

ओम शांति,

ईश्वर अपने साथ है, है सभी के साथ? सर्व व्यापी ना होते हुए भी हम सब के साथ है। बहुत अच्छी बातें हैं मुझे यहाँ बैठते ही बाबा के कुछ बहुत गहरे महावाक्य याद आये - **समय तुम्हारी इन्तेजार कर रहा है, समय तुमसे तेज गति से आगे चल रहा है और पीछे मुड़ मुड़ कर देखता है कि मेरे मालिक आ रहे हैं या नहीं?** कितनी सुंदर बात है? सोचने कि बात है, संसार में सब जानते हैं और मानते हैं समय किसी कि इन्तेजार नहीं करता, समय और तूफान कभी किसी का इन्तेजार नहीं करते। कौन है वोह महान आत्माएं जिनकी समय इन्तेजार कर रहा है? सोचलें हैम सभी। कितना महत्व है, कितना बड़ा स्वमान है यह, समय के मालिक, समय को भी परिवर्तन करने वाले, समय को भी रफ्तार देने वाले, समय कि गति को बदलने वाले समय के मालिक। समजते हैं सभी ऐसा?

तो समय कि रफ्तार तेज है या हमारी? सोचने का विषय है, किसकी रफ्तार तेज है? होनी तो हमारी चाहिए क्यूंकि हम मालिक हैं पर दिखाई ऐसा देता है कि समय कि रफ्तार भी काफी तेज है, समय तीव्रता से समाप्ति कि और बढ़ रहा है और हम क्या तीव्रता से सम्पूर्णता कि और बढ़ रहे हैं? सभी आत्मावलोकन करें, आत्मचिंतन करें अपने पर नजर डालें। **ऐसा ना हो कि हम सोचते रहे कि नहीं समय तो बहुत है, समय यदि बहुत हो भी तो वोह उस काम के लिए नहीं जो हमें करना है, हमारा तीव्र पुरुषार्थ, सम्पूर्णता कि और चलने वाले हमारे कदम, योग के सुंदर अनुभव, ईश्वरीय सुखो से स्वयं को भरना यह विनाश काल में नहीं हो पायेगा।** चारो और जब अशांति हो, चारो और जब विनाश के ही समाचार सुनने को मिलते हो तब मनुष्य वोह नहीं कर पता जो वोह एक शांत समय में कर सकता है।

हम देख चुके हैं यह बात बहुत बार बहुत अच्छा अनुभव भुज के भूकंप का है जब वहाँ बहुत बड़ा संहार हुआ तो वहाँ के लोगो में ज्ञान योग में कोई रुचि नहीं थी। हम लोगो के भी जो भाई वहाँ जो सेवा में जाते थे वोह भी यदि बहुत अच्छा योग करना चाहें तो लगता था वातावरण सहयोग नहीं करता है। वातावरण में दूसरी तरंगे हैं इसलिए समय चाहे कितने साल भी हो पर **हमारे लिए तो एक एक सेकंड मूल्यवान है। सुंदर समय है कि एक एक सेकंड परमात्म मिलन में व्यतीत करें, ईश्वरीय सुखो को प्राप्त करते हुए जीवन को सफल करें, हमारा जीवन संसार कि उलझनो में बातों में अटक कर ना रहे जाए।** ध्यान देने योग्य बात है जीवन बातों में अटक कर ना रहे जाए। बातें बहुत हैं संसार में हम बातों के लिए अपने चित में वैराग्य धारण करें, बातों में रस नहीं लेना है। कौन क्या केह रहा है इस उलझन में नहीं उलझना है, बाबा क्या केह रहा है इसका ही बड़ा महत्व है। पीछे हमने एक बात कि थी ध्यान दें सभी फिरसे - मनुष्यो के द्वारा बोली गई बात का हम पर प्रभाव पड़ता है बहुत ज्यादा उल्टा उस समय यदि हम यह याद करें भगवान् ने क्या कहा है? तो बातों का प्रभाव क्षीण होने लगेगा।

कोई हमारी निंदा कर रहा है, एक उदहारण ले लें, कोई हमारे लिए अशुभ बोल रहा है, गलत बात कर रहा है, हमारे कानो में उसकी बात आती है तुरंत ब्रेन पर मन पर उसका इफेक्ट होता है उस समय हम सोचें **बाबा ने कहा है तुम्हे मान अपमान निंदा स्तुति में समान रहना है येही ज्ञानी आत्माओ का लक्षण है।** तुरंत बल मिल जाएगा। ऐसे बहुत सारे महावाक्य है। परीक्षाएं आ गयी जीवन में, परेशानियां आ गयी हम सोचने लगते हैं बहुत समस्या है जब से बाबा के बने ज्यादा समस्या है। बाबा का महावाक्य याद करलें बहुत गहन जो बच्चे साक्षीपन कि सीट पर बैठे रहते हैं समस्याएं इस सीट के निचे दब कर नष्ट हो जाती हैं। है ना बहुत सुंदर बात? तो समस्याओं के उलझन में उलझने कि बजाये जरा धैर्यवत हो कर ज्ञान को याद करके साक्षीवत हो जाए। मैं रिपीट कर देता हूँ फिर से साक्षीपन कि चार बातें जिन भाईओं ने बहेनो ने नहीं सुनी है वोह भी सुनलें रोज कम से कम एक बार अपने को याद दिलाएं सभी सब बातें हम जानते हैं केवल हम उन्हें याद करेंगे

✓ यह संसार एक खेल है।

- ✓ यहाँ सभी आत्माएं अपना अपना पार्ट बजा रही हैं।
- ✓ जो कुछ यहाँ हो रहा है वही सत्य है। चित शांत हो जाएगा बहुत चीजों को मन स्वीकार कर लेगा।
- ✓ यहाँ किसी का कोई दोष नहीं सब निर्दोष है। याद करते ही मन में जो भी किसी के लिए क्रोध बदले का विचार आ रहा हो अग्नि जल रही हो चित शांत हो जाएगा।

यह साक्षीभाव का अभ्यास है। तो बाबा कहा करते हैं - **जैसे मैं संसार के खेल को साक्षी होकर देखता हूँ वैसे ही तुम भी देखो।** हम सोचें जरा इस समय बाबा इस संसार को किस नजर से देख रहा होगा? क्या उसके मन में भी कुछ विचार चल रहे होंगे? या यह जानकार जो कुछ हो रहा है वही सत्य है, वोह बिलकुल निश्चित है, निश्चित है ना बिलकुल? साथ में उसका जो परम कर्तव्य है वोह भी वोह कर रहा है, उसके बच्चे निचे दुखों में चिल्ला रहा है तो वोह केवल यह नहीं सोचता कि यह दुखी हो रहे है तो बिलकुल थिक है इन्हे होना ही चाहिए। यह जानते हुए भी वोह उन्हें दुखों के मुक्त करने के लिए सकास भी देते हैं। तो केवल साक्षीपन नहीं साथ में सकास देने का काम भी तब हम बाप समान बन जायेंगे।

तो बहुत सुंदर समय से हम गुजर रहे हैं **वोह आत्माएं जिन्हे परमात्म साथ मिला है इस संसार में सब से अधिक भाग्यवान है। अपने भाग्य को देख कर सभी मुस्कुराया करें एक बार रोज मन ही मन मुस्कुरालिया करें, देखने वाले भी सोचें क्या हो गया बड़े मुस्कुरा रहे है आज, दे सकते हैं उतर याद कर रहे है इस जीवन में क्या पाया? संसार के लोग तो यह सोचते हैं कि तुमने इस जीवन में क्या पाया? वोह भी येही शब्द है और हम इस खुशी में मग्न रहेंगे हमने इस जीवन में क्या क्या पाया? वोह सब कुछ पाया जो कल्पनाएं कि थी दो युगों से, बाबा कहते हैं ना? जो कुछ तुमने साक्षात्कार किया है वोह तुम इन आँखों से देखोगे, देखोगे ही नहीं देख रहे है। भक्ति में द्वापर युग से जो जो कल्पनाएं कि थी ऐसा हो जाए कभी भगवान् मिल जाए, ऐसा हो जाए कभी भगवान् कि आवाज़ सुनने को मिल जाए, ऐसा हो जाए कभी उसकी निहाल करने वाली नजर हम पर पड़ जाए, वोह सब हो गया ना? तो अपने भाग्य को देख कर आनंदित रहे।**

अब एक दूसरी बात जो मैं सबको बता रहा हूँ आज एक नए ढंग से आपके सामने रख रहा हूँ सवेरे उठने के बाद पहले दस मिनट मनुष्य जीवन के लिए बहुत इम्पोर्टेंट बड़े मूल्यवान है। आप चार बजे उठ गए तब से, किसी कारण पांच बजे उठे तब से और रात सोते समय और छे बजे उठते हैं तब से उठते ही यह संकल्प नहीं करना कि देर हो गयी, मिस हो गया सब कुछ आज तो, रोज ही छे बजे उठते हैं तो रोज यह सोचकर क्यूँ परेशान होना है? लेकिन रोज सवेरे उठते ही पहला ध्यान देंगे अखबार नहीं पढ़ेंगे। भाइयों को आदत है, कई तो चार बजे योग में आने से पहले भी अखबार को देख कर के आते हैं। यह गलत है। मेरा मतलब ढीला छोड़ने का नहीं है, मेरा मतलब सवेरे के दस मिनट चार बजे उठेंगे तो पहले दस मिनट मोस्ट पावरफुल लेकिन मेने कहा यदि आप लेट भी उठे कभी तो भी दस मिनट का सदुपयोग करना भूलेंगे नहीं। यह नहीं कि उठेंगे नहीं छे बजे उठेंगे में यह नहीं केह रहा हूँ मेने कंडीशन में यह कहा कि बहुत लोगो को ऐसा होता है। किसी कि रात कि ड्यूटी है एक बजे तक शिफ्ट ड्यूटी होती है, कोई बिज़नेस में ऐसा है कि देर से घर आते हैं फिर भोजन करेंगे फिर सोयेंगे बारह एक बजता है ऐसे में भी वोह तिन चार बजे उठते हैं तो कुछ होता नहीं है। ऐसे में अपनेको परेशान नहीं करना होता है, जल्दी उठना वोह श्रीमत है, सद्गुरु कि आज्ञा है, उसका पालन करने से सद्गुरु प्रसन्न होते हैं, उसका वरदानी हाथ सर पर आ जाता है।

परन्तु विचार करेंगे सभी सवेरे के समय बहुत ध्यान से सुनलें और आप सिखाएं सब को यह बात सवेरे के समय हमारा अंतर मन जागृत रहता है जितना हमारा बाह्य मन शांत होगा, बाह्य मन सीधी भाषा में जिस मन से हम सोचते रहे है यह जितना शांत है उतना ही अंतर मन जागृत है। उस समय जो संकल्प बहुत गहराई से हम अपने

अंदर डालेंगे वोह कैसे काम करेगा मैं आपको एक थोडा सा उदाहरण देकर यह अभ्यास पक्का करा देना चाहता हूँ आपने सवेरे उठते ही अखबार पढ़ लिया। अखबार में पहली ही हैडलाइन होती है वह सब से खतरनाक होती है ना? जो उस दिन का सब से खराब न्यूज़ होगा वोह हैडलाइन होगा। आज डेल्ही में बम विस्फोट हुआ पच्चीस लोग मारे गए सौ घायल हो गए। अब यह पढ़ते ही सोचो आपके मन में क्या प्रतिक्रिया होगी? नेगेटिव होती ना? किसी को गुस्सा आएगा आंतकवादियों पर, किसी को होगा यह क्या होगया है मनुष्य को जो निर्दोष लोगो को मार रहे है, कई गलत संकल्प मन में आयेंगे। आपका बाह्य मन शांत है अब यह विचार आपके अंतर मन में चला गया। अंतर मन पूरी तरह जागृत है अंतर मन में मथनी चलने लगी, जैसे दही हिलाते है ना? मख्खन निकालने के लिए? मथनी लगाएगा यह संकल्प अंतर मन में और अंतर मन में उसी तरह के जो नेगेटिव संकल्प, नेगेटिव भावनाएं, नेगेटिव संस्कार सोये हुए है उनको जागृत कर दिया उसने। मानलो किसी कि अंदर हिंसा का संस्कार है सोया हुआ होता है सब के अंदर होता है इस संकल्प से वोह संस्कार जागृत होगा। और कोई संकल्प आपने कर लिया सवेरे आज तो फिर यह टेंसन कि बात, फिर समस्या मेरे सामने कोई ऐसा भारी करने वाला संकल्प आपके सामने आ गया तो वोह भी अंदर जागृत करेगा हमारी नेगेटिव फीलिंग्स को और चित अशांत होगा।

सवेरे उठते ही आपने संकल्प किया ओहह इस संसार में मुझसे भाग्यवान और कोई नहीं, यह संकल्प आपके अंतर मन में चला गया यह संकल्प अंतर मन में सोये हुए सम्पूर्ण भाग्य कि स्मृति को जागृत करेगा, भाग्य को जगायेगा। ध्यान दें आप में इस संसार में सब से अधिक भाग्यवान हूँ, मैं मास्टर भाग्यविधाता हूँ और बड़ा स्वमान। भाग्यविधाता स्वयं मेरा है यह संकल्प सोये हुए भाग्य को जागृत करेगा। समज रहे है ना सभी? उठते ही आपने संकल्प कर लिया मैं एक महान आत्मा हूँ, बहोत गहरी फीलिंग्स के साथ स्वीकार कर लिया भगवान् ने कहा है मैं एक महान आत्मा हूँ, यह संकल्प अंतर मन में प्रवेश करेगा और अंदर समायी हुई सभी महानताओं को जागृत करेगा। हमारे अंदर महानताएं बढ़ती जायेगी। सवेरे उठते ही आपने संकल्प कर लिया मैं मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ, बाबा ने अपनी सारी शक्तियां मुझे दे दी है मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ यह संकल्प अंतर मन में सोयी हुई शक्तियों को जागृत करेगा और हमारी शक्तियां बढ़ती जायेगी। थिक है ना बात? आप ने उठते ही संकल्प कर लिया बाबा ने मुझे वरदान दिया है तुम विघ्न विनाशक हो। ध्यान देंगे सभी रोज याद करेंगे बाबा ने मुझे वरदान दिया है तुम विघ्न विनाशक हो यह संकल्प अंतर मन में प्रवेश कर गया। प्रवेश तब करेगा जब मन स्वीकार करे इसे गहरी फीलिंग्स के साथ स्वीकार करेंगे मैं हूँ ऐसे नहीं केवल बाबा ने कहा मैं विघ्न विनाशक हूँ तो विघ्नो को नष्ट करने कि शक्तियां जागृत हो जायेगी। वोह सभी शक्तियां हमारे पास है, जिस तरह का भी हम अपना जीवन बनाना चाहते हो उसी तरह के सुंदर विचार सवेरे उठकर अपने अंतर मन को देंगे यह दस मिनट का काम है। घूम फिर के देंगे तो बहोत अच्छा होगा जिसको बैठ कर अच्छे संकल्प चलते हो वोह बैठ कर करें, किसी को खुली हवा में अच्छे विचार आते है, किसी को प्रकाश स्तम्भ पर अच्छे विचार आयेंगे, किसी को बाबा के कमरे में बहोत अच्छे विचार आयेंगे, किसी को चक्कर लगाने से आयेंगे। आपके घरों में भी येही, आप अपने घर में एक स्थान बनालें छोटा घर भी तो एक खुशी डाल दें खुशी को बदल बदल कर देखें अलग अलग जगह पर कहाँ योग बहोत अच्छा लगता है, कहाँ विचार उड़ान भरते है वहाँ फिक्स करदें खुशी रोज वही बैठ कर विचार किया करें तो वोह स्थान आपके मन में सुंदर विचारो को उदय करेगा। क्योंकि धरती में भी वाइब्रेशन्स होते है किसी स्थान पर बहोत अच्छी फिलिंग होती है किसी स्थान पर नहीं होती है अपने अपने घरों में भी आप ऐसी जगह चुन लेंगे, पसंद है सवेरे के दस मिनट का अभ्यास? चार बजे उठ कर करेंगे, पोने चार बजे करेंगे, तिन बजे करेंगे और अच्छा होगा। जितना जल्दी करेंगे, क्यूंकि जल्दी करने से क्या होगा? कि हमारे चारों और नेगेटिव वाइब्रेशन्स नहीं है, प्रकृति शांत है कोई भी चीज हमारे विचारो को अवरोध पैदा करने वाली नहीं है। तो सभी सुंदर

विचार अंतर्मन में प्रवेश करेंगे। सभी इसका पूरा फायदा उठाएं अपने जीवन में।

इनका प्रश्न है कि सवेरे उठकर आप ब्रश करें या स्नान करें? देखो अगर आपका मन शांत रहे वोह सब करते हुए तो तो थिक नहीं तो यह संकल्प ब्रश करते हुए भी किये जा सकते है। संकल्प करने में कोई कर्म बाधक नहीं है, स्नान करते भी किये जा सकते है लेकिन कोई चाहे कि उठते ही हम ना अच्छे संकल्प करेंगे तो वोह संकल्प आ सकते है। तो यह काम आप ना करें। उठते ही वही संकल्प में रमण करें। हाँ अगर आप सोचते है नींद आ जायेगी, घरों में आपके पास एक ही कमरा है घूमने कि जगह नहीं है तो आप ब्रश जरूर करलें सवेरे उठ कर उससे ब्रेन भी फ्रेश होता है और अच्छे विचार कर सकते है। ब्रश करते हुए आप विचार करो ना कि मैं आत्मा, यह मेरा मंदिर अब मंदिर के दरवाजे कि सफाई कर रही हूँ दरवाजे है ना यह? दरवाजो कि सफाई कर रही हूँ मैं आत्मा तो आपके और विचार प्रवेश करेंगे ही नहीं।

दो बातों पर हम और ध्यान देंगे आज में जब आ रहा था तो सोच रहा था कि आज किस टॉपिक पे क्लास कराई जाए लेकिन मेरे मन में कुछ आता ही नहीं कि क्या क्लास कराई जाए। यहीं बैठ कर आता है तो मुझे याद आया बाबा ने हमारी पर्सनालिटी को बहोत आकर्षक, बहोत महान बनाने के लिए दो बहोत अच्छी धारणाओ पर ध्यान खिंचवाया है **संतुष्टता और प्रसन्नता**। संसार में इन दोनों कि बहोत कमी पड़ गई है लोग खुश नहीं रहते और अगर पूछा जाए कि संतुष्ट कितने है तो बहोत कम मिलते है। ब्रह्मणो में भी कम मिलते है, ब्राह्मण इसलिए कम संतुष्ट रहते है क्यूंकि बाबा बहोत बड़ी बड़ी बात करता है। तुम्हे बाप सामान बनना है, संसार को सकास देनी है, यह करना है, यह करना है हम जब आत्माएं देखती है हमसे तो कुछ हो नहीं रहा तो असंतोष जागृत होता है। मैं आप सभी को सावधान करूँ इस बारे में - एक है हमसे कुछ हो नहीं रहा है, इनसे नहीं हो रहा है वोह तो जरूर सोचेंगे कि बाबा बड़ी बड़ी बात करने को केह रहा है वोह हमसे नहीं हो रहा है। लेकिन दूसरी बात है **बहोत प्राप्तियां हमें हो चुकी है उनको याद करके हम संतुष्ट रहे।** हो चुकी है ना बहोत प्राप्ति? मानलो संसार में हमें बहोत कुछ नहीं मिल रहा है असंतोष पैदा होता है **हम याद करलें संसार में बहोत कुछ मिले या ना मिले भगवान् तो मिल गया।** जिसको पाने के लिए संसार में लोग बड़ी से बड़ी कीमत चुकाने के लिए तैयार रहे, सब कुछ ले लो भगवान् मिल जाए। अगर हमें संसार में कुछ नहीं मिल रहा और भगवान् मिल गया इस प्राप्ति को याद करके संस्तुष्ट रहे। आपका बिज़नस है आपको इसमें बहोत ज्यादा फायदा नहीं हुआ एक मास में, पंद्रह दिन में निश्चित रूप से असंतोष उभरता है आप यह याद करके संतुष्ट रहे बाबा ने वायदा करलिया है मेरे बन गए तो भूखे नहीं रहेंगे। बाबा ने वायदा कर लिया एक सिद्धांत दिया है जिनके पास सर्व शक्तियां होगी विनाश काल में उन्हें सब कुछ प्राप्त होता रहेगा। जिनके पास शक्तियां कि कमी होगी उनके पास उतना ही अभाव प्राप्त होगा, अभाव महसूस होगा विनाश काल में।

तो हम अपने संकल्पों को बदलते हुए चित को संतुष्ट रखने कि आदत डाल दें। असंतोष होता है मनुष्य को आज हमें कोई अच्छी चीज मिल रही हो दस दिन पहले वोह चीज हमें खाने को नहीं मिल रही थी, दस हमें कोई अच्छी चीज खाने को मिली हो और ग्यारवें दिन से फिर बांध करदी गई हो तो असंतुष्टता कि फिलिंग होती है बहोत अच्छा था क्यूँ उन्होंने बंध किया जबकि पहले वोह चीज नहीं थी। मनुष्य कि असंतुष्ट होने कि नेचर भी काफी प्रबल हो गयी है कलयुग के अंत में सभी इसपर जरा गौर करें, हमारी मूल नेचर सदा संतुष्ट रहने कि है लेकिन हमारी इच्छाएं जब ज्यादा हो जाती है, उस अनुरूप हमें प्राप्ति नहीं होती तो हम असंतुष्ट होने लगते है और हम अपनी संतुष्टता को अपनी नेचर बनाएं। नेचर। संतुष्ट रहना है, भोजन कि बात लें लें - **भोजन खाने का क्या लक्ष्य है हमारा? पेट भरना, शरीर को भोजन देना, एनर्जी देना। हमें बहोत अच्छी अच्छी चीजे खाने को मिल रही हो उनसे भी पेट भरता है और साधारण सा भोजन मिल रहा हो उनसे भी तृप्ति होती है।** तृप्ति कहा है? पेट भरने में नहीं, तृप्ति जीभ के स्वाद में

नहीं, तृप्ति आत्मा कि स्थिति में है।

हम देखा करते हैं मैं यह बात कई बार कहीं कि जब अच्छी अच्छी कंफ़ेरन्स होती थी ना ज्ञान सरोवर में यहाँ तो बड़ा कंफ़ेरन्स है तो यहाँ हजार, दो हजार आने से लगता नहीं कि कुछ ज्यादा आ गए वहाँ पर ऊपर हजार बारहसो आजाते थे तो भीड़ रहती थी और आनंद का माहोल रहता था कि बहोत आत्माएँ आयी है। भोजन बड़ा टेस्टी बनता था, दादी भी कहा करती थी जब गुरुवार आता है, जब बड़ी कंफ़ेरन्स होती है तो भोजन बड़ा टेस्टी बनता है, रोज क्यूँ नहीं बनता? हम दादी को तो कहते थे दादी रोज बनाएंगे क्यूँ नहीं, ध्यान देंगे, अब हम इसका रहस्य समझते थे क्यूँकि खाने वालों का मन आनंदित है इसलिए उन्हें सुखी रोटी में भी आनंद आ रहा है, और जब खाने वाले का मन आनंदित ना हो तो रसगुल्ले भी उनको फीके लगते हैं, समोसे भी लगते हैं मिर्ची कम डाली है अच्छे नहीं बने हैं। आनंद मन कि एक स्थिति है, जीभ तो उसका एक बाह्य साधन है, जीभ पर अनेक चीजों का प्रभाव पड़ता है। कोई टेंसन में हो तो कहाँ जीभ स्वाद का अनुभव करती है? नहीं करती।

बहोत अच्छा अनुभव सुना रहे थे हमारे एक साथी कि राजा जनक से एक ने पूछा विदेही कहते थे राजा जनक को तो कैसे विदेही आप सब कुछ तो माल पानी खा रहे हैं, राजाई भोग रहे हैं तो विदेही कैसे? राजा ने कहा चलो उतर देंगे इसका तुम्हें। राजा जनक ने उसको भोजन पर आमंत्रित किया था वोह मंत्री था उसको संशय रहता था कि राजा जनक विदेही कैसे? तो राजा जनक ने निमंत्रण दिया कि कल दोपहर का भोजन हमारे साथ करना है और भोजन बहोत अच्छे अच्छे बनवा दिए लेकिन सवेरे सारे शहर में अनाउंसमेंट करा दिया कि कल मंत्री को सवेरे फांसी दे दी जायेगी उसने बहोत गलत काम किया है। वजीर ने भी यह अनाउंसमेंट सुन लिया। भोजन पर आ गया, भोजन आया राजा ने बाद में पूछा भोजन बहोत टेस्टी था कैसा लगा? राजा मुझे तो कुछ पता ही नहीं चला कैसा था भोजन, क्यूँकि क्या बात हुई? इतना टेस्टी भोजन इतनी अच्छी अच्छी चीजे थी? मुझे तो चिंता लगी हुई थी कि आज फांसी लगने वाली है आपका हुकम है। कहाँ के बस येही रहस्य है मेरे विदेहीपन का कि मुझे चिंता रहती है ऊपर कि, प्रमाप्तम् प्राप्तियों कि, उसके सुंदर अनुभव करने कि तो मैं भोजन क्या खता हूँ मुझे पता ही नहीं चलता। यह विदेही अवस्था है। और यह अनाउंसमेंट तुम्हें यह अनुभव करने के लिए ही किया गया था तुम्हें फांसी नहीं लगेगी। तो अब खाओ तो बड़ा टेस्टी लगेगा भोजन कि मन आनंदित हो गया है।

तो हम सभी संतुष्ट रहने को, प्रसन्न रहने को अपना संस्कार बनाएं। विदेशो के लोग कहा करते हैं जब वोह भारत के बच्चों को देखते हैं ना कि बड़े खुश रहते हैं। गरीबों के बच्चे होंगे नंगे, धूल में लोट पॉट हो रहे होंगे लेकिन मस्त आनंदित एक दम, कहते हैं हमारे देश के बच्चे एक दम होर्बल बच्चे खुशी ही नहीं होती, सोने के खिलोने दिए रखते हैं, बहोत अच्छे अच्छे साधन दिए रखते हैं खुश ही नहीं रहते। चिड़चिड़े रहते हैं सारा दिन, माँ भी तंग हो जाती है। तंग होना, परेशान रहना इसको हम अपना संस्कार ना बनने दें, खुश रहना हमारा संस्कार है। वैसे भी आत्मा सुख स्वरूप है, हम इस सुख को खुशी में बदल दें। हम खुशी में रहे छोटी छोटी अप्राप्तियों के पीछे, छोटी छोटी जो चीजे हैं जो होती रहती है रोज कि दिनचर्या में हम अपनी प्रसन्नता को नष्ट ना करें। और इसका साधन रहेगा - हम पर ईश्वरीय प्रभाव छाया रहे। तो हमारा चिंतन या हमारा स्वमान अलौकिकता कि और हो। केवल स्वमान ही नहीं चिंतन भी किसी ज्ञान कि बात का चिंतन हमारे मन पर अपना प्रभाव जमाएं रखें तो और चीजों का प्रभाव खतम होता चलेगा इस चीज का भी बड़ा महत्व है।

सभी ब्राह्मण ध्यान दें हम अपनी दिनचर्या में रहते हुए, कामकाज में गृहस्त में रहते हुए ज्ञान को सम्पूर्ण रूप से भूले तो नहीं रहते हैं? भूले रहते हैं। मैं भी कभी कभी देखता हूँ अपने को, मेरे को तो बहोत ही याद रहता है पर किसी दिन मैं देखता हूँ आज तो सारा ही भुला रहा। भूलने से हम कर्म conscious हो जाते हैं, परिस्थिति conscious, मनुष्य

conscious जो हमारे आसपास है, वातावरण के conscious रहते हैं उनका प्रभाव हम पर आता रहता है। तो बाबा कि मुरली से कोई भी एक दो बात रोज अपने चिंतन के लिए ले लेनी चाहिए, केवल लिख नहीं लेनी चाहिए। सभी लोग लिखते तो हैं ही और लिखना अच्छी बात है मैं भी लिखता हूँ मैं लिखने के बहोत फायदे देखता हूँ तो किसी चीज को हम फिलिंग सहित लिखते हैं अच्छी फिलिंग से वोह हमारे अंतर मन में फिट होती है। इसलिए लिखने का भी बहोत महत्व है लेकिन लिख कर एकादबार उस पर नजर डाल देना इसका और महत्व होगा। तो वोह बात हमारे चिंतन में चलेगी थोडा थोडा। बहोत अच्छा हो जो माताएं बैठी हैं जो घरों में रहती हैं कोई एक दो बात लिख कर कही ऐसी जगह रख दें जिस पर नजर जाती रहे। मैं ग्रहस्त में रहने वाले को भी यह बात कहता रहता हूँ कि छोटा छोटा बोर्ड अपने घर में लगा लो, आजकल जो बोर्ड मिलते हैं ना? छोटा ले लो आप उसपर बच्चों को कहदो आपके घर में बच्चे हैं तो आप ना करें यह काम कि आज्येह दो बातें इस पर लिख दें। बहार से आने वाले पढ़ेंगे, आपकी नजर भी उस पर जाएगी, तो उसका प्रभाव आपके ऊपर रहेगा। सभी भाई ध्यान दें कामकाज में रहते हुए ज्ञान पूरी तरह विस्मृत हो जाता है, होता है या नहीं? होता है। अगर हम यह एक प्रयास करलें कोई भी साधन अपना लो, आप बहार जायेंगे तो बोर्ड आपके साथ नहीं रहेगा एक छोटी सी डायरी रखलो छोटी छोटी मिलती है ना आजकल? कागज पर लिख कर कोई दो बातें अपनी पॉकेट में रख लो लक्ष्य रखो उन्हें दो चार बार देख लेना है उसका प्रभाव आपकी मनोस्थिति पर बहोत अच्छा रहेगा। तो हमें संतुष्ट और प्रसन्न रहना है। **प्रसन्नता दुसरो को ज्ञान देने से भी बहोत बढ़ती है। सब को अनुभव है, जिस दिन आपको दुसरो को थोड़ी देर भी ज्ञान सुनाने का मौका मिलेगा एक दो घंटा तो बहोत प्रसन्न रहेंगे।** आत्मा का आभाष होता है हमारे पास कितना बड़ा ज्ञान है, संसार का ऐसा कोई क्वेश्चन नहीं जिसका उत्तर हमारे पास ना हो, फिल होता है। अपने महत्व का पता चलता है, ज्ञान रत्नो कि वैल्यू समज में आती है, चित प्रसन्न रहता है। संतुष्टता के लिए जो सब से बड़ी चीज है जिसके कारण आत्माएं संतुष्ट नहीं हो पा रही हैं वोह है ईश्वरीय प्राप्तियों कि कमी। बाबा ने हम सब को बहोत खजाने दिए हैं ज्ञान का, शक्तियों का, गुणों का, संकल्पों का, दुआओं का इन सब से स्वयं को भरना। सहज भाषा में जितना अच्छा ज्यादा समय हम योगयुक्त रह सके उतना ईश्वरीय सुख मिलेगा, खजानों का अनुभव होगा उतना ही ज्यादा आत्मा संतुष्ट होगी। अन्यथा हमारी खुशी बाह्यमुखी हो जायेगी हमें इस नशे में रहे हमें भगवान् मिला और योगयुक्त कम रहे तो यह परमात्म मिलन कि खुशी बाह्यमुखी होकर नष्ट होती रहेगी।

इसलिए दिनचर्या में, कर्म में सभी अपना अपना कुछ नियम बनाएं। भाइयों को मैं विशेष रूप से कहूँ, माताएं घरों में थोड़ी थोड़ी देर के बाद भी अभ्यास होता रहे जैसे यहाँ पर भी देखो हर घंटे गीत बजते हैं ना? अधिकतर भाई बहने कुछ ना कुछ अभ्यास करेंगे ना? लगभग सभी करते हैं उसका स्थिति पर बहोत सुंदर इफेक्ट होगा। आप अपने घर में भी कोई ऐसे साधन बना लें जिससे आपको दिन में पाच सात आठ बार याद आये बाबा कि कुछ अच्छे विचार आये, आप अंतर्मुखी हो कर अपने बारों में कुछ विचार करें ताकि सारा ही दिन कामकाज में या साधारण संकल्पों में व्यतीत ना हो जाए। **सभी अपने पास बहोत अच्छा नियम बना सकते हैं सोने से पहले अव्यक्त मुरली पढ़के सोना है।** साकार मुरली सब को नहीं भी मिल सकती घरों में अव्यक्त मुरलियां कि किताब रखो, ज्यादा समय भी नहीं मैं पांच मिनट भी नहीं कहूंगा दस मिनट। ताकि अच्छी तरह मुरली को आप पढ़के किसी बात पर विचार करते हुए सोयेंगे तो सवेरे उठ कर बहोत अच्छा चिंतन होगा, बहोत अच्छी स्थिति बनेगी क्यूंकि यह बहोत सीधा सा हिसाब है जिन संकल्पों में सोयेंगे उन्ही संकल्पों में उठेंगे। अगर आप बहोत अच्छी तरह अशरीरी होनेका अभ्यास करते हुए सो जाएँ तो उठते ही स्वतः ही अशरीरीपन आ जाएगा।

दूसरी बात में आप सब के सामने राय के रूप में रखूंगा सोने से पहले यदि एक चीज को आप छोटी सी आदत बनालें

इसको नियम नहीं कहेंगे एक छोटी सी आदत सोने से पहले बाबा कि याद में बैठ कर बाबा को सच्चे दिल से शुक्रिया दें । तुमने हमें यह यह दिया, सब से पहले तो शरीर दिया, जीवन दिया यहाँ से शुरू करें, बहुत अच्छा परिवार दिया, ज्ञान दिया । याद करते रहेंगे तो अनेक बातें याद आएगी उस समय पर बहुत मदद कि, उस समय तुम्हारी मदद हमें मिली, तुमने हमें यह वरदान दिया, उस समय इतना सुंदर अनुभव कराया, हमारे जीवन कि गाड़ी फंस गयी थी तुमने निकाल दिया । थैंक्स देते रहे एक एक बात के लिए इसको जरा आदत बनालें । इससे सारे दिन मन पर यदि कोई बुरा, नेगेटिव प्रभाव आ गया हो वोह खतम हो जाएगा । सामको अपने सद्गुरु को, स्वयं को समर्पित करके सोयेंगे । मुरली में आ चुका है अभी सन्डे को - सद्गुरु के आगे जो सब कुछ अर्पित कर देते हैं उन्हें वरदानो कि प्राप्ति हो जाती है । रोज रात को करना ना भूलें - हे परमसद्गुरु सब कुछ तुझको अर्पण । आज जो कुछ किया, आज जो कुछ हुआ अच्छा बुरा, लाभ हानि, निंदा स्तुति सब तुमको अर्पण । बहुत मजा आएगा आपको इस तरह स्वयं को संतुष्ट भी करना है और अच्छे चिंतन के द्वारा प्रसन्न भी रहना है ।

लास्ट बात भगवान् को पाकर भी यदि हम संतुष्ट नहीं होंगे सोचलें? उसके वरदान, उसकी शक्तियां, उसके साथ को पाकर भी यदि हम संतुष्ट नहीं होंगे तो संसार में और कौन होगा? संगमयुग पर यदि हम संतुष्ट ना हुए, जब भगवान् सम्मुख मिलता है तो चारो युगो में कब होंगे? ऐसे ही परमात्म प्राप्ति करने वाले यदि प्रसन्न नहीं होंगे, जिनके ऊपर स्वयं सर्व शक्तिवान छत्र छाया बन कर रहता है वोह यदि प्रसन्न नहीं होंगे, निश्चित नहीं होंगे तो भला कौन होगा? बातें करें अपने से । जिनकी जीवन कि यात्रा पर स्वयं भगवान् साथी बन गया हो वोह यदि प्रसन्न नहीं होंगे तो कौन होगा? इस तरह अपने को अच्छे चिंतन से संतुष्टता और प्रसन्नता कि और चलेगें तो हमारी प्रसन्नता और संतुष्टता हमारे चेहरे पर झलके गई आत्माओ को आकर्षित करेगी, बाबा कि और ले आएगी और लोग अवश्य सोचेंगे यह भी तो इसी संसार में रहते हैं, क्या मिला है इनको? वोह बहुत खुश है, क्या पाया है इन्होने? जो इनका चेहरा संतुष्टता और शांति कि झलक छोड़ रहा है । तो हमारा चेहरा बहुत बड़ी सेवा करेगा ।

-: ओम शांति :-

-: ज्ञान रत्न :-

- ✓ समय तुम्हारी इन्तेजार कर रहा है, समय तुमसे तेज गति से आगे चल रहा है और पीछे मुड़ मुड़ कर देखता है कि मेरे मालिक आ रहे हैं या नहीं?
- ✓ ऐसा ना हो कि हम सोचते रहे कि नहीं समय तो बहुत है, समय यदि बहुत हो भी तो वोह उस काम के लिए नहीं जो हमें करना है, हमारा तीव्र पुरुषार्थ, सम्पूर्णता कि और चलने वाले हमारे कदम, योग के सुंदर अनुभव, ईश्वरीय सुखो से स्वयं को भरना यह विनाश काल में नहीं हो पायेगा ।
- ✓ हमारे लिए तो एक एक सेकंड मूल्यवान है । सुंदर समय है कि एक एक सेकंड परमात्म मिलन में व्यतीत करें, ईश्वरीय सुखो को प्राप्त करते हुए जीवन को सफल करें, हमारा जीवन संसार कि उलझनो में बातों में अटक कर ना रहे जाए ।
- ✓ बाबा ने कहा है तुम्हे मान अपमान निंदा स्तुति में समान रहना है येही ज्ञानी आत्माओ का लक्षण है ।
- ✓ जैसे में संसार के खेल को साक्षी होकर देखता हूँ वैसे ही तुम भी देखो ।
- ✓ वोह आत्माएं जिन्हे परमात्म साथ मिला है इस संसार में सब से अधिक भाग्यवान है । अपने भाग्य को देख कर सभी मुस्कुराया करें एक बार रोज मन ही मन मुस्कुरालिया करें, देखने वाले भी सोचें क्या हो गया बड़े मुस्कुरा रहे हैं आज ।
- ✓ जल्दी उठना वोह श्रीमत है, सद्गुरु कि आज्ञा है, उसका पालन करने से सद्गुरु प्रसन्न होते हैं, उसका वरदानी

हाथ सर पर आ जाता है।

- ✓ मैं इस संसार में सब से अधिक भाग्यवान हूँ, मैं मास्टर भाग्यविधाता हूँ और बड़ा स्वमान। भाग्यविधाता स्वयं मेरा है यह संकल्प सोये हुए भाग्य को जागृत करेगा। सवेरे उठते ही आपने संकल्प कर लिया मैं मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ, बाबा ने अपनी सारी शक्तियां मुझे दे दी हैं मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ यह संकल्प अंतर मन में सोयी हुई शक्तियों को जागृत करेगा और हमारी शक्तियां बढ़ती जायेगी।
- ✓ बहोत प्राप्तियां हमें हो चुकी हैं उनको याद करके हम संतुष्ट रहे। हम याद करलें संसार में बहोत कुछ मिले या ना मिले भगवान् तो मिल गया।
- ✓ भोजन खाने का क्या लक्ष्य है हमारा? पेट भरना, शरीर को भोजन देना, एनर्जी देना। हमें बहोत अच्छी अच्छी चीजे खाने को मिल रही हो उनसे भी पेट भरता है और साधारण सा भोजन मिल रहा हो उनसे भी तृप्ति होती है।
- ✓ प्रसन्नता दुसरो को जान देने से भी बहोत बढ़ती है। सब को अनुभव है, जिस दिन आपको दुसरो को थोड़ी देर भी जान सुनाने का मौका मिलेगा एक दो घंटा तो बहोत प्रसन्न रहेंगे।
- ✓ सभी अपने पास बहोत अच्छा नियम बना सकते हैं सोने से पहले अव्यक्त मुरली पढ़के सोना है।
- ✓ भगवान् को पाकर भी यदि हम संतुष्ट नहीं होंगे सोचलें? उसके वरदान, उसकी शक्तियां, उसके साथ को पाकर भी यदि हम संतुष्ट नहीं होंगे तो संसार में और कौन होगा?
- ✓ परमात्म प्राप्ति करने वाले यदि प्रसन्न नहीं होंगे, जिनके ऊपर स्वयं सर्व शक्तिवान छत्र छाया बन कर रहता है वोह यदि प्रसन्न नहीं होंगे, निश्चिंत नहीं होंगे तो भला कौन होगा?