

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

प्रथम सप्ताह

स्वमान - मैं फरिश्ता हूँ।

- हम सभी का लक्ष्य एक ही है और वो है - बाप समान बनना। तपस्या मास हमें याद दिलाता है कि कैसे अपनी गहन साधना से ब्रह्मा बाबा ने अपनी अव्यक्त स्थिति को प्राप्त किया। बाप समान बनने के लिए हम भी साधना को अपना श्रृंगार बना लें।

योगाभ्यास - सारे दिन में हमारे शरीर की चार अवस्थाएँ होती हैं। इन चारों अवस्थाओं में हम रूहानी ड्रिल का अभ्यास करेंगे।

चलना - सारे दिन में आप जब भी चलें, फरिश्ता बनकर चलें... कभी शांति का फरिश्ता, कभी शक्ति, कभी प्रेम का तो कभी पवित्रता का फरिश्ता.. मैं लाइट के शरीर में लाइट हूँ... चारों ओर लाइट-माइट फैलाते हुए चल रहा हूँ।

खड़े होना - जब भी आप खड़े हो तो

दूसरा सप्ताह

स्वमान - मैं ब्रह्मा बाप समान कर्मयोगी फरिश्ता हूँ।

भगवानुवाच - "जैसे आत्मा के बिना शरीर का कोई महत्व नहीं है, वैसे ही योग के बिना कर्म का कोई महत्व नहीं। तुम्हारे योगयुक्त कर्म ही यादगार बनेंगे। इसलिए ब्रह्मा बाप समान कर्मयोगी बनो।"

योगाभ्यास - प्यारे बाबा ने 18 जनवरी की मुरली में कहा था कि जैसे स्थूल कर्म का टाइमटेबल फिक्स करते हो वैसे ही मन का टाइमटेबल फिक्स करो। तो इस बार हम विभिन्न कर्म के साथ भिन्न-भिन्न योग का अभ्यास करेंगे। जिससे कि तन के साथ मन भी बिजी रहे।

अमृतवेले उठते ही - मैं विश्व कल्याण के लिए इस धरा पर अवतरित हुआ हूँ...। बापदादा से प्यार भरी रूहरीहान करें... बाबा से वरदान और शक्तियाँ लें।

स्नान करते समय - यह शरीर मेरा मंदिर है... मैं चैतन्य देव/देवी इस मंदिर में विराजमान हूँ... और अपने मंदिर की सफाई कर रहा

आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें... सभी को आत्मा रूप में देखें... सारे संसार में केवल चमकती हुई मणियाँ ही मणियाँ दिखाई दें...।

बैठना - जब भी और जहाँ भी आप बैठें तो तीन अभ्यास अवश्य ही करें -

(1) मैं आत्मा भ्रुकुटी सिंहासन पर बैठी हुई हूँ।

(2) मैं आत्मा परमधाम में महाज्योति की किरणों के नीचे बैठी हूँ।

(3) मैं नन्हा फरिश्ता बापदादा की गोद में बैठकर सारे विश्व को सकाश दे रहा हूँ।

लेटना - जब भी लेटे तो ब्रह्मा माँ की गोद में सिर रखकर उनसे ज्ञान की लोरी सुनते हुए सोयें...।

धारणा - अंतर्मुखता

- साधना की गहराई में उतरने के लिए जिस गुफा की योगी को आवश्यकता होती है वह है - अंतर्मुखता की गुफा। जिन्हें बाप समान अव्यक्त फरिश्ता बनने का दृढ़ हूँ...।

मुरली क्लास में - मैं गॉडली स्टूडेंट हूँ... स्वयं भगवान मेरे सुप्रीम टीचर हैं... वे परमधाम से रोज मुझे पढ़ाने के लिए आते हैं...।

भोजन बनाते समय - मैं भगवान के लिए भोग बना रही हूँ... मैं कितनी भागवान आत्मा हूँ जो मेरे हाथ का बना भोजन स्वयं भगवान स्वीकार करते हैं।

रात्रि में सोने से पूर्व - सब कुछ बाबा को सुनाकर हल्के होकर सोयें...। ब्रह्मा बाबा की तरह अपना स्वराज्य - दरबार लगायें और एक-एक कर्मचारी से उनके सारे दिन के कार्यों का लेखा-जोखा लें, फिर उन्हें अगले दिन के लिए शिक्षा-सावधानी-आदेश देकर परमधाम में जाकर विश्राम करें... आदि।

धारणा - स्नेह

- यदि हमें बाप समान बनना है और बाबा की हर श्रीमत को अपने जीवन में सहज उतारना है तो हमें एक के स्नेह में डूबना होगा... बिना स्नेह के समीपता और समानता संभव नहीं है... इसलिए एक के

संकल्प है, उन्हें इस गुफा में प्रवेश कर लेना चाहिए।

चिंतन - अव्यक्त स्थिति

- अव्यक्त स्थिति क्या है ?

- अव्यक्त स्थिति बनाने के लिए क्या करना होगा ?

- ब्रह्मा बाबा के अंतिम दिनों की अव्यक्त स्थिति का एक शब्द चित्र बनायें।

साधकों प्रति - प्रिय साधकों!

तपस्या मास हम सभी को गहन तपस्या की प्रेरणा देता है। इसी मास में प्यारे ब्रह्मा बाबा ने अपनी सम्पूर्ण अवस्था को प्राप्त किया था। प्यारे ब्रह्मा बाबा अव्यक्त रूप में वतन में हम सबका इंतजार कर रहे हैं कि कब मेरे बच्चे सम्पूर्ण बनकर मेरे पास आयेंगे। हम सब इस मास ऐसी गहन तपस्या और दृढ़ संकल्प करें कि बस बाबा, आप समान बनकर हम वतन में आये कि आये।

स्नेह में समा जायें...।

चिंतन - मन का टाइम टेबल

- मन का टाइम टेबल बनाना क्यों आवश्यक है ? इससे हमें क्या-क्या लाभ होगा ?

- कौन सी बातें हमें अपने मन का टाइम टेबल नहीं बनाने देती ?

- अपनी दिनचर्या व कार्य के अनुसार अपने मन का टाइम टेबल स्वयं बनायें।

साधकों प्रति - प्रिय साधको!

प्यारे बापदादा ने पहले भी कहा था कि जैसे दुनियावी वी.आई.पी. लोग अपना टाइम टेबल बनाते हैं और उसी अनुसार कार्य करते हैं ताकि समय व्यर्थ न हो। वैसे ही आप भी वी.वी.आई.पी. हो। आप भी रोज अमृतवेले अपने तन के साथ-साथ अपने मन की भी दिनचर्या बनाओ क्योंकि आपका एक-एक पल बहुत मूल्यवान है। तो हम सभी रोज अपने तन-मन की दिनचर्या बनायें और अपने एक-एक संकल्प व श्वांस को सफल करते चलें।



विले-पार्ले (मुम्बई)। दादी जी से आध्यात्मिक चर्चा करते हुए फिल्म अभिनेता ऋतिक रोशन साथ में हैं इंडियन एयरलाइंस के पायलट इंद्रजीत, ब्र.कु.योगिनी, ब्र.कु.उमा तथा अन्य।



वासंदा (नवसारी)। बासंदा के महाराजा श्रीमंत विग्विरेन्द्र से आध्यात्मिक चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.साधना।



नरगोंड। 'प्लेटिनम जुबली' के अवसर पर आयोजित सर्व धर्म सम्मेलन का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए जगद्गुरु मूल्युंजय स्वामी, विधान परिषद सदस्य अजसउदीन, ब्र.कु.वीणा तथा ब्र.कु.प्रभा।



जुनागड (उड़ीसा)। 'प्लेटिनम जुबली महोत्सव' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए उप जिलापाल गौरी परसर, एन.ए.सी. के अध्यक्ष सुधांसु शेखर बराड, ब्र.कु.नीलम, ब्र.कु.शशी तथा अन्य।



चित्तौड़गढ़। प्रसिद्ध हास्य कलाकार राजू श्रीवास्तव को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ग्रुप फोटो में हैं पालिका अध्यक्ष गीता देवी, ब्र.कु.अनिता तथा अन्य।



धरणगांव (जलगांव)। 'उज्वल भारत के लिए युवा जागृति' कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए नगराध्यक्षा पुष्पाताई, उ.म.वि.सिनेट सदस्य डी.आर.पाटील, नगर सेवक महाजन जी, कॉलेज के सचिव डॉ.डहने, ब्र.कु.मिनाक्षी तथा अन्य।

आगामी कार्यक्रम

मीडिया प्रभाग की नेशनल मीडिया कॉन्फ्रेंस एण्ड रिट्रीट

मीडिया प्रभाग की नेशनल 04 से 08 मई 2012 को ज्ञान सरोवर में होना प्रस्तावित है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - मो. - 09414156615 ई मेल - mediawing@bkivv.org. Fax No. - 02974 - 238952

साइंस एवं इंजिनियरिंग प्रभाग की कॉन्फ्रेंस एण्ड रिट्रीट

साइंस एवं इंजिनियरिंग प्रभाग की कॉन्फ्रेंस एण्ड रिट्रीट 18 से 22 मई 2012 को ज्ञान सरोवर में होना प्रस्तावित है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - मो. 09414154812 ईमेल - bksew@bkivv.org Fax No. - 02974 - 238951

प्रशासनिक प्रभाग की कॉन्फ्रेंस कम मेडिटेशन रिट्रीट

प्रशासनिक प्रभाग की कॉन्फ्रेंस कम मेडिटेशन रिट्रीट 06 से 10 जुलाई को ज्ञान सरोवर में होना प्रस्तावित है। अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें - मो. - 09414154847, Fax No. - 02974 - 238951 ईमेल - administretorswing@bkivv.org.