
मनसा सेवा - 85

अव्यक्त बापदादा :- (15/12/2001)

» _ » समय, आत्मायें आप एकत्रता आत्माओं को पुकार रहे हैं। तो समय की पुकार, आत्माओं की पुकार - हे देव आत्मायें सुनने नहीं आती है? प्रकृति भी आप प्रकृतिपति को देख देख पुकार रही है - हे प्रकृतिपति आत्मायें, अब परिवर्तन करो। यह तो बीच-बीच में छोटे छोटे झटके लग रहे हैं। बिचारी आत्माओं को बार-बार दुःख के, भय के झटके नहीं खिलाओ।

» _ » आप मुक्ति दिलाने वाली आत्मायें मास्टर मुक्तिदाता कब इन आत्माओं को मुक्ति दिलायेंगे? क्या मन में रहम नहीं आता? कि समाचार सुन करके चुप हो जाते हो, बस हो गया, सुन लिया। इसलिए बापदादा हर बच्चे को मर्सीफुल स्वरूप देखने चाहते हैं। अपनी हद की बातें अभी छोड़ दी, मर्सीफुल बनो। मनसा सेवा में लग जाओ। सकाश दो, शान्ति दो, सहारा दो। अगर मर्सीफुल बन औरों को सहारा देने में बिजी रहेंगे तो हद की आकर्षणों से, हद की बातों से स्वतः ही दूर हो जायेंगे। मेहनत से बच जायेंगे।

>> पुकार सुनना

» _ » मुझे दस प्रकार की पुकार सुननी है

→ समय की, आत्माओं की, भगत आत्माओं की, प्रकृति की, बापदादा की, सम्पूर्ण स्वरूप की, कर्तव्यों की, मधुबन की, काल की, अन्तःकरण की पुकार सुननी है

» _ » दस दिशाओं से दस पुकार मुझ आत्मा को पुकार रही है

- तुम देव आत्मायें हो
- तुम पुण्य आत्मायें हो
- तुम महान आत्मायें हो
- संकल्प से स्वयं को व दूसरों को शीतल करने वाली आत्मायें हो
- आशीर्वाद के बोल बोलने वाली आत्मायें हो

» _ » प्रकृति भी पुकार रही है हे प्रकृतिपति आत्माओं परिवर्तन करो

→ मुक्ति दिलाने वाले मुक्तिदाता हो

■ हे मुक्ता मुक्त करो

» _ » तारनहार हम हैं उनके प्रति रहम मरसी करो रहमदिल बनो मरसीफुल बनो

→ मरसी अर्थात् रहम रहमत

→ मरसी अर्थात अनुकम्पा करूणा दया सहानुभूति

→ रहम रहमत अनुकम्पा हृदय मे प्रकट करो मरसीफुल स्वरूप

बनो

■ दुख मे डूबी रहती है

■ नींद नही आती रातभर छत को देखते रहते

→ ऐसी संसार की आत्माओं की स्थिति है तो मरसीफुल स्वरूप

दिखाओ सकाश दो शांति दो सहारा दो

■ सूर्य की किरणों को प्रकाश कहते है

■ ज्ञानसागर की जो किरणें है उनको सकाश कहते है

➤➤ मरसीफुल स्वरूप - स्वयं पर रहम करना

➡ _ ➡ स्वयं स्वयं पर ही रहम करना

→ हम ही रहम के पात्र है

■ उसके लिए क्या क्या किया जाए

→ गफलत से बचाना

→ परचिंतन परदर्शन परमत से बचाना

→ स्वयं के लक्ष्य को स्मृति मे रखना

→ स्वयं से बात करना

■ अपने आप को याद दिलाना मैं कौन हूं मैं क्या हूं

➡ _ ➡ Practicing mind fullness

→ जागृत अवस्था मे जीना

→ जैसे जो भी कर रहा हूं सुन रहा हूं स्वयं को narrate करना

→ अभी मैं सुन रहा हूं अभी मैं यहां से चल रहा हूं

■ जैसे ये किसी और को सुना रहा हूं वैसे स्वयं स्वयं को

सुनाना

→ mind fullness अर्थात जागरण की वह अवस्था है इतनी जागृत अवस्था जैसे हजारो लोग मुझे देख रहे हैं जो सुना रहा हूं वो सब को सुना रहा हूं

→ अभी अभी जैसे मैं आत्मा यहां बैठी हूं और सुन रही हूं तो mind अटकेगा नही वरना यहां बैठे बैठे भटकता है

■ तुम्हारा सुनना भी कला है क्योंकि आत्मा समझकर सुनते हो

■ तुम्हारा देखना भी कला है क्योंकि तुम आत्मा समझ देखते हो

→ हर चीज जो करते हो आर्ट है

» _ » Gratitude

→ Gratitude अर्थात धन्यवाद का भाव

→ दिन मे जो कुछ हुआ शाम को उसके प्रति धन्यवाद

→ जो भी हुआ अच्छा हुआ उसने मुझे बहुत कुछ सिखाया

→ वो हुआ इसलिए क्योंकि ज्ञान को प्रैक्टिकल मे लाने का अवसर मिला

■ नही तो नारे लगाने से क्या होगा कि मै अचल अडोल आत्मा हूं

■ हलचल आयेगी तभी तो पता चलेगा मै अचल अडोल आत्मा हूं

■ जब उपहास होगा अविश्वास किया जायेगा जय पराजय होगी असहयोग मिलेगा दुख मिलेगा तो कह सकेगे सब मे समान

→ जो भी हुआ उससे अवसर मिला तो धन्यवाद

» _ » Self forgiving

→ खुद को माफ करना नही तो वो पश्चाताप

→ हर व्यक्ति जीवन मे कहीं न कहीं शर्मसार है

→ ये नही करना चाहिए था हो गया होना नही चाहिए था हो गया

■ फिर वही पश्चाताप के भाव से ग्रसित है

■ कैसे दूर करे कैसे मुक्त हो

→ स्वयं स्वयं को माफ कर देना ये कार्य करना है

→ spiritual drill से शक्तिशाली बनाना संगमयुग का ये मुख्य लक्ष्य है

■ आत्मा की muscles को शक्तिशाली बनाने के लिए exercise ज़रूरी है

■ बार बार पांच स्वरूपो का अभ्यास करना है

➤➤ मरसीफुल स्वरूप - दूसरों पर रहम करना

➤➤ _ ➤➤ दूसरो पर रहम के लिए सारे विश्व की आत्माओ की पालना करनी है ज्ञान और योग से

→ जैसे स्वयं को माफ किया ऐसे उनको भी माफ करना है

→ जैसे स्वयं के लिए gratitude का भाव अपनाया ऐसे संसार की सभी आत्माओं के प्रति gratitude का भाव हो

➤➤ _ ➤➤ Role exchanging

→ कोई दुखी है तो वो अनुभव करना

→ कोई परिस्थिति मे है तो अगर हम उसमे होते तो क्या करते

→ हमारे साथ ऐसा हो गया होता तो हम क्या करते हमारी स्थिति कैसी होती

→ वह व्यक्ति जिसके परिजनो ने देह त्याग दिया है उसकी स्थिति कैसी होती है

→ दूसरो को अनुभव करना उसके अंदर कैसी भावनाये है

→ वो जो रोल exchanging है हमारे अंदर रहम को जागृत करेगा

■ नहीं तो हम चलते जाते है

■ कोई कितना दुखी किसी दूसरे के साथ होता है तो ड्रामा

■ जिसको दर्द होता है केवल वही जानता है

→ sympathy नहीं empathy हो

→ रोल exchanging mercy passion gratitude ये केवल शब्द नहीं है

■ उतरना है समझना है संसार की सभी आत्माओं को

→ ये भावना हो कि सभी तीव्र पुरुषार्थी बन जाए

→ समय को पहचान ले जैसे हम पुरुषार्थ कर रहे है वैसे ये सब भी करने लगे

→ ये अवेयरनेस आ जाए ये mind fullness आ जाए तो संसार की सभी आत्माओं के लिए रहम का भाव हो
