

ओम शांति,

आज हम एक विशेष टॉपिक पर चर्चा करेंगे जो हमारा मुख्य विषय है - योग अभ्यास । बाबा हमेशा कहते हैं कितना मुझे याद करो रोज? कम से कम आठ घंटे, परन्तु यह काम सहज है या कठिन? थोडा कठिन है, मेहनत का है तो कुछ विशेष बातों पर चर्चा करते हैं जिससे हमारा योग अच्छा हो जाएँ । योग अच्छा करने के लिए क्योंकि हम अपने मन और बुद्धि से योग करते हैं तो सब से पहली आवश्यकता है मन में श्रेष्ठ विचार हों, मन में श्रेष्ठ स्वमान हो और बुद्धि स्वच्छ हो । बहोत बहोत इम्पोर्टेन्ट बात है बुद्धि स्वच्छ हो तीसरी बात भी है **योग के सुंदर अनुभव उनको ही होंगे जो कर्मयोगी बनें** और कर्मयोग अपने में एक बड़ा सब्जेक्ट है ।

पर मैं सब से पहले कहूंगा कर्मयोगी वोह बन सकते हैं जो निस्काम कर्म करें, निस्काम भावना से कर्म करें । तो मन में सुंदर विचार हो । मैं एक दो सुंदर विचार आपके सामने रख रहा हूँ जो सब को बहोत सुख देता है मुझे भी बहोत सुख देता है **बाबा साकार में थे तब से कहते थे बच्चे तुम दो युग देवताओं के साथ रहे और दो युग मनुष्यों के साथ रहे कर तुमने देखा अब भगवान् के साथ रहो ।** है ना सुंदर विचार? लिफ्ट देगा आत्मा को एकदम । योग माना परमात्म मिलन उसके साथ रहने का अनुभव, जिसकी याद से मन आनंदित हो जाए, शांत हो जाएँ, खुशियां भर जाएँ यदि हम उसके साथ रहने लगे तो हम सम्पूर्ण स्वरूप बन जायेंगे उसके गुणों का । **बाबा एक बहोत अच्छी बात हम सब को कहते हैं मुझे ज्ञानी आत्माएं बहोत प्रिय हैं अभी अभी सब ने मुरली में सुना है जो अपना सब कुछ मुझे अर्पित करके मेरे कार्यों में लग जाते हैं उन्हें मैं बहोत प्यार करता हूँ । बहोत सुंदर बात है परन्तु जो योगी है वोह तो मानो मेरा ही स्वरूप है ।** गीता में भी यह बात है । अच्छे अच्छे ऋषि संतो में कहा भगवान् क्या है यदि यह देखना हो तो योगियों को देख लो, जिनका चित्त सारे संसार के लिए कल्याण कि भावना से भरा हो, जिन्होंने सभी आत्माओं के लिए अपने हृदय में प्यार बसा लिया हो, जो सभी को शुभ भावनाएं दुआओं का दान देते हो ऐसी योगी महान आत्माएं वास्तव में संसार के लिए वरदान हैं । हम सभी जिन्हे योग का बहोत सरल ज्ञान मिला है जिसमें कुछ भी करना ही नहीं है अपने मन में दृढ़ संकल्प करें यह पहली आवश्यकता है कि हमें बहोत अच्छा योगी बनना है, बोलो संकल्प पसंद है? **बाकि सब काम तो चारो युग करेंगे हम परमात्म मिलन का सुख केवल अब मिलेगा । जो इस सुख से अपने झोली भर लेंगे वोह भविष्य में दुःख हर्ता बन जायेंगे चारो युग सुखो में बीत जायेंगे ।** परमात्म सुख प्राप्त करलें ।

हम सभी का जीवन इस संसार के लिए वरदान ही है । मैं आजकल याद दिलाया करता हूँ फिर आप सब को याद दिला देता हूँ मन में श्रेष्ठ संकल्प हो और यह श्रेष्ठ संकल्प स्वमान से बहोत अच्छे होते हैं । हमारे स्वमान बहोत है हमें एक सीन बनाया करें अपने सामने एक विज्ञान तैयार किया करें बापदादा ऊपर से निचे आ गए हैं हमारे सम्मुख हैं, बहोत अच्छे इसके अनुभव करेंगे सभी । जैसा अव्यक्त बापदादा से मिलन होता है वैसा ही सुंदर मिलन इस अभ्यास से होने लगेगा बापदादा वतन से निचे आ गए हैं, ब्रह्मा बाबा के तन में शिवबाबा निचे आ गए हैं, हमारे सर पर अपना वरदानी हाथ रख दिया है और केह रहे हैं बच्चे तुम साधारण नहीं हो इस संसार में सब से महान हो, पूर्वज हो । भगवान् के बोल सुने और इसको अपने अंदर समाएं, तुम साधारण नहीं हो, महान हो । सुने बाबा कि आवाज़ बच्चे तुम जहाँ कि नूर हो बहोत अच्छा यह स्वमान है । जब मैं इसको सुना था सब से पहले सायद ७२ में बहोत नशा हुआ क्या है इसका अर्थ बाबा ने थोडा विस्तार किया जैसे किसी के नैनो में नूर ना हो ज्योति ना हो तो उसके लिए मानो संसार ही नहीं है अंधकार हो जायेगा ना? संसार होते हुए भी उस व्यक्ति के लिए संसार है ही नहीं । ऐसे ही तुम जहान कि नूर महान आत्माएं अगर संसार में ना होती तो यह संसार, यह जहान वीरान बन जाता । इतना महत्व है हम सब का जो पवित्र है जो योयुक्त है वोह सचमुच इस जहान के नूर है, जो जहान कि सोभा है वोह इस जहान के लिए वरदान है । हम सब अपनी ऊंचाई में चलें तो साधारणता समाप्त हो जायेगी, साधारण संकल्प लोप हो जायेंगे और हमारे अंदर जो छोटे

छोटे संस्कार हैं जो आत्मा को आगे नहीं बढ़ने देते, जो हमारा मार्ग रोक रहे हैं, जो बंधन डाल रहे हैं उन सभी बातों से हम बहार निकल जायेंगे। ऐसे सुंदर विचार जब तक मन में ऐसे श्रेष्ठ संकल्प नहीं हैं व्यर्थ संकल्प, साधारण संकल्प, कर्मों के संकल्प हमारे मन को व्यस्त रखेंगे, हमारी शक्तियां यूज होती जाएंगी और हम योगयुक्त नहीं हो पाएंगे।

तो पहली बात सभी ध्यान दें मन का सब्जेक्ट संसार में सब से बड़ा होता है आप जानते हैं। मन किन किन लहरो में लहराने लगता है कहाँ कहाँ भटक जाता है उसको वहाँ से रोकना ज्ञान के द्वारा यह आवश्यक है परन्तु हमें रोकने कि जरूरत ही ना पड़े वोह रुका रहे हमारे मन के ट्रैफिक कण्ट्रोल ही रहे इसके लिए सुंदर विचारों का खजाना हमारे पास होना चाहिए। इसलिए बाबा भी मुरलियां में कहते आये हैं श्रेष्ठ संकल्पो का खजाना जमा करो। इससे श्रेष्ठ कर्म होंगे, व्यर्थ पूरा समाप्त हो जाएगा, हमें व्यर्थ से लड़ना नहीं पड़ेगा, हम अपने लिए एक प्लान बना लिया करें रोज के सवरे से ही मुरली के समय से ही हम कुछ लिख लें अपनी डायरी में आजका संकल्प, एक होता है आजका स्वमान एक है आजका सुंदर संकल्प। मेने बहुत दिन तक अपने प्राम्भिक दिनों में मुरली सुनते हुए एक काम किया रोज तिन पॉइंट लिख लेता था सारे दिन के अभ्यास के लिए। वोह मुरली सुनते सुनते ही आजाते थे सब उनमें से एक पॉइंट उस दिन के लिए श्रेष्ठ संकल्प होता था जिसको कुछ बार याद कर लेने से मन आनंदित रहता था और हमारे मन कि यह गति है हमें यह ध्यान रखनी है मन जब आनंदित है तो एकाग्र है। जब वोह आनंदित नहीं है तो वोह आनंद कि खोज में वोह इधर उधर भटकता है कभी खाने के रस में, कभी सुनने के रस में, कभी आँखों के रस में, कभी बोलने के रस में कर्मन्द्रियों का रस ऐसे कमजोर मन को अपनी और परवश खींचने लगता है। तो मन कि यह स्थिति हम तैयार करें। बुद्धि। हमें अपनी बुद्धि को स्वच्छ करना है। जैसे हम अपने घरों कि सफाई करते हैं, जैसे हम अपने शरीर और वस्त्रों कि सफाई करते हैं वैसे ही हमें अपनी बुद्धि कि सफाई करनी है। ध्यान देना है इसपर हमने अपनी बुद्धि में क्या क्या भर लिया है? रोज हम अपनी बुद्धि में क्या भर लेते हैं? क्या समा जाता है बुद्धि में यह ध्यान देंगे, बुद्धि कि ग्रहण शक्ति बहुत तीव्र है। हमने जो कुछ देखा उस पर हमारा संकल्प चला वोह संकल्प यदि हमने स्वीकार कर लिया तो बुद्धि में समा गया। यह सूक्ष्म गति है, जो कुछ हम देखते हैं सुनते हैं उसको यदि मन ने स्वीकार कर लिया हमने सुना फलाना व्यक्ति बहुत खराब है उसकी दो चार बातें सुनी मन ने स्वीकार किया हॉ वोह बहुत खराब है तो बुद्धि में चला गया ग्रहण हो गया। एक गंदकी आ गयी बुद्धि में और बुद्धि है हमारा तीसरा नेत्र, योग में एकगर्ता के लिए इस नेत्र को स्वच्छ करना परम आवश्यक है। इस नेत्र को हम स्वच्छ करें जिनको योगी बनना है, जिनको परमात्म सुख प्राप्त करना है वोह इस नेत्र को स्वच्छ करें। यह अपने हाथ में है, जैसे हमारे घर कि सफाई हमारे अपने हाथ में है वैसे ही अपनी बुद्धि कि सफाई भी हमारे हाथ में है। हर एक चेक करेंगे हमने क्या क्या डाल दिया है किचड़ा? देखो सभी अपने अपने घरों में रहते हैं, कुमारों को कमरा होता है एक एक, एक एक कमरे में भी दो चार रहते हैं, घरों में भी दो चार रहते हैं एक साथ, कुछ लोगो कि आदत होती है गंदकी करना ही नहीं। घरों में कुछ लोगो कि आदत होती है बहुत सारे कागज लाये फैला दिए इधर उधर, दो चार दिन में टेबल भर गयी गंदकी लगने लगी, किचन में भी सामान इधर का उधर रख दिया, कुछ लोगो कि आदत होती है सब व्यवस्थित रखना ताकि गंदकी हो ही नहीं। हम भी अपने जीवन को इस तरह जिए अपनी कुछ धारणा बना लें संगमयुग पर जिससे हमारी बुद्धि में गंदकी भरे ही नहीं, जिसकी हमें सफाई करनी पड़े। क्या क्या गंदकी है मनुष्य कि बुद्धि में? विचार करें सभी। सब से पहली गंदकी है कोई भी विकार। वोह कोई भी हो, चाहे वोह मोह ही क्यूँ ना हो, लोभ हो।

दूसरी गंदकी जो मनुष्य को बहुत कष्ट देती है - दूसरो के प्रति हमारी भावनाएं क्या है। बहुत बहुत इम्पोर्टेंट चीज है - भावनाओं को शुद्ध करना। क्या क्या भावनाएं हैं हमारी? हमने किसी के लिए वैर भाव रख लिया है बुद्धि में, या बदले कि भावना रख ली है हमारे बुद्धि में किसी के लिए क्रोध कि भावना है या गिराने चढ़ाने कि भावना है। हमारी

भावनाएँ हमें कष्ट देती रहेगी, चैन नहीं रहने देगी। मनोविज्ञानियों ने कहा है - तुम्हारा जो वर्तमान जीवन है यह तुम्हारे ही चिंतन का परिणाम है। बहुत सुंदर बात है - यदि तुम दुखी रहते हो तो यह तुम्हारा चिंतन है, जैसे तुम सुखी हो तो वह चिंतन का परिणाम है। हमने अपने चित्त में अनुमान भर लिया है, कुछ गलत धारणाएँ बैठी हैं।

मुझे एक कहानी याद आ रही है आज कि कहानी है यह सच्ची कहानी है जो मैं आपको सुनाता हूँ। मैं देखता हूँ कि कैसे मनुष्य दुखी होता है जिंदगी में, स्पोर्ट्स विंग पर आये थे तो सवेरे मुझे क्लास दिया तो एक परिवार मिला। समस्याएँ तो संसार में बहुत हैं पर देखिये समस्याओं का बिज मनुष्य के संकल्प, मनुष्य का अनुमान जो उसे योग का सुख नहीं लेने देता। लड़की थी काफी बड़ी, अनमैरिड थी, बहुत अच्छी पोस्ट पर है उसकी माँ बैठी थी माँ ने मेरे से पूछा मेरी एकाग्रता नहीं होती। मेने उसके चेहरे पर देखा सुकिडन चेहरे पर खुशी कि झलक कुछ भी नहीं पूरा चेहरा, मेने पूछा बुद्धि में कुछ गलत तो नहीं भर लिया है? लड़की बोलने लगी, सब बोल दिया उसको लगा कि यहाँ से सायद मेरी समस्या हल हो जायेगी। कहा कि मैं अपनी इस माँ के कारण जीवन में बहुत दुखी हूँ, मेने कहा क्यूँ? देखो ३८ साल कि उसकी आयु हो गई उसने शादी नहीं कि उसके विचार बहुत अच्छे हैं, ज्ञान में आ गयी है अब, बहुत अच्छा उसका अपना हो गया है, माँ से अलग रहती है लेकिन माँ फ़ोन कर देती है अपने सारे मन कि गंदकी लड़की को सुना देती है। वोह भी भारी और वोह भी भारी, माताओं को सावधान होना है मैं सावधान ही शब्द ना यूज करके समझदार कहूँ कि समझदार होना है आप सायद हँसे इस बात को सुनकर। एक माता को जिसकी आयु बहुत हो गई है आप समझ सकते हैं जिसके लड़की कि आयु ३८ साल कि हो उसकी आयु तो ६० साल के बहार होगी ना? उसको एक ही संकल्प धून कि तरह लग गया है कि जो यह मेरा पति है ना वोह मेरा पति नहीं है, मेरी शादी दूसरे से हुयी थी उन्होंने गड़बड़ करके यह मेरा पति बना दिया, सोचें सभी? जिसके साथ उसने ३५ साल गुजार दिए अब उसका मन बहुत दुखी है कि यह मेरा पति नहीं है। सोच सोच कर परेशान है कहा हमारा सारा परिवार दुखी रहता है इस माँ के कारण, हम सब तो इसे समझा के थक गए हैं आप इसे कुछ समझा दो। मेने समझाया उसको, अब वोह ज्ञान लेने लगी है। देखिये एक संकल्प अनेको के जीवन को दुखी कर रहा है तो योग कैसे लगेगा? मेने उसे कहा कि क्या अब तुम स्वीकार नहीं कर सकती कि जिसके साथ तुमने जिंदगी गुजार दी है वही तुम्हारा पति है? उसकी लड़की उसे बार बार समझती है मम्मी येही हमारे पापा है अब निश्चित हो जाओ। लेकिन आत्मा के अपने मन में भरा हुआ गंदकी उसको दुखी कर रही है। मेने बहुत समय दिया उनको आज, मैं कभी देता नहीं किसी को, हल्का किया उसको मुझे लगा कि माताजी कि खुशी लौट आयेगी जरूर।

सभी ध्यान दें हमने अपनी बुद्धि में कुछ ऐसी गंदकी तो नहीं भर ली है जो खुल कि तरह हमारी अपनी सुख शांति को खा कर नष्ट कर रही हो इसलिए बहुत सुंदर एक सिद्धांत सभी अपने जीवन में अपनाएँ कुछ चीजों को इस जीवन में स्वीकार करके ही आगे बढ़ना चाहिए। कोई बुरी चीज भी हो गई हो उसे हम स्वीकार करके आगे बढ़ें, जिन चीजों को हम नहीं बदल सकते उन्हें स्वीकार कर लें, जिन्हे हम बदल सकते हैं उन्हें अवश्य बदलें। लोग उल्टा कर रहे हैं जिन्हे वोह बदल सकते हैं उन्हें वोह बदल नहीं रहे हैं और जिन्हे नहीं बदल सकते उनके लिए बार बार चिंतित हो रहे हैं। यह योग के लिए अति आवश्यक है मन में श्रेष्ठ विचार, बुद्धि हर तरह से क्लीन स्वच्छ। हम सब संगठन में रहते हैं, संगठन में कोई ना भी रहे कोई अकेला भी रहे कोई अपनी बुद्धि में बहुत गंदकी भर लेता है दुसरो को देख कर, क्या और क्यूँ कि प्रश्नो में उलझकर। यह ऐसा क्यूँ कर रहे हैं? इन्हे ऐसा नहीं करना चाहिए, मैं होता तो इन्हे थिक कर देता, मैं होती तो यह कर देती इन सब से बुद्धि मलिन होती है।

हमें अपनी बुद्धि को सदबुद्धि, दिव्यबुद्धि, स्वच्छ बुद्धि बनाना है। तो सभी इन दो बातों पर बहुत ध्यान दें, पसंद है ना? क्यूँकि हम सब के वाइब्रेशन्स कि संसार को बहुत जरूरत है, हम यदि छोटी छोटी बातों में उलझ गए तो क्या हम वोह

कार्य कर सकेंगे जिसके लिए हमें यह जीवन मिला है? अपने अंदर एक सुंदर संकल्प सभी धारण करें, हमारा यह जीवन महान कर्तव्यों के लिए है, बाबा ने हमें यह जीवन गिफ्ट दी है, शक्तियां दी है, योग्यताएं दी है, महान कार्य करने के लिए हमारा अपना चिंतन हमें महान बनाएगा। हम योगयुक्त हो जायेंगे बहोत सुख मिलेगा हमें। अपने योग को बहोत सरल बनाने के लिए आजकल हम बहोत सुन चुके हैं सन्डे को ही बाबा कि मुरली में सभी उस पर अभ्यास कर रहे होंगे जो नहीं कर रहे हैं वोह ध्यानपूर्वक करें - अशरीरी होने का अभ्यास। दो बड़ी समस्याओं का हल दिया है बाबा ने इसमें। जो गुह्यता से मुरली सुनते हैं, एकाग्रता से उन्होंने ध्यान दिया होगा माताएं भी ध्यान से सुन लें - जैसे जैसे तुम अशरीरीपन के अभ्यास के द्वारा देह के बंधन से मुक्त होते जाओगे तुम्हारे सभी बंधन टूटते जायेंगे। लौकिक जो भी बंधन हैं, कोई अकेले ज्ञान में चलते हैं उनके परिवार वाले बंधन डालते हैं, किसीको अपने संस्कारो का बंधन है, किसीको अपनी बिमारियों का बंधन है, किसीको अपने साथी से बहोत बंधन है, कोई दूसरे के व्यवहार से बंधन महसूस करता है, कोई मनुष्य अपनी कमजोरियों से बंधन महसूस करते हैं करना चाहते हैं पर यह कमजोरी हमें कुछ नहीं करने देती।

बाबा बहोत ध्यान दिलाते हैं कि एक आलस छोटासा मनुष्य में हजार गुण हो और एक आलस भी हो तो? तो वोह ढीला ढाला रह जाता है, वोह चाहते हुए भी अच्छा अभ्यास नहीं कर पाता। तो बहोत गहरी बात अभ्यास करो बाबा ने कहा है जैसे तुम कहीं प्रवेश करते हो, मानलो हम कहीं कमरे में गए और खिड़की खुली है तो हम खिड़कियों से बहार के दृश्य देखते हैं, हमें याद है हम अंदर हैं। मैं आत्मा भी इस तन में प्रवेश किया है आँखों से देख रही हूँ, बहोत सुंदर अभ्यास रहेगा। मैं इसका एक अभ्यास आपको बता देता हूँ बहोत सुख मिलेगा आपको और सभी जो अब यहाँ रह रही हैं माताएं सेवा धारी जब तक रह रही हैं हर घंटे जो गीत बजता है ट्रैफिक कण्ट्रोल का तिन मिनट का बजता है, एक मिनट का भी बजता है सभी अशरीरीपन का अभ्यास करेंगे लेकिन दूसरी बात में पहले बता दूँ बाबा ने कहा - जो देह से न्यारा बनने में आगे होंगे वही विश्व का प्यार बनने में भी आगे होंगे। कितना गुह्य सुंदर रहस्य है। मनुष्य को संसार में प्यार चाहिए, प्यार के बिना तो जीवन सुखा हो जाता है, बाबा कि प्यार पर बहोत सारी मुरलियां चल चुकी हैं परमात्म प्यार और आत्माओ से प्यार, परमात्मा कि रचनाओ से प्यार। हमारे मन में सब के लिए स्नेह हो और सब के लिए हमें स्नेह कि दृष्टि मिले कितना अच्छा जीवन होता है मनुष्य कि विघ्न और समस्याएं भी हलकी हो जाती है अगर ऐसा हो हमें सब प्यार करने वाले हो तो बढ़ाएं बढ़ाएं नहीं रहती, जीवन में भारीपन नहीं रहता, बीमारियां आती हैं वोह भी हलकी हो जाती है और कोई बीमार हो दर्द से करा रहा हो वोह सब उसको देह कि नजर से देख रहे हो तो उसकी बीमारी और बढ़ जायेगी। तो जिन आत्माओ को जीवन में प्यार कि कमी महसूस होती है, बच्चे माबाप को प्यार नहीं करते, माबाप तो बहोत करते हैं, बच्चे माबाप को सम्मान नहीं देते उल्टा माबाप को बच्चो को सम्मान देना पड़ रहा है वोह इस चीज को अपना लें हम देह से न्यारे होंगे तो सारा संसार प्यार करेगा। ब्रह्मणो के पास यह समस्या आती है कि जब से ज्ञान में आये समाज के लोग हमें प्यार कि दृष्टि से नहीं देखते, वोह समजते हैं हम गलत राह पर चले गए हैं, वोह हमारी पवित्रता को भी मान्यता नहीं देते, उन्हें लगता है पाता नहीं क्या यह झूठ बोलते हैं।

**जितने देह से न्यारे होंगे पूरा समाज, आपका फ्रेंड सर्किल, आपके साथी, आपको प्यार कि नजर से देखेंगे उन्हें यह आभाष होता रहेगा हमारे घर में, हमारे परिवारों में यह एक महान आत्मा है इसका यहाँ होना बहोत आवश्यक है।** यह केवल थ्योरी नहीं है प्रक्टिकली बहोत लोगो के साथ हो रहा है। मैं ऐसी अनेक छोटी कन्याओं को जानता हूँ जिनकी सुंदर स्थिति के कारण उनके परिवार वालें समजते हैं यह तो हमारे घर में देवी है अब इसको शादी के लिए केह भी नहीं सकते यह तो महान आत्मा है हमारे घर में। मैं ऐसे कई कुमारो को भी जानता हूँ जिनकी आयु बड़ी हो गई है माबाप भूल से भी नहीं कहते कि तुम गन्दी दुनिया में जाओ वोह समजते हैं कि हमारे बच्चे बहोत महान हैं हम इनके माबाप

बनकर गौरान्वित हो गए हैं, हमें बहुत खुशी है कि हमारे घर में ऐसी महान आत्माओं ने जन्म लिया है। यह सब खेल है स्थिति का। हम देह से न्यारे बनने पर बहुत ध्यान दें। छोटा सा अभ्यास है चलते फिरते कर्म करते इस फिलिंग में रहे कि मैं आत्मा कर्म करा रही हूँ, करावनहार हूँ। सब जगह किया जा सकता है, इसके लिए ना एकाग्रता कि जरूरत है, कोई यह नहीं कह सकता कि हमारा तो मन नहीं लगता इसमें और यदि यह अभ्यास हम करते रहे तो हमारा मन ऐसी सुंदर स्थिति में रहे, सुखद फिलिंग में रहे कि हमारा योग करने को दिल करेगा। हम कामकाज को छोड़ कर समय निकाल कर योग करने बैठ जायेंगे, सुख मिलेगा।

वोह योग नहीं करते जिनकी एकाग्रता नहीं होती तो एक बहुत सुंदर अभ्यास है यह सभी करेंगे और हर घंटे में एक बार करेंगे जो घरों में रहती है बहने वोह भी लक्ष्य बनाएं हम हर घंटे में यह अभ्यास करेंगे। थोड़ी देर के लिए, कुछ क्षणों के लिए अभ्यास करेंगे कि संसार का खेल पूरा हुआ मेरे शरीर के सभी तत्व, तत्वों में विलीन हो गए और बच गई में चमकती हुई निराकार आत्मा, बहुत चमकती हुई तेजस्वी आत्मा केवल बिंदु नहीं एक ऐसा चमकता हुआ बिंदु जिससे चारों ओर बहुत शक्तियों कि, शांति कि, पवित्रता कि किरणों फैल रही है। अपने इस स्वरूप को देखने लगे, भले ही आँख बांध करके देखें आप बिलकुल शरीर छोड़ गया बच गई में निराकार ज्योति, उसके बाद संकल्प करें में आत्मा उड़ चली परमधाम बाबा के पास उससे मिलने जिसे हम युगों से प्यार करते आये हैं, जो हमें बहुत प्यार करता है। बाबा के साथ फिल करें अपने को दोनों साथ हो गए, फिर में आत्मा वापिस आ गयी, देखें आत्मा को वापिस आते हुए इस शरीर में प्रवेश कर लिया और इस शरीर हो गया लाइट का, मेनी पहनली फ्रिशते कि ड्रेस, प्रकाश का शरीर। एक मिनट में यह तिन स्वरूप से अभ्यास करलें बहुत अच्छी फीलिंग्स हो जायेगी, आपको महसूस होने लगेगा, आत्मा आत्मा में ही कितनी सुखद फिलिंग में रहती है। कितनी सुखद फिलिंग, इसको अतीन्द्रिय सुख कहेंगे क्योंकि बाबा ने यह कहा कि अतीन्द्रिय सुख पृच्छना हो तो उन आत्माओं से पृच्छो जो अशरीरी आत्मअभिमानि होकर रहते हैं। अपने योग अभ्यास को सफल करने के लिए सवेरे यदि हम उठ पाये सवेरे उठ कर हम आनंद लें भोजन थोड़ा हल्का करेंगे रातको, सभी ध्यान दें। मैं कहा करता हूँ बहुत खा-पी लिया है चालीस साल में, पचाल साल में, तिस साल में बहुत माल खा-पी लिया है ना? रात को थोड़ा कम करदें सुखद फिलिंग होगी, शरीर भी भारी ना हो, मन बुद्धि भी भारी ना हो। जो ज्यादा खाते हैं वोही ज्यादा सोते हैं सब जानते हैं ना? सवेरे उठने में फिर होता है पांच मिनट और सो लूँ सब को संकल्प आता है ना कि पांच मिनट और सो लूँ बस गए। **हल्का भोजन करके रातको ही अपने अंदर सुंदर संकल्प देते सवेरे उठ कर मुझे भगवान् से बातें करनी है। सवेरे बाबा वतन में मेरा इन्तेजार करेंगे अगर मैं सोयी रही तो उसे कैसा लगेगा? कि युगों से यह मुझे बुलाते थे और जब मैं आगया हूँ तो यह मेरे पास भी नहीं आते।** अच्छे विचार भर दें रात को सोते हुए अपने चित में, अशरीरीपन का अभ्यास करके सोये और एक बहुत सुंदर अभ्यास शुरू करें अपने जीवन में सभी रात से शुरू करेंगे - बाबा को सच्चे दिल से शुक्रिया देकर सोयेंगे। इसमें कोई बैठने कि जरूरत नहीं अपने मन में कुछ प्राप्तियों को ध्यान में रखलें बाबा से मुझे यह यह मिला, पाता है ना सब को कि क्या क्या मिला? बहुत कुछ मिला है। धन्यवाद दो बाबा को दिल से प्यार से, प्यार तो आप ही उमड़ जाएगा। है बाबा आपने मुझे नवजीवन प्रदान किया है आपको सत सत बार नमन, शुरू करो है प्राणेश्वर आपने मुझे ज़िंदगी जीने का नया मार्ग दिखाया है आपको बारंबार धन्यवाद, आपने मुझे सत्य ज्ञान दे कर मुझे भटकना से दूर कर दिया है, मुक्ति-जीवन्मुक्ति अधिकार बना लिया है आपको लाखों लाखों बार शुक्रिया, है सुखों के सागर आपने आकर हमारे जीवन के सभी दुःख हर लिए है हमें अथाह सुख प्रदान किये, सुखों का मार्ग दिखाया आपको कोटि कोटि बार धन्यवाद। है बाबा आप हमारे जीवन के लिए जीवन नैया के खेवैया बन गए हो, आपने हमारे जीवन नैया कि पतवार हमारे साथ अपने हाथ में थाम ली है आपको पदमापदम बार धन्यवाद। याद करते रहे बहुत चीजे याद आती जायेगी, बहुत कुछ दिया

है बाबाने हो सकें तो आप लिख लें पवित्र जीवन दिया है, सद ज्ञान दिया है जिसके लिए आत्माएं भटक रही थी, अपना बना लिया है हमें, कितनी बड़ी बात है भगवान् और हम कितने समीप आगये लोग कल्पना भी नहीं कर सकेंगे कि कुछ महान आत्माएं भगवान् के इतने समीप होंगी अपनेपन कि फिलिंग में होंगी, खुले दिल से बातें करती होगी ध्यानवाद देकर प्यार से भर जाएगा चित ।

में आपको एक सुंदर बात और कहने जा रहा हूँ आप ध्यान दें बहोत अच्छी प्राप्तियों के लिए रात को जब आपको नींद आ रही हो आप इस तरह संकल्प करेंगे - शिवबाबा को धन्यवाद देंगे और इसके प्रयोग करेंगे, जीवन में इसका अनुभव करेंगे ।

- मानलो आपको शरीर कि बीमारियां रहती है तो आप बाबा को कहेंगे यह नहीं कहेंगे कि बाबा मुझे ठीक कर दो फिर तो बाबा कहेगा मैं डॉक्टर थोडा ही हूँ, डॉक्टरों के पास जाओ बाबा को धन्यवाद देंगे बाबा आपने मुझे सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान किया है आपको बार बार धन्यवाद । परिणाम देखना इसका कुछ दिन लगातार करेंगे ।
- मानलो आपके पास धन कि कमी है, आप गरीब है, आपको अभाव होता है बहोत आप सोने के समय और उठने के समय बाबा को धन्यवाद देंगे कि बाबा आपने मुझे अथाह धन प्रदान किया है आपको बारबार धन्यवाद ।
- मानलो आपको भाग्य साथ नहीं दे रहा है आप सोते समय और उठते समय संकल्प करेंगे बाबा आपने मुझे पदमापदम भाग्यशाली बना दिया, मास्टर भाग्यविधाता बना दिया आपको सच्चे दिल से शुक्रिया ।
- मानलो आपको जीवनमे सफलता नहीं मिल रही है आप बहोत मेहनत करते है लेकिन समय आने पर सफलता आप से दूर चली जाती है बाबा को कहेंगे है प्राणेश्वर आपने मुझे वरदान दिया सफलता तुम्हारा जन्म सिद्ध अधिकार है आपको बहोत बहोत सच्चे दिल से धन्यवाद ।

चुनले आप कुछ बातें और परिणाम देखें इसका यह अपने अंतर मन कि शक्तियों को यूज करने का तरीका है आप इससे अपने जीवन को बहोत सुंदर बना सकते है, वोह सब प्राप्त आप किया कर सकते है जो इस जीवन में भी चाहिए । समझा? प्रार्थना नहीं कि बाबा मुझे पैसा दे दो ना, यह नहीं यह मांग नहीं बाबा ने बहोत कुछ दिया है उसके लिए शुक्रिया दो और देखो वोह सब कैसे भरता जाएगा । सवेरे उठ कर येही फिलिंग हमारे चित में रहेगी बहोत बहोत फ्रेश, बहोत अच्छे मन कि स्थिति को लेकर हम उठेंगे सवेरे बाबा से बातें करें सवेरे, अशरीरीपन का अभ्यास करें । योग कि भिन्न भिन्न ड्रिल कर सकते है वोह में अभी आपने सामने यहाँ नहीं रख रहा हूँ पर दो चीजे जो योग को बहोत पावरफुल और सरल बना देती है आपको वोह कहता हूँ - एक अभ्यास आप करेंगे सर्व शक्तितवान को देखें परमधाम में और बाबा का आहवाहन करेंगे कि निचे आजाओ और फिर यह सीन देखें कि सर्व शक्तितवान अपनी किरणे चारो और फैलते हुए निचे उतर रहे है, धीरे धीरे और मेरे सर के ऊपर आकर छत्र छाया बन गए । बस बैठ जाएँ सर्व शक्तितवान सर के ऊपर छत्र छाया, कुछ देर इस सुखद फिलिंग के बाद ज्ञान सूर्य बाबा मेरी आँखों के सामने आ गए है, उनकी किरणे पड़ रही है चेहरे पर, बहोत अच्छी एकाग्रता होगी, कुछ देर इस फिलिंग में रहे, फिर छत्र छाया के निचे फिर ज्ञान सूर्य सम्मुख यह ड्रिल है बहोत सुंदर इसको दोहराते रहें । एक एक मिनट करलें उतने में एकाग्रता तो दस दस सेकंड करें जल्दी जल्दी बदलें तो एकाग्रता अच्छी होने लगेगी ।

इस तरह हम योग का सुख लेंगे हम संकल्प करें हमें परमात्म मिलन का सम्पूर्ण सुख लेना है जब हम कर्म क्षेत्र पर है सारा दिन हमें कर्म करना है, कर्म हम पर प्रभाव डालता है, कर्म मनुष्य को अपने अधीन कर लेता है जिसको बाबा कहते है कर्म conscious हो जाते हो तुम ध्यान देंगे इस बात पर कर्म में हम इतने लिप्त ना हो जाएँ कि सब कुछ भूल

जाएँ। और बहुत इम्पोर्टेंट बात है मानलो आप कुमार है और आपको भोजन बनाकर ऑफिस जाना है तो पहले ही मन में यह हो जाता है कि जल्दी भोजन बनाऊँ फिर ऑफिस जाना है। इससे सब कुछ भूल जाता है, एक के बाद दूसरा कर्म, दूसरे के बाद तीसरा कर्म छोटा कर्म यह जो हम अपने लम्बी लिस्ट रख लेते हैं तो हम सहज भाव से कर्म नहीं कर पाते। सहज भाव से कर्म करने कि आदत डालें। देखिये सहज भाव का अर्थ यह नहीं कि आप ठन्डे भाव से काम करो आधे घंटे का काम में दो घंटे लगाओ कि भाई हम तो सहज भाव से करते हैं। हम तो बाबा कि याद में कर रहे हैं धीरे धीरे खाना बनाएंगे भले ही चार घंटे लग जाएँ लोगो को भूख लगने लगे, नहीं। हम हाथ पैरो से एक्टिव होकर कर्म करें मन को शांत रखते हुए तो हमारी कार्य क्षमता बहुत बढ़ जाएंगी, कार्य भी बहुत जल्दी सफल होंगे और हम कुछ अच्छे अभ्यास भी कर सकेंगे।

माताओ के लिए मैं कहूँगा भोजन बनाते हुए सभी इस बात पे ध्यान देंगे भाई भी जो अपना भोजन बनाते हैं भोजन बनाने को आप अपनी तपस्या को समय मानलो, अब यह सोचलो मुझे एक घंटा भोजन बनाने के समय तपस्या में देना है। आप ऑफिस से आये, दूकान से आये यह संकल्प छोड़ दो कि भाई थक गए हैं इतना सारा तो काम किया अब यह भोजन बनाना है यह संकल्प आप को थकाता है, भारी करता है अब आनंद का समय आ गया है, मैं अच्छी तपस्या करूँगा और बाबा को बुलाओ आओ खुद दोस्त आजाओ में आपके लिए भोजन बना रहा हूँ आप भी मदद करो। और बहुत अच्छा अभ्यास करें मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, या मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ इन संकल्पो के साथ भोजन बनाएं। आप इसको रिपीट करते रहे भलें ही, भूले नहीं इसके लिए मन्त्र कि तरह इसको याद करते रहे बहुत बार धीरे धीरे आदत पड़ जायेगी फिर ज्यादा रिपीट करने कि आवश्यकता नहीं रहेगी। हर कर्म में एक प्रैक्टिस निश्चित करलो आपको दूकान पर काम करना है एक स्वमान ले लो रोक के लिए और जो भी ग्राहक आये उसको आत्मा देखो सारा दिन योगयुक्त बीत जाएगा, ग्राहक भी बहुत आयेगे, फायदा भी बहुत होगा, बिजनस बहुत अच्छा चलेगा। आप ऑफिस में काम करते हैं अपनी कुर्सी पर बैठते ही एक अच्छे स्वमान को याद करके सब को एक दृष्टि में आत्मा देख जाओ, वाइब्रेशन्स बहुत सुंदर हो जायेंगे आपके ऑफिस के, अगर आप ऑफिस वर्क करते हुए तिन बार यह अभ्यास करलें। स्वमान जैसे मैं इन सब का इष्ट देव हूँ- इष्ट देवी हूँ यह सब देव कुल कि आत्माएं हैं, देव कुल कि आत्माएं। प्रायः सभी देव कुल के हैं ना? इससे वाइब्रेशन्स में अलौकिकता आजायेगी, लोग बहुत सहयोगी बन जायेंगे सब अपना काम जिम्मेदारी से करने लगेंगे और बहुतो अच्छा हो जाएगा। इस तरह सफाई करते हुए घरों में, कपडे धोते हुए, अलग अलग अभ्यास पहले से सेट करो लिखो इस कर्म में मुझे यह अभ्यास करना है, इस कर्म में यह अभ्यास करना है।

अब लास्ट बात जो हमें योगी बनने में बहुत ज्यादा मदद करेगी, जिस पर सभी को बहुत ध्यान देना है, कम ध्यान दिया जा रहा है इस बात पर वोह है समर्पण भाव। इसका यह अर्थ नहीं कि हम अपने जीवन को बाबा के यज्ञ में समर्पित कर चुके और काम हो गया? समर्पणभाव, सोंप दो अपना जीवन उसके हाथो में जो सारे संसार का मालिक है बिलकुल निश्चिंत होना पड़ेगा। लोग सोंप तो देते हैं फिर चिंता करते रहते हैं कि मेरा क्या होगा? यह काम बिगड़ गया तो क्या होगा? यह समर्पणता नहीं है। सम्पूर्ण विश्वास उस सर्व शक्तिवान में कि जिसके हाथों में हम अपना जीवन सोंप रहे हैं वोह सब कुछ थिक करेगा। वही हमारा बॉडीगार्ड बन जाएगा, विनाश काल में वही हमें सुरक्षा प्रदान करेगा। संकल्प करें बाबा मेरा हर कर्म तुम्हारे लिए, मेरा यह सब कुछ परिवार, बच्चे, धन संपत्ति सब तुमको अर्पित। इस समर्पण भाव को बढ़ाएं तो मेरापन समाप्त होगा, मन के बोज हलके होंगे, चिंताएं समाप्त होगी और योगयुक्त बनने में बहुत मदद होगी।

तो सभी संकल्प करें हमें योगयुक्त रहेकर निरंतर संसार को सुंदर वाइब्रेशन्स देने हैं, यह संसार को हमारे वाइब्रेशन्स

कि बहोत आवश्यकता है। मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ इस स्मृति से निरंतर हमसे चारो और वाइब्रेशन्स फैलते रहेंगे, संसार को भी फायदा होगा और हमें भी।

**-: ओम शांति :-**

**-: क्लास के चुने हुए पॉइंट्स :-**

- योग के सुंदर अनुभव उनको ही होंगे जो कर्मयोगी बनें होंगे।
- बाबा साकार में थे तब से कहते थे बच्चे तुम दो युग देवताओ के साथ रहे और दो युग मनुष्यों के साथ रहे तुमने देखा अब भगवान् के साथ रहो।
- बाबा एक बहोत अच्छी बात हम सब को कहते हैं मुझे ज्ञानी आत्माएं बहोत प्रिय हैं अभी अभी सब ने मुरली में सुना है जो अपना सब कुछ मुझे अर्पित करके मेरे कार्यों में लग जाते हैं उन्हें मैं बहोत प्यार करता हूँ। बहोत सुंदर बात है परन्तु जो योगी है वोह तो मानो मेरा ही स्वरूप है।
- बाकि सब काम तो चारो युग करेंगे हम परमात्म मिलन का सुख केवल अब मिलेगा। जो इस सुख से अपने झोली भर लेंगे वोह भविष्य में दुःख हर्ता बन जायेंगे चारो युग सुखो में बीत जायेंगे।
- सुंदर विचार जब तक मन में ऐसे श्रेष्ठ संकल्प नहीं हैं व्यर्थ संकल्प, साधारण संकल्प, कर्मों के संकल्प हमारे मन को व्यस्त रखेंगे, हमारी शक्तियां यूज होती जाएंगी और हम योगयुक्त नहीं हो पाएंगे।
- मन किन किन लहरों में लहराने लगता है कहाँ कहाँ भटक जाता है उसको वहाँ से रोकना ज्ञान के द्वारा यह आवश्यक है परन्तु हमें रोकने कि जरूरत ही ना पड़े वोह रुका रहे हमारे मन के ट्रैफिक कण्ट्रोल ही रहे इसके लिए सुंदर विचारों का खजाना हमारे पास होना चाहिए।
- मन जब आनंदित है तो एकाग्र है। जब वोह आनंदित नहीं है तो वोह आनंद कि खोज में वोह इधर उधर भटकता है कभी खाने के रस में, कभी सुनने के रस में, कभी आँखों के रस में, कभी बोलने के रस में कर्मेन्द्रियों का रस ऐसे कमजोर मन को अपनी और परवश खींचने लगता है।
- तुम्हारा जो वर्तमान जीवन है यह तुम्हारे ही चिंतन का परिणाम है। यदि तुम दुखी रहते हो तो यह तुम्हारा चिंतन है, जैसे तुम सुखी हो तो वोह चिंतन का परिणाम है।
- जितने देह से न्यारे होंगे पूरा समाज, आपका फ्रेंड सर्किल, आपके साथी, आपको प्यार कि नजर से देखेंगे उन्हें यह आभाष होता रहेगा हमारे घर में, हमारे परिवारों में यह एक महान आत्मा है इसका यहाँ होना बहोत आवश्यक है।
- हल्का भोजन करके रातको ही अपने अंदर सुंदर संकल्प देते सवेरे उठ कर मुझे भगवान् से बातें करनी है। सवेरे बाबा वतन में मेरा इन्तेजार करेंगे अगर मैं सोयी रही तो उसे कैसा लगेगा? कि युगो से यह मुझे बुलाते



थे और जब मैं आगया हूँ तो यह मेरे पास भी नहीं आते ।