योग के प्रयोग

राजयोग के सहज प्रयोगों द्वारा आत्मिक शक्ति, परमात्म स्मृति और श्रेष्ठ जीवन का व्यावहारिक मार्ग।

[Explore RajYog⇗]

Author: SpARC wing, Brahma Kumaris

Published by: Shiv Baba Services Initiative

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

Get free PDF books: shivbabas.org/books

योग के प्रयोग

योग के प्रयोग

व्यावहारिक दिशानिर्देश

भाग I, II, III

स्पार्क – आध्यात्मिक अनुप्रयोग अनुसन्धान केन्द्र

(SpARC – Spiritual Application Research Centre)

बेहतर विश्व निर्माण अकादमी,

ज्ञानसरोवर, आबू पर्वत – 307501

राजस्थान, भारत

विषय सूची

पहला दिन
आत्म-अभिमानी स्थिति के अभ्यास को गहरा करना

दूसरा दिन
स्वदर्शन चक्र को घूमाना

तीसरा दिन
परिवर्तन शक्ति का अभ्यास

चौथा दिन
गहन जड़ संस्कारों का परिवर्तन

पांचवा दिन
शांति की अलौकिकता की खोज

छठा दिन
प्रेम की शक्ति का जादू

सातवाँ दिन
शक्तिशाली स्थिति से पांच तत्व की सेवा करना

आठवाँ दिन
मन्सा सेवा – योग की जादुई शक्ति

नौवाँ दिन
दृष्टि की शक्ति

दसवाँ दिन
गुणमूर्त बनना

ग्यारवा दिन
पवित्रता की शक्ति

बारहवाँ दिन
स्वरूप का परिवर्तन

पहला दिन
<u>आत्म अभिमानी स्थिति के अभ्यास को गहरा करना</u>

पहला और आखिरी सबक जो हम इस विश्वविद्यालय में सीखते हैं वह है आत्मा के प्रति सचेत हो जाना। लेकिन हमारे व्यावहारिक जीवन में उस पाठ का प्रयोग करना अलग है। जब हम शुरुआत में बाबा के पास आते हैं तो हमें आत्मा के बारे में जानकारी दी जाती है। हम स्थूल स्तर पर आत्म-अभिमानी स्थिति का अभ्यास करना शुरू करते हैं। लेकिन अंत में हमें आत्म-अभिमानी स्थिति का स्वरूप बनने के लिए इस पाठ का गहराई से अभ्यास कराया जाता है। यह एक बहुत महत्वपूर्ण सबक है। गीता का संपूर्ण ज्ञान इसी पहलू पर आधारित है। यह अंतिम पाठ है। हम सभी को अंत में जवाब देना होगा। यह इस प्रश्न का उत्तर देने पर आधारित है। एक सेकंड में हमारा पद तय हो जाएगा। इसीलिए बाबा शरीर से अलग होने के अभ्यास पर जोर देते हैं। वास्तव में आत्मा अलग है। आत्मा शरीर से अलग होती है। आत्मा के रूप में स्वयं की जागरूकता को भूलने के कारण, शरीर के प्रति लगाव विकसित होता है।

अब एक बार फिर से हमें शरीर से अलग होने की अनुभूति करनी होगी, ताकि हम आत्म-अभिमानी स्थिति में बाबा के साथ घर जा सकें। जब हम कर्म करते हुए आत्म-अभिमानी स्थिति का अभ्यास करते हैं, तो हम अपने शरीर, अपने इंद्रियो पर नियंत्रण प्राप्त करने में सक्षम होते हैं। जब मैं एक मास्टर करनहार के रूप में कर्मेन्द्रियों से कार्य करता हूं, तो मैं बुरे और अच्छे कार्यों के प्रभाव से परे रह सकता हूं। मुझे अपनी इच्छानुसार अपने शरीर का उपयोग करने में और जब चाहे तब न्यारा होने में सक्षम

होना चाहिए। शरीर से अलग होने का यह अभ्यास गहरी शांति और आनंद का अनुभव देता है। तो हम इस अभ्यास की एक श्रृंखला करने जा रहे हैं जिसमें हम आत्मा शरीर से न्यारा होने का अभ्यास करेंगे।

अभ्यास नंबर 1 : तैयारी या दिशानिर्देश

मेरा योग आनंद के साथ शुरू होता है, एक यात्रा की पूर्व तैयारी . . . मेरे मन के वाहन के साथ, मेरे भृकुटी के मध्य में विराजमान चमकते बिन्दु के साथ मैं सुंदर यात्रा करता हूं। यहाँ मैं, आत्मा, निवास करता हूँ। यात्रा कितनी शानदार है! मेरे बहिर्मुखी भौतिक व्यक्तित्व से लेकर पवित्रता के इस आंतरिक गहन व्यक्तित्व तक की यात्रा। यहां मैं उच्चतम, शुद्धतम, सबसे अधिक ऊर्जा से भरा हुआ बैठता हूं। जैसा कि मैं अपने मूल रूप की मिठास में नहा रहा हूँ, मुझे बहुत सरल, साफ और स्पष्ट, एक उज्ज्वल चेतना बनाया जा रहा है . . . सही निर्माता की सही रचना।

मैं शरीर नहीं हूं, मैं शरीर के भीतर बैठा हूं। इतना छोटा, सबसे छोटे अणु की तुलना में छोटा। मैं उनके बीच में बैठता हूं लेकिन सबसे स्पर्श-रहित हूँ।

मैं एक शुद्ध चेतना हूं। उच्चतम पिता, सर्वशक्तिमान अधिकार का मास्टर बच्चा। सोचे और अनुभव करें। मैं उच्चतम चेतना के सिंहासन पर बैठता हूं, मैं स्वयं को राज्य के शासक की तरह महसूस करता हूँ।

यहाँ पर केवल शांति और प्रेम है।

अभ्यास नंबर 2:
आंखों से देखते हुए शरीर से अनासक्त या अलग होने का अभ्यास करना।

स्थान: एक-दूसरे को दृष्टि देते हुए जोड़ी बनाकर बैठे।

मैं आराम से बैठता हूं . . . शांति में रहता हूं और अपने आसपास की चीजों से खुद को अलग करता हूं। मैं अपने आप को एक आत्मा के रूप में जानता हूं, मेरे माथे के बीच में निराकार चमकता प्रकाश। मैं प्रकाश का एक अविनाशी अनन्त बिंदु हूं। यह शरीर एक वस्त्र है। मैंने अपनी भूमिका निभाने के लिए इसे रखा है। मैं इन आंखों से देखने वाली प्रकाश ऊर्जा का एक बिंदु हूं लेकिन मैं इन आंखों के पीछे हूं। मैं खुद को इस शरीर के भीतर पूरी तरह से अलग एक अस्तित्व के रूप में महसूस करता हूं। मैं इन आंखों के माध्यम से देखता हूं, लेकिन मैं जो कुछ भी देखता हूं उससे प्रभावित नहीं होता हूं। मुझे अपने जैसे प्रकाश का एक और बिंदु दिखाई देता है, मुझे गहरा लगता है, मैं भीतर से उभर रहा हूं। मैं इन आंखों के माध्यम से इस दुनिया में शांतिपूर्ण किरणों को प्रसारित करता हूं।

ऊर्जा की इस बात को गहराई से महसूस करता हूं कि मुझे खुद से प्यार है, प्यार है। मैं अपने भीतर की सुंदरता को देखता हूं। मैं प्यार की इन भावनाओं को फैला रहा हूँ। मैं प्रकाश और शक्ति से भरा बिंदु हूं। दिव्य प्रकाश की किरणें इस बिंदु से दुनिया में इन आंखों के माध्यम से विकिरण हो सकती है।

मैं देखता हूं और फिर भी मैं नहीं देखता . . . मैं दूसरों के माथे में आत्मा को देखता हूं। मैं जब चाहूँ आँखों की इन खिड़कियों का उपयोग कर सकता हूँ, मैं जो चाहूँ वह देख सकता हूँ। मैं मास्टर हूं। मैं नियंत्रण में हूं। इस जागरूकता में, मेरा मन और मेरी बुद्धि स्थिर है। मेरे आत्मा के भीतर पूर्ण समरसता है।

अभ्यास नंबर 3:

<u>काम करते और चारों ओर घूमते वक्त भी शरीर से अनासक्त या अलग होने का अभ्यास करना</u>

<u>स्थान :- एक बड़ा गोल या 2 छोटे गोल बनाएं ताकि हर कोई गोल के चारों ओर घूम सके।</u>

संगीत शुरू है।

जैसे की मैं यहाँ शांति में खड़ा हूँ .. मुझे अपनी पहचान के बारे में पता चल गया है। मैं प्रकाश ऊर्जा का एक छोटा बिंदु हूं। मैं अपनी दाईं ओर मुड़ता हूं और अपने शरीर को हिलने देता हूं। जैसा मैं पहले दाई और फिर बाई तरफ कदम रखता हूँ, वैसे मुझे पता है कि मैं शरीर के माध्यम से आगे बढ़ रहा हूं, और यह मेरा साधन चल रहा है। मैं अपने शरीर से काफी अलग हूं। मैं खुद को प्रकाश के एक छोटे से बिंदु के रूप में इस शरीर में देखता हूं। इस भान में कदम रखते ही मैं बहुत हल्का, भारहीन महसूस करता हूं। यह प्रकाश की चेतना इतना प्रकाश फैलाती है कि मैं प्रकाश का शरीर बनता हूं। अब मैं डबल लाइट हूं। मैं प्रकाश इस प्रकाश के शरीर में हूँ। जैसे-जैसे मैं आगे बढ़ता हूं मुझे प्रकाश के कई शरीर दिखाई देते हैं। मैं इस शरीर से पूरी तरह से अलग महसूस करता हूं। मेरे पैर पृथ्वी को नहीं छू रहे हैं। मैं साक्षीदृष्टा हूं। जैसे-जैसे मैं आगे बढ़ता हूं मुझे हवा में तैरते हुए एक पंख जैसा महसूस होता है। मैं प्रकाश हूँ, मैं शांत हूँ, मैं आनंद हूँ, मैं शक्तिशाली हूँ। मैं पूरी तरह से नियंत्रण में चल रहा हूं जैसे कार चलाने वाला ड्राइवर होता है। मैं इस शरीर में बैठ जाता हूं और फिर भी पूरी तरह से अलग हो जाता हूं, इस शरीर से अलग हो जाता हूं, जैसे मैं इस शरीर रूपी कार में बैठा हुआ हूँ। मैं अपने पैरों का उपयोग करके आगे बढ़ सकता हूं, मैं अपनी आंखों का उपयोग करके देख सकता हूं, मैं इससे पूरी तरह से हट सकता हूं। मैं शासक हूं। अब मैं

अपने आप को धीरे–धीरे चलने की अनुमति देता हूं, शुद्ध प्रकाश होने के प्रति सचेत हूं, वातावरण में प्रकाश को विकिरण कर रहा हूं। जैसे–जैसे मैं आगे बढ़ता हूं, मुझे लगता है कि मैं पूरी तरह से अलग हो गया हूं, एक साक्षी होने के नाते मैं हर चीज देखता हूं, सुनता हूं, और फिर भी मैं किसी चीज से प्रभावित नहीं हूं, मैं सिर्फ ऊर्जा का एक बिंदु हूं।

<u>अभ्यास नंबर 4 :</u>
<u>अशरीरी स्थिति का अभ्यास</u>
<u>स्थान : बीच में एक मोमबत्ती की रोशनी के साथ एक गोल में बैठो।</u>

बाबा का बच्चा बनने का अर्थ है नया जन्म लेना। और जन्म लेने का अर्थ है, जीते जी मरना। जब कोई व्यक्ति मर जाता है, तो उसके लिए पूरी दुनिया मर जाती है। जब आत्मा एक शरीर को छोड़ती है और दूसरे शरीर में प्रवेश करती है उसके बीच के समय अशरीरी है। वह अपने शरीर, शारीरिक संबंधों और संपत्ति को याद नहीं रखती है। आत्मा अकेली है। इसीलिए आमतौर पर जिस स्थान पर शव रखा जाता है, वहां स्मशान शांति की अनुभूति होती है। वह स्मशान शांति दुख: की अनुभूति कराती है। यह लोगों को भावुक करता है और कभी–कभी डर पैदा करता है। आत्मा भले ही अशरीरी हो, लेकिन यह नहीं जानती क्योंकि शरीर के बिना आत्मा कुछ महसूस नहीं कर सकती। लेकिन जब हम अशरीरी हो जाते हैं तो हम इसे महसूस करते हैं क्योंकि हम इसे स्वेच्छा से कर रहे हैं। उस अवस्था में मेरे विचार कम लेकिन शक्तिशाली हैं। विचार सिर्फ सोचने के बजाय अनुभव के रूप में हैं।

परे होने का अनुभव। पुरुष या महिला के रूप में स्वयं की पहचान से परे, यहां तक कि स्वयं के नाम से परे। नामहीन, लिंगहीन, आयुहीन,

समयहीन। मैं वास्तव में अपने शाश्वत अस्तित्व को समय से परे महसूस कर सकता हूं, और महसूस कर सकता हूं कि मैं पूरी तरह से अलग हो गया हूं। मेरे शरीर को दूर से देखना एक बहुत शक्तिशाली अनुभव है। जब मैं इस तरह की चेतना में हूं तब मैं इस स्थिति से बहुत ऊर्जा दे सकता हूं। यह शून्य चेतना है, न अतीत और न ही भविष्य की सोच। अभी वर्तमान में है। तो आइए हम खुद का भान होने के इस शक्तिशाली स्थिति का अनुभव करें......

- **अशरीरी अवस्था नंबर 1**

जैसा मैं यहां शांति में बैठता हूं वैसे मुझे अपने मूल शाश्वत स्व की याद होती है। मैं प्रकाश ऊर्जा को फैलाने वाला बिंदु हूं। मैं एक अशरीरी आत्मा हूं। इस शरीर के बंधन से मुक्त आत्मा।

एक शक्तिशाली विचार के साथ, मैं अपने आप को इस शरीर से परे बनाकर अपनी आत्म–अभिमानी स्थिति मे स्थित होता हूं और खुद को प्रकाश की किरण के रूप में देखता हूं, प्रकाश का एक बिन्दु, मैं परे हूं, मैं स्वतंत्र हूं। मैं किसी भी शारीरिक सीमाओं से परे हूं। मैं असीमित हूं। मैं अपने अस्तित्व को दूर से देख सकता हूं और फिर भी मैं इसके द्वारा खींचा नहीं जाता हूं। मैं अलग हूं, मुझे शांति, प्रेम और प्रकाश के जन्मजात गुणों का अनुभव है। मैं अपने अस्तित्व को भरने वाले सभी गुणों का अनुभव करता हूं। में शांत और शक्तिशाली हूँ। मैं सिर्फ मैं हूं, मैं अकेला हूं।

- **अशरीरी अवस्था नंबर 2**

मैं खुद को भीतर की तरफ मोड़ लेता हूं। अपने आप को पूरी तरह से उस चमकती आंतरिक आत्मा के रूप मे अनुभव करना चाहता हूँ। मैं शांति के

सूक्ष्म बंधनों तक पहुँचता हूँ, जो मुझे उस शांत गहरी जगह से खींचती है। मैं एक को पकड़ता हूं और खुद को अंदर खींचता हूं। मैं अभी भी उसी बिंदु पर हूं। मैं अभी भी बिंदु हूँ। मैं शांति का अनुभव करता हूं। शांति की लंबी गहरी किरणें हमारे चारों ओर फैली हुई हैं। यहाँ मेरे सबसे गहरे मध्यभाग में, मैं शांति में डूबा हुआ, शांति से नहाया हुआ महसूस करता हूँ। चारों ओर यह एक ऐसी शांति और प्रेम की दुनिया है। जैसे कि सुनहरा प्रकाश हमारे भीतर तक आ रहा हैं। यह सब ऐसी शांति में हो रहा है.... शांति के , सूक्ष्म धागे, मेरे चारों ओर बुने हुए महसूस हो रहे है, जैसे की एक सुंदर चित्र। संपूर्ण पवित्रता। मैं पुरानी दुनिया के लिए मर चुका हूं। न यह मुझे छू सकता है और न ही मुझ तक पहुंच सकता है। मैं परे हूं, अपने शरीर को दूर से देख रहा हूं, सम्पूर्ण स्वतंत्रता का आनंद ले रहा हूं।

अभ्यास नंबर 5 :
निराकारी या बीजरूप अवस्था का अभ्यास करना
स्थान – क्लास में निराकार बिन्दु रूप बाबा के सामने बैठना।

बीजरूप बनने के लिए 4 बातें याद रखें, एक चिंगारी (spark)...

1. मेरा पिता ज्ञान का सागर है, और एक सागर क्या करता है? आप सागर में कितना भी कचरा फेकते हैं लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ता, सागर अपनी शक्तिशाली लहर भेजता है और उसे वापस फेंकता है। तो, मेरे पिता भी ज्ञान के सागर हैं। और इसलिए मैं उन जैसा मास्टर ज्ञान सागर हूँ तो एक मजबूत लहर के साथ मैं

भी अपने अंदर के व्यर्थ कचरे को फेंक देता हूं। तो मैं शुद्ध बन जाता हूं इससे बीजरूप बनना आसान है।

2. याद रखें यह एक विविधता वाला पेड़ है, इसलिए आने वाले दृश्यों की अनंत संख्या होगी। उन्हें आने और जाने दो, परेशान मत हो। जब आपको याद आता है कि पेड़ एक अनन्त किस्म का है तो आप बीजरूप हो सकते हैं।
3. प्यार की आग को लगातार जलाते रहें ताकि आप लगातार पवित्र रहें। बाबा का प्रेम हमें बीजरूप की मूल स्थिति में वापस लाता है। अगर प्यार थोड़ा कम हो जाता है तो मुझे बाबा के प्यार का एहसास नहीं होता है। मैं बीजरूप नहीं हो सकता लेकिन बाबा के प्रेम से मैं बीजरूप का अनुभव कर सकता हूं।
4. हम विश्व कल्याणकारी के बच्चे हैं। जितना अधिक मैं सेवा के क्षेत्र में हूँ, उतना ही मुझे अन्य आत्माओं से दुवाएँ प्राप्त होती है और उनकी दुवाएँ मुझे बहुत जल्दी बीजरूप बनने में मदद करती है।

निराकारी स्थिति के वास्तविक अनुभव

1. निराकारी स्थिति में रहने से इस अशुद्ध दुनिया से परे लाइट स्वरूप होने का अनुभव होता है और पिछले पापों के बोझ से हल्के होने का अनुभव होता है।
2. आनंद का अनुभव होता है।

जैसे सूर्य के प्रकाश से सब अँधियारा हट जाता है, वैसे ही निराकारी स्थिति के अनुभव से यह महसूस होता है कि सभी व्यर्थ कचरा जो भीतर एकत्र हुए था, उन्हें साफ किया जा रहा है। यह आत्मा के सतोप्रधान स्थिति का अनुभव है। ऐसा अनुभव होता है कि मैं शरीर से बिलकुल

अलग आत्मा हूँ और ऐसा लगता है जैसे आत्मा ने ऊपर से अवतार ले लिया है। अशुद्ध दुनिया में चलते हुए, अशुद्ध शरीर में रहते हुए, दूर देश के निवासी होने का अहसास होता है। सभी रिश्तों के स्वाद का अनुभव विलीन हो जाता है। शिव, सत्य, सुंदर के सिवाय किसी चीज का कोई आकर्षण नहीं है।

निराकारी स्थिति का अभ्यास करना

शुद्धतम बिंदु स्थिति में मैं पूरी तरह से स्थिर होकर बैठता हूं। सरल और स्थिर. . . पूर्ण शांति और प्रेम की स्थिति का अनुभव करने के लिए ऊपर, परे जाने के लिए एक शांति का आह्वान। मैं अपने आप को अपने शाश्वत रूप में देखता हूं . . . शांति, प्रेम, प्रकाश और आनंद से भरा हुआ। मैं खुद को मास्टर सर्वशक्तिमान के रूप में अनुभव कर रहा हूं, जो सभी शक्तियों से भरा है। मैं मास्टर ज्ञान सूर्य की तरह पूर्ण महसूस कर, प्रकाश की किरणों को प्रवाहित कर रहा हूं। मैं खुद को बाबा के करीब देखता हूं। मैं खुद को बाबा के पास ले जाता हूं। मुझे गहराई का एहसास होता है. . .

यहां मेरे घर में मीठे शांति के घर में, मैं खुद को अपने परमपिता के समान महसूस करता हूं – मैं मास्टर बीजरूप बन जाता हूं।

मैं संपूर्णता की इस भावना का आनंद लेता हूं। मैं अपने स्वयं के अविनाशी अमरता से अवगत हूं। इस अवस्था में मैं गहरे आनंद और खुशी का अनुभव कर रहा हूँ। मैं सक्षम रूप से शांत और मुक्त हूं। मैं इस जागरूकता में यहां रहता हूं . . . .

<u>अनेक अनरूपताओं का अभ्यास कर अनासक्त या लगावमुक्त होने का अनुभव</u>

बड़े समूह को 4 छोटे समूह में विभाजित करें। विभिन्न प्रतीकों का उपयोग करें।

1. आत्मा एक बिंदु के रूप में (मोमबत्ती)
2. आत्मा एक स्टार के रूप में
3. आत्मा एक दीपक के रूप में
4. आत्मा एक चेतन हीरे के रूप में

प्रत्येक समूह को उस वस्तु की विशेषता को साझा करना है और समूह में अन्य लोगों से संबंधित करना है। फिर एक व्यक्ति समूह में उस यात्रा में ले जाने के लिए कमेंट्री करता है।

<u>कर्मातीत अवस्था</u>

1. कर्म करते हुए कर्म के बंधन से मुक्त।
2. पूर्व कर्म के हिसाब किताब से मुक्त और सतयुग के भविष्य कर्म की संपूर्णता।
3. कर्मातीत वह नहीं जो कर्म के प्रभाव में है, बल्कि वह है जो एक मालिक, एक अधिकारी है।
4. शारीरिक संबंध, दोनों लौकीक और अलौकिक और भौतिक वस्तु, शरीर के बंधनों से परे।
5. जो कर्मातीत अवस्था के करीब है वह कभी परेशान नहीं होता।
6. संस्कारों के टकराव होने पर भी – वह कर्म के प्रभाव में नहीं आएगा बल्कि मास्टर बनकर उसे सुलझाएगा।

7. कर्म भोग होते हुए भी कर्म योगी बनना। कर्मभोग को योग से शूली से कांटे में बदलना। जो कर्मातीत है वह कर्म करते हुए भी अनासक्त होगा। अशरीरी स्थिति का अनुभव आत्मा को परे ले जाता है। उसके पास कोई मानवीय आधार नहीं होगा, लेकिन वह उस एक परमात्मा को अपना आधार बना देगा। वह व्यक्ति, संपत्ति या वस्तुओं को आधार नहीं बनाएगा।

अभ्यास नंबर 6
कर्मातीत अवस्था के गहराई में जाना – कर्म के प्रभाव से परे

मैं चमकता सितारा हूं, इस शरीर को धारण कर विश्व रंगमंच पर पार्टधारी हूँ। मैं शक्तिशाली, सर्वोच्च आकर्षक सफलता का सितारा हूं। मास्टर होने के नाते से मैं मेरे हर विचार, बोल और कर्म का निर्माता हूँ। मैं जब चाहूं कर्मेन्द्रियोंका सहारा ले सकता हूं और उनसे अलग हो सकता हूं। मैं देखते हुए नहीं देख रहा हूं, मैं एक सेकंड में आवाज में आ सकता हूं और आवाज से परे जा सकता हूं।

मैं अपने शरीर से पूरी तरह अलग हूँ, सभी प्राणियों से, यहाँ तक कि सुविधाओं से भी अलग हूँ। मुझे कुछ आकर्षित नहीं कर सकता। मैं सभी इच्छाओं से परे हूं। मैं परे होने के अवस्था में समर्थ अनुभव कर रहा हूं। फरिश्ते की तरह, मैं सभी बंधनों से मुक्त हूं। मैं बाबा को दुनिया की सेवा करने के लिए स्वयं को साधन के रूप में उपयोग करने की अनुमति देता हूं। मैं समझता हूं कि जो भी होता है अच्छा होता है। मैं अच्छा हूं, बाबा अच्छा है और विश्व नाटक भी अच्छा है। इस चेतना के साथ मैं अतीत के सभी बंधनों को तोड़ता हूं। मैं पूरी तरह बाबा के साथ हूँ और पूर्ण रूप से

दूसरा दिन
स्वदर्शन चक्र को घूमाना

यह समय के तीन कालों की आत्मा की यात्रा, अनन्त यात्रा है।

1. चक्र को घुमाने के लिए समय के तीन कालों में स्व का दर्शन होना चाहिए। भूत, वर्तमान और भविष्य। स्वदर्शन चक्रधारी। स्व – स्वयं, दर्शन – दृष्टि, चक्र – चक्र, धारी – घुमाना। स्वदर्शन चक्र को घुमाना।
2. चक्र को घुमाने का अर्थ भी ज्ञान का अवतार बनना है।
3. चक्र को घुमाने से आप प्रकाश और शक्ति के स्तम्भ बन सकते है।
4. चक्र को घुमाकर इतनी सकारात्मक शुद्ध ऊर्जा उत्पन्न करनी है कि रावण का सिर कट जाए।
5. इस चक्र को जानने के लिए मैं क्या था, मैं क्या हूं और क्या बनने वाला हूँ, या दूसरे शब्दों में हम सो, सो हम मंत्र को जानते है।

पूरे चक्र से गुजरने में 5000 साल लगते हैं। इसलिए मुझे इसके बारे में सोचने के लिए कम से कम 50 मिनट का समय देना चाहिए।

स्वदर्शन चक्र को घुमाने के लिए हर एक युग की छोटी छोटी बातों के विस्तार की कल्पना करना है, इसे देखें, इसे महसूस करें और इसका आनंद भी लें।

जब मैं वास्तव में सतयुग में हूं, तो मुझे नहीं पता होगा कि मैं सतयुग में हूं। इसलिए स्वयं को वर्तमान समय में इसका आनंद लेने दें।

निर्देश :

अब 5 गोल बनाएं। गोल के केंद्र के सामने मुख करके बैठें। एक पेपर लें और प्रत्येक युग की चार मुख्य बातें लिखें।

1. उस युग की प्रमुख गुणवत्ता या अनुभव क्या है?
2. वह कौन सा कार्य है जिसे आप उस युग के साथ जोड़ सकते हैं?
3. मन में कौन सी वस्तु आती है जिसे आप उस युग से जोड़ते हैं?
4. उस समय आप क्या भूमिका निभा रहे हैं?

ध्यान दें : जब भी हम चक्र को घूमा रहे हैं, किसी को भी इससे बाहर नहीं आना चाहिए और किसी को भी नहीं जोड़ा जाना चाहिए। अपनी आँखें खुली रखें। अपने मन और बुद्धि का उपयोग करें।

1. **परमधाम से शुरू – अपने आप को केंद्र में मोमबत्ती की रोशनी के रूप में कल्पना करें।**
2. **स्वर्ण युग (सतयुग) – प्रकाश की ओर मुड़ें।**
3. **चांदी का युग (त्रेतायुग) – बाईं ओर मुड़ें।**
4. **तांबे का युग (द्वापरयुग) – बाहर की ओर मुड़ें।**
5. **लौह युग (कलियुग) – खड़े हो।**
6. **हिरेतुल्य युग (संगमयुग) – गोल में एक चक्र लगाए।**
7. **लौटना।**

परमधाम (शांतिधाम) :

मैं अपने राज्य में क्या पसंद करता था आत्मा की दुनिया में 100% सम्पूर्ण पवित्रता, मेरा मूल घर...। विश्व नाटक मंच पर आने से पहले मेरा किरदार निभाना कैसा रहा?

मैं शाश्वत तारा हूँ, शांत और प्रकाशस्वरूप में सजीव ऊर्जा का एक छोटा बिन्दु। मैं निर्वाणधाम का रहने वाला हूं. . . आवाज से परे दुनिया... शरीर से परे, पदार्थ से परे, समय से परे, विचारों से परे दुनिया। मैं सम्पूर्ण स्वरूप में शांत हूं। सुनहरे लाल प्रकाश के इस घर में मेरे चारों और मीठी शांति है। बीज की तरह मैं स्वर्णिम प्रकाश में विलीन हो रहा हूं। सीमा से परे... आराम... शांति का सार... शांति... प्रकाश . . . शांति।

स्वर्ण युग (सतयुग) :

मैं आत्मा पृथ्वी की ओर खींचता हूं। मैं आत्मा अपने घर से नीचे आता हूँ और भौतिक दुनिया की यात्रा करता हूं। पहले ऊपर से नीचे तैरते हुए देखें और शुद्ध गर्भ में महसूस करें...।

मैं एक शुद्ध हीरा हूँ। मैं अपने पहले जन्म में सुनहरे आश्चर्य की दुनिया में जाने के लिए उतरता हूँ. . . स्वर्ग. . . बहिश्त. . . गहराई से दृश्यों पर ध्यान दे. . . दिव्य बच्चे होने के भान और प्रसन्नता पर ध्यान दे. . . सबसे महान. . . सतोप्रधान. . . इतिहास में सबसे प्यार करने वाले माता–पिता। अपने राज्य में अपनी पहली माँ और पिता की आँखों में परमानंद देखना याद रखें।

आसमान कितना नीला, पानी कितना साफ। केवल एक भूमि है – भारत। मैं सुंदर फूलों को देख सकता हूं और कोमल हवा को महसूस कर सकता हूं। पेड़ और जानवर कितने कोमल हैं। यहाँ हमेशा वसंत ऋतु ही होता है। तत्व पूर्ण सहयोगी हैं और मेरी सेवा करने के लिए पृथ्वी पर लौटने का इंतजार कर रहे हैं। मैं आनंद भरी इस भूमि में बहुत खुश हूं। मैं खुद को अपने भाइयों और बहनों का अभिवादन करता देख रहा हूं जो मेरे साथ आनंद लेते खुश हैं। सहयोगी है। मैं अपने बचपन से वयस्क तक के जीवन को रॉयल्टी, शांति और पूर्ण खुशी में देखता हूं। प्रत्येक सेकंड में तृप्ति, सहज आराम और आनंद की अनुभूति होती है। अब ऐसे आठ शुद्ध दिव्य जन्म, नर–नारी... राजकुमार और राजकुमारी... एक शुद्ध सतोप्रधान शरीर छोड़कर आसानी से दूसरे शरीर में उड़ान भरें...

<u>चांदी का युग (त्रेतायुग) :</u>

कल्प के एक चौथाई के बाद, चक्र की शुरुआत में मेरी कुछ ऊर्जा कम हो गई है। दो डिग्री शुद्धता खो गई है। मैं खुश हूं लेकिन सर्वोच्च नहीं हूं। पृथ्वी पर आत्माओं की संख्या में वृद्धि हुई है। स्वर्ण, जो कि स्वर्ण युग में भरपूर था, वो थोड़ा कम हो गया है। अब मैं खुद को चांदी से बने महलों में देखता हूं। कई राज्य अब मौजूद हैं, लेकिन अभी भी शांति, एकता, एक नियम, एक धर्म है। जीवन सुखद है। मुझे एहसास है कि हम सभी एक परिवार हैं। बच्चे से वयस्क तक, 21 जन्मों के आश्चर्य और महानता का अनुभव करें...। अनंत काल के चक्र के इस आधे जादुई भाग के अपने विभिन्न पार्ट को खेलते देखना और अनुभव करना।

तांबे का युग (द्वापरयुग) :

समय गुजरता गया और आधे कल्प के रास्ते हम आ रहे हैं। इस दुनिया में आने के 2,500 साल बाद, कुछ ऐसा होता है...

मैं आत्मा अब अपने भाई की आत्मा के माथे के केंद्र में चमकता हुआ तारा नहीं देखता... अज्ञानता के बादलों ने मेरी जागरूकता को ढकना शुरू कर दिया है। मैं केवल उनके शरीर को देखता हूं और उनकी भूमिकाओं के अनुसार दूसरों से संबंध में हूं। इसलिए मैं कुछ को पसंद करने लगता हूं और कुछ को नापसंद करता हूं। अगर मुझे अपने शरीर के साधन आवश्यकता नुसार सहज नहीं मिले तो मुझे गुस्सा आता है। मैं दूसरों के साथ खुद की तुलना करना शुरू कर देता हूं और अगर मैं बेहतर नहीं हूं तो और ईर्ष्या महसूस करता हूं। मोह के बीज उग आए हैं। और भविष्य के लिए हमारी चिंता के कारण, हम सभी जितना हो सके उतना पाने की कोशिश करते हैं...... लोभ अति में जा रहा है। मैं थक गया हूं . . . मुझे लगता है कि मैं अपने शरीर का नियंत्रण खो रहा हूं। कुछ खोने का एहसास जो हमेशा मेरा था... भगवान से अलग होने का एहसास। मैं मंदिरों, शास्त्रों, तीर्थों में उसकी खोज करना शुरू करता हूं . . . मैं व्यर्थ मैँ चारधामों की यात्रा में जाता हूं . . . जीवन अधिक अशांत हो जाता है।

लोह युग (कलियुग) :

मैं देख रहा हूँ कि बहुत सारी आत्माएँ अब पृथ्वी पर उतर रही हैं। दुनिया में अभी भीड़ है। हमारी बुद्धि कमजोर हो गई है, हमारे पास दृढ़ निर्णय लेने की ताकत नहीं रह गई है। रोग, कष्ट, दुःख इस हद तक बढ़ गए है

कि आत्माएं अपने पिता का प्रेम पाने के लिए रो रही हैं। दुनिया में दुःख अपने चरम सीमा तक पहुँच जाता है।

हिरेतुल्य युग (संगमयुग) :

अब मैं पुरानी और नई दुनिया के संगम पर हूं। भगवान शिव आते हैं और संगम युग शुरू होता है। इस गंदी दुनिया को शुद्ध करने के लिए भगवान की भूमिका शुरू होती है। वह ब्रह्मा के शरीर में प्रवेश करता है और वह मुझे, अपने लंबे काल से खोए हुए बच्चे को अपनाता है. . .

अपने अनन्त ब्राह्मण जन्म, अपने बचपन को याद रखें। उस पहली चिंगारी को याद करें। वह पल, जब आपका दिल गाया - "बाबा, मैंने तुम्हें फिर से पाया है"। तुमने कहा - बाबा, मैं तुम्हारा हूँ और बाबा ने कहा - प्यारी बच्ची तुम मेरी हो। यह बाबा को सत्य रीति पहचानसे होने वाला मिलन है... आपके सामने वे क्षण लाएँ... अपने भाग्य की गहराई को समझें। बाबा ने मुझे इतनी आत्माओं में से चुना है। मैंने नया जन्म लिया है। मेरा प्रकाश प्रज्वलित है। अंधेरा मिट गया है। अब संपूर्णता कि ओर आगे बढ़ें। आपकी अंतिम फरिश्ता स्थिति। आपका आदर्श रूप पहले से मौजूद है. . . और आपने इस सूक्ष्म शांत रूप को असंख्य बार अनुभव किया है। आप कर्मातीत हैं, इसलिए बाबा के करीब हैं, सभी भोगों से, बोझ से मुक्त हैं... पहले से ही तैयार रहें... वापस लौटने के लिए।

सब कुछ छोड़ने से पहले, घर लौटने से पहले चक्र के उन अंतिम क्षणों को याद रखें - योग की ज्वालरूप अवस्था, बीजरूप अवस्था का परमानंद... अपनी अंतिम मृत्यु की मिठास, अंतिम पलों में योग शक्ति

का सर्वोच्च दान... और कैसे सूक्ष्म लोक में बापदादा के चारों ओर फरिश्ते घूम रहें है... अपने पुरे पार्ट का अनुभव और आत्मा के मलिनता की सफाई का अवलोकन... वापस... वापस अपने मूल घर मैं... नया और ताजा।

आप शाश्वत चमकते सितारे हैं, अब कोई पूर्वाभ्यास या योगाभ्यास नहीं... आप वास्तव में घर, सूक्ष्म बिंदु, शांति और मीठे आराम के अंतहीन क्षितिज में विलीन हो जाते हैं... अब और परे... पूरी तरह से शुद्ध पवित्र अवस्था में फिर से उतरने के लिए तैयार... सितारों के वृक्ष में अपने अनंत काल में स्थिर स्थिति में... चमकते रत्नों की उच्चतम माला में... मास्टर बीजरूप... भगवान के करीब, उसी के पास... स्वच्छ स्थिति... शुद्ध और... शांति ... अविनाशी रूप से... सदा... एक बार फिर... एक बार फिर.....

तीसरा दिन
<u>परिवर्तन शक्ति का अभ्यास</u>

चरण 1 : विचार का परिवर्तन

<u>अभ्यास नंबर 1:</u>
<u>परिवर्तन के लिए जागरूकता मूर्त बनना – शक्ति मूर्त बनना</u>

जागरूकता : मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूं, जो व्यर्थ को समर्थ में बदल देती है।

स्थान : जोड़ी में बैठे **समय :** 5-8 मिनट (अधिकतम 10 मिनट)

उद्देश्य : अपने आप को स्वमान की सीट पर बिठाकर अंधेरा मिटा देना।

स्वमान : मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूं।

विधि – स्वयं को इस स्वमान पर यथासंभव लंबे समय तक रखने के लिए, योग शुरू करने के लिए 10 मिनट का संगीत बजाए और अलार्म घड़ी अंत का संकेत देगी। स्वमान के इस बिंदु पर रहें। यह मास्टर सर्वशक्तिमान स्वमान कैसे महसूस कराता है यह अनुभव करें। जैसा कि ब्रम्हाकुमार आत्मप्रकाश भाईजी कहते हैं – यदि बुद्धि इसे स्वीकार नहीं करती है, तो सोचें, "अगर मैं मास्टर सर्वशक्तिमान होता तो मुझे कैसा लगता"।

होमवर्क – दिन के प्रत्येक घंटे के लिए एक अलग स्वमान चुनें। स्वमान का एक अलग बिंदु।

मैं आत्मा इस शरीर के भान से अपनी जागरूकता को हटाता हूं। मेरा ध्यान माथे के केंद्र की ओर जाता है। मैं खुद अपने अमर सिंहासन पर बैठता हूं। मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूं। मैं अपने राज्य का शासक हूं। माया, परिस्थितियां, कर्मेन्द्रियाँ, बाधाएं मुझे अपने स्थिर स्थिति से दूर करने की कोशिश कर सकती हैं। लेकिन, मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूं और मैं स्वराज्य अधिकारी हूं। मैं ज्ञानवान हूँ। मैं अपने राज्य पर सर्वोच्च शासन करता हूं। मैं नियंत्रण में हूं। मैं आत्मा को भरने वाली इस जागरूकता के गुणों को महसूस करता हूं। मैं नशे में हूं। मैं इस सीट को किसी चीज के लिए नहीं छोड़ूंगा।

जैसे ही मैं यहाँ बैठता हूँ मैं धीरे-धीरे इंद्रियों से, अपने आस-पास की जगहों और आवाजों से दूर जाता हूँ - यहाँ तक कि बाहरी दुनिया के सभी विचारों से भी दूर जाता हूँ, मैं मेरे स्वमान में वापस कदम रखता हूँ - जहां मेरे होने का एहेसास है।

मैं, आत्मा, शक्तिशाली प्रकाश ऊर्जा - प्रकाश का बिंदु . . . मेरा सार शुद्ध, सकारात्मक ऊर्जा है - मैं प्यार की सकारात्मकता की रोशनी प्रवाहित करता हूं और नकारात्मकता के अंधेरे को दूर करता हूं - ब्रह्मांड में दूर तक प्रकाश फैल रहा है। मैं शक्ति और प्रेम के सागर से जुड़ता हूं।

मुझे पता है कि कई परीक्षाएँ मेरे पास आयेगी, कई चुनौतियाँ जो मुझे झंझोड्ने की कोशिश करेंगी, लेकिन मैं जानता हूँ कि वे अंततः मुझे और मजबूत बनायेगी - वे मुझे महत्वपूर्ण बातें सिखा रही है और चेतावनी दे रही है ताकि मैं भविष्य में आने वाली आपदाओं को रोक सकूँ। जो कुछ भी आता है वह मेरे लिए एक अद्भुत सबक है और सीखने और बढ़ने की

इस भावना में, मैं बाधाओं पर आसानी से विजय पाता हूं - दोस्तों के रूप में उनका स्वागत करता हूं, जैसे कि सहयोगी भी मुझे आगे बढाने की इच्छा रखते हैं।

परीक्षा खराब रिश्तों के रूप में आती हैं, शरीर की बीमारी के रूप में परीक्षा - यहां तक कि दर्दनाक यादों के रूप में भी परीक्षा आती हैं। फिर भी हर बदल को, मैं स्वीकार करता हूं और इससे सीख लेता हूं और आगे बढ्ने के लिए इसका उपयोग करता हूं – मेरा ज्ञान, मेरी करुणा, मेरी विनम्रता सभी आत्माओं के लिए मेरा प्यार बढ़ा रही है। यह मैं अपने आसपास के लोगों के साथ साझा करता हूं और मैं उन्हें मजबूत बनाता हूं।

अभ्यास नंबर 2 :
मैं संतुष्टमणि हूँ जो दूसरों को संतुष्टता का प्रकाश देती है
स्थान : एक गोल में बैठना और सामने एक दुसरे को देखना

समय : 5-8 मिनट (अधिकतम 10 मिनट)

मैं आत्मा अपने भृकुटी सिंहासन पर विराजमान हूं। मैं शांत, स्थिर हूं। मैं अपनी संगमयुग की भूमिका पर विचार करता हूं। पूरी दुनिया में से बाबा ने मुझे खोजा है। और जब उसने मुझे ढूंढा तो उसने मेरी जिंदगी बदल दी। मैं आत्मा अपने सभी 84 जन्मों में सर्वोच्च भूमिका निभा रहा हूं। मैं ब्राह्मण हूँ, मैंने ब्रह्मा के मुख से जन्म लिया। मैंने पुनर्जन्म लिया है, मैं इस दुनिया को शुद्ध बनाने के भगवान के कार्य में सहायक हूं।

मैं इस पुरानी दुनिया को छोड़कर सुंदर सूक्ष्म प्रकाश की दुनिया की यात्रा करता हूं। मैं फरिश्ता हूँ। इस साकार दुनिया का कुछ भी मुझे नहीं

खींचता। मैं सभी दिशाओं में प्रकाश और शक्ति की किरणे फैला रहा हूँ । मैं सूक्ष्म शरीर से दुनिया भर में चक्र लगाकर शांति और प्रेम की किरणे फैला रहा हूँ जिससे दुनिया की वह सभी आत्माए, जो मदद के लिए रो रही हैं, उनको प्यार और शांति मिल रही है। शांति, पवित्रता और प्रेम के स्पंदन से उनके दुख दूर हो रहे हैं। एक फरिश्ते के रूप में, मैं दुनिया के दुख कम करने में और परिवर्तन कार्य में मदद कर रहा हूं।

मैं निरकारी बिन्दु हूं – एक तारा, अपने घर की यात्रा करता हूं – मेरे पिता मेरा इंतजार कर रहे हैं। प्यार, स्वीकृति, खुशी, आनंद के कंपन मेरी ओर बढ़ाते हैं और मुझे अपने पास खींच रहे हैं। मुझे ऐसे लग रहा है की वो मुझे शक्ति, प्रकाश से भर रहे है। यह सब मैं कभी चाहता था – जैसे की मैं एक सपना देख रहा हूँ, मैं आनंद के एक विशाल सागर में डूबा हुआ हूं... इस महासागर का कोई अंत नहीं है।

मैं यहाँ बैठकर उन वरदानों के बारे में चिंतन करता हूँ जो बाबा ने मुझे दिए हैं – उन्होंने मुझे एक नया जीवन, एक प्यारा सुंदर परिवार और ज्ञान दिया है जिससे अब मैं शक्ति के साथ साहस के साथ सभी कठिनाइयों का सामना करने में सक्षम हूं, और आगे बढ़ना चाहता हूं यह शुद्ध छवि मेरे पास है। उसको मैं अपने सामने देखता हूं, मैं जो बनने जा रहा हूं उसकी छवि मुझे अच्छी लगती है और यह जानकर कि सब ठीक है कि मैं लगातार आगे बढ़ रहा हूं . . . . कभी गहरा . . . . कभी मजबूत – "असली मैं" की ओर. . . जो हमेशा से मैं था, और हमेशा मैं हूं। यह निश्चित है।

मुझे बाबा से गहरा प्यार है। बाबा ने मुझे विशेषता से नवाजा है, उन्होंने मुझे वरदान दिया है... जिस विशेषता के वरदान के साथ मैं उन्हें दुनिया में प्रत्यक्ष करने में मदद करूंगा। वह मुझसे कहता है कि जो कुछ हुआ वह अच्छा है, लेकिन यह मेरे लिए कितना दर्दनाक था, यह अब खत्म हो गया है। अब से, मेरा जीवन अच्छा है, और प्रत्येक दिन बेहतर हो रहा है। एक बार फिर से मुझे अपनाने के लिए शुक्रिया और धन्यवाद बाबा... ऐसे गहरे अनुभव मुझे हो रहे है। जितना अधिक मैं देता हूं, उतना ही मुझे प्राप्त होता है। मैं एवररेडी सम्पन्न, संपूर्ण हूं। सबकुछ ठीक है।

चरण 2 : प्रकृति का परिवर्तन

निरंतर जागरूकता बनाए रखना – जो हमें सही समय पर सही शक्ति और गुण का उपयोग करने में मदद करेगा। प्रकृति को बदलना और अनादी, मूल और अंत के बारे में जागरूकता का उभरना।

बदलने की शक्ति आपके पास जागरूकता के साथ जुड़ी हुई है। आपको जागरूकता का प्रतीक बनना है, यानि स्वमान के बारे मे सोचे और उस स्मृति को लगातार बनाए रखें – उसमें डूब जाए। जैसे सूरज किचड़े को जलाकर, अंधकार को प्रकाश में बदलता है वैसे मुझे व्यर्थ को समर्थ में बदलना चाहिए।

हमारे पास **4 प्रकार की प्रकृति और 3 प्रकार के संस्कार हैं।**

3 जागरूकता हैं (परमधाम, सतयुग, संगमयुग)

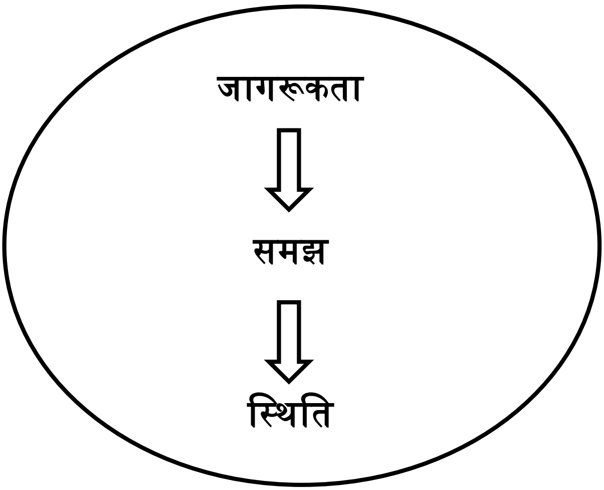
1 विस्मृति (स्मृति) – तांबा (द्वापर) + लोह (कलीयुग)

जागरूकता :

परमधाम – मेरा अनादि स्वरूप (सम्पूर्ण, परिपूर्ण)

सतयुग – मेरा मूल स्वभाव आदि स्वरूप (सर्वगुण सम्पन्न, निर्विकारी, सोलह् काल सम्पूर्ण)

संगमयुग – केवल इस वक्त मुझे पता है कि विस्मृति द्वापर और कलियुग में है, लेकिन अभी स्मृति आयी है।



<u>अभ्यास 1: अनादि स्वरूप जब हम परमधाम से आते हैं उस जागरूकता का स्वरूप होने का अनुभव करना – (5 मिनट)</u>

परमधाम (अनन्त) **:** यह (भौतिक) दुनिया आवाज और रंग और गति से भरी हुई है और लगातार बदल रही है – और फिर भी मैं जो हूँ, वह निरंतर, अपरिवर्तित – शांति। जैसे–जैसे मैं धीरे–धीरे इस भौतिक दुनिया से हटता हूं, अपने अस्तित्व के केंद्र में वापस लौटता हूं – इंद्रियों

से अनासक्त, यहां तक कि अपने विचारों से भी मुक्त, मैं वास्तविक मेरे भीतर शांति के उस बिंदु पर आता हूं। मुझे अब ऐसा नहीं लग रहा है कि मैं भौतिक दुनिया से संबंधित हूं – मैं अलग हूं, मुक्त हूं और मैं आकाश से परे उड़ रहा हूँ – सुनहरी लाल प्रकाश की दुनिया में, मेरे घर में – शांत – स्थिर – शुद्ध – प्रकाश – घर। मैं शांति में डूबा हुआ हूँ – एक बीज – शुद्ध पवित्र – सम्पूर्ण शांति – मेरी सबसे गहरी मूल प्रकृति। सभी गुण भीतर समाहित हैं और मैं स्थिर हो गया हूं। यह मेरा असली स्वभाव है – मेरा अनादि स्वरूप। मैं समय से परे हूं, आकाश से परे भी यहाँ तक की अपनी सोच से परे हूँ – समय का कोई बंधन नहीं है।

मैं यहाँ हूँ – मैं प्रेम स्वरूप हूँ – मैं मुक्त हूँ – सभी यादों से भी मुक्त – सब शांत है। मुझे लगता है कि यहाँ की शांति, जो एक विशेष सुरक्षा है जो आसपास अन्य सितारें है वो मेरे भाई – मेरा परिवार है, और केंद्र में एक विशेष सितारा है जिसके प्यार की रोशनी हमें इस शांतिपूर्ण जगह पर रखती है।

अभ्यास 2:
सतयुग में आदि काल में जागरूकता स्वरूप होने का अनुभव करना (5 मिनट)

सतयुग (आदि स्वरूप) : मैं सम्पूर्ण, शांतस्वरूप हूं, एक पल के लिए मैं एक सौम्य खिंचाव महसूस करता हूं, एक सुंदर नई दुनिया की ओर खिंचाव, और मैं इस जगह पर खींचा जाता हूं – महान प्राकृतिक सुंदरता और प्रेम का एक स्थान है – प्रकृति सतोप्रधान और समृद्ध है और –

दो विशेष आत्माएं जो मेरे माता–पिता बनने वाली हैं, वो ऐसे प्यार और खुशी के साथ मेरा स्वागत करती हैं और मैं तुरंत इस स्थान पर उस महल में हूं और मैंने सुंदर पोशाक पहना है, मैं खुश हूँ – मैं आसानी से, स्वतंत्र रूप से कहाँ पर भी घूम सकती हूं, याद रखें कि मैं एक बोलने वाला सितारा हूं। जब मैं अपने साथी की आंखों में देखता हूं तो मैं एक तारें को देखता हूं। यहाँ ऐसा प्रेम है, ऐसी एकता है – हम प्रकृति के साथ – एक दूसरे के साथ एकता में हैं – हम खेलते हैं, हम सभी अद्वितीय हैं और फिर भी हमारे समान मूल्य हमें एक साथ बांधते हैं – पवित्रता, सच्चाई। और आश्चर्य ये है की – हम जीवन में इतना बड़ा आनंद लेते हैं और हमारे पास जो कुछ भी है उसे साझा करते हैं – प्रत्येक क्षण अनमोल है – फिर भी हम साथ चलते हैं समय के साथ, आसानी से, खुशी से... प्रत्येक क्षण जो नयापन लाता है उसे प्यार करते है।

अभ्यास 3:
संगमयुग अंत में जागरूकता का स्वरूप होने का अनुभव करना (5 मिनट)

समय बीतता गया और मैं अपने पूर्व सौंदर्य को भूल अज्ञान के अंधेरे में गिर गया – मैं प्यार का, सच्चाई का अर्थ भूल गया, – मैं कहीं खो गया था। जब मैं अपने सबसे निम्न अवस्था पर पहुंच गया, जब मैं हार मानने वाला था, तब एक प्रकाश आया – जिसको मैं इतने जन्मों से खोज रहा था, वह आया और मुझे याद दिलाया कि मैं कौन हूं, मैं क्या बनने वाला हूं। उस एक ने मुझे इतने प्यार, ऐसी शक्ति से भर दिया कि अतीत, भय, दर्द को दूर करने में मुझे सक्षम बनाया और मेरा असली स्वरूप फिर से उभरने लगा... मैं पीछे की ओर देखता हूं और मैं अपनी कहानी और

दुनिया की कहानी देखता हूं समय की शुरुआत – मैं देखता हूं कि हम कैसे थे – कितने महान, कितने मूल्यवान थे फिर, धीरे–धीरे, हम अंधेरे और भ्रम में उतरते आए। मैं नई दिशा कि ओर देखता हूं – मैं अपने परिवार को देखता हूं कि जिस परिवार को मैंने खो दिया था और अब एक बार फिर हम एक साथ अध्ययन कर रहे हैं... मजबूत और बुद्धिमान – हमारे एकमात्र दुश्मन से लड़ने – नकारात्मकता। ऐसा प्यार और एकता है – और हम अपनी भूमिकाओं को याद करते हैं – हम एक–दूसरे को एक बार और पहचानते हैं... दुनिया के नायक – पवित्रता की रोशनी भगवान के साथ मिलकर नए युग, स्वर्ण युग, वापस लाने के लिए। हम अपना भविष्य एक साथ देखते हैं और जानते हैं कि सब अच्छा है। जल्द ही हम सभी शांति और प्रकाश के उस स्थान पर वापस घर लौटने वाले हैं। सबकुछ ठीक है।

चरण 3: रूप का परिवर्तन

जैसा कि हम जानते हैं, हम सभी के 3 रूप हैं
साकारी – ब्राह्मण,
आकारी – फरिश्ता,
निराकारी - प्रकाश का बिंदु

<u>अभ्यास नंबर 1</u>
<u>स्थान: गोलाकार बैठे</u>

संगमयुग के भीतर मैं इस मूल्यवान शरीर में एक आत्मा के रूप में स्वयं के प्रति जागरूक हो गया हूं। मैं आत्मा बहुत भाग्यशाली हूं। पूरी दुनिया में लाखों–करोड़ों आत्माओं में से ईश्वर ने मुझे अपने बच्चे के रूप में

अपनाया है। मैं प्रजापिता ब्रह्मा मुख–वंशावली संतान हूं। इस शरीर में रहते हुए, मैं समय के तीन कालों को और तीनों लोकों को जानता हूं। बाबा ने मुझे त्रिनेत्री बना दिया है. . . मैं बहुत भाग्यशाली हूं. . . मेरे माथे के मध्यभाग में भाग्य का सितारा चमकता है . . .

मैं शांति में बैठकर अपने दिमाग से गुजरने वाले विचारों का निरीक्षण करता हूं, जैसे कि एक स्क्रीन पर। मैं देखता हूं – मैं निर्णय नहीं करता – मैं विचारों को गुजरने देता हूं – और जैसे ही मैं ऐसा करता हूं, तो मैं धीरे–धीरे साक्षी द्रष्टा के रूप में जागरूक हो जाता हूं – मैं विचारों का निर्माता हूं – और इस केंद्र बिंदु – शांति के इस स्थान से मैं आत्मा उन विचारों को पैदा करना शुरू कर सकता हूं जो मैं चाहता हूं। स्क्रीन मेरे सामने है और मैं अपने विचारोंसे प्रकाश के शरीर का निर्माण करता हूं। मेरा असली सूक्ष्म रूप – प्रकाश का एक सुंदर, उज्ज्वल शरीर – शुद्ध, चमकदार प्रकाश।

मैं इसे स्पष्ट रूप से मेरे सामने देखता हूं – सम्पूर्ण प्रकाशमय काया – इतनी सूक्ष्म, इतनी सुंदर – इतनी पूर्ण। मैं इसे चमकता हुआ देखता हूं – एक शरीर इतना हल्का और शुद्ध – कितना मुक्त। मैं प्रकाश के इस शुद्ध, सुंदर शरीर की छवि को एक बार फिर से मेरे सामने रखता हूं – मैं इसे स्पष्ट और उज्ज्वल देखता हूं – और धीरे–धीरे, मैं अपने भौतिक शरीर से निकलकर प्रकाश के शरीर में कदम रखता हूं – मैं प्रकाश की इस छवि में कदम रखता हूं – मैं प्रकाश के उस शरीर को देखता हूं – मैं इतना हल्का महसूस करता हूं – जैसे मैं धीरे से अपनी आंखें, अपनी उंगलियां, अपनी बाहें हिलाता हूं – यह इतना आसान है, इतना हल्का – इतना स्वाभाविक – ऐसा लगता है इस तरह जैसे यह हमेशा से रहा

है – जीवन एक प्रकाश के सुंदर रूप से बह रहा है – शुद्ध – मुझे चारों ओर प्रकाश की सूक्ष्म जागरूकता महसूस होती है – मैं प्रकाश को प्रवाहित करता हूं – और मुझे लगता है कि मैं सूक्ष्म दुनिया में हूं – मैं चारों ओर देखता हूं और मेरे चारों ओर फरिश्ते रूपों को देखता हूं, प्रकाश के शरीर, प्रेम स्वरूप फरिश्ते, हम अपनी आंखों के माध्यम से प्रकाश साझा करते हैं। हम प्यार, सच्चाई और सुंदरता साझा करते हैं – हम पृथ्वी की आत्माओं के लिए महसूस की गई करुणा का योगदान करते हैं – और हम अपने महान कार्य के बारे में जागरूकता को साझा करते हैं – हम हल्के हैं। खड़े होकर, धीरे से, धीरे से, मैं इस जागरूकता को बनाए रखता हूं – मैं प्रकाश का फरिश्ता हूं . . . और धीरे-धीरे, धीरे-धीरे मैं चारों ओर घूम रहा हूं।

(संगीत 2 मिनट)

संगीत रुक जाता है... मैं अपने प्रकाश के शरीर को छोड़ता हूं और प्रकाश के घर में चला जाता हूं। मैं अपने पास के फरिश्ते कि ओर मुड़ता हूं और हमारी आंखें मिलती हैं – हम प्यार से, सच्चाई से एक दूसरे को पहचान लेते है – मेरे सामने एक प्रकाश का शुद्ध और खूबसूरत फरिश्ता दिखता है हम एक दुसरे से – प्रेम, करुणा, साझा करते है, हम ईश्वर के सहायक हैं – हम दुनिया को इस महान अराजकता और भय से मुक्त होने में मदद करते हैं – एक साथ, हम शांति और आशा को फैलाते हैं – हम अपनी शक्ति और साहस को साझा करते हैं। हम हीरो पार्टधारी भगवान के साथ, गहरी प्रतिकूलता के सामने बहादुर होकर खड़े हैं – हमारी गहरी एकता में – हम एक साथ काम करते हैं – हम एक हैं।

(संगीत 2 मिनट के बाद बंद हो जाता है)

एक बार फिर, मैं अपने फरिश्ता दोस्त की ओर मुड़ता हूं – और हम अपनी मान्यता, अपना प्यार साझा करते है – हम बाबा के प्यार के साथ एक दूसरे को सशक्त करते हैं – हम साझा करते हैं, हमारी आंखों से हम हमारे महान प्रेम और शक्ति – प्रकाश को साझा करते हैं और यह दुनिया भर में फैलता है।

(एक विशेष वरदान तैयार करें, जिसे आप साझा करना चाहेंगे। इस वरदान को अपने हाथ में पकड़ें और धीरे–धीरे आगे बढ़ें और दो बड़े गोल बनाएं। अपने प्रकाशमय काया के साथ, गोल के बीच में देखते हुए खड़े हो जाए। संगीत की लय का पालन करते हुए फरिश्ते चाल में गोल के भीतर जाएं। जैसे ही संगीत बंद हो जाता है, जो फरिश्ता दोस्त सामने आता है उसके साथ वरदान का आदान–प्रदान करें। फिर धीरे–धीरे सामने की ओर जाएं और अपनी सीट लें। उस वरदान का स्वरूप बनें।)

हम सब फरिश्ते एक साथ है और अव्यक्त बापदादा को अपनी भुजाओं के साथ हमारे सामने खड़े हुए देखें। हम बाबा की गोद में समाने का अनुभव करते हैं।

मेरे अनुभव का विश्लेषण

मैंने क्या वरदान दिया और मुझे क्या वरदान मिला?

दूसरे फरिश्ते की आँखों से वरदान पाकर मुझे कैसा लगा?

चौथा दिन

<u>गहन जड़ संस्कारों का परिवर्तन</u>

हमारा मुख्य स्लोगन है "स्व परिवर्तन से विश्व परिवर्तन"। वास्तविक परिवर्तन क्या है? यह हमारे दृष्टिकोण, मनोवृति, स्वभाव या आदतों और संस्कारों का परिवर्तन है। गहरे और मजबूत संस्कारों को "व्यक्तित्व" के रूप में भी जाना जाता है।

स्व परिवर्तन और स्व बदलाव के बीच बहुत अंतर है। बदलाव बाहरी है और परिवर्तन आंतरिक है। बाबा के आते ही हम सभी अपनी जीवन शैली में त्वरित बदलाव लाते हैं। हम अपने आहार, कपड़े, दिनचर्या आदि को बदलते हैं, लेकिन अगर हमने अपनी चेतना, दृष्टिकोण आदि में परिवर्तन नहीं लाया है तो हम एक बार फिर से पुरानी जीवन शैली में वापस जा सकते हैं। परिवर्तन संग, वातावरण आदि के प्रभाव के कारण यह हो सकता है लेकिन परिवर्तन विशुद्ध रूप से अनुभव पर आधारित है, और ज्ञान को सही ढंग से समझने, पहचानने और स्वीकार करने पर आधारित है।

बार–बार आनेवाले विचारों का एक कर्म बन जाता है। बार–बार कीए जाने वाले कर्मों से एक आदत बन जाती हैं और बार–बार होने वाली आदतें संस्कार बन जाती हैं। आदतें सतही, बाहरी होती हैं। इन्हें आसानी से बदला जा सकता है लेकिन किसी को अपने संस्कारों को बदलने के लिए बहुत प्रयास करना पड़ता है। क्योंकि हमने वास्तव में संस्कारों को परिवर्तन नहीं किया है, इसीलिए संसार परिवर्तन नहीं हुआ है। तो विश्व परिवर्तन में देरी कौन कर रहा है? यह हम आत्माएं हैं जो स्थापना के लिए निमित्त हैं। हम महसूस कर सकते हैं कि हमने अपने संस्कारों को

ज्ञान की शक्ति का उपयोग करके बदल दिया है। लेकिन यह पेड़ों की काट छाट करने जैसा है। कभी–कभी इसके बाद फिर से वो संस्कार प्रकट होता है। भले ही हमने ज्ञान का उपयोग करके छंटनी की हो, लेकिन संस्कार का बीज नहीं जला है। तो संस्कार के बीज को जलाने के लिए हमें जड़ का पता लगाना होगा। जिसे दिल से एहसास होने के रूप में जाना जाता है।

तो आज हम इसी खास पहलू के साथ प्रयोग करेंगे। लेकिन इससे पहले, हम स्पष्ट रूप से समझ लें कि हमारे पास तीन प्रकार के संस्कार हैं।

1. अनादि संस्कार – जब हम परमधाम में होते हैं, तो हमारे ईश्वरीय संस्कार है
2. आदि मूल संस्कार – देवतायी दिव्य संस्कार
3. अर्जित दूसरे के संस्कार – रावण की संपत्ति, उधार संस्कार

<u>अभ्यास 1 :</u>

<u>स्थान : क्लास रूम</u>

<u>समय 5 – 10 मिनट</u>

चरण 1 :

- इस जन्म में आपके पास होनेवाले कम से कम 8 उधार संस्कारों की सूची बनाएं।
- आप उन्हें अर्जित या उधार क्यों कहते हैं? 5 कारण बताएं।
- अब 3 मुख्य उधार संस्कारों को रेखांकित करें जो आपको लगता है कि आप में बहुत मजबूत हैं।

- अब उनमें से एक को आज के प्रयोग में चुनें और इसे कागज के दूसरी तरफ लिखें।

चरण 2: उस अर्जित या उधार संस्कार के प्रति अरुचि पैदा करना

निम्नलिखित प्रश्न अपने आप से पूछें:

- इससे मेरी स्व-प्रगति में क्या बाधाएँ आयी?
- इस संस्कार के कारण मैंने अपने रिश्तों में किन बाधाओं का अनुभव किया है?
- बाबा की सेवा में मुझे क्या बाधाएँ आईं?

अपने दिमाग में जो कुछ भी आता है उसे लिखें और खुद से बात करें: मुझे अब एहसास हुआ है, मैं नहीं चाहता कि ऐसा हो। बहुत हो गया। मैं इसे हमेशा के लिए त्याग देना चाहता हूं।

चरण 3: संस्कार के बीज का पता लगाना

जब तक हम बीज का पता नहीं लगाते तब तक इसे जलाया नहीं जा सकता है और जब तक बीज को जलाया नहीं जाता है, तब तक मैं इससे छुटकारा नहीं पा सकता हूं। तो अपने अवचेतन मन में गहरी डुबकी लगाए, अपने अंदर चले जाए, इस जन्म की शुरुआत में जब आपने पहली बार इस संस्कार का उपयोग कर्म में शुरू किया। आप जितना गहरा गोता लगाते हैं, उतना ही स्पष्ट रूप से आप अपने अवचेतन मन और अपने विवेक को सुन पाएंगे।

जैसे ही आप अपने वास्तविक 'स्व' को देखते हैं, आत्मबोध शुरू हो जाता है। आप बाबा से मिली प्राप्ति सामने लाते हैं. . . बाबा से मिली प्राप्ति

के लिए बाबा के प्रति इतना गहरा प्रेम और शुक्रिया। बाबा के लिए इतना प्यार पैदा करे कि आप प्यार से भर जाए, बीज रूप हो जाए। आत्मा पूर्ण महसूस करती है। इस बीजरूप अवस्था में, योग की अग्नि में, उस संस्कार का बीज जल जाता है। और मैं इसे पूरी तरह से बाबा को सौंप देता हूं।

चरण 4 :

कागज का एक टुकड़ा लें और गहरे जड़ पुराने संस्कार और उसके बीज को लिखें और इसे बाबा को समर्पण करें, जैसे कि आप जीते जी मर गए हैं, एक नया जीवन ले लिया है।

चरण 5 : बस खुद को याद दिलाने के लिए :

- मैंने बाबा के सामने आत्मसमर्पण कर दिया है। यह अब मेरा नहीं है। मैं इससे अलग हो गया हूं।
- मैं खुद को मरजीवा जन्म की याद दिलाता हूं। मेरा एक नया जन्म हुआ है और मेरे पुराने संस्कार किसी और के, रावण के हैं।
- यह मेरे नहीं है, यह किसी और के है इसलिए इसे एक साक्षी दृष्टा के रूप में देखें।

चरण 6 :

हर एक अपने हाथ में कागज की पर्ची रखें और एक लाइन में खड़े हो जाए। बाबा के याद में बहुत धीरे-धीरे, बाबा की तस्वीर या ट्रांस लाइट के सामने आए। द्रष्टि लेकर उसे बाबा के सामने समर्पण कर दे। यह संस्कार समाप्त हो गया है।

पांचवा दिन
शांति की अलौकिकता की खोज

अनुभूति की हमारी शक्ति को बढ़ाने के लिए गहरा अभ्यास करने की आवश्यकता है। गहराई से समझने का मतलब है गहरी अनुभूति

1. सूक्ष्मता
2. महत्व
3. खो जाना
4. विलीन होना
5. स्वरूप होना

इन अभ्यासों में सफल होने के लिए, हमें सबसे पहले अंतर्मुखता और एकांत के महत्व को समझना होगा। यह इस समझ के साथ है कि हम अपने आप में गहरा गोता लगा सकते हैं और शांति की मीठी आवाज़ का आनंद ले सकते हैं। अन्यथा, बहिर्मुखता आमतौर पर हमें विचलित कर देती है और मन को बिखेर देती है, इसलिए इसमें कोई शक्ति नहीं है।

किसी विशेष विषय या योग में गहराई में जाने से पहले, आइए अंतर्मुखता और एकांत के सही अर्थ को समझें ताकि हम सही ध्यान केंद्रित कर सकें।

- अंतरमुखता को परिभाषित करें
- एकांत को परिभाषित करें
- 6 या 8 को छोटे समूहों में विभाजित करें
- शांति की शक्ति पर 10 मिनट लेखन
- शांति की गहराई में जाने में 10 मिनट (अनुभव)

अभ्यास नंबर 1: शांति के अनुभव में गहरा गोता लगाने के लिए मार्गदर्शन

स्थान: सभी को सामने की ओर देखते हुए बिठाया जाए

अभी यहां रहने के अलावा किसी अन्य विचार से खुद को दूर रखें। यहाँ वर्तमान में रहें। इस कमरे के आवाज से अवगत रहें . . . अपने आसपास दूसरों के बारे में जागरूक रहें... वर्तमान में रहें ... इस कमरे के माहौल को महसूस करें... वास्तव में ऊर्जा को महसूस करें। कमरे की शांति को महसूस करें... कमरे में शांति भेजें ताकि कमरा शांति से भरा रहे... शांति सुने। शांति महसूस करें। अब, मैं भृकुटी सिंहासन पर बैठा राजा हूं। मैं प्यार से शरीर को शिथिल और स्थिर होने का आदेश देता हूं। मैं अपने कर्मेन्द्रियों को अपने सामने लाता हूं और चंचलता को बंद करने के लिए कहता हूं . . . बाहर की दुनिया की सभी बातों से अपनी दृष्टि और सुनने की शक्ति को बंद करने के लिए कहता हूँ। अब, मैं प्यार से अपने मन और बुद्धि के मंत्री को आदेश देता हूं कि वे मेरे पवित्र राज्य में शांति की ओर बढ़ने के विचार के साथ समन्वयित हो जाएं। मेरे शांति के घर में . . . मेरे शांति सागर बाबा के साथ। कमरा भी स्थिर है, और मेरा मन भी स्थिर है। मैं इस शांति में विश्राम करता हूँ . . . शांति में नहा रहा हूँ। मैं शांति की अनुभूति में रहता हूं।

अभ्यास नंबर 2: शांति के अनुभव में गहरा गोता लगाने के लिए मार्गदर्शन

स्थान: जोडी में एक–दूसरे के सामने बैठे

इस शांति में ... मुझे लगता है कि आत्मा खुद को स्वाभाविक रूप से स्व स्थिति में स्थित कर रही है... मैं बाहरी दुनिया से दूर जा रही हूँ.. सभी विचारों से दूर। मैं यहाँ शरीर के सिंहासन पर बैठा हूँ और मैं इतना शांत हो गया हूँ ... की शांति से भर गया हूँ। शांति सुनें... शांति महसूस करें... नीरव... शांत... शांतिपूर्ण। विश्राम करें और तैयार रहें। मैं आत्मा एक अदृश्य रॉकेट की तरह हूं जो खुद को मेरी आंतरिक दुनिया में लॉन्च करने की तैयारी कर रहा है। विचार... कोई स्थान नहीं... आवाज से परे... मेरी अथक आंतरिक दुनिया में... केवल शांति... यह शांति, शांति के महासागर को आकर्षित करती है। मैं बाबा से शांति और प्रेम का आह्वान करता हूं... यह मुझ तक पहुंचता है... यह मुझे छूता है। वह मुझे अपने घर... शांति के घर की ओर खींचता है... मैं शांति के सागर में प्रवेश करता हूं... केवल शांति ... मैं शांत हूं।

अभ्यास नंबर 3: शांति के अनुभव में गहराई से गोता लगाने के लिए मार्गदर्शन

स्थान: दीवार की तरफ मुह करते सामने देखें

1. शांति में स्वयं को, दूसरों को और ईश्वर को सुनने की क्षमता है। सुनने के लिए सुनना सीखना है, चीजों की वास्तविकता को समझना है। मैं शांति में अपने वास्तविक स्वरूप आत्मा को अनुभव कर सकता हूं। शांति के दर्पण में देखने से मैं स्वयं के करीब आता हूँ और मैं स्वयं को वास्तविक रूप में महसूस करता हूँ।

2. शांति मनुष्य आत्मा और परमात्मा के बीच संपर्क का एक सेतु है। जब मैं शांति की खोज करता हूँ तब उससे कीमती कोई चीज नही।
3. आध्यात्मिक शांति एक के साथ संपर्क बनाने की दिल और दिमाग की स्थिति है।
4. शांति मन की स्थिरता है – मन की एक ऐसी स्थिति जिसमें मन की हलचल बंद हो जाती है। बाहरी इंद्रियों से चेतना अनासक्त हो जाती है और सभी विकारों के निशान मिट जाते हैं।
5. शांति तब है जब विचारों का विस्तार सार में बदल जाता है।
6. शांति स्वस्थ बनाती है, दुख: के घाव को भर देती है।
7. शांति एक दर्पण की तरह है, जिस में सब कुछ स्पष्ट नजर आता है।
8. शांति सृजन करने के लिए, मैं अपने अनन्त आत्मा के साथ जुड़ता हूं। बेदाग शांति के उस स्थान में, जैसे कि एक कालातीत गर्भ में, नवीकरण और पुनर्निर्माण की प्रक्रिया शुरू होती है। वहां, शुद्ध ऊर्जा की नयी प्रणाली बुनी जाती है। इस आत्मनिरीक्षण स्थान में, मैं याद करता हूं जो लंबे समय से भूल गया था। जैसे–जैसे मैं धीरे–धीरे और अपने उपर ध्यान केंद्रित करता हूं, तो प्रेम, सत्यता, शांति के मूल गुण उभरते हैं। मैं पूरी तरह से एक विचार में लीन हूँ – मैं अभी भी एक मोमबत्ती की लौ की तरह हूँ जो प्रकाश की आभा को फैला रही है।
9. एकाग्रता – शांति, एक पर टिकने की वर्णनातीत शुद्ध भावना है।

10. शांति मेरी मानसिक और भावनात्मक ऊर्जा को एकाग्रता के एक ऐसे बिंदु पर लाता है, जहां मैं स्थिर हूं।
11. जब शांति गहरी होती है, पूर्णता के साथ चमकती है, तब कोई आवाज नहीं होता है, तब एक पर पूर्ण एकाग्रता होती है, तो विचार एक तीर की तरह लक्ष्य को भेद देता है। यहाँ मैं आत्मा न केवल स्वयं को ईश्वर के सानिध्य में देखता हूं, बल्कि मैं, पूरी तरह से एकरस स्थिति में, पूरी तरह से उसकी पवित्रता में लीन होता हूं। शुद्ध प्रकाश से भरा हुआ हूँ। आत्मा शांति और प्रेम की ऊर्जा दूसरों को प्रदान करती है – जैसे एक चेतन लाइट हाउस।

    शांति की इस गहराई में डूबे हुए, मैं अपनी पूर्व अनादि स्थिति में हूं। इस अनादि स्थिति में मन अपने आप को वास्तविकता – मेरी अपनी अनंतता को स्पष्ट करता है। भगवान के साथ संबंध जुटने से, आत्मा भर जाती है और खुद को पूरा महसूस करती है, जो पाना था वो पा लिया। आत्मा जागृत होती है और अपनी अनंतता को स्वीकार करती है। आंतरिक परिवर्तन को प्राप्त करने के लिए, सिर्फ शांति नहीं, तो स्नेहमयी शांति से भरपूर होना पड़ता है। शांति में, हम महसूस करते हैं कि हम न केवल हमारी जड़ों की ओर, बल्कि इससे भी अधिक, यह बीज की ओर जा रहे है, अपनी पहली अनादि स्थिति तक, यह भगवान के पास खुद की वापसी का सफर है – सही रिश्ते के वापसी का सफर है।

<u>अभ्यास नंबर 4 : गहन शांति (dead silence) के अनुभव में गहराई से गोता लगाने के लिए मार्गदर्शन</u>

सूचना : हर कोई छत की ओर देखने के लिए आँखें खोलकर लेट जाता है

मैं अपने शरीर को इससे परे होकर देखता हूं . . . यह अब मेरे लिए समाप्त हो गया है . . . मैं मर चुका हूं और इससे दूर चला गया हूं . . . यह जीवन अस्तित्व में नहीं है . . . मैं अशरीरी हूँ . . . मैं परे हूँ, मैं अपनी अनंतता को देखता हूँ। मैं स्वतंत्र हूं . . . मैं अभी भी शांति के सागर में स्थित हूं और पुरानी दुनिया के लिए मृत हूं . . . मैं इसे छू नहीं सकता . . . मैं इसके पास भी नहीं पहुँच सकता ... अतीत का कुछ भी मौजूद नहीं है... यह असीमित है... मैं परे हूं... गहन शांति में नहा रहा हूँ ... मुझे इस गहन शांति का अनुभव करना है।

अभ्यास नंबर 5: मीठी शांति के अनुभव में गहराई से गोता लगाने के लिए मार्गदर्शन

मैं प्रकाश हूँ... मैं एक तारा हूँ... मैं शुद्ध आत्मा एक छोटा सा बिंदु हूं। मैं प्रकाश की एक चिंगारी हूँ . . . प्रकाश के घर में तैर रहा हूँ . . . मेरे चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश है। मैं एक आत्मा हूं और अपने मन के वाहन से मैं अपने घर जाने के लिए उड़ान भरता हूं, मैं सुनहरे लाल प्रकाश के घर में प्रवेश करता हूं। मैं शुद्ध पारदर्शी प्रकाश हूँ. . . असीम रूप से छोटा हूँ। मीठे शांति के इस घर में मैं समय से परे हूं। आवाज से परे... मैं शांति, प्रेम आनंद जैसे अपने शाश्वत गुणों का अनुभव कर रहा हूं। मैं सपन्न हूँ। मुझे ज्ञात हो गया है, कि इस शांतिधाम में ईश्वर रहता है, शाश्वत रूप से शुद्ध और शांत।

उस आत्म शांति की गहराई में, मैं आत्मा स्वयं आनंदित महसूस करता हूं। मेरा दिल बाबा की तरफ है। आवाज, स्पर्श और समय से परे इस गहरी गहरी शांति में, मैं बाबा के साथ लवलीन अवस्था में हूँ। इस आनंद में आत्मा शुद्धतम सत्य के दायरे में प्रवेश करती है जो आत्मा अनंत काल को मानती है। मैं खुद को पूरी तरह से आजाद महसूस कर रहा हूं। सभी बंधनों से मुक्त। मैं इस आनंदमय मिलन का आनंद ले रहा हूं, जिसे मैं प्यार करता हूं. . . उस के साथ लीन हो रहा हूँ।

मैं शांत हूं... मैं स्वयं प्रेम स्वरूप हूँ... मैं सत्य हूं... मैं शांत हूँ... मैं आनंदित हूं... मैं प्रकाश और शक्ति स्वरूप हूं......

<u>अभ्यास नंबर 6 : आनंदमय शांति के अनुभव में गहराई से गोता लगाने के लिए मार्गदर्शन</u>

मगन अवस्था . . . पूरी तरह से एकरस . . . पूरी तरह से लवलीन . . . बाबा की पवित्रता में बिल्कुल लीन . . . मैं परम पवित्र हूँ... सम्पूर्ण प्रेमस्वरूप और शक्तिशाली। शिवबाबा के सम्मुख–समीप... शिवबाबा . . . आनंद का महासागर . . . मैं आनंद का मास्टर महासागर हूँ . . . बापसमान . . . मैं शुद्ध असीमित प्रकाश का बीज हूँ। मैं आनंद से भर गया हूं . . . सर्वोच्च आनंद . . .

छठा दिन
प्रेम की जादुई शक्ति

सबसे पहले प्रेम के महत्व के बारे में बोलकर एक शक्तिशाली माहौल बनाएं। प्यार के महत्व पर बोलते हुए...

आज हम ढाई अक्षर "प्रेम" के विषय पर प्रयोग करने जा रहे हैं। इस शब्द के अलावा ऐसा कोई शब्द नहीं जिस का अधिक बार उपयोग किया जाता हो, या कहे तो अधिक बार दुरुपयोग किया जाता हो। प्रेम के बिना कुछ भी पैदा नहीं होता है, कुछ भी नहीं बढ़ता है, कुछ भी नहीं रहता है, कुछ भी नहीं बनता है और प्रेम जीवन को बनाए रखता है। प्रेम के बिना कोई भी जीवों में सुंदरता नहीं देखी जा सकती है, प्रेम के बिना किसी को आंतरिक सुंदरता नहीं मिल सकती है। हम नहीं जानते कि एक दूसरे के दिल को कैसे जोड़ा जाता है। बाहर की बुद्धि प्रकृति के रहस्यों को समझने के लिए काम कर सकती है, लेकिन प्रेम के बिना हम उसे नष्ट कर देते हैं। प्रेम सबसे शक्तिशाली बल है। यह हमें महान ऊंचाइयों पर ले जा सकता है और हमें हल्का और सहज रहना सीखा सकता है।

प्रेम क्या है?

- प्रेम संतुलन बनाता है, अर्थात्, स्वयं, भगवान और हमारे साथीयों के साथ सामंजस्य करना सिखाता है।
- प्रेम स्वयं के अस्तित्व की और दूसरों के आध्यात्मिकता की सराहना है।
- प्रेम एक ऐसी भावना है जिस में निस्वार्थता और संतुष्टता साथ साथ है।

- प्रेम अर्थात हर बात का स्वीकार है।
- प्रेम अर्थात समझ है।
- प्रेम अर्थात देखभाल और साझा करना है।
- प्रेम अर्थात स्वतंत्रता है।
- प्रेम अर्थात देना और क्षमा करना है।

प्रेम एक देश के लिए, एक पोषित उद्देश्य के लिए, सत्य के लिए, मूल्यों के लिए, लोगों के लिए, प्रकृति के लिए और ईश्वर के लिए हो सकता है।

लोगों के बीच वास्तविक प्रेम का आधार आध्यात्मिकता है। ब्रह्मांड में प्रेम की अपार शक्ति लाने का पहला कदम स्वयं के लिए प्रेम है। यह आत्म–स्वीकृति के साथ शुरू होता है। स्वीकृति का मतलब अच्छे गुणों और छोटी–छोटी बातों को जानना है। किसी भी दोष, आत्म–घृणा या अनुमान के बिना, मैं खुद को प्यार करने में सक्षम हूं।

आत्म–प्रेम होने से आत्म–परिवर्तन कार्य सचेतन हो सकता है। जब मैं स्वयं प्रेम से भरपूर होता हूं तो दूसरों के लिए मेरा प्यार वास्तविक, सार्थक, पूर्ण और निस्वार्थ होगा। ईश्वर के प्रेम की शक्ति सबसे गहरे और मजबूत व्यक्तित्व को भी पिघला देती है। यह प्रेम दिल को छूता है और दुश्मन को दोस्त में बदल देता है। आज हम चार चरणों में इसका अनुभव करने जा रहे हैं। स्वयं के प्रति प्यार, भगवान के प्रति प्यार, परिवार के प्रति प्यार और दुनिया के प्रति प्यार।

अभ्यास नंबर 1 : स्वयं के प्रति प्यार के लिए मार्गदर्शन पर कामेंटरी

पूरी तरह से प्यार के अनुभव में शामिल होने के लिए... मैं प्यार से अपने मन और बुद्धि को यहाँ रहने की आज्ञा देता हूँ... वर्तमान में. . . सबसे पहले मेरी शक्तियों के साथ, मेरे मन पर नियंत्रण रखकर, मैं खुद से पूछता हूं: मैं खुद से कितना प्यार करता हूं . . . सच में मुझे मुझ आत्मा से प्यार है . . . मैं कोटो में कोई एक आत्मा हूं . . . स्वयं बाबा ने मुझे खोजा। उसने मुझे खोजने के लिए किसी को भेजा... वह मेरी महानता को जानता है। बाबा जानता है की मुझे उससे कितना प्रेम है . . . सत्य के प्रति मेरा प्रेम. . . पवित्रता के प्रती मेरा प्रेम. . . मानवता के लिए मेरा प्यार. . . मैं खुद से प्यार करता हूं क्योंकि मैं एक महान आत्मा हूं। ईश्वर द्वारा चुनी गई पूर्वज आत्मा हूँ ... मैंने भगवान को पहचान लिया... वह मुझे सिखाता है... हर समय मेरे साथ है . . . मैं कितना महान हूँ? मैं बाबा का विशेष रूप से चयनित प्रिय बच्चा हूँ। मैं बाबा का दाहिना हाथ हूं जो दुनिया को बदलने में मदद कर रहा है . . . दूसरों को उनके दु:ख से छुटकारा दिलाने में मदद कर रहा है. . . मैं खुद से कितना प्यार करता हूं. . . मैं अपनी विशेषताओं से प्यार करता हूं . . . मैं स्वयं से प्यार करता हूं। मैं ब्राह्मण हूँ... मैं फ़रिश्ता हूँ... मैं देवता हूं . . . मैं प्रेम स्वरूप हूँ.....

<u>अभ्यास नंबर 2: भगवान के प्रति प्यार के लिए मार्गदर्शन पर कामेंटरी</u>

दिलाराम शिव बाबा दिलों के दिलासा देने वाले हैं। मैंने उनकी खामोश अनकही बातें सुनीं "प्यारी बच्ची, मैं हमेशा तुम्हारे साथ हूं। मैं तुमसे प्यार करता हूं और मैं हमेशा तुमसे प्यार करता रहूंगा। तुम मेरे हो।" मैं हमारे प्रकाश के घर में शिव बाबा के पास बैठता हूँ। मुझे लगता है कि उनका वर्तमान प्रेम मुझे उनके समीप खींच रहा है। मैं प्यार में लवलीन हो जाता

हूं... प्यार में लीन . . . मुझे लगता है कि उनका प्यार . . . पवित्र प्यार अविरत अखंड . . . मुझपर बरस रहा है। मैं इस प्यार में नहा रहा हूँ।

<u>अभ्यास नंबर 3 : हमारे साथी संबंधियों के प्रति प्यार के लिए मार्गदर्शन पर कामेंटरी</u>

हर आत्मा जो मेरे सामने आती है, मैं उन्हें बाबा की आंखों से देखता हूं . . . हर एक प्यार का हीरा है। जिस तरह महासागर हर एक के व्यवहार और रवैये को स्वीकार करता है और उसे समा लेता है... उसी तरह मैं प्रत्येक आत्मा को प्यार से गले लगाता हूं ... वे क्या हैं और वे कौन हैं उससे कोई फर्क नहीं पड़ता। प्रत्येक आत्मा की भूमिका कितनी अनोखी और प्यारी है . . . क्योंकि वे प्रेम स्वरूप हैं और मैं उनके प्यार को प्रकट करने में मदद करता हूं।

<u>अभ्यास नंबर 4 : दुनिया के प्रति प्यार के लिए मार्गदर्शन पर कामेंटरी</u>

दुनिया के ऊपर मैं बापदादा के साथ सूक्ष्म वतन में बैठता हूँ... मैं दुनिया को बाबा की आंखों से देखता हूं... सब कुछ वैसा ही है जैसा कि होना चाहिए . . . सब कुछ इतनी पूरी तरह से समकालीन है . . . हम बापदादा के साथ प्रकाश और शक्ति कि किरणे भेजते हैं... नीचे की हर के आत्मा को शक्ति और प्यार मिल रहा है। मैं देखता हूँ कि ये प्यार की शक्ति हर एक के दु:ख के घाव को भर रही है। अब मैं एक विशेष स्थान का चयन कर रहा हूँ... लोग, प्रकृति और उन्हें प्यार की शक्ति भेजने में कुछ पल बिताएं।

अभ्यास नंबर 5 :

बाबा के साथ हमारे कौनसे रिश्ते है जिसका हमने अनुभव किया है? जब से मैं उनका बच्चा बन गया हूँ तब से बाबा के साथ मेरा क्या संबंध है?
आज मैं किस रिश्ते का अनुभव करना चाहूंगा? कोई एक रिश्ता चुने।

स्थान : उन लोगों का एक गोल बनाएं जो उस विशेष संबंध का अनुभव करना चाहते हैं। जैसे : माँ।

1. **माँ क्या है?** 2. **बाबा मेरी माँ कैसे हैं?**

समूह को अपने विचार साझा करने दें और उसमें से एक व्यक्ति कामेंटरी बनाता है और सभी एक साथ योग करते हैं।

अभ्यास नंबर 6 :

1. उस रिश्ते के साथ बाबा को एक पत्र लिखें।
2. उस रिश्ते में बाबा का जवाब भी लिखें।

अभ्यास नंबर 7 : बाबा से रिश्ता

बाबा मेरे मित्र

एक सौम्य उपस्थिति के साथ . . . मैं जागरूक हो गया हूं... मुझे लगता है कि बाबा मित्र की तरह मेरा देखभाल करते है। वह एक सच्चे दोस्त की तरह मेरी जरूरत का जवाब देते है . . . उसकी दोस्ती हमेशा

बनी रहती है . . . मुझे प्यार और सम्मान देते है... वह हमेशा मेरे मन के राज को सुनने के लिए तैयार रहते है। बाबा मुझे पूरा सहयोग देते हैं... जब भी मुझे खुद पर संदेह होता है तब वह मुझे अपनी ताकत की याद दिलाते है और, मुझे जोश और उत्साह से भर देते है। मुझे सर्वोच्च शक्ति बाबा का दोस्त होने का अनुभव है और मैं इस दोस्ती को दूसरों के साथ साझा करता हूं . . .

<u>बाबा मेरे प्यारे साथी</u>

दिन भर की गतिविधियों के बाद, मैं घर लौटता हूं और अपने सबसे प्यारे साथी से मिलने की खुशी का अनुभव करता हूं . . . बाबा मुझे असीम प्यार, वर–वधू का प्यार . . . प्रदान करता है। मेरे प्रिय साथी बाबा ... मेरे जीवन का प्रकाश। यह शाश्वत संबंध मुझे सच्चा समर्थन, सुरक्षा, देता है... मुझे एहसास है कि जब बाबा मुझे देखते हैं, तो वे मेरे प्रति कितने वफादार, निष्ठावान और आत्मविश्वासी हैं। वह मेरे साथ है... मैंने बाबा को अपनी दुनिया बना लिया है, और बाबा ने मुझे अपनी दुनिया बना लिया है। मैं जैसा हूं वैसा मुझे स्वीकार करके वह मुझ में आत्मसम्मान और गरिमा को मजबूत करते है। मैं इस प्यार से भरी हुई मिलन की अंगूठी पहनता हूं. . . एक ऐसी अंगूठी जो हमेशा मुझे मेरे प्यार भरे रिश्ते की याद दिलाती है।

<u>बाबा मेरे पिता</u>

मैं प्रकाश से भरी फरिश्तों की दुनिया में ब्रह्मा के सूक्ष्म रूप में बापदादा की कल्पना करता हूं... बाबा मेरा, याने उसके बच्चे का स्वागत करते है . . . मेरे पिता की शक्तिशाली उपस्थिति, कई जन्मों के संचित अहंकार

को पिघला देती है और मेरे भीतर पूर्ण योग्यता की भावना पैदा करती है... वह मुझे नई दुनिया की अपनी बेहद विरासत देते है, मुझे सभी अधिकार प्रदान करते है और मुझे अपने सभी गुणों, सभी विशेषता और शक्तियों से सजाते है... बाबा, मेरे पिता मुझे धर्म सच्चाई का मार्ग दिखाते हैं... उनकी मदद से, मैं बेहद का वर्सा प्राप्त करने के योग्य हो गया हूं ... मुझे लगता है कि बाबा चाहते हैं कि मैं और भी ऊंचा बन जाऊं... वह मुझे आप समान मास्टर बनाते है और मेरी सभी इच्छाओं को पूरा करते है... उन्होंने मुझे दिल तख्त नशीन बनाया है और यह तख्त–ताज केवल उनके बेहद दिल में पाया जा सकता है...

<u>बाबा मेरी माँ</u>

मैं बाबा से मेरी माँ होने का अनुभव करता हूँ... उसकी मौजूदगी प्रेम और शुभकामनाओं से मेरी पालना करती है... यह मेरी माँ है जो हमेशा मेरी विशेषताओं को उसके आगे रखती है। वह दया का महासागर है, जिसमें मेरी सभी कमजोरियां और अशुद्धियां गायब हो जाती हैं। बाबा, मेरी माँ, खुद को पूरी तरह से मेरे ऊपर बलिहार जाती है... कोमलता और धैर्य के साथ, वह मुझे अपनी गोद में लेती है और मेरे सारे दुःख दूर करती है... वह मेरे दिल की सुनती है, हमेशा एक प्यारी मुस्कान के साथ अतीत में जो हो गया सो हो गया कहके उसे भूलने के लिए तैयार रहती है... अंततः, वह मुझे अपने सुप्रीम फादर के सामने आने के लिए योग्य बनाती है।

<u>बाबा मेरे सतगुरु</u>

अब मैं अपने बाबा को सतगुरु बनाकर उनका मार्गदर्शन लेता हूं। उसने मुझे मुक्ति का मार्ग दिखाया है और मेरे पिंजरे का द्वार खोला है... सब बंधनों से मुक्त आजादी का अनुभव कराते है. . . यह मिलन नज़र से होता है वो मुझे नजरों से निहाल करते है. . . उनकी आँखों की शक्ति मुझे गहरे शांति में इस दुनिया से परे ले जाती है. . . बाबा मेरे सच्चे मार्गदर्शक है, उनके साथ मैं पूर्ण सुरक्षित महसूस करता हूँ और स्व इच्छा से गरिमा के साथ समर्पित होता हूं. . . एक आँख में वह मुझे अपना भविष्य सिंहासन और दूसरे आँख में मेरा घर, शांति की दुनिया दिखाते है. . . मैं बाबा की नजरों में समा जाता हूँ ... उनके वरदान मुझे स्वस्थ करते है और मुझे बेहद में ले जाते है... वह मुझे आत्मा की दुनिया में अपने असली घर में वापिस ले जाने के लिए तैयार करते, योग्य बनाते है ...

बाबा मेरे भाई

अपने को फरिश्ते स्वरूप में स्थित करने से, मुझे मेरे सामने बापदादा की उपस्थिति का अनुभव होता है. . . आज बाबा ब्रम्हा बाबा के माध्यम से मेरे भाई के रूप में आए हैं, बाबा इस बेहद परिवार में मेरे गुरूभाई बन गए हैं . . . मैं ब्राह्मण परिवार का सदस्य होने की स्मृति को दृढ़ करता हूं . . . बाबा, मेरे बड़े भाई, परिवार के बाकी लोगों के लिए प्यार, सम्मान और आदर भावना का समर्थन करते हैं... उनका समर्थन मुझे प्रेरित करता है और मुझे उनके नक्शे कदम पर चलने में मदद करता है... ब्रम्हा बाबा के कदम पे कदम, वह मुझे उच्चतम श्रीमत की याद दिलाता है और कठिनाइयों के समय मेरे साथ चलता है... मैं दिव्य परिवार में सदभावना लाने के लिए एक साधन बन गया हूं...

बाबा मेरा बच्चा

मेरा मन मेरे सामने अपने बाबा को बच्चे के रूप में देखकर द्रवित हो जाता है... मैं उसकी प्यारी माँ हूँ और वह मेरा रॉयल बच्चा है, जो मुझे एक माता-पिता के रूप में और भी अधिक रॉयल बनने के लिए प्रेरित करता है... बाबा धीरे से एक शुद्ध और बेफिक्र बच्चे की भूमिका को अपनाते हैं, खुद पर पूरी तरह से समर्पण करते हुए, मुझ पर भरोसा करते हुए, मुझे प्यार करते हैं... ऐसे बच्चे की माँ और पिता होने के नाते मेरे समर्पण, देखभाल और ममता के सबसे ऊंचे संस्कार हैं... कभी-कभी, बाबा एक मनोरंजक बच्चे के रूप में खेलते हैं, आध्यात्मिक आनंद में नृत्य करते हैं। कभी-कभी, वह मुझे एक मूक मुस्कान के साथ उसे खिलाने देते है... दूसरों के सामने, बाबा अपने माता-पिता की महिमा करने वाला बच्चा बन जाते है...। उनके माता-पिता होने के भाग्य की सराहना करते हुए मैं उनके सामने बड़ा हो जाता हूं...

बाबा मेरे शिक्षक

सिर्फ एक विचार के साथ, मैं खुद को बापदादा, मेरे महान शिक्षक के सामने, मधुबन में ले जाता हूं। यह वह समय होता है जब आत्मा परमात्मा से मिलती है... बाबा, अपना अव्यक्त रूप धारण कर वातावरण में प्रकाश शक्ति बिखेरते हुए साकार वतन में आते है... वह बहुत प्यार से सिखाते हैं, फिर भी, पूरी तरह से न्यारे होते हैं... उनका ये छात्र भक्ति की श्रृंखला को तोड़ता है और मन में नए दरवाजे खोलता है बुद्धि का ताला खुल जाता है. . . मैं महसूस कर सकता हूँ कि भगवान मेरी बुद्धि को सत्यता की ओर खींच रहे है. . . वह मेरे सामने ज्ञान का

नृत्य करते है और मैं उनके प्रत्येक शब्द का स्वरूप बन जाता हूं... वह मुझे जीने की कला सिखाते है और मुझे एक फरिश्ते में बदल देते है...

सातवाँ दिन
शक्तिशाली स्थिति से पांच तत्व की सेवा करना

हमारे विचार, चेतना और दृष्टिकोण से वायुमंडल बनता है। मनुष्य के दृष्टिकोण का बहुत प्रभाव है – यह अशुद्ध को शुद्ध में बदल सकता है, नकारात्मकता को बेअसर कर सकता है। मेरे द्वारा अनुभव किया गया वातावरण मेरे दृष्टिकोण का प्रतिबिंब है। योग की वास्तविक शक्ति के अनुभव से, हम आत्मा के भीतर गहरे निहित संस्कारों को बदल सकते हैं और दूसरों को बदलने में मदद कर सकते हैं और यहां तक कि 5 तत्वों को भी बदल सकते है। हम भविष्य में शुद्ध पवित्र शरीर चाहते हैं। जब मैं प्रकृति के अधीन हो जाता हूं या उसका दुरुपयोग करता हूं तो यह बात वो बर्दाश्त नहीं कर सकती। हम बीमार क्यों पड़ते हैं? यह हमारी अशुद्धियाँ ही बाहर आती हैं। प्रकृति की उथल–पुथल से बीमारी आती है। जब मैं अपने सर्वोच्च सत्ता केंद्र बिंदु पर लौटता हूं तो मैं स्वयं का स्वामी बन जाता हूं, मैं प्रकृति का सम्मान करता हूं, और इसे अपने स्थान पर लौटने की अनुमति देता हूं। नकारात्मक लक्षण हमारी अर्जित प्रकृति हैं – जैसे ईर्ष्या, क्रोध। जब मैं अपने केंद्र पर लौटता हूं – अर्थात् आत्मभान में, चेतना में तो मैं विकारों को जीत सकता हूं। उसी तरह मुझे प्रकृति तत्व की सेवा करने की आवश्यकता है – तब प्रकृति तत्व मेरी सेवा करने के लिए तैयार होंगे। स्वर्ण युग में, आकाश, वायु आदि यहाँ के जैसे ही हैं – केवल उनके स्वभाव में परिवर्तन है। और हम ही हैं जो इसे बदलते हैं। मुझे दुनिया को बदलने के लिए स्वयं को बदलना होगा।

आज हम आत्मा अपनी शक्तिशाली स्थिति से प्रकृति की मन्सा सेवा करेंगे। प्रकृति की सेवा करने का अर्थ है उसका सम्मान करना। जब मैंने अपने निजी आनंद लेने के लिए मुझे दी गई किसी चीज़ का दुरुपयोग किया है, तो मुझे इसके लिए भुगतान करना होगा। आज हम अनुभव करेंगे कि उन 5 तत्वों की कैसे सेवा की जाए जो भविष्य में मेरी सेवा करने वाले हैं। फरिश्ते मनुष्य के लिए नहीं बल्कि तत्वों के लिए भी वरदान और आशीर्वाद प्रदान करनेवाले है। वर्तमान में, तत्व बाहरी रूप से, नकारात्मक लगते हैं – जैसे, आग जलती है और भय पैदा करती है। लेकिन वह इसका मूल स्वभाव नहीं है – यह उसकी अर्जित प्रकृति है – जैसे हमारा मूल स्वभाव क्रोध नहीं है लेकिन हमारा मूल स्वभाव शांति है। देह भान के कारण हमने इसे खो दिया। अग्नि का केंद्र बिंदु शांतता है इसे अपने केंद्र बिंदु पर वापस जाने के लिए, मुझे वापस अपने अंदर अपने केंद्र बिन्दु पर लौटना होगा, मुझे अपने भीतर जाने की जरूरत है और इच्छाओं की आग को शांत और शीतल करना चाहिए जिससे अग्नि तत्व को अपनी शांति में लौटने में मदद मिलेगी। इसके अलावा आज हवा तूफान का रूप धारण कर तबाही का कारण बनती है क्योंकि हमने हल्के और सहज रहने की अपनी स्थिति खो दी हैं।

जल तत्व की मूल स्थिति स्वच्छता, सूक्ष्मता है – इसलिए जल तत्व की सेवा करने के लिए, मुझे अपनी पवित्रता की मूल स्थिति में वापस आना होगा। हम स्वयं को विश्व परिवर्तक, विश्व सेवाधारी कहते हैं – इसलिए हमें हर तत्व को सहयोग देना चाहिए। ब्रह्मा बाबा तत्वों से बात करते थे जैसे कि वे उनके बच्चे है।

प्रयोग करें - उनमें शांति पैदा करें और उनसे सेवा साथी समझ उनसे बातें करें तत्वों में प्यार की भावना पैदा करें। प्रत्येक तत्व प्रोटॉन, न्यूट्रॉन और इलेक्ट्रॉनों से बना होता है और वे गतिशील होते है। उनकी गतिविधि हमारे स्पंदनों (वायब्रेशन) पर आधारित है। तत्वों की सेवा करने का श्रेय न लें। इसका श्रेय बाबा का है। प्रकृति मानवता का आधार है। तत्वों में शुद्धता पवित्रता न होने से, हमारे शरीर बीमार और रोगग्रस्त हो जाते हैं। हमें प्रकृति के साथ सद्भाव से रहना सीखना होगा और अपने अस्तित्व के लिए जरूरत हो उतना ही उसे उपयोग में लाना होगा, उससे ज्यादा नहीं। जब प्रकृति मनुष्य के दबाव से तनावग्रस्त हो जाती है, तब हमें महसूस करना चाहिए कि हमने अपना आंतरिक संतुलन खो दिया है। जब हम पर्यावरण को नष्ट करना शुरू कर देते हैं तो वो हमें भी परेशान करता है, तब हमें अपनी पवित्रता पर सवाल उठाने की जरूरत है। हम प्रकृति को तभी लूटते हैं जब हमने अपने भीतर के मूल्यों को लूट लिया होता है। जब हम आत्म-भान खो देते हैं, तो हम, जिस प्रकृति ने हमारी हजारों वर्षों तक निरंतर सेवा की है उनके प्रति सम्मान खो देते हैं। प्रकृति हमें अथक सेवा देती है तो हमें भी प्रकृति की सेवा करने की आवश्यकता है। शांति के शीतल स्पंदन (वायब्रेशन) को फैलाकर हम उसका संतुलन बना सकते हैं। आइए हम अपने दिल में प्रकृति के लिए सम्मान बनाए रखें और उसकी सुंदरता और संतुलन को बनाए रखने के लिए कुछ करें।

वायु तत्व - वायु हर जगह है और सभी जीवित चीजों को बिना शर्त देता रहता है। यह किसी को अपना प्यार देना छोड़ नहीं देता है। नकारात्मक विचारों से वायु को प्रदूषित करने के बजाय, उसे शुभभावना

शुभकामनाएं देकर उसके प्रति सम्मान दिखाना है। अंततः ये शुभ भावना शुभ कामना हवा के माध्यम से सभी जीवित चीजों तक पहुंचती हैं।

पृथ्वी तत्व – पृथ्वी अचल और पोषण कर्ता (पोषक) है। यह हमें अपने पैरों पर खड़े होने की जगह देती है। यह सभी पौधों और अंततः जानवरों का पोषण करती है। पृथ्वी की तरह ही, हमारी स्थिति स्थिर अचल होनी चाहिए, ताकि हम किसी भी परिस्थिति से हिल न जाएं। पृथ्वी की तरह ही, हमारे विचार और कार्य मानव और पर्यावरण दोनों का पोषण करनेवाले होने चाहिए। भौतिक स्तर पर, हमें स्वच्छता का ध्यान रखना होगा। कूड़ा कचरा फेकना माना पृथ्वी का अनादर करना होगा।

जल तत्व – जल लचीला है और इसमें समाने की शक्ति है। सागर असीमित गुणों का प्रतीक है। ईश्वर स्वयं शांति का महासागर है और वो अशांति को प्रभावहीन करता है। पानी की तरह, हमें दूसरे से निपटने में लचीला होना चाहिए। हम महान महासागर से ये सीख सकते हैं और नकारात्मकता को प्रभावहीन कर सकते हैं। भौतिक स्तर पर, यहां तक कि पानी के नलके को व्यर्थ टपकने देना भी पानी के महत्व की अवहेलना करना है।

अग्नि तत्व – अग्नि में शुद्ध, पवित्र और परिवर्तित करने की शक्ति होती है। अग्नि योग का प्रतीक है। पौराणिक कथा में है की फीनिक्स एक ऐसा पक्षी था जो 500 साल बाद खुद को जलाकर मर गया, और उसकी राख से वो पुनः जीवित हो गया। हमारा योग अग्नि की तरह तीव्र होना चाहिए, ताकि हम इससे शुद्ध, पवित्र और परिवर्तित हों सके। शारीरिक

स्तर पर, आग का दुरुपयोग करना माना उसका अपमान करने जैसा है। आग भी पेड़ों को जलाने के खिलाफ है, इसका उदाहरण वो हवा को धुएं से भर कर इसका विद्रोह करती है।

आकाश तत्व – आकाश सूक्ष्म और हमारे पहुँच से बाहर है। आकाश इतना व्यापक है उसकी तुलना में ग्रह भी छोटे है। फरिश्ता बनने के लिए, हमारी बुद्धि आकाश की तरह सूक्ष्म और व्यापक होनी चाहिए। शांति की शक्ति से आकाश को पवित्र करना ये उसको सम्मान देने जैसा है।

अभ्यास नंबर 1: आत्मा अभिमानी बनकर शक्तिशाली वातावरण बनाना

बीच में एक मोमबत्ती रखकर गोलाकार में बैठे। हर एक को अपना ध्यान मोमबत्ती की रोशनी की ओर केंद्रित करना है।

मैं एक प्रकाश के रूप में अपने आप को देखता हूँ। मैं अपने विचारों को उस ऊर्जा के मूल में केंद्रित करता हूं – मैं भीतर से सकारात्मकता का अनुभव करना शुरू करता हूं। मैं शांति, प्रेम और करुणा का पात्र हूं। इन स्पंदनों से मेरा मन भर जाता है। जागरूकता से, मैं इस भौतिक जगत की खिंचाव से परे हूं . . . मैं भरपूर हूँ ... मुझे आंतरिक शांति की अनुभूति होती है... मैं अभी शांत और स्थिर हूं। जब मैं अपने मूल शाश्वत रूप में स्थिर होता हूं, तो मैं स्पष्ट रूप से अपने आपको केंद्र बिंदु पर लौटते हुए देख सकता हूं। मेरे भीतर पूरा सामंजस्य है। यह आंतरिक सामंजस्य बाहर तक फैला हुआ है। मैं तत्वों के भीतर भी ये सामंजस्य, सहयोग देख रहा हूं. . . मैं इन क्षणों का आनंद अपने आप के साथ, अन्य मनुष्यों के साथ और तत्वों के साथ लेता हूं।

अभ्यास नंबर 2 : अपने शक्तिशाली मनोदृष्टि के माध्यम से प्रकृति को बदलना

एक दृश्य की पेंटिंग है जिसमें सभी तत्व हैं।

नदी, पेड़, पहाड़, आदि। जैसे मैं इस दृश्य को अपने सामने देखता हूं मैं इन विचारों को लाता हूं...

वर्तमान में मैं स्पष्ट रूप से देख रहा हूं कि प्रकृति असंतुलित है – अनिश्चित। यह गलत दिशा में बढ़ रही है और इसे हम समझ ही नहीं पा रहे है।

और हम इंसान इसे एक निश्चित आकार देने और इसे अपने तरीके से चलाने की कोशिश करते हैं, इसे हम जैसा चाहें वैसा करने–चलने के लिए मजबूर करते हैं, क्योंकि हम डरते हैं या फिर इसे छोड़ देते हैं। ठीक इसी तरह से हम लोगों के साथ करते हैं, उनके स्वभाव के उथल–पुथल से डरते हैं, हम उन्हें अपनी बात मानने के लिए मजबूर करते हैं या फिर हम बस उन्हें छोड़ देते हैं।

प्रकृति के संतुलन को वापस लाने के लिए, हमें अपने आप को नियंत्रित करने और छोड़ देने के बीच का संतुलन ढूंढना होगा।

मुझे सहजता और यथोचित तरीके से निर्णय लेने में मदद करने के लिए प्राकृतिक नियम ढूंढना होगा। जब मुझे यह पवित्र, विधिपूर्वक, प्यार भरा न्यायपूर्ण स्थान मिल जाएगा, तो प्रकृति अपने स्वभाव प्रणाली और संतुलन की लय में लौट आएगी।

इस स्थान को खोजने के लिए मुझे सर्वोच्च श्रेष्ठ आत्म समर्पण करना है। जैसा कि मैंने खुद को वास्तविकता के सामने आत्मसमर्पण कर दिया तो, वहाँ निर्विकारी निरहंकारी बनने की भावना है। मैं जागरूकता से खुद को सिर्फ एक भौतिक शरीर हूं इस बात से अलग करता हूं। मैं खुद को एक आत्मा, प्रकाश का विवेकपूर्ण रूप अनुभव करता हूं, फिर मुझ आत्मा को ईश्वर में मग्न होना आसान हो जाता है। और ऊर्जा का शक्ति का यह निरंतर प्रवाह प्रकृति को उसके अपने वास्तविक स्थिति या अपने केंद्र बिंदु पर वापस लौटने की अनुमति देता है।

<u>अभ्यास नंबर 3: सहयोग की शक्ति से पृथ्वी की सेवा करना</u>

मैं पृथ्वी के प्रति कृतज्ञता की गहरी भावना को प्रगट करता हूं, जिसने मुझे अपनी माँ की तरह पालना दी है। एक माँ बिना किसी अपेक्षा से सदा साथ देती है और इसी तरह धरती माँ भी हमारा सदा साथ देती रही है और हमारी भूलों को माफ करती रही है। मैं धरती माँ से प्राप्त पालन–पोषण के लिए अपने हृदय की तह से धन्यवाद देता हूं।

धरती की सेवा करने के लिए, मुझे यह सीखना होगा कि इस पर कैसे रहना है। मुझे इस धरती पर एक व्यक्ति के रूप में बहोत निर्मान होकर जीना है सिर्फ अपने लिए नहीं बल्कि अन्य आत्माओंकों सहयोग देते जीना है। मुझे इस पर अपने पैर रखने होंगे, काम करना होगा, लेकिन दूसरोंकों भी जगह देनी होगी। मुझे मान्यता या इनाम की इच्छा के बिना काम साझा करना होगा। पृथ्वी की सेवा करते एक दूसरे के दिल में एक जगह बनानी है।

इसका मतलब यह भी है कि अपने शरीर की सँभाल करते, प्रत्येक कर्मेन्द्रिय की भूमिका को समझना, न तो मांग करना और न ही सीमाओं से परे धकेलना।

दूसरों के साथ एक–दूसरे की विशेषता की सराहना करते हुए, न दुःख देना है न ही लेना है। कभी भी किसीसे किनारा नहीं करना है क्योंकि कार्य पूरा करने के लिए सब की आवश्यकता होती है। सर्व के सहयोग से, एक नई दुनिया बनाने का ईश्वरीय कार्य साकार करना आसान बनता है।

<u>अभ्यास नंबर 4 : समेटने की शक्ति से वायु तत्व (वायुमंडल) की सेवा करना</u>

वायु तत्व की सेवा करनी है तो, इसका सम्मान करें। इसे केवल प्यार और हल्केपन की भावनाओं से संतुष्ट करें। हमारे विचार एक उपहार की तरह हैं जो हवा के माध्यम से वातावरण में फैल जाते हैं। मेरे शुद्ध विचार मेरे और दूसरों के बीच के वायुमंडल को साफ रखते हैं। जब मैं किसी खराब को अच्छे में परिवर्तित करता हूँ तो मैं उस वातावरण को शुद्ध करता हूं उसको सकारात्मकता और आनंद से भर देता हूँ।

जैसा कि मैंने अपने मन–बुद्धि को समेट लिया है, मैं सभी विचारों को हवा के जैसे शांत करने में सक्षम बनता हूं ताकि कुछ भी नकारात्मक प्रवेश कर न सके। यह एकांत की शक्ति है, केवल शांत मन के साथ रहना। जब मैं एकांत में रहता हूं, तो मैं ईश्वर को अपने साथी के रूप में अनुभव करता हूं और मैं हवा की तरह हल्का महसूस करता हूं। बीती सो बीती। जब मैं अपने मन को हवा के जैसा शांत करता हूँ, तो मैं विचारों को

आसानी से सुन सकता हूं जैसे कि मैं शब्दों को सुनता हूं, मैं इस सीमा तक शांतता के साथ प्यार में हूं कि मैं विचारों को अपनी दुनिया में स्थायी प्रवेश की अनुमति नहीं देता हूं। मैं भगवान के साथ एकांत में रहता हूं।

अभ्यास नंबर 5: समाने की शक्ति से जल तत्व की सेवा करना

अपने आप को समुद्र के सामने बैठने की कल्पना करें – जल का स्रोत। सागर की शीतलता मुझे आवाज से परे ले जाती है। जल स्वच्छता का स्रोत है। जल तत्व की सेवा करने के लिए मुझे स्वच्छ बनने की जरूरत है। स्वच्छ का अर्थ सरल होना है। ईमानदार – लेकिन दिल की सच्चाई से, गहराई से। इसका मतलब यह है की कोई भी बात हो उसे पकड़कर नहीं बैठना उसे अपने अंदर से छोड़ देना।

सागर की तरह समाने की शक्ति रखना हैं। समाने की शक्ति के लिए हर किसी के प्रति बड़ा दिल रखना है। मिलनसार सागर की तरह समाने के लिए एक लचीले दिमाग, विनम्र दिल, व्यापक सोच और बेहद प्यार की आवश्यकता होती है – जो दूसरों से कोई अपेक्षा नहीं रखते हैं, लेकिन हर किसी को जैसे वे हैं वैसे ही स्वीकार करते हैं। समाने के लिए क्षमा के महासागर का गहराई से अनुभव करना होंगा। क्षमा तभी संभव है जब सागर समान बड़े दिल वाले हों। अगर आपका प्यार, आपकी समझदारी, आपकी शांति सागर समान गहरी है, तो आप माफ कर सकते हैं क्योंकि आपके अंदर कुछ ऐसा है, जो मलिनता को बेअसर कर सकता है।

अभ्यास नंबर 6: सामना करने की शक्ति से अग्नि तत्व की सेवा करना

अग्नि तत्व की सेवा करने के लिए, मुझे समभाव की स्थिति में, शांत अवस्था में रहना होगा। मुझे डर से उत्पन होने वाली हिंसा छोड़के शांति की ओर जाना है जो शुद्ध होने से आती है। जब मैं ईमानदार, सच्चा और प्रामाणिक हूं, तो मैं पवित्र हूं, मैं शांत हूं, मैं शीतल हूं। जब मैं इस तरह शांत हो जाता हूं, तो मैं तूफानों का शत्रुता का सबसे अधिक सामना कर सकता हूं, क्योंकि मैं अग्नि की तरह अभेद्य हूं। कोई भी मुझे हरा नहीं सकता।

अग्नि तत्व की सेवा करने के लिए, मुझे स्मृति की आत्मज्योत को कभी बुझने नहीं देना है। अग्नि की सेवा करने के लिए मुझे अपने मूल स्वरूप में वापस आना है, इसलिए मुझे अपने भीतर की आत्मज्योत को प्रज्वलित रखना होगा। दुख देना, सब कुछ मुझे ही मिले ये इच्छा, या नष्ट करना ये अग्नि के सबसे बुरे रूप हैं।

अग्नि तत्व की सेवा करने के लिए इसे सुरक्षित स्थान पर ले जाना है। इसका अर्थ है की समभाव की स्थिति में, शांत अवस्था में रहना और इसको कभी न छोड़ना।

अभ्यास नंबर 7 : विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति से समय की सेवा करना

विस्तार को सार में लाने की शक्ति से "समय" की सेवा करनी है। मैं आत्मा अनन्त हूँ। मैं खुद को हर चीज के विस्तार से सार में लेता हूं। मैं सभी सीमाओं से परे जाता हूं। जब मैं बेहद में होता हूं, तो मैं समय से परे जाता हूं, अतीत, वर्तमान और भविष्य से परे। मैं कालातीत हो जाता हूं। मुझे अपने भीतर हलकापन, एक शांत और सार रूप का स्थान अनुभव होता है, जो समय से अछूता है। ऐसा स्थान जो जीवन के अनुभवों से

स्वच्छ हो। जैसे–जैसे मैं अपने भीतर गहराई में जाता हूं, मुझे यह पता चलता है। जब मैं इस स्थिति में स्थित होता हूं, तो समय को भी अपने सही स्थान पर जाने का मौका मिलता है।

अतीत शून्य हो जाता है और भविष्य शांति के अंदर है और वर्तमान केवल एक खेल है।

विस्तार को सार में लाने का मतलब है कि जीवन और प्रकृति के साथ छेड़छाड़ को रोकना और इसे स्वाभाविक रूप से प्रकट करना। समय की सेवा करने के लिए जीवन के नाटक में साक्षीदृष्टा होना चाहिए। जब मैं विस्तार को सार में लेता हूं, तो मैं हर विचार, बोल और कर्म को महत्व देता हूं। तब मैं न व्यर्थ बोलता हूँ, न व्यर्थ सोचता हूं, न ही लापरवाही से प्रतिशोध लेता हूं और न ही नकारात्मक प्रतिक्रिया करता हूं।

किसी भी स्थिति का जवाब देने से पहले मैं खुद को थोड़ा रुककर समय देता हूं, शांति में रहकर प्रतिक्रिया देता हूं। इस तरह, मैं शांति बनाए रखता हूं और मैं इस अस्वस्थ पुरानी दुनिया को शांति का दान देता हूं। मैं एक शांत, प्रेम स्वरूप और शक्तिशाली आत्मा हूं, प्रकाश का एक बिंदु, सितारों की दुनिया का एक चमकता सितारा।

<u>अभ्यास नंबर 8 : सहनशक्ति से पेड़ों की सेवा करना</u>

प्रकृति में पेड़ पौधों की सेवा करने के लिए, सहनशील बनें। सभी परिस्थितियों के प्रतिकूल होने पर भी "फिर से बढ़ने" में सक्षम हो। कहीं भी पनपने में सक्षम हो। मुझे इतना मजबूत बनना होगा कि मेरा व्यवसायीक जीवन कितना भी व्यस्त हो लेकिन मेरा निजी जीवन शांत

स्थिर बना रह सकें। मैं क्रोध, लालच या अहंकार को अपने जीवन में आने नहीं देता हूँ। सुने और फिर भूल जाए।

मुझे पौधों और पेड़ों के समान स्थिर होना चाहिए, जो दरारें और फुटपाथ के बीच में उगने लगते हैं और फिर से दिखाई देते हैं। मुझे बार–बार सहन कर आगे बढ़ना है।

सहन करने का मतलब है कि अपने अनुभवों को एक बीज में बदल दो और इसे ऐसे पवित्र स्थान पर रोपित करो, जहां केवल भगवान चलते हैं।

अपनी आत्मा के इस अखंड रूप को बनाए रखने के लिए, मुझे अपने दृढ़ संकल्प में अडिग रहना चाहिए। जितनी मुझे एक पेड़ की तरह सच्चे प्यार के साथ देने की भावना है, उतना ही सहन करने की भावना है।

सहनशीलता प्रतिकूल परिस्थिति के लिए सम्पन्न प्रतिक्रिया है। सहनशीलता प्रेम का एक स्वाभाविक प्रसार है और खराब भावनाओं से सामना होने पर भी सभी को शुभकामनाएं देता है।

आठवाँ दिन

मन्सा सेवा – योग की जादुई शक्ति

मन के माध्यम से सेवा, अर्थात् (मन्सा सेवा) विचारों द्वारा की हुई सेवा सबसे शक्तिशाली और शाश्वत सेवा है। इस शक्ति के माध्यम से हम दुनिया का परिवर्तन कर सकते है। इस सेवा के माध्यम से व्यक्ति दूसरों की कमजोरियों को नष्ट कर सकता है और इस दुनिया में एक बार फिर शांति की लहरें फैला सकता है।

मन के माध्यम से सेवा (मन्सा सेवा) क्या है?

ऊंचे विचार जो हमारे मन में उभरते हैं, उन्हें दूसरों के मन तक पहुंचाना। अपने मन से दूसरों के मन की सेवा करना। अपने विचारों से दूसरों को शक्ति, खुशी, और उमंग उत्साह से ईश्वरीय संदेश देना। इसे मन के माध्यम से सेवा (मन्सा सेवा) कहा जाता है।

लोगों को शक्तिशाली बनाने और मन के माध्यम से सेवा (मन्सा सेवा) करने के लिए विभिन्न तरीकें

1. विचारों को निःस्वार्थी होने दें, मन शुभ भावना से भरा हुआ हो, निरंतर दया की भावना, सहयोग और दूसरों में आगे बढ्ने की हिम्मत दें। सभी आत्माओं के लिए शुभकामनाएं और शुद्ध इच्छाओं से भरे विचार हो।
2. एकांत का अभ्यास
    a. एक की गहराई में जाना
    b. दुनिया के आकर्षण से मुक्त होना
    c. मन की एकाग्रता, के लिए एक की याद में रहना

    d. अंतर्मुखी बनना और प्रकंपन के आकर्षण से मुक्त होना
    e. किसी भी एक शक्तिशाली स्थिति का अनुभव करें
    f. भूमिगत हो जाओ
3. शांति की शक्ति
    a. शांति का यज्ञ होने का अनुभव
    b. शांति का अवतार (स्वरूप) होने का अनुभव
4. मास्टर ज्ञान सूर्य: प्रत्येक बच्चे को अपने प्रत्येक विचार में अपनी इच्छा और आकांक्षों को विश्व कल्याण की भावना में परिवर्तित करना चाहिए। पूरी दुनिया की आत्माओं प्रति आपकी जागरूकता निरंतर बनी रहें।
5. शांति की शक्ति को जमा करें: सभी व्यर्थ विचारों को समाप्त करें और एक शक्तिशाली विचार में रहें। विचारों को विस्तार से सार में लाए। व्यर्थ – बहिर्मुखी, शक्तिशाली – अंतर्मुखी। अंतर्मुखी बनने के लिए अपने व्यर्थ बोलों को समाप्त करें और इसे सारगर्भित बनाएं।
6. शुद्ध विचारों की शक्ति बढ़ाएं: मुरली के प्रत्येक बिंदु को शक्ति के रूप में संग्रहीत करें।
7. निरंतर नजर के सामने लक्ष्य हो: लक्ष्य बिन्दु बनाना है जैसा कि आप अन्य चीजों को देखते हैं वैसे नहीं देखना। विस्तार में सार देखें। व्यर्थ ना सुने ना देखें।
8. बाबा में समा जाओ, एक बाबा को ही अपना संसार बनाओ।
9. बापदादा से स्पष्ट स्वच्छ साफ संबंध हो।
10. स्थिरता और एकाग्रता। स्थिरता की नींव अंतर्मुखता है। व्यर्थ से दूर रहें।

11. लाइट हाउस और माईट हाउस: हमेशा हमारी भावना यही होने चाहिए कि मेरे भाई यानी आत्माए बापदादा से अपना अधिकार वर्सा लें। ऊंची, निस्वार्थ, दयालु, परोपकारी भावनाएं निश्चित रूप से परिणाम लाएंगी। हमेशा उन्नत जागरूकता के साथ उन्नत भावनाओं से इस बीज को पानी दें।
12. कर्मयोगी बनें। कर्म करने के लिए शरीर का उपयोग करें। मन के द्वारा शक्ति का दान करें।
13. सभी बंधनों से मुक्त और स्वतंत्र हो।

मन्सा सेवा एक आध्यात्मिक वायरलेस सेट की तरह है। एक दिव्य बुद्धि का उपहार एक आध्यात्मिक हवाई जहाज की तरह है। विश्व कल्याणकारी आत्मा का स्विच ऑन करें। अंतर्मुखता का विमान एक पल में कहीं भी पहुंच जाता है। तेज आध्यात्मिक साधन, आध्यात्मिक चुंबक।

आइए हम मन के माध्यम से सेवा (मन्सा सेवा) करते हैं!

जिस तरह हम मुख से ज्ञान बोलकर दूसरों को ईश्वरीय संदेश देते हैं, दूसरों को शांति के शब्द बोलकर शांति प्रदान करते हैं, हम शब्दों के माध्यम से खुशी देते हैं और दूसरों में उमंग और उत्साह को बढ़ाते हैं, उसी तरह हमारे मन में उठने वाले सभी विचार को ऊंचा होना चाहिए जो दूसरों के मन तक पहुंचें। हमे अपने मन से दूसरों के मन की सेवा करनी चाहिए। आइये अब हम मन के माध्यम से सेवा (मन्सा सेवा) करें!

<u>अभ्यास नंबर 1 : ऊंचे विचारों के माध्यम से दुनिया को बेहतर करना</u>
<u>स्थान : बाबा के चित्र के सामने बैठना</u>

जब भी मैं इस तरह से खुश होता हूं . . . मुझे अपने चेहरे पर मुस्कान महसूस होती है। और यह मेरे दिल में उतर जाता है. . . मेरे लिए सभी को शुभकामनाएं देना कितना आसान है . . . मुझे कोशिश भी नहीं करनी पड़ती। ख़ुशी की कामना करना और बस चारों ओर फैल गई... और मेरे दिल से बस बहती भावना . . . हर किसी के लिए शुभकामनाएं . . . शुभकामनाएँ फूलों की खुशबू की तरह हैं... यह सभी को छूती है... ऐसा कभी नहीं इसको मिले, इसको नहीं . . . या यह किसी पर कृपा करे . . . यह एक ऐसा उपहार है जो हर एक को मुफ्त मिलता है... हर किसी के लिए शुभकामनाएं एक ऐसे दिल से आती है जिसने अतीत को माफ करना सीखा है... जिसका मन नकारात्मक विचार और बुरी भावना से साफ और मुक्त है। तो मुझे अपने मन की जाँच करनी है. . . क्या मैं नकारात्मक विचार और बुरी भावनाओं को अपने भीतर रखता हूं? इस छोटे से शांत स्थान में. . . मैं सभी नकारात्मक विचारों को मेरी सारी बुरी भावनाओं को जाने देता हूं. . . और इसे ईश्वर के प्रेम के प्रकाश में लाता हूँ. . . इससे मेरा मन स्वच्छ और साफ बनता है।

अभ्यास नंबर 2 : शुभकामनाओं के माध्यम से दूसरों को ईश्वरीय संदेश देना

स्थान : जोडी बनाकर एक–दूसरे के सामने बैठना

विशेष समय निकालकर मैं एक चिंतनशील मनस्थिति में हूँ . . . मैं अपने मन को अपने और अपने परिवार कि चिंता और खुशी से परे जाने देता हूँ और मैं दुनिया के बारे में सोचना शुरू कर देता हूं। मैं इसकी दुखद स्थिति के बारे में सोचता हूं . . . और मैं सोचता हूँ कि. . . मैं दुनिया को बेहतर कैसे बना सकता हूं. . . क्या ऐसा कुछ है जो मैं कर सकता हूं? मैं मदद नहीं कर सकता, क्योंकि मेरे पास इतना धन नहीं है और न

ही शक्ति और न ही अधिकार जो दुनिया को हिला सकता हैं और इसे बदल सकता हैं... लेकिन मुझे यह पता है कि मेरे पास एक बड़ा खजाना है . . . मुझे सबको मदद करने की अति शुद्ध इच्छा है और मेरे पास सबके लिए सकारात्मक विचार बनाने और फैलाने की क्षमता है . . . और प्रकृति की पूरी सेवा करने के लिए . . . या दुनिया को बेहतर करने के लिए यह पर्याप्त हैं।

इसलिए मैं एक शीतल हवा की लहर कि तरह शांति फैलाना शुरू कर देता हूं। मैं एक देखभाल करने वाली माँ की तरह प्यार की बौछार करता हूँ... और मैं अपने अच्छे इरादों के साथ सामंजस्य लाता हूं... और इन विचारों के माध्यम से मैं एक खामोश संदेश भेज रहा हूं जो कितना भी दूर जा सकता है . . . इसकी कोई सीमा नहीं है. . . मैं एक सुंदर विचार और अद्भुत प्रकंपन फैला रहा हूँ. . . जो टूटे हुए दिलों को ठीक कर रहे हैं... टूटी हुई दुनिया को जोड़ रहे है . . . इसकी मरम्मत कर रहे है . . . सभी को एकजुट कर रहे है. . . विश्व में खुशी सृजन कर रहे है. . . नई दुनिया का बीज बो रहे है. . . एक परिवार . . . एक पृथ्वी की देखभाल कर रहे है।

<u>अभ्यास नंबर 3: आत्माओं का आह्वान करना, उन्हें शांति और शक्ति देना, एक जीवित इंद्रधनुष बनाना</u>

एक बड़ा गोल बनाए। हर किसी को विश्व ग्लोब को अपने सामने होने की कल्पना करने के लिए कहा जाए। बीच में दुनिया के ग्लोब के आसपास, दुनिया भर में फैले एक इंद्रधनुष की कल्पना करें। एक इंद्रधनुष बनाएं। रंगों को नाम दें और प्रत्येक को एक गुण के साथ पहचानें। कोई

रंग चुनें। एक लंबे कमान के रूप में रंग को पकडे और दुनिया भर में सकाश देते घूम रहे है ये दृश्य देखे।

हर बार जब मैं आकाश में देखता हूं और मुझे एक इंद्रधनुष दिखाई देता है, मैं मुस्कुराता हूं और सोचता हूं . . . क्या यह दुनिया भी एक इंद्रधनुष की तरह नहीं है? इतने सारे देश . . . विभिन्न रंगों और पंथों के इतने सारे लोग... विभिन्न विचारधाराएँ और जीवन के तरीके... और फिर भी अगर आप इसके बारे में सोचते हैं, तो सभी अपने तरीके से सुंदर और अद्वितीय हैं . . . इंद्रधनुष के प्रत्येक रंग की तरह।

मैं इस बारे में और अधिक गहराई से सोचता हूं और अपने मन में आश्वस्त होता हूं... हाँ... मैं इस दुनिया से एक जीवित इंद्रधनुष बना सकता हूं . . . हाँ, मैं एकता और आपसी सम्मान के एक शानदार मेल में सभी अलग–अलग रंगों को एक साथ मिश्रित कर सकता हूं... और मुझे पता है कि मुझे क्या करना है . . . मुझे अपने आप से शुरू करना है और इसलिए मैं इस अवस्था को अपने मन में बनाना शुरू करता हूं।

मैं सोचना शुरू करता हूं . . . मैं उस इंद्रधनुष का एक रंग हूं . . . मैं एक रंग चुनता हूं . . . जो मुझे पसंद है . . . सबसे अच्छा जो दिखाता है कि मैं कौन हूं... और मैं अपने विचारों के पंखों की सवारी करते हुए . . . मैं कल्पना करता हूं जैसे कि एक रंगीन रोशनी की किरण मेरे हाथ खींच रही हैं, मेरे दिल को खींच रही हैं . . . प्यार और आशा का मेरा संदेश फैल रहा है और प्रसार हो रहा है ... दुनिया के सभी आत्माओं के लिए आह्वान . . . मैंने पूरी दुनिया में खुशी और शांति की, साहस की और ताकत की किरणें . . . अपने विचारों के माध्यम से शक्तिशाली

प्रकंपन फैलाए... मैं पूरी तरह से अलग वातावरण बनाता हूं ... इसी तरह दूसरों को भी प्रेरित करता हूं कि वे अपने प्रकाश के रंग और उनकी सुंदरता को ब्रह्मांड में फैलाएं और धीरे-धीरे मेरे मन की आंखों में मैं स्पष्ट रूप से सैकड़ों रंगों को फैलता देख सकता हूं। दुनिया के सभी अलग-अलग कोनों से आती रोशनी आसमान में एक साथ में किरणों को जीवित इंद्रधनुष की तरह बिखेर रही है। हम सभी एक साथ मिलकर शांति और सामंजस्य का एक जीवित प्रतीक बनाते हैं... ईश्वर द्वारा दिया गया एक संकेत है, जो सभी पौधों, सभी जनजातियों ... सभी धर्मों ... सभी राष्ट्रों ... को जीने और फलने-फूलने के लिए और एक बेहतर दुनिया बनाने के लिए, एकजुट होने के लिए हैं, जैसे आकाश में एक जीवित इंद्रधनुष।

अभ्यास नंबर 4: ट्रांसमीटर (देना) और रिसीवर (लेना) अभ्यास

मुरली में बाबा कई वर्षों से, शुभ भावना शुभ कामना द्वारा मन्सा सेवा करने पर जोर दे रहे है। और इस विचार के साथ हम अभ्यास और प्रयोग करने जा रहे हैं।

विधि: एक व्यक्ति दूसरे को ट्रांसमीट करने (देने) के लिए एक गुण का चयन करता है और दूसरा यह निर्धारित करता है कि गुण क्या है :-

1. जोड़ी बनाए और प्रत्येक जो वे खुद पसंद करते हैं वो गुण लेते हैं।
2. पहले व्यक्ति आत्म-स्थिति में स्थित हो जाता है और फिर ट्रांसमीट (देने) लगता है। वह अपने द्वारा चुने गए गुण के स्वमान में स्थित हो उसका सर्वश्रेष्ठ मालिक बन जाता है।

रिसीवर (लेनेवाला) वो जिस गुण को प्राप्त करने के लिए खुला है उस आत्म–स्थिती में बैठता है। अब वे भूमिकाएं बदलते हैं और रिसीवर (लेनेवाला) ट्रांसमीटर (देनेवाला) बन जाता है।

3. चेक करने के लिए 2–3 मिनट का समय दें –
   a. यदि गुण प्राप्त हुआ, तो क्या व्यक्ति को शांति का अनुभव हुआ है?
   b. यदि कोई रुकावटें थीं, तो वो क्या है?
   c. क्या मुझे अपनी शक्ति बढ़ाने की आवश्यकता है?

नौवाँ दिन
दृष्टि की शक्ति

जैसे–जैसे अंतिम समय करीब आ रहा है, वैसे हर ब्राह्मण आत्मा को यह तीव्र इच्छा होती है कि एक सेकंड में प्यासी आत्माओं की प्यास बुझा दे उन्हे जो चाहे हो दे, क्योंकि हम बापदादा से प्राप्ति का अनंत काल से अनुभव कर रहे है, तो हमारी एक झलक से सभी आत्माए पार चली जानी चाहिए। हालाँकि, इसके लिए हमारी दृष्टि को लंबे समय तक शुद्ध करने की आवश्यकता है। निर्वीर भाईजी कहते हैं कि वह अपनी दृष्टि को शक्तिशाली बनाने के लिए आठ घंटे तक गहन योग में बैठे थे, लेकिन हम में से अधिकांश के पास इतना समय नहीं होता है और न ही इतना अनुशासन, अब हमें यहां स्वयं को प्रयोग करने के लिए मौका मिला है। आओ और अपने आप को बाबा की शक्तिशाली दृष्टि से भर दो और ऐसे शक्ति स्वरूप बन जाओ जो तुम्हारी दिव्य दृष्टि और दयाभाव से हर आत्मा की आवश्यकताए पूरी हो जाए।

अपनी दृष्टि को शक्तिशाली बनाने के लिए अभ्यास करें

कभी–कभी हम उस विधि का पालन करने में थोड़ा लापरवाह हो जाते हैं जो बाबा ने हमारे लिए निर्धारित की हैं। अगले सप्ताह उस विधि को संशोधित करके, हम निश्चित रूप से खुद की बहुत शक्तिशाली स्थिति बनाने में सक्षम होंगे। जाँच करें कि आप ये कितने प्रतिशत करते हैं :

1. खाने से पहले अपने भोजन को शक्तिशाली दृष्टि दें (कम से कम 20 सेकंड)

2. जब आप अभिवादन करते हैं या जब आप किसी से छुट्टी लेते हैं तो आत्मा आत्मा भाई–भाई की दृष्टि के साथ आदान–प्रदान करें।
3. प्रतिदिन कम से कम 10 मिनट के लिए बापदादा (चित्र या ट्रांस लाइट) से शक्तिशाली दृष्टि लें।
4. योग करने वाली आत्माओं से दृष्टि लें और आंखें बंद न करें और न ही कहीं और देखें।

बापदादा *दृष्टि* के बारे में क्या कहते हैं:

आप को इस हद तक आध्यात्मिक नशे में होना चाहिए, की आपके शब्दों में भी दयालु भावनाएं हो। अब सेवा करने का समय आ गया है। जब यह कहा जाता है, की आप उन्हें सिर्फ एक नज़र से परे ले जाते हैं, तो यह किसकी प्रशंसा है? आप हमेशा देवी–देवताओं की मूर्ति में आंखों की सुंदरता को देखेंगे। इन में और कोई आकर्षण नहीं होता, लेकिन वे अपनी आंखों के माध्यम से अपनी सभी भावनाओं को प्रकट करते हैं। इसलिए सिर्फ एक झलक से आगे ले जा रहे है। शक्ति की इस सेवा को ही याद किया जाता है। आँखों में आकर्षण, आँखों में आध्यात्मिकता, आँखों में आध्यात्मिक नशा और आँखों में दया होनी चाहिए। आपको ऐसी योजना बनानी होगी। इसके माध्यम से उभरने वाली विशेष आत्माओं की रचना को यह अनुभव होना चाहिए कि यह शक्ति सेना स्वयं अपनी शक्ति प्रकट करने के लिए प्रभाव से भर गई है। लोगों को दृष्टि से प्रभावशाली अनुभव कराना चाहिए। संपूर्ण दिव्य परिवार की उन्नति आप पर आधारित है।

जहां सायन्स अपनी शक्ति का प्रभाव दिखा सकता है, वहाँ क्या साइलेंस की शक्ति अपना प्रभाव नहीं दिखा सकती है? लेकिन आप इसे कैसे सिद्ध करेंगे? सहजरीति से अपने मूल स्वरूप में स्थित रहकर। यह कहा जाता है कि जब शंकर ने अपनी तीसरी आंख खोली थी, तब विनाश हुआ था, लेकिन यह वास्तव में शक्ति का कार्य है। आप अपनी शक्तिशाली दृष्टि से, दूसरों के अशुद्ध संस्कारों को नष्ट करने में सक्षम हो। क्या आप इस हद तक शक्ति स्वरूप बन गए हैं? आप अपने अवस्था से नीचे क्यों आते हैं? या तो इसलिए कि आपका दिल इसे चाहता है या यह एक आदत बन गई है। वे निर्बल आत्माएँ आपको देखना चाहती हैं, लेकिन यदि आप अभी तक ऑफ–स्टेज अभिनय करते रहे, तो वे आपको कैसे और कब देख पाएंगे? जब आप एक कार्यक्रम आयोजित करते हैं, तो आप एक ऐसा मंच बनाते हैं जो थोड़ा ऊपर ऊंचा होता है ताकि पूरे दर्शक आपको देख सकें। यदि मंच ऊंचा नहीं बनाया गया है, तो दर्शक कुछ भी देखने में सक्षम हो सकते है? नहीं, आत्माएं अब शक्ति की दृष्टि चाहती हैं। यदि आप एक ऊंची अवस्था में खुद को स्थिर नहीं करते हैं, तो आपके दर्शन कैसे कर सकेंगे? अच्छा।

दसवाँ दिन

गुणमूर्त बनना

सदगुण मानव जीवन की सजावट हैं। दिव्य गुण ब्राह्मणों की सजावट है इससे हम देवता बन जाते हैं। मनुष्य और देवताओं के बीच एकमात्र अंतर है की देवताओं में दिव्य गुणों की उपस्थिति है।

जैसे–जैसे स्वर्ण युग के दिन करीब आ रहे हैं। बाबा हमें तैयार देखना चाहते हैं। दिव्य गुणों के बिना, मैं दूसरों के प्रति शुभकामनाएं और शुद्ध भावनाए दे नहीं सकता। जब मैं दिव्य गुण मूर्त होता हूं, तो मैं स्वयं को भरपूर महसूस करता हूं यदि दिव्य गुण नहीं, तो मुझे लगता है कि मैं खाली हूं।

अब मेरे लिए दिव्य गुणों को धारण करने का समय है। जैसे ही मैं अपने लिए अच्छी बातें सोचना शुरू करता हूं तो दूसरों के लिए शुभकामनाएं देने में सक्षम हो जाता हूँ।

अगर मैं दूसरों के दोषों को देख रहा हूँ तो क्या मैं उनके प्रति शुभ भावना रख सकता हूँ?

तो, हमें दिव्य गुण मूर्त होना चाहिए और फिर स्वाभाविक रूप से एक फूल की तरह, गुणों की सुगंध फैल जाएगी।

मुझे प्रत्येक गुण और उसके महत्व को स्पष्ट रूप से समझने की जरूरत है, अपनी विशेषता देखें और इसे दूसरों को दान करें। अगर मैंने इसे नहीं पहचाना है, तो मैं दूसरों के गुणों को नहीं देख पा रहा हूं तो दान नहीं

कर सकता। ब्राह्मण परिवार में अपनी विशेषता का दान करना यह सबसे बड़ा दान है। सभी को सदगुणों के इस उपहार की आवश्यकता है।

गुण और विशेषता में क्या अंतर है?

विशेषता के आधार पर गुण प्राप्त होते हैं। विशेषता स्वाभाविक और अविनाशी हैं। हम सदगुणों के सागर के रूप में भगवान की स्तुति नहीं करते हैं। जितना अधिक मैं आत्म–अभिमानी हूँ उतना ही अधिक आंतरिक गुण उभरते जाते है। देह अभिमान के कारण वे विस्मृत हो जाते है।

गुणों के उदाहरण: शांति, प्रेम, सत्यता, पवित्रता, दया, करुणा...

सच्चाई ईमानदारी का आधार है। (यदि मैं सत्य के महत्व को नहीं समझ पा रहा हूं, तो मुझे अपनी ईमानदारी का अहंकार हो सकता है।) आत्म अभिमानी स्थिति गुणों को दर्शाती है। अगर मुझे यह समझ में आता है कि ये गुण और विशेषता ईश्वर की ओर से उपहार हैं, तो मुझे अहंकार नहीं आता है।

गुण शाश्वत हैं और विशेषता को ग्रहण किया जाता है।

शक्तियाँ क्या हैं?

कुछ शक्तियाँ हम उन्हें सीधे बाबा से दिलवाते हैं। सर्व शक्तिवान, बाबा से, सीधे भगवान से हम शक्ति को लेते हैं और इसलिए इसकी कोई सीमा नहीं है।

मूल्य: हमारा मूल्य हमारे गुणों पर आधारित हैं। जितनी अधिक आत्म अभिमानी स्थिति होती है उतनी ही अधिक मैं गुणवान बन जाती हूं। एक गुण का मूल्य तब है जब उसका उपयोग दूसरों के जीवन के उत्थान के लिए किया जाता है। यह जीवन को मूल्यवान बनाता है।

कर्म व्यवहार में आनेवाला गुण एक मूल्य के समान है। (वास्तविक)

प्रयोग: व्यवहार में गुण

हम अपने जीवन के विशेष गुण की पहचान करेंगे और फिर इसे फैलाएंगे।

सदगुणों को धारण करने के प्रभावी तरीके:

1. किसी एक गुण के स्वमान का अभ्यास करों, उस स्वमान के स्वरूप बनो और दूसरों को भी वैसा ही देखो। (हम हमेशा दूसरों को वैसे ही देखते हैं जैसे हम हैं।)
2. कोई भी गुण लें, उसका मंथन करें, उसे पूरी तरह समझें और फिर उसका अभ्यास करें। एक बार में एक गुण ले।
3. ब्रम्हा बाबा के सामने बैठें, और ब्रम्हा बाबा से सर्व गुणों को खींचे और गुणमूर्त बनें। जब मैं इस विधि के आधार पर गुणों को ग्रहण करता हूँ तो परिणाम क्या होगा? फिर दूसरों का मेरे प्रति दृष्टि और दृष्टिकोण क्या होगा? मेरा अपने प्रति दृष्टि और दृष्टिकोण क्या होगा और दूसरों के प्रति मेरी दृष्टि और दृष्टिकोण क्या होगा?

4. एक विशेष गुण या विशेषता चुनें, जिसे आप अपने आप को उसमें विशेषज्ञ बनाना चाहते हैं और इन प्रश्नों को अपने आप से पूछें, खुद को उस स्वरूप में देखें। अब उस गुण या विशेषता को दूसरों को दान देने का प्रयोंग करें। हम तीन तरीकों से दान कर सकते हैं।

उस गुण या विशेषता का स्वरूप या मास्टर होकर

विचार के प्रकंपन के माध्यम से दान करके

अपनी सकारात्मकता से दूसरों की नकारात्मकता को बेअसर करके

अभ्यास 1: ट्रांसमीटर (देना) और रिसीवर (लेना) अभ्यास

एक दूसरे के सामने देखते 2 सीधी लाइन में बैठें।

पहले 3 मिनट के लिए, एक लाइन (बाएं लाइन) रिसीवर (लेनेवाली) बन जाती है और दूसरी (दाएं लाइन) ट्रांसमीटर (देनेवाली) बन जाती है। अगले 3 मिनट के लिए, भूमिकाओं का आदान–प्रदान किया जाता है। आप अपनी आँखें खुली रख सकते हैं और अपनी दृष्टि और चेहरे के माध्यम से अपनी भावनाओं को संचारित कर सकते हैं। दोनों लाइनें अभ्यास समाप्त होने के बाद, अनुभवों का आदान–प्रदान करें।

अभ्यास 2: जीवन में संतुलन

अपने लक्ष्य और लक्षण को समान बनाना। अक्सर करके हमारा बहुत ही उच्च लक्ष्य होता है, लेकिन उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपने व्यवहार में और कर्म में बहुत साहस और दृढ़ता की आवश्यकता होती है।

पहले, निम्नलिखित के आधार पर 3 गुण लिखिए :

a. एक गुण जो आपने सबसे महत्वपूर्ण के रूप में रेखांकित किया है, वह है, तुम क्या हो।

b. आप अपने जीवन में सबसे अधिक उस गुण को प्रकट करना चाहते हैं।

c. अब, उस गुण को धारण करने के लिए उस प्रक्रिया का पालन करें जिसे आपको अपने जीवन में विकसित करने की आवश्यकता है।

प्रत्येक श्रेणी में तीन गुण लिखें जो आपको सबसे अधिक विकसित करने की आवश्यकता है। (आप विभिन्न श्रेणियों में एक गुण लिख सकते है)

3 गुण मुझे विकसित करने की आवश्यकता है

मेरा निजी जीवन

3 गुण मुझे विकसित करने की आवश्यकता है

मेरा पारिवारिक जीवन

3 गुण मुझे विकसित करने की आवश्यकता है

मेरा आंतरिक जीवन (सेवा)

3 गुण मुझे विकसित करने की आवश्यकता है

मेरा सामाजिक जीवन (काम)

प्रत्येक श्रेणी में, तीनों के सबसे महत्वपूर्ण
गुण के पास एक टिक (✓) करें। अंत में चार टिक वाले गुणों से,
चार में से सबसे महत्वपूर्ण की पहचान करें।

C. चार में से *सबसे महत्वपूर्ण* गुण है :

मेरे जीवन का समीकरण है :

A	**+**	**C**	**=**	**B**
आप क्या हैं		आपको क्या चाहिए		आपको क्या चाहिए

ग्यारवा दिन
पवित्रता की शक्ति

प्रस्तावना : ब्राह्मण जीवन में पवित्रता का महत्व

समय : 10 से 15 मिनट

सृष्टि चक्र के अंदर ब्राह्मण आत्मा सर्वोच्च, पवित्र आत्मा हैं। ब्राह्मण प्रजापिता ब्रह्मा के मुख वंशावली है। यह हिरेतुल्य जन्म पवित्रता के माध्यम से होता है। पवित्रता ब्राह्मण जीवन की सांस है। हम सुख की स्थिति के आधार पर पवित्रता की स्थिति को माप सकते हैं। मैं जितना पवित्र हूँ, मुझे अपने जीवन में उतना ही अधिक आनंद मिलेगा।

पवित्रता सुख और शांति की जननी है।

पवित्रता अर्थात रॉयल्टी।

पवित्रता अर्थात सच्चाई अर्थात ईमानदारी।

पवित्रता ब्राह्मण जीवन का व्यक्तित्व है।

पवित्रता अर्थात वास्तविक सौंदर्य।

पवित्रता अर्थात डबल अहिंसक।

पवित्रता अविनाशी, निरंतर अतींद्रिय सुख और आनंद का मुख्य आधार है।

पवित्रता अर्थात आपके पास जो है उसमें आप प्रसन्नचित रहते है।

पवित्रता अर्थात आप भगवान के बच्चे हैं इस खुशी के प्रवाह को पहचानना।

पवित्रता जीवन का अस्वीकार नहीं है, बल्कि जीवन की मूल गरिमा और मूल्य की पुष्टि है।

पवित्रता सच्चाई की आंख है जिसके माध्यम से मैं सभी चीजों को देखता हूं क्योंकि वे मूल रूप से साफ, स्पष्ट, स्वतंत्र और अद्वितीय है।

<u>पवित्रता की परिभाषा :</u>

पवित्रता मन की एक ऐसी स्थिति है जिसमें कोई नकारात्मकता नहीं है, कोई व्यर्थ नहीं है और न ही कोई विकार है।

पवित्रता के **दो** स्तर हो सकते हैं **: शारीरिक पवित्रता या स्वच्छता**
आत्मिक पवित्रता या आंतरिक स्वच्छता

पूर्ण पवित्रता का अर्थ है कि कोई भी व्यर्थ हमारे विचारों को भी नहीं छूना चाहिए। जो पवित्रता का व्यक्तित्व रखते हैं, उनके मन और बुद्धि को भी विकार छु नहीं सकते। पवित्रता का व्यक्तित्व अर्थात हर कर्म महान और विशेष हो। अपनी ऊर्जा, समय और विचारों को व्यर्थ न जाने दें, बल्कि उन्हें सार्थक तरीके से उपयोग करें यही पवित्रता का व्यक्तित्व है। संपूर्ण पवित्रता में चार स्तरों की पवित्रता शामिल है – मन वचन कर्म और संबंध में पवित्रता हो।

<u>पवित्रता पर योग:</u>

समय : 5 मिनट

स्थान : कक्षा ग्रुप बनाना

आज बापदादा... सभी सर्वोच्च और पवित्र (highest and holiest) बच्चों को देख रहे हैं... सभी बच्चे बेहद दुनिया के नाटक और दुनिया के चक्र के अंदर सबसे ऊंचे और सबसे पवित्र हैं... दुनिया में सभी प्रकार के व्यक्तित्वों को याद किया जाता है... जो विशेषताओं और विशेष पदों से जुड़े होते हैं... आपका व्यक्तित्व क्या है? आपके पास पवित्रता का व्यक्तित्व है। मैं जितना पवित्र हूँ, उतना ही खुश रहूँगा... मैं पवित्रता के आधार पर भीतर से उभरने वाली खुशी की भावना का अनुभव करता हूं। जरा सोचो... क्या आपके पास सतयुग से अब तक इस समान कोई अन्य व्यक्तित्व है? चक्र में चारों युगों में घूमें और देखें कि क्या ऐसा व्यक्तित्व है . . . आपको अपने आध्यात्मिक व्यक्तित्व का नशा है... जितनी भी धार्मिक आत्माएँ या महान आत्माएँ होती हैं, कोई भी आत्मा आपके जितना ऊँचा दर्जा प्राप्त नहीं करती है। मैं वह आत्मा हूं, जो सर्वोच्च शक्ति से प्रत्यक्ष पालना प्राप्त कर रही हूं . . .

अभ्यास नंबर 1

समय : 10 से 15 मिनट

नोट : निम्नलिखित प्रतीक, चित्रित किए हुए कागज सभी को वितरित करें :

1. कमल	2. हंस	3. मोर	4. गुलाब
5. लिली	6. हीरा	7. फरिश्ता	8. सोना

सभी को बताएं कि अभ्यास शुरू करने से पहले प्रतीकों के अनुसार एक गोल में बैठें।

1. उन प्रतीकों के आधार पर 3 विशिष्ट गुणों के बारे में सोचें और लिखें।
2. एक व्यक्ति सब कुछ लिखता है और एक कामेंटरी बनाता है और सभी एक साथ योग करते है।

अभ्यास नंबर 2 :   अनादि पवित्रता का अनुभव करना

समय :   5 – 8 मिनट

स्थान :   गोल बनाकर सीधे और सामने के व्यक्ति के तरफ देखना

जैसा कि मैं यहाँ शांति के इस स्थान पर बैठा हूँ . . . मुझे अपने स्वयं के शाश्वत रूप . . . प्रकाश का बिन्दु रूप को याद करना है। जैसे ही मैं भीतर जाता हूं और इस ऊर्जा के मूल तक पहुंचता हूं... मैं खुद के शरीर को छोड़ता हूं और प्रकाशमय काया से यात्रा करता हूं। मुझे अपने पवित्रता के व्यक्तित्व का पता चलता है . . . शांति की दुनिया में, मैं आत्मा पवित्रता का सबसे ऊंचा व्यक्तित्व हूँ। मैं आत्मा . . .   पवित्र, शुद्ध . . . बाबा के पास समीप सामने हूँ . . . शांति के इस धाम में . . . रोशनी की दुनिया में भले ही सभी आत्माएं जगमग करती रोशनी हैं, आध्यात्मिक व्यक्तित्व के साथ आत्मा की चमक सबसे प्यारी और अनोखी है . . . मैं आत्मा अपने स्वयं के शाश्वत रूप का व्यक्तित्व अनुभव करता हूं। आप अपनी जागरूकता में कैसे आते हैं? क्या आप इसे देख सकते हैं? मैं पवित्रता के अपने उच्चतम व्यक्तित्व में बाबा के साथ

दिखाई देता हूं। आत्मा की शाश्वत पवित्रता के इस अनुभव के गहराई में जाना...

<u>अभ्यास नंबर 3 :</u>
<u>अपनी मूल आदि पवित्रता का अनुभव करना</u>
समय :   5 – 8 मिनट
स्थान :   जोडी बनाकर एक–दूसरे को देखना

अब अनादि स्वरूप से, अपने आदि स्वरूप में आ जाओ। क्या आपने इस स्वरूप को अपनाया है? पवित्रता के शाश्वत रूप से लेकर अपना आदि स्वरूप, आप एक देवता हो . . . पवित्रता के अपने आध्यात्मिक व्यक्तित्व को देखें... कितना ऊंचा... मेरा शरीर का, मन का व्यक्तित्व... धन और रिश्ते . . . मैं अपने पवित्रता के व्यक्तित्व का अनुभव कर रहा हूं। मैं अब बहुत सुंदर हूं . . . मैं सुंदर हूं और सजती संवरती हूं . . . मैं आत्मा प्रेम, शांति, आनंद का अवतार हूं। मैं अपनी आदि पवित्रता को देखता हूं . . . मैं खुद को एक शुद्ध शरीर में एक शुद्ध आत्मा के रूप में देखता हूं . . . मैं खुद को अपने सामने स्पष्ट रूप से देख रहा हूं। यहाँ मैं सभी प्राप्तियों से संपूर्ण हूँ . . . कुछ भी अप्राप्त नहीं है . . . यह जीवन सभी प्राप्ति शरीर, मन, धन और संबंध के साथ एक संपूर्ण जीवन है... क्या आपको यह अपना जीवन याद है . . . या आप इसे भूल गए हैं? रॉयल्टी के रूप में पवित्रता बहुत स्पष्ट रूप से दिखाई दे रही है . . . वे देवता निरंतर देनेवाले हैं . . .

<u>अभ्यास नंबर 4 :</u>
<u>मध्यकाल की पवित्रता का अनुभव</u>
समय :   5 – 8 मिनट

स्थान: दिलवाड़ा मंदिर (एक दूसरे के सामने मंदिर में बैठे)

मैं अपने आप को एक मूर्ति के रूप में देखता हूं जो पूरी तरह से सुशोभित है . . . खूबसूरती से सजायी गयी है और मंदिर में स्थापित है . . . यहां तक कि मेरी जड़ मूर्ति की पूजा की जाती है और इसे सही ढंग से याद किया जाता है . . . चाहे कितनी भी धार्मिक आत्माएं हों . . . महान आत्माएं हो ... या महान व्यक्तित्व वाले महान नेता हो, उनको याद किया जाता है . . . लेकिन मेरे जड़ मूर्ति के व्यक्तित्व की तुलना में, उनका व्यक्तित्व कुछ भी नहीं है . . . जड़ मूर्ति की उपासना–पद्धति भी मुझे पवित्रता का नशा चढ़ाती है . . . मैं सही–रूप से पूजी जाती हूँ . . . मैं खुद से पूछती हूँ "क्या कोई धार्मिक आत्मा या कोई भी महान आत्मा इस तरह से पूजी जाती है?" कोई भी ऐसा नहीं है जो इस तरह से पूजा जाता है . . . यहां इस मध्य काल तक भी मेरी पवित्रता की स्थिति कितनी ऊंची है . . .

<u>अभ्यास नंबर 5:</u>
<u>संगमयुग की पवित्रता का अनुभव</u>
समय: 5 मिनिट
स्थान: गोलाकार बैठे

अब आप अंतिम जन्म में है ... जो आपका ब्राह्मण जन्म है, जिसमें आप मरजीवा हो . . . आपका व्यक्तित्व कितना महान है . . . देखिए। आपकी पवित्रता की आज भी बहुत प्रशंसा की जाती है . . . आज यह केवल नाम के ब्राह्मण हैं फिर भी उनको ऊंचा माना जाता हैं . . . आप ब्राह्मण ही जो फरिश्ता बन जाते हैं . . . शास्त्रों में आपकी प्रशंसा की

जाती है और लोग धर्मग्रंथों में आपको बहुत सम्मान देते हैं। शास्त्र में कितने सटीक रूप से वे इसकी संभाल करते हैं. . . वे उन्हें पुजनीय और ही आदर के रूप में देखते हैं . . . जो भक्त हैं वे नियम अनुसार शास्त्रों को रखते हैं और उन्हें पढ़ते हैं . . . तो, इस हिरेतुल्य जीवन की साँसो में इस पवित्रता को अनुभव करें   . . . पवित्रता जितनी अधिक होगी . . . उतनी ही अधिक खुशी . . . पवित्रता की शक्ति से ही . . . पृथ्वी पर स्वर्णिम युग... स्वर्ग... आएगा।

बारहवाँ दिन

स्वरूप का परिवर्तन

बाबा सर्वशक्तिमान (Almighty Authority) हैं और हम, मास्टर सर्वशक्तिमान बच्चे मास्टर भगवान बन जाते हैं, हमारे लिए कुछ भी असंभव नहीं है। बाबा कहते हैं "difficulty" शब्द बी. के. शब्दकोश में नहीं है। मास्टर भगवान का मतलब फरिश्ता बनना है। फरिश्ता न भगवान हैं और न ही इंसान। वे मानव के रूप में हैं लेकिन उनका स्वभाव ईश्वर जैसा है इसलिए वे मनुष्यों और ईश्वर के बीच सूक्ष्म वतनवासी बन जाते हैं।

बाबा ने हमें अपने स्वयं के फरिश्ते स्वरूप को देखने के लिए कहा है, और साथ ही दूसरों को भी फरिश्ते स्वरूप में देखना है और इस रूप को देखकर एक दूसरे को बधाई देनी हैं। जब मैं अपने स्वयं के फरिश्ते स्वरूप को देखता हूं, तो स्वाभाविक रूप से मैं दूसरों के भी उस प्रकाश रूप को देख पाऊंगा। अपने स्वयं के फरिश्ते स्वरूप को देखने के लिए, मुझे अपने भौतिक शरीर से अनभिज्ञ बनना चाहिए। सूक्ष्म वतन में हम सभी का अपना फरिश्ता रूप है और वो हमें आह्वान कर रहा है लेकिन शायद हम इतनी धुन में नहीं हैं और इसलिए आह्वान नहीं सुन सकते हैं।

आज, हम अपने स्वयं के फरिश्ता रूप का आह्वान कर उस रूप के साथ प्रयोग करने जा रहे हैं और प्रकाश के शरीर में प्रवेश करते हैं। हम फरिश्तों की दुनिया बनाने जा रहे हैं। मेरे विचार जितने शुद्ध होंगे, उतना मैं इस फरिश्ते रूप में रह सकता हूं और अपने सामने बाबा के फरिश्ते रूप का अनुभव कर सकता हूं। फरिश्ते बहोत हल्के और आवाज से परे हैं।

हम आज जो अभ्यास को करने जा रहे हैं उसे हम “परिवर्तन करना और प्रवेश करना” कह सकते हैं। एक रूप से दूसरे रूप में स्वयं को बदलना जैसे की कपड़े बदलना। हम में से हर एक के तीन रूप होते हैं – साकारी, आकारी, निराकारी।

साकारी रूप पदार्थ से बना है।
आकारी रूप प्रकाश से बना है।
निराकारी रूप साकारी और आकारी से परे है – अशरीरी

वास्तविक अभ्यास में जाने से पहले, मैं एक संदेश पढ़ना चाहूंगा जो बाबा ने कई साल पहले दिया था।

बाबा ने कहा: हमारे योग अग्नि को तीव्र करने के लिए, साकारी से आकारी और आकारी से निराकारी रूप में जाने का हमें यह अभ्यास करना आवश्यक है। जैसे कि हम एक कमरे से दूसरे कमरे में जा रहे हैं, इसतरह का अभ्यास करने की आवश्यकता है। तपस्या का अर्थ है परिवर्तन – सफलता का लक्षण हर कार्य में परिवर्तन है।

आज बाबा आपको एक अभ्यास सिखाने जा रहे हैं।

जैसे ही मैं बाबा के साथ आगे बढ़ा, सामने एक बहुत बड़ा मैदान था और उस खुली जगह पर "*परिवर्तन और प्रवेश*" लिखा हुआ था। बाबा ने कहा "अब मैं सभी बच्चों को इमर्ज करने जा रहा हूँ" – तो एक सेकंड में, सभी बच्चे बाबा के सामने आ गए और सभी तपस्या में बैठ गए। बाबा ने कहा: अब मैं जो कुछ भी करता हूं उसे दोहराओ। पिता को फॉलो करें। यह ब्रह्मा का साकारी रूप था – शिवबाबा नहीं थे। तो मैंने क्या

देखा? ब्रह्मा बाबा के माथे से एक दिव्य प्रकाश उभरा – और उस प्रकाश की किरण ने, एक लेजर की तरह, सीधे बादलों से पार जाकर ब्रह्मा बाबा के फरिश्ते रूप में प्रवेश किया – फिर वहां से प्रकाश की किरण प्रकाश के दुनिया में चली गई, आत्माओं की दुनिया। अब वह प्रकाश आत्माओं की दुनिया में एक तारे की तरह चमक रहा था। थोड़ी देर बाद, वह प्रकाश फरिश्ते रूप में वापस आ गया और अंत में साकार रूप में वापस आ गया। तो मैंने प्रकाश के आने और जाने को देखा।

बाबा ने कहा: इसे परिवर्तन करना और प्रवेश करना कहा जाता है। अब तुम बच्चे बाप को फॉलो करों। तो हम सभी ने अभ्यास करना शुरू कर दिया... निश्चित रूप से जिनको शरीर से अलग होने का अभ्यास था वे आसानी से आगे बढ़ने में सक्षम रहें, कुछ को थोड़ा जादा समय लगा।

बाबा ने पूछा: आपको साकार रूप से आकारी और आकारी से निराकारी रूप में प्रवेश होने के लिए कितना समय लगेगा? एक सेकंड से भी कम। देखते हैं...

<u>अभ्यास नंबर 1 :</u>
<u>साकारी रूप का अनुभव करना</u>
समय: 5 – 8 मिनट
स्थान: 8 – 10 का ग्रुप बनाकर गोल में बैठे
मैं संगमयुग के इस मूल्यवान शरीर में एक आत्मा के रूप में स्वयं के बारे में जागरूक हूं। यह शरीर एक मंदिर की तरह है जिसमें चैतन्य शक्ति का निवास है – प्रकाश का अनन्त, अमर चैतन्य बिंदु। मैं अपने भृकुटी सिंहासन पर बैठा हूँ ... मैं आत्मा, भाग्य निर्माता बाबा का बच्चा हूँ... मुझे भगवान ने चुना है, यह सोचकर मैं इस पल, यहाँ बैठा

हुआ बहुत खुश हूँ . . . भाग्य का सितारा चमक रहा है . . . अब मुझे तीसरी आँख का उपहार मिला है . . . मैं समय के तीन कालों को देख सकता हूँ . . . मैं तीनों दुनिया की यात्रा भी कर सकता हूँ . . . मुझे भगवान ने अपना मुख वंशावली बच्चा बनाया है . . . मैं इस आनंद के पल में "वाह बाबा वाह! वाह ड्रामा वाह! वाह मेरा भाग्य वाह!" यह गीत गा रहा हूँ ... मैं साक्षी दृष्टा हूं . . . मैं इस शरीर में आ सकता हूं या इस शरीर से परे जा सकता हूं . . . अब मैं इस भौतिक दुनिया और भौतिक शरीर से दूर जा रहा हूँ . . . मैं एक प्रकाश की किरण हूँ. . .

<u>अभ्यास नंबर 2:</u>
<u>स्वयं को प्रकाश के शरीर में अनुभव करना</u>

मेरे सामने जैसे की स्क्रीन पर... मैं अपने प्रकाश के शरीर के बारे में विचार बनाता हूं . . . मेरा असली सूक्ष्म रूप – प्रकाश का एक सुंदर उज्ज्वल शरीर . . . शुद्ध चमकदार रोशनी...

मैं इसे स्पष्ट रूप से मेरे सामने देख रहा हूं... सम्पूर्ण प्रकाश का मेरा शरीर ... कितना सूक्ष्म... कितना सुंदर... सम्पूर्ण . . . मैं इस मे बैठा चमकता . . . मेरे सामने देख रहा हूँ . . . प्रकाश का शरीर . . . कितना शुद्ध . . . मैं मेरे सामने प्रकाश के इस शुद्ध सुंदर शरीर की छवि देखता हूं . . .

अब मैं अपनी नोटबुक लेता हूं और प्रकाश की उस छवि का चित्र बनाता हूं... ..

अब, मैं धीरे–धीरे अपने भौतिक शरीर से बाहर निकलता हूं और प्रकाश के इस शरीर में प्रवेश करता हूँ ... मैं प्रकाश की इस छवि में कदम रखता हूं और अपने वास्तविक फरिश्ता रूप को देखता हूं . . . मैं प्रकाश के शरीर में हूं . . . मैं प्रकाश हूं और मेरे चारों ओर प्रकाश है . . . अब धीरे–धीरे, मैं खड़ा हो जाता हूं . . . मुझे बहुत हल्का महसूस हो रहा है . . . कितना उज्ज्वल . . . मैं धीरे से मेरी आँखें . . . मेरी उंगलियों . . . मेरी बाहों . . . कि हिलाता हूँ। यह कितना सहज है, कितना हल्का . . . कितना स्वाभाविक . . . ऐसा लगता है जैसे यह हमेशा से हो रहा है। यह जीवन सुंदर है . . . मैं चारों ओर प्रकाश की सूक्ष्म जागरूकता महसूस करता हूं . . . मैं प्रकाश को प्रवाहित करता हूं . . . और मुझे लगता है कि मैं सफेद रोशनी . . . सूक्ष्म प्रकाश . . . की दुनिया में हूं।

मैं चारों ओर देखता हूं और मेरे आसपास अन्य फरिश्तों को देखता हूं... प्रकाश के शरीर में . . . कोमल प्यार करने वाले . . . हम अपनी आँखों के माध्यम से एक दूसरे को प्रकाश साझा करते हैं . . . हम प्यार, सच्चाई, सुंदरता साझा करते हैं . . . हम भगवान के प्यार को साझा करते हैं . . .

इस जागरूकता को बनाए रखें ... मैं, फरिश्ता , प्रकाश के शरीर में हूँ. . . धीरे–धीरे और हौले हौले चलना शुरू करें... जैसे ही आप संगीत के साथ बह रहे हैं, धीरे–धीरे एक सर्कल में आगे बढ़ते हैं . . . जैसे ही संगीत बंद हो जाता है . . . रुकें और प्रकाश के इस शरीर से दूर जाएं . . . निराकारी दुनिया में...

मैं एक छोटा सितारा हूं . . . सुनहरा लाल प्रकाश ... सम्पूर्ण शांति ... एक बीज की तरह . . . .

जैसे ही आप फिर से संगीत सुनते हैं . . . प्रकाश के शरीर में प्रवेश करें और अपने फरिश्ता शरीर में आए. . .

जैसे ही संगीत बंद हो जाता है . . . मैं अपने पास वाले फरिश्ते की ओर मुड़ता हूं और हमारी आंखें मिलती हैं . . . हम मिलते हैं तो प्यार और सच्चाई की पहचान होती है . . . मुझे मेरे सामने शुद्ध प्रकाश रूप दिखाई देता है . . . हम एक दुसरे को प्यार साझा करते हैं . . . हम शांति प्रदान करते हैं... शक्ति . . . साहस . . . हम भगवान के प्यार के साथ एक दूसरे को सशक्त करते हैं . . . हम जो प्रकाश और शक्ति एक दूसरे के साथ साझा करते हैं वह दुनिया में फैलता है . . .

अब हम जहां भी बैठे, जिसको भी शुभ भावना देना चाहे दे सकते हैं. . . हम शांति के दूत हैं . . .

अब इस वरदान को अपने हाथ में पकड़ें और दो बड़े गोल बनाएं . . . एक अंदर और एक बाहर. . . अंदर के गोल के फरिश्ते और बाहरी गोल के फरिश्ते एक दूसरे का सामना करेंगे। जब संगीत बंद हो जाता है, तो साझा करें और अपने निकटतम फरिश्ते के साथ वरदान का आदान–प्रदान करें...

अब सभी फरिश्ते अव्यक्त बापदादा को अपनी बाहें फैलाये हुए खड़ा देखते हैं... हम सभी बाबा की बाहों में समा जाते हैं. . . . . .

योग के प्रयोग

व्यावहारिक दिशानिर्देश

भाग ॥

विषय सूची

पहला दिन
विचार की शक्ति के माध्यम से बेहद सेवा करने का महत्व (UFO का अभ्यास: फरिश्तों का समूह [United Flying Omniscient souls])

दूसरा दिन
एकाग्रता की शक्ति

तीसरा दिन
पहले से ही तैयार (एवररेडी का अभ्यास)

चौथा दिन
उड़ती कला की स्थिति (आध्यात्मिक आशावाद का अभ्यास)

पांचवा दिन
अपने भाग्य का अनुभव करने के लिए अपने मूल शाश्वत संस्कारों को इमर्ज करना।
सफल योग भट्टी के लिए कुछ बिंदु।

पहला दिन

विचार की शक्ति के माध्यम से बेहद सेवा करने का महत्व

UFO का अभ्यास : उड़ते फरिश्तों का समूह [United Flying Omniscient souls]

मन की शक्ति सर्वोच्च विचार शक्ति है, जिसके द्वारा आप किसी भी आत्मा को एक सेकंड में प्राप्ति का अनुभव करा सकते हैं, चाहे वह आत्मा आपके सामने हो, आपके निकट हो या आपसे दूर हो। आपकी मन्सा शक्ति किसी भी आत्मा के अस्थिर मन को स्थिर कर सकती है। आपकी मन्सा शक्ति आपके शुभचिंतन और उच्च विचारों के माध्यम से संशयबुद्धि आत्मा को निश्चय बुद्धि बना सकती है और किसी कमजोर को मजबूत बना सकती है। आप किसी के स्वभाव को भी बदल सकते हैं और अपने स्वयं के दृढ़ विश्वास के माध्यम से किसी दूसरे को उस विश्वास का अनुभव प्राप्त करा सकते हैं और उसे भगवान के समीप ला सकते हैं।

अपनी मन्सा शक्ति के माध्यम से आप किसी के भाग्य की रेखा को बदल सकते हैं और निराश आत्मा को हिम्मत दे सकते हैं, ऐसी मन्सा सेवा वर्तमान समय के अनुसार सबसे आवश्यक है। मन्सा सेवा के माध्यम से, आप दूर की आत्माओं को भी बाबा का बनने के लिए उत्साह पैदा करने का संदेश दे सकते हैं। उन्हें लगेगा कि कोई महान शक्ति उन्हें बुला रही है और उन्हें बहुमूल्य सुझाव दे रही है। आत्माएं ऐसे महसूस करेंगी जैसे कि आप उनसे सीधे बात कर रहे हैं और उन्हें प्रोत्साहित कर रहे हैं।

मन्सा शक्ति एक अंतर्मुखी विमान है, जिसके माध्यम से आप एक पल में कहीं भी पहुंच सकते हैं। मन्सा शक्ति वाली आत्माओं को हमेशा डबल

लाइट स्थिति का अनुभव होता है। चरित्र निर्माण और आत्मा की उन्नति के लिए मन्सा शक्ति के अंतर्मुखी विमान के माध्यम से किसी भी आत्मा को शुभ भावना के विचार भेज सकते है। जो प्रकाश के बिंदु की तरह मन्सा सेवा करते हैं उनकी उपस्थिति का अनुभव लोग करेंगे। उनके पास अद्‌भुत अनुभव होंगे।

आवश्यकताएँ :

1. सभी के लिए सदैव ऊंचे विचार रखें। विचार निःस्वार्थ हो। विश्व कल्याणकारी होने का एहसास हो।
2. मन हमेशा एकांत में होना चाहिए, एकांत अर्थात एक की गहराई में जाना। एकांत में रहना अर्थात मन की एकाग्रता होना।
3. प्रत्येक विचार में विश्व कल्याण की भावना हो। पूरी दुनिया की आत्माओं प्रति आपकी जागरूकता निरंतर रहें।
4. सभी व्यर्थ विचारों को समाप्त करें और एक शक्तिशाली विचार में बने रहें। विचारों के विस्तार को समेटकर सार स्वरूप बनें।
5. निरंतर, एकरस बाबा के समीप संबंध।
6. अंतर्मुखता में रहने का संकल्प लें, स्थिति को स्थिर बनाए। इस परहेज के साथ आप दूसरों के दृष्टिकोण को बदलने में सक्षम बनते हैं।

<u>मन्सा सेवा करने की विधि</u>

मन्सा सेवा के लिए सबसे अच्छा समय अमृतवेला और नुमाशाम है क्योंकि वातावरण में न्यूनतम प्रदूषण होता है।

आज हम कुछ अभ्यास के साथ प्रयोग करेंगे, फिर आप उन्हें अपनी सुविधानुसार प्रयोग करना जारी रख सकते हैं।

<u>अभ्यास नंबर 1 : अपने मन को विचार की शक्ति के माध्यम से सेवा करने के लिए तैयार करना</u>

स्थान : कक्षा गठन
अवधि : 5 से 6 मिनट
अपने मन के विमान (मन्सा शक्ति) को तैयार करने के लिए दिशा निर्देश

अभी बाहर के सारे विचारों को छोड़कर अपने मन को वर्तमान में एकाग्र करें। यहाँ वर्तमान में रहें। इस कमरे के आवाजों से अवगत रहें . . . वर्तमान में रहें . . . इस कमरे के वातावरण को महसूस करें . . . वास्तविक ऊर्जा को महसूस करें . . . कमरे की शांति को महसूस करें . . . कमरे में शांति रखें ताकि कमरा शांति के वायब्रेशन से भरा रहे . . . शांति को सुनें . . . शांति महसूस करें . . . मैं प्यार से शरीर को शिथिल और स्थिर होने का आदेश देता हूं. . . मैं इस शरीर के सभी स्विच बंद कर देता हूं . . . मेरा मन शांत है... मेरा मन वर्तमान में शांत है ... मैं अभी भी इस शांति की स्थिति मे स्थिर हूँ...

<u>अभ्यास नंबर 2: आत्माओं का आह्वान करके ईश्वरीय संदेश देना</u>

स्थान : हर कोई एक बड़े गोल में बैठें
समय : 10 मिनट
आत्माओं का आह्वान करके ईश्वरीय संदेश देने के लिए दिशानिर्देश

जैसे ही मैं यहाँ बैठता हूँ मैं दुनिया को अपने मन की पटल पर देख रहा हूँ . . . बहुत सारे लोग है . . . मैं दुनिया की दुखद स्थिति देख रहा हूं... सब लोग शांति की खोज कर रहे हैं . . . सच्चाई की तलाश में है. . . मैं प्यार, दया और करुणा की गहरी भावना को इमर्ज करता हूं और यह गहरा चिंतन करता हूं... हे आत्माओं आप सब मेरे भाई हो... हम एक परिवार के हैं... आप इतने लंबे समय से भगवान को बुला रहे हैं . . . अब भगवान आपको बुला रहा है . . . वह यहाँ है... मैं तहे दिल से कामना करता हूं . . . कि जिस तरह मुझे शांति, प्यार और खुशी की अपनी विरासत में मिली है . . . उसी तरह आपको भी प्राप्त करनी चाहिए। अब भगवान से यह विरासत ले लो . . .

इन बेहद की भावनाओं के साथ, मैं देहभान से उपर उठकर एक प्रकाश का बिन्दु बन सर्वोच्च बिंदु परमात्मा के सम्मुख अनुभव कर, इन बेहद भावनाओं को पूरी दुनिया में फैलाता हूं। मैं प्रकाश हूं . . . मैं एक बिंदु हूं . . . मैं बाबा से प्रकाश की किरणे लेकर पूरी दुनिया में प्रकाश फैला रहा हूँ . . . मैं प्रकाश हूं और मैं प्रकाश के साथ हूं . . .

अभ्यास नंबर 3: आत्माओं को शांति और शक्ति देना

स्थान: 8 से 10 लोगों के छोटे गोल में खड़े हो जाओ
समय: 10 मिनट

विधि: जैसे ही मैं यहाँ खड़ा हुआ, मैं स्वयं को विश्व रक्षक के रूप में देख रहा हूँ . . . मैं विश्व ग्लोब को अपने सामने देखता हूँ . . . मैं देखता हूँ कि पूरा विश्व लोगों से भरा हुआ है . . . मैं दुनिया की सभी आत्माओं

पर बाबा के दोनों हाथ छत्रछाया के रूप में देखता हूँ . . . मैं स्पष्ट देख सकता हूँ कि सभी आत्माएँ बहुत प्यासी हैं, उनकी आँखें इस बात को स्पष्ट रूप से प्रकट कर रही हैं। दया और करुणा की गहरी भावना भीतर से उभरती है . . . मैं बाबा को यह कहते हुए सुनता हूं . . . कि बच्चे जैसा मैं उन आत्माओं को दृष्टि दे रहा हूं वैसे इन आत्माओं को दृष्टि देना . . . करुणा और क्षमा की गहरी भावना . . . मेरे मन को भर देती है . . . मैं दुनिया की आत्माओं के साथ गहरी शांति, शक्ति और प्रेम की इन भावनाओं को साझा करता हूं . . .

<u>अभ्यास नंबर 4 : शुद्ध भावनाओं के माध्यम से संस्कार और मनोवृत्ति को बदलना</u>

स्थान : 6 – 8 लोगों के छोटे गोल बनाए
समय : 10 मिनट

मैं अपने मन के पटल पर उस व्यक्ति या व्यक्तियों के बारे में कल्पना करता हूं, जो मेरे प्रति नकारात्मक रवैया रखते हैं और जिनके प्रति मेरी नकारात्मकता है...

जैसा कि मैंने उस व्यक्ति की कल्पना की है . . . सबसे पहले मैं उस व्यक्ति के सभी अच्छे गुणों, सभी विशेषताओं को देखना शुरू करता हूं . . . मैं प्रकंपन और भावनाओं के माध्यम से उस व्यक्ति के साथ बात करना शुरू कर देता हूं... आप एक बहुत ही विशेष आत्मा हैं . . . आपके पास कई विशेषताएँ हैं . . . बाबा ने आपको एक महत्वपूर्ण कार्य के लिए चुना है . . . हम सभी पुरुषार्थी हैं . . . हम सभी गलतियाँ करते हैं . . . चलो हम अपने में गलतियों को न रखें और उसे दूर कर आगे

बढ़ें . . . हमें एक–दूसरे को माफ करना है. . . और अतीत में जो हुआ उसे भूल जाएं . . . जो कुछ भी पहले हुआ है, उसे मैंने पहले ही माफ कर दिया है . . . जो हुआ सो हुआ ... चलो एक साथ काम कर बापदादा की आशाओं को पूरा करते है . . . उस आत्मा को आंख से संपर्क कर, इन भावनाओं को साझा करें . . . बाबा के साथ उस दृश्य को मर्ज करें . . . विशेष रूप से अमृतवेला में इस तरह के अभ्यास को दोहराएं, प्रयोग 21 या 30 दिनों तक करें . . .

ध्यान दें: एक बार जब आप उस आत्मा को संतुष्ट कर देते हैं, तो उस आत्मा के लिए आपके मन में कोई व्यर्थ या नकारात्मक विचार नहीं आना चाहिए...

दूसरा दिन
एकाग्रता की शक्ति

बाबा ने हमें एकाग्रता की शक्ति का महत्व समझाया है। इस साल राखी के दौरान दादीजी ने हमारा ध्यान इस शक्ति की ओर खींचा। हमें एक सेकंड में एक विचार पर अपना ध्यान केंद्रित करने के लिए अभ्यास करना चाहिए। सबसे ऊंची अवस्था में खुद को स्थिर करें। यदि हमें एक सेकंड में खुद को स्थिर करने का अभ्यास है, तो हम हलचल का अनुभव नहीं करेंगे, हम वातावरण से प्रभावित नहीं होंगे। यदि कोई बात हमें प्रभावित करती है, तो यह समझ लेना कि एकाग्रता की कमी है।

एकाग्रता की शक्ति दुनिया की आत्माओं की इच्छाओं को पूरा करेगी, उसके लिए बुद्धि की एकाग्रता चाहिए और मन का यहां-वहां भटकना बंद करना होगा। एकाग्रता की शक्ति जीवन में सफलता प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह शक्ति विचारों के साथ-साथ कार्यों को भी प्रभावित करती है। कहा जाता है कि शक्तिशाली विचारों से हमारी सभी इच्छाएं पूरी होती हैं और कुछ भी अप्राप्य नहीं रहता। इससे पहले कि हम एकाग्रता की शक्ति पर अभ्यास शुरू करें, आइए समझते हैं कि यह शक्ति क्या है।

एकाग्रता की शक्ति क्या है?

1. बीजरूप स्थिति, जिसमें कल्पवृक्ष की विशालता समायी हुई है, इसमें निरंतर रहना।
2. एकाग्रता हमारे शक्तिशाली मन की गहरी पैठ है।
3. एक की गहराई में जाना।

4. स्थिरता ही एकाग्रता है।
5. मन और बुद्धि के माध्यम से एक समय में एक कार्य करना।
6. एक दृढ़ विचार करना।
7. एक का पाठ पक्का करना।
8. किसी एक विषय की गहराई में जाना।

एकाग्रता बढ़ाने के तरीके :

1. इच्छाओं से अनभिज्ञ बनें (इच्छा मात्रम अविद्या)।
2. स्वयं में, बाबा में, ड्रामा और परिवार में विश्वास हो।
3. अंतर्मुखी होने का अभ्यास करें।
4. देह देह की दुनिया से न्यारे होना।
5. परमत, मनमत से मुक्त हो।
6. दिन में कई बार एकांत का अभ्यास करें।

लाभ :

1. हर कार्य में सफलता मिलती है।
2. स्मरण शक्ति बढ़ जाती है।
3. भविष्य स्पष्ट हो जाता है।
4. ईश्वरीय नशे का अनुभव होता है।
5. दूसरों के मन की भावनाओं को समझने की क्षमता बढ़ जाती है।
6. सभी शक्तियों की प्राप्ति होती है।

एकाग्रता की शक्ति के माध्यम से सेवा :

1. कमजोर आत्माओं को शक्तिशाली बनाना।

2. आत्माओं को एक–दूसरे के स्वभाव संस्कार के समीप लाना।
3. प्रकृति को सतोप्रधान बनाना।
4. दूर बैठी आत्माओं को शांति और खुशी का अनुभव देना।

अभ्यास नंबर 1 : एकरस स्थिति में स्थित होने के लिए एकाग्रता की शक्ति का अभ्यास करना

स्थान : संघटन में बैठे।
स्थिति : निराकारी स्थिति या सम्पूर्ण मुक्त अवस्था।
समय : 10 मिनट।

जैसा कि मैं यहां शांति में बैठा हूं मैं अपने शरीर को शांत कर रहा हूं। मैं अपने पैरों, और अपने पेट, अंत में मैं अपने चेहरे से भी अलग हो रहा हूँ।

अब मैं अपने मन पटल पर प्रकाश और शक्ति के एक छोटे बिंदु के रूप में स्वयं की कल्पना करता हूं। मेरे सभी विचार इस बिंदु पर केंद्रित हैं। मैं देह और देह की दुनिया से अलग हो गया हूँ। मैं एक चमकता बिन्दु प्रकाश की दुनिया में जा रहा हूँ । मैं सुनहरे लाल प्रकाश के घर में हूं। पूरी तरह से मुक्त। ऐसे लगता है की जैसे मैं हमेशा से यहां था। मैं शांति के, प्रेम के, आनंद के और शक्ति के अपने शाश्वत आंतरिक गुणों का अनुभव करता हूं। मैं इस अवस्था में लीन रहता हूँ...

अभ्यास नंबर 2 : कर्म करते समय एकाग्रता की शक्ति का अभ्यास करना; जैसे उठते, बैठते, चलते, फिरते . . .

स्थान : 8 का एक गोल बनाएं और संगीत के साथ चलना शुरू करें।

स्थिति : फरिश्ता स्वरूप
समय : 10 से 15 मिनिट

जैसा कि मैं यहां एक गोल में खड़ा हूं, मैं अपने प्रकाश स्वरूप को याद करता हूँ। मेरे सामने खड़े व्यक्ति को देख कर मैं हलका हो जाता हूं। मैं उन्हें भी प्रकाश के रूप में देखता हूं। हम प्रकाश को फैलाना शुरू करते हैं। अद्भुत चमकीला प्रकाश जैसे प्रकाश की दुनिया में होता है। और प्रकाश के उस बिंदु के पास मुझे प्रकाश का शरीर दिखाई देता है। प्रकाश के शरीर में मैं एक प्रकाश का बिन्दु हूं। मैं इस पर ध्यान केंद्रित करता हूं और अब मैं डबल लाइट स्वरूप में जाना शुरू करता हूं।

संगीत के साथ गोल में चलते रहें और जैसे ही संगीत बंद हो जाता है तुरंत आपके बगल वाले व्यक्ति को देखे और स्थिर रहें। चले नहीं। बस डबल लाइट स्वरूप होने के अपने विचारों पर ध्यान केंद्रित करें . . . और अपने सहयोगियों के साथ उस प्रकाश को साझा करें।

जैसे ही आप संगीत सुनते है, तो एक बार फिर से आगे बढ़ें...

और जब संगीत बंद हो जाए तब रुकें ...

<u>अभ्यास नंबर 3 : खड़े होकर एकाग्रता से, दु:खी आत्माओं को शांति और खुशी देने पर अपना ध्यान केंद्रित करना</u>

अपने आप को पहाड़ की चोटी पर देखें प्रकाश के स्वरूप में . . और अपने आप को बाबा के साथ देखे . . . . नीचे सभी आत्माएं शांति, खुशी और शक्ति के लिए पुकार रही हैं। शांति, पवित्रता और खुशी की तीन किरणें आपकी आंखों और माथे से निकलकर आत्माओं तक पहुंचती है। इस जागरूकता में रहें।

तीसरा दिन

पहले से ही तैयार (एवररेडी का अभ्यास)

अंतिम पेपर के लिए (पहले से ही तैयार) एवररेडी होने का क्या मतलब है?

1. एवररेडी होने का मतलब है कि किसी भी स्थिति या वातावरण में आपको आदेश या श्रीमत मिले कि आप शरीर से अलग अशरीरी हो जाएं, तो आप उस अवस्था में तुरंत स्थित हो जाएंगे।
2. जैसे ही बाबा बोले तो उसी क्षण उस स्थिति में स्थित होना, इसे एवररेडी कहा जाता है।
3. अंतिम पेपर के समय चारों ओर की हलचल में अचल होना।
4. सीधे शब्दों में कहें तो "बिन्दु" तो बिन्दु स्थिति में स्थित, थोड़ा भी डगमग नहीं।
5. एवररेडी अर्थात निर्विघ्न होना है।
6. एवररेडी का अर्थ है सभी बंधनों, क्रोध, अशुद्धता, माया से पूरी तरह मुक्त होना।
7. जैसे ही आप कहेंगे "फूल स्टॉप", तो कहीं एक सेकंड भी बर्बाद न होना अर्थात एवररेडी होना।
8. हर घड़ी अंतिम घड़ी इसलिए हमेशा तैयार रहना, ऐसे मास्टर सर्वशक्तिवान बनना की आपके आदेश के बिना आपके मन में एक भी विचार नहीं उठेगा। जाँच करें कि क्या फूल–स्टॉप कहा तो फूल–स्टॉप होता है।

अपने सभी पिछले संस्कारों को समाप्त करें और अपने मूल संस्कारों को आत्मसात करें और सदा (पहले से ही तैयार) एवररेडी रहें।

उदाहरण – विश्राम (relaxation) कमेंटरी

1. *स्वतंत्रता* – स्वयं को स्वतंत्र होने के लिए तैयार करना।

मैं कल्पना करता हूं कि मेरे सिर के ऊपर एक चुंबक है . . . और वो शक्तिशाली चुंबक सारे दिन की थका देने वाली ऊर्जा खींच रहा है . . . मेरे पैर और उसकी उंगलियों से लेकर . . . मेरे टखने और घुटने आराम महसूस कर रहे है . . . मेरे पैरों और कूल्हों से लेकर मेरे पेट और छाती से बाहर और ऊपर तक. . . ऊपर से वो चुम्बक अब सारी ऊर्जा खींचता है . . . मुझे लगता है कि मेरी सांस धीमी हो रही है और शांति और आराम का एक प्यारा एहसास मुझे महसूस हो रहा है . . . मेरी पीठ और कंधे से लेकर मेरे हाथ और गर्दन बहुत सहज आराम महसूस कर रहे हैं . . . और चुंबक इसे खींच रहा है और मुझे गर्मी और शांति महसूस होती है, मेरा चेहरा . . . मेरी आँखें . . . मेरा माथा . . . मेरा शरीर शिथिल हो जाता है . . . एक पूरी गति से . . . जैसे कि मैं सो रहा हूँ . . . लेकिन मेरा दिमाग तरोताजा और सतर्क है . . . मेरे माथे के बीच में मेरे मन की आंख के सामने एक बड़ा पर्दा . . . इस पर मैं एक गुब्बारे को हवा में तैरते हुए देख रहा हूं . . . मैं आज और कल के सभी विचारों को इकट्ठा करता हूं . . . मैं उन्हें गुब्बारे के साथ बांधता हूं और. . . मैं उस गुब्बारे को जाने देता हूं . . . हवा का एक गोला उसे उठाता है और इसे दूर ले जाता है . . . ऊंचा . . .

और ऊंचा... यह इतना ऊंचा जाता है की अब वह नजर से बाहर हो जाता है। पूरी तरह से गायब ... मेरा मन अब स्वतंत्र मुक्त और स्पष्ट है ... एवररेडी... जैसे ही विचार उठता है तो मैं उन्हें अंतरिक्ष में तैरने की अनुमति देता हूं ... स्वतंत्र रूप से उड़ने के लिए ... मैं अपने नाम को भी जाने देता हूं ... मुझे बस मेरे बारे में जागरूकता है ... मैं वर्तमान में हूं ... आज सुबह या कल के विचार नहीं हैं ... अतीत के या भविष्य के भी विचार नहीं ...

मैं वर्तमान के इस क्षण का अनुभव करता हूं और आनंद लेता हूं ... वर्तमान क्षण जो महत्वपूर्ण है ... मुझे अपनी अद्वितीयता के बारे में पता है ... मैं कितना विशेष हूं ... मैं अपने विशेष गुणों को महसूस कर सकता हूं जो दूसरों को भी पसंद हैं और जो मुझे भी पसंद हैं ... अपने आप को इन गुणों के बारे में गहराई से सोचने दें... मैं उनका उपयोग कैसे करता हूं ... जब मैं उनका उपयोग करता हूं ... रुकें (लगभग 15 सेकंड) ... अपने आप को अपने दोस्तों में गुणों के बारे में सोचने दें ... रुकें ... मैं सभी की केवल विशेषता को देखता हूं ... और इससे मुझे अच्छा महसूस होता है...

2. 'बिन्दु' अभ्यास (Dot Exercise)

समय: 10 मिनट
स्थान: संगीत के साथ गोल में घूमें
जैसे ही कहा जाए "बिन्दु", बस मैं एक "बिन्दु" बन जाता हूँ और शांति में लंबे समय तक एक "बिन्दु" हो। फिर से एक विपरीत दिशा में बढ़ना शुरू करें।

"बिन्दु" . . . हर कोई हॉल के पीछे की ओर बढ़ता है। जैसे ही संगीत शुरू होता है, बिन्दु के अनुभव में बहुत धीरे-धीरे चलना शुरू करें . . . जैसे ही कहा जाए बिन्दु बस बिन्दु बन जाए . . . दोहराएं।

3. फूल-स्टॉप का अभ्यास

8 - 10 के गोल में बैठें और मलेशिया की खतरनाक स्थिति के बारे में चर्चा करें। लोग कैसे प्रभावित हो रहे हैं - स्वास्थ्य, अर्थव्यवस्था आदि के बारे में।

भारत में हिंदू-मुस्लिम दंगों की स्थिति और उसके बारे में क्या किया जा सकता है।

जिस क्षण आपको लाल बत्ती या घंटी का संकेत दिया जाता है - फूल-स्टॉप। इस विषय के बारे में कोई विचार नहीं। बस अशरीरी हो जाए ...

चौथा दिन
उड़ती कला की स्थिति

आध्यात्मिक आशावाद का अभ्यास
परिचय
उड़ने का अर्थात उड़ती कला का मतलब

1. शरीर, शारीरिक संबंध, सांसारिक संपत्ति और पुराने संस्कार के आकर्षण या खींच से परे होना।
2. डबल लाइट होना अर्थात बंधन से मुक्त होना।
3. उड़ता पंछी का अर्थ है जब भी और, जहाँ भी और जैसा भी दिया गया आदेश हो, उसी के अनुसार पहुँचना संभव हो।
4. उड़ता पंछी का अर्थ है, जो शरीर के भान से ऊपर उड़ चुका है।

उड़ान को या उड़ती कला को आसान बनाने की विधि।

1. उड़ती कला को आसान बनाने के लिए – एक शब्द को बदलना – "मेरे" को "तेरे" में बदलना।
2. बैलेन्स (संतुलन) – ब्लेसिंग (वरदान) – लिफ्ट (उड़ती कला)
3. खुद को बंधनों से आजाद करो।
4. एक बाबा के साथ रिश्ता – ‘एक बाबा दूसरा न कोई’
5. शुद्ध ऊंचे विचार विमान की तरह काम करते है।

आवश्यकताएँ :

डबल रिफाइन पेट्रोल पास होना

I. 1. नशे में रहे – मैं बाबा का बच्चा हूं
2. और सर्व संबंधों का नशा

II. उमंग और उत्साह के पंख

III. 1. योग सार के रूप में और सटीक रूप से जुड़ा हुआ हो।
2. शुद्ध ऊंचे विचार *विमान* की तरह काम करते है।
3. तीनों लोकों में उड़ने के लिए बुद्धि के विमान का उपयोग करना।

प्रयोग नंबर 1

क्या हर एक का उड़ने वाला विमान यानी बुद्धि तैयार है?

उद्देश्य – उड़ना
निर्देश – एक सेकंड में प्रस्थान करें
स्थान – आत्मा की दुनिया में शिव बाबा के साथ होना
समय – पांच मिनट

तो, आइए हम विचारों के स्विच को शुरू करें... सीटी या घंटी के रूप में दिए गए सिग्नल... और शांति।

प्रयोग नंबर 2

उद्देश्य – उड़ान
प्रस्थान – एक सेकंड

स्थान – सूक्ष्म वतन फरिश्ता स्वरूप
संकेत – सीटी या घंटी

परिणामों का आकलन

1. क्या मैंने एक सेकेंड में छुट्टी ले ली? यदि नहीं तो दिए गए समय की अवधि में मैं उस स्थिति में कितना समय था?
2. क्या मैंने सिग्नल मिलने के बाद ईंधन की जाँच करने में समय बिताया?
3. क्या मैंने सभी शक्तियों को खुद में भरने में समय बिताया?

प्रयोग नंबर 3

पेड़ की शाखा छोड़ो और तुम मुक्त हो

बापदादा का संदेश

उदाहरण: एक सेकंड में बाबा के पास उड़ान

आइए हम पेड़ की शाखाओं पर बैठे रंगीन पक्षि है ऐसी कल्पना करें। अब मैं कल्पना करता हूं की मेरे सामने बापदादा:

बाबा ने ताली बजाई और पक्षियों को बुलाया "आओ बच्चों, आओ, आओ . . ."

एक सेकंड में बाबा के पास उड़ गया।

अब खुद से पूछिए कि आप कहां थे?

क्या आप शाखा पर बैठे थे? या बाबा के कंधे पर बैठे थे? उसकी उंगलियों पर नृत्य कर रहे थे? उसके चारों ओर चक्कर लगा रहे थे? क्या आप एक गुनगुना पक्षी थे?

अपने बच्चों के लिए बापदादा ने साकार रूप धर लिया और बच्चों के सम्मुख आए। जब बच्चे बुलाते हैं तो बाबा आते हैं और समान रूप लेते हैं। बाबा सम्मुख आते है और प्यार और शिक्षा देते है। तो उस प्यार के बदले में हमें “बाप समान” बनना है।

बापदादा हमेशा अपने बच्चों को प्यार देते है और आज्ञाकारी बनते हैं। जब बच्चे बुलाते हैं, बाबा आते हैं और एक समान रूप लेते हैं। प्यार की जिम्मेदारी और रिश्ते को निभाने के लिए बाबा दूसरे शरीर में प्रवेश करते हैं। तो बच्चों को इसके बदले में क्या करना चाहिए?

प्यार का रिटर्न देने का मतलब यही है। क्या आप पूरी तरह से प्यार का रिटर्न देने की अवस्था को प्राप्त कर चुके हैं, या आप अभी भी इसके लिए प्रयास कर रहे हैं? सभी ने एक निश्चित सीमा तक इसे प्राप्त किया है, लेकिन "नंबर वार"।

आज बाप दादा अपने प्यारे बच्चों का खेल देख रहे थे। आपको खेल देखने में भी मजा आता है। बाबा क्या खेल देख रहे थे? अमृतवेला के शुरुआती घंटों में, जब सभी आत्माएं पक्षियों की तरह उड़ने में सक्षम होती हैं, तब वह रॉकेट की गति से तेज़ या फिर ध्वनि की गति से सभी अपने प्रस्थान के स्थानों पर पहुंचे। जैसे विमान हवाई अड्डों पर पहुँचते हैं वैसे ही आपकी आत्माएँ आपके "आध्यात्मिक" हवाई अड्डों पर पहुँच रही थीं। सभी एक ही स्थान की ओर उड़ रहे थे और सभी के लिए निर्देश भी एक ही

थे। उद्देश्य उड़ना था, निर्देश एक सेकंड में प्रस्थान करना था, और गंतव्य बाबा के साथ समीप "समानता" हासिल करना था।

मगर क्या हुआ, जब वैज्ञानिकों द्वारा निर्मित विमान को उड़ाने के लिए तैयार किया जाता है, तो उपकरण को पहले चेक किया जाता है और फिर, उड़ान के लिए जो भी आपूर्ति की आवश्यकता होती है, जैसे भोजन, ऑक्सीजन, ईंधन आदि से उसे भरा जाता है, उसके बाद ही विमान उड़ान भरेगा। उसी तरह, "आध्यात्मिक विमान" रूपी ब्राह्मण आत्माए अपने प्रस्थान के बिंदु पर पहुंचे, परंतु उन्होने एक सेकंड में उड़ान भरना इस निर्देश की अवहेलना करते हुए, उस समय को जाँच में बिताया। कुछ लोग यह सुनिश्चित करने के लिए जाँच कर रहे थे कि "मैं एक आत्मा हूँ, एक शरीर नहीं"। दूसरों ने ज्ञान पर मंथन करने और सभी शक्तियों से खुद को भरने में समय लिया। शुद्ध विचार था कि "मैं मास्टर ज्ञान सागर हूं, मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ"। लेकिन उन्होंने इन स्वरूपों को नहीं लिया।

और इसलिए, कुछ आत्माएँ खुद को ईंधन देने की दूसरे स्थिति में थे, और परिणामस्वरूप, प्रस्थान के बिंदु पर पहुंचने में असमर्थ थे। यद्यपि शुद्ध विचारों का मंथन था, लेकिन वे इस शरीर की मिट्टी को छोड़ने में, अर्थात अशरीरी स्थिति में स्थिर रहने मे असमर्थ थे। बहुत कम लोग एक सेकंड के भीतर उड़ान भरने और आत्मा की दुनिया के सूक्ष्म वतन में जाने के लिए उनके निर्देशों का पालन करने में सक्षम थे।

बापदादा ने प्रेम और पालना देने के लिए अपने सभी बच्चों की तरह साकार रूप में प्रवेश किया। इस प्यार का रिटर्न “समान” बनने में है।

अब खुद से पूछिए, आप कहां थे? क्या आप शाखा पर बैठे थे, या बाबा के कंधे पर बैठे थे, या उनकी उंगली पर नृत्य कर रहे थे, या उनके चारों ओर चक्कर लगा रहे थे? आप खुद को सबसे अच्छे से जानते हैं। अपने आप से पूछें, क्या आपने यह सबक सीखा है? पेड़ की शाखा छोड़ो तो तुम मुक्त हो। क्या यह पाठ दृढ़ है? शाखा छोड़ दें तो आप स्वतंत्र हैं, या आप तब तक इंतजार कर रहे हैं जब तक कि दूसरे पहले नहीं छोड़ देते हैं तो फिर "मैं मुक्त हो जाऊ"। या, मैं दूसरों को कहूँगा की मुझे छोड़ दे तो "मैं मुक्त हो जाऊ"। "अगर बाबा मुझे आजाद करते हैं, तो मैं आजाद हूं" आपने ऐसा कोई सबक तो नहीं सीखा है? आपने अपनी बुद्धि रूपी पाव से किसी भी शाखा को पकड़े रखा तो नहीं हैं? या आप अपने पुराने संस्कार के कारण या कमी के कारण किसी शाखा पर बैठे तो नहीं हैं . . .

पांचवा दिन

अपने शाश्वत (मूल) संस्कारों को इमर्ज करना

संस्कार जागरूकता के साथ जुड़े हैं। जैसी मेरी जागरूकता है वैसा मेरा संस्कार है। तो चलिए हम आपको याद दिलाते हैं कि आप पहले क्या थे और क्या बन रहे हैं।

प्रयोग: मेरे शाश्वत (मूल) संस्कारों को इमर्ज करना
समय: 10 मिनट
स्थान: कक्षा गठन। बस बिंदु और लाल लाइट।

जैसे ही मैं यहाँ शांति में होता हूँ . . . मैं अपने सामने गुजरा हुआ समय देख रहा हूं। मैं समय को बीतने देता हूं . . . समय की गति के साथ... मैं आत्मा . . . प्रकाश का छोटा बिंदु ऊपर की ओर बढ़ता हूँ... अपने मूल घर की यात्रा... अनंत की दुनिया पदार्थ की इस दुनिया से परे... मैं खुद को प्रकाश के एक असीम बिंदु के रूप में देखता हूं... जो मेरे मूल घर की सुनहरी लाल रोशनी से घिरा हुआ है... मेरे द्वारा खेले गए सभी पार्ट अब विलय हो गए है . . . मैं अपने प्रकाश के अनन्त रूप में हूं . . . बीज रूप, संपूर्ण . . . मैं एक इंद्रधनुष के रूप में आत्मा के अनन्त गुणों का अनुभव करता हूं...

आत्मा के आसपास शांति इमर्ज है ... शांति... शुद्ध, दिव्य शांति... मैं प्रेम स्वरूप अनुभव करता हूं... प्रेम इमर्ज है। प्यार का सागर . . . मेरा दिल सागर की तरह बहता है . . . मैं प्यार का प्रतीक बन जाता हूं। मैं एक शुद्ध आत्मा हूं . . . पवित्रता मेरा शाश्वत मूल गुण है... मैं इस शुद्ध

जागरूकता में हूँ, मैं ईश्वर के बहुत समीप महसूस करता हूं. . . मैं ईश्वर के सामने समीप हूं . . . मैं लाइट माइट हूं। मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूं. . . मुझे ऐसा लगता है जैसे सूर्य प्रकाश की किरणें फैला रहा है और उस किरणों ने पूरे ब्रह्मांड को घेर लिया है। मैं आनंदित हूं ......

मैं इस अनुभव में लीन रहता हूं।

मेरे मूल संस्कारों को इमर्ज करना

समय: 10 मिनट
स्थान: जोड़ी में एक-दूसरे के सामने बैठना

अब अनंत प्रकाश के बिंदु के शाश्वत रूप से . . . मैं धीरे-धीरे अपने मूल रूप . . . पूर्ण रूप . . . एक देवता रूप के जागरूकता में हूँ . . . शुद्ध पवित्र शरीर में शुद्ध आत्मा . . . इस रूप के भान में, जागरूकता में आए है? मुझे मेरे सामने स्पष्ट रूप से अपना देवता रूप दिखाई दे रहा है... अपनी आध्यात्मिक व्यक्तित्व की पवित्रता दिखती है... इस सौंदर्य की प्रशंसा करें... मैं अपने पवित्रता के इस व्यक्तित्व का अनुभव करता हूं... मैं अब बहुत सुंदर हूं . . . मैं पूरी तरह से सुशोभित हूं . . . मैं सभी गुणों से परिपूर्ण हूं. . . यहां मैं सभी प्राप्तियों के साथ पूर्ण हूं . . . कुछ भी अप्राप्य नहीं है . . . जीवन की सभी प्राप्तियों के साथ एक पूर्ण जीवन है . . . मैं अपने इस देवताई रूप को धारण करती हूं . . . पवित्रता का गौरव बहुत स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा है . . . मैं देवता रूप में निरंतर देयता हूं . . .

इमर्ज रूप में अपने भाग्य का अनुभव करना

स्थान: कक्षा गठन
समय: 10 मिनट
दिशानिर्देश: मैं खुद से ये सवाल पूछता हूं। **कम से कम पाँच कारण लिखिए।**

चरण 1: क्या बी. के. बनना त्याग में भाग्य है?

चरण 2: मैं इसे भाग्य क्यों मानता हूं?

चरण 3: ब्राह्मण बनने के बाद आपको जो प्राप्तियाँ हुई है, उनकी एक सूची बनाएं?

निरंतर लेखन ......

चरण 4: बाबा का आभार व्यक्त करते हुए एक पत्र लिखें:

चरण 5: आपके मन के पर्दे पर आपके भाग्य को दर्शाते हुए बस कुछ पल बिताएँ... जैसे ही मैं यहाँ शांति में बैठता हूँ... मुझे पता है कि मैं कौन हूं ... विश्व नाटक मंच पर एक अभिनेता हूँ... निर्देशक के साथ सबसे अधिक भूमिका निभाने वाला नायक अभिनेता ... उस समय ... मैं खुद को बहुत विशेष महसूस करता हूं ... बहुत मूल्यवान आत्मा ... मुझे भगवान ने खुद चुना है मैं उसका साधन बना हूँ ... मैं बहुत भाग्यशाली आत्मा हूँ... भगवान, जिसे पूरी दुनिया ढूँढ रही है, उसने मुझे ढूंढ लिया है और मुझे अपनी गोद में ले लिया है... भगवान की प्रत्यक्ष रचना बनना एक लॉटरी है... मुझे बाबा मिल गया है तो सब कुछ मिल गया है ... मैं संतुष्ट हूं ... मैं तृप्त हूं ... जब आप मेरे साथ होते हैं ... पूरी दुनिया मेरे पास आती है ... जीवन

का यह दान देने के लिए . . . मैं आपका बहुत आभारी हूं, बाबा . . . मेरा जीवन अब सार्थक हो गया है, मूल्यवान है . . . मैं इस नशे में रहता हूं कि मैं कौन हूं? मैं क्या बन गया हूं? मैं किसका बच्चा हूँ?

अव्यक्त बापदादा ने कहा कि सेवा करने की तीव्र गति है आत्माओं को एक नज़र से निहाल कर पार ले जाना . . . यह बेहद सेवा है। सर्व इच्छाए पूरी हो गयी है।

और इसी सेवा के माध्यम से 900,000 आत्माओं का निर्माण होगा।

बापदादा दृष्टि के बारे में क्या कहते हैं

आपके पास इस हद तक आध्यात्मिक नशा होना चाहिए, जो आपके शब्दों में भी दया की भावनाएं अनुभव हो। अब ऐसी सेवा करने का समय आ गया है। "नजर से निहाल" ये किसका गायन है? आप हमेशा देवी-देवताओं की मूर्तियों में आंखों की सुंदरता देखेंगे। सबसे बड़ा आकर्षण आंखों का होता है, क्यों की देवी-देवताए अपनी आंखों के माध्यम से अपनी सभी भावनाओं को प्रकट करते हैं। इसलिए यह दूसरों को सिर्फ एक झलक से आगे ले जा रहे है। शक्ति की इस सेवा को भी याद किया जाता है। आँखों में आकर्षण, आँखों में आध्यात्मिकता और आँखों में आध्यात्मिक नशा और आँखों में दया होनी चाहिए। आपको ऐसी योजना बनानी होगी।

इसके माध्यम से उभरने वाली आपकी रचना को विशेष आत्मा का अनुभव होना चाहिए कि इस शक्ति सेना ने अपनी शक्ति को प्रकट कर के

उन्हें खुद प्रभावित किया है। संपूर्ण दैवी परिवार की उन्नति आप पर आधारित है।

चूँकि विज्ञान अपनी शक्ति का व्यावहारिक रूप दिखा सकता है, तो क्या शक्तिसेना अपने स्वयं के व्यावहारिक रूप को प्रकट नहीं कर सकती है? लेकिन आप इसे कैसे पूरा करेंगे? स्मृति स्वरूप का अवतार बनकर। यह कहा जाता है कि जब शंकर ने अपनी तीसरी आंख खोली, तब विनाश हुआ, लेकिन यह वास्तव में शक्ति का कार्य है। उन्हें ऐसी दृष्टि दें जो, दूसरों के अशुद्ध रवैये को नष्ट करने में सक्षम हो। क्या आप इस हद तक शक्ति का अवतार बन गए हैं? आप अपने स्थिति से नीचे क्यों आते हैं? या तो आपका दिल इसे चाहता है, इसलिए नहीं की यह एक आदत बन गई है। वे गरीब लाचार आत्माएँ आपको देखना चाहती हैं, लेकिन यदि आप अपना ही शृंगार करते रहे, तो वे आपको कैसे देख पाएंगे? जब आप एक कार्यक्रम आयोजित करते हैं, तो आप एक ऐसा मंच बनाते हैं जो थोड़ा ऊपर होता है ताकि पूरे दर्शक आपको देख सकें। यदि मंच ऊपर नहीं उठाया गया है, तो क्या दर्शक कुछ भी देखने में सक्षम हो सकते है? नहीं, आत्माएं अब शक्तिसेना की दृष्टि चाहते हैं। यदि आप एक ऊंचे स्थिति में खुद को स्थिर नहीं करते हैं, तो आपके दर्शन कैसे होंगे? अच्छा।

एक सफल योग भट्टी के लिए कुछ बिंदु

जब आप योग के लिए बैठते हैं, तो आपको या तो प्रकाश का बिंदु बनना चाहिए या एक फरिश्ता का। हालाँकि, जो होता है वह यह है कि आप सिर्फ बाबा को देखते हैं और आप अपना रूप नहीं बदलते हैं, आप बाबा को प्रकाश के बिंदु के रूप में या एक फरिश्ते के रूप में देखने की कोशिश करते हैं, लेकिन बाबा के समान स्थिति बनाने के बिना, आप उसके साथ

मिलन मनाने का अनुभव करने में असमर्थ होंगे। यदि आप बाबा को अपनेसे ऊँचे स्थिति में देखते हैं और आप स्वयं समान नहीं बनते हैं, तो अनुभव वही होगा जो भक्ति में होता है, जहाँ भक्तों को मूर्ति बहुत ऊँची अवस्था में दिखाई देती है और वे स्वयं को बहुत नीचा देखते हैं। क्योंकि पिता के लिए प्यार है, तो खुशी अस्थायी होगी, लेकिन ऐसी आत्माएं वातावरण में एक शक्तिशाली प्रभाव लाने में सक्षम नहीं होंगी। इसलिए, सबसे पहले, आपको पहले अपनी स्थिति बदलनी चाहिए और फिर आपको योग में बहुत शक्तिशाली अनुभव होगा।

- हम योग भट्टियों में अपने टूटे हुए योग को नहीं, बल्कि अपनी संबंध को मजबूत करने और अपने अनुभवों को गहरा करने के लिए आते हैं।
- योग सत्र से पहले अपने विचारों और स्वमान पर विशेष ध्यान दें। यदि आवश्यक हो तो उन्हें जांचें और बदलें।
- हालांकि हम जानते हैं कि मन शरीर को प्रभावित कर सकता है, लेकिन हमें शारीरिक जरूरतों पर भी पर्याप्त ध्यान देना चाहिए। एक संतुलन बनाए रखें।
- अपने लिए तय करें कि आप क्या अनुभव करना चाहते हैं (जैसे, अशरीरी स्थिति, मास्टर सर्वशक्तिवान इत्यादि)
- आत्मा और बापदादा के बीच का संबंध, वार्तालाप योग है। आपको अपने विचारों को सूक्ष्म बनाने और उन्हें बाबा से जोड़ने के लिए पहला कदम उठाने की आवश्यकता है तो वह आपको अपनी ओर खींचेगा।

- ज्यादा सोचने की कोशिश न करें। इसके बजाय, अनुभव करें कि आप क्या सोच रहे हैं। एक विचार बनाएं, उस पर पकड़ बनाएं और फिर उसे छोड़ दें।
- अगर थकान की भावनाएं आती हैं, तो तुरंत ही अशरीरी होकर उन्हें खत्म करने की कोशिश न करें (आप सो जाएंगे)। खुद को हल्का बनाने के लिए एक और विचार पर जाएं (जैसे बाबा को एक चुटकुला सुनाएं, ब्राह्मण जीवन के कुछ दिलचस्प दृश्य याद करें)। जब आप फिर से शक्तिशाली महसूस करते हैं, तो आप ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।
- कभी-कभी आपको बाबा के पास जाना है यह सोचने के बजाय, बाबा को आपके पास आने दें। बापदादा को अपने पास बैठा हुआ अनुभव करें, या बापदादा आपकी आँखों में समाए हुए है।
- शारीरिक विकर्षणों को आपको खींचने की अनुमति न देने का अनुशासन रखें। एक अच्छा योगी आगे बढ़ेगा। इधर-उधर मत देखेँ; बस बाबा और मैं, और कुछ नहीं।
- जब कोई व्यक्ति योग कर रहा होता है, तो उस आत्मा से दृष्टि लेता है, अर्थात बाबा को याद करते हुए एक दूसरे को आध्यात्मिक दृष्टि से देखता है।
- यह सोचकर लापरवाही न बरतें कि वातावरण शक्तिशाली है और यही कारण है कि आपका योग अच्छा है - आप बहुत जल्द स्थिति से उतरेंगे। अपने स्वयं के स्थिति को शक्तिशाली बनाएं और वातावरण में योगदान दें।
- आप योग में बैठे है क्योंकि 1) व्यक्तिगत प्रगति हो, 2) अपने आसपास के क्षेत्र में शक्तिशाली कंपन पैदा कर सकें, 3) प्रकृति

को शुद्ध करने के लिए, 4) सामान्य रूप से दुनिया की सेवा करने के लिए।

- यदि आप एक गहरे संबंध का अनुभव नहीं करते हैं, तो कभी निराश न हों। याद रखें, बाबा की दृष्टि हमेशा उन लोगों पर है जो साहस और दृढ़ संकल्प रखते हैं।
- शांति में बैठना एक आनंद है, न कि केवल एक अनुशासन।
- एकाग्रता और विश्राम के बीच संतुलन बनाए रखें। यदि आप बहुत अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं, तो मन भारी हो जाता है और आप तनाव का अनुभव करते हैं। यदि आप बहुत अधिक आराम करते हैं तो माया पुकारेगी।
- जब आपको समय के महत्व और मूल्य का एहसास होता है, तो आप योग भट्टी में समय मारने के लिए सिर्फ 'बैठक' नहीं करेंगे।
- भट्टी में आप जो भी प्रयास करते हैं, उसके लाभ का स्वाद आप पहेले स्वयं ले।
- कभी भी मजबूरी में भट्टी में न बैठें, प्यार और समझ के साथ सब कुछ करें।

ओमशांति

योग के प्रयोग

व्यावहारिक दिशानिर्देश

भाग III

विषय सूची

मुक्ति वर्ष मनाना – अभ्यास

बेहद के वैराग्य वृत्ती से प्राप्त मुक्ति

पहला दिन
पुरानी दुनिया से मुक्ति
लौकिक और अलौकिक संबंधों से मुक्ति

दूसरा दिन
पुराने स्वभाव और पुराने संस्कारों से मुक्ति

तीसरा दिन
जीते जी मरना या अलविदा कहना

चौथा दिन
परिवर्तन की स्थिति

मुक्ति वर्ष मनाना – अभ्यास

बेहद के वैराग्य वृत्ती से प्राप्त मुक्ति

1. पुरानी दुनिया से मुक्ति
2. लौकिक और अलौकिक संबंधों से मुक्ति
3. पुराने स्वभाव और पुराने संस्कारों से मुक्ति
4. भौतिक सुख–सुविधाओं से मुक्ति
5. व्यर्थ विचारों से मुक्ति
6. अहंकार से मुक्ति और अपमान होने की भावना से मुक्ति
7. असंतोष से मुक्ति

पहला दिन

<u>पुरानी दुनिया से मुक्ति</u>

प्रस्तावना

बहुत बार यह सवाल उठता है, की पहले त्याग आता है या वैराग्य आता है? या पहले वैराग्य है, फिर त्याग। दिल से वैराग्य उत्पन्न होने के बाद जो त्याग किया जाता है वह वास्तविक त्याग और संपूर्ण त्याग है। बेहद की वैराग्य वृत्ति के लिए मुझे किन तरीकों का उपयोग करने की आवश्यकता है?

ज्ञान मुख्य स्त्रोत है। ज्ञान का अर्थ है सही समझ।

बेहद की वैराग्य वृत्ति क्या है? यह न्यारा और प्यारा रहना है।

एहसास से ही मुक्ति संभव है। एहसास सहज और स्वाभाविक तब है, जब मैं बाबा द्वारा दी गई दिव्य बुद्धि का उपयोग करता हूं। जब मैं अपनी तीसरी आंख को खुला रहने की अनुमति देता हूं तो मैं वास्तविक और असत्य के बीच के अंतर को महसूस कर पाता हूं। जो कि अस्थायी है उसे मैं आसानी से छोड़ सकता हूं और जो शाश्वत है उस पर पकड़ रखता हूँ। अपने आप को इस पुरानी दुनिया के लगाव से मुक्त बनाने के लिए बेहद की वैराग्य वृत्ति का होना जरूरी है।

स्थान: बाहर की तरफ मुख करके 6 या 8 के गोल बनाए।

समय: 10 - 15 मिनट

विधि: जैसे ही मैं यहाँ शांति में बैठता हूँ, मुझे अपने शाश्वत अमर अस्तित्व का अनुभव होता है। मैं प्रकाश हूँ, मैं चैतन्य हूँ। तत्वों से बने इस

शरीर के साथ संबंध अस्थायी है। जल्द ही मैं एक और शरीर में जीवन की यात्रा करते आगे बढ़ूंगा। मैं इन आंखों से उस दुनिया को देखता हूं . . . खूबसूरत नीला और हरा ग्रह। यह भी तत्वों से बना है। सब कुछ निरंतर बदल रहा है। मुझे पता है कि आदि काल में जब मैं इस सृष्टि पर आया तो सब कुछ नया और सतोप्रधान था। वास्तविक सौंदर्य था, लेकिन अब तत्व भी अपने तमोप्रधान अवस्था में पहुंच गए हैं। सब कुछ अपने अंतिम अवस्था में है। कोई सार नहीं है, जैसे हर कोई अपनी वास्तविक स्वयं की पहचान के बिना आगे बढ़ रहा है। बहुत जल्द यह शरीर नष्ट हो जाएगा। मैं अपनी बुद्धि से इससे दूर हो जाता हूं।

मैं इस दुनिया को एक कब्रिस्तान के रूप में देखता हूं जहां हर कोई मर चुका है। इन आंखों से जो कुछ भी मैं देख रहा हूं वह सब राख में बदल रहा है। मैं इस दुनिया के लिए मर चुका हूं। मैं इस दुनिया से मर चुका हूं . . . इस दुनिया में कुछ भी नहीं है और कोई भी मुझे अपनी ओर आकर्षित नहीं कर सकता है . . . मैं स्वतंत्र हूं, पूरी तरह से मुक्त हूं . . . अपने शरीर के बंधन से भी मुक्त हूँ। धीरे-धीरे, मैं उठता हूं . . . जहां हूं, वहाँ मैं खड़ा होता हूं और मुझे लगता है कि मैं महसूस करता हूं कि मैं अकेला हूं और परे हूं . . . शांति . . . मैं मेरे शरीर और दुनिया के बंधन से पूरी तरह से मुक्त हूँ . . . मैं एक छोटा सा चमकता सितारा हूं। मुक्त हूँ ...

लौकिक और अलौकिक संबंधों से मुक्ति
इस ब्राह्मण जीवन में मुझे क्या सूक्ष्म बंधन हैं?

1. किसी की विशेषता के प्रति आकर्षण और उससे प्रभावित होना
2. मुझे उनकी सेवा करने का तरीका पसंद है।
3. मेरे संस्कार इन से मेल खाते हैं और हम एक साथ काम कर सकते हैं।
4. मेरी विशेषताएं, मेरा सेंटर, मेरी सेवा, मेरे छात्र, मेरा क्षेत्र, मेरा आविष्कार . . .

रिश्ते जीवन के हर क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जीवन माना रिश्ते। प्यार से ही रिश्तों में मजबूती है।

क्योंकि मुझे लगता है कि मैं शरीर हूं और मैं इस शरीर को अपना मानता हूं और शरीर के सभी रिश्ते मेरे ही हैं, "मेरे" इस शब्द के गलत भान के साथ लगाव शुरू होता है। गहराई के साथ मैं खुद को इस शरीर के भान से परे ले जाता हूं . . . मैं ऊपर से नीचे देखता हूं . . . मैं पूरी दुनिया को एक परिवार के रूप में देख सकता हूं . . .

सभी मेरी तरह हैं . . . चेतन प्रकाश के छोटे छोटे बिंदु . . . मैं खुद को अपने परिवार के रूप में पूरी दुनिया को गले लगाता देखता हूं . . . मेरे परिवार की हद की भावना, मेरा संबंध . . . इससे स्वयं को मुक्त करना शुरू कर देता हूँ . . . सभी के साथ मैं प्यार बराबर साझा करता हूं. . . लगाव तब होता है जब मैं हद के भान में होता हूं . . . जब मैं इससे परे होता हूं . . . तब बेहद प्यार में बदल जाता है . . . मुझे एहसास होता है कि हम सभी ने अपने कर्मों के कारण अलग–अलग

रिश्तों में एक साथ अपना पार्ट निभाया है... अब यह खत्म हो गया है ... मैं स्वतंत्र हूं ... मैं बाबा के साथ अपने प्यार के बंधन को मजबूत कर रहा हूं, धागे के रूप में जो लगाव था वो टूट गया है। मैं इस ईश्वरीय प्रेम, आध्यात्मिक प्रेम, निस्वार्थ प्रेम को अपने परिवार, पूरी दुनिया के साथ साझा कर सकता हूं। मैं आत्मा हूं, मैं अकेला आया हूं और मैं अकेले, बाबा के साथ जाने के लिए तैयार हूं ... मेरा एक शिव बाबा अकेला है ... मैं रिश्तों के इस जीवन का आनंद लेता हूं। जीवनमुक्त ... बंधन मुक्त जीवन ... मैं पानी में खिले हुए कमल की तरह हूँ ... न्यारा और प्यारा।

पुराने स्वभाव और पुराने संस्कार से मुक्ति

स्वयं की मुक्ति और स्वयं के दमन को विभाजित करने वाली एक महीन रेखा है। इंसान को किस एक चीज की तरफ जाना है, वह प्यार तय करता है। मैं अपने आप से और बाबा से या ईश्वर से कितना प्यार करता हूं यह मुझे इस प्रक्रिया में होनेवाला अनुभव, निर्धारण करता है।

प्यार के बिना एक व्यक्ति केवल सही और गलत के ज्ञान की समझ से सुधार करने की कोशिश करता है। यह कभी–कभी सख्त प्रयास के पिंजरे में धीरे–धीरे खुद को कैद करने जैसा है, इस में मैं खुद को मुक्त महसूस करने के बजाय, मैं स्वयं को बंद करता हूं और फंसाता हूं।

कई आदतें और संस्कार ऐसे हैं, जो बहुत ही जटिल होते हैं, व्यक्तित्व को बहुत जख्म देते हैं, जिन्हें केवल ज्ञान के आधार पर नहीं हटाया जा सकता है।

ज्ञान आवश्यक है और व्यक्तिगत स्वतंत्रता की दिशा में पहला कदम है, लेकिन यह व्यावहारिक परिवर्तन को प्रभावित करने के लिए पर्याप्त नहीं है, चाहे वह कितना भी स्पष्ट और प्रेरणादायक हो।

जब ज्ञान की समझ से और सही ढंग से उसे उपयोग में लाया जाता है तब मुझे मुक्ति का अनुभव होता है।

आध्यात्मिक ज्ञान वह सेतु है जो मुझे ईश्वर के प्रति शुद्ध प्रेम के उच्चतम आध्यात्मिक अनुभव तक ले जाता है। जब आत्मा ईश्वर के प्रेम का अनुभव करती है, तो कोई भी चीज कितनी भी नकारात्मक या बुरी क्यों न हो, सब कुछ हल्का, आसान और अधिक प्रबंधनीय हो जाता है।

ईश्वर का प्यार मुझे खुद को मैं जैसा हूँ वैसा स्वीकार करने में सक्षम बनाता है और साथ ही मैं व्यक्तिगत बदलाव की आवश्यकता को स्वीकार करता हूं।

प्रेम का मार्ग स्वयं को जल्दी और प्रभावी रूप से मुक्त करता है, क्योंकि मैं स्वयं के सकारात्मक पक्ष को देखता हूं और काम करता हूं। यदि मैं केवल अपने आप को नकारात्मक रूप में देखता हूं तो मैं डर जाता हूं, विशेष रूप से अस्वीकृति से डरता हूं, इसलिए मैं उस कमजोरी को दबाता हूं जो मैं खुद उसे देखना नहीं चाहता हूँ और दूसरों को भी दिखाना नहीं चाहता हूँ।

यदि मेरे पास केवल ज्ञान का सिद्धांत है और मैं केवल बुद्धि के साथ आगे बढ़ता हूं तो आत्मविश्वास का अभाव होता है, और भय, विफलता या अहंकार बहुत अधिक होता है।

सफलतापूर्वक चलने के लिए मुझे बुद्धि और दिव्य प्रेम दोनों की आवश्यकता है। प्रेम विश्वास पैदा करता है। अपने आप में विश्वास, मुझे खुद को भगवान की आँखों से देखने का और मेरे मूल महत्व और मूल्य देखने का मौका देता है।

मुझे बस इतना करना है कि याद करना है और उस चेतना को लौटाना है।

आत्मा के शाश्वत संस्कार को इमर्ज करना और उस जागरूकता को वापस लाना

जैसे ही मैं यहाँ शांति में बैठता हूँ, मैं अपने आप को एक आत्मा के रूप में, शांति, प्रेम, शक्ति और आनंद से भरा हुआ अनुभव करता हूँ। मैं अपनी आत्मा को अनादि स्थिति में लौटने की अनुमति देता हूं – बहुत आदि... मैं खुद को सुनहरी लाल प्रकाश के घर में देखता हूं, मैं आत्मा हूं, मैं एक चमकता सितारा हूं ... यहां मैं अपने शाश्वत स्थिति में हूं... शांत स्वरूप हूँ ... मैं शांति का अवतार हूं, मास्टर शांति सागर हूं ... मैं प्रेम स्वरूप हूं ... प्यार के सागर पिता के समान... मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूं। मैं संपूर्ण हूं ... मैं भरपूर हूं ... मैं संपूर्ण मुक्ति की अवस्था में हूं ... मेरी बुद्धि स्वच्छ हो गई है, मेरा दिल बड़ा हो गया है ... जिस में मैं पूरी दुनिया की आत्माओं को समा सकता हूं ... मैं एक आत्मा हूँ ... सर्वोच्च बाबा की तरह शांति, प्रेम, प्रकाश, शक्ति में... बाबा के साथ, मैं प्रकाश के इन किरणों को प्रवाहित करता हूं और ये किरणें ब्रह्मांड में फैल रही है ...

आत्मा के आदि मूल संस्कार को इमर्ज करना।

मैं आत्मा अपने आप को देवताई शरीर में, अपने संपूर्ण रूप में देखता हूं . . . सब कुछ शुद्ध और सतोप्रधान है . . . मैं अपने साथ दूसरी आत्माओंकों भी देवता रूप में देख रहा हूं . . . मैं पूरी तरह से निर्विकारी हूं . . . यह निर्विकारी स्थिति आत्मसम्मान की ओर ले जाती है . . . मैं एक शुद्ध, निर्विकारी, सतोप्रधान आत्मा हूं . . . इस निर्विकारी स्थिति से पूरी स्वतंत्रता मिलती है . . . मैं पूरी तरह से निर्विकारी और सर्व गुणसंपन्न हूँ . . . मैं भय, अपेक्षाओं से मुक्त हूं . . . मैं उस पवित्रता को निर्दोषता के रूप में अनुभव कर रहा हूं। डबल अहिंसक मेरा धर्म है . . .

यह आत्म-अनुशासन मुझे वास्तविक स्वतंत्रता देता है। तो अगले 24 घंटों के लिए, इन दो संस्कारों को अपने विचारों में स्वरूप बनने का अभ्यास करें और देखें कि आप जीवनमुक्त स्थिति का अनुभव कैसे कर सकते हैं।

अभिमान, अहंकार और देह-भान के बीच के अंतर को समझना

देह-अहंकार – शरीर का अभिमान
देह-अभिमान – शरीर का अहंकार – मुझे सम्मान चाहिए / मांग
देह-भान – शरीर का भान

स्वयं और दूसरों के अशुद्ध और व्यर्थ संस्कार से मुक्त होने के लिए महत्वपूर्ण प्रश्न

1. क्या मैं अपने स्वयं के व्यर्थ स्पंदनों और अशुद्ध संस्कारों के प्रभाव से मुक्त हो गया हूँ?
2. क्या मैं अपने सहयोगी साथियों के व्यर्थ माहौल के प्रभाव से मुक्त हुआ हूं?
3. क्या मैं अशुद्ध आत्माओं के बाहरी तमोगुणी वातावरण से मुक्त हो गया हूँ?

मुक्ति की चाबी :

1. अनासक्त स्थिति अर्थात उपराम होना।
2. बेहद का वैराग्य।
3. शक्तिशाली अवस्था।
4. विशेषताओं को देखना।

'मैं' और 'मेरा' के भान से खुद को मुक्त करने के लिए जांच – सूची

1. मैं बुद्धिमान हूँ
2. मैं सेवाधारी हूँ
3. मैं सुयोग्य हूँ
4. मैं गुणवान हूँ
5. मैं एक ज्ञानी आत्मा हूँ
6. मैं एक अच्छा वक्ता हूँ
7. मैं एक महारथी हूं
8. मैं जोन इंचार्ज हूं
9. मैं नियोजन बुद्धि वाला हूं
10. मैं समझदार हूं
11. मैं इंचार्ज हूं
12. मुझे एहसास है कि यह मेरी भी इच्छा है लेकिन यह मेरा स्वभाव है
13. मैं यह अपने लिए नहीं कह रहा हूं, मैं यह सेवा के लिए कह रहा हूं
14. मैं यह नहीं कह रहा हूं कि मैं एक योग्य शिक्षक हूं, लेकिन अन्य लोग

मेरे बारे में यह कहते हैं
और मुझसे पूछते हैं

15. मैं न्यारा हूं, लेकिन दूसरे मुझे अपना समर्थन देते हैं
16. मैं इसे कैसे कर सकता हूं, मैं इसे करना चाहता हूं लेकिन मैं नहीं कर सकता
17. मैं बहुत महत्वपूर्ण हूं। यह (दूसरे) कुछ भी नहीं है; यह (दूसरे) कुछ भी करने में असमर्थ है। मैं सब कुछ करने में सक्षम हूं।
18. यदि मुझे सभी सुविधाएं मिलती हैं तो मैं सेवा करता हूं अन्यथा नहीं। क्या होगा अगर मेरे पास यह दोष है, हर किसी के पास वैसे ही दोष है। अगर दूसरा बदल जाए तो मैं बदल जाऊंगा।

1. यह मेरा स्वभाव है
2. यह मेरा संस्कार है
3. यह मेरी जीवनशैली है
4. यह मेरी आदत है
5. मैं आराम से रहूं, किसी खास समय पर खाऊं, किसी खास तरीके से रहूं, यह मेरा स्वभाव है
6. मेरा प्रयास
7. मेरा आविष्कार
8. मेरी सेवा
9. मेरी टचिंग
10. मेरा ये गुण विशेष है
11. स्थिति को संभालने की मेरी शक्ति बहुत अच्छी है
12. मेरी विवेक शक्ति बहुत अच्छी है
13. मेरी समझ सटीक है
14. मेरा केंद्र
15. मेरे छात्र
16. मेरी विशेषता
17. मेरा क्षेत्र
18. मेरा व्यक्तित्व
19. मेरी प्रशंसा
20. मेरा अधिकार
21. मेरा महत्व, मेरी स्थिति
22. मेरा विभाग

23. मेरा सम्मान
24. कोई मुझे पूछ नहीं रहा है
25. मुझे कोई सम्मान नहीं देता है
26. मुझे कोई प्यार नहीं करता है

अभिमान, अहंकार और देह-भान

गर्व (शरीर का अभिमान) :

1. धन का अभिमान
2. पद का अभिमान
3. लौकिक और आलौकिक संपत्ति का अभिमान
4. सुंदरता का अभिमान
5. ज्ञान का अभिमान
6. बुद्धि का अभिमान
7. वंश का अभिमान
8. जाति और धर्म का अभिमान
9. शारीरिक शक्ति का अभिमान
10. परिवार का अभिमान
11. कला का अभिमान
12. शिक्षा का अभिमान
13. दान का अभिमान
14. अनुभव का अभिमान
15. पुरुषार्थ का अभिमान
16. गुण का अभिमान
17. धारणा का अभिमान
18. त्याग का अभिमान
19. आविष्कार का अभिमान
20. सफलता का अभिमान

शरीर का अहंकार :

1. स्वयं की प्रशंसा करें तो ठीक लेकिन अपमान सहन नहीं कर सकते
2. दूसरों को बदनाम करना

3. दूसरों को तेजी से प्रगति करते देख ईर्ष्या उत्पन्न होना
4. नाम और शान की उम्मीद के साथ सेवा करना
5. प्रशंसा सुनना अच्छा लगता है, लेकिन दूसरों की प्रशंसा करना बर्दाश्त नहीं कर सकते
6. दूसरों के दोषों के बारे में गपशप करते है, लेकिन किसी से स्वयं के दोषों का एहसास नहीं कर सकते
7. स्वयं को बदलने से पहले दूसरों को बदलने की अपेक्षा करना
8. दूसरों पर हँसना, दूसरों की आलोचना करना

देह–भान :

1. सब से डरना
2. शर्म महसूस करना
3. शरीर से लगाव
4. नाजुक स्वभाव
5. हर समय बीमारी का भान
6. आराम प्रेमी
7. अमीर होने का शो करना
8. आलस्य
9. थोड़े समय में थकान महसूस होना
10. चेहरे से बहोत हावभाव करना
11. बहुत टिप टॉप रहना
12. सेवा के लिए साधन चाहिए
13. निर्भरता

दूसरा दिन

<u>पुराने स्वभाव और पुराने संस्कारों से मुक्ति</u>

A. आत्मा के शाश्वत और मूल स्वभाव और संस्कार को इमर्ज करना

A. आत्मा के शाश्वत और मूल स्वभाव और संस्कार को इमर्ज करना

जैसा ही मैं यहाँ शांति में बैठता हूँ, तो मैं अपने आप को अपने आस–पास की हर चीज़ से पूरी तरह न्यारा होने की अनुमति देता हूँ। मैं अपने शरीर के भान को भी जाने देता हूँ ... मैं खुद को प्रकाश ऊर्जा का बिंदु, अकेला महसूस करता हूं। मैं आवाज की इस दुनिया से परे, सफेद रोशनी से परे सुनहरे लाल प्रकाश के घर की यात्रा करता हूं। यहाँ मैं अपने आप को इस सुनहरे लाल प्रकाश में एक छोटे से बिंदु के रूप में देखता हूँ ... शांति... मीठी शांति ... अपने शांति के घर में मैं अपने शाश्वत रूप में खुद को देखता हूँ ... अनंत प्रकाश मुक्त और संपूर्ण बिंदु... मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ, प्रकाश की और शक्ति की किरण फैला रहा हूँ, मैं मास्टर शांति, प्रेम और आनंद का सागर हूँ।

प्रारंभ में जब मैं इस भौतिक जगत में उतरता हूं तो मैं शुद्ध हूं, प्रकृति तत्व शुद्ध होते हैं। मैं मास्टर हूं ... संपूर्णता का मेरा संस्कार पूरी तरह से निर्विकारी, गुणों से भरा हुआ ... संपूर्ण संतुष्टता, बस देवता रूप में समा जाता हूँ ... मैं इस जागरूकता में रहता हूं।

B. बेहद की वैराग्य वृति से योग की अग्नि को प्रज्वलित करना

बाबा ने ब्राह्मण जन्म होने के समय से हम सभी को 2 उपहार दिए हैं:

1. दिव्य बुद्धि **2. दिव्य चक्षु**

ईश्वरीय दिव्य बुद्धि मुझे गलत से सही, अच्छे से बुरे, सत्य से असत्य के बारे में बताने का अधिकार देती है। जब मैं आत्म–अभिमानी स्थिति में हूँ बुद्धि तभी मेरा साथ दे सकती है। हम अक्सर स्मृति और विस्मृति का खेल खेलते हैं और इसलिए हमारे पुराने संस्कार कभी कभी हमारे व्यवहार में आते रहते हैं। विवेक की सटीक शक्ति और बुद्धि को मजबूत करने के लिए आत्म–अभिमानी स्थिति में रहने का अभ्यास बढ़ाएं। संस्कार आमतौर पर अपने मन के पर्दे पर विचार, या भावनाओं के रूप में मिलते हैं। यदि मैं सतर्क हूं, तो मैं दिव्य बुद्धि से शूद्र संस्कारों को समझ सकता हूं। एक बार जब आप उन्हें पहचान लेते है तो उसको दबाएँ नहीं। दमन मुक्ति नहीं है, उन्हें समझकर उनका स्वीकार करें। हमें शर्म महसूस करने की ज़रूरत नहीं है, और इसे बंद करने की कोशिश करें। इसे स्वीकार करने के बाद, हाँ मेरे पास अभी भी यह स्वभाव / संस्कार है, अपने मन से बात करें, अपने मन को समझाएं कि आप उन्हें कर्म में क्यों नहीं आने देना चाहते हैं। उस संस्कार के लिए अरुचि पैदा करें। निम्न चरणों का उपयोग करें ...

मैं खुद को इससे मुक्त क्यों करना चाहता हूं क्योंकि... कारण तलाश करें।

तीसरा दिन

जीते जी मरना या अलविदा कहना

ब्राह्मण बनने का मतलब है नया जन्म लेना। जन्म मृत्यु को दर्शाता है। जब मैं रावण की गोद से मरा हूं, तो ही मैं भगवान की गोद में आ सकता हूं। कहते हैं जब हम मर जाते है तो पूरी दुनिया हमारे लिए मर जाती है। समय शाश्वत हो जाता है मैं समय से परे हूं। मैं सभी सीमाओं से परे हूं।

जब मैं वास्तव में मरने की अवस्था का अनुभव करता हूं तब मैं, आत्मा अपने शरीर से अलग हो जाता हूं। मैं स्वयं अकेला हूं . . . पुराने रिश्तों से कोई संबंध नहीं है और मुझे अभी तक नए संबंधों के बारे में पता नहीं है . . . लेकिन जब कोई शारीरिक रूप से शरीर छोड़ता है, तो वे नहीं जानते हैं कि वे शारीरिक रूप से मर चुके हैं। यह दूसरों को पता है। लेकिन इस ब्राह्मण जीवन में हम इसे स्वयं अनुभव कर सकते हैं . . . हम इसके लिए खुद को तैयार करते हैं . . . जो कुछ पुराना है, उससे मर गया, और मैं उसे लागू करता हूं जो नया है।

जीते जी मरना अर्थात पूरी तरह से सब कुछ समेटना है . . . हर किसी को अच्छा, अलविदा कहना . . . पूरी तरह से अलग और परे अनासक्त . . . अपने शरीर की भान से परे . . . शारीरिक संबंध . . . शारीरिक संपत्ति . . . लिंग से परे . . उम्र से परे . . . समय से परे . . . सम्पूर्ण मुक्त होने का आनंद . . .

क्या मैं मरने के लिए तैयार हूं? या कुछ ऐसा है जो मेरी बुद्धि और अधूरी इच्छाओं को खींचती जा रही है? कोई निर्भरता? कोई भी आकर्षण?

मुझे कुछ क्षण इस यात्रा में बिताने है ... ज्ञान अनुभव / योग अनुभव।

<u>अभ्यास नंबर 1</u>

... शांति.. 5 मिनट और उसके बाद धीमे संगीत के साथ 20 मिनट

स्थान/ वर्ग / परिवर्तन

<u>अभ्यास नंबर 2</u>

मुझे लगता है कि आज मैं अपने भौतिक रथ को छोड़ने जा रहा हूं। मैं अकेला रहने के लिए समय माँगता हूँ और इस विशेष आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ने वाले यात्रा के नियम का एक प्रकार लिखता हूँ ...

1. मेरी ज्ञानमयी जिंदगी में मुझे जो चीजें पसंद हैं
2. जिन अनुभवों को मैंने संजोया है
3. साहस के कदम मैंने उठाए हैं
4. मेरे द्वारा दी गई सजाएँ
5. जिन लक्ष्यों को पाने की मेरी इच्छा है
6. वह विशेष अंतर्दृष्टि जिसने मेरे जीवन को आकार दिया है
7. मेरे जीवन की आध्यात्मिक उपलब्धियाँ

8. कोई अधूरी इच्छाएं
9. मैं इस दस्तावेज की समाप्ती मैं निम्न मे से एक चुनता हूं

a. एक कविता b. प्रतिबिंब
c. एक साधारण कथन d. एक चित्रकारी

<u>अभ्यास नंबर 3 : एक अभियान – अलविदा कहने पर एक मनन चिंतन</u>

स्थान : फर्श पर लेटना और सफेद शॉल के साथ स्वयं को कवर करें

अब धीरे–धीरे अपने पैरों को फैलाएं और पीठ के बल सीधे लेटें और अपनी आँखें खुली और आप छत की तरफ देख रहे हैं . . .

इस शांत वातावरण में . . . मैं आत्मा अपने जीवन की यात्रा से अवगत हो जाता हूं . . . मुझे एहसास होता है कि इसमें मेरे जीवन का पहला अध्याय है... मेरे शरीर का अंत हो गया है और मैं उन दिनों पर संक्षेप में प्रतिबिंबित करता हूं जो मैंने उन परिवेशों में बिताए हैं . . .

मैं खुद की कल्पना करता हूं कि जब मैं यहां आया था . . . और मैं खुद को देखता हूं जैसे मैं आज हूं . . .

मैं उन लोगों और स्थानों के बारे में सोचता हूं जो मेरे जीवन का एक हिस्सा रहे है और उन में से प्रत्येक को मैं अलविदा कहता हूं . . . अन्य स्थानों की . . . अन्य आत्माएं मेरे पास आती हैं . . . अब मुझे जाना चाहिए . . .

मै मेरे अनुभवों के बारे मे सोचता हूँ . . . उन अवसरों का मैंने आनंद लिया है . . . जिन घटनाओं का मैंने आनंद लिया है... मुझे उस बिंदु पर लाया है जिस पर मैं अब खुद को पाता हूं . . .

मैंने जिस तरह का जीवन जिया है मै उस जीवन के बारे मे सोचता हूँ. . . वो माहौल . . . वो दिनचर्या . . . उन सबको अलविदा कहता हूं . . .

एक और नया जीवन अब मेरा इंतजार कर रहा है . . . नया अवसर . . . नया अनुभव . . .

जैसा ही मैं लोगों को अलविदा कहता हूं . . . स्थान . . . घटना . . . अनुभव . . . और पिछले अवसर . . . सब जैसे ड्रामा में है वैसे हुआ है ...

अगर मैं ज़िंदा रहना चाहता हूं तो मुझे हर पल मरना सीखना होगा . . . इसको ही अलविदा कहा जाता है. . . जो हुआ उसे छोड़ देना . . . इसे छोड़कर ही मैं आगे बढ़ सकता हूँ . . . मैं भविष्य का सामना करने की ओर मुड़ता हूं और मैं उसका स्वागत करता हूँ . . .

मैं उस परिवर्तन के बारे में सोचता हूं जो मेरा इंतजार कर रहा है . . . जिन आत्माओं से मैं मिलूंगा . . . जिस तरह का जीवन मुझे जीना है . . . कल आने वाले नाटक की घटनाएं . . .

और मैं भविष्य के स्वागत में अपनी बाहें बढ़ाता हूं . . .

चौथा दिन
परिवर्तन की स्थिति

परिवर्तन के लिए ज्ञान ही मुख्य स्रोत है। ज्ञान केवल सीखने की प्रतिबद्धता के माध्यम से ही समझ में बदल जाता है। सीखने का अर्थ है व्यक्तिगत परिवर्तन।

हम कैसे बदल सकते हैं? परिवर्तन की गहराई हमारे पास होनेवाले समझ के स्तर पर निर्भर करती है, जो कि उद्देश्य के प्रति प्रतिबद्धता पैदा करती है, चाहे वह उद्देश्य बेहतर हो, अधिक आध्यात्मिक हो...

हम कह सकते हैं कि इन स्तरों पर परिवर्तन देखा जा सकता है :

1) बदल 2) परिवर्तन 3) रूपांतरण

सबसे पहले, सकारात्मक विचारों के महत्व को समझने के माध्यम से परिवर्तन को प्रभावित किया जा सकता है, जो हमें सकारात्मक विचार करने में मदद करते हैं। हर कोई अगर वास्तव में सही निर्णय लेते हैं, तो हमेशा अपने आप को बेहतर करने के लिए कुछ बदल सकते हैं। हर किसी के पास चुनने की आंतरिक शक्ति होती है जो अक्सर बहुत गहरी नहीं होती है, क्योंकि लोग एक निश्चित स्तर के प्रयास से आगे नहीं बढ़ पाते हैं। यह हमें परिवर्तन के दूसरे स्तर पर लाता है। परिवर्तन बदलाव का मूल कारण है जहां प्रभावी उपलब्धियों के लिए आध्यात्मिक शक्ति की आवश्यकता होती है। अंतर्वर्धित आदतें और गहरा व्यक्तित्व लक्षण हैं जिन्हें केवल सकारात्मक होने या समझ के माध्यम से नहीं बदला जा

सकता है। इसके लिए मुझे अपनी आत्म शक्ति का उपयोग करने की आवश्यकता है और भगवान की दिव्य शक्ति का सहयोग लेने के साथ-साथ अंतर्वर्धित नकारात्मकता को रूपांतरित करना है और आत्म की मूल अच्छाई को उभरना है, तो अच्छाई स्थिर रह सकती है। प्रभावित परिवर्तन स्थायी है। फिर हम बेहतर परिस्थितियों के लिए बाहरी परिस्थितियों और लोगों का सामना करने और बदलने में सक्षम हैं। अंदरूनी रूप से, स्थिरता और ताकत होती है, इसलिए ऐसे व्यक्ति में नकारात्मकता के बीज कभी जड़ नहीं ले सकते हैं।

गहरी आदतों और संस्कारों के परिवर्तन का प्रयोग करने के लिए अभ्यास करें।

अगला चरण रूपांतरण है।

रूपांतरण संपूर्ण और बेहद परिवर्तन की प्रक्रिया है। जब मानव को मानव नहीं माना जाता है। बुद्धि का संपूर्ण पुनर्जागरण होता है जिसके माध्यम से आत्मा का पूर्ण नवनिर्माण होता है। बुद्धि का पुनर्जागरण वह है जिसे लोग तीसरी आंख का होना कहते हैं - आत्म भान . . . हम स्वयं में जितना गहरा प्रवेश करते है, उतनी ही ऊंची अवस्था होती है।

रूपांतरण को समझने के लिए, हम कैटरपिलर का उदाहरण ले सकते हैं।

कैटरपिलर बदसूरत होता है, उसके कई पैर होते है वो लगातार खाने के लिए जमीन पर रेंगता है। फिर एक निश्चित समय पर, यह अपने धागे का घर बनाता है और उस कोश में चुपचाप दुनिया की नजरों से छिप जाता है, जैसा कि प्रकृति अपना काम करती है। गुप्त और शांति में

रूपांतरण होता है। फिर एक दिन पूरी तरह से एक नया जीव कोश से निकलता है, जिसके सभी पैर चले जाते हैं, केवल कुछ पैर और चमकीले पंख होते है और वह उड़ने लगता हैं।

यह परिवर्तन की प्रक्रिया गहरी आत्मनिरीक्षण शांति के माध्यम से होती है। बाबा का आत्मा पर सीधा प्रभाव पड़ता है, जब हमपे कोई प्रतिरोध, विचार या हमारे अपने संस्कार या दुनिया के वातावरण का प्रभाव नहीं होता हैं।

"किसी व्यक्ति या वायुमंडल का कोई भी प्रभाव" उस शांति में प्राप्त होने वाली स्थिति में नहीं है और उस सन्नाटे के कोश में रूपान्तरण हो जाता है। शांति में आत्मा प्रेम के धागे में लिपटी होती है और भगवान के सत्य का अमृत पीती है।

आत्मा का जीवन केवल गैर–भौतिक भोजन द्वारा निरंतर हो सकता है जो सत्य प्रेम, शांति, खुशी, गैर–भौतिक संबंधों के साथ गैर–भौतिक अस्तित्व की सूक्ष्म ऊर्जा है। मैं कुछ समय के लिए पूरी निष्ठा के साथ बाबा के संग में रहता हूं फिर चमत्कारिक परिवर्तन होता है।

मानव आत्मा भगवान की गोद में से शांति के कोश से निकलती है और वह अब मानव नहीं है, बल्कि प्रकाश है, केवल सूक्ष्म ऊर्जा का शरीर प्रकाशमान है . . . चमकीला प्रकाश – इतना प्रकाश कि विचार की शक्ति के माध्यम से मैं उड़ सकता हूं . . . मैं ईश्वर के दूत के रूप में कहीं भी उड़ सकता हूं।

आवश्यकता :

शाश्वत शुद्धता पर सम्पूर्ण ध्यान

हर रोज केवल उस दिव्य शुद्धता की धारणा रूपांतरण के इस स्तर को प्रभावित कर सकती है।

1. **मन और बुद्धि सभी चीजों से दूर हो जाती हैं और बस एक बाबा दूसरा ना कोई ऐसी स्थिति हो जाती हैं . . . रूपांतरण के साथ प्रयोग करने के लिए लगातार अभ्यास करें।**

8 से 10 के छोटे गोल में बैठें

जैसे ही मैं यहां बैठता हूं मैं खुद को एक गैर–भौतिक अस्तित्व के रूप में जानता हूं – एक आध्यात्मिक शक्ति . . . इस भौतिक साधन से अलग . . .

मैं धीरे–धीरे इस भौतिक साधनों से दूर जाता हूं और भीतर की ओर मुड़ता हूं। जैसा कि मैं प्रकाश के अस्तित्व पर ध्यान केंद्रित करता हूं . . . मैं गहरी शांति का अनुभव करता हूं . . . मुझ आत्मा को शांत करने वाला प्यार, शांति, सच्चाई के गुणों का अनुभव होता है।

इस शांति के प्रतिबिंब में मैं अपनी चेतना को छोड़ देता हूं और शांति की दुनिया से परे चला जाता हूं . . . मैं सर्वोच्च प्रकाश द्वारा खींचा जाता हूं . . . इस प्रकाश स्वरूप में मैं पूरी तरह से केंद्रित हूं . . . इस प्रकाश के भीतर मुझे माँ, पिता के प्रेम और सत्य का अनुभव होता

है. . . मैं सर्वोच्च सुप्रीम के साथ हूँ . . . मैं पूरी तरह उन में समा जाता हूँ . . .

इस संसार में मेरे अपने संस्कार, वातावरण या स्पंदन का कोई विरोध नहीं है। कोई प्रभाव नहीं . . . मैं और मेरा बाबा एक साथ . . . मैं पूरी तरह से ईश्वर के प्रकाश और शक्ति में लीन हूँ . . . बस प्रेम . . .

मैं सबसे ऊँचा महान हूँ . . . प्रकाश और शक्ति से भरपूर हूँ . . . . . .

अधिक जानकारी के लिये सम्पर्क:

स्पार्क – आध्यात्मिक अनुप्रयोग अनुसन्धान केन्द्र

(SpARC - Spiritual Application Research Centre)

बेहतर विश्व निर्माण अकादमी,

ज्ञानसरोवर, आबू पर्वत – 307501

राजस्थान, भारत

+91 9414003497

sparcwing@bkivv.org

bksparc.in