

## जनवरी 2014, अव्यक्त मास के लिए विशेष पुरुषार्थ मन्सा सेवा द्वारा वायुमण्डल का परिवर्तन करो

प्राणप्यारे अव्यक्त बापदादा के अति लाडले, सदा अपनी मन्सा शक्तियों द्वारा सकाश देने की सेवा करने वाले सर्व निमित्त टीचर्स बहिनें तथा सभी राजयोगी भाई बहिनें,  
ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - अभी जनवरी मास, अव्यक्त मास विशेष हम ब्रह्मा वत्सों के लिए अनेक नई-नई अनुभूतियां करने कराने का मास समीप आ रहा है। अव्यक्त रूप में इतने वर्षों से दिव्य पालना लेने वाली समर्थ आत्माओं से अब बापदादा और दादियां विशेष यही रिटर्न चाहते हैं कि बाबा का एक एक बच्चा अब अपनी श्रेष्ठ शुद्ध शक्तिशाली मन्सा द्वारा अनेक दुःखी अशान्त, परेशान, भटकती हुई आत्माओं को सुख-शान्ति की अंचली देने वा प्रकृति के पांचों तत्वों को पावन बनाने के लिए विशेष समय निकाल साइलेन्स की शक्तियों का प्रयोग करे। हर एक मन्सा सेवा द्वारा वायुमण्डल को परिवर्तन करने में सहयोगी बने साथ-साथ अब योगी के साथ प्रयोगी भी बनें। जिससे स्वयं के कमजोर संस्कारों के विघ्न, दूषित वायुमण्डल के कारण आने वाले विघ्न, सभी प्रकार के बंधन वा बाधाएं समाप्त हो जाएं और विश्व में परमात्म प्रत्यक्षता का झण्डा लहराने लगे। इसी लक्ष्य से जनवरी मास में विशेष 4 सप्ताह के लिए मन्सा सेवा की भिन्न-भिन्न प्वाइंट्स स्पष्टीकरण के साथ आपके पास भेज रहे हैं। उम्मीद है - इस अव्यक्त मास में सभी बाबा के बच्चे विधि पूर्वक विशेष समय निकालकर संगठित रूप में अथवा व्यक्तिगत रूप में एक घण्टा सवेरे और एक घण्टा शाम को मन्सा सेवा अवश्य करेंगे, ताकि इस नये वर्ष में कोई न कोई ऐसी कमाल हो जिससे सर्व के सब विघ्न समाप्त हों, हमारा बाबा विश्व के कोने-कोने में प्रत्यक्ष हो, जयजयकार का नारा लगे और सर्व आत्माओं के लिए मुक्ति का गेट खुले। इसी शुभ भावना से 4 सप्ताह का यह कार्यक्रम आपके पास भेज रहे हैं, अवश्य आप सभी पहले से ही इस पर आपस में मीटिंग करके इसे कार्यान्वित करेंगे।

इन्हीं शुभ भावनाओं के साथ,

बी.के. जानकी

पहला सप्ताह - 1 से 7 जनवरी 2014

### शुभ भावना सम्पन्न, शुभचिंतक वृत्ति द्वारा मन्सा सेवा

स्पष्टीकरण - ड्रामा में हर आत्मा को निर्दोष समझते हुए, सबके प्रति शुभ भावना सम्पन्न संकल्प करना, वृत्ति में भी किसी के गुण अवगुण नोट न हों, बीती को सेकण्ड में फुलस्टाप लगाए मन बुद्धि को एकाग्र कर रहमदिल, परोपकार की बहुत ऊंची भावनाओं से, अपने स्वच्छ मन से यह सेवा करनी है। इसके लिए अपने भ्रुकुटी रूपी आसन पर, आत्मिक स्वरूप में स्थित हो, परमात्म किरणों को लेते हुए वेहद में सकाश देनी है।

- 1) साइलेन्स की शक्ति का विशेष यन्त्र है "शुभ संकल्प वा शुभचिंतक वृत्ति"। इसी श्रेष्ठ वृत्ति द्वारा शुभ भावना सम्पन्न संकल्प करो कि हर आत्मा का कल्याण हो। हर आत्मा अपने स्वधर्म अथवा स्वरूप को पहचाने। सर्व आत्माओं की जन्म-जन्म की आश पूरी हो।
- 2) अपने असली सतोप्रधान संस्कारों को वा ईश्वरीय संस्कारों को स्मृति में रख संकल्प करो कि हर आत्मा अपने निजी पवित्र स्वरूप को वा सर्वशक्तिवान बाप को पहचानकर डबल अहिंसक बने।
- 3) हृद की कामनाओं से मुक्त बन सन्तुष्टता की विधि से अपने चेहरे द्वारा सदा प्रसन्नता की झलक दिखाओ। अपने मन से, दिल से, सर्व से, बाप से और ड्रामा से सदा सन्तुष्ट रह संकल्प करो हर आत्मा सदा सन्तुष्ट रहे, तन और मन द्वारा प्रसन्नता की लहर फैलाओ।
- 4) अपने अनादि आदि संस्कारों को स्वरूप में लाते हुए हर आत्मा के प्रति स्नेह भरे शुभ भावना सम्पन्न संकल्प करो कि हर एक अपने अनादि आदि संस्कारों को पहचाने, अपना खोया हुआ जन्म सिद्ध अधिकार लेकर सदा सन्तुष्टमणि बनें।
- 5) अपनी मन्सा शक्ति द्वारा शुभ भावनाओं की दुआयें सर्व आत्माओं को दो जिससे उनके जीवन की छोटी मोटी

समस्यायें समाप्त हो जाएं। हर आत्मा के प्रति हर समय दुआयें निकलती रहें।

- 6) शुद्ध संकल्प की शक्ति द्वारा लाइट हाउस व सर्चलाइट बनकर विश्व की सेवा करो। बेहद की तरफ दृष्टि और वृत्ति रख विश्व की आत्माओं तक अपने पावरफुल वायब्रेशन्स पहुंचाओ।
- 7) शुभ भावना अर्थात् शक्तिशाली रहमदिली के संकल्प, रहमदिल स्वरूप में स्थित हो, मन और बुद्धि को सेकेण्ड में एकाग्र कर एक के अन्त में चले जाओ और सर्व आत्माओं को शान्ति की सकाश दो।

**दूसरा सप्ताह - 8 से 14 जनवरी 2014**

## **अपने पूज्य और पूर्वजपन की स्मृति द्वारा मन्सा सेवा**

**स्पष्टीकरण - पूज्य स्वरूप अर्थात् इष्टदेव के रूप में स्वयं को अनुभव करते हुए, अपने सामने भक्तों की लाइन को इमर्ज कर उनकी मनोकामनायें पूर्ण करनी है। पूर्वज स्वरूप में वृक्ष के तने में ब्रह्मा वाप के साथ तपस्वीमूर्त स्थिति में स्थित हो पूरे वृक्ष को शक्तियों का जल देना है। अनुभव करना है - जैसे मुझ आत्मा द्वारा सारे वृक्ष में भिन्न-भिन्न प्रकार के शक्तियों की लाइट जा रही है।**

- 1) अपने पूर्वजपन की स्मृति में स्थित हो दुःख दर्द भरे संसार का समाचार सुनते हुए अपनी एकाग्र बुद्धि से अशान्त, दुःखी आत्माओं को सुख शान्ति के वायब्रेशन्स दो। अशान्त आत्मायें अनुभव करें कि सुख शान्ति की किरणें कहीं से आ रही हैं।
- 2) जैसे शरीर को बिठाने के लिए स्थूल स्थान देते हो, ऐसे अच्छी स्थितियों के अनुभव में मन-बुद्धि को स्थित कर दो। मैं परम पवित्र पूज्य आत्मा हूँ, इस स्वमान में स्थित हो पवित्रता की किरणें वायुमण्डल में फैलाओ।
- 3) अपने पूज्य स्वरूप में स्थित हो, अपने पुकारते हुए भक्तों को सन्तुष्टता का वरदान दो। असन्तुष्ट आत्माओं को सुख शान्ति पवित्रता वा ज्ञान की अंचली दो।
- 4) अपने पूर्वजपन की स्मृति से अपनी जिम्मेवारी समझ सभी आत्माओं की शान्ति की शक्ति से पालना करो। अशान्ति के वायुमण्डल में आत्माओं को शान्ति का दान दो। अपनी वृत्ति द्वारा, मन्सा शक्ति द्वारा विशेष सेवा करो।
- 5) प्रकृति वा आत्माओं के तमोगुण को परिवर्तन करने के लिए अपने पूज्य व पूर्वज स्वरूप की स्मृति में स्थित रह पवित्रता की किरणें फैलाओ। मैं पवित्रता का अवतार, मास्टर शान्तिदाता, शक्ति दाता हूँ, इस स्मृति से सबको वायब्रेशन दो।
- 6) सदा इस स्मृति में बैठो कि मैं पूज्य आत्मा इस शरीर रूपी मन्दिर में विराजमान हूँ फिर अपने पूर्वज पन की पोजीशन में स्थित हो संकल्प द्वारा पांच विकारों को ऑर्डर करो कि आधाकल्प के लिए विदाई ले जाओ। हे प्रकृति तुम सतोप्रधान सुखदाई बन जाओ।
- 7) विश्व कल्याणकारी मास्टर रचता, बाप समान पूज्य आत्मा की स्मृति से किसी भी आत्मा की बुराई वा कमजोरी दिल पर न रख पहले क्षमा करो। उसके बाद ऐसी आत्मा के कल्याण प्रति उसके वास्तविक स्वरूप और गुण को सामने रखते हुए महिमा करो अर्थात् उस आत्मा को अपनी महानता की स्मृति दिलाओ। यही श्रेष्ठ मन्सा सेवा है।

**तीसरा सप्ताह - 15 से 21 जनवरी 2014**

## **डबल लाइट फरिश्ता स्वरूप द्वारा मन्सा सेवा**

**स्पष्टीकरण - अपने चारों ओर शुद्ध संकल्पों की शक्ति से एक पवित्र आभामण्डल निर्माण करना है। अनुभव करना है जैसे प्रकाश की सुनहरी काया में प्रवेश कर दिव्य बुद्धि के विमान द्वारा अव्यक्त-वतन में ब्रह्मा वाप के सम्मुख हैं। उनके प्रेम भरे नयनों की दृष्टि से निहाल होते हुए उनके सुखद सानिध्य का अनुभव करना है। फिर ब्रह्मा वावा के साथ पूरे ग्लोब पर लाइट की किरणें डालनी हैं। साक्षात्कार मूर्त वन पुकारती हुई आत्माओं की मनोकामनायें पूर्ण करनी हैं।**

- 1) डबल लाइट बन दिव्य बुद्धि रूपी विमान द्वारा सबसे ऊंची चोटी की स्थिति में स्थित हो, अव्यक्त वतन वासी बन विश्व की सर्व आत्माओं के प्रति शुभ भावना और श्रेष्ठ कामना के सहयोग की लहर फैलाओ।

- 2) मेरा कुछ नहीं, सब कुछ बाप का है, ऐसे बुद्धि से सरेन्डर होकर सब बोझ बाप पर रख दो। फिर डबल लाइट बन उड़ती कला का अनुभव करो। फरिश्ते स्वरूप में रह चारों ओर लाइट माइट फैलाओ।
- 3) अपनी उड़ती कला द्वारा फरिश्ता बन चारों ओर चक्कर लगाओ और जिसको शान्ति चाहिए, खुशी चाहिए, सन्तुष्टता चाहिए, फरिश्ते रूप में उन्हें अनुभूति कराओ। वह अनुभव करें कि इन फरिश्तों द्वारा शान्ति, शक्ति, खुशी मिल गई।
- 4) अन्तःवाहक अर्थात् अन्तिम स्थिति, पावरफुल स्थिति ही मेरा वाहन है। अपना वह स्वरूप सामने इमर्ज कर फरिश्ते रूप में चक्कर लगाओ, सबको सकाश दो।
- 5) इस देह की दुनिया में कुछ भी होता रहे लेकिन फरिश्ता ऊपर से साक्षी हो सब पार्ट देखते सकाश देता रहे। आप बेहद विश्व कल्याण के प्रति निमित्त हो तो साक्षी हो सब खेल देखते सकाश अर्थात् सहयोग देने की सेवा करो।
- 6) कोई भी कार्य डबल लाइट होकर करो। बुद्धि रूपी पांव पृथ्वी अर्थात् प्रकृति की आकर्षण से परे रहें। अपने अव्यक्त स्वरूप में स्थित हो, अव्यक्त वतन वासी बन ब्रह्मा बाप के साथ विश्व की परिक्रमा करो। अपने भक्तों को भक्ति का फल दो।
- 7) जैसे ब्रह्मा बाप को सदा डबल लाइट रूप में देखा, सेवा का भी बोझ नहीं। सदा अव्यक्त फरिश्ता रूप। ऐसे डबल लाइट बन एक सेकण्ड में निराकारी स्थिति में स्थित हो पावरफुल योग अभ्यास द्वारा चारों ओर शान्ति और शक्ति के वायब्रेशन फैलाओ।

**चौथा सप्ताह – 22 से 28 जनवरी 2014**

### **लाइट माइट सम्पन्न ज्वालामुखी स्थिति द्वारा मन्सा सेवा**

**स्पष्टीकरण – परमधाम की ऊंची स्टेज पर स्थित हो, स्वयं को ज्ञान सूर्य शिवबाबा के साथ अनुभव करते हुए लाइट माइट सम्पन्न स्थिति में बैठना है। अनुभव करना है कि मैं मास्टर ज्ञान सूर्य आत्मा पूरे ग्लोब को शक्तियों की सकाश दे रही हूँ। शक्तिशाली योग अभ्यास द्वारा वीजरूप स्थिति में बैठ अनुभवों के सागर में समाते हुए चारों ओर वायुमण्डल में शान्ति और शक्ति के प्रकम्पन फैलाने हैं। ज्वालामुखी स्थिति में स्थित हो स्वयं के पुराने संस्कारों का परिवर्तन करना है।**

- 1) अपनी बेहद की वृत्ति से, मनोबल द्वारा विश्व के गोले के ऊपर, बाप के साथ परमधाम की स्थिति में स्थित हो मन्सा सेवा करो। मास्टर ज्ञान सूर्य की स्मृति से लाइट माइट सम्पन्न बन पूरे ग्लोब को शक्तियों की लाइट दो।
- 2) लाइट हाउस, माइट हाउस बनकर सकाश देने की सेवा करो, चारों ओर लाइट माइट का प्रभाव फैलाओ। इसके लिए मस्तक अर्थात् बुद्धि की स्मृति वा दृष्टि से सिवाए आत्मिक स्वरूप के और कुछ भी दिखाई न दे। हर आत्मा के कल्याण का संकल्प वा भावना इमर्ज रहे।
- 3) जैसे ऊंची टावर से सकाश देते हैं, लाइट माइट फैलाते हैं। ऐसे आप बच्चे भी अपनी ऊंची स्थिति अर्थात् ऊंचे स्थान पर बैठ (परमधाम निवासी बन) विश्व को लाइट माइट दो। जैसे सूर्य विश्व में रोशनी तब दे सकता है जब ऊंचा है, तो साकार सृष्टि को सकाश देने के लिए ऊंचे स्थान निवासी बनो।
- 4) अपने अनादि स्वरूप की स्मृति में स्थित हो संकल्प करो कि मैं प्युरिटी से सम्पन्न आत्मा हूँ, मुझ आत्मा से पवित्रता की सफेद किरणें निकलकर चारों ओर दूर-दूर तक प्रवाहित हो रही हैं। संसार के कोने-कोने में पवित्रता का प्रकाश फैल रहा है, अज्ञानता का अंधकार दूर हो रहा है।
- 5) जैसे प्रकृति का सूर्य सकाश से अंधकार को दूर कर रोशनी में लाता। अपनी किरणों के बल से कई चीजों को परिवर्तन करता। ऐसे मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ, इस स्मृति से, शक्तिशाली वृत्ति से अपने कड़े संस्कारों को, दूषित वायुमण्डल को परिवर्तन करो, भटकती हुई आत्माओं को रास्ता दिखाओ।
- 6) अब सेकण्ड में अपने सब संकल्पों को समेटकर, एकाग्रचित्त हो ज्वालामुखी स्वरूप को इमर्ज कर वायुमण्डल में सर्व शक्तियों की किरणें फैलाओ। मास्टर विश्व रक्षक बन मन्सा द्वारा सर्व आत्माओं को शक्ति दे सुख का, शान्ति का अनुभव कराओ।
- 7) अशरीरीपन के अभ्यास द्वारा परमधाम की ऊंची स्थिति में स्थित हो, ऊंचे ते ऊंचे बाप के साथ बैठकर पूरे ग्लोब को सर्चलाइट दो।

## स्मृति दिवस (18 जनवरी – 2014) से सम्बन्धित विशेष सूचनायें

- 1) हम सबके अति प्रिय पिताश्री ब्रह्मा बाबा के स्मृति दिवस को हम सभी 'विश्व शान्ति दिवस' के रूप में मनाते हैं। यह पूरा ही जनवरी मास वरदानी मास है, हम सभी ब्रह्मा वत्स पूरा ही मास अन्तर्मुखी बन विशेष तपस्या करते और स्वयं को सर्व शक्तियों से सम्पन्न करते हैं। वर्तमान समय प्रमाण बापदादा का विशेष इशारा है कि अब अपनी श्रेष्ठ वृत्तियों से वृत्तियों को परिवर्तन करने वा वायुमण्डल को श्रेष्ठ बनाने की सेवा करनी है, इसी लक्ष्य को सामने रखते हुए विशेष मधुबन से 4 सप्ताह का होमवर्क भेजा जा रहा है। सभी ब्रह्मा वत्स 1 जनवरी से 28 जनवरी तक प्रतिदिन एक घण्टा सवेरे और एक घण्टा शाम को मन्सा द्वारा विश्व को सकाश देने निमित्त विशेष तपस्या करते मन्सा सेवा करें।
- 2) इस अव्यक्त मास में हर एक अपनी स्व-स्थिति को अच्छे से अच्छा बनाने के लिए लक्ष्य रखे कि विशेष प्रतिदिन 8 घण्टे योग अभ्यास करना है। सवेरे 4 से 8 बजे तक और शाम को 6 से 10 बजे तक विशेष मौन में रहें, एकान्तवासी बनें, मन और मुख के मौन से अनुभवों की गहराई में जाएं तथा मन्सा सेवा का अभ्यास बढ़ायें।
- 3) पूरा ही जनवरी मास हर एक को डबल लाइट अव्यक्त फरिश्ता स्थिति के अनुभव में ही रहना है। कार्य व्यवहार में आते जहाँ तक हो सके अन्तर्मुखता पर विशेष ध्यान देना है। "कम बोलो, धीरे बोलो और मीठा बोलो", इस स्लोगन को स्मृति में रखते हुए संकल्प, बोल और समय की विशेष इकाँनामी करके जमा के खाते को बढ़ाना है। हलचल में भी अचल रहने का पुरुषार्थ करना है।
- 4) कोई भी बात देखते, सुनते, क्वेश्चन मार्क के बजाए फुलस्टाप लगाना है। क्यों, क्या, कैसे... के प्रश्नों से पार रह सदा प्रसन्नचित्त स्थिति में रहना है। अपने हर संकल्प, बोल और कर्म को ब्रह्मा बाप से मिलाना है।
- 5) विशेष स्मृति दिवस के निमित्त प्यारे बापदादा की मधुर शिक्षाओं भरी अति गुह्य और रमणीक साकार और अव्यक्त महावाक्यों की मुरली आप सबके पास भेजी गई है, उसे 18 जनवरी के दिन क्लास में विशेष एकाग्रचित्त होकर सुनें और पढ़ें तथा उसे सारा दिन अभ्यास में लायें।
- 6) 18 जनवरी 2014, शनिवार का दिन सभी स्थानों पर 'विश्व शान्ति दिवस' के रूप में मनाया जाए। सभी अपने-अपने लौकिक कार्य-व्यवहार से छुट्टी लेकर पूरा दिन अव्यक्त वतन की सैर करते, अमृतवेले से शाम तक विशेष योग तपस्या करें। मुरली क्लास के पश्चात सेवाकेन्द्र पर ही सभी हल्का नाश्ता (फल, दूध) लेकर योग भट्टी करें। दोपहर के समय अपने-अपने स्थानों पर जा सकते हैं। शाम के समय जहाँ डायरेक्ट अव्यक्त महावाक्य सुन सकते हैं वहाँ सुनें, अगर ऐसा प्रबन्ध नहीं है तो योग का ही प्रोग्राम चलता रहे।
- 7) बापदादा के जीवन चरित्र पर सार्वजनिक कार्यक्रम अपनी-अपनी सुविधा अनुसार 21 जनवरी तक किसी भी दिन रख सकते हैं, वैसे 19 जनवरी तीसरा रविवार अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस भी है, शाम के समय विशेष सभी को 6.30 से 7.30 बजे तक संगठित रूप में पावरफुल योग अभ्यास करना है।
- 8) सार्वजनिक कार्यक्रम में साकार बाबा की शिक्षायें, उनसे मिली हुई दिव्य पालना का अनुभव कोई न कोई भाई बहिन सुनायें, सम्बन्ध-सम्पर्क वाले भाई बहिनों को भी इस अव्यक्त दिवस की अनुभूति के लिए विशेष आमन्त्रित करें तथा उन्हें अलौकिक दिव्य वातावरण तथा बापदादा के दिव्य कर्त्तव्यों से अवगत करायें।
- 9) बापदादा की जीवन से सम्बन्धित लेख, समाचार पत्रों में प्रकाशित करवाये जायें तथा टी.वी. रेडियों द्वारा भी इसका प्रसारण हो जिससे अनेक आत्माओं को दिव्य सन्देश मिल सके। बाबा के जीवन चरित्र की वी.सी.डी. केबल टी.वी. द्वारा प्रसारित करवाई जाए।  
अच्छा - सभी को बहुत-बहुत याद... ओम् शान्ति।