

ब्रह्मा बाप के कदम पर कदम



(अन्वेषण एवं संकलन)

स्पार्क (SpARC)

स्पार्क – आध्यात्मिक अनुप्रयोग अनुसन्धान केन्द्र
(**SpARC** – Spiritual Applications Research Centre),

पोस्ट बॉक्स नं. – 66, ज्ञान सरोवर, आबू पर्वत-307501, राजस्थान .

फोन – 02974-238788 **Ext.** 6607 मोबाइल – 09414003497

फैक्स – 02974-238951 ई-मेल – bksparc@gmail.com

प्रस्तावना

हर आत्मा की जीवन यात्रा में एक समय ऐसा आता है, जिसमें वह विशेष प्राप्ति खुशी और उमंग का अनुभव करती है। सारे संगम युग में हम सभी ब्रह्मा वत्सों के लिए जनवरी मास वर्ष का सर्वोत्तम समय है। वरदानों की वर्षा, ईश्वरीय प्रेरणा और स्व-उन्नति को गति देने वाला यह मास हमारे लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। (विश्व के सारा ब्राह्मण परिवार जनवरी मास सिर्फ ब्रह्मा बाप के श्रेष्ठ चरित्र, यादगार प्रसंग और निःस्वार्थ पालना की स्मृति ही इमर्ज रूप में रखता है।) इस मास में हम अपने पुरुषार्थ को जितना चाहें उतना तीव्र गति प्रदान कर सकते हैं।

इस पुस्तक में हमने 18 दिन की पुरुषार्थ की विधि बनाकर योग व पुरुषार्थ की गति तीव्र करने का प्रयास किया है। ब्रह्मा बाप के समान कदम पर कदम रख कर बापदादा की शुभ आशाओं को पूर्ण कर सकने का एक छोटा-सा प्रयास कर रहे हैं जिसका कई भाई-बहनों ने प्रयोग किया, आप भी इसका लाभ उठा सकते हैं।

इस पुस्तक के पहले खंड को 6 भागों में बाँटा गया है। इसमें पहले भाग में अलग-अलग अभ्यास है, दूसरे भाग में अनुभूति है। तीसरे भाग में प्रयोग, चौथे भाग में चार्ट (ये चार्ट की प्वाइन्ट पहले भाग के साथ जोड़ दी है) पाँचवाँ भाग में प्रतिज्ञा (प्रेक्टिकल परिवर्तन के लिए) और छठे भाग में प्राणायाम (शारीरिक स्वास्थ्य के लिए) है।

दूसरे खंड में साप्ताहिक कोर्स, जो हम दूसरों को कराते हैं, उसको हम प्रैक्टिकल कैसे करें उसकी स्पष्टता और उसका अभ्यास दिया गया है।

इस पुस्तक में दिए गए बाबा के और महारथी आत्माओं के प्रसंग और अभ्यास के प्वाइन्ट्स को जोड़ कर बनाई गई विधि आपके पुरुषार्थ में तीव्रता लाने में प्रेरणा स्वरूप बनेगी। हम यह शुभ भावना रखते हैं कि आप भी ऐसे अभ्यास करेंगे।

स्पार्कलर्स

अमृत सूची

क्रमांक	विषय
1	ब्रह्मा बाप के कदम पर कदम
2	आत्मिक स्वरूप का अभ्यास
3	आत्मिक दृष्टि का अभ्यास
4	अशरीरी स्थिति का अभ्यास
5	विदेही स्थिति का अभ्यास
6	फ़रिश्ता स्वरूप को देखने का अभ्यास
7	डबल लाईट स्थिति का अभ्यास
8	फ़रिश्ता स्वरूप का अभ्यास
9	बाप के साथ, मुख्य चार सम्बन्धों का स्पष्टीकरण
10	बाप के साथ, बाप के सम्बन्ध की अनुभूति
11	बाप के साथ, टीचर के सम्बन्ध की अनुभूति
12	बाप के साथ, सद्गुरु के सम्बन्ध की अनुभूति
13	बाप के साथ, साजन के सम्बन्ध की अनुभूति
14	शुभ भावना-शुभ कामना का प्रयोग
15	पाँच तत्वों को योगदान देना
16	प्रकृति को योगदान देना
17	प्राणियों के प्रति योगदान देना
18	अन्य आत्माओं को योगदान देना
19	ब्राह्मण आत्माओं को योग का सहयोग देना
20	स्मृति दिवस
21	प्रतिज्ञा (संस्कार परिवर्तन की विधि)
22	प्राणायाम
23	साप्ताहिक कोर्स का विवरण
24	आत्म-अनुभूति
25	परमात्म-अनुभूति
26	विश्व-अनुभूति
27	भारत के उत्थान और पतन की अनुभूति
28	राजयोग के स्तम्भ की अनुभूति
29	दिव्य अनुभूति
30	ईश्वरीय-दैवी शक्तियों की अनुभूति
31	समापन और अभिनंदन

ब्रह्मा बाप के कदम पर कदम (18 दिन के पुरुषार्थ की विधि का विवरण)

(1 से 18 जनवरी तक) 18 दिवसीय संगठित रूप से पुरुषार्थ की ये विधि अपनाई गई। इसमें 50 भाई-बहनों ने भाग लिया। रोज सुबह मुरली के पश्चात् 15 मिनट बैठ कर मार्गदर्शन लेकर फिर उस प्रमाण सभी पुरुषार्थ करते थे। ये सारी विधि कर्मयोग के रूप में की गई थी ताकि सभी आत्मायें इसका लाभ ले सकें।

पहला खंड (पहले खंड को छः भागों में बाँटा गया है)

- प्रथम भाग में :- आत्मिक स्वरूप का अभ्यास, आत्मिक दृष्टि का अभ्यास, अशरीरी स्थिति का अभ्यास, विदेही स्थिति का अभ्यास, फरिश्ता स्वरूप का अभ्यास।
- दूसरे भाग में :- मुख्य चार सम्बन्धों की अनुभूति (बाप, टीचर, सदगुरु और साजन)
- तीसरे भाग में :- शुभ-भावना, शुभ-कामना का प्रयोग।
- चौथे भाग में :- प्रतिज्ञा (संस्कार परिवर्तन के लिए)
- पांचवे भाग में :- फरिश्ता स्वरूप को देखने का अभ्यास
- छठे भाग में :- प्राणायाम (शारीरिक स्वास्थ्य के लिए)

सन् 1936 में शिवबाबा की प्रवेशता ब्रह्मा बाबा में हुई और सन् 1969 में ब्रह्मा बाबा ने सम्पूर्णता को प्राप्त कर लिया। ये 33 साल तक बाबा ने जो पुरुषार्थ किया, जो विधि अपनाई उस 33 साल के पुरुषार्थ की विधि को 18 दिन में समाया है अर्थात् सागर को गागर में समाने का एक छोटा-सा प्रयास किया गया है।

ब्रह्मा बाबा के पुरुषार्थ का सार इस प्रकार था- ब्रह्मा बाबा ने पहला पाठ पूर्ण रूप से पक्का किया कि मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ... इसके बाद आत्मिक दृष्टि की धुन लगाई, फिर विदेही स्थिति का अभ्यास बहुत समय के बाद संदेशी के द्वारा बाबा को मालूम पड़ा कि वतन में मेरा फरिश्ता स्वरूप है। बाबा ने अपने फरिश्ते स्वरूप को देखने का अभ्यास किया। जिस पुरुषार्थ से बाबा अपने सन्मुख फरिश्ता स्वरूप को इमर्ज करते थे और इसी अभ्यास के द्वारा डबल लाइट स्वरूप का भी अनुभव करते थे कि मेरे साकार शरीर के साथ ही लाइट का शरीर है। बाबा ने लाइट के शरीर में प्रवेश करके अर्थात् फरिश्ता स्वरूप में स्थित होकर मन्सा सेवा की और सर्व सम्बन्धों का सुख लिया। 18 जनवरी 1969 को ब्रह्मा बाबा ने कर्मातीत अवस्था प्राप्त किया अर्थात् सम्पन्न और सम्पूर्ण बन गये। हम लोगों ने भी ब्रह्मा बाप समान बनने के पुरुषार्थ की विधि को अपनाई।

रोज़ की दिनचर्या हमारी इस प्रकार थी-

- ◆ रोज एक प्वाइंट अभ्यास के लिए लेते थे, जैसे आत्मा, फरिश्ता, सम्बन्धों की अनुभूति।
- ◆ रोज चार्ट की एक प्वाइंट को हाइलाइट करते थे।

- ◆ रोज चार्ट को चेक भी करते थे और अंक भी डालते थे।
- ◆ रोज मम्मा, बाबा, और महारथी आत्माओं के अनुभव और प्रेरणादायी प्रसंगों की लेन-देन करते थे।
- ◆ रोज एक भाई या बहन संदली पर बैठ कर परिवर्तन के लिए प्रतिज्ञा करते थे। उस समय ग्रुप के सभी भाई-बहनों शुभभावना-शुभकामना के वायब्रेशन देते थे।

दूसरा खंड (साप्ताहिक कोर्स के सात चित्रों पर प्रकाश डाला है)

1. आत्म-अनुभूति, 2. परमात्म अनुभूति, 3. विश्व अनुभूति, 4. भारत के उत्थान और पतन की अनुभूति,
5. राजयोग के चार स्तम्भों की अनुभूति, 6. दिव्य अनुभूति और 7. शक्तियों की अनुभूति

आत्मा का अभ्यास

(प्रथम दिन)

आत्मा का अभ्यास करने के लिए अलग-अलग प्वाइंट

- * मैं आत्मा राजा भृकुटि के सिंहासन पर विराजमान हूँ और कर्मन्द्रियों द्वारा कार्य करा रहा हूँ।
- * मैं अपने शरीर से न्यारा होकर अपने शरीर को देख रही हूँ।
- * मैं आत्मा इस शरीर में अवतरित हो रही हूँ।
- * मुरली सुनने के समय - मैं आत्मा मुरली सुन रही हूँ।
- * कर्म करते व सेवा करते कुछ सेकेण्ड के लिए साक्षी होकर देखें कि ये सेवा मुझ आत्मा ने इस रथ के द्वारा की।
- * मैं आत्मा इस शरीर से अलग हूँ, ये भाव दिन में बार-बार इमर्ज करें।
- * रात को सोने के समय- मैं आत्मा इस शरीर से न्यारी हूँ।
- * ब्रह्मा बाबा आत्मा का अभ्यास करने के लिए अपने ज्ञायरी में लिखते थे।
- * मैं आत्मा हूँ... मैं आत्मा हूँ... और रात को कर्मन्द्रियों की दरबार लगाते थे।

अमृतवेले की पॉइन्ट हाइलाइट - (ग्रुप वार्तालाप)

- ◆ अमृतवेले को सफल बनाने के लिए दिनचर्या में क्या नवीनता करें अथवा कौन-सा अटेन्शन रखें ?
- ◆ अमृतवेले को सफल बनाने के लिए रात्रि को सोने से पहले क्या तैयारी करें ?
- ◆ अमृतवेले को सफल बनाने के लिए कौन-सा अभ्यास करें ?

बाबा के महावाक्य :-

1. सबसे बड़ा ज्ञानी वह है, जो सदा आत्म-अभिमानी रहता है।
2. मैं कौन हूँ? - पहेली को हल कर लो तो सब समस्यायें हल हो जायेंगी।
3. सर्व पॉइन्ट का सार पॉइन्ट बनो।
4. स्वयं को आत्मा समझने से रुहानियत आती जायेगी।

फरिश्ता स्वरूप को देखने का अभ्यास

आत्मिक दृष्टि का अभ्यास

(दूसरा दिन)

- ❖ रोज़ 25 मनुष्यों के शरीर के अन्दर आत्मा को देखना और कम से कम 30 सेकेण्ड तक उसकी भृकुटि में दृष्टि देना।
- ❖ आत्मिक दृष्टि का अभ्यास सूक्ष्म में किसी को भी इमर्ज करके कर सकते हैं।
- ❖ आत्मिक दृष्टि का अभ्यास लिख कर भी कर सकते हैं, जिस व्यक्ति का नाम लिखें उसको सूक्ष्म रूप में सामने देखें।
- ❖ जिसके सम्पर्क में हम रहते हैं उसके साथ इसका अभ्यास ज़रूर करें।

अमृतवेले की पॉइन्ट पर प्रैक्टिकल अनुभव की आपस में लेन-देन करें।

1. कोई भी तीन व्यक्तियों से सम्पर्क करें जो अपना अनुभव सुनावे कि मैं अमृतवेला किस विधि से करता हूँ।
2. ग्रुप में पूछ सकते हैं कि अमृतवेले योग में आपको क्या-क्या विघ्न आते हैं ? फिर उसका निवारण निकालें।

उदाहरण :- अमृतवेले नींद आती है तो स्नान करके बैठें।

- बुद्धि सुस्त हो गई है तो ड्रिल करें ताकि बुद्धि जाग्रत हो जायेगी।
- व्यर्थ संकल्प चलता है तो स्वदर्शन चक्र घुमायें।
- साधारण योग ही रहता है और शक्तिशाली स्थिति का अनुभव नहीं होता है, तो शक्तिशाली स्वमान और शक्तिशाली दृश्य इमर्ज करें।

जैसे मैं प्रकृति का मालिक हूँ, इस स्वमान में स्थित हो जाये फिर एक दृश्य तैयार करें कि सागर में बहुत बड़ा तूफान आया है और मैं वहाँ पर पहुँचा और सागर को दृष्टि दी तो सागर बिल्कुल शान्त हो गया।

बाबा के महावाक्य :-

1. आत्मा समझकर ज्ञान सुनाओ तो तीर लगेगा।
2. चाहे कोई व्यक्ति काला कोयला भी हो उसके अन्दर भी आत्मा को देखो।
3. पवित्रता की शक्ति को बढ़ाने के लिए आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करो।
4. शरीर को देखते हुए भी साँप को न देख, मणी को देखो।

अशरीरी स्थिति का अभ्यास

(तीसरा दिन)

चार प्रकार की अशरीरी स्थिति

1. **कर्म में अशरीरी स्थिति :-** ज्ञान के आधार से सोचें, मैं मेहमान हूँ, मैं ट्रस्टी हूँ, मैं वानप्रस्थी हूँ, मैं निमित्त हूँ, अब घर जाना है। इस स्मृति से कर्म करने से कर्मबंधन नहीं बनेगा।
2. **परिस्थितियों में अशरीरीपन :-** जैसे कर्मभोग है, तो शरीर से अलग होकर देखें कि मैं आत्मा शरीर द्वारा कर्मभोग चुक्तू कर रही हूँ - यह अभ्यास करें। सामाजिक समस्या है, संगठन में ऊपर-नीचे है तो फिर ड्रामा के ज्ञान को याद कर साक्षीभाव धारण करें।
3. **सेवा में अशरीरीपन :-** ज्ञान सुनाने की सेवा है तो पहले शरीर से डिटैच होकर ज्ञान सुनाये तो प्रभाव पड़ेगा। हार्डवर्क की सेवा है तो बीच-बीच में अशरीरी स्थिति का अभ्यास करेंगे तो थकेंगे नहीं।

4. योग में अशरीरीपन :- मैं आत्मा भृकुटि आसन पर बैठ शरीर से अलग हो रही हूँ।

बाबा के महावाक्य :-

- ❁ यदि तुम संसार में शान्ति के वायब्रेशन फैलाना चाहते हो तो शरीर से अलग अशरीरी हो जाओ।
- ❁ अशरीरी होकर दिल्ली से आबू तक भी पैदल करोगे तो भी थकेंगे नहीं।
- ❁ अंत में अशरीरी स्थिति का अभ्यास ही काम में आयेगा।

मुरली क्लास की पॉइन्ट पर हाइलाइट करना-

आदि रत्नों का मुरली सुनने का अभ्यास इस प्रकार था।

- ❁ **मम्मा :-** मम्मा जब मुरली सुनती थी तो मुरली सुनने के बाद मुरली हुबहू शुरू से लेकर अंत तक स्टेप बाय स्टेप रिपीट करती थीं और एक-एक पॉइन्ट की गहराई में जाकर पूरी मुरली रिफाइन करके सुनाती थीं।
- ❁ **बड़ी दीदी जी :-** मुरली की धारणायुक्त प्वाइंट चुन-चुन कर अलग नोट करती थीं। इसलिए दीदी जी के क्लासेस् धारणायुक्त और लॉ-फुल थे। जैसे अक्सर वरिष्ठ भाई-बहनों के क्लास में सुनते हैं कि दीदी जी मुरली के प्वाइंट्स को प्रश्न-उत्तर के रूप में लिखती थीं।
- ❁ **बड़ी दादी जी :-** दादी जी ने मुरली क्लास में दो चीजों को महत्व बताया था, एक स्थान दूसरी श्रीमत। दादीजी हमेशा बाबा के सामने पहली ही जगह पर फ्रन्ट में बैठती थी और अव्यक्त बापदादा के सन्मुख फ्रन्ट में बैठती थीं। दूसरा श्रीमत बाबा ने जो कहा तुरन्त अमल में लाती थीं।
- ❁ **दादी जानकी जी :-** मुरली को अनेक बार अध्ययन करती हैं। उसके कारण दादी जी के अन्दर ये विशेषता आई कि मुरली से पहले उसी मुरली पर क्लास करा देती हैं।
- ❁ **दादी गुल्जार जी :-** मुरली को चार भागों में बाँट देती थीं। ज्ञान, योग, धारणा और सेवा। चारों ही विषय की प्वाइंट अलग-अलग लिखती थीं।
- ❁ **कुंज दादी जी :-** एक प्वाइंट को लेकर उसका मंथन करके लम्बा-चौड़ा विस्तार करती थीं। इसलिए बाबा हमेशा कहते थे कि ये बच्ची सार को शास्त्र बनाने वाली है। इसलिए दादीजी के अन्दर ये विशेषता आई कि कोई भी शास्त्र वाले के साथ अच्छी तरह से शास्त्रार्थ कर सकती है। हमारे वरिष्ठ भ्राता जगदीश जी को भी कुंज दादी जी ने ही कोर्स करवाया था।
- ❁ **दादा विश्वरत्न जी :-** दादा अपने अनुभव में सुनाये हैं कि मैं 10 साल की छोटी सी ब्रह्माकुमारी को भी उतना ही महत्व देता हूँ, जितना दादी जी को देता हूँ। मुरली सुनाने वाले कौन है वह नहीं देखता हूँ मगर मुरली है किसकी! तो ऐसे दादा ने न सिर्फ मुरली का लेकिन मुरली क्लास को भी उतना ही महत्व दिया है। अन्त तक उन्होंने हाथ पकड़कर सिद्धियाँ चढ़ाते थे मगर दादा मुरली क्लास में ही आकर सुनते थे।
- ❁ **जगदीश भाई जी :-** जगदीश भाई जी हमेशा सुनाते थे कि हमारी दो क्लासेस् हैं एक योग की, दूसरी ज्ञान की। मुरली से पहले आधा घन्टा योग करके बुद्धि को पात्र बनायें, ज्ञान-रत्नों को धारण करने के लिए।

विदेही स्थिति का अभ्यास

(चौथा दिन)

- आत्म-अभिमानि स्थिति, अशरीरी स्थिति और विदेही स्थिति में अन्तर है।
- आत्म-अभिमानि स्थिति अर्थात् मैं आत्मा इन कर्मेन्द्रियों द्वारा कर्म करा रही हूँ।
- अशरीरी स्थिति अर्थात् मैं आत्मा इस शरीर से अलग (डिटेच) हूँ।
- विदेह स्थिति अर्थात् परमधाम में स्थित।

विदेह स्थिति का अभ्यास करने के लिए प्वाइंट ।

1. ड्रिल करें, कर्म करते बीच-बीच में कुछ सेकेण्ड के लिए बुद्धि को परमधाम में स्थित करें।
2. अपने अनादि स्वरूप में स्थित होने का अभ्यास भी कर सकते हैं।
3. विदेह स्थिति के अभ्यास में बाप को सतगुरु के रूप में याद करें।
4. यह देह करनहार है और मैं आत्मा करावनहार हूँ, यह अभ्यास भी विदेह स्थिति में स्थित कराता है।

ड्रिल करने के लिए प्वाइंट्स

इस सीजन की मुरली में बाबा ने कहा है कि ब्राह्मण सो फरिश्ता, फरिश्ता सो देवता - यह ड्रिल करो। (इस ड्रिल का अभ्यास हमने इस प्रकार से किया है)

1. मैं आत्मा मस्तक पर विराजमान हूँ। दस फुट की दूरी पर विष्णु खड़ा है, बीच में पाँच फुट की दूरी पर फरिश्ता। ये दृश्य इमर्ज करो।
मैं आत्मा साकार शरीर से निकल फरिश्ता के प्रकाशमय शरीर में प्रवेश करती हूँ। फिर फरिश्ता उड़ता हुआ विष्णु के अन्दर समा जाता है। वह विष्णु चलता हुआ मेरी ओर आता है और मुझ में समा जाता है।
2. मैं आत्मा साकार शरीर में, मेरा फरिश्ता स्वरूप वतन में, विष्णु चतुर्भुज सोने के महलों में, मैं सज-धज के सोने के सिंहासन पर विराजमान हूँ। डबल ताज मस्तक पर, तेज डिवाइन शरीर, चारों ओर दिव्यता का प्रकाश फैल रहा है... ये है दृश्य...।
3. ग्युप डिस्कसन करके चार-पाँच व्यक्ति को सम्मिलित कर सकते हैं कि हरेक किस विधि से ड्रिल करते हैं।

बाबा के महावाक्य :-

- A अगर मनसा में भी बन्धन है तो विदेह स्थिति नहीं बनेगी।
A विदेह स्थिति बनाने के लिए मन और बुद्धि दोनों का पाँवरफुल ब्रेक चाहिए और यही अभ्यास अंत में काम आयेगा।

फरिश्ता स्वरूप को देखने का अभ्यास (पाँचवाँ दिन)

आज का अभ्यास है फरिश्ता स्वरूप को देखने का और इमर्ज करने का

- \ पहले फरिश्ता स्वरूप को देखने का अभ्यास करें...
- \ एक दृश्य तैयार करें कि वतन में बाबा बैठे हैं और बाबा के सम्मुख मेरा फरिश्ता स्वरूप है जिसका स्वरूप मेरे शरीर जैसा ही है। फिर देखें उस फरिश्ता के नैन-चैन, चेहरे का तेज चारों ओर फैल रहा है। बाबा के प्यार में लवलीन होकर बैठा है, ऐसे बुद्धि से बार-बार मनोचित्रण करें।
- \ दूसरा अभ्यास आप योग में बैठ कर एक मनोचित्रण कर सकते हैं वतन से बाबा मेरे लाईट के शरीर को भेजते हैं। ये फरिश्ता रूप मेरी ड्रेस है। ड्रेस मेरे सामने आ गई। मैं आत्मा भृकुटि पर बैठे-बैठे इस दृश्य को देख रही हूँ। फिर ये फरिश्ता वतन में जाता है बाबा के पास फिर बाबा भेजते हैं मेरे पास। ऐसे फरिश्ता स्वरूप को देखने का अभ्यास करें।
- \ बाबा भी पहले संदेशी को वतन में भेजते थे और कहते थे कि जाओ बच्ची, मेरे में और फरिश्ता (सम्पूर्ण ब्रह्मा) में क्या अन्तर है, देखकर आओ। फिर बाबा स्वयं बुद्धि के द्वारा मनोचित्रण करते थे और फरिश्ता स्वरूप का आह्वान करते थे।

दूसरों को अपनेपन की भासना देना इस प्वाइंट को हाइलाइट किया।

बाबा का श्रीमत है - स्व-पसंद, लोक-पसंद और प्रभु-पसंद बनना है। स्व-पसंद हम अपने पुरुषार्थ से बन सकते हैं और लोक-पसंद बनना है तो दूसरों को अपनेपन की भासना दो। अगर स्व-पसंद और लोक-पसंद हैं तो प्रभु-पसंद बन ही जायेंगे। दूसरों को अपनेपन की भासना देने के लिए अपनी मनोवृत्ति बेहद की चाहिए और यही वृत्ति अन्दर हद की दीवार को खत्म करेगी। हम ज्ञानमार्ग में आते हैं, लौकिक को छोड़कर अलौकिक में आते हैं तो समझते हैं कि हम बेहद में आ गये परन्तु हम लोगो ने यह मानसिकता बना ली है कि यही हमारा परिवार है तो यह भी एक दीवार बन जाती है। हमारे पड़ोसी तो बी. के. नहीं है तो उनके प्रति हमारी भावना बदल जाती है कि दूसरे सम्प्रदाय वाले हैं। इसलिए बाबा ने कहा है कि बच्चे विश्वकल्याणकारी बनो।

बाबा के जीवन के प्रेरणादायी प्रसंग :-

1. बाबा ने जब शरीर छोड़ा तो एक दिन एक जमादार माता जो बाबा का बाथरूम की सफाई करती थी वह रोने लगी कि मैं जब बाथरूम सफाई करने आती थी तो बाबा रोज कमरे से बाहर आकर मुझे गुडमॉर्निंग करते थे। अब मुझे कौन करेगा गुडमॉर्निंग! तो बाबा ये नहीं देखते थे कि ये जमादार है, मगर बाबा की भावना ये थी कि ये भी मेरी बच्ची है।
2. एक बार कहीं एक जगह पर एन्टी पार्टी बहुत परेशान करती थी। तो एक भाई ने बाबा को पत्र लिखा कि बाबा ये लोग बहुत परेशान करते हैं, इनके ऊपर केस करें? तो बाबा ने कहा कि बाप अपने बच्चों पर केस कैसे कर सकता है!
3. बाबा एक बार भोजन के बाद वॉकिंग करने निकले, उस समय बाबा के साथ एक भाई भी था। तो रास्ते में सामने से एक भाई आ रहा था जो अपनी संस्था का विरोधी था। तो उसने बाबा के आगे थूका। तो बाबा ने मुस्करा कर उसको दृष्टि दी। उस समय जो बाबा के साथ भाई था, उसने तो अपनी बाहें चढ़ा ली थी। तब बाबा ने कहा, नहीं बच्चे, ये तो बाप को जानता नहीं है, इसलिए ऐसा करता है। उस समय अगर बाबा ने आँख दिखाई होती तो फिर बाबा योग में बैठते तो योग लगता नहीं और ये गलती याद आती, मगर बाबा से ऐसी गलती होती नहीं थी क्योंकि बाबा ने अपनी मनोवृत्ति को बेहद की बना ली थी। जब मनोवृत्ति बेहद की हो जाती है तो फिर हम जो भी कर्म करते हैं, वे अपने आप ठीक होंगे। जो भी काम करेंगे वे अलौकिक होंगे, दिव्य होंगे।

a अगर हम मनोवृत्ति को बेहद की बनाकर अपनेपन की भासना नहीं दिला सकते हैं तो बाबा ने सेकेण्ड नम्बर की एक स्थूल विधि भी बताई है।

टोली, दृष्टि, सौगात, बोली

जैसे मधुबन में जाते हैं तो दादी जी टोली खिलाती है, दृष्टि देती है तो समीपता लगती है। सौगात मिलती है तो साकार की भासना आती है और बोली जैसे दादी जी पूछते हैं कि सब ठीक हैं! रहने का प्रबन्ध ठीक है, खाने-पीने में कोई तकलीफ तो नहीं है? तो इससे अपनापन लगता है।

बाबा ने भी इस सीजन की मुरली में बताया है कि आप सभी भी आये तो कैसे आये, बहनों की मुस्कान से, बहनों के व्यवहार से। बाबा ने इस विधि के लिए तो टीचर्स बहनों को मुबारक दी, फिर होमवर्क भी दे दिया कि अब सबको अनुभूति कराओ अनुभूति की लहर फैलाओ।

डबल लाईट स्थिति का अभ्यास (छठा दिन)

1. योग में बैठते समय ये अनुभव करें कि साकार शरीर और लाईट का शरीर दोनों कम्बाइन्ड हैं और मेरे चारों ओर प्रकाश का आभामण्डल फैल रहा है और हमारे संकल्प के आधार से उसका रंग बदलता है। जब हम संकल्प करते हैं 'मैं परमपवित्र आत्मा हूँ' तो सफेद रंग का आभामण्डल फैलता है।
2. पैदल करते समय भी डबल लाईट स्थिति का अभ्यास कर सकते हैं।
3. डबल लाईट के अभ्यास से सेवा करेंगे तो थकेंगे नहीं।

बाबा का अभ्यास :-

बाबा हर कर्म डबल लाईट स्थिति में करते थे। चलते, फिरते किसी से बात करते, भोजन करते, चाहे सोते समय भी डबल लाईट स्थिति में ही बाबा रहते थे।

**“दुआयें दो और दुआयें लो” – इस प्वाइंट को हाइलाईट किया।
(इस पॉइन्ट को पेज नं. 24 पर विस्तार से स्पष्ट किया गया है)**

अलग-अलग अनुभव करने के लिए अभ्यास करने की विधि-

- f आत्मा का अभ्यास – लिखने से होता है, जैसे बाबा लिखते थे, मैं आत्मा हूँ... मैं आत्मा हूँ...।
 - f आत्मा का अनुभव – आत्मिक दृष्टि से होता है।
 - f आत्मिक दृष्टि का अभ्यास – अटेन्शन से होता है।
 - f डबल लाईट का अनुभव – निमित्त भाव से होता है।
 - f फरिश्ता स्वरूप का अनुभव – अभ्यास करने से होता है।
 - f बाबा से सम्बन्धों का अनुभव – स्नेह की शक्ति के आधार से होता है।
 - f बीज रूप स्थिति का अनुभव – विल पॉवर से होता है।
1. मनसा सेवा – मनोबल के आधार से होती है और मनसा सेवा से महादानी बन जायेंगे।
 2. वाचा सेवा – विशेषता के आधार से होती है और वाचा सेवा से महिमा योग्य बन जायेंगे।
 3. कर्मणा सेवा – भावना के आधार से होती है और कर्मणा सेवा से दुआओं के पात्र बन जायेंगे।

फरिश्ता स्वरूप का अभ्यास (सातवाँ दिन)

इस अभ्यास में सूक्ष्म वतन में कोई एक दृश्य तैयार करके अपने हिसाब से अभ्यास कर सकते हैं।

उदाहरण :- अपने सामने फरिश्ता स्वरूप को इमर्ज करें अथवा इस शरीर से फरिश्ता बाहर निकल रहा है। धीरे-धीरे यात्रा करें। सूर्य, चाँद, सितारे, बादलों को पार करते जा रहा हूँ। डायरेक्ट सूक्ष्म वतन को भी इमर्ज कर सकते हैं। वतन में जाकर पहले हम वतन का ही आनन्द लेंगे, जैसे कि पूरा वतन सफेद-सफेद दिखाई दे रहा है। मैं फरिश्ता

गहरी शान्ति की श्वास ले रहा हूँ। बहुत दूर एक पहाड़ी दिखाई दे रही है और मैं फ़रिश्ता उस पहाड़ी की ओर जा रहा हूँ। उस पहाड़ी पर बाबा बैठे हुए दिखाई दे रहे हैं। मैं फ़रिश्ता और तेजी से आगे बढ़ रहा हूँ। अब मैं बाबा के बिल्कुल सम्मुख पहुँच गया हूँ और बाबा के नैनों से स्नेह छलक रहा है। अब मैं भी बाबा के प्यार में लीन हो गया हूँ फिर बाबा नैनों से धीरे से इशारा कर रहे हैं, आओ बच्चे, बाप की गोद में आओ। अब मैं फ़रिश्ता बाबा की पावन गोद में लेटा हूँ और बाबा का वरदानी हाथ मेरे सिर पर है।

संस्कार परिवर्तन की पॉइन्ट (हाइलाइट)

संस्कार सिर्फ संकल्प तक है तो जल्दी परिवर्तन हो जाता है और वाणी तक आ गया है तो थोड़ा टाईम भी लगता है और कर्म में आ गया तो ज्यादा टाईम लग सकता है। संस्कार परिवर्तन का आधार आत्मा के विल पॉवर पर है। **सूरज भाई** जब शुरू-शुरू में मधुबन में आये थे तो पहले हर मास एक प्रतिज्ञा करते थे और जीवन में प्रैक्टिकल धारणा कर लेते थे। उन्होंने मधुबन में आते ही पहली प्रतिज्ञा की थी कि मुझे सुनी-सुनाई बातों के प्रभाव में नहीं आना है। दूसरी प्रतिज्ञा थी मुझे यज्ञ से कुछ भी मांगना नहीं है। जो मिले उसमें सन्तुष्ट रहना है। उन्हीं की तीसरी प्रतिज्ञा थी, मुझे अपने बोल पर कन्ट्रोल रखना है। ऐसे प्रतिज्ञा करते गये और उसका स्वरूप बनते गये।

जानकी दादी जी को एक बार प्रश्न-उत्तर के क्लास में किसी ने प्रश्न पूछा कि दादीजी, आपने ऐसा कौन-सा पुरुषार्थ किया जो इस स्थिति को प्राप्त किया ? तो दादीजी ने बताया कि जैसे-जैसे स्थिति बदलती जाती थी वैसे-वैसे पुरुषार्थ भी बदलता जाता है। एक पुरुषार्थ मेरे जीवन में बहुत लम्बे समय तक चला था करीब 20 साल तक और वह था हर गुरुवार को मैं एक प्रतिज्ञा करती थी और बाबा को पत्र में लिखकर देती थी। तो दादी जी का विल पॉवर इतना था जो हर हफ्ते एक प्रतिज्ञा करके उसको प्रैक्टिकल धारण कर लेती थीं। संस्कार को परिवर्तन करने के लिए आत्मा का विल पावर कितना है और संस्कार की जड़ कहाँ तक है उसके ऊपर आधार है।

(संस्कार परिवर्तन की पॉइन्ट को पेज नं. 29 पर विस्तार से स्पष्ट किया गया है)

बाप के साथ मुख्य चार सम्बन्धों का स्पष्टीकरण (आठवाँ दिन)

बाबा के साथ सर्व सम्बन्ध निभाने की श्रीमत है। इसलिए सर्व सम्बन्धों का स्पष्टीकरण जरूरी है। बाप, टीचर, सतगुरु, साजन, माँ, बेटा, बन्धु-सखा ये आठ सम्बन्ध हैं। इसमें मुख्य चार सम्बन्ध निभाना बहुत-बहुत जरूरी है और ये चार सम्बन्ध में सभी प्राप्तियाँ आ जाती हैं। मुख्य चार सम्बन्ध हैं बाप, टीचर, सतगुरु, साजन। ये चार सम्बन्ध निभाने के लिए बाबा ने शर्तें (कंडीसन) भी बताई हैं, तो प्राप्ति भी बताई है। इसे चार्ट के रूप में दिखाया गया है।

क्रम	विषय	1	2	3	4
1	चार सब्जेक्ट	ज्ञान	योग	धारणा	सेवा
2	सब्जेक्ट के आधार पर प्राप्ति पुरुषोत्तम सोलह कला सम्पूर्ण		सर्वगुण सम्पन्न	सम्पूर्ण निर्विकारी	मर्यादा
3	मुख्य चार सम्बन्ध	बाप	टीचर	सत् गुरु	साजन
4	सम्बन्ध की अनुभूति के लिए शर्तें (कंडिसन) वफादार		फरमान बरदार	ईमानदार	आज्ञाकारी
5	सम्बन्ध के आधार पर स्लोगन जो कर्म में करूँगा मुझे देख और करेंगे		फॉलो फादर	जब तक जीना है तब तक पढ़ना है	तुम्हीं से खाऊँ, तुम्हीं से सुनूँ, तुम्हीं संग बैठूँ

6	सब्जेक्ट के आधार पर टाईटल सर्विसेबल	नॉलेजफुल	पॉवरफुल	ब्लिसफुल
7	सब्जेक्ट के आधार पर आत्मिक रंग हरा	गोल्डन	लाल	सफेद
8	हर सब्जेक्ट की प्रत्यक्ष प्राप्ति खुशी	आनन्द	शान्ति	पवित्रता
9	सब्जेक्ट के आधार पर अलंकार शंख	चक्र	गदा	कमल
10	हर सब्जेक्ट में चार विभाग चिन्तन अवस्था धारणा (मध्यम) शक्ति की धारणा (उच्चतम)	1. इतिहास 84 जन्मों का 1. खानपान की धारणा (प्राथमिक) 2. भूगोल तीनों लोको का 2. मन द्वारा मनसा सेवा 3. गणित अर्थात् कर्मों की गुह्यगति 3. धन द्वारा सहयोग 4. भाषा दृष्टि की	1. तन द्वारा कर्मणा 2. रुहरिहान अवस्था 3. मगन अवस्था 4. विभिन्न स्वरूप की धारणा	1. मनन 2. गुणों की 3. कला
	4. जन अर्थात् सम्बन्ध-सम्पर्क द्वारा			

ज्ञान, योग, धारणा और सेवा की सम्पन्नता अर्थात् सर्वगुण सम्पन्न, सोलह कला सम्पूर्ण, सम्पूर्ण निर्विकारी, मर्यादा पुरुषोत्तम, डबल अहिंसक, अहिंसा परमोधर्म डिग्री - लक्ष्मी नारायण

बाबा के साथ बाप के सम्बन्ध की अनुभूति (9वाँ दिन)

आज हम बाबा के साथ बाप के सम्बन्ध की अनुभूति करेंगे

बाबा को याद करने से भी विकर्म विनाश होते हैं और स्वदर्शन-चक्र घुमाने से भी विकर्म विनाश होते हैं विनाश अर्थात् संस्कार परिवर्तन होते हैं। वैसे तो आत्मा अविनाशी है तो आत्मा के अन्दर जो रिकॉर्ड भरा हुआ है जिसको हम संस्कार कहते हैं, वह भी अविनाशी हैं। सतयुग में भी ये पुराने संस्कार तो होते ही हैं मगर मर्ज रूप में होते हैं और दैवी संस्कार इमर्ज रूप में होते हैं। हमारी अत्मा के अन्दर 84 जन्मों की 84 फाइल बनी हुई हैं और अभी हम फाइल को पलटाते-पलटाते ऊपर चढ़ रहे हैं। कलियुग पास करके द्वापर में पहुँचेंगे। द्वापर पास करके त्रेता और त्रेता पास करके सतयुगी सतोप्रधान बनेंगे। संस्कार हमें यहाँ ही धारण करने हैं तो स्वदर्शन-चक्र घुमाने से हमारे अन्दर सतयुगी संस्कार इमर्ज होते हैं और कलियुगी संस्कार मर्ज हो जाते हैं जिसको हम दूसरों शब्दों में विकर्म विनाश कहते हैं।

स्वदर्शन-चक्र घुमाने की विधि

1. पहला संकल्प करे कि मैं आत्मा निराकारी दुनिया परमधाम में शिवबाबा के साथ अपने घर में विश्राम कर रही हूँ। इस फीलिंग को इमर्ज करें...

2. दूसरा संकल्प करो कि अब मैं आत्मा अपना घर छोड़कर नई सतयुगी दुनिया में उतर रही हूँ। चारों ओर का वातावरण जलमय है। बीच में पीपल के पत्ते के आकार का भारत देश है। चारों ओर हरियाली ही हरियाली है। सुंदर नदियों के किनारे पर सोने के महल हैं और सभी देवी-देवतायें रास कर रहे हैं। गोल्डन ड्रेस, रत्न जड़ित ताज ये दृश्य देख करके एक गीत याद आता है...

जहाँ डाल-डाल पर सोने की चिड़ियाँ करती थी बसेरा, वह भारत देश है मेरा...

अब ये दृश्य मेरे मन को बहुत लुभाता है अब मैंने गर्भ महल में प्रवेश किया और मुझे सुख, शान्ति, आनन्द की अनुभूति हो रही है। अब मैं आत्मा सोच रही हूँ कि जब मैं आत्मा परमधाम में थी तब तो केवल शान्ति की ही अनुभूति कर रही थी और अभी प्रकृति का आधार लिया तो गुणों की भी अनुभूति कर रही हूँ।

अब मेरा जन्म हुआ और फील करें कि अभी तक तो मैं गर्भ महल को ही देख रही थी और गुणों की ही अनुभूति कर रही थी लेकिन अब तो मैं आत्मा सोने के महल को देख रही हूँ। शहनाइयों की आवाज मेरे कानों में पड़ रही है और दैवी परिवार का शुद्ध स्नेह पा रहा हूँ।

अब फीलिंग के साथ एक दृश्य को इमर्ज करें कि शरीर भल छोटा है मगर उस छोटे-से चेहरे पर राजाओं जैसे सब गुण दिखाई दे रहे हैं। शालीनता, महानता, प्रसन्नता, धीर-गम्भीर और रमणीकता ऐसे एक के बाद एक गुण को इमर्ज करके उसकी अनुभूति करें...

अब मेरी आयु पूरी एक साल की हो गई है। मेरा बर्थ डे मनाने के लिए पूरा राज घराना दरबार में एकत्रित हुआ है। दैवी मात-पिता के सिंहासन के बीच में मुझे बिठाया है। अब मैं आत्मा आँखों का भी सुख ले रही हूँ। उस विशाल सभा को देख रहा हूँ और मेरी निर्मलता, विशालता, निरसंकल्प अवस्था और मासूम चेहरा सबको कशिश कर रहा है। बाद में मुझे राजकुमार का टाईटल मिल जाता है।

अब एक और दृश्य इमर्ज करें, मेरी आयु 10 साल की हो गई है। सवेरे-सवेरे ब्रह्ममुहूर्त के समय चारों ओर दास-दासियाँ गोल सर्कल में खड़े हो जाते हैं और बहुत ही धीरे-धीरे मधुर स्वर से गीत गाते हैं। प्रकृति की तरफ से भी संगीत की ध्वनि होती है और मैं राजकुमार नींद से उठता हूँ और अनुभव करता हूँ कि चेहरा बिल्कुल फ्रेश है। नींद का कोई प्रभाव नहीं। सोना और जागना समान लगता है। ऐसे ही दूसरा दृश्य इमर्ज करें कि रात को सुलाने के लिए महल में दास-दासियाँ सर्व एकत्रित हो जाते हैं। मेरे चारों ओर गोल सर्कल में खड़े हो जाते हैं और मैं आत्मा मधुर गीत-संगीत के साज सुनते-सुनते सो जाती हूँ।

फिर आयु हो गई 15 साल की। अब मैं प्रिन्स-प्रिन्सेज के स्कूल में मेरी पढ़ाई शुरू होती है। हम स्कूल में पढ़ रहे हैं। हमारे साथ श्रीकृष्ण, श्रीराधे भी पढ़ रहे हैं। अब स्कूल में होमवर्क मिला है चित्र बनाने का। हम चित्र बना रहे हैं। हाथ में मोर पंख है और चित्र भी मोर का बना रहा हूँ। अब हम सभी का चित्र स्टेज पर पहुँच गया। ये सारा दृश्य इमर्ज करते रहें, इनसे हमारे सतयुगी सतोप्रधान संस्कार इमर्ज होते रहते हैं।

अब स्टेज पर सभी के चित्र सामने रखे हैं और उसमें सभी को नम्बर दिए जाते हैं। अब नम्बर एनाउन्स हो रहे हैं। पहला नम्बर श्रीकृष्ण का आता है। अब श्रीकृष्ण स्टेज पर जाते हैं और हम सभी अपने-अपने सिंहासन पर बैठ कर एक हाथ हिला कर मुस्कुराते हुए बहुत ही रॉयल्टी से श्रीकृष्ण को अभिवादन दे रहे हैं।

फिर दूसरा नम्बर श्रीराधे का आता है, राधे भी स्टेज पर जाती है उनको भी हम बहुत ही स्नेह से अभिवादन कर रहे हैं।

फिर तीसरा नम्बर, चौथा नम्बर ऐसे सब प्रिन्स-प्रिन्सेज एक के बाद एक स्टेज पर जाते हैं और मेरा नम्बर छठा आता है। मैं भी स्टेज पर जाता हूँ सभी का अभिनन्दन लेकर फिर अपने सिंहासन पर आकर बैठता हूँ। निरसंकल्प और प्रसन्न मुद्रा में बैठता हूँ। मुझे ये फीलिंग भी नहीं आती है कि मेरा नम्बर छठा क्यों आया, थोड़ी मेहनत करता तो आगे नम्बर आता ? ऐसे संकल्प से भी परे हूँ। अपने पार्ट से सन्तुष्ट हूँ। केवल वर्तमान का ही आनन्द ले रहा हूँ।

बीमारी उस पिता से अलग तो नहीं कर रही है ? जिस पिता की खोज में मैं चारों ओर ठोकरें खाता था अब उस पिता को प्राप्त करने के बाद भी मायावी दुनिया में ठोकरें तो नहीं खा रहा हूँ ? जब उसकी एक झलक पाने के लिए गुरुओं के चरण स्पर्श करने जाता था, आज वह खुद मुझे पढ़ाने आते हैं तो अलबेलेपन के कारण ईश्वरीय महावाक्यों का त्याग तो नहीं करता हूँ ?

हे आत्मन्..., अब समय आ गया है, अपनी जन्म-जन्म की प्यास बुझाने का और सर्व शक्तियों से स्वयं को सजाने का। स्वयं भगवान हमारा साथी बना है।

गीत :- भगवान हमारा साथी है.....

बाबा के साथ टीचर के सम्बन्ध की अनुभूति (10वाँ दिन)

आज हम बाबा के साथ टीचर के सम्बन्ध की अनुभूति करेंगे

टीचर के सम्बन्ध में हमें स्टूडेंट बनना है और हमारे सुप्रीम टीचर ने इस सम्बन्ध में एक कंडिसन रखी है -
“ईमानदारी”

ईमानदारी के तीन अर्थ हैं

पहला :- बाबा का ज्ञान जो है, जैसा है, सीधा-सीधा सही रीति से धारण करें क्योंकि बाबा का ज्ञान जिस तरह चाहें वैसे उठा सकते हैं। बाबा तो सबकी नब्ज देखकर श्रीमत देते हैं। समझो बाबा ने किसी की परिस्थिति देखकर कहा कि अगर आप क्लास में नहीं आ सकते हो तो घर में भी मुरली पढ़ सकते हैं। तो बाबा के महावाक्यों को पकड़ कर हम धारण कर लेते हैं। हमारे सामने कोई परिस्थिति नहीं है। शरीर भी अच्छा है फिर भी घर में ही पढ़ते रहें तो ये ठीक नहीं है।

दूसरा :- यह ज्ञान दूसरों को उल्टा-सुल्टा सुनाकर अपनी पार्टी तैयार न करें।

तीसरा :- इस ज्ञान की स्टडी करें और सही रीति यूज करें, इसको ही ईमानदार स्टूडेंट कहते हैं। जैसे लौकिक स्कूल में कोई स्टूडेंट होमवर्क करके नहीं आता है, घूमता-फिरता है, तो उसको ईमानदार नहीं कहेंगे। ऐसे ही बाबा भी ये ज्ञान हमारी कमी-कमजोरी निकालने के लिए देते हैं। तो हम इस ज्ञान की स्टडी करें और यूज करें। बाबा कहते “बच्चे यह ज्ञान एक खजाना है, ज्ञान एक बल है, ज्ञान तलवार है, ज्ञान शक्ति है, ज्ञान अमृत है, ज्ञान इन्जेक्शन है, ज्ञान रोशनी है” तो इसका अर्थ क्या है ? जैसे

a ये ज्ञान हम दूसरों को सुनाते हैं तो हमारा ज्ञान का खजाना बढ़ता है। जैसे जीवन में कोई घटना घटती है, समस्या आती है, उस समय हम संकल्प करें कि ये कल्याणकारी ड्रामा है और हलचल समाप्त हो जाए, मन शान्त हो जाए तो कहेंगे कि ज्ञान एक बल है अर्थात् ड्रामा का ज्ञान समय पर काम में आये।

a ये ज्ञान दूसरों को हम सुनायें और उसकी कमजोरी निकल जाए, तो कहेंगे कि ये ज्ञान तलवार है।

a कभी कोई परिस्थिति आती है और हम हताश-निराश हो जाते हैं। उस समय ज्ञान की अच्छी पॉइन्ट टच हो जाती है तो कहेंगे कि ये ज्ञान शक्ति है।

a कभी हम बीमार पड़ते हैं उस समय बाबा के महावाक्य बुद्धि में आ जाते हैं कि बच्चे, ये तो हिसाब-किताब चुक्त्तू हो रहा है और उमंग-उत्साह आ जाता है तो कहेंगे कि ज्ञान अमृत है, ज्ञान इन्जेक्शन है। बाबा का स्पष्ट ज्ञान हमें अज्ञान और अन्धश्रद्धा से मुक्त कर त्रिकालदर्शी बनाता है। तो कहेंगे कि ये ज्ञान रोशनी है।

a वैसे मुरली की हर पॉइन्ट को हम अपने प्रति और दूसरों के प्रति यूज करें।

मुरली सिर्फ सुनकर ही हम बाहर आ जाते हैं तो 80 परसेन्ट तो वहाँ ही भूल जाते हैं और दिन भर में लगभग भूल ही जाते हैं। इसलिए बाबा ने नोटबुक-पेन लेकर लिखने की विधि बताई है। रामनाथ भाई ने एक बार बताया था कि पूरी

मुरली से अच्छे ते अच्छी एक पॉइन्ट चुनकर अलग नोट करके फिर पूरे दिन में अगर दो-चार को सुनाया जाए तो वह पॉइन्ट 10 साल तक याद रहती है। यह बात उन्होंने विज्ञान के आधार से बताई थी। वैसे भी विज्ञान और हमारे ज्ञान का गहरा सम्बन्ध है। बाबा के हर महावाक्य के अन्दर विज्ञान छिपा है। विज्ञान के आधार पर तय किया गया है कि जो चीज़ आप पढ़ते हो वह 25 परसेन्ट याद रहती है और जो सुनते हो वह 35 परसेन्ट याद रहती है। जो देखते हो वह 50 परसेन्ट याद रहती है और वही कर्म में आने से 75 परसेन्ट याद रहती है। जो देखते हो, सुनते हो, पढ़ते हो और दूसरों को सुनाते हो तो 90 परसेन्ट याद रहता है।

हमारा बाप खुद टीचर हैं इसलिए हमें एक फायदा है। वे प्रश्न पहले बता देते हैं कि पेपर कैसे-कैसे आयेंगे? संस्कार वार करेंगे, बीमारियाँ आयेंगी, परिस्थितियाँ आयेंगी, पानी की एक बूंद भी नहीं मिलेगी। दूसरा फायदा है, हमारा टीचर उन प्रश्नों के उत्तर भी बता देता है। जैसे पानी की बूंद नहीं मिलेगी, उस समय ऊपर चले आना बाबा सूबीरस पिलायेगा। तीसरा फायदा है, सारे प्रश्नों के उत्तर से भरा ब्रह्मा बाबा का जीवन हमारे सामने रख दिया है और कहा कि बच्चे, इसको कॉपी कर सकते हो। भल पास विद ऑनर आठ होते हैं मगर इस सहज विधि से नम्बरवार आगे तो जा सकते हो। हमारे सुप्रीम टीचर ने सब बच्चों की नब्ज देखकर अलग-अलग मत ज़रूर दी है। मगर सभी के लिए एक जनरल श्रीमत दी है कि स्कूल में युनिफॉर्म पहनकर आना, बैज लगाना, नोटबुक-पेन लेकर आना, समय का पालन करना अर्थात् टीचर के आने से पहले क्लास में हाज़िर हो जाना। फिर जो पढ़ाते हैं उसकी स्टडी करें और स्वयं के प्रति और दूसरों के प्रति यूज करें।

बाबा के साथ सतगुरु की अनुभूति (11वाँ दिन)

आज हम बाबा के साथ सतगुरु के सम्बन्ध की अनुभूति करेंगे

- a बाप, बाप के सम्बन्ध में लाड़-प्यार देते हैं।
- a टीचर के सम्बन्ध में पढ़ाई पढ़ाते।
- a सतगुरु के सम्बन्ध से श्रीमत देते हैं।
- a साजन के सम्बन्ध में आत्मा को सजाते।
- a अब सतगुरु ने आत्मा की सफाई करने के लिए तीन विधि बताई हैं अर्थात् श्रीमत दी है।
- a पहली विधि :- सच बता दो आधा माफ हो जायेगा। बाकी जो रहे उसके लिए
- a दूसरी विधि :- याद के बल से आत्मा को शुद्ध करो। उसमें भी जो रह जाता है उसके लिए
- a तीसरी विधि है :- सज़ा।

सतगुरु की एक ही आश है कि मेरा एक भी वचन खाली न जाय अर्थात् हर श्रीमत का पालन करो। इसलिए सतगुरु के सम्बन्ध में कंडिसन रखी है - “आज्ञाकारी”।

दुनिया में भी गुरु को काल समझते हैं। ब्रह्मा बाबा का भी मिसाल है। बाबा ने भी जीवन में 12 गुरु किए थे और सभी का रिगार्ड भी उतना ही रखते थे। गुरु का बुलावा अर्थात् काल का बुलावा समझते थे। एक बार मनोहर दादीजी ने बाबा का प्रसंग सुनाया था कि बाबा के अन्दर शिवबाबा की प्रवेशता हो चुकी थी और ओम् मंडली में ओम् की ध्वनि भी होने लगी थी। फिर भी गुरु का आना-जाना बाबा के पास रहता था। बाबा भी गुरु को पहले जैसा ही सम्मान देते थे ताकि उनकी दिल ना टूटे। गुरु तो बाबा को अपना भगत ही समझते थे। फिर एक बार शिवबाबा ने श्रीकृष्ण का साक्षात्कार करा दिया तो गुरु लोग बाबा के पैरों में गिर पड़े और कहा कि ये तो महापुरुष है। दादीजी ने बताया कि वे फिर वापस बाबा के पास नहीं आये।

बाप ने सतगुरु के रूप में पूरे दिन की श्रीमत दी है। उसमें हम ऊपर-नीचे होते हैं, नियम- मर्यादा का उल्लंघन करते हैं तो उसका बोझ चढ़ता है। मगर हमको देख दूसरे भी ऊपर-नीचे होते हैं तो उसका भी बोझ अतिरिक्त दण्ड

के रूप में हमारे ऊपर चढ़ता है। इसलिए बाबा ने सतगुरु के सम्बन्ध के आधार पर स्लोगन दिया है - जो कर्म मैं करूँगा मुझे देख और करेंगे। तो ऐसे सूक्ष्म बोझ चढ़ते-चढ़ते जब आत्मा बोझिल बन जाती है तो बोझिल आत्मा की तीन निशानी दिखाई देगी।

1. पहली निशानी :- रुक जायेगी अर्थात् ज्ञान में चलेगी, मुरली सुनेगी फिर भी आगे नहीं बढ़ेगी। सूक्ष्म बोझ उसको आगे बढ़ने नहीं देगा।

2. दूसरी निशानी :- किनारे पर बैठ जायेगी अर्थात् ज्ञान से, सेवा से, ब्राह्मण परिवार से किनारा करेगी। विशेषता सम्पन्न होते हुए भी अपनी विशेषता कार्य में लगा नहीं सकेगी।

3. तीसरी निशानी :- बाबा का हाथ छोड़ देगी। निमित्त कोई वस्तु, व्यक्ति या परिस्थिति बनेगी लेकिन उसके ऊपर चढ़ा हुआ बोझ, बोझ के ऊपर बोझ उसको बाबा से दूर कर देता है। इसलिए बाबा ने एक मुरली में बताया था कि बाप किसी को नहीं निकालते लेकिन बच्चों के सिर पर जब पापों का बोझ चढ़ जाता है तो ड्रामा ही अपने आप उनको निकाल देता है।

बाबा कई बार बताते हैं कि 14 साल की भट्टी वाले, भोग लगाने वाले, रास-लीला करने वाले बच्चे बाबा का हाथ छोड़ कर चले गए।

★ ऐसी कोई भी विशेष आत्मा चली जाती है तो उसके दो ही कारण होते हैं - एक है बोझ, दूसरा है सम्बन्ध। बोझ छोटी-बड़ी अवज्ञाओं का और सम्बन्ध ब्लड सम्बन्ध का। इसमें फेमिलियारिटी के संस्कार और लगाव-झुकाव भी गिना जाता है।

बाबा ने एक बार मुरली में बताया था कि मेरे पास दो प्रकार के बच्चे हैं एक भावना वाले और दूसरे ज्ञानी तू आत्मा। फिर बताया कि भावना वाले को भावना का फल मिल जाता है परंतु समस्या आने पर वह फेल भी हो जाते हैं। इसलिए हमने आगे टीचर के सम्बन्ध में देखा कि ज्ञान शक्ति है, ज्ञान तलवार है, ज्ञान बल है जिस ज्ञान के आधार से आत्मा समस्या आने पर सामना कर सकती है।

इसलिए बाबा के साथ हर सम्बन्ध ज़रूरी है। बाप के सम्बन्ध से अविनाशी नशा रहेगा और प्यार-दुलार से पालना होगी। टीचर्स के सम्बन्ध से ज्ञान की कदर रहेगी। ज्ञान की प्राप्ति होगी। सतगुरु का सम्बन्ध निभाने से सूक्ष्म बोझ से हम मुक्त रहेंगे। साजन के सम्बन्ध से अतिन्द्रिय सुख की अनुभूति होगी।

ऐसे सम्बन्ध के आधार पर हम पुरुषार्थ के मार्ग पर चलेंगे तो बहुत रमणीक अनुभव होंगे। ऐसे अनुभव करते-करते हमारा जीवन ही अनुभवी बन जाएगा और हम जल्दी ही सम्पन्नता की मंजिल पर पहुँच जाएंगे।

स्वयं को सम्पूर्ण बनाने की दो विधि हैं

1. सर्व सम्बन्ध और पुरुषार्थ के आधार से ज्ञान, गुण और शक्तियों से स्वयं को सम्पन्न करें।
2. सच्चाई-सफाई के आधार से दिलाराम बाप को अपने दिल में बिठा दो तो बाप खुद श्रृंगार कर देगा।

बाबा भी कहते हैं - सच्चे दिल पर साहब राजी।

इस पर बाबा ने हमारे सामने दो उदाहरण भी रखे हैं। भोली दादी जी और जानकी दादी जी। दोनों ही दादियाँ सम्पूर्णता के समीप पहुँची हुई हैं। दोनों दादियों की मंजिल एक है। रास्ता एक है, रफ्तार एक है लेकिन दोनों दादियों के पुरुषार्थ की विधि एक-दूसरे से निराली है। जैसे दादी जानकी जी ने पुरुषार्थ के आधार से ज्ञान, गुण और शक्तियों से अपना श्रृंगार किया है। दादी जी की हिस्ट्री में सुना है कि दादी जी एक मुरली 21 बार पढ़ती थी। जो आज भी उनके मुख से ज्ञान ही छलकता रहता है और स्थूल सेवा में दादी जी का रात-दिन यात्रा चलती है। ऐसे पुरुषार्थ के आधार से जानकी दादी जी ने बापदादा के दिल को जीत लिया है। जो आज भी अब्यक्त बापदादा दादी जी को अपनी गोद में बिठाते हैं और अपने हाथों से खिलाते हैं।

अब देखे तो भोली दादीजी मुरली भी भंडारे में बैठकर माईक पर ही सुनते हैं। भोली दादी जी पांडव भवन के गेट पर भी शायद ही कभी जाती होगी। बापदादा के पधरामणी के दिन भी बाबा का भंडारा संभाल कर बैठती है। भोली दादी जी भंडारे में बैठे-बैठे बाबा को याद करती है और बापदादा स्टेज पर मुरली चलाते-चलाते भोली दादी जी को याद करते हैं। इसलिए बाबा कहते हैं - 'दिल दर्पण को साफ कर दो तो राजाई तो क्या खुदाई भी हाजिर है'। इस पर एक कहानी भी है।

एक चित्रकार एक राजा के पास गया और राजा को चैलेन्ज करके बताया कि मेरे जैसा चित्र दुनिया में कोई भी बना नहीं सकता। राजा ने उस चित्रकार को बड़े सम्मान से अपने दरबार में आश्रय दिया और कुछ ही दिनों में राजा ने एक प्रसिद्ध चित्रकार को बुलाया। फिर राजा ने एक कमरा बनवाया और बीच में एक पर्दा डलवाया और दोनों चित्रकार को एक-एक दीवार पर चित्र बनाने का आदेश दिया और कमरा बन्द कर दिया। एक मास के बाद राजा चित्रकार के पास जाते हैं। राजा ने कमरा खोलते ही चैलेन्ज करने वाले चित्रकार से मुलाकात की और देखा तो पूरी दीवार क्लीन थी राजा को कोई चित्र नज़र नहीं आया तो पूछा कि एक मास से क्या कर रहे हो? अभी तक चित्र नहीं बनाया? चित्रकार ने कहा मालिक पर्दा हटाओ। राजा ने जैसे ही पर्दा हटाया तो प्रसिद्ध चित्रकार को राजा ने बुलाया था, उसने बहुत अच्छा चित्र बनाया था। राजा ये चित्र देखकर बहुत प्रभावित हुआ। फिर पहले वाले चित्रकार ने कहा अभी एक नजर इधर डालिए जब राजा ने उसकी दीवार पर नजर डाली तो उस चित्र का प्रतिबिम्ब सामने वाली दीवार पर पड़ रहा था। ये चित्र तो नेचरल था ही मगर सामने की दीवार इतनी स्वच्छ और क्लिन थी जो ये चित्र, चित्र नहीं मगर चैतन्य दिखता था। तो एक मास तक एक चित्रकार ने मेहनत करके अपनी कला व्यक्त की और दूसरे चित्रकार ने सिर्फ दीवार को साफ किया। दोनों कलाकारों की कला को देख राजा बहुत खुश हुआ और कहा कि दोनों ही चित्रकार ईनाम के पात्र हैं।

सतगुरु की दिल पर चढ़ने के लिए हमारे अन्दर सच्चाई और सफाई चाहिए। सच्चाई अर्थात् वर्तमान में जो भी भूलें होती हैं उन्हें स्पष्ट बता देना, सफाई अर्थात् पहले की हुई भूलें बता देना। इसलिए बाबा कई बार कहते हैं कि बच्चे, इस जन्म में जो कुछ किया है, वह बाप को लिखकर दे दो, तो आधा माफ हो जाएगा।

हमारे सामने जो भी परिस्थिति आती है चाहे शरीर की बीमारी, चाहे किसी के साथ हिसाब-किताब वे हमारे ही किए हुए कर्मों के फल हैं। अगर हमने अपनी जीवन कहानी बाबा को लिखकर दे दी तो आधा माफ हो जाएगा। समझो किसी के साथ संस्कारों की टक्कर हो गई और 15 दिन उसकी उलझन में जाते हैं। अगर बाबा को लिखकर दे दिया तो बाबा 8 दिन में समाधान का संकल्प दे देगा। समझो किसी विकर्म के दण्ड स्वरूप बीमार होकर एक मास हॉस्पिटल में रहने वाले हैं तो बाबा आधा दर्द, आधी परेशानी समाप्त कर देगा।

बाबा के साथ साजन के सम्बन्ध की अनुभूति (12वाँ दिन)

आज हम बाबा के साथ साजन के सम्बन्ध की अनुभूति करेंगे।

वैसे देखा जाए तो हम सभी आत्मायें सजनियाँ हैं एक शिव साजन की। सजनी का रूप बदलता रहता है। कभी अपने साजन के प्यार में मगन रहती है, तो कभी साजन की आराधना करती है। कभी साजन से दूर होकर पुकारती रहती है। ऐसे अपना रूप बदलती रहती है। आत्मा जब साजन से दूर थी तब उसका रूप था सीता का। सीता शोक-वाटिका में बैठकर राम के वियोग में रोती थी। आँसू बहाती थी। फिर वही आत्मा रूपी सीता को जब बाबा (राम) का संदेश मिलता है तो तुरन्त बाबा का हाथ पकड़ लेती है। मगर बाबा उनको डायरेक्ट स्वीकार नहीं करते हैं। शास्त्रों में भी दिखाया है कि राम और सीता का मिलाप हुआ तो राम ने सीता को डायरेक्ट स्वीकार नहीं किया। राम ने कहा कि यह इतने दिनों तक रावण के राज्य में रही है इसको अपनी पवित्रता की परीक्षा अग्नि में प्रवेश कर देना होगा। ऐसे ही जब

कोई यहाँ पर बाबा का नया-नया बच्चा आकर बैठता है तो बाबा कहते हैं, इसको पहले 7 रोज़ की भट्टी में डालो अर्थात् 7 दिन का कोर्स कराओ। कोर्स के बाद मनुष्य-आत्मा जो अपने को देह मान बैठा है, आत्मा का ज्ञान मिलने पर उसके देहभान देह से हटकर अपने पवित्र स्वरूप आत्मा पर टिक जाता है, और फिर शिव साजन भी अपने सजनीयों को अपना लेते हैं। आत्मा सीता से पार्वती बन जाती है। सीता अर्थात् देहभान, जिसकी बुद्धि सोने के हिरण में गई। वह देहभान की निशानी है। पार्वती अर्थात् पा-रती अर्थात् आत्मा का रूप रती से भी छोटा है। तो आत्मा का निश्चय बैठ जाता है। जब देहभान से मुक्त हो जाते हैं तो समझो सीता से पार्वती बन गई। फिर शिव साजन उनको स्वीकार करते हैं और वरदान देते हैं, 'सदा सुहागिन भवः' और फिर वही पार्वती जब बाबा के प्यार में मगन हो जाती है तो उसको कहते हैं, गोपी।

गोपिकाओं और श्रीकृष्ण (शिवबाबा) के प्यार के बीच की एक कड़ी है। वह कड़ी है मुरली। गोपी मुरली को अपना प्राण समझती थी और श्रीकृष्ण भी गोपी के प्यार में सबकुछ लुटाने के लिए तैयार था। मगर मुरली देने से इनकार करता था क्योंकि खुद भी मुरली से बहुत प्यार करता था। प्यार की निशानी उनके चित्र में दिखाते हैं कि मुरली को दोनों हाथों से उठाते थे। जो एक अंगुली पर स्वदर्शन चक्र घुमा सकता है वह इतनी छोटी-सी मुरली को दोनों हाथों से उठाना ये प्यार की निशानी है।

इसी मुरली के साज से गोपियों को 16 प्रकार के श्रृंगार से सजाते हैं। जैसे बाबा अभी प्रैक्टिकलकल में आत्मा रूपी गोपी को मुरली के साज से रूहानी श्रृंगार से सजाते हैं।

16 श्रृंगार इस प्रकार हैं

1. बिन्दी :- भाई-भाई की वृत्ति।
2. तिलक :- आत्मिक स्मृति का।
3. ताज :- पवित्रता का और विश्व सेवा का।
4. काजल :- रूहानी दृष्टि का।
5. नथनी :- एक बाप दूसरा न कोई।
6. कुंडल :- सदा एक से ही सुनने का।
7. लाली :- मधुर बोल और मधुर मुस्कान की।
8. मेकप :- दिव्य गुणों का।
9. माला :- विजयी रत्न बनने की।
10. कंगन :- पवित्रता का।
11. अंगुठी :- माया की ग्रहचारी से बचने की। (अष्ट शक्तियों की।)
12. बाजु बन्द :- खुदाई खिदमदगार का।
13. कमर पट्टा :- दृढ़ता का।
14. घुंघरू :- उमंग-उत्साह का।
15. वस्त्र :- फरिश्तेपन के।
16. बिछुए :- ईश्वरीय मर्यादा के।

समस्त श्रृंगार का आधार तीन बातों पर है :

(1) दृष्टि (2) वृत्ति (3) स्मृति

1. दृष्टि :- दृष्टि में बाबा की श्रीमत के अनुसार काजल जरूर लगाओ लेकिन काजल बिगड़ना नहीं चाहिए अर्थात् सम्बन्ध-सम्पर्क में जरूर रहो लेकिन दृष्टि बिगड़नी नहीं चाहिए। बाबा ने एक बार मुरली में बताया था कि बच्चे अगर दृष्टि चलायमान होती है तो बाप के साथ साजन या सजनी का सम्बन्ध नहीं निभा सकते।

2. वृत्ति :- वृत्ति का सम्बन्ध भोजन के साथ है, भोजन के लिए पाँच बातों पर अटेन्शन चाहिए। सात्विक, शुद्ध, ताजा, ना कम, ना ज्यादा। ये पाँच में से एक भी ऊपर-नीचे है तो वृत्ति पर असर होता है। सात्विक की जगह तामसिक है तो वृत्ति पर असर होता है। शुद्ध की जगह अशुद्ध है तो भी असर होता है। ताजा की जगह बासी है तो भी असर होता है। कम खाया तो वृत्ति खाने में ही रहेगी। ज्यादा खाया तो वृत्ति पेट पर ही जाएगी।

भोजन करने से पहले दो मिनट दृष्टि देकर भोजन स्वीकार करते हैं इसका अर्थ भी यही है कि भोजन से अनासक्त होकर भोजन स्वीकार करें ताकि उसका प्रभाव न पड़े।

जैसे ब्रह्मा बाबा करेले का सूप पीते थे और मुँह ऐसा करते थे कि जैसे गुलाब जामुन खा रहे हों अर्थात् करेले के कड़वाहट का प्रभाव बाबा के ऊपर नहीं पड़ता था।

एक बार दादी शान्तामणी जी इलाज करने के लिए सुरत आई थीं। कुछ दिन तक रुकी थीं। एक बार बहनों ने तुरी की सब्जी बनाई। इसमें एक तूरी कड़वी थी वह भी गलती से काट दी।

फिर बाबा को भोग लगाकर पहले दादी जी को भोजन परोसा। दादीजी ने भोजन स्वीकार कर लिया। बाद में बहने भोजन करने बैठी और सब्जी खाई तो कड़वी थी। फिर एक बहन ने दादीजी के पास जाकर कहा कि दादीजी माफ कीजिएगा, गलती से हमने कड़वी तूरी काट दी। दादीजी ने बड़े प्यार से कहा कि कोई बात नहीं खाते समय मैंने संकल्प बदल लिया था, मैंने ये संकल्प किया कि मैं करेले की सब्जी खा रही हूँ।

शास्त्रों में भी एक कहानी लिखी हुई है। एक बार शेषनाग बीमार पड़ गये और उसकी दवाई कराने के लिए एक वैद्य के पास गये, वैद्य ने उनको दवाई दी। वह दवाई शेषनाग को पिलाई गई, मगर उसकी बीमारी कम होने के बजाए बढ़ती गई। उसने बहुत प्रकार की दवाई देकर ठीक करने का प्रयत्न किया, मगर शेषनाग की तबियत दिन-प्रतिदिन ज्यादा बिगड़ती गई। आखिर सब देवतायें मिलकर धनवन्तरी के पास गए और धनवन्तरी ने दवाई को चेक किया और कहा कि ये दवाई तो ठीक है। फिर उसने शेषनाग की आँखों पर एक पट्टी बांधी। फिर वही दवाई पिलाई गई तो शेषनाग ठीक हो गए। फिर देवताओं ने आँखों पर पट्टी बाँधने का रहस्य पूछा तो धनवन्तरी ने बताया कि शेषनाग की आँखों में विष था। उसकी दृष्टि जैसे ही दवाई के ऊपर पड़ती थी तो दवाई विष बन जाती थी। तो इस प्रकार हमारे संकल्प और हमारी दृष्टि का प्रभाव भोजन के ऊपर पड़ता है।

3. स्मृति :- स्मृति का आधार हमारी वाचा और हमारे विचारों पर पड़ता है।

साजन के सम्बन्ध में एक विशेष फायदा है अतिन्द्रिय सुख की प्राप्ति होती है। **गायन भी है, अतीन्द्रिय सुख पूछना हो तो गोपी-वल्लभ की गोप-गोपियों से पूछो।** अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति गोपियाँ मुरली सुनते समय करती हैं। मुरली सुनने के बाद भी गोपियाँ उस मुरली के साज में खोई रहती हैं। मुरली सुनने के बाद भी अगर कोई समस्या रही, फरियाद रही अर्थात् चिल्लाना शुरू रहा तो समझना चाहिए कि हम अभी गोपी नहीं बने हैं, सीता ही हैं क्योंकि सीता शोक वाटिका में बैठ कर चिल्लाती थी। मुरली सुनते समय नींद आती है तो समझना चाहिए कि हम पार्वती हैं। शास्त्रों में बताया है कि पार्वती को शिव ने अमर कथा सुनाई तब पार्वती सोती थी और कबूतर ने सुन लिया तो कबूतर अमर हो गया। तो मुरली सुनते समय न सीता बनना है न पार्वती बनना है। हमें तो गोपी-वल्लभ की गोपी बनना है।

बाबा कई बार कहते हैं कि बच्चे मुझे यून करो। तो बाबा हर सम्बन्ध में अलग-अलग प्राप्ति कराते हैं। इसलिए मुख्य चार सम्बन्ध की अनुभूति करना और निभाना बहुत ज़रूरी है।

❖ बाप का सम्बन्ध नहीं निभाया तो प्यार और याद की अनुभूति नहीं होगी।

❖ टीचर का सम्बन्ध नहीं निभाया तो ज्ञान में हम चलेंगे लेकिन हमारे अन्दर ज्ञान नहीं चलेगा अर्थात् समय पर ज्ञान की प्वाइंट टच नहीं होगी।

❖ सतगुरु का सम्बन्ध नहीं निभाया तो गति-सद्गति नहीं मिलेगी। गति अर्थात् उन्नति और सद्गति अर्थात् ऊँच पद।

✧ साजन का सम्बन्ध नहीं निभाया तो दृष्टि, वृत्ति शुद्ध नहीं होगी। इसलिए सर्व सम्बन्ध से ही सर्व प्राप्तियों की अनुभूति होगी और बाबा को हम हर समय यूप कर सकेंगे।

शुभभावना-शुभकामना का प्रयोग

बाबा ने हमें होलसेल में एक ही पुरुषार्थ बताया है। अपने को आत्मा समझ मुझ बाप को याद करो और डिटेल् में पुरुषार्थ की बहुत सारी विधियाँ बताई हैं। फिर सब विधियों का सार एक ही पुरुषार्थ में बताया है - दुआयें दो और दुआयें लो। इसके अन्दर सारा पुरुषार्थ आ जाता है। समझो किसी ने कुछ कहा और हमने सहन कर लिया तो हमें एक फायदा होगा कि हमारे अन्दर सहनशक्ति आएगी और किसी ने कुछ बात कही और हमने अन्दर समा ली तो भी एक फायदा होगा, हमारे अन्दर समाने की शक्ति आएगी। मगर दुआयें जमा करनी है तो उससे भी एक स्टेप आगे बढ़ना पड़ेगा अर्थात् किसी ने कुछ कहा तो सहन करके फिर उनके प्रति शुभभावना भी रखें, किसी ने किसी की कमजोरी सुनाई उसको सुनकर भी उनके प्रति अच्छी भावना रखें। शुभ संकल्प चलायें तभी दुआयें जमा होंगी।

दुआयें देना और दुआयें लेना इसमें दो बातें हैं :

1. पहला है दुआयें देना। दुआयें देने का साधन है शुभभावना और शुभकामना। उसमें भी दो बातें हैं भावना और कामना। हमारी भावना को बाहर निकालने का साधन है कामना। हमारी भावना एक आईना है जो अन्दर में भावना है वह चेहरे से दिखाई देती है। कामना तो अन्दर एक, बाहर दूसरी भी हो सकती है। कामना में ठगी हो सकती है। जैसे कोई नेता स्टेज पर अच्छा भाषण करे, अच्छी कामना व्यक्त करे और अन्दर कुछ दूसरा भी हो सकता है। भावना अर्थात् दूसरों के प्रति अन्दर की फीलिंग, मेरा भाई या मेरी बहन है, मेरी सेवा है या इसका कल्याण हो जाए, ये बाबा का बन जाए, इसका दुःख दूर हो जाए - ये सब शुभभावना है।

शुभकामना और शुभभावना उसी के अन्दर होती है जो शुभ चिन्तक है। शुभचिन्तक बनने का आधार है शुभचिन्तन और शुभचिन्तन का आधार है शुभवाचन अर्थात् ज्ञान का पठन-पाठन, सुमिरण, मनन, चिन्तन। हमारा ज्ञान यही सिखाता है कि सबके प्रति शुभभावना, शुभकामना रखो।

2. दूसरा है दुआयें लेना :- बाबा ने एक बार बताया था कि अपने व्यवहार से, कर्म से दूसरों को सन्तुष्ट करना, दूसरों को खुश करना अर्थात् उनकी दुआयें लेना। वे दुआयें हमारे पास पहुँच रही हैं, उसकी निशानी है हल्कापन, नेचरल खुशी, मन भरपूर।

दुआयें लेने की विधि :- संगठन में हमजिन्स आत्माओं की दुआयें लेनी हो तो उसका कंडिशन है बाप समान प्यार और पोजिटिव थिंकिंग और स्थिति समाधान स्वरूप। छोटों से दुआयें लेनी है तो स्नेह दो, प्यार दो, आगे बढ़ाओ। उनकी समस्या को सुनो और सन्तुष्ट करो।

बड़ों से दुआयें लेनी है तो हर काम पूछ कर करो, नज़रों में रहो और हर बात में बड़ों को निश्चिन्त रखो तो आशीर्वाद मिलते रहेंगे।

महाभारत का एक प्रसंग है, पांडवों और कौरवों की दोनों सेनायें आमने-सामने खड़ी थीं। युद्ध का शंख बजने की तैयारी में था और धर्मराज रथ से नीचे उतर कर कौरव सेना के सेनापति भीष्म पितामह के पास जाते हैं और पितामह के आगे दोनों हाथ जोड़कर सिर झुकाकर युद्ध करने की आज्ञा मांगते हैं। तब पितामह भी रथ से नीचे उतर कर धर्मराज को आशीर्वाद देते हैं 'विजयी भव'। तब दुर्योधन की स्थिति ऊपर-नीचे होती है और पितामह से पूछ भी लेते हैं कि आप मेरे पक्ष में हो या उनके पक्ष में हो? तब पितामह कहते हैं कि जब कोई सामने आकर सिर झुकाता है तो हाथ अपने आप ऊपर हो जाता है और मुख से आशीर्वाद भी अपने आप निकल आता है।

अभी हम पाँच दिन के लिए शुभभावना का प्रयोग करने जा रहे हैं। तो पहले अपने मन को शुभचिन्तन से भरपूर करें।

- ☆ शुभभावना रखना यह महान आत्माओं की सुन्दरता है।
 - ☆ उस बाह्यण का जीवन सफल है, जिसने अपने मन को शुभ-भावना का भंडार बनाया है।
 - ☆ हमारी शुभ-भावनायें शत्रु को भी मित्र बना सकती है।
 - ☆ जिस कार्य को तन और धन की शक्ति करने में असमर्थ है, उस कार्य को हमारी शुभ भावनायें सरलता से सम्पन्न कर देंगी।
 - ☆ हमारी शुभ भावना का प्रभाव दूसरों पर उतना ही होता है, जितना हमारे अन्दर पवित्रता और योग का बल होगा।
 - ☆ हमारी शुभ भावनायें दूसरों को जीयदान देंगी।
 - ☆ हमारी शुभ भावनायें दूसरों के लिए वरदान बन जायेंगी।
- (ये प्रयोग हमने पाँच दिन तक किया था, इसमें सबसे अधिक परिवर्तन भावनाओं में आया था। इस प्रयोग को पाँच हफ्ते भी कर सकते हैं)

प्रकृति अर्थात् पाँच तत्वों को योगदान दें (13वाँ दिन)

स्वमान :- मैं प्रकृति का मालिक हूँ।

1. धरती के प्रति रूह रिहान करें।
(धरती ने हमारे ऊपर क्या-क्या उपकार किए हैं वह याद करें)
 2. जल के प्रति वार्तालाप करें। (साथ में प्रैक्टिकल भी करें, जल को बचायें, कम यूज करें और शुद्ध करने के लिए वायब्रेशन भी दें)
 3. हवा में शुभ वायब्रेशन फैलायें (उसके लिए स्पेशियल 3 मिनट या पाँच मिनट का समय निकाल कर खुली हवा में या छत पर या पेसेज में जाकर फूल फोर्स में पवित्रता के वायब्रेशन फैलायें)
 4. सूर्य को सम्मान दें और महिमा करें (सूर्य हमारी रचना है आज भी लोग सूर्य को देवता समझते हैं। ऐसी पाँवरफूल रचना को सम्मान के साथ वायब्रेशन दें)
 5. आकाश के ऊपर नज़र घुमाना और उसका आनन्द लेना (इसका अभ्यास रात्रि को कर सकते हैं। शुभ वायब्रेशन देकर ऊपरी ग्रहों को शुद्ध करें)
- बापदादा के महावाक्य- याद रखें अन्तिम बाजी तुम्हारी प्रकृति के साथ होगी।**

जंगल पेड़-पौधों को योगदान दें (14वाँ दिन)

स्वमान :- मैं मास्टर रचयिता हूँ।

1. पेड़-पौधों के पास जाकर वायब्रेशन दें। पौधे को पानी पिलायें। खाद डालें या वार्तालाप करें।
2. 15 मिनट शुभ भावना का वायब्रेशन फैलायें। खेत या जंगल का मनोचित्रण करके या प्रत्यक्ष में जाकर स्थित होकर।
3. सात फूल के नाम लिखें। फिर एक-एक फूल की विशेषता लिखें या महिमा या भाग्य का वर्णन करें (इससे हमारा चिन्तन बदल जायेगा)

बापदादा के महावाक्य – याद रखो जिसने एक भी पेड़ का बीज बोया नहीं है, पौधे को पानी पिलाया नहीं है उसको अंत में लकड़ी से जलने का कोई अधिकार नहीं है।

प्राणियों के प्रति योगदान (15वाँ दिन)

स्वमान :- मैं शुभ चिन्तक मणी हूँ।

1. पशु-पक्षियों को शुभ वायब्रेशन देना और प्रैक्टिकल में कुछ खिलाना।
2. 15 मिनट कत्लखाने में वायब्रेशन देना।

3. चिन्तन :-

- वर्तमान समय पशु-पक्षियों की योनियों से हमें क्या प्राप्ति होती है ?
- सतयुग में ये प्राणी हमारे राज्य में कौन-सी शोभा बढ़ायेंगे ?
- हम इन प्राणियों से क्या प्राप्त करते हैं और हम भावी देवतायें उन्हें रिटर्न में क्या देते हैं ?

कहते हैं – इन पशु-प्राणियों की परेशानियों के जिम्मेवार सिर्फ तुम अर्थात् मनुष्य हो।

मनुष्य आत्माओं के प्रति योगदान (16वाँ दिन)

स्वमान :- मैं इष्टदेव या देवी हूँ।

1. रोगी, भिखारी और अनाथ आत्माओं को वायब्रेशन देना।
2. 15 मिनट खास भटकती हुई आत्माओं को वायब्रेशन देना।
3. मन्दिर में बैठ कर भक्तों को वायब्रेशन दे सकते हैं।

(अलग-अलग दृश्य भी इमर्ज कर सकते हैं, कभी भक्तों का आह्वान करें, कभी आह्वान कर रहे भक्तों को सकाश दें, भक्तों का इन्तजार करें, कभी मन्दिर से बाहर निकल कर क्यू में खड़े भक्तों को सकाश दें)

बापदादा के महावाक्य :- मन्दिर, मस्जिद में भटकते भक्तों की तुम हंसी नहीं उड़ाओ। उनके ऊपर रहम की भावना रखो क्योंकि वह रात-दिन तुम्हारे ही गुणगान गाते हैं, और उनकी अन्तिम मंज़िल तुम्हारे चरण तक पहुँचने की है।

ब्राह्मण आत्माओं को योग का सहयोग (17वाँ दिन)

स्वमान :- मैं मास्टर मर्सीफुल आत्मा हूँ।

1. स्पेशल समय निकाल कर अलौकिक परिवार में शुभभावना के वायब्रेशन देना।
2. जिनके साथ अनबन है उनको वायब्रेशन देकर सम्बन्ध सुधारें।
3. दूसरे के बिगड़े हुए सम्बन्ध वायब्रेशन देकर सुधारना।
4. जो बाबा का हाथ छोड़ कर चले गए हैं उनके प्रति शुभभावना के वायब्रेशन देना।

याद रखो :- जब भी अलौकिक परिवार के प्रति निगेटिव या परचिन्तन के बोल निकलते हैं तो चिमनी को याद करो। मुख रूपी चिमनी से धुआँ निकलता है और ये धुआँ वतन तक पहुँचता है और हमारे प्राणेश्वर मात-पिता की आँखों को लगता है। जिन मात-पिता ने हमें रौरव नरक से निकाल और ब्राह्मण

कुल के लायक बनाया। प्यार और दुलार देकर अपनी पलकों में छुपाया, उनका बदला क्या हम धुआँ देकर चुकाते हैं?

अब पाँच दिन के शुभभावना के प्रयोग के बाद फ़ायदा चेक करें-

1. आपकी स्थिति कैसी थी और कैसी बनी ?
2. आपका सम्बन्ध-सम्पर्क कितना सरल हुआ ?
3. अलौकिक परिवार के प्रति आपकी भावनाओं में क्या परिवर्तन आया ?
4. आपका बिगड़ा हुआ सम्बन्ध-सम्पर्क में कितना सुधार आया ?
5. शुभभावना से किसी की भावना को कितना परिवर्तन किया ?

स्मृति दिवस (18वाँ दिन)

18 दिन के पुरुषार्थ के बाद आज हमें बाबा को बहुत अच्छी गिफ्ट देनी है और वह गिफ्ट है 'हमारी समर्थ स्थिति की'

जिनका प्यार प्राप्त करने के लिए भिन्न-भिन्न विधियाँ अपनाई, स्थिति बनाई। आज उन प्यार के सागर की नज़र हमारे ऊपर पड़ेगी।

- आज हम मुख और मन का मौन रख कर प्राणेश्वर पिता के सानिध्य में बितायें।
- सारा दिन पवित्रता के सूर्य की किरणों के नीचे रहें।
- साथ ही साथ आज हम साकार बाप के चरित्र का सिमरण करें।

प्रतिज्ञा संस्कार परिवर्तन के लिए विधि

यहाँ पर जो हमने संस्कार परिवर्तन की विधि अपनाई थी, इसमें रोज एक भाई या बहन संदली पर बैठ कर सबके सामने प्रतिज्ञा करते थे कि मेरे अन्दर ये कमजोरी है, इसको छोड़कर मैं इस विशेषता को धारण करूँगा या करूँगी। फिर एक मास के बाद वही भाई या बहन संदली पर बैठकर पहले की हुई प्रतिज्ञा में कितना परसेन्ट सफलता मिली वह सुनाते थे। तो इस विधि से रिजल्ट भी अच्छा आया। ये विधि ज्ञान और विज्ञान को साथ में जोड़कर बनाई गई है। वैसे देखा जाए तो हमारे ज्ञान और विज्ञान का गहरा सम्बन्ध है क्योंकि बाबा के एक-एक महावाक्य के पीछे साईन्स छिपी हुई है और ऐसा भी कह सकते हैं कि बाबा का ज्ञान ही रिफाईन विज्ञान है तो इसकी विधि इस प्रकार है।

संस्कार परिवर्तन के लिए 6 बातें आवश्यक हैं :

1. महसूसता
2. प्रतिज्ञा
3. पुरुषार्थ
4. संगठन
5. चेलेन्ज
6. विधि

कोई भी कमी को पहले हम महसूस करते हैं। महसूस करने के बाद हम उसे निकालने का दृढ़ संकल्प करते हैं जिसको हम प्रतिज्ञा कहते हैं तो दृढ़ता से अल्पकाल के लिए उस कमी से छूट जाते हैं। फिर संस्कार वश होकर वही कमी आ जाती है। इसलिए तीसरे पुरुषार्थ में ज्ञान और विज्ञान को जोड़ दिया था। विज्ञान भी यही बताता है कि कोई भी संस्कार को परिवर्तन करना है तो 90 दिन चाहिए। रोज 20 मिनट का अभ्यास तो 90 दिन में 30 घण्टे का पुरुषार्थ हो जाता है। वे लोग तो सिर्फ मौखिक राय की बात बताते हैं। यहाँ पर हमने ज्ञान और विज्ञान को जोड़कर

विधि बनाई है। जैसे बाबा ने भी इस सीजन में हमें तीन मास का अर्थात् 90 दिन का समय दिया था। तीन मास अभ्यास कर लो। फिर आपका संस्कार बन जायेगा। रोज़ के 20 मिनट को हमने चार भागों में बाँट दिया था।

1. पहला अभ्यास :- अमृतवेले योग के बाद पाँच मिनट उस कमज़ोरी को बाबा के आगे रखना। बाबा ने भी एक बार बताया था कि बच्चे, कोई भी कमज़ोरी सताती है तो अमृतवेले बाप के आगे रख दो। उस मुरली में बाबा ने टाईम भी दिया था 4:45 के बाद। विज्ञान भी यही बताता है कि आपको किसी भी ध्येय की प्राप्ति करनी है तो अल्फा स्टेज में जाकर उसका मनोचित्रण करो। तो 4:45 बजे की स्टेज हमारी अल्फा स्टेज होती है। जागृत मन शान्त होता है।

2. दूसरा अभ्यास :- पाँच मिनट उस कमज़ोरी के अन्दर नॉलेज का बल भरना अर्थात् उस कमज़ोरी के ऊपर एकान्त में बैठ कर चिन्तन करना। जैसे कि क्रोध कब आता है, क्यों आता है और किस रूप में आता है और जब आता है तो क्या-क्या नुकसान करता है? उस समय मुझे क्या करना चाहिए? उस काम, उस बात या उस व्यक्ति के सामने किस तरह सेफ रहें? इस प्रकार का चिन्तन पाँच मिनट करें।

3. तीसरा अभ्यास :- पाँच मिनट तक एकान्त में बैठ कर उसको पोज़िटिव आटो सजेसन देते रहिए। जैसे दृष्टि क्रिमिनल है तो एक मनोचित्रण करें आप किसी के साथ बात कर रहे हैं और आप उनको रुहानी दृष्टि से देखते हैं। ऐसा अपना पोज़ रुहानियत वाला इमर्ज करें तो रुहानियत वाला पोज़ आपके अन्तःकरण में अंकित हो जायेगा। फिर सबकोन्सियस माइन्ड उस पोज़ को प्रैक्टिकल में बदलने का पूरा प्रयास करेगा। अगर आपने कोई विशेष स्थिति बनाने का लक्ष्य रखा है तो भी ऑटोसजेसन करें और अपने ध्येय को शुद्ध वायब्रेशन दें। इस अभ्यास से हमारे पुराने संस्कार बिल्कुल मर्ज हो जायेंगे अर्थात् रावण मर जायेगा। लेकिन बाबा कई बार कहते हैं कि बच्चे, रावण को मारो नहीं जलाओ। मरा हुआ तो कभी भी जिंदा हो सकता है लेकिन जला हुआ कभी जिंदा नहीं हो सकता। तो ये तीसरे अभ्यास से हमारे पुराने संस्कार मर्ज हो जाते हैं अर्थात् मर जाते हैं तो लास्ट में पाँच मिनट उसको जलाने का पुरुषार्थ करें।

4. चौथा अभ्यास :- बीज रूप में स्थित होकर एक मनोचित्रण बनाना, जैसे कि ऊपर बाबा है, नीचे मैं हूँ और बीच में वह कमज़ोरी लिखी हुई है। बाबा की किरणें लिखी हुई कमज़ोरी पर पड़ रही हैं और कमज़ोरी लुप्त होती जा रही है जैसे कि कोई एक कमज़ोरी लगाव है तो इस प्रकार उसका मनोचित्रण कर सकते हैं। तो इस विधि से अपने पुराने संस्कारों को जला सकते हैं। इसमें संगठन का बल मिल जाए तो जल्दी उस संस्कार पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।

चेलेन्ज :- सबके बीच में अगर चेलेन्ज कर दिया तो फिर पुरुषार्थ करने में अलर्ट रहेंगे। अकेले बाबा के कमरे में बैठकर प्रतिज्ञा करते रहे और तोड़ते रहे। सोचते इसमें और कोई देखने वाला, सुनने वाला नहीं है तो लूज हो जाते हैं। दुनिया में भी देखा जाए तो जिसने कुछ हासिल किया है वा इतिहास के पन्नों पर जिसका नाम लिखा है, उन्होंने भी पहले लोगों के सामने चेलेन्ज किया था।

जैसे महात्मा गाँधीजी भारत को आजादी दिलाने से पहले अहमदाबाद आए। साबरमती आश्रम में उनका लास्ट भाषण था। उन्होंने लोगों के सामने चेलेन्ज किया था कि मैं भारत को आजाद करके ही वापस साबरमती में पाँव रखूँगा। मैं कुत्ते-बिल्ली की मौत मरूँगा लेकिन भारत को आजाद किए बिना वापस नहीं जाऊँगा।

लास्ट में एक विधि ये भी अपनाई थी 21 दिन तक उस कमज़ोरी को छोड़ने के लिए योग का प्रयोग करें। उसमें अपने हिसाब से समय निश्चित कर सकते हैं। रोज़ का एक घन्टा, आधा घन्टे का या 15 मिनट का जितना समय उस प्रमाण फायदा होगा। योग में बैठते समय उस कमज़ोरी को बाबा के आगे समर्पण करके बाबा से पवित्रता की और सर्वशक्तियों की किरणें लेते रहना।

प्राणायाम

1. श्री स्टेप प्राणायाम :- उज्जयी श्वास

प्रथम स्थिति :- वज्रासन, हथेली धरती की ओर, कमर के पास, अंतिम पसलियों को स्पर्श करें, चार अंगुलियाँ आगे और अंगूठा पीछे।

दूसरी स्थिति :- वही पोजिसन लेकिन हाथों का स्थान बगल में उसी तरह।

तीसरी स्थिति :- दोनों हथेली पीछे, अंतिम अंगुलियाँ पहले मणके को टच की हुई और कोहनी आकाश तरफ।

श्वास अन्दर - 1,2,3,4

श्वास रोको - 1,2,3,4

श्वास छोड़ो - 1,2,3,4,5,6

श्वास रोको - 1,2,3,4

ये क्रिया प्रत्येक स्थिति में दस बार करनी है।

फायदा :- तनाव दूर होता है, मन प्रसन्न, फेफड़े स्वस्थ और खून शुद्ध बनता है।

2. भस्त्रिका प्राणायाम (स्थिति वज्रासन)

हाथ की कोहनी कमर की साइड में, मुट्टी आकाश की ओर, हाथ को ऊपर की ओर खींचे श्वास भरना।

फिर हाथ को नीचे की ओर खींचे - श्वास छोड़ना। फोर्स से श्वास लेना और छोड़ना।

ये क्रिया 20-20-20 के तीन राउण्ड में करना।

फायदे :- डिप्रेसन, पेरिलिसीस से छुटकारा, पूरे शरीर में शक्ति का संचार होता है। स्मृति-शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है। फेफड़े मजबूत बनते हैं।

3. कपालभाती प्राणायाम

स्थिति :- सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन (कोई भी एक)

सिर्फ उच्छ्वास बाहर निकालो, पेट अन्दर। ये क्रिया 30-30-30 के तीन राउण्ड में करना है।

फायदे :- मस्तक तेजस्वी बनता है, मोटापा कम होता है, गैस, एसीडीटी, अल्सर, कब्ज, कोलेस्ट्रॉल, प्रोस्टेट की गांठ से मुक्ति।

कपालभाती सभी प्राणायाम में से नम्बरवन है।

4. बाह्य प्राणायाम :-

गहरा श्वास लो, फोर्स से छोड़ो, दाढ़ी को छाती से लगाओ, कमर सीधी, पेट पीठ से लगा हुआ हो और पेंडु को ऊपर की ओर खींचिए।

ये क्रिया कम से कम 3 बार और ज्यादा से ज्यादा 11 बार।

फायदे :- हर्निया, मूत्र की बीमारी, पूरे पेट के रोगों से मुक्ति।

5. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

दायीं ओर की नासिका बंद, बायें से श्वास लेना और दायें से छोड़ना। दायीं ओर से श्वास लो और बायीं ओर से छोड़ो।

(ओम् की ध्वनि से ये क्रिया करें)

सूचना :- जिसको हार्ट की बीमारी, बी. पी. हो तो खास कीजिए, हार्ट के ब्लोकेज खुल जाते हैं।

फायदे :- हार्ट की बीमारियाँ, श्वास, गैस, कंपन, डिप्रेसन, सायनेस, छींक से मुक्ति।

ये क्रिया कम से कम 5 मिनट और ज्यादा से ज्यादा 15 मिनट कर सकते हैं।

6. उदगीथ प्राणायाम

गहरा श्वास लो, श्वास छोड़ते समय ओम का उच्चारण करना। ये क्रिया 5 मिनट से 30 मिनट तक कर सकते हैं।

फायदे :- समस्त दैहिक रोगों से मुक्ति, जिस अंगों का आकार आम है, उसमें प्रत्येक में फायदा, मस्तक, आँखे, हाथ, नाक, पसलियाँ, फेफड़े, हार्ट, किडनी।

7. भ्रमरी प्राणायाम

अंगूठा कान के अग्र भाग के साथ, पहली अंगुली मस्तक पर तीन अंगुली आँखों पर और गले से आवाज निकालें भँवरे जैसा।

फायदे :- तनाव, भय, चिन्ता, शक, अविश्वास दूर होते हैं। आत्म-विश्वास, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, मस्तिष्क के ज्ञानतंतु को वायब्रेशन देता है, आँखों का तेज बढ़ता है।

ये क्रिया सुबह और रात को सोते समय करें। समय की मर्यादा 3 से 5 मिनट।

8. उज्जयी प्राणायाम

गहरा श्वास गले से घिसकर लो, श्वास छोड़ते समय बायीं नासिका बंद और दायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास छोड़ना।

ये क्रिया 5 मिनट से 15 मिनट तक कर सकते हैं।

फायदे :- गले की थाईराईड ग्रंथी के रोगों से मुक्ति, रात के खंराटों से मुक्ति, कफ, अस्थमा से मुक्ति।

साप्ताहिक कोर्स का विवरण

ज्ञानमार्ग में जब हम पहला कदम रखते हैं तो उसका माध्यम है साप्ताहिक कोर्स जिससे हम ये जान सकते हैं कि मैं कौन हूँ, परमात्मा से मेरा क्या सम्बन्ध है, अभी समय कौन-सा चल रहा है आदि-आदि...

कोर्स के बाद हम बाबा के बच्चे बनते हैं। फिर बाबा खुद हमें कोर्स कराते हैं। यही हमारा सही कोर्स है। जो हम रोज साकार मुरली सुनते हैं। बाबा रोज मुरली में कोई न कोई एक चित्र पर हमें समझाते हैं। ऐसे समझाते-समझाते 33 साल में एक ब्रह्मा बाबा की समझ में आ गया अर्थात् उन्होंने प्रैक्टिकल में सारा ज्ञान धारण कर लिया और अव्यक्त फ़रिश्ता बन गए। हम बच्चे अभी भी प्रैक्टिकल में धारण नहीं कर सके, इसलिए बाबा ने फिर से वही साकार मुरलियों को रिवाइज़ कराया, उनका सार निकाल कर समझाना शुरू किया जिसको हम अव्यक्त कोर्स कहते हैं। ऐसे अव्यक्त कोर्स करते-करते भी सालों बीत गए और हम बच्चे प्रैक्टिकल में धारण नहीं कर सके। इसलिए बाबा अव्यक्त मुरली को फिर से रिपीटेसन करवाते हैं जिसको हम रिवाइज़ कोर्स कहते हैं। ऐसे रिवाइज़ कोर्स करते-करते भी बहुत समय बीत गया। अभी भी हम धारण नहीं कर सके हैं।

हमने यहाँ पर जो कोर्स तैयार किया है उसका नाम रियलाइज़ेशन कोर्स रखा है क्योंकि प्रैक्टिकल से पहले रियलाइज़ करना पड़ता है।

इस में मुख्य सात चित्रों पर प्रकाश डाला है। इन चित्रों के द्वारा बाबा हमें जो ज्ञान दे रहे हैं उसको हमने अभी तक कितना धारण किया है, उसकी चेकिंग की पॉइन्ट भी दी गई है और इसको धारण करने के लिए क्या अभ्यास करें, उस अभ्यास की पॉइन्ट भी दी गई है। एक-एक चित्र का एक-एक सप्ताह के लिए चार्ट भी दिया गया है। उस चार्ट को भी पाठक भरेंगे तो पूरा फ़ायदा ले सकते हैं।

साप्ताहिक कोर्स पर स्टडी करने की विधि

आप पहले सप्ताह का एक दिन चुन लो जैसे रविवार का दिन आपने लिया तो पहले एक ही चित्र जैसे सेल्फ रियलाइजेशन को पूरा बार-बार पढ़कर उसका विस्तार कर सकते हैं क्योंकि यहाँ पर जो प्वाइंट बताई गई है वे सार रूप में हैं, इनका विस्तार बहुत कर सकते हैं। फिर पूरा सप्ताह आत्मा का अभ्यास प्रैक्टिकल में करें फिर दूसरा सप्ताह गोड रियलाइजेशन, ऐसे सात सप्ताह का अभ्यास करें। अगर एक छोटा-सा ग्रुप बनाकर साथ में स्टडी करें और फिर दूसरे सप्ताह में की हुई स्टडी के विषय पर लेन-देन करें तो और ही अच्छा रहेगा।

सेल्फ रियलाइजेशन

स्वमान :- मैं एक शुद्ध, पवित्र आत्मा हूँ।

आत्म-अभिमानी स्थिति बनाने के चार कदम

- e पहला कदम -आत्मा का स्पष्ट ज्ञान
- e दूसरा कदम-आत्मा का अभ्यास
- e तीसरा कदम -आत्मा का अनुभव
- e चौथा कदम -आत्म-अभिमानी स्थिति

आत्मा की अलग-अलग अवस्थायें (9 प्रकार की)

1. **मन :-** संकल्प शक्ति, विचार करने की शक्ति, कल्पना करने की शक्ति, संकल्पना करने की शक्ति। मन का सम्बन्ध बाह्य इन्द्रियाँ और अलग-अलग अवस्था के साथ है अर्थात् संस्कार के लिए, स्मृति के लिए और इन्द्रियों के लिए गतिशील तरंगों को मन कहा जाता है।
2. **बुद्धि :-** निर्णय शक्ति, न्याय करने की शक्ति, परखने की शक्ति, समझने की शक्ति, जिसे तीसरा नेत्र भी कहा जाता है जो प्रोजेक्टर शो का भी काम करती है।
3. **संस्कार :-** संस्कार पाँच प्रकार से बनता है। 1. पिछले जन्म के कर्म से 2. जिस घर में जन्म लिया हो उस मात-पिता के संस्कार से जिसको खून के संस्कार कहते हैं। 3. जिस कुल में जन्म लिया है जैसे ब्राह्मण, क्षत्रिय... उस कुल के संस्कार होते हैं। 4. संग के संस्कार, जैसा संग वैसा रंग। 5. आत्मा खुद अपने आप बनाती है। (संस्कार कर्म से बनते हैं और स्मृति से भी बनते हैं)
4. **जागृत अवस्था :-** इस अवस्था को चेतन (कॉन्सस) अवस्था कहा जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति, वस्तु, समस्या को समझ कर श्रेष्ठ निर्णय ले सकते हैं।
5. **स्मृति :-** कोई भी व्यक्ति, वस्तु, नाम-रूप को याद रखने का काम स्मृति का है।
6. **अनुभव अवस्था :-** कर्मेन्द्रियों द्वारा कोई भी खट्टा, मीठा, तीखा या गीत-संगीत का आनन्द लेते हैं, उसको अनुभव कहते हैं।
7. **अनुभाव अवस्था :-** अनुभाव ये कर्मेन्द्रियों से नहीं होता लेकिन ज्ञान से होता है। जैसे बच्चे की मृत्यु का दुःख माँ को होता है या कोई गुण, शक्ति, खुशी का अनुभव होता है, उसको अनुभाव होता है।

8. स्वप्न अवस्था :- (अजागृत अवस्था) इसके अन्दर आत्मा अपने स्थूल शरीर को हटा देता है और मस्तिष्क के साथ थोड़ा सम्पर्क रखती है। जागृत अवस्था में जो इच्छायें पूरी नहीं होती हैं, उनके सम्बन्ध में विश्राम के समय जो दृश्य दिखाई देते हैं उसको स्वप्न अवस्था कहते हैं।

9. सुषुप्त अवस्था :- (बेहोश अवस्था) इस अवस्था में आत्मा स्थूल शरीर और दिमाग पर से खुद को हटा लेते हैं उसको सुषुप्त अवस्था कहा जाता है।

मन की अलग-अलग चार अवस्थायें

- 1. बीटा :-** जागृत अवस्था जिसमें एक सेकेण्ड में 14 से 35 (फ्रीक्वेन्सी) तरंगे फैलती हैं।
- 2. अल्फा :-** अर्धजागृत अवस्था जिसमें एक सेकेण्ड में 7 से 14 (फ्रीक्वेन्सी) तरंगे फैलती हैं।
- 3. थीटा :-** अजागृत अवस्था जिसमें प्रति सेकेण्ड 4 से 7 तरंगे फैलती हैं।
- 4. डेल्टा :-** सुषुप्त अवस्था या बेहोश अवस्था जिसमें प्रति सेकेण्ड 1 से 4 तरंगे फैलती हैं।

स्वराज्य अधिकारी के राज्य दरबार की हालचाल का चार्ट

नाम :-	सेन्टर, पाठशाला :-						
क्रम	1	2	3	4	5	6	7
1	मन (A.B.C)						
2	बुद्धि (A.B.C)						
3	संस्कार (A.B.C)						
4	आँख (A.B.C)						
5	कान (A.B.C)						
6	मुँह (A.B.C)						
7	नाक (A.B.C)						
8	हाथ (A.B.C)						
	1. कर्मेन्द्रियों को सदा श्रीमत प्रमाण चलाना या बीच-बीच में कन्ट्रोल करना। (A)						
	2. 50 परसेन्ट से अन्दर श्रीमत का पालन करना या बार-बार व्यर्थ की तरफ आकर्षित भी होना या समय पर ब्रेक न लगना। (B)						
	3. श्रीमत का पालन रुटीन प्रमाण करना, पूरा दिन देहभान में रहना, दैहिक संकल्प व व्यर्थ नेगेटिव संकल्प चलता रहे। (C)						

गॉड रियलाइजेशन

स्वमान :- मैं प्रभू-पसन्द आत्मा हूँ।

गॉड रियलाइजेशन के लिए दो कदम

1. सम्पूर्ण निश्चय (चार प्रकार के)

अपने ऊपर, बाप के ऊपर, ड्रामा के ऊपर, ब्राह्मण परिवार के ऊपर।

2. सर्व प्राप्ति सम्पन्न का अनुभव (चार प्रकार के)

ज्ञान द्वारा :- सर्व गुणों की प्राप्ति।

योग द्वारा :- सर्व शक्तियों की प्राप्ति।

धारणा द्वारा :- सर्व सम्बन्धों में मधुरता की प्राप्ति।

सेवा द्वारा :- सर्व विशेषताओं की प्राप्ति ।

गॉड रियलाइजेशन अर्थात् बाबा से हमें क्या मिला है उसको रियलाइज करने के लिए इस सप्ताह में बाबा को सात पत्र लिखें और बाबा को विषय बनाकर सात निबन्ध लिखें ।

शिव बाबा को रोज एक पत्र लिखना ।

1. बाबा को भक्ति में कितना और कैसे याद किया ? (रूह-रूहान का पत्र)
2. ज्ञानमार्ग में आने के बाद बाबा से क्या प्राप्त किया और क्या मदद मिली ?
3. मेरे अन्दर प्रैक्टिकल में क्या परिवर्तन आया ?
4. बाबा का बनने के बाद मेरे अन्दर बाबा ने क्या विशेषतायें भरीं ?
5. बाबा मेरे से संगम के अन्त तक क्या सेवा करायेंगे और क्या विशेषता भरेंगे ?
6. अन्तिम समय में सब आधार हिल जायेंगे तब बाबा के साथ मेरा अनुभव कैसा होगा ?
7. मेरी अन्तिम यात्रा बाबा के साथ कैसी होगी, मुक्ति की स्टेज कैसी होगी, जीवनमुक्ति की स्टेज कैसी होगी ?

शिवबाबा के विषय में रोज एक निबन्ध लिखना

1. बाबा के गुण वाचक नाम की महिमा लिखना ।
 2. धर्म पिताओं का इशारा और भक्तों की पुकार बाबा के लिए ।
 3. भूगोल के विषय में कल्पना करें। (बाबा हज़ारों ग्रहों को कन्ट्रोल कर रहे हैं, ब्रह्माण्ड का मालिक है। आदि-आदि.... ।
 4. सतयुग की कल्पना करें। (बाबा प्रकृति को परिवर्तन करते हैं)
 5. स्थापना का कर्तव्य (70 साल के यज्ञ-इतिहास का चिन्तन करें)
 6. बाबा हमारी पालना स्थूल और सूक्ष्म में कैसे कर रहे हैं ?
 7. विनाश के लिए बाबा की क्या प्लानिंग है और इसमें सबका कल्याण कैसे समाया हुआ है ?
- रोज़ 15 मिनट गुणों की अनुभूति करना। (एकान्त व योग में) (सुख, शान्ति, प्रेम, आनन्द, ज्ञान, शक्ति, पवित्रता) गुडमॉनिंग से गुडनाईट तक रोज एक सम्बन्ध की अनुभूति करना। (बाप, टीचर, सतगुरु, साजन, मित्र, माँ, पुत्र) सात दिन के बाद बाबा के सामने एक प्रतिज्ञा करना ।

खुद की चेकिंग के लिए चार प्वाइंट

1. मुझे बाबा के ऊपर निश्चय है लेकिन अभी तक योग द्वारा कोई शक्ति का विशेष अनुभव किया है ?
2. मुझे कई बार अनायास कोई शक्ति का अनुभव होता है। कोई परिस्थिति में मदद का अनुभव होता है ?
3. मैं योग में बैठता हूँ तब शक्ति का अनुभव करता हूँ और कोई परिस्थिति को बाबा की मदद से पार करता हूँ ?
4. मैं रोज बाबा के संग सम्बन्धों के आधार से गुणों और शक्तियों की अनुभूति करता हूँ ?

गीता के महावाक्य (श्लोक का अनुवाद)

हज़ारों मनुष्यों में से कोई एक सिद्ध पुरुष मेरी प्राप्ति के लिए प्रयत्न करता है। ऐसे हज़ारों सिद्ध पुरुषों और योगियों में कोई एक मुझे यथार्थ रूप से जानता है। मैं जो हूँ, जैसा हूँ यथार्थ रीति जो मुझे जान लेते हैं वह आत्मा मोहजीत और सभी पापों से मुक्त हो जाती है।

गॉड रियलाइजेशन करने के लिए पत्र एवं निबन्ध लिखो ।

नाम :-

सेन्टर/पाठशाला.....

क्रम	विषय	1	2	3	4	5	6	7
1	रोज एक निबन्ध लिखा ? (हाँ/ना)							
2	रोज बाबा को पत्र लिखा ? (हाँ/ना)							
3	रोज गुणों की अनुभूति की ? (हाँ/ना)							
4	आज कौन-से सम्बन्ध की अनुभूति की ? (सम्बन्ध लिखो)							

प्रतिज्ञा लिखो :-

वर्ल्ड रियलाइजेशन अर्थात् सृष्टि-चक्र के ज्ञान का गहराई से अनुभव

स्वमान :- मैं साक्षी द्रष्टा हूँ।

वर्ल्ड रियलाइजेशन करने के लिए साक्षी द्रष्टा स्थिति का अभ्यास करना और साक्षी द्रष्टा स्थिति बनाने के लिए विश्व नाटक के ज्ञान को गहराई से समझना और अनुभव करना और पाँच बातों को चेक करना और उसके लिए हलचल के संकल्प समाप्त करना।

- 1) संगठन के हलचल के संकल्प समाप्त करने से
- समाधान स्वरूप स्थिति बनेगी।
 - 2) स्वयं की परिस्थितियों के हलचल के संकल्प समाप्त करने से
- शक्तिशाली स्थिति बनेगी।
 - 3) यज्ञ की, चाहे दुनिया के हलचल के संकल्प समाप्त करने से
- निरसंकल्प स्थिति बनेगी।
 - 4) देह और देह के सम्बन्ध और साधनों के हलचल के संकल्प समाप्त करने से
- अनासक्त स्थिति बनेगी।
 - 5) लक्ष्य और लक्षण, पद और पुरुषार्थ के हलचल के संकल्प समाप्त करने से
- निश्चिन्त और प्रभाव मुक्त स्थिति बनेगी।
- g रोज दिन में दो बार सृष्टि नाटक को पाँच मिनट साक्षी होकर देखें।
- g रोज एक बार 10 मिनट स्वदर्शन चक्र घुमायें।
- g संकल्प का चार्ट (A.B.C) परसेन्टेज (%) में भरना।
- A :- श्रेष्ठ, सकारात्मक, शक्तिशाली, स्वमानधारी, कल्याणकारी ज्ञान का चिन्तन
- सतोप्रधान संकल्प।
- B :- साधारण कोन्सियस (कार्य व्यवहार के बिगर, स्वमान बिगर नशे के रूटीन प्रमाण
- रजोप्रधान संकल्प।
- C :- व्यर्थ, नेगेटिव, ईर्ष्या, नफरत, घृणा, दैहिक टकराव वाले
- तमोप्रधान संकल्प।

खुद की चेकिंग के लिए चार प्वाइंट्स

- 1) 5000 वर्ष का ड्रामा हूबहू रिपीट होता है। उसके ऊपर मेरा पूरा निश्चय है ? कोई भी व्यक्ति को समस्या आती है तब ड्रामा का ज्ञान सुनाता हूँ लेकिन मेरे सामने जब परिस्थिति आती है तब संकल्प चलते हैं, सो क्यों ?

- 2) मैं ड्रामा समझकर संकल्पों पर फुलस्टॉप लगा देता हूँ या कभी-कभी संकल्प चलने के बाद ड्रामा याद आता है या कोई व्यक्ति के सहारे की जरूरत पड़ती है ?
- 3) मैं हर बात में ड्रामा कहकर बिंदु लगा देता हूँ जिससे मैं निरसंकल्प रहता हूँ या मेरे से गलती बहुत होती है जिससे दूसरों के संकल्प चलते हैं ?
- 4) मेरे जीवन में कोई भी घटना आती है तब ड्रामा समझ कर बिंदु लगा देता हूँ और मेरे वर्तमान पार्ट के लिए जागृत रहता हूँ कि मेरे से कोई ऐसी भूल न हो जिससे दूसरों के संकल्प चले ?
- 5) ड्रामा का ज्ञान कहने मात्र है या उसके गुण-धर्मों का यथार्थ रीति अनुभव किया है ?

याद रखो :- मेरे जैसा पार्ट और कोई बजा नहीं सकता ।

साक्षी दृष्टा के लिए चार्ट

नाम:-	सेन्टर/पाठशाला:-							
क्रम	विषय	1	2	3	4	5	6	7
1	साक्षी स्थिति का अभ्यास किया ? (हाँ/ ना)							
2	स्वदर्शन चक्र घुमाया ? (हाँ/ ना)							
3	संकल्प (A%)							
4	संकल्प (B%)							
5	संकल्प (C %)							

फॉल एण्ड राइज ऑफ इण्डिया रियलाइज़ेशन (भारत के उत्थान और पतन की अनुभूति)

- g भारत के उत्थान और पतन का सम्बन्ध आत्मा की सतोप्रधान और तमोप्रधान अवस्था के ऊपर है।
 - g आत्मा का सम्बन्ध शरीर के साथ है।
 - g शरीर का सम्बन्ध कर्मेन्द्रियों के साथ है।
 - g कर्मेन्द्रियों का सम्बन्ध कर्म के साथ है।
 - g बाबा ने कर्मों की गुह्यगति में तीन प्रकार के कर्मों का वर्णन किया है।
 - g सुकर्म, अकर्म और विकर्म।
- इन तीनों प्रकार के कर्म का ज्ञान आत्मा को संगमयुग पर ही परमपिता परमात्मा से मिलता है, जिससे आत्मा सुकर्म करती है और उसका प्रभाव पूरा कल्प चलता है।
- कोई भी कर्म देहभान में करेंगे तो वह कर्म विकर्म होगा।
- कोई भी कर्म आत्मिक भाव से करेंगे तो वह कर्म अकर्म होगा।
- कोई भी कर्म आत्मिक स्वरूप में रहकर शिवबाबा की याद में करेंगे तो वह कर्म सुकर्म होगा।
- कर्मयोग से सुकर्म होगा और सुकर्म का फल श्रेष्ठ सम्बन्ध।
- सतयुग-त्रेता में कर्म सम्बन्ध से अकर्म होगा और **अकर्म का फल कर्मसम्बन्ध**।
- द्वारपर कलियुग में कर्म देह-अभिमान और विकार वश होने के कारण वह कर्म विकर्म होगा और विकर्म का फल कर्मभोग।
- कर्मभोग और कर्मबन्धन से छूटने के लिए फिर से कर्मयोग का अभ्यास करना होता है। ऐसे कर्म क्षेत्र के मैदान पर कर्म के सिद्धान्त अनुसार कर्म का चक्र चलता ही रहता है।

चार्ट के लिए पॉइन्ट्स

७ पूरे दिन में सुकर्म कितना किया ? शिवबाबा की याद में किया हुआ कर्म सुकर्म कहा जाता है।

७ पूरे दिन में अकर्म कितना किया अर्थात् आत्मिक भाव कितना रहा ?

७ पूरे दिन में विकर्म कितने किये अर्थात् देहभान में कितने कर्म किये ?

७ हर रोज़ पाँच मिनट देवताई संस्कारों का आह्वान करना।

७ रोज़ नया सोचना, नया दृश्य देखना।

७ अपने पूज्य स्वरूप की स्मृति से प्युरिटी बढ़ेगी।

७ हर रोज़ पाँच मिनट पूज्य स्वरूप की स्मृति इमर्ज करना।

७ रोज़ की नई स्मृति नया दृश्य देखना।

७ रोज़ मुरली क्लास नियमित रूप में सुनना।

७ रोज़ अमृतवेला नियमित रूप में योग करना।

नोट :- इस सप्ताह में कर्मों की गुह्यगति का ज्ञाता सत्गुरु की शिक्षाओं को याद करना और अव्यक्त मुरली में से कर्मों की गुह्यगति की पॉइन्ट पर चिंतन करना, अटेन्शन रखना और रात्रि का चार्ट सत्गुरु पिता को सुनाना और छोटी-छोटी बातों को चेक करना, जैसे कुछ सेवा का समाचार बाबा को सुनाते हैं तो चेक करें सेवा में निमित्त भाव कितना रहा, न्यारापन कितना रहा और जिसके साथ व्यवहार किया उनके साथ आत्मिक भाव रहा ? भावनायें कैसी रहीं आदि...

कर्मों की चेकिंग के लिए चार प्वाइंट्स

कर्म, अकर्म, विकर्म की गति की मुझे समझे नहीं है। इसलिए अलौकिक परिवार में भी मैं लौकिक जैसा व्यवहार करता हूँ।

मैं कर्मों की गुह्यगति को समझता हूँ और अलौकिक सेवा भी करता हूँ लेकिन कर्म पर अटेन्शन नहीं रहता है।

मेरे से मनसा, वाचा, कर्मणा में भूल होती है तो तुरन्त मुझे फीलिंग आती है और मैं अपने आपको परिवर्तन कर लेता हूँ।

मैं हर कर्म त्रिकालदर्शी बनकर करता हूँ जिससे मनसा, वाचा, कर्मणा मेरे से भूल होती नहीं।

याद रखो :- अच्छे कर्म करने वाले कोई अलग कार्य नहीं करते मगर वे हर कार्य अलग ढंग से करते हैं।

अपने कर्मों की चेकिंग के लिए चार्ट

नाम :-

सेन्टर/पाठशाला:-

क्रम	विषय	1	2	3	4	5	6	7
1	सुकर्म (%)							
2	अकर्म (%)							
3	विकर्म (%)							
4	देवताई संस्कारों का आह्वान किया ? (हाँ/ ना)							
5	पूज्य स्वरूप की स्मृति रही ? (हाँ/ ना)							
6	मुरली क्लास (हाँ/ ना, यदि ना तो कारण)							
7	अमृतवेला (समय/ +)							

कर्म, अकर्म, विकर्म की चेकिंग आप इस विधि से कर सकते हैं। जैसे हमारे पास 24 घण्टे हैं इसमें से 7 घण्टे रेस्ट करने के बाद बाकी कर्म व्यवहार के लिए 17 घण्टे बचते हैं। आप उसकी परसेन्ट निकालो 1 घण्टे को 6 परसेन्ट माना गया है।

उदाहरण :- आप पूरे दिन में 4 घण्टे शिवबाबा की याद में रहे तो उनको 24% सुकर्म कहेंगे। 6 घण्टा आत्मिक भाव में रहे तो उनको 36% अकर्म कहेंगे और बाकी जो % बचते हैं उनको विकर्म कहेंगे 40% विकर्म हुए क्योंकि उसमें न शिवबाबा की याद है और न आत्मिक भाव है, केवल देहभान से किया हुआ है।

पिलर्स ऑफ राजयोगा रियलाईजेसन

स्वमान :- मैं ब्रह्माचारी आत्मा हूँ।

योगी जीवन के चार पिलर्स (ब्रह्मचर्य, शुद्ध अन्न, दैवीगुण, सत्संग)

1. पहला पिलर :- ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य अर्थात् पाँच कर्मेन्द्रियों और पाँच ज्ञानेन्द्रियों को कन्ट्रोल करना

ज्ञानेन्द्रियाँ - आँख कान नाक त्वचा जीभ

ज्ञानेन्द्रियों के धर्म - रूप शब्द गन्ध स्पर्श रस

ब्रह्मचर्य की चेकिंग के लिए 8 बातें

1. स्मरण :- कोई भी देहधारी के साथ बात करके अलग होने के बाद स्मृति में वही व्यक्ति का चित्र आया अर्थात् सूक्ष्म में झुकाव इससे स्मृति की शक्ति नष्ट हो जाती है।

2. कीर्तन :- एक ही व्यक्ति की महिमा करना और सुनना अच्छा लगे अर्थात् झुकाव। इससे आत्मा प्रभावित हो जाती है। (बाबा ने कहा है प्रभावित होना माना बरबाद होना)

3. क्रीड़ा :- गेम, केरम जैसे एकान्त में खेलना या रॉयल रूप में एक ही व्यक्ति के साथ सेवा की लेन-देन करना अर्थात् सूक्ष्म में लगाव। इससे बुद्धि भारी हो जाती है।

4. प्रेक्षक :- चाल, ढाल, हाव, भाव को दैहिक दृष्टि से देखना अर्थात् लगाव। इससे नयन की रूहानियत नष्ट हो जाती है।

5. गुह्य वार्तालाप (एकान्त) :- बार-बार एकान्त में जाकर बिना कारण एक के साथ ही बातें करने का मन हो अर्थात् सूक्ष्म में अटेचमेन्ट। इससे कुल कलंकित की लिस्ट में नाम आ जाएगा।

6. संकल्प :- दैहिक संकल्प चलते हैं और वह संकल्प विकल्प का रूप लेता है अर्थात् अटेचमेन्ट। इससे मन की शक्ति क्षीण होती है।

7. स्पर्श :- बार-बार एक ही व्यक्ति के साथ बैठने की, खड़े होने की और स्पर्श करने की इच्छा हो अर्थात् विकारी वृत्ति। इससे आत्मा बोझिल बनेगी और योग की तार खंडित हो जाती है।

8. अधम प्रयत्न :- (प्रत्यक्ष कर्म) इस स्टेज पर आत्मा पहुँचती है तब माया चमाट मार कर विकारी बना देती है। फिर आत्मा बाबा का हाथ छोड़ कर चली जाती है।

याद रखो :- जिसने संकल्प शक्ति का विकास कर लिया उसके लिए ब्रह्मचर्य खेल बन जाता है।

2. दूसरा पिलर :- शुद्ध अन्न (चार प्रकार का भोजन बताया है)

1. तामसिक :- प्याज, लहसुन से बनाया हुआ भोजन जो खाने से मन, बुद्धि और वृत्ति तामसिक बन जाती है।

2. **सात्विक अशुद्ध :-** भल भोजन सात्विक है परन्तु विकारी मनुष्य के हाथ का बना हुआ है, इसलिए उसके खाने से मन पर बनाने वाले के विचारों का प्रभाव पड़ता है।

3. **सात्विक शुद्ध :-** पवित्र आत्मा के हाथ का सात्विक पदार्थों से बना हुआ भोजन है लेकिन बाबा की याद में बना हुआ नहीं है, उससे न फायदा है, न नुकसान है।

4. **ब्रह्माभोजन :-** शिवबाबा की याद में बना हुआ भोजन खाने से आत्मा में बल भर जाता है और मन शुद्ध हो जाता है।

याद रखो :- सन्यासी को गृहस्थी बनाने वाला है गृहस्थी का भोजन।

3. तीसरा पिलर दैवी गुण :-

आत्मा के मुख्य सात गुणों की चेकिंग (%) में करना, रोज एक गुण को चेक करना।

1. **सुख :-** साधनों का सुख कितना ? (%) (.....)

साधना का सुख कितना ? (%) (.....)

2. **शान्ति :-** बाह्य शान्ति कितनी ? (%) (.....)

आन्तरिक शान्ति कितनी ? (%) (.....)

3. **प्रेम :-** प्रेम में आत्मिक स्नेह कितना ? (%) (.....)

प्रेम में दैहिक मोह कितना ? (%) (.....)

4. **आनन्द :-** शरीर की इन्द्रियों का आनन्द कितना ? (%) (.....)

आत्मा की इन्द्रियों का आनन्द कितना ? (%) (.....)

5. **ज्ञान :-** ज्ञान कितना समझा ? (%) (.....)

ज्ञान-धारण कितना किया ? (%) (.....)

6. **शक्ति :-** ऑर्डर के अनुसार कितना काम करती है ? (%) (.....)

सरकॉमटेन्स अनुसार कितना काम करती है ? (%) (.....)

7. **पवित्रता :-** ब्रह्मचर्य की पॉइन्ट और गुणों की रिजल्ट से सर्वगुणों की जननी पवित्रता की परसेन्टेज निकाल सकते हैं।

याद रखो :- आत्मा का मूल्य दैवीगुणों की धारणा में समाया हुआ है

4. चौथा पिलर सत्संग :-

सत्संग का अर्थ सत्य ज्ञान और सत्य बाप का संग करना और कुसंग से बचना।

बाबा ने चार प्रकार के कुसंग बताये हैं।

1. मित्र, सम्बन्धी, अज्ञानी जिसको बाबा बगुले का संग कहते हैं, ये संग आत्मा को पुरानी दुनिया में ले जाता है।

2. अलौकिक परिवार में माया ब्राह्मण का रूप धारण करती है, जिसको रॉयल रूप में कुसंग कहा जाता है। इस संग से आत्मा में नेगेटिविटी आती है, भावनायें टूटती हैं और आत्मा पुरुषार्थ-हीन हो जाती है।

3. व्यर्थ संकल्पों का संग इस संग से आत्मा की शक्तियाँ नष्ट होती हैं।

4. बाबा ने कहा है, ये देह का संग अर्थात् देहभान और देह-अभिमान भी कुसंग है। ये संग योग में बाधा रूप बनता है और दूसरे सब संग का बीज भी यही संग है।

याद रखो :- सत्य स्वरूप में स्थित होकर सत्य बाप को याद करना और सत्य ज्ञान का सिमरण करना, यही सच्चा सत्संग है।

1. ब्रह्मचर्य :- बिना गाईड की यात्रा है। ब्रह्मचर्य शब्द शरीर के साथ जुड़ा हुआ है।
2. पवित्रता की यात्रा का गाईड परमात्मा है। पवित्रता शब्द आत्मा के साथ जुड़ा हुआ है।
3. पावनता मंजिल है - उसके कदम है ब्रह्मचर्य, शुद्ध अन्न, दैवीगुण, सत्संग उस मंजिल पर पहुँचने के लिए ये चार कदम हैं।

इस सप्ताह में पवित्रता की सर्वश्रेष्ठ शक्ति का चमत्कार के रूप में अनुभव करने के लिए अभ्यास की प्वाइंट्स-

- b पवित्रता के स्वमान का अभ्यास 'मैं ब्रह्मचारी हूँ, मैं पवित्रता का अवतार हूँ, मैं पवित्रता का मास्टर सूर्य हूँ' (इसमें से कोई भी स्वमान का अभ्यास करें)
 - b अमृतवेले सूक्ष्म वतन में पवित्रता के फाउण्टेन के नीचे या बीज रूप में पवित्रता की शक्ति का अभ्यास 20 मिनट करना।
 - b बाबा के संग साजन के सम्बन्ध में पवित्रता की शक्ति का श्रृंगार करना।
 - b पूरे दिन आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करना।
 - b भोजन करते समय मैं आत्मा लाईट के शरीर के अन्दर बैठी हूँ - यह अभ्यास करें।
 - b एक सप्ताह मौन में भोजन स्वीकार करने का अभ्यास भी कर सकते हैं।
 - b अशरीरी स्थिति का अभ्यास करें।
 - b रोज़ 15 मिनट एकान्त में पवित्रता पर चिंतन करें।
- याद रखो :-** पवित्रता के आधार पर ही पद की प्राप्ति होगी।

पवित्रता की शक्ति को बढ़ाने के लिए चार्ट

नाम.....

सेन्टर/पाठशाला.....

क्रम	विषय	1	2	3	4	5	6	7
1	पवित्रता के स्वमान का अभ्यास किया ? (संख्या)							
2	अमृतवेले पवित्रता का अभ्यास किया ? (समय)							
3	आत्मिक दृष्टि का अभ्यास किया ? (परसेन्टेज)							
4	15 मिनट एकान्त में पवित्रता पर चिंतन किया ? (हाँ/ना)							

डिवाइन रियलाईजेशन

स्वमान :- मैं राजयोगी आत्मा हूँ। (योगी अर्थात् भगवान का स्वरूप) अर्थात् जो शक्तियाँ भगवान के अन्दर है वे सभी शक्तियाँ योगी के अन्दर भी है।

राजयोग के अभ्यास के लिए संगमयुग पर विशेष चार कर्तव्य करना है :

1. योग द्वारा विकर्मों को विनाश करके आत्मा को शुद्ध बनाना है।
2. योग द्वारा स्थूल, सूक्ष्म कर्मेन्द्रियों और प्रकृति को शुद्ध बनाना है।
3. योग द्वारा कला, शक्ति, गुण और विशेषताओं को धारण करना है और उनका विकास करना है।
4. योग द्वारा ईश्वरीय अनुभूति करनी और करानी है।

1,2,3, पर खुद चिंतन करना और 4. पर ईश्वरीय अनुभूति करनी और कराने का प्रैक्टिकल प्रयोग करना।

श्रेष्ठ स्वमान की प्वाइंट्स :-

- £ जो कार्य तन और धन की शक्ति से असमर्थ हैं वह कार्य योग की शक्ति से सहज और सरल सम्पन्न होता है।
- £ एक स्वमान याद रखना कि पवित्र और योगयुक्त आत्मा के संकल्प में जो शक्ति है वही शक्ति सर्वशक्तित्वान के संकल्प में होती है।
- £ जितनी ऊँची दृष्टि से भगवान हमको देखते हैं उतनी ऊँची दृष्टि से हमें खुद को देखना है।
- £ हम सब जो योग का प्रयोग करने जा रहे हैं वह योग अनन्त शक्तियाँ प्रदान करने वाला है।
- £ अपने यज्ञ में अनेक बार विधिवत् किए हुए योग के प्रयोग में सफलता मिली है जिसकी विधि इस प्रकार है :
एक संकल्प, एक स्थान और एक समय प्रयोग के लिए समय, मर्यादा भी तय की गई है। 40, 31, 21, 18, 15, 7 दिन। इसमें से हमें 15 दिन का प्रयोग करना है। बाबा के बताये उस डायरेक्ट विधि से सिद्धि को साकार करना है।

शिव भगवानुवाच :-

- W जहाँ श्रेष्ठ विधि है वहाँ सिद्धि ज़रूर है। (1/05/84)
- W अव्यक्त स्थिति से सर्व संकल्प सिद्ध हो जाते हैं। (7/06/70)
- W किसी भी संकल्प रूपी बीज को फलीभूत करने का सहज साधन एक ही है और वह है सदा बीजरूप बाप से हर समय सर्वशक्तियों का बल बीज में भरते रहना। बीज रूप द्वारा आपके संकल्प रूपी बीज सहज और स्वतः वृद्धि को पाते फलीभूत हो जाएगा। (28/11/84)
- W आत्मिक दृष्टि से संकल्पों को सिद्ध कर सकते हैं। (10/6/71)
- W संकल्प की सिद्धि की विधि के लिए ज्यादा से ज्यादा अपने शान्त स्वरूप में स्थित होना है। (7/01/77)
- W शान्त स्वरूप रहना अर्थात् शान्ति की किरणें सबको देना। (06/44/81)

इस सप्ताह में दो लक्ष्य रखने हैं। (स्वउन्नति और विश्वसेवा)

- ❖ मनोबल में वृद्धि अर्थात् स्वउन्नति।
- ❖ ब्राह्मण परिवार में वृद्धि अर्थात् विश्वसेवा।

स्वउन्नति के लिए तीन प्वाइंट्स

- पूरे दिन के श्रेष्ठ स्वमान और रूहानी ड्रिल का अभ्यास करें।
- मनन-चिंतन, अव्यक्त मुरली के लिए 15 मिनट का समय निकालें।
- मगन अवस्था द्वारा बीज रूप स्थिति का अनुभव करें और संकल्प रूपी बीज को फलीभूत करने के लिए बीज रूप बाप द्वारा सर्वशक्तियों का बल भरें। (ये अभ्यास अव्यक्त स्थिति में भी कर सकते हैं)

विश्व सेवा (मनसा सेवा) के लिए तीन प्वाइंट्स

1. अव्यक्त स्थिति का अभ्यास करें (इस स्थिति में आत्माओं को सकाश दें)
2. रूहरिहान स्थिति का अभ्यास करें (इस स्थिति में रूहों के संग रूह रिहान करें अर्थात् बाबा का संदेश दें)
3. कम्बाइण्ड स्थिति का अभ्यास करें (इस स्थिति में बाबा के साथ आत्माओं का मिलन करायें)

डबल अन्डर लाईन :- मनसासेवा के लिए संगठित रूप में निश्चित समय पर उपस्थित होना ज़रूरी है।

याद रखो :- बाबा कहते हैं, जो बच्चे योगी हैं, वे ही मेरे सबसे सहयोगी हैं।

योग का प्रयोग करने के लिए चार्ट

नाम:-

सेन्टर/पाठशाला:-

क्रम	विषय	1	2	3	4	5	6	7
1	प्रयोग में हर रोज लाए ? (P/A)							
2	कौन-सी स्थिति का अभ्यास किया ? कम्बाईण्ड, अव्यक्त, रूहरिहान (स्थिति)							
3	अव्यक्त मुरली को रोज पढ़ा और विचार सागर मंथन किया ? (हाँ/ ना)							
4	मनसासेवा कितना समय किया ? (समय)							

ईश्वरीय दैवी शक्तियों की अनुभूति

स्वमान :- मैं मास्टर सर्वशक्तित्वान आत्मा हूँ।

(मास्टर अर्थात् सर्व शक्तियों का मालिक)

शक्तियों को धारण करने की दो विधि :-

1. महसूसता की शक्ति :- महसूसता की शक्ति से शक्तियाँ जागृत होती हैं और बार-बार महसूस करने से आत्मा के अन्दर पॉवर आती है।

2. शक्तियों को यूज करना :- शक्तियों को यूज करने से आत्मा शक्ति-स्वरूप हो जाती है और बार-बार यूज करने से आत्मा के अन्दर विलपॉवर आती है।

☉ बाबा से शक्ति की एक किरण आती है, वह किरण आत्मा धारण करती है तो पॉवर का काम करती है। वह पॉवर व्यवहार में अलग-अलग रीति से शक्ति के रूप में काम करती है। इसलिए इसका नाम अष्टशक्ति दिया है। ये अष्टशक्तियाँ एक-दूसरे में समाई हुई हैं। सर्व शक्ति एक सहनशक्ति में समाई हुई है। एक बार बाबा ने एक मुरली में बताया था कि बच्चे, सहनशक्ति को धारण कर लो तो सर्व शक्तियाँ आ जाएंगी। सहन करना एक गुण है। ये एक ही गुण ऐसा है, जिसको दो नाम दिए हैं 1. सहनशक्ति और 2. सहनशील। सहन करने से शक्ति आती है और शक्ति आने से धारणा की हुई सर्व शक्तियों पर शील लग जाता है अर्थात् सहनशक्ति, धारण की हुई शक्तियों की रक्षा करती है। जो ये सहनशक्ति का शील नहीं भरेंगे तो परिस्थितियों के समय धारण किए हुए गुण और शक्ति लीकेज हो जाती है और आत्मा खाली हो जाती है।

☉ इस सप्ताह में हमें योग की गहन अनुभूति करनी है।

☉ ब्राह्मण लाईफ में अभी तक जो स्थिति का अनुभव नहीं किया हो ऐसा अनुभव इस सप्ताह में 20 नाखून का जोर लगा कर करना है। अपना कोर्स भी प्रैक्टिकल में चल रहा है। तो अभ्यास भी प्रैक्टिकल में करेंगे।

☉ ज्वालामुख स्वरूप (बीजरूप) स्थिति के अभ्यास के लिए अमृतवेले की विधि :

☆ 3.45 से 4.00 बजे तक रूहानी ड्रिल :- बाबा के संग रूहरिहान साकार में चाहे, अव्यक्त में- अव्यक्त मिलन - स्वमान के संकल्प वा वरदानों की अनुभूति करनी है।

☆ 4.00 से 4.30 तक मास्टर सर्वशक्तित्वान के स्वमान की स्थिति में स्थित होकर परमधाम में ज्वालामुखी स्वरूप स्थिति का अनुभव करना है। परमधाम में अलग-अलग दृश्य इमर्ज कर सकते हैं।

✿ बाबा ऊपर है और बाबा से एक फूट दूर मैं आत्मा। बाबा के अन्दर से शक्तियों का फाउन्टेन मेरे अन्दर आ रहा है... विकर्म विनाश हो रहे हैं... आत्मा बेदाग बनती जा रही है...।

✿ मैं आत्मा बाबा के साथ कम्बाईण्ड हूँ, दोनों बिन्दी को आजू-बाजू में देखना...।

✿ मैं बिन्दी बाबा के अन्दर समा गई अर्थात् दो बिन्दी मिलकर एक हो गई। इसमें से कोई भी दृश्य इमर्ज कर सकते हैं या थोड़े-थोड़े समय पर दृश्य बदली कर सकते हैं। इसमें संकल्प शक्ति अच्छा पार्ट बजाती है।

✿ 10 या 15 सेकेण्ड के बाद एक संकल्प रिपीट करते रहना। ये संकल्प के साथ अपना और बाबा के बिन्दु स्वरूप को भी देखते रहना। फिर ये संकल्प और शब्दचित्र को सबकॉन्सियस माइण्ड गहरी अनुभूति में परिवर्तन कर देते हैं।

✿ 4.30 से 4.45 तक बाबा के संग कम्बाईण्ड रूप में सूक्ष्मवतन में आना। कमल फूल का पुष्पक विमान इमर्ज करना उसमें बापदादा बैठा है और बापदादा की गोदी में मैं आत्मा बच्चा रूप में बैठा हूँ... फिर दृश्य इमर्ज करो एक बड़े मैदान में हजारों की संख्या में आत्मायें शिविर कर रही है। एक संकल्प करो कि बाबा के मस्तक में से शक्तियाँ आ रही हैं। मेरे अन्दर से अष्टशक्ति लेज़र किरण की तरह निकल रही है और पूरी सभा में लाईट-माईट की रोशनी दे रही है और सर्व आत्माओं की रक्षक के रूप में रक्षा कर रही है। सर्व आत्मायें निर्विघ्न, माया-पूफ बनती जा रही है। ऐसे आप भी अलग-अलग दृश्य तैयार कर अभ्यास कर सकते हैं।

बाबा के महावाक्य हैं :- जहाँ सर्वशक्तित्वान और मास्टर सर्वशक्तित्वान कम्बाईण्ड हैं वहाँ माया की सर्व शक्तियाँ नष्ट हो जाती हैं।

पूरा दिन :- नई मुरली में बाबा के द्वारा कराई हुई ड्रिल का अभ्यास दिन में 10 बार तीन-तीन मिनट करना।

अभ्यास ड्रिल :- एक सेकेण्ड में अपने सब संकल्पों को समाप्त कर परमधाम में बाप के साथ बाप समान मास्टर सर्वशक्तित्वान बन सर्व आत्माओं को शक्तियों की किरणें दें।

दृश्य :- मैं आत्मा परमधाम में बाप के साथ कम्बाईण्ड और विश्व ग्लोब पर शक्तियों की लाईट-माईट फैला रही हूँ या निराकार आत्माओं को उल्टे सिजरे के रूप में इमर्ज कर सकते हैं। रोज़ दिन में 10 बार ड्रिल करने के लिए अपनी दिनचर्या अनुसार समय फिक्स करना।

याद रखो :- पवित्रता की शक्ति सतयुग का बादशाह बना देती है और सहनशीलता की शक्ति संगमयुग पर बेगमपुर का बादशाह बना देती है।

शक्तियों को रियलाईज़ करने के लिए चार्ट

नाम :-

सेन्टर/ पाठशाला :-

क्रम	विषय	1	2	3	4	5	6	7
1	अमृतवेला कैसा रहा ? (A.B.C)							
2	ड्रिल का अभ्यास किया ? (हाँ/ ना)							
3	सहनशक्ति का दान दिया ? (हाँ/ ना)							
4	सहनशक्ति का प्रैक्टिकल पेपर दिया ? कितने परसेन्ट पास हुए ?							

समापन अभिनन्दन

अव्यक्त बापदादा एवं आदरणीया दादीजी की प्रेरणा से वरिष्ठ भ्राता रमेश भाईजी ने स्पार्क की स्थापना की। हम सभी नये-नये स्पार्कलर्स हैं। दो साल से भाग ले रहे हैं। स्पार्क में भागीदार बनने के बाद मनोबल बढ़ा एवं चिंतन में बहुत सारा परिवर्तन आया। यह पहला ही संकलन आपके सामने रखते हुए स्पार्क को चलाने वाली निमित्त आत्माओं को अभिनन्दन दे रहे हैं।

साथ ही साथ आज हमें उनकी भी याद आ रही है जो इस ग्रुप को जन्म देने के निमित्त बने ब्रह्माकुमार डा. श्रीमन्त भाईजी जिनका प्रैक्टिकल पुरुषार्थ और नशे युक्त शब्दों से ये प्रेरणा मिली। फिर इस ग्रुप की पालना अपरोक्ष रूप में आदरणीय ब्रह्माकुमार सूर्य भाईजी से होती रही है और संयोग से ये संकलन तैयार हुआ और सूर्य भाईजी का प्रत्यक्ष रूप में सुरत में आना हुआ भट्टी कराने के निमित्त और ये संकलन का विमोचन उन्हीं के हस्तों से हो रहा है यह हमारे लिए बेहद खुशी की बात है।

विवरण

स्पार्क की शुरुआत 15 (कुमार) भाइयों ने मिलकर की थी। सुरत वराछा सेन्टर के अन्तर्गत पूणागाम स्थित छोटी-सी पाठशाला में ब्रह्माकुमारी जैमिना बहन के मार्गदर्शन से डेढ़ साल पूर्ण उत्साह के साथ से सभी भाइयों ने पुरुषार्थ किया। जब जनवरी मास आया तो वराछा सेवाकेन्द्र की मुख्य संचालिका ब्रह्माकुमारी तृप्ति बहन ने सुझाव दिया कि जनवरी मास में पूरा ग्रुप सेन्टर पर ही मीटिंग व पुरुषार्थ की चर्चा करें तो और भाई-बहन भी लाभ ले सकें। जनवरी मास 2006 को वराछा सेन्टर पर स्पार्क का कार्य शुरू किया उसमें 50 भाई-बहनों ने भाग लिया था। जिसमें कुमार, अधरकुमार, कुमारियाँ, मातायें एवं टीचर्स बहनें नये और पुराने सब मिलकर एक गुलदस्ते के रूप में संगठन बन गया। हाँलाकि जनवरी मास के लिए ही यह प्रोग्राम सीमित था। फिर सभी भाई-बहनों ने अभिलाषा व्यक्त की और बहनजी के सुझाव अनुसार अभी मुख्य सेवाकेन्द्र पर ही स्पार्क का लोकल चेप्टर चल रहा है।

अनुभव

- ◆ बहनजी ने अपने अनुभव में बताया कि वराछा सेवाकेन्द्र को 17 साल हो गए इसमें इस बारी जनवरी मास का वातावरण कुछ अलग ही था।
- ◆ भाई-बहनों ने भी अपना-अपना अनुभव व्यक्त किया।
- ◆ किसी ने योग की गहन अनुभूति की।
- ◆ किसी ने बाबा के साथ सम्बन्ध की अनुभूति की।
- ◆ किसी को संस्कार परिवर्तन में अच्छी सफलता मिली।
- ◆ किसी ने यह भी अनुभव व्यक्त किया कि अभी से हमारा नया जन्म शुरू हुआ।
- ◆ इररेग्युलर स्टूडेंट रेग्युलर बन गए।

योग के प्रयोग का परिणाम

जनवरी मास के बाद सप्ताह कोर्स शुरू किया। जब हम योग के चित्र (डिवाइन रियलाईजेशन) पर पहुँचे तो उसी दौरान डॉ. गीरीश भाईजी के माध्यम से पाँच दिवसीय स्वास्थ्य शिविर का आयोजन हुआ और हमने उसी में योग का प्रयोग किया। उसके लिए एक कॉमेन्ट्री की कैसेट बनाई थी। सभी को दृश्य दिया था कि हजारों आत्मायें शिविर में भाग ले रही हैं और लक्ष्य रखा था कि 25 आत्मायें बाबा के निश्चय बुद्धि बच्चे बनें। योग का समय रखा था सवेरे 5.30

से 6.00 तक का, उसमें 30 भाई-बहनों ने भाग लिया था। 15 दिन के लिए प्रयोग रखा था उसकी रिजल्ट में 5 दिन का स्वास्थ्य शिविर करने वालों की संख्या 3 हजार रही और फिर कोर्स करने 100 आत्मायें आईं। एक मास के बाद उन्हीं का उमंग-उत्साह बढ़ाने के लिए उनका मासिक जन्मदिन मनाया था। उसमें संख्या 50 की रही फिर कुछ समय के बाद मधुबन में शिविर थी तो उसमें 30 लोग मधुबन शिविर करने गये थे। आज 20 आत्मायें बाबा की मुरली रोज सुनते हैं।

अभिलाषा

- ✓ हर सेवाकेन्द्र पर शुभचिंतक आत्माओं का एक छोटा-सा ग्रुप हो।
- ✓ जो मनोबल द्वारा मनसासेवा और योग के प्रयोग करते रहें।
- ✓ इससे सेवाकेन्द्र का वायुमण्डल पाँवरफुल रहेगा।
- ✓ स्थूल सेवा भी निर्विघ्न होगी और जो ब्राह्मण आत्मायें योग की सब्जेक्ट में कमज़ोर हैं वे भी पाँवरफुल बनेंगी।

0- ओम् शान्ति -0