मधुबन ओम् शान्ति अंक 308 मार्च 2018

पत्र-पुष्प

निमित्त टीचर्स तथा सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनों प्रति मधुर याद पत्र
(13-02-18)

परमप्यारे अव्यक्त मूर्त मात-पिता बापदादा के अति लाडले, सदा परमात्म स्नेह की छत्रछाया में रह अपने खुशनुमा चेहरे द्वारा बापदादा को विश्व के कोने-कोने में प्रत्यक्ष करने वाले निमित्त बेहद सेवाधारी टीचर्स बहिनें तथा देश विदेश के सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - प्यारे शिव भोलानाथ बाबा की जयन्ती सभी ने खूब धूमधाम से मनाई, सब तरफ अनेकानेक सेवाओं के कार्यक्रम चले। यह त्योहार तो परमात्म अवतरण का दिव्य सन्देश देने का है। अब तो समय भी यही इशारा कर रहा है कि जल्दी से जल्दी विश्व के कोने-कोने में सन्देश देने का कार्य सम्पन्न करके वापस घर चलना है। हम सब बाबा के बच्चे बहुत-बहुत खुशनसीब हैं जो बाबा के करीब हैं। न खुश होने के भले कोई भी कारण हों, कारण चले जायेंगे पर हमारी खुशी नहीं जा सकती क्योंकि खुशी जैसी खुराक नहीं, जरा भी चिंता की तो विश्वास टूट जायेगा इसलिए निश्चय बुद्धि विजयंती बन, रूहानी नशे में रह निश्चिंत रहना है। अभी ही मुझे 16 कला सम्पूर्ण, सर्वगुण सम्पन्न बनना है क्योंकि सतयुग में जाना है तो सभी गुणों को नेचुरल धारण करना है। जैसे मुख से नेचुरल निकलता है मीठा बाबा, प्यारा बाबा, शुक्रिया बाबा। जब मेरा बाबा, मीठा बाबा बोलते हैं तो यह मीठापन वन्डरफुल है, इस मीठे से शुगर नहीं होगा। ब्लड प्रेशर भी हाई तब होता है जब कुछ एक्स्ट्रा सोचते हैं। तो यह वैल्युबूल टाइम है, वैल्युबूल लाइफ है। अटेन्शन रखना है कभी कोई भी बात की सोच में चले गये या मेरे को अच्छी नहीं लगी, तो प्रेशर हाई हो जायेगा, वह लाइफ काम की नहीं है। लाइफ वो जो बाबा से माइट ले सके और एवरीथिंग राइट कर सके। कोई ऐसा कर्म जो बाबा को अच्छा नहीं लगता है वह नहीं करना है। इससे बाबा की, बड़ों की और साथियों की दुआयें लेने के पात्र बन जाते हैं।

मैं भाग्यवान हूँ जो बाबा मेरे साथ है, न वह कभी मुझे छोड़ता है, न मैं उसको छोड़ती हूँ। इस आत्मा को बाबा से ऐसे वरदान मिले हैं जो धरती पर पाँव नहीं हैं। जो दादी होती है वो बूढ़ी होती है और बिचारी होती है, मैं बिचारी नहीं हूँ और ना ही दादी हूँ। मैं तो बाबा की लाडली हूँ। जनक राजा है ना! अन्दर में ट्रस्टी और विदेही रहने की प्रैक्टिस ऐसी हो जो देह से न्यारी, प्रभु की प्यारी बन जाऊं। प्रैक्टिकल लाइफ में जहाँ पवित्रता है वहाँ सत्यता है, पवित्रता में अंश मात्र भी कोई विकार नहीं है, काम नहीं, क्रोध नहीं, लोभ नहीं, मोह नहीं, अहंकार की भी अंश नहीं।

तो आप सब बहन भाई मीठे हो, प्यारे हो, शिव भोला भगवान के बच्चे हो। एक बाबा दूसरा न कोई की बिन्दी लगाते जाओ। शिव भोला है माना वह कभी सयानप नहीं दिखाता है। बहुत भोली भाली शक्ल से पेश आता है, यहाँ ऐसा भोला कौन है? जो ऐसा भोला है वही पवित्रता में नम्बर आगे ले लेता है। साथ-साथ बाबा हमें यह भी कहते कि बच्चे तुम आपस में कभी नाराज़ नहीं होना। नाराज़ होने वाले कभी रास नहीं कर सकते। तो न कभी किसी को नाराज़ करना, न किसी से नाराज़ होना। क्या बड़ी बात है, बापदादा साथ है। वाह बाबा वाह कहते चलो। तो सब सरल हो जायेगा। अच्छा -

देखो हमारे भारत में तो हर दिन ही त्योहार हैं। अभी शिव जयन्ती पूरी हुई, होली आ रही है, यह भी होली अर्थात् पवित्र बनने और बनाने का, संग का रंग लगाने का बहुत अच्छा यादगार है। तो सभी को इस पावन पर्व की भी बहुत-बहुत बधाईयां।

ईश्वरीय सेवा में,

वी.के.जानकी

ये अव्यक्त इशारे

“प्रीत बुद्धि विजयी रत्न बनो”

1) प्रीत बुद्धि अर्थात् सदा अलौकिक अव्यक्त स्थिति में रहने वाले अल्लाह लोग। जिनका हर संकल्प, हर कार्य अलौकिक हो, व्यक्त देश और कर्तव्य में रहते हुए भी कमल पुष्प के समान न्यारे और एक बाप के सदा प्यारे रहना – यह है प्रीत बुद्धि बनना।

2) प्रीत बुद्धि अर्थात् विजयी। आपका स्लोगन भी है विनाश काले प्रीत बुद्धि विजयन्ती और विनाश काले विपरीत बुद्धि विनश्यन्ती। जब यह स्लोगन दूसरों को सुनाते हो कि विनाश काले विपरीत बुद्धि मत बनो, प्रीत बुद्धि बनो तो अपने को भी देखो - हर समय प्रीत बुद्धि रहते हैं? कभी विपरीत बुद्धि तो नहीं बनते हैं?

3) प्रीत बुद्धि वाले कभी श्रीमत के विपरीत एक संकल्प भी नहीं उठा सकते। अगर श्रीमत के विपरीत संकल्प, वचन वा कर्म होता है तो उसको प्रीत बुद्धि नहीं कहेंगे। तो चेक करो हर संकल्प वा वचन श्रीमत प्रमाण है?

4) प्रीत बुद्धि अर्थात् बुद्धि की लगन वा प्रीत एक प्रीतम के साथ सदा लगी हुई हो। जब एक के साथ सदा प्रीत है तो अन्य किसी भी व्यक्ति वा वैभवों के साथ प्रीत जुट नहीं सकती क्योंकि प्रीत बुद्धि अर्थात् सदा बापदादा को अपने सम्मुख अनुभव करने वाले। ऐसे सम्मुख रहने वाले कभी विमुख नहीं हो सकते।

5) प्रीत बुद्धि वालों के मुख से, उनके दिल से सदैव यही बोल निकलेंगे –तुम्हीं से खाऊं, तुम्हीं से बैठूँ, तुम्हीं से बोलूँ, तुम्हीं से सुनूँ, तुम्हीं से सर्व सम्बन्ध निभाऊं, तुम्हीं से सर्व प्राप्ति करुं। उनके नैन, उनका मुखड़ा न बोलते हुए भी बोलता है। तो चेक करो ऐसे विनाश काले प्रीत बुद्धि बने हैं अर्थात् एक ही लगन में एकरस स्थिति वाले बने हैं?

6) जैसे सूर्य के सामने देखने से सूर्य की किरणें अवश्य आती हैं–इसी प्रकार अगर ज्ञान सूर्य बाप के सदा सम्मुख रहते हैं अर्थात् सच्ची प्रीत बुद्धि है तो ज्ञान सूर्य के सर्व गुणों की किरणें अपने में अनुभव करेंगे। ऐसे प्रीत बुद्धि बच्चों की सूरत पर अन्तर्मुखता की झलक और साथ-साथ संगमयुग के वा भविष्य के सर्व स्वमान की फलक रहती है।

7) अगर सदा यह स्मृति रहे कि इस तन का किसी भी समय विनाश हो सकता है तो यह विनाश काल स्मृति में रहने से प्रीत बुद्धि स्वतः हो ही जायेंगे। जैसे विनाश काल आता है तो अज्ञानी भी बाप को याद करने का प्रयत्न जरुर करते हैं लेकिन परिचय के बिना प्रीत जुट नहीं पाती। अगर सदा यह स्मृति में रखो कि यह अन्तिम घड़ी है, तो यह याद रहने से और कोई भी याद नहीं आयेगा।

8) जो सदा प्रीत बुद्धि हैं उनकी मन्सा में भी श्रीमत के विपरीत व्यर्थ संकल्प वा विकल्प नहीं आ सकते। ऐसे प्रीत बुद्धि रहने वाले ही विजयी रत्न बनते हैं। कहाँ भी किसी प्रकार से कोई देहधारी के साथ प्रीत न हो, नहीं तो विपरीत बुद्धि की लिस्ट में आ जायेंगे।

9) जो बच्चे प्रीत बुद्धि बन सदा प्रीत की रीति निभाते हैं उन्हें सारे विश्व के सर्व सुखों की प्राप्ति सदाकाल के लिए होती है। बापदादा ऐसे प्रीत निभाने वाले बच्चों के दिन रात गुण-गान करते हैं। अन्य सभी को मुक्तिधाम में बिठाकर प्रीत की रीति निभाने वाले बच्चों को विश्व का राज्य भाग्य प्राप्त कराते हैं।

10) एक बाप के साथ दिल की सच्ची प्रीत हो तो माया कभी डिस्टर्ब नहीं करेगी। उसका डिस्ट्रक्शन हो जायेगा। लेकिन अगर सच्चे दिल की प्रीत नहीं है, सिर्फ बाप का हाथ पकड़ा है साथ नहीं लिया है तो माया द्वारा घात होता रहेगा।

11) जब मरजीवा बने, नया जन्म, नये संस्कारों को धारण किया तो पुराने संस्कार रूपी वस्त्रों से प्रीत क्यों? जो चीज़ बाप को प्रिय नहीं वह बच्चों को क्यों? इसलिए प्रीत बुद्धि बन अन्दर की कमजोरी, कमी, निर्बलता और कोमलता के पुराने खाते को सदाकाल के लिए समाप्त कर दो। रत्नजड़ित चोले को छोड़ जड़-जड़ीभूत चोले से प्रीत नहीं रखो।

12) कई बच्चे प्रीति जुटा लेते हैं लेकिन निभाते नम्बरवार हैं। निभाने में लाइन बदली हो जाती है। लक्ष्य एक होता है लक्षण दूसरे हो जाते हैं। कोई एक सम्बन्ध में भी अगर

निभाने में कमी हो गई मानों 75 परसेन्ट सम्बन्ध बाप से हैं और 25 परसेन्ट सम्बन्ध कोई एक आत्मा से है तो भी निभाने वाले की लिस्ट में नहीं आ सकते। निभाना माना निभाना। कैसी भी परिस्थिति हो, चाहे मन की, तन की या सम्पर्क की, लेकिन कोई आत्मा संकल्प में भी याद न आये। संकल्प में भी कोई आत्मा की स्मृति आई तो उसी सेकेण्ड का भी हिसाब बनता है, यह कर्मों की गुह्य गति है।

13) कोई-कोई बच्चे अभी तक प्रीति लगाने में लगे हुए हैं, इसलिये कहते है कि योग नहीं लगता। जिसका थोड़ा समय योग लगता है फिर टूटता है - ऐसे को कहेंगे प्रीति लगाने वाले। जो प्रीति निभाने वाले होते हैं वह प्रीति में खोये हुए होते हैं। उनको देह की और देह के सम्बन्धियों की सुध-बुध भूली हुई होती है तो आप भी बाप के साथ ऐसी प्रीति निभाओ तो फिर देह और देह के सम्बन्धी याद आ नहीं सकते।

14) सदा विजयी रहने के लिए याद की छत्रछाया में रहो। जो सदा छत्रछाया के अन्दर रहते हैं वे सर्व प्रकार के माया के विघ्नों से सेफ रहते हैं। उन पर किसी भी प्रकार से माया की छाया पड़ नहीं सकती। यह 5 विकार, दुश्मन के बजाए दास बनकर सेवाधारी बन जाते हैं। जैसे विष्णु के चित्र में दिखाते हैं कि सांप ही शैया और सांप ही छत्रछाया बन गये - यह है विजयी की निशानी।

15) कोई भी सीन सामने आती है तो ड्रामा के हिसाब से सब खेल है, यह स्मृति रहे तो एकरस, विजयी रहेंगे, हलचल नहीं होगी। जब बाप के बन गये तो विजय आपका जन्म सिद्ध अधिकार है, इसलिए यादगार में भी विजय माला गाई और पूजी जाती है।

16) सदा बाप के साथ का अनुभव करते चलो तो विजयी रहेंगे क्योंकि साथ की अनुभवी आत्मा मुहब्बत में लवलीन रहती है। वह किसी के भी प्रभाव में नहीं आ सकती। सदा समर्थ बाप के संग में रहने वाली समर्थ आत्मा सदा माया को चेलेन्ज कर विजय प्राप्त कर लेती है। माया का आना यह कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन वह अपना रूप न दिखाये तब कहेंगे विजयी।

शिवबाबा याद है ? *ओम् शान्ति* 7-03-14 *मधुबन*

“किसी से कोई भूल हुई उसे सोचना, बोलना, अन्दर वृत्ति दृष्टि में रखना यह मेरी बहुत बड़ी भूल है, भूलने बिगर माफ नहीं कर सकेंगे” (दादी जानकी)

बाबा रोज़ इतनी अच्छी नई बात सुनाता रहता है, जो सारा दिन बार-बार वह बात याद आती है। जैसे आज सुनाया कि किसी की खामी (कमी कमजोरी) नहीं देखो, खामी देखना यह बड़ी खामी है क्योंकि संगम का समय है, घर जाने की तैयारी कर रहे हैं। नाटक में हरेक का पार्ट अपना-अपना है पर मेरा पार्ट क्या है। तो अपने पार्ट को देख मूँझो नहीं, पूछो नहीं। हरेक के पार्ट की अगर खूबी (विशेषता) दिखाई पड़ रही है ना, तो कहेंगे बहुत अच्छा है अगर खामी दिखाई पड़ रही है तो कहेंगे यह अच्छा नहीं है। इसकी यह खूबी वन्डरफुल है, भले वो खूबी मेरे में नहीं है, लेकिन मैं कोई निराश नहीं हूँ, पर साक्षी होके देखते हैं तो बहुत अच्छा लगता है, बाबा मेरा साथी है, मैं बाबा के संग रहने से साक्षी होके, देखना प्ले करना बहुत अच्छा लगता है।

अभी हरेक एक सेकेण्ड के लिए इस फीलिंग में आओ कि बाबा मेरा साथी है। मैं उसका बच्चा हूँ ना। बच्चा दिन रात माँ बाप के संग में रहता है तो उसके संस्कार भी वैसे बन जाते हैं। तो साक्षी और साथी दोनों का बल मिलता है। साक्षी हैं तो संगठन की शक्ति का स्नेह मिलता है। फिर बाबा के साथ का बल निराकारी और अव्यक्त स्थिति का अनुभव करा देता है। बाबा ने कैसे अपनी अव्यक्ति स्थिति बनाते सम्पूर्ण स्थिति धारण कर ली। तो जी चाहता है ऐसा ही हम सब भी मिल करके पुरुषार्थ करें और उस सम्पूर्ण सम्पन्न अवस्था को प्राप्त कर लें। अभी-अभी यहाँ हैं, अभी-अभी वतन में हैं। यहाँ निमित्त मात्र हैं, सेवा अर्थ है, यह सेवा का चांस फिर नहीं मिलेगा।

एक बारी बाबा से पूछा कि जब बाबा खाता नहीं है तो भोग क्यों लगायें? बाबा ने कहा यह भी रिगार्ड है, आखिर भी खिलाने वाला वो है। उसको स्वीकार न कराके, ऐसे ही

जीभरस वश खाना.. गीता में लिखा है वो चोर है इसलिए याद में रहके, भोग लगा करके खाना ईमानदारी है। हम कर्मेन्द्रियों के वश नहीं हैं इसलिए कहा जाता है शिवबाबा के भण्डारे से ब्रह्माभोजन स्वीकार करते हैं। एक एक शब्द अर्थ सहित है। जब भी कोई लिफाफा देते हैं तो कहेंगे भण्डारे के लिए है। इस यज्ञ में बीज बोने से कितना भाग्य बन जाता है। भावना है कि यह भगवान का यज्ञ है। सुदामा मिसल थोड़ा सा कणा-दाना सफल करके अपने को धन्य समझते हैं। जिसके पास ज्यादा पैसे होते हैं वो सोचते ही रहते हैं इसलिए थोड़ा होगा तो अच्छा है, बाबा खिलायेगा। बाबा ने सबसे पहले खुद अपना तन मन धन समर्पण करके हमको प्रैक्टिकल मिसाल बनके दिखाया। उनका अपना इतना बड़ा परिवार था फिर भी किसी से पूछा नहीं, समर्पण कर दिया।

बाबा की दृष्टि महासुखकारी है। शुरू के दिनों में हम तो बाबा की दृष्टि से जैसे पागल हो गये थे। ऐसे में बाबा हमारी टेस्ट लेने के लिए 2-3 महीना कहीं चला गया। वहाँ बैठे भी वायुमण्डल में बाबा के ऐसे वायब्रेशन आते थे जो हर एक को सहजयोगी बना देते थे। बाबा ने अपने अनेक बच्चों को सहयोगी बना करके सहज योगी बना दिया है। हम हंसी में कहती थी, कि हम मुफ्तलाल कम्पनी में रहते हैं। वो तो कपड़े की मील का नाम था। लेकिन हम बिगर कौड़ी बादशाह हैं, बेफिक्र बादशाह हैं। थोड़ा-सा सम्पूर्ण बनने का, बाप समान बनने का फिक्र है। बनना है जरुर, पर मैं बनूं, उसका सबूत है - आसमान में देखो सारे स्टार्स दिखाई देते हैं। लेकिन चन्द्रमा की चमक अपनी होती है। तो हमारा भी ऐसा फुल मून डे की तरह सम्पूर्ण रूप हो। एक भी लकीर कम है, आगे की या पीछे की तो वो आकर्षण नहीं है। तो सम्पूर्ण चन्द्रमा समान बनने के लिए जरा भी कमी न हो। यह दिल में अगर हमारी भावना है तो भगवान छोड़ेगा नहीं, मेरे को इतना विश्वास है। आपको भी नहीं छोड़ेगा, भले अभी अलबेलाई में सुस्ती में कोई न कोई कारण से पुरुषार्थ ढीला है लेकिन ऐसा समय आयेगा जो बाबा खड़ा कर देगा।

तो हमेशा मैं स्वयं को समझाती हूँ कि यह वक्त जा रहा है... फिर से नहीं आयेगा। अभी जो आपस में एक दो का सहयोग है, आपस में स्नेह, प्रीत है। यह फिर नहीं होगा इसलिए हर आत्मा भाई भाई है, यह अभ्यास अन्दर से पक्का हो। भले मैं अकेली बैठी हूँ या 10 के साथ बैठी हूँ, पर दृष्टि में हम आत्मायें भाई भाई हैं। तो मैं सोचती हूँ यह पुरुषार्थ देवतायें थोड़ेही करेंगे, सतयुग, त्रेता, द्वापर, कलियुग कोई भी युग में पुरुषार्थ नहीं है। उतरती कला है, बॉडीकॉन्सेस शुरू हो जाता है। सतयुग में तो यहाँ के पुरुषार्थ के अनुसार बहुत गुणवान होंगे, कोई कमी नहीं होगी। पर पुरुषार्थ करने का अभी जो समय है, इसमें बहुत फायदा है। समय साथ दे रहा है। मैं सच्ची बात सुनाती हूँ, जो भी बात है संकल्प में या कोई भी बात में समय व्यर्थ नहीं गंवाती हूँ, मन खाता है। हम आपस में ऐसे मिलकरके बैठते हैं, योग करते हैं, रूहरिहान करते हैं या अकेले हैं, खाना खा रहे हैं, पर खाते भी बाबा अच्छा याद आ सकता है। याद अन्दर की बात है, खाना मुख द्वारा खा रहे हैं, याद अन्दर कर रहे हैं, यह अभ्यास संगम पर जो करते हैं वो बहुत सुख पाते हैं।

मेरे से भूल हुई या किससे भी हुई उसे फिर से सोचो नहीं, बोलो नहीं, देखो भी नहीं क्योंकि देखते हैं तब तो कहते हैं कि मैंने देखा ना इसकी यह भूल थी, कितने समय से यह ऐसी भूलें करता आ रहा है इसलिए देखो ही नहीं क्योंकि यह सोचना, बोलना, अन्दर वृत्ति दृष्टि में रखना यह बहुत बड़ी भूल है। मानो कल भी किसी ने भूल की तो वह आज याद न आवे। अब क्या करने का है, यह सोचो, तो बहुत फायदा है। भूलने बिगर माफ नहीं कर सकेंगे।

हम कोई साधारण आत्मायें नहीं हैं, डायरेक्ट ईश्वर की सन्तान है, डायरेक्ट ईश्वर ने पढ़ाया है, पढ़ाई कितनी ऊंची है। जितना पढ़ाई में अटेन्शन दो उतना कमाई होती है। वहाँ पढ़ाई में पहले खर्च करना पड़ता है, वहाँ हर सब्जेक्ट को पढ़ाने वाला टीचर अलग होता है, सेम टीचर नहीं पढ़ायेगा। मैथेमेटिक्स का अलग होगा, ड्राइंग का अलग होगा और हमारा चारों सब्जेक्ट्स का टीचर भले एक घण्टा पढ़ाता है, पर उस एक घण्टे की पढ़ाई में भी बहुत कमाई कराता है। सारे दिन में हम होमवर्क करें तो बहुत अच्छा है। उस स्कूल में भी कोई स्टूडेन्ट अगर होमवर्क नहीं करते हैं तो अच्छा नहीं लगता है। तो हम भी स्टूडेन्ट हैं, पढ़ाने वाले का जो एम है, जैसे वह बोलता है, पढ़ाता है वो होमवर्क लाइफ में यूज़ करने से कमाई हो जाती है। कमाई होने से फिर सेवा जितनी करो, औरों को अच्छे संग का रंग लगे ना, तो खुशी ज्यादा होती है। मैं अकेली सेवा नहीं कर रही हूँ सब मिल करके कर रहे हैं।

मैं साक्षी हो करके देखती हूँ यहाँ लेबर भी जो झाडू लगाते हैं वह भी बहुत अच्छा मुस्कराते हैं। लेकिन बाबा के बच्चे कोई तो ऐसे हैं जिनके लिए मुस्कराना बहुत मुश्किल है। सीरियस हो जाते हैं, सीरियस रहने की नेचर खुशी खत्म कर देती है। उसको देख करके कोई खुश नहीं होगा। कई बार मैं अन्दर से अपने आपको पदमापदम भाग्यशाली समझती हूँ जो देखे वह मुस्कराये। अच्छा।

"डबल विदेशी भाई-बहनों के साथ चिटचैट (प्रश्न-उत्तर"

(दादी जानकी)

प्रश्नः- आप जो पास्ट की बातें या कहानियां सुनाते हैं, वह सब आपको याद हैं, इस यादास्त (मेमोरी) का हमारे पुरुषार्थ में क्या रोल है?

उत्तरः- यादास्त माना अन्दर अपने आपमें कौन-सी बाते हैं जो बाबा की याद में हमें मदद करती हैं और कौन-सी बातें हैं जो याद में नुकसान करती हैं। जैसे बाबा कहते जो पास विथ ऑनर में आने वाला है वह पास्ट इज़ पास्ट करेगा माना जो बात सुबह को हुई वह पास्ट इज़ पास्ट। बाकी जो बाबा की बातें मेमोरी में याद रहती हैं वह मेरी याद को अच्छा बनाने के लिए हैं। बाबा की बातें याद करने से यादास्त वन्डरफुल हो जाती है। यादास्त माना अन्दर में क्या याद है, मानो बाबा की कोई अच्छी बात याद आ गई तो मेरी याद अच्छी हो गई। समझो मैं इमेल (पत्र) पढ़ती हूँ, लिखत में भले पीछे जवाब जाये, पर उसके पहले सूक्ष्म अन्दर की भावना से जवाब दे दिया। ऐसी यादास्त जो हरेक का भला हो, जो भी हमारा ईश्वरीय परिवार है या सम्पर्क वाली आत्मा है, जो एक बार भी मिली है उसको भी बाबा की याद आ जावे।

तो एक यादास्त है अन्दर से खुशी की शक्ति पैदा करने वाली, दूसरी यादास्त है अन्दर ही अन्दर खुशी को खत्म करने वाली, चेहरा ही चेंज हो जाता है। वह मुस्कराने की कोशिश भी करेंगे तो भी अन्दर से नहीं मुस्करायेंगे।

आज किसी ने पूछा आप बाबा की सकाश कैसे लेती हो, मैंने कहा लेती नहीं हूँ, मिल रही है। मेरी स्थिति ऐसी हो जो मेरे को देख आपको बाबा की याद आ जावे और कोई बात याद न आये। तो स्व-उन्नति और एक दो के उन्नति की भावना यादास्त को अच्छा बनाती है। हमारी शक्ल अक्ल से लगे कि यह सचमुच भगवान के बच्चे हैं, आखिर हमारी यादास्त ऐसी हो। जो बाप की महिमा है वह हमारी शक्ल से, बोल-चाल से सबको नज़र आये।

प्रश्नः- बाबा की पर्सनल हमारे प्रति क्या भावना है, बाबा हम सबसे क्या चाहते हैं?

उत्तरः- बाबा हमारा शिक्षक भी है, रक्षक भी है। ऐसे बाबा चाहते हैं कि आप भी दुनिया में सिर्फ सिखाने वा पढ़ाने वाले नहीं हैं, रक्षक भी हैं। सभी ऐसे फील करें कि यह हमारे रक्षक हैं। समझो आप में से कोई भी कहाँ भी सेवा में जिम्मेवार निमित्त है, आपकी हाज़िरी में समझे कि वह सेफ है और हिम्मत, विश्वास से पुरुषार्थ की ऐसी लहर हो जो सफलता छिमछिम करके सामने आये। बाकी जो बात जरुरी नहीं है वह एक सेकण्ड में भूल जाए, सचमुच अगर मैं भूल गई तो समझो मैं विजयी हूँ।

आज किसी ने पूछा तुमने निश्चय को कैसे मजबूत बनाया? मैंने कहा यह क्वेश्चन मेरे लिए नहीं है, हम निश्चयबुद्धि हैं ही। बुद्धि में ज्ञान है, योग है, धारणा है, सेवा है। सेवा का चौथा नम्बर है पर सेवा ऑटोमेटिक है। ज्ञान बुद्धि में बैठा इसका सबूत योग है। योग है तो प्रैक्टिकल धारणा वा गुणों पर अटेन्शन है। मेरे में कोई ऐसी कमी न हो जो बाप का नाम बाला करने में विघ्न रूप हो। हर आत्मा का अपना पार्ट है, इसमें ड्रामा की नॉलेज बहुत मीठा बनाती है। बाबा की नॉलेज शक्ति देती है। मैं फालतू बातें तो जानती नहीं हूँ, ड्रामा की नॉलेज जानती हूँ।

प्रश्नः- ड्रामा की नॉलेज है कि हरेक का पार्ट अपना-अपना है। यह सब बुद्धि से जानते हैं, ज्ञान की जानकारी तो सबको है लेकिन वो धारणा में, वृत्ति में कैसे आये? वह समय पर क्यों भूल जाती है? उसे व्यवहार में कैसे लायें?

उत्तरः- बाबा ने कभी किसी की कमी को नहीं देखा, कुछ भी नहीं देखा बल्कि उनका उद्धार किया। किसी का आधार भी बना। उद्धार माना गिरे हुए को उठाना, आधार माना सपोर्ट देना। तो बाबा ने अपना काम किया अब हमें क्या करना है? जैसे बाबा ने हरेक की विशेषता को महत्व दिया। बाबा के समय ऐसी भी आत्मा थी अज्ञान में बहुत कुछ पाप किये थे, पर बाबा ने उसका भी ऐसा उद्धार किया जो वो सेवा के अर्थ फर्स्ट नम्बर निमित्त बन गई। बाबा को देख बुद्धि उसकी शुद्ध हो गई, तो बाबा ने निमित्त बनाके उससे बहुत अच्छी सेवायें कराई क्योंकि सेवा सच्चाई के सपोर्ट और विश्वास से होती है। तो सबकी विशेषता देखने की विशेषता हमारे में हो। परन्तु कईयों की मेमोरी में किसी की भी 15-20 साल की कमी याद है। मेरे को उनकी अच्छाई याद रहती है, कमी याद नहीं रहती इसलिए सूक्ष्म स्नेह की लेन देन कहाँ बैठे भी हो जाती है। भले उसकी बुद्धि न भी कैच करती है, पर मैं छोड़ेंगी नहीं। स्नेह ऐसा है, उसमें गुण बहुत हैं, भले कोई अवगुण भी है पर गुण तो बहुत हैं। यही है शुभ चिंतन और शुभ चिंतक बनना। अपना चिंतन शुभ और औरों के शुभ चिंतक। यही नये वा पुराने को आगे बढ़ाता है।

“सर्विस तो बहुत अच्छी हो रही है, होती रहेगी लेकिन समय प्रमाण हम सबको विदेही बनने की बहुत अच्छी प्रैक्टिस करनी है”

(गुल्जार दादी जी)

बाबा के सभी बच्चे जनवरी मास में बहुत अच्छी योग तपस्या करते हैं। तपस्या का अर्थ ही है मन की एकाग्रता। शरीर की भी एकाग्रता और मन की भी एकाग्रता। तो सभी ने संगठित रूप में तपस्या की। यहाँ का वायुमण्डल, वायब्रेशन भी सहयोग देता है क्योंकि यहाँ गेट पर आने से ही वायब्रेशन आते हैं कि हम बाबा के पास जा रहे हैं। तो इस भट्ठी में बाबा ने हम सभी को यह चांस दिया है, तो हम सब आपस में संगठित रूप में ऐसा मन की एकाग्रता का और भिन्न-भिन्न स्थितियों का, बीजरूप वा विदेही अवस्था का अनुभव करें। शरीर से परे की स्थिति माना कोई शरीर से निकलकर कहीं जाना नहीं है, लेकिन मन की एकाग्रता चाहिए। कुछ भी हो मेरा मन नीचे न आये।

हम सबको अभी कर्मक्षेत्र पर रहते कर्मातीत स्थिति का अनुभव बढ़ाना है। कर्मातीत का अर्थ यह नहीं कि कर्म से अतीत वा न्यारे हो जायेंगे, इन्द्रियां हैं तो कर्म तो करना ही है। बैठना भी कर्म है, आँख खोलना, याद करना... यह सब कर्म ही तो है। यह कर्म तो करना ही पड़ेगा, हम कर्म से अतीत नहीं हो सकते लेकिन कर्म हमको अपनी तरफ खींचे नहीं। जैसे पेनकीलर का इंजेक्शन लगने से पेन खत्म हो जाता है। दर्द अपनी तरफ खींचता नहीं है। ऐसे ही कर्मातीत स्थिति अर्थात् कोई भी कर्म के फल स्वरूप जो संस्कार हमारे बने हैं। वो संस्कार और यह संसार अथवा कोई भी कर्म का बन्धन अपनी तरफ खींचे नहीं – इसको कहते हैं कर्मातीत स्थिति। तो हम सबका लक्ष्य तो यही है।

पाण्डवों में नम्बरवन अर्जुन को दिखाते हैं, उसने विजय प्राप्त की। चाहे मेहनत बहुत ली लेकिन आखिर तो विजयी नम्बरवन बना। तो यह जो संगठन है, निमित्त हैं, तो निमित्त बनने वालों को सदा हर संस्कार पर विजय जरुर प्राप्त करनी है तभी वन नम्बर अर्जुन बन सकते हैं। संस्कार तो हर एक में अपने-अपने हैं। किसके पास दो मुख्य संस्कार होंगे, बाकी बाल-बच्चे होंगे। किसके पास ज्यादा होंगे, किसके पास कम हो सकते हैं। लेकिन हर प्रकार के कमजोर संस्कार को विन करना यही वन नम्बर अर्जुन बनना है।

बाबा ने हम लोगों को यह जो गोल्डन चांस दिया है, इसमें सभी ने परिवर्तन का निश्चय तो किया ही है। इस संगठन में सभी का उमंग देख बाबा भी बहुत खुश होंगे और जरूर विजय की मालायें पहनायेंगे। लेकिन होता क्या है - हम बहुत अच्छे-अच्छे संकल्प तो करते हैं परन्तु उसको निभाने में थोड़ा फर्क पड़ जाता है। बाबा के प्यार का सब दिल से रिटर्न देने की प्रतिज्ञा तो करते हैं क्योंकि रिटर्न नहीं देंगे तो बाबा के साथ रिटर्न कैसे चलेंगे? हमारी रिटर्न जर्नी भी तो है ना।

तो रिटर्न जर्नी के लिये पहले बापदादा ने जो प्यार दिया है उसका रिटर्न करना है। रिटर्न में बापदादा क्या चाहता है? जो भी निमित्त बच्चे हैं वो एक-एक विश्व राज्य का अधिकार प्राप्त करें, यही बाबा की शुभ आशायें हैं। तो जो निमित्त हैं, वो सोचें कि हम वर्ल्ड की स्टेज के हीरो एक्टर हैं। बाबा ने कुछ तो विशेषता देखी है ना! ऐसे ही थोड़ेही निमित्त बना दिया। लेकिन वो विशेषता हम कहाँ तक कायम, अविनाशी रखते हैं, वो हमारे ऊपर है। यह विशेषतायें भी प्रभू प्रसाद हैं, इससे हम निमित्त बनने के साथ निर्मान वा निरंहकारी भी बन जायेंगे क्योंकि कोई भी विशेषता है, उसको अगर हम अपनी समझ लेते हैं तो बहुत नुकसान है। मेरी तो है ही नहीं क्योंकि मरजीवे जीवन में बाबा ने जन्म लेते ही हमको वरदान में विशेषता दी है। तो उस हिसाब से हम विशेषता को यूज़ करें और सदा निमित्त भाव याद रहे।

हमको बीच-बीच में बार-बार अशरीरी बनने का अभ्यास जरूर करना है। यह बहुतकाल का अभ्यास चाहिए। समय के अनुसार अभी साधारणता बिल्कुल खत्म हो जानी चाहिए। जो यहाँ बहुतकाल स्वराज्य अधिकारी बनते हैं वही वहाँ बहुतकाल के राज्य भाग्य अधिकारी बनते हैं। सर्विस तो हो भी रही है और होती भी रहेगी लेकिन यह विदेहीपन की स्टेज का अनुभव अभी बढ़ाना चाहिए। जब हम इस अभ्यास में सम्पूर्ण और सम्पन्नता की ओर आगे बढ़ेंगे तब हम बड़े हैं, निमित्त हैं। तो हर एक विन करके वन नम्बर अर्जुन बने, यही उम्मींद बापदादा ने रखी है। तो इस उम्मींद को पूरा करेंगे ना? करनी ही है। हम बापदादा के दिल की आशाओं के दीपक नहीं करेंगे तो और कौन करेंगे? करेंगे नहीं, गे, गे... खत्म। संकल्प मात्र भी ऐसे संकल्प नहीं लाना है। बाबा की सब उम्मीदें हमें पूरी करनी है।

स्व को देखें, स्व का दर्शन करें, स्वमान में रहें। निमित्त होने कारण सभी हमको कई बातें सुनायेंगे जरुर, फिर भी उस व्यर्थ वायब्रेशन में न आ करके, किसी के कमजोर संस्कार

का प्रभाव हमारे ऊपर न पड़े। शुभ भावना सम्पन्न रहें।

बाबा हमेशा याद दिलाते हैं कि बच्चे यहाँ धर्म और राज्य दोनों स्थापन हो रहे हैं इसलिये हमको सदैव सर्व के प्रति शुभ भावना रखनी है। भले कोई कैसा भी है, है तो बाबा का बच्चा, आया तो यज्ञ वत्स होके है इसलिये हर एक के प्रति शुभ भावना शुभ कामना रखकर, उनको सहयोग दे करके आगे बढ़ाना है। शिवबाबा समान फूलों से भी प्यार तो कांटों से भी प्यार रखना है। किसी के साथ ज्यादा लगाव भी न हो लेकिन एक सद्भावना से उसका कल्याण करने की भावना जरुर हो, तो उसका फल जरूर मिलता है।

हम निमित्त हैं तो निमित्त वालों को थोड़ा विशेष अटेन्शन देना ही पड़ेगा। नहीं तो और भी हमें देख हमारे जैसा ही करते रहेंगे क्योंकि हम निमित्त हैं इसलिये व्यर्थ, निगेटिव, साधारण संकल्पों से स्वयं को बचाना जरुर पड़े क्योंकि संगठन हमारा बढ़ता ही जायेगा और सब जगह पर बातें भी ऐसी नई-नई सुनने में आती हैं, जो समझ में ही नहीं आता है, कौन बोलने वाला है और कहाँ से बातें आ रही हैं? यह हैं हमारे पेपर। जैसे साइडसीन में सब तरह की चीज़ें आती जाती रहती हैं। तो ये जो भी पेपर वा तूफान आते हैं उसको एक तोहफ़ा समझकर पास करें, क्योंकि यह सब अनुभवी बनाके आगे बढ़ाते रहते हैं। और ऐसे समय पर बुद्धि रूपी विमान से परमधाम में सर्वशक्तिवान बाबा के साथ बैठ जाओ तो उसके आगे कोई बड़ी बात नहीं है। तो हमारा ऐसा अभ्यास होना चाहिए, जो किसी समय भी हम अपने बाबा के पास एक मिनट के लिये भी बैठ जायें तो वो बात वहीं खत्म हो जाये। फिर ऊपर से उतरेंगे तो नेचुरल है, एक मिनट का प्रभाव इसका बहुत पड़ता है। इतनी पॉवरफुल स्टेज हमारी होगी, चाहे हम नीचे भी आयें तो भी उसका प्रभाव तो रहता है ना। तो अभ्यास करते-करते वो प्रभाव में आ जायेंगे, इसलिये हम लोगों को निमित्त भाव पक्का करना पड़ेगा। इसके लिये निर्मान और निर्वाण स्थिति चाहिए तब हम निमित्त बन सकते हैं, नहीं तो नहीं बन सकते हैं। तो जो भी अपने को निमित्त समझते हैं वह अपनी जिम्मेवारी पूरी निभायें।

दो बोल अपनी डिक्शनरी से तो क्या पर सोच से, वृत्ति से भी निकाल दो कि - क्या होगा? कैसे होगा? क्योंकि इससे उदासी आती है। भगवान के बच्चे और ऐसे सोच में चले जाने से तो न कभी स्वमान में रहेंगे, और बाबा से जो मिला है वह हमारी जीवन में दिखाई भी नहीं देगा। दूसरे को भी प्राप्ति नहीं होगी। अकेले हैं या सबके बीच में हैं लेकिन हमें तो सारा जहान देख रहा है। एक तरफ बाबा देख रहा है, दूसरा परिवार देख रहा है तो सोचो हमें स्वयं को कैसे देखना चाहिए? कई ऐसी अच्छी-अच्छी, ऊंची-ऊंची बातें जो हैं वो स्मृति में रखने से अपने ऊपर अटेन्शन रहता है और वही सिमरण करने से स्व सहित सर्व को प्राप्ति होती रहेगी। हम आत्मा भी निमित्त हैं परमात्मा से मिलाने के लिये, ऐसी सोच हो तो और किसी प्रकार का रिंचक मात्र भी हमारे अन्दर संकल्प आ नहीं सकता है। अच्छा।

दादी प्रकाशमणि जी के अमृत वचन

1) हम सब राजऋषि अर्थात् पवित्र ऋषि हैं, हमें पावन बनना और बनाना है। विश्व का कल्याण करना है। बाबा ने हमें एम-आबजेक्ट दी है कि तुम्हें सर्वगुण सम्पन्न, 16 कला सम्पन्न, सम्पूर्ण निर्विकारी ... देवता बनना है, फिर बाबा ने हमें वरदान दिया कि तुम हो मास्टर सर्वशक्तिमान। बाबा ने अष्ट शक्तियाँ बताई हैं, लेकिन उन अष्ट शक्तियों का भी आधार क्या है?

2) पहली शक्ति है ज्ञान की। बाबा ने वरदान में हमें मास्टर नॉलेजफुल बनाया है। नॉलेज के आधार पर हमारा योग है। हमारा पहला टाइटल है – तुम ज्ञानी तू आत्मा हो। जिसके लिए बाबा कहते कि मुझे ज्ञानी तू आत्मा ही अति प्रिय हैं। तो अपने से पूछो कि मैं ऐसा ज्ञानी तू आत्मा, बाबा का अति प्रिय रत्न हूँ? हमें कर्म-विकर्म-अकर्म की गुह्य-गति का भी ज्ञान मिला है तो विकर्मों पर विजयी बनने का भी आधार ज्ञान है। यह कर्म है, यह कर्म विकर्म बना, यह अकर्म बनेगा – हमें इन तीनों गुह्य गति का ज्ञान है। ज्ञान बिना हम कर्म-अकर्म-विकर्म की गति का गुह्य राज़ भी नहीं जान सकते और विकर्माजीत भी नहीं बन सकते। तो हमारा लक्ष्य है कि हमें विकर्माजीत, कर्मातीत बनना है। तो हे ज्ञानी तू आत्माएं, खुद से पूछो - हम इतना ज्ञानी, योगी तू आत्मा बने हैं? हम कर्म-अकर्म-विकर्म के राज़ को जान विकर्माजीत स्टेज के नजदीक पहुँच रहे हैं? जैसे ज्ञान बल है, वैसे दूसरा है योग-बल। तो खुद से पूछना है मैं इतना योगबल कमा रहा हूँ, जो मैं आत्मा राजा अपनी कर्मेन्द्रियों पर विजयी रहूँ? इतना मैं राजा बलवान हूँ या इन्द्रियाँ मेरे से बलवान हैं? बाबा कहते हैं तुम्हें योगबल से ही अपने

संकल्पों पर विजय पानी है। तो शुद्ध संकल्प, अशुद्ध संकल्प की नॉलेज से हमने इतना योगबल जमा किया है जो हम अपने संकल्पों पर विजयी बनें? शुद्ध संकल्प चलते हैं या अशुद्ध संकल्प चलते हैं? वेस्ट थॉट चलते हैं या व्यर्थ संकल्पों पर मेरी विजय है? अगर वेस्ट संकल्प चलते तो एनर्जी वेस्ट गयी, टाइम वेस्ट गया, तो वह वेस्ट भी हमारे कर्मों के खाते में जमा होता है। तो हमारे संकल्प कहाँ तक वेस्ट जाते हैं – यह चेक करो।

3) ज्ञान और योग के बल से माया अर्थात् अशुद्ध संकल्पों पर विजयी बनो। हमारे योग का पहला-पहला फल है – संकल्पों पर विजय पाना। तो इतनी शक्ति वा कन्ट्रोलिंग पॉवर मेरे पास है जो मैं कहूँ कि मैं संकल्पों पर विजयी हूँ? इतनी मैंने अपने में पॉवर भरी है? पॉवर भरने का फिर भी आधार हुआ ज्ञान और योग। इस आधार से हम विजय प्राप्त करते हैं। तो चेक करना है संकल्पों पर मेरी कितनी जीत है?

4) बाबा की हम बच्चों को आज्ञा है, फरमान है - बच्चे तुम पावन थे, तुम्हें ऐसे पक्के पावन, पवित्र योगी बनना है। तुम्हें पवित्रता के बल से ही विश्व को पावन बनाना है। तो तीसरा बल है पवित्रता का बल। इसी बल के आधार पर हमें विश्व को पावन बनाना है। तो खुद से पूछना है - मेरी दृष्टि, मेरी वृत्ति, मेरे संस्कार, मेरी वाचा, मेरी कर्मणा इतनी पवित्र बलवान है? यह बल मैंने अपने स्टॉक में बरोबर जमा किया है? अगर यह बल नहीं तो ज्ञान-योग का बल भी खत्म हो जाता है। यह बल हमारे ज्ञान-योग की धारणा का मूल आधार है। यह मूल शक्तियाँ हैं।

5) चौथा बल है सत्यता की शक्ति का। कहते भी हैं गॉड इज ट्रुथ, ...सच्ची दिल पर साहेब राज़ी। सत्यता के आधार पर बाबा हम बच्चों द्वारा सत् धर्म की स्थापना कराते हैं। तो धर्म का आधार है सत्यता। सत्य बाप ने हमें सत्य बनाया है, सत्यता ही शक्ति है। एक है सत माना अनादि, अविनाशी, एक सत माना सच्चाई, तो मैं मन-वचन-कर्म से, संकल्प से, संस्कारों से बाबा का सच्चा-सच्चा सपूत बच्चा हूँ? सत्यता की मेरे पास इतनी फुल पॉवर है, जो मैं कहूँ कि हमारे सत्यता की शक्ति से सत धर्म स्थापन होता है? इतनी मेरे में सत्यता की शक्ति आयी है या मैं मिक्सचर हूँ? सच झूठ, झूठ सच 14 कैरेट का सोना हूँ या 24 कैरेट वाला सोना हूँ? सत्यता की शक्ति सतोप्रधान दुनिया बनायेगी, तो मैं आत्मा सत्यता की शक्ति से सतोप्रधान बनी हूँ, जो मैं सतोप्रधान सतयुग की स्थापना में मददगार बन सकूँ? सतयुग अथवा स्वर्ग स्थापन करने का कार्य हमें मिला है। तो सतयुग, स्वर्ग, सतोप्रधानता से स्थापन होगा तो मैं आत्मा सतोप्रधान बनी हूँ? या मेरे में अभी भी तमो, रजो के संस्कार हैं? मेरा संस्कार क्या है? मेरे संस्कार में अभी भी झूठ है? या मैं ऐसी हंस बनी हूँ, जो झूठ को छोड़ सत्यता को ही धारण करूं? इतनी सच्चाई, सफाई, सत्यता मेरे में है, जो सच्ची दिल पर साहेब राज़ी हो? दिलवर के सामने साफ, स्वच्छ, पवित्र ऐसी आइना हूँ जो धर्मराज भी कहे तुम्हारी दिल साफ, स्वच्छ, सतोप्रधान है – ऐसे मेरे संस्कार हैं या मिक्सचर हैं? चार बार सच बोलकर एक बार भी कोई झूठ बोलता तो सारा चौपट हो जाता है, माना एक कलंक लग जाता है, इसको भी पाप माना जाता है क्योंकि झूठ को कलंक कहा है। सत्यता को शक्ति कहा गया है। तो मैं इतना सत्यता की शक्ति वाला हूँ या मेरे में झूठ सच का कलंक है? खुद से पूछो।

6) पांचवा बल है निश्चय का। कहा जाता - निश्चयबुद्धि विजयन्ति। एक बल एक भरोसा...तो मेरा पूरा-पूरा, सेन्ट-परसेन्ट बाप पर विश्वास है? भरोसा अथवा निश्चय है या कभी कुछ, कभी कुछ होता है? मेरे निश्चय में कभी कोई प्रकार से सूक्ष्म में भी यह आया, वह आया तो एक संशय उठता जिसको बाबा कहता क्वेश्चन मार्क टेढ़ा होता, जो कमजोर कर देता है। तो मैं निश्चयबुद्धि विजयन्ति, एक बल एक भरोसा.... ऐसा मैं एक बल एक भरोसे पर निश्चिंत, निश्चयबुद्धि हूँ? यह निश्चय का भी एक बल है।

7) छठा बल है श्रीमत का। तो मैं कदम-कदम पर श्रीमत का पालन करने वाली हूँ? मैं आत्मा फरमानवरदार हूँ? आज्ञाकारी हूँ? ऐसे आज्ञाकारी के ऊपर सदैव सबकी आशीर्वाद होती है, उसे सबकी दुआयें मिलती हैं। लौकिक में भी कहा जाता है कि आज्ञाकारी बच्चे पर बाप की दुआयें होती हैं। तो मैं श्रीमत को पालन करने वाली आत्मा, आज्ञाकारी, वफ़ादार, फरमानवरदार हूँ? आज्ञा पालन करना, श्रीमत पालन करना – इसे पालन करने का बल मेरे में है? ऐसा बल है जो मुझे बाबा जैसी भी आज्ञा करे मैं पालन करने के लिए तैयार हूँ? यह है आज्ञा पालन करने का बल।

8) सदा यह दो स्मृतियां रहें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ, मुझे सर्वगुण सम्पन्न बनना ही है.. इसी से ही हम मायाजीत, जगतजीत बनेंगे। अगर यह दो बातें याद नहीं रहती तो फिर माया किसी न किसी रूप में योग खण्डित करती रहेगी फिर अखण्ड योगी नहीं बन सकेंगे। हम सबको बाबा इस वक्त जो कहते हैं कि बच्चे तुम्हें एवररेडी बनना है तो इसके लिए जो सारी बातें बताई वह स्वयं में भरनी हैं। शक्तिशाली बलवान बनना है। अच्छा।