

# सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

## संगमयुगी ब्राह्मण आत्माओं की दिनचर्या

हे परमात्म पालना में पलने वाली महानात्माओं....आओ योग की अपनी नेचर बनाये। परमात्म मिलन का सुख व परमात्म पालना का भाग्य पुण्य आत्माओं को ही प्राप्त हुआ है। ये पालना आत्मा को पावन बनाने की है, ये पालना, समस्याओं में परमात्म -साथ व सहयोग का अनुभव करने की है और ये पालना ज्ञान की खुराक खिलाने की है। योग-अभ्यास हमारा जीवन बन जाए, अर्थात् हम विदेही व योग युक्त हो जाएँ इसके लिए हमें हर कर्म में, श्रेष्ठ स्मृति द्वारा योग के विभिन्न अभ्यास करने हैं। इसके लिए ही यहाँ प्रत्येक कर्म में मन-बुद्धि किस स्मृति में रहे - इसका टाइम टेबल प्रस्तुत है -

परमात्म महावाक्य याद रखें- यदि स्थिति श्रेष्ठ होगी तो परिस्थितियाँ स्वतः ही बदल जाएंगी और श्रेष्ठ स्थिति का आधार है-श्रेष्ठ स्वमान। अर्थात् यदि हम श्रेष्ठ स्मृतियों में रहेंगे तो हमारी स्थिति श्रेष्ठ रहेगी और तब श्रेष्ठ स्थिति के वायव्येशान्स से परिस्थितियाँ स्वयं ही बदल जाएंगी और अनेक समस्याएँ तो आने से पूर्व ही नष्ट हो जाएंगी।

हम यहाँ विभिन्न कर्मों में विभिन्न स्मृतियों का अभ्यास प्रस्तुत कर रहे हैं। आप इनमें से दस चून लें या सब कर लें और हर कर्म में ये अभ्यास प्रारम्भ करें। इससे व्यर्थ संकल्प भी प्रथम दिन से ही समाप्त हो जाएंगे, मन आनन्द व खुशी की स्थिति में रहने लगेगा। एकाग्रता तीव्रता से बढ़ने लगेगी और योग -अभ्यास आनन्द का विषय बन जाएगा। याद रहे परमात्म-सुख जो कि योग अभ्यास से प्राप्त होता है, वो केवल स्वच्छ बुद्धि वाले योगियों को ही मिलता है। जो मनुष्य व्यर्थ की बातों में रहता है, जो योगी परचिन्तन का सुख लेते हैं, उनकी बुद्धि स्वच्छ नहीं रहती और वे कभी योगी भी नहीं बन सकते। तो आइये हम विभिन्न कर्मों में होने वाले श्रेष्ठ अभ्यास व स्वमान की चर्चा करें।

आँख खुलते ही हमारे प्रथम संकल्प का परम महत्व है। पहले दस मिनट हम स्वचिन्तन या श्रेष्ठ स्वमान में बितायें। कुछ बातें स्वयं को याद दिलायें..... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, सर्व परमात्म शक्तियों पर मेरा अधिकार है, मैं निर्विघ्न आत्मा हूँ.... मैं विजयी रत्न हूँ.... आदि....। अमृतवेले योग के लिए कम से कम चार संकल्प ले लें।

**प्रथम-** अशरीरीपन का अभ्यास कि मैं आत्मा इस तन में अवतरित हूँ, मैं तेजस्वी आत्मा हूँ... मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, चिन्तन करें व अपने स्वरूप पर बुद्धि को स्थिर करें।

**दूसरा-** मैं फरिश्ता हूँ, सुक्ष्म वतन में हूँ, बापदादा सामने है, उनका वरदान हाथ मेरे सिर पर है, उनसे रुहरिहान करे, उनको सच्चे दिल से शुक्रिया करें।

**तीसरा-** परमधाम में ज्ञान सूर्य की किरणें लें, बीजरूप का अभ्यास करें।

**चौथा-** विश्व को सकाशा दें। आने जाने की ड्रिल करें व स्वमान में रहें।

ऐसा लक्ष्य बनाकर अभ्यास करेंगे तो नींद भी नहीं आयेगी व पूरा समय सफल होगा। स्नान करते हुए अभ्यास करें- मैं इष्ट देव /देवी हूँ- ये शरीर मेरा मन्दिर है....

**घर से सेवा केन्द्र पर आते जाते याद रखे-** मैं लाइट हाउस फरिश्ता हूँ।

**मुरली सुनते बार- बार याद करे-** मैं आत्मा भृकुटि की कुटिया में बैठकर भगवान से सुन रही हूँ, भगवान स्वयं पढ़ाने आया है।

**मुरली सुनाते हुए-** सामने बैठे हुए महान आत्माएँ हैं, सब चमकती ज्योति है, मैं भी एक महान आत्मा हूँ। मुझे सबको परमात्म प्रेम में मगन करना है।

**भोजन बनाते हुए-** मैं परम पवित्र आत्मा हूँ, मेरे नैनों से पवित्र किरणें भोजन में समा रही हैं।

**चाय व दूध पीते....** मैं भगवान का लाडला बच्चा हूँ, वे मुझे बहुत प्यार करते हैं..

**पानी पीते हुए....** मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ, इस स्मृति से पानी को दृष्टि देकर पियें।

**वाइक पर बैठते, साइकिल पर बैठते या कार में बैठते -** मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, साथ में बाबा का आह्वान भी कर लें।

**घर से बाहर कार्य पर जाते हुए -** बाबा मेरे साथ है- इस स्मृति से 3 मिनट याद में बैठकर ही जाए। साथ-साथ याद करें कि वरदाता का मुझे वरदान है- सफलता मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है।

**ऑफिस या दुकान में जाते ही -** पहले बाबा को याद करके इस स्मृति से वहाँ श्रेष्ठ वाइव्शान्स फैलाएँ कि मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ।

**भोजन खाते हुए -** बाबा का आह्वान करें कि आओ अपने ही भण्डारे का ब्रह्माभोजन स्वीकार करें। मैं परम पवित्र फरिश्ता हूँ- कम से कम 30 सेकेन्ड इस स्मृति से भोजन को दृष्टि दें।

**कार्य करते हुए -** बीच-बीच में याद करें कि मैं आत्मा इस देह की मालिक हूँ, करवानहार हूँ इन कर्मन्द्रियों से कर्म करा रही हूँ।

**घर की सफाई व कपड़े धोते -** मैं स्वच्छ आत्मा हूँ, मुझे अपनी भी सफाई करनी है।

**श्रृंगार करते हुए-** दर्पण के समक्ष.... स्वयं को अति तेजस्वी आत्मा देखें। याद करें....दोनों बाबा आये हैं, मेरा जन्म-जन्म के लिए श्रृंगार करने। सतयुग में मैं कितनी श्रृंगारी हुई रहूंगी।

**कार्य से वापिस घर आते हुए-** याद करें.... ये विश्व का ड्रामा कितना सुन्दर है इसे साक्षी होकर देखें....

**शाम के योग में सबको सकाशा दें व अभ्यास करें कि मैं सर्वशक्तिवान की किरणों के नीचे हूँ, परमात्म शक्तियाँ मुझमें प्रवेश कर रही हैं। जब भी फोन की घण्टी बजे -** तो कोई भी एक स्वमान याद करके ही फोन अटेंड करें, जैसे कि मैं विजयी रत्न हूँ, बाबा मेरा है, मैं पद्मपादम भाग्यशाली हूँ.....मैं पूर्वज हूँ.....आप जन सम्पर्क में ज्यादा रहते हैं तो - उन्हें आत्मा देखें।

**आसन प्राणायाम करते हुए -** अभ्यास करें

कि- मैं आत्मा परम पवित्र हूँ मुझसे पवित्र किरणें मेरे मस्तिष्क मे व पूरे शरीर में फैल रही हैं।

**कोर्स कराते हुए या चित्र समझाते हुए -** स्वयं को स्वमान में स्थित कर आत्मिक दृष्टि से ज्ञान दें। कम से कम 5 बार दिन में अवश्य याद करें। **भाषण करते हुए -** सबको इस दृष्टि से देखें कि सामने बैठे हुए भगवान के बच्चे हैं, वे देव कुल की श्रेष्ठ आत्माएँ हैं और मैं एक महान आत्मा हूँ... मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ व मेरे सिर पर सर्वशक्तिवान की छत्रछाया है।

**योग कराते हुए-** सबको आत्मिक दृष्टि से देखें, याद करें कि मैं पूर्वज हूँ, परमात्म किरणों के नीचे हूँ....

**समस्याओं के समय....** भगवान मेरा दोस्त है....उसे अधिकार से यूज करें।

**पढ़ाते हुए-** यदि आप शिक्षक है तो हर पीरियड में स्वमान व आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करें....

**बीमारी के समय-** मैं आत्मा, इस देह की मालिक हूँ, प्रकृति की मालिक हूँ, मुझसे किरणें निकलकर पूरे शरीर में फैल रही हैं, मैं स्वस्थ हो रहा हूँ....

**लोगों को देखते हुए -** चाहे आप किसी की शादी में गये है या किसी फंक्शन में गये है तो अभ्यास करें कि मैं परमपवित्र हूँ, मुझे सबको पवित्र किरणें देनी हैं। सबको आत्मा देखकर पवित्र सकाशा दें।

**एकान्त में व घूमते फिरते -** बाबा की किरणें मुझ पर पड़ कर चारों ओर फैल रही हैं।

**रात्रि सोने से पूर्व -** सारा अच्छा बुरा चार्ट बाबा के सामने रखकर हल्के हो जाएँ। बाबा की उन प्राप्तियों के लिए सच्चे दिल से शुक्रिया करें जो उन्होंने हमें कराई है। फिर उनका आह्वान करें व बाप दादा के साथ सो जाएँ। मन को खुशी में लाकर सोये तो सर्वोत्तम।

इस तरह आप अपना टाइम टेबल स्वयं बनायें। हो सके तो सप्ताह का अपने हाथों से अपना प्रोग्राम स्वयं लिखें। स्वयं को उमंग में रखना अपने ही हाथ में है। दृढ संकल्प करें कि भगवान ने कहा है तो मुझे अवश्य करना है। 21 दिन यदि दृढ इच्छा से कर्म में ये अभ्यास कर लिया जाये तो ये अभ्यास नेचर बन जाएंगे। यदि कभी कम अभ्यास हो या भूल जाएँ तो निराश न होकर पुनः अभ्यास करें। यदि आप 8-10 दिन भी भूल जाएँ तो पुनः शुरू करें। अभ्यास बदल भी सकते हैं।

हे योग-प्रेमी आत्माओं....याद करो संसार को व प्रकृति को तुम्हारे श्रेष्ठ वाइव्शान्स की बहुत आवश्यकता है। यदि तुम श्रेष्ठ स्मृतियों में रहेंगे तो संसार को स्वतः ही सकाशा मिलती रहेगी। आने वाला समय अति भयानक होगा, मृत्यु कष्ट दायक होगी, ऐसे में स्वयं को व दूसरों को हम तब ही मदद कर सकेंगे जब हम स्वयं में योग बल भरेंगे। अन्यथा हमें भी विनाश -काल में अति पीड़ा होगी। हमें विश्वास है कि समस्त ब्राह्मण परिवार ईश्वरीय -आज्ञा मानकर विभिन्न अभ्यास करेंगे।



**रूड़की।** 'परमात्म शक्ति अनुभूति' समारोह में केन्द्र मंत्री माननीय हरीश रावत जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. प्रेम एवं ब्र.कु. मीना।



**सम्बलपुर-उड़ीसा।** डॉ. रासेसवरी पाणिग्रही (ज्ञानिक स्पेशलिस्ट) को ईश्वरीय उपहार प्रदान करते हुए ब्र.कु. पार्वती साथ में डॉ. नागेश्वरी राय एवं ले. कर्नल मोहन राय।



**रीवा।** आध्यात्मिक स्नेह मिलन कार्यक्रम के पश्चात् के.डी. सिंह एडवोकेट, सत्येन्द्र सिंह भदौरिया (टी.आई.) डॉ. जयविक्रम सिंह एवं ब्र.कु. निर्मला तथा अन्य।



**झाबुआ।** झाबुआ में ब्रह्मा बाबा के स्मृति दिवस पर आयोजित 'नारी सम्मान रक्षा अभियान' कार्यक्रम में ज्योत पञ्जवलित करते हुए जिलाधीश जयश्री कियामत, अति. पुलिस अधीक्षक कृष्णावणी देसावतु, अति. जिलादण्डाधिकारी बी.एल. जडिया, ब्र.कु. जयन्ति।



**जोधपुर।** 'राजनीति द्वारा शान्ति और समृद्धि' विषय पर बोलते हुए पूर्व महापौर ओमकुमारी गहलोत, मंच पर उपस्थित है ब्र.कु. लक्ष्मी, महापौर रामेश्वर, भा.ज.पा. के जिला महामंत्री जगत नारायण जोशी, गणेश मित्राणी, पवन जी।



**ओलपाड।** नवनिर्मित शिवमंदिर के उद्घाटन पर परमात्मा शिव का परिचय देते हुए ब्र.कु. धर्मिष्ठा साथ में वहाँ के स्वामीजी।