सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

प्रथम सप्ताह

स्वमान - मैं मनजीत सो जगतजीत आत्मा हूँ।

भगवानुवाच - मन के मालिक ही विश्व के मालिक बनने हैं। जैसे बाप ब्रह्मा मनजीत बन विश्व का मालिक बन गया।

- बाबा कहते हैं कि जितना लंबाकाल यहां मन के मालिक बनेंगे, उतना ही लंबाकाल वहां विश्व के मालिक बनेंगे।

योगाभ्यास - मन के मालिक बन, जैसे ब्रह्मा बाप ने रोज मन की चेकिंग की, ऐसे रोज चेक करो और व्यर्थ संकल्पों को समाप्त करो। सारे दिन अपने संकल्पों पर अटेंशन का पहरा रखें। चेक करें और व्यर्थ को समर्थ में चेंज करें।

भगवानुवाच - 'मन के मालिक बन मन को ऐसे बिजी करो जो वो और तरफ आकर्षित हो आपकी लगाम को ढीला नहीं करें।' मन को व्यर्थ से मुक्त रखने का सबसे सहज और सरल साधन यही है कि हम मन का टाईम टेबल बनाएं उसे श्रेष्ठ स्वमानों व समर्थ संकल्पों में बिजी रखें। इस बार आप स्वयं के लिए स्वयं मन की दिनचर्या बनाएं।

धारणा - रूलिंग पावर एवं कंट्रोलिंग पावर

- एक सफल शासक की निशानी है कि उसके पास रूलिंग और कंट्रोलिंग दोनों पॉवर होते हैं। इनके अभाव में कोई भी शासक सुशासन नहीं दे सकता और न ही ज्यादा समय तक गद्दीनशीन रह सकता है। इसलिए मनजीत सो जगतजीत आत्माओं को इन्हें धारण करना परमावश्यक है।

स्वचिंतन - व्यर्थ, साधारण व समर्थ संकल्पों को परिभाषित करें?

- कहां-कहां मैं व्यर्थ में उलझा हुआ हूँ?
- इन व्यर्थ संकल्पों का बीज कहां है?
- मैं इन व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होने के लिए क्या करूंगा?

साधकों प्रति - प्रिय साधको! व्यर्थ से मुक्ति की बात बाबा प्रारंभ से कहते आये हैं। हम जब बाबा के पास आए तभी हमें यही कहा गया कि व्यर्थ नहीं, समर्थ सोचा करें। कितना लंबा अरसा बीत गया इस पुरुषार्थ में। आज यदि हम खुद को देखें तो क्या स्वयं को ये सर्टिफिकेट दे पायेंगे कि हम व्यर्थ से मुक्त हो गए हैं? एक न एक दिन तो हमें व्यर्थ से मुक्त होना ही होगा, क्योंकि व्यर्थ के साथ हम वरदानी देव व देवी नहीं बन सकते। जब व्यर्थ से मुक्त होना ही है तो क्यों नहीं आज, अभी, इसी वक्त से व्यर्थ से मुक्त बनें।

द्वितीय सप्ताह

स्वमान - मैं स्वदर्शन चक्रधारी हूँ।

- स्वदर्शन चक्र व्यर्थ संकल्प रूपी माया को नष्ट कर देता है। स्वदर्शन चक्र हमें यह स्मृति दिलाता है कि ड्रामा पूरा हुआ, अब घर वापिस जाना है। यह घर जाने की स्मृति हमें व्यर्थ समय गंवाने से मुक्त कर देती है।

योगाभ्यास - अब घर जाना है - जैसे प्यारी मनमोहिनी दीदी ने घर जाने की धुन लगा दी थी... बारंबार वो यही याद दिलाया करती थीं कि अब घर जाना है... दादीजी ने भी धुन लगा दी थी कि अब कर्मातीत बनना है... स्वदर्शन चक्र फिराते हुए हम भी यही धुन लगा दें कि अब वापस घर चलना है और स्वयं को कर्मातीत बनाना है... ये स्मृतियां हमें व्यर्थ से मुक्त कर देंगी।

शिव भगवानुवाच - यदि तुम बाप की याद में हर कदम उठाते हो तो तुम्हारे हर कदम में पद्म जमा होते हैं और याद में कदम नहीं उठाते हो तो पद्मों का नुकसान हो जाता है। तो हम अपने अमूल्य समय को व्यर्थ बातों में न गंवाकर, अपना हर कदम बाबा की याद में ही उठायें।

शिव भगवानुवाच - जिस श्वांस में बाबा की याद है, वही श्वांस सफल है, बाकि निष्फल है। तो हम श्वांसों-श्वांस बाबा को याद कर अपनी हर श्वांस सफल करें।

धारणा - नऊ और नेवर

- ब्रह्मा बाबा प्रारंभ से ही स्वयं के लिए और बच्चों के लिए यही स्लोगन रखा कि अब नहीं तो कभी नहीं। चाहे बात स्व-उन्नति की रही हो या सेवा की, बाबा ने हमेशा इस मंत्र को अमल में लाया। इसलिए वे नम्बरवन बन गए। हम भी इस मंत्र को अपनी धारणा में ले आयें। स्व-उन्नति और ईश्वरीय सेवा के लिए कहें ''अभी-अभी'' और यदि व्यर्थ आये तो उसे कहें ''फिर कभी''।

चिंतन - कहां-कहां हम व्यर्थ में समय गंवाते हैं?

- क्यों गंवाते हैं हम अपना व्यर्थ में समय?
- कैसे करें अपने एक-एक पल को सफल?
- संगमयुगी समय के लिए बाबा के अनमोल महावाक्य कौन-कौन हैं?

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! कहा जाता है कि समय और तूफान किसी का इंतजार नहीं करते। जो वक्त बीत जाता है, वह इतिहास बन जाता है। संसार की सारी दौलत और ताकत लगाकर भी बीते हुए वक्त को वापस नहीं लाया जा सकता। रह जाती हैं तो केवल और खुशनुमा यादें अथवा पश्चाताप्। हम संगम के अनमोल समय को बाबा की याद व सेवा में ही बितायें ताकि जीवन की अंतिम घड़ियों में जब हम पीछे मुड़कर देखें तो पश्चाताप् के लिए उसमें कोई स्थान न हो, हो तो केवल आनंद ही आनंद, संतोष ही संतोष...।

नये वर्ष को सफल... पेज 2 का शेष...

आह्वान कर रहे हैं, तुम पूर्वज हो, तुम्हें विश्व को व प्रकृति को सकाश देनी है। तुम्हें सम्पूर्ण बनकर सभी मनुष्यों के दु:ख हरने हैं...।

इस वर्ष अपने जीवन को निर्विघ्न करें

-सेवा के विघ्नों को, व्यक्तिगत विघ्नों को, पारिवारिक विघ्नों को व कार्य के विघ्नों को सहज भाव से दूर करें। जितना स्वयं सरलचित्त होंगे, विघ्न हल्के हो जाएंगे। हमारी श्रेष्ठ स्थिति से परिस्थितियां बदल जाएंगी। स्वयं को जितना-जितना मास्टर सर्वशक्तिवान के नशे में रखेंगे व स्व-उन्नति के लिए समय देंगे विघ्न हटते जाएंगे। सेवा से स्वार्थ भाव, मैं-पन का अभिमान समाप्त करेंगे तो सेवा निर्विघ्न हो जाएगी। लौकिक धंधे में बाबा को पार्टनर बनाएंगे तो सहज सफलता होगी व परिवार में आत्मिक दृष्टि व सुख देने की भावना होगी तो परिवार भी विघ्न मुक्त हो जाएगा।

चेक कर लें कि कहीं मेरा ही कोई संस्कार या व्यवहार सबके लिए विघ्नकारी तो नहीं है? कहीं मेरे ही बोल तो परिवार में अशान्ति पैदा नहीं कर रहे हैं। स्वयं को ठीक कर लें तो सब कुछ ठीक हो जाएगा।

जनवरी को योग मास के रूप में मनाएं

बापदादा जनवरी को वरदानी वर्ष कहते आए हैं। हम इस मास में जो भी अनुभव करेंगे वे अविनाशी बन जाएंगे। इसलिए कुछ इस तरह अपने नियम बनाएं..

पूरा मास अंतर्मुखी रहना है। हफ्ते में एक दिन मौन अवश्य रखना है। एक भी दिन अमृतवेला योग व मुरली मिस नहीं करनी है। सारा मास दूसरों को दुआएं देनी है। प्रतिदिन एक अव्यक्त मुरली पढ़नी है। प्रतिदिन कम से कम आधा घण्टा एकान्त का निकालकर स्वचिन्तन करना है।

बस इस तरह अभ्यास करने से तीव्र पुरूषार्थ हो जाएगा। समय समीपता की घण्टी बजा रहा है, महाकाल द्वार पर खड़ा है, भगवान स्वयं हमें चेतावनी दे रहा है। उठो...व्यर्थ व अलबेलेपन को छोड़कर तीव्र उड़ान भरो।

रक्तचाप रहित खुशहाल

पृष्ठ 6का शेष

लाभ होता है।

- गाजर के 200 ग्राम रस में पालक का 50 ग्राम रस मिलाकर पीना भी निम्न रक्तचाप के रोगियों के लिए लाभदायक होता है।

रक्तचाप को नियंत्रित करे सकारात्मक विचार

एक अध्ययन में यह पाया गया है कि सकारात्मक विचारों से वृद्ध व्यक्तियों में रक्तचाप का स्तर सामान्य रहता है। 65 वर्ष की आयु वाले लगभग 2,500 लोगों पर किए गए अध्ययन से यह पता चला है कि वे जितना ज्यादा सकारात्मक विचारों के प्रश्नों का जबाव दे रहे थे, उतनी ही तेजी से उनका रक्तचाप भी सामान्य स्तर पर आ रहा था।

टेक्सास विश्वविद्यालय के डॉ.ग्लेन.वी.ओस्टिर का कहना है कि '' हमारे विचार और भावनायें ही हमारी शरीरिक प्रक्रिया पर गहरा प्रभाव डालते हैं'' सबसे अच्छी बात यह है कि हम इन पर नियंत्रण भी रख सकते हैं। ओस्टिर और उनके सहयोगियों ने पाया कि सकारात्मक विचार मनुष्य के रासायनिक और तंत्रिकाओं के प्रतिक्रिया को संतुलित रखते हैं।

'खुशी' का रक्तचाप से सम्बन्ध है कि नहीं यह जानने के लिए उन्होंने लगभग 2,654 मैक्सिकों में रहने वाले अमेरिकियों का सर्वेक्षण किया। कुल संख्या में से आधे पुरुष और आधी महिलाएं थीं। सभी की उम्र औसतन 72 वर्ष थी। इस अध्ययन से उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि अगर हमें रक्तचाप को सामान्य बनाए रखना है तो हमें ज्यादा से ज्यादा खुश रहना चाहिए। जब हम तनाव में या चिंतित होते हैं, तब कुछ देर शांत बैठकर हमें अपने विचारों और भावनाओं पर शांति से विचार करना चाहिए।

जगन्नाथ पुरी। सद्भावना अभियान के दौरान विचार व्यक्त करते हुए प्रबन्धक गुरुद्वारा आरती साहिब बाबा शमशेर सिंह, प्रभागब्र.कु. मनोरमा, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. करूणा एवं ब्र.कु. निरूपमा।

फतेहपुर-भलवां- यु.पी। नवरात्रि के उपलक्ष्य में चैतन्य दुर्गा को माल्यार्पण करते श्रीमति अंजुल श्रीवास्तव प्रबन्धक शारदा स्टील कम्पनी साथ में ब्र.कु. संगीता।

गया। नूर कम्पाउण्ड ब्रह्माकुमारीज में ''शान्ति प्रतिज्ञा अभियान'' का उद्घाटन करते हुए बायें से ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. निर्मला तथा प्रसिद्ध अधिवक्ता महेन्द्र जी।

गोपालगंज -बिहार। चैतन्य देवियों की झाँकी के उद्घाटन के पश्चात् परमात्मा स्मृति में खडे हैं -पुलिस पदाधिकारी निर्मला कुमारी, ब्र.कु. अंगूर तथा कोऑपरेटिव बैंक के प्रशासनिक अधिकारी गणेश सिंह।

नूह । विधायक अफताब को सौगात देते हुए ब.कु. पवित्रा ब्र.कु.संजय ब्र.कु राजेन्दर तथा हरिप्रसाद।

चीबरामउ-यु.पी । विधायक विजय पाल को ज्ञान-चर्चा करने के पश्चात ईश्चरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. शिवानी बहन