
तीव्र पुरुषार्थ - 19

अव्यक्त बापदादा :-

➡ ➡ ➡ सिर्फ एक शब्द ऐड करो :- अटेंशन .. फिर यह बहुरूप एक ही सम्पूर्ण रूप बन जाएगा... इसलिए अब कदम कदम पर अटेंशन...

➡ ➡ ➡ सुनाया था की आजकल सर्व आत्माएं सुख और शांति अनुभव करना चाहती हैं... ज्यादा सुनना नहीं चाहती... अनुभव कराने के लिए स्वयं अनुभव स्वरूप बनेंगे तब सर्व आत्माओं की इच्छा पूर्ण कर सकेंगे...

➡ ➡ ➡ दिन प्रतिदिन देखेंगे - जैसे धन के भिखारी भिक्षा लेने के लिए आते हैं वैसे शांति के अनुभव के भिखारी आत्माएं भिक्षा लेने के लिए तड़पेंगी...

➡ ➡ ➡ अब सिर्फ एक दुःख की लहर आएगी तो लहरों में लहराती हुई आत्माएं व लहरों में डूबती हुई आत्मा एक तिनके का भी सहारा ढूँढती है.. ऐसे आप लोगों के सामने अनेक भिखारी आत्माएं यह भीख मांगने के लिए आएगी

➡ ➡ ➡ तो ऐसी तड़फती हुई या भिखारी प्यासी आत्माओं की प्यास मिटाने के लिए अपने को अतीन्द्रिय सुख व सर्व शक्तियों से भरपूर किया हुआ अनुभव करते हो ?

➡ ➡ ➡ धीरे धीरे यह आवाज़ फैलेगा की सुख शांति का अनुभव ब्रह्माकुमारियों के पास मिलेगा ... भटकते भटकते असली द्वार पर अनेकनेक आत्माएं आकर पहुंचेगी

(21 / 01 / 1971)

➤➤ अटेंशन अर्थात

- ➡ ➡ ➡ ध्यान का केन्द्रीकरण
 - Narrowing Of Consciousness
 - ➡ ➡ ➡ Extra ध्यान
 - ➡ ➡ ➡ सावधान
 - ➡ ➡ ➡ Careful
 - ➡ ➡ ➡ Focus
 - ➡ ➡ ➡ एकाग्रता
 - ➡ ➡ ➡ Alert
 - ➡ ➡ ➡ लक्ष्य के प्रति सजगता
-

➤➤ ब्राह्मण जीवन में किन किन बातों पर अटेंशन की आवश्यकता है ?

- ➡ ➡ ➡ ज्ञान / योग धारणा / सेवा
- ➡ ➡ ➡ कर्तव्य

➤ ➤ ➤ श्रीमत्

➤ ➤ Two Types Of Attention ?

➤ ➤ ➤ Undivided

➤ ➤ ➤ Divided

➤ ➤ How To Increase Attention Span ?

➤ ➤ ➤ Create Interest In What You Do

→ योगी बनने में

→ ज्ञानी तू आत्मा बनने में

■ नयी नयी पॉइंट्स ढूँढने में

➤ ➤ ➤ Understand The Importance Of

→ ज्ञान / योग / धारणा / यज्ञ सेवा

→ भोग / ब्रह्मा भोजन

→ मुरली / चिंतन

➤ ➤ ➤ Remember Your Aim

➤ ➤ ➤ मुरली सुनते सुनते उसका स्वरूप बनने का अभ्यास करें

➤ ➤ ➤ Decrease Distractions

→ mobile / whatsapp दूर रखें

→ भीड़ से दूर / आवाज़ से दूर चले जाओ

■ एकांत में चले जाओ

➤ ➤ ➤ Daily Exercise

→ Mind Fresh रहता है और योग की गहराईयों में आसानी से जा सकते हैं

➤ ➤ ➤ Food

→ Healthy Diet.. Light Diet..

➤ ➤ ➤ PROPER SLEEP

➤ ➤ अनुभव

➤ ➤ ➤ इतने सस्ते और इतने सहज नहीं है

➤ ➤ ➤ छोटे छोटे अनुभवों के लिए भी बड़ी तपस्या चाहिए

➤ ➤ ➤ आत्मा के 7 गुणों का अनुभव कीजिये

→ बहुत लम्बा चोडा योग करने की आवश्यकता नहीं

→ एकांत में बैठो और बस एक ही संकल्प का अनुभव कीजिये
