अनुभूति वर्ष

परमात्म अनुभूति सप्ताह – 3

11.10.08

1. **स्वमान** - मैं लवलीन आत्मा हूँ।

भगवानुवाच -'जो मेरी याद में मग्न (लवलीन) रहते हैं, उनके लिये सोचने का काम भी मैं करता हूँ।' इसका अनुभव करें। अरबों की आबादी वाले इस संसार में ऐसे कितने भाग्यवान होंगे, जिनके लिये स्वयं भगवान सोचते हों...!!

2. **योगाभ्यास** -

अ. बाबा कहते - **'जब तुम मुझे याद करते हो, तब जैसे तुम मेरे सम्मुख हो।'** तो जब भी बाबा को याद करें तो जैसे उनके सम्मुख (साकारी स्वरुप में मधुबन में....आकारी फरिश्ते स्वरुप में सूक्ष्मवतन में....और निराकारी स्वरुप में परमधाम में....) पहुँच जायें और उनके साथ और सकाश का अनुभव करें।
ब. बाबा अगर आप मुझे न मिलते तो मैं कहाँ होता....मायावी दुनिया में न जाने कहाँ भटक रहा होता....सत्य से दूर न जाने असत्य के किस कालकोठरी में सड़ रहा होता....बाबा आपने मुझे क्या से क्या बना दिया....मुझ फकीरचंद्र को अमीरचंद्र बना दिया....आपने मेरे लिये इतना किया और कर रहे हो....मैं आपके लिये क्या न कर जाऊँ बाबा....(ऐसे स्वयं से और बाबा से मीठी रुहरिहान करते हुए उनकी याद में लवलीन हो जायें)।
स. सारे दिन दिल से **'मेरा बाबा, मेरा बाबा'** के गीत गाते हुए बाबा की याद में मग्न हो जायें....याद रहे, हम जितना उसका ध्यान करेंगे, वो उतना ही हमारा ध्यान रखेंगे....।

3. **धारणा** - **न्यारापन और प्यारापन**

- जो सदा न्यारे अर्थात् साक्षी होकर हर कर्म करते हैं, उन्हें स्वतः ही बाप के साथीपन का अनुभव होता है।

- जो न्यारे होते हैं, वही अति प्यारे होते हैं। ऐसे जो न्यारे और प्यारे हैं, उन्हें ही बापदादा का सहारा मिलता है।

- माया के वार से बचने का सहज साधन है - विश्व से न्यारा और बाप का प्यारा बनना।

4. **चिंतन** -

- परमात्म अनुभूति क्यों आवश्यक है ?
- परमात्म अनुभूति को कैसे बढ़ायें ?
- परमात्म अनुभूतियों को लिखें और अपने साथियों के साथ बाँटें।

(आप अपने अनुभव हमें भी लिखकर पत्र या इमेल के द्वारा भेज सकते हैं, ताकि सर्व ब्राह्मण कुलभूषणों को भी इसका लाभ प्राप्त हो सके।)

5. **साधकों प्रति** – प्रिय साधकों ! बापदादा की मुख्य विशेषता जिसने हम सबको विशेष बनाया, सबकुछ भुलाया और देहीअभिमानी बनाया, वह था - **लव और लवलीन**। तो हमें भी कर्म में, वाणी में, सम्पर्क में व संबंध में सर्व के प्रति लव रखना है और स्मृति व स्थिति में लवलीन रहना है। जो जितना लवली होगा, वह उतना ही लवलीन रह सकता है और लवलीन अवस्था ही हमें शीघ्रातिशीघ्र बाप समान बना सकता है।