेबी मांगेगी। जिसको अच्छी साधना करनी है उनको इस तरह के त्याग कि आवश्यकता है कर्मन्द्रियों के रसों का त्याग, बुद्धि के अहम का त्याग यह सर्व श्रेष्ठ त्याग है जो हमें कर्मयोगी बनाते हैं।

देखने पर भी ध्यान देना है, सुनने पर भी, जीभ के स्वाद पर भी और मुख से हम क्या बोलते हैं, कितना बोलते हैं अब तो समय आ गया है बाबा कि उन बातों को हम फिरसे अपने जीवन में लाएं। पचास शब्दों का काम पांच शब्दों में हो जाए ऐसे बोल पर कण्ट्रोल हो, यह नहीं पांच शब्दों में जो बात कही जा सकती है उसके लिए हम पचास शब्दों का प्रयोग कर रहे हो यह व्यर्थ में वाचा कि शक्ति को नष्ट करना होगा। ध्यान दें हम यह हमारे हाथ में है अपने हाथ में है

ना हम ना सुने? या व्यर्थ बातें सुनाने वाला आ गया वोह तो हमारा फ्रेंड है उसे हम कहेंगे कि हमें नहीं सुनना है तो वोह नाराज हो जाएगा? अब वोह हमारा फ्रेंड है या और कुछ जब वोह हमें व्यर्थ बातें सुना कर हमारे मन को विचलित कर रहा है, कोई यज्ञ कि ग्लानि कर रहा है, कोई महान आत्माओ कि ग्लानि करें तो वोह हमारे लिए कल्याणकारी नहीं होता। हमें ध्यान देना है जिन बातों को सुनने से हमारी भावनाएं विकृत होती हो, यज्ञ के प्रति हमारा प्रेम कम होता हो, यज्ञ कि महान आत्माओ के प्रति हमारी दृष्टिकोण नेगेटिव होती हो ऐसी बातें हमें नहीं सुननी चाहिए। क्योंकि हमारी भावनाएं बिगड़ने का नुकसान हमें ही होगा, सूक्ष्मता से इस बात को जानलें। हमने यदि हमारी भावनाएं बिगाड़ी तो हमारा अपना जीवन सुस्क हो जाएगा, ड्राई हो जाएगा, बिलकुल डिप्रेसन कि और बढ़ जायेंगे।

हमें अपनी भावनाओ को बिगड़ना नहीं है। तो हमें कर्मयोगी बनना है सभी संकल्प करें - **कर्म का हम पर प्रभाव ना हो बाबा को प्रभाव हम पर छाया रहे। कर्म में हम इतने व्यस्त ना हो जाएँ कि सब कुछ भूल बैठे, कर्म इतने ज्यादा ना हो जाए कि बाकी कार्यों के लिए समय ही ना मिले।** बहुतो के साथ यह भी हो गया है क्योंकि कर्मयोगी बनने के लिए हमें कर्मों से थोडा थोडा समय निकाल कर पांच मिनट, दस मिनट जैसे हमारे यहाँ ट्रैफिक कण्ट्रोल एक एक मिनट चलता है। ऐसा समय निकाल कर अभ्यास करने कि भी बहोत आवश्यकता है, बिना अभ्यास के जिसे हम तपस्या कहते हैं, बिना तपस्या के हमारी बुद्धि स्थिर नहीं होगी। हम चाहें कि तपस्या ना करें और कर्म का प्रभाव भी हम पर ना हो ऐसा नहीं होगा। तो कर्मन्द्रियों को जितना है उससे हमें कर्मयोगी बनना है और कर्मयोगी बन कर कर्मातीत अवस्था कि और चलना है।

लास्ट बात आप सब को केह दूँ कर्मातीत अवस्था कि बहोत गहरी डेफिनेशन बाबा ने दी है कर्मातीत अवस्था माना कर्म के प्रभाव से मुक्त और कर्म के परिणाम के प्रभाव से भी मुक्त। दोनों से परे रहने वाली आत्मा ही यहाँ रहते हुए ही कर्मातीत है। यह नहीं कर्म का प्रभाव परिणाम अच्छा बुरा लाभ हानि, हार जित यह तो होगा ही उसका प्रभाव स्थिति पर आजायें। हार हो गयी तो भी कर्मातीत अवस्था का अर्थ है हार का प्रभाव मन पर नहीं, बहोत जित हो गयी बहोत महिमा मिल गई उसका प्रभाव मन पर उस तरह नहीं कि लोगो को दिखाई दे कि वाह देखो इसको सुन कर यह लोग बहोत खुश हो गए। एकरस सभी प्रभावों से मुक्त रहने वाली आत्मा कर्मातीत होती है। तो हम सभी ध्यान देंगे कर्म करते हुए अच्छे अच्छे अभ्यास माताओ को भूलना नहीं है एक दूसरे को याद दिलाएंगे तो आने वाले लोग कंफेरन्स हो रही है ना बहोत अच्छी? आपके पवित्र भोजन का प्रभाव सभी भाषणो से भी सुंदर होगा। आप किचन में भाषण कर सकती है तैयार जिसका प्रभाव खाने वाले के मन को बहोत सुंदर, पवित्र शुद्ध करने वाला हो जाएगा।

**-: ओम शांति :-**

**-: क्लास के चुने हुए पॉइंट्स :-**

- ✓ कर्मयोग के बिना कर्मातीत नहीं हो सकते और कर्मन्द्रियजित बने बिना कर्मयोगी नहीं बन सकते।
- ✓ कर्मयोगी का सीधा सा अर्थ हुआ यह अर्थ दुनिया वाले नहीं करते कर्म करते हुए योगयुक्त रहना।
- ✓ टाइम पर काम करना अच्छी क्वालिटी है लेकिन टाइम अगर मन में टेंसन पैदा कर दें तो वोह समय पर काम करना बड़ा भारी करता है, तनाव पैदा करता है।
- ✓ यदि मनुष्य निस्काम हो जाएँ, श्रेष्ठ कामना के सहित निस्काम का सीधा अर्थ हुआ कोई कामना नहीं लेकिन बिना किसी कामना के मनुष्य कुछ करेगा भी नहीं लेकिन कल्याण कि कामना हो, सीधा सा अर्थ ले लें स्वार्थ कि कामना ना हो कल्याण कि कामना हो।
- ✓ यह दिखाई दे रहा है कि हर मनुष्य के पास धर्मराज कि सजाओ का एक स्वरुप रहेगा सम्बन्धो में कड़वेपन कि सजाएं। जो सजाएं स्थूल नहीं है, यह सजाएं पूरी तरह मानसिक है।

- ✓ हमें ठंडा नहीं होना है ।
- ✓ एक रोटी बेलने में दो बार संकल्प करना है मैं परम पवित्र आत्मा हूँ।
- ✓ सोते हुए कभी नहीं भूलना है मन के सारे बोज बाबा को अर्पित । अगर संकल्पो से अर्पित नहीं होते तो लिख कर अर्पित करेंगे, अंतर देखेंगे आप ।
- ✓ कर्मयोगी बनने के लिए कर्मेन्द्रियजित बनना आवश्यक है । जब कि यह भी सत्य है कि योग से ही हम कर्मेन्द्रियजित बनते हैं ।
- ✓ मैं इस तन में आता हूँ तो इसे वाइब्रेशन्स देकर इसकी कर्मेन्द्रियों को शीतल कर देता हूँ। ब्रह्मा बाबा के लिए
- ✓ कर्म का हम पर प्रभाव ना हो बाबा को प्रभाव हम पर छाया रहे । कर्म मैं हम इतने व्यस्त ना हो जाँँ कि सब कुछ भूल बैठे, कर्म इतने ज्यादा ना हो जाए कि बाकी कार्यों के लिए समय ही ना मिले ।