

मनसा सेवा - 67

(Including Time Management- Part-2)

अव्यक्त बापदादा :- (13/03/1998)

‣ _ ‣ अभी समय के प्रमाण आप हर निमित्त बनी हुई, सदा याद और सेवा में रहने वाली आत्माओं को स्व परिवर्तन द्वारा विश्व परिवर्तन का वायब्रेशन पावरफुल और तीव्रगति का बढ़ाना है। चारों ओर मन का दुःख और अशान्ति, मन की परेशानियां बहुत तीव्रगति से बढ़ रही हैं। बापदादा को विश्व की आत्माओं के ऊपर रहम आता है। तो जितना तीव्रगति से दुःख ही लहर बढ़ रही है उतना ही आप सुख दाता के बच्चे अपने मन्सा शक्ति से, मन्सा सेवा व सकाश की सेवा से, वृत्ति से चारों ओर सुख की अंचली का अनुभव कराओ। बाप को तो पुकारते ही हैं लेकिन आप पूज्य देव आत्माओं को भी किसी न किसी रूप से पुकारते रहते हैं। तो हे देव आत्मायें, पूज्य आत्मायें अपने भक्त आत्माओं को सकाश दो।

➤➤ भक्त आत्माओं को मनसा सकाश (सुख, शांति देना)

‣ _ ‣ धरती के तल पर

- सुबह-सुबह उठकर अशरीरी बन जाना
 - अशरीरी बन बाप की याद में बैठने से विश्व को शांति का दान स्वतः मिलेगा
- देह सहित देह के सर्व संबंधों को भूल जाना
- स्वदर्शन चक्र फिराना
 - स्वदर्शन चक्र फिराने से विश्व को सुख का दान मिलता है
- शुभ भावना और शुभ कामना से
- उत्साह में रहना
 - निराशावादी को आशावादी बनाने के लिए हमें सदा उमंग-उत्साह में रहना है

‣ _ ‣ सूक्ष्म वतन में

- फ़रिश्ता स्वरूप में स्थित होकर आत्माओं को इमर्ज कर सकाश देना

‣ _ ‣ परमधाम में

- ऊपर शिवबाबा, हम बीच में, नीचे आत्माएं
 - उससे किरणें लेकर नीचे दे रहे हैं
- _ ‣ फ़रिश्ता स्वरूप से अलग-अलग स्थानों में जाकर
 - जो जहाँ है वहाँ जाकर सकाश देना
 - भक्तों को मंदिरों में, घर-गृहस्थी में, अस्पताल में
 - ▶ अलग-अलग आत्मा को या ग्रूप में
 - ▶ बाप के साथ या अकेले सकाश देना

- ▶ ब्राह्मण परिवार के साथ सकाश देना
- ▶ कभी अडवांस पार्टी के साथ, पूर्वज आत्माओं के साथ

» _ » प्रेम और स्नेह से पालना करनी है

→ यही है वो angle, यही है वो मास्टर, messenger, guide

यही है-वही है की धुन लग जाय संसार में

→ सुख, शांति की अंचली देनी है

→ मां बनकर बाप से मिलाना है

→ खुशियों की तालियां बजे

→ उनकी शुद्ध मनोकामनाएं पूर्ण करनी है, सभी नहीं

→ भक्तों का बेडा पार करना है

→ विघ्न विनाशक बन उनके विघ्नों का शमन करना है

→ संतुष्ट करना है, तृप्त करना है, साक्षात्कार कराना है,

→ पीड़ा हरनी है, दुःख हरना है, आधार बनना है, उनके आसुओं को पोछना है

→ उन्हें वरदान देना है, खुशी देनी है

→ उन्हें लाइट, माईट देनी है, शक्ति देनी है

→ उमंग-उत्साह भरना है

→ भक्तों की पुकार सुनना, उनकी भक्ति का फल देना

▶ अमृतवेले- भक्तों की कतार लगी है, दृष्टि से शक्ति देनी

है, हाथों से वरदान देने हैं, और सुख-शांति का दान देना है

▶ कंबाइंड स्वरूप के अभ्यास में सबकुछ समाया है

▶ अतीन्द्रिय सुख की अवस्था है

▶ एक सेकंड में ॐ शांति स्वरूप में स्थित हो जाना, एक

सेकंड में मनमनाभव, एक सेकंड में याद की यात्रा, दो मिनट में एकरस, 1 घंटा उस अवस्था में रहो तो योगेश्वर की लाइन में आ जायेंगे

➤➤ समय को कैसे सफल करना है ? (Time Management-2)

» _ » फोकस

→ Multi tasking नहीं करनी है, एक में ही फोकस

■ बहुत सारी चींजे एक साथ नहीं करनी है

» _ » Block Out Distractions

→ जो-जो distractions हैं उनको रोक देना जैसे

■ कोई काम कर रहे, मोबाइल में messages आ रहे हैं

■ बीच-बीच में कुछ ना कुछ खाते रहना

» _ » हंगामा नहीं करना

→ जो काम सेट किए हैं वो नहीं हुए तो हंगामा नहीं करना है

- कोशिश की फिर भी छूट गया तो छूट गया, Next time

करना है

➡ _ ➡ Prioritise कर देना

- प्राथमिकता किस काम को देना है
- कौन सा इम्पोर्टेन्ट काम है

➡ _ ➡ चीजों को delegate कर देना

- प्रतिनिधि बना देना
- अकेले ना कर एक काम को बाँट देना

➡ _ ➡ जो चींजे similar हैं उनको एक साथ करना

- जैसे कंप्यूटर खोला तो कंप्यूटर से रिलेटेड सब एक साथ

करना

- मार्केट गए तो उससे सम्बंधित पेंडिंग काम सब एक साथ

➡ _ ➡ Time Waster's की list

- कौन से टाइम वेस्टर्स हैं उनका लिस्ट बनाना

- कोई व्यक्ति, वस्तु, इन्टरनेट, फ़ोन
-