
मनसा सेवा - 74

अव्यक्त बापदादा :- (18/01/1999)

‣ _ ‣ अभी चारों ओर पावरफुल तपस्या करनी है, जो तपस्या मन्सा सेवा के निमित्त बनें, ऐसी पावरफुल सेवा अभी तपस्या से करनी है। अभी मन्सा सेवा अर्थात् संकल्प द्वारा सेवा की टचिंग हो, उसकी आवश्यकता है।

‣ _ ‣ समय समीप आ रहा है, निरन्तर स्थितियाँ और निरन्तर पाँवरफुल वायुमण्डल की आवश्यकता है। **बाप समान बनना है तो पहले बेहद की वैराग्य वृत्ति धारण करो। यही ब्रह्मा बाप की अन्त तक विशेषता देखी। न वैभव में लगाव रहा, न बच्चों में. सबसे वैराग्य वृत्ति। तो आज के दिन का बाप समान बनने का पाठ पक्का करना। बस ब्रह्मा बाप समान बनना ही है। ऐसा दृढ़ निश्चय अवश्य आगे बढ़ायेगा।**

➤➤ निरन्तर स्थितियाँ और निरन्तर पाँवरफुल वायुमण्डल

‣ _ ‣ ऐसी पावरफुल स्थिति बनानी है जो कोई भी बाहरी वातावरण से बाहरी परिस्थिति से प्रभावित न हो

‣ _ ‣ तपस्या दो प्रकार की होती है

→ योगिक तपस्या

→ मंत्र तपस्या

‣ _ ‣ योगिक तपस्या

→ देह को जानना देह को तपाना

→ देह को नियन्त्रित करना

→ फिर मन बुद्धि पर सवार हो लोक लोकान्तर की यात्रा करना

→ त्रिकालदर्शी बनना

■ यह तपस्या थोड़ी कठिन है

‣ _ ‣ मंत्र तपस्या

→ कोई एक मंत्र ले लेना उसे बार बार याद करना रिपीट करना।

■ चाहे कोई भी तपस्या की जाए धीरे धीरे बल भरता जाता है

■ मन शुद्ध होता जाता है

‣ _ ‣ तपस्या का एक ही लक्ष्य है शुद्धिकरण।

→ जो अशुद्ध संस्कार है संकल्प है उनको नष्ट करना।

→ सम्पूर्ण शुद्धिकरण करना।

‣ _ ‣ पावरफुल तपस्या करनी है और इस तपस्या का लक्ष्य है ब्रह्मा बाप समान बनना।

➤➤ तपस्या के आवश्यक घटक

➤➤ _ ➤➤ तपस्या के लिए दस आवश्यक बातें जिनके बिना तपस्या सम्भव नहीं

➤➤ _ ➤➤ 1. मौन - बिना मौन के तपस्या नहीं हो सकती

→ मौन दो प्रकार के होते हैं

- वाचा का मौन
- मन का मौन

➤➤ _ ➤➤ वाचा का मौन

→ न बोलना या कम बोलना

- किसी कारण से जिन्हे ज्यादा बोलने की आदत है उन्हें

तपस्वी नहीं कहा जा सकता।

→ वाचा में तभी आए जब अति आवश्यक है।

➤➤ _ ➤➤ मन का मौन

→ ये जो साइलेंट है उसमें ही तपश्चर्या हो सकती है

→ क्योंकि हमें तपस्या में स्वयं को देखना है

→ अपने आप की चेकिंग करनी है।

- अपने आप में कौन से अंतर्जाल बीजे हुए हैं
- कौन से संस्कारों हैं जो आ जाते हैं और हमें गिरा देते

हैं।

→ संकल्पों को धीरे धीरे शांत करना है

→ उनकी जो स्पीड है उस को कम करना ये मौन है

→ हमें मौन को लाना है

➤➤ _ ➤➤ 2. अंतर्मुखता

→ मुख जो बाहर है वो अंदर हो जाए

→ स्वयं स्वयं को देखना

→ स्वयं स्वयं में स्थित होना

→ आत्म निवासी बनना

→ आत्मसात होना

➤➤ _ ➤➤ जितना अंतर्मुखता की गुफा में बैठेंगे उस गुफा में जो तपस्या होती है वही सर्वश्रेष्ठ तपस्या है

➤➤ _ ➤➤ 3. एकांत

→ स्थूल एकांत

→ सूक्ष्म एकांत

➤ ➤ ➤ स्थूल एकांत

- स्थूल एकांत भी बहुत आवश्यक है
- संगठन का अपना महत्व है
- संगठन के बीच में बल मिलता है
 - चिंतन का बल
 - मनन का बल
- अध्यात्मिक बिना एकांत के अपूर्ण है
 - क्योंकि सभी के अपने अपने संस्कार हैं।
 - हरेक इस चेतना के मार्ग में अलग अलग कक्षा में बैठा है
- कुछ बातें हरेक को व्यक्तिगत रूप से करनी होंगी और वो

होंगी एकांत में।

➤ ➤ ➤ सूक्ष्म एकांत

- स्थूल एकांत में होने के बाद जरूरी नहीं कि वो एकांत में हो।
- एक के अंत में खो जाना मगन हो जाना वो है सूक्ष्म एकांत।

➤ ➤ ➤ 4. आत्म-अभिमान की स्थिति

- निरंतर आत्म अभिमान की स्थिति में रहना
- शरीर को बीच बीच में समाप्त होते हुए देख लेना।
 - केवल तुम लाइट हो

➤ ➤ ➤ 5. एक की लगन में मगन

- एक परमात्म प्रेम में मगन
- परमात्म प्रेम में खो जाना
 - एक की याद में खो जाना
 - उस का ही चिंतन करना
 - उसी के संकल्प मन में लाना
 - नहीं आते तो ऐसी युक्ति लाना जिससे वो

हो

- परमात्म विरह का अनुभव करना
 - विछोह अर्थात् वो पीड़ा जो प्रेमी को अनुभव होती है
 - जैसे अपने प्रेमी की अनुभव होती है वैसा मीठा दर्द

अनुभव करना वो क्यों नहीं आया वो विछोह का अनुभव करना

➤ ➤ ➤ 6. कर्मेन्द्रिय जीत

➤ ➤ ➤ बिना कर्मेन्द्रिय जीत बने तपस्या नहीं हो सकती।

- पांचो इन्द्रिय हमारे वश मे हो
- आंखो को ये पता हो क्या देखना है क्या नही देखना है
- कानो को ये पता हो क्या सुनना है क्या नही सुनना है
- हमने किसी की निन्दा की नही पर निन्दा होते हुए सुनी और

हां मे हां मिलायी तो मदद तो की

- धर्मराज के दरबार मे हम भी पकडे जायेगे।

- जुबान है व इसको जो आदत है भोग की

- जब तक ये जुबान वश मे नही आती तो कोई योगी कैसे

बन सकता है??

» _ » योगी अल्प आहारी होता है

» _ » अगर टंग को कंट्रोल कर लो तो बाकि सारी कर्मेन्द्रिय वश मे आ जायेगी।

» _ » **7. इच्छायें**

→ संसारिक इच्छायें, मान की इच्छायें, शान की प्रसिद्धि की इच्छायें, योगी को क्षीण कर देती है।

» _ » **8. एकरस स्थिति**

- योगी अर्थात एक रस

» _ » जय हो, पराजय हो, निन्दा हो, स्तुति हो, सर्दी हो चाहे गर्मी हो, चाहे व्यक्ति हो चाहे परिस्थिति हो इन सब मे एक रस रहे

- तपस्वी का लक्ष्य होता है एकरस रहना

- अगर ये भी याद रहे कि मैं तपस्वी हूं

- ये एक वाक्य ही शक्ति भर देगा बल भर देगा

- जो भी परिस्थिति आई है उसमे हम सहज स्वत ही

एकरस हो जायेंगे

» _ » ऐसी एकरस स्थिति तपस्या की निशानी है।

» _ » **9. एक परम साक्षी भाव**

- इस सम्पूर्ण जगत को एक खेल की तरह देखना

- सबके प्रति साक्षी भाव

- ये सम्भव नही कि हम 24 घटे साक्षी रहे

- बीच बीच मे साक्षी रहे मुख्य अमृतवेला और शाम को

- जितना हो सके स्वयं को ही साक्षी होकर देखना

- आसपास वालो को सम्पूर्ण सृष्टि जगत को साक्षी होकर देखना

- जो कुछ यहां हो रहा है जैसे ये कुछ हो रहा है उसमे मैं नहीं हूं
- मैं कोई और हूं मैं अलग हू इन सबसे भिन्न हूं डिटेच हूं
- ये सृष्टि रंगमंच पर खेल चल रहा है
- हरेक अपने पार्ट मे एक्यूरेट है
- अपने पार्ट से भी साक्षी व हम जो कर रहे है उसमे भी

साक्षी

➤ _ ➤ 10. ब्रह्मा बाप समान

- ब्रह्मा बाप समान अर्थात उसने जो कुछ भी किया उसके जीवन की परिस्थितियो मे वैसा वैसा करना
- अगर हम सोचे हमारी वही परिस्थिति हो जाए हमारे सामने

आए

- तो यही सोचना वैसी परिस्थिति हो जाये अखबारो मे कितनी निन्दा की जबरदस्त की
- पर कभी किसी के प्रति मन मे घृणा नफरत का बदले का भाव नहीं जगा

➤ _ ➤ उसने जो कुछ किया उसका सारा जीवन ही तपस्या है

➤ _ ➤ उसके समान बन जाना उसके कदम पर कदम रखना ये तपस्या है
