

वरदान लेकर आता है अमृतवेला

जब भगवान सर्व खजाने लेकर तुम्हारे द्वार पर खड़ा हो, तब तुम निद्रा देवी की गोद का सुख ले रहे हो.... कैसा लगेगा उसे जो तुम्हारे युगों के बुलावे पर तुम्हारे भाग्य का सितारा चमकाने आया हो.... जब स्वयं वरदाता भगवान वरदान देने के लिए तुम्हे प्यार से पुचकार कर जगाता हो कि उठो बच्चे.... और तुम पुनः करवट लेकर सो जाते हो.... तो क्या होगा उसे.... जब स्वयं सर्वशक्तिवान तुम्हे शक्ति प्रदान करने के लिए तुम्हारा आह्वान करता हो, तब तुम बुद्धि को स्थिर न कर पाते हो, तो वो क्या करे...

भाग्यवान हैं वे आत्मायें जिनका श्रृंगार स्वयं सतगुरु परमात्मा कर रहा हो... उनकी तकदीर के क्या कहने जो सैकड़ों बार भगवान को अपने सम्मुख देख चुके हों... वे कितने खुशानशीब हैं जिन पर स्वयं भगवान मेहरबान हो.... ऐसे अतुलनीय भाग्य को लेकर ब्रह्मा की गोद में हैं हजारों लाखों ब्रह्मा वत्स....

रोज ब्रह्म मुहूर्त में परमपिता ने अपने प्राण प्यारे बच्चों को विभिन्न अनुभव कराने का वायदा किया है। उस समय जो चाहे हम उससे वरदान ले लें। भोलानाथ इस समय भोला बनकर बैठता है, सहज ही राजी होता है, हम चाहे तो अपने भूलें क्षमा करा लें, अपनी किसी कमी को समाप्त करने के लिए उससे शक्तियाँ ले लें। ये वो समय है जब कि बाबा हमारी सभी श्रेष्ठ कामनायें पूरी करने के लिए तैयार रहता है। बस आवश्यकता इस बात की है कि हम उसे अपने स्नेह व अधिकार की रस्सी में बाँध लें....

हम क्या-क्या करें इस शुभ बेला में :-

अपनी स्थिति को महान् बनाने कि लिए, अपने जीवन को निर्विघ्न, निर्भय व शक्तिशाली बनाने के लिए क्या अभ्यास करें? कुछ अनुभव युक्त बातों की चर्चा हम यहाँ करेंगे। साथ-साथ इस बेला में साधकों को जो विघ्न पड़ते हैं उनका समधान कैसे करें..... ये भी स्पष्ट करेंगे....

अमृतवेले का समय सारे दिन का बीज है, उस समय प्रकृति भी स्थिर व सतोप्रधान होती है। शुद्ध वायुमंडल का प्रभाव तन-मन पर पड़ता है और इस समय मन भी प्रायः शान्त होता है, इसलिए इस समय अच्छे अनुभव प्राप्त होते हैं। एक मुख्य बात जानने योग्य है... कई सोचते हैं कि योग अभ्यास तो सारा दिन ही किया जा सकता है फिर ब्रह्म मुहूर्त का इतना महत्व क्यों..? इसके दो उत्तर हैं। प्रथम - इस वरदानी बेला में परमपिता स्वयं अपनी ओर से हमें सर्वस्व प्रदान करते हैं, जबकि सारा दिन उनसे कुछ भी प्राप्त करने के लिए हमें स्वयं मेहनत करनी पड़ती है। तो जब दाता स्वयं देने के लिए तत्पर हो तब ही लेना बुद्धिमानी होगी। द्वितीय - क्योंकि इस समय हमारा बाह्य मन शान्त होता है इसलिए बाबा के वरदान या शक्तियाँ सहज ही अन्तर्मन और बुद्धि में समा जाती है।

हमें एक गुह्य तथ्य याद रहे कि योग अभ्यास में हमारे मस्तिष्क को शक्तियाँ लगानी पड़ती है और ये शक्तियाँ हमें ब्रह्मचर्य से प्राप्त होती है। जो मनुष्य पवित्रता में निर्बल हैं वे अच्छे योगी नहीं बन सकते। या तो उनकी एकाग्रता बार-बार भंग होगी या उन्हें सिर दर्द होगा, जब वे एकाग्र होने के लिए अपने मस्तिष्क पर दबाव डालेंगे। ऐसी स्थिति में अमृतवेले उठकर सहज ही योग रस लिया जा सकता है। क्योंकि उस समय मस्तिष्क को

व्यर्थ संकल्पों में शक्ति लगानी नहीं पड़ती। यदि किसी का ब्रेन पहले से ही कमजोर हो, उसे भी एकाग्रता के लिए ब्रेन पर दबाव नहीं डालना चाहिए। उन्हें चाहिए कि वे शक्तिशाली संकल्पों में रहें। ये संकल्प मस्तिष्क को धीरे-धीरे शक्तिशाली बनायेंगे और तब शक्तिशाली योग का अभ्यास किया जा सकेगा।

जो लोग अमृतवेले नहीं जागते या जागकर एकाग्र नहीं हो पाते, उनका ईश्वरीय सुख अधूरा रह जाता है। जैसे कोई अमूल्य वस्तु खो जाने से मनुष्य की मनोस्थिति कैसी हो जाती है, वैसे ही ब्रह्ममुहूर्त में प्राप्ति से वंचित आत्मा का हाल होता है। ऐसे में आत्माएँ दिनों दिन उदास, निर्बल, विघ्नों से घिरी हुई और ईश्वरीय प्रेम के अभाव में आत्माओं के प्रेम की प्यासी हो जाती हैं। इसलिए स्वयं को तैयार करें इस काल में सम्पूर्ण प्राप्ति व सम्पूर्ण सुखों के लिए।

आँख खुलते ही दिखाई दे कि भगवान सामने खड़ा है.... प्यार की बाहें पसारे हुये... दृष्टि से निहाल करते हुए.... और जन्म-जन्म की थकान मिटाने के लिए.... तो सोचो ऐसे भाग्य के समक्ष संसार के अन्य सुख कहाँ उहरते हैं, यह कल्पना नहीं, अटल सत्य है कि सवेरे बापदादा अपने सभी बच्चों से मिलने आते हैं.... उठते ही किसी का भगवान से मिलन हो.... अहा.... तो ऐसे आत्मायें भगवान से रूह रिहान का सुख लेने के लिए रोज इन्तजार करती है कि कब ब्रह्म मुहूर्त आये और हम अपने परम प्रियतम से बातें करें... ।

तो हम सोयें नहीं इन सुखद क्षणों में। लौकिक कमाई के लिए रात देर तक जागकर प्रभु मिलन के सुख से दूर न हों। ये धन-सम्पत्ति भी तब ही आपको सम्पूर्ण सुख देगी जब आप ईश्वरीय सुख से तृप्त होंगे। सोने का सम्पूर्ण समय हमें चारों युगों में मिलेगा, हम जितना चाहें सतयुग में जाकर सो लेंगे। अब समय है इन क्षणों का सम्पूर्ण लाभ उठाने का। तो हे बुद्धिमान ब्रह्मावत्सों, अमृतवेले स्वयं को अमृत रस से तृप्त करो। अमृत वेला शक्तिशाली होते ही सब कुछ स्वतः ही ठीक हो जायेगा।

अमृतवेले अपने मन को शान्त भी करें और आनन्दित भी। ज्ञान चिन्तन से भी मन-बुद्धि को भरपूर करें और सर्वशक्तिवान की शक्तियाँ भी स्वयं में समायें, तो हर रोज आपको अनुभव होगा जैसे कि आप लम्बा समय भगवान से मिलन मना रहे हैं।

कैसे शुरू करें अमृतवेला :-

आँख खुलते ही अनुभव करें कि मैं आत्मा परमधाम से इस तन में अवतरित हुई हूँ.... देह में प्रवेश करने का अनुभव करें.... अभ्यास करें कि मैं चमकती हुई मणी भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ.... इस देह की मालिक हूँ.... मेरे से निकली किरणें देह में व्याप्त हो रही हैं....

तत्पश्चात रूहानी ड्रिल का अभ्यास करें। इस ड्रिल को करने से सुस्ती भी समाप्त हो जायेगी और एकाग्रता भी बढ़ जायेगी। पहले पाँच सेकण्ड स्वयं को मस्तक में चमकती हुई आत्मा देखें, पाँच सेकण्ड परमधाम में चमकते हुए सर्वशक्तिवान को देखें, फिर पाँच सेकण्ड आत्मा को देखें कि मुझसे चारों ओर किरणें फैल रही हैं, फिर पाँच सेकण्ड तक सर्वशक्तिवान को देखें कि उसकी सर्वशक्तियों की किरणें चारों ओर फैल रही हैं। ये अभ्यास दस बार करें। उसके बाद दस-दस सेकण्ड ये ड्रिल दस बार करें...

फिर अभ्यास करें कि ज्ञान सूर्य की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं। इस तरह आप 15-20 मिनट तक योग रस प्राप्त करें। फिर स्वयं को फरिश्ता देखें कि मैं आत्मा प्रकाश के शरीर में विराजमान हूँ.... दस सेकेण्ड तक अपने इस स्वरूप को देखें फिर अभ्यास करें कि मैं फरिश्ता उड़कर चला सूक्ष्म वतन में और वहाँ बापदादा को सामने देखकर उनसे रूह-रिहान का सुख लें.... ये रूह-रिहान मात्र प्रभू महिमा न हो, इस रूह-रिहान में शिकायतें या प्रार्थनाएं न हो, ये दिल की प्यार भरी बातें हो.... फिर आप अभ्यास करें कि मैं आत्मा परमधाम में सर्वशक्तितवान से कम्बाइन्ड हूँ, उनकी शक्तियों की किरणें मुझमें समा रही हैं।

इसके बाद आप विश्व की आत्माओं को या प्रकृति को सकाश दें। उसके तीन तरीके अपनायें -

प्रथम - मैं फरिश्ता ग्लोब के ऊपर बैठा हूँ.... सर्वशक्तितवान की किरणें मुझ पर पड़ रही हैं और मुझसे चारों ओर फैल रही हैं.....।

दूसरा - मैं फरिश्ता अन्तरिक्ष में हूँ.... मुझ पर पवित्रता के सागर से पवित्रता की किरणें पड़ रही हैं और मुझसे चारों ओर फैल कर प्रकृति को पावन कर रही हैं.....।

तीसरा - ये सृष्टि एक उल्टा कल्प वृक्ष है। मैं ऊपर इसकी जड़ों में हूँ। ज्ञान सूर्य की किरणें मेरे माध्यम से सम्पूर्ण कल्प वृक्ष में प्रवाहित हो रही हैं.....।

पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें :-

हमने अमृत वेले को शुरू करने की कुछ बातें कही। यह जरूरी नहीं है कि आप इसी क्रम से करें, क्रम का कोई महत्व नहीं। शुरूआत पाँच स्वरूपों के अभ्यास द्वारा भी की जा सकती है, पाँच स्वरूप ये हैं -

अनादि आत्मिक स्वरूप - स्वयं को भृकुटि के मध्य चमकता सितारा देखें.... मैं आत्मा इस देह से न्यारी हूँ.... हीरो एक्टर हूँ.... बाबा के नयनों का नूर हूँ....।

आदि स्वरूप - महसूस करें कि मैं सतयुग की देवी या देव हूँ.... स्वर्ग के महलों में हूँ। मेरे सिर पर डबल ताज है.... मैं राजगद्दी पर राज दरबार में विराजमान हूँ.... मेरी देह व आत्मा दोनों दिव्य हैं.... चारों ओर खुशहाली है.... अनेक देवी-देवता बगीचों में घूम रहे हैं.... सामने पुष्पक विमान है.... मैं उसमें बैठ ऊपर सैर कर रही हूँ....।

पूज्य स्वरूप - मैं गणेश हूँ या दुर्गा हूँ या विष्णु हूँ.... मन्दिर में स्थापित हूँ.... सिद्धि दाता, विघ्न विनाशक हूँ.... परम पवित्र हूँ.... मेरे सामने भक्त जय-जयकार कर रहे हैं.... मैं वरदानी हाथों से उन्हें आशीर्वाद दे रही हूँ.... आदि....।

ब्राह्मण स्वरूप - अब मैं भगवान की सन्तान ब्रह्मामुख वंशावली ब्राह्मण हूँ, मैं विजयी रत्न हूँ, भगवान मेरा साथी है उसकी छत्रछाया मेरे ऊपर है, उसके आशीर्वाद का हाथ मेरे सिर पर है।

फरिश्ता स्वरूप - मैं फरिश्ता हूँ.... डबल लाइट.... अपना ये चमकीला स्वरूप देखें.... मुझसे चारों ओर लाईट-माईट की किरणें फैल रही हैं.... इन पाँच स्वरूपों का अभ्यास पहले एक-एक सेकेण्ड हर एक को करें

फिर तीन-तीन सेकण्ड फिर पाँच-पाँच सेकण्ड फिर दस-दस सेकण्ड इस तरह दस बार ये अभ्यास करना चाहिए। जिस-जिस स्वरूप में हम स्थित होंगे उस-उस स्वरूप के गुण व संस्कार हममें प्रकट होंगे।

बापदादा का आह्वान :-

आप सवेरे के समय अकेले बैठकर योग न करें बापदादा का अपने सामने आह्वान किया करें.... ऐसे आप चलें परमधाम में और शिवबाबा को निमंत्रण दें कि आओ प्राणेश्वर हमारे पास आओ। बस देखें कि निराकार शिव नीचे उतरते हैं सूक्ष्म वतन में ब्रह्मा के फरिश्ते तन में प्रवेश करते हैं और नीचे आते हैं.... अपने दिव्य नेत्र से देखें बापदादा आपके सम्मुख खड़े मुस्कुरा रहे हैं, आपको दृष्टि दे रहे हैं, उनकी किरणें चारों ओर फैल रही हैं.... उन्हें जी भरकर देखें उनके सामने बैठकर योग करें.... आपका घर ईश्वरीय तरंगों से भर जायेगा और आप खुलकर प्यार के सागर में समाकर उनसे बातें भी कर सकेंगे। इस तरह का अनुभव आप बार-बार भी कर सकते हैं। इसे आप कल्पना न समझें। बाबा का ये वायदा है जब भी तुम मुझे बुलाओगे मैं तुरन्त चला आऊँगा। वह भक्तों की पुकार सुनकर नंगे पैर दौड़ा आ सकता है तो क्या अपने प्राणों से भी प्रिय वत्सों की पुकार पर नहीं आयेगा। वह अवश्य आता है, विश्वास करें... बस हमे उसे बुलाना आता हो....।

श्रेष्ठ संकल्प करें :-

यह अति आवश्यक है कि हम अमृतवेले अपने मन में कम से कम 5 श्रेष्ठ संकल्प भर दें। ये संकल्प सारे दिन में चमत्कार दिखायेंगे। सभी अनुभव करके देखें। हम उदाहरणार्थ कुछ संकल्प लिख रहे हैं।

- 1) मैं निर्विघ्न आत्मा हूँ, मैं विघ्न विनाशक हूँ। मुझे स्वयं निर्विघ्न रहकर दूसरों के भी विघ्न दूर करने हैं।
- 2) मैं हीरो एक्टर हूँ। मेरे पार्ट पर सारे विश्व की नजर हैं।
- 3) मैं मास्टर सर्वशक्तवान हूँ.... मुझे सर्वशक्तवान ने अपनी समस्त शक्तियाँ दी हैं।
- 4) मैं इस संसार में सबसे अधिक भाग्यवान हूँ जो मुझे भगवान का साथ मिला है।
- 5) मैं विजयी रत्न हूँ.... हर कदम पर मेरी विजय निश्चित है।

एक-एक शक्तिशाली संकल्प एनर्जी पैदा करता है.... जैसे हमारे संकल्प होंगे, वैसा ही हमारा सारा दिन व्यतीत होगा।

कुछ जानने योग्य बातें :-

जब हम सभी सोते हैं तो अच्छा रहे कि सोने से 3 घण्टा पूर्व रात्रि में हल्का भोजन कर लिया जाए ताकि सोने तक भोजन हल्का हो जाए। याद रहे ज्यादा भोजन करने वाले सफल योगी नहीं बन सकते।

जब हम सोते हैं तो हमारा मस्तिष्क भी शान्त हो जाता है। उसके कई केन्द्र बन्द हो जाते हैं। तो कभी-कभी, किसी-किसी के साथ ऐसा होता है कि उठने पर ये केन्द्र जल्दी ही एक्टिव (संचालित) नहीं हो पाते। पेट में कब्ज, गैस या पित्त की वृद्धि के कारण भी ये बन्द हो जाते हैं। फलस्वरूप नींद आती है। इसलिए इन्हें जागृत

करने के लिये बिस्तर से उठ हाथ-मुँह धोना, थोड़ा घूम लेना, 10 बार गहरे श्वाँस ले लेना आवश्यक है, इससे ब्रेन फ्रेश हो जाता है।

यदि आप स्नान कर लें तो बहुत अच्छा। थोड़ी चाय पीने में भी हर्जा नहीं। फिर भी यदि योग में आप नींद का ही आनन्द लेते हों तो उठकर 5-10 मिनट ईश्वरीय महावाक्य पढ़ लें। बिन्दु रूप का संकल्प छोड़कर कुछ चिंतन कर लें और हो सके तो घूम-फिर कर योग अभ्यास करें।

अमृतवेले के आनन्द के लिए :-

अमृतवेले के आनन्द के लिये नींद का पूर्ण होना आवश्यक है। नींद की कमी ब्रेन व शरीर को निर्बल करती है। इसलिए बहुत जल्दी उठकर चाय का सहारा लेकर, जबरदस्ती योग करना हितकर नहीं है।

कई साधक सोचते हैं कि मम्मा दो-अढ़ाई बजे उठकर योग करती थी, हम भी वैसा ही करें। परन्तु यह पता नहीं कि मम्मा सोती कितने बजे थी? तो रात्रि नींद 5 घण्टे होने के बाद योगानन्द ले सकेंगे। और जिन्हें दिन में आराम का समय नहीं मिलता, उनके लिए रात्रि 6 घण्टे नींद अति आवश्यक हैं और यदि देह में कोई ऐसी बीमारी है जो कमजोर करती है तो नींद का समय बढ़ाया भी जा सकता है।

कुछ लोग प्रातः दो बजे उठकर योग करते हैं और एक या दो घण्टा ही कर पाते हैं फिर थकान होती है तो सोना पड़ता है। इससे तो श्रेष्ठ है कि आप चार बजे उठें और योग का सम्पूर्ण आनन्द लें। यदि योग के बाद आपको थोड़ा समय सोने की इच्छा या आवश्यकता महसूस हो तो भी हर्जा नहीं, परन्तु उठने पर पुनः उसी स्थिति में स्थित हो जाना चाहिए। यह भी आवश्यक है कि जो अभ्यास हम सवेरे करना चाहते हैं, वही अभ्यास रात्रि को करके सोयें। टी.वी. देखकर सोने वाले अमृतवेले अमृत पान नहीं कर सकते।

तो आइये सवेरे उठकर भगवान से मिलें। उसकी श्रेष्ठ प्रेरणाएँ प्राप्त करें, उससे समस्याओं का हल लें और अपने सारे बोझ उस पर समर्पित करके डबल लाईट हो जाएँ। जिन्हें अपने जीवन में महान् लक्ष्य को पाना है वे रोज सवेरे अपने लक्ष्य को दृढ़ करें, स्वयं से कुछ व्रत लें तो सारा दिन रुहानियत में बीत जाएगा और ऐसा अनुभव होगा कि सदा ही भगवान हमारा साथी है, हम उसके अति समीप हैं।

-: ओम शान्ति :-