देसुरी-राज.। सत्य तीर्थ भवन के उद्घाटन समारोह में भवन निर्माता कनकराज लोढ़ा व श्रीमती लोढ़ा को सम्मान चिन्ह देकर सम्मानित करते हुए राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी, ब्र.कु. मृत्युंजय व ब्र.कु. शुचिता।

बरनाला-रामपुरा(पंजाब)। एडिशनल चीफ ज्युडिशियल मजिस्ट्रेट सुरेश कुमार गोयल व उनके सम्बन्धियों को राखी बांधने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बृज व ब्र.कु. पुष्पा।

भैरहवा-नेपाल। मधुबन से दादी जानकी द्वारा भेजी गई राखी का प्रदर्शन करते हुए एस.एस.पी. गणेश के.सी., नेपाली सेना के कर्नल गोपाल अर्याल, एस.पी. राजेन्द्र ढ़काल, नगर प्रमुख दुर्गानाथ गौतम, ब्र.कु. शान्ति व ब्र.कु. भूपेन्द्र।

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

स्वमान - मैं त्रिनेत्री आत्मा हूँ।

शिवभगवानुवाच - ``बापदादा द्वारा यह तीसरा नेत्र दिव्य नेत्र मिला है, जैसे आजकल साइंस का साधन दूरबीन है जो दूर की वस्तु को समीप और स्पष्ट अनुभव कराता है, ऐसे यह दिव्य नेत्र भी दिव्य दूरबीन का काम करते हैं। साइंस के साधन इस साकारी सृष्टि के सूर्य चांद सितारों तक देख सकते हैं। लेकिन यह दिव्य नेत्र तीनों लोकों को, तीनों कालों को देख सकते हैं। इस दिव्य नेत्र को अनुभव का नेत्र भी कहते हैं। जैसे ब्रह्मा बाप को देखा, अपना सतयुगी भविष्य चोला सदा सामने स्पष्ट रहा। ऐसे आप सभी को भी शक्तिशाली नेत्र से स्पष्ट और सामने दिखाई देता है? अभी-अभी फरिश्ता सो देवता। नशा भी है और साक्षात् देवता बनने का दिव्य नेत्र द्वारा साक्षात्कार भी है। तो ऐसा शक्तिशाली नेत्र है?''

योग में अनुभव - पाँच हज़ार वर्ष का पूरा चक्र फिराएं...पाँच स्वरूप का अनुभव करें...कल क्या थे, आज क्या बन गये और कल क्या बनेंगे...योग में चिन्तन की गहराई में जाएं ताकि उसका स्वरूप बन सकें...परमधाम में अपना अनादि सत्य स्वरूप ज्योति स्वरूप...सतयुग-त्रेता में देव स्वरूप...द्वापर में पूज्य स्वरूप...संगमयुग में ब्राह्मण स्वरूप...अंतिम फरिश्ता स्वरूप...। कर्मयोगी बन अपने दिव्य नेत्र से सर्व को या तो आत्मा स्वरूप में देखें या तो फरिश्ता स्वरूप में देखें या देव स्वरूप में देखें...। सेकेण्ड में परमधाम में स्थित हो जाएं और फिर सूक्ष्म वतन में स्थित हो जाएं।

धारणाएं - दूसरों की कमियों या अवगुणों को देखने से दिव्य नेत्र की शक्ति कम हो जाती है...इसलिए इस परहेज का ध्यान रखें। दिव्य नेत्र का निश्चय का पर्दा और स्मृति का मणका दोनों शक्तिशाली हो।

चिन्तन- दिव्य बुद्धि को शक्तिशाली बनाए रखने के लिए क्या धारणाएं अपनाएं? दिव्य बुद्धि से क्या-क्या प्राप्तियां की जा सकती हैं?

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति- दिव्य बुद्धि परमात्म गिफ्ट है इसलिए इसकी दिव्यता को कभी भी कम होने नहीं देना है। जन्म से श्रीमत रूपी परहेज करते आये हो तो नेत्र सदा शक्तिशाली होगा।

स्वमान - मैं मास्टर सर्वशक्तिवानहूँ।

योगाभ्यास - अ. दृश्य बनायें कि ऊपर परमधाम और सूक्ष्मवतन में एक सिंहासन है जिस पर बाबा बैठते हैं। मैं भी वहां जाकर बाबा के साथ बैठूँ और बाबा की तरह ऊपर से सारे संसार को देखूँ और सकाश दूँ।

ब. विचार करें कि क्या ऊपर बैठकर बाबा किसी भी आत्मा के लिए दुर्भावना रख सकते हैं? किसी से घृणा, नफरत या बदले की भावना रख सकते हैं? ऊपर बैठकर जैसे बाबा साक्षी होकर संसार नाटक को देखते हैं और सबको सुख-शांति के वायब्रेशन्स देते हैं, वैसे ही मुझ बाप समान आत्मा को भी करना है।

स. कभी बापदादा का हाथ पकड़कर विश्व भ्रमण पर निकलें और सर्व आत्माओं की मनोकामनाओं को पूर्ण करें।

अमृतवेला - उठते ही यह संकल्प करें कि बाबा मेरा है। इसी अपनेपन व समीपता के साथ बाबा से रूहरिहान करें। जब बाबा मेरा है तो बाबा का सब कुछ मेरा है...मेरा उन पर अधिकार है...मैं उनका प्रयोग कर सकता हूँ...जो गुण और शक्तियाँ बाबा में हैं वही मुझमें हैं...जो कर्त्तव्य बाबा के, वही मेरे...।

धारणा - बेफिकर बादशाह। बाबा के महावाक्य हैं, जिन्हें यह निश्चय रहता है कि इस ड्रामा में जो कुछ हो रहा है वह पूर्व निश्चित है और सम्पूर्ण सत्य है, वही निश्चिन्त रहते हैं।

तीव्र पुरुषार्थियों के प्रति - प्रिय आत्मन! इस सप्ताह हम रोज़ रात्रि में सोने से पूर्व बाबा को अलग-अलग संबंधों से एक प्यार भरा पत्र लिखेंगे।

आजमगढ़-उ.प्र.। एस.डी.एम. अशोक सिंह को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. रंजना।

नई दिल्ली। सोमदत्त शर्मा,डिप्युटी डायरेक्टर ऑफ प्रोग्राम्स,ऑल इंडिया रेडियो को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. दीप्ति।

कटक-ओडिशा। आई.पी.एस. संजीव मरिक,डायरेक्टर जेनरल ऑफ पुलिस को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सुलोचना।

सितारगंज-उ.प्र.। विधायक राजेश शुक्ला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु. सरोज।

खामानो-लुधियाना(पंजाब)। डी.एस.पी हरीन्दर सिंह को राखी बांधते हुए ब्र.कु.निलिमा। साथ हैं ब्र.कु. सुरभि।

हैप्पी हेल्दी... - पेज 10 का शेष

है। आत्मा की प्रकृति के ऊपर शरीर की प्रकृति निर्भर करती है। यदि आत्मा खुश है, अर्थात् हम खुश है, शांत हैं तो उसका प्रभाव शरीर पर भी पड़ता है। शरीर हमारी सभी मानसिक व्याधियों को अपने ऊपर रिफ्लेक्ट करता है।

आज भी डॉक्टर्स कहते हैं कि आपको स्वस्थ एवं सुखी जीवन जीना है तो आप दवाई तो लें, लेकिन साथ-साथ यदि आप खुश रहते हैं तो दवाइयां आप पर प्रभावी होंगी। अब हम आपको थोड़ा सा बताना चाहेंगे कि मनुष्य के शरीर के सातो सिस्टम सात गुण से जुड़े हुए हैं, जैसे शक्ति से हमारा हड्डी, मांस वाला तंत्र जुड़ा हुआ है, पवित्रता से हमारा रिप्रोडक्टिव सिस्टम जुड़ा हुआ है, सुख या खुशी से डायजेस्टिव या पाचन तंत्र जुड़ा हुआ है, प्रेम से हमारा हृदय तथा श्वसन तंत्र जुड़ा हुआ है, वहीं शांति से आँख, कान और गला जुड़ा हुआ है। जब इन तंत्रों पर इन गुणों का प्रभाव होता है तो ये तंत्र ठीक काम करते हैं। लेकिन जैसे ही हम विकारों के वश हो जाते हैं तो इसका प्रभाव हमारे तंत्रों पर तीव्रता से पड़ता है, जिससे बीमारियां उत्पन्न होती हैं। कहने का भाव यह है कि यदि हम स्वस्थ, सुखी व सम्पन्न होना चाहते हैं तो हमें आत्मा के गुणों को बार-बार अपने शरीर के ऊपर देखने की आवश्यकता है। जब ये गुण प्रभावी होंगे तो अपने आप ही शरीर और शरीर के अंग पूर्णतया स्वस्थ हो जायेंगे। यदि आप रोगग्रस्त हो भी जाते हैं तो आप जल्दी से जल्दी ठीक हो जायेंगे। इसका सबसे अच्छा उपाय है कि आप निरंतर परमात्मा से अपने आपको जोड़कर इन गुणों को बार-बार अपने अंदर, आत्मा के अंदर देखें। आत्मा अपने आप ही शक्तिशाली होकर अपने बीमारियों का निदान कर लेगी।