
ज्वालामुखी योग - 30

अव्यक्त बापदादा :- (30. 03. 1999)

» _ » साथ-साथ ब्राह्मण आत्माओं में और भी समीप लाने के लिए, हर एक तरफ वा मधुबन में चारों ओर ज्वाला स्वरूप का वायुमण्डल बनाने के लिए, चाहे जिसको भट्ठी कहते हो वह करो, चाहे आपस में संगठन में रूहिरिहान करके ज्वाला स्वरूप का अनुभव कराओ और आगे बढ़ाओ। जब इस सेवा में लग जायेंगे तो जो छोटी-छोटी बातें हैं ना - जिसमें समय लगता है, मेहनत लगती है, दिलशिकस्त बनते हैं वह सब ऐसे लगेगा जैसे ज्वालामुखी हाइएस्ट स्टेज और उसके आगे यह समय देना, मेहनत करना, एक गुड़ियों का खेल अनुभव होगा। स्वतः ही सहज ही सेफ हो जायेंगे।

» _ » **बापदादा ने कहा ना कि सबसे ज्यादा बापदादा को रहम तब पड़ता है जब देखते हैं कि मास्टर सर्वशक्तिवान बच्चे और छोटी-छोटी बातों के लिए मेहनत करते हैं। मोहब्बत ज्वालामुखी रूप की कम है तब मेहनत लगती है।** तो अभी मेहनत से मुक्त बनों, अलबेले नहीं बनना लेकिन मेहनत से मुक्त होना। ऐसे नहीं सोचना मेहनत तो करनी नहीं है तो आराम से सो जाओ। लेकिन मोहब्बत से मेहनत खत्म करो। अलबेलेपन से नहीं। समझा - क्या करना है?

➤➤ शक्तिशाली वायुमंडल बनाने के लिए शक्तिशाली योग की भट्ठी के घटक

» _ » पावरफुल लक्ष्य, Powerful Target, Powerful Aim

→ 1 दिन, 3 दिन, 7 दिन या 21 दिन या कुछ घंटे की हो सकती है

- समय चाहे कितना भी हो पर शक्तिशाली लक्ष्य हो
- लक्ष्य कुछ भी हो सकता है- फ़रिश्तेस्वरूप का अनुभव, या अशरीरीपन का अनुभव, परमात्म प्रेम का अनुभव करेंगे या चित्त को फिर से वैराग से भर देंगे, स्वमान की अनुभूति

» _ » शक्तिशाली दिनचर्या

- योग और योग की प्लानिंग
- कल भट्ठी चालू हो रही हो तो आज ही प्लानिंग
- जो भट्ठी वाले आ रहे हैं वो किन संकल्पों से, उमंगों से आ रहे हैं उतना ही महत्व हमारे लिए हो, वही उमंग, दढ़ता, तीव्रता हम में हो

» _ » शक्तिशाली योग की अनुभूति

- अमृतवेला योग, नुमाशाम का योग और रात को सोने के पहले का योग
 - अमृतवेला योग में नींद का अंश ना हो
 - सुस्ती ना हो, साधरणता ना हो,
 - बुद्धि का भटकना ना हो, थकान ना हो
 - ▶ यह तभी हो सकता है जब आत्मा को घर में रहने का अभ्यास हो, घर से प्यार, घर को देखना, घर में रहना, घरवाला जो है उसको देखना, उसको स्पर्श करना, उससे प्यार करना, उसके इर्द-गिर्द घूमना

- ▶ घर के लोगों को देखना, घर के वातावरण को देखना, घर के वातावरण को फील करना, आत्माएं हैं, निराकार हैं
- ▶ घर की स्मृति लाना, घर में ही रहने का संकल्प करना, मैं घर से दूर हूँ, अब मुझे घर में रहना है, मुझे नीचे उतरना ही नहीं है- ये संकल्प स्थित करेगा उस मणियों के आगार में
- ▶ उस कैवल्यधाम की अनुभूति, मोक्षधाम की अनुभूति, उस मुक्तिधाम की अनुभूति, मुक्तिधाम में सर्व बन्धनों से मुक्ति की अनुभूति, उस आवाज की दुनिया से परे उस निशब्द, निस्तब्ध की अनुभूति, उस गहन, परम, अद्वितीय, अनूठी शांति की अनुभूति
- ▶ सम्पूर्ण विस्मृति देह की, सम्पूर्ण विस्मृति संसार की, सम्पूर्ण विस्मृति संसार के लोगों की
- ▶ जो अनुभव सुबह किया वही शाम को भी करना है, जितना समय सुबह किया उससे दुगुना समय शाम को
- ▶ स्थूल और सूक्ष्म एकांत का अनुभव, उससे एक हो जाने का अनुभव,
- ▶ उसके साथ कंबाइंडपन का अनुभव- मैं ही शांति का सागर हूँ, मैं ही वो हूँ, वो ही मैं हूँ

➡ _ ➡ शक्तिशाली चिन्तन और चर्चा

- सेवाएँ हो रही हैं, आत्माओं के संपर्क में आ रहे हैं पर दिन भर चिन्तन चालू हो
- अन्दर ही अन्दर चिन्तन की अविरल धारा बहती ही रहे

➡ _ ➡ शक्तिशाली संकल्प

- मन में जो विचार चल रहे हैं वो भी शक्तिशाली हो
- नए-नए संकल्प क्रिएट करना है, मुरलियों से लेने हैं, वरदान, स्लोगन से उठाने हैं
- ▶ मुरलियों से उठाकर मन की भूमि में प्लांट करना है, उसका बीजारोपण करना है, शांति से डालना है
- ▶ अवचेतन मन खेत है, बीज उसमें डालना है, तब फसल उगेगी
- ▶ विकर्म जो हुए हैं वो गलत बीज की वजह से हुए हैं
- ▶ बीज शक्तिशाली डाल दो तो कर्मों की चिंता नहीं करनी है, वो अपने आप शक्तिशाली होंगे

➡ _ ➡ शक्तिशाली क्लास सुनना

- ऐसी classes सुनना है जिसमें पुरुषार्थ की, धारणा की, योग की बातें हो, लगन की बातें हैं,
- योग कैसे किया जाय, वैराग की बातें हैं, परमात्म प्रेम के बातें हैं, त्याग, तपस्या की बातें हैं, ज्ञान की गहराई जिनमें है, ऊपर ऊपर वाले नहीं, गहराई से जो निकल रहे हैं

- ▶ उन आत्माओं से निकल रहे हैं जो सम्पूर्ण

धारणायुक्त थी या हैं

» _ » शक्तिशाली वातावरण

→ हम निमित्त ना बनें इस वातावरण को दूषित करने

- हमारा व्यर्थ वातावरण को दूषित करता है

- ▶ ब्राह्मण परिवार की लोकलाज हमारे हाथ में है

» _ » शक्तिशाली लेखन

→ जो सुना साथ-साथ या बाद में लिखना

→ संकल्प शक्तिशाली होगा तो लेखन भी शक्तिशाली होगा

- शक्तिशाली आत्मा कलम उठा ले तो आने वाली पीढ़ियां

भी प्रभावित होंगी

- ▶ उसका एक शब्द, एक वाक्य इतिहास हो परिवर्तन

करने वाला हो सकता है

- ▶ A DROP OF INK MAKES MILLIONS THINK

» _ » शक्तिशाली परमात्म प्रेम के गीत

→ परमात्म प्रेम की अनुभूति, परमात्म प्रेम में डूबना, परमात्म

उपकार, परमात्म अनुकंपा, दया, सबकुछ याद करना और उसके प्रेम को बढ़ाना

» _ » शक्तिशाली एकाग्रता, एकांत और मौन

→ बिना साइलेंस के कोई भी आध्यात्मिक प्राप्ति नहीं हो सकती

→ आध्यात्मिक अनुभूति के लिए मौन अनिवार्य शर्त है

→ जहाँ शब्द नहीं, मौन है वहां सत्य निकलता है

→ सत्य वाचा से परे जाकर ही अनुभव किया जा सकता है

- वो जो unspeakable है वो परमधाम में रहने वाला

साइलेंट रहता है, केवल थोड़े समय आकर बोलता है उसको समझना है तो उसी

अवस्था में स्थित होना पड़ेगा, जिस अवस्था में वो खुद है और उसी स्थान पर

स्थित होकर समझा जा सकता है जिस स्थान पर वो रहता है

- ▶ वो आवाज से परे रहता है, मौन रहता है, उसका

बोलना भी मौन है, उसके शब्द में भी मौन की ध्वनि है

» _ » Powerful सात्विक & Light Diet

→ राजसिक भोजन ना हो- मिर्च-मसाला, भारी करने वाला,

गरिष्ट, सुस्ती लाने वाला, नींद लाने वाला, कंप्यूजन देने वाला, हल्केपन का

अनुभव ना कराने वाला

→ आवेश, क्रोध, चिडचिडापन, उत्तेजना, hesitation उत्पन्न ना

हो

→ जो भोजन craving को जन्म दे रहा है, एक बार खाने के

बाद फिर से खाने की इच्छा उत्पन्न करे वो सात्विक नहीं हो सकता है

- ऐसा भोजन जिससे इन्द्रियां शांत हो

➡ ➡ ➡ Powerful & Sound Sleep

→ 3 दिन की भट्टी हो तो रात में जो नींद करे वो भी पावरफुल

और साउंड स्लीप

■ वो नींद भी तब आएगी जब सारे दिनभर कार्य किया हो,

थोड़ी सी थकान हो, मन शांत हो, Disturbance ना हो, बेचैनी ना हो

➡ ➡ ➡ शक्तिशाली संगीत, Soft Music

→ बहुत सॉफ्ट म्यूजिक, मैडिटेशन म्यूजिक

➡ ➡ ➡ शक्तिशाली Spiritual Activities

→ जिसमे बुद्धि चले, सबको प्रेरणा आये, ऐसी हो जो आजतक

कभी की ना हो

➡ ➡ ➡ शक्तिशाली Spiritual Drill

→ खुद के लिए कुछ ड्रिल सेट करें की यहाँ से वहाँ जाते समय

ये ड्रिल

→ अलग-अलग समय पर, अलग-अलग स्थान पर, अलग-अलग

कर्मों के लिए अलग-अलग ड्रिल

➡ ➡ ➡ Pure Positive Atmosphere

➡ ➡ ➡ शक्तिशाली परमात्म प्रेम

→ ईश्वरीय प्रेम से स्वयं को जितना आत्मा भरेगी वो उसी भट्टी

की अवस्था में रहेगी

➡ ➡ ➡ शक्तिशाली नैसर्ग का सानिध्य

➡ ➡ ➡ स्वयं की पावरफुल चेकिंग, आत्म निरीक्षण, आत्म मूल्यांकन,

सिंहावलोकन

→ खुद को देखना, कौन-कौन सी गलतियाँ की हैं, किस इच्छा ने

किस संकल्प ने गलती कराया, कहाँ से आया वो

→ जरूर बीज होगा, इस जन्म का या पहले का

→ बीज को जानना और भस्म करना

➡ ➡ ➡ शक्तिशाली संघटन

→ हर एक की वृत्ति शक्तिशाली हो ताकि उस संघटन में कोई भी

नकारात्मकता ना हो

■ वृत्ति से संघटन बनेगा

■ संघटन में दोष देखने की प्रवृत्ति ना हो

➡ ➡ ➡ शक्तिशाली योग या क्लास कराने वाला

→ भट्टी कराने वाला भी पावरफुल हो, धारणायुक्त हो

➡ ➡ ➡ शक्तिशाली कमेंट्री

→ कोई कमेंट्री करा रहा हो या बापदादा की आवाज़ में हो

■ जिस स्थिति में वो कमेंट्री लिखी गई है उसका प्रभाव

पड़ता है, शब्दों का नहीं

- आवाज में सम्मोहन, आकर्षण, आवाज की कशिश लिखने

वाले, बोलने वाले का मौन, स्थिति और धारणाएं हैं

