ये अव्यक्त इशारे

सदा हर्षित रहने के लिए अपनी नेचर को सरल बनाओ, सहनशील बनो

1) अपने इस चेहरे को सदैव हर्षित बनाना - यह संगमयुग की सबसे बड़ी गिफ्ट है। चेहरे पर कभी भी कोई परेशानी की रेखा न हो। जैसे सम्पूर्ण चन्द्रमा कितना सुन्दर लगता है, वैसे अपना चेहरा सदैव हर्षित रहे। चेहरा ऐसा चमकता हुआ हो जो और भी आप के चेहरे में अपना रूप देख सकें, इसके लिए अपनी नेचर को सरल बनाओ, सहनशीन बनो।

2) हर्षित रहने का गुण पुरुषार्थ में बहुत मददगार बन सकता है, लेकिन जैसे सूरत हर्षित रहती है वैसे आत्मा भी सदैव हर्षित रहे, इस नेचुरल गुण को आत्मा में लाना है। सदा हर्षित रहेंगे तो फिर माया की कोई आकर्षण आकर्षित नहीं करेगी, यह बाप की गैरन्टी है। लेकिन सदा हर्षित रहने के लिए अपनी रूहानी शान में रहना और सहनशील बन साक्षीदृष्टा हो माया के खेल को देखना।

3) सदा हर्षित रहना यह ज्ञान का गुण है, इसमें सिर्फ रूहानियत एड करना है। हर्षितपन का संस्कार भी एक वरदान है जो समय पर बहुत सहयोग देता है। जो स्वयं सदा हर्षित रहते हैं वह कैसे भी मन वाले को भी हर्षित कर देते हैं, इज़ी नेचर वाले अपने खुशनुमा हर्षित चेहरे से भारी वायुमण्डल को भी हल्का बना देते हैं।

4) सदा हर्षित रहने वालों का यादगार विष्णु के रूप में दिखाया है। विष्णु क्षीरसागर में आराम से लेटा हुआ ज्ञान का सिमरण कर हर्षित हो रहा है। तो हर्षित रहने का साधन है ज्ञान का सिमरण। जो जितना ज्ञान का सिमरण करते हैं वह उतना ही हर्षित रहते हैं। कोई भी परिस्थिति उनकी हिम्मत, उमंग-हुल्लास को कम नहीं कर सकती। वे सहनशीलता की शक्ति से हर परिस्थिति को सहज पार कर लेते हैं।

5) दुनिया में लोग जिंदा होते भी नाउम्मींदी की चिता पर बैठे हुए हैं, ऐसी आत्माओं को मरजीवा बनाओ, नये जीवन का दान दो। अपने खुशनसीब, हर्षित मुख चेहरे द्वारा उन्हें मानव जीवन में जीना सिखाओ। आपको देखकर उनमें हिम्मत, उमंग-उत्साह आ जाये, इसके लिए अपनी नेचर को सरल बनाओ और सदा कमल समान स्थिति के आसन पर डबल लाइट स्थिति में स्थित रहो।

6) इस बेहद की स्टेज पर मैं खिलाड़ी हूँ। यह खिलाड़ी की स्टेज सदा हर्षितमुख रहने का अनुभव कराती है। किसी भी प्रकार की कोई भी बात, जिसको दुनिया वाले आपदा समझते हैं लेकिन खिलाड़ी बन खेल करने वाले और साक्षी हो खेल देखने वाले, ऐसी आपदा के रूप को खेल समझ, सहनशीलता की शक्ति से मनोरंजन का अनुभव करते हैं।

7) जो अपनी वा दूसरों की बीती को नहीं देखते हैं, सेकण्ड में फुलस्टाप लगाते हैं वह सरलचित होते हैं और जो सरलचित होते हैं उनके नयनों से, मुख से, चलन से मधुरता व हर्षितमुखता प्रत्यक्ष रूप में देखने में आती है। ऐसी सरलचित स्थिति वाले दूसरों को भी सरलचित बना देते हैं। सरलचित माना जो बात सुनी, देखी, की, वह सार-युक्त हो और सार को ही उठाये।

8) जो सरलचित हैं वही सदा हर्षित रहते हैं। हर्षितचित हैं तो सबको आकर्षित करते हैं। हर्षित का अर्थ ही है अतीन्द्रिय सुख में झूमना। ज्ञान का सुमिरण करते, अव्यक्त स्थिति का अनुभव करते अतीन्द्रिय सुख में झूमना, इसको कहा जाता है हर्षित। इसके लिए साक्षीपन की सीट पर सेट रह माया और प्रकृति के पपेटशो को मनोरंजन के रूप से देखो।

9) जो सहनशील है वही ड्रामा की ढाल पर ठहर सकता है और हर्षित रह सकता है। सहनशीलता नहीं तो ड्रामा की ढाल को पकड़ना भी मुश्किल है। इस समय जो भी कर्म करते हो उसमें करन-करावनहार की स्मृति सदा रहे। कराने वाला बाप है, करने वाला निमित्त है, अगर यह स्मृति में रख कर्म करो तो अनुभव होगा कि साक्षी हो जैसे पार्ट बजा रहे हैं।

10) आपके हर संकल्प, हर बोल में विशेषता हो। सदा सरल स्वभाव, सरल बोल, सरलता सम्पन्न कर्म हों, ऐसे सरल स्वरूप रहो। सदा एक की मत पर, एक से सर्व सम्बन्ध, एक से सर्व प्राप्ति, ऐसे एक द्वारा सदा एकरस रहने के सहज अभ्यासी रहो। सदा खुश रहो, खुशी का खजाना बांटो। खुशी की लहर सर्व में फैलाओ, यही सच्ची सेवा है।

11) सरलचित नेचर होगी तो हर्षित रहने के साथ नयनों से, मुख से और चलन से मधुरता प्रत्यक्ष रूप में दिखाई देगी। कभी मुख से कटुवचन नहीं निकलेंगे। उनका दिल, दिमाग, बोल सब एक समान होगा। दिल में एक, बोल में दूसरा - यह सरलता की

निशानी नहीं है। सरल स्वभाव वाले सदा निर्माणचित, निरहंकारी, निर-स्वार्थी होते हैं।

12) होलीहंस की विशेषता - सरल-चित, सरल वाणी, सरल वृत्ति, सरल दृष्टि। बापदादा को सबसे प्रिय, सबसे समीप साफ दिल वाले प्यारे हैं। साफ दिल सदा बापदादा के दिलतख्त नशीन, सर्व श्रेष्ठ संकल्प पूर्ण होने के कारण वृत्ति में, दृष्टि में, बोल में, सम्बन्ध-सम्पर्क में सरल और स्पष्ट एक समान दिखाई देते हैं।

13) बापदादा सभी बच्चों के चलन और चेहरे में, बोल व कर्म में सरलता और मधुरता देखने चाहते हैं। अगर आवेशता या थकावट के कारण थोड़ा भी बोल मधुर नहीं है, चेहरा मधुर नहीं है, सीरियस है तो गुण सम्पन्न नहीं कहेंगे। कैसे भी सरकमस्टॉन्स हो लेकिन मेरा जो गुण है, वह मेरा गुण इमर्ज होना चाहिए। जैसे बापदादा वैसे हूबहू वही गुण, वही कर्तव्य, वही बोल, वही संकल्प अनुभव हो, सभी के मुख से निकले यह तो वही लगते हैं।

14) अभी-अभी आवाज में, अभी-अभी आवाज़ से परे, जितना यह अभ्यास सरल और सहज हो जायेगा उतना सम्पूर्णता समीप दिखाई देगी। सम्पूर्ण स्टेज की निशानी है - उनका पुरुषार्थ सरल होगा। याद की यात्रा, सर्विस दोनों ही सहज पुरुषार्थ में आ जाते हैं। जब दोनों में सरल, सहज अनुभव हो तब समझो सम्पूर्णता की अवस्था प्राप्त होने वाली है।

15) मन, वाणी, कर्म में सरलता और सहनशीलता यह दोनों आवश्यक हैं। अगर सरलता है, सहनशीलता नहीं तो भी श्रेष्ठ नहीं। सरलता के साथ सहनशीलता है तो शक्ति स्वरूप कहा जाता है। शक्तियों के चित्रों में सरलता और सहनशीलता दोनों ही गुण दिखाते हैं। अभी की रिजल्ट में कहाँ सहनशीलता अधिक है, कहाँ सरलता अधिक है। अब इन दोनों को समान बनाओ।

16) जितना जो स्वयं सरल होंगे उतना याद भी सरल रहेगी। जितना जो हर बात में स्पष्ट अर्थात् साफ होगा उतना सरल होगा। जो जैसा स्वयं होता है वैसे ही उनकी रचना में भी वही संस्कार होते हैं। तो हर गुण के प्रैक्टिकल स्वरूप एक्जैम्पल बनो।

17) बापदादा को सबसे प्यारे साफ दिल वाले बच्चे हैं। साफ दिल सदा बापदादा के दिल तख्तनशीन हैं। वे वृत्ति में, दृष्टि में, बोल में, सम्बन्ध-सम्पर्क में सरल और स्पष्ट एक समान दिखाई देते हैं। **सरलता की निशानी है - दिल, दिमाग, बोल एक समान।** दिल में एक, बोल में दूसरा - यह सरलता की निशानी नहीं है। सरल स्वभाव वाले सदा निर्माणचित, निरहंकारी, निर-स्वार्थी होते हैं। वे सरल-चित, सरल वाणी, सरल वृत्ति, सरल दृष्टि वाले होते हैं।

18) जैसे कोई की विशेष नेचर होती है, उस नेचर के वश न चाहते भी चलते रहते हैं। कहते हैं चाहती नहीं हूँ लेकिन मेरी यह नेचर है। ऐसे आप बच्चों की सरल नेचर हो जो सबको अनुभव हो कि यह सहज योगी, स्वत: योगी हैं। क्या करूँ, कैसे योग लगाऊं .. यह बातें खत्म। हैं ही सदा सहयोगी अर्थात् योगी। इसी एक बात को नेचर और नैचुरल करने से सभी सबजेक्ट में परफेक्ट हो जायेंगे।

19) सर्वस्व त्यागी बच्चों में मुख्य सरलता और सहनशीलता का गुण अवश्य होगा। ऐसे बच्चे स्वयं हर्षित रहते और सर्व को आकर्षित करते हैं। वे एक दो के स्नेही बन जाते हैं। अगर सरलता नहीं तो स्नेह भी नहीं हो सकता। जैसे साकार रूप में देखा जितना ही नॉलेजफुल उतना ही सरल स्वभाव। बुजुर्ग का बुजुर्ग, बचपन का बचपन।

20) सरलता लाने के लिए सिर्फ एक बात ध्यान पर जरूर रखनी है। अपनी स्थिति स्तुति के आधार पर न हो। कई बच्चे कर्त्तव्य के फल की इच्छा ज्यादा रखते हैं इसलिए जब स्तुति नहीं होती तो स्थिति हलचल में आ जाती हैं। निंदा होती है तो निधनके बन जाते हैं। अपनी स्टेज को छोड़ धनी को भी भूल जाते हैं इसलिए स्तुति के आधार पर स्थिति नहीं रखना।

21) जो सरल स्वभाव वाले होंगे उसमें समेटने की शक्ति स्वत: होगी। सरल स्वभाव वाला सभी का सहयोगी और स्नेही भी होगा और जितना सरल स्वभाव वाला होगा उतना माया कम सामना करेगी। सरल स्वभाव वाले का व्यर्थ संकल्प नहीं चलता। उसका समय भी व्यर्थ नहीं जाता। उनकी बुद्धि विशाल और दूरांदेशी रहती है, इसलिए उनके आगे कोई भी समस्या सामना नहीं कर सकती।

22) स्वच्छता भी सरलता की निशानी है। जितनी सरलता उतना स्वच्छता होगी इसलिए सभी को अपनी तरफ आकर्षित करेंगे। सच्चाई और सफाई भी तब होगी जब अपने स्वभाव को सरल बनायेंगे। सरल स्वभाव वाला बहुरूपी भी बन सकता है। ऐसे सरल स्वभावी सदा हर्षित रहते और सर्व को आकर्षित करते हैं।

23) जो जैसे कर्म करता है वैसा उनका नाम भी पड़ता है। कर्म यदि श्रेष्ठ हैं तो नाम पड़ेगा श्रेष्ठमणी। श्रेष्ठमणी बनने के लिए मन, वाणी, कर्म में सरलता और सहनशीलता यह दोनों गुण आवश्यक हैं। अगर सरलता है सहनशीलता नहीं तो भी श्रेष्ठ नहीं इसलिए सरलता और सहनशीलता दोनों साथ-साथ चाहिए।

24) अव्यक्त स्थिति रूपी दर्पण को साफ और स्पष्ट करने के लिए सरलता, श्रेष्ठता और सहनशीलता इन तीन बातों पर ध्यान दो। अगर तीनों में से एक भी बात की कमी है तो दर्पण पर भी कमी का दाग दिखाई पड़ेगा इसलिए जो भी कार्य करते हो, उसमें

साधारणता दिखाई न दे। साधारणपन को श्रेष्ठता में बदली करो, हर कार्य में सहनशीलता और वाणी में सरलता को धारण करो तब सर्विस में सफलता दिखाई देगी।

25) जो सहनशील बच्चे हैं वे अपनी सहनशीलता की शक्ति से कैसे भी कठोर संस्कार वाले को, कैसे भी कठिन कार्य को शीतल बना देते हैं वा सहज कर देते हैं। सहनशीलता के गुण वाला गम्भीर होगा और गहराई में जायेगा। वह कभी घबरायेगा नहीं। गहराई में जाकर सफलता प्राप्त करेगा।

26) सहनशीलता वाले बाहरमुखता के वायब्रेशन को ही नहीं, लेकिन मन के संकल्प भी जो उत्पन्न होते हैं, उन संकल्पों की उत्पत्ति को देखकर भी घबरायेंगे नहीं। अपनी सहनशीलता से सामना करेंगे और सूरत से सदैव सन्तुष्ट वा प्रसन्नचित्त दिखाई देंगे। उनके नैन चैन कभी भी असन्तुष्टता के नहीं दिखाई देंगे। वे सन्तुष्टमणि होने के कारण सदा हर्षित रहते हैं।

27) इस सहजयोगी जीवन में अगर मुश्किलातों का अनुभव होता है तो सहज राज्य कैसे करेंगे। यहाँ के संस्कार ही वहाँ ले जायेंगे। देखो, आपके यादगार जो देवताओं के चित्र बनाते हैं उनकी सूरत में सरलता ज़रूर दिखाते हैं, तो जो जितना सहज पुरुषार्थी होगा वह मन्सा में भी सरल, वाचा में भी सरल, कर्म में भी सरल होगा। उसको ही फरिश्ता कहते हैं।

28) आप सभी मास्टर विश्व-निर्माता हो। इस स्मृति से निर्मानता का गुण सहज आ जायेगा और जहाँ निर्माणता अर्थात् सरलता नेचुरल रूप में रहेगी वहाँ अन्य गुण भी आटोमेटिकली आ ही जाते हैं। तो सदैव इस स्मृति स्वरूप में स्थित रहकर फिर हर संकल्प वा कर्म करो। फिर यह जो भी छोटी-छोटी बातें सामना करने के लिए आती हैं, वह ऐसे अनुभव होंगी जैसे कोई बुजुर्ग के आगे छोटे-छोटे बच्चे बचपन के खेल करते हैं। उसका उन्हें कोई असर नहीं होता।

29) बाप को भोलानाथ कहते हैं लेकिन ऐसा भोला नहीं है जो सामना न कर सके। भोलानाथ के साथ-साथ आलमाइटी अथॉरिटी भी है। आप भी अपने शक्ति स्वरूप को भूल सिर्फ भोले नहीं बनना, नहीं तो माया का गोला लग जायेगा। ऐसा शक्ति स्वरूप बनो जो माया सामना करने के पहले ही नमस्कार कर ले। बहुत सावधान, खबरदार-होशियार रहना।

30) बापदादा का वरदान है सदा खुश रहो, खुशी का खजाना बांटो, खुशी की लहर सर्व में फैलाओ। आपके चेहरे पर सदा खुशी की मुस्कराहट चमकती रहे। ऐसे हर्षित मुख रहो। इसके लिए बोल में मधुरता, सन्तुष्टता, सरलता की नवीनता अवश्य हो। ब्राह्मण आत्माओं के बोल साधारण बोल न हों। हर कर्म में ऐसी नवीनता हो जो हर एक उससे प्राप्ति का अनुभव करे।

शिवबाबा याद है ? *ओम् शान्ति* 20-05-2026 *मधुबन*

"मातेश्वरी जी के पुण्य स्मृति दिवस पर क्लास में सुनाने के लिए जगदम्बा माँ की विशेषतायें तथा आलमाइटी के साथ मम्मा की रूहरिहान

1) मम्मा का लौकिक नाम राधे था परन्तु जैसा नाम था वैसे राधे मुरली की मस्तानी थी, बाबा का एक एक शब्द बड़े प्यार से सुनती, समाती और उसे बहुत अच्छी तरह से स्पष्ट कर सबको सुनाती इसलिए तो सरस्वती के हाथ में ज्ञान की सितार दिखाते हैं।

2) मम्मा को ड्रामा का पाठ बहुत पक्का था। उसको साक्षी हो करके देखने की इतनी अच्छी आदत मम्मा की थी, जो कोई भी दृश्य को देखते कभी हलचल में नहीं आई। सदा एकरस मुस्कराता हुआ चेहरा रहता। हम सबको भी सदा नथिंगन्यु का पाठ पढ़ाकर अचल-अडोल बना देती।

3) मम्मा के चेहरे पर कभी फिकर के चिन्ह नहीं देखे, कोई शरीर भी छोड़ दे या अपने ही शरीर में कुछ हुआ तो भी ज्यादा सोच नहीं, मम्मा साधारणता से नहीं रहती थी। मम्मा को सदा बहुत ऊंचे रूहानियत के नशे में देखा।

4) मम्मा को बाबा ने कहा तुम लक्ष्मी बनेगी, बस, एक बारी कहने से मम्मा की सूरत और सीरत बदल गई। गुणवान बनना है, गुण देखना है, गुण दान करना है - यह तीन बातों में मम्मा पक्की थी इसलिए उनकी उम्र भल कम थी लेकिन धारणा में बड़ी होने कारण उनको सब बड़े-छोटे दिल से मम्मा कहने लगे, गुणमूर्त मम्मा सबसे नम्बरवन चली गई।