मधुबन ओम् शान्ति अंक 342 जनवरी 2021

# पत्र-पुष्प

## नर्व वर्ष 2021 की शुभकामनायें

## ज्वालामुखी योग तपस्या के लिए विशेष प्रेरणायें (याद पत्र)

**(25-12-20)**

योगेश्वर, प्राणप्यारे अव्यक्त बापदादा के अति स्नेही, सदा परमात्म प्यार में समाये हुए, मनमनाभव की स्थिति में रह अलौकिक सुख व मनरस स्थिति का अनुभव करने वाली निमित्त टीचर्स बहिनें तथा देश-विदेश के सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद के साथ, नये वर्ष की, नव युग की, नये उमंग-उत्साह भरी मुबारक व बधाईयां स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - समय प्रमाण हम सभी तीव्र पुरुषार्थ की रेस करते हुए अपनी स्व-स्थिति अच्छे से अच्छी बना ही रहे हैं। बाबा कहते बच्चे, अब योग को ज्वालामुखी, पावरफुल बनाओ जिसमें पुराने संस्कारों का संस्कार हो और नया स्वर्णिम संसार शीघ्र ही आ जाए। तो आओ, इस 21 सदीं के 21 वें वर्ष को हम सब तपस्वी मूर्त बनकर इसे तपस्या वर्ष के रूप में मनायें। उसके पहले यह जनवरी मास विशेष प्यारे ब्रह्मा बाबा का स्मृति मास है, जिसे हर वर्ष हम सभी ब्रह्मा वत्स बहुत स्नेह और श्रृद्धा के साथ अव्यक्ति मास के रूप में मनाते हैं। 18 जनवरी का दिन तो सभी सेवास्थानों पर "विश्व शान्ति दिवस" के रूप में मनाया जाता है। प्यारे ब्रह्मा बाबा ने शिवबाबा का साकार माध्यम बन जो हम बच्चों को दिव्य पालना दी है, उसकी छाप तो हर एक के दिल पर लगी हुई है। हर एक ब्रह्मा वत्स दिल से कहता ''मेरा मीठा बाबा''। बाबा भी प्यार से कहते मेरे स्नेही बच्चे, अब सम्पन्न और सम्पूर्ण बनकर अव्यक्त वतनवासी बन जाओ, तो मुक्तिधाम का गेट खुले और सर्व आत्मायें दु:ख अशान्ति से मुक्त हो, मुक्ति-जीवनमुक्ति का जन्म सिद्ध अधिकार ले सकें।

तो बोलो, हमारी मीठी-मीठी बहिनें और भाई ऐसा ही ऊंचा लक्ष्य रख इस अव्यक्ति वरदानी मास में विशेष तपस्या करेंगे ना! अब तो समय भी यही इशारा कर रहा है कि बुद्धि के विस्तार को समेटकर, सच्चे-सच्चे एकव्रता बन, परमात्म याद की छत्रछाया में रहो। संगम के इस अमूल्य समय का एक-एक पल, एक एक संकल्प और श्वांस सब कुछ सफल करते चलो। मीठे बाबा ने इस बार के अव्यक्ति मिलन में भी विशेष हम बच्चों को अनेक स्वमानों की माला पहनाते हुए कहा, बच्चे अपने अनादि, आदि स्वरूप, अपने पूज्य स्वरूप और ब्राह्मण सो फरिश्ता स्वरूप में स्थित रह अपने संस्कारों को दिव्यता सम्पन्न बनाओ। तो जरूर आप सभी सारे दिन में बार-बार इन पांचों स्वरूपों का अभ्यास करते निरन्तर योगी, कर्मयोगी बन बहुत अच्छी अनुभूतियां कर रहे होंगे! बाबा कहते बच्चे, अब सर्व शक्तियों को समय प्रमाण यूज़ कर विजयी बनकर रहो।

तो इस जनवरी मास में हम सभी अन्तर्मुखता की गुफा में बैठ, मन और मुख का मौन रख विशेष तपस्या करेंगे। इसी लक्ष्य से आप सबके पास ब्रह्मा बाबा के 18 कदम और स्वमान पूरे मास के लिए होमवर्क भेजा जा रहा है, विशेष योग के लिए अलग-अलग दिन की कामेन्ट्री तथा स्व-चेंकिग का चार्ट भी भेज रहे हैं। सभी बाबा के बच्चे एक ही लक्ष्य से, एक ही संकल्प में स्थित हो योग की गहन अनुभूतियां करें, जिससे प्रकृति सहित पूरा वायुमण्डल परिवर्तन हो और बाबा का हर सेवा स्थान ऐसा लाइट माइट हाउस बनें जो अनेकानेक आत्मायें दूर बैठे भी इस अलौकिक आकर्षण में आकर्षित होकर समीप आ जायें। यह भी मन्सा सेवा का अच्छा साधन है। तो सभी निमित्त टीचर्स बहिनें खुद भी मन और मुख का मौन रख, कम से कम 4 घण्टे बैठकर तपस्या करें तो आने वाले भाई बहिनों को भी प्रेरणा मिलती रहेगी। इसी शुभ भावना के साथ पुन: नये वर्ष की पदमगुणा बधाईयां।

ईश्वरीय सेवा में,

*बी.के.रतनमोहिनी*

# ये अव्यक्त इशारे

## जनवरी मास में विशेष तपस्या के लिए प्वाइंट्स

## ब्रह्मा बाप के 18 कदम

**1. अपना सबकुछ विल करके विल पावर से सम्पन्न**

ब्रह्मा बाबा ने पहले कदम में अपना सब कुछ विल किया। पहले अपनी कमी कमजोरियों को सम्पूर्ण विल किया फिर अपनी स्थूल सूक्ष्म सम्पत्ति विल की। कभी यह नहीं सोचा कि आगे क्या होगा, कैसे होगा... झाटकू बन सब कुछ विल किया, तो विल पावर आ गई। ऐसे आप बच्चे भी फॉलो फादर करो।

**2. अपने से भी ऊंचा बनाने की भावना**

जैसे ब्रह्मा बाप ने बच्चों को अपने से भी ऊंचा बनाया। हर बच्चे को हर बात में "पहले आप" कह रिगार्ड दिया, "पहले आप" का पाठ वृत्ति, दृष्टि, वाणी और कर्म में लाया। माताओं, बहनों को सदा आगे रखा, ऐसे फॉलो फादर करो तब बाप समान बनेंगे।

**3. लौकिकता में अलौकिकता का अनुभव**

जैसे ब्रह्मा बाप कोई भी कर्म करते सदा अपनी फरिश्ता स्थिति में रहे। लौकिक को अलौकिक में परिवर्तन किया। कर्म व संस्कारों में कोई भी लौकिकता नहीं दिखाई दी। सोचना, बोलना और करना तीनों को समान बनाया, ऐसे फॉलो फादर करो। हर लौकिक बात को, देखने, सुनने, बोलने... को अलौकिकता में परिवर्तन कर समान बनो।

**4. सबके स्नेही, सबके सहयोगी**

ब्रह्मा बाप सभी रूपों से, सभी रीति से हर बच्चे के स्नेही और सहयोगी बनें। सदा एक बाप के स्नेह में समाये रहे। एक सेकेण्ड, एक संकल्प भी सहयोग के बिना नहीं गया। ऐसे आप बच्चे भी सबके स्नेही बन सच्चे स्नेह और सहयोग का प्रत्यक्ष प्रमाण दो।

**5. सदा फल की इच्छा से मुक्त, इच्छा मात्रम् अविद्या**

ब्रह्मा बाप ने कोई भी कर्म के फल की इच्छा नहीं रखी। हर वचन और कर्म में सदैव पिता की स्मृति होने कारण फल की इच्छा का संकल्प मात्र भी नहीं रहा। निष्काम वृत्ति से सबकी पालना की। पुरुषार्थ के प्रारब्ध की नॉलेज होते हुए भी उसमें अटैचमेन्ट नहीं रही। ऐसे आप बच्चे भी नाम-मान-शान की इच्छा से परे, इच्छा मात्रम् अविद्या की स्थिति में रह सेवा करो। इसी विधि से सबकी पालना करो तब शमा के ऊपर परवाने फिदा होंगे।

**6. निरन्तर योगीपन के लक्षण**

जैसे ब्रह्मा बाप का हर संकल्प विश्व कल्याण की सेवा अर्थ रहा, हर बोल में नम्रता, निर्मानता और महानता अनुभव कराई। स्मृति स्वरूप में एक तरफ बेहद का मालिकपन, दूसरी तरफ विश्व के सेवाधारी, एक तरफ अधिकारीपन का नशा, दूसरी तरफ सर्व के प्रति सत्कारी, सर्व आत्माओं के प्रति दाता व वरदाता बनकर रहे, ठुकराने वाली, ग्लानि करने वाली आत्मा को भी कल्याणकारी आत्मा का अनुभव कराया। ऐसे फालो फादर करो। हर आत्मा को अपने से भी आगे बढ़ाने की शुभ भावना रखते हुए विश्व-कल्याणकारी बनो। यही निरन्तर योगीपन के लक्षण हैं।

**7. संकल्प वा स्वप्न मात्र भी लगाव मुक्त**

जैसे ब्रह्मा बाप पुरानी दुनिया में रहते किसी भी व्यक्ति वा वैभव से संकल्प-मात्र वा स्वप्न-मात्र भी लगावमुक्त रहे, सदा त्रिमूर्ति तख्त-नशीन, त्रिकालदर्शीपन के स्मृति स्वरूप, हर कर्म के तीनों कालों को जानने वाले, हर कर्म को श्रेष्ठ कर्म वा सुकर्मी बनाया। पुराने संस्कार और स्वभाव से उपराम रहे, सदा साक्षीपन की सीट पर स्वयं को सेट रखा, ऐसे फॉलो फादर कर सच्चे राजऋषि बनो।

**8. गम्भीरता और रमणीकता का बैलेन्स**

जैसे ब्रह्मा बाप की सूरत में सदा गम्भीरता के चिन्ह और मुस्कराहट देखी। गम्भीरता अर्थात् अन्तर्मुखता, उसकी निशानी सदा सागर के तले में खोये हुए। अभी-अभी मनन-चिंतन करने वाला चेहरा और अभी-अभी रमणीक अर्थात् मुस्कराता हुआ चेहरा। तो दोनों ही लक्षण सूरत में देखे, ऐसे आपकी सूरत भी

ब्रह्मा बाप के कापी स्वरुप हो। सूरत और सीरत से ब्रह्मा बाप दिखाई दे। ऐसे ब्रह्मा बाप की फोटो कापी बनो।

### 9. लवलीन स्थिति के अनुभव द्वारा साक्षात्कार मूर्त

जैसे शुरू में घर बैठे ब्रह्मा रूप का साक्षात्कार होता था, सभी अनुभव करते थे जैसे प्रैक्टिकल में कोई बोल रहा है, इशारा कर रहा है। ऐसे ही अन्त में निमित्त बनी हुई आत्माओं द्वारा यह अनुभव होगा, इसके लिए ब्रह्मा बाप समान सदा एक के प्यार में समाये हुए रहो। यह लवलीन स्थिति साक्षात्कार मूर्त बना देगी। बुद्धि पर किसी भी प्रकार का बोझ न हो, दिनचर्या बाप समान हो, तब आदि सो अन्त के दृश्य का अनुभव कर सकेंगे।

### 10. सर्व गुणों में मास्टर सागर

जैसे ब्रह्मा बाप सर्वगुणों में मास्टर सागर बनें, सर्व शक्तियों का वर्सा प्रैक्टिकल जीवन में अनुभव किया। साथ-साथ आत्मा की जो श्रेष्ठ व महान् स्टेज है - सम्पूर्ण निर्विकारी, सर्वगुण सम्पन्न, सोलह कला सम्पन्न, मर्यादा पुरुषोत्तम और सम्पूर्ण अहिंसक.... इस महानता को जीवन में लाया। ऐसे आप बच्चे भी सर्व गुणों, सर्व कलाओं में सम्पन्न बनो। सर्व शक्तियों को अनुभव में लाते हुए, सर्व गुणों में मास्टर सागर बनो, तब वरदानी महादानी स्वरूप से सेवा कर सकेंगे।

### 11. निमित्त और निर्मानचित्त की विशेषता से सच्चे सेवाधारी

ब्रह्मा बाप सदा अपने को निमित्तमात्र अनुभव करते बहुत नम्रचित्त बन सच्चे सेवाधारी बनें। यह अपना नेचुरल स्वभाव बनाया। उनके हर कर्तव्य से विश्व कल्याण की भावना स्पष्ट रूप में दिखाई दी। अपने सुख के साधनों का, अपने गुणों का और अपनी प्राप्त हुई सर्वशक्तियों का अन्य आत्माओं की उन्नति-अर्थ दान कर महादानी बनें। हर एक के अवगुणों को गुण में बदल दिया, नुकसान को फ़ायदे में बदल दिया, निन्दा को स्तुति में बदल दिया, ऐसी दृष्टि और स्मृति को धारण कर सच्चे सेवाधारी बनो।

### 12. त्याग और भाग्य दोनों में नम्बरवन

जैसे ब्रह्मा बाप आदि में स्थापना के कार्य प्रति साकार रूप में निमित्त बने – अल्फ की तार आई तो सेवा अर्थ सर्वस्व त्यागमूर्त बने। त्याग और भाग्य दोनों में नम्बरवन रहे। अब अन्त में भी बच्चों को ऊंचा उठाने के लिए वा अव्यक्त बनाने के लिए अव्यक्त वतनवासी बनें। तो त्याग और भाग्य दोनों में फॉलो फादर करते हुए स्वयं को और सेवा को सम्पन्न कर बाप समान अव्यक्त वतनवासी बन जाओ।

### 13. शक्तिशाली मन्सा द्वारा श्रेष्ठ वायब्रेशन फैलाने की सेवा

जैसे ब्रह्मा बाप रात को जाग करके भी वायब्रेशन्स फैलाने की सेवा करते थे। इस बात में जो ओटे सो अर्जुन। कोई भी सेवा करते, रोटी बनाते, पहरा देते.. शक्तिशाली स्मृति स्वरूप में रहो। मन्सा से विश्व की सेवा करो, विश्व-सेवाधारी एक काम नहीं डबल काम करते हैं। स्थूल हाथ चलते रहें और मन्सा से शक्तियों का दान देते रहो। गुण-मूर्त बनकर सेवा करो तो डबल जमा हो जायेगा।

### 14. परोपकारी के साथ-साथ बाल ब्रह्मचारी

ब्रह्मा बाप सदा परोपकारी बनकर रहे, साथ-साथ इस मरजीवा जीवन में सदा आदि से अन्त तक बाल ब्रह्मचारी बनकर रहे। ब्रह्मचारी जीवन अर्थात् ब्रह्मा समान पवित्र जीवन, जिसको ब्रह्मचारी कहो या ब्रह्माचारी कहो, इसमें आदि से अन्त तक अखण्ड बनो। किसी भी प्रकार की पवित्रता अर्थात् स्वच्छता खण्डित न हो तब पूज्यनीय बनेंगे, इसे ही फॉलो फादर कहते हैं।

### 15. परिवर्तन शक्ति द्वारा सदा विजयी

ब्रह्मा बाप ने परिवर्तन शक्ति द्वारा किसी के बोल और भाव को परिवर्तन किया। निन्दा को स्तुति में, ग्लानि को गायन में परिवर्तित कर दिया। अपमान को स्व-अभिमान में, अपकार को उपकार में, माया के विघ्नों को बाप की लगन में मगन होने का साधन समझ परिवर्तित किया तब सदा विजयी बनें। ऐसे फालो फादर करो। सिर्फ स्नेही आत्माओं के प्रति सहयोगी नहीं, नाउम्मींदवार को भी उम्मीदों का सितारा बना दो, तब कहेंगे कमाल, इसे कहा जाता है फॉलो फादर।

### 16. सदा आत्मिक स्थिति के दर्पण द्वारा स्व-स्वरूप का दर्शन कराने वाले सिद्धि स्वरूप

ब्रह्मा बाप सदा आत्मिक स्थिति के शक्तिशाली दर्पण द्वारा हर आत्मा को सेकेण्ड में स्व स्वरूप का दर्शन वा साक्षात्कार कराया। इसी स्टेज को लाइट माइट हाउस की स्टेज कहते हैं। जैसे बाप लाइट माइट स्वरूप, सर्वशक्तिवान् है, ब्रह्मा बाप भी उनके समान बनें, ऐसे आप बच्चे भी बाप समान सर्वशक्तियों से सम्पन्न सिद्धि स्वरूप बनो। मस्तक मणि द्वारा सबको स्व-स्वरूप का दर्शन कराओ।

**17. संगमयुग की प्रालब्ध के अनुभवी, मुहब्बत में समाने वाले मेहनत मुक्त**

संगमयुग मुहब्बत में समाने का युग है, मेहनत का युग नहीं, मिलन का युग है। शमा और परवाने के समाने का युग है। बच्चा सिर का ताज, घर का श्रृंगार होता है। बाप का बालक सो मालिक होता है। तो सदा ऐसी श्रेष्ठ स्थिति के अनुभवी बनो। मन्सा, वाचा, कर्मणा, सम्बन्ध सम्पर्क... सबमें फुटस्टेप, कदम पर कदम रखते चलो। संगमयुग की प्रालब्ध - बाप समान सम्पन्न स्टेज के तख्तनशीन बनो। सम्पन्न स्टेज कुछ घड़ियों की नहीं, यह तो जीवन है। फरिश्ता जीवन, योगी जीवन है... ऐसी मुहब्बत में समाने वाले मेहनत मुक्त जीवन के अनुभवी बनो।

**18. अव्यक्त से व्यक्त में आने का अभ्यास**

जैसे ब्रह्मा बाप अव्यक्त होते व्यक्त में प्रवेश हो कार्य करते हैं, वैसे आप बच्चे अपनी अव्यक्त स्थिति में रह व्यक्त कर्मेन्द्रियों से कर्म कराओ। दृष्टि, वाणी, संकल्प सब बाप समान हो। जैसे ब्रह्मा बाप बेहद का बाप है, ऐसे बच्चों को भी समान बनना है। जितनी समीपता उतनी समानता। अन्त में आप बच्चे भी अपनी रचना के रचयिता बनकर प्रैक्टिकल में यह अनुभव करेंगे। जैसे बाप को अपनी रचना देख रचयिता के स्वरुप की स्मृति स्वत: रहती है, ऐसी स्टेज आप बच्चों की भी नम्बरवार आनी है।

## विशेष योग अभ्यास के लिए स्वमान तथा चिंतन की प्वाइंट्स

**19. स्वमान :- मैं आत्मा शुभ चिंतकमणी हूँ**

अभ्यास एवं चिंतन :- सारा दिन हर आत्मा के प्रति शुभ भावना, कल्याण की भावना, अपनेपन की भावना, सदा स्नेह और सहयोग देने की भावना के साथ-साथ आत्मिक स्वरूप की भावना रख ब्रह्मा बाप समान बनो।

**20. स्वमान :- मैं आत्मा बाप समान हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- कोई भी कर्म करो, बोल बोलो, संकल्प करो तो पहले चेक करो यह ब्रह्मा बाप समान है। ब्रह्मा बाप की विशेषता विशेष यही रही – जो सोचा वो किया, जो कहा वो किया, ऐसे फॉलो फादर। मनसा में निराकारी, वाचा में निरहंकारी और कर्म में निर्विकारी स्टेज हो।

**21. स्वमान :- मैं अव्यक्त फरिश्ता हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- बीच-बीच में एक मिनट के लिए संकल्पों को स्टॉप करने का अभ्यास करो। बिन्दु रूप की प्रैक्टिस करो। जब चाहो इस स्थूल देह में प्रवेश करो, जब चाहो न्यारे हो जाओ। यह एक सेकण्ड का अनुभव सारा दिन अव्यक्त स्थिति बनने में मदद करेगा।

**22. स्वमान :- मैं अशरीरी आत्मा हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- अशरीरी बनना अर्थात् आवाज से परे हो जाना। शरीर से परे होना अर्थात् साइलेन्स। एक सेकण्ड अशरीरी होने की ड्रील करो। जब चाहें तब शरीर का भान छोड़ कर अशरीरी बन जाओ। जब चाहो तब शरीर का आधार लेकर कर्म करो। ऐसे अनुभव हो यह स्थूल चोला अलग है और चोले को धारण करने वाली मैं आत्मा अलग हूँ।

**23. स्वमान :- मैं परमात्म प्यार में लवलीन आत्मा हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- परमात्म प्यार के अनुभवी बनो तो इसी अनुभव से सहजयोगी बन उड़ते रहेंगे। परमात्म प्यार उड़ाने का साधन है। सदा लवलीन रहो तो कभी कहाँ भी आकर्षण नहीं होगा।

**24. स्वमान :- मैं तपस्वी मूर्त आत्मा हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- तपस्वी अर्थात् सदा बाप की लगन में लवलीन, प्रेम के सागर में समाये हुए ज्ञान, आनंद, सुख, शान्ति के सागर में समाये हुए। तपस्या द्वारा शान्ति के शक्ति की किरणें चारों ओर फैलती हुई अनुभव करें।

**25. स्वमान :- मैं आत्मा सकाश दाता हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- सबसे तीव्र गति की सेवा है वृत्ति द्वारा वायब्रेशन्स फैलाना, वृत्ति द्वारा वायुमण्डल को परिवर्तन कर सकते हो। वृत्ति में सर्व के प्रति शुभ भावना, शुभ कामना हो। चलते-फिरते डबल लाइट फरिश्ता स्वरूप की अनुभूति को बढ़ाओ।

**26. स्वमान :- मैं उड़ती कला में उड़ने वाली आत्मा हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- अब डबल लाइट बन दिव्य बुद्धि के विमान द्वारा सबसे ऊंची 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।

**27. स्वमान :- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान विघ्न विनाशक आत्मा हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- जैसे सूर्य की किरणें फैलती है, वैसे ही मास्टर सर्वशक्तिवान की स्टेज पर शक्तियों व विशेषताओं रूपी किरणें चारों ओर फैलती हुई अनुभव करे। इसके लिए ''मैं मा0 सर्वशक्तिवान विघ्न विनाशक आत्मा हूँ'' इस स्वमान के स्मृति की सीट पर स्थित होकर कार्य करो।

**28. स्वमान :- मैं आत्मा सच्चे दिल वाली हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- पॉवरफुल याद के लिए सच्चे दिल का प्यार चाहिए। सच्ची दिल वाले सेकण्ड में बिन्दु बन बिन्दु स्वरूप बाप को याद कर सकते हैं। सच्ची दिल वाले सच्चे साहेब को राजी करने के कारण बाप की विशेष दुआयें प्राप्त करते हैं, जिससे सहज ही एक संकल्प में स्थित हो ज्वाला रूप का अनुभव कर सकते हो, पॉवरफुल वायब्रेशन्स फैला सकते हो।

**29. स्वमान :- मैं आत्मा सारथी और साक्षी हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- ज्वाला स्वरूप की स्थिति का अनुभव करने के लिए निरन्तर याद की ज्वाला प्रज्वलित रहे। इसकी सहज विधि है – सदा अपने को ''सारथी'' और ''साक्षी'' समझकर चलो। आत्मा इस रथ की सारथी है। यह स्मृति स्वत: ही इस रथ (देह) से वा किसी भी प्रकार के देहभान से न्यारा बना देती है, सर्व कर्मेन्द्रियाँ कन्ट्रोल में रहती है। सूक्ष्म शक्तियाँ मन, बुद्धि और संस्कार भी ऑर्डर प्रमाण रहते हैं।

**30. स्वमान :- मैं आत्मा मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- विशेष याद की यात्रा को पॉवरफुल बनाओ, ज्ञान स्वरूप के अनुभवी बनो। आप श्रेष्ठ आत्माओं की शुभ वृत्ति व कल्याण की वृत्ति और शक्तिशाली वातावरण अनेक तड़पती हुई, भटकती हुई, पुकार करने वाली आत्माओं को आनंद, शान्ति और शक्ति की अनुभूति करायेगी।

**31. स्वमान :- मैं आत्मा सर्चलाइट हूँ।**

अभ्यास एवं चिंतन :- समय प्रमाण चारों ओर सकाश देने का, वायब्रेशन्स देने का, मनसा द्वारा वायुमण्डल बनाने का कार्य करना है। अभी इसी सेवा की आवश्यकता है। जैसे साकार रूप में देखा – कोई भी ऐसी लहर का समय जब आता था तो दिन-रात सकाश देने, निर्बल में बल भरने का अटेन्शन रहता था। समय निकाल आत्माओं को सकाश देने की सेवा चलती थी। ऐसे फॉलो फादर करो।

# *''ब्रह्मा बाप से मिली हुई अलौकिक पालना का अनुभव''*

**(गुल्जार दादी)**

आज सभी के दिल में बापदादा समाया हुआ है। लोग कहते हैं सबके अन्दर परमात्मा समाया हुआ है लेकिन हम कहते हैं कि हम सबके दिल में बापदादा की याद समाई हुई है। हम बच्चे हैं वो हमारा बाबा है। तो ब्रह्माबाबा की बहुत मीठी-मीठी बातें सभी सुन रहे हैं। आप सब ब्रह्माकुमार और ब्रह्माकुमारी तो बन गये हैं ना! लेकिन आपने ब्रह्माबाबा को देखा है? क्या जवाब देंगे? डबल फॉरेनर्स ने कहा कि हाँ आपसे भी ज्यादा देखा है। हमने कहा आपने कैसे देखा है? तो बोला अनुभव की आंख से ब्रह्माबाबा और शिवबाबा को देखा है। और यह सच है कि आंखों से देखी हुई चीज़ तो फिर भी थोड़ा कुछ ऊपर नीचे अथवा मिसअण्डरस्टैण्डिग हो सकती है। लेकिन अनुभव की हुई चीज़ को कोई कितना भी बदलने की कोशिश करे, हम बदल नहीं सकते। जैसे चीनी को आपने चखके देख लिया कि यह मीठी होती है। अगर आपको सारे विश्व की आत्मायें भी कहें कि नहीं, चीनी मीठी नहीं होती है, खट्टी या नमकीन होती है तो आप मानेंगे? नहीं क्योंकि चीनी को सिर्फ देखा ही नहीं, बल्कि चखके उसके स्वीटनेस का अनुभव किया है।

तो हम सभी ने जो अव्यक्त बाबा से जन्म लिया है, उन सबने भी अनुभव के आधार से तो बाबा को देखा, जाना है ना! इसीलिए हमारा दिल कहता है ''मेरा बाबा'' क्योंकि अनुभव करके आप सबने कहा है कि बाबा मेरा है और बाबा ने भी कह दिया है मेरे बच्चे। और मेरा मेरा कहते ही हमारे इस नये जन्म का सौदा भगवान से हो गया क्योंकि मेरा माना उस पर पूरा अधिकार होता है। तो सिर्फ कहने की रीति से नहीं, दिल से अगर कहते हैं मेरा बाबा तो हम अधिकारी बन ही गये। जो बाबा का वो मेरा और जो मेरा वो बाबा का। ऐसे नहीं बाबा का तो मेरा है लेकिन मेरा बाबा का नहीं, तो उसको बाबा बच्चा नहीं मानते हैं इसलिये जो मेरा सो बाबा का और बाबा का सो मेरा – इसको कहा जाता है सच्चा-सच्चा ब्रह्माकुमार या ब्रह्माकुमारी। तो आप सबने ऐसा सौदा किया है ना भगवान से? दिल से कहा

है ना, मेरा बाबा इसलिए हम ऐसे नहीं कहेंगे कि हमारा ब्रह्माबाबा ऐसा था, नहीं। कहेंगे, है। सचमुच अगर भगवान को बाबा कहा जाता है तो हमने प्रैक्टिकल जीवन में साकार रूप में ब्रह्माबाबा को और ब्रह्माबाबा द्वारा शिवबाबा को अनुभव किया है। हमारा दिल तो यही कहता है कि सारे कल्प में ऐसा बाबा मिल नहीं सकता है। चाहे सतयुग में लक्ष्मी-नारायण का राज्य होगा लेकिन लक्ष्मी नारायण का बच्चा और संगमयुग पर हम भगवान के बच्चों ने जो अनुभव किया है, वो सारे कल्प में और कोई करा नहीं सकता है। कोई बच्चे को रोज़ाना तीन पेज का पत्र लिखे, जिसमें रोज़ नमस्ते करे, यादप्यार भेजे... ऐसा बाबा आपने कभी देखा, सुना! नहीं ना। तो सारे कल्प में ऐसा बाप अभी ही देखा और मिला है। ऐसा अनुभव सभी का है ना! दूसरा - ऐसा शिक्षक आपने कभी देखा कि जो परमधाम से रोज़ पढ़ाने आये और ऐसी पढ़ाई पढ़ाये जिससे एक जन्म में 21 जन्म का पद प्राप्त हो। फिर ऐसा सतगुरु जो हमको रोज़ अलग-अलग वरदान देवे वो भी घर बैठे-बैठे.. तो है ना यह कमाल। ऐसा सतगुरु सारे कल्प में नहीं मिल सकता है इसीलिए हम कहते हैं ऐसा बाबा हमको मिला है। बाबा ने बचपन में हम बच्चों की प्रैक्टिकल ऐसी पालना भी की, क्योंकि हम 9 वर्ष की छोटी आयु में आये। हमने तो बाबा की गोद में ही अपने को पलता हुआ देखा, अनुभव किया। मैं तो फलक से कहती हूँ कि कितने भी बड़े घर की राजकुमारी हो, कोई कितना भी बड़ा पदम-पदमपति हो लेकिन उसका बच्चा भी ऐसे पल नहीं सकता, जैसे हम छोटे बच्चों की बाबा ने पालना की। हमें याद है अमृतवेले आत्म-अभिमानी बनके अशरीरी स्थिति में बाबा को याद करने बैठते थे, उसके बाद हमारी ड्रिल होती थी। तो बाबा और मम्मा दोनों ही सवेरे-सवेरे आते थे और हम एक एक बच्चे को ऐसे बाँहों में लेके गुडमार्निंग करते थे, और जब भी बाबा एक एक बच्चे को देखते थे तो बाबा के मुख से यही दो वरदान सदा निकलते थे – कि मेरा एक एक बच्चा विश्व कल्याणकारी बनने वाला है। तो वो वरदान अभी हम देख रहे हैं कि कैसे बाबा ने हम एक एक बच्चे को विश्व-कल्याणकारी बना दिया। प्रैक्टिकल में हम बच्चों द्वारा पूरे विश्व की आत्माओं को सन्देश दिला रहा है। दूसरा - वरदान बाबा देते थे कि मेरा एक एक बच्चा चैतन्य ठाकुर हैं। जैसे ठाकुर (देवताओं की छोटी-छोटी मूर्तियां) बनाकर उनकी पूजा करते हैं। ऐसे बाबा ने प्रैक्टिकल में हमें अनुभव कराया। बाबा की हमारे प्रति जो भावनायें थी वैसे ही बना भी दिया। तो ऐसे बाबा को भूलना कितना मुश्किल है।

बाकी तो बाबा की बातें क्या सुनायें, क्या नहीं सुनायें! यह भागवत किसका यादगार है? हम ही गोप-गोपियों की कहानियों का यादगार है। हमें तो रीयल में बाबा की ऐसी पालना मिली है और बाबा की शिक्षायें भी मिली हैं, सतगुरु रूप में वरदान भी मिले हैं। तो जिन्हों ने बाबा के स्नेह का दिल से अनुभव किया है, उन्हें बाबा को याद करना मुश्किल नहीं है। तो हम सबने बाबा को दिल में समाया है ना। केवल बाबा-बाबा कहा नहीं है लेकिन दिल में समाया है, तो दिल में जिन्हों ने बाबा को समा दिया है, उनको याद करना मुश्किल नहीं है। तो आप सबका क्या अनुभव है? कभी-कभी मुश्किल हो जाती है, ऐसे? इतना बड़ा पद प्राप्त करना है तो पेपर तो होंगे ही ना। अगर मैं माया को अपने पास बिठा दूँ, तो विजयी का टाइटल किसको मिलेगा? पद हमको चाहिए तो विजयी भी हमको ही बनना है ना। विजयी बनने के लिये बाबा शक्तियाँ दे रहा है, मदद दे रहा है। भगवान को सर्वशक्तिवान कहा जाता है और हम उनके बच्चे मास्टर सर्वशक्तिवान है तो शक्तियाँ क्यों देता है? शक्तियां इसीलिए देता है कि समय पर अगर कोई विघ्न आ जाए तो शक्तियों के आधार पर वह विघ्न, विघ्न नहीं लगे। तूफान नहीं लेकिन तोहफे का अनुभव हो। तोहफा माना गिफ्ट। तो यह सब हमारी हिम्मत के ऊपर है। अगर हिम्मत है तो बाबा की मदद नहीं मिले, यह हो ही नहीं सकता। भगवान भी अगर वायदे से बदल जाये, तो और ऐसा कौन है जो वायदा निभायेगा, इसलिये अपने को चेक करो कि हिम्मत रखते हैं? बाबा की शक्तियों को टाइम पर याद करके उसको यूज़ करते हैं? अगर हम शक्तियों को समय पर यूज़ करते हैं तो हम कभी भी हार नहीं खा सकते हैं, विजयी हैं। तो आप सबके मस्तक में विजय का तिलक है? अगर हमारी विजय नहीं होगी तो किसकी होगी? हमको ऐसे नशा होना चाहिए।

भगवान ने हमको पहचान करके अपना बनाया है, अगर यह निश्चय भी हो ना, तो आप कभी दिलशिकस्त नहीं हो सकते हो। तो जब मेरा बाबा दिल से कहते हैं, तो मेरे के ऊपर हमारा अधिकार है। जो बाबा कहता है वो आप करते चलो, निश्चय रखो, बाबा (भगवान) की नज़र मेरे ऊपर पड़ गई है, मेरा जरूर पार्ट है, तभी भगवान की नज़र पड़ी, अगर यह निश्चय और नशा हो तो भी आप पार हो ही जायेंगे इसलिए इस निश्चय में कभी हलचल में नहीं आओ। अगर क्यों, क्या कहेंगे तो हलचल में आयेंगे। वाह वाह करो तो खुशी खुशी से आगे बढ़ते रहेंगे। तो अपने में, बाबा में, ड्रामा में और परिवार में निश्चय चारों ही बातों में पक्का चाहिए। परिवार में शुभ फीलिंग की बात अलग है लेकिन और कोई बात की फीलिंग हमने कर दी तो फ्लू की

बीमारी हो जायेगी। परिवार से दु:ख लो भी नहीं, तो दु:ख दो भी नहीं। कई बार हम आधी बात छोड़ देते हैं इसलिए पुरुषार्थ तीव्र नहीं होता है। चाहते हैं बाप समान बनना लेकिन समान तब बनेंगे जब बाबा समान न दु:ख लेंगे, न देंगे। जैसे बाबा ने सबको दुआ दी दुआ ली, इससे ही वह नम्बरवन पहुँच गये, तो हमें भी बाप समान बनना है। ब्रह्माबाबा से प्यार है तो प्यार का रिटर्न है अपने को परिवर्तन करना। तो परिवर्तन अपने को करना है, दूसरे को नहीं देखना है। ओम् शान्ति।

# बहनों के प्रश्न तथा दादी जी, दादी जानकी जी और दादी गुल्जार जी के अनुभव-युक्त उत्तर

**प्रश्न:-** जैसे आप दादियों की आपस में दिलों की समीपता है, ऐसे हम सब भी एक दो के समीप कैसे आयें?

**उत्तर:-** बड़ों की बात में फेथ रखना, यह एक मर्यादा है। मर्यादा को ज्यादा महत्व देना होता है। जैसे दादी बड़ी है तो सभ्यता कहती है कि उनकी राय मुझे माननी है, वह भी दिल से माननी है। बड़ों की राय में सहयोग देने में फायदा है, यह फर्ज़ भी कहता है।

बाबा कहता है मेरे समान बनो तो हम आपस में भी समान बनकर बाबा के पास आयें। बड़े मेरे से क्या चाहते हैं, समान वाले क्या चाहते हैं और जिनके निमित्त बने हैं वह क्या चाहते हैं? तो मेरा फर्ज कहता है कभी भूल से भी बड़ों की बात का तिरस्कार नहीं करना चाहिए। दिल से स्वीकार करना चाहिए। इसमें भी जैसा कर्म मैं करूँगी, मुझे देख और करेंगे, हम सब इस बन्धन में बंधे हुए हैं। अगर मैंने बड़ों का तिरस्कार किया माना मैंने अपना तिरस्कार कराने के लिये बीज बोया। कौन मेरा स्वीकार करेगा? जब मेरे में ही स्वीकार करने की सभ्यता नहीं है, अपने किसी अभिमान के वश हमने बड़ों की बात को नहीं माना, वह औरों ने भी नोट किया। उसकी रिजल्ट में हमारे लिये क्या रिगार्ड बैठेगा? तो हम फर्ज़ समझकर विवेक से बड़ों की बात स्वीकार करें, स्वीकार करने से औरों के भी निमित्त बनते हैं। दूसरा - जो समान वाले हैं उनको भी हम अपने से आगे रखें। मैं आगे रहूँ यह सेकेण्ड रहे... तो गाड़ी नहीं चलेगी। इसलिये समान रखें, आगे रखें। इससे एक दो के लिये दिल में रिस्पेक्ट पैदा होता है। तो रूहानियत और ईश्वरीय स्नेह से सबको सम्मान देने का पुण्य कर्म करें, समान भाव से एक दो को बाबा के समीप लायें। जो भी सम्पर्क में आये, हर एक के प्रति हमारा व्यवहार ऐसा हो, जो सदा के लिए छाप लग जाये। संगठन में लव के बिगर रिस्पेक्ट कोई काम का नहीं है। दिल से सच्चा प्यार है, तो उसकी निशानी है सभ्यता अनुसार हमारा बोल, संकल्प, वृत्ति, वायब्रेशन औरों को भी दिखाई दे। सब देखें कि इनका आपस में, व्यवहार में कितनी सभ्यता है, कितना स्नेह है।

विचारों में कभी किसका हाँ होता है, किसका ना होता है लेकिन ना होते हुए भी हम दिल का प्यार और रिस्पेक्ट नहीं छोड़े। चाहे उसकी ना मुझे नहीं मंजूर है। हमशरीक है, तो भी एक दो को स्नेह, रिस्पेक्ट, रिगार्ड से इशारा दें तो मैं समझती हूँ उससे ठीक हो सकता है।

हम रिएक्ट न करें, गम्भीरता से, प्यार से पहले स्वीकार कर लें, ताकि स्नेह युक्त सम्बन्ध हमारा पक्का रहे। फिर समय आयेगा वह अपने आप हमारी बात को स्वीकार करेगा। अगर कोई बात हमने स्वीकार नहीं की, मेरा चेहरा ऐसा हुआ तो आप हमारी बात को सुनने के लिये तैयार नहीं होंगे। तो हमशरीक यानि समान वालों के साथ स्नेहयुक्त सम्बन्ध को महत्व देना है। स्नेह और सहयोग से हर कार्य में सफलता मिलती है।

**प्रश्न:-** कई बार जब लवफुल बनते हैं तो लगता है कि यह बहुत लूज है, और लॉ फुल बनते हैं तो लगता है यह बहुत स्ट्रीक्ट है, तो बैलेंस नहीं रह पाता है, उसके लिये क्या किया जाये?

**उत्तर:-** (दादी जानकी) इसमें सच्चाई, सफाई और सादगी बहुत चाहिए। हम एकॉनामी से चलते हैं, एक के नाम से चलते हैं। हमारे इस ईश्वरीय गवर्नमेन्ट में न करप्शन है, न कॉम्पीटेशन है, न क्रिटीस्ज्म है, न किसी को तुरन्त करेक्शन करते हैं ताकि वह बिचारा दिलशिकस्त हो जाये। किसी की क्रिटीसाइज करना लॉ नहीं है। इसी आधार पर भगवान अपना काम अपने बच्चों से करा रहा है। ऐसे हम चलें, करें, चलायें और करायें तो सन्तुष्टी रहेगी।

(दादी गुल्जार) लॉ पर तो हमें हर एक को चलाना ही पड़ेगा। अगर लॉ ब्रेक होगा तो हमारी संस्था में गड़बड़ हो जायेगी, सब कायदे टूट जायेंगे। लेकिन कायदे पर चलाते भी हर आत्मा के प्रति दिल में प्यार (लव) जरुर हो। उसके प्रति

घृणा का भाव न हो, घृणा भाव के कारण कोई ऐसा शब्द नहीं निकले। कोई शिक्षा भी ऐसी निकलती है तो उस आत्मा के लिए लॉ हो जाता, लव नहीं रहता। इसलिए लॉ भले सुनाओ लेकिन रहमदिल हो करके, शुभ भावना और शुभ कामना से अगर उसको लॉ भी समझाते हैं तो यह लव और लॉ का बैलेंस हो जाता है। बाकी सिर्फ उसको कायदा ही सुनायें, तुमको यह पता नहीं है... तो वह घबरा जाता है। कई बार ऐसे होता है, उसको बिना प्यार के ऐसे ही सीधा कहा जाता है तो उसकी बुद्धि में जो ज्ञान होता है वह भी निकल जाता है। इसलिये एक शुभ भावना, शुभ कामना और स्नेह हो, घृणा भाव नहीं हो, रहमदिल हो उस लव से अगर लॉ भी समझायेंगे तो वह सहज समझ जायेगा। लॉ को हम छोड़ नहीं दें, लेकिन रहमदिल बनकर, अन्दर प्यार की शुभ भावना रख करके कहेंगे तो उसके ऊपर असर होगा।

(दादी जी):- बाबा ने जितना हमें लव से चलाया उतना लॉ भी सिखाया है। लव में लॉ था, सिर्फ लॉ अकेला नहीं था, इसलिये बाबा जब भी कोई इशारा करता था, तो पहले बाबा ऐसे दिखाता था जैसे बच्चे को प्यार किया जाता, पीठ थप-थपाई जाती है, ऐसे करता था। फिर जैसे माँ मीठी-मीठी चुनरी पहनती, वैसे कोई ऐसी बात बाबा को देनी होती तो बाबा बड़े प्यार से इशारे में कह देता था, जो कोई भी यह नहीं सोचे कि ऐसा क्यों कहा? नहीं। उसमें क्यों नहीं आती थी, समझ जाते थे कि बाबा ने हमें यह इशारा दिया है, जो हमें पूरा अटेन्शन रख आगे बढ़ना है। तो बाबा के लव में ही लॉ था, लॉ में लव था। बाबा को कभी भी हमने ऐसा नहीं देखा जो हर कदम में कोई शिक्षा न हो। जब हम बाबा के पास आते थे तो बाबा खूब प्यार करता था और जब जाते थे तो बाबा कोई-न-कोई इशारा कर ही देता था, जो दिल में धारण कर सोच-समझ आगे जावे कि हमें इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए। तो हम कोई भी बात किसी भी देखें तो ऐसे नहीं तुरत कह दें कि तुमने यह क्या किया? यह हमें पसन्द नहीं है... यह व्यवहार राईट नहीं है। नहीं। पहले उसे प्यार से सत्कार दो। फिर उसके ध्यान पर कोई बात दो, मैंने ऐसी बात सुनी या देखी, डोंट माइन्ड।

तो आपस में लव जरूर रखो। किसी की बुराई को देख व्यवहार नहीं करो। हर एक के स्वभाव संस्कार हैं, कोई सम्पन्न नहीं बने हैं। 19-20 कुछ-न-कुछ कमी पेशी है ही, पुरुषार्थ है, परन्तु आपस में हमारा जितना लव हो उतना फेथ हो, तो इससे हम रिस्पेक्ट से बात करते हैं। अगर लव है, फेथ नहीं है तो रिस्पेक्ट नहीं हो सकता है, इसलिये फेथ भी इतना ही जरुरी है, लव भी इतना जरूरी है। तो लव फेथ फिर है रिस्पेक्ट, लॉ। तो हम फौरन किसी को डांट नहीं दें कि यह क्या करती हो, यह नहीं करना चाहिए। किसी से कुछ हो जाता है, स्वभाव है। लव से कोई बात इशारे में देनी हो भले दो परन्तु दिल में सबके लिये फेथ हो, लव हो, रिस्पेक्ट हो।

आप हरेक दादी हो। बाबा ने आप सब दीदियों को, दादियों को निमित्त बनाया है। न कोई बड़ा है, न कोई छोटा है, न देह-अभिमान है, न अभिमान है। सभी बाबा के नयनों के नूर हैं, सब हमारे प्राण सखियां हैं, मुझे आपसे बहुत ममता है, फेथ है। आप बहनें सारे विश्व की सेवाओं के निमित्त हैं। आपका बाबा ही सबकुछ है। सभी बाबा में लवलीन हो। ऐसे आप भी सबको समान दृष्टि से देखते लव और रिस्पेक्ट देते चलो तो बैलेन्स बना रहेगा।

# स्व-स्थिति को शक्तिशाली बनाने के लिए विशेष चार्ट

नाम :..... स्थान :.....

सेवाकेन्द्र .....

| चेकिंग प्वाइन्ट | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. सारे दिन में 5 स्वरूपों का अभ्यास कितने बार किया? | | | | | | | |
| 2. अन्तर्मुखी बन अव्यक्त स्थिति में रह कार्य व्यवहार किया? | | | | | | | |
| 3. सारे दिन में कितना समय बैठकर विशेष योग अभ्यास किया? | | | | | | | |
| 4. मनसा, वाचा, कर्मणा में पवित्रता की परसेन्टेज क्या रही? | | | | | | | |
| 5. शुभ भावना सम्पन्न स्थिति में रह मनसा सेवा कितना समय की? | | | | | | | |

**नोट :-** यह चार्ट पूरा जनवरी मास 2021 में सभी अपने पास अवश्य नोट करें।

ड्रिल - 1

# देह से न्यारेपन का अनुभव

**महावाक्यः-** बापदादा सम्पूर्ण स्टेज को सामने रख पूछते हैं और आप अपने पास्ट के पुरूषार्थ को सामने रख सोचते हो.....।

**स्वमानः-** मैं सेकण्ड में अव्यक्त स्थिति की अभ्यासी, आत्मा की श्रेष्ठतम सम्पूर्ण स्टेज को प्राप्त करने वाली मास्टर बीजरूप आत्मा हूँ.....

**गीतः-** इस जग से अलग रहकर रूह, उस रब से रूहरिहान करो.....

**योगाभ्यास/ड्रिलः-** मुझ आत्मा को जैसेकि देह की दरकार ही नहीं है..... देह, देह की समस्त कर्मेन्द्रियाँ एकदम शान्त होकर शिथिल होती जा रही हैं..... चाहते हुए भी न बोल पाना..... देखते हुऐ भी अन्जान रहना..... सोच की गहन मुद्रा में स्वयं को अनुभव कर रहा हूँ मैं..... एक ऐसी अवस्था, जहाँ सोच-विचार चलने स्वतः ही बन्द से हो जाते हैं..... सोचते-सोचते जैसे गहन शान्ति में जा रहा हूँ मैं..... विचार स्थिर हो रहे हैं..... अलौकिक आन्नद की अनुभूति हो रही है..... मैं आत्मा पिता परमात्मा के पास स्वयं को मास्टर बीजरूप अवस्था में अनुभव कर रहा हूँ..... बस!!! देखता रहूँ एकदम शान्त..... ज्योर्तिमय..... बीजरूप बाप को..... उनको देखने का यह सुख..... यह परम आनन्दकारी क्षण..... कितना निराला अनुभव है यह..... गहन शान्ति की स्टेज अनुभव हो रही है..... कोई विचार नहीं..... एकदम शान्त..... निश्चिन्त.... मगर अत्यन्त पावरफुल स्टेज की अनुभूति हो रही है..... बीजरूप बाबा से आती सर्वशक्तियों रूपी किरणों की यह बौछारें..... मुझे असीम बल प्रदान कर रही हैं..... आत्मा अपनी सम्पूर्ण स्टेज का अनुभव सहज ही कर रही है..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 2

# देह में रहते देही अवस्था

**महावाक्य :-** अभी अभ्यास करो एक सेकेण्ड में सभी अपने स्वीट होम में पहुँच जाओ ।

**स्वमान :-** देह में रहते सेकेण्ड में स्वयं को देही अनुभव करने की अभ्यासी आत्मा हूँ...।

**गीत :-** देह की दुनिया से बड़ी दूर, आओ चलें हम अपने घर....।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** प्रकृति (पाँच तत्वों) के बीच रहते हुए प्रकृति (देह) से अलग होता हुआ एक शक्ति पुँज... प्रकृति में रहते प्रकृति से न्यारा... लगाव मुक्त... उड़ता हुआ जा रहा है अपने निजधाम... परमधाम की ओर... जा बैठा शान्ति के सागर के पास असीम शान्ति के धाम में... एकदम शान्त... सुषुप्त अवस्था में... संकल्पों, विकल्पों की हलचल से एकदम दूर... बस, बाबा और बच्चा... देख रहे है एक-दूजे को... देर तक... और देर तक... देख रहा हूँ उस असीम शक्तियों के भण्डार को... अपने नयनों को स्थिर किये अपलक निहार रहा हूँ अपने प्यारे पिता को... जैसे जन्मों की सारी प्यास आज बुझा लेनी है मुझे... भरपूर कर लेना है आज स्वयं को... बाप और बच्चे के मिलन की यह अद्भुत घड़ी... भर रहा हूँ झोली उस ज्ञान मोतियों के भण्डार से... गोते लगा रहा हूँ... उस प्रेम के सागर में... धीरे-धीरे बाबा से शक्तियों से भरपूर किरणें फूट रही हैं... और मुझमें आकर समा रही हैं... शक्तियों को स्वयं में समाता जा रहा हूँ मैं... मास्टर सर्वशक्तिमान बनता जा रहा हूँ मैं...। ओम शान्ति्।

ड्रिल - 3

# सम्पूर्ण पवित्र आत्मा

**महावाक्य :-** पवित्रता सर्व प्राप्तियों का आधार है, पवित्रता से आप सभी मास्टर सर्वशक्तिमान बन गये।

**स्वमान :-** मैं परम पवित्र आत्मा हूँ...।

**गीत :-** पवित्रता का हृदय कुँज में ऐसा पुष्प खिला...।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** मैं तो एक ज्योति बिन्दु आत्मा हूँ... शरीर से अलग देह की दुनिया से न्यारी... ज्योति के देश परमधाम की रहवासी हूँ... आत्मा ना सोच सकती है... ना देख सकती है... ना ही कोई और कर्म कर सकती है... तब, जबकि वह देह से अलग विदेही अवस्था में है... अपने पवित्र स्वरूप में है... अपने निजधाम में रहती है... एकदम शान्त... निरसंकल्प... सर्व बन्धनों से मुक्त... कर्मातीत... सर्वशक्तियों से सुसज्जित... विभिन्न अलंकारों से सजी हुई... देह की दुनिया से विस्मृत... परम पवित्र सम्पूर्ण स्टेज में... अपने घर में विश्राम पाती है... अनुभव करें स्वयं को परम पवित्र स्वरूप में... पवित्रता से सम्पन्न मैं आत्मा... परमधाम में बीजरूप बाप के सम्मुख हूँ... बाप समान स्टेज में हूँ... मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ... अब अपने मुक्तिदाता स्वरूप को इमर्ज करें बाप समान मुझ आत्मा की दृष्टि पड़ते ही आत्मायें... अपने जन्म-जन्म के विकर्मों के बोझ से मुक्त होकर... अपनी ओरिजनल स्टेज को प्राप्त कर रही हैं... वे स्वयं को सहज ही कर्मबन्धन मुक्त अनुभव कर रही हैं... मेरी एक सेकेण्ड की दृष्टि मात्र से ही आत्मायें अपने 63 जन्मों के हिसाब-किताब से पूर्णतया मुक्त हो रही हैं... वे मुझमें अपने ईष्ट... अपने मुक्तिदाता का साक्षात्कार कर रही हैं... वे खुश हो रही हैं... वे तृप्त हो रही हैं... उनमें सतोप्रधान भक्तिभाव जागृत हो रहा है... वे भक्तिभाव में पूर्णतया डूबकर भिन्न-भिन्न साज बजाकर पूजन कर रही हैं... आरतियाँ गा रही हैं... मन्त्रोंच्चारण कर रही हैं... वे अपने ईष्ट का दर्शन कर आनंदित हो रही हैं... उनका जय-जयकार कर रही हैं... अब मेरा हाथ वरदानी मुद्रा में उठकर उन्हें वरदानों से भरपूर कर रहा है... उन पर सुख... शान्ति... प्रेम... और पवित्रता की किरणें बरसा रहा है... आत्मायें सर्व किरणें को पाकर सन्तुष्ट हो रही हैं... धीरे-धीरे वे शान्त होती जा रही हैं... जैसेकि उन्हें सब कुछ मिल गया हो... उनकी जन्मों-जन्मों की प्यास बुझ गई हो... सर्व को भरपूर कर अब मैं पुनः अपनी बीजरूप अवस्था में स्थित हो रहा हूँ...। ओम शान्ति्।

ड्रिल - 4

# अमृतवेले अशरीरीपन का अभ्यास

**महावाक्य:-** जिसकी यह ड्रिल पक्की होगी वह सभी परिस्थितियों का सामना कर सकते हैं....अमृतवेले विशेष 'अशरीरी भव' का वरदान लेना चाहिये.....।

**स्वमान:-** मैं परमधाम निवासी परमपिता परमात्मा शिव की सन्तान निराकार ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप आत्मा हूँ.....

**गीत:-** रोज सवेरे हमको मिलते बाबा...मिलन की लगन में मगन आज...

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** मैं ज्योर्तिबिन्दु आत्मा आँख खुलते ही स्वयं को अपने अविनाशी परमपिता परमात्मा शिव के सम्मुख पाती हूँ..... निराकारी बिन्दु पिता शिव को निहारते मैं सर्वप्रथम सत्य बाप, सत्य टीचर व सतगुरू सदाशिव को नमन, गुडमार्निंग अथवा सुप्रभात करती हूँ..... मीठी मुस्कान देते पिता शिव मेरी गुडमार्निंग स्वीकार कर मुझे पावन दृष्टि दे रहे हैं..... शिव पिता की पॉवरफुल पावन दृष्टि पड़ने से मेरी सर्व कर्मेन्द्रियाँ जागृत होकर योगमुद्रा में स्थित हो रही हैं..... जैसेकि स्थूल देह ने निद्रा की अवस्था को पूर्णतया त्याग दिया हो..... नजर से निहाल होकर मैं आत्मा उड़ चली हूँ, इस नश्वर देह को त्याग, अपने पिता परमात्मा शिव की ओर..... अगले ही पल मैं अशरीरी आत्मा परमधाम निवासी बनकर पिता शिव के पास जाकर बैठ जाती हूँ..... (आनन्द लेंगे कुछ देर इसी अशरीरी अवस्था का....) पिता शिव से पवित्रता, प्रेम, वात्सल्य से परिपूर्ण व सर्वशक्तियों से सम्पन्न सतरंगी किरणें निकलकर मुझ पर बरस रही हैं..... किरणों से बरसता सौहार्द मुझे आह्लादित कर रहा है..... मुझमें अनन्त शक्तियाँ भर रहा है..... मेरी काया कल्पतरू हो रही है..... मुझ आत्मा की चमक करोंड़ो गुना बढ़ती जा रही है..... मुझमें सर्वगुणों वा सर्व शक्तियों का समावेश हो रहा है..... मेरी दिव्यता बढ़ती जा रही है..... मैं अपने ओरिजनल स्वरूप का स्पष्ट अनुभव कर पा रहा हूँ.... (बैठ जायें अनुभूतियों के सागर तले और सहेज लें ये अविस्मरणीय पल...) कुछ देर इसी बीजरूप अवस्था का अनुभव करने के बाद मैं आत्मा अवतरित होती हूँ सूक्ष्मवतन में अपनी प्रकाश की काया में... जहाँ मेरा सम्पूर्ण प्रकाश का शरीर अपनी सम्पूर्णता को धारण किये हुये विद्यमान है.... मैं आत्मा नीचे आकर इस कार्ब को धारण कर बैठ जाती हूँ ब्रह्मा बाप के अव्यक्त फरिश्ते स्वरूप के सम्मुख.... क्षणिक विलम्ब किये बिना पिता शिव ब्रह्मा तन में प्रवेश कर मुझे दिव्य अलौकिक रूहानी दृष्टि से भरपूर कर रहे हैं.... बापदादा से निकलती ये दिव्य किरणें मुझे सराबोर कर रही हैं..... मैं फरिश्ता बापदादा की ममतामयी गोद में समाता जा रहा हूँ..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 05

# अनादि-आदि स्वरूप का अभ्यास

**महावाक्य:-** पहले अपने को परिवर्तन में लाओ तब दुनिया को प्रिय लगेंगे.. ...।

**भगवानुवाच:-** मैं कल्प-कल्प, कल्प के संगमयुग पर इस धरा पर अवतरित होकर वही सत्य गीता ज्ञान सुनाता हूँ जिसे सुनकर साधारण मनुष्य देवपद को प्राप्त करते हैं.....।

**स्वमान:-** मैं आत्मा कर्मेन्द्रियों का राजा अर्थात् मालिकपन की स्मृति द्वारा राजयोग की सिद्धि प्राप्त करने वाली सिद्धि स्वरूप आत्मा हूँ.....

**गीत:-** शिव की वाणी ही गीता है...../हम बदलेंगे, जग बदलेगा.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** हे आत्मा, आप तो बहुत सुन्दर हो.... बहुत शक्तिशाली हो... आपका ओरिजनल स्वरूप तो बहुत ही आकर्षक वा न्यारा है..... आप इस देह के भान में आकर कुरूप बन पड़ी हो..... माया के इस मायावी जाल में फंसकर आप काली हो गई हो..... आपका वास्तविक ओरिजनल स्वरूप ऐसा नहीं है..... आप बीजरूप निराकार परमपिता परमात्मा शिव की अजर, अमर अविनाशी सन्तान मास्टर बीजरूप हो..... जब आप सम्पूर्ण सतोप्रधान अवस्था को प्राप्त कर रही थी तो आपमें सृष्टि चक्र के आदि-मध्य और अन्त का सम्पूर्ण ज्ञान इमर्ज रूप में था..... आप ही स्वदर्शन चक्रधारी के स्वमान से अलंकृत हुआ करते थे... आपका देवताई स्वरूप सम्पूर्ण सतोप्रधान, डबल अहिंसक, सर्वगुण सम्पन्न था.... आप विकारों की हिंसा वा बाहुबल की हिंसा अथवा वाणी वा कर्म द्वारा की जाने वाली हिंसा से पूर्णतया इच्छा मात्रम् अविद्या स्वरूप में थे..... आपकी दृष्टि रूहानी, दिव्य, अलौकिक हुआ करती थी..... यह तो माया का परछाया पड़ जाने से, विकारों रूपी रावण के वश हो जाने से आप अपना सतीत्व, पवित्रता, सुख-शान्ति का वर्सा गंवाकर अत्यधिक दुखी बन पड़े हो..... इस विकारों से भरी दुनिया में भी आप समान हितकारी, सहयोगी, विशालबुद्धि, निश्छल और कोई भी नहीं है..... विकारों की दुबन में फंसकर आप अपने अनादि सो आदि सतोप्रधान स्वरूप को भूल गई थी..... अब संगमयुग की इस श्रेष्ठतम् वेला पर बीजरूप परमात्मा शिव फिर से आपको वही सत्य गीता ज्ञान अर्थात् श्रेष्ठतम् श्रीमत देकर सम्पूर्ण सतोप्रधान बनने की शिक्षा दे रहे हैं.... सो हे आत्मन्-अब जागो, अज्ञान रूपी निद्रा को त्याग कर परमात्मा शिव द्वारा दिया जा रहा सत्य गीता ज्ञान स्वयं में धारण कर, अपना कल्प-कल्प का अविनाशी स्वर्गिक राज्य-भाग्य का अधिकार प्राप्त करने का श्रेष्ठ पुरूषार्थ करो.... ओम शान्ति्

**ड्रिल - 06**

# सेकण्ड में आने जाने का अभ्यास

**महावाक्य:-** दूसरे शरीर में प्रवेश हो कैसे कर्त्तव्य करना होता, यह अनुभव बाप के समान करना है.....।

**स्वमान:-** मैं मेहमान बनकर यह पाँच तत्वों से बनी देह को धारण करने वाली महान आत्मा हूँ.....

**गीत:-** अब लौट चलें इस जहाँ से दूर, प्यारे अपने वतन.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** परमधाम से नीचे आता एक स्टार..... चमचमाता हुआ..... अपनी अलौकिक छटा बिखेरता हुआ..... दिव्य आभा से परिपूर्ण..... दिव्य ज्योति बिखेरता एक ज्योति पुंज..... आ गया है सूक्ष्मवतन में.... और चल पड़ा है अपनी ऐंजेलिक बॉडी (Angelic Body) की ओर.... फरिश्ता ड्रेस में महाराजन सी अदा लिए..... प्रवेश कर रहा है भृकुटि के मध्य में..... और मस्तक सिंहासन पर विराज रहा है..... फरिश्ता ड्रेस, दिव्य सितारे की प्रवेशता से चमक उठी है..... और एक लाइट हाउस की तरह जगमगाने लगी है..... अनमोल सितारा, फरिश्ता ड्रेस पहने.... चल पड़ा है नीचे धरा की ओर..... विश्व ग्लोब के ऊपर पहुँचकर... कुछ सेकण्ड के लिऐ ठहर जायें..... अलौकिक फरिश्ते से श्वेत प्रकाश की आभायुक्त किरणें... फूट-फूट कर सारे ग्लोब पर बिखरने लगी हैं.... अनवरत बिखरतीं किरणें... प्रकृति तत्वों के स्पर्श में आकर.... सात रंगों में बंट गयी हैं..... और इन्द्रधनुष की तरह..... सारे आकाश मण्डल में फैल गई हैं..... अब ये किरणें वायु-तत्व में मिलकर सम्पूर्ण वायुमण्डल में अपनी चमक और भींनी-भींनी सी रूहानी खुशबू बिखेर रही हैं..... कुछ किरणें.... सीधे सागर जल में मिलकर जल-तत्व को शीतलता प्रदान कर रही हैं..... अन्यत्र कहीं... किरणें भू-मण्डल को छूकर धरती को हरा-भरा कर रही हैं..... समस्त विश्व को सकाश देकर अब अलौकिक फरिश्ता नीचे धरती की ओर बढ़ रहा है..... नीचे आकर पाँच तत्वों की बनी देह में... भृकुटि के मध्य विश्व-महाराजन् की सी रूहानियत समेटे.... विराजमान हो रहा है अपने अकालतख्त पर.... बैठ गया फरिश्ता ड्रेस को मर्ज कर... देह से न्यारा 'देही'.... अपने अकालतख्त पर.... दिव्य ज्योति सा सुशोभित.... देही का यह स्वरूप अति प्रिय लग रहा है..... देह और देही दोनों स्पष्ट अलग-अलग दिख रहे हैं..... देह में रहते भी देह से न्यारा... मेहमान बन देह को धारण करने वाला..... यह मैं विदेही आत्मा हूँ..... यह मैं आत्मा हूँ..... जिसे स्वयं परमपिता परमात्मा शिवबाबा ने ईश्वरीय सेवार्थ इस धरा पर भेजा है..... अब मैं सर्व आत्माओं के मध्य में विराजमान हूँ..... और सबसे बातें कर रहा हूँ..... बातें करते-करते जैसे मुझे मूलवतन.... मेरा असली घर..... अपनी ओर खींच रहा है..... क्षणिक विलम्ब किए बिगर मैं अपने घर में पहुँच गया..... और ऊपर बैठकर सभा को देख रहा हूँ..... सेकण्ड में आने और जाने का यह अनुभव..... अलौकिक... न्यारा... और अतिशय प्यारा है..... अब मैं पुन: सभा में आकर सबसे ज्ञान चर्चा कर रहा हूँ..... परमात्मा शिव का सन्देश..... सभी मनुष्यात्माओं को देने अर्थ ही मैंने यह देह धारण की है.... और कार्य पूरा कर.... मुझे वापिस अपने घर... मूलवतन में जाना है..... मेरे प्रिय शिवबाबा के संग.... उनकी 'संगिनी' बनकर..... वास्तव में यह देह मेरी नहीं है..... इस सभा में बैठे सभी देहधारी वास्तव में यहाँ मेहमान हैं..... यह साकारी मिलन मेला ईश्वरीय सेवार्थ इस धरा पर आयोजित हुआ है.... वास्तव में मैं तो यहाँ मेहमान हूँ.... और कार्य सिद्ध कर... मुझे वापिस अपने असली घर को लौट जाना है। ओम शान्ति।

ड्रिल - 7

# एक के अन्त में समाने का अभ्यास

**भगवानुवाच:-** हे आत्मा!! तुम मेरे हो..... अब तुम्हें अपने रहे हुऐ हिसाब-किताब चुक्तू कर वापिस मेरे साथ चलना ही है..... उसके लिये योग अग्नि को तेज करो..... ज्वाला स्वरूप स्थिति में स्थित रहकर अपने रहे हुए संस्कारों को तीव्र गति से परिवर्तन करो..... यही धुन रहे..... बस यही तात लगी रहे - अब घर जाना है..... अब घर जाना है.....।

**महावाक्य:-** मन की एकाग्रता अर्थात् एक की याद में रहना, एकाग्र होना यही एकान्त है.....। सर्व आकर्षण के वायब्रेशन से अन्तर्मुख बनो....। रूहानियत की गुह्यता में जाओ.....।

**स्वमान:-** मैं सदैव ज्ञान सूर्य शिवबाबा के सम्मुख रहने वाला सूरजमुखी का फूल हूँ.....

**गीत:-** मेरा तो शिवबाबा एक, दूसरा ना कोई.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** मैं आत्मा इस विनाशी देह के भान से परे होकर स्वयं को परमधाम में अशरीरी स्थिति में देख रही हूँ... बाह्यमुखता से परे होकर मैं अपने ही अन्तर्मन में झाँक कर, अपनी कमी कमजोरियों को मिटाने लिये स्वयं को एक बाप की याद में अनुभव कर रही हूँ..... मेरा चित्त एकाग्र हो रहा है.... मेरी स्थिति एकरस होती जा रही है.... मैं अन्तर्मुखता का गहन अनुभव कर रही हूँ.... मैं बीजरूप अवस्था का अनुभव कर रही हूँ... मेरे सामने परमधाम वासी बीजरूप पिता शिव के सिवाय और कोई दृश्य नहीं... मैं स्वयं को भी इसी बीजरूप स्थिति में देख रही हूँ... इस ज्वाला स्वरूप स्थिति में सर्व शक्तियाँ समायी हुई हैं... योग की अग्नि से मैं आत्मा अनन्त प्रकाशवान होती जा रही हूँ... एक अलौकिक प्रकाश का झरना मुझसे अनवरत फूट रहा है.. इस अवस्था में योग की तपन स्पष्ट महसूस हो रही है.. 5 तत्वों की देह में योग की तपन, तत्वों को प्यूरिफाई (Purify) कर रही है.... मेरे संस्कारों का शुद्धिकरण हो रहा है.... आसुरी दृष्टि, वृत्ति परिवर्तित होकर प्युअर (Pure), स्वच्छ एवं दिव्य दृष्टि में बदल रही है... मुझे बिन्दी के सिवाय और कुछ दिखाई नहीं दे रहा... एक लाल प्रकाश का घर और वहाँ मैं बिन्दु आत्मा अपने अविनाशी निराकारी पिता शिव के साथ.... (स्थित हो जायें कुछ देर इसी बीजरूप अवस्था में...) मैं शिव पिता के बेहद समीप हूँ.... मैं बिन्दु आत्मा स्वयं को सर्वोच्च अवस्था में महसूस कर रही हूँ.... शिव पिता से पवित्रता की अत्यन्त पॉवरफुल वायब्रेशन्स् लगातार मुझमें भी भर रही हैं... मैं अपने ओरिजनल पवित्र स्वरूप को स्पष्ट अनुभव कर रही हूँ.... मैं स्वयं में ईश्वरीय गुणों प्रेम, सुख, शान्ति, पवित्रता को आत्मसात् कर रही हूँ.... मुझ आत्मा के ये अनादि-आदि संस्कार हैं... कितनी निश्छल अवस्था है ये... सर्व आत्माओं प्रति शुभ भावनायें स्वत: ही इमर्ज हो रही हैं.... इनके लिये संकल्प रचने की आवश्यकता ही नहीं महसूस हो रही.... स्वत: ही सर्व प्रति शुभ-भावनाओं, शुभ-कामनाओं की अनन्त लहरें उठ रही हैं.... ईष्या, द्वेष, घृणा-भाव का नामोंनिशान भी नहीं.... सर्व के प्रति प्रेम, दया, कल्याण के भाव जागृत हो रहे हैं.... सर्व के प्रति कल्याणकारी भावना रखना ही जैसे मेरा निज स्वरूप है..... मैं विश्व कल्याणकारी शिव पिता की मास्टर विश्व कल्याणी आत्मा हूँ..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 8

# मास्टर शान्ति का सागर

**महावाक्य:-** धार्मिक नेताओं, राजनेताओं और सर्वश्रेष्ठ साइन्स वाले और साथ-साथ आम जनता की.... एक ही पुकार है कि अब जल्दी में कुछ बदलना चाहिए....।

**स्वमान:-** मैं परमात्म सर्वशक्तियों को स्वयं में धारण कर समस्त विश्व में शान्ति की किरणें फैलाने वाला मास्टर शान्ति का सागर हूँ....।

**गीत:-** शान्ति सागर की लहरें जब-जब पास में आयें....।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** मैं ईश्वरीय शक्तियों से भरपूर हूँ... मैं मास्टर दाता हूँ... मैं अपने चारों ओर एक दिव्य कार्ब को धारण किये हुये हूँ... मेरे चारों ओर एक दिव्य प्रकाश का ओरा बना हुआ है... मैं सूक्ष्म ऊष्मा का अखुट भण्डार हूँ... शिव पिता से प्राप्त समस्त दिव्य शक्तियाँ मुझमें व्याप्त हैं... मैं उन्हें सर्व आत्माओं में यथायोग्य वितरित कर रहा हूँ... मेरे चारों ओर तनाव, अनिद्रा, उदासी और अनिश्चिंतता से व्याकुल आत्माओं की भीड़ लगी हुई है.... समस्त मानव जाति मेरे चारों ओर शिव पिता के दर्शनार्थ खड़ी हुई है... मैं शिव पिता की अँगुली पकड़कर समस्त मानवता के मध्य खड़ा हूँ.... बापदादा मेरे शरीर का आधार लेकर समस्त मानवता को स्वयं का साक्षात्कार करा रहे हैं... मैं उन्हें शिव पिता से प्राप्त दिव्य शक्तियों का दान दे रहा हूँ... मैं उन्हें इन दिव्य शक्तियों से भिगो रहा हूँ... मुझसे परमात्म दिव्य शक्तियों की ऊँची-ऊँची, गगन चुम्बी बौछारें प्रवाहित हो रही हैं... मैं दूर-दूर तक सम्पूर्ण प्रकृति और समस्त मानवता पर इन दिव्य शक्तियों को बरसा रहा हूँ... वे शान्त, शीतल हो रहे हैं... उनका तनाव मिट रहा है... वे पवित्र बन रहे हैं... वे अनिद्रा, उदासी और अनिश्चितता के भय से मुक्त हो रहे हैं... आत्मायें अनुभव कर रही हैं कि यही परिवर्तन का समय है... उन्हें शान्ति का आभास हो रहा है... वे परमात्मा से प्राप्त शान्ति की इसेन्स (वायब्रेशन्स) को पाकर गहन शान्ति में जा रही हैं... मैं शिव पिता से अनवरत प्राप्त होती अनंत शक्तियों को समस्त मानवता पर बरसा रहा हूँ... वे कृतज्ञ हो रही हैं... आत्मायें ईश्वरीय शक्तियों में भीगकर प्रभु पिता का धन्यवाद कर रही हैं....। ओम शान्ति्

ड्रिल - 9

# निराकारी आत्मा स्वरूप

**महावाक्यः-** निरन्तर विजयी वह जिसके युक्ति-युक्त संकल्प व युक्ति-युक्त बोल व युक्ति-युक्त कर्म हों.....।

**स्वमानः-** मैं सदा युक्ति-युक्त संकल्प, युक्ति-युक्त बोल वा युक्ति-युक्त कर्म करने वाली निरन्तर विजयी आत्मा हूँ.....

**गीतः-** आत्म दर्शन स्वयं का दर्शन.....

**योगाभ्यास/ड्रिलः-** धीरे-धीरे अपना ध्यान जागरूकता के साथ शरीर के विभिन्न अंगों से निकालें..... पाँव से शुरू करें और ऊपर की ओर जाते हुऐ मस्तक तक सारी मसल्स् को रिलैक्स कर दें..... आप ऐसा महसूस करेंगे जैसेकि..... आपका सारा शरीर आराम की अवस्था में है..... और अब अपना सारा ध्यान अपनी आँखों के पीछे मस्तिष्क के मध्य एकाग्र करें..... जो विचार लहरों की तरह आपके मन रूपी सागर में आ रहे हैं..... उन्हें आने दें और जाने दें..... आप साक्षी होकर इस दृश्य को देखते रहें..... आप पायेंगे धीरे-धीरे आपके भीतर उठने वाली लहरें मन रूपी सागर में समाती जा रही हैं..... और आपके विचारों की फ्रीक्वेंसी बहुत कम होती जा रही है..... थोड़ा ठहरें..... और धीरे-धीरे अपने मन को शान्त होता हुआ देखें.... ऐसी अनुभूति होगी कि आप पहले से अधिक शान्त हैं..... यदि कोई विचार अभी भी आ रहा है, तो उस पर अधिक ध्यान न दें.... आप भीतर में ऐसा महसूस करेंगे कि अब आप भीतर की शान्ति को सुनने के लिऐ तैयार हैं.... आपने जो भीतर में स्पेस तैयार किया है..... उसमें प्रवेश करें.... और एक शक्तिशाली विचार स्वयं को दें..... मैं एक ज्योति बिन्दु हूँ..... निराकार आत्मा हूँ..... मेरे शरीर के विभिन्न अंग मेरी अटैचमेंटस् हैं..... आंखों के द्वारा मैं आत्मा देखती हूँ..... मुख के द्वारा मैं आत्मा बोलती हूँ..... कानों के द्वारा मैं आत्मा सुनती हूँ..... और मस्तिष्क के द्वारा मैं आत्मा सोचती हूँ..... हाथ-पाँव के द्वारा मैं आत्मा कार्य करती हूँ..... चलती हूँ..... पर मैं तो इस सबकी मालिक हूँ..... मास्टर हूँ..... मन बुद्धि की भी मालिक हूँ..... अनादि हूँ..... अविनाशी हूँ..... मैं निराकार आत्मा हूँ..... मैं आत्मा हूँ..... मैं आत्मा हूँ..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 10

# सम्पूर्ण निराकारी

**महावाक्य:-** सम्पूर्ण निराकारी, निरहंकारी वा निर्विकारी स्टेज या साकार शरीर, साकारी सृष्टि वा विकारी संकल्प...? चेक करो.....।

**स्वमान:-** मैं इस सृष्टि रंगमंच पर सर्व से न्यारी व परमात्म बाप की प्यारी विशेष आत्मा हूँ..

**गीत:-** योगी पवित्र जीवन कितना सुखद सलोना.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** मैं अति सूक्ष्म आत्मा पवित्र स्वरूप हूँ... मैं इस देह की मालिक और कर्मेन्द्रियों की राजा हूँ... मूल रूप में मैं परम पवित्र हूँ..... मैं इस देह से न्यारी हूँ... मुझसे निरन्तर पवित्रता की किरणें फैलती रहती हैं... पवित्रता का प्रकाश चारों ओर प्रवाहित होकर विश्व में व्याप्त हो रहा है... मुझमें पवित्रता की अनन्त शक्ति है... मैं एक ज्योति हूँ... पवित्रता की ज्योति... मेरा पवित्रता का प्रकाश पाप को नष्ट करने वाला है... मैं परम पवित्र हूँ... मुझमें हीलिंग पॉवर है... मैं इस शरीर में विराजमान हूँ... भृकुटि के मध्य चमकता हुआ सितारा हूँ... अब मैं आत्मा इस देह से निकलकर चलती हूँ ऊपर की ओर... और पहुँचती हूँ एक दिव्य प्रकाश में... जहाँ हजारों चन्द्रमा से भी अधिक श्वेत प्रकाश है... यह सूक्ष्मवतन है... जहाँ सूक्ष्म वतनधारी अव्यक्त ब्रह्मा बाबा का निवास है... मैं भी सूक्ष्म शरीर में हूँ... मेरे सामने खड़े हैं, मेरे अलौकिक पिता अव्यक्त रूपधारी ब्रह्मा... वे मुझे अति प्यार से निहार रहे हैं... वे मुझे दृष्टि दे रहे हैं... मैं उनके प्यार में आत्म विभोर होकर उनकी दृष्टि से लाइट-माइट प्राप्त कर रहा हूँ... मैंने प्यार से कहा- बाबा, गुडमार्निंग... बाबा ने कहा, बच्चे गुडमार्निंग... सदा डायमण्ड मार्निंग... मैंने उनसे पूछा- बाबा, क्या आप मुझे भी प्यार करते हैं... बाबा ने कहा- तुम तो मेरे नयनों के नूर हो... प्राणों से प्रिय हो... बाप का सम्पूर्ण प्यार तुम्हारे लिये है... बाप तो आया ही है तुम्हें प्यार की लोरी देकर जन्म-जन्म की प्यास बुझाने... बाबा का उत्तर सुनकर मेरा मन मयूर नाच उठा... बाबा मुझे दृष्टि दे रहे हैं... और मैं सूक्ष्म होता जा रहा हूँ... अति सूक्ष्म... एकदम सूक्ष्म... और ज्योति बिन्दु बनकर उड़ गया परमधाम में... अब मैं ब्रह्मलोक में हूँ... जहाँ निवास करते हैं पवित्रता के सागर... मेरे प्राणेश्वर ज्योति बिन्दु शिव बाबा... वे मेरे सम्मुख हैं... मैं उन्हें निहार रहा हूँ... उनसे चहूँ ओर पवित्रता की श्वेत रश्मियां फैल रही हैं... उनका अनंत तेज मुझे असीमित सुख प्रदान कर रहा है... दिल करता है कि मैं उन्हें निरन्तर ऐसे ही निहारता रहूँ... मेरा ये मिलन है मेरे प्राणेश्वर परमपिता के साथ... उनकी पवित्रता की किरणें मुझमें समा रही हैं... मेरा पवित्रता का प्रकाश बढ़ता जा रहा है... निरन्तर उनकी शक्तिशाली किरणें मुझ पर पड़ रही हैं... ये पवित्रता मुझे आनन्दित कर रही है... मेरा चित्त शान्त होता जा रहा है... मुझे आभास हो रहा है कि पवित्रता का शुद्ध भोजन ग्रहण कर मैं आत्मा पूर्णतया तृप्त हो रही हूँ... चारों ओर पवित्रता ही पवित्रता है... पवित्रता के वायब्रेशन्स् पाकर अतिन्द्रिय सुख में झूमती मैं आत्मा.... पवित्रता के सागर में तल्लीन हो रही हूँ.... दिल चाहता है कि अब बस मैं यहीं रह जाऊँ... ये क्षण बीतते जा रहे हैं... मैं आत्मा भरपूर होकर अब लौट चलती हूँ नीचे की ओर... और वापस आ गयी हूँ इस देह में.... मुझसे चारों ओर पवित्र वायब्रेशन्स् फैल रहे हैं... मैं अति सूक्ष्म हूँ... परम पवित्र हूँ... मायाजीत हूँ.... पवित्रता मेरे जीवन का श्रृंगार है... अब मैं इस श्रृंगार से सारा दिन सजी सजायी रहूँगी... इस पवित्रता की शक्ति के आगे काम-क्रोध की अपवित्रता टिक नहीं सकती.... इस संसार के सभी मनुष्य-मात्र मेरे भाई-बहन हैं... वे सभी भी पवित्र आत्मायें हैं... मैं सभी को पवित्र नजर से देख रही हूँ... सभी को पवित्र वायब्रेशन्स् देकर सुख-शान्ति का अनुभव करा रही हूँ... मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ... मायाजीत हूँ... सम्पूर्ण हूँ... सम्पन्न हूँ... बाप समान हूँ... ओम शान्ति्

ड्रिल - 11

# अव्यक्त मिलन

**महावाक्य:-** बापदादा से मुलाकात करते समय बिन्दु रूप की स्थिति में रह सकते हो.....?

**स्वमान:-** मैं बिन्दु बन, बिन्दु बाप से मिलन मनाने वाली मास्टर बीजरूप आत्मा हूँ.....

**गीत:-** हम उड़के चले जायें उस प्यारे से वतन में.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** देखें स्वयं को डायमण्ड हॉल में बापदादा से मिलन मनाने के पार्ट अनुसार..... चलते हैं ऊपर परमधाम में..... आह्वान करेंगे शिव पिता का परमधाम में..... मेरे प्यारे बाबा, मेरे मीठे बाबा, मुझसे मिलन मनाने, मुझे ज्ञान लोरी सुनाने नीचे आ जाओ मेरे परमप्रिय बाबा..... मेरे आह्वान को स्वीकार कर सृष्टि का नियन्ता, त्रिमूर्ति रचयिता परमपिता परमात्मा शिव नीचे आ रहे हैं... सूक्ष्मवतन में ड्रामानुसार निश्चित अपने आकारी ब्रह्मा तन को धारण कर बापदादा नीचे साकार लोक में आ रहे हैं.... आन्नद लेंगे इस अति दुर्लभ, अकल्पनीय, अविस्मरणीय, अलौकिक, दिव्य दृश्य का..... तीनों लोकों का मालिक, सृष्टि चक्र की सर्वोत्तम, महानतम् आत्मा ब्रह्मा बाबा के आकारी तन का आधार लेकर मुझ पद्मापदम भाग्यशाली आत्मा के निमन्त्रण को स्वीकार कर साकारी दुनिया में मुझसे मिलन मनाने आ रहे हैं..... (देखें आकारी ब्रह्मा तन में विराजमान परमपिता परमात्मा निराकारी शिव को सूक्ष्मवतन से उतरकर नीचे आते हुऐ.....) नीचे डायमण्ड हॉल में बापदादा के साकारी माध्यम दादी गुल्जार के तन में प्रवेश कर रहे हैं..... पिता शिव आ गये हैं डायमण्ड हॉल में..... (अनुभव करेंगे बीजरूप शिवबाबा को ओरिजनल निराकारी स्वरूप में ही...) पिता शिव के प्रवेश करते ही साकारी तन जैसेकि लुप्त हो गया है वा शिवबाबा निराकारी स्वरूप में ही मेरे सम्मुख हैं..... मैं आत्मा भी अपने साकारी तन को छोड़ अव्यक्त स्थिति में स्थित हो, बिन्दी बन, बिन्दी बाप से मिलन मना रही हूँ..... पिता शिव से निकलती असंख्य सर्व शक्तियों की किरणें मुझ बिन्दु आत्मा पर पड़ रही हैं..... इन किरणों के पड़ने से मैं आत्मा बहुत हल्की होती जा रही हूँ..... मेरा स्वरूप अत्यन्त चमकदार वा शक्तिशाली बनता जा रहा है..... ऐसा महसूस हो रहा है जैसे बाबा ने अपनी सर्व शक्तियों को समाने की ताकत मुझे दे दी हो..... बाबा से निकलती सर्व शक्तियों को समा लेना अर्थात् फोर्स (बाप) को स्वयं में समा लेना..... मैं बाबा को स्वयं में समाती जा रही हूँ..... मैं सर्व शक्तियों का पुंज बनता जा रहा हूँ..... मैं लाइट होता जा रहा हूँ..... मैं माइट स्वरूप बनता जा रहा हूँ..... मैं बीजरूप बाप की सन्तान मास्टर बीजरूप बनता जा रहा हूँ..... मैं बाप समान बनता जा रहा हूँ..... बाबा ने मुझे भरपूर कर दिया है..... मैं तृप्त हो रहा हूँ..... मैं सन्तुष्ट हो रहा हूँ..... मैं निश्चिन्त होता जा रहा हूँ..... मैं सम्पूर्ण बन रहा हूँ..... मैं बाप समान बन रहा हूँ..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 12

# सम्पूर्ण निर्विकारी

**महावाक्यः-** इस गिरावट की स्थिति में संकल्प से वा स्वप्न में भी नहीं जाना, यह पराई स्थिति है....।

**स्वमानः-** मैं करावनहार आत्मा सदा अशरीरी... विदेही... निराकारी बन... निराकारी बाप को वा सदा अव्यक्त स्थिति... आकारी स्थिति... फरिश्ता स्थिति द्वारा ब्रह्मा बाप को फॉलो करने वाली आज्ञाकारी... वफादार... फरमानबरदार आत्मा हूँ....।

**गीतः-** ओ बाबा ये आपने कैसा जादू फेरा है....।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** संसार के मालिक सर्वशक्तिमान शिवबाबा परमधाम से नीचे की ओर उतर रहे हैं... अपनी अनंत शक्तियों को प्रकम्पन्न के रूप में फैलते हुए वे पृथ्वी लोक की ओर आ रहे हैं... उनसे निकलती प्रकाश की धारा समस्त भूमण्डल को भिगो रही है... वे धीरे-धीरे पृथ्वी के नजदीक आते जा रहे हैं.... शक्तियों की श्वेत धारा सम्पूर्ण पृथ्वी को पवित्र एवं शक्तिशाली बना रही है... सभी मनुष्यात्मायें शक्तियों के इस प्रवाह को पृथ्वी की ओर आता हुआ देख हर्षित हो रहे हैं... इस पवित्र धारा के प्रभाव से मनुष्यात्माओं के पाप दग्ध हो रहे हैं... उनके दुख-दर्द मिट रहे हैं.... वे बोझमुक्त होकर सर्वोच्च निर्मलता का अनुभव कर रहे हैं.... उनके हृदय में व्याप्त ईर्ष्या, द्वेष, मतभेद और बदले की भावनायें नष्ट हो रही हैं.... वे पुनः भाईचारे की भावना को स्वयं में धारण कर रहे हैं... ईश्वरीय शक्तियाँ श्वेत प्रपात के रूप में बहती हुई समस्त मानवता का रूपान्तरण कर रही हैं... प्रत्येक मानव-मन, इस अलौकिक ईश्वरीय शक्तियों से परिपूर्ण धारा में भीगकर स्वयं को अत्यन्त निर्मल, शान्त एवं शक्तिशाली महसूस कर रहा है... वे विकारों, व्यसनों और अवगुणों से मुक्त हो रहे हैं... वे सम्पूर्ण पवित्रता एवं अनंत शक्तियों के अधिकारी बनते जा रहे हैं... वे देह का भान भूलते जा रहे हैं... वे विदेही होते जा रहे हैं... उनका आनंदित हृदय बार-बार इस ईश्वरीय उपकार का धन्यवाद कर रहा है.... वे परमात्मा को बाबा कहकर पुकार रहे हैं... वे परमात्म प्यार के बहते इस झरने में भीगकर पुलकित हो उठे हैं... उनका मन मयूर नाच रहा है.... वे अति सन्तुष्ट और प्रसन्न हो रहे हैं....। ओम शान्ति्

ड्रिल - 13

# डबल लाइट फरिश्ता

**महावाक्य:-** अपने आपके ड्रिल मास्टर बने हो? अभी यह पाँव पृथ्वी पर नहीं रहने चाहिए.....।

**स्वमान:-** मैं मन-बुद्धि रूपी पंखों द्वारा उड़कर सदा अविनाशी बापदादा की गोद में खेलने वाला डबल लाइट फरिश्ता हूँ.....

**गीत:-** मैं फरिश्ता तन का मालिक.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** मैं रुहानी यात्री हूँ..... एक छोटे से बालक के रूप में मैं, अपने प्रभु पिता के साथ गगन मार्ग में विचरण कर रहा हूँ..... फरिश्ता रूप धारण किये मैं श्वेत प्रकाश के कार्ब में हूँ..... मेरे चारों ओर एक दिव्य प्रकाश फैला हुआ है..... मैं एक अनन्त ऊर्जा का स्त्रोत हूँ..... श्वेत प्रकाश के उज्जवल वस्त्र धारण किये हुए मैं अपने प्यारे पिता के साथ उड़ता हुआ गगन मार्ग की सैर कर रहा हूँ..... मैं अंतरिक्ष से धरती का मनमोहक दृश्य देख रहा हूँ..... छोटे बड़े अनगिनत बादलों के बीच से गुजरते हुए, मैं एक अवर्णनीय सुख का अनुभव कर रहा हूँ..... ऊपर से नीचे की ओर देखना कितना रोमांचकारी है!!! आहा! यहाँ से धरती कितनी प्यारी लग रही है..... अब मैं अपने प्यारे पिता के साथ प्रकृति सहित समस्त मानवता को सकाश दे रहा हूँ..... प्रभु पिता से निकलती अनन्त शक्तियों की किरणें मुझ छोटे से फरिश्ते से होती हुई दूर दूर तक सम्पूर्ण विश्व में बिखर रही हैं..... सारी मानवता अपने दुख, दर्द भूल कर अतिन्द्रिय सुख और असीम शान्ति का अनुभव कर रही है..... मेरे प्यारे पिता मुझे प्रकाश की लहरों में नहला कर शक्तिशाली बना रहे हैं..... अनंत प्रकाश की धारायें मुझमें से होती हुई समस्त वसुधा को भिगो रही हैं..... झीलों, झरनों और पर्वतों का रूपांतरण हो रहा है.... प्रकृति अपने पाँचों तत्वों सहित मेरे प्यारे प्रभु पिता का धन्यवाद कर रही है..... मेरे प्यारे शिव पिता मुझे बादलों के झुरमुटों के बीच से लेकर जा रहे हैं..... उड़ते हुए अनेकों श्वेत बादलों रूपी रथ मेरे बिल्कुल करीब से निकल रहे हैं..... मैं जैसे इनके साथ खेल रहा हूँ..... इनका रोमांचक स्पर्श मुझे आनन्दित कर रहा है..... बादलों रूपी दिव्य रथों को करीब से देख-देख कर मेरा हृदय पुलकित हो रहा है... मेरे प्यारे पिता मुझे बार बार बादलों के स्पर्श का सुख अनुभव करा रहे हैं..... नदियों का कल-कल करता जल और यहाँ-वहाँ विचरते अनेक लोग ऊपर से अतिशय प्रिय लग रहे हैं..... पर्वतों में तीव्र वेग से बहते झरनों का नाद जैसे समस्त प्राणियों को नृत्य के लिये आमंत्रित कर रहा हो..... पहाड़ों, वृक्षों, पत्तों और पुष्पों का वृहद रूप मेरे कोमल हृदय पर एक अमिट छाप अंकित कर रहा है... मैं अपने भविष्य राज्य भाग्य को स्पष्ट देख पा रहा हूँ.... प्रकृति के इस मनोरम दृश्य को देख मेरा मन गदगद हो रहा है... मेरे प्यारे बापदादा के साथ बीते इन अतिशय आनन्द भरे प्रिय पलों को मैं कभी नहीं भुला पाऊँगा..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 14

# रूहानी एक्सरसाइज - पाँच स्वरूप का अभ्यास

**महावाक्य :-** वन. टू.. थ्री... फोर.... फाइव..... यही रूहानी मन की एक्सरसाइज है।

**स्वमान :-** मैं ऑलमाइटी अथॉरिटी द्वारा चुना हुआ, अपने पाँचों ही स्वरूपों को घड़ी-घड़ी धारण करने वाला स्वदर्शन चक्रधारी ब्राह्मण हूँ....।

**गीत :-** चैतन्य देव इस धरती पे आये.....।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** मैं आत्मा कितनी खुशनसीब, कितनी सौभाग्यशाली हूँ... स्वयं संसार का मालिक मेरा महबूब बनकर, मेरी उंगली पकडकर, मुझे सत्य के मार्ग पर चलना सिखा रहे हैं... सारा संसार जिनकी एक झलक पाने के लिए अपना सर्वस्व लुटा देने के लिए व्याकुल है... वही प्राणों से भी अति प्रिय प्राणेश्वर मुझे अपने कन्धों पर बिठाकर दैवी दुनिया की सैर करा रहे हैं... बापदादा की उन्मुक्त बाहों का स्पर्श पाकर मैं आनन्द विभोर हो रहा हूँ, वे स्वयं अपना परमधाम छोड़कर... मेरे लिए एक दैवी दुनिया स्थापन करने इस धरा पर उतर आये हैं... वे एक अद्‌भुत परिवार की रचना रच रहे हैं ऐसा प्यारा परिवार... जहाँ प्यार का कोई पारावार नहीं... मैं ऐसे प्यारे परिवार का स्वराज्य अधिकारी राजा बच्चा हूँ... स्वयं परम शिक्षक, परम सतगुरू बापदादा ने मुझे इस सिंहासन पर बिठाया है... मैं स्वमानधारी, डबल ताजधारी, डबल राज्य अधिकारी आत्मा हूँ... मेरे मानस पटल पर मेरे ही अनेक स्वमानों से सुसज्जित रूप प्रकट हो रहे हैं... मैं उन स्वमानों से सुसज्जित स्वरूपों का सिमरण कर रहा हूँ... बापदादा स्वयं मुझे सीट पर बिठाकर स्वमानों की माला पहना रहे हैं... मैं उनके साथ, अनन्य प्रेम का रसास्वादन कर रहा हूँ...।

अब मेरे प्यारे पिता मुझे अपने साथ... मेरे अपने घर परमधाम ले जा रहे हैं... पंछी रूप में उडते हुए... अपने प्यारे पिता के साथ... मैं परमधाम की ओर जा रहा हूँ... अत्यन्त मधुर परन्तु शक्तियों से ओत-प्रोत परमधाम मुझे चार्ज कर रहा है... मैं शक्तियों से भरपूर होता जा रहा हूँ... मेरी सारी निर्बलता समाप्त होती जा रही है... मैं अनन्त शक्तियों का स्वामी बनता जा रहा हूँ... मेरे साथ-साथ यहाँ अनेक धर्म-पितायें एवं राजनेतायें भी स्वय को शक्तियों से भरपूर कर रहे हैं... बाप का साथ और उनसे निकलता हुआ दिव्य प्रकाश... मुझे दैवी प्रतापी बना रहा है... मेरी चमक और मेरा प्रकाश अब अंतरिक्ष के ध्रुव तारे के समान है...।

अब मैं अपने प्यारे पिता के साथ इस शक्तिधाम से सुदूर देश एक दैवी दुनिया में प्रवेश कर रहा हूँ... फूलों, झूलों और झरनों से परिपूर्ण इस परिस्तान में... चारों ओर... खुशहाली, हरियाली और वैभवों का ढेर लगा हुआ है... महकते फूल और चहकती चिडियायें मेरा मन मोह रही हैं... चहुँ ओर फूलों से लदी लतायें और उनके मध्य उछल-कूद करती दैवी सेविकाऐं जैसे मुझे बुला रही हों... अब मैं अपने प्यारे पिता के साथ इस मनमोहक नयनाभिराम उपलभ्य की सैर कर रहा हूँ... प्रकृति का यह बाल्यरूप अपने सौन्दर्य की चरम सीमा पर है... फूलों की लम्बी-लम्बी कतारों के मध्य... मैं अपने प्यारे पिता के कंधे पर बैठकर इस अद्वितीय उपवन की सैर कर रहा हूँ... मैं उस आदि काल सतयुग के अपने देवता रूप का स्मरण कर रहा हूँ... मेरे चारों ओर सम्पूर्ण सतोगुणी प्रकृति को देख देख, मेरा मन मुग्ध हो रहा है... यहाँ चारों ओर सुख, शान्ति, आनन्द और प्रेम का बसेरा है... चहूँ ओर नयनों को बाँध लेने वाले नजारों के बीच... दुख का नामों-निशान भी नहीं... जहाँ देखो वहाँ सोने के महल... और महलों के मध्य झूलों पर झूलते हुए.... राजकुमार और राजकुमारियाँ... अब मैं अपने प्यारे पिता के साथ इस मनमोहक दुर्लभ दृश्य को यहीं छोड़कर... द्वापर युग में प्रवेश कर रहा हूँ...।

यहाँ चहूँ ओर राजाओं, महाराजाओं के अपने-अपने राज्य, अपनी-अपनी बोली और अपनी-अपनी भाषायें हैं... सभी की अपनी-अपनी रीति रिवाज, मान-मर्यादा और परम्परा है... यहाँ सभी की भिन्न-भिन्न भक्ति भावना और भिन्न-भिन्न वेशभूषायें हैं... यहाँ से भक्तिकाल प्रारम्भ हुआ। अपने प्रियतम परमात्मा की प्रतिमायें बनाकर हमने ही अव्यभिचारी भक्ति की.. फिर धीरे-धीरे भक्ति का रूप परिवर्तन होता गया... जो हम स्वयं चैतन्य में पूज्य देवी देवता थे... अपने ही मन्दिर बनाकर उनकी पूजा करने लगे... इन मन्दिरों में विराजमान हम पूज्य आत्माओं की मूर्तियों द्वारा अनेक भक्त आत्माओं की मनोकामनायें पूरी होने लगी... हमारे ही अनेकों इष्ट रूप पूजे जाने लगे.... धीरे-धीरे कलियुग प्रवेश हुआ... भक्ति भी अंधश्रद्धा युक्त हो गई... पांचों तत्वों की बुत पूजा प्रारम्भ हुई... हम भगवान के दर्शन की चाह में भटक गये... पतित दु:खी बने... भगवान को पुकारने लगे.... आखिर वह समय भी आ पहुंचा जब स्वयं सर्व के कल्याणकारी परमात्मा शिव ने हम बच्चों की पुकार सुनी... और संगम के सुहावने समय में साधारण तन में प्रवेश कर ब्रह्मा मुख से हमें अपनी अलौकिक सन्तान बना लिया... जन्म-जन्म की प्यास ज्ञान-अमृत से बुझाकर तृप्त कर दिया... भक्ति का फल ज्ञान दिया... उसी ज्ञान और योग के अभ्यास से आत्मा जन्म-जन्म के पापों से मुक्त हो अपने सम्पूर्ण फरिश्ता स्वरूप का अनुभव करने लगी... अब मैं फरिश्ता बन... आकाश में विचरण कर रही हैं... वे पुन: अपने ओरिजनल स्वरूप का अनुभव कर रही हैं... वा अतीन्द्रिय सुख सागर में गोते लगा रही हैं....। ओम शान्ति्

ड्रिल - 15

# हलचल के समय विदेही अवस्था का अभ्यास

**महावाक्य:-** जब इस सृष्टि पर चारों ओर हलचल है, तो आप क्या करेंगे.....!!!

**स्वमान :-** सेकण्ड में मन-बुद्धि को आत्म अभिमानी स्थिति में स्थित कर अशरीरी, विदेही बनने वाली साधक आत्मा हूँ...।

**गीत :-** विदेही बन जाऊँ...।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** देखें स्वयं को दिव्य सितारे सा, मस्तक में चमकता हुआ सम्पूर्ण पवित्र सितारा... मुझ आत्मा की चमक समस्त भूमण्डल में अन्धकार में चमकते हुए दीपक के प्रकाश के समान फैल रही है... चलेंगे ऊपर मूलवतन में... शिव बाबा से बुद्धि के तार द्वारा कनेक्शन जोड़ मैं आत्मा भी मूलवतनवासी होने का अनुभव कर रही हूँ... ये मेरा निजधाम है... सारा कल्प अपने ओरिजनल घर से दूर रहते अब कल्प के अन्त में अपने घर पहुँच कर अति आनंदित हो रही हूँ... सामने मेरे शिव पिता और उनके पास मैं उनका सिकीलधा बच्चा... कैसा सुखद, अविस्मरणीय अनुभव है ये... मेरे बाबा मुझ पर अपनी सर्व शक्तियों रूपी रंग-बिरंगीं किरणों की वर्षा कर रहे हैं... मैं आत्मा, इन रंगीन किरणों में रंगकर चमचमाते हुए हीरे के समान हो गयी हूँ... कैसा दिव्य और अलौकिक रूप है ये मेरा... विषय विकारों रूपी कीचड़ में फंसकर कितनी तमोप्रधान अवस्था को पहुँच गयी थी मैं... ओ मेरे मीठे बाबा... मुझे तमोप्रधान से सतोप्रधान बना दिया आपने... मेरी खोयी चमक मुझे लौटा दी आपने बाबा... मुझे अक से रूहे-गुलाब बना दिया आपने.... ओ मेरे प्यारे बाबा... कितना ना धन्यवाद करूँ मैं आपका... कितना ना प्यार करूँ मैं आपसे... मुझे कौड़ी से हीरा बना दिया आपने बाबा... खो जायें अनुभव के सागर में और भर लें झोली इस अविनाशी परमात्म प्यार से.....। ओम शान्ति्

ड्रिल - 16

# बिन्दू रूप

**महावाक्यः-** मुझ आत्मा में बाप की याद समाई हुई है.....।

**स्वमानः-** मैं आत्मा बिन्दु रूप हूँ..... मैं बिन्दू, बिन्दु की ही सन्तान हूँ.....

**गीतः-** मैं देह से न्यारा हूँ, बाबा का प्यारा हूँ.....

**योगाभ्यास/ड्रिलः-** मैं अजर, अमर, अविनाशी बिन्दू आत्मा हूँ..... यही मेरा अनादि, आदि स्वरूप है..... अब इस सृष्टि चक्र के अन्त समय में मुझे इतना ही पुरुषार्थ करना है कि..... स्वयं भी बिन्दू रूप में स्थित होना है..... निरन्तर याद भी बिन्दी बाप को ही करना है..... और ड्रामा के हर दृश्य को देखते हुये भी साक्षी होकर रहना है और बिन्दी लगाते जाना है..... इस पल, इस घड़ी जो बीता उसे "नथिंग न्यू" की स्मृति से बिन्दी लगाते आगे बढ़ते जाना है..... इस एक बिन्दी में ही सब समाया है..... मैं, बाप और रचना सब कुछ इस बिन्दी में ही समाया है..... मुझे और जानना ही क्या है? बिन्दू..... इस अनमोल संगमयुग पर मेरा और कर्त्तव्य ही बाकी क्या रहा हुआ है..... बिन्दू बाप को श्वासों-श्वाँस याद करते रहना है..... ये सम्पूर्ण मनुष्य सृष्टि रूपी कल्प-वृक्ष, समस्त सृष्टि का विस्तार एक मात्रा में ही तो समाया है और वो है बीजरूप बिन्दू बाप..... मुझ बिन्दु में अविनाशी 84 जन्मों का रिकार्ड भरा हुआ है..... कैसी विडम्बना है ये, जो मैं बिन्दू आत्मा स्वयं को ही भूल गयी थी..... स्वयं में भरे 84 जन्मों के अविनाशी पार्ट को भी भूल गयी थी..... आत्मा अपने ओरिजनल स्वरूप को भूल देह के भान में आकर स्वयं को भी देह समझ बैठी.... और समय के इस कालचक्र में फंसकर रावण की बन्धिनी बन गयी.... रावण की इस मायावी नगरी में, उसकी रची भूल-भुलैया में भटक कर अपने अविनाशी प्रियतम, अपने साजन, अपने रहबर, अपने दिलबर को ही भूल गयी..... और शोक वाटिका में एक जेल बर्ड की भाँति दिन काटने लगी..... शुक्रिया!! मेरे मीठे प्यारे शिव साजन का, जिन्होंने मुझे रावण के पिंजरे से आजाद करके मुझे मेरी पहचान दी..... मेरी खोयी स्मृति लौटाकर मुझे फिर से अपनी संगिनी स्वीकार किया..... मुझे मेरे बिन्दु स्वरूप की स्मृति करायी..... अपने सच्चे स्वरूप की पहचान दी..... तीन बिन्दियों को भूलने के कारण ही मेरा ये हाल हुआ था..... मेरा इतना अधिक पतन हुआ था..... मगर अब मैं अपने वास्तविक रूप को पहचान गई हूँ..... मुझे मेरे असली घर का रास्ता मिल गया है..... मुझे अब अपने असली घर को लौटना है..... और उसके लिये मुझे उसी बिन्दु स्वरूप में स्थित होना है, जिस रूप में मैं अपने घर से इस साकार लोक में आयी थी..... मैं अशरीरी इस धरा पर आयी थी और अब वापिस जाने के लिये मुझे अशरीरी ही बनना है..... मैं अनादि, अविनाशी बिन्दु आत्मा हूँ..... मैं अशरीरी बिन्दु आत्मा हूँ..... मैं बिन्दु आत्मा हूँ..... ओम शान्ति

ड्रिल - 17

# मास्टर बीजरूप

**महावाक्यः-** जब बाप भी बिन्दु, आप भी बिन्दु, काम भी बिन्दु से है तो बिन्दु को याद करना चाहिये.....।

**स्वमानः-** मैं मास्टर बीजरूप आत्मा हूँ.....

**गीतः-** ज्योतिबिन्दु परमात्मा से ऐ मेरी आत्मा, अब चल कर ले मिलन.....

**योगाभ्यास/ड्रिलः-** प्राण प्यारे अव्यक्त बापदादा की आज्ञानुसार, मैं आत्मा स्वयं को अशरीरी स्थिति में स्थित करने का अभ्यास कर रही हूँ..... मैं बीजरूप बाप की मास्टर बीजरूप आत्मा सन्तान, स्वयं को इस पाँच तत्वों की दुनिया से परे देख रही हूँ..... इस साकारी दुनिया, साकार लोक के पार निराकारी दुनिया परमधाम में..... बिन्दु बाप और सामने मैं बिन्दु आत्मा..... कितना सुखद दृश्य है यह आत्मा और परमात्मा के मिलन का..... (भरपूर सुख ले लें इस नयनाभिराम दृश्य का.....) तत्वों के पार इस लोक में हर तरफ लाल प्रकाश ही प्रकाश दिखाई दे रहा है..... अद्भुत शान्ति का वातावरण है यहाँ..... हर ओर शान्ति ही शान्ति का अनुभव हो रहा है..... आवाज के परे इस लोक में संकल्पों की हलचल मात्र भी नहीं हो रही..... मुझे गहन शान्त स्थिति का अनुभव हो रहा है..... (बैठ जायें इसी बीजरूप अवस्था में..... और भरपूर आनन्द बटोर लें अपने ओरिजनल स्वरूप का.....) ओम शान्ति

ड्रिल - 18

# बीजरूप स्थिति का गहनतम् अनुभव

**महावाक्य :-** जो सोचना चाहे, वही सोच चलता रहे... साइलेन्स की शक्ति के आगे यह साइंस झुकेगी... तो संकल्प शक्ति का महत्व जानो।

**स्वमान :-** मैं बिन्दु बन, बिन्दु बाप से मिलन मनाने वाली मास्टर बीजरूप आत्मा हूँ...।

**गीत :-** ज्योति बिन्दु आत्मा हूँ मैं, हर पल जगमग करती हूँ...।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** शान्त हो जाओ... एकदम शान्त... डीप साइलेंस में चले जाओ... देह अथवा देह से जुड़ी बातें तो क्या... देह होती भी है, इस भान से भी एकदम परे... न्यारे... विदेही... निराकार... बीजरूप अवस्था के सिवाय कोई भान ही नहीं... मैं हूँ ही निराकारी दुनिया में रहने वाली निराकारी आत्मा... बीजरूप... बिन्दी... स्टार मिसल लाल प्रकाश की दुनिया पूरे ब्रह्माण्ड में चमचमाती मैं सफेद सितारे सी एक आत्मा... सम्पूर्ण... निर्विकारी... परम पवित्र अवस्था को प्राप्त... प्रैक्टिकल पवित्र स्वरूप... मन... बुद्धि... संस्कार पूर्णतया मर्ज रूप में... सामने हैं बीजरूप पिता शिव... सम्पूर्णता के सागर... पवित्रता के सागर... गुणों एवं शक्तियों के अखुट भण्डार... ज्ञान सागर... पारसनाथ... अकालमूर्त... सत्-चित्-आनंद स्वरूप... एकदम शान्त, मगर सर्व शक्तियों के स्त्रोत... मुझ स्टार को उन्हें सामने पाकर कुछ सूझ ही नहीं रहा... कोई संकल्प ही नहीं... सोच से बिल्कुल परे... एकदम निरसंकल्प अवस्था... बस, बाप और मैं... ना कोई संकल्प... ना कोई प्रश्न... ना कोई फिक्र... ना ही कुछ और... डैड साइलेन्स स्टेज का सहज और स्पष्ट अनुभव... अनुभूतियों की अथॉरिटी बन गया हूँ मैं... बीजरूप बाप की मास्टर बीजरूप सन्तान मैं सम्पूर्ण आत्मा हूँ... कैसा निराला अनुभव है यह... इस अवस्था में अतिन्द्रिय सुख भास रहा है मुझे....। ओम शान्ति।

ड्रिल - 19

# विभिन्न स्वमानों का अभ्यास

**महावाक्य:-** पहले यह चित्र निकालो कि मैं विशेष आत्मा, स्वमानधारी आत्मा, बापदादा की पहली रचना श्रेष्ठ आत्मा, बापदादा के दिल तख्तनशीन हूँ ।

**स्वमान:-** मैं बापदादा द्वारा दिये हुऐ भिन्न-भिन्न स्वमानों को धारण करने वाली ताज, तिलक, तख्तनशीन आत्मा हूँ.....

**गीत:-** हम खुशनसीब कितने, प्रभु का मिला सहारा.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** मैं इस संसार की सर्वश्रेष्ठ भाग्यवान आत्मा हूँ... सारी दुनिया जिस भगवान को ढूंढ रही है... जिसके दर्शन को प्यासी है वह भगवान रोज अमृतवेले मुझसे मिलन मनाते हैं..... पूरी दुनिया जिस भगवान को याद करती है.... वो भगवान मुझे याद करते हैं..... पूरी दुनिया जिस भगवान के गुवागान करती है..... वह भगवान मेरे दिव्य गुणों की धारणा का गुवागान करते हैं..... मेरी महिमा करते हैं..... मुझे आप समान कहकर मेरा मान बढ़ाते हैं.... मुझे सम्मान प्रदान करते हैं..... पूरी दुनिया जिसे प्यार करती है वो परमपिता परमात्मा अपना सम्पूर्ण प्यार रोज मुझ पर बरसाते हैं..... मैं कितनी न श्रेष्ठ... महान और भाग्यवान आत्मा हूँ.... जिसे भगवान ने अपना बना लिया है... जिस पर भगवान अपना सर्वस्व न्यौछावर कर रहे हैं..... संसार की करोड़ों आत्माओं में से भगवान ने मुझे चुना है..... मुझ पर वे अपने समस्त गुण और शक्तियों की वर्षा कर रहे हैं..... अपने श्रेष्ठ भाग्य के गुण गाओ..... ओहो! मेरा श्रेष्ठ भाग्य!! जो पल-पल परमात्मा मेरे साथ हैं..... होगा कोई मुझसा भाग्यवान!!... जिसे मीठी लोरी दे सुलाते भी भगवान हैं... और अमृतवेले उठाते भी स्वयं भगवान हैं..... जिसे खिलाते भी भगवान हैं... और जिसके संग खेलते भी स्वयं भगवान हैं..... जो मेरे खुदा दोस्त हैं..... तीनों लोकों में मुझसे ज्यादा खुशनसीब और कोई नहीं..... अपने श्रेष्ठ भाग्य के कितने ना गुण गाऊँ मैं..... वाह रे मेरी खुशनसीबी..... वाह!! वाह!!... वाह!!... ओम शान्ति्

ड्रिल - 20

# विकर्म विनाश करना

**चिन्तन:-** विकर्म विनाश करने के लिये एक ही अवस्था है, वह है बीजरुप अवस्था...। निराकारी बीजरूप शिवबाबा के सम्मुख परमधाम में बिन्दु रूप में टिक जाओ, एक ही संकल्प के साथ...।

**महावाक्य:-** एवररेडी का अर्थ ही है आर्डर हुआ और चल पड़ा...। अशरीरी होने का अभ्यास होगा तो फौरन ही समय की समाप्ति का वायब्रेशन आयेगा....।

**स्वमान:-** मैं गोल्ड / सिल्वर के महीन धागों से मुक्त एवररेडी आत्मा हूँ....।

**गीत:-** ज्योति बिन्दु से मिलन का रंग है न्यारा...।

योगाभ्यास / ड्रिल:- मैं देहभान से परे मास्टर बीजरूप बिन्दु आत्मा परमधाम में अपने अविनाशी बीजरूप पिता शिव के सम्मुख हूँ... पिताश्री जी से विकर्म भस्म करने वाली ज्वाला स्वरुप किरणें... मुझ आत्मा में भरे हुये विकर्मों रूपी किचड़े को जलाकर खाक कर रही हैं... उनके अंश-वंश... कण-कण को पतित-पावन ज्ञान सागर में समाकर... सदा के लिये उनका संस्कार कर रही हैं... जिससे मैं आत्मा सच्चे सोने में परिवर्तित हो रही हूँ..... मैं आत्मा हल्की, और हल्की, अति लाइट और माइट अवस्था को प्राप्त कर रही हूँ... मेरे परमप्रिय पिता शिव ने मुझ आत्मा को सर्वगुण सम्पन्न..., 16 कला सम्पूर्ण..., सम्पूर्ण निर्विकारी बना दिया है। ओहो!! कैसी न्यारी और पॉवरफुल स्टेज है यह... मैं बीजरूप आत्मा स्वयं को परमधाम निवासी अनुभव कर... इस अतीन्द्रिय सुख में गोते लगा रही हूँ... कितना ना शुक्रिया अदा करुँ मैं शिव पिता का... जिन्होंने मुझ विकारों में जकड़ी... जन्म-जन्मान्तर के विकर्मों के बोझ से लदी... तमोप्रधान आत्मा को मेरी वास्तविक सतोप्रधान अवस्था में ला दिया... मुझसे विकारों की खाद निकाल... मुझे मेरी वास्तविक अनादि.. निर्विकारी... अति पवित्र अवस्था में स्थित कर दिया... अब मैं अनेक प्रकार के गोल्ड / सिल्वर के सूक्ष्म धागों से पूर्णतया मुक्त हूँ... वा घर लौटने के लिए एकदम रेडी हूँ... कोटि-कोटि धन्यवाद आपको मेरे सत् बाप, सत् शिक्षक, अविनाशी साजन, मेरे स्वामी, मेरे सच्चे-सच्चे सतगुरु.... आपका बारम्बार शुक्रिया मेरे मीठे बाबा....। ओम शान्ति्

ड्रिल - 21

# सकाश – विघ्न विनाशक

**महावाक्य :-** सर्व शक्तियों की किरणें फैलाओ, शक्ति दो।

**स्वमान :-** मैं चैतन्य लाइट-माइट हाउस हूँ... विघ्न विनाशक गणेश हूँ...।

**गीत :-** मैं सर्वशक्तिवान की सन्तान हूँ...।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** शिवबाबा की याद में अभ्यास करें...।

मैं चमकता हुआ सूर्य, पवित्रता का सूर्य, मस्तक के मध्य में विराजमान हूँ... ऊपर परमधाम में हैं ज्ञान सूर्य शिवबाबा... सर्वशक्तिवान... उनके स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर कर दें... अब उनसे निकली हुई शक्तियों की किरणों नीचे आ रही हैं... मुझ पर पड़ रही हैं... मैं मास्टर सर्व शक्तिवान हूँ विघ्न विनाशक हूँ... मेरे पास विघ्नों को नष्ट करने की अपार शक्ति है मैं सर्वशक्तिवान की सन्तान गणेश स्वरूप हूँ... मेरे सामने हजारों भक्त खड़े हैं...। गुणगान कर रहे हैं... हे विघ्न-विनाशक... देवाधिदेव गणपति!! आप तो विघ्न-विनाशक हो... सिद्धि विनायक हो... विद्या-पति हो... बहुत शक्तिशाली हो... हम आपके द्वार पर आये हैं... आप हमारे विघ्नों का हरण करो... हमारा हाथ वरदान की मुद्रा में खड़ा होता है... हमारे हाथ से और मस्तक से किरणें निकलकर सभी भक्तों पर पड़ने लगी हैं... सभी भक्त जय-जयकार कर रहे हैं... उनके चित्त शान्त होने लगे हैं... विघ्नों का तनाव समाप्त होने लगा है उन्हें सहारे का अनुभव होने लगा है... वो महसूस करने लगे हैं कि हमारे ईष्ट देव हमारे साथ हैं... मैं विघ्न विनाशक हूँ... अत्यन्त शक्तिशाली हूँ... मुझे सारे संसार के विघ्नों को नष्ट करना है... मेरे पास विघ्न कैसे आ सकते हैं? आज से मेरे सभी विघ्न समाप्त होते हैं... मैं विघ्न विनाशक गणेश हूँ, मैं विघ्न-विनाशक हूँ। मैं विघ्न-विनाशक हूँ...। ओम शान्ति्

ड्रिल - 22

# पूर्वज स्वरूप की स्मृति

**महावाक्य :-** बापदादा ने अभी बाप के बजाए टीचर का रूप धारण किया है।

**स्वमान :-** मैं विश्व कल्याणकारी हूँ... मैं पूर्वज हूँ... मैं विजयी रत्न हूँ...।

**गीत :-** विश्व के शुभचिन्तक बन परिवर्तन लाना है...।

**योगाभ्यास / ड्रिल :- पहला अभ्यास :-** मैं फरिश्ता सूक्ष्मवतन में हूँ... सर्वप्रथम मैं अपने सर्वशक्तिवान परमपिता शिव का सूक्ष्मवतन में आह्वान कर रहा हूँ... मेरे आह्वान करते ही शिवबाबा सूक्ष्मवतन में आ गये हैं... और ब्रह्माबाबा के आकारी शरीर में प्रवेश कर मुझे अति स्नेह भरी दृष्टि दे रहे हैं... बापदादा दोनों मेरे सम्मुख हैं... मैं उनको अपलक निहार रहा हूँ... और बापदादा मुझे अति स्नेहभरी, प्यारभरी शक्तिशाली दृष्टि से भरपूर कर रहे हैं... फिर बाबा ने मेरे मस्तक पर एक मीठा सा स्पर्श किया... ऐसा महसूस हो रहा है... जैसे बाबा ने अपनी सर्वशक्तियाँ मुझे प्रदान कर दी हों... कितना अलौकिक है ये अनुभव... आहा!!! कुछ देर इसी अलौकिक अनुभूति का रसपान करेंगे... बापदादा और मैं नन्हा-सा फरिश्ता एक संग खड़े हैं... और नीचे धरती को देख रहे हैं... सभी मनुष्यात्मायें व प्रकृति के पाँचों तत्व हसरत भरी निगाहों से हमें देख रहे हैं... और कह रहे हैं... हे विश्व कल्याणकारी!! हे हमारे पूर्वज!! हे हमारे ईष्ट देव!! हमें इस तमोप्रधान अवस्था से मुक्त कीजिये... हमें मुक्ति, जीवनमुक्ति का रास्ता दिखाईये... हमारी सहायता कीजिये... अब अपने दातापन के स्वमानों में स्थित हो जायें और देखें... मेरे मस्तक से सप्तरंगी किरणें निकलकर नीचे धरती पर पड़ रही हैं... इन ज्वाला स्वरूप किरणों से सभी मनुष्यात्माओं के विकर्म भस्म हो रहे हैं... और वे अपनी सतोप्रधान अवस्था को प्राप्त कर रहे हैं... प्रकृति के पाँचों तत्व भी पावन होकर अपने आदि सतोगुणी स्वरूप में आते जा रहे हैं... सर्व मनुष्यात्मायें सुख, शान्ति, पवित्रता, मुक्ति, जीवनमुक्ति का वर्सा पाकर अपने असली घर शान्तिधाम को लौट रही हैं...। ओम शान्ति्

**दूसरा अभ्यास :-** मैं ग्लोब के ऊपर हूँ... ऊपर परमधाम से सर्वशक्तिमान शिव पिता की शक्तियों की ज्वाला स्वरूप किरणें निकलकर मुझ पर पड़ रही हैं... (कुछ देर इसी अत्यन्त सुखदायी स्थिति का अनुभव करेंगे...) तत्पश्चात्... देखें भृकुटी से... आँखों से मस्तक से... अपने अंग-अंग से... शक्तिशाली किरणें निकलकर नीचे की ओर जाती हुई किरणें नीचे धरती पर... जीवात्माओं पर पड़ रही हैं... सभी जीवात्मायें शान्त हो रही हैं... उनके सब दु:ख दूर हो रहे हैं... सभी का जीवन तनाव मुक्त बने... निर्विघ्न हो सम्पूर्ण पवित्र बनें... सभी अपने मुक्ति... जीवनमुक्ति के वर्से को प्राप्त कर लें... ऐसी श्रेष्ठ संकल्पों रूपी शक्तिशाली किरणें सब आत्माओं पर पड़ रही हैं... जिससे सर्व आत्मायें अपने कर्मों की भोगना भोगकर... कर्मातीत होकर... वापिस अपने घर शान्तिधाम को लौट रही हैं... साथ ही साथ प्रकृति के पाँचों तत्व... जो अपने विकराल, विनाशकारी स्वरूप में हैं... उनका क्रोध भी शान्त हो रहा है... और वे भी अपने पूर्ण सतोगुणी स्वरूप को प्राप्त कर रहे हैं... प्रकृति के पाँचों तत्वों की विनाशलीला अब समाप्त हो गई है... तथा स्वर्णिम युग का सुप्रभात हो रहा है... शुक्रिया बाबा... मीठा बाबा... प्यारा बाबा... ओम शान्ति्।

ड्रिल - 23

# प्रकृति को सकाश

**महावाक्य:-** प्रकृतिजीत ही विश्वजीत व जगतजीत हैं.....।

**स्वमान:-** मैं प्रकृति के मालिक प्रकृतिपति शिव की अजर-अमर सन्तान मास्टर प्रकृतिपति हूँ.....

**गीत:-** प्रेममयी संसार बने, प्रकृति का हम वन्दन करें.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** प्रकृति के पाँचों तत्वों को सकाश देने की विधि वा प्रकृति द्वारा समस्त विश्व को सर्वशक्तियों की किरणें पहुँचाने की विधि.....आकाश (बेहद) तत्व की सेवा- मैं बेहद के अखुट खजानों को प्रकृति की सेवा में सफल करने वाला बेहद विश्व सेवाधारी पवित्र फरिश्ता हूँ.... मैं पवित्रता का फरिश्ता आकाश मार्ग में सैर कर रहा हूँ.... मुझ पर निरन्तर परमात्मा से आती पवित्रता की किरणें पड़ रही हैं.... और मुझसे छूकर समस्त आकाश मण्डल को पहुँच रहीं हैं.... मुझसे निकलती ये पवित्र किरणें आकाश मण्डल के द्वारा सम्पूर्ण विश्व में फैल रही हैं.....

**समुद्र (जल) तत्व को किरणें देना-** मैं अहित करने वाली सर्व बातों/परिस्थितियों को पल में समा लेने वाला..... समाने की शक्ति से सम्पन्न मास्टर सर्वशक्तिमान पवित्र फरिश्ता हूँ..... मुझ फरिश्ते से सर्व अहितकारी बातों को समा लेने वाली शक्तिशाली किरणें निकलकर सागर में जा रही हैं.... और सागर जल द्वारा सारे विश्व को इन शक्तिशाली किरणों के वायब्रेशन्स् पहुँच रहे हैं.....

**सूर्य (अग्नि) तत्व को किरणें देना-** मैं ज्ञान सूर्य परमात्मा शिव से ज्वाला स्वरूप किरणें लेकर समस्त संसार से विकारों का किचड़ा भस्म करने वाली शिव शक्ति हूँ.... मैं प्रकृति की सहयोगी आत्मा हूँ.... मुझसे निकलतीं ज्वलंत किरणें सूर्यदेव को छूकर सारे विश्व में निरन्तर बिखर रही हैं... और विश्व में व्याप्त बुराइयों को जलाकर खाक कर रही हैं.....

**पृथ्वी तत्व को सकाश देना-** मैं विकट ते विकट परिस्थितियों का सामना कर सहन कर सकने वाली सहनशीलता की देवी हूँ.... समस्त विश्व से विकारों की गन्द दूर कर शुद्ध... सात्विक... खुशबूदार महकते फूलों की बगिया खिलाने वाले बागबान की सहयोगी आत्मा हूँ..... मैं सृष्टि (पृथ्वी तत्व) में शुद्ध विचारों का बीज बो रही हूँ... शुभभावना वा शुभकामना का बीज बोकर धरनी को सात्विक विचारों से भरपूर कर रही हूँ.....

**वायु तत्व को पवित्र शक्तिशाली किरणें देना-** पवित्रता की, शान्ति की शीतलता से भरपूर किरणें समस्त वायुमण्डल में फैलाने वाला शान्ति वा पवित्रता से भरपूर पवित्र शान्त स्वरूप फरिश्ता हूँ.... मैं वायु मार्ग द्वारा समस्त विश्व में घूम रहा हूँ.... मुझसे छूकर हवा शुद्ध वा पवित्र होती जा रही है वा रूहानियत की खुशबू से भरपूर होकर सम्पूर्ण विश्व में पवित्र हवा की बयार अनवरत बहनी शुरू हो गई है..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 24

# याद स्वरूप स्थिति का अनुभव

**महावाक्य:-** आप "जैसा नाम वैसा काम" करने वाले "जैसा संकल्प वैसा स्वरूप" बनने वाले... सच्चे वैष्णव हो.....।

**स्वमान:-** मैं ब्रह्मा बाप समान ज्ञान स्वरूप, शक्ति स्वरूप, याद स्वरूप और सर्वगुण स्वरूप शक्तिशाली आत्मा हूँ.....

**गीत:-** मैं अविनाशी आत्मा हूँ.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** मैं आत्मा अजर-अमर-अविनाशी हूँ..... परमधाम से इस सृष्टि रंगमंच पर सुन्दर पार्ट बजाने के लिए आई हूँ..... मेरा मूलवतन परमधाम है..... मैं अब से हजारों वर्ष पहले इस धरा पर अवतरित हुई थी..... पहले दो युग मैंने सम्पूर्ण सुख व आनन्द में व्यतीत किये..... तब मैं सम्पूर्ण निर्विकारी थी..... आत्म अभिमानी थी..... भौतिक सुखों से सम्पन्न होते हुए भी मुझमें भौतिकता के प्रति कोई लगाव नहीं था..... परन्तु द्वापरयुग के बाद मेरा वो सुख छिन्न-भिन्न हो गया..... अब पुन: संगम पर स्वयं परमात्मा ने आकर मुझे मेरे सत्य स्वरूप की स्मृति दिलाई है.... मैं आत्मा हूँ..... शान्त स्वरूप हूँ..... प्रेम स्वरूप हूँ..... सुख व आनन्द स्वरूप हूँ..... आनन्द मेरा स्वभाव है..... सुख मेरी सम्पत्ति है..... मैं आत्मा इस रथ में बैठकर सम्पूर्ण सुखी हूँ..... मुझसे चारों ओर आनन्द के प्रकम्पन प्रवाहित हो रहे हैं..... ये प्रकम्पन अनेक मनुष्यों को सुख की अनुभूति करा रहे हैं..... अब मैं इस देह से निकलकर यात्रा करती हूँ ऊपर की ओर..... मैं चमकती हुई ज्योति आकाश मण्डल को पार करते हुए जा रही हूँ अपने निजधाम को..... यह परमधाम है.... गोल्डन प्रकाश से आच्छादित.... सम्पूर्ण शान्ति से भरपूर..... यही मेरा घर है..... मैं यहाँ पूर्ण शान्त व आनन्दिम हूँ..... मेरे समीप हैं सुखों के दाता.... आनन्द के सागर मेरे परमप्रिय परमपिता.... उनको देखकर ही मेरे आनन्द का पारावार नहीं रहा है..... उनको देखने से मेरा रोम-रोम खिल उठा है..... वह मेरे प्राणप्रिय परमपिता परमेश्वर हैं..... आहा!! मैं अपने परमपिता के पास पहुँच गया.... ये वही हैं, जिन्हें मैं जन्म-जन्म से याद कर रहा था.... ये वही हैं, जिनके दर्शन की अभिलाषा में मैं तड़पता था... आहा!! प्राण प्यारे बाबा... आखिर मैं आपके पास पहुँच ही गया.... आपके मिलन से मेरे जन्म-जन्म के कष्ट दूर हो गये.... आपके पास आकर मैं सुखों के सागर में तल्लीन हो गया हूँ..... सभी दुखों से परे आपके प्रेम की शीतल छाया को पाकर मैं धन्य-धन्य हो गया हूँ..... आप मेरे परम प्रिय हो..... मैंने आपको कितना खोजा..... परन्तु जब किसी ने भी मुझे आपका पता नहीं बताया तो आपने खुद ही मुझे अपने पास बुला लिया..... आहा!! मेरे भाग्य के द्वार खुल गये..... आपको पाकर मैंने सब कुछ पा लिया..... बाबा मुझसे कह रहे हैं- मीठे बच्चे! तुम मेरे नयनों के नूर हो.... जैसे तुम मुझे बहुत प्यार करते हो.... मैं भी तुम्हें अपने नयनों में बसाये रखता हूँ..... मैं तुम्हारे दुखों को देख तुम्हारे दुख हरने के लिऐ तुम्हारे पास चला आया हूँ..... तुम मेरे अति मीठे बच्चे हो..... मेरा सब कुछ तुम्हारा है..... अब मुझ आत्मा के ऊपर प्राणेश्वर परमपिता की किरणें पड़ रही हैं..... उसके वायब्रेशन्स् पाकर मैं आनन्द विभोर हो रहा हूँ..... आनन्द से अपनी झोली भरकर अब मैं आत्मा धीरे-धीरे नीचे उतर रही हूँ..... और प्रवेश कर रही हूँ... अपनी साकारी देह में..... मुझे अतिन्द्रिय सुख भास रहा है..... मेरा मन आनन्द से भरपूर हो गया है..... अब मैं अपना सम्पूर्ण जीवन खुशी व आनन्द से जियुँगा..... मेरे सारे दुख दूर हो गये हैं..... मुझे अनुभूति हो गई है कि सुख व आनन्द तो मेरा अपना स्वभाव है..... अब किसी भी कारण से मैं अपने अन्दर दुख की प्रवेशता नहीं होने दूँगा..... मैं सुखदाता परमपिता का बच्चा हूँ.... आज से मैं अपने मन.... वचन..... वा कर्म से किसी को भी दुख नहीं दूँगा..... सभी के साथ सुखपूर्वक रहते हुऐ सुख का ही लेन-देन करता रहूँगा..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 25

# मन्सा द्वारा ईश्वरीय सन्देश

**महावाक्य :-** ईश्वरीय सन्देश... अब ऐसा समय आने वाला है जो ऐसे सत्य अभ्यास के आगे अनेकों के अयथार्थ अभ्यास स्वत: ही प्रत्यक्ष हो जायेंगे। कहना नहीं पड़ेगा कि आपका अभ्यास अयथार्थ है लेकिन यथार्थ अभ्यास के वायुमण्डल, वायब्रेशन द्वारा स्वयं ही सिद्ध हो जायेगा....।

**स्वमान:-** मैं ब्रह्मा बाप के साथ विशेष स्थापना के कार्य अर्थ निमित्त सहयोगी विश्व सेवाधारी ब्रह्माकुमार हूँ...

**गीत :-** योग के मार्ग पर हम बुलाते तुम्हें, आओ भाई बनो राजयोगी.....

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** मीठे बच्चे, जिसे तुम मुझे भगवान कहकर मन्दिरों में, तीर्थों आदि पर ढूंढते फिर रहे हो... वो ही मैं सिर्फ भगवान ही नहीं वरन् तुम्हारा अविनाशी पारलौकिक पिता भी हूँ... तुम देह के भान में आकर मुझ अपने अविनाशी पारलौकिक पिता को भूले हुए हो... तुम जन्म-जन्मान्तर से मुझे तलाशते..... दर-दर धक्के खाते फिर रहे थे... बच्चे, अब तुम बच्चों की पुकार पर मैं इस धरा पर पुन: अवतरित हुआ हूँ... और फिर से तुम्हें मेरी व तुम्हारी यथार्थ पहचान देकर वोही स्वर्ग के राज्य-भाग्य का अविनाशी वर्सा देने आया हूँ... हे मेरे लाडले बच्चों! क्या तुम्हें याद नहीं पड़ता... तुम किस तरह रो-रोकर... धक्के और ठोकरे खाकर... अपना तन-मन-धन सब लुटाकर... मेरी खोज में भटक रहे थे... मुझसे क्षणिक सुख-शान्ति की प्राप्ति की तलाश में तुमने 63 जन्म तक मेरी भक्ति की... तपस्या की... जप-तप, नियम-व्रत आदि सब करते रहे... मेरी ईश्वरीय आराधना, उपासना, पूजा-पाठ करते रहे... अब मैं तुमसे मिलने के लिऐ स्वयं इस धरा पर अवतरित हुआ हूँ... पहचानो मुझे... मेरे बन जाओ... परमात्म सन्तान कहलाने का अपना अविनाशी भाग्य प्राप्त करो लाडले बच्चे... मुझे यथार्थ रीति पहचान... मुझसे योग लगाओ... और भविष्य 21 जन्मों का अविनाशी स्वर्गिक राज्य-भाग्य का वर्सा प्राप्त करो... ओहो बाबा!! आप ही तो मेरे अविनाशी पारलौकिक पिता हैं... आप ही तो जन्म-जन्मान्तर मुझे सच्चा प्यार करते रहे हैं... आपकी ही छत्रछाया में रहकर मैंने स्वयं का परिचय प्राप्त किया था... आपने ही मुझे स्वमान में रहना सिखाया था बाबा... जब-जब सारी दुनिया मुझे ठुकराती रही... आप ही मेरे सच्चे साथी... खुदा दोस्त... सम्बन्धी बन मुझे अपनाते रहे हो बाबा... आप ही मुझे गले से लगाते बाबा!! मुझे उठाकर अपने कन्धे पर बिठाते हो बाबा... जब-जब मेरे दैहिक परिवार ने मुझे पराया बना दिया... तब-तब आपने मेरे लिये पूरा ही ईश्वरीय परिवार रचकर दे दिया बाबा... मेरे मीठे बाबा! मुझे याद आता है वो वक्त... जब सारी दुनिया में कोई भी मेरा न था तो भी... आपने मेरा साथ नहीं छोड़ा... सदा मेरे साथ ही रहे आप बाबा... मैं मूर्ख, आपको सामने पाकर भी पहचान ना सका बाबा... मगर फिर भी आप मेरे पास ही रहे... मेरे साथ ही रहे... मुझे दिलासा देते रहे... मुझे धीरज देते रहे... मुझे सम्भालते रहे बाबा... ओ मेरे मीठे प्यारे बाबा... कितना ना शुक्रिया करूँ मैं आपका... मेरे भाग्य विधाता... मेरे अविनाशी पिता... आपका बारम्बार शुक्रिया बाबा... ओम् शान्ति।

ड्रिल - 26

# मन्सा द्वारा आत्माओं का आह्वान

**महावाक्य:-** अभी तक मन्सा शक्ति द्वारा आत्माओं का आह्वान कर परिवर्तन करने की यह सूक्ष्म सेवा बहुत कम करते हैं। रूह, रूह को आह्वान करके रुहानी सेवा करे, यह रुहानी लीला अनुभव करो.....।

**स्वमान:-** मैं साइलेन्स की शक्ति अर्थात् मन्सा पावरफुल स्थिति द्वारा अन्य आत्माओं की दृष्टि-वृत्ति को परिवर्तन कर, एक बाप की ओर लगाने वाली सिद्धि स्वरूप अन्तर्मुखी आत्मा हूँ.....

**गीत:-** ऐ आत्माओं सुन लो शिव का ये शुभ सन्देश.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** जिन आत्माओं की हम सेवा करना चाहते हैं, उनको बापदादा के साथ कम्बाइण्ड होकर एक ओरे (आभा मण्डल) में ले लें.....वह स्थान, वह पूरा एरिया, वे सारे घर जिनमें वे आत्मायें रह रही हैं, उस पूरे एरिया को एक ओरे में लेकर... उन सभी आत्माओं को परमात्मा से प्राप्त शक्तियों का दान दें..... बैठ जायें बापदादा के साथ कम्बाइण्ड होकर एक ऊँची पहाड़ी पर..... बापदादा से निकलती आसमानी रंग की ज्ञान स्वरूप किरणें..... रंग-बिरंगी सर्व शक्तियों से सम्पन्न किरणें बापदादा से निकलकर मुझ पर पड़ रही हैं..... बापदादा से मुझ पर शान्ति और पवित्रता की शक्तिशाली किरणों की वर्षा हो रही है..... और ये किरणें मुझसे होती हुई समस्त ओरे में फैल रही हैं.... इन किरणों का प्रभाव ओरे के अन्दर समाये हुये सभी स्थानों पर वा आत्माओं पर पड़ रहा है.... सभी आत्मायें इन शान्ति और पवित्रता की किरणों में नहाकर गहन शान्ति की अनुभूति कर रही हैं..... ऐसा शान्त वातावरण इस कलहयुग में आत्माओं को कभी अनुभव नहीं हुआ था.... वे उत्साहित होकर इस शान्ति के स्त्रोत को तलाश रही हैं..... वे ढूँढ रही हैं कि ऐसा सुखद और शक्तिशाली वायुमण्डल... जिसका अनुभव कर वे अति शान्त और उनके विचार पवित्र बन रहे हैं.... हृदय में प्रभु प्रेम की तरंगें उठ रही हैं..... ये प्रेम का झरना कहाँ से बह रहा है.... सर्व आत्मायें अपने घरों से निकलकर एक खुले मैदान में एकत्रित हो रही हैं..... और अत्यन्त जिज्ञासा से ऊपर आकाश की ओर निहार रही हैं..... ऊँचे शिखर से आता ये दिव्य शक्तियों का झरना आत्माओं में शान्ति... प्रेम... करुणा... और पवित्रता की लहरें पैदा कर रहा है..... वे भाव-विभोर होकर इस शिखर की ओर देख रही हैं..... जहाँ बापदादा और मैं नन्हा सा फरिश्ता बैठे हैं..... धीरे-धीरे आत्माओं को इन रंग-बिरंगी किरणों के स्त्रोत अर्थात् बापदादा का साक्षात्कार होने लगता है..... सभी आत्मायें अपने-अपने ईष्ट देव देवियों के रूप में बापदादा का और मेरा साक्षात्कार कर रही हैं..... उनमें अपार श्रद्धा भाव उत्पन्न हो रहा है.... वे बारम्बार अपने अविनाशी परमपिता परमात्मा को नमन कर रहीं हैं..... उनके नयन अगाध प्रेम और श्रद्धा से भरकर छलक रहे हैं..... वे कलयुगी गुरूओं, पण्डितों और महात्माओं को भूलकर एक शिव परमात्मा की याद में स्थित हो रहीं हैं.... उन्हें सहज ही अनुभव हो रहा है..... कि अब तक परमात्मा को खोजने के जो भी रास्ते वे अपनाकर चल रहे थे..... वे सभी रास्ते गलत थे और वे व्यर्थ ही इन रास्तों पर चलकर अपना समय गंवा रहे थे..... आत्मायें अपनी भूल का पश्चाताप कर रही हैं..... उन्हें यकीन हो रहा है कि सदा काल का सुख-शान्ति का वर्सा अथवा मुक्ति-जीवनमुक्ति का रास्ता सिर्फ और सिर्फ परमात्मा द्वारा दिये जा रहे सत्य ज्ञान से ही प्राप्त हो सकता है.... वे परमात्म ज्ञान देती ब्रह्माकुमारियों को तलाश रही हैं.... उनकी नजरें उत्सुकता से परमात्म परिचय कराती इन चैतन्य देवियों को तलाश रही हैं.... उनमें इन चैतन्य देवियों के प्रति अपार श्रद्धा जागृत हो रही है.... वे अपने लौकिक घर परिवार, कारोबार को छोड़कर.... ब्रह्माकुमारी आश्रम की तलाश में जा रही हैं..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 27

# अन्तिम समय की सेवा

**महावाक्य :-** अन्त:वाहक अर्थात् अन्तिम स्थिति, शक्तिशाली स्थिति आपका अन्तिम वाहन बनेगा।

**स्वमान :-** मैं भक्तों की ईष्ट अष्ट भुजाधारी, विश्व कल्याणी, महादानी, वरदानी, विश्व परिवर्तक सर्व इन्द्रियजीत आत्मा हूँ...।

**गीत :-** शिव शक्तियाँ आ गईं धरती पर.....।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** अपने लाइट-माइट स्वरूप का अभ्यास करेंगे... मैं आत्मा... सर्व को सत्य मार्ग दिखाने के निमित्त लाइट हाउस हूँ... सबको काल के पंजे से छुड़ाने के निमित्त माइट हाउस हूँ... मुझसे निकलता प्रकाश आत्माओं को उनके असली घर की राह दिखा रहा है... मेरा शक्तिदायिनी स्वरूप भक्तों को उनके कर्म बन्धनों से मुक्त कर रहा है... मेरा स्वरूप लाइट-माइट का है... (अभ्यास करेंगे अन्त समय के इस अति कल्याणकारी स्वरूप का...) भक्त आत्मायें, धर्मात्मायें, पाप आत्मायें सभी एक सेकेण्ड की दृष्टि पाने के लिये, अपनी जन्म-जन्म की प्यास मिटाने के लिये भिखारी के रूप में सामने कतार में खड़ी हैं... वे आपकी महिमा में ही सर्व सुखों की अनुभूति कर रही हैं... वे आपकी महिमा का बखान करती नहीं थक रही... हे सुखदायिनी... हे शान्तिदायिनी... हे वरदायिनी... हमें भी सदा सुख का वरदान दे दो... हमें भी शान्ति का दान दे दो... हमारे कष्टों को हर लो हे देवी माँ... हे माँ शीतला... हमें भी क्षमादान दे दो... हे अष्ट भुजाधारी माँ दुर्गे!!! हमें मुक्ति का वरदान दे दो माँ भवानी... दुखियों की करूण पुकार सुनकर मेरे नयनों से सर्व शक्तियों से भरपूर किरणों का जैसे झरना बहने लगा.... और उसमें भीगकर सर्व आत्मायें तृप्त हो रही हैं व अपनी इस विनाशी देह से... सहज ही न्यारी हो रही हैं... वे मुक्ति को प्राप्त कर रही हैं... वे नजर से निहाल हो रही हैं... । ओम शान्ति।

ड्रिल - 28

# कल्पवृक्ष की जड़ में बैठकर सकाश देना

**महावाक्य :-** थोड़े समय में सकाश द्वारा सर्वशक्तियाँ देनी पड़ेंगी और जो ऐसे नाजुक समय में सकाश देंगे, जितनों को देंगे, चाहे बहुतों को, चाहे थोड़ों को उतने ही द्वापर और कलियुग में भक्त उनके बनेंगे...। जो शुरू में हुआ वह अभी अन्त में भी रिपीट होना है इसलिए अपनी मनसा शक्ति को मनसा सेवा को बढ़ाओ। उस समय भाषण आपका कोई नहीं सुनेगा, कोर्स कोई नहीं करेगा, हालतें ही गम्भीर होंगी।

**स्वमान :-** मैं ब्रह्मा बाप समान कल्पवृक्ष की जड़ में बैठकर पार्ट बजाने वाला आधारमूर्त और उद्धारमूर्त पूर्वज हूँ...।

**गीत :-** विश्व के शुभ-चिन्तक बन परिवर्तन लाना है...।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** मैं पूर्वज हूँ... इस सृष्टि रूपी कल्प वृक्ष का आधारमूर्त और उद्धारमूर्त हूँ... बाबा ने मुझे कल्प-वृक्ष की जड़ में बिठाया है... मुझ पर कितनी बड़ी जिम्मेवारी है मेरे एक-एक संकल्प के वायब्रेशन्स् कल्प-वृक्ष के एक-एक पत्ते तक जाते हैं... मेरी श्रेष्ठ अवस्था... मेरे स्वमान-युक्त विचार... सारे कल्प-वृक्ष को श्रेष्ठ वायब्रेशन्स् देते हैं... बाबा ने हमें स्मृति दिलाई है कि... तुम पूर्वज हो... तुम्हारा कर्त्तव्य है... सर्व आत्माओं को सकाश देना... संसार की सर्व आत्माओं की दृष्टि तुम पर है... तुम ही उनका कल्याण करने के निमित्त हो... तुम्हारे द्वारा ही उन्हें मुक्ति-जीवनमुक्ति प्राप्त होनी है... तो हम सब पूर्वज कल्प-वृक्ष की जड़ में बैठकर... सारे झाड़ को सुख... शान्ति... आनन्द... प्रेम और शक्ति की सकाश दें... विजुअलाइज करें कि मम्मा, बाबा, दादियों और पवित्र ब्राह्मण परिवार के साथ कल्प-वृक्ष की जड़ में बैठकर... पूरे कल्प-वृक्ष को सकाश दे रहा हूँ मेरे वायब्रेशन्स् कल्प-वृक्ष की एक-एक टाल-टाली और पत्ते-पत्ते तक पहुँचकर... सर्व आत्माओं रूपी पत्तों को पवित्र कर रहे हैं... मैं मास्टर विश्व-कल्याणकारी हूँ... सारे विश्व के कल्याण की जिम्मेवारी बाबा ने मुझे सौंप दी है... बाबा ने जो गुण और शक्तियाँ मुझमें भरी हैं... उन्हें मैं सारे विश्व को दे रहा हूँ... मास्टर विश्व कल्याणकारी के श्रेष्ठ स्वमान में स्थित होकर... विश्व के ग्लोब को अपने हाथ में लेकर... सर्व आत्माओं को सकाश दें... बाबा ने विश्व का गोला मेरे हाथ में दे दिया है... बाबा कहते हैं, बच्चे...! विश्व पर राज्य करना है... तो पहले विश्व-कल्याणकारी बन... सारे विश्व की आत्माओं का कल्याण करो... सर्व दुःखी और अशान्त आत्माओं को प्रकृति के पाँच तत्वों को... अपनी पावन दृष्टि और पवित्र वायब्रेशन्स् से पावन बनाओ... तो मैं मास्टर विश्व-कल्याणकारी आत्मा... बाबा से पवित्र किरणें लेकर... विश्व के ग्लोब को.. पवित्रता का सकाश दे रही हूँ... समस्त विश्व को लाइट और माइट की सकाश देते हुए मैं स्वयं भी अब बाप समान फरिश्ता बनता जा रहा हूँ... ओम शान्ति्

ड्रिल - 29

# मास्टर आलमाइटी अथॉरिटी

**महावाक्य:-** यह है बुद्धि की ड्रिल..... जो अभ्यासी बन जाते हैं वह फिर ड्रिल करने के सिवाय रह नहीं सकते..... इस मुख्य अभ्यास को सहज व निरन्तर बनाओ..... ऐसे अभ्यासी, अनेक आत्माओं को साक्षात्कार कराने वाले साक्षात् बापदादा दिखाई दे.....।

**स्वमान:-** मैं ईश्वरीय अथार्टी से सम्पन्न मास्टर आलमाईटी अथार्टी हूँ.....

**गीत:-** अपनी अनन्त किरणें बाहें सा पसारे, गुण-शक्तियों की माला.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** बाबा बहुत ही पॉवरफुल दृष्टि से मुझे देख रहे हैं..... उनकी दृष्टि में इतना तेज है जो मैं..... कुछ सेकण्ड के लिये भी बाबा की दृष्टि की तरफ देख नहीं पा रहा हूँ..... ऐसा लग रहा है जैसेकि बाबा मेरे भीतर के किचड़े को जलाकर खाक कर रहे हैं..... मुझ आत्मा के विकारों रूपी किचड़े को अपनी ज्वलंत किरणों भरी दृष्टि द्वारा भस्मीभूत कर रहे हैं..... कैसा ज्वलंत स्वरूप है यह बाबा का!! जन्म-जन्मान्तर की विकारों/विकर्मों रूपी गन्दगी को पलभर में भस्म कर देने वाला ज्वाला स्वरूप है यह..... मेरा आन्तरिक शुद्धिकरण होता जा रहा है..... मुझमें परमात्म लाइट समाती जा रही है.....मैं एक सेकण्ड के लिये भी..... निरन्तर..... परमात्म दृष्टि की ओर नहीं देख पा रहा हूँ..... अत्यन्त अग्नि स्वरूप किरणें निरन्तर परमात्मा पिता से मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं..... यह परमात्म शक्तियों की बौछार मुझमें भीतर तक समाती जा रही है..... मुझे बेहद शक्तिशाली बना रही है.... मैं स्वयं में परमात्म शक्तियों की गहन अनुभूति कर रहा हूँ..... (बैठे रहें पावर हाउस के सामने और करते रहें स्वयं आत्मा रूपी बैटरी को चार्ज.....) मुझ आत्मा का शरीर जैसेकि एक दहकता ज्वालामुखी बनता जा रहा है.... जिसमें असंख्य ज्वलंत किरणें दहक रही हैं.... इन किरणों के स्पर्श मात्र से.... विकारों रूपी..... आसुरी संस्कारों की मैल पलभर में भस्म हो रही है..... सर्वशक्तिमान पिता परमात्मा से बहता विनाशकारी किरणों का यह समूह..... मुझ आत्मा के अवगुणों..... दुर्व्यसनों... आसुरी संस्कारों पर कहर बनकर निरन्तर पड़ रहा है.... और मुझमें से आसुरी संस्कारों की प्रलय होती जा रही है..... अब यह ज्वलंत किरणें मुझमें से होकर बाहर की ओर बहनी शुरू हो गई हैं..... मेरी देह प्रकाश में परिवर्तित हो गई है.... और उसमें से बहता यह सुनहरी ज्वाला स्वरूप किरणों का समूह..... जहाँ-जहाँ ये किरणें जा रही हैं..... वहाँ आसपास के वातावरण में आसुरी बातों की प्रलय आती जा रही है.... सारा किचड़ा जलकर भस्मीभूत होता जा रहा है..... और इन्हीं किरणों में विलीन होता जा रहा है..... अब ये किरणें तेज लावे के रूप में परिवर्तित हो रही हैं.... और इनका प्रभाव प्रकृति के पाँचों तत्वों पर दिखाई पड़ रहा है..... प्रकृति के पाँचों तत्व स्वच्छ, निर्मल होकर चमक रहे हैं..... धरती की चमक भी बढ़ती जा रही है..... आसुरी विकारों का दुष्प्रभाव नष्ट होता जा रहा है... और प्रकृति एक बार पुन: अपने ओरिजनल स्वरूप को पाकर खिल उठी है.... महकने लगी है.... चमक रही है.... अब धीरे-धीरे पिता परमात्मा से आती किरणें शान्त हो रही हैं.....उनका तेज शान्त होकर पुन: अपने शीतल स्वरूप का साक्षात्कार करा रहा है..... मैं आत्मा भी अपने अनादि ओरिजनल स्वरूप को प्राप्त कर रही हूँ..... अब मैं लाइट के कार्ब में स्वयं को माइट स्वरूप में अनुभव कर रही हूँ.... यह मेरी फरिश्ता सो निराकारी स्टेज है.... ओम शान्ति्

**ड्रिल - 30**

# ज्वाला स्वरूप अभ्यास

**महावाक्य:-** समय कम है, कार्य ज्यादा करना है..... यह दिन और रात दो घण्टे के समान महसूस करेंगे.....।

**स्वमान:-** मैं शान्त स्वरूप आत्मा साइलेन्स की स्टेज द्वारा संकल्पों की सिद्धि प्राप्त करने वाली "कम खर्च-बाला नशीन" सिद्धि स्वरूप आत्मा हूँ.....

**गीत:-** वक्त है कम लम्बी मंजिल, हमें तेज कदम.....

**योगाभ्यास/ड्रिल:-** आज मैं आत्मा बापदादा के दिये गये स्वमानों अनुसार ज्वाला स्वरुप अवस्था का अनुभव करने के लिये एक ऊँचे शिखर पर विराजमान हूँ..... ब्रह्मलोक से बापदादा मुझे ज्वाला स्वरुप अवस्था में स्थित होने के लिये प्रेरित कर रहे हैं..... परमधाम से उनकी पावरफुल किरणें सूक्ष्मलोक से होती हुई मुझ पर उतर रही हैं..... मैं उन्हें स्वयं में आत्मसात् कर रहा हूँ..... मुझसे निकलते हुए प्रकम्पन समस्त शिखर को आलोकित कर रहे हैं..... बापदादा से निकलती तीव्र किरणें मेरी भृकुटि में आ-आकर समा रही हैं..... और मुझसे होती हुई दूर-दूर तक फैल रही हैं..... मैं आत्मा बापदादा के दिये हुए कार्य की पूर्ति के लिए ज्वाला स्वरुप अवस्था का अनुभव कर रहा हूँ..... मैं बापदादा से प्राप्त किरणों को अपनी भृकुटि से ज्वालामुखी रुप में परिवर्तित कर रहा हूँ..... मेरी भृकुटि से निकलता हुआ अथाह प्रकाश पुँज समस्त भूमण्डल में फैल रहा है..... धीरे-धीरे ये प्रकाश का स्रोत एक बड़े दानावल में परिवर्तित हो रहा है..... अब मैं आत्मा प्रस्फुटित ज्वालामुखी के समान बापदादा से प्राप्त शक्तियों को अपनी भृकुटि से ऊपर अन्तरिक्ष की ओर प्रवाहित कर रहा हूँ..... मुझसे निकलती शक्तियाँ, बिखरते लावे के समान अग्नि रुप धारण कर... समस्त अन्तरिक्ष में फैल रही हैं..... बापदादा से प्राप्त शक्तियों के द्वारा मुझ आत्मा के तमोगुणी संस्कार जलकर भस्म हो रहे हैं..... मैं आत्मा बोझमुक्त हो रही हूँ..... मैं आत्मा सच्चा सोना बनती जा रही हूँ..... मुझे स्वयं में सतयुगी संस्कारों की अनुभूति हो रही है..... मैं आत्मा एकदम हल्की, पूर्णतया पापमुक्त, सम्पूर्ण पवित्रता की अनुभूति कर रही हूँ..... मेरे सभी बन्धन कटते जा रहे हैं..... और मैं आत्मा बन्धनमुक्त होती जा रही हूँ..... मेरी सभी शक्तियों का विकास हो रहा है..... मैं आत्मा सतयुग आदि स्वरुप के संस्कारों एवं शक्तियों से भरती जा रही हूँ..... धीरे-धीरे मैं भी मास्टर सर्वशक्तिमान बनती जा रही हूँ..... मुझसे निकलती अनन्त शक्तियों की किरणें ज्वालामुखी के रुप में सम्पूर्ण अन्तरिक्ष की ओर बह रही हैं..... ज्वालामुखी से प्रवाहित लावे के समान मेरी शक्तियाँ मुझसे निकल-निकल कर सम्पूर्ण अन्तरिक्ष में छा रही हैं..... सम्पूर्ण मानवता मुझसे निकलती इन शक्तियों की अनुभूति कर रही है..... इससे लोगों के दु:ख दूर हो रहे हैं..... भय, तनाव, अनिद्रा, उदासी से पीड़ित लोग अब पुन: शान्ति और सुख की अनुभूति कर रहे हैं..... प्रकृति भी ज्वाला स्वरुप किरणों को प्राप्त कर शान्त होती जा रही है..... मानवता के प्रति उसका क्रोध कम हो रहा है..... स्वर्णिम संसार की भाँति मानवता के प्रति अब उसमें पुन: ममता के भाव जागृत हो रहे हैं..... वह अपने कुपित संस्कारों से मुक्त हो रही है..... उसमें पुन: मानवता के प्रति सेवाभाव जागृत हो रहा है..... सम्पूर्ण मानवता इन ज्वाला स्वरुप किरणों को प्राप्त कर आन्नदित हो रही है..... बापदादा इन अनन्त शक्तियों को मुझमें से होते हुए सम्पूर्ण विश्व में बिखेर रहे हैं..... ऐसा लगता है मानो आज स्वयं गंगा मेरे केशों से होती हुई धरती पर अवतरित हो रही हो..... श्वेत प्रकाश का एक विशाल झरना सूक्ष्मलोक होते हुए मेरे सिर पर उतर रहा है..... मैं उसे स्वयं में समाते हुए सम्पूर्ण पृथ्वी पर प्रवाहित कर रहा हूँ..... ओम शान्ति्

ड्रिल - 31

# तपस्वी शंकर

**महावाक्य :-** योग-तपस्या, तप के रूप में नहीं करते हैं।

**स्वमान :-** मैं एक बीजरूप बाप की ज्वाला स्वरूप याद में मगन रह, एकाग्रता की शक्ति द्वारा विकारी कुसंस्कारों के अंश-वंश को भस्म करने वाला महान तपस्वी शंकर हूँ...।

**गीत :-** लगी तपस्या की अग्नि.....।

**योगाभ्यास / ड्रिल :-** देखें अपने तपस्वी शंकर स्वरूप को... एक ज्वलन्त योग-युक्त स्थिति... मेरा तो एक बाप दूसरा ना कोई... स्थित हो जायें अशरीरी स्थिति में और मिलन मनायें निराकारी शिव पिता से... शिव पिता की किरणें पड़ने से पाँच तत्वों की देह के रोम-रोम का किचड़ा भस्म होता जा रहा है... व्यर्थ संकल्प जलकर खाक हो रहे हैं... और उनकी राख, तपस्वी देह पर भभूत की तरह चिपकी हुई प्रतीत हो रही है... मेरी देह की काया कल्पतरू हो रही है... विनाशी देह अब प्रकाश की काया में परिवर्तित हो रही है और उसकी चमक से आसपास का वातावरण अत्यन्त प्रकाशमय और स्वच्छ बनता जा रहा है... कैसी ज्वाला स्वरूप, योगी, तपस्वी अवस्था है ये... ऐसा महसूस हो रहा है जैसे कि आज सर्व तमोगुणी शक्तियों का विनाश निश्चित है... बिन्दु पिता शिव से योग की अवस्था अपनी चरम सीमा पर है... बैठें कुछ देर इसी ज्वाला स्वरूप अवस्था में और देखें 63 जन्मों से गुलाम बनाये हुए इन बुरे संस्कारों का दाह-संस्कार होते हुए... काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, छल-कपट, आलस्य, अलबेलापन, घृणा जैसे बुरे संस्कार अब अपने अंश-वंश सहित अपनी बुरी गति को प्राप्त कर रहे हैं और रहमदिल, क्षमा के सागर में पड़कर सम्पूर्ण स्वाहा हो रहे हैं... अब मैं आत्मा अपने इन 63 जन्मों के पुराने माया के अभिशापों के चंगुल से पूर्णतया मुक्त हूँ.... और डायमण्ड की भाँति चमक-दमक वाली अपनी अनादि गोल्डन स्टेज को प्राप्त हो गयी हूँ... देखें अपनी अनादि सम्पूर्ण सतोप्रधान बिन्दु अवस्था को....। ओम शान्ति्