
आलस्य और अलबेलापन - 61

अव्यक्त बापदादा :-

» _ » बापदादा ने देखा है बच्चे संकल्प बहुत अच्छेअच्छे करते हैं।
अमृतवेले बापदादा के पास अच्छेअच्छे संकल्पों की बहुतबहुत मालायें आती हैं।
यह करेंगे, यह करेंगे, यह करेंगे. बापदादा भी खुश हो जाता है, वाह! बच्चे वाह!
फिर करने में कमजोर क्यों बन जाते हो? इसका कारण देखा गया - ब्राह्मण
परिवार में संगठन का वायुमण्डल। कहाँ-कहाँ वायुमण्डल कमजोर भी होता है,
उसका असर जल्दी पड़ जाता है।

» _ » फिर उन्हीं की भाषा बतायें क्या होती है? भाषा बड़ी मीठी होती है,
भाषा होती है यह तो चलता है, यह तो होता है. ऐसे समय पर क्या संकल्प करो!
यह होता है, यह चलता है. यह अलबेलापन लाता है लेकिन उस समय इस भाषा
को परिवर्तन करो, सोचो कि बाप का फरमान क्या है? बाप की पसन्दी क्या है?
बाप किस बात को पसन्द करता है? बाप ने यह कहा है? किया है?

» _ » अगर बाप याद आ गया तो अलबेलापन समाप्त हो, उमंग-उत्साह आ
जायेगा। अलबेलापन भी कई प्रकार का आता है। आप लोग आपस में क्लास
करना, लिस्ट निकालना, एक है साधारण अलबेलापन, एक है रॉयल अलबेलापन।
तो अलबेलापन संकल्प में दृढ़ता लाने नहीं देता और दृढ़ता सफलता का आधार
है। इसलिए संकल्प तक रह जाता है लेकिन स्वरूप में नहीं आता। (30.11.2005)

>> बाप की मनसा वाचा कर्मणा श्रीमत

- » _ » मनसा श्रीमत
- श्रेष्ठ संकल्प
 - शुद्ध संकल्प
 - शुभ संकल्प
 - महान संकल्प
 - शक्तिशाली संकल्प
 - समर्थ संकल्प
 - कल्याणकारी संकल्प
 - सकारात्मक संकल्प
 - स्व उन्नति व दूसरोकी उन्नति का संकल्प
 - शुभ चिंतन समाया हुआ हो

■ चाहे ज्ञानी अज्ञानी संसार की हर आत्मा के प्रति हमारे मन मे श्रेष्ठ संकल्प हो

- » _ » ये नही करना है
- नकारात्मक
 - घृणा

→ व्यर्थ

→ नेगेटिव

» _ » भावनाओ के लिए श्रीमत

→ शुभ भावनाये

→ श्रेष्ठ भावनायें

→ कल्याणकारी भावनायें

→ ऊंच भावनाये

→ प्रेम की भावनायें

→ दया की भावना

→ रहम की भावना

→ निःस्वार्थ भावना

» _ » वाचा श्रीमत

→ बोल मीठे हो

→ मधुर हो

→ शक्ति भरने वाले हो

→ उमंग उत्साह बढ़ाने वाले हो

→ ज्ञानयुक्त हो

→ योगयुक्त

→ स्वमान वाले हो

→ महावाक्य हो

→ रिकार्ड करने जैसे हो

→ महान बनने वाले महान बनाने वाले हो

→ अनमोल हो

→ मुस्कान वाले हो

→ one more

» _ » ये नहीं करना है

→ दूसरोको गिराने वाले न हो

→ हतोत्साहित न करने वाले हो

→ व्यंग बाण न हो

→ कटाक्ष वाले न हो

→ किसी को दुःख देने वाले न हो

→ चोट देने वाले न हो

→ कड़वे न हो

→ सुई चुभाने वाले न हो

» _ » कर्मणा श्रीमत

→ अच्छे कर्म हो

- श्रेष्ठ कर्म हो
- प्रेरणा देने वाले हो
- निस्वार्थ कर्म हो
- सैम्पल कर्म हो
- निर्मानता का भाव हो
- निमित्त भाव हो
- सम्पूर्ण समर्पण हो
- बाप की याद में किए कर्म हो
- सेवा का भाव हो
- हर कर्म में सेवा भाव हो

■ कर्म साधारण होते हुए भी स्थिति महान हो

➤➤ ज्ञान, योग, धारणा और सेवा के लिए श्रीमत

➤➤ _ ➤➤ ज्ञान के लिए श्रीमत

- ज्ञान सुनो सुनाओ
- मुरली पढो पढाओ
- चिंतन करो व कराओ
- विचार सागर मंथन करो और कराओ
- ज्ञान का स्वरूप बनो और बनाओ
- मुरली का मनन चिंतन करना
- मुरली पढना सुनना चर्चा करना
- अच्छी प्वाइंट्स नोट करना
- मुरली रिवाइज करना
- भाषण तैयार करो और कराओ
- ज्ञान को समय पर यूज करना
- ज्ञान को ईमर्ज रखना
- ज्ञान की ज्योति जलती रहे
- ज्ञान रत्नों की वैल्यू रखना

➤➤ _ ➤➤ ज्ञान की चर्चा करना ब्राह्मणों का कर्तव्य है

➤➤ _ ➤➤ योग के लिए श्रीमत

- आठ घंटे योग
- शक्तिशाली योग
- समर्थ योग
- एक्यूरेट योग
- सहज योग

- अमृतवेलानुमाशाम योग
- योग का चार्ट निरंतर बढ़ता रहे
- उठते बैठते चलते फिरते बाप को याद करना
- कर्म करते हु एयाद करना
 - ऐसे याद करो कि भूलना मुश्किल हो जाए

» _ » धारणा के लिए श्रीमत

- सारे गुणों को धारण करना
- गुणों को जानना
- उन पर लिखना पढ़ना
- गुणवान बनना
- गुणग्राही बनना
- गुण चोर बनना
- गुण दान करना*
- एक एक गुण में specilization करना
- एक गुण का अनुभव करना
- एक एक ज्ञान की प्वाइंट का अनुभव करना
- एक एक शक्ति का अनुभव करना।

» _ » अनुभव ब्राह्मण जीवन की विशेषता है अनुभव की अथॉरिटी बनना है

» _ » सेवा के लिए श्रीमत

- ब्राह्मण अर्थात जो सेवा के बिना न रह सके।
- ब्राह्मण अर्थात जो याद और सेवा में तत्पर रहे
- ब्राह्मण अर्थात जैसे मछली नीर के बिना नहीं रह सकती वैसे ब्राह्मण

सेवा के बिना नहीं रह सकते।

- ब्राह्मण जीवन का श्वास ब्राह्मण जीवन की धडकन सेवा है
- ब्राह्मण जीवन का आधार सेवा है
 - सेवा नहीं तो ब्राह्मण जीवन नहीं
- सेवा जीयदान है प्राण वायु है
- सेवा में निस्वार्थ भाव ट्रस्टी सेवा में अहम भाव न हो।
- सेवा में हांजी का पार्ट हो

➤➤ सम्बन्ध सम्पर्क और दिनचर्या के लिए श्रीमत

» _ » सम्बंधों के लिए श्रीमत

- सम्बंधों में न्यारापन हो
 - कौन से संबंध को कितना व कहां बढ़ाना है
 - कहां पर रोक दे देनी है कि बस

- अगर वो बढता रहा तो उसके परिणाम वो विषैले और घातक है।

→ सम्बंध सेवा का है

- सेवा के साथ साथ सम्बंध जैसे जैसे बढेगा वैसे वैसे उसमे बहु त कुछ

आने की सम्भावना है

→ वो सम्बंध बंधन न बन जाए

- किस संबंध मे कहां वासना जाग जाये
- क्योकि आत्मा ने जन्म जन्म भोगा है वो वासनाये अंदर है
- चेतना मे वो तूफान कभी भी उठ सकता है

»→ _ »→ हर सम्बंध की एक आयु होती है उसे लम्बा नही चलाओ

»→ _ »→ सम्बंध रूहानी हो आत्मिक दृष्टि हो मिलनसार हो

»→ _ »→ सम्पर्क के लिए श्रीमत

→ न्यारापन हो सेवा के लिए हो

- ऐसे सम्पर्क बनाकर रखने का कोई फायदा नही है।

»→ _ »→ जिस सम्बंध मे जितना न्यारापन है वो सम्बंध उतना ज्यादा टिकेगा

→ जो बहु त अच्छा लगता है कि इस मे बहु त सारी धारणाये है उससे ही न्यारा हो जाना

- वरना उसके दोष दिखने लगेंगे

→ सम्बंध मे देने का भाव हो

→ साक्षी भाव हो

»→ _ »→ दिनचर्या के लिए श्रीमत

→ अमृतवेला उठते ही भभके से कहो

- गुड मोर्निंग मेरा बाबा
- दूसरा कोई और संकल्प न आए

→ ये तब होगा जब सोए भी उसी संकल्प मे।

- एक बाप को सब कुछ समर्पित करके उसकी याद मे उसकी गोद में सोना

- तब होगा जब सोए भी उसी संकल्प मे।

→ अमृतवेला उठते ही शक्तिशाली योग

- पांच स्वरूपो का अभ्यास
- स्वमान का अभ्यास
- सर्व सम्बन्धो का अनुभव
- फरिश्ता स्वरूप से विश्व को सकाश
- परमधाम मे लम्बा समय तक स्थित रहना

»→ _ »→ अमृतवेला के बाद सोना अर्थात सब कुछ किया हुआ समाप्त कर

देना

→ फिर ज्ञान की चर्चा न करके और कुछ करना ये भी श्रीमत नही है।

➤ ➤ ➤ **ज्ञान की चर्चा, चिंतन मनन या मुरली का अध्ययन करना ये श्रीमत है**

➤ ➤ **मुरली, ट्रैफिक कंट्रोल, सेवा, भोजन, पोतामेल और संग के लिए श्रीमत**

➤ ➤ ➤ **मुरली के लिए श्रीमत**

- मुरली मे भी बुद्धि इधर उधर न भटके
- **मुरली मे भी स्वरूप मे स्थित होकर बैठना**
- **उसको विजुआलाइज करना**
- प्वाइंटस नोट करना
- प्वाइंटस याद रखना
- सारी मुरली की श्रीमत मिस न करना

➤ ➤ ➤ **ट्रैफिक कंट्रोल**

- अपनी दिनचर्या मे वो ट्रैफिक कंट्रोल नही होता तो अपना खुद का सेट

करना है

- पर करना जरूर है

➤ ➤ ➤ **सेवा के लिए श्रीमत**

- **सेवा पंचुअल रेगुलर हो**
- सेवा मे लून पानी नही होना
- लड़ना झगड़ना नही है
- झगमुई झरमुई मे नही जाना है
- **उमंग उत्साह से सेवा करनी है**
- सुस्त नही होना है
- ठंडे ठाकुर नही होना

➤ ➤ ➤ **नुमाशाम योग भी जरूर करना है**

➤ ➤ ➤ **भोजन बनाना और भोजन खाना**

- **श्रेष्ठ संकल्पों से बनाना है**
 - कयूं बना रहे है किस के लिए बना रहे है
 - किस का यज्ञ है किस की भंडारी है
- **ये चिंतन करते करते बाबा की याद मे ही बनाना है**
- खाना भी श्रेष्ठ संकल्पों के साथ, मौन मे, यहां वहां की बाते न करते हु ए टेबल टाक न करते हु ए श्रेष्ठ स्वमान मे भोजन को स्वीकार करना है

➤ ➤ ➤ **रात को सोने से पहले**

- पोतामेल देना चार्ट देना
- मुरली चिंतन
- **क्लास सुनना ये भी श्रेष्ठ है**

→ यज्ञ का लिटरेचर पढ़ना

→ **स्वाध्याय करना**

■ ये हमारे जीवन में रोज चलता रहे

→ अच्छे अच्छे अनुभव पढ़ना

→ किसी एक के साथ अनुभव की चर्चा करना

» _ » कुछ चुराना नहीं है कुछ भी छिपाना नहीं है

» _ » बाबा को सब कुछ बता देना है जो भी हुआ है

→ छिपाया तो और भी बढ़ेगा

→ जीवन में जो भी हुआ है सब बाप को सुना दो।

■ फिर प्रतिज्ञा कर फिर नहीं दोहराना है

■ यही पुरुषार्थ है स्वयं को हल्का कर देना है

» _ » संग के लिए श्रीमत

→ श्रेष्ठ पुरुषार्थियों का संग करना है

→ जिनको ज्ञान योग में इंटरैस्ट है उनका संग करना है

■ ऐसे किसी से दोस्ती नहीं करनी जिनको ज्ञान योग में इंटरैस्ट ही न हो

■ एक दिन नैया डूब जायेगी।

» _ » इस ज्ञान मार्ग का आधार ज्ञान और योग ही है
