

## 18 जनवरी 2013, पिताश्री जी के स्मृति दिवस के निमित्त विशेष सूचनायें तथा ब्रह्मा बाप समान स्थिति बनाने के लिए 4 सप्ताह का विशेष पुरुषार्थ

**परम-स्नेही**, विश्व कल्याणकारी अव्यक्त बापदादा के अति लाडले, सदा मेरे को तेरे में परिवर्तन कर ब्रह्मा बाप समान डबल लाइट बेफिक्र बादशाह की स्थिति में रहने वाले, स्व-परिवर्तक सो विश्व परिवर्तक आत्मायें, निमित्त टीचर्स बहिनें तथा सर्व ब्राह्मण कुल भूषण भाई बहिनें,

ईश्वरीय स्नेह सम्पन्न मधुर याद स्वीकार करना जी।

बाद समाचार - अब हम सभी के सामने नया वर्ष, नया उमंग-नया उत्साह लेकर आ रहा है। इनएडवांस आप सबको नये युग के आगमन की स्मृतियों के साथ नये वर्ष की बहुत-बहुत दिल से हार्दिक बधाईयां।

समय प्रमाण प्यारे अव्यक्त बापदादा की आशाओं को, उनके सूक्ष्म इशारों को कैच करते हुए आप सभी तीव्र गति का पुरुषार्थ तो कर ही रहे होंगे। अभी जनवरी मास जो विशेष वरदानी मास है, हम सभी ब्रह्मा वत्सों के लिए ब्रह्मा बाबा के स्नेह में समाने और उनके कदम पर कदम रख समान बनने का विशेष अव्यक्त मास है। हर वर्ष सभी इस मास विशेष अटेंशन रखकर, अन्तर्मुखी बन अव्यक्त स्थिति में रहने का पुरुषार्थ तो करते ही हैं।

वर्तमान समय प्रमाण प्यारे बापदादा का विशेष इशारा है कि बच्चे अनेक प्रकार की जिम्मेवारियों को सम्भालते हुए, मेरे को तेरे में परिवर्तन कर डबल लाइट बेफिक्र बादशाह की स्थिति का अनुभव करो। समय की समीपता को देखते हुए पुरुषार्थ की रफ्तार को तीव्र बनाओ। कोई न कोई पुरुषार्थ की नवीन विधि अपनाओ तो उसी प्रमाण सभी भाई बहिनों के लिए 4 सप्ताह के पुरुषार्थ की प्वाइंट्स आप सबके पास भेज रहे हैं। सभी भाई-बहिनें संगठित रूप में मिलकर इसी प्रमाण पुरुषार्थ की रेस करें तो जरूर हम बापदादा की आशाओं को पूरा करने में सफल हो सकेंगे। तो आओ हम सब दिल से दृढ़ संकल्प करते हुए ब्रह्मा बाप समान भिन्न-भिन्न स्थितियों के अनुभवी बनें।

### पहला सप्ताह -1 जनवरी से 7 जनवरी तक के लिए अभ्यास

- 1) ब्रह्मा बाप समान बेफिक्र बादशाह की स्थिति का अनुभव करो
- 1) जैसे ब्रह्मा बाप हर जिम्मेवारी होते हुए बेफिक्र बादशाह रहे, अन्त तक उनकी सूरत में बेफिक्र के चिन्ह दिखाई दिये। ऐसे बेफिक्र बादशाह बनना है तो मेरे को तेरे में परिवर्तन कर फॉलो फादर करो। सबकॉन्सेस में भी कोई फिकर न हो।
- 2) जैसे ब्रह्मा बाप बेफिक्र बादशाह बने तो यही गीत गाया कि पाना था सो पा लिया, काम क्या बाकी रहा। सेवा का काम जो रहा हुआ है वह करावनहार बाप करा रहे हैं और कराते रहेंगे। निश्चय है यह श्रेष्ठ कार्य होना ही है, हुआ ही पड़ा है इसलिए मुझे निश्चयबुद्धि, निश्चित, बेफिक्र रहना है।
- 3) बाप का स्नेह और विशेष आत्माओं की शुभ भावना, शुभ कामना हमारे साथ है। बुद्धिवानों की बुद्धि किसी को भी निमित्त बनाए अपना कार्य करा लेते हैं इसलिए मुझे बेफिक्र बादशाह रह, लाइट माइट-हाउस बन शुभ भावना, शुभ कामना के वायब्रेशन फैलाने हैं।
- 4) भाग्य विधाता भगवान ने मेरे मस्तक पर श्रेष्ठ भाग्य की लकीर खींच दी है। हम कोई टोपी या कुर्सी वाले बादशाह नहीं, बेफिक्र बादशाह हैं। सदा अपने मस्तक पर श्रेष्ठ भाग्य की लकीर देखते, वाह मेरा श्रेष्ठ ईश्वरीय भाग्य! इसी रूहानी फखुर में रहना है।
- 5) बेफिक्र बादशाह अर्थात् सदा प्रसन्नचित्त। किसी भी बात में संकल्प-मात्र भी क्वेश्चन मार्क नहीं - “यह ऐसा क्यों”,

“ऐसा भी होता है क्या”? प्रसन्नचित्त आत्मा के संकल्प में भी ऐसे प्रश्न नहीं आ सकते। बुराई को भी अच्छाई में परिवर्तन कर देना - यही है बेफिक्र बादशाह की स्थिति।

- 6) कोई भी कार्य में सफलता प्राप्त करने की विधि है—बेफिक्र बनना। जो सदा विजयी है उसको ही बेफिक्र बादशाह कहा जाता है। ऐसे महावीर विजयी आत्मा सदा हर कदम में तन से, मन से खुश रहते हैं। उनके पास स्वप्न में भी दुःख की लहर नहीं आ सकती।
- 7) सब-कुछ बाप को देकर बेफिक्र बादशाह की स्थिति में रहो। न अपनी देह है, न देह के संबंध हैं। ऐसे बेफिक्र अर्थात् सदा मन और बुद्धि फ्री। जितनी बुद्धि स्वच्छ और फ्री होगी उतना बेफिक्र रहेंगे। याद और सेवा में बिजी रह व्यर्थ संकल्पों से फ्री रहने वाले ही बेफिक्र और डबल लाइट रहते हैं।

## दूसरा सप्ताह - 8 जनवरी से 14 जनवरी 2013 तक

### 2) ब्रह्मा बाप समान निमित्त और निर्माणाचित्त स्थिति में रहो

- 1) स्वयं को निमित्त समझ सदा हल्के और सफलतामूर्त रहना है। कभी सेवा कम होती, कभी ज्यादा तो बोझ न लगे। क्या होगा, कैसे होगा... नहीं। कराने वाला करा रहा है और मैं सिर्फ निमित्त बन कार्य कर रही हूँ - यही स्मृति सफलता मूर्त बना देगी।
- 2) सेवा में निमित्त भाव ही सेवा की सफलता का आधार है। निराकारी, निर्विकारी और निरहंकारी - यह तीनों विशेषतायें निमित्त भाव से स्वतः ही आती हैं। निमित्त भाव नहीं तो अनेक प्रकार का मैं-पन, मेरा-पन सेवा को ढीला कर देता है, इसलिए न मैं, न मेरा।
- 3) जो निर्माण होता है वही नव-निर्माण कर सकता है। शुभ-भावना व शुभ-कामना का बीज ही है निमित्त-भाव और निर्माण-भाव। हृद का मान नहीं, लेकिन निर्माण। निर्माण बन सभ्यतापूर्वक व्यवहार करना ही सभ्यता वा सत्यता है।
- 4) शुभ-भावना, शुभ-कामना का बीज है - निमित्त-भाव और निर्माण-भाव। हृद का मान नहीं, लेकिन निर्माण। यह निर्माणता निर्माण का कार्य सहज करती है। जब तक निर्माण नहीं बने तब तक निर्माण नहीं कर सकते।
- 5) नम्रता आती है निमित्त समझने से। नम्रता के गुण से सब नमन करते हैं। जो खुद झुकता है उसके आगे सभी झुकते हैं इसलिए शरीर को निमित्त मात्र समझकर चलो और सर्विस में अपने को निमित्त समझकर चलो तब नम्रता आयेगी। जहाँ नम्रता है वहाँ टकराव नहीं हो सकता। स्वतः संस्कार मिलन हो जायेगा।
- 6) हर संकल्प निमित्त बनकर करो तो निमित्त बनने से नम्रचित्त स्वतः बन जायेंगे। नम्रचित्त बनना अर्थात् झुकना। जितना संस्कारों में, संकल्पों में झुकेंगे उतना विश्व आपके आगे झुकेगी। झुकना अर्थात् सर्व की दुआयें लेना।
- 7) नम्रता का गुण धारण करने से देह अहंकार समाप्त हो जायेगा। फिर अपनी निर्वाण स्थिति में सहज स्थित हो सकेंगे। वाणी में भी आयेगे तो शब्द कम होंगे लेकिन यथार्थ और शक्तिशाली ज्यादा होंगे।

## तीसरा सप्ताह - 15 जनवरी से 21 जनवरी 2013 तक

### 3) ब्रह्मा बाप समान - उपराम और नष्टोमोहा स्थिति में रहो

- 1) सम्पूर्णता को प्राप्त करने के लिए सदा उपराम और दृष्टा बनो। अपनी देह से भी उपराम, अपनी बुद्धि से उपराम, मेरे संस्कार हैं, इस मेरेपन से भी उपराम। मैं यह समझती हूँ, इस मैं पन से भी उपराम। जहाँ मैं शब्द आता है वहाँ बापदादा याद आये। जहाँ मेरी समझ आती है वहाँ श्रीमत् याद आये।
- 2) जैसे साकार रूप के संस्कार “उपराम और साक्षी दृष्टा” के थे। यही साकार के सम्पूर्ण स्थिति के श्रेष्ठ लक्षण थे। इन संस्कारों में समानता लानी है। इन गुणों से सर्व के दिलों पर विजयी बनो। जो संगम पर सर्व के दिलों पर विजयी बनते

हैं वही भविष्य में विश्व महाराजन् बनते हैं।

- 3) जैसे ब्रह्मा बाप ने समय को शिक्षक नहीं बनाया, बेहद का वैराग्य आदि से अन्त तक रहा। एक ही लगन रही - सेवा, सेवा और सेवा..... और सभी बातों से उपराम रहे। तो आप बच्चे भी अभी समय प्रमाण बेहद की वैराग्य वृत्ति को इमर्ज करो तब सकाश देने की सेवा कर सकेंगे।
- 4) जैसे साकार में सर्व प्राप्ति के साधन होते हुए, सर्व बच्चों की जिम्मेवारी होते हुए, सरकमस्टांश, समस्यायें आते हुए बेहद की वैराग्य वृत्ति द्वारा पास विद ऑनर का सर्टीफिकेट ले लिया। ऐसे सूक्ष्म सोने की जंजीरों के जो लगाव हैं उनसे भी मुक्त नष्टोमोहा बनो।
- 5) देह के साथ लौकिक तथा अलौकिक सम्बन्ध में महात्यागी अर्थात् नष्टोमोहा बनो। नष्टोमोहा की निशानी है - न किसी में घृणा होगी, न किसी में लगाव वा झुकाव होगा। लगाव वाली आत्मा गुण और स्नेह के रूप में बुद्धि को आकर्षित करती है और घृणा वाली आत्मा स्वार्थ की पूर्ति न होने के कारण स्वार्थ बुद्धि को विचलित करता है। तो इस कर्म के बन्धन का भी त्याग करो।
- 6) आपके प्रेम स्वरूप में शक्तिशाली स्वरूप भी साथ-साथ समाया हुआ हो क्योंकि सिर्फ प्रेम में स्वरूप बनने से लौकिकता आ जाती है। अलौकिकता में प्रेम स्वरूप के साथ-साथ शक्तिशाली स्वरूप भी रहता है इसलिये शक्तिशाली स्वरूप का अन्तिम दृश्य नष्टोमोहा, स्मृति-स्वरूप का दिखाया। जितना ही अति स्नेह, उतना ही अति नष्टोमोहा।
- 7) जैसे कोई स्थूल स्थान में प्रवेश करते हैं वैसे इस स्थूल देह में प्रवेश होकर कार्य करो। जब चाहो तब प्रवेश करो और जब चाहो तब न्यारे हो जाओ, ऐसा अनुभव बढ़ाओ। एक सेकण्ड में देह को धारण करो और एक सेकण्ड में इसे छोड़ देही-अभिमानि बन जाओ। देह अपने बंधन में बांध न ले। देह के भान को छोड़ने अथवा न्यारा होने का अभ्यास ही बाप समान बना देगा।

### चौथा सप्ताह - 22 जनवरी से 28 जनवरी 2013

#### 4) ब्रह्मा बाप समान सम्पन्न कर्मातीत स्थिति का अनुभव करो

- 1) बहुतकाल अचल-अडोल, निर्विघ्न, निर्बन्धन, निर्विकल्प, निर-विकर्म अर्थात् निराकारी, निर्विकारी और निरंहकारी - स्थिति में रहो तब कर्मातीत बन सकेंगे।
- 2) कर्मातीत स्थिति का अनुभव करने के लिए ज्ञान सुनने सुनाने के साथ अब ब्रह्मा बाप समान न्यारे अशरीरी बनने के अभ्यास पर विशेष अटेन्शन दो। जैसे ब्रह्मा बाप ने साकार जीवन में कर्मातीत होने के पहले न्यारे और प्यारे रहने के अभ्यास का प्रत्यक्ष अनुभव कराया। सेवा को वा कोई कर्म को छोड़ा नहीं लेकिन न्यारे हो लास्ट दिन भी बच्चों की सेवा समाप्त की, ऐसे फालो फादर करो।
- 3) कर्मातीत अर्थात् कर्म के किसी भी बंधन के स्पर्श से न्यारे। ऐसा ही अनुभव बढ़ता रहे। कोई भी कार्य स्पर्श न करे और करने के बाद जो रिजल्ट निकलती है उसका भी स्पर्श न हो, बिल्कुल ही न्यारापन अनुभव होता रहे। जैसेकि दूसरे कोई ने कराया और मैंने किया। निमित्त बनने में भी न्यारापन अनुभव हो। जो कुछ बीता, फुलस्टाप लगाकर न्यारे बन जाओ।
- 4) कर्म करते तन का भी हल्कापन, मन की स्थिति में भी हल्कापन। कर्म की रिजल्ट मन को खींच न ले। जितना ही कार्य बढ़ता जाये उतना ही हल्कापन भी बढ़ता जाये। कर्म अपनी तरफ आकर्षित नहीं करे लेकिन मालिक होकर कर्म कराने वाला करा रहा है और करने वाले निमित्त बनकर कर रहे हैं - यह अभ्यास बढ़ाओ तो सम्पन्न कर्मातीत सहज ही बन जायेंगे।
- 5) कर्मातीत बनने के लिए अशरीरी बनने का अभ्यास बढ़ाओ। शरीर का बंधन, कर्म का बंधन, व्यक्तियों का बंधन,

वैभवों का बंधन, स्वभाव-संस्कारों का बंधन...कोई भी बंधन अपने तरफ आकर्षित न करे। यह बंधन ही आत्मा को टाइट कर देता है। इसके लिए सदा निर्लिप्त अर्थात् न्यारे और अति प्यारे बनने का अभ्यास करो।

- 6) कर्मातीत बनने के लिए कर्मों के हिसाब-किताब से मुक्त बनो। सेवा में भी सेवा के बंधन में बंधने वाले सेवाधारी नहीं। बन्धनमुक्त बन सेवा करो अर्थात् हृद की रॉयल इच्छाओं से मुक्त बनो। जैसे देह का बन्धन, देह के सम्बन्ध का बन्धन, ऐसे सेवा में स्वार्थ - यह भी बन्धन कर्मातीत बनने में विघ्न डालता है। कर्मातीत बनना अर्थात् इस रॉयल हिसाब-किताब से भी मुक्त।
- 7) कर्मातीत स्थिति को प्राप्त करने के लिए सदा साक्षी बन कार्य करो। साक्षी अर्थात् सदा न्यारी और प्यारी स्थिति में रह कर्म करने वाली अलौकिक आत्मा हूँ, अलौकिक अनुभूति करने वाली, अलौकिक जीवन, श्रेष्ठ जीवन वाली आत्मा हूँ - यह नशा रहे। कर्म करते यही अभ्यास बढ़ाते रहो तो कर्मातीत स्थिति को प्राप्त कर लेंगे।

\*\*\*

### विशेष सूचनायें:-

- 1) यह चार सप्ताह के पुरुषार्थ की विशेष 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-चितन कर उसका स्वरूप बनने की प्रेरणा देनी है। टीचर्स बहिनें रोज़ की स्थिति पर विशेष मनन चितन कर अपना अनुभव सबको सुनायें।
- 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 इकाँनामी 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 एकाग्रचित होकर सुनें और पढ़ें, और उसे सारा दिन अभ्यास में लायें।
- 5) 18 जनवरी 2013 शुक्रवार 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 पश्चात् 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) 20 जनवरी 2013 रविवार को 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 करवायें जायें तथा टी.वी. रेडियो 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। **ओम् शान्ति।**