‘तेरा वर्ष‘

नन बट वन वीक

04.08.2013

1.नशा - एक बाबा ही मेरा संसार है।

– `अभी याद की सब्जेक्ट में, अनेक जन्मों के विकर्म विनाश करने में और अटेन्शन दो। **बाबा ही मेरा संसार है,यह पक्का करो।‘ – बापदादा**

- बाबा हमेशा कहते हैं कि संसार में सबकुछ समाया होता है, संसार के बाहर और कोई दूसरा संसार नहीं होता। इसलिए यदि बाबा ही संसार है तो चेक करना है कि क्या हमारे सर्व संबंध और सर्व प्राप्ति एक से ही हैं या लौकिक संसार में भी बुद्धि जाती है... ?

2. योगाभ्यास –

हमारा बाबा से वायदा है कि तुझ संग खाऊँ, तुझ संग खेलूँ, तुझ संग रास करूँ, तुझ संग हर पल रहूँ...अपने वायदे के अनुसार अब हम हर पल बाबा के अंग-संग रहें...सुबह उठने से लेकर रात्रि तक...

० **उठते ही –** बापदादा मेरे सामने हैं और अपने आशीर्वाद का हाथ मेरे सिर पर रखकर मुझे वरदान दे रहे हैं - मेरे बच्चे, विजयी भव... विजयी भव... विजयी भव...।

० **योग में –** बाबा मुझे पाँच स्वरुपों की ड्रील करा रहे हैं...।

० **स्नान करते समय –** मैं बाबा पर लोटी चढ़ा रहा हूँ और बाबा मुझ पर लोटी चढ़ा रहे हैं... ।

० **आइना देखते हुए –** मेरी सूरत से बाबा की मूरत दिखाई दे...लोगों को मैं नहीं, बल्कि बाबा दिखाई दें...।

० **वस्त्र बदलते समय –** बाबा द्वारा कभी फरिश्ते की चमकीली ड्रेस तो कभी देवतायी ड्रेस धारण करें...।

० **खेलते समय या एक्सरसाइज करते समय –** बुद्धि से ज्योति बिंदु बाबा को पकड़कर रखें...।

० **मुरली सुनते समय –** बाबा परमधाम से अवतरित हुए हैं मुरली सुनाने के लिए और मैं इस देह में अवतरित हुआ हूँ मुरली सुनने के लिए - मुरली सुनते हुए 5 बार इसे अपनी स्मृति में लायें...।

० **भोजन करते समय –** मैं बाबा की गोद में हूँ...बाबा अपने छोटे ठाकुर को अपने हाथों से भोग स्वीकार करा रहे हैं...।

० **पानी,चाय, दूध पीते हुए –** बाबा मुझे वतन में अमृत पिला रहे हैं...।

० **फोन की घंटी सुनकर –** बाबा पूछ रहे हैं कि बच्चे कहाँ हो ? क्या कर रहे हो ? क्या मेरी याद में हो ?

इसी प्रकार हर कर्म में बाबा को साथ रखें...

3. धारणा – सम्पूर्ण समर्पणता

- `तुम्हारी सम्पूर्ण समर्पणता तुम्हें एक सेकण्ड में सम्पूर्ण बना सकती है।` – **भगवानुवाच**

- पत्थर जब मूर्तिकार को समर्पित होता है, तभी पूज्यनीय मूर्ति बनता है। मिट्टी जब कुंभकार को समर्पित होती है, तभी सुंदर कुंभ का निर्माण होता है। हम भी जब एक को समर्पित होंगे, तभी दर्शनीयमूर्त्त बनेंगे।

4. स्वचिंतन –

- मैंने बाबा को कहाँ तक अपना संसार बनाया है ? बाबा के अलावा मेरे संसार में और कौन-कौन है ?

- एक बाबा को ही सम्पूर्ण रुप से अपना संसार कैसे बनायें ?

5. तपस्वियों प्रति – प्रिय तपस्वियों ! **संसा**र में सबसे ज्यादा महत्ता संबंधों का है। जन्म से लेकर मृत्यु तक व्यक्ति संबंधों के आधार पर ही जीता है। बाबा ने हमें अनेक बार कहा है कि तुम अपने सर्व संबंध एक मुझसे जोड़ो, नहीं तो अंत समय में जो संबंध मुझसे नहीं जोड़ा होगा, वह अपनी ओर खींचेगा। तो आयें, हम बाबा के साथ सर्व संबंध की गहराई से अनुभूति करें ताकि हमारा मन अपने `संसार`(बाबा) को छोड़कर कहीं और न भटके।