

“સંકલ્પ, સંસ્કાર, સંબંધ, બોલ અને કર્મમાં નવીનતા લાવો ”

આજે નવી દુનિયાનાં નવી રચનાનાં રચયિતા બાપ પોતાની નવી દુનિયાનાં અધિકારી બાળકોને અર્થાત્ નવી રચનાને જોઈ રહ્યાં છે. નવી રચના સદા પ્રિય લાગે છે. દુનિયાનાં હિસાબથી જૂનાં યુગમાં નવું વર્ષ મનાવે છે. પરંતુ આપ નવી રચનાનાં નવાં યુગની, નવાં જીવનની અનુભૂતિ કરી રહ્યાં છો. બધું નવું થઈ ગયું. જુનું સમાપ્ત થઈ નવો જન્મ નવું જીવન પ્રારંભ થઈ ગયું. જન્મ નવો થયો તો જન્મ થી જીવન સ્વતઃ જ બદલાય છે. જીવન બદલાવું અર્થાત્ સંકલ્પ, સંસ્કાર, સંબંધ બધું બદલાઈ ગયું અર્થાત્ નવું થઈ ગયું. ધર્મ નવો, કર્મ નવું. તેઓ ફક્ત વર્ષ નવું કહે છે. પરંતુ આપ સર્વનાં માટે બધું નવું થઈ ગયું. આજનાં દિવસે અમૃતવેલાં થી નવા વર્ષની શુભેચ્છા તો આપી પરંતુ ફક્ત મુખથી શુભેચ્છા આપી કે મન થી? નવીનતાનો સંકલ્પ લીધો? આ વિશેષ ત્રણ વાતોની નવીનતા નો સંકલ્પ કર્યો? સંકલ્પ, સંસ્કાર અને સંબંધ. સંસ્કાર અને સંકલ્પ નવાં અર્થાત્ શ્રેષ્ઠ બની ગયાં. નવો જન્મ, નવું જીવન હોવા છતાં પણ હમણાં સુધી જુનાં જન્મ કે જીવનનાં સંકલ્પ, સંસ્કાર કે સંબંધ રહી તો નથી ગયાં? જો આ ત્રણ વાતોમાંથી કોઈ પણ વાતમાં અંશમાત્ર જુનુંપણું રહેલું છે તો આ અંશ નવાં જીવનનાં નવાં યુગનું, નવાં સંબંધનું, નવાં સંસ્કારનું સુખ અથવા સર્વ પ્રાપ્તિથી વંચિત કરી દેશે. ઘણાં બાળકો આમ બાપદાદાની આગળ પોતાનાં મનની વાતો રુહ-રુહાનમાં કહેતાં રહે છે. બહારથી નથી કહેતાં. બહારથી તો કોઈ પણ પૂછે છે - કેમ છો? તો બધાં એજ કહે છે કે બહુજ સરસ કારણકે જાણે છે બહારચામી આત્માઓ અંદરનું શું જાણે. પરંતુ બાપથી રુહ-રુહાનમાં છુપાવી નથી શકતાં. પોતાનાં મનની વાતોમાં આ જરૂર કહે બ્રાહ્મણ તો બની ગયાં, શુદ્રપણાથી કિનારો કરી લીધો પરંતુ જે બ્રાહ્મણ જીવનની મહાનતા, વિશેષતા- સર્વ શ્રેષ્ઠ પ્રાપ્તિઓ નો કે અતીન્દ્રિય સુખનો, ફરિશ્તાપણની ડબલ લાઈટ જીવનનો, એવો વિશેષ અનુભવ જેટલો હોવો જોઈએ એટલો નથી થતો. જે વર્ણન આ શ્રેષ્ઠ યુગનાં શ્રેષ્ઠ જીવનનું છે, એવો અનુભવ, એવી સ્થિતિ બહુજ થોડોક સમય હોય. તેનું કારણ શું? જ્યારે બ્રાહ્મણ બન્યાં તો બ્રાહ્મણ જીવનનાં અધિકારનો અનુભવ નથી થતો, કેમ? છે રાજાનાં બાળક પરંતુ સંસ્કાર ભિખારીપણા નાં હોય તો તેમને શું કહેશું? રાજકુમાર કહેશું? અહીંયા પણ નવો જન્મ, નવું બ્રાહ્મણ જીવન અને તો પણ જૂનાં સંકલ્પ અથવા સંસ્કાર ઈર્મજ (જાગૃત) થાય કે કર્મમાં હોય તો શું તેમને બ્રહ્માકુમાર કહેશું? કે અડધા શુદ્રકુમાર અને અડધા બ્રહ્માકુમાર. ડ્રામામાં એક ખેલ દેખાડો છો ને અડધું સફેદ અડધું કાળુ. સંગમયુગ આને તો નથી સમજ્યાં. સંગમયુગ અર્થાત્ નવો યુગ. નવો યુગ તો બધું નવું.

બાપદાદા આજે બધાંનો અવાજ સાંભળી રહ્યાં હતાં-નવાં વર્ષની શુભેચ્છાઓ. કાર્ડસ પણ મોકલતા પત્ર પણ લખતા પરંતુ કહેવું અને કરવું બંને એક છે? શુભેચ્છા તો આપી, બહુજ સારું કર્યું. બાપદાદા પણ શુભેચ્છા આપે છે. બાપદાદા પણ કહે છે બધાનાં મુખનાં બોલમાં અવિનાશી ભવનું વરદાન. તમે લોકો કહો છો ને મુખમાં ગુલાબ, બાપદાદા કહે મુખનાં બોલમાં અવિનાશી વરદાન. આજથી ફક્ત એક શબ્દ યાદ રાખજો - “નવું” જે પણ સંકલ્પ કરો, બોલ બોલો, કર્મ કરો એજ તપાસ કરો યાદ રાખો કે નવું છે? આજ પોતામેલ ચોપડાં, રજીસ્ટર આજથી શરૂ કરો. દિવાળીમાં ચોપડા ઉપર શું કરો છો? સ્વસ્તિક દોરો છો ને. ગણેશ. અને ચારેય યુગમાં બિંદુ જરૂર લગાડો છો. કેમ લગાડો છો? કોઈ પણ કાર્યનો પ્રારંભ કરતાં સમયે સ્વસ્તિક કે ગણેશ નમઃ જરૂર કહે છે. આ કોની યાદગાર છે? સ્વસ્તિક ને પણ ગણેશ કેમ કહે છે? સ્વસ્તિક સ્વસ્થિતિ માં સ્થિત થવાનું અને પૂરી રચનાનાં જ્ઞાનનું સૂચક છે. ગણેશ અર્થાત્ નોલેજકુલ (જ્ઞાનવાન). સ્વસ્તિક નાં એક ચિત્રમાં પૂરું જ્ઞાન

સમાયેલું છે. નોલેજકુલ ની સ્મૃતિનું યાદગાર ગણેશ અથવા સ્વસ્તિક દેખાડે છે. આનો અર્થ શું થયો? કોઈપણ કાર્યનાં સફળતાનો આધાર છે - નોલેજકુલ અર્થાત્ સમજદાર, જ્ઞાનસ્વરૂપ બનવું. જ્ઞાન સ્વરૂપ સમજદાર બની ગયાં તો દરેક કર્મ શ્રેષ્ઠ અને સફળ થશે ને. તેઓ તો ફક્ત કાગળ પર યાદગાર ની નિશાની લગાવી દે છે પરંતુ આપ બ્રાહ્મણ આત્માઓ સ્વયં નોલેજકુલ બની દરેક સંકલ્પ કરશો તો સંકલ્પ અને સફળતા બંને સાથે-સાથે અનુભવ કરશો. તો આજથી આ દૃઢ સંકલ્પ નાં રંગ દ્વારા પોતાનાં જીવનનાં ચોપડાં પર દરેક સંકલ્પ સંસ્કાર નવાં જ થવાનાં છે. થશે, આ પણ નહીં. થવાનાં જ છે. સ્વસ્થિતિ માં સ્થિત થઈ આ શ્રી ગણેશ અર્થાત્ આરંભ કરો. સ્વયં શ્રીગણેશ બનીને આરંભ કરો. એવું નહીં વિચારો આ તો થતું જ રહે છે. સંકલ્પ અનેકવાર કરતાં, પરંતુ સંકલ્પ દૃઢ હોય. જેમ ફાઉન્ડેશન (પાયા) માં પાક્કો સિમેન્ટ વગેરે નાખીને મજબૂત કરાય છે ને! જો રેતીનું ફાઉન્ડેશન બનાવી દે તો કેટલો સમય ચાલશે? તો જે સમયે સંકલ્પ કરો છો તે સમયે કહો, કરીને જોઈશું, જેટલું થઈ શકશે એટલું કરશું. બીજા પણ આવું જ કરે છે. આ રેતી ભેળવી દો છો, એટલે ફાઉન્ડેશન પાક્કું નથી થતું. બીજાને જોવું સહજ લાગે છે. સ્વયંને જોવામાં મહેનત લાગે છે. જો બીજાને જોવા ઈચ્છો છો, આદત થી મજબૂર છો તો બ્રહ્મા બાપને જુઓ. તેઓ પણ તો બીજા થયાંને, એટલે બાપદાદા એ દિવાળીનો પોતામેલ જોયો. પોતામેલ માં વિશેષ કારણ, બ્રાહ્મણ બનતા પણ બ્રાહ્મણ જીવનની અનુભૂતિ ન થવી. જેટલી થવી જોઈએ એટલી નથી થતી. તેનું વિશેષ કારણ છે - પરદૃષ્ટિ, પરચિંતન, પરપંચ માં જવું. પરિસ્થિતિઓનાં વર્ણન અને મનન માં વધારે રહે છે, એટલે સ્વદર્શન ચક્રધારી બનો. સ્વ થી પર ખતમ થઈ જશે. જેમ આજે નવાં વર્ષની બધાંએ મળીને શુભેચ્છા આપી, એમ દરેક દિવસ, નવો દિવસ, નવું જીવન, નવો સંકલ્પ, નવાં સંસ્કાર, સ્વતઃ જ અનુભવ કરશો. અને મન થી દરેક ઘડી બાપનાં પ્રતિ, બ્રાહ્મણ પરિવારનાં પ્રતિ શુભેચ્છા નો શુભ ઉમંગ સ્વતઃ જ ઉત્પન્ન થતો રહેશે. સર્વની દૃષ્ટિમાં મુબારક, શુભેચ્છા, અભિનંદન ની લહેર હશે. તો આમ આજનાં શુભેચ્છા શબ્દને અવિનાશી બનાવો. સમજ્યાં. લોકો પોતામેલ રાખે છે. બાપએ પોતામેલ જોયો. બાપદાદાને બાળકો પર રહેમ આવે છે કે બધું મળતાં પણ અધૂરું કેમ લે છે? નામ નવું, બ્રહ્માકુમાર કે કુમારી અને કામ માં મિશ્રણ કેમ? દાતાનાં બાળકો છો, વિદ્યાતાનાં બાળકો છો, વરદાતાનાં બાળકો છો. તો નવાં વર્ષમાં શું યાદ રાખશો? બધું નવું કરવાનું છે અર્થાત્ બ્રાહ્મણ જીવનની મર્યાદાનું બધું નવું. નવાંનો અર્થ કોઈ મિશ્રણ નથી કરવાનું. ચતુર પણ બહુજ બની ગયા છે ને. બાબા ને પણ ભણાવે છે. ઘણાં બાળકો કહે છે ને - બાબા એ કહ્યું હતું ને નવું કરવાનું છે, તો આ નવું અમે કરી રહ્યા છીએ. પરંતુ બ્રાહ્મણ જીવનની મર્યાદા પ્રમાણે નવું હોય. મર્યાદાની રેખા તો બ્રાહ્મણ જીવન, બ્રાહ્મણ જન્મ થી બાપદાદા એ આપી દીધી છે. સમજ્યાં નવું વર્ષ કેવીરીતે મનાવવાનું છે. સંભળાવ્યું ને - ૧૮ મો અધ્યાય શરુ થઈ રહ્યો છે.

ગોલ્ડન જુબલી (સ્વર્ણિમ જયંતી) નાં પહેલાં વિશ્વવિદ્યાલયની ગોલ્ડન જુબલી છે. એવું નથી સમજવાનું કે ફક્ત ૫૦ વર્ષ વાળાઓની ગોલ્ડન જુબલી છે. પરંતુ આ ઈશ્વરીય કાર્યની ગોલ્ડન જુબલી છે. સ્થાપના નાં કાર્યમાં જે પણ સહયોગી હોય ભલે બે વર્ષનાં હોય, ભલે ૫૦ વર્ષનાં હોય પરંતુ બે વર્ષ વાળા પણ પોતાને બ્રહ્માકુમાર કહે છે ને કે બીજું કોઈ નામ કહે છે. તો આ બ્રહ્મા દ્વારા બ્રાહ્મણોની રચનાની ગોલ્ડન જુબલી છે, આમાં બધાં બ્રહ્માકુમાર-કુમારીઓ છે. ગોલ્ડન જુબલી સુધી પોતાનામાં ગોલ્ડન એજ અર્થાત્ સતોપ્રધાન સંકલ્પ સંસ્કાર જાગૃત કરવાનાં છે. એવી ગોલ્ડન જુબલી મનાવવાની છે. આ તો નિમિત્ત માત્ર રીત-રિવાજ ની રીતથી મનાવો છો પરંતુ વાસ્તવિક ગોલ્ડન જુબલી ગોલ્ડન એજ (સતોપ્રધાન) બનવાની જુબલી છે. કાર્ય સફળ થયું અર્થાત્ કાર્ય

અર્થ નિમિત્ત આત્માઓ સફળતા સ્વરૂપ બની. હજી પણ સમય પડ્યો છે. આ ૩ માસની અંદર દુનિયાની સ્ટેજનાં આગળ નિરાળી ગોલ્ડન જુબલી મનાવીને દેખાડો. દુનિયા વાળા સમ્માન આપે છે અને અહીં સમાન ની સ્ટેજની પ્રત્યક્ષતા કરવાની છે. સમ્માન આપવાં માટે કંઈ પણ કરો છો આ તો નિમિત્ત માત્ર છે. વાસ્તવિકતા દુનિયાની આગળ દેખાડવાની છે. આપણે બધાં એક છીએ, એકનાં છીએ, એકરસ સ્થિતિવાળા છીએ. એક ની લગનમાં મગન રહી એકનું નામ પ્રત્યક્ષ કરવાં વાળા છીએ, આ ન્યારી અને પ્યારી ગોલ્ડન સ્થિતી નો ઝંડો લહેરાવો. ગોલ્ડન દુનિયા નાં દ્રશ્યો તમારાં નયનો દ્વારા બોલ અને કર્મ દ્વારા સ્પષ્ટ દેખાય. એવી ગોલ્ડન જુબલી મનાવજો. અચ્છા-

આવાં સદા અવિનાશી શુભેચ્છાનાં પાત્ર શ્રેષ્ઠ બાળકોને, પોતાનાં દરેક સંકલ્પ અને કર્મ દ્વારા નવાં સંસારનો સાક્ષાત્કાર કરાવવા વાળા બાળકોને, પોતાની ગોલ્ડન એજ (સતોપ્રધાન) સ્થિતિ દ્વારા ગોલ્ડન દુનિયા આવી કે આવી એવી શુભ આશાનાં દિપક વિશ્વની આત્માઓની અંદર જગાવવાળા, સદા ઝગમગતા તારાઓને, સફળતાનાં દિપકો ને દૃઢ સંકલ્પ દ્વારા નવાં જીવનનું દર્શન કરાવવા વાળા, દર્શનીય મૂર્ત બાળકોને બાપદાદાનાં યાદપ્યાર, અવિનાશી શુભેચ્છા, અવિનાશી વરદાન ની સાથે નમસ્તે.

પદયાત્રીઓ તથા સાયકલ યાત્રીઓ થી અવ્યક્ત બાપદાદાની મુલાકાત

યાત્રા દ્વારા સેવા તો બધાએ કરી. જે પણ સેવા કરી તે સેવાનું પ્રત્યક્ષ ફળ પણ અનુભવ કર્યું. સેવાની વિશેષ ખુશી અનુભવ કરી છે ને. પદયાત્રા તો કરી, બધાએ તમને પદયાત્રીનાં રૂપમાં જોયાં. હવે રુહાની યાત્રીનાં રૂપમાં જોવે. સેવાનાં રૂપમાં તો જોયા પરંતુ હવે આટલી ન્યારી યાત્રા કરાવવા વાળા અલૌકિક યાત્રી છે, આ અનુભવ થાય. જેમ આ સેવામાં લગન થી સફળતા ને પામ્યાં ને. એમ હવે રુહાની યાત્રામાં સફળ થવાનું છે. મહેનત કરે છે, બહુજ સારી સેવા કરે છે, સંભળાવે બહુજ સારું છે એમનું જ જીવન બહુજ સારું છે, આ તો થયું. પરંતુ હવે જીવન બનાવવાં લાગી જાય, એવો અનુભવ કરે કે આ જીવન વગર બીજું કોઈ જીવન જ નથી. તો રુહાની યાત્રાનું લક્ષ્ય રાખી રુહાની યાત્રાનો અનુભવ કરાવો. સમજ્યાં શું કરવાનું છે. હરતાં-ફરતાં એવું જ જુએ કે આ સાધારણ નથી. આ રુહાની યાત્રી છે તો શું કરવાનું છે! સ્વયં પણ યાત્રામાં રહો અને બીજાને પણ યાત્રાનો અનુભવ કરાવો. પદ-યાત્રાનો અનુભવ કરાવ્યો, હવે ફરિશ્તા પણાનો અનુભવ કરાવો. અનુભવ કરે કે આ લોકો આ ઘરણીનાં રહેવાવાળા નથી. આ ફરિશ્તાઓ છે. આમનાં પગ આ ઘરતી પર નથી રહેતાં. દિવસ-પ્રતિ દિવસ ઉડતી કળા દ્વારા બીજાને ઉડાવો. હવે ઉડાવવાનો સમય છે. ચલાવવાનો સમય નથી. ચાલવામાં સમય લાગે અને ઉડવામાં સમય નથી લાગતો. સ્વયં ની ઉડતી કળા દ્વારા બીજાને પણ ઉડાવો. સમજ્યાં. એવી દૃષ્ટીથી સ્મૃતિથી સર્વને સંપન્ન બનાવતા જાઓ. તેઓ સમજે કે અમને કાંઈક મળ્યું છે. ભરપૂર થયાં છીએ. ખાલી હતાં પરંતુ ભરપૂર થઈ ગયાં. જ્યાં પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યાં સેકન્ડમાં ન્યોછાવર થાય છે. તમને લોકોને પ્રાપ્તિ થઈ ત્યારે તો છોડ્યું ને. સારું લાગ્યું અનુભવ કર્યો ત્યારે છોડ્યું ને. એમ જ તો નથી છોડ્યું. એમ બીજાને પ્રાપ્તિનો અનુભવ કરાવો. સમજ્યાં! બાકી સારું છે! જે પણ સેવામાં દિવસ વિતાવ્યાં, તે પોતાનાં માટે પણ, બીજાઓનાં માટે પણ શ્રેષ્ઠ બનાવ્યાં. ઉમંગ-ઉત્સાહ સારો રહ્યો! રીઝલ્ટ (પરિણામ) ઠીક રહ્યું ને. રુહાની યાત્રા સદા રહેશે તો સફળતા પણ સદા રહેશે. એવું નહિ પદયાત્રા પૂરી કરી તો સેવા પૂરી થઈ. પાછાં જેવાં હતાં તેવાં. ના. સદા સેવાનાં ક્ષેત્રમાં સેવાનાં વગર બ્રાહ્મણ ન રહી સકે. ફક્ત સેવાનો પાર્ટ ચેન્જ (બદલી) થયો. સેવા તો અંત સુધી કરવાની છે. એવાં સેવાધારી છો ને કે ૩ માસ, ૨ માસ નાં સેવાધારી છો! સદાનાં સેવાધારી સદા જ

ઉમંગ-ઉત્સાહ રહે. અચ્છા. ડ્રામામાં જે પણ સેવાનો પાર્ટ મળે છે તેમાં વિશેષતા ભરેલી છે. હિંમત થી મદદનો અનુભવ કર્યો. અચ્છા. સ્વયં દ્વારા બાપને પ્રત્યક્ષ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સંકલ્પ રહ્યો કારણ કે જ્યારે બાપને પ્રત્યક્ષ કરશો ત્યારે આ જૂની દુનિયાની સમાપ્તિ થશે, આપણું રાજ્ય આવશે. બાપને પ્રત્યક્ષ કરવાં અર્થાત્ આપણું રાજ્ય લાવવું. આપણું રાજ્ય લાવવું છે આ ઉમંગ-ઉત્સાહ સદા રહે છે ને! જેમ વિશેષ પ્રોગ્રામ માં ઉમંગ-ઉત્સાહ રહ્યો, એમ સદા આ સંકલ્પ નો ઉમંગ-ઉત્સાહ રહે. સમજ્યાં.

પાર્ટીઓ થી :- સાંભળ્યું તો ઘણું છે! હવે એજ સાંભળેલી વાતોને સમાવવાની છે કારણ કે જેટલું સમાવશો એટલાં બાપ સમાન શક્તિશાળી બનશો. માસ્ટર છો ને. તો જેમ બાપ સર્વશક્તિમાન છે એમ તમે બધાં પણ માસ્ટર સર્વશક્તિમાન અર્થાત્ સર્વ શક્તિઓને સમાવવા વાળા, બાપ સમાન બનવા વાળા છો ને. બાપ અને બાળકોમાં જીવનનાં આધાર થી અંતર ન દેખાય. જેમ બ્રહ્મા બાપનું જીવન જોયું તો બ્રહ્મા બાપ અને બાળકો સમાન દેખાય. સાકાર માં તો બ્રહ્મા બાપ કર્મ કરીને દેખાડવાનાં નિમિત્ત બન્યાં ને. એમ સમાન બનવું અર્થાત્ માસ્ટર સર્વશક્તિમાન બનવું. તો સર્વશક્તિઓ છે? ધારણ તો કરી છે પરંતુ પર્સન્ટેજ (ટકાવારી) છે. જેટલી હોવી જોઈએ એટલી નથી. સંપત્તિ નથી. બનવાનું તો સંપત્તિ છે ને! તો પર્સન્ટેજને વધારો. શક્તિઓને સમય પર કાર્યમાં લગાડવી, આનાં પર જ નંબર મળે છે. જો સમય પર કાર્યમાં નથી આવતી તો શું કહેશે? હોવા છતાં પણ ન હોવી જ કહેશે કારણ કે સમય પર કામમાં નથી આવી. તો તપાસ કરો કે સમય પ્રમાણ જે શક્તિની આવશ્યકતા છે તે કાર્યમાં લગાવી શકો છો? તો બાપ સમાન માસ્ટર સર્વશક્તિમાન પ્રત્યક્ષ રૂપમાં વિશ્વને દેખાડવાનું છે. ત્યારે તો વિશ્વ માનશે કે હાં સર્વશક્તિમાન પ્રત્યક્ષ થઈ ચૂક્યાં, આ જ લક્ષ્ય છે ને! હવે જોઈશું કે ગોલ્ડન જુબલી સુધી નંબર કોણ લે છે. અચ્છા!

વરદાન :- વિશ્વ કલ્યાણ ની ભાવના દ્વારા દરેક આત્માની સેફ્ટી (સલામતી) નાં પ્લાન બનાવવાવાળા સાચા રહેમદિલ ભવ

વર્તમાન સમયે ઘણી આત્માઓ પોતેજ સ્વયં નાં અકલ્યાણનાં નિમિત્ત બની રહી છે, તેમનાં માટે રહેમદિલ બની કોઈ પ્લાન બનાવો. કોઈ પણ આત્માનાં પાર્ટને જોઈને સ્વયં હલચલમાં નહિ આવો પરંતુ તેમની સેફ્ટીનું સાધન વિચારો, એવું નહીં કે આતો થતું રહે છે, ઝાડને તો ખરવાનું જ છે. ના. આવેલાં વિદ્યો ને ખતમ કરો. વિશ્વ કલ્યાણકારી કે વિદ્યવિનાશક નું જે ટાઇટલ (શીર્ષક) છે - એ પ્રમાણે સંકલ્પ, વાણી અને કર્મમાં રહેમદિલ બની વાયુમંડળને ચેન્જ (પરિવર્તન) કરવામાં સહયોગી બનો.

સ્લોગન :- કર્મયોગી તેજ બની શકે છે જે બુદ્ધિ પર એટેન્શન (ખબરદારી) નો પહેરો આપે છે.

અવ્યક્ત સ્થિતિ નો અનુભવ કરવાને માટે વિશેષ અભ્યાસ

જો કોઈ પણ પ્રકારનું ભારેપણું અથવા બોજ છે તો આત્મિક એક્સરસાઇઝ (કસરત) કરો. હમણાં-હમણાં કર્મયોગી અર્થાત્ સાકારી સ્વરૂપધારી બની સાકાર સૃષ્ટિનો પાર્ટ ભજવો, હમણાં-હમણાં આકારી ફરિશ્તા બની આકારી વતનવાસી અવ્યક્ત રૂપનો અનુભવ કરો, હમણાં-હમણાં નિરાકારી બની મૂળવતન વાસીનો અનુભવ કરો, આ એક્સરસાઇઝ થી હલકા થઈ જશો, ભારેપણું ખતમ થઈ જશે.