सम्पूर्णता के लिए सहज पुरूषार्थ

स्वमान :– मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूं...., सर्वशक्तिवान शिव बाबा की सर्वशक्तियां मेरे पास हैं..., स्वयं परमात्मा ने विश्व को पावन बनाने की सेवा के लिए मुझे अपनी सर्वशक्तियां प्रदान कर दी हैं...., इस गहरी फीलिंग के साथ .... हम अपने याद के चार्ट को बढ़ाएंगे। पूरे आत्मविश्वास के साथ नेगेटिव व व्यर्थ संकल्पों से स्वयं को मुक्त रखकर मास्टर सर्वशक्तिवान की स्थिति में स्थित रहकर वायुमण्डल को पावरफुल बनाएंगे।

अमृतवेले :– सवेरे उठते ही 25 श्रेष्ठ संकल्प करने हैं :- सवेरे मन शान्त होता है उस समय किए गए श्रेष्ठ संकल्पों का प्रभाव आत्मा पर पूरा दिन बना रहता है। सोने से पूर्व अव्यक्त मुरली पढ़े या फिर किसी एक स्वमान पर मनन चिन्तन करें। जिससे अमृतवेले आंख खुलते ही वहीं संकल्प आने से आत्मा उस स्वमान में सहज ही स्थित हो सकेगी।

1. मैं निर्विघ्न आत्मा हूं..., यह समर्थ संकल्प पूरी एकाग्रता से करेंगे, मुझ आत्मा को देखते ही औरों के विघ्न नष्ट हो जाएंगे, वे विघ्नों को भूल समर्थी का अनुभव करेंगे, विघ्नों को खेल समझ पार कर लेंगे।

2. मैं सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ आत्मा हूं.. /

योग के समय नींद न आए उसके लिए अपने सब कान्शियस माइन्ड में भर दें कि मैं कल्प-कल्प की विजयी आत्मा हूं.., स्वयं सर्वशक्तिवान बाप मेरे साथ है...। भगवान के बच्चे बुलायें और भगवान न आये यह हो नहीं सकता। यह बापदादा के महावाक्य अपने मन, बुद्धि में सदा के लिए फिट कर देने हैं।

3. *मैं फरिश्ता अपने सम्पूर्ण रूप में कल्पवृक्ष पर बैठा हूं :-* चमकीली ड्रेस में मैं फरिश्ता उल्टे कल्पवृक्ष पर बैठकर सारे वृक्ष को सर्वशक्तियों का सकाश दे रहा हूं.....।

4. मैं चमकती हुई ज्योति इस देह को छोड़ अपने स्वीट होम परमधाम जा रही हूं....., परमधाम में बाबा के साथ कम्बाइन्ड होकर सारे

ट्रॉफिक कन्ट्रोल पर योगाभ्यास – बाबा ने अपनी हजारों भुजाएं हमारे सिर पर रख दी हैं...., बाबा अपनी भुजाएं से सर्व शक्तियों से मुझे चार्ज कर रहे हैं....। मुझ आत्मा से सर्वशक्तियों की सकाश निकलकर सारे संसार में फैल रही है, सर्व आत्माओं, प्रकृति व ग्रहों को भी पावन बना रही है...। मुझ से निकल रही पवित्रता की किरणें सर्व आत्माओं को सुख, शान्ति, आनन्द का अनुभव करा रही हैं, भटकते मन और बुद्धि को राहत प्रदान कर रही हैं..., तनावग्रस्त आत्माओं को तनाव से मुक्त कर रही हैं....।

निरन्तर अभ्यास :– आत्मा देखने का अभ्यास बार-बार करें, स्वयं को बार-बार भृकुटि सिंहासन में चमकती हुई ज्योति बिन्दू आत्मा अनुभव करें। जिन्हें भी देखें तो यही संकल्प आए कि यह सब देव कुल की आत्माएं हैं....।

याद रहे :– कि जो बात हम बार-बार सोचते हैं उसी ओर हमारा मन, बुद्धि बार-बार आकर्षित होता है। तो सावधानीपूर्वक हम व्यर्थ से मुक्त रहते हुए सदैव समर्थ संकल्पों में रमण करते रहेंगे। अपने श्रेष्ठ स्वमान की स्थितियों रूपी आसन पर विराजमान रहेंगे।

चिन्तन :– बाबा के प्यार में मगन होने के लिए अपने आप कामेंट्री लिखेंगे व उसकी सुखद फीलिंग कर ब्राह्मण जीवन का भरपूर मजा लेंगे, सदैव मौज का अनुभव करेंगे, अतिन्द्रिय सुख में रहेंगे। बाबा को शुक्रिया अदा करेंगे, सच में बाबा आप का लाख-लाख शुक्रिया आपने मुझे अपना बनाकर धन्य-धन्य कर दिया। बाबा मेरे जीवन की नैया आपके हवाले है, आप मुझ से जो भी सेवा लेना चाहें, लें , मैं जो हूं, जैसा हूं, आपका हूं, मेरा यह जीवन आपके लिए ही है.. ओ हो बाबा किन शब्दों में मैं आपका शुक्रिया करुं.....। इसी तरह अपने आप ही कामेंट्री लिखिए.....। बाबा कहते अपनी घोट तो नशा चढ़े..। इसलिए खुद ही कामेंट्री लिखेंगे।

चलो संपूर्णता की ओर

जनवरी मास आरंभ हो चुका है। इस वरदानी मास में हम स्वमान के खजानों को स्वरूप में लाएंगे। बाप समान बनने के तीव्र व सहज पुरूषार्थ से सम्पूर्णता की ओर तेज कदम बढ़ाकर बापदादा की आशाओं को पूरा करेंगे। समय की समीपता को देखते हुए बाबा लगातार मुरलियों में ड्रिल का विशेष ईशारा दे रहे हैं। जितना भी समय मिले हमें श्रेष्ठ ते श्रेष्ठ स्वमान में रहकर शिव बाबा की याद की धुन में रहना है। हर सेकेण्ड को सफल करना है। स्वमान पर चिन्तन करते हुए मन,बुद्धि को बाबा की याद में व्यस्त रखना है..।

फरिश्ता स्थिति के स्वमान :–

स्वमान :– मैं ब्रह्मा बाप समान परम पवित्र फरिश्ता हूं...। मैं फरिश्ता अव्यक्त वतन में ब्रह्मा बाबा के सन्मुख बैठा हूं...., ब्रह्मा बाबा की भृकुटि में सुप्रीमसोल शिव बाबा चमक रहे हैं..., भृकुटि से अनेकानेक रंगबिरंगी किरणें निकलकर मुझ फरिश्ते में समाती जा रही हैं..., मैं एकदम हल्का हूं, लाईट हूं, प्रकाशमय हूं...। न्यारा-प्यारा हूं...., अव्यक्त वतनवासी ब्रह्मा बाबा के साथ मैं फरिश्ता सारे विश्व की परिक्रमा कर रहा हूं...., मैं बाबा के साथ सारे विश्व की आत्माओं और प्रकृति के पांचों तत्वों को पवित्रता, सुख, शान्ति, आनन्द, प्रेम, सर्वशक्तियों की किरणें दे रहा हूं.....।

मैं सूक्ष्म वतनवासी अव्यक्त फरिश्ता हूं....।
मैं डबल लाईट फरिश्ता हूं....
मैं चमकीली ड्रेस वाला फरिश्ता हूं.....
मैं फरिश्ता लाईट हाउस-माइट हाउस हूं....
मैं फरिश्ता परमात्म सन्देशवाहक हूं....
मैं सुख, शान्तिदाता फरिश्ता हूं....
मैं सकाशदाता फरिश्ता हूं....
मैं मुक्तिदाता फरिश्ता हूं....
मैं मास्टर वरदाता फरिश्ता हूं...
मैं दुःखहर्ता सुखकर्ता फरिश्ता हूं....
मैं कमल आसनधारी फरिश्ता हूं...

निराकारी स्थिति के स्वमान :-

स्वमान :– मैं आत्मा ब्रह्माण्ड की मालिक हूं....। ब्रह्माण्ड में बैठे ज्योति बिन्दू शिव बाबा से सर्वशक्तियों की किरणें व सारे ब्रह्मण्ड की एनर्जी मुझ आत्मा में समाती जा रही है...। मैं आत्मा एकदम शक्तिशाली बनती जा रही हूं....फुलचार्ज हो रही हूं...., मुझ आत्मा से सर्वशक्तियों की किरणें निकलकर सारे संसार में प्रवाहित हो रही हैं....।

मैं परमधाम निवासी मास्टर बीजरूप आत्मा हूं...., मैं विश्वकल्याणकारी आत्मा हूं
मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूं.... मैं आत्मा मास्टर ज्ञानसूर्य हूं...
मैं स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूं.... मैं अशरीरी, देही, विदेही, न्यारी-प्यारी आत्मा हूं.
मैं सन्तुष्टमणि, मस्तकमणि हूं... मैं विजयी रतन, महान आत्मा हूं....
मैं हीरो पार्टधारी विशेष आत्मा हूं... मैं संसार की सर्वाधिक भाग्यवान आत्मा हूं...
मैं बाप समान निराकारी, निरंकारी, निर्विकारी आत्मा हूं.....,

विशेष अटेन्शन :– अमृतवेले शक्तिशाली योग, जितना ज्यादा हो सके मौन व अन्तर्मुखी रहें,
भोजन बाबा की याद में करना, बाप समान लक्ष्य और लक्षण में समानता,
कर्म करते करनकरावनहार बाबा करा रहे हैं मैं आत्मा निमित्त मात्र हूं...,
देही-अभिमानी की नेचुरल नेचर बनाने पर विशेष अटेन्शन,

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरूषार्थ

स्वमान :- मैं आत्मा ईश्वरीय शक्तियों से संपन्न स्वराज्याधिकारी हूं.....।

अमृतवेला :- परमपिता परमात्मा शिव बाबा से कम्बाइण्ड होकर मैं आत्मा सर्व शक्तियों से भरपूर हो गई हूं.....। भृकुटि सिंहासन पर विराजमान मुझ आत्मा से निकल रही सर्व शक्तियों की रंगबिरंगी किरणें संसार की सर्व आत्माओं के दु:ख, संताप, पीड़ा, बीमारियों को दग्ध कर रही हैं, संसार में बढ़ती अशान्ति, चिन्ता, उदासी, पुराने स्वभाव, संस्कार के प्रभाव से मुक्त कर रही हूं.....।

कर्मक्षेत्र पर :-

मैं ट्रस्टी हूं, निमित्त हूं.....। मेरा कर्मयोगी जीवन सर्व के लिए उदाहरणमूर्त है.....। मैं कर्म के प्रभाव से न्यारा प्यारा हूं.....।, देह रूपी वस्त्र धारण कर मैं अपना पार्ट बजा रही हूं.....। अब मेरा पार्ट पूरा हुआ कि हुआ...। अब वापिस अपने प्यारे स्वीटहोम जाने का समय है...। मेरे सम्बन्ध-सम्पर्क में आने वाली सर्व आत्माएं ईश्वरीय शक्ति की अलौकिकता का अनुभव कर रही हैं...। मुझ आत्मा से निरन्तर पवित्रता, सुख, शान्ति के बायब्रेशन निकल रहे हैं....। मेरा कर्मयोगी जीवन केवल बाबा की सेवा के लिए ही है.....।

ड्रिल :-

1. मैं आत्मा देहभान को छोड़ अपने फरिश्ते स्वरूप में विश्व का भ्रमण कर रही हूं....।
2. मैं आत्मा विदेही, अशरीरी, परमधाम की स्वीट साईलेन्स स्थिति का अनुभव कर रही हूं.....।
3. मैं आत्मा बाबा के साथ कम्बाइण्ड रूप का अनुभव कर रही हूं.....।
4. मैं आत्मा अपने देवताई चोले में अपनी राजधानी स्वर्ग के रीतिरिवाजों का अनुभव कर रही हूं...।
5. मैं आत्मा वरदानी मुद्रा व पूज्य स्वरूप में स्थित होकर सबको वरदान दे रही हूं....।

नुमाशाम :-

विश्वग्लोब पर बैठ मैं चमकीली ड्रेस वाला प्रकाशमय कायाधारी फरिश्ता विश्व के चारों ओर नजरें घुमाकर सर्व आत्माओं को शिव बाबा से सर्वशक्तियां लेकर चार्ज कर रहा हूं....। बापदादा और पूरा ब्राह्मण परिवार समस्त विश्व को नजरों से निहाल कर रहे हैं.....।

सदैव स्मृति रहे :-

मैं सृष्टि के बीजरूप बाप समान मास्टर बीजरूप आत्मा हूं.....।

मुझे स्वयं भगवान ने विश्वकल्याण के लिए चुना है.....।

हद के मैं और मेरे से मुक्त मैं सदा बेहद विश्व सेवा की स्टेज पर हूं...।

मुझ आत्मा का इस बेहद ड्रामा में विशेष पार्ट है.....।

अब ड्रामा पूरा हुआ..., अपने स्वीटहोम वापस जाना है.....।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरूषार्थ

शुभकामनाओं का सकाश

स्वमान :– मैं शुभकामना संपन्न ईष्टदेव/देवी हूं.....।

मैं आत्मा सर्व आत्माओं की शुभ मनोकामनाओं को पूर्ण करने वाली शुभचिन्तक मणि हूं...। मुझ आत्मा से निकली रही सर्वशक्तियों से संपन्न शुभकामना की किरणें सर्व आत्माओं के दुःख, दर्द, पीड़ा को दूर कर रही हैं .....। तनावग्रस्त, अशान्त, रोगी, दीनहीन आत्माओं को राहत पहुंचा रही हैं.....। मैं सर्व को सुख, शान्ति, शक्ति देने वाली विशेष ईष्टदेवी हूं, ईष्टदेव हूं....।

जरा सोचिए :–

घर-घर में तीव्रगति से बढ़ रही तनावजन्य परिस्थितियां, अशांति, आपसी मन-मुटाव, कमजोर होती आर्थिक स्थिति, सामाजिक समस्याओं से ग्रस्त आत्माओं को कौन राहत दिलाएगा? उनकी कमजोर मनोस्थिति को कौन मजबूत बनाएगा? उन्हें मुक्ति, जीवनमुक्ति का रास्ता कौन बताएगा? आत्माओं को सभी प्रकार के दुःख-दर्द से राहत दिलाने के लिए हम सबकी जिम्मेवारी है। बापदादा की आशाओं को पूर्ण करने के लिए अपने पुरूषार्थ में हम तीव्रता लाएंगे।

शुभकामना सकाश के लिए शुभ संकल्प :–

सबका कल्याण हो	सबके दुःख दर्द खत्म हो जाए
सब निरोगी बन जाएं	सब व्यर्थ से मुक्त हो जाएं
सब आत्माओं को सुख, शान्ति मिले	सबके जीवन में खुशहाली रहे
सब आतमाएं बड़े प्यार से रहें	घर-घर में शान्ति हो जाए
प्रकृति भी शान्त रहे	सबकी शुभ मनोकानाएं पूर्ण हों

शुभकामना देने के लिए धारणाएं :–

सर्व के प्रति रहमदिल	योगयुक्त स्थिति में रहना	दातापन के संस्कार,
बेहद की वैराग्य वृत्ति,	शक्तिशाली अमृतवेला	सम्पूर्ण पवित्रता
साक्षीद्रष्टा स्थिति	हर परिस्थिति में सन्तुष्ट	सदा डबल लाईट,ईजी नेचर
समर्थ संकल्पों से भरपूर	व्यर्थ से मुक्त	अशरीरी, निराकारी ड्रिल
श्रेष्ठ स्वमान में रहना	मान-शान से परे रहना निमित व समर्पण भाव	

अमृतवेला :– अमृतवेले अशरीरी होकर शिव बाबा के साथ चिपक जाना हैं, अपने आपको फुलचार्ज कर पूरा दिन स्फूर्ति के साथ योग के शक्तिशाली बायब्रेशन का प्रसारण करते रहना है। अन्तर्मुखी होकर सारा दिन सकाश की किरणें हमारे से निरन्तर प्रवाहित होती रहें...।

विशेष अटेन्शन :–सवेरे से लेकर रात्रि तक सेवा करते निरन्तर याद में रहने के अभ्यासी बन शुभकामना बैंक में अपना अधिक से अधिक समय जमा कर पुण्य का खाता बढ़ाना है।

याद रहे :– पांच हजार वर्ष के लिए श्रेष्ठ प्रालब्ध का खाता जमा करने को संगमयुग का थोड़ा समय मिला है। इस समय को हम पूरी तरह से सफल करेंगे।

ओम शान्ति्

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

शिव भगवानुवाच – *मुख्य है याद की यात्रा, सारी मेहनत याद में है। इस बार हम याद को निरन्तर, अति सहज और शक्तिशाली बनाने पर पूरा ध्यान देंगे।*

स्वमान :– मैं मास्टर पतित-पावन ज्ञानसूर्य आत्मा हूं.....।

मैं ज्ञानसूर्य समान अति तेजस्वी आत्मा हूं.....। मुझ निराकारी आत्मा से निरन्तर निकल रही सर्वशक्तियों की किरणें संसार की सर्व आत्माओं के पतित संकल्पों, वृत्तियों व पतित दृष्टि को भस्म कर रही हैं.....। मैं आत्मा ज्ञानसूर्य सर्वशक्तिवान निराकार शिब बाप के साथ कम्बाइण्ड हूं....।

अमृतवेले :– मैं मास्टर ज्ञान सूर्य पूर्वज आत्मा कल्पवृक्ष की जड़ों में बैठी हूं। मेरे बाजू में अष्टरतनों के साथ ब्रह्माबाबा बैठें हैं.... सभी के भृकुटि सिंहासन से पवित्रता की असंख्य श्वेत-श्वेत सुख व शान्तिदायिनी किरणें निकलकर संसार में चहुं ओर प्रवाहित हो रही हैं...। सभी धर्मों, सभी वर्गों की आत्माओं तक सकाश पहुंचकर प्यारे शिव बाबा के साथ की अनुभूति करवा रही हैं.....।

चलते-फिरते विशेष अभ्यास :– मैं अशरीरी आत्मा हूं, इस देह से न्यारी हूं, एक लाइट हं, एक माइट हूं, इस देह की मालिक हूं, भृकुटि सिहांसन पर विराजमान हूं.., देह और देह की दुनिया से दूर अपने स्वीटहोम शान्तिधाम की निवासी हूं..., शान्तिधाम ही मेरा असली घर है..., इस सृष्टि रंगमंच पर मुझे श्रेष्ठ से श्रेष्ठ विश्वकल्याणकारी का पार्ट अदा करने के लिए स्वयं भगवान ने भेजा है..., अब इस दुनिया के परिवर्तन कार्य के थोड़े दिन बाकि हैं..., इस थोड़े से अनमोल पुरुषोत्तम संगम के समय पर मुझे बाप समान संपन्न और संपूर्ण बनना ही है....।

धुन लगी रहे :– अब घर वापिस जाना है..., 84 जन्मों का पार्ट हुआ..., थोड़े से समय में मुझे अपने अव्यक्त वतन होते हुए प्यारे मूलवतन जाना है.....।

शिव भगवानुवाच :– सदा स्मृति में रखो कि मैं सर्व आत्माओं के पतित संकल्पों वा वृत्तियों वा दृष्टि को भस्म करने वाली मास्टर ज्ञान-सूर्य आत्मा हूँ। अगर मास्टर ज्ञान-सूर्य बनकर कोई भी पतित आत्मा को देखेंगे, तो जैसे सूर्य अपनी किरणों से किचड़ा, गन्दगी के कीटाणु भस्म कर देते हैं, वैसे कोई भी पतित आत्मा का पतित संकल्प भी पतित-पावनी आत्मा के ऊपर वार नहीं कर सकता।

उमंग-उत्साह :– सदा उमंग उत्साह में रहने के लिए एकान्त में बैठ अन्तर्मुखी होकर अपने आप से बातें करों। स्वदर्शनचक्र फिराते रहो। स्वधर्म, स्वरूप, स्वधाम, स्वकर्म, स्वचिन्तन, स्वस्थिति, स्व सेवा, स्वपरिवर्तन, स्वमान...., आदि खजानों का चिन्तन करो तो उमंग उत्साह बढ़ता जाएगा।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरूषार्थ

शुभकामनाओं का सकाश

स्वमान :– मैं शुभकामना संपन्न ईष्टदेव/देवी हूं.....।

मैं आत्मा सर्व आत्माओं की शुभ मनोकामनाओं को पूर्ण करने वाली शुभचिन्तक मणि हूं...। मुझ आत्मा से निकली रही सर्वशक्तियों से संपन्न शुभकामना की किरणें सर्व आत्माओं के दुःख, दर्द, पीड़ा को दूर कर रही हैं .....। तनावग्रस्त, अशान्त, रोगी, दीनहीन आत्माओं को राहत पहुंचा रही हैं.....। मैं सर्व को सुख, शान्ति, शक्ति देने वाली विशेष ईष्टदेवी हूं, ईष्टदेव हूं....।

जरा सोचिए :–

घर-घर में तीव्रगति से बढ़ रही तनावजन्य परिस्थितियां, अशांति, आपसी मन-मुटाव, कमजोर होती आर्थिक स्थिति, सामाजिक समस्याओं से ग्रस्त आत्माओं को कौन राहत दिलाएगा? उनकी कमजोर मनोस्थिति को कौन मजबूत बनाएगा? उन्हें मुक्ति, जीवनमुक्ति का रास्ता कौन बताएगा? आत्माओं को सभी प्रकार के दुःख-दर्द से राहत दिलाने के लिए हम सबकी जिम्मेवारी है। बापदादा की आशाओं को पूर्ण करने के लिए अपने पुरूषार्थ में हम तीव्रता लाएंगे।

शुभकामना सकाश के लिए शुभ संकल्प :–

सबका कल्याण हो	सबके दुःख दर्द खत्म हो जाए
सब निरोगी बन जाएं	सब व्यर्थ से मुक्त हो जाएं
सब आत्माओं को सुख, शान्ति मिले	सबके जीवन में खुशहाली रहे
सब आतमाएं बड़े प्यार से रहें	घर-घर में शान्ति हो जाए
प्रकृति भी शान्त रहे	सबकी शुभ मनोकानाएं पूर्ण हों

शुभकामना देने के लिए धारणाएं :–

सर्व के प्रति रहमदिल	योगयुक्त स्थिति में रहना	दातापन के संस्कार,
बेहद की वैराग्य वृत्ति,	शक्तिशाली अमृतवेला	सम्पूर्ण पवित्रता
साक्षीद्रष्टा स्थिति	हर परिस्थिति में सन्तुष्ट	सदा डबल लाईट,ईजी नेचर
समर्थ संकल्पों से भरपूर	व्यर्थ से मुक्त	अशरीरी, निराकारी ड्रिल
श्रेष्ठ स्वमान में रहना	मान-शान से परे रहना निमित व समर्पण भाव	

अमृतवेला :– अमृतवेले अशरीरी होकर शिव बाबा के साथ चिपक जाना हैं, अपने आपको फुलचार्ज कर पूरा दिन स्फूर्ति के साथ योग के शक्तिशाली बायब्रेशन का प्रसारण करते रहना है। अन्तर्मुखी होकर सारा दिन सकाश की किरणें हमारे से निरन्तर प्रवाहित होती रहें...।

विशेष अटेन्शन :–सवेरे से लेकर रात्रि तक सेवा करते निरन्तर याद में रहने के अभ्यासी बन शुभकामना बैंक में अपना अधिक से अधिक समय जमा कर पुण्य का खाता बढ़ाना है।

याद रहे :– पांच हजार वर्ष के लिए श्रेष्ठ प्रालब्ध का खाता जमा करने को संगमयुग का थोड़ा समय मिला है। इस समय को हम पूरी तरह से सफल करेंगे।

ओम शान्ति्

चलो चलें सम्पूर्णता की ओर

इस बार हम सम्पूर्ण क्रोधमुक्त रहने का पुरुषार्थ करेंगे,
होली पर बापदाद को ओ. के का रिजल्ट देंगे

स्वमान - मैं सर्व मनुष्यात्माओं का पूर्वज हूँ।

योगाभ्यास - मेरे सिर के ऊपर विशाल कल्पवृक्ष है.....मैं सारे कल्पवृक्ष को पवित्रता, शान्ति व शक्ति के वायब्रेशन्स दे रहा हूँ....., मैं परमधाम निवासी बीजरूप बाप के साथ कम्बाईन्ड होकर मास्टर बीजरूप स्थिति में स्थित हो कल्पवृक्ष को लाइट माइट दे रहा हूं..., सर्व आत्माओं की कमजोरियां समाप्त हो रही हैं.., विकार नष्ट हो रहे हैं...,सर्व आत्माएं सुख, शान्ति का अनुभव कर रही हैं..।

क्रोधमुक्त बनने के लिए सहज पुरुषार्थ

क्रोध आने के कारण :-

व्यर्थ संकल्प क्रोध का बीज है	ईर्ष्या व अनावश्यक इच्छाएं पूर्ण न होने पर
अभिमानवश बदले की भावना	झूठे आरोप लगने पर
किसी के द्वारा झूठ बोलने पर	इसने ऐसा क्यों किया
मेरा कहना क्यों नहीं मानता	सेवा में समय पर कोई नहीं आते
अपने आप को क्या समझ रखा है	अपने को सुधारता क्यों नहीं है

क्रोध से होने वाला नुकसान :-

क्रोध आत्मा की शक्तियों को जला देता है	क्रोध से एकाग्रता नष्ट हो जाती है
क्रोध से सम्बन्धों में कड़वाहट आ जाती है	क्रोध विवेक शक्ति को नष्ट कर देता है
क्रोध से दु:ख ही दु:ख मिलता है	क्रोध से जीवन नीरस, असन्तुष्ट हो जाता है
क्रोध बने कार्य को बिगाड़ देता है	क्रोध से संगठन टूट जाता है
क्रोध अनेक बीमारियों को जन्म देता है	क्रोधी व्यक्ति से हर कोई दूर रहता है

क्रोध निवारण के सूत्र :-

क्रोधमुक्ति के लिए हम अच्छे स्वमान के स्मृति स्वरूप बनकर रहेंगे।

मैं पीस हाउस हूं,	मैं शीतल योगी हूं	में शीतला देवी हूं
मैं शान्ति का फरिश्ता हूं	मैं शान्तिदूत हूं	मैं मास्टर शान्ति का सागर हूं

मेरा चित शान्त हो गया है....., मैं हूं ही शान्त स्वभाव वाला...., शान्त रहना मेरी नेचर है..., सबको शान्ति का दान देना ही मेरा परम कर्तव्य है..... मैं शांत चित्त वाला हूं.....

मैं शान्ति का सकाशदाता हूं....., शान्ति स्थापन के लिए ही मैं इस धरा पर अवतरित हुआ हूं..., मेरे से निरन्तर शान्ति के बायब्रेशन चारों ओर फैल रहे हैं..., शान्ति... शान्ति... शान्ति... शान्ति.....सबका चित्त शान्त हो गया है...., सब आत्माएं शान्ति की अनुभूति कर रही हैं।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ – ऑलवेज़ गुड फीलिंग

इस बार हम निरन्तर गुड फीलिंग में रहकर औरों को भी गुड फीलिंग का अनुभव कराएंगे

स्वमान :– मैं प्रकृति की मालिक महान आत्मा हूं....।

मैं इसलिए महान आत्मा हूं - क्योंकि स्वयं भगवान ने हमें सत्य ज्ञान दिया है।

स्वयं भाग्यविधाता भगवान अपना हो गया है।

भाग्य बनाने की कलम भगवान ने हमारे हाथ में दे दी है।

स्वयं भगवान सतशिक्षक बनकर परमधाम से हमें पढ़ाने आते हैं।

स्वयं भगवान सर्वशक्तियों और वरदानों से पालना करते हैं।

स्वयं भगवान ने यज्ञ रचकर हमारे हाथों में दे दिया है।

हमनें मन्सा, वाचा, कर्मणा सम्पूर्ण पवित्रता को अपनाया है।

अब हमारी खोज समाप्त हो गई है, हम आत्माएं तृप्त हो गई हैं।

योगाभ्यास :– मैं आत्मा अपने प्रकाशमय कायाधारी फरिश्ते की चमकीली ड्रेस में विश्व ग्लोब के ऊपर बैठी हूं..। मेरे सिर पर स्वयं सर्वशक्तिवान शिव बाबा की छत्रछाया है। शिव बाबा से निरन्तर सर्वशक्तियों की किरणें मुझ आत्मा में प्रवेश कर रही हैं...। मुझ आत्मा से सर्वशक्तियों की किरणें निकलकर प्रकृति के पांचों तत्वों सहित विश्व की सर्वआत्माओं तक पहुंच रही हैं... सबको पावन बना रही हैं ...., सबको सम्पूर्ण पवित्रता, सुख, शान्ति, आन्नद, प्रेम व शक्ति की गुड फीलिंग करवा रही हैं.....।

चिन्तन – मैं इस संसार में मेहमान हूं...। मेरा अब 84 का चक्कर पूरा हुआ..., अब मुझ आत्मा को अपने स्वीटहोम शान्तिधाम लौटना है..., थोड़े समय के बाद मैं आत्मा इस देह, देह की दुनिया, व्यक्ति, वस्तु, वैभव, सब पदार्थों को छोड़कर अपने घर परमधाम वापस चली जाऊंगी, जहां चारों ओर शान्ति ही शान्ति है...., लाल सुनहरी प्रकाश है.... फिर में वहां से अपने देवताई चोले में दैवी दुनिया में आऊंगी .....। श्रीकृष्ण व श्री राधे के साथ-साथ आऊंगी.....। देवताई दुनिया के भरपूर सुखों में रहूंगी....। यह चिन्तन लिखें और निरन्तर बुद्धि में चलता रहे।

शिवभगवानुवाच :– सर्वशक्तिवान बाप के साथ सदा कम्बाइन्ड रहो तो अपने में सदैव सर्वशक्तियां प्रवेश होने का सुखद व शक्तिशाली अनुभव करते रहेंगे।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान :– मैं लवलीएस्ट और लक्कीएस्ट आत्मा हूं.....।

शिव भगवानुवाच, सच्चे पुरूषार्थी की सोच :– पुरुषार्थी को सदैव ऐसा ही समझना चाहिए कि पुरुषार्थ जो किया वह कभी भी व्यर्थ नहीं जा सकता। अगर सही प्रकार से पुरुषार्थ किया तो उसकी सफ़लता अब नहीं तो कब मिलनी ज़रूर है। असफलता का रूप देखकर समझना है कि यह परीक्षा है, इससे पार होने के बाद परिपक्वता आने वाली है। तो वह असफलता नहीं है लेकिन अपने पुरुषार्थ के फाउन्डेशन को पक्का करने का एक साधन है। कभी भी कोई चीज को मजबूत करना होता है तो पहले उसके फाउन्डेशन को ठोका जाता है, ठोक-ठोक कर पक्का किया जाता है। वह ठोकना ही परिपक्वता का साधन है। तो कब भी अपने व्यक्तिगत पुरुषार्थ में वा संगठन के सम्पर्क में वा ईश्वरीय सेवा में तीनों प्रकार के पुरुषार्थ में बाहर का रूप असफलता का दिखाई भी दे तो ऐसे ही समझना चाहिए कि यह असफलता नहीं लेकिन परिपक्वता का साधन है। असफलता शब्द ही बुद्धि में नहीं आना चाहिए अगर पुरुषार्थ सही है तो।

लवली और लक्की बनने के लिए – नॉलेजफुल, केयरफुल और चियरफुल बनो।

नालेजफुल में सभी प्रकार की नालेज आ जाती है। जितना जो नालेजफुल होगा उतना लकी जरूर होगा। नालेज की लाइट और माइट से आदि-मध्य-अन्त को जानकर जो भी पुरुषार्थ करेगा उसमें उनको सफलता अवश्य प्राप्त होगी। सफलता प्राप्त होना यह एक लक की निशानी है। नालेजफुल अर्थात् फुल नालेज होगी। फुल में अगर कोई भी कमी है तो लकीएस्ट में भी नम्बरवार है। नालेजफुल है तो लकीएस्ट भी नम्बरवन होगा। नालेज चाहे परिवार, चाहे ज्ञानी आत्माओं के सम्पर्क में कैसे आना चाहिए उसकी भी नालेज होती है। नालेज सिर्फ रचयिता और रचना की नहीं लेकिन नालेजफुल अर्थात् हर संकल्प और हर शब्द हर कर्म में ज्ञान स्वरूप होगा। उनको ही नालेजफुल कहते हैं।

केयरफुल की निशानी :– चियरफुल – जितना नालेजफुल होगा उतना ही केयरफुल भी होगा। जितना केयरफुल होगा उतना ही उसकी निशानी चियरफुल होगा। अगर कोई केयरफुल नहीं तो भी लवली नहीं लगेगा। अगर कोई चियरफुल नहीं तो भी लवली नहीं लगेगा। जो केयरफुल नहीं रहता है उनसे समय-प्रति-समय अपनी वा दूसरों के सम्पर्क में आने से कोई न कोई छोटी-बड़ी भूल होने कारण न स्वयं लवली रहेगा, न दूसरों का लवली बन सकेगा। इसलिए जो केयरफुल होगा वह चियरफुल ज़रूर होगा। ऐसा नहीं समझना कि केयरफुल जो होगा वह अपने पुरुषार्थ में अधिक मग्न होने कारण चियरफुल नहीं रह सकता, ऐसी बात नहीं है। केयरफुल की निशानी चियरफुल है।

चियरफुल चेहरे से सर्विस :– नालेजफुल, केयरफुल, चियरफुल तीनों ही क्वालिफिकेशन हैं तो लक्की और लवली दोनों बन सकते हैं। एक दो के सहय्योग से भी अपनी लक्क को बना सकते हो। लेकिन एक दो का सहय्योग तब मिलेगा जब केयरफुल और चियरफुल होंगे। अगर चियरफुल नहीं होता तो सक्सेसफुल भी नहीं होंगे। केयरफुल और चियरफुल है तो सक्सेसफुल अर्थात् लक्की है। तो यह तीन बातें अपने आप में देखो। अगर तीनों ही बातों परसेन्टेज में हैं तो समझो हम लक्की और लवलीएस्ट दोनों हैं, अगर परसेन्टेज में कमी है तो फिर यह स्टेज नहीं हो सकती है। अब समझा, निशानी क्या है ? मुख से ज्ञान सुनाना इतना प्रभाव नहीं डाल सकता है। सदैव चियरफुल चेहरा रहे, दुःख की लहर संकल्प में भी न आये–उसको कहा जाता है चियरफुल। अपने चियरफुल चेहरे से ही सर्विस कर सकते हो। देखते ही सभी समीप आयेंगे। समझेंगे आज की दुनिय्या में जबकि चारों ओर दुःख और अशान्ति के बादल छाये हुए हैं, ऐसे वायुमण्डल में यह सदा चियरफुल रहते हैं। यह क्यों और कैसे रहते हैं, देखने की उत्कण्ठा होगी।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

इस बार हम आत्मिक अभ्यास को परिपक्व कर अतिन्द्रिय सुख का गहराई से अनुभव करेंगे।
आत्मिक स्थिति में बहुत सुख मिलता है।

स्वमान : मैं भृकुटि सिंहासन में विराजमान जागती ज्योति हूं।

नेचुरल स्मृति :– मैं मस्तक के बीच मैं जगमगाती ज्योति हूं....., मुझ जगमगाती ज्योति से निरन्तर सर्वशक्तियों की रंगबिरंगे किरणें निकल रही हैं....। मैं शक्तिशाली आत्मा हूं....., एक लाईट हूं...., एक माईट हूं....., सर्वशक्तियों की पुंज हूं.....। अति सूक्ष्म हूं....। मस्तक में विराजमान हूं....., मुझ जगमगाती ज्योति से चारों ओर प्रकाश ही प्रकाश फैल रहा है....। मैं आत्मा देह से बिल्कुल न्यारी हूं....., एकदम लाइट अर्थात् हल्की हूं.....।

अमृतवेले का अभ्यास :– मैं जगमगाती आत्मा अब अपने देह रुपी वस्त्र को छोड़ सूरज, चन्द्रमा, तारों से भी पार, दूर अति दूर अपने असली घर परमधाम में प्रियतम के पास जा रही हूं....। जहां चारों ओर सुनहरा प्रकाश ही प्रकाश है, मेरे प्रियतम महाज्योति शिव बाबा की अदभुत जगमगाती रोशनी आत्माओं को सर्व शक्तियों से चार्ज कर रही है.....। मैं आत्मा अब शिव महाज्योति के साथ कम्बाइन्ड हो गई हूं....। वाह कितना अदभुत दिव्य, अलौकिक व पारलौकिक दुनिया का न्यारा-प्यारा अनुभव हो रहा है...., मैं आत्मा कितनी हल्की हो गई हूं..। असली सुख व शान्ति की अनुभूति कितनी प्यारी है....।

कर्मक्षेत्र पर :– अब मैं आत्मा सर्वशक्तियों से भरपूर होकर इस देह को लेकर कर्मक्षेत्र पर जा रही हूं....। शिव बाबा की शिक्षाओं से श्रृंगारित मैं आत्मा अपनी सूरत व सीरत से सबको परमात्म प्यार व सर्वशक्तियों का अनुभव करवाने जा रही हूं....। मैं आत्मा निमित भाव से इस देह की कर्मन्द्रियों से कर्म करवा रही हूं.....। हल्केपन की स्थिति से हर कर्म करते मैं आत्मा न्यारी-प्यारी हूं....., रूहानियत से भरपूर मैं आत्मा सदा आनन्द मौज में रहने वाली हूं.....। अव्यक्त स्थिति में अपने फरिश्ते रूप में सम्बन्ध सम्पर्क में आते सबको आत्मिक अनुभूति करवा रही हूं....।

दिनचर्या का अन्तिम समय :- सोने से पूर्व शाम के समय योगाभ्यास के लिए कुछ क्षण अवश्य निकालेंगे। 15-20-30 मिनट के लिए बिल्कुल एकाग्रचित होकर प्यारे शिव बाबा के प्यार में लवलीन हो जाएंगे। बाबा के प्यार में डूब जाएंगे। शुक्रिया प्यारे बाबा आपने मुझ आत्मा को ज्ञान रतनों से श्रृंगारकर धन्य-धन्य कर दिया। बाबा सारे दिन में मुझ आत्मा से जो भी सेवा आपने कराई वह मैं आपको समर्पित करती हूं.....। अपनी भूलें व सेवा की लेन-देन कर बाबा से गुडनाईट कर प्यारे बाबा की गोदी में सो जाना है.... बाबा अब मैं आपकी गोदी में सो रही हूं.....।

चिन्तन :– सदा आत्मिक स्थिति बनी रहे उसके लिए क्या-क्या धारणायें हों ? चिन्तन कर लिखना है।

सफलता वर्ष

इस सप्ताह का पुरुषार्थ

10.09.06

योग की रेस – 2

स्वमान - मैं राजऋषि हूँ।

भगवानुवाच -``जो बच्चे मुझे 8 घण्टे याद करते हैं, वे मुझे अतिप्रिय हैं और वे ही मेरे सबसे अधिक मददगार हैं।''

योगाभ्यास – विभिन्न कर्मों के साथ योग का समावेश करते हुए योग की रेस को आगे बढ़ायें -

- **अमृतवेला** - उठते ही देखें कि बापदादा सामने खड़े हैं और मुझे वरदान दे रहे हैं.....अपनी समस्त शक्तियों से मुझे भरपूर कर रहे हैं.....।
- **स्नान करते समय** - मैं इष्ट देव अपने शरीर रुपी मंदिर की सफाई कर रहा हूँ.....।
- **आइना देखते समय** – भृकुटि सिंहासन में विराजमान चमकते हुए आत्मा को देखें।
- **वस्त्र बदलते समय** - कभी फरिश्ते की चमकीली ड्रेस तो कभी देवतायी ड्रेस धारण करें।
- **खेलते समय या एक्सरसाइज करते समय** - बुद्धि से ज्योतिबिंदु बाबा को पकड़कर रखें।
- **मुरली के समय** - बाबा परमधाम से अवतरित हुए हैं मुरली सुनाने के लिए और मैं इस देह में अवरित हुआ हूँ मुरली सुनने के लिए - मुरली सुनते हुए 5 बार इसे अपनी स्मृति में लायें।
- **कर्मक्षेत्र में** - बाबा मेरे साथ हैं....मैं उनकी छत्रछाया के नीचे हूँ...।
- **भोजन करते समय** – मैं बाबा की गोद में बैठा हूँ....बाबा अपने छोटे ठाकुर को अपने हाथों से भोग स्वीकार करा रहे हैं.....।
- **पानी/चाय/दूध पीते हुए** - पहले पेय पदार्थ को दृष्टि से पवित्र वायब्रेशन दें, फिर पीयें।
- **किसी से बात करते समय** - आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें।
- **फोन की घंटी सुनकर** – जैसे बाबा पूछ रहे हैं कि बच्चे कहाँ हो ? क्या कर रहे हो ? क्या मेरी याद में हो ? स्वर्ग का वर्सा याद है ?
- **सीढ़ी चढ़ते-उतरते समय** - मेरे हर कदम में पद्म समाया हुआ है।भारत के उत्थान और पतन की सीढ़ी का सिमरण करना।
- **लिफ्ट में** - अब मुझ आत्मा को वापस अपने घर(निर्वाणधाम) जाना है।
- **संध्या भ्रमण के समय** - फरिश्ते स्वरुप के द्वारा सारे संसार को सकाश देना।
- **सोते समय** - मैं विष्णु चतुर्भुज हूँ....शेष-सैय्या पर विश्राम कर रहा हूँ....।

धारणा - सदा ईश्वरीय मौज में रहना

भगवानुवाच - `संगमयुग ईश्वरीय मौजों का युग है। इसे मुँझकर नष्ट मत करो। मोहब्बत के झूले में झूलो, न कि मेहनत करो।'

सफलता वर्ष

इस सप्ताह के लिये पुरुषार्थ

17.09.06

प्रिय साधकों ! समय से पहले सम्पूर्ण बनकर बाबा को जग में प्रत्यक्ष करने के लिए हम योग की रेस कर रहे हैं। क्योंकि योगी ही तो परमात्मा का स्वरुप होता है। इसलिये हम दृढ़तापूर्वक एवं प्रतिज्ञा करके अपने योग के चार्ट को आगे बढ़ाते चलें। चाहे हमें कुछ भी सुनना पड़े, सहन करना पड़े या कष्ट उठाना पड़े, परन्तु हमें अपने 8 घण्टे योग के लक्ष्य को अवश्य प्राप्त करना है।

योग की रेस – 3

इस सप्ताह हम प्रतिदिन योग के अलग-2 अभ्यास करते हुए अपने योग के रेस को आगे बढ़ायेंगे –

पहला दिन - अशरीरीपन का अभ्यास ।

- मैं आत्मा इस देह में आयी हूँ।
- मैं आत्मा स्वराज्याधिकारी हूँ.....आदि।

दूसरा दिन - मैं फरिश्ता हूँ।

- मैं इस देह में अवतरित हुआ हूँ।
- अंतरिक्ष में स्थित होकर सारी दुनिया को सकाश देना.....आदि।

तीसरा दिन – मैं मास्टर ज्ञान सूर्य, ज्ञान सूर्य की किरणों के नीचे हूँ।

भगवानुवाच - ``तुम्हारा मुख्य कर्तव्य है ज्ञान सूर्य से शक्तियों की किरणें लेकर सारे संसार में फैलाना, बाकि सब सेवाएँ तो निमित्त मात्र हैं।''

चौथा दिन - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान की छत्रछाया में हूँ।

पाँचवाँ दिन - मैं मास्टर दुःखहर्त्ता-सुखकर्त्ता विष्णु स्वरुप हूँ।

- मैं विष्णु चतुर्भुज शेष सैय्या पर विराजमान होकर संसार की सर्व आत्माओं के दुःख हर रहा हूँ और उन्हें सुख के वायब्रेशन दे रहा हूँ....।

छठवाँ दिन – मैं विघ्न-विनाशक गणेश हूँ।

- मेरे जीवन के सभी विघ्न नष्ट हों।
- संसार के सभी विघ्न नष्ट हों।

सातवाँ दिन - निरंतर सारे विश्व से होली खेलना।

- सारे संसार को सुख, शांति और पवित्रता के रंग से रंगना।

धारणा - **अंतर्मुखता**

-`पास विद ऑनर होने के लिये पहली महत्वपूर्ण धारणा है अंतर्मुखता` - शिवभगवानुवाच।

चिंतन - राजयोग सर्व योगों का राजा है, कैसे ?

सफलता वर्ष

इस सप्ताह का पुरुषार्थ

03.09.06

प्रिय साधकों ! आप सभी अच्छी तरह जानते हैं कि योग से जीवन के सभी विघ्न नष्ट हो जाते हैं और मन सदा आनंदित रहने लगता है। योग ईश्वरीय अनुभूतियों का सर्वश्रेष्ठ आधार है। संगमयुग पर यदि ईश्वरीय मिलन का अच्छा अनुभव प्रतिदिन न किया तो क्या किया? तो आईये, हम सभी मिलकर 8 घण्टे योग करने की रेस करें। यह योग बैठकर नहीं, कर्म में ही हो। इसके लिए हम एक सुन्दर सा प्लान आपके सामने रख रहे हैं । इसके साथ-साथ यदि आप अन्तर्मुखता की गुफा में बैठें और प्रतिदिन एकान्त का समय निकालें तो अति उत्तम होगा ताकि आप स्वयं से अच्छी तरह बातें कर सकें। दृढ़तापूर्वक यदि प्रतिज्ञा करके आप यह रेस करेंगे तो हमें पूर्ण विश्वास है कि आप 8 घण्टे योग की मंजिल तक अवश्य पहुँच जाएँगे। हमारी शुभकामनाएँ आपके साथ हैं। तो तैयार हो जाइये योग की रेस के लिये.....।

योग की रेस – 1

स्वमान - मैं राजयोगी हूँ।

योगाभ्यास - 8 घण्टे योग के लिये आप हर घण्टे योग का चार्ट रखें और निम्नलिखित 5 अभ्यासों पर ध्यान दें -

अ. मैं निरंतर ज्ञान सूर्य के सम्मुख हूँ....उनकी शक्तिशाली किरणें मेरे ऊपर पड़ रही हैं.....।

ब. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान बाबा से कम्बाइंड हूँ।

स. मैं अखण्ड महादानी हूँ...निरंतर सर्व आत्माओं को सुख,शांति व शक्ति का दान करते चलें ....।

द. अपने फरिश्ते स्वरुप से संसार व प्रकृति को पवित्र वायब्रेशन दें।

इ. 5 स्वरुपों का अभ्यास करें।

धारणा - निष्काम और समर्पण भाव - ये दोनों धारणाएँ योगी के लिए नितांत आवश्यक हैं।

- समर्पणभाव अर्थात् सब कुछ तेरा....।
- समर्पणभाव से कर्म करें और कर्म के बाद कर्म के फल को भी समर्पित कर दें।

चिंतन -

- क्या सारे दिन में 8 घण्टा योग करना संभव है?
- क्यों करें हम 8 घण्टे योग ?
- क्यों नहीं कर पाते हम 8 घण्टे याद की यात्रा ?
- कैसे करें 8 घण्टे योग ?
- 8 घण्टे योग के लिये किन-किन धारणाओं की आवश्यकता है?
- योग के लिये बाबा के महावाक्य।