

आलस्य और अलबेलापन - 42

अव्यक्त बापदादा :-

» _ » वर्तमान समय किस बात की आवश्यकता है? कर्मों की गुह्य गति का ज्ञान मर्ज हो गया है, इसलिए अलबेलापन है। पुरुषार्थी भी हैं लेकिन पुरुषार्थ में अलबेलापन आ जाता है। इसलिए अभी इसकी आवश्यकता है। बापदादा सभी की रिजल्ट को देखते हैं। जो चल रहा है वो अच्छा है। लेकिन अभी अच्छे ते अच्छा बनना ही है। बिज़ी रहना पड़ता है ना। ज्यादा समय बिजी किसमें रहना पड़ता है?

» _ » किस बात में ज्यादा समय देना पड़ता है? चाहे आप लोगों की अपनी स्थिति न्यारी और प्यारी है, लेकिन समय तो देना पड़ता है। तो यही समय पावरफुल-शक्तिशाली लाइट-हाउस, माइट-हाउस वायब्रेशन्स फैलाने में जाये तो क्या हो जायेगा? संगठित रूप में यही वातावरण हो, और कोई बात ही नहीं हो-तो क्या वायब्रेशन विश्व में या प्रकृति तक पहुँचेगा?

» _ » अभी तो सभी लोग इन्तजार कर रहे हैं कि कब हमारे रचता वा मास्टर रचता सम्पन्न या सम्पूर्ण बन हम लोगों से अपनी स्वागत कराते। प्रकृति भी तो स्वागत करेगी ना। तो वह सफलता की माला से स्वागत करे-वो दिन आना ही है। जब सफलता के बाजे बजेंगे तब प्रत्यक्षता के बाजे बजेंगे। बजने तो हैं ही ना। है।

» _ » अलबेले को इस समय तो मौज लगती है। जो अलबेला होता है उसे कोई फिक्र नहीं होता है, वह आराम को ही सब-कुछ समझता है। तो अलबेलापन नहीं रखना। पाण्डव सेना हो ना। सेना अलबेली रहती है या अलर्ट रहती है? सेना माना अलर्ट, सावधान, खबरदार रहने वाले। अलबेला रहने वाले को सेना का सैनिक नहीं कहा जायेगा। तो अलबेलापन नहीं, अटेन्शन! लेकिन अटेन्शन भी नेचुरल विधि बन जाये। कई अटेन्शन का भी टेन्शन रखते हैं। टेन्शन की लाइफ सदा तो नहीं चल सकती। टेन्शन की लाइफ थोड़ा समय चलेगी, नेचुरल नहीं चलेगी।

» _ » तो अटेन्शन रखना है लेकिन 'नेचुरल अटेन्शन' आदत बन जाये। जैसे विस्मृति की आदत बन गई थी ना नहीं चाहते भी हो जाता है। तो यह आदत बन गई ना, नेचुरल हो गई ना। ऐसे स्मृतिस्वरूप रहने की आदत हो जाये, अटेन्शन की आदत हो जाये। इसलिए कहा जाता है आदत से मनुष्यात्मा मजबूर हो जाती है। न चाहते भी हो जाता है इसको कहते हैं मजबूरा तो ऐसे तीव्र पुरुषार्थी बने हो? तीव्र पुरुषार्थी अर्थात् विजयी। तभी माला में आ सकते हैं। बहुतकाल का अभ्यास चाहिए। सदैव अलर्ट माना सदा एवररेडी!

» _ » आपको क्या निश्चय है-विनाश के समय तक रहेंगे या पहले भी जा सकते हैं? पहले भी जा सकते हैं ना। इसलिए एवररेडी। विनाश आपका इन्तजार करे, आप विनाश का इन्तजार नहीं करो। वह रचना है, आप रचता हो। सदा एवररेडी। क्या समझा? अटेन्शन रखना। जो भी कमी महसूस हो उसे बहुत जल्दी से जल्दी समाप्त करो। सम्पन्न बनना अर्थात् कमजोरी को खत्म करना। ऐसे नहीं-यहाँ आये तो यहाँ के, वहाँ गये तो वहाँ के सभी तीव्र पुरुषार्थी बनकर जाना।

➤ कौनसी कौनसी बातों में हमें बिजी रहना है ?

➡ _ ➡ हमें इन सब बातों में अपने माइंड को बिजी रखना है..

→ ज्ञान की चर्चा में

→ मनन करने में

→ एकांत में

→ क्लासेज सुनने में

■ क्लासेज में कोई न कोई नई बातें मिल ही जाती हैं

■ कोई न कोई एक्साम्पल मिल जाता है

■ जो हमको मालूम नहीं होता है

■ पर हमारे काम में वो बातें आती हैं

■ हमारे पुरुषार्थ को बढ़ाने में मदद करती हैं

■ जब हम कहीं भाषण करने जाय तो वो एक्साम्पल हमें सुनाने

काम में आते हैं

→ पढ़ाई पढ़ने की प्रयास / इच्छा / तड़प हो

→ ज्ञान की कितनी सारी बुक्स हैं, वो पढ़ने का इंटरेस्ट हो

→ नई LANGUAGES सिखने की इच्छा हो

■ तो माइंड कहीं न कहीं रुक जाता है

■ तो बुद्धि उसमें बिजी हो जाती है

→ हर चीज में प्रोग्रेस करने की इच्छा होनी चाहिये

→ स्वयं के चिंतन में

→ स्वयं से बातें करने में

→ ज्ञान के चिंतन में

■ जब हम ग्रुप में चिंतन करते हैं तो

■ एक दुसरो को देख के ऐसा होता है की ये इतना करते हैं तो

हमको भी करना है

▶ उमंग उत्साह बढ़ता है

▶ अल्बेलापन समाप्त होता है

→ भाषण करने की इच्छा हो

→ नई नई चीजें सिखने की इच्छा होनी चाहिये

→ ज्ञान की बुक्स पढ़ने में

→ मुरलिया पढ़ने में

→ बहार का साहित्य भी कभी पढ़ लेना चाहिये, उसमें से भी हमें बहुत

कुछ सिखने को मिल सकता है

→ पढ़ने के भी नये नये तरीके निकालने में

→ थोड़ी थोड़ी देर में परमधाम चकर लगाने में

→ दुसरो को आत्मा देखने में

➤➤ कौनसी कौनसी बातों में हमें बिजी नहीं रहना है ?

➤➤_ ➤➤ हमें इन सब बातों में अपने माइंड को बिजी नहीं रखना है..

→ मोर्निंग में उठते ही पहले **बाबा को गुड मोर्निंग** करना है

■ मोबाइल में सबको गुड मोर्निंग करने में बिजी नहीं हो जाना है

→ मोबाइल में बहुत टाइम वेस्ट करने में बिजी नहीं हो जाना है

■ WHATSAPP

■ FACEBOOK

■ TWITTER

■ INSTAGRAM

▶ इन सबका उपयोग सेवा के लिये ही करना है

▶ इससे सेवा बहुत अरछी हो सकती है

▶ पर फिर स्व के लिये USE करके

▶ बुद्धि को इसीमें ही BUSY नहीं कर देना है

➤➤ स्व चेकिंग के पॉइंट्स

➤➤_ ➤➤ **एकांत में बैठना**

→ **स्व चिंतन करना**

→ **स्वयं के बारे में सोचना**

■ **की हम क्या पुरुषार्थ करें**

▶ **की अभी भी पुरुषार्थ को बढ़ाने हम क्या कर सकते हैं**

➤➤ अलबेलापन

➤➤_ ➤➤ अलबेले को कोई फ़िक्र नहीं होती है

→ वो आराम को ही सब कुछ समजता है

■ नींद उसको सबसे ज्यादा अरछी लगती है

▶ बिस्तर बाहे पसार के बुला रहा है की

▶ आ जाओ मेरे लाडले

➤➤ आदत

➤➤_ ➤➤ जो हम बार बार करते हैं वो हमारी आदत बन जाती है

→ आदत के भी दो प्रकार हैं

■ एक होती है अरछी आदत

▶ किसी से अरछे से बात करना

▶ किसी को सुख देना

▶ भोजन को दृष्टि देके स्वीकार करना

■ दूसरी होती है बुरी आदत

▶ जब बहुत नर्वस होते हैं तो

▶ नाखून चबाना

▶ बालों को रोल रोल करते रहना

▶ यह सब नर्वसनेस की निशानी है

▶ उसमें कहीं न कहीं डर है

▶ बुरी आदतों को चेंज करना बहुत मुश्किल है क्योंकि

वह ब्रेन में प्रिंट हो गई होती है

→ जैसे बुरी आदत बार बार करने से हो गई

■ ऐसे हम बार बार करेंगे तो नई आदत भी हमारी क्रिएट हो सकती है

■ एक आदत बनाने से हमारी दूसरी आदत भी बन जाती है

▶ जैसे कोई शरीर की ज्यादा CARE करता है

▶ तो उसके लिये वह क्या करेगा

▶ EXERCISE करेगा

▶ साथ साथ भोजन पर भी इतना ही ध्यान देगा

▶ अरखा भोजन खायेगा, ज्यादा फालतू खर्च नहीं करेगा

▶ तो यह बताया कि 1 आदत अपनाने से दूसरी और

भोजन की अरखी आदत स्वतः बन गई

»→_»→ अगर नई आदत हमें बनानी है, तो उसके लिये हमें क्या करने की आवश्यकता है ?

→ उसके लिये 3 R हैं

■ REMAINDER

▶ कोई **SITUATION** जब आती है

▶ वो हो गया **REMAINDER**

■ ROUTING

▶ फिर हमारा कोई **ACTION** होता है

▶ तो वह हो गया **ROUTING**

■ REWARDS

▶ फिर हमको वह अरखा लगता है

▶ तो वह हो गया **REWARDS**

»→_»→ ऐसे हमारी दिनचर्या में हम देखें तो, Example

→ जैसे 3 बजते हैं,

■ हम उठ जाते हैं

► वो हो गया **REMAINDER**

→ फिर स्नान कर, तैयार होक

■ पांडव भवन आ जाते हैं

► तो वह हो गया **ROUTING**

→ हम अमृतवेला करते हैं

■ तो हमको शक्ति मिलती है

► तो वह हो गया **REWARDS**

»_» अगर कोई आदत हमें बदलनी है, तो चेक करे की,

→ ट्रिगर कहा पर है, माना **SITUATION** क्या है

→ Eg.जैसे ठंडी बहुत है तो सोचते हैं की रुम पर बैठकर ही अमृतवेला कर ले

■ अब हमने यह **SITUATION** को पकड़ा

► **REMAINDER** को पकड़ा, की नहीं अगर ठंडी भी है

► तो वुलन क्लॉथ खरीदो यह **ACTION** देना है

► तो **REWARD** भी मिला की अब अमृतवेला कोई भी

SITUATION हो

► पांडव भवन में आकर ही करते हैं

»_» जब भी कोई आदत को बदलना होता है

→ तो उसके लिये एक लक्ष्य रखना पड़ता है

■ अगर हम लक्ष्य रखते हैं

■ तो फिर वह आदत आसानी से बनती जाती है

»_» हमें हमारी दिनचर्या में छोटी छोटी चीजों से चेक करना है

→ जैसे की चार्ट लिखना है

■ तो उसमें बहुत आलस और अलबेलापन आ जाता है

■ तो उसके लिये बेड के पास ही डायरी को रख दो

■ की सोने से पहले लिखना ही है

■ और बाद में ही सोना है

► तो **SITUATION** थी की, अलबेलापन आता था

► तो डायरी को बेड के पास ही रख दिया, ताकि दिखे

► तो दिखेगी तो, पहले लिखेंगे बाद में ही सोयेंगे

► तो यह हो गया **REMAINDER**

► बाद में रोज लिखने की **ROUTING** हो गई

► तो अब यह **LIFE TIME** की आदत बन गई

► तो वह हो गया **REWARD**

»_» अटेंशन का भी टेंशन नहीं रखना है

→ नेचुरल अटेंशन को अपनी आदत बना लेनी है

»_» जो भी हमें कमी महसूस हो रही हो

→ तो उसे जल्दी से जल्दी परख कर समाप्त करना है

- अगर पुरुषार्थ में थोड़ी सी भी कमी है, अलबेलापन है

- तो वह क्यों है ?

- उसका रूप क्या है ?

- ▶ कभी थकावट है

- ▶ कभी **POSTPONE** करने की आदत बन गई होती है

- ▶ की आज नहीं करना है, कल कर लेंगे

- यह कमी है, पहले तो हमको यह जल्द से जल्द महसूस

करना है

- कमी को पकड़ने की अपनी आदत बना लेनी है

- ▶ वरना वो बढ़ता ही जायेगा

- ▶ और इसे ही बाबा ने विकार / अलबेलापन कहा है

»_» हमें अपनी नेचर को **POSTPONING NATURE** नहीं रखनी है

→ हो जायेगा

→ कर लेंगे

- यह भी अलबेलापन है

- जिसको हमें चेज करना है
