
ज्वालामुखी योग - 34

अव्यक्त बापदादा :- (18. 01. 2012)

» _ » बापदादा भी देखते हैं कि स्नेह सबका है लेकिन स्नेह के साथ शक्ति भी चाहिए। इसके लिए अमृतवेले को पावरफुल बनाओ, बैठते हैं बापदादा बैठने की मुबारक देते हैं लेकिन जो बैठने का वायुमण्डल शक्तिशाली चाहिए कोई कैसे बैठता है, कोई कैसे बैठता है। अगर आप फोटो निकालो ना, तो आपको खुद लगेगा कि और कुछ होना चाहिए।

» _ » जो बापदादा ने ज्वालामुखी योग कहा, उसके ऊपर अभी और गहरा अटेन्शन देना। पुरुषार्थ करते हैं सभी लेकिन पुरुषार्थ के आगे तीव्र शब्द जोड़ो। अभी बापदादा ने हर बच्चे को यह दो मास दिये हैं, इसमें जितना अटेन्शन देंगे तो अटेन्शन के साथ बापदादा भी एकस्ट्रा आपको सहयोग देगा।

» _ » मन के मालिक, मन को ऐसे चलाओ जैसे पांव और बांह को चलाते हो। जो चाहते हो वह करते हैं ना। अभी आप चाहो यहाँ नहीं यहाँ रखू तो रख सकते हो ना ऐसे माइन्ड कंट्रोल, जो चाहे वही मन संकल्प करे। रोज रात को रिजल्ट देखो आज मन की रूनिंग पावर, कंट्रोलिंग पावर कहाँ तक रही?

» _ » अभी व्यर्थ को समाप्त जल्दी-जल्दी करना चाहिए अब समर्थ बन वायुमण्डल में समर्थपन की शक्ति फैलाओ। बापदादा तो बच्चों का दुःख दर्द, पुकार सुन करके बच्चों द्वारा अभी जल्दी समाप्ति कराने चाहते हैं। सुनाया ना, पुरुषार्थ सब कर रहे हैं लेकिन अभी एड करो तीव्र। करना ही है, करेंगे, देखेंगे. यह गे-गे नहीं चलेगा।

➤➤ ज्वालामुखी योग पर गहरा अटेंशन देना

» _ » ज्वालामुखी योग के लिए माइंड कंट्रोल में चाहिए

→ ऐसे चंचल मन को वश में करने के लिए क्या करना चाहिए ??

» _ » 1. मन को लक्ष्य देना

→ सबसे पहले मन को लक्ष्य देना है। जिस मन के पास लक्ष्य नहीं है वो एकाग्र नहीं हो सकता

→ मन को छोटे छोटे लक्ष्य देने है एक हफ्ता का पन्द्रह दिन का एक महीना...

■ एक हफ्ते में जो लगाव है अटैचमेंट है उसे खत्म करना है

■ जब लक्ष्य दिया जायेगा तो वो समाप्त होगा

→ जिस भी संस्कार को परिवर्तन करना है उसे लक्ष्य देना है

» _ » 2. अभ्यास

→ मन को वश में करने के लिए बार बार अभ्यास करना है

→ एक व्यरिग हो गई है अब ब्रेन की रिवायरिग करनी है उसको अनवायर करना है

■ इसके लिए नये लगाव उत्पन्न करने है नयी आसक्तियां उत्पन्न करनी है

■ तो पुराने लगाव की पकड कम हो जायेगी

» _ » 3. वैराग

→ जहां राग है वहां चिंता है दुख है भय है असुरक्षा है

→ जितना पकड रहे है उतना ही भयभीत है संसार मे दुखो का कारण राग है

→ जहां राग है वहां वैराग को लाना है

■ इसके लिए राग से क्या नुकसान हो रहा है

■ पुरुषार्थ मे क्या हानि हो रही है

■ स्थिति मे क्या हलचल हो रही है

■ राग से भटकाव कितना है इसका चिंतन करना है।

→ राग मे इतनी क्षमता है बडे से बडे चित को हिलाने की

■ इसलिए वैराग उत्पन्न करना है

» _ » वैराग कैसे उत्पन्न करें ??

→ वैराग के फायदे क्या है देखना

→ अनित्यता को देखना

→ संसार की बातो की यहां की बातो की संसार के दुखो का चिंतन

→ असार रूप का

चिंतन

→ यहां कुछ भी शाश्वत नही है जो आज है वो कल नही रहेगा

■ इस जन्म मे है यहां से निकली तो विस्मृत तो कोई और फिर दूसरा जन्म

→ ये अभ्यास करना मैं आत्मा इस जन्म मे हूं

→ इससे पहले किसी और जन्म मे थी उल्टा चक्र घुमाना

→ 84 के चक्र में पीछे जाना 83, 82, 81 और पीछे और हर हर जन्म में आत्मा कभी स्त्री शरीर में तो कभी पुरुष शरीर में बदल रही

■ हर जन्म में अलग अलग रूप अलग नाम अलग स्थान अलग मां बाप अलग अलग संस्कार

■ पहले से सब निश्चित है

→ हमें लग रहा है ये संयोग है अचानक हो रहा है

→ इस देह से आसक्ति मिटाकर वैराग्य होगा

➤➤ माइंड कंट्रोल के लिए

➤➤ _ ➤➤ 4. प्रोग्राम

→ एक है मन को वश में करना दूसरा बुद्धि को तीसरा है इच्छाओं को चौथा है संस्कारों को वश में करना

■ ब्राह्मणों को ये चार काम करने हैं बुद्धि को वश में करने के लिए

■ जैसे एक CEO है उसको अपने कर्मचारी को वश में रखने के लिए उनको जानना होगा ऐसे अपने विचारों को भावनाओं को स्मृतियों को जानना

➤➤ _ ➤➤ जानना

→ जैसे एक CEO है उसको अपने कर्मचारी को वश में रखने के लिए उनको जानना होगा

→ ऐसे ही मन को वश में करने के लिए उसको जानना होगा

→ आत्मा मन को जाने उसकी भावनाओं को जाने और उसे स्वीकार भी करे हां ये है

→ ये मन का स्वभाव है नेगेटिव भी आयेगा पोजीटिव भी पुरानी यादें भी आयेगी कल्पनायें हैं स्मृतियाँ हैं स्वप्न है मन को जानना है

➤➤ _ ➤➤ धन्यवाद

→ जो जो employee हैं उन्होंने क्या क्या सहयोग दिया है उनके प्रति धन्यवाद का भाव

→ मन पर सीधा आक्रमण नहीं करना ऐसा नहीं करना वैसा नहीं करना बस आदेश देते हैं ये श्रीमत नहीं है फिर आत्मग्लानि

➤➤ _ ➤➤ स्वीकार करना

→ मन जैसा भी है मन में जो भी भावनायें हैं कल्पना है उसको स्वीकार करना

- कभी स्वार्थ के तो कभी कभी श्रेष्ठ कभी

विश्वकल्याणकारी के उन सब को accept करना है

→ जो भी है जैसा भी है उसे स्वीकार करना है जिसे reject करेगे वो बार बार निकलेगा

- जिस चीज के लिए बोलो नहीं करो तो मन वही करता है

» _ » अपने मन को देखना

→ केवल देखना क्या आ रहा है क्या जा रहा है रोकने की कोशिश नहीं करना

→ अच्छा आ रहा है बुरा आ रहा है आने दो बस देखना ये साक्षी भाव का अभ्यास है

→ आंखे बंद कर लो और एक स्क्रीन है जिस पर विचार आ रहे है विचार जा रहे है भावनाये आ रही है जा रही है

■ अभी घृणा अभी प्रेम अभी दुख सुख अभी दर्द अभी खुशी रोकने की कोशिश नहीं करना

■ धीरे धीरे ये देखोगे कि विचार तेज गति से आ रहे है तेज गति से जा रहे है

→ वो धीरे धीरे कम हो रहे है मन की मृत्यु होगी

» _ » 5. Self compassion

→ कठोर नहीं बनो अपने पर चाबुक लेकर हमेशा मारते ही रहो मारते रहो दया करो

■ वो जानता है मनमनाभव पर होता नहीं ये विचार नहीं आना चाहिए

→ आत्मा आफिसर है मन के विचार कल्पना employee है उनके प्रति compassion हो

» _ » 6 Retraining

→ अभी जो कुछ सीखा है उसको unlearn करना है

→ नये सिरे से आज अब अभी training देनी है ये शुरुआत है

» _ » 7. Good communication

→ आत्माओं के साथ अच्छा communication करना

→ गुड रेपो बनाना