अमृतवेला

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय
पाण्डव भवन, आबू पर्वत, राजस्थान

**इस पुस्तक में प्रकाशित ज्ञान-रत्नों को
1969 से 2002 तक की अव्यक्त वाणियों से
संकलित किया गया है।**

प्रथम मुद्रण : (जून, 2002 – 5,000 प्रतियाँ)
द्वितीय मुद्रण : (जुलाई, 2002 – 10,000 प्रतियाँ)

प्रकाशक एवं मुद्रक :
साहित्य विभाग, ज्ञानामृत भवन,
शान्तिवन, आबू रोड – 307 510
e-mail: gyanamrit@vsnl.com

पुस्तक मिलने का स्थान :
साहित्य विभाग,
पाण्डव भवन,
आबू पर्वत - 307 501

©कॉपी राइट :
प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय
पाण्डव भवन, आबू पर्वत - 307 501
राजस्थान, भारत ।

दो शब्द

परमपिता, परमशिक्षक, परमसद्गुरु परमात्मा शिव द्वारा हम सभी बच्चों को 'अमर भव' का वरदान प्राप्त है। यूँ तो यह सारा संगमयुग ही अमृतमय है, इसका हर पल अमृतवेला है, फिर भी ब्रह्ममुहूर्त का सतोगुणी समय आध्यात्मिक पुरुषार्थ में तीव्रता लाने के लिए, संकल्प-दृढ़ता और अनुभूतियों का खज़ाना जमा करने के लिए, भोलानाथ को रिझाने के लिए और वरदानों द्वारा विशेष खातरी करवाने के लिए निश्चित किया हुआ है।

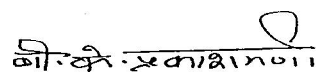
ओह! कितना पदमापदम भाग्य है हम ब्राह्मण कुल भूषणों का, जो आँख खुलते ही सामने विश्व का मालिक, भाग्यविधाता, वरदाता, सर्व खज़ानों का मालिक, करुणा का सागर खड़ा होता है। लोग तो उससे बूँद भर की याचना करते हैं पर इस अमृतमयी वेला में वह बच्चों के लिए वरदानों की झोलियाँ लुटा रहा होता है। देवों का देव, देवेश्वर परमात्मा, सर्व ईश्वरीय अधिकारों का तख्त सजा कर, रूहानी प्रकाश की प्रेम बाहें फैलाकर, इस समय आह्वान में होते हैं कि बच्चे आयें और मेरे साथ, मेरे समान अधिकार के तख्त पर विराजमान हो जायें। अमृतवेले में इस प्रथम मिलन में बाप द्वारा बच्चों को 'समान भव' का वरदान मिलता है, जिसमें अन्य सभी वरदान समाये हुए होते हैं। इसी समय भोला भण्डारी हर बच्चे के गुण, विशेषता और सेवा को अपने सामने इमर्ज कर विशेष वरदान से उसे अविनाशी बना देते हैं। भक्ति मार्ग में भक्त अपने मस्तक पर स्वयं तिलक लगाते, परन्तु संगमयुगी आज्ञाकारी ब्राह्मणों के उज्वल ललाट पर 'विजयी भव', 'सफलतामूर्त भव' का तिलक अमृतवेले में, स्वयं अनादि और आदि पिता अपने कमल-हस्तों से सुशोभित करते।

प्रस्तुत पुस्तक उन महावाक्यों का सार-संग्रह है, जो समय-समय पर अमृतवेले की महिमा में बापदादा द्वारा उच्चारे गये हैं। हमें पूर्ण विश्वास है कि इसका बार-बार अध्ययन, मनन और स्मरण आपकी लगन की अग्नि को प्रज्वलित करेगा, स्मृति की समर्थी को बढ़ायेगा। याद की लकीर जितनी गहरी होगी, भाग्य की लकीर उतनी ही अमिट होगी इसलिए अमृतवेले अनुभूति शिविर अनिवार्य है। बापदादा का वायदा

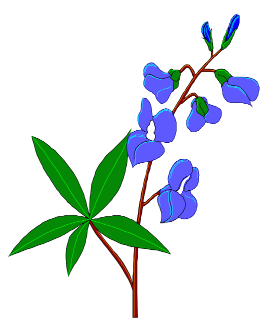
है – कोई भी सम्बन्ध निभाने का, कहीं भी हाजिर हो जाने का, किसी भी मुश्किल को सहज बनाने का। इन वायदों की अनुभूति स्वयं कर फिर औरों को कराने का पुण्य प्रदायक वेला यही है। जब दिनचर्या ही भगवान से शुरू होती है तो भाग्य की क्या गिनती है?

सोने से पहले किसी एक शीर्षक को अच्छी तरह पढ़कर, उसकी स्मृति बुद्धि में बिठा लें। इससे अगले दिन वरदानी महावाक्य की स्मृति के साथ आँख खुलते ही, अपने को प्यारे बापदादा के वरदानों रूपी फव्वारे से तरोताजा और शक्ति सम्पन्न महसूस करेंगे।

इन्हीं शुभकामनाओं के साथ,



बी०के० प्रकाशमणी



अमृत सूची

मेरे साधक बच्चो! 11

अमृतवेले का महत्त्व और बापदादा की शिक्षायें 13

1.1. विश्व के सामने उदाहरणमूर्त बनने का आधार : ------------------------- 13

1.2. सर्व शक्तियों और सर्व प्राप्तियों का आधार : -------------------------- 13

1.3 अगर आदिकाल ठीक नहीं होगा तो मध्य और अन्त भी ठीक नहीं होगा : -- 13

1.4 अमृतवेले को ठीक करेंगे तो सब कुछ ठीक हो जायेगा : ------------------ 14

1.5 अमर भव का वरदान मिलने की वेला, अमर बनने की वेला : -------------- 14

1.6 हर बात को ख़ुशी से पार करने का आधार : -------------------------- 15

1.7 मन-इच्छित फल पाने की अनोखी वेला, प्रभु पालना की परम वेला : --------------------------------------- 15

1.8 सारे दिन की दिनचर्या— अमृतवेले के संकल्प पर : --------------------- 15

1.9 जितना अमृतवेले का महत्त्व रखेंगे उतना महान बनेंगे : ------------------- 16

1.10 विजयी बनने का साधन : -- 16

1.11 संगमयुग पूरा ही अमृतवेला : --------------------------------------- 17

1.12 अमृतवेले की लॉटरी— अब नहीं तो कब नहीं : ------------------------ 18

अमृतवेले बापदादा का रोल और बच्चों का फ़र्ज़ 19

2.1 अमृतवेले का टाइम बापदादा ने विशेष ब्राह्मण-बच्चों के लिए ही रखा है : ----- 19

2.2 रोज़ अमृतवेले बापदादा बच्चों की माला जपते हैं : ---------------------- 20

2.3 अमृतवेले ब्रह्मा बाबा का विशेष पार्ट : -------------------------------- 21

2.4 अमृतवेले बाबा बच्चों को सारे दिन के लिए तैयार करते हैं : --------------- 22

2.5 अमृतवेले बापदादा बच्चों को मुबारक देते हैं और शुभ दिन आने का आथत (धैर्य) देते हैं : ------------------------------ 22

2.6 बच्चों की ज़िम्मेवारी, जब बाबा चक्र लगाते हैं : ------------------------ 23

2.7 बाबा के साथ अति समीप का अनुभव करना चाहिए : -------------------- 24

2.8 बच्चों को स्नेह का सबूत देना चाहिए : -------------------------------- 24

2.9 संगठन में बाप की याद में रहना चाहिए : ----------------------------- 25

अमृतवेले अपने भाग्य, नशे और ख़ुशी की स्मृति 26

3.1 बाबा का बनने का भाग्य : --- 26

3.2 स्वयं के भाग्य को देखो और दूसरों को खुशी बाँटो : -------------------- 28

3.3 सागर की लहरों में समाते जाओ : ---------------------------------- 29

शक्तिशाली अमृतवेले के लिए सारे दिन पर अटेन्शन............. 31

4.1 बाप को साथी बनाओ : -- 31

4.2 मर्यादा की लकीर के अन्दर ही रहो : -------------------------------- 31

4.3 सारे दिन में भिन्न-भिन्न रूप धारण करो : ------------------------------ 32

4.4 शाम के समय याद की यात्रा में रहो : -------------------------------- 33

4.5 रोज़ रात्रि को अपना पोतामेल चेक करो : ----------------------------- 33

अमृतवेले मिलन की तैयारी 34

5.1 अधिकारीपन का अनुभव : -- 34

5.2 आत्म-अभिमानी स्थिति और बाबा के साथ सम्बन्ध : --------------------- 34

5.3 उठते ही संकल्प करो — 'मैं फ़रिश्ता हूँ' : --------------------------- 35

5.4 उठते ही ''समान भव'' का वरदान लो : ----------------------------- 35

5.5 चेहरा ख़ुशी का हो, खुश्की का नहीं : ------------------------------ 36

5.6 प्यार में लवलीन हो जाओ : -------------------------------------- 37

अमृतवेले शक्तिशाली याद 39

6.1 भक्त बनने के बजाय, स्वस्थिति को समर्थ बनाओ : ---------------------- 39

6.2 स्नेह से बैठो, नियम वा हठ से नहीं : ------------------------------- 39

6.3 भिन्न-भिन्न टाइटल्स की स्थिति रूपी ड्रेस और भिन्न-भिन्न गुणों रूपी श्रृंगार धारण करो : -- 40

6.4 भिन्न-भिन्न तिलक लगाओ 41

6.4.1 विजय का तिलक : -- 41

अमृत सूची

6.4.2 कम्बाइन्ड स्वरूप का तिलक : ------------------------------------- 42

6.4.3 तीन बिन्दियों का तिलक : -- 42

6.4.4 मास्टर सर्वशक्तिवान का तिलक :------------------------------------ 44

6.4.5 स्मृति का तिलक :-- 44

6.4.6 सफलता का तिलक --- 44

6.5 बाप से सर्व वरदान ले लो 45

6.5.1 बाप से वरदान लेने योग्य बनो : ------------------------------------ 45

6.5.2 अमृतवेले से ही वरदानों को स्मृति में लाओ :-------------------------- 45

6.6 बाबा से सर्व सम्बन्धों का अनुभव करो 45

6.6.1 भोले भण्डारी बाबा : --- 45

6.6.2 हर सम्बन्ध का सुख लो और नष्टोमोहा बनो : ------------------------ 46

6.6.3 एक सम्बन्ध की भी अनुभूति से वंचित रहेंगे, तो सारा कल्प
वंचित रह जायेंगे : -- 46

6.7 दिव्य-बुद्धि को यूज़ करो 47

6.7.1 दिव्य-बुद्धि को यूज़ करने के अभ्यासी बनो :--------------------------- 47

6.7.2 रूहानी ड्रिल का अभ्यास करो : ------------------------------------- 47

6.7.3 दिव्य-बुद्धि को चेक कर, ठीक रखो : --------------------------------- 48

6.7.4 मनन शक्ति द्वारा शक्तिशाली बनो ----------------------------------- 49

सारे दिन के लिए तैयारी — अमृतवेले से 50

7.1 शान्तिधाम से अवतरित हुए हैं श्रेष्ठ कर्म करने के लिए : ----------------- 50

7.2 रोज़ अमृतवेले सारे दिन के लिए अटेन्शन रखो,
स्व की चेकिंग करो :-- 50

7.3 परिवर्तन शक्ति को कार्य में लगाओ : ------------------------------- 53

7.4 विधिपूर्वक चलो : --- 53

7.5 मर्यादाओं का पालन करो :--- 54

7.6 आज्ञाकारी रहने का दृढ़ संकल्प करो : -------------------------------- 56

7.7 दृढ़ता, उमंग, उत्साह द्वारा सर्व कमज़ोरियों की विदाई :------------------ 57

7.8 अपने को स्वराज्य-अधिकारी बनाओ : ---------------------------------- 57
7.9 अपना आक्यूपेशन याद रखो : -------------------------------------- 58
7.10 त्रिकालदर्शी बनो : -- 59
7.11 आत्मा के लिए टाइम-टेबुल बनाओ : ---------------------------------- 60
7.12 हर कर्म में अपनी स्टेज शक्तिशाली है या नहीं — यह चेक करो : ---------- 62
7.13 दुआयें दो और दुआयें लो : -- 63

अमृतवेले की समस्यायें और निवारण 64

8.1 अशरीरीपन का व पॉवरफुल स्टेज का अनुभव न होना 64
8.1.1 बुद्धि की स्थूलता को मिटाओ, रूहानी ड्रिल करो : ----------------------- 64
8.1.2 अपने को लक्ष्य दो, खुली हवा में बैठो : ------------------------------ 65
8.1.3 सूक्ष्म पापों को पहचान, उनको खत्म करो : ----------------------------- 65

8.2 निद्रा तथा सुस्ती की समस्या 66
8.2.1 अपनी अवस्था को चेक करो : --------------------------------------- 66
8.2.2 अमृतवेले के योग के लिए उमंग-उत्साह रखो : ------------------------- 68
8.2.3 अपने नियमों को कभी नहीं छोड़ो : ---------------------------------- 68
8.2.4 सुस्ती दूर करने के लिए योग में भिन्नता लाओ : ------------------------ 69
8.2.5 नित्य नया-नया अनुभव करो : --------------------------------------- 69
8.2.6 याद में रमणीकता लाओ : -- 70
8.2.7 ख़ुशी के प्वॉइन्टस का मनन करो : ----------------------------------- 70
8.2.8 प्राप्तियों के महत्त्व को पहचान, पूर्ण फ़ायदा उठाओ और
ज्ञान-रत्न धारण करो : -- 71
8.2.9 बाप को अपना मन-बुद्धि समर्पण करना सीखो : ------------------------- 72
8.2.10 सर्व खज़ानों की चाबी — बाबा : ----------------------------------- 73
8.2.11 ब्रह्मा बाप के पार्ट को भी पहचानो : ---------------------------------- 74

8.3 व्यर्थ संकल्प 75
8.3.1 माँगना, शिकायत करना, उलहना देना, वकालत करना छोड़ दो : ------------- 75
8.3.2 व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होने की विधि : -------------------------------- 75

अमृत सूची

अमृतवेले पिछले दिन का प्रभाव और स्वयं की चेकिंग 78

9.1 रात्रि को देर तक जागरण करना : ------------------------------------ 78

9.2 सोने से पहले बापदादा को सारे दिन का पोतामेल न देने से नुकसान : -------- 79

9.3 सारा दिन आलस्य, अलबेलापन और अवज्ञायें : ------------------------ 82

9.4 सारे दिन में मनन-चिन्तन न करना : ---------------------------------- 83

9.5 दिनचर्या पर ध्यान और पूर्व तैयारी : ---------------------------------- 85

9.6 सारा दिन अव्यक्त और अन्तर्मुखी स्थिति में रहना : --------------------- 86

अमृतवेले प्रेरणाओं को कैच करना 87

10.1 ईश्वरीय मर्यादाओं की फिटिंग और सेटिंग : ---------------------------- 87

10.2 दुविधाओं का समाधान : --- 87

10.3 निर्विकारी बनो : -- 88

10.4 अपने संकल्पों को बाबा की प्रेरणा में मिक्स नहीं करो : -------------------- 88

10.5 बाबा से सेवा के नये-नये प्लान्स कैच करो : ---------------------------- 88

अमृतवेला और सूक्ष्म सेवा 90

11.1 सर्व सेवा स्थानों का सैर-समाचार : ----------------------------------- 90

11.2 विशेष सेवाधारी बनने के लिए अमृतवेले के महत्त्व को समझो : ------------- 90

11.3 सेवा के लिए उमंग-उत्साह रखो : ------------------------------------ 90

11.4 अमृतवेले प्राप्त सौगात दूसरों को भी बाँटते चलो : ----------------------- 91

11.5 रोज़ अपने सम्पर्क वाली आत्माओं पर संकल्प द्वारा नज़र दौड़ाओ : ---------- 92

11.6 स्वयं और सेवाकेन्द्र को निर्विघ्न तथा पॉवरफुल बनाने का साधन— मनसा सेवा : 92

11.7 मास्टर बीजरूप बन, वृत्ति और वायुमण्डल को परिवर्तन करने की सेवा करो : -- 93

11.8 रूहानी खुशबू फैलाओ : -- 93

11.9 अपने फ़रिश्ते स्वरूप द्वारा साक्षात्कार कराओ : ------------------------- 94

11.10 वरदान दो : -- 94

अमृतवेला और साकार बापदादा के महावाक्य 96

12.1 अमृतवेले का समय कब है? 96

अमृतवेला

12.2 अमृतवेले की विशेषतायें 97

12.3 अमृतवेले के लिए बापदादा की शिक्षायें और विधि 100

12.3.1 सवेरे-सवेरे उठने की आदत डालो: -------------------------------- 100

12.3.2. रात को सोने की विधि और उससे फायदा: ------------------------- 101

12.3.3. उठते ही बाप से गुडमार्निंग करो : ------------------------------- 102

12.3.4. त्रिमूर्ति के चित्र को देखो : ------------------------------------- 103

12.3.5. बाप की महिमा इतना प्यार से करो कि प्रेम के आँसू आ जायें :--------- 103

12.3.6. हठयोगी मत बनो : -- 104

12.3.7. नींद को जीतो, आँखें बन्द न हों : ------------------------------- 104

12.3.8 आत्म-अभिमानी, अशरीरी बनने का अभ्यास करो : -------------------- 107

12.3.9 अपने साथ बातें करो : -- 112

12.3.10 बुद्धि को भटकाओ मत; बाप, घर और राजधानी को याद करो : --------- 112

12.3.11 विचार सागर मंथन करो, ज्ञान के प्वॉइन्टस रिपीट करो : --------------- 113

12.3.12 भाषण लिखो, समझाने की प्रैक्टिस करो:--------------------------- 114

12.3.13 विश्व को सुख-शान्ति दो : ------------------------------------ 114

12.3.14 आपस में याद की रेस करो, चार्ट रखो : -------------------------- 114

12.3.15 पिछाड़ी में आने वाले बहुत आगे जा सकते हैं, कैसे? : --------------- 115

12.3.16 थकना नहीं है, कट निकलने में टाइम लगता है : -------------------- 115

12.4 बाप से रूह-रूहान करने की विधि : 115

मेरे साधक बच्चो!

सहज पुरुषार्थ और सहज प्राप्ति के लिए सबसे अच्छी बेला – अमृतवेला है। अमृतवेले के समय अपनी आत्मा को अमृत से भरपूर कर देने से सारा दिन कर्म भी ऐसे होंगे। जैसी वेला श्रेष्ठ, अमृत श्रेष्ठ वैसे ही हर कर्म और संकल्प भी सारा दिन श्रेष्ठ होगा। अगर इस श्रेष्ठ वेला को साधारण रीति से चला लेते हो तो सारा दिन संकल्प और कर्म भी साधारण ही चलते हैं। तो ऐसे समझना चाहिए **यह अमृतवेला सारे दिन के समय का फाउण्डेशन वेला है। अगर फाउण्डेशन कमज़ोर वा साधारण डालोगे, तो ऊपर की बनावट भी ऑटोमेटिकली ऐसी होगी। इस कारण जैसे फाउण्डेशन की तरफ सदैव अटेन्शन दिया जाता है वैसे सारे दिन का फाउण्डेशन-टाइम अमृतवेला है।**

उसका महत्त्व समझकर चलेंगे तो कर्म भी महत्त्व प्रमाण होंगे। इसको ब्रह्म-मुहूर्त भी कहते हैं। ब्रह्म-मुहूर्त है वा ब्रह्मा-मुहूर्त है? ब्रह्मा-मुहूर्त भी राइट है क्योंकि सभी ब्रह्मा समान नये दिन का आरम्भ स्थापना करते हो। वह भी राइट है। लेकिन ब्रह्म-मुहूर्त का अर्थ क्या है? उस समय का वायुमण्डल ऐसा होता है, जो आत्मा सहज ही ब्रह्म निवासी बनने का अनुभव कर सकती है। दूसरे समय में, पुरुषार्थ करके आवाज़ से, वायुमण्डल से अपने को डिटैच करते हो, मेहनत करते हो। लेकिन उस समय इस मेहनत की आवश्यकता नहीं होती। जैसे ब्रह्म-घर शान्तिधाम है, वैसे ही अमृतवेले के समय में भी आटोमेटिकली साइलेन्स रहती है। साइलेन्स के कारण शान्त स्वरूप की स्टेज वा शान्तिधाम निवासी बनने की स्टेज को सहज ही धारण कर सकते हो। तो जो श्रीमत मिली हुई है, इसको ब्रह्म-मुहूर्त के समय स्मृति में लायेंगे तो ब्रह्म-मुहूर्त वा अमृतवेले के समय स्मृति भी सहज आ जायेगी। देखो, पढ़ाई पढ़ने वाले भी पढ़ाई को स्मृति में रखने के लिए इसी टाइम पढ़ने की कोशिश करते हैं क्योंकि इसी समय सहज स्मृति रहती है। तो

अपनी स्मृति को भी समर्थवान बनाना है वा स्वत: स्मृति स्वरूप बनना है, तो अमृतवेले की मदद से वा श्रीमत पालन करने से सहज ही स्मृति को समर्थीवान बना सकते हो। जैसे समय की वैल्यू है इतनी इस समय को वैल्यू देते हो वा कब देते हो कब नहीं देते हो ? वैल्यू का तराजू कब नीचे, कब ऊपर जाता है ? क्या होता है ? यह बहुत सहज युक्ति है सिर्फ इस युक्ति को इतनी वैल्यू देनी है। जैसे श्रीमत है उसी प्रमाण समय को पहचान और समय प्रमाण कर्तव्य किया, तो बहुत सहज सर्व प्राप्ति कर सकते हो। फिर मेहनत से छूट जायेंगे। छूटना चाहते हो तो उसके लिए जो साधन है, उसको अपनाते जाओ।

अव्यक्त बापदादा

(24.06.72)

अमृतवेले का महत्त्व और बापदादा की शिक्षायें

1.1. विश्व के सामने उदाहरणमूर्त बनने का आधार :

सहजयोगी अवस्था बनाने की युक्ति क्या है ? अमृतवेले के महत्व को जानो। यदि अमृतवेले याद की पॉवरफुल स्थिति बन जाती है, तो वह आपको सारे दिन की दिनचर्या में मदद करेगी। अमृतवेले शक्तिशाली स्थिति बनाने से कठिन-से-कठिन कार्य भी सहज लगेगा और सारे दिन के लिए महानता का अनुभव करेंगे। अमृतवेला मिस करना अर्थात् संगमयुग की विशेष प्राप्तियों को महत्त्व न देना। ब्राह्मण कुल की इस मर्यादा को पालन करते चलो, तो विश्व के सामने उदाहरणमूर्त बन जायेंगे।

1.2. सर्व शक्तियों और सर्व प्राप्तियों का आधार :

अमृतवेले पॉवर-हाउस से जो फुल पॉवर प्राप्त करते हो, तो यही बड़े-से-बड़ा इन्जेक्शन है। अमृतवेले बाप से कनेक्शन जोड़ लिया तो सारा दिन माया की बेहोशी से बचे रहेंगे। इस इन्जेक्शन की ही कमी है। कनेक्शन ठीक होना चाहिए। ऐसे नहीं कि सिर्फ उठ कर तो बैठ गये, यह तो नियम का पालन किया। लेकिन क्या कनेक्शन ठीक है अर्थात् प्राप्तियों का अनुभव होता है ? अगर इन्जेक्शन लगाये, लेकिन शक्ति का अनुभव न हो, तो समझेंगे इन्जेक्शन ने पूरा काम नहीं किया। इसी प्रकार, अमृतवेले का कनेक्शन अर्थात् सर्व पॉवर्स का और सर्व प्राप्तियों का अनुभव होना। यह बड़े-से-बड़ा इन्जेक्शन है।

1.3 अगर आदिकाल ठीक नहीं होगा तो मध्य और अन्त भी ठीक नहीं होगा :

(अ) पहले यह चेक करो कि अमृतवेला आदिकाल ठीक है ? अगर आदिकाल ठीक नहीं होगा तो मध्य और अन्त भी ठीक नहीं होगा। आदिकाल में अनुभव करने का अभ्यास नहीं है, तो सृष्टि के आदि अथवा आदिकाल में सर्व सुखों का अनुभव नहीं कर सकेंगे। जैसे सारे दिन का यह आदिकाल है, उस आदिकाल को अगर छोड़ कुछ समय के बाद वा कुछ घण्टों के बाद जागते वा बैठते हो वा कनेक्शन जोड़ते हो तो जितना यहाँ लेट उतना वहाँ लेट। क्योंकि बापदादा से बच्चों के मिलन का,

अप्वॉइन्टमेन्ट का समय जो है उसमें पहला चान्स बच्चों का है , फिर है भक्तों का टाइम। अगर भक्तों के टाइम में भी कनेक्शन जोड़ा, तो बच्चों जैसा वरदान नहीं पा सकेंगे। इसलिए इस काल का उस काल से कनेक्शन है, तो अमृतवेले ही अपने को चेक करो कि हम आदिकाल में आने वाले हैं या कुछ जन्म पीछे आने वाले हैं ? यहाँ के घण्टे वहाँ के जन्म। **यहाँ जितने घण्टे कम उतने वहाँ जन्म कम हो जायेंगे।**

(आ) बैठ तो जाते हैं सभी। उस समय की सीन देखो तो बड़ा मजा आयेगा। उस समय का दृश्य ऐसा होता है जैसे कि जयपुर में एक हठयोगियों का म्यूजियम है, जिसमें भिन्न-भिन्न प्रकार के हठयोग दिखाये हुए हैं। तो अमृतवेले भी उस समय की सीन ऐसी होती है, कोई हठ से नींद को कन्ट्रोल करते, तो कोई मजबूरी से टाइम पास करते और कोई उल्टे लटके हुए होते हैं अर्थात् जिस कार्य के लिए बैठते हैं वह उनसे नहीं होता। जैसे उन हठयोगियों को दिखाते हैं कि कोई एक टांग पर, कोई उल्टे और कोई कैसे होते हैं। यहाँ भी उस समय का दृश्य ऐसा होता है। कोई एक सेकेण्ड तो अच्छा व्यतीत करते हैं, फिर दूसरा सेकेण्ड देखो तो एक टांग पर ठहरते-ठहरते दूसरी टांग फिर गिर जाती। सोचते हैं आज के दिन कुछ जमा करेंगे परन्तु होता नहीं है। वह सीन भी देखने की होती है। कोई फिर सोते-सोते भी योग करते हैं। जैसे वह हठ करते हैं काँटों पर सोते हैं, यहाँ शेष शैय्या पर होते। यहाँ के उस समय का पोज भी वण्डरफुल होता है। इसलिए सुनाया कि अमृतवेले के महत्त्व को जानने और उन्हें जान कर जीवन में लाने से महान बन सकते हो।

1.4 अमृतवेले को ठीक करेंगे तो सब कुछ ठीक हो जायेगा :

जैसे अमृत पीने से अमर बन जाते हैं। तो अमृतवेले को सफल करने से अमर भव का वरदान मिल जाता है, फिर सारा दिन कोई भी विघ्नों में मुरझायेंगे नहीं। अमृतवेले को ठीक करेंगे तो सब कुछ ठीक हो जायेगा। सदा हर्षित रहने में और सदा शक्तिशाली बनने में अमर रहेंगे।

1.5 अमर भव का वरदान मिलने की वेला, अमर बनने की वेला :

कहा जाता है अमृतवेले का समय अमृत प्राप्त करने का समय है जिससे ''अमर भव'' का वरदान मिल जाता है। अमृतवेले जो अमर भव का वरदान मिलता

है, वह अगर न लेंगे तो फिर मेहनत बहुत करनी पड़ेगी। मेहनत और ख़र्चा दोनों करते हो। नहीं तो अमर भव के वरदानों से मेहनत और ख़र्चा दोनों से छूट जायेंगे। **अमृतवेला अर्थात् अमृत द्वारा अमर बनने की वेला।**

1.6 हर बात को ख़ुशी से पार करने का आधार :

सवेरे उठते ही अपने फ़रिश्ते स्वरूप की स्मृति में रहो और खुशी में नाचते रहो, तो कोई भी बात सामने आयेगी उसे खुशी-खुशी से क्रॉस कर लेंगे।

1.7 मन-इच्छित फल पाने की अनोखी वेला, प्रभु पालना की परम वेला :

अमृतवेला विशेष प्रभु पालना की वेला है। अमृतवेला विशेष परमात्म-मिलन की वेला है। रूहानी रूह-रूहान करने की वेला है। अमृतवेला भोले भण्डारी के वरदानों के खज़ानों से सहज वरदान प्राप्त होने की वेला है। जो गायन है मन-इच्छित फल प्राप्त करना — यह इस समय, अमृतवेले के समय का गायन है। बिना मेहनत के खुले खज़ाने प्राप्त करने की वेला है। ऐसे सुहावने समय को अनुभव से जानते हो ना! अनुभवी ही जानें इन श्रेष्ठ प्राप्तियों को। तो बापदादा सभी रूहानी गुलाब को देख-देख हर्षित हो रहे हैं। बापदादा भी कहते हैं — 'वाह मेरे रूहानी गुलाब'। आप वाह-वाह के गीत गाते, तो बापदादा भी यही गीत गाते। समझा!

1.8 सारे दिन की दिनचर्या— अमृतवेले के संकल्प पर :

शुभ चिन्तन के लिए कितना अथाह खज़ाना मिला है! उसको जानते हो ना? अखुट खज़ाना है ना? 'शुभ चिन्तन अर्थात् समर्थ संकल्प।' तो समर्थ और व्यर्थ, दोनों इकट्ठे नहीं रह सकते — जैसे रात और दिन इकट्ठे नहीं होते। अमृतवेले उठते आँख खोलते ही, क्या शुभ संकल्प वा चिन्तन करना है — यह भी बाप ने सुना दिया है। जैसे अमृतवेले शक्तिशाली बाप के स्नेह सहित शुभ संकल्प करेंगे, वैसा ही सारे दिन पर प्रभाव पड़ेगा, क्योंकि अमृतवेला आदि काल है; सतोप्रधान समय है। बाप द्वारा बच्चों को विशेष वरदानों वा विशेष सहयोग का समय है। इसलिए अमृतवेले के पहले संकल्प का आधार, सारे दिन की दिनचर्या पर होता है। जैसे गायन है — 'ब्रह्मा ने संकल्प से सृष्टि रची', संकल्प का इतना महत्व दिखाया हुआ

AmritVela.p65 15 2/18/2010, 11:58 AM

है। ब्रह्मा आदिकाल में रचना रचते हैं, वैसे तुम ब्राह्मण आदिकाल अर्थात् **अमृतवेले, जैसा संकल्प रचेंगे, वैसा ही सारे दिन की दिनचर्या रूपी सृष्टि ऑटोमेटिकली होती रहेगी।**

1.99 जितना अमृतवेले का महत्त्व रखेंगे उतना महान बनेंगे :

बाप जानते हैं, बच्चे मेहनत भी बहुत करते हैं। त्याग भी किया है, सहन भी बहुत करते हैं, लेकिन जिससे स्नेह होता है उसकी छोटी-सी कमज़ोरी भी देख नहीं सकते हैं। सदा श्रेष्ठ बनाने की शुभ भावना रहती है, इसलिए यह सब देखते, सुनते हुए भी, सम्पन्न बनाने के लिए इशारा दे रहे हैं। बाप-दादा सदा बच्चों के साथ हर कदम में सहयोगी हैं और अन्त तक रहेंगे। बाप को किसी के प्रति घृणा नहीं होती। सदैव अपकारी के भी 'शुभ चिन्तक' हैं। इसलिए सदा सहयोग लेते, चलते चलो। **अमृतवेले का महत्व जान बाप द्वारा वरदान लेते रहो।** हरेक बच्चे के साथ सर्व स्वरूपों से सर्व सम्बन्धों से, 'बाप-दादा का सदा हाथ और साथ है।' अभी ड्रामानुसार समय मिला है, यह अपना लक समझ समय का लाभ उठाओ। विनाश की घड़ी के काँटे 'आप' हो। आपका सम्पन्न होना, समय का सम्पन्न होना है। इसलिए सदा स्व-चिन्तक और स्वदर्शन चक्रधारी बनो। अमृतवेले वरदान का समय है। जितना अमृतवेले का महत्व रखेंगे उतना महान बनेंगे।

1.10 विजयी बनने का साधन :

जो स्नेह में सदा रहने वाली स्नेही आत्मायें हैं, ऐसे **स्नेही आत्माओं को बाप दादा भी सदा स्नेह का रिटर्न देते हैं।** किस समय देते हैं? अमृतवेले विशेष। अमृतवेले सहज वरदान मिलता है। वैसे तो सारा दिन अधिकार है, फिर भी वह खास समय है। जैसे विशेष टाइम होता है ना कि इस टाइम पर यह चीज़ सस्ती मिलेगी। सीज़न होती है ना! अमृतवेला विशेष सीज़न है, इसलिए सहज प्राप्ति होती है। सभी टीचर्स निर्विघ्न हो ना! योग का किला मजबूत करो। विशेष जब कोई विघ्न कहाँ आते हैं तो जैसे अन्तर्राष्ट्रीय योग रखते हो, वैसे हर मास संगठित रूप में चारों ओर विशेष टाइम पर एक साथ योग का प्रोग्राम रखो। पूरा ज़ोन का ज़ोन योगदान दे, जिससे किला मज़बूत होगा। कोई भी तार नहीं काट सकेगा। जितना सेवा बढ़ाते

जायेंगे, उतना माया अपना बनाने की कोशिश भी करेगी। तो जैसे कोई कार्य शुरू किया जाता है, तो शुद्धि की विधियाँ की जाती हैं ना! तो सर्व श्रेष्ठ आत्माओं का एक ही शुद्ध संकल्प हो विजयी, यह हो गयी शुद्धि द्वारा विधि। चारों ओर एक साथ किला मजबूत करो— तो विजयी हो जायेंगे।

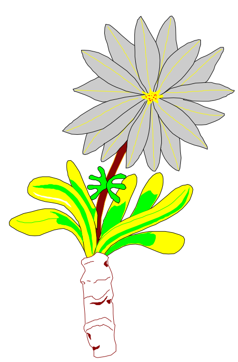
1.11 संगमयुग पूरा ही अमृतवेला :

(अ) संगमयुग की सब घड़ियाँ गुडमार्निंग ही हैं क्योंकि संगमयुग पूरा ही अमृतवेला है। चक्र के हिसाब से संगमयुग अमृतवेला हुआ ना! तो संगमयुग का हर समय गुडमार्निंग ही है। तो बापदादा आते भी गुडमार्निंग में हैं, जाते भी गुडमार्निंग में हैं क्योंकि बाप आता है तो रात से अमृतवेला बन गया। तो आते भी अमृतवेले में हैं और जब जाते हैं तो दिन निकल आता है। लेकिन रहता अमृतवेले (संगमयुग) में ही है, दिन (सतयुग) निकलता तो चला जाता है और आप लोग सवेरा अर्थात् सतयुग का दिन ब्रह्मा का दिन, उसमें राज्य करते हो। बाप तो न्यारे हो जायेंगे ना! तो पुरानी दुनिया के हिसाब से अभी गुडमार्निंग करेंगे, लेकिन चक्र के हिसाब से सदा ही गुडमार्निंग है। सदा ही शुभ है और सदा शुभ रहेगा। इसलिए शुभ सवेरा कहें, शुभ रात्रि कहें, शुभ दिन कहें— सब शुभ-ही-शुभ है। तो सभी को कलियुग के हिसाब से गुडमार्निंग और संगमयुग के हिसाब से गुडमार्निंग, तो डबल गुडमार्निंग।

(आ) यह संगमयुग 'अमृतवेला' है। **पूरा ही संगमयुग अमृतवेला होने के कारण, इस समय की सदा के लिए महानता गाई जाती है।** तो पूरा ही संगमयुग अर्थात् अमृतवेला अर्थात् डायमण्ड मार्निंग। सदा बाप बच्चों के साथ है और बच्चे बाप के साथ हैं इसलिए बेहद की डायमण्ड मार्निंग। बापदादा सदा करते ही रहते हैं लेकिन व्यक्त स्वरूप में व्यक्त देश के हिसाब से आज भी सभी बच्चों को सदा साथ रहने की गुडमार्निंग कहो, गोल्डन मार्निंग कहो, डायमण्ड मार्निंग कहो जो भी कहो वह बापदादा सभी बच्चों को दे रहे हैं। स्वयं भी डायमण्ड हो और मार्निंग भी डायमण्ड है।

1.12 अमृतवेले की लॉटरी — अब नहीं तो कब नहीं :

अमृतवेले का अनुभव सभी करते हो ? अगर किसी को घर बैठे लॉटरी मिले और फिर भी उसको वह छोड़ दे, तो उसको क्या कहेंगे ? वह भी घर बैठे लॉटरी मिलती है, **अगर अभी इस लॉटरी को न लेंगे, तो यह दिन भी याद करेंगे।** अभी यह प्राप्ति के दिन हैं, **थोड़े समय के बाद यही दिन पश्चाताप के हो जायेंगे। तो जितना चाहो उतना लो। स्पीड तेज़ करो। सदैव याद रखो — 'अब नहीं तो कब नहीं।'** आज भी नहीं लेकिन अभी — इसको कहा जाता है 'तीव्र पुरुषार्थी।'



अमृतवेले बापदादा का रोल और बच्चों का फ़र्ज़

2.1 अमृतवेले का टाइम बापदादा ने विशेष ब्राह्मण-बच्चों के लिए ही रखा है :

(अ) बाप को हरेक बच्चा अति प्यारा है। सब श्रेष्ठ-ते-श्रेष्ठ हो। चाहे ग़रीब हो, चाहे साहूकार, चाहे पढ़े-लिखे हो, चाहे अनपढ़ — सब एक-दो से अधिक प्यारे हैं। बाप के लिए सभी विशेष आत्मायें हैं। कौन-सी विशेषता है सभी में ? बाप को जानने की विशेषता है। जो बड़े-बड़े ऋषि-मुनि नहीं जान सके वह आपने जान लिया, पा लिया। तो बापदादा ऐसी विशेष आत्माओं को रोज़ याद-प्यार देते हैं, रोज़ मिलन मनाते हैं। **अमृतवेले का समय खास बच्चों के लिए है। भक्तों की लाइन पीछे, बच्चों की पहले।** जो विशेष आत्मायें होती हैं, उनसे मिलने का समय भी ज़रूर विशेष होगा ना ! तो सदा अपने को ऐसी **विशेष आत्मा समझो और सदा खुशी में उड़ते चलो।**

(आ) **बाप सभी बच्चों को नम्बर वन दिल का प्यार अमृतवेले से लेकर देते हैं। इसलिए अमृतवेला विशेष बच्चों के लिए ही रखा है** क्योंकि अमृतवेला सारे दिन का आदि समय है। तो जो बच्चे आदि समय पर बाप का स्नेह दिल में धारण कर लेते हैं, तो दिल में परमात्म-स्नेह समाया हुआ होने के कारण और कोई स्नेह आकर्षित नहीं करता है। अगर अपनी स्थिति अनुसार पूरा दिल भर करके दिल में स्नेह नहीं धारण करते, थोड़ा भी खाली है, अधूरा लिया है तो दिल में जगह होने के कारण माया भिन्न-भिन्न रूप से अनेक स्नेह, चाहे व्यक्ति, चाहे वैभव – दोनों रूप में उन स्नेहों में आकर्षित कर लेती है।

(इ) कई बच्चे बापदादा से कहते हैं कि हमारे पास अभी तक भी **माया क्यों आती है ?** जब मास्टर सर्वशक्तिमान बन गये तो माया के आने का क्वेश्चन ही नहीं है। लेकिन कारण है कि आदिकाल **अमृतवेले अपने दिल में परमात्म-स्नेह सम्पूर्ण रूप से धारण नहीं करते।** अगर कोई भी चीज़ अधूरी भरी हुई है, कहाँ भी खाली है तो हलचल तो होगी ना ! बैठते भी हो, उठते भी हो, लक्ष्य भी है और

कहते भी हो कि एक बाप, दूसरा न कोई... यह दिल से कहते हो या मुख से? तो फिर दिल में और आकर्षण का कारण क्या है? ज़रूर कहाँ और व्यक्ति या वैभव की तरफ स्नेह जाता है, तब वो आकर्षित करती है। दिल में सम्पूर्ण परमात्म-प्यार पूरा भरा हुआ नहीं होता है।

(ई) अमृतवेले का टाइम बापदादा ने विशेष ब्राह्मण-बच्चों के लिए ही रखा है क्योंकि विशेष बापदादा हर बच्चे की विशेषता को, सेवा को, गुण को सदा सामने लाते हैं। और क्या करते हैं? जो हर बच्चे की विशेषता है, गुण है, सेवा है उसको विशेष वरदान से अविनाशी बनाते हैं। अमृतवेले जो प्राप्त करना चाहो, वह कर सकते हो। यह समय बाबा ने बच्चों के लिए खास रखा है। जैसे कोई व्यक्ति अपने परिवार के लिए विशेष समय रिजर्व रखता है, ऐसे ही अमृतवेला खास बच्चों के लिए रखा गया है, फिर दुनिया की सर्व आत्माओं के लिए। परन्तु बच्चों को पहला चांस दिया जाता है।

2.2 रोज़ अमृतवेले बापदादा बच्चों की माला जपते हैं :

(अ) बच्चों के त्याग की हिम्मत देख, तपस्या का उमंग देख बापदादा बहुत खुश होते हैं। **बाप की महिमा तो भक्त करते हैं, लेकिन बच्चों की महिमा बाप करते हैं।** कितने जन्म आपने माला सिमरण की? अभी बाप रिटर्न में बच्चों की माला सिमरण करते हैं। आप लोग देखते हो किस समय बाप माला सिमरण करते हैं? (अमृतवेले) तो जिस समय बाप माला सिमरण करते, उस समय आप सो तो नहीं जाते हो? शक्तियाँ तो सोने वालों को जगाने वाली हैं, तो खुद कैसे सोयेंगी?

(आ) बापदादा सदा अमृतवेले से बच्चों की माला सिमरण करने शुरू करते हैं। हरेक रत्न की वा मणके की विशेषता देखते हैं। तो अमृतवेले सहज ही अपने आपको चेक कर सकते हो। याद की शक्ति से, सम्बन्ध की शक्ति से, स्पष्ट रूहानी टी.वी. में देख सकते हो कि बापदादा किस नम्बर में मुझे सिमरण कर रहे हैं। उसके लिए विशेष बात — बुद्धि की लाइन बहुत क्लीयर चाहिए। नहीं तो स्पष्ट नहीं देख सकेंगे। अब तो समय की समीपता के कारण स्वयं को बाप के समान अर्थात्

AmritVela.p65 20 2/18/2010, 11:58 AM

समानता द्वारा समीपता में लाओ। संकल्प, बोल, कर्म, संस्कार और सेवा सब में बाप समान बनना अर्थात् समीप आना।

(इ) आज अमृतवेले बापदादा सर्व ब्राह्मण कुल बच्चों में से उन विशेष आत्माओं को चुन रहे थे, जो सदा सन्तुष्टता द्वारा स्वयं भी सदा सन्तुष्ट रहे हैं और औरों को भी सन्तुष्टता की अनुभूति अपनी दृष्टि, वृत्ति और कृति द्वारा सदा कराते आये हैं। तो आज ऐसी सन्तुष्टमणियों की माला पिरो रहे थे जो सदा संकल्प में, बोल में, संगठन के सम्बन्ध-सम्पर्क में, कर्म में सन्तुष्टता के गोल्डन पुष्प बापदादा द्वारा अपने ऊपर बरसाने का अनुभव करते और सर्व प्रति सन्तुष्टता के गोल्डन पुष्पों की वर्षा सदा करते रहते हैं। ऐसी सन्तुष्ट आत्मायें चारों ओर में से कोई-कोई नज़र आई। माला बड़ी नहीं बनी, छोटी-सी माला बनी। बापदादा बार-बार सन्तुष्टमणियों की माला को देख हर्षित हो रहे थे क्योंकि ऐसी **सन्तुष्टमणियाँ ही बापदादा के गले का हार बनती हैं, राज्य-अधिकारी बनती हैं और भक्तों के सिमरण की माला बनती हैं।**

2.3 अमृतवेले ब्रह्मा बाबा का विशेष पार्ट :

(अ) जैसे माँ बच्चों के लिए छत्रछाया होती है, ऐसे ही अमृतवेले से लेकर ब्रह्मा माँ चारों तरफ के बच्चों की देख-रेख करते रहते हैं। साकार में निमित्त बच्चे हैं लेकिन भाग्य विधाता ब्रह्मा माँ हर बच्चे के भाग्य को देख बच्चों को विशेष शक्ति, हिम्मत, उमंग-उत्साह की पालना करते रहते हैं। शिव बाप तो साथ में है ही, लेकिन विशेष ब्रह्मा का पालना का पार्ट है।

(आ) जैसे यहाँ भी किसी-किसी की नियम प्रमाण रोज़ के भोजन से विशेष वस्तुओं से खातिरी करते हो ना! एक्स्ट्रा देते हो। ऐसे ब्रह्मा माँ का भी बच्चों में विशेष स्नेह है। ब्रह्मा माँ वतन में भी बच्चों की रिमझिम बिना रह नहीं सकते। रूहानी ममता है। तो सूक्ष्म स्नेह के आह्वान से बच्चों के स्पेशल ग्रुप इमर्ज करते हैं। जैसे साकार में याद है ना, हर ग्रुप को विशेष स्नेह के स्वरूप में अपने हाथों से खिलाते थे और बहलाते थे। वही स्नेह का संस्कार अब भी प्रैक्टिकल में चल रहा है। इसमें सिर्फ बच्चों को बाप समान आकारी स्वरूपधारी बन अनुभव करना पड़े। अमृतवेले

ब्रह्मा माँ — 'आओ बच्चे, आओ बच्चे' कह, विशेष शक्तियों की खुराक बच्चों को खिलाते हैं। जैसे यहाँ घी पिलाते थे और साथ-साथ एक्सरसाइज़ भी कराते थे ना! तो वतन में घी भी पिलाते अर्थात् सूक्ष्म शक्तियों की (ताक़त की) चीज़ें देते और अभ्यास की एक्सरसाइज भी कराते हैं। बुद्धि-बल द्वारा सैर भी कराते हैं। अभी-अभी परमधाम, अभी-अभी सूक्ष्मवतन, अभी-अभी साकारी सृष्टि ब्राह्मण-जीवन। तीनों लोकों में दौड़ की रेस कराते हैं, जिससे विशेष खातिरी जीवन में समा जाये। तो सुना ब्रह्मा माँ क्या करते हैं?

2.4 अमृतवेले बाबा बच्चों को सारे दिन के लिए तैयार करते हैं :

सारे दिन के लिए बाबा अमृतवेले बच्चों को तैयार करते हैं। अमृतवेला विशेष पालना देने का समय है। जैसे माँ-बाप बच्चों को सवेरे तैयार करते हैं, साफ़-सुथरा करके फिर कहते हैं — अब सारा दिन खाओ-पिओ, पढ़ो। इसी तरह बापदादा भी अमृतवेले यह पालना देते हैं अर्थात् सारे दिन के लिए शक्ति भर देते हैं। तो यह विशेष पालना का समय है।

2.5 अमृतवेले बापदादा बच्चों को मुबारक देते हैं और शुभ दिन आने का आथत (धैर्य) देते हैं :

बापदादा सदा स्नेही बच्चों को अमृतवेले मुबारक देते हैं — ''वाह, मेरे बच्चे वाह!'' यह गीत गाते हैं। गीत सुनने आता है? आज अमृतवेले से स्नेही बच्चों के स्नेह के गीत, समान बच्चों के मिलन मनाने के गीत, सम्पर्क में रहने वाले बच्चों के उमंग में आने के उत्साह भरे आवाज़, बाँधेली बच्चियों के स्नेह भरे मीठे उलहने, कई बच्चों के स्नेह के पुष्प बापदादा के पास पहुँचे। देश-विदेश के बच्चों के समर्थ संकल्पों की श्रेष्ठ प्रतिज्ञायें सभी बापदादा के पास पहुँची। बापदादा सभी बच्चों को स्नेह के संकल्प और समर्थ संकल्पों का रेसपाण्ड कर रहे हैं — ''सदा बापदादा के स्नेही भव'', ''सदा समर्थ समान भव'', ''सदा उमंग-उत्साह से समीप भव'', ''लगन की अग्नि द्वारा बन्धनमुक्त, स्वतन्त्र आत्मा भव''। बच्चों के सच्चे स्नेह के दिल के आवाज़, कुम्भकरण आत्माओं को अवश्य जगायेंगे। यही बन्धन में डालने वाले स्वयं प्रभु-स्नेह के बन्धन में बँध जायेंगे। बापदादा विशेष बन्धन वाली बच्चियों

AmritVela.p65 22 2/18/2010, 11:58 AM

को शुभ दिन आने का दिल का आथत दे रहे हैं।

2.6 बच्चों की ज़िम्मेवारी, जब बाबा चक्र लगाते हैं :

(अ) अमृतवेले से अपने भाग्य की लिस्ट निकालो। भाग्यवान बच्चों को अमृतवेले स्वयं बाप उठाते भी हैं और आह्वान भी करते हैं। जो अति स्नेही बच्चे हैं, उन्हों का अनुभव है कि सोने भी चाहें तो कोई सोने नहीं दे रहा है, कोई उठा रहा है, बुला रहा है, ऐसे अनुभव होता है ना ? अमृतवेले से अपना भाग्य देखा ? भक्ति में देवताओं को भगवान समझ भक्त घण्टी बजाकर उठाते हैं और आपको भगवान खुद उठाते हैं, कितना भाग्य है! अमृतवेले से लेकर बाप बच्चों के सेवाधारी बन सेवा करते हैं और फिर आह्वान करते हैं — 'आओ, बाप समान स्थिति का अनुभव करो, मेरे साथ बैठ जाओ'। बाप कहाँ बैठा है ? ऊँचे स्थान पर और ऊँची स्थिति में। जब बाप के साथ बैठ जायेंगे, तो स्थिति क्या होगी ? मेहनत क्यों करते हो ? साथ में बैठ जाओ, तो संग का रंग स्वत: ही लगेगा। स्थान के प्रमाण स्थिति स्वत: ही होगी। तो जैसे स्थान का स्थिति पर प्रभाव पड़ता है, ऐसे अमृतवेले या तो परमधाम में या सूक्ष्मवतन में चले जाओ। बाप के साथ बैठ जाओ। **अमृतवेला शक्तिशाली होगा, तो सारा दिन स्वत: ही मदद मिलेगी।** तो अपने भाग्य को स्मृति में रखो — ''वाह, मेरा भाग्य!'' दिनचर्या ही भगवान से शुरू होती है। फिर अपना सारे दिन का भाग्य देखो।

(आ) बापदादा सदा अमृतवेले वरदानों की झोली ले, चारों तरफ चक्कर लगाते हैं। सदा अमृतवेले बाप से ब्लेसिंग लेनी है। रोज़ बापदादा बच्चों प्रति ब्लेसिंग की झोली खोलते हैं। जितना आप लोग बाप को याद करते हो, बाप आपको पदम गुणा याद करते हैं। इसलिए रोज़ याद का रिटर्न देने के लिए चक्र लगाते हैं। बच्चे भले सोये भी पड़े हों, बाप सर्व बच्चों की देख-रेख का अपना कार्य सदा ही करते हैं। कोई कैच करते हैं, कोई नहीं करते हैं; वह हुआ बच्चों का पुरुषार्थ। उसी समय कैच करो, तो बहुत कुछ अनुभव कर सकते हो। सारे दिन के लिए एक खुराक मिल जायेगी।

2.7 बाबा के साथ अति समीप का अनुभव करना चाहिए :

अमृतवेले के एक सेकेण्ड का अनुभव सारे दिन और रात में सर्व प्राप्ति स्वरूप के अनुभव का आधार है। बापदादा भी हरेक को जी भर करके बातें करने के लिए, फरियाद सुनने के लिए, कमज़ोरी मिटाने के लिए, अनेक प्रकार के पाप बख्शाने के लिए, लाड़-प्यार देने के लिए — सब बातों के लिए फ्री हैं। वह समय आफिशीयल नहीं है। भोले भण्डारी के रूप में है। इसलिए अमृतवेले की सहज प्राप्ति की वेला को जानते हुए, उसका लाभ उठाओ। खुले भण्डारों से प्रारब्ध की झोली भर लो। वरदाता और भाग्य विधाता से अमृतवेले के समय जो तक़दीर की रेखा खिंचवाना चाहो, वह खींचने के लिए तैयार हैं। तक़दीर की रेखा वरदाता से सहज व श्रेष्ठ खिंचवा लो। उस समय बाबा भोले भगवान के रूप में हैं, लवफुल हैं। तो लव के आधार से श्रेष्ठ लकीर खिंचवा लो। जो चाहे, जितने जन्मों के लिए चाहे, चाहे अष्ट रत्नों में, चाहे 108 की माला में, बापदादा की खुली ऑफर है। और क्या चाहिए ? मालिक बनो और अधिकार लो। कोई भी खज़ाने पर ताला-चाबी नहीं है। नहीं तो फिर सारे दिन में मेहनत की चाबी लगानी पड़ती है। उस समय सिर्फ एक संकल्प करो कि जो भी हूँ, जैसी भी हूँ — आपकी हूँ।

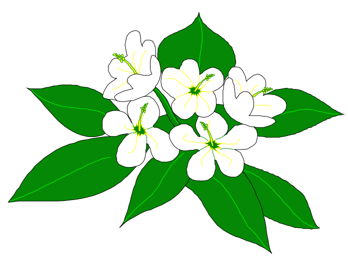
2.8 बच्चों को स्नेह का सबूत देना चाहिए :

बाप का बच्चों से कितना स्नेह है ! ब्रह्मा बाप ने स्नेह का सबूत प्रैक्टिकल में कितना समय दिया ? याद है ? खास अपनी तबियत को भी न देखकर क्या सबूत दिया ? अपनी शारीरिक स्थिति को न देखते हुए कितना समय खास सर्च-लाइट देते थे ! आप कहते थे शरीर पर इफेक्ट आता है। लेकिन बाबा ने अपने शरीर को देखा ? यह स्नेह का सबूत था। अब **बच्चों को भी रिटर्न में स्नेह का सबूत देना है।** जो कर्म करके दिखाया वही करना है। अमृतवेले जैसे साकार रूप में करके दिखाया, वैसे ही बच्चों को करना चाहिए। नहीं तो, अब तक यही रिजल्ट देखी है— ''इस बात में अपने दिल को खुश कर लेते हैं — उठे और बैठे।'' लेकिन वह रूहाब, शक्ति-स्वरूप की स्मृति नहीं रहती। शक्ति-रूप के बदले क्या मिक्स हो गया है ? सुस्ती। तो सुस्ती मिक्स होने से मुलाकात करते हैं, लेकिन लाइन

क्लीयर नहीं होती है, इसलिए मुलाकात से जो अनुभव होना चाहिए वह नहीं कर पाते हैं। मिक्सचर है। यहाँ शुरू करेंगे तो मधुबन-वासियों को देख सब करेंगे। मधुबन निवासी जो खास स्नेही हैं, उनको खास सैक्रीफाइस (बलिदान) करना है। स्नेह में हमेशा सेक्रीफाइस किया जाता है।

2.9 संगठन में बाप की याद में रहना चाहिए :

सवेरे उठकर बाप की याद में रहो क्योंकि उस समय बाप सभी को याद करते हैं। उस समय कोई-कोई बच्चे दिखाई नहीं पड़ते हैं, ढूँढ़ना पड़ता है। भल अकेले रीति याद करते हैं, परन्तु संगठन के साथ भी ज़रूर चलना है। जितना याद में रहेंगे उतना ही बाप के नज़दीक होते जायेंगे। बाप को भूलने से मूँझते हैं। बाप को सदैव साथ रखेंगे तो भूल नहीं सकते।



अमृतवेले अपने भाग्य, नशे और ख़ुशी की स्मृति

3.1 बाबा का बनने का भाग्य :

(अ) सतयुग की दिनचर्या में प्रकृति के नैचुरल साज़ जगायेंगे, लेकिन संगमयुगी ब्राह्मणों के आदिकाल अमृतवेले से श्रेष्ठता देखो तो कितनी महान है! वहाँ प्रकृति का साधन है और संगमयुग पर आदिकाल अर्थात् अमृतवेले कौन जगाता है? स्वयं प्रकृति का मालिक भगवान तुम्हें जगाता है। मधुर साज़ कौन-सा सुनते हो? बाप रोज़ 'बच्चे, मीठे बच्चे' कह कर बुलाते हैं। यह नैचुरल साज़, ईश्वरीय साज़ सतयुगी प्रकृति के साज़ से कितना महान है! उसके अनुभवी हो ना?

(आ) **एक बात भी स्मृति में रखो कि अमृतवेले आपको उठाने वाला कौन!** बाप का प्यार उठाता है। दिन का आरम्भ कितना श्रेष्ठ है! और बाप स्वयं मिलन मनाने के लिए बुलाते हैं, रूह-रूहान करते हैं, शक्तियाँ भरते हैं! तो हर दिन का आदि कितना श्रेष्ठ है! बाप की मोहब्बत से उठते हो कि कभी-कभी मज़बूरी से भी उठते हो? यथार्थ तो मोहब्बत के गीत आपको उठाते हैं। अमृतवेले से बाप कितना स्नेह से बुलाते हैं, उठाते हैं— मीठे बच्चे, प्यारे बच्चे, आओ...। तो जिसका आदि इतना श्रेष्ठ है तो मध्य और अन्त क्या होगा? श्रेष्ठ होगा ना!

(इ) अमृतवेले से लेकर जब उठते हो, तो परमात्म-प्यार में लवलीन होके उठते हो। परमात्म-प्यार उठाता है। दिनचर्या की आदि परमात्म-प्यार से होती है। प्यार नहीं होता, तो उठ नहीं सकते। प्यार ही आपके समय की घण्टी है। प्यार की घण्टी आपको उठाती है। सारे दिन में परमात्म-साथ हर कार्य कराता है। कितना बड़ा भाग्य है जो स्वयं बाप अपना परमधाम छोड़कर आपको शिक्षा देने के लिए आते हैं! ऐसे कभी सुना कि भगवान रोज़ अपने धाम को छोड़ पढ़ाने के लिए आते हैं! आत्मायें चाहे कितना भी दूर-दूर से आयें, परमधाम से दूर और कोई देश नहीं है। है कोई देश? अमेरिका, अफ्रीका दूर है? परमधाम ऊँचे-ते-ऊँचा धाम है। ऊँचे-ते-ऊँचे धाम से ऊँचे-ते-ऊँचे भगवन, ऊँचे-ते-ऊँचे बच्चों को पढ़ाने आते हैं। ऐसा भाग्य अपना अनुभव करते हो? सतगुरु के रूप में हर कार्य के लिए श्रीमत भी देते

और साथ भी देते हैं। सिर्फ मत नहीं देते हैं, साथ भी देते हैं। आप क्या गीत गाते हो ? मेरे साथ-साथ हो कि दूर हो ? साथ है ना ? अगर सुनते हो तो परमात्म-टीचर से, अगर खाते भी हो तो बापदादा के साथ खाते हो। अकेले खाते हो तो आपकी ग़लती है। बाप तो कहते हैं मेरे साथ खाओ। आप बच्चों का भी वायदा है — साथ रहेंगे, साथ खायेंगे, साथ पियेंगे, साथ सोयेंगे और साथ चलेंगे...। सोना भी अकेले नहीं है। अकेले सोते हैं, तो बुरे स्वप्न वा बुरे ख्यालात स्वप्न में भी आते हैं। लेकिन बाप का इतना प्यार है, जो सदा कहते हैं मेरे साथ सोओ, अकेले नहीं सोओ। तो उठते हो तो भी साथ, सोते हो तो भी साथ, खाते हो तो भी साथ, चलते हो तो भी साथ।

(ई) अमृतवेले सर्व सम्बन्ध से बाप से मिलन मनाना — यह सबसे पहले खुशी की बात है। दुनिया भिखारी है और आप बच्चे हो। इससे बड़ी खुशी और कोई हो सकती है क्या ? तो अमृतवेले से इस खुशी के खज़ाने को यूज करो। यूज करना ही खज़ानों की चाबी है। अमृतवेले से लेकर इस खुशी के खज़ाने को यूज़ करो, सोचो वा अपने आप से बातें करो। आँख खुलते कौन सामने आता है ? पहले-पहले संकल्प में किससे मिलन होता है ? विश्व के रचता, सर्व खज़ानों के दाता, सर्व वरदानों के दाता बीज से मिलन होता है, जिसमें सारा वृक्ष समाया हुआ है। सर्व आत्मायें भिखारी बन बाप की एक सेकण्ड की झलक देखने की इच्छा से कितने कठिन मार्ग अपनाती हैं ! और आप श्रेष्ठ आत्मायें सर्व सम्बन्धों के मिलन मनाने के अनुभवों के श्रेष्ठ खज़ाने के अधिकारी हो।

(उ) संगमयुग के ब्रह्म-मुहूर्त में, अमृतवेले में श्रेष्ठ जन्म की आँख खोली और क्या मिला ? कितनी सौगातें मिलीं ? **आँख खोली बूढ़े बाबा को देखा। सफ़ेद-सफ़ेद बाबा को देखा। सफ़ेद में लाल को देखा ना !** कौन देखा ? शान्तिकर्ता बाप देखा कितनी सौगातें दीं ? इतनी सौगातें दीं जो जन्म-जन्म उन सौगातों से ही पलते रहेंगे। कुछ खरीद नहीं करना पड़ेगा। सबसे बड़ी-ते-बड़ी सौगात हीरे से भी मूल्यवान स्नेह का कंगन, ईश्वरीय जादू का कंगन दिया, जिस द्वारा जो चाहो जब चाहो संकल्प से आह्वान किया और प्राप्त हुआ। अप्राप्त कोई वस्तु नहीं ब्राह्मणों के

खज़ाने में। ऐसी सौगात आँख खोलते ही सभी बच्चों को मिली। सबको मिली है ना ? कोई रह तो नहीं गया ना ?

3.2 स्वयं के भाग्य को देखो और दूसरों को खुशी बाँटो :

(अ) अभी जबकि सारी दुनिया कोई न कोई फिकर में है – सवेरे से उठते ही अपना, परिवार का, कार्य-व्यवहार का, मित्र-सम्बन्धियों का कोई न कोई फिकर होगा लेकिन आप सभी **अमृतवेले से बेफिकर बादशाह बन दिन आरम्भ करते** और बेफिकर बादशाह बन हर कार्य करते।

(आ) बापदादा तो अमृतवेले से हर बच्चे का भाग्य देखते रहते हैं कि कितने प्रकार के भाग्य हर आत्मा के नूँधे हुए हैं। अमृतवेला ही भाग्य ले आता है। रूहानी मिलन का भाग्य अमृतवेला ही ले आता है ना! **हर कर्म में आपका भाग्य है। देखते हो तो बाप को, यह आँखे मिली ही हैं बाप को देखने के लिए, कान मिले हैं बाप का सुनने के लिए। तो भाग्य हो गया ना!** हर कर्मेन्द्रिय का भाग्य है। पाँव मिले हैं हर क़दम पर क़दम रखने के लिए। ऐसे हर कर्मेन्द्रिय का भाग्य अपना-अपना है। तो लिस्ट निकालो कि कितने भाग्य सारे दिन में प्राप्त होते हैं। बाप को देखा, बाप का सुना, बाप के साथ सोया, बाप के साथ खाया, सबकुछ बाप के साथ करते हो। सेवा की, तो भी बाप का परिचय दिया, बाप से मिलाया। तो कितना भाग्य हो गया!

(इ) अमृतवेले बाप-दादा बच्चों के भाग्य का गुणगान करते हैं। अपने को सारी दुनिया के बीच चमकता हुआ विशेष लक्की सितारा अनुभव करते हो ? ऐसे लक्की, जिन्हों का स्वयं बाप गायन करते हैं। इससे श्रेष्ठ भाग्य और किसी का हो सकता है ? सदा ऐसी खुशी रहती है जो अपनी खुशी को देखते हुए देखने वालों के ग़म के बादल व दु:ख की घटायें समाप्त हो जायें, दु:ख को भूल सुख के झूले में झूलने लग जायें ? ऐसे अपने को अनुभव करते हो ? जैसे गायन है — पारस के संग में लोहा भी पारस बन जाता है। ऐसे आप पारसमणियों के संग से अन्य आइरन-एजेड आत्मायें गोल्डन बन जायें। ऐसी अवस्था अनुभव करते हो ? कोई भी आत्मा भिखारी बन कर आये और वह मालामाल होकर जाये — ऐसे अपनी तक़दीर की

तस्वीर रोज़ दर्पण में देखते हो ? किस समय देखते हो ? अमृतवेले देखने का टाइम निश्चित है या चलते-फिरते जब आता है तब देखते हो ? सारे दिन में कितनी बार देखते हो ? आजकल का फैशन है कि बार-बार अपना चेहरा देखते हैं। वह देखते हैं अपने फीचर्स और आप देखते हो अपना फ्यूचर। आपका फीचर्स की तरफ अटेन्शन नहीं है, लेकिन हर समय अपने फ्यूचर को श्रेष्ठ बनाने का ही अटेन्शन है। तो अपनी तक़दीर की तस्वीर देखते हो कि हमारी तस्वीर में कहाँ तक रूहानियत बढ़ती जा रही है ?

(ई) सभी अमृतवेले दिलखुश मिठाई खाते हो ? सेवाधारी आत्मायें रोज़ दिलखुश मिठाई खायेंगी तो दूसरों को भी खिलायेंगी। फिर आपके पास दिलशिकस्त की बातें नहीं आयेंगी। जिज्ञासु यह-वह बातें नहीं लेकर आयेंगे। नहीं तो इसमें भी समय देना पड़ता है ना ! फिर यह टाइम बच जायेगा और इसी टाइम में अनेकों को दिलखुश मिठाई खिलाते रहेंगे।

(उ) **जैसे बाप जैसा कोई नहीं, वैसे आपके भाग्य जैसा और कोई भाग्यशाली नहीं।** बापदादा का स्नेह अवश्य समीप लाता है। अमृतवेले उठ बाप से रूह-रूहान करो तो सब परिस्थितियों का हल स्पष्ट दिखाई देगा। कोई भी बात हो, उसका रेसपान्स रूह-रूहान में मिल जायेगा। मधुबन वरदान भूमि से विशेष यह वरदान लेकर जाना, तो और भी लिफ्ट मिल जायेगी। जब बाप बैठे हैं बोझा उठाने के लिए, तो खुद क्यों उठाते ? जितना हल्का होंगे उतना ऊपर उड़ेंगे। अनुभव करेंगे कि कैसे हल्के बनने से ऊँची स्टेज हो जाती है।

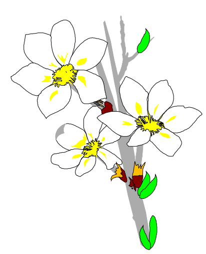
(ऊ) अमृतवेले से गीत गाना शुरू करते हो। दिनचर्या में उठते भी गीत से हो। तो बाप के वा अपने श्रेष्ठ जीवन की महिमा के गीत गाओ। ज्ञान के गीत गाओ। सर्व प्राप्तियों के गीत गाओ। यह गीत गाना नहीं आता ? आता है ना ! तो गीत गाओ और खुशियों में नाचो। खुशियों में नाचते हर कार्य करो। तो सारा दिन गीत गाते रहो, खुशियों में नाचते रहो।

3.3 सागर की लहरों में समाते जाओ :

(अ) सारा दिन क्या अनुभव करते ? प्यार की लहरें स्वत: उछलती हैं ना !

जितना-जितना ज्ञान-सूर्य की किरणें वा प्रकाश बढ़ता है, उतना ही ज़्यादा प्यार की लहरें उछलती हैं। अमृतवेले ज्ञान-सूर्य की ज्ञान-मुरली क्या काम करती ? खूब लहरें उछालती है ना ! सब अनुभवी हो ना ! कैसे ज्ञान की लहरें, प्रेम की लहरें, सुख की लहरें, शान्ति और शक्ति की लहरें उछलती हैं और उन ही लहरों में समा जाते हो। यही अलौकिक वर्सा प्राप्त कर लिया है ना ! यही ब्राह्मण-जीवन है। लहरों में समाते-समाते सागर समान बन जायेंगे।

(आ) अमृतवेले से विशेष किस लहर में लहरा रहे हो ? बापदादा के स्नेह में ही लहरा रहे हो ना ! सर्व आत्माओं के अन्दर एक बाप के सिवाय और कुछ याद रहा ? सहज याद रही ना कि मेहनत करनी पड़ी ? तो सहज कैसे बनी ? स्नेह के कारण। तो क्या सिर्फ आज का दिन स्नेह का है ? **संगमयुग है ही परमात्म-स्नेह का युग।** तो युग के महत्व को जान, स्नेह की अनुभूतियों को अनुभव करो। स्नेह का सागर स्नेह के हीरे-मोतियों की थालियाँ भर कर दे रहे हैं। तो अपने को सदा भरपूर करो। थोड़े से अनुभव में खुश नहीं हो जाओ, सम्पन्न बनो। भविष्य में तो स्थूल हीरे-मोतियों से सजेंगे। ये परमात्म-प्यार के हीरे-मोती अनमोल हैं, तो इससे सदा सजे-सजाये रहो।



शक्तिशाली अमृतवेले के लिए सारे दिन पर अटेन्शन

4.1 बाप को साथी बनाओ :

सदा उठते ही पहले बाप से मीठी-मीठी बातें करना और दिन में भी बीच-बीच में अपने आपको चेक करना कि बाप के साथ हैं ? और रात को बाप के साथ ही सोना, अकेला नहीं सोना। तो सदा बाप का साथ अनुभव होता रहेगा। सभी को बाप का सन्देश देते रहेंगे।

4.2 मर्यादा की लकीर के अन्दर ही रहो :

(अ) अपने को सच्ची सीता समझते हो ? सच्ची सीता अर्थात् हर कदम श्रीमत की लकीर के अन्दर। तो सदा लकीर के अन्दर रहते हो ना ? राम एक है, बाक़ी सब सीतायें हो। सीता को लकीर के अन्दर ही बैठना है। सदा बाप की याद, सदा बाप की श्रीमत — ऐसी लकीर के अन्दर रहने वाली सच्ची सीता। एक कदम भी बिना श्रीमत के नहीं। जैसे ट्रेन को पटरी पर खड़ा कर देते हैं, तो ऑटोमेटिकली रास्ते पर चलती रहती है, ऐसे ही **रोज़ अमृतवेले याद की लकीर पर खड़े हो जाओ। अमृतवेला है फाउण्डेशन। अमृतवेला ठीक है, तो सारा दिन ठीक हो जायेगा।** प्रवृत्ति में रहने वालों का विशेष अमृतवेले का फाउण्डेशन पक्का होना चाहिए, तो सारा दिन स्वत: ही सहयोग मिलता रहेगा। लौकिक प्रवृत्ति में रहते भी सदा एक बाप की सच्ची सीता बन कर रहो। सीता को सदा राम ही याद रहे। नस-नस में राम की स्मृति की आवाज़ हो। ऐसी सच्ची सीतायें हो ना ? इसी को कहा जाता है न्यारा और प्यारा। जितना न्यारे, उतना बाप के प्यारे।

(आ) **अमृतवेले उठने से लेकर हर कर्म, हर संकल्प और हर वाणी में भी रेग्यूलर।** एक भी बोल ऐसा न निकले, जो व्यर्थ हो। **अमृतवेले से लेकर रात तक, जो भी बाप ने श्रेष्ठ मत दी है उसी मत के अनुसार सारी दिनचर्या व्यतीत करते हो ?** उठना कैसे, चलना कैसे है, खाना कैसे है, कार्य-व्यवहार कैसे करना है — सबके प्रति श्रेष्ठ मत मिली हुई है। उसी श्रेष्ठ मत के प्रमाण हर कार्य करते हो ? अमृतवेले से लेकर हर कर्म में चेक करो कि सुकर्म

किया वा व्यर्थ कर्म किया वा कोई विकर्म भी किया ? सुकर्म अर्थात् श्रीमत के आधार पर कर्म करना। श्रीमत के आधार पर किया हुआ कर्म स्वत:ही सुकर्म के खाते में जमा होता है। तो सुकर्म और विकर्म को चेक करने की विधि यह सहज है। इस विधि के प्रमाण सदा चेक करते चलो। **अमृतवेले के उठने के कर्म से लेकर रात के सोने तक हर कर्म के लिए 'श्रीमत' मिली हुई है। उठना कैसे है, बैठना कैसे है, सब बताया हुआ है ना! अगर वैसे नहीं उठते, तो अमृतवेले से श्रेष्ठ कर्म की श्रेष्ठ प्रालब्ध बना नहीं सकते** अर्थात् व्यर्थ और विकर्म के त्यागी नहीं बन सकते। तो इस सम्बन्ध का भी त्याग। व्यर्थ का भी त्याग करना पड़े। कई समझते हैं कि कोई विकर्म तो किया नहीं, कोई भूल तो की नहीं, कोई ऐसा बोल तो बोला नहीं। लेकिन व्यर्थ बोल, समर्थ बनने नहीं देंगे अर्थात् श्रेष्ठ भाग्यवान बनने नहीं देंगे।

4.3 सारे दिन में भिन्न-भिन्न रूप धारण करो :

(अ) स्मृति में रखने के 5 स्वरूप :—

- **पहला,** मैं बच्चा हूँ।
- **दूसरा,** मैं गॉडली स्टूडेन्ट हूँ।
- **तीसरा,** मैं रूहानी यात्री हूँ।
- **चौथा,** मैं योद्धा हूँ।
- **पाँचवाँ,** मैं ईश्वरीय वा खुदाई खिदमतगार हूँ।

यह पाँच स्वरूप स्मृति में रहें।

(आ) जैसे बापदादा के तीन मुख्य रूप हैं। हैं तो सर्व सम्बन्ध, फिर भी तीन सम्बन्ध मुख्य हैं ना! ऐसे ही सारे दिन के अन्दर आपके भी मुख्य तीन रूप आपको याद रहने चाहिए। जैसे बाल-अवस्था, युवा-अवस्था और वृद्ध-अवस्था होती है, फिर मृत्यु होती है। यह चक्र चलता है ना! तो सारे दिन में तीन रूप कौन-से याद रहें जिससे स्मृति भी सहज रहे और सफलता भी ज़्यादा हो ? जैसे बाप के यह तीन रूप वर्णन करते हो (बाप, टीचर, सतगुरु), वैसे ही आपके तीन रूप कौन से हैं ?

सवेरे-सवेरे अमृतवेले जब उठते हो और याद की यात्रा में रहते हो वा रूह-

रूहान करते हो, तो उस समय का रूप कौन-सा होता है ? **बालक सो मालिक।** जब रूह-रूहान करते हो तो बालक-रूप याद रहता है ना ! और जब याद की यात्रा के अनुभव-रूप बन जाते हो, तो मालिकपन का रूप होता है।

- अमृतवेले होता है बालक सो मालिकपन का रूप। फिर कौन-सा रूप होता है ? **गॉडली स्टूडेन्ट-लाइफ।**
- फिर तीसरा रूप है **सेवा का रूप।** यह तीनों रूप सारे दिन में धारण करते कर्त्तव्य करते चलते हो ? और रात को फिर कौन-सा रूप होता है?
- अन्त में **रात को सोते समय की स्थिति** होती है अपने को चेक करने की और साथ-साथ अपने को वाणी से परे ले जाने वाली स्थिति भी होती है। उस स्थिति में स्थित हो, एक दिन को समाप्त करते हो, फिर दूसरा दिन शुरू होता है तो वह स्थिति ऐसी होनी चाहिए जैसे नींद में इस दुनिया की कोई भी बात, कोई भी आवाज़ कोई भी आकर्षण नहीं होता है।

4.4 शाम के समय याद की यात्रा में रहो :

(अ) शाम के समय भी 7 से 7.30 तक — यह समय विशेष अच्छा होता है। जैसे अमृतवेले का सतोगुणी टाइम होता है, वैसे यह शाम का टाइम भी सतोगुणी है। सैर पर भी इसी टाइम निकलते हैं।

4.5 रोज़ रात्रि को अपना पोतामेल चेक करो :

आप लोग **अमृतवेले से लेकर रात्रि तक** प्रैक्टिकल मन, वाणी व कर्म तीनों का एक लेख वा लेखा लिखते हो। रात्रि को रोज़ **अपनी प्रैक्टिकल नूँध व लेखनी को चेक करो कि वह कितनी समर्थ रही और कितनी व्यर्थ रही ?**

AmritVela.p65 33 2/18/2010, 11:58 AM

अमृतवेले मिलन की तैयारी

5.1 अधिकारीपन का अनुभव :

सभी सुबह को उठते ही गुडमार्निंग करते हो? याद में बैठते हो? रोज़ अमृतवेले उठते ही पहले याद में बैठना। अमृतवेला हुआ, आँख खुली और सेकण्ड में जम्प लगा कर बाप के साथ बैठ जाओ। साथ के कारण जो बाप के खज़ाने सो आपके खज़ाने अनुभव करेंगे। नालेज के आधार पर नहीं, लेकिन प्राप्ति के आधार पर। अधिकार के तख्त पर बैठे हुए होने के कारण, अधिकारीपन का अनुभव होगा। तो बाप खुदादोस्त के रूप में अधिकार का तख्त ऑफर कर रहे हैं। उठो और तख्त पर बैठ जाओ। **थोड़े समय के अधिकार के तख्त-निवासी होने से, जो भी चाहो वह बन सकते हो।** जैसे हद के राजा थोड़े समय की राजाई से क्या अधिकार में नहीं कर लेते हैं! अब बेहद तख्तनशीन इस गोल्डन समय पर वर्तमान समय सहज ही अपनी गोल्डन एज स्थिति बना सकते हो और भविष्य गोल्डन एज दुनिया में श्रेष्ठ पद प्राप्त कर सकते हो। समझा, सहज पुरुषार्थ का समय और सहज साधन!

5.2 आत्म-अभिमानी स्थिति और बाबा के साथ सम्बन्ध :

(अ) सदा उठते ही पहले बाप से मीठी-मीठी बातें करना। आँख खुलते ही पहला परिवर्तन यह करो कि मैं शरीर नहीं, आत्मा हूँ। पहले सेकण्ड के पहले संकल्प से जब आप जागते हो, तो यह पहला संकल्प ही सारे दिन का आधार है। यदि पहले संकल्प के परिवर्तन में सफल नहीं हुए, तो स्व-कल्याण व विश्व-कल्याण के कार्य में भी सफल नहीं होंगे। **परिवर्तन शक्ति को अमृतवेले से शुरू करना चाहिए।** सृष्टि-चक्र के आदिकाल से, जैसे ब्रह्मलोक से आत्मायें पार्ट बजाने के लिए आती हैं, ठीक इसी तरह अमृतवेला शुरू होना चाहिए। इस समय आँख खुलते ही पहला संकल्प यही होना चाहिए कि मैं आत्मा बाप से मिलन मनाने आयी हूँ। यह शक्तिशाली संकल्प, श्रेष्ठ संकल्प बोल और कर्म का आधार बन जायेगा। तो **पहला परिवर्तन है कि मैं कौन?** यह परिवर्तन की स्मृति ही सारे दिन का

फाउण्डेशन है, फिर इसके ऊपर ही सब कुछ आधारित है। दूसरा परिवर्तन का संकल्प करो मैं किसका हूँ ? मेरे सर्व सम्बन्ध किससे हैं ? सर्व प्राप्तियाँ किससे हैं ? तो पहला परिवर्तन है — शरीर का, फिर दूसरा है — शरीर के सम्बन्ध का। इस परिवर्तन के आधार पर ही बाप से सम्बन्ध जुटता है और सर्व प्राप्तियों का आधार बनता है। इसी परिवर्तन को सहज याद और सहज योग कहा जाता है। **दिन की आदिवेला से ही परिवर्तन शक्ति के आधार पर आप अधिकारी बन सकते हो।**

5.3 उठते ही संकल्प करो — 'मैं फ़रिश्ता हूँ' :

अमृतवेले उठते ही स्मृति में लाओ — **मैं कौन ? फ़रिश्ता हूँ।** संकल्प तो करते हो और चाहते भी हो, फिर भी जब अपनी रिजल्ट देखते हो वा लिख करके भी देते हो, तो मैजारिटी कहते हो कि जितना चाहते हैं उतना नहीं हुआ। 50 परसेन्ट हुआ, 60 परसेन्ट हुआ। डबल विदेशी या भारत वाले **अगर परसेन्टेज के बिना फुल पास हो गये, तो ब्रह्मा बाबा पता है क्या करेगा ?** (शाबास देंगे) बस, सिर्फ शाबास दे देगा ! और क्या करेगा ? **रोज़ अमृतवेले अपनी बाहों में समा लेगा।** आपको महसूसता होगी क्योंकि ब्रह्मा बाबा का बच्चों के साथ बहुत प्यार है ना ! तो **अमृतवेले भाकी मिलेगी और सारा दिन क्या मिलेगा ?** जैसे चित्रों में दिखाते हैं ना, कि जब तूफान आया, पानी बढ़ गया तो सांप छत्रछाया बन गया। उन्होंने तो श्रीकृष्ण के लिए स्थूल बात दिखा दी है, लेकिन वास्तव में ये है रूहानी बात। तो **जो फ़रिश्ता बनेगा, उसके सामने अगर कोई भी परिस्थिति आयी या कोई भी विघ्न आया, तो बाप स्वयं आपकी छत्रछाया बन जायेंगे। करके देखो क्योंकि ऐसे ही बापदादा नहीं कहते हैं।**

5.4 उठते ही ''समान भव'' का वरदान लो :

(अ) ब्राह्मणों का पहला संकल्प कौन-सा है ? उस समय कौन-सी स्टेज होती है ? बाप समान स्थिति में स्थित हो मिलते हो ना ? आँख खोलते, कौन-सा संकल्प आता है ? बाप के सिवाय और कोई दिखाई देता है ? जब गुडमार्निंग करते हो, तो बच्चा समझ बाप को गुडमार्निंग करते हो ना ? तो बच्चा अर्थात् मालिक। और बाप

भी बच्चों को क्या रेसपाण्ड करते हैं — 'बालक सो मालिक बच्चे।' बाप के भी सिरताज बच्चे। तो पहला ही संकल्प समर्थ हुआ ना! पहली मुलाकात बाप से होती है और पहले मिलन में बाप हर रोज़, 'समान भव' का वरदान देता है, जिसमें सब वरदान समाये हुए हैं। तो जिसका आरम्भ ही इतना महान हो, तो उनका सारा दिन कैसा होगा ? व्यर्थ हो सकता है ?

(आ) लेकिन ऐसी श्रेष्ठ मुलाकात सदा कौन कर सकता है ? जिसका संकल्प भी बाबा और संसार भी बाबा है। ऐसे बाप के समीप बच्चों की मुलाकात समीप से होती है। नहीं तो समीप की मुलाकात नहीं, लेकिन सामने की मुलाकात होती है। सब बच्चे, मुलाकात ज़रूर करते हैं, लेकिन नम्बर वन बच्चे समान स्वरूप से, समीप अर्थात् साथ का अनुभव करते हैं। साथ भी इतना जैसे कि दो नहीं, लेकिन एक हैं। सेकेण्ड नम्बर, बाप के स्नेह को, बाप के वरदानों को, बाप के मिलन को, समान स्वरूप से नहीं, लेकिन समान बनने के शुभ संकल्प स्वरूप होकर चलते हैं। सम्मुख का अनुभव अर्थात् बाप से सर्व प्राप्तियाँ हो रही हैं, ऐसी अनुभति करते हैं। तो फर्स्ट नम्बर, समान बनकर मिलते; सेकेण्ड नम्बर समान बनने के संकल्प से मिलते हैं। तीसरे नम्बर की तो बात ही नहीं पूछो। तीसरे नम्बर वालों की लीला विचित्र होती है। अभी-अभी बच्चा बन मिलेंगे और अभी-अभी मांगने वाले बन जायेंगे। बहुरूपी होते हैं, कब किस रूप में मिलेंगे, कब किस रूप में। तो बच्चों में भी मिलन मनाने में नम्बरवार हो जाते हैं।

5.5 चेहरा ख़ुशी का हो, खुश्की का नहीं :

अभी तो अमृतवेले का दृश्य भी हँसने और हँसाने वाला है। कोई निशाना लगाते-लगाते थक जाते हैं। कोई डबल झूलों में झूलते हैं। कोई हठयोगी बन करके बैठते हैं। कोई तो सिर्फ नेमीनाथ हो बैठते हैं। कोई-कोई लगन में मगन भी होते हैं। याद शब्द के अर्थ-स्वरूप बनने में अभी विशेष अटेन्शन दो। **योगी आत्मा की झलक चेहरे से अनुभव हो। जो मन में होता है वह मस्तक पर झलक ज़रूर रहती है।** ऐसे नहीं समझना मन में तो हमारा बहुत है। मन की शक्ति का दर्पण चेहरा अर्थात् मुखड़ा है। **कितना भी आप कहो कि हम खुशी में नाचते हैं,**

लेकिन चेहरा उदास देख कोई नहीं मानेगा। खोया-खोया हुआ चेहरा और पाया हुआ चेहरा — इसका अन्तर तो जानते हो ना! ''पा लिया'' इसी खुशी की चमक चेहरे से दिखाई दे। खुश्क चेहरा नहीं दिखाई दे, खुशी का चेहरा दिखाई दे।

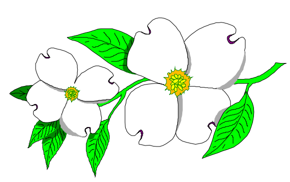
5.6 प्यार में लवलीन हो जाओ :

(अ) अमृतवेले महारथी बच्चे और सब बच्चे जब रूह-रूहान करते हैं, तो महारथियों की रूह-रूहान और मिलन मुलाकात और अनेक आत्माओं के मिलन और रूह-रूहान में क्या अन्तर होता है? यह जो गायन है कि 'आत्मा परमात्मा में लीन हो जाती है' — यह कहावत किस रूप में रांग है? क्योंकि एक शब्द बीच से निकाल दिया है। सिर्फ लीन शब्द नहीं है, लेकिन लवलीन। एक शब्द है लीन, एक है लव में लीन। जो कोई अति स्नेह से मिलते हैं, तो उस समय स्नेह के मिलन के शब्द क्या निकलते हैं? यह तो जैसे कि एक-दूसरे में समा गये हैं या दोनों मिल कर एक हो गये हैं, ऐसे-ऐसे स्नेह के शब्दों को उन्होंने इस रूप से ले लिया है। **यह जो गायन है कि वे एक-दूसरे में समा कर एक हो गये हैं — यह है महारथियों का मिलन।** बाप में समा गये अर्थात् बाप का स्वरूप हो गये। ऐसा पॉवरफुल अनुभव महारथियों को होगा।

बाकि और जो बच्चे हैं वह स्नेह-शक्ति खींचने की कोशिश करते हैं। युद्ध करते-करते समय समाप्त कर देंगे, लेकिन महारथी बैठे और समाये। उनका लव इतना पॉवरफुल है, जो बाप को स्वयं में समा देते हैं। बाप और बच्चा समान स्वरूप की स्टेज पर होंगे। जैसे बाप निराकार, वैसे बच्चा। जैसे बाप के गुण, वैसे महारथी बच्चों के भी समान गुण होंगे। मास्टर हो गये ना! तो महारथी बच्चों का मिलन अर्थात् लवलीन होना। बाप में समा जाना अर्थात् समान स्वरूप का अनुभव करना। उस समय बाप और महारथी बच्चों के स्वरूप और गुणों में अन्तर नहीं अनुभव करेंगे। साकार होते हुए भी निराकार स्वरूप के लव में खोये रहते हैं, तो स्वरूप भी समान हो गया ना! अर्थात् अपना निराकारी स्वरूप प्रैक्टिकल स्मृति में रहता है। जब स्वरूप बाप समान है, तो गुण भी बाप समान। इसलिए महारथियों का मिलना अर्थात् बाप में समा जाना। **जैसे नदी सागर में समा कर सागर स्वरूप हो**

जाती है अर्थात् बाप के गुण स्वयं में अनुभव होते हैं। जो ब्रह्मा का अनुभव साकार में था, वह महारथियों का भी होगा। ऐसा अनुभव होता है? यह है **सागर में समा जाना अर्थात् स्वयं को सम्पूर्ण स्टेज का अनुभव करना।** यह अनुभव अब ज़्यादा होना चाहिए।

(आ) हर संकल्प से, वरदानी नज़र से निहाल करने वाले बाप-दादा हर बच्चे की समीपता को देखते हैं। समीप अर्थात् समा जाना। अमृतवेले का टाइम — विशेष ऐसा पॉवरफुल अनुभव करने का है। ऐसे अनुभव का प्रभाव सारा दिन चलेगा। जो अति प्यारी वस्तु होती है, वह सदा समायी हुई रहती है। यह है महारथियों का मिलन अमृतवेले का। बापदादा भी चेक करते हैं कौन-कौन कितना समीप है। जैसे मन्दिर का पर्दा खुलता है दर्शन करने के लिए, वैसे अमृतवेले की सीन भी होती है, पहले मिलन मनाने की। हर बच्चा अमृतवेले मिलन मनाने के लिए— फ़र्स्ट नम्बर मिलन मनाने की दौड़ लगाने में तत्पर होता है। बाप चकमक (चुम्बक) है ना! तो ऑटोमेटिकली जो स्वयं स्वच्छ होते हैं, वह समीप आते हैं। बाहर की रीति से, चाहे कोई कितना भी प्रयत्न करे, लेकिन चुम्बक (चकमक) की तरफ समाने वाली स्वच्छ आत्मायें ही होती हैं।



अमृतवेले शक्तिशाली याद

6.1 भक्त बनने के बजाय, स्वस्थिति को समर्थ बनाओ :

अमृतवेले जब याद में बैठते हो तो बिन्दु रूप अथवा फ़रिश्ता स्वरूप स्थिति में बैठो। परन्तु इस स्वरूप में स्थित होने में मेहनत लगती है। कारण क्या होता है ? स्वयं अपना रूप चेन्ज नहीं करते, सिर्फ बाप को उस स्वरूप में देखते हो। बाप को बिन्दु रूप में या फ़रिश्ते रूप में देखने की कोशिश करते, लेकिन जब तक खुद नहीं बने हैं तब तक मिलन मना नहीं सकते। सिर्फ बाप को उस रूप में देखने की कोशिश करना — यह तो भक्तिमार्ग के समान हो जाता। जैसे वह देवताओं को उस रूप में देखते हैं और खुद वैसे के वैसे होते। उसी समय वायुमण्डल खुशी का होता, थोड़े समय का प्रभाव पड़ता। लेकिन वह अनुभूति नहीं होती, इसलिए पहले स्व-स्वरूप को चेन्ज करने का अभ्यास करो, फिर बहुत पॉवरफुल स्टेज का अनुभव होगा।

6.2 स्नेह से बैठो, नियम वा हठ से नहीं :

(अ) बाप से अमृतवेले का मधुर मिलन वा रूह-रूहान करने के समय कई बच्चे नियम पूर्वक बहुत हठ से बैठते हैं। सिर्फ वायदा निभाते हैं, नियम निभाते हैं लेकिन प्रीत की रीत नहीं निभाते हैं। उस समय बापदादा के साथ अगर सैर करने निकलो, तो चारों तरफ का दृश्य आश्चर्यजनक भी होता है और हर्षित करने वाला भी होता है। बहुत थोड़ी आत्मायें आकर्षण करने वाली होती हैं। अगर फ़िल्म निकालो, तो वह बहुत ही मनोरंजन होगा। उस समय बच्चे बाप को खुश करने के बहुत खेल करते हैं और कई बच्चे भक्त भी बन जाते हैं और वो भक्त बड़ा अच्छा खेल करते हैं। कौन-सा ? बाप को कहने से करने वाला मनुष्य बना देते हैं। भक्ति में ईश्वर को सर्वव्यापी मानते हैं, परन्तु ज्ञानी-भक्त परमात्मा को मनुष्यात्मा बना देते हैं। अब चेक करो कि इनमें से आपकी स्थिति कौन-सी है ? अपने आपको ज्ञान रूपी दर्पण में देख कर चेक करो। प्रतिदिन अपने आपको देखो व पोज़ और पोज़ीशन को चेक करो। सभी बच्चे याद और प्यार की मालायें हर रोज़ बड़े स्नेह की, विधि

पूर्वक बाप को पहनाते हैं। इसी की कॉपी भक्त लोग भी रोज़ माला ज़रूर पहनाते हैं। जो सच्ची लगन में मगन रहने वाले बच्चे हैं, वह अमृतवेले बहुत बढ़िया स्नेह के श्रेष्ठ संकल्पों के रत्नों की मालायें, रूहानी गुलाब की मालायें रोज़ बापदादा को अवश्य पहनाते हैं। तो सभी बच्चों की मालाओं से बापदादा शृंगारे हुए होते हैं। जैसे भक्त लोग भी पहला कार्य अपने इष्ट को माला से सजाने का करते हैं, पुष्प अर्पण करते हैं ऐसे ज्ञानी-तू-आत्मायें स्नेही बच्चे भी बापदादा को अपने उमंग-उत्साह के पुष्प अर्पण करते हैं। ऐसे स्नेही बच्चों को स्नेह के रिटर्न में बाप-दादा पदमगुणा स्नेह की, वरदानों की, शक्तियों की मालायें डाल रहे हैं।

6.3 भिन्न-भिन्न टाइटल्स की स्थिति रूपी ड्रेस और भिन्न-भिन्न गुणों रूपी शृंगार धारण करो :

(आ) अमृतवेले की ड्रेस और शृंगार जानते हो ? **बाप-दादा द्वारा भिन्न-भिन्न टाइटल्स बच्चों को मिले हुए हैं, तो भिन्न-भिन्न टाइटल्स की स्थिति रूपी ड्रेस और भिन्न-भिन्न गुणों के शृंगार के सेट हैं।** कितने प्रकार के सेट हैं ? जैसी ड्रेस वैसा शृंगार का सेट और ऐसे ही सजे-सजाये सीट पर सदा सेट रहो। अपनी ड्रेसेज गिनती करो कि कितनी हैं ? उसी टाइटल्स की स्थिति में स्थित होना अर्थात् ड्रेस को धारण करना। कभी विश्व-कल्याणकारी की, कभी मास्टर सर्वशक्तिवान की और कभी स्वदर्शन चक्रधारी की ड्रेस पहनो। जैसा समय, जैसा कर्तव्य वैसी ड्रेसेज धारण करो। साथ-साथ भिन्न-भिन्न गुणों के शृंगार करो। यह भिन्न-भिन्न शृंगारों के सेट धारण करो। हाथों में, गले में, कानों में और मस्तक में — यह शृंगार हो। मस्तक में यह स्मृति धारण करो कि 'मैं आनन्द स्वरूप हूँ' — यह मस्तक की चिन्दी हो गयी। मुख द्वारा अर्थात् गले में भी आनन्द दिलाने की बातें हों— यह गले की माला हो गयी। हाथों द्वारा अर्थात् कर्म में आनन्द स्वरूप की स्थिति हो — यह हाथों के कंगन हो गये। कानों द्वारा भी आनन्द स्वरूप बनने की बातें सुनते रहना — यह कानों का शृंगार है। पाँव द्वारा क़दम-क़दम आनन्द स्वरूप बनने और बनाने को ही उठे — यह पाँव का शृंगार है। तो अमृतवेले से श्रेष्ठ शृंगार का सेट धारण करो — जब श्रेष्ठ टाइटल्स की ड्रेस पहनेंगे, गुणों का शृंगार करेंगे तो जैसे सतयुग में

विश्व-महाराजा व विश्व-महारानी की राजाई-ड्रेस के पीछे दास-दासियाँ ड्रेस को उठाते हैं, वैसे अब मायाजीत, संगमयुगी स्वराज्य अधिकारियों के टाइटल्स रूपी ड्रेस में स्थित होने के समय, यह 5 तत्व, यह 5 विकार आपकी ड्रेस को पीछे उठायेंगे अर्थात् अधीन होकर चलेंगे।

(इ) अपने चार्ट रूपी दर्पण में, जैसे अमृतवेले उठकर शरीर का शृंगार करते हो ना, वैसे पहले बाप द्वारा मिली हुई सर्वशक्तियों से आत्मा का शृंगार करो। जो श्रृंगार किये हुए होंगे वह संहारी मूर्त भी होंगे। सारे विश्व में सर्व श्रेष्ठ आत्मायें हो ना! श्रेष्ठ आत्माओं का शृंगार भी श्रेष्ठ होता है। आपके जड़ चित्र सदा शृंगारे हुए रहते हैं। शक्तियों वा देवियों के चित्र में शृंगार मूर्त और संहारी मूर्त दोनों हैं। तो रोज़ अमृतवेले साक्षी बन अपनी आत्मा का शृंगार करो। करने वाले भी आप हो, करना भी अपने आप को ही है, फिर कोई भी प्रकार की परिस्थितियों में डगमग नहीं होंगे, अडोल रहेंगे। अमृतवेले से लेकर भिन्न-भिन्न ड्रेस और शृंगार के सेट से सजधज कर सारा दिन बाप के साथ रहना। अमृतवेले से ही फर्स्ट नम्बर की ड्रेस पहनना। ऐसी सजी हुई सजनियों को ही साथ ले जायेंगे, औरों को नहीं, जो कॉम्पीटीशन में फर्स्ट नम्बर आयेंगे वे ही साथ रहेंगे और साथ चलेंगे। जो रहेंगे नहीं, वह चलेंगे भी नहीं। तो सदा यह स्लोगन याद रखो अर्थात् यह तिलक लगाना — **'साथ रहेंगे साथ चलेंगे'।**

6.4 भिन्न-भिन्न तिलक लगाओ

6.4.1 विजय का तिलक :

(अ) सदा अपने को विजय के तिलकधारी आत्मा अनुभव करते हो ? विजय का तिलक सदा लगा हुआ है ? कभी मिट तो नहीं जाता ? माया कभी मिटा तो नहीं देती ? **रोज़ अमृतवेले इस विजय के तिलक को स्मृति द्वारा ताजा करो,** तो सारा दिन विजय का तिलक लगा रहेगा। सदा अमृतवेले अपने मस्तक पर विजय का तिलक रोज़ रिफ्रेश करो और **अमृतवेले से लेकर अपने मस्तक पर विजय का तिलक इमर्ज रूप में देखो।** ऐसे नहीं, मैं तो हूँ ही। नहीं...। अगर हूँ, तो सारे

दिन में विजय प्राप्त की या नहीं की — ये चेक करो।

6.4.2 कम्बाइन्ड स्वरूप का तिलक :

रोज़ अमृतवेले स्वयं को ब्राह्मण जीवन के स्मृति का तिलक लगाओ। जैसे भक्त लोग तिलक ज़रूर लगाते हैं, तो आप स्मृति का तिलक लगाओ। वैसे भी देखो मातायें जो तिलक लगाती हैं वो साथ का तिलक लगाती हैं। अगर युगल होगा तो तिलक लगायेंगे, अगर युगल नहीं होगा तो तिलक नहीं लगायेंगे। यह साथ का तिलक है। तो रोज़ स्मृति का तिलक लगाती हो या भूल जाता है ? कभी लगाना भूल जाता, कभी मिट जाता ! जो सुहाग होता है, साथ होता है वह कभी भूलता नहीं। तो साथी को सदा साथ रखो। सदा स्मृति रखो कि हम कम्बाइण्ड हैं। इसी साथ की स्मृति का तिलक लगाओ।

6.4.3 तीन बिन्दियों का तिलक :

(इ) सदा अमृतवेले स्वयं को तीन बिन्दियों का तिलक देते हो ? तिलक का अर्थ क्या है ? स्मृति का तिलक। तिलक राज्य की भी निशानी है। जब राज्य देते हैं तो राज-तिलक कहा जाता है और भक्ति में भी तिलक की निशानी ज़रूर रखेंगे और सुहाग तथा भाग्य की निशानी भी तिलक है। तो तिलक का महत्त्व है क्योंकि तिलक स्मृति की भी निशानी है। जैसी स्मृति वैसी स्थिति होती है। अगर स्मृति श्रेष्ठ है तो स्थिति भी श्रेष्ठ होगी। अगर स्मृति व्यर्थ है तो स्थिति भी समर्थ की बजाय व्यर्थ हो जाती है। तो बाप ने तीन बिन्दियों का तिलक अर्थात् तीन स्मृतियों का तिलक दिया है क्योंकि तीनों ही स्मृति आवश्यक हैं और तीनों ही बिन्दी सहज हैं। छोटे बच्चे को भी कहो कि बिन्दी लगाओ तो लगा देगा ना ! तो **मैं आत्मा हूँ — यह स्व की स्मृति, फिर बाप की स्मृति और फिर श्रेष्ठ कर्म के लिए ड्रामा की स्मृति।** ड्रामा चलता रहता है, बीत जाता है। जो अभी प्रेज़न्ट है वो सेकण्ड में पास्ट हो जाता है। तो बीत जाता है इसीलिये बीती सो बीती, फुलस्टॉप (.)। तो बिन्दी हो गयी ना ! तो यह तीनों स्मृति सदा हैं तो स्थिति भी श्रेष्ठ है। सिर्फ आत्मा की स्मृति नहीं। आत्मा के साथ बाप की स्मृति है ही है और बाप के साथ ड्रामा की स्मृति भी अति आवश्यक है। अगर ड्रामा का ज्ञान नहीं है तो भी कर्म में नीचे-ऊपर होंगे। जो

भी भिन्न-भिन्न परिस्थितियाँ आती हैं, उसमें ड्रामा का ज्ञान अति आवश्यक है। अनुभवी हो ना! क्या स्मृति रहती है? होना ही है, नथिंग न्यू। पहले से ही जानते हैं कि यह होना है तो विचलित नहीं होंगे। **रोज़ अमृतवेले अपने आपको तीन बिन्दियों की स्मृति का तिलक लगाओ,** तो एक खज़ाना भी व्यर्थ नहीं जायेगा। हर समय, हर खज़ाना जमा होता जायेगा। **अमृतवेले जब बैठते हैं, अच्छी स्थिति में बैठते हैं तो दिल-ही-दिल में बहुत वायदे करते हैं — यह करेंगे, यह करेंगे। कमाल करके दिखायेंगे...। यह तो अच्छी बात है। श्रेष्ठ संकल्प करते हैं लेकिन बापदादा कहते हैं इन सब वायदों को कर्म में लाओ। सिर्फ वायदा नहीं करो, लेकिन जो भी वायदे करते हो वह मन-वचन और कर्म में लाओ।**

(आ) बापदादा सदा कहते हैं कि **अमृतवेले सदा तीन बिन्दियों का तिलक लगाओ।** आप भी बिन्दी, बाप भी बिन्दी और जो हो गया, जो हो रहा है, नथिंग न्यू, तो फुलस्टॉप भी बिन्दी। यह तीन बिन्दी का तिलक अर्थात् स्मृति का तिलक। मस्तक स्मृति का स्थान है, इसलिए तिलक मस्तक पर ही लगाते हैं। तीन बिन्दियों का तिलक लगाना अर्थात् स्मृति में रखना। फिर सारा दिन अचल-अडोल रहेंगे। यह 'क्यों' 'क्या' ही हलचल है। तो अचल रहने का साधन है — अमृतवेले तीन बिन्दियों का तिलक लगाओ। यह भूलो नहीं। **जिस समय कोई बात होती है उस समय फुलस्टॉप लगाओ। ऐसे नहीं कि याद था लेकिन उस समय भूल गया।** गाड़ी में यदि समय पर ब्रेक न लगे, तो फायदा होगा या नुकसान? तो समय पर फुलस्टॉप लगाओ। **नथिंग न्यू — होना था, हो रहा है। और साक्षी हो करके देख कर आगे बढ़ते चलो।** तो त्रिकालदर्शी अर्थात् आदि, मध्य, अन्त — तीनों को जान, जैसा समय वैसा अपने को सदा सेफ रख सको। ऐसे नहीं कहो कि 'यह समस्या बहुत बड़ी थी ना! छोटी होती तो मैं पास हो जाती लेकिन समस्या बहुत बड़ी थी!' कितनी भी बड़ी समस्या हो, लेकिन आप तो मास्टर सर्वशक्तिवान हो ना! तो बड़े हुए ना! बड़े के आगे समस्या नहीं है लेकिन खेल है! इसको कहा जाता है त्रिकालदर्शी। त्रिकालदर्शी आत्मा सदा ही निश्चिन्त रहती है क्योंकि उसे

निश्चय है कि हमारी विजय हुई ही पड़ी है। रोज़ अमृतवेले इस त्रि-स्मृति स्वरूप के अविनाशी तिलक को चेक करो, तो माया सारे दिन में मिटाने की हिम्मत नहीं रख सकेगी। तीन स्मृति-स्वरूप अर्थात् सर्व समर्थ-स्वरूप। यह समर्थ का तिलक है। समर्थ के आगे माया के व्यर्थ रूप समाप्त हो जाते हैं। माया के पाँच रूप दासियों के रूप में हो जायेंगे। परिवर्तन रूप दिखायी देगा।

6.4.4 मास्टर सर्वशक्तिवान का तिलक :

अमृतवेले स्वयं को मास्टर सर्वशक्तिवान का तिलक दो। सारा दिन तिलकधारी रहने से कभी भी माया सामना नहीं करेगी। तिलक आपके विजय की निशानी है।

6.4.5 स्मृति का तिलक :

जैसे भक्तिमार्ग में स्नान के बाद तिलक लगाते हैं, ऐसे आप बच्चे अमृतवेले ज्ञान स्नान करने के पश्चात् स्मृति का तिलक लगाओ। लेकिन **अमृतवेले यह स्मृति का तिलक देना भूल जाते हो।** अगर कोई तिलक देते भी हैं, तो फिर मिटा भी लेते हैं। जैसे कइयों की आदत होती है बार-बार मस्तक को हाथ लगा कर तिलक मिटा देते हैं। अभी-अभी तिलक देंगे, अभी-अभी मिटा देंगे। ऐसे ही यह भी बात है। कोई को तो तिलक देना भूल जाता है, कोई देते हैं फिर मिटा देते हैं। तो लगाना और मिटाना दोनों ही काम चलते हैं। लेकिन यदि **अमृतवेले का यह स्मृति का दिया हुआ तिलक सदैव कायम रखो, तो सुहाग, शृंगार और योगीपन की निशानी सदैव आपके मस्तक से दिखाई देगी।**

6.4.6 सफलता का तिलक

भाग्यविधाता बाप आज्ञाकारी बच्चों को रोज़ अमृतवेले सफलता का तिलक लगाते हैं। बाप रोज़ सभी सेवाकेन्द्रों पर आज्ञाकारी बच्चों को सफलता का तिलक लगाने के लिए चक्र लगाते हैं, अगर बच्चे सोये हुए हैं तो उनकी गफलत है। जैसे दीवाली में जगह-जगह ज्योति जगा कर रखते हैं, सफ़ाई भी करते हैं, आह्वान भी करते हैं। वहाँ लक्ष्मी का आह्वान करते और यहाँ लक्ष्मी के रचयिता का आह्वान है। तो ज्योति जगा कर स्वच्छता से बैठो, तो बाप आयेंगे।

6.5 बाप से सर्व वरदान ले लो

6.5.1 बाप से वरदान लेने योग्य बनो :

अमृतवेले बापदादा विशेष उमंग-उत्साह में रहने वाले, हिम्मत वाले बच्चों को विशेष याद करते हैं और विशेष शक्ति देते हैं। उसी समय अपने को पात्र समझ वह शक्ति लेंगे, तो बहुत ही अच्छे अनुभव होंगे। अमृतवेले बाबा रोज़ बच्चों को वरदान देते हैं, अगर रोज़ बाबा से वरदान लेते रहे, तो कमज़ोरियाँ आयेंगी ही नहीं। तो आत्मा को सारे वरदान लेने योग्य बनना चाहिए। बाबा से प्यार है, तो आत्मा बाप से सर्व वरदान लेने के योग्य बन जाती है।

6.5.2 अमृतवेले से ही वरदानों को स्मृति में लाओ :

बाप द्वारा जो भी वरदान मिलते हैं, उन वरदानों को रोज़ अमृतवेले और कर्मयोगी स्थिति में बार-बार दिल से याद करना तो वरदान कायम रहेंगे। दिलशिकस्त कभी नहीं होना। वरदान प्राप्त है सिर्फ जैसे स्थूल नयनों में बिन्दी निरन्तर चमक रही है। ऐसे सदा नयनों में बाप बिन्दी को समाकर रखना। रख सकते होना ? मुश्किल है ? मुश्किल नहीं है ? सहज है ? अच्छा। तो जैसे स्थूल बिन्दी निरन्तर है, ऐसे नयनों में निरन्तर बाप बिन्दी भी समाया हुआ हो। तो और किसी तरफ भी नयन आकर्षित नहीं होंगे। मेहनत से छूट जायेंगे। और तरफ नज़र जायेगी ही नहीं। बिल्कुल सेफ हो जायेंगे। कुछ भी हो जाये लेकिन नयनों में सदा बिन्दी बाप समाया हुआ हो। सदा नयनों में समाया हुआ होगा तो दिल में भी वही समाया हुआ होगा।

6.6 बाबा से सर्व सम्बन्धों का अनुभव करो

6.6.1 भोले भण्डारी बाबा :

अमृतवेले बापदादा विशेष बच्चों के प्रति दाता के स्वरूप और मिलन मनाने के लिए सर्व सम्बन्धों के स्नेह सम्पन्न स्वरूप, सर्व खज़ानों से झोली भरने वाले भोले भण्डारी के रूप में होते हैं। उस समय जो भी करना चाहो, बाप को मनाना चाहो — रिझाना चाहो, सम्बन्ध निभाना चाहो, सहज विधि का अनुभव चाहो, सर्व

विधियाँ और सिद्धियाँ सहज प्राप्त कर सकते हो। प्राप्ति के भण्डार देने वाला दाता सहज ही प्राप्त हो सकता है। सर्व गुणों की खानें, सर्व शक्तियों की खानें बच्चों के लिए खुली हैं।

6.6.2 हर सम्बन्ध का सुख लो और नष्टोमोहा बनो :

बाप को सर्व सम्बन्धों से अपना बना लिया है? सिर्फ बाप के सम्बन्ध से नहीं, लेकिन सर्व सम्बन्ध बाप के साथ हो गये। बाप को अपना बनाना अर्थात् बाप का खुद बनना। तो सर्व सम्बन्ध से एक बाप दूसरा न कोई, जिसके सर्व सम्बन्ध बाप के साथ हो गये उसका विशेष गुण क्या दिखाई देगा? वह सदा निर्मोही होगा। जब किसी तरफ लगाव अर्थात् झुकाव नहीं तो माया से हार हो नहीं सकती। ऐसे नष्टोमोहा बनना अर्थात् सदा स्मृति-स्वरूप। **सदैव अमृतवेले यह स्मृति में लाओ कि सर्व सम्बन्धों का सुख हर रोज़ बापदादा से लेकर औरों को भी दान देंगे।** हर सम्बन्ध का सुख लो। सर्व सुखों के अधिकारी बन, औरों को भी बनाओ। ऐसे अधिकारी समझने वाले सदा बाप को अपना साथी बना कर चलते हैं। जो भी काम हो तो साकार साथी न याद आवे, पहले बाप याद आवे। सच्चा मित्र भी तो बाप है ना! ऐसे सच्चे साथी का साथ लो तो सहज ही सर्व से न्यारा और प्यारा बन जायेंगे। एक बाप से लगन है तो नष्टोमोहा हैं।

6.6.3 एक सम्बन्ध की भी अनुभूति से वंचित रहेंगे, तो सारा कल्प वंचित रह जायेंगे :

समय पर व निरन्तर विजय का झण्डा क्यों नहीं लहराता है? उसका कारण क्या है? आप लोग भी फंक्शन में झण्डा लहराते हो तो समय पर क्यों नहीं लहराता है? कारण? पहले से रिहर्सल नहीं करते। ऐसे विजय का झण्डा लहराने के लिए मुख्य बात रियलाइज़ेशन नहीं है। **अमृतवेले से रियलाइज़ेशन कोर्स शुरू करो।** वर्णन तो सभी करते हो, लेकिन वर्णन करना और रियलाइज़ेशन करना अर्थात् अनुभूति करना, उसमें अन्तर हो जाता है। एक है सुनना वा सुनाना कि बाप से सर्व सम्बन्ध हैं, लेकिन **हरेक सम्बन्धों की अनुभूति और प्राप्ति अपनी-अपनी है। तो सर्व सम्बन्धों की अनुभूति वा प्राप्ति में मगन रहो तो पुरानी दुनिया के**

वातावरण से सहज ही उपराम रह सकते हो। हर कार्य के समय भिन्न-भिन्न सम्बन्ध का अनुभव कर सकते हो और उसी सम्बन्ध के सहयोग से निरन्तर योग का अनुभव कर सकते हो। **हर समय बाप के भिन्न-भिन्न सम्बन्धों का सहयोग लेना अर्थात् अनुभव करना ही योग है।** ऐसे सहज योगी वा निरन्तर योगी क्यों नहीं बनते हो? **बाप कैसे भी समय पर सम्बन्ध निभाने के लिए बँधे हुए हैं।** जब बाप साथ दे रहे हैं तो लेने वाले क्यों नहीं लेते? सहयोग लेना ही योग कैसे होता है — यह अनुभव करो। माता का सम्बन्ध क्या है, बाप का सम्बन्ध क्या है, सखा और बन्धु का सम्बन्ध क्या है, सदा साजन के संग का अनुभव क्या है — यह अलग-अलग सम्बन्ध का रहस्य अनुभव में आया है? **अगर एक भी सम्बन्ध की अनुभूति से वंचित रह गये, तो सारा कल्प ही वंचित रह जायेंगे** क्योंकि कल्प में अब ही सर्व अनुभवों की खान प्राप्त होती है। अब नहीं तो कब नहीं। तो अपने आपको चेक करो किस सम्बन्ध की अनुभूति अब तक नहीं कर पाये हैं।

6.7 दिव्य-बुद्धि को यूज़ करो

6.7.1 दिव्य-बुद्धि को यूज़ करने के अभ्यासी बनो :

बापदादा द्वारा सभी बच्चों को बुद्धि रूपी लिफ्ट की गिफ्ट मिली हुई है। गिफ्ट तो सबको मिली हुई है, लेकिन उसको कार्य में लाना हरेक के ऊपर है। यह बहुत पॉवरफुल और बहुत सहज लिफ्ट की गिफ्ट है। सेकेण्ड में जहाँ चाहो वहाँ पहुँच सकते हो। यह वण्डरफुल लिफ्ट तीनों लोकों तक जाने वाली है। लिफ्ट द्वारा जितना समय जिस लोक का अनुभव करना चाहो, उतना समय वहाँ स्थित रह सकते हो। इस लिफ्ट को विशेष यूज़ करने की विधि है — अमृतवेले केयरफुल बन, स्मृति के स्वीच को यथार्थ रीति से सेट करो, तो सारा दिन ऑटोमेटिकली चलती रहेगी। सेट करना तो आता है ना! अच्छी तरह से अभ्यासी हो ना! दिव्य-बुद्धि रूपी लिफ्ट सारे दिन में कहाँ अटकती तो नहीं है? यह लिफ्ट सिर्फ संगमयुग पर ही प्राप्त होती है।

6.7.2 रूहानी ड्रिल का अभ्यास करो :

अमृतवेले यह अभ्यास करना है कि हम जैसे अवतरित हुए हैं। कभी ऐसे समझो

कि मैं अशरीरी और परमधाम का निवासी हूँ अथवा अव्यक्त रूप में अवतरित हुई हूँ और फिर स्वयं को कभी निराकार समझो। यह तीन स्टेजेस पर जाने की प्रैक्टिस हो जाए जैसे कि एक कमरे से दूसरे कमरे में जाना होता है। तो **अमृतवेले यह विशेष 'अशरीरी-भव' का वरदान लेना चाहिए,** अभी विशेष यह अनुभव हो। ऐसा अभ्यास करो जो जहाँ बुद्धि को लगाना चाहें वहाँ स्थित हो जाये। संकल्प किया और स्थित हुआ। यह **रूहानी ड्रिल सदैव बुद्धि द्वारा करते रहो।** अभी-अभी परमधाम निवासी, अभी-अभी सूक्ष्म अव्यक्त फ़रिश्ता बन जायें और अभी-अभी साकार कर्मेन्द्रियों का आधार लेकर कर्मयोगी बन जायें। इसको कहा जाता है — संकल्प शक्ति को कन्ट्रोल करना। संकल्प को रचना कहेंगे और आप उसके रचयिता हो। जितना समय जो संकल्प चाहिए उतना ही समय वह चले। जहाँ बुद्धि लगाना चाहें, वहाँ ही लगे। इसको कहा जाता है — अधिकारी। यह प्रैक्टिस अभी कम है। इसलिये यह अभ्यास करो, अपने आप ही अपना प्रोग्राम बनाओ और अपने को चेक करो कि जितना समय निश्चित किया, क्या उतना ही समय वह स्टेज रही ?

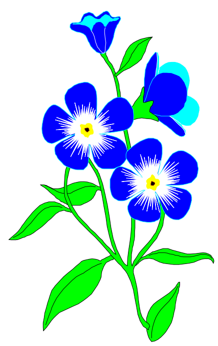
6.7.3 दिव्य-बुद्धि को चेक कर, ठीक रखो :

दिव्य बुद्धि का विमान तो शक्तिशाली है ना ? सिर्फ यूज़ करना आना चाहिए। बापदादा की रिफाइन, श्रेष्ठ मत का साधन चाहिए। जैसे आजकल रिफाइन से भी डबल रिफाइन चलता है ना ! तो बापदादा का यह (दिव्य-बुद्धि) डबल रिफाइन साधन है। ज़रा भी मनमत, परमत का किचड़ा है, तो क्या होगा ? ऊँचे जायेंगे या नीचे ? तो यह चेक करो कि दिव्य-बुद्धि रूपी विमान में सदा डबल रिफाइन साधन है ? बीच में कोई किचड़ा तो नहीं आ जाता ? नहीं तो यह विमान सदा सुखदायी है। जैसे सतयुग में कभी भी कोई एक्सीडेन्ट हो नहीं सकते क्योंकि आपके श्रेष्ठ कर्मों की प्रालब्ध है। ऐसे कोई कर्म होते नहीं, जो कर्म के भोग के हिसाब से यह दु:ख भोगना पड़े। ऐसे संगमयुगी गॉडली गिफ्ट दिव्य-बुद्धि सदा सर्व प्रकार के दु:ख और धोखे से मुक्त है। दिव्य-बुद्धि वाले कभी धोखे में आ नहीं सकते, दु:ख की अनुभूति कर नहीं सकते। सदा सेफ हैं, आपदाओं से मुक्त हैं। इसलिए इस गॉडली गिफ्ट के महत्व को जान, इस गिफ्ट को सदा साथ रखो। समझा, इस गिफ्ट का महत्त्व ? गिफ्ट सभी को मिली है या किसी की रह गयी है ? मिली तो सबको है ना ! सिर्फ सम्भालने आती है या नहीं, वह आपके

ऊपर है। सदा अमृतवेले चेक करो। ज़रा भी कमी हो, तो **अमृतवेले ठीक कर देने से सारा दिन शक्तिशाली रहेगा।** अगर स्वयं ठीक नहीं कर सकते हो, तो ठीक कराओ; लेकिन अमृतवेले ही ठीक कर दो।

6.7.4 मनन शक्ति द्वारा शक्तिशाली बनो

अगर रोज़ अमृतवेले अपने एक टाइटल को भी स्मृति में लाओ और मनन करते रहो, तो मनन शक्ति से सदा बुद्धि शक्तिशाली रहेगी। शक्तिशाली बुद्धि के ऊपर माया का वार नहीं हो सकता अर्थात् आत्मा परवश नहीं हो सकती। तो मूल कारण है — बुद्धि की कमज़ोरी और कमज़ोरी का निवारण है — मनन शक्ति।



सारे दिन के लिए तैयारी — अमृतवेले से

7.1 शान्तिधाम से अवतरित हुए हैं श्रेष्ठ कर्म करने के लिए :

रोज़ अमृतवेले ऐसे ही सोचो कि निद्रा से नहीं, शान्तिधाम से कर्म करने के लिए अवतरित हुए हैं। रात को कर्म करके शान्तिधाम में चले जाओ। तो अवतार अवतरित होते ही हैं श्रेष्ठ कर्म करने के लिए। उनको जन्म नहीं कहते हैं, अवतरण कहते हैं। ऊपर की स्थिति से नीचे आते हैं — यह है अवतरण। तो ऐसी स्थिति में रह कर कर्म करने से साधारण कर्म भी अलौकिक कर्म में बदल जाते हैं। जैसे दूसरे लोग भी भोजन खाते, लेकिन आप कहते हो 'ब्रह्मा भोजन' खाते हैं। फ़रक हो गया ना! चलते हो, लेकिन आप फरिश्ते की चाल चलते, डबल लाइट स्थिति में चलते। तो अलौकिक चाल, अलौकिक कर्म हो गया।

7.2 रोज़ अमृतवेले सारे दिन के लिए अटेन्शन रखो, स्व की चेकिंग करो :

(अ) सदा अनुभव करते हो कि हमारा आत्मिक स्वरूप का सितारा चमक रहा है? सदा चमकता है वा कभी-कभी चमकता है? जब बाप द्वारा नॉलेज का सितारा चमक गया, तो अभी बुझ तो सकता नहीं, लेकिन चमक की परसेन्टेज कम और ज़्यादा हो सकती है। उसका कारण क्या? अटेन्शन की कमी। जैसे दीपक में अगर सदा घृत डालते रहो, तो वह एकरस जलता रहेगा। घृत कम हुआ, तो हलचल करेगा। ऐसे अटेन्शन कम हो जाता है , तो परसेन्टेज की चमक भी कम हो जाती। इसलिए बापदादा की श्रेष्ठ मत है — रोज़ अमृतवेले सारे दिन के लिए अटेन्शन रखो। अटेन्शन रहता भी है, लेकिन और अण्डरलाइन करो। जहाँ अटेन्शन होगा वहाँ किसी भी प्रकार का टेन्शन नहीं हो सकता। जैसे रात होगी तो दिन नहीं हो सकता। टेन्शन है रात, अटेन्शन है दिन। तो दिन और रात दोनों इकट्ठे रह नहीं सकते। अगर किसी भी प्रकार का टेन्शन है, तो सिद्ध है अटेन्शन नहीं है। साधारण अटेन्शन और सम्पूर्ण अटेन्शन में भी अन्तर है। सम्पूर्ण अटेन्शन अर्थात् जो बाप के गुण वा शक्तियाँ हैं, वह अपने में हों।

(आ) अमृतवेले से लेकर स्वचिन्तन शुरू करो और बार-बार स्वचिन्तन के साथ-साथ स्व की चैकिंग करो। चैकिंग नहीं करते, चिन्तन करते। इसको एक दृढ़ संकल्प की रीति से अपने जीवन का निजी कार्य नहीं बनाते, इसलिए अलबेलापन आता है। जैसे भोजन खाना एक निजी कार्य है ना! वह कभी भूलते हो क्या ? आराम करना, यह निजी कार्य है ना! अगर एक दिन भी दो-चार घण्टे आराम कम करेंगे तो चिन्तन चलेगा नींद कम की। जैसे उसको इतना आवश्यक समझते हो। वैसे स्व-चिन्तन और स्व की चैकिंग, इसको आवश्यक कार्य न समझने के कारण अलबेलापन आता है। पहले वह आवश्यक समझते हो, यह नहीं। **अमृतवेले रोज़ इस आवश्यक कार्य को री-रिफ्रेश करो, तभी सारा दिन उसका बल मिलेगा।** अगर फिर भी अलबेलापन आता है, तो अपने आपको सज़ा दो। जो सबसे प्यारी चीज़ व कर्तव्य लगता हो, उससे अपने को किनारा करो। पश्चाताप करना चाहिए। अभी पश्चाताप कर लेंगे तो पीछे नहीं करना पड़ेगा। रोज़ अमृतवेले अपनी महिमा, बाप की महिमा, अपना कर्तव्य, बाप का कर्तव्य रिवाइज़ करो। एक निजी नियम बनाओ। अलबेलापन तब आता है जब सिर्फ डायरेक्शन समझा जाता, नियम नहीं बनाते। जैसे दफ्तर में जाना जीवन का नियम है, तो जाते हो ना ? ऐसे **अमृतवेले उठकर अपने नियम को दोहराओ।** मेरे जीवन की क्या विशेषतायें हैं, ब्राह्मण-जीवन के क्या नियम हैं और हर घण्टे चैकिंग करो कि कहाँ तक नियम को अपनाया है ? हर समय बार-बार चैकिंग करो, सिर्फ रात को नहीं। बार-बार अटेन्शन के चौकीदार रखना, तो वह पहरा देते रहेंगे। **अलबेलेपन की निवृत्ति का साधन है बार-बार अटेन्शन।** सहज मार्ग समझते हो, इसलिए अलबेले हो जाते हो। **कोई कड़ा नियम बनाओ।** जैसे भक्ति में कड़ा व्रत धारण करते हैं, ऐसे कड़ा नियम बनायेंगे तो अलबेलापन समाप्त हो जायेगा। जैसे साकार बाप को अथक देखा ना! ऐसे ही फॉलो फादर। **पहले स्व के ऊपर मेहनत, फिर सेवा में मेहनत।** तभी धरती को चेंज कर सकेंगे। अभी सिर्फ ''कर लेंगे'', ''हो जायेगा''— इन आराम के संकल्पों के डनलप को छोड़ो। ''करना ही है'' — यह मस्तक में सदा स्लोगन याद रहे तो फिर परिवर्तन हो जायेगा।

AmritVela.p65 51 2/18/2010, 11:58 AM

(इ) **अमृतवेले से लेकर अपने आपको चेक करो** कि जो व्रत लिया है, उस पर चल रहे हैं? **संकल्प क्या करना है, वाणी में क्या बोलना है, कर्म करते हुए कैसे कर्मयोगी की स्थिति में रहना है —** यह व्रत लिया है ना? प्रवृत्ति में रहते कमल पुष्प समान रहेंगे — यह भी व्रत लिया है ना! जो कमल फूल समान होगा वह परिस्थितियों के वश हो सकता है क्या? वह तो न्यारा और प्यारा होना चाहिए। अगर श्रेष्ठ वृत्ति में स्थित हो, तो कोई भी वायुमण्डल, वायब्रेशन आदि डगमग कर सकते हैं क्या? वृत्ति से ही वायुमण्डल बनता है। अगर आपकी वृत्ति श्रेष्ठ है, तो वृत्ति के आधार से वायुमण्डल को शुद्ध बना सकते हो, इतनी पॉवर है? वा वायुमण्डल की पॉवर तेज है? उस समय अपने को देखो — क्या हम अपने को, अपने बाप को, अपने पोजीशन को भूल गये? इस व्रत को अब पक्का करो। फिर देखो, कैसे सदा के विजयी होते हैं। लेकिन इसके लिए जो व्रत लिया है, उसको बार-बार अपनी बुद्धि में रिवाइज करो कि कौन कौन-सी प्रतिज्ञा बाप से की है, कौन-सा व्रत लिया है तो फिर यह व्रत रिफ्रेश होगा। स्मृति में रहेगा और जितना स्मृति में रहेगा उतनी समर्थी रहेगी। **अमृतवेले से लेकर हर चलन को चेक करो — हमारी दृष्टि, स्थिति एकरस, अलौकिक है? चेहरे का पोज़ सदा हर्षित है?** वा समय-प्रति-समय बदलता रहता है? सिर्फ योग में बैठने के समय वा कोई विशेष सेवा के समय अलौकिक स्मृति वा वृत्ति रहती है व साधारण कार्य करते हुए भी चेहरा और चलन विशेष रहता है? कोई भी आपको देखे — कामकाज में बहुत बिज़ी हो, कोई हलचल की बात भी सामने हो, लेकिन आपको अलौकिक समझते हैं? तो चेक करो — बोल-चाल, चेहरा साधारण कार्य में भी न्यारा और प्यारा अनुभव होता है? कोई भी समय अचानक कोई भी आत्मा आपके सामने आ जाये, तो आपके वायब्रेशन से, बोल-चाल से यह समझेंगे कि यह अलौकिक फ़रिश्ते हैं? **अमृतवेले से उठकर अपने को अटेन्शन के पट्टे पर चलाना है।** पटरी पर गाड़ी ठीक चलेगी ना? तो चेक करो कि सारे दिन में कोई ऐसा बोल तो नहीं बोला वा मनसा में कोई व्यर्थ संकल्प तो नहीं चला या कोई कर्म राँग तो नहीं हुआ? हर संकल्प पर पहले से ही अटेन्शन रहे। योग-युक्त होने से

AmritVela.p65 52 2/18/2010, 11:58 AM

ऑटोमेटिकली युक्ति-युक्त संकल्प, बोल और कर्म होगा।

7.3 परिवर्तन शक्ति को कार्य में लगाओ :

अमृतवेले से रात तक जो भी देखते हो, सुनते हो, सोचते हो वा कर्म करते हो, उसको लौकिक से अलौकिक में परिवर्तन करो। यह प्रैक्टिस है बहुत सहज। लेकिन अटेन्शन रखने की आवश्यकता है। जैसे शरीर की क्रियायें — खाना-पीना-चलना स्वत: है, सहज रीति करते रहते हो, तो शरीर की क्रियाओं के साथ-साथ आत्मा का मार्ग, आत्मा का भोजन, आत्मा का पुरुषार्थ अर्थात् चलना, आत्मा का सैर, आत्मा-रूप का देखना वा आत्म- रूप का सोचना क्या है — यह साथ-साथ करते चलो तो 'लौकिक से अलौकिक' जीवन सहज अनुभव करेंगे।

7.4 विधिपूर्वक चलो :

(अ) स्वयं के पुरुषार्थ में और सेवा में सदा वृद्धि होती रहे — उसका सहज साधन कौन-सा है? वृद्धि का सहज साधन है **अमृतवेले से लेकर विधिपूर्वक चलना, तो जीवन वृद्धि को पायेगा।** कोई भी कार्य सफल तब होता है जब विधि से करते हैं। ब्राह्मण अर्थात् विधिपूर्वक जीवन। अगर किसी भी बात में स्वयं के पुरुषार्थ व सेवा में वृद्धि नहीं होती, तो ज़रूर कोई विधि की कमी है। **तो चेक करो कि अमृतवेले से लेकर रात तक मनसा-वाचा-कर्मणा व सम्पर्क विधिपूर्वक रहा अर्थात् वृद्धि हुई?** अगर नहीं, तो कारण को सोचकर निवारण करो। फिर दिलशिकस्त नहीं होंगे। अगर विधिपूर्वक जीवन होगी तो वृद्धि अवश्य होगी।

(आ) आप **अमृतवेले विधिपूर्वक उठते हो** तो देखो आपके यादगार चित्रों में भी विधिपूर्वक उठाते हैं, कितना प्यार से उठाते हैं! हैं जड़ चित्र, लेकिन कितने दिल से, स्नेह से उठाते हैं! उठाते भी हैं तो खिलाते, सुलाते भी हैं क्योंकि आप इस समय सब कार्य याद में विधिपूर्वक करते हो। खाना भी विधिपूर्वक खाते हो। भोग लगा कर खाते हो ना या जैसे हैं वैसे ही खा लेते हो? ऐसे तो नहीं — किसी को खाना देना है, इसलिए जल्दी-जल्दी में भोग नहीं लगाया। अगर किसको देना भी है, कोई मज़बूरी है — तो भी पहले अलग हिस्सा ज़रूर निकालो। ऐसे नहीं—

किसी को खिला कर पीछे भोग लगाओ। विधिपूर्वक खाने से सिद्धि प्राप्त होती है, खुशी होती है, निरन्तर याद सहज रहती है। तो **अमृतवेले से लेकर रात तक जो भी कर्म करो, याद के विधिपूर्वक करो,** तब हर कर्म की सिद्धि मिलेगी। सिद्धि अर्थात् प्रत्यक्षफल प्राप्त होता रहेगा। सबसे बड़े-ते-बड़ी सिद्धि है — प्रत्यक्षफल के रूप में अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति होना। सदा सुख की लहरों में, खुशी की लहरों में लहराते रहेंगे। पहले प्रत्यक्षफल मिलता है, फिर भविष्यफल मिलता है। इस समय का प्रत्यक्षफल अनेक भविष्य जन्मों के फल से श्रेष्ठ है। अगर अभी प्रत्यक्षफल नहीं खाया, तो सारे कल्प में कभी भी प्रत्यक्षफल नहीं मिलेगा। अभी-अभी किया, अभी-अभी मिला — इसको कहते हैं प्रत्यक्षफल।

(इ) यह वरदान की विशेषता है कि वरदानी को कभी मेहनत नहीं करनी पड़ती। जब भक्त-आत्मायें भी मेहनत कर थक जाती हैं, तो बाप से वरदान ही माँगती हैं। आपके पास भी जब लोग आते हैं, योग लगाने की मेहनत नहीं करने चाहते तो क्या भाषा बोलते हैं? कहते हैं — सिर्फ हमें वरदान दे दो, माथे पर हाथ रख दो। आप ब्राह्मण बच्चों के ऊपर वरदाता बाप का हाथ सदा है। श्रेष्ठ मत ही हाथ है। स्थूल हाथ तो 24 घण्टे नहीं रखेंगे ना! यह बाप के श्रेष्ठ मत का वरदान रूपी हाथ सदा बच्चों के ऊपर है। **अमृतवेले से लेकर रात को सोने तक हर श्वास के लिए, हर संकल्प के लिए, हर कर्म के लिए श्रेष्ठ मत का हाथ है ही। इसी वरदान को विधिपूर्वक चलाते चलो, तो कभी भी मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।**

7.5 मर्यादाओं का पालन करो :

(अ) अमृतवेले से लेकर रात तक की मर्यादापूर्वक जीवन को अच्छी तरह से जानते हो। उसी प्रमाण चलना — यही पुरुषोत्तम बनना है। जब नाम ही है पुरुषोत्तम अर्थात् सर्व साधारण पुरुषों से उत्तम, तो चेक करो कि हम श्रेष्ठ आत्माओं की पहली मुख्य बात — स्मृति उत्तम है? स्मृति उत्तम है तो वृत्ति और दृष्टि, स्थिति स्वतः ही श्रेष्ठ है। स्मृति की मर्यादा को जानते हो? मैं भी श्रेष्ठ आत्मा और सर्व भी एक बाप की श्रेष्ठ आत्मायें हैं। वैरायटी आत्मायें, वैरायटी पार्ट बजाने वाली हैं। यह

पहला पाठ नैचुरल रूप में स्मृति-स्वरूप में रहे। देह को देखते भी आत्मा को देखें। यह समर्थ स्मृति हर सेकेण्ड स्वरूप में आये, स्मृति स्वरूप हो जाये। सिर्फ सिमरण न हो कि मैं भी आत्मा, यह भी आत्मा लेकिन मैं हूँ ही आत्मा, यह भी है ही आत्मा। इस पहली स्मृति की मर्यादा स्वयं को सदा निर्विघ्न बनाती और औरों को भी इस श्रेष्ठ स्मृति के समर्थपन के वायब्रेशन फैलाने के निमित्त बन जाते हैं, जिससे और भी निर्विघ्न बन जाते हैं।

(आ) बापदादा आज अमृतवेले चारों ओर के बच्चों की प्योरिटी की पर्सनालिटी चेक कर रहे थे। प्योरिटी की परिभाषा को भी अच्छी तरह से जानते हो। प्योरिटी सिर्फ ब्रह्मचर्य व्रत नहीं, ब्रह्मचर्य व्रत में तो आजकल के सरकमस्टांस अनुसार कई अज्ञानी भी रहते हैं। ज्ञान से नहीं लेकिन हालातों को देखकर। कई भक्त भी रहते हैं। वो कोई बड़ी बात नहीं है। लेकिन प्योरिटी को सारे दिन में चेक करो— पवित्रता की निशानी है स्वच्छता, सत्यता। अगर सारे दिन में चाहे उठने में, चाहे बैठने में, चाहे बोलने में, चाहे सेवा करने में, चाहे स्थूल सेवा की वा सूक्ष्म सेवा की लेकिन अगर विधिपूर्वक नहीं की, विधि में भी अगर ज़रा-सा अन्तर रह गया तो वो भी स्वच्छता अर्थात् पवित्रता नहीं। व्यर्थ संकल्प भी अपवित्रता है। क्यों ? आप सोचेंगे कि हमने पाप तो किया ही नहीं, किसको दु:ख तो दिया ही नहीं लेकिन अगर व्यर्थ चला, समय गया, संकल्प गया, सन्तुष्टता गई तो आपके पवित्रता की फाइनल स्टेज के डिग्री में फ़रक पड़ जायेगा। सोलह कला नहीं बन सकेंगे। पन्द्रह कला, चौदह कला, साढ़े तेरह कला… नम्बरवार हो जायेगा। तो अपवित्रता सिर्फ किसको दु:ख देना या पाप कर्म करना नहीं है, लेकिन स्वयं में सत्यता, स्वच्छता विधिपूर्वक अगर अनुभव करते हो तो पवित्र हो। निकल गया, बोलना नहीं था लेकिन बोल लिया, तो इसको क्या कहेंगे ? मालिक हैं ? इसीलिये **अमृतवेले से लेकर रात तक अपने संकल्प, बोल, कर्म, सेवा – सबको चेक करो। मोटे रूप से नहीं चेक करो।** अगर मोटे रूप से चेक करेंगे तो देखो चन्द्रवंशी को मोटी निशानी तीर-कमान दिया है और सूर्यवंशी को कितनी छोटी-सी मुरली दे दी है। मुरली कितनी हल्की है और तीर कमान कितना मेहनत का है! पहले तो निशाना लगाते

रहो, दूसरा बोझ उठाते रहो! और मुरली देखो— नाचो, गाओ, हंसो, खेलो। तो इसीलिये मोटा-मोटा रूप न पुरुषार्थ का रखो, न चेकिंग का रखो। अभी महीन बुद्धि बनो क्योंकि समय समाप्त अचानक होना है, बताकर नहीं होना है। बापदादा ने तो पहले ही कह दिया है कि कोई उलहना नहीं देना — बाबा, आपने बताया क्यों नहीं? बाप कभी भी टाइम-कान्सेस नहीं बनायेगा।

7.6 आज्ञाकारी रहने का दृढ़ संकल्प करो :

ब्रह्मा बाप के हर कदम पर कदम रखना इसको कहा जाता है फालो फादर। तो ब्रह्मा बाप ने बाप की श्रीमत पर पहला कदम क्या उठाया? पहला क़दम आज्ञाकारी बने। जो आज्ञा मिली उसी आज्ञा को प्रत्यक्ष स्वरूप में लाया। तो **चेक करो कि आज्ञाकारी के पहले क़दम में फालो फादर हैं? अमृतवेले से लेकर रात तक मनसा, वाचा, कर्मणा, सम्बन्ध, सम्पर्क में जो आज्ञा मिली हुई है उसी आज्ञा प्रमाण चलते हैं?** कि कोई आज्ञा पालन होती है और कोई नहीं होती है? संकल्प भी आज्ञा प्रमाण है कि मिक्स है? अगर मिक्स है तो फुल आज्ञाकारी हैं या अधूरे आज्ञाकारी? हर समय के संकल्प की आज्ञा स्पष्ट मिली हुई है। अमृतवेले क्या संकल्प करना है — ये भी स्पष्ट है ना! तो **फालो करते हो कि कभी परमधाम में चले जाते हो और कभी निद्रालोक में चले जाते हो?** हर कर्म में, हर समय कदम पर ही कदम है? बाप का कदम एक और बच्चे का कदम दूसरा हो, तो उसे आज्ञाकारी नहीं कहेंगे ना! चाहे परमार्थ में, चाहे व्यवहार में, दोनों में जो जैसी आज्ञा है वैसे आज्ञा को पालन करना — इसकी परसेन्टेज चेक करो। चेक करना आता है? तो पहला कदम आज्ञाकारी बनो, आज्ञाकारी को सदा बाप की दुआयें स्वत: मिलती हैं और साथ-साथ ब्राह्मण परिवार की भी दुआयें हैं। तो चेक करो कि जो भी संकल्प किया, चाहे स्व के प्रति, चाहे सेवा के प्रति, चाहे स्थूल कर्म के प्रति या अन्य आत्माओं के प्रति उसमें सबकी दुआयें मिलीं? क्योंकि आज्ञाकारी बनने से सर्व की दुआयें मिलती हैं और यदि दुआयें मिल रही हैं तो उसकी निशानी है कि दुआओं के प्रभाव से दिल सदा सन्तुष्ट रहेगा, मन सन्तुष्ट रहेगा।

7.7 दृढ़ता, उमंग, उत्साह द्वारा सर्व कमज़ोरियों की विदाई :

आज अपने अन्दर रही हुई कमज़ोरियों को सदाकाल के लिए विदाई देने के दृढ़ संकल्प पर, बापदादा भी बधाई देते हैं। इस विदाई की बधाई को **हर रोज़ अमृतवेले स्मृति के द्वारा समर्थ बनाते रहना।** स्वयं के समर्थी स्वरूप के साथ-साथ सेवा में भी समर्थ स्वरूप लाना है। **अमृतवेले सदा यह स्लोगन इमर्ज करना कि ''सदा उमंग-उत्साह में उड़ना है और दूसरों को भी उड़ाना है।''** बीच-बीच में चेक करना। ऐसे नहीं कि अमृतवेले चेक करो और सारा दिन मर्ज़ कर दो। फिर रात को सोचो कि आज का दिन तो ऐसे ही रहा। नहीं, बीच-बीच में चेक करो, इमर्ज करो कि उमंग-उत्साह के बजाय कोई और रास्ते पर तो नहीं चले गये ? उड़ती कला के बजाय और किसी कला ने तो अपने तरफ आकर्षित नहीं किया ? बापदादा यही कहते हैं कि **सदा यह संकल्प अमृतवेले इमर्ज करना कि हमें निर्विघ्न रहना ही है** और कोशिश वाले **सदा अमृतवेले योग के बाद यह दृढ़ संकल्प रिवाइज करो** कि हिम्मते बच्चे मददे बाप है। तो इससे कोशिश करने के बजाय सफलता अनुभव करते जायेंगे। **सवेरे उठते ही पुरुषार्थ में शक्ति भरने की कोई-न-कोई प्वॉइन्ट सामने रखो।** अमृतवेले जैसे रूह-रूहान करते हो, वैसे ही अपने पुरुषार्थ को शक्तिशाली बनाने के लिए भी कोई-न-कोई प्वॉइन्ट विशेष रूप से बुद्धि में याद रखो। अमृतवेले रूह-रूहान तो करते हैं, तो बापदादा को बहुत अच्छी-अच्छी बातें सुनाते हैं। अपनी बातें जानते हो ना ? तो अब 'दृढ़ता' को अपनाओ। उल्टी बातों में दृढ़ता नहीं रखना। क्रोध करना ही है, मुझे दृढ़ निश्चय है। ऐसे नहीं करना।

7.8 अपने को स्वराज्य-अधिकारी बनाओ :

कई बच्चे **अमृतवेले रूह-रूहान करते हुए बाप से पूछते हैं कि 'हम भविष्य में क्या बनेंगे, राजा बनेंगे या प्रजा बनेंगे?'** बापदादा बच्चों को रेसपाण्ड करते हैं कि अपने आपको एक दिन भी चेक करो तो मालूम पड़ जायेगा कि मैं राजा बनूँगा वा साहूकार बनूँगा वा प्रजा बनूँगा। पहले अमृतवेले से अपने मुख्य तीन कारोबार के अधिकारी, अपने सहयोगी, साथियों को चेक करो।

वह कौन ?

1. मन अर्थात् संकल्प शक्ति।
2. बुद्धि अर्थात् निर्णय शक्ति।
3. पिछले वा वर्तमान के श्रेष्ठ संस्कार।

यह तीनों विशेष कारोबारी हैं। जैसे आजकल के ज़माने में राजा के साथ महामन्त्री वा विशेष मन्त्री होते हैं, उन्हीं के सहयोग से राज्य कारोबार चलती है। सतयुग में मन्त्री नहीं होंगे लेकिन समीप के सम्बन्धी, साथी होंगे। किसी भी रूप में, साथी समझो वा मन्त्री समझो। लेकिन यह चेक करो — यह तीनों स्व के अधिकार से चलते हैं ? इन तीनों पर स्व का राज्य है वा इन्हों के अधिकार से आप चलते हो ? मन आपको चलाता है या आप मन को चलाते हैं ? जो चाहो, जब चाहो वैसा ही संकल्प कर सकते हो ? जहाँ बुद्धि लगाने चाहो, वहाँ लगा सकते हो वा बुद्धि आप राजा को भटकाती है ? संस्कार आपके वश हैं या आप संस्कारों के वश हो ? राज्य अर्थात् अधिकार। राज्य-अधिकारी जिस शक्ति को जिस समय जो आर्डर करे, वह उसी विधिपूर्वक कार्य करते वा आप कहो एक बात, वह करे दूसरी बात ? क्योंकि **निरन्तर योगी अर्थात् स्वराज्य अधिकारी बनने का विशेष साधन ही मन और बुद्धि है।** मंत्र ही 'मन्मना भव' का है। योग को बुद्धियोग कहते हैं। तो अगर यह विशेष आधार स्तम्भ अपने अधिकार में नहीं है वा कभी है, कभी नहीं है; अभी-अभी है, अभी-अभी नहीं है; तीनों में से एक भी कम अधिकार में है तो इससे ही चेक करो कि हम राजा बनेंगे या प्रजा बनेंगे ? **बहुतकाल के राज्य-अधिकारी बनने के संस्कार बहुतकाल के भविष्य राज्य-अधिकारी बनायेंगे।** अगर कभी अधिकारी, कभी वशीभूत हो जाते हो, तो आधा कल्प अर्थात् पूरा राज्य-भाग्य का अधिकार प्राप्त नहीं कर सकेंगे।

7.9 अपना आक्यूपेशन याद रखो :

(अ) **अमृतवेले और फिर सारे दिन में बीच-बीच में अपना आक्यूपेशन याद करो — मैं कौन हूँ ?** क्योंकि काम करते-करते यह स्मृति मर्ज हो जाती है कि मैं राजयोगी हूँ, इसलिये इमर्ज करो। ये नियम बनाओ। ऐसे नहीं समझो कि हम

तो हैं ही राजयोगी। लेकिन राजयोगी की सीट पर सेट होकर रहो। नहीं तो चलते-चलते कर्म में बिज़ी होने के कारण योग भूल जाता है, सिर्फ कर्म ही रह जाता है। लेकिन आप कर्मयोगी कम्बाइन्ड हो। योगी सदा ही रूलिंग पॉवर, कन्ट्रोलिंग पॉवर में रहे। फिर राजयोगी डबल पॉवर वाले कभी भी व्यर्थ सोच नहीं सकते। तो अभी कभी नहीं कहना, सोचना भी नहीं कि राजयोगी वेस्ट कर सकते हैं।

(आ) **अमृतवेले से रात तक बस बाप और सेवा — इसके सिवाय और कोई लगन न रहे।** बाप मिला और सेवाधारी बने क्योंकि जो मिला है उसको जितना बाटेंगे उतना बढ़ेगा। एक दो और पदम पाओ। यही याद रखो कि हम सर्व भण्डारों के मालिक हैं, भरपूर भण्डारे हैं। जिसको दुनिया ढूँढ़ रही है उसके बच्चे बने हैं। दु:ख की दुनिया से किनारा कर लिया। सुख के संसार में पहुँच गये। तो सदा सुख के सागर में लहराते, सबको सुख के खज़ाने से भरपूर करो।

7.10 त्रिकालदर्शी बनो :

सदा अमृतवेले से लेकर रात तक के कार्य चाहे लौकिक, चाहे अलौकिक, सब कार्य सहज और सफल हों, उसकी सहज विधि क्या है? कोई भी कर्म करते हो तो पहले 'त्रिकालदर्शी' बन फिर कोई कर्म करो। क्योंकि त्रिकालदर्शी बन कर काम करने से, तीनों कालों का ज्ञान बुद्धि में रहने से कोई कर्म नीचे-ऊपर नहीं होगा। वैसे भी **ज्ञान का अर्थ ही है जो आगे-पीछे सोच-समझ कर कर्म करे, कर्म के पहले उसकी रिज़ल्ट को जाने।** ऐसे नहीं, जल्दी-जल्दी जो आया वह कर लिया। उसमें सफलता नहीं होती। **पहले परिणाम को सोचो, फिर कर्म करो तो सदा श्रेष्ठ परिणाम निकलेगा।** श्रेष्ठ परिणाम को ही सफलता कहा जाता है। ऐसे नहीं — बहुत बिज़ी था, जो काम सामने आया वह करना शुरू कर दिया। नहीं। जैसे बापदादा ने श्रीमत दी है कि भोजन करने के पहले भोग लगाओ, पीछे खाओ। भोग लगाने का कर्म अगर नहीं करते और जल्दी-जल्दी में खा लिया, तो परिणाम क्या होगा? याद भूलने से जो ब्रह्मा-भोजन का, अन्न का मन पर प्रभाव पड़ना चाहिए वह नहीं होगा। एक तो प्रभाव नहीं पड़ेगा और दूसरा बाप की श्रीमत न मानने का नुकसान होगा क्योंकि अवज्ञा हो गई ना! उसका भी उल्टा फल मिलना है। अगर

कर्म करने से पहले यह आदत पड़ जाए कि पहले तीनों काल सोचना है, त्रिकालदर्शी स्थिति में स्थित होकर फिर कर्म करो, तो कोई भी कर्म व्यर्थ नहीं होगा, साधारण नहीं होगा। लौकिक में भी सफलता प्राप्त करेंगे और अलौकिक में सफलता-ही-सफलता है। तो त्रिकालदर्शी की स्मृति के स्थिति रूपी तख्त पर बैठो, फिर निर्णय करो कि क्या करना है, क्या नहीं करना, कैसे करना है! फिर कोई भी कर्म फल नहीं देवे — यह हो नहीं सकता। बीज अगर शक्तिशाली होगा तो फल अवश्य मिलेगा। लेकिन जल्दी-जल्दी में कमज़ोर कर्म करते हो, तो फल भी थोड़ा-बहुत मिल जाता है, जितना मिलना चाहिए उतना नहीं मिलता, जितना चाहते हो उतना नहीं मिलता। तो **हर कर्म की सफलता का आधार है त्रिकालदर्शी स्थिति।** ऐसे नहीं — सिर्फ याद रखो कि मास्टर त्रिकालदर्शी हूँ और कर्म करने के समय भूल जाओ। इसे यूज़ करना। इस अभ्यास में कभी भी अलबेले नहीं बनो। यह अभ्यास करो। क्योंकि 21 जन्म के लिए जमा करना है। एक जन्म में 21 जन्म का जमा करना है, तो कितना अटेन्शन देना पड़ेगा। टेन्शन नहीं, लेकिन सदा अटेन्शन रखो। अलबेलेपन का अब परिवर्तन करो। दाता दे रहा है तो पूरा लो। देने वाला दे और लेने वाला थोड़ा लेकर खुश हो जाये तो रिज़ल्ट क्या होगी? फिर नहीं मिलेगा। इसलिए पूरा अटेन्शन दो।

7.11 आत्मा के लिए टाइम-टेबुल बनाओ :

(अ) आज समर्थ बाप अपने चारों ओर के मास्टर समर्थ बच्चों को देख रहे हैं। एक हैं सदा समर्थ और दूसरे हैं कभी समर्थ, कभी व्यर्थ की तरफ न चाहते भी आकर्षित हो जाते। लेकिन जहाँ समर्थ स्थिति है, वहाँ व्यर्थ हो नहीं सकता, संकल्प भी व्यर्थ नहीं उत्पन्न हो सकता। बापदादा देख रहे थे कि कई बच्चों की अब तक भी बाप के आगे फरियाद है कि कभी-कभी व्यर्थ संकल्प याद को फरियाद में बदल देते हैं, चाहते नहीं हैं लेकिन आ जाते हैं। विकल्पों की स्टेज को तो मैजारिटी ने मैजारिटी समय तक समाप्त कर लिया है, लेकिन व्यर्थ देखना, व्यर्थ सुनना और सोचना, व्यर्थ समय गँवाना — इसमें फुल पास नहीं हैं। क्योंकि **अमृतवेले से सारे दिन की दिनचर्या में अपने मन और बुद्धि को समर्थ स्थिति में स्थित करने**

AmritVela.p65 60 2/18/2010, 11:58 AM

का प्रोग्राम सेट नहीं करते। इसलिए अपसेट हो जाते हैं। जैसे अपने स्थूल कार्य के प्रोग्राम को दिनचर्या प्रमाण सेट करते हो, ऐसे अपनी मनसा समर्थ स्थिति का प्रोग्राम सेट करेंगे, तो स्वत: ही कभी अपसेट नहीं होंगे। जितना अपने मन को समर्थ संकल्पों में बिज़ी रखेंगे तो मन को अपसेट होने का समय नहीं मिलेगा। आजकल की दुनिया में बड़ी पोज़ीशन वाले, जिन्हों को आई.पी. या वी.आई.पी. कहते हैं, वह सदा अपने कार्य की दिनचर्या को समय प्रमाण सेट करते हैं। तो आप कौन हो ? वह भले वी.आई.पी. हैं लेकिन सारे विश्व में ईश्वरीय सन्तान के नाते, ब्राह्मण-जीवन के नाते आप कितनी भी वी. आगे लगा दो, तो भी कम हैं क्योंकि आपके आधार पर विश्व-परिवर्तन होता है। आप विश्व के नव-निर्माण के आधारमूर्त हो। बेहद के ड्रामा के अन्दर हीरो एक्टर हो और हीरे तुल्य जीवन वाले हो। तो कितने बड़े हुए ! यह शुद्ध नशा समर्थ बनाता है और देह-अभिमान का नशा नीचे ले आता है। आपका आत्मिक रूहानी नशा है, इसलिए नीचे नहीं ले आता, सदा ऊँची उड़ती कला की ओर ले जाता है। तो **व्यर्थ की तरफ आकर्षित होने का कारण है — अपने मन-बुद्धि की दिनचर्या सेट नहीं करते हो।** मन को बिज़ी रखने की कला सम्पूर्ण रीति से सदा यूज़ नहीं करते हो।

(आ) दूसरी बात, बापदादा ने अमृतवेले से लेकर रात के सोने तक मनसा-वाचा-कर्मणा और सम्बन्ध-सम्पर्क में कैसे चलना है वा रहना है — सबके लिए श्रीमत अर्थात् आज्ञा दी हुई है। एक छोटी अवज्ञा — अमृतवेले का नियम आधा पालन करते हो। **उठ करके बैठ तो जाते हो, लेकिन जैसे बाप की आज्ञा है, उस विधि से सिद्धि को प्राप्त करते हो ? शक्तिशाली स्थिति होती है ?** स्वीट साइलेन्स के साथ-साथ निद्रा की साइलेन्स भी मिक्स हो जाती है। बापदादा अगर हर एक को अपने सप्ताह की टी.वी. दिखायें तो बहुत मज़ा देखने में आयेगा। तो आधी आज्ञा मानते हो — नेमीनाथ बनते हो, लेकिन सिद्धि-स्वरूप नहीं बनते हो। इसको क्या कहेंगे ? ऐसी छोटी-छोटी आज्ञायें हैं। जैसे आज्ञा है — किसी भी आत्मा को न दु:ख दो, न दु:ख लो। इसमें भी दु:ख देते नहीं हो, लेकिन ले तो लेते हो ना ! व्यर्थ संकल्प चलने का कारण ही यह है— व्यर्थ देख लिया, सुन लिया,

AmritVela.p65 61 2/18/2010, 11:58 AM

तो दु:खी हुए। सुनी हुई बात न चाहते भी मन में चलती है— यह क्यों कहा, यह ठीक नहीं कहा, यह नहीं होना चाहिए...। व्यर्थ सुनने, देखने की आदत मन को 63 जन्मों से है, इसलिए अभी भी उस तरफ आकर्षित हो जाते हो। **छोटी-छोटी अवज्ञायें मन को भारी बना देती हैं और भारी होने के कारण ऊँची स्थिति की तरफ उड़ नहीं सकते। यह बहुत गुह्य गति है।** जैसे पिछले जन्मों के पाप-कर्म बोझ के कारण आत्मा को उड़ने नहीं देते। ऐसे इस जन्म की छोटी-छोटी अवज्ञाओं का बोझ, जैसी स्थिति चाहते हो – वह अनुभव करने नहीं देती।

(इ) आप हरेक **अमृतवेले से ही अपना टाइम टेबुल बनाओ** कि आज के दिन क्या-क्या करना है? जैसे शारीरिक कार्य का टाइम टेबुल बना है, वैसे आत्मा के उन्नति का भी टाइम-टेबुल बनाओ। समझा। इसमें अटेन्शन और चेकिंग कम है। अब ऐसा टाइम-टेबुल बनाओ। **अमृतवेले अपने पुरुषार्थ की उन्नति का प्लान सेट करना है कि** आज किस विषय पर वा किस कमज़ोरी पर विशेष अटेन्शन देकर इसकी परसेन्टेज बढ़ावें। हर एक अपनी हिम्मत के अनुसार वह प्लान बुद्धि में रखे कि आज के दिन में क्या प्रैक्टिकल में लायेंगे और कितनी परसेन्टेज तक इस बात को पुरुषार्थ में लायेंगे। अपनी दिनचर्या के साथ यह सेट करो और फिर रात को यह चेक करो कि अपनी सेट की हुई प्वॉइन्ट को कहाँ तक प्रैक्टिकल में और कितनी परसेन्टेज तक धारण कर सके? यदि नहीं कर सके तो उसका कारण? और किया तो किस-किस विशेष युक्ति से अपने में उन्नति का अनुभव किया? यह दोनों रिज़ल्ट सामने लानी चाहिए और अगर देखते हो कि जो आज का लक्ष्य रखा था उसमें उतनी सफलता नहीं हुई वा जितना प्लान बनाया उतना प्रैक्टिकल नहीं हो पाया, तो उसको छोड़ नहीं देना चाहिये।

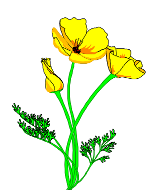
7.12 हर कर्म में अपनी स्टेज शक्तिशाली है या नहीं— यह चेक करो :

स्वयं पॉवरफुल बनो। **उसके लिए अमृतवेले से लेकर हर कर्म में अपनी स्टेज शक्तिशाली है या नहीं, उसकी चेकिंग के ऊपर और थोड़ा विशेष अटेन्शन दो।** दूसरों की सेवा में या सेवा के प्लान्स में बिज़ी होने से अपनी स्थिति में कहाँ-कहाँ हल्कापन आ जाता है। इसलिए यह वातावरण शक्तिशाली नहीं होता।

सेवा होती है, लेकिन वातावरण शक्तिशाली नहीं होता है। इसके लिए अपने ऊपर विशेष अटेन्शन रखना पड़े — कर्म और योग। कर्म के साथ शक्तिशाली स्टेज — इस बैलेन्स की थोड़ी कमी है। सिर्फ सेवा में बिजी होने के कारण स्व की स्थिति शक्तिशाली नहीं रहती। जितना समय सेवा में देते हो, जितना तन-मन-धन सेवा में लगाते हो, उसी प्रमाण एक का लाख गुणा जो मिलना चाहिए, वह नहीं मिलता है। इसका कारण है, कर्म और योग का बैलेन्स नहीं है। जैसे सेवा के प्लान बनाते हो, पर्चे छपाते हो, टी.वी., रेडियो में प्रोग्राम देते हो, **जैसे वह बाहर के साधन बनाते हो वैसे पहले अपनी मनसा शक्तिशाली का साधन विशेष होना चाहिए।** यह अटेन्शन कम है। फिर कह देते हो, बिजी रहे इसलिए थोड़ा-सा मिस हो गया। फिर डबल फायदा नहीं हो सकता।

7.13 दुआयें दो और दुआयें लो :

दुआयें किसको मिलती हैं? जो सन्तुष्ट रह सबको सन्तुष्ट करें। जहाँ सन्तुष्टता होगी वहाँ दुआयें होंगी। और कुछ भी नहीं आता हो, कोई बात नहीं। भाषण नहीं करना आता है, कोई बात नहीं। सर्व गुण धारण करने में मेहनत लगती हो, सर्व शक्तियों को कन्ट्रोल करने में मेहनत लगती हो, उसको भी छोड़ दो। लेकिन एक बात यह धारण करो — दुआयें सबको देनी हैं और दुआयें लेनी हैं। इसमें कोई मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। करके देखो। एक दिन अमृतवेले से लेकर रात तक यही कार्य करो — दुआयें देनी हैं, दुआयें लेनी हैं। फिर रात को चार्ट चेक करो — सहज पुरुषार्थ रहा या मेहनत रही? **और कुछ भी नहीं करो, लेकिन दुआयें दो और दुआयें लो।** इसमें सब आ जायेगा। दिव्य गुण, शक्तियाँ आपे ही आ जायेंगी। **कोई आपको दु:ख दे, तो भी आपको दुआयें देनी हैं।** तो सहन शक्ति, समाने की शक्ति स्वत: आ जायेगी।



अमृतवेले की समस्यायें और निवारण

8.1 अशरीरीपन का व पॉवरफुल स्टेज का अनुभव न होना

8.1.1 बुद्धि की स्थूलता को मिटाओ, रूहानी ड्रिल करो :

(अ) आज अमृतवेले बापदादा बच्चों की ड्रिल देख रहे थे। ड्रिल करने के लिए समय की सीटी पर पहुँचने वाले नम्बरवार पहुँच रहे थे। पहुँचने वाले काफी थे, लेकिन तीन प्रकार के बच्चे देखे।

एक थे — समय बिताने वाले,

दूसरे थे — संयम निभाने वाले,

तीसरे थे — स्नेह निभाने वाले।

हरेक का पोज़ अपना-अपना था। बुद्धि को ऊपर ले जाने वाले, बाप से बाप समान बन मिलन मनाने वाले कम थे। रूहानी ड्रिल करने वाले ड्रिल करना चाहते थे, लेकिन कर नहीं पा रहे थे। कारण क्या होगा ? जैसे आजकल स्थूल ड्रिल करने के लिए भी हल्कापन चाहिए, मोटापन नहीं चाहिए। मोटापन बोझ होता है। ऐसे ही रूहानी ड्रिल में भी भिन्न-भिन्न प्रकार के मोटी-बुद्धि वाले बहुत थे। जैसे मोटे शरीर की भी वैरायटी होती है, वैसे ही आत्माओं के भारीपन के पोज़ भी वैरायटी थे। अगर अलौकिक कैमरा से पोज़ निकालो वा शीश महल में यह वैरायटी पोज़ देखो, तो बड़ी हंसी आये। जैसे आपकी दुनिया में वैरायटी पोज़ का खूब हंसी का खेल दिखाते हैं ना ! बहुत ऐसे भी थे जो मोटेपन के कारण अपने को मोड़ना चाहते भी मोड़ नहीं सकते। ऊपर जाने के बदले बार-बार नीचे आ जाते थे। बीजरूप स्टेज का अनुभव करने के बदले, विस्तार रूपी वृक्ष में अर्थात् अनेक संकल्पों के वृक्ष में उलझ जाते हैं। रूह-रूहान करने बैठते हैं, लेकिन रूह-रूहान के बदले स्वयं की वा अन्य आत्माओं की शिकायतों की पूरी फाइल खोल कर बैठते हैं। बैठते हैं चढ़ती कला का अनुभव करने के लिए, लेकिन बापदादा को बहानेबाज़ी की कलायें बहुत दिखाते हैं। बापदादा के आगे बोझ उतारने की बजाय, बाप की श्रीमत के प्रमाण न चलने के कारण, अनेक प्रकार की अवज्ञाओं का बोझ अपने ऊपर चढ़ाते रहते हैं

— ऐसे दृश्य देखे।

(आ) संयम निभाने वाली आत्माओं का दृश्य भी बहुत हंसी का होता है। बाप के आगे गुणगान करने के बजाय, बापदादा द्वारा सर्व शक्तियों की प्राप्ति करने के बजाय, निद्रा के नशे की प्राप्ति ज़्यादा आकर्षण करती है। सेमी नशे के साथ समय की समाप्ति का इन्तजार होता है। बाप से लगन के बजाय सेमी निद्रा के नशे की लगन ज़्यादा होती है। यह सब आत्मा के भारीपन, मोटापन से होता है। जैसे आजकल के डॉक्टर्स मोटेपन को कम कराते हैं, ऐसे ही अब मोटेपन को खत्म कर 'महीन बुद्धि' ब्राह्मण बनो।

(इ) मोटेपन को मिटाने का श्रेष्ठ साधन है — खान-पान का परहेज और एक्सरसाइज। **बार-बार बुद्धि द्वारा अशरीरीपन की एक्सरसाइज करो। बुद्धि का भोजन संकल्प है, उनकी परहेज रखो।** जिस समय जो संकल्प रूपी भोजन स्वीकार करना हो, वही स्वीकार करो। व्यर्थ से परहेज रखो। स्वयं पर नियंत्रण रख, पूर्ण रीति परहेज करो। 'महीन बुद्धि' बन जैसे चाहें, जहाँ चाहें बुद्धि को लगा सकें। 'महीनता ही महानता है।' जैसे शरीर की रीति से हल्कापन पर्सनालिटी है, वैसे बुद्धि की महीनता व आत्माओं का हल्कापन ब्राह्मण-जीवन की पर्सनालिटी है। तो अब अनेक प्रकार के मोटेपन को मिटाने का लक्ष्य रख, स्वयं को फ़रिश्ता अर्थात् हल्का बनाओ।

8.1.2 अपने को लक्ष्य दो, खुली हवा में बैठो :

अमृतवेले याद का इतना अनुभव नहीं होता है। इसलिए जैसे साकार में यहाँ बाहर खुली हवा में सैर भी कराते थे, लक्ष्य भी देते थे, योग का अनुभव भी कराते थे। जैसे शुरू में तुम अलग-अलग जाकर बैठते थे सागर के किनारे — कोई कहाँ, कोई कहाँ जाकर बैठते थे। ऐसी प्रैक्टिस कराओ।

8.1.3 सूक्ष्म पापों को पहचान, उनको खत्म करो :

आजकल मैजारिटी महारथी कहलाने वाले भी, अमृतवेले की रूह-रूहान में, कम्पलेन्ट करते व प्रश्न पूछते हैं कि पॉवरफुल स्टेज जो होनी चाहिये, वह क्यों नहीं होती ? थोड़ा समय वह स्टेज क्यों रहती है ? इसका कारण यह सूक्ष्म पाप हैं, जो

बाप समान बनने नहीं देते हैं। जैसे पाँच विकारों के वश किये हुए कर्म, विकर्म या पाप कहे जाते हैं — यह हैं पापों का मोटा रूप। ऐसे ही महीन पुरुषार्थ अर्थात् महारथी के सामने पाँच तत्व अपनी तरफ, भिन्न-भिन्न रूप से आकर्षित कर, महीन पाप बनाने के निमित्त बनते हैं। पाँच विकारों को समझना और उनको जीतना सहज है, लेकिन **पाँच तत्वों के आकर्षण से परे रहना,** यह महारथियों के लिए विशेष पुरुषार्थ है। जब इन दस को जानकर इन्हों पर विजय प्राप्त करेंगे, तब ही सच्चा दशहरा होगा। विजयदशमी इस स्थिति का ही यादगार है।

8.2 निद्रा तथा सुस्ती की समस्या

8.2.1 अपनी अवस्था को चेक करो :

(अ) अमृतवेला सदा शक्तिशाली है ? अमृतवेला शक्तिशाली है, तो सारा दिन शक्तिशाली रहेगा। अमृतवेला कमज़ोर है, तो सारा दिन कमज़ोर। अमृतवेले नियम प्रमाण तो नहीं बैठते हो ? यह वरदानों का समय है। तो अमृतवेले का महत्व सदा याद रहता है ? उस समय नींद तो नहीं करते हो ? झुटके तो नहीं खाते हो ना ? कभी-कभी कोई नींद की अवस्था को भी शान्ति की अवस्था समझते हैं। उन्हों से पूछते हैं कैसे बैठे थे ? तो कहते हैं — बहुत शान्ति में। तो ऐसी चेकिंग करो कभी शक्तिशाली स्टेज के बीच माया तो नहीं आती है ? जो शक्तिशाली है, उसके आगे माया कमज़ोर हो जाती है। तो चेक करो — 'क्या मैं अमृतवेले के महत्व को जानता हूँ ?'

(आ) अगर ब्राह्मण-जीवन की बनी हुई दिनचर्या प्रमाण कोई भी कर्म यथार्थ वा निरन्तर नहीं करते, तो उसके अन्तर के कारण पूजा में भी अन्तर पड़ेगा। मानो कोई अमृतवेले उठने की दिनचर्या में विधिपूर्वक नहीं चलते, तो पूजा में भी उनके पुजारी भी उस विधि में नीचे-ऊपर करते अर्थात् पुजारी भी समय पर उठ कर पूजा नहीं करेगा, जब आया तब कर लेगा अथवा **अमृतवेले जागृत स्थिति में अनुभव नहीं करते, मज़बूरी से वा कभी सुस्ती, कभी चुस्ती के रूप में बैठते, तो पुजारी भी मज़बूरी से या सुस्ती से पूजा करेंगे, विधिपूर्वक पूजा नहीं**

AmritVela.p65 66 2/18/2010, 11:58 AM

करेंगे। ऐसे हर दिनचर्या के कर्म का प्रभाव पूजनीय बनने में पड़ता है। विधिपूर्वक न चलना, कोई भी दिनचर्या में ऊपर-नीचे होना — यह भी अपवित्रता के अंश में गिनती होता है।

(इ) आप हो जहान के सितारे वा जहान के नूर। आप सबके ऊपर सबकी नज़र है। सबको इन्तज़ार है। किस बात का ? भक्तिमार्ग में एक शंकर के लिए कह दिया है कि आँख खोली और परिवर्तन हो गया, लेकिन यह गायन आप शिववंशी नूरे जहान का है। यह जहान की आँखें जब अपनी सम्पूर्ण स्टेज तक पहुँचेंगी अर्थात् सम्पूर्णता की आँख खुलेगी तो सेकेण्ड में परिवर्तन हो जायेगा। तो जहान के नूर बताओ, सम्पूर्णता की आँख कब खोलेंगे ? आँख खोली तो अब भी है, लेकिन अभी बीच-बीच में माया की धूल पड़ जाती है तो आँखें हिलती रहती हैं। जैसे स्थूल आँखों में भी धूल पड़ जाती है, तो आँख का क्या हाल होता है ? एकाग्र रीति से दृष्टि नहीं दे सकेंगे। सारा विश्व आप जहान के आँखों की एक सेकेण्ड की दृष्टि लेने के लिए इन्तज़ार में है कि कब हमारे इष्टदेवों वा देवियों की हमारे ऊपर दृष्टि पड़ेगी जो हम नज़र से निहाल हो जायेंगे। ऐसे नज़र से निहाल करने वाले अगर स्वयं अपनी आँख मलते रहेंगे, तो नज़र से निहाल कैसे करेंगे ? नज़र से निहाल होने वालों की लम्बी क्यू है। इसलिए **सदा सम्पूर्णता की आँख खुली रहे। बापदादा जहान के नूरों का वण्डरफुल दृश्य देखते हैं। जहान के नूर भी अपने नयनों को एकाग्र नहीं रख सकते। कोई निहाल करते-करते हल्के से झुटके भी खा लेते हैं। अब झुटके वाले नज़र से निहाल कैसे करेंगे ?** संकल्पों का घुटका ही झुटका है। आपके भक्त आपको देख रहे हैं और दर्शनीय मूर्त झुटके खा रहे हैं, तो भक्तों का क्या हाल होगा ? इसलिए आँखों का मलना और झुटका खाना बन्द करना पड़े, तब दर्शनीय मूर्त बन सकते हो।

(ई) अमृतवेले जहान के नूर को बाप-दादा देखते हैं कि जहान के नूर हिल रहे हैं या एकाग्र हैं। अनेक प्रकार की रूप-रेखायें देखते हैं। वह तो आप सब जानते हो ना ? वर्णन भी क्या करें। बीती सो बीती। **अब से अपने महत्त्व को जान कर्तव्य को जान, सदा जागती ज्योति बन कर रहो। सेकण्ड में स्व-परिवर्तन**

से विश्व-परिवर्तन कर सकते हो। इसकी प्रैक्टिस करो अभी-अभी कर्मयोगी, अभी-अभी कर्मातीत स्टेज। जैसे पुरानी दुनिया का दृष्टान्त देते हैं। आपकी रचना कछुआ सेकेण्ड में सब अंग समेट लेता है। समेटने की शक्ति रचना में भी है। आप मास्टर रचता समेटने की शक्ति के आधार से, सेकेण्ड में सर्व संकल्पों को समा कर एक संकल्प में स्थित हो सकते हो ?

8.2.2 अमृतवेले के योग के लिए उमंग-उत्साह रखो :

नींद में सोने को छोड़ा और स्वयं सोना बन गये। बापदादा डबल विदेशियों का सवेरे-सवेरे उठ, तैयार होना देख मुस्कराते हैं। आराम से उठने वाले और अभी कैसे उठते हैं! नींद का त्याग किया। त्याग के पहले भाग्य को देखा। अमृतवेले का अलौकिक रूहानी अनुभव करने के बाद यह नींद भी क्या लगती है? नींद का त्याग सहज है या मुश्किल? अमृतवेले ज़रूर उठना। अमृतवेले का वायुमण्डल बहुत अच्छा होता है। इस अमृतवेले के अलौकिक अनुभव में थकावट दूर हो जाती है।

8.2.3 अपने नियमों को कभी नहीं छोड़ो :

याद करने में वा पढ़ाई पढ़ने में मन नहीं भी लगे तो भी जबरदस्ती सुनते रहो, योग लगाते रहो — ठीक हो जायेंगे क्योंकि माया ट्रायल करती है। यह थोड़ा-सा किनारा कर ले तो जाऊँ इसके पास। इसलिए कभी किनारा नहीं करना। **'नियमों को कभी नहीं छोड़ना।' अपनी पढ़ाई, अमृतवेला, सेवा जो भी दिनचर्या बनी हुई है, उसमें मन नहीं भी लगे, लेकिन दिनचर्या में कुछ मिस नहीं करो।** भारत में कहते हैं — 'जितना क़ायदा, उतना फ़ायदा।' तो ये जो क़ायदे बने हुए हैं, नियम बने हुए हैं उनको कभी भी मिस नहीं करना है। देखो, आपके भक्त अभी तक आपका नियम पालन कर रहे हैं। चाहे मंदिर में मन नहीं भी लगे तो भी जायेंगे ज़रूर। यह किससे सीखे ? आप लोगों ने सिखाया ना ! सदैव यह अनुभव करो कि जो भी मर्यादायें वा नियम बने हैं, उनको बनाने वाले हम हैं। आपने बनाया है या बने हुए मिले हैं ? लॉ-मेकर्स हो या नहीं ? अमृतवेले उठना — यह आपका मन मानता है या बना हुआ है इसलिए इस पर चलते हो ? आप स्वयं अनुभव करते चलते हो या डायरेक्शन या नियम बना हुआ है इसलिए चलते हो ? आपका मन

AmritVela.p65 68 2/18/2010, 11:58 AM

मानता है ना! तो जो मन मानता है, वह मन ने ही बनाया ना! कोई मज़बूरी से तो नहीं चल रहे हो कि करना ही पड़ेगा ? सब मन को पसन्द है ना ? क्योंकि **जो खुशी से किया जाता है, उसमें बन्धन नहीं लगता है।** यहाँ बाप ने आदि, मध्य, अन्त— तीनों कालों की नालेज दे दी है। कुछ भी करते हो तो तीनों कालों को जान करके और उसी खुशी से करते हो।

8.2.4 सुस्ती दूर करने के लिए योग में भिन्नता लाओ :

जब आप योग में बैठते हो तो आपको चक्कर लगाना चाहिए। कभी मूलवतन में, कभी मधुबन और कभी सूक्ष्मवतन में चले जाओ। सर्विस के लिए भी मनन कर सकते हो। सिर्फ चुपचाप बैठ नहीं जाना चाहिए, परन्तु चक्र लगाओ। अगर सुस्ती आती है तो सैर करो और फ्रेश हो जायेंगे।

8.2.5 नित्य नया-नया अनुभव करो :

(अ) जैसे आप सभी हर बात की गहराई में जाते हो, ऐसे हर गुण की अनुभूति की गहराई में जाओ। जितना गहराई में जायेंगे, उतना हर रोज़ नया अनुभव कर सकेंगे। जैसे शान्त स्वरूप का अनुभव रोज़ करते हो, लेकिन हर रोज़ नवीनता का अनुभव करो। नया अनुभव तब होगा जब एकान्तवासी होंगे। एकान्तवासी अर्थात् सदा स्थूल एकान्त के साथ-साथ एक के अन्त में सदा रहना।

(आ) सदा ऐसे समझो कि आज नया अनुभव करके औरों को कराना है। फिर अमृतवेले बैठने में भी बड़ी रुचि होगी। नहीं तो कभी-कभी सुस्ती की लहर आ जाती है। जहाँ नयी चीज़ मिलती है, वहाँ सुस्ती नहीं होती है और जहाँ वही-वही बातें हैं, तो सुस्ती आने लगती है। विदेशियों को भी जैसे, वैरायटी अच्छी लगती है। जैसे पिकनिक में नमकीन भी चाहिए, तो मीठा भी चाहिए। ऐसे ही जब अनुभव करने बैठते हो, तो समझो कि हम पिकनिक पर जा रहे हैं। पिकनिक शब्द सुनने से ही सुस्ती भाग जायेगी। वैसे भी आपको पिकनिक करना, बाहर जाना अच्छा लगता है ना! तो चले जाओ बाहर, कभी परमधाम में चले जाओ, कभी स्वर्ग में चले जाओ, कभी मधुबन में आ जाओ, कभी लण्डन सेन्टर में चले जाओ, कभी आस्ट्रेलिया पहुँच जाओ। वैरायटी होने से रमणीकता में आ जायेंगे।

(इ) अमृतवेले पॉवरफुल स्टेज रखने का भिन्न-भिन्न अनुभव करते रहो। कभी नालेजफुल स्टेज की अनुभूति करो, कभी प्रेम स्वरूप की अनुभूति करो। ऐसे भिन्न-भिन्न स्टेज के अनुभव में रहने से एक तो अनुभव बढ़ता जायेगा, दूसरा याद में जो कभी-कभी आलस्य व थकावट आती है, वह भी नहीं आयेगी। इसलिये रोज़ भिन्न-भिन्न स्टेज का अनुभव करते रहो, कभी कर्मातीत स्टेज का, कभी फ़रिश्ते रूप का, कभी रूह-रूहान का अनुभव करो। वैरायटी अनुभव करो। कब सेवाधारी बन कर सूक्ष्म रूप से परिक्रमा लगाओ। इसी अनुभव को निरन्तर आगे बढ़ाते रहो।

8.2.6 याद में रमणीकता लाओ :

यह रमणीक ज्ञान है। रमणीक अनुभव स्वत: ही सुस्ती को भगा देता है। यह तो कई कहते हैं ना — वैसे नींद नहीं आयेगी, लेकिन योग में नींद अवश्य आयेगी। यह क्यों होता है? ऐसी बात नहीं कि थकावट है, लेकिन रमणीक रीति से और नैचुरल रूप से बुद्धि को सीट पर सेट नहीं करते हो। तो सिर्फ एक रूप से नहीं, लेकिन वैरायटी रूप से सेट करो। वही चीज़ अगर वैराइटी रूप से परिवर्तन कर यूज़ करते हैं तो दिल खुश होता है। चाहे बढ़िया चीज़ हो लेकिन अगर एक ही चीज़ बार-बार खाते रहो, देखते रहो तो क्या होगा? ऐसे ही कभी बीजरूप बनो, कभी लाइट-हाऊस के रूप में, कभी माइट-हाऊस के रूप में, कभी वृक्ष के ऊपर बीज के रूप में, कभी सृष्टि-चक्र के ऊपर टॉप पर खड़े होकर सभी को शक्ति दो। जो भिन्न-भिन्न टाइटल मिलते हैं, वह भिन्न-भिन्न टाइटल रोज़ अनुभव करो। कभी नूरे रत्न बन बाप के नयनों में समाया हूँ — इस स्वरूप की अनुभूति करो। कभी मस्तकमणि बन, कभी तख्तनशीन बन... भिन्न-भिन्न स्वरूपों का अनुभव करो। वैराइटी अनुभव करो तो रमणीकता आयेगी। **बापदादा रोज़ मुरली में भिन्न-भिन्न टाइटल देते हैं, क्यों देते हैं? उसी सीट पर सेट हो जाओ और सिर्फ बीच-बीच में चेक करो।**

8.2.7. खुशी के प्वॉइन्टस का मनन करो :

रोज़ अमृतवेले दिलखुश मिठाई खाते हो? **जो रोज़ अमृतवेले दिलखुश मिठाई खाते हैं वो स्वयं भी सारा दिन खुश रहते हैं** और दूसरे भी उनको देख

AmritVela.p65 70 2/18/2010, 11:58 AM

खुश होते हैं। यह ऐसी खुराक है जो कोई भी परिस्थिति आ जाये, लेकिन यह दिलखुश खुराक परिस्थिति को छोटा बना देती है, पहाड़ को रूई बना देती है। इतनी ताकत है इस खुराक में! जैसे शरीर के हिसाब से जो भी तन्दरुस्त वा शक्तिशाली होगा वह हर परिस्थिति को सहज पार करेगा और जो कमज़ोर होगा वह छोटी-सी बात में भी घबरा जायेगा। कमज़ोर के आगे परिस्थिति बड़ी हो जाती है और शक्तिशाली के आगे परिस्थिति पहाड़ से रूई बन जाती है। तो रोज़ दिलखुश मिठाई खाना माना सदा दिलखुश रहें। यह अलौकिक खुशी के दिन कितने थोड़े हैं! देवताई खुशी और ब्राह्मणों की खुशी में भी फ़रक है। यह ब्राह्मण-जीवन की परमात्म-खुशी, अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति देवताई जीवन में भी नहीं होगी। इसलिए इस खुशी को जितना चाहे मनाओ। रोज़ समझो –– आज खुशी मनाने का दिन है। उड़ती कला अभी है, फिर तो जितना पाया उतना खाते रहेंगे। तो सदा यह स्मृति में रखो कि हम दिलखुश मिठाई खाने वाले हैं और दूसरों को खिलाने वाले हैं क्योंकि जितना देंगे उतना और बढ़ती जायेगी। देखो, खुशी का चेहरा सबको अच्छा लगता है और कोई दु:ख-अशान्ति में घबराया हुआ चेहरा हो तो अच्छा नहीं लगेगा ना! जब दूसरों का अच्छा नहीं लगेगा तो अपना भी नहीं लगना चाहिए। तो सदैव खुशी के चेहरे से सेवा करते रहो।

8.2.8 प्राप्तियों के महत्व को पहचान, पूर्ण फ़ायदा उठाओ और ज्ञान-रत्न धारण करो :

(अ) आज चारों ओर के रूहानी हंसों व होली हंसों के संगठन को देख रहे हैं। सभी होली हंस सदा ज्ञान-रत्न ग्रहण करते और कराते हैं। हंसों का भोजन अमूल्य मोती होता है। ऐसे ही आप सब होली हंसों के बुद्धि का भोजन ज्ञान-रत्न हैं। अमृतवेले से बापदादा के साथ रूह-रूहान द्वारा, रूहानी मिलन द्वारा ज्ञान-रत्नों को धारण करते हो, शक्तियों को धारण करते हो। ऐसे ही सारा दिन मनन शक्ति द्वारा धारण किये हुए रत्नों को व शक्तियों को अपने जीवन में धारण कर, औरों को कराते हो ?अमृतवेले मिलन मनाने की शक्ति, ग्रहण करने अर्थात् धारण करने की शक्ति बाप द्वारा हर रोज़ के विशेष शुद्ध संकल्प रूपी प्रेरणा को कैच

AmritVela.p65 71 2/18/2010, 11:58 AM

करने की शक्ति सबसे ज़्यादा आवश्यक है। अमृतवेले के समय हरेक धारण करने की शक्ति द्वारा धारणामूर्त बन जाते हैं।

(आ) कोई बच्चे इतना गोल्डन चान्स होते हुए, चान्स ले रहे हैं और कोई किनारे खड़े हो, चान्स लेने वालों को देख रहे हैं क्योंकि चाहना भी है, फिर भी क्यों बीच में रुकावट है — उसको जानते हो ? माया भी बड़ी चतुर है, विशेष उस समय बाप से किनारा करने के लिए आ जाती है। विशेष बहानेबाज़ी के खेल में बच्चों को रिझा लेती है। जैसे बाज़ीगर अपनी बाज़ी में लोगों को आकर्षित कर लेते हैं, वैसे माया भी अनेक प्रकार के अलबेलेपन, आलस्य और व्यर्थ संकल्पों की बहानेबाज़ी में रिझा लेती है। इसलिए गोल्डन चान्स को गँवा लेते हैं और फिर ऐसे समय को गँवाने के कारण सहज प्राप्ति से वंचित होने के कारण, सारा दिन का कमज़ोर फाउण्डेशन हो जाता है। सारे दिन में कितना भी पुरुषार्थ करें, लेकिन सारे दिन की आदि अर्थात् फाउण्डेशन समय कमज़ोर होने के कारण, मेहनत ज़्यादा करनी पड़ती, प्राप्ति कम होती है। प्राप्ति कम होने के कारण दो प्रकार की अवस्था का अनुभव करते हैं। एक तो चलते-चलते थकावट का अनुभव करते हैं, दूसरा दिलशिकस्त हो जाते हैं और फिर सोचते हैं — ना मालूम मंज़िल पर कब पहुँचेंगे ? समय नज़दीक है या दूर है ? कब प्रत्यक्षता होगी और कब सतयुगी सृष्टि में जायेंगे ? यह प्रवृत्ति के बन्धन कब तक रहेंगे ? वर्तमान की प्राप्ति को छोड़ भविष्य को देखते हैं। वर्तमान प्राप्ति की लिस्ट सदा सामने रखो, तो 'कब होगा' — यह खत्म हो, हो रहा है में आ जायेंगे। दिलशिकस्त होने की बजाय दिलखुश हो जायेंगे। वर्तमान से किनारा नहीं करो, माया की बहानेबाज़ी को पहचानो। माया बहाने में आपको राज़ी कर देती है, इसलिए बाप को रिझा नहीं सकते हो अर्थात् सहज साधन अपना नहीं सकते हो। वरदान के रूप में जो प्राप्ति करनी चाहिए, उसकी बजाय मेहनत कर प्राप्ति करने में लग जाते हो, इसलिए अमृतवेले की सहज प्राप्ति की वेला को जानते हुए उसका लाभ उठाओ।

8.2.9 बाप को अपना मन-बुद्धि समर्पण करना सीखो :

अमृतवेले सिर्फ एक संकल्प करो कि 'जो भी हूँ, जैसी भी हूँ, आपकी हूँ',

माया की बाज़ी को पार कर साथ में आकर बैठ जाओ। यह माया की बाज़ी साइड-सीन है। उनमें रुकना नहीं है, आ जाओ और बैठ जाओ। मन और बुद्धि को बाप के हवाले कर दो। यह मुश्किल है क्या? बाप द्वारा दी हुई वस्तु बाप को देने में मुश्किल क्यों? कभी तेरी, फिर मेरी कहते हो। इस तेरी मेरी के चक्र में आ जाते हो।

8.2.10 सर्व खज़ानों की चाबी — बाबा :

भाग्यविधाता नम्बर से भाग्य नहीं देते हैं। यहाँ भाग्य लेने के लिए क्यू में भी खड़ा नहीं करते हैं। इतने बड़े भण्डारे हैं भाग्य के! जब चाहो, जो चाहो; अधिकारी हो! ऐसे हैं ना? कोई ताला और क्यू तो नहीं है ना? अमृतवेले देखो देश-विदेश के सभी बच्चे एक ही समय पर भाग्यविधाता से मिलन मनाने आते हैं, तो मिलना हो ही जाता है। माँगते नहीं हैं, लेकिन बड़े-ते-बड़े बाप से मिलना अर्थात् भाग्य की प्राप्ति होना। एक है बाप बच्चों का मिलना, दूसरा है कोई चीज़ मिलना। तो मिलन भी हो जाता है और भाग्य मिलना भी हो जाता है। क्योंकि बड़े आदमी कभी भी किसी को खाली नहीं भेज सकते हैं। तो बाप तो है ही विधाता, वरदाता, भरपूर भण्डारे...। तो खाली कैसे भेज सकते? फिर भाग्यशाली, सौभाग्यशाली, पदमापदम भाग्यशाली ऐसे बनते हैं। देने वाला भी है, भाग्य का खज़ाना भी भरपूर है, समय का भी वरदान है, इन सब बातों का ज्ञान भी है, अनजान भी नहीं हैं, फिर भी अन्तर क्यों? (ड्रामा अनुसार)। ड्रामा को अभी ही वरदान है, इसलिए ड्रामा नहीं कह सकते। विधि भी देखो कितनी सरल है! कोई मेहनत नहीं बतलाते, धक्के नहीं खिलाते, खर्चा नहीं कराते। विधि भी एक शब्द की है। कौन-सा एक शब्द? एक शब्द जानते हो? एक ही शब्द सर्व खज़ानों की वा श्रेष्ठ भाग्य की चाबी है। वही चाबी है, वही विधि है। वह क्या है? यह 'बाबा' शब्द ही चाबी और विधि है। तो चाबी तो सबके पास है ना? फिर फ़रक क्यों?

(आ) आजकल दुनिया में जो अमूल्य खज़ाने लॉकर्स वा तिजोरियों में रखते हैं। उन्हों के खोलने की विधि डबल चाबी लगाते हैं वा दो बारी चक्कर लगाना होता है। अगर वह विधि नहीं करेंगे, तो खज़ाने मिल नहीं सकते। एक चाबी लॉकर्स में

लगानी होगी। एक आप लगायेंगे, दूसरा बैंक वाला लगायेगा। तो डबल चाबी हो गयी ना! अगर आप अपनी चाबी लगा कर खोलने चाहो, तो खुल नहीं सकता। तो यहाँ भी आप और बाप दोनों के याद की चाबी चाहिए। कई बच्चे अपने नशे में आकर कहते हैं — मैं सबकुछ जान गया हूँ, जो चाहूँ वह कर सकता हूँ, करा सकता हूँ, बाप ने तो हमको मालिक बना दिया है। ऐसे उल्टे 'मैं-पन' के नशे में बाप से सम्बन्ध भूल, स्वयं को ही सबकुछ समझने लगते हैं और एक ही चाबी से ख़ज़ाने खोलने चाहते हैं अर्थात् ख़ज़ानों का अनुभव करना चाहते हैं। लेकिन बाप के सहयोग व साथ के बिना ख़ज़ाने मिल नहीं सकते। तो डबल चाबी चाहिए।

8.2.11 ब्रह्मा बाप के पार्ट को भी पहचानो :

(अ) कई बच्चे बापदादा अर्थात् दोनों बाप के बजाय, एक ही बाप द्वारा ख़ज़ाने के मालिक बनने की विधि को अपनाते हैं। इससे भी प्राप्ति से वंचित हो जाते हैं। हमारा निराकार से डायरेक्ट कनेक्शन है, साकार ने भी निराकार से पाया, इसलिए हम भी निराकार द्वारा सब पा लेंगे, साकार की क्या आवश्यकता है? लेकिन ऐसी चाबी खण्डित बन जाती है, इसलिए सफलता नहीं मिल पाती है। 'हंसी की बात' तो यह है नाम अपना ब्रह्माकुमार-कुमारी कहलायेंगे और कनेक्शन शिव बाप से रखेंगे। तो अपने को शिवकुमार-कुमारी कहलाओ ना! ब्रह्माकुमार-कुमारी क्यों कहते? सरनेम है ही शिववंशी ब्रह्माकुमार-ब्रह्माकुमारी, तो दोनों ही बाप का सम्बन्ध हुआ ना! शिव बाप ने भी ब्रह्मा द्वारा ही स्वयं को प्रत्यक्ष किया।

(आ) आप लोगों के यादगार में भी यही गायन है कि ब्रह्मा ने जब भाग्य बाँटा, तो सोये हुए थे। सोये हुए थे वा खोये हुए थे? इसलिए उल्टी चाबी नहीं लगाओ, डबल चाबी लगाओ। डबल बाप भी और डबल आप और बाप भी इसी सहज विधि से सदा भाग्य के ख़ज़ाने से पदमापदम भाग्यशाली बन सकते हो। कारण को निवारण करो, तो सदा सम्पन्न बन जायेंगे। समझा?

8.3 व्यर्थ संकल्प

8.3.1 माँगना, शिकायत करना, उलहना देना, वकालत करना छोड़ दो :

(अ) अमृतवेले की रूह-रूहान बहुत रमणीक होती है। उस समय विशेष दो रूप होते हैं। एक अधिकार रूप से मिलते और बातचीत करते हैं और दूसरे उलहनों के और तड़पती हुई आत्माओं के रूप में बात करते हैं।

(आ) स्वयं को चेक करो कि समेटने की शक्ति और सामना करने की शक्ति से सम्पन्न बन गया हूँ? समेटने की शक्ति का बहुत समय से कर्त्तव्य में लाने का अभ्यास चाहिए। लास्ट समय समेटना शुरू नहीं करना। समेटते ही समय बीत जायेगा। समेटने का कार्य तो अब सम्पन्न होना चाहिए, तब एक बल एक भरोसा व निरन्तर तुम्हीं से खाऊँ, तुम्हीं से बैठूँ, तुम्हीं से बोलूँ और तुम्हीं से सुनूँ का किया हुआ वायदा निभा सकेंगे। ऐसे नहीं कि 8 घण्टे तुम्हीं से बोलूँ, सुनूँ बाकी समय आत्माओं से बोलूँ व सुनूँ... यह निरन्तर का वायदा है। इसमें चतुर नहीं बनना। बाप की दी हुई प्वॉइन्टस् बाप के आगे वकील के रूप में नहीं रखना। अमृतवेले कई वकील बन कर आते हैं। सतयुग में वकालत नहीं होगी, इसलिए वकील की बजाय स्वयं का जज बनो, दूसरों का नहीं। बापदादा को सारे दिन में अमृतवेले के समय बच्चों के विचित्र खेल देखते हर्षित होने को मिलता है। उस समय हरेक का फोटो निकालने योग्य पोज़ व पोज़ीशन होती है। साक्षी होकर आप एक दिन भी देखो, तो बहुत हँसोगे। कोई योद्धा बन कर भी आते हैं। बाप के दिये हुए शस्त्र बाप के आगे यूज करते हैं – 'आपने ऐसे कहा है, ज्ञान ऐसा कहता है'। बाप मुस्कराते हैं, खेल देखते रहते हैं। योद्धा की बजाय विजयी बनो।

8.3.2 व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होने की विधि :

(अ) आज अमृतवेले बापदादा चारों ओर के बच्चों के पास चक्कर लगाने निकले। क्या देखा! मधुबन वरदान भूमि में खुशी-खुशी से आये हुए बच्चे, इस ही मिलन की खुशी में और सब बातें भूले हुए हैं। हरेक नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार

वरदान प्राप्त करने के उमंग-उत्साह में थे। और सब तरफ चक्कर लगाते हुए क्या देखा ? मैजारिटी का शरीर भल अपने-अपने स्थान पर है, लेकिन मन की लगन मधुबन की तरफ है। अव्यक्त रूप से योगयुक्त बच्चे मधुबन में ही अपने को अनुभव करते हैं। चारों ओर का स्वरूप चात्रक समान दिखाई दे रहा था।

(आ) बापदादा ने याद के चार्ट में क्या देखा ? पोज़िशन और अपोज़िशन दोनों का खेल देखा। यथा शक्ति हरेक अपने पोज़िशन पर स्थित रहने का प्रयत्न बहुत करते, लेकिन माया की आपोज़िशन, एकरस स्थिति में स्थित होने में विघ्न-स्वरूप बन रही थी। इसका कारण था —

1. एक तो सारे दिन की दिनचर्या पर बार-बार अटेंशन की कमी है।
2. दूसरा, शुद्ध संकल्प का ख़ज़ाना जमा न होने के कारण, व्यर्थ संकल्पों में ज़्यादा समय व्यतीत करते हैं। मनन-शक्ति बहुत कम है।
3. तीसरा, किसी भी प्रकार की छोटी-छोटी परिस्थितियाँ जो हैं कुछ भी नहीं, उन छोटी-सी बातों की कमज़ोरी का कारण बहुत बड़ा समझ, उसको मिटाने में टाइम बहुत वेस्ट करते हैं। कारण क्या ? समय-प्रति-समय जो अनेक प्रकार की परिस्थितियों को पार करने की युक्तियाँ सुनते हैं, वह उस समय (घबराने के कारण) स्मृति में नहीं आती हैं।
4. चौथा, अपने ही स्वभाव-संस्कार के वशीभूत हो जाते हैं। अपने अनादि, आदि संस्कार बार-बार स्मृति में नहीं लाते हैं। इस कारण, स्वभाव-संस्कार मिटाने की समर्थी नहीं आ सकती है। जो समझते भी हैं कि पुराने स्वभाव-संस्कार नहीं होने चाहिए, लेकिन फिर भी (रचता कहलाते हुए) धोखा खा लेते हैं, वशीभूत हो जाते हैं। ऐसे चारों ही प्रकार के योद्धा देखे। योद्धा शब्द सुन कर हंसी आती है। बापदादा को ऐसा खेल देखते हुए बच्चों पर रहम और कल्याण का संकल्प आता है।

(इ) अब तक मैजारिटी व्यर्थ संकल्पों की कम्पलेन्ट बहुत करते हैं। व्यर्थ संकल्प के कारण तन और मन दोनों कमज़ोर हो जाते हैं। **व्यर्थ संकल्प का कारण क्या ?** सुनाया था ना, **अपनी दिनचर्या को सेट करना नहीं आता। अमृतवेले**

रोज़ की दिनचर्या–तन की, मन की– सेट करो। जैसे तन की दिनचर्या बनाते हो कि सारे दिन में यह-यह कार्य करना है, वैसे अपने स्थूल कार्य के हिसाब से मन की स्थिति को भी सेट करो। जैसे अमृतवेले याद की यात्रा का समय सेट है, तो ऐसे सुहावने समय पर, जब कि समय का भी सहयोग है, सतोप्रधान बुद्धि का सहयोग है, ऐसे समय पर मन की स्थिति भी सब से पॉवरफुल स्टेज की चाहिए। पॉवरफुल स्टेज अर्थात् बाप समान बीजरूप स्थिति। तो यह अमृतवेले का जैसा श्रेष्ठ समय है, वैसी श्रेष्ठ स्थिति होनी चाहिए। साधारण स्थिति में तो कर्म करते भी रह सकते हो, लेकिन विशेष यह वरदान का समय है। इस समय को यथार्थ रीति यूज़ न करने के कारण, सारे दिन की याद की स्थिति पर प्रभाव पड़ता है। तो पहला अटेंशन — **''अमृतवेले की पॉवरफुल स्थिति की सेटिंग करो''।**

(ई) दूसरी बात, जब ज्ञान की गुह्य बातें सुनते हो अर्थात् **रेग्युलर स्टडी** करते हो, उस समय **जो प्वॉइन्टस निकलती हैं, उस हर प्वाइन्ट को सुनते हुए, अनुभवीमूर्त होकर नहीं सुनते।** ज्ञानी-तू-आत्मा हर बात के स्वरूप का अनुभव करती है। **सुनना अर्थात् उस स्वरूप के अनुभवी बन कर सुनना।** लेकिन अनुभवीमूर्त बनना बहुत कम आता है। सुनना अच्छा लगता है, गुह्य भी लगता है, खुश भी होते हैं, बहुत अच्छा ख़ज़ाना मिल रहा है, लेकिन **समाना अर्थात् स्वरूप बनना — इसका अभ्यास होना चाहिए।** मैं आत्मा निराकार हूँ— यह बार-बार सुनते हो, लेकिन निराकार स्थिति के अनुभवी बन कर सुनो। जैसी प्वॉइन्ट, वैसा अनुभव। परमधाम की बातें सुनो तो परमधाम निवासी होकर परमधाम की बातें सुनो। स्वर्गवासी देवताई स्थिति के अनुभवी बन, स्वर्ग की बातें सुनो। इसको कहा जाता है सुनना अर्थात् समाना। समाना अर्थात् स्वरूप बनना। अगर इसी रीति से मुरली सुनो, तो शुद्ध संकल्प का ख़ज़ाना जमा हो जायेगा और इसी ख़ज़ाने के अनुभव को बार-बार सुमिरण करने में सारा समय बुद्धि बिज़ी रहेगी, **व्यर्थ संकल्पों से सहज किनारा हो जायेगा।** अगर अनुभवी होकर नहीं सुनते, तो बाप के ख़ज़ाने को अपना ख़ज़ाना नहीं बनाते। इसलिए ख़ाली रहते हो अर्थात् व्यर्थ संकल्पों को स्वयं ही जगह देते हो।

अमृतवेले पिछले दिन का प्रभाव और स्वयं की चेकिंग

9.1 रात्रि को देर तक जागरण करना :

(अ) प्रवृत्ति वाले भी मज़े में रहते हैं ना! मूँझने वाले हो या मज़े में रहने वाले हो? ब्राह्मण-जीवन के हर सेकेण्ड में तन, मन, धन, जन का मज़ा ही मज़ा है। आराम से सोते हो, आराम से खाते हो। आराम से रहना, खाना, सोना और पढ़ना। और कुछ चाहिए क्या? **पढ़ना भी ठीक है या अमृतवेले सो जाते हो? ऐसे कई बच्चे करते हैं— सारी रात जाग रहे थे, सुबह को नींद आ गयी या एक सेवा करेंगे तो अमृतवेले को छोड़ देंगे। तो मज़ा क्या हुआ? एक्स्ट्रा जमा तो हुआ नहीं। एक तरफ सेवा की, दूसरे तरफ अमृतवेला मिस किया। तो क्या हुआ?** लेकिन नेमीनाथ मुआफिक ऐसे झुटका खाते नहीं बैठना। वह टी.वी. बहुत अच्छी होती है। जैसे वह योग के आसन करते हैं ना — अनेक प्रकार के पोज़ बदलते रहते हैं। तो यहाँ भी ऐसे हो जाते हैं। सोचते हैं – सहज योग है ना, इसलिए आराम से बैठो। कइयों की तो ट्यून भी बापदादा के पास सुनने में आती है। बापदादा के पास वह भी कैसेट है। तो अब डबल अण्डरलाइन करेंगे ना! फिर बापदादा सुनायेंगे कि रिज़ल्ट में कितना अन्तर पड़ा।

(आ) काम करने का समय निश्चित होना चाहिए। कई समझते हैं रात को जाग कर काम करते तो अच्छा काम होता। लेकिन **बुद्धि थक जाती है और अमृतवेला शक्तिशाली न होने के कारण** जो कार्य दो गुणा होना चाहिए वह एक गुणा होता है। इसलिए टाइम की लिमिट होनी चाहिए। फिर सवेरे उठकर फ्रेश बुद्धि से पढ़ाई पढ़नी है। **काम करने की लिमिट होनी चाहिए।** ऐसे तो बापदादा बच्चों का उमंग देख खुश भी होते हैं, लेकिन फिर भी हद तो देनी पड़ेगी ना! सदा बुद्धि फ्रेश रहे और फ्रेश बुद्धि से जो काम होगा, वह एक घण्टे में दो घण्टे का काम कर सकते हो। जो सेवा– याद में, उन्नति में थोड़ा रुकावट करने के निमित्त होती है, तो ऐसी सेवा के समय को कम करना चाहिए। जैसे रात्रि को जागते हो, 12.00 वा 1.00 बजा देते हो तो अमृतवेला फ्रेश नहीं होगा। बैठते भी हो तो नियम प्रमाण।

और अमृतवेला शक्तिशाली नहीं तो सारे दिन की याद और सेवा में अन्तर पड़ जाता है। मानो सेवा के प्लान बनाने में वा सेवा को प्रैक्टिकल लाने में समय भी लगता है। तो रात के समय को कट करके 12.00 के बदले 11.00 बजे सो जाओ। वही एक घण्टा जो कम किया और शरीर को रेस्ट दी तो अमृतवेला अच्छा रहेगा, बुद्धि भी फ्रेश रहेगी। नहीं तो दिल खाती है कि सेवा तो कर रहे हैं लेकिन याद का चार्ट जितना होना चाहिए, उतना नहीं है।

9.2 सोने से पहले बापदादा को सारे दिन का पोतामेल न देने से नुकसान :

(अ) याद रखना — अगर किसी के प्रति भी स्वप्न मात्र भी लगाव हो, स्वार्थ हो तो स्वप्न में भी समाप्त कर देना। कई कहते हैं कि हम कर्म में नहीं आते, लेकिन स्वप्न आते हैं। लेकिन अगर कोई व्यर्थ वा विकारी स्वप्न, लगाव का स्वप्न आता है तो अवश्य सोने के समय आप अलबेलेपन में सोये। कई कहते हैं कि सारे दिन में मेरा कोई संकल्प तो चला ही नहीं, कुछ हुआ ही नहीं, फिर भी स्वप्न आ गया। तो चेक करो — **सोने समय बापदादा को सारे दिन का पोतामेल देकर, खाली बुद्धि हो करके नींद की? ऐसे नहीं कि थके हुए आये और बिस्तर पर गये और सो गये। ये अलबेलापन है।** चाहे विकर्म नहीं किया और संकल्प भी नहीं किया लेकिन ये अलबेलेपन की सज़ा है। क्योंकि बाप का फरमान है कि सोते समय सदा अपनी बुद्धि को क्लीयर करो, चाहे अच्छा, चाहे बुरा, सब बाप के हवाले करो और अपनी बुद्धि को खाली करो। दे दिया बाप को और **बाप के साथ सो जाओ, अकेले नहीं। अकेले सोते हो ना तभी स्वप्न आते हैं!** अगर बाप के साथ सोओ तो कभी ऐसे स्वप्न भी नहीं आ सकते। लेकिन फरमान को नहीं मानते हो तो फरमान के बदले अरमान मिलता है। सुबह को उठकर के दिल में अरमान होता है ना कि मेरी पवित्रता स्वप्न में खत्म हो गयी। ये कितना अरमान है! कारण है अलबेलापन। तो अलबेले नहीं बनो। जैसे आया वैसे यहाँ-वहाँ की बातें करते-करते सो नहीं जाओ। समाचार तो बहुत होते हैं और दिलचस्प समाचार तो व्यर्थ ही होते हैं। कई कहते हैं — और तो टाइम मिलता ही नहीं, जब साथ में एक कमरे

में जाते हैं तो लेन-देन करते हैं। लेकिन कभी भी व्यर्थ बातों का वर्णन करते-करते सोना नहीं, ये अलबेलापन है। ये फरमान का उल्लंघन करना है। अगर और टाइम नहीं है और जरूरी बात है तो सोने वाले कमरे में नहीं, लेकिन **कमरे के बाहर दो सेकेण्ड में एक-दो को सुनाओ, सोते-सोते नहीं सुनाओ।** कई बच्चों की तो आदत है, बापदादा तो सभी को देखते हैं ना कि सोते कैसे हैं? एक सेकेण्ड में बापदादा सारे विश्व का चक्कर लगाते हैं और टी.वी. से देखते हैं कि सो कैसे रहे हैं, बात कैसे कर रहे हैं... बापदादा सब देखते हैं। बापदादा को तो एक सेकेण्ड लगता है, ज़्यादा टाइम नहीं लगता। हर एक सेन्टर, हर एक प्रवृत्ति वाले सबका चक्कर लगाते हैं। ऐसे नहीं सिर्फ सेन्टर का, आपके घरों का भी टी.वी. में आता है। तो **जब आदि अर्थात् अमृतवेला और अन्त अर्थात् सोने का समय अच्छा होगा तो मध्य स्वत: ही ठीक होगा।** समझा? और बातें करते-करते कई तो बारह, साढ़े बारह भी बजा देते हैं। मस्त होते हैं, उनको टाइम का पता ही नहीं और फिर अमृतवेले उठकर बैठते हैं तो आधा समय निद्रालोक में और आधा समय योग में। क्योंकि जो **अलबेले होकर सोये तो अमृतवेला भी तो अलबेला होगा ना!** ऐसे नहीं समझना कि हमको तो कोई देखता ही नहीं है। बापदादा देखता है। यह निद्रा भी बहुत शान्ति वा सुख देती है, इसीलिए मिक्स हो जाता है। अगर पूछेंगे तो कहेंगे — नहीं, मैं बहुत शान्ति का अनुभव कर रहा था। देखो, नींद को भी आराम कहा जाता है। अगर कोई बीमार भी होता है तो डॉक्टर लोग कहते हैं — आराम करो। आराम क्या करो? नींद करो टाइम पर। तो निद्रा भी आराम देने वाली है। फ्रेश तो करती है ना! तो नींद से फ्रेश होकर उठते हैं ना! तो कहते हैं आज (योग में) बहुत फ्रेश हो गये। जैसे व्यापारी लोग जो व्यापार करते हैं उसका उसी समय ही हिसाब-किताब चुक्तू कर लेते हैं तो निश्चिन्त रहते हैं। अगर अधूरा रहा हुआ हो तो न चाहते हुए भी बुद्धि उस तरफ चली जाती है। ऐसे ही आप भी रोज़ रात को जो कुछ किया, वह बाप के सामने रख, स्वयं को हल्का नहीं बनाते हो। अच्छा किया तो बाप स्वयं ही ऑटोमेटीकली एक का लाख गुणा जमा कर देगा और व्यर्थ किया तो सुना कर अपना बोझ उतार देने से, आगे के लिए व्यर्थ का

खाता जमा होने से बाप बचा लेंगे। विकर्म किया तो रहमदिल बाप सच्चाई और सफ़ाई के आधार पर आधा दण्ड माफ कर देगा और आगे के लिए रास्ता क्लीयर कर देगा।

(आ) सोने से पहले सारे दिन के समाचार की लेन-देन चाहे कम्बाइन्ड रूप में करो, चाहे बाप के रूप में करो, एक दिन का समाचार दो और दूसरे दिन का श्रेष्ठ संकल्प और कर्म की प्रेरणा लो। सब समाचार की लेन-देन करना अर्थात् हल्के बन जाना। जैसे रात को हल्की ड्रेस में सोते हैं ना! ऐसे बुद्धि को हल्का करना अर्थात् हल्की ड्रेस पहनना है। ऐसे तैयार हो साथ में सो जाओ। अकेले नहीं सोओ। अकेले होंगे तो माया चांस लेगी। इसलिए सदा बाप के साथ रहो। अकेले रहने से डर भी लगता है, साथ में सोने से निर्भय भी हो जायेंगे। आप निर्भय रहेंगे और माया डर जायेगी।

जैसे अन्त में आत्मायें जो संस्कार ले जाती हैं वही मर्ज़ होते हैं, फिर वही संस्कार इमर्ज़ होंगे। इस रीति से यह भी दिन को जब समाप्त करते हो तो संस्कार न्यारे और प्यारेपन के हो गये ना! इसी संस्कार से सो जाने से फिर दूसरे दिन भी इन संस्कारों की मदद मिलती है। इसलिए रात के समय शक्ति से पुराने खाते को समाप्त कर देना चाहिए, हिसाब चुक्तू कर देना चाहिए।

जैसे बिज़नेसमैन भी अगर हिसाब-किताब चुक्तू न करें तो खाता बढ़ जाता और कर्ज़दार हो जाते हैं। कर्ज़ को मर्ज़ कहते हैं। इसी रीति से अगर सारे दिन के किये हुए कर्मों का खाता और संकल्पों का खाता भी कुछ हुआ उसको चुक्तू कर दो। दूसरे दिन के लिए कुछ कर्ज़ की रीति न रखो। नहीं तो वही मर्ज़ के रूप में बुद्धि को कमज़ोर कर देता है। रोज़ अपना हिसाब चुक्तू कर नया दिन, नयी स्मृति रहे। ऐसे जब अपने कर्मों और संकल्पों का खाता क्लीयर रखेंगे तब सम्पूर्ण वा सफलतामूर्त बन जायेंगे। अगर अपना ही हिसाब चुक्तू नहीं कर सकते हो, तो दूसरों के कर्मबन्धन वा दूसरों के हिसाब-किताब को कैसे चुक्तू करा सकेंगे?

इसलिए रोज़ रात को अपना रजिस्टर साफ़ होना चाहिए। जो हुआ वह योग की अग्नि में भस्म करो। जैसे कांटों को भस्म कर नाम-निशान गुम कर देते हो ना!

इस रीति अपने नालेज की शक्ति और याद की शक्ति, विल-पॉवर और कन्ट्रोलिंग पॉवर से अपने रजिस्टर को रोज़ साफ़ रखना चाहिए, जमा न हो। एक दिन के किये हुए व्यर्थ संकल्प वा व्यर्थ कर्म की लकीर दूसरे दिन भी न रहे अर्थात् कर्ज़ा नहीं रहना चाहिए। बीती सो बीती, फुल स्टॉप। ऐसे रजिस्टर साफ़ रखने वाले सफलतामूर्त सहज बन सकते हैं।

9.3 आलस्य, अलबेलापन और अवज्ञायें :

(अ) जैसे अमृतवेला प्रारम्भ होता है, तो चारों ओर सर्व बच्चे पहले तो नम्बर मिलाने का पुरुषार्थ करते हैं या फिर कनेक्शन जोड़ने का पुरुषार्थ करते हैं। फिर क्या होता है ? लाइन क्लीयर होने के कारण कोई का तो जल्दी नम्बर मिल जाता है और कोई नम्बर मिलाने में ही समय बिता देते हैं। कोई-कोई नम्बर न मिलने के कारण दिलशिकस्त बन जाते हैं और कोई नम्बर मिलाते तो बाप से हैं, परन्तु बीच-बीच में कनेक्शन माया से जुट जाता है। ऐसा माया इन्टरफियर करती है कि जो वह चाहते हुए भी कनेक्शन तोड़ नहीं सकते। जैसे यहाँ भी आपकी इस दुनिया में कोई राँग नम्बर मिल जाता है तो वह कहने से भी कट नहीं करते हैं। आप उनको और वह आपको कहेंगे कि कट करो। ऐसे ही माया भी उसी समय कमज़ोर बच्चों का कनेक्शन ही तोड़ देती है और उन्हों को तंग भी करती है क्योंकि तंग करने का कारण है कि वे सारा दिन अलबेले और आलस्य के वश होते हैं और उनका अटेन्शन कम होता है। ऐसी अलबेली आत्माओं को माया भी विशेष वरदान के समय बाप की आज्ञा पर न चलने का बदला लेती है और ऐसी आत्माओं का दृश्य बहुत आश्चर्यजनक दिखायी देता है।

(आ) अमृतवेले के थोड़े से समय के बीच अनेक स्वरूप दिखाई देते हैं। एक तो कभी-कभी बाप को स्नेह से सहयोग लेने की अर्ज़ी डालते रहते हैं। कभी-कभी बाप को खुश करने के लिए बाप को ही बाप की महिमा और कर्तव्य की याद दिलाते रहते हैं कि आप तो रहमदिल हो, आप सर्वशक्तिवान हो, वरदानी हो, बच्चों के लिए ही तो आये हो आदि-आदि। कभी-कभी फिर जोश में आकर, माया से परेशान हो सर्वशक्तियों रूपी शस्त्र यूज़ करने का प्रयत्न करते हैं। कभी फिर

तलवार चलाते हैं और कभी ढाल को सामने रखते हैं। लेकिन जोश के साथ आज्ञाकारी, वफ़ादार और निरन्तर स्मृति-स्वरूप बनने का होश न होने के कारण, उन्हों का जोश यथार्थ निशाने पर नहीं पहुँच सकता।

(इ) कोई-कोई फिर ऐसे भोले बच्चे होते हैं जो कि ईश्वरीय प्राप्ति और माया के अन्तर को भी नहीं जानते। निद्रा को ही शान्त स्वरूप और बीजरूप स्टेज समझ लेते हैं। अल्पकाल की निद्रा द्वारा रेस्ट के सुख को अतीन्द्रिय सुख समझ लेते हैं। ऐसे अनेक प्रकार के दृश्य बच्चे दिखाते रहते हैं।

(ई) जो महारथी बच्चे अब तक गिनती के हैं जो अष्ट रत्न अष्ट शक्ति स्वरूप हैं, जिनके संकल्प, बोल और कर्म बाप समान हैं, ऐसे अष्ट शक्ति के अधिकार प्राप्त बच्चों को नम्बर मिलाने की आवश्यकता नहीं क्योंकि उन आत्माओं का कनेक्शन निरन्तर है। यह वायरलेस का कनेक्शन वाइसलेस (निर्विकारी) आत्माओं को ही प्राप्त होता है। संकल्प किया और मिलन हुआ। ऐसे वरदानी बच्चे बहुत कम हैं। यह है अमृतवेले का दृश्य।

9.4 सारे दिन में मनन-चिन्तन न करना :

(अ) अमृतवेले सुस्ती आने का कारण है — खुशी की प्वॉइन्टस् का मनन कम करते हैं। अगर मनन सारा दिन चलता रहे, तो अमृतवेले भी वही मनन किया हुआ खज़ाना सामने आने से खुशी होगी, तो सुस्ती नहीं आयेगी। लेकिन सारा दिन मनन कम होता है, उस समय मनन करने की कोशिश करते हैं तो मनन नहीं होता है क्योंकि बुद्धि फ्रेश नहीं होती है। फिर, न मनन होता और न अनुभव होता। फिर सुस्ती आती है। अमृतवेले को शक्तिशाली बनाने के लिए सारे दिन में जो भी श्रीमत मिलती है, उसी प्रमाण चलना बहुत आवश्यक है। तो सारा दिन मनन करते चलो, ज्ञान-रत्नों से खेलते चलो। तो वही खुशी की बातें याद आने से नींद चली जायेगी और खुशी में ऐसे ही अनुभव करेंगे जैसे अभी प्राप्ति की खान खुल गयी। तो जहाँ प्राप्ति होती है, वहाँ नींद नहीं आती है। जहाँ प्राप्ति नहीं, वहाँ नींद आती वा थकावट होती है वा सुस्ती आती है। प्राप्ति के अनुभव में रहो; उसका कनेक्शन है — सारे दिन के मनन पर।

(आ) आदि से अब तक क्या-क्या और कितनी स्मृतियाँ दिलाई हैं — याद है? **अमृतवेले से लेकर रात तक की सर्व स्मृतियों को सामने लाओ**। (एक दिन में पूरी हो जायेंगी?) लम्बी लिस्ट है ना! स्मृति-सप्ताह भी मनाओ, तो भी विस्तार ज़्यादा है क्योंकि सिर्फ रिवाइज़ नहीं करना है, लेकिन रियलाइज़ करते रहो। इसलिए कहते ही हो स्मृति-स्वरूप। स्वरूप अर्थात् हर स्मृति की अनुभूति। आप स्मृति स्वरूप बनते हो, भक्त सिर्फ सिमरण करते हैं। तो क्या-क्या स्मृतियाँ अनुभव की हैं — इसका विस्तार तो बहुत बड़ा है। जैसे **बाप का परिचय कितना बड़ा है, लेकिन आप लोग सार रूप में पाँच बातों में परिचय देते हो। ऐसे स्मृतियों के विस्तार को भी पाँच बातों में भी सार रूप में लाओ कि आदि से अब तक बापदादा ने कितने नाम स्मृति में लाये!** कितने नाम होंगे! विस्तार है ना! **एक-एक नाम को स्मृति में लाओ और स्वरूप बन अनुभव करो,** सिर्फ रिपीट नहीं करना। स्मृति-स्वरूप बनने का आनन्द अति न्यारा और प्यारा है। जैसे बाप आप बच्चों को नूरे रत्न नाम की स्मृति दिलाते हैं। बाप के नयनों के नूर। नूर की क्या विशेषता होती है, नूर का कर्तव्य क्या होता है, नूर की शक्ति क्या होती है? ऐसी अनुभूतियाँ करो अर्थात् स्मृति-स्वरूप बनो।

इसी प्रकार हर एक नाम की स्मृति अनुभव करते रहो। यह एक दृष्टान्त रूप सुनाया। ऐसे ही श्रेष्ठ स्वरूप की स्मृतियाँ कितनी हैं? आप ब्राह्मणों के कितने रूप हैं, जो बाप के रूप वह ब्राह्मणों के रूप हैं। उन सभी रूपों के स्मृति की अनुभूति करो। नाम, रूप, गुण — अनादि, आदि और अब ब्राह्मण-जीवन के सर्वगुण — स्मृति-स्वरूप बनो। ऐसे ही कर्तव्य। कितने श्रेष्ठ कर्त्तव्य के निमित्त बने हो! उन कर्तव्यों की स्मृति इमर्ज करो। पाँचवी बात बापदादा ने अनादि-आदि देश की स्मृति दिलायी। देश की स्मृति से वापस घर जाने की समर्थी आ गयी, अपने राज्य में राज्य-अधिकारी बनने की हिम्मत आ गयी और वर्तमान संगमयुगी ब्राह्मण-संसार में खुशियों के जीवन जीने की कला स्मृति में आ गयी। जीने की कला अच्छी रीति आ गयी है ना? दुनिया मरने की कला में तेज जा रही है और आप ब्राह्मण सुखमय खुशियों के जीवन की कला में उड़ रहे हो। कितना अन्तर है! तो ऐसे सर्व स्मृतियों

AmritVela.p65 84 2/18/2010, 11:58 AM

के रूहानी नशे का अनुभव करना।

9.5 दिनचर्या पर ध्यान और पूर्व तैयारी :

अमृतवेले की स्मृति का स्वरूप, गॉडली स्टडी करने की स्मृति का स्मृति-स्वरूप, कर्म करते हुए कर्मयोगी रहने के स्मृति-स्वरूप, ट्रस्टी बन अपने शरीर निर्वाह के व्यवहार के समय का स्मृति-स्वरूप, अनेक विकारी आत्माओं के सम्पर्क में आने का स्मृति स्वरूप, वायब्रेशन्स वाली आत्माओं का वायब्रेशन परिवर्तन करने का कार्य करते समय का स्मृति-स्वरूप — सब डायरेक्शन मिले हुए हैं। याद हैं? जैसे भविष्य में जैसा समय होगा वैसी ड्रेस चेन्ज करेंगे। हर समय के कार्य की ड्रेस और श्रृंगार अपना-अपना होगा। तो यह अभ्यास यहाँ धारण करने से भविष्य में प्रालब्ध-रूप में प्राप्त होंगे। वहाँ स्थूल ड्रेस चेन्ज करेंगे और यहाँ जैसा समय, जैसे कार्य वैसा स्मृति-स्वरूप हो। अभ्यास है वा भूल जाता है? इस समय के आपके अभ्यास का यादगार भक्तिमार्ग में भी जो विशेष नामीग्रामी मन्दिर हैं, वहाँ भी समय प्रमाण ड्रेस बदली करते हैं। हर दर्शन की ड्रेस अपनी-अपनी बनी हुई होती है। तो यह यादगार भी किन आत्माओं का है? जो आत्मायें इस संगमयुग पर जैसा समय, वैसा स्वरूप बनने के अभ्यासी हैं।

बापदादा बच्चों के सारे दिन की दिनचर्या को चेक करते हैं। रिजल्ट में समय प्रमाण 'स्मृति-स्वरूप' का अभ्यास कम दिखायी देता है। स्मृति में है, लेकिन स्वरूप में नहीं आता है।

समय होगा अमृतवेले का, जिस समय विशेष बच्चों के प्रति सर्वशक्तियों के वरदान का, सर्व अनुभवों के वरदान का, बाप समान शक्तिशाली लाइट हाउस, माइट हाउस स्वरूप में स्थित होने का, मेहनत कम और प्राप्ति अधिक होने का गोल्डन समय है। उस समय भी जो मास्टर बीज-रूप, वरदानी-स्वरूप की स्मृति होनी चाहिए उसके बजाय, समर्थी स्वरूप के बजाय, बाप समान स्थिति का अनुभव करने के बजाय कौन-सा स्वरूप धारण करते हैं? मैजारिटी उलहने देते या शिकायत करते हैं या दिलशिकस्त स्वरूप होकर बैठते। वरदानी, विश्व-कल्याणी स्वरूप के बजाय स्वयं के प्रति वरदान माँगने वाले बन जाते हैं या अपनी व दूसरों की

शिकायतें करेंगे। तो जैसा समय वैसा स्मृति-स्वरूप न होने से समर्थी स्वरूप भी नहीं बन पाते। इसी प्रकार से सारे दिन की दिनचर्या में, जैसा सुनाया कि समय प्रमाण स्वरूप धारण न करने के कारण, सफलता नहीं हो पाती, प्राप्ति नहीं हो पाती। फिर कहते हैं खुशी क्यों नहीं होती ? इसका कारण क्या हुआ ? मन्त्र और यन्त्र को भूल जाते हैं। पहले चैक करो कि जैसा समय वैसा स्वरूप रहा ? अगर नहीं, तो फौरन अपने को चेक करने के बाद चेन्ज करो। कर्म करने से पहले स्मृति-स्वरूप को चेक करो, कर्म करने के बाद नहीं करो। **कहीं भी कोई कार्य-अर्थ जाना होता है, तो जाने के पहले तैयारी करनी होती है, न कि बाद में। ऐसे हर काम के पहले स्थिति में स्थित होने की तैयारी करो।** करने के बाद सोचने से कर्म की प्राप्ति के बजाय पश्चाताप हो जाता है। तो द्वापर से प्राप्ति की बजाय प्रार्थना और पश्चाताप किया, लेकिन अब प्राप्ति का समय है, तो प्राप्ति का आधार हुआ — जैसा समय वैसा स्मृति-स्वरूप।

9.6 सारा दिन अव्यक्त और अन्तर्मुखी स्थिति में रहना :

अव्यक्त बाप से मुलाकात कैसे कर सकते हैं, इसका तरीका सिर्फ यही है — अमृतवेले याद में बैठो और यही संकल्प रखो कि अब हम अव्यक्त बापदादा से मुलाकात करें। जैसे साकार में मिलने का समय मालूम होता था तो नींद नहीं आती थी और समय से पहले ही बुद्धि द्वारा इसी अनुभव में रहते थे। वैसे अब भी अव्यक्त मिलन का अनुभव प्राप्त करना चाहते हो तो उसका बहुत सहज तरीका यह है — अव्यक्त स्थिति में स्थित होकर रूह-रूहान करो, तो अनुभव करेंगे कि सचमुच बाप के साथ बातचीत कर रहे हैं और इसी रूह-रूहान में, जैसे सन्देशियों को कई दृश्य दिखाते हैं, वैसे ही बहुत गुह्य-गोपनीय रहस्य बुद्धियोग से अनुभव करेंगे। लेकिन एक बात यह अनुभव करने के लिए आवश्यक है, वह कौन-सी ? मालूम है ? **अमृतवेले भी अव्यक्त स्थिति में वही स्थित हो सकेंगे, जो सारा दिन अव्यक्त स्थिति में और अन्तर्मुख स्थिति में स्थित होंगे।** वही अमृतवेले यह अनुभव कर सकेंगे। इसलिए अगर स्नेह है और मिलने की आशा है तो यह तरीका बहुत सहज है।

अमृतवेले प्रेरणाओं को कैच करना

10.1 ईश्वरीय मर्यादाओं की फिटिंग और सेटिंग :

आजकल बापदादा विशेष कार्यक्रम में बिज़ी रहते हैं। वह कौन-सा कार्य होगा ? कोई भी कार्य में बाप के साथ बच्चों का सम्बन्ध होगा ना ? तो अपने से सम्बन्धित कार्यक्रम को नहीं जानते हो ? अमृतवेले जब बाप से गुडमार्निंग व रूहरूहान करने आते हो, तो उस समय अनुभव नहीं करते हो या उस समय लेने में ही बिज़ी रहते हो ? क्या टच होता है ? वर्तमान समय समाप्ति का समय समीप आ रहा है, समाप्ति में लास्ट और फास्ट दोनों का प्रत्यक्ष रूप में साक्षात्कार होता है। बापदादा हर रोज़ हरेक की सेटिंग और फिटिंग — ये दोनों ही बातें देखते हैं। कोई-कोई अपने आपको सेट करने की कोशिश भी करते हैं, लेकिन फिटिंग ठीक न होने के कारण सेटिंग भी नहीं होती। फिटिंग और सेटिंग को तो आप जानते हो ना ? ईश्वरीय मर्यादाओं में अपने आपको चलाना। यह ईश्वरीय मर्यादायें हैं फिटिंग। इन मर्यादाओं के आधार से स्थिति की सेटिंग होती है। बापदादा जब नम्बरवार महावीरों को देखते हैं व महारथियों के महारथी सेटिंग की फिटिंग करते हैं तो क्या देखते हैं ? कोई-न-कोई बात की व मर्यादा की फिटिंग न होने के कारण, सीट पर सेट नहीं हो सकते। अभी-अभी सीट पर हैं और अभी-अभी सीट के बजाय कोई-न-कोई साइट पर दिखाई पड़ते हैं। तो बापदादा इसी कार्य में बिज़ी रहते हैं। उम्मीदवार दिखायी बहुत देते हैं और लाइन भी बहुत बड़ी दिखायी देती है, लेकिन प्रमाण स्वरूप कोई-कोई होता है।

10.2 दुविधाओं का समाधान :

विशेष अमृतवेले रिफ्रेश हो ऐसे समझो – बाबा से पूछने जा रहे हैं। इस याद में रह कर फिर देखो रेसपाण्ड मिलता है। यह अनुभव अभी तक नहीं किया है। जैसे यहाँ साकार में कोई बात पूछने के लिए फौरन भाग आते हो। वैसे अव्यक्त को अपने नज़दीक लाओ तो ऐसी ही महसूसता हो सकती है। जैसे साकार में सहज बुद्धि में निर्णय हो जाता था ऐसे ही अव्यक्त बापदादा के साथ अनुभव होगा। अभी तक अव्यक्त रूप के इतने अनुभव नहीं किये हैं। केवल एक या दो बार पुरुषार्थ करने से आप ऐसे अनुभव कर सकेंगे। बहुत काल का अभ्यास करते-करते फिर नेचुरल हो जाता

है। लेकिन अभी इस बात की कमी है।

10.3 निर्विकारी बनो :

यदि कोई बच्चा बाबा को प्यार से याद करता है तो उसका संकल्प बाबा तक पहुँचता है, परन्तु वह कितने समय में पहुँचता है वह आत्मा की निर्विकारी स्थिति पर निर्भर है। **मन में संकल्प उत्पन्न होते हैं और जितना आत्मा में निर्विकारीपन है, उतना ही तीव्र गति से सन्देश बापदादा के पास पहुँचता है।** बापदादा अमृतवेले बुद्धि में महानता के विशेष श्रेष्ठ संकल्प टच कराते हैं।

10.4 अपने संकल्पों को बाबा की प्रेरणा में मिक्स नहीं करो :

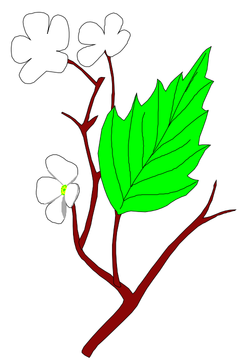
आपको सब डायरेक्शन मिले हुए हैं। क्लीयर है ना! कभी मूँझते तो नहीं? इस कार्य में यह करें या नहीं करें, ऐसे मूँझते तो नहीं? जहाँ भी कुछ मूँझते हो तो जो निमित्त बने हुए हैं उन्हों से वेरीफाय कराओ या फिर स्व-स्थिति शक्तिशाली है तो अमृतवेले की टचिंग सदा यथार्थ होगी। **अमृतवेले मन का भाव मिक्स करके नहीं बैठो,** प्लेन बुद्धि होकर बैठो फिर टचिंग यथार्थ होगी। कई बच्चे जब कोई प्राब्लम आती है तो अपने ही मन का भाव भर करके बैठते हैं। करना तो यही चाहिए, होना तो यही चाहिए, मेरे विचार से यह ठीक है — तो टचिंग भी यथार्थ नहीं होती। अपने मन के संकल्प का ही रेसपाण्ड में आता है। इसलिए कहाँ-न-कहाँ सफलता नहीं होती। फिर मूँझते हैं कि अमृतवेले डायरेक्शन तो यही मिला था फिर पता नहीं ऐसा क्यों हुआ, सफलता क्यों नहीं मिली? लेकिन मन का भाव जो मिक्स किया उस भाव का ही फल मिल जाता है। मनमत का क्या फल मिलेगा? मूँझेगा ना! इसको कहा जाता है अपने मन के संकल्प को भी विल करना। मेरा संकल्प यह कहता है, लेकिन बाबा क्या कहता?

10.5 बाबा से सेवा के नये-नये प्लान्स कैच करो :

(अ) अमृतवेले प्लेन बुद्धि हो तो बापदादा द्वारा प्लान टच होंगे, प्लानिंग बुद्धि बनते जायेंगे। साकार आधार लेते हो इसलिए प्लानिंग बुद्धि नहीं बनती। जब बापदादा देखते हैं हद के आधार बना रखे हैं, तो बाप क्यों मदद करें?

(आ) कोई-न-कोई नयी इन्वेन्शन ज़रूर होनी चाहिए। जो नवीनता स्वयं में भी

और सेवा में भी नवीनता लाये — उसका प्रैक्टिकल प्लान बनाओ। रेस तो करनी चाहिए ना! सब का विचार सागर मंथन तो चलेगा। अमृतवेले समीप आकर बैठ जायेंगे तो आपे ही सब टचिंग होगी। आपको ऐसी नयी इन्वेन्शन करनी चाहिए जो आज तक किसी ने देखा न हो। अमृतवेले उठकर इस प्लॉन के बारे में सोचो, तो आपको अच्छी-अच्छी टचिंग्स होंगी। सब कुछ पहले से ही फिक्स है। जो कल्प पहले हुआ था वही रिपीट करना है, परन्तु किसी को भी इन्स्वटुमेन्ट बनाना पड़े। **अमृतवेले जो मुख्य प्लानिंग बुद्धि हैं, उन्हों को बापदादा कार्य के निमित्त बनाता है, उन्हों को नई विधियाँ सेवा की टच होंगी, सिर्फ अपनी बुद्धि को बाप के हवाले करके बैठो।** बुद्धिवानों की बुद्धि आपकी बुद्धि को टच करेंगे। यह प्लानिंग बुद्धि वालों को वरदान मिला हुआ है। सिर्फ निमित्त बनो।



अमृतवेला और सूक्ष्म सेवा

11.1 सर्व सेवा स्थानों का सैर-समाचार :

आज **अमृतवेले सर्व सेवा-स्थानों का सैर किया,** उस सैर का समाचार सुनाते हैं। क्या देखा — हर एक रूहानी बच्चे रूह को राहत देने के लिए, मिलन मनाने के लिए, रूह-रूहान करने के लिए व अपने दिल की बातें दिलाराम बाप के आगे रखते हुए अपने को डबल लाइट का वरदान दे भी रहे थे और ले भी रहे थे। कोई-कोई बच्चे विश्व-कल्याणी स्वरूप में स्थित हो, बाप द्वारा मिले हुए सर्व शक्तियों का वरदान व महादान अनेक आत्माओं के प्रति दे रहे थे। तीन प्रकार की रिजल्ट देखी। एक थे लेने वाले, दूसरे थे मिलन मनाने वाले और तीसरे थे लेकर देने वाले अर्थात् कमाई करने वाले। ऐसे तीन प्रकार के बच्चों को चारों ओर देखा।

11.2 विशेष सेवाधारी बनने के लिए अमृतवेले के महत्व को समझो :

सेवाधारियों की विशेषता क्या है ? सेवाधारी अर्थात् आँख खुले और सदा बाप के साथ बाप के समान स्थिति का अनुभव करे। अमृतवेले के महत्व को जानने वाले विशेष सेवाधारी की महिमा है — जो विशेष वरदान के समय को जाने और विशेष वरदानों का अनुभव करे। अगर अनुभव नहीं तो साधारण सेवाधारी हुए, विशेष नहीं। विशेष सेवाधारी बनना है तो यह विशेष अधिकार लेकर विशेष बन सकते हो। जिसको अमृतवेले का, संकल्प का, समय का और सेवा का महत्त्व है, ऐसे सर्व महत्व को जानने वाले विशेष सेवाधारी होते हैं। तो इस महत्व को जान महान बनना है। इसी महत्व को जान स्वयं भी महान बनो और औरों को भी महत्व बतला कर, अनुभव करा कर महान बनाओ।

11.3 सेवा के लिए उमंग-उत्साह रखो :

(अ) आँख खुली, मिलन मनाया और सेवा के क्षेत्र पर उपस्थित हुए। गुडमार्निंग से सेवा शुरू होती है और गुडनाइट तक सेवा ही सेवा है। जैसे निरन्तर योगी, ऐसे ही निरन्तर रूहानी सेवाधारी।

(आ) एक है मनसा का दान, दूसरा है वाचा का और तीसरा है कर्म का दान।

मनसा द्वारा सर्व शक्तियों का दान, कर्म द्वारा सर्व गुणों का दान, वाणी द्वारा ज्ञान का दान। तो सदैव जो दिन आरम्भ होता है उसमें पहले यह प्लान बनाओ कि आज के दिन यह तीनों दान किस-किस रूप से करने हैं और फिर दिन समाप्त होने के बाद चैक करो कि ''हम महादानी बनें ? तीनों ही प्रकार का दान किया ?'' क्योंकि तीनों प्रकार के दान की अपनी-अपनी प्रालब्ध वा प्राप्ति है।

(इ) सुनने के साथ-साथ स्वरूप बनने में भी शक्तिशाली आत्मायें हो ना ? सदैव अपने संकल्पों में हर रोज़ कोई-न-कोई स्व के प्रति और औरों के प्रति उमंग-उत्साह का संकल्प रखो। जैसे आजकल के समय में अख़बार में या कई स्थानों पर ''आज का सुविचार'' विशेष लिखते हैं ना ! ऐसे रोज़ मन का संकल्प कोई-न-कोई उमंग-उत्साह का इमर्ज रूप में लाओ और उसी संकल्प से स्व को भी स्वरूप बनाओ और दूसरों की सेवा में भी लगाओ, तो क्या होगा ? सदा ही नया उमंग-उत्साह रहेगा — आज यह करेंगे, आज वह करेंगे। जैसे कोई विशेष प्रोग्राम होता है तो उमंग-उत्साह क्यों आता है ? प्लॉन बनाते हैं ना — यह करेंगे, फिर यह करेंगे। इससे विशेष उमंग-उत्साह आता है। ऐसे रोज़ अमृतवेले विशेष उमंग-उत्साह का संकल्प करो और फिर चैक भी करो, तो अपनी भी सदा के लिए उमंग-उत्साह वाली जीवन होगी और उत्साह दिलाने वाले भी बन जायेंगे। समझा ? जैसे मनोरंजन प्रोग्राम होते हैं, ऐसे यह रोज़ का मन का मनोरंजन प्रोग्राम हो।

11.4 अमृतवेले प्राप्त सौगात दूसरों को भी बाँटते चलो :

रोज़ाना देखो कि बाबा ने आज कौन-कौन से ख़ज़ाने दिये हैं। फिर इन ख़ज़ानों को बाँटना चाहिए। चाहे एक ही ख़ज़ाना क्यों न हो। इस के लिए कोई स्टेज या प्रोग्राम की आवश्यकता नहीं होती। अमृतवेले जो सौगात आपको मिलती है, वह सारा दिन दूसरों को बाँटनी चाहिए। भाग्य बनाने के साथ-साथ दूसरों को भी निमित्त बनाओ। भाग्यविधाता बनने से व दूसरों को ख़ज़ाने देने से वर्तमान ही नहीं, परन्तु सारे कल्प के लिए अपना ऊँचा भाग्य बनाने की गारन्टी लेंगे। यही वह समय है जब आप दूसरों को बाँटकर आज के लिए नहीं परन्तु सदा के लिए भाग्य की गारन्टी लेते हो।

AmritVela.p65 91 2/18/2010, 11:58 AM

11.5 रोज़ अपने सम्पर्क वाली आत्माओं पर संकल्प द्वारा नज़र दौड़ाओ :

संकल्पों द्वारा ईश्वरीय सेवा करना — यह भी सेवा का श्रेष्ठ और नया तरीका है। जैसे जवाहरी होता है तो रोज़ सुबह को दुकान खोलते ही अपने हर रत्न को चैक करता कि साफ़ हैं, चमक ठीक है, ठीक जगह पर रखे हुए हैं, वैसे **रोज़ अमृतवेले अपने सम्पर्क में आने वाली आत्माओं पर संकल्प द्वारा नज़र दौड़ाओ।** जितना आप उन्हों को संकल्प से याद करेंगे, उतना वह संकल्प उन्हों के पास पहुँचेगा और वह कहेंगे कि हमने भी बहुत वारी आपको याद किया था। इस प्रकार सेवा के नये-नये तरीके अपनाते आगे बढ़ते जाओ। हर मास सम्पर्क वाली आत्माओं का विशेष कोई प्रोग्राम रखो, स्नेह मिलन रखो, अनुभव की लेन-देन वा मनोरंजन का प्रोग्राम रखो। किसी-न-किसी तरह से बुलाकर सम्पर्क बढ़ाओ। यह नहीं सोचो कि दो निकले या तीन निकले। एक भी निकले तो भी अच्छा, एक ही दीपक दीपमाला तैयार कर देगा।

11.6 स्वयं और सेवाकेन्द्र को निर्विघ्न तथा पॉवरफुल बनाने का साधन — मनसा सेवा :

(अ) **तीव्र पुरुषार्थी की विशेषता है ही एवररेडी और आलराउण्डर।** मनसा सेवा का चान्स मिले या वाचा सेवा का चान्स मिले या कर्मणा सेवा का चान्स मिले, लेकिन हर सब्जेक्ट में नम्बर वन। ऐसे नहीं वाचा में नम्बर वन, कर्मणा में नम्बर टू और मनसा में नम्बर थ्री। जितना स्नेह से वाचा सेवा करते हो उतना ही मनसा सेवा भी कर सकें। **मनसा सेवा का अभ्यास बढ़ाओ।** वाचा सेवा तो 7 दिन के कोर्स वाले प्रवृत्ति वाले भी कर सकते हैं। आप का कार्य है — वायुमण्डल को पॉवरफुल बनाना। अपने स्थान का, शहर का, भारत का व विश्व का वायुमण्डल पॉवरफुल बनाओ। चेक करो मनसा सेवा में सफलता मिलती है? **अगर मनसा सेवा में सफलता होगी, तो सदा स्वयं और सेवाकेन्द्र निर्विघ्न और चढ़ती कला में होगा। चढ़ती कला यह नहीं कि संख्या वृद्धि को पाये। चढ़ती कला संख्या में भी, क्वालिटी में भी और वायुमण्डल में भी तथा स्वयं**

साथियों में भी चढ़ती कला। इसको कहा जाता है 'चढ़ती कला'। तो ऐसे अनुभव करते हो ? **अमृतवेला स्वयं का पॉवरफुल है ?** ऐसे तो नहीं अमृतवेले में अलबेलापन विघ्न बनता हो ? ऐसा पॉवरफुल अमृतवेला है जो विश्व को लाइट और माइट का वरदान दो ? अमृतवेले की याद से आप अपने-आप से सन्तुष्ट हो ?

(आ) मुख्य सब्जेक्ट है ही 'याद' की। बाप-दादा अमृतवेले जब चक्र लगाते हैं तो थोड़ा पॉवरफुल वायब्रेशन्स की कमी दिखाई देती है। नेमीनाथ तो बन जाते हैं, लेकिन अनुभवीमूर्त बनो। नियम प्रमाण तो जबरदस्ती हो गया ना! अगर अनुभव हो गया, तो अपनी लगन में बैठेंगे। जिस बात का अनुभव होता है तो, न चाहते भी वह बात अपनी तरफ खींचती है। जैसे वाचा सर्विस से खुशी का अनुभव होता है तो, न चाहते भी उस तरफ दौड़ते हो ना! ऐसे ही अमृतवेले को पॉवरफुल बनाओ जिससे मनसा सेवा का अनुभव बढ़ा सकेंगे। **लास्ट में वाचा सेवा का चान्स नहीं होगा। मनसा सेवा पर सर्टीफिकेट मिलेगा।**

11.7 मास्टर बीजरूप बन, वृत्ति और वायुमण्डल को परिवर्तन करने की सेवा करो :

अमृतवेले से लेकर सहयोगी बनो। सारे दिन की दिनचर्या का मूल लक्ष्य यही एक शब्द रखो — सहयोग देना है, सहयोगी बनना है। अमृतवेले बाप से मिलन मना कर बाप समान **मास्टर बीजरूप बन, मास्टर विश्व-कल्याणकारी बन, सर्व आत्माओं को अपनी प्राप्त हुई शक्तियों के द्वारा, आत्माओं की वृत्ति और वायुमण्डल परिवर्तन करने के लिए सहयोगी बनो।** बीज द्वारा सारे वृक्ष को रूहानी जल देने के सहयोगी बनो, जिससे सर्व आत्माओं रूपी पत्तों को प्राप्ति का पानी मिलने का अनुभव हो। ऐसे **अमृतवेले से लेकर जो भी सारे दिन में कार्य करते हो हर कार्य का लक्ष्य — ''सहयोग देना'' हो।**

11.8 रूहानी खुशबू फैलाओ :

रोज़ अमृतवेले विश्व-वरदानी स्वरूप से विश्व-कल्याणकारी बाप के साथ कम्बाइण्ड रूप बन विश्व-वरदानी शक्ति और विश्व-कल्याणकारी शिव, शिव और शक्ति कम्बाइण्ड रूप से मनसा संकल्प वा वृत्ति द्वारा वायब्रेशन की खुशबू

फैलाना। जैसे आजकल की स्थूल खुशबू के साधनों से भिन्न-भिन्न प्रकार की खुशबू फैलाते हैं, कोई गुलाब की खुशबू, कोई चन्दन की खुशबू। ऐसे आप द्वारा सुख, शान्ति, शक्ति, प्रेम, आनन्द की भिन्न-भिन्न खुशबू फैलती जाये। रोज़ अमृतवेले भिन्न-भिन्न श्रेष्ठ वायब्रेशन्स के फाउन्टेन के मुआफिक ग्लोब के ऊपर गुलाबबाशी डालना। सिर्फ संकल्प का आटोमेटिक स्विच ऑन करना। यह तो आता है ना? क्योंकि आज के विश्व में अशुद्ध वृत्ति की बदबू बहुत है। उसको खुशबूदार बनाओ।

11.9 अपने फ़रिश्ते स्वरूप द्वारा साक्षात्कार कराओ :

मनसा सेवा पॉवरफुल कैसे हो — इसका विशेष प्लान बनाओ। वाचा के साथ-साथ मनसा सेवा भी बहुत दूर तक कार्य कर सकती है। ऐसे अनुभव होगा जैसे आजकल फ्लाइंग सॉसर देखते हैं वैसे आप सबका फ़रिश्ता स्वरूप चारों ओर देखने में आयेगा और आवाज़ निकलेगा कि यह कौन हैं जो चक्र लगाते हैं! इस पर रिसर्च करेंगे। लेकिन आप सबका साक्षात्कार ऊपर से नीचे आते ही हो जायेगा और समझेंगे यह वही ब्रह्माकुमार-कुमारियाँ हैं जो फ़रिश्ते रूप में साक्षात्कार करा रही हैं। अभी यह धूम मचाओ। विशेष अमृतवेले शरीर से डिटैच होकर अन्त:वाहक शरीर से चक्र लगाने का अभ्यास करो। यह अभ्यास ज़रूरी है। ऐसा अभ्यास करो जो प्रैक्टिकल में सब देख कर मिल कर आये हैं। दूसरे भी अनुभव करें — हाँ, यह हमारे पास वही फ़रिश्ता आया था। फिर ढूँढ़ते निकलेंगे फ़रिश्तों को। अगर इतने सब फ़रिश्ते चक्र लगायें तो ऑटोमेटिकली सबका अटेन्शन जायेगा। तो अभी साकारी के साथ-साथ आकारी सेवा भी ज़रूर चाहिए।

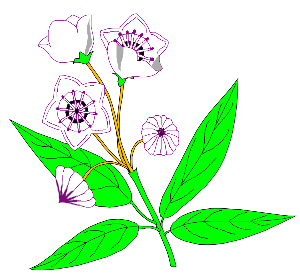
11.10 वरदान दो :

अमृतवेले चारों ओर के तमोगुणी वातावरण व वायब्रेशन के वायुमण्डल में प्राय: लोप स्थिति का समय होता है अर्थात् तमोगुण का प्रभाव दबा हुआ होता है। ऐसे समय पर सहज ही पुकार सुनकर उपकार होता है। पुकार सुनना भी सहज है और उपकार करना भी सहज है। वरदान लेना भी सहज है और दान देना भी सहज है क्योंकि वातावरण वृत्ति को बदलने वाला होता है। ऐसे समय पर, आप सर्व

AmritVela.p65 94 2/18/2010, 11:58 AM

वरदानी आत्माओं की स्वयं की स्थिति भी, बाप की विशेष वरदानों की छत्रछाया के कारण बाप के समान सम्पन्न और दातापन की होती है। ब्रह्मलोक के निवासी बाप विशेष रूप से ज्ञानसूर्य की लाइट और माइट की किरणें विशेष बच्चों को वरदान के रूप में देते हैं। इसालिए इस समय को 'ब्रह्म-मुहूर्त' का समय कहते हैं।

क्या इस समय पर आप स्वयं का सारे दिन की श्रेष्ठ स्थिति वा कर्म का 'मुहूर्त' निकालते हो ? जैसा मुहूर्त निकालना चाहो वह निकाल सकते हो। साथ-साथ अव्यक्त वतनवासी ब्रह्मा बाप भाग्यविधाता के रूप में अमृतवेले भाग्य अर्थात् अमृत बाँटते हैं। जितना भाग्य रूपी अमृत ब्रह्मा बाप द्वारा लेना चाहो वह ले सकते हो। लेकिन बुद्धि रूपी कलश अमृत धारण करने के योग्य हो। किसी भी प्रकार का विघ्न या रुकावट न हो। तो ऐसे समय पर लेना और देना साथ-साथ चलता है। वरदानी और महादानी दोनों पार्ट साथ-साथ चलते हैं। ऐसी स्थिति में स्थित होने वाली उपकारी आत्माओं को, आत्माओं की पुकार भी स्पष्ट सुनाई देगी। इतनी स्पष्ट सुनाई देगी जैसे कानों में कोई बात कह रहा है। भक्तों की आवाज़ भी सुनायी देगी। ऐसे समझेंगे जैसे यहाँ सचमुच कोई बुला रहे हैं। अमृतवेले विशेष भक्तों की पुकार सुनो, दु:खी आत्माओं के दु:ख की पुकार सुनो, प्यासी आत्माओं के प्रार्थना की आवाज़ सुनो, तो कभी भी नींद नहीं आयेगी। समझा ?



अमृतवेला और साकार बापदादा के महावाक्य

12.1 अमृतवेले का समय कब है?

(अ) अमृतवेले का समय बहुत-बहुत अच्छा है, इसलिए बाबा कहते सवेरे-सवेरे उठकर एकान्त में बैठ बाबा से मीठी-मीठी बातें करो। याद करो। क्योंकि वह समय बहुत सुन्दर है याद करने का, जिसको प्रभात कहा जाता है। भक्तिमार्ग में भी कहते हैं राम सिमर प्रभात मोरे मन। बाप भी कहते सवेरे उठ बाप को याद करो तो बड़ा मजा आयेगा। अमृतवेले का वायुमण्डल बड़ा शुद्ध होता है। दिन में गोरख धन्धा रहता है। **रात को 12 बजे तक विकारी वायुमण्डल रहता है।** साधु, सन्त, भक्त आदि सब भक्ति भी प्रभात को करते हैं। यूँ तो याद दिन में भी कर सकते हैं, लेकिन अमृतवेले ही बाप को याद करना अच्छा है। प्रभात का समय बहुत अच्छा है। उस समय माया के तूफ़ान नहीं आयेंगे। **रात को 12 बजे तक वायुमण्डल खराब रहता है। तो एक बजे तक छोड़ देना चाहिए। एक बजे के बाद वायुमण्डल अच्छा रहता है।**

(आ) अमृतवेला सबसे शुभ मुहूर्त माना जाता है। वो लोग कृष्ण का जन्म 12 बजे मनाते हैं, परन्तु वह प्रभात तो हुई नहीं। **प्रभात सवेरे 2-3 बजे को कहा जाता है। अमृतवेला 12 बजे को नहीं कहा जाता।** ऐसे थोड़े ही 12 बजे विकार से उठ कर कोई भगवान का नाम भी लेते होंगे? बिल्कुल नहीं। उस समय तो मनुष्य पतित, गन्दे होते हैं। वायुमण्डल खराब होता है।

(इ) **2-3 बजे को अमृतवेला कहा जाता है।** बाप का फ़रमान है सवेरे उठने का प्रयत्न करो। दिन में तो याद न भी ठहरे, रात को पुरुषार्थ करना सहज है और मदद भी बहुत मिलेगी। बेहद की राजाई लेनी है तो रात को जाग कर भी याद की यात्रा करो। मैं आता ही हूँ घोर अन्धियारी रात में। ब्रह्मा की रात पूरी हो दिन होता है। मैं आता हूँ बेहद की रात और बेहद के दिन में संगम पर। तो तुम भी रात में नींद को जीत, याद करने का अभ्यास करो। **2-3 बजे के समय को ब्रह्म-मुहूर्त**

कहा जाता है। बाप शिक्षा देते हैं ब्रह्मा द्वारा — रात को जाग मुझे याद करो तो पक्के हो जायेंगे।

(ई) तो बाप बच्चों को कहते हैं — सवेरे का टाइम बहुत अच्छा है। बड़ा मजा आता है। वायुमण्डल अच्छा रहता है। तो रात को जल्दी सो जाओ फिर 2-3 बजे उठो। आराम से बैठो और बाबा से बातें करो।

12.2 अमृतवेले की विशेषतायें

(अ) मीठे बच्चे अमृतवेले उठ बाप की याद का घृत रोज़ डालो, तो आत्मा रूपी ज्योति सदा जगी रहेगी। घृत डालने के लिए सवेरे का टाइम बहुत अच्छा है। आत्मा रूपी ज्योति को प्रज्वलित करने के लिए सवेरे-सवेरे याद की यात्रा में बैठना है। याद से ही आत्मा की जंक निकलेगी, फिर सच्चा सोना बनेगी।

(आ) मीठे बच्चे, शिव बाबा की **नम्बर वन श्रीमत है सवेरे-सवेरे उठ मुझ बाप को याद करो, तो तुम्हारा बेड़ा पार हो जायेगा।** कहते हैं सुबह का साईं। व्यापारी लोग सुबह को दुकान के आगे माथा टेक कर फिर अन्दर घुसते हैं क्योंकि आमदनी होती है ना! आमदनी के लिए कहते हैं — ''सुबह का साईं बेड़ा बने लाईं... ऐसे कहते हैं। साईं बाबा है रात को दिन बनाने वाला। रात का साईं है रावण। रात को दिन बनाने वाला साईं बाबा यह एक ही है और बहुत भोला है। नाम ही है भोलानाथ। भोली कन्याओं-माताओं पर ज्ञान का कलश रखते हैं। उन्हों को वर्सा दे, विश्व का मालिक बनाते हैं। तुम अपने बाप को सवेरे उठकर याद करते रहो तो एकदम बेड़ा पार हो जायेगा।

(इ) बाप कहते हैं **रात को जागो। तुम्हारी तबियत खराब नहीं होगी।** योग से तो और ही बल मिलेगा। स्वदर्शन चक्रधारी बन चक्र फिराओ। **हे नींद को जीतने वाले लाडले बच्चे! याद से ही विकर्म विनाश होंगे।** मुख्य बात है सवेरे उठ कर अल्फ़ को याद करना। यह वेला सोने की नहीं है। इस उपाय से ही विकर्म विनाश होते हैं। और कोई उपाय नहीं। बाप तुम बच्चों के साथ कितना वफ़ादार है! कभी तुम को छोड़ेंगे नहीं। आये ही हैं सुधार कर साथ ले जाने। याद

की यात्रा से ही तुम सतोप्रधान होंगे। भक्त लोग भी सुबह सवेरे उठते हैं। माला आदि फेरते हैं। तुम बच्चों को सवेरे उठ बाप को याद करना चाहिए। विकर्म विनाश के लिए योग-अग्नि चाहिए।

(ई) मीठे बच्चे, **रोज़ अमृतवेले ज्ञान-योग की वास धूप जगाओ, तो विकारों रूपी भूत भाग जायेंगे।** अमृतवेले बाबा की याद अच्छी रहती है। कहते हैं सिमर-सिमर सुख पाओ। भक्त लोग भी कहते राम सुमिर प्रभात मोरे मन...।

(उ) हे रूहानी योद्धे, तुम सदा श्रीमत पर चलते रहो। आत्म-अभिमानी बन बाप को याद करो। रोज़ सवेरे-सवेरे उठ याद में रहने का अभ्यास डालो, तो **माया पर विजय प्राप्त कर लेंगे।** याद की मीठी युक्ति मायाजीत बना देगी। पवित्र होने के लिए याद के सिवाय और कोई उपाय नहीं है।

(ऊ) मीठे बच्चे, अमृतवेले उठ बाप से मीठी-मीठी बातें करो, तो **शरीर का भान खत्म हो जायेगा, सिमरण करते-करते अन्त मति सो गति हो जायेगी।** ऐसी प्रैक्टिस करनी है जो अन्त में देह भी याद न पड़े।

(ए) मीठे बच्चे, दिन में भल काम करो, परन्तु अमृतवेले 4 से 5 बजे तक बैठ कर याद करो, तो बहुत **सुख फील होगा।** मनसा, वाचा, कर्मणा सबको सुख देने का ही पुरुषार्थ करना है। **अतीन्द्रिय सुख का अनुभव करने के लिए अमृतवेले विशेष एकान्तवासी बनो।** रूहानी कमाई वाले बच्चे शरीर निर्वाह करते हुए भी सुबह उठ कर बहुत-बहुत प्यार से बाप को याद करेंगे। **आत्मा उड़ती रहेगी** और बाप समान रहमदिल बन अपने ऊपर और सर्व के ऊपर रहम करेगी। सबको बाप का परिचय देंगे। नये-नये बहुत ऐसे भी निकलेंगे जो पुरानों से भी तीखे जायेंगे। मार्जिन है। अमृतवेले याद में बैठने की आदत पड़ जाये, तो बड़ा मजा आयेगा।

(ऐ) बाप ने समझाया है **खुशी का पारा चढ़ेगा अमृतवेले।** दिन और रात को वायुमण्डल बहुत गन्दा रहता है, उस समय याद मुश्किल रहती है। अमृतवेले का समय गाया हुआ है। उसी समय सभी आत्मायें थक कर, शरीर से डिटैच होकर

सो जाती हैं। वह है शुभ-मुहूर्त। ऋषि-मुनि, भक्त लोग भी अमृतवेले उठ कीर्तन आदि करते हैं क्योंकि उस समय शुद्ध वायुमण्डल रहता है। इसलिए अमृतवेले के शुभ-मुहूर्त में बाप को बहुत प्यार से याद कर, खुशी का पारा चढ़ाना चाहिए। चलते-फिरते भी याद का अभ्यास करना है। सवेरे उठ कर याद करने से उसका **नशा फिर सारा दिन रहेगा।**

(ओ) बाबा कहते हैं सवेरे उठ बाप को याद करो और विचार सागर मंथन के लिए अमृतवेले का टाइम अच्छा है। **विचार सागर मंथन करने से मक्खन अच्छा निकलता है।** विचार सागर मंथन करना है कि भगवान का परिचय सबको कैसे दें ?

(औ) मीठे बच्चे, अमृतवेला **विशेष प्रभु-पालना की वेला है।** इसका महत्व जान, पूरा लाभ लो। कहाँ भी मूँझो तो बाप से पूछो। तार में, चिट्ठी में अथवा फोन पर पूछ सकते हो। फोन सवेरे-सवेरे झट मिल सकता है क्योंकि उस समय सिवाय तुम्हारे, बाकी सब सोये रहते हैं। बाप श्रीमत देते हैं — मीठे बच्चे सवेरे-सवेरे उठ कर बाप की याद में बैठो, तो पूरा वर्सा मिलेगा।

(क) जो बाप का **मुख्य फ़रमान है बच्चे, अमृतवेले उठ कर बाप को याद करो, इस मुख्य फ़रमान को पालन कर सवेरे-सवेरे फ्रेश हो। मुकरर्र टाइम पर याद की यात्रा में रहो, सपूत वा फ़रमानवरदार बनो तब जाकर राजा बनेंगे।** कपूत बच्चे तो झाडू लगायेंगे। तकदीरवान बच्चे सवेरे-सवेरे उठ कर बाप को बहुत प्यार से याद करेंगे, बाबा से मीठी-मीठी बातें करेंगे। पास विद् ऑनर होने का पुरुषार्थ कर स्वयं को राजाई के लायक बनायेंगे। **बाप से जितना प्रीत-बुद्धि होंगे उतना फिर ऊँच पद पायेंगे।** इसलिए सवेरे उठ कर बहुत प्यार से बाप को याद करना है। भल प्रेम के आँसू भी आयें क्योंकि बहुत समय के बाद बाप आकर मिले हैं। अब याद की रफ्तार तेज होनी चाहिए। **तेज याद करने वाले का ही ऊँच नाम होगा। वही विजयमाला का दाना बनेंगे।**

(ख) बच्चे, रात को बाप और वर्से को याद करते, स्वदर्शन चक्र फिराते जब

देखो नींद आती है, तो सो जाओ। फिर अन्त मति सो गति हो जायेगी। फिर सवेरे-सवेरे उठेंगे तो वही प्वाइन्टस याद आती रहेंगी। ऐसे **अभ्यास करते-करते तुम नींद को जीतने वाले बन जायेंगे। जो करेगा सो पायेगा।** करने वाले का देखने में आता है, चलन प्रसिद्ध होती है। नींद को जीतने वाले बनो, तो तुम बाप के नज़दीक आते जायेंगे।

(ग) बच्चों को समझाया जाता है कि दूसरों को करेन्ट देना है, तो रात्रि को भी जागो, सवेरे उठ कर जितना बाप को याद करेंगे उतना कशिश होगी, बाबा भी लाइट देंगे।

12.3 अमृतवेले के लिए बापदादा की शिक्षायें

12.3.1 सवेरे-सवेरे उठने की आदत डालो:

(अ) मीठे बच्चे, सुबह का समय बहुत अच्छा है। सवेरे-सवेरे उठ यहाँ आकर बैठो तो याद ठहरेगी, फिर धीरे-धीरे आदत पड़ने से याद पक्की हो जायेगी। तुम देखते हो कई बच्चे सवेरे उठ नहीं सकते। 10-15 वर्ष मेहनत करते आये हैं, तो भी समय पर उठ नहीं सकते। कम से कम 3-4 बजे तो उठो। भक्त लोग भी सवेरे उठ कर ध्यान करते हैं,जाप करते हैं हनुमान का, शिव का। तो सवेरे-सवेरे उठ कर बाप को प्यार से याद करने की आदत पक्की डालनी है। रात को जल्दी सो जाओ। कोशिश करो रात को एक-दो बजे जागने की। बहुत जमा करना है ना! तुम नींद को जीतने वाले मशहूर हो।

(आ) कॉलेज के बच्चे भी सवेरे उठ कर अध्ययन करते हैं। सवेरे क्यों बैठते हैं? क्योंकि आत्मा विश्राम कर रिफ्रेश हो जाती है। सवेरे उठने का शौक होना चाहिए। क्वीन विक्टोरिया का वज़ीर भी रात को बाहर बत्ती के नीचे जा कर पढ़ता था। भक्तिमार्ग में भी सवेरे उठते हैं। ज्ञानमार्ग में सवेरे उठ कर बाप को याद करना चाहिए। बाप कहते हैं तुम्हारा यह रूहानी धन्धा बहुत अच्छा है। सवेरे और शाम को इस सर्विस में लग जाओ। शाम का समय 6 से 7 बजे का अच्छा होता है। सत्संग आदि भी सवेरे और शाम को करते हैं।

(इ) मीठे बच्चे, याद के लिए अमृतवेले का समय बहुत अच्छा है। उस समय अन्तर्मुखी बन आत्म-स्वरूप में स्थित होकर बैठ जाओ।

(ई) सवेरे-सवेरे उठ याद में ज़रूर बैठना चाहिए। इसमें गफलत नहीं करनी है। पुण्य का खाता जमा करना है। बच्चे, माया से भी डरो मत। भल कितना भी भुलाने की कोशिश करे, लेकिन थको नहीं। अमृतवेले उठ याद में रहने का पूरा-पूरा पुरुषार्थ करो। परन्तु किसकी तकदीर में नहीं है तो फिर बहाने बहुत बनाते हैं। अगर सवेरे-सवेरे उठते नहीं हैं, तो जिन सोया तिन खोया। सिर्फ सोना और खाना — यह तो गँवाना है। इसलिए सवेरे-सवेरे उठने की आदत डालो।

12.3.2. रात को सोने की विधि और उससे फायदा:

(अ) बाबा कहते हैं लक्ष्मी-नारायण के चित्र के सामने जाकर बैठो। रात को भी बैठ सकते हो। इन लक्ष्मी-नारायण को देखते-देखते सो जाओ। अहो! बाबा हमें ऐसा बनाते हैं! तुम ऐसा अभ्यास करके देखो कितना मजा आता है! फिर सुबह को अपना अनुभव सुनाओ।

(आ) कई बार कहा है — **रात को जब सोते हो, तो आधा घण्टा बाप की याद में बैठ जाना चाहिए। कम से कम आधा घण्ठा याद में बैठो**, फिर सवेरे उठ कर याद करो तो अवस्था अच्छी रहेगी। रात को बाबा की याद में बैठने का नियम रखो तो बहुत अच्छा है। योग में रहने वालों को बाबा मदद भी देते हैं। आपे ही आँखें खुल जायेंगी। खटिया हिल जायेगी। बाबा बहुतों को उठाते हैं। रात को बाबा की याद में सोयेंगे तो सुबह को बाबा आकर खटिया हिलायेंगे। ऐसा भी बहुत अनुभव लिखते हैं। हिम्मते बच्चे मददे बाप तो है ही। अपने ऊपर अटेन्शन रखो। बेहद का बाप कितना रहम करते हैं! बाप की मदद अनुभव करने के लिए मोस्ट बिलवेड बाप को बड़े प्यार से याद करना है।

(इ) बच्चे, यह भी कायदा है जास्ती खाने वाले को जास्ती नींद आयेगी। याद में रहेंगे तो खुशी में खाना भी बहुत थोड़ा खायेंगे। नींद भी बच्चों को टाइम पर करनी चाहिए।

12.3.3. उठते ही बाप से गुडमार्निंग करो :

(अ) प्रात: को पहले-पहले गुडमार्निंग किया जाता है। सवेरे-सवेरे कौन आकर तुमको गुडमार्निंग करते हैं ? बाप आते ही हैं सवेरे। यह है बेहद का सवेरा और रात, जिसको कोई मनुष्य मात्र नहीं जानते। बच्चों में भी नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार जानते हैं। भल, बच्चे बने हैं परन्तु सवेरे उठ करके बाप को याद नहीं करते हैं। सवेरे-सवेरे उठ कर पहले-पहले शिव बाबा से गुडमार्निंग करें अर्थात् याद करें, तो बहुत खुशी भी रहे। परन्तु बहुत बच्चे हैं जो सवेरे उठ कर बाबा को बिल्कुल याद नहीं करते हैं। भक्तिमार्ग में भी सवेरे उठ कर भक्ति करते, पूजा करते, माला फेरते, मंत्र जपते। अब तो तुम बच्चों को आत्मा निश्चय करना है और सवेरे उठ कर बाबा से बातें करनी हैं बाबा गुडमार्निंग। परन्तु बाबा जानते हैं यह टेव किसको भी नहीं पड़ी हुई है। बाप कहते हैं — बच्चे, तुम्हारे सिर पर आधा कल्प का बोझा है, वह याद से उतारना है।

(आ) ज्ञान का चिंतन करो। सवेरे उठ कर प्यार से गुडमार्निंग करो, तो खुशी का पारा चढ़े। परन्तु माया चढ़ने नहीं देती। अगर बाप से कहाँ बेअदबी की, तो माया एकदम बुद्धियोग तोड़ डालती है। फिर बाह्यात फालतू बातों में बुद्धि लगी रहती है। स्वर्ग का मालिक बनना कोई मासी का घर थोड़े ही है ?

(इ) बाबा जानते हैं प्रदर्शनी में बहुत सर्विस अच्छी करते हैं। परन्तु याद में बहुत कमज़ोर हैं। अक्ल नहीं है कि सवेरे उठ कर बाबा से गुडमार्निंग करनी चाहिए। भल टॉपिक्स पर ख्यालात चलाते हैं। वह तो कॉमन है। टॉपिक्स तो रोज़-रोज़ नयी निकाल समझा सकते हैं, परन्तु मुख्य बात है बाप को लव से याद करना, तो पाप कट जायें।

(ई) बाप ही इस समय तुम को आकर रूहानी आशिक बनाते हैं। अब तुम्हारी आत्मा जानती है कि हमारा माशूक शिव बाबा है। उनसे स्वर्ग का वर्सा पाना है। ऐसे शिव बाबा को सवेरे-सवेरे उठ कर गुडमार्निंग करो, याद करो। जितना याद करेंगे, उतना पाप कटते जायेंगे, देह-अभिमान टूटता जायेगा। ऐसा अभ्यास करते-करते वह

अवस्था जम जायेगी।

(उ) बाप के साथ बहुत लव रहना चाहिए। रात्रि को जल्दी सो जाओ, फिर जल्दी उठ कर याद करो। उठने से ही कहो — ''बाबा गुडमार्निंग''। और कोई तरफ बुद्धि न जाये। जितना हो सके बाबा की याद में बैठ पावन बनना है।

(ऊ) स्नान भी अमृतवेले किया जाता है। सवेरे-सवेरे स्नान आदि कर फिर एकान्त में चक्कर लगाओ या बैठ जाओ, कमाई ही कमाई है। सवेरे में स्नान आदि कर बाहर घूमने-फिरने में बड़ा मजा आता है।

12.3.4. त्रिमूर्ति के चित्र को देखो :

कमरे में त्रिमूर्ति का चित्र लगा हुआ हो, तो घड़ी-घड़ी नज़र सामने पड़ेगी। बाबा द्वारा हम इस सूर्यवंशी घराने में जायेंगे। सवेरे उठते ही नज़र उस पर जायेगी, यह भी एक पुरुषार्थ है। बाबा राय देते हैं — अच्छे-अच्छे भगत पुरुषार्थ करते हैं, आँख खोलने से ही कृष्ण याद आ जाये। इसलिए चित्र सामने रख देते हैं। तुम्हारे लिए तो और ही सहज है। अगर सहज याद नहीं आती, माया हैरान करती है तो यह चित्र मदद करेंगे। शिव बाबा हमको ब्रह्मा द्वारा विष्णुपुरी का मालिक बनाते हैं। हम बाबा से विश्व का मालिक बन रहे हैं। इस सिमरण में रहने से भी मदद बहुत मिलेगी। जो बच्चे समझते हैं याद घड़ी-घड़ी भूल जाती है, तो बाबा राय देते हैं कि चित्र सामने रख दो, तो बाप भी और वर्सा भी याद आयेगा।

12.3.5. बाप की महिमा इतना प्यार से करो कि प्रेम के आँसू आ जायें :

बाबा कहते देही-अभिमानी बन, बाप को याद करो। बाबा की महिमा करो। बाप से जितना प्रीत-बुद्धि होंगे, उतना ऊँच पद पायेंगे। सवेरे उठ कर बहुत प्यार से बाप को याद करना है। भल, प्रेम के आँसू भी आयें क्योंकि बहुत समय के बाद बाप आकर मिले हैं। बाबा आप आकर हमें दु:खों से छुड़ाते हो!

AmritVela.p65 103 2/18/2010, 11:58 AM

12.3.6. हठयोगी मत बनो :

(अ) कभी-कभी बच्चे सवेरे-सवेरे उठ कर बैठते हैं तो फिर थक जाते हैं। इसमें अपने को थकाने की दरकार नहीं। यह तो सहज मार्ग है। हठ से नहीं बैठना है। भल चक्कर लगाओ, घूमो, फिरो। बहुत रुचि से बाप को याद करो। कोई आधा घण्टा बैठते हैं, कोई 10 मिनट बैठते हैं। अच्छा, 5 मिनट भी बाप को बड़े प्यार से याद किया तो राजधानी में आ जायेंगे।

(आ) जिनकी बुद्धि में बाप की याद नहीं ठहरती, बुद्धि इधर-उधर भटकती रहती है, उनके संग से तुम्हें सम्भाल करनी है। **उनके अंग से अंग भी नहीं लगना चाहिए क्योंकि याद में न रहने वाले वायुमण्डल को खराब करते हैं।** माया बुद्धियोग तोड़ देती है। बाकी बैठो भल कैसे भी, उनसे कोई याद का ताल्लुक नहीं। बहुत बच्चे हठयोग से 3-4 घण्टे बैठते हैं, सारी रात भी बैठ जाते हैं। ऐसा नहीं कि अभी तुम निरन्तर याद कर सकते हो। नहीं। इस अवस्था में टाइम लगता है। बाप की याद तो चलते-फिरते दिल में रहनी चाहिए। बाकी हठ से एक जगह बैठ याद करेंगे तो ठहरेगी नहीं। बाबा को याद करना है। ऐसे नहीं यहाँ सिर्फ बैठना है। चलते-फिरते याद में रहना है। तुम तो कहाँ भी बैठो, बाबा को याद करो। इसमें ही मेहनत है। 4-6 घण्टे याद में रहना कोई मासी का घर नहीं है। इस पर तुम्हारी मेहनत चलती है। थकते भी इसमें ही हैं।

12.3.7. नींद को जीतो, आँखें बन्द न हों :

(अ) मीठे बच्चे चैतन्य अवस्था में रह, बाप को याद करना है। सुन्न अवस्था में चले जाना या नींद करना — यह कोई योग नहीं है। बाप को याद करते समय आँखें बन्द नहीं करनी हैं। आँखें बन्द होंगी तो बाप को कैसे देखेंगे ? आँख बन्द करके योग में बैठेंगे तो नींद (सुस्ती) आ जायेगी। पता ही नहीं चलेगा। इसलिए आँखें खोल कर बैठना है। नज़र से निहाल करने वाला बाप तुम्हारे सम्मुख है। अगर आँखें बन्द होंगी तो निहाल कैसे होंगे ? स्कूल में आँखें बन्द करके नहीं बैठते। आँखें खोलने से डरना नहीं चाहिए। आँखें खुली हों, बुद्धि में माशूक की ही याद हो।

आँखें बन्द करना तो गोया अन्धा हो गया। यह कायदा नहीं है। बाप कहते हैं याद में बैठो। ऐसे थोड़े ही कहते हैं आँखें बन्द करो ? आँख बन्द कर, कांध ऐसे नीचे कर बैठेंगे तो बाबा कैसे देखेंगे ? आँखें कभी बन्द नहीं करनी चाहियें। आँखें बन्द हो जाती हैं तो कुछ दाल में काला होगा, और कोई को याद करते होंगे।

(आ) बाबा खुद कहते हैं — सुबह को उठ कर नहीं बैठता हूँ तो मजा ही नहीं आता है। लेटे रहने से भी कभी-कभी झुटका आ जायेगा। उठ कर बैठने से अच्छी प्वाइन्टस निकलती हैं, बड़ा मजा आता है। जैसे अभी बाकी थोड़े दिन हैं, हम विश्व की बादशाही ले रहे हैं बाप से। यह बैठ याद करें तो भी खुशी का पारा चढ़े। अगर खुशी नहीं रहती तो ज़रूर बाप से प्रीत-बुद्धि नहीं हैं।

(इ) घर में बैठे भी याद करना अच्छा है। परन्तु याद करना — यह बच्चों के लिए बड़ी मुश्किल बात हो गयी है। बाप जिससे 21 जन्मों का वर्सा मिलता है उनको याद नहीं करते। अच्छे-अच्छे भाषण करने वाले बच्चे भी बाप को याद नहीं करते, न सवेरे उठ सकते हैं। उठते हैं तो बैठने से झुटके खाते हैं। बाप कहते हैं पढ़ाई वा योग में तुम्हें ज़रा भी सुस्ती नहीं आनी चाहिए। लेकिन कई बच्चे समझते हैं सभी तो विजयमाला में नहीं आयेंगे, सब तो राजा नहीं बनेंगे। इसलिए सुस्त बन जाते हैं। जिसका बाप से पूरा लव होगा, वह एक्यूरेट पढ़ेंगे, सुस्ती आ नहीं सकती। अगर सुस्ती है, तो समझा जाता है कि तकदीर में नहीं है। कोई-कोई बच्चे बाप के सामने बैठे भी झुटका खाते, उबासी लेते रहते। उनको फिर पिछाड़ी में जा कर बैठना चाहिए। बाप कहते हैं नींद को जीतने वाले बन, याद का बल जमा करना है। कमाई में कभी सुस्ती नहीं करनी है। झुटका नहीं खाना है।

(ई) बाप कहते हैं भल घर में रहते हुए रात को जागो, जितना जो दौड़े। भल रात को भी नींद नहीं करो, तो बहुत तीखे जायेंगे। यह कितनी तरावट की नालेज है ! बेड़ा ही पार हो जाता है। सब कामनायें सिद्ध हो जाती हैं। अब तुम को हीरे जैसा जन्म मिला है, तो मेरे लाडले बच्चे नींद को जीतने वाले बच्चे, कम से कम 8 घण्टे मेरी याद में रहो। दिन में माया का बड़ा बखेरा है। अमृतवेले वायुमण्डल बहुत

AmritVela.p65 105 2/18/2010, 11:58 AM

अच्छा रहता है। इसलिए नींद को जीतने वाले बनो, रात को जाग कमाई करो। मनुष्य जो बहुत कमाई करने के शौकीन होते हैं, उनको रात को भी ग्राहक मिल जाते हैं तो जागते हैं। मनुष्य को सम्पत्ति 24 घण्टे मिल जाये, तो अपनी नींद भी फिटा देते हैं। कमाई में फिर नींद नहीं आती। कमाई नहीं होती तो फिर उबासी, नींद आ जाती है। कमाई में बहुत खुशी होती है।

(उ) बाप कहते हैं जिन्न बन कर अपना बुद्धियोग ऊपर लगाओ। जिन्न की कहानी है ना! बोला — हमको काम दो। बाप भी कहते हैं — तुम को डायरेक्शन देता हूँ मेरी याद में रहो, तो बेड़ा पार हो जायेगा। परन्तु कितने अच्छे-अच्छे बच्चे भी बड़ा आराम से 6 बजे तक सोये हुए रहते हैं। माया एकदम नाक से पकड़ लेती है।

(ऊ) बाप कहते हैं — बच्चे, बेहद की राजाई लेनी है तो रात को जाग कर भी याद की यात्रा करो। माया बहुत सतायेगी, फिर भी मेहनत करो। इसमें मेहनत सारी बुद्धि की है। उठते-बैठते-चलते याद में रहना है। बाप कहते हैं थक मत जाना हे रात के राही। अब तुम्हारी तकदीर जग रही है। औरों की तो सो रही है। जिनका बुद्धियोग इस समय धन कमाने में रहता है, उनकी तकदीर सोयी हुई समझो। सच्ची तकदीर तुम्हारी जग रही है। पेट कोई जास्ती थोड़े ही खाता है? भील लोग क्या खाते हैं? मिर्ची और मकई-चने का आटा। अब बाप कहते हैं — हे लाडले बच्चे, मुझे याद करो। मैं तुमको नैनों पर बिठा कर ले चलता हूँ। हे मेरे नूरे रत्नो! श्रीमत पर चलेंगे तो सदा सलामत रहेंगे, चोट नहीं लगेगी।

(ए) मीठे बच्चे, अज्ञानी लोग 8 घण्टे नींद करते हैं। तुम्हारी नींद आधी होनी चाहिए। 4 घण्टे नींद, बस। कर्मयोगी हो ना! अमृतवेले की याद अच्छा असर करती है, उस समय सन्नाटा बहुत होता है, जैसे कि मूलवतन हो जाता है। ऐसे लगता है जैसे सब मरे पड़े हैं। **बाबा बहुत करके रात को जागते रहते हैं।** स्थूल काम में आने से तो माथा भारी होता है। सूक्ष्म सर्विस में थकावट नहीं होती है। कमाई थोड़े ही थकायेगी? कमाई से तो खुशी होगी। तो सवेरे-सवेरे उठ कर याद करने से बड़ी

कमाई है। कम से कम 8 घण्टे याद तो ज़रूर करना है।

(ऐ) मीठे बच्चे, अमृतवेले का समय बहुत ही अच्छा है। उसी समय याद करने की राय देते हैं। **नींद आयी तो आँखों में तेल लगा लो।** मतलब पुरुषार्थ करो। श्रीमत मिलती है याद करो। भल माया तूफान लाये, तो भी तुम बाबा को याद करो। सिमर-सिमर सुख पाओ...।

12.3.8 आत्म-अभिमानी, अशरीरी बनने का अभ्यास करो :

मीठे बच्चे अपनी अवस्था जमानी है, तो सवेरे-सवेरे उठ कर एकान्त में बैठ विचार करो कि हम आत्मा हैं, हमें अब वापिस घर जाना है, यह नाटक पूरा हुआ। रात को भी जाग कर अभ्यास करो कि हम आत्मा हैं, बस अब बाबा के पास जाना ही है। तो आत्म-अभिमानी बनने की मेहनत ज़रूर करनी है। भृकुटि के बीच में आत्मा को ही देखने का अभ्यास करो। आत्मा हो कर आत्मा से बात करो। आत्मा होकर सुनो। **देह पर दृष्टि न जाये — यही मुख्य मेहनत है।** इसी मेहनत में विघ्न पड़ते हैं। जितना हो सके मेहनत करो मैं आत्मा हूँ, मैं आत्मा हूँ...। बाप राय देते हैं अमृतवेले उठ बाप को प्यार से याद कर आत्म-अभिमानी बनने की मेहनत करनी है। अमृतवेले का समय मशहूर है। उसी समय अपने को आत्मा समझ बाप को याद करते रहो, तो तुम्हारी आत्मा पर जो कट लगी हुई है वह साफ़ हो जायेगी। देही-अभिमानी बन कर बाप से मीठी-मीठी बातें करो। देह-अभिमान वश लाचारी से बैठने से उन्नति नहीं होगी। अमृतवेले के शुद्ध और शान्त समय में उठ कर बाप को याद करना है। देह सहित सबकुछ भूलने का अभ्यास करना है। **अमृतवेले उठ बाप से मीठी-मीठी बातें करो, तो शरीर का भान खत्म हो जायेगा।**

मीठे बच्चे सवेरे-सवेरे उठ शरीर से न्यारा होने की ड्रिल करनी है। पुरानी दुनिया, पुराना चोला कुछ भी याद न आये, सबकुछ भूला हुआ हो। जो अच्छे पुरुषार्थी हैं वह सवेरे-सवेरे उठ कर देही-अभिमानी रहने की प्रैक्टिस करेंगे। वह एक बाप को याद करने का पुरुषार्थ करेंगे। उन्हें लक्ष्य रहता है कि और कोई देहधारी याद न आये, निरन्तर बाप और स्वदर्शन चक्र की याद रहे — यह भी अहो सौभाग्य

कहेंगे ! विकर्माजीत बनने के लिए भी अमृतवेले उठ याद में बैठ कर शरीर से डिटैच होने का अभ्यास करना है। बाप कहते हैं बच्चे निरन्तर अन्तर्मुखी रहने का पुरुषार्थ करो। **अन्तर्मुख अर्थात् सेकण्ड में शरीर से डिटैच।** इस दुनिया की सुधबुध बिल्कुल भूल जाये। एक सेकण्ड में ऊपर जाना और आना। इस अभ्यास से विकारों का अंश समाप्त हो जायेगा। कर्म करते-करते बीच में ऐसा अन्तर्मुखी हो जाओ, जो ऐसा लगे जैसे बिल्कुल सन्नाटा है। कोई भी चुरपुर नहीं। यह सृष्टि तो जैसे है नहीं। **एकान्त में बैठ, अब ऐसा अभ्यास करो जो अनुभव हो मैं शरीर से भिन्न आत्मा हूँ। इसको ही जीते जी मरना कहा जाता है।** एकान्त का अर्थ है एक की याद में इस शरीर का अन्त हो अर्थात् एकान्त में बैठ ऐसा अनुभव करो कि मैं आत्मा इस शरीर को छोड़ बाप के पास जाती हूँ। कोई भी याद न रहे। बैठे-बैठे अशरीरी हो जाओ। जैसे कि इस शरीर से हम मर गये। बस, हम आत्मा हैं, शिव बाबा के बच्चे हैं, इस प्रैक्टिस से देहभान टूटता जायेगा। बच्चे तुम्हें अशरीरी बन कर घर जाना है, इसलिए सदा अशरीरी बनने का अभ्यास करते रहो। क्योंकि जब तुम स्वर्ग के लायक बन जायेंगे तभी इस कलियुगी भंभोर को आग लगेगी। तुम्हारी कर्मातीत अवस्था बने तब लड़ाइयाँ शुरू हों और पुरानी सृष्टि विनाश हो नयी सृष्टि आवे। इसलिए खूब पुरुषार्थ करो।

बाप कहते — बच्चे, रोज़ अमृतवेले कम्बाइण्ड स्वरूप का, ब्राह्मण-जीवन की स्मृति का स्वयं को तिलक लगाओ। सवेरे उठ कर एक बाप की ही याद में बैठना है। उस समय और कोई भी याद न आये। अपने दूसरे सब संकल्पों को लॉकप (बन्द) कर, एक बाप को ही प्यार से याद करो, बाप से मीठी-मीठी रूह-रूहान करो।

मीठे बच्चे, सूक्ष्मवतनवासी फ़रिश्ता बनना है तो रूहानी सर्विस में हड्डी-हड्डी स्वाहा करो। बिना हड्डी स्वाहा किये, फ़रिश्ता नहीं बन सकते। क्योंकि फ़रिश्ते बिगर हड्डी-माँस के होते हैं। इस बेहद की सेवा में दधीचि ऋषि की तरह हड्डी-हड्डी लगानी है, तभी व्यक्त से अव्यक्त बनेंगे, फ़रिश्ता बनेंगे।

मीठे-मीठे बच्चे अशरीरी बनते जाओ, बाप को याद करते रहो। शरीर को भूलने में भी टाइम तो ज़रूर लगता है। मासी का घर नहीं है, अभ्यास करो, शरीर को भूलते जाओ, अशरीरी बनो। अपने को आत्मा समझते जाओ। मैं आत्मा बाप का बच्चा हूँ, मैं अशरीरी हूँ। यही बाप का तुम बच्चों के लिए डायरेक्शन है — बच्चे अशरीरी बन जाओ तो तुम्हारे सब दु:ख दूर हो जायेंगे। तुम सतोप्रधान बन जायेंगे। फिर तुम्हारी कर्मातीत अवस्था हो जायेगी। अशरीरी बनने की ही मेहनत है। मूल बात है ही अशरीरी बनने की।

बच्चे सवेरे आ करके कहेंगे बाबा गुडमार्निंग। बाबा अशरीरी से नीचे आकर कहेंगे बच्चे गुडमार्निंग। आवाज़ में आना पड़ा और फिर पुरुषार्थ किया वाणी से परे जाने का। तुम्हें भी ऐसा पुरुषार्थ करना है क्योंकि इस पुरुषार्थ से ही पाप कट जायेंगे। पाप कटते जायें, कटते जायें तब तो आत्मा पावन बने। यह अभ्यास हर बच्चे को बहुत-बहुत करना है। बाप तुम बच्चों को श्रीमत देता है मीठे बच्चे, आवाज़ से परे जाओ। इनको भी बाबा कहता, तुम अशरीरी आये हो, तुम्हें अशरीरी हो जाना है। अशरीरी बनने से ही पाप कटेंगे। मुख्य है अपने को आत्मा समझो, बाप को याद करो। सतोप्रधान बनने के लिए तुम्हें बहुत-बहुत पुरुषार्थ करना है। जब सतोप्रधान बन जायेंगे तब तुम अशरीरी बन जायेंगे। तो बच्चों को वाणी से परे रहने का दिन-रात पुरुषार्थ करना है। इसको ही अभ्यास कहा जाता है। अपने से पूछो ऐसा निरन्तर अभ्यास करते हैं? मैं अशरीरी हूँ, मैं अशरीरी हूँ, मुझे बाप को याद करना है। तुम करेंगे तो तुमको देख, और भी ऐसा याद करने लग जायेंगे।

बाप समझाते हैं मीठे बच्चे, तुम्हारा कल्याण एक ही बात में है, इसके सिवाय कल्याण होने का दूसरा कोई साधन नहीं है। एक ही बात बार-बार याद करो कि मुझे अशरीरी होना है। सुबह, सवेरे-सवेरे दो बजे उठो, तीन बजे उठो, चार बजे उठो, उठ कर स्नान आदि का ख्याल हो तो करो, नहीं तो याद में बैठ जाओ। मैं अशरीरी हूँ....मैं अशरीरी आत्मा हूँ, मुझे बाप की याद में रहना है। मुझे

बाप को याद करके विकर्म विनाश करना है, तब कर्मातीत अवस्था होगी। बिना अशरीरी बने, कर्मातीत नहीं हो सकते। इस अशरीरी बनने से ही दु:ख के बादल हट जायेंगे।

बच्चे, बाप तुम्हें जो कहता है वही तुम्हें करना है — यही श्रीमत है। मैं आत्मा हूँ, शिव बाबा का बच्चा हूँ, मैं अशरीरी हूँ, मैं आवाज़ से परे हूँ, मैं आत्मा यहाँ आया हूँ पार्ट बजाने के लिए, यह शरीर लिया, पूरा कल्प का चक्र लगाया — अब मुझे वापस घर जाना है। घर जाने के लिए मुझे अभ्यास करना है – मैं अशरीरी हूँ, मैं अशरीरी हूँ। बार-बार यह प्रैक्टिस करो – आवाज़ से परे जाने की। अगर किसको गुडमार्निंग करना है, आया गुडमार्निंग किया, रेसपान्ड दिया, फिर शान्त हो जाओ।

बाबा जानते हैं इस याद में ही विघ्न पड़ते हैं, घड़ी-घड़ी याद छूट जाती है। परन्तु आज बाबा बच्चों को बहुत-बहुत ज़ोर दे रहे हैं। बच्चे, कर्मातीत अवस्था पिछाड़ी में होगी, जिसका बहुत समय से पुरुषार्थ होगा, वही अन्त में कर्मातीत अवस्था को पायेंगे। बहुत मेहनत करने से ही पिछाड़ी में कर्मातीत अवस्था होगी। घड़ी-घड़ी अभ्यास करो — अशरीरी हूँ, तब कर्मातीत अवस्था होगी तब ऊँच पद पायेंगे। सिर्फ कहने से नहीं।

बाबा कहते बच्चे मैं यह नहीं कहता कि तुम आसन लगा कर बैठो, तुम हठयोग से बैठो। हठयोग की भी बात नहीं। आसन की भी बात नहीं परन्तु अभ्यास ज़रूर करना है मैं अशरीरी हूँ....मैं अशरीरी हूँ। पीछे इस शरीर में प्रवेश किया है, अब फिर मुझे वापस घर जाना है। घर को बहुत याद करना पड़े। बाबा इतना प्यार से ज़ोर देकर समझा रहा है फिर भी बाबा जानते हैं यहाँ से उठे, बाहर निकले तो बाबा की बात भूल जायेंगे। बाप जो कहते हैं – उस पर अटेन्शन दो, याद करो, भूलो नहीं। देह-अभिमान में आने से कर्मेन्द्रियाँ बहुत धोखा देंगी। सेकण्ड में कुछ-न-कुछ विकर्म कर लेंगे। एक सेकण्ड में कर्मातीत तो एक सेकण्ड में माया विकर्म करा देती है। इसलिए कहा यह मंज़िल बहुत-बहुत ऊँची है। अपने

AmritVela.p65 110 2/18/2010, 11:58 AM

को अशरीरी आत्मा समझो तो कर्मेन्द्रियों पर विजय हो जायेगी और कोई उपाय नहीं है। अगर कथनी करेंगे परन्तु करनी नहीं होगी तो तुम्हारी आत्मा पावन नहीं होगी, फिर तुम माला का दाना नहीं बन सकेंगे। विजय माला में नहीं आ सकेंगे। पुरुषार्थ करो विजय माला में पिरोने का। बच्चे, अपने से पूछो — यह बात दिल से लगती है ? थक तो नहीं जाते ? यह अभ्यास करते हो ? बाबा बरोबर ठीक कहता या रांग कहता, क्या और कोई साधन है सतोप्रधान बनने का ?

फिर अन्दर आयेगा बाबा तो बरोबर ठीक कहता और करना भी चाहिए। बाकी अगर कोई दिल में याद आया, कोई से दिल लगी, आँख लगी तो विकर्म बनेगा। बच्चों को कभी भी यह दिल में नहीं उठना चाहिए कि ज़रा बाइसकोप (सिनेमा) तो देखें। यह भी व्यर्थ टाइम गंवाना है। बाप कहते हैं – बच्चे तुम्हें अभी व्यर्थ बातों में टाइम नहीं गंवाना है। अशरीरी बनने का अभ्यास करो बाकी सब व्यर्थ बातें छोड़ दो। जो बच्चा बाप का फरमान नहीं मानता, तो बाबा कहेगा वह है नास्तिक। बाप रोज़ समझाते, रोज़ बताते, आज ज़रा ज़ोर से समझा रहा हूँ, बच्चे तुम्हें यही पुरुषार्थ करना है। ज़ोर दे रहा हूँ, मैं भी पुरुषार्थ करता, तुम भी यह पुरुषार्थ करो। यही ऊंच मंज़िल है। जब बाबा कहता है ऊँच मंज़िल है तो शायद कई बच्चे डर जाते हैं। परन्तु डरने की बात नहीं, पार निर्वाण जाना है तो ज़रूर अपने को परे जाने का अभ्यास करना है। यही तुम्हारी सच्ची वानप्रस्थ अवस्था है, इससे ही तुम कर्मातीत अवस्था को पायेंगे। नहीं तो पद कम हो जायेगा। यथार्थ रीति अपने को आत्मा समझो, बाबा को याद करो। बहुत प्यार से याद करो, तो शरीर का भान मिट जाये। इतना सहज नहीं है – डबल सिरताज बनना, मेहनत तो है, मासी का घर नहीं है। नर से नारायण बनने के लिए पहले कर्मातीत ज़रूर-ज़रूर होना है। कुछ याद न आवे। यह अभ्यास करना है। अन्त में जैसे यह पुरानी खाल छूट जाती तो अशरीरी हो बाप के घर जायेंगे। तुम्हें याद आता है कि हमने अब 84 का चक्र पूरा किया, अब बाप के साथ घर जाना है। यही है ज्ञान और योग। मीठे बच्चे, बाबा आज खास सावधानी देता कि बच्चे

मेहनत करो, बाबा को भी तरस पड़ता तब बार-बार कहता – अपना कल्याण करना है तो श्रीमत पर चलो, याद की यात्रा में रहो, अशरीरी बनो – तब ऊँच पद पायेंगे।

12.3.9 अपने साथ बातें करो :

(अ) मीठे बच्चे, जितना हो सके अपने साथ बातें करते रहो। रात्रि को जाग कर भी ख्याल करना चाहिए। सोये हुए नहीं, उठ कर बैठना चाहिए। हम आत्मा कितनी छोटी बिन्दी हैं! मैं इतनी छोटी-सी आत्मा कितने बड़े शरीर को चला रही हूँ! मुझ आत्मा में अविनाशी पार्ट नूँधा हुआ है। यह पुरानी दुनिया भस्म होने वाली है। अब हम पुराना शरीर छोड़, नये में जायेंगे। बाबा, हम अभी आये कि आये आपकी सच्ची गोदी में। वह है रूहानी गोद। बाबा आया हुआ है। कल्प-कल्प आकर हमें राजयोग सिखलाते हैं। बाबा ने कितना ज्ञान समझया है! कमाल है सुख देने वाले बाप की!

(आ) बाप की श्रीमत है — बच्चे, अमृतवेले उठ कर अपने आप से मीठी-मीठी बातें करो। विचार करो — हम अभी किस फैमिली के हैं, हमारा कर्तव्य क्या है! अगर बुद्धि में रहे कि हमारी यह ईश्वरीय फैमिली है, हम अपनी नयी राजधानी स्थापन कर रहे हैं, तो सारा दिन खुशी बनी रहेगी। यह धुन अन्दर लगी रहे — बाप से वर्सा लेना है। बाप और कोई तकलीफ नहीं देते हैं। सिर्फ बाप को याद करना है। और सबको भूल जाओ, सब मरे हुए हैं। बाबा अब तो सिर्फ आप को ही याद करेंगे। आप से स्वर्ग का वर्सा लेंगे।

**12.3.10 बुद्धि को भटकाओ मत; बाप,
घर और राजधानी को याद करो :**

बाबा शिक्षा देते हैं — रूहानी भट्ठी में अर्थात् याद की यात्रा में बैठने वालों को कभी भी इधर-उधर के ख्यालात नहीं चलाने हैं, एक बाप को याद करना है। अगर बुद्धि इधर-उधर भटकती है तो झुटका खाते रहेंगे, उबासी देंगे। इससे वायुमण्डल खराब होता है। अपना ही नुकसान करते हैं। बाबा का फरमान है मामेकम्

याद करो। सुबह-सुबह उठ कर सिर्फ एक मुझ निराकार बाप को ही याद करो। तुम्हारा अजपाजाप चलता रहे। गायन भी एक का ही है — शिवाय नम:। शिव है विदेही। तो सवेरे उठ स्वीट बाप को, स्वीट राजधानी को याद करना है। इस कयामत के समय में बाप की याद से ही सब हिसाब-किताब चुक्तू करने हैं। बाप की याद के साथ-साथ बुद्धि परमधाम घर में भी रहे। बाप ने जो स्मृतियाँ दिलाई हैं उनका सिमरण कर, अपना कल्याण करना है।

12.3.11 विचार सागर मंथन करो, ज्ञान के प्वॉइन्टस रिपीट करो :

बाप कहते हैं — सुबह को विचार सागर मंथन अच्छा होता है क्योंकि बुद्धि अच्छी होती है। रिफ्रेश होते हैं। इसलिए सवेरे-सवेरे उठ कर विचार सागर मंथन करने की आदत डालो। जिसको ज्ञान का विचार सागर मंथन करने का अभ्यास होगा, जितना जो मंथन करता उतना वह लायक बनता है। अगर ज्ञान का मंथन नहीं तो ज़रूर आसुरी बातों का अर्थात् किचड़े का मंथन करेंगे। व्यर्थ संकल्प-विकल्प चलते रहेंगे। इसलिए बच्चे, उन्नति करनी है तो ज्ञान का मंथन करना सीखो। अमृतवेले विचार सागर मंथन का डांस अच्छा चलता है। जिसका जो धन्धा होगा उसी में लगे रहते हैं। सवेरे में विचार सागर मंथन चलता है। जिन-जिन बच्चों को मुरली पढ़ने और उस पर चिन्तन करने का शौक है, वह सर्विस करते रहेंगे। तुम बच्चों को सवेरे-सवेरे उठ कर विचार सागर मंथन करना है कि भगवान का परिचय सबको कैसे दें ? सवेरे-सवेरे उठ कर विचार सागर मंथन करना चाहिए। फिर जो आये उसको समझाना चाहिए। मुरली की मुख्य प्वाइन्टस नोट कर देनी चाहिए फिर रिपीट करनी चाहिए तो दिल पर पक्का हो जाये। प्वाइन्ट रिपीट कर, औरों को सुनावें तब ऊँच पद पायें। राजा बनना कोई मासी का घर नहीं है। इसलिए बच्चे, बाप ने जो शिक्षायें दी हैं उन्हें उगारते (चिन्तन करते) रहो। बुद्धि को ज्ञान-चिन्तन में बिजी रखने की आदत डालनी है। अमृतवेले उठ ज्ञान-रत्नों का धन्धा करना है, रूप-बसन्त बन पढ़ाई पढ़नी और पढ़ानी है। व्यर्थ ख्यालातों को समाप्त करने के लिए सवेरे-सवेरे उठ विचार सागर मंथन करना है। याद की यात्रा में लगे रहना है। हमारा

AmritVela.p65 113 2/18/2010, 11:58 AM

रूहानी बाबा हमको पढ़ा रहे हैं। यह दु:ख की दुनिया अब बदलनी है...। ऐसे बुद्धि में सारा ज्ञान सिमरण होता रहे।

12.3.12 भाषण लिखो, समझाने की प्रैक्टिस करो:

बच्चों को विचार सागर मंथन करना है तब ही प्वॉइन्टस निकलेंगी। भाषण करना है तो सवेरे उठ कर लिखना चाहियें। फिर पढ़ना चाहिए। भूली हुई प्वॉइन्टस फिर एड करनी चाहिए। इससे धारणा भी अच्छी होगी और बुद्धि बिजी रहेगी ज्ञान का मंथन करने से, तो सब फिकरातों से फारिग हो जायेंगे, सदा खुशी रहेगी। तुम बच्चों को सवेरे-सवेरे उठ कर प्रैक्टिस भी करनी चाहिए समझाने की।

12.3.13 विश्व को सुख-शान्ति दो :

मीठे बच्चे, सवेरे-सवेरे उठ, अशरीरी होकर बाप की याद में बैठना — यह है विश्व को शान्ति का दान देने की विधि और स्वदर्शन चक्र फिराना — यह है सुख का दान देने की विधि।

12.3.14 आपस में याद की रेस करो, चार्ट रखो :

(अ) बच्चों को अपनी उन्नति के लिए सवेरे-सवेरे उठ बाप की याद में सैर करनी है। आपस में यही बातें करते रहो, देखें बाबा को जास्ती कौन याद करते हैं। फिर बताना चाहिए कितना समय हमने याद किया। बाकी समय हमारी बुद्धि कहाँ-कहाँ गयी। इसको कहते हैं — एक-दो को सावधान कर उन्नति को पाना। बाबा समझाते हैं इतवार का दिन छुट्टी है। सवेरे-सवेरे 2-3 घण्टा बैठ जाओ। दिन की कमाई की मेकप कर लो। पूरी झोली भर दो। टाइम तो मिलता है ना!

(आ) बच्चे, अपनी दिल से पूछना है — हम बाबा को याद करते हैं? रात को हमेशा पोतामेल रखो सारे दिन में अथवा सवेरे उठ कर कितना समय बाप को याद किया? बाबा को चार्ट भेजना चाहिए — हम इस समय उठता हूँ, इतना याद करता हूँ। जो बच्चे अलबेले हैं वह कहते हैं — हम शिव बाबा के बच्चे तो हैं ही, याद में हैं ही। लेकिन बाबा कहते हैं वह सब गपोड़े हैं। अलबेलापन है। इसमें तो

पुरुषार्थ करना है। सवेरे उठ अपने को आत्मा समझ बैठ जाना है। रूह-रूहान करनी है। अन्तर्मुखी बन कर एकान्त में बैठ जाना है।

12.3.15 पिछाड़ी में आने वाले बहुत आगे जा सकते हैं, कैसे? :

बाबा कहते हैं पिछाड़ी में आने वाले बहुत आगे जा सकते हैं। देरी से आने वाले और ही दिन-रात, सुबह-शाम योग में मस्त हो लग पड़ेंगे। बाप कोई बच्चों के सिर पर आपदा नहीं डालते। सिर्फ कहते हैं सवेरे-सवेरे उठ एक घड़ी, आधी घड़ी मुझे याद करो और स्वदर्शन चक्र फिराओ।

12.3.16 थकना नहीं है, कट निकलने में टाइम लगता है :

बाप शिक्षा देते हैं — बच्चे, आगे चलकर तुम्हारा नाम बाला होगा। फिर बहुत आयेंगे। कट निकलने में टाइम लगता है। रात-दिन कोई लग जाये तो शायद निकल पड़े। आत्मा प्युअर हो जायेगी तो फिर यह शरीर भी छोड़ेगी। परन्तु बहुत बच्चे हैं जो सुबह को उठते नहीं हैं, तो धारणा भी नहीं होती है। सवेरे जागने की आदत पड़ जाये फिर देखो कैसे सर्विसएबुल बन जाते हैं!

12.4 बाप से रूह-रूहान करने की विधि :

(अ) बाबा राय देते हैं अमृतवेले भी कैसे बाबा से बातें करो। ''बाबा, आप बेहद के बाप, टीचर, सतगुरु हो। आप ही बेहद के वर्ल्ड की हिस्ट्री-जाग्राफी बता सकते हो।''

(आ) बाबा अपना अनुभव भी सुनाते हैं कि कैसे बाबा से बातें करता हूँ। ''बाबा कैसा वण्डरफुल यह ड्रामा है! आप कैसे आकर पतित से पावन बनाते हो! सारी दुनिया को कैसे पलटाते हो! बड़ा वण्डर है! '' जैसे बाप को ख्यालात आते हैं वैसे बच्चों को भी आने चाहिए कि कैसे मनुष्यों का बेड़ा पार करें अथवा कैसे नइया पार करें।

(इ) सवेरे उठ कर बहुत प्रेम से बाबा से मीठी-मीठी बातें करनी चाहिए — ''बाबा, आप 5000 वर्ष के बाद फिर मिले हो। आप आकर हमें दु:खों से छुड़ाते

हो। बाबा आप ने तो कमाल कर दिया है। 21 जन्मों के लिए स्वर्ग की बादशाही आप देते हो। बाबा आप कितने मीठे हो! आप हमको राजाओं का राजा स्वर्ग का मालिक बनाते हो। हम आप की श्रीमत पर ज़रूर चलेंगे। हम आसुरी मत पर नहीं चलेंगे। हम तो आप पर बलिहार जायेंगे। मीठे बाबा, हम आपकी मदद के लिए तैयार हैं। हम पवित्र बन भारत को पवित्र ज़रूर बनायेंगे। हम आपकी शिक्षा पर ज़रूर चलेंगे। कोई भी पाप कर्म नही करेंगे। बाबा आप की कमाल है, स्वप्न में भी नहीं था कि हम कोई विश्व का मालिक बनेंगे। आप हमें क्या से क्या बना रहे हैं!

(ई) सवेरे उठ कर बाप को बहुत प्रेम से याद करना चाहिए — ''बाबा आप कितने मोस्ट बिलवेड हो! कैसा यह विचित्र ड्रामा बना हुआ है! बाबा, आपसे हम प्रतिज्ञा करते हैं आप से हम वर्सा ज़रूर लेंगे। बाबा, आप कितने मीठे हो! आपकी याद से हमारे विकर्म विनाश होंगे। आपसे हम पूरा वर्सा लेकर ही छोड़ेंगे। अब हमको तमोप्रधान से सतोप्रधान ज़रूर बनना है, तब ही सतयुगी राज्य पायेंगे। बाबा आप को हम निरन्तर याद करेंगे। बाबा हम भोजन पकायेंगे, घूमने जायेंगे तो भी आपकी याद में रहेंगे। हमको सतोप्रधान ज़रूर बनना है। पता नहीं कल शरीर छूट जाये, तो हम सतोप्रधान बनेंगे कि नहीं! मौत का डर है ना! बाबा, हम जीते जी आप से वर्सा ज़रूर लेंगे।'' ऐसे बातें करते प्रतिज्ञा करेंगे तो विकर्म विनाश होते जायेंगे।

E

ओम् शान्ति