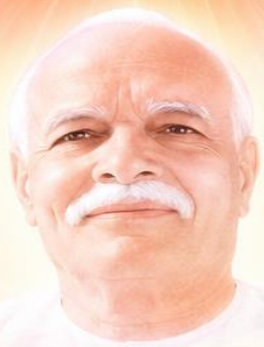
"शुभ संकल्पों से
विश्व का कल्याण –
यही है मन्सा सेवा।

स्वयं को भरपूर करो
और
विश्व को सकाश दो।



दुआओं का खज़ाना

मन्सा सेवा से भरपूर करें अपना अदृश्य आध्यात्मिक खज़ाना

लो
परमात्मा से
शक्ति...

दो
विश्व को
सकाश...



- शुभभावना
- शांति
- प्रेम
- पवित्रता
- शक्तियों

- सुख
- समृद्धि
- एकता
- सकारात्मकता
- विश्व-कल्याण

लेखिका
Swaati Vilhekar Gaigole

दुआओं का खज़ाना

मन्सा सेवा से भरपूर करें अपना अदृश्य आध्यात्मिक खज़ाना

By स्वाती विल्हेकर गायगोले

ब्रह्माकुमारीज़ की साकार एवं अव्यक्त मुरलियों के माध्यम से प्राप्त आध्यात्मिक ज्ञान एवं शिक्षाओं से प्रेरित।

अर्पण

परमपिता परमात्मा शिवबाबा को समर्पित,

जिनसे हम शांति, पवित्रता, प्रेम और शक्तियाँ प्राप्त करते हैं और

जिनकी श्रीमत से अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाकर

विश्व-कल्याण की सेवा में निमित्त बनते हैं।

बाबा से लेकर विश्व को देने वाली

हर मन्सा सेवाधारी आत्मा को समर्पित।

लेखक की ओर से

हम सभी जीवन में सुख, सफलता और शांति चाहते हैं। लेकिन एक ऐसा खज़ाना भी है जो दिखाई नहीं देता, फिर भी जीवन को भीतर से समृद्ध करता है–**दुआओं का खज़ाना।**

दुआएँ माँगने से अधिक सुंदर है **दुआ देने वाला बनना।** और दुआएँ देने की सबसे सहज सेवाओं में से एक है–**मन्सा सेवा।**

जब हम परमपिता शिवबाबा से शांति और शक्ति लेकर आत्माओं तथा विश्व को शुभभावना और सकाश देते हैं, तब हमारा मन भी भरपूर होता है और सेवा का खाता भी बढ़ता है।

इस पुस्तक का उद्देश्य केवल मन्सा सेवा की विधि बताना नहीं, बल्कि पाठक को ऐसा अनुभव कराना है कि **पढ़ते-पढ़ते ही मन शांत हो, संकल्प श्रेष्ठ हों और विश्व-कल्याण की भावना जागृत हो।**

इसलिए इस पुस्तक को केवल पढ़ें नहीं–**हर संकल्प को कुछ क्षण अनुभव करें।**

इस पुस्तक को कैसे पढ़ें?

इस पुस्तक को जल्दी-जल्दी समाप्त करने के लिए नहीं, बल्कि **अनुभव करने के लिए** पढ़ें।

जहाँ कोई शक्तिशाली संकल्प मिले, वहाँ कुछ क्षण रुकें।

जहाँ मन्सा सेवा का अभ्यास दिया गया हो, वहीं आँखें बंद करके उसे करें।

और हर दिन स्वयं से पूछें–

“आज मेरे संकल्पों से कितनी आत्माओं को सुख मिला?”

धीरे-धीरे पुस्तक के शब्द आपके **संकल्प बनेंगे, संकल्प आपकी वृत्ति बनेंगे और वृत्ति आपकी सेवा बन जाएगी।**

एक दिन की तीन अमूल्य स्मृतियाँ

इस पुस्तक के अभ्यास को जीवन में उतारने के लिए दिन की तीन आध्यात्मिक आधारशिलाओं को विशेष महत्व दें–

🌅 **अमृतवेला – बाबा से लो**

रात्रि 2 से प्रातः 5 बजे के बीच, अपनी सुविधा के अनुसार।

शिवबाबा से शांति, पवित्रता, प्रेम और शक्तियाँ लो।

📖 **मुरली – बाबा से जानो**

मुरली से श्रीमत लो, दिशा लो और अपने भाग्य को श्रेष्ठ बनाने का पुरुषार्थ करो।

🌆 **नुमाश्याम – विश्व को दो**

दिनभर बाबा से प्राप्त शक्ति और शांति को शाम के योग में विश्व की आत्माओं को सकाश दो।

सरल सूत्र

अमृतवेला में लो → मुरली से जानो → दिनभर कर्म में उतारो → नुमाश्याम में विश्व को दो।

शिवबाबा से लेते रहो और विश्व को देते रहो–

इससे सेवा करते हुए भी तुम्हारा आध्यात्मिक खज़ाना खाली नहीं होगा।

एक छोटा-सा अनुभव

अब पुस्तक का पहला पृष्ठ पलटने से पहले केवल कुछ क्षण रुकें।

अपने मन में अनुभव करें–

मैं आत्मा हूँ...

शांत... पवित्र... शक्तिशाली...

सामने शिवबाबा को अनुभव करें।

संकल्प करें–

"बाबा, मैं आपसे शक्ति लेता/लेती हूँ।

और इस शक्ति को अपने तक सीमित नहीं रखूँगा/रखूँगी।

आपसे लेकर विश्व को दूँगा/दूँगी।"

अब इसी भावना के साथ पुस्तक की यात्रा प्रारम्भ करें।

शायद इन पृष्ठों को पढ़ते-पढ़ते

आप केवल मन्सा सेवा सीखेंगे नहीं–

आप स्वयं एक मन्सा सेवाधारी बन जाएँगे।

ॐ शान्ति।

विषय-सूची

प्रस्तावना.....15

भाग 1 : मन्सा सेवा को समझें

1. मन्सा सेवा क्या है?.....17
2. मन्सा सेवा क्यों आवश्यक है? 19
3. संकल्पों की शक्ति.....21
4. शुभभावना और शुभकामना की शक्ति.....24
5. मन्सा सेवा की सही विधि.....27
6. स्वयं को भरपूर करके सेवा करना.....29
7. मन्सा सेवा के विभिन्न रूप.....32
8. दृष्टि और वृत्ति द्वारा सेवा.....34
9. संकल्पों से आत्माओं को सकाश.....37
10. मन्सा सेवा और टेलीपैथी.....39

भाग 2 : मन्सा सेवा से आध्यात्मिक कमाई

11. समय को सफल करने की सेवा.....43
12. संकल्पों को सफल करना.....45
13. प्रत्येक श्वास को सफल करना.....47
14. ज्ञान और गुणों की शक्ति.....49
15. शक्तियों का जागरण.....52
16. पुण्य कर्मों का खाता.....54
17. दुआओं का खज़ाना.....56
18. दुआ देने वाला बनना.....59
19. परमात्म-स्मृति और मन्सा सेवा.....62
20. मन्सा सेवा और श्रेष्ठ भाग्य.....64

भाग 3 : मन्सा सेवा द्वारा वायुमंडल परिवर्तन

21. घर के वातावरण की मन्सा सेवा.....68
22. कार्यस्थल पर मन्सा सेवा.....70
23. दुःखी आत्माओं के लिए सकाश.....73
24. संबंधों में मन्सा सेवा.....76
25. कठिन परिस्थितियों में मन्सा सेवा.....78
26. विश्व-कल्याण की मन्सा सेवा.....81
27. ब्रह्माबाबा से मन्सा सेवा की प्रेरणा.....84
28. सामूहिक मन्सा सेवा.....86
29. मन्सा सेवा से शक्तिशाली वायुमंडल.....89

भाग 4 : मन्सा सेवाधारी जीवन

30. मन्सा सेवा को जीवन का संस्कार बनाएँ.....93
31. दुआओं के खज़ाने की कमाई.....96
32. मन्सा सेवा की दैनिक साधना.....99
33. मन्सा सेवा में निःस्वार्थता.....102
34. मन्सा सेवा की सूक्ष्मता और शुद्धता.....105
35. मन्सा सेवा से चारों ओर शांति का वायुमंडल.....108
36. मन्सा सेवा–दुआओं के खज़ाने की सहज कमाई.....111
37. अब मन्सा सेवा को जीवन का संस्कार बनाएँ.....114
38. अब समय है–मन्सा सेवा से विश्व को सकाश देने का.....117

विशेष अनुभाग

- 31 शक्तिशाली दैनिक मन्सा सेवा संकल्प.....121
- 21 दिन का मन्सा सेवा चैलेंज.....122
- दैनिक मन्सा सेवा चेकिंग तालिका.....125
- मेरा मन्सा सेवा संकल्प-पत्र.....126
- 10 मिनट की दैनिक मन्सा सेवा साधना.....128
- मन्सा सेवा के 7 स्वर्णिम सूत्र.....130
- शक्तिशाली राजयोग मन्सा सेवा ध्यान.....132
- मन्सा सेवा अनुभव डायरी.....135
- सामूहिक मन्सा सेवा अभ्यास.....138
- मन्सा सेवा : सामान्य प्रश्न और सरल उत्तर.....141
- अब आपकी बारी–मन्सा सेवाधारी बनें.....143

समापन : मन्सा सेवा से दुआओं के खज़ाने तक.....147

अंतिम संदेश : परमात्मा से लो, विश्व को दो.....151

मन्सा सेवा: दुआओं का खज़ाना भरपूर करने की सहज विधि

संकल्पों की शक्ति से विश्व में सुख, शांति और ईश्वरीय संदेश की दिव्य वाइब्रेशन फैलाने की कला

📖 **विषय-सूची in detail**

प्रस्तावना

अब मन्सा सेवा का समय है

- संगमयुग की सेवा का बदलता स्वरूप
- शब्दों से पहले वाइब्रेशन क्यों?
- ब्रह्मा बाबा के प्रारंभिक यज्ञ की मन्सा सेवा
- कैसे ईश्वरीय संदेश वाइब्रेशन के माध्यम से आत्माओं तक पहुँचा
- आज पुनः उसी शक्तिशाली मन्सा सेवा की आवश्यकता

भाग 1 : दुआओं का खज़ाना और मन्सा सेवा का रहस्य

अध्याय 1 : दुआएँ–संगमयुग का सबसे अमूल्य खज़ाना

- दुआ क्या है?
- दुआ और आशीर्वाद में अंतर
- दुआ देना क्यों सहज है, पर लेना कठिन क्यों?
- एक आत्मा की सच्ची दुआ भाग्य को कैसे बदल सकती है?
- दुआओं से भरपूर आत्मा की पहचान
- **मुरली आधार: "दुआओं का खाता जमा करो"**

मन्सा सकाश विराम:

"मैं हर आत्मा को शुभभावना और शुभकामना की दुआ दे रही/रहा हूँ।"

अध्याय 2 : दुआ लेने की कठिनाई, दुआ देने की सहजता

- हम दूसरों से दुआ क्यों चाहते हैं?
- दूसरों को सुख देने वाला स्वयं दुआओं का अधिकारी कैसे बनता है?
- अपेक्षा से दुआ नहीं मिलती, सेवा से मिलती है
- मन, वचन और कर्म से दुआ देने का अंतर
- क्या बिना सामने आए भी किसी आत्मा को दुआ दी जा सकती है?
- मन्सा सेवा–दुआओं का सबसे सहज बैंक खाता

अध्याय 3 : मन्सा सेवा वास्तव में क्या है?

- केवल अच्छा सोचना मन्सा सेवा नहीं
- केवल मेडिटेशन में बैठना मन्सा सेवा नहीं
- शक्तिशाली, एकाग्र और लक्ष्ययुक्त संकल्प क्या है?
- आत्मा से आत्मा का संबंध

- परमात्म शक्ति को माध्यम बनाकर सेवा करना
- मन्सा सेवा में "मैं" नहीं, "निमित्त आत्मा" बनना
- सकाश और मन्सा सेवा में अंतर

विशेष अनुभाग:

मन्सा सेवा का मूल सूत्र

आत्म-अभिमान → परमात्म-सम्बन्ध → शक्तिशाली स्थिति → लक्ष्य आत्मा → दिव्य सकाश → विश्व में शुभ वाइब्रेशन

भाग 2 : मन्सा सेवा की सही विधि

अध्याय 4 : मन्सा सेवा से पहले अपनी स्थिति शक्तिशाली कैसे बनाएँ

- कमजोर आत्मा शक्तिशाली सकाश क्यों नहीं दे सकती?
- देहभान से ऊपर उठना
- आत्मा का निश्चय
- परमात्मा से शक्तिशाली कनेक्शन
- मन की स्थिरता
- संकल्पों की शुद्धता
- स्वयं को पहले चार्ज करना

मन्सा अभ्यास:

"मैं शिवबाबा की शक्तियों से भरपूर प्रकाशमय आत्मा हूँ।"

अध्याय 5 : एक शक्तिशाली मन्सा सेवा कैसे करें?

इस अध्याय में पूरी **step-by-step practical method** होगी:

चरण 1 : आत्मिक स्थिति में आना

चरण 2 : शिवबाबा से कनेक्ट होना

चरण 3 : स्वयं को शक्ति से भरपूर करना

चरण 4 : सेवा का लक्ष्य स्पष्ट करना

चरण 5 : आत्मा को साकार नहीं, आत्मिक रूप में देखना

चरण 6 : गुण और शक्ति का सकाश देना

चरण 7 : दुआ और शुभकामना के संकल्प भेजना

चरण 8 : विश्व-वायुमंडल में वाइब्रेशन फैलाना

चरण 9 : "मैंने किया" का अहंकार समाप्त करना

चरण 10 : सेवा को बाबा के हवाले करना

भाग 3 : मन्सा सेवा के विभिन्न तरीके

अध्याय 6 : एक व्यक्ति के लिए मन्सा सेवा

- दुखी आत्मा के लिए

- बीमार आत्मा के लिए
- क्रोधी आत्मा के लिए
- निराश आत्मा के लिए
- संबंधों में संघर्ष वाली आत्मा के लिए
- मार्ग भूल चुकी आत्मा के लिए

उदाहरण:

"यह आत्मा मूलतः शांति स्वरूप है। बाबा की शांति की किरणें इसे अपने मूल स्वरूप का अनुभव करा रही हैं।"

अध्याय 7 : परिवार और संबंधों के लिए मन्सा सेवा

- घर के वातावरण को कैसे बदलें?
- परिवार के सदस्य को बदलने का संकल्प क्यों काम नहीं करता?
- आत्मा की मूल विशेषता को देखने की दृष्टि
- संबंधों में दुआ का प्रवाह
- घर को "शांति का क्षेत्र" बनाना

अध्याय 8 : परिस्थितियों के लिए मन्सा सेवा

- जब परिस्थिति बदल नहीं रही हो
- समस्या के लिए मन्सा सेवा कैसे करें?
- परिस्थिति को नहीं, अपनी स्थिति को शक्तिशाली बनाना
- मन्सा सेवा और विघ्न-विनाशक स्थिति
- तूफान के बीच अचल रहकर वाइब्रेशन देना

अध्याय 9 : प्रकृति और विश्व के लिए मन्सा सेवा

- विश्व में भय, अशांति और तनाव
- प्रकृति को पवित्र वाइब्रेशन देना
- पाँच तत्वों के लिए शुभ संकल्प
- विश्व की आत्माओं के लिए शांति की सकाश
- "वसुधैव कुटुम्बकम्" का आध्यात्मिक अनुभव

अध्याय 10 : बिना शब्दों के सेवा–वाइब्रेशन से संदेश देना

- शब्दों की सेवा की सीमा
- वाइब्रेशन की पहुँच
- शक्तिशाली उपस्थिति क्यों सेवा करती है?
- "आपके पास बैठकर अच्छा क्यों लगता है?"
- आत्मिक आकर्षण कैसे मन्सा सेवा बनता है?

भाग 4 : ब्रह्मा बाबा की मन्सा सेवा–प्रारंभिक यज्ञ से आज तक

अध्याय 11 : जब वाइब्रेशन ने आत्माओं को बुलाया

- यज्ञ के प्रारंभिक समय का आध्यात्मिक वातावरण
- कैसे अनेक आत्माएँ बिना बाहरी प्रचार के आकर्षित हुईं?
- पवित्रता, योग और मन्सा स्थिति की शक्ति
- आत्माओं तक ईश्वरीय संदेश पहुँचने का सूक्ष्म माध्यम
- ब्रह्मा बाबा की तपस्या और आकर्षण शक्ति

मुख्य संदेश:

आज हमें केवल लोगों तक संदेश नहीं पहुँचाना है–आज हमें ऐसा वायुमंडल बनाना है कि आत्माएँ स्वयं संदेश को अनुभव करें।

अध्याय 12 : ब्रह्मा बाबा का संकल्प–सफलता की शक्ति

- श्रेष्ठ संकल्प
- निश्चय की शक्ति
- दृढ़ता
- एकरसता
- बाबा के संकल्प और विश्व-परिवर्तन

भाग 5 : मन्सा सेवा से खज़ाने कैसे बढ़ते हैं

अध्याय 13 : समय का खज़ाना बढ़ता है

- व्यर्थ सोच कम होता है
- हर संकल्प सेवा बन जाता है
- खाली समय भी सफल हो सकता है
- प्रतीक्षा, यात्रा और मौन को सेवा में बदलना

अभ्यास:

आज का प्रत्येक खाली क्षण–मन्सा सेवा।

अध्याय 14 : संकल्पों का खज़ाना भरपूर

- व्यर्थ संकल्प को सेवा में कैसे बदलें?
- निगेटिव सोच से पॉजिटिव सोच तक
- पॉजिटिव सोच से शक्तिशाली सोच तक
- शक्तिशाली सोच से विश्व-सेवा तक

अध्याय 15 : श्वासों को सफल करने की कला

- प्रत्येक श्वास अमूल्य क्यों है?
- श्वास और स्मृति

- "हर श्वास में शिवबाबा"
- श्वास लेते हुए शक्ति लेना
- श्वास छोड़ते हुए शांति देना

विशेष अभ्यास:

"श्वास में शक्ति–श्वास में सकाश।"

अध्याय 16 : ज्ञान को जीवन में सफल करना

- ज्ञान केवल सुनने के लिए नहीं
- हर मुरली पॉइंट को मन्सा सेवा में कैसे बदलें?
- ज्ञान की रोशनी देना
- ज्ञानयुक्त संकल्प
- स्वदर्शन चक्र और मन्सा सेवा

अध्याय 17 : गुणों का खज़ाना बढ़ाना

- गुण देखना ही मन्सा सेवा क्यों है?
- दूसरों के अवगुण देखने से अपनी शक्ति क्यों कम होती है?
- गुण-दृष्टि से वायुमंडल बदलना
- एक गुण को पूरे दिन वाइब्रेशन बनाना

अध्याय 18 : शक्तियों का खज़ाना बढ़ाना

- सहन शक्ति
- सामना शक्ति
- निर्णय शक्ति
- परख शक्ति
- समेटने की शक्ति
- सहयोग की शक्ति
- विस्तार को संकल्प में बदलना

विशेष अनुभाग:

आठ शक्तियों के द्वारा मन्सा सेवा कैसे करें?

अध्याय 19 : पुण्य कर्मों का खाता कैसे जमा होता है?

- मन्सा कर्म भी कर्म है
- संकल्पों की कर्म-शक्ति
- निःस्वार्थ सेवा और पुण्य
- गुप्त सेवा का गुप्त फल
- किसी आत्मा के लिए कल्याणकारी संकल्प का पुण्य



अध्याय 20 : दुआओं का खज़ाना भरपूर कैसे होता है?

- दुआ देने वाला दुआओं से खाली नहीं होता
- दुआ का बीज और उसका अनेकगुणा फल
- गुप्त दुआ की शक्ति
- जिस आत्मा को पता भी न हो, उसे दी गई शुभकामना
- विश्व-आत्माओं की दुआएँ कैसे मिलती हैं?

मुख्य संदेश:

"जब आपका हर संकल्प किसी न किसी आत्मा के कल्याण में लगने लगे, तब आपका दुआओं का खाता स्वतः भरपूर होने लगता है।"

भाग 6 : मन्सा सेवा में आने वाली बाधाएँ

अध्याय 21 : संकल्प बहुत हैं, शक्ति कम क्यों है?

- बिखरा हुआ मन
- बार-बार विषय बदलना
- लक्ष्यहीन मेडिटेशन
- देहभान
- थकावट
- पुरानी बातें
- चिंता और सेवा में अंतर

अध्याय 22 : क्या हम सेवा कर रहे हैं या चिंता?

- किसी के लिए सोचते रहना मन्सा सेवा नहीं
- समस्या पर संकल्प लगाना
- आत्मा को कमजोर देखना
- करुणा और भावुकता में अंतर
- "बेचारा" दृष्टि बनाम "शक्तिशाली आत्मा" दृष्टि

अध्याय 23 : मन्सा सेवा में अहंकार से कैसे बचें?

- "मेरी सकाश से सब ठीक हुआ"
- सेवा का कर्तापन
- निमित्त भावना
- बाबा कराने वाला, मैं कराने वाला नहीं
- गुप्त सेवा की महिमा

भाग 7 : चलते-फिरते मन्सा सेवा

अध्याय 24 : हर स्थान को सेवा का क्षेत्र बनाइए

- सड़क पर
- ट्रेन में
- अस्पताल में
- कार्यालय में
- कॉलेज में
- बाजार में
- घर में

अभ्यास:

जिस भी आत्मा को देखें–पहले उसके लिए एक शुभ संकल्प।

अध्याय 25 : यात्रा करते हुए मन्सा सेवा

- यात्रा को व्यर्थ समय न बनने दें
- शहरों को सकाश
- रास्ते की आत्माओं को शुभकामना
- वाहनों में शांति के वाइब्रेशन
- यात्रा = चलता-फिरता सेवा-केन्द्र

अध्याय 26 : मौन को मन्सा सेवा में कैसे बदलें?

- मौन रहना पर्याप्त नहीं
- मौन में मन कहाँ है?
- सच्चा मौन और शक्तिशाली वाइब्रेशन
- मौन का चुंबकीय प्रभाव
- मौन में विश्व सेवा

भाग 8 : वाइब्रेशन का शक्तिशाली क्षेत्र बनाना

अध्याय 27 : आपका कमरा–एक मन्सा सेवा केन्द्र

- कमरे में प्रवेश करते ही शांति का अनुभव
- नियमित योग का प्रभाव
- विचारों का वातावरण पर प्रभाव
- पवित्रता और वाइब्रेशन
- पढ़ते समय भी वाइब्रेशन कैसे बनाएँ?

अध्याय 28 : इस पुस्तक को पढ़ते समय मन्सा सेवा कैसे करें?

यह इस पुस्तक का बहुत विशेष अध्याय होगा।

पाठक को हर कुछ पृष्ठों के बाद अनुभव कराया जाएगा:

"अभी पढ़ना रोकिए। एक मिनट के लिए अपनी आत्मिक स्थिति में स्थित हो जाइए। अब इस पृष्ठ से निकली शांति की शक्ति को अपने कमरे में फैलता हुआ अनुभव कीजिए..."

इस प्रकार पुस्तक **केवल ज्ञान देने वाली नहीं बल्कि अनुभव कराने वाली पुस्तक** बनेगी।

भाग 9 : मन्सा सेवा के विशेष अभ्यास

अध्याय 29 : एक मिनट की मन्सा सेवा

अध्याय 30 : पाँच मिनट की शक्तिशाली सकाश

अध्याय 31 : 15 मिनट की विश्व मन्सा सेवा

अध्याय 32 : अमृतवेले की मन्सा सेवा

अध्याय 33 : रात की अंतिम मन्सा सेवा

अध्याय 34 : चलते-फिरते निरंतर मन्सा सेवा

भाग 10 : मन्सा सेवा से अंतिम समय की तैयारी

अध्याय 35 : अब सेवा का सूक्ष्म स्वरूप क्यों बढ़ना है?

- साकार से सूक्ष्म सेवा की ओर
- शब्दों से वाइब्रेशन की ओर
- विस्तार से सार की ओर
- सेवा में गति और शक्ति

अध्याय 36 : फरिश्ता स्थिति और मन्सा सेवा

- हल्कापन
- डबल लाइट स्थिति
- ऊपर से देखना
- आत्माओं को शक्ति देना
- फरिश्ते की दृष्टि, वृत्ति और वाइब्रेशन

अध्याय 37 : विश्व को आपकी शक्तिशाली वाइब्रेशन की आवश्यकता है

- "मैं अकेला क्या कर सकता हूँ?" का अंत
- एक शक्तिशाली संकल्प का प्रभाव
- संगठित मन्सा सेवा
- विश्व परिवर्तन में व्यक्तिगत जिम्मेदारी

अध्याय 38 : दुआओं से भरपूर बनने का अंतिम सूत्र

कम सोचो नहीं–श्रेष्ठ सोचो।

कम बोलो नहीं–शक्ति से बोलो।

कम करो नहीं–हर कर्म को सेवा बनाओ।

दुआ माँगो नहीं–इतनी दुआ दो कि दुआओं का खज़ाना भरपूर हो जाए।

विशेष अनुभाग

दैनिक मन्सा सेवा संकल्प

31 शक्तिशाली संकल्पों का संग्रह

21 दिन का मन्सा सेवा चैलेंज

प्रतिदिन अलग सेवा अभ्यास

विश्व मन्सा सेवा टाइम-टेबल

- अमृतवेला
- दिन में 1 मिनट सेवा विराम
- यात्रा के समय
- रात्रि मन्सा सेवा

दुआओं का खज़ाना चेकिंग चार्ट

आज मैंने:

- कितनी आत्माओं को शुभभावना दी?
- कितनी बार किसी का अवगुण देखने के बजाय गुण देखा?
- कितने व्यर्थ संकल्पों को सेवा में बदला?
- कितनी आत्माओं के लिए गुप्त रूप से दुआ की?
- क्या आज मेरे वाइब्रेशन से किसी को शांति मिली?

समापन : मैं चलता-फिरता मन्सा सेवा केन्द्र हूँ

पुस्तक का अंतिम अनुभवात्मक संदेश:

"अब मैं केवल अपने लिए नहीं सोचता/सोचती।

मेरा प्रत्येक श्रेष्ठ संकल्प किसी आत्मा की सेवा बन सकता है।

मेरी प्रत्येक श्वास बाबा की याद से पवित्र हो सकती है।

मेरा प्रत्येक क्षण सफल हो सकता है।

मैं जहाँ हूँ, वहीं से विश्व को शांति दे सकता/सकती हूँ।

मैं दुआ माँगने वाली आत्मा नहीं–दुआओं का खज़ाना बाँटने वाली आत्मा हूँ।

और जितना मैं बाँटता/बाँटती हूँ, उतना ही मेरा खज़ाना भरपूर होता जाता है।"

"दुआएँ लेने के लिए अनेक जन्मों का संस्कार चाहिए,

लेकिन संगमयुग में दुआ देने के लिए केवल एक श्रेष्ठ संकल्प चाहिए।

इसलिए अपने संकल्पों को व्यर्थ मत जाने दो–

उन्हें विश्व सेवा में लगाओ और अपना दुआओं का खज़ाना भरपूर बनाओ।"

प्रस्तावना

संगमयुग ईश्वरीय सेवा का सबसे अनमोल समय है। इस समय मनुष्य आत्मा को केवल स्वयं को बदलने का अवसर नहीं, बल्कि अपने **संकल्पों, समय और श्वासों को विश्व-कल्याण में सफल करने का स्वर्णिम अवसर** प्राप्त है।

हम सभी दुआएँ पाना चाहते हैं। किसी की सच्ची दुआ जीवन को हल्का, शक्तिशाली और सफल बना सकती है। परन्तु दुआएँ केवल माँगने से नहीं मिलतीं। दूसरों को सुख, शांति, शक्ति और सहारा देने वाली आत्मा के खाते में स्वतः दुआएँ जमा होती जाती हैं। **दुआ देना सहज है, पर दुआओं का अधिकारी बनना जीवन की श्रेष्ठ कमाई है।**

यहीं से **मन्सा सेवा** का महत्व प्रारम्भ होता है।
मन्सा सेवा के लिए मंच, माइक, भीड़ या शब्दों की आवश्यकता नहीं। एक शक्तिशाली, शुद्ध और कल्याणकारी संकल्प भी सेवा बन सकता है। जब आत्मा परमात्म स्मृति में स्थित होकर किसी आत्मा, स्थान, परिस्थिति या विश्व के लिए शुभभावना और शक्ति के संकल्प भेजती है, तब वह अपने मन की ऊर्जा को सेवा में लगाती है।
ब्रह्मा बाबा के जीवन और यज्ञ के प्रारम्भिक काल में भी तपस्या, पवित्रता, योग और शक्तिशाली वाइब्रेशन का विशेष प्रभाव था। अनेक आत्माएँ मानो किसी अदृश्य आकर्षण से ईश्वरीय परिवार की ओर खिंचती चली आईं। आज भी विश्व को केवल शब्दों से अधिक **शांति, पवित्रता और शक्ति के वाइब्रेशन** की आवश्यकता है।

यह पुस्तक उसी सूक्ष्म सेवा को सहज और व्यावहारिक रूप में समझने का एक प्रयास है।
यहाँ मन्सा सेवा केवल ध्यान में बैठकर करने वाली सेवा नहीं है। **चलते-फिरते, यात्रा करते हुए, किसी आत्मा को देखते हुए, किसी परिस्थिति का सामना करते हुए और अपने खाली समय को भी श्रेष्ठ संकल्पों से भरकर मन्सा सेवा की जा सकती है।**

जब व्यर्थ संकल्प सेवा में बदलने लगते हैं, तो–
समय सफल होता है।
संकल्प शक्तिशाली होते हैं।
श्वास सार्थक होते हैं।
ज्ञान जीवन में आता है।
गुण और शक्तियाँ बढ़ती हैं।
पुण्य कर्मों का खाता जमा होता है।
और दुआओं का खज़ाना भरपूर होने लगता है।

इस पुस्तक का उद्देश्य केवल मन्सा सेवा के बारे में जानकारी देना नहीं है। इसे पढ़ते-पढ़ते आप स्वयं अनुभव करें कि **आपका मन शांत हो रहा है, संकल्प श्रेष्ठ हो रहे हैं और आपके चारों ओर सकारात्मक, पवित्र और शक्तिशाली वाइब्रेशन फैल रहे हैं।**
हो सकता है, इस पुस्तक को पढ़ते समय ही आपका कोई एक शुभ संकल्प किसी आत्मा तक शांति बनकर पहुँचे।

तो आइए, अपने मन को केवल सोचने का माध्यम न रहने दें। उसे **विश्व-सेवा का शक्तिशाली साधन** बनाएँ।
दुआएँ माँगने से अधिक श्रेष्ठ है दुआएँ देना।
और जब हमारा हर श्रेष्ठ संकल्प किसी के कल्याण में लगने लगे,
तब दुआओं का खज़ाना स्वयं ही भरपूर होने लगता है।

आज का पहला संकल्प
मैं शिवबाबा की शक्तियों से भरपूर आत्मा हूँ।
मेरे संकल्प केवल मेरे लिए नहीं, विश्व-कल्याण के लिए हैं।
मैं जहाँ भी हूँ, वहाँ शांति और शुभभावना के वाइब्रेशन फैलाता/फैलाती हूँ।
मेरा प्रत्येक श्रेष्ठ संकल्प मन्सा सेवा है,
और प्रत्येक मन्सा सेवा मेरे दुआओं के खज़ाने को भरपूर कर रही है।

भाग 1 :
मन्सा सेवा को समझे

अध्याय 1 :

दुआएँ–संगमयुग का सबसे अमूल्य खज़ाना

मनुष्य जीवन में अनेक प्रकार के खज़ाने होते हैं–ज्ञान का खज़ाना, गुणों का खज़ाना, शक्तियों का खज़ाना और पुण्य कर्मों का खाता। लेकिन संगमयुग में एक ऐसा अनमोल खज़ाना है, जो जीवन को सहज, हल्का और शक्तिशाली बना देता है–**दुआओं का खज़ाना।**

दुआ केवल किसी के मुख से निकले अच्छे शब्द नहीं हैं। जब किसी आत्मा को हमारे द्वारा सुख, सहयोग, सम्मान, शक्ति या सच्चा कल्याण अनुभव होता है, तो उसके दिल से हमारे लिए शुभभावनाएँ निकलती हैं। यही शुभभावनाएँ दुआ बनकर हमारे भाग्य के खाते में जमा होती जाती हैं।

दुआ लेना कठिन है, लेकिन दुआ देना सहज है।

हम सभी चाहते हैं कि हमें दूसरों की शुभकामनाएँ और दुआएँ मिलें। परन्तु यदि हम स्वयं किसी के जीवन में शांति, शक्ति और सुख का कारण बनें, तो दुआओँ का खज़ाना स्वतः जमा होने लगता है। विशेष बात यह है कि हर दुआ के लिए बड़े कर्म करने की आवश्यकता नहीं। कई बार **एक सच्ची मुस्कान, एक शुभ दृष्टि, एक सहयोगी संकल्प या किसी के लिए की गई गुप्त मन्सा सेवा भी दुआ बन जाती है।**

संगमयुग की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यहाँ आत्मा को **दुआ देने का अवसर हर क्षण मिल सकता है।** किसी दुखी आत्मा को देखकर उसके लिए शक्ति का संकल्प करना, किसी की कमजोरी देखकर आलोचना के स्थान पर शुभभावना रखना, किसी के व्यवहार से परेशान होने के बजाय उसे शांति का सकाश देना–यह सब दुआ देने के सूक्ष्म रूप हैं।

अव्यक्त बापदादा बार-बार सेवा में **शुभभावना और शुभकामना** को विशेष महत्व देते हैं। जब हमारी वृत्ति में सभी आत्माओं के प्रति कल्याण की भावना होती है, तब हमारा मन केवल अपना नहीं रहता; वह सेवा का साधन बन जाता है।

सोचिए–दिनभर में कितने संकल्प व्यर्थ चले जाते हैं। यदि उन्हीं संकल्पों को बदलकर हम किसी आत्मा के कल्याण में लगाएँ, तो हमारा जीवन कितना शक्तिशाली बन सकता है! जिस मन से

कभी चिंता निकलती थी, उसी मन से अब शुभकामनाएँ निकल सकती हैं। जिस समय में कभी व्यर्थ चिंतन होता था, उसी समय में अब विश्व-कल्याण की सेवा हो सकती है।

दुआएँ माँगने वाला कभी-कभी खाली अनुभव कर सकता है, लेकिन दुआ देने वाला स्वयं भरपूर होने लगता है। क्योंकि जो आत्मा बाँटती है, वही सच्चे अर्थ में प्राप्त भी करती है।

मन्सा सेवा इसी रहस्य को जीवन में उतारने की सहज विधि है। हमें हर आत्मा से कुछ चाहिए नहीं; हमें हर आत्मा को कुछ देना है—**शांति, शक्ति, सुख और शुभभावना।** जब यह स्वभाव बन जाता है, तब धीरे-धीरे दुआओं का खज़ाना भरपूर होने लगता है।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने बार-बार बच्चों को यही प्रेरणा दी है कि **स्वयं भी दुआओं से भरपूर बनो और दूसरों को भी दुआएँ दो।** दुआएँ बाँटने वाली आत्मा स्वयं भी अनेकगुणा दुआओं की अधिकारी बनती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

कुछ क्षण के लिए शांत हो जाइए।

अपने मन में किसी एक ऐसी आत्मा को लाइए जिसे इस समय शांति या शक्ति की आवश्यकता है। उसे उसकी कमजोरी के रूप में नहीं, एक शांत और पवित्र आत्मा के रूप में देखिए।

अब मन ही मन संकल्प करें:

“आप परमात्मा की प्यारी आत्मा हैं।
आप शक्तिशाली हैं।
आपके जीवन में शांति, सुख और शक्ति भर रही है।
आप अपने मूल गुणों को अनुभव कर रहे हैं।
मेरी शुभभावना आपके लिए दुआ बन रही है।”

फिर उस आत्मा को बाबा के हवाले कर दीजिए।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं किसी से दुआ माँगने से पहले, सबको दुआ देने वाली आत्मा बनूँगा/बनूँगी।
मेरी दृष्टि, वृत्ति और संकल्पों से हर आत्मा को शुभभावना मिले।
मैं जहाँ भी रहूँ, दुआओं का खज़ाना बाँटूँ और अपना खज़ाना भरपूर करता/करती रहूँ।

अध्याय 2 :

दुआ लेने की कठिनाई, दुआ देने की सहजता

दुआएँ जीवन का ऐसा खज़ाना हैं जिन्हें खरीदा नहीं जा सकता और न ही किसी से माँगकर सच्चे अर्थ में पाया जा सकता है। **सच्ची दुआ किसी आत्मा के दिल से निकलती है।** जब किसी आत्मा को हमारे द्वारा सुख, सम्मान, सहयोग या शक्ति का अनुभव होता है, तब उसके हृदय से निकली शुभभावना हमारे लिए दुआ बन जाती है।

इसीलिए दुआ लेना कठिन है। हमें नहीं पता कि हमारे व्यवहार, शब्द या संकल्प से कौन-सी आत्मा क्या अनुभव कर रही है। कभी हम बाहरी रूप से बहुत कुछ करते हैं, लेकिन यदि किसी के दिल को सुख नहीं मिला, तो सच्ची दुआ प्राप्त नहीं होती।

लेकिन **दुआ देना बहुत सहज है।**

इसके लिए किसी विशेष अवसर की प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती। किसी दुखी आत्मा को देखकर उसके लिए शांति का संकल्प करना, किसी क्रोधित व्यक्ति को देखकर उसके लिए सहनशक्ति की शुभकामना करना, किसी कमजोर आत्मा को देखकर उसके मूल गुणों को याद करना–यह सब दुआ देना है।

हमारे पास प्रतिदिन अनगिनत अवसर आते हैं। कोई हमें परेशान करता है–हम उसके लिए शुभभावना रख सकते हैं। कोई दुःखी दिखाई देता है–हम उसे शक्ति का सकाश दे सकते हैं। कोई आगे बढ़ रहा है–हम ईर्ष्या के स्थान पर उसे दिल से शुभकामना दे सकते हैं।

यहीं से मन्सा सेवा का एक बहुत सुंदर रहस्य खुलता है–

दुआ देने के लिए आत्मा का हमारे सामने होना भी आवश्यक नहीं है।

किसी आत्मा को दूर बैठकर भी याद किया जा सकता है। विश्व की अनजान आत्माओं के लिए भी शांति के संकल्प भेजे जा सकते हैं। किसी ऐसे व्यक्ति के लिए भी शुभकामना रखी जा सकती है जिसे कभी पता ही न चले कि उसके लिए किसी ने मन्सा सेवा की है।

अव्यक्त बापदादा बच्चों को **शुभभावना और शुभकामना** से भरपूर बनने की प्रेरणा देते हैं। शुभभावना का अर्थ है–हर आत्मा के प्रति कल्याणकारी भावना रखना। शुभकामना का अर्थ है– आत्मा की श्रेष्ठता और उन्नति की कामना करना। जब हमारा मन इस वृत्ति से भर जाता है, तब हम अनजाने में भी सेवा करने लगते हैं।

कई बार हम सोचते हैं–"मुझे दुआ नहीं मिलती।" परन्तु यदि हम यह देखना शुरू करें कि **"आज मैंने कितनों को दुआ दी?"**, तो हमारी स्थिति बदल सकती है।

जिस आत्मा को हम शांति देते हैं, उसके दिल से हमारे लिए भी शांति की भावना निकलती है। जिसे हम सम्मान देते हैं, उसके मन से हमारे लिए सम्मान निकलता है। जिसे हम शक्ति देते हैं, उसकी शुभभावना हमारे खाते में जमा हो सकती है।

दुआओं का खज़ाना लेने से नहीं, देने से बढ़ता है।

और मन्सा सेवा इस खज़ाने को बढ़ाने का सबसे सहज मार्ग है, क्योंकि इसके लिए न समय की बड़ी व्यवस्था चाहिए, न साधन, न मंच। केवल एक **शुद्ध, शक्तिशाली और निःस्वार्थ संकल्प** चाहिए।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने बार-बार बच्चों को यह स्मृति दिलाई है कि **दुआएँ देने और लेने वाले बनो।** सच्चा सेवाधारी वही है जिसके मन, वचन और कर्म से दूसरों को सुख और शक्ति का अनुभव हो।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज किसी ऐसी आत्मा को याद कीजिए जिसके प्रति आपके मन में कभी कोई शिकायत रही हो।

अब उसकी कमजोरी को भूल जाइए।

मन ही मन उस आत्मा के लिए संकल्प कीजिए–

“यह आत्मा भी परमात्मा की प्यारी संतान है।
इसके जीवन में शांति और शक्ति बढ़े।
यह अपने मूल गुणों को अनुभव करे।
मेरी ओर से इसके लिए केवल शुभभावना और दुआ है।”

कुछ क्षण इस आत्मा को बाबा की शक्तिशाली किरणों में अनुभव कीजिए।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं किसी आत्मा से अपेक्षा नहीं रखूँगा/रखूँगी कि वह मुझे दुआ दे।
मैं स्वयं दुआ देने वाला/वाली बनूँगा/बनूँगी।
मेरे प्रत्येक श्रेष्ठ संकल्प से किसी न किसी आत्मा का कल्याण हो।
मैं दुआओं को माँगने वाला नहीं, बाँटने वाला बनकर अपना खज़ाना भरपूर करूँगा/करूँगी।

अध्याय 3 :

मन्सा सेवा वास्तव में क्या है?

मन्सा सेवा का अर्थ केवल किसी के लिए अच्छा सोच लेना नहीं है। हर सकारात्मक विचार मन्सा सेवा नहीं बनता। **मन्सा सेवा वह है, जब आत्मा स्वयं को परमात्मा की शक्ति से जोड़कर, शुद्ध, एकाग्र और कल्याणकारी संकल्पों के माध्यम से किसी आत्मा या विश्व को शक्ति प्रदान करती है।**

मन्सा सेवा में तीन बातें विशेष हैं–**स्थिति, संबंध और संकल्प।**

पहले स्वयं की स्थिति शक्तिशाली हो। मन व्यर्थ, चिंता या कमजोरी से भरा हुआ हो और उसी स्थिति से हम किसी को शक्ति देना चाहें, तो संकल्प में आवश्यक बल नहीं होगा। इसलिए मन्सा सेवा का पहला आधार है–**स्वयं को आत्मा समझना और शिवबाबा से शक्तिशाली संबंध जोड़ना।**

दूसरा है–**परमात्मा से संबंध।** मन्सा सेवा केवल "मेरी मानसिक शक्ति" से नहीं होती। हम निमित्त बनते हैं और परमात्मा की शक्तियों को माध्यम बनाकर सेवा करते हैं। इसलिए सेवाधारी का अनुभव होना चाहिए–**"मैं नहीं, बाबा की शक्ति कार्य कर रही है।"**

तीसरा है–**शुद्ध और लक्ष्ययुक्त संकल्प।** जब संकल्प स्पष्ट हो, तब हम जानते हैं कि किस आत्मा या किस स्थिति के लिए कौन-सी शक्ति भेजनी है। किसी को शांति, किसी को साहस, किसी को सहनशक्ति, किसी को खुशी और किसी को आत्मिक स्मृति की आवश्यकता हो सकती है।

मन्सा सेवा में हम किसी आत्मा को उसकी कमजोरी के आधार पर नहीं देखते। यदि हम बार-बार सोचें–"यह बहुत क्रोधी है, यह बहुत दुखी है, इसकी स्थिति बहुत खराब है"–तो हमारा संकल्प उसी कमजोरी पर टिक जाता है। मन्सा सेवा में हम आत्मा के **मूल स्वरूप और उसकी श्रेष्ठ संभावना** को देखते हैं।

इसलिए मन्सा सेवा का संकल्प ऐसा हो सकता है–

"यह शांति स्वरूप आत्मा है। परमात्म शक्ति इसे अपने मूल स्वरूप का अनुभव करा रही है।"

यहाँ ध्यान कमजोरी पर नहीं, बल्कि शक्ति पर है।

अव्यक्त बापदादा ने सेवा के लिए **मनसा, वाचा और कर्मणा** तीनों साधनों का महत्व बताया है। मन्सा सेवा सबसे सूक्ष्म साधन है। शब्दों की अपनी सीमा होती है, लेकिन वाइब्रेशन बिना शब्दों के भी वातावरण और आत्माओं तक पहुँच सकते हैं।

मन्सा सेवा का अर्थ केवल किसी विशेष समय बैठकर करना भी नहीं है। जब हमारा मन शुभभावना से भरपूर हो जाता है, तब हमारी दृष्टि, वृत्ति और उपस्थिति भी सेवा करने लगती है। कोई आत्मा हमारे पास कुछ समय बैठकर शांति अनुभव करे, कोई दुखी आत्मा हमारे सामने आकर हल्की महसूस करे–यह भी हमारी आंतरिक स्थिति के वाइब्रेशन का प्रभाव हो सकता है।

इसलिए सच्ची मन्सा सेवा का आधार है–

पहले स्वयं को परमात्म शक्ति से भरना, फिर उस शक्ति को निःस्वार्थ भाव से बाँटना।

मन्सा सेवा में देने वाला भी भरता है और पाने वाला भी लाभान्वित होता है। जैसे दीपक दूसरे दीपक को जलाकर स्वयं कम नहीं होता, वैसे ही सच्ची मन्सा सेवा में शक्ति बाँटने वाली आत्मा स्वयं भी अधिक भरपूर अनुभव करती है।

मन्सा सेवा का मूल सूत्र

आत्मिक स्थिति
↓
शिवबाबा से संबंध
↓
शक्ति से भरपूर स्थिति
↓
कल्याणकारी लक्ष्य
↓
शुद्ध और एकाग्र संकल्प
↓
सकाश का प्रवाह
↓
शांति और शक्ति के वाइब्रेशन

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में बार-बार मनसा सेवा, शुभभावना, शुभकामना, शुद्ध वृत्ति और शक्तिशाली स्थिति पर बल दिया गया है। सच्ची सेवा के लिए स्वयं की स्थिति शक्तिशाली होना आवश्यक है, क्योंकि **जो स्वयं से भरपूर है, वही दूसरों को भरपूर कर सकता है।**

एक मिनट मन्सा सेवा

कुछ क्षण स्वयं को शरीर से अलग एक शांत ज्योतिर्बिंदु आत्मा अनुभव कीजिए।

अब परमात्मा शिव की स्मृति में आइए।

अनुभव कीजिए कि शांति और शक्ति की किरणें आपको भर रही हैं।

अब किसी एक आत्मा को अपने सामने आत्मिक रूप में अनुभव कीजिए और संकल्प कीजिए–

"मैं आपको बदलने नहीं आया/आई हूँ।
मैं आपको परमात्मा की शक्ति का अनुभव कराने का निमित्त हूँ।
आप भी शांत, पवित्र और शक्तिशाली आत्मा हैं।
आप अपने श्रेष्ठ स्वरूप को अनुभव करें।"

अब उस आत्मा को बाबा के हवाले कर दीजिए।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं अपने मन को व्यर्थ सोच में नहीं लगाऊँगा/लगाऊँगी।
मैं स्वयं को शिवबाबा की शक्ति से भरकर
हर आत्मा के प्रति शुभभावना रखूँगा/रखूँगी।
मेरे संकल्प केवल विचार नहीं–
विश्व-कल्याण की मन्सा सेवा बनें।

अध्याय 4 :
मन्सा सेवा से पहले अपनी स्थिति शक्तिशाली कैसे बनाएँ

मन्सा सेवा का आधार केवल संकल्प नहीं, **संकल्प के पीछे की स्थिति** है। यदि मन स्वयं चिंता, व्यर्थ विचार या अशांति में है, तो वह दूसरों को शक्तिशाली वाइब्रेशन नहीं दे सकता। इसलिए मन्सा सेवा का पहला नियम है–

पहले स्वयं को शक्तिशाली बनाओ, फिर शक्ति का वितरण करो।

इसका अर्थ यह नहीं कि सेवा करने से पहले हमें पूर्ण बनना होगा। इसका अर्थ केवल इतना है कि मन्सा सेवा के समय हमारा मन कुछ क्षणों के लिए भी आत्मिक स्थिति में स्थिर और परमात्म-संबंध में जुड़ा हुआ हो।

1. देह से न्यारा, आत्मिक स्थिति में आना

कुछ क्षण रुककर स्वयं को शरीर नहीं, एक शांत, प्रकाशमय आत्मा अनुभव करें। जब हम देह, भूमिका और परिस्थितियों से थोड़ा ऊपर उठते हैं, तब संकल्पों में हल्कापन आता है।

2. शिवबाबा से संबंध जोड़ना

अब स्वयं को परमात्मा शिव की छत्रछाया में अनुभव करें। मन्सा सेवा में हमें अपनी सीमित शक्ति पर निर्भर नहीं रहना है। हमें शक्ति के सागर से शक्ति लेकर बाँटना है।

3. जिस शक्ति की आवश्यकता है, पहले उसे स्वयं में भरना

यदि किसी आत्मा को शांति देनी है, तो पहले स्वयं शांति में स्थित हों। यदि किसी को सहनशक्ति देनी है, तो पहले अपने भीतर उस शक्ति का अनुभव करें।

जो स्वयं अनुभव करता है, वही शक्तिशाली रूप से बाँट सकता है।

4. मन को एक लक्ष्य देना

मन को केवल "अच्छा सोचो" कहने के बजाय स्पष्ट लक्ष्य दें–
इस आत्मा को शांति का सकाश देना है।
इस स्थान में पवित्र वाइब्रेशन फैलाने हैं।
इस परिस्थिति में स्थिरता और शक्ति की ऊर्जा भरनी है।

लक्ष्य स्पष्ट होने से संकल्प बिखरते नहीं हैं।

5. निमित्त भावना रखना

सेवा के बाद यह न सोचें–"मेरी शक्ति से सब ठीक हो जाएगा।" सच्ची मन्सा सेवा में सेवाधारी केवल निमित्त है। शक्ति शिवबाबा की है। हमारा कार्य है–स्वयं को उस शक्ति के लिए एक स्वच्छ माध्यम बनाना।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने सेवा के साथ **स्थिति की शक्ति** को विशेष महत्व दिया है। स्वयं की स्थिति जितनी शक्तिशाली होगी, सेवा उतनी ही सहज और प्रभावशाली होगी। इसलिए पहले **स्वस्थिति**, फिर **सेवा की स्थिति**।

एक मिनट मन्सा सेवा

आँखें कुछ क्षणों के लिए शांत करें।

स्वयं से कहें–

“मैं शांत आत्मा हूँ।”

अब अनुभव करें–

“मैं शक्ति के सागर शिवबाबा की किरणों के नीचे हूँ।”

कुछ क्षण उस शक्ति को स्वयं में भरने दें।

अब संकल्प करें–

“मैं भरपूर हूँ।
मैं निमित्त हूँ।
शिवबाबा की शक्तियाँ मेरे माध्यम से
जहाँ आवश्यकता है, वहाँ पहुँच रही हैं।”

आज का शक्तिशाली संकल्प

मन्सा सेवा से पहले मैं स्वयं को आत्मिक स्थिति में स्थित करूँगा/करूँगी।
मैं शक्ति का स्रोत नहीं, शक्ति के सागर का माध्यम हूँ।
जितना मैं शिवबाबा से भरपूर रहूँगा/रहूँगी,
उतना ही सहज रूप से विश्व को शक्ति दे सकूँगा/सकूँगी।

अध्याय 5 :
एक शक्तिशाली मन्सा सेवा कैसे करें?

मन्सा सेवा को जटिल बनाने की आवश्यकता नहीं है। इसके लिए लंबे समय तक बैठना आवश्यक नहीं, बल्कि **कुछ क्षणों के लिए सही स्थिति, स्पष्ट लक्ष्य और शक्तिशाली संकल्प** आवश्यक हैं। जब मन बिखरा हुआ न होकर परमात्म-संबंध में स्थिर होता है, तब थोड़े समय की मन्सा सेवा भी प्रभावशाली बन सकती है।

एक शक्तिशाली मन्सा सेवा को निम्न सहज चरणों में किया जा सकता है।

चरण 1 : आत्मिक स्थिति में आएँ

सबसे पहले स्वयं को शरीर से अलग एक शांत ज्योतिर्बिंदु आत्मा अनुभव करें। मन को कुछ क्षणों के लिए भूमिका, परिस्थिति और व्यर्थ चिंतन से अलग करें।

चरण 2 : शिवबाबा से शक्तिशाली कनेक्शन जोड़ें

स्वयं को शक्ति के सागर शिवबाबा के सम्मुख अनुभव करें। यह याद रखें कि हमें अपनी शक्ति से नहीं, **परमात्म शक्ति के माध्यम से सेवा** करनी है।

चरण 3 : स्वयं को भरपूर करें

कुछ क्षण उस विशेष शक्ति को स्वयं में भरें जिसकी सेवा करनी है। यदि शांति देनी है, तो पहले स्वयं शांति का अनुभव करें। यदि शक्ति देनी है, तो स्वयं को शक्तिशाली अनुभव करें।

चरण 4 : सेवा का लक्ष्य स्पष्ट करें

अब उस आत्मा, स्थान, परिस्थिति या विश्व को मन में सामने लाएँ जिसके लिए मन्सा सेवा करनी है। लक्ष्य स्पष्ट रखें, लेकिन उसकी कमजोरी या समस्या में मन को न उलझाएँ।

चरण 5 : आत्मा के मूल स्वरूप को देखें

हर आत्मा को उसकी वर्तमान कमजोरी से अलग देखिए। याद कीजिए–

“यह आत्मा मूलतः शांत, पवित्र और शक्तिशाली है।”

यही दृष्टि मन्सा सेवा को शिकायत या चिंता से अलग बनाती है।

चरण 6 : शक्तिशाली संकल्प दें

अब बहुत अधिक शब्दों की आवश्यकता नहीं। एक-दो संकल्प पर्याप्त हैं–

“परमात्म शांति आपको भर रही है।”

“आप अपने श्रेष्ठ स्वरूप को अनुभव कर रहे हैं।”

“आपके जीवन में शक्ति और स्थिरता बढ़ रही है।”

चरण 7 : सकाश को फैलने दें

अब अनुभव करें कि शिवबाबा से प्राप्त शक्ति आपके माध्यम से उस आत्मा या स्थान तक पहुँच रही है। संकल्प को दबाव से नहीं, सहज प्रवाह से भेजें।

चरण 8 : बाबा के हवाले करें

अंत में सेवा को अपने पास न रखें। संकल्प करें–

"बाबा, यह आत्मा आपकी है। यह सेवा आपकी है। परिणाम भी आपको समर्पित है।"

यहीं मन्सा सेवा पूर्ण होती है।

मन्सा सेवा का संक्षिप्त सूत्र

आत्मा बनो

↓

बाबा से जुड़ो

↓

स्वयं को भरो

↓

लक्ष्य को आत्मिक रूप में देखो

↓

शक्ति का संकल्प दो

↓

सकाश फैलाओ

↓

बाबा के हवाले करो

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने बार-बार **मन की एकाग्रता, शुद्ध संकल्प, स्वस्थिति और शुभभावना** को सेवा का आधार बताया है। मन्सा सेवा में शब्द कम और स्थिति अधिक कार्य करती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

अब इसी विधि को अनुभव करें।

मैं आत्मा हूँ।

मैं शिवबाबा से जुड़ी हूँ।

मैं शक्ति से भरपूर हूँ।

अब विश्व की सभी आत्माओं को प्रकाश के विशाल परिवार के रूप में देखें।

संकल्प करें–

“सभी आत्माएँ शांति स्वरूप हैं।
शिवबाबा की शांति और शक्ति सभी तक पहुँच रही है।
विश्व में शुभभावना और पवित्रता के वाइब्रेशन फैल रहे हैं।”
कुछ क्षण केवल इस अनुभव में रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं मन्सा सेवा को केवल एक विचार नहीं,
एक शक्तिशाली आध्यात्मिक अभ्यास बनाऊँगा/बनाऊँगी।
मैं पहले स्वयं को शिवबाबा से भरूँगा/भरूँगी,
फिर निःस्वार्थ भाव से शक्ति बाँटूँगा/बाँटूँगी।
मैं निमित्त हूँ, सेवा बाबा की है।

अध्याय 6 :
एक व्यक्ति के लिए मन्सा सेवा

कई बार हमारे सामने कोई ऐसी आत्मा आती है जो दुःखी, परेशान, क्रोधित, कमजोर या निराश दिखाई देती है। सामान्यतः हमारा मन उसकी समस्या को देखने लगता है। हम सोचते हैं–“यह क्यों ऐसा है? इसकी स्थिति कब सुधरेगी?” यही सोच कभी-कभी चिंता बन जाती है।

लेकिन मन्सा सेवा हमें एक अलग दृष्टि देती है।

आत्मा की कमजोरी को देखने के बजाय उसके मूल स्वरूप को देखना ही मन्सा सेवा की शुरुआत है।

जब हम किसी व्यक्ति के लिए मन्सा सेवा करते हैं, तब हमें उसे बदलने का प्रयास नहीं करना है। हमें उसके भीतर परिवर्तन के लिए **शक्ति, शुभभावना और दिव्य वाइब्रेशन** भरने हैं।

दुःखी आत्मा के लिए

उसके दुःख की कहानी में मन को न ले जाएँ। कुछ क्षण आत्मिक दृष्टि में स्थित होकर संकल्प करें–

“आप परमात्मा की प्यारी आत्मा हैं।
आपके भीतर शांति और सुख का स्रोत है।
बाबा की शक्ति आपको हल्का और शक्तिशाली बना रही है।”

क्रोधी आत्मा के लिए

उसके क्रोध को देखकर अपने मन में भी प्रतिक्रिया उत्पन्न न होने दें। उसे शांति स्वरूप आत्मा के रूप में देखें।

“यह आत्मा मूलतः शांत है।
परमात्म शांति इसे अपने वास्तविक स्वरूप का अनुभव करा रही है।”

कमजोर या निराश आत्मा के लिए

उसे “बेचारा” न समझें। मन्सा सेवा में आत्मा को कमजोर मानकर संकल्प भेजना भी उसकी कमजोरी पर ध्यान रखना है। उसे शक्तिशाली रूप में देखें।

“आपमें शक्ति है।
आप परिस्थितियों से बड़े हैं।
बाबा की शक्तियाँ आपको साहस और स्थिरता दे रही हैं।”

बीमारी या पीड़ा में आत्मा के लिए

बीमारी की चिंता के स्थान पर आत्मा की आंतरिक शांति और शक्ति पर ध्यान दें।

“यह आत्मा शरीर से न्यारी है।
परमात्मा की शांति इसे हल्कापन और आंतरिक शक्ति का अनुभव करा रही है।”

मन्सा सेवा में शब्दों की संख्या से अधिक **भावना और स्थिति की गुणवत्ता** महत्वपूर्ण है। एक ही शक्तिशाली संकल्प को बार-बार दोहराने की आवश्यकता नहीं। कुछ क्षण आत्मिक स्थिति में स्थिर रहकर उस आत्मा के लिए शुभभावना रखना भी पर्याप्त है।

सबसे महत्वपूर्ण बात है–**सेवा के बाद उसे बाबा के हवाले कर देना।** हमें परिणाम की चिंता नहीं करनी है। हमारा कार्य केवल शक्ति देना है, परिवर्तन कराना नहीं।

अव्यक्त बापदादा ने शुभभावना और शुभकामना को सेवा का शक्तिशाली साधन बताया है। जब हमारे मन में हर आत्मा के लिए कल्याण की भावना होती है, तब हम बिना शब्दों के भी सेवा कर सकते हैं।

एक सरल विधि

किसी आत्मा को याद करें और मन में केवल पाँच चरण रखें–

आत्मा देखो → बाबा से जुड़ो → गुण देखो → शक्ति दो → बाबा को सौंप दो

मुरली का आधार

मुरली में बार-बार बच्चों को यह दृष्टि दी जाती है कि हर आत्मा को आत्मिक रूप में देखो और उसके प्रति शुभभावना रखो। आत्मिक दृष्टि कमजोरी नहीं देखती; वह आत्मा की मूल श्रेष्ठता को देखती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज किसी एक आत्मा को चुनिए।

उसकी कोई कमजोरी याद न करें।

उसे प्रकाश की एक शांत आत्मा के रूप में अनुभव करें।

अब शिवबाबा की स्मृति में संकल्प करें–

“आप भी बाबा की प्यारी आत्मा हैं।
आप शांति और शक्ति से भरपूर हैं।
आप अपने श्रेष्ठ स्वरूप को अनुभव करें।
मेरी ओर से आपके लिए केवल शुभभावना, शुभकामना और दुआ है।”

अब उस आत्मा को बाबा की छत्रछाया में छोड़ दीजिए।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं किसी आत्मा की कमजोरी देखकर चिंता नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं उसकी मूल श्रेष्ठता को देखकर शक्ति दूँगा/दूँगी।
मैं आत्माओं को बदलने का भार अपने ऊपर नहीं रखूँगा/रखूँगी।
मैं केवल शिवबाबा की शक्तियों का निमित्त बनकर
सबके लिए शुभभावना और दुआ रखूँगा/रखूँगी।

अध्याय 7 :
परिवार और संबंधों के लिए मन्सा सेवा

मन्सा सेवा का सबसे पहला और निकटतम क्षेत्र हमारा अपना परिवार और हमारे संबंध हैं। जिन आत्माओं के साथ हम प्रतिदिन रहते हैं, उन्हीं के प्रति हमारे संकल्प सबसे अधिक चलते हैं। इसलिए यदि परिवार के प्रति संकल्प शुद्ध और शक्तिशाली हों, तो घर का वातावरण भी बदलने लगता है।

कई बार हम चाहते हैं कि परिवार का कोई सदस्य बदल जाए। हम उसकी आदतों, व्यवहार या कमजोरियों के बारे में बार-बार सोचते हैं। लेकिन जितना अधिक मन कमजोरी पर जाता है, उतना ही हम स्वयं भी उस वाइब्रेशन को अपने भीतर दोहराते रहते हैं।

मन्सा सेवा हमें सिखाती है–

व्यक्ति को बदलने का संकल्प नहीं, आत्मा की श्रेष्ठता को जागृत करने का संकल्प करो।

परिवार के सदस्य को उसकी वर्तमान भूमिका से अलग देखकर, उसे एक शांत और शक्तिशाली आत्मा के रूप में अनुभव करें। उसकी कमजोरी पर मन लगाने के बजाय उसके किसी एक गुण को सामने रखें।

यदि कोई बार-बार क्रोध करता है, तो मन में उसका क्रोध न दोहराएँ। संकल्प करें–

"यह आत्मा मूलतः शांति स्वरूप है।"

यदि कोई निराश रहता है–

“यह आत्मा परमात्मा की शक्ति से साहस और आशा का अनुभव कर रही है।”

यदि संबंध में दूरी है–

“हम दोनों आत्माएँ बाबा की संतान हैं। हमारे बीच शुभभावना और सम्मान के वाइब्रेशन बढ़ रहे हैं।”

मन्सा सेवा का अर्थ यह नहीं कि हम व्यावहारिक जिम्मेदारियों से दूर हो जाएँ। जहाँ आवश्यकता हो, वहाँ सही शब्द और सही कर्म भी करने हैं। लेकिन कर्म करने से पहले मन की स्थिति को शुभभावना से भरना है। तब हमारे शब्दों और कर्मों में भी अधिक शांति और शक्ति आती है।

घर में मन्सा सेवा का सबसे सुंदर रूप है–**दृष्टि और वृत्ति की सेवा।** जब हम एक-दूसरे को देखते समय भीतर से सम्मान और शुभकामना रखते हैं, तो बिना कहे भी संबंधों में परिवर्तन आ सकता है।

प्रतिदिन कुछ क्षण अपने घर को प्रकाश और शांति से भरा हुआ अनुभव करें। कल्पना करें कि घर का प्रत्येक सदस्य परमात्मा की छत्रछाया में है और पूरे घर में पवित्र, शांत और प्रेमपूर्ण वाइब्रेशन फैल रहे हैं।

धीरे-धीरे हमारा घर केवल रहने का स्थान नहीं, बल्कि **मन्सा सेवा का छोटा केन्द्र** बन सकता है।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने बच्चों को संबंधों में भी आत्मिक दृष्टि, शुभभावना और दुआ देने की प्रेरणा दी है। जब हम संबंधों में अपेक्षा के स्थान पर देने वाले बनते हैं, तब संबंध बंधन नहीं, सेवा का क्षेत्र बन जाते हैं।

एक मिनट मन्सा सेवा

कुछ क्षण अपने पूरे परिवार को अपने सामने आत्मिक रूप में देखिए।

अब स्वयं को शिवबाबा की शक्तिशाली किरणों में अनुभव करें।

संकल्प करें–

“हम सभी आत्माएँ एक परमात्म पिता की संतान हैं।
हमारे घर में शांति, सम्मान और शुभभावना के वाइब्रेशन भर रहे हैं।
हर आत्मा अपने श्रेष्ठ गुणों को अनुभव कर रही है।
मेरी ओर से सभी के लिए केवल दुआ और शुभकामना है।”

अब पूरे घर को बाबा की छत्रछाया में अनुभव करें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं अपने परिवार की आत्माओं को उनकी कमजोरियों से नहीं देखूँगा/देखूँगी।
मैं हर आत्मा के मूल गुणों को देखने का अभ्यास करूँगा/करूँगी।
मेरे घर में मेरे संकल्पों के माध्यम से
शांति, सम्मान और शुभभावना के वाइब्रेशन फैलते रहें।
मेरा परिवार मेरा पहला मन्सा सेवा क्षेत्र है।

अध्याय 8 :
परिस्थितियों के लिए मन्सा सेवा

हर परिस्थिति को तुरंत बदलना हमारे हाथ में नहीं होता, लेकिन **उस परिस्थिति के प्रति अपनी स्थिति को शक्तिशाली बनाना हमारे हाथ में है।** यहीं मन्सा सेवा एक नई दिशा देती है।

जब कोई कठिन परिस्थिति आती है, तो मन स्वाभाविक रूप से प्रश्न करने लगता है–“ऐसा क्यों हुआ? अब क्या होगा? यह कब ठीक होगा?” बार-बार यही सोचने से संकल्पों की शक्ति परिस्थिति में उलझ जाती है।

मन्सा सेवा में हमें परिस्थिति की समस्या को बार-बार सोचने के बजाय उसके लिए **शक्ति का वाइब्रेशन** देना है।

परिस्थिति को नहीं, अपनी स्थिति को बदलें



यदि वातावरण तनावपूर्ण है, तो पहले स्वयं को शांत करें। यदि निर्णय कठिन है, तो स्वयं में निर्णय शक्ति का अनुभव करें। यदि किसी कार्य में विघ्न है, तो सफलता और निश्चय के संकल्प रखें।

उदाहरण–

तनावपूर्ण परिस्थिति:
“यह परिस्थिति शांत हो रही है। सभी आत्माएँ शांति और समझदारी से कार्य कर रही हैं।”

कठिन निर्णय:
“बाबा की शक्ति से सही निर्णय स्पष्ट हो रहा है।”

विघ्न:
“मैं विघ्न से बड़ी आत्मा हूँ। सामना करने की शक्ति मेरे साथ है।”

अशांत वातावरण:
“इस स्थान में शांति और पवित्रता के वाइब्रेशन फैल रहे हैं।”

यहाँ एक महत्वपूर्ण बात है–मन्सा सेवा का अर्थ यह नहीं कि हम वास्तविक समस्या को नज़रअंदाज़ करें। आवश्यक कर्म तो करना ही है। लेकिन **कर्म करने से पहले और कर्म करते समय मन को समस्या की ऊर्जा से निकालकर समाधान की शक्ति में रखना** ही मन्सा सेवा का लाभ है।

जब एक आत्मा परिस्थिति के बीच भी शांत रहती है, तो उसकी स्थिति स्वयं आसपास के वातावरण को प्रभावित कर सकती है। इसलिए कठिन समय मन्सा सेवा का सबसे अच्छा अभ्यास बन सकता है।

तूफान के बीच अचल आत्मा

समुद्र में लहरें कितनी भी ऊँची हों, गहराई में शांति रहती है। उसी प्रकार परिस्थितियाँ बाहर कितनी भी बदलें, आत्मा का मूल स्वरूप शांत और शक्तिशाली है।

कुछ क्षण परिस्थिति से ऊपर उठकर उसे साक्षी भाव से देखें। स्वयं से कहें–

“परिस्थिति मेरे सामने है, लेकिन परिस्थिति मेरी स्थिति नहीं है।”

यही स्मृति मन को शक्ति देती है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में परिस्थितियों के बीच **स्वस्थिति में स्थित रहने, साक्षी-दृष्टा बनने और शक्तियों का प्रयोग करने** की प्रेरणा दी गई है। जब स्वस्थिति शक्तिशाली होती है, तो परिस्थिति की शक्ति कम अनुभव होती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज किसी वर्तमान कठिन परिस्थिति को याद करें।

उसे बार-बार सोचने के बजाय स्वयं को उससे ऊपर, शांत आत्मा के रूप में अनुभव करें।

अब शिवबाबा की स्मृति में संकल्प करें–

“यह परिस्थिति परिवर्तनशील है।
मैं आत्मा अचल और शक्तिशाली हूँ।
बाबा की शक्ति से सही मार्ग स्पष्ट हो रहा है।
इस परिस्थिति में शांति, समझदारी और सफलता के वाइब्रेशन फैल रहे हैं।”

अब परिस्थिति को बाबा के हवाले कर दें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं परिस्थिति में उलझकर अपनी शक्ति व्यर्थ नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं अपनी शक्तिशाली स्थिति से परिस्थिति को सकाश दूँगा/दूँगी।
मैं समस्या पर नहीं, समाधान की शक्ति पर ध्यान दूँगा/दूँगी।
मेरी अचल स्थिति ही मेरी मन्सा सेवा है।

अध्याय 9 :
प्रकृति और विश्व के लिए मन्सा सेवा

मन्सा सेवा केवल अपने परिवार या परिचित आत्माओं तक सीमित नहीं है। जब मन शुभभावना और विश्व-कल्याण की भावना से भर जाता है, तब हमारी सेवा का क्षेत्र पूरा विश्व बन जाता है।

आज विश्व में अनेक स्थानों पर भय, तनाव, संघर्ष और अशांति दिखाई देती है। ऐसी परिस्थितियों में हम हर स्थान पर शारीरिक रूप से उपस्थित नहीं हो सकते, लेकिन **मन्सा सेवा के द्वारा शुभ वाइब्रेशन भेज सकते हैं।**

इसके लिए समाचारों और समस्याओं को बार-बार मन में दोहराने की आवश्यकता नहीं। यदि हम अशांति को ही सोचते रहेंगे, तो मन उसी वाइब्रेशन से भर जाएगा। इसके बजाय विश्व को उसकी आवश्यकता के अनुसार **शांति, प्रेम, पवित्रता और शक्ति का सकाश** दें।

कुछ क्षण विश्व को एक बड़े परिवार के रूप में अनुभव करें और संकल्प करें–

"विश्व की सभी आत्माएँ परमात्मा की संतान हैं।
सभी आत्माएँ शांति का अनुभव कर रही हैं।
भय के स्थान पर निर्भयता, अशांति के स्थान पर शांति और निराशा के स्थान पर आशा के वाइब्रेशन फैल रहे हैं।"

प्रकृति के लिए शुभ संकल्प

प्रकृति भी हमारे जीवन का महत्वपूर्ण आधार है। प्रकृति के प्रति सम्मान और शुभभावना रखते हुए हम उसके लिए भी पवित्र वाइब्रेशन का अनुभव कर सकते हैं।

संकल्प करें–

"प्रकृति संतुलित और शांत है।
पाँचों तत्व अपना श्रेष्ठ कार्य कर रहे हैं।
मानव और प्रकृति के बीच प्रेम, सम्मान और संतुलन बढ़ रहा है।"

यह मन्सा सेवा किसी बाहरी जिम्मेदारी का विकल्प नहीं है। प्रकृति की रक्षा के लिए हमारे कर्म भी आवश्यक हैं। लेकिन **शुभ संकल्प हमारे कर्मों को भी अधिक जिम्मेदार और संवेदनशील बना सकते हैं।**

विश्व को शक्ति देने की दृष्टि

विश्व-सेवा करते समय यह न सोचें कि "मैं अकेला क्या कर सकता हूँ?" एक आत्मा का शक्तिशाली संकल्प छोटा नहीं होता। जब अनेक आत्माएँ एक ही श्रेष्ठ संकल्प में जुड़ती हैं, तो सामूहिक वाइब्रेशन का प्रभाव और भी शक्तिशाली बन सकता है।

इसलिए प्रतिदिन कुछ क्षण अपने मन को विश्व-कल्याण में लगाना भी संगमयुग की एक सुंदर सेवा है।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने बच्चों को विश्व-कल्याण की भावना से भरपूर रहने और अपनी शक्तिशाली स्थिति द्वारा वायुमंडल को परिवर्तन करने की प्रेरणा दी है। **स्वयं को शक्तिशाली बनाकर विश्व को शक्ति देना** ही मन्सा सेवा का श्रेष्ठ रूप है।

एक मिनट मन्सा सेवा

कुछ क्षण स्वयं को प्रकाशमय आत्मा के रूप में अनुभव करें।

अब पूरे विश्व को एक विशाल परिवार के रूप में देखें।

शिवबाबा से शांति और शक्ति लेकर संकल्प करें–

"शांति की किरणें पूरे विश्व में फैल रही हैं।
हर आत्मा अपने मूल स्वरूप को पहचान रही है।
विश्व में पवित्रता, प्रेम, निर्भयता और शुभभावना के वाइब्रेशन बढ़ रहे हैं।"

कुछ क्षण इस अनुभव में स्थिर रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं केवल अपने और अपने संबंधों तक सीमित नहीं रहूँगा/रहूँगी।
मैं प्रतिदिन विश्व-कल्याण के लिए श्रेष्ठ संकल्प करूँगा/करूँगी।
मैं शांति का दाता हूँ।
मेरी मन्सा सेवा विश्व के वायुमंडल में
शुभभावना और शक्ति के वाइब्रेशन फैलाए।

अध्याय 10 :
बिना शब्दों के सेवा–वाइब्रेशन और टेलीपैथी

हर सेवा के लिए शब्द आवश्यक नहीं होते। कई बार किसी व्यक्ति के पास बैठने मात्र से शांति अनुभव होती है, किसी की उपस्थिति से मन हल्का हो जाता है या बिना कुछ कहे ही किसी के प्रति शुभभावना का अनुभव होता है। यह हमारी आंतरिक **स्थिति और वाइब्रेशन** की सूक्ष्म शक्ति को समझने का एक अवसर है।

मन्सा सेवा इसी सूक्ष्म क्षेत्र में कार्य करती है। जब मन शांत, पवित्र और एकाग्र होता है, तब हमारी वृत्ति और संकल्पों का प्रभाव हमारे व्यवहार और वातावरण में भी दिखाई दे सकता है।

टेलीपैथी और मन्सा सेवा

टेलीपैथी का सामान्य अर्थ है–बिना प्रत्यक्ष शब्दों या इंद्रियों के किसी विचार या भावना के दूसरे तक पहुँचने का अनुभव। आध्यात्मिक अभ्यास में कभी-कभी ऐसा अनुभव होता है कि हमने किसी आत्मा को गहराई से याद किया और उसी समय उसका फोन आ गया, किसी ने हमारी याद की या वह अचानक हमारे सामने आ गई।

ऐसे अनुभवों को हम **मन्सा सेवा के संदर्भ में एक सूक्ष्म अनुभव** के रूप में देख सकते हैं, लेकिन हर संयोग को निश्चित रूप से टेलीपैथी मानना आवश्यक नहीं। मन्सा सेवा का वास्तविक उद्देश्य किसी को अपने विचारों से नियंत्रित करना नहीं, बल्कि **निःस्वार्थ शुभभावना और शक्ति देना** है।

इसलिए सच्ची मन्सा सेवा में यह संकल्प नहीं होना चाहिए–

“वह वही करे जो मैं चाहता/चाहती हूँ।”

इसके बजाय–

“इस आत्मा को जो श्रेष्ठ और कल्याणकारी है, वह अनुभव हो। बाबा की शक्ति इसे सही मार्ग और सही शक्ति दे।”

यही अंतर मन्सा सेवा को मानसिक प्रभाव डालने की इच्छा से अलग करता है।

वाइब्रेशन पहले, शब्द बाद में

यदि मन में किसी के लिए क्रोध है और मुख से हम प्रेम के शब्द बोलते हैं, तो सामने वाली आत्मा हमारे वास्तविक भाव को अनुभव कर सकती है। इसके विपरीत, जब मन में सच्ची शुभभावना होती है, तो हमारे शब्द कम होते हुए भी उनमें शक्ति अनुभव हो सकती है।

इसलिए मन्सा सेवा का पहला कार्य है–**अपनी वृत्ति को शुद्ध करना।**

जब वृत्ति बदलती है, तो दृष्टि बदलती है। दृष्टि बदलती है, तो व्यवहार बदलता है। और यही परिवर्तन संबंधों तथा वातावरण में सकारात्मक प्रभाव ला सकता है।

गुप्त सेवा की शक्ति

मन्सा सेवा की सबसे सुंदर विशेषता है कि इसमें सामने वाले को यह जानना भी आवश्यक नहीं कि उसके लिए सेवा की जा रही है।

किसी आत्मा को याद करके केवल इतना संकल्प करें–

“आप शांत हैं।
आप शक्तिशाली हैं।
बाबा की शुभभावना आपके साथ है।
आप अपने श्रेष्ठ स्वरूप का अनुभव करें।”

फिर उस आत्मा को स्वतंत्र छोड़ दें।

न नियंत्रण, न अपेक्षा–केवल शुभभावना।

यही मन्सा सेवा को पवित्र बनाता है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **शुभभावना, शुभकामना, शुद्ध वृत्ति, आत्मिक दृष्टि और विश्व-कल्याण** की भावना को सेवा का महत्वपूर्ण आधार बताया गया है। मन्सा सेवा का सार भी यही है कि हमारी वृत्ति और संकल्प कल्याणकारी हों।

एक मिनट मन्सा सेवा

किसी एक आत्मा को याद करें।

उससे जुड़े पुराने विचारों को कुछ क्षण के लिए अलग रख दें।

उसे एक स्वतंत्र, शांत और शक्तिशाली आत्मा के रूप में देखें।

शिवबाबा की स्मृति में संकल्प करें–

"मैं आपको नियंत्रित नहीं करना चाहता/चाहती।
मैं आपको केवल शुभभावना और शक्ति दे रहा/रही हूँ।
आपके लिए जो श्रेष्ठ है, बाबा वही मार्ग दिखाएँ।
आप शांति, शक्ति और खुशी का अनुभव करें।"

अब उस आत्मा को बाबा के हवाले कर दें और मन को विश्व-कल्याण में लगा दें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मेरे संकल्प किसी को बाँधने के लिए नहीं,
मुक्त और शक्तिशाली बनाने के लिए हैं।
मेरी वृत्ति में शुभभावना हो,
मेरी दृष्टि में आत्मिकता हो
और मेरे प्रत्येक सूक्ष्म संकल्प में
विश्व-कल्याण की भावना हो।

यही मेरी मन्सा सेवा है।

भाग 2 :
मन्सा सेवा से आध्यात्मिक कमाई

अध्याय 11 :
जब वाइब्रेशन ने आत्माओं को बुलाया

ब्रह्मा बाबा के जीवन का प्रारम्भिक यज्ञ हमें मन्सा सेवा की एक गहरी शक्ति का अनुभव कराता है। उस समय न आज जैसी तकनीक थी, न सोशल मीडिया, न बड़े प्रचार के साधन। फिर भी अनेक आत्माएँ ईश्वरीय परिवार की ओर आकर्षित होती गईं।

इसका एक महत्वपूर्ण आधार था–**पवित्रता, तपस्या, योग और शक्तिशाली वाइब्रेशन।**

जब किसी आत्मा की स्थिति सच्ची, पवित्र और परमात्म-स्मृति से भरपूर होती है, तो उसकी उपस्थिति मात्र भी वातावरण में विशेष प्रभाव उत्पन्न कर सकती है। ब्रह्मा बाबा की तपस्या और यज्ञ के शक्तिशाली वातावरण ने अनेक आत्माओं को भीतर से आकर्षित किया। कई आत्माओं ने ईश्वरीय अनुभूति को पहले **अनुभव** किया और बाद में उसके स्रोत तक पहुँचीं।

यही मन्सा सेवा का एक सुंदर रहस्य है–

पहले वाइब्रेशन पहुँचते हैं, फिर शब्द पहुँचते हैं।

जब आत्मा स्वयं शांति का अनुभव करती है, तो उसके आसपास शांति के वाइब्रेशन फैलते हैं। जब आत्मा पवित्रता में स्थित रहती है, तो उसका जीवन ही एक मौन संदेश बन सकता है।

आज वही सेवा नए रूप में

आज दुनिया में सूचना बहुत है, लेकिन **शांति का अनुभव कम है।** लोग ज्ञान सुन सकते हैं, वीडियो देख सकते हैं और संदेश पढ़ सकते हैं; लेकिन उन्हें ऐसी आत्माओं की आवश्यकता है जिनकी उपस्थिति से शांति महसूस हो।

इसलिए आज मन्सा सेवा का अर्थ है–ऐसी शक्तिशाली स्थिति बनाना कि हमारे संपर्क में आने वाली आत्मा को कुछ अच्छा अनुभव हो, चाहे हमने उसे कोई आध्यात्मिक बात कही हो या नहीं।

हमें हर व्यक्ति को समझाने की आवश्यकता नहीं। पहले अपने वाइब्रेशन को इतना शक्तिशाली बनाना है कि हमारा जीवन ही एक **मौन निमंत्रण** बन जाए।

ब्रह्मा बाबा से सीख

प्रारम्भिक यज्ञ हमें यह प्रेरणा देता है कि ईश्वरीय कार्य केवल शब्दों से आगे बढ़ता है। **तपस्या वातावरण बनाती है, वातावरण आत्माओं को आकर्षित करता है और आत्माएँ स्वयं सत्य की खोज में आगे बढ़ती हैं।**

आज यदि लाखों आत्माओं तक शांति और परमात्म-संदेश के वाइब्रेशन पहुँचाने हैं, तो हर ब्राह्मण आत्मा अपने को एक छोटा-सा **मन्सा सेवा केन्द्र** बना सकती है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में ब्रह्मण जीवन की **पवित्रता, योग, तपस्या, आत्मिक दृष्टि और विश्व-कल्याण** को विशेष महत्व दिया गया है। ब्रह्मण की श्रेष्ठ स्थिति स्वयं सेवा का साधन बनती है।

इसलिए आज का प्रश्न यह नहीं–

"मैं कितनी आत्माओं को संदेश दे पाया/पाई?"

बल्कि–

"मेरे वाइब्रेशन से आज कितनी आत्माओं को शांति का अनुभव हो सकता है?"

एक मिनट मन्सा सेवा

अपने आपको एक शांत, प्रकाशमय आत्मा के रूप में अनुभव करें।

अब अनुभव करें कि शिवबाबा की शांति आपके चारों ओर फैल रही है।

संकल्प करें–

"मेरी स्थिति ही मेरा संदेश है।
मेरे वाइब्रेशन में पवित्रता और शांति है।

जो भी आत्मा मेरे संपर्क में आए,
उसे भीतर से शांति, शक्ति और शुभभावना का अनुभव हो।"

अब इस वाइब्रेशन को अपने घर, कार्यस्थल, शहर और पूरे विश्व तक फैलता हुआ अनुभव करें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं केवल संदेश पहुँचाने वाला/वाली नहीं,
संदेश को अपने जीवन में धारण करने वाला/वाली बनूँगा/बनूँगी।
मेरी पवित्रता मेरी शक्ति है।
मेरी स्थिति मेरी सेवा है।
मेरे वाइब्रेशन किसी आत्मा के लिए
परमात्म-संदेश का मौन निमंत्रण बनें।

अध्याय 12 :
ब्रह्मा बाबा का संकल्प–सफलता की शक्ति

ब्रह्मा बाबा के जीवन से मन्सा सेवा की एक महत्वपूर्ण सीख मिलती है–**सफल सेवा पहले संकल्प में जन्म लेती है।** जब संकल्प स्पष्ट, अडिग और परमात्म-स्मृति से जुड़ा हो, तो वही संकल्प धीरे-धीरे कर्म और परिणाम का रूप लेता है।

संकल्प केवल इच्छा नहीं है। इच्छा कहती है–"ऐसा हो जाए।" शक्तिशाली संकल्प कहता है–**"मैं निमित्त हूँ, बाबा की शक्ति से यह कार्य सफल होना है।"**

ब्रह्मा बाबा ने परिस्थितियों, विरोध और अनेक चुनौतियों के बीच भी अपने लक्ष्य को नहीं छोड़ा। उनका निश्चय कमजोर परिस्थितियों के अनुसार बदलने वाला नहीं था। यही **निश्चय बुद्धि** मन्सा सेवा की बड़ी शक्ति है।

चार विशेष गुण

1. स्पष्टता
क्या सेवा करनी है, यह स्पष्ट हो। बिखरा हुआ लक्ष्य संकल्प की शक्ति को कम करता है।

2. निश्चय
बार-बार संदेह करने के बजाय परमात्मा पर विश्वास और अपने लक्ष्य में दृढ़ता रखें।

3. एकाग्रता
एक समय में एक श्रेष्ठ संकल्प पर मन को टिकाना सीखें।

4. निःस्वार्थता
संकल्प किसी व्यक्तिगत लाभ के लिए नहीं, आत्माओं के कल्याण के लिए हो।

जब ये चार बातें जुड़ती हैं, तब संकल्प में शक्ति आती है।

संकल्प से वाइब्रेशन तक

पहले मन में विचार आता है।
विचार में निश्चय आता है।
निश्चय से स्थिति बनती है।
स्थिति से वाइब्रेशन बनते हैं।
और वाइब्रेशन वातावरण को प्रभावित कर सकते हैं।

इसलिए मन्सा सेवा में केवल यह पर्याप्त नहीं कि हम कुछ सेकंड के लिए कोई वाक्य दोहरा दें। आवश्यक है कि उस संकल्प को **स्थिति के रूप में अनुभव करें।**

यदि हम विश्व के लिए शांति की सेवा कर रहे हैं, तो कुछ क्षण स्वयं शांति बनें। यदि शक्ति की सेवा कर रहे हैं, तो स्वयं को शक्ति से भरपूर अनुभव करें।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **निश्चय, एकाग्रता, स्वस्थिति और श्रेष्ठ संकल्प** को सफलता का आधार बताया गया है। ब्रह्मण जीवन में निश्चय बुद्धि आत्मा को विघ्नों के बीच भी आगे बढ़ाती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आँखें बंद करके स्वयं को शिवबाबा के सामने एक शक्तिशाली आत्मा के रूप में अनुभव करें।

अब एक ही संकल्प रखें–

"विश्व में शांति का परिवर्तन होना ही है।
मैं इस परिवर्तन के कार्य में बाबा का निमित्त हूँ।
मेरे श्रेष्ठ संकल्प और मेरी शक्तिशाली स्थिति
विश्व-कल्याण की सेवा में लग रही है।"

कुछ क्षण इस संकल्प को केवल बोलें नहीं–**अनुभव करें।**

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं अपने संकल्पों को हल्का और बिखरा हुआ नहीं रखूँगा/रखूँगी।
मेरा प्रत्येक श्रेष्ठ संकल्प निश्चय से भरपूर होगा।
मैं परिस्थिति देखकर संकल्प नहीं बदलूँगा/बदलूँगी।
शिवबाबा की शक्ति में निश्चय रखकर
अपने संकल्पों को विश्व-सेवा में सफल करूँगा/करूँगी।

अध्याय 13 :
समय का खज़ाना बढ़ता है

संगमयुग का एक-एक क्षण अमूल्य है। हम अक्सर समय बचाने की सोचते हैं, लेकिन ब्राह्मण जीवन की श्रेष्ठ कला है–**समय को सफल करना।**

समय सफल करने का अर्थ केवल व्यस्त रहना नहीं है। यदि समय में मन व्यर्थ संकल्पों, चिंता, तुलना या पुरानी बातों में लगा है, तो समय बीत तो रहा है, लेकिन खाता जमा नहीं हो रहा।

मन्सा सेवा हमें इसी समय को सफल बनाने की सहज विधि देती है।

यात्रा में कुछ मिनट मिलें, किसी की प्रतीक्षा करनी हो, काम के बीच छोटा-सा अंतराल हो या रात में सोने से पहले कुछ क्षण हों–इन पलों को शुभ संकल्पों में लगाया जा सकता है।

समय खाली नहीं है; हमारा संकल्प उसे सफल या व्यर्थ बनाता है।

व्यर्थ समय को सेवा में बदलें

जब मन किसी व्यक्ति या परिस्थिति के बारे में बार-बार सोच रहा हो, स्वयं से पूछें–

“क्या मैं इस समय चिंता कर रहा/रही हूँ या सेवा कर रहा/रही हूँ?”

यदि चिंता है, तो उसी संकल्प को बदल दें।

चिंता: “पता नहीं इसका क्या होगा।”

मन्सा सेवा: “बाबा की शक्ति इस आत्मा के साथ है। यह आत्मा सही शक्ति और समझ का अनुभव कर रही है।”

इस छोटे से परिवर्तन से वही समय सफल हो जाता है।

चलते-फिरते सेवा

मन्सा सेवा के लिए अलग स्थान और समय की आवश्यकता नहीं। चलते हुए, यात्रा करते हुए या किसी स्थान पर बैठे हुए भी मन को विश्व-कल्याण में लगाया जा सकता है।

कुछ क्षण किसी एक आत्मा के लिए शुभभावना रखें। फिर दूसरे संकल्प में विश्व को शांति दें। इस प्रकार हमारा मन धीरे-धीरे **व्यर्थ चिंतन से सेवा चिंतन** की ओर जाने लगता है।

यही अभ्यास समय के खज़ाने को भरपूर करता है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में समय को अमूल्य समझकर **हर संकल्प और हर श्वास को सफल करने** की प्रेरणा दी गई है। संगमयुग का श्रेष्ठ पुरुषार्थ यही है कि कोई भी समय व्यर्थ न जाए।

एक मिनट मन्सा सेवा

अभी एक मिनट के लिए अपने मन को शांत करें।

संकल्प करें–

"मेरा यह एक मिनट अमूल्य है।
मैं इसे व्यर्थ विचारों में नहीं लगाऊँगा/लगाऊँगी।
इस एक मिनट में मैं विश्व की आत्माओं को शांति और शक्ति का सकाश दे रहा/रही हूँ।
मेरा समय सेवा के खाते में जमा हो रहा है।"

कुछ क्षण पूरे विश्व को शांति की किरणों में अनुभव करें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं समय बचाने से अधिक समय को सफल करने पर ध्यान दूँगा/दूँगी।
मेरा प्रतीक्षा का समय, यात्रा का समय और खाली समय भी सेवा का समय है।
मेरे दिन का कोई भी क्षण व्यर्थ न जाए–
हर क्षण किसी आत्मा के कल्याण में लगे।

अध्याय 14 :
संकल्पों का खज़ाना भरपूर

मन हमारा सबसे शक्तिशाली साधन है। दिनभर में असंख्य संकल्प चलते हैं, लेकिन हर संकल्प हमारी शक्ति को बढ़ाए, यह आवश्यक नहीं। कुछ संकल्प हमें हल्का करते हैं और कुछ हमारी ऊर्जा को बिखेर देते हैं।

मन्सा सेवा का एक बड़ा लाभ है कि हम अपने संकल्पों को **व्यर्थ से श्रेष्ठ और श्रेष्ठ से शक्तिशाली** बना सकते हैं।

संकल्पों की तीन अवस्थाएँ

व्यर्थ संकल्प – चिंता, शिकायत, तुलना, ईर्ष्या, भय या पुरानी बातों का बार-बार चिंतन।

श्रेष्ठ संकल्प – शुभभावना, शुभकामना, आत्मिक दृष्टि और सकारात्मक विचार।

शक्तिशाली संकल्प – परमात्म-स्मृति से जुड़े हुए ऐसे श्रेष्ठ संकल्प, जो स्वयं को और दूसरों को शक्ति का अनुभव कराएँ।

उदाहरण के लिए–

व्यर्थ: "वह हमेशा ऐसा ही करता है।"

श्रेष्ठ: "वह आत्मा भी परिवर्तन कर सकती है।"

शक्तिशाली: "वह आत्मा परमात्म शक्ति से भर रही है और अपने श्रेष्ठ स्वरूप का अनुभव कर रही है।"

यह छोटा-सा परिवर्तन हमारे पूरे मानसिक वातावरण को बदल सकता है।

संकल्पों को सेवा में लगाएँ

जब भी मन किसी व्यक्ति, परिस्थिति या घटना में उलझे, तुरंत स्वयं से पूछें–

"इस समय मैं कौन-सा श्रेष्ठ संकल्प सेवा में लगा सकता/सकती हूँ?"

इस प्रश्न से मन समस्या से हटकर समाधान और शक्ति की ओर जाने लगता है।

धीरे-धीरे एक ऐसी स्थिति बन सकती है जिसमें हमारा मन स्वयं ही शुभ संकल्प उत्पन्न करने लगे। तब मन्सा सेवा कोई अलग अभ्यास नहीं रहेगी; **हमारी सोच ही सेवा बन जाएगी।**

एकाग्रता और गुणवत्ता

मन्सा सेवा में बहुत सारे संकल्पों की आवश्यकता नहीं। एक शक्तिशाली संकल्प कई कमजोर संकल्पों से अधिक मूल्यवान हो सकता है।

इसलिए कम सोचें, लेकिन **श्रेष्ठ और स्पष्ट सोचें।**

एक मिनट के लिए केवल शांति का संकल्प करें। फिर कुछ क्षण केवल शक्ति का। इस प्रकार मन को एक समय में एक श्रेष्ठ दिशा देना सीखें।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **मन को नियंत्रित करने, व्यर्थ संकल्पों को समाप्त करने और श्रेष्ठ संकल्पों में स्थित रहने** की प्रेरणा दी गई है। मन की शुद्धता ही मन्सा सेवा की शक्ति बनती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज किसी ऐसी बात को याद करें जो आपके मन में बार-बार आती है।

अब उस विचार को बदलें।

"मैं इस बात को दोहराने के बजाय इसके लिए शुभ संकल्प कर रहा/रही हूँ।"

फिर संकल्प करें–

"इस परिस्थिति में बाबा की शक्ति कार्य कर रही है।
सभी संबंधित आत्माएँ सही समझ और शक्ति का अनुभव कर रही हैं।
जो श्रेष्ठ है, वही हो रहा है।"

अब मन को शांत कर दें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं अपने संकल्पों का स्वामी हूँ।
मैं व्यर्थ विचारों को सेवा के संकल्पों में बदल सकता/सकती हूँ।
मेरा मन चिंता का स्थान नहीं,
मन्सा सेवा का शक्तिशाली साधन है।
मेरा प्रत्येक श्रेष्ठ संकल्प मेरे और विश्व के कल्याण में सफल हो।

अध्याय 15 :
श्वासों को सफल करने की कला

जीवन में हम धन बचाते हैं, समय बचाते हैं और ऊर्जा बचाते हैं, लेकिन सबसे अमूल्य है–**एक-एक श्वास।** जो श्वास निकल गई, वह वापस नहीं आती। इसलिए संगमयुग में केवल लंबी आयु नहीं, बल्कि **हर श्वास का श्रेष्ठ उपयोग** महत्वपूर्ण है।

श्वास के साथ यदि मन व्यर्थ विचारों में है, तो वही क्षण व्यर्थ हो सकता है। लेकिन यदि श्वास के साथ शिवबाबा की स्मृति और किसी आत्मा के कल्याण का संकल्प जुड़ जाए, तो वही श्वास सेवा का साधन बन सकती है।

श्वास में स्मृति, श्वास में सेवा

मन्सा सेवा के लिए श्वास को किसी विशेष तरीके से नियंत्रित करने की आवश्यकता नहीं। सामान्य और सहज श्वास लेते हुए केवल अपनी स्मृति को श्रेष्ठ दिशा देनी है।

श्वास लेते हुए:
"मैं शिवबाबा से शांति और शक्ति ले रहा/रही हूँ।"

श्वास छोड़ते हुए:
"मैं विश्व को शांति और शुभभावना दे रहा/रही हूँ।"

इस प्रकार श्वास हमारे लिए एक सहज **स्मृति-संकेत** बन सकती है।

व्यर्थ श्वास से सफल श्वास तक

जब मन चिंता में होता है, तो श्वासों के साथ भी तनाव जुड़ जाता है। उसी समय स्वयं को याद दिलाएँ–

"यह श्वास चिंता के लिए नहीं, परमात्म-स्मृति के लिए है।"

कुछ क्षण शिवबाबा को याद करें और मन में किसी एक आत्मा के लिए शुभकामना रखें।

इस अभ्यास का उद्देश्य श्वास को जबरदस्ती बदलना नहीं, बल्कि **श्वास के साथ चल रहे संकल्प को बदलना** है।

हर श्वास–एक अवसर

सुबह उठते ही पहली श्वास को स्मृति से जोड़ें। दिन में जब भी ध्यान आए, एक श्वास को सेवा का अवसर बनाएँ। रात में सोने से पहले कुछ श्वासें विश्व-कल्याण के संकल्प में लगाएँ।

धीरे-धीरे यह भावना बन सकती है–

"मेरी श्वास केवल जीवन चला नहीं रही; मेरी स्मृति के साथ वह सेवा भी कर रही है।"

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में बार-बार **हर श्वास और हर संकल्प को सफल करने** की प्रेरणा दी गई है। संगमयुग का पुरुषार्थ यही है कि जीवन का कोई भी अमूल्य साधन व्यर्थ न जाए।

एक मिनट मन्सा सेवा

कुछ क्षण सहज श्वास लें।

श्वास लेते हुए अनुभव करें–

"शिवबाबा से शांति और शक्ति मेरे अंदर भर रही है।"

श्वास छोड़ते हुए अनुभव करें–

"मेरे माध्यम से विश्व में शांति और शुभभावना के वाइब्रेशन फैल रहे हैं।"

कुछ चक्रों तक केवल इस अनुभव में रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मेरी प्रत्येक श्वास अमूल्य है।
मैं श्वास के साथ शिवबाबा को याद करूँगा/करूँगी।

मेरी हर श्वास मुझे भरपूर करे
और मेरे श्रेष्ठ संकल्प विश्व को शांति और शक्ति दें।

अध्याय 16 :
ज्ञान को जीवन में सफल करना

ज्ञान सुनना और ज्ञान को जीवन में धारण करना–दोनों में अंतर है। संगमयुग में हमें केवल ज्ञान का खज़ाना भरना नहीं, बल्कि **ज्ञान को सेवा में सफल करना** है।

जब हम आत्मा, परमात्मा, कर्म, समय, गुण और शक्तियों का ज्ञान सुनते हैं, तो उसका उद्देश्य केवल स्वयं तक सीमित रहना नहीं है। ज्ञान हमारी दृष्टि, वृत्ति और संकल्प को बदलता है। और बदले हुए संकल्प दूसरों के लिए सेवा बन सकते हैं।

ज्ञान से मन्सा सेवा तक

यदि ज्ञान है–**"हर आत्मा मूलतः शांत स्वरूप है"**, तो किसी अशांत आत्मा को देखकर हमारा पहला संकल्प क्या होगा?

"यह बहुत परेशान करता है"–या–

"यह आत्मा भी मूलतः शांत है।"

यही ज्ञान का मन्सा सेवा में प्रयोग है।

यदि ज्ञान है–**"हर आत्मा अपनी भूमिका निभा रही है"**, तो किसी के व्यवहार से परेशान होने के बजाय हम साक्षी और शुभभावना की स्थिति रख सकते हैं।

इस प्रकार मुरली का एक छोटा-सा पॉइंट भी अनेक आत्माओं की सेवा बन सकता है।

ज्ञान को संकल्प बनाइए

हर दिन मुरली से एक पॉइंट चुनें और पूछें–

“आज मैं इस ज्ञान से किस आत्मा की सेवा कर सकता/सकती हूँ?”

उदाहरण:

ज्ञान: आत्मा शांति स्वरूप है।
सेवा: अशांत आत्मा के लिए शांति का संकल्प।

ज्ञान: निश्चय बुद्धि विजयन्ती।
सेवा: कमजोर आत्मा के लिए निश्चय और शक्ति का संकल्प।

ज्ञान: सभी आत्माएँ परमात्मा की संतान हैं।
सेवा: सभी के प्रति आत्मिक दृष्टि और समान शुभभावना।

इससे ज्ञान केवल पढ़ा हुआ विषय नहीं रहेगा; वह **जीवित शक्ति** बन जाएगा।

ज्ञान की रोशनी बाँटें, बोझ नहीं

मन्सा सेवा में यह आवश्यक नहीं कि हम हर व्यक्ति को ज्ञान समझाएँ। कई बार सामने वाली आत्मा को उस समय ज्ञान नहीं, केवल शांति की आवश्यकता होती है।

इसलिए पहले आत्मा की आवश्यकता को समझें और फिर उसी के अनुसार शक्ति का संकल्प दें।

ज्ञानयुक्त मन्सा सेवा का अर्थ है–सही समय पर सही शक्ति।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में ज्ञान को जीवन में धारण करने और ज्ञानयुक्त कर्म करने पर विशेष बल दिया गया है। ज्ञान की सफलता तब है, जब वह **स्व-परिवर्तन और विश्व-सेवा** का साधन बने।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज मुरली से कोई एक श्रेष्ठ पॉइंट याद करें।

अब उसे किसी एक आत्मा के लिए सेवा में लगाएँ।

उदाहरण–

“हर आत्मा परमात्मा की संतान है।
यह आत्मा भी बाबा की प्यारी संतान है।
इसके भीतर ज्ञान, शांति और शक्ति का प्रकाश जागृत हो रहा है।”

कुछ क्षण इस संकल्प को अनुभव करें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं ज्ञान को केवल सुनने और पढ़ने तक सीमित नहीं रखूँगा/रखूँगी।
मुरली का प्रत्येक श्रेष्ठ पॉइंट
मेरी दृष्टि, वृत्ति और मन्सा सेवा का साधन बने।
मेरा ज्ञान मेरे जीवन को बदले
और मेरे बदले हुए संकल्प विश्व के कल्याण में लगें।

अध्याय 17 :
गुणों का खज़ाना बढ़ाना

मन्सा सेवा केवल दूसरों को शक्ति देने का माध्यम नहीं है; यह स्वयं के **गुणों को जागृत और बढ़ाने का भी सहज अभ्यास** है।

हम जिस गुण को दूसरों में देखने का अभ्यास करते हैं, वही गुण धीरे-धीरे हमारे संकल्पों में भी आने लगता है। इसलिए किसी आत्मा के अवगुण को देखने के बजाय उसके एक गुण को पहचानना अपने लिए भी एक शक्तिशाली अभ्यास है।

अवगुण से गुण-दृष्टि तक

मान लीजिए कोई व्यक्ति बहुत बोलता है। हमारा सामान्य संकल्प हो सकता है–"यह कितना बोलता है!"

गुण-दृष्टि कहेगी–

"इसमें अभिव्यक्ति की शक्ति है। यह शक्ति सही दिशा में लग सकती है।"

कोई बहुत दृढ़ है–

"इसमें निश्चय की शक्ति है।"

कोई बहुत संवेदनशील है–

"इसके भीतर प्रेम और भावना की शक्ति है।"

इसका अर्थ यह नहीं कि गलत व्यवहार को सही मान लें। इसका अर्थ है कि **व्यक्ति के व्यवहार से अलग उसकी श्रेष्ठ संभावना को देखना।**

यही गुण-दृष्टि मन्सा सेवा बन जाती है।

गुणों का वाइब्रेशन

जब हम किसी आत्मा के लिए सच्चे मन से उसके गुण को याद करते हैं, तो हमारे भीतर भी वही गुण सक्रिय होता है। यदि हम किसी के लिए शांति का संकल्प करते हैं, तो पहले हमें स्वयं शांति में स्थित होना पड़ता है। यदि किसी के लिए प्रेम का संकल्प करते हैं, तो हमारे मन में भी प्रेम की भावना जागती है।

इसलिए मन्सा सेवा में **दाता और लेने वाला दोनों लाभान्वित होते हैं।**

एक गुण–एक दिन

मन्सा सेवा को और सहज बनाने के लिए प्रतिदिन एक गुण चुन सकते हैं–

आज शांति।
कल प्रेम।
फिर सहनशीलता।
फिर नमता।
फिर खुशी।
फिर करुणा।

पूरे दिन जिस आत्मा से भी मिलें, उसके लिए उसी गुण का शुभ संकल्प रखें। इससे मन की दिशा धीरे-धीरे गुण-दृष्टि में बदलने लगेगी।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने बच्चों को **गुणग्राही दृष्टि, शुभभावना और गुणों को धारण करने** की प्रेरणा दी है। दूसरों के गुण देखने से स्वयं भी गुणों से भरपूर बनने की शक्ति मिलती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज किसी एक आत्मा को याद करें।

उसमें एक गुण खोजें–चाहे वह बहुत छोटा ही क्यों न हो।

अब संकल्प करें–

“आपका यह गुण और भी शक्तिशाली हो।
यह गुण आपके जीवन में सफलता का साधन बने।
आप अपने श्रेष्ठ गुणों से स्वयं भी सुखी रहें और दूसरों को भी सुख दें।”

कुछ क्षण उस गुण के वाइब्रेशन में रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं आत्माओं के अवगुणों का संग्रह नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं गुणों का संग्राहक बनूँगा/बनूँगी।
मेरी दृष्टि जहाँ जाएगी, वहाँ कोई न कोई गुण खोजेगी।
मैं हर आत्मा के श्रेष्ठ गुण को देखकर
उसके विकास के लिए शुभभावना रखूँगा/रखूँगी।
मेरी गुण-दृष्टि ही मेरी मन्सा सेवा बने।

अध्याय 18 :

शक्तियों का खज़ाना बढ़ाना

संगमयुग में केवल गुणों से भरपूर होना पर्याप्त नहीं; **गुणों को परिस्थिति में प्रयोग करने की शक्ति** भी चाहिए। मन्सा सेवा हमें अपनी शक्तियों को पहचानने और उन्हें दूसरों के कल्याण में लगाने का अवसर देती है।

जब हम किसी आत्मा के लिए शक्ति का संकल्प करते हैं, तो पहले अपने भीतर उस शक्ति को जागृत करते हैं। इसलिए मन्सा सेवा करते-करते हमारी अपनी शक्तियाँ भी मजबूत होती जाती हैं।

आठ शक्तियाँ और मन्सा सेवा

1. सहन करने की शक्ति

किसी आत्मा के व्यवहार से मन विचलित हो, तब उसके लिए शुभभावना रखते हुए स्वयं सहनशक्ति में स्थित होना।

संकल्प:

“मैं और यह आत्मा दोनों शांति और सहनशक्ति से भर रहे हैं।”

2. सामना करने की शक्ति

कठिन परिस्थिति को देखकर डरने के बजाय शक्ति का अनुभव करना।

संकल्प:

“यह परिस्थिति मेरी शक्ति से बड़ी नहीं है।”

3. निर्णय करने की शक्ति

दुविधा में फँसी आत्मा के लिए स्पष्टता और सही निर्णय की शुभकामना करना।

संकल्प:

"परमात्म शक्ति से सही निर्णय स्पष्ट हो रहा है।"

4. परखने की शक्ति

किसी व्यक्ति या परिस्थिति को तुरंत जज करने के बजाय सही दृष्टि रखना।

संकल्प:

"मुझे सत्य को पहचानने और श्रेष्ठ को चुनने की शक्ति है।"

5. समेटने की शक्ति

पुरानी बातों और व्यर्थ विचारों को समाप्त करके वर्तमान में स्थित होना।

संकल्प:

"जो बीत गया उसे समेटकर मैं वर्तमान की शक्ति में स्थित हूँ।"

6. सहयोग देने की शक्ति

दूसरे की कमजोरी देखकर आलोचना के बजाय शक्ति और शुभकामना देना।

संकल्प:

"मेरी शुभभावना इस आत्मा के लिए सहयोग बन रही है।"

7. विस्तार को समेटने की शक्ति

बहुत सारे विचारों को छोड़कर एक श्रेष्ठ संकल्प पर टिकना।

संकल्प:

"मेरा मन एक श्रेष्ठ संकल्प में स्थिर है।"

8. समाने की शक्ति

विभिन्न विचारों, संस्कारों और परिस्थितियों के बीच भी शांति बनाए रखना।

संकल्प:

"मैं सबको समझकर, स्वीकार करके और शुभभावना रखते हुए आगे बढ़ रहा/रही हूँ।"

शक्ति देने से शक्ति बढ़ती है

जैसे दीपक दूसरे दीपक को प्रकाश देता है और स्वयं का प्रकाश कम नहीं होता, वैसे ही आध्यात्मिक शक्तियाँ बाँटने से समाप्त नहीं होतीं। **निःस्वार्थ भाव से शक्ति देने पर हमारा अपना शक्ति-खाता भी समृद्ध होता है।**

मन्सा सेवा इसलिए केवल दूसरों की मदद नहीं; यह स्वयं के शक्ति-स्वरूप को जागृत करने का अभ्यास भी है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में समय-समय पर विभिन्न शक्तियों को परिस्थिति अनुसार प्रयोग करने की प्रेरणा दी गई है। शक्ति का वास्तविक प्रमाण यह है कि वह **स्वयं के जीवन और दूसरों की सेवा में दिखाई दे।**

एक मिनट मन्सा सेवा

आज एक ऐसी आत्मा को याद करें जिसे किसी विशेष शक्ति की आवश्यकता है।

उस शक्ति को पहले स्वयं में अनुभव करें।

फिर संकल्प करें–

"शिवबाबा की शक्ति मेरे माध्यम से इस आत्मा तक पहुँच रही है।
यह आत्मा आवश्यक शक्ति को सहजता से अनुभव कर रही है।
यह आत्मा अपने श्रेष्ठ स्वरूप में स्थित हो रही है।"

कुछ क्षण केवल शक्ति के वाइब्रेशन में रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं शक्तियों को केवल अपने लिए जमा नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं उन्हें परिस्थिति में प्रयोग करूँगा/करूँगी और
निःस्वार्थ भाव से आत्माओं को शक्ति दूँगा/दूँगी।
मेरी मन्सा सेवा मेरे शक्ति-खाते को भी भरपूर करती जाए।

अध्याय 19 :

पुण्य कर्मों का खाता कैसे जमा होता है?

कर्म केवल वह नहीं है जो हम हाथों से करते हैं। हमारे **संकल्प, वृत्ति, दृष्टि और भावना** भी हमारे कर्म की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। इसलिए मन्सा सेवा को पुण्य कर्मों की भावना से जोड़कर देखना बहुत सुंदर अभ्यास बन सकता है।

जब हमारा संकल्प किसी आत्मा के कल्याण के लिए होता है और उसमें कोई स्वार्थ, अपेक्षा या नियंत्रण की इच्छा नहीं होती, तो वही संकल्प सेवा की भावना बन जाता है।

दुआ और पुण्य का संबंध

किसी आत्मा के लिए शुभभावना रखना, उसे मानसिक रूप से शक्ति देना और उसके सुख की कामना करना–ये ऐसे सूक्ष्म सेवा-कर्म हैं जिनसे हमारे भीतर भी शुभ संस्कार मजबूत होते हैं।

उदाहरण के लिए–

किसी ने हमें दुःख दिया और हमने बदले में उसके लिए शुभकामना रखी।

किसी की सफलता देखकर ईर्ष्या के बजाय खुशी महसूस की।

किसी कमजोर आत्मा को देखकर आलोचना के बजाय उसके लिए शक्ति का संकल्प किया।

किसी अनजान आत्मा के लिए भी शांति की भावना रखी।

ये छोटे दिखाई देने वाले संकल्प हमारे जीवन की दिशा बदल सकते हैं।

गुप्त सेवा–गुप्त कमाई

मन्सा सेवा की विशेषता है कि इसमें सामने वाले को यह पता भी नहीं होता कि उसके लिए सेवा की जा रही है। इसलिए इसमें प्रशंसा, नाम या मान की अपेक्षा कम होती है।

यही इसे **निःस्वार्थ सेवा** का सुंदर रूप बनाता है।

जब हम बिना किसी पहचान के किसी आत्मा के कल्याण के लिए श्रेष्ठ संकल्प करते हैं, तो हमारा ध्यान "मुझे क्या मिलेगा?" से हटकर "मैं क्या दे सकता/सकती हूँ?" पर आ जाता है।

पुण्य केवल बड़ा कर्म नहीं

कभी हम सोचते हैं कि पुण्य के लिए कोई बड़ा कार्य करना आवश्यक है। लेकिन ब्राह्मण जीवन में छोटी-सी शुभ भावना भी महत्वपूर्ण हो सकती है।

एक शुभ दृष्टि।
एक क्षण की शुभकामना।
एक आत्मा के लिए शांति का संकल्प।
एक प्रतिक्रिया को रोककर प्रेम का चयन।

यही छोटे-छोटे श्रेष्ठ कर्म हमारे संस्कारों को ऊँचा बनाते हैं।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **श्रेष्ठ कर्म, निःस्वार्थ सेवा, शुभभावना और दूसरों को सुख देने** पर विशेष बल दिया गया है। कर्म की श्रेष्ठता केवल उसके बाहरी आकार में नहीं, बल्कि उसके पीछे की भावना में भी होती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज किसी ऐसी आत्मा को याद करें जिसे आपकी शुभभावना की आवश्यकता हो सकती है।

मन में कहें–

"आप सुखी रहें।
आप शक्तिशाली रहें।
आप अपने श्रेष्ठ कर्मों में आगे बढ़ें।
परमात्मा की शक्ति आपके जीवन में सफलता और शांति भर रही है।"

अब इस शुभकामना को बिना किसी अपेक्षा के बाबा को समर्पित कर दें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं अपने संकल्पों को भी श्रेष्ठ कर्म मानकर सजग रहूँगा/रहूँगी।
मेरी वृत्ति में शुभभावना, मेरी दृष्टि में आत्मिकता
और मेरे संकल्पों में कल्याण हो।
मैं जहाँ भी रहूँ, वहाँ सुख देने वाला/वाली बनूँ–
यही मेरी पुण्य कमाई और मन्सा सेवा है।

अध्याय 20 :

दुआओं का खज़ाना भरपूर कैसे होता है?

दुआओं का खज़ाना किसी एक बड़े कर्म से नहीं भरता। यह तो **हर दिन के छोटे-छोटे श्रेष्ठ संकल्पों, सुखद व्यवहार और निःस्वार्थ सेवा** से धीरे-धीरे जमा होता है।

जब हमारी वजह से किसी आत्मा को शांति, खुशी, सहयोग या शक्ति का अनुभव होता है, तो उसके दिल से निकली शुभभावना हमारे लिए दुआ बन सकती है।

दुआ पाने का सहज रहस्य

दुआ पाने के लिए सबसे पहले **दुआ देने वाला** बनना है।

किसी आत्मा की परेशानी में उसकी मदद करना–दुआ।
किसी की कमजोरी को देखकर भी शुभभावना रखना–दुआ।
किसी की सफलता में दिल से खुश होना–दुआ।
किसी के लिए गुप्त रूप से मन्सा सेवा करना–दुआ।
किसी को दुःख देने वाली प्रतिक्रिया को रोक लेना–दुआ।

इसलिए दुआओं का खाता केवल बाहरी सेवा से नहीं, **हमारी वृत्ति और भावना से भी बनता है।**

मन्सा सेवा–दुआओं का सूक्ष्म माध्यम

जब हम किसी आत्मा को बिना बताए उसके लिए शांति, शक्ति और खुशी के संकल्प करते हैं, तो हम उसे कुछ देने की भावना रखते हैं। परिणाम हमारे हाथ में नहीं है, लेकिन हमारी शुभभावना हमारे अपने संस्कार और सेवा-खाते को श्रेष्ठ बनाती है।

यही कारण है कि मन्सा सेवा को केवल "दूसरे के लिए कुछ करना" न समझें। यह स्वयं को **दुआ देने वाली आत्मा** बनाने का अभ्यास है।

दुआओं का खज़ाना कब भरपूर अनुभव होता है?

जब जीवन में परिस्थितियाँ आती हैं और बिना माँगे किसी न किसी रूप में सहयोग मिल जाता है; जब कठिन समय में कोई आत्मा आगे बढ़कर साथ देती है; जब किसी के दिल से हमारे लिए सच्ची शुभकामना निकलती है–तब अनुभव होता है कि जीवन में कोई अदृश्य कमाई जमा है।

इसे केवल बाहरी परिणाम से न जोड़ें। दुआओं का सबसे बड़ा फल है–**मन का हल्का रहना, सहयोग मिलना, संबंधों में मधुरता और कठिन समय में आंतरिक शक्ति का अनुभव होना।**

दुआ देने का नियम

दुआ देते समय तीन बातें याद रखें–

न अपेक्षा।
न अहंकार।
न नियंत्रण।

केवल–

शुभभावना + शुभकामना + परमात्म-स्मृति।

जब हम किसी आत्मा के लिए सेवा करते हुए यह सोचते हैं कि "इसे मेरे अनुसार बदलना चाहिए", तो सेवा में अपनी इच्छा जुड़ जाती है। इसके बजाय संकल्प रखें–

"इस आत्मा के लिए जो श्रेष्ठ है, वह परमात्मा की शक्ति से सहज हो।"

यही सच्ची निःस्वार्थता है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में बार-बार **दुआएँ लेने-देने, सबको सुख देने, शुभभावना रखने और निःस्वार्थ सेवा** की प्रेरणा दी गई है। ब्राह्मण जीवन की कमाई केवल दिखाई देने वाले कर्मों में नहीं, बल्कि आत्माओं को दिए गए सुख और शुभभावना में भी है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज आँखें बंद करके अनेक आत्माओं को अपने सामने अनुभव करें।

मन में संकल्प करें–

"सभी आत्माएँ सुखी रहें।
सभी आत्माएँ शांति और शक्ति का अनुभव करें।
हर आत्मा अपने श्रेष्ठ कर्मों में आगे बढ़े।
मेरी दृष्टि, वृत्ति और संकल्प सभी के लिए शुभ हों।"

अब अनुभव करें कि आपके मन से शुभकामनाओं की किरणें चारों ओर फैल रही हैं।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं दुआ पाने की इच्छा से सेवा नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं इतना देने वाला/वाली बनूँगा/बनूँगी कि दुआएँ स्वतः मेरे जीवन का खज़ाना बन जाएँ।
मेरी हर शुभभावना, हर निःस्वार्थ सेवा और हर श्रेष्ठ संकल्प
मेरे दुआओं के खज़ाने को भरपूर करता जाए।

भाग 3 :

मन्सा सेवा द्वारा वायुमंडल परिवर्तन

अध्याय 21 :
दुआएँ लेने की कला – केवल सेवा नहीं, दिल जीतना

मन्सा सेवा हमें दुआएँ देने का अभ्यास कराती है, लेकिन **दुआएँ लेने के लिए जीवन में ऐसी स्थिति बनानी होती है कि हमारी उपस्थिति से आत्माओं को सुख मिले।**

दुआ माँगी नहीं जाती–**कमाई जाती है।**

दुआएँ कब निकलती हैं?

जब किसी आत्मा को हमारे कारण–

सहयोग मिले → दिल से दुआ निकलती है।
सम्मान मिले → दुआ निकलती है।
शांति मिले → दुआ निकलती है।
उम्मीद मिले → दुआ निकलती है।
अपनापन मिले → दुआ निकलती है।

इसलिए मन्सा सेवा और कर्म सेवा अलग नहीं हैं। हमारे मन के श्रेष्ठ संकल्प जब वाणी और कर्म में आते हैं, तब वे आत्माओं को वास्तविक सुख देते हैं।

सबसे बड़ी सेवा–दुःख न देना

कई बार हम सोचते हैं कि दुआएँ पाने के लिए बहुत सेवा करनी होगी। लेकिन एक बहुत बड़ी सेवा यह भी है कि **हमारे कारण किसी आत्मा को अनावश्यक दुःख न हो।**

जहाँ प्रतिक्रिया देनी थी, वहाँ शांति रखी।
जहाँ आलोचना करनी थी, वहाँ शुभभावना रखी।
जहाँ अपना अधिकार जताना था, वहाँ समझदारी रखी।

ये भी दुआओं की कमाई हैं।

मन्सा से कर्म तक

यदि मन में किसी के लिए शुभभावना है लेकिन व्यवहार में हम उसे दुःख देते हैं, तो हमारी मन्सा सेवा अधूरी है।

इसलिए प्रतिदिन स्वयं से पूछें–

"आज मेरे संपर्क में आने वाली आत्माएँ मेरे द्वारा हल्की हुईं या भारी?"

यदि किसी आत्मा को हमारे कारण शांति मिली, तो समझें–हमने दुआ का एक बीज बोया।

दुआओं का वास्तविक खज़ाना

दुआओं का खज़ाना तब भरपूर अनुभव होता है जब हमारी **वृत्ति देने वाली, दृष्टि गुणग्राही और व्यवहार सुख देने वाला** बन जाता है।

तब हम दुआ लेने के लिए प्रयास नहीं करते। हमारी जीवन-शैली ही दुआएँ आकर्षित करने लगती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज अपने दिन में मिले लोगों को याद करें।

एक-एक आत्मा के लिए संकल्प करें–

"मेरे संपर्क में आने वाली हर आत्मा को मेरे द्वारा सुख का अनुभव हो।
मेरी दृष्टि में सम्मान हो,
मेरी वाणी में मधुरता हो,
मेरे कर्म में सहयोग हो
और मेरी वृत्ति में शुभभावना हो।"

अब अनुभव करें कि आपका पूरा दिन **दुआएँ देने और दुआएँ लेने की सेवा** बन गया है।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं दुआ माँगने वाला नहीं,
दुआएँ देने वाला बनूँगा/बनूँगी।
मेरी मन्सा सेवा मेरे कर्मों में दिखाई दे।
मेरे संपर्क में आने वाली प्रत्येक आत्मा
मेरे लिए दिल से शुभकामना करे–
यही मेरे दुआओं के खज़ाने की सच्ची कमाई है।

अध्याय 22 :
मन्सा सेवा को दिनचर्या का हिस्सा कैसे बनाएँ?

मन्सा सेवा के लिए अलग से बहुत समय निकालना आवश्यक नहीं। इसकी सुंदरता यही है कि **दिन के सामान्य कार्यों के बीच भी मन को सेवा में लगाया जा सकता है।**

जब मन्सा सेवा दिनचर्या बन जाती है, तब मन को हर समय कोई न कोई श्रेष्ठ कार्य मिल जाता है और व्यर्थ संकल्पों के लिए स्थान कम होने लगता है।

अमृतवेले की मन्सा सेवा

अमृतवेले का समय स्वयं को भरने का समय है। बाबा की स्मृति में स्थित होकर पहले स्वयं को शांति, पवित्रता और शक्तियों से भरें।

फिर कुछ क्षण संकल्प करें–

“आज मेरी स्थिति से जहाँ भी आवश्यकता है, वहाँ शांति और शक्ति के वाइब्रेशन पहुँचें।”

सुबह का यह संकल्प पूरे दिन की वृत्ति को दिशा दे सकता है।

कार्य करते समय

कार्य करते हुए भी मन का एक हिस्सा बाबा की स्मृति में रह सकता है।



किसी से मिलने से पहले–

“यह आत्मा भी बाबा की संतान है।”

कठिन कार्य शुरू करने से पहले–

“बाबा की शक्ति मेरे साथ है।”

किसी आत्मा से बातचीत के बाद–

“इस आत्मा के लिए शुभभावना बनी रहे।”

इस प्रकार साधारण कर्म भी मन्सा सेवा से जुड़ सकते हैं।

यात्रा और प्रतीक्षा का समय

बस, ट्रेन, कार या किसी के आने की प्रतीक्षा करते समय मोबाइल में व्यर्थ जाने के बजाय कुछ क्षण विश्व-सेवा करें।

एक आत्मा → एक शक्ति।
एक स्थान → एक शुभ वाइब्रेशन।
एक मिनट → विश्व-कल्याण।

छोटे-छोटे समय मिलकर बड़ी आध्यात्मिक कमाई बना सकते हैं।

भोजन के समय

भोजन लेने से पहले कुछ क्षण कृतज्ञता और शुभभावना रखें–

“यह भोजन शरीर को शक्ति दे और मेरी शक्ति आत्माओं की सेवा में लगे।”

इससे भोजन भी केवल शारीरिक आवश्यकता नहीं, सेवा के लिए ऊर्जा का साधन अनुभव होगा।

रात्रि में

सोने से पहले दिन की मन्सा सेवा का छोटा-सा हिसाब करें–

आज मैंने कितनी बार व्यर्थ संकल्प को श्रेष्ठ संकल्प में बदला?
कितनी आत्माओं के लिए शुभभावना रखी?
कहाँ मेरी वृत्ति कमजोर हुई?
कल मुझे किस शक्ति का अभ्यास करना है?

फिर सबको बाबा के हवाले करके शांत स्थिति में सोएँ।

24 घंटे का एक सरल सूत्र

अमृतवेला – स्वयं को भरना
दिन – शक्ति बाँटना
यात्रा – विश्व को सकाश देना
संबंध – दुआएँ देना
रात्रि – आत्म-चेकिंग और समेटना

इस प्रकार मन्सा सेवा कोई अलग कार्यक्रम नहीं रहती। **पूरा दिन ही सेवा का क्षेत्र बन जाता है।**

एक मिनट मन्सा सेवा

अभी स्वयं से कहें–

“आज का प्रत्येक समय सफल है।
मेरी दृष्टि, वृत्ति और संकल्प सेवा के साधन हैं।
मैं जहाँ हूँ, वहीं से बाबा की शक्ति का निमित्त बन सकता/सकती हूँ।”

कुछ क्षण अनुभव करें कि आपके पूरे दिन के चारों ओर शांति और शक्ति का वाइब्रेशन फैला हुआ है।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मन्सा सेवा मेरे दिन का अतिरिक्त कार्य नहीं है।
मेरा पूरा दिन ही मन्सा सेवा का अवसर है।

मैं समय मिलने पर सेवा नहीं करूँगा/करूँगी–
मैं समय को ही सेवा में सफल करूँगा/करूँगी।

अध्याय 23 :

मौन की शक्ति–जब संकल्प वाइब्रेशन बन जाते हैं

मन्सा सेवा का सबसे सुंदर आधार है–**मौन।** जब बाहरी शब्द कम होते हैं, तब मन के सूक्ष्म संकल्प अधिक स्पष्ट अनुभव होने लगते हैं।

मौन का अर्थ केवल चुप रहना नहीं। वास्तविक मौन है–**व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होकर आत्मिक और परमात्म-स्मृति में स्थित होना।**

जब मन शांत होता है, तब हमारी वृत्ति में स्थिरता आती है। यही स्थिरता हमारे वाइब्रेशन को शक्तिशाली बनाती है।

मौन में पहले स्वयं को भरें

मन्सा सेवा करते समय तुरंत दूसरों को शक्ति देने की जल्दी न करें।

पहले कुछ क्षण स्वयं को अनुभव करें–

“मैं शांत आत्मा हूँ।”

फिर–

“शिवबाबा शांति, पवित्रता और शक्ति के सागर हैं।”

अब अनुभव करें कि परमात्म शक्ति स्वयं को भरपूर कर रही है।

जब मन भरपूर होता है, तब देने का संकल्प सहज बन जाता है।

शब्दों से परे सेवा

कभी किसी आत्मा को बहुत कुछ समझाने के बाद भी परिवर्तन नहीं आता। लेकिन कभी केवल शांत उपस्थिति से ही सामने वाला हल्का अनुभव करता है।

इसलिए मन्सा सेवा हमें सिखाती है–

हर आत्मा को शब्दों की नहीं, कभी-कभी केवल शांति की आवश्यकता होती है।

हम किसी आत्मा के लिए कुछ क्षण मौन में शुभभावना रख सकते हैं। कोई लंबा मानसिक संवाद आवश्यक नहीं।

शांत रहो → आत्मा को देखो → बाबा से जुड़ो → शक्ति दो → छोड़ दो।

मौन का वायुमंडल

जब कई आत्माएँ एक साथ पवित्र और शांत स्थिति में बैठती हैं, तो वातावरण भी विशेष अनुभव हो सकता है। सामूहिक योग में इसी कारण शांति और शक्ति का अनुभव अधिक गहरा हो सकता है।

इसलिए घर, योग-कक्ष या कोई भी स्थान कुछ मिनटों के लिए **मौन मन्सा सेवा का केन्द्र** बनाया जा सकता है।

कोई चर्चा नहीं।
कोई समस्या की बात नहीं।
कोई आलोचना नहीं।

केवल–

आत्मिक स्मृति + परमात्म-स्मृति + विश्व-कल्याण।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने **मौन, एकाग्रता, आत्मिक स्थिति और शक्तिशाली संकल्पों** को विश्व-सेवा का साधन बनाया है। सच्चा मौन मन को खाली नहीं करता; वह मन को **श्रेष्ठ संकल्पों से भरता है।**

एक मिनट मन्सा सेवा

आँखें बंद करें।

बाहरी आवाज़ों को आने-जाने दें।

मन में केवल एक अनुभव रखें–

“मैं शांत आत्मा हूँ।”

अब अनुभव करें कि शिवबाबा से शांति की किरणें आपके चारों ओर फैल रही हैं।

फिर संकल्प करें–

“मेरे मौन से शांति के वाइब्रेशन फैल रहे हैं।
हर आत्मा अपने मूल शांति स्वरूप को अनुभव कर रही है।”

अब कोई शब्द न सोचें। केवल **शांति का अनुभव** करें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मेरा मौन निष्क्रिय नहीं है।
मेरा मौन सेवा है।
जब मेरा मन शिवबाबा की स्मृति में स्थिर है,
तब मेरे शुद्ध संकल्प वाइब्रेशन बनकर
आत्माओं और वातावरण को शक्ति दे सकते हैं।

अध्याय 24 :
मन्सा सेवा में शुभभावना और शुभकामना

मन्सा सेवा की सबसे पवित्र भाषा है–**शुभभावना और शुभकामना।** जब किसी आत्मा के प्रति मन में शुभभावना होती है, तब हमारे संकल्पों में शक्ति आती है।

शुभभावना का अर्थ है–**आत्मा के लिए अच्छा सोचना।**
शुभकामना का अर्थ है–**आत्मा के श्रेष्ठ भविष्य की कामना करना।**

दोनों मिलकर मन्सा सेवा को निःस्वार्थ बनाते हैं।

शुभभावना कैसे रखें?

किसी आत्मा के व्यवहार को देखकर मन में प्रतिक्रिया आ सकती है। उसी क्षण स्वयं को याद दिलाएँ–

"यह आत्मा अपने संस्कारों से बड़ी है।
इसके भीतर भी श्रेष्ठता है।
बाबा की शक्ति इसे अपने श्रेष्ठ स्वरूप का अनुभव करा रही है।"

इससे मन व्यक्ति की कमजोरी पर टिकने के बजाय उसकी संभावना को देखने लगता है।

शुभकामना का अर्थ नियंत्रण नहीं

मन्सा सेवा करते समय यह संकल्प नहीं होना चाहिए–

"यह व्यक्ति मेरी इच्छा के अनुसार बदल जाए।"

यह शुभकामना नहीं, अपेक्षा हो सकती है।

सच्ची शुभकामना है–

“इस आत्मा के लिए जो श्रेष्ठ है, वह हो।
बाबा इसे सही शक्ति, सही समझ और सही मार्ग दें।”

इसमें प्रेम है, लेकिन बंधन नहीं; सेवा है, लेकिन स्वार्थ नहीं।

विरोध करने वाले के लिए भी शुभभावना

मन्सा सेवा की वास्तविक परीक्षा वहीं होती है जहाँ हमारे मन में किसी के प्रति शिकायत हो।

यदि हम ऐसे व्यक्ति के लिए भी शुभभावना रख सकें, तो हमारी आंतरिक शक्ति बहुत बढ़ती है।

संकल्प करें–

“मैं इस आत्मा को विरोधी नहीं, एक आत्मा के रूप में देख रहा/रही हूँ।
मेरी ओर से इसके लिए कोई नकारात्मक संकल्प नहीं।
बाबा की शक्ति इसे भी शांति और खुशी का अनुभव कराए।”

इससे सबसे पहले **हम स्वयं हल्के** होते हैं।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में आत्मिक दृष्टि, शुभभावना, शुभकामना और सबके कल्याण की भावना को ब्राह्मण जीवन की विशेषता बताया गया है। जब वृत्ति शुद्ध होती है, तब मन्सा सेवा सहज और प्रभावशाली बनती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

किसी ऐसी आत्मा को याद करें जिसके प्रति मन में कोई शिकायत हो।

उस शिकायत को कुछ क्षण के लिए अलग रखें।

उसे आत्मिक दृष्टि से देखें और संकल्प करें–

“आप परमात्मा की प्यारी आत्मा हैं।
आप शांति और शक्ति से भरपूर हैं।
आपके जीवन में श्रेष्ठ परिवर्तन सहज हो।
मेरी ओर से आपके लिए केवल शुभभावना और शुभकामना है।”

अब उस आत्मा को बाबा के हवाले कर दें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं किसी के लिए नकारात्मक संकल्पों का संग्रह नहीं करूँगा/करूँगी।
मेरी वृत्ति में शुभभावना,
मेरी दृष्टि में आत्मिकता
और मेरे हर संकल्प में शुभकामना हो।
मैं जहाँ नकारात्मकता देखूँ, वहाँ शुभ वाइब्रेशन देने वाला/वाली बनूँ।

अध्याय 25 :
सामूहिक मन्सा सेवा–जब अनेक संकल्प एक शक्ति बन जाते हैं

एक आत्मा का श्रेष्ठ संकल्प शक्तिशाली हो सकता है, लेकिन जब अनेक आत्माएँ एक ही समय में **एक ही श्रेष्ठ संकल्प और एक ही परमात्म-स्मृति** में जुड़ती हैं, तो सामूहिक सेवा का अनुभव और गहरा हो सकता है।

इसीलिए सामूहिक योग और मन्सा सेवा को संगमयुग की एक विशेष सेवा माना जा सकता है।

एक संकल्प–एक दिशा

सामूहिक मन्सा सेवा में सबसे महत्वपूर्ण है कि सभी का लक्ष्य एक हो।

उदाहरण–

“विश्व में शांति के वाइब्रेशन फैलें।”

सभी आत्माएँ कुछ मिनटों के लिए इसी एक संकल्प में स्थित हों।

अलग-अलग विचार, चर्चा या मानसिक विश्लेषण न करें। केवल एक श्रेष्ठ संकल्प को अनुभव करें।

सामूहिक शक्ति कैसे बढ़ाएँ?

सामूहिक सेवा के लिए चार बातें रखें–

एक समय
कुछ निश्चित मिनट सभी एक साथ सेवा करें।

एक स्थान या एक मानसिक जुड़ाव
सभी एक-दूसरे को योग में सहयोग दें।

एक संकल्प
सभी का लक्ष्य एक हो।

एक परमात्म-संबंध
सभी स्वयं को शिवबाबा से जुड़ा हुआ अनुभव करें।

तब व्यक्तिगत प्रयास के स्थान पर **सामूहिक वाइब्रेशन** का अनुभव किया जा सकता है।

छोटा समूह भी पर्याप्त है

मन्सा सेवा के लिए बड़ी सभा आवश्यक नहीं। दो, पाँच या दस आत्माएँ भी नियमित रूप से एक साथ बैठकर विश्व-कल्याण का संकल्प कर सकती हैं।

उदाहरण–

5 मिनट आत्मिक स्थिति
5 मिनट शिवबाबा से कनेक्शन
10 मिनट विश्व को शांति और शक्ति का सकाश

इतना छोटा अभ्यास भी नियमित होने पर सुंदर आध्यात्मिक वातावरण बना सकता है।

सामूहिक सेवा में सावधानी

सामूहिक मन्सा सेवा में किसी व्यक्ति या समूह को नियंत्रित करने, किसी परिणाम को अपनी इच्छा के अनुसार कराने या किसी के प्रति नकारात्मक संकल्प करने का भाव नहीं होना चाहिए।

संकल्प हमेशा रहे–

"जो आत्माओं और विश्व के लिए श्रेष्ठ है, वही हो।"

यही सेवा को पवित्र रखता है।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने सामूहिक योग, एकमत, एकरस स्थिति और विश्व-कल्याण की भावना को विशेष महत्व दिया है। अनेक आत्माओं की एक शक्तिशाली स्थिति वातावरण में शांति और शक्ति के वाइब्रेशन फैलाने का माध्यम बन सकती है।

एक मिनट सामूहिक मन्सा सेवा

कल्पना करें कि संसार के अनेक ब्राह्मण आत्माएँ एक ही समय में योग में स्थित हैं।

सभी की स्मृति एक–

"शिवबाबा और विश्व-कल्याण।"

अब अनुभव करें–

"हम सभी आत्माएँ शांति के सागर से जुड़ी हैं।
हमारी संयुक्त शुभभावना पूरे विश्व में शांति, पवित्रता और शक्ति के वाइब्रेशन फैला रही है।"

कुछ क्षण इसी अनुभव में रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं अकेला/अकेली सेवाधारी नहीं हूँ।
हम सभी परमात्मा के विश्व-सेवा कार्य के निमित्त हैं।
हमारी एकता, एकमत और एक श्रेष्ठ संकल्प
विश्व के लिए शक्तिशाली मन्सा सेवा बने।

अध्याय 26 :

मन्सा सेवा में कौन-सी गलतियाँ नहीं करनी चाहिए?

मन्सा सेवा जितनी सूक्ष्म है, उतनी ही इसमें सजगता भी आवश्यक है। सही विधि से की गई मन्सा सेवा मन को शक्तिशाली बनाती है; लेकिन यदि उसमें चिंता, अपेक्षा या नियंत्रण जुड़ जाए, तो सेवा के स्थान पर मन स्वयं ही उलझ सकता है।

इसलिए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें।

1. किसी को नियंत्रित करने का प्रयास न करें

यह संकल्प न रखें–

"उसे मेरी बात माननी ही चाहिए।"

मन्सा सेवा का उद्देश्य किसी की स्वतंत्रता को प्रभावित करना नहीं, बल्कि उसके लिए शुभभावना रखना है।

सही संकल्प–

"बाबा इस आत्मा को सही शक्ति और सही समझ दें।"

2. समस्या को बार-बार न सोचें



यदि किसी की बीमारी, परेशानी या कमजोरी को ही बार-बार मन में दोहराते रहेंगे, तो हमारा ध्यान उसी समस्या पर टिक जाएगा।

समस्या को पहचानें और फिर **शक्ति पर ध्यान दें।**

3. अपनी शक्ति का अहंकार न हो

यह भावना न आए–

"मेरी मन्सा सेवा से यह सब ठीक हुआ।"

हम केवल निमित्त हैं।

शक्ति शिवबाबा की है, सेवा का अवसर भी बाबा का है।

4. परिणाम की जल्दी न करें

आज सेवा की और कल परिणाम चाहिए–ऐसी अपेक्षा मन्सा सेवा को कमजोर कर सकती है।

हमारा कार्य है **शुभ संकल्प देना**, परिणाम को बाबा के हवाले करना।

5. नकारात्मक समाचारों में मन न फँसाएँ

विश्व-सेवा करते समय यदि हम लगातार अशांति, युद्ध, भय और समस्याओं के दृश्य मन में दोहराते रहें, तो मन भारी हो सकता है।

समाचार जानना आवश्यक हो सकता है, लेकिन सेवा के समय–

समस्या नहीं, समाधान की शक्ति देखें।

6. मन्सा सेवा को मानसिक तनाव न बनाएँ

हर समय यह सोचने की आवश्यकता नहीं कि "मुझे अभी सेवा करनी है।"

मन्सा सेवा सहज होनी चाहिए।

कभी एक मिनट की सच्ची शुभभावना भी पर्याप्त है।

7. व्यर्थ कल्पना को टेलीपैथी न मानें

कभी किसी को याद करने के बाद उसका फोन आ जाना संयोग भी हो सकता है। ऐसे अनुभवों को लेकर अहंकार या निश्चित दावा करने की आवश्यकता नहीं।

मन्सा सेवा का मूल्य **दूसरे व्यक्ति की प्रतिक्रिया से नहीं, हमारी निःस्वार्थ शुभभावना से** है।

मुरली का आधार

मुरलियों में बार-बार **निःस्वार्थ सेवा, शुद्ध वृत्ति, आत्मिक दृष्टि, देह-अभिमान से न्यारा रहने और परिणाम की चिंता छोड़ निमित्त बनने** की प्रेरणा दी गई है।

एक मिनट मन्सा सेवा

अपने मन को देखें।

आज यदि किसी आत्मा या परिस्थिति के प्रति कोई नकारात्मक संकल्प है, तो उसे छोड़ दें।

संकल्प करें–

"मैं चिंता नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं नियंत्रण नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं अपेक्षा नहीं रखूँगा/रखूँगी।
मैं केवल शुभभावना और शक्ति दूँगा/दूँगी
और परिणाम बाबा को सौंप दूँगा/दूँगी।"

आज का शक्तिशाली संकल्प

मेरी मन्सा सेवा निःस्वार्थ होगी।
न चिंता, न नियंत्रण, न अहंकार, न अपेक्षा।
मैं केवल निमित्त बनकर
शिवबाबा की शक्ति और शुभभावना का माध्यम बनूँगा/बनूँगी।

अध्याय 27 :

मन्सा सेवा से वायुमंडल का परिवर्तन

हमारा वायुमंडल केवल बाहर की परिस्थितियों से नहीं बनता; उसमें **हमारी वृत्ति, दृष्टि और संकल्पों का भी योगदान होता है।** जहाँ अनेक आत्माएँ शांति में स्थित होती हैं, वहाँ वातावरण भी शांत अनुभव हो सकता है।

इसलिए मन्सा सेवा का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है–**वायुमंडल की सेवा।**

व्यक्ति नहीं, पूरा वातावरण

कभी किसी एक व्यक्ति के लिए सेवा करने के बजाय पूरे स्थान को मन्सा सकाश दें।

घर में तनाव हो तो–

"इस पूरे घर में शांति और प्रेम के वाइब्रेशन फैल रहे हैं।"

कार्यालय में तनाव हो तो–

"इस स्थान की सभी आत्माएँ सहयोग और समझदारी से कार्य कर रही हैं।"

किसी अस्पताल या दुःख के स्थान पर–

"यहाँ प्रत्येक आत्मा को शांति, साहस और शक्ति का अनुभव हो।"

इस प्रकार हमारा मन समस्या के किसी एक दृश्य में फँसने के बजाय पूरे वातावरण को शक्ति देने लगता है।

वायुमंडल को बदलने से पहले स्वयं को बदलें

यदि वातावरण अशांत है और हम भी उसी अशांति में आ जाते हैं, तो हमारी सेवा शक्ति कम हो जाती है।

इसलिए पहले स्वयं से कहें–

“मैं इस वातावरण से प्रभावित होने वाला नहीं,
इसे शक्ति देने वाला हूँ।”

कुछ क्षण शिवबाबा की स्मृति में स्थित होकर स्वयं को शांत करें। फिर उसी शांति को वातावरण में फैलता हुआ अनुभव करें।

पवित्र वायब्रेशन का निर्माण

किसी स्थान पर बार-बार क्रोध, आलोचना, शिकायत और भय की बातें हों तो वातावरण भारी अनुभव हो सकता है। इसके विपरीत, सम्मान, शुभभावना, शांति और परमात्म-स्मृति का अभ्यास वातावरण को हल्का कर सकता है।

इसलिए जहाँ भी रहें, अपने मन से पूछें–

“मैं इस स्थान से क्या ले रहा/रही हूँ और इस स्थान को क्या दे रहा/रही हूँ?”

यही प्रश्न हमें **वायुमंडल लेने वाले से वायुमंडल बनाने वाला** बना देता है।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने समय-समय पर **वायुमंडल को शक्तिशाली बनाने, शुभभावना रखने और अपनी स्थिति द्वारा सेवा करने** की प्रेरणा दी है। ब्राह्मण की श्रेष्ठ स्थिति स्वयं वातावरण की सेवा बन सकती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

अपने वर्तमान स्थान को मन में देखें।

अब अनुभव करें कि ऊपर से शिवबाबा की शांति की किरणें पूरे स्थान में फैल रही हैं।

संकल्प करें–

“इस स्थान में शांति है।
यहाँ पवित्रता और शुभभावना के वाइब्रेशन हैं।
हर आत्मा हल्की, शांत और शक्तिशाली अनुभव कर रही है।”

कुछ क्षण पूरे वातावरण को इसी शक्ति में स्थिर देखें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं वातावरण से प्रभावित होने के बजाय
वातावरण को प्रभावित करने वाली शक्तिशाली आत्मा हूँ।
जहाँ भी जाऊँ, वहाँ मेरे संकल्प
शांति, पवित्रता और शुभभावना के वाइब्रेशन बढ़ाएँ।
मेरी स्थिति ही मेरे स्थान की मन्सा सेवा बने।

अध्याय 28 :

मन्सा सेवा और आकर्षण शक्ति

जब आत्मा लंबे समय तक परमात्म-स्मृति, पवित्रता, शुभभावना और श्रेष्ठ संकल्पों में स्थित रहती है, तो उसकी **आंतरिक स्थिति में आकर्षण** आने लगता है। यह बाहरी व्यक्तित्व का आकर्षण नहीं, बल्कि ऐसी शांति और शक्ति है जिसे दूसरे अनुभव कर सकते हैं।

यही आध्यात्मिक आकर्षण मन्सा सेवा का एक सुंदर परिणाम बन सकता है।

आकर्षण का आधार क्या है?

सच्चा आध्यात्मिक आकर्षण इन बातों से बनता है–

पवित्रता → शांति → स्थिरता → शुभभावना → शक्ति

जिस आत्मा के मन में कम व्यर्थता और अधिक परमात्म-स्मृति होती है, उसके वाइब्रेशन में भी स्थिरता अनुभव हो सकती है।



इसलिए आत्माओं को आकर्षित करने का प्रयास न करें। **पहले अपनी स्थिति को आकर्षक बनाएँ।**

ब्रह्मा बाबा से प्रेरणा

प्रारम्भिक यज्ञ में अनेक आत्माएँ ईश्वरीय वातावरण की ओर आकर्षित हुईं। उस समय प्रचार के साधन सीमित थे, लेकिन **योग, तपस्या, पवित्रता और परमात्म-स्मृति का शक्तिशाली वातावरण** एक मौन संदेश बन रहा था।

आज भी यही सिद्धांत हमारे लिए प्रेरणा है–

पहले वाइब्रेशन, फिर वाणी।
पहले स्थिति, फिर संदेश।

यदि हम स्वयं शांति में नहीं हैं और दूसरों को शांति का संदेश देते हैं, तो प्रभाव सीमित हो सकता है। लेकिन जब हमारा जीवन ही शांति का अनुभव कराने लगे, तब हमारी उपस्थिति भी सेवा बन सकती है।

आकर्षण का अर्थ प्रभाव जमाना नहीं

आध्यात्मिक आकर्षण का उद्देश्य किसी को अपने विचारों के अनुसार चलाना नहीं है।

सच्चा आकर्षण यह है कि सामने वाली आत्मा को अपने भीतर कुछ श्रेष्ठ जागृत होने का अनुभव हो–

शांति।
आशा।
पवित्रता।
खुशी।
परमात्म-स्मृति।

तब वह स्वयं सत्य और परमात्मा की ओर आगे बढ़ सकती है।

मन्सा सेवा का मौन निमंत्रण

हर दिन कुछ क्षण यह संकल्प करें–

“मेरी स्थिति इतनी शांत और पवित्र हो कि
मेरे संपर्क में आने वाली आत्मा को
अपने श्रेष्ठ स्वरूप की याद आए।”

यही एक सुंदर प्रकार की गुप्त सेवा है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **पवित्रता, योग, आत्मिक स्थिति और श्रेष्ठ वायुमंडल** को सेवा का आधार बताया गया है। जब स्थिति शक्तिशाली होती है, तो सेवा के लिए केवल शब्दों पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं रहती।

एक मिनट मन्सा सेवा

स्वयं को एक ज्योतिर्मय आत्मा के रूप में देखें।

शिवबाबा से प्रकाश और शक्ति लेते हुए अनुभव करें–

“मेरे चारों ओर शांति और पवित्रता का वाइब्रेशन है।
मेरे संपर्क में आने वाली प्रत्येक आत्मा को
हल्कापन और शक्ति का अनुभव हो।
मेरी स्थिति परमात्म-संदेश का मौन निमंत्रण बने।”

अब इस अनुभव को कुछ क्षण स्थिर रखें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं आत्माओं को आकर्षित करने का प्रयास नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं अपनी स्थिति को इतना पवित्र और शक्तिशाली बनाऊँगा/बनाऊँगी
कि मेरी उपस्थिति ही सेवा बन जाए।
मेरी शांति मेरा परिचय हो,

मेरी पवित्रता मेरी शक्ति हो
और मेरे वाइब्रेशन परमात्म-संदेश का मौन निमंत्रण बनें।

अध्याय 29 :

मन्सा सेवा और मन की सफाई

मन्सा सेवा की शक्ति केवल इस बात पर निर्भर नहीं करती कि हम दूसरों के लिए कितने अच्छे संकल्प करते हैं। यह भी आवश्यक है कि **हमारे अपने मन में क्या जमा है।**

यदि मन में पुरानी शिकायतें, ईर्ष्या, भय, बदले की भावना या बार-बार की जाने वाली आलोचना जमा है, तो वही संकल्प हमारी शक्ति को कमजोर कर सकते हैं।

इसलिए मन्सा सेवा के साथ **मन की सफाई** भी आवश्यक है।

मन में क्या जमा कर रहे हैं?

प्रतिदिन स्वयं से पूछें–

मैं आत्माओं के गुण जमा कर रहा/रही हूँ या अवगुण?
शुभभावना जमा कर रहा/रही हूँ या शिकायत?
दुआएँ जमा कर रहा/रही हूँ या पुराने दुःख?

हम जिस चीज़ को बार-बार सोचते हैं, वही धीरे-धीरे हमारे मन की वृत्ति बन सकती है।

इसलिए मन को भी एक खज़ाना समझें।

पुरानी बातों को समेटना

किसी ने कुछ गलत कहा।
किसी ने सम्मान नहीं दिया।
किसी ने हमारी अपेक्षा पूरी नहीं की।



घटना समाप्त हो सकती है, लेकिन यदि हम उसे बार-बार सोचते हैं तो वह हमारे मन में जीवित रहती है।

मन्सा सेवा के समय स्वयं से कहें–

"यह अध्याय पूरा हुआ।
मैं इस अनुभव से सीख लेकर आगे बढ़ रहा/रही हूँ।
मैं आत्मा को स्वतंत्र करता/करती हूँ और स्वयं को भी स्वतंत्र करता/करती हूँ।"

फिर उस आत्मा के लिए शुभभावना रखें।

क्षमा और शुभभावना

क्षमा का अर्थ यह नहीं कि गलत को सही मान लिया। क्षमा का अर्थ है–

मैं उस घटना को अपने मन की शक्ति पर अधिकार नहीं करने दूँगा/दूँगी।

जब हम किसी के प्रति शुभभावना रखते हैं, तो सबसे पहले हमारा अपना मन हल्का होता है। यही हल्कापन मन्सा सेवा को अधिक शक्तिशाली बनाता है।

मन को खाली नहीं, भरपूर करें

केवल नकारात्मक विचार रोकना पर्याप्त नहीं। मन को श्रेष्ठ संकल्पों से भरना भी आवश्यक है।

शिकायत की जगह शुभभावना।
भय की जगह निश्चय।
ईर्ष्या की जगह खुशी।
क्रोध की जगह शांति।
निराशा की जगह आशा।

यही मन की वास्तविक सफाई है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **व्यर्थ और नकारात्मक संकल्पों को समाप्त करने, समेटने की शक्ति, शुभभावना और आत्मिक दृष्टि** को महत्व दिया गया है। मन जितना स्वच्छ होगा, उतना ही श्रेष्ठ संकल्प सहज निकलेंगे।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज किसी ऐसी आत्मा को याद करें जिसके प्रति मन में कोई पुरानी बात जमा है।

कुछ क्षण उसे आत्मा के रूप में देखें।

संकल्प करें–

"मैं पुरानी बात को छोड़ता/छोड़ती हूँ।
आपके लिए मेरी ओर से केवल शुभभावना है।
आप सुखी रहें, शक्तिशाली रहें और अपने श्रेष्ठ स्वरूप को अनुभव करें।
मैं इस संबंध को बाबा के हवाले करता/करती हूँ।"

अब मन को हल्का अनुभव करें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं अपने मन को शिकायतों का घर नहीं बनाऊँगा/बनाऊँगी।
मैं अपने मन को शांति, गुण, शक्ति और शुभभावना का खज़ाना बनाऊँगा/बनाऊँगी।
मेरा स्वच्छ मन ही मेरी शक्तिशाली मन्सा सेवा का माध्यम बने।

भाग 4 :
मन्सा सेवाधारी जीवन

अध्याय 30 :

मन्सा सेवा से स्वयं की स्थिति में परिवर्तन

मन्सा सेवा का सबसे सुंदर रहस्य यह है कि **दूसरों को शक्ति देते-देते स्वयं भी शक्तिशाली बनते जाते हैं।** क्योंकि जिस गुण, शक्ति या स्थिति को हम किसी आत्मा के लिए अनुभव करते हैं, पहले उसका अनुभव हमें स्वयं करना पड़ता है।

यदि किसी को शांति देनी है, तो हमें शांति में बैठना होगा।
यदि किसी को साहस देना है, तो हमें साहस की स्थिति बनानी होगी।
यदि किसी को खुशी देनी है, तो हमें खुशी स्वरूप बनना होगा।

इस प्रकार मन्सा सेवा धीरे-धीरे **स्व-परिवर्तन की सेवा** भी बन जाती है।

दृष्टि बदलने लगती है

पहले हम व्यक्ति के व्यवहार को देखते हैं।
फिर आत्मा को देखना सीखते हैं।

पहले हम समस्या देखते हैं।
फिर समाधान की शक्ति देखते हैं।

पहले हम सोचते हैं–"यह ऐसा क्यों है?"
फिर संकल्प करते हैं–"यह आत्मा अपने श्रेष्ठ स्वरूप को अनुभव करे।"

यही दृष्टि का परिवर्तन है।

वृत्ति हल्की होने लगती है

मन्सा सेवा का अभ्यास करते-करते दूसरों के प्रति शिकायत कम और शुभभावना अधिक होने लगती है।

जब हम बार-बार किसी आत्मा के लिए शुभ संकल्प करते हैं, तो मन में उसके प्रति नकारात्मकता टिकाना कठिन हो जाता है।

इससे स्वयं के भीतर–

हल्कापन, शांति, सहनशीलता, प्रेम और खुशी बढ़ने लगते हैं।

प्रतिक्रिया से प्रतिक्रिया-मुक्ति तक

कोई कुछ कहे और तुरंत प्रतिक्रिया हो जाए–यह सामान्य अवस्था है।

लेकिन अभ्यास से कुछ क्षण का अंतर आने लगता है।

घटना → रुकना → आत्मिक स्थिति → श्रेष्ठ संकल्प → श्रेष्ठ कर्म

यही छोटा-सा अंतर हमारी आध्यात्मिक शक्ति को बढ़ाता है।

मन्सा सेवा का पहला लाभ

हम सोचते हैं कि मन्सा सेवा का लाभ दूसरे को मिलेगा।

लेकिन वास्तव में पहला लाभ **सेवा करने वाले को ही मिलता है।**

क्योंकि हर शुभ संकल्प पहले हमारे मन में उत्पन्न होता है।

इसलिए–

दूसरों को शांति देते-देते हम शांत बनते हैं।
दूसरों को शक्ति देते-देते हम शक्तिशाली बनते हैं।
दूसरों के गुण देखते-देखते हम गुणवान बनते हैं।
दूसरों के लिए दुआ करते-करते हमारा मन दुआओं से भरता है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **स्व-परिवर्तन को विश्व-परिवर्तन का आधार** बताया गया है। स्वयं की स्थिति शक्तिशाली होने पर ही हमारी सेवा प्रभावशाली बनती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

आज स्वयं को देखें और एक ऐसी शक्ति चुनें जिसकी आपको सबसे अधिक आवश्यकता है।

कुछ क्षण शिवबाबा से वह शक्ति लेते हुए अनुभव करें।

फिर संकल्प करें–

"मैं स्वयं इस शक्ति का स्वरूप हूँ।
मेरी स्थिति शक्तिशाली है।
मेरी स्थिति से दूसरों को भी शक्ति मिल रही है।"

अब कुछ क्षण केवल उस शक्ति में स्थित रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मन्सा सेवा केवल दूसरों को बदलने का माध्यम नहीं है।
यह मुझे बदलने का भी शक्तिशाली साधन है।
मैं जितना दूसरों को शांति, शक्ति और शुभभावना दूँगा/दूँगी,
उतना ही स्वयं भी भरपूर बनता/बनती जाऊँगा/जाऊँगी।
मेरा स्व-परिवर्तन ही मेरी श्रेष्ठ सेवा है।

अध्याय 31 :
मन्सा सेवा से विश्व परिवर्तन में योगदान

विश्व परिवर्तन किसी एक बड़े कार्य से नहीं, बल्कि **असंख्य आत्माओं की श्रेष्ठ स्थिति और श्रेष्ठ संकल्पों** से आगे बढ़ता है। संगमयुग में हमें केवल अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाने का अवसर नहीं, बल्कि विश्व-कल्याण के महान कार्य में अपना योगदान देने का अवसर भी मिला है।

हर आत्मा जब कुछ क्षण के लिए भी स्वयं को शांत, पवित्र और शक्तिशाली बनाकर विश्व के लिए शुभ संकल्प करती है, तो वह इस महान सेवा में एक छोटा-सा योगदान देती है।

परिवर्तन बाहर से नहीं, अंदर से शुरू होता है

हम चाहते हैं कि विश्व में शांति हो, लेकिन यदि हमारे अपने मन में अशांति है तो परिवर्तन कहाँ से शुरू होगा?

हम चाहते हैं कि लोग प्रेम से रहें, लेकिन यदि हमारी वृत्ति में शिकायत है तो हम क्या वाइब्रेशन दे रहे हैं?

इसलिए विश्व-सेवा का पहला कदम है–

“मैं स्वयं वह बनूँ जो मैं विश्व में देखना चाहता/चाहती हूँ।”

मैं शांत बनूँ → शांति के वाइब्रेशन दूँ।
मैं पवित्र बनूँ → पवित्रता के वाइब्रेशन दूँ।
मैं निर्भय बनूँ → निर्भयता के वाइब्रेशन दूँ।
मैं खुश रहूँ → खुशी के वाइब्रेशन दूँ।

विशेष समय को विशेष सेवा बनाएँ

दिन में कुछ समय ऐसा निश्चित किया जा सकता है जब हम अपने सभी व्यक्तिगत विचारों को समेटकर केवल विश्व-कल्याण में लगें।

उदाहरण के लिए–

5 मिनट – आत्मिक स्थिति
5 मिनट – शिवबाबा से शक्ति लेना
10 मिनट – विश्व को सकाश देना

इन कुछ मिनटों में व्यक्तिगत समस्याओं की चर्चा नहीं। केवल एक अनुभव–

"मैं विश्व-सेवा के कार्य में निमित्त हूँ।"

नियमितता समय की मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण है।

अपने शहर से विश्व तक

मन्सा सेवा को क्रम से विस्तृत कर सकते हैं–

स्वयं → परिवार → कार्यस्थल → शहर → देश → विश्व

हर स्तर पर केवल एक ही भावना–

"सभी आत्माएँ सुखी, शांत, पवित्र और शक्तिशाली बनें।"

इससे मन की सीमा धीरे-धीरे विस्तृत होती जाती है।

विश्व परिवर्तन का मौन संकल्प

मन्सा सेवा करते समय यह अनुभव करें कि हम अकेले नहीं हैं। संसार में अनेक आत्माएँ शांति और पवित्रता के लिए पुरुषार्थ कर रही हैं।

हमारा एक छोटा-सा श्रेष्ठ संकल्प भी उस सामूहिक शुभ संकल्प-शक्ति में जुड़ रहा है।

यह भावना हमें सेवा में **उत्साह और जिम्मेदारी** देती है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **विश्व-कल्याण, स्व-परिवर्तन, शक्तिशाली स्थिति और विश्व को सकाश देने** की प्रेरणा बार-बार मिलती है। ब्राह्मण जीवन का लक्ष्य केवल स्वयं का कल्याण नहीं, बल्कि विश्व-कल्याण में निमित्त बनना है।

एक मिनट मन्सा सेवा

स्वयं को विश्व के ऊपर प्रकाश की एक शांत किरण के रूप में अनुभव करें।

अब शिवबाबा से शक्ति लेते हुए संकल्प करें–

"विश्व की सभी आत्माएँ शांति का अनुभव करें।
भय समाप्त हो, आत्माओं में शक्ति जागृत हो।
पवित्रता और प्रेम के वाइब्रेशन बढ़ें।
हर आत्मा अपने श्रेष्ठ कर्म और श्रेष्ठ जीवन की ओर आगे बढ़े।"

कुछ क्षण इस संकल्प को बोलें नहीं–**अनुभव करें।**

अब अनुभव करें कि आपका यह श्रेष्ठ संकल्प विश्व-कल्याण की विशाल सेवा में जुड़ गया है।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं विश्व परिवर्तन का दर्शक नहीं,
उसका निमित्त सेवाधारी हूँ।
मेरी स्थिति, मेरी वृत्ति और मेरे श्रेष्ठ संकल्प
विश्व-कल्याण के कार्य में योगदान दें।
मैं स्वयं बदलूँगा/बदलूँगी और
अपने वाइब्रेशन से परिवर्तन की शक्ति फैलाऊँगा/फैलाऊँगी।

अध्याय 32 :

मन्सा सेवा में नशा और उमंग

मन्सा सेवा तभी निरंतर चल सकती है जब उसमें **उमंग और उत्साह** हो। यदि इसे केवल एक जिम्मेदारी समझेंगे, तो कुछ दिनों बाद मन इसे छोड़ सकता है। लेकिन जब अनुभव हो कि **"मैं बाबा के विश्व-कल्याण के कार्य में निमित्त हूँ"**, तब सेवा में नशा आता है।

सेवा का नशा क्या है?

सेवा का नशा अहंकार नहीं है।

यह अनुभव है–

"बाबा ने मुझे भी विश्व-सेवा के योग्य समझा है।"

जब यह स्मृति रहती है, तो छोटी-सी मन्सा सेवा भी बहुत मूल्यवान लगती है।

किसी आत्मा के लिए एक मिनट शुभ संकल्प करना भी हमें खुशी दे सकता है।

परिणाम दिखाई न दे, फिर भी सेवा जारी रखें

मन्सा सेवा में तुरंत परिणाम दिखाई नहीं देता। सामने वाली आत्मा ने कुछ कहा नहीं, कोई धन्यवाद नहीं दिया–फिर भी सेवा व्यर्थ नहीं माननी चाहिए।

हमारा कार्य है–

शुद्ध संकल्प करना।
शक्ति देना।
शुभभावना रखना।
परिणाम बाबा को सौंप देना।

बीज बोने के बाद हर दिन मिट्टी खोदकर यह देखना कि पौधा कितना बढ़ा, समझदारी नहीं। उसी प्रकार सेवा करके परिणाम की चिंता करना सेवा की सहजता कम कर सकता है।

स्वयं को सेवाधारी समझें

जब मन में यह भावना आती है–

"मैं सेवा कर रहा/रही हूँ"

तो कभी-कभी कर्तापन आ सकता है।

इसके बजाय–

"मैं बाबा का निमित्त हूँ।"

यह एक संकल्प सेवा को हल्का और शक्तिशाली बना देता है।

तब सफलता में अहंकार नहीं और परिणाम न मिलने पर निराशा नहीं।

उमंग कैसे बनाए रखें?

हर दिन सेवा के बाद स्वयं से केवल तीन प्रश्न पूछें–

आज मैंने किस आत्मा को शुभभावना दी?
आज मैंने किस व्यर्थ संकल्प को सेवा में बदला?
आज मैंने स्वयं में कौन-सी शक्ति अनुभव की?

छोटी-सी सफलता को भी पहचानें। यही धीरे-धीरे सेवा के संस्कार को मजबूत करेगी।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने बच्चों को **उमंग-उत्साह, नशा, श्रेष्ठ संकल्प और विश्व-सेवा की जिम्मेदारी** का अनुभव कराने की प्रेरणा दी है। सेवाधारी आत्मा का नशा यह है कि वह स्वयं को परमात्म कार्य का निमित्त समझती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

अपने सामने पूरे विश्व को अनुभव करें।

फिर शिवबाबा से जुड़कर संकल्प करें–

"बाबा, मैं आपका निमित्त हूँ।
आपकी शक्ति मेरे संकल्पों द्वारा सेवा कर रही है।
जहाँ भी मेरी आवश्यकता है, वहाँ मेरे श्रेष्ठ वाइब्रेशन पहुँचें।
मैं विश्व-सेवा के इस महान कार्य में उमंग और उत्साह से अपना भाग निभा रहा/रही हूँ।"

कुछ क्षण इस नशे में स्थित रहें–

"मैं विश्व-सेवाधारी आत्मा हूँ।"

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं मन्सा सेवा को बोझ नहीं, सौभाग्य समझूँगा/समझूँगी।
मैं परिणाम का कर्ता नहीं, सेवा का निमित्त हूँ।
उमंग, उत्साह और परमात्म-स्मृति के साथ
मैं निरंतर विश्व-कल्याण की सेवा करता/करती रहूँगा/रहूँगी।

अध्याय 33 :

मन्सा सेवा–निरंतर सेवा की स्थिति

मन्सा सेवा का अंतिम लक्ष्य केवल कुछ मिनट बैठकर सेवा करना नहीं, बल्कि ऐसी स्थिति बनाना है जहाँ **हमारी वृत्ति ही सेवा करती रहे।**

शुरुआत में हमें याद करके मन्सा सेवा करनी पड़ती है। अभ्यास बढ़ने पर शुभभावना सहज होने लगती है। धीरे-धीरे मन की दिशा ही ऐसी बन सकती है कि किसी आत्मा को देखकर पहला संकल्प आलोचना नहीं, **कल्याण** का हो।

सेवा करना और सेवाधारी बनना

सेवा करना – कुछ समय सेवा करना।
सेवाधारी बनना – अपनी स्थिति से सेवा करना।

सेवाधारी आत्मा जहाँ रहती है, वहाँ उसके संकल्प, दृष्टि और व्यवहार से सेवा होती है।

वह किसी को देखती है तो गुण देखती है।
किसी की कमजोरी देखती है तो शक्ति का संकल्प करती है।
कठिन परिस्थिति आती है तो स्वयं को स्थिर रखती है।
वातावरण अशांत हो तो स्वयं शांति का आधार बनती है।

यही निरंतर मन्सा सेवा की शुरुआत है।

हर संपर्क को सेवा बनाएँ

दिन में मिलने वाली हर आत्मा को एक छोटा-सा श्रेष्ठ संकल्प दें।

किसी से मिलें–

“यह आत्मा शांति स्वरूप है।”

किसी परेशान व्यक्ति को देखें–

“इस आत्मा में शक्ति जागृत हो रही है।”

किसी सफल व्यक्ति को देखें–

“यह आत्मा अपने गुणों से और आगे बढ़े।”

किसी कमजोर आत्मा को देखें–

“बाबा की शक्ति इसके साथ है।”

इस प्रकार संपर्कों की संख्या ही हमारी सेवा के अवसर बन जाती है।

स्थिति ही सेवा बन जाए

जब हम योग में बैठते हैं, तब सेवा करना आसान है। लेकिन वास्तविक पुरुषार्थ है–**चलते-फिरते भी अपनी स्थिति को शक्तिशाली बनाए रखना।**

यदि हमारी स्थिति शांत है, तो हमारी शांति सेवा है।

यदि हमारी वृत्ति शुभ है, तो हमारी वृत्ति सेवा है।

यदि हमारी दृष्टि आत्मिक है, तो हमारी दृष्टि सेवा है।

इसलिए मन्सा सेवा का सर्वोच्च रूप है–

“मैं स्वयं ऐसी स्थिति में रहूँ कि मेरे संकल्पों को अलग से सेवा बनाने की आवश्यकता न पड़े।”

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **निरंतर योग, निरंतर स्मृति, विश्व-कल्याण की वृत्ति और सेवाधारी स्थिति** को श्रेष्ठ ब्राह्मण जीवन की निशानी बताया गया है। सेवा केवल कार्य नहीं, बल्कि स्थिति है।

एक मिनट मन्सा सेवा

कुछ क्षण अपने पूरे दिन को मन में देखें।

सुबह से रात तक जिन-जिन आत्माओं से मिलना है, उन्हें याद करें।

संकल्प करें–

"आज मेरे संपर्क में आने वाली हर आत्मा को मेरे द्वारा कुछ न कुछ श्रेष्ठ अनुभव हो।
मेरी दृष्टि उसे हल्का करे।
मेरी वृत्ति उसे शक्ति दे।
मेरी वाणी उसे सुख दे।
मेरी स्थिति उसे शांति दे।"

अब अनुभव करें–

"मैं स्वयं एक चलता-फिरता सेवा-केन्द्र हूँ।"

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं केवल मन्सा सेवा करने वाला/वाली नहीं,
मन्सा सेवा की स्थिति में रहने वाला/वाली बनूँगा/बनूँगी।
मेरी दृष्टि, वृत्ति, संकल्प और स्थिति
हर क्षण विश्व-कल्याण के निमित्त बनें।
मैं जहाँ हूँ, वहीं से सेवा कर सकता/सकती हूँ।

अध्याय 34 :
मन्सा सेवा से विश्व को सकाश देने की विधि

मन्सा सेवा का एक सुंदर रूप है–**सकाश देना।** सकाश का अर्थ है स्वयं को परमात्म-स्मृति में स्थित करके किसी आत्मा या स्थान के लिए शांति, शक्ति और शुभभावना का अनुभव करना।

सकाश में बहुत अधिक मानसिक शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। **स्थिति शक्तिशाली हो और संकल्प स्पष्ट हो–इतना ही पर्याप्त है।**

सकाश देने की सरल विधि

1. स्वयं को आत्मा समझें
कुछ क्षण देह से न्यारे होकर अपने शांत स्वरूप में स्थित हों।

2. शिवबाबा से जुड़ें
अनुभव करें–

"शिवबाबा शांति, पवित्रता और शक्ति के सागर हैं।"

3. स्वयं को भरपूर करें
पहले स्वयं को शांति और शक्ति से भरता हुआ अनुभव करें।

4. आत्मा को सामने लाएँ
किसी व्यक्ति को उसकी समस्या या कमजोरी के रूप में नहीं, बल्कि एक शक्तिशाली आत्मा के रूप में देखें।

5. सकाश दें
संकल्प करें–

"इस आत्मा को शांति का अनुभव हो।
इस आत्मा में आवश्यक शक्ति जागृत हो।
यह आत्मा अपने श्रेष्ठ स्वरूप को पहचानकर आगे बढ़े।"

6. छोड़ दें

कुछ क्षण बाद उस आत्मा को बाबा के हवाले कर दें। बार-बार उसी विचार में न फँसें।

सकाश में सबसे महत्वपूर्ण क्या है?

संकल्प से अधिक स्थिति।

यदि हम स्वयं चिंतित हैं और किसी को शांति देने का प्रयास कर रहे हैं, तो पहले स्वयं को शांत करना आवश्यक है।

इसलिए सूत्र याद रखें–

पहले भरपूर बनो → फिर सकाश दो।

व्यक्ति से आगे बढ़कर स्थान को सकाश

सकाश केवल किसी व्यक्ति के लिए नहीं। घर, विद्यालय, कार्यालय, अस्पताल, शहर या पूरे विश्व के लिए भी शुभ संकल्प किए जा सकते हैं।

संकल्प–

"इस स्थान में शांति, पवित्रता और सहयोग के वाइब्रेशन बढ़ रहे हैं।"

फिर उस स्थान को प्रकाश और शांति से भरपूर अनुभव करें।

सकाश में परिणाम की अपेक्षा नहीं

सकाश देना किसी व्यक्ति को मानसिक रूप से नियंत्रित करना नहीं है। हम केवल शुभभावना और शक्ति का संकल्प करते हैं।

क्या परिणाम होगा–यह बाबा पर छोड़ देते हैं।

यही भावना मन्सा सेवा को पवित्र और निःस्वार्थ बनाए रखती है।

मुरली का आधार

अव्यक्त मुरलियों में **सकाश, शक्तिशाली योगस्थिति, विश्व-कल्याण की भावना और अपनी श्रेष्ठ स्थिति द्वारा सेवा** की प्रेरणा मिलती है। जब आत्मा स्वयं शक्ति में स्थित होती है, तब उसकी स्थिति ही सेवा का माध्यम बनती है।

एक मिनट सकाश

आँखें बंद करें।

स्वयं को शांत आत्मा अनुभव करें।

शिवबाबा से शांति और शक्ति लेते हुए अनुभव करें कि आप भरपूर हो गए हैं।

अब विश्व की आत्माओं को सामने अनुभव करें।

संकल्प करें–

“शांति के सागर शिवबाबा से
शांति और शक्ति के वाइब्रेशन
सभी आत्माओं तक पहुँच रहे हैं।
हर आत्मा अपने मूल स्वरूप को पहचान रही है।
विश्व में शांति, पवित्रता और शुभभावना बढ़ रही है।”

अब कुछ क्षण केवल **सकाश देने की स्थिति** में रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं पहले स्वयं को परमात्म-शक्ति से भरपूर बनाऊँगा/बनाऊँगी,
फिर विश्व को सकाश दूँगा/दूँगी।
मेरी स्थिति शांत हो, मेरे संकल्प शक्तिशाली हों
और मेरी मन्सा सेवा बाबा के कार्य में निमित्त बने।

अध्याय 35 :

मन्सा सेवा से चारों ओर शांति का वायुमंडल

मन्सा सेवा का प्रभाव केवल उस आत्मा तक सीमित नहीं रहता जिसके लिए हम संकल्प करते हैं। जब हमारी वृत्ति लगातार शांति, पवित्रता और शुभभावना में रहती है, तो हमारे आसपास का **वायुमंडल भी शांति का अनुभव कराने वाला** बन सकता है।

यही कारण है कि कुछ स्थानों पर प्रवेश करते ही मन शांत हो जाता है और कुछ स्थानों पर बिना किसी स्पष्ट कारण के मन भारी अनुभव करता है। वातावरण में हमारी स्थिति का भी योगदान होता है।

पहले स्वयं वायुमंडल बनें

हम दूसरों से शांति की अपेक्षा करते हैं, लेकिन मन्सा सेवाधारी का संकल्प होता है–

"मैं शांति पाने वाला नहीं, शांति देने वाला हूँ।"

घर में कोई तनाव हो तो उसमें शामिल होने के बजाय स्वयं को शांत रखें।

किसी के मन में क्रोध हो तो उसके क्रोध को अपने मन में स्थान न दें।

किसी स्थान पर चिंता हो तो अपनी स्थिति से निश्चय और शक्ति का वाइब्रेशन दें।

इस प्रकार एक आत्मा भी पूरे वातावरण के लिए **शांति का आधार** बन सकती है।

वायुमंडल को बदलने का सरल सूत्र

स्थिति बदलो → वृत्ति बदलेगी → वाइब्रेशन बदलेंगे → वातावरण बदलेगा।

इसलिए वातावरण बदलने के लिए पहले बाहर की परिस्थितियों को बदलना आवश्यक नहीं।

कुछ क्षण अपनी स्थिति को बदलना ही शुरुआत हो सकती है।

घर को मन्सा सेवा का स्थान बनाएँ

घर में प्रवेश करते समय एक संकल्प रखें–

“यह घर शांति, प्रेम और पवित्रता का स्थान है।”

परिवार के सदस्यों को उनकी कमियों से नहीं, आत्मिक रूप से देखें।

किसी को कुछ कहना हो तो पहले स्वयं को शांत करें।

धीरे-धीरे घर का वातावरण केवल रहने का स्थान नहीं, **आध्यात्मिक शक्ति का स्थान** बन सकता है।

कार्यस्थल पर मन्सा सेवा

कार्यस्थल पर प्रतिस्पर्धा, तनाव और अलग-अलग संस्कार हो सकते हैं। वहाँ मन्सा सेवा का अर्थ सबको बदलना नहीं है।

केवल अपनी स्थिति बनाए रखें–

“मैं शांत हूँ।
मैं सहयोगी हूँ।
मैं सभी के लिए शुभभावना रखता/रखती हूँ।”

कभी-कभी एक शांत व्यक्ति पूरे समूह के तनाव को कम करने में सहायक हो सकता है।

मुरली का आधार

अव्यक्त बापदादा ने बार-बार **वायुमंडल को शक्तिशाली बनाने, अपनी स्थिति से सेवा करने और शुभभावना द्वारा वातावरण को श्रेष्ठ बनाने** की प्रेरणा दी है। इसलिए सेवाधारी आत्मा केवल कार्य नहीं करती–वह अपने आसपास एक श्रेष्ठ वातावरण भी बनाती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

अपने वर्तमान स्थान को मन में अनुभव करें।

अब स्वयं को शिवबाबा की स्मृति में शांत और शक्तिशाली आत्मा के रूप में स्थित करें।

संकल्प करें–

"इस स्थान में शांति के वाइब्रेशन हैं।
हर आत्मा हल्कापन अनुभव कर रही है।
तनाव की जगह शांति,
भय की जगह शक्ति,
और असंतोष की जगह शुभभावना बढ़ रही है।"

कुछ क्षण पूरे वातावरण को शांति की रोशनी से भरपूर अनुभव करें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं वातावरण से प्रभावित होने के बजाय
वातावरण को श्रेष्ठ बनाने वाला/वाली बनूँगा/बनूँगी।
मेरी स्थिति मेरे घर, कार्यस्थल और संपर्क में आने वाली आत्माओं के लिए
शांति और शक्ति का स्रोत बने।
जहाँ मैं रहूँ, वहाँ बाबा की याद और शांति का वायुमंडल बने।

अध्याय 36 :
मन्सा सेवा–दुआओं के खज़ाने की सबसे सहज कमाई

अब तक हमने देखा कि मन्सा सेवा से समय, संकल्प, श्वास, ज्ञान, गुण, शक्तियाँ, पुण्य और वायुमंडल–कितने ही खज़ाने सफल हो सकते हैं। इन सभी कमाइयों का एक सुंदर परिणाम है– **दुआओं का खज़ाना।**

दुआएँ लेने के लिए हमेशा कोई बड़ा कर्म करना आवश्यक नहीं। कभी-कभी किसी आत्मा के लिए एक सच्ची शुभभावना भी हमारे जीवन की आध्यात्मिक कमाई बन जाती है।

दुआ लेने से पहले दुआ देना

यदि हम चाहते हैं कि हमारे जीवन में दुआओं का खज़ाना भरपूर हो, तो स्वयं से पूछें–

“आज मैंने कितनी आत्माओं को दिल से दुआ दी?”

किसी के लिए मन में खुशी रखना।
किसी की सफलता के लिए शुभकामना करना।
किसी कमजोर आत्मा को शक्ति देना।
किसी दुःखी आत्मा को शांति का संकल्प देना।
किसी विरोधी के लिए भी शुभभावना रखना।

ये सभी मन्सा सेवा के छोटे-छोटे बीज हैं।

दुआ का सबसे सुंदर रूप

दुआ पाने की इच्छा से सेवा करना सेवा की शुद्धता को कम कर सकता है।

इसलिए संकल्प रखें–

“मुझे दुआ मिले या न मिले, मैं दुआ देने वाला/वाली बनूँगा/बनूँगी।”

जब देने की वृत्ति सच्ची हो जाती है, तब दुआ अपने आप जीवन में जमा होती जाती है।

दुआएँ हमारी अदृश्य सुरक्षा बन सकती हैं

जीवन में कई बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जहाँ हमारी अपनी शक्ति पर्याप्त नहीं लगती। ऐसे समय किसी की सच्ची शुभकामना, सहयोग या प्रेम अचानक प्राप्त हो जाता है।

तब अनुभव होता है–

“शायद मेरे जीवन में कोई ऐसी कमाई है जो आज मेरे काम आ रही है।”

इसलिए दुआओं का खज़ाना भविष्य के लिए भी एक सुंदर आध्यात्मिक जमा है।

एक महान अभ्यास

हर रात सोने से पहले केवल एक प्रश्न करें–

“आज मेरे कारण कितनी आत्माओं को सुख मिला?”

फिर दूसरा प्रश्न–

“आज मैंने कितनी आत्माओं के लिए निःस्वार्थ शुभभावना रखी?”

जहाँ कमी लगे, अगले दिन वही सेवा बढ़ाएँ।

इस प्रकार धीरे-धीरे हमारी वृत्ति **दुआ लेने वाली से दुआ देने वाली** बनती जाएगी।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में बार-बार **सबको सुख देने, शुभभावना रखने, निःस्वार्थ सेवा करने और दुआएँ लेने** की प्रेरणा दी गई है। श्रेष्ठ कर्म और श्रेष्ठ वृत्ति से आत्माओं के दिल में शुभभावना उत्पन्न होती है।

एक मिनट मन्सा सेवा

पूरे विश्व की आत्माओं को सामने अनुभव करें।

संकल्प करें–

"सभी आत्माएँ सुखी रहें।
सभी आत्माएँ शांति और शक्ति से भरपूर रहें।
हर आत्मा अपने श्रेष्ठ भाग्य और श्रेष्ठ कर्मों की ओर आगे बढ़े।
मेरी ओर से किसी भी आत्मा के लिए कोई नकारात्मक संकल्प न हो।
मेरे हर संकल्प में शुभभावना और शुभकामना हो।"

अब अनुभव करें–

"मैं दुआओं का दाता हूँ।"

कुछ क्षण इसी स्थिति में रहें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मैं दुआ पाने के लिए सेवा नहीं करूँगा/करूँगी।
मैं दुआ देने वाला/वाली बनूँगा/बनूँगी।
मेरी शुभभावना, मेरी मन्सा सेवा और मेरे श्रेष्ठ कर्म
आत्माओं के दिल से शुभकामनाएँ उत्पन्न करें।
मेरा दुआओं का खज़ाना दिन-प्रतिदिन भरपूर होता जाए।

अध्याय 37 :

अब मन्सा सेवा को जीवन का संस्कार बनाएँ

मन्सा सेवा का उद्देश्य केवल कुछ मिनटों की साधना करना नहीं है। अंतिम लक्ष्य है–**मन्सा सेवा हमारी स्वाभाविक वृत्ति बन जाए।**

शुरुआत में हमें याद करना पड़ता है–"मुझे सेवा करनी है।"
फिर अभ्यास से याद रहने लगता है–"मैं सेवाधारी हूँ।"

यहीं से सेवा सहज होने लगती है।

सेवा का नया संस्कार

किसी आत्मा को देखते ही–
गुण दिखाई दे।
किसी की कमजोरी दिखाई दे तो–
शक्ति का संकल्प निकले।
कठिन परिस्थिति आए तो–
निश्चय और शांति की स्थिति बने।
समय मिले तो–
विश्व-कल्याण का संकल्प चले।
और जब कोई आत्मा दुःखी दिखाई दे तो–
दिल से शुभकामना निकले।
यही मन्सा सेवा का संस्कार है।

हर दिन का छोटा अभ्यास

मन्सा सेवा को जीवन में स्थायी बनाने के लिए प्रतिदिन केवल कुछ निश्चित अवसर चुनें–
सुबह: स्वयं को भरपूर करना।
दिन में: आत्माओं को शुभभावना देना।
यात्रा में: विश्व को सकाश देना।
कठिन परिस्थिति में: अपनी शक्ति को जगाना।
रात्रि में: दिन की मन्सा सेवा का चेकिंग करना।
धीरे-धीरे ये अभ्यास स्वतः चलने लगेंगे।

एक विशेष चेकिंग

रात में स्वयं से पूछें–

क्या आज मेरे संकल्पों से किसी को सुख मिला?
क्या मैंने किसी आत्मा के लिए सच्ची शुभभावना रखी?
क्या मैंने किसी व्यर्थ संकल्प को श्रेष्ठ संकल्प में बदला?
क्या आज मेरा मन किसी के अवगुण में अटका रहा?
क्या मैंने अपना समय और श्वास सफल किए?

उत्तर ईमानदारी से दें, लेकिन स्वयं को दोष न दें।

जहाँ कमी है, वहीं अगले दिन का पुरुषार्थ है।

मन्सा सेवा से मन्सा शक्ति तक

जब श्रेष्ठ संकल्प लगातार दोहराए जाते हैं, तो वे संस्कार बनते हैं। संस्कार स्थिति बनाते हैं और स्थिति वातावरण को प्रभावित करती है।

इसलिए यात्रा इस प्रकार है–

श्रेष्ठ संकल्प → श्रेष्ठ वृत्ति → श्रेष्ठ संस्कार → शक्तिशाली स्थिति → श्रेष्ठ वायुमंडल → विश्व-सेवा।

यही मन्सा सेवा की वास्तविक यात्रा है।

मुरली का आधार

साकार और अव्यक्त मुरलियों में **निरंतर स्मृति, श्रेष्ठ संकल्प, स्व-परिवर्तन और विश्व-सेवा** को ब्राह्मण जीवन का स्वाभाविक पुरुषार्थ बनाया गया है। लक्ष्य यह है कि योग और सेवा जीवन से अलग न रहें, बल्कि जीवन की स्थिति बन जाएँ।

एक मिनट मन्सा सेवा

अपने पूरे जीवन को एक सेवा-यात्रा के रूप में अनुभव करें।

संकल्प करें–

"मैं जहाँ हूँ, वहीं से सेवा कर सकता/सकती हूँ।
मेरी दृष्टि सेवा है।
मेरी वृत्ति सेवा है।
मेरे संकल्प सेवा हैं।
मेरी स्थिति सेवा है।
मेरी प्रत्येक श्रेष्ठ श्वास बाबा के विश्व-कल्याण के कार्य में सफल हो।"

अब कुछ क्षण स्वयं को **विश्व-सेवाधारी आत्मा** के रूप में अनुभव करें।

आज का शक्तिशाली संकल्प

मन्सा सेवा मेरे लिए कोई अतिरिक्त कार्य नहीं।
यह मेरी जीवन-शैली है।
मैं हर आत्मा में श्रेष्ठता देखूँगा/देखूँगी,
हर परिस्थिति में शक्ति रखूँगा/रखूँगी
और हर अवसर को विश्व-कल्याण की सेवा में सफल करूँगा/करूँगी।

मैं सेवाधारी हूँ–और मेरी स्थिति ही मेरी सेवा है।

अध्याय 38 :
अब समय है–मन्सा सेवा से विश्व को सकाश देने का

संगमयुग का समय केवल स्वयं के भाग्य को बनाने का समय नहीं, बल्कि **विश्व-कल्याण में अपना श्रेष्ठ योगदान देने का समय** है।

आज संसार को केवल भाषणों की नहीं, **शांति के शक्तिशाली वाइब्रेशन** की आवश्यकता है। चारों ओर अशांति हो तो हमें अशांति की चर्चा बढ़ाने के बजाय शांति की शक्ति बढ़ानी है। भय हो तो शक्ति के संकल्प देने हैं। निराशा हो तो आशा के वाइब्रेशन देने हैं।

यही मन्सा सेवा की आवश्यकता है।

ब्रह्माबाबा से प्रेरणा

यज्ञ के आरंभिक समय में ब्रह्माबाबा की तपस्या, पवित्रता और परमात्म-स्मृति का प्रभाव अनेक आत्माओं तक पहुँचा। बिना आधुनिक साधनों के भी अनेक आत्माएँ ईश्वरीय कार्य की ओर आकर्षित हुईं।

यह हमें एक महान संकेत देता है–

शक्तिशाली स्थिति स्वयं एक संदेश बन सकती है।

आज हमारे पास अनेक साधन हैं, लेकिन उनके साथ मन्सा सेवा की शक्ति को जोड़ना आवश्यक है।

वाणी से संदेश जाए और वाइब्रेशन से अनुभव हो।
साहित्य से ज्ञान मिले और स्थिति से शांति मिले।
सेवा दिखाई दे और मन्सा सेवा महसूस हो।

अब केवल पढ़ना नहीं–करना है

इस पुस्तक को पढ़ने का वास्तविक फल तभी है जब इसके बाद हमारा मन बदलने लगे।

किसी आत्मा के लिए शुभभावना करें।
किसी स्थान को सकाश दें।
किसी दुःखी आत्मा को शक्ति दें।
किसी विरोधी के लिए भी शुभकामना करें।
व्यर्थ संकल्प को तुरंत सेवा के संकल्प में बदलें।

यही इस पुस्तक का प्रयोग है।

अपना व्यक्तिगत मन्सा सेवा संकल्प

आज से प्रतिदिन कम से कम कुछ मिनट निश्चित करें।

पहले स्वयं को भरपूर करें।
फिर किसी आत्मा को शक्ति दें।
फिर परिवार को।
फिर अपने कार्यक्षेत्र को।
और अंत में पूरे विश्व को।

समय कम हो तो एक मिनट।

लेकिन वह एक मिनट **पूरी ईमानदारी, शांति और परमात्म-स्मृति** से हो।

अंतिम एक मिनट की मन्सा सेवा

अब इस पुस्तक के अंतिम अभ्यास के रूप में स्वयं को शांत करें।

अपने को एक ज्योतिर्मय आत्मा अनुभव करें।

सामने शिवबाबा को अनुभव करें।

कुछ क्षण अनुभव करें–

“मैं शिवबाबा की संतान हूँ।
शांति मेरा स्वरूप है।
पवित्रता मेरी शक्ति है।
शुभभावना मेरी वृत्ति है।
विश्व-कल्याण मेरी जिम्मेदारी है।”

अब पूरे विश्व को अपने सामने अनुभव करें।

संकल्प करें–

“विश्व की सभी आत्माएँ शांति का अनुभव करें।
भय समाप्त हो।
आत्माओं में शक्ति जागृत हो।
पवित्रता और प्रेम के वाइब्रेशन बढ़ें।
हर आत्मा अपने श्रेष्ठ स्वरूप को पहचाने।
हर आत्मा परमात्म-संबंध का अनुभव करे।
विश्व में शांति और सुख का नया वायुमंडल बने।”

अब कुछ क्षण कोई शब्द न सोचें।

केवल अनुभव करें–

शांति फैल रही है...
शक्ति फैल रही है...
पवित्रता फैल रही है...
शुभभावना फैल रही है...

अंतिम संकल्प

मैं केवल दुआएँ लेने वाला नहीं, दुआएँ देने वाला हूँ।
मैं केवल शांति खोजने वाला नहीं, शांति देने वाला हूँ।
मैं केवल परिवर्तन की प्रतीक्षा करने वाला नहीं,
अपने संकल्पों से परिवर्तन का निमित्त हूँ।



मेरी एक शुद्ध वृत्ति,
एक श्रेष्ठ संकल्प,
एक शुभभावना,
एक शांत श्वास–
विश्व-कल्याण की महान सेवा में जुड़ जाए।

शिवबाबा, मुझे ऐसा मन्सा सेवाधारी बनाओ
कि मेरे संकल्पों से आत्माएँ हल्की हों,
मेरी स्थिति से वातावरण शक्तिशाली बने
और मेरे जीवन से दुआओं का खज़ाना भरपूर होता जाए।

ॐ शान्ति।

दैनिक मन्सा सेवा संकल्प

31 शक्तिशाली संकल्पों का संग्रह

इन संकल्पों को पढ़ते समय केवल शब्दों को न पढ़ें। कुछ क्षण रुककर **उन्हें अनुभव करें।** प्रत्येक संकल्प को दिन में कभी भी मन्सा सेवा के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।

1. **मैं शांत आत्मा हूँ; मेरे मन से शांति के वाइब्रेशन चारों ओर फैल रहे हैं।**
2. **मैं शिवबाबा की संतान हूँ; परमात्म शक्ति मेरे साथ है।**
3. **मेरी दृष्टि हर आत्मा के श्रेष्ठ स्वरूप को देखती है।**
4. **मेरी वृत्ति में हर आत्मा के लिए शुभभावना और शुभकामना है।**
5. **मैं किसी आत्मा की कमजोरी नहीं, उसकी शक्ति को देखता/देखती हूँ।**
6. **मेरे हर संकल्प से किसी आत्मा को हल्कापन और शक्ति का अनुभव हो।**
7. **मैं व्यर्थ संकल्प को तुरंत श्रेष्ठ संकल्प में बदलने वाला/वाली हूँ।**
8. **मेरी प्रत्येक श्वास परमात्म-स्मृति और सेवा में सफल हो।**
9. **मेरा समय व्यर्थ नहीं, विश्व-कल्याण में सफल हो।**
10. **मैं जहाँ भी हूँ, वहाँ शांति का वायुमंडल बनाने वाला/वाली हूँ।**
11. **मेरी उपस्थिति आत्माओं को अपने श्रेष्ठ स्वरूप की याद दिलाए।**
12. **मैं हर परिस्थिति में शांत, स्थिर और शक्तिशाली रहता/रहती हूँ।**
13. **मैं किसी के प्रति शिकायत नहीं, शुभभावना का संकल्प रखता/रखती हूँ।**
14. **मैं सबको सम्मान देता/देती हूँ और सभी से दुआएँ लेने योग्य बनता/बनती हूँ।**
15. **मेरे मन का मौन विश्व के लिए शांति की सेवा बन रहा है।**
16. **मैं बाबा से शक्ति लेकर आत्माओं को शक्ति का सकाश देता/देती हूँ।**
17. **मेरे श्रेष्ठ संकल्प मेरे पुण्य के खाते को भरपूर कर रहे हैं।**
18. **मैं गुणग्राही हूँ; हर आत्मा में कोई न कोई गुण देखता/देखती हूँ।**
19. **मैं आठों शक्तियों को परिस्थिति के अनुसार प्रयोग करने वाला/वाली हूँ।**
20. **मैं परिणाम की चिंता नहीं करता/करती; सेवा करके सब बाबा को सौंप देता/देती हूँ।**
21. **मेरी शुभभावना किसी आत्मा को आशा और साहस का अनुभव कराए।**
22. **मैं अपने घर को शांति और पवित्रता का स्थान बना रहा/रही हूँ।**
23. **मेरे कार्यस्थल में मेरे द्वारा सहयोग और सद्भावना के वाइब्रेशन बढ़ें।**
24. **मैं विरोधी को भी आत्मिक दृष्टि से देखता/देखती हूँ।**

25. **मैं पुरानी बातों को समेटकर वर्तमान की शक्ति में स्थित हूँ।**
26. **मैं दुआ पाने की इच्छा से नहीं, दुआ देने की भावना से सेवा करता/करती हूँ।**
27. **मैं विश्व की सभी आत्माओं के लिए शांति और शक्ति का संकल्प करता/करती हूँ।**
28. **मेरी स्थिति ही मेरी सेवा है; मेरा जीवन ही एक संदेश है।**
29. **मैं बाबा के विश्व-कल्याण कार्य का निःस्वार्थ निमित्त हूँ।**
30. **मेरे संकल्प, वाणी और कर्म में एक ही शुभभावना हो—सभी आत्माओं का कल्याण।**
31. **मैं शांति, पवित्रता, प्रेम और शक्ति से भरपूर आत्मा हूँ; मेरे वाइब्रेशन विश्व को सकाश दे रहे हैं।**

---

21 दिन का मन्सा सेवा चैलेंज

"एक दिन—एक सेवा—एक शक्तिशाली परिवर्तन"

नियम: प्रतिदिन केवल 5-10 मिनट दें। पहले स्वयं को परमात्म-स्मृति से भरें, फिर उस दिन की सेवा करें। रात में केवल एक प्रश्न पूछें—**"आज मैंने अपनी मन्सा सेवा कितनी सच्चाई से की?"**

दिन 1 : स्वयं की शांति

5 मिनट आत्मिक स्थिति में रहें। संकल्प करें—**"मैं शांत आत्मा हूँ।"**

दिन 2 : एक आत्मा के लिए शुभभावना

किसी एक आत्मा को याद करके उसके लिए केवल शुभभावना रखें।

दिन 3 : शक्ति का सकाश

किसी ऐसी आत्मा को याद करें जिसे साहस या शक्ति की आवश्यकता है। उसे शक्ति का संकल्प दें।

दिन 4 : गुण-दृष्टि

आज कम से कम 5 आत्माओं में एक-एक गुण देखें। मन में उनकी प्रशंसा करें।

दिन 5 : व्यर्थ से श्रेष्ठ

आज जब भी कोई व्यर्थ संकल्प आए, उसे तुरंत एक श्रेष्ठ संकल्प में बदलें।

दिन 6 : समय की सेवा

प्रतीक्षा या यात्रा के 5 मिनट विश्व-कल्याण के लिए लगाएँ।



दिन 7 : श्वास की सफलता

कुछ सहज श्वासों के साथ अनुभव करें–**"मैं शांति ले रहा/रही हूँ, शांति दे रहा/रही हूँ।"**

दिन 8 : शुभकामना दिवस

आज मिलने वाली प्रत्येक आत्मा के लिए मन में एक शुभकामना रखें।

दिन 9 : दुआ देने का अभ्यास

किसी एक आत्मा के लिए बिना किसी अपेक्षा के सच्चे दिल से दुआ करें।

दिन 10 : क्षमा और मुक्ति

किसी पुरानी शिकायत को छोड़कर उस आत्मा के लिए शुभभावना रखें।

दिन 11 : मौन की सेवा

10 मिनट मौन में बैठकर केवल शांति के वाइब्रेशन अनुभव करें।

दिन 12 : घर की मन्सा सेवा

पूरे घर को शांति और प्रेम के वाइब्रेशन से भरपूर अनुभव करें।

दिन 13 : कार्यस्थल की सेवा

अपने कार्यस्थल की सभी आत्माओं के लिए सहयोग, शांति और सद्भावना का संकल्प करें।

दिन 14 : एक शक्ति का अभ्यास

आज एक शक्ति चुनें–सहन, सामना, निर्णय, परख या समेटने की। पूरे दिन उसी शक्ति में स्थित रहने का अभ्यास करें।

दिन 15 : विश्व-सेवा

पूरे विश्व को सामने अनुभव करके 10 मिनट शांति और शक्ति का सकाश दें।

दिन 16 : विरोधी के लिए शुभभावना

किसी ऐसे व्यक्ति को याद करें जिसके साथ मतभेद है। उसके लिए केवल शुभभावना रखें।

दिन 17 : वायुमंडल सेवा

जहाँ भी जाएँ, मन में संकल्प करें–**"यह स्थान शांति और पवित्रता से भर रहा है।"**

दिन 18 : दुआओं का खाता

आज किसी एक आत्मा को वास्तविक जीवन में सुख देने का प्रयास करें और मन में कहें–**"मैं दुआ देने वाला/वाली हूँ।"**

दिन 19 : ब्रह्माबाबा से प्रेरणा

ब्रह्माबाबा की तपस्या और विश्व-सेवा की भावना को स्मृति में लाकर संकल्प करें–**"मेरी स्थिति भी सेवा का माध्यम बने।"**

दिन 20 : सामूहिक मन्सा सेवा

परिवार या किसी साथी के साथ 10 मिनट विश्व-शांति के लिए एक ही संकल्प में स्थित हों।

दिन 21 : विश्व-सेवाधारी स्थिति

आज पूरे दिन यह स्मृति रखें–

"मैं विश्व-सेवाधारी आत्मा हूँ।"

सुबह, दोपहर और रात–तीन बार 3 मिनट के लिए विश्व को शांति, पवित्रता, प्रेम और शक्ति का सकाश दें।

21वें दिन का आत्म-चेकिंग

चैलेंज पूरा होने के बाद स्वयं से पूछें:

क्या मेरे व्यर्थ संकल्प कम हुए?
क्या मेरी दृष्टि अधिक गुणग्राही हुई?
क्या मैं परिस्थितियों में अधिक शांत रहता/रहती हूँ?
क्या मेरे अंदर शुभभावना सहज हुई?
क्या मुझे दुआएँ देने में खुशी अनुभव होती है?
क्या मैं स्वयं को विश्व-सेवा का निमित्त अनुभव करता/करती हूँ?

अंत में एक संकल्प:

"यह 21 दिन का चैलेंज समाप्त नहीं हुआ–आज से मन्सा सेवा मेरे जीवन का संस्कार बन रही है।"

ॐ शान्ति।

विशेष अनुभाग : मन्सा सेवा की दैनिक चेकिंग तालिका

🌿 दैनिक मन्सा सेवा चेकिंग

हर रात 2-3 मिनट शांत होकर स्वयं से पूछें–

आज की चेकिंग	✓
क्या आज मैंने अमृतवेले में स्वयं को शांति और शक्ति से भरा?	☐
क्या मैंने किसी आत्मा के लिए शुभभावना रखी?	☐
क्या मैंने किसी आत्मा के गुण को देखा?	☐
क्या मैंने किसी व्यर्थ संकल्प को श्रेष्ठ संकल्प में बदला?	☐
क्या मैंने अपना कोई समय मन्सा सेवा में सफल किया?	☐
क्या मैंने अपनी श्वास को बाबा की स्मृति से जोड़ा?	☐
क्या मैंने किसी आत्मा को शक्ति का सकाश दिया?	☐
क्या मैंने किसी के प्रति नकारात्मक संकल्प को रोका?	☐
क्या आज मेरे कारण किसी आत्मा को सुख या सहयोग मिला?	☐
क्या मैंने विश्व के लिए मन्सा सेवा की?	☐
क्या आज मैंने कोई दुआ कमाई?	☐
क्या आज मैंने स्वयं को विश्व-सेवाधारी अनुभव किया?	☐

रात का एक मिनट

आँखें बंद करें और दिन को साक्षी होकर देखें।

“आज जो श्रेष्ठ हुआ, उसके लिए बाबा का शुक्रिया।
जहाँ कमी रही, वहाँ कल और श्रेष्ठ पुरुषार्थ करूँगा/करूँगी।
आज के सभी व्यर्थ संकल्पों को समेटकर
मैं स्वयं को शांत, हल्का और शक्तिशाली अनुभव कर रहा/रही हूँ।”

फिर अंतिम संकल्प–

“आज का दिन सेवा में सफल हुआ।
मेरे श्रेष्ठ संकल्प, श्रेष्ठ कर्म और शुभभावनाएँ
मेरे समय, संकल्प, शक्ति, पुण्य और दुआओं के खज़ाने को भरपूर कर रही हैं।”

ॐ शान्ति।

🌿 विशेष अनुभाग : मन्सा सेवा का संकल्प-पत्र

इस संकल्प-पत्र को पुस्तक के अंत में **प्रतिदिन पढ़ने योग्य आध्यात्मिक प्रतिज्ञा** के रूप में रखा जा सकता है। इसे पढ़ते समय केवल शब्द न दोहराएँ–कुछ क्षण हर संकल्प को अनुभव करें।

✨ मेरा मन्सा सेवा संकल्प

मैं एक शांत, पवित्र और शक्तिशाली आत्मा हूँ।
मैं शिवबाबा की संतान हूँ और परमात्म-स्मृति को अपनी शक्ति का आधार बनाता/बनाती हूँ।
मैं अपने मन को व्यर्थ संकल्पों का स्थान नहीं, **श्रेष्ठ संकल्पों का खज़ाना** बनाऊँगा/बनाऊँगी।
मैं हर आत्मा को आत्मिक दृष्टि से देखूँगा/देखूँगी और उसकी कमजोरी से अधिक उसके श्रेष्ठ स्वरूप को देखूँगा/देखूँगी।
मैं किसी के लिए चिंता नहीं, **शुभभावना** रखूँगा/रखूँगी।
मैं किसी को नियंत्रित नहीं करूँगा/करूँगी; केवल उसके कल्याण के लिए शुभकामना करूँगा/करूँगी।
मैं अपने समय और प्रत्येक श्वास को सफल करूँगा/करूँगी।
मैं जहाँ भी रहूँ, वहाँ शांति, पवित्रता और प्रेम के वाइब्रेशन बढ़ाने का निमित्त बनूँगा/बनूँगी।
मैं पहले स्वयं को परमात्म-शक्ति से भरपूर करूँगा/करूँगी और फिर आत्माओं तथा विश्व को सकाश दूँगा/दूँगी।
मैं परिणाम की चिंता नहीं करूँगा/करूँगी। **सेवा मेरी जिम्मेदारी है, परिणाम बाबा के हवाले है।**
मैं दुआएँ पाने की इच्छा से सेवा नहीं करूँगा/करूँगी; मैं इतना **दुआ देने वाला/वाली** बनूँगा/बनूँगी कि दुआओं का खज़ाना स्वतः भरता जाए।
मैं अपने संकल्पों से किसी आत्मा को भारी नहीं, **हल्का** करूँगा/करूँगी।
मैं अपनी स्थिति को इतना शक्तिशाली बनाऊँगा/बनाऊँगी कि **मेरी स्थिति ही मेरी सेवा बन जाए।**

मैं अपने परिवार, कार्यस्थल, समाज, देश और पूरे विश्व के लिए शुभभावना रखूँगा/रखूँगी।

मेरी दृष्टि में आत्मिकता,
मेरी वृत्ति में शुभभावना,
मेरे संकल्पों में शक्ति,
मेरी वाणी में मधुरता,
मेरे कर्मों में सुख
और मेरे जीवन में सेवा हो।

आज से मैं स्वयं को याद दिलाऊँगा/दिलाऊँगी–

"मैं विश्व-सेवाधारी आत्मा हूँ।
मेरे एक-एक श्रेष्ठ संकल्प की कीमत है।
मेरी एक शांत श्वास भी सेवा बन सकती है।
मेरी शुभभावना किसी आत्मा के लिए शक्ति बन सकती है।
मेरा जीवन दुआओं का खज़ाना भरने और बाँटने का माध्यम है।"

शिवबाबा, मुझे ऐसा निमित्त बनाओ कि मेरे द्वारा किसी आत्मा को शांति मिले, किसी को शक्ति मिले, किसी को आशा मिले और किसी के दिल से सच्ची दुआ निकले।

अंतिम संकल्प

"मैं मन्सा सेवा करूँगा/करूँगी नहीं–
मैं मन्सा सेवाधारी बनूँगा/बनूँगी।"

ॐ शान्ति।

विशेष अनुभाग : मन्सा सेवा के लिए 10 मिनट की दैनिक साधना

यह अभ्यास सुबह, शाम या किसी भी शांत समय किया जा सकता है। उद्देश्य अधिक समय देना नहीं, बल्कि **कम समय में संकल्प, स्थिति और वाइब्रेशन को शक्तिशाली बनाना** है।

1. एक मिनट – रुकना

सभी बाहरी विचारों को कुछ क्षण के लिए विराम दें।

संकल्प करें–

"मैं देह से न्यारी, शांत ज्योतिर्मय आत्मा हूँ।"

2. दो मिनट – शिवबाबा से कनेक्शन

शिवबाबा को परमधाम में प्रकाश-बिंदु स्वरूप याद करें।

अनुभव करें–

"शिवबाबा शांति, प्रेम और शक्ति के सागर हैं।

मैं उनसे जुड़ा हुआ हूँ और उनकी शक्तियों से भरपूर हो रहा/रही हूँ।"

3. दो मिनट – स्वयं को भरपूर करना

एक-एक करके अनुभव करें–

शांति... पवित्रता... शक्ति... प्रेम... खुशी...

हर शक्ति को अपने भीतर स्थिर होता हुआ अनुभव करें।

पहले स्वयं भरपूर–फिर सेवा।

4. दो मिनट – मन्सा सकाश

अब किसी एक आत्मा को याद करें।

उसे उसकी समस्या या कमजोरी के रूप में नहीं, **शक्तिशाली आत्मा** के रूप में देखें।

संकल्प करें–

"आप शांत हैं।

आप शक्तिशाली हैं।

आप अपने श्रेष्ठ स्वरूप को अनुभव कर रहे/रही हैं।
बाबा की शक्ति आपके साथ है।"
फिर उस आत्मा को बाबा के हवाले कर दें।

5. दो मिनट – विश्व सेवा

अब पूरे विश्व को सामने अनुभव करें।
संकल्प करें–
"सभी आत्माओं में शांति और शक्ति जागृत हो।
भय की जगह निर्भयता हो।
अशांति की जगह शांति हो।
निराशा की जगह आशा हो।
पवित्रता और शुभभावना के वाइब्रेशन पूरे विश्व में फैल रहे हैं।"
कुछ क्षण केवल अनुभव करें।

6. अंतिम एक मिनट – दुआओं का खज़ाना

अपने पूरे दिन को बाबा को समर्पित करते हुए अनुभव करें–
"आज मेरी दृष्टि, वृत्ति, संकल्प, वाणी और कर्म किसी न किसी आत्मा को सुख दें।
मैं दुआ देने वाला/वाली बनूँ।
मेरे श्रेष्ठ कर्म और शुभभावनाएँ मेरे दुआओं के खज़ाने को भरपूर करें।"
अंत में–
"मैं विश्व-सेवाधारी आत्मा हूँ।
मेरी स्थिति ही मेरी सेवा है।"
ॐ शान्ति।

विशेष अनुभाग : मन्सा सेवा के 7 स्वर्णिम सूत्र

मन्सा सेवा को सहज, शक्तिशाली और निःस्वार्थ बनाए रखने के लिए इन सात सूत्रों को हमेशा स्मृति में रखें।

1. पहले स्वयं भरपूर बनो

खाली मन से सेवा नहीं–भरपूर मन से सेवा।

पहले शिवबाबा से शांति, पवित्रता और शक्ति लो, फिर दूसरों को सकाश दो।

2. व्यक्ति नहीं, आत्मा को देखो

व्यवहार और संस्कारों के पीछे छिपी आत्मा को देखो।

कमजोरी नहीं–श्रेष्ठता देखो।

समस्या नहीं–शक्ति देखो।

3. शुभभावना रखो, नियंत्रण नहीं

मन्सा सेवा का अर्थ किसी को अपनी इच्छा के अनुसार बदलना नहीं।

संकल्प हो–

"इस आत्मा के लिए जो श्रेष्ठ है, वही हो।"

4. संकल्प छोटा हो, अनुभव गहरा हो

बहुत सारे शब्दों की आवश्यकता नहीं।

एक सच्चा संकल्प–

"यह आत्मा शांत और शक्तिशाली है।"

कभी-कभी लंबे विचारों से अधिक प्रभावशाली हो सकता है।

5. परिणाम बाबा को सौंप दो

सेवा करके यह देखने की चिंता न करो कि सामने वाली आत्मा बदली या नहीं।

मेरा कार्य–शुभ संकल्प।

बाबा का कार्य–परिणाम।

6. मन्सा सेवा को जीवन से जोड़ो

केवल योग के समय ही सेवा न करें।

चलते हुए, यात्रा करते हुए, प्रतीक्षा करते हुए, घर में, कार्यस्थल पर–हर जगह मन्सा सेवा की जा सकती है।

समय मिला → सेवा।

आत्मा मिली → शुभभावना।

परिस्थिति आई → शक्ति।

7. स्वयं को निमित्त समझो

सबसे सुंदर स्मृति–

"मैं सेवाधारी हूँ, कर्ता नहीं।"

शक्ति बाबा की है।

ज्ञान बाबा का है।

सेवा का अवसर बाबा का है।

हम केवल **निमित्त** हैं।

✨ सात सूत्रों का एक संकल्प

पहले भरपूर बनूँगा/बनूँगी।

हर आत्मा को आत्मिक दृष्टि से देखूँगा/देखूँगी।

शुभभावना रखूँगा/रखूँगी।

शुद्ध और शक्तिशाली संकल्प करूँगा/करूँगी।

परिणाम बाबा को सौंपूँगा/सौंपूँगी।

हर अवसर को सेवा बनाऊँगा/बनाऊँगी।

और स्वयं को बाबा के विश्व-कल्याण कार्य का निमित्त समझूँगा/समझूँगी।

यही मन्सा सेवा की सहज विधि है।

यही मन्सा सेवा की शक्ति है।

ॐ शान्ति।

🌷 विशेष अनुभाग : मन्सा सेवा का शक्तिशाली राजयोग ध्यान

इस ध्यान को पढ़ते समय जल्दी न करें। प्रत्येक पंक्ति के बाद कुछ क्षण रुकें और **शब्दों को अनुभव में बदलें।** इसे अकेले या सामूहिक रूप से किया जा सकता है।

🕊️ स्वयं की पहचान

मैं एक शांत, ज्योतिर्मय आत्मा हूँ...
मैं इस शरीर से अलग, चेतन शक्ति हूँ...
मेरे मन में शांति है...
मेरे भीतर पवित्रता है...
मैं हल्का हूँ... शांत हूँ... स्थिर हूँ...

✨ परमात्म-संबंध

अब अपनी बुद्धि को परमधाम की ओर ले जाएँ...
चारों ओर अनंत शांति...
और उस शांति के संसार में एक ज्योतिर्मय बिंदु...
शिवबाबा।
मैं शिवबाबा की संतान हूँ...
बाबा से शांति की किरणें मेरी ओर आ रही हैं...
मैं शांति से भरपूर हो रहा/रही हूँ...
शक्ति से भरपूर हो रहा/रही हूँ...
पवित्रता से भरपूर हो रहा/रही हूँ...

मन्सा सकाश

अब अपने सामने एक आत्मा को अनुभव करें।
उसे उसकी समस्या से नहीं...
उसके संस्कारों से नहीं...

बल्कि एक **ज्योतिर्मय आत्मा** के रूप में देखें।
संकल्प करें–
“आप शांत आत्मा हैं।
आप शक्तिशाली आत्मा हैं।
आपके भीतर श्रेष्ठता है।
बाबा की शक्ति आपके साथ है।
आप अपने श्रेष्ठ स्वरूप को पहचान रहे/रही हैं।”
अब कोई शब्द नहीं...
केवल शुभभावना...
केवल शक्ति...
केवल शांति...

🌎 विश्व-सेवा

अब इस शुभभावना को धीरे-धीरे विस्तृत करें।
एक आत्मा से अनेक आत्माओं तक...
परिवार तक...
समाज तक...
देश तक...
और पूरे विश्व तक...
अनुभव करें–
शांति के वाइब्रेशन पूरे विश्व में फैल रहे हैं।
भय की जगह शक्ति...
निराशा की जगह आशा...
अशांति की जगह शांति...
नकारात्मकता की जगह शुभभावना...
हर आत्मा को परमात्म-स्मृति की किरणें मिल रही हैं।

💫 दुआओं का खज़ाना

अब संकल्प करें–
“मैं दुआ लेने की इच्छा से सेवा नहीं करता/करती।
मैं स्वयं दुआ देने वाला/वाली हूँ।

मेरी दृष्टि से सुख मिले।
मेरी वृत्ति से शक्ति मिले।
मेरे संकल्पों से शांति मिले।
मेरे कर्मों से दुआएँ मिलें।"
अनुभव करें–
दुआओं का खज़ाना भरपूर हो रहा है...
और मैं इस खज़ाने को बाँट भी रहा/रही हूँ।

🌿 अंतिम स्थिति

अब सभी संकल्पों को भी छोड़ दें।
न कोई व्यक्ति...
न कोई समस्या...
न कोई अपेक्षा...
केवल–
मैं आत्मा...
शिवबाबा की याद...
शांति...
पवित्रता...
शक्ति...
कुछ क्षण इसी स्थिति में रहें।

फिर अंतिम संकल्प–
"मैं विश्व-सेवाधारी आत्मा हूँ।
मेरी स्थिति ही मेरी सेवा है।
मेरी शांति ही मेरा संदेश है।
मेरी शुभभावना ही मेरा सकाश है।
मेरे श्रेष्ठ संकल्प ही मेरी मन्सा सेवा हैं।
मेरी हर सफल श्वास विश्व-कल्याण के कार्य में लगे।"
ॐ शान्ति।

🌼 विशेष अनुभाग : मन्सा सेवा के अनुभवों की डायरी

मन्सा सेवा का वास्तविक प्रभाव केवल पढ़ने से नहीं, **नियमित अनुभव करने से** समझ में आता है। इसलिए इस अनुभाग को अपनी व्यक्तिगत आध्यात्मिक डायरी की तरह प्रयोग करें।

हर दिन सेवा के बाद केवल 2-3 मिनट देकर नीचे दिए प्रश्नों के उत्तर लिखें।

✨ मेरा मन्सा सेवा अनुभव

दिनांक : _____
आज मैंने कितने मिनट मन्सा सेवा की? _____

1. आज मैंने किसके लिए मन्सा सेवा की?

---

2. आज मेरा मुख्य संकल्प क्या था?

---

3. सेवा से पहले मेरी स्थिति कैसी थी?

☐ अशांत ☐ सामान्य ☐ शांत ☐ शक्तिशाली ☐ बहुत हल्की

4. सेवा के बाद मैंने क्या अनुभव किया?

☐ शांति
☐ हल्कापन
☐ खुशी
☐ शक्ति
☐ पवित्रता
☐ एकाग्रता
☐ शुभभावना
☐ अन्य: _____

5. क्या आज कोई व्यर्थ संकल्प सेवा में बदल पाया?

6. क्या किसी आत्मा के प्रति मेरी दृष्टि बदली?

7. आज मैंने कौन-सी शक्ति का अनुभव किया?

8. आज मैंने किस आत्मा के लिए सच्ची शुभकामना की?

9. आज मुझे किस बात के लिए बाबा का शुक्रिया कहना है?

10. आज का मेरा एक शक्तिशाली अनुभव

_____

साप्ताहिक आत्मिक चेकिंग

हर 7 दिन बाद स्वयं से पूछें–

क्या मेरी शुभभावना सहज हो रही है?
क्या व्यर्थ संकल्पों की मात्रा कम हो रही है?
क्या मैं परिस्थितियों से कम प्रभावित होता/होती हूँ?
क्या मेरी दृष्टि में आत्मिकता बढ़ रही है?
क्या मुझे दूसरों के लिए शुभ संकल्प करने में खुशी मिलती है?
क्या मेरी स्थिति से घर या आसपास के वातावरण में शांति बढ़ रही है?
क्या मैं दुआ देने वाला/वाली बनने का अनुभव कर रहा/रही हूँ?
अंत में लिखें–

🌟 **इस सप्ताह मेरी सबसे बड़ी मन्सा सेवा की कमाई:**

_____

🌟 **अगले सप्ताह मेरा विशेष पुरुषार्थ:**

_____

💎 एक बात हमेशा याद रखें

मन्सा सेवा के अनुभवों की तुलना किसी दूसरे से न करें।

किसी को तुरंत शांति अनुभव हो सकती है, किसी को धीरे-धीरे। किसी को गहरी एकाग्रता मिलेगी, किसी को शुभभावना सहज लगेगी।

लक्ष्य अनुभवों को पकड़ना नहीं, अपनी स्थिति को श्रेष्ठ बनाना है।

जब सेवा सच्ची, निःस्वार्थ और परमात्म-स्मृति से जुड़ी होती है, तो हर दिन की छोटी-सी कमाई भी धीरे-धीरे **संकल्पों की शक्ति, पुण्य कर्म और दुआओं के खज़ाने** को भरपूर करती जाती है।

आज का अनुभव छोटा हो सकता है,
लेकिन नियमित अनुभव ही महान परिवर्तन बनाता है।

ॐ शान्ति।

विशेष अनुभाग : सामूहिक मन्सा सेवा का अभ्यास

मन्सा सेवा अकेले भी की जा सकती है और सामूहिक रूप से भी। जब अनेक आत्माएँ एक ही समय में **एक श्रेष्ठ संकल्प, एक परमात्म-स्मृति और एक विश्व-कल्याण की भावना** में स्थित होती हैं, तो सामूहिक सेवा का सुंदर अनुभव हो सकता है।

यह अभ्यास परिवार, ब्रह्माकुमारी सेंटर, अध्ययन समूह या ऑनलाइन जुड़े साधकों द्वारा किया जा सकता है।

✨ 15 मिनट का सामूहिक मन्सा सेवा अभ्यास

1. 2 मिनट – एकाग्रता

सभी शांत होकर बैठें।
संकल्प करें–
"मैं आत्मा हूँ... शांत... पवित्र... स्थिर..."
सभी बाहरी विचारों को धीरे-धीरे समेटें।

2. 3 मिनट – परमात्म-स्मृति

शिवबाबा को परमधाम में ज्योतिर्मय बिंदु स्वरूप याद करें।
अनुभव करें–
"शिवबाबा शांति, पवित्रता और शक्ति के सागर हैं।
मैं उनसे जुड़ा हूँ और उनकी शक्तियों से भरपूर हो रहा/रही हूँ।"

3. 3 मिनट – स्वयं को भरपूर करना

सभी एक ही अनुभव में स्थित हों–
मैं शांति से भरपूर हूँ।
मैं शक्ति से भरपूर हूँ।
मैं पवित्रता से भरपूर हूँ।
मैं प्रेम और खुशी से भरपूर हूँ।
पहले स्वयं को भरपूर करें।

4. 3 मिनट – विश्व को सकाश

अब सभी एक ही संकल्प करें–

"विश्व की सभी आत्माएँ शांति और शक्ति का अनुभव करें।

भय की जगह निर्भयता हो।

अशांति की जगह शांति हो।

निराशा की जगह आशा हो।

पवित्रता और शुभभावना के वाइब्रेशन पूरे विश्व में फैल रहे हैं।"

सभी अलग-अलग कल्पना या विचार न करें। केवल **एक ही श्रेष्ठ संकल्प** में स्थित रहें।

5. 2 मिनट – मौन की शक्ति

अब कोई संकल्प भी न दोहराएँ।

केवल अनुभव करें–

"मैं शांति स्वरूप आत्मा हूँ।

हम सभी आत्माएँ परमात्म-स्मृति में स्थित हैं।

हमारी संयुक्त शुभभावना विश्व-कल्याण की सेवा में निमित्त है।"

6. अंतिम 2 मिनट – दुआओं का संकल्प

अंत में सभी मन में कहें–

"मैं दुआ लेने वाला नहीं, दुआ देने वाला हूँ।

मेरी दृष्टि, वृत्ति और संकल्प से आत्माओं को सुख मिले।

मेरी स्थिति वातावरण को शक्तिशाली बनाए।

मेरी हर सफल श्वास विश्व-कल्याण में लगे।"

कुछ क्षण शांति में रहें।

🌿 सामूहिक मन्सा सेवा के 5 नियम

1. **एक संकल्प** – सभी का लक्ष्य एक हो।
2. **एकाग्रता** – अनावश्यक चर्चा न हो।
3. **शुभभावना** – किसी व्यक्ति को नियंत्रित करने का भाव न हो।
4. **निःस्वार्थता** – परिणाम की अपेक्षा न हो।
5. **नियमितता** – कम समय हो, लेकिन नियमित हो।

साप्ताहिक संकल्प

सप्ताह में एक दिन 15 मिनट सामूहिक मन्सा सेवा करें और प्रत्येक सप्ताह एक विषय चुनें–

सप्ताह 1: विश्व में शांति
सप्ताह 2: आत्माओं में शक्ति
सप्ताह 3: परिवारों में प्रेम और सद्भावना
सप्ताह 4: युवाओं में सकारात्मकता और आत्मविश्वास
सप्ताह 5: प्रकृति और पर्यावरण के लिए शुभभावना
सप्ताह 6: विश्व-कल्याण

फिर यही क्रम दोहराया जा सकता है।

💫 अंतिम अनुभव

कुछ क्षण अनुभव करें–

"हम अनेक आत्माएँ हैं, लेकिन हमारा संकल्प एक है।
हमारा लक्ष्य एक है–विश्व-कल्याण।
हमारी शक्ति एक है–परमात्म-स्मृति।
हमारा संदेश एक है–शांति।"

ॐ शान्ति।

🌷 विशेष अनुभाग : मन्सा सेवा के सामान्य प्रश्न और सरल उत्तर

मन्सा सेवा बहुत सूक्ष्म सेवा है। इसलिए अभ्यास करते समय मन में कई प्रश्न आ सकते हैं। कुछ सामान्य प्रश्नों के उत्तर इसे सहज और स्पष्ट बनाते हैं।

1. क्या मन्सा सेवा के लिए बहुत लंबा ध्यान करना आवश्यक है?

नहीं। समय से अधिक महत्वपूर्ण है **स्थिति की गुणवत्ता**। कुछ मिनट भी सच्ची परमात्म-स्मृति और शुभभावना से किए जाएँ तो वे सेवा का सुंदर अभ्यास बन सकते हैं।

2. क्या केवल किसी को याद करना ही मन्सा सेवा है?

केवल याद करना मन्सा सेवा नहीं है। जब याद करते समय **शुभभावना, शुभकामना और शक्ति का संकल्प** जुड़ता है, तब वह मन्सा सेवा का रूप लेता है।

3. क्या सामने वाले को पता होना चाहिए कि मैं उसके लिए मन्सा सेवा कर रहा/रही हूँ?

नहीं। मन्सा सेवा निःस्वार्थ होनी चाहिए। सामने वाले को बताना या उसकी प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा करना आवश्यक नहीं।

4. यदि मन में किसी के प्रति नकारात्मक भावना हो तो क्या करें?

पहले स्वयं को शांत करें। उस आत्मा को देह और व्यवहार से अलग आत्मिक दृष्टि से देखें और धीरे-धीरे शुभभावना का संकल्प करें।

"यह आत्मा भी परमात्मा की संतान है और अपने श्रेष्ठ स्वरूप की ओर बढ़ रही है।"

5. क्या मन्सा सेवा से किसी व्यक्ति को अपनी इच्छा के अनुसार बदला जा सकता है?

मन्सा सेवा का उद्देश्य किसी को नियंत्रित करना नहीं है। हम **शुभ संकल्प और शुभकामना** दे सकते हैं; परिणाम को बाबा पर छोड़ना ही निःस्वार्थ सेवा है।

6. यदि सेवा करते समय मन भटकने लगे तो?

मन भटकना असफलता नहीं है। उसे धीरे से वापस लाएँ।

आत्मा → शिवबाबा → शक्ति → शुभभावना।

बस इसी क्रम को दोहराएँ।

7. क्या हर दिन एक ही व्यक्ति के लिए मन्सा सेवा कर सकते हैं?

हाँ, लेकिन केवल उसकी समस्या पर मन टिकाकर नहीं। उसे शक्तिशाली आत्मा के रूप में देखें और शुभकामना करें।

8. क्या मन्सा सेवा केवल दूसरों के लिए करनी है?

नहीं। **स्वयं को शक्ति से भरना भी आवश्यक है।** पहले स्वयं को परमात्म-स्मृति से भरपूर करें, फिर दूसरों को सकाश दें।

9. क्या मन्सा सेवा का प्रभाव तुरंत दिखाई देना चाहिए?

नहीं। सेवा का मूल्य तत्काल परिणाम से नहीं मापा जाता। हमारा कार्य है शुद्ध और श्रेष्ठ संकल्प करना; परिणाम की चिंता नहीं करनी।

10. क्या मन्सा सेवा करते समय टेलीपैथी का अनुभव हो सकता है?

कभी-कभी किसी व्यक्ति की याद आना या अचानक उसका संदेश आ जाना व्यक्तिगत अनुभव हो सकता है। इसे निश्चित रूप से मन्सा सेवा का परिणाम या टेलीपैथी मानना आवश्यक नहीं। मन्सा सेवा का आधार **शुभभावना और परमात्म-स्मृति** है, न कि ऐसे अनुभवों की अपेक्षा।

11. क्या चलते-फिरते मन्सा सेवा की जा सकती है?

हाँ। यात्रा करते समय, प्रतीक्षा करते समय या कुछ क्षण खाली हों तब भी विश्व-कल्याण का श्रेष्ठ संकल्प किया जा सकता है।

12. मन्सा सेवा की सबसे ऊँची स्थिति क्या है?

जब अलग से "सेवा करने" का प्रयास न करना पड़े और हमारी **दृष्टि, वृत्ति, संकल्प और स्थिति ही सेवा** बनने लगे।

✨ एक अंतिम सूत्र

पहले स्वयं को भरपूर करो।
फिर शुभभावना दो।
शक्ति का सकाश दो।
परिणाम बाबा को सौंप दो।

यही मन्सा सेवा को **सहज, शुद्ध और शक्तिशाली** बनाए रखता है।

ॐ शान्ति

विशेष अनुभाग : अब आपकी बारी–मन्सा सेवाधारी बनें

इस पुस्तक को पढ़ना केवल एक आध्यात्मिक अनुभव न रहे। अब इसे **जीवन का अभ्यास** बनाएँ।

आपको किसी विशेष स्थान, बड़े समूह या अधिक समय की आवश्यकता नहीं।

जहाँ हैं, वहीं से शुरू करें।

किसी आत्मा को याद करें–**शुभभावना दें।**
किसी दुःखी आत्मा को देखें–**शक्ति दें।**
किसी कठिन परिस्थिति को देखें–**शांति का संकल्प करें।**
किसी के गुण दिखाई दें–**दिल से खुशी मनाएँ।**
व्यर्थ विचार आए–**उसे श्रेष्ठ संकल्प में बदल दें।**
समय मिले–**विश्व को सकाश दें।**
और हर दिन स्वयं से पूछें–

"आज मैंने कितनी आत्माओं के लिए दुआ की?"

🌿 एक नई दृष्टि

अब किसी आत्मा को देखकर यह न सोचें–
"यह ऐसा क्यों कर रहा/रही है?"
बल्कि सोचें–
"मैं इसके लिए क्या श्रेष्ठ संकल्प कर सकता/सकती हूँ?"
किसी समस्या को देखकर–
"यह कब ठीक होगी?"
के बजाय–
"इस परिस्थिति के लिए मैं कौन-सी शक्ति दे सकता/सकती हूँ?"
और किसी अशांत वातावरण में–
"यहाँ बहुत तनाव है।"
के बजाय–
"मैं यहाँ शांति का माध्यम हूँ।"
यही दृष्टि परिवर्तन मन्सा सेवा को जीवन का संस्कार बना देगा।

💎 दुआओं का खज़ाना भरने का सरल सूत्र

शुभ सोचो → शुभ देखो → शुभ बोलो → शुभ कर्म करो → शुभ वाइब्रेशन दो → दुआएँ लो।

दुआओं का खज़ाना किसी एक बड़े कार्य से नहीं, बल्कि **असंख्य छोटी-छोटी निःस्वार्थ सेवाओं** से भरता है।

एक शुभ संकल्प।
एक मीठी दृष्टि।
एक सच्ची शुभकामना।
एक क्षमा।
एक सकाश।
एक शांति की श्वास।

इन छोटी कमाइयों को कभी छोटा न समझें।

✨ आज से 3 संकल्प

आज से केवल ये तीन बातें अपनी स्मृति में रखें–

1. मैं किसी आत्मा के लिए नकारात्मक संकल्प नहीं पालूँगा/पालूँगी।

2. मैं जहाँ भी रहूँगा/रहूँगी, वहाँ शांति और शुभभावना का वाइब्रेशन बढ़ाऊँगा/बढ़ाऊँगी।

3. मैं प्रतिदिन कम से कम कुछ मिनट विश्व-कल्याण की मन्सा सेवा करूँगा/करूँगी।

धीरे-धीरे यही तीन संकल्प आपके मन की दिशा बदल देंगे।

अंतिम मन्सा सेवा

अब एक क्षण रुकें।

गहरी शांति में स्वयं को ज्योतिर्मय आत्मा अनुभव करें।

सामने शिवबाबा को अनुभव करें।

बाबा से शांति और शक्ति लेते हुए पूरे विश्व को अपनी बुद्धि के सामने लाएँ।

और मन में अनुभव करें–

“हर आत्मा शांत है।
हर आत्मा शक्तिशाली है।
हर आत्मा अपने श्रेष्ठ स्वरूप की ओर बढ़ रही है।
विश्व में शांति के वाइब्रेशन बढ़ रहे हैं।
पवित्रता और शुभभावना का प्रकाश फैल रहा है।”

अब किसी शब्द की आवश्यकता नहीं।

केवल **शांति बनें।**

केवल **शक्ति बनें।**

केवल **शुभभावना बनें।**

और अनुभव करें–

“मेरी मन्सा सेवा बाबा के विश्व-कल्याण के कार्य में जुड़ गई है।”



💜 अंतिम संदेश

दुआएँ माँगने से पहले दुआएँ देना शुरू करें।
शांति खोजने से पहले शांति बनें।
परिवर्तन की प्रतीक्षा करने से पहले अपने संकल्प बदलें।
और सेवा करने से पहले स्वयं को सेवाधारी समझें।

क्योंकि–

एक श्रेष्ठ संकल्प किसी एक आत्मा के लिए आशा बन सकता है।
अनेक श्रेष्ठ संकल्प एक शक्तिशाली वायुमंडल बना सकते हैं।
और शक्तिशाली आत्माओं का सामूहिक वायुमंडल
विश्व-परिवर्तन की सेवा में निमित्त बन सकता है।

आज से मेरा हर श्रेष्ठ संकल्प–मन्सा सेवा।
मेरी हर सफल श्वास–मन्सा सेवा।
मेरी हर शुभभावना–मन्सा सेवा।
मेरा हर श्रेष्ठ कर्म–दुआओं के खज़ाने की कमाई।

****"मैं दुआ लेने वाला नहीं–दुआ देने वाला हूँ।**

मैं केवल स्वयं के लिए नहीं–विश्व-कल्याण के लिए हूँ।"**

ॐ शान्ति।

समापन : मन्सा सेवा से दुआओं के खज़ाने तक

इस यात्रा की शुरुआत एक सरल प्रश्न से हुई–

दुआएँ देना आसान है, लेकिन दुआएँ लेना कैसे सहज हो?

इसका उत्तर है–**मन्सा सेवा।**

जब मन शुभभावना से भरता है, दृष्टि गुणों को देखती है, वृत्ति आत्मिक बनती है और संकल्प विश्व-कल्याण की ओर लगते हैं, तब हमारा हर क्षण एक आध्यात्मिक कमाई बन सकता है।

मन्सा सेवा हमें केवल दूसरों के लिए शुभ सोचने की कला नहीं सिखाती। यह हमें स्वयं बदलती है।

संकल्प शुद्ध होते हैं → वृत्ति श्रेष्ठ होती है → संस्कार बदलते हैं → कर्म श्रेष्ठ होते हैं → दुआएँ मिलने लगती हैं।

और धीरे-धीरे अनुभव होता है–

"मेरे जीवन का वास्तविक खज़ाना केवल धन या उपलब्धियाँ नहीं, बल्कि आत्माओं की दुआएँ हैं।"

अब मन्सा सेवा रुकनी नहीं चाहिए

यह पुस्तक समाप्त हो रही है, लेकिन **मन्सा सेवा की यात्रा अब शुरू हो रही है।**

अब जब भी किसी आत्मा को देखें, एक क्षण के लिए उसकी आत्मिक शक्ति को याद करें।

जब कोई दुःखी मिले, उसके लिए शक्ति का संकल्प करें।
जब कोई विरोध करे, अपनी शुभभावना को बचाकर रखें।
जब वातावरण अशांत हो, स्वयं शांति का आधार बनें।
जब समय मिले, विश्व को सकाश दें।
और जब कोई विशेष अवसर न हो, तब भी अपनी **श्रेष्ठ स्थिति को ही सेवा** बनने दें।

💎 दुआओं का खज़ाना

एक दिन पीछे मुड़कर देखें तो शायद अनुभव हो–
मैंने कितनी आत्माओं के लिए शुभ सोचा...
कितनों को मन से शक्ति दी...
कितनों को क्षमा किया...
कितनों की सफलता में दिल से खुशी मनाई...
कितनी बार अपने व्यर्थ संकल्प को सेवा में बदला...
और कितनी श्वासें बाबा की याद में सफल कीं...
यही छोटी-छोटी कमाइयाँ मिलकर **दुआओं का खज़ाना** भरती हैं।

✨ ब्रह्माबाबा से प्रेरणा

प्रारम्भिक यज्ञ में तपस्या, पवित्रता, परमात्म-स्मृति और शक्तिशाली वातावरण के द्वारा अनेक आत्माएँ ईश्वरीय कार्य की ओर आकर्षित हुईं।

आज हमारे पास अनेक माध्यम हैं–ज्ञान, वाणी, लेखन, डिजिटल साधन और प्रत्यक्ष सेवा।

लेकिन इनके साथ यदि **मन्सा सेवा की शक्ति** जुड़ जाए, तो हमारा संदेश केवल शब्दों तक सीमित नहीं रहेगा।

वाणी संदेश देगी।
कर्म उदाहरण देगा।
और मन्सा सेवा वाइब्रेशन देगी।

🌍 अंतिम विश्व-सेवा

कुछ क्षण शांत होकर बैठें।
स्वयं को ज्योतिर्मय आत्मा अनुभव करें।
शिवबाबा से जुड़ें।
अब पूरे विश्व को सामने अनुभव करें।
संकल्प करें–

“विश्व की सभी आत्माएँ शांति का अनुभव करें।
हर आत्मा में शक्ति जागृत हो।

पवित्रता और प्रेम के वाइब्रेशन बढ़ें।
भय और निराशा समाप्त हो।
हर आत्मा अपने श्रेष्ठ स्वरूप को पहचाने।
सभी आत्माएँ परमात्म-संबंध का अनुभव करें।"

अब शब्दों को भी छोड़ दें।

केवल **शांति बनें।**

केवल **शक्ति बनें।**

केवल **शुभभावना बनें।**

कुछ क्षण इसी स्थिति में रहें।

अंतिम संकल्प

मैं शिवबाबा की संतान हूँ।
मैं शांत आत्मा हूँ।
मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ।
मैं विश्व-सेवाधारी आत्मा हूँ।

मेरी दृष्टि में आत्मिकता,
मेरी वृत्ति में शुभभावना,
मेरे संकल्पों में शक्ति,
मेरे कर्मों में पुण्य,
मेरे जीवन में सेवा
और मेरे खाते में दुआओं का खज़ाना भरपूर हो।

मैं दुआ पाने की प्रतीक्षा नहीं करूँगा/करूँगी–
मैं दुआ देने वाला/वाली बनूँगा/बनूँगी।

मैं परिवर्तन की प्रतीक्षा नहीं करूँगा/करूँगी–
मैं अपने श्रेष्ठ संकल्पों से परिवर्तन का निमित्त बनूँगा/बनूँगी।

मैं मन्सा सेवा केवल करूँगा/करूँगी नहीं–
मैं मन्सा सेवाधारी बनूँगा/बनूँगी।

मेरी हर सफल श्वास,
हर श्रेष्ठ संकल्प
और हर शुभभावना
बाबा के विश्व-कल्याण के कार्य में समर्पित हो।

****"दुआएँ दो... दुआएँ लो...**

और अपने दुआओं के खज़ाने को भरपूर करते चलो।"**

ॐ शान्ति।

विशेष संदेश : परमात्मा से लो, विश्व को दो

संगमयुग में हमारा दिन केवल व्यक्तिगत जीवन के लिए नहीं, बल्कि **परमात्मा से शक्ति लेने और विश्व को शक्ति देने** के लिए है।

हमारे दिन की तीन मुख्य आध्यात्मिक आधारशिलाएँ कभी नहीं छूटनी चाहिए–

1. 🌅 अमृतवेला – परमात्मा से शक्ति लो

रात्रि 2 से प्रातः 5 बजे के बीच, अपनी सुविधा के अनुसार अमृतवेला में शिवबाबा को याद करें।
इस समय बुद्धि को देह और संसार से समेटकर परमात्मा से जोड़ें और अनुभव करें–
"मैं आत्मा हूँ और शिवबाबा मेरे परमपिता हैं।
मैं उनसे शांति, पवित्रता, प्रेम और शक्तियाँ प्राप्त कर रहा/रही हूँ।"
अमृतवेला = परमात्मा से भरपूर होने का समय।

2. 📖 मुरली – परमात्मा की श्रीमत लो

मुरली केवल पढ़ने के लिए नहीं, **जीवन की दिशा लेने के लिए** है।
मुरली से हमें ज्ञान मिलता है, अपनी स्थिति की पहचान होती है और पुरुषार्थ की दिशा स्पष्ट होती है।
मुरली = भाग्य को श्रेष्ठ बनाने की दिशा।

3. 🌆 नुमाश्याम / संध्या योग – विश्व को शक्ति दो

दिनभर परमात्मा से जो शक्ति, शांति और पवित्रता प्राप्त की, उसे शाम के योग में **विश्व को सकाश के रूप में देना है।**
कुछ मिनट शांत होकर अनुभव करें–
"शिवबाबा से प्राप्त शांति और शक्ति के वाइब्रेशन पूरे विश्व की आत्माओं तक पहुँच रहे हैं।
विश्व में शांति, पवित्रता और शक्ति बढ़ रही है।"
नुमाश्याम = परमात्मा से लिया हुआ विश्व को देने का समय।

💎 जीवन का सरल सूत्र

अमृतवेला में लो।

मुरली से जानो।

दिनभर कर्म में उतारो।

नुमाश्याम में विश्व को दो।

इस प्रकार हमारी आध्यात्मिक ऊर्जा केवल अपने तक सीमित नहीं रहती।

शिवबाबा से लो → स्वयं को भरपूर करो → विश्व को दो।

यही मन्सा सेवा का सुंदर चक्र है।

और जब हम परमात्मा से लेकर विश्व को देते रहते हैं, तो हमारे अंदर खालीपन नहीं आता। **देते हुए भी हम बाबा से निरंतर भरते रहते हैं।**

इसीलिए इन तीनों को दिन की विशेष प्राथमिकता बनाएँ–

अमृतवेला – परमात्मा से शक्ति लेने के लिए।

मुरली – परमात्मा की श्रीमत लेने के लिए।

नुमाश्याम – विश्व को सकाश देने के लिए।

यही श्रेष्ठ भाग्य बनाने की सुंदर दिनचर्या है।

लो भी बाबा से, दो भी विश्व को–और अपने आध्यात्मिक खज़ाने को निरंतर भरपूर करते चलो।

ॐ शान्ति।

आभार एवं प्रतिक्रिया

इस पुस्तक को पढ़ने और मन्सा सेवा की इस आध्यात्मिक यात्रा में सहभागी बनने के लिए आपका हृदय से धन्यवाद।

यदि इस पुस्तक के किसी संकल्प, अभ्यास या मन्सा सेवा से आपको **शांति, शक्ति, खुशी, हल्कापन या कोई विशेष आध्यात्मिक अनुभव** हुआ हो, तो उसे हमारे साथ अवश्य साझा करें।

आपकी प्रतिक्रिया इस सेवा को और अधिक प्रभावशाली बनाने में सहयोग करेगी।

🌸 अपनी प्रतिक्रिया भेजें

📧 shivbaba311218@gmail.com

आप अपने अनुभव, सुझाव, पुस्तक से मिली सीख अथवा अगले संस्करण के लिए अपने विचार भेज सकते हैं।

आपकी एक छोटी-सी प्रतिक्रिया भी
इस मन्सा सेवा को आगे अनेक आत्माओं तक पहुँचाने में सहयोगी बन सकती है।

💫 एक अंतिम संकल्प

“जो शांति और शक्ति मुझे मिली,
वह केवल मेरे तक सीमित न रहे।
मैं उसे शुभभावना और मन्सा सेवा के माध्यम से
विश्व की आत्माओं तक पहुँचाता/पहुँचाती रहूँ।”

ॐ शान्ति।

दुआओं का खज़ाना

मन्सा सेवा से भरपूर करें अपना अदृश्य आध्यात्मिक खज़ाना

हम सब दुआऐं पाना चाहते हैं, सुखी होना चाहते हैं और जीवन को सफल बनाना चाहते हैं। पर क्या आपने सोचा है कि दुआऐं पाने का सबसे सरल और शक्तिशाली मार्ग क्या है? इसका उत्तर है – मन्सा सेवा।

जब हमारा मन शुभभावना, शुभकामना और सकाश के संकल्पों से भरता है, तब हम अदृश्य रूप से असंख्य आत्माओं तक शांति, शक्ति और प्रेम की तरंगें पहुँचाते हैं। यही तरंगें दुआओं के रूप में हमारे जीवन का अदृश्य खज़ाना भरती हैं।

इस पुस्तक की विशेषताएँ

- मन्सा सेवा को समझने और अपनाने की सरल विधि
- संकल्पों की शक्ति से जीवन बनाने के गहरे रहस्य
- दैनिक जीवन में मन्सा सेवा के अनेक व्यावहारिक उदाहरण
- दुआओं के खज़ाने की कमाई करने के आसान नियम
- अमृतवेला, मुरली और नुमाश्याम का महत्व और अभ्यास
- 31 शक्तिशाली दैनिक मन्सा सेवा संकल्प
- 21 दिन का मन्सा सेवा चैलेंज
- दैनिक चेकिंग तालिका, संकल्प-पत्र, साधना और ध्यान
- अनुभव डायरी, सामूहिक अभ्यास और प्रश्नोत्तर सहित

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं है,
बल्कि अनुभव करने के लिए है।
पढ़ते-पढ़ते आपका मन शांत होगा,
संकल्प श्रेष्ठ होंगे और
आपके खाते में दुआओं का खज़ाना भरपूर होता चलेगा।

लो भी बाबा से, दिया भी विश्व को...

यही है मन्सा सेवा का सुंदर चक्र,
यही है आध्यात्मिक जीवन की कला।

अमृतवेला में लो
परमात्मा से शांति और शक्ति

मुरली से जानो
परमात्मा की श्रीमत और दिशा

नुमाश्याम में दो
विश्व को शांति और सकाश

लेकर भी खाली नहीं होंगे,
देकर भी कमी नहीं होगी,
क्योंकि परमात्मा से लेते रहो और
विश्व को देते रहो – यही है मन्सा सेवा।



लेखिका
swaati vilhekar gaigole

आईए, हम सब मन्सा सेवाधारी बनें
और दुआओं के खज़ाने से अपने जीवन को और विश्व को समृद्ध करें।