
आलस्य और अलबेलापन - 36

अव्यक्त बापदादा :-

» _ » सेवा बढ़ना - यह ड्रामा अनुसार बना हुआ ही है। कितना भी आप सोचो - अभी तो बहुत हो गया, लेकिन ड्रामा की भावी बनी हुई है। इसलिए सेवा के प्लैन्स निकलने ही हैं और आप सबको निमित्त बन करनी ही है। यह भावी को बदल नहीं सकते। बाप चाहे एक वर्ष सेवा से रेस्ट दे दें, नहीं बदल सकता। सेवा से फ्री हो बैठ सकेंगे? **जैसे याद ब्राह्मण जीवन की खुराक है, ऐसे सेवा भी जीवन की खुराक है। बिना खुराक के कभी कोई रह सकता है क्या? लेकिन बैलेन्स जरूरी है। इतना भी ज्यादा नहीं करो जो बुद्धि पर बोझ हो और इतना भी नहीं करो जो अलबेले हो जाओ। न बोझ हो, न अलबेलापन हो इसको कहते हैं -बैलेन्स। (20.02.1988)**

➤ सेवा

» _ » सेवा करते सोचो,

- की कौन करा रहा है
- यह नहीं सोचो की मैं कर रहा हु
 - यह भी अहंकार है
 - सब कुछ बाबा ही करा रहा है
 - और सेवा भी उसीकी ही है

» _ » सेवा बहुत जरूरी है

- सेवा से बल मिलता है
- और बहुत सारी बातों से बच भी जाते हो
 - परन्तु सेवा में ही टकराव भी होता है
 - वैराग्य भी वही खत्म होता है
 - बहुत ज्यादा सेवा से शरीर भी थकता है

► इसके लिये REST भी इतना ही आवश्यक है

► TIME MANAGMENT & SLEEP

MANAGMENT करना है

► अगर नींद नहीं होगी, तो दिनभर में फिर चाहे कितनी भी सेवा कर लो,

► बुद्धि में थकावट रहेगी

» _ » आज्ञाकारी अर्थात् श्रीमत / डायरेक्शन प्रमाण चलने वाले

- ऐसे जो बच्चे हैं वह, बाप को अति प्रिय हैं
- उनके प्रति बाप का अधिक स्नेह है

»_» नॉलेजफुल अर्थात रचना को जानना / रचता को जानना / माया को जानना

»_» याद नहीं करते हो, सेवा नहीं करते हो

→ तो बोज रहता है, की अभी यह भी करना है, वो भी करना है

→ बोज जब लगे, तो आ जाओ वतन में

→ तुम्हारे सारे संकल्प बापदादा पुरे कर देंगे

- बापदादा अलौकिक मालिश कर देंगे

- जिससे आप एकदम फ्रेश हो जायेंगे

- DOUBLE REFRESHMENT से भर देंगे

- मन की, स्थिति की, शरीर की, बुद्धि की अगर थकावट है

- ▶ तो बापदादा यह चारो ही थकावट दूर कर देगे

➤➤ ब्राह्मण जीवन की **LIFE STYLE**

»_» **अमृतवेला**

→ अमृतवेला शक्तिशाली चाहिये

- बुद्धि फ्रेश होनी चाहिये

- ▶ और बुद्धि फ्रेश तभी होगी, जब पर्याप्त नींद की हो

- ▶ अगर बुद्धि फ्रेश होगी तो 2 3 घंटे का काम आधे

घंटे में कर लोगे

»_» अगर अमृतवेला शक्तिशाली नहीं रहता है,

→ तो दिनभर में ऐसा होता है की,

- जो करना चाहिये था वो तो किया ही नहीं

- ▶ यह संकल्प ही सरे दिन भर में थका देता है

- ▶ जैसा होना चाहिए था, वैसा तो जीवन में हो ही नहीं

रहा है

»_» **नींद को जितना भी एक बहुत ही सूक्ष्म पुरुषार्थ है**

»_» योगी की अंतिम अवस्था में उसकी नींद स्वतः कम हो जाती है

➤➤ **भोजन & नींद**

»_» योगियों को मुख्य 2 चीज में ही बैलेंस चाहिये

→ **भोजन & नींद**

- **इन 2 चीजों को जिसने सेट कर लिया वो, योगी जीवन में स्वतः ही आगे बढ़ने लगेगा**

- ▶ फिर ज्ञान का जो सूक्ष्म रहस्य है,

- ▶ बुद्धि उसको स्वतः ही समजने लगेगी

➤➤ सेवा में शक्तिशाली याद

➤➤_ ➤➤ जो सेवा का टाइम है, उसमें योग शक्तिशाली हो उसके लिये क्या करेंगे ?

→ 2 या 3 बार 5 स्वरूप का अभ्यास

→ बीच बीच में स्वमान का अभ्यास

➤➤ बैलेंस

➤➤_ ➤➤ ब्राह्मण जीवन में बैलेंस कहा कहा होना चाहिये ?

→ याद और सेवा

→ भोजन और नींद

→ मालिकपन और बालकपन

→ गंभीर और रमनिकता

→ न्यारा और प्यारा

→ परमार्थ और व्यवहार

→ लौकिक और अलौकिक

→ लॉ और लव

→ स्नेह और शक्ति

→ साइलेंस और स्पीच

→ अलर्ट और बिजी

→ ज्ञान और योग

→ कर्म और योग

■ DONT SAY 'YES', WHEN YOU WANT TO SAY

'NO'

