om 3 delhi final_Page 1 and 2 25/04/2015 18:28 Page 11

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं बापदादा का वारिस बच्चा हूँ।

हर माँ-बाप की ख्वाहिश होती है कि उनका बच्चा वारिस अर्थात् योग्य बने, उन्हीं के जैसा या उनसे भी बेहतर बने, ऐसा वारिस जो उनके कार्य को आगे बढ़ाये, उनके हर सपने को पूरा करे, समाज और संसार में उनका नाम रोशन करे, हमारे अलौकिक मात-पिता बापदादा भी हमसे ऐसी ही आशा रखते हैं ना...? क्या हम अपने मात-पिता की आशाओं को पूर्ण करने वाले वारिस बच्चे नहीं बनेंगे...?

योगाभ्यास - अ. वारिस वो जो एक के लव में लीन रहे - जिस मात-पिता ने हमें अलौकिक जन्म दिया, ज्ञान रत्नों से हमारा श्रृंगार किया, हमें जीवन जीना सिखाया, इतना योग्य बनाया, हमारे सारे दु:ख दूर किये, अपना सब कुछ हमपर न्यौछावर कर दिया, ऐसे मात-पिता के लिए हम क्या न कर जाएं, स्वयं से ऐसी बातें करते हुए बाबा के प्यार में मग्न हो जाएं...।

ब. वारिस वो जो छोटे बच्चे की तरह अपने सारे बोझ अपनी अलौकिक माँ को सौंपकर हल्का हो जाए...तो हम जो भी जिम्मेवारियों का बोझ मैं-पन व मेरे-पन के कारण ढ़ोकर चल रहे हैं, जिस स्वभाव, संस्कार, वस्तु वा व्यक्ति से परेशान हो रहे हैं, उस बोझ को बापदादा को सौंपकर हल्के रहने का अनुभव बढ़ाते चलें...।

स. वारिस वो जो मात-पिता की हर आज्ञा का पालन करे - वर्तमान आज्ञा है सेकण्ड में परमधाम में अपने अनादि स्वरूप ज्योति स्वरूप में स्थित हो जाएं, फिर सूक्ष्म वतन में अपने फरिश्ते स्वरूप में स्थित हो जाएं।

धारणा - परिवार की भावना रखने वाला (फैमिली नेचर) - शिव भगवानुवाच - ''वारिस बच्चा हर कार्य में चाहे मनसा, चाहे वाचा, चाहे कर्मणा, चाहे सम्बन्ध-सम्पर्क में फैमिली नेचर वाला होगा। फैमिली का अर्थ होता है एक-दो को जानना और एक-दो को समझकर चलना। तो वारिस, परिवार में भी ठीक होगा और चारो निश्चय भी उसके प्रैक्टिकल लाइफ में होंगे। वह सारे परिवार का प्यारा होगा। कोई का प्यारा और कोई का नहीं, ऐसा नहीं।''

चिन्तन - वारिस अर्थात् हर श्रीमत पर चलने वाला - संकल्प, बोल, कर्म, दृष्टि, वृत्ति, व्यवहार, तन, धन, जन, दिनचर्या आदि के लिए बापदादा ने क्या-क्या श्रीमत दी है? अलग-अलग निकालें। बाबा की साकार और अव्यक्त मुरलियों से श्रीमत की माला बनायें।

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! प्यारे बापदादा को वारिस बच्चों की आवश्यकता है जो उनकी शिक्षाओं को अपने जीवन में पूरी तरह उतारकर सारे संसार में उन्हें प्रत्यक्ष करें। बाबा का बनकर भी हम वारिस बच्चा न बन सकें तो शायद हम खुद ही खुद को माफ नहीं कर पायेंगे। जैसा बाबा ने कहा कि वारिस अर्थात् बाबा ने कहा और बच्चे ने किया। तो आओ हम सभी यह दृढ़ संकल्प करें कि बाबा आप जो भी कहेंगे, उसे मैं अवश्य पूर्ण करूंगा। आपका नम्बरवन वारिस बच्चा बनकर दिखाऊंगा।

स्वमान - (समृति) - मैं करनहार हूँ, ट्रस्टी हूँ।

करावनहार मालिक शिवबाबा है। हमारा मैं-पन अर्थात् कर्तापन का भान हमें हमेशा व्यक्तभाव में रखता है, हमें भारी कर देता है और दुनिया भर की व्यर्थ बातों से हमारा नाता जोड़ देता है, ऐसे में हम चाहकर भी अव्यक्त स्थिति नहीं बना पाते, इसलिए ट्रस्टी बनकर अव्यक्त स्थिति की ओर बढ़ें।

योगाभ्यास - रूहानी ड्रिल - सारे दिन में जब भी और जितना भी समय मिले, हम रूहानी ड्रिल का अभ्यास करें। समय और संख्या कॉन्सेस न होकर जितना ज़्यादा से ज़्यादा हो सके करें, क्योंकि बापदादा ने कहा कि अभी के बहुतकाल का अभ्यास, भविष्य बहुतकाल की प्राप्ति का आधार है, साथ ही अचानक के पेपर में पास होने का आधार भी यही है। यदि अभी स्व को जहां चाहें, जैसे चाहें, जब चाहें, जिस स्वरूप में चाहें, स्थित न कर पाए तो अचानक के पेपर में कैसे कर पायेंगे?

सारे दिन में बार-बार अपने आपसे पूछें कि 'मैं कौन?' और हर बार बापदादा के द्वारा दिए गए किसी एक स्वमान में स्थित हो जाएं - यह भी हमारे ड्रिल का एक हिस्सा है...।

धारणा - निमित्तभाव - ब्रह्माबाबा या दादी ने कभी यह नहीं सोचा या कहा कि फलां कार्य मैंने किया या मुझे करना है, उनके मन और मुख में सदा शिव बाबा, शिव बाबा और शिव बाबा ही रहा, करनकरावनहार तो बाबा है, हम तो केवल निमित्त मात्र हैं, इसी निमित्त भाव ने उन्हें नम्बरवन बना दिया और भगवान के दिलतख्त के साथ, उन्हें विश्व का तख्तनशीन भी बना दिया... ऐसे ही फॉलो फादर...।

चिंतन - लक्ष्य और लक्षण - मेरे जीवन का क्या लक्ष्य है? जैसा लक्ष्य है, क्या उसी अनुसार लक्षण हैं? लक्ष्य प्राप्ति के लिए मैंने क्या योजना बनायी है? मैं कब तक अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता हूँ?

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! स्वमान हमें अध्यात्म की सर्वोच्च स्थिति तक पहुंचने में मदद करता है। स्वमान में स्थित होने से सहज ही सम्पूर्णता आती है। स्वमान से निराशात्मक विचार समाप्त होकर आत्मा की सोई हुई शक्तियाँ जागृत हो जाती हैं। इसलिए सभी स्वमान के अभ्यास पर बहुत ध्यान दें।

''स्थिर-चित्त योगी''...

-पेज 6 का शेष

क्या इस प्राणों के रक्षक, सुखों के दाता से हमारा असीम प्यार है?यह प्यार यदि कम है तो संबंधों में प्यार बंट जाता है। और बंटा हुआ मन स्थिर नहीं हो पाता। अत: मन को स्थिर करने के लिए प्रेम को स्थिर करो, जितनी सूक्ष्मता से हम अपने परमपिता को जानते जाएंगे, उतना ही उनसे प्यार बढ़ता जाएगा और मन स्थिर होता रहेगा।

कर्म-क्षेत्र पर सफल आत्मा ही स्थिर – सारे दिन स्वस्थिति का श्रेष्ठ अभ्यास करने वाले ही कर्म-क्षेत्र पर सफल होते हैं और तब ही कर्मों का प्रभाव मन को भारी नहीं करता। यदि कर्म-क्षेत्र पर माया से द्वंद्व है, मनुष्यों से टकराव है या मन में संतुष्टता नहीं है तो मन एकाग्र नहीं हो सकेगा।

इसलिए कर्म में बार-बार योगयुक्त होने का अभ्यास करना चाहिए। प्रतिघंटा यदि 5 मिनट भी योगयुक्त रहने का अभ्यास किया जाए और प्रत्येक कर्म के आदि व अंत में यदि थोड़ा भी योग-अभ्यास कर लिया जाए तो कर्म करते हुए आत्मा निर्लिप्त जैसी स्थिति में रहेगी, तब मन एकाग्र होगा।

एकांत और एकाग्रता – राजयोग का अभ्यास करने वाले योगी को चाहिए कि एकांत में जाकर श्रेष्ठ संकल्पों के प्रवाह से मन को आनंदित अवश्य करें। यदि कोई योगी एकांत-प्रिय नहीं तो उसे रस कैसा? एकांत-वास मन में नई प्रेरणाएं जागृत करता है। अत: मन को स्थिर करने में अभ्यास बड़ी भूमिका निभाता है।

तो आओ, हम सब मिलकर धीरे-धीरे एकाग्रता की शक्ति बढ़ाकर चमत्कारी शक्तियां प्राप्त करें, ताकि इस शक्ति के बल से, हम संकल्प मात्र से ही दूसरों को शांति दे सकें, उन्हें बल दे सकें, उन्हें संदेश दे सकें और उन्हें सहयोग दे सकें। इस स्थिरता के बल से जग में स्थिरता, जीवन में स्थिरता आयेगी और मनुष्य ईश्वरीय शक्ति को स्वीकार कर सकेंगे।

देह में मन कहाँ है?...

- पेज 10 का शेष

है लेकिन आँखें खुद नहीं देख सकती, कान है लेकिन कान खुद नहीं सुन सकते, ठीक उसी प्रकार मस्तिष्क भी आत्मा या मन के बिना संचालित नहीं हो सकता। जैसे आत्मा निकल जाती है तो मस्तिष्क भी मृत हो जाता है इसलिए मस्तिष्क अलग है और आत्मा, मन बुद्धि और संस्कार सहित एक शक्ति है। जब देह छोड़कर आत्मा दूसरे देह में प्रवेश करती है तो अपने पिछले जन्म के संस्कार लेकर जाती है। अगर ऐसा होता तो मस्तिष्क में पहले से ही बातें भरी होतीं, तो वो वही बात कहता जो उसके अंदर पहले से फीडेड होती। इसलिए आत्मा मन, बुद्धि संस्कार सहित है और जिस मानव मस्तिष्क में प्रवेश करती है, अपने पूर्व जन्म के संस्कार के साथ-साथ नये-नये संस्कार भी बनाती है। मस्तिष्क विनाशी है, और आत्मा तथा मन बुद्धि संस्कार अविनाशी है।

भंगरोटू-हि.प्र.। नलवाड़ मेले में चरित्र निर्माण आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करने के पश्चात् आवकारी एवं कराधान मंत्री प्रकाश चौधरी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. प्रेमलता।

भीलवाड़ा। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर 'महिला सशक्तिकरण शोभा यात्रा' का शिवध्वज दिखाकर शुभारंभ करते हुए बाल अधिकारित विभागाध्यक्षा सुमन त्रिवेदी, ब्र.कु. इंद्रा, ब्र.कु. तारा व अन्य।

जालन्धर-ग्रीन पार्क। 'खुशनुमा जीवन जीने की कला' विषयक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मीरा। साथ हैं ब्र.कु. रेखा, ब्र.कु. बीना व ब्र.कु. मधु। सभा में उपस्थित शहर के गणमान्य जन।

अलीगढ़-विष्णुपुरी। महाशिवरात्रि पर शिवध्वज फहराने के पश्चात् सभी को शिवरात्रि की बधाइयां देते हुए ब्र.कु. शीला।

नेपालगंज-नेपाल। शिवरात्रि महोत्सव में पूर्व राज्यमंत्री, संविधान सभा के सभासद् दल बहादुर सुनार व सभासद् आशा वि.क. को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. दुर्गा। साथ हैं वरिष्ठ पत्रकार पूर्ण लाल चुके।

दिल्ली-दिलशाद गार्डन। महाशिवरात्रि के अवसर पर नये गीता-पाठशाला का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. इन्द्रा, गीता बहन, नीता बहन, तनुजा बहन, ब्र.कु. आशा व ब्र.कु. तुलसा।