

“जनवरी 2015, अव्यक्त मास के लिए विशेष होमवर्क”

प्राणप्यारे अव्यक्त बापदादा के अति स्नेही, अपने अव्यक्त स्वरूप में स्थित रह परमात्म प्रत्यक्षता के निमित्त बनी हुई निमित्त टीचर्स बहिनें तथा सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - अभी नया वर्ष 2015 प्रारम्भ होने जा रहा है। सभी बाबा के तीव्र पुरुषार्थी बच्चे हर वर्ष जनवरी मास को अव्यक्त मास वा तपस्या मास के रूप में मनाते हैं। हमारे प्यारे ब्रह्मा बाबा जनवरी मास में अपनी सम्पूर्णता को प्राप्त कर अव्यक्त वतन वासी बनें और 46 वर्षों से हम सभी बच्चों को अपने समान सम्पन्न और सम्पूर्ण बनाने के लिए अव्यक्त वतन से साकार वतन में आकर अनेक शिक्षाओं से सजाते, अव्यक्त पालना की अनुभूति कराते रहते हैं। मीठे बापदादा की इस पालना का रिटर्न हम सब बाप समान बनकर दिखायें।

अतः विचार है कि यह 2015 का पूरा वर्ष हम सब विशेष लक्ष्य लेकर तपस्या करें, हर मास अलग-अलग स्थिति में स्थित होते, स्वयं की सूक्ष्म चेकिंग करते अपनी सम्पूर्णता की स्थिति की अनुभूति करें।

सबसे पहले इस 2015 के जनवरी मास को हम सभी ब्रह्मा वत्स मिलकर अव्यक्त मास के रूप में मनायें। 1 जनवरी से 31 जनवरी तक सभी बाबा के बच्चे अमृतवेले से रात तक यही लक्ष्य रख तीव्र पुरुषार्थ करें कि व्यक्त और व्यर्थ बातों से मुक्त रह अपनी अव्यक्त स्थिति में रहना है। ब्रह्मा बाप के कदम पर कदम रखते हुए उनके समान बनना ही है, इसके लिए हर एक अन्तर्मुखी रहने का दृढ़ता से व्रत ले। अपने असली सत्य स्वरूप सतोप्रधान स्वरूप में स्थित रह मन वचन कर्म की सम्पूर्ण स्वच्छता वा निर्भयता द्वारा परमात्म प्रत्यक्षता का नगाड़ा बजाए, इसी लक्ष्य से यह प्वाइंट्स आपके पास भेज रहे हैं, साथ-साथ जनवरी मास की सभी मुरलियों में रोज़ इन्हीं प्वाइंट्स से एक प्वाइंट अव्यक्त स्थिति बनाने के लिए लिख रहे हैं। आप सभी उसे नोट करें, उस पर मनन चिंतन वा अभ्यास करके स्वरूप में लाने का लक्ष्य रखें। हो सके तो सप्ताह में विशेष छुट्टी के दिन सभी क्लास के भाई बहिनें संगठित रूप में योग अभ्यास के साथ अपने अनुभवों की लेन-देन करें। अव्यक्त स्थिति में रहने में कौन सी बातें रूकावट डाल रही हैं, किन बातों का लक्ष्य रखने से यह स्थिति सहज अनुभव होती, उस पर रूहरिहान करें। ताकि सभी सेवास्थानों पर ऐसा अव्यक्त शक्तिशाली वायुमण्डल बनें, जिससे सभी बाबा के बच्चे दिव्य दर्शनीय मूर्त बन अपनी चलन और चेहरे द्वारा बापदादा को प्रत्यक्ष करने के निमित्त बन प्रत्यक्षता का नगाड़ा बजाने में सहयोगी बन सकें।

इसी प्रकारआगे भी हर मास आपको भिन्न-भिन्न स्थितियों की अनुभूति के लिए पत्र-पुष्प के साथ प्वाइंट्स भेजी जायेंगी, उसी आधार पर आप अपने-अपने क्लास में सभी को तीव्र पुरुषार्थ करने की प्रेरणा दें। सभी लक्ष्य रखें कि प्रतिदिन विशेष तपस्या द्वारा वायुमण्डल को परिवर्तन करने की सेवा करनी है। मन्सा सेवा के विशेष अनुभवी बनना है। पूरा वर्ष हमें तपस्या वर्ष के रूप में मनाना है। अच्छा सभी को याद.....

ईश्वरीय सेवा में,
बी.के. जानकी

अव्यक्त स्थिति का अनुभव करने के लिए

- 1) सारा दिन हर आत्मा के प्रति शुभ भावना और श्रेष्ठ भाव को धारण करने का विशेष अटेंशन रखना है। अशुभ भाव को शुभ भाव से, अशुभ भावना को शुभ भावना से परिवर्तन कर निर्दोष स्थिति में रहना है।
- 2) पूरा ही दिन सर्व के प्रति कल्याण की भावना, सदा स्नेह और सहयोग देने की भावना, हिम्मत-हुल्लास बढ़ाने की भावना, अपनेपन की भावना और आत्मिक स्वरूप की भावना रखना है। यही भावना अव्यक्त स्थिति बनाने का आधार है।

- 3) अपने हर संकल्प को हर कार्य को अव्यक्त बल से अव्यक्त रूप द्वारा वेरीफाय कराना है। बापदादा को अव्यक्त रूप से सदा सम्मुख और साथ रखकर हर संकल्प, हर कार्य करना है। “साथी” और “साथ” के अनुभव से बाप समान साक्षी अर्थात् न्यारा और प्यारा बनना है।
- 4) ब्रह्मा बाप से प्यार है तो प्यार की निशानियां प्रैक्टिकल में दिखानी है। जैसे ब्रह्मा बाप का नम्बरवन प्यार मुरली से रहा जिससे मुरलीधर बना। तो जिससे ब्रह्मा बाप का प्यार था और अभी भी है उससे सदा प्यार दिखाई दे। हर मुरली को बहुत प्यार से पढ़कर उसका स्वरूप बनना है।
- 5) कोई भी कर्म करो, बोल बोलो वा संकल्प करो तो पहले चेक करो कि यह ब्रह्मा बाप समान है! ब्रह्मा बाप की विशेषता विशेष यही रही- जो सोचा वो किया, जो कहा वो किया। ऐसे फॉलो फादर। अपने स्वमान की स्मृति से, बाप के साथ की समर्थी से, दृढ़ता और निश्चय की शक्ति से श्रेष्ठ पोजीशन पर रह ऑपोजीशन को समाप्त कर देना।
- 6) अव्यक्त स्थिति का अनुभव करने के लिए देह, सम्बन्ध वा पदार्थ का कोई भी लगाव नीचे न लाये। जो वायदा है यह तन, मन, धन सब तेरा तो लगाव कैसे हो सकता! फरिश्ता बनने के लिए यह प्रैक्टिकल अभ्यास करो कि यह सब सेवा अर्थ है, अमानत है, मैं ट्रस्टी हूँ।
- 7) हर समय नवीनता का अनुभव करते औरों को भी नये उमंग-उत्साह में लाना। खुशी में नाचना और बाप के गुणों के गीत गाना। मधुरता की मिठाई से स्वयं का मुख मीठा करते दूसरों को भी मधुर बोल, मधुर संस्कार, मधुर स्वभाव द्वारा मुख मीठा कराना।
- 8) अव्यक्त स्थिति में रहने के लिए बाप की श्रीमत है बच्चे, “सोचो कम, कर्तव्य अधिक करो।” सर्व उलझनों को समाप्त कर उज्ज्वल बनो। पुरानी बातों अथवा पुराने संस्कारों रूपी अस्थियों को सम्पूर्ण स्थिति के सागर में समा दो। पुरानी बातें ऐसे भूल जाएँ जैसे पुराने जन्म की बातें भूल जाती हैं।
- 9) बुद्धि रूपी पांव पृथ्वी पर न रहें। जैसे कहावत है कि फरिश्तों के पांव पृथ्वी पर नहीं होते। ऐसे बुद्धि इस देह रूपी पृथ्वी अर्थात् प्रकृति की आकर्षण से परे रहे। प्रकृति को अधीन करने वाले बनो न कि अधीन होने वाले।
- 10) चेक करो - जो भी संकल्प उठता है वह स्वयं वा सर्व के प्रति कल्याण का है? सेकेण्ड में कितने संकल्प उठे - उसमें कितने सफल हुए और कितने असफल हुए? संकल्प और कर्म में अन्तर न हो। संकल्प जीवन का अमूल्य खज़ाना है। जैसे स्थूल खज़ाने को व्यर्थ नहीं करते वैसे एक संकल्प भी व्यर्थ न जाये।
- 11) लगाव की रस्सियों को चेक करो। बुद्धि कहीं कच्चे धागों में भी अटकी हुई तो नहीं है? कोई सूक्ष्म बंधन भी न हो, अपनी देह से भी लगाव न हो - ऐसे स्वतन्त्र अर्थात् स्पष्ट बनने के लिए बेहद के वैरागी बनो तब अव्यक्त स्थिति में स्थित रह सकेंगे।
- 12) सम्पूर्ण फरिश्ता वा अव्यक्त फरिश्ता की डिग्री लेने के लिए सर्व गुणों में फुल बनो। नॉलेजफुल के साथ-साथ फेथफुल, पॉवरफुल, सक्सेसफुल बनो। अभी नाज़ुक समय में नाज़ों से चलना छोड़ विकर्मों और व्यर्थ कर्मों को अपने विकराल रूप (शक्ति रूप) से समाप्त करो।
- 13) अभ्यास करो कि इस स्थूल देह में प्रवेश कर कर्मेन्द्रियों से कार्य कर रहे हैं। जब चाहे प्रवेश करो और जब चाहे न्यारे हो जाओ। एक सेकेण्ड में धारण करो और एक सेकेण्ड में देह के भान को छोड़ देही बन जाओ।
- 14) अमृतवेले उठने से लेकर हर कर्म, हर संकल्प और हर वाणी में रेग्युलर बनो। एक भी बोल ऐसा न निकले जो व्यर्थ हो। जैसे बड़े आदमियों के बोलने के शब्द फिक्स होते हैं ऐसे आपके बोल फिक्स हो। एकस्ट्रा नहीं बोलना है।
- 15) सदा यह स्लोगन याद रहे कि “समस्याओं को दूर भगाना है सम्पूर्णता को समीप लाना है।” इसके लिए किसी भी ईश्वरीय मर्यादा में बेपरवाह नहीं बनना, आसुरी मर्यादा वा माया से बेपरवाह बनना। समस्या का सामना करना तो समस्या समाप्त हो जायेगी।

- 16) बीच-बीच में संकल्पों की ट्रैफिक को स्टॉप करने का अभ्यास करो। एक मिनट के लिए संकल्पों को, चाहे शरीर द्वारा चलते हुए कर्म को रोककर बिन्दू रूप की प्रैक्टिस करो। यह एक सेकेण्ड का भी अनुभव सारा दिन अव्यक्त स्थिति बनाने में मदद करेगा।
- 17) किसी भी प्रकार का विघ्न बुद्धि को सताता हो तो योग के प्रयोग द्वारा पहले उस विघ्न को समाप्त करो। मन-बुद्धि में जरा भी डिस्टर्बेन्स न हो। अव्यक्त स्थिति में स्थित होने का ऐसा अभ्यास हो जो रूह, रूह की बात को या किसी के भी मन के भावों को सहज ही जान जाये।
- 18) जैसे ब्रह्मा बाप ने निश्चय के आधार पर, रुहानी नशे के आधार पर, निश्चित भावी के ज्ञाता बन सेकेण्ड में सब सफल कर दिया। अपने लिए कुछ नहीं रखा। तो स्नेह की निशानी है सब कुछ सफल करो। सफल करने का अर्थ है श्रेष्ठ तरफ लगाना।
- 19) ब्राह्मणों की भाषा आपस में अव्यक्त भाव की होनी चाहिए। किसी की सुनी हुई ग़लती को संकल्प में भी न तो स्वीकार करना है, न कराना है। संगठन में विशेष अनुभवों की आपस में लेन-देन करनी है।
- 20) संगठित रूप में शक्तिशाली वायुमण्डल बनाने की जिम्मेवारी समझकर रहना। जब देखो कि कोई व्यक्त भाव में ज्यादा है तो उनको बिना कहे अपना ऐसा अव्यक्त शान्त रूप धारण कर लो जो वह इशारे से समझकर शान्त हो जाए, इससे वातावरण अव्यक्त बन जायेगा।
- 21) जैसे अभी सम्पर्क में आने वाली आत्माओं को ईश्वरीय स्नेह, श्रेष्ठ ज्ञान और श्रेष्ठ चरित्रों का साक्षात्कार होता है, ऐसे अव्यक्त स्थिति का भी स्पष्ट साक्षात्कार हो। जैसे साकार में ब्रह्मा बाप अन्य सब जिम्मेवारियाँ होते हुए भी आकारी और निराकारी स्थिति का अनुभव कराते रहे, ऐसे आप बच्चे भी साकार रूप में रहते फरिश्तेपन का अनुभव कराओ।
- 22) चाहे कोई भी साधारण कर्म भी कर रहे हो तो भी बीच-बीच में अव्यक्त स्थिति बनाने का अटेन्शन रहे। कोई भी कार्य करो तो सदैव बापदादा को अपना साथी समझकर डबल फोर्स से कार्य करो तो स्मृति बहुत सहज रहेगी। स्थूल कारोबार का प्रोग्राम बनाते बुद्धि का प्रोग्राम भी सेट कर लो तो समय की बचत हो जायेगी।
- 23) कोई भी कर्म करते सदैव यही स्मृति रहे कि हर कर्म में बापदादा मेरे साथ भी है और हमारे इस अलौकिक जीवन का हाथ उनके हाथ में है अर्थात् जीवन उनके हवाले है। फिर जिम्मेवारी उनकी हो जाती है। सभी बोझ बाप के ऊपर रख अपने को हल्का कर दो तो कर्मयोगी फरिश्ता बन जायेंगे।
- 24) आप रूहानी रॉयल आत्मायें हो इसलिए मुख से कभी व्यर्थ वा साधारण बोल न निकलें। हर बोल युक्तियुक्त हो, व्यर्थ भाव से परे अव्यक्त भाव वाला हो तब रॉयल फैमिली में आयेंगे।
- 25) आपके सामने कोई कितना भी व्यर्थ बोले लेकिन आप व्यर्थ को समर्थ में परिवर्तन कर दो। व्यर्थ को अपनी बुद्धि में स्वीकार नहीं करो। अगर एक भी व्यर्थ बोल स्वीकार कर लिया तो एक व्यर्थ अनेक व्यर्थ को जन्म देगा। अपने बोल पर भी पूरा ध्यान दो, “कम बोलो, धीरे बोलो और मीठा बोलो” तो अव्यक्त स्थिति सहज बन जायेगी।
- 26) चलते-फिरते अपने को निराकारी आत्मा और कर्म करते अव्यक्त फरिश्ता समझो तो साक्षी दृष्टा बन जायेंगे। इस देह की दुनिया में कुछ भी होता रहे, लेकिन फरिश्ता ऊपर से साक्षी हो सब पार्ट देखते, सकाश अर्थात् सहयोग देता है। सकाश देना ही निभाना है।
- 27) यदि किसी भी प्रकार का भारीपन अथवा बोझ है तो आत्मिक एक्सरसाइज़ करो। अभी-अभी कर्मयोगी अर्थात् साकारी स्वरूपधारी बन साकार सृष्टि का पार्ट बजाओ, अभी-अभी आकारी फरिश्ता बन आकारी वतनवासी अव्यक्त रूप का अनुभव करो, अभी-अभी निराकारी बन मूलवतनवासी का अनुभव करो, इस एक्सरसाइज़ से हल्के हो जायेंगे, भारीपन खत्म हो जायेगा।

- 28) बाप को अव्यक्त रूप में सदा साथी अनुभव करना और सदा उमंग-उत्साह और खुशी में डूमते रहना। कोई बात नीचे ऊपर भी हो तो भी ड्रामा का खेल समझकर बहुत अच्छा, बहुत अच्छा करते अच्छा बनना और अच्छे बनने के वायब्रेशन से निगेटिव को पॉजिटिव में बदल देना।
- 29) मन की एकाग्रता ही एकरस स्थिति का अनुभव करायेगी। एकाग्रता की शक्ति द्वारा अव्यक्त फरिश्ता स्थिति का सहज अनुभव कर सकेंगे। एकाग्रता अर्थात् मन को जहाँ चाहो, जैसे चाहो, जितना समय चाहो उतना समय एकाग्र कर लो। मन वश में हो।
- 30) हम ब्राह्मण सो फरिश्ता हैं, यह कम्बाइन्ड रूप की अनुभूति विश्व के आगे साक्षात्कार मूर्त बनायेगी। ब्राह्मण सो फरिश्ता इस स्मृति द्वारा चलते-फिरते अपने को व्यक्त शरीर, व्यक्त देश में पार्ट बजाते हुए भी ब्रह्मा बाप के साथी अव्यक्त वतन के फरिश्ते, अव्यक्त रूपधारी अनुभव करेंगे।
- 31) फरिश्ता वा अव्यक्त जीवन की विशेषता है - इच्छा मात्रम् अविद्या। देवताई जीवन में तो इच्छा की बात ही नहीं। जब ब्राह्मण जीवन सो फरिश्ता जीवन बन जाती अर्थात् कर्मातीत स्थिति को प्राप्त हो जाते तब किसी भी शुद्ध कर्म, व्यर्थ कर्म, विकर्म वा पिछला कर्म, किसी भी कर्म के बन्धन में नहीं बंध सकते।

विशेष सूचनायें:-

- 1) पूरे जनवरी मास के लिए अव्यक्त स्थिति में रहने की 31 प्वाइंट्स आपके पास भेजी जा रही हैं। जो क्लास रूम में बोर्ड पर लिखकर लगानी हैं और रोज़ एक प्वाइंट सुनाकर सभी को उसी स्वरूप में स्थित रहने वा मनन-चिंतन कर उसका स्वरूप बनने की प्रेरणा देनी है। टीचर्स बहिनें रोज़ की स्थिति पर विशेष मनन चिंतन कर अपना अनुभव सबको सुनायें। संगठित रूप में विशेष सप्ताह में एक दिन अव्यक्त स्थिति के अनुभवों पर लेन-देन करें।
- 2) इस अव्यक्त मास में हर एक अपनी स्व-स्थिति को अच्छे से अच्छा बनाने के लिए विशेष अन्तर्मुखी रहे। एकान्तवासी बनें। मन और मुख के मौन से अनुभवों की गहराई में जाएं। संकल्प बोल और समय की विशेष इकॉनामी करके जमा के खाते को बढ़ायें।
- 3) डबल लाइट वा फरिश्ता स्थिति क्या है, उस स्वरूप का अनुभव करें और उड़ती कला द्वारा अव्यक्त वतन की विशेष सैर करें। पूरा ही जनवरी मास विशेष अमृतवेले 4 बजे से 4.45 तक शक्तिशाली योग अभ्यास संगठित रूप में अथवा व्यक्तिगत रूप में अवश्य करें।
- 4) विशेष स्मृति दिवस के निमित्त प्यारे बापदादा की मधुर शिक्षाओं भरी अति गुह्य और रमणीक साकार और अव्यक्त महावाक्यों की मुरली आप सबके पास भेजी गई है, उसे विशेष एकाग्रचित्त होकर सुनें और पढ़ें, और उसे सारा दिन अभ्यास में लायें।
- 5) 18 जनवरी 2015 थर्ड सण्डे का दिन “विश्व शान्ति दिवस” के रूप में मनाया जाए। सभी अपने-अपने लौकिक कार्य-व्यवहार से छुट्टी लेकर अव्यक्त वतन की सैर करें, अमृतवेले से शाम तक विशेष योग तपस्या करें। मुरली क्लास के पश्चात सेवाकेन्द्र पर ही सभी हल्का नाश्ता (फल दूध) लेकर योग भट्टी करें। दोपहर के समय अपने-अपने स्थानों पर जा सकते हैं। शाम के समय जहाँ डायरेक्ट अव्यक्त महावाक्य साइंस के साधनों द्वारा सुनते हैं वहाँ सुनें, अगर प्रबन्ध नहीं है तो दिव्य बुद्धि के विमान द्वारा बापदादा की सकाश को कैच करें। विशेष योग तपस्या करें।
- 6) 21 जनवरी 2015 तक किसी भी एक दिन बापदादा के जीवन चरित्र पर, सार्वजनिक कार्यक्रम रख सकते हैं। जिसमें साकार बाबा की शिक्षायें, उनसे मिली हुई दिव्य पालना का अनुभव कोई न कोई भाई बहिन सुनायें सम्बन्ध-सम्पर्क वाले भाई बहिनों को भी इस अव्यक्त दिवस की अनुभूति के लिए विशेष आमन्त्रित करें तथा उन्हें अलौकिक दिव्य वातावरण तथा बापदादा के दिव्य कर्तव्यों से अवगत करायें।
- 7) बापदादा की जीवन से सम्बन्धित लेख समाचार पत्रों में प्रकाशित करवाये जायें तथा टी.वी. रेडियों द्वारा भी इसका प्रसारण हो जिससे अनेक आत्माओं को दिव्य सन्देश मिल सके। बाबा के जीवन चरित्र की वी.सी.डी. केबल टी.वी द्वारा प्रसारित करवाई जाए।

—ओम शान्ति—