फुल स्टॉप - 47

अव्यक्त बापदादा :-

➳ _ ➳ **बस, सेकण्ड में मेरा बाबा दूसरा न कोई। इस सोचने में भी समय लगता है लेकिन टिक जाएँ, हिले** नहीं। यह भी नहीं - सेकण्ड तो हो गया, यह सोचा तो भी फेल हो जायेंगे। कई बार जो पेपर देते हैं, वह इसी बात में ही फेल हो जाते हैं।

➳ _ ➳ क्वेश्चन पर जो लिखा हुआ होता है कि यह क्वेश्चन 5 मिनट का, यह 10 मिनट का, तो यही देखते रहते हैं कि 5 मिनट, 10 मिनट हो तो नहीं गया। **समय को देखते, क्वेश्चन का उत्तर देना भूल जाते हैं। तो यह अभ्यास चलतेफिरते, बीच-बीच में करते रहो। कोई भी संकल्प न आये, फुलस्टॉप कहा और स्थित हो गये।**

➳ _ ➳ **क्योंकि लास्ट पेपर अचानक आना है। अचानक के कारण ही तो नम्बर बनेंगे ना। लेकिन होना एक सेकण्ड में है।** तो कितना अभ्यास चाहिए? अगर अभी से नष्टोमोहा हैं, मेरा-मेरा समाप्त है तो फिर मुश्किल नहीं है, सहज है। तो सभी पास होने वाले हो ना!

➳ _ ➳ **जो निश्चय बुद्धि हैं उनकी बुद्धि में यह निश्चित रहता है कि मैं विजयी बना था, बनेंगे और सदा ही बनेंगे। बनेंगे या नहीं बनेंगे, यह क्वेश्चन नहीं होता है।**

➳ _ ➳ तो ऐसे बुद्धि में निश्चित है कि हम ही विजयी हैं? **लेकिन बहुतकाल का अभ्यास ज़रूर चाहिए। अगर उस समय कोशिश करेंगे, बहुतकाल का अभ्यास नहीं होगा तो मुश्किल हो जायेगा। बहुतकाल का अभ्यास अन्त में मदद देगा। (15.11.1989)**

➢ मुख्य बिंदु

➳ _ ➳ **वरदानो की शक्ति को जमा कर लो**

→ **तो आग समान परिस्थिति भी**

- **पानी बन जायेगी**

➳ _ ➳ सदा स्वयं की इस स्वमान में स्थित रखना है

→ **मैं ही विजयी था**

→ **मैं ही विजयी हु**

→ **मैं ही विजयी बनुगी**

- यह बहुतकाल का अभ्यास चाहिये

➢➢ किन किन बातों में बहुतकाल का अभ्यास चाहिये ?

➳ _ ➳ किसी भी बात को **नियमित करने** की प्रैक्टिस

→ चाहे वो अमृतवेला हो

→ चाहे वो नुमाशाम का योग हो

→ चाहे वो मुरली का

  - चिंतन हो
  - मनन हो
  - अध्यन हो

➳_ ➳ **[साक्षी की साधना]** की प्रैक्टिस

→ बार बार स्वयं को हर चीज से अलग कर देना

  - जैसे किसी से भी कोई लेना देना ही नहीं है
    - इस संसार में हमारा कोई भी सगा है ही नहीं
    - संसार से एकदम ही डिटेच हो जाना

➳_ ➳ **आत्मिक स्वरुप में स्थित** होने की प्रैक्टिस

→ मन मालिक के अधीन रहे

  - परवश न हो जाय
    - मालिकपन का नशा रहे

→ जब **स्वभाव** शब्द याद आय तो

  - स्व को याद करो
    - स्व अर्थात मैं आत्मा
    - स्व अर्थात दूसरी जिसे भी देखे आत्मा को ही देखे
    - हरेक के प्रति आत्मिक भाव रहे

→ जब **संस्कार** शब्द याद आय तो

  - आदि अनादी संस्कार याद आय
    - तो समर्थ बन जायेंगे
    - परवश नहीं होंगे

➳_ ➳ **आत्मिक द्रष्टि** की प्रैक्टिस करनी है

➳_ ➳ **एवररेडी रहने** की प्रैक्टिस करनी है

➳_ ➳ **सेवा में हाजिर रहने** की प्रैक्टिस करनी है

→ कुमारी अर्थात बुलावा आय और हाजिर

  - **K** - कामना जीत, काम जीत
  - **U** - उबासी जीत, उदासी जीत
  - **M** - मन जीत, माया जीत, मोह जीत
  - **A** - आसक्ति जीत, अभिमान जीत
  - **R** - रोना जीत, रूठना जीत, रुसना जीत, रंज जीत
  - **I** - इन्द्रिय जीत, इर्ष्या जीत, INSULT जीत

→ कुमारी अर्थात सदा उमंग उत्साह में रहने वाली

→ कुमारी अर्थात सदा शुभ, शुध्ध, शक्तिशाली संकल्प करने वाली

→ कुमारी अर्थात कभी हलचल में न आय

→ कुमारी अर्थात अमृतवेला लग्न में मग्न रहने वाली

→ कुमारी अर्थात नेमिनाथ नहीं

→ कुमारी अर्थात हठयोगी नहीं

→ कुमारी अर्थात निशाने लगाते लगाते थकने वाली नहीं

→ कुमारी अर्थात डबल झूले में झूलने वाली नहीं

➽_ ➽ **एकांत में चिंतन** करने की प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **मौन** में रहने की प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **फुल स्टॉप लगाने की** प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **पास्ट को भूलने की** प्रैक्टिस करनी है

→ पास्ट का मनन चिंतन नहीं करना है

- फुल स्टॉप लगा देना है

➽_ ➽ **एकरस रहने** की प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **FLEXIBLE** रहने की प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **लिखने** की प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **बार बार योग करने** की प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **सकाश देने** की प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **ज्ञान, योग, सेवा, धारणा में PERFECTION** की प्रैक्टिस करनी है

➽_ ➽ **सर्व गुणों को प्रैक्टिकल में लाने की** प्रैक्टिस करनी है

➢➢ बहुतकाल के अभ्यास के फायदे ?

→ पुरुषार्थ श्रेष्ठ हो जायेगा

→ पुरुषार्थ सहज हो जायेगा

→ महेनत मुक्त

→ अनुभवो की अथॉरिटी बनेगे

→ अंत मती सो गति होगी

→ हलचल में अचल अडोल रहेंगे

→ हर EXAM में पास होंगे

→ पास विथ ऑनर होंगे

→ परफेक्ट बनेगे

→ माया के बहुरूपो को जान जायेंगे

→ परखने की शक्ति बढ़ेगी

→ माया से हार नहीं खायेंगे

→ माया को पहचान सकेंगे

→ समय को सफल करेंगे

→ व्यर्थ से बचे रहेंगे

→ शक्तिशाली बनेगे

→ परिपक्व बनेगे

➢➢ बहुतकाल के अभ्यास की विधि क्या है ?

- ➽_ ➽ **SET THE STAGE**
  - → अर्थात एक रंगमंच तैयार करो
    - ■ जहा हम प्रैक्टिस करे
      - ▶ स्वमान की
  - → स्टेज का निर्माण करना है
    - ■ ऐसे स्थान का निर्माण करना है
      - ▶ जहा आवाज न हो
      - ▶ जहा मौन हो
      - ▶ जहा एकांत हो, वहा पर प्रैक्टिस करनी है
- ➽_ ➽ **लक्ष्य को निर्धारित करना**
  - → इस स्थान पर मैं जा रहा हु
    - ■ मेरा लक्ष्य क्या है
      - ▶ मुझे कौनसे स्वमान का अभ्यास करना है
- ➽_ ➽ **अभ्यास से पहले मन को शांत कर दो**
  - → उतावलापन न हो
- ➽_ ➽ **OPTIMIZATION & ENTHUSIASM**
  - → कोई भी चीज चालु करने से पहले अपनेको इन 2 चीजो से भरना है
    - ■ एकदम अपने आप को मोटीवेट कर देना है
    - ■ एकदम सकारत्मकता रखनी है
      - ▶ अपने को उमंग उत्साह में रखना है
      - ▶ की मुझे यह प्रैक्टिस करनी ही है
- ➽_ ➽ **जो भी कार्य है, उसे टुकड़े टुकड़े में बाट दो**
- ➽_ ➽ **जो भी गलतिया होती है, उसे बार बार रिपीट नहीं करना है**
- ➽_ ➽ **जो भी कमजोरिया है, उसके उपर फोकस करो**
  - → और उसे मिटाने की कोशिश करो
    - ■ अपनी कमजोरी को चेक करो
      - ▶ की ऐसा क्या है जो आते ही
      - ▶ मैं एकदम दु:ख के सागर में डूब जाती हु
      - ▶ उदासी आ जाती है
      - ▶ रूठना
      - ▶ रूसना
      - ▶ इन सब मेसे कोई कमजोरी हो, तो

- उसे जड़मुड मेसे निकलना है
- वरना फिर उसके पीछे हमे बहुत टाइम देना पड़ेगा