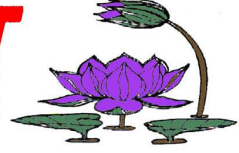




पत्र-पुष्प



निमित्त टीचर्स बहिनें तथा सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनीं प्रति मधुर याद पत्र

(08-05-13)

प्राणप्यारे अव्यक्त मूर्त मात-पिता बापदादा के अति लाडले, सदा ब्रह्मा बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनने के पुरुषार्थ में तत्पर, अकाल मूर्त और त्रिकालदर्शी मूर्त स्थिति द्वारा त्रिमूर्ति तख्तनशीन बनने वाली निमित्त टीचर्स बहिनें तथा देश विदेश के सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - आप सभी बापदादा से मंगल मिलन मनाने की सीजन के बाद स्व-उन्नति और विश्व सेवा की प्लैनिंग करके, खूब उमंग-उत्साह से भरपूर हो अपने-अपने सेवास्थानों पर पहुंच गये होंगे। मैं भी आप सबसे मिलन मनाते लण्डन पहुंच गई हूँ। यहाँ भी चारों ओर के भाई बहनों से मिलना होता रहता है। बापदादा और इतने सब अनन्य रत्नों की यादें लेकर आई हूँ, तो बहुत अच्छी रूहरिहान सबके साथ होती रहती है। डबल विदेशी बाबा के बच्चे भी बहुत मीठी रूहरिहान करते हैं। मीठे बाबा ने जो होमवर्क दिया है, सभी अटेन्शन रख उसी प्रमाण रेस कर रहे हैं। मधुवन में भी योग शिविर, विंग्स के प्रोग्रामस, टीचर्स के एकाउन्ट आदि के कार्यक्रम हर वर्ष की भांति चल रहे हैं। यह भी मेरा भाग्य है जो दाता और भाग्य विधाता सदा याद रहता है। श्रीमत पर जी हज़ूर किया है तो हज़ूर सदा हाज़िर हो जाता है। हमारे कर्म श्रेष्ठ हो, अन्दर रूहानियत हो, ईश्वरीय स्नेह हो, पुराना कोई भी संस्कार स्वभाव डिस्टर्ब न करे, तो सेवा में सहयोगी बनने से सुख मिलता इलाही है। बाबा कहते सी फादर, फॉलो फादर और किसी को भी नहीं देखना है। तुम्हीं से सुनेंगे, तुम्हीं संग खायेंगे, तुम्हीं संग रहेंगे... यही ध्यान सदा रहा है। वन्दरफुल मेरा बाबा है, आप और कुछ नहीं करो सिर्फ हिम्मत बच्चे मददे बाप, सच्ची दिल पर साहेब राजी, अगर मेरी स्वयं की सच्ची दिल है तो कोई भी मेरे ऊपर प्रभाव दबाव झुकाव असर नहीं करेगा।

बाबा हम बच्चों को अपने समान महिमा योग्य, गायन योग्य, पूजनीय योग्य बना रहा है। बाबा की कितनी मेहरबानी है, बिना कोई खर्चे बाबा से कितना पाया है। मैं बाबा को दिल से प्यार करती हूँ, बुद्धि साफ है, श्रेष्ठ सोचने की ताकत है, जैसा समय वैसी बात, फालतू बातें न करनी है, न सुननी है। अच्छा सोचने से टाइम सफल होता है। अगर दिल में जरा भी सच्चाई सफाई नहीं है, तो बाबा ने जो मदद का कॉन्ट्रैक्ट लिया है वो कैन्सिल हो जायेगा फिर अकेला कुछ नहीं कर सकेंगे, सिर भारी हो जायेगा, थकावट का अनुभव होगा।

वन्दरफुल बाबा कैसे अपने बच्चों को उड़ा रहा है, जो खुद उड़ता है वह कभी पीछे नहीं देखता है। बीती बात को देखना भी अपशकुन है। बीती बातें माथा ही खराब कर देंगी इसलिए बहुत खबरदार होशियार रहना है। अगर आपस में एक दो से नहीं बनती है, तो भी हिसाब-किताब बन जायेगा। प्लीज़ अपने आपको सम्भालो। यह आदतें भी रियलाइजेशन से खत्म कर दो। हर एक का अपना पार्ट है, हमारी शुभ भावना है सब ऐसे अच्छे और सम्पन्न बन जायें, जरूर बनेंगे अच्छा जितना भी बनें मैं भावना को कम नहीं करेगी। अगर मैं भावना कम करेगी तो नुकसान मेरे को होगा। शुद्ध और शुभ भावना से शान्त तभी रह सकेंगे जब बीती बातों के चिंतन से फ्री रहेंगे। तो ऐसी मीठी-मीठी बाबा की बातें याद करते संगम की खुशानसीबी का

अनुभव करते चलो। सदा खुशी में उड़ते सबको उड़ाते चलो। अच्छा -

सबको बहुत-बहुत याद...

ईश्वरीय सेवा में,
बी.के. जानकी



ये अव्यक्त इशारे



अशरीरी स्थिति में रहने का अभ्यास ब.दाओ

- 1) अशरीरी बनना अर्थात् आवाज़ से परे हो जाना। शरीर है तो आवाज़ है। शरीर से परे हो जाओ तो साइलेंस। एक सेकेण्ड में सर्विस के संकल्प में आये और एक सेकेण्ड में संकल्प से परे स्वरूप में स्थित हो जायें। कार्य प्रति शारीरिक भान में आये फिर सेकेण्ड में अशरीरी हो जायें, जब यह ड्रिल पक्की होगी तब सभी परिस्थितियों का सामना कर सकेंगे।
- 2) जैसे बापदादा अशरीरी से शरीर में आते हैं वैसे ही बच्चों को भी अशरीरी हो करके शरीर में आना है। अव्यक्त स्थिति में स्थित होकर फिर व्यक्त में आना है। जैसे इस शरीर को छोड़ना और शरीर को लेना यह अनुभव सभी को है। ऐसे ही जब चाहो तब शरीर का भान छोड़कर अशरीरी बन जाओ और जब चाहो तब शरीर का आधार लेकर कर्म करो। बिल्कुल ऐसे ही अनुभव हो जैसे यह स्थूल चोला अलग है और चोले को धारण करने वाली मैं आत्मा अलग हूँ।
- 3) वैसे अशरीरी होना सहज है लेकिन जिस समय कोई बात सामने हो, कोई सर्विस के झंझट सामने हों, कोई हलचल में लाने वाली परिस्थितियां हों, ऐसे समय में सोचा और अशरीरी हो जाएं, इसके लिए बहुत समय का अभ्यास चाहिए। सोचना और करना साथ-साथ चले तब अन्तिम पेपर में पास हो सकेंगे।
- 4) एक सेकेण्ड में चोले से अलग तभी हो सकेंगे जब किसी भी संस्कारों की टाइटेनेस नहीं होगी। जैसे कोई भी चीज़ अगर चिपकी हुई होती है तो उनको खोलना मुश्किल होता है। हल्के होने से सहज ही अलग हो जाते हैं। वैसे ही अगर अपने संस्कारों में ज़रा भी इज़ीपन नहीं होगा तो फिर अशरीरीपन का अनुभव कर नहीं सकेंगे इसलिए इज़ी और एलर्ट रहो।
- 5) जैसे कोई कमजोर होता है तो उनको शक्ति भरने के लिए ग्लूकोज़ चढ़ाते हैं, ऐसे जब अपने को शरीर से परे अशरीरी आत्मा समझते हो तो यह साक्षीपन की अवस्था शक्ति भरने का काम करती है और जितना समय साक्षी अवस्था की स्थिति रहती है उतना ही बाप साथी भी याद रहता है अर्थात् साथ रहता है।
- 6) अभ्यास करो - देह और देह के देश को भूल अशरीरी परमधाम निवासी बन जाओ, फिर परमधाम निवासी से अव्यक्त स्थिति में स्थित हो जाओ, फिर सेवा के प्रति आवाज़ में आओ,

सेवा करते हुए भी अपने स्वरूप की स्मृति में रहो, अपनी बुद्धि को जहाँ चाहो वहाँ एक सेकेण्ड से भी कम समय में लगा लो तब पास विद आनर बनेंगे।

7) जैसे एक सेकेण्ड में स्वीच आन और आफ किया जाता है, ऐसे ही एक सेकेण्ड में शरीर का आधार लिया और एक सेकेण्ड में शरीर से परे अशरीरी स्थिति में स्थित हो गये। अभी-अभी शरीर में आये, अभी-अभी अशरीरी बन गये, आवश्यकता हुई तो शरीर रूपी वस्त्र धारण किया, आवश्यकता न हुई तो शरीर से अलग हो गये। यह प्रैक्टिस करनी है, इसी को ही कर्मातीत अवस्था कहा जाता है।

8) बापदादा अचानक डायरेक्शन दे कि इस शरीर रूपी घर को छोड़, देह-अभिमान की स्थिति को छोड़ देही-अभिमानि बन जाओ, इस दुनिया से परे अपने स्वीटहोम में चले जाओ तो जा सकते हो? युद्ध स्थल में युद्ध करते-करते समय तो नहीं बिता देंगे! अशरीरी बनने में अगर युद्ध करने में ही समय लग गया तो अंतिम पेपर में मार्क्स वा डिवीजन कौन-सा आयेगा!

9) जैसे हठयोगी अपने श्वास को जितना समय चाहें उतना समय रोक सकते हैं। आप सहजयोगी, स्वतः योगी, सदायोगी, कर्मयोगी, श्रेष्ठयोगी अपने संकल्प को, श्वास को प्राणेश्वर बाप के ज्ञान के आधार पर जो संकल्प, जैसा संकल्प जितना समय करना चाहो उतना समय उसी संकल्प में स्थित हो जाओ। अभी-अभी शुद्ध संकल्प में रमण करो, अभी-अभी एक ही लगन अर्थात् एक ही बाप से मिलन की, एक ही अशरीरी-भव बनने के शुद्ध-संकल्प में स्थित हो जाओ।

10) अब संगठित रूप में एक ही शुद्ध संकल्प अर्थात् एकरस स्थिति बनाने का अभ्यास करो तब ही विश्व के अन्दर शक्ति सेना का नाम बाला होगा। जब चाहे शरीर का आधार लो और जब चाहे शरीर का आधार छोड़कर अपने अशरीरी स्वरूप में स्थित हो जाओ। जैसे शरीर धारण किया वैसे ही शरीर से न्यारे हो जायें, यही अनुभव अन्तिम पेपर में फर्स्ट नम्बर लाने का आधार है।

11) अशरीरी स्थिति का अनुभव करने के लिए सूक्ष्म संकल्प रूप में भी कहाँ लगाव न हो, सम्बन्ध के रूप में, सम्पर्क के रूप में अथवा अपनी कोई विशेषता की तरफ भी लगाव न हो।

अगर अपनी कोई विशेषता में भी लगाव है तो वह भी लगाव बन्धन-युक्त कर देगा और वह लगाव अशरीरी बनने नहीं देगा।

12) जितना अव्यक्त लाइट रूप में स्थित होंगे, उतना शरीर से परे का अभ्यास होने के कारण यदि दो-चार मिनट भी अशरीरी बन जायेंगे, तो मानों जैसेकि चार घण्टे का आराम कर लिया। ऐसा समय आयेगा जो नींद के बजाए चार-पाँच मिनट अशरीरी बन जायेंगे और शरीर को आराम मिल जायेगा। लाइट स्वरूप के स्मृति को मजबूत करने से हिसाब-किताब चुक्त करने में भी लाइट रूप हो जायेंगे।

13) अशरीरी बनने के लिए समेटने की शक्ति बहुत आवश्यक है। अपने देह-अभिमान के संकल्प को, देह के दुनिया की परिस्थितियों के संकल्प को समेटना है। शरीर और शरीर के सर्व सम्पर्क की वस्तुओं को, अपनी आवश्यकताओं के साधनों की प्राप्ति के संकल्प को भी समेटना है। घर जाने के संकल्प के सिवाय अन्य किसी संकल्प का विस्तार न हो—बस यही संकल्प हो कि अब अपने घर गया कि गया। अनुभव करो कि मैं आत्मा इस आकाश तत्व से भी पार उड़ती हुई जा रही हूँ, इसके लिये अब से अकाल तख्तनशीन होने का अभ्यास बढ़ाओ।

14) अशरीरी बनना वायरलेस सेट है। वाइसलेस बनना ही वायरलेस सेट की सेटिंग है। जरा भी अंश के भी अंशमात्र विकार वायरलेस के सेट को बेकार कर देगा इसलिए अब कर्मबन्धनी से कर्मयोगी बनो। अनेक बन्धनों से मुक्त एक बाप के सम्बन्ध में समझो तो सदा एवररेडी रहेंगे।

15) कितना भी कार्य की चारों ओर की खींचतान हो, बुद्धि सेवा के कार्य में अति बिज़ी हो – ऐसे टाइम पर अशरीरी बनने का अभ्यास करके देखो। यथार्थ सेवा का कभी बन्धन होता ही नहीं क्योंकि योग युक्त, युक्तियुक्त सेवाधारी सदा सेवा करते भी उपराम रहते हैं। ऐसे नहीं कि सेवा ज्यादा है इसलिए अशरीरी नहीं बन सकते। याद रखो मेरी सेवा नहीं बाप ने दी है तो निर्बन्धन रहेंगे। 'ट्रस्टी हूँ, बन्धन मुक्त हूँ' ऐसी प्रैक्टिस करो। अति के समय अन्त की स्टेज, कर्मातीत अवस्था का अभ्यास करो।

16) अगर संकल्प शक्ति कन्ट्रोल में नहीं आती तो अशरीरी भव का इन्जेक्शन लगा दो। बाप के पास बैठ जाओ। तो संकल्प शक्ति व्यर्थ नहीं उछलेगी। अभी व्यक्त में रहते अव्यक्त में उड़ते रहो। उड़ना सीखो। सदा अव्यक्त वतन में विदेही स्थिति में उड़ते रहो, अशरीरी स्टेज पर उड़ते रहो।

“हेल्दी वेल्दी हैप्पी बनना है तो न दुःख दो, न दुःख लो”

(दादी जानकी)

रात को बाबा से अच्छी रीति गुडनाइट करके सोने से सुबह में गुडमार्निंग भी बहुत अच्छी होती है क्योंकि गुडनाईट का गुडमार्निंग के साथ कनेक्शन है। अमृतवेले का कनेक्शन रात के साथ है। अमृतवेले एलर्ट रहना माना पदमापदम भाग्यशाली बनना। कभी भी कुछ भी हो जाये, आँख आपेही खुलती है, ऐसे लगता है कोई जगा रहा है। दिन में भी अज्ञान नींद में सोये नहीं रहना है। अभी कोई बच्चे कहे नींद आयी या नहीं आयी तो बाबा कहेगा अरे बच्चे, नींद को भी जीतने वाला बनना है, जिन सोया तिन खोया। दिन भर में जो जागा सो पाया। जो सोया माना अज्ञान नींद में सोया। बाबा ने अज्ञान नींद से जगाया है, तो अभी जो न जगे हैं उन्हें जगाना है। मेरे को एक बार डॉ. ने कहा सुबह को जल्दी नहीं उठो, मैंने

कहा यह हो नहीं सकता। कभी सारी रात जागी होगी तो भी नींद की वा पेनकिलर की गोली कभी नहीं ली होगी। गोली लेके सो जाऊं और अमृतवेले मेरा शरीर छूट जाये तो, इसलिये भले दर्द हो या नींद न आये परन्तु मेरा अमृतवेला मिस न हो।

तो हमारा अन्दर से विवेक और वृत्ति बताती है कि यह राइट है, यह रांग है, जो राइट है वह करना है। जो राइट नहीं है, वह नहीं करना है। तो जब नहीं करना है तो क्या करेंगे? पक्की परिपक्व अवस्था बनायेंगे। जो टाइम वेस्ट करने वाली बातें हैं वो नहीं करेंगे। तो दिन भर में अटेन्शन है कि कर्म मुझे वो करना है जो मुझे देख और अच्छे कर्म करें। अगर मैं थोड़ा गलत काम करूँगी तो कहेंगे तुम भी तो

यह करती हो, फिर क्या होगा? मैं बाबा का नाम बाला करने के बजाए अपना नाम बदनाम करूंगी। जो अच्छे कर्म नहीं करते हैं वो अपना नाम बदनाम करते हैं इसलिए होशियार और सावधान रहने के लिये अपना सुबह शाम दिन रात योगी जीवन ऐसा हो जो एक सेकेण्ड में शान्त हो सको क्योंकि दुःख देने और लेने से तन और मन दोनों खराब यानी बीमार हो जाते हैं। तो जिसे हेल्दी वेल्दी हैपी बनना हो तो न दुःख देना न लेना। कुछ भी हो जाये, शरीर को भी कुछ हो जाये पर मैं कभी यह नहीं कहेंगी कि मैं बीमार हूँ या मुझे दुःख है। यह शरीर है, हवा पानी का असर होता है तो कोई हर्जा नहीं है। ज्यादा से ज्यादा एक दो घण्टा चलेगा, फिर आपेही ठीक हो जाता है। कैसे होगा? क्या होगा?... इस तरह के कुछ भी ख्यालात नहीं चलाते तो बाबा मदद करता है, ठीक हो जाते हैं। जो कभी किसी को दुःख नहीं देता है, जो कभी इधर-उधर नहीं देखता है, जो बाबा सुना रहा है वो खींचते हैं, तो उसका चार्ट अच्छा है

बाबा में पूरा ध्यान लगा दो तो कार्य-व्यवहार करते भी टेन्शन फ्री रहेंगे। ध्यान (अटेन्शन) हो प्रभु में, कार्य हो हाथ से तब जो भी हम कर्म करेंगे वो श्रेष्ठ होंगे। तो हमें कर्म को छोड़ना नहीं है पर कर्मयोगी बन श्रेष्ठ कर्म करने हैं। इसके लिये हमेशा पॉजिटिव संकल्प में रहो, जैसे अमृत पी रहे हैं, मीठा मीठा ख्याल आ रहा है, प्रभु मिलन की भासना ले रहे हैं। शान्ति और प्रेम से खाया बैठा, बातचीत किया, लगेगा नहीं कि हम साधारण आपस में खा रहे हैं। तो अपनी चलन और विचारधारायें हैं वो बहुत श्रेष्ठ बनती हैं जिस कारण कभी भी जरा भी टेन्शन की बीमारी नहीं लगेगी। आजकल कईयों को किसी को भी डिप्रेशन हो जाता है, कारण क्या है? पॉजिटिव सोच नहीं है, निगेटिव नहीं पर वेस्ट भी न हो। साइलेंस में जाने की खींच हो तो संकल्प में शान्ति और शुद्धि रहेगी तब भगवान के लिये प्यार पैदा होगा। सुखी रहने की अक्ल आयेगी।

मुझे किसी ने पूछा था आप कैसे शान्त रह सकती हो? इसमें मन को धीरज सिखाना होता है। किसी में बहुत उम्मीदें रखना, यह होवे यह होवे... अरे, होगा टाइम अनुसार, तू तो अच्छा कर्म कर ना, तू तो सबको सुख दे ना। मुझे क्या करना है वो नहीं भूलती हूँ इसलिए मैं शान्त रह पाती हूँ। सोल हूँ तो शान्त हूँ। निराकार स्थिति में रहो, निर्विकारी

बनके निरहंकारी रहो। निंदा हमारी जो करें, मित्र हमारा सो...। ऐसे मीठे बाबा के मीठे मीठे बोल हैं वो दिल में धारण करने से दिल खुश हो जायेगा, मन शान्त रहेगा। सच्ची दिल से खुश रहेंगे क्योंकि सच्चाई में खुशी है। थोड़ा भी झूठ वा मिक्सचर है तो सच्चाई का अनुभव नहीं होगा, तो दिल में खुशी नहीं होगी, तो मन भी शान्त कैसे होगा? इसलिए दिल कहेंगे तो यहाँ हाथ लगायेंगे और जब मन कहेंगे तो अन्दर जायेंगे। दिल में प्युअर फीलिंग हो, मन में गुड विशाश (शुभ भावना शुभ कामना) हो तो दिल खुश और मन शान्त रहेगा। तन, मन, धन, सम्बन्ध, संसार में कुछ भी हो जाये, वो सदा एक जैसा तो नहीं होगा। हम कहेंगे गर्मी क्यों हो रही है? ठण्डी क्यों हो रही है? क्यों बोलने से क्या होगा? गर्मी हो रही है तो फैन चला दो, ठण्डी हो रही है तो हीटर जला दो। ठण्डी ठण्डी नहीं कहो, शान्त रहो, आवाज नहीं करो। आवाज़ में आने की आदत बहुत है तो वायुमण्डल भी ऐसे ही बना देते हैं। जब साइंस के साधन भी ऐसे हैं, बटन दबाओ तो काम हो जाता है, बटन ऑफ करो तो बन्द हो जाता है, आवाज नहीं आता है। मतलब जब हम शान्ति से काम नहीं लेते हैं तो फीलिंग में आ जाते हैं।

तो अन्दर प्युअर फीलिंग अच्छी हो और सबके लिये गुड विशाश हो तो सदा ही अपने हृदय को साफ रखो, अन्दर से भेदभाव को खत्म करो, तेरा मेरा को खत्म करो। तब एक एक ईश्वरीय महावाक्यों की गहराई में जा सकते हैं। इसके लिये सदा ही समझो हम यात्री हैं, मेहमान हैं। हमारे पास प्यूरिटी, पीस एण्ड प्रॉसपर्टी के सिवाए और कुछ नहीं है तब परमात्मा प्यार दे रहा है। उसकी मेरे ऊपर मेहरबानी है तो संसार की कोई भी हलचल मुझे विचलित नहीं कर सकती है। तो परमात्मा के बने हो तो विकारों वश झूठ पाप नहीं करो। इसके लिये माँ बाप की दुआयें लेते रहो तो यह पाप की गठरी उतरेगी।

रात को गुडनाइट करके सोयेंगे तो सुबह को अपने आप नींद खुल जायेगी। तब तो कहेंगे भगवान इसको सुला भी रहा है, उठा भी रहा है। तो यह भगवान का बनना माना भाग्यवान बनना। भाग्य बनाते जाओ, भाग्य बढ़ाते जाओ। अहो, प्रभु तेरी लीला। आप सब यहाँ बैठे अपना चार्ट अच्छा बनाओ। अच्छा।

“योगी की बुद्धि स्थिर, अचल अडोल हो तो जीवन में मधुरता आ जायेगी”

(दादी जानकी)

पवित्रता, शान्ति, प्रेम, शक्ति यह हमारे योगी जीवन के आसन के चार पांव हैं। चारों एक्यूरेट हो, एक भी कम हो तो शोभेगा नहीं माना लगेगा नहीं कि यह योगी है। यह चार पांव एकदम ठीक हैं तो इस आसन पर बैठने के बाद योग लगाना नहीं पड़ता है, सहजयोग है। यह आसन अच्छा बाबा ने बनाके दिया है। योगी की बुद्धि स्थिर हो घड़ी-घड़ी ऐसे ऐसे हिले नहीं। स्थिर है, अडोल है, अचल है तो नेचुरल है वो मधुर भी है। कभी मुख पीला लाल नहीं होता है। कुछ भी हो जाये इस प्रकार से अडोल अचल रहने से जीवन में मधुरता आती है। अभी योग लगाना पड़ता है, कब लगता है कब नहीं लगता है। जब लगता है तो कहेंगे चलो आज अच्छा योग लगा, जब नहीं लगता है माना क्या? बुद्धि और कहीं गयी है। कब अपसेट हैं, नाराज हैं तो योग नहीं लगेगा या कोई इच्छा पूरी नहीं हुई है तो योग नहीं लगेगा। कंडीशन बहुत हैं। बाबा अनकंडीशनल लव देता है, पर कंडीशन डालता है तब देता है, जो उस कायदेनुसार चलता है उसको जी भर-भरके देता है।

तो अपनी स्थिति को देखना कि आसन के चारों पांव ठीक हैं? इसमें अचल अडोल हैं तो वाणी मधुर होगी। अगर थोड़ा चलायमानी डोलायमानी है तो वाणी और चेहरा कैसा होगा! बुद्धि को अंगद मिसल बनाना है, माया किसी भी रूप में कितना भी हिलावे पर हम हिलने वाले नहीं हैं। तो अन्दर ही अन्दर बाबा जो सिखा रहा है, सुना रहा है, बाबा के समझदार बच्चे हैं वो धारण करते रहते हैं। बाबा के एक एक महावाक्य पर बहुत ध्यान रखते हैं। जरा-सा अपवित्र संकल्प है फिर वाणी में आया, कर्म में आया तो सारा काम खत्म। तो मुख्य बात है मन वाणी कर्म को ठीक करके चेहरे और चलन से सेवा करो। सूक्ष्म है मन, वह ऐसा राजा बन जाये जो अपनी स्थूल सूक्ष्म कर्मेन्द्रियों को ऑर्डर में रखे, जो कर्मेन्द्रिय मन को कभी धोखा न देवें। नहीं तो दुःख हो जायेगा क्योंकि यह शरीर वही है जिसमें आत्मा का मन पहले कर्मेन्द्रियों के वश था, आत्मा भी वही है लेकिन अभी आत्मा को यह ज्ञान मिला है कि आत्मा में मन बुद्धि संस्कार में पहला है मन, ज्ञान को बुद्धि

में धारण करना है पर पहले मन शान्त हो तब तो बुद्धि धारण करे! जो संस्कार पुराने बदल जायें। तो गुप्त मेहनत है, अब यही पुरुषार्थ करना है कि पहले जो परचितन, परदर्शन, परदोष की आदत थी, अब वो नहीं करने का है। अन्दर में यह हो कि मुझे बदलना है, बाबा का सुपात्र बच्चा बनना है, इस तरह का स्वचितन से स्वदर्शन होता है।

जिसे ब्राह्मण बनना वा बनाना है, उसी को यह ब्रह्मा भोजन प्राप्त होता है। तो हमें सच्चा ब्राह्मण बनना है, जो सच्चाई है वो ब्राह्मण लाइफ में हो। सच्चा ब्राह्मण माना सच्चाई, सफाई, सादगी हो। मनुष्य पहले ऐसा सच्चा ब्राह्मण बने तो देवता बने। देवतायें पूजे जाते हैं, ब्राह्मण पूजा नहीं कराते हैं क्योंकि ब्रह्मण तो सेवाधारी हैं। अभी हर एक अपने को देखे कि मैं कैसा पुरुषार्थ कर रहा हूँ, सतयुग में क्या बनूँगा? तो संगमयुग है पुरुषार्थ का युग, जितना पुरुषार्थ करेंगे उतना सुखी रहेंगे। मुझे तो नशा है कि सारे जहान की आत्मायें मेरे बाप के बच्चे हैं, वो सब आत्मायें अच्छी बन जायें, यह मेरी भावना है। बाकी और कुछ नहीं है मेरे पास। विश्वास से निश्चय से जैसा बाबा बनाना चाहता है, ऐसे बाबा का सैम्मुल बन जाऊं। सैम्मुल को देख सेवा हुई है। सैम्मुल क्या है न दुःख है, न भय और न ही चिंता वाली लाइफ है, कल क्या होगा, उसकी फिकर नहीं है, जो हुआ सो अच्छा, जो हो रहा है सो अच्छा। जो होगा बहुत अच्छा होगा क्योंकि अभी के अच्छे कर्म के कारण अन्दर से गैरन्टी से यह आवाज निकलता है कि अच्छा ही होगा। परन्तु अभी के कर्म इतने अच्छे कैसे हुए हैं? शिवबाबा ने ब्रह्मा द्वारा हर कर्म कैसे करना है, वो बताया है, सिखलाया है। यह कर्मक्षेत्र है, जैसा बीज बोयेंगे ऐसे फल खायेंगे। तो कर्म इतना अच्छा करने से सुख मिलता है, दुआयें मिलती हैं, अच्छे कर्म करने वाले के खुशी के चेहरे से औरों की सेवा हो जाती है। तो ब्राह्मण कौन है? सेवाधारी। पहले त्याग फिर एक बाबा दूसरा न कोई तपस्या, फिर ऐसे सच्चे ब्राह्मण सेवाधारी बन दुनिया से दुःख, अशान्ति, पाप, भ्रष्टाचार, झूठ और हिंसा को समाप्त करने की सेवा करो, जो करेंगे तुमको देख और करेंगे तो

दुआयें मिलेगी, बाबा भी खुश हो जायेगा।

सतयुग में लक्ष्मी-नारायण का राज्य होगा, राज्य में अनेक आत्मायें होंगी, वो सब यहाँ से ही आयेंगी इसलिये बाबा ने यज्ञ रचा है, ब्रह्मा द्वारा ब्राह्मण पैदा हुए, ब्राह्मण से देवता बनने के लिये अभी यहाँ बैठे हैं इसलिये अभी हमारे से ऐसा कोई कर्म न हो जो पश्चाताप करना पड़े – यही पुरुषार्थ करो। थोड़ा भी कोई गलत काम करता है तो वो बाप का नाम बदनाम नहीं

करता है, वो अपना ही नाम बदनाम करता है। तो अभी संगमयुग पर ऐसा काम (पुरुषार्थ) करो जो हमारा नाम लेते ही बाबा का काम हो जावे। जैसे कहीं साइन होने से ही वो काम होगा नहीं तो नहीं। भगवान ने कहा मन मेरे में लगाओ तो मन ने यह आज्ञा मान ली, तो आप भी ऐसे करो इससे ही बाबा का नाम बाला होगा।

उबल विदेशी भाई-बहनों के प्रश्न - दादी गुल्जार जी के उत्तर

प्रश्न:- दादी, आप अपने लिए कोई विशेष बात पर ध्यान रख रही हो? आप कौन-सी बात पर ध्यान रख रही हो?

उत्तर:- अभी ध्यान रखते हैं कि समय थोड़ा है, अचानक ही कुछ भी हो सकता है और बाबा अचानक शब्द कितने समय से कहके हमको सावधान कर रहा है। हर बात में बाबा अचानक, अचानक कहके फिर बताता है तो जब अचानक शब्द बोलता है तो उससे हमको समझना चाहिए कि हमको एवररेडी रहना है। पुरुषार्थ करूँगी, यह देखूँगी.. नहीं। सदा यही सोचना चाहिए कि जब अचानक सब होना है तो अचानक में हमको कितना एवररेडी रहना है। हमेशा समझें कि हमारे लिए यह अन्तिम घड़ी है। पुरुषार्थ की अन्तिम घड़ी, शरीर की नहीं। जितना पुरुषार्थ मैं अभी कर सकती हूँ वो पीछे करूँगी, यह नहीं। तो मेरे पुरुषार्थ की घड़ी ऐसी हो जो कभी भी अचानक अन्त हो तो तीव्र पुरुषार्थ का फल मिले। ऐसे नहीं उस समय सोच लेंगे, या पुरुषार्थ आज ढीला है, कल तेज है। कभी भी अचानक कुछ भी हो सकता है लेकिन मेरे को ऐसे तैयार होना है, कभी भी कुछ भी हो लेकिन मेरी स्थिति जो है, बाबा जो कहता है वो तैयार है। जैसे अभी दादी जानकी हमेशा कहती है अचानक कुछ भी हो सकता है इसलिए मेरे को अटेन्शन रहता है कि यह हर घड़ी मेरी अन्तिम घड़ी है। अन्त में हम सोचेंगे, नहीं। लेकिन हर घड़ी अन्तिम घड़ी समझ करके अपने को एवररेडी रखना है। कभी भी अचानक कुछ भी हो जाये लेकिन मेरे पुरुषार्थ की जो फाइनल स्टेज है, वो होनी चाहिए।

प्रश्न:- आज अभी कुंज दादी ने शरीर छोड़ा है तो हम सब अब योग में बैठते हैं, तो याद तो हम बाबा को कर रहे हैं लेकिन हमारे वायब्रेशन उस आत्मा को कैसे पहुँचते हैं, इसमें

क्या मेकानिज्म है, इसे हम योगदान क्यों कहते हैं?

उत्तर:- योग माना बाबा की याद। बाबा की याद अगर पाँवरफुल है तो बाबा के याद की उनको मदद मिलेगी। हम जो योग में बैठते हैं तो बाबा की याद हमारी बहुत पाँवरफुल होगी, तो उस समय उसको काम में आयेगी क्योंकि वो बीमारी के कारण समझो दर्द हो, कभी क्या भी हो, कैसे भी हो, संकल्प कोई और हो लेकिन ऐसे टाइम पर हम अगर योग में हैं और उस आत्मा के प्रति योग करते हैं तो उसको बहुत मदद मिलती है। और वो ऐसे महसूस करेगा जैसे मुझे अभी शक्ति आ रही है, सब जैसे मेरे लिए शुभ चिंतक हैं और मेरे को शक्ति दे रहे हैं, भले खुद भी शक्तिशाली होगी लेकिन और भी शक्ति सभी की मिल रही है, वह अनुभव करेगी।

प्रश्न:- आप कोई साकार बाबा की कहानी अपने लिए सुनायें, जब आप छोटी उम्र में बाबा के पास आये तो उस समय बाबा ने आपमें क्या देखा और आपने उस समय क्या अनुभव किया, यह आप थोड़ा सुनायेंगे।

उत्तर:- हम तो छोटेपन ही बाबा के पास आ गये। तो पहले तो बाबा ने प्यार से देखा आओ बच्ची, प्यारी बच्ची ऐसे बोला तो मुझे लगा यह पहचाना हुआ है। बाबा से ऐसे नहीं लगा जैसे कोई आज ही हमें देख रहा है। ऐसे लगा कि बाबा पहचान करके कह रहा है और मैं भी जैसे भले पता नहीं था हमको बाबा होता कौन है, क्या होता है, फोटो भी नहीं देखा था लेकिन ऐसे हमको भी नहीं लगा कि आज ही मैं इनको देख रही हूँ। बाबा को भी नहीं लग रहा था जैसे हमारे को नया देख रहा है, हम मिले हुए हैं ऐसे ही अनुभव हुआ। और बाबा जो बच्चा शब्द कहता था उसमें ही जादू होता था। उस समय बाबा ने बहुत उमंग से बच्चों का बोर्डिंग खोला था, आध्यात्मिक

बोर्डिंग यह पहले बारी बाबा ने खोला और बच्चों का आह्वान किया। तो जब हम पहुँचे तो ऐसे लगा जैसे कोई हमको याद करता हो और याद से हम पहुँच गये हैं, ऐसे नया नहीं लगा जैसे बाबा हमको बुला रहा था और हम बाबा के पास पहुँच गये प्यार से। तो बाबा को देखते ही पहले प्यार की फीलिंग आयी। ऐसे लगा जैसे जन्म-जन्म का यही हमारा पिता है, ऐसे नहीं लगता था कि यह कौन है, कहाँ हम पहुँचे हैं! नया कोई नहीं लगता था, जिगर से लगता था यह अपना है। नहीं तो डर लगे कि पता नहीं इनके पास आये हैं क्या होगा, कैसे होगा... नहीं।

हमारे नयनों से बाबा ने भी अनुभव किया कि यह जैसे पुरानी है और ऐसे मिला जैसे बिछुड़ गये थे और मिले हैं आके। अगर ऐसी भासना आपको भी आवे कि बाबा हमारा है, हम बाबा के हैं, बाबा के ही रहेंगे। तो बचे रहेंगे, माया कम आयेगी। हमारे में बाबा दिखाई देता है यह तो बाबा की कमाल हुई ना। हम तो कहते हैं सवरे उठके बाबा को देखो और सोते हुए बाबा को देखो, बीच में हर सेकेण्ड में मेरा बाबा, मेरा बाबा यह फीलिंग आये तो आपकी भी स्थिति हमारे जैसी बन जायेगी। बाबा को याद करने के तरीके बहुत हैं। कोई कहता है बाबा भूल जाता है, लेकिन कुछ नियम बनाने से वो भूलेगा नहीं। जैसेकि सुबह को उठो बाबा को गुडमॉर्निंग करो। नास्ता करो बाबा को खिलाके पीछे खाओ, मतलब कोई भी काम करो पहले बाबा को याद करके कोई काम करेंगे तो सफलता आपको सहज प्राप्त होगी। तो बाबा को भूलने की तो मार्जिन ही नहीं है। कोई भी काम करो पहले दिल में बाबा को रख दिया, दिल में बाबा समाया हुआ है, तो दिल वाली बात तो कभी भूलती नहीं है। जैसे दिल में अगर कोई खराब बात आती है तो वह भी भूलती नहीं है। हम चाहते नहीं हैं तो भी वो बात दिल से

निकलती नहीं है, बार-बार याद आती है। तो बाबा को दिल में समाया है तो वो कैसे निकल सकता है, कैसे भूल सकता है? बाबा कम्बाइण्ड हो गया ना, हम कभी भी बाबा के बिना अकेले नहीं हैं, बाबा हमारे दिल में है ही है। दिल में है माना साथ है ना। दिल में अगर दूसरी बातें आती हैं तो बाबा को निकालते हैं क्या? बाबा तो समा गया है। बाबा कहता है अकेले नहीं बनो, मेरे साथ कम्बाइण्ड रहो। अकेला देखकर माया दुश्मन वार करेगी, लेकिन कम्बाइण्ड है दिल में है, तो माया देखकर दूर से ही मूछित हो जायेगी। तो मैं अकेली नहीं हूँ, बाबा मेरे साथ दिल में बैठा है, हम कम्बाइण्ड है, अकेले नहीं हैं। तो बाबा माना परमात्मा खुद ऑफर कर रहा है, तो अभी अनुभव नहीं करेंगे तो कब करेंगे? बाबा को नहीं भूलना और कोई बात भूल जाओ तो कोई हर्जा नहीं। संगम पर यह जीवन है ही बाबा के लिये।

हमारा नियम है कोई भी काम नया शुरू करें, तो पहले बाबा को याद करके फिर शुरू करो। फिर रात को सारा बाबा को सुनाके, गुडनाइट करके सो जाओ। तो बस निरंतर याद हो गई। नियम ही ऐसे बनाओ, जो बाबा को भूल ही नहीं सके। हमको तो बाबा भूलता ही नहीं था, पता नहीं बाबा की नज़र ऐसी मिली, नयन बाबा के देखो, ऐसे मधुर होते हैं जो वो नयन भूल ही नहीं सकते। तो मैं समझती हूँ निरंतर याद कोई मुश्किल नहीं है, अगर कोई सिर्फ अपने नियम बना दे तो निरंतर याद नेचुरल याद हो जायेगी, मेहनत नहीं है। करके देखो एक प्यार जिससे होता है, आप सोचो मेरे को आज किसी से भी प्यार है कोई चीज़ से वो भी नहीं भूलती है। तो बाबा से तो अथाह प्राप्ति हैं, प्राप्ति को याद करो तो बाबा याद आ जायेगा। बाबा को भूलना मुश्किल है, बाबा को याद करना सहज है। तो ऐसे हर समय बाबा बाबा बाबा कहते बाबा में समा जायेंगे। अच्छा, ओम् शान्ति।

दादी प्रकाशमणि जी के अमृत वचन

“खुद में रुहानियत की शक्ति भरकर रूहानी वायुमण्डल बनाना - यह बहुत बड़ी सेवा है”

1) बाबा हमें खुशी के खजाने से भरपूर कर, हमारे में अनेक प्रकार की आशाएँ रखते हैं और हमें बाप समान बनने की भिन्न-भिन्न प्रेरणाएँ देते हैं। तो हम स्वयं आप सबसे अन्दर प्रश्न कर रही थी, संकल्प चला कि क्या जितना बाबा हमारे

ऊपर उम्मीदें रख करके श्रृंगारते, हमें देखकर हर्षित होते, जितना बाबा हम बच्चों में आश रखते, पुरुषार्थ कराते, उतना हम बाबा को अपने सूक्ष्म पुरुषार्थ से ऐसा रिटर्न करते हैं?

2) जैसे बाबा ने लास्ट मुरलियों में कहा - “संस्कार परिवर्तन”

तो आज हम आप सबसे विशेष इसी दो शब्दों पर चर्चा करने लिए बैठे हैं कि अब तक जो मेरे संस्कार थे, उसमें मैंने किस-किस संस्कार पर परिवर्तन कर विजय पाई है और बाकी क्या मेरा संस्कार है, सूक्ष्म से सूक्ष्म जाकर चेक करो। दूसरा - यह भी चेक करो कि सभी मेरे पुरुषार्थ पर मुझे क्या सर्टीफिकेट देंगे? क्या मैं बाबा के सामने अपने आपको ऐसा देखूँ, जैसे आइने में कोई खुद को देखे। बाबा हमारे लिए बहुत बड़ा पावर हाउस अथवा आइना है। आइने में अपनी सूरत स्पष्ट दिखाई देती है। तो हमारे संस्कार बाबा के समान कहाँ तक दिखाई देते हैं, भले शब्द एक है समान बनों, परन्तु बाबा ने इस एक समान बनने के शब्द में सारे पुरुषार्थ की क्रान्ति लाई है।

3) पहला - बाप समान बनने के लिए क्या हमारी बुद्धि एक बाबा में ही निरन्तर लगी रहती है? बाबा के ही भिन्न-भिन्न महावाक्यों पर चिन्तन वा संकल्प चलते हैं? या भिन्न-भिन्न रूपों के व्यर्थ संकल्प चलते हैं? क्योंकि व्यर्थ संकल्पों से बहुत एनर्जी (शक्ति) खत्म हो जाती है। जिसमें स्व-चिन्तन के बदले अनेक प्रकारों के संकल्प विकल्प व्यर्थ चलते, तो शक्ति, समय सब वेस्ट होता रहता है। हम सब एक-एक इस यज्ञ कुण्ड में, इस वातावरण में अपने रूहानियत के वायब्रेशन, शक्ति वा बल भरने के जिम्मेदार हैं। अगर हम खुद में रूहानियत की शक्ति भरते तो वह वायब्रेशन दूसरे को भी मिलता, वह दृष्टि की शक्ति दूसरे को भी मिलती, यही हमारी विशेष सेवा है।

4) जब हम दूसरों को रूहानियत का, शक्ति का, लाइट माइट का वायब्रेशन देते हैं तो यही वास्तव में सच्चा-सच्चा महादान है अथवा यही हमारे इस योग का बल है क्योंकि हमारी रूहानियत में प्यारा बाबा समाया हुआ है। और हम चाहते हैं कि यह भी ऐसे बाबा के बच्चे बन बाबा से वह शक्ति, खुशी, आनन्द अथवा लाईट माईट लेवें। तो यह हमारी सेवा का खाता जमा होता, जो स्व को भी परिवर्तन करता तो दूसरों को भी परिवर्तन की प्रेरणा देता, बल देता - इसको कहेंगे यज्ञ रक्षक। और अगर व्यर्थ संकल्प विकल्प चलते, हमारे से कोई भी व्यर्थ बोल-चाल, वातावरण होता, व्यवहार होता, अगर कर्म में नहीं भी हो परन्तु सूक्ष्म में भी व्यर्थ देह-अभिमान का बोलचाल चलता, संकल्प चलते तो इसका भी हमारे ऊपर इतना ही दस गुणा बोझ चढ़ता है। तो अगर हम यज्ञ का बोझ बनें, तो हमें इसका क्या रिटर्न मिलेगा!

5) हम यज्ञ का बोझ हैं या हम यज्ञ रक्षक जवाबदार हैं? इसलिए बार-बार बाबा हम बच्चों को कहते कि बच्चे समय है

अपनी सूक्ष्म याद की यात्रा पर पूरा-पूरा अटेंशन दो, हरेक सवेरे से रात तक बार बार सूक्ष्म चेक करो कि हम कहाँ तक बाप समान बने हैं? हमें सम्मन्न बनना है, हमें पास विथ आँनर होना है। हमें जो बाबा ने इतना योग के लिए इशारे दिये हैं, ऐसी हमारी निरन्तर योगयुक्त स्थिति रहती है या बीच बीच में माया खण्डित कर देती है? हमें विघ्न-विनाशक बनना है न कि स्थिति को खण्डित करना है। यह भी रावण कहो अथवा माया असुर कहो जो हमें संगदोष में लाकर हमारे योग को खण्डित कर देता है।

6) बाबा का इशारा है अभी अपनी योग की स्थिति को आगे बढ़ाओ, पावरफुल बनाओ। जिसके लिए भले सेवा करते भी योगी रहो परन्तु फिर भी पर्सनल टाइम अलग से निकाल करके, एकान्त में रमण करते अपने योग की स्थिति को शक्तिशाली बनाओ क्योंकि देखा जाता है जितना हम सूक्ष्म शान्ति में अन्तरमुख होकर बैठते हैं, उसमें भी जब विशेष योग की भट्टी होती या बाबा के रूम में जाते, उस टाइम जो सूक्ष्म पावर मिलती है वह जमा होती, जो चलते फिरते कम होती है। तो अपनी सूक्ष्म योग की स्थिति को जरूर चेक करो। और उसमें यह चेक करो कि एक मास/दो मास/तीन मास में मेरी अपनी योग की पाँवर कितना मीटर ऊपर चढ़ी है? मुझे वह योग का रस कहो, बल कहो कितना खींचता है? अगर मुझे योग का रस खींचेंगा तो संकल्प विकल्प कम चलेंगे, नहीं भी चलेंगे, इसको ही कहते हैं योगी जीवन, प्यारी जीवन होती है।

7) स्व को देखें, मैं कितने तक त्यागी, महात्यागी, महायोगी हूँ? क्योंकि मुझे बाप समान बनना है। हम हमेशा सोचती हूँ कि जब बाप समान बनना है तो बाप ने साकार में प्रैक्टिकल अनुभव कराया कि अभी हम सम्मन्न है, फरिश्ता हैं, अब उड़ना है। तो हम बाबा के समान ऐसे अव्यक्त फरिश्ता स्थिति के नजदीक कहाँ तक आये हैं या बने हैं या बहुत दूरी है, मेरे में और बाबा में? यह हरेक स्व का चार्ट देखे। उसके लिए सबसे पहले यह कन्ट्रोल करो कि इस बुद्धि का संकल्प विकल्प व्यर्थ किसी भी बातों के चिन्तन में नहीं जाना चाहिए। हमें बाबा ने शक्तियां दी हैं, उसमें भी संकल्प को स्टॉप करने की शक्ति हमारी फर्स्ट शक्ति है, किसी भी व्यर्थ चिन्तन को सेकेण्ड में स्टॉप कर लेना। और जिसमें स्टॉप करने की शक्ति होती उनकी बुद्धि दूसरे चिन्तनों में नहीं जायेगी इसलिए हम आप लोगों को, सभी को यह शुभ राय देती कि हरेक अपनी चेकिंग करो कि एक सेकेण्ड में हम अशरीरी स्थिति में स्थित हो सकते हैं? या अभी कितना समय लगता है? अच्छा।