
मनसा सेवा - 79

अव्यक्त बापदादा :- (15/12/99)

» _ » जो बापदादा ने पहले भी इशारा दिया है - सबसे बड़ा खजाना है जो वर्तमान और भविष्य बनाता है, वह है श्रेष्ठ खजाना, श्रेष्ठ संकल्प का खजाना। संकल्प शक्ति बहुत बड़ी शक्ति है जो आप बच्चों के पास है - श्रेष्ठ संकल्प की शक्ति।

» _ » संकल्प तो सबके पास हैं लेकिन श्रेष्ठ शक्ति, शुभ-भावना शुभ - कामना की संकल्प शक्ति, मन-बुद्धि एकाग्र करने की शक्ति - यह आपके पास ही है। जितना आगे बढ़ते जाते जायेंगे संकल्प शक्ति को जमा करते जायेंगे व्यर्थ नहीं गंवायेंगे, व्यर्थ गंवाने का मुख्य कारण है -व्यर्थ संकल्प।

» _ » व्यर्थ संकल्प, बापदादा ने देखा है मैजारिटी बच्चों के सारे दिन में व्यर्थ अभी भी है। जैसे स्थूल धन को एकानामी से यूज़ करने वाले सदा ही सम्पन्न रहते हैं और व्यर्थ गंवाने वाले कहाँ न कहाँ धोखा खा लेते हैं।

>> सबसे बड़ी शक्ति है संकल्प शक्ति

» _ » सबसे श्रेष्ठ शक्ति है संकल्प शक्ति, शुभ भावना की शक्ति, शुभ कामना की शक्ति, मन बुद्धि को एकाग्र करने की शक्ति

» _ » संकल्प शक्ति सबसे बड़ी व श्रेष्ठ शक्ति है

→ परंतु उसके लिए एकाग्रता की आवश्यकता है

■ संकल्प और विचार बिखरे पड़े है जब तक वो एकाग्र नहीं होते तब तक उनकी शक्तियों का भी अनुभव नहीं होता।

→ मन और बुद्धि को एकाग्र करना है

» _ » चारो ही सब्जेक्ट में एकाग्रता क्यूं जरूरी है ??

» _ » ज्ञान के लिए

→ ग्रहण करने के लिए

→ चिंतन मनन करने के लिए

→ अध्ययन करने के लिए

■ जो बातें हमने बहुत एकाग्रता से पढ़ी है वही याद रहती

→ मन और बुद्धि एकाग्र हो तभी समझ आता है

■ बिखरा हुए मन में कुछ भी याद नहीं रहता

» _ » योग के लिए

→ भटकता हुआ मन कैसे योग कर सकता है??

- एक में बुद्धि ठिकाना ही एकाग्रता है

- चित की वृत्ति का निरोध वही योग है

→ योग में सबसे ज्यादा जरूरी है एकाग्रता

➡ _ ➡ धारणा के लिए

→ दिव्य गुणों की धारणा के लिए जरूरी है

- उसकी गहराई को नहीं समझा जा सकता जब तक मन

एकाग्र न हो

➡ _ ➡ कितना गुणों को धारण किया है?

→ क्रोध तो छोड़ दिया आग की तरह

- परंतु किसी व्यक्ति से किनारा किया ये भी जलना है

→ लोभ तो छोड़ दिया

- पर आवश्यकता है ये उसी का रूप है

→ मोह तो छूट गया

- पर अच्छा लगता है

→ अहंकार तो छोड़ा

- पर मेरी कहां से आई

→ काम - किसी से एक्स्ट्रा प्यार होना ये काम का अंश है

➡ _ ➡ सेवा के लिए

→ सेवा में एकाग्रता चाहिए वरना गलतियां होगी

→ हडबडी होगी टकराव होगा

→ कर्म में वो कौशल नहीं आयेगा परफेक्शन नहीं आयेगा

➤➤ मन बुद्धि की एकाग्रता के लिए जरूरी है

➡ _ ➡ 1. भोजन और नींद

→ इन दोनों का एकाग्रता से बहुत गहरा कनेक्शन है

➡ _ ➡ अगर किसी ने पर्याप्त नींद नहीं ली है न तो ज्ञान में एकाग्रता न योग में एकाग्रता न धारणा में न ही सेवा में एकाग्रता

→ योग में नींद

→ मुरली पढ़ तो ली पर

■ पर कुछ भी स्पष्टता नहीं क्योंकि बुद्धि एकाग्र नहीं

■ नींद पूरी नहीं हुई थी

■ हरेक की अपनी अपनी है

➤ _ ➤ भोजन

→ जिसका भोजन का ही टाइम टेबल नहीं उसके चित का ही

ठिकाना कहाँ??

■ अब ये खा लिया अब ये खा लूँ

■ कोई अच्छी चीज तो ज्यादा ले ली

→ भोजन पर ही संयम नहीं वो चित भी एकाग्र नहीं होगा

➤ _ ➤ दो ही चीजे सेट करनी है मुख्य रूप से ब्राह्मण जीवन में भोजन और नींद

→ जिसने ये दो चीजे सेट कर ली उसका ब्राह्मण जीवन सेट हो

जाता है

➤ _ ➤ 2. Exercise

→ शारीरिक - वाकिंग जागिंग

→ मानसिक - कोई चीज को याद रखना

→ अध्यात्मिक - स्पीचुअल ड्रिल करना

➤ _ ➤ 3. Destruction

→ सारी destruction दूर रखना जो बुद्धि को अपनी तरफ खींचती है

■ जितनी restrictions कम होगी उतनी बुद्धि एकाग्र ज्यादा होगी

➤ _ ➤ 4. Multi tasking

→ multi tasking नहीं करनी है

➤ _ ➤ 5. Dead line fix करना

→ कोई भी काम करना तो उसके लिए टाइम फिक्स करना

» _ » 6. priority fix करना

→ जो सबसे ज्यादा imp है वो सबसे पहले फिर दूसरा फिर

तीसरा

- ऐसा नहीं कुछ करने लगे तो पहले वो कर ले

» _ » 7. Taking short gaps

→ बीच बीच में थोड़े शॉर्ट गेप लेना

■ एक बार मुरली पढ़ ली तो छोड़ दिया फिर कुछ और काम कर लो

- फिर कुछ घंटों बाद वापिस आ जाओ फिर पढ़ना

» _ » 8. Divide the task

→ कोई एक काम करना है उसे टुकड़ों में बांट दो

- जैसे मुरली पढ़नी है उसके पहरे में डिवाइड कर दो

- यहां टापिक end हो रहा फिर दूसरा पहराग्राफ

→ अपनी समझ के लिए अच्छा बनाने के लिए

» _ » 9. Visualization

→ जो भी पढ़ रहे हैं उसको मन की आंखों से देखना

→ वो बस शब्द न रहे चित्र बन जाए

→ उसको देखना फील करना टच करना

→ mental movie में convert कर देना तो एकाग्रता बढ़ेगी

» _ » 10. Joining heart n mind

→ heart और mind को मिला दो

→ emotional involvement चाहिए

» _ » 11. Interest

→ जिस चीज में ज्यादा interest है वो ज्यादा याद रहेगा

→ interest visualisation से बढ़ाया जा सकता है

→ जितना interest होगा उतनी एकाग्रता ज्यादा होगी

→ interest develop करना है

» _ » 12. Time table बनाना

→ जब तक टाइम टेबल नहीं है तो कोई दिनचर्या नहीं है

→ जो सामने आयेगा कर लेगे

- कोई खास चिंतन का बिंदु नहीं है

- कोई खास लक्ष्य नहीं है

→ जैसे कोई एक क्लास है

- उसको एक डायग्राम में बना देना

- फिर उसके प्वाइंट लिखना

- फिर उसको योग में convert कर देना

- फिर उसकी ड्रिल बनाना

→ जो कर रहा है उसे सबसे ज्यादा फायदा है

» _ » 13. Thought control

→ बहुत ज्यादा stressed है mind तो एकाग्र नहीं होता

→ निश्चित स्थिति के लिए ये स्थिति रहना ये बहुत बड़ा

फायदा है।

→ संसार के लोग दुखी हैं हम नहीं हैं

- क्योंकि हम ज्ञान योग का चिंतन कर रहे हैं

→ हम खुश हैं ये सबसे बड़ा फायदा है
