
मनसा सेवा - 107

अव्यक्त बापदादा :- (24. 10. 2010)

» _ » अभी जितना वाचा द्वारा या भिन्न-भिन्न विधियों द्वारा कर रहे हो, सफलता भी है, बापदादा खुश भी है, सिर्फ अभी मन्सा द्वारा अनेक आत्माओं को सुख की भी साथ-साथ करो। अपने ही संस्कार परिवर्तन या दूसरों के संस्कार को सहयोग देना, इसमें टाइम कईयों का ज्यादा जाता है।

» _ » तो मन्सा सेवा द्वारा भिन्न-भिन्न किरणें आत्माओं को देना, इसका अटेन्शन, आगे चलके बहुत आवश्यकता पड़ेगी, उसके ऊपर भी ध्यान देते रहो। जो बच्चे समझते हैं कि यह सेवा मैं करता रहता हूँ, वह हाथ उठाओ अच्छा कर रहे हैं, उन्हीं को मुबारक है और जो नहीं सुनने और सुनाने वाले, दोनों का मेल मुश्किल हो जायेगा इसलिए दोनों सेवा अभी से जितना हो सके उतनी आदत डालो। मन बिजी भी रहेगा तो मनमनाभव होना सहज हो जायेगा। मन बिजी होने से संस्कार स्वभाव को सहज परिवर्तन करने में मदद मिलेगी।

» » संस्कार परिवर्तन और मनसा सेवा का सम्बंध

» _ » बहुत सी आदते ऐसी बनी है जो बेरियर है सेवाओं में, योग में, ज्ञान में और धारणाओं में

→ ये दो चीजे साथ साथ करनी है पुरानी आदतों को तोड़ना व नयी आदतों का निर्माण करना

■ दोनो काम एक साथ चालू रहे चाहे वो धारणाओं की बात है चाहे मुरली चिंतन की सेवा की बात

→ नयी आदतों का निर्माण करना है जो कि रचनात्मक हो जिससे अध्यात्मिक उन्नति हो जो श्रीमत प्रमाण हो

» _ » पुरानी आदतों को तोड़ना मिटाना क्यूं मुश्किल है ??

→ हम स्वयं उसमें involve है व वो अच्छी लगती है

→ बहुत बार पुनरावृत्ति हुई है तो वो अवचेतन में चली गई है

■ वो हमारे वश में नहीं है अब वो काम कर रही है वो चला रही है हमको और उसका अपना अस्तित्व हो गया है

→ कोई बात चाहे अच्छी लगे न लगे चाहे जबरदस्ती किया जाए तो आदत बन जाती है

■ कब उसकी पालना हुई पता ही नहीं चलता हमें

» _ » जो कमजोरी का बीज है उसको पहले जानो

» _ » Know the seed n burn the seed

→ जब तक उस बीज को नहीं जाना जायेगा तो वो वापिस

आयेगा

» _ » बाबा से पूछा गया कि बाबा इतने साल ज्ञान मे चलने के बाद भी बच्चे छोडकर क्यूं चले जाते है बाबा ने तीन कारण बताए

→ स्व सेवा और सर्विस का बैलेंस नहीं रखते

→ उनके अंदर कोई कमजोरी रह जाती है जिसे वो छिपाकर रखते है दबाकर रखते है

→ मिलन की रास नहीं कर पाते एक दूसरे के साथ

>> पुरानी आदतों से मुक्त होना

» _ » समझना है कि ये बनी कैसे ?? आदत को समझना पडेगा उसकी जड तक जाना पडेगा

→ वो चालू कैसे हुई कुछ तो ऐसी परिस्थिति हुई होगी जो उनका पालन पोषण किया

» _ » पुरानी आदतों से मुक्त होने के लिए क्या करना है ??

» _ » नोट करना

→ क्या है? कौन सी है? उसकी history उसका निर्माण कैसे हुआ क्या कोई व्यक्ति है?? क्या कोई परिस्थिति है ??

→ उसके बीच बैरियर उत्पन्न करो जैसे उनमें विघ्न उत्पन्न करो

■ किसी को बहुत मिर्ची खाने की आदत थी तो उसने पैक किया और सब पैक दिया

■ जैसे मीठा खाने की आदत है तो उसको ही हटा दो

→ जो चीज चाहिए उसे out of sight out of mind कर दो

→ जिस आदत की addiction हो गयी है पहले संकल्प चाहिए कि मुझे इस आदत से मुक्त होना है

→ जो आदतों से छूटना है उसके बीच बैरियर उत्पन्न करना है ताकि वो आदत पूरी न हो

» _ » विश्लेषण करना

→ उसकी study करना है ये जो आदत है कैसे काम करती है किन परिस्थितियों मे काम करती है

→ इनको पोषण देने कौन से nutrients पोषक तत्व मिल रहे हैं
जिनसे ये शक्तिशाली हो रहे हैं

→ जो भी इसको support करने वाली चीजे पोषण करने वाली चीजे हैं उनका साक्षी भाव से अवलोकन करना

» _ » दमन करना

- वैसे तो कहा जाता है दमन नहीं करो
- कभी ये philosophy काम कर जाती है

» _ » भय

- कभी कभी काम करता है आदत लम्बे समय से है ना
- तो उसको डराना पड़ेगा कभी कभी माईड को डराना भी पड़ता है

» _ » श्रीमत से मन रूपी बकरे की दिन रात अच्छी पिटाई करो इतनी पिटाई करो कि उसको कुछ और सूझे ही नहीं

- कभी कभी दमन कभी पिटाई उसे ये बताना होगा कि अरे तुम ये कर रहे हो
- कभी कभी आत्मा को भय दिलाना होगा ये आदत से ये होगा
- चाहे विकार की आदत है चाहे दृष्टि है वृत्ति है चाहे संकल्प है बोल है तुरंत चेक करना है उसे भय देना है

■ क्योंकि शायद अभय हो गए हैं सब करते हैं सब चलता है

■ कोर्ट लगाना है इन्द्र का कोर्ट है इन्द्रप्रस्थ

→ पुरानी आदतों को जानना है व जलाना है जो जो आदत श्रीमत के विरुद्ध है उसकी खबर चाहिए

→ अपनी डिजिटल आदतों को चेक करना है डिजिटल माया इन के वश तो नहीं हो गए हैं

→ कौन ही आदत है जिनकी वजह से गिर रहे हैं उनको जानना व छोड़ना है

» _ » जैसे पुरानी आदतें पक्की हो गयी हैं ऐसे नयी आदतों को पक्का करना

» _ » अशरीरी होने की आदत डालनी है आत्मा देखने की आदत पांच स्वरूपों की ड्रिल की आदत

→ ये आदतें ऐसी हो जाएं कि कोई कान में भी आकर कहे कि अशरीरी भव तो अशरीरी हो जाए

■ ये आदते ऐसे पक्की हो जाए ज्ञानमयी आदते बस काम पूरा नहीं करना बस कवायत न हो

➡ _ ➡ Mind fullness alertness

→ जो भी करो पूर्ण जागरण की अवस्था में करना है

→ निर्विचार सैनिक भी होता है संयासी भी

→ संयासी और सैनिक की निर्विचारिता में अंतर है

■ सैनिक जो निर्विचार होता है जबरदस्ती आदत होती है ड्रिल कर के हो गया है उसकी ऊंची अवस्था नहीं होती

■ संयासी की ऊंची अवस्था होती है संयासी विचारों से परे जाता है

→ वो alertfulness जागरण होता है छोटे छोटे कर्म alertfulness में करने है

→ जब हर चीज में जागरण आ जाता है तो परिवर्तन होता है

■ मैं इस समय कहाँ हूँ ये जगह कौन सी है तो आत्मा जागरण में रहती है

→ हर चीज कर्म जानकर करना है इधर उधर भटकना नहीं है
