

## फुल स्टॉप - 48

अव्यक्त बापदादा :-

» \_ » सदा अपने को रूप-बसंत अनुभव करते हो? रूप अर्थात् ज्ञानी तू आत्मा भी हैं और योगी तू आत्मा भी हैं। जिस समय चाहें रूप बन जायें और जिस समय चाहें बसंत बन जाएं। इसलिए आप सबको सलोगन है- ' योगी बनो और पवित्र बनो माना ज्ञानी बनो। औरों को यह सलोगन याद दिलाते हैं ना। तो दोनों स्थिति सेकेण्ड में बन सकते हैं। ऐसे न हो कि बनने चाहे रूप और याद आती रहें ज्ञान की बातें।

» \_ » सेकण्ड से भी कम टाइम में फुलस्टाप लग जाये। ऐसे नहीं- फुलस्टाप लगाओ अभी और लगे पांच मिनट के बाद। इसे पावरफुल ब्रेक नहीं कहेंगे। पावरफुल ब्रेक का काम है जहाँ लगाओ वहाँ लगे। सेकण्ड भी देर से लगी तो एक्सीडेंट हो जायेगा। फुलस्टाप अर्थात् ब्रेक पावरफुल हो।

» \_ » जहां मन-बुद्धि को लगाना चाहे वहाँ लगा लें। यह मन-बुद्धि-संस्कार आप आत्माओं की शक्तियाँ है। इसलिए सदा यह प्रैक्टिस करते रहो कि जिस समय, जिस विधि से मन-बुद्धि को लगाना चाहते हैं वैसा लगता है या टाइम लग जाता है? चेक करते हो या सारा दिन बीत जाता है फिर रात को चेक करते हो? बीच-बीच में चेक करो। जिस समय बहुत बुद्धि बिजी हो, उस समय ट्रायल करके देखो कि अभी-अभी अगर बुद्धि को इस तरफ से हटाकर बाप की तरफ लगाना चाहें तो सेकण्ड में लगती है? ऐसे तो सेकण्ड भी बहुत है। इसको कहते हैं कंट्रोलिंग पावर।

» \_ » जिसमें कंट्रोलिंग पावर नहीं वह रूलिंग पावर के अधिकारी बन नहीं सकते। स्वराज्य के हिसाब से अभी भी रूलर (शासक) हो। स्वराज्य मिला है ना! ऐसे नहीं आंख को कहो यह देखो और वह देखे कुछ और, कान को कहो कि यह नहीं सुनो और सुनते ही रहें। इसको कंट्रोलिंग पावर नहीं कहते। कभी कोई कर्मन्द्रिय धोखा न दे - इसको कहते हैं स्वराज्य।  
(10.01.1990)

### > SPRITUAL BREAK SYSTEM

» \_ » HOW TO APPLY POWERFUL BREAK ?

→ गाड़ी में ब्रेक की आवश्यकता इन सब कारणों में होती है

- ACCIDENT न हो इसलिए ब्रेक चाहिये
- जहा चाहो वहा गाड़ी को रोक सको इसलिए ब्रेक चाहीये
- रास्ते में जब ट्रैफिक हो तब ब्रेक की आवश्यकता हो
- रोड में यदि पथथर कंकड़ है तो ब्रेक चाहिये
- टकराने की सम्भावना है, तो ब्रेक चाहिये
- रास्ता टेढ़ा हो, टर्न बहुत हो तो ब्रेक चाहिये
- SPEED BREAKER बहुत हो तो ब्रेक की आवश्यकता हो
- पहाड़ी रास्ते में ब्रेक की आवश्यकता हो
- ब्रेक नहीं होगा तो कण्ट्रोल नहीं होगा, और गिर जायेंगे

■ अपने आपको & गाड़ी को सुरक्षित रखने के लिये ब्रेक चाहिये

■ अगर तेज चलना है, तो ब्रेक की आवश्यकता होती है

»\_» **TURNING**

→ जब TURN लेना होता है

■ तब ब्रेक लगाया जाता है

»\_» जब अचानक ACCIDENT होने वाला होता है

→ तब ब्रेक लगाया जाता है

»\_» जीवन की गाड़ी को चलाने के लिये भी ब्रेक की आवश्यकता है

→ जीवन की गाड़ी को ब्रेक न हो तो,

■ ACCIDENT होगा,

▶ भटक जायेंगे

→ दुर्घटनाग्रहत हम भी होंगे

■ और दुसरे भी होंगे

→ नुकसान गाड़ी का भी होगा

■ और हमारा भी होगा

▶ और जीवन का भी होगा

→ लक्ष्य तक नहीं पहुच पायेंगे

■ गंतव्य कही और रह जायेगा

→ टाइम वेस्ट नहीं जायेगा

»\_» यहाँ बाबा किसे ब्रेक लगाने को कहते हैं?

→ चंचल मन

→ भटकती बुद्धि

→ पुराने संस्कार

■ यह तीनों मनुष्य जाती के बहुत पुराने रोग हैं

▶ हमें इन तीनों को वश में करना है

»\_» ऐसी SPIRITUAL BREAK SYSTEM हमारे पास हो

→ जो हम जब चाहे अपने मन को

■ POWERFUL BREAK लगा सके

»\_» एक दिन में व्यक्ति 60000 से 700000 जितने संकल्प करता है

→ 21 वीं सदी की सबसे बड़ी बीमारी कौनसी है ?

■ "OVER THINKING"

---

»» मन और बुद्धि को पावरफुल ब्रेक कब कब लगाना है ?

»\_» जब अचानक WEST THOUGHT चलने लगते हैं

→ जब तेजी से

- नेगेटिव संकल्प
- व्यर्थ संकल्प
- विकार के संकल्प

▶ चले तब तुरंत, ब्रेक लगा लेना चाहिये

#### »» \_ »» UNEXPECTED NEWS

→ जब कोई अति दुखदाई

- घटना
- परिस्थिति
- समाचार

▶ आ जाते हैं तब ब्रेक लगाना चाहिये

#### »» \_ »» सामने वाला व्यक्ति जब UNCONTROLLED है

→ तब हमें अपने को सम्भालना है

- DEBATE
- ARGUMENTS
- CONVERSATION

▶ इन सब बातों में अपने आप को ब्रेक लगाना पड़ता है

#### »» \_ »» अरखा पुरुषार्थ करने का जिसका लक्ष्य हो

→ उसे अपने ब्रेक को पावरफुल रखना होगा

- स्वयं को बार बार चेक करना पड़ेगा

#### »» \_ »» कोई बातें / व्यक्ति में ज्यादा INVOLVED हो जाय

→ वहां उस संबंध को बढ़ने से रोकना होगा

- और पावरफुल ब्रेक लगाना होगा

➤➤ मन और बुद्धि को पावरफुल ब्रेक कैसे लगाना है ?

#### »» \_ »» HIGHER CONSCIOUSNESS

→ अर्थात् बहुत उच्चतम चेतना / उच्चतम विचार

- इसीको बाबा कहते हैं "स्वमान"

▶ BREAK MEAN PURE POSITIVE THOUGHT

→ विचार अगर तेजी से चल रहे हों,

- तो ब्रेक लगाना बहुत मुश्किल होता है

→ इसलिए अपने विचारों को बहुत HIGHER LEVEL पर ले जाना है

- खीचातानी से नहीं ले जाना है

▶ बहुत सहजता से ले जाना है

#### »» \_ »» REMEMBRANCE

→ अर्थात् याद की यात्रा

- हमें बाबा को चलते फिरते सहज रीती से याद करना है

- ▶ हमे सदा के योगी
- ▶ निरंतर योगी
- ▶ चलता फिरता योगी
- ▶ और सहज योगी बनना है

→ याद से बुद्धि एकाग्र होगी

■ याद में फिर हम कुछ भी कर सकते हैं

- ▶ बाबा से बातें कर सकते हैं
- ▶ **LATTER** लिख सकते हैं
- ▶ ज्ञान को पढ़ सकते हैं
- ▶ विचार सागर मंथन कर सकते हैं

■ यह सब ब्रेक लगाने के साधन हैं

- ▶ **IN SHORT**, बाबा की याद में होंगे तो ब्रेक लगेगा

### »» \_ »» SPIRITUAL DRILLS

→ **DRILLS** में सूक्ष्म वतन में जाना

→ परमधाम में जाना

→ अशरीरी बनना

→ पांच स्वरूप का अभ्यास करना

→ 3 स्वरूपों को देखना

→ सकाश देना

■ यह सब अलग अलग **DRILLS** करके

- ▶ भटकते मन & बुद्धि को ब्रेक लगेगा

### »» \_ »» PURE MIND

→ जिसका मन जितना पवित्र है

■ वह उतना जल्दी वश में हो सकता है

→ जिसके मन में विकार है / गंदगी है

■ उतना ही वो

- ▶ वश में आने के लिये मुश्किल है

→ पवित्रता को बढ़ाने से ब्रेक अपने आप लगेगा

### »» \_ »» वैराग्य

→ वैराग्य की तंदूर में

■ जब तप की रोटी पकती है तो,

- ▶ वह रोटी बहुत मीठी होती है

→ जितना अधिक वैराग्य होगा,

■ इतना ही मन वश में सहज होगा

→ जिस मन में राग भरा हुआ है

→ हजारो इरछाये / हजारो कामनाये

- मेरा यह, मेरा वह

- मैं, मैंने और मेरा

- ▶ यह तीनों माया के रूप हैं

- ▶ जिसमें यह भाव है वह माया के वश है

»» \_ »» साक्षी भाव का अभ्यास

→ बार बार साक्षी होने का अभ्यास करना है

- कहीं पर भी INTERFERE नहीं करना है

»» \_ »» ज्ञान का मनन चिंतन

»» \_ »» निरंतर अभ्यास

→ ऐसे यह 8 पावरफुल शस्त्र हैं

- मन को ब्रेक लगाने के लिये

---

»» PRACTICE

»» \_ »» प्रैक्टिस करते समय ध्यान में रखने योग्य मुख्य बातें

→ प्रैक्टिस धीरे धीरे करनी चाहिये

→ प्रैक्टिस थोड़ा करना, फिर ब्रेक दे देना चाहिये

- हमें HARD WORK नहीं करना है

- हमें SMART WORK करना है

- जैसे चिंतन थोड़ा किया

- थोड़ा 1 परेग्राफ पढ़ा

- ▶ बाद में कुछ टाइम के लिये ब्रेक दे देना चाहिये

- ▶ कुछ और करने लग जाना चाहिये

- ▶ फिर से कुछ टाइम बाद वापस भले करो

→ प्रैक्टिस को थोड़ा थोड़ा बढ़ाते जाना है

→ प्रैक्टिस तब तक करते रहो, की जब तक वो आदत न बन जाय

→ जिस चीज की प्रैक्टिस कर रहे हैं, उससे ही सम्बन्धित और बातें

होगी उनको भी हमें अपने आप में डेवलप करना है

- जैसे चिंतन के रिलेटेड कोई भाषा है

- ▶ तो हमें उस भाषा का भी ज्ञान बढ़ाना है

- वो उससे सम्बंधित ही है

- ▶ क्यूकी वो सीखोगे तो वह इसमें काम आयेगा

---