
मनसा सेवा - 89

अव्यक्त बापदादा :- (15/12/2001)

➤➤ ➤➤ अच्छा सभी टीचर्स ठीक हैं। टीचर्स को तो कितने बारी सीजन में टर्न मिलता है। यह टर्न मिलना भी भाग्य की निशानी है। अभी टीचर्स को मनसा सेवा में रेस करनी है। लेकिन ऐसे नहीं करना कि सारा दिन बैठ जाओ, मैं मनसा सेवा कर रही हूँ कोई कोर्स करने वाला आये तो आप कहो नहीं, मैं तो मनसा सेवा कर रही हूँ कोई कर्मयोग का टाइम आवे तो कहो मनसा सेवा कर रही हूँ नहीं। बैलेन्स चाहिए। कोई कोई को ज्यादा नशा चढ़ जाता है ना! तो ऐसे नशा नहीं चढ़ाना।

➤➤ ➤➤ बैलेन्स से ब्लैसिंग है। बैलेन्स नहीं तो ब्लैसिंग नहीं।

➤➤ कहाँ जाना है, इसका निर्णय मन, आदत करे... ये उल्टा नशा नहीं चढ़ाना है...

➤➤ ➤➤ न ज्यादा नशा हो न उल्टा नशा...

→ बैलेंस चाहिए...

➤➤ स्वयम को देखने से संतुलन होता है...

➤➤ ➤➤ बाहर की स्थिरता आंतरिक स्थिरता पर निर्भर करती है...

➤➤ योग में क्या नहीं करना है...

➤➤ ➤➤ 10 types of yog in negative aspect

→ Sleeping yog

■ हम नींद कर रहे हैं... पर कोई कहे तो हम योग में ही हैं...

■ योग इतना गुप्त है... क्यों दिखावा करना...

→ Screen yog

■ टी वी देख रहे हैं पर मनसा सेवा कर रहे हैं...

▶ मोबाइल, इंटरनेट पर काम कर रहे हैं, पर हम योग में हैं...

→ Silence Batch yog

■ हमसे बात नहीं करनी, हम योग में हैं...

▶ किसी ने टोका तो क्रोध, जोश या चिड़चिड़ापन होगा...

→ Room yog

■ बाबा के कमरे में हमें जाने की जरूरत नहीं...

▶ हम अपने कमरे में ही कर सकते हैं...

▶ हम सूक्ष्म शरीर से जा सकते हैं...

▶ ये बाबा का ही रूम है...

► संगठित योग का महत्व मालूम है पर अपने कमरे में ही योग...

→ Random yog

■ अमृतवेला, नुमाशाम के समय ही क्यों...

► हम तो कभी भी योग कर सकते हैं...

► हमारा तो चलते फिरते योग है...

→ Walking Talking yog

■ चलते हुए सैर करते हुए बातें भी चालू हैं

► किसी ने टोका तो बाबा की याद भी चालू है...

→ Eating Talking yog

■ खाते समय बातें कर रहे हैं...

► और कोई टोके तो हम बाबा की याद में ही खा रहे हैं...

► बाबा की याद भी चालू है...

→ मुरली योग

■ मुरली के समय ही हमारा योग का समय है...

■ हम ज्ञान में ही योग करते हैं...

■ भगवान् सुना रहे हैं हम सुनते हैं...

► अलग से योग की क्या जरूरत है...

→ Closed Eyes yog

■ आँखें बंद करके योग

► कोई कहे तो हम योग में ही हैं...

→ Playing yog

■ खेल रहे हैं पर हमारा योग भी चालू है...

➤➤ योग के इन प्रकारों को पॉजिटिव कैसे बनाये...

➤➤ _ ➤➤ **Sleeping yog**

→ अपनी नींद को भी योग बना देना...

■ सो तो रहे हैं पर नींद में भी योग करना...

■ योग करते हुए नींद करना...

► सोते समय का अंतिम संकल्प ही उठते समय का पहला संकल्प होगा...

➤➤ _ ➤➤ **Screen yog**

→ जो कुछ स्क्रीन पर दिख रहा है, हर एक आत्मा है...

→ हर एक को मुझे आत्मिक स्वरूप में देखना है...

→ हर एक का अपना पार्ट है...

→ इनकी भी चेतना जग जाये...

➡ _ ➡ Silence Batch yog

- बेच लगाना भी पड़े तो उसका मान रखना है...
- फिर साइलेंस में रहना ही है...
- साइलेंस का फायदा होगा ही...

➡ _ ➡ Room yog

- अगर रूम में भी है तो वही अनुभव करे जो वहा हो...
- अपने कमरे के वायब्रेशन शक्तिशालीबना देना...
- स्वप्न भी हमारे पवित्र हो जाये...
- जिस स्थान पर सोये वह स्थान ही आश्रम बन जाये...

➡ _ ➡ Random yog

- फिक्स दिनचर्या कभी नहीं भी है उस समय भी हमारा वास्तविक योग हो जाये...

➡ _ ➡ Walking Talking yog

- सैर करते हुए भी योग का प्रयोग...
- स्वमान और आत्मिक दृष्टि
- अपने ही विचारो के ट्रेफिक को देखना...

➡ _ ➡ Eating Talking yog

- खाते हुए बात भी करनी पड़े तो योग की धरा अनवरत बहती रहे...

➡ _ ➡ Murli yog

- मुरली ज्ञान का सब्जेक्ट है, योग का अपना महत्व है...
- बैठ कर चित्त को स्थिर करने का अभ्यास चाहिए...
- मुरली में भी योग हो...
- स्वमान का अभ्यास... शिव सजन की पाती, परमात्म लेटर मैं आत्मा पढ़ रही हूँ...
- मैं आत्मा अभी अभी इस तन में अवतरित हुई हु... मुरली सुनने के लिए...
- मैं आत्मा परमधाम से आकर मुरली सुन रही हूँ... ये अभ्यास करे...

➡ _ ➡ Closed Eyeg yog

- आँख बंद करके योग कर सकते हैं पर आँख बंद करना नींद की तयारी है...

➡ _ ➡ Playing yog

- खेल कूद करते हुए संकल्प हो ये संसार भी खेल है...
- खेल में कोई हार जाये तो दुःख थोड़े ही होगा...
- यह संसार खेल है...

- सुख और दुःख का
- उत्थान और पतन का
- चद्ती कला और उतरती कला का
- पावन और पतित बनने का
- पूज्य और पुजारी का
- राम और रावण का
- शिवालय और वैश्यालय का
- स्वर्ग और नरक का...

→ हम कुछ भी करे वो योग का सूक्ष्म प्रयोग बन जाए...
