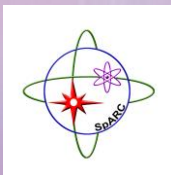


भाग – 2  
**सहज योग**  
( याद, अवस्था, स्वरूप, स्थिति )

अव्यक्त वाणी संकलन (1969-2015)



**SpARC Wing**

अधिक जानकारी के लिए संपर्क : बी.के.निलिमा (मो)9869131644/8422960681



## शुभकामनाएँ एवं आशीर्वचन



**परम आदरणीय नलिनीदीदी जी,  
संचालिका, घाटकोपर सबझोन**

संगमयुग है हि याद में रहने का युग। मुख्य श्रीमत यही है कि ज्यादा से ज्यादा समय याद की यात्रा में रहना। निरन्तर योगी, सहज योगी - यह है ऊँची स्थिति, यह है ऊँचा जाना। योग लगाना नहीं पड़ेगा लेकिन हर सेकण्ड, हर समय योगी जीवन स्वतः ही होगी। सहजयोगी के आगे कितनी भी बड़ी बात ऐसे सहज हो जाती है जैसे कुछ हुआ ही नहीं, सूली से काँटा। सहज राजयोग भाग 1 पुस्तिका द्वारा राजयोगी, निरन्तर योगी, प्रयोगी, ज्ञानयोगी, कर्मयोगी बनने का अभ्यास कर सकते हो।

अमृतवेला भोले भण्डारी के वरदानों के खजाने से सहज वरदान प्राप्त होने का वेला है। अमृतवेले और उसके बाद अपने सारे दिन की दिनचर्या जिसमें मन बिजी रहे, कोई न कोई ड्रिल, अनेक ड्रिल बापदादा ने सुनाई है, लेकिन कोई न कोई ड्रिल साथ-साथ करते रहना। मन की ड्रिल जितना बार करेंगे उतना ही सहज योगी, सरल योगी बनेंगे। सहज राजयोग भाग 2 पुस्तिका द्वारा इसका अभ्यास कर सकते है।

विश्व में एक तरफ भ्रष्टाचार, अत्याचार की अग्नि होगी, तब पावरफुल योग अर्थात् लगन की अग्नि ज्वाला रूप में आवश्यक है। यह ज्वाला रूप इस भ्रष्टाचार, अत्याचार के अग्नि को समाप्त करेगी और दूसरे तरफ आत्माओं को परमात्म सन्देश की, शीतल स्वरूप की अनुभूति करायेगी। विदेहि, आत्म अभिमानी, अव्यक्त, ज्वालारूप, **फरिश्ता** बनने के लिए सहज राजयोग भाग 3 पुस्तिका मार्गदर्शन करेगी।

समय अचानक और नाजुक आ रहा है इसलिए एवररेडी, अशरीरीपन का अनुभव आवश्यक है। देहि अभिमानी, लवलीन, कर्मातीत, कम्बाइन्ड, बीजरूप, अशरीरी आदि स्थिति का अभ्यास करने के लिए सहज राजयोग भाग 4 पुस्तिका मार्गदर्शन करेगी।

**बापदादा के वरदानों की स्मृति के साथ विजयी भव, सफलतामूर्त भव !!!**

**धन्यवाद।**

**योग के मार्ग पर हम बुलाते तुम्हें ।  
आओ भाई बनो राजयोगी ।।**

## सूची

क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
1	अमृतवेला	4
2	योगबल	14
3	ड्रिल	19
4	प्रैक्टिस	34
5	अभ्यास	62

## 1. अमृतवेला

31.12.70... पहला परिवर्तन – आखँ खुलते ही मैं शरीर नहीं आत्मा हूँ, यह है आदि समय का आदि परिवर्तन संकल्प, इसी आदि संकल्प के साथ सारे दिन की दिनचर्या का आधार है। अगर आदि संकल्प में परिवर्तन नहीं हुआ तो सारा दिन स्वराज वा विश्व-कल्याण में सफल नहीं हो सकेंगे। आदि समय से परिवर्तन शक्ति कार्य में लाओ। जैसे सृष्टि के आदि में ब्रह्म से देव-आत्मा सतोप्रधान आत्मा पार्ट में आयेगी, ऐसे हर रोज़ अमृतवेला आदिकाल है। इसलिए इस आदिकाल के समय भी उठते ही पहला संकल्प याद में ब्राह्मण आत्मा पधारे – बाप से मिलन मनाने के लिए। यही समर्थ संकल्प, श्रेष्ठ संकल्प, श्रेष्ठ बोल, श्रेष्ठ कर्म का आधार बन जायेगा। पहला परिवर्तन – 'मैं कौन!' तो यही फाउन्डेशन परिवर्तन शक्ति का आधार है।

24.6.72... कोई भी श्रेष्ठ कर्म करते हैं तो आज तक के यादगार में भी वेला को देखते हैं ना। यहाँ भी पुरुषार्थ के लिए सहज प्राप्ति के लिए सबसे अच्छी वेला कौन-सी है? अमृतवेला। अमृतवेले के समय अपनी आत्मा को अमृत से भरपूर कर देने से सारा दिन कर्म भी ऐसे होंगे। जैसी वेला श्रेष्ठ, अमृत श्रेष्ठ वैसे ही हर कर्म और संकल्प भी सारा दिन श्रेष्ठ होगा। अगर इस श्रेष्ठ वेला को साधारण रीति से चला लेते तो सारा दिन संकल्प और कर्म भी साधारण ही चलते हैं। तो ऐसे समझना चाहिए यह अमृतवेला सारे दिन के समय का फाउन्डेशन वेला है। अगर फाउन्डेशन कमजोर वा साधारण डालेंगे तो ऊपर की बनावट भी आटोमेटिकली ऐसी होगी। इस कारण जैसे फाउन्डेशन की तरफ सदैव अटेन्शन दिया जाता है वैसे सारे दिन का फाउन्डेशन टाइम अमृतवेला है। उसका महत्व समझकर चलेंगे तो कर्म भी महत्व प्रमाण होंगे। इसको ब्रह्म-मुहूर्त भी क्यों कहते हैं? ब्रह्मा-मुहूर्त है वा ब्रह्म-मुहूर्त है? ब्रह्मा- मुहूर्त भी राइट है, क्योंकि सभी ब्रह्मा समान नये दिन का आरम्भ, स्थापना करते हो। वह भी राइट है, लेकिन ब्रह्म-मुहूर्त का अर्थ क्या है? उस समय का वायुमण्डल ऐसा होता है जो आत्मा सहज ही ब्रह्म-निवासी बनने का अनुभव कर सकती है। दूसरे समय में पुरुषार्थ करके अवाज से, वायुमण्डल से अपने को डिटेच करते हो या मेहनत करते हो। लेकिन उस समय इस मेहनत की आवश्यकता नहीं होती। जैसे ब्रह्म घर शान्तिधाम है वैसे ही अमृतवेले के समय में भी आटोमेटिकली साइलेंस रहती है। साइलेंस के कारण शान्तस्वरूप की स्टेज वा शान्तिधाम निवासी बनने की स्टेज को सहज ही धारण कर सकते हो। तो जो श्रीमत मिली हुई है, इसको ब्रह्म-मुहूर्त के समय स्मृति में लायेंगे तो ब्रह्म-मुहूर्त वा अमृतवेला के समय स्मृति भी सहज आ जायेगी। देखो, पढ़ाई पढ़ने वाले भी पढ़ाई को स्मृति में रखने के लिए इसी टाइम पढ़ने की कोशिश करते है, क्योंकि इसी समय सहज स्मृति रहती है। तो अपनी स्मृति को भी समर्थवान बनाना है वा स्वतः स्मृतिस्वरूप बनना है तो अमृतवेले की मदद से वा श्रीमत का पालन करने से सहज ही स्मृति को समर्थवान बना सकते हो। जैसे समय की वैल्यु है इतनी इसी समय को वैल्यु देते हो वा कब नहीं देते हो? वैल्यु का तराजू कब नीचे, कब ऊपर जाता है? क्या होता है? यह बहुत सहज युक्ति है सिर्फ इस युक्ति को

इतनी वैल्यु देनी है। जैसे श्रीमत है उसी प्रमाण समय को पहचान कर और समय प्रमाण कर्त्तव्य किया तो बहुत सहज सर्व प्राप्ति कर सकते हो। फिर मेहनत से छूट जायेंगे। छूटना चाहते हो तो उसके लिए जो साधन है, उसको अपनाते जाओ।

8.7.74... .. आज बाप और बच्चों की रूह-रूहान व मिलन-मेले का समाचार सुनाते हैं। समाचार सुनने में सबको इन्ट्रेस्ट (interest) आता है ना? अब इस समाचार में देखना कि मैं कहाँ हूँ? पहले तो अमृत वेले का समाचार सुनाते हैं। अमृत वेले के भिन्न-भिन्न पोज़ और पोज़ीशन पहले भी सुनाई थी, आज और बात सुनाते हैं। जैसे अमृतवेला प्रारम्भ होता है तो चारों ओर सर्व-बच्चे पहले तो नम्बर मिलाने का पुरुषार्थ करते हैं या फिर कनेक्शन जोड़ने का पुरुषार्थ करते हैं। फिर क्या होता है लाइन क्लियर होने के कारण कोई का तो नम्बर जल्दी मिल जाता है और कोई नम्बर मिलाने में ही समय बिता देते हैं। कोई-कोई नम्बर न मिलने के कारण दिलशिकस्त बन जाते हैं और कोई-कोई नम्बर मिलाते तो बाप से हैं, परन्तु बीच-बीच में कनेक्शन माया से जुट जाता है। ऐसा माया इन्टरफियर (गृहीणी) करती है कि जो वह चाहते हुए भी कनेक्शन तोड़ नहीं सकते। जैसे यहाँ भी आपकी इस दुनिया में कोई राँग नम्बर मिल जाता है, तो वह कहने से भी कट नहीं करते हैं, आप उनको और वह आपको कहेंगे कि कट करो। ऐसे ही माया भी उसी समय कमजोर बच्चों का कनेक्शन ही तोड़ देती है और उन्हीं को तंग भी करती है। क्यों तंग करती है, उसका भी कारण है। क्योंकि वे सारा दिन अलबेले और आलस्य के वश होते हैं और उनका अटेन्शन कम होता है। ऐसी अलबेली आत्माओं को माया भी विशेष वरदान के समय बाप की आज्ञा पर न चलने का बदला लेती है और ऐसी आत्माओं का दृश्य बहुत आश्चर्यजनक दिखाई देता है। अमृतवेले के थोड़े से समय के बीच अनेक स्वरूप दिखाई देते हैं। एक तो कभी-कभी बाप को स्नेह से सहयोग लेने की अर्जी डालते रहते हैं। कभी-कभी बाप को खुश करने के लिए बाप को ही बाप की महिमा और कर्त्तव्य की याद दिलाते रहते हैं कि आप तो रहमदिल हो, आप तो सर्वशक्तिमान् हो, वरदानी हो, बच्चों के लिए ही तो आये हो आदि आदि। कभी-कभी फिर जोश में आकर, माया से परेशान हो सर्वशक्तियाँ रूपी शस्त्र यूज करने का प्रयत्न करते हैं। वे फिर कभी तलवार चलाते हैं, और कभी ढाल को सामने रखते हैं। लेकिन जोश के साथ आज्ञाकारी, वफ़ादार और निरन्तर स्मृति स्वरूप बनने का होश न होने के कारण उन्हीं का जोश यथार्थ निशाने पर नहीं पहुँच सकता। यह दृश्य बड़ा हँसी का होता है। कोई-कोई फिर ऐसे भोले बच्चे होते हैं जो कि ईश्वरीय प्राप्ति और माया के अन्तर को भी नहीं जानते। निद्रा को ही शान्त-स्वरूप और बीज रूप स्टेज समझ लेते हैं। अल्पकाल के निद्रा द्वारा रेस्ट के सुख को अतीन्द्रिय सुख समझ लेते हैं। ऐसे अनेक प्रकार के बच्चे अनेक प्रकार के दृश्य दिखाते रहते हैं। लेकिन जो महारथी बच्चे अब तक गिनती के हैं या जो आप लोगों की गिनती में हैं वे उनसे भी कम हैं। आप लोग तो अष्ट समझते हो। लेकिन बाप की गिनती में अष्ट कम हैं। अब तक अष्ट रत्नों के अष्ट शक्ति स्वरूप, संकल्प, बोल और कर्म बाप समान बनने की स्टेज प्राप्त करते जा रहे हैं। ऐसे अष्ट रत्नों से मिलने के लिए ड्रामानुसार बाप से मिलने में विशेष अधिकार प्राप्त नूँधा हुआ है। उन्हीं को नम्बर मिलाने की

आवश्यकता नहीं क्योंकि उन आत्माओं का कनेक्शन निरन्तर है। यह वायरलेस का कनेक्शन वाइसलेस (निर्विकारी) आत्माओं को ही प्राप्त होता है। संकल्प किया और मिलन हुआ। ऐसे वरदानी बच्चे बहुत कम हैं। यह है अमृत वेले का दृश्य।

23.1.76... .. जैसे ब्राह्मण ऊँचे हैं, वैसे ही ब्राह्मणों का समय भी सब युगों में से सर्वश्रेष्ठ युग, अर्थात् संगमयुग का समय, अर्थात् अमृतवेला व ब्रह्ममुहूर्त का समय है।

26.4.77... .. रोज अमृतवेले बाप वरदान देते हैं; अगर रोज वरदान लेते रहो तो कभी भी कमज़ोर नहीं हो सकते। वरदान लेने के सिर्फ पात्र बनना। जो भी चाहिए अमृतवेले सब मिल सकता है। ब्राह्मणों के लिए स्पेशल समय फिक्स है जैसे कितना भी कोई बड़ा आदमी हो, लेकिन फिर भी अपने फैमली के लिए विशेष टाईम जरूर रखेंगे। तो अमृतवेला विशेष बच्चों के प्रति है, फिर विश्व की आत्माओं प्रति। पहला चान्स बच्चों का है। तो सब अच्छी तरह से चान्स लेते हो? इसमें अलबेले नहीं बनना।

11.5.77... .. अमृतवेले उठते और आंख खोलते ही, क्या शुभ संकल्प वा चिन्तन करना है, यह भी बाप ने सुना दिया है। जैसे अमृतवेले शक्तिशाली बाप के स्नेह सहित शुभ संकल्प करेंगे, वैसे ही सारे दिन पर प्रभाव पड़ेगा, क्योंकि अमृतवेला आदि काल है; सतो प्रधान समय है। बाप द्वारा बच्चों को विशेष वरदानों, वा विशेष सहयोग का समय है। इसलिए अमृतवेले के, पहले संकल्प का आधार, सारे दिन की दिनचर्या पर होता है। जैसे गायन है – ‘ब्रह्मा ने संकल्प से सृष्टि रची’, संकल्प का इतना महत्व दिखाया हुआ है। ब्रह्मा आदि काल में रचना रचते हैं। वैसे तुम ब्राह्मण आदि काल अर्थात् अमृतवेले, जैसा संकल्प रचेंगे, वैसे ही सारे दिन की दिनचर्या रूपी सृष्टि ऑटोमेटिकली होती रहेगी। ब्राह्मणों का पहला संकल्प कौन-सा है? उस समय कौन-सी स्टेज होती है? बाप समान स्थिति में स्थित हो मिलते हो ना? आँख खोलते, कौन-सा संकल्प आता है? बाप के सिवाए और कोई दिखाई देता है? जब गुडमार्निंग करते हो, तो बच्चा समझ बाप को गुड मार्निंग करते हो ना? तो बच्चा अर्थात् मालिक। और बाप भी बच्चों को क्या रेसपांड (Respond;जवाब) करते हैं – ‘बालक सो मालिक बच्चे।’ बाप के भी सिरताज बच्चे। तो पहला ही संकल्प समर्थ हुआ ना। पहली मुलाकात बाप से होती है, और पहले मिलन में बाप हर रोज़, ‘समान भव’ का वरदान देता है। जिसमें सब वरदान समाए हुए हैं। तो जिसका आरम्भ ही इतना महान् हो तो उनका सारा दिन कैसा होगा? व्यर्थ हो सकता है?

13.1.78... .. सहजयोगी की स्टेज स्वतः बनी रहे उसकी विधि:- अमृतवेले के महत्व को जानो। अमृतवेला है दिन का आदि। जो अमृतवेले अर्थात् सारे दिन के आदि के समय पावरफुल स्टेज बनायेंगे तो सारा दिन मदद मिलेगी। सारे दिन की जीवन महान बन जायेगी। क्योंकि जब अमृतवेले विशेष बाप से शक्ति

भर ली तो शक्ति स्वरूप हो चलने से मुश्किल नहीं होगा, चाहे जैसा कार्य आवे मुश्किल का अनुभव नहीं, लेकिन प्राप्त शक्ति के आधार से सहज हो जायेगा। इससे सहज योगी की स्टेज स्वतः बनी रहेगी। **अमृतवेले को मिस करना अर्थात् संगम की विशेष प्राप्ति को खत्म करना।** जो भी ईश्वरीय मर्यादायें हैं उन मर्यादाओं पूर्वक जीवन बिताने से विश्व के आगे एग्जाम्पल बन जायें। विश्व आपके जीवन को देखते अपनी जीवन बनायेगी, तो मर्यादा की लकीर के अन्दर रहो तो माया आ नहीं सकती।

6.1.79... .. जैसे विशेष टाइम होता है ना कि इस टाइम पर यह चीज़ सस्ती मिलेगी, सीज़न होती है ना अमृतवेला विशेष सीज़न है इसलिए सहज प्राप्ति होती है,

23.1.80... .. चेक करो मनसा सेवा में सफलता मिलती है? अगर मनसा सेवा में सफलता होगी तो सदा स्वयं और सेवा केन्द्र निर्विघ्न और चढ़ती कला में होगा। चढ़ती कला यह नहीं कि संख्या वृद्धि को पाये। चढ़ती कला संख्या में भी, क्वालिटी भी और वायुमण्डल भी तथा स्वयं साथियों में भी चढ़ती कला। इसको कहा जाता है – ‘चढ़ती कला’। तो ऐसे अनुभव करते हो? **अमृतवेला स्वयं का पॉवरफुल है? ऐसे तो नहीं अमृतवेला में अलबेलापन विघ्न बनता हो। ऐसा पॉवरफुल अमृतवेला है जो विश्व को लाईट और माईट का वरदान दो? अमृतवेला की याद से आप अपने-आप से सन्तुष्ट हो? मुख्य सबजेक्ट है ही ‘याद’ की। बाप-दादा अमृतवेले जब चक्र लगाते हैं तो थोड़ा पॉवरफुल वायब्रेशन की कमी दिखाई देती है। नेमीनाथ तो बन जाते हैं, लेकिन अनुभवी मूर्त बनो। नियम प्रमाण तो ज़बरदस्ती हो गया ना। अगर अनुभव हो गया तो अपनी लगन में बैठेंगे। जिस बात का अनुभव होता है तो न चाहते भी वह बात अपनी तरफ खींचती है। जैसे वाचा सर्विस से खुशी का अनुभव होता है तो न चाहते भी उस तरफ दौड़ते हो ना। ऐसे ही **अमृतवेले को पॉवरफुल बनाओ। जिससे मनसा सेवा का अनुभव बढ़ा सकेंगे।** लास्ट में वाचा सेवा का चान्स नहीं होगा। मनसा सेवा पर सर्टीफिकेट मिलेगा। क्योंकि इतनी लम्बी क्यू (Queue) होगी जो बोल नहीं सकेंगे। जैसे अभी भी मेला करते हो तो भीड़ के समय क्या करते हो? शान्ति से उनको शुभ भावना और कामना से दृष्टि देते हो ना। तो अन्त में भी जब प्रभाव निकलेगा तो क्या होगा? अभी तो स्थूल लाईट के प्रभाव से आते हैं फिर उस समय आप आत्मा की लाईट का प्रभाव होगा, उस समय मनसा सेवा करनी पड़ेगी। नज़र से निहाल करना पड़ेगा। अपनी वृत्ति से उनकी वृत्ति बदलनी होगी। अपनी स्मृति से उनको समर्थ बनाना पड़ेगा। फिर उस समय भाषण करेंगे क्या? तो मनसा सेवा का अभ्यास ज़रूरी है। अनुभवी मूर्त बन जाओ। जो दूसरों को कहो, वह स्व अनुभव के आधार से कहो, समझा, मनसा सेवा को बढ़ाओ। अभी निर्विघ्न वायुमण्डल बनाओ जिसमें कोई भी आत्मा की हिम्मत न हो विघ्न रूप बनने की। विघ्न आया उसको हटाया, यह भी टाइम वेस्ट हुआ। तो अब किले को मज़बूत बनाओ। आपस में स्नेही सहयोगी बनकर चलो तो सभी फालो करेंगे।**

4.2.80... इस संगम समय के भाग्य का वर्णन विशेष अमृतवेले के रूप में गाया जाता है। अमृतवेला अर्थात् अमृत द्वारा अमर बनने की वेला। साथ-साथ धर्माऊ युग 'पुरुषोत्तम युग'। नुमाशाम का समय भी श्रेष्ठ भाग्य का मानते हैं। यह सब समय का गायन आपके इस समय का गायन है। तो समझा, अपने श्रेष्ठ भाग्य को।

21.11.81... जैसे ट्रेन को पटरी पर खड़ा कर देते हैं तो आटोमेटिकली रास्ते पर चलती रहती है, ऐसे ही रोज़ अमृतवेले याद की लकीर पर खड़े हो जाओ। अमृतवेला है फाउन्डेशन। अमृतवेला ठीक है तो सारा दिन ठीक हो जायेगा। प्रवृत्ति में रहने वालों का विशेष अमृतवेले का फाउन्डेशन पक्का होना चाहिए तो सारा दिन स्वतः सहयोग मिलता रहेगा।

14.1.82... बापदादा तो अमृतवेले से हर बच्चे का भाग्य देखते रहते हैं कि कितने प्रकार के भाग्य हर आत्मा के नूँधे हुए हैं। अमृतवेला ही भाग्य ले आता है। रूहानी मिलन का भाग्य अमृतवेला ही ले आता है ना।

30.4.83... संगमयुग की सब घड़ियाँ गुडमार्निंग ही हैं। क्योंकि संगमयुग पूरा ही अमृतवेला है। चक्र के हिसाब से संगमयुग अमृतवेला हुआ ना। तो संगमयुग का हर समय गुडमार्निंग ही है। तो बापदादा आते भी गुडमार्निंग में हैं, जाते भी गुडमार्निंग में हैं। क्योंकि बाप आता है तो रात से अमृतवेला बन गया। तो आते भी अमृतवेले में हैं और जब जाते हैं तो दिन निकल आता है लेकिन रहता अमृतवेले में ही है, दिन निकलता तो चला जाता है। और आप लोग सवेरा अर्थात् सतयुग का दिन ब्रह्मा का दिन, उसमें राज्य करते हो। बाप तो न्यारे हो जायेंगे ना। तो पुरानी दुनिया के हिसाब से सदा ही गुडमार्निंग है। सदा ही शुभ है और सदा शुभ रहेगा। इसलिए शुभ सवेरा कहें, शुभ रात्रि कहें, शुभ दिन कहें, सब शुभ ही शुभ है। तो सभी को कलियुग के हिसाब से गुडमार्निंग और संगमयुग के हिसाब से गुडमार्निंग तो डबल गुडमार्निंग।

22.2.84... अमृतवेले शक्तिशाली स्मृति-स्वरूप का अनुभव करने वाले ही शक्तिशाली रहते हैं। अमृतवेला शक्तिशाली नहीं तो सारे दिन में भी बहुत विघ्न आयेंगे। इसलिए अमृतवेला सदा शक्तिशाली रहे। अमृतवेले पर स्वयं बाप बच्चों को विशेष वरदान देने आते हैं। उस समय जो वरदान लेता है उसका सारा दिन सहजयोगी की स्थिति में रहता है। तो पढ़ाई और अमृतवेले का मिलन यह दोनों ही विशेष शक्तिशाली रहें। तो सदा ही सेफ रहेंगे।

7.5.84... अमृतवेला सदा शक्तिशाली है? अमृतवेला शक्तिशाली है तो सारा दिन शक्तिशाली रहेगा। अमृतवेला कमज़ोर है तो सारा दिन कमज़ोर। अमृतवेले नियम प्रमाण तो नहीं बैठते हो? यह वरदानों का समय है। वरदानों के समय अगर कोई सोया रहे, सुस्ती में रहे वा विस्मृति रहे, कमज़ोर होकर बैठे तो वरदानों से वंचित रह जायेगा। तो अमृतवेले का महत्व सदा याद रहता है ना? उस समय नींद तो नहीं करते हो? झुटके तो नहीं खाते



हो ना? कभी-कभी कोई नींद की अवस्था को भी शान्ति की अवस्था समझते हैं। उन्हों से पूछते हैं कैसे बैठे थे तो कहते हैं – बहुत शान्ति में! तो ऐसी चेकिंग करो – कभी भी शक्तिशाली स्टेज के बीच में यह माया तो नहीं आती है। जो शक्तिशाली हैं उसके आगे माया कमजोर हो जाती है।

30.3.85... .. जैसे माँ बाप बच्चों को सवेरे तैयार करते साफ सुथरा करके फिर कहते अब सारा दिन खाओ पियो पढ़ो। बापदादा भी अमृतवेले यह पालना देते अर्थात् सारे दिन के लिए शक्ति भर देते हैं। विशेष पालना का यह समय है। यह एक्स्ट्रा वरदान की पालना का समय है। अमृतवेले वरदानों की झोली खुलती है। जितना जो वरदान लेने चाहे सच्ची दिल से, मतलब से नहीं। जब मतलब होगा तब कहेंगे हमको यह दो, जो मतलब से मांगता है तो बापदादा क्या करते हैं! उनका मतलब सिद्ध करने के लिए उतनी शक्ति देता है, मतलब पूरा हुआ और खत्म। फिर भी बच्चे हैं, ना तो नहीं करेंगे। लेकिन सदा ही वरदानों से पलते रहो, चलते रहो, उड़ते रहो उसके लिए जितना अमृतवेला शक्तिशाली बनायेंगे उतना सारा दिन सहज होगा।

1.1.86... .. आज वतन में गीत माला का प्रोग्राम अमृतवेले से सुन रहे थे। अमृतवेला भी देश-विदेश के हिसाब से अपना-अपना है। हर बच्चा समझता है अमृतवेले सुना रहे हैं। बापदादा तो निरन्तर सुन रहे हैं। हर एक के गीत की रीति भी बड़ी प्यारी है। साज भी अपने-अपने हैं। लेकिन बापदादा को सबके गीत प्यारे हैं।

19.3.86... .. अमृतवेला विशेष प्रभू पालना का वेला है। अमृतवेला विशेष परमात्म मिलन का वेला है। रूहानी रूह-रूहान करने का वेला है। अमृतवेले भोले भण्डारी के वरदानों के खजाने से सहज वरदान प्राप्त होने का वेला है। जो गायन है मन इच्छित फल प्राप्त करना, यह इस समय अमृतवेले के समय का गायन है। बिना मेहनत के खुले खजाने प्राप्त करने का वेला है। ऐसे सुहावने समय को अनुभव से जानते हो ना! अनुभवी ही जानें इस श्रेष्ठ सुख को, श्रेष्ठ प्राप्तियों को।

11.11.87... .. दुनिया में नाइट क्लब होते हैं और यह अमृतवेला क्लब है। (दादियों से) आप सब अमृतवेले के क्लब की मेम्बर्स हो। सभी देख करके खुश होते हैं। विशेष आत्माओं को देख करके भी खुशी होती है।

20.2.88... .. बापदादा बच्चों की सेवा पर बहुत खुश हैं, हिम्मत पर बलिहार जाते हैं, लेकिन जो सेवा – याद में, उन्नति में थोड़ा भी रुकावट करने के निमित्त होती है, तो ऐसी सेवा के समय को कम करना चाहिए। जैसे रात्रि को जागते हो, 12.00 वा 1.00 बजा देते हो तो अमृतवेला फ्रेश नहीं होगा। बैठते भी हो तो नियम प्रमाण। और अमृतवेला शक्तिशाली नहीं तो सारे दिन की याद और सेवा में अन्तर पड़ जाता है। मानो सेवा के प्लैन बनाने में वा सेवा को प्रैक्टिकल लाने में समय भी लगता है। तो रात के समय को कट करके 12.00 के बदले 11.00 बजे सो जाओ। वही एक घण्टा जो कम किया और शरीर को रेस्ट दी तो अमृतवेला अच्छा

रहेगा, बुद्धि भी फ्रेश रहेगी। नहीं तो दिल खाती है कि सेवा तो कर रहे हैं लेकिन याद का चार्ट जितना होना चाहिए, उतना नहीं है। जो संकल्प दिल में वा मन में बार-बार आता है कि यह ऐसा होना चाहिए लेकिन हो नहीं रहा है, तो उस संकल्प के कारण बुद्धि भी फ्रेश नहीं होती। और बुद्धि अगर फ्रेश है तो फ्रेश बुद्धि से 2-3 घण्टे का काम 1 घण्टे में पूरा कर सकते हो। थकी हुई बुद्धि में टाइम ज़्यादा लग जाता है, यह अनुभव है ना। और जितनी फ्रेश बुद्धि रहती, शरीर के हिसाब से भी फ्रेश और आत्मिक उन्नति के रूप में भी फ्रेश - डबल फ्रेशनेस (ताज़गी) रहती तो एक घण्टे का कार्य आधा घण्टे में कर लेंगे। इसलिए सदैव अपनी दिनचर्या में फ्रेश बुद्धि रहने का अटेन्शन रखो। ज़्यादा सोने की भी आदत न हो लेकिन जो आवश्यक समय शरीर के हिसाब से चाहिए उसका अटेन्शन रखो। कभी-कभी कोई सेवा का चांस होता है, मास-दो-मास में दो-चार बार देरी हो गई, वह दूसरी बात है, लेकिन अगर नियमित रूप से शरीर थका हुआ होगा तो याद में फर्क पड़ेगा। जैसे सेवा का प्रोग्राम बनाते हो, 4 घण्टे का समय निकालना है तो निकाल लेते हो। ऐसे याद का भी समय निश्चित निकालना ही है - इसको भी आवश्यक समझ इस विधि से अपना प्रोग्राम बनाओ। सुस्ती नहीं हो लेकिन शरीर को रेस्ट देना है - इस विधि से चलो। क्योंकि दिन-प्रतिदिन सेवा का तो और ही तीव्रगति से आगे बढ़ने का समय आता जा रहा है। आप समझते हो - अच्छा, यह एक वर्ष का कार्य पूरा हो जायेगा, फिर रेस्ट कर लेंगे, ठीक कर लेंगे, याद को फिर ज़्यादा बढ़ा लेंगे। लेकिन सेवा के कार्य को दिन-प्रतिदिन नये-से-नये और बढ़े-से-बढ़े होने हैं। इसलिए सदा बैलेन्स रखो। अमृतवेले फ्रेश हो, फिर वही काम सारे दिन में समय प्रमाण करो तो बाप की ब्लैसिंग भी एकस्ट्रा मिलेगी और बुद्धि भी फ्रेश होने के कारण बहुत जल्दी और सफलतापूर्वक कार्य कर सकेगी। समझा?

7.3.88... .. अमृतवेले से अपने भाग्य की लिस्ट निकालो। भाग्यवान बच्चों को अमृतवेले स्वयं बाप उठाते भी हैं और आह्वान भी करते हैं। जो अति स्नेही बच्चे हैं, उन्हों का अनुभव है कि सोने भी चाहे तो कोई सोने नहीं दे रहा है, कोई उठा रहा है, बुला रहा है। ऐसे अनुभव होता है ना। अमृतवेले से अपना भाग्य देखा। भक्ति में देवताओं को भगवान समझ भक्त घण्टी बजाकर उठाते हैं और आपको भगवान खुद उठाते हैं, कितना भाग्य है! अमृतवेले से लेकर बाप बच्चों के सेवाधारी बन सेवा करते हैं और फिर आह्वान करते हैं - 'आओ, बाप समान स्थिति का अनुभव करो, मेरे साथ बैठ जाओ।' बाप कहाँ बैठा है? ऊँचे स्थान पर और ऊँची स्थिति में। जब बाप के साथ बैठ जायेंगे तो स्थिति क्या होगी! मेहनत क्यों करते हो? साथ में बैठ जाओ तो संग का रंग स्वतः ही लगेगा। स्थान के प्रमाण स्थिति स्वतः ही होगी। जैसे मधुबन के स्थान पर आते हो तो स्थिति क्या हो जाती है? योग लगाना पड़ता है या योग लगा हुआ ही रहता है? तभी तो यहाँ ज़्यादा रहने की इच्छा रखते हो ना। अभी सबको कहें - और 15 दिन रह जाओ तो खुशी में नाचेंगे ना। तो जैसे स्थान का स्थिति पर प्रभाव पड़ता है, ऐसे अमृतवेले या तो परमधाम में या सूक्ष्मवतन में चले जाओ, बाप के

साथ बैठ जाओ। अमृतवेला शक्तिशाली होगा तो सारा दिन स्वतः ही मदद मिलेगी। तो अपने भाग्य को स्मृति में रखो - “वाह, मेरा भाग्य!” दिनचर्या ही भगवान से शुरू होती।

25.3.90... .. समय निश्चित होना चाहिए काम करने का। कई समझते हैं रात को जागकर काम करते तो अच्छा काम होता। लेकिन बुद्धि थक जाती है और अमृतवेला शक्तिशाली न होने के कारण हो कार्य दो गुणा होना चाहिए वह एक गुणा होता है। इसलिए टाइम की भी लिमिट होनी चाहिए। फिर सबेरे उठकर फ्रेश बुद्धि से पढ़ाई पढ़नी है। काम करने की लिमिट होनी चाहिए। ऐसे तो बापदादा बच्चों का उमंग देख खुश भी होते हैं लेकिन फिर भी हद तो देनी पड़ेगी ना। सदा बुद्धि फ्रेश रहे और फ्रेश बुद्धि से जो काम होगा वह एक घंटे में दो घंटे का काम कर सकते हो।

16.11.95... .. बाप सभी बच्चों को नम्बरवन दिल का प्यार अमृतवेले से लेकर देते हैं। इसलिए अमृतवेला विशेष बच्चों के लिए ही रखा हुआ है। क्योंकि अमृतवेला सारे दिन का आदि समय है। तो जो बच्चे आदि समय पर बाप का स्नेह दिल में धारण कर लेते हैं तो दिल में परमात्म स्नेह समाया हुआ होने के कारण और कोई स्नेह आकर्षित नहीं करता है। अगर अपने स्थिति अनुसार पूरा दिल भर करके दिल में स्नेह नहीं धारण करते, थोड़ा भी खाली है, अधूरा लिया है तो दिल में जगह होने के कारण माया भिन्न-भिन्न रूप से अनेक स्नेह, चाहे व्यक्ति, चाहे वैभव-दोनों रूप में उन स्नेहों में आकर्षित कर लेती है।

16.11.95... .. बापदादा को तो एक सेकण्ड लगता है, ज्यादा टाइम नहीं लगता। हर एक सेन्टर, हर एक प्रवृत्ति वाले सबका चक्कर लगाते हैं। ऐसे नहीं सिर्फ सेन्टर का, आपके घरों का भी टी.वी. में आता है। तो जब आदि अर्थात् अमृतवेला और अन्त अर्थात् सोने का समय अच्छा होगा तो मध्य स्वतः ही ठीक होगा। समझा? और बातें करते-करते कई तो बारह साढ़े बारह भी बजा देते हैं। मस्त होते हैं, उनको टाइम का पता ही नहीं। और फिर अमृतवेले उठकर बैठते हैं तो आधा समय निद्रालोक में और आधा समय योग में। क्योंकि जो अलबेले होकर सोये तो अमृतवेला भी तो अलबेला होगा ना! ऐसे नहीं समझना कि हमको तो कोई देखता ही नहीं है। बापदादा देखता है। यह निद्रा भी बहुत शान्ति वा सुख देती है, इसीलिए मिक्स हो जाता है। अगर पूछेंगे तो कहेंगे-नहीं, मैं बहुत शान्ति का अनुभव कर रहा था। देखो, नींद को भी आराम कहा जाता है। अगर कोई बीमार भी होता है तो डॉक्टर लोग कहते हैं – आराम करो। आराम क्या करो? नींद करो टाइम पर। तो निद्रा भी आराम देने वाली है। फ्रेश तो करती है ना। तो नींद से फ्रेश होकर उठते हैं ना तो कहते हैं आज (योग में) बहुत फ्रेश हो गये।

16.11.95... .. बाप सभी बच्चों को नम्बरवन दिल का प्यार अमृतवेले से लेकर देते हैं। इसलिए अमृतवेला विशेष बच्चों के लिए ही रखा हुआ है। क्योंकि अमृतवेला सारे दिन का आदि समय है। तो जो बच्चे आदि समय पर बाप का स्नेह दिल में धारण कर लेते हैं तो दिल में परमात्म स्नेह समाया हुआ होने के

कारण और कोई स्नेह आकर्षित नहीं करता है। अगर अपने स्थिति अनुसार पूरा दिल भर करके दिल में स्नेह नहीं धारण करते, थोड़ा भी खाली है, अधूरा लिया है तो दिल में जगह होने के कारण माया भिन्न-भिन्न रूप से अनेक स्नेह, चाहे व्यक्ति, चाहे वैभव—दोनों रूप में उन स्नेहों में आकर्षित कर लेती है।

कई बच्चों की तो आदत है, बापदादा तो सभी को देखते हैं ना कि सोते कैसे हैं? एक सेकण्ड में बापदादा सारे विश्व का चक्कर लगाते हैं, और टी.वी. से देखते हैं कि सो कैसे रहे हैं, बात कैसे कर रहे हैं ... सब बापदादा देखते हैं। बापदादा को तो एक सेकण्ड लगता है, ज्यादा टाइम नहीं लगता। हर एक सेन्टर, हर एक प्रवृत्ति वाले सबका चक्कर लगाते हैं। ऐसे नहीं सिर्फ सेन्टर का, आपके घरों का भी टी.वी. में आता है। तो जब आदि अर्थात् अमृतवेला और अन्त अर्थात् सोने का समय अच्छा होगा तो मध्य स्वतः ही ठीक होगा। समझा? और बातें करते-करते कई तो बारह साढ़े बारह भी बजा देते हैं। मस्त होते हैं, उनको टाइम का पता ही नहीं। और फिर अमृतवेले उठकर बैठते हैं तो आधा समय निद्रालोक में और आधा समय योग में। क्योंकि जो अलबेले होकर सोये तो अमृतवेला भी तो अलबेला होगा ना! ऐसे नहीं समझना कि हमको तो कोई देखता ही नहीं है। बापदादा देखता है। यह निद्रा भी बहुत शान्ति वा सुख देती है, इसीलिए मिक्स हो जाता है। अगर पूछेंगे तो कहेंगे—नहीं, मैं बहुत शान्ति का अनुभव कर रहा था। देखो, नींद को भी आराम कहा जाता है। अगर कोई बीमार भी होता है तो डॉक्टर लोग कहते हैं – आराम करो। आराम क्या करो? नींद करो टाइम पर। तो निद्रा भी आराम देने वाली है। फ्रेश तो करती है ना। तो नींद से फ्रेश होकर उठते हैं ना तो कहते हैं आज (योग में) बहुत फ्रेश हो गये।

16.2.96... .. अमृतवेला सदा वरदान का समय है तो आपको रोज़ वरदान मिलता है ना? तो आप कहेंगे बाप आता रात्रि में है लेकिन हमारे लिये अमृतवेला गोल्डन मॉर्निंग, डायमण्ड मॉर्निंग हो गई। तो ऐसे वरदानी स्वरूप अपना देखते हो?

31.12.2002... .. बापदादा ने सुना कि फारेन में सबसे ज्यादा आस्ट्रेलिया वाले 12 बजे बैठते हैं। रात के 12 बजे बैठते हैं और 4 बजे अमृतवेला करके उठते हैं। तो बापदादा ने भी आज आस्ट्रेलिया को याद किया।

31.12.2005... .. कई बच्चों को बाप से रूहरिहान करते कई बच्चे सुनाते हैं कि अमृतवेले सुस्ती का वायब्रेशन थोड़ा होता है। उठते जरूर हैं लेकिन पावरफुल शक्तिशाली रूप से स्व के प्रति वा विश्व के प्रति शक्ति देना, वह थोड़ा सा थकावट की रेखा होती है। उस समय ऐसे नहीं समझो हम अपने सेन्टर के योग के कमरे में बैठे हैं, बाबा के कमरे में बैठे हैं, क्लास रूम में बैठे हैं, लेकिन ऐसे समझो विश्व की स्टेज पर बैठे हैं। हीरो पार्टधारी हैं और स्टेज पर बैठे हैं। अगर हीरो पार्टधारी थका हुआ पार्ट बजायेगा तो कैसा बजायेगा? वायुमण्डल कैसे फैलेगा? तो अमृतवेला भी पावरफुल बनाओ। नियम अच्छा निभाते हो लेकिन सुनाया ना अभी, योग सर्वशक्तियों से पावरफुल हो, योग अग्नि हो। ज्वालामुखी हो। तो यह तीन मास विशेष अमृतवेला

भी नोट करना। बातें बहुत अच्छी-अच्छी करते हैं, प्यार के स्वरूप में भी होते हैं लेकिन ज्वालारूप कम होता है। अभी संस्कार का अंश मात्र भी नहीं रहे तब कहेंगे ज्वाला रूप योगी तू आत्मा।

22.2.2009... .. अमृतवेला श्रेष्ठ वेला है। अमृतवेले ही बापदादा हर एक बच्चे को वरदानों से झोली भर देते हैं। सभी की वरदानों से झोली भरी हुई है ना! रोज़ वरदान वरदाता बाप से मिलता ही है। कितने वरदान आप एक एक बच्चे को बापदादा द्वारा मिले हैं, वह वरदानों से झोली भरी हुई है ना।

28.2.2010..... चारों ओर के बापदादा के स्नेह में समाये हुए याद और सेवा में आगे से आगे बढ़ने और बढ़ाने वाले, अमृतवेला सबसे अच्छा पावरफुल बनाने वाले और मन्सा सेवा द्वारा रहमदिल, दयालु, कृपालु बन आत्माओं को कुछ न कुछ अंचली देने वाले अपने इस विधि को आगे बढ़ाते चलो। बापदादा देखते हैं कि हर एक बच्चा उमंग उत्साह में रहता है लेकिन अभी एडीशन क्या करो? सदा शब्द एडीशन करो।

31.12.2001... .. बापदादा को भी फॉरेन में चक्र लगाने का समय मिलता है। कौन सा समय मिलता है? अमृतवेला। विदेश के भी सेन्टर पर बापदादा चक्र लगाता है लेकिन अभी एडीशन ज्वालामुखी योग। यह ज्वालामुखी योग सभी को समीप लायेगा क्योंकि शक्ति मिलेगी ना। आप भी लाइट माइट रूपबनेंगे। चलते फिरते भी लाइट माइट स्वरूप होंगे तो लोगों को भी वायब्रेशन आयेगा। फिर मेहनत कम और फलज्यादा निकलेगा।

20.3.2012... .. आगे जाने चाहते हो तो आगे जाने की यही एक बात करना, दिल में कोई भी व्यर्थ बात नहीं रखना। इसके लिए अपना अमृतवेले बाप से मिलने के बाद, एक तो अमृतवेला जरूर करना और उसके बाद अपने सारे दिन की दिनचर्या जिसमें मन बिजी रहे, कोई न कोई ड्रिल, अनेक ड्रिल बापदादा ने सुनाई है, लेकिन कोई न कोई ड्रिल साथ-साथ करते रहना।

31.12.2013... .. संकल्प करो, यह दृढ़ संकल्प आज का अगर किया तो आज का दृढ़ संकल्प करने में आप हर एक को एकस्ट्रा मदद मिलेगी। सुबह अमृतवेले, अमृतवेला करने के बाद संकल्प को चेक करना और दिल से दृढ़ संकल्प करना तो बापदादा की एकस्ट्रा मदद मिलेगी।

10.4.2015... .. हर जगह अमृतवेले का साधन तो अपनाते हैं, कोशिश अच्छी कर रहे हो, अमृतवेले को महत्व देते हो लेकिन आगे भी जो अमृतवेले में कभी-कभी हो, वह आगे बढ़ना क्योंकि अमृतवेला दिन का आरम्भ है, तो उसमें जरूर याद में रहना है। सारे दिन का प्रभाव पड़ता है। सभी खुश हैं कि बीच में माया भी चांस लेती है? खुशी नहीं गंवाना। माया आवे भी तो फौरन बाप को सुनाके चेंज हो जाना। अगर बाप को नहीं पहुंच सको तो अपने निमित्त बड़ों को जरूर सुनाओ। एक दिन से बढ़ाना नहीं, नहीं तो आदत पड़ जायेगी। यह अमृतवेले का अमृत पीना आवश्यक है, तो अवश्य इस समय को सफल करते रहना।

## 2. योगबल

18.1.69.. (अव्यक्त सन्देश).. .. प्रश्न :- सभी पूछते हैं कि पिछाड़ी के समय आप ने कुछ बोला नहीं। बाहर की सीन तो हम सभी ने सुनी है लेकिन अन्दर क्या था वह अनुभव भी सुनना चाहते हैं। बाबा बोले, हाँ बच्ची, क्यों नहीं। अपना अनुभव सुनायेंगे। अच्छा लो सुनो –

बच्ची खेल तो सिर्फ 10-15 मिनट का ही था। उस थोड़े से समय में ही अनेक खेल चले। उसमें भिन्न-भिन्न अनुभव हुए। पहला अनुभव तो यह था कि पहले जोर से युद्ध चल रही थी। किसकी? **योगबल और कर्मभोग की**। कर्मभोग भी फुल फोर्स में अपने तरफ खींच रहा था और योगबल भी फुल फोर्स में ही था। ऐसे अनुभव हो रहा था कि जो भी शरीर के हिसाब-किताब रहे हुऐ थे वह फट से योग अग्नि में भस्म हो रहे थे। और मैं साक्षी हो देख रहा हूँ, जैसे अखाड़े में बैठ मल्लयुद्ध देखते हैं। मतलब तो दोनों का फोर्स पूरा ही था। उसके बाद बाबा बोले कि कुछ समय बाद कर्मभोग (दर्द) तो बिल्कुल निर्बल हो गया। बिल्कुल दर्द गुम हो गया। ऐसे ही अनुभव हो रहा था कि **आखरीन में योगबल ने कर्मभोग पर जीत पा ली**। उस समय तीन बातें साथ-साथ चल रही थीं वह कौन सी? एक तरफ तो बाबा से बातें कर रहा था कि बाबा आप हमें अपने पास बुला रहे हो। दूसरे तरफ यूं तो कोई खास बच्चों की स्मृति नहीं, लेकिन सभी बच्चों के स्नेह की याद शुद्ध मोह के रूप में थी बाकी शुद्ध मोह की रग वा यह संकल्प कि छुट्टी नहीं ली वा और कोई भी संकल्प नहीं था। तीसरी तरफ यह भी अनुभव हो रहा था कि कैसे शरीर से आत्मा निकल रही है। कर्मातीत न्यारी अवस्था जो बाबा ने पहले मुरली भी चलाई कि कैसे भाँ भाँ होकर सन्नाटा हो जाता है। वैसे ही बिल्कुल डेड साइलेन्स का अनुभव हो रहा था और देख रहा था कि कैसे एक-एक अंग से आत्मा अपनी शक्ति छोड़ती जा रही है। तो कर्मातीत अवस्था की मृत्यु क्या चीज है वह अनुभव हो रहा था। यह है मेरा अनुभव।

25.1.69... .. जब तक हिसाब-किताब है, अपने शरीर से तब तक छूट नहीं सकता। योग से या भोग से हिसाब-किताब चुक्त्तू जरूर करना पड़ता है। कोई भी कड़ा हिसाब-किताब रहा हुआ है तो यह शरीर रहेगा। छूट नहीं सकता।

18.5.69... .. कोई में अशुद्ध आत्मा की प्रवेशता होती है तो उनको भगाने लिए एक तो धूप जलाते हैं और आग में चीज को तपाकर लगाते हैं और लाल मिर्ची भी खिलाते हैं। तो आप सभी को फिर योग की अग्नि से काम लेना है। **हर कर्मेन्द्रियों को योगाग्नि में तपाना है तो फिर कोई वार नहीं कर सकेंगे**। थोड़ा भी कहाँ ढीलापन हुआ, कोई भी कर्मेन्द्रियाँ ढीली हुई तो फिर प्रवेशता हो सकती है। वह अशुद्ध आत्माएं भी बड़ी पावरफुल होती हैं। वह माया की पावर भी कम नहीं होती। यह बहुत ध्यान रखना है। और कई प्राकृतिक आपदाएं भी अपना कर्तव्य करेंगी। उसका सामना करने लिये अपने में ईश्वरीय शक्ति धारण करनी है।

6.7.69... .. जितना जो पुरुषार्थ करेंगे उतना नम्बर मिलेगा। नसीब को बनाना खुद के हाथ में है। तो अब लाटरी की इन्तजार में नहीं रहना, इन्त-जाम करते रहना। तो कैसे योग से एम पूरा होगा। परन्तु निरसंकल्प जो होता है उनको ही **सच्चा योगी** कहा जाता है।

23.1.73... .. अब योगबल द्वारा आत्माओं को जगाने का कर्त्तव्य करो और सबूत दिखाओ। जैसे बापदादा से भी पुरुषार्थ का प्रत्यक्ष फल प्राप्त होता है वैसे रिटर्न में प्रत्यक्ष फल दिखाओ और सर्व शक्तिवान बाप की पालना का प्रत्यक्ष स्वरूप दिखाओ।

28.1.74... .. कोई भी आधार पर जीवन का आधार नहीं होना चाहिए, अथवा पुरुषार्थ भी कोई भी आधार पर नहीं होना चाहिए। इससे योगबल की शक्ति के प्रयोग में कमी हो जाती है और जितना ही योगबल की शक्ति का प्रयोग नहीं करते, उतनी ही वह शक्ति बढ़ती नहीं। योगबल अभ्यास से बढ़ता ज़रूर है। जैसे कोई भी बात सामने आती है, तो स्थूल साधन फौरन ध्यान में आ जाते हैं। लेकिन स्थूल साधन होते हुए भी ट्रायल योगबल की ही करनी है।

15.4.74... .. जब भी पहाड़ों पर बर्फ गिरती है और जम जाती है तो रास्ते रुक जाते हैं। तो फिर बर्फ को गलाने के लिए व उसे हटाने के लिये पुरुषार्थ करते है ना? यहाँ भी अगर बर्फ के माफिक जम जाते हो तो इससे सिद्ध होता है कि योग-अग्नि की कमी है। योग-अग्नि को तेज़ करो तो रास्ता क्लियर हो जायेगा। मिली हुई हिम्मत और उल्लास के प्वाइन्ट्स बुद्धि में दौड़ाओ तो रास्ता क्लियर हो जायेगा।

6.1.79... .. सभी टीचर्स निर्विघ्न हो ना योग का किला मजबूत करो, विशेष जब कोई विघ्न कहाँ आते हैं तो जैसे अन्तर्राष्ट्रीय योग रखते हो। वैसे हर मास संगठित रूप में चारों ओर विशेष टाइम पर एक साथ योग का प्रोग्राम रखो। पूरा ज़ोन का ज़ोन योगदान दें। जिससे किला मजबूत होगा। कोई भी तार नहीं काट सकेगा। जितना सेवा बढ़ाते जायेंगे उतना माया अपना बनाने की कोशिश भी करेगी तो जैसे कोई कार्य शुरू किया जाता है तो शुद्धि की विधियाँ की जाती है ना तो सर्व श्रेष्ठ आत्माओं का एक ही शुद्ध संकल्प हो विजयी, यह हो गई शुद्धि द्वारा विधि चारों ओर एक साथ किला मजबूत करो – तो विजयी हो जायेंगे।

26.11.79... .. कितना भी सेवा में बिज़ी हों, कार्य की चारों ओर की खींचतान हो, बुद्धि सेवा के कार्य में अति बिज़ी हो – ऐसे टाइम पर अशरीरी बनने का अभ्यास करके देखो। यथार्थ सेवा का कभी बन्धन होता ही नहीं। क्योंकि योग युक्त, युक्तियुक्त सेवाधारी सदा सेवा करते भी उपराम रहते हैं। ऐसे नहीं कि सेवा ज़्यादा है इसलिए अशरीरी नहीं बन सकते। याद रखो मेरी सेवा नहीं बाप ने दी है तो निर्बन्धन रहेंगे।

30.11.79... .. बन्धन मुक्त की निशानी है – सदा योगयुक्त। योगयुक्त बन्धन-मुक्त ज़रूर होंगे। मन का भी बन्धन नहीं। लौकिक ज़िम्मेवारी तो खेल है। बन्धन की रीति से नहीं लेकिन डायरेक्शन प्रमाण खेल की रीति से हंसकर खेलो तो छोटी-छोटी बातें में थकेंगे नहीं। अगर बन्धन समझते हो तो तंग होते हो। क्या, क्यों का प्रश्न उठता है। लेकिन डायरेक्शन प्रमाण खेल खेल रहे हैं ऐसा समझने से अथक रहेंगे। ज़िम्मेवार बाप है, आप निमित्त हैं।

10.12.79... .. हर कार्य में सम्पन्न। कभी-कभी टीचर्स समझती हैं कि क्लास कराना, इन्टरनल कार्य करना हमारा काम है और स्थूल सेवा, वह दूसरों का काम है, लेकिन नहीं। स्थूल कार्य भी इन्टरनल कार्य की सबजेक्ट है। यह भी पढ़ाई की सबजेक्ट है, तो इसको हल्की बात नहीं समझो। अगर कर्मणा में मार्क्स कम होंगी तो भी पास विद ऑनर नहीं बन सकेंगी। बैलेन्स होना चाहिए। इसको सेवा न समझना यह भी राँग हैं। इन्टरनल सेवा का यह भी एक भाग है। अगर प्यार से योगयुक्त होकर भोजन न बनाओ तो अन्न का मन पर प्रभाव कैसे होगा। स्थूल कार्य नहीं करेंगे तो कर्मणा की मार्क्स कैसे जमा होगी। तो टीचर्स अर्थात् स्पीकर नहीं, क्लास कराने वाली, कोर्स कराने वाली नहीं, जैसा समय जैसी सबजेक्ट उसमें ऐसे ही रुचि पूर्वक सेवा में सफलता प्राप्त करें, इसको कहा जाता है – ऑलराउन्डर।

12.12.79... .. पर-दर्शन चक्र क्यों क्या के क्वेश्चन की जाल से सदा मुक्त हो जाओ तो क्या होगा। सदा योग-युक्त, जीवन मुक्त चक्रवर्ती बन बाप के साथ विश्व-कल्याण की सेवा में चक्र लगाते रहेंगे। विश्व-सेवाधारी चक्रवर्ती राजा बन जायेंगे।

26.12.79... .. ज्ञान के सर्व राजों को जानने वाले कभी नाराज़ नहीं हो सकते :- ज्ञान के सर्व राजों को जानने वाली राजयुक्त आत्मायें हो ना? अपने पुरुषार्थ के अनुसार बाप के द्वारा अनेक ज्ञान के राजों को जानते हुए, उसी में रमण करते हुए आगे बढ़ो। तो सदा राजयुक्त, सदा योगयुक्त, सदा स्नेह-युक्त ऐसे हो? ज्ञान के सर्व राजों को जानने वाले स्वयं से राज़ी रहते और औरों को भी राज़ी करने के अभ्यासी रहते हैं। तो सदा राजयुक्त अर्थात् राज़ी करने वाले कभी भी नाराज़ नहीं हो सकते। ऐसे सर्व राजों को जानने वाले बाप के प्रिय हैं, समीप हैं।

30.7.83... .. आप लोग ही सोचते हो और बार-बार पूछते हो कि एडवांस पार्टी की विशेष आत्मायें अब तक गुप्त क्यों? तो प्रत्यक्ष करने चाहते हो ना। समय प्रमाण कुछ एडवांस पार्टी की आत्मायें श्रेष्ठ योगबल की श्रेष्ठ विधि को आरम्भ करने वाली श्रेष्ठ आत्माओं का आह्वान कर रही हैं। ऐसे आदि परिवर्तन के विशेष कार्य अर्थ आदिकाल वाली आदि रत्न आत्मायें चाहिए। विशेष योगी आत्मायें चाहिए। जो अपने योगबल का प्रयोग कर सकें। भाग्यविधाता बाप की भागीदार आत्मायें चाहिये।

18.1.86... .. जब आदि में निमित्त बने हो तो अन्त में भी परिवर्तन के बेहद के कार्य में निमित्त बनना है ना। वैसे भी कहावत है – ‘जिसने अन्त किया उसने सब कुछ किया’। गर्भ महल भी तैयार करने हैं। तब तो नई रचना का, योगबल का आरम्भ होगा। योगबल के लिए मन्सा शक्ति की आवश्यकता है। अपनी सेफ्टी के लिए भी मन्सा शक्ति साधन बनेगी।



25.11.89... .. शान्ति की शक्ति है ना! इससे व्यक्ति भी बदल जायेंगे तो प्रकृति भी बदल जायेगी। इतनी शान्ति की शक्ति अपने में जमा की है? व्यक्तियों को तो बदलना है ही लेकिन साथ में प्रकृति को भी बदलना है। प्रकृति को मुख का कोर्स तो नहीं करायेंगे ना! व्यक्तियों को तो कोर्स करा देते हो लेकिन **प्रकृति को कैसे बदलेंगे? वाणी से या शान्ति की शक्ति से? योगबल से बदलेंगे ना।** तो योग में जब बैठते हो तो क्या अनुभव करते हो? शान्ति का। संकल्प भी जब शान्त हो जाते हैं, एक ही संकल्प – “बाप और आप”, इसी को ही योग कहते हैं। अगर और भी संकल्प चलते रहेंगे तो उसको योग नहीं कहेंगे, ज्ञान का मनन कहेंगे। तो जब पावरफुल योग में बैठते हो तो संकल्प भी शान्त हो जाते हैं, सिवाए एक बाप और आप।

20.12.92... .. (दादी जी को थोड़ी खांसी है) तबियत का हिसाब चुक्त्तू कर रही हो। एक तो आयु के हिसाब से भी हिसाब चुक्त्तू होता है और दूसरा रहस्य यह है कि महारथियों को सब हिसाब यहीं चुक्त्तू करना है, जरा भी रहना नहीं है। बापदादा को तो खेल लगता है। जब ब्रह्मा बाप ने क्रॉस (पिंटे; पार) किया तो आप सबको भी क्रॉस तो करना ही है। या तो है योगबल से सहज क्रॉस करना, या तो है धर्मराज के क्रॉस (शूली) पर चढ़ना। तो ये क्रॉस कर रहे हैं, इसलिए क्रॉस पर नहीं चढ़ेंगे।

3.4.97... .. कल वतन में एडवांस पार्टी इमर्ज हुई थी। बापदादा से रूहरिहान कर रहे थे और बापदादा से पूछ रहे थे कि हमें जिस सेवा के अर्थ निमित्त बनाकर भेजा है, वह सेवा कब शुरू होगी? बापदादा ने क्या जवाब दिया होगा? वह बार-बार यही कह रहे थे कि हमें एडवांस पार्टी में जो जन्म दिलाया है, वह विशेष कार्य के लिए दिलाया है और मैजारिटी अच्छे ते अच्छे योगी तू आत्मायें, ज्ञानी तू आत्मायें, महावीर भी बहुत एडवांस पार्टी में गये हैं और जो दूसरे साथ में गये हैं, उन्हों में भी मैजारिटी ऐसी आत्मायें गई हैं जो स्नेही और गुप्त योगी हैं। मिक्स तो सबमें होते हैं लेकिन आपके हिसाब से जिसको महारथी नहीं कहें, मैजारिटी साधारण कहते हो, वह भी स्नेह के कारण योग में अच्छे पावरफुल रहे हैं। **और विशेष योग की सबजेक्ट में आगे रहने वाली ऐसी आत्मायें, योगबल से जन्म देने के निमित्त बन नई सृष्टि की स्थापना करेंगी।**

6.6.99... .. मुस्कराते हुए बाबा बोले, बच्ची यूथ पर तो गवर्मेन्ट की भी विशेष नज़र है। और यह तो फिर ब्रह्मचारी यूथ हैं, इन्हों पर तो बापदादा को नाज़ है, विशेष नज़र है क्योंकि हमारे यूथ बच्चों में तो डबल ताकत है। एक स्पीचुअल बल, दूसरा शारीरिक बल, इससे तो यह ब्रह्मचारी यूथ विश्व में अपने मायाजीत के एक्जैम्पुल से बाप की प्रत्यक्षता का झण्डा लहरा सकते हैं। अनेक हमजिन्स को साथी बना सकते हैं। और **योगबल से विश्व में शान्ति शक्ति का वायब्रेशन फैला सकते हैं।** इसलिए इन्हों को जितना महावीर बनाओ, शक्ति भरो उतना अच्छा है।

3.2.2002.... योग का खज़ाना - जिससे सर्व शक्तियों की प्राप्ति होती है। तो अपने को देखो योग के खजाने द्वारा सर्व शक्तियां जमा हैं? सर्व? एक भी शक्ति अगर कम होगी तो समय पर धोखा दे देगी। आप सबका टाइटल मास्टर सर्वशक्तिवान है, शक्तिवान नहीं, सर्वशक्तिवान। **तो सर्व शक्तियों का खज़ाना योगबल द्वारा जमा है?** भरपूर है, प्राप्ति स्वरूप है वा कमी है? क्यों? अभी अपनी कमी को भर सकते हो। अभी चांस है। फिर सम्पन्न करने का समय समाप्त हो जायेगा तो कमी रह जायेगी।

14.5.2001(अव्यक्त सन्देश)... .. बाबा ने कहा एडवांस पार्टी में सब प्रकार की आत्मायें चाहिए। अभी एडवांस पार्टी के प्लैनिंग बुद्धि में फोर्स आयेगा। आप लिस्ट निकालना जिन्होंने यज्ञ में सेवा करते-करते शरीर छोड़ा है, उसमें सब प्रकार के बच्चे हैं। स्थापना में सभी प्रकार के चाहिए ना! मैंने कहा बाबा यहाँ कमी हो रही है और आप वहाँ इकट्ठे कर रहे हो। तो कहा कि आप लोगों के लिए ही कर रहा हूँ, क्या आपको योगबल से जन्म नहीं लेना है! आपके लिए ही तैयारी करा रहा हूँ। यह ड्रामा की भावी बनी हुई है, जो बाबा भी बदल नहीं सकता। इसलिए बच्ची एडवांस पार्टी एडवांस में काम कर रही है और आप अपने संस्कार परिवर्तन का एडवांटेज उठाओ, जो बाबा आर्डर करे फुल परिवर्तन। मैंने कहा बाबा फुल परिवर्तन कैसे करेंगे! तो कहा मैं भी समझता हूँ कि ब्रह्मा बाबा जितना सम्पूर्ण तो सब नहीं बनेंगे, नहीं तो सब नम्बरवन हो जायें, होंगे तो सब नम्बरवार, लेकिन अपने हिसाब से तो सम्पूर्ण बनें। आर्डर करूँ कि बस संस्कार परिवर्तन, तो एक सेकण्ड में एवररेडी हो जाएं, तो इसका एडवान्टेज लेना है।

15.3.2014... .. बापदादा भी सिकीलधे बच्चों को देख खुश होते हैं, वाह बच्चे वाह! पुरुषार्थ में थकना नहीं, कोई भी छोटी-मोटी बात आती है, मदद लो। नहीं तो किससे मदद नहीं लेनी है तो योगबल से चेक करके उसका कोई न कोई सहयोग ढूँढो।

### 3. ड़िल

23.7.69.. आत्म अभिमानी अर्थात् बाप की याद। आत्मिक स्वरूप में बाबा की याद नहीं रहे यह तो हो नहीं सकता है। जैसे बापदादा दोनों अलग-अलग नहीं हैं वैसे आत्मिक निश्चय बुद्धि से बाप की याद भी अलग नहीं हो सकती है। क्या एक सेकेण्ड में अपने को बिन्दु रूप में स्थित नहीं कर सकते हो? अगर अभी सबको कहें कि यह ड़िल करो तो कर सकते हो? बिन्दु रूप में स्थित होने से एक तो न्यारेपन का अनुभव होगा।

15.9.69.. आवाज़ से परे जाना है वा बाप को भी आवाज़ में लाना है? आप सब आवाज़ से परे जा रहे हो। और बापदादा को फिर आवाज़ में ला रहे हो। आवाज़ में आते भी अतीन्द्रिय सुख में रह सकते हो तो फिर आवाज़ से परे रहने की कोशिश क्यों? अगर आवाज़ से परे निराकार रूप में स्थित हो फिर साकार में आयेंगे तो फिर औरों को भी उस अवस्था में ला सकेंगे। एक सेकेण्ड में निराकार-एक सेकेण्ड में साकार। ऐसी ड़िल सीखनी है। अभी-अभी निराकारी, अभी- अभी साकारी। जब ऐसी अवस्था हो जायेगी तब साकार रूप में हर एक को निराकार रूप का आपसे साक्षात्कार हो।

16.10.69.. परवाने को शमा बिगर और कुछ देखने में आता है क्या? आपकी आंखे और क्यों देखती? जब और कुछ देखते हैं तो धोखा देती हैं। अपने को धोखा न दो। इसके लिए परवानों को सिवाए शमा के और किसी को नहीं देखना है। सम्पूर्ण अर्थात् पूरा परवाना है। यह है छाप। रिजल्ट तो अच्छी है लेकिन उसको अविनाशी रखना है। जब जैसे चाहें वैसे स्थिति बना सकें। यह मन को ड़िल करानी है। यह जरूर प्रैक्टिस करो। एक सेकेण्ड में आवाज़ में, एक सेकेण्ड में फिर आवाज़ से परे। एक सेकेण्ड में सर्विस के संकल्प में आयें और एक सेकेण्ड में संकल्प से परे स्वरूप में स्थित हो जायें। इस ड़िल की बहुत आवश्यकता है। ऐसे नहीं कि शारीरिक भान से निकल ही न सकें। एक सेकेण्ड में कार्य प्रति शारीरिक भान में आयें फिर एक सेकेण्ड में अशरीरी हो जायें, जिसकी यह ड़िल पक्की होगी वह सभी परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं। जैसे शारीरिक ड़िल सुबह को कराई जाती है वैसे यह अव्यक्त ड़िल भी अमृतबेले विशेष रूप से करना है। करना तो सारा दिन है लेकिन विशेष प्रैक्टिस करने का समय अमृतबेले है।

16.10.69.. फाइनल पेपर अनेक प्रकार के भयानक और न चाहते हुए भी अपने तरफ आकर्षित करने वाली परिस्थितियों के बीच होंगे। उनकी भेंट में जो आजकल की परिस्थितियां है वह कुछ नहीं हैं। जो अन्तिम परिस्थिति आने वाली है, उन परिस्थितियों के बीच पेपर होना है। इसकी तैयारी पहले से करनी है। इसलिए जब अपने को देखो कि बहुत बिज़ी हूँ, बुद्धि बहुत स्थूल कार्य में बिज़ी है, चारों ओर सरकमस्टान्सेज अपने तरफ खँचने वाली है तो ऐसे समय पर यह अभ्यास करो। तब मालूम पड़ेगा कहाँ तक हम ड़िल कर सकते हैं। यह भी बात बहुत आव- श्यक है। इसी ड़िल में रहते रहेंगे तो सफलता को पायेंगे।

20.10.69.. सूर्यास्त ही ना हो तो अंधियारा कैसे आवे? वैसे ही अगर स्मृति का सूर्य सदा कायम रखेंगे तो विस्मृति का अंधियारा आ नहीं सकता। यह अलौकिक ड्रिल जानते हो? वैसे भी अभी वह जो ड्रिल करते हैं, वह तन्दुरुस्त रहते हैं। तन्दुरुस्ती के साथ-साथ शक्तिशाली भी रहते हैं तो यह अलौकिक ड्रिल जो जितनी करता है उतना ही तन्दुरुस्त अर्थात् माया की व्याधि नहीं आती और शक्ति स्वरूप भी रहता है। जितना-जितना यह अलौकिक बुद्धि की ड्रिल करते रहेंगे उतना ही जो लक्ष्य है बनने का, वह बन पावेंगे। ड्रिल में जैसे ड्रिल मास्टर कहता है वैसे हाथ-पांव चलाते हैं ना। यहाँ भी अगर सभी को कहा जाये एक सेकेण्ड में साकारी से निराकारी बन जाओ तो बन सकेंगे? जैसे स्थूल शरीर के हाथ-पांव झट डायरेक्शन प्रमाण-ड्रिल में चलाते रहते हैं, वैसे एक सेकेण्ड में साकारी से निराकारी बनने की प्रैक्टिस है? साकारी से निराकारी बनने में कितना समय लगता है? जबकि अपना ही असली स्वरूप है फिर भी सेकेण्ड में क्यों नहीं स्थित हो सकते?

अव्यक्त वतन से वर्तमान समय बाप-दादा हर बच्चे को कौन सा मंत्र देते हैं? गो सून कम सून सर्विस प्रति जाओ और साथी बन करके जल्दी आओ। फिर जाओ। जब यहाँ गो सून कम सून होंगे तब बुद्धि द्वारा भी जल्दी होंगे। बुद्धि की ड्रिल भी गो सून कम सून है ना। वह स्थिति तब होगी जब यह स्थूल मंत्र याद रखेंगे। इस मंत्र से उस मंत्र का सम्बन्ध है। तब तो बताया यज्ञ कुण्ड का महत्व है। यहाँ आपको सौगात के रूप में मिलती है वहाँ पुरुषार्थ रूप में। तो यज्ञ कुण्ड का विशेष महत्व हुआ ना। यहाँ वरदान वहाँ मेहनत। जब वरदान मिल सकता है तो मेहनत क्यों करते हैं। इस यज्ञ कुण्ड से भाषा बोलना भी सीखकर जाना है। ऐसा सैम्पल बनना है जो आपको देख दूसरे भी आकर्षित होकर यज्ञ कुण्ड में स्वाहा हो जायें।

22.1.70.. सभी कहाँ बैठे हो और क्या देख रहे हो? अव्यक्त स्थिति में स्थित हो अव्यक्त रूप को देख रहे हो वा व्यक्त में अव्यक्त को देखने का प्रयत्न करते हो? इस दुनिया में आवाज़ है। अव्यक्त दुनिया में आवाज़ नहीं है। इसलिए बाप सभी बच्चों को आवाज़ से परे ले जाने की ड्रिल सिखला रहे हैं।

18.6.70.. बापदादा एक सेकेण्ड में अव्यक्त से व्यक्त में आ गया वैसे ही बच्चे भी एक सेकेण्ड में व्यक्त से अव्यक्त हो सकते हैं? जैसे जब चाहे तब मुख से बोलें, जब चाहे तब मुख को बन्द कर दें। ऐसे होता है ना। वैसे ही बुद्धि को भी जब चाहें तब चलायें, जब न चाहें तब न चले। ऐसा अभ्यास अपना समझते हो? मुख का आरगन्स कुछ मोटा है, बुद्धि मुख से सूक्ष्म है। लेकिन मुख के माफिक बुद्धि को जब चाहो तब चलाओ, जब चाहो तब न चलाओ। ऐसा अभ्यास है? यह ड्रिल जानते हो? अगर इस बात का अभ्यास मजबूत होगा तो अपनी स्थिति भी मजबूत बना सकेंगे। यह है अपनी स्थिति की वृद्धि की विधि।

25.6.70.. आप लोगों को भी धीरे-धीरे आवाज़ से परे इशारों पर कारोबार चलानी है। यह प्रैक्टिस करनी है। समझा। बापदादा बुद्धि की ड्रिल कराने आते हैं जिससे परखने की और दूरादेशी बनने की क्वालिफिकेशन इमर्ज रूप में आ जाये। क्योंकि आगे चलकर के ऐसी सर्विस होगी जिसमें दूरादेशी बुद्धि और निर्णय शक्ति बहुत चाहिए। इसलिए यह ड्रिल करा रहे हैं। फिर पावरफुल हो जायेंगी। ड्रिल से शरीर भी बलवान होता है। तो यह

बुद्धि की ड्रिल से बुद्धि शक्तिशाली होगी। जितनी-जितनी अपनी सीट फिक्स करेंगे समय भी फिक्स करेंगे तो अपना प्रवृत्ति का कार्य भी फिक्स कर सकेंगे।

23.10.70.. हानी ड्रिल आती है, ड्रिल में क्या करना होता है? ड्रिल अर्थात् शरीर को जहाँ चाहें वहाँ मोड़ सकें और रूहानी ड्रिल अर्थात् रूह को जहाँ जैसे और जब चाहे वहाँ स्थित कर सकें अर्थात् अपनी स्थिति जैसे चाहे वैसी बना सकें, इसको कहते हैं रूहानी ड्रिल। जैसे सेना को मार्शल वा ड्रिल मास्टर जैसे ईशारे देते हैं वैसे ही करते हैं। ऐसे स्वयं ही मास्टर वा मार्शल बन जहाँ अपने को स्थित करना चाहें वहाँ कर सकें। ऐसे अपने आपके ड्रिल मास्टर बने हो? ऐसे तो नहीं कि मास्टर कहे हैण्ड्स डाउन और स्टूडेंट हैण्ड्स अप करें। मार्शल कहे राइट और सेना करे लेफ्ट।

10.1.79... बार-बार कहेंगे सहयोग मिले तो आगे बढ़ें चान्स मिले कोई बढ़ावे तो आगे बढ़े। क्योंकि स्वयं भारी होने कारण दूसरे के सहारे द्वारा अपना बोझ हल्का करना चाहते हैं। इसलिए बापदादा भी कहते हैं वेट कम करो। इसका साधन है – जैसे शारीरिक हल्केपन का साधन है एक्सरसाइज़। वैसे आत्मिक एक्सरसाइज़ योग अभ्यास द्वारा अभी-अभी कर्मयोगी अर्थात् साकारी स्वरूपधारी बन साकार सृष्टि का पार्ट बजाना, अभी-अभी आकारी फरिश्ता बन आकारी वतनवासी अव्यक्त रूप का अनुभव करना – अभी-अभी निराकारी बन मूल वतनवासी का अनुभव करना, अभी-अभी अपने राज्य स्वर्ग अर्थात् वैकुण्ठवासी बन देवता रूप का अनुभव करना। ऐसे बुद्धि की एक्सरसाइज़ करो तो सदा हल्के हो जावेंगे। भारीपन खत्म हो जावेगा। पुरुषार्थ की गति तीव्र हो जावेगी। सहारा लेने की आवश्यकता नहीं होगी। सदा बाप के सहारे अर्थात् छत्रछाया के नीचे अनुभव करेंगे। दौड़ लगाने के बजाए हाईजम्प वाले हो जावेंगे। तो साधन है एक एक्सरसाइज़ – दूसरा है खान-पान की परहेज करो। जो बुद्धि द्वारा कोई भी अशुभ वस्तु का सेवन करना अर्थात् धारण करना इसकी परहेज करो – जो सुनाया सड़ी हुई और तली हुई वस्तु का सेवन नहीं करो – दूसरा वेस्ट न करो। क्यों वेस्ट करते हो? जो वस्तु जैसी मूल्यवान है उसको वैसे यूज न करना इसको भी वेस्ट कहा जाता। बाप द्वारा यह समय संगमयुग का खज़ाना मिला है – संगमयुग का सेकेण्ड अनेक पदमों की वैल्यू का है – सेकेण्ड का भी स्वयं के प्रति वा सर्व के प्रति पदमों के मूल्य समान यूज नहीं किया यह भी वेस्ट किया अर्थात् जैसा मूल्य है वैसे जमा नहीं किया।

18.6.71.. लौकिक का भी, अलौकिक का भी वही याद रखना है। यह मुश्किल हो सकता है क्या? अपने आपको ड्रिल करने का अभ्यास नहीं डालते हो। यह है बुद्धि की ड्रिल। ड्रिल के अभ्यासी जो होते हैं तो पहले-पहले दर्द भी बहुत महसूस होता है और मुश्किल लगता है लेकिन जो अभ्यासी बन जाते हैं वह फिर ड्रिल करने के सिवाय रह नहीं सकते। तो यह भी बुद्धि की ड्रिल कराने का अभ्यास कम होने के कारण पहले मुश्किल लगता है।

31.11.71.. रूहानी ड्रिल जानते हो? जैसे शारीरिक ड्रिल के अभ्यासी एक सेकण्ड में जहाँ और जैसे अपने शरीर को मोड़ने चाहें वहाँ मोड़ सकते हैं, ऐसे रूहानी ड्रिल करने के अभ्यासी एक सेकेण्ड में बुद्धि को जहाँ चाहो, जब चाहो उसी स्टेज पर, उसी परसेन्टेज से स्थित कर सकते हो? ऐसे एवररेडी रूहानी मिलिट्री बने हो? अभी-अभी आर्डर हो – अपने सम्पूर्ण निराकारी, निरहंकारी, निर्विकारी स्टेज पर स्थित हो जाओ; तो क्या स्थित हो सकते

हो? वा साकार शरीर, साकारी सृष्टि वा विकारी संकल्प न चाहते हुए भी अपने तरफ आकर्षित करेंगे? इस देह की आकर्षण से परे एक सेकेण्ड में हो सकते हो? हार और जीत का आधार एक सेकेण्ड होता है। तो एक सेकेण्ड की बाजी जीत सकते हो? ऐसे विजयी अपने आपको समझते हो?

2.2.72.. साकार में सम्मुख रहने का तो सहज अनुभव कर सकते हो। बहुत पुराना शब्द है। रिवाइज कोर्स चल रहा है ना, तो पुराना शब्द भी रिवाइज हो रहा है। यह भी बुद्धि की ड्रिल है। बुद्धि में मनन करने की शक्ति आ जायेगी। अच्छा, एक तो उनकी सूरत पर अन्तर्मुखता की वा अन्तर्मुखी की झलक रहती है और दूसरा अपने संगमयुग की और भविष्य की सर्व स्वमान की फलक रहती है।

27.5.72.. बुद्धि की ड्रिल करने से सुना हुआ ज्ञान दुहराते हो। यह भी अच्छा है, इससे भी शक्ति बढ़ती है। कोई भी अथार्टी वाले होते हैं, साधारण अथार्टी वालों में भी 3 बातें होती हैं -- एक निश्चय, दूसरा नशा और तीसरा निर्भयता। यह तीन बातें अथार्टी वाले रांग होते भी, अयथार्थ होते भी कितना दृढ़ निश्चाबुद्धि होकर बोलते वा चलते हैं! जितना ही निश्चय होगा उतना निर्भय होकर नशे में बोलते हैं।

4.12.72.. रूहानी ड्रिल आती है ना। अभी-अभी निराकारी, अभी-अभी आकारी, अभी-अभी साकारी कर्मयोगी। देरी नहीं लगनी चाहिए। जैसे साकार रूप अपना है वैसे ही निराकारी, आकारी रूप भी अपना ही है ना।

24.4.73.. इस समय सभी मास्टर सर्वशक्तिवान् स्वरूप में स्थित हो? एक सेकेण्ड में अपने इस सम्पूर्ण स्टेज पर स्थित हो सकते हो? इस रूहानी ड्रिल के अभ्यासी बने हो? एक सेकेण्ड में जिस स्थिति में अपने को स्थित करना चाहो, उसमें स्थित कर सकते हो? जितना समय और जिस समय चाहें तभी स्थित हो जाओ, इसमें अभ्यासी हो, कि अभी तक भी प्रकृति द्वारा बनी हुई परिस्थितियाँ अवस्था को अपनी तरफ कुछ-न-कुछ आकर्षित कर लेती हैं? सभी से ज्यादा अपनी देह के हिसाब-किताब, रहे हुए कर्म-भोग के रूप में आने वाली परिस्थितियाँ अपनी तरफ आकर्षित करती हैं? यह भी आकर्षण समाप्त हो जाये, इसको कहा जाता है – ‘सम्पूर्ण नष्टोमोहः’।

16.10.75.. ऐसा अभ्यास करो जो जहाँ बुद्धि को लगाना चाहे वहाँ स्थित हो जायें। संकल्प किया और स्थित हुआ। यह रूहानी ड्रिल सदैव बुद्धि द्वारा करते रहो। अभी-अभी परम- धाम निवासी, अभी-अभी सूक्ष्म अव्यक्त फरिश्ता बन जायें और अभी-अभी साकार कर्मेन्द्रियों का आधार लेकर कर्मयोगी बन जायें। इसको कहा जाता है – संकल्प शक्ति को कन्ट्रोल करना।

23.1.76.. जैसे सम्बन्ध व कर्म में आना सहज, वैसे ही न्यारा होना भी सहज। ऐसी प्रैक्टिस चाहिये। अति के समय एक सेकेण्ड में अति हो जाये। अभी-अभी अति, अभी-अभी अन्त। यह है लास्ट वर्ष का व लास्ट स्टेज का पुरुषार्थ। ऐसे प्लैन बनाओ। यह रिहर्सल (रिपिट) करो और ड्रिल करो अति और अन्त की ड्रिल। अभी-अभी अति सम्बन्ध में और अभी-अभी जितना सम्पर्क में उतना न्यारा। जैसे लाइट हाउस में समा जाए! लाइट-हाउस अर्थात् अपना ज्योति देश। अभी-अभी कर्म-क्षेत्र, अभी-अभी परमधाम।

23.1.77.. आज अमृतवेले बाप-दादा बच्चों की ड्रिल देख रहे थे, क्या देखा? ड्रिल करने के लिए समय की सीटी पर पहुँचने वाले नम्बरवार पहुँच रहे थे। पहुँचने वाले काफी थे लेकिन तीन प्रकार के बच्चे देखे। एक थे – समय बिताने वाले; दूसरे थे – संयम निभाने वाले; तीसरे थे – स्नेह निभाने वाले। हरेक का पोज (इदो) अपना-अपना था। बुद्धि को ऊपर ले जाने वाले बाप से, बाप समान बन, मिलन मनाने वाले कम थे। रूहानी ड्रिल करने वाले ड्रिल करना चाहते थे लेकिन कर नहीं पा रहे थे। कारण क्या होगा? जैसे आजकल स्थूल ड्रिल करने के लिए भी हल्कापन चाहिए, मोटापन नहीं चाहिए, मोटापन भी बोझ होता है। वैसे रूहानी ड्रिल में भी भिन्न-भिन्न प्रकार के बोझ वाले अर्थात् मोटी बुद्धि – ऐसे बहुत प्रकार के थे। जैसे मोटे शरीर की भी वैरायटी (स्त्रिबू) होती है, वैसे ही आत्माओं के भारीपन के पोज भी वैरायटी थे।

21.11.79.. आज बाप-दादा रूहानी ड्रिल करा रहे थे। एक सेकेण्ड में संगठित रूप में एक ही वृत्ति द्वारा, वायब्रेशन्स द्वारा वायुमण्डल को परिवर्तन कर सकते हैं। नम्बरवार हर इन्डीविजुवल अपने-अपने पुरुषार्थ प्रमाण, महारथी अपने वायब्रेशन्स द्वारा वायुमण्डल को परिवर्तन करते रहते हैं। लेकिन विश्व-परिवर्तन में सम्पूर्ण कार्य की समाप्ति में संगठित रूप की एक ही वृत्ति और वायब्रेशन्स चाहिए। थोड़ी-सी महान आत्माओं के वा तीव्र पुरुषार्थी महारथी बच्चों की वृत्ति व वायब्रेशन्स द्वारा कहीं-कहीं सफलता होती भी रहती है लेकिन अभी अन्त में सर्व ब्राह्मण आत्माओं की एक ही वृत्ति की अंगुली चाहिए। एक ही संकल्प की अंगुली चाहिए तब ही बेहद का विश्व-परिवर्तन होगा।

12.3.88.. जब बाप शिक्षक के रूप में पढ़ाई द्वारा श्रेष्ठ पद की प्राप्ति कराने आते हैं तो उस समय टीचर के सामने गॉडली स्टूडेंट लाइफ ही यथार्थ है। इसको कहा जाता है – समय की पहचान प्रमाण सम्बन्ध की पहचान और सम्बन्ध प्रमाण स्नेह की प्राप्ति की अनुभूति। यही बुद्धि को एक्सरसाइज़ कराओ जो जैसा चाहे, जिस समय चाहे वैसे स्वरूप और स्थिति में स्थित हो सकें।

16.3.92.. जैसे आवाज में आना अति सहज लगता है ऐसे ही आवाज से परे हो जाना इतना सहज है? यह बुद्धि की एक्सरसाइज़ सदैव करते रहना चाहिए। जैसे शरीर की एक्सरसाइज़ शरीर को तन्दुरुस्त बनाती है ऐसे आत्मा की एक्सरसाइज़ आत्मा को शक्तिशाली बनाती है। तो यह एक्सरसाइज़ आती है या आवाज में आने की प्रैक्टिस ज्यादा है? अभी-अभी आवाज में आना और अभी-अभी आवाज से परे हो जाना - जैसे वह सहज लगता है वैसे यह भी सहज अनुभव हो। क्योंकि आत्मा मालिक है। सभी राजयोगी हो, प्रजायोगी तो नहीं? राजा का काम है आर्डर पर चलाना। तो यह मुख भी आपके आर्डर पर हो - जब चाहो तब चलाओ और जब चाहो तब नहीं चलाओ। आवाज से परे हो जाओ लेकिन इस रूहानी एक्सरसाइज़ में सिर्फ मुख की आवाज से परे नहीं होना है। मन से भी आवाज में आने के संकल्प से परे होना है। मुख से चुप हो जाओ और मन में बातें करते रहो। आवाज से परे अर्थात् मुख और मन दोनों की आवाज से परे, शान्ति के सागर में समा जायें। यह स्वीट साइलेन्स

की अनुभूति कितनी प्यारी है! अनुभवी तो हो ना। एक सेकेण्ड भी आवाज से परे हो स्वीट साइलेन्स की स्थिति में स्थित हो जाओ। तो कितना प्यारा लगता है?

3.4.94.. आज बापदादा सीधा हाथ उठाने की ड्रिल करा रहे हैं। डॉक्टर्स भी कहते हैं ना ड्रिल करो। सर्व अफिका निवासी बच्चों प्रति विशेष यही वरदान है कि 'सदा सर्व प्रासपर्टी और सदा हर संकल्प, बोल और कर्म में सहज ऑनेस्टी भव, प्रासपर्टी भव और त्रि-स्वरूप से सहज ऑनेस्टी भव'।

6.8.94.. बाबा ने बताया आज संसार में सभी मानते हैं कि एक्सरसाइज़ बहुत ज़रूरी है। दवा छूटती जायेगी, एक्सरसाइज़ बढ़ती जायेगी। तुम बच्चों की एक्सरसाइज़ कौन सी है? मन की एक्सरसाइज़ तुम लोगों को आती है? मन की एक्सरसाइज़ उसी प्रकार इज़ी हो जाए जैसे शरीर की। जैसे हाथ को जहाँ इशारा देंगे वहाँ टिक जायेगा, उसी प्रकार मन व बुद्धि भी ऐसी एक्सरसाइज़ के अनुभवी हो जाएं तो जहाँ भी जिस स्थिति में जितना समय स्थित होना चाहो हो जाओ—कभी बीजरूप, कभी फ़रिश्ता रूप, कभी कर्मयोगी। जब भी फुर्सत मिले मन की एक्सरसाइज़ करते रहो तो आत्मा शक्तिशाली हो जायेगी। यह एक्सरसाइज़ आती है? करते हो? अच्छा अभ्यास हो गया है या नहीं? जब भी मन या बुद्धि फ्री हो तो यह एक्सरसाइज़ करो इसके लिए स्थान ढूँढने की भी ज़रूरत नहीं है।

6.4.95.. सेकण्ड में एवररेडी बन सकते हो? सेकण्ड में अशरीरी बन सकते हो? कि युद्ध करनी पड़ेगी कि नहीं, मैं शरीर नहीं हूँ, मैं शरीर नहीं हूँ..... ऐसे तो नहीं ना! सोचा और हुआ। सोचना और स्थित होना। (बापदादा ने कुछ मिनटों तक ड्रिल कराई) अच्छा लगता है ना! तो सारे दिन में बीचबीच में ये अभ्यास करो। कितने भी बिज़ी हो लेकिन बीचबीच में एक सेकण्ड भी अशरीरी होने का अभ्यास अवश्य करो। इसके लिये कोई नहीं कह सकता—मैं बिज़ी हूँ।

27.2.97.. एक सेकण्ड में अपने को अशरीरी बना सकते हो? क्यों? संकल्प किया मैं अशरीरी आत्मा हूँ, तो कितना टाइम लगा? सेकण्ड लगा ना! तो सेकण्ड करावनहार बाप की स्मृति से मैं पन को समाप्त करो। मैं अशरीरी, न्यारे और बाप के प्यारे – ये ड्रिल सारे दिन में बीच-बीच में करते रहो। करने तो आती है ना? तो अभी सब एक सेकण्ड में सब भूलकर एकदम अशरीरी बन जाओ। (बापदादा ने 5 मिनट ड्रिल कराई) अच्छा। इस ड्रिल को दिन में जितना बार ज्यादा कर सको उतना करते रहना। चाहे एक मिनट करो। तीन मिनट, दो मिनट का टाइम न भी हो एक मिनट, आधा मिनट यह अभ्यास करने से लास्ट समय अशरीरी बनने में बहुत मदद मिलेगी। बन सकते हैं? अभी सभी अशरीरी हुए या युद्ध में, मेहनत करते-करते टाइम पूरा हो गया? सेकण्ड में बन सकते हो! बहुत काम है फिर भी बन सकते हो? मुश्किल नहीं है?

10.3.96.. अभी फिर से अपने को शरीर के बन्धन से न्यारा कर्मातीत स्टेज, कर्म करा रहे हैं लेकिन न्यारा, देख रहे हैं, बात कर रहे हैं लेकिन न्यारा, मालिक और बाप द्वारा निमित्त आत्मा हूँ, इस स्मृति में फिर से मन और बुद्धि को स्थित करो। (ड्रिल) अच्छा।



पाण्डव एक सेकण्ड में एकदम अलग हो सकते हो? आत्मा अलग मालिक और कर्मेन्द्रियां कर्मचारी अलग, यह अभ्यास जब चाहो तब होना चाहिए। अच्छा, अभी-अभी एक सेकण्ड में न्यारे और बाप के प्यारे बन जाओ। पावरफुल अभ्यास करो बस मैं हूँ ही न्यारी। यह कर्मेन्द्रियां हमारी साथी हैं, कर्म की साथी हैं लेकिन मैं न्यारा और प्यारा हूँ। अभी एक सेकण्ड में अभ्यास दोहराओ। (ड्रिल) सहज लगता है कि मुश्किल है? सहज है तो सारे दिन में कर्म के समय यह स्मृति इमर्ज करो, तो कर्मातीत स्थिति का अनुभव सहज करेंगे।

18.1.97.. अभी-अभी सभी जो भी बैठे हैं एक सेकण्ड में अशरीरी आत्मिक स्थिति में स्थित हो जाओ। शरीर भान में नहीं आओ। आत्मा, परम आत्मा से मिलन मना रही है। (बापदादा ने ड्रिल कराई)

23.2.97.. अच्छा—एक सेकण्ड में बिल्कुल बाप समान अशरीरी बन सकते हो? तो एक सेकण्ड में फुल स्टॉप लगाओ और अशरीरी स्थिति में स्थित हो जाओ। अपनी खुशानसीबी का अनुभव चेहरे और चलन से कराओ। (बापदादा ने 3 मिनट ड्रिल कराई) अच्छा—यह सारे दिन में बार-बार अभ्यास करते रहो।

6.3.97.. तो बापदादा आज यह तीन बातें सोचना, बोलना और करना – इनकी गिफ्ट सभी से लेने चाहते हैं। तैयार हैं? जिन्होंने दे दी वह हाथ उठाओ। हाथ का वीडियो अच्छी तरह से एक-एक साइड का निकालो। बड़ा हाथ उठाओ। ड्रिल नहीं करते हो इसीलिए मोटे हो जाते हो। अच्छा—सभी ने यह दे दिया। वापस नहीं लेना। यह नहीं कहना कि मुख से निकल गया, क्या करें? मुख पर दृढ़ संकल्प का बटन लगा दो। दृढ़ संकल्प का बटन तो है ना? क्योंकि बापदादा को बच्चों से प्यार है ना। तो प्यार की निशानी है, प्यार वाले की मेहनत देख नहीं सकते।

6.3.97.. (बापदादा ने ड्रिल कराई) मन के मालिक हो ना! तो सेकण्ड में स्टॉप, तो स्टॉप हो जाए। ऐसा नहीं आप कहो स्टॉप और मन चलता रहे, इससे सिद्ध है कि मालिकपन की शक्ति कम है। अगर मालिक शक्तिशाली है तो मालिक के डायरेक्शन बिना मन एक संकल्प भी नहीं कर सकता। स्टॉप, तो स्टॉप। चलो, तो चले। जहाँ चलाने चाहो वहाँ चले। ऐसे नहीं कि मन को बहुत समय की व्यर्थ तरफ चलने की आदत है, तो आप चलाओ शुद्ध संकल्प की तरफ और मन जाये व्यर्थ की तरफ। तो यह मालिक को मालिकपन में चलाना नहीं आता। यह अभ्यास करो। चेक करो स्टॉप कहने से, स्टॉप होता है? या कुछ चलकर फिर स्टॉप होता है? अगर गाड़ी में ब्रेक लगानी हो लेकिन कुछ समय चलकर फिर ब्रेक लगे, तो वह गाड़ी काम की है? ड्राइव करने वाला योग्य है कि एक्सीडेंट करने वाला है? ब्रेक, तो फौरन सेकण्ड में ब्रेक लगनी चाहिए। यही अभ्यास कर्मातीत अवस्था के समीप लायेगा। संकल्प करने के कर्म में भी फुल पास।

24.2.98.. (बापदादा ने ड्रिल कराई) मन के मालिक हो ना! तो सेकण्ड में स्टॉप, तो स्टॉप हो जाए। ऐसा नहीं आप कहो स्टॉप और मन चलता रहे, इससे सिद्ध है कि मालिकपन की शक्ति कम है। अगर मालिक शक्तिशाली है तो मालिक के डायरेक्शन बिना मन एक संकल्प भी नहीं कर सकता। स्टॉप, तो स्टॉप। चलो, तो चले। जहाँ

चलाने चाहो वहाँ चले। ऐसे नहीं कि मन को बहुत समय की व्यर्थ तरफ चलने की आदत है, तो आप चलाओ शुद्ध संकल्प की तरफ और मन जाये व्यर्थ की तरफ। तो यह मालिक को मालिकपन में चलाना नहीं आता। यह अभ्यास करो। चेक करो स्टॉप कहने से, स्टॉप होता है? या कुछ चलकर फिर स्टॉप होता है? अगर गाड़ी में ब्रेक लगानी हो लेकिन कुछ समय चलकर फिर ब्रेक लगे, तो वह गाड़ी काम की है? ड्राइव करने वाला योग्य है कि एक्सीडेंट करने वाला है? ब्रेक, तो फौरन सेकण्ड में ब्रेक लगनी चाहिए। यही अभ्यास कर्मातीत अवस्था के समीप लायेगा। संकल्प करने के कर्म में भी फुल पास।

12.12.98.. बाप कहते हैं एक सेकण्ड में सभी अभी-अभी विदेही बन सकते हो? तो अभी एक सेकण्ड में विदेही स्थिति में स्थित हो जाओ। (ड्रिल) अच्छा – अभी देह में आ जाओ।

12.12.98.. अगर निमित्त बनी हुई आत्मा यथार्थ पार्ट बजाती है तो औरों के सहयोग की भी मदद मिलती है। अच्छा है। (ड्रिल बहुत अच्छी लग रही थी) यह रोज़ हर एक को करनी चाहिए। ऐसे नहीं हम बिज़ी हैं। बीच में समय प्रति समय एक सेकण्ड चाहे कोई बैठा भी हो, बात भी कर रहा हो, लेकिन एक सेकण्ड उनको भी ड्रिल करा सकते हैं और स्वयं भी अभ्यास कर सकते हैं। कोई मुश्किल नहीं है। दो-चार सेकण्ड भी निकालना चाहिए इससे बहुत मदद मिलेगी। नहीं तो क्या होता है, सारा दिन बुद्धि चलती रहती है ना, तो विदेही बनने में टाइम लग जाता है और बीचबीच में अभ्यास होगा तो जब चाहें उसी समय हो जायेंगे क्योंकि अन्त में सब अचानक होना है। तो अचानक के पेपर में यह विदेहीपन का अभ्यास बहुत आवश्यक है। एक सेकण्ड में विदेही बन जायेंगे तो माया का प्रभाव नहीं पड़ेगा। जैसे कोई मरा हुआ व्यक्ति हो, उसके ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ता ना। विदेही माना देह से न्यारा हो गया तो देह के साथ ही स्वभाव, संस्कार, कमज़ोरियाँ सब देह के साथ हैं, और देह से न्यारा हो गया, तो सबसे न्यारा हो गया। इसलिए यह ड्रिल बहुत सहयोग देगी, इसमें कण्ट्रोलिंग पावर चाहिए। मन को कण्ट्रोल कर सकें, बुद्धि को एकाग्र कर सकें। नहीं तो आदत होगी तो परेशान होते रहेंगे। पहले एकाग्र करें, तब ही विदेही बनें।

जैसे स्टेज पर बैठते हैं तो स्टेज पर बैठने से स्वतः अटेंशन होता है, तो निमित्त बनना अर्थात् स्टेज पर हैं। तो स्टेज पर होने के कारण स्व का पुरुषार्थ सहज हो जाता है। सबके सहयोग की दुआयें भी मिलती हैं। अगर निमित्त बनी हुई आत्मा यथार्थ पार्ट बजाती है तो औरों के सहयोग की भी मदद मिलती है। अच्छा है। (ड्रिल बहुत अच्छी लग रही थी) यह रोज़ हर एक को करनी चाहिए। ऐसे नहीं हम बिज़ी हैं। बीच में समय प्रति समय एक सेकण्ड चाहे कोई बैठा भी हो, बात भी कर रहा हो, लेकिन एक सेकण्ड उनको भी ड्रिल करा सकते हैं और स्वयं भी अभ्यास कर सकते हैं। कोई मुश्किल नहीं है। दो-चार सेकण्ड भी निकालना चाहिए इससे बहुत मदद मिलेगी।

21.7.99.. तो बाबा ने कहा वह मन्त्र है “फ़रिश्ता सो ज्योतिर्बिन्दु”। देवता तो पीछे बनेंगे पहले तो बिन्दु बनना है और घर जाना है। तो बाबा ने कहा - “फ़रिश्ता सो ज्योतिर्बिन्दु, ज्योतिर्बिन्दु सो फ़रिश्ता।” यह महामन्त्र

चलते-फिरते याद रखना। जब भी कर्म में आओ तो फ़रिश्ते रूप में डबल लाइट होकर कर्म में आओ और फिर जब कर्म पूरा हो तो ज्योतिर्बिन्दु बनके घर में जाकर स्थित हो जाओ। यह ड्रिल करना। तो जैसे बाबा डायरेक्ट आप सबसे यह बात कर रहे थे फिर वह फ़रिश्ता रूप जो दिखाई दे रहा था वह समाप्त हो गया।

30.3.2000.. अच्छा एक सेकण्ड में यह 5 ही रूपों में अपने को अनुभव कर सकते हो? वन, टू, थ्री, फोर, फाइव... तो कर सकते हो! यह 5 ही स्वरूप कितने प्यारे हैं? जब चाहो, जिस भी रूप में स्थित होने चाहो, सोचा और अनुभव किया। **यही रूहानी मन की एक्सरसाइज़ है।** आजकल सभी क्या करते हैं? एक्सरसाइज़ करते हैं ना! जैसे आदि में भी आपकी दुनिया में (सतयुग में) नेचुरल चलते-फिरते की एक्सरसाइज़ थी। खड़े होकर के वन, टू, थ्री.... एक्सरसाइज़ नहीं। तो अभी अन्त में भी बापदादा मन की एक्सरसाइज़ कराते हैं। जैसे स्थूल एक्सरसाइज़ से तन भी दुरुस्त रहता है ना! तो चलते-फिरते यह मन की एक्सरसाइज़ करते रहो। इसके लिए टाइम नहीं चाहिए। 5 सेकण्ड कभी भी निकाल सकते हो या नहीं! ऐसा कोई बिज़ी है, जो 5 सेकण्ड भी नहीं निकाल सके! है कोई, तो हाथ उठाओ। फिर तो नहीं कहेंगे - क्या करें टाइम नहीं मिलता? यह तो नहीं कहेंगे ना! टाइम मिलता है? तो यह एक्सरसाइज़ बीच-बीच में करो। किसी भी कार्य में हो 5 सेकण्ड की यह मन की एक्सरसाइज़ करो। तो मन सदा ही दुरुस्त रहेगा, ठीक रहेगा। बापदादा तो कहते हैं - हर घण्टे में यह 5 सेकण्ड की एक्सरसाइज़ करो। हो सकती है? देखो, सभी कह रहे हैं - हो सकती है। याद रखना। ओमशान्ति भवन याद रखना, भूलना नहीं। तो जो मन की भिन्न-भिन्न कम्प्लेन है ना! क्या करें मन नहीं टिकता! मन को मण बना देते हो। वज़न करते हैं ना! पहले जमाने में पाव, सेर और मण होता था, आजकल बदल गया है। तो मन को मण बना देते हैं बोझ वाला और यह एक्सरसाइज़ करते रहेंगे तो बिल्कुल लाइट हो जायेंगे।

14.9.2000.. फिर बाबा ने कहा - चलो बच्ची, अभी बापदादा सैर कराते हैं, जैसे साकार में बाबा हाथ में हाथ पकड़कर ले जाते थे, ऐसे ही बाबा ने हाथ पकड़ा और हम थोड़ा ही आगे चले तो 3 कमरे बने हुए थे और उन पर लिखत थी - “रूहानी एक्सरसाइज़”। हमने सोचा रूहानी एक्सरसाइज़ और 3 कमरों का क्या मतलब है! बाबा ने कहा चलो दिखाऊँ, तो क्या देखा - पहले कमरे पर लिखत थी - **संकल्प कन्ट्रोल करने की एक्सरसाइज़** दूसरे कमरे पर लिखत थी - **बुद्धि की एक्सरसाइज़**। तीसरे कमरे पर लिखत थी - **संस्कार की एक्सरसाइज़**। हर एक कमरे में कुछ भाई-बहनें बैठे थे तथा एक्सरसाइज़ कर रहे थे। बाबा ने पूछा - बच्ची, आज के ज़माने में सबसे ज़्यादा ध्यान किस बात पर है? फिर बाबा ने सुनाया कि देखो आजकल अनेक प्रकार की दवाईयाँ हैं, होम्योपैथिक, आयुर्वेदिक आदि-आदि, फिर भी एक्सरसाइज़ के लिए सभी डाक्टर्स सलाह देते हैं। सबका इतना अटेन्शन एक्सरसाइज़ पर क्यों है? क्योंकि आपकी गोल्डन एज में तो कोई दवा होगी ही नहीं। तो अभी नेचर के नजदीक आ रहे हैं। तो अभी बापदादा भी यही चाहते हैं कि बच्चे तीनों प्रकार की एक्सरसाइज़ में होशियार हो जाएँ। एक्सरसाइज़ में क्या होता है? जो भी कर्मेन्द्रियाँ हैं उनको जहाँ चाहे वहाँ मोड़ सकते हैं, वह इज़ी हो जाये

टाइम नहीं लगे। तो बाबा चाहते हैं कि यह जो सूक्ष्म इन्द्रियाँ (मन-बुद्धि और संस्कार) हैं, इन पर भी बच्चों का पूरा कन्ट्रोल हो। अभी तक कई बच्चे संकल्पों के आधार पर कहाँ-कहाँ रुक जाते हैं, कभी कार्य में, कभी निगेटिव में अटकने के कारण स्वयं को पूरा मोड़ नहीं सकते हैं। व्यर्थ की बजाए सेकेण्ड में शुभ संकल्प कर सकें, वह अभी नहीं है इसलिए अवस्था कभी थोड़ी ऊपर, कभी नीचे होती रहती है। तो बाबा अभी चाहते हैं कि मेरे बच्चे एक

सेकेण्ड में अपने संकल्प को जहाँ चाहें वहाँ स्थित कर सकें। चेंज भी कर सकें और उस स्थिति में टिक भी सकें। अभी भी चेंज करते हैं परन्तु सेकण्ड में चेन्ज नहीं करते, टाइम लग जाता है। जैसे शरीर की एक्सरसाइज में वो कहते हैं - वन, टू, थ्री... ऐसे ही मन-बुद्धि व संस्कार को एक सेकण्ड में नहीं बदलते, टाइम लगाते हैं। दूसरा - स्थित हो जाना माना चेंज होना। व्यर्थ को चेंज करके शुद्ध संकल्प की स्थिति में टिकने में भी अभी टाइम लगता है तो अन्तर भी पड़ जाता है। तो बाबा ने सुनाया कि इसमें एक तो स्थिरता चाहिए, दूसरा परिवर्तन चाहिए। फिर बाबा ने कहा कि बुद्धि का काम है निर्णय करना। निर्णय शक्ति ऐसी हो जो बाबा की श्रीमत है वह क्लीयर सामने आ जाए, सोचना न पड़े, ठीक होगा या नहीं, यह करें या नहीं? लेकिन श्रीमत को सामने रखकर एक सेकण्ड में निर्णय कर लें। तीसरा - जो भी पुराने संस्कार रहे हुए हैं वह अभी निकल रहे हैं। जैसे बीमारी जाने वाली होती है तो शरीर को छोड़ देती है। ऐसे ही पुराने संस्कार भी पहले बाहर निकलेंगे फिर छोड़ेंगे। तो **अभी ब्राह्मण संस्कार एकदम नेचरल हो जाएँ, इसके लिए यह एक्सरसाइज़ बहुत ज़रूरी है।** संस्कार ही खींचते हैं। 'संस्कार से ही संसार बनता है'। आपके नेचरल संस्कार जब बाप समान हो जायेंगे तभी दैवी संसार की स्थापना होगी। तो सबसे ज़्यादा इस बात में एक्सरसाइज़ की आवश्यकता है। संस्कार परिवर्तन का पूरा अटेन्शन हो। बच्चों के संस्कार ही प्रकृति के संस्कार परिवर्तन करेंगे। अभी प्रकृति भी कितने खेल दिखाती रहती है, बच्चे भी कहीं-कहीं संस्कार के खेल दिखाते तो प्रकृति भी खेल दिखाती। इसलिए बापदादा चाहते हैं कि बच्चे तीनों एक्सरसाइज़ में नम्बरवन हो जाएँ।

20.02.2001.. अभी एक सेकण्ड में मन और बुद्धि को एकाग्र कर सकते हो? स्टाप, बस स्टाप हो जाए। अभी एक सेकण्ड के लिए मन और बुद्धि को एकदम एकाग्र बिन्दु, बिन्दु में समा जाओ। अच्छा। (बापदादा ने ड्रिल कराई)

14.11.2002.. सभी का लक्ष्य बाप समान बनने का है। तो सारे दिन में यह ड्रिल करो - मन की ड्रिल। शरीर की ड्रिल तो शरीर के तन्दरूस्ती के लिए करते हो, करते रहो क्योंकि आजकल दवाईयों से भी एक्सरसाइज़ आवश्यक है। वह तो करो और खूब करो टाइम पर। सेवा के टाइम एक्सरसाइज़ नहीं करते रहना। बाकी टाइम पर एक्सरसाइज़ करना अच्छा है। लेकिन साथ-साथ मन की एक्सरसाइज़ बार-बार करो। जब बाप समान बनना है तो एक है - निराकार और दूसरा है - अव्यक्त फ़रिश्ता। तो जब भी समय मिलता है सेकण्ड में बाप समान निराकारी स्टेज पर स्थित हो जाओ, बाप समान बनना है तो निराकारी स्थिति बाप समान है। कार्य करते फ़रिश्ता बनकर कर्म करो, फ़रिश्ता अर्थात् डबल लाइट। कार्य का बोझ नहीं हो। कार्य का बोझ अव्यक्त फ़रिश्ता बनने नहीं देगा। तो बीच-बीच में निराकारी और फ़रिश्ता स्वरूप की मन की एक्सरसाइज़ करो तो थकावट नहीं होगी।

30.11.2002.. बापदादा वाली एक्सरसाइज़ याद है? अभी-अभी निराकारी, अभी- अभी फ़रिश्ता...यह है चलते फिरते बाप और दादा के प्यार का रिटर्न। तो अभी-अभी यह रूहानी एक्सरसाइज़ करो। सेकण्ड में निराकारी, सेकण्ड में फ़रिश्ता। (बापदादा ने ड्रिल कराई) अच्छा - चलते-फिरते सारे दिन में यह एक्सरसाइज़ बाप की सहज याद दिलायेगी।

15.12.2002.. बापदादा ने जो रूहानी एक्सरसाइज़ दी है, वह सारे दिन में कितने बार करते हो? और कितने समय में करते हो? निराकारी और फ़रिश्ता। बाप और दादा, अभी-अभी निराकारी, अभी-अभी फ़रिश्ता

स्वरूप। दोनों में देह-भान नहीं है। तो देह-भान से परे होना है तो यह रूहानी एक्सरसाइज़ कर्म करते भी अपनी ड्युटी बजाते हुए भी एक सेकण्ड में अभ्यास कर सकते हो। यह एक नेचुरल अभ्यास हो जाए - अभी-अभी निराकारी, अभी-अभी फ़रिश्ता।

31.12.2002.. अच्छा - एक सेकण्ड में मन की ड्रिल याद है? हर एक सारे दिन में कितने बार यह ड्रिल करते हो? यह नोट करो। यह मन की ड्रिल जितना बार करेंगे उतना ही सहज योगी, सरल योगी बनेंगे। एक तरफ मन्सा सेवा दूसरे तरफ मन्सा एक्सरसाइज़। अभी-अभी निराकारी, अभी-अभी फ़रिश्ता। ब्रह्मा बाप आप फ़रिश्तों का आह्वान कर रहे हैं। फ़रिश्ता बनके ब्रह्मा बाप के साथ अपने घर निराकार रूप में चलना। फिर देवता बन जाना।

15.11.2003.. अच्छा - मन को आर्डर से चलाओ। सेकण्ड में जहाँ चाहो वहाँ मन लग जाये, टिक जाये। यह एक्सरसाइज़ करो।

30.11.2003.. बापदादा इशारा तो दे देता है लेकिन इन्तजार नहीं करो, कब-कब-कब नहीं अब। एवररेडी। सेकण्ड में स्मृति का स्विच ऑन कर सकते हो? कर सकते हो? कैसे भी सरकमस्टांश हों, कैसी भी समस्या हो, स्मृति का स्विच ऑन करो। यह अभ्यास करो क्योंकि फाइनल पेपर सेकण्ड का ही होना है, मिनट भी नहीं। सोचने वाला नहीं पास कर सकेगा, अनुभव वाला पास हो जायेगा। तो अभी सेकण्ड में सभी “मैं परमधाम निवासी श्रेष्ठ आत्मा हूँ”, इस स्मृति के स्विच को ऑन करो और कोई भी स्मृति नहीं हो। कोई बुद्धि में हलचल नहीं हो, अचल। (ड्रिल) अच्छा।

31.12.2003.. बापदादा यह रॉयल रूप के मैं-मैं के गीत बहुत सुनते हैं। मैंने जो किया वही ठीक है, मैंने जो सोचा वही ठीक है, वही होना चाहिए, यह मैं पन धोखा दे देता है। सोचो भले, कहो भले लेकिन निमित्त और निर्माण भाव से। बापदादा ने पहले भी एक रूहानी ड्रिल सिखाई है, कौन सी ड्रिल? अभी-अभी मालिक, अभी-अभी बालक। विचार देने में मालिक पन, मैजारिटी के फाइनल होने के बाद बालक पन। यह मालिक और बालक... यह रूहानी ड्रिल बहुत-बहुत आवश्यक है। सिर्फ बापदादा के तीन शब्द शिक्षा के याद रखो - सबको याद है! मन्सा में निराकारी, वाचा में निरंकारी, कर्म में निर्विकारी।

21.10.2005.. आत्मा का संसार बापदादा। आत्मा का संस्कार ब्राह्मण सो फरिश्ता, फरिश्ता सो देवता। तो क्या करेंगे, यह मन की ड्रिल। आजकल डाक्टर्स भी कहते हैं ड्रिल करो, ड्रिल करो। एक्सरसाइज़। तो यह एक्सरसाइज़ करो। मैं आत्मा। मेरा बाबा। क्योंकि समय की गति को ड्रामानुसार स्लो करना पड़ता है। होना चाहिए क्रियेटर को तीव्र, क्रियेशन को नहीं लेकिन अभी के प्रमाण समय तेज जा रहा है। प्रकृति एवररेडी है सिर्फ आर्डर के लिए रूकी हुई है। ड्रामा का समय ही आर्डर करेगा ना।

30.11.2005.. बापदादा एक सेकण्ड में अशरीरी भव की ड्रिल देखने चाहते हैं, अगर अन्त में पास होना है तो यह ड्रिल बहुत आवश्यक है। इसलिए अभी इतने बड़े संगठन में बैठे एक सेकण्ड में देहभान से परे स्थिति में स्थित हो जाओ। कोई आकर्षण आकर्षित नहीं करे। (ड्रिल) अच्छा।

15.12.2005.. आजकल विश्व में दो बातें विशेष चलती हैं - एक एक्सरसाइज़ और दूसरा भोजन के ऊपर अटेन्शन। तो आप भी यह दोनों बातें करते हो? आपकी एक्सरसाइज़ कौन सी है? शारीरिक एक्सरसाइज़ तो सब

करते हैं लेकिन मन की एक्सरसाइज अभी-अभी ब्राह्मण, ब्राह्मण सो फरिश्ता और फरिश्ता सो देवता। यह मन्सा ड्रिल का अभ्यास सदा करते रहो। और शुद्ध भोजन, मन का शुद्ध संकल्प। अगर व्यर्थ संकल्प, निगेटिव संकल्प चलता है तो यह मन का अशुद्ध भोजन है। तो मन में सदा शुद्ध संकल्प रहे, दोनों करना आता है ना! जितना समय चाहो उतना समय शुद्ध संकल्प स्वरूप बन जाओ। अच्छा।

25.02.2006.. अभी बापदादा सभी को चाहे यहाँ सम्मुख बैठे हैं, चाहे देश विदेश में दूर बैठे सुन रहे हैं या देख रहे हैं, सभी बच्चों को ड्रिल कराते हैं। सभी रेडी हो गये। सब संकल्प मर्ज कर दो, अभी एक सेकण्ड में मन बुद्धि द्वारा अपने स्वीट होम में पहुंच जाओ। अभी परमधाम से अपने सूक्ष्मवतन में पहुंच जाओ। अभी सूक्ष्मवतन से स्थूल साकार वतन अपने राज्य स्वर्ग में पहुंच जाओ। अभी अपने पुरुषोत्तम संगमयुग में पहुंच जाओ। अभी मधुवन में आ जाओ। ऐसे ही बार-बार स्वदर्शन चक्रधारी बन चक्र लगाते रहो।

02.02.2007.. बापदादा की रूहानी ड्रिल याद है ना! अभी बापदादा हर बच्चे से चाहे नये हैं, चाहे पुराने हैं, चाहे छोटे हैं चाहे बड़े हैं, छोटे और ही समान बाप जल्दी बन सकते हैं। तो अभी सेकण्ड में जहाँ मन को लगाने चाहो वहाँ मन एकाग्र हो जाए। यह एकाग्रता की ड्रिल सदा ही करते चलो। अभी एक सेकण्ड में मन के मालिक बन मैं और मेरा बाबा संसार है, दूसरा न कोई, इस एकाग्र स्मृति में स्थित हो जाओ।

31.03.2007.. अभी बापदादा ने जो ड्रिल बताई थी याद है? 5-5 मिनट सारे दिन में अनेक बार ड्रिल करनी है। वह किया है? जिसने वह ड्रिल की है, वह हाथ उठाओ। थोड़ों ने हाथ उठाया है। क्यों? थोड़ा टाइम किया है? बहुत टाइम नहीं किया है तो अभी क्या करेंगे? कम से कम बतायें, कम से कम 8 बारी सारे दिन में कर सकते हो? कर सकते हो? इसमें हाथ उठाओ। करेंगे? करेंगे? अच्छा है। फिर जब सीजन शुरू होगी ना, जब दूसरी सीजन शुरू होगी उसमें बापदादा सभी से रिजल्ट मंगायेगे। पीछे एक बात बतायेगे, अभी नहीं बतायेगे। पीछे बात बतायेगे।

05.03.2008.. अभी बापदादा कौन सी ड्रिल कराने चाहते हैं? एक सेकण्ड में शान्ति की शक्ति स्वरूप बन जाओ। एकाग्र बुद्धि, एकाग्र मन। सारे दिन में एक सेकण्ड बीच-बीच में निकाल अभ्यास करो। साइलेन्स का संकल्प किया और स्वरूप हुआ। इसके लिए समय की आवश्यकता नहीं। एक सेकण्ड का अभ्यास करो, साइलेन्स। अच्छा।

18.03.2008.. पहले सभी ड्रिल करो, माइन्ड ड्रिल। कर्मेन्द्रियों की ड्रिल नहीं, मन की ड्रिल करो। रेडी, ड्रिल करने के लिए रेडी हैं। कांध हिलाओ। देखो सबसे श्रेष्ठ ते श्रेष्ठ चित्र होता है, ताज, तख्त, तिलकधारी का। तो अपना चित्र सामने लाओ। और सब संकल्प किनारे कर देखो, आप सभी बापदादा के दिलतख्त नशीन हैं। तख्त है ना! ऐसा तख्त तो कहाँ भी नहीं मिलेगा। तो पहले यह चित्र निकालो कि मैं विशेष आत्मा, स्वमानधारी आत्मा, बापदादा की पहली रचना श्रेष्ठ आत्मा, बापदादा के दिलतख्तनशीन हूँ। तख्तनशीन हो गये! साथ में परमात्म रचना इस वृक्ष के जड़ में बैठी हुई पूर्वज और पूज्य आत्मा हूँ, इस स्मृति का तिलकधारी हूँ। अभी एक सेकण्ड में सभी ब्राह्मण अपने राजयोग का अभ्यास करते हुए मन को एकाग्र करने का मालिक बन मन को जहाँ चाहो, जितना समय चाहो, जैसे चाहो वैसे अभी-अभी मन को एकाग्र करो। कहाँ भी मन यहाँ-वहाँ चंचल नहीं हो। मेरा बाबा, मीठा बाबा, प्यारा बाबा इस स्नेह के संग के रंग की, आध्यात्मिक होली मनाओ।

20.10.2008.. तो आज से सारे दिन में बार-बार कौन सी ड्रिल करेंगे? अभी अभी एक सेकण्ड में आत्म-अभिमान, अपने शरीर को भी देखते हुए अशरीरी स्थिति में न्यारा और बाप का प्यारा अनुभव कर सकते हो ना!

तो अभी एक सेकण्ड में अशरीरी भव! अच्छा। (ड्रिल) ऐसे ही बीच-बीच में सारे दिन में कैसे भी एक मिनट निकाल इस अभ्यास को पक्का करते चलो।

15.11.2008.. अभी एक सेकण्ड में अपने मन के, बुद्धि के मालिक बन, मन बुद्धि को परमधाम में एकाग्र कर सकते हो? अभी एक मिनट बापदादा देखने चाहते हैं सभी एकाग्र हो परमधाम निवासी बन जाओ। (ड्रिल)

15.12.2008.. तो बापदादा ने शुरू-शुरू में बच्चों को दिखाया था कि कई बुरी दृष्टि वाले पीछे आते हैं लेकिन उन्हों को लाइट ही दिखाई देती है। मनुष्य दिखाई नहीं देता लाइट ही दिखाई देती, फरिश्ता रूप ही दिखाई दे ता। ऐ से आपका एकाग्रता का अभ्यास होते भी आप ऐ से सामने बैठे हो लेकिन उनको दिखाई नहीं देगा। लाइट लाइट ही दिखाई देगी। ऐसे होना है। लेकिन अभ्यास अब से करो। फरिश्ता। अच्छा। अभी तीन मिनट मन की एकाग्रता का अभ्यास करो। यह ड्रिल करो। अच्छा। **सेवा का टर्न भोपाल ज़ोन का है:-** अच्छा भोपाल वाले भी अच्छी संख्या में पहुंच गये हैं।

15.12.2009.. तो ब्रह्मा बाप ने इतनी जिम्मेवारी निभाते हुए कार्य में कैसे रहा, कर्म में भी फरिश्ता रूप रहा ना! तो आपका भी ब्रह्मा बाप से प्यार है, तो कभी फरिश्ता रूप में रहो, कभी निराकार स्थिति में रहो, यह प्रैक्टिस, ब्रह्मा बाबा कहके ब्रह्मा बाप समान फरिश्ता बन जाओ और शिव निराकार बाप को याद कर निराकारी स्थिति में स्थित हो जाओ, यह कर सकते हो? यह कर सकते हो या मुश्किल है? जो कर सकते हैं बीच-बीच में, वह बीच-बीच में ऐसे करें जो लगातार हो जाए, अपने कर्म के हिसाब से जो आपकी दिनचर्या है उसके हिसाब से फिक्स करो। कम से कम सारे दिन में 12 बारी फरिश्ता बनो, 12 बारी निराकार स्थिति में स्थित रहो, यह कर सकते हो? हाथ उठाओ। कर सकते हो? मुश्किल नहीं है ना! सहज है ना! सहज है? सहज में हाथ उठाओ। अच्छा, करना है। यह पक्का करो। फिर तो जो लक्ष्य रखा है ना, इस सीजन के अन्त तक परिवर्तन हो सकता है। अगर यह ड्रिल 24 टाइम करेंगे तो लगातार हो जायेगा ना।

28.02.2010.. अभी बापदादा सभी बच्चों को एक ड्रिल कराने चाहते हैं। वह ड्रिल है, चारों ओर की परिस्थितियां हैं, कहाँ कोई परिस्थिति है, कहाँ कोई परिस्थिति है, ऐसे चारों ओर के परिस्थितियों के बीच में आप एक सेकण्ड में एकाग्र हो सकते हो? ऐसी प्रैक्टिस स्वयं में अनुभव करते हो? अभी बापदादा सभी बच्चों को एक ड्रिल कराने चाहते हैं। वह ड्रिल है, चारों ओर की परिस्थितियां हैं, कहाँ कोई परिस्थिति है, कहाँ कोई परिस्थिति है, ऐसे चारों ओर के परिस्थितियों के बीच में आप एक सेकण्ड में एकाग्र हो सकते हो? ऐसी प्रैक्टिस स्वयं में अनुभव करते हो? या समझो जिस समय आपको कारणे अकारणे किसी बात के प्रति व्यर्थ संकल्प का तूफान आ गया है, ऐसे समय पर आप अपने मन बुद्धि को एकाग्र कर सकते हो? यह एकाग्रता के शक्ति की ड्रिल समय पर करके देखी है? अगर ऐसे समय पर एक सेकण्ड में एकाग्रता की शक्ति कार्य में नहीं आती तो आगे चलकर ऐसी परिस्थिति बार-बार आयेगी। तो आज बापदादा सेकण्ड में फुलस्टॉप अर्थात् एकाग्र स्थिति के अभ्यास पर अटेन्शन खिंचवाना चाहता है क्योंकि प्रकृति अपने भिन्न-भिन्न रंग दिखाने शुरू कर दिये हैं।

(बापदादा ने ड्रिल कराई) ऐसी प्रैक्टिस सारे दिन में जब भी समय मिले, बार-बार मन को एकाग्र करके देखो। जहाँ चाहो, जो चाहो वहाँ मन एकाग्र हो। पुरुषार्थ एक मिनट लगे, एक सेकण्ड में फुलस्टॉप क्योंकि ऐसा समय हलचल का अभी तैयारी कर रहा है इसलिए माइण्ड कन्ट्रोल - मन मेरा है, मैं मन नहीं, मेरा मन है तो मेरे के ऊपर मैं का कन्ट्रोल है? यह ड्रिल बहुत आवश्यक है। तो सभी जो भी आये हैं, बापदादा को एक-एक बच्चा प्यारा है।

आजकल विशेष अटेन्शन फर्स्ट स्व-उन्नति। कन्ट्रोलिंग पावर। जो ड्रिल बताई एकाग्रता की शक्ति पर अटेन्शन। तो बापदादा देश वाले और विदेश वाले दोनों से अटेन्शन देने में सेवा में और स्व-उन्नति में अटेन्शन है, लेकिन और भी बढ़ाते जाओ क्योंकि बापदादा ने दो बातें बार-बार अटेन्शन में दी हैं एक अचानक और दूसरा बहुतकाल का पुरुषार्थ जमा होना चाहिए।

30.11.10.. बापदादा आज बच्चों को मन की एक्सरसाइज़ सिखाते हैं क्योंकि मन बच्चों को कभी-कभी अपने तरफ खींच लेता है। तो आज बापदादा मन को एकरस बनाने की एक्सरसाइज़ सिखा रहा है। सारे दिन में इन 5 रूपों की एक्सरसाइज़ करो और अनुभव करो जो रूप सोचो उसका मन में अनुभव करो। जैसे ज्योतिबिन्दू कहने से ही वह चमकता रूप सामने आ गया! ऐसे 5 ही रूप सामने लाओ और उस रूप का अनुभव करो। हर घण्टे में 5 सेकण्ड इस ड्रिल में लगाओ।

जितना समय जहाँ मन लगाने चाहते हैं उतना समय के बजाए व्यर्थ अयथार्थ संकल्प भी आ जाते हैं। कभी मन में अलबेलापन भी आ जाता, तो बापदादा हर घण्टे 5 सेकण्ड या 5 मिनट इस एक्सरसाइज़ में अनुभव कराने चाहते हैं। 5 मिनट करके मन को इस तरफ चलाओ। चलना तो अच्छा होता है ना! फिर अपने काम में लग जाओ क्योंकि कार्य तो करना ही है। कार्य के बिना तो चलना नहीं है। यज्ञ सेवा, विश्व सेवा तो सभी कर रहे हो और करनी ही है। यह 5 मिनट की ड्रिल करने के बाद जो अपना कार्य है उसमें लग जाओ। ऐसा कोई है जिसको चाहे 5 सेकण्ड लगाओ चाहे 5 मिनट लगाओ लेकिन कोई ऐसा है जिसको इतना टाइम भी

17.02.11.. अभी-अभी 5 मिनट के लिए एक ड्रिल बापदादा सबको करा रहे हैं। अपने मन्सा शक्ति से सृष्टि में जो भी आपके भक्त वा अनेक दुःखी अशान्त आत्मायें आपको याद कर रही हैं, हे हमारे पूर्वज हमें थोड़े समय के लिए भी शान्ति दे दो, जरा सा सुख की अंचली दे दो, बचाओ ऐसी आत्माओं को यहाँ बैठे हुए इमर्ज करो, आवाज सुनने आ रहा है! बचाओ, बचाओ, तो ऐसी आत्माओं को अपने मन्सा शक्ति द्वारा सुख शान्ति की किरणें पहुंचाओ। यह मन्सा सेवा सारे दिन में बार-बार करते रहो क्योंकि बाप के साथ आप बच्चे भी विश्व सेवक हो। सारा दिन वाणी द्वारा जैसे सेवा के निमित्त बनते हो ऐसे ही बीच-बीच में मन्सा सेवा का भी अभ्यास करते चलो। इसमें आपका अपना भी फायदा है क्योंकि अगर आपका मन सदा सेवा में बिजी रहेगा तो आपके पास जो बीच-बीच में माया फालतू संकल्प वा व्यर्थ संकल्प करती है, उससे बच जायेंगे। मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।

02.02.12.. जैसे आकाश में भी यहाँ कोई-कोई सितारा विशेष चमकता है, ऐसे बाप के साथ-साथ होनेकारण चमकती हुई आत्मा हो। याद आया अपना अनादि स्वरूप? सेकण्ड में अपने अनादि स्वरूप में स्थित होसकते हो? अभी एक सेकण्ड में उस अनादि स्वरूप में एक सेकण्ड के लिए स्थित हो जाओ। कितना नशा चढ़ता है! आगे बढ़ो, इस सृष्टि चक्र के आदि में आ गये! यह ड्रिल करो सतयुग आदि में अपना स्वरूप देखो, कितना श्रेष्ठसुख स्वरूप है। कितना सर्व प्राप्ति स्वरूप है। दुःख का नामनिशान नहीं है। प्रकृति कितनी सुन्दर सतोगुणी है। अनुभव करो अपने देवता स्वरूप का। देख रहे हो अपना स्वरूप? कोई भी राजा हो, महात्मा हो, नेता हो ऐसा सर्वप्राप्ति स्वरूप कोई देखा! तो एक सेकण्ड के लिए अपने देवता स्वरूप में स्थित हो जाओ। अपने स्वमान में मजाआता है ना! हम सो देवता ... बापदादा यह ड्रिल करा रहा है। फिर नीचे आओ कौन सा युग आ गया? द्वापर में भी आपका स्वमान पूज्य का है। पूज्य स्वरूप है। अपने पूज्य स्वरूप को देख रहे हो? कितने सभी भावना से कायदेप्रमाण पूजा करते हैं। ऐसे कायदे प्रमाण पूजा और किसी की भी नहीं होती। चाहे धर्म पितायें आये, चाहे गुरू बनें, नेतायें बनें, अभिनेतायें बनें लेकिन ऐसी कायदे प्रमाण पूजा किसकी नहीं होती। तो अपना स्वमान देखा, अनुभवकिया? अब



आओ संगम में, सब चक्र लगा रहे हो? पीछे वाले चक्र लगा रहे हो! हाथ उठाओ। देखो अपना स्वमानक्योंकि स्वराज्य अधिकारी हो ना!

20.03.12.. आगे जाने चाहते हो तो आगे जाने की यही एक बात करना, दिल में कोई भी व्यर्थ बात नहीं रखना। इसके लिए अपना अमृतवेले बाप से मिलने के बाद, एक तो अमृतवेला जरूर करना और उसके बाद अपने सारे दिन की दिनचर्या जिसमें मन बिजी रहे, कोई न कोई ड्रिल, अनेक ड्रिल बापदादा ने सुनाई है, लेकिन कोई न कोई ड्रिल साथ-साथ करते रहना। बापदादा सभी के लिए कहते हैं कि बीच-बीच में समय निकाल के चाहे पुराने, चाहे नये सभी को एकदम अशरीरी बनने की ड्रिल जरूर करना है क्योंकि आने वाले समय में सेकण्ड में अशरीरी बनना ही पड़ेगा। तो यह ड्रिल कोई कहे समय नहीं मिला, कितना भी कोई बिजी हो, पानी की प्यास लगती है तो क्या पानी पीने नहीं उठेंगे। जरूरी समझके उठेंगे ना। तो यह एक मिनट अशरीरी बनने की ड्रिल यह प्रैक्टिस जरूर करो। उस समय प्रैक्टिस नहीं कर सकेंगे। कई समझते हैं ना, समय आयेगा कर लेंगे। लेकिन नहीं। यह जन्म-जन्म का बॉडीकान्सेस का अभ्यास उस समय अशरीरी बनने नहीं देगा इसलिए अभी से कोई भी समयनिकाल सारे दिन में समय प्रति समय जो भी समय निश्चित करो एक सेकण्ड में अशरीरी आत्मा हूँ, आत्मा स्वरूप में स्थित हो जाए। बॉडी कान्सेस अपने तरफ खींचें नहीं। यह अभ्यास सभी को करना है। चाहे पुराने चाहे नये क्योंकि बापदादा ने कुछ समय से यह बात कही है। लेकिन करना जरूरी है। नहीं तो श्रीमत का हाथ में हाथ देकर के नहीं चल सकेंगे।

03.04.12.. तो बापदादा यही चाहते हैं कि सदा मन को बिजी रखो। चाहे मुरली के मनन में, चाहे सेवा में, हर समय बिजी रहो। अपना चार्ट बनाओ हर समय बीच-बीच में जो बापदादा ने ड्रिल सुनाई है भिन्न-भिन्न, जानते हो ना ड्रिल अशरीरी बनने की। अपने तीन स्वरूप स्मृति की ड्रिल। जानते हो ना! जैसे बाप के तीन रूप हैं ऐसे आपके भी तीन रूप हैं। ब्राह्मण, फरिश्ता और देवता, इन तीनों रूपों में ड्रिल द्वारा अपने मन को बिजी रखो इसलिए महामन्त्र क्या है? मनमनाभव।

## 4. प्रैक्टिस

13.3.69..... जैसे शुरू में तुम अलग-अलग जाकर बैठते थे, सागर के किनारे, कोई कहाँ, कोई कहाँ जाकर बैठते थे। ऐसी प्रैक्टिस कराओ। छतें तो यहाँ बहुत बड़ी-बड़ी हैं। फिर शाम के समय भी 7 से 7.30 तक यह समय विशेष अच्छा होता है। जैसे अमृतवेले का सतोगुणी टाइम होता है वैसे यह शाम का टाइम भी सतोगुणी है। सैर पर भी इसी टाइम निकलते हैं। उसी समय संगठन में योग कराओ और बीच-बीच में अव्यक्ति रूप से बोलते रहो, कोई का बुद्धियोग यहाँ वहाँ होगा तो फिर अटेंशन खैचेगा। योग की सबजेक्ट में बहुत कमी है।

17.4.69..... साकार का भी मुख्य गुण देखा वह कोई भी बात को पीछे के लिए नहीं छोड़ते थे। अभी ही करना है। जैसे ही वो "अभी करते थे" वैसे ही अभी करना है। ऐसे नहीं कि कब कर लेंगे, 10 व 15 दिन के बाद कर लेंगे। मधु-बन जाकर पिछाड़ी को प्रैक्टिस कर लेंगे। ऐसे इन्तजार बहुत करते हैं। इन्तजाम को भूल जाते हैं। इन्तजाम नहीं करते। बातों का इन्तजार बहुत करते हैं। इन्तजार को निकाल इन्तजाम में लग जायेंगे फिर 75 रिजल्ट हो जायेगी।

8.5.69..... पुरुषार्थ की स्टेज में नम्बर हो सकते हैं। निश्चय बुद्धि में नम्बर नहीं होते। वा तो है निश्चय वा संशय। निश्चय में अगर जरा भी संशय है चाहे मन्सा में, चाहे वाचा में अथवा कर्मणा में, लेकिन मन्सा का एक भी संकल्प संशय का है तो संशय बुद्धि कहेंगे। ऐसे निश्चय बुद्धि सभी हैं? निश्चय बुद्धि की मुख्य परख कौन-सी है? पर-खने की कोई मुख्य बात है? आपके सामने कोई नया आये उनकी हिस्ट्री आदि आप ने सुनी नहीं है, उनको कैसे परख सकेंगे? (वायब्रेशन आयेगा) कौन-सा वायब्रेशन आवेगा जिससे परख होगी? अभी यह प्रैक्टिस करनी है। क्योंकि वर्तमान समय बहुत प्रजा बढ़ती रहेगी। तो प्रजा और नजदीक वाले को परखने के लिए बहुत प्रैक्टिस चाहिए। परखने की मुख्य बात यह है कि उनके नयनों से ऐसा महसूस होगा जैसे कोई निशाने तरफ किसका खास अटेंशन होता है तो उनके नयन कैसे होते हैं? तीर लगाने वाले वा निशाना लगाने वाले जो मिलेट्री के होते हैं, वो पूरा निशाना रखते हैं। उनके नयन, उनकी वृत्ति उस समय एक ही तरफ होगी। तो जो ऐसा निश्चय बुद्धि पक्का होगा उनके चेहरे से ऐसे महसूस होगा जैसे कि कोई निशान-बाज है। आप लोगों का मुख्य शिक्षा मिलती है एक निशान को देखो अर्थात् बिन्दी को देखो। तो बिन्दी को देखना भी निशान को देखना है। तो निश्चय बुद्धि की निशानी क्या होगी? पूरा निशाना होगा। निशान जरा भी हिल जाता है तो फिर हार हो जाती है। निश्चय बुद्धि के नयनों से ऐसे महसूस होगा जैसे देखते हुए भी कुछ और देखते हैं। उनके बोल भी वही निकलेंगे। यह है निश्चय बुद्धि की निशानी। निशान-बाज की स्थिति नशे वाली होती है तो निश्चय बुद्धि की परख है निशाना और उनकी स्थिति नशे वाली होगी। यह प्रैक्टिस अभी करो।

18.5.69..... आप ज्योतिष बनकर हरेक को परख सकते हो? नयनों में और मस्तक में वह रेखायें ज़रूर रहती हैं। किसको परखना यह भी ज्योतिष विद्या है। तो यह जो विद्या है परखने की यह कईयों में कम है। ज्ञान और योग सीखते हैं लेकिन यह परखने की ज्योतिष विद्या भी जाननी है। कोई भी व्यक्ति सामने आए तो आप लोगों को तो एक सेकेण्ड में उनके तीनों कालों को परख लेना चाहिए। एक तो पास्ट में उनकी लाइफ क्या थी और वर्तमान समय उनकी वृत्ति, दृष्टि और भविष्य में कहाँ तक यह अपनी प्रालब्ध बना सकते हैं। यह जानने की

प्रेक्टिस चाहिए। यह परखने की जो नालेज है वह बहुत कम है। यह कमी अभी भरनी चाहिए। वर्तमान समय जो आने वाला है उसमें अगर यह गुण नहीं होगा, कमी होगी तो धोखे में आ जायेंगे। कई ऐसी आत्माएं आप के सामने आयेंगी जो अन्दर एक और बाहर से दूसरी होंगी। परीक्षा के लिए आयेंगी। क्योंकि कई समझते हैं कि यह सिर्फ रटे हुए हैं। तो कई रंग रूप से आर्टिफीसियल रूप में भी परखने लिए आयेंगे, भिन्न-भिन्न रूप से। इसलिये यह ध्यान रखना है कि यह किसलिये आया है? उनकी वृत्ति क्या है? और अशुद्ध आत्माओं की भी बड़ी सम्भाल करनी है। ऐसे-ऐसे केस भी बहुत होंगे दिन प्रतिदिन पाप आत्मायें तो बहुत होते हैं। आपदायें, अकाले मृत्यु, पाप कर्म बढ़ते जाते हैं तो उन्हीं की वासनाएं जो रह जाती हैं वह फिर अशुद्ध आत्माओं के रूप में भटकती हैं। इसलिये यह भी बहुत बड़ी सम्भाल रखनी है। कोई में अशुद्ध आत्मा की प्रवेशता होती है तो उनको भगाने लिए एक तो धूप जलाते हैं और आग में चीज को तपाकर लगाते हैं और लाल मिर्ची भी खिलाते हैं। तो आप सभी को फिर योग की अग्नि से काम लेना है। हर कर्मेन्द्रियों को योगाग्नि में तपाना है तो फिर कोई वार नहीं कर सकेंगे। थोड़ा भी कहाँ ढीलापन हुआ, कोई भी कर्मेन्द्रियाँ ढीली हुई तो फिर प्रवेशता हो सकती है। वह अशुद्ध आत्माएं भी बड़ी पावरफुल होती हैं। वह माया की पावर भी कम नहीं होती। यह बहुत ध्यान रखना है। और कई प्राकृतिक आपदाएं भी अपना कर्तव्य करेंगी। उसका सामना करने लिये अपने में ईश्वरीय शक्ति धारण करनी है। उस समय स्नेह नहीं रखना है। उस समय शक्ति-रूप की आवश्यकता है। किस समय स्नेहमूर्त, किस समय शक्तिरूप बनना है यह भी सोचना है। इन सभी बातों में शक्तिरूप की आवश्यकता है। अगर कोई ऐसा आया और उनको ज्यादा स्नेह दिखाया तो कहाँ नुकसान भी हो सकता है। स्नेह बापदादा और दैवी परिवार से करना है।

17.7.69..... धीरे-धीरे ऐसी स्थिति सभी की हो जायेगी। जो किसके अन्दर में जो बात होगी वह पहले से ही आप को मालूम पड़ेगा। इसलिए प्रैक्टिस करा रहे हैं। जितना-जितना अव्यक्त स्थिति में स्थित होंगे, कोई मुख से बोले न बोले लेकिन उनके अन्दर का भाव पहले से ही जान लेंगे। ऐसा समय आयेगा। इसलिए यह प्रैक्टिस कराते हैं। तो पहली बात पूछ रहे थे कि एक अक्षर कौन सा याद रखें? अपने को मेहमान समझना। अगर मेहमान समझेंगे तो फिर जो अन्तिम सम्पूर्ण स्थिति का वर्णन है वह इस मेहमान बनने से होगा। अपने को मेहमान समझेंगे तो फिर व्यक्त में होते हुए भी अव्यक्त में रहेंगे। मेहमान का किसके साथ भी लगाव नहीं होता है। हम इस शरीर में भी मेहमान हैं। इस पुरानी दुनिया में भी मेहमान हैं। जब शरीर में ही मेहमान हैं तो शरीर से भी क्या लगान रखें। सिर्फ थोड़े समय के लिए यह शरीर काम में लाना है।

23.7.69..... अच्छा, भट्टी में तो बहुत कुछ सुना होगा ऐसे तो नहीं कि बहुत सुनते हो तो बिन्दु स्वरूप में रहना मुश्किल हो जाता है? परन्तु बिन्दु रूप में स्थित रहने की कमी का कारण यही है कि पहला पाठ ही कच्चा है। कर्म करते हुए अपने को अशरीरी आत्मा महसूस करें। यह सारे दिन में बहुत प्रैक्टिस चाहिए। प्रैक्टिकल में न्यारा होकर कर्तव्य में आना। यह जितना-जितना अनुभव करेंगे उतना ही बिन्दु रूप में स्थित होते जावेंगे। परन्तु यह अटेन्शन कम रहता है। विशेष काम समझकर बीचबीच में समय निकालो तो निकल सकता है। परन्तु अभ्यास नहीं है इसलिए सोचते ही सोचते समय हाथों से चला जा रहा है। आप ध्यान रखो तो जैसी-जैसी परिस्थिति उसी प्रमाण अपनी प्रैक्टिस बढ़ा सकते हो। इस अभ्यास में तो सभी बच्चे हैं। वास्तव में बिन्दु रूप में स्थित होना कोई मुश्किल बात नहीं है। जितना-जितना न्यारा बनेंगे तो बिन्दु रूप तो है ही न्यारा। निराकार भी है। तो न्यारा भी है आप भी निराकारी और न्यारी स्थिति होंगे तो बिन्दु रूप का अनुभव करेंगे। चलते-फिरते अव्यक्त स्थिति का अनुभव कर सकते हो। प्रैक्टिस ऐसी सहज हो जायेगी कि जो जब भी चाहो तभी अव्यक्त स्थिति में

ठहर जाओगे। एक सेकेण्ड के अनुभव से कितनी शक्ति अपने में भर सकते हो। वह भी अनुभव करेंगे और ब्रेक देने मोड़ने की शक्ति भी अनुभव में आ जायेगी। तो बिन्दु रूप का अनुभव कोई मुश्किल नहीं है। संकल्प ही नीचे लाता है, संकल्प को ब्रेक देने की पावर होगी तो ज्यादा समय अव्यक्त स्थिति में स्थित रह सकेंगे।

आत्म अभिमानी अर्थात् बाप की याद। आत्मिक स्वरूप में बाबा की याद नहीं रहे यह तो हो नहीं सकता है। जैसे बापदादा दोनों अलग-अलग नहीं हैं वैसे आत्मिक निश्चय बुद्धि से बाप की याद भी अलग नहीं हो सकती है। क्या एक सेकेण्ड में अपने को बिन्दु रूप में स्थित नहीं कर सकते हो? अगर अभी सबको कहें कि यह झिल करो तो कर सकते हो? बिन्दु रूप में स्थित होने से एक तो न्यारेपन का अनुभव होगा। और जो आत्मा का वास्तविक गुण है उसका भी अनुभव होगा। यह भी प्रैक्टिस करो क्योंकि अब समय कम है। कार्य ज्यादा करना है। अभी समय जास्ती और काम कम करते हो। आगे चल करके तो समय ऐसा आने वाला है। जो कि आप सभी की जीवन तो बहुत बिजी हो जायेगी। और समय कम देखने में आयेगा। यह दिन और रात दो घण्टे के समान महसूस करोगे। अब से ही यह प्रैक्टिस करो कि कम समय में काम बहुत करो। समय को सफल करना भी बहुत बड़ी शक्ति है।

23.7.69..... नम्रचित्त का तख्त। जिस पर ही विराजमान होने से सारे काम ठीक कर सकेंगे। शक्ति सेना को तो एक रस का तख्त दिया था। और पाण्डव सेना को निर्माणचित्त का दिया था। उस पर बैठ और ज़िम्मेवारी का ताज धारण कर भविष्य की पदवी बनाओ। तख्त से उतरना नहीं इसी पर बैठकर काम करोगे तो कार्य सफल होगा। देखो सारे दिन में जो आप काम करते हो उसमें चार बातें कौनसी है जो कि आपके साथ रहती हैं। कामन और स्थूल बात पूछता हूँ। एक तो कुर्सी साथ रहती है और दूसरा कलम, तीसरी फाइल चौथी भागदौड़। इन चारों को लौकिक से अलौकिक में लाओ। कुर्सी पर जब बैठो तो तख्त याद करो, कलम उठाओ तो कमल के फूल को याद करो। कमल का फूल बनकर कलम चलानी है। और फाइल को देखकर अपना पोतामेल याद करो कि मेरी फाइल में बापदादा अभी क्या सही करते होंगे। और भागदौड़ तो है ही सीढ़ी से उतरना और चढ़ना—यह प्रैक्टिस करो तो जहाँ पर भी बुद्धि को लगाना चाहता हूँ, लगती भी है कि नहीं, वैसे ही जैसे कि पांव जहाँ भी चलाने चाहो, चलते हैं ना। इसी प्रकार से आपकी बुद्धि भी पांव मिसल हो जायेगी। अब बुद्धि को लौकिक से अलौकिक बातों में परिवर्तन करना है। तो अवस्था में भी परिवर्तन आ जायेगा।

24.7.69..... मीठे-मीठे बच्चे किसके सामने बैठे हो? और क्या होकर बैठे हो? बाप तो तुम बच्चों को बिन्दी रूप बनाने आये हैं। मैं आत्मा बिन्दु रूप हूँ। बिन्दी कितनी छोटी होती है और बाप भी कितना छोटा है। इतनी छोटी सी बात भी तुम बच्चों की बुद्धि में नहीं आती है? बाप तो बच्चों के सामने ही है। दूर नहीं। दूर हुई चीज को भूल जाते हो। जो चीज सामने ही रहती है उस चीज को भूलना यह तुम बच्चों को तो शोभा नहीं देता है। अगर बच्चे बिन्दी को ही भूल जायेंगे तो बोलो किस आधार पर चलेंगे? आत्मा के ही तो आधार से शरीर भी चलता है। मैं आत्मा हूँ यह नशा होना चाहिये कि मैं बिन्दु-बिन्दु की ही संतान हूँ। संतान कहने से ही स्नेह में आ जाते हैं। तो आज तुम बच्चों को बिन्दु रूप में स्थित होने की प्रैक्टिस करायें? मैं आत्मा हूँ, इसमें तो भूलने की ही आवश्यकता नहीं रहती है। जैसे मुझ बाप को भूलने की ज़रूरत पड़ती है? हाँ परिचय देने के लिये तो जरूर बोलना पड़ता है कि मेरा नाम रूप, गुण, कर्तव्य क्या है। और मैं फिर कब आता हूँ? किस तन में आता हूँ? तुम बच्चों को ही अपना परिचय देता हूँ। तो क्या बाप अपने परिचय को भूल जाते हैं? बच्चे उस स्थिति में एक सेकेण्ड भी नहीं रह सकते हैं? तो क्या अपने नाम रूप देश को भी भूल जाते हैं? यह पहली-पहली बात है जो कि तुम सभी को बताते हो कि मैं आत्मा हूँ ना कि शरीर। जब आत्मा होकर बिठाते हो तभी उनको फिर शरीर भी भूलता

है। अगर आत्मा होकर नहीं बिठाते हो तो क्या फिर देह सहित देह के सभी सम्बन्ध भूल जाते। जब उनको भुलाते हो तो क्या अपने शरीर से न्यारा होकर, जो न्यारा बाप है, उनकी याद में नहीं बैठ सकते हो? अब सब बच्चे अपने को आत्मा समझ कर बैठो, सामने किसको देखें? आत्माओं के बाप को। इस स्थिति में रहने से व्यक्त से न्यारे होकर अव्यक्त स्थिति में रह सकेंगे। मैं आत्मा बिन्दु रूप हूँ, क्या यह याद नहीं आता है? बिन्दी रूप होकर बैठना नहीं आता? ऐसे ही अभ्यास को बढ़ाते जाओगे तो एक सेकेण्ड तो क्या कितने ही घण्टों इसी अवस्था में स्थित होकर इस अवस्था का रस ले सकते हो। इसी अवस्था में स्थित रहने से फिर बोलने की ज़रूरत ही नहीं रहेगी। बिन्दु होकर बैठना कोई जड़ अवस्था नहीं है। जैसे बीज में सारा पेड़ समाया हुआ है वैसे ही मुझ आत्मा में बाप की याद समाई हुई है? ऐसे होकर बैठने से सब रसनायें आयेंगी। और साथ ही यह भी नशा होगा कि हम किसके सामने बैठे हैं! बाप हमको भी अपने साथ कहाँ ले जा रहे हैं! बाप तुम बच्चों को अकेला नहीं छोड़ता है। जो बाप का और तुम बच्चों का घर है, वहाँ पर साथ में ही लेकर जायेंगे। सब इकट्ठा चलने ही हैं। आत्मा समझकर फिर शरीर में आकर कर्म भी करना है। परन्तु कर्म करते हुये भी न्यारा और प्यारा होकर रहना है। बाप भी तुम बच्चों को देखते हैं। देखते हुए भी तो बाप न्यारा और प्यारा है ना।

16.10.69..... आज विशेष क्या देख रहे हैं? परिवर्तन कैसे देखते हैं? इस ग्रुप में प्रश्न का उत्तर देने में होशि-यार कौन है? देखने और परखने की शक्ति कहाँ तक आई है? अच्छा – योग की स्थिति में निरन्तर रहने वाला कौन? दिव्यगुणों की धारणा में दिव्यगुण मूर्त कौन नज़र आता है? यह क्यों पूछते हैं? क्योंकि अगर परखने की प्रैक्टिस होगी तो जब दुनिया में कार्य अर्थ जाते हो और आसुरी सम्प्रदाय के साथ सम्बन्ध रखना पड़ता है तो परखने की प्रैक्टिस होने से बहुत बातों में विजयी बन सकते हो। अगर परखने की शक्ति नहीं तो विजयी नहीं बन सकते। यह तो थोड़ी सी रेख देख की कि अपने ही परिवार कि अन्दर कहाँ तक परख सकते हो। यूं तो हरेक रत्न एक दो से श्रेष्ठ है। लेकिन फिर भी परखने की प्रैक्टिस जरूर चाहिए। यह परखने की प्रैक्टिस छोटी बात नहीं समझना। इस पर ही नम्बर ले सकते हो। कोई भी परिस्थिति को, कोई भी संकल्प वाली आत्माओं को, वर्तमान और भविष्य दोनों कालों को भी परखने की प्रैक्टिस चाहिए। विशेष करके जो पाण्डव सेना हैं, उन्हों को यह परखने की शक्ति बहुत आवश्यक है। क्योंकि आप गोपों को बहुत प्रकार की परिस्थितियां सामने आती है। उन्हों का सामना करने लिये यह बुद्धि बहुत आवश्यक है। परखने की पावर कैसे आयेगी - उसके लिए मुख्य साधन कौनसा है? परखने की शक्ति को तीव्र बनाने लिए मुख्य कौन सा साधन है? परखने का तरीका कौन सा होना चाहिए? तुम्हारे सामने कोई भी आये उनको परख सकते हो? (हरेक ने अपना-अपना विचार बताया) सभी का रहस्य तो एक ही है। अव्यक्त स्थिति वा याद वा आत्मिक स्थिति बात तो वही है। लेकिन आत्मिक स्थिति के साथ-साथ यथार्थ रूप से वही परख सकता है जिनकी बुद्धि में ज्यादा व्यर्थ संकल्प नहीं चलते होंगे। उनकी बुद्धि एक के ही याद में, एक के ही कार्य में और एक रस स्थिति में होगी। वह दूसरे को जल्दी परख सकेंगे। जिनकी बुद्धि में ज्यादा संकल्प उत्पन्न होंगे तो उनकी बुद्धि दूसरों को परखने के लिए भी अपने व्यर्थ संकल्प की मिक्सचरिटी होगी। इसलिए जो जैसा है वैसा परख नहीं सकेंगे। तो मूल रहस्य निकला बुद्धि की सफाई। जितना बुद्धि की सफाई होगी उतना ही योग युक्त अवस्था में रह सकेंगे। यह व्यर्थ संकल्प और विकल्प जो चलते हैं वह अव्यक्त स्थिति होने में विघ्न हैं। बार-बार इस शरीर के आकर्षण में आ जाते हैं उसका मूल कारण है कि बुद्धि की सफाई नहीं है। बुद्धि की सफाई अर्थात् बुद्धि को जो महामन्त्र मिला हुआ है उसमें बुद्धि मगन रहे। एक की याद को छोड़ अनेक तरफ बुद्धि जाने के कारण शक्तिशाली नहीं रहते। वैसे भी जब बुद्धि बहुत कार्य तरफ लगी हुई

होती है। तो अनुभव किया होगा बुद्धि में वीकनेस, थकावट महसूस होती है। और जो भी है यथार्थ रूप से निर्णय नहीं कर सकेंगे। इसी रीति व्यर्थ संकल्प, विकल्प जो चलते हैं, यह भी बुद्धि को थकावट में लाते हैं। थकी हुई कोई भी आत्मा न परख सकेगी न निर्णय कर सकेगी। कितना भी होशियार होगा तो थकावट में उनके परखने, निर्णय करने में फर्क पड़ जाता है। सारा दिन इन संकल्पों से बुद्धि थकी हुई होने कारण निर्णय करने की शक्ति में कमी आ जाती है। इसलिए विजयी नहीं बन सकते। हार खाने का मुख्य कारण यह है। बुद्धि की सफाई नहीं है। जैसे उन्हीं की हाथ की सफाई होती है ना। आप फिर बुद्धि की सफाई से क्या से क्या कर सकते हो। वह हाथ की सफाई से झट से बदल देते हैं। देरी नहीं लगती। इसलिए कहते हैं जादूगर। आप में भी बदलने का जादू आ जायेगा। अभी बदलने सीखे हो, लेकिन जादू के समान नहीं बदल सकते हो अर्थात् जल्दी नहीं बदल सकते हो। समय लगता है। जादू चलाने के लिये जितना समय जिसको मंत्र याद रहता है, उतना उसका जादू सफल होता है। आपको भी अगर महामंत्र याद होगा तो जादू के समान कार्य होगा। अब इसी में देरी है। तो अब इस भट्टी से क्या बनकर निकलेंगे? (जादूगर) अगर इतने जादूगर भारत के कोने-कोने में, छा जायेंगे तो क्या हो जावेगा? एक मास के अंदर कुछ और नज़ारा देखने में आयेगा? अब तो तैयारी करनी पड़ेगी ना। अगर इतने जादूगर बदलने का कार्य शुरू कर देंगे तो फिर क्या करना पड़ेगा? ऐसी कुछ

नवीनता आप भी देखना चाहते हो और बाप-दादा भी चाहते हैं। ऐसा आवाज फैल जाये कि यह कौन कहाँ से प्रगट हुए हैं। ऐसे महसूस हो कि एक-एक स्थान पर कोई अलौकिक आत्मा अवतरित होकर आई है। एक अवतार इतना कुछ कर सकता है तो यह कितने अवतार हैं। यहाँ से जब जाओ तो ऐसे ही समझकर जाना कि हम इस शरीर में अवतरित हुए हैं – ईश्वरीय सेवा के लिये। अगर यह स्मृति रखकर जायेंगे तो आपके हर चलन में अलौकिकता देखने में आयेगी।

28.11.69..... आज भट्टी का कौन-सा दिन है? आज है सम्पूर्ण समर्पण होने का दिन। बाप-दादा को ऐसा समझकर बुलाया है। सम्पूर्ण समर्पण होने के लिये सभी तैयार हो वा सम्पूर्ण हो चुके हो? जो सम्पूर्ण हो चुके हैं आज उन्हीं का समारोह है। यह सभी के सभी सम्पूर्ण समर्पण हुए हैं। सम्पूर्ण समर्पण जो हो जाता है उसकी दृष्टि क्या होती है? (शुद्ध दृष्टि, शुद्ध वृत्ति हो जाती है) लेकिन किस युक्ति से वह वृत्ति-दृष्टि शुद्ध हो जाती है? एक ही शब्द में यह कहेंगे कि दृष्टि और वृत्ति में रूहानियत आ जाती है। अर्थात् दृष्टि वृत्ति रूहानी हो जाती है। जिस्म को नहीं देखते हैं तो शुद्ध, पवित्र दृष्टि हो जाती है। जड़ चीज़ को आँखों से देखेंगे ही नहीं तो उस तरफ वृत्ति भी नहीं जायेगी। दृष्टि नहीं जायेगी तो वृत्ति भी नहीं जायेगी। दृष्टि देखती है तब वृत्ति भी जाती है। रूहानी दृष्टि अर्थात् अपने को और दूसरों को भी रूह देखना चाहिए। जिस्म तरफ देखते हुए भी नहीं देखना है, ऐसी प्रैक्टिस होनी चाहिए। जैसे कोई बहुत गूढ़ विचार में रहते हैं, कुछ भी करते हैं, चलते, खाते-पीते हैं लेकिन उनको मालूम नहीं पड़ता है कि कहाँ तक आ पहुँचा हूँ, क्या खाया है। इसी रीति से जिस्म को देखते हुए भी नहीं देखेंगे और अपने उस रूह को देखने में ही बिज़ी होंगे तो फिर ऐसी अवस्था हो जायेगी जो कोई भी आपसे पूछेंगे यह कैसी थी तो आपको मालूम नहीं पड़ेगा। ऐसी अवस्था होगी। लेकिन वह तब होगी जब जिस्मानी चीज़ को देखते हुए उस जिस्मानी लौकिक चीज़ को अलौकिक रूप में परिवर्तन करेंगे। अपने में परिवर्तन करने के लिए जो लौकिक चीज़ें देखते हो या लौकिक सम्बन्धियों को देखते हो उन सभी को परिवर्तन करना पड़ेगा। लौकिक में अलौकिकता की स्मृति रखेंगे। भल लौकिक सम्बन्धियों को देखते हो लेकिन यह समझो कि अब हमारी यह भी ब्रह्मा बाप के बच्चे पिछली बिरादरी है। ब्रह्मा वंश तो है ना।

20.12.69..... वैसे तो एक सेकेण्ड में अशरीरी होना बहुत सहज है लेकिन जिस समय कोई बात सामने हो, कोई सर्विस के बहुत झंझट सामने हो परन्तु प्रैक्टिस ऐसी होनी चाहिए जो एक सेकेण्ड, सेकेण्ड भी बहुत है, सोचना और करना साथ-साथ चले। सोचने के बाद पुरुषार्थ न करना पड़े। अभी तो आप सोचते हो तब उस अवस्था में स्थित होते हो लेकिन ऐसा जो होगा उनका सोचना और स्थित होना साथ में होगा। सोच और स्थिति में फर्क नहीं होगा। सोचा और हुआ। ऐसे जो अभ्यासी होंगे वही सर्विस करने का पान का बीड़ा उठा सकेंगे।

26.3.70..... आज बोलना है वा बोलने से परे जाना है? बोलने से परे अवस्था अच्छी लगती है वा बोलने की अच्छी है? (दोनों) ज्यादा कौन सी अच्छी लगती है? बोलते हुए भी बोलने से परे की स्थिति हो सकती है? दोनों का साथ हो सकता है वा जब न बोलें तब परे अवस्था हो सकती है? हो सकती है तो कब होगी? इस स्थिति में स्थित होने के लिये कितना समय चाहिए? अब हो सकती है? कुछ मास वा कुछ वर्ष चाहिए? प्रैक्टिस अभी शुरू हो सकती है कि कारोबार में नहीं हो सकती? अगर हो सकती है तो अब से ही हो सकती है? जो महारथी कहलाये जाते हैं उनकी प्रैक्टिस और प्रैक्टिकल साथ-साथ होना चाहिए। महारथी और घोड़ेसवार में अन्तर ही यह होता है। महारथियों की निशानी होगी प्रैक्टिस की और प्रैक्टिकल हुआ। घोड़ेसवार प्रैक्टिस करने के बाद प्रैक्टिकल में आयेगे। और प्यादे प्लैन्स ही सोचते रहेंगे। यह अन्तर होता है। बच्चों को मुख से यह शब्द भी नहीं बोलना चाहिए कि अटेन्शन है, प्रैक्टिस करेंगे। अभी वह स्थिति भी पार हो गई। अभी तो जो संकल्प हो वह कर्म हो। संकल्प और कर्म में अन्तर नहीं होना चाहिए। वह बचपन की बातें हैं।

2.4.70..... बच्चों को लहरों में लहराना आता है लेकिन तले में जाना नहीं आता। उनका सहज साधन पहले सुनाया कि प्रैक्टिस करो। अभी-अभी आवाज़ में आये, फिर मास्टर सर्वशक्तिमान बन अभी-अभी आवाज़ से परे। अभी-अभी का अभ्यास करो। कितने भी कारोबार में हो लेकिन बीचबीच में एक सेकेण्ड भी निकाल कर इसका जितना अभ्यास, जितनी प्रैक्टिस करेंगे उतना प्रैक्टिकल रूप बनता जायेगा। प्रैक्टिस कम है इसलिये प्रैक्टिकल रूप नहीं। कभी सागर की लहरों में कभी तले में यह अभ्यास करो।

5.4.70..... समेटना और समाना यह जादूगरी का काम है। जादूगर लोग कोई भी चीज़ को समेट कर भी दिखाते, समाकर भी दिखाते। इतनी बड़ी चीज़ छोटी में भी समाकर दिखाते। यही जादूगरी सीखनी है। प्रैक्टिस यह करो। विस्तार में जाते फिर वहाँ ही समाने का पुरुषार्थ करो। जिस समय देखो कि बुद्धि बहुत विस्तार में गई हुई है उस समय यह अभ्यास करो। इतने विस्तार को समा सकते हो? तब आप बाप के समान बनेंगे। बाप को जादूगर कहते हैं ना। तो बच्चे क्या हैं? शीतल स्वरूप और ज्योति स्वरूप, दोनों ही स्वरूप में स्थित होना आता है? अभी-अभी ज्योति स्वरूप, अभी-अभी शीतल स्वरूप। जब दोनों स्वरूप में स्थित होना आता है। तब एकरस स्थिति रह सकती है।

7.6.70..... संकल्पों को कैच करने की प्रैक्टिस होगी तो संकल्प रहित भी सहज बन सकेंगे। ज्यादा संकल्प तब चलाना पड़ता है जब किसके संकल्प को परख नहीं सकते हैं। लेकिन हरेक के संकल्पों को रीड करने की प्रैक्टिस होगी तो व्यर्थ संकल्प ज्यादा नहीं चलेंगे। और सहज ही एक संकल्प में एक रस स्थिति में एक सेकेण्ड में स्थित हो जायेंगे। तो संकल्पों को रीड करना – यह भी एक सम्पूर्णता की निशानी है। जितना-जितना अव्यक्त भाव में स्थित होंगे उतना हरेक के भाव को सहज समझ जायेंगे। एक दो के भाव को न समझने का कारण

अव्यक्त भाव की कमी है। अव्यक्त स्थिति एक दर्पण है। जब आप अव्यक्त स्थिति में स्थित होते हो तो कोई भी व्यक्ति के भाव अव्यक्त स्थिति रूपी दर्पण में बिल्कुल स्पष्ट देखने में आयेगा। फिर मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।

18.6.70..... विधि का ज्ञान सारा स्पष्ट बुद्धि में आता है, लेकिन एक बात नहीं आती, जिस कारण विधि का मालूम होते भी वृद्धि नहीं होती है। वह कौन सी बात है। अच्छा आज वृद्धि कैसे हो उस पर सुनाते हैं। एक बात जो नहीं आती वह यह है कि विस्तार करना और विस्तार में जाना आता है लेकिन विस्तार को जब चाहें तब समेटना और समा लेना यह प्रैक्टिस कम है। ज्ञान के विस्तार में आना भी जानते हो लेकिन ज्ञान के विस्तार को समाकर ज्ञान स्वरूप बन जाना, बीज रूप बन जाना इसकी प्रैक्टिस कम है। विस्तार में जाने से टाइम बहुत व्यर्थ जाता है और संकल्प भी व्यर्थ जाते हैं। इसलिए जो शक्ति जमा होनी चाहिए, वह नहीं होती। इसके लिए क्या प्लैन रचो, वह आज सुनाते हैं। सारे विश्व में बड़े से बड़े कौन हैं (हम ब्राह्मण) बड़े से बड़े आदमी क्या करते हैं? आजकल के जो बड़े आदमी हैं वह क्या साधन अपनाते हैं जिससे बड़े-बड़े कार्य में सफलता पाते हैं? वह पहले अपने समय को सेट करते हैं। अपना टाइम टेबुल बनाते हैं। जितना बहुत बिज़ी होगा उतना उसका एक एक घंटे का टाइम टेबुल बनाते हैं। अगर टाइम टेबुल नहीं होगा तो टाइम को सफल नहीं कर सकेंगे। टाइम को सफल नहीं करेंगे तो कार्य भी सफल नहीं होगा। इसलिए आजकल के बड़े आदमी हर समय का टाइम टेबुल बनाते हैं। अपनी डायरी में नोट रखते हैं। जब आप ब्राह्मण बड़े से बड़े हो तो आप अपना टाइम टेबुल रखते हो? —यह एक विधि है। जैसे वह लोग सबेरे दिन आरम्भ होते ही टाइम टेबुल बनाते हैं। इस रीति आप हरेक अमृतवेले से ही टाइम टेबुल बनाओ कि आज के दिन क्या-क्या करना है? जैसे शारीरिक कार्य का टाइम टेबुल बना है वैसे आत्मा के उन्नति का भी टाइम टेबुल बनाओ। समझा। इसमें अटेंशन और चेकिंग कम है। अब ऐसा टाइम टेबुल बनाओ। जैसे वह लोग अपने प्लैन बनाते हैं। आज के दिन इतने कार्य समाप्त करने हैं इस रीति आज के दिन अव्यक्त स्थिति का इतना परसेन्ट और इतना समय निकालना है। टाइम प्रमाण चलने से एक ही दिन में अनेक कार्य कर सकते हैं। टाइम टेबुल नहीं होगा तो अनेक कार्य नहीं कर सकेंगे। तो अपनी डायरी बनाओ। जैसे एक घंटे का स्थूल कार्य बना हुआ है इस रीति आत्मा की उन्नति का कार्य नोट करो। प्लैन बनाओ। फिर जैसे स्थूल कार्य करने के बाद उस पर राइट डालते हो ना। यह हो चुका, यह नहीं हुआ। इस रीति जो भी प्लैन बनाते हो वह कहाँ तक प्रैक्टिकल में हुआ, वा नहीं हुआ, न होने का कारण और साथ उसका निवारण का साधन सोचकर आगे चढ़ते जाओ। आज के दिन यह कर के ही छोड़ूंगा। ऐसे-ऐसे पहले से प्रतिज्ञा करो। कोई भी कार्य के लिए पहले प्रतिज्ञा होती है फिर प्लैन होता है। फिर होता है प्रैक्टिकल। और प्रैक्टिकल के बाद फिर होती है चेकिंग कि यह हुआ यह नहीं हुआ। चेकिंग के बाद जो बीती सो बीती। आगे उन्नति का साधन रखते हैं। जैसे आप लोगों ने नये विद्यार्थियों के लिए सप्ताहिक पाठ्यक्रम बनाया है ना। तो आत्मा की उन्नति के लिए भी सप्ताहिक प्लैन बना सकते हो। जैसे यहाँ मधुबन में जब आते हो तो कुछ छोड़ करके जाते हो, कुछ भर कर जाते हो। इस रीति से हर दिन कुछ छोड़ो और कुछ भरो। जब इतना अटेंशन रखेंगे तब समय के पहले सम्पूर्ण बन सकेंगे। समय के अनुसार अगर सम्पूर्ण बनें तो उसकी इतनी प्राप्ति नहीं होती है। समय के पहले सम्पूर्ण बनना है। फरिश्तों को फर्श की कभी आकर्षण नहीं होती है। अभी अभी आया और गया। कार्य समाप्त हुआ फिर ठहरते नहीं। आप लोगों ने भी कार्य के लिए व्यक्त का आधार लिया, कार्य समाप्त किया फिर अव्यक्त एक सेकेण्ड में। यह प्रैक्टिस हो जाये फिर फरिश्ते कहलायेंगे।



25.6.70..... परिपक्वता वा हिम्मत आयेगी और फिर सहयोग भी मिलेगा। आप पुराने हो इसलिए आप को सामने रख समझा रहे हैं। सामने कौन रखा जाता है? जो स्नेही होता है। स्नेहि यों को कहने में कभी संकोच नहीं आता है। एक-एक ऐसे स्नेही हैं। सभी सोचते हैं बाबा बड़ा आवाज़ क्यों नहीं करते हैं। लेकिन बहुत समय के संस्कार से अव्यक्त रूप से व्यक्त में आते हैं तो आवाज़ से बोलना जैसे अच्छा नहीं लगता है। आप लोगों को भी धीरे-धीरे आवाज़ से परे इशारों पर कारोबार चलानी है। यह प्रैक्टिस करनी है।

24.7.70..... अन्तिम पुरुषार्थ याद का ही है। इसलिए याद की स्टेज वा अनुभव को भी बुद्धि में स्पष्ट समझना आवश्यक है। बिन्दु रूप की स्थिति क्या है और अव्यक्त स्थिति क्या है, दोनों का अनुभव क्या-क्या है? क्योंकि नाम दो कहते हैं तो जरूर दोनों के अनुभव में भी अन्तर होगा। चलते- फिरते बिन्दू रूप की स्थिति इस समय कम भी नहीं लेकिन ना के बराबर ही कहें। इसका भी अभ्यास करना चाहिए। बीच-बीच में एक दो मिनट भी निकाल कर इस बिन्दी रूप की प्रैक्टिस करनी चाहिए। जैसे जब कोई ऐसा दिन होता है तो सारे चलते-फिरते हुए ट्रैफिक को भी रोक कर तीन मिनट साइलेन्स की प्रैक्टिस कराते हैं। सारे चलते हुए कार्य को स्टॉप कर लेते हैं। आप भी कोई कार्य करते हो वा बात करते हो तो बीच-बीच में यह संकल्पों की ट्रैफिक को स्टॉप करना चाहिए। एक मिनट के लिए भी मन के संकल्पों को चाहे शरीर द्वारा चलते हुए कर्म को बीच में रोक कर भी यह प्रैक्टिस करना चाहिए। अगर यह प्रैक्टिस नहीं करेंगे तो बिन्दू रूप की पावरफुल स्टेज कैसे और कब ला सकेंगे? इसलिए यह अभ्यास करना आवश्यक है। बीच-बीच में यह प्रैक्टिस प्रैक्टिकल में करते रहेंगे तो जो आज यह बिन्दु रूप की स्थिति मुश्किल लगती है वह ऐसे सरल हो जायेगी जैसे अभी मैजारिटी को अव्यक्त स्थिति सहज लगती है। पहले जब अभ्यास शुरू किया तो व्यक्त में अव्यक्त स्थिति में रहना भी मुश्किल लगता था। अभी अव्यक्त स्थिति में रह कार्य करना जैसे सरल होता जा रहा है वैसे ही यह बिन्दुरूप की स्थिति भी सहज हो जाोगी। अभी महारथियों को यह प्रैक्टिस करनी चाहिए। समझा। फरिश्ता रूप की स्थिति अर्थात् अव्यक्त स्थिति जिसकी सदाकाल रहती है

27.7.70..... एक सेकेण्ड में आकारी और एक सेकेण्ड में साकारी बन सकते हो? यह भी आवश्यक सर्विस है। जैसे सर्विस के और अनेक साधन हैं वैसे यह प्रैक्टिस भी अनेक आत्माओं के कल्याण के लिए एक साधन है। इस सर्विस से कोई भी आत्मा को आकर्षित कर सकते हो। इसमें कुछ खर्चा भी नहीं है। कम खर्च वाला नशीन। ऐसी योजना बनाओ। अभी हरेक में कोई न कोई विशेष शक्ति है लेकिन सर्व शक्तियां आ जायेंगी तो फिर क्या बन जायेंगे? मास्टर सर्वशक्तिमान। सभी गुणों में श्रेष्ठ बनना है। इष्ट देवताओं में सर्वशक्तियां समान रूप में होती हैं। तो यह पुरुषार्थ करना है।

6.8.70..... जैसे और स्थूल वस्तुओं को जब चाहो तब लो और जब चाहो तब छोड़ सकते हैं ना। वैसे इस देह के भान को जब चाहें तब छोड़ देही अभिमानी बन जायें – यह प्रैक्टिस इतनी सरल है, जितनी कोई स्थूल वस्तु की सहज होती है? रचयिता जब चाहे रचना का आधार ले जब चाहे तब रचना के आधार को छोड़ दे ऐसे रचयिता बने हो? जब चाहें तब न्यारे, जब चाहें तब प्यारे बन जायें। इतना बन्धनमुक्त बने हो? यह देह का भी बन्धन है। देह अपने बन्धन में बांधती है। अगर देह बन्धन से मुक्त हो तो यह देह बन्धन नहीं डालेगी। लेकिन कर्तव्य का आधार समझ आधार को जब चाहें तब ले सकते हैं ऐसी प्रैक्टिस चलती रहती है? देह के भान को छोड़ने अथवा उनसे न्यारा होने में कितना समय लगता है? एक सेकेण्ड लगता है? सदैव एक सेकेण्ड लगता है वा

कभी कितना, कभी कितना। (कभी कैसी, कभी कैसी) इससे सिद्ध है कि अभी सर्व बन्धनों से मुक्त नहीं हुए हो। जितना बन्धनमुक्त उतना ही योगयुक्त होंगे और जितना योगयुक्त होंगे उतना ही जीवनमुक्त में ऊंच पद की प्राप्ति होती है। अगर बन्धनमुक्त नहीं तो योगयुक्त भी नहीं। उसको मास्टर सर्वशक्तिमान कहेंगे? देह के सम्बन्ध और देह के पदार्थों से लगाव मिटाना सरल है लेकिन देह के भान से मुक्त होना मेहनत की बात है। अभी क्या बन्धन रह गया है? यही। देह के भान से मुक्त हो जाना। जब चाहें तब व्यक्त में आयें। ऐसी प्रैक्टिस अभी जोर शोर से करनी है। ऐसे ही समझें जैसे अब बाप आधार लेकर बोल रहे हैं वैसे ही हम भी देह का आधार लेकर कर्म कर रहे हैं। इस न्यारेपन की अवस्था प्रमाण ही प्यारा बनना है। जितना इस न्यारेपन की प्रैक्टिस में आगे होंगे उतना ही विश्व को प्यारे लगने में आगे होंगे। सर्व स्नेही बनने के लिए पहले न्यारा बनना है। सर्विस करते हुए, संकल्प करते हुए भी अपने को और दूसरों को भी महसूसता ऐसी आनी चाहिए कि यह न्यारा और अति प्यारा है। जितना जो स्वयं न्यारा होगा उतना औरों को बाप का प्यारा बना सकेंगे।

**6.8.70.....** सुनाया था ना कि “ कब” शब्द भी खत्म। हर बात में “ अब” हो। इतना परिवर्तन वाणी, कर्म और संकल्प में लाना है। संकल्प में भी यह न आये कि कब कर लेंगे या कब हो जायेगा। नहीं। अब हो ही जायेगा। ऐसा परिवर्तन करना है तब सर्विस की सफलता है। अगर स्वयं में ही कब होगा तो आप की प्रजा भी कहेगी कि अच्छा तो बहुत लगा कब कर लेंगे या कब हो जायेगा। कब पर छोड़ने वाले पिछली प्रजा के होते हैं। तो अब नजदीक की प्रजा बनानी है। नजदीक की प्रजा बनाने के लिए नाजुकपना छोड़ना पड़ेगा। नाजों से चलना छोड़ राजों से चलना है। अलबेलापन नाजुकपन होता है। जितना- जितना राजयुक्त होंगे उतना उतना नाजुकपन छूटता जायेगा। रुहानियत का एक ही रूप सदैव रहता है? रूप बदलने के बजाये यह शरीर का भान छोड़ना है इस प्रैक्टिस में रहना है। शरीर छोड़ने का अभ्यास होगा तो रूप बदलना छूट जायेगा। पढ़ाई में भी रेग्यूलर होना मुख्य बात होती है। वह भी सिर्फ आने में नहीं लेकिन हर बात में रेग्यूलर, जितना रेग्यूलर उतना ही रूलर बनेंगे। तो क्या करना पड़े? सभी बातों में रेग्यूलर। अमृतबेले उठने से लेकर हर कर्म, हर संकल्प और हर वाणी में भी रेग्यूलर। एक भी बोल ऐसा न निकले जो व्यर्थ हो। इस दुनिया के जो बड़े आदमी हैं वह लोग जब स्पीच करते हैं तो उन्हीं के बोलने के शब्द भी फिक्स किये जाते हैं। आप भी बड़े से बड़े आदमी हो ना। तो आपके बोल भी फिक्स होने चाहिए। माया की मिक्स न हो। ऐसे रेग्यूलर बनने वालों की सर्विस सफल हुई पड़ी है।

**23.10.70.....** ड्रिल अर्थात् शरीर को जहाँ चाहें वहाँ मोड़ सकें और रूहानी ड्रिल अर्थात् रूह को जहाँ जैसे और जब चाहे वहाँ स्थित कर सकें अर्थात् अपनी स्थिति जैसे चाहे वैसी बना सकें, इसको कहते हैं रूहानी ड्रिल। जैसे सेना को मार्शल वा ड्रिल मास्टर जैसे ईशारे देते हैं वैसे ही करते हैं। ऐसे स्वयं ही मास्टर वा मार्शल बन जहाँ अपने को स्थित करना चाहें वहाँ कर सकें। ऐसे अपने आपके ड्रिल मास्टर बने हो? ऐसे तो नहीं कि मास्टर कहे हैण्ड्स डाउन और स्टूडेन्ट हैण्ड्स अप करें। मार्शल कहे राइट और सेना करे लेफ्ट। ऐसे सैनिकों वा स्टूडेन्ट्स को क्या किया जाता है? डिसमिस। तो यहाँ भी स्वयं ही डिसमिस हो ही जाते हैं – अपने अधिकार से। प्रैक्टिस ऐसी होनी चाहिए जो एक सेकेण्ड में अपनी स्थिति को जहाँ चाहो वहाँ टिका सको। क्योंकि अब युद्ध स्थल पर हो। युद्ध स्थल पर सेना अगर एक सेकेण्ड में डायरेक्शन को अमल में न लाये तो उनको क्या कहा जावेगा? इस रूहानी युद्ध पर भी स्थिति को स्थित करने में समय लगाते हैं तो ऐसे सैनिकों को क्या कहें। आज बापदादा पुरुषार्थी, महारथी बच्चों को देख रहे हैं।

1.2.71..... जैसे भक्तों का तिलक देखकर के समझते हैं – यह भक्त है। इस प्रकार आपकी स्मृति का तिलक इतना स्पष्ट सभी को दिखाई देगा जो झट महसूस करेंगे कि यह 'योगी तू आत्मा' है। तो तिलक, ताज और तख्त सभी कायम रखो। तिलक को मिटाओ नहीं। अपने को मास्टर सर्वशक्तिवान कहलाते हो, तो मास्टर सर्वशक्तिवान को ताज व तख्त धारण करना भी नहीं आता है क्या! सदैव सिर्फ दो बातें कर्म करते हुए याद रखो। फिर ऐसी प्रैक्टिस हो जायेगी जो किसके मन में आये हुए संकल्प को ऐसे कैच करेंगे जैसे मुख से की हुई बात सरल रीति से कैच कर सकते हो। वैसे मन के संकल्प को सहज ही कैच करेंगे। लेकिन यह तब होगा जब समानता के नज़दीक आयेंगे। एक-दो के स्वभाव में भी अगर कोई की समानता होती है तो उनके भाव को सहज समझ सकते हैं। तो यह भी बाप की समानता के समीप जाने से मन के संकल्प ऐसे कैच कर सकेंगे जैसे मुख द्वारा वाणी। इसके लिए सिर्फ अपने संकल्पों की मिक्सचर्टी नहीं होनी चाहिए। संकल्पों के ऊपर कन्ट्रोलिंग पावर होनी ज़रूरी है। जैसे बाहर की कारोबार कंट्रोल करने की कन्ट्रोलिंग पावर किसमें कितनी होती है, किसमें कितनी होती है। ऐसे ही यह मन के संकल्पों की कारोबार को कन्ट्रोल करने की कन्ट्रोलिंग पावर नम्बरवार है। तो वह दो बातें कौनसी हैं? एक तो सदैव यह स्मृति में रखो कि मैं हर समय, हर सेकेण्ड, हर कर्म करते हुए स्टेज पर हूँ। हर कर्म पर अटेन्शन रहने से सम्पूर्ण स्टेज के नज़दीक आते जायेंगे। दूसरी बात -- सदैव अपने वर्तमान और भविष्य के स्टेज को स्मृति में रखो। तो एक स्टेज, दूसरा स्टेज – यह दोनों बातें सदैव स्मृति में रखने से कोई भी ऐसा कार्य नहीं होगा जो स्टेज के विरुद्ध हो। और, साथ-साथ स्टेज पर अपने को समझने से सदैव ऊंच कर्तव्यों को करने की प्रेरणा मिलेगी। यह दो बातें सदैव स्मृति में रखते चलो।

11.3.71..... जैसे लौकिक जीवन में न चाहते हुए भी आदत अपनी तरफ खींच लेती है, वैसे ही अवक्त स्थिति में स्थित होने की आदत बन जाने के बाद यह आदत स्वतः ही अपनी तरफ खींचेगी। इतना पुरुषार्थ करते हुए कई ऐसी आत्मायें हैं जो अब भी यही कहती हैं कि मेरी आदत है। कमजोरी क्यों है, क्रोध क्यों किया, कोमल क्यों बने? कहेंगे – मेरी आदत है। ऐसे जवाब अभी भी देते हैं। तो ऐसे ही यह स्थिति वा इस अभ्यास की भी आदत बन जाओ; तो फिर न चाहते हुए भी यह अव्यक्त स्थिति की आदत अपनी तरफ आकर्षित करेगी। यह आदत आपको अदालत में जाने से बचोगी। समझा? जब बुरी-बुरी आदतें अपना सकते हो तो काह आदत नहीं डाल सकते हो? दो-चार बारी भी कोई बात प्रैक्टिकल में लाई जाती है तो प्रैक्टिकल में लाने से प्रैक्टिस हो जाती है। यहाँ इस भट्टी में अथवा मधुबन में इस अभ्यास को प्रैक्टिकल में लाते हो ना। जब यहाँ प्रैक्टिकल में लाते हो और प्रैक्टिस हो जाती है तो वह प्रैक्टिस की हुई चीज क्या बन जानी चाहिए? नेचूरल और नेचर बन जानी चाहिए। समझा? जैसे कहते हैं ना – यह मेरी नेचर है। तो यह अभ्यास प्रैक्टिस से नेचूरल और नेचर बन जाना चाहिए। यह स्थिति जब नेचर बन जायेगी फिर क्या होगा? नेचूरल केलेमिटीज़ हो जायेगी। आपकी नेचर न बनने के कारण यह नेचूरल केलेमिटीज़ रुकी हुई है। क्योंकि अगर सामना करने वाले अपने स्व-स्थिति से उन परिस्थितियों को पार नहीं कर सकेंगे तो फिर वह परिस्थितियां आयेंगी कैसे। सामना करने वाले अभी तैयार नहीं हैं, इसलिए यह पर्दा खुलने में देरी पड़ रही है। अभी तक इन पुरानी आदतों से, पुराने संस्कारों से, पुरानी बातों से, पुरानी दुनियाँ से, पुरानी देह के सम्बन्धियों से वैराग्य नहीं हुआ है। कहाँ भी जाना होता है तो जिन चीजों को छोड़ना होता है उनसे पीठ करनी होती है। तो अभी पीठ करना नहीं आता है। एक तो पीठ नहीं करते हो, दूसरा जो साधन मिलता है उसकी पीठ नहीं करते हो। सीता और रावण का खिलौना देखा है ना। रावण के तरफ सीता क्या करती है? पीठ

करती है ना। अगर पीठ कर दिया तो सहज ही उनके आकर्षण से बच जायेंगे। लेकिन पीठ नहीं करते हो। जैसे श्मशान में जब नज़दीक पहुंचते हैं तो पैर इस तरफ और मुँह उस तरफ करते हैं ना। तो यह भी पीठ करना नहीं आता है। फिर मुँह उस तरफ कर लेते हैं, इसलिए आकर्षण में कहाँ फँस जाते हैं। तो दोनों ही प्रकार की पीठ करने नहीं आती है। माया बहुत आकर्षण करने के रूप रचती है। इसलिए न चाहते हुए भी पीठ करने के बजा आकर्षण में आ जाते हैं।

**13.3.71.....** दो शब्द हैं – (1) साक्षी और (2) साथी। एक तो साथी को सदैव साथ रखो। दूसरा – साक्षी बनकर हर कर्म करो। तो साथी और साक्षी – ये दो शब्द प्रैक्टिस में लाओ तो यह बन्धनमुक्त की अवस्था बहुत जल्दी बन सकती है। सर्वशक्तिमान का साथ होने से शक्तियाँ भी सर्व प्राप्त हो जाती हैं। और साथ-साथ साक्षी बनकर चलने से कोई भी बन्धन में फंसेगे नहीं। तो बन्धनमुक्त हुए हो ना। इसके लिए ये दो शब्द सदैव याद रखना। वह योग, वह सहयोग। दोनों बातें आ गईं। अब ऐसा पुरुषार्थ कितने समय में करेंगे? बिल्कुल बन्धनमुक्त होकर के साक्षीपन में निमित्तमात्र इस शरीर में रहकर कर्तव्य करना है। अभी इस बारी यह अपने आपसे संकल्प करके जाना। क्योंकि आप (टीचर्स) लोगों को सहज भी है। टीचर्स को विशेष सहज क्यों है? क्योंकि उन्हीं का पूरा जीवन ही निमित्त है। समझा? टीचर्स हैं ही निमित्त बने हुए। तो उन्हीं को यह संकल्प रखना है कि इस शरीर में भी हम निमित्तमात्र हैं। यह तो सहज होगा ना।

**18.4.71.....** कोई भी व्यक्ति आपके सामने आये तो मन्मनाभव की स्थिति में स्थित होकर उसके मन के भाव को स्पष्ट समझ सकते हो। क्योंकि जब मन्मनाभव की स्थिति सूक्ष्म स्थिति बन जाती है तो सूक्ष्म स्थिति और सूक्ष्म भाव को समझ सकते हैं। तो यह प्रैक्टिस अनुभव में आती जाती है? बोल भले क्या भी हो लेकिन भाव किसका क्या है – उसको जानने का अभ्यास करते जाओ। जब किसके मन के भाव को समझते जायेंगे तो इससे रिज़ल्ट क्या होगी? हरेक के मन के भाव को समझने से उनकी जो चाहना है, अथवा प्राप्ति की इच्छा है उसको वही मिलने से क्या होगा? आप जो उनको बनाने चाहते हो वह बन जायेंगे अर्थात् सर्विस की सफलता बहुत जल्दी निकलेगी। क्योंकि उनकी चाहना प्रमाण उनको प्राप्ति होगी। अगर कोई शान्ति का प्यासा है, उसको शान्ति मिल जाये तो क्या होगा? प्राप्ति से अविनाशी पुरुषार्थी बन जायेंगे। तो मन के भाव को परखने से, समझने से परिणाम क्या निकलेगा? सर्विस की सफलता थोड़े समय में बहुत दिखाई देगी क्योंकि सफलता स्वरूप बन जायेंगे। अभी पुरुषार्थ स्वरूप हो। इस लक्षण के आने से सफलता स्वरूप हो जायेंगे। समझा?

**8.6.71.....** जैसे कोई जज होता है तो उनको सारा दिन अपने जजपने की स्मृति तो रहती है लेकिन जिस समय खास कुर्सी पर बैठता है तो उस समय वह सारे दिन की स्मृति से पावरफुल स्मृति होती है। तो डूटी अर्थात् कर्तव्य पर रहने से पावरफुल स्मृति रहती है। और वैसे साधारण स्मृति रहती है। तो आप भी साधारण स्मृति में तो रहते हो लेकिन पावरफुल स्मृति, जिससे बिल्कुल वह स्वरूप बन जाए और स्वरूप की सिद्धि 'सफलता' मिले, वह कितना समय रहती है। इसकी प्रैक्टिस कर रहे हो ना? निरन्तर समझो कि हम ईश्वरीय सर्विस पर हैं। भले कर्मणा सर्विस भी कर रहे हो, फिर भी समझो— मैं ईश्वरीय सर्विस पर हूँ। भले भोजन बनाते हो, वह है तो स्थूल कार्य लेकिन भोजन में ईश्वरीय संस्कार भरना, भोजन को पावरफुल बनाना, वह तो ईश्वरीय सर्विस हुई ना। 'जैसा अन्न वैसा' मन कहा जाता है। तो भोजन बनाते समय ईश्वरीय स्वरूप होगा तब उस अन्न का असर मन पर होगा। तो भोजन बनाने का स्थूल कार्य करते भी ईश्वरीय सर्विस पर हो ना! आप लिखते भी हो – आन गॉडली सर्विस

ओनली। तो उसका भावार्थ क्या हुआ? हम ईश्वरीय सन्तान सिर्फ और सदैव इसी सर्विस के लिए ही हैं। भल उसका स्वरूप स्थूल सर्विस का है लेकिन उसमें भी सदैव ईश्वरीय सर्विस में हूँ। जब तक यह ईश्वरीय जन्म है तब तक हर सेकेण्ड, हर संकल्प, हर कार्य ईश्वरीय सर्विस है। वह लोग थोड़े टाइम के लिए कुर्सी पर बैठ अपनी सर्विस करते हैं, आप लोगों के लिए यह नहीं है। सदैव अपने सर्विस के स्थान पर कहाँ भी हो तो स्मृति वह रहनी चाहिए। फिर कमजोरी आ नहीं सकती। जब अपनी सर्विस की सीट को छोड़ देते हो तो सीट को छोड़ने से स्थिति भी सेट नहीं हो पाती। सीट नहीं छोड़नी चाहिए। कुर्सी पर बैठने से नशा होता है ना।

उन मनुष्यों के पास करामात होती है। आप लोगों की बुद्धि में आयेगी श्रीमत। तो श्रीमत और करामात में फर्क है। आप लोगों को शक्तियां प्राप्त होंगी तो स्मृति में आयेगा – श्रीमत द्वारा अथवा इस मत की यह गति प्राप्त हुई। करामात नहीं लेकिन श्रीमत समझेंगे। करामात समझ शक्तियों का प्रयोग नहीं करेंगे, कर्तव्य समझ शक्तियों का प्रयोग करेंगे। शक्तियां आनी जरूर हैं। मुख से बोलने की भी जरूरत नहीं, संकल्प से कर्तव्य सिद्ध कर देंगे। जैसे मुख द्वारा कर्तव्य सिद्ध करने के अभ्यास में भी पहले आप लोगों को जादा बोलना पड़ता था तब सिद्धि मिलती थी। अभी कम बोलने से भी कर्तव्य होता है। तो जैसे यह अन्तर्यामी वैसे फिर यह प्रैक्टिस हो जायेगी। आपका संकल्प कर्तव्य को पूरा करेगा। संकल्प से किसको बुला सकेंगे, किसको संकल्प से कारा की प्रेरणा देंगे। यह भी शक्तियां है लेकिन उनको कर्तव्य समझ प्रयोग करना है। यह प्राप्ति श्रीमत से हुई। यह जैसे बटन दबाने से सारा नज़ारा टेलीविजन में आता है, वैसे ही आप संकल्प यहाँ करेंगे, वहाँ उसकी बुद्धि में क्लियर चित्र खिंच जायेगा। ऐसे कनेक्शन चलेगा। यह सभी शक्तियों की प्राप्ति होगी। इस प्राप्ति के लिए जब तक बुद्धि में और सभी बातें समाप्त हों और सिर्फ श्रीमत की आज्ञा जो मिली हुई है वही चलती रहे। और कुछ भी मिक्स न हो। व्यर्थ संकल्प श्रीमत नहीं है, यह अपनी मनमत है। तो जब ऐसी बुद्धि हो जाये जिसमें सिवाय श्रीमत के कुछ भी मिक्स न हो, तब शक्तियां आयेंगी।

**18.6.71.....** जब अपनी असली स्थिति में स्थित हो जाते हो तो आवाज़ से परे स्थिति अच्छी लगती है ना। ऐसी प्रैक्टिस हरेक कर रहे हो? जब चाहें, जैसे चाहें वैसे ही स्वरूप में स्थित हो जायें। जैसे योद्धे जो युद्ध के मैदान में रहते हैं उन्हों को जब भी और जैसा आर्डर मिलता है, वैसे करते ही जाते हैं। ऐसे ही रूहानी वारियर्स को भी जब और जैसा डारेक्शन मिले वैसे ही अपनी स्थिति को स्थित कर सकते हैं। क्योंकि मास्टर नालेजफुल भी हो और मास्टर सर्वशक्तिमान भी हो। तो दोनों ही होने कारण एक सेकेण्ड से भी कम समय में जैसी स्थिति में स्थित होना चाहें उस स्थिति में टिक जायें, ऐसे रूहानी वारियर्स हो? अभी-अभी कहा जाये परमधाम निवासी बन जाओ, तो ऐसी प्रैक्टिस है जो कहते ही इस देह और देह के देश को भूल अशरीरी परमधाम निवासी बन जाओ? अभी- अभी परमधाम निवासी से अव्यक्त स्थिति में स्थित हो जाओ, अभी-अभी सेवा के प्रति आवाज़ में आये, सेवा करते हुए भी अपने स्वरूप की स्मृति रहे – ऐसे अभ्यासी बने हो? ऐसा अभ्यास हुआ है? वा जब परमधाम निवासी बनने चाहें तो परमधाम निवासी के बजाय बार-बार आवाज़ में आ जायें – ऐसा अभ्यास तो नहीं करते हो? अपनी बुद्धि को जहाँ चाहो वहाँ एक सेकेण्ड से भी कम समय में लगा सकते हो? ऐसा अभ्यास हुआ है? मास्टर आलमाइटी अथॉर्टी अपने को समझते हो? जब आलमाइटी अथॉर्टी भी हो, तो क्या अपनी बुद्धि की लगन को अथॉर्टी से जहाँ चाहे वहाँ नहीं लगा सकते? अथॉर्टी के आगे यह अभ्यास मुश्किल है वा सहज है? जैसे स्थूल कर्मेन्द्रियों को जब चाहो, जहाँ चाहो वहाँ लगा सकते हो ना। अभी हाथ को ऊपर वा नीचे करना चाहो तो कर

सकते हो ना। तो जैसे स्थूल कर्मेन्द्रियों का मालिक बन जब चाहो कार्य में लगा सकते हो, वैसे ही संकल्प को वा बुद्धि को जहाँ लगाने चाहो वहाँ लगा सकते हो इसको ही ईश्वरीय अर्थोर्ती कहा जाता है, जो बुद्धि की लगन भी ऐसे ही सहज जहाँ चाहो वहाँ लगा सकते हो। जैसे स्थूल हाथ-पांव को बिल्कुल सहज रीति जहाँ चाहो वहाँ चलाते हैं वा कर्म में लगाते हैं। ऐसे अभ्यासी को ही मास्टर सर्वशक्तिमान वा मास्टर नालेजफुल कहा जाता है।

**24.6.71.....** अन्दरग्राउन्ड रहने से एक तो वायुमण्डल से बचाव हो जायेगा; दूसरा – एकान्त प्राप्त होने के कारण मनन शक्ति भी बढ़ती है; तीसरा – कोई भी माया के विघ्नों से सेफ्टी का साधन बन जाता है। अपने को सदैव अन्दरग्राउन्ड अर्थात् अन्तर्मुखी बनाने की कोशिश करनी चाहिए। अन्दरग्राउन्ड भी सारी कारोबार चलती है। वैसे अन्तर्मुखी होकर भी कार्य कर सकते हैं। ऐसे नहीं कि कोई कार्य नहीं कर सकते हैं। कार्य भी सभी चल सकते हैं। लेकिन अन्तर्मुखी होकर के कार्य करने से एक तो विघ्नों से बचाव; दूसरा समय का बचाव; तीसरा – संकल्पों का बचाव वा बचत हो जायेगी। प्रैक्टिस तो है ना। कभी-कभी अनुभव भी करते हो। अन्तर्मुखी हो बोलते भी हो। लेकिन बाहरमुखता में आते भी अन्तर्मुख, हर्षितमुख, आकर्षणमूर्त भी रहेंगे – कर्म करते हुए यह प्रैक्टिस करनी है।

**28.7.71.....** कई बातें ऐसी हैं जिसमें हरेक ने अपनी-अपनी यथा शक्ति क्रास करके प्रैक्टिस के बजाय प्रैक्टिकल में लाया है। कोई किस बात में, कोई किस बात में। जैसे लौकिक देह के सम्बन्ध की बात कोई प्रैक्टिस में है, कोई प्रैक्टिकल में एक ही अलौकिक-पारलौकिक सम्बन्ध के अनुभव में है। स्वप्न में भी कभी संकल्प रूप में देह के सम्बन्धी तरफ वृत्ति और दृष्टि न जाये। इसमें पाण्डवों को भी क्रास करना है। लौकिक को अलौकिक में परिवर्तन करने की स्मृति आती है तो वह हुआ कल्याण अर्थ। आप तो मधुबन भट्टी में रहने वाले हो ना। तो पहली सीढ़ी पास होनी चाहिए ना। जो एक सेकेण्ड पहले नहीं था वह क्या अब के सेकेण्ड में नहीं हो सकते हो? मधुबन के पाण्डव हैं, यूनिवर्सिटी के स्टूडेंट हैं। कोई छोटी गीता पाठशाला के स्टूडेंट नहीं हैं। तो इन्हें को कितना नशा रहना चाहिए! इन्हें की पढ़ाई कितनी ऊंची है! ऐसी कमाल करके दिखाना जो एक सेकेण्ड पहले आप लोगों से नाउम्मीद रखें वह दूसरे सेकेण्ड सभी उम्मीदवार बन जाँ।

**25.8.71.....** कोर्स तो किया है लेकिन जैसे जिज्ञासुओं को कोर्स कराने के बाद हर पाठ की युक्ति बताते हो वा अटेन्शन दिलाते हो, वैसे आप हर एक रेगुलर गॉडली स्टूडेंट अब फिर से एक सप्ताह एक पाठ को प्रैक्टिस और प्रैक्टिकल में लाओ। जैसे साप्ताहिक पाठ करते हैं ना। आप लोग भी सर्विस में 'पवित्रता सप्ताह' वा 'शान्ति सप्ताह' का प्रोग्राम रखते हो ना। वैसे ही अपनी प्रोग्रेस के लिए हर पाठ का साप्ताहिक पाठ प्रैक्टिकल और प्रैक्टिस में लाओ। तो रिवाइज होने से क्या होगा? सफलता समीप, सहज और स्पष्ट दिखाई देगी। तो श्रेष्ठ तो बन ही जायेंगे।

**15.9.71.....** आपका हर कर्म, हर बोल किसी भी आत्मा को भोगी से योगी बनाये। हर संकल्प, हर कर्म युक्तियुक्त, राजयुक्त, रहसयुक्त हो – इसको कहा जाता है प्रैक्टिकल योगाक्त। अपने संकल्प वा बोल में, कर्म में अगर यह तीन बातें नहीं तो व्यर्थ है। अगर राजयुक्त नहीं होगा तो क्या होगा? व्यर्थ। समझना चाहिए कि अभी प्रैक्टिकल योगी नहीं हैं लेकिन प्रैक्टिस करने वाले योगी हैं। तो अभी इस बात के ऊपर अटेन्शन की आवश्यकता है। फिर कोई भी समस्या वा विघ्न, सरकमस्टॉन्स आप के ऊपर वार नहीं कर सकेंगे। प्रैक्टिकल में योगाक्त, ज्ञानाक्त, स्नेहयुक्त, दिव्य अलौकिक मूर्त से विश्व के आगे प्रूफ अर्थात् प्रमाण बन जायेंगे।

9.10.71..... जैसे आजकल सिनेमा अथवा टी0वी0 में एक्ट भी, आवाज भी – दोनों साथ-साथ चलता है। दोनों कार्य साथ-साथ चलते हैं ना। इसमें भी प्रैक्टिस हो तो वृत्ति और वाणी – दोनों की इकट्टी-इकट्टी सर्विस हो। जादा वाणी में आने के कारण जो वृत्ति द्वारा वागुमण्डल को पावरफुल बना सकते हैं वह नहीं कर पाते। सिर्फ वाणी होने के कारण उसकी पावर इतने समय तक चलती है जितना समय सम्मुख वा समीप हैं। वृत्ति वाणी से सूक्ष्म है ना। तो सूक्ष्म का प्रभाव जास्ती पड़ेगा। मोटे रूप का प्रभाव कम होगा। तो सूक्ष्म पावर भी हो और स्थूल भी हो। दोनों पावर्स पहले मनन करना है फिर वर्णन, मनन के बाद मगन अवस्था आती है।

21.1.72..... अभी-अभी शरीर में आये, फिर अभी-अभी अशरीरी बन गये – यह प्रैक्टिस करनी है। इसी को ही कर्मातीत अवस्था कहा जाता है। ऐसा अनुभव होगा। जब चाहे कोई कैसा भी वस्त्र धारण करना वा न करना – यह अपने हाथ में रहेगा। आवश्यकता हुई धारण किया, आवश्यकता न हुई तो शरीर से अलग हो गये। ऐसे अनुभव इस शरीर रूपी वस्त्र में हो। कर्म करते हुए भी अनुभव ऐसा ही होना चाहिए जैसे कोई वस्त्र धारण कर और कार्य कर रहे हैं। कार्य पूरा हुआ और वस्त्र से न्यारे हुए। शरीर और आत्मा – दोनों का न्यारेपन चलते-फिरते भी अनुभव होना है। जैसे कोई प्रैक्टिस हो जाती है ना। लेकिन यह प्रैक्टिस किनको हो सकती है? जो शरीर के साथ वा शरीर के सम्बन्ध में जो भी बातें हैं, शरीर की दुनिया, सम्बन्ध वा अनेक जो भी वस्तुएं हैं उनसे बिल्कुल डिटैच होंगे, ज़रा भी लगाव नहीं होगा, तब न्यारा हो सकेंगे। अगर सूक्ष्म संकल्प में भी हल्कापन नहीं है, डिटैच नहीं हो सकते तो न्यारेपन का अनुभव नहीं कर सकेंगे। तो अब महारथियों को यह प्रैक्टिस करनी है। बिल्कुल ही न्यारेपन का अनुभव हो। इसी स्टेज पर रहने से अन्य आत्माओं को भी आप लोगों से न्यारेपन का अनुभव होगा, वह भी महसूस करेंगे। जैसे योग में बैठने के समय कई आत्माओं को अनुभव होता है ना -- यह ड्रिल कराने वाले न्यारी स्टेज पर हैं। ऐसे चलते-फिरते फरिश्तेपन के साक्षात्कार होंगे।

28.2.72..... तो सम्पूर्ण और शक्ति रूप, विनाशकारी रूप न होने कारण सफलता न हो पाती है। दोनों ही साथ होने से सफलता हो जाती है। यह दो रूप याद रहने से देवता रूप आपेही आवेगा। दोनों रूप के स्मृति को ही फाइनल पुरुषार्थ की स्टेज कहेंगे। अभी-अभी ब्राह्मण रूप अभी- अभी शक्ति रूप। जिस समय जिस रूप की आवश्यकता है उस समय वैसा ही रूप धारण कर कर्त्तव्य में लग जायें – ऐसी प्रैक्टिस चाहिए। वह प्रैक्टिस तब हो सकेगी जब एक सेकेण्ड में देही-अभिमानि बनने का अभ्यास होगा। विजयी रत्न बनने के लिए प्रीत बुद्धि बनो। अपनी बुद्धि को जहाँ चाहें वहाँ लगा सकें – यह प्रैक्टिस बहुत ज़रूरी है। ऐसे अभ्यासी सभी कार्य में सफल होते हैं। जिसमें अपने को मोल्ड करने की शक्ति है वही समझो रीयल गोल्ड है। जैसे स्थूल कर्मेन्द्रियों को जहाँ चाहे मोड़ सकते हो ना। अगर नहीं मुड़ती तो इसको बीमारी समझती हो। बुद्धि को भी ऐसे इजी मोड़ सकें। ऐसे नहीं कि बुद्धि हमको मोड़ ले जाओ। ऐसे सम्पूर्ण स्टेज का यादगार भी गाया हुआ है। दिन-प्रति-दिन अपने में परिवर्तन का अनुभव तो होता है ना। संस्कार वा स्वभाव वा कमी को देखते हैं तब नीचे आ जाते। तो अब दिन-प्रति-दिन यह परिवर्तन लाना है। कोई का भी स्वभाव- संस्कार देखते हुए, जानते हुए उस तरफ बुद्धियोग न जाये। और ही उस आत्मा के प्रति शुभ भावना हो। एक तरफ से सुना, दूसरे तरफ से खत्म।

12.3.72..... मास्टर सर्वशक्तिवान का मुख्य लक्षण ही है उनका संकल्प, कहना और करना तीनों एक होगा। अभी समय-प्रति-समय यह शब्द निकलते हैं – सोचा तो था लेकिन कर न पाया। प्लैन और प्रैक्टिकल में अन्तर दिखाई देता है। लेकिन मास्टर सर्वशक्तिवान वा सदा सफलतामूर्त जो होगा उनका जो प्लैन होगा वही

प्रेक्टिकल होगा। सफलतामूर्त होना तो सभी चाहते हैं ना। जब चाहना वा लक्ष्य श्रेष्ठ है तो लक्ष्य के साथ वाणी और कर्म भी श्रेष्ठ हो। लेकिन प्रैक्टिकल आने में कोई भी कमजोरी होने कारण जो प्लैन है वैसा रूप दे नहीं सकते। क्योंकि संग्राम करने की वा उन बातों में लोक-संग्रह रखने की शक्ति कम हो जाती है। जैसे पहले युद्ध के मैदान में जब सामने दुश्मन आता था तो एक हाथ में तलवार भी पकड़ते थे, साथ-साथ दूसरे हाथ में ढाल भी होती थी। तो तलवार और ढाल दोनों अपना-अपना कार्य करें, यह प्रैक्टिस चाहिए। दोनों ही साथ-साथ यूज करने का अभ्यास चाहिए

12.3.72..... नो संस्कार ला रहे हैं, पुराने संस्कार खत्म कर रहे हैं। कइयों में रचना रचने का गुण होता है लेकिन शक्ति रूप विनाश कार्य रूप न होने कारण सफलता नहीं हो पाती। इसलिये दोनों साथ-साथ चाहिए। यह प्रैक्टिस तब हो सकेगी जब एक सेकेण्ड में देही- अभिमानी बनने का अभ्यास होगा। ऐसे अभ्यासी सब कार्य में सफल होते हैं।

12.3.72..... दिन-प्रतिदिन अपने में परिवर्तन लाना है। कोई के भी स्वभाव, संस्कार देखते हो, जानते हुये उस तरफ बुद्धि-योग न जाये। और ही उस आत्मा के प्रति शुभ भावना हो। एक तरफ से सुना, दूसरे तरफ से निकाल दिया। उसको बुद्धि में स्थान नहीं देना है। तब ही एक तरफ बुद्धि स्थित हो सकती है। कमजोर आत्मा की कमजोरी को न देखो। यह स्मृति में रहे कि वैराइटी आत्माएं हैं। आत्मिक दृष्टि रहे। आत्मा के रूप में उनको स्मृति में लाने से पावर दे सकेंगे। आत्मा बोल रही है। आत्मा के यह संस्कार हैं। यह पाठ पक्का करना है। 'आत्मा' शब्द स्मृति में आने से ही रूहानात-शुभ भावना आ जाती है, पवित्र दृष्टि हो जाती है। चाहे भले कोई गाली भी दे रहा है लेकिन यह स्मृति रहे कि यह आत्मा तमोगुणी पार्ट बजा रही है। अपने आप का स्वयं टीचर बन ऐसी प्रैक्टिस करनी है। यह पाठ पक्का करने लिये दूसरों से मदद नहीं मिल सकती। अपने पुरुषार्थ की ही मदद है। अच्छा!

2.8.72..... जैसे आप समझाते हो न कि अपने को आत्मा समझो, ना कि शरीर। तो ये शब्द बोलने में भी इतनी पावर होनी चाहिए जो सुनने वालों को आपके शब्दों की पावर से अनुभव हो। एक सेकेण्ड के लिये भी अगर उनको अनुभव हो जाता है; तो अनुभव को वह कब छोड़ नहीं सकते, आकर्षित हुआ आपके पास पहुँचेगा। जैसे बीच-बीच में आप भाषण करते-करते उनको साइलेंस में ले जाने का अनुभव कराते हो, तो इस प्रैक्टिस को बढ़ाते जाओ। उन्हीं को अनुभव में ले जाते जाओ। इस पुरानी दुनिया से बेहद का वैराग्य दिलाना चाहते हो तो भाषण में जो प्वाइंट्स देते हो वह देते हो वैराग-वृत्ति के अनुभव में ले आओ। वह फील करें कि सचमुच यह सृष्टि जाने वाली है, इससे तो दिल लगाना व्यर्थ है। तो ज़रूर प्रैक्टिकल करेंगे। उन पंडितों आदि के बोलने में भी पावर होती है। एक सेकेण्ड में खुशी दिला देते, एक सेकेण्ड में रुला देते। तब कहते हैं इनका भाषण इफेक्ट करने वाला है। सारी सभा को हंसाते भी हैं, सभी को श्मशानी वैराग में लाते भी हैं ना। जब उन्हीं के भाषण में इतनी पावर होती है; तो क्या आप लोगों के भाषण में वह पावर नहीं हो सकती है? अशरीरी बनाना चाहो तो वह अनुभव करा सकते हैं? वह लहर छा जावे। सारी सभा के बीज बाप के स्नेह की लहर छा जावे। उसको कहा जाता है प्रैक्टिकल अनुभव कराना। अब ऐसे भाषण होने चाहिए, तब कुछ चेंज होगी।

19.9.72..... प्रैक्टिस ऐसी होनी चाहिए जैसे हृद का ड्रामा साक्षी हो देखा जाता है। फिर चाहे दर्दनाक हो वा हंसी का हो, दोनों पार्ट को साक्षी हो देखते हैं, अन्तर नहीं होता है क्योंकि ड्रामा समझते हैं। तो ऐसी एकरस



अवस्था होनी चाहिए। चाहे रमणीक पार्ट हो, चाहे कोई स्नेही आत्मा का गम्भीर पार्ट भी हो तो भी साक्षी होकर देखो। साक्षी दृष्टा की अवस्था होनी चाहिए। घबराई हुई या युद्ध करती हुई अवस्था ना हो। कोई घबराते भी नहीं हैं, युद्ध में लग जाते हैं। ज़रूर कुछ कल्याण होगा। लेकिन साक्षी दृष्टा की स्टेज बिल्कुल अलग है। इसको ही एकरस अवस्था कहा जाता है। वह तब होगी जब एक ही बाप की याद में सदा मग्न होंगे। बाप और वर्सा, बस, तीसरा ना कोई। और, कोई बात देखते-सुनते वा कोई संबंध-सम्पर्क में आते हुए ऐसे समझेंगे जैसे साक्षी हो पार्ट बजा रहे हैं। बुद्धि उस लग्न में मग्न। बाप और वर्से की मस्ती रहे। इसलिए अब ऐसी स्टेज बनाओ, इसके लिए अपनी परख करने के लिए यह पेपर आते हैं। नहीं तो मालूम कैसे पड़े? हरेक की अपनी स्थिति को परखने के लिये थर्मामीटर मिलते हैं, जिससे अपनी स्थिति को स्वयं परख सको। कोई को कहने की दरकार नहीं, घबराना नहीं, गहराई में जाओ तो घबराहट बंद हो जावेगी। गहराई में न जाने कारण घबराते हो।

**22.11.72.....** फरिश्तों का स्वरूप क्या होता है? लाइट। देखने वाले भी ऐसे अनुभव करेंगे कि यह लाइट के वस्त्रधारी हैं, लाइट ही इन्हों का ताज है, लाइट ही वस्त्र हैं, लाइट ही इन्हों का श्रृंगार है। जहां भी देखेंगे तो लाइट ही देखेंगे। मस्तक के ऊपर देखेंगे तो लाइट का क्राउन दिखाई पड़ेगा। नैनों में भी लाइट की किरणें निकलती हुई दिखाई देंगी। तो ऐसा रूप सामने दिखाई पड़ता है? क्योंकि माइट रूप अर्थात् शक्ति रूप का जो पार्ट चलता है वह प्रसिद्ध किससे होगा? लाइट रूप से कोई भी सामने आये तो एक सेकेण्ड में अशरीरी बन जाये – वह लाइट रूप से ही होगा। ऐसा चलता-फिरता लाइट-हाऊस हो जावेंगे जो किसी को भी यह शरीर दिखाई नहीं पड़ेगा। विनाश के समय पेपर में पास होना है तो सर्व परिस्थितियों का सामना करने के लिये लाइट-हाऊस होना पड़े, चलते-फिरते अपना यह रूप अनुभव होना चाहिए। यह प्रैक्टिस करनी है। शरीर बिल्कुल भूल जाये। अगर कोई काम भी करना है, चलना है, बात करनी है वह भी निमित्त आकारी लाइट का रूप धारण कर करना है। जैसे पार्ट बजाने के समय चोला धारण करते हो, कार्पा समाप्त हुआ चोला उतारा। एक सेकेण्ड में धारण करेंगे, एक सेकेण्ड में न्यारे हो जावेंगे। जब यह प्रैक्टिस पक्की हो जावेगी, फिर यह कर्मभोग समाप्त होगा। जैसे इन्जेक्शन लगा कर दर्द को खत्म कर देते हैं। हठयोगी तो शरीर से न्यारा करने का अभ्यास कराते हैं। ऐसे ही यह स्मृति-स्वरूप का इन्जेक्शन लगाकर और देह की स्मृति से गायब हो जायें। स्वयं भी अपने को लाइट रूप अनुभव करो तो दूसरे भी वही अनुभव करेंगे। अंतिम सर्विस, अंतिम स्वरूप यही है। इससे सारे कारोबार भी लाइट अर्थात् हल्के होंगे। जो कहावत है ना -- पहाड़ भी राई बन जाती है। ऐसे कोई भी कार्य लाइट रूप बनने से हल्का हो जायेगा, बुद्धि लगाने की भी आवश्यकता नहीं रहेगी। हल्के काम में बुद्धि नहीं लगानी पड़ती है। तो इसी लाइट-स्वरूप की स्थिति में, जो मास्टर जानी-जाननहार वा मास्टर त्रिकालदर्शी के लक्षण हैं, वह आ जाते हैं। करें या न करें -- यह भी सोचना नहीं पड़ेगा। बुद्धि में वही संकल्प होगा जो यथार्थ करना है। उसी अवस्था के बीच कोई भी कर्मभोग की भासना नहीं रहेगी। जैसे इन्जेक्शन के नशे में बोलते हैं, हिलते हैं, सभी कुछ करते भी स्मृति नहीं रहती है। कर रहे हैं -- यह स्मृति नहीं रहती है, स्वतः ही होता रहता है। वैसे कर्मभोग व कर्म किसी भी प्रकार का चलता रहेगा लेकिन स्मृति नहीं रहेगी। वह अपनी तरफ आकर्षित नहीं करेगा। ऐसी स्टेज को ही अंतिम स्टेज कहा जाता है।

**4.12.72.....** जैसे हठयोगी अपने श्वास को जितना समय चाहें उतना समय रोक सकते हैं। आप सहज योगी, स्वतः योगी, सदा योगी, कर्म योगी, श्रेष्ठ योगी अपने संकल्प को, श्वास को प्राणेश्वर बाप के ज्ञान के

आधार पर जो संकल्प, जैसा संकल्प जितना समा करना चाहो उतना समा उसी संकल्प में स्थित हो सकते हो? अभी-अभी शुद्ध संकल्प में रमण करना, अभी-अभी एक संकल्प में स्थित होना – यह प्रैक्टिस सहज कर सकते हो?

4.12.72..... जब आत्मा इस शरीर रूपी चोले को धारण करने और नारे होने में असमर्थ हो गई। यह देह का भान अपने तरफ खिंच गया तब परेशान होकर भटकना शुरु किया। लेकिन अब आप सभी श्रेष्ठ आत्माएं इस शरीर के आकर्षण से परे एक सेकेण्ड में हो सकते हो, ऐसी प्रैक्टिस है? प्रैक्टिस की परीक्षा का समय कौन-सा होता है? जब कर्मभोग का जोर होता है। कर्मेन्द्रियां बिल्कुल कर्मभोग के वश अपने तरफ आकर्षण करें, जिसको कहा जाता है बहुत दर्द है। कहते हैं ना – बहुत दर्द है, इसलियो थोड़ा भूल गई। लेकिन यह तो टग ऑफ वार का समय है, ऐसे समय कर्मभोग को कर्मयोग मे परिवर्तन करने वाले, साक्षी हो कर्मेन्द्रियों को भोगवाने वाले जो होते हैं, उनको ही अष्ट रत्न कहा जाता है, जो ऐसे समय विजयी बन दिखाते हैं। क्योंकि अष्ट रत्नों में सदैव अष्ट शक्तियां कायम रहती हैं। ऐसे अष्ट ही भक्तों को अल्पकाल की शक्तियों का वरदान देने वाले इष्ट बनते हैं।

23.1.73..... ड्रामा में अब यह जो समय चल रहा है अथवा अभी का जो यह वर्ष चल रहा है इसमें बहुत अनोखी बातें देखेंगे। इसके लिए आरम्भ में विशेष याद का बल भरने का चॉन्स मिला है। अब बहुत जल्दी नये-नये नजारे और नई- नई बातें सुनेंगे और देखेंगे। इसके लिये अव्यक्त स्थिति और अव्यक्त मिलन का विशेष अनुभव करना है। जो किसी भी समय मिलन द्वारा बुद्धि-बल से अपने पुरुषार्थ व विश्व-सेवा के सर्व कार्य में सफलता-मूर्त बन सको। अब अव्यक्त मिलन का अनुभव किया? जिस समय चाहो, या जिस परिस्थिति में चाहो, उस समय उस रूप से मिलन मिलाने का अनुभव कर सकते हो? क्या यह प्रैक्टिस हो गयी? जब थोड़ी-सी प्रैक्टिस की है तो उसको बढ़ा सकते हो ना? तरीका तो सभी को आ गया है? यह तो बहुत सहज तरीका है। जिससे जिस देश में, जिस रूप में मिलना चाहते हो वैसा अपना वेश बना लो। अगर अपना वेश बना लिया, तो उस वेश में और उस देश में पहुँच ही जायेंगे और उस देश के वासी बाप से अनेक रूप से मिलन मना सकेंगे। सिर्फ उस देश के समान वेश धारण करो। अर्थात् स्थूल वेश और स्थूल शरीर की स्मृति से परे सूक्ष्म शरीर अर्थात् सूक्ष्म देश के वेशधारी बनो।

4.5.73..... तनी आवाज में आने की प्रैक्टिस (Practice) निरन्तर और नेचरल (Natural) रूप में है, ऐसे ही आवाज से परे अपनी आत्मा के स्वधर्म, शान्त स्वरूप की स्थिति का अनुभव भी नेचरल रूप में और निरन्तर करते हो? दोनों अभ्यास समान रूप में अनुभव करते हो या 84 जन्मों के शरीरधारी बनने के संस्कार बहुत कड़े हो गये हैं? 84 जन्म वाणी में आते रहते हो और 84 जन्मों के संस्कारों को एक सेकेण्ड में परिवर्तन कर सकते हो अर्थात् वाणी से परे स्थिति में स्थित हो सकते हो या वे संस्कार बार-बार अपनी तरफ आकर्षित करते हैं? क्या समझते हो? 84 जन्मों के संस्कार प्रबल हैं या इस सुहावने संगमयुग के एक सेकेण्ड में अशरीरी, वाणी से परे अपनी अनादि स्टेज (Stage) का अनुभव भी प्रबल है? उसकी तुलना में वह स्टेज पॉवरफुल (Powerful) है जो अपनी तरफ आकर्षित कर सके या 84 जन्मों के संस्कार पॉवरफुल हैं? वह 84 जन्म हैं और यह एक सेकेण्ड का अनुभव है। फिर भी पॉवरफुल अनुभव कौन-सा है? क्या समझते हो? ज्यादा आकर्षण कौन करता है? वह अनुभव या यह अनुभव? वाणी में आने का संस्कार या वाणी से परे होने का अनुभव?

25.5.73..... स्टेज पर कुर्सी पर बैठो अर्थात् अपनी स्टेट्स की कुर्सी पर बैठो। तो स्टेज (Stage), स्पीच (Speech), और स्टेट्स (Status) ये तीनों ही आवश्यक हैं, फिर थोड़े समय में विश्व को परिवर्तित कर लेंगे। यह करना तो आता है न? लेकिन यह भी ध्यान रखना कि स्टेज ऐसी मज़बूत हो, एक-रस, अचल और अडोल हो जो कोई भी तूफान और कोई भी वातावरण उसको हिला न सके। ऐसी अपनी तैयारी करो, क्या ऐसी प्रैक्टिस है? क्या ऐसे एवररेडी (Ever-ready) हो और एवर हैप्पी (Ever-happy) हो? जो एक सेकेण्ड में जैसी स्थिति, जैसा स्थान और जैसी आत्माओं की धरती उसी प्रमाण थोड़े समय में अपनी स्टेज तैयार कर प्रैक्टिकल स्पीच कर सको। समझा? यह है भविष्य प्लान।

28.6.73..... जैसे ड्राइविंग का लाइसेन्स लेने जाते हैं तो जानबूझ कर भी उनसे तेज स्पीड करा के फिर फुलस्टॉप कराते हैं व बैक कराते हैं। यह भी प्रैक्टिस है ना? तो अपनी बुद्धि को चलाने और ठहराने की भी प्रैक्टिस करनी है। कमाल तब कहेंगे जब ऐसे समय पर एक सेकेण्ड में स्टॉप हो जायें। निरन्तर विजयी वह जिसके युक्ति-युक्त संकल्प व युक्ति-युक्त बोल व युक्ति-युक्त कर्म हों या जिसका एक संकल्प भी व्यर्थ न हो। वह तब होगा जब यह प्रैक्टिस होगी मानो कोई ऐसी सर्विस है जिसमें फुल विजयी होना होता है तो ऐसे समय भी स्टॉप करने का अभ्यास करो।

2.8.73..... जैसे आप बीच-बीच में भाषण करते-करते उनको सायलेन्स में ले जाने का अनुभव कराते हो तो इस प्रैक्टिस को बढ़ाते जाओ। उनको अनुभव में लाते जाओ। इस पुरानी दुनिया से बेहद का वैराग्य दिलाना चाहते हो तो भाषण में जो प्वायन्ट्स देते हो, वह देते हुए वैराग्य वृत्ति के अनुभव में ले आओ। वह फील करे सचमुच यह सृष्टि जाने वाली है, इससे तो दिल लगाना व्यर्थ है। तो जरूर प्रैक्टिकल करेंगे।

22.2.74..... किला अर्थात् संगठन। जब विश्व पर प्रभाव डाल सकते हो तो क्या समीप वालों को प्रभावित नहीं कर सकते? इतना सहजयोगी बनो जो आपको देखते ही औरों का योग लग जावे। एक घड़ी का रोब सारे दिन की रूहानियत को तो गँवा देता है, इससे तो फौरन किनारा करना चाहिये। पुरुषों का यह रोब क्या जन्म-सिद्ध अधिकार है? हैं तो सब आत्मा ही ना? स्नेह की भी उत्पत्ति तब होगी जब समझेंगे कि मैं आत्मा हूँ। फिर तो भाई-भाई की दृष्टि में भी रोब नहीं रहेगा। यह तो कलियुगी जन्म-सिद्ध अधिकार है, न कि ईश्वरीय। न बहन देखो, न भाई। क्योंकि इसमें भी एक्सीडेण्ट होते हैं। इसलिये सदा ही आत्मा देखो तभी इस दृष्टि की प्रैक्टिस कराई जाती है। मैं पुरुष हूँ इस स्मृति से पाण्डव गल गये। शरीर से गलने का अर्थ क्या है?—शरीर की स्मृति से गलना। पाण्डवों का गायन है कि सब गल गये। जैसे सोने को गलाओगे तो सोना फिर भी सोना ही रहेगा, लेकिन उसका रूप बदल जायेगा। तो यह भी गल गये अर्थात् परिवर्तित हुए। इसलिए यह रोब भी समाप्त। अच्छा।

11.7.74..... अतः रोज अमृत वेले बाबा से मिलन मनाने के बाद व रूह-रूहान करने के बाद रोज का टाइम टेबल सेट करो। जैसे स्थूल काम का प्रोग्राम सेट करते हो वैसे व्यवहार के साथ परमार्थ का प्रोग्राम भी सेट करो। व्यर्थ संकल्प चलना अर्थात् ताजधारी नहीं बने हो। 'ताज है ज़िम्मेवारी का'। स्वयं की ज़िम्मेवारी और विश्व की ज़िम्मेवारी। अगर अब भी बार-बार ताज को उतार देते हो व ताजधारी नहीं बन सकते हो तो भविष्य में ताजधारी कभी बन नहीं सकते। अभी से प्रैक्टिस चाहिए भविष्य ताजधारी और तख्तधारी बनने की। साक्षीपन का तख्त और बापदादा के दिल का तख्त। तो अभी से ताज और तख्तधारी बनें तब भविष्य में भी ताज और तख्त प्राप्त कर सकेंगे। अपना टाइम टेबल सेट करो व स्वयं-ही-स्वयं का शिक्षक बन स्वयं को होम वर्क दो। जैसे

शिक्षक स्टुडेंट को होम वर्क देते हैं ना? इसमें बुद्धि बिजी रहे। इस प्रकार रोज अपने को होम वर्क दो और फिर साक्षी होकर चेक करो कि होम वर्क में बिजी हैं या माया के आकर्षण में होम वर्क भूल गये हैं? तो फिर कम्पलेन्ट समाप्त हो जायेगी।

15.9.74..... अमृत वेले भी जैसे यह अभ्यास करना है—हम जैसे कि अवतरित हुए हैं। कभी ऐसे समझो कि मैं अशरीरी और परमधाम का निवासी हूँ अथवा अव्यक्त रूप में अवतरित हुई हूँ और फिर स्वयं को कभी निराकार समझो। यह तीन स्टेजिस पर जाने की ऐसी प्रैक्टिस हो जाए जैसे कि एक कमरे से दूसरे कमरे में जाना होता है। तो अमृत वेले यह विशेष 'अशरीरी-भव' का वरदान लेना चाहिए अभी विशेष यह अनुभव हो। अच्छा! चढ़ती कला सर्व का भला। चढ़ती कला का, प्रैक्टिकल स्वरूप क्या होता है? उसमें सर्व का भला होता है। इनसे ही चढ़ती कला का अपना पुरुषार्थ देख सकेंगे। सर्व का भला ही सिद्ध करता है कि चढ़ती कला है। वास्तव में यही थर्मामीटर है।

7.2.75..... कोई भी सख्त चीज मोल्ड नहीं हो सकती है। कड़े संस्कार भी समय-प्रमाण मोल्ड नहीं कर सकते। इसलिए ऐसे ईजी संस्कार हों कि जैसा समय, वैसे बना सकें। यह प्रैक्टिस होनी चाहिए। संकल्प भी न आये कि मेरे भी कोई संस्कार हैं, कोई स्वभाव है। जो अनादि-आदि संस्कार हैं, वही स्वरूप में हों।

11.10.75..... जैसे बाप चारों ओर चक्कर लगाते हैं, वैसे आप भी भक्तों के चारों ओर चक्कर लगाती हो? कभी सैर करने जाती हो? आवाज सुनने में आती है, तो कशिश नहीं होती है? बाप के साथ-साथ शक्तियों को भी पार्ट बजाना है, जैसे शक्तियों का गायन है कि अन्तःवाहक शरीर द्वारा चक्कर लगाती थीं, वैसे बाप भी अव्यक्त रूप में चक्कर लगाते हैं। अन्तःवाहक अर्थात् अव्यक्त फरिश्ते रूप में सैर करना। यह भी प्रैक्टिस चाहिए और यह अनुभव होंगे। जैसे साइन्स के यन्त्र दूरबीन द्वारा दूर की सीन को नजदीक में देखते हैं, ऐसे ही याद के नेत्र द्वारा अपने फरिश्तेपन की स्टेज द्वारा दूर का दृश्य भी ऐसे ही अनुभव करेंगे, जैसे साकार नेत्रों द्वारा कोई दृश्य देख आये। बिल्कुल स्पष्ट दिखाई देंगे अर्थात् अनुभव होगा। साइन्स का मूल आधार है लाइट।

16.10.75..... ऐसा अभ्यास करो जो जहाँ बुद्धि को लगाना चाहे वहाँ स्थित हो जायें। संकल्प किया और स्थित हुआ। यह रूहानी ड्रिल सदैव बुद्धि द्वारा करते रहो। अभी-अभी परम-धाम निवासी, अभी-अभी सूक्ष्म अव्यक्त फरिश्ता बन जायें और अभी-अभी साकार कर्मेन्द्रियों का आधार लेकर कर्मयोगी बन जायें। इसको कहा जाता है – संकल्प शक्ति को कन्ट्रोल करना। संकल्प को रचना कहेंगे और आप उसके रचयिता हो। जितना समय जो संकल्प चाहिए उतना ही समय वह चले। जहाँ बुद्धि लगाना चाहे, वहाँ ही लगे। इसको कहा जाता है – अधिकारी। यह प्रैक्टिस अभी कम है। इसलिये यह अभ्यास करो, अपने आप ही अपना प्रोग्राम बनाओ और अपने को चेक करो कि जितना समय निश्चित किया, क्या उतना ही समय वह स्टेज रही?

9.12.75..... महावीर अर्थात् विशेष-आत्मा। ऐसे महावीर, विशेष आत्माओं के संगठन की विशेषता कौन-सी होती है? वर्तमान समय विशेष आत्माओं की विशेषता यह होनी चाहिए जो एक ही समय सबकी एकरस, एक-टिक स्थिति हो। अर्थात् जितना समय, जिस स्थिति में ठहरना चाहे, उतना समय, उस स्थिति में संगठित रूप में स्थित हों – संगठित रूप में सबके संकल्प रूपी अंगुली एक हो। जब तक संगठन की यह प्रैक्टिस नहीं है, तब तक सिद्धि नहीं होगी। संगठन में ही हलचल है, तो सिद्धि में भी हलचल हो जाती है। सिद्धि की नॉलेज है, लेकिन स्वरूप में नहीं आते। ऑर्डर मिले और रेडी। विशेष निमित्त बनी हुई विशेष आत्माओं को ही प्रैक्टिकल में

लाना है ना। अभी ऑर्डर हो कि पाँच मिनट के लिए व्यर्थ संकल्प बिल्कुल समाप्त कर बीजरूप पॉवरफुल (Powerful) स्थिति में एक-रस स्थित हो जाओ – तो ऐसा अभ्यास है? ऐसे नहीं कोई मनन करने की स्थिति में हो, कोई रूह-रूहान कर रहा हो और कोई अव्यक्त स्थिति में हो। ऑर्डर है बीजरूप होने का और कर रहे हैं रूह-रूहान तो ऑर्डर नहीं माना ना। यह अभ्यास तब होगा जब पहले व्यर्थ संकल्पों की समाप्ति करेंगे। हलचल होती ही व्यर्थ संकल्पों की है। तो इन व्यर्थ संकल्पों की समाप्ति के लिए अपने संगठन को शक्तिशाली व एक मत बनाने के लिए कौन-सी शक्ति चाहिए कि जिससे संगठन पॉवरफुल और एक-मत हो जाए और व्यर्थ संकल्प भी समाप्त हो जायें? इसके लिए एक तो फेथ और समाने की शक्ति चाहिए।

9.12.75..... प्रत्यक्षता वर्ष मनाने का स्वरूप और साधन यही सबकी बुद्धि में है ना? ऐसा प्लैन बनाया है ना? जैसे साकार में देखा कि जितना ही अति कर्म में आना, विस्तार में आना, रमणीकता में आना, सम्बन्ध और सम्पर्क में आना, उतना ही अभी-अभी सम्बन्ध-सम्पर्क में आते भी न्यारा बन जाना। जैसे सम्बन्ध व कर्म में आना सहज, वैसे ही न्यारा होना भी सहज। ऐसी प्रैक्टिस चाहिये। अति के समय एक सेकेण्ड में अति हो जाये। अभी-अभी अति, अभी-अभी अन्त। यह है लास्ट वर्ष का व लास्ट स्टेज का पुरुषार्थ। ऐसे प्लैन बनाओ। यह रिहर्सल (Rehearsal) करो और ड्रिल करो अति और अन्त की ड्रिल। अभी-अभी अति सम्बन्ध में और अभी-अभी जितना सम्पर्क में उतना न्यारा। जैसे लाइट हाउस में समा जाए! लाइट-हाउस अर्थात् अपना ज्योति देश। अभी-अभी कर्म-क्षेत्र, अभी-अभी परमधाम।

9.12.75..... कितनी भी बाहर की हलचल हो लेकिन एक सेकेण्ड में स्टाप, कितना विस्तार हो एक सेकेण्ड में समेट लें। स्वभाव, संस्कार, संकल्प, सम्बन्ध सब एक सेकेण्ड में समेट लें – यह प्रैक्टिस बहुत चाहिए। भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी सब कुछ होते हुए संस्कार प्रकट न हों। स्वभाव भी समय पर धोखा देते हैं। इसलिए स्वभाव, संकल्प, संस्कार सब समेट लो, इसे कहा जाता है – ‘समेटने की शक्ति।’ जैसे प्रैक्टिस सदा कायम रखो। बहुत समय के अभ्यासी होंगे तब पास हो सकेंगे

31.5.75..... संकल्प किया और स्थित हुआ। सैकंड का संकल्प जहाँ चाहे वहाँ स्थित कर सकता है। संकल्प ही ऊँच ले जाने और नीचे ले आने की रूहानी लिफ्ट है जिस द्वारा चाहे तो सर्व श्रेष्ठ अर्थात् ऊँची मंजिल पर पहुँचो अर्थात् निराकारी स्थिति में स्थित हो जाओ, चाहे आकारी स्थिति में स्थित हो जाओ, चाहे साकारी स्थिति में स्थित हो जाओ। ऐसी प्रैक्टिस अनुभव करते हो? संकल्प की शक्ति को जहाँ चाहो वहाँ लगा सकते हो? क्योंकि आत्मा मालिक है इन सूक्ष्म शक्तियों की। मास्टर सर्वशक्तिवान अर्थात् सर्वशक्तियों को जब चाहें, जहाँ चाहें, जैसे चाहें वैसे कार्य में लगा सकते हैं। ऐसा मालिकपन अनुभव करते हो? संकल्प को रचने वाले रचता, स्वयं को अनुभव करते हो? रचना के वशीभूत तो नहीं होते हो? ऐसा अभ्यास है जो एक सेकेण्ड में जिस स्थिति में स्थित होने का डायरेक्शन (Direction) मिले उसी स्थिति में सेकेण्ड में स्थित हो जाओ – ऐसी प्रैक्टिस है? वा युद्ध करते ही समय बीत जायेगा? अगर युद्ध करते हुए समय बीत जाए, स्वयं को स्थित न कर सको तो उसको मास्टर सर्वशक्तिवान कहेंगे वा क्षत्रिय कहेंगे? क्षत्रिय अर्थात् चन्द्रवंशी।

10.6.77..... कर्म करने के पहले स्मृति स्वरूप को चैक करो, कर्म करने के बाद नहीं करो। कहीं भी कोई कार्य अर्थ जाना होता है तो जाने के पहले तैयारी करनी होती है, न कि बाद में। ऐसे हर काम करने के पहले स्थिति में स्थित होने की तैयारी करो। करने के बाद सोचने से कर्म की प्राप्ति के बजाए पश्चात्ताप हो जाता है। तो

द्वार से प्राप्ति के बजाए प्रार्थना और पश्चात्ताप किया लेकिन अब प्राप्ति का समय है। तो प्राप्ति का आधार हुआ – 'जैसा समय वैसा स्मृति स्वरूप'। अब समझा कमी क्या करते हो? जानते सब हो, जानने में तो जानीजाननहार हो गये, लेकिन जानने के बाद है चलना और बनना। अगर कोई भी विस्मृति के बाद किसी को भी नॉलेज दे कि ऐसे नहीं करो वा ऐसे नहीं करना चाहिए तो क्या उत्तर देते? यही कहेंगे कि हम सब जानते हैं जो आप नहीं जानते। तो हर प्वाइंट के जानी-जाननहार बन गए हो ना। लेकिन जानी-जाननहार कमज़ोर कैसे होता है? इतना कमज़ोर जो समझते भी हैं न करना चाहिए फिर भी कर रहे हैं। तो जानने में नम्बर वन हैं ही, अब चलने में नम्बरवन बनो, समझा, अब क्या करना है? सुनना और स्वरूप बनना। हर एक सप्ताह समय के प्रमाण स्मृति स्वरूप बनने की प्रैक्टिस करना। प्रैक्टिकल अनुभूति करना।

18.6.77..... अन्तिम समय फुल स्टॉप होने सर्वश्रेष्ठ साधन यही है, जो डायरेक्शन मिले उसी प्रमाण, इसी घड़ी उस स्थिति में स्थित हो जाना। इस साधन के प्रैक्टिस को अनुभव में ला रहे हो? प्रैक्टिस है? बाप-दादा ने अभ्यास तो बहुत समय से सिखाया है और सिखा रहे हैं लेकिन इस अभ्यास में स्वयं को सम्पन्न कितने समझते हो? अभी इस वर्ष के अन्त तक स्वयं को ऐसे एवररेडी बना सकेंगे? तैयार हो वा समय को देखते स्वयं का अभ्यास करने में और ही अलबेल हो गए हो? नाम रूप कब विनाश होगा? इस बात को सोचते हुए पुरुषार्थ में सम्पन्न होने के बजाए, व्यर्थ चिन्तन वा व्यर्थ संकल्पों की कमज़ोरी में आराम पसन्द हो गए हो?

18.6.77..... महारथियों की स्पीड सबसे फ़ास्ट अर्थात् तीव्र है, लेकिन साथ-साथ ब्रेक भी इतनी पॉवरफुल हो। हर सेकेण्ड में संकल्प द्वारा सारी विश्व तो क्या, तीनों लोंकों के चक्र को सामने लाते, तीनों लोंकों का चक्कर भी लगावें और ऊपर स्टॉप करें तो बुद्धि बिल्कुल बीज रूप स्थिति में सेकेण्ड में स्थित हो जावें – ऐसी प्रैक्टिस हो। अति विस्तार और स्टॉप। ब्रेक इतनी पॉवरफुल हो; स्टॉप करने में टाइम न लगे। जैसे स्थूल मिलिट्री वालों को अगर मार्शल आर्डर करता है, दौड़ रहे हैं फुल फोर्स में और मार्शल आर्डर करे – 'स्टॉप' – कोई सेकेण्ड भी लगावे तो शूट किया जाए। तो जैसे वह शारीरिक प्रैक्टिस है, वैसे यह है सूक्ष्म प्रैक्टिस। महारथियों के पुरुषार्थ की गति भी तीव्र और ब्रेक भी पॉवरफुल हो, तब अन्त में 'पास विद् ऑनर' बनेंगे। क्योंकि उस समय की परिस्थितियां बुद्धि में संकल्प लाने वाली होगी, उस समय सब संकल्पों से परे एक संकल्प में होने की स्थिति चाहिए। परिस्थितियां खींचेंगी। ऐसे टाइम पर ब्रेक पॉवरफुल न होगी तो पास न हो सकेंगे। इसलिए महारथियों की प्रैक्टिस ऐसी होनी चाहिए, जिस समय विस्तार में बिखरी हुई बुद्धि हो और उसी समय स्टॉप की प्रैक्टिस करें। जैसे ड्राइवर को जब मोटर चलाने की प्रैक्टिस कराते हैं तो जान-बूझ कर ऐसा रास्ता बना हुआ होता है जिससे मालूम पड़े कि यह कहां तक एक्सीडेन्ट से परे रह सकते हैं। इसी रीति से यह भी पहले से ही प्रैक्टिस चाहिए। स्टॉप कहना और होना। यह हैं अष्ट रत्नों की सौगात। एक सेकेण्ड भी यहाँ-वहाँ नहीं। इसलिए सिर्फ 8 निकलते हैं। ऐसी प्रैक्टिस है? बिल्कुल ऐसे अनुभवी हो जैसे स्थूल हाथ आदि कंट्रोल में हैं, वैसे सूक्ष्म शक्तियां तथा संकल्प कंट्रोल में हो। वास्तव में हैं यह विस्तार के संकल्प को कंट्रोल करने की बात, लेकिन उन लोगों ने श्वास को कंट्रोल करने का साधन बना दिया है। यहाँ है विस्तार के बजाए एक संकल्प में स्थित होना, उन लोगों ने श्वास को कंट्रोल करने का अभ्यास चालू कर दिया है। अब महारथियों के याद की यात्रा की ऐसी सिद्धि चाहिए। ऐसे एक संकल्प को धारण करने वाले, जो जितना समय चाहे बुद्धि को स्थित करें।

22.6.77..... जब किसी भी प्रकार का पेपर आता है तो घबराओ नहीं। क्वेश्चन मार्क में नहीं आओ कि यह क्यों आया? इस सोचने में टाईम वेस्ट मत करो। क्वेश्चन मार्क खत्म और फुल स्टाप, तब क्लास चेन्ज होगा अर्थात् पेपर में पास हो जाएंगे। फुल स्टाप देने वाला फुल पास होगा। क्योंकि फुल स्टाप है बिन्दी की स्टेज। देखते हुए न देखो, सुनते हुए न सुनो। बाप का सुनाया हुआ सुनो, बाप ने जो दिया है वह देखो, इसी प्रैक्टिस से फुल पास होंगे। पेपर में पास होने की निशानी है – आगे बढ़ना अर्थात् चढ़ती कला का अनुभव करेंगे। अतिइन्द्रिय सुख के झूले में झूलते रहेंगे। सर्व प्राप्ति का अनुभव ऑटोमेटिकली होता रहेगा।

28.6.77..... विस्तार को सार में ला रहे हैं, इसी प्रकार पाण्डव सेना अर्थात् साइलेन्स की शक्ति वाली श्रेष्ठ आत्माएं भी जो एक घंटे के भाषण द्वारा किसको परिचय दे सकते हो, वह एक सेकेण्ड की पॉवरफुल दृष्टि, द्वारा पॉवरफुल स्टेज द्वारा, कल्याण की भावना द्वारा, आत्मिक भाव द्वारा 'स्मृति' दिला सकते हो वा अपरोक्ष साक्षात्कार करा सकते हो? अभी ऐसी प्रैक्टिस की आवश्यकता है। इसके लिए दो बातों की आवश्यकता है, जिससे ऐसी श्रेष्ठ सेवा के निमित्त बन सकते हो, वह कौनसी दो बातों की तरफ विशेष अटेंशन दिलाते हैं। वह जानते हो कौन सी होगी? एक तो चारों ओर यह अटेंशन दिलाते हैं की कोई भी चीज़ वेस्ट मत करो और दूसरी बात वेट कम करो। वह लोग तो शरीर की वेट कम करने के लिए कहते हैं, लेकिन बाप-दादा आत्मा के ऊपर जो बोझ है, जिस बोझ के कारण ऊँची स्टेज का अनुभव नहीं कर पाती, तो इस वेट को कम करो। एक वेस्ट मत करो और दूसरा वेट कम करो। इन दो बातों के ऊपर विशेष अटेंशन चाहिए।

7.1.78..... अशरीरी बनना इतना ही सहज होना चाहिए। जैसे स्थूल वस्त्र उतार देते हैं वैसे यह देह अभिमान के वस्त्र सेकेण्ड में उतारने हैं। जब चाहें धारण करें, जब चाहें न्यारे हो जाएं। लेकिन यह अभ्यास तब होगा जब किसी भी प्रकार का बन्धन नहीं होगा। अगर मन्सा संकल्प का भी बंधन है तो डिटैच हो नहीं सकेंगे। जैसे कोई तंग कपड़ा होता है तो सहज और जल्दी नहीं उतार सकते हो। इस प्रकार से मन्सा, वाचा, कर्मणा, सम्बन्ध में अगर अटैचमेन्ट है, लगाव है तो डिटैच नहीं हो सकेंगे। ऐसा अभ्यास सहज कर सकते हो। जैसा संकल्प किया, वैसा स्वरूप हो जाए। संकल्प के साथ-साथ स्वरूप बन जाते हो या संकल्प के बाद टाइम लगता है स्वरूप बनने में? संकल्प किया और अशरीरी हो जाओ। संकल्प किया मास्टर प्रेम के सागर की स्थिति में स्थित हो जाओ और वह स्वरूप हो जाए। ऐसी प्रैक्टिस है? अब इसी प्रैक्टिस को बढ़ाओ। इसी प्रैक्टिस के आधार पर स्कॉलरशिप ले लेंगे।

26.11.79..... जैसे जादू मन्त्र से जो कोई कार्य करते हैं तो पता नहीं पड़ता कि हम क्या कर रहे हैं। यह रॉयल माया भी जादू-मन्त्र कर देती हैं जो पता ही नहीं पड़ता कि हम क्या कह रहे हैं। अब क्या करेंगे? अब कर्म बन्धनी से कर्म योगी समझो। अनेक बन्धनों से मुक्त एक बाप के सम्बन्ध में समझो तो सदा एवर-रेडी रहेंगे। संकल्प किया और अशरीरी बना, यह प्रैक्टिस करो। कितना भी सेवा में बिज़ी हों, कार्य की चारों ओर की खींचतान हो, बुद्धि सेवा के कार्य में अति बिज़ी हो – ऐसे टाइम पर अशरीरी बनने का अभ्यास करके देखो। यथार्थ सेवा का कभी बन्धन होता ही नहीं। क्योंकि योग युक्त, युक्तियुक्त सेवाधारी सदा सेवा करते भी उपराम रहते हैं। ऐसे नहीं कि सेवा ज़्यादा है इसलिए अशरीरी नहीं बन सकते। याद रखो मेरी सेवा नहीं बाप ने दी है तो निर्बन्धन रहेंगे। 'ट्रस्टी हूँ, बन्धन मुक्त हूँ' ऐसी प्रैक्टिस करो। अति के समय अन्त की स्टेज, कर्मातीत अवस्था का अभ्यास करो तब कहेंगे तेरे को मेरे में नहीं लाया है। अमानत में ख्यानात नहीं की है समझा, अभी का

अभ्यास क्या करना है? जैसे बीच-बीच में संकल्पों की ट्रैफ़िक का कंट्रोल करते हो जैसे अति के समय अन्त की स्टेज का अनुभव करो तब अन्त के समय पास विद् आनर बन सकेंगे।

24.12.79..... अमृतबेले जहान के नूर को बाप-दादा देखते हैं कि जहान के नूर हिल रहे हैं या एकाग्र हैं। अनेक प्रकार की रूप रेखायें देखते हैं। वह तो आप सब जानते हो ना? वर्णन भी क्या करें। बीती सो-बीती। अब से अपने महत्व को जान कर्तव्य को जान सदा जागती ज्योति बनकर रहो। सेकेण्ड में स्व-परिवर्तन से विश्व-परिवर्तन कर सकते हो। इसकी प्रैक्टिस करो अभी-अभी कर्मयोगी, अभी-अभी कर्मातीत स्टेज। जैसे पुरानी दुनिया का दृष्टान्त देते हैं। आपकी रचना कछुआ सेकेण्ड में सब अंग समेट लेता है। समेटने की शक्ति रचना में भी है। आप मास्टर रचता समेटने की शक्ति के आधार से सेकेण्ड में सर्व संकल्पों को समाकर एक संकल्प में सेकेण्ड में स्थित हो सकते हो।

24.12.79..... विनाश में आस्ट्रेलिया सारा एक ही टापू बन जाएगा। कुछ पानी में आ जाएगा कुछ ऊपर रह जाएगा। आप लोग सेफ रहेंगे। विनाश के पहले ही आप लोगों को आवाज़ पहुँचेगा। जब तुम सभी सेफ स्थान पर पहुँच जायेंगे फिर विनाश होगा। जैसे गायन है भट्टी में बिल्ली के पूंगरे सेफ रहे...तो जो बच्चे बाप की याद में रहने वाले हैं, वह विनाश में विनाश नहीं होंगे लेकिन स्वेच्छा से शरीर छोड़ेंगे, न कि विनाश के सरकमस्टान्सेज़ के बीच में छोड़ेंगे। इसके लिए एक बुद्धि की लाइन क्लियर हो और दूसरा अशरीरी बनने का अभ्यास बहुत हो। कोई भी बात हो तो आप अशरीरी हो जाओ। अपने आप शरीर छोड़ने का जब संकल्प होगा तो संकल्प किया और चले जायेंगे। इसके लिए बहुत समय से प्रैक्टिस चाहिए। जो बहुत समय के स्नेही और सहयोगी रहते हैं उनको अन्त में मदद ज़रूर मिलती है।

29.12.81..... आजकल के समय अनुसार जो बहुत जन्मों के हिसाब-किताब अर्थात् कर्मभोग हैं वह समाप्त भी ज़रूर होने हैं। कर्मभोग का हिसाब खत्म करने के लिए स्थूल दवाई और कर्मयोगी बनाने के लिए यह रूहानी दवाई। अभी सब भोग कर खत्म करेंगे। चाहे मंसा द्वारा, चाहे शरीर द्वारा। सभी आत्मायें मुक्तिधाम में जायेंगी ना! अभी न रोगी रहेंगे, न डाक्टर रहेंगे। इसकी प्रैक्टिस अन्त में भी होगी। जो डाक्टर होंगे लेकिन कुछ कर नहीं सकेंगे, इतने पेशन्ट होंगे। बस उस समय सिर्फ अपनी दृष्टि द्वारा, वायब्रेशन द्वारा, उनको टैम्पेरी वरदान द्वारा शान्ति दे सकते हो। मरेंगे भी बहुत। मरने वालों के लिए जलाने का ही समय नहीं होगा। क्योंकि अति में जाना है ना अभी। अति में जाकर अन्त हो जायेगी। अभी के समाचारों के अनुसार भी देखो कोई नई बीमारी फैलती है तो कितनी फास्ट फैलती है। जब तक डाक्टर उस नई बीमारी की दवाई निकाले- तब तक कई खत्म हो जाते हैं। क्योंकि अति में जा रहा है। और जब ऐसा हो तब तो डाक्टर भी समझें कि हमसे भी कोई श्रेष्ठ चीज़ है। अभी तो अभिमान के कारण कहते हैं, आत्मा वगैरा कुछ नहीं है। डाक्टरी ही सब कुछ है। फिर वह भी अनुभव करेंगे। जब कुछ भी कंट्रोल नहीं कर पायेंगे तो कहाँ नज़र जायेगी? अभी तो नई-नई बीमारियाँ कई आने वाली हैं। लेकिन यह नई बीमारियाँ नया परिवर्तन लायेगी। आप लोग तो बहुत-बहुत भाग्यवान आत्मायें हो जो विनाश के पहले अपना अधिकार पा लिया।

28.12.82..... हरेक बच्चा विश्व के आगे विशेष आत्मा है। हर एक के मस्तक पर भाग्य का सितारा चमक रहा है। ऐसा ही अभ्यास हो, सदा चमकते हुए सितारे को देखते रहें, इसी प्रैक्टिस को सदा बढ़ाते चलो। जहाँ देखो, जब भी किसको देखो, ऐसा नैचुरल अभ्यास हो जो शरीर को देखते हुए न देखो। सदा नज़र चमकते



हुए सितारे की तरफ जाये। जब ऐसी रूहानी नज़र सदा नैचुरल रूप में हो जायेगी तब विश्व की नज़र आप चमकते हुए धरती के सितारों पर जायेगी।

12.12.83..... एकाग्रता के शक्ति की विशेष प्रैक्टिस करते रहो। हंगामा हो और आप एकाग्र हो। साइलेन्स के स्थान और परिस्थिति में एकाग्र होना यह तो साधारण बात है, लेकिन चारों प्रकार की हलचल के बीच एक के अन्त में खो जाओ अर्थात् एकान्तवासी हो जाओ। एकान्तवासी हो एकाग्र स्थिति में स्थित हो जाओ – यह है महारथियों का महान पुरुषार्थ। नये-नये बच्चों के लिए तो बहुत सहज साधन है। एक ही बात याद करो और एक ही बात सभी को सुनाओ। तो एक बात याद करना वा सुनाना मुश्किल तो नहीं है ना। बहुत बातें तो भूल जाते हो लेकिन एक बात तो नहीं भूलेगी ना। एक बात से बेड़ापार हो जायेगा। एक की याद में रहो, एक ही की महिमा करते रहो, एक के ही गीत गाते रहो। और एक का ही परिचय देते रहो। यह तो सहज है ना कि यह भी मुश्किल है।

12.1.84..... आज के मानव आवाज़ से परे सच्ची शान्ति के लिए अनेक प्रकार के प्रयत्न करते रहते हैं। कितने साधन अपनाते रहते हैं। लेकिन आप सभी शान्ति के सागर के बच्चे शान्त स्वरूप, मास्टर शान्ति के सागर हो। सेकण्ड में अपने शान्ति स्वरूप की स्थिति में स्थित हो जाते हो। ऐसे अनुभवी हो ना। सेकण्ड में आवाज़ में आना और सेकण्ड में आवाज़ से परे स्वधर्म में स्थित हो जाना – ऐसी प्रैक्टिस है? इन कर्मेन्द्रियों के मालिक हो ना। जब चाहो कर्म में आओ, जब चाहो कर्म से परे कर्मातीत स्थिति में स्थित हो जाओ। इसको कहा जाता है अभी- अभी न्यारे और अभी-अभी कर्म द्वारा सर्व के प्यारे।

6.3.85..... बाप के साथ सो जाओ तो गोली नहीं लेनी पड़ेगी। अकेले सोते हो तो कहते हाय ब्लडप्रेसर है, दर्द है। तब गोली लेनी पड़ती। बाप साथ हो, बस बाबा आपके साथ सो रहे हैं, यह है गोली। ऐसा भी फिर समय आयेगा जैसे आदि में दवाईयाँ नहीं चलती थी। याद है ना। शुरू में कितनी समय दवाईयाँ नहीं थी। हाँ, थोड़ा मलाई मक्खन खा लिया। दवाई नहीं खाते थे। तो जैसे आदि में प्रैक्टिस कराई है ना। थे तो पुराने शरीर। अन्त में फिर वह आदि वाले दिन रिपीट होंगे। साक्षात्कार भी सब बहुत विचित्र करते रहेंगे। बहुतों की इच्छा है ना – एक बार साक्षात्कार हो जाए। लास्ट तक जो पक्के होंगे उन्हों को साक्षात्कार होंगे फिर वही संगठन की भट्टी होगी। सेवा पूरी हो जायेगी। अभी सेवा के कारण जहाँ तहाँ बिखर गये हो! फिर नदियाँ सब सागर में समा जायेंगी। लेकिन समय नाजुक होगा। साधन होते हुए भी काम नहीं करेंगे। इसलिए बुद्धि की लाइन बहुत क्लीयर चाहिए। जो टच हो जाए कि अभी क्या करना है। एक सेकण्ड भी देरी की तो गये। जैसे वह भी अगर बटन दबाने में एक सेकण्ड भी देरी की तो क्या रिजल्ट होगी? यह भी अगर एक सेकण्ड टर्चिंग होने में देरी हुई तो फिर पहुँचना मुश्किल होगा। वह लोग भी कितना अटेन्शन से बैठे रहते हैं। तो यह बुद्धि की टर्चिंग। जैसे शुरू में घर बैठे आवाज़ आया, बुलावा हुआ कि आओ, पहुँचो। अभी निकलो। और फौरन निकल पड़े। ऐसे ही अन्त में भी बाप का आवाज़ पहुँचेगा। जैसे साकार में सभी बच्चों को बुलाया। ऐसे आकार रूप में सभी बच्चों को – ‘आओ-आओ’ का आह्वान करेंगे। सब आना और साथ जाना। ऐसे सदा अपनी बुद्धि क्लीयर हो और कहाँ अटेन्शन गया तो बाप का आवाज़, बाप का आह्वान मिस हो जायेगा। यह सब होना ही है।

16.3.86..... देह, देह के सम्बन्ध, देह-संस्कार, व्यक्ति या वैभव, वायब्रेशन, वायुमण्डल सब होते हुए भी आकर्षित न करे। इसी को ही कहते हैं – ‘नष्टोमोहा समर्थ स्वरूप’। तो ऐसी प्रैक्टिस है? लोग चिल्लाते रहें और

आप अचल रहो। प्रकृति भी, माया भी सब लास्ट डॉव लगाने लिए अपने तरफ कितना भी खींचे लेकिन आप न्यारे और बाप के प्यारे बनने की स्थिति में लवलीन रहो। इसको कहा जाता – देखते हुए न देखो। सुनते हुए न सुनो। ऐसा अभ्यास हो। इसी को ही 'स्वीट साइलेन्स' स्वरूप की स्थिति कहा जाता है। फिर भी बापदादा समय दे रहा है। अगर कोई भी कमी है तो अब भी भर सकते हो। क्योंकि बहुतकाल का हिसाब सुनाया। तो अभी थोड़ा चांस है। इसलिए इस प्रैक्टिस की तरफ फुल अटेंशन रखो। पास विद आनर बनना या पास होना इसका आधार इसी अभ्यास पर है। ऐसा अभ्यास है? समय की घण्टी बजे तो तैयार होंगे या अभी सोचते हो तैयार होना है।

27.11.87..... जितना ही श्रेष्ठ भाग्य उतना ही श्रेष्ठ त्याग। दोनों का बैलेन्स। इसको कहते हैं राजऋषि। ऐसे राजऋषि बच्चों का बैलेन्स देख रहे थे। अभी-अभी अधिकारीपन का नशा और अभी-अभी वैराग वृत्ति का नशा - इस प्रैक्टिस में कहाँ तक स्थित हो सकते हैं अर्थात् दोनो स्थितियों का समान अभ्यास कहाँ तक कर रहे हैं - यह चेक कर रहे थे। नम्बरवार अभ्यासी तो सब बच्चे हैं ही। लेकिन समय प्रमाण इन दोनों अभ्यास को और भी ज्यादा से ज्यादा बढ़ाते चलो। बेहद के वैराग वृत्ति का अर्थ ही है – वैराग अर्थात् किनारा करना नहीं, लेकिन सर्व प्राप्त होते हुए भी हृद की आकर्षण मन को वा बुद्धि को आकर्षण में नहीं लावे।

12.3.88..... आज स्नेह का सुनाया, फिर सहयोग और शक्तिशाली, तीनों विशेषता वाली आत्मा का महत्त्व सुनायेंगे। तीनों ही जरूरी हैं। आप सब तो ऐसे स्नेही हो ना? प्रैक्टिस है ना? जब जहाँ बुद्धि को स्थित करने चाहो, ऐसे कर सकते हो ना? कण्ट्रोलिंग पावर है ना? रुलिंग पावर तब आती है जब पहले कण्ट्रोलिंग पावर हो। और जो स्वयं को ही कण्ट्रोल नहीं कर सकता, वह राज्य को क्या कण्ट्रोल करेगा? इसलिए स्वयं को कण्ट्रोल में चलाने की शक्ति का अभ्यास अभी से चाहिए, तब ही राज्य अधिकारी बनेंगे।

11.11.89..... जड़ मूर्तियों के आगे जाते हैं तो जड़ मूर्ति बोलती तो नहीं है ना। फिर भी भक्त आत्माओं को कुछ-न-कुछ प्राप्ति होती है। तब तो जाते हैं ना। कैसे प्राप्ति होती है? उनके दिव्यता के वायब्रेशन से और दिव्य नयनों की दृष्टि को देख वायब्रेशन लेते हैं। कोई भी देवता या देवी की मूर्ति में विशेष अटेंशन नयनों के तरफ देखेंगे। फेस की तरफ अटेंशन जाता है क्योंकि मस्तक के द्वारा वायब्रेशन मिलता है, नयनों द्वारा दिव्यता की अनुभूति होती है। वह तो हैं जड़ मूर्तियाँ। लेकिन किसकी हैं? आप चैतन्य मूर्तियों की जड़ मूर्तियाँ हैं। यह नशा है कि हमारी मूर्तियाँ हैं? चैतन्य में यह सेवा की है तब जड़ मूर्तियाँ बनी हैं। तो दृष्टि द्वारा शक्ति लेना और दृष्टि द्वारा शक्ति देना, यह प्रैक्टिस करो। शान्ति के शक्ति की अनुभूति बहुत श्रेष्ठ है। जैसे वर्तमान समय साइन्स की शक्ति का कितना प्रभाव है, हर एक अनुभव करते हैं लेकिन साइन्स की शक्ति निकली किससे? साइलेन्स की शक्ति से ना! जब साइन्स की शक्ति अल्पकाल के लिए प्राप्ति करा रही है, तो साइलेन्स की शक्ति कितनी प्राप्ति करायेगी। तो बाप के दिव्य दृष्टि द्वारा स्वयं में शक्ति जमा करो। तो फिर जमा किया हुआ समय पर दे सकेंगे। अपने लिए ही जमा किया और कार्य में लगा दिया अर्थात् कमाया और खाया। जो कमाते हैं और खा करके खत्म कर देते हैं उनका कभी जमा नहीं होता। और जिसका जमा का खाता नहीं होता उसको समय पर धोखा मिलता है। धोखा मिलेगा तो दुःख की प्राप्ति होगी। ऐसे ही साइलेन्स की शक्ति जमा नहीं होगी, दृष्टि के महत्त्व का अनुभव नहीं होगा तो लास्ट समय श्रेष्ठ पद प्राप्त करने में धोखा खा लेंगे। फिर दुःख होगा, पश्चाताप होगा।

11.11.89..... इस संगमयुग के इस महान जन्म की यह विशेषता भी है और विचित्रता भी है। वैसे तो जिस दिन ब्राह्मण बने वही जन्मदिन, वही मैरेज-दिन है। क्योंकि सभी यही वायदा करते हो - 'एक बाप दूसरा न कोई'।

यह दृढ़ संकल्प पहले ही करते हो ना। तुम्हीं से खाऊं, तुम्हीं से बैठूँ, तुम्हीं से सर्व सम्बन्ध निभाऊं - यह सबने वायदा किया ना। पांडवों ने, माताओं ने, कुमारियों ने सभी ने वायदा किया है। तो और कहाँ स्वप्न में भी मन नहीं जा सकता। ऐसे पक्के हो ना वा कोई साथी चाहिए? सेवा के लिए कोई विशेष साथी चाहिए? तो साथी-दिवस किसका मनायेंगे? सेवाधारी साथी का वा बाप साथी है उसका दिवस मनायेंगे? चाहे सर्विस करने वाले हैं, चाहे सर्विस लेने वाले हैं लेकिन सेवा के समय सेवा की, फिर इतने न्यारे और प्यारे बनो जो ज़रा भी विशेष झुकाव नहीं हो। जो सेवा में मदद करेगा वह विशेष होगा ना! चाहे भाई हो वा बहन हो, जो विशेष सेवा करता वह विशेष अधिकार भी रखेगा! तो सेवा के साक्षी बनो लेकिन साक्षी हो के साथी बनो। साक्षी-पन भूल जाता है तो सिर्फ साथी बनने में बाप भूल जाता है। साक्षी बन पर्ट बजाने की प्रैक्टिस करो।

29.12.89..... जैसे ब्रह्मा बाप ने साकार जीवन में कर्मातीत होने के पहले 'न्यारे और प्यारे' रहने के अभ्यास का प्रत्यक्ष अनुभव कराया। जो सभी बच्चे अनुभव सुनाते हो - सुनते हुए न्यारे, कार्य करते हुए न्यारे, बोलते हुए न्यारे रहते थे। सेवा को वा कोई कर्म को छोड़ा नहीं लेकिन न्यारे हो लास्ट दिन भी बच्चों की सेवा समाप्त की। न्यारा-पन हर कर्म में सफलता सहज अनुभव कराता है। करके देखो। एक घण्टा किसको समझाने की भी मेहनत करके देखो और उसके अन्तर में 15 मिनट में सुनाते हुए, बोलते हुए न्यारे-पन की स्थिति में स्थित होके दूसरी आत्मा को भी न्यारे-पन की स्थिति का वायब्रेशन देकर देखो। जो 15 मिनट में सफलता होगी वह एक घण्टे में नहीं होगी। यही प्रैक्टिस ब्रह्मा बाप ने करके दिखाई। तो समझा क्या करना है!

18.1.92..... वैसे आज के दिन आप सभी आवाज़ से परे जाते हो और बापदादा जो आवाज़ से परे हैं उनको आवाज़ में लाते हो। यह प्रैक्टिस बहुत अच्छी है - अभी-अभी बहुत आवाज़ में हो, चाहे डिस्कस कर रहे हो, ऐसे वातावरण में भी संकल्प किया आवाज़ से परे हो जाएं तो सेकेण्ड में आवाज़ से न्यारे फरिश्ता स्थिति में टिक जाओ। अभी-अभी कर्मयोगी, अभी-अभी फरिश्ता अर्थात आवाज़ से परे अव्यक्त स्थिति। यह नहीं कि वातावरण बहुत आवाज़ का है, इसलिए आवाज़ से परे होने में टाइम चाहिए। नहीं, ऐसा नहीं होना चाहिए। क्योंकि लास्ट समय चारों ओर व्यक्तियों का, प्रकृति का जलचल ओर आवाज़ होगा - चिल्लाने का, हिलाने का - यही वायुमण्डल होगा। ऐसे समय पर ही सेकेण्ड में अव्यक्त फरिश्ता सो निराकारी अशरीरी आत्मा हूँ - यह अभ्यास ही विजयी बन-येगा। यह स्मृति सिमरणी अर्थात विजय माला में लायेगी। इसलिए यह अभ्यास अभी से अति आवश्यक है। इसको कहते हैं - प्रकृतिजीत, मायाजीत। मालिक बन चाहे तो मुख का साज़ बजाएं, चाहें तो कानों द्वारा सुनें, अगर नहीं चाहें तो सेकेण्ड में फुलस्टॉप। आधा स्टॉप भी नहीं, फुलस्टॉप। यही है ब्रह्मा बाप के समान बनना। स्नेह की निशानी है समान बनना

16.3.92..... जैसे आवाज में आना अति सहज लगता है ऐसे ही आवाज से परे हो जाना इतना सहज है? यह बुद्धि की एक्सरसाइज़ सदैव करते रहना चाहिए। जैसे शरीर की एक्सरसाइज़ शरीर को तन्दुरुस्त बनाती है ऐसे आत्मा की एक्सरसाइज़ आत्मा को शक्तिशाली बनाती है। तो यह एक्सरसाइज़ आती है या आवाज में आने की प्रैक्टिस ज्यादा है? अभी-अभी आवाज में आना और अभी-अभी आवाज से परे हो जाना - जैसे वह सहज लगता है वैसे यह भी सहज अनुभव हो। क्योंकि आत्मा मालिक है।

8.4.92..... बापदादा ने वेरायटी स्थितियों के वेरायटी आसन दे दिये है। सारे दिन में भिन्न-भिन्न स्थितियों का अनुभव करो। कभी फरिश्ते स्थिति का, तो कभी लाइट हाउस, माइट हाउस स्थिति का, कभी प्यार स्वरूप स्थिति

अर्थात् लवलीन स्थिति के आसन पर बैठ जाओ। ओर अनुभव करते रहो। इतना अनुभवी बन जाओ, बस संकल्प किया फरिश्ता, सेकेण्ड में स्थित हो जाओ। ऐसे नहीं, मेहनत करनी पड़े। सोचते रहो मैं फरिश्ता हूँ, और बार बार नीचे आ जाओ। ऐसी प्रैक्टिस है? संकल्प किया और अनुभव हुआ। जैसे स्थूल में जहाँ चाहते हो बैठ जाते हो ना। सोचा और बैठा कि युद्ध करनी पड़ती है - बैठँ या न बैठँ? तो यह मन बुद्धि की बैठक भी ऐसी इज़ी होनी चाहिए। जब चाहो तब टिक जाओ। इसको कहा जाता है - राजयोगी राजा।

18.1.93..... जितना अपने देह के भान से न्यारे होते जायेंगे उतना प्यारे लगेंगे। देह-भान से न्यारा। तो अलौकिक हो गया ना! तो सदैव अपने को देखो कि-“देह-भान से न्यारे रहते हैं? बार-बार देह के भान में तो नहीं आते हैं?” देह-भान में आना अर्थात् लौकिक जीवन। बीच-बीच में प्रैक्टिस करो-देह में प्रवेश होकर कर्म किया और अभी-अभी न्यारे हो जायें। तो न्यारी अवस्था में स्थित रहने से कर्म भी अच्छा होगा और बाप के वा सर्व के प्यारे भी बनेंगे। डबल फायदा है ना। परमात्म-प्यार का अधिकारी बनना-ये कितना बड़ा फायदा है!

8.4.92..... सारे दिन में यह बार-बार प्रैक्टिस करो-अभी-अभी शरीर में हैं, अभी-अभी शरीर से न्यारे अशरीरी हैं! लास्ट सो फास्ट और फर्स्ट आने के लिए फास्ट पुरुषार्थ करना पड़े। सबसे ज्यादा खुशी किसको रहती है? किस बात की खुशी है? सदैव अपने प्राप्त हुए भाग्य की लिस्ट सामने रखो। कितने भाग्य मिले हैं? इतने भाग्य मिले हैं जो आपके भाग्य की महिमा अभी कल्प के अन्त में भी भक्त लोग कर रहे हैं। जब भी कोई कीर्तन सुनते हो तो क्या लगता है? किसकी महिमा है? डबल फॉरेनर्स का कीर्तन होता है? संगम पर भाग्यवान बने हो और संगम पर ही अब तक अपना भाग्य वर्णन करते हुए सुन भी रहे हो। चैतन्य रूप में अपना ही जड़ चित्र देख हर्षित होते हो? अच्छा!

25.11.93..... दिव गुण सबसे श्रेष्ठ प्रभु प्रसाद है। इस प्रसाद को खूब बांटो। जैसे-जब कोई से भी मिलते हो तो एक-दो में भी स्नेह की निशानी स्थूल टोली खिलाते हो ना, ऐसे एक-दो में ये गुणों की टोली खिलाओ। इस विधि से जो संगमयुग का लक्ष्य है-“फरिश्ता सो देवता” यह सहज सर्व में प्रत्यक्ष दिखाई देगा। यह प्रैक्टिस निरन्तर स्मृति में रखो कि मैं दाता का बच्चा अखण्ड महादानी आत्मा हूँ।

27.2.96..... जब चाहो अशरीरी बनो, जब चाहो शरीर में आओ। अच्छा काम है आओ इस शरीर का आधार लो लेकिन आधार लेने वाली मैं आत्मा हूँ, वह नहीं भूले। करने वाली नहीं हूँ, कराने वाली हूँ। जैसे दूसरों से काम कराते हो ना। उस समय अपने को अलग समझते हो ना! वैसे शरीर से काम कराते हुए भी कराने वाली मैं अलग हूँ, यह प्रैक्टिस करो तो कभी भी बॉडी कानसेस की बातों में नीचे ऊपर नहीं होंगे। समझा।

13.3.98..... कई बच्चे बहुत भिन्न-भिन्न पोज बदलते रहते, बाप देखते रहते। सोचते हैं अशरीरी बनें फिर सोचते हैं अशरीरी माना आत्मा रूप में स्थित होना, हाँ मैं हूँ तो आत्मा, शरीर तो हूँ ही नहीं, आत्मा ही हूँ। मैं आई ही आत्मा थी, बनना भी आत्मा है ... अभी इस सोच में अशरीरी हुए या अशरीरी बनने की युद्ध की? आपने मन को आर्डर किया सेकेण्ड में अशरीरी हो जाओ, यह तो नहीं कहा सोचो - अशरीरी क्या है? कब बनेंगे, कैसे बनेंगे? आर्डर तो नहीं माना ना! कन्ट्रोलिंग पावर तो नहीं हुई ना! अभी समय प्रमाण इसी प्रैक्टिस की आवश्यकता है। अगर कन्ट्रोलिंग पावर नहीं है तो कई परिस्थितियां हलचल में ले आ सकती हैं। इसलिए एक होली शब्द ही याद करो तो भी ठीक है। होली - बीती सो बीती और हो ली बाप की बन गई।

23.10.99..... जैसे एक सेकण्ड में साधन यूज़ करते हो ऐसे ही बीच-बीच में कुछ समय साधना के लिए भी निकालो। सेकण्ड भी निकालो। अभी साधन पर हाथ है और अभी अभी एक सेकण्ड साधना, बीच-बीच में अभ्यास करो। जैसे साधनों में जितनी प्रैक्टिस करते हो तो ऑटोमेटिक चलता रहता है ना। ऐसे एक सेकण्ड में साधना का भी अभ्यास हो। ऐसे नहीं टाइम नहीं मिला, सारा दिन बहुत बिजी रहे। बापदादा यह बात नहीं मानते हैं। क्या एक घण्टा साधन को अपनाया, उसके बीच में क्या 5-6 सेकण्ड नहीं निकाल सकते? ऐसा कोई बिज़ी है जो 5 मिनट भी नहीं निकाल सके, 5 सेकण्ड भी नहीं निकाल सके। ऐसा कोई है? निकाल सकते हैं तो निकालो।

14.11.2002..... जैसे ब्रह्मा बाप को साकार रूप में देखा - डबल लाइट। सेवा का भी बोझ नहीं। अव्यक्त फ़रिश्ता रूप। तो सहज ही बाप समान बन जायेंगे। आत्मा भी निराकार है और आत्मा निराकार स्थिति में स्थित होगी तो निराकार बाप की याद सहज समान बना देगी। अभी-अभी एक सेकण्ड में निराकारी स्थिति में स्थित हो सकते हो? हो सकते हो? **(बापदादा ने ड्रिल कराई)** यह अभ्यास और अटेंशन चलते फिरते, कर्म करते बीच-बीच में करते जाना। तो यह प्रैक्टिस मन्सा सेवा करने में भी सहयोग देगी और पॉवरफुल योग की स्थिति में भी बहुत मदद मिलेगी।

## 5. अभ्यास

17.4.69..... त्याग का अभ्यास होगा तो यह भी त्याग कर सकेंगे। सर्वस्व त्यागी अर्थात् देह के भान का भी त्याग। तो ब्राह्मणों का मुख्य संस्कार है – सर्वस्व त्यागी। इस त्याग से मुख्य गुण कौन से आते हैं? सरलता और सहनशीलता। जिसमें सरलता, सहनशीलता होगी वह दूसरों को भी आकर्षण जरूर करेंगे।

23.7.69..... जितना अपना स्वमान खुद रखवाने की कोशिश करेंगे उतना ही स्वमान गंवाने का कारण बन जायेंगे। इसलिए बालक और मालिकपने की सीढ़ी को जल्दी-जल्दी उतरो और चढ़ो इस अभ्यास को बढ़ाना है। इसलिए ही आपको बुलाया है। अब इसमें सफलता तो सभी होगी जबकि परिस्थिति को परखने की शक्ति होगी। परिस्थिति को परखने से फिर परि- णाम ठीक निकलता है। परखते नहीं है तो परिणाम उल्टा हो जाता है। यही संगम का थोड़ा समय जो रहा हुआ है उसमें यह विशेष काम है। विशेष काम समझकर बीचबीच में समय निकालो तो निकल सकता है। परन्तु अभ्यास नहीं है इसलिए सोचते ही सोचते समय हाथों से चला जा रहा है। आप ध्यान रखो तो जैसी-जैसी परिस्थिति उसी प्रमाण अपनी प्रैक्टिस बढ़ा सकते हो। इस अभ्यास में तो सभी बच्चे हैं।

24.7.69..... मैं आत्मा बिन्दु रूप हूँ, क्या यह याद नहीं आता है? बिन्दी रूप होकर बैठना नहीं आता? ऐसे ही अभ्यास को बढ़ाते जाओगे तो एक सेकेण्ड तो क्या कितने ही घण्टों इसी अवस्था में स्थित होकर इस अवस्था का रस ले सकते हो।

28.9.69..... शक्तिरूप तभी बन सकेंगे जब कि अव्यक्त स्थिति होगी। अव्यक्त स्थिति में रहकर भल व्यक्त में आते भी हैं तो सिर्फ सर्विस अर्थ। सर्विस समाप्त हुई तो फिर अव्यक्त स्थिति में रहना ऐसा अभ्यास रखना है।

25.10.69..... लेकिन जो एक द्वारा सर्व रसनाओं को लेने के अभ्यासी नहीं होते वह अनेक तरफ रस लेने की कोशिश करते। तो फिर एक भी प्राप्ति नहीं होती। और एक बाप के साथ लगाने से अनेक प्राप्तियां होती हैं। सिर्फ एक शब्द भी याद रखो तो उसमें सारा ज्ञान आ जाता, स्मृति भी आ जाती, सम्बन्ध भी आ जाता, स्थिति भी आ जाती।

13.11.69..... अशरीरी होकर फिर शरीर में आने का अभ्यास पक्का होता जाता है। जैसे बापदादा अशरीरी से शरीर में आते हैं वैसे ही तुम सभी बच्चों को भी अशरीरी होकर के शरीर में आना है। अव्यक्त स्थिति में स्थित होकर फिर व्यक्त में आना है।

17.11.69..... यहाँ भट्टी में किस लिए आये हो? देह में रहते विदेही हो रहने के अभ्यास के लिये। जब से यहाँ पाँव रखते हो तब से ही यह स्थिति होनी चाहिए। जो लक्ष्य रखा जाता है उसको पूर्ण करने के लिए अभ्यास और

अटेंशन चाहिए। जैसे कोई शरीर के वस्त्र उतारते हो तो कितना सहज उतारते हो। वैसे ही यह शरीर रूपी वस्त्र भी सहज उतार सको और सहज ही समय पर धारण कर सको, किसको यह अभ्यास पूर्ण रीति से सीखना है। लेकिन कोई-कोई का यह देह अभिमान क्यों नहीं टूटता है? यह देह का चोला क्यों सहज नहीं उतरता है? जिसका वस्त्र तंग, टाइट होता है तो उतार नहीं सकते हैं। यह भी ऐसे ही है। कोई न कोई संस्कारों में अगर यह देह का वस्त्र चिपका हुआ है अर्थात् तंग, टाइट है, तब उतरता नहीं है। नहीं तो उतारना, चढ़ाना वा यह देह रूपी वस्त्र छोड़ना और धारण करना बहुत सहज है। जैसे कि स्थूल वस्त्र उतारना और पहनना सहज होता है। तो यही देखना है कि यह देह रूपी वस्त्र किस संस्कार से लटका हुआ है।

20.12.69..... ऐसे जो अभ्यासी होंगे वही सर्विस करने का पान का बीड़ा उठा सकेंगे। ऐसे कोई निमित्त हैं लेकिन बहुत थोड़े, मैजारिटी नहीं हैं। मैजारिटी हैं, उन्हीं के ऊपर यहाँ ही फूल बरसायेंगे। ऐसे जो पास विथ आनर होंगे, उन्हीं के ऊपर जो द्वापर के भक्त हैं वह अन्त में इस साकार रूप में फूलों की वर्षा करेंगे।

23.1.73..... अभी से यह जानने का अभ्यास भी होना चाहिए—कैचिंग पॉवर (Catching power) चाहिए। जैसे साइन्स दूर की आवाज को कैच कर चारों ओर सुना सकती है तो आप लोग भी शुद्ध-वाइब्रेशन; शुद्ध-वृत्तियों व शुद्ध-वायुमण्डल को कैच नहीं कर सकती हो? यह कैचिंग पॉवर प्रत्यक्ष रूप में अनुभव होगी।

23.1.73..... ड्रामानुसार यह विशेष अभ्यास भी कोई रहस्य से नून्हा हुआ है। कौन-सा रहस्य भरा हुआ है? टच (Touch) होता है? जो भी सभी बोल रहे हैं सभी यथार्थ है क्योंकि अब यथार्थ स्थिति में स्थित हो ना? व्यर्थ स्थिति तो नहीं है? समर्थ शक्ति स्वरूप की स्थिति है ना?

14.4.73..... सभी एक-रस स्थिति में स्थित हों तो बताओ वह एक सेकेण्ड के शुद्ध संकल्प की शक्ति क्या कमाल कर देती है? तो ऐसे संगठित रूप में एक ही शुद्ध संकल्प अर्थात् एक-रस स्थिति बनाने का अभ्यास करना है। तब ही विश्व के अन्दर शक्ति सेना का नाम बाला होगा।

24.4.73..... स समय सभी मास्टर सर्वशक्तिवान् स्वरूप में स्थित हो? एक सेकेण्ड में अपने इस सम्पूर्ण स्टेज पर स्थित हो सकते हो? इस रूहानी ड्रिल के अभ्यासी बने हो? एक सेकेण्ड में जिस स्थिति में अपने को स्थित करना चाहो, उसमें स्थित कर सकते हो? जितना समय और जिस समय चाहें तभी स्थित हो जाओ, इसमें अभ्यासी हो, कि अभी तक भी प्रकृति द्वारा बनी हुई परिस्थितियाँ अवस्था को अपनी तरफ कुछ-न-कुछ आकर्षित कर लेती हैं? सभी से ज्यादा अपनी देह के हिसाब-किताब, रहे हुए कर्म-भोग के रूप में आने वाली परिस्थितियाँ अपनी तरफ आकर्षित करती हैं? यह भी आकर्षण समाप्त हो जाये, इसको कहा जाता है – ‘सम्पूर्ण नष्टोमोहः’।

4.5.73..... तनी आवाज में आने की प्रैक्टिस (Practice) निरन्तर और नेचरल (Natural) रूप में है, ऐसे ही आवाज से परे अपनी आत्मा के स्वधर्म, शान्त स्वरूप की स्थिति का अनुभव भी नेचरल रूप में और निरन्तर करते हो? दोनों अभ्यास समान रूप में अनुभव करते हो या 84 जन्मों के शरीरधारी बनने के संस्कार बहुत कड़े हो गये हैं? 84 जन्म वाणी में आते रहते हो और 84 जन्मों के संस्कारों को एक सेकेण्ड में परिवर्तन कर सकते हो अर्थात् वाणी से परे स्थिति में स्थित हो सकते हो या वे संस्कार बार-बार अपनी तरफ आकर्षित करते हैं?

28.6.73..... जैसे स्थूल कर्मेन्द्रियों को एक सेकेण्ड में जैसे और जहाँ करना चाहें वह कर सकते हैं, अधिकार है न उन पर? ऐसे बुद्धि के ऊपर और संकल्पों के ऊपर भी अधिकारी बने हो? फुलस्टॉप (Full stop) करना चाहो तो कर सको क्या ऐसा अभ्यास है?

8.7.73..... पहले यह चेक करो कि – अमृत वेला आदिकाल से ठीक है? अगर आदिकाल ठीक न होगा तो मध्य और अन्त भी ठीक न होगा। आदिकाल में अनुभव करने का अभ्यास नहीं है तो सृष्टि के आदि अथवा आदि काल में सर्व सुखों का अनुभव नहीं कर सकेगा।

2.8.73..... तो एक ही समय यदि ये तीनों इकट्ठी हों तो सिद्धि ज़रूर मिलेगी। अब इस रीति से सर्विस करने का अभ्यास और अटेन्शन चाहिए। आप उनके सम्बन्ध में नहीं आते हैं अर्थात् डीप सम्पर्क में नहीं आते हैं सिर्फ ऊपर-ऊपर के सम्पर्क में ही आते हैं। परन्तु वह ऊपर-ऊपर का सम्पर्क अल्पकाल का ही होता है।

23.1.74..... यह तो अन्डरस्टूड (understood; समझ) है कि अगर स्थापना की तैयारी कम है, तो विनाश की तैयारी कैसे होगी? इन दोनों का आपस में कनेक्शन (connection; सम्बन्ध) है न? समय पर तैयार हो ही जावेंगे, यह समझना भी राँग (wrong; गलत) है। अगर बहुत समय से महाविनाश का सामना करने की तैयारी का अभ्यास न होगा तो उस समय भी सफल न हो सकेंगे। इसका बहुत समय से अभ्यास चाहिए; नहीं तो इतने वर्ष अभ्यास के क्यों दिये गये हैं? बहुत समय का कनेक्शन है, इसलिए ही ड्रामानुसार बहुत समय पुरुषार्थ के लिए भी मिला है।

23.1.74..... अपने आप प्रोग्राम (programme) बनाओ और स्वयं ही स्वयं की उन्नति करो। प्रोग्राम बनेगा तो कर लेंगे, यह भी आधार मत रखो। भट्टी बनेगी तो तीन दिन अच्छे बीतेंगे, इसमें तो संगठन का सहयोग मिलता है। लेकिन यह आधार भी नहीं। कभी सहयोग मिल सकता है और कभी नहीं भी मिल सकता है। अभ्यास निराधार का होना चाहिए। अगर चान्स मिल जाता है, तो अच्छा ही है। न मिलने पर भी, अभ्यास से हटना नहीं चाहिए। प्रोग्राम के आधार पर, अपनी उन्नति का आधार बनाना, यह भी कमजोरी है। यह तो अनादि प्रोग्राम मिला हुआ है न? वह क्यों नहीं याद रखते हो? हर वक्त भट्टी में रहना है, यह तो अनादि प्रोग्राम मिला हुआ है न?



28.1.74..... कोई भी आधार पर जीवन का आधार नहीं होना चाहिए, अथवा पुरुषार्थ भी कोई भी आधार पर नहीं होना चाहिए। इससे योगबल की शक्ति के प्रयोग में कमी हो जाती है और जितना ही योगबल की शक्ति का प्रयोग नहीं करते, उतनी ही वह शक्ति बढ़ती नहीं। योगबल अभ्यास से बढ़ता ज़रूर है। जैसे कोई भी बात सामने आती है, तो स्थूल साधन फौरन ध्यान में आ जाते हैं। लेकिन स्थूल साधन होते हुए भी ट्रायल (Trial; प्रयत्न) योगबल की ही करनी है।

20.2.74..... स्नेह की भी उत्पत्ति तब होगी जब समझेंगे कि मैं आत्मा हूँ। फिर तो भाई-भाई की दृष्टि में भी रोब नहीं रहेगा। यह तो कलियुगी जन्म-सिद्ध अधिकार है, न कि ईश्वरीय। न बहन देखो, न भाई। क्योंकि इसमें भी एक्सीडेण्ट (accident; दुर्घटना) होते हैं। इसलिये सदा ही आत्मा देखो तभी इस दृष्टि की प्रैक्टिस (practice; अभ्यास) कराई जाती है। मैं पुरुष हूँ इस स्मृति से पाण्डव गल गये। शरीर से गलने का अर्थ क्या है?—शरीर की स्मृति से गलना। पाण्डवों का गायन है कि सब गल गये। जैसे सोने को गलाओगे तो सोना फिर भी सोना ही रहेगा, लेकिन उसका रूप बदल जायेगा। तो यह भी गल गये अर्थात् परिवर्तित हुए। इसलिए यह रोब भी समाप्त।

15.9.74..... अभी तो फिर भी रात और दिन में आराम करने का टाइम मिलता है, लेकिन फिर तो यह रेस्ट (rest) लेना, यह भी समाप्त हो जायेगा। लेकिन जितना अव्यक्त लाइट रूप में स्थित होंगे, उतना ही शरीर से परे का अभ्यास होने के कारण यदि दो-चार मिनट भी जैसे कि अशरीरी बन जावेंगे, तो मानों जैसे कि चार घण्टे का आराम कर लिया। ऐसा समय आयेगा जो कि नींद के बजाए चार-पाँच मिनट अशरीरी बन जावेंगे, जैसे कि नींद से शरीर को खुराक मिल जाती है, वैसे ही यह भी खुराक मिल जायेगी।

15.9.74..... अमृत वेले भी जैसे यह अभ्यास करना है—हम जैसे कि अवतरित हुए हैं। कभी ऐसे समझो कि मैं अशरीरी और परमधाम का निवासी हूँ अथवा अव्यक्त रूप में अवतरित हुई हूँ और फिर स्वयं को कभी निराकार समझो। यह तीन स्टेजिस पर जाने की ऐसी प्रैक्टिस हो जाए जैसे कि एक कमरे से दूसरे कमरे में जाना होता है। तो अमृत वेले यह विशेष 'अशरीरी-भव' का वरदान लेना चाहिए अभी विशेष यह अनुभव हो।

15.9.74..... जिस प्रकार प्रारम्भ में देह अभिमान को मिटाने के लिये यह अभ्यास किया कि 'मैं चतुर्भुज हूँ', वैसे ही पुरुषार्थ का अन्तिम लक्ष्य है—अव्यक्त फरिश्ता हो रहना।

27.12.74 तो अपने से पूछो कि क्या मुख्य दो वरदान-स्वरूप बने हैं? अर्थात् योगी भव और पवित्र भव: — इस विशेष कोर्स के स्वरूप बने हो? इसी कोर्स को समाप्त किया है या अभी तक कर रहे हो? सप्ताह कोर्स का रहस्य, इन दो वरदानों में समाया हुआ है। जो भी यहाँ बैठे हैं, क्या उन सबने यह कोर्स, समाप्त कर लिया है या उनका अभी तक यह कोर्स चल रहा है? कोर्स (course) अर्थात् फोर्स (force) भर जाना। सदा योगी-भव

और सदा पवित्र-भव का फोर्स अर्थात् शक्ति-स्वरूप का अनुभव नहीं होता, तो उसको शक्ति-स्वरूप नहीं कहेंगे। लेकिन उसे शक्ति-स्वरूप बनने का अभ्यासी ही कहेंगे। क्योंकि स्वयं का स्वरूप, सदा और स्वतः ही स्मृति में रहता है। जैसे अपना साकार स्वरूप, सदा और स्वतः याद रहता है और उसका अभ्यास नहीं करते हो बल्कि और ही, उसको भुलाने का अभ्यास करते हो। ऐसे ही अपना निजी-स्वरूप व वरदानी-स्वरूप, सदा ही स्मृति में रहना चाहिए। अपवित्रता का और विस्मृति का नामोनिशान न रहे। इसको कहा जाता है—वरदानों का कोर्स करना।

9.1.75..... साकारी स्वरूप की स्मृति स्वतः रहती है या निराकारी स्वरूप की स्मृति स्वतः रहती है, या स्मृति लानी पड़ती है? मैं जो हूँ, जैसा हूँ उसको स्मृति में लाने की क्या आवश्यकता है? अब तक भी स्मृति-स्वरूप नहीं बने हो? क्या यह अन्तिम स्टेज है या बहुत समय के अभ्यासी ही अन्त में इस स्टेज को प्राप्त कर पास विद ऑनर (Pass with honour) बन सकेंगे? वर्तमान समय पुरुषार्थियों के मन में यह संकल्प उठना कि अन्त में विजयी बनेंगे व अन्त में निर्विघ्न और विघ्न-विनाशक बनेंगे – यह संकल्प ही रॉयल (Royal) रूप का अलबेलापन है अर्थात् रॉयल माया है; यह सम्पूर्ण बनने में विघ्न डालता है। यही अलबेलापन सफलतामूर्त और समान-मूर्त बनने नहीं देता है।

4.2.75..... अपने दर्पण में, तीसरे नेत्र द्वारा, अपनी ऐसी झलक को हर समय देखते हो? हर सेकेण्ड के जमा का हिसाब चेक करते हो? प्लस (Plus; जमा) कितना होता है और माइनस (Minus; घाटा) कितना होता है – ऐसा अपना स्पष्ट हिसाब रखने के अभ्यासी बने हो? विशेष समय निकाल कर हिसाब-किताब देखते हो? अभी-अभी कमाई, अभी-अभी गँवाई – यह उतार-चढ़ाव अगर ज्यादा होगा तो सोचने, देखने और करने का विशेष समय निकालना होगा।

7.2.75 संस्कारों का परिवर्तन अनादि काल से है अर्थात् चक्र में आने से ही परिवर्तन में आते रहते हैं। तो आत्मा में संस्कार-परिवर्तन का ऑटोमेटिकली अभ्यास है। कभी सतोप्रधान, कभी सतो, रजो व तमो संस्कार समय-प्रमाण बदलते ही रहते हैं। अब जबकि नॉलेजफुल हो, ऊंचे-से-ऊंची स्टेज पर पार्टधारी बन पार्ट बजा रहे हो, पॉवरफुल भी हो, ब्लिसफुल भी हो, सर्वशक्तिवान् के वर्से के अधिकारी भी हो तो स्वभाव-संस्कार को समय-प्रमाण व सेवा-प्रमाण किसी के कल्याण के प्रति व स्वयं की उन्नति के प्रति परिवर्तन करना अति सहज अनुभव हो – यह है विशेष आत्माओं का अन्तिम विशेष पुरुषार्थ।

3.8.75..... योग के लिये आसन होता है ना, आसन पर स्थित होते हैं। आसन होता ही है बैठने के लिये, स्थिति होने के लिये। तो स्थिति में स्थित होना अर्थात् आसन पर बैठना। तो जितना-जितना आसन पर बैठने का अभ्यास होगा, उतना ही राज-सिंहासन पर बैठने का अभ्यास प्राप्त होगा। अभ्यास हो रहा है ना। नैचुरल रूप लेता जा रहा

है। करना नहीं पड़ता, लेकिन हो ही जाता है। स्वभाव ही ऐसा हो गया है। जैसे और कोई स्वभाव के वश कोई भी कार्य करना स्वतः हो ही जाता है, वैसे ही यह भी स्वभाव हो जाये। अधिकारी बने रहने का स्वभाव। योग लगाने का संकल्प किया और हुआ। बाबा कहा और योग लगा। यही समीपता की स्थिति है।

2.9.75..... हर समय स्वयं को चेक करो कि समेटने की शक्ति और सामना करने की शक्ति दोनों शक्तियों से सम्पन्न बन गये हो? समेटने की शक्ति का बहुत समय से कर्तव्य में लाने का अभ्यास चाहिए। लास्ट समय समेटना शुरू नहीं करना। समेटते ही समय बीत जायेगा। समेटने का कार्य तो अब सम्पन्न होना चाहिए।

14.9.75..... ज्ञान और योग का आधार चाहिए। इसके लिये अब से अकाल-तख्त-नशीन होने का अभ्यास चाहिए। जब चाहे अशरीरीपन का अनुभव कर सकें, बुद्धियोग द्वारा जब चाहे तब शरीर के आधार में आयें। “अशरीरी भव!” का वरदान अपने कार्य में अब से लगाओ।

19.9.75..... वर्तमान समय रूहानी दृष्टि और वृत्ति के अभ्यास की बहुत आवश्यकता है। 75इ इस रूहानियत के अभ्यास में कमजोर हैं। मैजॉरिटी किसी-न-किसी प्रकार के प्रकृति के आकर्षण के वशीभूत हो ही जाते हैं। व्यक्ति व वैभव कभी-न-कभी अपने वश कर लेता है। उसमें भी मन्सा संकल्प के चक्कर में खूब परेशान होने वाले हैं। इस परेशानी के कारण स्वयं से दिलशिकस्त भी हो जाते हैं।

1.10.75..... “बाप-समान निराकारी, देह की स्मृति से न्यारे, आत्मिक स्वरूप में स्थित होते हुए, साक्षी होकर अपना और सर्व आत्माओं का पार्ट देखने का अभ्यास मजबूत होता जाता है? सदा साक्षीपन की स्टेज स्मृति में रहती है? जब तक साक्षी स्वरूप की स्मृति सदा नहीं रहती तो बाप-दादा को अपना साथी भी नहीं बना सकते। जब जानते हो कि इस समय संस्कार संकल्प-रूप में अपना रूप दिखा रहे हैं, तो सदैव यह आदत डालो व अभ्यास करो कि हर संकल्प को पहले चेक करना है कि क्या यह संकल्प बाप-समान है? अपने को विशेष आत्मा समझते हुए अपने आप का ही स्वयं चेकर बनो। सदैव यह आदत डालो व अभ्यास करो कि हर संकल्प को पहले चेक करना है कि यह संकल्प बाप समान है, एक दिलवाला बाप के सिवाय और किसी से भी दिल की लेनदेन करने का संकल्प तो नहीं है?

7.10.75..... ब्राह्मण अर्थात् कहना और करना, सोचना और बोलना, सुनना और स्वरूप में लाना ‘एक समान’ हो। सब ब्राह्मण हो ना? एक सेकेण्ड में जहाँ अपने को चाहो उस स्थिति में स्थित कर सकते हो? ऐसे एवर रेडी (Ever-ready) बने हो? अशरीरी बनने का अभ्यास इतना ही सरल अनुभव होता है जैसे शरीर में आना अति सहज और स्वतः लगता है। रूहानी मिलिट्री हो ना? मिलिट्री अर्थात् हर समय सेकेण्ड में ऑर्डर को प्रैक्टिकल में लाने वाले। अभी-अभी ऑर्डर हो अशरीरी भव, तो एवररेडी हो या रेडी (Ready) होना पड़ेगा? अगर मिलिट्री रेडी होने में समय लगाये तो विजय होगी? ऐसा सदा एवररेडी रहने का अभ्यास करो।

12.10.75..... बाप -समान निराकारी, देह की स्मृति से न्यारे, आत्मिक स्वरूप में स्थित होते हुए, साक्षी होकर, अपना और सर्व आत्माओं का पार्ट देखने का अभ्यास मज़बूत होता जाता है? सदा साक्षीपन की स्टेज स्मृति में रहती है? जब तक साक्षी स्वरूप की स्मृति सदा नहीं रहती तो बाप-दादा को अपना साथी भी नहीं बना सकते। साक्षी अवस्था का अनुभव, बाप के साथीपन का अनुभव कराता है। अपने को विशेष आत्मा समझते हुए अपने आप का ही स्वयं चेकर बनो। सदैव यह आदत डालो व अभ्यास करो कि हर संकल्प को पहले चेक करना है कि यह संकल्प बाप-समान है, एक दिलवाला बाप के सिवाय और किसी से भी दिल की लेन-देन करने का संकल्प तो नहीं है?

16.10.75..... तो जैसे कर्म के बिना रह नहीं सकते, वैसे ही याद अर्थात् योग के बिना भी एक सेकेण्ड रह नहीं सकते। इसलिए कर्म के साथ योगी नाम भी साथ-साथ ही है। जैसे कर्म स्वतः ही चलते रहते हैं, कर्मेन्द्रियों को नेचुरल (Natural) अभ्यास है। ऐसे ही बुद्धि को याद का नेचुरल अभ्यास होना चाहिए। इन कर्मेन्द्रियों का आदि-अनादि अपना-अपना कार्य है। हाथ को हिलाने व पाँव को चलाने में कोई मेहनत नहीं करनी पड़ती, उसी प्रमाण ब्राह्मण जीवन का तथा इस संगमयुगी जीवन में बुद्धि का निजी कार्य व जन्म का कार्य याद है।

16.10.75..... ऐसा अभ्यास करो जो जहाँ बुद्धि को लगाना चाहे वहाँ स्थित हो जायें। संकल्प किया और स्थित हुआ। यह रूहानी ड्रिल सदैव बुद्धि द्वारा करते रहो। अभी-अभी परम- धाम निवासी, अभी-अभी सूक्ष्म अव्यक्त फरिश्ता बन जायें और अभी-अभी साकार कर्मेन्द्रियों का आधार लेकर कर्मयोगी बन जायें। इसको कहा जाता है – संकल्प शक्ति को कन्ट्रोल करना। संकल्प को रचना कहेगे और आप उसके रचयिता हो। जितना समय जो संकल्प चाहिए उतना ही समय वह चले। जहाँ बुद्धि लगाना चाहे, वहाँ ही लगे। इसको कहा जाता है – अधिकारी। यह प्रैक्टिस अभी कम है। इसलिये यह अभ्यास करो, अपने आप ही अपना प्रोग्राम बनाओ और अपने को चेक करो कि जितना समय निश्चित किया, क्या उतना ही समय वह स्टेज रही? यथार्थ बुद्धि-योग का अभ्यास अभी तुम सीख रहे हो। वह हठ से करते, आप अधिकार से करते हो। इसलिये वह मुश्किल है, यह सहज है। अभी उसके अभ्यास को बढ़ाते जाओ। एक सेकेण्ड में सब एक मत हो जायें। जब संगठन का एक संकल्प, एक स्मृति होगी, और सबका एक स्वरूप होगा तब इस संगठन की जय-जयकार का नाम बाला होगा।

8.12.75..... अशरीरी भव – यह वरदान प्राप्त कर लिया है? जिस समय संकल्प करो कि 'मैं अशरीरी हूँ', उसी सेकेण्ड स्वरूप बन जाओ। ऐसा अभ्यास सहज हो गया है? सहज अनुभव होना – यही सम्पूर्णता की निशानी है। कभी सहज, कभी मुश्किल, कभी सेकेण्ड में, कभी मिनट में या और भी ज्यादा समय में अशरीरी स्वरूप का अनुभव होना अर्थात् सम्पूर्ण स्टेज से अभी दूर है। सदा सहज अनुभव होना – यही सम्पूर्णता की परख है।

9.12.75..... सिद्धि की नॉलेज है, लेकिन स्वरूप में नहीं आते। ऑर्डर मिले और रेडी। विशेष निमित्त बनी हुई विशेष आत्माओं को ही प्रैक्टिकल में लाना है ना। अभी ऑर्डर हो कि पाँच मिनट के लिए व्यर्थ संकल्प बिल्कुल

समाप्त कर बीजरूप पॉवरफुल (Powerful) स्थिति में एक-रस स्थित हो जाओ – तो ऐसा अभ्यास है? ऐसे नहीं कोई मनन करने की स्थिति में हो, कोई रूह-रूहान कर रहा हो और कोई अव्यक्त स्थिति में हो। ऑर्डर है बीजरूप होने का और कर रहे हैं रूह-रूहान तो ऑर्डर नहीं माना ना। यह अभ्यास तब होगा जब पहले व्यर्थ संकल्पों की समाप्ति करेंगे। जब अज्ञानियों के लिए कहते हो – अपकारियों पर उपकार करना है; तो संगठन में भी एक दूसरे के प्रति रहम की भावना रहे। अभी रहम की भावना कम रहती है क्योंकि आत्मिक-स्थिति का अभ्यास कम है।

3.2.76..... वैसे कहावत है कि 'एक म्यान में दो तलवारें नहीं रह सकती' अथवा एक हाथ में दो लड्डू नहीं आते। लेकिन संगम पर असम्भव बात ही सम्भव हो जाती है। यहाँ एक ही समय में दोनों बातें साथ-साथ हैं। 'धर्म भी हो और कर्म भी हो' – इसका ही अभ्यास सिखलाते हैं। तो संगमयुग विशेष युग है। इसलिए विशेष है, क्योंकि जो-जो विशेषताएं और युगों में नहीं हो सकतीं, वह सब विशेषताएं संगम पर होती हैं। इसलिए इसको 'विशेष-युग' कहते हैं।

8.2.76..... टीचर्स को विशेष दो बातों का अटेंशन रखना चाहिये, वह दो बातें कौन-सी हैं? मधुबन से, बाप के साथ तथा दैवी परिवार के साथ मर्यादा-पूर्वक कनेक्शन (Connection) हो। मर्यादापूर्वक कनेक्शन (Connection) यह है कि जो भी संकल्प व कर्म करते हो, उसके हर समय करेक्शन (Correction) करने के अभ्यासी हो। दो बातें – एक यथार्थ कनेक्शन (ण्डहहामूदह) और दूसरा हर समय अपनी हर करेक्शन (Correction) करने की अटेंशन (Attention)~ अगर दोनों ही बातों में से एक में भी कमी है तो सफलतामूर्त नहीं बन सकते। दूसरी बात – जैसी समस्या हो, जैसा समय हो, तो वैसे अपने शक्तिशाली रूप को बना सको। अगर परिस्थिति सामना करने की है, तो सामना करने की शक्ति का स्वरूप हो जाओ। अगर परिस्थिति सहन करने की है, तो सहन शक्ति का स्वरूप हो जाओ। ऐसा अभ्यास हो। टीचर्स माना बैलेन्स।

26.4.77..... आवाज़ से परे रहने वाली स्थिति प्रिय लगती है, वा आवाज़ में आने वाली स्थिति प्रिय लगती है? मास्टर ऑलमाईटी अथार्टी (Master Almighty Authority;मास्टर सर्वशक्तिवान) इस श्रेष्ठ स्टेज पर स्थित हो? आवाज़ से परे स्थिति में स्थित हो सकते हो? ऑलमाईटी अथार्टी के हर डायरेक्शन को प्रैक्टिकल में लाने की हिम्मत का अभ्यास हो गया है? बाप-दादा डायरेक्शन दे कि व्यर्थ संकल्पों को एक सेकेण्ड में स्टॉप (Stop;समाप्त) करो, तो कर सकते हो? बाप-दादा कहे इस सेकेण्ड में मास्टर शक्ति का सागर बन विश्व को शक्ति का महादान दो, तो एक सैकण्ड में इस स्टेज पर स्थित हो, देने वाले दाता का कार्य कर सकते हो? डायरेक्शन मिलते ही मास्टर सर्वशक्तिवान बन विश्व को शक्तियों का दान दे सकते हो? ऐसे एवररेडी (Ever ready;सदा तैयार) हो? इस स्टेज पर आने से पहले अपने आप से रिहर्सल (Rehearsal;पूर्व अभ्यास)

करो। कोई भी इन्वेंशन (Invention; आविष्कार) विश्व के आगे रखने से पहले अपने आप से रिहर्सल की जाती है। ऐसी रिहर्सल करते हो? इस कार्य में वा अभ्यास में सफल कौन हो सकता है? जो हर बात में स्वतंत्र होगा – किसी भी प्रकार की परतंत्रता न हो। बाप-दादा भी स्वतंत्र बनने की ही शिक्षा देते रहते हैं।

28.4.77..... अपने आप से पूछो कि मैं सदा सुहागिन हूँ? सदा सुहागिन एक श्वास वा एक पल भी साथ नहीं छोड़ती है। सदा सुहागिन के मन के बोल हैं – ‘साथ रहेंगे, साथ जीयेंगे, साथ मरेंगे।’ सदा सुहागिन के नयनों में, मुख में साजन की सूरत और सीरत समाई हुई होती, कानों में उनके बोल ही सदा सुनने में आते हैं। जैसे भक्ति में अनहद शब्द सुनने के अभ्यासी होते हैं। स्वयं को सदा लाईट-आत्मिक रूप अनुभव नहीं करेगा। कर्म में भी अपने को लाईट (Light; हल्का) महसूस नहीं करेगा। बार-बार मेहनत के बाद वा अटेंशन (Attention; ध्यान) रखने के अभ्यास के बाद अल्प समय के लिए स्वयं को डबल लाईट अनुभव करेगा। जैसे ही सोचेगा कि मैं आत्मा लाईट हूँ, तो आत्मा के बजाए शरीर अर्थात् देह अपने को अनुभव करेगा। अपने आप से पूछो कि मैं सदा सुहागिन हूँ? सदा सुहागिन एक श्वास वा एक पल भी साथ नहीं छोड़ती है। सदा सुहागिन के मन के बोल हैं – ‘साथ रहेंगे, साथ जीयेंगे, साथ मरेंगे।’ सदा सुहागिन के नयनों में, मुख में साजन की सूरत और सीरत समाई हुई होती, कानों में उनके बोल ही सदा सुनने में आते हैं। जैसे भक्ति में अनहद शब्द सुनने के अभ्यासी होते हैं। बहुत प्रयत्न के बाद एक बार भी अगर शब्द सुनाई देते तो अपनी भक्ति को सफल समझते हैं।

30.4.77..... कितनी भी बाहर की हलचल हो लेकिन एक सेकेण्ड में स्टाप, कितना विस्तार हो एक सेकेण्ड में समेट लें। स्वभाव, संस्कार, संकल्प, सम्बन्ध सब एक सेकेण्ड में समेट लें – यह प्रैक्टिस बहुत चाहिए। भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी सब कुछ होते हुए संस्कार प्रकट न हों। स्वभाव भी समय पर धोखा देते हैं। इसलिए स्वभाव, संकल्प, संस्कार सब समेट लो, इसे कहा जाता है – ‘समेटने की शक्ति।’ जैसे प्रैक्टिस सदा कायम रखो। बहुत समय के अभ्यासी होंगे तब पास हो सकेंगे।

11.5.77..... अगर शुभ चिन्तन नहीं, तो शुभ चिन्तक भी नहीं। दोनों का सम्बन्ध है। ऐसे सम्पन्न बनने के लक्ष्य रखने वाले, इन दोनों लक्षण को धारण करो। समझा? अगर व्यर्थ संकल्प चलेंगे, तो शुभ चिन्तन की स्टेज ठहर नहीं सकेगी। इसलिए अपनी चैतन्य शक्ति को देखो। शुभ चिन्तक बनने का अभ्यासी बनो, आपकी ही शक्तियां हैं ना! इतने अभ्यासी हुए हो कि कुछ भी हो – सहज ही शरीर से निकल जाएंगे। यह प्रैक्टिस है? कोई भी सम्बन्ध व संस्कार कसमकसा न करे। जाना तो सबको है लेकिन एक जाएंगे सहज, एक जाएंगे युद्ध करते-करते। तो जाने के लिए तैयार हो – यह तो ठीक, लेकिन सहज जाएंगे, यह तैयारी है? डायरेक्ट जायेंगे या वाया जायेंगे? ‘धर्मराजपुरी कस्टमपुरी है।’ अगर कुछ साथ में रह गया तो कस्टम में रुकना पड़ेगा। तो जाने के साथ यह भी

तैयारी चाहिए। देखना कस्टम क्लियर है? पासपोर्ट आदि सब चेक करना, बैग-बैगेज सब चेक करना। अच्छा। ओम् शान्ति।

14.5.77..... आजकल के जमाने में दूरन्देशी बनने का अभ्यास करना होगा। साइन्स के साधन भी दूर से परखने का प्रयत्न करते हैं। पहले या, तुफान आना और उससे बचाव करना लेकिन अभी ऐसे नहीं है। अभी तो तुफान आ रहा है, उसको जान करके भगाने का प्रयत्न करते हैं। जब साइन्स (Science;विज्ञान) भी आगे बढ़ रही है तो साइलेन्स (Silence;शान्ति) की शक्ति कितनी आगे चाहिए? दूर से भगाने के लिए सदैव 'त्रिकालदर्शीपन की स्थिति में स्थित रहो।'

27.5.77..... दूसरी बात, जब ज्ञान की गुह्य बातें सुनते हो, अर्थात् रेग्युलर स्टडी (Regular study;नियमित अध्ययन) करते हो, उस समय जो प्वाइन्ट्स निकलती हैं, उस हर प्वाइन्ट को सुनते हुए, अनुभवी मूर्त होकर नहीं सुनते। ज्ञानी तू आत्मा हर बात के स्वरूप का अनुभव करती हैं। सुनना अर्थात् उस स्वरूप के अनुभवी बनकर सुनना।

31.5.77..... मास्टर सर्वशक्तिवान अर्थात् सर्वशक्तियों को जब चाहें, जहाँ चाहें, जैसे चाहें वैसे कार्य में लगा सकते हैं। ऐसा मालिकपन अनुभव करते हो? संकल्प को रचने वाले रचता, स्वयं को अनुभव करते हो? रचना के वशीभूत तो नहीं होते हो? ऐसा अभ्यास है जो एक सेकेण्ड में जिस स्थिति में स्थित होने का डायरेक्शन (Direction) मिले उसी स्थिति में सेकेण्ड में स्थित हो जाओ – ऐसी प्रैक्टिस है? वा युद्ध करते ही समय बीत जायेगा? अगर युद्ध करते हुए समय बीत जाए, स्वयं को स्थित न कर सको तो उसको मास्टर सर्वशक्तिवान कहेंगे वा क्षत्रिय कहेंगे? क्षत्रिय अर्थात् चन्द्रवंशी।

5.6.77..... तो स्वयं को देखो कि अब कहाँ तक परिवर्तन हुआ है। संकल्प में, वाणी में, कर्म में कितने परसैन्ट में 'लौकिक से अलौकिक' हुए हैं। परिवर्तन है ही – 'लौकिक से अलौकिक' होना। तो यह शक्ति अनुभव होती है? किसी भी लौकिक वस्तु वा व्यक्ति को देखते हुए अलौकिक स्वरूप में परिवर्तन करना आता है? दृष्टि को, वृत्ति को, वायब्रेशन्स को, वायुमण्डल को लौकिक से अलौकिक बनाने का अभ्यास है? जब ब्राह्मणों का जन्म ही अलौकिक है तो ऐसा अलौकिक जन्म, अलौकिक बाप, अलौकिक परिवार, वैसे ही कर्म भी अलौकिक है? ब्राह्मण जीवन का विशेष कर्म ही है – लौकिक को अलौकिक बनाना। अपने जन्म के कर्म का अटेन्शन रहता है? सिर्फ यह लौकिक को अलौकिक बनाने का पुरुषार्थ ही सर्व समस्याओं, से सर्व कमजोरियों से मुक्त कर सकता है। पहला पाठ आत्मिक स्मृति का पक्का करो। आत्मा इस शरीर द्वारा किसको देखेगी? आत्मा-आत्मा को देखेगी न कि शरीर को, आत्मा कर्मेन्द्रियों द्वारा कर्म कर रही है। तो अन्य आत्माओं का भी कर्म देखते हुए यह स्मृति रहेगी कि यह भी आत्मा कर्म कर रही है। ऐसे अलौकिक दृष्टि – जिसको देखो आत्मा रूप में देखो। इस

अभ्यास की कमी होने के कारण का पाठ पक्का नहीं किया। लेकिन औरों को पाठ पढ़ाने लग गए। इस कारण स्वयं प्रति अटेंशन कम रहता, दूसरों के प्रति अटेंशन ज्यादा रहता है।

10.6.77..... जैसे भविष्य में जैसा समय होगा वैसी ड्रेस चेन्ज करेंगे। हर समय के कार्य की ड्रेस और श्रृंगार अपना अपना होगा। तो यह अभ्यास यहाँ धारण करने से भविष्य में प्रालब्ध रूप में प्राप्त होंगे। वहाँ स्थूल ड्रेस चेंज करेंगे और यहाँ जैसा समय, जैसे कार्य, वैसा स्मृति स्वरूप हो। अभ्यास है वा भूल जाता है? इस समय के आपके अभ्यास का यादगार भक्तिमार्ग में भी जो विशेष नामी-ग्रामी मन्दिर हैं वहाँ भी समय प्रमाण ड्रेस बदली करते हैं। हर दर्शन की ड्रेस अपनी-अपनी बनी हुई होती है। तो यह यादगार भी किन आत्माओं का है? जो आत्माएं इस संगमयुग पर जैसा समय वैसा स्वरूप बनने के अभ्यासी हैं। बाप-दादा बच्चों के सारे दिन की दिनचर्या को चैक करते हैं। आजकल के नामीग्रामी वा जिनको बड़े आदमी कहते हैं उनका भी अभ्यास होता है, जैसी स्टेज पर जायेंगे, वैसी ड्रेस, वैसा रूप अर्थात् अपने स्वभाव को भी उसी प्रमाण बनाएंगे। अगर खुशी के उत्सव की स्टेज पर जायेंगे तो अपना स्वरूप भी उसी प्रमाण देखेंगे 'जैसे स्टेज, वैसा स्वरूप' के अभ्यासी होते हैं। चाहे अल्पकाल के लिए हो, बनावटी हो, लेकिन जो ऐसे अभ्यासी व्यक्ति होते हैं वे ही सब द्वारा महिमा के पात्र होते हैं। उनका है बनावटी, आपका रीयल। तो रीयल्टी और रॉयल्टी के अभ्यासी बनो। लेकिन अनुभवी मूर्त्त बनना बहुत कम आता है। सुनना अच्छा लगता है, गुह्य भी लगता है, खुश भी होते हैं, बहुत अच्छा खजाना मिल रहा है, लेकिन समाना अर्थात् स्वरूप बनना – इसका अभ्यास होना चाहिए। बाप-दादा बच्चों के सारे दिन की दिनचर्या को चैक करते हैं। रिजल्ट में समय प्रमाण 'स्मृति स्वरूप' का अभ्यास कम दिखाई देता है। स्मृति में है, लेकिन स्वरूप में आना नहीं आता है। समय होगा अमृतवेले का, जिस समय विशेष बच्चों के प्रति सर्वशक्तियों के वरदान का, सर्व अनुभवों के वरदान का, बाप समान शक्तिशाली लाईट हाऊस, माइट हाऊस स्वरूप में स्थित होने का, मेहनत कम और प्राप्ति अधिक होने का गोल्डन समय है। जैसे कोई पॉवरफुल (Powerful;शक्तिशाली) चीज़ होती तो उसकी एक बूंद भी बहुत कुछ कर लेती। ताकत कम वाली चीज़ कितनी भी बूंद डालो तो इतना नहीं कर सकती। तो रूहानी प्यार की एक घड़ी भी बहुत शक्ति देती, तब भूलाने के अभ्यास में मदद देती। तो अनुभवी हो या सिर्फ सुना या मान लिया? चैक करो जो बाप के गुण हैं, उन सर्व गुणों के अनुभवी हैं? जितना अनुभवी आत्मा, इतना मास्टर सर्वशक्तिवान। पुरुषार्थ की स्पीड ढीली होने का कारण अनुभव के बजाए सनने-सुनाने वाले हो। अनुभव में जाने से स्पीड ऑटोमेटिक तेज़ हो जाती है।

12.6.77..... सदा अपने सुख स्वरूप में स्थित रहो। बोलो तो भी सुख के बोल, सोचो तो भी सुख की बातें, देखो तो भी सुख स्वरूप आत्मा को देखो। शरीर को देखेंगे तो शरीर तो है ही अन्तिम विकारी तत्त्वों का बना हुआ। इसीलिए सुख स्वरूप आत्मा को देखो। ऐसा अभ्यास चाहिए जैसे सतयुगी देवताओं को 'दुःख' शब्द का पता भी नहीं होगा। अगर उनसे पूछो तो कहेंगे दुःख कुछ होता भी है क्या। तो वह संस्कार यहाँ ही भरने हैं। ऐसे



संस्कार बनाओ जो दुःख शब्द का ज्ञान भी न हो। प्राप्ति के आधार पर मेहनत कुछ भी नहीं है। सजा के संस्कार बन जाए, उसके लिए अगर एक जन्म के कुछ वर्ष मेहनत भी करनी पड़े तो क्या बड़ी बात है? पाँच हजार वर्ष के संस्कार बनाने के लिए थोड़े समय की मेहनत है।

18.6.77..... बाप-दादा ने अभ्यास तो बहुत समय से सिखाया है और सिखा रहे हैं लेकिन इस अभ्यास में स्वयं को सम्पन्न कितने समझते हो? अभी इस वर्ष के अन्त तक स्वयं को ऐसे एवररेडी बना सकेंगे? तैयार हो वा समय को देखते स्वयं का अभ्यास करने में और ही अलबेल हो गए हो? नाम रूप कब विनाश होगा? इस बात को सोचते हुए पुरुषार्थ में सम्पन्न होने के बजाए, व्यर्थ चिन्तन वा व्यर्थ संकल्पों की कमजोरी में आराम पसन्द हो गए हो? जैसे श्वास नहीं तो जीवन नहीं, जैसे हिम्मत नहीं तो ब्राह्मण नहीं। बाप का भी वायदा है – ‘हिम्मते बच्चे मदत् दे बाप’ सिर्फ मदत् दे बाप नहीं है। आजकल की लहर में बाप के ऊपर छोड़ देते हैं। और स्वयं अलबेले रह जाते हैं। अब करना क्या है? विशेष कमजोरी यह है जो हर शक्ति को वा हर ज्ञान की युक्ति को सुनते हुए वा मिलते हुए स्वयं के प्रति यून नहीं करते अर्थात् अभ्यास में नहीं लाते। सिर्फ वर्णन करने तक लाते। लेकिन अन्तर्मुख हो हर शक्ति की धारणा करने के अभ्यास में जाओ। जैसे कोई नई इन्वेंशन (Invention; आविष्कार) करने वाला व्यक्ति दिन रात उसी इन्वेंशन की लगन में खोया हुआ रहता है जैसे हर शक्ति के अभ्यास में खोए हुए रहना चाहिए। ऐसे एक-एक शक्ति के विस्तार और अभ्यास में जाओ। अभ्यास कम करते हैं, ‘व्यास’ सब बन गए हो, लेकिन अभ्यास नहीं करते हो। इसी प्रकार स्वयं को बिजी (Busy; व्यस्त) रखने नहीं आता, इसलिए माया आपको बिजी कर देती है। अगर सदा अभ्यास में बिजी रहो तो व्यर्थ संकल्पों की कम्पलेन्ट भी समाप्त हो जाए। साथ-साथ आपके अभ्यास में रहने का प्रभाव आपके चेहरे से दिखाई दे। क्या दिखाई देगा? ‘अन्तर्मुखी सदा हर्षितमुखी’ दिखाई देंगे, क्योंकि माया का सामना करना समाप्त हो जाएगा। जैसे अनुभवों को बढ़ाते चलने से बार-बार एक ही शिकायत करने से छूट जाएंगे। जैसे सर्वशक्तियों के अभ्यास के लिए सुनाया जैसे ही स्वयं को योगी तू आत्मा कहलाते हो, लेकिन योग की परिभाषा जो औरों को सुनाते हो उसका स्वयं को अभ्यास है? योग की मुख्य विशेषताएं – सहज योग है, कर्म योग है, राजयोग है, निरन्तर योग है, परमात्म योग है। जो वर्णन करते हो वे सब बातें स्वयं के अभ्यास में लाए हो? सहज योग क्यों कहा जाता है? उसका स्पष्टीकरण अच्छी तरह से जानते हो? वा अभ्यास में भी लाया है? अगर सिर्फ नॉलेजफुल हो, तो अभ्यास में लाओ। और सर्व विशेषताओं का अभ्यास चाहिए तब सम्पूर्ण योगी बन सकेंगे। सहज योग का अभ्यास है और राजयोग का नहीं, तो फुल पास नहीं हो सकेंगे। इसलिए हर योग की विशेषता का, हर शक्ति का और हर एक ज्ञान की मुख्य प्वाइंट का अभ्यास करो। यही कमी होने के कारण मैजोरिटी कमजोर बन जाती है, जैसे अभ्यास की कमी के कारण कमजोर आत्मा बन जाते हैं। अभ्यासी आत्मा, लगन में मगन रहने वाली आत्मा के सामने किसी भी प्रकार का विघ्न सामने नहीं आता। लगन की अग्नि से विघ्न दूर से ही भस्म हो जाते हैं। जैसे आप लोग मॉडल बनाते हो ना – शक्ति-स्वरूप के, शक्ति से असुर वा पांच विकार भस्म हुए दिखाते हो ना, या भागते हुए दिखाते हो। तो यह मॉडल किस का

बनाते हो? अभी क्या करेंगे? हर बात का प्रयोग करने की विधि में लग जाओ। अभ्यास की प्रयोगशाला में बैठे रहो तो एक बाप का सहारा और माया के अनेक प्रकार के विघ्ना का किनारा अनुभव करेंगे वास्तव में हैं यह विस्तार के संकल्प को कंट्रोल करने की बात, लेकिन उन लोगों ने श्वास को कंट्रोल करने का साधन बना दिया है। यहाँ है विस्तार के बजाए एक संकल्प में स्थित होना, उन लोगों ने श्वास को कंट्रोल करने का अभ्यास चालू कर दिया है। अब महारथियों के याद की यात्रा की ऐसी सिद्धि चाहिए। ऐसे एक संकल्प को धारण करने वाले, जो जितना समय चाहे बुद्धि को स्थित करें। अच्छा।

20.6.77..... सिर्फ शान्ति को प्राप्त करना स्वयं पर है। अगर हर गुण का अनुभव होगा, तो परिस्थिति के समय भी अनुभव के आधार से परिस्थिति को बदल देगा, इसलिए वर्तमान समय का पुरुषार्थ है हर गुण के अनुभवी बनना। ऐसा अभ्यास चाहिए जैसे स्थूल लिफ्ट होती है, तो जिस नम्बर का स्वीच दबाओ उसमें ही पहुँच जाएगी। तो यह बुद्धि की लिफ्ट है, स्मृति का स्वीच ऑन किया और पहुँच जाएंगे। कई बार ऐसे भी होता लिफ्ट होते भी काम नहीं करती, स्वीच दबाते ऊपर का और आ नीचे जाते, या स्वीच दबाएंगे 2 नम्बर का पहुँच जाएंगे 3- 4 में। तो ऐसे तो नहीं है? लिफ्ट अपने कंट्रोल में होनी चाहिए। अगर न चाहते भी नीचे आ जाते तो जरूर कुछ लूज (Loose; ढीला) है। कंट्रोलिंग पॉवर नहीं। जो स्वयं का स्वयं कंट्रोल नहीं कर सकते वह राज्य का कंट्रोल नहीं कर सकते, वह राज्य का कंट्रोल कैसे करेंगे? वहाँ राज्य भी लॉफुल है, प्रकृति भी ऑर्डर पर चलती। यहाँ तो प्रकृति धोखा दे देती है। तो प्रकृति के आधिकारी कौन बनेंगे? जो स्वयं के अधिकारी हैं।

28.6.77..... एकान्त में जाकर इन्वेन्शन निकालते है ना! चारों ओर के वायब्रेशन से परे चले जाते तो यहाँ भी स्वयं को आकर्षण से परे जाना पड़े। ऐसे भी कई होते जिन्हें एकान्त पसन्द आता, संगठन में रहना, हंसना, बोलना ज्यादा पसन्द नहीं आता, लेकिन यह हुआ बाहर मुखता में आना। अभी अपने को एकान्त वासी बनाओ अर्थात् सर्व आकर्षण के वायब्रेशन से अन्तर्मुख बनो। अब समय ऐसा आ रहा है जो यही अभ्यास काम में आएगा। अगर बाहर के आकर्षण के वशीभूत होने का अभ्यास होगा तो समय पर धोखा दे देगा। सरकमस्टन्सेस (Circumstances; परिस्थितियाँ) ऐसे आयेंगे जो इस अभ्यास के सिवाए और कोई आधार ही नहीं दिखाई देगा। एकान्तवासी अर्थात् अनुभवी मूर्त्त। दिल्ली वाले सेवा के आदि के निमित्त बने हैं तो इस विशेषता में भी निमित्त बनो। तो इस स्थिति के अनुभव को दूसरे भी कॉपी करेंगे। यह सबसे बड़े ते बड़ी सेवा है। संगठित रूप में और इन्डीविजवल रूप में दोनों ही रूप से ऐसे अभ्यास का वातावरण फैलाओ।

30.6.77..... अभी विशेष काम क्या करेंगे? सुनाया था ना कि याद की यात्रा का, हर प्राप्ति का और भी अन्तर्मुख हो, अति सूक्ष्म और गुह्य ते गुह्य अनुभव करो, रिसर्च करो, संकल्प धारण करो और फिर उसका परिणाम देखो, सिद्धि देखो – जो संकल्प किया वह सिद्ध हुआ या नहीं? जो शक्ति धारण की उस शक्ति की प्रैक्टिकल रिजल्ट होने कितने परसेन्ट रही? 'अभी अनुभवों की गुह्यता की प्रयोगशाला में रहना।' ऐसे महसूस हो

जैसे यह सब कोई विशेष लगन में मगन इस संसार से उपराम हैं। कर्म और योग का बैलेंस और आगे बढ़ाओ। कर्म करते योग की पॉवरफुल स्टेज रहे – इसका अभ्यास बढ़ाओ। बैलेंस रहना अर्थात् तीव्र गति। बैलेंस न होने के कारण चलते-चलते तीव्र गति की बजाए साधारण गति हो जाती हैं। तो अभी जैसे सेवा के लिए इन्वेन्शन करते वैसे इन विशेष अनुभवों के अभ्यास के लिए समय निकालो और नवीनता लाकर के सबके आगे 'एक्जाम्पल' बनो। चलते-चलते बोलने की शक्ति भी कम होती जाएगी। लेकिन जो वाणी कर्म करती है उससे कई गुणा अधिक रूहानियत की शक्ति कार्य कर सकती है। जैसे वाणी में आने का अभ्यास हो गया है, वैसे रूहानीयत का अभ्यास हो जाएगा तो वाणी में आने का दिल नहीं होगा।

7.1.78..... अब चाहें धारण करें, जब चाहें न्यारे हो जाएं। लेकिन यह अभ्यास तब होगा जब किसी भी प्रकार का बन्धन नहीं होगा। अगर मन्सा संकल्प का भी बंधन है तो डिटैच1 (detach) हो नहीं सकेंगे। जैसे कोई तंग कपड़ा होता है तो सहज और जल्दी नहीं उतार सकते हो। इस प्रकार से मन्सा, वाचा, कर्मणा, सम्बन्ध में अगर अटैचमेन्ट2 (attachment) है, लगाव है तो डिटैच नहीं हो सकेंगे। ऐसा अभ्यास सहज कर सकते हो। जैसा संकल्प किया, वैसा स्वरूप हो जाए। संकल्प के साथ-साथ स्वरूप बन जाते हो या संकल्प के बाद टाइम लगता है स्वरूप बनने में? संकल्प किया और अशरीरी हो जाओ। संकल्प किया मास्टर प्रेम के सागर की स्थिति में स्थित हो जाओ और वह स्वरूप हो जाए। ऐसी प्रैक्टिस (जूम) है? अब इसी प्रैक्टिस को बढ़ाओ। इसी प्रैक्टिस के आधार पर स्कॉलरशिप3 (scholarship) ले लेंगे।

13.1.78..... एक सेकेण्ड का खेल है अभी-अभी शरीर में आना और अभी-अभी शरीर से अव्यक्त स्थिति में स्थित हो जाना। इस सेकेण्ड के खेल का अभ्यास है, जब चाहो जैसे चाहो उसी स्थिति में स्थित रह सको। अन्तिम पेपर सेकेण्ड का ही होगा जो इस सेकेण्ड के पेपर में पास हुआ वही पास विद् ऑनर होगा। अगर एक सेकेण्ड की हलचल में आया तो फेल, अचल रहा तो पास। ऐसी कन्ट्रोलिंग पावर (**Controlling power**) है। अभी ऐसा अभ्यास तीव्र रूप का होना चाहिए। जितना हंगामा हो उतना स्वयं की स्थिति अति शान्त। जैसे सागर बाहर आवाज़ सम्पन्न होता अन्दर बिल्कुल शान्त, ऐसा अभ्यास चाहिए। कन्ट्रोलिंग पावर वाले ही विश्व को कन्ट्रोल कर सकते हैं।

27.11.78..... कर्म का फल खाने के अभ्यासी ज्यादा हैं - इसलिए कच्चा फल खा लेते हैं – जमा होने अर्थात् पकने नहीं देते। कच्चा फल खाने से क्या होता है ? कोई न कोई हलचल हो जायेगी। ऐसे ही स्थिति में हलचल हो जाती है। कर्म का फल तो स्वतः ही आपके सामने सम्पन्न स्वरूप में आयेगा। एक श्रेष्ठ कर्म करने का सौ गुणा सम्पन्न फल के स्वरूप में आयेगा लेकिन अल्पकाल की इच्छा मात्रम् अविद्या हो।

29.11.78..... बाम्बे निवासियों को विशेष रूप से बाप-दादा याद प्यार दे रहे हैं - बाम्बे निवासियों में हिम्मत और उमंग बहुत अच्छा है। बाम्बे निवासियों को देख बाप के साथ प्रकृति ने भी स्वागत किया है ( क्योंकि ठण्डी बहुत हो गई है ) प्रकृति ने अभ्यास कराया है – अन्त में आने वाले पेपर का पहले से ही अनुभव कराके पक्का मज़बूत बनाया है इसलिए घबराना नहीं। बाम्बे निवासियों का बाप से प्यार है ना। बाप-दादा का भी बच्चों से विशेष प्यार है।

3.12.78..... आज बाप-दादा सर्व बच्चों को विशेष अभ्यास की स्मृति दिला रहे हैं - एक सेकेण्ड में इस आवाज़ की दुनिया से परे हो आवाज़ से परे दुनिया के निवासी बन सकते हो। जितना आवाज़ में आने का अभ्यास है सुनने का अभ्यास है, आवाज़ को धारण करने का अभ्यास है वैसे आवाज़ से परे स्थिति में स्थित हो सर्व प्राप्ति करने का अभ्यास है? जैसे आवाज़ द्वारा रमणीकता का अनुभव करते हो, सुख का अनुभव करते हो ऐसे ही आवाज़ से परे अविनाशी सुख-स्वरूप रमणीक अवस्था का अनुभव करते हो! शान्त के साथ-साथ अति शान्त और अति रमणीक स्थिति का अनुभव है! स्मृति का स्वच आन किया और ऐसी स्थिति पर स्थित हुए। ऐसी रूहानी लिफ्ट की गिफ्ट प्राप्त है? सदा एवररेडी हो। सेकेण्ड के इशारे से एकरस स्थिति में स्थित हो जाओ। ऐसा रूहानी लश्कर तैयार है? वा स्थित होने में ही समय चला जायेगा। अब ऐसा समय आने वाला है जो ऐसे सत्य अभ्यास के आगे अनेकों के अयथार्थ अभ्यास स्वतः ही प्रत्यक्ष हो जायेंगे। कहना नहीं पड़ेगा कि आपका अभ्यास अयथार्थ है – लेकिन यथार्थ अभ्यास के वायुमण्डल, वायुब्रेशन द्वारा स्वयं ही सिद्ध हो जायेगा। ऐसा संगठन तैयार है? अभी समय अनुसार अनेक प्रकार के लोग चेकिंग करने आयेंगे।

10.12.78..... इसी प्रकार अगर कोई भी बातों के विस्तार को देखते तो विघ्नों में आते – और सार अर्थात् एक बिन्दु रूप स्थिति बन जाती और फुलस्टाप अर्थात् बिन्दु लग जाती। कर्म में भी फुल स्टाप अर्थात् बिन्दु। स्मृति में भी बिन्दु अर्थात् बीजरूप स्टेज हो जाती। यह विशेष अभ्यास करना है। विस्तार को देखते भी न देखें, सुनते हुए भी न सुनें - यह प्रैक्टिकल अभी से चाहिए। तब अन्त के समय चारों ओर की हलचल की आवाज़ जो बड़ी दुःखदायी होगी, दृश्य भी अति भयानक होंगे – अभी की बातें उसकी भेंट में तो कुछ नहीं हैं - अगर अभी से ही देखते हुए न देखना, सुनते हुए न सुनना यह अभ्यास नहीं होगा तो अन्त में इस विकराल दृश्य को देखते एक घड़ी के पेपर में सदा के लिए फ़ैल मार्क्स मिल जावेगी। इसलिए यह भी विशेष अभ्यास चाहिए। ऐसी स्टेज हो जिसमें साकार शरीर भी आकारी रूप में अनुभव हो। जैसे आकार रूप में देखा साकार शरीर भी आकारी फ़रिश्ता रूप अनुभव किया ना। चलते-फिरते कार्य करते आकारी फ़रिश्ता अनुभव करते थे। शरीर तो वहीं था ना – लेकिन स्थूल शरीर का भान निकल जाने कारण स्थूल शरीर होते भी आकारी रूप अनुभव करते थे। तो ऐसा अभ्यास आप सबका हो – कर्मेन्द्रियों द्वारा कर्म होता रहे लेकिन मन्सा शक्ति द्वारा वायुमण्डल शक्तिशाली, स्नेह सम्पन्न, सर्व के सहयोग के वायुब्रे- शन का फैला हुआ हो - जिस भी स्थान पर जाएं तो यह फ़रिश्ता रूप दिखाई दे। कर्म

कर रहे हैं लेकिन एक ही समय पर कर्म ओर मन्सा दोनों सेवा का बैलेन्स हो। जैसे शुरू-शुरू में यह अभ्यास कराया था कर्म भल बहुत साधारण हो लेकिन स्थिति ऐसी महान हो जो साधारण काम होते हुए भी साक्षात्कार मूर्त दिखाई दें - कोई भी स्थूल कार्य धोबीघाट या सफाई आदि का कर रहे हैं, भण्डारे का कार्य कर रहे हैं लेकिन स्थिति ऐसी महान हो - ऐसा भी समय प्रैक्टिकल में आवेगा जो देखने वाले यही वर्णन करेंगे कि इतनी महान आत्मायें फ़रिश्ता रूप और कार्य क्या कर रही हैं। इसी प्रकार अगर कोई भी बातों के विस्तार को देखते तो विघ्नों में आते - और सार अर्थात् एक बिन्दु रूप स्थिति बन जाती और फुलस्टाप अर्थात् बिन्दु लग जाती। कर्म में भी फुल स्टाप अर्थात् बिन्दु। स्मृति में भी बिन्दु अर्थात् बीजरूप स्टेज हो जाती। यह विशेष अभ्यास करना है। विस्तार को देखते भी न देखें, सुनते हुए भी न सुनें - यह प्रैक्टिकल अभी से चाहिए। तब अन्त के समय चारों ओर की हलचल की आवाज़ जो बड़ी दुःखदायी होगी, दृश्य भी अति भयानक होंगे - अभी की बातें उसकी भेंट में तो कुछ नहीं हैं - अगर अभी से ही देखते हुए न देखना, सुनते हुए न सुनना यह अभ्यास नहीं होगा तो अन्त में इस विकराल दृश्य को देखते एक घड़ी के पेपर में सदा के लिए फ़ेल मार्क्स मिल जावेगी। इसलिए यह भी विशेष अभ्यास चाहिए। ऐसी स्टेज हो जिसमें साकार शरीर भी आकारी रूप में अनुभव हो। जैसे आकार रूप में देखा साकार शरीर भी आकारी फ़रिश्ता रूप अनुभव किया ना। चलते-फिरते कार्य करते आकारी फ़रिश्ता अनुभव करते थे। शरीर तो वहीं था ना - लेकिन स्थूल शरीर का भान निकल जाने कारण स्थूल शरीर होते भी आकारी रूप अनुभव करते थे। तो ऐसा अभ्यास आप सबका हो - कर्मेन्द्रियों द्वारा कर्म होता रहे लेकिन मन्सा शक्ति द्वारा वायुमण्डल शक्तिशाली, स्नेह सम्पन्न, सर्व के सहयोग के वायब्रे- शन का फैला हुआ हो - जिस भी स्थान पर जाएं तो यह फ़रिश्ता रूप दिखाई दे। कर्म कर रहे हैं लेकिन एक ही समय पर कर्म ओर मन्सा दोनों सेवा का बैलेन्स हो। आपके पूज्य देवी या देवता रूप या फ़रिश्ता रूप देखें। लेकिन यह तब होगा जब आप सबका पुरुषार्थ देखते हुए न देखने का हो - तब ही अनेक आत्माओं को भी आप महान आत्माओं का यह साधारण रूप देखते हुए भी नहीं दिखाई देगा। आंख खुले-खुले एक सेकेन्ड में साक्षात्कार होगा। ऐसी स्टेज बनाने के लिए विशेष अभ्यास बताया कि देखते हुए भी न देखो, सुनते हुए भी न सुनो। एक ही बात सुनो और एक बिन्दु को ही देखो। विस्तार को न देख एक सार को देखो। विस्तार को न सुनते हुए सदा सार को ही सुनो। अन्य कोई भी बातों को देखते हुए भी नहीं देखें। नज़र एक बिन्दु की तरफ़ ही हो - जैसे यादगार रूप में भी दिखाया है कि मछली के तरफ़ नज़र नहीं थी लेकिन आंख की भी बिन्दु में थी। तो मछली है विस्तार - और सार है बिन्दु। तो विस्तार को नहीं देखा लेकिन सार अर्थात् एक बिन्दु को देखा। इसी प्रकार अगर कोई भी बातों के विस्तार को देखते तो विघ्नों में आते - और सार अर्थात् एक बिन्दु रूप स्थिति बन जाती और फुलस्टाप अर्थात् बिन्दु लग जाती। कर्म में भी फुल स्टाप अर्थात् बिन्दु। स्मृति में भी बिन्दु अर्थात् बीजरूप स्टेज हो जाती। यह विशेष अभ्यास करना है। विस्तार को देखते भी न देखें, सुनते हुए भी न सुनें - यह प्रैक्टिकल अभी से चाहिए। तब अन्त के समय चारों ओर की हलचल की आवाज़ जो बड़ी दुःखदायी होगी, दृश्य भी अति भयानक होंगे - अभी की बातें उसकी भेंट में तो कुछ नहीं हैं

- अगर अभी से ही देखते हुए न देखना, सुनते हुए न सुनना यह अभ्यास नहीं होगा तो अन्त में इस विकराल दृश्य को देखते एक घड़ी के पेपर में सदा के लिए फ़ेल मार्क्स मिल जावेगी। इसलिए यह भी विशेष अभ्यास चाहिए। ऐसी स्टेज हो जिसमें साकार शरीर भी आकारी रूप में अनुभव हो। जैसे आकार रूप में देखा साकार शरीर भी आकारी फ़रिश्ता रूप अनुभव किया ना। चलते-फिरते कार्य करते आकारी फ़रिश्ता अनुभव करते थे। शरीर तो वहीं था ना – लेकिन स्थूल शरीर का भान निकल जाने कारण स्थूल शरीर होते भी आकारी रूप अनुभव करते थे। तो ऐसा अभ्यास आप सबका हो – कर्मेन्द्रियों द्वारा कर्म होता रहे लेकिन मन्सा शक्ति द्वारा वायुमण्डल शक्तिशाली, स्नेह सम्पन्न, सर्व के सहयोग के वायब्रे-शन का फैला हुआ हो - जिस भी स्थान पर जाएं तो यह फ़रिश्ता रूप दिखाई दे। हरेक की विशेषता को देखो तो अनेक होते भी एक दिखाई देंगे। एक मत संगठन हो जावेगा। कोई किसकी ग्लानि की बातें सुनावे तो उसे टेका देने के बजाए सुनाने वाले का रूप परिवर्तन कर दो। अर्थ में भावना परिवर्तन कर दो। यह अभ्यास चाहिए नहीं तो एक की बात दूसरे से सुनी, दूसरे की तीसरे से सुनी और फिर वह व्यर्थ बातें वातावरण में फैलती रहतीं, जिस कारण पावरफुल वातावरण नहीं बन पाता।

21.12.78..... टीचर्स तो बाप समान हैं ना, जैसे बाप शिक्षक है वैसे आप भी शिक्षक हो तो समानता हो गई ना! तो समान वाले को क्या कहा जाता है? फ़्रैन्ड। टीचर भी बाप-दादा की फ़्रैन्ड्स हैं, यह फ़्रैन्ड्स का सम्बन्ध भी याद रहे तो सहजयोगी हो जायेंगे। फ़्रैन्ड्स का नाता बहुत समीप का नाता है। फ़्रैन्ड्स आपस में जितना स्पष्ट होते हैं उतना माँ बाप से भी नहीं होते। फ़्रैन्ड्स का सम्बन्ध याद रहे तो तुम्हीं से खाऊं, तुम्हीं से बैठूँ, तुम्हीं से खेलूँ यह अभ्यास सहज हो जायेगा।

10.1.79..... बार-बार कहेंगे सहयोग मिले तो आगे बढ़ें चान्स मिले कोई बढ़ावे तो आगे बढ़े। क्योंकि स्वयं भारी होने कारण दूसरे के सहारे द्वारा अपना बोझ हल्का करना चाहते हैं। इसलिए बापदादा भी कहते हैं वेट कम करो। इसका साधन है – जैसे शारीरिक हल्केपन का साधन है एक्सरसाइज़। वैसे आत्मिक एक्सरसाइज़ योग अभ्यास द्वारा अभी-अभी कर्मयोगी अर्थात् साकारी स्वरूपधारी बन साकार सृष्टि का पार्ट बजाना, अभी-अभी आकारी फरिश्ता बन आकारी वतनवासी अव्यक्त रूप का अनुभव करना – अभी-अभी निराकारी बन मूल वतनवासी का अनुभव करना, अभी-अभी अपने राज्य स्वर्ग अर्थात् वैकुण्ठवासी बन देवता रूप का अनुभव करना।

16.1.79..... देह से न्यारे देही रूप में स्थित रहने वाले ही बाप के प्यारे :- सभी अपने को देह से न्यारे और बाप के प्यारे अनुभव करते हो? जितना देह से न्यारे बनते जायेंगे उतना ही बाप के प्यारे बनेंगे। बाप प्यारा तब लगता है जब देह से न्यारे देही रूप में स्थित होते। तो सदा इसी अभ्यास में रहते हो? जैसे पाण्डवों की गुफायें दिखाते हैं ना, तो गुफायें कोई और नहीं हैं, लेकिन पाण्डव इन्हीं गुफाओं में रहते हैं। इसी को ही कहा जाता है अन्तर्मुखता। जैसे गुफा के अन्दर रहने से बाहर के वातावरण से परे रहते हैं ऐसे अन्तर्मुखी अर्थात् सदा देह से

न्यारे और बाप के प्यारे रहने के अभ्यास की गुफा में रहने वाले दुनिया के वातावरण से परे होते, वह वातावरण के प्रभाव में नहीं आ सकते। जो बाप का प्यारा होगा वह न्यारा जरूर होगा-क्योंकि जिससे प्यार है वह जैसा होगा वैसा ही बनेगा। बाप सदा न्यारा है तो जो बाप का प्यारा होगा वह भी सदा न्यारा होगा। तो सदा न्यारे रहो यही अभ्यास चलता रहे इसके सिवाए नीचे नहीं आओ।

30.1.79..... पहला पाठ कच्चा है। सेकेण्ड में देह से न्यारे बनने का अभ्यास सेकेण्ड में देह के बन्धन से मुक्त बना देता है। स्वीच आन हुआ और भस्म। जैसे साइन्स के साधनों द्वारा भी वस्तु सेकेण्ड में परिवर्तन हो जाती है वैसे साइलेन्स की शक्ति से, देही के सम्बन्ध से बंधन खत्म। अब तक भी अगर पहली स्टेज देह के बन्धन में हैं तो क्या कहेंगे! अभी तक पहले क्लास में हैं। जैसे कोई स्टूडेंट कमजोर होने के कारण कई वर्ष एक ही क्लास में रहते हैं – तो सोचो ईश्वरीय पढ़ाई का लास्ट टाइम चल रहा है और अब तक भी देह के सम्बन्ध की पहली चौपड़ी में हैं, ऐसे स्टूडेंट को क्या कहेंगे। किस लाइन में आवेंगे! पाने वाले वा देखने वाले।

1.2.79..... पहला पाठ कच्चा है। सेकेण्ड में देह से न्यारे बनने का अभ्यास सेकेण्ड में देह के बन्धन से मुक्त बना देता है। स्वीच आन हुआ और भस्म। जैसे साइन्स के साधनों द्वारा भी वस्तु सेकेण्ड में परिवर्तन हो जाती है वैसे साइलेन्स की शक्ति से, देही के सम्बन्ध से बंधन खत्म। अब तक भी अगर पहली स्टेज देह के बन्धन में हैं तो क्या कहेंगे! अभी तक पहले क्लास में हैं। जैसे कोई स्टूडेंट कमजोर होने के कारण कई वर्ष एक ही क्लास में रहते हैं – तो सोचो ईश्वरीय पढ़ाई का लास्ट टाइम चल रहा है और अब तक भी देह के सम्बन्ध की पहली चौपड़ी में हैं, ऐसे स्टूडेंट को क्या कहेंगे। किस लाइन में आवेंगे! पाने वाले वा देखने वाले। जब से ब्राह्मण जन्म हुआ तब से अभी तक डायरेक्टर बाप द्वारा जीवन के कितने टाइटिल्स सुने हैं – अगर वर्णन करो तो पूरी लम्बी माला बन जाए – भक्ति मार्ग में भी सुमिरण करने के अभ्यासी हैं – एक-एक मणके पर सुमिरण करते हैं। भक्ति में सुमिरण शक्ति है और ज्ञान में स्मृति की शक्ति है। जब भक्त आत्मायें अपनी शक्ति को नहीं भूलती।

5.2.79..... मन्सा सेवा करने के लिए सदा एकाग्रता का अभ्यास चाहिए। व्यर्थ समाप्त हो तब मन्सा सेवा कर सकेंगे। मधुबन से मन्सा पावरफुल सर्विस का अनुभव करके और वहाँ के लिए अभ्यासी बनकर जाओ। जो भी देखें वह अनुभव करें कि यह शक्तियों की खान आये हुए हैं। जो शक्तियाँ अनुभव में आ गई तो अनुभव सदाकाल जीवन का अंग होता है, ज़्यादा से ज़्यादा अनुभवों की खान बनकर जा रहे हैं? जैसे बाप परफैक्ट है तो बच्चे भी बाप समान – कोई डीफैक्ट न हो।

5.2.79..... कर्म करते हुए चैक करो डबल सेवा के बदले सिंगल तो नहीं हो गई। अटेन्शन रखते-रखते संस्कार बन जायेंगे। जो मन्सा और कर्मणा दोनों सेवा साथ-साथ करते, साक्षात्कार देखने वाले को अनुभव होगा यह कोई अलौकिक शक्ति है। लोग स्वतः ही आपके पीछे होंगे। इसी अभ्यास को आगे बढ़ाओ। इतना अभ्यास बढ़ाओ जो नैचुरल और निरन्तर हो जाए।

21.11.79..... वर्तमान समय विशेष अभ्यास इसी बात का चाहिए। जैसे कोई भी सुगन्धित वस्तु सेकेण्ड में अपनी खुशबू फैला देती है। जैसे गुलाब का इसेन्स डालने से सेकेण्ड में सारे वायुमण्डल में गुलाब की खुशबू फैल जाती है। सभी अनुभव करते हैं कि गुलाब की खुशबू बहुत अच्छी आ रही है। सभी का न चाहते भी अटेन्शन जाता है कि यह खुशबू कहाँ से आ रही है। ऐसे ही भिन्न-भिन्न शक्तियों का इसेन्स, शान्ति का, आनन्द का, प्रेम का, आप संगठित रूप में सेकेण्ड में फैलाओ। जिस इसेन्स का आकर्षण चारों ओर की आत्माओं को आये और अनुभव करें कि कहाँ से यह शान्ति का इसेन्स वा शान्ति के वायब्रेशन्स आ रहे हैं।

21.11.79..... जब द्वापर के रजोगुणी ऋषि-मुनि भी अपने तत्व योग की शक्ति से अपने आसपास शान्ति के वायब्रेशन्स फैला सकते थे यह भी आपकी रचना हैं। आप सब मास्टर रचयिता हो। वह हृद के जंगल को शान्त करते थे आप राजयोगी क्या बेहद के जंगल में शान्ति व शक्ति व आनन्द के वायब्रेशन्स नहीं फैला सकते हो? अब इस अभ्यास का दृढ़ संकल्प, निरन्तर का संकल्प करो। हर मास के इन्टरनेशनल योग का अभ्यास तो शुरू किया है लेकिन अब यही अभ्यास ज़्यादा बढ़ाओ।

26.11.79..... कितना भी सेवा में बिज़ी हों, कार्य की चारों ओर की खींचतान हो, बुद्धि सेवा के कार्य में अति बिज़ी हो – ऐसे टाइम पर अशरीरी बनने का अभ्यास करके देखो। यथार्थ सेवा का कभी बन्धन होता ही नहीं। क्योंकि योग युक्त, युक्तियुक्त सेवाधारी सदा सेवा करते भी उपराम रहते हैं। ऐसे नहीं कि सेवा ज़्यादा है इसलिए अशरीरी नहीं बन सकते। याद रखो मेरी सेवा नहीं बाप ने दी है तो निर्बन्धन रहेंगे। 'ट्रस्टी हूँ, बन्धन मुक्त हूँ' ऐसी प्रैक्टिस करो। अति के समय अन्त की स्टेज, कर्मातीत अवस्था का अभ्यास करो तब कहेंगे तेरे को मेरे में नहीं लाया है। अमानत में ख्यानात नहीं की है समझा, अभी का अभ्यास क्या करना है? जैसे बीच-बीच में संकल्पों की ट्रैफ़िक का कन्ट्रोल करते हो वैसे अति के समय अन्त की स्टेज का अनुभव करो तब अन्त के समय पास विद् आनर बन सकेंगे। आप तो बाप को प्रत्यक्ष कराने वाले अर्थात् स्वयं द्वारा बाप का साक्षात्कार कराने वाले हो। बादलों के बीच से कैसे साक्षात्कार होगा? तो साक्षात्कार कब करायेंगे? क्या जब विनाश होगा तब, अभी ही ऐसा बनना पड़ेगा अगर बहुत समय का बादलों को दूर करने का अभ्यास नहीं होगा तो बादल भी उसी समय लास्ट घड़ी आयेंगे। साक्षात्कार के लिए खड़े हों और बादल आ जाएं तो सारा प्रोग्राम ही अपसेट हो जायेगा। अब ऐसे अभ्यासी बनो जो दूर से ही बादल भाग जाएं।

यथार्थ सेवा का कभी बन्धन होता ही नहीं। क्योंकि योग युक्त, युक्तियुक्त सेवाधारी सदा सेवा करते भी उपराम रहते हैं। ऐसे नहीं कि सेवा ज़्यादा है इसलिए अशरीरी नहीं बन सकते। याद रखो मेरी सेवा नहीं बाप ने दी है तो निर्बन्धन रहेंगे। 'ट्रस्टी हूँ, बन्धन मुक्त हूँ' ऐसी प्रैक्टिस करो। अति के समय अन्त की स्टेज, कर्मातीत अवस्था का अभ्यास करो तब कहेंगे तेरे को मेरे में नहीं लाया है। अमानत में ख्यानात नहीं की है समझा, अभी का



अभ्यास क्या करना है? जैसे बीच-बीच में संकल्पों की ट्रैफ़िक का कंट्रोल करते हो जैसे अति के समय अन्त की स्टेज का अनुभव करो तब अन्त के समय पास विद् आनर बन सकेंगे।

आप तो बाप को प्रत्यक्ष कराने वाले अर्थात् स्वयं द्वारा बाप का साक्षात्कार कराने वाले हो। बादलों के बीच से कैसे साक्षात्कार होगा? तो साक्षात्कार कब करायेंगे? क्या जब विनाश होगा तब, अभी ही ऐसा बनना पड़ेगा अगर बहुत समय का बादलों को दूर करने का अभ्यास नहीं होगा तो बादल भी उसी समय लास्ट घड़ी आयेंगे। साक्षात्कार के लिए खड़े हों और बादल आ जाएं तो सारा प्रोग्राम ही अपसेट हो जायेगा। अब ऐसे अभ्यासी बनो जो दूर से ही बादल भाग जाएं। जैसे साइन्स के साधन तूफान को, पहाड़ों के रास्ते को चेन्ज कर सकते हैं ना।

28.11.79..... जैसे कहते हैं कि सब की वाणी एक ही होती है, जो एक बोलती वही सब बोलते हैं, ड्रैस भी एक जैसी, वाणी सबकी एक ही ज्ञान के पॉइन्ट्स की होती, भले सुनाने का ढंग अलग हो, सार एक ही होता है। जैसे ऐसा ग्रुप बनाओ जो सब कहें यह अनेक नहीं हैं, एक हैं। यही विशेषता है ना। तो एकजैम्पल कोई निमित्त बनें जिसको फिर सब फालो करेंगे। इसमें जो ओटे सो अर्जुन। तो कौन अर्जुन बनेगा? जो अर्जुन बनें उसे फ़र्स्ट प्राइज़ मिलेगी। सिर्फ़ एक बात का ध्यान देना पड़ेगा। कौनसी बात? क्या करना पड़ेगा? सिर्फ़ एक दूसरे को सहयोग दें, विशेषता देखते हुए, कमज़ोरियों को न देखना, न सुनना, यह अभ्यास पक्का करना पड़ेगा। टीचर्स का महत्व तब है जब सदा मन, वाणी, कर्म, सम्पर्क में महानता दिखायें क्योंकि टीचर्स को महान बनने के साधन मिले हुए हैं। वातावरण, संग शुद्ध भोजन, सेवा, सम्पर्क और सम्बन्ध, सब महान बनने के साधन हैं। जो प्रवृत्ति में रहते हैं उनको रहते हुए न्यारा रहना पड़ता है लेकिन टीचर तो हैं ही न्यारी। न्यारा रहने का अभ्यास करने की जरूरत नहीं।

5.12.79..... प्राकृतिक आपदायें तो दिन-प्रतिदिन बढ़ने वाली हैं ना। तो ऐसी स्थिति हो जो कोई भी संकल्प में भी हलचल न हो। ऐसे अचल और अडोल बने हो? अगर बहुत समय का मायाजीत वा प्रकृतिजीत का अभ्यास नहीं होगा तो रिज़ल्ट क्या होगी! एक सेकेण्ड का पेपर आना है। उस समय अगर तैयारी करने में लग गये तो रिज़ल्ट निकल जायेगा। एक सेकेण्ड में पास हो जाएं, इसका अभ्यास चाहिए। अगर यह भी सोचा कि योग लगायें, याद में बैठें तो भी सेकेण्ड तो बीत जायेगा। युद्ध में ही शरीर छोड़ देंगे। पुरुषार्थी जीवन में युद्ध करते-करते ही शरीर छूटा तो रिज़ल्ट क्या होगी! चन्द्रवंशी बन जायेंगे। इसलिए हरेक सदा 108 की माला में आने का लक्ष्य रखो। लक्ष्य श्रेष्ठ होगा तो लक्षण आटोमेटिकली आ जायेंगे। 16 हजार का लक्ष्य कभी नहीं करना। नम्बर वन आने का पुरुषार्थ और लक्ष्य रखो।

12.12.79..... प्यूरिटी और सेवा के डबल ताज को परसेन्टेज और प्रस्ताव में भी बेहद में करो अर्थात् बेहद फैली हुई लाइट के ताजधारी बनो। देने और लेने में सेकेण्ड के अभ्यासी बन सदा तख्तनशीन बनो। चढ़ने और उतरने में थक जायेंगे, सदा बेहद के रुहानी आराम में तख्तनशीन रहो। आराम की स्थिति में रहो, नालेजफुल

मास्टर हो सदा और स्वतः स्वदर्शन चक्र फिराते रहो। पर-दर्शन चक्र क्यों क्या के क्वेश्चन की जाल से सदा मुक्त हो जाओ तो क्या होगा। सदा योग-युक्त, जीवन मुक्त चक्रवर्ती बन बाप के साथ विश्व-कल्याण की सेवा में चक्र लगाते रहेंगे। विश्व-सेवाधारी चक्रवर्ती राजा बन जायेंगे।

15.1279..... बाप-दादा सबको बच्चों के तरफ ही इशारा करते हैं। शक्तियों की पूजा ज्यादा है। दो तरफ लम्बी लाइन लगती है। पाण्डवों की यादगार हनुमान के पास और शक्तियों की तरफ से वैष्णव देवी के पास – दोनों के पास लम्बी लाइन लगती है। दिन-प्रतिदिन लाइन लम्बी होती जा रही है। तो सर्व भक्तों को भक्ति का फल, गति-सद्गति देने वाले हो ना? तो सदा अपने को मास्टर गति-सद्गति दाता समझ, गति और सद्गति का प्रसाद भक्तों को बाँटों, प्रसाद बाँटना आता है। टोली बाँटने का अभ्यास तो ही ही गया है, अब यह प्रसाद बाँटना है।

24.1279..... राज्य सत्ता, धर्म सत्ता, विज्ञान सत्ता और अनेक प्रकार के बाहुबल सब अपनी सत्ताओं की हलचल में होंगे। ऐसे समय पर फुलस्टॉप लगाना आयेगा या क्वेश्चन मार्क सामने आयेगा? क्या होगा? इतनी समेटने की शक्ति अनुभव करते हो। देखते हुए न देखो, सुनते हुए न सुनो। प्रकृति की हलचल देख प्रकृतिपति बन प्रकृति को शान्त करो। अपने फुल स्टाप की स्टेज से प्रकृति की हलचल को स्टाप करो। तमोगुणी से सतोगुणी स्टेज में परिवर्तन करो। ऐसा अभ्यास है? ऐसे समय का आह्वान कर रहे हो ना? समेटने की शक्ति बहुत अपने पास जमा करो। इसके लिए विशेष अभ्यास चाहिए। अभी-अभी साकारी, अभी-अभी आकारी, अभी-अभी निराकारी। तब ऐसे समय पर पास हो जायेंगे। समझा, समय की गति कितनी विकराल रूप लेने वाली है। ऐसे समय के लिए एवररेडी हो ना? या डेट बतायेंगे। तब तैयार होंगे। डेट का मालूम होने से सोल कान्शंस के बजाए डेट कान्शंस हो जायेंगे। फिर फुल पास हो नहीं सकेंगे। इसलिए डेट बताई नहीं जायेगी लेकिन डेट स्वयं ही आप सबको टच होगी। ऐसे अनुभव करेंगे जैसे इन आँखों के आगे कोई दृश्य देखते हो तो कितना स्पष्ट दिखाई देता है। ऐसे इनएडवान्स भविष्य स्पष्ट रूप में अनुभव करेंगे। लेकिन इसके लिए जहान के नूरों की आँखें सदा खुली रहें। अगर माया की धूल होगी तो स्पष्ट देख नहीं सकेंगे। समझा, क्या अभ्यास करना है? ड्रेस बदली करने का अभ्यास करो।

26.12.79..... ज्ञान के सर्व राजों को जानने वाले कभी नाराज नहीं हो सकते :- ज्ञान के सर्व राजों को जानने वाली राजयुक्त आत्मायें हो ना? अपने पुरुषार्थ के अनुसार बाप के द्वारा अनेक ज्ञान के राजों को जानते हुए, उसी में रमण करते हुए आगे बढ़ो। तो सदा राजयुक्त, सदा योगयुक्त, सदा स्नेह-युक्त ऐसे हो? ज्ञान के सर्व राजों को जानने वाले स्वयं से राजी रहते और औरों को भी राजी करने के अभ्यासी रहते हैं। तो सदा राजयुक्त अर्थात् राजी करने वाले कभी भी नाराज नहीं हो सकते। ऐसे सर्व राजों को जानने वाले बाप के प्रिय हैं, समीप हैं।

4.1.80..... जब तुम सभी सेफ स्थान पर पहुँच जायेंगे फिर विनाश होगा। जैसे गायन है भट्टी में बिल्ली के पूंगरे सेफ रहे.....तो जो बच्चे बाप की याद में रहने वाले हैं, वह विनाश में विनाश नहीं होंगे लेकिन स्वेच्छा से शरीर छोड़ेंगे, न कि विनाश के सरकमस्टान्सेज़ के बीच में छोड़ेंगे। इसके लिए एक बुद्धि की लाइन क्लियर हो और दूसरा अशरीरी बनने का अभ्यास बहुत हो। कोई भी बात हो तो आप अशरीरी हो जाओ। अपने आप शरीर छोड़ने का जब संकल्प होगा तो संकल्प किया और चले जायेंगे। इसके लिए बहुत समय से प्रैक्टिस चाहिए। जो बहुत समय के स्नेही और सहयोगी रहते हैं उनको अन्त में मदद ज़रूर मिलती है। ऐसे अनुभव करेंगे जैसे स्थूल वस्त्र उतार रहे हैं। ऐसे ही शरीर छोड़ देंगे। सारा दिन में चलते-चलते बीच-बीच में अशरीरी बनने का अभ्यास ज़रूर करो। जैसे ट्रैफिक कंट्रोल का रिकार्ड बजता है तो वैसे वहाँ कार्य में रहते भी बीच-बीच में अपना प्रोग्राम आपे ही सेट करो तो लिंक जुटा रहेगा। इससे अभ्यास होता जाएगा।

23.1.80..... तो मनसा परिवर्तन हो इसमें डबल अटेन्शन दो। यह नहीं सोचो सम्पन्न बनने तक संकल्प तो आयेंगे ही, लेकिन नहीं। संकल्प अर्थात् बीज को ही योगाग्नि में जला दो जो आधाकल्प तक बीज फल न दे सके। वाचा के दो मुख्य पत्ते भी निकल न सकें। कर्मणा का तना और टाल टालियाँ भी निकल न सकें। बहुत काल का भस्मीभूत बीज जन्म-जन्मान्तर के लिए फल नहीं देगा। अन्त में इस सबजेक्ट में सम्पूर्ण नहीं होना है लेकिन बहुत काल का अभ्यास ही अन्त में पास करायेगा। सभी एवररेडी (Ever-ready) और ऑलराउण्डर (All-rounder) हो? एवररेडी माना ऑर्डर (Order) आया और चल पड़े अर्थात् ऑर्डर मिला और हाँ जी। क्या करें कैसे करें? – नहीं। क्या होगा, कैसे होगा, चल सकेंगे या नहीं चल सकेंगे? ऐसा संकल्प आया तो एवररेडी नहीं कहा जायेगा। तीव्र पुरुषार्थी की विशेषता है ही एवररेडी और ऑलराउण्डर। मनसा सेवा का चान्स मिले या वाचा सेवा का चान्स मिले या कर्मणा सेवा का चान्स मिले लेकिन हर सबजेक्ट (Subject) में नम्बर वन। ऐसे नहीं वाचा में नम्बरवन, कर्मणा में नम्बर टू और मनसा में नम्बर थ्री। जितना स्नेह से वाचा सेवा करते हो उतना ही मनसा सेवा भी कर सकें। मनसा सेवा का अभ्यास बढ़ाओ। ऐसे ही अमृतवेले को पॉवरफुल बनाओ। जिससे मनसा सेवा का अनुभव बढ़ा सकेंगे। लास्ट में वाचा सेवा का चान्स नहीं होगा। मनसा सेवा पर सर्टीफिकेट मिलेगा। क्योंकि इतनी लम्बी क्यू (Queue) होगी जो बोल नहीं सकेंगे। जैसे अभी भी मेला करते हो तो भीड़ के समय क्या करते हो? शान्ति से उनको शुभ भावना और कामना से दृष्टि देते हो ना। तो अन्त में भी जब प्रभाव निकलेगा तो क्या होगा? अभी तो स्थूल लाईट के प्रभाव से आते हैं फिर उस समय आप आत्मा की लाईट का प्रभाव होगा, उस समय मनसा सेवा करनी पड़ेगी। नज़र से निहाल करना पड़ेगा। अपनी वृत्ति से उनकी वृत्ति बदलनी होगी। अपनी स्मृति से उनको समर्थ बनाना पड़ेगा। फिर उस समय भाषण करेंगे क्या? तो मनसा सेवा का अभ्यास ज़रूरी है।

6.2.80..... बाप-दादा आपस में बोले कि अशरीरी आत्मा को अशरीरी बनने में मेहनत क्यों? ब्रह्मा बाप बोले – “84 जन्म चोला धारण कर पार्ट बजाने के कारण पार्ट बजाते-बजाते शरीरधारी बन जाते हैं।” शिव बाप बोले – “पार्ट बजाया लेकिन अब समय कौन-सा है? समय की स्मृति प्रमाण कर्म भी स्वतः ही वैसे होता है। यह तो अभ्यास है ना?” सदा इसी अविनाशी मीत के साथ रहो तो मोहब्बत में मेहनत खत्म हो जायेगी। जब मोहब्बत करना आता है तो मेहनत क्यों करते हो? बाप-दादा को कभी-कभी हँसी आती है। जैसे किसी को बोझ उठाने का अभ्यास होता है उसको आराम से बिठाओ तो वह बैठ नहीं सकता। बार-बार बोझ की तरफ भागता है और फिर साँस भी फूलता है, तो पुकारते हैं – ‘छुड़ाओ’! तो सदा प्रीत और मीत में रहो तो मेहनत समाप्त हो जायेगी। मीत से किनारा नहीं करो। सदा के साथी बन करके चलो।

7.2.80..... बाप -दादा सभी बच्चों के रूप-बसन्त, दोनों के बैलन्स (Balance) देख रहे हैं। बसन्त बनना और रूप में स्थित होना। दोनों की समानता है?जैसे बसन्त अर्थात् वाणी में आने की बहुत प्रैक्टिस है ऐसे वाणी से परे जाने का अभ्यास है? सर्व कर्मेंद्रियों के कर्म की स्मृति से परे एक ही आत्मिक स्वरूप में स्थित हो सकते हो? कर्म खींचता है या कर्मातीत अवस्था खींचती है! देखना, सुनना, सुनाना – ये विशेष कर्म जैसे सहज अभ्यास में आ गये हैं, ऐसे ही कर्मातीत बनने की स्टेज अर्थात् कर्म को समेटने की शक्ति से अकर्मी अर्थात् कर्मातीत बन सकते हो? एक है कर्म-अधीन स्टेज, दूसरी है कर्मातीत अर्थात् कर्म-अधिकारी स्टेज। .

20.1.81..... वरदानी रूप द्वारा सेवा करने के लिए पहल स्वयं में शुद्ध संकल्प चाहिए। तथा अन्य संकल्पों को सेकेण्ड में कन्ट्रोल करने का विशेष अभ्यास चाहिए। सारा दिन शुद्ध संकल्पों के सागर में लहराता रहे और जिस समय चाहे शुद्ध संकल्पों के सागर के तले में जाकर साइलेन्स स्वरूप हो जाए अर्थात् ब्रेक पावरफुल हो। संकल्प शक्ति अपने कन्ट्रोल में हो। साथ-साथ आत्मा की और भी विशेष दो शक्तियाँ बुद्धि और संस्कार, तीनों ही अपने अधिकार में हों। तीनों में से एक शक्ति के ऊपर भी अगर अधिकारी कम है तो वरदानी स्वरूप की सेवा जितनी करनी चाहिए उतनी नहीं कर सकते। जितना एकान्तवासी होंगे उतना टर्चिंग्स अच्छी आयेंगी। क्या होना है, यह वर्तमान समान भविष्य किलियर हो जायेगा। अभी समय कम मिलता है। पर्दे के अन्दर ड्रामा की यह सीन है। यह भी अनुभूति होगी। इसलिए कहा कि इस वर्ष में जितना सेवा की हलचल उतना ही बिल्कुल जेस अण्डरग्राउण्ड चले जाओ। कोई भी नई इन्वेंशन और शक्तिशाली इन्वेंशन होती है तो उतना अण्डरग्राउण्ड करते हैं तो एकान्तवासी बनना ही अण्डरग्राउण्ड है। जो भी समय मिले, इकट्ठा एक घण्टा वा आधा घण्टा समय नहीं मिलेगा। यह भी अभ्यास हो जायेगा। अभी-अभी बात की, अभी-अभी 5मिनट भी मिले तो सागर के तले में चले जायेंगे। अभी-अभी बात की, अभी-अभी 5मिनट भी मिले तो सागर के तले में चले जायेंगे। जो आने वाला भी समझेगा कि यह कहाँ और स्थान पर है। यहाँ नहीं है। उनके भी संकल्प ब्रेक में आ जायेंगे। वाणी में आना चहेंगे तो आ न सकेंगे। साइलेन्स द्वारा ऐसा स्पष्ट उत्तर मिलेगा जो वाणी द्वारा भी कम स्पष्ट होता। जैसे साकार में देखा बीच-बीच

में कारोबार में रहते भी गुम अवस्था की अनुभूति होती थी ना। सुनते-सुनाते डायरेक्शन देते अन्डरग्राउण्ड हो जाते थे। तो अभी इस अभ्यास की लहर चाहिए।

7.3.81..... इस वर्ष में विशेष जो भक्त आपकी महिमा करते हैं – शान्ति देवा। इसी स्वरूप को इमर्ज करो। अभ्यास करो, मुझ आत्मा के शान्त स्वरूप के वायब्रेशन कहाँ तक कार्य करते हैं। शान्ति के वायब्रेशन नजदीक की आत्माओं तक पहुँचते हैं वा दूर तक भी पहुँचते हैं। अशान्त आत्मा के ऊपर अपने शान्ति के वायब्रेशन्स का अनुभव करके देखो। समझा – क्या करना है? अच्छा – अब तो मिलते रहेंगे।

13.3.81..... जैस आजकल फलाईंग सासर देखते हैं वैस आप सबका फरिश्ता स्वरूप चारों ओर देखने में आयेगा और आवाज निकलेगा कि यह कौन हैं जो चक्र लगाते हैं। इस पर भी रिसर्च करेंगे। लेकिन आप सबका साक्षात्कार ऊपर से नीचे आते ही हो जायेगा और समझेंगे यह वही ब्रह्माकुमार कुमारियाँ हैं जो फरिश्ते रूप में साक्षात्कार करा रही हैं। अभी यह धूम मचाओ। अन्तः वाहक शरीर से चक्र लगाने का अभ्यास करो। ऐसा समय आयेगा जो प्लेन भी नहीं मिल सकेगा। ऐसा समय नाजुक होगा तो आप लोग पहले पहुँच जायेंगे। अन्तः वाहक शरीर से चक्र लगाने का अभ्यास जरूरी है। ऐसा अभ्यास करो जैस प्रैक्टिकल में सबदेखकर मिलकर आये हैं। दूसरे भी अनुभव करें – हाँ यह हमारे पास वहीं फरिश्ता आया था। फिर टूटने निकलेंगे फरिश्तों को। अगर इतने सब फरिश्ते चक्र लगायें तो क्या हो जाये? ऑटोमेटिकली सबका अटेंशन जायेगा। तो अभी साकारी के साथ-साथ आकारी सेवा भी जरूर चाहिए। अच्छा – अभी अमृतबेले शरीर से डिटैच हो कर चक्र लगाओ।

19.3.81..... महारथियों का पुरुषार्थ अभी विशेष इसी अभ्यास का ही है। अभी-अभी कर्म योगी, अभी-अभी कर्मातीत स्टेज। एक स्थान पर खड़े होते भी चारों ओर संकल्प की सिद्धि द्वारा सेवा में सहयोगी बन सकते हो।

21.3.81..... आत्माओं को भटकते हुए देख रहम आता है ना। अभी तो और भी ज्यादा दुःख की हाहाकार बढ़ेगी। ऐसे अनुभव करेंगे जैसे सुख की एक जरा-सी झलक भी नहीं दिखाई देती। यह सुख के साधन सब उन्हीं को दुःख के साधन अनुभव होने लगेंगे। ऐसे टाइम पर सिर्फ एक ही बाप और बाप के बच्चों का सहारा उन्हीं को दिखाई देगा। सारे देश में अन्धकार के बीच में एक ही लाइट हाउस दिखाई देगा। यह धीरे-धीरे अति में जल्दी-जल्दी जाता रहेगा। तो ऐसे समय पर लाइट और माइट देने के अभ्यासी आत्मायें चाहिए। इसी अभ्यास में रहते हो? एक समय पर तीनों प्रकार की सेवा करनी पड़ेगी। मंसा भी, वाचा भी, कर्मणा भी। कर्मणा से उनको बिठाकर आथत देना। संग कितना श्रेष्ठ मिल जाता, सागर का कण्ठा और सदा ज्ञान की चर्चा, बाप और सेवा के सिवाए और कुछ नहीं। यह मदद है ना। तो कितना भाग्य है। मातायें क्या समझती हैं? बना बनाया भाग्य हथेली पर आ जाता है।

23.3.81..... जिस्म को देखते हुए न देख रूहों को देखने के अभ्यास की चमक थी। रूहानी प्रेम की झलक थी। होंठों पर प्रभु प्राप्ति आत्मा और परमात्मा के महान मिलन की और सर्व प्राप्तियों की मुस्कान थी। चेहरे पर मात-पिता और श्रेष्ठ परिवार से बिछुड़े हुए कल्प बाद मिलने के सुख की लाली थी। बाप भी लाल, आत्मा भी लाल, घर भी लाल और बाप के भी बने तो लाल हो गये। कितने प्रकार की लाली हो गई? ऐसी पाँचों ही रेखायें सम्पूर्ण स्वरूप वाले फर्स्ट प्राइज में हैं। अब इसके आधार पर सोचो – फर्स्ट प्राइज 100 पाँचों ही रेखाओं में है? सेकेण्ड प्राइज वाले 70, थर्ड प्राइज वाले 30, अब बताओ आप कौन हो? सेकेण्ड प्राइज वाले – उसमें भी नम्बरवार मैजारिटी थे। फर्स्ट और थर्ड में कम थे। 30 से 50 के अन्दर मैजारिटी थे। कहेंगे उसको भी सेकेण्ड में, लेकिन पीछे। फर्स्ट क्लास वालों में भी दो प्रकार थे – एक जन्म से ही प्यूरिटी के ब्यूटी की पाँचों ही निशानियाँ जन्म सिद्ध अधिकार के रूप में प्राप्त किये हुए थे।

जैसे कृष्ण के चित्र में स्वर्ग हथेली पर है तो संगम पर भाग्य का गोला हाथ में है। इतने भाग्यवान हो। यह सेवा अभी साधारण बात लगती लेकिन यह साधारण नहीं है। यह वन्दरफुल लकीर है। जितना समय यह लाटरी मिलती है, इसी लाटरी को अविनाशी बना सकते हो। ऐसे अभ्यासी बन जाओ जो कहाँ भी रहते यहाँ जैसी स्थिति बना सको। यहाँ सहज योगी की अनुभूति होती है ना! मेह-नत समाप्त हो जाती, तोय ही सहजयोग का अनुभव परम्परा चलाते रहो। संगमयुग में परम्परा। मधुबन में यह अनुभव छोड़ के नहीं जाना लेकिन साथ ले जाना। ऐसे कई कहते हैं – मधुबन से नीचे उतरे तो मीटर भी नीचे उतर गया। ऐसे नहीं करना। इसी अभ्यास का लाभ लो। सेवा करते हुए भी सहजयोगी की स्थिति पर अटेन्शन रखो। ऐसे नहीं सिर्फ कर्मणा सेवा में बिजी हो जाओ। कर्मणा के साथ-साथ मंसा स्थिति भी सदा श्रेष्ठ रहे, तब सेवा का फायदा है।

25.3.81..... सिर्फ यह एक बात सदा अपना निजी संस्कार बना दो जैसे स्थूल में भी कई आत्माओं के संस्कार होते हैं, ऐसे वैसे कोई चीज़ कब स्वीकार नहीं करेंगे। पहले चेक करेंगे, देखेंगे फिर स्वीकार करेंगे। आप तो सब महान पवित्र आत्मायें हों, सर्व श्रेष्ठ आत्मायें हो। तो ऐसी आत्मायें बिना चेकिंग के संकल्प को स्वीकार कर दे, वाणी से बोल दें, कर्म को कर लें – यह महानता नहीं लगेगी। तो मधुबन निवासियों के लिए सिर्फ एक ही बात है। चेकिंग की मशीनरी तो है ना। अभ्यास ही मशीनरी है।

29.3.81..... बापदादा सभी बच्चों को सम्पन्न स्वरूप बनाने के लिए रोज-रोज भिन्न-भिन्न प्रकार से पाइंटस बताते रहते हैं। सभी पाइंटस का सार है – सभी को सार में समाए बिन्दु बन जाओ। यह अभ्यास निरंतर रहता है? कोई भी कर्म करते हुए यह स्मृति रहती है कि – मैं ज्योतिबिन्दु इन कर्मेन्द्रियों द्वारा यह कर्म कराने वाला हूँ। यह पहला पाठ स्वरूप में लाया है? आदि भी यही है ओर अन्त में भी इसी स्वरूप में स्थित हो जाना है। तो सेकेण्ड का ज्ञान, सेकेण्ड के ज्ञान स्वरूप बने हो? विस्तार को समाने के लिए एक सेकेण्ड का अभ्यास है। जितना विस्तार को समाने के लिए एक सेकेण्ड का अभ्यास है। जितना विस्तार में आना सहज है उतना ही सार स्वरूप में आना सहज अनुभव होता है? सार स्वरूप में स्थित हो फिर विस्तार में आना, यह बात भूल तो नहीं जाते हो? सार स्वरूप में

स्थित हो विस्तार में आने से कोई भी प्रकार के विस्तार की आकर्षण नहीं होगी। विस्तार को देखते, सुनते, वर्णन करते ऐसे अनुभव करेंगे जैसे एक खेल कर रहे हैं। ऐसा अभ्यास सदा कायम रहे। इसको ही 'सहज याद' कहा जाता है।

अमृतवेले की याद पावरफुल बनाने के लिए पहले अपने स्वरूप को पावरफुल बनाओ। चाहे बिन्दु रूप हो बैठो, चाहे फ़रिश्ता स्वरूप हो बैठो। कारण क्या होता है स्वयं अपना रूप चेन्ज नहीं करते। सिर्फ़ बाप को उस स्वरूप में देखते हो। बाप को बिन्दु रूप में या फ़रिश्ते रूप में देखने की कोशिश करते लेकिन जब तक खुद नहीं बने हैं तब तक मिलन मना नहीं सकते। सिर्फ़ बाप को उस रूप में देखने की कोशिश करना यह तो भक्ति मार्ग समान हो जाता, जैसे वह देवताओं को उस रूप में देखते और खुद वैसे के वैसे होते। उसी समय वायुमण्डल खुशी का होता। थोड़े समय का प्रभाव पड़ता लेकिन वह अनुभूति नहीं होती। इसलिए पहले स्वस्व रूप को चेन्ज करने का अभ्यास करो। फिर बहुत पावरफुल स्टेज का अनुभव होगा।

5.4.81..... ट्रस्टी समझाना अर्थात् लाइट बनना। दूसरा – आत्मा समझाना अर्थात् लाइट होना। तो यह तैयारी करने तो आती है ना। यही अटेन्शन रखने से फिर सेकेण्ड में कर्मातीत, सेकेण्ड में कर्मयोगी। जैसे कर्म में आना स्वाभाविक हो गया है। वैसे कर्मातीत होना भी स्वाभाविक हो जाए। यही तो अभ्यास है ना। जो सदा याद और सेवा में रहने वाले हैं उन्हीं को प्रत्यक्षफल सहज प्राप्त होता है। सोचेंगे भी नहीं कि ऐसा हो सकता है! लेकिन सहज अनुभव होते रहेंगे। चलते-चलते ऐसे अनुभव करेंगे जैसे भक्ति मार्ग में कहावत है, “भगवान छप्पर फाड़कर देते हैं।” तो यहाँ भी मेहनत का छप्पर फाड़कर सहज अनुभूति होगी। जब सर्वशक्तिवान के बच्चे बन गये तो मेहनत रही क्या? सभी सहजयोगी हो ना।

17.10.81..... “बापदादा सभी बच्चों को नयनों की भाषा द्वारा इस लोक से परे अव्यक्त वतनवासी बनने के इशारे देते हैं। जैसे बापदादा अव्यक्त वतनवासी हैं वैसे ही तत्त्वम् का वरदान देते हैं। फ़रिश्तों की दुनिया में रहते हुए इस साकार दुनिया में कर्म करने के लिए आओ। कर्म किया, कर्मयोगी बने फिर फ़रिश्ते बन जाओ। यही अभ्यास सदा करते रहो। सदा यह स्मृति रहे कि मैं फ़रिश्तों की दुनिया में रहने वाला अव्यक्त फ़रिश्ता-स्वरूप हूँ। फर्श निवासी नहीं, अर्श निवासी हूँ। फ़रिश्ता अर्थात् इस विकारी दुनिया, अर्थात् विकारी दृष्टि वा वृत्ति से परे रहने वाले। इन सब बातों से न्यारे। सदा वह बाप के प्यारे और बाप उनके प्यारे। दोनों एक दो के स्नेह में समाये हुए, फ़रिश्ते बने हो? जैसे बाप न्यारा होते हुए प्रवेशकर कार्य के लिए आते हैं, ऐसे फ़रिश्ता आत्मायें भी कर्म बन्धन के हिसाब से नहीं लेकिन सेवा के बन्धन से शरीर में प्रवेश हो कर्म करते और जब चाहे तब न्यारे हो जाते। ऐसे कर्मबन्धनमुक्त हो – इसी को ही फ़रिश्ता कहा जाता है।

6.11.81..... विश्व में सबसे प्यारे से प्यारी चीज़ है – शान्ति अर्थात् साइलेंस। इसके लिए ही बड़ी-बड़ी कानफ़्रेंस करते हैं। शान्ति प्राप्त करना ही सबका लक्ष्य है। यही सबसे प्रिय और शक्तिशाली वस्तु है। और आप समझते हो – साइलेंस तो हमारा स्वधर्म है। आवाज़ में आना जितना सहज लगता है उतना सेकेण्ड में आवाज़ से परे जाना-

यह अभ्यास है? साइलेंस की शक्ति के अनुभवी हो? कैसी भी अशान्त आत्मा को शान्त स्वरूप होकर शान्ति की किरणें दो तो अशान्त भी शान्त हो जाए। शान्ति स्वरूप रहना अर्थात् शान्ति की किरणें सबको देना।

28.11.81..... महायज्ञ के सेवाधारी हैं उन्हीं को यज्ञ से प्रसाद मिलता है। यज्ञ के प्रसाद का बहुत महत्व होता है ना! वैसे भी लौकिक में भी प्रसाद मिलने वाले को महान आत्मा, भाग्यवान आत्मा कहा जाता है। सबको प्रसाद नहीं मिलता है। भाग्यवान को मिलता है। तो यह है महायज्ञ का महाप्रसाद। महाप्रसाद क्या है? सदा कमाई जमा होना, सर्व ख़ज़ाने प्राप्त होना यही महाप्रसाद है। क्योंकि देखो, यहाँ यज्ञ सेवा करने से जो सबसे श्रेष्ठ ख़ज़ाना है— शक्तियों का, सुख का, शान्ति का वह सर्व ख़ज़ानों की अनुभूति होती है ना! तो यही यज्ञ-प्रसाद है। इसी प्रसाद द्वारा सदा प्रसन्न भी रहते हो और आगे भी सदा प्रसन्न रहेंगे। तो सबसे बड़ा ख़ज़ाना वा प्रसाद प्रसन्नता की प्राप्ति। यहाँ रहते सदा प्रसन्न रहे हो ना? किसी भी प्रकार के वातावरण में प्रसन्न रहने के अभ्यासी बन गये। वातावरण आपको अपनी तरफ न खींचें। लेकिन आप वातावरण को परिवर्तन कर लो, यह है महावीर की निशानी। तो क्या आप समझते हो महाप्रसाद मिला? महाप्रसाद लेने वाले महान भाग्यवान हो।

14.1.82,, “आवाज़ में आने के लिए वा आवाज़ को सुनने के लिए कितने साधन अपनाते हो? बापदादा को भी आवाज़ में आने के लिए शरीर के साधन को अपनाना पड़ता है। लेकिन आवाज़ से परे जाने के लिए इस साधनों की दुनिया से पार जाना पड़े। साधन इस साकार दुनिया में है। बापदादा के सूक्ष्म वतन वा मूल वतन में कोई साधनों की आवश्यकता नहीं है। सेवा के अर्थ आवाज़ में आने के लिए कितने साधनों को अपनाते हो? लेकिन आवाज़ से परे स्थिति में स्थित होने के अभ्यासी सेकण्ड में इन सबसे पार हो जाते हैं। ऐसे अभ्यासी बने हो? अभी-अभी आवाज़ में आये, अभी-अभी आवाज़ से परे। ऐसी कन्ट्रोलिंग पावर, रूलिंग पावर अपने में अनुभव करते हो? संकल्प शक्ति को भी, जब चाहो तब संकल्प मे आओ, विस्तार में आओ, जब चाहो तब विस्तार को फुलस्टाप में समा दो। स्टार्ट करने की और स्टाप करने की – दोनों ही शक्तियाँ समान रूप में हैं?

22.1.82..... सेवाधारियों को मधुबन से क्या सौगात मिली? प्रत्यक्षफल भी मिला और भविष्य प्रालब्ध भी जमा हुई। तो डबल सौगात हो गई। खुशी मिली, निरन्तर योग के अभ्यासी बने, यह प्रत्यक्षफल मिला। लेकिन इसके साथसाथ भविष्य प्रालब्ध भी जमा हुई। तो डबल चांस मिला। यहाँ रहते सहजयोगी, कर्मयोगी, निरन्तर योगी का अभ्यास हो गया है। यही संस्कार अब ऐसे पक्के करके जाओ जो वहाँ भी यही संस्कार रहें। जैसे पुराने संस्कार न चाहते भी कर्म में आ जाते हैं ऐसे यह संस्कार भी पक्के करो। तो संस्कारों के कारण यह अभ्यास चलता ही रहेगा। फिर माया विघ्न नहीं डालेगी क्योंकि संस्कार बन गये। इसलिए सदा इन संस्कारों को अन्डरलाइन करते रहना। फ्रेश करते रहना।

7.3.82..... ऐसे पुरुषार्थ की विधि के इन्जेक्शन द्वारा कुछ समय शक्तिशाली हो जाते हैं वा विशेष याद के प्रोग्राम्स द्वारा वा विशेष संगठन और संग द्वारा ग्लूकोज़ चढ़ा लेते हैं। लेकिन संकल्प की गति फास्ट के अभ्यासी



थोड़े समय की शक्ति भरने से कुछ समय तो अपने को शक्तिवान अनुभव करेंगे लेकिन फिर भी कमजोर बन जायेंगे। इसलिए बापदादा मस्तक की रेखाओं द्वारा रिजल्ट देखते हुए फिर से बच्चों को यही श्रीमत याद दिलाते हैं कि संकल्प की गति अति तीव्र नहीं बनाओ।

9.3.82..... होली जलाई भी और मनाई भी। जलाना और मनाना दोनों ही आता है ना? जलाने के बाद ही मनाना होता है। संकल्प की तीली से, जो भी कुछ स्व प्रति वा सेवा प्रति व्यर्थ संकल्प अर्थात् कमजोरी के संकल्प संस्कार हैं, सबको इकट्ठा करके तीली लगा दो, इसी को ही सूखी लकड़ियाँ कहते हैं। तो सबको इकट्ठा करके दृढ़ संकल्प की तीली लगा दो। तो जलाना भी हो जायेगा। जलाना ही मनाना और बनना है। तीली लगाने आती है ना? तो जलाओ और मनाओ। अर्थात् स्व को सदा 'होली' बनाओ। ऐसे तो नहीं तीली लगाते तो तीली लगती ही नहीं। तीली भी माचिस के सम्बन्ध बिना जलती नहीं। तो बाप के साथ सम्पर्क सम्बन्ध होगा, अभ्यास की तीली पर मसाला ठीक होगा तब सेकण्ड में संकल्प किया और बना। तो सब साधन ठीक चाहिए। सम्बन्ध भी चाहिए। अभ्यास भी चाहिए। सम्बन्ध है और अभ्यास कम है तो मेहनत के बाद सफलता मिलेगी।

बापदादा को भी बच्चों के मेहनत के संस्कार देख तरस पड़ता है। अभी तक भी मेहनत करेंगे तो फल कब खायेंगे? इसका मतलब अलबेला नहीं बनना कि मेहनत तो करनी नहीं है। अलबेला नहीं बनना है लेकिन सदा मुहब्बत में मगन रहना है। लवलीन रहना है। सोचा और हुआ – ऐसे अभ्यासी बनो। मास्टर सर्वशक्तिवान हो तो संकल्प किया और अनुभूति हुई – ऐसे सहज अभ्यासी बनो। श्रेष्ठ संकल्पों के खज़ाने को स्वरूप में लाओ।

12.3.82..... नज़दीक आने से अर्थात् सम्पर्क में आने से खुशबू पहुँचती है वा दूर से ही खुशबू फैलाते हैं! अगर सिर्फ ज्ञान सुन लिया, योग लगाने के अभ्यासी बन गये लेकिन ज्ञान स्वरूप वा योगी जीवन वाले वा प्रैक्टिकल दिव्यगुण मूर्त न बने तो सिर्फ डैकोरेशन अर्थात् प्रजा बन जायेंगे। राजा की प्रजा डैकोरेशन ही है। अल्लाह के बगीचे के पुष्प तो बन गये लेकिन कौन से? यही अपनी चेकिंग करनी है। बगीचा एक है, बागवान भी एक है लेकिन फूलों में वैरायटी है। डबल विदेशी अपने को क्या समझते हैं? राज्य अधिकारी हो वा राज्य करने वालों को देखने वाले? आज बापदादा बगीचे में मिलने के लिए आये हैं। सभी के मन में रूह-रूहान करने का संकल्प रहता है।

24.3.82..... सभी बच्चे- सदा रूहानी नशे में रहने वाले सच्चे रूहानी गुलाब हो ना? जैसे रूहे गुलाब का नाम बहुत मशहूर है वैसे आप सभी आत्मायें रूहानी गुलाब हो। रूहानी गुलाब अर्थात् चारों ओर रूहानियत की खुशबू फैलाने वाले। ऐसे अपने को रूहानी गुलाब समझते हो? सदा रूह को देखते और रूहों के मालिक के साथ रूह-रूहान करते यही रूहानी गुलाब की विशेषता है। सदा शरीर को देखते रूह अर्थात् आत्मा को देखने का पाठ पक्का है ना! इसी रूह को देखने के अभ्यासी रूहानी गुलाब हो गये। बाप के बगीचे के विशेष पुष्प हो क्योंकि

सबसे नम्बरवन रूहानी गुलाब हो। सदा एक की याद में रहने वाले अर्थात् एक नम्बर में आना है, यही सदा लक्ष्य रखो।

27.3.82..... जैसे भक्तों को वा आत्मज्ञानियों का व कोई- कोई परमात्म-ज्ञानियों को दिव्य दृष्टि द्वारा ज्योति बिन्दु आत्मा का साक्षात्कार होता है, तो साक्षात्कार अल्पकाल की चीज़ है, साक्षात्कार कोई अपने अभ्यास का फल नहीं है। यह तो ड्रामा में पार्ट वा वरदान है। लेकिन एवररेडी अर्थात् साथ चलने के लिए समान बनी हुई आत्मा साक्षात्कार द्वारा आत्मा को नहीं देखेगी लेकिन बुद्धियोग द्वारा सदा स्वयं को साक्षात् 'ज्योति बिन्दु आत्मा' अनुभव करेगी। साक्षात् स्वरूप बनना सदाकाल है और साक्षात्कार अल्पकाल का है। साक्षात् स्वरूप आत्मा कभी भी यह नहीं कह सकती कि मैंने आत्मा का साक्षात्कार नहीं किया है। मैंने देखा नहीं है। लेकिन वह अनुभव द्वारा साक्षात् रूप की स्थिति में स्थित रहेंगी।

29.3.82..... ऐसे ही हर ब्राह्मण आत्मा के गुण को देखने से श्रेष्ठ आत्मा का भाव सहज और स्वतः ही होगा क्योंकि गुण का आधार है ही – श्रेष्ठ आत्मा। कई आत्मायें गुण को जानते हुए भी जन्म-जन्म की गन्दगी को देखने के अभ्यासी होने कारण गुण को न देख अवगुण ही देखती हैं। लेकिन अवगुण को देखना, अवगुण को धारण करना ऐसी ही भूल है जैसे स्थूल में अशुद्ध भोजन पान करना। स्थूल भोजन में अगर कोई अशुद्ध भोजन स्वीकार करता है तो भूल महसूस करते हो ना! लिखते हो ना कि खान-पान की धारणा में कमज़ोर हूँ। तो भूल समझते हो ना! ऐसे अगर किसी का अवगुण अथवा कमज़ोरी स्वयं में धारण करते हो तो समझो अशुद्ध भोजन खाने वाले हो। सच्चे वैष्णव नहीं, विष्णु वंशी नहीं। लेकिन राम सेना हो जायेंगे। इसलिए सदा गुण ग्रहण करने वाले – 'गुण मूर्त' बनो।

13.4.82..... जिन्होंने ज्ञान और योग के द्वारा अपने पुराने सम्बन्ध, पुरानी दुनिया, पुराने सम्पर्क द्वारा प्राप्त हुई अल्पकाल की प्राप्तियों को त्याग कर ब्राह्मण जीवन अर्थात् योगी जीवन संकल्प द्वारा अपनाया है अर्थात् यह सब धारणा की कि पुरानी जीवन से 'यह योगी जीवन श्रेष्ठ है'। अल्पकाल की प्राप्ति से यह सदाकाल की प्राप्ति प्राप्त करना आवश्यक है। और उसे आवश्यक समझने के आधार पर ज्ञान योग के अभ्यासी बन गये। तो महायज्ञ में यह सोने की जंजीरें भी स्वाहा कर देना। लेकिन उसके पहले अभी से अभ्यास चाहिए। ऐसे नहीं कि 83 में करना। जैसे आप लोग सेवाधारी तो पहले से बन जाते हो और समर्पण समारोह पीछे होता है। यह भी सर्व स्वाहा का समारोह 83 में करना। लेकिन अभ्यास बहुत काल का चाहिए। समझा।

18.4.82..... कर्म के बन्धनों से मुक्त होने की समझ को ही ज्ञान कहा जाता है। ज्ञानी कभी भी बन्धनों के वश नहीं होंगे। सदा न्यारे। ऐसे नहीं कभी न्यारे बन जाओ तो कभी थोड़ा सा सेक आ जाए। सदा विकर्माजीत बनने का लक्ष्य रखो। कर्मबन्धन जीत बनना है। यह बहुतकाल का अभ्यास बहुतकाल की प्रालब्ध के निमित्त बनायेगा। और

अभी भी बहुत विचित्र अनुभव करेंगे। तो सदा के न्यारे और सदा के प्यारे बने। यही बाप समान कर्मबन्धन से मुक्त स्थिति है।

30.4.82..... सदा अपनी अन्तिम स्थिति का वाहन – न्यारे और प्यारे बनने का श्रेष्ठ साधन – सेवा के साधनों में भूल नहीं जाना। खूब सेवा करो लेकिन न्यारेपन की खूबी को नहीं छोड़ना। अभी इसी अभ्यास की आवश्यकता है। या तो बिल्कुल न्यारे हो जाते या तो बिल्कुल प्यारे हो जाते। इसलिए 'न्यारे और प्यारेपन का बैलेन्स' रखो। सेवा करो लेकिन 'मेरेपन' से न्यारे होकर करो।

13.6.82..... “प्रिय निज आत्मा”। यही आत्म-अभिमानि बनने और बनाने का सहज साधन रहा। नाम, रूप नहीं देखते थे। याद हैं वह अभ्यास के दिन! कितना नैचुरल रूप रहा? मेहनत करनी पड़ी? यही आदि शब्द अभी गुह्य रहस्य सहित प्रैक्टिकल में लाओ तो स्वतः ही स्मृति स्वरूप हो जायेंगे। “एक” का मन्त्र – एक बाप, एक घर, एक मत, एक रस, एक राज्य, एक धर्म, एक नाम, एक आत्मा, एक रूप। “एक” का मन्त्र सदा याद रहे तो क्या हो जायेगा? सर्व में एक दिखाई देगा। यह सहज है ना! जब एक ही दिखाई देगा तो जो गीत गाते हो – मेरा तो एक बाप..... यह स्वतः ही होगा। ऐसा ही संकल्प किया है ना! बापदादा तो सिर्फ नैन मिलन करने आये हैं।

28.12.82..... बापदादा सभी बच्चों को देख हर बच्चे के वर्तमान लगन में मगन रहने की स्थिति, और भविष्य प्राप्ति को देख हर्षित हो रहे हैं। क्या थे, क्या बने हैं और भविष्य में भी क्या बनने वाले हैं। हरेक बच्चा विश्व के आगे विशेष आत्मा है। हर एक के मस्तक पर भाग्य का सितारा चमक रहा है। ऐसा ही अभ्यास हो, सदा चमकते हुए सितारे को देखते रहें, इसी प्रैक्टिस को सदा बढ़ाते चलो। जहाँ देखो, जब भी किसको देखो, ऐसा नैचुरल अभ्यास हो जो शरीर को देखते हुए न देखो। सदा नज़र चमकते हुए सितारे की तरफ जाये। जब ऐसी रूहानी नज़र सदा नैचुरल रूप में हो जायेगी तब विश्व की नज़र आप चमकते हुए धरती के सितारों पर जायेगी।

सदा के लिए ऐसी स्थिति बनाओ जो सदा चमकते हुए सितारे देखें। दूर से ही आपकी चमकती हुई लाइट दिखाई दे। अभी तक जो सम्मुख आते हैं, सम्पर्क में आते हैं, उन्हीं को अनुभव होता है लेकिन दूर-दूर तक यह टचिंग हो, यह वायब्रेशन फैलें – उसमें अभी और भी अभ्यास की आवश्यकता है।

6.1.83..... अमृतवले ब्रह्मा माँ – “आओ बच्चे, आओ बच्चे” कह विशेष शक्तियों की खुराक बच्चों को खिलाते हैं। जैसे यहाँ घी पिलाते थे और साथ-साथ एक्सरसाइज भी कराते थे ना! तो वतन में भी घी भी पिलाते अर्थात् सूक्ष्म शक्तियों की (ताकत की) चीजें देते और अभ्यास की एक्सरसाइज भी कराते हैं। बुद्धि बल द्वारा सैर भी कराते हैं। अभी-अभी परमधाम, अभी-अभी सूक्ष्मवतन। अभी-अभी साकारी सृष्टि, ब्राह्मण जीवन। तीनों लोकों में दौड़ की रेस कराते हैं। जिससे विशेष खातिरी जीवन में समा जाए। तो सुना ब्रह्मा माँ क्या करते हैं।

9.1.83..... कोई भी बात में किसको भी कोई क्वेश्चन हो या छोटी सी बात में कब कनफ्यूज भी जल्दी हो जाते, तो वह छोटी-छोटी बातें फौरन स्पष्ट करके आगे चलते चलो। ज़्यादा सोचने के अभ्यासी नहीं बनो। जो भी सोच आये उसको वहाँ ही खत्म करो। एक सोच के पीछे अनेक सोच चलने से फिर स्थिति और शरीर दोनों पर असर आता है। इसलिए डबल विदेशी बच्चों को सोचने की बात पर डबल अटेंशन देना चाहिए। क्योंकि अकेले रहकर सोचने के नैचरल अभ्यासी हो। तो वह अभ्यास जो पड़ा हुआ है, इसलिए यहाँ भी छोटी-छोटी बात पर ज़्यादा सोचते। तो सोचने में टाइम वेस्ट जाता और खुशी भी गायब हो जाती। और शरीर पर भी असर आता है, उसके कारण फिर सोच चलता है। इसलिए तन और मन दोनों को सदा खुश रखने के लिए – सोचो कम।

15.1.83..... प्रयोग करने वाले प्रयोगी सदा हर स्वरूप के, हर पाइंट के, हर प्राप्ति स्वरूप के प्रयोग करते हुए उस स्थिति को अनुभव करते हैं। लेकिन कभी सफलता का अनुभव करते, कभी मेहनत अनुभव करते। लेकिन प्रयोगी होने के कारण, बुद्धि अभ्यास की प्रयोगशाला में बिजी रहने के कारण 75% माया से सेफ रहते हैं। कारण? प्रयोगी आत्मा को शौक रहता है कि नये ते नये भिन्न-भिन्न अनुभव करके देखे। इसी शौक में लगे रहने के कारण माया से प्रयोगशाला में सेफ रहते हैं।

14.4.83..... साक्षीपन अर्थात् देह से न्यारे, आत्मा मालिकपन की स्टेज पर स्थित रहे। देह से भी साक्षी। मालिक। इस देह से कर्म कराने वाली, करने वाली नहीं। ऐसी साक्षी स्थिति सदा रहती है? साक्षी स्थिति सहज पुरुषार्थ का अनुभव कराती है क्योंकि साक्षी स्थिति में किसी भी प्रकार का विघ्न या मुश्किलात आ नहीं सकती। यह है मूल अभ्यास। यही साक्षी स्थिति का पहला और लास्ट पाठ है। क्योंकि लास्ट में जब चारों ओर की हलचल होगी, तो उस समय साक्षी स्थिति से ही विजयी बनेंगे। तो यही पाठ पक्का करो।

17.4.83..... ब्राह्मण जीवन का लक्ष्य है – कर्मातीत स्थिति को पाना। तो लक्ष्य को प्राप्त करने के पहले अभी से इसी अभ्यास में रहेंगे तब ही लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे। इसी लक्ष्य को पाने के लिए विशेष स्वयं में समेटने की शक्ति, समाने की शक्ति आवश्यक है। क्योंकि विकारी जीवन वा भक्ति की जीवन दोनों में जन्मजन्मान्तर से बुद्धि का विस्तार में भटकने का संस्कार बहुत पक्का हो गया है। इसलिए ऐसे विस्तार में भटकने वाली बुद्धि को सार रूप में स्थित करने के लिए इन दोनों शक्तियों की आवश्यकता है।

21.4.83..... वर्तमान समय के प्रमाण स्वयं और सेवा, दोनों की रफ्तार का बैलेन्स चाहिए। हरेक को सोचना चाहिए जितनी सेवा ली है उतना रिटर्न दे रहे हैं। अभी समय है सेवा करने का। जितना आगे बढ़ेंगे, सेवा के योग्य समय होता जायेगा लेकिन उस समय परिस्थितियाँ भी अनेक होंगी। उन परिस्थितियों में सेवा करने के लिए अभी से ही सेवा का अभ्यास चाहिए। उस समय आना जाना भी मुश्किल होगा। मंसा द्वारा ही आगे बढ़ाने की सेवा करनी पड़ेगी। वह देने का समय होगा, स्वयं में भरने का नहीं। इसलिए पहले से ही अपना स्टाक चेक करो कि

सर्वशक्तियों का स्टॉक भर लिया है। सर्वशक्तियाँ, सर्वगुण, सर्वज्ञान के खजाने, याद की शक्ति से सदा भरपूर। किसी भी चीज़ की कमी नहीं चाहिए।

4.5.83..... बापदादा कहते सीट पर स्थित रहो तो एकरस रहेंगे लेकिन चंचल बच्चे के समान बार-बार चक्कर लगाने के अभ्यासी फिर कहते माया का चक्र आ गया। कनफ्यूज़ होने का कोई आधार ही नहीं है। लेकिन व्यर्थ, कमजोर संकल्पों के आधार ले लेते हैं। जब है ही व्यर्थ और कमजोर आधार तो फिर रिज़ल्ट क्या होगी! या अटकेंगे या लटकेंगे या नीचे गिरेंगे। फिर चिल्लायेगे – बाबा मैं आपका हूँ, आप शक्ति दे दो। सीट पर सेट रहो तो ज्ञान सूर्य के शक्तियों की किरणें, आपके सीट की छत्रछाया स्वतः ही, सदा ही प्राप्त है।

15.5.83..... बहुत समय का अभ्यास है, 'मेरा' कहने का। जिस मेरे शब्द ने ही अनेक प्रकार के फेरे में लाया है। अभी इसी एक शब्द को परिवर्तन कर लो। 'मेरा सो तेरा हो गया'। यह परिवर्तन मुश्किल तो नहीं है ना। तो सदा इसी एक शब्द के अन्तर स्वरूप में स्थित रहो। समझा क्या करना है। सदा एक ही लगन में मगन रहने वाले, ऐसी श्रेष्ठ आत्मायें वर्तमान भी श्रेष्ठ जीवन का अनुभव कर रहीं हैं और भविष्य की अविनाशी श्रेष्ठ बना रही हैं। इसलिए सदा यह एक शब्द याद रखो। समझा! इसी आधार पर जितना आगे बढ़ने चाहो उतना आगे बढ़ सकते हो। और जितना अपने पास खजाने जमा करने चाहो उतने खजाने जमा कर सकते हो।

10.11.83..... जैसे शुरू-शुरू में अभ्यास करते थे, चल रहे हैं लेकिन स्थिति ऐसी हो जो दूसरे समझें कि यह कोई लाइट जा रही है। उनको शरीर दिखाई न देवे। जब पहले-पहले मित्र-सम्बन्धियों के पास गये तो क्या पेपर था, वह शरीर को न देखें, लाइट देखें। बेटी न देखें लेकिन देवी देखें। यह पेपर दिया ना। अगर सम्बन्ध के रूप से देखा, बेटी-बेटी कहा तो फेल। तो ऐसा अभ्यास चाहिए। समय तो बहुत खराब आ रहा है लेकिन आप की ऐसी स्थिति हो जो दूसरों को सदैव लाइट का रूप दिखाई दे, यही सेफ्टी है।

17.4.83..... “आवाज से परे अपनी श्रेष्ठ स्थिति को अनुभव करते हो? वह श्रेष्ठ स्थिति सर्व व्यक्त आकर्षण से परे शक्तिशाली न्यारी और प्यारी स्थिति है। एक सेकण्ड भी इस श्रेष्ठ स्थिति में स्थित हो जाओ तो उसका प्रभाव सारा दिन कर्म करते हुए भी स्वयं में विशेष शान्ति की शक्ति अनुभव करेंगे। इसी स्थिति को – कर्मातीत स्थिति, बाप समान सम्पूर्ण स्थिति कहा जाता है। इसी स्थिति द्वारा हर कार्य में सफलता का अनुभव कर सकते हो। ऐसी शक्तिशाली स्थिति का अनुभव किया है? ब्राह्मण जीवन का लक्ष्य है – कर्मातीत स्थिति को पाना। तो लक्ष्य को प्राप्त करने के पहले अभी से इसी अभ्यास में रहेंगे तब ही लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगे।

21.4.83..... वर्तमान समय के प्रमाण स्वयं और सेवा, दोनों की रफ्तार का बैलेन्स चाहिए। हरेक को सोचना चाहिए जितनी सेवा ली है उतना रिटर्न दे रहे हैं। अभी समय है सेवा करने का। जितना आगे बढ़ेंगे, सेवा के योग्य समय होता जायेगा लेकिन उस समय परिस्थितियाँ भी अनेक होंगी। उन परिस्थितियों में सेवा करने के लिए अभी

से ही सेवा का अभ्यास चाहिए। उस समय आना जाना भी मुश्किल होगा। मंसा द्वारा ही आगे बढ़ाने की सेवा करनी पड़ेगी।

4.5.83..... एक श्रीमत के साथ-साथ और मतें भी दिखाई देती हैं। फिर सोचते कि यह करें वा वह करें। यह यथार्थ है वा वह यथार्थ है! जब है ही एक रास्ता, एक श्रेष्ठ मत तो यह करें, क्या करें यह क्वेश्चन ही नहीं। कनफ्यूज़ क्यों नहीं होंगे, स्वयं ही दो बनाए दुविधा में आते हैं। तो यह विचित्र चाल देख बापदादा मुस्करा रहे थे। बापदादा कहते सीट पर स्थित रहो तो एकरस रहेंगे लेकिन चंचल बच्चे के समान बार-बार चक्कर लगाने के अभ्यासी फिर कहते माया का चक्र आ गया।

15.5.83..... एक शब्द के परिवर्तन से सदा उड़ती कला का अनुभव कर सकते हो। एक शब्द कौन सा? सिर्फ – “सब कुछ तेरा”। ‘मेरा’ शब्द बदल ‘तेरा’ कर लिया। ‘तेरा’ शब्द ही तेरा हूँ बना देता है। और यही एक शब्द सदा के लिए डबल लाइट बना देता है। तेरा हूँ, तो आत्मा लाइट है। और जब सब कुछ तेरा तो भी लाइट (हल्के) बन गये ना। तो सिर्फ एक शब्द ‘तेरा’। डबल लाइट बन जाने से सहज उड़ती कला वाले बन जाते। बहुत समय का अभ्यास है, ‘मेरा’ कहने का। जिस मेरे शब्द ने ही अनेक प्रकार के फेरे में लाया है। अभी इसी एक शब्द को परिवर्तन कर लो। ‘मेरा सो तेरा हो गया’। यह परिवर्तन मुश्किल तो नहीं है ना।

10.11.83..... अभी समय के प्रमाण एडवांस पार्टी भी ज़ोर कर रही है तो साकार वालों को तो और ज़्यादा तेज़ होना चाहिए। होना सब अचानक है, डेट नहीं बताई जायेगी। पेपर ज़रूर आने हैं। आप लोगों के थाट्स को चेक करने वाले भी आयेंगे। पेपर लेने आयेंगे। जितनी प्रत्यक्षता होगी उतना यह सब पेपर्स आयेंगे। इस योग और उस योग, इस ज्ञान और उस ज्ञान में क्या अन्तर है वह लाइफ की प्रैक्टिकल की चेकिंग करेंगे। वाणी की नहीं। उसके लिए पहले से ही इतनी तैयारी चाहिए। 84 में कुछ न कुछ तो होगा ही। पेपर्स आयेंगे। आवाज फैलाने की तैयारी का यही साधन है। जैसे शुरू-शुरू में अभ्यास करते थे, चल रहे हैं लेकिन स्थिति ऐसी हो जो दूसरे समझें कि यह कोई लाइट जा रही है। उनको शरीर दिखाई न देवे। जब पहले-पहले मित्र-सम्बन्धियों के पास गये तो क्या पेपर था, वह शरीर को न देखें, लाइट देखें। बेटी न देखें लेकिन देवी देखें। यह पेपर दिया ना। अगर सम्बन्ध के रूप से देखा, बेटी-बेटी कहा तो फेल। तो ऐसा अभ्यास चाहिए। समय तो बहुत खराब आ रहा है लेकिन आप की ऐसी स्थिति हो जो दूसरों को सदैव लाइट का रूप दिखाई दे, यही सेफटी है। अन्दर आवें और लाइट का किला देखें। अपने ईश्वरीय सेवा में लगने वाली सम्पत्ति भी ऐसी ही क्यों जावें, उन्हें अलमारी नहीं दिखाई दे लेकिन लाइट का किला देखें। इतना अभ्यास चाहिए।

5.12.83..... ही क्यों जावें, उन्हें अलमारी नहीं दिखाई दे लेकिन लाइट का किला देखें। इतना अभ्यास चाहिए।

12.12.83..... एक बाप में सारे संसार की सर्व प्राप्तियों की अनुभूति हो। एक ही एक हो। पुरुषार्थ द्वारा एकाग्र बनना वह अलग स्टेज है। लेकिन एकाग्रता में स्थित हो जाना, वह स्थिति इतनी शक्तिशाली है। ऐसी श्रेष्ठ स्थिति का एक संकल्प भी बाप समान का बहुत अनुभव कराता है। अभी इस रूहानी शक्ति का प्रयोग करके देखो। इसमें एकान्त का साधन आवश्यक है। अभ्यास होने से लास्ट में चारों ओर हंगामा होते हुए भी आप सभी एक के अन्त में खो गये तो हंगामे के बीच भी एकान्त का अनुभव करेंगे। लेकिन ऐसा अभ्यास बहुत समय से चाहिए। होते हुए भी आप अपने को एकान्तवासी अनुभव करेंगे। वर्तमान समय ऐसे गुप्त शक्तियों द्वारा अनुभवी-मूर्त बनना अति आवश्यक है। आप सभी अभी भी अपने को बहुत बिज़ी समझते हो लेकिन अभी फिर भी बहुत फ्री हो। आगे चल और बिज़ी होते जायेंगे। इसलिए ऐसे भिन्न-भिन्न प्रकार के स्व-अभ्यास, स्व-साधना अभी कर सकते हो। चलते-फिरते स्व-प्रति जितना भी समय मिले अभ्यास में सफल करते जाओ। चलते-फिरते स्व-प्रति जितना भी समय मिले अभ्यास में सफल करते जाओ। दिन-प्रतिदिन वातावरण प्रमाण एमर्जेन्सी केसेज़ ज़्यादा आयेंगे। अभी तो आराम से दवाई कर रहे हो। फिर तो एमर्जेन्सी केसेज़ में समय और शक्तियाँ थोड़े समय में ज़्यादा केसेज़ करने पड़ेंगे। जब चैलेन्ज करते हो कि अविनाशी निरोगी बनने की एक ही विश्व की हास्पिटल है तो चारों ओर के रोगी कहाँ जायेंगे? एमर्जेन्सी केसेज़ की लाइन होगी। उस समय क्या करेंगे? अमर भव का वरदान तो देंगे ना। स्व अभ्यास के आक्सीजन द्वारा साहस का श्वास देना पड़ेगा। होपलेस केस अर्थात् चारो ओर के दिल शिकस्त के केसेज़ ज़्यादा आयेंगे। ऐसी होपलेस आत्मों को साहस दिलाना यही श्वास भरना है। तो फटाफट आक्सीजन देना पड़ेगा। उस स्व अभ्यास के आधार पर ऐसी आत्मों को शक्तिशाली बना सकेंगे! इसलिए फुर्सत नहीं है, यह नहीं कहो। फुर्सत है तो अभी है फिर आगे नहीं होगी। जैसे लोगों को कहते हो फुर्सत मिलेगी नहीं, लेकिन फुर्सत करनी पड़ेगी। समय मिलेगा नहीं लेकिन समय निकालना है। ऐसे कहते हो ना! तो स्व-अभ्यास के लिए भी समय मिले तो करेंगे, नहीं। समय निकालना पड़ेगा। स्थापना के आदिकाल से एक विशेष विधि चलती आ रही है। कौस सी? फुरी-फुरी तालाब (बूंद-बूंद से तालाब) तो समय के लिए भी यही विधि है। जो समय मिले अभ्यास करते-करते सर्व अभ्यास स्वरूप सागर बन जायेंगे। सेकण्ड मिले वह भी अभ्यास के लिए जमा करते जाओ, सेकण्ड- सेकण्ड करते कितना हो जायेगा! इकट्ठा करो तो आधा घण्टा भी बन जायेगा। चलते-फिरते के अभ्यासी बनो। जैसे चात्रक एक-एक बूंद के प्यासे होते हैं। ऐसे स्व अभ्यासी चात्रक एक-एक सेकण्ड अभ्यास में लगावें तो अभ्यास स्वरूप बन ही जायेंगे। स्व अभ्यास में अलबेले मत बनो। क्योंकि अन्त में विशेष शक्तियों के अभ्यास की आवश्यकता है। उसी प्रैक्टिकल पेपर्स द्वारा ही नम्बर मिलने हैं। इसलिए फ़र्स्ट डिवीजन लेने के लिए स्व अभ्यास को फ़ास्ट करो। उसमें भी एकाग्रता के शक्ति की विशेष प्रैक्टिस करते रहो।

31.12.83..... सदा सन्तुष्टता से सन्तुष्ट रहो और सन्तुष्ट करो। हर संकल्प में विशेषता हो, हर बोल और कर्म में विशेषता हो। ऐसे विशेषता सम्पन्न सदा रहो। सदा सरल स्वभाव, सरल बोल, सरलता सम्पन्न कर्म हों। ऐसे सरल स्वरूप रहे। सदा एक की मत पर, एक से सर्व सम्बन्ध, एक से सर्व प्राप्ति ऐसे एक द्वारा सदा एक रस रहने के

सहज अभ्यासी रहो। सदा खुश रहो, खुशी का खज़ान बाँटो। खुशी की लहर सर्व में फैलाओ। ऐसे सदा खुशी की मुस्कराहट चेहरे पर चमकती रहे। ऐसे हर्षित मुख रहो। सदा याद में रहो। वृद्धि को पाओ। ऐसे वरदान माला सदा साथ रहे।

18.2.84..... सभी अपने को भाग्यवान समझते हो, कौन सा भाग्य है? इस श्रेष्ठ भूमि पर आना यही सबसे बड़ा भाग्य है। यह भूमि महान तीर्थ की भूमि है। तो यहाँ पहुँचे यह तो भाग्य है ही। लेकिन अभी आगे क्या करेंगे? याद में रहना, याद के अभ्यास को सदा आगे बढ़ाते रहना। जो जितना भी सीखे उसको आगे बढ़ाते रहना। अगर सदा सम्बन्ध में रहते रहेंगे तो सम्बन्ध द्वारा बहुत प्राप्ति करते रहेंगे। आज के विश्व में सभी को खुशी और शान्ति दोनों चाहिए। तो यह दोनों ही इस राजयोग के अभ्यास द्वारा सदा के लिए प्राप्त हो जायेंगी। यह प्राप्ति चाहते हो तो सहज साधन यह है। इसको छोड़ना नहीं। साथ रखना। बहुत खुशी मिलेगी। जैसे खुशी की खान मिल जायेगी।

24.2.84..... साक्षी होकर अन्दर शान्ति की शक्ति दो तो फिर उसके हाथ नहीं चलेंगे। वह समझेंगे इनको तो कोई परवाह नहीं है। नहीं तो डराते हैं, डर गये या हलचल में आये तो वह और ही हलचल में लाते हैं। भय भी उन्हीं को हिम्मत दिलाता है इसलिए भय में नहीं आना चाहिए। ऐसे टाइम पर साक्षीदृष्टा की स्थिति योज करनी है। अभ्यास चाहिए ऐसे टाइम।

1.3.84..... बापदादा को खुशी है कि सभी बच्चे अपने स्वीट होम में पहुँच गये। आप सबको भी यह खुशी है ना कि हम ऐसे महान तीर्थ पर पहुँच गये। श्रेष्ठ जीवन तो अभ्यास करते-करते बन ही जायेगी लेकिन ऐसा श्रेष्ठ भाग्य पा लिया जो इस स्थान पर अपने सच्चे ईश्वरीय स्नेह वाली परिवार में पहुँच गये। इतना खर्च करके आये हो इतनी मेहनत से आये हो, अभी समझते हो कि खर्चा और मेहनत सफल हुई।

3.3.84..... बापदादा को खुशी है कि सभी बच्चे अपने स्वीट होम में पहुँच गये। आप सबको भी यह खुशी है ना कि हम ऐसे महान तीर्थ पर पहुँच गये। श्रेष्ठ जीवन तो अभ्यास करते-करते बन ही जायेगी लेकिन ऐसा श्रेष्ठ भाग्य पा लिया जो इस स्थान पर अपने सच्चे ईश्वरीय स्नेह वाली परिवार में पहुँच गये। इतना खर्च करके आये हो इतनी मेहनत से आये हो, अभी समझते हो कि खर्चा और मेहनत सफल हुई।

7.3.84..... बहुतकाल से अर्थात् अब से भी एवररेडी। तीव्रगति वाले कर्मातीत, समाधान स्वरूप सदा रहने का अभ्यास नहीं करेंगे तो तीव्रगति के समय देने वाले बनने के बजाए देखने वाले बनना पड़े। तीव्र पुरुषार्थी बहुत काल वाले तीव्रगति की सेवा के निमित्त बन सकेंगे। यह है वानप्रस्थ अर्थात् सर्व बन्धनमुक्त, न्यारे और बाप के साथ-साथ तीव्रगति के सेवा की प्यारी अवस्था। तो अब देने वाले बनने का समय है ना कि अब भी स्वयं प्रति, समस्याओं प्रति लेने वाले बनने का समय है! स्व की समस्याओं में उमंग होना अब वह समय गया। समस्या भी एक अपनी कमज़ोरी की रचना है। एक में ही सब समाया हुआ है। एक की याद में, एकरस स्थिति में स्थित होने से



शान्ति, शक्ति और सुख की अनुभूति होती रहेगी। जहाँ एक है वहाँ एक नम्बर है। तो सभी नम्बरवन हो ना। एक को याद करना सहज है या बहुतों को? बाप सिर्फ़ यही अभ्यास कराते हैं और कुछ नहीं। दस चीज़ें उठाना सहज है या एक चीज़ उठाना सहज है? तो बुद्धि द्वारा एक की याद धारण करना बहुत सहज है। लक्ष्य सबका बहुत अच्छा है।

7.5.84..... “आज प्रेम स्वरूप, याद स्वरूप बच्चों को प्रेम और याद का रिटर्न देने के लिए प्रेम के सागर बाप इस प्यार की महफिल बीच आये हैं। यह रूहानी प्यार की महफिल रूहानी सम्बन्ध की मिलन महफिल है। जो सारे कल्प में अब ही अनुभव करते हो। सिवाए इस एक जन्म के और कब भी रूहानी बाप का रूहानी प्यार मिल न सके। यह रूहानी प्यार रूहों को सच्ची राहत देता है। सच्ची राह बताता है। सच्ची सर्व प्राप्ति कराता है। ऐसा कभी संकल्प में भी आया था कि इस साकार सृष्टि में इस जन्म में और ऐसी सहज विधि से ऐसे आत्मा और परमात्मा का रूहानी मिलन सन्मुख होगा? जैसे बाप के लिए सुना था कि ऊँचे ते ऊँचा बहुत तेजोमय, बड़े ते बड़ा है, वैसे ही मिलने की विधि भी मुश्किल और बड़े अभ्यास से होगी यह सोचते-सोचते नाउम्मीद हो गये थे।

9.5.84..... “आज दिलाराम बाप दिलरुबा बच्चों के दिल का गीत सुन रहे थे। अमृतवेले से लेकर हर एक दिलरुबा के दिल के गीत बापदादा सुनते हैं। गीत सब गाते हैं और गीत का बोल भी सभी का एक ही है। वह है “बाबा”! सभी बाबा-बाबा के गीत गाते हैं। सभी को यह गीत आता है! दिन-रात गाते रहते हो। लेकिन बोल एक होते हुए भी हरेक के बोलने का तर्ज और साज़ भिन्न-भिन्न है। किसी के खुशी की साज़ है। किसका उड़ने और उड़ाने का साज़ है। और किसकिस बच्चे का अभ्यास का साज़ है। कभी बहुत अच्छा और कभी सम्पूर्ण अभ्यास न होने कारण नीचे ऊपर भी गाते हैं।

19.11.84. “आज विश्व रचयिता अपनी श्रेष्ठ रचना को वा रचना के पूर्वज आत्माओं को देख रहे हैं। चारों ओर की पूर्वज पूज्य आत्मायें बापदादा के सामने हैं। पूर्वज आत्माओं के आधार से विश्व की सर्व आत्माओं को शक्ति और शान्ति प्राप्त हो रही है और होनी है। अनेक आत्मायें पूर्वज पूज्य आत्माओं को शान्ति देवा, शक्ति देवा कह याद कर रही हैं। ऐसे समय पर शान्ति देवा आत्मायें मास्टर शान्ति के सागर, मास्टर शान्ति के सूर्य अपनी शान्ति की किरणों, शान्ति की लहरें दाता के बच्चे देवा बन सर्व को दे रहे हो! यह विशेष सेवा करने के अभ्यासी बने हो वा अन्य भिन्न-भिन्न प्रकार की सेवाओं में इतने बिज़ी हो जो इस विशेष सेवा के लिए फुर्सत और अभ्यास कम होता है? जैसा समय वैसे सेवा के स्वरूप को अपना सकते हो? अगर किसी को पानी की प्यास हो और आप बढ़िया भोजन दे दो तो वह सन्तुष्ट होगा? ऐसे वर्तमान समय शान्ति और शक्ति की आवश्यकता है।

26.11.84..... इस प्रत्यक्षता से प्रत्यक्षफल की प्राप्ति से ही जय-जयकार होगी। ऐसे समय का ही गायन है – एक बूँद के प्यासे.....यह शान्ति की शक्ति की एक सेकण्ड की अनुभूति रूपी बूँद तड़पती हुई आत्माओं को तृप्ती का अनुभव करायेगी। ऐसे समय पर एक सेकण्ड की प्राप्ति उन्हें ऐसे अनुभव करायेगी – जैसे कि सेकण्ड में

अनेक जन्मों की तृप्ती वा प्राप्ति हो गई। लेकिन वह एक सेकण्ड की शक्तिशाली स्थिति की बहुत काल से अभ्यासी आत्मा, प्यासे की प्यास बुझा सकती है।

सदा अपने अल्पकाल की 'इच्छा मात्रम् अविद्या' की शक्तिशाली स्थिति में अब से अभ्यासी बनो। हर संकल्प, हर श्वास के अखण्ड सेवाधारी, अखण्ड सहयोगी सो योगी बनो। जैसे खण्डित मूर्ति का कोई मूल्य नहीं, पूजनीय बनने की अधिकारी नहीं। ऐसे खण्डित सेवाधारी खण्डित योगी ऐसे समय पर अधिकार प्राप्त कराने के अधिकारी नहीं बन सकेंगे। इसलिए ऐसे शक्तिशाली सेवा का समय समीप आ रहा है। समय घण्टी बजा रहा है। जैसे भक्त लोग अपने ईष्ट देव वा देवियों को घण्टी बजाकर उठाते हैं, सुलाते हैं, भोग लगाते हैं। तो अभी समय घण्टी बजाए ईष्ट देव, देवियों को अलर्ट कर रहे हैं। जगे हुए तो हैं ही लेकिन पवित्र प्रवृत्ति में ज्यादा बिजी हो गये हैं। प्यासी आत्माओं की प्यास मिटाने की, सेकण्ड में अनेक जन्मों की प्राप्ति वाली शक्तिशाली स्थिति के अभ्यास के लिए तैयारी करने की समय घण्टी बजा रहा है। प्रत्यक्षता के पर्दे खुलने का समय आप सम्पन्न ईष्ट आत्माओं का आह्वान कर रहा है। समझा। समय की घण्टी तो आप सबने सुनी ना।

26.11.84.....सदा अचल अडोल आत्मा। हर परिस्थिति में बाप की छत्रछाया के अनुभवी हैं ना? बापदादा बच्चों को सदा सेफ रखते हैं। सेफ्टी का साधन सदा ही बाप द्वारा मिला हुआ है। इसलिए सदा ही बाप का स्नेह का हाथ और साथ है। “नथिंग न्यु” – इसके अभ्यासी हो गये हैं ना! जो बीता नथिंग-न्यु। जो हो रहा है – नथिंग न्यु। स्वतः ही टचिंग होती रहती है। यह रिहर्सल हो रही है। ऐसे समय पर सेफ्टी का, सेवा का क्या साधन हो? क्या स्वरूप हो? इसकी रिहर्सल होती है। फाइनल में हाहाकार के बीच जय-जयकार होनी है। अति के बाद अन्त और नये युग का आरम्भ हो जायेगा। ऐसे समय पर न चाहते भी सबके मन से यह प्रत्यक्षता के नगाड़े बजेंगे। नज़ारा नाजुक होगा लेकिन बजेंगे प्रत्यक्षता के नगाड़े। तो रिहर्सल से पार हो गई। बेफिकर बादशाह बन, पार्ट बजाया। बहुत अच्छा किया। पहुँच गई यही स्नेह का स्वरूप है।

19.12.84.....फ़रिश्ता स्मृति स्वरूप बने तो सब रिश्ते खत्म। ऐसे अभ्यासी हो ना। कर्म किया और फिर न्यारे। लिफ़्ट में क्या करते हैं? अभी-अभी नीचे अभी-अभी ऊपर। नीचे आये कर्म किया और फिर स्विच दबाया और ऊपर। ऐसे अभ्यासी।

18.2.85.....जैसे उड़ते-उड़ते पहुँच गये हो ऐसे ही सदा उड़ती कला में उड़ते रहो। शरीर से भी उड़ने के अभ्यासी हों। आत्मा भी सदा उड़ती रहे। यही बापदादा का स्नेह है।

नीचे धरनी पर रहने के अभ्यासी तो 63 जन्म रहे। उसका अनुभव करके देख लिया। धरनी में मिट्टी में रहने से मैले हो गये। और अभी सिक्कीलधे बने तो सदा धरनी से ऊपर रहना। मैले नहीं, सदा स्वच्छ। सच्ची

दिल, साफ दिल वाले बच्चे सदा बाप के साथ रहते हैं। क्योंकि बाप भी सदा स्वच्छ है ना। तो बाप के साथ रहने वाले भी सदा स्वच्छ हैं।

15.3.85.....जैसे नालेज की शक्ति से शरीर का भान भुलाते भी भूल नहीं सकते। तो यह आत्मिक स्वरूप भूल कैसे सकेंगे? तो यह अपने आपसे पूछो और अभ्यास करो। चलते-फिरते कार्य करते चेक करो – निराकार सो साकार आधार से यह कार्य कर रहा हूँ! तो स्वतः ही निर्विकल्प स्थिति, निराकारी स्थिति, निर्विघ्न स्थिति सहज रहेगी। मेहनत से छूट जायेंगे।

11.4.85.....जैसे वह लोग रामलीला या कुछ भी कार्य करते हैं तो कार्य के पहले अपनी स्थिति को उसी कार्य के अनुसार व्रत में रखते हैं। तो आप सभी भी मंसा सेवा का व्रत लो। व्रत न धारण करने से हलचल में ज्यादा रहते हो। इसलिए रिजल्ट में कभी कैसा कभी कैसा। मंसा सेवा का अभ्यास ज्यादा चाहिए। मंसा सेवा करने के लिए लाइट हाउस और माइट हाउस स्थिति चाहिए। माइट और माइक दोनों इकट्ठा हो। माइक के आगे माइट होकर बोलना है। माइक भी हो माइट भी हो। मुख भी माइक है। तो माइट होकर माइक से बोलो। जैसे पावरफुल स्टेज में ऊपर से उतरा हूँ, अवतार होकर सबके प्रति वह सन्देश दे रहा हूँ। अवतार बोल रहा हूँ। अवतरित हुआ हूँ। अवतार की स्टेज पावरफुल होगी ना। ऊपर से जो उतरता है, उसकी गोल्डन एज स्थिति होती है ना! तो जिस समय आप अपने को अवतार समझेंगे तो वही पावरफुल स्टेज है।

कर्मयोग के अभ्यासी सदा ही हर कदम में वर्तमान और भविष्य श्रेष्ठ बनाते हैं। भविष्य खाता सदा भरपूर और वर्तमान भी सदा श्रेष्ठ।

18.11.85.....मधुबन में एक संकल्प भी वा एक सेकण्ड भी व्यर्थ न जाए। समर्थ बनने का यह अभ्यास अपने स्थान पर भी सहयोग देगा। पढ़ाई और परिवार – पढ़ाई का भी लाभ लेना और परिवार का भी अनुभव विशेष करना। समझा!

27.11.85.....सदा अपने को सफलता स्वरूप बनाने के लिए शक्तिशाली अभ्यास के साधन बनाने चाहिए। कोई ऐसे विशेष प्रोग्राम बनाओ। जिससे सदा प्रोग्रेस होती रहे। पहले स्व उन्नति के प्रोग्राम बनाओ तब सेवा सहज और सफल होगी।

4.12.85.....जितना-जितना एक बाप और उन्हीं द्वारा सुनाई हुई नालेज में वा उसी नालेज द्वारा सेवा में सदा बिज़ी रहने के अभ्यासी होंगे उतना श्रेष्ठ संकल्प होने के कारण लाइन क्लीयर होगी।

अन्तर्मुखी आत्माओं की भाषा, यही अलौकिक भाषा है। अभी समय प्रमाण इन तीनों भाषाओं द्वारा सहज सफलता को प्राप्त करेंगे। मेहनत भी कम, समय भी कम। लेकिन सफलता सहज है। इसलिए अब इस रूहानी भाषा के अभ्यासी बनो।

14.12.85.....पहले-पहले इस देह के मालिकपन का अभ्यास ही प्रकृति का मालिक वा विश्व का मालिक बना सकता है! अगर देह के मालिकपन में सम्पूर्ण सफलता नहीं तो विश्व के मालिकपन में भी सम्पन्न नहीं बन सकते हैं।

15.1.86.....सारे दिन में अपना चार्ट बनाओ। इन शक्तियों को कार्य में लगाया, कितना बढ़ाया! क्योंकि जितना कार्य में लगायेंगे उतना शक्ति बढ़ेगी। जानते सभी हो कि संकल्प शक्ति है लेकिन कार्य में लगाने का अभ्यास, इसमें नम्बरवार हैं।

18.1.86.....साकार में तो फिर भी बन्धन है समय का सरकमस्टांस का। वतन में आने के लिए तो कोई बन्धन नहीं। कोई नहीं रोकेगा, टर्न लगाने की भी ज़रूरत नहीं। अभ्यास से ऐसा अनुभव करेंगे जैसे यहाँ शरीर में होते हुए एक सेकण्ड में चक्कर लगाकर वापस आ गये जो अन्तः वाहक शरीर से चक्र लगाने का गायन है। यह अन्तर की आत्मा वाहन बन जाती है। तो ऐसे अनुभव करेंगे जैसे बिल्कुल बटन दबाया, विमान उड़ा, चक्र लगाके आ गये और दूसरे भी अनुभव करेंगे कि यह यहाँ होते हुए भी नहीं है। जैसे साकार में देखा ना – बात करते-करते भी सेकण्ड में है और अभी नहीं है। अभी-अभी है, अभी-अभी नहीं है। यह अनुभव किया ना। ऐसे अनुभव किया ना! इसमें सिर्फ स्थूल विस्तार को समेटने की आवश्यकता है।

जैसे साकार में देखा – इतना विस्तार होते हुए भी अन्तिम स्टेज क्या रही? विस्तार को समेटने की, उपराम रहने की। अभी-अभी स्थूल डारेक्शन दे रहे हैं और अभी-अभी अशरीरी स्थिति का अनुभव करा रहे हैं। तो यह समेटने की शक्ति की प्रत्यक्षता देखी! जो आप लोग भी कहते थे कि बाबा यहाँ है या नहीं हैं! सुन रहे हैं या नहीं सुन रहे हैं। लेकिन वह तीव्रगति ऐसी होती है, जो कार्य मिस नहीं करेंगे। आप बात सुना रहे हो तो बात मिस नहीं करेंगे। लेकिन गति इतनी तीव्र है जो दोनों ही काम एक मिनट में कर सकते हैं। सार 45 अव्यक्त वाणी 1986 भी कैच कर लेंगे और चक्र भी लगा लेंगे। ऐसे भी अशरीरी नहीं होंगे जो कोई बात कर रहा है, आप कहो कि सुना ही नहीं। गति फास्ट हो जाती है। बुद्धि इतनी विशाल हो जाती है जो एक ही समय पर दोनों कार्य करते हैं। यह तब होता जब समेटने की शक्ति यूज करो। अभी प्रवृत्ति का विस्तार हो गया है। उसमें रहते हुए यही अभ्यास फ़रिश्ते पन का साक्षात्कार करायेगा! अभी एक-एक छोटी-छोटी बात के पीछे यह जो मेहनत करनी पड़ती है – वह स्वतः ही ऊँच जाने से यह छोटी बातें व्यक्त भाव की अनुभव होंगी। ऊँचे जाने से नीचा पन अपने आप छूट जायेगा। मेहनत से बच जायेंगे। समय भी बचेगा, और सेवा भी फास्ट होगी, नहीं तो कितना समय देना पड़ता है!

20.2.86.....आप सभी कर्मयोगी आत्मायें हो ना! कर्म में रहते 'न्यारा और प्यारा' सदा इसी अभ्यास से स्वयं को आगे बढ़ाना है।

16.3.86.....84 जन्म आवाज में आने के हैं इसलिए ज़्यादा अभ्यास आवाज में आने का है। लेकिन अनादि स्वरूप और फिर इस समय चक्र पूरा होने के कारण वापिस साइलेन्स होम में जाना है। अब घर जाने का समय समीप है। अब आदि मध्य अन्त तीनों ही काल का पार्ट समाप्त कर अपने अनादि स्वरूप, अनादि स्थिति में स्थित होने का समय है। इसलिए इस समय यही अभ्यास ज़्यादा आवश्यक है। अपने आपको चेक करो कि कर्मेन्द्रिय-जीत बने हैं? आवाज में नहीं आने चाहें तो यह मुख का आवाज अपनी तरफ खींचता तो नहीं है? इसी को ही रूहानी ड्रिल कहा जाता है।

जैसे वर्तमान समय के प्रमाण शरीर के लिए सर्व बीमारियों का इलाज 'एक्सरसाइज' सिखाते हैं, तो इस समय आत्मा को शक्तिशाली बनाने के लिए यह रूहानी एक्सरसाइज का अभ्यास चाहिए। चारों ओर कितना भी वातावरण हो, हलचल हो लेकिन आवाज में रहते आवाज से परे स्थिति का अभ्यास अभी बहुत काल का चाहिए। शान्त वातावरण में शान्ति की स्थिति बनाना यह कोई बड़ी बात नहीं है। अशान्ति के बीच आप शान्त रहो, यही अभ्यास चाहिए। ऐसा अभ्यास जानते हो?

अगर बहुतकाल हलचल की स्थिति से अचल बनने में समय लगने का अभ्यास होगा तो समाप्ति के समय क्या रिजल्ट होगी? इसलिए यह रूहानी एक्सरसाइज का अभ्यास करो। मन को जहाँ और जितना समय स्थित करना चाहो उतना समय वहाँ स्थित कर सको। फाइनल पेपर है बहुत ही सहज। और पहले से ही बता देते हैं कि यह पेपर आना है। लेकिन नम्बर बहुत थोड़े समय में मिलना है। स्टेज भी पावरफुल हो।

देह, देह के सम्बन्ध, देह-संस्कार, व्यक्ति या वैभव, वायब्रेशन, वायुमण्डल सब होते हुए भी आकर्षित न करे। इसी को ही कहते हैं – 'नष्टोमोहा समर्थ स्वरूप'। तो ऐसी प्रैक्टिस है? लोग चिल्लाते रहें और आप अचल रहो। प्रकृति भी, माया भी सब लास्ट दॉव लगाने लिए अपने तरफ कितना भी खींचे लेकिन आप न्यारे और बाप के प्यारे बनने की स्थिति में लवलीन रहो। इसको कहा जाता – देखते हुए न देखो। सुनते हुए न सुनो। ऐसा अभ्यास हो। इसी को ही 'स्वीट साइलेन्स' स्वरूप की स्थिति कहा जाता है। फिर भी बापदादा समय दे रहा है। अगर कोई भी कमी है तो अब भी भर सकते हो। क्योंकि बहुतकाल का हिसाब सुनाया। तो अभी थोड़ा चांस है। इसलिए इस प्रैक्टिस की तरफ फुल अटेंशन रखो। पास विद आनर बनना या पास होना इसका आधार इसी अभ्यास पर है। ऐसा अभ्यास है? समय की घण्टी बजे तो तैयार होंगे या अभी सोचते हो तैयार होना है। इसी अभ्यास के कारण 'अष्ट रत्नों की माला' विशेष छोटी बनी है। जैसे आप लोग कहते हो ना सेकण्ड में मुक्ति वा जीवनमुक्ति का वर्सा लेना सभी का अधिकार है। तो समाप्ति के समय भी नम्बर मिलना थोड़े समय की बात है। लेकिन जरा भी

हलचल न हो। बस बिन्दी कहा और बिन्दी में टिक जायें। बिन्दी हिले नहीं। ऐसे नहीं कि उस समय अभ्यास करना शुरू करो – मैं आत्मा हूँ.....मैं आत्मा हूँ..... यह नहीं चलेगा।

सब शुभ संकल्प तो यही रखते भी हैं और रखना भी है कि नम्बरवन आना ही है। तो सबमें चारों ओर की बातों में विन होंगे तभी वन आयेंगे। अगर एक बात में ज़रा भी व्यर्थ संकल्प, व्यर्थ समय लग गया तो नम्बर पीछे हो जायेगा। इसलिए सब चेक करो। चारों ही तरफ चेक करो। डबल विदेशी सबमें तीव्र जाने चाहते हैं ना! इसलिए तीव्र पुरुषार्थ वा फुल अटेंशन इस अभ्यास में अभी से देते रहो। समझा! क्वेश्चन को भी जानते हो और टाइम को भी जानते हो। फिर तो सब पास होने चाहिए! अगर पहले से क्वेश्चन का पता होता है तो तैयारी कर लेते हैं। फिर पास हो जाते हैं। आप सभी तो पास होने वाले होना!

**31.3.86.....** इस वर्ष बच्चों के दृढ़ता की तपस्या से हर संकल्प को अमर, अविनाशी बनाने के लिए, स्वयं से बार-बार दृढ़ता के अभ्यास से रूह-रूहान करने के लिए, रियलाइजेशन करने के लिए और रीइनकारनेट स्वरूप बन फिर कर्म में आने के लिए इस स्थिति को सदाकाल के लिए और मजबूत करने के लिए, बापदादा यह समय दे रहे हैं। जैसे वर्तमान समय ब्रह्मा बाप अव्यक्त रूपधारी बन शुद्ध संकल्प की शक्ति से आप सबकी पालना कर रहे हैं। सेवा की वृद्धि के सहयोगी बन आगे बढ़ा रहे हैं। यह विशेष सेवा – शुद्ध संकल्प के शक्ति की चल रही है। तो ब्रह्मा बाप समान अभी इस विशेषता को अपने में बढ़ाने का, तपस्या के रूप में अभ्यास करना है। तपस्या अर्थात् दृढ़ता सम्पन्न अभ्यास। साधारण को तपस्या नहीं कहेंगे तो अभी तपस्या के लिए समय दे रहे हैं। अभी ही क्यों दे रहे हैं? क्योंकि यह समय आपके बहुतकाल में जमा हो जायेगा। बापदादा सभी को बहुतकाल की प्राप्ति कराने के निमित्त हैं। बापदादा सभी बच्चों को बहुतकाल के राज्य भाग्य अधिकारी बनाना चाहते हैं। तो बहुतकाल के राज्य भाग्य के अधिकारी बनाना चाहते हैं। तो बहुत काल का समय बहुत थोड़ा है। इसलिए हर बात के अभ्यास को 'तपस्या' के रूप में करने के लिए यह विशेष समय दे रहे हैं। सागर के बच्चे हैं, सागर की विशेषता है ही समाना। जिसमें समाने की शक्ति होगी वही शुभ भावना, कल्याण की कामना कर सकेंगे। इसलिए दाता बनना, समाने के शक्ति स्वरूप सागर बनना। यह दो विशेषतायें सदा कर्म तक लाना। कई बार कई बच्चे कहते हैं – सोचा तो था कि यही करेंगे लेकिन करने में बदल गया। तो इस वर्ष में चारों ही बातों में एक ही समय समानता का विशेष अभ्यास करना है। तो ब्रह्मा बाप समान अभी इस विशेषता को अपने में बढ़ाने का, तपस्या के रूप में अभ्यास करना है। तपस्या अर्थात् दृढ़ता सम्पन्न अभ्यास। साधारण को तपस्या नहीं कहेंगे तो अभी तपस्या के लिए समय दे रहे हैं। अभी ही क्यों दे रहे हैं? क्योंकि यह समय आपके बहुतकाल में जमा हो जायेगा। बापदादा सभी को बहुतकाल की प्राप्ति कराने के निमित्त हैं। बापदादा सभी बच्चों को बहुतकाल के राज्य भाग्य अधिकारी बनाना चाहते हैं। तो बहुतकाल के राज्य भाग्य के अधिकारी बनाना चाहते हैं। तो बहुत काल का समय बहुत थोड़ा है। इसलिए हर बात के अभ्यास को 'तपस्या' के रूप में करने के लिए यह विशेष समय दे रहे हैं। क्योंकि

समय ऐसा आयेगा – जिसमें आप सभी को दाता और वरदाता बन थोड़े समय में अनेकों को देना पड़ेगा। तो सर्व खज़ानों के जमा का खाता सम्पन्न बनाने के लिए समय दे रहे हैं। कई बार कई बच्चे कहते हैं – सोचा तो था कि यही करेंगे लेकिन करने में बदल गया। तो इस वर्ष में चारों ही बातों में एक ही समय समानता का विशेष अभ्यास करना है।

31.3.86.....एकनामी और एकानामी के संस्कार वाले यह दोनों शक्तियाँ (टचिंग और कैचिंग) का अनुभव कर सकेंगे। **और** यह अनुभव विनाश के समय नहीं कर सकेंगे, यह अभी से अभ्यास चाहिए। तब समय पर इस अभ्यास के कारण अन्त में श्रेष्ठ मत और गति को पा सकेंगे।

7.4.86.....‘तपस्वी मूर्त अर्थात् हृद के इच्छा मात्रम् अविद्या रूप’। जो लेने का संकल्प करता वह अल्पकाल के लिए लेता है लेकिन सदाकाल के लिए गँवाता है। इसलिए बापदादा बार-बार इस बात का इशारा दे रहे हैं। तपस्वी रूप में विशेष विघ्न रूप यही अल्पकाल की इच्छा है। इसलिए **अभी विशेष तपस्या का अभ्यास करना है।**

9.4.86.....यह वर्ष फ़रिश्तेपन की स्थिति के लिए विशेष दिया हुआ है। कई बच्चे समझते हैं कि क्या सिर्फ याद का अभ्यास करेंगे वा सेवा भी करेंगे! वा सेवा से मुक्त हो तपस्या में ही रहेंगे! बापदादा सेवा का यथार्थ अर्थ सुना रहे हैं – सेवाभाव अर्थात् सदा हर आत्मा के प्रति शुभ भावना। श्रेष्ठ कामना का भाव। सेवा भाव अर्थात् हर आत्मा की भावना प्रमाण फल देना।

18.1.87.....अब इस वर्ष बहुतकाल बन्धनमुक्त अर्थात् बाप समान कर्मातीत स्थिति का विशेष अभ्यास करते दुनिया को न्यारा और प्यारा-पन का अनुभव कराओ।

एवररेडी रहना। अगर खटिया मिले तो भी ‘हाँ-जी’, धरनी मिले तो भी ‘हाँ-जी’। ऐसे शुरू में बहुत अभ्यास कराये हैं। 15-15 दिन तक दवाखाना बन्द रहता। दमा के पेशेन्ट भी ढोढा (बाजरे की रोटी) और लस्सी पीते थे। लेकिन बीमार नहीं हुए, सब तन्दरुस्त हो गये। तो यह शुरू में अभ्यास करके दिखाया है, तो अन्त में भी होगा ना।

21.1.87. .... **अभी बहुत समय के अधिकारी बनने का अभ्यास करो।** ऐसे नहीं अन्त में तो बन ही जायेंगे। अगर अन्त में बनेंगे तो अन्त का एक जन्म थोड़ा-सा राज्य कर लेंगे। लेकिन यह भी याद रखना कि अगर बहुत समय का अब से अभ्यास नहीं होगा वा आदि से अभ्यासी नहीं बने हो, आदि से अब तक यह विशेष कार्यकर्ता आपको अपने अधिकार में चलाते हैं वा डगमग स्थिति करते रहते हैं अर्थात् धोखा देते रहते हैं, दुःख की लहर का अनुभव कराते रहते हैं तो अन्त में भी धोखा मिल जायेगा। धोखा अर्थात् दुःख की लहर ज़रूर आयेगी। तो अन्त में भी पश्चाताप के दुःख की लहर आयेगी। इसलिए बापदादा सभी बच्चों को फिर से स्मृति

दिलाते हैं कि राजा बनो और अपने विशेष सहयोगी कर्मचारी वा राज्य कारोबारी साथियों को अपने अधिकार से चलाओ।

अभी स्वराज्य- अधिकारी बने हो वा यही कहते हो बन रहे हैं, बन तो जायेंगे? 'गे-गे' नहीं करना। 'जायेंगे', तो बाप भी कहेंगे – अच्छा, राज्य-भाग्य देने को भी देख लेंगे। सुनाया ना – बहुत समय का संस्कार अभी से चाहिए। वैसे तो बहुत-काल नहीं है, थोड़ा-काल है। लेकिन फिर भी इतने समय का भी अभ्यास नहीं होगा तो फिर लास्ट समय यह उल्हना नहीं देना – हमने तो समझा था, लास्ट में ही हो जायेंगे। इसलिए कहा गया है – कब नहीं, अब। कब हो जायेगा नहीं, अब होना ही है। बनना ही है। अपने ऊपर राज्य करो, अपने साथियों के ऊपर राज्य करना नहीं शुरू करना।

9.10.87.....एक बाप ही सब कुछ है – फिर बुद्धि कहाँ जायेगी? जब जा ही नहीं सकती तो अभ्यास क्या करेंगे? अभ्यास में भी अन्तर होता है। एक है स्वतः अभ्यास है, है ही है, और दूसरा होता है मेहनत वाला अभ्यास। तो स्वराज्य-अधिकारी बच्चों का सहज अभ्यासी बनना - यही निशानी है सहज योगी, स्वतः योगी की। उन्हीं के चेहरे की चमक अलौकिक होती है जो चेहरा देखते ही अन्य आत्मायें अनुभव करती कि यह श्रेष्ठ प्राप्तिस्वरूप सहजयोगी हैं।

17.10.87..... ब्राह्मण जीवन अर्थात् सदा मौज में रहने की जीवन, यह है स्थूल मौज और ब्राह्मण जीवन की है – मन की मौज। सदा मन मौज में नाचता और गाता रहे। यह लोग हल्के बन नाचने-गाने के अभ्यासी हैं। तो इन्हीं को ब्राह्मण जीवन में भी डबल लाइट (हल्का) बनने में मुश्किल नहीं होती।

6.11.87..... ..कई स्थानों से फिर भी आप लोगों को बहुत आराम है और अभ्यास भी हो रहा है। इसलिए राजयुक्त बन हर परिस्थिति में राजी रहने का अभ्यास बढ़ाते चलो।

18.11.87..... जैसे वाणी की प्रैक्टिस करते-करते वाणी के शक्तिशाली हो गये हो, ऐसे शान्ति की शक्ति के भी अभ्यासी बनते जाओ। आगे चल वाणी वा स्थूल साधनों के द्वारा सेवा का समय नहीं मिलेगा। ऐसे समय पर शान्ति की शक्ति के साधन आवश्यक होंगे।

बाहरमुखता में आना सहज है लेकिन अन्तर्मुखी का अभ्यास अभी समय प्रमाण बहुत चाहिए। कई बच्चे कहते हैं - एकान्तवासी बनने का समय नहीं मिलता, अन्तर्मुखी-स्थिति का अनुभव करने का समय नहीं मिलता क्योंकि सेवा की प्रवृत्ति, वाणी के शक्ति की प्रवृत्ति बहुत बढ़ गई है। लेकिन इसके लिए कोई इकट्टा आधा वा एक घण्टा निकालने की आवश्यकता नहीं है। सेवा की प्रवृत्ति में रहते भी बीच-बीच में इतना समय मिल सकता है जो एकान्तवासी बनने का अनुभव करो।



एकान्तवासी अर्थात् कोई भी एक शक्तिशाली स्थिति में स्थित होना। चाहे बीजरूप स्थिति में स्थित हो जाओ, चाहे लाइट-हाउस, माइट-हाउस स्थिति में स्थित हो जाओ अर्थात् विश्व को लाइट-माइट देने वाले - इस अनुभूति में स्थित हो जाओ। चाहे फ़रिश्तेपन की स्थिति द्वारा औरों को भी अव्यक्त-स्थिति का अनुभव कराओ। एक सेकण्ड वा एक मिनट अगर इस स्थिति में एकाग्र हो स्थित हो जाओ तो यह एक मिनट की स्थिति स्वयं आपको और औरों को भी बहुत लाभ दे सकती है। सिर्फ इसकी प्रैक्टिस चाहिए।

ब्रह्मा बाप ने कभी नहीं कहा कि मैं बहुत बिज़ी हूँ। लेकिन बच्चों के आगे एग्ज़ाम्पल बने। ऐसे अभी समय प्रमाण इस अभ्यास की आवश्यकता है। सब सेवा के साधन होते हुए भी साइलेन्स की शक्ति के सेवा की आवश्यकता होगी क्योंकि साइलेन्स की शक्ति अनुभूति कराने की शक्ति है।

27.11.87.....अभी-अभी अधिकारीपन का नशा और अभी-अभी वैराग वृत्ति का नशा - इस प्रैक्टिस में कहाँ तक स्थित हो सकते हैं अर्थात् दोनों स्थितियों का समान अभ्यास कहाँ तक कर रहे हैं - यह चेक कर रहे थे। नम्बरवार अभ्यासी तो सब बच्चे हैं ही। लेकिन समय प्रमाण इन दोनों अभ्यास को और भी ज्यादा से ज्यादा बढ़ाते चलो। बेहद के वैराग वृत्ति का अर्थ ही है - वैराग अर्थात् किनारा करना नहीं, लेकिन सर्व प्राप्ति होते हुए भी हृद की आकर्षण मन को वा बुद्धि को आकर्षण में नहीं लावे। यह पुरानी देह वा देह की पुरानी दुनिया वा व्यक्त भाव, वैभवों का भाव - इस सब आकर्षण से सदा और सहज दूर रहने वाले।

27.11.87.....जैसे साइन्स की शक्ति धरनी की आकर्षण से परे कर लेती है, ऐसे साइलेन्स की शक्ति इन सब हृद की आकर्षणों से दूर ले जाती है। इसको कहते हैं - सम्पूर्ण सम्पन्न बाप समान स्थिति। तो ऐसी स्थिति के अभ्यासी बने हो? स्थूल कर्मेन्द्रियाँ - यह तो बहुत मोटी बात है। कर्मेन्द्रिय-जीत बनना, यह फिर भी सहज है। लेकिन मन-बुद्धि-संस्कार, इन सूक्ष्म शक्तियों पर विजयी बनना - यह सूक्ष्म अभ्यास है। जिस समय जो संकल्प, जो संस्कार इमर्ज करने चाहें वही संकल्प, वही संस्कार सहज अपना सकें - इसको कहते हैं सूक्ष्म शक्तियों पर विजय अर्थात् राजऋषि स्थिति।

पहले से ही सुनाया है कि अन्तिम समय की अन्तिम रिज़ल्ट का समय एक सेकण्ड का क्वेश्चन एक ही होगा। इन सूक्ष्म शक्तियों के अधिकारी बनने का अभ्यास अगर नहीं होगा अर्थात् आपका मन राजा का आर्डर एक घड़ी के बजाए तीन घड़ियों में मानता है तो राज्य अधिकारी कहलायेंगे वा एक सेकेण्ड के अन्तिम पेपर में पास होंगे? कितने मार्क्स मिलेंगे?

6.12.87.....जिनकी बुद्धि होली अर्थात् स्वच्छ है और सदा ही जो सेकण्ड, जो परिस्थिति बीत गई वह हो ली - यह अभ्यास है, ऐसी बुद्धि वाले सदा होली अर्थात् रूहानी रंग में रंगे हुए रहते हैं, सदा ही बाप के संग के रंग में रंगे हुए हैं।

18.12.87.....कर्मतीत स्थिति वाला देह के मालिक होने के कारण कर्मभोग होते हुए भी न्यारा बनने का अभ्यासी है। बीचबीच में अशरीरी-स्थिति का अनुभव बीमारी से परे कर देता है। जैसे साइन्स के साधन द्वारा बेहोश कर देते हैं तो दर्द होते भी भूल जाते हैं, दर्द फील नहीं करते हैं क्योंकि दवाई का नशा होता है। तो कर्मतीत अवस्था वाले अशरीरी बनने के अभ्यासी होने कारण बीच-बीच में यह रूहानी इन्जेक्शन लग जाता है। इस कारण सूली से काँटा अनुभव होता है।

23.12.87.....मनन-शक्ति, मग्न-स्थिति को सहज प्राप्त करा लेती है। मनन करतेकरते अनुभव स्वतः ही बढ़ता जायेगा। **मनन करने का अभ्यास अति आवश्यक है।** इसलिए मनन-शक्ति को बढ़ाओ। सुनना और सुनाना तो अति सहज है। मनन-शक्ति वाले, मग्न रहने वाले सदा पूज्य; वर्णन करने वाले सिर्फ गायन योग्य होते हैं। तो सदा अपने को गायन-पूजन योग्य बनाओ।

मनन शक्ति का अभ्यास सदा न करने से समय पर बिना अभ्यास के अचानक काम में लगाने का प्रयत्न करते हो, इसलिए धोखा खा लेते हो। यह अलबेलापन आ जाता है – ज्ञान तो बुद्धि में है ही, समय पर काम में लगा लेंगे। लेकिन सदा का अभ्यास, बहुतकाल का अभ्यास चाहिए। नहीं तो उस समय सोचने वाले को क्या टाइटल देंगे? – कुम्भकरण। उसने क्या अलबेलापन किया? यही सोचा ना कि आने दो, आयेंगे तो जीत लेंगे। तो ऐसा सोचना कि समय पर हो जायेगा, यह अलबेलापन धोखा दे देता है। इसलिए हर रोज़ मनन शक्ति को बढ़ाते जाओ।

मनन शक्ति को बढ़ाने के लिए रोज़ कोई-न-कोई एक विशेष पॉइन्ट बुद्धि में धारण करो और जो 4 बातें सुनाई, उस विधि से अभ्यास करो। चलते-फिरते, हर कर्म करते – चाहे स्थूल कर्म करते हो, चाहे सेवा का कर्म करते हो लेकिन सारा दिन मनन चलता रहे। चाहे बिज़नेस करते हो वा दफ़्तर का काम करते हो, चाहे सेवाकेन्द्र में सेवा करते हो लेकिन जिस समय भी बुद्धि थोड़ा फ्री हो तो **अपने मनन शक्ति के अभ्यास को बार-बार दौड़ाओ।**

हर ज्ञान की पॉइन्ट को मनन करो और बीच-बीच में अभ्यास करो। ऐसे नहीं सिर्फ आधा घण्टा मनन किया। समय मिले और बुद्धि मनन के अभ्यास में चली जाए। मनन शक्ति से बुद्धि बिज़ी (Busy) रहेगी तो स्वतः ही सहज मायाजीत बन जायेंगे। इसी मनन शक्ति से याद की शक्ति में मग्न रहना – यह अनुभव सहज हो जायेगा।

10.1.88.....मनन करने वाले, अभ्यास होने के कारण जिस समय जो स्थिति बनाने चाहें वह बना सकेंगे। लिंक (Link) रहने से लीकेज़ खत्म हो जायेगी और जिस समय जो अनुभूति – चाहे बीजरूप स्थिति की, चाहे फ़रिश्ते रूप की, जो करना चाहो वह सहज कर सकेंगे। क्योंकि जब ज्ञान की स्मृति है तो ज्ञान के सिमरण से ज्ञानदाता स्वतः ही याद रहता। तो समझा, मनन कैसे करना है? कहा था ना कि मनन का फिर सुनायेंगे। तो आज मनन करने की विधि सुनाई। माया के विघ्नों से सदा विजयी बनना वा सदा सेवा में सफलता का अनुभव करना, इसका आधार 'मनन शक्ति' है।

18.1.88.....जनक तो है ही जनक, सभी को विदेही बन देह में आने का अभ्यास अच्छा कराती है। इसलिए विदेश को, चारों ओर की सेवा के निमित्त श्रेष्ठ आत्मा अच्छी मिली है। चारों ओर में खुशी और निर्विघ्न बनने की हिम्मत अच्छी दिखाई दे रही है।

12.3.88.....रुलिंग पावर तब आती है जब पहले कण्ट्रोलिंग पावर हो। और जो स्वयं को ही कण्ट्रोल नहीं कर सकता, वह राज्य को क्या कण्ट्रोल करेगा? इसलिए स्वयं को कण्ट्रोल में चलाने की शक्ति का अभ्यास अभी से चाहिए, तब ही राज्य अधिकारी बनेंगे।

19.3.88.....साक्षीपन की स्थिति सदा हर कार्य सहज सफल करती है। साक्षीपन की स्थिति कितनी प्यारी लगती है! साक्षी बन कार्य करने वाली आत्मा सदा न्यारी और बाप की प्यारी है। तो इसी अभ्यास से कर्म करने वाली अलौकिक आत्मा हूँ, अलौकिक अनुभूति करने वाली, अलौकिक जीवन, श्रेष्ठ जीवन वाली आत्मा हूँ - यह नशा रहता है ना? कर्म करते यही अभ्यास बढ़ाते रहो। यही अभ्यास कर्मातीत स्थिति को प्राप्त करा देगा। इसी अभ्यास को सदा आगे बढ़ाते, कर्म करते न्यारे और बाप के प्यारे रहना। इसको कहते हैं - 'श्रेष्ठ आत्मा'।

15.11.89.....यह अभ्यास चलते-फिरते, बीच-बीच में करते रहो। कोई भी संकल्प न आये, फुलस्टॉप कहा और स्थित हो गये। क्योंकि लास्ट पेपर अचानक आना है। अचानक के कारण ही तो नम्बर बनेंगे ना। लेकिन होना एक सेकण्ड में है। तो कितना अभ्यास चाहिए? अगर अभी से नष्टोमोहा हैं, मेरा-मेरा समाप्त है तो फिर मुश्किल नहीं है, सहज है। तो सभी पास होने वाले हो ना! जो निश्चय बुद्धि हैं उनकी बुद्धि में यह निश्चित रहता है कि मैं विजयी बना था, बनेंगे और सदा ही बनेंगे। बनेंगे या नहीं बनेंगे, यह क्वेश्चन नहीं होता है। तो ऐसे बुद्धि में निश्चित है कि हम ही विजयी हैं? लेकिन बहुतकाल का अभ्यास ज़रूर चाहिए। अगर उस समय कोशिश करेंगे, बहुतकाल का अभ्यास नहीं होगा तो मुश्किल हो जायेगा। **बहुतकाल का अभ्यास अन्त में मदद देगा।**

13.12.89.....ब्रह्मा बाप ने अंतिम स्टेज यही बनाई ना - बिल्कुल निराकारी। सेवा में फिर भी साकार में आ जायेंगे। इसलिए यह अभ्यास करो - जिस समय जो चाहे वह स्थिति हो, नहीं तो धोखा मिल जायेगा। ऐसे नहीं सोचो - सेवा का ही तो संकल्प आया, खराब संकल्प विकल्प तो नहीं आया। लेकिन कण्ट्रोलिंग पावर तो नहीं हुई ना। कण्ट्रोलिंग पावर नहीं तो रूलिंग पावर आ नहीं सकती, फिर रूलर बन नहीं सकेंगे। तो अभ्यास करो। अभी से बहुत काल का अभ्यास चाहिए। इसको हल्का नहीं छोड़ो।

29.12.89.....जितना सदा यह 'आने' और 'जाने' का अभ्यास होगा। जब चाहो तब अशरीरी स्थिति में स्थित हो जाओ और जब चाहो तब कर्मयोगी बन जाओ - यह अभ्यास बहुत पक्का चाहिए। ऐसे न हो कि आप अशरीरी बनने चाहो और शरीर का बंधन, कर्म का बंधन, व्यक्तियों का बंधन, वैभवों का बंधन, स्वभाव-

संस्कारों का बंधन अपनी तरफ़ आकर्षित करे। कोई भी बंधन अशरीरी बनने नहीं देगा। जैसे कोई टाइट ड्रेस पहनते हैं तो समय पर सेकण्ड में उतारने चाहें तो उतार नहीं सकेंगे, खिंचावट होती है क्योंकि शरीर से चिपटा हुआ है। ऐसे कोई भी बंधन का खिंचाव अपनी तरफ़ खीचेगा। बंधन आत्मा को टाइट कर देता है। इसलिए बापदादा सदैव यह पाठ पढ़ाते हैं – निर्लिप्त अर्थात् न्यारे और अति प्यारे। यह बहुतकाल का अभ्यास चाहिए।

जैसे ब्रह्मा बाप ने साकार जीवन में कर्मातीत होने के पहले 'न्यारे और प्यारे' रहने के अभ्यास का प्रत्यक्ष अनुभव कराया। जो सभी बच्चे अनुभव सुनाते हो – सुनते हुए न्यारे, कार्य करते हुए न्यारे, बोलते हुए न्यारे रहते थे। सेवा को वा कोई कर्म को छोड़ा नहीं लेकिन न्यारे हो लास्ट दिन भी बच्चों की सेवा समाप्त की। न्यारा-पन हर कर्म में सफलता सहज अनुभव कराता है। करके देखो। एक घण्टा किसको समझाने की भी मेहनत करके देखो और उसके अन्तर में मिनट में सुनाते हुए, बोलते हुए न्यारे-पन की स्थिति में स्थित होके दूसरी आत्मा को भी न्यारे-पन की स्थिति का वायब्रेशन देकर देखो। जो 15 मिनट में सफलता होगी वह एक घण्टे में नहीं होगी। यही प्रैक्टिस ब्रह्मा बाप ने करके दिखाई। तो समझा क्या करना है!

29.12.89.....सेवा का विस्तार भल कितना भी बढ़ाओ लेकिन विस्तार में जाते सार की स्थिति का अभ्यास कम न हो, विस्तार में सार भूल न जाये। खाओ-पियो, सेवा करो लेकिन 'न्यारे-पन' को नहीं भूलो। वाणी द्वारा भी कहाँ तक सेवा करेंगे, कितने की करेंगे! अब तो रूहानी वायब्रेशन, अशरीरीपन की स्थिति के वायब्रेशन, न्यारे और प्यारे-पन के शक्तिशाली वायब्रेशन वायुमण्डल में फैलाओ। सेवा की तीव्रगति का साधन भी यही है। दूसरों की सेवा करने के पहले स्वयं इस विधि में सम्पन्न होंगे तब सेवा की सिद्धि को प्राप्त करेंगे। अब वाणी में आना सहज हो गया है और दिल से भी करते हो क्योंकि अभ्यास पक्का हो गया है। ऐसे यह अभ्यास भी नेचुरल हो जायेगा। इस नेचुरल अभ्यास से ही नेचर बदली होगी। चाहे मनुष्य आत्माओं की नेचर, चाहे प्रकृति (नेचर)। समझा?

31.12.89.....जब मन्सा में सदा शुभ भावना वा शुभ दुआयें देने का नेचुरल अभ्यास हो जायेगा तो मन्सा आपकी बिजी हो जायेगी। मन में जो हलचल होती है, उससे स्वतः ही किनारे हो जायेंगे। अपने पुरुषार्थ में जो कभी दिलशिकस्त होते हो वह नहीं होंगे। जादूमन्त्र हो जायेगा।

31.12.90.....जब ये सर्वशक्तियाँ अभी से आपके आर्डर पर होंगी तब ही अन्त में भी आप सफलता को प्राप्त कर सकेंगे। इसके लिए बहुतकाल का अभ्यास चाहिए।

17.3.91.....सदैव यही स्मृति रखो कि मैं इस समय इस शरीर का मालिक हूँ। तो मालिक अपनी रचना के वश कैसे हो सकता है? अगर मालिक अपनी रचना के वश हो गया तो मोहताज हो गया ना! तो अभ्यास करो और कर्म करते हुए बीच-बीच में चेक करो कि मैं मालिकपन की सीट पर सेट हूँ? या नीचे तो नहीं आ जाता? सिर्फ़ रात को चेक नहीं करो। कर्म करते बीच-बीच में चेक करो।

3.4.91.....अव्यक्ति मिलन मनाने का अभ्यास समय प्रमाण बढ़ना ही है और बढ़ाना ही है। यह तो दादियों ने रहमदिल होकर आप सबके ऊपर विशेष रहम किया है, नयों के ऊपर। लेकिन अव्यक्त अनुभव को बढ़ाना – यह समय और कार्य में आयेगा।

13.3.90.....सदा यही स्मृति में रखो कि मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ। ऊंची स्थिति में रहने वाले, नीचे की स्थिति में आने वाले नहीं। आधाकल्प तो नीचे रहे अब उड़ती कला – कुछ बोझ है? देहभान का बोझ है? अपने ही कमजोर संस्कार का बंधन है? व्यर्थ संकल्पों का बोझ है? कोई भी बोझ अगर बहुत समय से चलता रहेगा तो अंत में भी यह बोझ नीचे खींच सकता है। संगमयुग का एक वर्ष कई वर्षों के समान है। तो एक साल में भी अगर बोझ है तो अनेक वर्षों का बहुतकाल हो जाता है। इसलिए बहुतकाल डबल लाइट का अभ्यास करो। तो चेक करो और चेंज करो।

26.10.91.....व्यर्थ को समर्थ में चेंज करने के लिए विशेष क्या अभ्यास चाहिए? कैसे चेंज करेंगे? संकल्प पावरफुल कैसे बनेगा? हर आत्मा के प्रति शुभ भावना और शुभ कामना अगर ऐसी विधि होगी तो परिवर्तन कर लेंगे। अगर किसी के प्रति शुभ भावना होती है तो उसकी उल्टी बात भी सुल्टी लगती है और शुभ भावना नहीं होगी तो सुल्टी बात भी उल्टी लगेगी। इसलिए हर आत्मा के प्रति शुभ भावना और शुभ कामना सदा आव- श्यक है। तो यह रहती है या कभी कभी व्यर्थ भावना भी हो जाती है? अपनी शुभ भावना व्यर्थ वाले को भी चेंज कर देती है।

4.12.91..... पवित्रता की पर्सनैलिटी अर्थात् हर कर्म में महानता और विशेषता। पर्सनैलिटी अर्थात् सदा स्वयं की और औरों की सेवा में सदा बिजी रहना अर्थात् अपनी इनर्जी, समय, संकल्प वेस्ट नहीं गँवाना, सफल करना। इसको कहेंगे पर्सनैलिटी वाले। पर्सनैलिटी वाले कभी भी छोटी-छोटी बातों में अपने मन-बुद्धि को बिजी नहीं रखते हैं। तो अपवित्रता की बातें आप श्रेष्ठ आत्माओं के आगे छोटी हैं या बड़ी हैं? इसलिए तपस्वी अर्थात् ऐसी बातों को सुनते हुए नहीं सुनें, देखते हुए नहीं देखें। ऐसा अभ्यास किया है?

18.12.91.....अगर कोई दुश्मन वार करता है और एक सेकेण्ड भी कोई पीछे हो गया तो विजय किसकी हुई? इसीलिए ये दोनों चेकिंग करो। ऐसे नहीं सर्वशक्तियाँ तो हैं लेकिन समय पर यूज नहीं कर सकते। कोई बढ़िया चीज दे और उसको कार्य में लगाने नहीं आये तो उसके लिए वह बढ़िया चीज भी क्या होगी? काम की तो नहीं रही ना। तो सर्वशक्तियाँ यूज करने का बहुतकाल का अभ्यास चाहिए।

31.12.91.....तो जब कर्म में ऐसे बिजी हो, मुश्किल काम हो उस समय योग, मुश्किल कर्म को सहज करेगा। तो ऐसे नहीं सोचना कि यह काम पूरा करेंगे फिर योग लगायेंगे। कर्म के साथ-साथ योग को सदा साथ रखो। दिन- प्रतिदिन समस्यायें, सरकमस्टांश और टाइट होने हैं, ऐसे समय पर कर्म और योग का बैलेन्स नहीं होगा तो बुद्धि जजमेन्ट ठीक नहीं कर सकती। इसलिए योग और कर्म के बैलेन्स द्वारा अपनी निर्णय शक्ति को बढ़ाओ। समझा। फिर ऐसे नहीं कहना कि यह तो मालूम ही नहीं था – ऐसे भी होता है। यह पहले पता होता तो मैं योग ज्यादा कर लेता। लेकिन अभी से यह अभ्यास करो।

18.1.92.....वैसे आज के दिन आप सभी आवाज़ से परे जाते हो और बापदादा जो आवाज़ से परे हैं उनको आवाज़ में लाते हो। यह प्रैक्टिस बहुत अच्छी है - अभी-अभी बहुत आवाज़ में हो, चाहे डिस्कस कर रहे हो, ऐसे वातावरण में भी संकल्प किया आवाज़ से परे हा जाएं तो सेकेण्ड में आवाज़ से न्यारे फरिश्ता स्थिति में टिक

जाओ। अभी-अभी कर्मयोगी, अभी-अभी फरिश्ता अर्थात् आवाज़ से परे अव्यक्त स्थिति। यह नहीं कि वातावरण बहुत आवाज़ का है, इसलिए आवाज़ से परे होने में टाइम चाहिए। नहीं, ऐसा नहीं होना चाहिए। क्योंकि लास्ट समय चारों ओर व्यक्तियों का, प्रकृति का जलचल ओर आवाज़ होगा - चिल्लाने का, हिलाने का - यही वायुमण्डल होगा। ऐसे समय पर ही सेकेण्ड में अव्यक्त फरिश्ता सो निराकारी अशरीरी आत्मा हूँ - यह अभ्यास ही विजयी बन-येगा। यह स्मृति सिमरणी अर्थात् विजय माला में लायेगी। इसलिए यह अभ्यास अभी से अति आवश्यक है।

13.2.92.....तो जहाँ परमात्म हिम्मत है, मदद है, वहाँ निमित्त बनी आत्मा में हिम्मत आ ही जाती है। और ऐसे साथ का अनुभव करने वाले मदद के अनुभव करने वाले के सदा संकल्प क्या रहते हैं - नथिंग न्यु, विजय हुई पड़ी है, सफलता है ही है। यह है सच्चे प्रेमी की अनुभूती। जब हृद के आशिक ये अनुभव करते हैं कि जहाँ है वहाँ तू ही तू है। वह सर्वशक्तिवान न ही है लेकिन बाप सर्वशक्तिवान है। साकार शरीरधारी नहीं है। लेकिन जब चाहे, जहाँ चाहे, सेकेण्ड में पहुँच सकते हैं। ऐसे नहीं समझो कि कर्मयोगी जीवन में लवलीन अवस्था नहीं हो सकती। होती है। साथ का अनुभव अर्थात् लव का प्रैक्टिकल सबूत साथ है। तो सहजयोगी सदा के योगी हो गये ना ! लवर अर्थात् सदा सहजयोगी। इसलिए डायरेक्शन भी दिया है ना कि यह तपस्या वर्ष तो प्राइज़ लेने के समीप आ रहा है लेकिन समाप्त नहीं हो रहा है। इसमें अभ्यास के लिए प्रैक्टिस के लिए सेवा को हल्का किया और तपस्या को ज्यादा महत्व दिया।

निमित्त बनी हुई आत्माओं का ड्रामा में शक्तियों और पाण्डवों को साथ-साथ निमित्त बनाया है। तो निमित्त बनने की विशेष गिफ्ट है। निमित्त का पार्ट सदा न्यारा और प्यारा बनाता है। अगर निमित्त भाव का अभ्यास स्वतः और सहज है तो सदा स्व की प्रगति और सर्व की प्रगति उन्हीं के हर कदम में समाई हुई है।

16.3.92.....तो आप भी सारे दिन में समय प्रति समय, जब भी समय मिले स्वीट साइलेन्स में चले जाओ। अनुभव में खो जाओ - बहुत अच्छा लगेगा। अशरीरी बनने का अभ्यास सहज हो जायेगा। क्योंकि अन्त में अशरीरीपन का अभ्यास ही काम में आयेगा। सेकेण्ड में अशरीरी हो जायें। चाहे अपना पार्ट भी कोई चल रहा हो लेकिन अशरीरी बन आत्मा साक्षी हो अपने शरीर का भी पार्ट देखे। मैं आत्मा न्यारी हूँ, शरीर से यह पार्ट करा रही हूँ। यही न्यारेपन की अवस्था अन्त में विजयी या पास विद् ऑनर का सर्टिफिकेट देंगी।

3.10.92.....सदा न्यारा और प्यारा रहना-यही बाप समान बनना है। जहाँ हैं, जैसे हैं लेकिन न्यारे हैं। यह न्यारापन बाप के प्यार का अनुभव कराता है। जरा भी अपने में या और किसी में भी लगाव न्यारा बनने नहीं देगा। न्यारे और प्यारेपन का अभ्यास नम्बर आगे बढ़ा-येगा। इसका सहज पुरुषार्थ है निमित्त भाव। निमित्त समझने से निमित्त बनाने वाला याद आता है। मेरा परिवार है, मेरा काम है। नहीं, मैं निमित्त हूँ। निमित्त समझने से पेपर में पास हो जायेंगे।

13.10.92.....तो हर कर्म करते हुए चेक करो कि हीरे तुल्य स्थिति है, चलते-चलते साधारणता तो नहीं आ गई? क्योंकि 63 जन्म का अभ्यास है साधारण रहने का। तो पिछला संस्कार कभी खींच लेता है। कमजोर को कोई खींच लेगा, बहादुर को कोई खींच नहीं सकता। बहादुर उसको भी चरणों में झुका देगा। तो कभी भी साधारण स्थिति नहीं हो। अगर कोई विशेष आक्वूपेशन वाला ऐसा कोई साधारण कर्म करे तो उसको क्या कहा जायेगा? आज का प्राइम-मिनिस्टर अगर कोई ऐसा हल्का काम करे तो सभी उलहना देंगे ना, अच्छा नहीं लगेगा ना।

वो भी दिन आ जायेंगे। खटिया नहीं मिलेगी, तकिया नहीं मिलेगा—फिर नींद कैसे आयेगी? तैयार हो ऐसे सोने के लिए? अपनी बांह को ही तकिया बनाना पड़ेगा, पत्थर पर सोना पड़ेगा। कितने दिन सोयेंगे? अभ्यास सब होना चाहिए। अगर साधन मिलता है तो भले सोओ, लेकिन नहीं मिले तो नींद नहीं आवे—ऐसा अभ्यास नहीं हो। इतने पक्के होने चाहिए—अगर बिस्तरा मिला तो भी अच्छा, नहीं मिला तो भी अच्छा। ‘हाय-हाय’ नहीं करेंगे। सहन करने में माताएं होशियार होती हैं। पाण्डव भी होशियार हैं। जब इतना साथ होगा तो संगठन की खुशी सब-कुछ भुला देती है। तो निश्चय है ना। ब्राह्मण जीवन अर्थात् मौज ही मौज—उठें तो भी मौज में, सोयें तो भी मौज में।

3.11.92.....सदा न्यारा और प्यारा रहना—यही बाप समान बनना है। जहाँ हैं, जैसे हैं लेकिन न्यारे हैं। यह न्यारापन बाप के प्यार का अनुभव कराता है। जरा भी अपने में या और किसी में भी लगाव न्यारा बनने नहीं देगा। न्यारे और प्यारेपन का अभ्यास नम्बर आगे बढ़ायेगा। इसका सहज पुरुषार्थ है निमित्त भाव। निमित्त समझने से निमित्त बनाने वाला याद आता है। मेरा परिवार है, मेरा काम है। नहीं, मैं निमित्त हूँ। निमित्त समझने से पेपर में पास हो जायेंगे।

21.11.92.....बहुतकाल का अभ्यास चाहिए। सदैव अलर्ट माना सदा एवररेडी! आपको क्या निश्चय है—विनाश के समय तक रहेंगे या पहले भी जा सकते हैं? पहले भी जा सकते हैं ना। इसलिए एवररेडी। विनाश आपका इन्तजार करे, आप विनाश का इन्तजार नहीं करो। वह रचना है, आप रचता हो। सदा एवररेडी। क्या समझा? अटेन्शन रखना।

30.11.92.....ब्राह्मण जीवन अर्थात् जैसे आवाज में आना सहज है वैसे आवाज से परे हो जाना—यह भी अभ्यास सहज हो जाये। इसकी विधि है—राजा होकर के चलना और कर्मइन्द्रियों को चलाना।

10.12.92.....जैसे शरीर में आना सहज लगता है, ऐसे शरीर से परे होना इतना ही सहज हो जाये। कोई भी पुराना स्वभाव-संस्कार अपनी तरफ आकर्षित नहीं करे और सेकेण्ड में न्यारे हो जाओ। सारे दिन में, बीच-बीच में यह अभ्यास करो। ऐसे नहीं कि जिस समय याद में बैठो उस समय अशरीरी स्थिति का अनुभव करो। नहीं। चलतेफिरते बीच-बीच में यह अभ्यास पक्का करो—“मैं हूँ ही आत्मा!” तो आत्मा का स्वरूप ज्यादा याद होना चाहिए ना!

10.12.92.....सदैव यह अभ्यास करो कि अभी-अभी आकारी, अभी-अभी निराकारी। साकार में आते भी आकारी और निराकारी स्थिति में जब चाहें तब स्थित हो सकें। जैसे स्थूल कर्मेन्द्रियां आपके कंट्रोल में हैं। आंख को वा मुख को बंद करना चाहो तो कर सकते हो। ऐसे मन और बुद्धि को उसी स्थिति में स्थित कर सको जिसमें चाहो। अगर फरिश्ता बनने चाहें तो सेकेण्ड में फरिश्ता बनो—ऐसा अभ्यास है या टाइम लगता है? क्योंकि हलचल जब बढ़ती है तो ऐसे समय पर कौनसी स्थिति बनानी पड़ेगी? आकारी या निराकारी। साकार देहधारी की स्थिति पास होने नहीं देगी, फेल कर देगी। अभी भी देखो—किसी भी हलचल के समय अचल बनने की स्थिति फरिश्ता स्वरूप या आत्म-अभिमानि स्थिति ही है। यही स्थिति हलचल में अचल बनाने वाली है। तो क्या अभ्यास करना है? आकारी और निराकारी। जब चाहें तब स्थित हो जाएं—इसके लिए सारा दिन अभ्यास करना पड़े, सिर्फ अमृतवेले नहीं। बीच-बीच में यह अभ्यास करो।

20.12.92.....मन्सा-सेवा और वाचा-सेवा—दोनों करते हो या एक करते हो? डबल सेवा करते हो? सहज कौनसी लगती है? (कुछ ने मन्सा सेवा में और कुछ ने वाचा सेवा में हाथ उठाया, कुछ ने दोनों में ही हाथ उठाया) दोनों ही अभ्यास जरूरी हैं। क्योंकि जैसा समय वैसी सेवा कर सकेंगे।

अब से सदा खुश रहने का, सदा शक्तिशाली रहने का अभ्यास करेंगे तो बहुत समय का पुरुषार्थ अन्त में काम में आयेगा। ऐसे कभी नहीं सोचना कि आगे चलकर हो जायेंगे। सब सन्तुष्ट हो? दृष्टि मिली और वरदान मिला—“सम-टाइम फीनिश”। ‘सदा’ शब्द को सदा याद रखना।

31.12.92.....सदा फरिश्ता बनने के लिए पहले यह प्रैक्टिकल अभ्यास करो कि सेवा अर्थ है, अमानत है, मैं ट्रस्टी हूँ। ट्रस्टी अगर ट्रस्ट की चीज में ट्रस्ट नहीं करे तो उसको क्या कहा जायेगा? इस बात को पक्का करो। फिर देखो, फरिश्ता बनना कितना सहज लगता है!

18.1.93.....कहते तो यही हो ना कि हम मास्टर सर्वशक्तिवान हैं। तो इसी अभ्यास को बढ़ाते चलो। राजयोगी अर्थात् राजा बन इन कर्मेन्द्रियों को अपने ऑर्डर में चलाने वाले। क्योंकि अगर ऐसा अभ्यास नहीं होगा तो लास्ट टाइम ‘पास विद् ऑनर’ कैसे बनेंगे! धक्के से पास होना है या ‘पास विद् ऑनर’ बनना है? जैसे शरीर में आना सहज है, सेकेण्ड भी नहीं लगता है! क्योंकि बहुत समय का अभ्यास है। ऐसे शरीर से परे होने का भी अभ्यास चाहिए और बहुत समय का अभ्यास चाहिए। लक्ष्य श्रेष्ठ है तो लक्ष्य के प्रमाण पुरुषार्थ भी श्रेष्ठ करना है।

अगर व्यर्थ संकल्प चलने का अभ्यास होगा तो समय पर पास नहीं हो सकेंगे। तो पास विद् ऑनर बनने वाले हो ना। या सिर्फ पास होने वाले हो? अच्छा है, सदा पास विद् आनर बनने का लक्ष्य सामने रखो और अभ्यास करो।

26.3.93.....अहंकार आने का दरवाजा एक शब्द है, वो कौनसा? ‘मैं’। तो यह अभ्यास करो—जब भी ‘मैं’ शब्द आता है तो ओरीजिनल स्वरूप सामने लाओ—‘मैं’ कौन? मैं आत्मा या फलाना-फलानी? तो इसी को चेक करो, आदत डालो—‘मैं’ सोचा और निराकारी स्वरूप स्मृति में आ जाये। कितनी बार ‘मैं’ शब्द कहते हो! मैंने यह कहा, ‘मैं’ यह करूँगी, ‘मैं’ यह सोचती हूँ.....—अनेक बार ‘मैं’ शब्द यूज करते हो। तो सहज विधि यह है निराकारी वा आकारी बनने की—जब भी ‘मैं’ शब्द यूज करो, फौरन अपना निराकारी ओरीजिनल स्वरूप सामने आये।

31.12.95.....जैसे हीरा चमकता है ऐसे आपका फरिश्ता रूप चमकेगा। ये अभ्यास अच्छी तरह से करते रहो। जब आप रीयल डायमण्ड बनेंगे, फरिश्ता बन जायेंगे तो आपके फरिश्ते स्वरूप से ये अष्ट शक्तियाँ दिखाई देंगी। जैसे वो रंग किरणों के रूप में दिखाई देते हैं, ऐसे आप डायमण्ड अर्थात् फरिश्ता रूप बनो तो चलते-फिरते आप द्वारा अष्ट शक्तियों के किरणों की अनुभूति होगी। कोई को आपसे सहनशक्ति की फीलिंग आयेगी, कोई को आपसे निर्णय करने के शक्ति की फीलिंग आयेगी, कोई से क्या, कोई से क्या शक्तियों की फीलिंग आयेगी। आप जितना ज्यादा अभ्यास करेंगे, मानो अभी कल से नया वर्ष भी शुरू होगा और डायमण्ड जुबली भी शुरू होगी तो कल से अर्थात् पहला मास जो जनवरी है उस एक मास में आप फरिश्ता रूप में अभ्यास करेंगे और दूसरा मास आयेगा उसमें आपका अभ्यास और बढ़ेगा, तीसरे मास में और बढ़ेगा और जितना-जितना बढ़ता जायेगा ना उतना-उतना आप द्वारा औरों को महसूसता होगी। समझा? तो ये है ब्रह्मा बाप की गिफ्ट।

27.2.96.....इस ड्रिल को दिन में जितना बार ज्यादा कर सको उतना करते रहना। चाहे एक मिनट करो। तीन मिनट, दो मिनट का टाइम न भी हो एक मिनट, आधा मिनट यह अभ्यास करने से लास्ट समय अशरीरी बनने में बहुत मदद मिलेगी। बन सकते हैं? अभी सभी अशरीरी हुए या युद्ध में, मेहनत करते-करते टाइम पूरा हो गया? सेकेण्ड में बन सकते हो! बहुत काम है फिर भी बन सकते हो? मुश्किल नहीं है? यू.एन. में बहुत भाग दौड़ कर रही हो और अशरीरी बनने की कोशिश करो, होगा? अगर यह अभ्यास समय प्रति समय करेंगे तो ऐसे ही नेचुरल हो जायेगा जैसे शरीर भान में आना, मेहनत करते हो क्या? मैं फलानी हूँ, यह मेहनत करते हो? नेचुरल है। तो



यह भी नेचुरल हो जायेगा। जब चाहो अशरीरी बनो, जब चाहो शरीर में आओ। अच्छा काम है आओ इस शरीर का आधार लो लेकिन आधार लेने वाली मैं आत्मा हूँ, वह नहीं भूले। करने वाली नहीं हूँ, कराने वाली हूँ। जैसे दूसरों से काम कराते हो ना। उस समय अपने को अलग समझते हो ना! वैसे शरीर से काम कराते हुए भी कराने वाली मैं अलग हूँ, यह प्रैक्टिस करो तो कभी भी बॉडी कानसेस की बातों में नीचे ऊपर नहीं होंगे।

10.3.96.....पाण्डव एक सेकण्ड में एकदम अलग हो सकते हो? आत्मा अलग मालिक और कर्मेन्द्रियां कर्मचारी अलग, यह अभ्यास जब चाहो तब होना चाहिए। अच्छा, अभी-अभी एक सेकण्ड में न्यारे और बाप के प्यारे बन जाओ। पावरफुल अभ्यास करो बस मैं हूँ ही न्यारी। यह कर्मेन्द्रियां हमारी साथी हैं, कर्म की साथी हैं लेकिन मैं न्यारा और प्यारा हूँ। अभी एक सेकण्ड में अभ्यास दोहराओ। (ड्रिल) सहज लगता है कि मुश्किल है? सहज है तो सारे दिन में कर्म के समय यह स्मृति इमर्ज करो, तो कर्मातीत स्थिति का अनुभव सहज करेंगे।

22.3.96.....एक सेकण्ड में अशरीरी बनना—यह पाठ पक्का है? अभी-अभी विस्तार, अभी-अभी सार में समा जाओ। (बापदादा ने फिर से ड्रिल कराई) अच्छा—इस अभ्यास को सदा साथ रखना।

3.4.96.....अभी अभ्यास चाहिए—जब चाहे, जहाँ चाहे, जैसा चाहिए – वहाँ स्थिति को सेकण्ड में सेट कर सके। सेवा में आना है तो सेवा में आये। सेवा से न्यारे हो जाना है तो न्यारे हो जाएं।

18.1.97.....बहुतकाल से जीवनमुक्त स्थिति का अभ्यास, बहुतकाल जीवनमुक्त राज्य भाग्य का अधिकारी बनायेगा।

तवेले से यह अभ्यास करो कि मैं श्रेष्ठ आत्मा ऊपर से आई हूँ – इस पुरानी दुनिया में, पुराने शरीर में सेवा के लिए। मैं आत्मा हूँ—यह पाठ अभी और पक्का करो। आप आत्मा का भान धारण करो तो यह आत्मिक भान, माया के भान को सदा के लिए समाप्त कर देगा।

अभी-अभी सभी जो भी बैठे हैं एक सेकण्ड में अशरीरी आत्मिक स्थिति में स्थित हो जाओ। शरीर भान में नहीं आओ। आत्मा, परम आत्मा से मिलन मना रही है। (बापदादा ने ड्रिल कराई) ऐसा अभ्यास बार-बार कर्म करते, करते रहो। स्वच आन किया और सेकण्ड में अशरीरी बनें। यह अभ्यास कर्मातीत स्थिति का अनुभव करायेगा।

6.3.97.....आसन नहीं छोड़ो, आसन में बैठने का अभ्यास ही सिंहासन प्राप्त करायेगा। अगर आसन पर बैठना नहीं आता है, कभी-कभी बैठना आता है तो सिंहासन में भी कभी-कभी बैठेंगे। आसन ही सिंहासन प्राप्त कराता है। अब आसन है फिर सिंहासन है। हलचल वाला आसन पर एकाग्र होकर बैठ नहीं सकता। इसीलिए कहा व्यर्थ समाप्त, अशुभ समाप्त – तो अचल हो जायेंगे और अचल स्थिति के आसन पर सहज और सदा स्थित हो सकेंगे।

13.11.97.....आजकल के समय और सरकमस्टांश के प्रमाण अन्तिम सेवा यही मन्सा वा मनोबल की सेवा है। इसका अभ्यास अभी से करो। चाहे वाणी द्वारा वा संबंध सम्पर्क द्वारा सेवा करते हो लेकिन अब इस मन्सा सेवा का अभ्यास अति आवश्यक है, साथ-साथ अभ्यास करते चलो। समझा क्या करना है? यह मन्सा सेवा वही रंगत दिखायेगी जो स्थापना के आदि में बाप की मन्सा द्वारा रूहानी आकर्षण ने बच्चों को आकर्षित किया।

अभी सभी अपने अनादि स्वरूप में एक सेकण्ड में स्थित हो सकते हो? क्योंकि अन्त में एक सेकण्ड की ही सीटी बजने वाली है। तो अभी से अभ्यास करो। बस टिक जाओ। (ड्रिल कराई)

24.2.98.....जब चाहो, कैसा भी वातावरण हो लेकिन अगर मन-बुद्धि को ऑर्डर दो स्टाप, तो हो सकता है या टाइम लगेगा? यह अभ्यास हर एक को सारे दिन में बीच-बीच में करना आवश्यक है। और कोशिश करो जिस समय मन-बुद्धि बहुत व्यस्त है, ऐसे समय पर भी अगर एक सेकण्ड के लिए स्टाप करने चाहो तो हो सकता है? तो सोचो स्टाप और स्टाप होने में 3 मिनट, 5 मिनट लग जाएं, यह अभ्यास अन्त में बहुत काम में आयेगा। इसी आधार पर पास विद आनर बन सकेंगे।

21.12.98.....जो भी परिस्थितियाँ आ रही हैं और आने वाली हैं उसमें विदेही स्थिति का अभ्यास बहुत चाहिए। इसलिए और सभी बातों को छोड़ यह तो नहीं होगा, यह तो नहीं होगा। क्या होगा, इस क्वेश्चन को छोड़ दो। विदेही अभ्यास वाले बच्चों को कोई भी परिस्थिति वा कोई भी हलचल प्रभाव नहीं डाल सकती। चाहे प्रकृति के पांचों ही तत्व अच्छी तरह से हिलाने की कोशिश करेंगे परन्तु विदेही अवस्था की अभ्यासी आत्मा बिल्कुल ऐसा अचल-अडोल पास विद् ऑनर होगा जो सब बातें पास हो जायेंगी लेकिन वह ब्रह्मा बाप के समान पास विद् ऑनर का सबूत रहेगा।

12.12.98.....बीच में समय प्रति समय एक सेकण्ड चाहे कोई बैठा भी हो, बात भी कर रहा हो, लेकिन एक सेकण्ड उनको भी ट्रिल करा सकते हैं और स्वयं भी अभ्यास कर सकते हैं। कोई मुश्किल नहीं है। दो-चार सेकण्ड भी निकालना चाहिए इससे बहुत मदद मिलेगी। नहीं तो क्या होता है, सारा दिन बुद्धि चलती रहती है ना, तो विदेही बनने में टाइम लग जाता है और बीचबीच में अभ्यास होगा तो जब चाहें उसी समय हो जायेंगे क्योंकि अन्त में सब अचानक होना है। तो अचानक के पेपर में यह विदेहीपन का अभ्यास बहुत आवश्यक है।

इसलिए जितना जो बिज़ी है, उतना ही उसको बीच-बीच में यह अभ्यास करना ज़रूरी है। फिर सेवा में जो कभीकभी थकावट होती है, कभी कुछ-न-कुछ आपस में हलचल हो जाती है, वह नहीं होगा। अभ्यासी होंगे ना। एक सेकण्ड में न्यारे होने का अभ्यास होगा, तो कोई भी बात हुई एक सेकण्ड में अपने अभ्यास से इन बातों से दूर हो जायेंगे। सोचा और हुआ।

लास्ट घड़ी भी युद्ध में ही जायेगी, अगर विदेही बनने का सेकण्ड में **अभ्यास** नहीं है तो। और जिस बात में कमज़ोर होंगे, चाहे स्वभाव में, चाहे सम्बन्ध में आने में, चाहे संकल्प शक्ति में, वृत्ति में, वायुमण्डल के प्रभाव में, जिस बात में कमज़ोर होंगे, उसी रूप में जान-बूझकर भी माया लास्ट पेपर लेगी। इसीलिए विदेही बनने का अभ्यास बहुत ज़रूरी है।

1.3.99.....अगर समय आने पर दृढ़ संकल्प किया, तो वह बहुतकाल हुआ या अल्पकाल हुआ? किसमें गिनती होगी? अल्पकाल में होगा ना! तो अविनाशी बाप से वर्सा क्या लिया? अल्पकाल का। यह अच्छा लगता है? नहीं लगता है ना! तो बहुतकाल का अभ्यास चाहिए, कितना काल है वह नहीं सोचो, जितना बहुतकाल का **अभ्यास** होगा, उतना अन्त में भी धोखा नहीं खायेंगे। बहुतकाल का **अभ्यास** नहीं तो अभी के बहुतकाल के सुख, बहुतकाल की श्रेष्ठ स्थिति के अनुभव से भी वंचित हो जाते हैं। इसलिए क्या करना है? बहुतकाल करना है? अगर किसी के भी बुद्धि में डेट का इन्तज़ार हो तो इन्तज़ार नहीं करना, इन्तज़ाम करो। बहुतकाल का इन्तज़ाम करो।

15.3.99.....तीन मास का अभ्यास सदाकाल का अनुभवी बना देगा। अगर अपने उमंग-उत्साह से किया तो। मजबूरी से किया 3 मास पास करने हैं, फिर तो सदाकाल का नहीं होगा। लेकिन उमंग-उत्साह से किया तो सदाकाल के लिए अनादि अविनाशी संस्कार इमर्ज हो जायेंगे।

10.5.99.....अभी बच्चों में अचल, अडोल, एकरस स्थिति में स्थित होने का अभ्यास बहुत चाहिए। भय तो थोड़े बच्चों में रहा, लेकिन व्यर्थ संकल्प चलना कि क्या होगा, कुछ होगा व नहीं होगा, ये हो जाये तो क्या करेंगे ....ऐसे व्यर्थ संकल्प भी पावरफुल याद में रहने नहीं देते। अभी-अभी याद, अभी-अभी व्यर्थ संकल्प का खेल चलता रहता है, ये ही बापदादा देख रहे थे। बापदादा तो सदा बच्चों के भिन्न-भिन्न खेल देख मुस्कराते रहते।

23.10.99.....जैसे एक सेकण्ड में साधन यूज करते हो ऐसे ही बीच-बीच में कुछ समय साधना के लिए भी निकालो। सेकण्ड भी निकालो। अभी साधन पर हाथ है और अभी अभी एक सेकण्ड साधना, बीच-बीच में अभ्यास करो। जैसे साधनों में जितनी प्रैक्टिस करते हो तो ऑटोमेटिक चलता रहता है ना। ऐसे एक सेकण्ड में साधना का भी अभ्यास हो।

30.11.99.....अभी यह अभ्यास बहुत ज़रूरी है क्योंकि अन्त के समय यह अभ्यास बहुत काम में आयेगा। जैसे इस शरीर के आरगन्स को, बाँह है, पाँव है, इनको सेकण्ड में जहाँ लेकर जाने चाहो वहाँ ले जा सकते हो ना! ऐसे मन और बुद्धि को भी मेरी कहते हो ना! जब मन के मालिक हो, यह सूक्ष्म आरगन्स हैं, तो इसके ऊपर कण्ट्रोल क्यों नहीं? संस्कार के ऊपर भी कण्ट्रोल होना चाहिए। जब चाहो, जैसे चाहो - जब यह अभ्यास पक्का होगा तब समझो पास विद् ऑनर होंगे।

18.1.2000.....साइलेन्स बल का वायब्रेशन तीव्रगति से फैलाने का साधन है - मन-बुद्धि की एकाग्रता। यह एकाग्रता का अभ्यास बढ़ना चाहिए। एकाग्रता की शक्तियों द्वारा ही वायुमण्डल बना सकते हो। हलचल के कारण पावरफुल वायब्रेशन बन नहीं पाता।

15.2.2000.....स्वयं के प्रति वा अन्य के प्रति व्यर्थ संकल्प आना - यह स्वच्छ मन नहीं है। तो स्वच्छ मन और क्लीन और क्लीयर बुद्धि। जज करो, अपने आपको अटेन्शन से देखो, ऊपर-ऊपर से नहीं, ठीक है, ठीक है। नहीं, सोच के देखो - मन और बुद्धि स्पष्ट है, श्रेष्ठ है? तब डबल लाइट स्थिति बन सकती है। बाप समान स्थिति बनाने का यही सहज साधन है। और यह अभ्यास अन्त में नहीं, बहुतकाल का आवश्यक है।

जितना स्व पर अटेन्शन दे सको, दे सको भी नहीं, देना ही है। जैसे देह-भान में आने में कितना टाइम लगता है! दो सेकण्ड? जब चाहते भी नहीं हो लेकिन देह भान में आ जाते हो, तो कितना टाइम लगता है? एक सेकण्ड या उससे भी कम लगता है? पता ही नहीं पड़ता है कि देह-भान में आ भी गये हैं। ऐसे ही यह अभ्यास करो - कुछ भी हो, क्या भी कर रहे हो लेकिन यह भी पता ही नहीं पड़े कि मैं सोल-कान्सेस, पावरफुल स्थिति में नेचुरल हो गया हूँ। फ़रिश्ता स्थिति भी नेचुरल होनी चाहिए। जितनी अपनी नेचर फ़रिश्ते-पन की बनायेंगे तो नेचर स्थिति को नेचुरल कर देगी।

30.3.2000.....अभी यह **अभ्यास** करना। कहाँ भी हो 5 सेकण्ड मन को घुमाओ, चक्कर लगाओ। चक्कर लगाना तो अच्छा लगता है ना! टीचर्स ठीक है ना! राउण्ड लगाना आयेगा ना? बस राउण्ड लगाओ फिर कर्म में लग जाओ। हर घण्टे में राउण्ड लगाया फिर काम में लग जाओ क्योंकि काम को तो छोड़ नहीं सकते हैं ना! ड्युटी तो बजानी है। लेकिन 5 सेकण्ड, मिनट भी नहीं, सेकण्ड। नहीं निकल सकता है? निकल सकता है? यू. एन. की आफिस में निकल सकता है? मास्टर सर्वशक्तिवान हो। तो मास्टर सर्वशक्तिवान क्या नहीं कर सकता!

10.5.97..... **avyakt sandesh** बाबा ने तो पहले से ही बता दिया है कि आश्चर्यवत बातें होंगी लेकिन बच्चों को आश्चर्य व क्वेश्चन मार्क न लगाए, सेकण्ड में फुलस्टॉप लगाने का अभ्यास पक्का करना है। ये तो विश्व-परिवर्तन का सूचक है।

4.2.2001.....सबसे पहला **अभ्यास** स्वराज्य अधिकार सारे दिन में कहाँ तक कार्य में लगता है? मैं तो हूँ ही आत्मा मालिक, यह नहीं। मालिक होके ऑर्डर करो और चेक करो कि हर कर्मेन्द्रियाँ मुझ राजा के लव और लॉ में चलते हैं? ऑर्डर करें – ‘मनमनाभव’ और मन जाये निगेटिव और वेस्ट थाट्स में, क्या यह लव और लॉ रहा? ऑर्डर करें मधुरता स्वरूप बनना है और समस्या अनुसार, परिस्थिति अनुसार क्रोध का महारूप नहीं लेकिन सूक्ष्म रूप में भी आवेश वा चिड़चिड़ापन आ रहा है, क्या यह ऑर्डर है? ऑर्डर में हुआ?

28.1.2001.....बापदादा बार-बार बच्चों को कहते हैं कि सदा अंगद मिसल अचल, अडोल, एकरस स्थिति में स्थित रहो। यह सब साइड सीन्स हैं उसको साक्षी होकर देखते चलो। अशरीरी होकर उड़ते चलो। समय अनुसार अभी तो बच्चों को स्व-चिन्तन, स्व-मान, स्व-स्वरूप में ही रहना है। स्व को डबल लाईट बनाए उड़ते रहो। विशेष अब अशरीरी स्टेज में रहने का **अभ्यास** अति आवश्यक है।

25.11.2001.....अब **अभ्यास** करो जो शक्तियां समाई हुई हैं, उसको समय पर यूज करो। जैसे इन कर्मेन्द्रियों को आर्डर से चलाते हो ना, हाथ को, पांव को चलाते हो ना! ऐसे हर शक्ति को आर्डर से चलाओ। कार्य में लगाओ। समा के रखते हो, कार्य में कम लगाते हो। समय पर कार्य में लगाने से शक्ति अपना कार्य ज़रूर करेगी।

18.1.2002.....जो ब्रह्मा बाप ने आज के दिन तीन शब्दों में शिक्षा दी, (**निराकारी, निर्विकारी और निरंहकारी**) इन तीन शब्दों के शिक्षा स्वरूप बनो। मनसा में निराकारी, वाचा में निरंहकारी, कर्मणा में निर्विकारी। सेकण्ड में साकार स्वरूप में आओ, सेकण्ड में निराकारी स्वरूप में स्थित हो जाओ। यह अभ्यास सारे दिन में बार-बार करो। ऐसे नहीं सिर्फ याद में बैठने के टाइम निराकारी स्टेज में स्थित रहो लेकिन बीच-बीच में समय निकाल इस देहभान से न्यारे निराकारी आत्मा स्वरूप में स्थित होने का **अभ्यास** करो। कोई भी कार्य करो, कार्य

करते भी यह अभ्यास करो कि मैं निराकार आत्मा इस साकार कर्मेन्द्रियों के आधार से कर्म करा रही हूँ। निराकारी स्थिति करावनहार स्थिति है। कर्मेन्द्रियां करनहार हैं, आत्मा करावनहार है। तो निराकारी आत्म स्थिति से निराकारी बाप स्वतः ही याद आता है।

18.1.2001.....लिविंग वैल्यू कराते-कराते अपनी लवली लिविंग का अभ्यास बढ़ाते रहना।

3.2.2002.....यही अभ्यास हर समय बीच-बीच में करना चाहिए। अभी- अभी कार्य में आये, अभी-अभी कार्य से न्यारे, साकारी सो निराकारी स्थिति में स्थित हो जाएं। ऐसे ही यह भी एक अनुभव देखा, कोई समस्या भी आती है तो ऐसे ही एक सेकण्ड में साक्षी दृष्टा बन, समस्या को एक साइडसीन समझ, तूफान को एक तोहफा समझ उसको पार करो। अभ्यास है ना? आगे चलकर तो ऐसे अभ्यास की बहुत आवश्यकता पड़ेगी। फुलस्टाप। क्वेश्चन मार्क नहीं, यह क्यों हुआ, यह कैसे हुआ? हो गया। फुलस्टाप और अपने फुल शक्तिशाली स्टेज पर स्थित हो जाओ। समस्या नीचे रह जायेगी, आप ऊंची स्टेज से समस्या को साइडसीन देखते रहेंगे।

5.7.2001.....बाबा जानते हैं कि बच्चे बाप से प्यार होने के कारण संकल्प बहुत अच्छे करते हैं इसके लिए बापदादा दिल से ऐसे बच्चों को बहुत प्यार करते हैं, फिर भी लास्ट समय पास विद ऑनर बनने के लिए सेकेण्ड में पास्ट इज पास्ट और प्रेजेन्ट बहुत खुशनसीब, डबल लाइट अनुभव करें तब ही पास-विद्-ऑनर विजयी बन सकते हैं। इसीलिए बापदादा बच्चों को अब जल्दी-से-जल्दी ऐसे शक्तिशाली स्वरूप में देखने चाहते हैं। यह अभ्यास बहुत काल से चाहिए, न कि अन्त में हो जायेगा।

19.3.2002.....कर्म और योग, बैठते भी और चलते-फिरते भी साथ हो। लेकिन बच्चों को अब तक वाणी की शक्ति का अभ्यास और रुचि ज़्यादा है। मनसा और वाणी दोनों साथ-साथ रहें यह अभ्यास बहुत कम है। इसलिए सेवा में ही संस्कारों का विघ्न ज़्यादा आता है। बापदादा तो यही चाहते हैं कि अब एक ही समय मनसा शक्ति द्वारा अनुभूति कराने का अनुभव और वाणी की शक्ति द्वारा सन्देश देने का कर्तव्य दोनों का बैलेन्स हो। अभी तक इसमें कमी है। इसलिए जब तक दोनों साथ-साथ का अभ्यास कम है तो योग भट्टी के प्रोग्राम्स होते भी मन-बुद्धि फ्री है तो और ही व्यर्थ संकल्प बोल-चाल में मन ज़्यादा जायेगा, इसलिए सेवा के प्रोग्राम्स भी बनाने पड़ेंगे लेकिन टू मच जल्दी और एक दो को देख, हमारे वर्ग का भी प्रोग्राम 3 बार हो यह रेस की भावना बदलनी चाहिए। एक प्रोग्राम के बाद एक दिन विशेष याद का रखना ज़रूरी है, जिसमें स्थूल कर्म करते भी याद का चार्ट अच्छा रखने का, कर्म और योग के पावरफुल अभ्यास का अटेंशन ज़रूरी है। सिर्फ सेवा में बिजी रहना है, यह आवश्यकता नहीं है लेकिन बैलेन्स द्वारा आत्माओं को अनुभूति करानी है। इसके लिए अपनी श्रेष्ठ स्थिति, अपना शुभ चिन्तन शुभ वृत्ति, निरसंकल्प स्टेज में बहुत ध्यान देना ज़रूरी है।

14.11.2002.....जैसे ब्रह्मा बाप को साकार रूप में देखा - डबल लाइट। सेवा का भी बोझ नहीं। अव्यक्त फ़रिश्ता रूप। तो सहज ही बाप समान बन जायेंगे। आत्मा भी निराकार है और आत्मा निराकार स्थिति में स्थित होगी तो निराकार बाप की याद सहज समान बना देगी। अभी-अभी एक सेकण्ड में निराकारी स्थिति में स्थित हो सकते हो? हो सकते हो? (बापदादा ने ड्रिल कराई) यह अभ्यास और अटेन्शन चलते फिरते, कर्म करते बीच-बीच में करते जाना। तो यह प्रैक्टिस मन्सा सेवा करने में भी सहयोग देगी और पॉवरफुल योग की स्थिति में भी बहुत मदद मिलेगी।

18.1.2003.....आप सबको, पुराने बच्चों को मालूम है कि ब्रह्मा बाप ने शुरू शुरू में क्या अभ्यास किया? एक डायरी देखी थी ना। सारी डायरी में एक ही शब्द - मैं भी आत्मा, जसोदा भी आत्मा, यह बच्चे भी आत्मा हैं, आत्मा है, आत्मा है..... यह फाउण्डेशन सदा का अभ्यास किया। तो यह पहला पाठ मैं कौन? इसका बार-बार अभ्यास चाहिए। चेकिंग चाहिए, ऐसे नहीं मैं तो हूँ ही आत्मा। अनुभव करे कि मैं आत्मा करावनहार बन कर्म करा रही हूँ। करनहार अलग है, करावनहार अलग है। ब्रह्मा बाप का दूसरा अनुभव भी सुना है कि यह कर्मेन्द्रियां, कर्मचारी हैं। तो रोज़ रात की कचहरी सुनी है ना! तो मालिक बन इन कर्मेन्द्रियों रूपी कर्मचारियों से हालचाल पूछा है ना! तो जैसे ब्रह्मा बाप ने यह अभ्यास फाउण्डेशन बहुत पक्का किया, इसलिए जो बच्चे लास्ट में भी साथ रहे उन्होंने क्या अनुभव किया? कि बाप कार्य करते भी शरीर में होते हुए भी अशरीरी स्थिति में चलते फिरते अनुभव होता रहा। चाहे कर्म का हिसाब भी चुक्त्तू करना पड़ा लेकिन साक्षी हो, न स्वयं कर्म के हिसाब के वश रहे, न औरों को कर्म के हिसाब-किताब चुक्त्तू होने का अनुभव कराया। आपको मालूम पड़ा कि ब्रह्मा बाप अव्यक्त हो रहा है, नहीं मालूम पड़ा ना! तो इतना न्यारा, साक्षी, अशरीरी अर्थात् कर्मातीत स्टेज बहुतकाल से अभ्यास की तब अन्त में भी वही स्वरूप अनुभव हुआ। यह बहुतकाल का अभ्यास काम में आता है। ऐसे नहीं सोचो कि अन्त में देहभान छोड़ देंगे, नहीं। बहुतकाल का अशरीरीपन का, देह से न्यारा करावनहार स्थिति का अनुभव चाहिए। अन्तकाल चाहे जवान है, चाहे बूढ़ा है, चाहे तन्दरूस्त है, चाहे बीमार है, किसका भी कभी भी आ सकता है। इसलिए बहुतकाल साक्षीपन के अभ्यास पर अटेन्शन दो।

24.5.2002.....बाबा बोले बच्चे, समय के नज़ारे तो देख रहे हो। समय के नज़ारों के साथ-साथ सेवा के नंगाड़े भी ज़ोर-शोर से बजने ही हैं। अब तो बच्चों को जैसे निरन्तर योगी बनने का अभ्यास आवश्यक है।

14.11.2002..... अभी-अभी एक सेकण्ड में निराकारी स्थिति में स्थित हो सकते हो? हो सकते हो? (बापदादा ने ड्रिल कराई) यह अभ्यास और अटेन्शन चलते फिरते, कर्म करते बीच-बीच में करते जाना। तो यह प्रैक्टिस मन्सा सेवा करने में भी सहयोग देगी और पॉवरफुल योग की स्थिति में भी बहुत मदद मिलेगी। अच्छा

15.12.2002..... बाप और दादा, अभी-अभी निराकारी, अभी-अभी फ़रिश्ता स्वरूप। दोनों में देह-भान नहीं है। तो देह-भान से परे होना है तो यह रूहानी एक्सरसाइज़ कर्म करते भी अपनी ड्युटी बजाते हुए भी एक सेकण्ड में अभ्यास कर सकते हो। यह एक नेचुरल अभ्यास हो जाए - अभी-अभी निराकारी, अभी-अभी फ़रिश्ता।

18.01.2003..... पुराने बच्चों को मालूम है कि ब्रह्मा बाप ने शुरू शुरू में क्या अभ्यास किया? एक डायरी देखी थी ना। सारी डायरी में एक ही शब्द - मैं भी आत्मा, जसोदा भी आत्मा, यह बच्चे भी आत्मा हैं, आत्मा है, आत्मा है..... यह फाउण्डेशन सदा का अभ्यास किया। तो यह पहला पाठ मैं कौन? इसका बार-बार अभ्यास चाहिए। चेकिंग चाहिए, ऐसे नहीं मैं तो हूँ हा आत्मा। अनुभव करे कि मैं आत्मा करावनहार बन कर्म करा रही हूँ। करनहार अलग है, करावनहार अलग है। ब्रह्मा बाप का दूसरा अनुभव भी सुना है कि यह कर्मेन्द्रियां, कर्मचारी हैं। तो रोज़ रात की कचहरी सुनी है ना! तो मालिक बन इन कर्मेन्द्रियों रूपी कर्मचारियों से हालचाल पूछा है ना! तो जैसे ब्रह्मा बाप ने यह अभ्यास फाउण्डेशन बहुत पक्का किया, इसलिए जो बच्चे लास्ट में भी साथ रहे उन्होंने क्या अनुभव किया? कि बाप कार्य करते भी शरीर में होते हुए भी अशरीरी स्थिति में चलते फिरते अनुभव होता रहा। आपको मालूम पड़ा कि ब्रह्मा बाप अव्यक्त हो रहा है, नहीं मालूम पड़ा ना! तो इतना न्यारा, साक्षी, अशरीरी अर्थात् कर्मातीत स्टेज बहुतकाल से अभ्यास की तब अन्त में भी वही स्वरूप अनुभव हुआ। यह बहुतकाल का अभ्यास काम में आता है। ऐसे नहीं सोचो कि अन्त में देहभान छोड़ देंगे, नहीं। बहुतकाल का अशरीरीपन का, देह से न्यारा करावनहार स्थिति का अनुभव चाहिए। अन्तकाल चाहे जवान है, चाहे बूढ़ा है, चाहे तन्दरूस्त है, चाहे बीमार है, किसका भी कभी भी आ सकता है। इसलिए बहुतकाल साक्षीपन के अभ्यास पर अटेन्शन दो। चाहे कितनी भी प्राकृतिक आपदायें आयेंगी लेकिन यह अशरीरीपन की स्टेज आपको सहज न्यारा और बाप का प्यारा बना देगी।

24.05.2002..... समय के नज़ारों के साथ-साथ सेवा के नंगाड़े भी ज़ोर-शोर से बजने ही हैं। अब तो बच्चों को जैसे निरन्तर योगी बनने का अभ्यास आवश्यक है। ऐसे ही निरन्तर सेवाधारी भी बनना आवश्यक है। पहले तो स्वयं सदा बापदादा समान स्वमान में स्थित होना है, साथ में सदा उमंग-उत्साह में अचल-अडोल अथक बन चाहे मन्सा सेवा, चाहे वाणी की सेवा, चाहे चेहरे और चलन द्वारा, सम्बन्ध-सम्पर्क द्वारा सेवा में आगे बढ़ना ही है। यही समय प्रमाण बापदादा का इशारा है। आत्माओं को शान्ति की अंचली दो, सुख की अंचली दो।

8.01.2003..... बापदादा के दिल तख्त के अधिकारी सो भविष्य राज्य अधिकारी आत्मा है क्योंकि अब याद का आसन दोनों सिंहासन के अधिकारी स्वतः बनाते हैं। पुरुषार्थ भी सहज स्वतः तीव्र चल रहा है इसलिए सहज सफलता प्राप्त है। मुख और मन की दोनों सेवा का फल भी प्राप्त हो रहा है। उमंग-उत्साह के पंख से स्वयं के साथ औरों को भी उड़ाने का संकल्प अच्छा है। एकमत, एकरस, एकाग्रता की तरफ अभ्यास अच्छा है।

श्रीमत की हिम्मत और रिगार्ड में स्वयं रह औरों को भी श्रीमत पर चलने की विधि सच्ची दिल, साफ दिल का महामन्त्र अच्छा अनुभव कराती है। इसलिए बापदादा कहते मस्तकमणी है, दिल के हार का सच्चा डायमण्ड है।

17.10.2003..... मायाजीत के नशे में बहुत उड़ रहे हैं। उड़ती कला वाले हैं, किससे भी पूछो तो कहो दिलखुश फरिश्ता है। माया का नाम ही नहीं लो। नाम सहित खत्म करो क्योंकि कुछ समय मायाजीत बनके रहने का अभ्यास जरूर करना पड़े। जो बहुतकाल मायाजीत रहते हैं उन्हें बहुतकाल राज्य भाग्य मिलता है। इसलिए सदा मायाजीत। हैं ही मायाजीत। बापदादा की नज़र है, संगठन को नज़र से निहाल तो होना ही है। अच्छा - ओम् शान्ति।

30.11.2003..... जब अनुभव कर लिया कि मैं हूँ ही आत्मा, आत्मा के सिवाए और हो ही क्या! देह को तो मेरा कहते हो लेकिन मैं हूँ ही आत्मा, जब हो ही आत्मा तो देहभान कहाँ से आया? क्यों आया? कारण, 63 जन्म का अभ्यास, मैं देह हूँ, उल्टा अभ्यास पक्का है। यथार्थ अभ्यास अनुभव में भूल जाता है। बापदादा बच्चों को जब मेहनत करता देखते हैं तो बच्चों पर प्यार आता है। परमात्म बच्चे और मेहनत! कारण, अनुभव मूर्त की कमी है। जब देहभान का अनुभव कुछ भी हो जाए, कोई भी कर्म करते देहभान भूलता नहीं है, तो ब्राह्मण जीवन अर्थात् कर्म-योगी जीवन, योगी जीवन का अनुभव भूल कैसे सकता! अचानक कुछ भी किसी समय भी हो सकता है इसलिए अपने स्मृति का स्विच बहुत पावरफुल बनाओ। सेकण्ड में स्विच ऑन और अनुभव स्वरूप बन जाओ। स्विच ढीला होता है ना तो घड़ी-घड़ी ऑन-ऑफ करना पड़ता है और समय लगता है, ठीक होने में। लेकिन सेकण्ड में स्विच ऑन स्वमान का, स्वराज्य अधिकारी का, अन्तर्मुखी होकर अनुभव करते जाओ। अनुभवों के सागर में समा जाओ। अनुभव की अथॉरिटी को कोई भी अथॉरिटी जीत नहीं सकती। समझा, क्या करना है? बापदादा इशारा तो दे देता है लेकिन इन्तजार नहीं करो, कब-कब-कब नहीं अब। एवररेडी। सेकण्ड में स्मृति का स्विच ऑन कर सकते हो? कर सकते हो? कैसे भी सरकमस्टांश हों, कैसी भी समस्या हो, स्मृति का स्विच ऑन करो। यह अभ्यास करो क्योंकि फाइनल पेपर सेकण्ड का ही होना है, मिनट भी नहीं। सोचने वाला नहीं पास कर सकेगा, अनुभव वाला पास हो जायेगा। तो अभी सेकण्ड में सभी “मैं परमधाम निवासी श्रेष्ठ आत्मा हूँ”, इस स्मृति के स्विच को ऑन करो और कोई भी स्मृति नहीं हो।

5.03.2004..... आज खुशखबरी सुनी थी कि सबको दृष्टि लेनी है। अच्छी बात है। बापदादा तो बच्चों के आज्ञाकारी हैं लेकिन..... लेकिन सुनकर हंसते हैं। भले हंसो। दृष्टि के लिए कहते हैं - दृष्टि से सृष्टि बदलती है। तो आज की दृष्टि से सृष्टि परिवर्तन करना ही है, क्योंकि सम्मन्नता वा जो भी प्राप्तियां हुई हैं, उसका बहुत समय से अभ्यास चाहिए। ऐसे नहीं समय पर हो जायेगा, नहीं। बहुत समय का राज्य भाग्य लेना है, तो सम्मन्नता भी बहुत समय से चाहिए। तो ठीक है? डबल फारेनर्स खुश हैं? अच्छा।



## अव्यक्त वाणी संकलित सहज योग पुस्तिका

### भाग 1

योगी / सहजयोगी  
/ सहयोगी  
राजयोगी  
निरंतर योगी  
प्रयोगी  
ज्ञानयोगी  
बुद्धि योग  
कर्मयोगी  
रूहानी यात्रा /  
याद की यात्रा

### भाग 2

अमृतवेला  
योगबल  
ड्रिल  
प्रेक्टिस  
अभ्यास

### भाग 3

योगयुक्त स्थिति  
विदेही  
आत्म-अभिमानि स्थिति  
अव्यक्त स्थिति  
ज्वाला रूप/ज्योति  
स्वरूप  
सम्पूर्ण फरिश्ता स्वरूप  
लाइट माइट  
बिन्दु रूप / बिन्दी रूप

### भाग 4

देही अभिमानि  
लवलीन  
कर्मातीत  
कम्बाइन्ड स्वरूप  
स्मृति स्वरूप  
बीजरूप स्थिति  
अशरीरी स्थिति

## अव्यक्त वाणी संकलित दिव्य शक्तियाँ पुस्तिका

### भाग 1

ज्ञान की शक्ति  
मनन शक्ति  
परखने की शक्ति  
निर्णयशक्ति  
समेटने की शक्ति  
सहयोग शक्ति

### भाग 2

एकाग्रता की शक्ति  
कैचिंग पावर  
कंट्रोलिंग पावर  
परिवर्तन की शक्ति  
विल पावर  
शान्ति की शक्ति

### भाग 3

महसूसता की शक्ति  
सत्यता की शक्ति  
संकल्प शक्ति  
संगठन की शक्ति  
सामना करने की शक्ति  
साइन्स और साइलेन्स

### भाग 4

एडजस्टमेन्ट की शक्ति  
समाने की शक्ति  
सहन शक्ति  
संग्रह शक्ति  
संग्राम करने की शक्ति  
स्नेह की शक्ति

## अव्यक्त वाणी संकलित अन्य पुस्तकें

- मेरे ब्रह्माबाबा
- दिव्य गुण ( भाग 1-6)
- विकर्माजीत भव। भाग 1 – 8
- उदाहरण मूर्त भव।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क

बी. के निलिमा : ( मो ) 9869131644, 8422960681