
ज्वालामुखी योग - 13

अव्यक्त बापदादा :-

» _ » प्रत्यक्षता वर्ष मना रहे हो ना। बाप को प्रत्यक्ष करने से पहले स्वयं में (जो स्वयं की महिमा सुनाई) इन सब बातों की प्रत्यक्षता करो, तब बाप को प्रत्यक्ष कर सकेंगे। यह वर्ष विशेष ज्वाला-स्वरूप अर्थात् लाइट-हाउस और माइट-हाउस स्थिति को समझते हुए इसी पुरुषार्थ में रहो - विशेष याद की यात्रा को पाँवरफुल बनाओ, ज्ञान-स्वरूप के अनुभवी बनो।

» _ » ऐसा स्वयं की उन्नति के प्रति विशेष प्रोग्राम बनाओ। जिस द्वारा आप श्रेष्ठ आत्माओं की शुभ वृत्ति व कल्याण की वृत्ति और शक्तिशाली वातावरण द्वारा अनेक तड़पती हुई, भटकती हुई, पुकार करने वाली आत्माओं को आनन्द, शान्ति और शक्ति की अनुभूति हो। समझा? अब क्या करना है?

» _ » सिर्फ सुनाना नहीं है, अनुभव करना है। अनुभव कराने के लिये पहले स्वयं अनुभवीमूर्त बनो। इस वर्षका विशेष संकल्प लो। स्वयं को परिवर्तन कर विश्वको परिवर्तन करना ही है। समझा? दृढ़ संकल्प की रिजल्ट सदा सफलता ही है। अच्छा।

(07. 02. 1976)

➤➤ याद की यात्रा को पावरफुल कैसे बनाएं ?

- » _ » अटेंशन बढ़ाना होगा
 - » _ » दिनचर्या की पूरी प्लानिंग करनी होगी
 - » _ » एकाग्रता बढ़ानी होगी
 - » _ » मन बुधी का टाइम टेबल
 - » _ » स्वमान का अभ्यास
 - » _ » परमात्म प्यार में खोये रहो
 - » _ » हर 2 घंटे का चार्ट रखें
 - » _ » आत्मिक दृष्टि का अभ्यास
-

➤➤ Self Progress Program / पूरी दिनचर्या की प्लानिंग

» _ » Amritvela

→ Pre Amritvela

- श्रेष्ठ स्थिति में सोइए
- एक महान लक्ष्य के साथ सोइए
- अगले दिन की प्लानिंग करके सोइए

- आँख खुलते ही पाँवरफुल संकल्प कीजिये

→ Amritvela

- अगर नींद आती है तो उसके कारण ढूँढ़िए - भोजन / सोने की वधी / कोई सूक्ष्म विकर्म ?

- अपनी गलतियों को Study कीजिये

→ Post Amritvela

- श्रेष्ठ ज्ञान का चिंतन

➡ _ ➡ Murli

→ Pre Murli

- अगर मुरली में नींद आती है तो मुरली पहले ही पड़ कर रखें तो मुरली में नींद नहीं आएगी

→ Murli

- मुरली केवल सुनना नहीं बल्कि उसे अनुभव करना है
- मुरली सुनते समय आनंद की अवस्था हो

→ Post Murli

- मुरली में सुनी बातों का मनन कीजिये
- और फिर उसे प्रैक्टिकल में लाइए
- जब जीवन में कोई परिस्थिति नहीं है .. अगर तब ही बुधी में मुरली के पॉइंट्स नहीं घुमते हैं तो परिस्थिति आने पर क्या होगा ?

➡ _ ➡ कर्मयोग

→ Pre कर्मयोग

- मन बुधी का टाइम टेबल बनाए

→ कर्मयोग

- Variety Drill

→ Post कर्मयोग

- बाबा को 2 बार चार्ट देना चाहिये :- एक शाम को...(दिनचर्या का) एक रात को... (Overall पुरुषार्थ का)

➡ _ ➡ भोजन

→ Pre Food

- मौन में भोजन बनाए

→ Food

- No Complaints At All

→ Post Food

- THANKS

➡ _ ➡ नुमशाम योग

→ दृढ़ता से इस योग को कीजिये

■ NO ALBELAPAN

→ जैसे पीने वाले को शाम को मधुशाला याद आती है

■ उसी तरह जैसे ही शाम हो... वैसे ही शांति स्तम्भ याद आ जाए

→ मौन की अवस्था का अभ्यास बढ़ायें

→ नुमाशाम के पहले और बाद में भी मौन का अभ्यास जारी रखें

➤➤ _ ➤➤ SLEEP

→ PRE SLEEP (सोने की विधि)

■ अव्यक्त वाणी का एक PARAGRAPH जरूर पढ़ें

→ चार्ट देना है बाबा को
