



# पत्र-पुष्प



“अपने शक्ति स्वरूप द्वारा सर्वशक्तिवान बाप को प्रत्यक्ष करने की विशेष प्रेरणाये”

रक्षाबंधन तथा जन्माष्टमी के पावन पर्व की हार्दिक बधाईयां (22-7-21)

विश्व कल्याणकारी प्राणप्यारे अव्यक्त बापदादा के अति लाडले, सदा अपनी उड़ती कला द्वारा फरिश्ते स्थिति का अनुभव करने वाले, ब्रह्मा बाप समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनने के पुरुषार्थ में तत्पर सभी निमित्त टीचर्स बहिनें तथा देश विदेश के सभी बाबा के नूरे रत्न, ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - आप सब अपनी मीठी दीदी मनमोहिनी जी की विशेषताओं को सुनते उन्हें विशेष अपने जीवन में लाने का पुरुषार्थ कर रहे होंगे! 28 जुलाई हमारी मीठी दीदी जी का स्मृति दिन है। दीदी-दादी की जोड़ी यज्ञ में विशेष गाई हुई है। अगस्त मास मीठी दादी प्रकाशमणि जी का विशेष स्मृति मास है। दादी जी ने कैसे बाबा के कदम पर कदम रख, फालो फादर कर यज्ञ को निर्विघ्न रूप से आगे बढ़ाया, इतनी सब जवाबदारियां सम्भालते हुए सदा डबल लाइट फरिश्ता बनकर रही। दादी जी का वह खुशनुमा, मुस्कराता हुआ चेहरा सदा सामने आता है। कैसे हमारी दादियां गुप्त पुरुषार्थ कर बाबा के समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बन गईं। यह तो जिन्होंने सम्मुख देखा है, उनकी पालना ली है, उनकी आंखों के सामने वह सब दृश्य घूमते रहते हैं।

वर्तमान समय बाबा के सभी बच्चे अन्तिम दृश्यों को देखते हुए अपनी सम्पन्न सम्पूर्ण स्टेज बनाने का पुरुषार्थ कर रहे हैं। बाबा कहते बच्चे, अब अपनी ऐसी श्रेष्ठ ऊंचे से ऊंची स्थिति बनाओ जो आने वाली परिस्थितियों को सहज पार कर लो। हम सबको मीठे बाबा ने सहजयोगी बनने के लिए पहला यही फाउन्डेशन पक्का कराया है कि अपने को आत्मा निश्चय कर बाप को याद करो। समान बनकर मिलन मनाओ तो सदा अतीन्द्रिय सुख का अनुभव होता रहेगा। साथ-साथ बाबा अपने बच्चों को कर्मों पर भी अटेन्शन खिंचवाते कि कर्म आत्मा का दर्शन कराने वाला दर्पण है इसलिए कर्मों द्वारा अपने शक्ति स्वरूप को वा सर्वशक्तिवान बाप को प्रत्यक्ष करो।

अभी तो भारत में लगभग सभी स्थानों पर कोरोना बीमारी का प्रकोप कम होने कारण सेवायें फिर से शुरू हुई हैं। वैसे साइंस के साधनों द्वारा चारों ओर सभी ने ऑन लाइन योग भट्टियों का बहुत अच्छा लाभ लिया है। बाबा कहते बच्चे, ड्रामा की हर सीन को देखते हुए नर्धिंग न्यु की स्मृति से अपनी स्थिति को सदा एकरस अचल-अडोल बनाकर, दिव्य बुद्धि के विमान द्वारा ऊंची चोटी की स्थिति में स्थित रह विश्व की सर्व आत्माओं प्रति लाइट और माइट की, शुभ भावना और श्रेष्ठ कामना के सहयोग की लहर फैलाते रहो। जबकि हम सबको निश्चय है कि करन-करावनहार बाप कराने वाला सब कुछ करा रहा है, मैं निमित्त करनहार बन कर रहा हूँ, तो कर्तापिन का भान कभी न आये, तभी सदा डबल लाइट स्थिति में रह सकेंगे।

बोलो, ड्रामा की निश्चित भावी को जान, सदा निश्चयबुद्धि और निश्चित स्थिति में रहते हो ना! अभी तो रक्षाबंधन का पावन पर्व तथा भविष्य महाराजकुमार श्रीकृष्ण का जन्म दिन (जन्माष्टमी) भी समीप आ रहा है, यह उत्सव भी सबके अन्दर नया उत्साह लेकर आते हैं। इन उत्सवों पर विशेष सेवा करते हुए सबको आने वाली दुनिया की खुशखबरी सुनानी है।

आप सबको इन पावन उत्सवों की इनएडवांस बहुत-बहुत बधाई हो।

मुबारक हो। अच्छा - सभी को स्नेह सम्पन्न याद...

ईश्वरीय सेवा में,  
बी.के. रतनमोहिनी



# ये अव्यक्त इशारे



अगस्त 2021 - तपस्वी जीवन के लिए होमवर्क

## (अ) डबल लाइट फरिश्ता स्थिति का अनुभव करो

1) फरिश्ता स्थिति डबल लाइट स्थिति है, इस स्थिति में कोई भी कार्य का बोझ नहीं रहता, इसके लिए कर्म करते बीच-बीच में निराकारी और फरिश्ता स्वरूप यह मन की एक्सरसाइज़ करो। जैसे ब्रह्मा बाप को साकार रूप में देखा, सदा डबल लाइट रहे, सेवा का भी बोझ नहीं रहा, ऐसे फालो फादर करो तो सहज ही बाप समान बन जायेंगे।

2) जैसे ब्रह्मा बाप को चलता-फिरता फरिश्ता, देहभान रहित अनुभव किया। कर्म करते, बातचीत करते, डायरेक्शन देते, उमंग-उत्साह बढ़ाते भी देह से न्यारा, सूक्ष्म प्रकाश रूप की अनुभूति कराई, ऐसे फालो फादर करो। सदा देह-भान से न्यारे रहो, हर एक को न्यारा रूप दिखाई दे, इसको कहा जाता है देह में रहते फरिश्ता स्थिति।

3) हर बात में, वृत्ति में, दृष्टि में, कर्म में न्यारापन अनुभव हो, यह बोल रहा है लेकिन न्यारा-न्यारा, प्यारा-प्यारा लगता है। आत्मिक प्यारा। नम्बरवन ब्रह्मा की आत्मा के साथ आप सभी को भी फरिश्ता बन परमधाम में चलना है, तो मन की एकाग्रता पर अटेन्शन दो, ऑर्डर से मन को चलाओ।

4) फरिश्ता उड़ता है, चलता नहीं है। आप सभी भी उड़ती कला में उड़ते रहो इसके लिए डबल लाइट बनो। जो किसी भी प्रकार का बोझ मन में, बुद्धि में है वह बाप को दे दो।

5) अभी तीव्र पुरुषार्थ का यही लक्ष्य रखो कि मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ, चलते-फिरते फरिश्ता स्वरूप की अनुभूति को बढ़ाओ। अशरीरीपन का अभ्यास करो। सेकण्ड में कोई भी संकल्पों को समाप्त करने में, संस्कार स्वभाव में डबल लाइट रहो।

6) डबल लाइट रहने वाले की लाइट कभी छिप नहीं सकती। जब छोटी सी स्थूल लाइट टार्च हो या माचिस की तीली हो, लाइट कहाँ भी जलेगी, छिपेगी नहीं, यह तो रूहानी लाइट है, तो इसका हर एक को अनुभव कराओ।

7) फरिश्ता स्थिति का अनुभव करने के लिए किसी भी प्रकार के व्यर्थ और निगेटिव संकल्प, बोल वा कर्म से मुक्त बनो। व्यर्थ वा निगेटिव - यही बोझ सदाकाल के लिए डबल लाइट फरिश्ता बनने नहीं देता। तो ब्रह्मा बाप पूछते हैं - इस बोझ से सदा हल्के फरिश्ते बने हो?

8) फरिश्ता स्थिति का अनुभव करने के लिए अभी-अभी आवाज़ में आते, डिस्कस करते, कैसे भी वातावरण में संकल्प करो और आवाज से परे, न्यारे फरिश्ता स्थिति में टिक जाओ। अभी-अभी कर्मयोगी, अभी-अभी फरिश्ता अर्थात् आवाज़ से परे अव्यक्त स्थिति। यही अभ्यास लास्ट पेपर में विजयी बनायेगा।

9) पहले अपनी देह के लगाव को खत्म करो तो संबंध और पदार्थ से लगाव आपेही खत्म हो जायेगा। फरिश्ता बनने के लिए पहले यह अभ्यास करो कि यह देह सेवा अर्थ है, अमानत है, मैं ट्रस्टी हूँ। फिर देखो, फरिश्ता बनना कितना सहज लगता है!

10) 'मेरा तो एक बाबा' और मेरा सब-कुछ इस 'एक मेरे' में समा जाए। तो एकाग्रता की शक्ति अव्यक्त फरिश्ता स्थिति का सहज अनुभव करायेगी। जहाँ चाहो, जैसे चाहो, जितना समय चाहो उतना और ऐसा मन एकाग्र हो जाए, इसको कहा जाता है मन वश में है। इस एकाग्रता की शक्ति से स्वतः ही एकरस फरिश्ता स्वरूप की अनुभूति होती है।

11) ब्रह्मा बाप से प्यार है तो ब्रह्मा बाप समान फरिश्ता बनो। सदैव अपना लाइट का फरिश्ता स्वरूप सामने दिखाई दे कि ऐसा बनना है और भविष्य रूप भी दिखाई दे। अब यह छोड़ा और वह लिया। जब ऐसी अनुभूति हो तब समझो कि सम्पूर्णता के समीप हैं।

12) फरिश्ता अर्थात् जिसका एक बाप के साथ सर्व रिश्ता हो अर्थात् सर्व सम्बन्ध हो। एक बाप दूसरा न कोई जिसके सर्व सम्बन्ध एक बाप के साथ होंगे, उसको और सब सम्बन्ध

निमित्तमात्र अनुभव होंगे। वह सदा खुशी में नाचने वाले होंगे।

13) जैसे साकार रूप में एक ड्रेस चेन्ज कर दूसरी ड्रेस धारण करते हो, ऐसे साकार स्वरूप की स्मृति को छोड़ आकारी फरिश्ता स्वरूप बन जाओ। फरिश्तेपन की ड्रेस सेकेण्ड में धारण कर लो। यह अभ्यास बहुत समय से चाहिए तब अन्त समय में पास हो सकेंगे।

14) फरिश्ता बनने के लिए चेक करो कि चारों ओर के बन्धन से मुक्त होते जाते हैं! अगर नहीं होते तो सिद्ध है फरिश्ता जीवन

समीप नहीं है। एक के साथ सर्व रिश्ते निभाना, यह है ठिकाना। सदा अपना अन्तिम फरिश्ता स्वरूप स्मृति में रखो तो जैसी स्मृति होगी वैसी स्थिति बन जायेगी।

15) अब अपने दिल की शुभ भावनायें अन्य आत्माओं तक पहुंचाओ। साइलेन्स की शक्ति को प्रत्यक्ष करो। हर एक ब्राह्मण बच्चे में यह साइलेन्स की शक्ति है। सिर्फ इस शक्ति को मन से, तन से इमर्ज करो। एक सेकेण्ड में मन के संकल्पों को एकाग्र कर लो तब फरिश्ते रूप द्वारा वायुमण्डल में साइलेन्स की शक्ति के प्रकम्पन फैला सकेंगे।

## (ब) डबल लाइट बनो

16) डबल लाइट अर्थात् आत्मिक स्वरूप में स्थित होने से हल्कापन स्वतः हो जाता है। ऐसे डबल लाइट को ही फरिश्ता कहा जाता है। डबल लाइट अर्थात् सदा उड़ती कला का अनुभव करने वाले।

17) डबल जिम्मेवारी होते भी डबल लाइट रहो। डबल लाइट रहने से लौकिक जिम्मेवारी कभी थकायेगी नहीं क्योंकि ट्रस्टी हो। ट्रस्टी को क्या थकावट। अपनी गृहस्थी, अपनी प्रवृत्ति समझेगे तो बोझ है। अपना है ही नहीं तो बोझ किस बात का। बिल्कुल न्यारे और प्यारे, बालक सो मालिक।

18) अपनी सब जिम्मेवारी बाप को दे दो अर्थात् अपना बोझ बाप को दे दो तो स्वयं हल्के हो जायेंगे, बुद्धि से सरेन्डर हो जाओ। अगर बुद्धि से सरेन्डर होंगे तो और कोई बात बुद्धि में नहीं आयेगी। बस सब कुछ बाप का है, सब कुछ बाप में है तो और कुछ रहा ही नहीं।

19) डबल लाइट अर्थात् संस्कार स्वभाव का भी बोझ नहीं, व्यर्थ संकल्प का भी बोझ नहीं - इसको कहा जाता है हल्का। जितने हल्के होंगे उतना सहज उड़ती कला का अनुभव करेंगे। अगर योग में ज़रा भी मेहनत करनी पड़ती है तो जरूर कोई बोझ है। तो बाबा-बाबा का आधार ले उड़ते रहो।

20) सदा यही लक्ष्य याद रहे कि हमें बाप समान बनना है तो जैसे बाप लाइट है वैसे डबल लाइट। औरों को देखते हो तो कमजोर होते हो, सी फादर, फालो फादर करो। उड़ती कला का श्रेष्ठ साधन सिर्फ एक शब्द है - 'सब कुछ तेरा'। 'मेरा'

शब्द बदल 'तेरा' कर दो। तेरा हूँ, तो आत्मा लाइट है। और जब सब कुछ तेरा है तो लाइट (हल्के) बन गये।

21) जैसे शुरू-शुरू में अभ्यास करते थे - चल रहे हैं लेकिन स्थिति ऐसी जो दूसरे समझते कि यह कोई लाइट जा रही है। उनको शरीर दिखाई नहीं देता था, इसी अभ्यास से हर प्रकार के पेपर में पास हुए। तो अभी जबकि समय बहुत खराब आ रहा है तो डबल लाइट रहने का अभ्यास बढ़ाओ। दूसरों को सदैव आपका लाइट रूप दिखाई दे - यही सेफ्टी है। अन्दर आवें और लाइट का किला देखें।

22) जैसे लाइट के कनेक्शन से बड़ी-बड़ी मशीनरी चलती है। आप सभी हर कर्म करते कनेक्शन के आधार से स्वयं भी डबल लाइट बन चलते रहो। जहाँ डबल लाइट की स्थिति है, वहाँ मेहनत और मुश्किल शब्द समाप्त हो जाता है। अपनेपन को समाप्त कर ट्रस्टीपन का भाव और ईश्वरीय सेवा की भावना हो तो डबल लाइट बन जायेंगे।

23) कोई भी आपके समीप सम्पर्क में आये तो महसूस करे कि यह रुहानी हैं, अलौकिक हैं। उनको आपका फरिश्ता रूप ही दिखाई दे। फरिश्ते सदा ऊंचे रहते हैं। फरिश्तों को चित्र रूप में भी दिखायेंगे तो पंख दिखायेंगे क्योंकि उड़ते पंछी हैं।

24) सदा खुशी में झूलने वाले सर्व के विघ्न हर्ता वा सर्व की मुश्किल को सहज करने वाले तब बनेंगे जब संकल्पों में दृढ़ता होगी और स्थिति में डबल लाइट होंगे। मेरा कुछ नहीं, सब कुछ बाप का है। जब बोझ अपने ऊपर रखते हो तब सब प्रकार

के विघ्न आते हैं। मेरा नहीं तो निर्विघ्न।

25) सदा अपने को डबल लाइट समझकर सेवा करते चलो। जितना सेवा में हल्कापन होगा उतना सहज उड़ेंगे, उड़ायेगे। डबल लाइट बन सेवा करना, याद में रहकर सेवा करना - यही सफलता का आधार है।

26) जिम्मेवारी को निभाना यह भी आवश्यक है लेकिन जितनी बड़ी जिम्मेवारी उतना ही डबल लाइट। जिम्मेवारी निभाते हुए जिम्मेवारी के बोझ से न्यारे रहो, इसको कहते हैं बाप का प्यारा। घबराओ नहीं क्या करूँ, बहुत जिम्मेवारी है। यह करूँ वा नहीं... यह तो बड़ा मुश्किल है। यह महसूसता अर्थात् बोझ है! डबल लाइट अर्थात् इससे भी न्यारा। कोई भी जिम्मेवारी के कर्म की हलचल का बोझ न हो।

27) सदा डबल लाइट स्थिति में रहने वाले निश्चय बुद्धि, निश्चिन्त होंगे। उड़ती कला में रहेंगे। उड़ती कला अर्थात् ऊँचे से ऊँची स्थिति। उनके बुद्धि रूपी पाँव धरनी पर नहीं। धरनी अर्थात् देह भान से ऊपर। जो देह भान की धरनी से ऊपर रहते वह सदा फरिश्ते हैं।

28) अब डबल लाइट बन दिव्य बुद्धि रूपी विमान द्वारा सबसे ऊँची चोटी की स्थिति में स्थित हो विश्व की सर्व आत्माओं के

प्रति लाइट और माइट की शुभ भावना और श्रेष्ठ कामना के सहयोग की लहर फैलाओ। इस विमान में बापदादा की रिफाइन श्रेष्ठ मत का साधन हो। उसमें जरा भी मन-मत, परमत का किचड़ा न हो।

29) सदा इस स्मृति से डबल लाइट रहो कि मैं हूँ ही बिन्दू। बिन्दू में कोई बोझ नहीं। आंखों के बीच में देखो तो बिन्दू ही है। बिन्दू ही देखता है, बिन्दू न हो तो आंख होते भी देख नहीं सकते। तो सदा इसी स्वरूप को स्मृति में रख उड़ती कला का अनुभव करो।

30) सेवा में स्वयं को निमित्त समझकर डबल लाइट रहना, यह भी भाग्य है क्योंकि किसी भी प्रकार का बोझ खुशी की अनुभूति सदा नहीं करायेगा। जितना अपने को डबल लाइट अनुभव करेंगे उतना भाग्य पदमगुणा बढ़ता जायेगा।

31) करन-करावनहार बाप है, कराने वाला सब कुछ करा रहा है, मैं निमित्त करनहार बन कर रहा हूँ, इस स्मृति से कर्तापन के भान को समाप्त कर न्यारे और प्यारे बनो। सब बोझ बाप के आगे समर्पित कर अपने अनादि स्वरूप की स्मृति से अनादि स्वभाव संस्कार धारण कर डबल लाइट स्थिति का अनुभव करो।

## त्रिमूर्ति दादियों के प्रेरणादाई शिक्षाप्रद अनमोल महावाक्य (अमृत वचन)

शिवबाबा याद है ?

ओम् शान्ति

मधुवन

गुल्जार दादी जी

“सर्व खजाने सफल वा जमा करने की विधि तथा माला में आने का पुरुषार्थ”

(2006)

सेवा कितनी भी हो पर पुरुषार्थ की लगन में वन परसेन्ट भी कमी न हो, इससे माला में आ जायेंगे। पुरुषार्थ में कभी भी दिलशिकस्त नहीं होना। लगन से पुरुषार्थ कन्टीनियु है तो खजाना जमा होता जाता है। मनमनाभव की स्थिति में रहने की प्रैक्टिस है तो न अपनी कोई कम्प्लेन्ट रहती है, न उनकी कोई

कम्प्लेन्ट करता है। अन्दर ही अन्दर संस्कारों को बदलने का पुरुषार्थ करना है। इसके लिए अलग से टाइम नहीं चाहिए। जो संकल्प काम के नहीं हैं, उनमें अपने को बिजी नहीं करना है। कभी अशान्त वा उदास नहीं होना है। कभी उलझन में, मूँझा हुआ नहीं तो खजाने सफल होते हैं।

मन मेरा मनमनाभव है, तो मध्याजीभव है। यही सारे ज्ञान का सार है। कम से कम मन बाबा में लगा हुआ हो। मन में शक्ति आ गई तो बुद्धि यह नहीं कह सकती कि मन भटकता है। फिर लक्ष्य सामने आया कि मुझे यह बनना ही है। बाबा बना रहा है मुझे बनना है, यह बात हमको भूले नहीं। यही आधार है हमारी लाइफ का।

मेरा बाबा बेहद का है, वर्सा भी बेहद का मिलता है। सेवा भी बेहद की है, जब बुद्धि हदों से पार बेहद में है, तो बुद्धि ठीक काम करती है। संस्कारों में परिवर्तन तब आयेगा जब मैं मेरा जायेगा। नहीं तो ऐसे कड़े संस्कारों ने सारा माथा ही खराब कर

दिया है। सच्चाई और प्रेम से व्यवहार में रहना मुश्किल लगता है। ब्राह्मण लाइफ में फरिश्ता रूप क्या होता है, अनुभव है? ब्राह्मण लाइफ है सेवाधारी। जो निर्विकल्प है वो निष्कामी है। कभी भूल से विकल्प आया तो निष्कामी नहीं है। ऐसी सेवा में सफलता बहुत है। एक ही टाइम में कमाई भी सहज हो रही है, सफल भी हो रहा है, जमा भी हुआ पड़ा है। यह कोई चेकिंग की बात नहीं है। अटेन्शन है, टेन्शन से फ्री है। आत्म-अभिमानि स्थिति में है, योगयुक्त है फिर ड्रामा अनुसार युक्तियुक्त एक्ट ही चलेगी। कुछ भी ऊपर नीचे नहीं हो सकता है क्योंकि ईश्वरीय सेवा है। बाबा ने निमित्त बनाया है। बुद्धि में कोई प्रकार की हलचल नहीं है, नाउम्मीदी नहीं है। अच्छा।

### दादी जानकी जी

“पॉजिटिव विचार अमृत का काम करते हैं, वह दवा भी है तो दुआ भी है”

(2006)

यह साधन कहते हैं मेरे ऊपर भरोसा नहीं रखो, अपनी साधना अच्छी करते रहो। साधन निमित्त मात्र है, साधना तो गुप्त सहज इतनी अच्छी है जो बाबा भी हमारी बात सुन लेता है और हम भी बाबा की बात सुन लेते हैं। एक दो की बात भी सुन लेते हैं, समझ जाते हैं इतनी साइलेंस पॉवर है। साइलेंस पॉवर क्या है? साइलेंस से पॉवर कैसे आती है? थोड़े समय के लिए भी कभी किसी कारण से पीसलेस बन जायें तो साइलेंस पॉवर नहीं कहेंगे। कोई भी घड़ी ऐसी न आ जाये जो मैं पीसलेस बनूँ। सदा पीसफुल रहूँ। ज्ञान सागर बाबा, पतित-पावन बाबा उसको ब्रह्माबाबा कैसे मंथन करके सरल रूप में समझाता है जो कि बच्चे समझ सकें क्योंकि ब्रह्माबाबा जानता है कि हर एक की बुद्धि कैसी है! शिवबाबा ने इस अनुभवी रथ का आधार लिया है। दुनिया क्या है, सम्बन्ध क्या हैं, सब बातों का अनुभवी है।

मम्मा जवान 17 वर्ष की उम्र में बाबा की बन गई, बाबा 60 वर्ष के थे तब शिवबाबा इसमें आ गये। मम्मा का बोलना, चलना अच्छा बड़ा रॉयल था, हम तो भोली-भाली उनके सामने डर लगता था। बाबा ने मीठा-मीठा ज्ञान सुनाके हमको मोहित कर लिया। शुरू में मम्मा युक्ति से एक बार आई, मम्मा के परिवर्तन

को देख सबके कान खुल गये। यह कैसे आई? बाबा ने जैसे अंधकार से निकाल लिया। कहा बच्ची तुम कौन हो, क्या बनने वाली हो? सीधा ही कहा तुम राधे हो ना! कृष्ण की बनेगी ना, बस वह समझ गई, कृष्ण की राधे हो गई। बाबा ऐसी-ऐसी बातें सुनाता है, जो आत्मा को अन्दर से लगता है बरोबर यह ठीक है। बाबा जो मुरली चलावे, मम्मा शब्द बाई शब्द हुबहु सुना देती। बाबा का लिखा हुआ हम पीछे पढ़ते थे। लेकिन मम्मा उसी समय रिपीट कर देती थी, उसमें कुछ भी अपना मिक्स नहीं करती।

मम्मा ऐसा चुपके चुपके गीत बना करके बाथ-रूम में गाती थी, हम बाहर से सुनते थे। मम्मा बाबा के प्यार में दुनियावी सब बातें सहज भूल गई। तो बाबा हमसे क्या चाहता है? बच्चे भी ऐसे मिसाल बनें। सब कहें अरे! यह बदल गये।

अमृत और विष में कितना अन्तर है! अमृत जीयदान देता है, विष जीवघात कर देता है। निगेटिव खराब विचार पॉयजन का काम करते हैं। पॉजिटिव विचार अमृत का काम करते हैं, उसमें दवा भी है तो दुआ भी है। जो ज्ञान की गहराई में जाते हैं वह व्यर्थ, निगेटिव से मुक्त हो जाते हैं, साधारणता चली जाती

है। विचारों में श्रेष्ठता आ जाती है। दिल को कोई बात अच्छी लगी तो दिमाग ठण्डा हो गया। ज्ञान को ग्रहण करने की शक्ति बढ़ने से अन्दर से सफाई हुई तो सच्चाई काम करने लगी। बुद्धि में जो किचड़ा भरा हुआ था वो पूरा साफ हो गया। परमात्मा जो सत्य ज्ञान दे रहा है वो बुद्धि में भरता जा रहा है। बुद्धि ने उसको समझ करके उसको यूँ किया तो मन शान्त हो गया।

तो ज्ञान जब अन्दर चला जायेगा तो लगेगा इन जैसा तो कुछ है ही नहीं। ज्ञान पहले दिल को अच्छा लगता है फिर दिल द्वारा बुद्धि को अच्छा लगता है। तो दिलखुश मिठाई का भोग बाबा को लगाओ। बाबा की खुशी में हम खुश और आप सब खुश हो गये तो उसमें हम खुश, इससे दिल मजबूत है, दिमाग ठीक है। साइलेंस में जाना है तो दिल में, मन में कुछ भी नहीं

रखो फिर देखो बाबा कैसे शक्ति भरता है, उसका अनुभव करो। अगर कोई बात समझ में नहीं आती है तो माइन्ड न करो। दिल से बाबा के दूर न हो जाओ। फिर यही फिक्र रहता है कि कोई बाबा की दिल से दूर न हो जाये। बाबा के समीप होगा, सामने होगा तो कभी न कभी, कोई न कोई बात आज नहीं तो कल ग्रहण करने की शक्ति बढ़ेगी। अन्तर्मुखता और एकाग्रता की शक्ति को बढ़ा करके अपने संकल्प को ऐसा बनाओ जो लगे कि यह संकल्प मेरा नहीं, बाबा ने ऐसे संकल्प चलाना सिखाया, वाह बाबा वाह! कभी संस्कार वश संकल्प नहीं चलाओ। नहीं तो वह अपनी ओर खींचेंगे। संकल्प ऐसे हों जो डीप साइलेंस में ले जायें। नॉलेजफुल का प्रैक्टिकल रूप है पीसफुल और लवफुल। ऐसा बनकर दिखाओ। अच्छा।

## दादी प्रकाशमणि जी का प्रेरणादायक अनुभव, उनके ही मधुर शब्दों में (विशेष 14वें स्मृति दिवस निमित्त)

कई बार हमसे लोग प्रश्न पूछते हैं, आप इतने बड़े यज्ञ को चलाती क्या आपको टेन्शन नहीं होता? आप कभी डिस्टर्ब नहीं होती? आपको भी तो कई प्रकार की डिस्टर्बेंस आती होगी फिर आप क्या करती हैं?

दादी जी – मैंने अपने जीवन में 5 संकल्प पक्के रखे हैं, जिस कारण मैं कभी अपने आपको न डिस्टर्ब करती हूँ न होने देती। वह 5 धारणाएँ मैं नित अपने सामने रखती हूँ:-

1) बाबा मेरा साथी है, मैं बाबा को सदा साथ रखती हूँ। कोई भी बात सामने आती है तो पहले ख्याल चलता कि यह बात अगर बाबा के सामने आती तो बाबा क्या करता! बाबा क्या कहता!

2) मैंने अपनी यह धारणा रखी है कि मुझे बाबा ने कर्तव्य दिया है, मैं बाबा की सेवा पर हूँ, बाबा के कार्य पर हूँ। मैं दादी हूँ, हेड हूँ... यह संकल्प मैं करती ही नहीं हूँ। चाहे मुझे सभी कुछ भी कहते परन्तु मैं समझती हूँ, मैं बाबा की ड्युटी पर हूँ। हेड बापदादा है, दूसरा कोई हेड ही नहीं। बाबा की ड्युटी है, सेवा है, मैं उस सेवा पर हूँ।

3) मेरी बुद्धि में रहता कि यह बाबा का परिवार है, बेहद का यज्ञ है। हमारे सामने सिर्फ मधुबन नहीं लेकिन सारा ही यज्ञ है। चाहे देश हो, चाहे विदेश हो, चाहे मधुबन हो, चाहे सेन्टर्स हों। चाहे यहाँ हूँ या बाहर हूँ... मैं बाबा अथवा मम्मा से प्राप्त शिक्षाओं को सामने रखती हूँ। बुद्धि में रहता, देश-विदेश सब बाबा के बच्चे हैं, बाबा का परिवार है, बाबा के सेन्टर्स हैं इसलिए सबके प्रति हमारी बुद्धि समान रहे, बेहद में रहे। ड्रामा अनुसार न मुझे अपना सेन्टर है, न अपने स्टूडेंट हैं। सारा ही परिवार अपना है इसलिए मैं समझूँ मैं मधुबन की हूँ, नहीं। सारा यज्ञ मधुबन है। सारा मधुबन हमारे साथ है इसलिए बुद्धि में रहता कि सर्व को अपना बाबा अपना मधुबन याद रहे। मधुबन है बाबा की चरित्र भूमि, कर्तव्य भूमि, प्यारी अलौकिक भूमि। यह भूमि सबको याद रहे।

4) बाबा ने मुझे ड्युटी दी है तुम्हें मेरे सब बच्चों को सम्भालना है। तो मैं समझती हूँ बाबा ने जब मुझे यह ड्युटी दी है तो सम्भालने के साथ-साथ मुझे सबके साथ चलना भी है, चलाना भी है। मुझे सबके साथ निभाना भी है, मुझे सबका समाना भी है। चलना है, चलाना है, सम्भालना है,

निभाना है, समाना है। यह पाँच बातें मैं अपनी बुद्धि में सदा ही रखती हूँ इसलिए मैं कहूँ, यह फलानी या फलाना ऐसा ही है, इसे छोड़ दो... छोड़ेंगे तो कहाँ जायेगा! न मुझे किसी की छोड़ना है, न किसी से दूर होना है। छोड़ूँगी तो किधर जायेंगे। कोई कैसा भी है, बाबा का बना है तो उसे हमें सम्भालना है। चलाना है। छोड़ने से तो और भी छूट जायेगा, उससे और ही नुकसान होगा, वह सुधरेगा नहीं। सम्भालने से फिर भी आगे तो आयेगा। सम्भालना है अर्थात् पालना है। बाबा मम्मा ने हमें सम्भाला है, पालना दी है, चलाया है। एक-एक श्वास में बाबा का चलाना याद है। बाबा मम्मा ने कैसे-कैसे बच्चों को सम्भाला है, चलाया है। हमें भी चलाना है इसलिए हम किसकी खामी को बुद्धि में रखकर नहीं चलाती। मैं यह मंत्र सदा याद रखती कि किसी का अवगुण चित पर न धरो... अवगुण चित पर धरने से वैसी ही वृत्ति और व्यवहार हो जाता है फिर रिटर्न भी ऐसा ही मिलता है इसलिए मैं किसी से भी वृत्ति में, वायब्रेशन में भी व्यवहार बदलूँ, यह मेरा फर्ज नहीं। मैं सोचती हूँ यह बाबा के बच्चे हैं कहाँ जायेंगे इसलिए बाबा के बच्चों को मुझे सम्भालना है और चलाना है। वह बदल ही जायेगा। इसी से अपनी बुद्धि सर्व के लिए प्रिय और सर्व से उपराम रहती है।

5) मेरी बुद्धि दिन-रात सारे विश्व में रहती न कि स्थूल में। आप सब भी बेहद बाबा की सेवा के निमित्त हैं, एक-एक आत्मा आती है तो उसी भावना से सेवा करते कि यह बाबा के बच्चे आये हैं, उनको अपनी प्रेम और रूहानियत की पालना देकर अपना बनाते। जब हम सुखमय संसार बनाने के निमित्त हैं तो मुझे सबको सहयोग देना है। दाता के बच्चे हैं देना है, लेना नहीं। मेरी बुद्धि में रहता मैं सबको सहयोग दूँ। जो जितना, जैसा मेरे से चाहता है मैं उसे दूँ। चाहे बड़ा हो या छोटा, मैं सदैव सोचती हूँ कि मुझे सहयोग देना ही है। अगर मैं सहयोग नहीं दूँगी तो वह कहाँ जायेगा। इसी से यह धारणा रहती कि सर्व मेरे से सन्तुष्ट रहें। सर्व की सन्तुष्टता ही हमारे लिए दुआयें हैं। अगर आप दुआ का पात्र बनना चाहते हो तो सर्व को सन्तुष्ट करो। परन्तु कई स्वयं को ही सन्तुष्ट करने में रहते इससे दूसरे को सन्तुष्ट करने का व्यवहार बदल जाता। बुद्धि में रहे हमें सबको सन्तुष्ट करना है, सन्तुष्टता की दुआयें सबसे लेनी हैं, यह धारणा इतनी मीठी होती जो अपनी बुद्धि निश्चित रहती है। अगर कोई सन्तुष्ट नहीं होता तो बुद्धि में

आता यह सन्तुष्ट नहीं। किस तरह यह भी सन्तुष्ट हो। सन्तुष्टता ही उदारता है। जितनी उदारता होगी उतना सन्तुष्ट कर सकेंगे। सन्तुष्टता के लिए धारणा चाहिए नम्रता। नम्रता ऐसा गुण है जो दूसरे को आटोमेटिकली सन्तुष्ट कर देता। नम्रता बहुत प्रिय चीज़ है। नम्रता अथवा निरंकारिता से खुद के अवस्था की सेफ्टी है और दूसरे को भी बहुत खुशी होती है, यही जीना है। हमें सेल्फिशनेस नहीं बनना है। सिर्फ एक ही आश रहे कि हमें सम्पूर्ण होना है। यही हमारी पढ़ाई का आखिरी पेपर है। इस आखिरी पेपर में हम सबको पास होना है। हमें अपनी अव्यक्त फरिश्ता स्थिति बनानी है इसी से हम आकर्षण मूर्त बनेंगे। हमें अपने में रूहानियत का इसेन्स जरूर भरना है। भल सेवा भी हमारी पढ़ाई का एक अंग है, बहुत बड़ी सब्जेक्ट है लेकिन सेवा के साथ-साथ याद का भी इतना ही बैलेन्स रखना है। आठ घण्टा याद का चार्ट जरूर बनाना है। इसके लिए अपने आप विधि बनानी है। सेवा के साथ-साथ अपना समय, रूची याद में भी रहे तो अनेक साधन निकल आते। समय भी मिल जाता है। जो याद का पूरा अटेन्शन रखते उनके चेहरे से चलन से मालूम पड़ता है। यह है रूची और अभ्यास की चीज़, यही हमारी कमाई है। योगयुक्त दिव्यता सम्पन्न हर्षित चेहरा दूसरों को भी हर्षित बनाता है। जितना हम श्रीमत को पालन करते, ईश्वरीय मर्यादाओं पर चलते, उतना ही हम मर्यादा पुरुषोत्तम बनते जाते। जितना-जितना हम मर्यादाओं में रहेंगे उतना बापदादा की आशीर्वाद मिलेगी। आशीर्वाद मांगने से नहीं मिलती। स्वयं मर्यादा पुरुषोत्तम बनो तो स्वतः दुआयें मिलेगी। मर्यादाओं में रहना ही हमारा सच्चा धर्म (धारणा) है।

## मन्सा सेवा के लिए दादी जी की विशेष प्रेरणाएँ

1) बाबा ने हम सबको यही कंगन बांधा है कि तुम्हें अपनी मन्सा वृत्ति से वायुमण्डल को बदलने की सेवा करनी है, इसके लिए एक सेकेण्ड में अपने संकल्पों को एकाग्र करो। अपनी श्रेष्ठ स्थिति और पॉवरफुल वृत्ति द्वारा ऐसा वायुमण्डल बनाओ। एक सेकेण्ड में निराकारी, आकारी, साकारी बनो।

2) बाबा के कई बच्चे ज्ञानी तो बने हैं पर ज्ञान स्वरूप नहीं। ईश्वरीय लगन की कमी के कारण अनेक विघ्न आते हैं।

परमात्म प्यार का अनुभव कम है। मूल तो बाबा का इशारा है कि एक सेकेण्ड में संकल्पों को एकाग्र करो, ऐसी अपनी श्रेष्ठ ऊंची स्थिति बनाओ। यह बहुत बड़ी मंजिल है।

3) एक सेकेण्ड में संकल्पों को एकाग्र करने का अभ्यास हो तो कभी ऊंची स्थिति से नीचे की स्थिति में, वातावरण के प्रभाव में नहीं आ सकते। अभी तक आते हैं तो इससे सिद्ध है कि एकाग्रता की शक्ति कम है। जो निराकारी, आकारी और साकारी स्थितियों में सदा रहते हैं वही मन्सा सेवा कर सकते हैं। इसके लिए कोई विधि-विधान बनाओ। योग में बैठते तो हो लेकिन पॉवरफुल स्थिति में स्थित होकर बैठो जो शक्ति जमा हो और सारा दिन वही शक्ति काम में आये। ऐसे मास्टर सर्वशक्तिमान की स्थिति का अनुभव करो।

4) संगमयुग का विशेष खजाना है अतीन्द्रिय सुख। तो निरन्तर उस सुख की अनुभूति में रहो। इसके लिए न्यारे और प्यारे बनो। हमारी सबके प्रति यही शुभ भावना है कि अकेले में तो भले अभ्यास करते, कमाई करते लेकिन सारे संगठन को उसका सहयोग मिलना चाहिए। तो ऐसा गुप बनाओ जो एक दो की मदद से ऐसा वायुमण्डल बन जाए, जिससे आने वाले भी अनुभव करें कि यहाँ हर एक परमात्म प्यार में, अतीन्द्रिय सुख की अनुभूतियों में मगन हैं, इसके लिए प्रैक्टिस करनी है सेकण्ड में फुलस्टॉप लगाने की। एकाग्र होकर वतन में बैठ जाएं, जिसको बाबा कहते निरन्तर याद हो।

5) कर्म करते भी हम निरन्तर योगी रहें, इसकी प्रैक्टिस करो। कम से कम रोज़ 6 घण्टा इस अभ्यास के लिए समय निकालो, दिनचर्या बनाओ। चलते-फिरते, कर्म करते भी अपनी ऐसी स्थिति बनाकर रखो। सारे दिन में 4 पहर, 6-6 घण्टे की होती हैं तो एक पहर का यह पुरुषार्थ हो। इसका हर एक कंगन बांधो। जैसे बाबा ने कहा है सुबह 4 से 8 बजे तक किसी विशेष व्यवहार में नहीं आओ, उस समय मौन में रहो, फिर रात्रि के समय भी मौन में रह सकते इसलिए हमारा विचार है कि खास 21 दिन का ऐसा प्रोग्राम बनाओ।

6) जैसे जैनियों का चतुरमास होता तो खास साधना करते हैं, व्रत रखते हैं, मौन रखते हैं। कुछ न कुछ एकस्ट्रा जप तप करते हैं, बाहर कहीं नहीं आते जाते। भल उनका तो हठ से होता। हम सहजयोगी हैं लेकिन हमें भी स्वयं के संस्कारों

को परिवर्तन करने के लिए योग साधना जरूर करनी चाहिए। हम करेंगे तो हमें देख दूसरे करेंगे। तो अब दृढ़ संकल्प की शक्ति बढ़ाओ, तब मन्सा सेवा जो अन्तिम सेवा है, उसके प्रत्यक्ष प्रमाण दिखाई देंगे। अब स्वयं में ऐसी पॉवर भरनी है जो यह मन्सा सेवा सहज कर सकें।

7) मुझे तो बाबा रोज़ कानों में कह रहा है बच्ची एवररेडी रहो। मुझे तो यही संकल्प आता कि अभी टू लेट का बोर्ड लगने वाला है और यह भी दिखाई देता कि अब धर्मराज का पार्ट भी जल्दी ही खुलने वाला है। एडवांस पार्टी भी जा चुकी है, उसकी भी तैयारियां पूरी हो चुकी हैं। सभी महारथियों को बाबा ने अचानक बुला लिया है। अब हम सबको भी आखिर यहाँ कब तक रहना है! सभी दादियों की वानप्रस्थ अवस्था भी देख रहे हो।

8) ज्ञान सरोवर, शान्तिवन, बाबा के एशलम स्थान अथवा अन्तिम यात्रा के स्थान भी सब बनकर तैयार हो गये हैं। यह भी अन्त में सबको योग की किरणें देंगे। एशलम बनेंगे। तो रोज़ बाबा यही महावाक्य कानों में कहता है कि बच्ची, अब अन्तिम यात्रा की तैयारी करो। अपने सर्व साथियों को तैयार करो। सेवायें तो बाबा आपेही करता कराता रहता है। सेवा तो चरणों में आपेही आनी है। सर्विस के पीछे तो बहुत प्लैन प्रोग्राम बनायें, पुरुषार्थ किया। सर्विस तो चलती ही रहेगी। तो जैसे सर्विस के पीछे जी-जान लगाया। ऐसे अब अपनी स्थितियां बनाओ। अव्यक्त स्थिति में स्थित रहने का अभ्यास करो। अब हर एक रेडी हो जाओ।

9) अब सर्विस प्लैन की मीटिंग नहीं लेकिन अपनी ऊंची स्व-स्थिति बनाने की मीटिंग करो। ऐसी ऊंची स्थिति हो तो जो भी छोटी-मोटी बातें आती हैं, वह सब आपेही खत्म हो जायें। तो हम सब ऐसा संकल्प लें कि राखी तक इसका प्रैक्टिकल सबूत दे सकें। हमारा यही रिटर्न बाबा तक पहुंचे। इसके लिए उपराम रहो, वैरागी बनो। अण्डर ग्राउण्ड चले जाओ। अलबेलेपन को दिल से त्याग दो। एकाग्रता का अभ्यास करो।

10) अब बाबा सभी बच्चों को यही इशारा कर रहा है कि बच्चे अब उपराम बनो। जीवन की यह अन्तिम यात्रा है, इसलिए बाबा के सभी ब्राह्मण बच्चे व्यर्थ से मुक्त हो उपराम बन जाओ। अपने संकल्प, श्वास समय को सफल कर लो, व्यर्थ नहीं जाने दो। ओम् शान्ति।