

## सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

### खुशनुमा सप्ताह

1. - उसकी खुशी के क्या कहने जिसके जीवन में खुद खुदा आ जाए...जिसके सारे सपने साकार हो जाएं...भगवान जिस पर अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दे...जिसे रोज सुबह जगाए भी भगवान और प्यार से लोरी सुनाकर सुलाए भी भगवान...जिसका भाग्य स्वयं भाग्यविधाता भगवान लिख रहा हो उसकी खुशी का अंदाजा लगाया जा सकता है।

2. **योगाभ्यास** - अ. दिल में खुशी के गीत बजते रहें - वाह रे मैं, वाह मेरा भाग्य, वाह भाग्यविधाता बाबा वाह, वाह डामा वाह...यही गीत गाते अतिन्द्रिय आनंद में झूमते रहें...।

ब. एक दृश्य बनाएँ कि मैं एक नन्हा सा फरिश्ता हूँ, बापदादा की गोद में लेटा हुआ हूँ...बापदादा हाथ में कलम लेकर मेरे मस्तक पर श्रेष्ठ भाग्य की रेखायें खींच रहे हैं...मुझे मुस्कुराते हुए दृष्टि दे रहे हैं...मैं

### मन्सा सेवा सप्ताह

1- फरिश्ते स्वरूप का अभ्यास हमारे सभी स्थूल व सूक्ष्म बंधनों को काटता जाता है और धीरे-धीरे हमें फर्शवासी से अर्शवासी बनाता जाता है।

2. **योगाभ्यास** - फरिश्ता बनकर बाबा के पास जाना, स्वयं को चार्ज करके वापस आना और सारे संसार को सकाशा देना...दिन में कम से कम 25 बार इसका अभ्यास करें...। प्रतिदिन के लिए अभ्यास - सोमवार - ज्ञान का फरिश्ता बनकर ज्ञान देना।

मंगलवार - शांति का फरिश्ता बनकर सबको शांति के वायब्रेशन देना।

बुधवार - पवित्रता का फरिश्ता बनकर सबको पवित्रता के वायब्रेशन देना।

गुरुवार - सुख का फरिश्ता बनकर सबको सुख देना।

### स्व-अस्तित्व की ... पेज 2 का शेष...

जीवन की तृष्णा का अर्थ है- भविष्य। सभी तृष्णाएँ भविष्य में होती हैं। कोई भी कामना अभी नहीं होती। यह बहुत आश्चर्यजनक बात है। इसी क्षण में आप किसी कामना में नहीं डूब सकते। कामना होती ही भविष्य में है। वह होती ही कल है। कामना के लिए समय चाहिए, उसकी पूर्ति के लिए समय चाहिए, स्थान चाहिए। जब भी आप कुछ चाहते हैं तो सदा भविष्य में चाहते हैं। अगर भविष्य न हो तो चाह मर जाती है, अगर चाह न हो तो भविष्य समाप्त हो जाता है।

दो उपाय हैं। या तो चाह छूट जाए तो आदमी वर्तमान में आ जाता है। और या आदमी वर्तमान में आ जाए तो चाह छूट जाती है क्योंकि अभी और यहीं चाह को निर्मित करने का उपाय नहीं है।

क्या चाहिए, अभी और यहीं? थोड़ा सोचें। इसी क्षण आप कौन सी कामना कर सकते हैं? और कामना करेंगे कि आप भविष्य में चले गए। वर्तमान और कामना का संबंध नहीं बनता। आपने कुछ चाहा कि आपने क्षण को छोड़ दिया। आप हट गए आने वाले कल

### स्वमान - मैं संसार की सबसे खुशनुमा आत्मा हूँ।

अपने श्रेष्ठ भाग्य पर प्रफुल्लित हो रहा हूँ...। स. महाज्योति परमधाम से जगमग-जगमग करते हुए नीचे आकर मुझे सर्व गुणों और शक्तियों से सम्पन्न कर रहे हैं...उनकी तेजस्वी किरणों मुझे तेजोमय बना रही हैं...उनका प्रकाश मुझमें समाकर सारे विश्व में फैल रहा है...।

3. **धारणा** - सदा खुश रहना और खुशी बाँटना - 'खुशी जैसी कोई खुराक नहीं और गम जैसा कोई मर्ज नहीं' - एक प्राचीन कहावत है।

- जरा सोचें, भगवान के मिलने के बाद भी यदि जीवन में खुशी नहीं रहेगी तो फिर सारे कल्प में हम कब खुश रहेंगे...?

4. **चिंतन** - सभी चिंतन करें कि मुझे संगमयुग में क्या-क्या मिला है? अपने भाग्य की स्मृति सदा आनंद और खुशी में रखेगी। सोचें, घर बैठे भगवान मिल गया, सत्य ज्ञान की तलाश में हम दर-दर भटक रहे थे, हमें

अब सत्य ज्ञान का प्रकाश मिल गया...स्वयं की भी सत्य पहचान मिल गई...सृष्टिचक्र का गुह्य रहस्य समझ में आ गया...इसी तरह चिंतन करते हुए 25 प्वाइंट की लिस्ट बनाएँ और उसे रोज पढ़ें...।

5. **तपस्वियों प्रति** - हे तपस्वियों! समय की रफ्तार तेज होती जा रही है। सभी के कर्मों के हिसाब-किताब भी तेजी से चुकत हो रहे हैं। अब सम्पूर्ण कर्मातीत होकर घर चलने का समय आ गया है। इसलिए अब हमारा समय निगेटिविटी और अलबेलेपन में ना बीते। हमें ये दिन याद आया करेंगे कि कैसे बाबा ने हमारी पालना की है। जो खाली रह जायेंगे, वो पश्चाताप के आँसू बहायेंगे और जो भरपूर हो जायेंगे, वो विश्व के काम आयेंगे। इसलिए अब व्यर्थ को छोड़कर अपने श्रेष्ठ पुरुषार्थ में लग जाना ही बुद्धिमानी है।

### स्वमान - मैं इस देह में अवतरित फरिश्ता हूँ।

शुक्रवार - प्रेम का फरिश्ता बनकर सबको प्रेम देना।

शनिवार - शक्ति का फरिश्ता बनकर सर्व आत्माओं को शक्ति देना।

रविवार - वरदानी फरिश्ता बनकर सबको वरदान देना।

3. **धारणा** - मुख और मन का मौन अपनी मन्सा को शक्तिशाली बनाने के लिए 'मौन साधना' अवश्य करें। अगर सम्पूर्ण मौन सम्भव ना हो तो कम से कम

- अमृतवेले से लेकर मुरली क्लास तक मौन में रहें और आत्मचिंतन करें।

- तीनों समय मौन में रहकर बाबा की याद में भोजन करें।

4. **चिंतन** - कैसा है मेरा सम्पूर्ण फरिश्ता स्वरूप? अपने इस सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप

का एक शब्दचित्र बनायें।

5. **तपस्वियों प्रति** - प्रिय तपस्वियों! फरिश्ता अर्थात् -

- जिसका पुरानी देह और दुनिया से कोई रिश्ता ना हो, एक से ही सर्व रिश्ते हों

- जो डबल लाइट हो, निश्चित व बेफिक्र बादशाह हो

- जो सम्पूर्ण निर्मल अर्थात् पवित्र हो

- जो न्यारा और प्यारा हो, संसार से उपराम हो...आदि

हम स्वयं को चेक करें व स्वयं में इन विशेषताओं को भरें ताकि प्यारे बापदादा की प्रेरणानुसार अपनी शक्तिशाली मन्सा वृत्ति द्वारा वृत्तियों को परिवर्तित करने की सेवा कर सकें।

होगा। और अगर आपके मन की आदत हो गई है भविष्य में जीने की, तो आप आज भी भविष्य में जीएंगे, कल भी और परसों भी। जो भी दिन आयेगा, आप भविष्य में हट जायेंगे। और भविष्य में जो भी आप चाहते हैं, वह मिल-गा कैसे? जब भविष्य नहीं आता, तो भविष्य में चाही गई चाहे पूरी कब होगी? दुःख परिणाम होगा, इसलिए कामना का फल दुःख है।

जीवन दुःख नहीं है, कामना दुःख है। जितनी ज्यादा कामनाएँ, उतना ज्यादा दुःख। अगर आप बहुत दुःखी हैं तो यह मत समझना कि परमात्मा आप पर नाराज है। अगर आप बहुत दुःखी हैं, तो सिर्फ इतनी ही खबर दे रहे हैं कि बहुत कामनाएँ हैं। और वे कामनाएँ अतृप्त रह जाती हैं, तो दुःख के घाव हृदय में बन जाते हैं। अगर दुःख ज्यादा हो तो दुःख से बचने की कोशिश मत करना, कामना छोड़ देना। क्योंकि दुःख तो फल है, कामना बीज है। और जिसने बीज बो दिया, उसका तीर चल पड़ा। और तीर रोका जा सकता है, जब तक उसने प्रत्यंचा नहीं छोड़ी। प्रत्यंचा छोड़ने के बाद तीर रोकने का कोई उपाय नहीं है।



**देवघर-झारखण्ड**। मीडिया प्रभाग, देवघर के पूर्व अध्यक्ष प्रो. रामनन्दन भाई को ओमशांति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु.रीता। साथ हैं ब.कु.सत्यनारायण, ब.कु.सरिता तथा अन्य।



**वालांगीर**। ग्रामीण महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम के उद्घाटन अवसर पर सम्बोधित करते हुए ब.कु.उषा। साथ हैं ब.कु.प्रो.अभिमन्यु, पूर्व महिला कमिश्नर ज्योति परिग्रही तथा कुसुम राठ, महिला कमिशन मेम्बर।



**बैंगलुरु**। साउथ-वेस्टर्न रेलवे के सुपरवाइजर्स ट्रेनिंग सेन्टर में पॉजिटिव थिंकिंग के बारे में क्लास कराने के पश्चात् ब.कु.स्नेहा तथा एस.टी.सी. के विद्यार्थी समूह चित्र में।



**वारपली**। अखिल भारतीय शांतिदूत युवा साइकिल यात्रा का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करते हुए ब.कु.ममीना, ब्लॉक डिवायजन ऑफिसर महेन्द्र माहापात्र तथा ब.कु.ज्योति।



**विलासपुर-हि.प्र.**। अतिरिक्त जिलादण्डाधिकारी को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब.कु.अनीता। साथ हैं ब.कु.रीना तथा ब.कु.रामदयाल।



**गया-बिहार**। तिब्बत मंदिर के इंचार्ज तेनजिन लामा को सौगात देकर सम्मानित करते हुए ब.कु.रामसुख, ब.कु.अनिल, ब.कु.अंगद तथा ब.कु.सुनिता।