
आलस्य और अलबेलापन - 51

अव्यक्त बापदादा :-

» _ » बापदादा को तो अपने टी.वी. में बहुत नई-नई बातें दिखाई देती हैं। अभी 60 वर्ष पूरे हो रहे हैं तो अब तक जो बातें नहीं हुई थी वो नये-नये खेल भी बहुत दिखाई देते हैं। इस सीज़न में एक-एक करके वर्णन करेंगे। **लेकिन याद रखना अगर किसी के प्रति भी स्वप्न मात्र भी लगाव हो, स्वार्थ हो तो स्वप्न में भी समाप्त कर देना।** कई कहते हैं कि हम कर्म में नहीं आते लेकिन स्वप्न आते हैं। लेकिन अगर कोई व्यर्थ वा विकारी स्वप्न, लगाव का स्वप्न आता है तो अवश्य सोने के समय आप अलबेलेपन में सोये।

» _ » कई कहते हैं कि सारे दिन में मेरा कोई संकल्प तो चला ही नहीं, कुछ हुआ ही नहीं फिर भी स्वप्न आ गया। तो चेक करो-सोने समय बापदादा को सारे दिन का पोतामेल देकर, खाली बुद्धि हो करके नींद की? ऐसे नहीं कि थके हुए आये और बिस्तर पर गये और गये -ये अलबेलापन है। चाहे विकर्म नहीं किया और संकल्प भी नहीं किया लेकिन ये अलबेलेपन की सजा है।

» _ » क्योंकि बाप का फरमान है कि सोते समय सदा अपने बुद्धि को क्लीयर करो, चाहे अच्छा, चाहे बुरा, सब बाप के हवाले करो और अपने बुद्धि को खाली करो। दे दिया बाप को और बाप के साथ सो जाओ, अकेले नहीं। **अकेले सोते हो ना तभी स्वप्न आते हैं। अगर बाप के साथ सोओ तो कभी ऐसे स्वप्न भी नहीं आ सकते। लेकिन फरमान को नहीं मानते हो तो फरमान के बदले अरमान मिलता है।** सुबह को उठकर के दिल में अरमान होता है ना कि मेरी पवित्रता स्वप्न में खत्म हो गई। ये कितना अरमान है। कारण है अलबेलापन।

» _ » तो अलबेले नहीं बनो। जैसे आया वैसे यहाँ वहाँ की बातें करते-करते सो जाओ, क्योंकि समाचार तो बहुत होते हैं और दिलचस्प समाचार तो व्यर्थ ही होते हैं। कई कहते हैं - और तो टाइम मिलता ही नहीं, जब साथ में एक कमरे में जाते हैं तो लेन-देन करते हैं। **लेकिन कभी भी व्यर्थ बातों का वर्णन करते-करते सोना नहीं, ये अलबेलापन है। ये फरमान को उल्लंघन करना है। अगर और टाइम नहीं है और जरूरी बात है तो सोने वाले कमरे में नहीं, लेकिन कमरे के बाहर दो सेकण्ड में एक-दो को सुनाओ, सोतेसोते नहीं सुनाओ।**

» _ » कई बच्चों की तो आदत है, बापदादा तो सभी को देखते हैं ना कि सोते कैसे हैं? एक सेकण्ड में बापदादा सारे विश्व का चक्कर लगाते हैं, और टी.वी. से देखते हैं कि सो कैसे रहे हैं, बात कैसे कर रहे हैं . सब बापदादा देखते हैं। **बापदादा को तो एक सेकण्ड लगता है,**

ज्यादा टाइम नहीं लगता। हर एक सेन्टर, हर एक प्रवृत्ति वाले सबका चक्कर लगाते हैं। ऐसे नहीं सिर्फ सेन्टर का, आपके घरों का भी टी.वी. में आता है। **तो जब आदि अर्थात् अमृतवेला और अन्त अर्थात् सोने का समय अच्छा होगा तो मध्य स्वतः ही ठीक होगा। समझा?**

➤ _ ➤ और बातें करते-करते कई तो बारह साढ़े बारह भी बजा देते हैं। मस्त होते हैं, उनको टाइम का पता ही नहीं। और फिर अमृतवेले उठकर बैठते हैं तो आधा समय निद्रालोक में और आधा समय योग में क्योंकि **जो अलबेले होकर सोये तो अमृतवेला भी तो अलबेला होगा ना ऐसे नहीं समझना कि हमको तो कोई देखता ही नहीं है। बापदादा देखता है।**

➤ _ ➤ यह निद्रा भी बहुत शान्ति वा सुख देती है, इसीलिए मिक्स हो जाता है। अगर पूछेंगे तो कहेंगे - नहीं, मैं बहुत शान्ति का अनुभव कर रहा था। देखो, नींद को भी आराम कहा जाता है। अगर कोई बीमार भी होता है तो डॉक्टर लोग कहते हैं - आराम करो। आराम क्या करो? नींद करो टाइम पर। तो निद्रा भी आराम देने वाली है। फ्रेश तो करती है ना तो नींद से फ्रेश होकर उठते हैं ना तो कहते हैं आज (योग में) बहुत फ्रेश हो गये। **(16/11/95)**

➤➤ स्वप्न मात्र भी लगाव न हो

➤ _ ➤ अगर किसी के प्रति स्वप्न मात्र भी लगाव है तो स्वप्न में भी समाप्त कर देना।

→ जो सारे दिनभर में हो रहा है वही स्वप्न में दिखता है

→ जिस चीज का दमन किया गया वही रात को स्वप्न में उभर कर आता है

→ जो जबरदस्ती भूखे रहते हैं उन्हें रात को स्वप्न में भोजन दिखाई देता है

➤ _ ➤ अमृतवेला अगर शक्तिशाली हो रहा है अशरीरी पन का अनुभव हो रहा है परंतु रात को वैसा नहीं हो रहा

→ जो दिनभर हुआ वही धूल मिट्टी किसी न किसी कोने से खिडकी से निकलकर अवचेतन से निकल कर चेतन में आयेगी।

■ वही स्वप्न के रूप में आयेगी वही धूल मिट्टी धुंधलापन दिखेगा।

■ वही लगाव के और विकार के स्वप्न आते हैं।

■ अवश्य सोने के समय अलबेलापन से सोए।

➤ _ ➤ किसी को दुःख नहीं दिया कुछ हुआ नहीं फिर क्यों स्वप्न दोष

→ आया कहां से कही न कही था तो चेक करो।

➤➤ सोते समय बाबा को सारे दिन का पोतामेल देना

➤ _ ➤ बुद्धि को खाली कर दो

➤ _ ➤ अच्छा बुरा सब बाप के हवाले कर दो

- » _ » कुछ महावाक्यों का अध्ययन करके सोओ
- » _ » रोज का वरदान और स्लोगन याद करो
- » _ » मुरली के प्वाइंट्स याद करो
- » _ » बैठकर योग करो
- » _ » बाबा से रूह रिहान करो
- » _ » फिर उसी का चिंतन करते करते सो जाना

➤➤ रियल योग का टाइम है

- » _ » रियल योग का टाइम है बिस्तर पर जाने के बाद
 - क्योंकि उस समय जो सोचा जाता है Conscious Aur Subconscious के बीच का बेरियर Pre Conscious खुलता है
 - जो संकल्प करते है वो सीधा जाता है
- » _ » अपने को आत्म सुझाव दो उस समय मन तर्क वितर्क नहीं करता
 - जो कहा जाए मान लेता है
- » _ » संकल्प देने का समय है अमृतवेला व रात का समय। वही वास्तव मे योग का समय है
 - उससे हमारी निद्रा योग मे रूपांतरित हो जाए

- निद्रा निद्रा न रहे।
- केवल देह को आराम देने वाली न हो
- आत्मा को रिफ्रेश करने वाली हो।

- » _ » नींद करने का समय भी शक्तिशाली हो।
 - डिजीटल माया आने का समय आठ बजे के बाद है।

- मोबाइल
- इंटरनेट
- ईमेल
- फेसबुक
- न्यूज
- व्हाट्सअप
- मेसेजिंग

→ ये फ्री टाइम है ऐसा लगता है अभी कुछ अच्छा है इसे सफल करो।

- » _ » ये समय हम नींद कैसे कर रहे है उस पर ही आधार है कैसे उठेंगे।
- » _ » सुबह शक्तिशाली, रात शक्तिशाली, तो मध्य का स्वत ही शक्तिशाली हो जायेगा

➤➤ अलबेलापन की सूक्ष्मतम परिभाषायें

- » _ » चाहे विकर्म नहीं किया और संकल्प भी नहीं किया लेकिन सजाये
 - ऐसे सोयेगे तो उस की सजाये मिलेगी।
- » _ » धर्मराज की सजायें किसी दूर प्रांत मे नहीं खडा है जो हम जायेगे तो देगा।

→ अभी इसी वक्त मिलती है

■ संगम की प्रालब्ध इधर ही है तो सजायें भी इधर ही है

» _ » मधुबन निवासी डबल लकीर के अंदर रहने वाले हैं।

→ श्रीमत् और मधुबन

» _ » बाउंड्री को क्रॉस किया तो सजा मिलेगी

→ अमृतवेला शक्तिशाली नहीं होगा

→ साधारण होगा

→ नींद में चला जायेगा

» _ » बड़ी श्रीमत् का उल्लंघन किया तो

→ अमृतवेला उठेंगे तो देखेंगे पौने पांच अभी तो चार बजे को पांच

मिनट बाकि थे।

» _ » अगर श्रीमत् का उल्लंघन होगा

→ कुछ गड़बड़ की होगी कुछ तो किया होगा तो सजा मिलेगी

→ मुरली में रस कम होगा इच्छा नहीं होगी कुछ पढ़ने की ।

» _ » स्थिति का गिर जाना ही सबसे बड़ा दंड है। यही धर्मराज के दंड है ।

→ इच्छा ही नहीं होगी कुछ करने की बस सोए रहो।

→ मानसिक रुग्णता आ जाती है।

→ कोई नयी प्लेनिंग नहीं कोई उमंग उत्साह नहीं

→ पुरुषार्थ को आगे बढ़ाने की कोई प्लेनिंग नहीं

» _ » अगर ऐसे हो रहा है तो प्योरिटी कम है।

» _ » आत्मा को बहुत सारी ऊर्जा चाहिए जबरदस्त प्योरिटी चाहिए।

➤➤ लगाव व्यर्थ विकार न हो।

» _ » स्वप्न में भी लगाव न हो तो स्वप्न में आयेगा

» _ » विकार होगा तो फिर अरमान होगा कि पवित्रता भंग हो गई

» _ » जो News जितनी इंटरस्टिंग उतनी व्यर्थ

» _ » तीन जहाज पर ही सारा संसार सवार है

→ एक है काम का

→ दूसरा है यश का

→ तीसरा है धन का

» _ » जो इन तीनों जहाज से उतरा हुआ है वो स्वयं को जान सकता है जो

इस जहाज पर सवार है वो नहीं जान सकता है।

» _ » लगाव समाप्त विकार का अंश न हो व्यर्थ समाप्त हो जाए।

» _ » जब मधुबन से व्यर्थ समाप्त हो जायेगा तो

→ मधुबन जादू की नगरी बन जायेगा।

» _ » जो भी मधुबन मे प्रवेश करेगा

→ उसे साक्षात्कार हो जायेगा

→ भक्तों की लाइन लग जायेगी

➤➤ नींद

» _ » अमृतवेला जैसे शक्तिशाली है वैसे रात का समय भी शक्तिशाली बना देना।

→ शक्तिशाली योग करो

→ मन खाली करो

→ गुड नाईट करो

→ दिव्यता समा जाए

→ योग करते करते सो जाए

» _ » जिस होश से सोयेंगे

→ नींद मे भी आत्मा जुडी हो

→ ऐसी नींद के बाद ऊर्जावान अनुभव करते हैं।

» _ » नींद हरेक की अलग अलग हो सकती है

→ सम्यक् हो

→ जिसकी जितनी आवश्यकता है उतनी हो

» _ » योगी जीवन मे नींद और भोजन को बैलेस करना है इसका ही टाइम टेबल बनाना है।
