

प्रतिदिन अभ्यास की रूपरेखा

नीचे प्रतिदिन की रूपरेखा दी गई है। यहां प्रतिदिन की मुरली से कुछ अंश दिए जाएंगे। जैसा कि उपर बताया गया है कि एक याद का, एक वृत्ति का और एक दृष्टि का बिंदू उपलब्ध करवाया जाएगा। इन्हें मार्गदर्शक के रूप में उपलब्ध करवाया जाएगा, अगर किसी बीके को कुछ अपने तरीके से करना है तो और भी अच्छा रहेगा। नीचे दी गई शब्दावली की और अधिक व्याख्या के लिए “स्व परिवर्तन के लिए रूहानी जादूगर का मार्ग प्रदर्शन” की सहायता ली जा सकती है।

स्मृति

स्मृति (याद) अर्थात् हमारे पास कभी जो ज्ञान था उसका पुनर्जागरण। मैं इसे अपनी यादों में सजो कर रखता हूँ और इससे जागृति रहती है। हम मुरली से एक स्मृति लेंगे और उसे याद रखेंगे। हम उसे मन में बार बार याद करेंगे। हम अपनी दिनचर्या में उस जागृति को बार बारी दोहराएंगे। हम उसे मुरली के बाद 15 मिनट तक याद करेंगे, प्रत्येक ट्रेफिक कंट्रोल पर और विशेषकर नुमाशाम 7:00 से 7:30 योग के दौरान याद करेंगे। एक उदाहरण: बाप संगम युग पर आते हैं और आकर प्रत्येक आत्मा को अपना मित्र बनाते हैं। आप प्रत्येक आत्मा भी अपना स्वयं भी मित्र बन जाती हो। अपना स्वयं का मित्र बनने के लिए एक ही तरीका है। बाप ने तुम्हें बताया है : पवित्र बनों और बाप से अपना वर्सा लो। यही सच्ची मित्रता है।

स्मृर्थी

स्मृर्थी (शक्ति) हमें तब मिलती है जब हमें ऊंची स्मृती रहती है। प्रतिदिन की स्मृति से जो शक्ति मिलती है मैं लगातार स्वयं को उससे जोड़े रखता हूँ। मुझे इस बात की जागृति आ जाती है कि मेरी स्मृति मेरे स्वमान को फिर से चार्ज कर रही है। मैं इस बात पर ध्यान देता हूँ कि कैसे मेरी स्मृति से मुझे शक्ति मिल रही है और इस निरंतर बदलते संसार में समवृत्ति और धैर्यता से व्यवहार करने में मुझे मदद मिलती है।

मनोवृत्ति

मनोवृत्ति हमारे मन का झुकाव है, किसी व्यक्ति या वस्तु की ओर हमारी वृत्ति। हम अपनी मनोवृत्ति को आत्मा और परमात्मा के सच्चे और उँचे परिचय की ओर मोड़ देते हैं। हम मुरली से एक मनोवृत्ति का बिन्दू लेकर उस पर स्थित होने का अभ्यास करेंगे। यह वैराग की वृत्ति हो सकती है या सीखने की वृत्ति। उदाहरण के तौर पर : मैं आया हूँ तुम्हें पतित से पावन बनाने इसलिए तुम्हें पतित दुनिया से अब वैराग आना चाहिए। मुझे पुरानी दुनिया से वैराग वृत्ति का प्वाँईट धारण करना है।

दृष्टि

पावन दृष्टि का अर्थ है विशेषकर मन की आंखों से सच्चाई को देखना और उसमें स्थित होना । परिवर्तन के लिए बाबा से पवित्र दृष्टि का मिलना और आपस में भी पवित्र दृष्टि का आदान-प्रदान करना अति आवश्यक है । स्व-परिवर्तन के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण तत्व है । अतः स्थाई आध्यात्मिक दृष्टिकोण निर्माण करने के लिए और मन की स्थाई और संतुलित अवस्था प्राप्त करने के लिए यह कदम एक आधारशिला है । हम मुरली में से एक दृष्टि अभ्यास लेंगे । उदाहरण के लिए : वास्तव में तुम्हारी जीवन बहुत मूल्यवान है । यह अद्भुत जीवन है ! इसी समय तुम सेवा करते हो । तुम दूसरों की जीवन को भी आप समान मूल्यवान बनाते हो । मैं स्वयं को बहुत मूल्यवान के रूप में देखता हूँ । अपने जीवन से दूसरों की आध्यात्मिक सेवा करके अपने इस स्वमान का मैं समर्थन करता हूँ । मैं दूसरों को भी उतना ही मूल्यवान देखता हूँ । जिससे भी मैं मिलता हूँ उनमें सामर्थ्य देखता हूँ ।

स्वरूप से सेवा

याद रखें कि मेरी स्मृति से मेरा आध्यात्मिक अस्तित्व निर्माण होता है, और मेरी वृत्ति से आध्यात्मिक वायुमंडल बनता है । मेरी स्मृति, मेरी वृत्ति, मेरी दृष्टि, मेरी कृत्ति- इन सब तत्वों से मिलकर मेरा आध्यात्मिक अस्तित्व या मेरा असली स्वरूप तैयार होता है । यही सम्पूर्ण हस्ती, यही स्वरूप है जो असली सेवा करता है । हमारे प्रति बाबा के प्रेम को हम हर परिस्थिति में कल्याणकारी वृत्ति और दृष्टि में बदलकर सामूहिक मन्सा सेवा करते हैं । मन्सा सेवा के रूप में हम सकाश देंगे । हम बाबा से लाईट और माईट लेंगे और जो भी आत्माएँ हमारे सम्पर्क में आती हैं अपनी वृत्ति और दृष्टि से उन्हें उपहार स्वरूप देंगे । इस पहल के लिए, हम नुमाशाम 7:00 से 7:30 के समय का उपयोग करेंगे और उस दिन की मुरली से स्मृति, मनोवृत्ति और दृष्टि को मिलाकर एक विचार से संगठित रूप से मन्सा सेवा करेंगे ।