



तीव्र पुरुषार्थ

Methods given by Baba in *Avyakt Murlis* on how to enhance our Purusharth (spiritual effort)

[Explore Purusharth material](#) ➤



Author: Swaati Vilhekar (Gaigole)

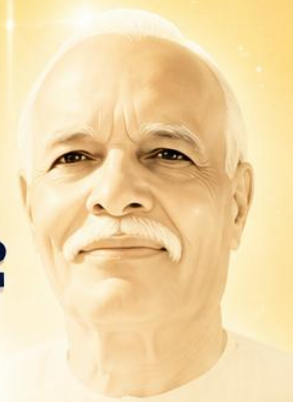
Published by: **Shiv Baba Services Initiative**

Main Website: www.shivbabas.org | **BK Google:** www.bkgoogle.org

Get free PDF books: shivbabas.org/books



अव्यक्त मुलियों से
से प्रेरित



अभी नहीं तो कभी नहीं

तीव्र पुरुषार्थ से
उच्च पद कैसे प्राप्त करें

समय को पहचानो,
पुरुषार्थ को तीव्र बनाओ,
श्रेष्ठ भाग्य को पाओ।

फरिश्ता जीवन
उच्च पद
अंतिम सफलता

“
मीठे बच्चे,
समय बहुत कम है...
ढील मत दो...
तीव्र पुरुषार्थ करो...
सब कुछ प्राप्त होगा।
”



- आत्म-स्मृति
- निरंतर याद
- विकारों पर विजय
- दृढ़ संकल्प
- श्रेष्ठ भाग्य

❧ Swaati Vilhekar (Gaigole) ❧





अभी नहीं तो कभी नहीं तीव्र पुरुषार्थ से उच्च पद कैसे प्राप्त करें

✦ अव्यक्त मुरलियों से प्रेरित ✦



लेखिका:

स्वाती विल्हेकर (गायगोले)



☀ (2) समर्पण (Dedication Page)

यह पुस्तक समर्पित है—

उन सभी आत्माओं को
जो सच में बदलना चाहती हैं...
जो साधारण जीवन से संतुष्ट नहीं हैं...
जो अपने श्रेष्ठ भाग्य को पाना चाहती हैं...
और विशेष रूप से—
उन आत्माओं को
जो तीव्र पुरुषार्थ करके
फरिश्ता जीवन जीना चाहती हैं।



🙏 (3) कृतज्ञता (Acknowledgement)

मैं हृदय से धन्यवाद देती हूँ—
परमपिता परमात्मा शिव को,
जिनकी ज्ञान-मुरलियों ने
इस पुस्तक की हर पंक्ति को प्रेरित किया।
बापदादा के दिव्य वचनों को,
जिनसे तीव्र पुरुषार्थ का मार्ग स्पष्ट हुआ।
और उन सभी आत्माओं को—
जो इस ज्ञान को जीते हैं
और दूसरों के लिए प्रेरणा बनते हैं।



🔥 (4) लेखक की ओर से (Author's Note)

प्रिय आत्मा,

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं है—

👉 यह **जीने के लिए है**

आज बहुत लोग ज्ञान सुनते हैं—

लेकिन बहुत कम लोग उसे जीवन में उतारते हैं।

👉 यही अंतर है—

👉 साधारण और तीव्र पुरुषार्थी में

इस पुस्तक का उद्देश्य है—

- आपको जगाना
 - आपको हिलाना
 - और आपको बदलने के लिए प्रेरित करना
- यह कोई सिद्धांत नहीं—

👉 यह एक **जीवन बदलने वाला अभ्यास** है

यदि आप इस पुस्तक को केवल पढ़ेंगे—

👉 तो आपको ज्ञान मिलेगा

लेकिन यदि आप इसे जीवन में उतारेंगे—

👉 तो आपका **भाग्य बदल जाएगा**

👉 निर्णय आपका है



⚡ (5) प्रस्तावना (Preface)

आज का समय साधारण नहीं है।

👉 यह संगमयुग है—

👉 परिवर्तन का समय

👉 भाग्य निर्माण का समय

लेकिन दुख की बात यह है—

👉 अधिकांश आत्माएँ इसे पहचान नहीं पातीं

👉 और समय को व्यर्थ गंवा देती हैं

बापदादा बार-बार कहते हैं—

👉 “समय को पहचानो”

👉 “ढील मत दो”

👉 “तीव्र पुरुषार्थ करो”

👉 लेकिन—

👉 हम सुनते हैं...

👉 समझते हैं...

👉 फिर भी बदलते नहीं

👉 क्यों?

👉 क्योंकि हमारे पुरुषार्थ में

👉 **तीव्रता नहीं है**

यह पुस्तक उसी कमी को पूरा करने के लिए है—

👉 यह आपको बताएगी—

- तीव्र पुरुषार्थ क्या है
- कैसे करें
- क्यों आवश्यक है
- और कैसे निरंतर रखें

👉 यह केवल ज्ञान नहीं—

👉 यह **अनुभव का मार्ग** है



(6) इस पुस्तक को कैसे पढ़ें (How to Use This Book)

इस पुस्तक का अधिकतम लाभ लेने के लिए—

◆ 1. धीरे-धीरे पढ़ें

- 👉 जल्दी खत्म करने के लिए नहीं
- 👉 समझने के लिए पढ़ें

◆ 2. हर अध्याय पर रुकें

- 👉 सोचें—मैं इसे जीवन में कैसे लागू करूँ?

◆ 3. अभ्यास करें

- 👉 केवल पढ़ना पर्याप्त नहीं है

◆ 4. स्वयं की जाँच करें

- 👉 रोज देखें—मैं कहाँ खड़ा हूँ?

◆ 5. निरंतरता रखें

- 👉 यही सफलता की कुंजी है
-



💎 (7) बापदादा का प्रारम्भिक संदेश

**“मीठे बच्चे,
समय बहुत कम है...
और कार्य बहुत बड़ा है...
ढील मत दो...
अपने पुरुषार्थ को तीव्र बनाओ...
हर क्षण को सफल बनाकर
अपने श्रेष्ठ भाग्य को प्राप्त करो...”**



- 👉 यह पुस्तक आपको बदल सकती है...
 - 👉 लेकिन केवल एक शर्त पर—
 - 👉 **यदि आप सच में बदलना चाहते हैं**
 - 👉 यदि आप तैयार हैं—
 - 👉 तो यह आपकी जिंदगी का सबसे महत्वपूर्ण निर्णय हो सकता है
-



- अब तैयार हो जाइए...**
- 👉 अपनी यात्रा शुरू करने के लिए
 - 👉 **तीव्र पुरुषार्थ की ओर**
-



अनुक्रमणिका (संक्षिप्त रूप)

1. तीव्र पुरुषार्थ क्या है?.....	13
2. समय की पहचान - क्यों अभी?.....	19
3. देह-अभिमान - सबसे बड़ा अवरोध.....	25
4. माया और विकारों पर विजय.....	31
5. याद की शक्ति - योग की गहराई.....	38
6. संकल्प शक्ति और मन का नियंत्रण.....	44
7. सेवा और पुरुषार्थ का संतुलन.....	50
8. अव्यक्त स्थिति - फरिश्ता जीवन.....	55
9. दृढ़ संकल्प और निरंतरता.....	60
10. अंतिम समय की तैयारी.....	65
11. सफल पुरुषार्थियों की निशानियाँ.....	70
12. प्रेरणादायक कहानियाँ और अनुभव.....	75
13. निष्कर्ष - अभी नहीं तो कभी नहीं.....	81



Bonus Section (अतिरिक्त भाग)



स्वयं जाँच तालिका (Self-Reflection Chart).....	87
--	----



अनुक्रमणिका (विस्तृत रूप)

◆ अध्याय 1: तीव्र पुरुषार्थ क्या है?

- साधारण और तीव्र पुरुषार्थ में अंतर
- तीव्रता की आवश्यकता
- समय की कीमत
- पुरुषार्थ के मूल सिद्धांत

◆ अध्याय 2: समय की पहचान - क्यों अभी?

- संगमयुग का महत्व
- “अभी” की शक्ति
- समय और भाग्य का संबंध
- समय को खोने के परिणाम

◆ अध्याय 3: देह-अभिमान - सबसे बड़ा अवरोध

- देह-अभिमान क्या है
- इसके लक्षण और प्रभाव
- आत्म-अभिमान की स्थिति
- परिवर्तन के उपाय

◆ अध्याय 4: माया और विकारों पर विजय

- माया क्या है (विकारों के रूप में)
- काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार
- माया के सूक्ष्म जाल
- विजय प्राप्त करने की विधि

◆ अध्याय 5: याद की शक्ति - योग की गहराई

- याद का सही अर्थ
- योग और आत्मा की शक्ति
- निरंतर याद का अभ्यास



- विकारों से मुक्ति का साधन

◆ अध्याय 6: संकल्प शक्ति और मन का नियंत्रण

- संकल्प की शक्ति
- मन का स्वभाव
- सकारात्मक और नकारात्मक विचार
- मन को नियंत्रित करने के उपाय

◆ अध्याय 7: सेवा और पुरुषार्थ का संतुलन

- सेवा और आत्म-उन्नति का संबंध
- संतुलन का महत्व
- सेवा में सावधानियाँ
- प्रभावशाली सेवा कैसे करें

◆ अध्याय 8: अव्यक्त स्थिति - फरिश्ता जीवन

- अव्यक्त अवस्था क्या है
- फरिश्ता जीवन की विशेषताएँ
- हल्कापन और स्वतंत्रता
- बंधनों से मुक्ति

◆ अध्याय 9: दृढ़ संकल्प और निरंतरता

- दृढ़ता का महत्व
- निरंतर अभ्यास की शक्ति
- ढीलापन और उसके परिणाम
- निरंतरता बनाए रखने के उपाय

◆ अध्याय 10: अंतिम समय की तैयारी

- अंतिम समय का महत्व
- अभी की स्थिति = अंतिम स्थिति
- अभ्यास और तैयारी



- सहज अंत समय के रहस्य

♦ अध्याय 11: सफल पुरुषार्थियों की निशानियाँ

- सच्ची सफलता की परिभाषा
- स्थिरता और शांति
- विकारों पर विजय
- प्रभावशाली जीवन

♦ अध्याय 12: प्रेरणादायक कहानियाँ और अनुभव

- वास्तविक जीवन के उदाहरण
- परिवर्तन की कहानियाँ
- अनुभव से सीख
- प्रेरणा और अभ्यास

♦ अध्याय 13: निष्कर्ष - अभी नहीं तो कभी नहीं

- अंतिम निर्णय का महत्व
- समय की अंतिम पुकार
- तीव्र पुरुषार्थ का संकल्प
- जीवन बदलने का संदेश

🌟 Bonus Section (अतिरिक्त भाग)

📅 स्वयं जाँच तालिका (Self-Reflection Chart)

- दैनिक Do's & Don'ts
- आत्म-चिंतन प्रश्न
- साप्ताहिक प्रगति माप

🌟 अंतिम संदेश

- बापदादा के शक्तिशाली वचन
 - अंतिम प्रेरणा
-



अध्याय 1: तीव्र पुरुषार्थ क्या है?

🔥 एक प्रश्न जो जीवन बदल देता है...

क्या आप सच में पुरुषार्थ कर रहे हैं...

या सिर्फ “कोशिश” कर रहे हैं?

यह छोटा सा अंतर ही आपके **भविष्य के पद** को तय करता है।

बहुत सी आत्माएँ कहती हैं—

👉 “हम भी पुरुषार्थ कर रहे हैं...”

लेकिन बापदादा स्पष्ट कहते हैं—

“साधारण पुरुषार्थ करने वाले बहुत हैं,

परन्तु तीव्र पुरुषार्थी ही आगे नंबर लेते हैं।”

⚡ **तीव्र पुरुषार्थ की सच्ची परिभाषा**

तीव्र पुरुषार्थ का अर्थ केवल अधिक प्रयास करना नहीं है।

👉 यह है—

- हर क्षण को मूल्यवान समझना
- हर परिस्थिति में अटल रहना
- हर कर्म में आत्म-स्मृति रखना

यह केवल मेहनत नहीं है—

👉 यह है *जागरूकता + निरंतरता + सच्चाई*



🧠 साधारण और तीव्र पुरुषार्थ में अंतर

साधारण पुरुषार्थ	तीव्र पुरुषार्थ
मन के अनुसार चलता है	संकल्प के अनुसार चलता है
कभी योग, कभी नहीं	निरंतर याद
परिस्थिति से प्रभावित	परिस्थिति को बदलने वाला
बहाने बनाता है	समाधान ढूंढता है
धीरे-धीरे चलता है	तेजी से परिवर्तन करता है

बापदादा कहते हैं:

👉 “तीव्र पुरुषार्थी परिस्थिति को नहीं देखते,
वे अपने लक्ष्य को देखते हैं।”

🕒 समय की कीमत को समझना

यह संगमयुग—

- 👉 बहुत छोटा है
- 👉 लेकिन सबसे शक्तिशाली है
- 👉 और केवल एक बार मिलता है

बापदादा कहते हैं:

👉 “जो समय को पहचानते हैं, वही समय से आगे निकलते हैं।”

🌱 एक गहरी कहानी

एक राजा ने अपने तीन पुत्रों को एक-एक बीज दिया और कहा—

- 👉 “इसे सही समय पर बोना”
- पहले पुत्र ने तुरंत बीज बो दिया।
दूसरा सोचता रहा—“अभी समय है...”
तीसरा भूल गया।



कुछ समय बाद—

- 👉 पहले के पास फल था
- 👉 दूसरे के पास पछतावा
- 👉 तीसरे के पास कुछ भी नहीं
- 👉 यही हमारी स्थिति है।

📌 तीव्र पुरुषार्थ = आत्मा की शक्ति

जैसे मोबाइल को बार-बार चार्ज करना पड़ता है,
वैसे ही आत्मा को याद (योग) से शक्ति मिलती है।

- 👉 बिना याद के—
 - मन अशांत हो जाता है
 - कमजोरी बढ़ जाती है
- 👉 याद में रहने से—
 - शांति आती है
 - शक्ति बढ़ती है
 - मन स्थिर होता है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “याद ही सबसे बड़ी शक्ति है।”

🧘 तीव्र पुरुषार्थ की आंतरिक स्थिति

तीव्र पुरुषार्थी बाहर से नहीं,

- 👉 अंदर से अलग होता है—
 - परिस्थिति में भी शांत
 - अपमान में भी स्थिर
 - व्यस्तता में भी यादयुक्त
- 👉 वह प्रतिक्रिया नहीं देता—
- 👉 वह समझदारी से उत्तर देता है



✂ सबसे बड़ा युद्ध - अपने मन से

तीव्र पुरुषार्थ का सबसे बड़ा क्षेत्र है—

👉 मन

मन कहेगा—

👉 “आज नहीं, कल से...”

👉 “थोड़ा आराम कर लेते हैं...”

👉 “इतना काफी है...”

लेकिन तीव्र पुरुषार्थी कहता है—

👉 “नहीं! अभी करना है।”

बापदादा कहते हैं:

👉 “मन पर विजय = दुनिया पर विजय”

☀ **जीवन बदल देने वाला उदाहरण**

एक साधक रोज योग करता था, लेकिन निरंतर नहीं।

कभी करता... कभी छोड़ देता...

एक दिन उसने मुरली में सुना—

👉 “हर क्षण को अंतिम समझो”

उसने निश्चय किया—

👉 “अब मैं ढील नहीं दूँगा”

धीरे-धीरे—

- उसका मन स्थिर हुआ
- क्रोध समाप्त हुआ
- चेहरा शांत हो गया

👉 लोग कहने लगे—

“आपमें कुछ अलग है...”

👉 यही है तीव्र पुरुषार्थ का परिणाम



🔥 तीव्र पुरुषार्थ के पाँच मुख्य आधार

♦ 1. दृढ़ संकल्प

👉 “मुझे बदलना ही है”

♦ 2. निरंतर अभ्यास

👉 रोज, हर परिस्थिति में

♦ 3. आत्म-स्मृति

👉 “मैं आत्मा हूँ”

♦ 4. परमात्मा से संबंध

👉 याद से शक्ति प्राप्त होती है

♦ 5. समय का सही उपयोग

👉 हर क्षण की कीमत समझना

🧠 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मेरा पुरुषार्थ मन के अनुसार चलता है?
- क्या मैं रोज एक जैसा रहता हूँ?
- क्या मैं समय को पहचान रहा हूँ?
- क्या मैं बहाने बनाता हूँ?

👉 अगर उत्तर “हाँ” है—

👉 तो अभी परिवर्तन का समय है



💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “तीव्र पुरुषार्थी आत्माएँ ही भविष्य के राजा बनती हैं।”
- 👉 “जो अभी जागेगा, वही आगे बढ़ेगा।”
- 👉 “ढील देना = अपने भाग्य को खो देना”

🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

♦ 1. सुबह का संकल्प

- 👉 “मैं तीव्र पुरुषार्थी आत्मा हूँ”

♦ 2. हर घंटे

- 👉 1 मिनट आत्म-स्मृति

♦ 3. रात्रि जाँच

- 👉 आज कहाँ ढील दी?

☀️ अध्याय का सार

- 👉 तीव्र पुरुषार्थ = निरंतर, सच्चा और शक्तिशाली प्रयास
- 👉 यह भाग्य बदलने की कुंजी है
- 👉 यह हर आत्मा के लिए संभव है

🔥 अंतिम जागरण संदेश

अगर अभी नहीं जागे—

तो कब जागेंगे?

अगर अभी नहीं बदले—

तो कब बदलेंगे?

- 👉 यह समय वापस नहीं आएगा



“मीठे बच्चे,
समय को पहचानो...
और तीव्र पुरुषार्थ करके
अपने श्रेष्ठ भाग्य को प्राप्त करो।”



अध्याय 2: समय की पहचान - क्यों अभी?



एक सच्चाई जिसे समझना बहुत आवश्यक है...

हर आत्मा के जीवन में एक ऐसा समय आता है—

- 👉 जो सबसे कीमती होता है
- 👉 जो बहुत छोटा होता है
- 👉 और जो पूरे भविष्य को बदल सकता है

वह समय है—



संगमयुग

लेकिन प्रश्न यह है—

- 👉 क्या हम उसे पहचान रहे हैं?



समय की सबसे बड़ी भूल

दुनिया की सबसे बड़ी भूल क्या है?

- 👉 “अभी समय है...”
- 👉 “बाद में कर लेंगे...”
- 👉 “थोड़ा और आराम...”

यही सोच—

- 👉 आत्मा को साधारण बना देती है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “समय को न पहचानना ही सबसे बड़ा नुकसान है।”



संगमयुग - छोटा समय, बड़ा परिणाम

यह कोई साधारण समय नहीं है।

👉 यह वह क्षण है जहाँ:

- आत्मा बदल सकती है
- संस्कार बदल सकते हैं
- भाग्य लिखा जा सकता है

👉 यही वह समय है जहाँ:

- नर से नारायण बन सकते हैं
- जीवात्मा से देवात्मा बन सकते हैं

बापदादा कहते हैं:

👉 “संगमयुग ही कमाई का समय है, बाकी समय केवल भोगने का है।”

“अभी” की शक्ति को समझो

“अभी” – यह छोटा सा शब्द ही सफलता की कुंजी है।

👉 “अभी मैं बदलूँगा”

👉 “अभी मैं योग करूँगा”

👉 “अभी मैं विकारों पर विजय पाऊँगा”

👉 यही “अभी” आपको महान बनाता है

लेकिन—

👉 “कल से...”

👉 “बाद में...”

👉 यही आपको पीछे कर देता है

एक गहरी प्रेरणादायक कहानी

एक गाँव में दो मित्र थे।

दोनों को एक संत ने कहा—

👉 “एक वर्ष में अपना जीवन बदलो”



पहले मित्र ने तुरंत शुरुआत की—

👉 “आज से ही”

दूसरे ने सोचा—

👉 “अभी समय है, धीरे-धीरे कर लेंगे”

एक वर्ष बाद—

👉 पहला मित्र शांत, शक्तिशाली और सफल बन गया

👉 दूसरा वहीं का वहीं रह गया

👉 अंतर क्या था?

👉 केवल समय की पहचान

✂ समय और माया का खेल

माया सीधे आकर नहीं कहती—

👉 “पुरुषार्थ मत करो”

वह धीरे-धीरे बहकाती है—

👉 “थोड़ा बाद में कर लेना...”

👉 “इतना काफी है...”

👉 “आज आराम कर लो...”

👉 यही सबसे बड़ा जाल है

बापदादा कहते हैं:

👉 “माया समय को छीन लेती है और आत्मा को पता भी नहीं चलता।”

🧠 तीव्र पुरुषार्थी की पहचान - समय के प्रति जागरूकता

तीव्र पुरुषार्थी आत्मा की सबसे बड़ी विशेषता यह है—

👉 वह समय को केवल देखती नहीं

👉 वह समय को जीती है

- हर क्षण का उपयोग
- हर कर्म में जागरूकता
- हर परिस्थिति से सीख



👉 उसके लिए कोई भी समय व्यर्थ नहीं होता

🕒 **समय = ऊर्जा = भाग्य**

आपका हर क्षण—

- 👉 या तो शक्ति बना रहा है
- 👉 या शक्ति खो रहा है
- 👉 या तो भाग्य बना रहा है
- 👉 या भाग्य घटा रहा है
- 👉 या तो आपको ऊपर उठा रहा है
- 👉 या नीचे गिरा रहा है
- 👉 इसलिए—

🕒 **समय जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है**

☀️ **एक वास्तविक अनुभव**

एक विद्यार्थी रोज मुरली सुनता था, लेकिन ध्यान से नहीं।

👉 “चल रहा है... सुन लेते हैं...”

एक दिन उसने सुना—

👉 “हर मुरली अंतिम हो सकती है”

उस दिन से—

👉 उसने हर मुरली को जीवन का अंतिम संदेश समझकर सुनना शुरू किया
परिणाम—

- उसकी समझ गहरी हुई
- जीवन में परिवर्तन आया
- वह दूसरों के लिए प्रेरणा बन गया

👉 यही समय की पहचान है

🧘 **समय का सही उपयोग करने की पाँच शक्तियाँ**

◆ **1. जागरूकता**

👉 मैं अभी क्या कर रहा हूँ?



♦ 2. प्राथमिकता

👉 सबसे आवश्यक कार्य कौन सा है?

♦ 3. अनुशासन

👉 रोज वही करना जो करना चाहिए

♦ 4. आत्म-स्मृति

👉 “मैं आत्मा हूँ”

♦ 5. निर्णय शक्ति

👉 सही समय पर सही निर्णय लेना

🔗 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मैं समय को व्यर्थ गँवा रहा हूँ?
- क्या मैं “कल” पर जी रहा हूँ?
- क्या मेरा हर दिन उद्देश्यपूर्ण है?
- क्या मैं हर दिन कुछ सुधार कर रहा हूँ?

👉 यदि नहीं—

👉 तो यह आपके लिए चेतावनी है

🔗 बापदादा के शक्तिशाली वचन

👉 “समय बहुत तेजी से जा रहा है, उसे पकड़ो।”

👉 “जो समय को पहचानते हैं, वही समय के मालिक बनते हैं।”

👉 “अभी नहीं तो कभी नहीं।”



🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

♦ 1. “अभी” का अभ्यास

👉 जो सही है, उसे तुरंत करें

♦ 2. समय जाँच

👉 हर दो घंटे में स्वयं से पूछें—

👉 “मैं अभी क्या कर रहा हूँ?”

♦ 3. मुरली अभ्यास

👉 मुरली को ऐसे सुनें जैसे—

👉 “यह मेरी अंतिम मुरली है”

♦ 4. सुबह का स्वर्णिम समय

👉 सुबह का एक घंटा पूरे दिन को शक्तिशाली बनाता है

☀️ अध्याय का सार

👉 संगमयुग सबसे कीमती समय है

👉 “अभी” ही सफलता की कुंजी है

👉 समय की पहचान से ही तीव्र पुरुषार्थ शुरू होता है

👉 जो अभी करेगा वही आगे बढ़ेगा

🔥 अंतिम जागरण संदेश

समय आपको पुकार रहा है...

👉 क्या आप सुन रहे हैं?

👉 या अभी भी सोच रहे हैं—“बाद में...”

👉 याद रखें—

⌚ समय कभी रुकता नहीं,
लेकिन आपका भाग्य उसी पर निर्भर है।



“मीठे बच्चे,
समय को व्यर्थ न गंवाओ...
हर क्षण को सफल बनाकर
अपने श्रेष्ठ भविष्य का निर्माण करो।”

अध्याय 3: देह-अभिमान - सबसे बड़ा अवरोध

एक अदृश्य शत्रु...

क्या आपने कभी सोचा है—

- 👉 “मैं जानता हूँ कि मैं आत्मा हूँ...”
- 👉 फिर भी दुख, क्रोध, अहंकार क्यों आता है?
- 👉 इसका एक ही कारण है—

देह-अभिमान

यह कोई साधारण कमजोरी नहीं है—

- 👉 यह सभी विकारों की जड़ है

देह-अभिमान क्या है?

देह-अभिमान का अर्थ है—

- 👉 “मैं यह शरीर हूँ”
- 👉 “मेरा नाम, मेरा पद, मेरे संबंध ही मेरी पहचान हैं”

लेकिन सच्चाई क्या है?

- 👉 “मैं एक शुद्ध, शांति स्वरूप आत्मा हूँ”
- 👉 यह शरीर केवल एक साधन है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “देह-अभिमान ही सभी दुखों का द्वार है।”



🧠 देह-अभिमान कैसे काम करता है?

देह-अभिमान बहुत सूक्ष्म रूप से काम करता है—

- 👉 जब कोई आपकी प्रशंसा करता है—आपको अच्छा लगता है
- 👉 जब कोई आलोचना करता है—आपको बुरा लगता है
- 👉 क्यों?
- 👉 क्योंकि आपने स्वयं को शरीर समझ लिया

✂ देह-अभिमान के लक्षण

यदि आपके अंदर ये बातें हैं—

- 👉 तो समझिए देह-अभिमान सक्रिय है—
 - जल्दी बुरा लगना
 - क्रोध आना
 - दूसरों से तुलना करना
 - सम्मान की इच्छा रखना
 - “मैं सही हूँ” का अहंकार
- 👉 ये सभी संकेत हैं

🥃 देह-अभिमान का परिणाम

- 👉 शांति समाप्त हो जाती है
- 👉 खुशी कम हो जाती है
- 👉 संबंध बिगड़ने लगते हैं
- 👉 मन अशांत हो जाता है
- 👉 सबसे बड़ा नुकसान—
- 👉 आत्मा अपनी असली शक्ति भूल जाती है

🌱 एक गहरी सच्चाई

आपको दुख किसी ने नहीं दिया...

- 👉 दुख तब आता है जब “मैं” आ जाता है



- 👉 यदि “मैं आत्मा हूँ” की स्मृति बनी रहे—
- 👉 तो कोई भी आपको दुख नहीं दे सकता

☀️ प्रेरणादायक कहानी

एक बहन सेवा बहुत करती थी,
लेकिन उसे जल्दी क्रोध आ जाता था।
वह सोचती थी—

- 👉 “मैं सही हूँ, सामने वाला गलत है”

एक दिन मुरली में उसने सुना—

- 👉 “जहाँ देह-अभिमान है, वहाँ सेवा का फल नहीं मिलता”

उसने निश्चय किया—

- 👉 “अब मैं हर परिस्थिति में आत्मा-स्थिति में रहूँगी”

धीरे-धीरे—

- उसका क्रोध समाप्त हो गया
- वह शांत और स्थिर हो गई
- लोग उससे प्रभावित होने लगे

- 👉 यही सच्चा परिवर्तन है

🙏 आत्म-अभिमान क्या है?

आत्म-अभिमान का अर्थ है—

- 👉 “मैं आत्मा हूँ”

- 👉 “मैं शांति, प्रेम और आनंद स्वरूप हूँ”

- 👉 इस स्थिति में—

- कोई बुरा नहीं लगता
- कोई हिला नहीं सकता
- मन स्थिर रहता है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “आत्म-अभिमानी आत्मा सदा हल्की रहती है।”



🏛️ देह-अभिमान और आत्म-अभिमान में अंतर

देह-अभिमान	आत्म-अभिमान
मैं शरीर हूँ	मैं आत्मा हूँ
दुख	शांति
अहंकार	नम्रता
प्रतिक्रिया	समझदारी से उत्तर
बोझ	हल्कापन

🏠 आत्म-स्मृति = शक्ति का स्रोत

जैसे ही आप आत्मा-स्थिति में आते हैं—

- 👉 तुरंत मन शांत हो जाता है
- 👉 विचार स्पष्ट हो जाते हैं
- 👉 निर्णय सही हो जाते हैं
- 👉 यही असली शक्ति है

✂️ देह-अभिमान को समाप्त करने के उपाय

♦ 1. स्व-चिंतन

- 👉 दिन में देखें—मैं कहाँ देह-अभिमान में आया?

♦ 2. आत्म-स्मृति का अभ्यास

- 👉 हर घंटे 1 मिनट—
- 👉 “मैं आत्मा हूँ”

♦ 3. परमात्मा की याद

- 👉 याद से शक्ति मिलती है
- 👉 शक्ति से विकार समाप्त होते हैं



◆ 4. नम्रता अपनाएँ

👉 “सब कुछ परमात्मा का है”

◆ 5. स्वीकार भावना

👉 जो है, जैसा है—उसे स्वीकार करें

🔗 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मुझे जल्दी बुरा लगता है?
- क्या मैं सम्मान चाहता हूँ?
- क्या मैं दूसरों को गलत मानता हूँ?
- क्या मैं तुरंत प्रतिक्रिया देता हूँ?

👉 यदि उत्तर “हाँ” है—

👉 तो देह-अभिमान अभी भी है

💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

👉 “देह-अभिमान छोड़ो, आत्म-अभिमान अपनाओ।”

👉 “जहाँ ‘मैं’ है, वहाँ समस्या है।”

👉 “जहाँ आत्मा की स्मृति है, वहाँ समाधान है।”



🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

◆ 1. दर्पण अभ्यास

👉 शीशे में देखकर कहें—

👉 “मैं आत्मा हूँ”

◆ 2. प्रतिक्रिया नियंत्रण

👉 उत्तर देने से पहले कुछ क्षण रुकें

◆ 3. आत्म-दृष्टि

👉 हर व्यक्ति को आत्मा समझकर देखें

◆ 4. रात्रि जाँच

👉 आज कहाँ देह-अभिमान आया?

☀️ अध्याय का सार

👉 देह-अभिमान सभी दुखों की जड़ है

👉 आत्म-अभिमान सभी शक्तियों का स्रोत है

👉 अभ्यास और जागरूकता से परिवर्तन संभव है

👉 यही तीव्र पुरुषार्थ का आधार है

🔥 अंतिम जागरण संदेश

जब तक “मैं शरीर हूँ”—

👉 तब तक दुख समाप्त नहीं होगा

जब “मैं आत्मा हूँ”—

👉 तभी शांति स्थायी होगी

👉 चुनाव आपका है



“मीठे बच्चे,
देह-अभिमान का त्याग करके
आत्म-अभिमान में स्थित हो जाओ...
तभी सच्चे सुख और शांति का अनुभव करोगे।”

अध्याय 4: माया = विकार की पहचान और जीत

एक ऐसा शत्रु जो दिखाई नहीं देता...

जीवन में कई बार हम सोचते हैं—

👉 “मैं जानता हूँ क्या सही है... फिर भी गलत क्यों हो जाता हूँ?”

👉 “मैं बदलना चाहता हूँ... फिर भी बार-बार गिर क्यों जाता हूँ?”

👉 इसका कारण है—

माया

यह कोई बाहर की शक्ति नहीं है...

👉 यह आत्मा की शक्ति को कमजोर करने वाली अदृश्य शक्ति है
और माया का मुख्य रूप क्या है?

👉 काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार

यही पाँच विकार आत्मा को उसकी सच्ची स्थिति से नीचे गिरा देते हैं।

माया क्या करती है?

माया सीधे आकर यह नहीं कहती—

👉 “गलत काम करो”

वह धीरे-धीरे आत्मा को भ्रमित करती है—

👉 “इतना तो चलता है...”

👉 “सब लोग ऐसा ही करते हैं...”

👉 “आज छोड़ दो, कल से बदलेंगे...”

धीरे-धीरे—



- 👉 आत्मा की जागरूकता कम होने लगती है
- 👉 विवेक शक्ति कमजोर हो जाती है
- 👉 और आत्मा विकारों के प्रभाव में आ जाती है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “माया बहुत मीठे रूप में आती है, इसलिए आत्मा पहचान नहीं पाती।”

🧠 **माया का सबसे बड़ा लक्ष्य**

माया क्या चाहती है?

- 👉 आत्मा अपनी सच्ची पहचान भूल जाए
- 👉 आत्मा योग से दूर हो जाए
- 👉 आत्मा देह-अभिमान में आ जाए

क्योंकि जैसे ही आत्मा स्वयं को शरीर समझती है—

- 👉 विकार प्रवेश कर जाते हैं

✂️ **पाँच विकार - आत्मा के पाँच शत्रु**

♦ **1. काम विकार**

काम विकार आत्मा की पवित्रता को समाप्त करता है।

- 👉 यह आत्मा को शरीर की ओर खींचता है
- 👉 बुद्धि को अशुद्ध बनाता है
- 👉 संबंधों को दुख में बदल देता है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “पवित्रता ही आत्मा की सबसे बड़ी शक्ति है।”

🌱 **उदाहरण**

जैसे साफ पानी में थोड़ी सी गंदगी भी पूरे पानी को खराब कर देती है—
वैसे ही एक अशुद्ध संकल्प भी आत्मा की शक्ति को कम कर देता है।



♦ 2. क्रोध

क्रोध आग की तरह है—

- 👉 पहले स्वयं को जलाता है
- 👉 फिर दूसरों को दुख देता है

क्रोध के समय—

- बुद्धि काम नहीं करती
- शब्द कठोर हो जाते हैं
- संबंध टूट जाते हैं

- 👉 बाद में केवल पछतावा बचता है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “क्रोध कमजोरी की निशानी है, शक्ति की नहीं।”

☀ एक प्रेरणादायक घटना

एक भाई सेवा बहुत अच्छा करता था।

लेकिन उसे छोटी-छोटी बातों पर क्रोध आ जाता था।

एक दिन उसने मुरली में सुना—

- 👉 “सच्चा योगी वह है जो परिस्थिति में भी शांत रहे”

उस दिन उसने निश्चय किया—

- 👉 “अब परिस्थिति नहीं, मैं स्वयं को बदलूँगा”

धीरे-धीरे—

- उसका क्रोध कम हुआ
- चेहरा शांत हो गया
- सेवा का प्रभाव बढ़ गया

- 👉 यही माया पर विजय है

♦ 3. लोभ

लोभ कभी संतुष्ट नहीं होने देता।

- 👉 चाहे कितना भी मिल जाए—

- 👉 आत्मा को और चाहिए



लोभ केवल धन का नहीं होता—

- प्रशंसा का लोभ
- सम्मान का लोभ
- सुविधा का लोभ

👉 लोभ आत्मा की शांति छीन लेता है

बापदादा कहते हैं:

👉 “संतोष सबसे बड़ा धन है।”

♦ 4. मोह

मोह सत्य को देखने नहीं देता।

👉 जहाँ मोह होता है—

👉 वहाँ निर्णय सही नहीं होते

मोह व्यक्ति, वस्तु, संबंध या परिस्थिति से हो सकता है।

👉 मोह आत्मा को कमजोर बना देता है

♦ 5. अहंकार

अहंकार सबसे सूक्ष्म विकार है।

👉 “मैं सही हूँ”

👉 “मुझे सब पता है”

👉 “मेरे बिना कुछ नहीं हो सकता”

👉 यही भावना आत्मा को नीचे गिरा देती है

बापदादा कहते हैं:

👉 “जहाँ अहंकार है, वहाँ परमात्मा का अनुभव नहीं हो सकता।”

☕ माया की सबसे बड़ी चाल

माया की सबसे खतरनाक बात क्या है?

👉 आत्मा को यह महसूस ही नहीं होता कि वह माया के प्रभाव में है।

आत्मा सोचती है—



👉 “मैं ठीक हूँ”

👉 “गलती सामने वाले की है”

यही कारण है कि परिवर्तन नहीं हो पाता।

🧘 माया पर विजय कैसे प्राप्त करें?

♦ 1. पहचान

जब तक आत्मा विकार को पहचानती नहीं—

👉 तब तक उससे जीत नहीं सकती

👉 इसलिए पहले स्वीकार करें—

👉 “हाँ, यह कमजोरी मेरे अंदर है”

♦ 2. आत्म-स्मृति

जैसे ही आत्मा याद करती है—

👉 “मैं आत्मा हूँ”

वैसे ही विकार कमजोर होने लगते हैं।

♦ 3. परमात्मा की याद

याद से शक्ति मिलती है।

और शक्ति से—

👉 काम शांत होता है

👉 क्रोध समाप्त होता है

👉 मोह टूटता है

बापदादा कहते हैं:

👉 “याद ही माया पर विजय का सबसे बड़ा अस्त्र है।”



◆ 4. विपरीत गुण धारण करें

विकार	गुण
काम	पवित्रता
क्रोध	शांति
लोभ	संतोष
मोह	ज्ञान
अहंकार	नम्रता

◆ 5. निरंतर अभ्यास

- 👉 परिवर्तन एक दिन में नहीं होगा
- 👉 लेकिन रोज़ अभ्यास करने से अवश्य होगा

🌱 एक गहरी सीख

यदि कोई व्यक्ति बार-बार गिर रहा है—

- 👉 तो इसका अर्थ यह नहीं कि वह कमजोर है
- 👉 इसका अर्थ है कि उसे और जागरूक बनने की आवश्यकता है

🧠 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मुझे जल्दी क्रोध आता है?
 - क्या मैं संतुष्ट रहता हूँ?
 - क्या मैं दूसरों से जुड़ जाता हूँ?
 - क्या मुझे अपने ऊपर अहंकार है?
- 👉 यदि उत्तर “हाँ” है—
- 👉 तो अभी पुरुषार्थ की आवश्यकता है
-



💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “माया को पहचानना ही आधी जीत है।”
- 👉 “विकारों को समाप्त करो, तभी विकार-मुक्त दुनिया बनेगी।”
- 👉 “जो स्वयं पर विजय प्राप्त करता है, वही सच्चा विजयी है।”

🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

♦ 1. सुबह का संकल्प

- 👉 “मैं विकार-मुक्त आत्मा हूँ”

♦ 2. जागरूकता अभ्यास

- 👉 जैसे ही विकार आए—
- 👉 तुरंत पहचानें

♦ 3. रुककर सोचें

- 👉 “यह सही है या माया?”

♦ 4. रात्रि जाँच

- 👉 आज कौन सा विकार आया?
- 👉 मैंने कैसे प्रतिक्रिया दी?

☀️ अध्याय का सार

- 👉 माया का मुख्य रूप पाँच विकार हैं
 - 👉 विकार आत्मा की शक्ति को कम करते हैं
 - 👉 पहचान और योग से विजय प्राप्त होती है
 - 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ का मुख्य युद्ध है
-



🔥 अंतिम जागरण संदेश

यह युद्ध बाहर नहीं चल रहा...

👉 यह युद्ध आपके अंदर चल रहा है

और जो इस युद्ध में जीतता है—

👉 वही सच्चा विजयी बनता है

👉 वही भविष्य में उच्च पद प्राप्त करता है



“मीठे बच्चे,

माया को पहचानकर उस पर विजय प्राप्त करो...

तभी तुम सच्चे विजयी बनकर

अपने श्रेष्ठ स्वरूप को प्राप्त करोगे।”

📖 अध्याय 5: याद की शक्ति - योग की गहराई

🔥 सबसे बड़ी शक्ति कौन सी है?

क्या आपने कभी सोचा है—

👉 ज्ञान होने के बाद भी मन क्यों भटकता है?

👉 समझ होने के बाद भी कमजोरी क्यों आती है?

👉 संकल्प करने के बाद भी स्थिरता क्यों नहीं रहती?

👉 इसका एक ही उत्तर है—

🔥 **याद की कमी**

ज्ञान दिशा देता है...

👉 लेकिन याद शक्ति देती है

बापदादा कहते हैं:

👉 “याद ही सबसे बड़ी शक्ति है।”



⚡ याद क्या है?

याद का अर्थ केवल बैठकर ध्यान करना नहीं है।

👉 याद का अर्थ है—

- हर क्षण परमात्मा को अपने साथ अनुभव करना
- हर कर्म में उनका साथ महसूस करना
- हर परिस्थिति में उनसे शक्ति लेना

👉 यही सच्चा योग है

🧘 योग की सही समझ

योग का अर्थ है—

👉 आत्मा का परमात्मा से संबंध जोड़ना

👉 यह कोई कठिन अभ्यास नहीं है—

👉 यह एक सहज और स्वाभाविक स्थिति है

जब आत्मा अपने सच्चे स्वरूप में आती है—

👉 तो स्वतः ही परमात्मा से जुड़ जाती है

🏠 याद क्यों आवश्यक है?

जैसे एक यंत्र बिना ऊर्जा के नहीं चल सकता—

वैसे ही आत्मा बिना याद के शक्तिहीन हो जाती है

👉 याद से—

- मन शांत होता है
- बुद्धि स्पष्ट होती है
- संस्कार बदलते हैं
- विकार समाप्त होते हैं

👉 याद आत्मा की शक्ति का स्रोत है

🧴 याद की कमी के लक्षण

यदि ये अनुभव हो रहे हैं—

👉 मन बार-बार भटकता है

👉 छोटी-छोटी बातों में दुख होता है



- ☞ क्रोध जल्दी आता है
- ☞ आलस्य और ढीलापन बढ़ता है
- ☞ तो समझिए—
- ☞ याद कम है

☀ एक प्रेरणादायक अनुभव

एक साधक रोज ध्यान करता था,
लेकिन दिनभर याद नहीं रहती थी।

- ☞ थोड़ी-सी बात पर परेशान हो जाता था

एक दिन उसने निश्चय किया—

- ☞ “मैं केवल सुबह ही नहीं, पूरे दिन याद में रहूँगा”

उसने अभ्यास शुरू किया—

- ☞ हर घंटे एक मिनट रुककर आत्म-स्मृति में आना

☞ हर कार्य से पहले परमात्मा को याद करना
कुछ ही समय में—

- उसका मन स्थिर हो गया
- परिस्थितियाँ उसे हिला नहीं पाईं
- वह शांत और शक्तिशाली बन गया

- ☞ यही है याद की शक्ति

✂ याद और विकारों का संबंध

- ☞ जहाँ याद है—

- ☞ वहाँ विकार नहीं टिक सकते

- ☞ जहाँ याद नहीं है—

- ☞ वहाँ विकार तुरंत आ जाते हैं

इसलिए—

- ☞ विकारों से लड़ने की आवश्यकता नहीं

- ☞ केवल याद बढ़ाने की आवश्यकता है



बापदादा कहते हैं:

👉 “याद से विकार स्वयं समाप्त हो जाते हैं।”

🧠 याद में बाधाएँ क्यों आती हैं?

- 👉 मन का भटकना
- 👉 पुरानी आदतें
- 👉 देह-अभिमान
- 👉 आलस्य
- 👉 बाहरी आकर्षण
- 👉 ये सब याद को तोड़ते हैं

लेकिन—

👉 अभ्यास से इन्हें जीता जा सकता है

🌈 सच्ची याद की पहचान

कैसे जानें कि हमारी याद सच्ची है?

👉 जब—

- मन शांत हो
- चेहरे पर खुशी हो
- व्यवहार में नम्रता हो
- परिस्थितियाँ असर न करें

👉 तो समझिए—

👉 आपकी याद गहरी है

🔥 याद को गहरा करने के पाँच उपाय

♦ 1. आत्म-स्मृति

👉 “मैं आत्मा हूँ” – इस स्मृति में रहना

♦ 2. परमात्मा से संबंध

👉 उन्हें अपना पिता, साथी और सहायक मानना



♦ 3. निरंतर अभ्यास

👉 केवल सुबह नहीं, पूरे दिन याद में रहना

♦ 4. एकाग्रता

👉 मन को इधर-उधर भटकने से रोकना

♦ 5. प्रेम

👉 प्रेम से की गई याद स्वतः गहरी होती है

🔗 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मैं दिनभर याद में रहता हूँ?
- क्या मेरा मन बार-बार भटकता है?
- क्या मैं कठिन परिस्थिति में याद रख पाता हूँ?
- क्या मेरी याद सहज है या प्रयास से होती है?

👉 ये प्रश्न आपको आपकी स्थिति दिखाएँगे

💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

👉 “याद से आत्मा शक्तिशाली बनती है।”

👉 “याद ही सभी समस्याओं का समाधान है।”

👉 “जितनी याद, उतनी प्राप्ति।”

🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

♦ 1. हर घंटे अभ्यास

👉 एक मिनट रुककर आत्म-स्मृति में आएँ

♦ 2. कार्य से पहले याद

👉 हर काम शुरू करने से पहले परमात्मा को याद करें



♦ 3. चलते-फिरते याद

👉 केवल बैठकर नहीं, चलते-फिरते भी याद रखें

♦ 4. रात्रि जाँच

👉 आज कितनी देर याद में रहा?

🌟 अध्याय का सार

- 👉 याद ही आत्मा की सबसे बड़ी शक्ति है
- 👉 याद से विकार समाप्त होते हैं
- 👉 निरंतर अभ्यास से याद गहरी होती है
- 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ का मुख्य साधन है

🔥 अंतिम जागरण संदेश

ज्ञान सुनना पर्याप्त नहीं—

👉 जब तक याद नहीं, तब तक परिवर्तन नहीं

याद बढ़ाओ—

👉 शक्ति अपने आप आ जाएगी



“मीठे बच्चे,
निरंतर याद में रहो...
याद से ही तुम शक्तिशाली बनकर
हर विकार पर विजय प्राप्त करोगे।”



📖 अध्याय 6: संकल्प शक्ति और मन का नियंत्रण

🔥 सब कुछ कहाँ से शुरू होता है?

क्या आपने कभी सोचा है—

- 👉 एक छोटा-सा विचार कैसे बड़ा कर्म बन जाता है?
- 👉 एक नकारात्मक सोच कैसे पूरे दिन को बिगाड़ देती है?
- 👉 और एक सकारात्मक संकल्प कैसे जीवन बदल देता है?
- 👉 इसका उत्तर है—

🔥 संकल्प शक्ति

सब कुछ संकल्प से शुरू होता है...

- 👉 जैसा संकल्प, वैसा जीवन

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “जैसे आपके संकल्प होंगे, वैसा ही आपका भविष्य बनेगा।”

⚡ संकल्प क्या है?

संकल्प वह बीज है—

- 👉 जो विचार के रूप में जन्म लेता है
- 👉 कर्म के रूप में बढ़ता है
- 👉 और संस्कार के रूप में स्थायी बन जाता है
- 👉 इसलिए—
- 👉 हर संकल्प बहुत मूल्यवान है

🧠 मन का स्वभाव

मन बहुत चंचल है—

- 👉 एक क्षण में इधर
- 👉 दूसरे क्षण में उधर
- 👉 यदि मन को नियंत्रित नहीं किया—
- 👉 तो वह आपको नियंत्रित करेगा



- 👉 और यदि आपने मन को जीत लिया—
- 👉 तो आप सब कुछ जीत सकते हैं

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “मन पर विजय प्राप्त करने वाला ही सच्चा विजयी है।”

✂ संकल्प से कर्म तक की यात्रा

- 👉 संकल्प → विचार
- 👉 विचार → निर्णय
- 👉 निर्णय → कर्म
- 👉 कर्म → संस्कार
- 👉 इसलिए—
- 👉 यदि जीवन बदलना है—
- 👉 तो संकल्प बदलना होगा

🍷 नकारात्मक संकल्पों का प्रभाव

यदि मन में बार-बार ऐसे संकल्प आते हैं—

- 👉 “मैं नहीं कर सकता”
- 👉 “यह बहुत कठिन है”
- 👉 “मेरे से नहीं होगा”
- 👉 तो परिणाम क्या होगा?
- 👉 आत्मविश्वास कम
- 👉 शक्ति कमजोर
- 👉 पुरुषार्थ धीमा
- 👉 यही आत्मा की हार है

☀ प्रेरणादायक कहानी

एक साधक था—

- 👉 वह हर काम में कहता—
- 👉 “मुझसे नहीं होगा”



धीरे-धीरे—

- 👉 उसका आत्मविश्वास खत्म हो गया
 - 👉 वह हर जगह पीछे रहने लगा
- एक दिन उसने मुरली में सुना—
- 👉 “संकल्प बदलो, संसार बदल जाएगा”
- उसने निश्चय किया—

- 👉 “मैं कर सकता हूँ”
- 👉 “मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ”

धीरे-धीरे—

- 👉 उसका आत्मविश्वास बढ़ा
- 👉 उसका जीवन बदल गया
- 👉 यही संकल्प शक्ति का चमत्कार है

📌 सकारात्मक संकल्प की शक्ति

एक शुद्ध और शक्तिशाली संकल्प—

- 👉 मन को शांत करता है
- 👉 बुद्धि को स्पष्ट करता है
- 👉 कर्म को श्रेष्ठ बनाता है
- 👉 और धीरे-धीरे—
- 👉 वही आपका संस्कार बन जाता है

🧘 मन को नियंत्रित कैसे करें?

♦ 1. जागरूकता

- 👉 सबसे पहले यह देखें—
- 👉 मेरे मन में क्या चल रहा है?

♦ 2. विराम

- 👉 नकारात्मक संकल्प आते ही रुक जाएँ



◆ 3. परिवर्तन

- 👉 तुरंत उस विचार को बदलें
 - 👉 “मैं नहीं कर सकता” → “मैं कर सकता हूँ”
-

◆ 4. आत्म-स्मृति

- 👉 “मैं आत्मा हूँ, मन मेरा उपकरण है”
-

◆ 5. परमात्मा की याद

- 👉 याद से मन को शक्ति मिलती है
-

🏛 मन का स्वामी बनना

- 👉 अधिकांश लोग मन के दास होते हैं—
 - 👉 मन जैसा कहता है, वैसा करते हैं
- लेकिन—
- 👉 तीव्र पुरुषार्थी आत्मा—
 - 👉 मन की मालिक बनती है
 - 👉 मन को आदेश देती है
 - 👉 “मन, शांत हो जाओ”
 - 👉 “मन, एकाग्र हो जाओ”
-

🌈 संकल्प की गुणवत्ता कैसी हो?

आपके संकल्प—

- 👉 शुद्ध हों
 - 👉 सकारात्मक हों
 - 👉 शक्तिशाली हों
 - 👉 कल्याणकारी हों
 - 👉 तभी वे आपको ऊँचा उठाएँगे
-



🔑 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- मेरे अधिकतर संकल्प कैसे होते हैं?
- क्या मैं अपने मन को नियंत्रित कर पाता हूँ?
- क्या मैं नकारात्मक विचारों को तुरंत बदलता हूँ?
- क्या मेरा मन मेरा मालिक है या मैं उसका मालिक हूँ?

👉 ये प्रश्न आपकी स्थिति स्पष्ट करेंगे

💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “संकल्पों की शुद्धता ही आत्मा की शक्ति है।”
- 👉 “मन को नियंत्रित करो, जीवन अपने आप नियंत्रित हो जाएगा।”
- 👉 “एक शुद्ध संकल्प हजारों विकारों को समाप्त कर सकता है।”

🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

◆ 1. सुबह के पाँच संकल्प

- 👉 “मैं शांत आत्मा हूँ”
- 👉 “मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ”
- 👉 “मैं हर परिस्थिति में स्थिर हूँ”
- 👉 “मैं सफल हूँ”
- 👉 “मैं विजयी हूँ”

◆ 2. विचार जाँच

- 👉 दिन में कई बार देखें—
- 👉 “मैं क्या सोच रहा हूँ?”

◆ 3. विराम का अभ्यास

- 👉 हर दो घंटे में एक मिनट रुकें



♦ 4. रात्रि जाँच

👉 आज कौन से संकल्प अधिक आए?

☀️ अध्याय का सार

- 👉 संकल्प ही जीवन का आधार है
- 👉 मन को नियंत्रित करना ही सच्ची विजय है
- 👉 सकारात्मक संकल्प से जीवन बदलता है
- 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ की कुंजी है

🔥 अंतिम जागरण संदेश

यदि आप अपने मन को नहीं बदलेंगे—

👉 तो आपका जीवन नहीं बदलेगा

यदि आप अपने संकल्प बदल देंगे—

👉 तो आपका भाग्य बदल जाएगा

👉 शक्ति आपके अंदर है

👉 बस उसे जगाने की आवश्यकता है



“मीठे बच्चे,
अपने संकल्पों को शुद्ध और शक्तिशाली बनाओ...
मन को अपना सेवक बनाकर
सदैव विजयी बन जाओ।”



📖 अध्याय 7: सेवा और पुरुषार्थ का संतुलन

🔥 एक महत्वपूर्ण प्रश्न...

क्या केवल सेवा करने से ही सफलता मिलेगी?

या केवल स्वयं पर काम करने से ही आगे बढ़ेंगे?

- 👉 बहुत सी आत्माएँ एक गलती करती हैं—
- 👉 या तो केवल **सेवा** में लग जाती हैं
- 👉 या केवल **अपने पुरुषार्थ** में ही लगी रहती हैं
- 👉 लेकिन सच्चाई क्या है?
- 🔥 **सफलता का रहस्य संतुलन में है**

⚖️ सेवा और पुरुषार्थ - दोनों क्यों आवश्यक हैं?

👉 **पुरुषार्थ** आपको शक्तिशाली बनाता है

👉 **सेवा** उस शक्ति को बढ़ाता है

यदि केवल पुरुषार्थ—

👉 तो शक्ति तो आएगी, पर विस्तार नहीं होगा

यदि केवल सेवा—

👉 तो थकान आएगी, गहराई नहीं आएगी

👉 इसलिए—

👉 दोनों का संतुलन आवश्यक है

बापदादा कहते हैं:

👉 “सेवा और पुरुषार्थ दोनों पंख हैं—एक भी कमजोर हुआ तो उड़ान नहीं भर सकते।”

🧠 संतुलन बिगड़ने के लक्षण

▼ केवल सेवा करने वाले—

- 👉 जल्दी थक जाते हैं
- 👉 चिड़चिड़े हो जाते हैं
- 👉 मन अशांत रहता है



👉 क्योंकि अंदर शक्ति कम होती है

▼ केवल पुरुषार्थ करने वाले—

- 👉 अकेले रह जाते हैं
 - 👉 सेवा का अवसर खो देते हैं
 - 👉 विकास सीमित रह जाता है
 - 👉 क्योंकि वे बाँटते नहीं
-

☀ प्रेरणादायक कहानी

एक भाई बहुत सेवा करता था—

- 👉 हर कार्यक्रम में आगे
- 👉 हर कार्य में व्यस्त

लेकिन—

- 👉 उसका मन अशांत रहने लगा
- 👉 उसे गुस्सा आने लगा

एक दिन उसने सुना—

- 👉 “सेवा से पहले स्वयं को भरना आवश्यक है”

उसने अपने लिए समय निकालना शुरू किया—

- 👉 योग बढ़ाया
- 👉 आत्म-स्मृति पर ध्यान दिया

कुछ समय बाद—

- 👉 उसका मन शांत हो गया
 - 👉 सेवा भी प्रभावशाली हो गई
 - 👉 यही संतुलन है
-

📌 पहले स्वयं को भरें, फिर बाँटें

जैसे एक दीपक—

- 👉 स्वयं जलेगा, तभी दूसरों को प्रकाश देगा

वैसे ही—



👉 पहले आत्मा को शक्ति से भरें

👉 फिर सेवा करें

बापदादा कहते हैं:

👉 “खाली आत्मा सेवा नहीं कर सकती।”

🙏 **संतुलन कैसे बनाएँ?**

◆ 1. स्वयं के लिए समय निकालें

👉 रोज योग और आत्म-चिंतन करें

◆ 2. सेवा को बोझ न बनाएं

👉 सेवा आनंद से करें, मजबूरी से नहीं

◆ 3. गुणवत्ता पर ध्यान दें

👉 कम सेवा करें, लेकिन प्रभावशाली करें

◆ 4. मन की स्थिति जाँचें

👉 यदि मन अशांत है—

👉 पहले स्वयं को स्थिर करें

◆ 5. नियमित जाँच

👉 क्या मैं संतुलन में हूँ?

✂ **सेवा करते समय सावधानियाँ**

👉 अहंकार न आए—

👉 “मैंने किया” यह भावना न हो

👉 तुलना न करें—

👉 “मैं अधिक कर रहा हूँ”



- 👉 अपेक्षा न रखें—
- 👉 “मुझे सम्मान मिले”
- 👉 ये सब सेवा को कमजोर कर देते हैं

🌈 सच्ची सेवा क्या है?

- 👉 केवल कार्य करना सेवा नहीं है
- 👉 सच्ची सेवा है—
 - अपने गुणों से प्रेरणा देना
 - अपनी स्थिति से दूसरों को शक्ति देना
 - अपने व्यवहार से उदाहरण बनना
- 👉 आपकी स्थिति ही सबसे बड़ी सेवा है

💡 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मैं सेवा के कारण थक जाता हूँ?
- क्या मैं अपने लिए समय निकालता हूँ?
- क्या मेरी सेवा में आनंद है?
- क्या मैं संतुलन बनाए रखता हूँ?
- 👉 ये प्रश्न आपको आपकी स्थिति दिखाएँगे

💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “सेवा तभी सफल होती है जब आत्मा शक्तिशाली हो।”
- 👉 “पहले स्वयं को बदलो, फिर दुनिया को बदलो।”
- 👉 “संतुलन ही सफलता की कुंजी है।”

🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

◆ 1. समय का विभाजन

- 👉 कुछ समय स्वयं के लिए
- 👉 कुछ समय सेवा के लिए



♦ 2. योग से शुरुआत

👉 हर सेवा से पहले कुछ मिनट योग करें

♦ 3. मन की जाँच

👉 सेवा के दौरान मन कैसा है?

♦ 4. रात्रि जाँच

👉 आज मैंने संतुलन रखा या नहीं?

☀ अध्याय का सार

- 👉 सेवा और पुरुषार्थ दोनों आवश्यक हैं
 - 👉 संतुलन ही सफलता का आधार है
 - 👉 पहले स्वयं को शक्तिशाली बनाना आवश्यक है
 - 👉 तभी सेवा प्रभावशाली होती है
-

🔥 अंतिम जागरण संदेश

यदि आप केवल सेवा करेंगे—

👉 तो थक जाएँगे

यदि आप केवल अपने ऊपर काम करेंगे—

👉 तो सीमित रह जाएँगे

👉 लेकिन यदि संतुलन बनाएँगे—

👉 तो उड़ान भरेंगे



“मीठे बच्चे,
सेवा और पुरुषार्थ का संतुलन रखो...
पहले स्वयं को शक्तिशाली बनाओ
फिर सेवा द्वारा दुनिया को शक्ति दो।”



📖 अध्याय 8: अव्यक्त स्थिति - फरिश्ता जीवन

🔥 क्या आप हल्के हैं या बोझिल?

अपने आप से एक प्रश्न पूछें—

- 👉 क्या मेरा मन हमेशा हल्का रहता है?
- 👉 या छोटी-छोटी बातों से भारी हो जाता है?
- 👉 यदि मन भारी है—
- 👉 तो समझिए, अभी **अव्यक्त स्थिति** नहीं बनी
- 👉 और यदि मन हल्का, शांत और प्रसन्न है—
- 👉 तो आप **फरिश्ता जीवन** की ओर बढ़ रहे हैं

⚡ अव्यक्त स्थिति क्या है?

अव्यक्त का अर्थ है—

- 👉 जो व्यक्त (शरीर, नाम, रूप) से परे हो
- 👉 जो देह-अभिमान से मुक्त हो
- 👉 जो आत्मा की शुद्ध स्थिति में स्थित हो
- 👉 **अव्यक्त स्थिति** वह है—
- 👉 जहाँ आत्मा हल्की, शक्तिशाली और स्थिर होती है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “अव्यक्त स्थिति ही फरिश्ता जीवन की निशानी है।”

🌀 फरिश्ता जीवन क्या है?

फरिश्ता का अर्थ है—

- 👉 जो इस दुनिया में रहते हुए भी उससे जुड़ा नहीं
- 👉 जो कर्म करते हुए भी बंधन में नहीं
- 👉 जो सबके साथ होते हुए भी भीतर से स्वतंत्र है
- 👉 फरिश्ता जीवन की पहचान—
 - हल्कापन



- खुशी
- शांति
- शक्ति

👉 वह किसी भी परिस्थिति से बंधा नहीं होता

🍷 हम भारी क्यों हो जाते हैं?

- 👉 पुराने संस्कार
- 👉 देह-अभिमान
- 👉 अपेक्षाएँ
- 👉 दूसरों की बातें
- 👉 बीते हुए अनुभव
- 👉 ये सब आत्मा को भारी बना देते हैं
- 👉 और भारी आत्मा—
- 👉 ऊपर नहीं उठ सकती

🌟 प्रेरणादायक कहानी

एक बहन हमेशा परेशान रहती थी—

- 👉 “लोग क्या कहेंगे...”
 - 👉 “उसने मेरे साथ ऐसा क्यों किया...”
- उसका मन हमेशा भारी रहता था
एक दिन उसने मुरली में सुना—
- 👉 “फरिश्ता बनो—सब छोड़ो और उड़ो”
- उसने अभ्यास शुरू किया—
- 👉 हर बात को हल्के में लेना
 - 👉 हर परिस्थिति को छोड़ना
 - 👉 स्वयं को आत्मा समझना
- धीरे-धीरे—
- 👉 उसका मन हल्का हो गया
 - 👉 वह खुश रहने लगी
 - 👉 लोग उससे प्रेरित होने लगे



👉 यही है फरिश्ता जीवन

📌 **हल्कापन ही शक्ति है**

- 👉 जितना आप हल्के होंगे—
- 👉 उतनी आपकी स्थिति ऊँची होगी
- 👉 और जितने भारी होंगे—
- 👉 उतना नीचे खिंचेंगे

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “हल्की आत्मा ही ऊँची उड़ान भर सकती है।”
-

🧘 **अव्यक्त स्थिति कैसे बनाएँ?**

♦ **1. देह-अभिमान छोड़ें**

- 👉 “मैं आत्मा हूँ”—इस स्मृति में रहें
-

♦ **2. हर बात को हल्का लें**

- 👉 किसी भी बात को दिल पर न लें
-

♦ **3. बीते को छोड़ें**

- 👉 जो हो गया, उसे समाप्त करें
-

♦ **4. परमात्मा से जुड़ें**

- 👉 याद से शक्ति मिलती है
-

♦ **5. निरंतर अभ्यास**

- 👉 बार-बार स्वयं को अव्यक्त स्थिति में लाएँ
-



✂ बंधन से मुक्त कैसे हों?

- 👉 “यह मेरा है”—यह भावना छोड़ें
- 👉 “मुझे यह चाहिए”—यह अपेक्षा छोड़ें
- 👉 “ऐसा ही होना चाहिए”—यह जिद छोड़ें
- 👉 जैसे ही ये भाव समाप्त होंगे—
- 👉 आत्मा मुक्त हो जाएगी

🌈 फरिश्ता जीवन की विशेषताएँ

- 👉 कोई बोझ नहीं
- 👉 कोई चिंता नहीं
- 👉 कोई डर नहीं
- 👉 केवल शांति, प्रेम और शक्ति
- 👉 ऐसी आत्मा—
- 👉 स्वयं भी सुखी रहती है
- 👉 दूसरों को भी सुख देती है

🧠 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मैं छोटी-छोटी बातों से प्रभावित हो जाता हूँ?
- क्या मैं बीती हुई बातों को पकड़कर रखता हूँ?
- क्या मेरा मन हल्का रहता है?
- क्या मैं वास्तव में स्वतंत्र हूँ?
- 👉 ये प्रश्न आपकी स्थिति स्पष्ट करेंगे

💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “फरिश्ता बनो—हल्के रहो और ऊँचे उड़ो।”
- 👉 “जो छोड़ता है, वही पाता है।”
- 👉 “अव्यक्त स्थिति ही सच्ची शक्ति है।”

🚀 आज से करने के लिए अभ्यास



♦ 1. छोड़ने का अभ्यास

👉 हर दिन एक बात छोड़ें

♦ 2. हल्के रहने का संकल्प

👉 “मैं हर परिस्थिति में हल्का रहूँगा”

♦ 3. आत्म-स्मृति

👉 “मैं आत्मा हूँ, मुक्त हूँ”

♦ 4. रात्रि जाँच

👉 आज मैंने क्या पकड़ा और क्या छोड़ा?

☀ अध्याय का सार

- 👉 अव्यक्त स्थिति = देह-अभिमान से मुक्त अवस्था
 - 👉 फरिश्ता जीवन = हल्कापन और स्वतंत्रता
 - 👉 छोड़ना ही उड़ान का आधार है
 - 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ की ऊँची अवस्था है
-

🔥 अंतिम जागरण संदेश

- जब तक आप पकड़कर रखेंगे—
- 👉 तब तक भारी रहेंगे
- जब आप छोड़ना सीख जाएँगे—
- 👉 तब आप उड़ना शुरू करेंगे
 - 👉 चुनाव आपका है—
 - 👉 पकड़ना या उड़ना
-



“मीठे बच्चे,
फरिश्ता बनो-हल्के रहो, मुक्त रहो...
सब बंधनों को छोड़कर
ऊँची उड़ान भरते जाओ।”



अध्याय 9: दृढ़ संकल्प और निरंतरता



शुरुआत आसान है... निभाना कठिन है

बहुत बार ऐसा होता है—

- 👉 हम प्रेरित होकर संकल्प करते हैं
- 👉 “अब मैं बदलूँगा”
- 👉 “अब मैं नियमित योग करूँगा”

लेकिन कुछ ही दिनों बाद—

- 👉 वही ढील
- 👉 वही पुरानी आदतें
- 👉 वही रुकावटें
- 👉 क्यों?
- 👉 क्योंकि संकल्प तो था...
- 👉 पर दृढ़ता और निरंतरता नहीं थी

⚡ दृढ़ संकल्प क्या है?

दृढ़ संकल्प का अर्थ है—

- 👉 जो भी ठान लिया—उसे हर परिस्थिति में निभाना
- 👉 चाहे मन साथ दे या न दे
- 👉 चाहे परिस्थितियाँ अनुकूल हों या प्रतिकूल
- 👉 दृढ़ संकल्प कभी नहीं डगमगाता

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “दृढ़ संकल्प वाले को कोई भी शक्ति हिला नहीं सकती।”



🧠 निरंतरता क्यों आवश्यक है?

- 👉 एक दिन का प्रयास परिवर्तन नहीं लाता
 - 👉 निरंतर प्रयास ही परिणाम देता है
- जैसे—

- 👉 एक बूंद पानी पत्थर को नहीं काटती
- 👉 लेकिन लगातार गिरती रहे—
- 👉 तो पत्थर में भी निशान बना देती है
- 👉 यही है निरंतरता की शक्ति

🔪 ढीलापन सबसे बड़ा शत्रु

- 👉 “आज नहीं, कल से...”
- 👉 “थोड़ा आराम कर लेते हैं...”
- 👉 “इतना काफी है...”
- 👉 यही ढीलापन—
- 👉 आपके संकल्प को कमजोर कर देता है

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “ढील देना अर्थात् अपने भाग्य को कम करना।”

☀️ प्रेरणादायक कहानी

एक साधक ने निश्चय किया—

- 👉 “मैं रोज सुबह जल्दी उठकर योग करूँगा”

पहले दिन—

- 👉 बहुत उत्साह से उठा

दूसरे दिन—

- 👉 थोड़ा मुश्किल लगा

तीसरे दिन—

- 👉 मन ने कहा—“आज रहने दो”



लेकिन उसने दृढ़ संकल्प किया—

👉 “चाहे कुछ भी हो, मैं उठूँगा”

धीरे-धीरे—

- 👉 यह उसकी आदत बन गई
 - 👉 उसका मन स्थिर हो गया
 - 👉 उसका जीवन बदल गया
 - 👉 यही है दृढ़ता और निरंतरता का चमत्कार
-

📌 छोटा प्रयास, बड़ा परिणाम

- 👉 हर दिन थोड़ा-थोड़ा सुधार
 - 👉 धीरे-धीरे बड़ा परिवर्तन लाता है
 - 👉 यदि आप रोज 1% भी सुधार करते हैं—
 - 👉 तो कुछ समय बाद आप पूरी तरह बदल जाते हैं
-

🧘 निरंतरता कैसे बनाएँ?

◆ 1. छोटा लक्ष्य रखें

- 👉 बहुत बड़ा लक्ष्य रखने से निराशा आती है
-

◆ 2. नियमित समय तय करें

- 👉 एक निश्चित समय पर अभ्यास करें
-

◆ 3. मन पर नहीं, संकल्प पर चलें

- 👉 मन बदलता है, संकल्प नहीं
-

◆ 4. स्वयं को प्रेरित करें

- 👉 रोज अपने लक्ष्य को याद करें
-

◆ 5. गिरें तो भी उठें



- 👉 यदि एक दिन छूट जाए—
- 👉 तो अगले दिन फिर शुरू करें

⚖️ दृढ़ता और जिद में अंतर

- 👉 दृढ़ता सही बात पर अटल रहना है
- 👉 जिद गलत बात पर अड़े रहना है
- 👉 इसलिए—
- 👉 हमेशा सही दिशा में दृढ़ रहें

🌈 निरंतरता के लाभ

- 👉 मन स्थिर होता है
- 👉 आत्मविश्वास बढ़ता है
- 👉 संस्कार बदलते हैं
- 👉 सफलता निश्चित होती है
- 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ की पहचान है

💡 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मैं अपने संकल्प निभाता हूँ?
- क्या मैं जल्दी हार मान लेता हूँ?
- क्या मैं नियमित अभ्यास करता हूँ?
- क्या मैं मन के अनुसार चलता हूँ?
- 👉 ये प्रश्न आपकी स्थिति स्पष्ट करेंगे

💠 बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “दृढ़ संकल्प ही सफलता का आधार है।”
 - 👉 “निरंतर पुरुषार्थ करने वाला ही आगे बढ़ता है।”
 - 👉 “जो रुकता नहीं, वही पहुँचता है।”
-



🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

♦ 1. एक संकल्प चुनें

👉 एक ही बात पर ध्यान दें और उसे निभाएँ

♦ 2. दैनिक अभ्यास

👉 रोज उसी समय पर अभ्यास करें

♦ 3. प्रगति जाँच

👉 रोज देखें—मैंने कितना निभाया?

♦ 4. स्वयं को याद दिलाएँ

👉 “मुझे यह करना ही है”

☀️ अध्याय का सार

👉 दृढ़ संकल्प = अटल निर्णय

👉 निरंतरता = रोज अभ्यास

👉 ढीलापन = सबसे बड़ा अवरोध

👉 यही सफलता का मार्ग है

🔥 अंतिम जागरण संदेश

सफलता एक दिन में नहीं मिलती—

👉 लेकिन रोज के प्रयास से निश्चित मिलती है

यदि आप रुकेंगे—

👉 तो पीछे रह जाएँगे

यदि आप चलते रहेंगे—

👉 तो मंज़िल तक पहुँचेंगे



“मीठे बच्चे,
दृढ़ संकल्प लेकर निरंतर पुरुषार्थ करते रहो...
कभी भी ढील मत दो—
तभी तुम अपने लक्ष्य तक पहुँचोगे।”

अध्याय 10: अंतिम समय की तैयारी

सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न...

यदि आज ही अंतिम समय आ जाए—

- 👉 तो क्या मैं तैयार हूँ?
 - 👉 क्या मेरा मन स्थिर रहेगा?
 - 👉 क्या मेरी स्मृति अटल रहेगी?
 - 👉 क्या मैं शांति में रह पाऊँगा?
- यह प्रश्न डराने के लिए नहीं है—
- 👉 यह जगाने के लिए है

अंतिम समय क्या है?

अंतिम समय का अर्थ केवल शरीर छोड़ने का समय नहीं है—

- 👉 यह वह क्षण है—
- 👉 जब आत्मा की वास्तविक स्थिति सामने आती है
- 👉 उस समय—
 - जो अभ्यास किया है वही उभरेगा
 - जो संस्कार बनाए हैं वही चलेंगे

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “अंत समय में वही याद आएगा, जिसका अभी अभ्यास है।”
-



⚡ अभी की स्थिति = अंतिम समय की स्थिति

👉 यदि अभी—

- मन भटकता है
- याद टूटती है
- विकार आते हैं

👉 तो अंतिम समय में भी यही होगा

👉 और यदि अभी—

- मन स्थिर है
- आत्म-स्मृति है
- शांति है

👉 तो अंतिम समय सहज होगा

🧴 अंतिम समय में क्या होता है?

👉 शरीर कमजोर होता है

👉 मन डगमगाता है

👉 परिस्थितियाँ कठिन होती हैं

👉 उस समय—

👉 कोई बाहरी सहारा काम नहीं आता

👉 केवल **अंदर की शक्ति** काम आती है

☀️ प्रेरणादायक कहानी

एक वृद्ध साधक था—

👉 उसने जीवनभर नियमित योग किया

👉 हर परिस्थिति में आत्म-स्मृति रखी

जब उसका अंतिम समय आया—

👉 उसका चेहरा शांत था

👉 मन स्थिर था

👉 वह मुस्कुराते हुए शरीर छोड़ गया

👉 क्यों?

👉 क्योंकि उसने पहले से तैयारी की थी



📌 अंतिम समय की तैयारी कैसे करें?

- 👉 यह तैयारी अंतिम समय में नहीं होती—
- 👉 यह अभी से शुरू होती है

♦ 1. निरंतर आत्म-स्मृति

- 👉 “मैं आत्मा हूँ”—यह अभ्यास मजबूत करें

♦ 2. परमात्मा की गहरी याद

- 👉 याद को सहज और स्वाभाविक बनाएं

♦ 3. विकारों का अंत

- 👉 जितना शुद्ध बनेंगे, उतना सहज होगा

♦ 4. संबंधों से मुक्त भाव

- 👉 “सब कुछ यहीं रह जाएगा”—यह समझ रखें

♦ 5. हर परिस्थिति में स्थिरता

- 👉 छोटी-छोटी बातों में भी स्वयं को संभालें

✂ सबसे बड़ा अभ्यास - अलग रहना

- 👉 इस संसार में रहते हुए भी—
- 👉 उससे थोड़ा अलग रहना सीखें
- 👉 जैसे—
- 👉 कमल का फूल पानी में रहता है
- 👉 लेकिन उससे चिपकता नहीं
- 👉 वैसे ही—
- 👉 कर्म करते हुए भी बंधन में न आएँ



🧠 अंत समय की सबसे बड़ी परीक्षा

👉 उस समय यह नहीं देखा जाएगा—

- आपने कितना ज्ञान सुना
- आपने कितनी सेवा की

👉 देखा जाएगा—

- 👉 आपकी स्थिति कैसी है
- 👉 आपका मन कितना स्थिर है
- 👉 आपकी स्मृति कितनी गहरी है

🌈 सहज अंत समय की पहचान

- 👉 कोई डर नहीं
- 👉 कोई चिंता नहीं
- 👉 कोई पछतावा नहीं
- 👉 केवल—
- 👉 शांति
- 👉 संतोष
- 👉 और स्थिरता
- 👉 यही सच्ची सफलता है

🔍 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मैं हर परिस्थिति में स्थिर रहता हूँ?
 - क्या मेरी स्मृति निरंतर रहती है?
 - क्या मैं किसी से बंधा हुआ हूँ?
 - क्या मैं आज तैयार हूँ?
- 👉 ये प्रश्न आपकी तैयारी दिखाएँगे
-



💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “अंत समय में वही पास होगा जो अभी पास है।”
- 👉 “अभी अभ्यास करो, तभी अंत समय सहज होगा।”
- 👉 “जो अभी तैयार है, वही सफल है।”

🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

♦ 1. हर कार्य में स्मृति

- 👉 हर काम करते समय आत्मा की स्मृति रखें

♦ 2. अलगपन का अभ्यास

- 👉 “मैं न्यारा हूँ”—यह अनुभव करें

♦ 3. छोड़ने का अभ्यास

- 👉 हर दिन कुछ न कुछ छोड़ें

♦ 4. रात्रि जाँच

- 👉 यदि आज अंतिम समय होता—
- 👉 क्या मैं तैयार था?

☀️ अध्याय का सार

- 👉 अंतिम समय की तैयारी अभी से शुरू होती है
 - 👉 अभ्यास ही सफलता की कुंजी है
 - 👉 शुद्धता और स्मृति आवश्यक है
 - 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ का अंतिम लक्ष्य है
-



🔥 अंतिम जागरण संदेश

अंतिम समय अचानक आएगा—

- 👉 लेकिन तैयारी अचानक नहीं होगी
- 👉 जो अभी जागेगा—
- 👉 वही अंत समय में स्थिर रहेगा
- 👉 जो अभी सोया रहेगा—
- 👉 वह उस समय घबरा जाएगा



“मीठे बच्चे,
अभी से स्वयं को तैयार करो...
निरंतर स्मृति और शुद्धता से
अपने अंतिम समय को सहज और सफल बनाओ।”

📖 अध्याय 11: सफल पुरुषार्थियों की निशानियाँ

🔥 सफल कौन है?

दुनिया में सफलता को कैसे मापा जाता है?

- 👉 पद से
- 👉 धन से
- 👉 प्रसिद्धि से

लेकिन आध्यात्मिक जीवन में—

- 👉 सफलता का मापदंड अलग है
- 👉 यहाँ सफलता यह नहीं कि आपने कितना पाया—
- 👉 बल्कि यह कि आप **अंदर से कितने बदल गए**

बापदादा कहते हैं:

- 👉 “सफल वह है जो स्वयं पर विजय प्राप्त कर लेता है।”



⚡ सफल पुरुषार्थी की पहचान

सफल पुरुषार्थी वह नहीं—

- 👉 जो केवल ज्ञान सुनता है
 - 👉 या केवल सेवा करता है
 - 👉 सफल पुरुषार्थी वह है—
 - 👉 जिसकी स्थिति हर परिस्थिति में स्थिर रहती है
-

🧠 पहली निशानी - मन की स्थिरता

- 👉 चाहे परिस्थिति कैसी भी हो—
 - आलोचना हो या प्रशंसा
 - हानि हो या लाभ
 - 👉 उसका मन नहीं डगमगाता
 - 👉 वह शांत और संतुलित रहता है
-

🙏 दूसरी निशानी - निरंतर आत्म-स्मृति

- 👉 वह भूलता नहीं—
 - 👉 “मैं आत्मा हूँ”
 - 👉 उसका हर कर्म इस स्मृति में होता है
 - 👉 यही उसे शक्तिशाली बनाता है
-

⚔️ तीसरी निशानी - विकारों पर विजय

- 👉 क्रोध नहीं आता
 - 👉 लोभ नहीं सताता
 - 👉 अहंकार नहीं आता
 - 👉 यदि कभी आता भी है—
 - 👉 तो वह तुरंत पहचानकर समाप्त कर देता है
-



☀ चौथी निशानी - परिस्थिति से ऊपर रहना

- 👉 परिस्थिति उसे नहीं चलाती—
- 👉 वह परिस्थिति को चलाता है
- 👉 वह प्रतिक्रिया नहीं देता—
- 👉 समझदारी से उत्तर देता है

💎 पाँचवीं निशानी - नम्रता

- 👉 उसे अपने ऊपर गर्व नहीं होता
- 👉 वह यह नहीं सोचता—
- 👉 “मैंने किया”
- 👉 वह हर सफलता का श्रेय परमात्मा को देता है

🏠 छठी निशानी - शक्ति से भरा हुआ होना

- 👉 उसके पास—
 - धैर्य
 - सहनशीलता
 - निर्णय शक्ति
- 👉 वह हर समस्या का समाधान निकाल लेता है

🌈 सातवीं निशानी - सदा खुश रहना

- 👉 बाहरी परिस्थिति कैसी भी हो—
- 👉 वह भीतर से खुश रहता है
- 👉 उसकी खुशी किसी पर निर्भर नहीं होती

🌱 आठवीं निशानी - सेवा में प्रभाव

- 👉 उसकी सेवा केवल शब्दों से नहीं—
- 👉 उसकी स्थिति से होती है
- 👉 लोग उसके पास आकर शांति अनुभव करते हैं



☀ प्रेरणादायक कहानी

एक भाई था—

- ☞ वह बहुत साधारण था
- ☞ ज्यादा बोलता नहीं था

लेकिन—

☞ उसके पास बैठने से ही लोग शांति अनुभव करते थे
 एक दिन किसी ने पूछा—

☞ “आप ऐसा क्या करते हैं?”

उसने कहा—

- ☞ “मैं केवल अपनी स्थिति पर ध्यान देता हूँ”
- ☞ यही उसकी शक्ति थी
- ☞ यही सच्ची सफलता है

💡 स्वयं से पूछने के प्रश्न

- क्या मेरा मन स्थिर रहता है?
- क्या मैं हर परिस्थिति में शांत रहता हूँ?
- क्या मैं विकारों से मुक्त हूँ?
- क्या मैं सदा खुश रहता हूँ?
- ☞ ये प्रश्न आपकी वास्तविक स्थिति दिखाएँगे

⚖ सफल और असफल पुरुषार्थी में अंतर

असफल पुरुषार्थी	सफल पुरुषार्थी
परिस्थिति से प्रभावित	परिस्थिति से ऊपर
जल्दी परेशान	सदा शांत
विकारों में फँसता है	विकारों पर विजय
दूसरों को दोष देता है	स्वयं को बदलता है
अस्थिर	स्थिर



💎 बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “सफल पुरुषार्थी वही है जो हर परिस्थिति में अडोल रहता है।”
- 👉 “जो स्वयं को बदलता है, वही सच्चा विजयी है।”
- 👉 “सफलता स्थिति से आती है, केवल प्रयास से नहीं।”

🚀 आज से करने के लिए अभ्यास

♦ 1. स्थिति जाँच

- 👉 दिन में कई बार देखें—
- 👉 “मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ?”

♦ 2. प्रतिक्रिया पर नियंत्रण

- 👉 तुरंत प्रतिक्रिया न दें

♦ 3. आत्म-स्मृति

- 👉 हर परिस्थिति में—“मैं आत्मा हूँ”

♦ 4. रात्रि जाँच

- 👉 आज मैंने कितनी स्थिरता रखी?

☀️ अध्याय का सार

- 👉 सफलता बाहरी नहीं, आंतरिक परिवर्तन है
 - 👉 स्थिरता, शांति और शक्ति सफलता की पहचान है
 - 👉 स्थिति ही सबसे बड़ी उपलब्धि है
 - 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ का परिणाम है
-



🔥 अंतिम जागरण संदेश

यदि आप बाहर की सफलता चाहते हैं—

👉 तो वह अस्थायी है

यदि आप अंदर की सफलता चाहते हैं—

👉 तो वह स्थायी है

👉 चुनाव आपका है



“मीठे बच्चे,

अपनी स्थिति को स्थिर और शक्तिशाली बनाओ...

यही सच्ची सफलता है—

और यही तुम्हारी पहचान बनेगी।”



अध्याय 12: प्रेरणादायक कहानियाँ और अनुभव



ज्ञान सुनना आसान है... जीना कठिन है

हम सब ज्ञान सुनते हैं—

👉 क्या सही है, क्या गलत है—यह जानते हैं

लेकिन असली परिवर्तन कब होता है?

👉 जब ज्ञान जीवन में उतरता है

👉 जब अनुभव बनता है

👉 और अनुभव कैसे आता है?

👉 अभ्यास और पुरुषार्थ से

बापदादा कहते हैं:

👉 “अनुभव ही सच्चा शिक्षक है।”



कहानी 1: क्रोध से शांति की ओर

एक भाई को बहुत क्रोध आता था।



- ☞ छोटी-सी बात पर गुस्सा
- ☞ रिश्ते बिगड़ जाते
- ☞ मन अशांत रहता
- वह बार-बार प्रयास करता—
- ☞ “अब मैं क्रोध नहीं करूँगा”
- लेकिन असफल हो जाता
- एक दिन उसने मुरली में सुना—
- ☞ “तुम शांति स्वरूप आत्मा हो”
- उसने अभ्यास शुरू किया—
- ☞ जैसे ही क्रोध आता—
- ☞ वह खुद से कहता—
- ☞ “मैं शांति स्वरूप हूँ”
- धीरे-धीरे—
- ☞ उसका क्रोध कम होने लगा
- ☞ कुछ समय बाद पूरी तरह समाप्त हो गया
- ☞ यही है अनुभव की शक्ति

🌱 कहानी 2: चिंता से मुक्त जीवन

- एक बहन हमेशा चिंता में रहती थी—
- ☞ “क्या होगा?”
 - ☞ “कैसे होगा?”
 - ☞ उसका मन कभी शांत नहीं रहता था
- एक दिन उसने सुना—
- ☞ “जो हुआ, अच्छा हुआ
 - ☞ जो हो रहा है, अच्छा हो रहा है
 - ☞ जो होगा, वह भी अच्छा होगा”
- उसने इस बात को अपनाया—
- ☞ हर परिस्थिति को स्वीकार करना शुरू किया



धीरे-धीरे—

- 👉 उसकी चिंता समाप्त हो गई
- 👉 वह शांत और खुश रहने लगी
- 👉 यही है स्वीकार की शक्ति

✂ कहानी 3: देह-अभिमान से आत्म-अभिमान तक

एक साधक को हमेशा यह लगता था—

- 👉 “लोग मुझे सम्मान दें”
- 👉 “लोग मेरी तारीफ करें”

जब ऐसा नहीं होता—

- 👉 तो वह दुखी हो जाता

एक दिन उसने सुना—

- 👉 “सम्मान की इच्छा ही दुख का कारण है”

उसने अभ्यास किया—

- 👉 “मैं आत्मा हूँ, मुझे किसी से कुछ नहीं चाहिए”

धीरे-धीरे—

- 👉 उसका मन हल्का हो गया
- 👉 वह स्वतंत्र महसूस करने लगा
- 👉 यही है आत्म-अभिमान का अनुभव

📅 कहानी 4: निरंतर याद का प्रभाव

एक भाई केवल सुबह योग करता था—

- 👉 दिनभर भूल जाता था
- 👉 इसलिए छोटी-छोटी बातों में परेशान हो जाता था

एक दिन उसने निर्णय लिया—

- 👉 “मैं पूरे दिन याद में रहने का अभ्यास करूँगा”

उसने शुरू किया—



- 👉 हर घंटे एक मिनट रुकना
 - 👉 हर काम से पहले याद करना
- कुछ ही दिनों में—
- 👉 उसका मन स्थिर हो गया
 - 👉 वह हर परिस्थिति में शांत रहने लगा
 - 👉 यही है निरंतर याद की शक्ति
-

🌈 कहानी 5: दृढ़ संकल्प का चमत्कार

एक बहन को सुबह जल्दी उठना बहुत कठिन लगता था

- 👉 वह रोज संकल्प करती—
 - 👉 लेकिन निभा नहीं पाती
- एक दिन उसने दृढ़ निश्चय किया—
- 👉 “चाहे कुछ भी हो, मैं उठूँगी”
- पहले कुछ दिन कठिन थे—
- लेकिन उसने हार नहीं मानी
- धीरे-धीरे—
- 👉 यह उसकी आदत बन गई
 - 👉 उसका पुरुषार्थ तेज हो गया
 - 👉 यही है दृढ़ संकल्प की शक्ति
-

🙏 इन कहानियों से क्या सीखें?

- 👉 हर परिवर्तन संभव है
 - 👉 यदि अभ्यास और दृढ़ता हो
 - 👉 समस्या कितनी भी बड़ी हो—
 - 👉 समाधान अंदर ही है
 - 👉 केवल समझ नहीं—
 - 👉 अनुभव आवश्यक है
-



स्वयं के लिए अभ्यास

-  अब आपकी बारी है—
-  आप अपनी कौन-सी कमजोरी बदलना चाहते हैं?
-  आप कौन-सा गुण विकसित करना चाहते हैं?
-  एक निर्णय लें—
-  “मैं भी बदल सकता हूँ”

बापदादा के शक्तिशाली वचन

-  “जो अभ्यास करता है, वही अनुभव करता है।”
-  “अनुभव से आत्मा अडोल बनती है।”
-  “हर आत्मा परिवर्तन कर सकती है।”

आज से करने के लिए अभ्यास

1. एक कमजोरी चुनें

-  उसी पर कार्य करें

2. एक गुण अपनाएँ

-  रोज उसका अभ्यास करें

3. अनुभव लिखें

-  अपने परिवर्तन को नोट करें

4. निरंतर प्रयास

-  रुकें नहीं, चलते रहें

अध्याय का सार

-  अनुभव ही सच्चा परिवर्तन लाता है
-  हर आत्मा बदल सकती है



- 👉 अभ्यास और दृढ़ता आवश्यक है
- 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ का प्रमाण है

🔥 अंतिम जागरण संदेश

दूसरों की कहानियाँ सुनकर प्रेरणा मिलती है—

- 👉 लेकिन अपनी कहानी बनाकर सफलता मिलती है
- 👉 अब समय है—
- 👉 अपनी कहानी लिखने का



“भीठे बच्चे,
केवल सुनो नहीं—अनुभव करो...
अपने पुरुषार्थ से
अपनी श्रेष्ठ कहानी स्वयं लिखो।”



📖 अध्याय 13: निष्कर्ष - अभी नहीं तो कभी नहीं

🔥 अंत नहीं... एक नई शुरुआत

यह पुस्तक यहाँ समाप्त नहीं होती—

👉 यह आपके जीवन की नई शुरुआत है
अब तक आपने जाना—

- तीव्र पुरुषार्थ क्या है
- समय की पहचान क्यों आवश्यक है
- देह-अभिमान कैसे छोड़ना है
- याद की शक्ति क्या है
- संकल्प और मन को कैसे नियंत्रित करना है
- सेवा और पुरुषार्थ का संतुलन
- अव्यक्त स्थिति और फरिश्ता जीवन
- दृढ़ता और निरंतरता
- अंतिम समय की तैयारी
- सफल पुरुषार्थियों की निशानियाँ

👉 लेकिन अब सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न—

👉 क्या आप इसे जीवन में उतारेंगे?

🕒 सबसे निर्णायक क्षण - “अभी”

जीवन में बहुत अवसर आते हैं—

👉 लेकिन कुछ ही अवसर ऐसे होते हैं

👉 जो पूरे भाग्य को बदल सकते हैं

👉 यह वही क्षण है

👉 अभी—

👉 इसी समय—

👉 इसी पल—

👉 आपका निर्णय ही आपका भविष्य बनाएगा

बापदादा कहते हैं:

👉 “अभी नहीं तो कभी नहीं।”



⚡ दो रास्ते आपके सामने हैं

▼ पहला रास्ता—

- 👉 “मैं बाद में करूँगा”
- 👉 “अभी समय है”
- 👉 “धीरे-धीरे देखेंगे”
- 👉 परिणाम—
- 👉 साधारण जीवन
- 👉 साधारण प्राप्ति
- 👉 पछतावा

▲ दूसरा रास्ता—

- 👉 “मैं अभी बदलूँगा”
- 👉 “मैं तीव्र पुरुषार्थ करूँगा”
- 👉 “मैं हर क्षण को सफल बनाऊँगा”
- 👉 परिणाम—
- 👉 श्रेष्ठ जीवन
- 👉 उच्च पद
- 👉 सच्ची खुशी

🥃 सबसे बड़ा धोखा - टालना

- 👉 “कल से...”
- 👉 “बाद में...”
- 👉 “अभी नहीं...”
- 👉 यही सबसे बड़ा धोखा है
- 👉 समय धीरे-धीरे निकल जाता है
- 👉 और आत्मा समझ नहीं पाती



बापदादा कहते हैं:

👉 “जो आज नहीं करता, वह कभी नहीं करता।”

☀ एक अंतिम प्रेरणादायक कहानी

एक साधक को बार-बार प्रेरणा मिलती थी—

👉 “अब बदलना है”

लेकिन वह हर बार सोचता—

👉 “अभी नहीं... बाद में...”

साल बीत गए—

👉 वह वहीं का वहीं रह गया

एक दिन उसने समझा—

👉 “मैंने सबसे बड़ी गलती की—मैंने समय खो दिया”

उसने उसी क्षण निर्णय लिया—

👉 “अब मैं टालूँगा नहीं”

धीरे-धीरे—

👉 उसका जीवन बदल गया

👉 लेकिन—

👉 उसने जो समय खोया—वह वापस नहीं आया

👉 यही सच्चाई है

📌 तीव्र पुरुषार्थ - अभी से

👉 तीव्र पुरुषार्थ कोई भविष्य की योजना नहीं है—

👉 यह वर्तमान का निर्णय है

👉 यह “कभी” नहीं—

👉 यह “अभी” से शुरू होता है

👉 हर क्षण—

👉 या तो आप आगे बढ़ रहे हैं

👉 या पीछे जा रहे हैं



👉 कोई मध्य स्थिति नहीं है

👤 अब क्या करना है?

👉 बहुत सरल है—

◆ 1. एक स्पष्ट निर्णय लें

👉 “मुझे बदलना ही है”

◆ 2. अभी से शुरू करें

👉 कोई भी एक अभ्यास चुनें

◆ 3. निरंतरता रखें

👉 रोज थोड़ा-थोड़ा करें

◆ 4. स्वयं को जाँचें

👉 हर दिन प्रगति देखें

◆ 5. कभी हार न मानें

👉 चाहे कुछ भी हो—रुकें नहीं

🔗 अंतिम आत्म-चिंतन

अपने आप से ईमानदारी से पूछें—

- क्या मैं सच में बदलना चाहता हूँ?
- क्या मैं समय की कीमत समझता हूँ?
- क्या मैं आज से शुरू करूँगा?

👉 यदि उत्तर “हाँ” है—

👉 तो आपका भविष्य उज्ज्वल है



बापदादा के शक्तिशाली वचन

- 👉 “अभी का एक क्षण भी लाखों से अधिक मूल्यवान है।”
- 👉 “जो अभी जागेगा, वही आगे बढ़ेगा।”
- 👉 “समय को पकड़ो—वरना समय निकल जाएगा।”

आज का अंतिम संकल्प

- 👉 आँखें बंद करें और यह संकल्प लें—
- 👉 “मैं तीव्र पुरुषार्थी आत्मा हूँ”
- 👉 “मैं हर क्षण को सफल बनाऊँगा”
- 👉 “मैं अभी से बदलना शुरू करता हूँ”

पूरी पुस्तक का सार

- 👉 समय की पहचान
- 👉 आत्म-स्मृति
- 👉 याद की शक्ति
- 👉 संकल्प की शुद्धता
- 👉 निरंतरता
- 👉 संतुलन
- 👉 और दृढ़ता
- 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ का मार्ग है

अंतिम जागरण संदेश

- 👉 यह जीवन दोबारा नहीं मिलेगा
- 👉 यह समय वापस नहीं आएगा
- 👉 यदि आपने अभी निर्णय लिया—
- 👉 तो आप सब कुछ पा सकते हैं
- 👉 यदि आपने टाल दिया—
- 👉 तो सब कुछ खो सकते हैं
- 👉 इसलिए—
-  **अभी नहीं तो कभी नहीं**



“मीठे बच्चे,
अब समय को पहचानो...
ढील मत दो...
अभी से तीव्र पुरुषार्थ करके
अपने श्रेष्ठ भाग्य को प्राप्त करो।”



स्वयं जाँच तालिका (Self-Reflection Chart)

 तीव्र पुरुषार्थ के लिए दैनिक “Do’s & Don’ts”

भाग 1: दैनिक आचरण - क्या करें (Do's)

क्रमांक	क्या करें (Do's)	आज किया? (✓/X)	1	2	3	4	5	6	7
1	सुबह उठते ही आत्म-स्मृति में आना (“मैं आत्मा हूँ”)								
2	परमात्मा की याद से दिन की शुरुआत करना								
3	हर घंटे 1 मिनट का विराम लेकर स्वयं को जाँचना								
4	हर परिस्थिति में शांत रहने का अभ्यास								
5	प्रतिक्रिया देने से पहले रुककर सोचना								
6	सेवा करते समय नम्रता रखना								
7	अपने संकल्पों को शुद्ध और सकारात्मक रखना								
8	हर कार्य से पहले एक क्षण याद करना								
9	रात को दिनभर की जाँच करना								
10	स्वयं को निरंतर प्रेरित करना								



✗ भाग 2: किन बातों से बचें (Don'ts)

क्रमांक	क्या न करें (Don'ts)	आज बचा? (✓/X)	1	2	3	4	5	6	7
1	“कल से करेंगे” सोचकर टालना								
2	छोटी-छोटी बातों में परेशान होना								
3	क्रोध या नकारात्मक प्रतिक्रिया देना								
4	दूसरों को दोष देना								
5	देह-अभिमान में आना (“मैं”, “मेरा”)								
6	तुलना करना या ईर्ष्या करना								
7	बिना याद के कार्य करना								
8	आलस्य और ढील देना								
9	सेवा में अहंकार लाना								
10	बीती बातों को पकड़कर रखना								



🔗 भाग 3: आत्म-चिंतन प्रश्न (Daily Reflection Questions)

👉 दिन के अंत में स्वयं से पूछें—

1. आज मैंने सबसे अच्छा कौन सा पुरुषार्थ किया?
2. आज मैं कहाँ पर कमजोर पड़ा?
3. क्या मैं पूरे दिन आत्म-स्मृति में रहा?
4. किस परिस्थिति ने मुझे हिलाया? क्यों?
5. मैं कल क्या सुधार कर सकता हूँ?

📊 भाग 4: साप्ताहिक प्रगति माप (Weekly Progress Tracker)

दिन	आत्म-स्मृति	याद (योग)	शांति	संकल्प की शुद्धता	संतुष्टि
सोम	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★
मंगल					
बुध					
गुरु					
शुक्र					
शनि					
रवि					

👉 (★ = जितनी अधिक स्टार, उतनी अच्छी स्थिति)

🔥 भाग 5: दैनिक संकल्प (Daily Affirmation)

हर दिन यह संकल्प लें—

- 👉 “मैं तीव्र पुरुषार्थी आत्मा हूँ”
- 👉 “मैं हर क्षण को सफल बनाता हूँ”
- 👉 “मैं परिस्थिति से ऊपर हूँ”
- 👉 “मैं शांति और शक्ति का स्वरूप हूँ”



💡 बापदादा का प्रेरणादायक वचन

- 👉 “रोज अपनी जाँच करो—तभी उन्नति होगी।”
 - 👉 “जो स्वयं को देखता है, वही आगे बढ़ता है।”
-

🚀 इसे कैसे उपयोग करें?

- 👉 रोज 5-10 मिनट निकालकर इसे भरें
 - 👉 ईमानदारी से जाँच करें (कोई दिखावा नहीं)
 - 👉 हर सप्ताह सुधार देखें
 - 👉 यही तीव्र पुरुषार्थ का वास्तविक अभ्यास है
-

☀️ अंतिम संदेश

- 👉 जो स्वयं को बदलता है—
 - 👉 वही दुनिया को बदल सकता है
 - 👉 और यह परिवर्तन शुरू होता है—
 - 🔥 एक छोटी-सी दैनिक जाँच से
-



🙏 आभार एवं धन्यवाद

✨ ओम् शान्ति ✨

यदि यह पुस्तक आपके मन को छू सकी...
यदि इसने आपको स्वयं को बदलने की प्रेरणा दी...
यदि इसने आपके अंदर तीव्र पुरुषार्थ की अग्नि जगाई...
तो इसका सम्पूर्ण श्रेय
परमपिता परमात्मा शिव और
बापदादा की दिव्य मुरलियों को जाता है।
यह पुस्तक केवल शब्दों का संग्रह नहीं—
👉 यह एक जागरण है
👉 एक पुकार है
👉 एक स्मरण है कि—
🔥 समय बहुत कम है...
और प्राप्तिyaँ बहुत महान हैं...



👉 “जीवन की सबसे बड़ी हार
कभी गिरना नहीं है...
बल्कि बार-बार अवसर मिलने पर भी
न बदलना है...”

💎 बापदादा का प्रेरणादायक वचन

“मीठे बच्चे,
अब समय को व्यर्थ नहीं गंवाओ...
हर क्षण को सफल बनाकर
अपने श्रेष्ठ भाग्य के अधिकारी बनो...”



🔥 अंतिम जागरण पंक्तियाँ

👉 जब तक समय है—

पुरुषार्थ कर लो...

👉 जब तक सांस है—

याद में रह लो...

👉 जब तक अवसर है—

स्वयं को बदल लो...

क्योंकि—

🔥 “अभी नहीं तो कभी नहीं...”

🌸 आपकी प्रतिक्रिया अमूल्य है

यदि इस पुस्तक से आपको प्रेरणा, अनुभव या लाभ हुआ हो,
तो कृपया अपनी प्रतिक्रिया, सुझाव या अनुभव साझा करें:

✉ shivbaba311218@gmail.com

✨ ओम् शान्ति ✨

लेखिका:

स्वाती विल्हेकर (गायगोले)

🌿 अव्यक्त मुरलियों से प्रेरित 🌿



अभी नहीं तो कभी नहीं

तीव्र पुरुषार्थ से
उच्च पद कैसे प्राप्त करें

अव्यक्त मुरलियों से प्रेरित

“
समय बहुत कम है...
कार्य बहुत बड़ा है...
ढील मत दो...
तीव्र पुरुषार्थ करो...
हर क्षण को सफल बनाओ...
”
— बापदादा

यह पुस्तक हर उस आत्मा के लिए है जो अपने जीवन को साधारण से असाधारण बनाना चाहती है। अव्यक्त मुरलियों में बापदादा ने बार-बार तीव्र पुरुषार्थ का महत्व बताया है। यह पुस्तक उन दिव्य वचनों को व्यवहारिक रूप में जीवन में उतारने की कदम-दर-कदम विधि है।

इस पुस्तक की विशेषताएँ

-  समय की पहचान और उसका सदुपयोग
-  देह:-अभिमान से आत्म-अभिमान की ओर
-  मन, बुद्धि और संकल्प शक्ति पर नियंत्रण
-  सेवा और पुरुषार्थ का सही संतुलन
-  अव्यक्त स्थिति और फरिश्ता जीवन के रहस्य
-  दृढ़ संकल्प, निरंतरता और अंतिम समय की तैयारी
-  सफल पुरुषार्थियों की निशानियों
-  प्रेरणादायक अनुभव और स्वयं जाँच चार्ट

यह पुस्तक आपको सिखाएगी—

- ★ कैसे हर क्षण को सफल बनाया जाए
- ★ कैसे याद में स्थित रहकर शक्तिशाली बनें
- ★ कैसे विकारों से मुक्त हों और हल्कापन पाएं
- ★ कैसे उच्च पद के अधिकारी बनें
- ★ कैसे अभी और यहीं से परिवर्तन शुरू करें

अभी निर्णय लो...
अपना श्रेष्ठ भाग्य बनाओ...
अभी नहीं तो कभी नहीं...

हर आत्मा में असीम शक्ति है...
उसे जगाओ, पुरुषार्थ करो और श्रेष्ठ बनो...



आत्म-स्मृति



निरंतर याद



विकारों पर विजय



दृढ़ संकल्प



श्रेष्ठ भाग्य

ज्ञान ही शक्ति है, शिव बाबा हमारा है, हम शिव बाबा के हैं