

## सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

**स्वमान - मैं मास्टर ब्रह्मा हूँ।**

**संबंधानुभूति सप्ताह** शिव भगवानुवाच - ब्रह्मा बाबा का शिवबाबा से अटूट प्यार रहा. प्रथम दिन से ही वे उन पर बलिहार हो गये...वे आजीवन शिव बाबा से ऐसे जुड़े रहे कि दोनों जैसे हमारे लिए एक ही हो गए और हम उन्हें प्यार से 'बापदादा' पुकारने लगे...मैं भी ऐसे ही ब्रह्मा बाबा को फॉलो करने वाला मास्टर ब्रह्मा हूँ...।

### 1. योगाभ्यास -

अ. जैसे ब्रह्मा बाबा हर पल शिव बाबा की याद में रहने का पुरुषार्थ करते थे और साथ ही सब को याद भी दिलाया करते थे, वैसे ही मुझे फॉलो फादर कर खाते-पीते, उठते-बैठते, चलते-फिरते हर पल बाबा की याद में रहना है और सबको याद दिलाना है।

ब. ब्रह्मा बाबा के गुणों व विशेषताओं को स्वयं में लाने के लिए हम सब एक पुरुषार्थ अवश्य करेंगे कि अपने हर संकल्प, बोल व कर्म से पूर्व यह चेक करेंगे कि यदि ब्रह्मा

बाबा मेरी जगह होते तो क्या करते...? यह सावधानी हमें ब्रह्मा बाबा के समान बनाती जाएगी।

स. अर्जुन ने जैसे परमात्मा से प्रीतबुद्धि होकर उन्हें अपना साथी बनाया और उनकी हर आज्ञा का पालन करते हुए विजयश्री को प्राप्त किया, वैसे ही हम भी परमात्मा पिता को अपना सदा का साथी बनाएँ, उनके साथ कम्बाइंड रहें...।

### 2. धारणा

- समय और संकल्प को सफल करना - जैसे ब्रह्मा बाबा ने संकल्प व समय को व्यर्थ न गवांकर इन्हें पूरा-पूरा सफल किया, ऐसे फॉलो फादर।

- संगमयुग का एक सेकण्ड अन्य युगों के एक वर्ष के तुल्य है, इसलिए एक सेकण्ड गँवाया तो एक सेकण्ड नहीं, बल्कि एक वर्ष गँवा दिया।

### 3. स्वचिंतन

- मैं अपने संगम के अमूल्य समय को

कैसे बिता रहा हूँ?

- कहीं मेरा समय व्यर्थ की बातों में तो व्यतीत नहीं हो रहा है?

- क्या सोचता हूँ मैं सारे दिन? क्या सचमुच इन संकल्पों की आवश्यकता है?

- कैसे सफल करूँ मैं अपने एक-एक सेकण्ड और एक-एक संकल्प को? इसकी योजना बनाएँ।

**4. तपस्वियों प्रति** - प्रिय तपस्वियों! साकार में प्रभु मिलन की सुन्दर वेला एक बार फिर हम सब के लिए अपार खुशियाँ व असीम आनंद लेकर आ गयी है। हम सब कितने खुशनसीब हैं जो परमात्मा पिता को इस धरा पर पार्ट प्ले करते हुए देख रहे हैं और उनके साथ खुद भी पार्ट प्ले कर रहे हैं, उनके साथ सर्व संबंधों का सुख ले रहे हैं। सचमुच यह ऐसी वेला है जिसका गायन शास्त्र-पुराणों में किया जाएगा। तो आइये, इस वरदानी वेला का सम्पूर्ण आनंद उठायेँ, न कि व्यर्थ संकल्पों में इस अमूल्य समय को नष्ट करें।



**गोपालगंज**। प्रसिद्ध डॉ कौशलया सिंह को ईश्वरीय ज्ञानचर्चा करने के पश्चात् सौगात देते हुए ब्र.कु. अंगूर।



**किशनगढ़ रेनवाल-राज**। सेवाकेन्द्र पर पत्रकारों को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् ग्रुप फोटो में ब्र.कु.समिन्ना एवं ब्र.कु.आरती।



**भगवानापुर**। दशहरे के अवसर पर आयोजित आध्यात्मिक मेले का उद्घाटन करते हुए जिला पंचायत सदस्य सुबोध राकेश। साथ हैं ब्र.कु.तारा।



**तुपुरा-महा**। मारवाड़ी महिला समिति की प्रेसीडेंट सन्तोष केडिया के साथ ब्र.कु.सुमित्रा तथा अन्य।



**भिवंडी**। "पॉजिटिव थिंकिंग" कार्यक्रम के पश्चात् ब्र.कु. ई.वी.स्वामीनाथन, ब्र.कु.शिल्पा, ब्र.कु.बिन्दु तथा नगरपालिका के ऑफिसर्स।



**अहमदनगर**। भारत की युवा बैडमिंटन खिलाड़ी पी.वी.सिंधु को आध्यात्मिक चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.दीपक, ब्र.कु.राजेश्वरी एवं ब्र.कु.सुप्रभा।

**स्वमान - मैं स्वराज्याधिकारी हूँ...मैं इस देह की मालिक हूँ...मन, बुद्धि और प्रकृति की भी मालिक हूँ...।**

**मनसा सेवा सप्ताह** शिव भगवानुवाच- 'अभी स्वराज्य अधिकारी बनने की विधि और उस विधि को प्रैक्टिकल में अनुभव करना, इस तरफ भी अटेन्शन देना है। आज आवश्यकता है मन की शक्ति द्वारा परिवर्तन करने की। मन की वृत्तियों का परिवर्तन करने की। अभी चारों ओर जैसे भ्रष्टाचार, भ्रष्टाचार की बातें चल रही हैं। अभी इस वातावरण को मन की शक्ति द्वारा परिवर्तन कर सबके मन में परमात्म याद का उमंग-उत्साह पैदा करो।'

**1. योगाभ्यास** - बापदादा ने कहा कि वर्तमान वायुमण्डल प्रमाण मनसा शक्ति द्वारा पावरफुल सकाश देने की सेवा करो, वृत्ति द्वारा वृत्तियों का परिवर्तन करो। तो इस बार हम विशेष मनसा सेवा करेंगे। इसके लिए

हम अभ्यास करेंगे-

अ. ज्ञान सूर्य से शक्तियों की किरणें लेकर सारे संसार में फैलाना।

ब. बाबा से पवित्र किरणें लेकर सम्पूर्ण प्रकृति और वायुमण्डल में फैलाना।

### 2. धारणा

- अचल-अडोल स्थिति - 'बापदादा यही चाहते हैं कि हर बच्चा सदा अचल-अडोल आगे से आगे बढ़ता जाए।'

- साक्षीभाव का अभ्यास करते हुए और ड्रामा का सम्पूर्ण ज्ञान यूज करते हुए अपनी स्थिति को अचल-अडोल बनाना है। संकल्प कर लें कि बातें तो आयेंगी और चली जायेंगी परंतु हमें अपनी स्थिति बिगाड़नी नहीं है। हमारी स्थिति हमारा अनमोल खजाना है। हमें इसे सुरक्षित रखना है।

### 3. स्वचिंतन

- सभी रोज 15 मिनट स्वचिंतन

अवश्य करें कि भाग्य बनाने के संगम के इस अनमोल समय को हम कैसे बिता रहे हैं...? हमने स्वयं को कहीं उलझा तो नहीं लिया है...? बाबा चाहते हैं कि हम सर्व खजानों से भरपूर होकर संसार में श्रेष्ठ वायब्रेशन्स फैलायें...यही हमारे इस महान जीवन की सार्थकता है...संकल्प कर लें कि जो बाबा की प्रेरणाएँ, वही हमारा जीवन हो...।

**4. तपस्वियों प्रति** - प्रिय तपस्वियों! हम सभ की बाबा के महान कार्य को, महान यज्ञ को सम्मन करना है। जिन तपस्वियों को महान कार्य करने की दृढ़ इच्छा है, वे अपने मन-मंदिर में जरा भी अशुद्धि प्रवेश ना होने दें। व्यर्थ संकल्प योगियों के महावैरी हैं, जो तपस्वी इनसे अपनी सुरक्षा करता है, वह साधना के शिखर पर पहुँच जाता है।

## शांत रखें मन प्रतिकूल परिस्थितियों में - ब्र.कु.प्रीति

आमतौर पर ऐसा देखा जाता है कि जब तक मनुष्य के साथ सब ठीक चलता रहता है तब तक वो खुश रहता है, अहंकार वश बड़ी-बड़ी डींगें हांकता रहता है, किन्तु जैसे ही किसी परिस्थिति के घेरे में आ जाता है तो वह भीगी बिल्ली बन जाता है। उसका उमंग-उत्साह समाप्त सा हो जाता है। भय के कारण वह गलत निर्णय भी लेने लगता है। अपने में संनिहित मानसिक शांति, विवेक, शक्ति, संतुष्टि आदि सभी वांछनीय गुणों को वह भूल जाता है। जबकि ऐसे समय पर इनकी नितान्त आवश्यकता होती है। वास्तव में समस्या के आने पर ही इन्सान के धैर्य की परीक्षा होती है। परिस्थिति का मुकाबला वही व्यक्ति कर सकता है जो उस समय मन की सच्ची शांति, खुशी और साहस को कम नहीं होने देता। जब भी कोई परिस्थिति आये तो ऐसे समय पर स्वयं को देह (शरीर) से न्यारी आत्मा समझ कर कुछ देर प्रभु की स्मृति में अवश्य बैठें। उससे सर्व

शक्तियाँ लेकर स्वयं को सशक्त करें। तत्पश्चात् आई हुई परिस्थिति की जड़ में जायें। व्यक्ति कितनी ही बड़ी परिस्थिति से

**वास्तव में समस्या के आने पर ही इन्सान के धैर्य की परीक्षा होती है। परिस्थिति का मुकाबला वही व्यक्ति कर सकता है जो उस समय मन की सच्ची शांति, खुशी और साहस को कम नहीं होने देता।**

क्यों न घिरा हो, वह स्वयं को उससे मुक्त कर सकता है। वह अंधकार में कितना ही क्यों न भटक गया हो, सही रास्ता ढूँढ़ सकता है। परिस्थिति कितनी ही भयावह क्यों न हो, वह उस पर विजय प्राप्त कर सकता है। परिस्थिति पर काबू पाने के लिए निम्नलिखित पहलुओं पर ध्यान देना होगा :-

**साहस व धैर्य से काम लें** - आने वाली हर समस्या का मुकाबला साहस के साथ करना चाहिए। अपने मन में किसी भी प्रकार की चिंता नहीं करनी चाहिए क्योंकि इससे किसी भी समस्या का हल नहीं होता, बल्कि और ही हमारी परेशानी बढ़ जाती है। इसलिए ऐसे समय पर अपने मन को एकाग्र करके उस समस्या के हल की तलाश करनी चाहिए। कुछ-न-कुछ हल अवश्य निकलेगा।

**मन पर नियंत्रण रखें** - किसी भी समस्या पर विजय पाने के लिए मन पर नियंत्रण होना बहुत जरूरी है क्योंकि ऐसी स्थिति में मन परेशान हो जाता है। कुछ भी अच्छा नहीं लगता। मन को नियंत्रित करने के लिए योग-साधना अर्थात् मेडिटेशन का अभ्यास सुबह-शाम कुछ समय के लिए अवश्य करें। ऐसा करने से हमारा मन शांत रहता है और हम आने वाली हर समस्या को धैर्य खोने के बजाए शांतिपूर्ण ढंग से हल कर सकते हैं।

**शक्तिशाली संकल्प करें**

शेष पेज 9 पर