

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं परिस्थितियों के प्रभाव से मुक्त संतुष्टमणि आत्मा हूँ।

संगमयुग पर सबसे बड़े से बड़ी स्थिति है संतुष्टता की। संतुष्ट आत्मा की स्थिति सदा प्रगतिशील रहती है। कोई भी परिस्थिति संतुष्ट आत्मा के ऊपर अपना प्रभाव डाल नहीं सकती। क्योंकि जहाँ संतुष्टता है वहाँ सर्व शक्तियाँ और सर्व गुण स्वतः ही आ जाते हैं। संतुष्ट आत्मा स्वयं प्रिय, प्रभु प्रिय और सर्व की प्रिय होती है। सदा संतुष्ट वही रह सकता है - जिसके पास सर्व प्राप्तियाँ हैं। परमात्मा बाप द्वारा सर्व शक्तियाँ, सर्वगुण, सर्व खजाने प्राप्त की हुई आत्मा सदा संतुष्ट रहती है।

योगाभ्यास - मैं मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ। मुझसे चारों ओर सर्व शक्तियों के वायब्रेशन्स फैल रहे हैं। मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान बाप से कम्बाइन्ड हूँ, सर्व शक्तिवान की शक्तिशाली किरणें निरंतर मुझ पर पड़ रही हैं और मैं सर्व शक्तियों से भरपूर हो रही हूँ।

बाबा के महावाक्य - मास्टर

सर्वशक्तिवान वह है जो जिस समय, जिस शक्ति को ऑर्डर करे वह शक्ति हाज़िर हो जाए। ऐसे नहीं, चाहिए सहनशक्ति और आ जावे सामना करने की शक्ति। तो शक्तियों को मास्टर सर्वशक्तिवान बन ऑर्डर करो और समय पर यूज करो। **धारणा** - मन, वचन और कर्म में व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त रहना है। प्यारे बापदादा ने हमें कितनी बार इशारा दिया है कि कुछ भी हो जाए...कैसी भी परिस्थिति सामने आ जाये लेकिन मन, वचन और कर्म में कम से कम 80 प्रतिशत व्यर्थ से मुक्त रहना है। संकल्प और स्वप्न में भी क्यों, क्या के प्रश्न न उठें। कितनी भी हलचल हो लेकिन हमारी स्थिति अचल रहे। तो चेक करें कोई भी बात आती है तो फुलस्टॉप लगता है या क्वेश्चन मार्क।

स्वचेकिंग के लिए - सारा दिन संतुष्ट रहे और सर्व को संतुष्ट किया? संकल्प, वाणी और कर्म में व्यर्थ से कहां तक मुक्त रहे? त्रिकालदर्शी बन, तीनों कालों को परख कर

कर्म किया? मास्टर सर्वशक्तिवान बन सर्वशक्तियों को ऑर्डर प्रमाण चलाया? हलचल में भी अचल रहे? फुलस्टॉप लगाया या क्वेश्चनमार्क?

चिंतन - मन, वचन और कर्म में व्यर्थ से कैसे मुक्त रहे? व्यर्थ का कारण और निवारण क्या है? व्यर्थ से नुकसान क्या है? व्यर्थ से मुक्त रहने वालों की निशानियाँ...और इससे फायदे क्या है?

साधकों के प्रति - बापदादा कुछ समय से बार-बार इशारा दे रहे हैं कि पढ़ाई का रिज़ल्ट अचानक सामने आना है...इसलिए सदा एवररेडी रहो। अभी समय है उड़ती कला में तीव्र पुरुषार्थ करने का...ऐसे नहीं कि चल रहे हैं...साधारण रीति से अपनी दिनचर्या व्यतीत करना अब वह कॉमन पुरुषार्थ का समय गया...इसलिए बापदादा इशारा दे रहे हैं कि हर सेकण्ड और हर संकल्प को चेक करो और स्वयं को चेक करो। बाप समान समर्थ बनो।

स्वमान - मैं रहमदिल आत्मा हूँ।

मैं रहमदिल हूँ इसलिए किसी पर भी अशुभ भावना नहीं रख सकता। किसी की भी कमी-कमजोरी को नहीं देख सकता। किसी के प्रति भी बदले की भावना नहीं रख सकता।

योगाभ्यास - बाबा के महावाक्य हैं - हे रहमदिल आत्माएं! तुम इस सृष्टि के पूर्वज हो। विश्व की दुःखी, अशांत आत्माएं तुम्हें पुकार रही हैं...अब इनकी पुकार सुनो और इन्हें सकाशा दो। विज्ञान बनाएं...मैं फरिश्ता ग्लोब पर हूँ...बाबा से पवित्रता, सुख,

शान्ति की किरणें लेकर संसार की समस्त आत्माओं को सकाशा दे रहा हूँ।

धारणा - रहमदिल की धारणा द्वारा हर आत्मा पर क्षमाभाव रखना। यदि आप अपने जीवन में आत्म-संतुष्टता का अनुभव करना चाहते हैं...तो यदि दूसरे से कोई गलती हो गई हो, तो उसे क्षमा कर दें और स्वयं से कोई गलती हो गई हो तो क्षमा मांग लें। क्षमा मांगना अथवा क्षमा करना ये बहुत ही विशाल दिल वाली आत्माओं की, रहमदिल आत्माओं की निशानी है।

चिन्तन - रहमदिल किसे कहेंगे? उनकी क्या-क्या निशानियाँ होंगी? हमें कहाँ-कहाँ रहमदिल बनना है? रहमदिल कैसे बनें?

साधकों के प्रति - तुम बाप समान रहमदिल आत्मा हो...तुम्हारा जन्म न केवल स्वयं के लिए लेकिन सारे विश्व की आत्माओं के लिए हुआ है...इसलिए अब दुःखी-अशांत आत्माओं की आवाज़ सुनो और उन्हें अपने प्योर वायब्रेशन्स द्वारा सकाशा दो...तब कहेंगे बाप समान सच्चे-सच्चे रहमदिल।

अवचेतन का झुकाव... पेज 3 का शेष

मस्तिष्क फैसला कर लेता है और आपको अपने विश्वास के अनुरूप फल मिलता है।

➤ आस्था ही एकमात्र उपाय

अवचेतन मन की शक्तियों की मदद लेना किसी बाधा के खिलाफ संघर्ष करने की तरह नहीं है। ज्यादा कड़ी मेहनत करने से ज्यादा अच्छे परिणाम नहीं मिलते हैं। इच्छाशक्ति का ज़रा भी प्रयोग न करें। इसके बजाय इसके कारण मिलने वाले परिणाम और स्वतंत्रता की साकार तस्वीर देखें। आप पायेंगे कि आपकी बुद्धि टांग अड़ाने, समस्या को सुलझाने के तरीके खोजने और आपके अवचेतन पर उन तरीकों को थोपने की कोशिश करेगी। इसका प्रतिरोध करें। समस्या सुलझाने के अपने बौद्धिक प्रयासों को दूर हटा दें। सरल आस्था में जुटे रहें, यह तस्वीर देखें कि आपको कोई रोग या समस्या नहीं है। अपनी मनचाही स्थिति की भावनात्मक संतुष्टि की कल्पना करें। इस प्रक्रिया से सारी जटिलताएँ हटा दें। सरल तरीका सबसे अच्छा होता है। सफल प्रार्थना के लिए तीन मूलभूत कदमों की जरूरत होती है:-

1. समस्या को स्वीकार करें या मानें।
2. समस्या को अवचेतन मन के हवाले कर दें। सिर्फ वही इसे सुलझाने का सबसे प्रभावी समाधान जानता है।

3. गहन विश्वास की शांत अनुभूति रखें कि यह काम हो चुका है।

➤ प्रयासहीन तरीका उचित

झिझक और शंकाएं आपकी प्रार्थना को सिर्फ कमजोर करती हैं। खुद से यह न कहें, "काश मैं ठीक हो जाता" या "मुझे उम्मीद है यह कारगर होगा।" जो काम होना है उसके बारे में आपकी भावना से ही परिणाम तय होता है। मान लें कि आपको सामंजस्य अवश्य मिलेगा। मान लें कि आपको सेहत अवश्य मिलेगी। अवचेतन मन की असीमित उपचारक शक्ति का जरिया बनकर आप प्रभावी बनते हैं। सेहत के विचार को अवचेतन मन तक पूरे विश्वास के साथ पहुँचाएं; फिर आराम से बैठ जाएँ। खुद को इसकी शक्ति के भरोसे छोड़ दें। हर स्थिति और परिस्थिति में कहें, "यह भी गुजर जाएगा।" आराम और विश्वास के साथ आप अवचेतन मन में विचार भरते हैं। इससे विचार के पीछे की गतिमान ऊर्जा को क्रियाशील होने और विचार को साकार करने की सामर्थ्य मिलती है। कभी भी अपनी इच्छा-शक्ति द्वारा उससे अपना विचार स्वीकृत करवाने की कोशिश न करें। इस तरह की कोशिशों का नाकामयाब होना तय है। इस तरह आपको उस चीज़ की विपरीत चीज़ मिलती है, जिसके लिए

आपने प्रार्थना की है। प्रयासहीन तरीका ज्यादा अच्छा है।

➤ वह अवश्य होगा

अपनी इच्छाओं और कल्पना में सारे संघर्ष से बचने का तरीका निष्क्रिय उनींदी अवस्था में पहुँचना है, जो सारे प्रयास को न्यूनतम कर देती है। चेतन मन उनींदी अवस्था में काफी हद तक डूब जाता है। आपके अवचेतन को सराबोर करने का सबसे अच्छा समय सोने से ठीक पहले का है। ऐसा इस कारण है, क्योंकि अवचेतन सोने से ठीक पहले और जागने के ठीक बाद सबसे ज्यादा सशक्त होता है। इस अवस्था में वे नकारात्मक विचार और तस्वीरें नहीं रहती हैं, जो आपकी इच्छा को नकारती हैं और आपके अवचेतन मन द्वारा उनकी स्वीकृति को रोकती हैं। जब आप मनोकामना पूरी होने की वास्तविकता की कल्पना करते हैं और उपलब्धि का रोमांच महसूस करते हैं, तो आपका अवचेतन आपकी मनोकामना पूरी कर देता है। बहुत से लोग अपनी सारी दुविधाओं और समस्याओं को अपनी नियंत्रित, निर्देशित तथा अनुशासित कल्पना से सुलझा लेते हैं। वे जानते हैं कि वे जो कल्पना करते हैं और जिसे सच महसूस करते हैं, वह होगा और अवश्य होगा।



कुवेर नगर-अहमदाबाद। 'अमरनाथ दर्शन प्रदर्शनी' के उद्घाटन के बाद अपना वक्तव्य देते हुए घनश्याम दास जी, संत निरंकारी मंडल के गुजरात ज़ोन प्रमुख। साथ हैं ब्र.कु.नीता तथा ब्र.कु.अनीता।



फतेहगढ़-उ.प्र.। 78वीं महाशिवरात्रि के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए मुख्य अतिथि, भारतीय सेना में सेवारत ब्रिगेडियर संजीव जेटली, कमान्डेंट राजपूत रेजीमेन्ट सेन्टर फतेहगढ़ व उनकी धर्मपत्नी माला जेटली। साथ हैं ब्र.कु. सुमन तथा अन्य।



देवरिया-उ.प्र.। बी.एस.पी. के प्रदेशाध्यक्ष से ज्ञान चर्चा के पश्चात् ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.रुचे। साथ हैं ब्र.कु.संगीता तथा अन्य।



अशोकनगर-धुलिया(महा.)। महाशिवरात्रि पर शिवध्वजारोहण के पश्चात् धुलिया महानगरपालिका की महापौर जयश्रीताई अहिर राव जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.प्रमिला। साथ हैं ब्र.कु.कमल एवं गिरीधारी लाल जी।



वैशाली नगर-अजमेर(राज.)। वरिष्ठ नागरिकों के स्नेह मिलन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए डॉ.महेश, ब्र.कु.शांता, ब्र.कु.कमला, डॉ.कमला गोखर, स्त्रीरोग विशेषज्ञ, दिनेश अग्रवाल, भारत विकास परिषद अध्यक्ष, डॉ.शर्मा, पूर्व डी.वाय.एस.पी. तथा ब्र.कु.भानु, माउण्ट आबू।



बाड़ी-धौलपुर(राज.)। 'राजयोग द्वारा व्यावसायिक उन्नति एवं भयमुक्त जीवन' विषय पर आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् राजयोगिनी ब्र.कु. गीता तथा अन्य समूह चित्र में।