om 6 delhi 1 A B C_Page 1 and 2 16/06/2015 17:40 Page 11

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान – मैं अपने वरदानी बोल द्वारा सेवा करने वाली आत्मा हूँ।

शिव भगवानुवाच - ``सबके मुख के बोल में अविनाशी भव का वरदान हो। आप ब्राह्मणों का हर बोल मोती है। बोल नहीं हो लेकिन मोती हो। जैसे मोतियों की वर्षा हो रही है, बोल नहीं रहे हैं। इसको कहा जाता है मधुरता। ऐसा बोल बोलें जो सुनने वाले सोचें कि ऐसा बोल हम भी बोलेंगे। सबको सुनकर सीखने की प्रेरणा मिले, फॉलो करने की प्रेरणा मिले। जो भी बोल निकले वह ऐसे हों जो कोई टेप करके फिर रिपीट करके सुने। अच्छी बात लगती है तब तो टेप करते हैं ना, बार-बार सुनते रहें। ऐसे मधुर बोल के वायब्रेशन्स विश्व में स्वतः ही फैलते हैं। यह वायुमण्डल वायब्रेशन्स को स्वतः ही खींचता है। तो आपका हर बोल महान हो। ब्राह्मण आत्माओं के बोल में सिद्ध होने की शक्ति है इसलिए हर आत्मा के प्रति हमारे बोल वरदानी व शुभ भावना से युक्त हों। वाक्य नहीं महावाक्य बन जाएं। महावाक्य विस्तार के नहीं होते। जैसे वृक्ष के अंदर बीज महान है और उसका विस्तार नहीं होता है लेकिन उसमें सारा `सार' होता है, ऐसे ही महावाक्य में विस्तार नहीं होता, किन्तु उसमें सार होता है, क्या ऐसे सार-युक्त, युक्ति-युक्त, योग-युक्त, शक्ति-युक्त, स्नेह-युक्त, स्वमान-युक्त और स्मृति-युक्त बोल बालते हो? आपको यह भी चेक करना है कि मेरे द्वारा जो बोल निकलते हैं, क्या वह सर्व के व स्वयं के प्रति कल्याणकारी हैं? व्यर्थ की तो बात ही छोड़ दो। अभी की स्टेज अनुसार ऐसा कोई भी शब्द मुख ने नहीं निकलना चाहिए जिसमें कल्याण का कार्य समाया हुआ न हो। आपके हर बोल के महत्व का यादगार भक्ति में भी भक्त लोग `सत्य वचन महाराज' कहते हैं। यह यादगार तभी है जब पहले प्रैक्टिकल में यथार्थ होता है तो फिर भक्ति में यादगार रह जाती है।

योग का प्रयोग- सूक्ष्म वतन में ब्रह्मा बाबा के लाइट आकारी अव्यक्त देह में महाज्योति को अनुभव करें...बापदादा से शक्तिशाली किरणें मुझ फरिश्ते पर पड़ रही हैं...सम्पूर्ण ज्ञान का दिव्य प्रकाश मुझे प्राप्त हो रहा है...बाबा मुझे वरदान दे रहे हैं कि मधुर व वरदानी वाणी से सम्पन्न बनो...बाबा से सहनशीलता का वरदान भी प्राप्त हो रहा है...बाबा शक्ति दे रहे हैं और बोल का आवेश व कटुता समाप्त होती जा रही है...हर परिस्थिति में बोल में मधुरता व शांति का वरदान प्राप्त हो रहा है।

मनन-चिंतन – शुभभावना के बोल ही दिल को छूते हैं...मधुरता के बोल से ही आत्माएं संतुष्ट हो सकती हैं...तो चिंतन करें कि हर परिस्थिति में हम कैसे अपने बोल को श्रेष्ठ बना सकते हैं...बोल से महाभारत भी हो सकती है और बोल से शांति व प्रेम का वातावरण भी निर्मित हो सकता है...बोल के महत्व को कैसे बढ़ाएं...?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - जैसे अगर माइक ठीक न हो तो आवाज़ यथार्थ नहीं आती और अच्छा भी नहीं लगता। यन्त्र में ज़रा भी खिट-खिट है तो ऐसी आवाज़ भी पसंद नहीं करते। ऐसे ही हमारा यन्त्र, मुख भी माइक है। इस मुख द्वारा भी जब कभी यथार्थ व युक्ति-युक्त बोल नहीं निकलते हैं, तो उसी समय सबको क्या अनुभव होता होगा, समझ सकते हैं। जब स्थूल यंत्र की आवाज़ भी पसंद नहीं करते तो नैचुरल मुख द्वारा निकला हुआ बोल व आवाज़ स्वयं को भी और सर्व को भी ऐसे ही अनुभव होना चाहिए। इस घड़ी से सदाकाल के लिए समय व्यर्थ करने के बोल, विस्तार करने के बोल, अपनी कमज़ोरियों द्वारा अन्य आत्माओं को संगदोष में लाने वाले बोल सब समाप्त हो जायें। जितना कम बोलेंगे उतना ही बोल में समर्थी आएगी। सही समय पर बोले गये सही बोल कमाल करते हैं। याद का बल भी जितना बढ़ेगा बोल में शक्ति भरेगी। ज्ञान रत्नों से सम्पन्न आत्मा को स्थूल धन की कभी कमी नहीं होगी। दिन-प्रतिदिन नम्बरवार पुरुषार्थ अनुसार जो महारथी व महावीर बन रहे हैं, उन्हीं के मुख से निकलने वाले, हर बोल सत्य हो जायेंगे। अभी नहीं होते हैं,क्योंकि अभी तक व्यर्थ और साधारण बोल ज़्यादा निकलते हैं।

ध्यान दें - प्यारे बापदादा की पूरे सीजन की दस अति सुंदर, दिव्य वरदानों और सूक्ष्मातिसूक्ष्म रहस्यों से भरी अव्यक्त मुरलियां हैं। तो आइये प्रति सप्ताह एक मुरली का गहन अध्ययन करें और निम्नलिखित पाँच प्रश्नों के उत्तर लिखकर रविवार की क्लास में सबके साथ बांटें - इस मुरली से धारणा के लिए आप क्या चुनेंगे? इस मुरली से योग का विशेष कौन-सा अभ्यास लेंगे? इस मुरली में प्यारे बापदादा ने कौन से विशेष इशारे दिये? इस मुरली से आपको पुरुषार्थ की कौन-सी विशेष प्रेरणा मिली और उसे प्रैक्टिकल में लाने के लिए आप क्या करेंगे? इस मुरली से आपको चिंतन की कौन-सी नई प्वाइंट मिली?

स्वमान – मैं प्रकृति का मालिक हूँ।

सारे संसार में प्राकृतिक आपदाएं बढ़ती जा रही हैं। जब कभी हम इस प्रकार की घटना सुनते हैं तो हमारा कर्त्तव्य है कि हम अपने पीड़ित भाई-बहनों को शांति व शक्ति की सकाश दें। हमारी सकाश उनके लिए सम्बल बन जायेगी। स्थूल सहयोग तो सभी कर सकते हैं लेकिन यह सहयोग सिवाए हम ब्राह्मणों के कोई और नहीं कर सकता है।

योगाभ्यास - प्रकृति के पाँचों तत्वों को पवित्र वायब्रेशन्स दें...कभी सागर के ऊपर जाकर, तो कभी आकाश में स्थित होकर, हम प्रकृतिपतियों से पवित्र वायब्रेशन्स पाकर धरा पुनः सतोप्रधान हो जाएगी...। दिन में अनेक बार अपने देह रूपी प्रकृति से न्यारा होने का अभ्यास करें।

धारणा- मैं-पन का त्याग - मैं-पन की समर्पणता से योग सहज हो जाता है। जीवन में दिव्यता आने लगती है। मन शीतल और शांत होने लगता है। सेवाओं में मैं-पन आते ही जमा का खाता कटने लगता है।

चिंतन - हमें प्रकृति का मालिक बनने के लिए क्या-क्या करना होगा? प्रकृति हलचल कर रही हो तो हमें क्या करना चाहिए? हम अपनी प्रकृति (देह) के मालिक कैसे बनें? कहीं अब तक किसी कर्मेन्द्रिय के अधीन तो नहीं हैं?

टीम-भावना बनाये.. पेज 12 का शेष

साथ कुछ कर गुज़रने के लिए मन को ऊर्जावान बनाए रखने में सार्थक सिद्ध होता है।

अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक अकादमी एसोसिएशन के प्रतिनिधि नीरज कुमार मेहरा ने कहा कि मेडिटेशन से खिलाड़ी स्वयं को और अधिक अनुशासित बनाकर अपने प्रदर्शन में सुधार ला सकता है।

खेल प्रभाग के अध्यक्ष ब्र.कु. डॉ. बसवराजऋषि ने कहा कि खेलों में कुछ विशेष कर दिखाने की क्षमता बनाए रखने के लिए शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी सशक्त होना ज़रूरी है।

राष्ट्रीय संयोजिका ब्र.कु. शशि ने आध्यात्मिकता द्वारा आपसी सामंजस्य को मज़बूत करने के लिए टीम भावना को समझने के गुर बताए। इस अवसर पर मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. जगबीर, ब्र.कु. मेहर चंद, ब्र.कु. नंदिनी आदि ने भी सहभागियों को सम्बोधित किया।

सादुलपुर। महिला कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करते हुए अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी पूनम पुनिया, शास्त्रिय संगीत गायिका मनीषा शांडिल्य, लिटिल एन्जिल स्कूल की निर्देशिका सुनीता शर्मा, सुजाता नवल व ब्र.कु. शोभा।

भादरा-राज.। ज्ञानचर्चा के पश्चात् डी.एस.पी. को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु.चन्द्रकान्ता।

हरदुआगंज-उ.प्र। शिव जयंती महोत्सव में पी.ए.सी.अधिकारियों के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. कमलेश, लक्ष्मी बहन, हेमा बहन, भारत भाई व अन्य।

भुवनेश्वर-ओडिसा। मैत्री मेले में चित्र प्रदर्शनी के उद्घाटन पश्चात् डब्ल्यु.पी.ओ, आर. बी. जेना व जी.सी. दास,ए.एफ/सी.ओ. को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. मंजू।

हरदोई उ.प्र.। गीता पाठ्शाला का उद्घाटन करते हुए सिटी मजिस्ट्रेट लक्ष्मी शंकर सिंह। साथ हैं ब्र.कु. रानी तथा ब्र.कु. रोशनी।

निम्बाहेड़ा-चित्तौड़गढ़। शिव ध्वजारोहण के पश्चात् प्रभु स्मृति में विधायक चन्द जी, नगर पालिका अध्यक्ष राजोरा जी, ब्र.कु.आशा व ब्र.कु.शिवली।

व्यावर। पूर्व सैनिक सेवा परिषद व ब्रह्माकुमारीज़ की ओर से कर्नल देवी सिंह चौहान को ईश्वरीय सौगात देने के बाद समूह चित्र में ब्र.कु. विमला व अन्य।