खुशी मास

मन का डांस – 1

01.07.2017

1. **स्वमान** – मैं हर्षितचित्त-हर्षितमुख आत्मा हूँ।

- `सच्ची आत्माएं सदा खुशी में नाचती रहेंगी। कभी खुशी कम, कभी खुशी ज्यादा, ऐसा नहीं होगा। दिन प्रतिदिन हर समय और खुशी बढ़ती रहेगी। रॉयल्टी की निशानी है - सदा खुशी में नाचना। नैन-चैन कहते हो ना, रॉयल्टी का अर्थ ही है चित से भी और नैन-चैन से भी सदा हर्षित।`

- `कभी भी किसी से भी बात करो ना, मुस्कुराओ जरुर। आप के मुस्कुराने से उसका आधा दुख तो दूर हो जाएगा। चैरिटी बिगिन्स एट होम। किसी से भी बोलो, साथी से चाहे अज्ञानी से, मुस्कुराता चेहरा, रुहे गुलाब।` – **शिवभगवानुवाच**

2. **योगाभ्यास** –

अ. **'**विशेष, हर्षित होने का चित्र ही यादगार में दिखाया हुआ है। विष्णु अर्थात् युगल रुप...नर और नारी जो ऐसे ज्ञान का सिमरण करते हैं, वह ऐसे हर्षित रहते हैं।` दिन में अनेक बार अपने अंतिम सम्पूर्ण हर्षितमुख विष्णु स्वरुप की स्मृति में स्थित होने का अभ्यास करें...।

ब. `गंभीर बनो लेकिन अंदर गंभीरता हो, बाहर चेहरा मुस्कुराता हो। मुस्कुराता हुआ चेहरा सभी को पसंद आता है और ऐसे गंभीर वाला चेहरा उससे डरते हैं, दूर भागते हैं, सहयोगी नहीं बनेंगे। इसलिये अभ्यास करें कि मैं सागर की तरह गम्भीर और देवताओं की तरह सदा हर्षितचित-हर्षितमुख हूँ। सारे दिन सबको मुस्कान का दान कर रहा हूँ...।

3. **धारणा – सदा हर्षितमुख**

- `हर्षित का अर्थ ही है अतिन्द्रिय सुख में झूमना। ज्ञान का सिमरण करके हर्षित होना, अव्यक्त स्थिति का अनुभव करते अतिन्द्रिय सुख में झूमना, इसको कहा जाता है हर्षित। हर्षित भी मन से और तन से, दोनों से होना है। ऐसा जो हर्षित होता है, वही आकर्षणमूर्त होता है।`

4. **चिंतन** –

– खुशी के गुम होने के कारण ?

- सदा खुश कैसे रहें ?

- खुशी के लिए बापदादा के महावाक्य ?

5. **स्वराज्याधिकारियों प्रति** – प्रिय स्वराज्याधिकारियों! ब्राह्मण जीवन का विशेष संस्कार ही हर्षितपने का है। बाप मिल गया, उसके सर्व खजाने मिल गए, मुक्ति-जीवनमुक्ति का वर्सा मिल गया, और क्या चाहिए। इसलिये सदा दिल से यह गीत गाते रहें कि **'पाना था सो पा लिया।'** यह खुशी का गीत सदा दिल में बजता रहेगा तो चेहरा भी सदा हर्षित रहेगा।