

आज कि मुरली का सहज सार और सहज पुरुषार्थ ----- Date:29-08-14

ज्ञान सागर बाप ने हम बच्चों को आज फिरसे याद कि यात्रा सिखलाते हुए कहा, मीठे बच्चे - चैतन्य अवस्था में रह बाप को याद करना है, सुन्न अवस्था (ध्यान अवस्था) में चले जाना या नींद करना - यह कोई योग नहीं है.

योग का मतलब है कनेक्शन. आत्मा और परमात्मा का मिलन. जैसे कि एक मनुष्य आत्मा दूसरे मनुष्य आत्मा को सामने न होते भी याद करती है तो अगर याद सही है तो सामने वाले को उसकी टचींग जरूर होती है कि उसे कोई याद कर रहा है. वैसे जब हम आत्मा-बच्चे अपने परमात्मा-बाप को याद करते हैं तो हमारी याद भी ऐसी हो जो बाबा तक पहुँचे. लेकिन परमात्मा कोई देहधारी तो है नहीं, इसलिए उसे याद करने के लिए हमें भी उसी अवस्था में आना पड़े यानी खुद को शरीर न समझके आत्मा समझे, जब हम खुद को आत्मा समझकर बाप को याद करेंगे तो ही हमारी याद बाप को पहुँचेगी और हमारा योग सफल होगा.

लेकिन ज्यादातर हमारे साथ होता क्या है कि जब हम बाबा कि याद में बैठते हैं तो उस समय हमारा मन दूसरी बातों में जैसे कि काम-काज के या सेवा के या फिर कोई व्यर्थ बातों में चल रहा होता है और बाबा को याद करते वक्त भी वही सब याद आता रहता है. लेकिन हमारे साथ और सब ब्राह्मण आत्माये भी योग करते हैं तो हमें वायुमण्डल का साथ मिलता है, जिसे हमें शांति का अनुभव होता है और हमारी आंखें बंध हो जाती हैं और फिर हम नींद में चले जाते हैं.

बाबा से योग करने कि सही विधि है - सबसे पहले हमें अपने को आत्मिक स्थिति में स्थित करना है यानी हमारे अंदर जाना है या कहे अन्तरमुखी अवस्था बनानी है जिसे हमारे में चल रहे अन्य काम-काजी या व्यर्थ संकल्पों को मिटा सके. इसलिए बापदादा भी जब हमें ड्रिल कराते हैं तो सबसे पहले कहते हैं "तुम्हारे सब संकल्प मर्ज कर दो". जब तक हमारा मन व्यर्थ या अन्य सेवा के रिलेटेड संकल्पों से खाली नहीं हुआ है, बाप कि याद में नहीं रह सकेंगे.

हमारा मन इस कलयुगी तमोप्रधान दुनिया में रहते भी शांत हो इसलिए बाबा हमें बार-बार कहते हैं कि यह पुरानी दुनिया तो अब विनाश होने वाली है इसलिए इस पुरानी दुनिया, पुराने सम्बन्ध और पुराने शरीर से हमारा पुरा वैराग्य हो. उसे याद करने से कोई फायदा नहीं.

एक प्रैक्टिस हम सारे दिन में कर सकते हैं कि सांसारिक काम-काज करते हुए भी स्वयं के मन को शांत रखने के लिए बार-बार स्वयं को आत्मा समझने या आत्मिक अवस्था में रहने का प्रयास करें. इसके लिए नीचे दिये हुए स्वमान को युज करें. जितना हम आत्मा-अभिमानि बनते जायेंगे उतना हमारा योग भी बाबा के साथ बहुत नेचरल रूप से होगा.

मैं आत्मा हूं. भृकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूं.

मैं आत्मा हूं. शांत और पवित्र स्वरूप हूं. शांति और पवित्रता मेरा स्वधर्म हैं.

मैं आत्मा हूं. सत्य हूं. चैतन्य हूं. आनंद स्वरूप हूं.

मैं आत्मा हूं. अजड, अमर, अविनाशी हूं.

मैं आत्मा हूं. चैतन्य शक्ति हूं. ये शरीर जड़ हैं. मैं चैतन्य शक्ति आत्मा ही शरीर को चला रही हूं.

मैं आत्मा हूं. शरीर मेरा वस्त्र हैं.

हमारी आत्मिक स्थिति बनने की चैकिंग है कि हम मन-वचन-कर्म से किसको भी दुख नहीं देंगे, क्योंकि हम जानते हैं हम आत्मा हैं और वह भी आत्मा है तो अगर हम किसी को भी दुख देंगे तो हमें वह रिटर्न में जरूर मिलेगा. हमारे सामने कोई कैसा भी बर्ताव करें उससे हमें कभी नाराज नहीं होना है और हमारा कर्मों का नया अकाउंट भी अभी नहीं बनाना है.

ॐ शांति.